

FITNORD

KÄYTTÖOHJEKIRJA
USERMANUAL
ANDVÄNDARMANUAL
BRUKERHÅNDBOK

FitNord Sprint 200 Juoksumatto
FitNord Sprint 200 Treadmill
FitNord Sprint 200 Löpband
FitNord Sprint 200 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

2 TURVALLISUUS.....	7
2 TÄRKEÄT VAROTOIMENPITEET	7
3 KOKOAMISOHJEET	8
4 TEKNISET TUOTETIEDOT	11
5 NÄYTTÖ & OHJAINLAITE.....	12
6 KÄYTTÖOHJEET	14
7 HUOLTO & PUHDISTUS.....	19
8 VIKAKOODIT	21

TABLE OF CONTENTS

1 SAFETY	24
2 IMPORTANT CAUTIONS.....	25
3 ASSEMBLY INSTRUCTIONS.....	26
4 TECHNICAL PRODUCT INFORMATION.....	29
5 DISPLAY & CONTROL UNIT	30
6 INSTRUCTIONS FOR USE	32
7 SERVICE & CLEANING.....	37
8 ERROR CODE.....	39

INNEHÅLL

1 SÄKERHET	42
2 VIKTIGA FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER.....	43
3 MONTERINGSANVISNINGAR.....	44
4 TEKNISK PRODUKTINFORMATION.....	47
5 DISPLAY & KONTROLLENHETEN.....	48
6 BRUKSANVISNING.....	50
7 SERVICE & RENGÖRING.....	55
8 FELKOD	57

INNHold

1 SIKKERHET	60
2 VIKTIGE FORHOLDSREGLER.....	61
3 MONTERINGSINSTRUKSJONER.....	62
4 TEKNISK PRODUKTINFORMASJON.....	65
5 DISPLAY & KONTROLLENHET	66
6 BRUKSANVISNING.....	68
7 SERVICE OG RENGJØRING.....	73
8 FEILKODE.....	75
RÄJÄYTYSKUVA / EXPLODED-VIEW DRAWING / SPRÄNGSKISS / SPRENGSKISSE	76
OSALISTA / PARTS-LIST / DEL LISTA / LISTA DELAR.....	78

FI

ONNITTELOT
FITNORD SPRINT 200
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.

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

- Kysy aina lääkärin tai jonkun muun terveystalon ammattilaisen mielipidettä ennen liikuntaohjelman aloittamista.
- Varmista, että kaikki laitteen pultit ovat kiinni.
- Älä sijoita juoksumattoa märälle alustalle.
- Emme vastaa ylläolevia ohjeita noudattamatta sattuneista ongelmista tai onnettomuuksista.
- Käytä urheiluvaatteita ja –kenkiä juostessasi.
- Älä käytä juoksumattoa 40 minuutin ajan ruokailun jälkeen.
- Lämmittele ennen kun alat liikkumaan onnettomuuksien estämiseksi.
- Jos verenpaineesi on korkea, pyydä lääkärin mielipidettä ennen kun alat liikkumaan.
- Juoksumatto on tarkoitettu vain aikuisten käytettäväksi.
- Vanhempia henkilöitä, lapsia ja liikuntarajoitteisia tulee ohjata ja valvoa heidän käyttäessään juoksumattoa.
- Älä kytke mitään laitteiston osiin tai se voi vahingoittua.
- Älä pidennä, lyhennä tai muuta mitenkään virtajohtoa tai pistoketta; älä aseta mitään painavaa virtajohdon päälle tai sijoita sitä kuumiin paikkoihin; älä käytä pistorasiaa joka ei ole sopiva pistokkeen kanssa, koska muuten laite voi aiheuttaa tulipalovaaran tai onnettomuuksia.
- Katkaise virta, kun laitetta ei käytetä. Kun virta on sammutettu, älä vedä virtajohtoa, jottei se vahingoitu.
- Sykemittari ei välttämättä ole tarkka eikä sitä ole tarkoitettu käytettäväksi lääkinnällisiin tarkoituksiin. Liiallinen liikkuminen voi johtaa loukkaantumiseen tai jopa menehtymiseen. Jos liikkumisen aikana sinua alkaa huimata, voit pahoin tai huomaat muita epätavallisia oireita, lopeta laitteen käyttäminen ja pyydä lääkärin apua.
- **Käyttäjän enimmäispaino on 120 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.
- 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 vaateusta 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 kiinnitä narun päässä oleva klipsi vaatteisiisi tai vyöhösi, jotta onnettomuuden sattuessa naru vetää turvalukon päälle.
- Irrota aina virtajohto ennen, kun irrotat juoksumaton moottorin kannen.
- Varmista, että juoksumaton takana on ainakin 2m 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 irtoaa konsolista ja turvalukko aktivoituu.
- Jos juoksumaton käytössä on jotain 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 kun aloitat liikuntaohjelman, pyydä lääkärin tai jonkun muun terveysalan ammattilaisen mielipidettä. 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, kun 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 pitää 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, kun 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 kokoontaittamista. Älä käynnistä laitetta silloin kun se on taitettu kokoon.

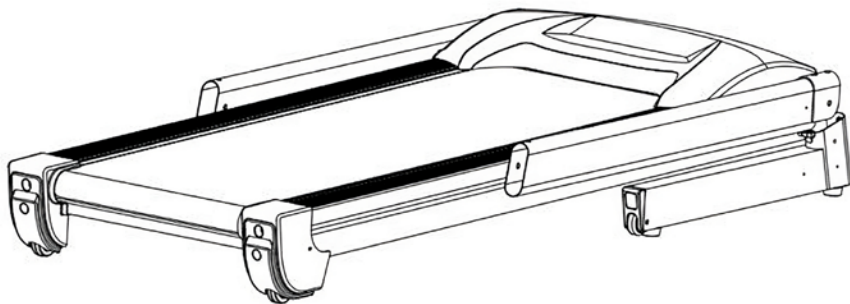
3 KOKOAMISOHJEET

3.1 Päärungon kasaus

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

! HUOM!

Älä irrota vielä laitteen kiinnityksiä.



- b. Leikkaa alustan kiinnitysnauhat.

! HUOM!

Aseta laite ensin haluamallesi sijainnille

- c. Nosta pystysuorat putket (3, 4) ylös.

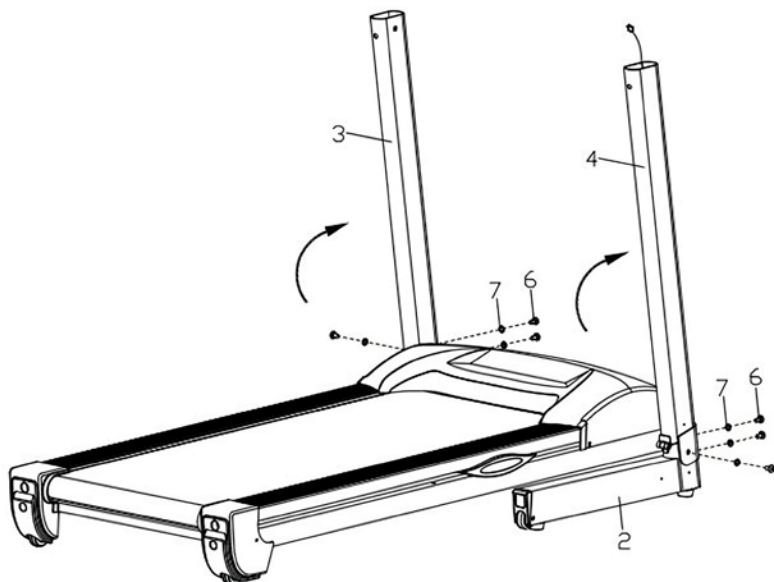
! HUOM!

Kun nostat putket ylös, varmista ettet paina niiden sisällä olevia johtoja. Pidä putkia ylhäällä, jotta ne tai johdot eivät tipu maahan.

- d. Lukitse pysysuorat putket (3, 4) alustaan (2) pulteilla (6) ja niiden aluslevyillä (7).

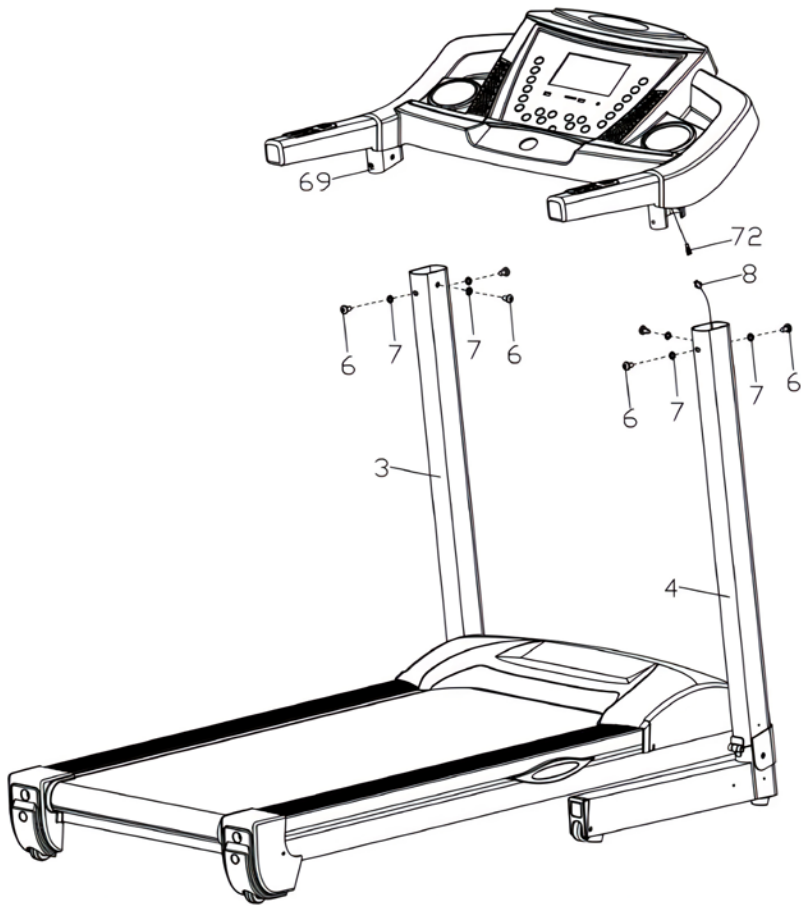
! HUOM!

Älä kiinnitä pultteja (6) vielä tässä vaiheessa liian tiukalle.

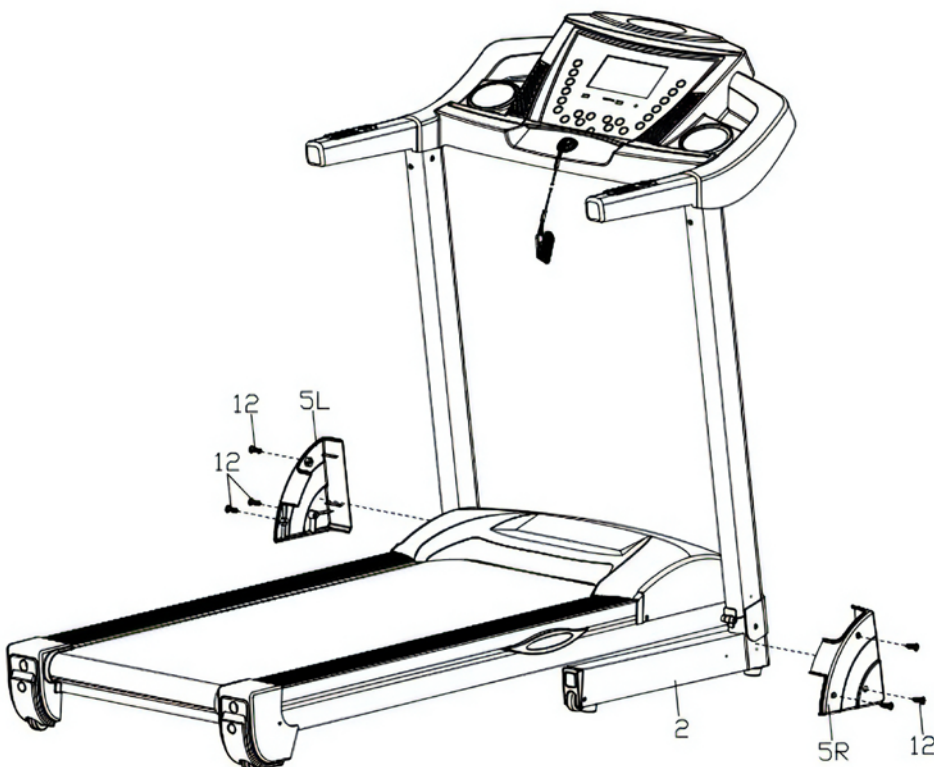


3.2 Pääkonsolin kasaus

- a. Liitä ensin pääkonsolin johto (72) jatkojohtoon(8); kiinnitä sitten konsolin alaosa (69) rungon pystysuoriin putkiin (3, 4) pulteilla (6) ja niiden aluslevyillä (7). Nyt voit kiristää kaikki aikaisemmin asennetut pultit (6) tiukasti kiinni.

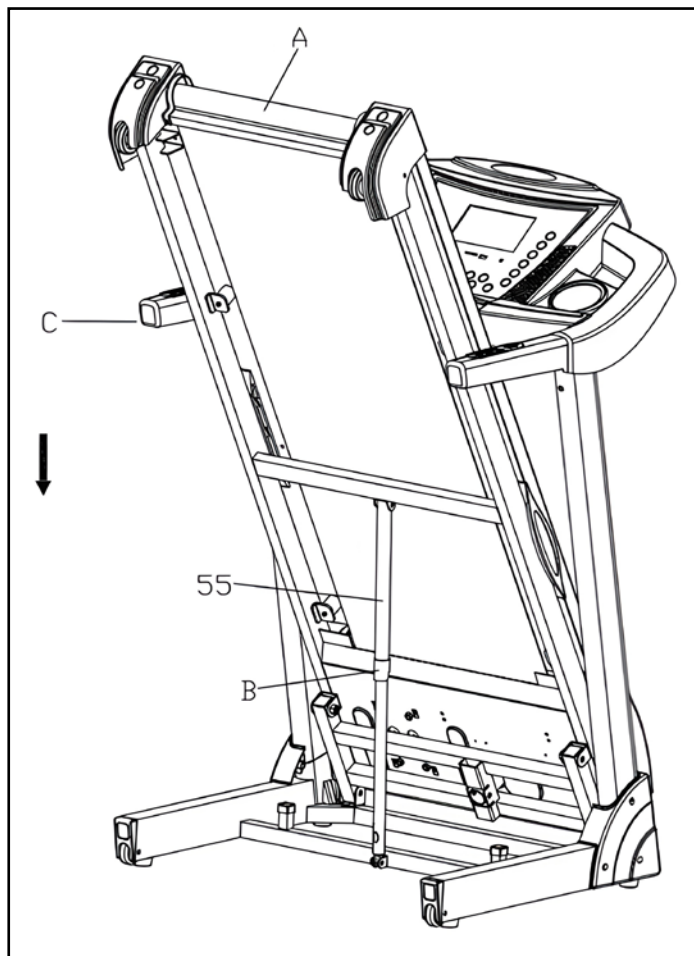
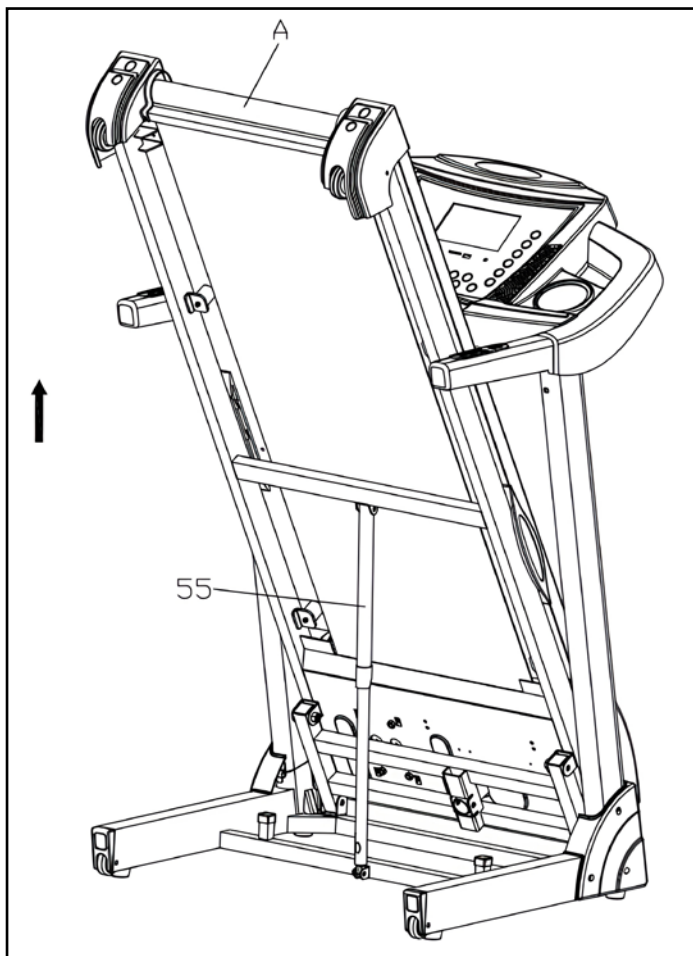


- b. Kiinnitä suojuori (5L/R) rungon alaosaan (2) ristipääruuveilla (12).



3.3 Juoksualustan nostaminen / laskeminen

- Nosta alustaa kohdasta A ja työnnä nuolen osoittamaan suuntaan. Lakkaa työntämästä, kun kuulet äänen sylinteristä (55).
- Ota kiinni kohdasta A, paina sylinterin (55) kohdasta B jalallasi ja paina juoksualustaa kohdan C tasolle, niin alusta laskeutuu automaattisesti.

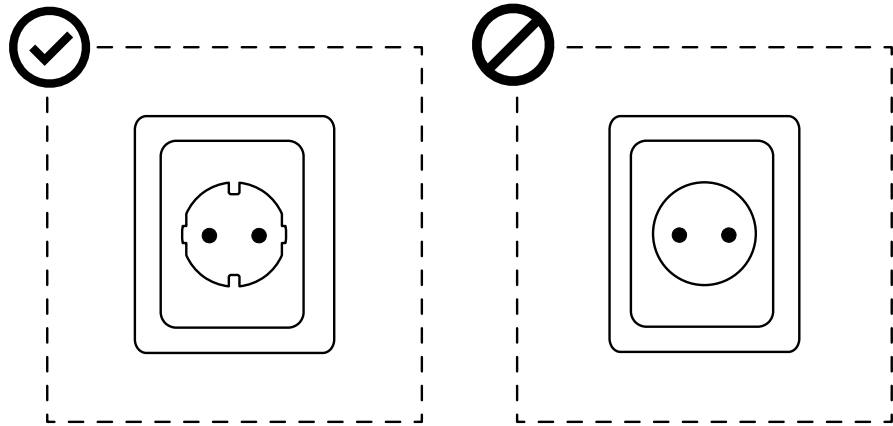
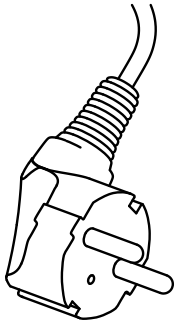


4 TEKNISET TUOTETIEDOT

Mitat koottuna (mm)	1795x790x1350
Mitat kokoonlaitettuna (mm)	1060x790x1590
Juoksualustan mitat (mm)	460x1380
Paino	70 kg
Max. käyttäjäpaino	120 kg
Virta	220-240 V
Nopeus	1-20 km/h
Kaltevuus	0-15%

Virran kytkentä

Tämä laite pitää maadoittaa. Maadoitus vähentää sähköiskun vaaraa vikatapauksissa johtamalla jännitteen maahan. Laitteen mukana tulevassa virtajohdossa on maadoitettu muunnin ja maadoitettu pistoke. Pistoke tulee liittää sopivaan oikein asennettuun ja maadoitettuun virtalähteeseen, joka on paikallisten lakien ja säännösten mukainen.



! VAROITUS!

Väärin johdettu maadoitus voi johtaa sähköiskuun. Tarkistuta laite ja virtalähde pätevällä sähköasentajalla tai tarkastajalla, jos epäilet laitteen turvallisuutta. Älä muunna laitteen pistoketta millään tavoin – jos pistoke ei sovi virtalähteeseen, asennuta sopiva virtalähde pätevällä sähköasentajalla. Tämä tuote on tarkoitettu käytettäväksi **220V-240V** verkkojännitteellä ja se sisältää alla olevan kuvan mukaisen maadoitetun pistokkeen. Varmista, että laite on kytketty yhteensopivaan virtalähteeseen. Laitteen kanssa ei saa käyttää adapteria.

5 NÄYTTÖ & OHJAINLAITE

5.1 Näytön toiminnot

A START-PAINIKE

B PAUSE / STOP -PAINIKE

C SPEED +/-

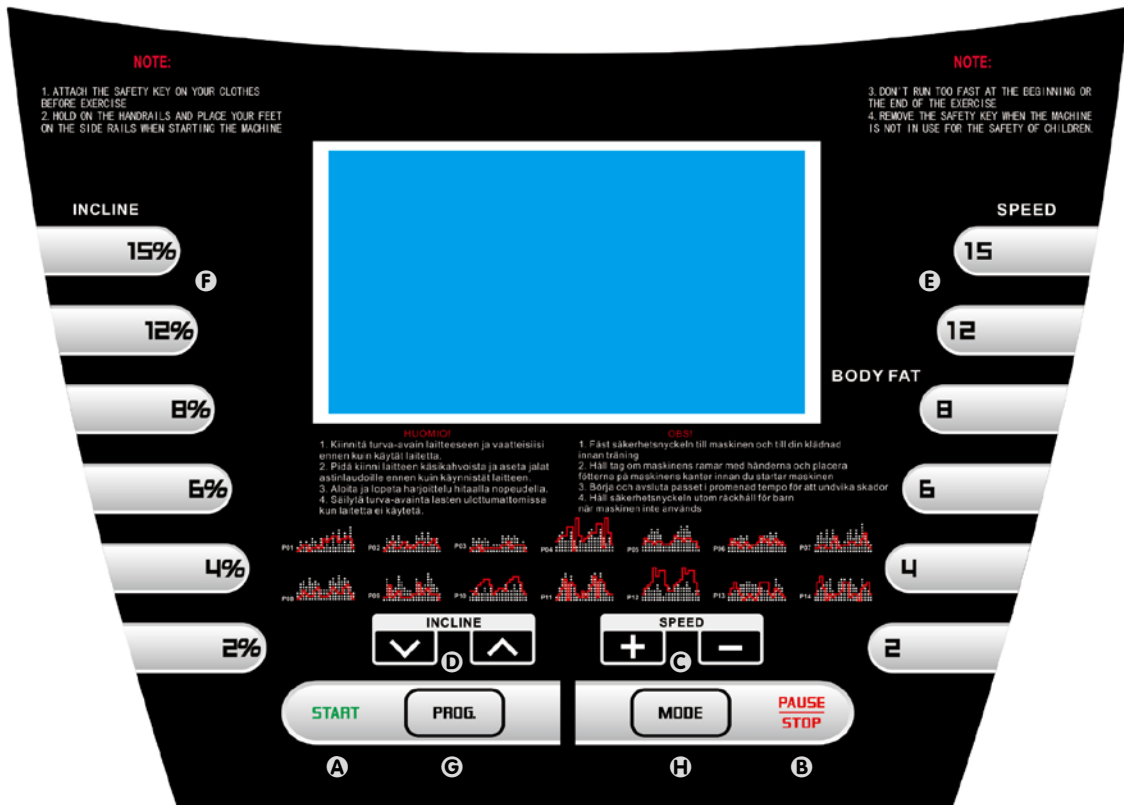
D INCLINE +/-

E SPEED-PIKAPAINIKKEET

F INCLINE-PIKAPAINIKKEET

G PROGRAM-PAINIKE

H MODE-PAINIKE



LCD-ruutu näyttää seuraavat toiminnot:

- Nopeus: näyttää nopeustiedot.
- Aika/syke: näyttää aika- ja syketiedot. Syke näkyy ensimmäisenä.
- Matka/kalorinkulutus/kaltevuus: näyttää matka-, kulutus- ja kaltevuustiedot. Tiedot näkyvät vuorotellen. Paina "Mode" vaihtaaksesi näytettävää tietoa. Kaltevuus näytetään ensimmäisenä pysähtyessäsi. Jos kaltevuus on 0, matka näytetään sen sijasta.
- STEP-ikkuna: Näyttää askeleet.

5.2 Painikkeiden toiminnot

PROGRAM: kun moottori on pysähtynyt, paina PROGRAM-painiketta valitaksesi seuraavista harjoitusohjelmista: manuaalitila -P01 -P02- ...-P14 -U01 -U02 -U03, FAT

MODE: kun moottori on pysähtynyt, paina MODE-painiketta seuraavia toimintoja varten: manuaalitila(/normaalitila) – aikalaskuri - matkalaskuri – kalorilaskuri.

START: kun moottori on pysähtynyt, paina START-painiketta moottorin käynnistämiseksi.

STOP: kun moottori käy, sammuta se painamalla STOP-painiketta.

SPEED +: paina tätä painiketta asetustilassa nostaaksesi asetuksen arvoa. Kun moottori käy, paina painiketta nostaaksesi nopeutta.

SPEED -: paina tätä painiketta asetustilassa vähentääksesi asetuksen arvoa. Kun moottori käy, paina painiketta hidastaaksesi nopeutta.

INCLINE +: paina tätä painiketta asetustilassa nostaaksesi asetuksen arvoa. Kun moottori käy, paina painiketta kaltevuuden kasvattamiseksi.

INCLINE -: paina tätä painiketta asetustilassa vähentääksesi asetuksen arvoa. Kun moottori käy, paina painiketta vähentääksesi kaltevuutta.

Muuta arvot metreistä tuumiksi tai toisin painamalla PROGRAM+MODE 3s ajan sen jälkeen, kun olet poistanut turvalukon.

Voit poistaa laitteen automaattisen sammutustoiminnon, joka sulkee juoksumaton 100 minuutin käytön jälkeen painamalla MODE-painiketta 3s ajan manuaalitilassa.

Voitelu-muistutus: Kun juoksumatolla on juostu noin 300 km, näytölle ilmestyy ”Lubrication”-ilmoitus ja kuulet merkkiäänän. Voit poistaa muistutuksen painamalla pohjassa STOP-painiketta 5 sekuntia.

6 KÄYTTÖOHJEET

6.1 Ennalta-asennettujen harjoitusohjelmien ja käynnistyksen ohje

1. Harjoitusohjelmat:
 - a. Laitteessa on manuaalitila ja normaalitila aika-, kalorinkulutus- ja matkalaskuritoiminnoilla.
 - b. 14 valmista harjoitusohjelmaa: P01, P02... P14.
 - c. 3 Muokattavaa harjoitusohjelmaa: U01, U02 and U03.
2. Käynnistys
 - a. Kiinnitä turva-avain turva-avaimelle varattuun paikkaan ja vaatteisiisi.
 - b. Paina "START" ja laite laskee ruudulla alaspäin 3—2—1; joka kerta kun numero vähenee, summerista kuuluu ääni. Moottori käynnistyy tämän jälkeen.

