

FI

FitNord Sprint 500 Juoksumatto

KÄYTTÄJÄN OHJEKIRJA



VAROITUS

Lue koko käyttöohje huolellisesti läpi ennen tuotteen käyttöönottoa. Säilytä tämä käyttöohje:

----Kiinnitä turvanaru vaatteisiisi, kun käytät juoksumattoa.

----Kun juokset, anna käsiesi liikkua luonnollisesti sivuillasi ja pidä katse edessä äläkä katso alas.

----Lisää vauhtia pikkuhiljaa.

----Onnettomuuden sattuessa aktivoi heti hätäpysäytystoiminto.

----Lopetettuasi juoksemisen anna juoksumaton pysähtyä hiljalleen.

Huomio: Lue kokoamisohje huolellisesti ja seuraa ohjeita asennuksen aikana.

HUOMIO

01- Kysy aina lääkärin tai jonkun muun terveysalan ammattilaisen neuvoa ennen liikuntaohjelman aloittamista.

02- Varmista, että kaikki pultit ovat lukittuna.

03- Älä sijoita juoksumattoa märälle alustalle.

04- Emme vastaa näitä ohjeita noudattamatta sattuneista ongelmista tai onnettomuuksista.

05- Käytä urheiluvaatteita ja -kenkiä juostessasi

06- Älä käytä juoksumattoa 40 minuutin ajan ruokailun jälkeen.

07- Lämmittele ennen kun alat liikkumaan loukkaantumisten estämiseksi. .

08- Jos verenpaineesi on korkea, pyydä lääkärin neuvoa ennen kuin alat kuntoilemaan.

09- Juoksumatto on tarkoitettu vain aikuisten käytettäväksi.

10- Vanhempia henkilöitä, lapsia ja liikuntarajoitteisia tulee ohjata ja valvoa heidän käyttäessään juoksumattoa.

11- Älä kytke mitään laitteiston osiin tai se voi vahingoittua.

12- 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.

13- Katkaise virta, kun laitetta ei käytetä. Kun virta on sammutettu, älä vedä virtajohtoa, jottei se vahingoitu.

14- Laitteen käyttäjän maksimipaino on 150 KG.

15- 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.

TÄRKEÄ VAROTOIMENPIDE

1. Kytke juoksumaton virtajohto sopivaan maadoitettuun virtalähteeseen. Maadoitus on tärkeää, koska se vähentää sähköiskujen vaaraa, jos laitteeseen tulee vikaa.
2. Sijoita juoksumatto puhtaalle ja tasaiselle pinnalle. Älä aseta laitetta paksun maton päälle, koska se voi haitata ilmanvaihtoa. Älä sijoita juoksumattoa veden lähelle tai ulkotiloihin.
3. Sijoita juoksumatto niin, että pistorasia on nähtävissä ja helposti käytettävissä.
4. 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.
5. Käytä sopivaa vaateusta liikkuessasi juoksumatolla. Älä käytä pitkiä tai löysiä vaatteita, jotka voivat jäädä kiinni laitteeseen. Juokse aina juoksukengillä tai liikuntaan tarkoitetuilla kumipohjaisilla kengillä.
6. 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.
7. Irrota aina virtajohto ennen kuin irrotat juoksumaton moottorin kannen.
8. Varmista, että juoksumaton takana on ainakin 2 m kokoinen tyhjä tila.
9. Pidä pienet lapset etäällä juoksumatosta sen käytön aikana.
10. Kun kävelet tai juokset juoksumatolla, pidä ensin kiinni käsikaiteista, kunnes olet tottunut käyttämään laitetta.
10. 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.
12. Jos juoksumaton käytössä ilmenee ongelmia, irrota turvalukko välittömästi, tartu käsikaiteisiin ja hyppää laitteen reunoille rungon päälle ja odota, että vetohihna pysähtyy.
13. Kun juoksumattoa ei käytetä, irrota virtajohto pistorasiasta ja turvalukon naru.
14. Säilytä turva-avainta lasten ulottumattomissa. Alaikäiset saavat käyttää juoksumattoa vain aikuisten valvonnassa.
15. Ennen kun aloitat liikuntaohjelman, pyydä lääkärin tai jonkun muun terveysalan ammattilaisen neuvoa. He voivat auttaa sinua määrittämään ikääsi ja kuntaasi vastaavan liikunnan määrän, haastavuuden (sykealueen) ja harjoitusajan. Jos tunnet kipua tai kiristystä rinnassa, epäsäännöllistä sykettä, hengensalpautumista, huimausta tai mitään vaivaa liikkuessasi, lopeta välittömästi. Pyydä sitten lääkärin apua ennen kuin jatkat juoksemista.
16. Jos huomaat vikaa pistokkeessa tai missään virtalähteen osassa, korjauta ne välittömästi pätevällä sähköasentajalla. Älä yritä vaihtaa tai korjata näitä osia itse.
17. Jos laitteen johto on vahingoittunut, valmistajan, huoltopalvelun tai muun pätevän tahon täytyy vaihtaa se vaaratilanteiden välttämiseksi.
18. Aseta jalkasi sivuraiteille ennen juoksumaton käynnistämistä ja kiinnitä turvalukon naru vaatteisiisi. Pidä kiinni käsituista, kunnes matto liikkuu kunnolla (tunnustele tarvittavaa juoksunopeutta yhdellä jalalla

ennen kuin alat juosta). Vältä tasapainon menettämistä käyttämällä tarpeeksi hidasta nopeusasetusta. Häätötilanteessa tai turvalukon aktivoituessa pidä kiinni käsikaiteista ja hyppää laitteen sivuraiteille.

19. Varmista, että juoksumatto on pysähtynyt ennen sen kokoontaittamista. Älä käynnistä laitetta silloin kun se on taitettu kokoon.

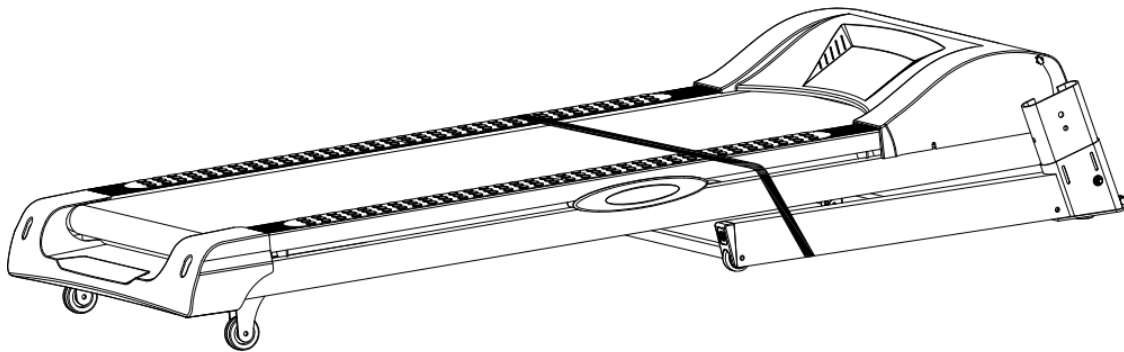
KOKOAMISOHJEET



OHJEVIDEO

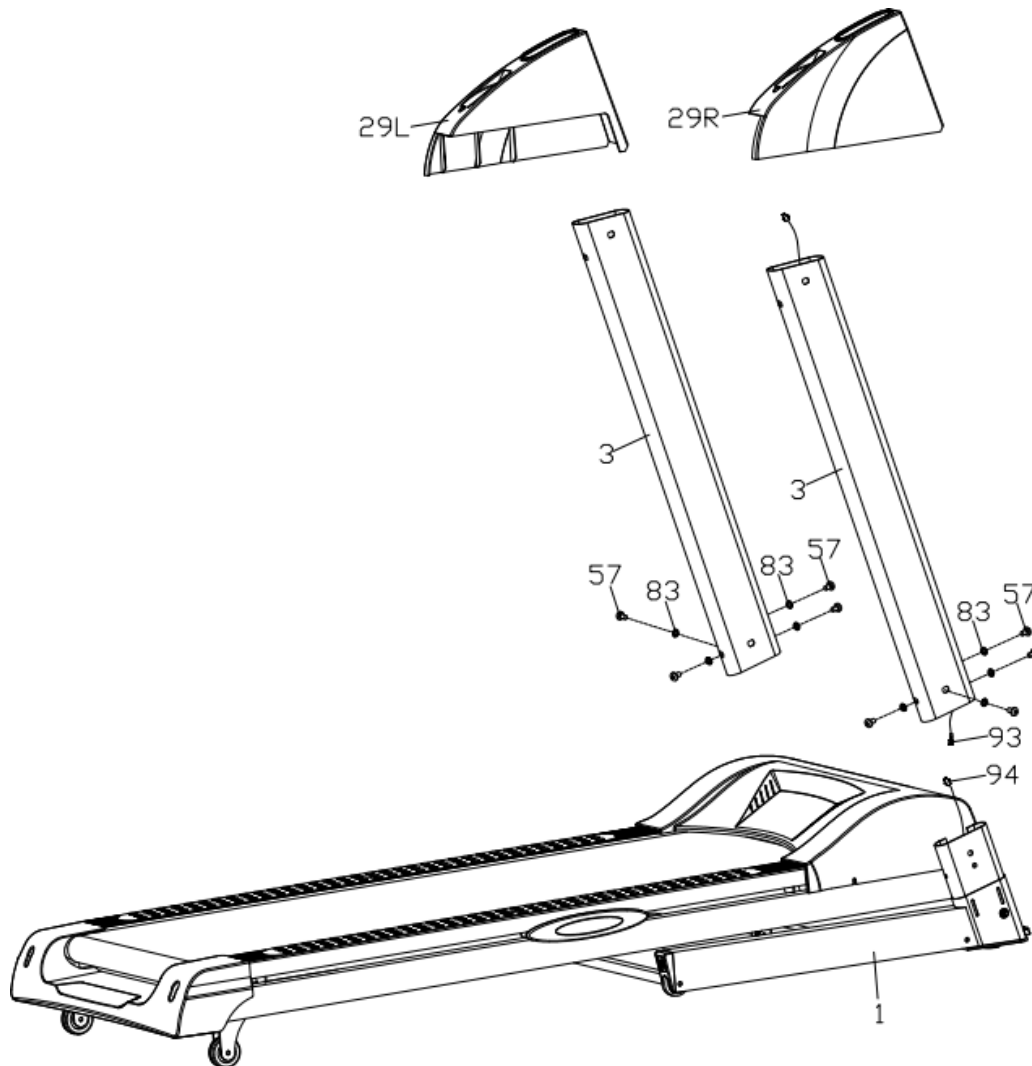
1. VAIHE:

Avaa paketti, ota kaikki osat ulos paketista ja sijoita alusta tasaiselle tasolle (HUOM: älä irrota vielä laitteen kiinnityksiä).



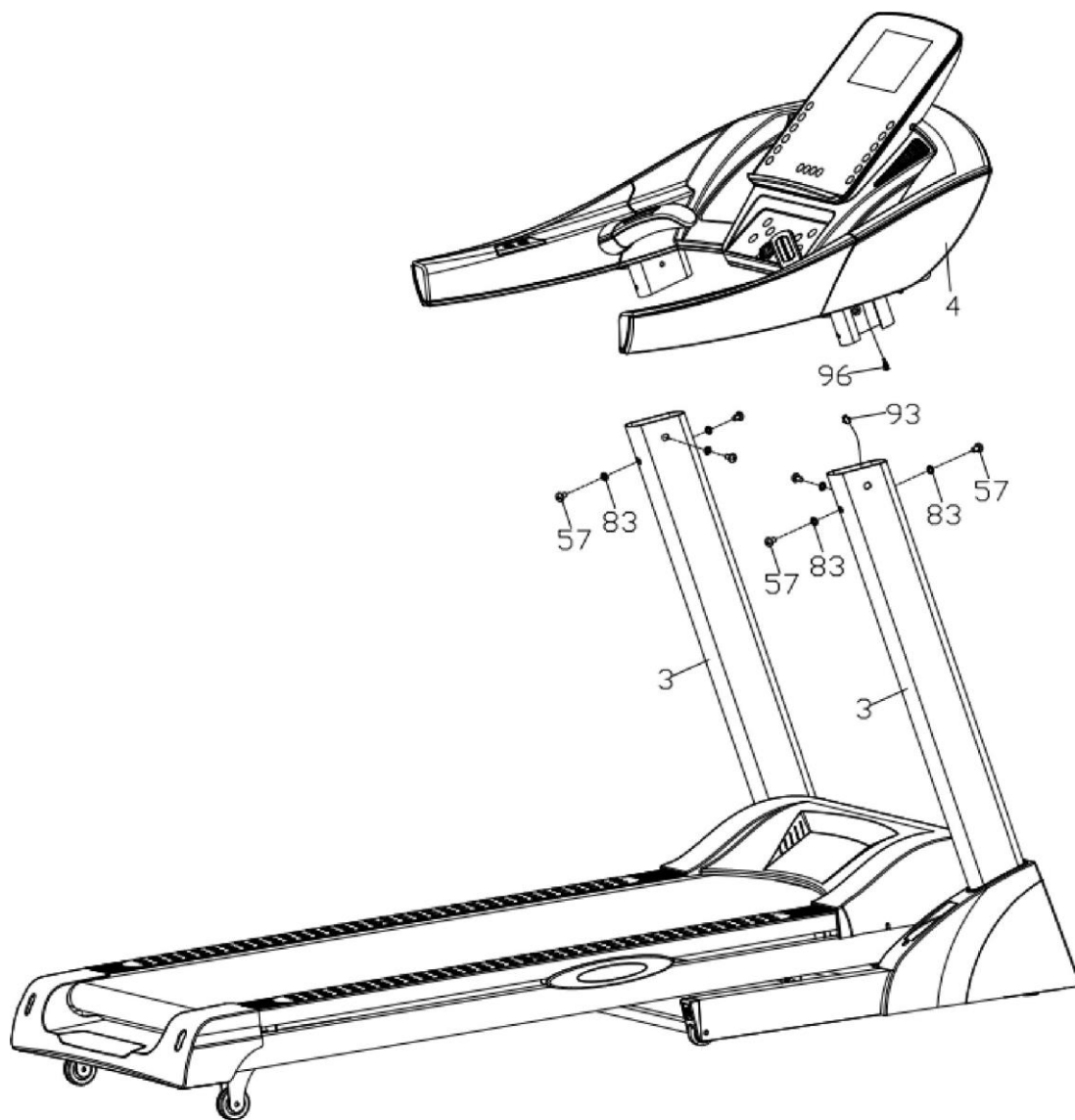
2. VAIHE:

1. Leikkaa alustan kiinnitysnauhat (HUOMIO: Aseta laite ensin haluamallasi sijainnille).
1. Liitä pääkonsolin alajohto C94) johdon jatko-osaan (93).
2. Kiinnitä vasen ja oikea pystysuora putki (3) rungon alaosaan (1) kuusiokoloruuveilla (57) ja lukituslevyllä (83). **HUOMIO:** Älä kiristä kuusiokoloruuveja (57) tiukasti vielä tässä vaiheessa.
4. Kiinnitä suojakuoret (29L/R) vasempaan ja oikeaan pystysuoraan putkeen (3).



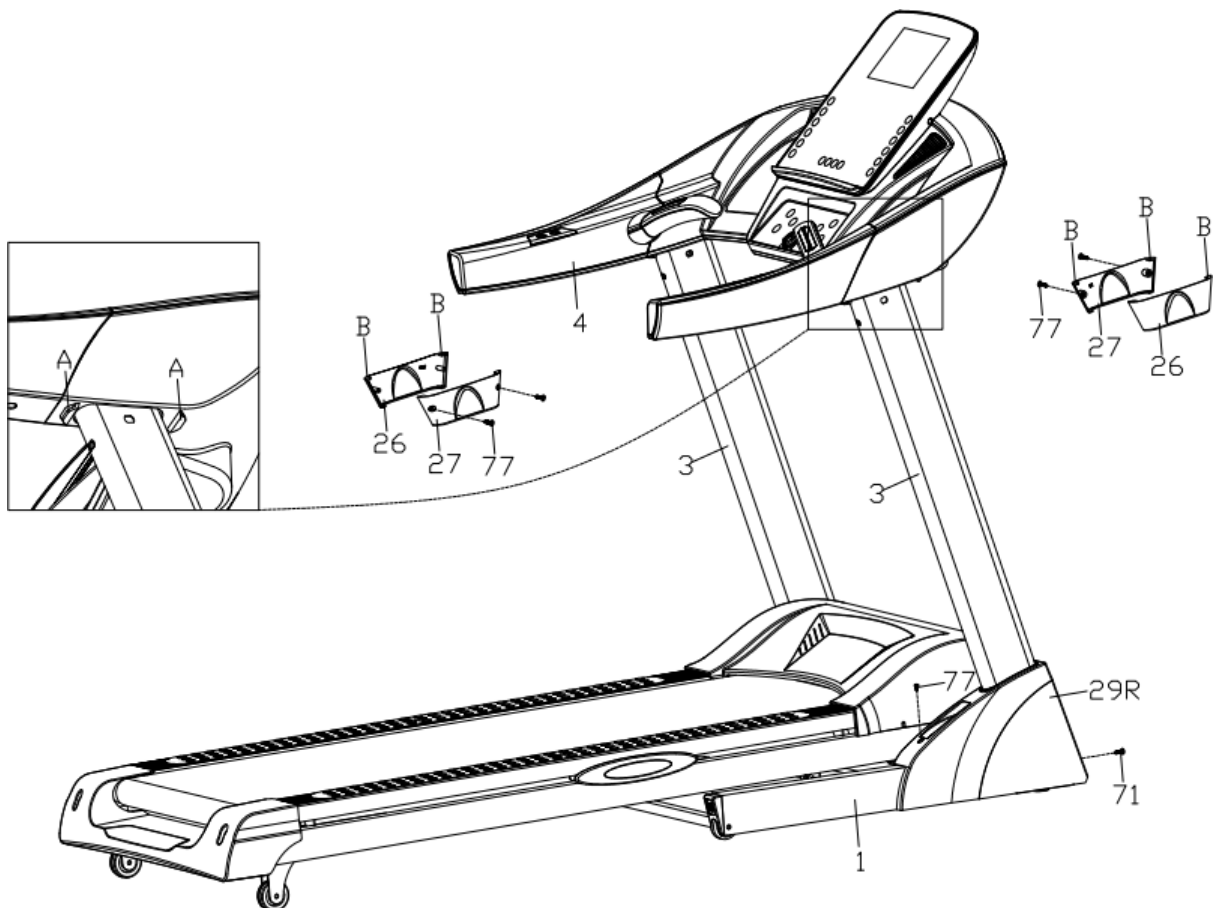
3. VAIHE:

1. Liitä ylempi johdon jatko-osa (96) alempaan johdon jatko-osaan (93).
2. Kiinnitä pääkonsolin runko (4) vasempaan ja oikeaan pystysuoraan putkeen (3) kuusiokoloruuveilla (57) ja lukkoaluslevyillä (83).
3. Kiristä kaikki ruuvit tiukasti kiinni.



4. VAIHE:

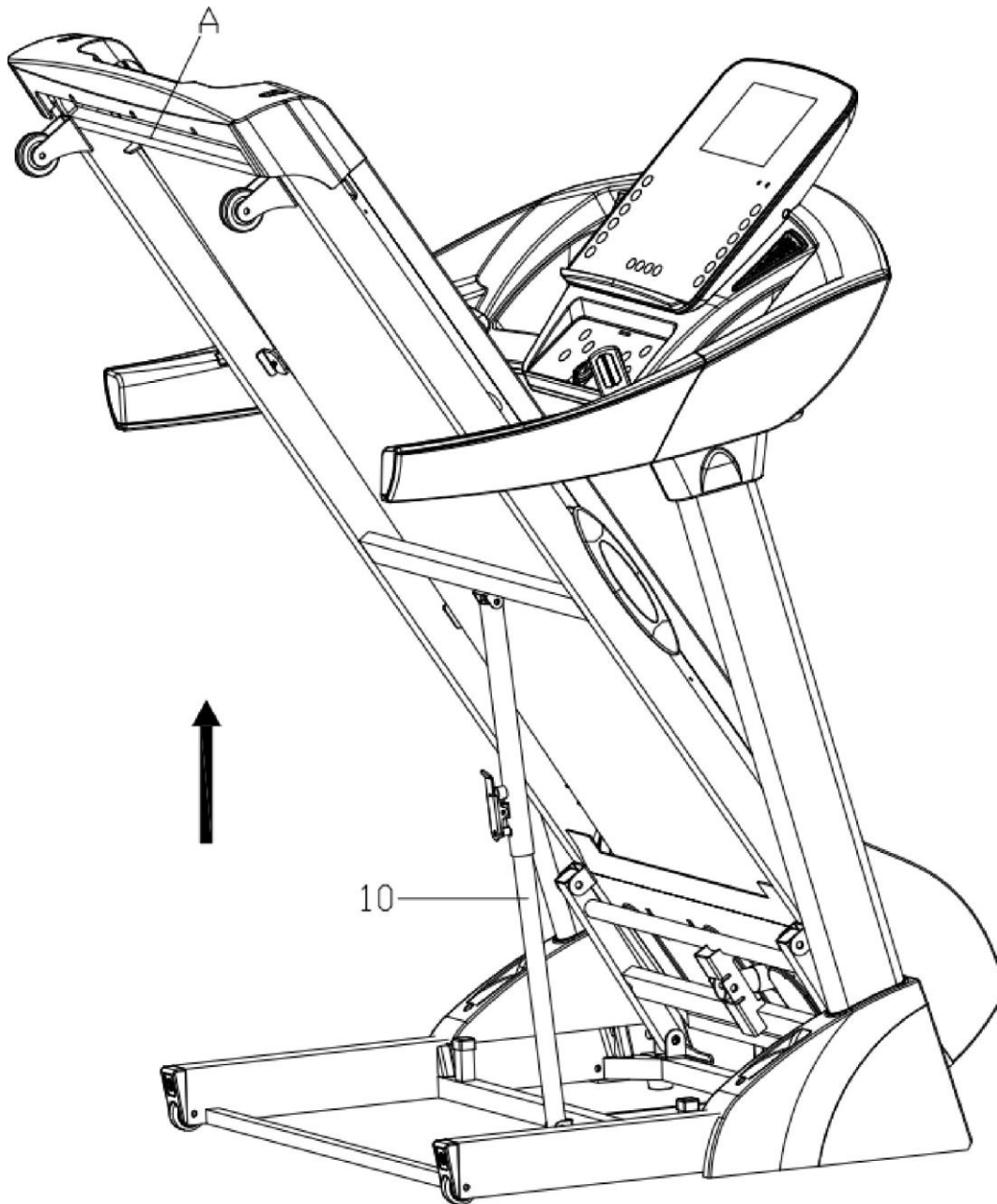
1. Kiinnitä suojakuoret (29L /R) tiukasti rungon alaosaan C1) ristipääruuveilla (77) ja pyöreäkantaisilla ristipääruuveilla (71).
2. Yhdistä pystysuorien putkien ulompien kuorien (26) ja pystysuorien putkien sisempien kuorien (27) **B puolet** pääkonsolin rungon (4) **A puoleen** kuvan osoittamalla tavalla. Kiinnitä sitten pystysuorien putkien ulommat kuoret (26) ja pystysuorien putkien sisemmät kuoret (27) tiukasti vasempaan ja oikeaan pystysuoraan putkeen (3) ristipääruuveilla (77).



5. VAIHE:

Juoksualustan nostaminen:

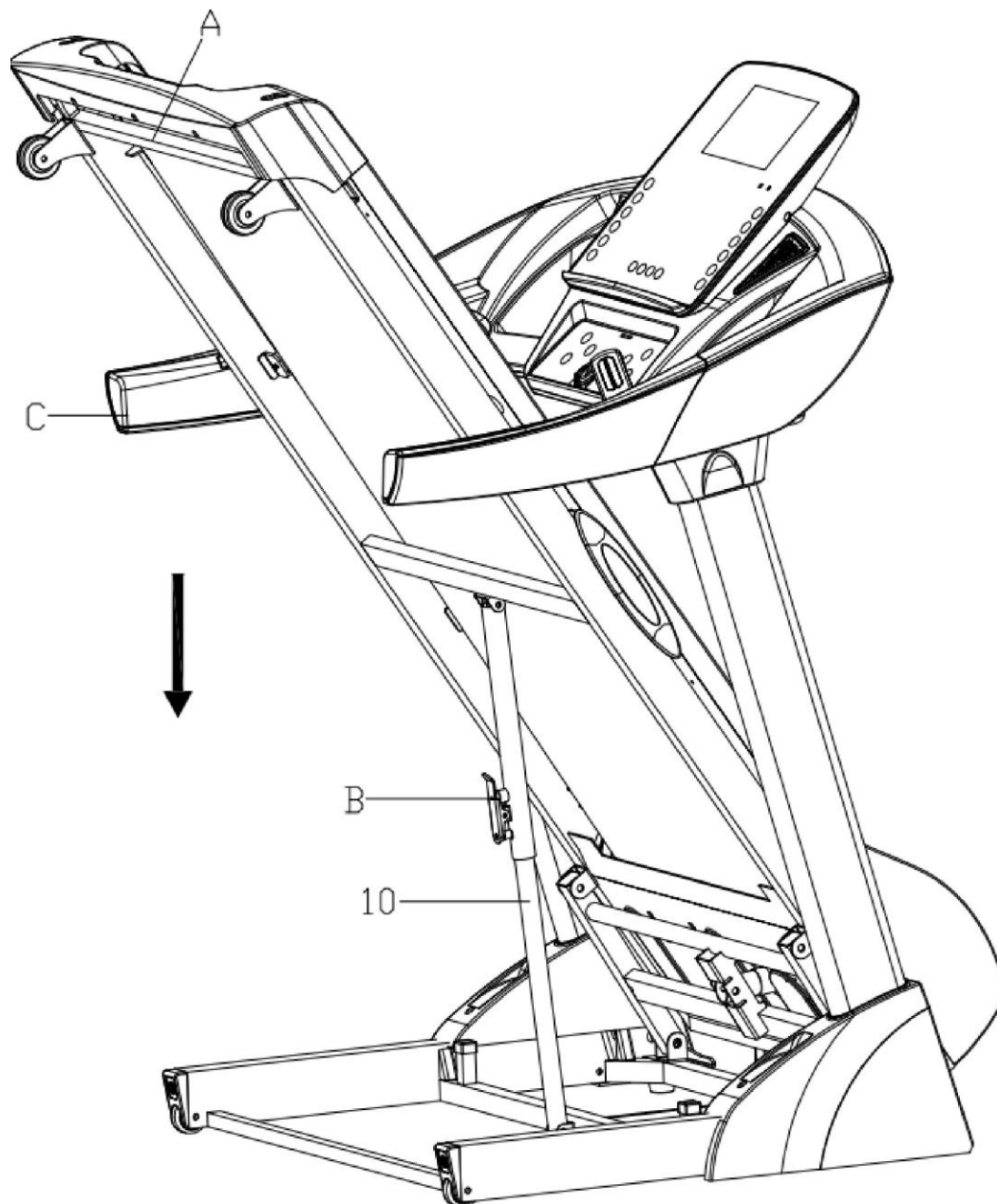
Ota kiinni kohdasta Aja nosta juoksualustaa nuolen osoittamaan suuntaan, kunnes kuulet äänen sylinteristä (10).