6.2 Manuaalitila

- Näin asetat manuaalitilan päälle:
 - a. Kytke virta laitteeseen, niin normaalitilassa manuaalitila kytkeytyy automaattisesti päälle.
 - b. Kun moottori on pysähtynyt, paina MODE-painiketta valitaksesi manuaalitila.
- Manuaalitilan kolme toimintoa: aika-, matka- ja kalorinkulutustoiminto.
 - a. Kun asetat manuaalitilan päälle, aikalaskuri näyttää 0:00;
 - b. Paina manuaalitilassa MODE-painiketta asettaaksesi aikalaskuri; aikalaskuri ruudulla alkaa vilkkua; oletusaika on 30:00; muuta aikaa painamalla SPEED + / SPEED – ja INCLINE + / INCLINE – ; aikalaskurin arvon voi asettaa välillä 5:00-99:00.
 - c. Asettaaksesi matkalaskurin, paina MODE-painiketta, kun aikalaskuri on päällä; oletusmatka on 1.00km/mi; aseta matka painamalla SPEED + / SPEED – ja INCLINE + / INCLINE – ; matkalaskurin arvon voi asettaa välillä 0.50-99.90 km/mi; matkaa muutetaan 0.1km/mi askelin.
 - d. Asettaaksesi kalorinkulutuskurin paina MODE-painiketta, kun matkalaskuri on päällä; oletustavoite on 500kcal; aseta kalorinkulutustavoite painamalla SPEED + / SPEED – ja INCLINE + / INCLINE – ; kalonrinkulutuskurin arvon voi asettaa välillä 10.0-999.0 kcal; kulutusta muutetaan 1.0kcal askelin.
- Laitteen ohjelmoiminen manuaalitilassa:
 - a. Moottori alkaa käydä 3s lähtölaskennan jälkeen, kun painat START-painiketta. Oletusnopeus on 1.0km/h metrijärjestelmässä ja 0.6 mi/h brittiläisessä tai amerikkalaisessa yksikköjärjestelmässä;
 - b. Paina SPEED +/ SPEED – muuttaaksesi nopeutta;
 - c. Paina INCLINE +/ INCLINE – säätääksesi kaltevuutta;
 - d. Paina pikapainikkeita asettaaksesi nopeus välittömästi painikkeessa esitetylle tasolle;
 - e. Paina kaltevuuden pikapainikkeita asettaaksesi kaltevuus välittömästi painikkeessa esitetylle tasolle;
 - f. Paina STOP-painiketta pysäyttääksesi moottori, kun se käy;
 - g. Poista turvalukko pysäyttääksesi moottori hätätapauksissa; LCD-ruutu näyttää "---" ja summeri soi kolme kertaa lyhyesti.
 - h. Kun aika-, matka- tai kalorinkulutuskuri laskee nolnaan, summeri soi kolme kertaa lyhyesti ja näytöllä lukee "END"; 5s tämän jälkeen laite palautuu valmiustilaan ja summeri soi kaksi kertaa;
 - i. Jos et aseta laskureita, arvot jatkavat kasvamistaan ja nollautuvat kun ne ylittävät maksimirajan; manuaalitilassa laite pysähtyy kun aika jatkuu 99:59 (100 min) saakka.

6.3 Valmiit harjoitusohjelmat:

- Ohjelmien oletuskesto on 30min; vain aikaa voi muuttaa 5:00-99:00 asetusvälillä. Paina SPEED +/- SPEED - tai INCLINE +/- INCLINE - muuttaaksesi kesto;
- Kun painat START-painiketta, moottori käynnistyy ja nopeus kasvaa asteittain harjoitusohjelman ensimmäisen vaiheen tasolle (katso tarkemmat tiedot harjoitusohjelmien parametrejä esittävästä kaaviosta);
- Paina SPEED +/- SPEED - muuttaaksesi nopeutta;
- Paina INCLINE +/- INCLINE - säätääksesi kaltevuutta;
- Paina nopeuden pikapainikkeita asettaaksesi nopeus välittömästi painikkeessa esitetulle tasolle;
- Paina kaltevuuden pikapainikkeita asettaaksesi kaltevuus välittömästi painikkeessa esitetulle tasolle;
- Jokainen harjoitusohjelma on jaettu 20 vaiheeseen, jokaisen vaiheen kesto on 1/20 ohjelman kokonaiskestosta.
- Summeri soi kolme kertaa, kun ohjelma siirtyy seuraavaan vaiheeseen;
- Kun aikalaskuri vähenee nolnaan, nopeus hidastuu asteittain kunnes laite pysähtyy. Summeri soi ensin lyhyesti kolme kertaa ja kun laite on pysähtynyt, summeri soittaa kolme pitkää merkkiääntä. Ruudulle ilmestyy teksti "END"; 5s päästä laite palautuu valmiustilaan ja summeri soittaa kaksi pitkää merkkiääntä;
- Poista turvalukko pysäyttääksesi moottori hätätapauksissa; LCD-ruutu näyttää "---" ja summeri soi kolme kertaa lyhyesti.

6.4 Valmiiden harjoitusohjelmien parametrit (metrijärjestelmä)

Ohjelma	Aika vaihe	Kokonaiskesto / 20 =Kunkin vaiheen kesto																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Nopeus	2	4	3	4	3	5	4	2	5	2	6	2	7	2	8	3	7	3	9	3
	Kaltevuus	1	2	3	3	1	2	2	3	2	5	4	5	6	6	4	5	5	6	5	2
P02	Nopeus	2	5	4	6	4	6	4	2	4	3	3	6	5	7	5	7	5	3	5	2
	Kaltevuus	1	2	3	3	2	2	3	4	2	3	2	3	4	4	3	3	4	5	3	2
P03	Nopeus	2	5	4	5	4	5	4	2	3	3	3	6	5	6	5	6	5	3	4	2
	Kaltevuus	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	1
P04	Nopeus	2	6	7	4	4	7	4	2	4	3	3	7	8	5	5	8	5	3	5	2
	Kaltevuus	4	5	6	6	9	9	1	12	6	4	5	6	7	7	10	10	2	12	7	3
P05	Nopeus	2	4	6	8	7	8	6	2	3	3	3	5	7	9	8	9	7	3	4	2
	Kaltevuus	3	5	4	4	3	4	4	3	3	3	4	6	5	5	4	5	5	4	4	2
P06	Nopeus	2	4	5	5	6	5	6	3	3	3	3	5	6	6	7	6	7	4	4	2
	Kaltevuus	3	5	3	4	2	3	4	2	3	3	4	6	4	5	3	4	5	3	4	2
P07	Nopeus	3	6	7	5	8	5	9	6	4	2	4	7	8	6	9	6	10	7	4	3
	Kaltevuus	2	2	3	3	2	2	4	6	2	3	3	3	4	4	3	3	5	7	3	2
P08	Nopeus	3	6	7	5	8	6	7	6	4	4	4	7	8	6	9	7	8	7	5	3
	Kaltevuus	1	2	4	3	2	2	4	5	2	2	2	3	5	4	3	3	5	6	3	1
P09	Nopeus	2	8	6	4	5	9	7	5	4	4	3	9	7	5	6	10	8	6	5	3
	Kaltevuus	2	2	6	2	3	4	2	2	2	2	3	3	7	3	4	5	3	3	3	1
P10	Nopeus	2	3	5	3	3	5	3	6	3	4	3	4	6	4	4	6	4	7	4	3
	Kaltevuus	4	4	3	6	7	8	8	6	3	4	5	5	4	7	8	9	9	7	4	3
P11	Nopeus	2	5	8	10	6	9	5	3	2	3	3	6	9	10	7	10	6	4	3	2
	Kaltevuus	1	3	5	8	1	7	6	3	2	4	2	4	6	9	2	8	7	4	3	3
P12	Nopeus	2	5	5	4	4	6	4	2	3	5	3	6	6	5	5	7	5	3	4	4
	Kaltevuus	3	5	6	7	12	9	11	11	6	4	4	6	7	8	12	10	11	11	7	3
P13	Nopeus	3	3	4	4	6	6	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	8	6	5	2
	Kaltevuus	3	5	7	5	3	1	2	3	2	1	3	7	7	7	3	2	5	4	3	2
P14	Nopeus	2	4	5	6	7	8	4	3	7	8	8	6	8	6	5	3	8	6	4	2
	Kaltevuus	3	7	9	5	1	3	2	3	3	4	5	7	2	3	3	0	5	6	7	3

6.5 Valmiiden harjoitusohjelmien parametrit (brittiläinen ja amerikkalainen yksikköjärjestelmä)

Aika Vaihe Ohjelma		Set time/ 20 =running time for each section																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Nopeus	1.2	2.5	1.9	2.5	1.9	3.1	2.5	1.2	3.1	1.2	3.7	1.2	4.3	1.2	5.0	1.9	4.3	1.9	5.6	1.9
	Kaltevuus	1	2	3	3	1	2	2	3	2	5	4	5	6	6	4	5	5	6	5	2
P02	Nopeus	1.2	3.1	2.5	3.7	2.5	3.7	2.5	1.2	2.5	1.9	1.9	3.7	3.1	4.3	3.1	4.3	3.1	1.9	3.1	1.2
	Kaltevuus	1	2	3	3	2	2	3	4	2	3	2	3	4	4	3	3	4	5	3	2
P03	Nopeus	1.2	3.1	2.5	3.1	2.5	3.1	2.5	1.2	1.9	1.9	1.9	3.7	3.1	3.7	3.1	3.7	3.1	1.9	2.5	1.2
	Kaltevuus	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	1
P04	Nopeus	1.2	3.7	4.3	2.5	2.5	4.3	2.5	1.2	2.5	1.9	1.9	4.3	5.0	3.1	3.1	5.0	3.1	1.9	3.1	1.2
	Kaltevuus	4	5	6	6	9	9	1	12	6	4	5	6	7	7	10	10	2	12	7	3
P05	Nopeus	1.2	2.5	3.7	5.0	4.3	5.0	3.7	1.2	1.9	1.9	1.9	3.1	4.3	5.6	5.0	5.6	4.3	1.9	2.5	1.2
	Kaltevuus	3	5	4	4	3	4	4	3	3	3	4	6	5	5	4	5	5	4	4	2
P06	Nopeus	1.2	2.5	3.1	3.1	3.7	3.1	3.7	1.9	1.9	1.9	1.9	3.1	3.7	3.7	4.3	3.7	4.3	2.5	2.5	1.2
	Kaltevuus	3	5	3	4	2	3	4	2	3	3	4	6	4	5	3	4	5	3	4	2
P07	Nopeus	1.9	3.7	4.3	3.1	5.0	3.1	5.6	3.7	2.5	1.2	2.5	4.3	5.0	3.7	5.6	3.7	6.2	4.3	2.5	1.9
	Kaltevuus	2	2	3	3	2	2	4	6	2	3	3	3	4	4	3	3	5	7	3	2
P08	Nopeus	1.9	3.7	4.3	3.1	5.0	3.7	4.3	3.7	2.5	2.5	2.5	4.3	5.0	3.7	5.6	4.3	5.0	4.3	3.1	1.9
	Kaltevuus	1	2	4	3	2	2	4	5	2	2	2	3	5	4	3	3	5	6	3	1
P09	Nopeus	1.2	5.0	3.7	2.5	3.1	5.6	4.3	3.1	2.5	2.5	1.9	5.6	4.3	3.1	3.7	6.2	5.0	3.7	3.1	1.9
	Kaltevuus	2	2	6	2	3	4	2	2	2	2	3	3	7	3	4	5	3	3	3	1
P10	Nopeus	1.2	1.9	3.1	1.9	1.9	3.1	1.9	3.7	1.9	2.5	1.9	2.5	3.7	2.5	2.5	3.7	2.5	4.3	2.5	1.9
	Kaltevuus	4	4	3	6	7	8	8	6	3	4	5	5	4	7	8	9	9	7	4	3
P11	Nopeus	1.2	3.1	5.0	6.2	3.7	5.6	3.1	1.9	1.2	1.9	1.9	3.7	5.6	6.2	4.3	6.2	3.7	2.5	1.9	1.2
	Kaltevuus	1	3	5	8	1	7	6	3	2	4	2	4	6	9	2	8	7	4	3	3
P12	Nopeus	1.2	3.1	3.1	2.5	2.5	3.7	2.5	1.2	1.9	3.1	1.9	3.7	3.7	3.1	3.1	4.3	3.1	1.9	2.5	2.5
	Kaltevuus	3	5	6	7	12	9	11	11	6	4	4	6	7	8	12	10	11	11	7	3
P13	Nopeus	1.9	1.9	2.5	2.5	3.7	3.7	4.3	4.3	3.7	3.7	3.1	3.1	2.5	2.5	1.9	1.9	5.0	3.7	3.1	1.2
	Kaltevuus	3	5	7	5	3	1	2	3	2	1	3	7	7	7	3	2	5	4	3	2
P14	Nopeus	1.2	2.5	3.1	3.7	4.3	5.0	2.5	1.9	4.3	5.0	5.0	3.7	5.0	3.7	3.1	1.9	5.0	3.7	2.5	1.2
	Kaltevuus	3	7	9	5	1	3	2	3	3	4	5	7	2	3	3	0	5	6	7	3

6.6 Muokattavat ohjelmat

Juoksumattoon ennalta-asennettujen 14 harjoitusohjelman lisäksi laitteessa on myös 3 muokattavaa harjoitusohjelmaa, jotka käyttäjä voi itse luoda ja muokata mieleisekseen: U01, U02 ja U03.

1. Muokattavien harjoitusohjelmien asettaminen:

Valmiustilassa paina PROGRAM-painiketta pitkään ja valitse ohjelma (U01~ U03); paina MODE-painiketta siirtyäksesi asetuksiin; säädä parametrit ohjelman ensimmäiseen vaiheeseen; vaihda nopeutta SPEED + / SPEED - -painikkeilla ja kaltevuutta INCLINE + / INCLINE - -painikkeilla tai pikanäppäimillä; paina MODE-painiketta vahvistaaksesi ensimmäisen vaiheen asetukset. Seuraavaksi voit asettaa harjoitusohjelman toisen vaiheen nopeutta sekä kaltevuutta ja niin edelleen, kunnes olet saanut kaikki 20 vaihetta valmiiksi. Asetukset tallentuvat valitsemaasi ohjelmaan ja voit jatkossa valita ne helposti valikosta. Muokattavan ohjelman asetukset eivät häviä, kun laitteen virran katkaisee.

2. Muokattavan ohjelman aloittaminen:

- Paina valmiustilassa pitkään PROGRAM-painiketta ja valitse haluamasi muokattava ohjelma (U01~ U03). Aseta harjoitusohjelman kesto, ja paina START-painiketta.
- Kun laitteeseen on jo valittu muokattava ohjelma, aseta harjoitusohjelman kesto ja paina START-painiketta käynnistääksesi ohjelman välittömästi.

3. Tärkeä ohje muokattavien harjoitusohjelmien asetusten säätelämisestä:

Jokainen harjoitusohjelma on jaettu 20 vaiheeseen. Varmista, että olet määrittänyt muokattavan ohjelman kaikkien vaiheiden nopeuden, kaltevuuden ja keston ennen kun painat START-painiketta.

Painoindeksi (FAT)

Paina valmiustilassa PROG-painiketta pitkään, kunnes ruudulle ilmestyy "FAT". Paina MODE-painiketta muokataksesi tietojasi (F1-sukupuoli, F2-ikä, F3-pituus, F4-paino) ja valitse asetuksen arvo SPEED+ / SPEED- -painikkeilla. Mittaa myös sykkeesä ja syötä se ohjelmaan painamalla F5, niin ohjelma laskee tuloksesi.

FAT lasketaan henkilön pituuden ja painon avulla. FAT on hyvin tunnettu mittajärjestelmä ja pätee yhtäläillä miehiin kuin naisiin. Sen avulla voidaan tarkastella myös muita terveyden kannalta olennaisia tietoja. FAT-taulukossa parhaat tulokset ovat 20-25 välillä, 19 ja pienemmät numerot merkitsevät alipainoa, 25-29 lievää ylipainoa ja 30+ merkittävää ylipainoa. Tarkista tuloksesi allaesitetystä taulukosta (tämä järjestelmä on tarkoitettu vain kunnon mittaamiseen, eikä tuloksia voi käyttää lääketieteellisiin tarkoituksiin).

F-1	Sukupuoli	01 MIES	02 NAINEN
F-2	Ikä	10-----99	
F-3	Pituus	100-----200	
F-4	Paino	20-----200	
F-5	FAT	<=19	Alipaino
	FAT	=(20—24)	Normaalipaino
	FAT	=(25—29)	Ylipaino
	FAT	>=30	Merkittävä ylipaino

6.7 Käyttöjärjestelmän mitta-arvot

	Esimerkki	Oletusarvo	Asetusväli	Näytön maksimilukema
Aika (m: s)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00-99:59
Nopeus metrijärjestelmässä (km/h) Nopeus maileina (mi/h)	0.0	N/A	N/A	1.0—20.0KMH 0.6-12.5MPH
Kaltevuus (%)	00	N/A	N/A	0-15
Matka (km/mi)	0.0	1.00	0.50—99.90	0.00—99.99
Kalorinkulutus (kcal)	0	50.0	10.0—999.0	0.0—999.9

6.8 Turva-avaintoiminto

1. Turva-avaimen poistaminen kaikkien ohjelmien aikana pysäyttää juoksumaton hyvin nopeasti. Näytölle ilmestyy välttömästi merkki “---” ja sumneri soi toistaen lyhyttä merkkiääntä. Tässä tilassa et pysty käyttämään painikkeita.
2. Kytke turva-avain takaisin laitteeseen, niin juoksumatto siirtyy 2s kuluttua jälleen valmiustilaan.

6.9 Energiansäästötoiminto

Juoksumaton järjestelmään kuuluu sisäänrakennettu automaattinen energiansäästötoiminto. Kun laite on valmiustilassa ja mitään painiketta ei paineta 10 min kuluessa, laite sulkee näytön automaattisesti ja siirtyy energiansäästötilaan. Paina mitä tahansa painiketta siirtyäksesi takaisin valmiustilaan.

6.10 MP3-toiminto

Kun kytket juoksumattoon MP3-soittimen tai jonkin muun audiolaitteen, laite pystyy toistamaan musiikkia. Voit muuttaa musiikin äänenvoimakkuutta audiolaitteestasi. Aseta äänenvoimakkuus sopivalle tasolle paremman äänenlaadun saavuttamiseksi ja suojataksesi audiopiuhuja vauriolta. '

6.11 USB-toiminto

Kun liität juoksumattoon USB-yksikön, se pystyy soittamaan USB-laitteeseen tallennettuja MP3-tiedostoja. Voit muuttaa äänenvoimakkuutta paneelin painikkeista. Aseta äänenvoimakkuus sopivalle tasolle paremman äänenlaadun saavuttamiseksi ja suojataksesi audiopiuhuja vauriolta.

6.12 Virran sammuttaminen

Suojaa juoksumattoa vaurioilta ja sammuta laite aina kytkemällä virtalähde pois päältä.

6.13 Huomioitavaa

1. Ennen kun käytät juoksumattoa, tarkista että laite on liitetty virtalähteeseen ja turva-avain on toiminnassa.
2. Jos huomaat mitään poikkeavaa käyttäessäsi juoksumattoa, irrota turva-avain niin laitteen vauhti hidastuu nopeasti ja pysähtyy, kunnes kiinnität turva-avaimen takaisin juoksumattoon.
3. Jos laitteen kanssa ilmenee ongelmia, ota yhteys laitteen myyjään. Laite voi vaurioitua tai mennä rikki, jos epäpätevä henkilö yrittää korjata tai purkaa konetta.

6.14 Kalorinkulutuksen laskentakaava

$$70.3 \times V(\text{Km/h}) \times t(\text{h}) \times (1 + ?\%)$$

Kun kaltevuustaso on 0, kalorinkulutus yhtä kilometria kohden on noin **70.3cal**.

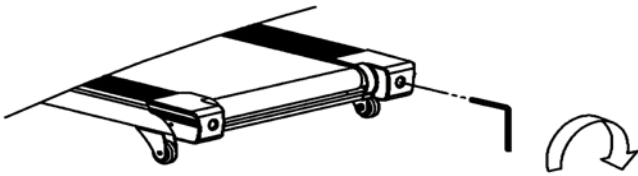
7 HUOLTO & PUHDISTUS

! VAROITUS!

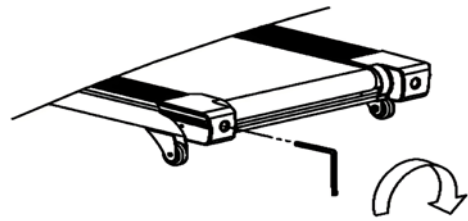
Irrota juoksumatto virtalähteestä aina ennen puhdistamista tai huoltamista

7.1 Vetohihnan keskittäminen

- Aseta juoksumatto tasaiselle tasolle
- Käynnistä juoksumatto noin 5km/h nopeudella
- Jos hihna on liian oikealla, ruuvaa 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.



Kuva A: Jos hihna on liian OIKEALLA



Kuva B: Jos hihna on liian VASEMMALLA

! HUOM!

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

7.2 Vetohihnan kiristäminen

Jos tunnet hihnan liukuvan kun juokset juoksumatolla, vetohihnaa 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** myötäpäivään. Kokeile, onko hihna nyt tarpeeksi kireällä.

Toista tarpeen mukaan, mutta **ÄLÄ KÄÄNNÄ** säätöruuveja yli **1/4 kierrosta** kerrallaan. Vetohihnan kireys on asetettu oikein kun hihna on **50 - 75mm** juoksualuealustasta.

! VAROITUS!

ÄLÄ KIRISTÄ VETOHIHNAA LIIKAA. Tämä voi kuluttaa laitetta enemmän ja vähentää moottorin tehoa.

7.3 Puhdistaminen

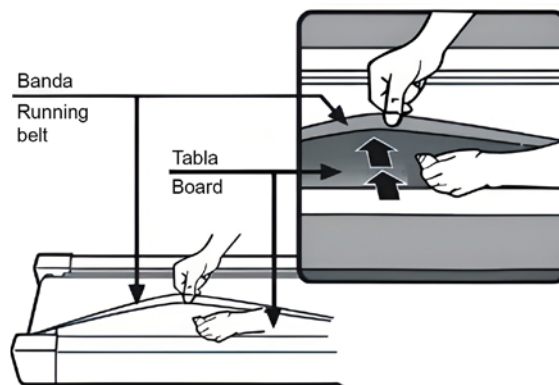
Laitteen puhdistaminen pidentää juoksumaton käyttöikää huomattavasti. Pidä juoksumatto puhtaana pyyhkimällä pölyt säännöllisesti. Puhdista vetohihnan esillä olevat osat sekä sivuraiteet. Tämä vähentää lian ja rosan kerääntymistä vetohihnan alle.

Vetohihnan pinnan voi puhdistaa kostealla liinalla 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

7.4 Vetohihnan ja juoksualustan öljyäminen



Juoksumattoon on esiasennettu öljytty juoksualusta. Ennen ensimmäistä käyttökertaa tulee voitelu kuitenkin tarkistaa. Vetohihnan ja juoksualustan välinen kitka vaikuttaa suuresti juoksumaton toimintaan ja käyttöikäen, joten se vaatii säännöllistä öljyämistä. Juoksualusta on suositeltavaa tarkastaa ja öljytä säännöllisesti.

Juoksualusta on suositeltavaa öljytä (tarkasta öljyämistä tarve kuitenkin ennen öljyämistä):

- Kevyessä käytössä (vähemmän kuin 3 tuntia viikossa) vuosittain
- Kohtalaisessa käytössä (3-5 tuntia viikossa) kuuden kuukauden välein
- Kovassa käytössä (enemmän kuin 5 tuntia viikossa) kolmen kuukauden välein
- Juoksumaton näyttöön ilmestyy öljyvalo muistuttamaan öljyämisestä aina 300 km välein. Poistaaksesi valon näytöltä laita juoksumatto valmiustilaan ja pidä "STOP" -näppäin pohjassa 5 sekunnin ajan.

8 VIKAKOODIT

! HUOM!

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

Virhe	Todennäköinen syy	Ratkaisu	
-----	Turva-avain lähtee irti	1. Kiinnitä turva-avain uudelleen; 2. Korvaa turva-avain magneettisella tunnistimella käyttöjärjestelmästä; jos ongelma jatkuu, vaihda juoksumaton pääkonsoli.	
Error	Todennäköinen syy	Testi	Ratkaisu
E01	Tietokoneen ja ohjaimen yhteysongelma, laite ei vastaanota signaalia ohjausyksiköstä.	Onko laitteet liitetty kunnolla toisiinsa?	Jos liitännässä on ongelmia, vaihda liitokset.
		Onko ohjain kytketty kunnolla?	Kytke ohjain uudelleen.
E02	Räjähdyssuojajärjestelmä	Onko syöttöjännite 50% normaalia alhaisempi?	Käytä oikeaa verkkojännitettä ja kokeile uudelleen.
		Onko laitteisto asennettu oikein?	Vaihda osat tarvittaessa.
		Haiseeko ohjain palaneelta?	Vaihda ohjain.
E03	Laite ei löydä moottorin signaalia 15s kuluessa eikä nopeussignaalia 10s kuluessa.	Onko anturi ja levy asennettu kunnolla oikeaan paikkaan ja oikealle etäisyydelle?	Anturi pitää asentaa levyssä olevan aukon kohdalle.
		Onko anturin johto oikosulkenut, rikkoutunut tai muuten vioittunut?	Yhdistä anturi uudelleen moottoriin ja tarkasta anturin johto.
		Onko anturi rikkoutunut?	Vaihda anturi.
E04	Alustaa nostavassa moottorissa on vika.	Ovatko moottorin johdot asennettu väärin?	Tarkista johdot ja liitokset.
		Onko nostomoottorin vaihtovirtajohdot kytketty kunnolla?	Kytke johdot oikein vaihtovirtasäätimessä olevien ohjeiden mukaan.
		Ovatko moottorin johdot vaurioituneet?	Vaihda johdot tai nostomoottori.
		Onko nostomoottori vaurioitunut?	Vaihda moottori.
		Moottori ei tunnista toimintoja.	Paina painiketta 3s ajan ja kokeile uudelleen.
E05	Ylivirtasuoja	Tarkista vastaavtko pääkonsolin virta-asetukset moottoria.	Vaihda pääkonsoli tai virtalaite ja kokeile uudelleen.
E06	Moottorin avoin virtapiiri	Onko moottori kytketty tiukasti laitteeseen?	Kytke moottori uudelleen.
		Onko moottorin virtapiiri avoin?	Vaihda moottori.
		Kun moottori on tyhjäkäynnillä, jos virtataso on väärä, kone ei toimi kunnolla. Asenna laite uudelleen ja kokeile.	
E08	Ohjaimen vioittunut EEPROM	24C02 on rikki tai sitä ei ole asennettu. Vaihda ohjain.	
E09	Ohjain on vinossa.	Onko laite asetettu tasaiselle alustalle?	Aseta laite tasaiselle tasolle ja käynnistä kone.
E10	Transietin virran suoja	Onko ohjain vääntynyt?	Suorista ohjaimen vääntösäädin.
		Onko moottorissa oikosulku?	Vaihda moottori.
		Ovatko juoksumaton liikkuvat osat jumissa?	Korjaa ongelma ja varmista että juoksumatto liikkuu sujuvasti.
E11	Ulkoisen vaihtovirran ylivirta	Tarkista, onko ulkoisen vaihtovirran jännite yli 270VAC tai onko se epävakaa; jos vastaus on kyllä, älä käytä laitetta ja pyydä sähköasentajan apua.	
E13	Mittarin ja ohjaimen välinen yhteysongelma. Mittari ei vastaanota signaalia asemasta.	Onko mittarin ja ohjaimen välinen johto rikki?	Vaihda johto.
		Onko pistorasia kytketty kunnolla sähköverkkoon?	Asenna pistorasia uudelleen
E14	Ulkoisen vaihtovirran alivirta	Tarkista onko ulkoisen vaihtovirran jännite alle 160VAC; jos vastaus on kyllä, älä käytä laitetta ja pyydä sähköasentajan apua.	

EN

CONGRATULATIONS ON
PURCHASING THE
FITNORD SPRINT 200
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 declares that the product complies with the Machinery Directive 2006/42 / EC and the standards EN957-1 (general safety requirements) and EN957-6 (treadmills, additional safety requirements and test methods). As a result, the product is CE marked.