6. VAIHE:

Juoksualustan laskeminen:

Ota kiinni kohdasta A, paina jalallasi sylinterin (10) kohtaa B ja vedä juoksualustaa kohdan C tasolle, niin alusta laskeutuu automaattisesti.



LAITTEEN MAADOITUS

Tämä laite pitää maadoittaa. Maadoitus vähentää sähköiskun vaaraa vikatapauksissa johtamalla jännitteen maahan.

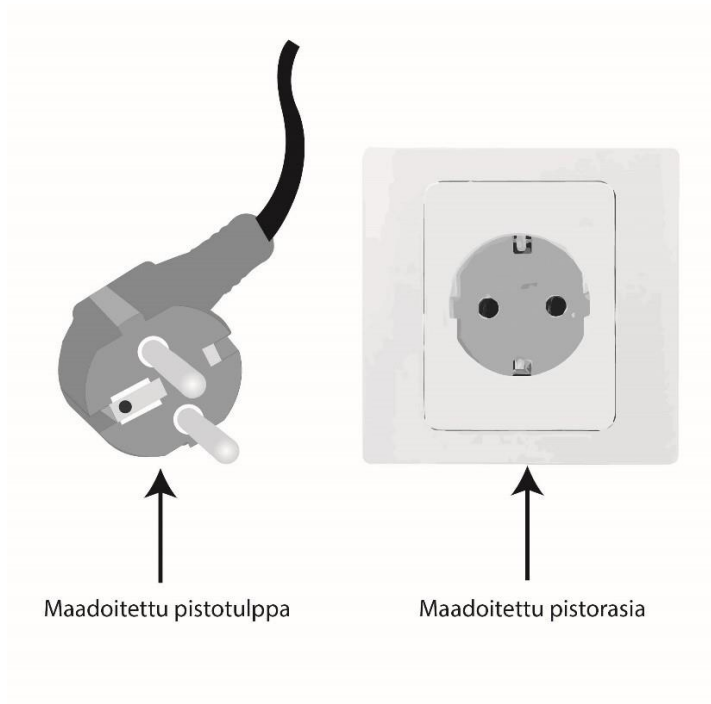
Laitteen mukana tulevassa virtajohdossa on maadoitettu muunnin ja maadoitettu pistoke. Pistoke tulee liittää sopivaan oikein asennettuun ja maadoitettuun virtalähteeseen, joka on paikallisten lakien ja säännösten mukainen.

VAARA - 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 **220-240V** verkkojännitteellä ja se sisältää alla olevan kuvan mukaisen maadoitetun pistokkeen. Varmista, että laite on kytketty yhteensopivaan virtalähteeseen.

Laitteen kanssa ei saa käyttää adapteria.

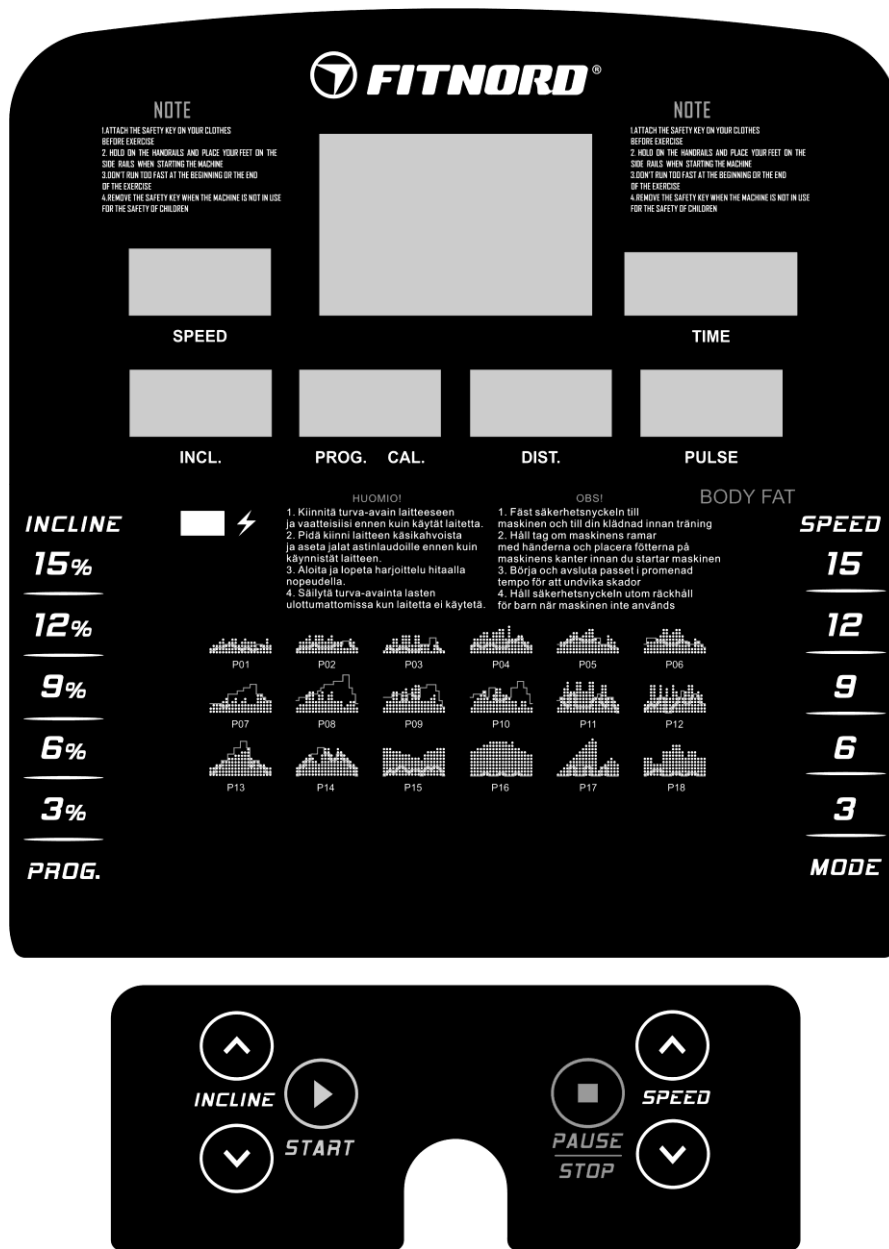


TEKNISET TUOTETIEDOT

MITAT KOOTTUNA (mm)	1895x940x1480	VIRTA	220-240V
MITAT KOKOONTAITETTU NA (mm)	1080x940x1630	NOPEUS	1.0-20 KM/H
JUOKSUALUSTAN MITAT (mm)	520x1410	KALTEVUUS	0-15%
NETTOPAINO	110 KG		
MAX. KÄYTTÄJÄPAINO	150 KG		

KÄYTTÖOHJEET

1. Näytön tiedot



USB-portti on tarkoitettu ainoastaan puhelimen ja tabletin lataukseen. USB-porttia ei saa käyttää USB-tuulettimien tai muiden laitteiden käyttöön!

1.1. Käynnistys

Paina Start-painiketta 3 s ajan käynnistääksesi laitteen.

1.2. Harjoitusohjelmat

Laitteessa on 18 ennalta-asennettua harjoitusohjelmaa, 3 muokattavaa ohjelmaa, 4 harjoitustilaa ja painoindeksitoiminto.

1.3. Turva-avaintoiminto

Kun poistat turva-avaimen, juoksumatto pysähtyy välittömästi ja näytölle ilmestyy merkki "---" . Kun kytket turva-avaimen takaisin laitteeseen, näyttö käynnistyy 2s ajan ja kaikki tiedot nollautuvat, sitten kone siirtyy valmiustilaan.

1.4. Painikkeiden toiminnot

1. START: paina START-painiketta käynnistääksesi laitteen
2. PAUSE/STOP: "PAUSE/STOP" on tauko- ja pysäytysnappi. Kun juoksumatto on käynnissä, paina "PAUSE/STOP" -nappia pysäyttääksesi juoksumaton. Tällöin näytössä lukee "PAU". Käyttöaika, matkamittari ja kalorimittari pysyvät muistissa samalla kun laite pysähtyy ja kaltevuustaso nollautuu. Jos käynnistät laitteen uudestaan 5 minuutin sisällä painamalla "START" -nappia, näytön tiedot käyttöajasta, matkan mittaamisesta ja kalorinkulutuksesta jatkuvat siitä, mitä ne olivat ennen "PAUSE/STOP" -napin painamista. Myös juoksumaton nopeus ja kaltevuus palautuvat taukoa edeltäneelle tasolle. Taukonapilla voi pitää tiedot näytössä maksimissaan 5 minuuttia. Jos et paina "START" -nappia 5 minuutin sisään tauon aloittamisesta tai jos painat "PAUSE/STOP" -nappia kahdesti, näytön tiedot nollautuvat ja sinun täytyy käynnistää juoksumatto uudestaan.
3. PROGRAM: Kun laite on valmiustilassa, voit valita haluamasi harjoitusohjelman (P1-P18, FAT, U1-U3) painamalla PROGRAM-painiketta; Oletustilassa laitteen nopeus on 1.0 km/h, maksiminopeus on 20 km/h.
4. MODE: Paina valmiustilassa MODE-painiketta valitaksesi kolme eri laskuritoimintoa; H-1 aikalaskuritoiminto; H-2 matkalaskuritoiminto; H-3 kalorilaskuritoiminto; määritä laskurin asetukset SPEED+/- -painikkeilla ja paina sen jälkeen START käynnistääksesi juoksumaton.
5. SPEED+/-: Käytä SPEED+/- -painikkeita muuttamaan laitteen nopeutta ja määrittämään laitteen asetuksia. Kun moottori on käynnissä, painikkeita voi käyttää muuttamaan juoksumaton kaltevuutta.
6. INCLINE+/-: Juoksumaton kaltevuutta säädetään INCLINE+ ja INCLINE- -painikkeilla. Painikkeita voi käyttää myös asetusten muuttamiseen.
7. SPEED-pikapainikkeet: voit valita helposti juoksumaton nopeuden pikapainikkeista. Valitse nopeudeksi 3 km/h, 6 km/h, 9 km/h, 12 km/h tai 15 km/h.
8. INCLINE-pikapainikkeet: valitse helposti juoksumaton kaltevuus pikapainikkeista. Valitse kaltevuudeksi 3 %, 6 %, 9 %, 12 % tai 15 %.
9. VOLUME: säädä musiikin äänenvoimakkuutta.
10. UP/NEXT: valitse seuraava kappale.
11. Vaihda kilometrit mailleiksi: irrota turva-avain ja paina PROGRAM- ja MODE-painikkeita pohjassa kolmen sekunnin ajan.
12. Tarkista kaltevuus: Paina INCLINE+ ja INCLINE- -painikkeita 3 sekunnin ajan irrotettuasi turva-avaimen, niin voit tarkastaa juoksumaton kaltevuuden. Älä tee muita toimintoja sillä aikaa, kun tarkastat kaltevuutta tai se voi epäonnistua.
13. Juoksumatto pysähtyy automaattisesti, kun se on ollut käynnissä 99 minuuttia ja 59 sekuntia. Jos haluat, että juoksumatto jatkaa toimintaansa myös tämän esiohjelmoidun aikarajan jälkeen, noudata seuraavia ohjeita:

- Kun käynnistät juoksumaton, paina "MODE" -nappia 5 sekunnin ajan, kunnes kuulet piippauksen.
- Piippausääni tarkoittaa, että AUTOSTOP-toiminto menee pois päältä, ja NON-STOP-toiminto menee päälle, joka mahdollistaa juoksumaton säilymisen käynnissä myös sen jälkeen, kun 99 minuuttia ja 59 sekuntia on kulunut.
- Joka kerta kun käynnistät laitteen uudestaan, asetukset nollautuvat ja automaattinen pysähtyminen tulee taas voimaan.

1.5. Syketoiminto

Kun juoksumatto on käynnissä, pidä kiinni sykemittarista 5 s ajan ja laite näyttää sykkeesi. Sykemittarin toiminta-alue on 50-200 lyöntiä minuutissa.

1.6. Ennalta-asennetut harjoitusohjelmat

Jokainen harjoitusohjelma on jaettu 20 osioon. Ohjelman kesto on jaettu tasaisesti kaikkien osioiden kesken. Katso tarkemmat tiedot alla esitetystä taulukosta.

Nro.		Ohjelman kesto /20 = Jokaisen 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	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	KALTEVUUS	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	NOPEUS	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	KALTEVUUS	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	NOPEUS	1	3	3	5	5	3	6	6	6	3	6	6	3	3	3	1	3	4	2	1
	KALTEVUUS	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	3	3	3	5	5	2	1	1
P04	NOPEUS	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	KALTEVUUS	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
POS	NOPEUS	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	KALTEVUUS	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P06	NOPEUS	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	KALTEVUUS	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	NOPEUS	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	KALTEVUUS	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	NOPEUS	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	KALTEVUUS	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	NOPEUS	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	KALTEVUUS	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	NOPEUS	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	KALTEVUUS	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
PII	NOPEUS	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	KALTEVUUS	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	NOPEUS	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	KALTEVUUS	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
PI3	NOPEUS	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	6	5	5	4	4	3	3
	KALTEVUUS	1	1	3	3	5	5	7	7	9	9	11	11	9	3	5	5	3	3	1	1
PI4	NOPEUS	3	4	5	6	7	6	5	4	7	9	9	7	6	9	8	7	6	5	4	3

	KALTEVUUS	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	7	7	5	5	3	3	0
P15	NOPEUS	9	9	9	8	8	8	7	7	7	6	6	6	5	7	8	8	8	9	9	9
	KALTEVUUS	0	1	2	1	2	3	3	2	1	2	2	2	0	2	3	2	3	3	2	0
P16	NOPEUS	8	8	9	9	10	10	12	12	12	12	12	12	11	12	10	10	9	9	8	8
	KALTEVUUS	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0
P17	NOPEUS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	11	2	3	4	5	6	5	4
	KALTEVUUS	0	0	0	0	3	3	0	0	0	3	3	0	0	0	3	3	0	0	0	0
P18	NOPEUS	6	6	6	4	4	4	8	8	8	10	10	10	8	6	8	8	8	6	6	6
	KALTEVUUS	0	1	1	2	2	2	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0

1.7. Painoindeksitoiminto

Paina valmiustilassa PROG-painiketta pitkään, kunnes ruudulle ilmesty "FAT". Paina MODE-painiketta muokataksesi tietojasi (F1-sukupuoli, F2-ikä, F3-pituus, F4-paino) ja valitse asetuksen arvo SPEED+ / SPEED- -painikkeilla. Tartu ohjaustangon sykemittariin noin 5-6 s ajan ja laite laskee arvosi. FAT lasketaan henkilön pituuden ja painon avulla. FAT on hyvin tunnettu mittajärjestelmä ja pätee yhtä lailla 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 kunnan mittaamisen, eikä tuloksia voi käyttää lääketieteellisiin tarkoituksiin).

F--1	Sukupuoli	01 (mies)	02 (nainen)
F--2	Ikä	10-----99	
F--3	Pitus	100-----200	
F--4	Paino	20-----150	
F--5	FAT	19	Alipaino
	FAT	=(20--25)	Normaalipaino
	FAT	=(25--29)	Ylipaino
	FAT	30	Merkittävä ylipaino

1.8. Laskurin asettaminen

Aikalaskurin oletuskesto on 30:00 min., voit muuttaa kestoja 5:00 ---99:00 min. välillä; Kalorinkulutuslaskurin oletusarvo on 50 kcal, voit vaihtaa arvoa 20-990 kcal välillä; matkalaskurin oletusarvo on 1.0 km, voit vaihtaa arvoa 1.0-99.0 km välillä.

1.9. Muokattavat ohjelmat

Juoksumattoon ennalta-asennettujen 18 harjoitusohjelman lisäksi laitteessa on myös 3 muokattavaa harjoitusohjelmaa, jotka käyttäjä voi itse luoda ja muokata mieleisekseen: U01, U02 ja U03.

1.9.1. 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.

1.9.2. Muokattavan ohjelman aloittaminen:

Paina valmiustilassa pitkään PROGRAM-painiketta ja valitse haluamasi muokattava ohjelma (U01~ U03). Aseta harjoitusohjelman kesto ja paina sitten START-painiketta.

1.10. Muuta

CD Kun jotkin laskurit päättyvät, näytölle ilmestyy ENO ja merkkiäni kuuluu 2s välein, kunnes juoksumatto pysähtyy ja palaa manuaalitilaan.

Ⓜ Kun asetat jotakin arvoa yli sen maksimiasetuksen, laite palaa minimiarvoon. Esimerkiksi kun aika on asetettu 99:00 ja painat INCLINE+, se palaa takaisin arvoon 5:00.

Ⓜ Voit vaihtaa vain yhden laskurin arvoa kerrallaan.

@ Kalorinkulutuksen oletusarvo 70.3Kcal/Km.

@ Kun suoritat painoindexitoimintoa, pidä kummallakin kädellä kiinni sykemittarista 5s ajan.

12. Virheilmoitusten koodien tulkintataulukko:

Virhe	Kuvaus	Syy	Ratkaisu
E01	Yhteysongelma: vaihtosuuntaaja ei vastaanota pääkonsolin signaalia.	A. Pääkonsolin johto ei ole kytketty kunnolla.	Kytke johto uudelleen.
		B. Pääkonsolin johdossa on oikosulku tai avoin virtapiiri.	Vaihda johto uuteen.
E 15	Yhteysongelma: Pääkonsoli vastaanota vaihtosuuntaajan signaalia.	C. Pääkonsolin signaalipiiri on vioittunut.	Vaihda pääkonsoli uuteen.
		D. Vaihtosuuntaajan signaalipiiri on vioittunut.	Vaihda vaihtosuuntaaja.
E04	Ulkoisen vaihtojännitteen alijännite.	Vaihtojännitteen alijännite: ulkoinen vaihtojännite on liian alhainen, varmista että jännite on 220V.	Lopeta laitteen käyttö ja pyydä sähköasentajan apua.
E05	Ulkoisen vaihtojännitteen ylijännite.	Vaihtojännitteen ylijännite: ulkoinen vaihtojännite on liian korkea, varmista että jännite on 220V.	Lopeta laitteen käyttö ja pyydä sähköasentajan apua.
	Ylijännitesuoja.	A. Ylikuormittunut.	Resetoi pääkonsoli.
		B. Vaihteisto-osat ovat jumissa tai tukossa.	Säädä vaihteiston osia tai öljyä osat.
		C. Moottorin oikosulku.	Vaihda moottori.
		D. Vaihtosuuntaaja on rikkoutunut.	Vaihda vaihtosuuntaaja.

E07	Ylikuormitussuoja.	A. Ylikuormittunut.	Resetoi pääkonsoli.
		B. Vaihteisto-osat ovat jumissa tai tukossa.	Säädä vaihteiston osia tai öljyä osat.
		C. Moottorin oikosulku.	Vaihda moottori.
E08	Ylikuumenemissuoja.	A. Ylikuormittunut vaihtosuuntaajan ylikuumenemisen vuoksi.	Lopeta käyttö ja anna laitteiston jäähtyä.
		B. Vaihtosuuntaaja on vioittunut.	Vaihda vaihtosuuntaaja.
E09	Kaltevuuden tunnistamisen virhe	A. Kaltevuusmoottorin johto tai pääkonsolin signaalijohto ei ole kytketty kunnolla.	Tarkista, onko johdot kytketty kunnolla ja kytke signaalijohto uudelleen.
		B. Vika kaltevuusmoottorissa.	Vaihda kaltevuusmoottori.
		C. Vika vaihtosuuntaajassa.	Vaihda vaihtosuuntaaja.
E10	AT24C02-piirin virhe.	A. IC-muisti on rikkoutunut tai siihen liittyvässä johdossa on vika.	Vaihda IC-muistipiiri tai ajuri.

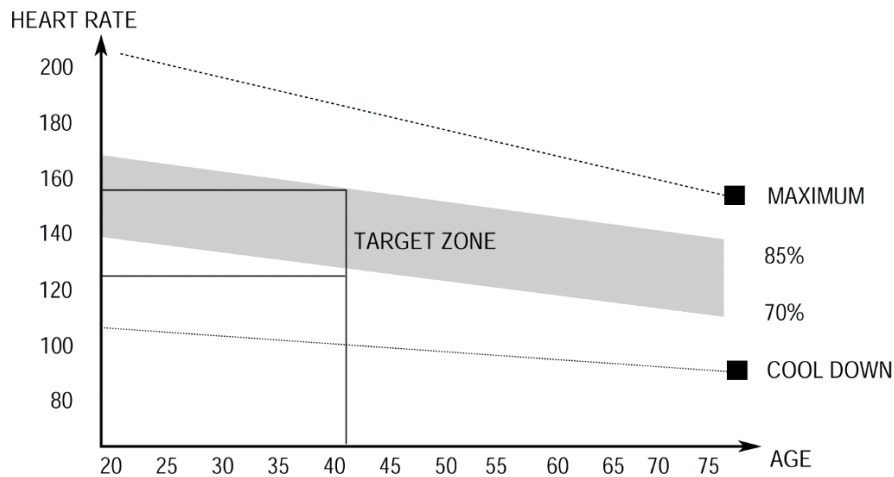
HARJOITUSOHJEET

Lämmittelyvaihe

Lämmittely auttaa lihaksia toimimaan kunnolla ja saa veren kiertämään kehossa. Lisäksi se vähentää lihaskramppeiden ja -vaurioiden riskiä. Käy läpi kaikki lihasryhmät ja venytä noin 30 sekuntia. Älä venytä lihaksia pakottamalla - jos tunnet kipua, **LOPETA**.

Liikuntavaihe

Tässä vaiheessa teet suurimman työn. Säännöllisen harjoituksen myötä lihaksistasi tulee voimakkaammat ja kestävämmät. On tärkeää juosta tasaiseen tahtiin koko harjoituksen ajan. Juoksun tulisi olla tarpeeksi rankkaa nostaakseen sykkeen alla olevassa kaaviossa esitetylle tavoitetasolle.



Tämän vaiheen tulisi kestää vähintään 12 minuuttia. Useimmiten vaihe kestää noin 15-20 minuuttia.

Jäähdyttelyvaihe

Tämän vaiheen aikana kardiovaskulaarinen järjestelmä ja lihakset palautuvat. Jatka liikkumista noin 5 minuuttia mutta hidasta tahtia. Toista lämmittelyvaiheen venytysharjoitukset (muista olla pakottamatta lihaksia venymään).

Kun kuntosi kasvaa, pystyt liikkumaan pidempään ja kovempaa. On suositeltavaa liikkua vähintään kolme kertaa viikossa. Harjoituskerrat kannattaa jakaa tasaisesti viikon ajalle.

Lihäsjänteyden kasvattamiseksi juoksumaton vastuksen täytyy olla melko korkea. Tämä rasittaa jalkalihaksia enemmän, jonka vuoksi et ehkä voi liikkua niin kauan kuin haluaisit. Jos yrität parantaa kuntaasi, tulisi harjoitusohjelmia vaihdella. Suorita lämmittely ja loppujäähdyttely normaalisti, mutta liikuntavaiheen loppua kohti lisää harjoituksen intensiivisyyttä, jotta lihakset joutuvat työskentelemään kovemmin. Hidasta tarvittaessa juoksunopeutta pitääksesi sykkeesi oikealla tasolla.

Liikkumiseen käyttämäsi aika on tärkein kuntoon vaikuttava tekijä. Mitä pidempään ja kovemmin liikut, sitä enemmän kaloreita kulutat. Samalla kokonaiskuntosi paranee.

HUOLTO-OHJEET

VETOHIHNAAN KIRISTÄMINEN JA KIREYDEN SÄÄTÄMINEN

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

VETOHIHNAAN KESKITTÄMINEN:

- Aseta juoksumatto tasaiselle tasolle
- Käynnistä juoksumatto noin 5km/h nopeudella

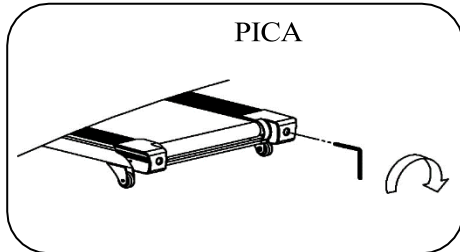
- Jos hihna on liian oikealla, ruuvaa säätöruuvia hitaasti myötäpäivään ja tarkkaile samalla hihnaa,

kunnes se on keskellä. (Huomio: Hihnan ja vasemman/oikean reunan välillä on normaalisti pieni rako.

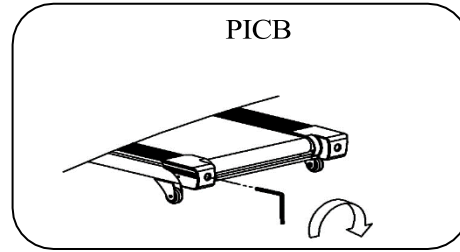
Tämän raon tulisi olla kooltaan maksimissaan 5mm)

• Jos hihna on liian vasemmalla, ruuvaa säätöruuvia hitaasti vastapäivään ja tarkkaile samalla hihnaa, kunnes se on keskellä. (Huomio: Hihnan ja vasemman/oikean reunan välillä on normaalisti pieni rako.

Tämän raon tulisi olla kooltaan maksimissaan 5mm)



Kuva A: Jos hihna on liian OIKEALLA



Kuva B: Jos hihna on liian VASEMMALLA

VAROITUS: IRROTA JUOKSUMATTO AINA VIRTALÄHTEESTÄ ENNEN PUHDISTAMISTA TAI HUOLTAMISTA.

VETOHIHNNAN 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** juoksualustasta.

VAROITUS: IRROTA JUOKSUMATTO AINA VIRTALÄHTEESTÄ ENNEN PUHDISTAMISTA TAI HUOLTAMISTA.

PUHDISTAMINEN

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

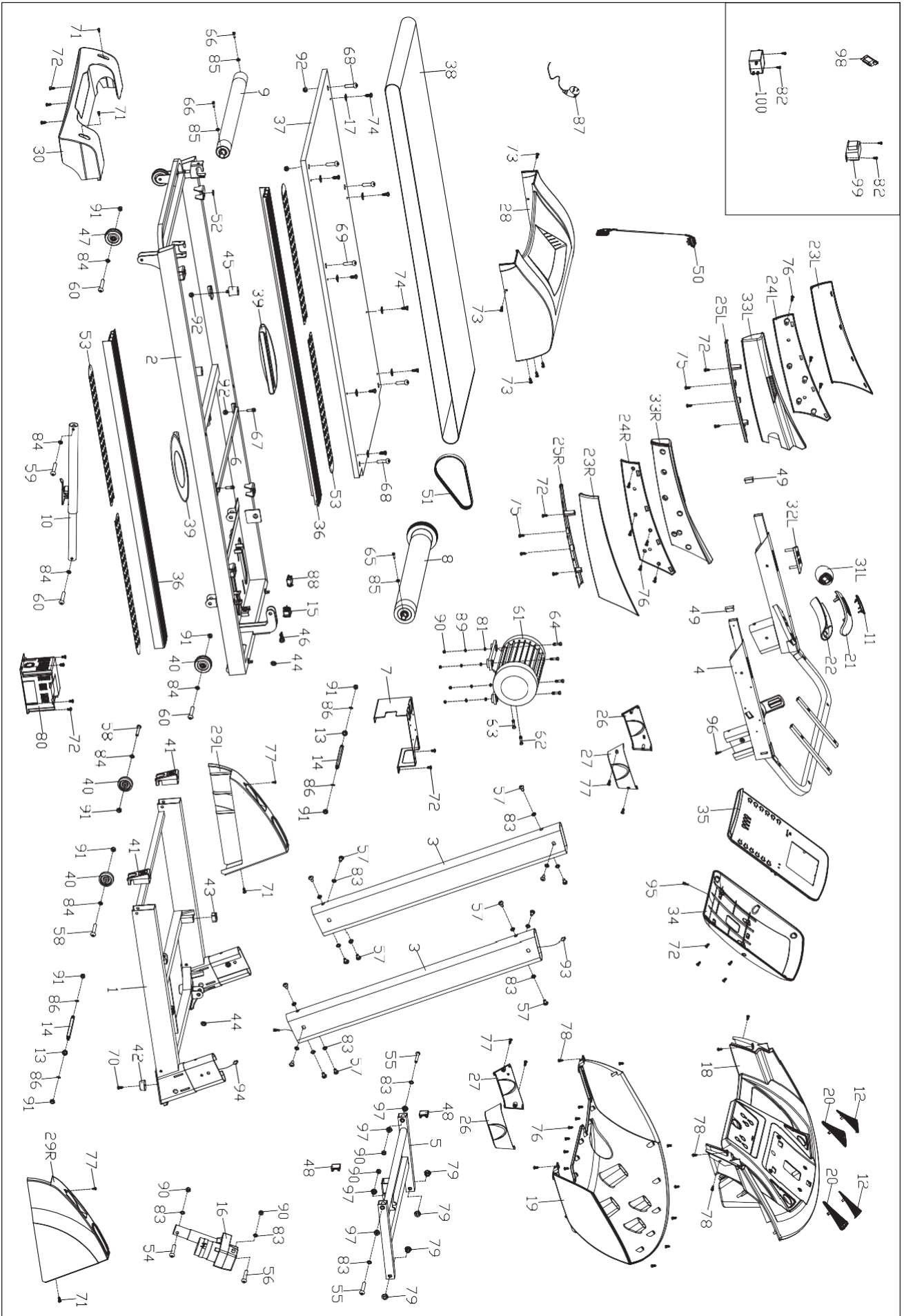
Vetohihnan pinnan voi puhdistaa kostealla liinalla ja pesuaineella. Varo, ettei nestettä pääse hihnan alle, koska se voi valua juoksumaton runkoon tai moottoriin. **Varoitus: Irrota juoksumatto aina**

virtalähteestä ennen kun poistat moottorin suojakotelon. Irrota moottorin suojakotelo ja imuroi moottori vähintään kerran vuodessa.

VETOHIHINAN JA JUOKSUALUSTAN ÖLJYÄMINEN

Juoksumattoon on ennalta-asennettu vahattu vetohihna, joten sitä ei tule voidella! Tarkista vetohihnan kunto aika ajoin ja vaihda se tarpeen mukaan. Normaalissa käytössä oikein käytettynä vetohihna kestää noin 3000-5000 kilometriä.

RÄJÄYTYSKUVA



LISTA OSISTA

Nro.	Kuvaus	Kpl	Nro.	Kuvaus	Kpl
1	Rungon alaosa	1	56	Kuusiokoloruuvi M10*40	1
2	Päärunko	1	57	Kuusiokoloruuvi M10*15	14
3	Vasen & oikea pystysuora putki	2	58	Kuusiokoloruuvi M8*50	2
4	Pääkonsolin runko	1	59	Kuusiokoloruuvi M8*45	1
5	Kaltevuuskehys	1	60	Kuusiokoloruuvi M8*40	5
6	Tukiputki	1	61	MOOTTORI	1
7	Tukirauta	1	62	Kuusikulmainen ruuvi M8*40	1
8	Eturulla	1	63	Kuusikulmainen ruuvi M8*25	1
9	Takarulla	1	64	Kuusikulmainen ruuvi M10*35	4
10	Sylinteri	1	65	Kuusiokoloruuvi M6*45	1
11	Ohjaustangon sykemittarin teräslevy	4	66	Kuusiokoloruuvi M6*55	2
12L/R	Kaiuttimen suojaverkko	1 p.r.	67	Kuusiokoloruuvi M6*12	2
13	Holkki	2	68	Kuusiopultti M6*30	4
14	D-akseli	2	69	Kuusiopultti M6*25	2
15	Kytkin	1	70	Ristipääruuvi M6*15	2
16	Kaltevuusmoottori	1	71	Pyöreäkantainen ristipääruuvi M5*16	4
17	Reunuksen kiinnike	8	72	Pyöreäkantainen ristipääruuvi M4*15	17
18	Pääkonsolin yläkuori	1	73	Pyöreäkantainen ristipääruuvi M5*8	5
19	Pääkonsolin alakuori	1	74	Ristipultti M5*25	8
20	Kaiuttimen kuori	2	75	Ristipääruuvi ST4x35	4
21	Kädensijan yläkuori	2	76	Ristipääruuvi ST4x16	44
22	Kädensijan alakuori	2	77	Ristipääruuvi ST4x12	6
23L/R	Kädensijan suojakuori	1 p.r.	78	Ristipääruuvi ST4x12	6
24L/R	Kädensijan suojakuori 2	1 p.r.	79	D:n muotoinen nailonholkki	4
25L/R	Kädensijan suojakuori 3	1p.r.	80	Vaihtosuuntaaja	1
26	Pystysuoran putken ulkokuori	2	81	Aluslaatta <D10	4
27	Pystysuoran putken sisäkuori	2	82	Pyöreäkantainen ristipääruuvi M4*8	4
28	Moottorin kuori	1	83	Lukituslevy <D10*1.2	20
29L/R	Suojakuori	1p.r.	84	Lukituslevy <D8*1.2	8
30	Takasuojakuori	1	85	Lukituslevy <D6*1.2	3
31L/R	Etukahvan suojakuori	1 p.r.	86	Aluslaatta <D13*<D8*1.2	4
32L/R	Pikapainike	1 p.r.	87	Virtajohto	1
33L/R	Kädensija	1 p.r.	88	Katkaisija	1
34	Pääkonsolin takakuori	1 p.r.	89	Jousilaatta <D10	4
35	Pääkonsolin yläkuori	1	90	Nyloc-mutteri M10	4

36	Reunus	2	91	Nyloc-mutteri M8	10
37	Juoksualusta	1	92	Nyloc-mutteri M6	8
38	Vetohihna	1	93	Alempi johdon jatko-osa	1
39	Silikonipehmuste	2	94	Pääkonsolin alajohto	1
40	Rengas	2	95	Liitäntäjohto	1
41	Tulppa	2	96	Ylempi johdon jatko-osa	1
42	Pohjallinen	2	97	Nailonholkki	4
43	Neliötulppa	2	98	USB-portti	4
44	Suojatulppa	2	99	Induktori (valinnainen)	1
45	Pehmuste	2	100	Filteri	1
46	Virtajohdon solki	1			
47	Rengas	2			
48	Neliötulppa 1	2			
49	Neliötulppa 2	2			
50	Turvalukon anturi	1			
51	Hihna	1			
52	Muovipohjallinen	4			
53	Liukuestematto	4			
54	Kuusiokoloruuvi M10*55	1			
55	Kuusiokoloruuvi M10*55	2			

VASTUUVAPAUTUSLAUSEKE

Kaikki oikeudet pidätetään. Tuotetta ja käyttöohjetta voidaan muuttaa. Käyttöohjeessa voi olla käännösvirheitä. Tekniset tiedot voivat muuttua ilman erillistä ilmoitusta. Maahantuoja ei ole vastuussa vaurioista, jotka aiheutuvat käytön laiminlyönnistä käyttöohjeiden vastaisesti.

VALMISTAJAN TAKUU

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 laiminlyönnistä.

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

KÄYTTÖOHJE ON SAATAVILLA MYÖS DIGITAALISESTI OSOITTEESSA:

www.fitnord.com/manuals

SE

FitNord Sprint 500 Löpband

BRUKSANVISNING



VARNING

Läs noga igenom alla anvisningar innan du använder produkten. Behåll bruksanvisningen för framtida användning:

- Fäst säkerhetsklämman i dina kläder när du använder löpbandet.
- Ha armarna intill kroppen och titta framåt. Titta aldrig ned på dina fötter när du använder löpbandet.
- Öka hastigheten gradvis när du springer.
- Ora ut säkerhetsspärren omedelbart i händelse av en nödsituation.
- Kliv inte av löpbandet förrän löpmattan har stannat helt.

Varning: Följ noggrant anvisningarna när du monterar löpbandet.

OBS

- 01- Rådgör med din läkare eller vårdgivare innan du börjar med ett träningsprogram.
- 02- Kontrollera att alla delar sitter som de ska.
- 03- Håll löpbandet borta från fukt och luftfuktighet.
- 04- Vi tar inget ansvar för olyckor som orsakas av ovan anledningar.
- 05- Bär lämpliga träningskläder och träningsskor.
- 06- Vänta 40 minuter efter en måltid innan du tränar.
- 07- Värm upp innan du tränar för att förhindra olyckor.
- 08- Rådgör med din läkare innan du tränar om du har högt blodtryck.
- 09- Löpbandet är avsett för vuxna.
- 10- Hjälp äldre, barn och personer med funktionsnedsättningar som ska använda löpbandet.
- 11- Stoppa inte in några föremål i löpbandets öppningar, det kan orsaka skada.
- 12- Ändra inte och gör inga ytterligare anslutningar till kabeln. Ställ inte något tungt på kabeln. Utsätt inte kabeln för värme. Anslut kabeln direkt till ett vägguttag.
- 13- Koppia från strömmen när produkten inte används. Koppia ur löpbandet försiktigt och endast när strömmen är av.
- 14- Maximal användarvikt 150 kg.
- 15- Pulsdata kan inte användas för medicinska ändamål. Överdriven träning kan orsaka skador eller till och med dödsfall. Avbryt omedelbart träningen och kontakta läkare om du drabbas av yrsel, illamående eller andra onormala symptom.

VIKTIGA SÄKERHETSANVISNINGAR

1. Koppia 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.
2. Placera löpbandet på ett rent, plant underlag. Placera inte löpbandet på en tjock matta eftersom denna kan försämra ventilationen. Placera inte löpbandet nära vatten elier utomhus.
3. Placera löpbandet så att vägguttaget är synligt och tillgängligt.
4. 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 på sig. Stå alltid på sidoskenorna tills löpmattan rör sig.
5. Bär lämpliga kläder när du tränar på löpbandet. Använd inte långa, löst sittande kläder som kan fastna i löpbandet. Använd alltid löparskor eller tränings skor med gummisula.
6. Se tili att strömmen är ansluten och att säkerhetsspärren sitter i, innan du använder löpbandet. Sätt ena änden av säkerhetsspärren i löpbandet och fäst den andra änden i dina kläder elier i ditt bälte. På så vis kan du dra ut säkerhetsspärren direkt om en nödsituation uppstår.
7. Ora alltid ur strömsladden innan du tar bort löpbandets motorkåpa.
8. Se tili att ha minst 2x1 meters fritt utrymme bakom löpbandet.
9. Håli små barn borta från löpbandet när det används.
10. Håll alltid om handtagen när du först börjar gå elier springa på löpbandet och släpp inte förrän du känner dig redo.
11. Fäst alltid säkerhetsklämman i dina kläder när du använder löpbandet. Om du råkar öka hastigheten av misstag elier om hastigheten plötsligt ökar på grund av elfel kan du dra ut säkerhetsspärren från displayenheten för att omedelbart stoppa löpbandet.
12. Om något onormalt inträffar när du använder löpbandet ska du genast dra ut säkerhetsspärren, fatta handtagen och kliva över tili sidoskenorna. Kliv av löpbandet när det har stannat.
13. Ora ur strömsladden och säkerhetsspärren när löpbandet inte används.
14. Placera säkerhetsspärren på ett säkert ställe utom räckhåll för barn. Minderåriga måste vara i sällskap av en vuxen när de använder löpbandet.
15. Rådgör med din läkare elier vårdgivare innan du börjar med ett träningsprogram. De kan hjälpa dig att komma fram till lämplig träningsfrekvens, intensitet (puis zon) och tid utifrån din ålder och ditt hälsotillstånd. AVBRYT träningen om du känner smärta elier en känsla av trånghet i bröstet, oregelbundna hjärtslag, extrem andfåddhet, yrsel elier annat obehag. Rådgör med din läkare innan du återupptar träningen.
16. Se tili att omgående få huvudkontakten elier huvudkabeln utbytt av en behörig elektriker vid skada elier slitage. Försök inte modifiera eller reparera dessa delar själv.
17. Om strömsladden är skadad måste den bytas ut av tillverkaren, dess servicetekniker eller liknande behörig person.
18. Ståli dig på sidoskenorna innan du startar löpbandet och fäst alltid säkerhetsklämman i dina kläder. Håli i handtagen tills löpmattan börjar röra sig (känn först på hastigheten med ena foten). Sänk hastigheten elier dra ut säkerhetsspärren så att du inte tappar balansen. Håli i handtagen för att stålia dig på sidoskenorna i händelse av nödfali elier plötsligt stopp.
19. Se tili att löpbandet stannat helt innan du faller ihop det. Använd inte löpbandet när det är hopfållt.

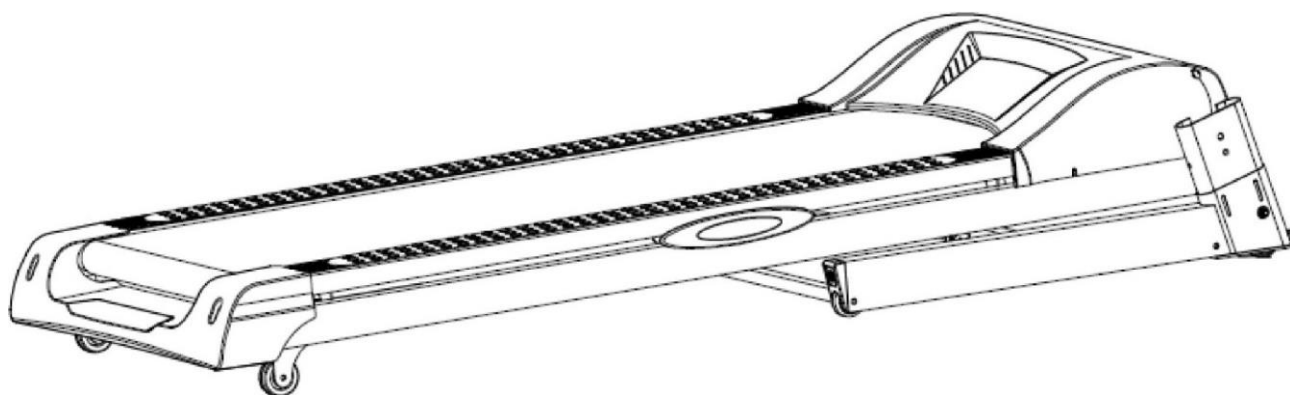
MONTERINGSSTEG.....	4
JORDNINGSANVISNINGAR	10
TEKNISKA SPECIFIKATIONER	10
ANVÄNDNINGSANVISNINGAR	11
1.1. Start	12
1.2. Program.....	12
1.3. Säkerhetspärrens funktion	12
1.4. Knapparnas funktioner.....	12
1.5. Pulsmättningsfunktion	13
1.6. Förinställda program.....	14
1.7. Kroppsfettnmätning.....	14
1.8. Parametrar för 3 lägen.....	15
1.9. Användardefinierade program:.....	15
1.10. Övrig information	16
FELMEDDELANDEN.....	17
TRÄNINGSANVISNINGAR.....	18
UNDERHÅLLSANVISNINGAR	20
SPRÄNGSKISS.....	23
LISTA ÖVER KOMPONENTER.....	24

MONTERINGSSTEG

STEG 1:

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

(OBS! Klipp inte av packremmarna ännu.)

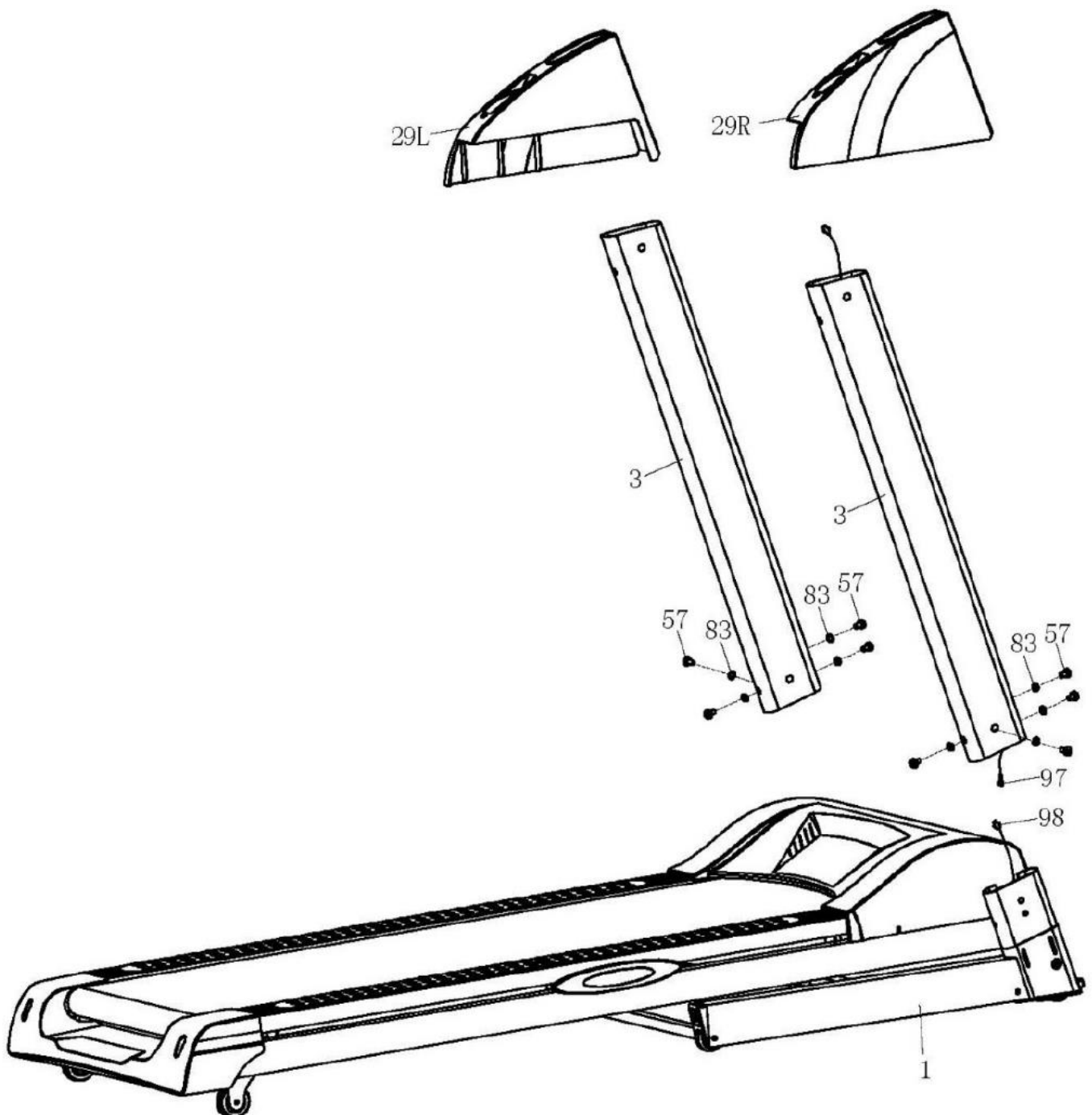


STEG 2:

1. Kiipp av packremmarna.
2. Koppla ihop styrenhetskabeln (98) med den nedre kabeln (97).
3. Fäst stolpen (3) På bottenramen(1) med sexkantskruvar (57) och låsbrickor (83).

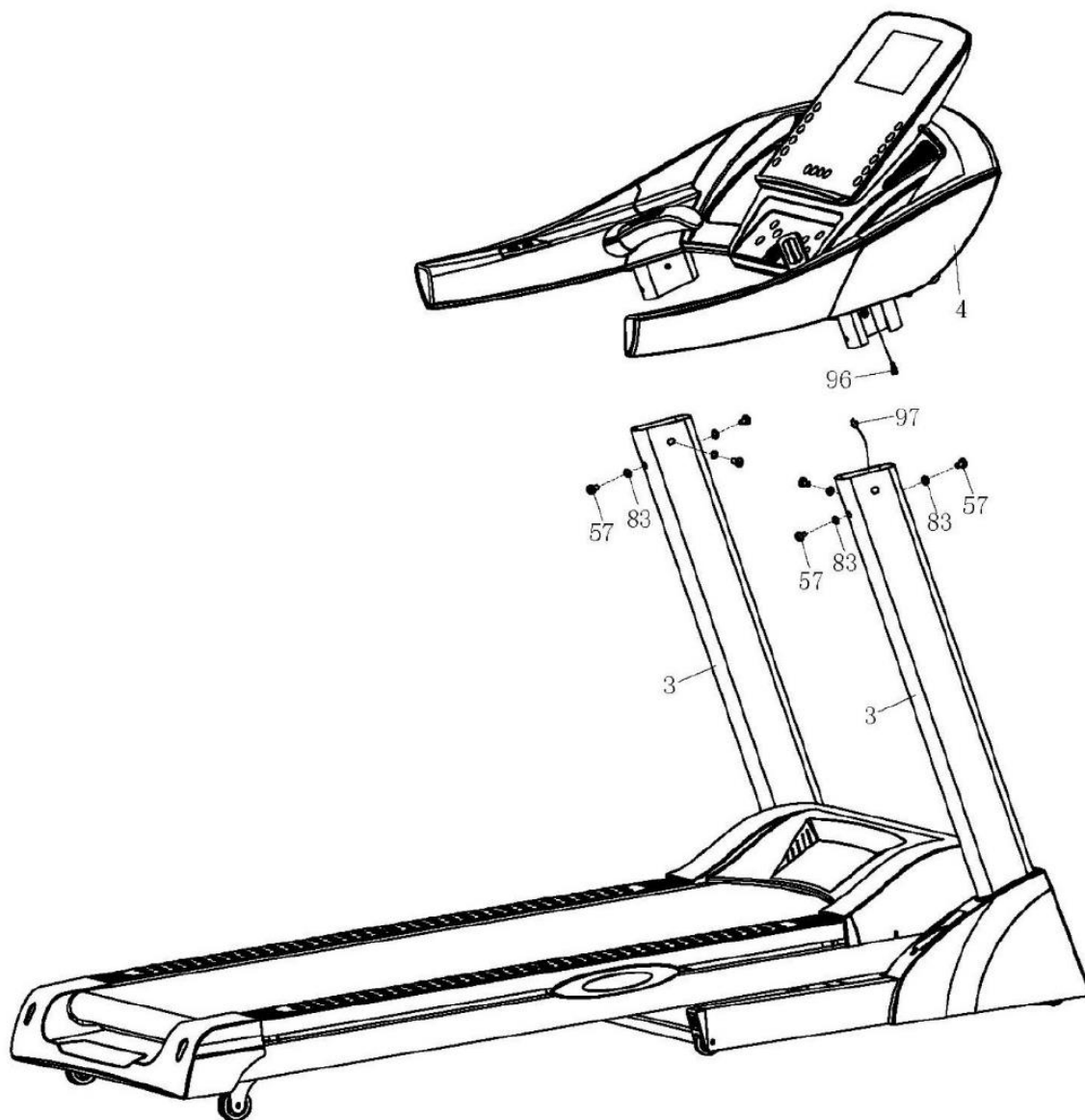
OBS! Dra inte åt skruvarna (57) ännu.

4. Trä På rarnkåporna (29L/R) På stolparna (3).



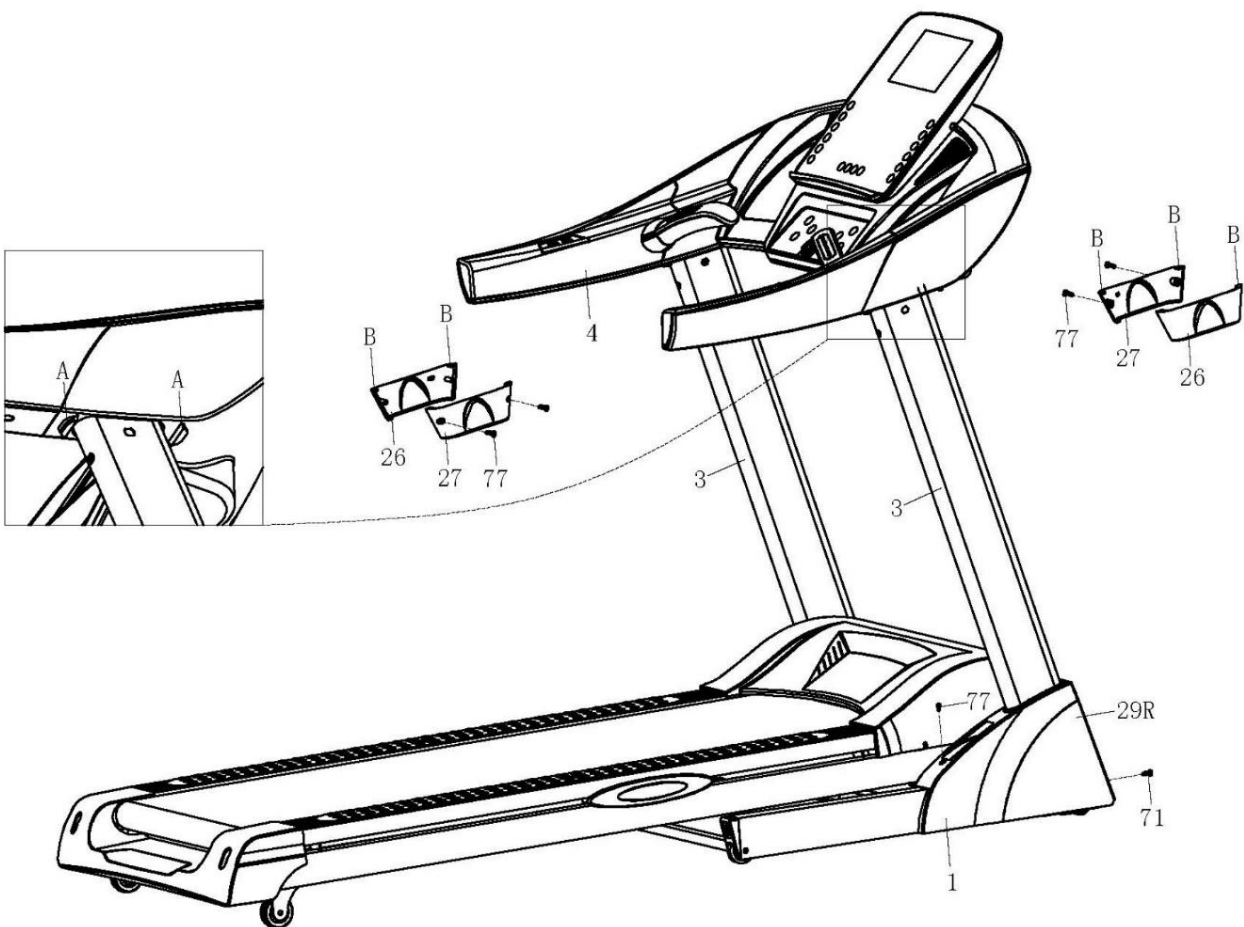
STEG 3:

1. Koppla ihop den övre kabeln (97) med den nedre kabeln (96).
 2. Montera displayfästet (4) på stolparna (3L/R) med sexkantskruvar (57) och låsbrickor (83).
 - 3.
- Dra åt alla skruvarna ordentligt.