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

- Before starting any exercise program, consult with your physician or health professional.
- Check that all the bolts are tightly locked.
- Never place the treadmill on a wet floor.
- We take no responsibility for any injuries or troubles caused due to above reasons.
- Use sports clothes and shoes while running.
- Do not exercise for 40 minutes after a meal.
- To prevent injuries, please warm up before exercise. Consult with your doctor before exercising if you have high blood pressure. The treadmill is intended for adult use only.
- Provide the elderly, children and disabled with guidance and supervision while they use the treadmill.
- Do not plug any extra equipment into any parts of the treadmill. It might damage the product.
- Do not lengthen or shorten the cable or change the plug of the power cord. Do not place anything over the power cord or keep it near a heat source. Do not use a power outlet that is not compatible with the power plug, it might cause a fire hazard or other injuries.
- Shut off the power when the treadmill is not used. When the power is shut off, do not pull the power cord to keep it from breaking.
- The heart rate monitor may not be accurate and is not intended for medical use. Excessive exercise can result in injury or even death. If you experience dizziness, nausea, or other unusual symptoms while exercising, stop using the device and seek medical attention.
- **Max user weight is 120 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

- Plug the power cord of the treadmill directly into a dedicated grounded circuit. This product must be grounded. If it has breakdown, grounding provides a path of least resistance for electric current to reduce the risk of electric shock.
- Position the treadmill on a clear, level surface. Do not place the treadmill on a thick carpet as it may interfere with the treadmill ventilation and cooling. Do not place the treadmill near water or outdoors.
- Position the treadmill so that the wall power outlet is visible and accessible.
- Never start the treadmill while you are standing on the treadmill belt. After turning the power on and adjusting the speed control there may be a pause before the treadmill belt begins to move. Always stand on the foot rails on the sides of the treadmill until the belt is moving.
- Wear appropriate clothing when exercising on the treadmill. Do not wear long, loose clothing that may be caught in the treadmill. Always wear running or aerobic shoes with rubber soles.
- Make sure the power supply is connected and the safety key is attached before using the treadmill. Insert the other end of the safety key in the treadmill and clip the other end on your clothes or belt, which will enable you to pull off the safety key quickly in an emergency.
- Always unplug the power cord before removing the treadmill motor cover.
- Make sure there is at least a 2 m space behind you when using the treadmill.
- Keep small children away from the treadmill during operation.
- Always hold the handrails when initially walking or running on the treadmill, until you are comfortable with the use of the treadmill.
- Always attach the safety key clip to your clothing when using the treadmill. If the treadmill should suddenly increase in speed due to an electronics failure or the speed being inadvertently increased, the treadmill will come to a sudden stop when the safety key is pulled off from the console.
- In case of any abnormality while using the treadmill, please remove the safety key immediately, hold on the handlebar and jump onto the two side rails, then get off the treadmill after it stops.
- When the treadmill is not being used, the power cord should be unplugged, and the safety key removed.
- Store the safety key out of the reach of children. Minors must be accompanied by the adults when using the treadmill.
- Before starting any exercise program, consult with your physician or health professional. He or she can help establish the exercise frequency, intensity (target heart zone) and time appropriate for your age and condition. If you have any chest pain or tightness, an irregular heartbeat, shortness of breath, you feel dizzy or have any discomfort while you exercise, STOP! Consult your physician before continuing.
- If you observe any damage or wear on the power plug or on any section of the power supply then please have these replaced immediately by a qualified electrician – do not attempt to change or repair these yourself.
- If the power cord is damaged, it must be replaced by the manufacturer, importer, or similarly qualified persons to avoid a hazard.
- Step on the side rails before starting the treadmill, and always attach the safety key to your clothing. Hold on to the handlebars until the treadmill belt is properly running (feel the running speed with one foot before using it). To avoid loss of balance, use the lowest speed setting in the beginning. When in emergency or when safety key is pulled off, hold on to the handlebars and hop on the side rails.
- Make sure the treadmill is fully stopped before folding the treadmill. Please do not operate the treadmill after folding it.

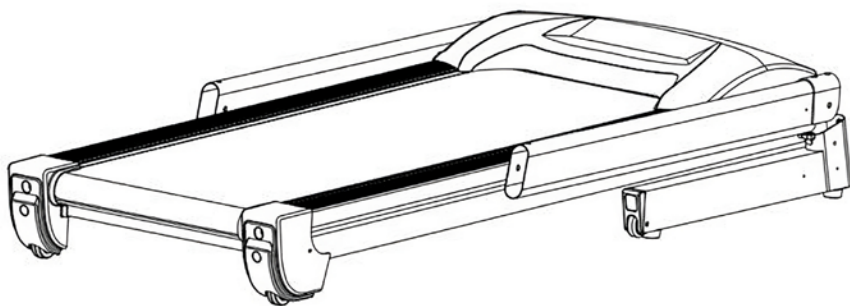
3 ASSEMBLY INSTRUCTIONS

3.1. Assembling the main frame

- a. Open the package, take out all parts and place the main frame on a flat ground.

! NOTE!

Do not cut off the packing tapes yet!



- b. Cut down the packing tapes once the main frame is properly in place.

! NOTE!

Don't move the main frame anymore.

- c. Then lift the upright tubes (3, 4) upwards.

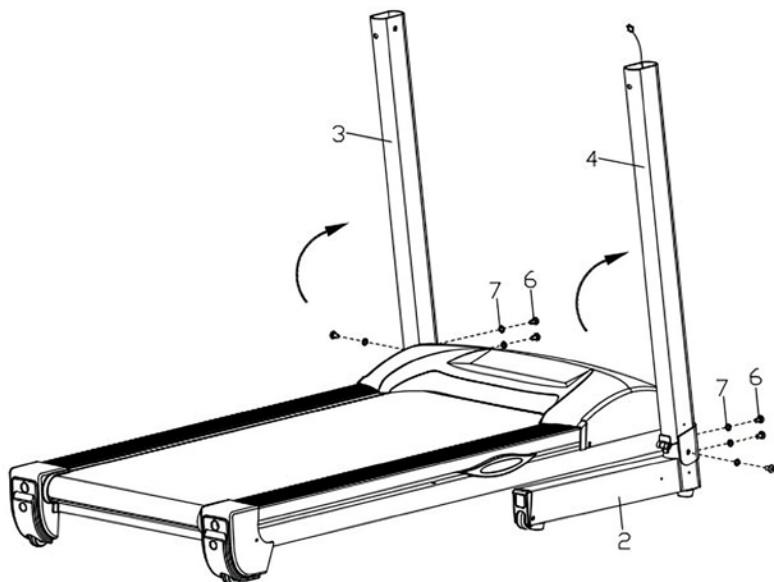
! NOTE!

When you pull up them, make sure that you do not press the wires inside the upright tube. Keep holding the tube by hand to prevent it and the wires from dropping down.

- d. Lock the upright tubes (3, 4) to the bottom frame (2) with Allen pan head bolts (6) and serrated lock washers (7).

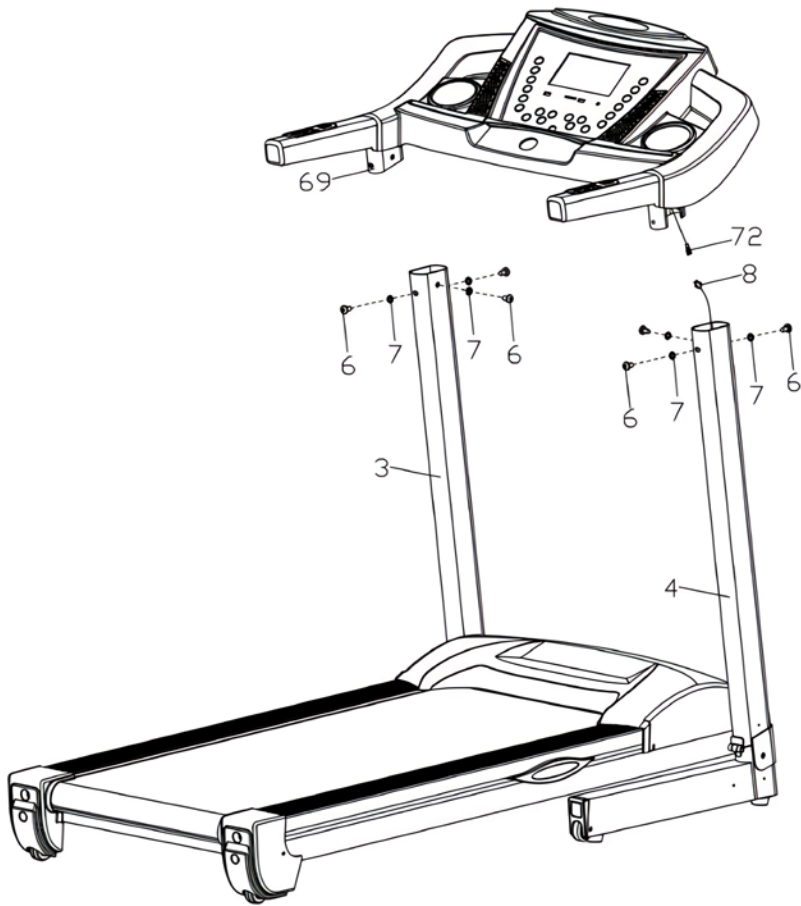
! ATTENTION!

Do not lock the Allen pan head bolts (6) too tight for the time being.

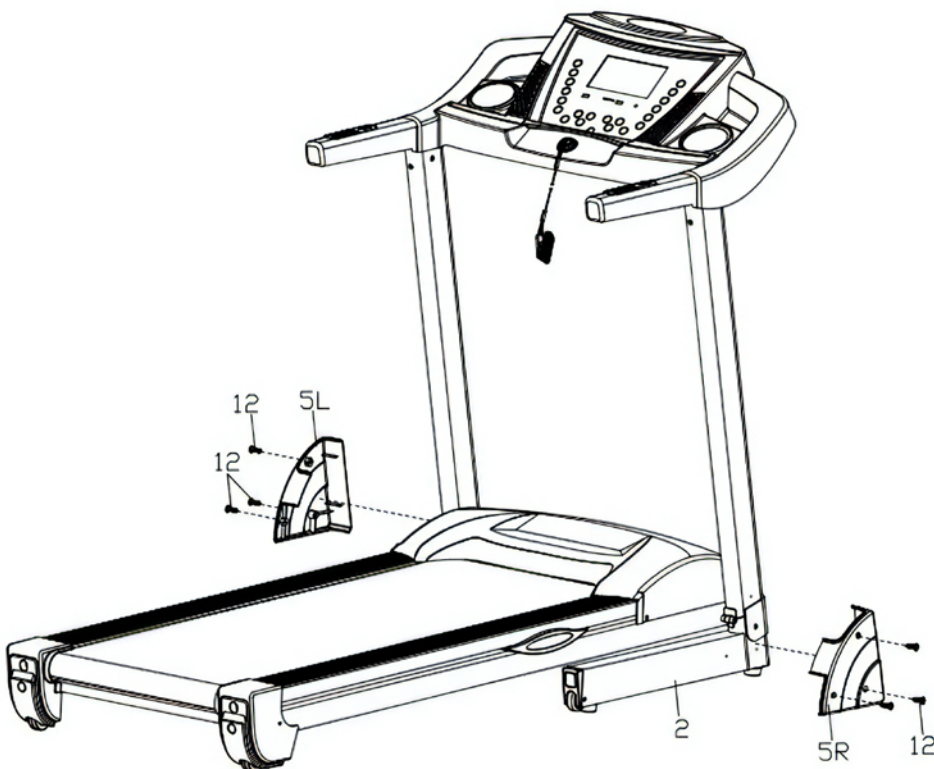


3.2 Assembling the control unit

- a. First, connect the computer linking wire (72) with the extension wire (8); then lock the computer frame (69) on the upright tubes (3, 4) with Allen pan head bolt (6) and serrated lock washer (7). Now, lock all the Allen pan head bolts (6) tightly.

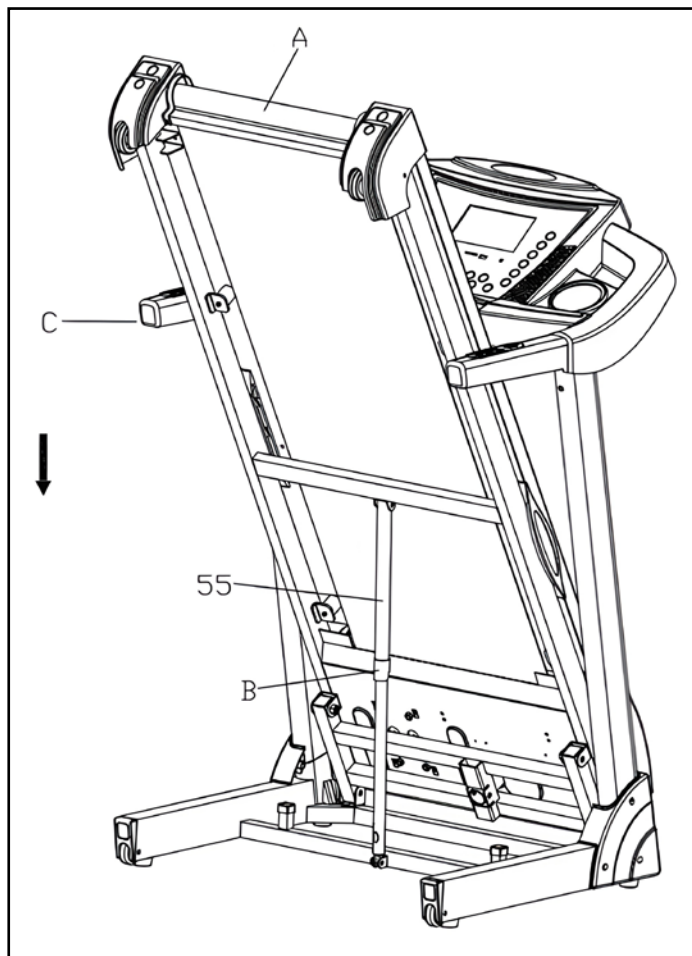
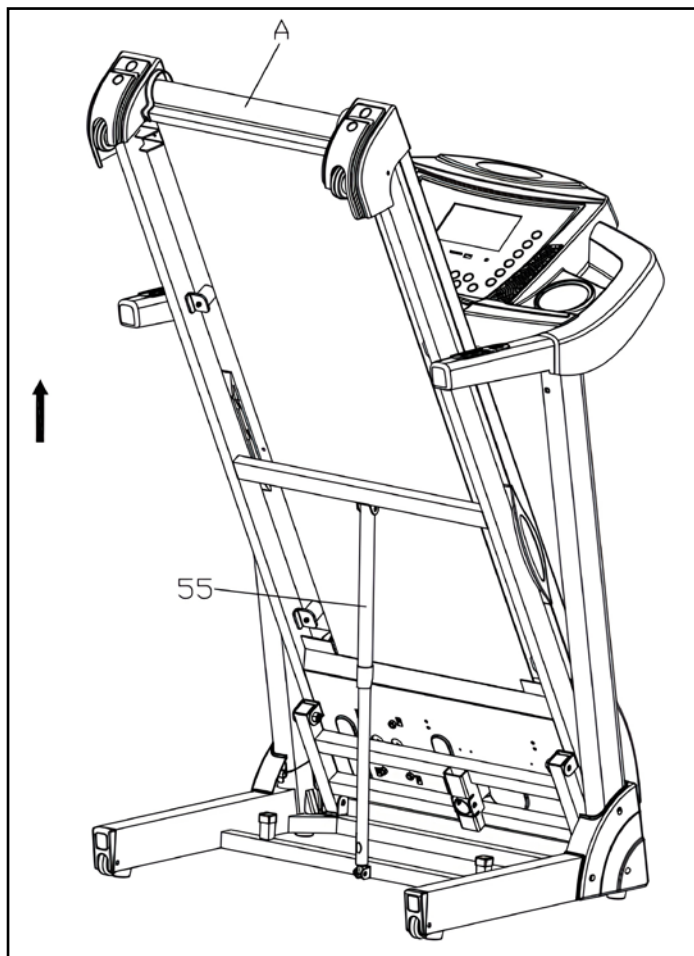


- b. Fix the protective guard (5L/R) to the bottom frame (2) with cross pan head tapping screw (12).



3.3 Raising / Lowering the Treadmill

- a. Hold the front bar A, lift the machine, then push it to the direction of the arrow. Stop it when you hear the clicking sound from the cylinder latch (55).
- b. Hold the bar A with your hands, open the latch B of the cylinder (55) with your foot and push the treadmill base until the level of the handlebars (C). The treadmill base will land down automatically.

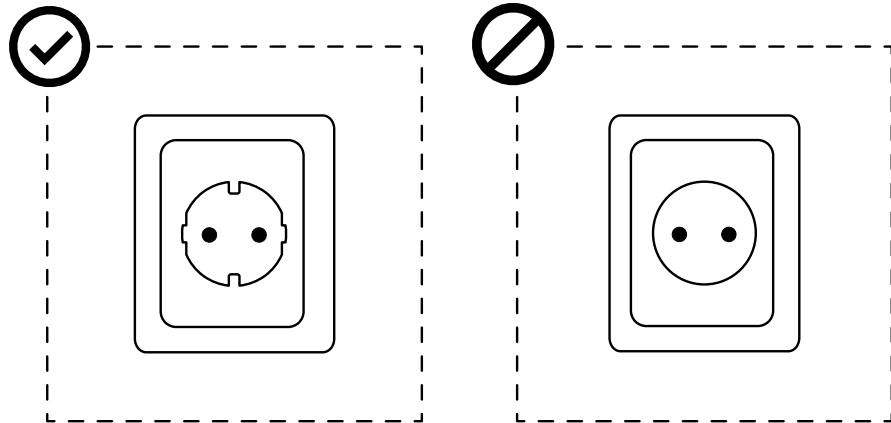
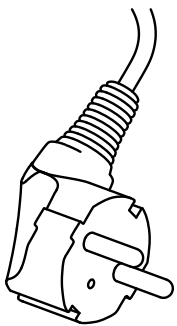


4 TECHNICAL PRODUCT INFORMATION

Product size (mm)	1795x790x1350
Size folded (mm)	1060x790x1590
Running surface size (mm)	460X1380
Net weight	70 kg
Gross weight	81 kg
Power	220-240 V
Speed range	1.0-20 KM/H
Incline	0-15%
Max. User weight	120 kg

Power connection

This product must be grounded. If it should malfunction or breakdown, grounding provides a path of least resistance for electric current to reduce the risk of electric shock. This product is equipped with a cord that has an equipment-grounding conductor and a grounding plug. The plug must be plugged into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with all local law.



! WARNING!

Improperly done grounding can result in a risk of electric shock. Check with a qualified electrician if you suspect that the product is not properly grounded. Do not modify the plug provided with the product – if it will not fit the outlet, have a proper outlet installed by a qualified electrician. This product is designed for operation at **220V-240V** nominal voltage and has a grounding plug that looks like the plug illustrated in the picture below. Make sure that the product is connected to an outlet with the same configuration as the plug. Do not use an adapter with this product.

5 DISPLAY & CONTROL UNIT

5.1. Display functions

A START BUTTON

B PAUSE / STOP BUTTON

C SPEED +/-

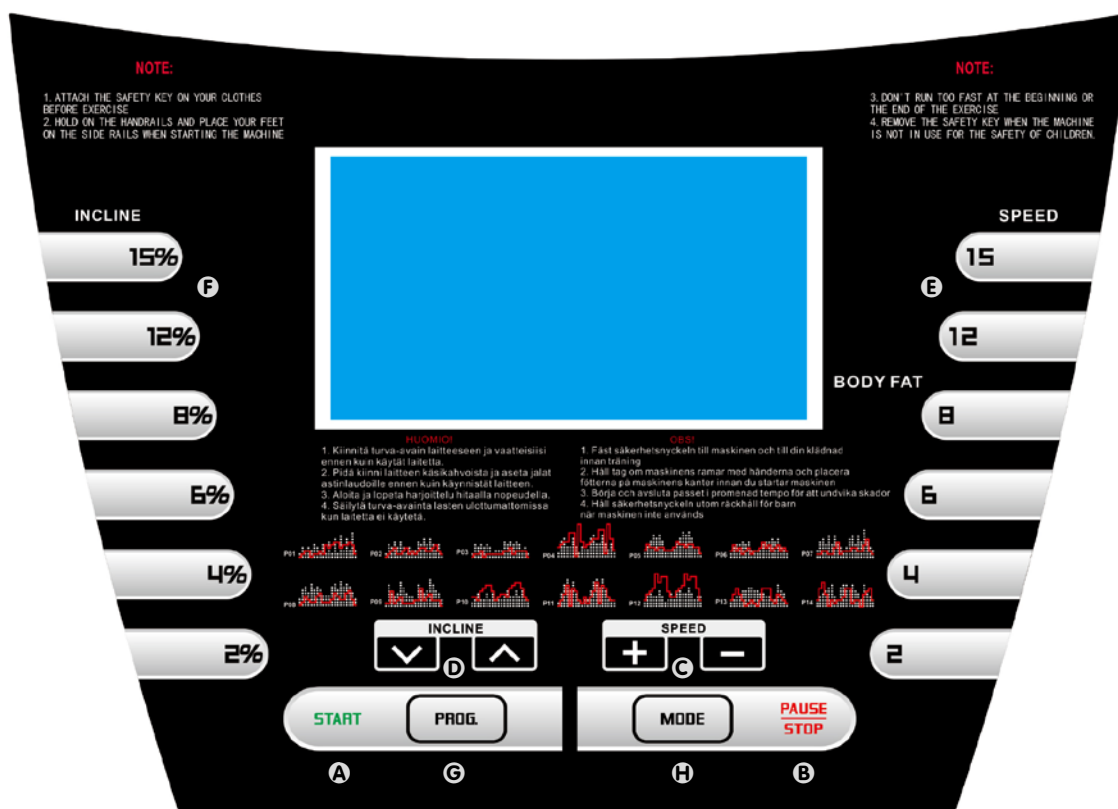
D INCLINE +/-

E SPEED-PRESETS

F INCLINE-PRESETS

G PROGRAM-BUTTON

H MODE-BUTTON



LCD screen will display the following functions:

- Speed: Displays speed information.
- Time/heart rate: Displays time/ heart rate information. Heart rate is showed first.
- Distance/calories/incline: Displays distance/calorie consumption/incline information. The information shown will rotate. Press "Mode" to switch between information. Incline will be displayed first as you stop. If the incline is 0%, the value shown will be distance.
- STEP: Displays step count.

5.2. Button functions

PROGRAM: in the stop state, press it to select between following programs:

Manual mode -P01 -P02- ...-P14 -U01 -U02 -U03 FAT

MODE: When the treadmill is stopped, press MODE to select between following actions:

Manual mode (normal state) - time countdown - distance countdown – calorie consumption.

START: When the motor is stopped, press it to start up the motor.

STOP: When the motor is running, press it to stop the motor.

SPEED +: In setting state, press it to increase the set value. When the motor is running, press it to increase the speed.

SPEED -: In setting state, press it to decrease the set value. When the motor is running, press it to decrease the speed.

INCLINE +: In setting state, press it to increase the set value. When the motor is running, press it to increase the incline.

INCLINE -: In setting state, press it to decrease the set value. When the motor is running, press it to decrease the incline.

When the safety key is removed, press PROGRAM+MODE for 3s to for switching between meters and yards.

In “manual mode” program, hold the “MODE” button for 3 seconds to temporarily turn off the Automatic Shutdown Function that will shut down the treadmill after 100 minutes of use.

Lubrication reminder: After every 300 km of using the treadmill, a “Lubrication” reminder will appear in the display and you will hear a “beep” sound. After lubricating, you can remove the reminder by pressing the STOP button for 5 seconds.

6 INSTRUCTIONS FOR USE

6.1 Instructions for pre-installed programs and startup instructions

1. Training programs:
 - a. The treadmill has a manual mode, including normal mode, timer, calorie consumption and distance modes.
 - b. 14 pre-installed programs: P01, P02... P14.
 - c. 3 customizable programs: U01, U02 and U03.
2. Startup
 - a. Insert the safety key into the safety key slot and attach safety key's other end to your clothes.
 - b. Press "START", and the screen will display 3—2—1; for each countdown, you will hear a beep. The motor will start after the countdown.

6.2 Manual mode

- How to switch on manual mode
 - a. Power up the treadmill. In the normal mode the manual mode will automatically turn on.
 - b. After the engine has stopped, press the MODE button to select manual mode.
- There are three setting functions under manual mode: timer, distance, and calorie setting.
 - a. When entering the manual mode, the timer is set to 0:00.
 - b. In manual mode, press MODE to enter the timer mode; the initial time set is 30:00; you can modify the timer by SPEED +/- SPEED - and INCLINE +/- INCLINE -. Timer range: 5:00-99:00.
 - c. In timer mode, press MODE to enter distance mode; the initial distance will be displayed as 1.00 km/mi; set the distance by SPEED +/- SPEED - and INCLINE +/- INCLINE - in the range of 0.50-99.90 km/mi; each button press of increase/ decrease will be 0.1 km/mi.
 - d. In distance mode, press MODE to enter calorie consumption mode; the default goal is 50.0kcal; set the calories by SPEED +/- SPEED - and INCLINE +/- INCLINE - in the range of 10.0-999.0 kcal; each button press of increase/ decrease will be 1.0kcal.
- Operation in manual mode
 - a. Press START and the motor will start operating after 3s of countdown; the initial speed will be 1.0km/h for metric system or 0.6mile/h for imperial system.
 - b. Press SPEED +/- SPEED - to adjust speed.
 - c. Press INCLINE +/- INCLINE - to adjust the incline.
 - d. Press speed shortcuts to quickly set up to the speed marked on the key.
 - e. Press incline shortcuts to quickly set up to the incline marked on the key.
 - f. When the motor is running, press STOP to stop the motor.
 - g. Remove the safety key to stop the motor in an emergency; then, LCD window will display "---" and the buzzer will make a short sound: "Beep-beep-beep"
 - h. When the set timer / set calories / set distance drops to zero, the buzzer will play a short sound "Beep-Beep-Beep" and the screen will display END. 5 seconds later, the machine will return to the standby state and the buzzer will play a long sound "Beep-Beep".
 - i. If you do not set the limits, the numbers will increase until they reach the upper limit of the display range. After reaching the maximum, the numbers will reset. In manual mode, the machine will automatically stop when the time reaches more than 99: 59 (100min).

6.3 Pre-installed training programs

1. The default pre-set time is 30 min; only time can be set; setting range: 5:00- 99:00. Press SPEED +/- SPEED - or INCLINE +/- INCLINE - to adjust the set value;
2. Press START key, the motor will start running and the speed will gradually increase to the value for the first section of auto program (see details in the table of program parameters);
3. Press SPEED +/- SPEED - to adjust speed;
4. Press INCLINE +/- INCLINE - to adjust the incline;
5. Press speed shortcuts to quickly set up to the speed marked on the key;
6. Press incline shortcut to quickly set up to the incline marked on the key;
7. Each program is divided into 20 sections; operating time for each section will be 1/20 of the set time.
8. The buzzer will sound three times when switching from one section to another;
9. When the set time reduces to zero, the speed will gradually reduce until the machine stops. The buzzer will make short alarm “beep-beep-beep”; when the machine has fully stopped, the buzzer will make a long alarm “beep-beep-beep” The speed window will display END; 5s later, the machine will return to the standby state; then, the buzzer will make a long-alarm “beep-beep”;
10. Remove the safety lock to stop the motor urgently; then, LCD window will display “---” and the buzzer will make short sound of “beep-beep-beep”

6.4 Parameters in pre-installed training programs (metric system)

Program	Time Section	Set time/ 20 =running time for each section																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Speed	2	4	3	4	3	5	4	2	5	2	6	2	7	2	8	3	7	3	9	3
	Incline	1	2	3	3	1	2	2	3	2	5	4	5	6	6	4	5	5	6	5	2
P02	Speed	2	5	4	6	4	6	4	2	4	3	3	6	5	7	5	7	5	3	5	2
	Incline	1	2	3	3	2	2	3	4	2	3	2	3	4	4	3	3	4	5	3	2
P03	Speed	2	5	4	5	4	5	4	2	3	3	3	6	5	6	5	6	5	3	4	2
	Incline	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	1
P04	Speed	2	6	7	4	4	7	4	2	4	3	3	7	8	5	5	8	5	3	5	2
	Incline	4	5	6	6	9	9	1	12	6	4	5	6	7	7	10	10	2	12	7	3
P05	Speed	2	4	6	8	7	8	6	2	3	3	3	5	7	9	8	9	7	3	4	2
	Incline	3	5	4	4	3	4	4	3	3	3	4	6	5	5	4	5	5	4	4	2
P06	Speed	2	4	5	5	6	5	6	3	3	3	3	5	6	6	7	6	7	4	4	2
	Incline	3	5	3	4	2	3	4	2	3	3	4	6	4	5	3	4	5	3	4	2
P07	Speed	3	6	7	5	8	5	9	6	4	2	4	7	8	6	9	6	10	7	4	3
	Incline	2	2	3	3	2	2	4	6	2	3	3	3	4	4	3	3	5	7	3	2
P08	Speed	3	6	7	5	8	6	7	6	4	4	4	7	8	6	9	7	8	7	5	3
	Incline	1	2	4	3	2	2	4	5	2	2	2	3	5	4	3	3	5	6	3	1
P09	Speed	2	8	6	4	5	9	7	5	4	4	3	9	7	5	6	10	8	6	5	3
	Incline	2	2	6	2	3	4	2	2	2	2	3	3	7	3	4	5	3	3	3	1
P10	Speed	2	3	5	3	3	5	3	6	3	4	3	4	6	4	4	6	4	7	4	3
	Incline	4	4	3	6	7	8	8	6	3	4	5	5	4	7	8	9	9	7	4	3
P11	Speed	2	5	8	10	6	9	5	3	2	3	3	6	9	10	7	10	6	4	3	2
	Incline	1	3	5	8	1	7	6	3	2	4	2	4	6	9	2	8	7	4	3	3
P12	Speed	2	5	5	4	4	6	4	2	3	5	3	6	6	5	5	7	5	3	4	4
	Incline	3	5	6	7	12	9	11	11	6	4	4	6	7	8	12	10	11	11	7	3
P13	Speed	3	3	4	4	6	6	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	8	6	5	2
	Incline	3	5	7	5	3	1	2	3	2	1	3	7	7	7	3	2	5	4	3	2
P14	Speed	2	4	5	6	7	8	4	3	7	8	8	6	8	6	5	3	8	6	4	2
	Incline	3	7	9	5	1	3	2	3	3	4	5	7	2	3	3	0	5	6	7	3

6.5 Parameters in pre-installed training programs (imperial system)

Time Section Program		Set time/ 20 =running time for each section																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Speed	1.2	2.5	1.9	2.5	1.9	3.1	2.5	1.2	3.1	1.2	3.7	1.2	4.3	1.2	5.0	1.9	4.3	1.9	5.6	1.9
	Incline	1	2	3	3	1	2	2	3	2	5	4	5	6	6	4	5	5	6	5	2
P02	Speed	1.2	3.1	2.5	3.7	2.5	3.7	2.5	1.2	2.5	1.9	1.9	3.7	3.1	4.3	3.1	4.3	3.1	1.9	3.1	1.2
	Incline	1	2	3	3	2	2	3	4	2	3	2	3	4	4	3	3	4	5	3	2
P03	Speed	1.2	3.1	2.5	3.1	2.5	3.1	2.5	1.2	1.9	1.9	1.9	3.7	3.1	3.7	3.1	3.7	3.1	1.9	2.5	1.2
	Incline	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	1
P04	Speed	1.2	3.7	4.3	2.5	2.5	4.3	2.5	1.2	2.5	1.9	1.9	4.3	5.0	3.1	3.1	5.0	3.1	1.9	3.1	1.2
	Incline	4	5	6	6	9	9	1	12	6	4	5	6	7	7	10	10	2	12	7	3
P05	Speed	1.2	2.5	3.7	5.0	4.3	5.0	3.7	1.2	1.9	1.9	1.9	3.1	4.3	5.6	5.0	5.6	4.3	1.9	2.5	1.2
	Incline	3	5	4	4	3	4	4	3	3	3	4	6	5	5	4	5	5	4	4	2
P06	Speed	1.2	2.5	3.1	3.1	3.7	3.1	3.7	1.9	1.9	1.9	1.9	3.1	3.7	3.7	4.3	3.7	4.3	2.5	2.5	1.2
	Incline	3	5	3	4	2	3	4	2	3	3	4	6	4	5	3	4	5	3	4	2
P07	Speed	1.9	3.7	4.3	3.1	5.0	3.1	5.6	3.7	2.5	1.2	2.5	4.3	5.0	3.7	5.6	3.7	6.2	4.3	2.5	1.9
	Incline	2	2	3	3	2	2	4	6	2	3	3	3	4	4	3	3	5	7	3	2
P08	Speed	1.9	3.7	4.3	3.1	5.0	3.7	4.3	3.7	2.5	2.5	2.5	4.3	5.0	3.7	5.6	4.3	5.0	4.3	3.1	1.9
	Incline	1	2	4	3	2	2	4	5	2	2	2	3	5	4	3	3	5	6	3	1
P09	Speed	1.2	5.0	3.7	2.5	3.1	5.6	4.3	3.1	2.5	2.5	1.9	5.6	4.3	3.1	3.7	6.2	5.0	3.7	3.1	1.9
	Incline	2	2	6	2	3	4	2	2	2	2	3	3	7	3	4	5	3	3	3	1
P10	Speed	1.2	1.9	3.1	1.9	1.9	3.1	1.9	3.7	1.9	2.5	1.9	2.5	3.7	2.5	2.5	3.7	2.5	4.3	2.5	1.9
	Incline	4	4	3	6	7	8	8	6	3	4	5	5	4	7	8	9	9	7	4	3
P11	Speed	1.2	3.1	5.0	6.2	3.7	5.6	3.1	1.9	1.2	1.9	1.9	3.7	5.6	6.2	4.3	6.2	3.7	2.5	1.9	1.2
	Incline	1	3	5	8	1	7	6	3	2	4	2	4	6	9	2	8	7	4	3	3
P12	Speed	1.2	3.1	3.1	2.5	2.5	3.7	2.5	1.2	1.9	3.1	1.9	3.7	3.7	3.1	3.1	4.3	3.1	1.9	2.5	2.5
	Incline	3	5	6	7	12	9	11	11	6	4	4	6	7	8	12	10	11	11	7	3
P13	Speed	1.9	1.9	2.5	2.5	3.7	3.7	4.3	4.3	3.7	3.7	3.1	3.1	2.5	2.5	1.9	1.9	5.0	3.7	3.1	1.2
	Incline	3	5	7	5	3	1	2	3	2	1	3	7	7	7	3	2	5	4	3	2
P14	Speed	1.2	2.5	3.1	3.7	4.3	5.0	2.5	1.9	4.3	5.0	5.0	3.7	5.0	3.7	3.1	1.9	5.0	3.7	2.5	1.2
	Incline	3	7	9	5	1	3	2	3	3	4	5	7	2	3	3	0	5	6	7	3

6.6 Customized program

In addition to 14 built-in programs, the treadmill also has 3 customized programs to support the customized setting based on the user's specific situation: U01, U02 and U03.

1. Custom program setup:

In standby state, hold the PROGRAM button and choose a program (U01~ U03); press MODE to enter the settings; then, set up parameters for the first section; set up speed by SPEED +/ SPEED - or speed shortcuts and set up incline by INCLINE +/ INCLINE - or incline shortcuts; press MODE to complete the first section's setting and to continue to setup the next section until the setup for all 20 sections has been done. Set parameters will be permanently saved until the next new setup. These parameters will not be lost due to power disconnection.

2. Start of customized program:

- a. In standby state, continuous press PROGRAM to the required customized program (U01~ U03). After setting up the operation time, press START.
- b. In the customized program state and after the setting of operation time, press START to immediately start up the machine.

3. Tärkeä ohje muokattavien harjoitusohjelmien asetusten säätelämisestä:

Jokainen harjoitusohjelma on jaettu 20 vaiheeseen. Varmista, että olet määrittänyt muokattavan ohjelman kaikkien vaiheiden nopeuden, kaltevuuden ja keston ennen kun painat START-painiketta.

Body Mass Index (FAT)

In the standby state, long press "PROG", enter FAT, the display will show 'FAT'. Press 'MODE', choose the parameters which you want to set (F1-gender, F2-age, F3-height, F4-weight), press 'SPEED+'; 'SPEED-', you could set these parameters. It will show F5 when you finish, hold the pulse, then enter physique test to check if the figures are match with yours.

FAT is calculated with the height and weight of a person. Body proportions are not considered. FAT is suit for any man or woman, and it will give information about health with other health figures. The best figures for FAT are from 20 to 25. Under 20 means underweight, 25-29 moderate overweight and 30+ obesity.

F-1	Sex	01 MALE	02 FEMALE
F-2	Age	10-----99	
F-3	Height	100-----200	
F-4	Weight	20-----200	
F-5	FAT	<=19	Underweight
	FAT	=(20—24)	Normal weight
	FAT	=(25—29)	Overweight
	FAT	>=30	Obesity

6.7 Parameter display range

	Initial	Initial setting value	Setting range	Display range
Time (m: s)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00-99:59
Speed in metric system (km/h) Speed in imperial system (mi/h)	0.0	N/A	N/A	1.0—20.0KMH 0.6-12.5MPH
Incline (%)	00	N/A	N/A	0-15
Distance (km/mi)	0.0	1.00	0.50—99.90	0.00—99.99
Calorie (kcal)	0	50.0	10.0—999.0	0.0—999.9

6.8 Safety key function

1. Removing the safety key will stop the machine rapidly. “---” will be immediately displayed on the window, the buzzer will sound a long “beep-beep-beep” sound. Buttons cannot be used.
2. When you re-attach the safety key the machine will enter standby state after 2 seconds.

6.9 Energy-saving mode

The system has energy-saving function. In standby state, if no button is pressed in 10 min, the system will enter the energy-saving mode with the display automatically turned off. Press any key to wake up the display.

6.10 MP3 function

You can connect a MP3 or other audio device to play music. Sound volume is controlled through the audio device; please properly adjust the volume to obtain better sound quality and avoid impact to built-in audio circuit.

6.11 USB function

When you connect a USB drive to the treadmill, it can play MP3 format music stored on the drive. Sound volume can be controlled through buttons on the panel; please properly adjust the volume to obtain better sound quality and avoid impact to built-in audio circuit.

6.12 Shutdown

Be sure to always shut down the treadmill by switching off the power supply to avoid damage to the treadmill.

6.13 Cautions

1. Please check whether power supply is connected and whether safety key is inserted before using the treadmill.
2. In case of any abnormality during use, please remove the safety key and the treadmill will rapidly slow down until it stops. Re-attach the safety key and the machine will reset and be ready for use again.
3. If any problems arise with the machine, please contact the seller. There device may break or be damaged if serviced by an unqualified person.

6.14 Calorie calculation formula:

$$70.3 \times V(\text{Km/h}) \times t(\text{h}) \times (1 + ?\%)$$

When the incline is 0%, the calorie consumption for each 1km of running is about **70.3kcal**.

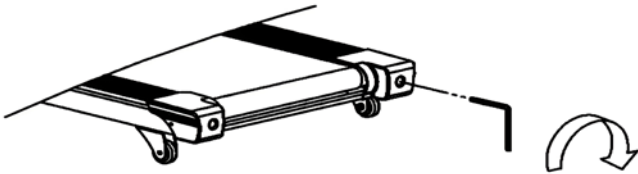
7 SERVICE & CLEANING

! WARNING!

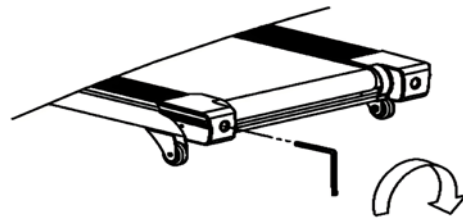
Always unplug the treadmill from the electrical outlet before cleaning or servicing the unit.

7.1 To center walking belt

- Place treadmill on a level surface
- Start the treadmill and increase speed to approximately 5 km/h
- If the belt is running too far to the right, slowly turn the adjusting screw clockwise while observing the belt until it is centered.
- If the belt is running too far to the left, slowly turn the adjusting screw clockwise while observing the belt until it is centered.



Picture A: If the belt is too far to the RIGHT



Picture B: If the belt is too far to the LEFT

! NOTE!

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

7.2 Tightening the belt

If you can feel the treadmill belt drifting while running on the treadmill, the belt must be tightened.

In most cases the belt has stretched from use, causing the belt to slip. This is a normal and can be fixed easily. To eliminate this slipping/drifting, turn both the rear roller bolts with the appropriate size Allen wrench, turning it **1/4 TURN** to the right. Try the treadmill again to check if the treadmill belt tightened enough.

Repeat if necessary, but **NEVER TURN** the roller bolts more than **1/4 turn** at a time. The belt tightness is set properly when the running belt is **50 - 75mm** from the deck.

! WARNING!

DO NOT OVERTIGHTEN the treadmill belt. This may cause reduced motor performance and excessive roller wear.

7.3 Cleaning

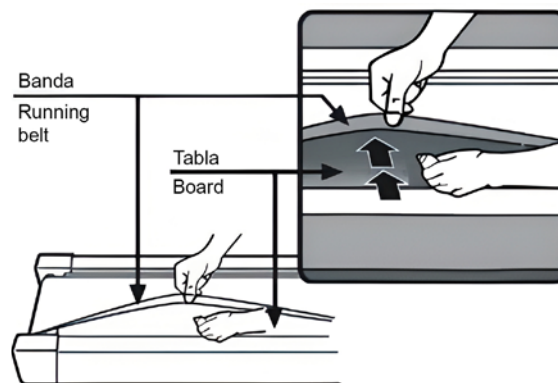
General cleaning of the unit will greatly prolong the life cycle of the treadmill. Keep your treadmill clean by dusting regularly. Be sure to clean the exposed part of the deck on either side of the walking belt and the side rails. This reduces the buildup of dirt and dust underneath the treadmill belt.

The surface of the treadmill belt may be cleaned with a damp cloth and a mild detergent. Be careful not to get liquid under the belt as it may leak into the treadmill frame or motor. At least once a year remove the motor cover and vacuum under the motor cover.

! WARNING!

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

7.4 Treadmill belt and deck lubrication



This treadmill is equipped with a pre-lubricated, low maintenance deck system. The belt/ deck friction may play a major role in the function and life of your treadmill, thus requiring periodic lubrication. Before first use the lubrication must be checked. We recommend a periodic inspection of the deck.

It is recommended to lubricate the treadmill (check the need for lubrication first):

- Light use (less than 3 hours a week) - annually
- Medium use (3-5 hours a week) - every six months
- Heavy use (more than 5 hours a week) - every three months
- An oil light appears on the treadmill display to remind you to lubricate every 300 km. To clear the light from the display, put the treadmill in standby mode and hold down the "STOP" key for 5 seconds.

8 ERROR CODE

NOTE!

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

Problem	Potential reasons	Solutions	
-----	Safety key has been removed	1. Insert the safety key in the machine 2. Replace safety key with a magnetic sensor in the console; if the problem persists, replace the treadmill console.	
Error	Possible reasons	Test method	Solutions
E01	Communicational failure between the console and the controller, console is not receiving signal from the controller	Are the devices properly connected to each other?	If there are problems within the connectors, change the connectors.
		Is the controller properly connected?	Connect the controller again.
E02	Explosion protection system	Is the supply voltage 50% lower than the normal voltage?	Use the correct voltage and re-test.
		Are the parts assembled correctly?	Change the parts if needed.
		Does it smell like the controller has burned?	Change the controller.
E03	The device does not find motor signal in 15 seconds and speed sensor in 10 seconds.	Have the sensor and the disc been assembled right and to the right distance?	The sensor should be installed right in the hole of the disc.
		Is the sensor wire short circuited or is it broken or damaged?	Reconnect the sensor with the motor and examine the sensor wire.
		Is the sensor broken?	Change the sensor.
E04	Problem with the motor that is lifting the base.	Check whether the motor wiring has been correctly connected.	Reconnect the signal wire to see if it works properly.
		Check whether the lifting motor's AC wires are properly connected	Lifting motor should be properly connected according to the instructions on its AC controller.
		Check whether the motor wiring has been damaged	If yes, replace the wires.
		Check whether the lifting motor is damaged	If yes, change the lifting motor
		Lifting motor does not recognize button presses.	Press the button for 3 seconds and try again.
E05	Over-current protection	Check whether the console current settings match the motor	Change the main console or the power supply and retest.
E06	Fault of motor's open circuit	Check whether the motor interface of the drive is loose.	Re-plug the motor interface properly.
		Check whether the motor is open circuited.	Change the motor
		When the motor is idling, if the current is less than standard, it is not working properly.	Reinstall the machine and retest.
E08	Failure of the controller EEPROM	24C02 is broken down or it is not installed, please change the motor control board.	
E09	Controller is in tilted position	Has the machine been installed on a level ground?	Place machine on a level surface, then start the machine.
E10	Transient current protection	Check if the torsion of controller is normal?	Adjust the torsion regulator to normal value.
		Check whether the motor is short-circuited.	Change the motor.
		Check whether the treadmill's moving parts are stuck.	Fix the problem and make sure the treadmill operates smoothly.
E11	External AC over-voltage	Check whether the external AC voltage is higher than 270VAC, or if is unstable; if yes, stop using the product and ask an electrician for assistance.	
E13	Communicational failure between the console and the controller. The console cannot receive the signal from the controller.	Check whether the wire between the console and the controller is broken.	Change the wire.
		Check whether the power socket is properly installed	Reinstall the power socket.
E14	External AC under-voltage	Check whether external AC voltage is lower than 160VAC or if it is unstable. If yes, stop using the product and ask an electrician for assistance.	

SE

GRATTIS TILL KÖPET AV FITNORD SPRINT 200 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 kraven i maskindirektivet 2006/42/EG och standarderna EN957-1 (allmänna säkerhetskrav) och EN957-6 (löpmattor, extra säkerhetskrav och testmetoder). Därför har produkten GE-märkning.

IMPORTÖR

FI

Nordic Sports Brands Oy (FI21476243)
Kohmankaari 3
33100 Tampere

SE

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)
Stormbyvägen 6
163 55 Spånga

NO

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

MANUALEN ÄR OCKSÅ TILLGÄNGLIG DIGITALT PÅ:

www.fitnord.com/manuals

1 SÄKERHET

- Rådgör med din läkare eller vårdgivare innan du börjar med ett träningsprogram.
- Kontrollera att alla skruvar och bultar är ordentligt åtdragna.
- Placera aldrig löpbandet på ett vått golv.
- Vi tar inget ansvar för personskador eller problem som orsakas av ovan anledningar.
- Använd träningskläder och tränings skor när du springer.
- Vänta 40 minuter efter en måltid innan du tränar.
- Värm upp före träningen för att förhindra skador.
- Rådgör med din läkare innan du tränar om du har högt blodtryck.
- Löpbandet är endast avsett att användas av vuxna.
- Äldre, barn och personer med funktionsnedsättningar måste övervakas och få stöd när de använder löpbandet.
- Anslut inte någon extra utrustning till någon av löpbandets delar. Det kan skada produkten.
- Förläng, förkorta eller modifiera inte strömladdan eller strömladdens kontakt. Placera inte något över strömladdan och håll den borta från värmekällor. Använd inte ett vägguttag som inte är kompatibelt med strömladdans kontakt då det kan utgöra en risk för brand eller olycka.
- Stäng av strömmen när löpbandet inte används. För att undvika att skada strömladdan ska du inte dra i den.
- Pulsmatären visar inte alltid korrekt och är inte avsedd för medicinskt bruk. Överdriven träning kan leda till personskador eller till och med dödsfall. Sluta använda löpbandet och kontakta läkare om du känner yrsel, illamående eller andra ovanliga symptom när du tränar.
- **Max användarvikt är 120 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

- Koppla in löpbandets strömsladd direkt i ett dedikerat jordat uttag. Produkten måste jordas. Om den skulle sluta fungera eller gå sönder utgör jordningen en ledande förbindelse för strömmen, vilket minskar risken för elstötar.
- Placera löpbandet på ett rent, plant underlag. Placera inte löpbandet på en tjock matta eftersom en sådan kan försämra löpbandets ventilation och fläkt. Placera inte löpbandet nära vatten eller utomhus.
- Placera löpbandet så att vägguttaget är synligt och tillgängligt.
- Starta aldrig löpbandet när du står på löpmattan. När du startat löpbandet och justerat hastigheten kan det dröja en kort stund innan löpmattan börjar röra sig. Stå alltid på sidoskenorna tills löpmattan rör sig.
- Bär lämpliga kläder när du tränar på löpbandet. Använd inte långa, löst sittande kläder som kan fastna i löpbandet. Använd alltid löparskor eller träningskor med gummisula.
- Se till att strömmen är ansluten och att säkerhetsspärren sitter i innan du använder löpbandet. Anslut ena änden av säkerhetsspärren till löpbandet och fäst andra änden i dina kläder eller ditt bälte. På så vis kan du snabbt dra ur säkerhetsspärren i en nödsituation.
- Dra alltid ur strömsladden innan du tar bort löpbandets motorkåpa.
- Se till att ha minst 2 meters fritt utrymme bakom dig när du använder löpbandet.
- Håll små barn borta från löpbandet när det används.
- Håll alltid om handtagen när du först börjar gå eller springa på löpbandet och släpp inte förrän du känner dig redo.
- Fäst alltid säkerhetsklämman i dina kläder när du använder löpbandet. Om du råkar öka hastigheten av misstag eller om hastigheten plötsligt ökar på grund av elfel kan du dra ur säkerhetsspärren från displayenheten för att omedelbart stoppa löpbandet.
- Om något går fel när du använder löpbandet drar du omedelbart ur säkerhetsspärren, fattar tag om handtagen och hoppar upp på sidoskenorna. Kliv av löpbandet när det har stannat.
- Dra ur strömsladden och säkerhetsspärren när löpbandet inte används.
- Förvara säkerhetsspärren utom räckhåll för barn. Minderåriga måste vara i sällskap av en vuxen när de använder löpbandet.
- Rådgör med din läkare eller vårdgivare innan du börjar med ett träningsprogram. Denne kan hjälpa dig att komma fram till lämplig träningsfrekvens, intensitet (puls zon) och tid utifrån din ålder och ditt hälsotillstånd. AVBRYT träningen om du upplever smärta eller en känsla av trånghet i bröstet, oregelbundna hjärtslag, extrem andfåddhet, yrsel eller annat obehag. Rådgör med din läkare innan du återupptar träningen.
- Se till att omgående få strömkontakten eller sladden utbytt av en behörig elektriker vid skada eller slitage. Försök inte modifiera eller reparera dessa delar själv.
- Om strömsladden är skadad måste den bytas ut av tillverkaren, importören eller liknande behöriga personer för att undvika fara.
- Ställ dig på sidoskenorna innan du startar löpbandet och fäst alltid säkerhetsspärren i dina kläder. Håll i handtagen tills löpmattan börjar röra sig (känn först på hastigheten med ena foten). Börja med den lägsta hastigheten för att inte tappa balansen. Fatta tag om handtagen och kliv över till sidoskenorna i en nödsituation eller om säkerhetsspärren dras ur.
- Se till att löpbandet har stannat helt innan du faller ihop det. Använd inte löpbandet när det är hopfällt.

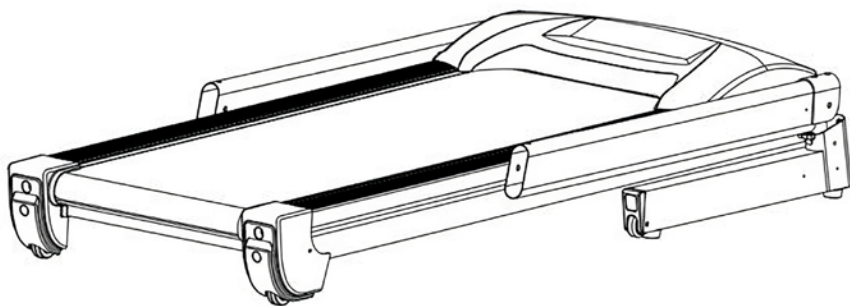
3 MONTERINGSANVISNINGAR

3.1 Huvudramens montering

Öppna förpackningen och packa upp alla delarna. Placera huvudramen på ett plant underlag

! OBS!

Klipp inte av packremmarna ännu!



- a. Klipp av packremmarna när huvudramen ligger på plats

! OBS!

Flytta inte den.

- b. Lyft upp stolparna (3, 4).

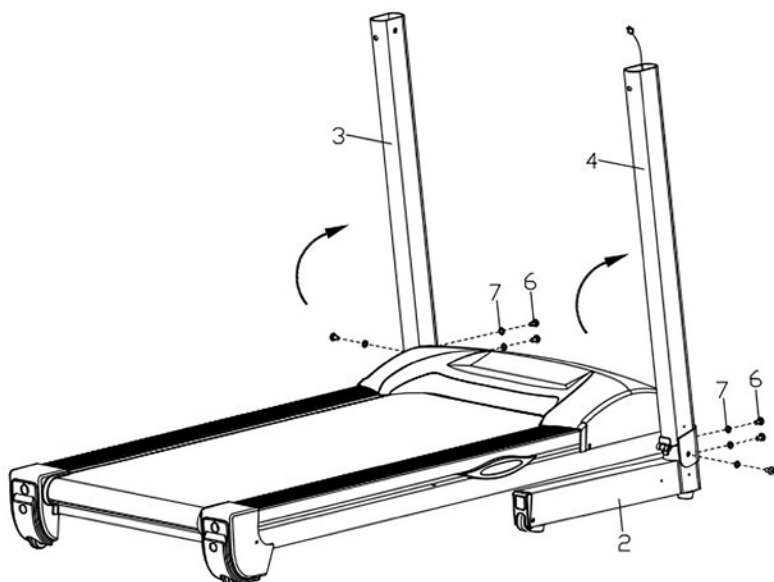
! OBS!

Se till att inte kablarna ramlar in i stolparna när du lyfter dem. Håll i stolparna och kablarna så att de inte ramlar ned.

- c. Fäst stolparna (3, 4) på bottenramen (2) med insexbultar (6) och tandade låsbrickor (7).

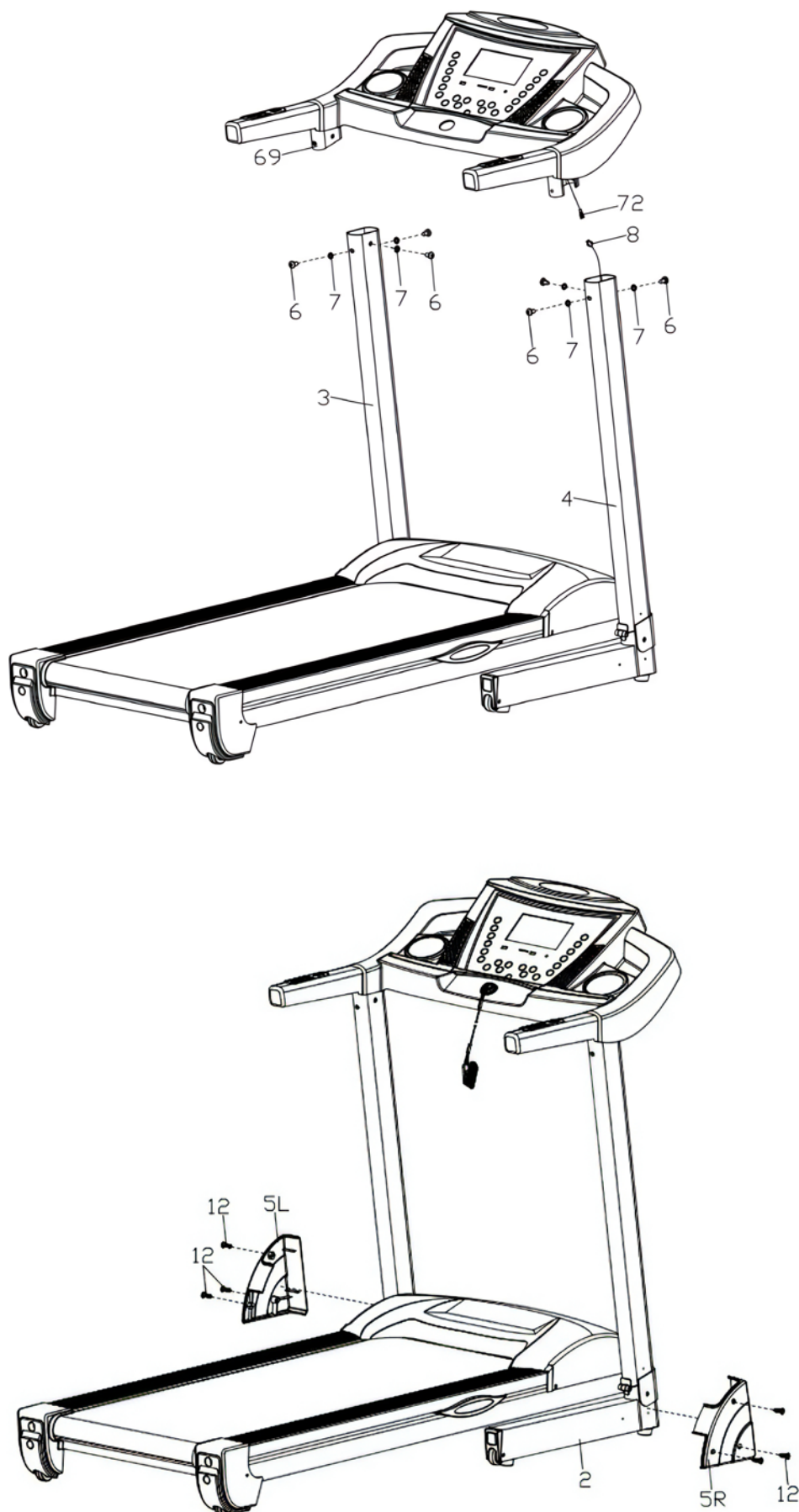
! OBS!