STEG 4:

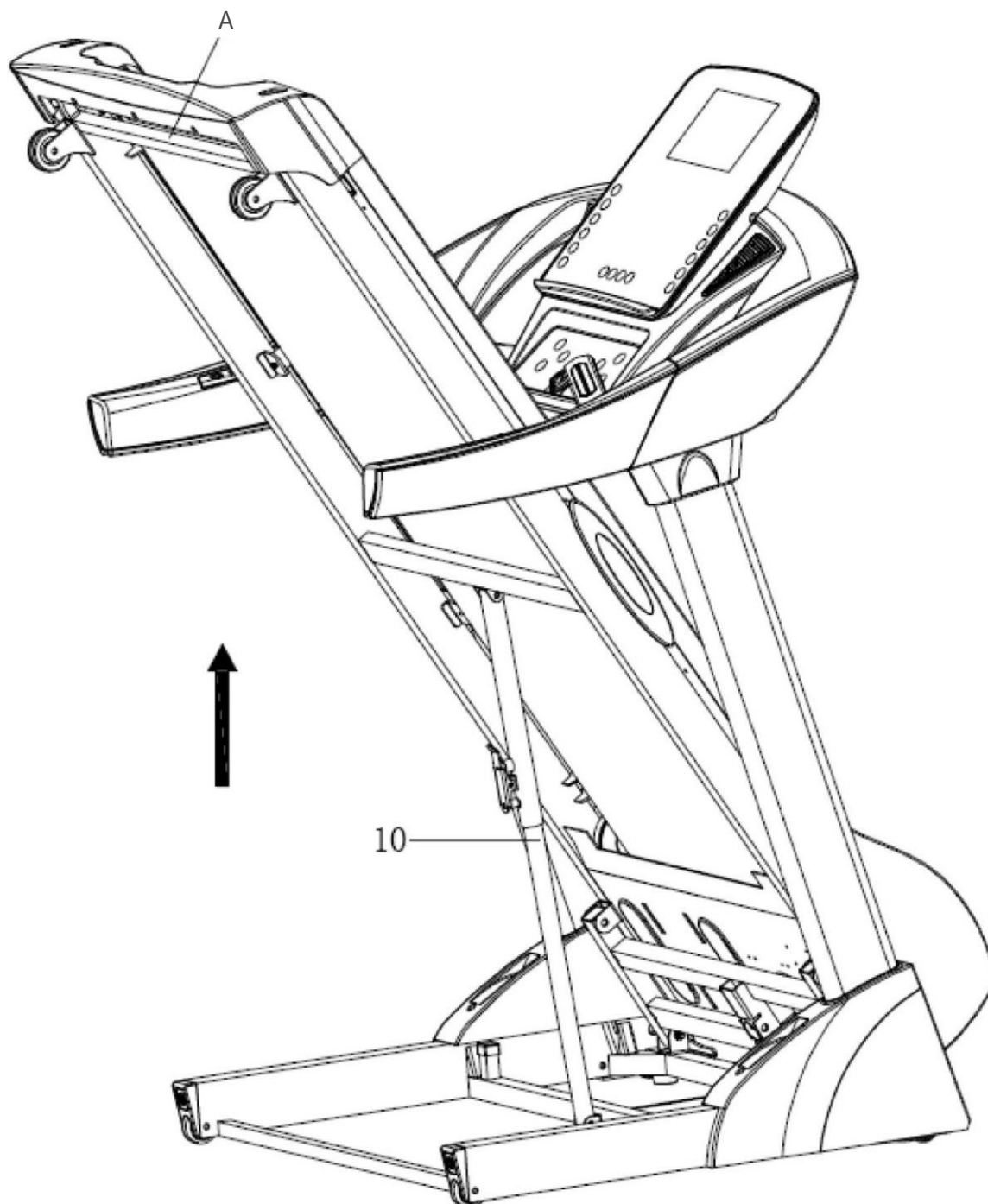
1. Skruva fast ramkåporna (29L/R) på bottenramen (1) med självgående skruvar (77) och korsskruvar (71).
2. Fäst B-sidan av det yttre stolpskyddet (26) och det inre stolpskyddet (27) på displayfästets (4) A-sida enligt bilden nedan.
3. Skruva fast det yttre stolpskyddet (26) och det inre stolpskyddet (27) på stolpen (3L/R) med självgående skruvar (77).



Fälla ihop produkten:

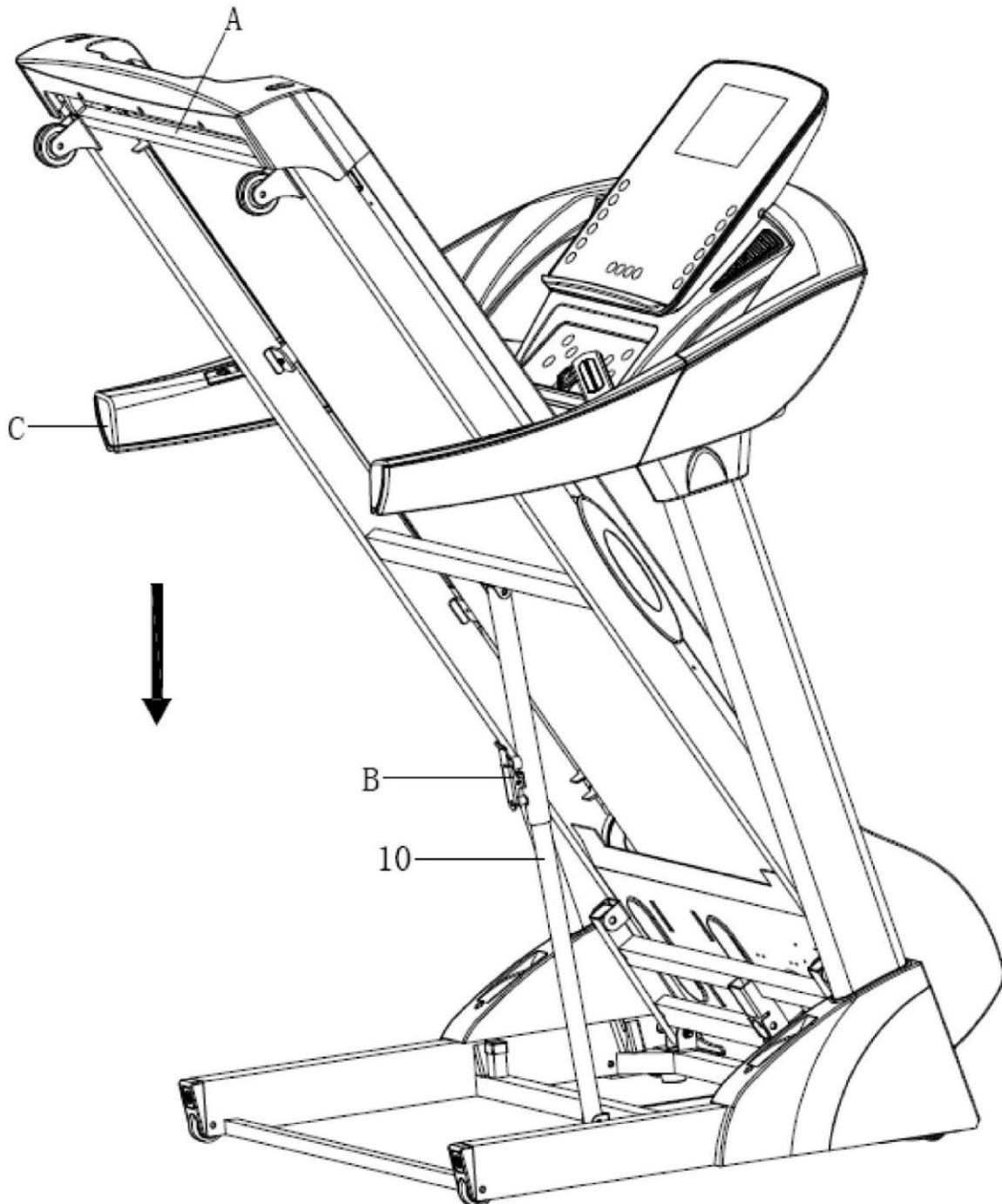
Ta tag i löpdäckets undersida (A) och lyft upp produkten enligt bilden nedan tills du hör ett ljud från hydraulcylindern (10).

(OBS! Se till att strömsladden är utdragen och att löpmattan har stannat helt innan du fäller ihop produkten!)



Fälla upp produkten:

Ta tag i löpdäckets undersida (A) med ena handen, tryck på mitten (B) av hydraulcylindern (10) med höger fot och sänk löpdäcket tills det är i nivå med handtagen (C). Löpdäcket sänks därefter ned automatiskt.



JORDNINGSANVISNINGAR

Produkten måste jordas. Om den skulle sluta fungera eller gå sönder utgör jordningen en ledande förbindelse för strömmen, vilket minskar risken för elstöt.

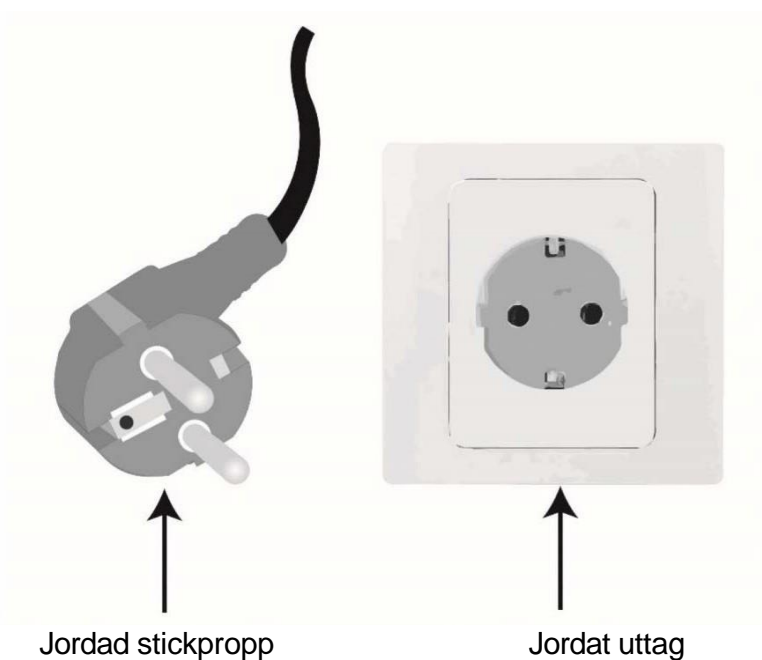
Produktens strömledare är utrustad med jordledare och jordningskontakt. Kontakten måste anslutas till ett lämpligt uttag som är korrekt installerat och jordat i enlighet med tillämpliga lokala koder och bestämmelser.

FARA Felaktig anslutning av jordledaren kan leda till risk för elstöt. Kontakta en behörig elektriker eller servicetekniker 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 V**) och har en jordad kontakt som ser ut som kontakten i bilden nedan.

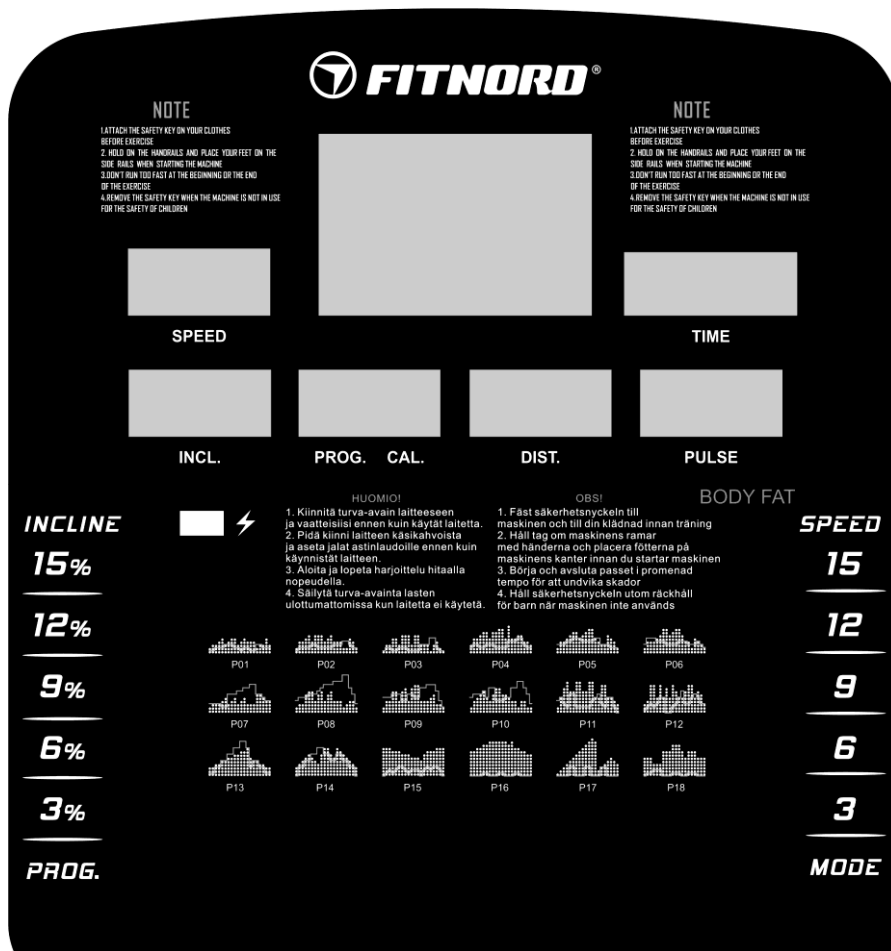
Se till att produkten ansluts till ett uttag med samma konfiguration som kontakten. Använd inte någon adapter med produkten.



TEKNISKA SPECIFIKATIONER

MÅTT UPPFÄLLT (mm)	1895x940x1480	INSPÄNNING	220-240V
MÅTT HOPFÄLLT (mm)	1080x940x1630	HASTIGHETSINTERVALL	1,0-20 km/h
LÖPYTA (mm)	520x1410	LUTNING	0-15%
NETTOVIKT	110 KG	MAXIMAL ANVÄNDARVIKT	150 KG

ANVÄNDNINGSANVISNINGAR



USB-porten är endast till för att ladda din telefon och surfplatta. USB-porten får inte användas för USB-fläktar eller andra enheter!

1.1. *Start*

Startar en 3-sekundersnedräkning innan löpbandet börjar röra sig.

1.2. *Program*

18 förinställda program, 3 användardefinierade program, 4 träningslägen, kroppsfettmätning.

1.3. *Säkerhetsspärrens funktion*

Ora ut säkerhetsspärren för Löpbandet stannar direkt och displayen visar "---".

Om du sätter i säkerhetsspärren igen: Displayen lyser upp i 2 sekunder och alla data rensas. Löpbandet går sedan in i standby-läge.

1.4. *Knapparnas funktioner*

START, STOPP [STOPP], PROG, MODE [LÄGE], SPEED+/- [HASTIGHET +/-], INCLINE+/- [LUTNING +/-]

Snabbknappar för hastighet: 3 km/h, 6 km/h, 9 km/h, 12 km/h och 15 km/h

Snabbknappar för lutning: 3%, 6%, 9%, 12% och 15%

1. **START:** Löpbandet startar med minimihastigheten.
2. **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.
3. **PROGRAM:** I standby-läge kan du välja mellan programmen: P1-P18, FAT [KROPPSFETTMÄTNING], U1-U3 från manuellt läge. Manuellt läge är inställt som standard. Standardhastigheten är 1,0 km/h och maxhastigheten är 20 km/h.
4. **MODE [LÄGE]:** Välj mellan tre olika nedräkningslägen (H1-H3).
 - a) H-1: Tidsnedräkning
 - b) H-2: Distansnedräkning
 - c) H-3: Kalorinedräkning

d) **SPEED [HASTIGHET] +/-**: Ställ in alla nedräkningsprogram. Tryck på **START** för att starta löpbandet.

5. **SPEED [HASTIGHET] +/-**: Öka eller sänk hastigheten med 0,1 km/h per tryck (håll ned knappen i 0,5 sek för att öka eller sänka snabbare). Knapparna kan också användas för att ställa in parametrar i menyn.
6. **INCLINE [LUTNING] +/-**: Öka eller minska lutningen med 1 nivå per tryck (håll ned knappen i 0,5 sek för att öka eller minska lutningen snabbare).
7. **Snabbknappar för SPEED [HASTIGHET]**: Under träningspasset kan du snabbt ändra hastigheten till 3 km/h, 6 km/h, 9 km/h, 12 km/h eller 15km/h.
8. **Snabbknappar för INCLINE [LUTNING]**: Under träningspasset kan du snabbt ändra lutningen till 3 %, 6 %, 9 %, 12 % eller 15 %.
9. **VOLYM**: justera musikkvolymen.
10. **UPP/NÄSTA**: gå till nästa spår.
11. **Växla mellan km/h och mph**: dra ut säkerhetsspärren och håll samtidigt ned knapparna **PROG.** och **MODE [LÄGE]** i 3 sekunder.
12. **Kontrollera lutningen**: Håll ned knapparna **INCLINE+** och **INCLINE-** [LUTNING + och -] under 3 sekunder med säkerhetsspärren borttagen för att kontrollera lutningen. Du kan inte använda några andra funktioner medan du kontrollerar lutningen.
13. **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.

1.5. Pulsmättningsfunktion

Håll om pulshandtagen i 5 sekunder medan löpbandet är i gång för att visa din puls. Till en början visas den förinställda pulsen inom intervallet 50-200 slag i minuten.

1.6. Förinställda program

Varje program är indelat i 20 segment som varar lika länge. Nedan hittar du en tabell med parametrarna för vart och ett av de 18 programmen.

Nr.		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
PO	HASTIGHET	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	LUTNING	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
PO 2	HASTIGHET	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	LUTNING	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
PO 3	HASTIGHET	1	3	3	5	5	3	6	6	6	3	6	6	3	3	3	1	3	4	2	1
	LUTNING	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	3	3	3	5	5	2	1	1
PO 4	HASTIGHET	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	LUTNING	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
PO 5	HASTIGHET	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	LUTNING	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
PO 6	HASTIGHET	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	LUTNING	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
PO 7	HASTIGHET	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	LUTNING	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
PO 8	HASTIGHET	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	LUTNING	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
PO 9	HASTIGHET	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	LUTNING	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P1 0	HASTIGHET	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	LUTNING	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P1 1	HASTIGHET	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	LUTNING	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P1 2	HASTIGHET	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	LUTNING	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P1 3	HASTIGHET	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	6	5	5	4	4	3	3
	LUTNING	1	1	3	3	5	5	7	7	9	9	11	11	9	3	5	5	3	3	1	1
P1 4	HASTIGHET	3	4	5	6	7	6	5	4	7	9	9	7	6	9	8	7	6	5	4	3
	LUTNING	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	7	7	5	5	3	3	0
P1 5	HASTIGHET	9	9	9	8	8	8	7	7	7	6	6	6	5	7	8	8	8	9	9	9
	LUTNING	0	1	2	1	2	3	3	2	1	2	2	2	0	2	3	2	3	3	2	0
P1 6	HASTIGHET	8	8	9	9	10	10	12	12	12	12	12	12	11	12	10	10	9	9	8	8
	LUTNING	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0
P1 7	HASTIGHET	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	11	2	3	4	5	6	5	4
	LUTNING	0	0	0	0	3	3	0	0	0	3	3	0	0	0	3	3	0	0	0	0
P1 8	HASTIGHET	6	6	6	4	4	4	8	8	8	10	10	10	8	6	8	8	8	6	6	6
	LUTNING	0	1	1	2	2	2	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0

1.7. Kroppsfettmätning

1. Tryck på MODE [LÄGE] i standby-läge för att bläddra fram till kroppsfettmättningsprogrammet (FAT).
2. Tryck på MODE [LÄGE] för att ställa in parametrar för F1 (kön), F2 (ålder), F3 (längd) och F4 (vikt).
3. Tryck på SPEED [HASTIGHET] +/- för att ställa in parametrar för F1-F4 (se

tabellen nedan). När du är klar med inställningarna visas F5 på displayen.

4. Håll om pulshandtagen i 5-6 sekunder tills FAT visas (se till att korrekta värden för längd och vikt har angetts).

Kroppsfettmätningen mäter förhållande mellan längd och vikt, inte kroppsproportioner. Kroppsfettmätningen är lämplig för alla. Optimalt resultat ligger mellan 20 och 25. 19 indikerar undervikt, 25-29 indikerar övervikt och 30 indikerar fetma (se tabellen nedan). (Värdena är endast referensvärden och kan inte användas för medicinska ändamål)

F--1	Gender [Kön]	01 (man)	02 (kvinna)
F--2	Ålder	10-----99	
F--3	Längd	100---200	
F--4	Vikt	20-----150	
F--5	FAT [FETT]	19	Undervikt
	FAT [FETT]	= (20--25)	Normalvikt
	FAT [FETT]	= (25--29)	Övervikt
	FAT [FETT]	30	Fetma

1.8. Parametrar för 3 lägen

1. Tidsnedräkning:

- a. Tid som visas som standard: 30:00 min.
- b. Intervall: 5:00-99:00 min.
- c. Tid som läggs till för varje tryck: 1:00 min.

2. Kalorinedräkning:

- a. Kalorier som visas som standard: 50 Kcal.
- b. Inställningsintervall: 20-990 kcal.
- c. Kalorier som läggs till för varje tryck: 10 Kcal.

3. Distansnedräkning:

- a. Distans som visas som standard: 1.0 km.
- b. Inställningsintervall: 1.0-99.0 km
- c. Distans som läggs till för varje tryck: 1.0 km.

1 menyn kan du bläddra mellan Manual [Manuellt] Time [Tid] Distance [Distans] och Calorie [Kalorier].

1.9. Användardefinierade program:

Utöver de 18 inbyggda programmen finns även 3 användardefinierade program som du kan ställa in efter egna önskemål och behov: U01, U02 och U03.

1.9.1. Ställa in användardefinierade program

Tryck på PROGRAM i standby-läge för att bläddra fram till önskat program (U01-U03).

1. Fönstret TIME [TID] blinkar: Standardtiden visas.
2. Tryck på INCLINE [LUTNING] +/- eller SPEED [HASTIGHET] +/- för att ställa in löptiden.
3. Tryck på MODE [LÄGE] för att bekräfta.
4. Ställ in parametrarna för det första segmentet.
 - a. Ställ in hastighet genom att trycka på SPEED [HASTIGHET] +/- alternativt på snabbknapparna för hastighet.
 - b. Ställ in lutning genom att trycka på INCLINE [LUTNING] +/- alternativt på snabbknapparna för lutning.
 - c. Tryck på MODE [LÄGE] för att slutföra inställningarna för det första segmentet och fortsätt sedan med inställningarna för samtliga 16 segment.

Inställda parametrar sparas permanent tills de skrivs över. Parametrarna går inte förlorade även om strömmen bryts.

1.9.2. Starta ett användardefinierat program:

Tryck på PROGRAM i standby-läge för att bläddra fram till önskat användardefinierat program (U01-U03). Ställ in tiden och tryck på START.

1.10. Övrig information

- När nedräkningen slutar visas ENO [SLUT] på displayen. Ljudsignalen
- låter varannan sekund tills löpbandet stannar helt. Löpbandet återgår till manuellt läge.
- Du kan ställa in parametrar upp till maxvärdet. När värdet
- Om tiden till exempel är inställd på 99:00 och du trycker på INCLINE+ [LUTNING+] återställs tiden till minimivärdet 5:00.
- Tidsnedräkning, kalorinedräkning, distansnedräkning: Du kan endast ställa in en parameter. 1 tidsnedräkningsläge räknas tiden ned. 1 kalorinedräknings- och distansnedräkningsläge räknas tiden upp tills den inställda parametern är nådd.
- Standardvärdet för kaloriförbrukning är 70,3 kcal/km.
- Håll om pulshandtagen i 5 sekunder under kroppsfettmätningen för att visa procent kroppsfett.
- Växla mellan kilometer och miles: Håll ned PROG. och MODE [LÄGE] samtidigt i 3 sekunder när systemet är i standby-läge eller när säkerhetspärren är borttagen. En ljudsignal hörs och din snabbaste hastighet visas.

FELMEDDELANDEN

Felkod	Beskrivning	Orsak	Lösningar
E01	Kommunikationsfel: Invertern får ingen signal från displayenheten	A. Displaykabeln är inte ansluten korrekt.	Anslut kabeln på nytt.
		B. Displaykabeln har anslutits till en öppen kretsspänning eller har kortslutit. ?	Byt ut kabeln.
E15	Kommunikationsfel: Displayenheten får ingen signal från invertern	C. Kretsfel displayenheten.	Byt ut displayenheten.
		C. Kretsfel invertern.	Byt ut invertern.
E04	Underspänning från extern växelström	Den externa växelströmmen är för låg. Kontrollera om 220V-växelströmmen är normal.	Sluta använda produkten om nödvändigt och kontakta en elektriker.
E05	överspänning från extern växelström	Den externa växelströmmen är för hög. Kontrollera om 220V-växelströmmen är normal.	Sluta använda produkten om nödvändigt och kontakta en elektriker.
E06	Överspänningsskydd	A. överbelastningsskydd,	nollställ displayenheten.
		B. Transmissionsdelar har fastnat eller blockeras.	Åtgärda eller applicera smörjmedel.
		C. Motorn har kortslutit.	Byt ut motorn.
		D. Det luktar bränt från invertern.	Byt ut invertern.
E07	Överbelastningsskydd	A. Överbelastningsskydd,	nollställ displayenheten.
		B. Transmissionsdelar har fastnat eller blockeras.	Åtgärda eller applicera smörjmedel.
		C. Motorn har kortslutit. ?	Byt ut motorn.
E08	Överhettningsskydd	A. Överbelastning gör att invertern blir överhettad.	Vänta tills den kylar ned sig innan du använder maskinen.
		B. Invertern är trasig	Byt ut invertern.
E09	Lutningsfel	A. Lutningsmotorkabeln eller displaykabeln är inte ansluten.	Kontrollera anslutningarna och anslut på nytt vid behov.
		B. Fel på lutningsmotorn	Byt ut lutningsmotorn.
		C. Fel på invertern	Byt ut invertern.
E10	Fel på den externa AT24C02	A. IC-minnet är trasigt, alternativt fel på kabeln	Byt ut IC-minnet eller drivrutinen?