Dra inte åt bultarna (6) för hårt ännu.



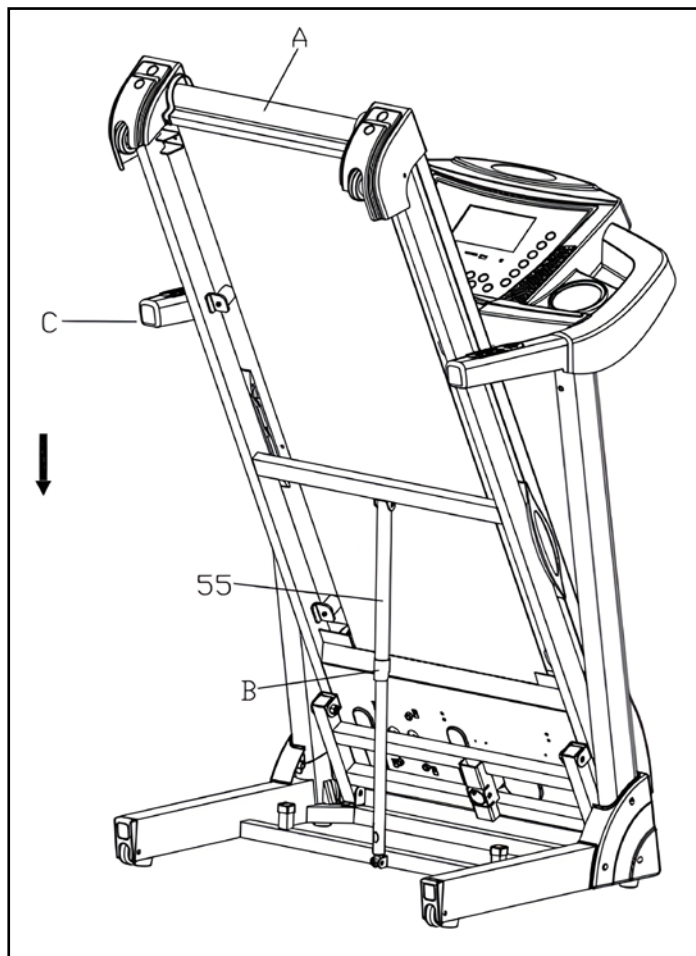
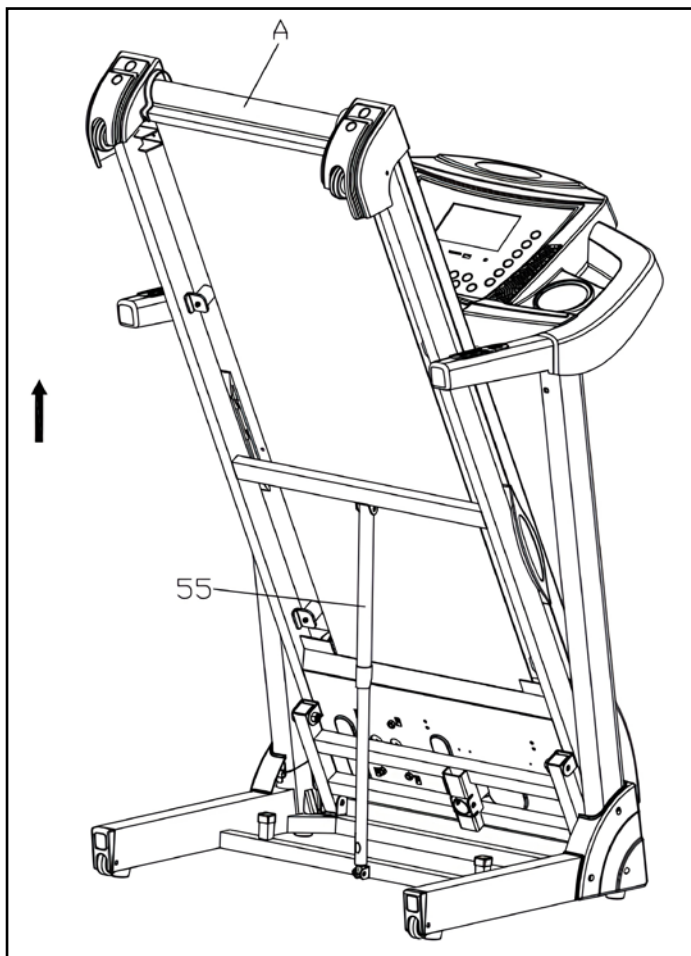
3.2 Montering av huvudkonsolen

- Koppla ihop displaykabeln (72) med kabeln från stolpen (8). Montera displayfästet (69) på stolparna (3, 4) med insexbultar (6) och tandade låsbrickor (7). Dra åt alla bultarna (6) ordentligt.
- Fäst ramkåporna (5L/R) på bottenramen (2) med självgående korskruvar (12).



3.3 Lyfta / Sänka löpbandets nederdel

- Ta tag i den bakre änden (A) och lyft den i pilens riktning. Sluta när du hör ett klickljud från hydraulcylindern (55).
- Ta tag i den bakre änden (A), lås upp hydraulcylindern (55) med foten och tryck ned däcket tills det är i nivå med handtagen (C). Löpdäcket sänker sig sedan automatiskt.

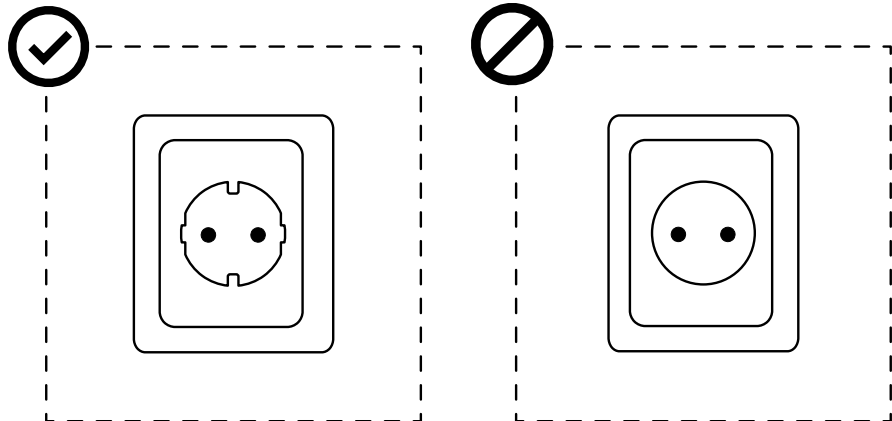
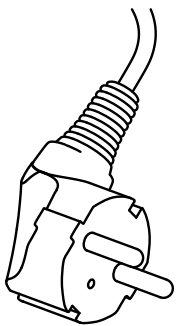


4 TEKNISK PRODUKTINFORMATION

Mått (mm)	1795x790x1350
Mått hopfällt (mm)	1060x790x1590
Löpyta (mm)	460X1380
Nettovikt	70 kg
Bruttovikt	81 kg
Ström	220-240 V
Hastighetsint ervall	1.0-20 KM/H
Lutning	0-15%
Maximal användarvikt	120 kg

Strömanslutning

Produkten måste jordas. Om den skulle sluta fungera eller gå sönder erbjuder jordning minsta motståndets väg för strömmen för att minska risken för elstötar. Produktens strömsladd är utrustad med jordledare och jordningskontakt. Kontakten måste anslutas till ett lämpligt uttag som är korrekt installerat och jordat i enlighet med alla lokala lagar och förordningar.



⚠ FARA!

Felaktig jordning kan leda till risk för elstötar. Kontakta en behörig elektriker om du är osäker på huruvida produkten är korrekt jordad. Modifiera inte kontakten som medföljer produkten - låt en elektriker installera ett korrekt uttag om kontakten inte passar i det uttag som finns. Produkten är avsedd att användas på nominell spänningskrets (**220-240 V**) och har en jordad kontakt som ser ut som ko

5 DISPLAY & KONTROLLENHETEN

5.1. Visningsfunktioner

A START-KNAPP

B PAUSE / STOP -KNAPP

C SPEED +/-

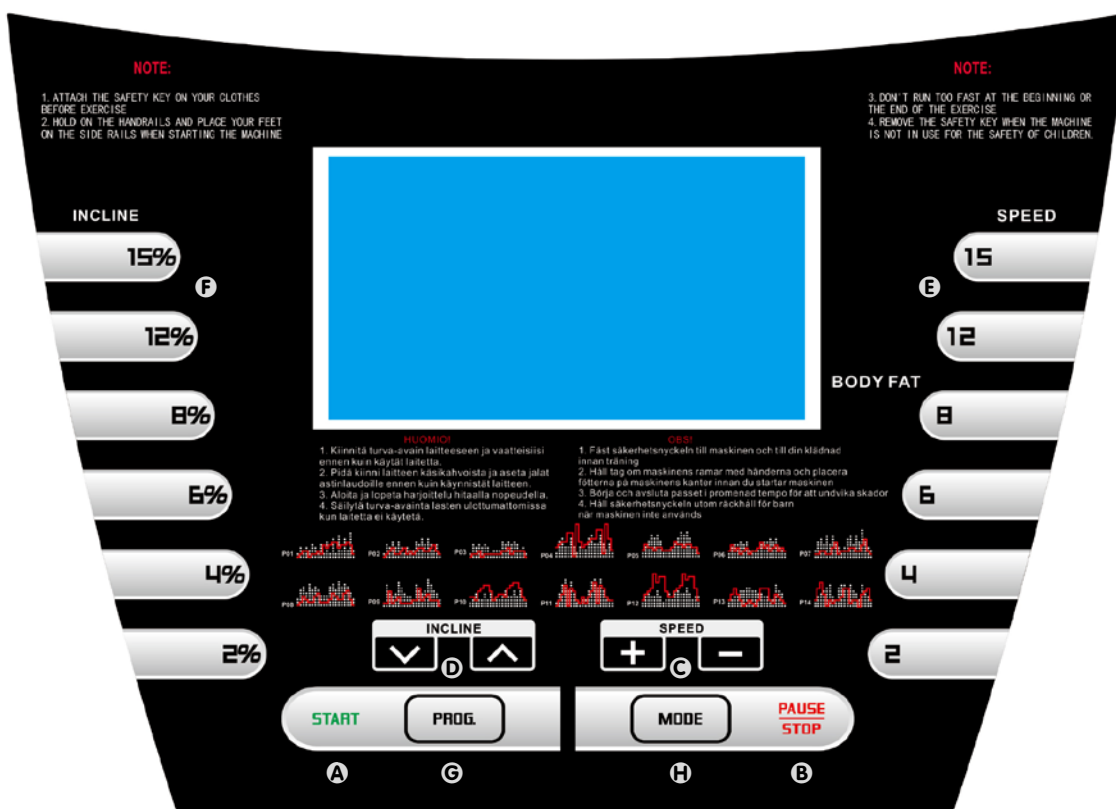
D INCLINE +/-

E SPEED-PRESETS

F INCLINE-PRESETS

G PROGRAM-KNAPP

H MODE-KNAPP



LCD-skärmen visar följande funktioner:

- Speed [Hastighet]: Visar aktuell hastighet.
- Time/Heart Rate [Tid/Puls]: Visar träningstid och puls. Pulsen visas först.
- Distance/Calories/Incline [Distans/Kalorier/Lutning]: Visar distans, kaloriförbrukning och lutning. Värdena visas växelvis. Tryck på MODE [LÄGE] för att växla mellan värdena. Lutningen visas först. Om lutningen är 0 % visas i stället distansen.
- STEPS [STEG]: Visar antalet steg.

5.2. Button functions

PROG.: tryck för att välja mellan följande program (när löpbandet står stilla): manuellt läge P01-P14, användarprogram U01-U03, kropps fettmätning FAT.

MODE [LÄGE]: Tryck på MODE [LÄGE] när löpbandet står stilla för att välja mellan följande: Manual mode [manuellt läge] (standardläge) - time countdown [tidsnedräkning] - distance countdown [distansnedräkning] - calorie consumption [kaloriförbrukning].

START: Tryck för att starta löpbandet.

PAUSE/STOP: När löpbandet är igång trycker du på "PAUSE / STOP" -knappen för att stoppa löpbandet. I detta fall visas "PAU". Drifttid, vägmätare och kaloriräknare 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, avståndsmätning och kaloriförbrukning att återupptas från vad den var innan du tryckte på "PAUSE / STOP" -knappen. Löpbandets hastighet och lutning återgår också till nivåerna före brottet. 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.

SPEED+ [HASTIGHET+]: Tryck för att öka värdet under inställning. Tryck för att öka hastigheten när löpbandet är igång.

SPEED- [HASTIGHET-]: Tryck för att minska värdet under inställning. Tryck för att sänka hastigheten när löpbandet är igång.

INCLINE+ [LUTNING+]: Tryck för att öka värdet under inställning. Tryck för att öka lutningen när löpbandet är igång.

INCLINE- [LUTNING-]: Tryck för att minska värdet under inställning. Tryck för att minska lutningen när löpbandet är igång.

För att växla mellan meter och yards drar du ur säkerhetsspärren och håller ned PROG. + MODE [LÄGE] i 3 sekunder.

För att tillfälligt stänga av funktionen som gör att löpbandet automatiskt stänger av efter 100 minuters användning i ett manuellt program håller du ned MODE [LÄGE] i 3 sekunder.

Påminnelse om att smörja löpbandet: Var 300:e km visar displayen en påminnelse om att smörja löpbandet och en signal ljuder. När du har smort löpbandet kan du radera påminnelsen genom att hålla ned STOP [STOPP]-knappen i 5 sekunder.

Löpbandet stannar automatiskt efter 99 minuter och 59 sekunders körning. Om du vill att löpbandet ska fortsätta att fungera utöver denna förprogrammerade tidsgräns, följ dessa steg:

- När du startar löpbandet, tryck på "MODE" -knappen i 5 sekunder tills du hör ett pip.
- Ett pip betyder att AUTOSTOP-funktionen är avstängd och NON-STOP-funktionen är påslagen, vilket gör att löpbandet kan fortsätta att gå även efter 99 minuter och 59 sekunder har gått.
- Varje gång du startar om enheten återställs inställningarna och autostoppet träder i kraft igen.

6 BRUKSANVISNING

6.1 Förinstallerade program och startanvisningar

1. Träningsprogram
 - a. Löpbandet har ett manuellt läge som inkluderar standardläge, tidsnedräknings-, kaloriförbruknings- och distanslägen.
 - b. 14 förinstallerade program: P01, P02 och så vidare upp till P14.
 - c. 3 användardefinierade program U01, U02 och U03.
2. Starta löpbandet
 - a. Sätt i säkerhetsspärren i ingången och fäst den andra änden i dina kläder.
 - a. Tryck på START. Displayen räknar ned 3-2-1 och ett pip hörs för varje sekund. Efter nedräkningen börjar löpmattan att röra sig.

6.2 Manuellt läge

- Så här sätter du igång manuellt läge:
 - b. Sätt igång löpbandet. I standardläge startar manuellt läge automatiskt.
 - c. När löpbandet står stilla trycker du på MODE [LÄGE] för att välja standardläge i manuellt läge.
- Det finns tre funktioner i manuellt läge: tid, distans och kalorier:
 - a. Tidsräknaren visar 0:00.
 - b. Tryck på MODE [LÄGE] i manuellt läge för att ställa in tiden: standardtiden som visas är 30:00. Ändra tiden genom att trycka på SPEED [HASTIGHET] +/- eller INCLINE [LUTNING] +/- . Inställningsintervall: 5:00-99:00.
 - c. Tryck på MODE [LÄGE] för att gå till distans. Standarddistansen som visas är 1 km. Ändra distansen genom att trycka på SPEED [HASTIGHET] +/- eller INCLINE [LUTNING] +/- . Varje tryck ökar eller minskar distansen med 0,1 km. Inställningsintervallet är 0,5-99,9 km.
 - d. Tryck på MODE [LÄGE] för att gå till kaloriförbrukning. Standardmålet som visas är 50 kcal. Ändra antalet kalorier genom att trycka på SPEED [HASTIGHET] +/- eller INCLINE [LUTNING] +/- . Varje tryck ökar eller minskar kalorierna med 1,0 kcal. Inställningsintervallet är 10-999 kcal.
- Träna i manuellt läge:
 - a. Tryck på START. Löpbandet går igång efter 3 sekunder. Den initiala hastigheten är 1,0 km/h (metriska måttenheter) eller 0,6 mph (brittiska måttenheter).
 - b. Tryck på SPEED [HASTIGHET] +/- för att justera hastigheten.
 - c. Tryck på INCLINE [LUTNING] +/- för att justera lutningen.
 - d. Tryck på snabbknapparna för hastighet för att gå direkt till den hastighet som visas på knappen.
 - e. Tryck snabbknapparna för lutning för att gå direkt till den lutning som visas på knappen.
 - f. Tryck på STOP [STOPP] för att stoppa löpbandet.
 - g. Dra ur säkerhetsspärren för att stoppa löpbandet i en nödsituation. Displayen visar då "---" och en kort ljudsignal hörs: "Beep-beep-beep"
 - h. När den inställda tiden/kaloriförbrukningen/distansen når 0 hörs en kort ljudsignal och displayen visar END [SLUT]. 5 sekunder senare går maskinen in i standby-läge och en längre ljudsignal hörs.
 - i. Om du inte ställer in några parametrar ökar värdena tills de når displayens maxgräns. När ett värde når maxgränsen nollställs det. I manuellt läge stannar löpbandet automatiskt när tiden når 99: 59 (100 min).

6.3 Förinstallerade träningsprogram:

1. Tiden som visas som standard är 30 min. Endast tiden kan ändras. Inställningsintervall: 5:00-99:00. Tryck på SPEED [HASTIGHET] +/- eller INCLINE [LUTNING] +/- för att justera värdet.
2. Tryck på START. Löpbandet går igång och hastigheten ökar gradvis upp till den inställda hastigheten för det första segmentet (se mer info i tabellen med programparametrar).
3. Tryck på SPEED [HASTIGHET] +/- för att justera hastigheten.
4. Tryck på INCLINE [LUTNING] +/- för att justera lutningen.
5. Tryck på snabbknapparna för hastighet för att gå direkt till den hastighet som visas på knappen.
6. Tryck snabbknapparna för lutning för att gå direkt till den lutning som visas på knappen.
7. Varje program är indelat i 20 segment som alla varar lika länge (1/20 av inställd tid).
8. Tre ljudsignaler hörs när programmet går över till nästa segment.
9. När den inställda tiden når noll sänks hastigheten gradvis tills löpbandet stannar helt. Först hörs en kort ljudsignal och när löpbandet har stannat helt hörs en längre ljudsignal. Hastighetsfönstret visar END [SLUT] och 5 sekunder senare hörs en längre ljudsignal och maskinen går över i standby-läge.
10. Dra ur säkerhetsspärren för att stoppa löpbandet direkt. Displayen visar då "---" och en kort ljudsignal hörs.

6.4 Parametrar för förinstallerade träningsprogram (metriska måttenheter)

Program	Tid Segment	Inställd tid / 20 = tid i varje segment																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Hastighet	2	4	3	4	3	5	4	2	5	2	6	2	7	2	8	3	7	3	9	3
	Lutning	1	2	3	3	1	2	2	3	2	5	4	5	6	6	4	5	5	6	5	2
P02	Hastighet	2	5	4	6	4	6	4	2	4	3	3	6	5	7	5	7	5	3	5	2
	Lutning	1	2	3	3	2	2	3	4	2	3	2	3	4	4	3	3	4	5	3	2
P03	Hastighet	2	5	4	5	4	5	4	2	3	3	3	6	5	6	5	6	5	3	4	2
	Lutning	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	1
P04	Hastighet	2	6	7	4	4	7	4	2	4	3	3	7	8	5	5	8	5	3	5	2
	Lutning	4	5	6	6	9	9	1	12	6	4	5	6	7	7	10	10	2	12	7	3
P05	Hastighet	2	4	6	8	7	8	6	2	3	3	3	5	7	9	8	9	7	3	4	2
	Lutning	3	5	4	4	3	4	4	3	3	3	4	6	5	5	4	5	5	4	4	2
P06	Hastighet	2	4	5	5	6	5	6	3	3	3	3	5	6	6	7	6	7	4	4	2
	Lutning	3	5	3	4	2	3	4	2	3	3	4	6	4	5	3	4	5	3	4	2
P07	Hastighet	3	6	7	5	8	5	9	6	4	2	4	7	8	6	9	6	10	7	4	3
	Lutning	2	2	3	3	2	2	4	6	2	3	3	3	4	4	3	3	5	7	3	2
P08	Hastighet	3	6	7	5	8	6	7	6	4	4	4	7	8	6	9	7	8	7	5	3
	Lutning	1	2	4	3	2	2	4	5	2	2	2	3	5	4	3	3	5	6	3	1
P09	Hastighet	2	8	6	4	5	9	7	5	4	4	3	9	7	5	6	10	8	6	5	3
	Lutning	2	2	6	2	3	4	2	2	2	2	3	3	7	3	4	5	3	3	3	1
P10	Hastighet	2	3	5	3	3	5	3	6	3	4	3	4	6	4	4	6	4	7	4	3
	Lutning	4	4	3	6	7	8	8	6	3	4	5	5	4	7	8	9	9	7	4	3
P11	Hastighet	2	5	8	10	6	9	5	3	2	3	3	6	9	10	7	10	6	4	3	2
	Lutning	1	3	5	8	1	7	6	3	2	4	2	4	6	9	2	8	7	4	3	3
P12	Hastighet	2	5	5	4	4	6	4	2	3	5	3	6	6	5	5	7	5	3	4	4
	Lutning	3	5	6	7	12	9	11	11	6	4	4	6	7	8	12	10	11	11	7	3
P13	Hastighet	3	3	4	4	6	6	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	8	6	5	2
	Lutning	3	5	7	5	3	1	2	3	2	1	3	7	7	7	3	2	5	4	3	2
P14	Hastighet	2	4	5	6	7	8	4	3	7	8	8	6	8	6	5	3	8	6	4	2
	Lutning	3	7	9	5	1	3	2	3	3	4	5	7	2	3	3	0	5	6	7	3

6.5 Parametrar för förinstallerade träningsprogram (brittiska måttenheter)

Program \ Tid Segment		Set time/ 20 =running time for each section																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Hastighet	1.2	2.5	1.9	2.5	1.9	3.1	2.5	1.2	3.1	1.2	3.7	1.2	4.3	1.2	5.0	1.9	4.3	1.9	5.6	1.9
	Lutning	1	2	3	3	1	2	2	3	2	5	4	5	6	6	4	5	5	6	5	2
P02	Hastighet	1.2	3.1	2.5	3.7	2.5	3.7	2.5	1.2	2.5	1.9	1.9	3.7	3.1	4.3	3.1	4.3	3.1	1.9	3.1	1.2
	Lutning	1	2	3	3	2	2	3	4	2	3	2	3	4	4	3	3	4	5	3	2
P03	Hastighet	1.2	3.1	2.5	3.1	2.5	3.1	2.5	1.2	1.9	1.9	1.9	3.7	3.1	3.7	3.1	3.7	3.1	1.9	2.5	1.2
	Lutning	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	1
P04	Hastighet	1.2	3.7	4.3	2.5	2.5	4.3	2.5	1.2	2.5	1.9	1.9	4.3	5.0	3.1	3.1	5.0	3.1	1.9	3.1	1.2
	Lutning	4	5	6	6	9	9	1	12	6	4	5	6	7	7	10	10	2	12	7	3
P05	Hastighet	1.2	2.5	3.7	5.0	4.3	5.0	3.7	1.2	1.9	1.9	1.9	3.1	4.3	5.6	5.0	5.6	4.3	1.9	2.5	1.2
	Lutning	3	5	4	4	3	4	4	3	3	3	4	6	5	5	4	5	5	4	4	2
P06	Hastighet	1.2	2.5	3.1	3.1	3.7	3.1	3.7	1.9	1.9	1.9	1.9	3.1	3.7	3.7	4.3	3.7	4.3	2.5	2.5	1.2
	Lutning	3	5	3	4	2	3	4	2	3	3	4	6	4	5	3	4	5	3	4	2
P07	Hastighet	1.9	3.7	4.3	3.1	5.0	3.1	5.6	3.7	2.5	1.2	2.5	4.3	5.0	3.7	5.6	3.7	6.2	4.3	2.5	1.9
	Lutning	2	2	3	3	2	2	4	6	2	3	3	3	4	4	3	3	5	7	3	2
P08	Hastighet	1.9	3.7	4.3	3.1	5.0	3.7	4.3	3.7	2.5	2.5	2.5	4.3	5.0	3.7	5.6	4.3	5.0	4.3	3.1	1.9
	Lutning	1	2	4	3	2	2	4	5	2	2	2	3	5	4	3	3	5	6	3	1
P09	Hastighet	1.2	5.0	3.7	2.5	3.1	5.6	4.3	3.1	2.5	2.5	1.9	5.6	4.3	3.1	3.7	6.2	5.0	3.7	3.1	1.9
	Lutning	2	2	6	2	3	4	2	2	2	2	3	3	7	3	4	5	3	3	3	1
P10	Hastighet	1.2	1.9	3.1	1.9	1.9	3.1	1.9	3.7	1.9	2.5	1.9	2.5	3.7	2.5	2.5	3.7	2.5	4.3	2.5	1.9
	Lutning	4	4	3	6	7	8	8	6	3	4	5	5	4	7	8	9	9	7	4	3
P11	Hastighet	1.2	3.1	5.0	6.2	3.7	5.6	3.1	1.9	1.2	1.9	1.9	3.7	5.6	6.2	4.3	6.2	3.7	2.5	1.9	1.2
	Lutning	1	3	5	8	1	7	6	3	2	4	2	4	6	9	2	8	7	4	3	3
P12	Hastighet	1.2	3.1	3.1	2.5	2.5	3.7	2.5	1.2	1.9	3.1	1.9	3.7	3.7	3.1	3.1	4.3	3.1	1.9	2.5	2.5
	Lutning	3	5	6	7	12	9	11	11	6	4	4	6	7	8	12	10	11	11	7	3
P13	Hastighet	1.9	1.9	2.5	2.5	3.7	3.7	4.3	4.3	3.7	3.7	3.1	3.1	2.5	2.5	1.9	1.9	5.0	3.7	3.1	1.2
	Lutning	3	5	7	5	3	1	2	3	2	1	3	7	7	7	3	2	5	4	3	2
P14	Hastighet	1.2	2.5	3.1	3.7	4.3	5.0	2.5	1.9	4.3	5.0	5.0	3.7	5.0	3.7	3.1	1.9	5.0	3.7	2.5	1.2
	Lutning	3	7	9	5	1	3	2	3	3	4	5	7	2	3	3	0	5	6	7	3

6.6 Användardefinierade program

Utöver de 14 inbyggda programmen finns även 3 användardefinierade program som du kan ställa in efter egna önskemål: U01, U02 och U03.