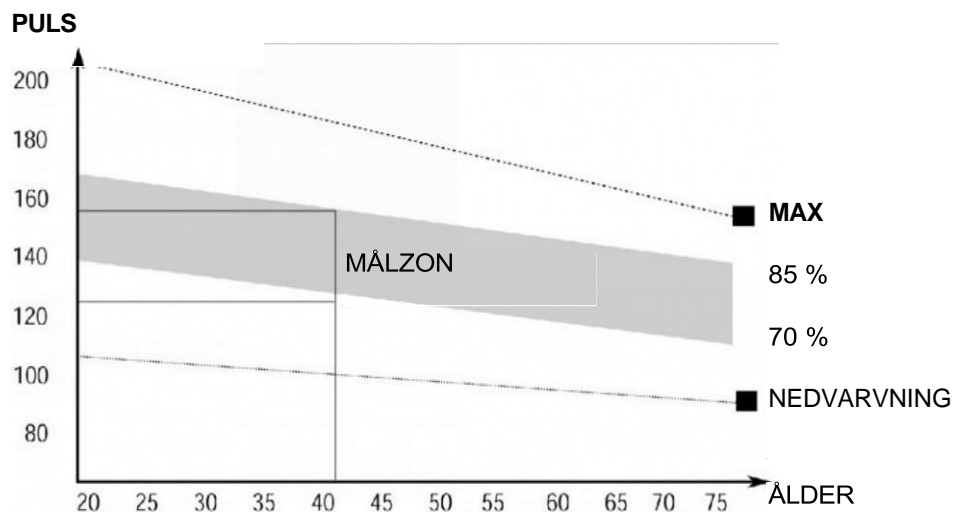
TRÄNINGSANVISNINGAR

1. Uppvärmningsfasen

Vi rekommenderar att du göra några stretchövningar innan du värmer upp på löpbandet. Håll varje position i cirka 30 sekunder. Tvinga eller ryck inte i musklerna när du stretchar. Om det gör ont **AVBRYT**. Värm upp genom att jogga långsamt i cirka 5 minuter när du är redo. Denna fas hjälper till att få i gång blodcirkulationen och få musklerna att fungera som de ska. Uppvärmning minskar också risken för kramp och muskelskador.

2. Träningsfasen

Det är viktigt att hålla ett stadigt tempo under hela träningspasset. Tempot bör vara tillräckligt högt för att öka pulsen till målzonen som visas i diagrammet nedan. Efter regelbunden träning blir dina benmuskler starkare.



Denna fas bör pågå i minst 12 minuter. 1 genomsnitt pågår den dock i cirka 15-20 minuter.

3. Nedvarvningsfasen

Denna fas hjälper ditt hjärtskärlsystem och dina muskler att varva ned och slappna av. Det här är en upprepning av uppvärmningsövningarna. Sänk exempelvis tempot och fortsätt i cirka 5 minuter. Upprepa stretchövningarna och tänk återigen på att inte tvinga eller rycka i musklerna när du stretchar.

Allt eftersom du kommer i bättre form kan du behöva träna längre och hårdare. Du rekommenderas att träna minst tre gånger i veckan och om möjligt fördela träningspassen jämnt över veckan.

För att tona musklerna när du tränar på löpbandet behöver du träna med ganska hög lutning. Det anstränger benmuskulerna mer och kan innebära att du inte kan träna lika länge du skulle vilja. Om du dessutom vill förbättra konditionen behöver du justera ditt träningsprogram. Träna som vanligt under uppvärmnings- och nedvarvningsfasen men öka motståndet/lutningen under den sista delen av träningsfasen så att benen måste jobba

hårdare än normalt. Du kan behöva sänka hastigheten för att hålla pussen inom målzonen.

Hur mycket du anstränger dig spelar stor roll. Ju hårdare och längre du jobbar desto fler kalorier bränner du. Samtidigt förbättrar du både din kondition och ditt allmänna hälsotillstånd.

UNDERHÅLLSANVISNINGAR

CENTRERA LÖPMATTAN OCH JUSTERA LÖPMATTANS SPÄNNING

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

CENTRERA LÖPMATTAN:

1. Ställ löpbandet på ett plant underlag.
2. Låt löpbandet gå i cirka 5,5 km/h.
3. Om mattan drar åt höger vrider du långsamt den högra justeringsbulten medurs för att centrera mattan. (OBS! Det finns ett avstånd mellan mattan och höger/vänster kant. Avståndet bör inte vara mer än **5 mm.**)
4. Om mattan drar åt vänster vrider du långsamt den vänstra justeringsbulten medurs för att centrera mattan.

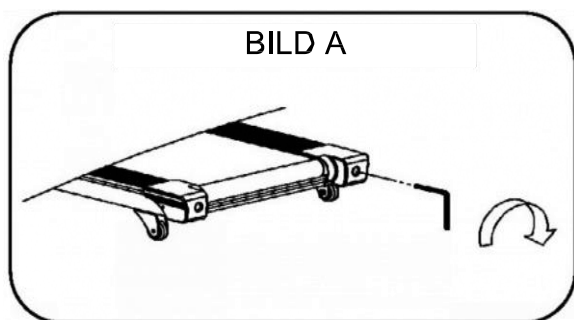


Bild A: Om mattan drar åt HÖGER

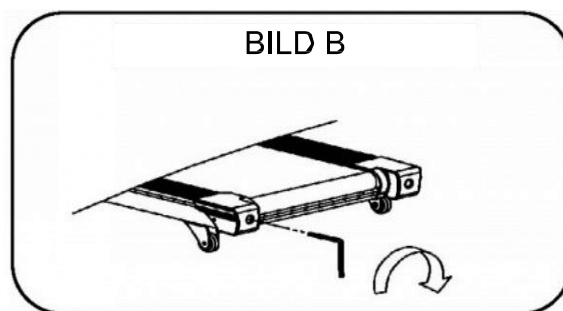


Bild B: Om mattan drar åt VÄNSTER

VARNING: KOPPLA ALLTID BORT LÖPBANDET FRÅN ELUTTAGET FÖRE RENGÖRING ELLER SERVICE.

JUSTERA MATTANS SPÄNNING

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

Efter en tids användning sträcks löpmattan ut, vilket gör att den glider. För att åtgärda problemet vrider du båda bultarna på bakvalsens med lämplig insexnyckel **1/4 varv** medurs.

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

VARNING: KOPPLA ALLTID BORT LÖPBANDET FRÅN ELUTTAGET FÖRE RENGÖRING ELLER SERVICE.

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.

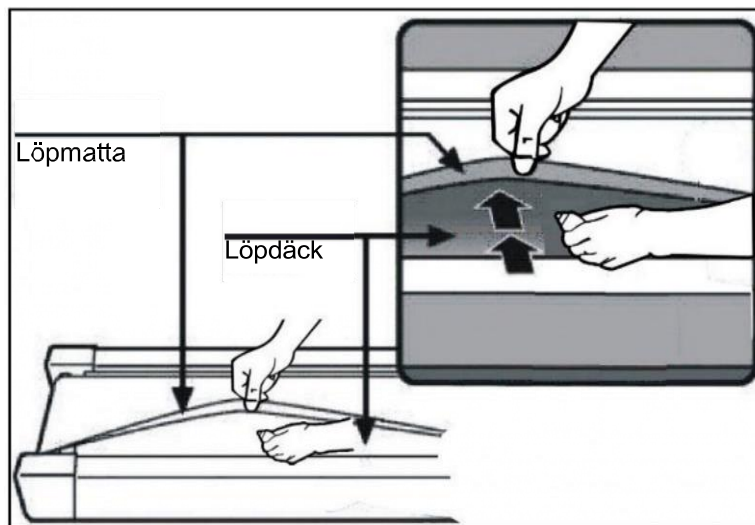
Ovansidan av löpmattan kan rengöras med en fuktig trasa doppad i lite tvål. Håll vätska borta från löpbandets ram och mattans undersida. **Varning: Dra alltid ur strömsladden innan du tar bort motorkåpan.** Ta bort motorkåpan och dammsug undertill minst en gång om året.

SMÖRJA LÖPMATTAN OCH LÖPDÄCKET

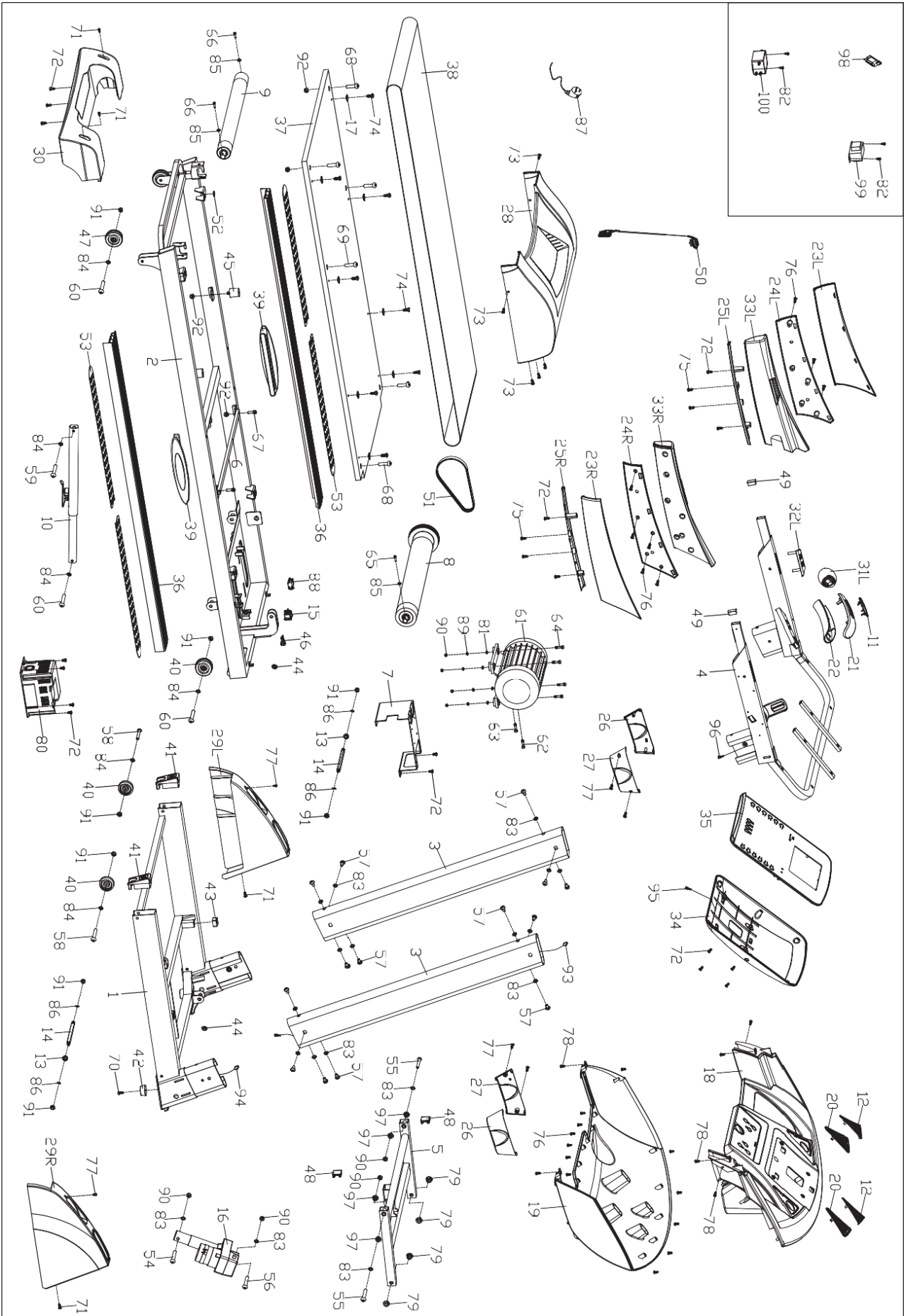
Löbandets däck har smorts i fabriken. Friktionen mellan mattan och däck spelar en viktig roll för löpbandets funktion och livslängd och regelbunden smörjning är därför viktig. Vi rekommenderar regelbunden inspektion av däck.

Vi rekommenderar att du smörjer däck enligt följande schema:

- ▶ **Lätt användning (mindre än 3 timmar/vecka) årligen**
- ▶ **Måttlig användning (3-5 timmar/vecka) var sjätte månad**
- ▶ **Frekvent användning (mer än 5 timmar/vecka) var tredje månad**



SPRÄNGSKISS



LISTA ÖVER KOMPONENTER

Nr	Beskrivning	Antal	Nr	Beskrivning	Antal
1	Stommens nedre del	1	56	Sexkantsbult M10*40	1
2	Huvudstomme	1	57	Sexkantsbult M10*15	14
3	Högra och vänstra lodräta röret	2	58	Sexkantsbult M8*50	2
4	Huvudkonsolens stomme	1	59	Sexkantsbult M8*45	1
5	Lutningsram	1	60	Sexkantsbult M8*40	5
6	Stödrör	1	61	MOTOR	1
7	Stödjärn	1	62	Sexkantig skruv M8*40	1
8	Framrulle	1	63	Sexkantig skruv M8*25	1
9	Bakrulle	1	64	Sexkantig skruv M10*35	4
10	Cylinder	1	65	Sexkantsbult M6*45	1
11	Stålplatta för styrets pulsmätare	4	66	Sexkantsbult M6*55	2
12L/R	Skyddsnät för högtalare	1 par	67	Sexkantsbult M6*12	2
13	Roterande bussning	2	68	Sexkantsbult M6*30	4
14	D-axel	2	69	Sexkantsbult M6*25	2
15	Brytare	1	70	Stjärnskruv M6*15	2
16	Lutande motor	1	71	Kullrig stjärnskruv M5*16	4
17	Fästanordning för kanten	8	72	Kullrig stjärnskruv M4*15	17
18	Huvudkonsolens övre hölje	1	73	Kullrig stjärnskruv M5*8	5
19	Huvudkonsolens nedre hölje	1	74	Stjärnbult M5*25	8
20	Högtalarhölje	2	75	Stjärnskruv ST4*35	4
21	Handtagets övre hölje	2	76	Stjärnskruv ST4*16	44
22	Handtagets nedre hölje	2	77	Stjärnskruv ST4*12	6
23L/R	Handtagets skyddshölje	1 par	78	Stjärnskruv ST4*12	6
24L/R	Handtagets skyddshölje 2	1 par	79	D-formad nylonbussning	4
25L/R	Handtagets skyddshölje 3	1 par	80	Växelriktare	1
26	Lodrätt rörs yttre hölje	2	81	Bricka 010	4
27	Lodrätt rörs inre hölje	2	82	Kullrig stjärnskruv M4*8	4
28	Motorns hölje	1	83	Låsbricka 010*1,2	20

29L/R	Skyddshölje	1 par	84	Låsbricka 08*1,2	8
30	Bakre skyddshölje	1	85	Låsbricka 06*1,2	3
31L/R	Skyddshölje för främre handtag	1 par	86	Bricka 013*08*1,2	4
32L/R	Snabbknapp	1 par	87	Sladd	1
33L/R	Handtag	1 par	88	Brytare	1
34	Huvudkonsolens bakre hölje	1 par	89	Bricka med fjäder Φ10	4
35	Huvudkonsolens övre hölje	1	90	Nyloc-mutter M10	4
36	Kant	2	91	Nyloc-mutter M8	10
37	Löpunderlag	1	92	Nyloc-mutter M6	8
38	Band	1	93	Nedre sladdförlängare	1
39	Silikonvaddering	2	94	Huvudkonsolens nedre sladd	1
40	Ring	2	95	Anslutningssladd	1
41	Propp	2	96	Övre förlängningsdel för sladd	1
42	Sula	2	97	Nylonbussning	4
43	Kvadratisk propp	2	98	USB-port	4
44	Skyddspropp	2	99	Induktor (tillval)	1
45	Vaddering	2	100	Filter	1
46	Sladdsjöja	1			
47	Ring	2			
48	Kvadratisk propp 1	2			
49	Kvadratisk propp 2	2			
50	Säkerhetsnyckelns sensor	1			
51	Band	1			
52	Gummisula	4			
53	Glidskyddsmatta	4			
54	Sexkantsbult M10*55	1			
55	Sexkantsbult M10*55	2			

ANSVARSBEGÄRAN

Alla rättigheter förbehållna. Produkten och bruksanvisningen kan ändras. Bruksanvisningen kan innehålla översättningsfel. Tekniska data kan ändras utan förvarning. Importören är inte ansvarig för skador som orsakas av användning i strid med bruksanvisningen.

TILLVERKARENS GARANTI

FitNord försäkrar att produkten uppfyller maskindirektivet 2006/42/EY och kraven i standarderna EN957-1 (allmänna säkerhetskrav) och EN957-6 (löpband, extra säkerhetskrav och testmetoder). Som ett resultat är produkten märkt med CE-märket.

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

BRUKSANVISNINGEN FINNS OCKSÅ TILLGÄNGLIG DIGITALT PÅ:
www.fitnord.com/manuals

NO

FitNord Sprint 500 Tredemølle

BRUKERMANUAL



ADVARSEL

Les gjennom hele bruksanvisningen nøye før du tar produktet i bruk. Spar denne bruksanvisningen:

- Fest sikkerhetssnoren til klærne dine når du bruker tredemøllen.
- Når du løper, la armene dine bevege seg naturlig på sidene, og hold blikket forover og ikke nedover.
- Øk farten gradvis.
- Ved ulykke, aktiver nødstopp umiddelbart.
- Når du er ferdig med å løpe, la tredemøllen stoppe gradvis.

Merk: Les monteringsinstruksjonene nøye og følg instruksjonene under montering.

MERK

01- Spør alltid legen eller annet helsepersonell om råd før du starter treningsprogrammet.

02- Forsikre deg om at alle bolter er låst.

03- Ikke plasser tredemøllen på våte overflater.

04- Vi er ikke ansvarlige for problemer eller ulykker som oppstår ved å ikke følge disse instruksjonene.

05- Bruk sportsklær og -sko når du løper.

06- Ikke bruk tredemøllen i løpet av 40 minutter etter et måltid.

07- Varm opp før du begynner å bevege deg for å unngå skader.

08- Hvis blodtrykket ditt er høyt, søk råd fra legen før du begynner å trene.

09- Tredemøllen er kun ment for bruk av voksne.

10- Eldre personer, barn og personer med bevegelsesbegrensninger bør veiledes og overvåkes mens de bruker tredemøllen.

11- Ikke koble til eller endre noen maskinvaredeler da det kan skade enheten.

12- Ikke forlenge, forkorte eller endre strømledningen eller pluggen på noen måte; legg ikke noe tungt på strømledningen eller plasser den på varme steder; ikke bruk en stikkontakt som ikke passer til pluggen, da dette kan føre til brannfare eller ulykker.

13- Slå av strømmen når enheten ikke er i bruk. Når strømmen er slått av, må du ikke trekke i strømledningen for å unngå skade.

14- Maksimal brukervekt for enheten er 150 KG.

15- Pulsmåleren er kanskje ikke nøyaktig og er ikke ment å brukes til medisinske formål. Overdreven trening kan føre til skader eller til og med død. Hvis du begynner å føle deg svimmel, kvalm eller opplever andre uvanlige symptomer under trening, stopp umiddelbart bruken av enheten og søk legehjelp.

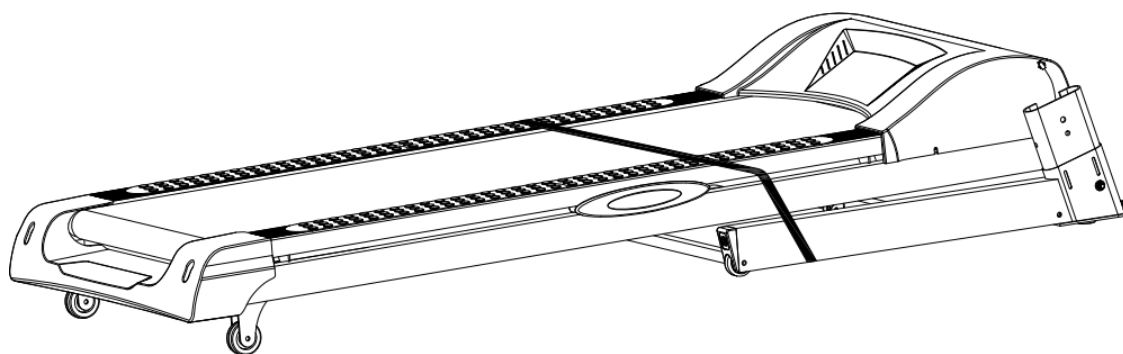
Viktige forholdsregler

1. Plasser tredemøllen på en ren og jevn overflate. Ikke plasser enheten på et tykt teppe, da dette kan hindre luftsirkulasjonen. Unngå å plassere tredemøllen nær vann eller utendørs.
2. Plasser tredemøllen slik at stikkkontakten 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 løpebåndet begynner å bevege seg. Hold alltid føttene på sidekantene mens du venter på at løpebåndet skal starte.
4. Bruk passende klær når du trener på tredemøllen. Ikke bruk lange eller løse klær som kan sette seg fast i enheten. Løp alltid med løpesko eller treningssko med gummisåler.
5. Sjekk at strømkilden fungerer og at sikkerhetslåsen fungerer før du bruker tredemøllen. Fest den ene enden av sikkerhetslåsen til tredemøllen og fest den andre enden av snoren til klærne dine eller beltet ditt, slik at sikkerhetslåsen trekkes ut i tilfelle en ulykke.
6. Ta alltid ut strømkabelen før du fjerner tredemøllens motordeksel.
7. Pass på at det er minst 2 meter ledig plass bak tredemøllen.
8. Hold små barn borte fra tredemøllen mens den er i bruk.
9. Når du går eller løper på tredemøllen, hold først i håndtakene til du er vant til å bruke enheten.
10. Fest alltid sikkerhetslåsens snor til klærne dine når du bruker tredemøllen. Hvis enheten plutselig øker hastigheten på grunn av en feil, eller hvis hastigheten økes for mye, vil snoren løsne fra konsollen, og sikkerhetslåsen vil aktiveres.
11. Hvis det oppstår problemer med tredemøllen, må du umiddelbart løsne sikkerhetslåsen, ta tak i håndtakene og hoppe på sidene av rammen og vente til løpebåndet stopper.
12. Når tredemøllen ikke er i bruk, koble fra strømkabelen fra stikkkontakten og sikkerhetslåsens snor.
13. Oppbevar sikkerhetsnøkkelen utilgjengelig for barn. Mindreårige skal kun bruke tredemøllen under tilsyn av voksne.
14. Før du starter treningsprogrammet, må du be om råd fra en lege eller annet kvalifisert helsepersonell. De kan hjelpe deg med å bestemme mengden trening, intensiteten (pulsområdet) og treningsvarigheten som passer for din alder og form. Hvis du opplever smerter eller tetthet i brystet, uregelmessig puls, pustevansker, svimmelhet eller annet ubehag under trening, må du stoppe umiddelbart. Søk deretter legehjelp før du fortsetter å løpe.
15. Hvis du oppdager problemer med stikkkontakten eller noen deler av strømkilden, må du få det reparert av en kvalifisert elektriker umiddelbart. Ikke prøv å bytte eller reparere disse delene selv.
16. Hvis ledningen til enheten er skadet, må den byttes ut av produsenten, et serviceverksted eller en annen kvalifisert person for å unngå fare.
17. Plasser føttene på sidevinduene før du starter tredemøllen og fest sikkerhetslåsens snor til klærne dine. Hold i håndtakene til løpebåndet begynner å bevege seg jevnt (føl hastigheten med ett ben før du begynner å løpe). Unngå å miste balansen ved å bruke tilstrekkelig lav hastighetsinnstilling. I nødstilfelle eller hvis
18. Forsikre deg om at tredemøllen har stoppet helt før du bretter den sammen. Ikke start enheten når den er sammenbrettet.

MONTERINGSINSTRUKSJONER

1. Trinn:

Åpne pakken, ta ut alle delene fra pakken og legg basen på en jevn overflate (MERK: ikke fjern ennå festene til enheten).



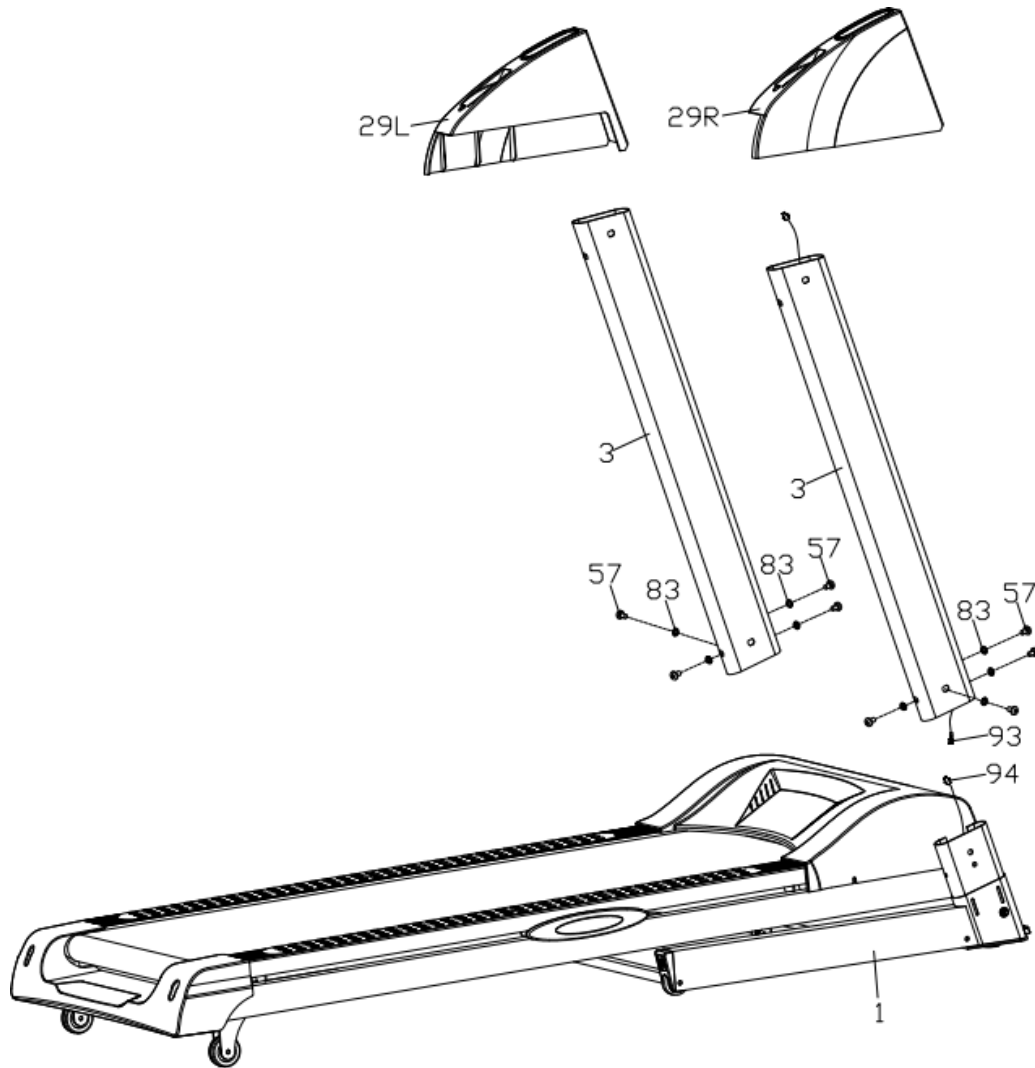
2. Trinn:

Klipp av festestroppene for basen (MERK: Plasser enheten på ønsket sted først).