1. Ställa in användardefinierade program

I standby-läge trycker du på PROG. och väljer ett program (U01-U03). Tryck på MODE [LÄGE] för att komma till inställningarna. Ange sedan värden för det första segmentet: ställ in hastigheten med SPEED [HASTIGHET] +/- eller snabbknapparna och lutningen med INCLINE [LUTNING] +/- eller snabbknapparna. Tryck på MODE [LÄGE] för att slutföra det första segmentets inställningar och fortsätta till nästa segment tills du har ställt in alla 20 segmenten. Inställda parametrar sparas permanent tills de skrivs över. Parametrarna går inte förlorade även om strömmen bryts.

2. Starta ett användardefinierat program

- I standby-läge trycker du på PROG. tills du kommer till önskat program (U01-U03). När du har ställt in tiden trycker du på START för att starta löpbandet.
- I det anpassade programläget och efter inställning av drifttid, tryck på START för att omedelbart starta maskinen.

3. Anvisningar för inställning av användardefinierade program

Tiden för varje program fördelas över 20 segment. Du måste slutföra inställningarna för samtliga 20 segment innan du trycker på START för att starta löpbandet.

Body Mass Index (FAT) [Kropps fettmätning]

Tryck på PROG. i standby-läge för att komma till kropps fettmätningen. Displayen visar FAT. Tryck på MODE [LÄGE] och ange dina parametrar (F1-kön, F2-ålder, F3-längd, F4-vikt) med knapparna SPEED [HASTIGHET] +/- . När du är klar visas F5 på displayen. Håll om pulshandtagen för att starta kropps fettmätningen.

FAT-programmet mäter förhållandet mellan längd och vikt. Det mäter inte dina kropps proportioner. Alla kan göra mätningen för att få en indikation om sin hälsa. Normala värden ligger från 20 till 25. Värden under 20 indikerar undervikt, 25-29 indikerar övervikt och värden över 30 indikerar fetma.

F-1	Kön	01 MAN	02 KVINNA
F-2	Ålder	10-----99	
F-3	Längd	100-----200	
F-4	Vikt	20-----200	
F-5	FAT [BMI]	<=19	Undervikt
	FAT [BMI]	=(20—24)	Normalvikt
	FAT [BMI]	=(25—29)	Övervikt
	FAT [BMI]	>=30	Fetma

6.7 Intervaller för displayens visade värden

	Initialt	Initialt inställningsvärde	Inställningsintervall	Visat intervall
Tid (m: s)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00-99:59
Hastighet med metriska måttenheter (km/h) Hastighet med brittiska måttenheter (mi/h)	0.0	N/A	N/A	1.0—20.0KMH 0.6-12.5MPH
Lutning(%)	00	N/A	N/A	0-15
Distans (km/mi)	0.0	1.00	0.50—99.90	0.00—99.99
Kalorier (kcal)	0	50.0	10.0—999.0	0.0—999.9

6.8 Säkerhetsspärrens funktion

1. Om du drar ur säkerhetsspärren stannar löpbandet direkt. Displayen visar "---" och en lång ljudsignal hörs. Knapparna fungerar inte i det här tillståndet.
2. När du sätter i säkerhetsspärren igen går systemet över i standby-läge efter 2 sekunder.

6.9 Energisparläge:

Systemet har en energisparfunktion. Om inga knappar trycks in på 10 minuter i standby-läge går systemet över i energisparläge och displayen slocknar automatiskt. Tryck på valfri knapp för att väcka displayenheten.

6.10 Avstängning:

Var noga med att alltid stänga av löpbandet genom att slå av strömbrytaren för att undvika skador på löpbandet.

6.11 Försiktighetsåtgärder

1. Se till att strömmen är ansluten och att säkerhetsspärren sitter i innan du använder löpbandet.
2. Om något går fel när du använder löpbandet drar du ur säkerhetsspärren, så saktar löpbandet ned direkt tills det stannar. När du sätter i säkerhetsspärren igen nollställs systemet och löpbandet är återigen redo för användning.
3. Kontakta återförsäljaren om ett problem uppstår med löpbandet. Produkten kan skadas om den servas eller repareras av någon obehörig person.

6.12 Formel för kaloriberäkning

$$70,3 \times V(\text{km/h}) \times t(\text{h}) \times (1 + ? \%)$$

När lutningen är 0 % är kaloriförbrukningen cirka **70,3 kcal** per kilometers löpning.

7 SERVICE & RENGÖRING

! OBS!

Koppla alltid bort löpbandet från eluttaget före rengöring eller service.

7.1 Centrera löpmattan

- Ställ löpbandet på ett plant underlag.
- Starta löpbandet och öka hastigheten till cirka 5 km/h.
- Om löpmattan drar åt höger vrider du långsamt justeringsskruven medurs tills mattan är centrerad.
- Om löpmattan drar åt vänster vrider du långsamt justeringsskruven medurs tills mattan är centrerad.

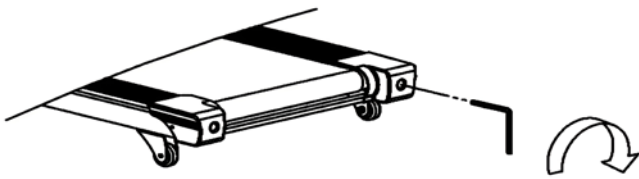


Bild A: Om mattan drar åt HÖGER

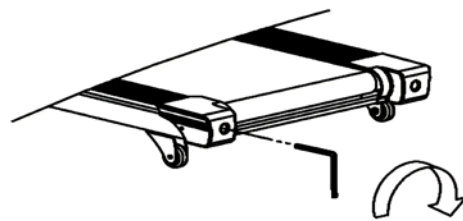


Bild B: Om mattan drar åt VÄNSTER

! OBS!

Det finns vanligtvis ett avstånd mellan löpmattan och vänster/höger kant. Avståndet bör vara max 5 mm.

7.2 spänna löpmattan

Om du känner att löpmattan glider iväg när du springer behöver den spännas.

Efter en tids användning sträcks löpmattan ut, vilket gör att den glider. Detta är normalt och kan lätt åtgärdas. Vrid båda bultarna på bakvalsens med lämplig insexnyckel **1/4 varv** medurs. Testa löpbandet igen och kontrollera om löpmattan är tillräckligt spänd.

Upprepa vid behov, men VRID ALDRIG bultarna mer än **1/4 varv** åt gången. Löpmattan är korrekt spänd när den sitter **50-75 mm** från däckets.

! OBS!

SPÄNN INTE löpmattan FÖR HÅRT. Detta kan orsaka minskad motorprestanda och onödigt slitage på valsens.

7.3 RENGÖRING

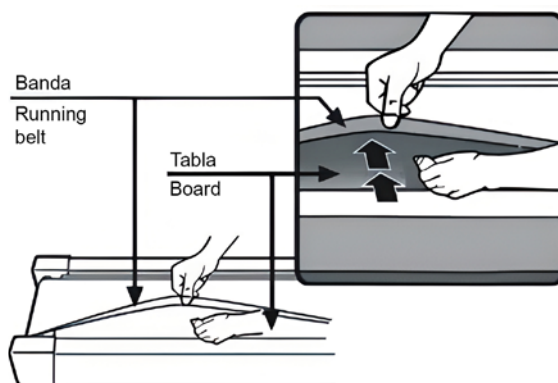
Allmän rengöring förlänger väsentligt löpbandets livslängd. Håll löpbandet rent genom att torka av det regelbundet. Var noga med att rengöra sidoskenorna och den exponerade delen av däckets på vardera sida om löpmattan. Detta minskar ansamling av damm och andra partiklar under löpmattan.

Ovansidan av löpmattan kan rengöras med en fuktig trasa och ett skonsamt rengöringsmedel. Var noga med att ingen vätska rinner under mattan eftersom den kan läcka in i löpbandets ram eller motor. Ta bort motorkåpan och dammsug under den minst en gång om året.

! VARNING!

Kom ihåg att dra ur strömsladden innan du tar bort motorkåpan

7.4 SMÖRJA LÖPMATTAN OCH LÖPDÄCKET



Löpbandets däck har smorts i fabriken. Friktionen mellan mattan och däckets spelar en viktig roll för löpbandets funktion och livslängd och regelbunden smörjning är därför viktig. Kontrollera smörjningen före första användningen. Vi rekommenderar regelbunden inspektion av däckets.

Vi rekommenderar att du smörjer löpbandet enligt följande schema (vid behov):

- Lätt användning (mindre än 3 timmar i veckan) - årligen
- Måttlig användning (3-5 timmar i veckan) - var sjätte månad
- Frekvent användning (mer än 5 timmar i veckan) - var tredje månad
- En oljelampa tänds på displayen som en påminnelse om att smörja löpbandet var 300:e km. Du kan ta bort påminnelsen genom att försätta löpbandet i standby-läge och hålla ned STOP [STOPP]-knappen i 5 sekunder.

8 FELKOD

! OBS!

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

Problem	Möjliga orsaker	Lösningar	
-----	Säkerhetsspärren sitter inte i	Sätt i säkerhetsspärren 2. Byt ut säkerhetsspärren mot en magnetsensor i displaypanelen. Byt ut displayenheten om problemet kvarstår.	
Fel	Möjliga orsaker	Kontrollera	Lösningar
E01	Kommunikationsfel mellan displayenheten och styrenheten - displayenheten får ingen signal från styrenheten	Är enheterna korrekt hopkopplade? Är styrenheten korrekt ansluten?	Byt ut kablar om något är fel med dem. Anslut styrenheten på nytt.
E02	Explosionsskydd	Är matningsspänningen 50% mindre än normalvärdet? Är delarna korrekt monterade? Luktar det bränt från styrenheten?	Använd korrekt spänning och testa igen. Byt ut delar vid behov. Byt ut styrenheten.
E03	Enheten hittar ingen signal från motorn inom 15 sekunder och hastighetssensorn inom 10 sekunder	Har sensorn och plattan monterats korrekt och med korrekt avstånd? Har sensorkabeln kortslutit eller är den trasig? Är sensorn trasig?	Sensorn ska fästas i plattans håll. Anslut sensorn till motorn igen och undersök sensorkabeln. Byt ut sensorn.
E04	Problem med lutningsmotorn	Kontrollera att motorkablarna är korrekt anslutna. Kontrollera att lutningsmotorns AG-kabel är korrekt ansluten. Kontrollera om motorkablarna är trasiga. Kontrollera om lutningsmotorn är trasig. Lutningsmotorn läser inte av knapptrycken.	Anslut signalkabeln på nytt för att se om det fungerar. Lutningsmotorn ska anslutas korrekt enligt instruktionerna på AG-styrenheten. Byt ut kablar vid behov. Byt ut lutningsmotorn vid behov. Håll ned knappen i 3 sekunder och försök igen.
E05	Överbelastningsskydd	Kontrollera om displaypanelens inställningar stämmer överens med motorn.	Justera displaypanelen eller strömförsörjningen och försök igen.
E06	Fel på motorns öppna krets	Kontrollera att motorn är ordentligt ansluten. Kontrollera om motorn har kortslutit. När motorn går på tomgång fungerar den inte korrekt om spänningen är mindre än normalt.	Anslut motorn ordentligt. Byt ut motorn. Installera om motorn och försök igen.
E08	Fel på styrenhetens EEPROM	24C02 är trasig eller har inte installerats. Byt ut motorns kretskort.	
E09	Styrenheten sitter snett.	Har produkten monterats på ett plant underlag?	Placera produkten på ett plant underlag och starta sedan maskinen.
E10	Överspänningsskydd	Kontrollera att styrenhetens vridning är normal? Kontrollera om motorn har kortslutit. Kontrollera om löpbandets rörliga delar har fastnat	Justera vridreglaget till normalvärde. Byt ut motorn. Åtgärda problemet och kontrollera att löpbandet fungerar som det ska.
E11	Överspänning från extern växelström	Kontrollera om den externa växelströmmen är högre än 270VAC eller om den är instabil. Sluta i så fall att använda produkten och kontakta en elektriker för hjälp.	
E13	Kommunikationsfel mellan displayenheten och styrenheten. Displayenheten tar inte emot någon signal från styrenheten.	Kontrollera anslutningen mellan displayenheten och styrenheten. Kontrollera att eluttaget är korrekt installerat.	Byt ut kabeln vid behov. Ominstallera eluttaget vid behov.
E14	Underspänning från extern växelström	Kontrollera om den externa växelströmmen är lägre än 270VAC eller om den är instabil. Sluta i så fall att använda produkten och kontakta en elektriker för hjälp.	

NO

GRATULERER MED KJØPET AV FITNORD SPRINT 200 TREDMØLE!

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 (SE559274147301)
Stormbyvägen 6
163 55 Spånga

NO

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

HÅNDBOKKEN ER OGSÅ TILGJENGELIG DIGITALT PÅ:

www.fitnord.com/manuals

1 SIKKERHET

- Spør alltid en lege eller annen helsepersonell før du starter et treningsprogram.
- Forsikre deg om at alle skruene på apparatet er stramme.
- Ikke plasser tredemøllen på våte underlag.
- Vi er ikke ansvarlige for problemer eller ulykker som oppstår ved å ikke følge instruksjonene ovenfor.
- Bruk treningsklær og -sko når du løper.
- Ikke bruk tredemøllen innen 40 minutter etter et måltid.
- Varm opp før du begynner å bevege deg for å forebygge ulykker.
- Hvis du har høyt blodtrykk, bør du be om legens råd før du begynner å trene.
- Tredemøllen er kun ment for voksne.
- Eldre, barn og personer med bevegelsesvansker bør veiledes og overvåkes når de bruker tredemøllen.
- Ikke koble til noe i apparatets deler, da det kan skade dem.
- Ikke forleng, forkort eller endre på noen måte strømledningen eller pluggen; ikke legg noe tungt på strømledningen eller plasser den på varme steder; ikke bruk en stikkontakt som ikke passer til pluggen, da dette kan forårsake brannfare eller ulykker.
- Slå av strømmen når apparatet ikke er i bruk. Når strømmen er slått av, ikke dra i strømledningen for å unngå skade.
- Pulsmåleren er kanskje ikke nøyaktig og er ikke ment for medisinsk bruk. Overdreven trening kan føre til skade eller til og med død. Hvis du føler deg svimmel, kvalm eller opplever andre uvanlige symptomer mens du trener, må du slutte å bruke apparatet og søke legehjelp.
- **Maks brukervekt er 120 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.

- Koble tredemøllens strømledning til en passende jordet strømkilde. Jordforbindelse er viktig for å redusere risikoen for elektrisk støt hvis det skulle oppstå feil på enheten.
- Plasser tredemøllen på en ren og jevn overflate. Ikke plasser enheten på en tykk matte, da dette kan hindre luftstrømmen. Unngå å plassere 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 at enheten er startet og hastigheten er justert, kan det ta litt tid før tredematten begynner å bevege seg. Hold føttene på sidestolpene på rammen til tredemøllen til tredematten begynner å bevege seg.
- Bruk passende klær når du bruker tredemøllen. Unngå lange eller løse klær som kan henge seg fast i enheten. Løp alltid med løpesko eller treningssko med gummisåler.
- Sørg for at strømkilden er operativ og at sikkerhetslåsen fungerer før du bruker tredemøllen. Fest den ene enden av sikkerhetslåsen til tredemøllen og fest klipsen i enden av tauet til klærne eller beltet ditt, slik at tauet trekker sikkerhetslåsen på plass i tilfelle ulykker.
- Koble alltid fra strømledningen før du fjerner motordekselet på tredemøllen.

2 VIKTIGE FORHOLDSREGLER

- Sørg for at det er minst 2 meter med ledig plass bak tredemøllen.
- Hold små barn borte fra tredemøllen mens den er i bruk.
- Når du går eller løper på tredemøllen, hold deg først i rekkverkene til du er vant til å bruke enheten.
- Fest alltid sikkerhetslåsens tau til klærne dine når du bruker tredemøllen. Hvis enheten plutselig øker hastigheten på grunn av en feil, eller hvis hastigheten økes for mye, vil tauet løsne fra konsollen og sikkerhetslåsen vil aktiveres.
- Hvis det oppstår problemer med tredemøllen, fjern sikkerhetslåsen umiddelbart, grip tak i rekkverkene og stig opp på rammen over tredematten og vent til drivremmen stopper.
- Når tredemøllen ikke er i bruk, koble fra strømledningen fra stikkontakten og løs sikkerhetslåsens tau.
- Oppbevar sikkerhetsnøkkelen utilgjengelig for barn. Mindreårige skal bare bruke tredemøllen under tilsyn av voksne.
- Før du starter et treningsprogram, bør du rådføre deg med en lege eller annet helsepersonell. De kan hjelpe deg med å bestemme riktig mengde og intensitet av trening i forhold til alder og fysisk form, samt treningsvarighet. Hvis du opplever brystmerter, uregelmessig hjerterytme, åndenød, svimmelhet eller annet ubehag mens du trener, bør du umiddelbart stoppe. Deretter bør du søke legehjelp før du fortsetter løpingen.
- Hvis du oppdager feil med pluggen eller andre deler av strømkilden, må du umiddelbart få dem reparert av en kvalifisert elektriker. Ikke prøv å bytte eller reparere disse delene selv.
- Hvis ledningen til enheten er skadet, må den byttes ut av produsenten, servicepersonell eller annen kvalifisert person for å unngå farlige situasjoner.
- Plasser føttene på sidestolpene før du starter tredemøllen og fest sikkerhetslåsens tau til klærne dine. Hold deg fast i rekkverkene til tredemøllen til tredematten beveger seg jevnt (prøv å finne riktig løpehastighet med en fot før du begynner å løpe). Unngå å miste balansen ved å bruke en passende lav hastighetsinnstilling. I nødstilfeller eller hvis sikkerhetslåsen aktiveres, hold fast i rekkverkene og hopp opp på sidestolpene til enheten.
- Sørg for at tredemøllen har stoppet før du bretter den sammen. Ikke start enheten mens den er brettet sammen.

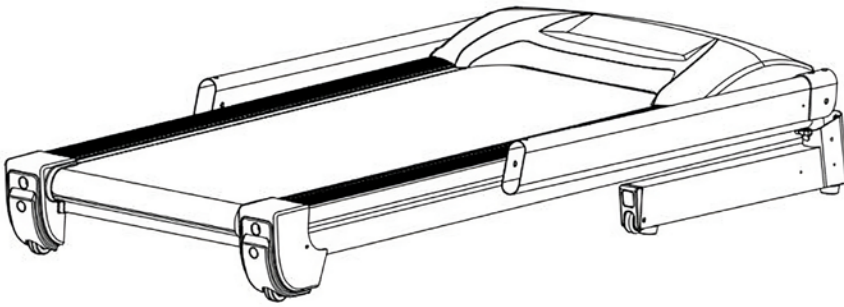
3 MONTERINGSINSTRUKSJONER

3.1. Montering av hovedrammen

- a. Åpne pakken, ta ut alle delene og legg basen på en jevn overflate.

! MERK!

Ikke løsne festene ennå.



- b. Klipp av festestroppene til basen

! MERK!

Plasser enheten først på ønsket sted

- c. Løft de vertikale rørene (3, 4) oppover

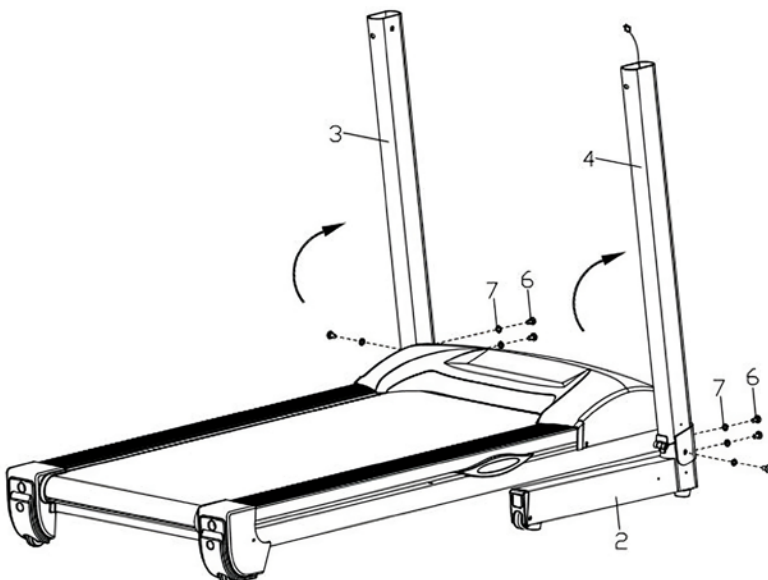
! MERK!

Når du løfter rørene opp, sørg for å ikke klemme ledningene inni dem. Hold rørene oppe slik at de eller ledningene ikke faller ned på bakken

- d. Fest de vertikale rørene (3, 4) til basen (2) med bolter (6) og deres skiver (7).

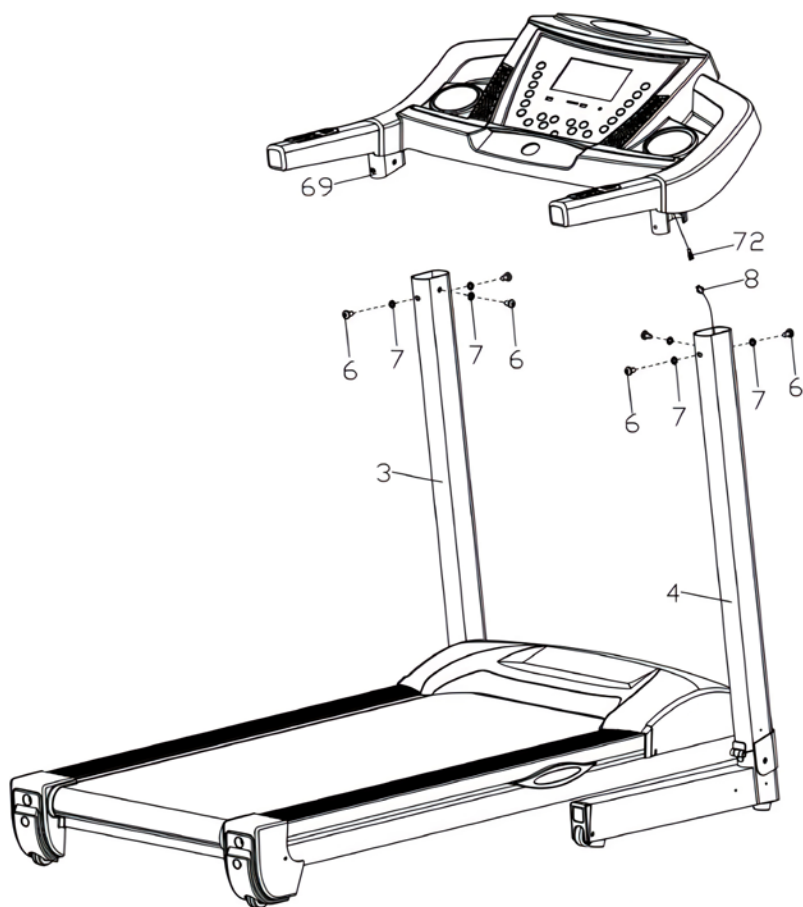
! MERK!

Ikke stram boltene (6) for mye på dette stadiet.

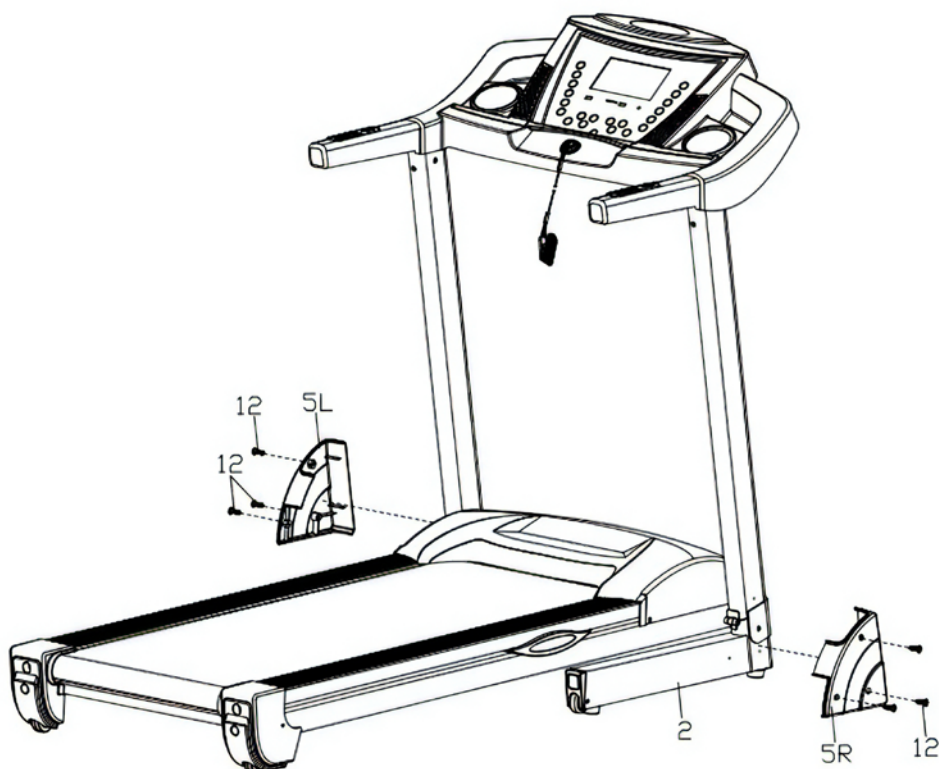


3.2 Montering av kontrollenheten

- a. Koble først hovedkonsollens ledning (72) til forlengelseskabelen (8); fest deretter konsollens nedre del (69) til de vertikale rørene på rammen (3, 4) med bolter (6) og deres skiver (7). Nå kan du stramme alle tidligere monterte bolter (6) ordentlig.