Koble hovedkonsollens nedre ledning (C94) til forlengerledningen (93).

Fest venstre og høyre vertikale stolpe (3) til rammen (1) med sekskantskruer (57) og låseplate (83). MERK: Stram ikke sekskantskruene (57) helt ennå.

Fest beskyttelsesdekslene (29L/R) til venstre og høyre vertikale stolpe (3).

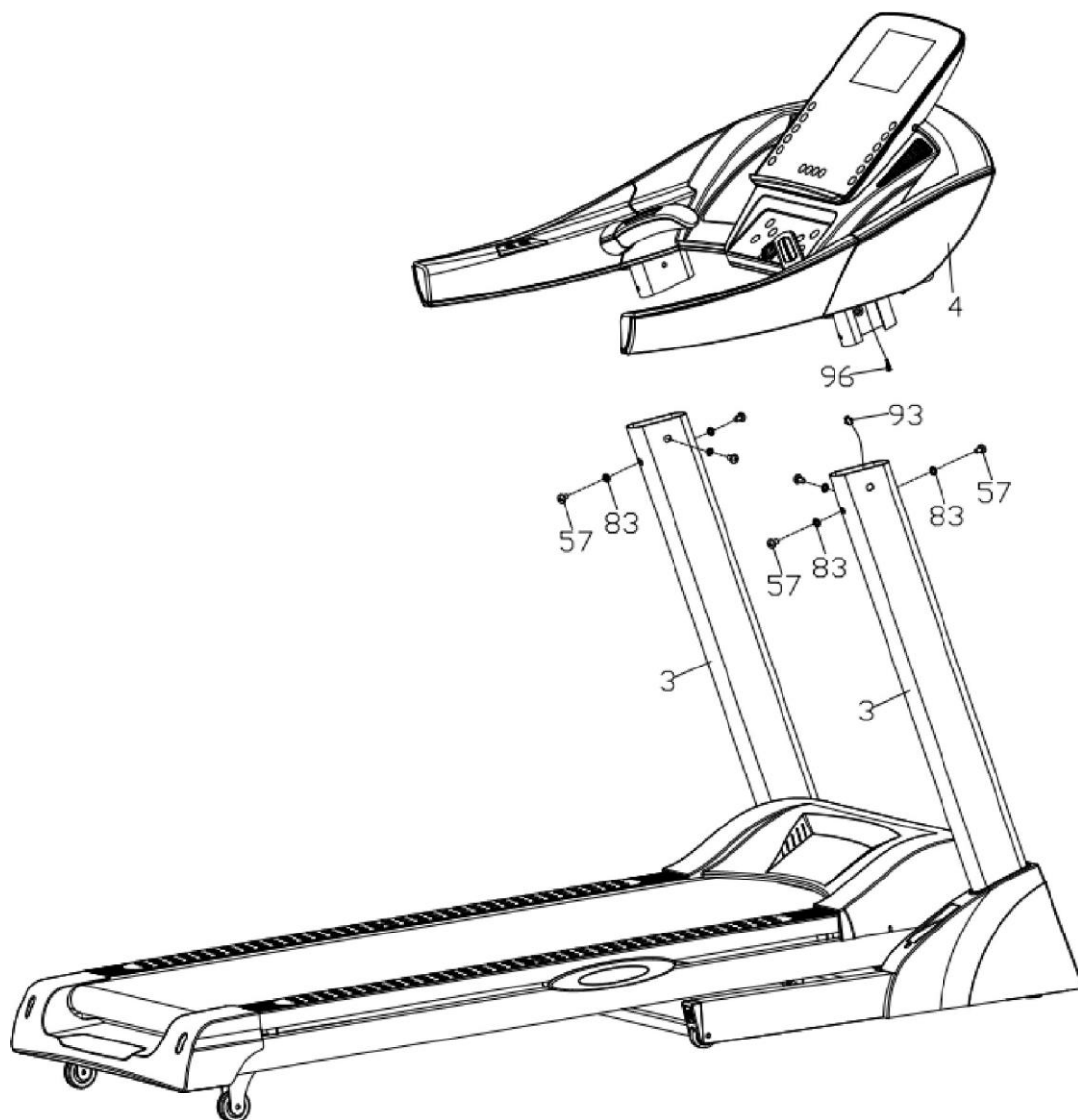


3. Trinn:

Koble øvre forlengerledning (96) til nedre forlengerledning (93).

Fest hovedkonsollens ramme (4) til venstre og høyre vertikale stolpe (3) med sekskantskruer (57) og låsemuttere (83).

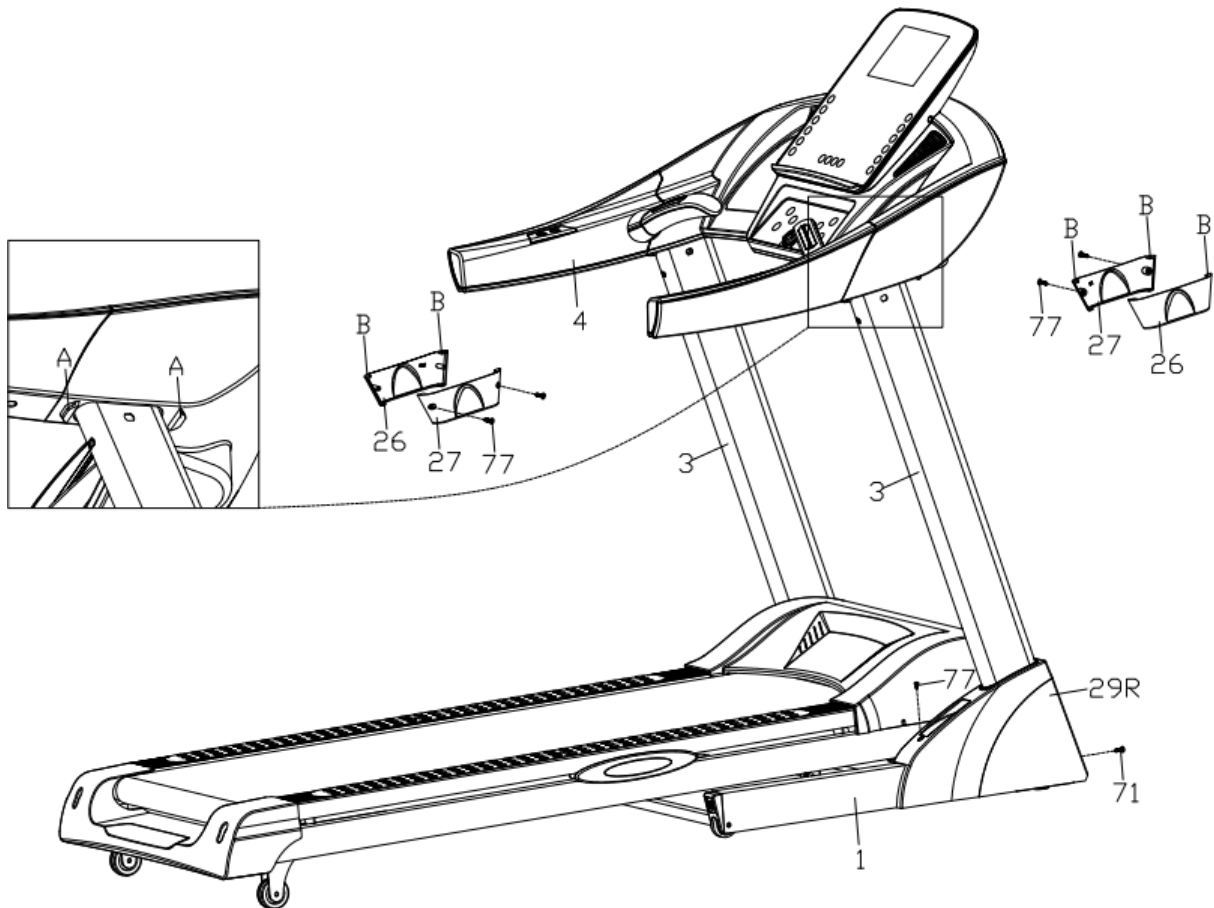
Stram alle skruene godt.



4. Trinn:

Fest beskyttelsesdekslene (29L /R) stramt til rammens nedre del (C1) med krysspanneskruer (77) og avrundede krysspanneskruer (71).

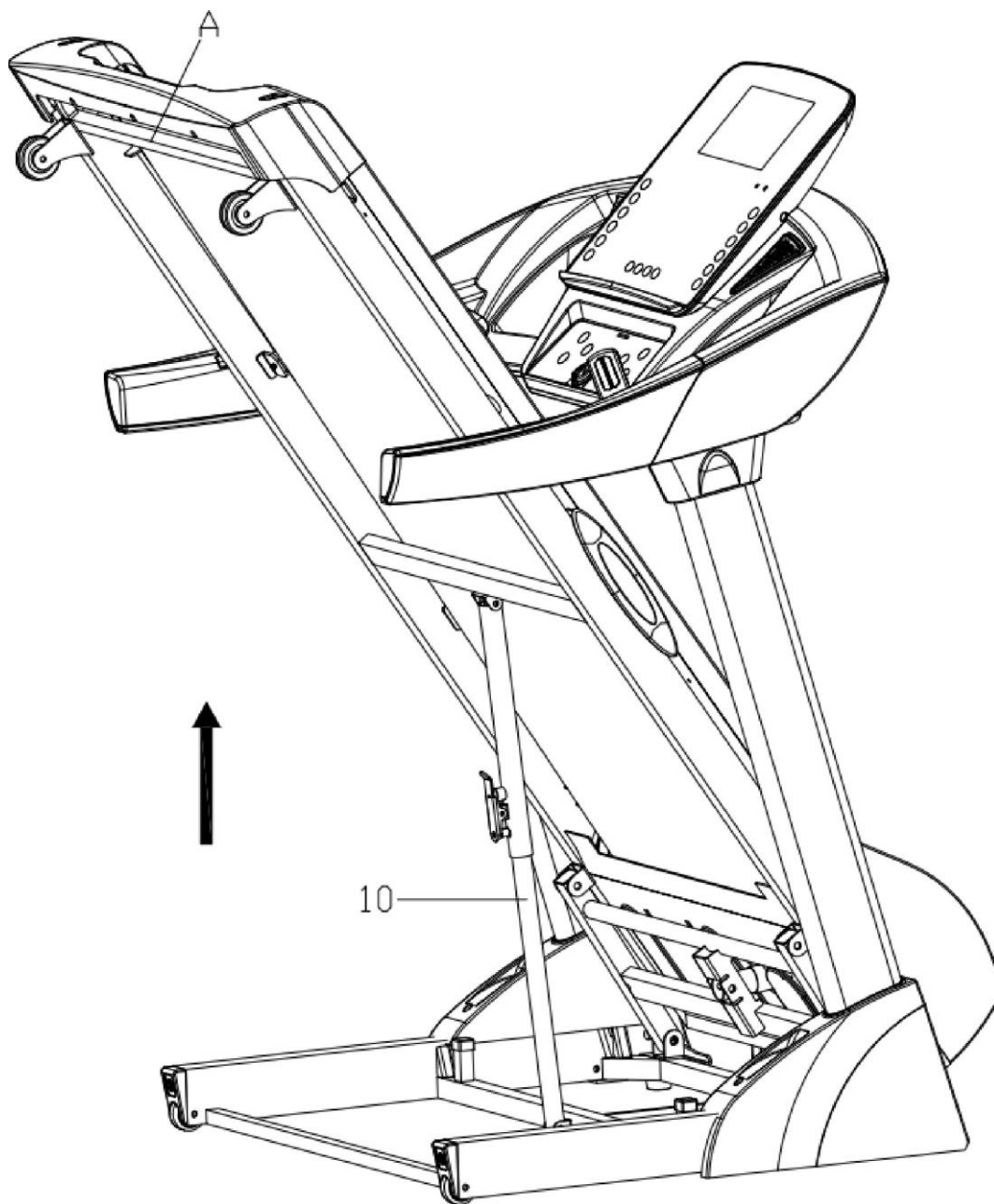
Koble de ytre dekslene (26) av de vertikale rørene og de indre dekslene (27) av de vertikale rørene til hovedkonsollens ramme (4) på side A som vist på bildet. Fest deretter de ytre dekslene(26) av de vertikale rørene og de indre dekslene(27) av de vertikale rørene stramt til venstre og høyre vertikale rørene (3) med krysspanneskruer (77).



5. Trinn:

Tredemøllens løpebane kan heves som følger:

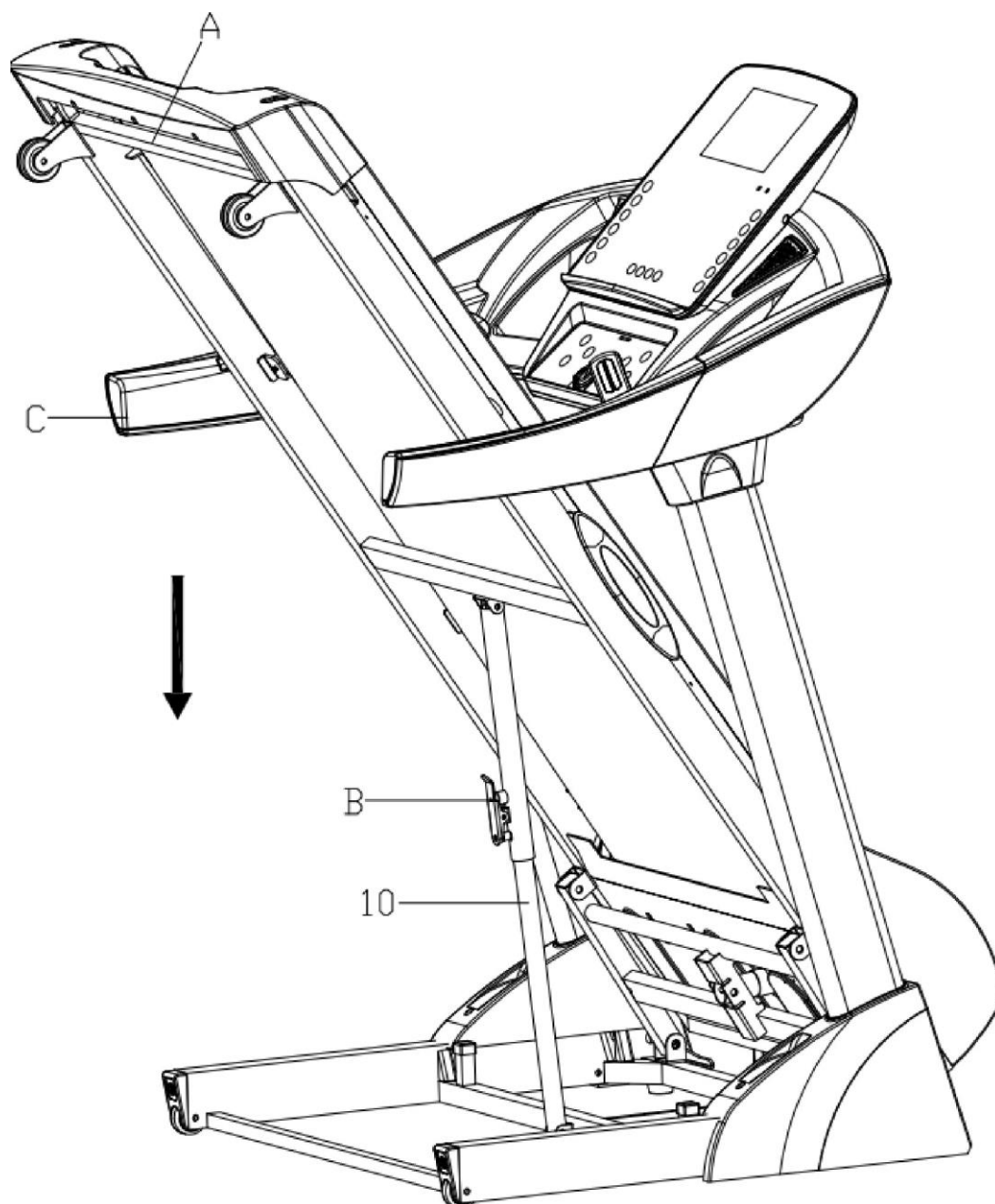
Ta tak i punktet A og løft løpebanen i retningen pilen peker, til du hører lyden fra sylindern (10).



6. Trinn:

Senking av løpebåndet:

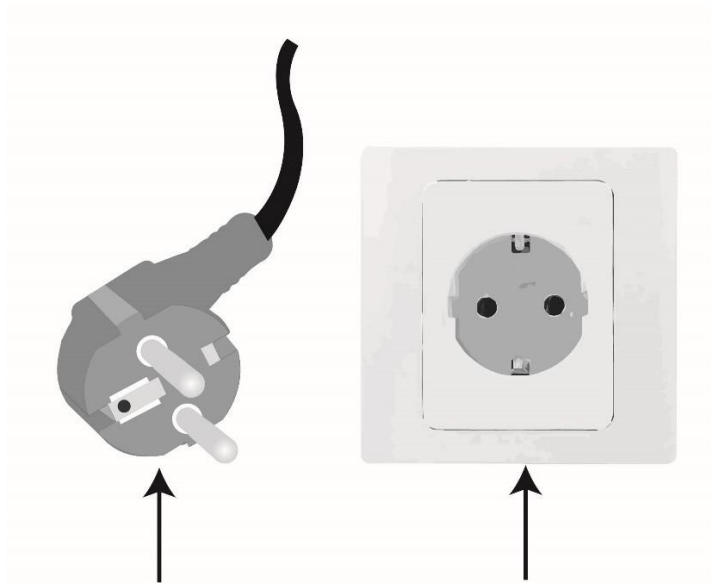
Ta tak i punktet A, trykk med foten på sylinderen (10) i punkt B, og trekk løpebåndet ned til nivå C, slik at plattformen senkes automatisk.



JORDING AV ENHETEN

Denne enheten må jordes. Jordingen reduserer faren for elektrisk støt i tilfelle feil ved å lede spenningen til jord. Strømkabelen som følger med enheten har en jordet transformator og en jordet støpsel. Støpselet skal kobles til en egnet, riktig installert og jordet strømkilde i samsvar med lokale lover og forskrifter.

FARE - Feil i jording kan føre til elektrisk støt. Sjekk enheten og strømkilden med en kvalifisert elektriker eller inspektør hvis du er bekymret for enhetens sikkerhet. Ikke endre støpslet på enheten på noen måte - hvis støpslet ikke passer til strømkilden, må du få installert en passende strømkilde av en kvalifisert elektriker. Dette produktet er ment for bruk med 220-240V nettspenning og har en jordet støpsel som vist på bildet nedenfor. Forsikre deg om at enheten er koblet til en kompatibel strømkilde. Det må ikke brukes adapter med enheten.

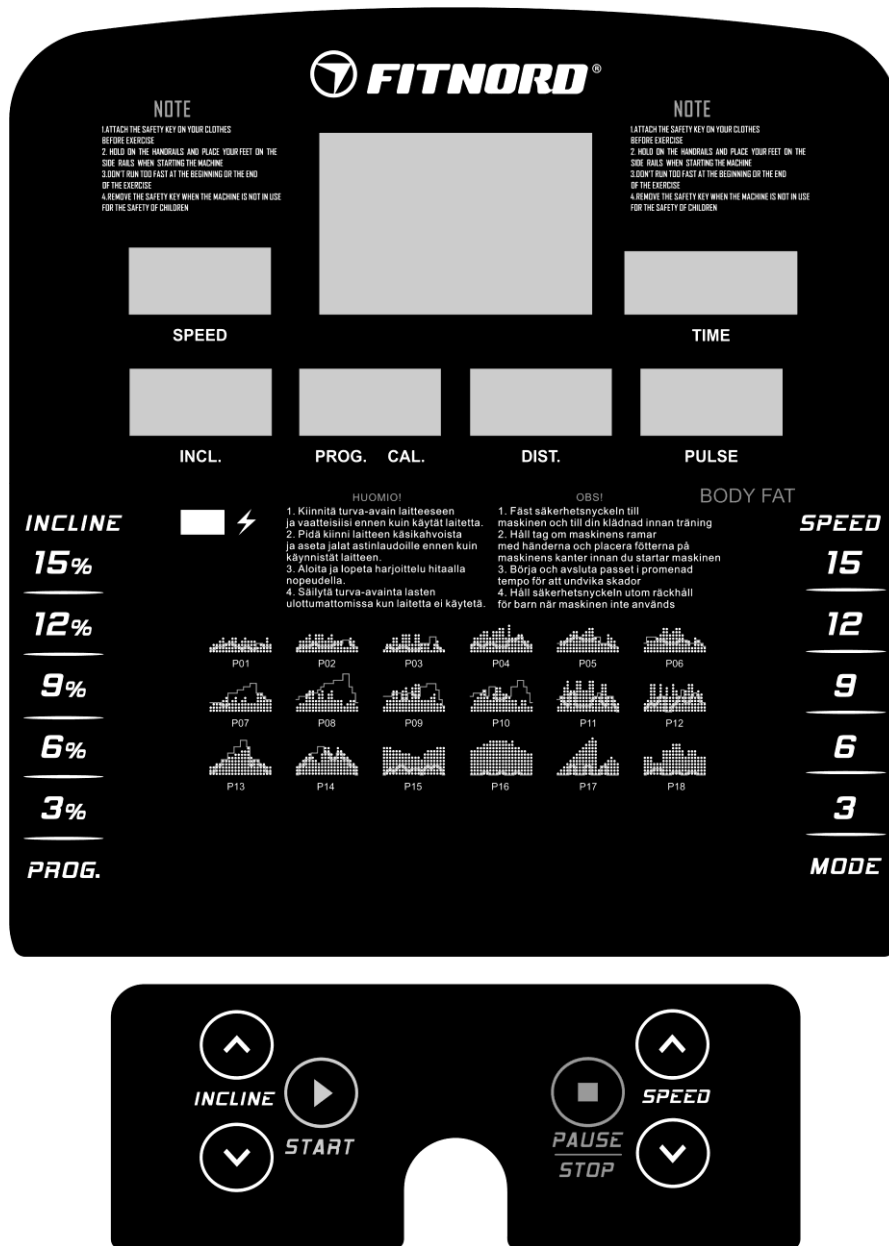


Jordet støpsel

jordet stikkontakt

TEKNISKE PRODUKTSPECIFIKATIONER

DIMENSJONER (mm)	1895x940x1480	STRØM	220-240V
DIMENSJONER (mm) SAMMENSLÅTT	1080x940x1630	HASTIGHET	1.0-20 KM/H
LØPEBANE DIMENSJONER (mm)	520x1410	STIGNING	0-15%
NETTOVEKT	110 KG		
MAKS. BRUKERVEKT	150 KG		



USB-porten er kun ment for lading av telefoner og nettbrett. USB-porten skal ikke brukes til USB-vifter eller andre enheter!

1.1 Oppstart Trykk på Start-knappen i 3 sekunder for å starte enheten.

1.2 Treningprogrammer Enheter har 18 forhåndsinnstilte treningsprogrammer, 3 tilpassbare programmer, 4 treningsmoduser og en BMI-funksjon.

1. START: Trykk på START-knappen for å starte enheten.
2. PAUSE/STOP: "PAUSE/STOP" er pause- og stoppknappen. Når tredemøllen er i drift, trykker du på "PAUSE/STOP" -knappen for å stoppe tredemøllen. Skjermen viser "PAU". Driftstiden, avstanden og kaloriforbruket forblir i minnet mens enheten stopper, og stigningen nullstilles. Hvis du starter enheten igjen innen 5 minutter ved å trykke på "START" -knappen, fortsetter skjerminformasjonen om driftstid, avstandsmåling og kaloriforbruk fra der den var før "PAUSE/STOP" -knappen ble trykket. Også hastigheten og stigningen på tredemøllen blir tilbakestillt til nivået før pausen. Skjerminformasjonen kan beholdes i maksimalt 5 minutter med pausen. Hvis du ikke trykker på "START" -knappen innen 5 minutter etter at pausen startet, eller hvis du trykker på "PAUSE/STOP" -knappen to ganger, blir all skjerminformasjon nullstilt og du må starte tredemøllen på nytt.
3. PROGRAM: Når enheten er i standby-modus, kan du velge ønsket treningsprogram (P1-P18, FAT, U1-U3) ved å trykke på PROGRAM-knappen; Som standard er hastigheten til enheten 1,0 km/t, og maksimal hastighet er 20 km/t.
4. MODE: Trykk på MODE-knappen i standby-modus for å velge tre ulike tellerfunksjoner; H-1 tidsurfunksjon; H-2 avstandstellerfunksjon; H-3 kaloritellerfunksjon; juster tellerinnstillingene med SPEED+/- -knappene og trykk deretter på START for å starte tredemøllen.
5. SPEED+/-: Bruk SPEED+/- -knappene for å endre hastigheten på enheten og justere enhetens innstillinger. Når motoren er i gang, kan knappene brukes til å endre stigningen på tredemøllen.
6. INCLINE+/-: Stigningen på tredemøllen justeres med INCLINE+ og INCLINE- -knappene. Knappene kan også brukes til å endre innstillingene.
7. SPEED hurtigtaster: Du kan enkelt velge tredemøllens hastighet fra hurtigtastene. Velg en hastighet på 3 km/t, 6 km/t, 9 km/t, 12 km/t eller 15 km/t.
8. INCLINE hurtigtaster: Velg tredemøllens stigning enkelt fra hurtigtastene. Velg en stigning på 3 %, 6 %, 9 %, 12 % eller 15 %.
9. VOLUME: Juster lydstyrken på musikken.
10. UP/NEXT: Velg neste sang.
11. Bytt mellom kilometer og miles: Fjern sikkerhetsnøkkelen og trykk og hold PROGRAM- og MODE-knappene nede i tre sekunder.
12. Kontroller stigningen: Trykk og hold INCLINE+ og INCLINE- -knappene nede i 3 sekunder etter at du har fjernet sikkerhetsnøkkelen for å sjekke stigningen på tredemøllen. Ikke utfør andre handlinger mens du sjekker stigningen, eller det kan mislykkes.
13. Tredemøllen stopper automatisk etter 99 minutter og 59 sekunder. Hvis du vil at tredemøllen skal fortsette å fungere etter denne forhåndsinnstilte tiden, følg disse instruksjonene: • Når du starter tredemøllen, trykker du på "MODE" -knappen i 5 sekunder til du hører et pip. • Pipelyden betyr at AUTOSTOP-funksjonen er deaktivert, og NON-STOP-funksjonen er aktivert, noe som gjør at tredemøllen fortsetter å fungere selv etter at 99 minutter og 59 sekunder er gått. • Hver gang du starter enheten på nytt, nullstilles innstillingene, og automatisk stopp vil være aktivt igjen.