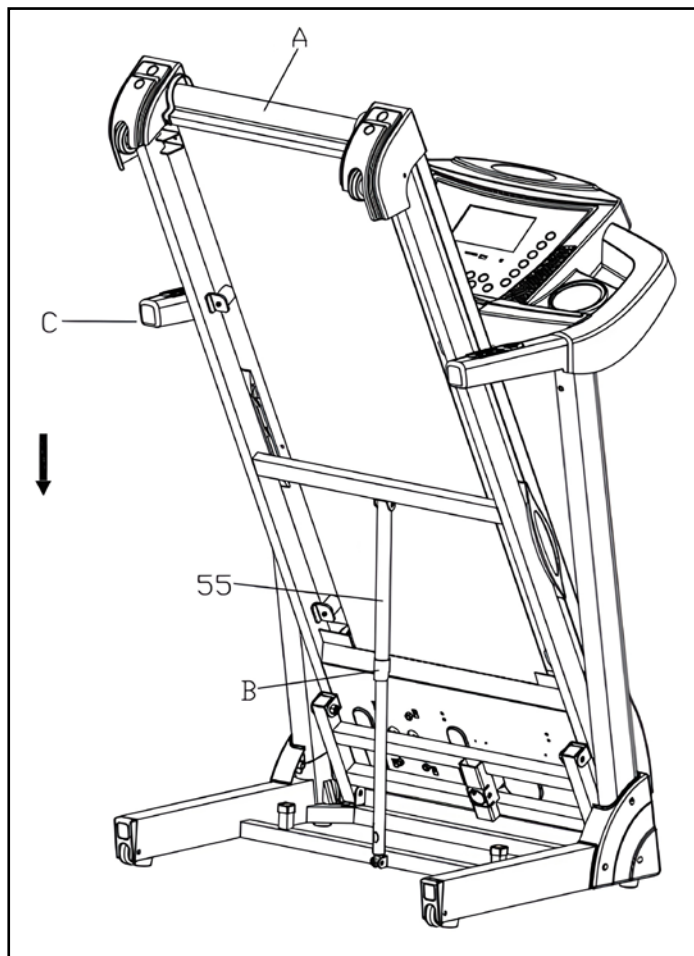
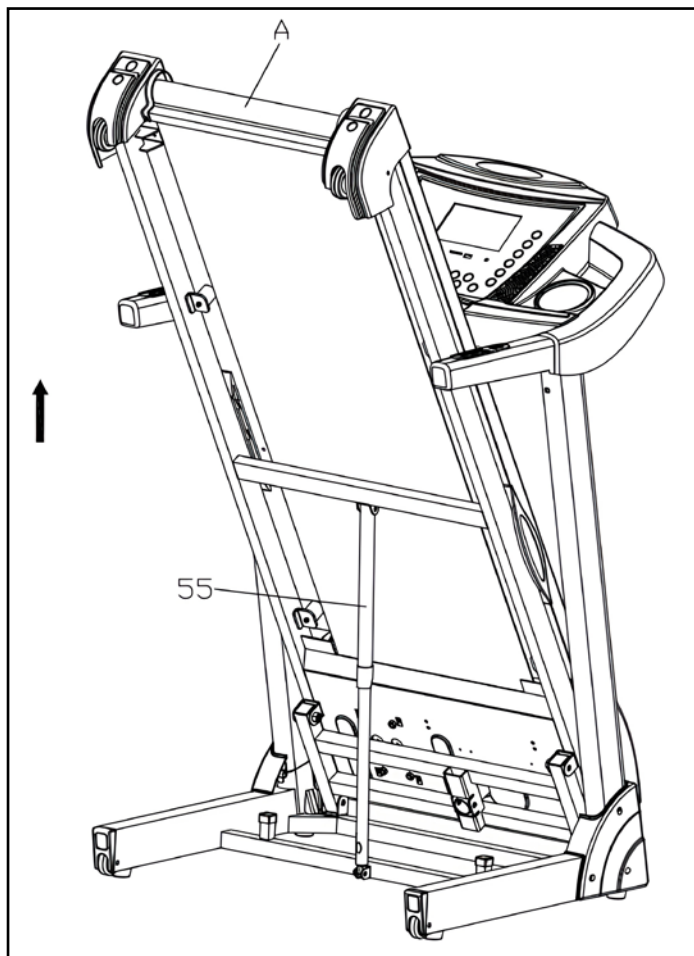


- b. Fest beskyttelsesdekselet (5L/R) til rammens nedre del (2) med kryss-skruene (12).



3.3 Heving / Senking av Tredemølle

- Løft basen fra punkt A og skyv i retningen som pilen peker. Stopp å skyve når du hører lyden fra sylindren (55).
- Ta tak i punkt A, trykk på sylindren (55) ved punkt B med foten din og trykk løpeplaten ned til nivået ved punkt C, så vil platen senke seg automatisk.

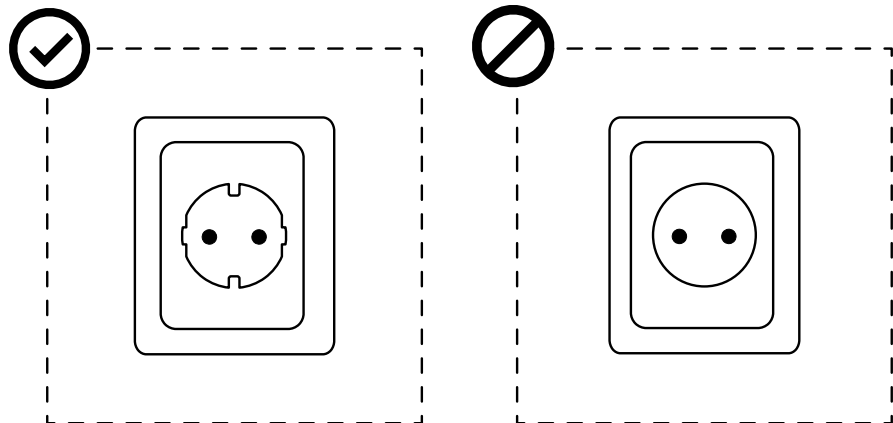
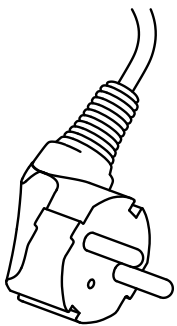


4 TEKNISK PRODUKTINFORMASJON

Dimensjoner samlet (mm)	1795x790x1350
Dimensjoner nedfelt (mm)	1060x790x1590
Dimensjoner på løpeplattformen (mm)	460X1380
Nettovekt	70 kg
Bruttovekt	81 kg
Spennning	220-240 V
Hastighet	1.0-20 KM/H
Stigning	0-15%
Maks. Brukerens vekt	120 kg

Strømtilkobling

Denne enheten må jordes. Jordforbindelse reduserer risikoen for elektrisk støt i tilfelle feil ved å lede spenningen til jorden. Den medfølgende strømledningen til enheten har en jordet transformator og en jordet støpsel. Støpselet skal kobles til en passende, riktig installert og jordet strømkilde i samsvar med lokale lover og forskrifter.



! FARE!

Feil jording kan føre til elektrisk støt. Sørg for å få enheten og strømkilden sjekket av en kvalifisert elektriker eller inspektør hvis du er bekymret for enhetens sikkerhet. Ikke endre på enhetens støpsel på noen måte - hvis støpselet ikke passer til strømkilden, må du få en passende strømkilde installert av en kvalifisert elektriker. Dette produktet er beregnet for bruk med **220V-240V** nettspenning og har et jordet støpsel som vist på bildet nedenfor. Sørg for at enheten er koblet til en kompatibel strømkilde. Ikke bruk adapter med enheten.

5 DISPLAY & KONTROLLENHET

5.1. Display functions

A STAR-KNAPP

B PAUSE / STOP -KNAPP

C HASTIGHET +/-

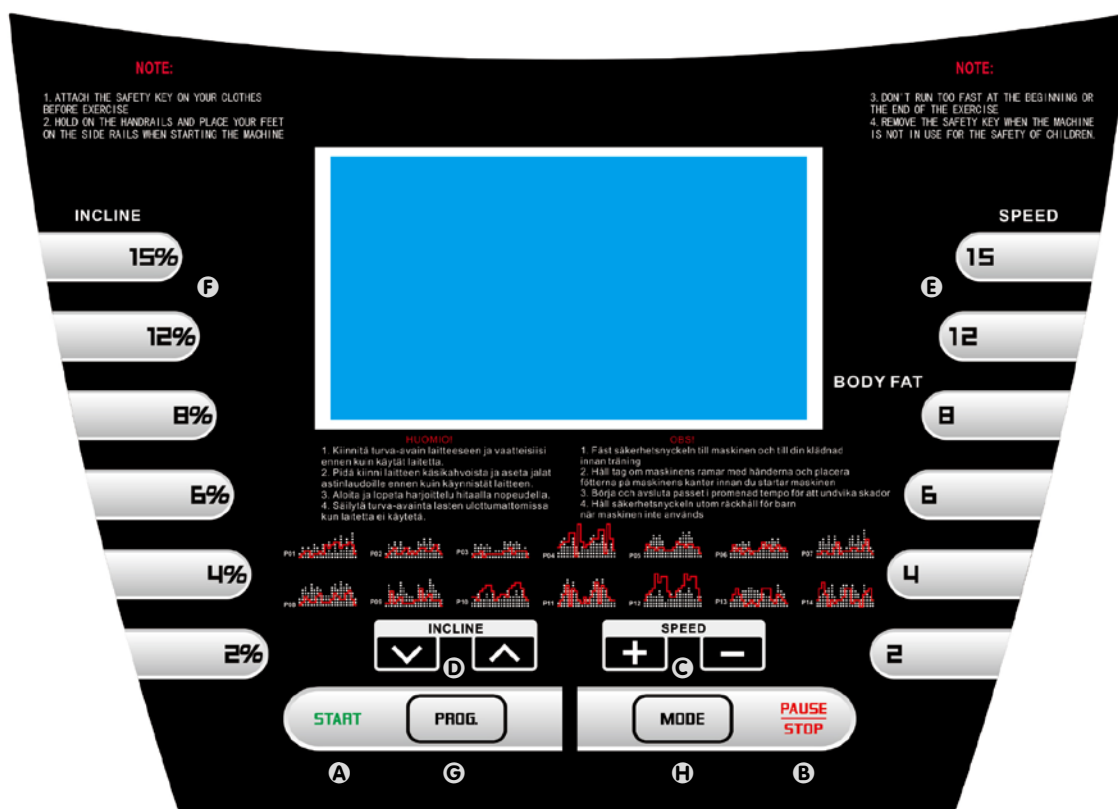
D STIGNING +/-

E SPEED-HURTIGKNAPPER

F INCLINE-HURTIGKNAPPER

G PROGRAM-KNAPP

H MODE-KNAPP



LCD-skjermen viser følgende funksjoner:

- Hastighet: viser hastighetsinformasjon.
- Tid/puls: viser tids- og pulldata. Puls vises først.
- Avstand/kaloriforbruk/stigning: viser avstands-, forbruk- og stigningsdata. Dataene vises vekselvis. Trykk på "Mode" for å bytte visning av informasjon. Stigning vises først når du stopper. Hvis stigningen er 0, vises avstanden i stedet.
- STEG-vindu: Viser antall skritt..
- Funksjonsknapper: START, STOPP, PROGRAM, MODE, HASTIGHET +, HASTIGHET -, STIGNING +, STIGNING -, HASTIGHETSFORKORTNING (2,4,6,8,12,15) KMH/MPH, STIGNINGSFORKORTNING (2,4,6,8,12,15) %;

5.2. Beskrivelse av funksjonsknapper

PROGRAM: Når motoren er stoppet, trykker du på Program-knappen for å velge fra følgende treningsprogrammer: manuell modus - P01 - P02- ...- P14 -U01 -U02 -U03, FAT

MODE: Når motoren er stoppet, trykker du på MODE-knappen for følgende funksjoner: manuell (normal) modus - stoppeklokke - avstandsteller - kaloriteller.

START: Når motoren er stoppet, trykker du på START-knappen for å starte motoren.

STOP: Når motoren går, slår du den av ved å trykke på STOPP-knappen.

SPEED +: Trykk på denne knappen i innstillingsmodus for å øke verdien. Når motoren går, trykker du på knappen for å øke hastigheten.

SPEED -: Trykk på denne knappen i innstillingsmodus for å redusere verdien. Når motoren går, trykker du på knappen for å senke hastigheten.

INCLINE +: Trykk på denne knappen i innstillingsmodus for å øke verdien. Når motoren går, trykker du på knappen for å øke stigningen.

INCLINE -: Trykk på denne knappen i innstillingsmodus for å redusere verdien. Når motoren går, trykker du på knappen for å redusere stigningen.

Endre verdier fra meter til tommer eller omvendt ved å trykke PROGRAM+MODE i 3 sekunder etter at du har fjernet sikkerhetslåsen.

Du kan deaktivere enhetens automatiske avstengningsfunksjon, som slår av tredemøllen etter 100 minutters bruk, ved å trykke på MODE-knappen i 3 sekunder i manuell modus.

Smørepåminnelse: Når tredemøllen har løpt ca. 300 km, vises "Lubrication" på skjermen, og du hører et varsel.

Du kan fjerne påminnelsen ved å trykke og holde nede STOPP-knappen i 5 sekunder.

6 BRUKSANVISNING

6.1 Forhåndsinnstilte treningsprogrammer og oppstartsinstruksjoner

1. Treningsprogrammer:
 - a. Enhetsprogrammene inkluderer manuell og normal modus med funksjoner for tids-, kalori- og avstandsteller..
 - b. 14 forhåndsinnstilte treningsprogrammer: P01, P02 ... P14.
 - c. 3 Tilpassbare treningsprogrammer: U01, U02 og U03.
2. Oppstart
 - d. Fest sikkerhetsnøkkelen til det dedikerte stedet og til klærne dine.
 - e. Trykk på "START", og enheten teller ned fra 3—2—1 på skjermen; hver gang tallet går ned, høres et lydsignal. Deretter starter motoren.

6.2 Manuell modus

- Slik aktiverer du manuell modus
 - a. Slå på enheten, slik at den automatisk går i manuell modus i normalmodus.
 - b. Når motoren har stoppet, trykk på MODE-knappen for å velge manuell modus.
- De tre funksjonene i manuell modus: tid-, avstands- og kaloritellerfunksjon.
 - a. Når manuell modus er aktivert, viser stoppeklokken 0:00;
 - b. Trykk på MODE-knappen i manuell modus for å sette stoppeklokken; stoppeklokken på skjermen begynner å blinke; standardtiden er 30:00; endre tiden ved å trykke på SPEED + / SPEED – og INCLINE + / INCLINE –; verdien for stoppeklokken kan settes mellom 5:00 og 99:00.
 - c. For å sette avstands-telle Å programmere enheten i manuell modus: ren, trykk på MODE-knappen når stoppeklokken er aktivert; standardavstanden er 1.00 km/mi; juster avstanden ved å trykke på SPEED + / SPEED – og INCLINE + / INCLINE –; verdien for avstandstelleren kan settes mellom 0.50 og 99.90 km/mi; avstanden endres med 0.1 km/mi trinn.
 - d. For å sette kaloritelleren, trykk på MODE-knappen når avstandstelleren er aktivert; standardmålet er 50.0 kcal; juster kalorimålet ved å trykke på SPEED + / SPEED – og INCLINE + / INCLINE –; verdien for kaloritelleren kan settes mellom 10.0 og 999.0 kcal; kaloriforbruket endres med 1.0 kcal trinn.
- Å programmere enheten i manuell modus
 - a. Motoren starter 3 sekunder etter at du har trykket på START-knappen. Standardhastigheten er 1.0 km/h i metriske enheter og 0.6 mi/h i det britiske eller amerikanske systemet;
 - b. Trykk på SPEED + / SPEED – for å endre hastigheten;
 - c. Trykk på INCLINE + / INCLINE – for å justere stigningen;
 - d. Trykk på hurtigtaster for å sette hastigheten umiddelbart til den verdien som vises på knappen;
 - e. Trykk på hurtigtaster for stigning for å sette stigningen umiddelbart til den verdien som vises på knappen;
 - f. Trykk på STOPP-knappen for å stoppe motoren når den er i gang;
 - g. Fjern sikkerhetslåsen for å stoppe motoren i nødstilfeller; LCD-skjermen viser " --- " og summeren lyder tre korte ganger.
 - h. Når tids-, avstands- eller kaloritelleren når null, lyder summeren tre korte ganger, og skjermen viser "END"; 5 sekunder etter dette går enheten tilbake til standby-modus, og summeren lyder to ganger;
 - i. Hvis du ikke setter tellerne, fortsetter verdiene å øke og nullstilles når de når maksimalverdien; i manuell modus stopper enheten når tiden når 99:59 (100 min).

6.3 Ferdige treningsprogrammer

1. De forhåndsinnstilte programmene varer i 30 minutter; bare tiden kan endres innenfor et innstillingsområde på 5:00-99:00. Trykk på SPEED +/- SPEED - eller INCLINE +/- INCLINE - for å endre varighet;
2. Når du trykker på START-knappen, starter motoren og hastigheten øker gradvis til det første nivået i treningsprogrammet (se detaljerte opplysninger i diagrammet som viser treningsprogrammernes parametere);
3. Trykk på SPEED +/- SPEED - for å endre hastighet;
4. Trykk på INCLINE +/- INCLINE - for å justere stigningen;
5. Trykk på hurtigknappene for hastighet for å sette hastigheten umiddelbart til det nivået som vises på knappen;
6. Trykk på hurtigknappene for stigning for å sette stigningen umiddelbart til det nivået som vises på knappen;
7. Hvert treningsprogram er delt inn i 20 trinn, og hvert trinn varer 1/20 av total varighet for programmet.
8. Summeren høres tre ganger når programmet går over til neste trinn;
9. Når telleverket når null, reduseres hastigheten gradvis til enheten stopper. Summeren lyder først kort tre ganger, og når enheten stopper, ringer summeren tre lange signaler. Teksten "SLUTT" vises på skjermen; 5 sekunder senere går enheten tilbake til standby-modus, og summeren ringer to lange signaler;
10. Fjern sikkerhetslåsen for å stoppe motoren i nødtilfeller; LCD-skjermen viser " --- " og summeren ringer tre korte signaler.

6.4 Parametre for ferdige treningsprogrammer (metrisk system)

Program	Tid Fase	Total varighet / 20 =Varigheten av hver fase																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Hastighet	2	4	3	4	3	5	4	2	5	2	6	2	7	2	8	3	7	3	9	3
	Helning	1	2	3	3	1	2	2	3	2	5	4	5	6	6	4	5	5	6	5	2
P02	Hastighet	2	5	4	6	4	6	4	2	4	3	3	6	5	7	5	7	5	3	5	2
	Helning	1	2	3	3	2	2	3	4	2	3	2	3	4	4	3	3	4	5	3	2
P03	Hastighet	2	5	4	5	4	5	4	2	3	3	3	6	5	6	5	6	5	3	4	2
	Helning	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	1
P04	Hastighet	2	6	7	4	4	7	4	2	4	3	3	7	8	5	5	8	5	3	5	2
	Helning	4	5	6	6	9	9	1	12	6	4	5	6	7	7	10	10	2	12	7	3
P05	Hastighet	2	4	6	8	7	8	6	2	3	3	3	5	7	9	8	9	7	3	4	2
	Helning	3	5	4	4	3	4	4	3	3	3	4	6	5	5	4	5	5	4	4	2
P06	Hastighet	2	4	5	5	6	5	6	3	3	3	3	5	6	6	7	6	7	4	4	2
	Helning	3	5	3	4	2	3	4	2	3	3	4	6	4	5	3	4	5	3	4	2
P07	Hastighet	3	6	7	5	8	5	9	6	4	2	4	7	8	6	9	6	10	7	4	3
	Helning	2	2	3	3	2	2	4	6	2	3	3	3	4	4	3	3	5	7	3	2
P08	Hastighet	3	6	7	5	8	6	7	6	4	4	4	7	8	6	9	7	8	7	5	3
	Helning	1	2	4	3	2	2	4	5	2	2	2	3	5	4	3	3	5	6	3	1
P09	Hastighet	2	8	6	4	5	9	7	5	4	4	3	9	7	5	6	10	8	6	5	3
	Helning	2	2	6	2	3	4	2	2	2	2	3	3	7	3	4	5	3	3	3	1
P10	Hastighet	2	3	5	3	3	5	3	6	3	4	3	4	6	4	4	6	4	7	4	3
	Helning	4	4	3	6	7	8	8	6	3	4	5	5	4	7	8	9	9	7	4	3
P11	Hastighet	2	5	8	10	6	9	5	3	2	3	3	6	9	10	7	10	6	4	3	2
	Helning	1	3	5	8	1	7	6	3	2	4	2	4	6	9	2	8	7	4	3	3
P12	Hastighet	2	5	5	4	4	6	4	2	3	5	3	6	6	5	5	7	5	3	4	4
	Helning	3	5	6	7	12	9	11	11	6	4	4	6	7	8	12	10	11	11	7	3
P13	Hastighet	3	3	4	4	6	6	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	8	6	5	2
	Helning	3	5	7	5	3	1	2	3	2	1	3	7	7	7	3	2	5	4	3	2
P14	Hastighet	2	4	5	6	7	8	4	3	7	8	8	6	8	6	5	3	8	6	4	2
	Helning	3	7	9	5	1	3	2	3	3	4	5	7	2	3	3	0	5	6	7	3

6.5 Parametre for ferdige treningsprogrammer (britisk og amerikansk målesystem)

Program \ Tid Fase		Total varighet / 20 = Varigheten av hver fase																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Hastighet	1.2	2.5	1.9	2.5	1.9	3.1	2.5	1.2	3.1	1.2	3.7	1.2	4.3	1.2	5.0	1.9	4.3	1.9	5.6	1.9
	Helning	1	2	3	3	1	2	2	3	2	5	4	5	6	6	4	5	5	6	5	2
P02	Hastighet	1.2	3.1	2.5	3.7	2.5	3.7	2.5	1.2	2.5	1.9	1.9	3.7	3.1	4.3	3.1	4.3	3.1	1.9	3.1	1.2
	Helning	1	2	3	3	2	2	3	4	2	3	2	3	4	4	3	3	4	5	3	2
P03	Hastighet	1.2	3.1	2.5	3.1	2.5	3.1	2.5	1.2	1.9	1.9	1.9	3.7	3.1	3.7	3.1	3.7	3.1	1.9	2.5	1.2
	Helning	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	1
P04	Hastighet	1.2	3.7	4.3	2.5	2.5	4.3	2.5	1.2	2.5	1.9	1.9	4.3	5.0	3.1	3.1	5.0	3.1	1.9	3.1	1.2
	Helning	4	5	6	6	9	9	1	12	6	4	5	6	7	7	10	10	2	12	7	3
P05	Hastighet	1.2	2.5	3.7	5.0	4.3	5.0	3.7	1.2	1.9	1.9	1.9	3.1	4.3	5.6	5.0	5.6	4.3	1.9	2.5	1.2
	Helning	3	5	4	4	3	4	4	3	3	3	4	6	5	5	4	5	5	4	4	2
P06	Hastighet	1.2	2.5	3.1	3.1	3.7	3.1	3.7	1.9	1.9	1.9	1.9	3.1	3.7	3.7	4.3	3.7	4.3	2.5	2.5	1.2
	Helning	3	5	3	4	2	3	4	2	3	3	4	6	4	5	3	4	5	3	4	2
P07	Hastighet	1.9	3.7	4.3	3.1	5.0	3.1	5.6	3.7	2.5	1.2	2.5	4.3	5.0	3.7	5.6	3.7	6.2	4.3	2.5	1.9
	Helning	2	2	3	3	2	2	4	6	2	3	3	3	4	4	3	3	5	7	3	2
P08	Hastighet	1.9	3.7	4.3	3.1	5.0	3.7	4.3	3.7	2.5	2.5	2.5	4.3	5.0	3.7	5.6	4.3	5.0	4.3	3.1	1.9
	Helning	1	2	4	3	2	2	4	5	2	2	2	3	5	4	3	3	5	6	3	1
P09	Hastighet	1.2	5.0	3.7	2.5	3.1	5.6	4.3	3.1	2.5	2.5	1.9	5.6	4.3	3.1	3.7	6.2	5.0	3.7	3.1	1.9
	Helning	2	2	6	2	3	4	2	2	2	2	3	3	7	3	4	5	3	3	3	1
P10	Hastighet	1.2	1.9	3.1	1.9	1.9	3.1	1.9	3.7	1.9	2.5	1.9	2.5	3.7	2.5	2.5	3.7	2.5	4.3	2.5	1.9
	Helning	4	4	3	6	7	8	8	6	3	4	5	5	4	7	8	9	9	7	4	3
P11	Hastighet	1.2	3.1	5.0	6.2	3.7	5.6	3.1	1.9	1.2	1.9	1.9	3.7	5.6	6.2	4.3	6.2	3.7	2.5	1.9	1.2
	Helning	1	3	5	8	1	7	6	3	2	4	2	4	6	9	2	8	7	4	3	3
P12	Hastighet	1.2	3.1	3.1	2.5	2.5	3.7	2.5	1.2	1.9	3.1	1.9	3.7	3.7	3.1	3.1	4.3	3.1	1.9	2.5	2.5
	Helning	3	5	6	7	12	9	11	11	6	4	4	6	7	8	12	10	11	11	7	3
P13	Hastighet	1.9	1.9	2.5	2.5	3.7	3.7	4.3	4.3	3.7	3.7	3.1	3.1	2.5	2.5	1.9	1.9	5.0	3.7	3.1	1.2
	Helning	3	5	7	5	3	1	2	3	2	1	3	7	7	7	3	2	5	4	3	2
P14	Hastighet	1.2	2.5	3.1	3.7	4.3	5.0	2.5	1.9	4.3	5.0	5.0	3.7	5.0	3.7	3.1	1.9	5.0	3.7	2.5	1.2
	Helning	3	7	9	5	1	3	2	3	3	4	5	7	2	3	3	0	5	6	7	3

6.6 Justerbare programmer

Ved siden av de 14 forhåndsinnstilte treningsprogrammene på tredemøllen, har enheten også 3 justerbare treningsprogrammer som brukeren selv kan opprette og tilpasse etter ønske: U01, U02 og U03.

1. Å sette opp justerbare treningsprogrammer:

I standby-modus, trykk PROGRAM-knappen lenge og velg program (U01~U03); trykk MODE-knappen for å gå til innstillingene; juster parameterne for første trinn av programmet; endre hastighet med SPEED + / SPEED - -knappene og helning med INCLINE + / INCLINE - -knappene eller hurtigtastene; trykk MODE-knappen for å bekrefte innstillingene for første trinn. Deretter kan du sette hastighet og helning for andre trinn av treningsprogrammet, og så videre, til du har fullført alle 20 trinnene. Innstillingene lagres i det valgte programmet, og du kan enkelt velge dem fra menyen senere. Innstillingene for det justerbare programmet går ikke tapt når strømmen til enheten slås av.

2. Å starte det justerbare programmet:

- Trykk lenge på PROGRAM-knappen i standby-modus og velg ønsket justerbare program (U01~U03). Sett varigheten av treningsprogrammet og trykk START-knappen.
- Når det justerbare programmet allerede er valgt på enheten, sett varigheten av treningsprogrammet og trykk START-knappen for å starte programmet umiddelbart.

3. Viktig instruksjon om justering av innstillingene for tilpassede treningsprogrammer:

Hvert treningsprogram er delt inn i 20 faser. Sørg for at du har angitt hastighet, helning og varighet for alle fasene i det tilpassede programmet før du trykker på START-knappen.

Kropps masseindeks (FAT)

Trykk lenge på PROG-knappen i standby-modus til "FAT" vises på skjermen. Trykk på MODE-knappen for å redigere informasjonen din (F1 - kjønn, F2 - alder, F3 - høyde, F4 - vekt) og velg verdien med SPEED+ / SPEED--knappene. Mål også pulsen din og legg den inn i programmet ved å trykke på F5, slik at programmet kan beregne resultatene dine.

FAT beregnes ved hjelp av personens høyde og vekt. FAT er et velkjent målesystem og gjelder både for menn og kvinner. Det kan også brukes til å vurdere annen helseinformasjon. I FAT-tabellen er de beste resultatene mellom 20-25, tallene 19 og lavere indikerer undervekt, tallene 25-29 indikerer mild overvekt, og 30+ indikerer betydelig overvekt. Sjekk resultatene dine i tabellen nedenfor (dette systemet er bare ment for kondisjonsmåling, og resultatene kan ikke brukes til medisinske formål).

F-1	Seksuell	01 MANN (MALE)	02 KVINNE (FEMALE)
F-2	Alder	10-----99	
F-3	Lengde	100-----200	
F-4	Vekt	20-----200	
F-5	FAT	<=19	Undervektig
	FAT	=(20—24)	Normal vekt
	FAT	=(25—29)	Overvektig
	FAT	>=30	Betydelig overvekt

6.7 Operativsystemets målinger

	Eksempel	Standardverdi	Innstillingsområde	Maksimal displayavlesning
Tid (m: s)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00-99:59
Hastighet i metrisk system (km/h) Hastighet i målesystem (mi/h)	0.0	N/A	N/A	1.0—20.0KMH 0.6-12.5MPH
Skråningen (%)	00	N/A	N/A	0-15
Avstand (km/mi)	0.0	1.00	0.50—99.90	0.00—99.99
Kalorier (kcal)	0	50.0	10.0—999.0	0.0—999.9

6.8 Sikkerhetsnøkkelfunksjon

1. Fjerning av sikkerhetsnøkkelen under alle programmer vil raskt stoppe tredemøllen. Skjermen vil umiddelbart vise tegnet " --- " og alarmen vil gjenta en kort lyd. I denne tilstanden kan du ikke bruke knappene.
2. Sett sikkerhetsnøkkelen tilbake i enheten, og tredemøllen går tilbake til hvilemodus etter 2 sekunder.