1.3. Pulsfunksjon Når tredemøllen er i drift, hold deg fast i pulsmåleren i 5 sekunder, og enheten viser pulsen din. Pulsmålerens funksjonsområde er 50-200 slag per minutt.

1.4. Forhåndsinnstilte treningsprogrammer Hvert treningsprogram er delt inn i 20 seksjoner. Programmets varighet er jevnt fordelt mellom alle seksjonene. Se nærmere informasjon i tabellen nedenfor.

Nro.		Programvarighet / 20 = Varigheten av hver fase																		
		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	HASTIGHET	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	STIGNING	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	HASTIGHET	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	STIGNING	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	HASTIGHET	3	3	5	5	3	6	6	6	3	6	6	3	3	3	1	3	4	2	1
	STIGNING	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	3	3	3	5	5	2	1	1
P04	HASTIGHET	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	STIGNING	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	HASTIGHET	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	STIGNING	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P06	HASTIGHET	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	STIGNING	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	HASTIGHET	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	STIGNING	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	HASTIGHET	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	STIGNING	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	HASTIGHET	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	STIGNING	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	HASTIGHET	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	STIGNING	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	HASTIGHET	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	STIGNING	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	HASTIGHET	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	STIGNING	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	HASTIGHET	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	6	5	5	4	4	3	3
	STIGNING	1	3	3	5	5	7	7	9	9	11	11	9	3	5	5	3	3	1	1
P14	HASTIGHET	4	5	6	7	6	5	4	7	9	9	7	6	9	8	7	6	5	4	3

P15	STIGNING	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	7	7	5	5	3	3	0
	HASTIGHET	9	9	8	8	8	7	7	7	6	6	6	5	7	8	8	8	9	9	9
P16	STIGNING	1	2	1	2	3	3	2	1	2	2	2	0	2	3	2	3	3	2	0
	HASTIGHET	8	9	9	10	10	12	12	12	12	12	12	11	12	10	10	9	9	8	8
P17	STIGNING	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0
	HASTIGHET	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	11	2	3	4	5	6	5	4
P18	STIGNING	0	0	0	3	3	0	0	0	3	3	0	0	0	3	3	0	0	0	0
	HASTIGHET	6	6	4	4	4	8	8	8	10	10	10	8	6	8	8	8	6	6	6
	STIGNING	1	1	2	2	2	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0

1.3. KMI-funksjonen

Trykk PROG-knappen i klar-tilstand i lang tid 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. Hold deg fast i håndtakets pulsmåler i ca. 5-6 sekunder, og enheten beregner verdien din. KMI beregnes ved hjelp av personens høyde og vekt. KMI er et velkjent målesystem og gjelder både for menn og kvinner. Det kan også brukes til å vurdere annen viktig helseinformasjon. I KMI-tabellen er de beste resultatene mellom 20-25, tallene 19 og lavere betyr undervekt, 25-29 betyr lett overvekt og 30+ betyr betydelig overvekt. Sjekk resultatene dine i tabellen nedenfor (dette systemet er kun for måling av form, og resultatene kan ikke brukes til medisinske formål).

F--1	Kjønn	01 (kvinne)	02 (mann)
F--2	Alder	10-----99	
F--3	Høyde	100-----200	
F--4	Vekt	20-----150	
F--5	FAT	19	Undervekt
	FAT	=(20--25)	Normalvekt
	FAT	=(25--29)	Overvekt
	FAT	30	Betydelig overvekt

1.3. Innstilling av teller

Standardvarigheten for tidtakeren er 30:00 min., du kan endre varigheten mellom 5:00 - 99:00 min.; Standardverdien for kaloriforbrukstelleren er 50 kcal, du kan endre verdien mellom 20-990 kcal.; standardverdien for distansetelleren er 1,0 km, du kan endre verdien mellom 1,0-99,0 km.

1.4. Tilpassede programmer

I tillegg til de 18 forhåndsinstallerte treningsprogrammene på tredemøllen, har enheten også 3 tilpassede treningsprogrammer som brukeren selv kan opprette og tilpasse etter ønske: U01, U02 og U03.

1.4.1. Oppretting av tilpassede treningsprogrammer:

I klar-modus, trykk PROGRAM-knappen lenge og velg programmet (U01 ~ U03); trykk MODE-knappen for å gå til innstillingene; juster parametrene for første trinn av programmet; endre hastigheten med SPEED+ / SPEED-- knappene og stigningen med INCLINE+ / INCLINE-- knappene eller hurtigtaster; trykk MODE-knappen for å bekrefte innstillingene for første trinn. Deretter kan du angi hastigheten og stigningen for andre trinn av treningsprogrammet, og så videre, til alle 20 trinnene er satt opp.

Innstillingene lagres i det valgte programmet, og du kan enkelt velge dem fra menyen senere. Innstillingene for det tilpassede programmet går ikke tapt når enheten slås av.

1.3.1. Start av tilpasset program:

Trykk lenge på PROGRAM-knappen i klar-modus og velg ønsket tilpasset program (U01 ~ U03). Sett varigheten for treningsprogrammet og trykk deretter på START-knappen.

1.4. Endringer

CD Når noen av tellerne når slutten, vises "ENO" på skjermen, og en alarm høres hvert 2. sekund til tredemøllen stopper og går tilbake til manuell modus.

® Hvis du setter en verdi over maksimalinnstillingen, går enheten tilbake til minimumsverdien.

For eksempel, hvis tiden er satt til 99:00 og du trykker på INCLINE+, går den tilbake til 5:00.

® Du kan bare endre verdien for én teller om gangen.

@ Standardverdien for kaloriforbruk er 70,3 kcal/km.

@ Når du utfører fettindeksfunksjonen, må du holde begge hendene på pulsbelteren i 5 sekunder.

12. Feilkoder tolkningstabell:

Feilkodebeskrivelse	grunn	løsning
E01	Koblingsproblem: Styreenheten mottar ikke hovedkonsollsignalet	A. Koble til ledningen på nytt Koble ledningen tilbake.
		B. Kortslutning eller åpen krets i hovedkonsollens ledning bytt ut ledningen med en ny.
E 15	Koblingsproblem: Hovedkonsollen mottar ikke retningskifterens signal.	C. Skadet signalbånd i hovedkonsollen Bytt ut hovedkonsollen
		D. Skadet signalbånd i retningskifteren Bytt ut retningskifteren.
E04	Lavspenning på ekstern vekselspanning	Vekselspanningens høyspenning: Den eksterne vekselspanningen er for høy. Forsikre deg om at spenningen er 220V Slutt å bruke enheten og få hjelp fra en elektriker.
E05	Høyspenning på ekstern vekselspanning	Vekselspanningens høyspenning: Den eksterne vekselspanningen er for høy. Forsikre deg om at spenningen er 220V Slutt å bruke enheten og få hjelp fra en elektriker.
E06	Overstrømbeskyttelse	A. Overbelastet tilbakestill hovedkonsollen
		B. Girkassedeler er fastkjørt eller blokkert juster girkassedelene eller smør delene.
		C. Motor kortsluttet bytt motor
		D. Retningsomskifteren er ødelagt bytt retningskifteren

E07	Overbelastningsvern	A. Overbelastet	tilbakestill hovedkonsollen
		B. Girkassedeler er fastkjørt eller blokkert	juster girkassedelene eller smør delene.
		C. Motor kortsluttet	bytt motor

E08	Overopphetingsbeskyttelse	A. Overbelastning på grunn av retningskifterens overoppheting	Slutt å bruke og la utstyret avkjøles
		B. Skadet retningskifter	Bytt ut retningskifteren
E09	Kalibreringsfeil	A. Feil tilkobling av kalibreringsmotorledning eller hovedkonsollsignalledning	Sjekk og koble signalledningen til igjen
		B. Feil i kalibreringsmotoren.	Bytt ut kalibreringsmotoren
		C. Feil i retningskifteren	Bytt ut retningskifteren
E10	Feil med AT24C02-kretsen	A. IC-minnet er skadet eller det er en feil i tilknyttet ledning	Bytt ut IC-minnekretsen eller driveren

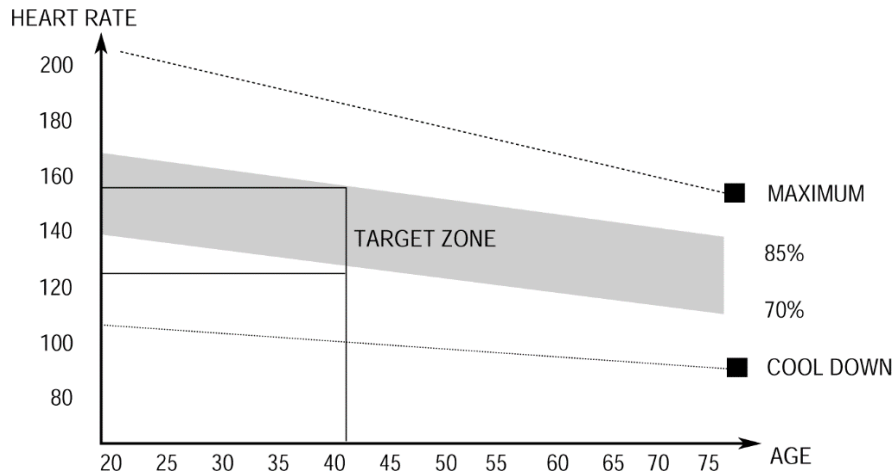
TRENINGSSINGSTRUKSJONER

Oppvarmingsfase

Oppvarming hjelper musklene med å fungere skikkelig og får blodet til å sirkulere i kroppen. I tillegg reduserer det risikoen for muskelkramper og skader. Gjennomgå alle muskelgruppene og strekk dem i omtrent 30 sekunder. Ikke strekk musklene for hardt - hvis du føler smerte, STOPP.

Treningsfase

I denne fasen gjør du det største arbeidet. Med regelmessig trening vil musklene dine bli sterkere og mer utholdende. Det er viktig å løpe i jevnt tempo gjennom hele treningsøkten. Løpingen skal være intens nok til å øke pulsen til målnivået som er angitt i diagrammet under.



Denne fasen bør vare i minst 12 minutter. Vanligvis varer fasen i omtrent 15-20 minutter.

Nedkjølingsfasen

I løpet av denne fasen gjenoprettes det kardiovaskulære systemet og musklene. Fortsett å bevege deg i omtrent 5 minutter, men reduser tempoet. Gjenta strekkøvelsene fra oppvarmingsfasen (husk å ikke tvinge musklene til å strekke seg).

Når kondisjonen din øker, kan du bevege deg lenger og hardere. Det anbefales å være aktiv minst tre ganger i uken. Fordel treningsøktene jevnt utover uken.

For å øke muskeltonen må motstanden på tredemøllen være ganske høy. Dette belaster leggmusklene mer, slik at du kanskje ikke kan bevege deg så lenge som du ønsker. Hvis du prøver å forbedre kondisjonen din, bør treningsprogrammene varieres. Gjennomfør oppvarming og nedkjøling som vanlig, men øk intensiteten på treningsøkten mot slutten, slik at musklene må jobbe hardere. Senk ved behov løpetempoet for å holde pulsen din på riktig nivå. Tiden du bruker på trening er den viktigste faktoren som påvirker kondisjonen din. Jo lenger og hardere du trener, jo flere kalorier forbrenner du. Samtidig forbedres den totale kondisjonen din.

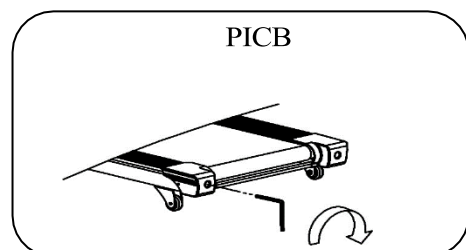
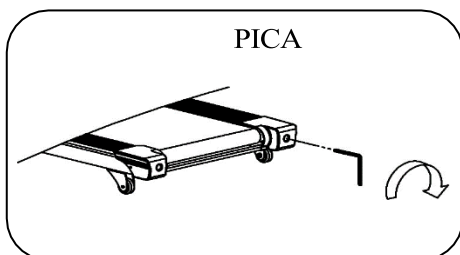
VEDLIKEHOLD

STRAMMING OG JUSTERING AV DRIVREMME

IKKE STRAM DRIVREMME FOR MYE. Dette kan øke slitasjen på enheten og redusere motorens kraft.

SENTERING AV DRIVREMME:

- Plasser tredemøllen på et jevnt underlag.
- Start tredemøllen med en hastighet på ca. 5 km/t.
- Hvis remmen er for mye til høyre, skru justeringsskruen forsiktig med klokken og observer samtidig remmen, til den er sentrert. (Merk: Det er vanligvis en liten klaring mellom remmen og venstre/høyre kant. Denne klaringen bør være maksimalt 5 mm.)
- Hvis remmen er for mye til venstre, skru justeringsskruen forsiktig mot klokken og observer samtidig remmen, til den er sentrert. (Merk: Det er vanligvis en liten klaring mellom remmen og venstre/høyre kant. Denne klaringen bør være maksimalt 5 mm.)



Bilde A: Hvis remmen er for MYE TIL HØYRE Bilde B: Hvis remmen er for MYE TIL VENSTRE

ADVARSEL: KOBLE ALLTID FRA TREDMØLLEN FRA STRØMKILDEN FØR RENGJØRING ELLER VEDLIKEHOLD.

STRAMMING AV DRIVREMMEN

Hvis du føler at løpebåndet/drivremmen sklir når du løper på tredemøllen, må du stramme drivreimen.

Vanligvis skyldes skliing at båndet har løsnet med bruk. Dette er normalt og kan enkelt løses. For å stramme båndet, vri begge justeringsmutterne som vist over 1/4 omdreining med klokken. Prøv nå om båndet er stramt nok.

Gjenta ved behov, men IKKE VRI justeringsmutterne mer enn 1/4 omdreining om gangen. Drivreimens stramhet er riktig når båndet er 50-75 mm fra løpeflaten.

ADVARSEL: KOBLE ALLTID FRA TRENINGSAPPARATET FRA STRØMKILDEN FØR DU RENGJØR ELLER UTFØRER VEDLIKEHOLD.

RENGJØRING

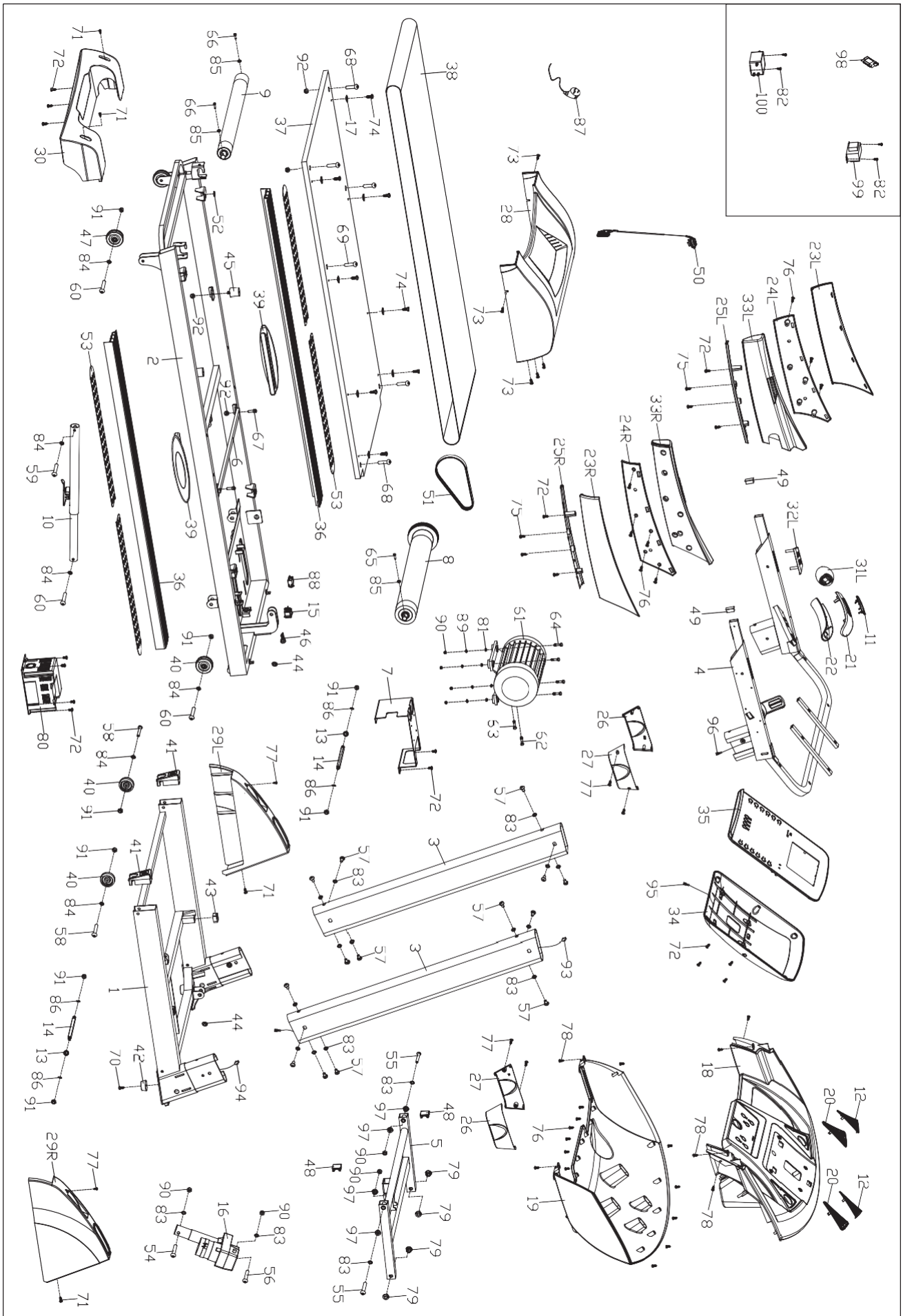
Rengjøring av enheten forlenger betydelig levetiden til tredemøllen. Hold tredemøllen ren ved å tørke støv regelmessig. Rengjør synlige deler av drivreimen og sidene på rekkverket. Dette reduserer oppsamlingen av smuss og skitt under drivreimen.

Du kan rengjøre overflaten på drivreimen med en fuktig klut og et mildt rengjøringsmiddel. Pass på at ingen væske kommer under beltet, da dette kan renne ned i tredemøllens ramme eller motor. Advarsel: Koble alltid fra tredemøllen fra strømkilden før du fjerner beskyttelsesdekslet til motoren. Fjern beskyttelsesdekslet til motoren og støvsug motoren minst en gang i året.

SMØRING AV DRIVREIM OG LØPEMATTE

Tredemøllen leveres med en forvokset drivreim, så den trenger ikke smøring! Sjekk tilstanden til drivreimen med jevne mellomrom, og bytt den ut etter behov. Ved normal bruk og riktig vedlikehold bør drivreimen vare i omtrent 3000-5000 kilometer..

EKSPLOSJONSBILDE



DEL LISTE

Nro.	Beskrivelse	stykke	Nro.	beskrivelse	stykke
1	1 Rammebunn	1	56	Sekskantet skrue M10x40	1
2	2 Hovedramme	1	57	Sekskantet skrue M10x15	14
3	3 Venstre og høyre vertikalt rør	2	58	Sekskantet skrue M8x50	2
4	4 Hovedkonsollramme	1	59	Sekskantet skrue M8x45	1
5	5 Skråningsramme	1	60	Sekskantet skrue M8x40	5
6	6 Støtterør	1	61	MOTOR	1
7	7 Støttestang	1	62	Sekskantet skrue M8x40	1
8	8 Fremre rulle	1	63	Sekskantet skrue M8x25	1
9	9 Bakre rulle	1	64	Sekskantet skrue M10x35	4
10	10 Sylinder	1	65	Sekskantet skrue M6x45	1
11	11 Styrestang for pulsmåler	4	66	Sekskantet skrue M6x55	2
12L/R	12L/R Høytalerbeskyttelsesgitter	1 p.r.	67	Sekskantet skrue M6x12	2
13	13 Hylse	2	68	Stift M6x30	4
14	14 D-aksel	2	69	Stift M6x25	2
15	15 Bryter	1	70	Kryss-skruenøkkel M6x15	2
16	16 Stigningsvinkelmotor	1	71	Rundhodet kors-skruenøkkel M5x16	4
17	17 Hjørnefeste	8	72	Rundhodet kors-skruenøkkel M4x15	17
18	18 Øvre konsolldeksel	1	73	Rundhodet kors-skruenøkkel M5x8	5
19	19 Nedre konsolldeksel	1	74	Stift M5x25	8
20	20 Høytalerdeksel	2	75	Kryss-skruenøkkel ST4x35	4
21	21 Øvre deksel for håndtak	2	76	Kryss-skruenøkkel ST4x16	44
22	22 Nedre deksel for håndtak	2	77	Kryss-skruenøkkel ST4x12	6
23L/R	23L/R Beskyttelsesdeksel for håndtak	1 p.r.	78	Kryss-skruenøkkel ST4x12	6
24L/R	24L/R Beskyttelsesdeksel for håndtak 2	1 p.r.	79	D-formet nylonhylse	4
25L/R	25L/R Beskyttelsesdeksel for håndtak 3	1p.r.	80	Vekseldriver	1
26	26 Ytre deksel for vertikalt rør	2	81	Underplate <D10	4
27	27 Indre deksel for vertikalt rør	2	82	Rundhodet kors-skruenøkkel M4x8	4
28	28 Motorhus	1	83	Låseplate <D10x1.2	20
29L/R	29L/R Beskyttelsesdeksel	1p.r.	84	Låseplate <D8x1.2	8
30	30 Bakre beskyttelsesdeksel	1	85	Låseplate <D6x1.2	3
31L/R	31L/R Beskyttelsesdeksel for fremre håndtak	1 p.r.	86	Underplate <D13*<D8*1.2	4
32L/R	32L/R Hurtigknapp	1 p.r.	87	Strømledning	1
33L/R	33L/R Håndtak	1 p.r.	88	Bryter	1
34	34 Bakre konsolldeksel	1 p.r.	89	Fjærplate <D10	4
35	35 Øvre konsolldeksel	1	90	Nyloc-mutter M10	4

36	Kant	2	91	Nyloc-mutter M8	10
37	Løpeunderlag	1	92	Nyloc-mutter M6	8
38	Drevrem	1	93	Nedre ledningsforlenger	1
39	Silikonputer	2	94	Nedre kabel til hovedkonsoll	1
40	Dekk	2	95	Koblingskabel	1
41	plugg	2	96	Øvre ledningsforlenger	1
42	innersåle	2	97	Nylonhylse	4
43	Kvadratplugg	2	98	USB-port	4
44	Beskyttelsesplugg	2	99	Induktor (valgfritt)	1
45	Polstring	2	100	Filter	1
46	Strømleder spenne	1			
47	Dekk	2			
48	Kvadratplugg 1	2			
49	Kvadratplugg 2	2			
50	Sikkerhetslåssensor	1			
51	Belte	1			
52	Plastinnersåle	4			
53	Antisklimatte	4			
54	Sekskantet skrue M10x55	1			
55	Sekskantet skrue M10x55	2			

ANSVARFRISKRIVNING

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.

TILLVERKARENS FÖRSÄKRAN

FitNord försäkrar att produkten uppfyller kraven i direktiv 2006/42/EY (generell produktsäkerhet) och standarderna EN957-1 (generella säkerhetskrav) och EN957-6 (Löpbånd, tilläggssäkerhetskrav och testmetoder). Som ett resultat är produkten märkt med CE-märket. Tillverkaren ansvarar inte för direkt eller indirekt skada som uppstår vid försummelse av bruksanvisningen.

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

BRUKERHÅNDBOKEN ER OGSÅ TILGJENGELIG DIGITALT PÅ:

www.fitnord.com/manuals

EN

FitNord Sprint 500TREADMILL

OWNER'S MANUAL



WARNING

Read all instructions carefully before using this product. Retain this owner's manual for future reference:

---When using this treadmill, keep attaching the safety pull pin rope to your clothes.

---When you are running, keep your hand swinging natural, stare forward, never look down at your feet.

---Add the speed step by step when running.

---When emergency happens, take away the "emergent stop button" immediately.

---Leave the treadmill after the running belt stop stably.

Caution: Read the assembly instruction carefully, follow the instruction when assemble.

ATTENTION

01- Before starting any exercise program, consult with your physician or health professional.

02- Check all the bolts locked.

03- Never put the treadmill in the wetness area, or it will cause troubles.

04- We take no responsibility for any troubles or hurts due to above reasons.

05- Dress sport clothes and shoes before running.

06- Do not do exercise in 40 minutes after meal.

07- To prevent hurts, please warm up before exercise.

08- Consult with doctor before exercise if you have high blood pressure.

09- The treadmill is only used for adults.

10- Provide the olds, children and handicapped with good care, guide and supervision.

11- Do not plug anything into any parts of this equipment, or it may damage.

12- Do not connect line to the middle of cable; do not lengthen cable or change the cable plug; do not put any heavy thing on cable or put the cable near the heat source; forbid using socket with several holes, these may cause fire or people may be hurt by the power.

13- Cut off the power when the equipment is not used. When the power is cut off , do not pull the power line to keep the wire unbroken.

14. Maximum weight of user: 150 KGS.

15. Pulse monitor data may not be accurate, can not be used for medicine. Over-exercise may cause injury, even death. If you have a feeling of dizziness, sickness or other abnormal symptoms, please stop

training and consult a doctor immediately.

IMPORTANT SAFETY PRECAUTION

1. 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.
2. Position the treadmill on a clear, level surface. Do not place the treadmill on thick carpet as it may interfere with proper ventilation. Do not place the treadmill near water or outdoors.
3. Position treadmill so that the wall plug is visible and accessible.
4. Never start the treadmill while you are standing on the walking belt. After turning the power on and adjusting the speed control, there may be a pause before the walking belt begins to move, always stand on the foot rails on the sides of the frame until the belt is moving.
5. Wear appropriate clothing when exercising on the treadmill. Do not wear long, loose fitting clothing that may be caught in the treadmill. Always wear running or aerobic shoes with rubber soles.
6. Make sure the power supply is connected and the safety lock is effective before using the treadmill. Fit one side of the safety lock on the treadmill and clip the other side on your clothes or belt, which will enable you to pull off the safety lock promptly in an emergency.
7. Always unplug the power cord before remove the treadmill motor cover.
8. Make sure there is no less than 2*1m space behind the treadmill.
9. Keep small children away from the treadmill during operation.
10. Always hold the handrails when initially walking or running on the treadmill, until you are comfortable with the use of the treadmill.
10. Always attach the safety pull pin rope 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 pull pin is disengaged from the console.
12. In case of any abnormality during the use process, please remove the safety lock immediately, grasping the handlebar and jumping onto the two edgings, then get off the treadmill after it stops.
13. When the treadmill is not being used, the power cord should be unplugged and the safety pull pin removed.
14. Put the safety key away where can not be reached by the children. Minors must be accompanied by the adults when using the treadmill.
15. 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 particular age and condition. If you have any pain or tightness in your chest, an irregular heartbeat, shortness of breath, feel faint or have any discomfort while you exercise, STOP! Consult your physician before continuing.
16. If you observe any damage or wear on the mains plug or on any section of the mains lead then please have these replaced immediately by a qualified electrician – do not attempt to change or repair these yourself.