6.9 Energiøkonomifunksjon

Tredemøllens system har en innebygd automatisk energisparingsfunksjon. Når enheten er i hvilemodus og ingen knapper er trykket på i 10 minutter, vil skjermen automatisk slå seg av og gå i energisparemodus. Trykk på en hvilken som helst knapp for å gå tilbake til hvilemodus.

6.10 MP3-funksjon

You can connect a MP3 or other audio device to play music. Sound volume is controlled through the audio device; please properly adjust the volume to obtain better sound quality and avoid impact to built-in audio circuit.

6.11 USB-funksjon

Når du kobler til en USB-enhet til tredemøllen, kan den spille av MP3-filer som er lagret på USB-enheten. Du kan justere lydstyrken fra panelknappene. Still lydstyrken til riktig nivå for bedre lyd kvalitet og for å beskytte audiokabler mot skade.

6.12 Strømvstenging

Beskytt tredemøllen mot skade ved å alltid slå av enheten ved å koble fra strømkilden.

6.13 Vær oppmerksom på

1. Før du bruker tredemøllen, må du kontrollere at enheten er tilkoblet strømkilden, og at sikkerhetsnøkkelen er aktivert.
2. Hvis du oppdager noe unormalt under bruk av tredemøllen, fjern sikkerhetsnøkkelen slik at enheten raskt bremser og stopper, til du setter sikkerhetsnøkkelen tilbake i tredemøllen.
3. Hvis det oppstår problemer med enheten, kontakt enhetens leverandør. Enheten kan bli skadet eller gå i stykker hvis en uvitende person prøver å reparere eller demontere den.

6.14 Kaloriforbrenningsformelen

$$70.3 \times V(\text{Km/h}) \times t(\text{h}) \times (1 + ?\%)$$

Når stigningsnivået er 0, er kaloriforbrenningen per kilometer omtrent **70,3 kalorier**.

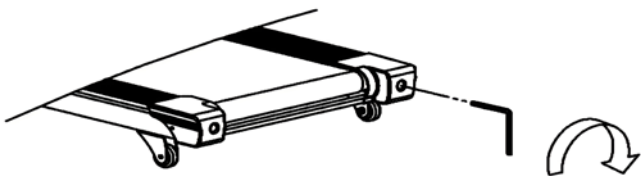
7 SERVICE OG RENGJØRING

! ADVARSEL!

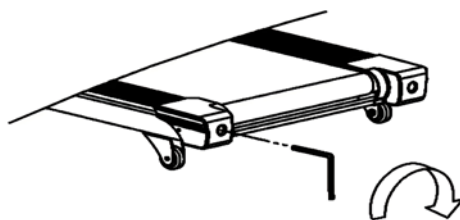
Koble alltid tredemøllen fra strømkilden før rengjøring eller vedlikehold.

7.1 Sentre driftsbeltet

- Plasser tredemøllen på en jevn overflate.
- Start tredemøllen med en hastighet på omtrent 5 km/t.
- Hvis drivremmen er for langt til høyre, skru justeringsskruen sakte med klokken og følg med på beltet samtidig, til det er sentrert. (Merk: Det er vanligvis en liten glippe mellom beltet og venstre/høyre kant. Denne glippen bør være maksimalt 5 mm.)
- Hvis drivremmen er for langt til venstre, skru justeringsskruen sakte mot klokken og følg med på beltet samtidig, til det er sentrert.



Bilde A: Hvis remmen er for langt TIL HØYRE



Bilde B: Hvis remmen er for langt TIL VENSTRE

! MERK!

Det er vanligvis en liten glippe mellom beltet og venstre/høyre kant. Denne glippen bør være maksimalt 5 mm.

7.2 Stramming av drivrem

Hvis du føler at beltet sklir når du løper på tredemøllen, må du stramme til drivremmen.

Ofte er glidningen forårsaket av at beltet har løsnet med bruk. Dette er normalt og kan enkelt løses. For å stramme beltet, vri begge de ovennevnte justeringsskruene **1/4 OMDREINING** med klokken. Prøv å se om beltet nå er stramt nok.

Gjenta etter behov, men IKKE DREI justeringsskruene mer enn **1/4 omdreining** om gangen. Strammingen av drivremmen er riktig når beltet er **50-75mm** over løpeplaten.

! ADVARSEL!

Koble alltid fra tredemøllen fra strømkilden før rengjøring eller vedlikehold.

7.3 Rengjøring

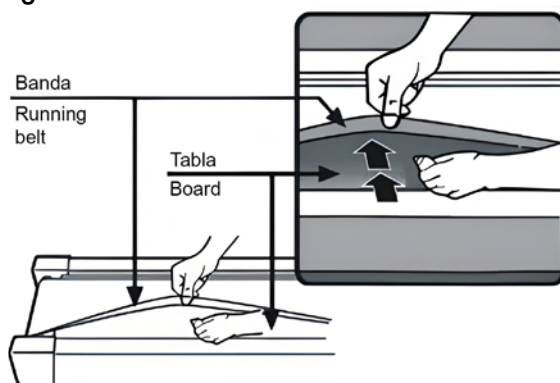
Rengjøring av enheten forlenger betydelig levetiden til tredemøllen. Hold tredemøllen ren ved å tørke støv regelmessig. Rengjør synlige deler av drivremmen og sidekanter. Dette reduserer opphopning av skitt og rusk under drivremmen.

Du kan rengjøre overflaten på drivremmen med en fuktig klut og mildt såpevann. Pass på at ingen væske kommer under beltet, da det kan renne ned i tredemøllens ramme eller motor. Ta av motorbeskyttelsen og støvsug motoren minst en gang i året.

! ADVARSEL!

Koble alltid fra tredemøllen fra strømkilden før du fjerner motorbeskyttelsen

7.4 Drivrem og løpebanens smøring



Tredemøllen leveres med en forhåndsinnstilt smurt løpebane. Før første gangs bruk, bør imidlertid smøringen sjekkes. Friksjonen mellom drivremmen og løpebanen påvirker tredemøllens funksjon og levetid betydelig, derfor krever det regelmessig smøring. Det anbefales å inspisere og smøre løpebanen regelmessig.

It is recommended to lubricate the treadmill (check the need for lubrication first):

- Løpebanen bør smøres (kontroller behovet for smøring før smøring):
- For lett bruk (mindre enn 3 timer i uken) årlig
- For moderat bruk (3-5 timer i uken) hver sjette måned
- For tung bruk (mer enn 5 timer i uken) hver tredje måned
- Tredemøllens display vil vise en oljelampe for å minne om smøring hver 300 km. For å fjerne lampen fra skjermen, sett tredemøllen i standby-modus og hold "STOP" -knappen nede i 5 sekunder.

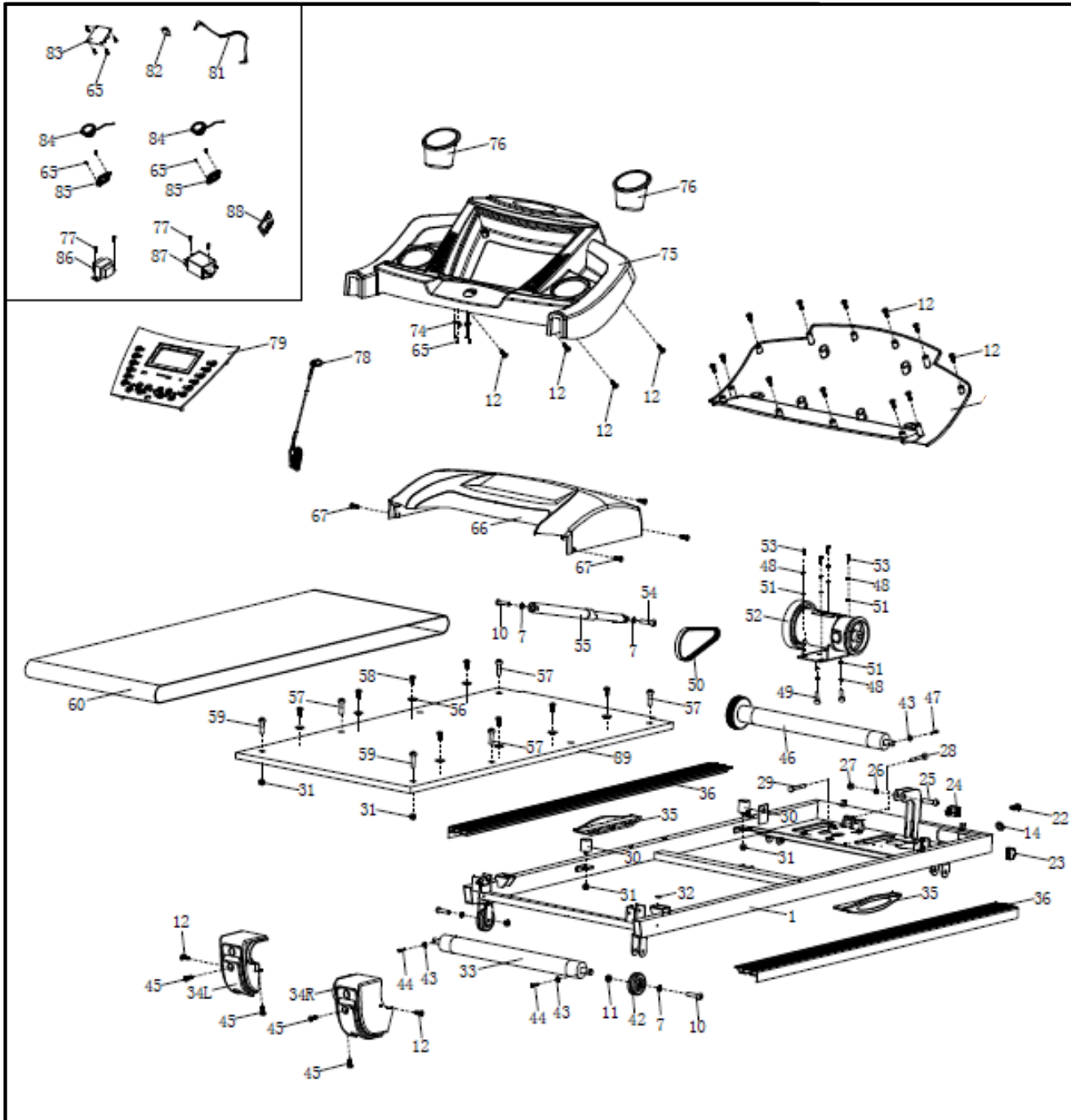
8 FEILKODE

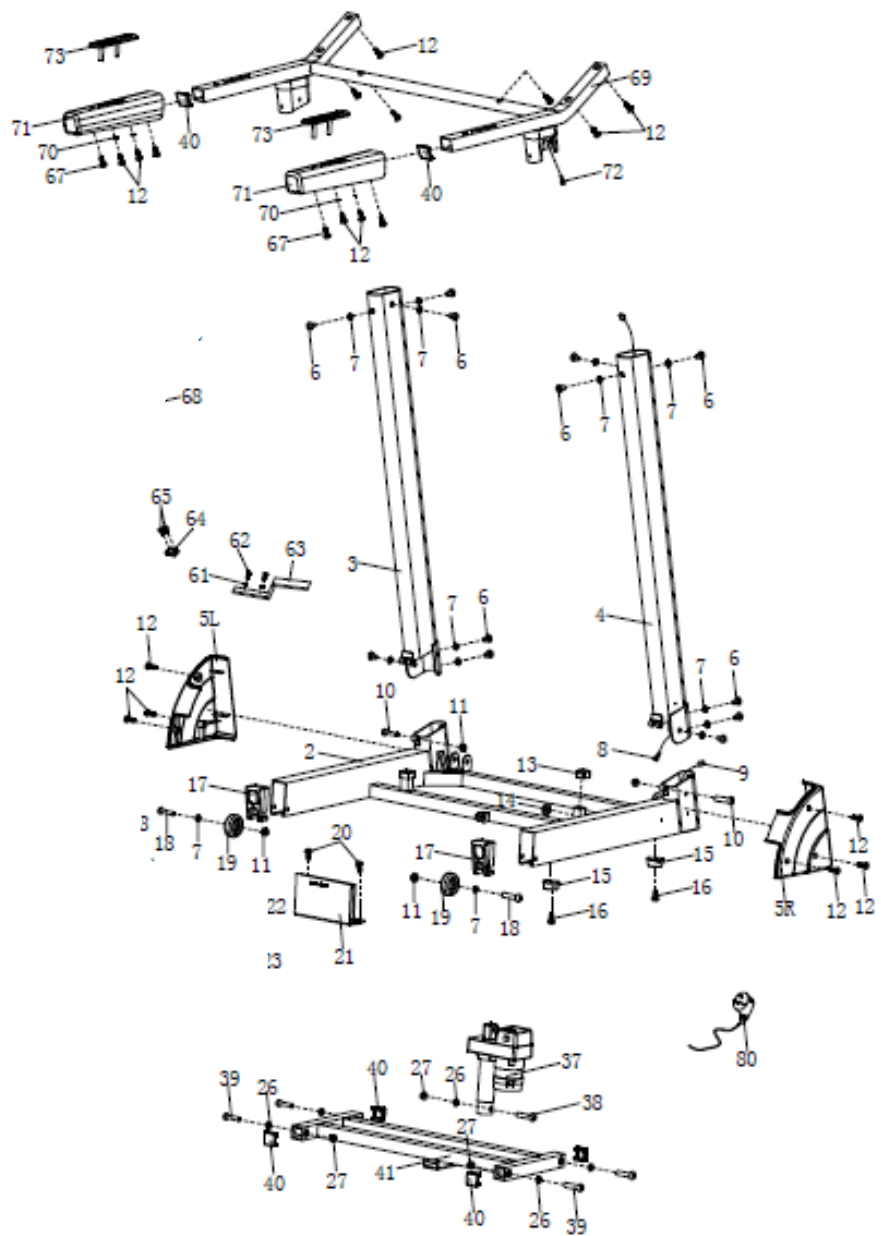
! MERK!

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

Feil	Sannsynlig årsak	Løsning	
-----	Sikkerhetsnøkkel løsner	1. Fest sikkerhetsnøkkelen på nytt 2. Bytt sikkerhetsnøkkelen med en magnetisk sensor fra driftssystemet, hvis problemet vedvarer, bytt ut hovedkonsollen på tredemøllen.	
Error	Sannsynlig årsak	Test	Løsning
E01	Tilkoblingsproblem mellom datamaskin og kontroll, enheten mottar ikke signal fra kontrollenheten.	Er enhetene riktig tilkoblet?	Hvis det er tilkoblingsproblemer, bytt tilkoblinger.
		Er kontrolleren riktig tilkoblet?	Koble kontrolleren til igjen.
E02	Eksplisjonsbeskyttelsessystem	Er inngangsspenningen 50% lavere enn normalt?	Bruk riktig nettspenning og prøv igjen.
		Er maskinvaren installert riktig?	Bytt delene om nødvendig.
		Lukter det brent fra kontrolleren?	Bytt kontrolleren.
E03	Enheter finner ikke signalet fra motoren innen 15 sekunder eller hastighetssignalet innen 10 sekunder.	Er sensoren og platen riktig montert på riktig sted og i riktig avstand?	Sensoren må monteres over hullet i platen.
		Er sensorkabelen kortslettet, ødelagt eller på annen måte skadet?	Koble sensoren til motoren igjen og kontroller sensorkabelen.
		Er sensoren ødelagt?	Bytt sensor.
E04	Feil på løfteplattformmotoren.	Er ledningene til løfteplattformmotoren feilmontert?	Kontroller ledningene og tilkoblingene.
		Er vekselspenningsledningene til løfteplattformmotoren riktig tilkoblet?	Koble ledningene riktig til vekselspenningskontrolleren i henhold til instruksjonene.
		Er ledningene til løfteplattformmotoren skadet?	Bytt ledningene eller løfteplattformmotoren.
		Er løfteplattformmotoren skadet?	Bytt motor.
		Motoren gjenkjenner ikke funksjoner.	Trykk på knappen i 3 sekunder og prøv igjen.
E05	Overstrømsbeskyttelse	Sjekk om hovedkonsollens strøminnstillinger samsvarer med motoren.	Bytt hovedkonsoll eller strømforsyning og prøv igjen.
E06	Åpen motorstrømkrets.	Er motoren festet godt til enheten?	Koble motoren til igjen.
		Er motorens strømkrets åpen?	Bytt motor.
		Når motoren er på tomgang, hvis strømnivået er feil, vil maskinen ikke fungere som den skal. Installer enheten på nytt og prøv.	
E08	Feil på EEPROM.	24C02 er ødelagt eller ikke installert. Bytt kontrolleren.	
E09	Kontrolleren er skjev.	Står enheten på et jevnt underlag?	Plasser enheten på et jevnt underlag og start maskinen.
E10	Transient strømsbeskyttelse.	Er kontrolleren vridt?	Rett ut kontrollereens justeringsspak.
		Er det en kortslutning i motoren?	Bytt motor.
		Er løpebåndets bevegelige deler fastkjørt?	Løs problemet og forsikre deg om at løpebåndet beveger seg jevnt.
E11	Overstrøm fra ekstern vekselstrøm.	Sjekk om spenningen fra ekstern vekselstrøm er over 270 VAC eller om den er ustabil; hvis svaret er ja, ikke bruk enheten og be om hjelp fra en elektriker.	
E13	Problemer med forbindelsen mellom måleren og kontrolleren. Måleren mottar ikke signal fra posisjonen.	Er ledningen mellom måleren og kontrolleren ødelagt?	Bytt ledningen.
		Er stikkkontakten riktig tilkoblet til strømmettet?	Installer stikkkontakten på nytt.
E14	Underspenning fra ekstern vekselstrøm.	Sjekk om spenningen fra ekstern vekselstrøm er under 160 VAC; hvis svaret er ja, ikke bruk enheten og be om hjelp fra en elektriker.	

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	Päärunko / Main frame / Huvudram / Hovedramme	1
2	Alarunko / Bottom frame / Bottenram / Ramme-bunn	1
3	Vasen pystysuora putki / Left upright tube / Vänster Stolpe / Venstre vertikal rør	1
4	Oikea pystysuora putki / Right Upright tube / Höger stolpe / Høyre vertikal rør	1
5l/r	Suojakuori / Protective Guard / Ramkåpa / Deksel	1pr
6	Kuusiokolopultti M8x15 / Allen pan head bolt M8x15 / Insexbult M8x15 / Sekskantbolt m8x15	12
7	Tähtilaatta / Serrated lock washer 8x12 / Tandad låsbricka 98m.2 / Stjerneflis	18
8	Jatkojohto / Extension wire / Kabel / Skjøteledning	1
9	Pääkonsolin johto / Controller wire / Styrenhetskabel / Hovedkonsoll kabel	1
10	Kuusiokolopultti M8x40 / Allen pan head bolt M8x40 / Insexbult M8x40 / Sekskantbolt M8x40	5
11	Nyloc Mutteri M8 / Nylon nut M8 / Nylonmutter M8 / Nyloc mutter M8	6
12	Ristipääruuvi ST4x12 / Cross pan head tapping Screw ST4x12 / Självgängande korsskruv ST4x12 / Phillips stjerneskrue ST4x12	34
13	Neliötulppa / Square plug / Fyrkantig plugg / Firkantplugg	2
14	Suojatulppa / Protective plug / Skyddsplugg / Beskyttelsesplugg	2
15	Pohjallinen / Pad / Fot / Plastinneråle	4
16	Ristipääruuvi M6x15 / Cross pan head screw M6x15 / Korsskruv M6x15 / Phillips stjerneskrue M6x15	4
17	Pyörän kansi / Transport wheel cap / Transporthjulskydd / Hjuldeksel	2
18	Kuusiokolopultti M8x50 / Allen pan head bolt M8x50 / Insexbult M10x50 / Sekskantbolt M8x50	2
19	Pyörä / Transport wheel / Transporthjul / Hjul	2
20	Ristipääruuvi M4x8 / Cross pan head screw M4x8 / Korsskruv M4x8 / Phillips stjerneskrue M4x8	2
21	Piirilevy / Circuit board / Kretskort / Kretskort	1
22	Virtajohdon solki / Power cord buckle / Strömsladdsspänne / Strømledningspenne	1
23	Pääkatkaisin / Circuit breaker / Automatsäkring / Hovedbryter	1
24	Vaihe / Switch / Strömbrytare / Utstyr	1

OSA / PART / DEL / DEL	NIMI / TITLE / NAMN / NAVN	Kpl. / Pcs. / St / st
46	Eturulla / Front roller / Framvals / Førrulle	1
47	Kuusiokolopultti M6x45 / Socket head cap bolt M6x45 / Sexkantbult M6x45 / Sekskantbolt M6x45	1
48	Jousilaatta Ø8 / Spring washer Ø8 / Fjäderbricka Ø8 / Fjærplate Ø8	6
49	Kuusiopultti M8x35 / Hex bolt M8x35 / Sexkantbult M8x18 / Sekskantbolt M8x35	2
50	Hihna / Belt / Rem / Drivrem	1
51	Aluslaatta Ø8x1,5 / Flat washer Ø8x1,5 / Plattbricka Ø8x1,5 / Baseplate Ø8x1,5	6
52	Moottori / Motor / Motor / Motor	1
53	Kuusiokolopultti M8x18 / Socket head cap bolt M8x18 / Sexkantbult M8x18 / Sekskantbolt M8x18	4
54	Kuusiokolopultti M8x25 / Allen pan head bolt M8x25 / Insexbult M8x25 / Sekskantbolt M8x25	1
55	Sylinteri / Cylinder / Cylinder / Cylinder	1
56	Aluslevy Ø24xØ5,2x4 / Washer Ø24xØ5,2x4 / Bricka Ø24xØ5,2x4 / Plate Ø24xØ5,2x4	8
57	Kuusiokolopultti M6x25 / Allen pan head bolt M6x25 / Insexbult M6x25 / Sekskantbolt M6x25	4
58	Uppokanta Ruuvi ST4x16 / Countersunk head tapping screw ST4x16 / Bult med sänkhuvud skruv ST4x16 / Forsenket skrue ST4x16	8
59	Uppokanta pultti M6x30 / Countersunk head Bolt M6x30 / Bult med sänkhuvud M6x30 / Forsenket bolt M6x30	2
60	Juoksuhihna / Running belt / Löpmatta / Løpebelte	1
61	Aluslevy D4 / Sparing washer D4 / Bricka D4 / Stoppskive D4	2
62	Ristipääruuvi ST4x6 / Cross pan head screw ST4x6 / Korsskruv ST4x6 / Phillips stjerneskrue ST4x6	2
63	Valotunnistimen pidin / Light sensor bracket / Fäste för ljussensor / Holder for lysføler	1
64	Valotunnistin / Light sensor / Ljussensor / Lys føler	1
65	Ristipääruuvi ST2,9x9,5 / Cross pan head tapping screw ST2,9x9,5 / Självgängande Korsskruv ST2,9x9,5 / Phillips stjerneskrue ST2,9x9,5	14
66	Moottorin kuori / Motor cover / Motorkåpa / Motorhus	1
67	Ristipääruuvi M5x8 / Cross pan head screw M5x8 / Korsskruv M5x8 / Phillips stjerneskrue M5x8	8
68	Pääkonsolin Etukuori / Computer rear cover / Bakkåpa displayenhet / Hovedkonsoll fremre deksel	1
69	Pääkonsolin Kehys / Computer frame / Displayfäste / Ramme for hovedkonsoll	1

25	Kuusiokolopultti M10×40 / Allen pan head bolt M10×40 / Insexbult M10×40 / Sekskantbolt M10×40	1
26	Tähtilaatta Ø10×1,2 / Serrated lock washer Ø10×1,2 / Tandad låsbricka Ø10×1,2 / Stjerneflis Ø10×1,2	6
27	Nyloc mutteri M10 / Nylon nut M10 / Nylonmutter M10 / Nyloc mutter M10	6
28	Kuusiopultti M8×80 / Hex Bolt M8×80 / Sexkantbult M8×80 / Sekskantbolt M8×80	1
29	Kuusiopultti M8×55 / Hex Bolt M8×55 / Sexkantbult M8×55 / Sekskantbolt M8×55	1
30	Tyynty / Cushion / Dämpning / Pute	4
31	Nyloc Mutteri M6 / Nylon nut M6 / Nylonmutter M6 / Nyloc mutter M6	6
32	Muovipohjallinen / Plastic pad / Plastfot / Plastinneråle	2
33	Takarulla / Rear roller / Bakvals / Bakrull	1
34/r	Suojakuori / End cover / Ändkåpa / Beskyttelseskall	1pr
35	Silikonityyny / Silicon cushion / Silikondämpning / Silikonpute	2
36	Reunukset / Edgings / Sidoskenor / Rammer	2
37	Kaltevouden Moottori / Incline motor / Lutningsmotor / Helningmotor	1
38	Kuusiokolopultti M10×55 / Allen pan head screw bolt M10×55 / Insexbult M10×55 / Sekskantbolt M10×55	1
39	Kuusiokolopultti M10×50 / Allen pan head screw bolt M10×50 / Insexbult M10×50 / Sekskantbolt M10×50	4
40	Neliötulppa / Square plug / Fyrkantig plugg / Firkanttapp	6
41	Kaltevuuskehys / Incline frame / Lutningsram / Helningramme	1
42	Säätöpyörä / Adjusting wheel / Justeringshjul / Justeringshjul	2
43	Tähtilaatta / Serrated lock washer Ø6×1,2 / Tandad låsbricka Ø6×1,2 / Stjernelaske	3
44	Kuusiokolopultti M6×55 / Socket head cap bolt M6×55 / Sexkantbult M6×55 / Sekskantbolt M6×55	2
45	Ristipääruuvi M5×16 / Cross pan head screw M5×16 / Korsskruv M5×16 / Kryssrille skrue M5×16	4

70	Aluslaatta Ø6 / Flat Washer Ø6 / Plattbricka Ø6 / Vaskerondell Ø6	4
71	PU Kädensija / PU hand grip / Skumgrepp / PU-håndtak	2
72	Pääkonsolin Yhteysjohto / Computer linking wire / Displaykabel / Hovedkonsoll kabel	1
73	Pikanäppäinpainike / Shortcut key / Snabbknapp / Snarveistast	2
74	Jousilaatta / Spring washer / Fjäderbricka / Fjærplate	2
75	Pääkonsolin Kuori / Computer upper cover / Överkåpa Displayenhet / Hovedkonsolløvre deksel	1
76	Kuori / Kettle case / Flaskhållare / Deksel	2
77	Kuusiokolopultti M4×8 / Allen pan head bolt M4×8 / Insexbult M4×8 / Sekskantbolt M4×8	4
78	Turvalukko / Safty lock / Säkerhetsspärr / Sikkerhetslås	1
79	Pääkonsolin taulu / Computer board / Displaypanel / Hovedkonsollskjerm	1
80	Virtajohto / Power cord / Strömssladd / Strømledning	1
81	MP3 johto (Valinnainen) / MP3 connecting Wire (Optional) / Mp3-Kabel (Tillval) / MP3-ledning (Valgfri)	1
82	Audiojohto (Valinnainen) / Audio jack (Optional) / Ljudkabel / Lydkabel (Valgfri)	1
83	Vahvistin (Valinnainen) / Amplifier board (Optional) / Förstärkare (Tillval) / Forsterker (valgfri)	1
84	Kaiutin (Valinnainen) / Loudspeaker (Optional) / Högtalare (Tillval) / Høyttaler (Valgfri)	2
85	Kaiutintaso (Valinnainen) / Speaker platen (Optional) / Høyttalervolum (Valgfri)	2
86	Induktanssi (Valinnainen) / Inductance (Optional) / Induktor (Tillval) / Induktans (Valgfri)	1
87	Suodatin (Valinnainen) / Filter (Optional) / Filter (Tillval) / Filter (Valgfri)	1
88	SD-Kortti & USB-Portti (Valinnainen) / SD Card & USB Port (Optional) / SD-Kort & USB-Port (Tillval) / SD-kort & USB Port (Valgfri)	1
89	Astinlauta / Running board / Löpdäck / Trinnplattform	1



FITNORD