17. If the supply cord is damaged, it must be replaced by the manufacturer, its service agent or similarly qualified persons in order to avoid a hazard.

18. Put your feet on the side rail before using the treadmill, and always attach the safety pull pin rope to your clothing. Hold the handle bar before the running belt moving well (feel the running speed by your single foot before using it). To avoid loss balance, please slow down the speed to the lowest or take off the safety. And hold the handle bar to jump to the side rail when emergency or the safety key is not attached.

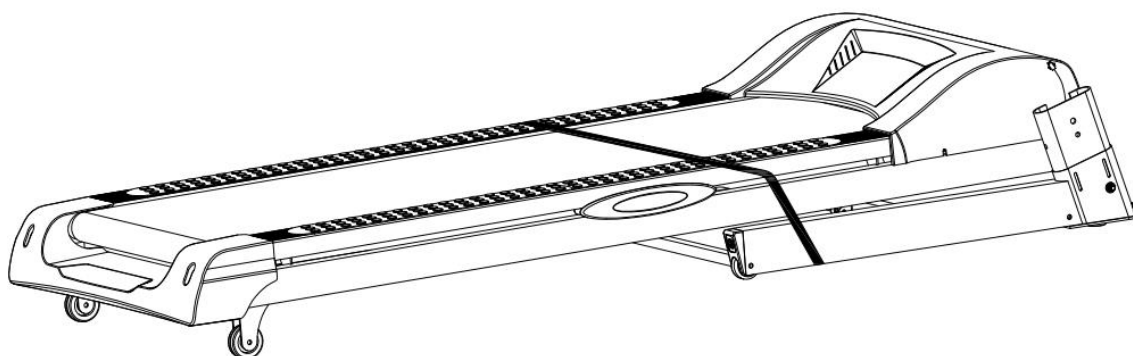
19. Make sure the treadmill has stopped before folding. Please don't operate it after folding the treadmill.

ASSEMBLY STEPS

STEP 1:

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

(NOTE: please don't cut down the packing straps right now.)

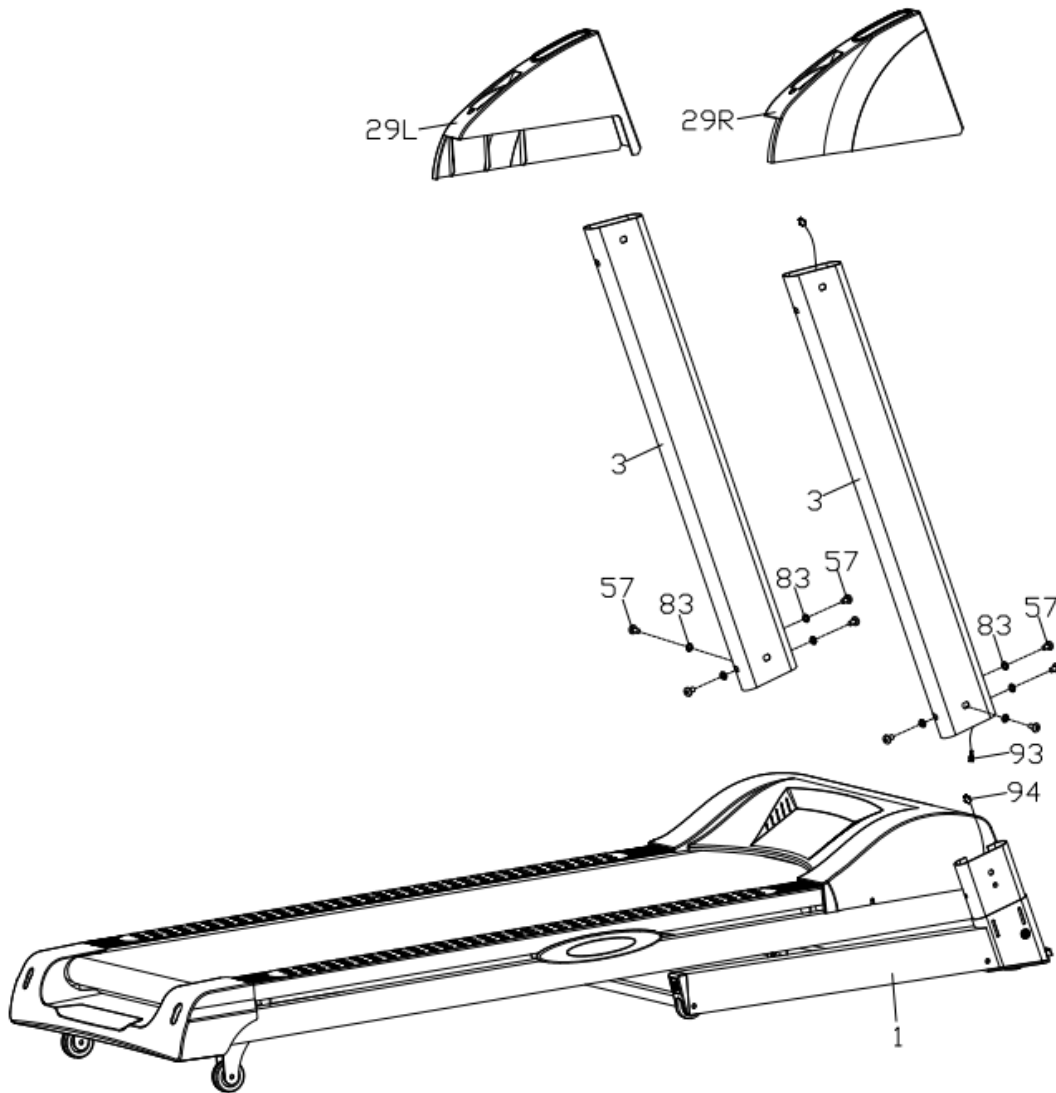


STEP 2:

1. After cutting the package strap, you should assemble without any movement.
2. Connect the computer down wire (94) and the Lower extension wire (93).
3. Lock the upright tube (3) on the bottom frame (1) with the hex socket screws (57) and the Lock washer (83).

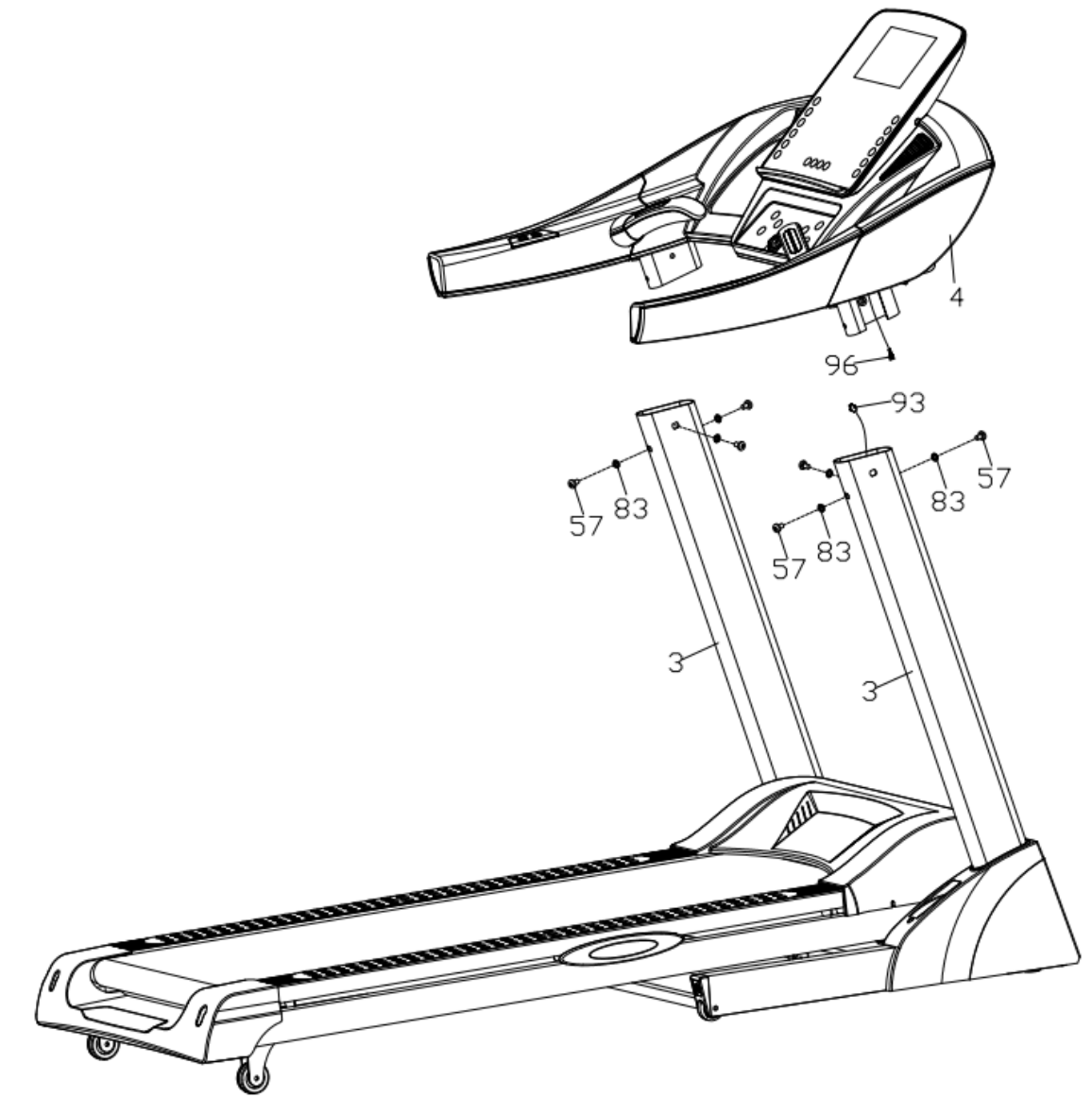
NOTE: please don't tighten the Hex socket screw (57) for the time being.

4. Insert protective cover (29L/R) into upright tube (3) respectively.



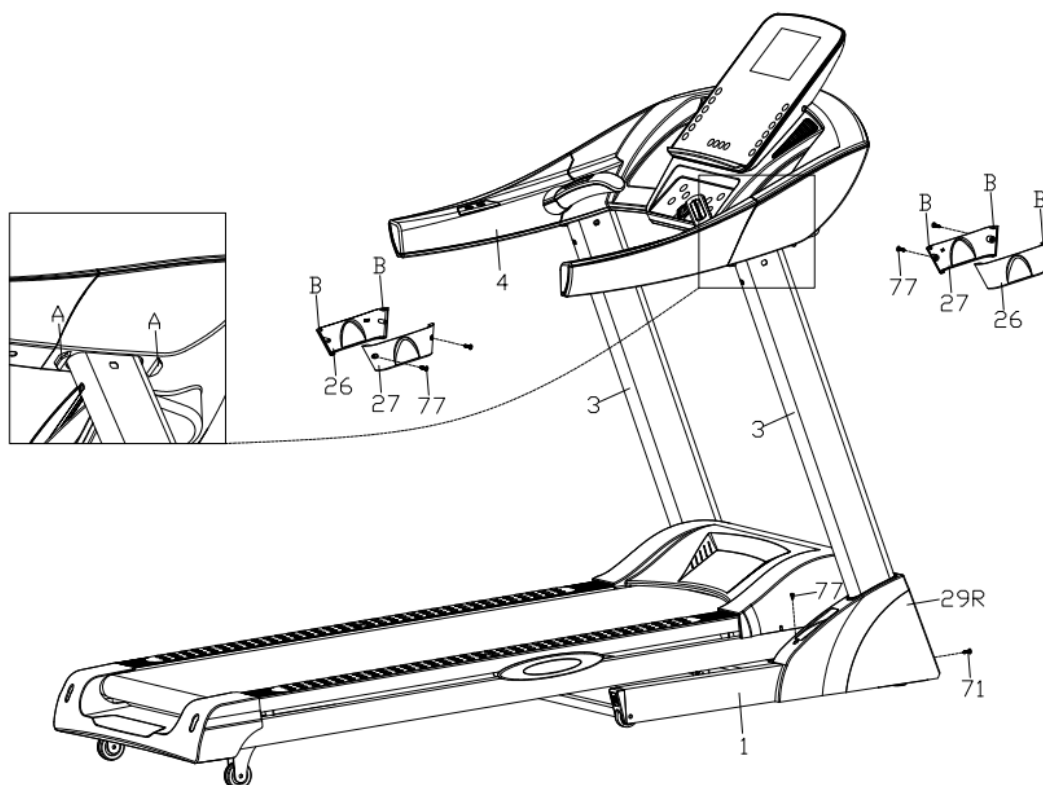
STEP 3:

1. Connect the lower extension wire (93) and the upper extension wire (96)
2. Lock the computer frame (4) on the upright tube (3) with the hex socket screw (57) and Lock washer (83)
3. Lock all the bolts tightly.



STEP 4 :

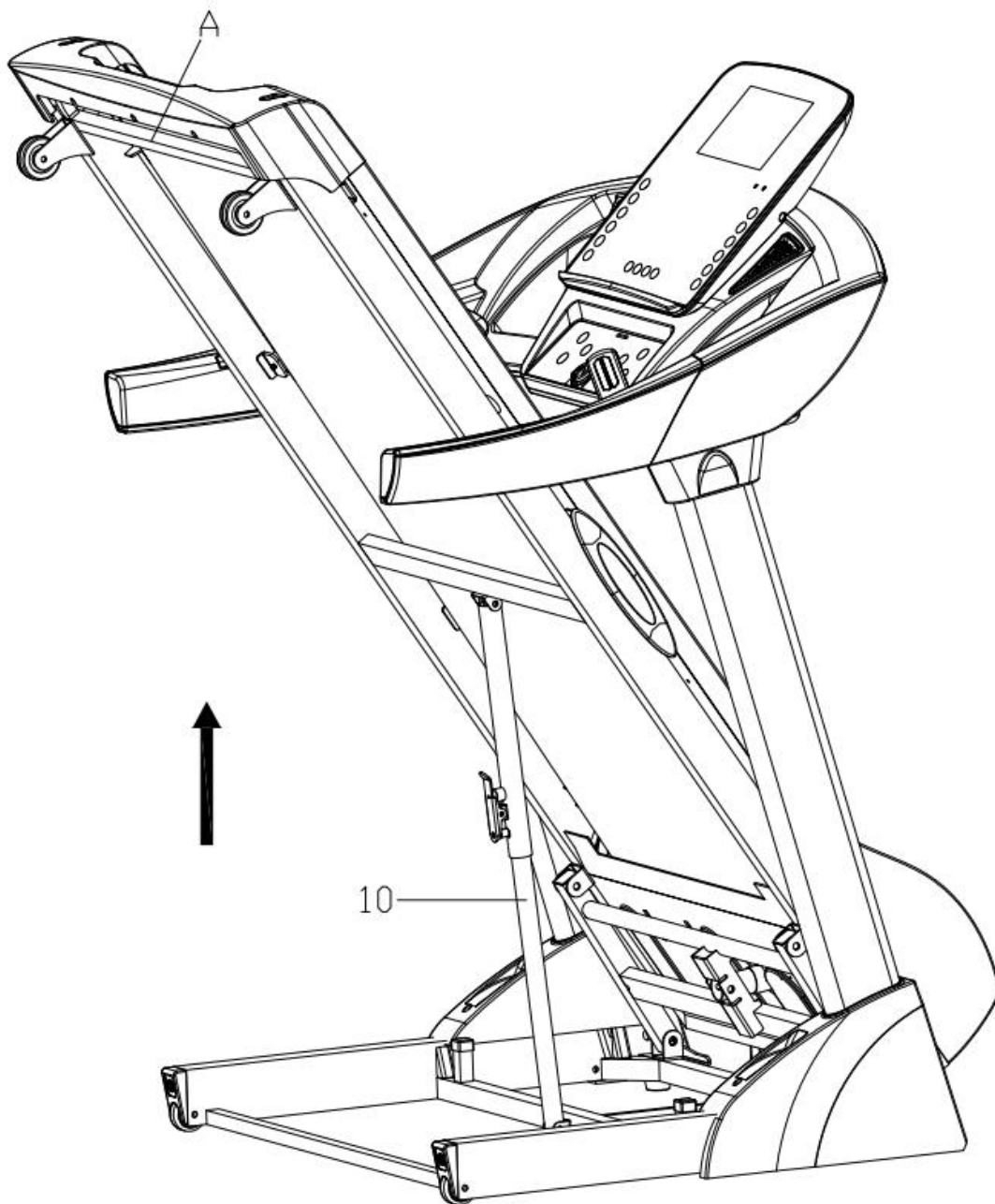
1. Lock the Protective cover (29L /R) tightly to the Bottom frame (1) with Cross tapping screw(77) and Cross circle head screw (71).
2. Insert the B side of the Outer upright tube cover (27) and Inner upright tube cover (26) to the A side of the Computer frame (4) like the picture show, then lock the Outer upright tube cover (26) and Inner upright tube cover (27) tightly to the Upright tube (3) with Cross tapping screw (77).



STEP 5 :

When you fold the machine:

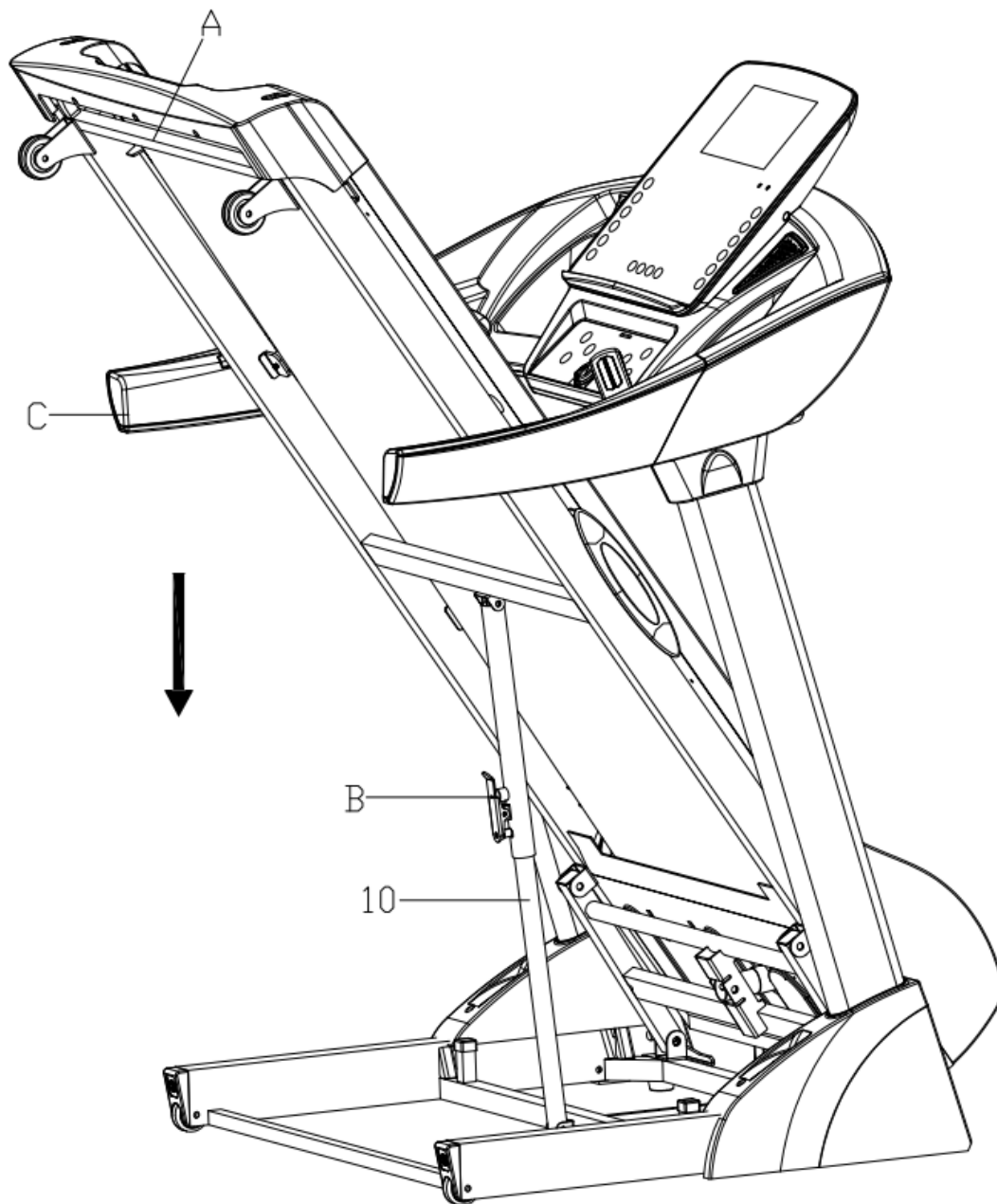
Put your hands on place A, lift up the machine in the direction of the arrow until you hear the sound from the cylinder (10).



STEP 6:

When you unfold the machine:

Grasp the place A by one hand, kick the place B of cylinder (10) with your right foot, pull the running board to the level of place C, then the running board will get down automatically.



GROUNDING METHODS

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.

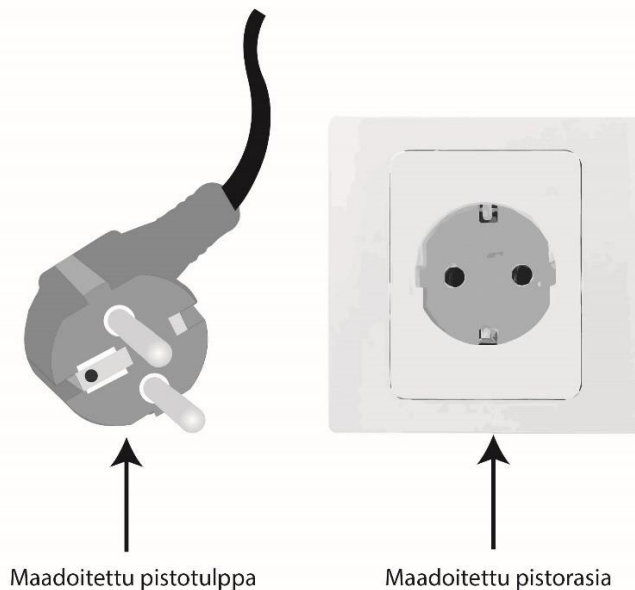
This product is equipped with a cord having an equipment-grounding conductor and a grounding plug. The plug must be plugged into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with all local codes and ordinances.

DANGER – Improper connection of the equipment-grounding conductor can result in a risk of electric shock. Check with a qualified electrician or serviceman if you are in doubt as to whether the product is 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 for use on a nominal **220-volt** circuit and has a grounding plug that looks like the plug illustrated in **sketch A** in following figure. Make sure that the product is connected to an outlet having the same configuration as the plug.

No adapter should be used with this product.

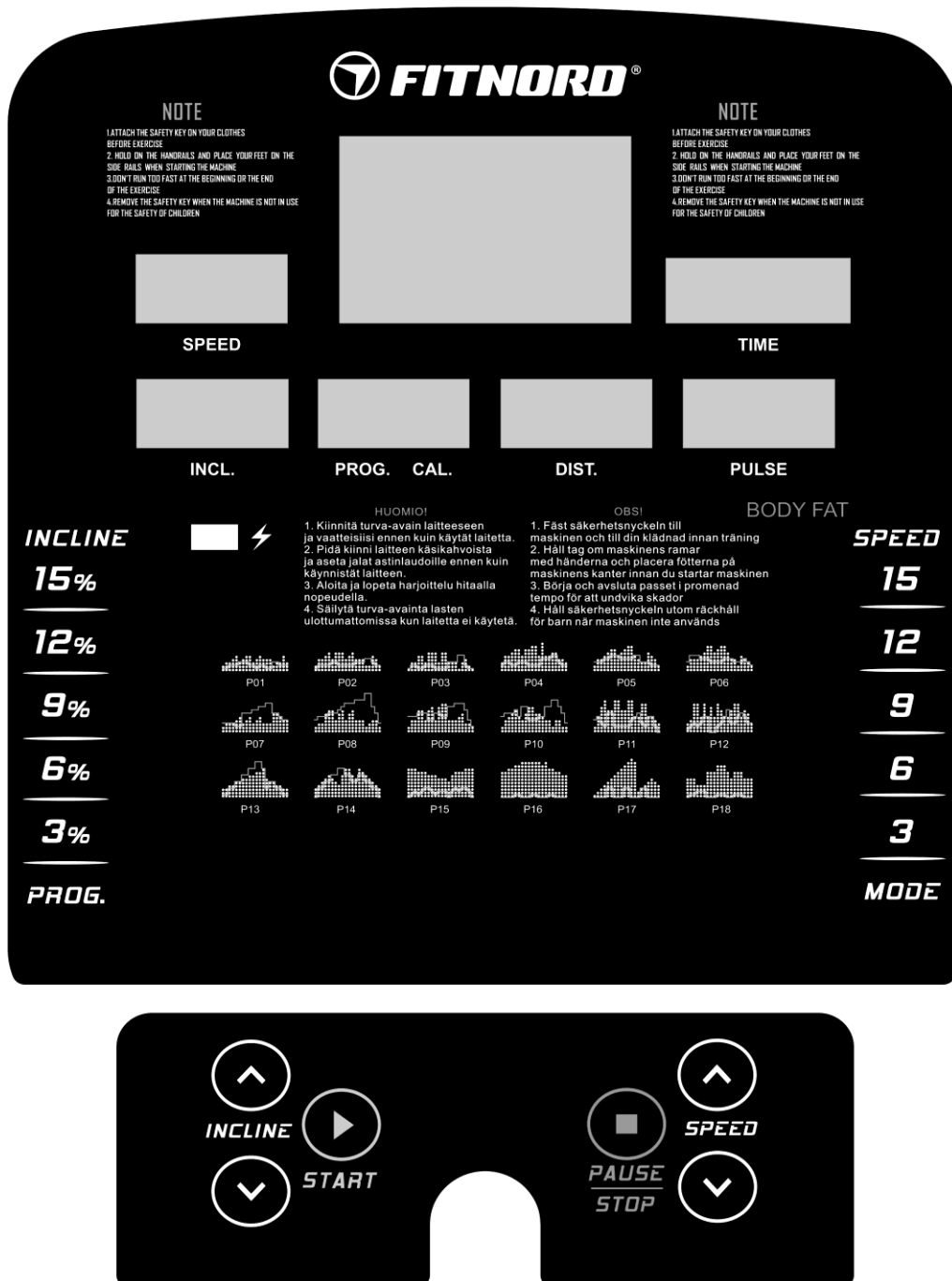


TECHNICAL PARAMETER

ASSEMBLY SIZE (mm)	1895x940 x1480	POWER	220-240V
FOLDING SIZE (mm)	1080x940x1630	SPEED RANGE	1.0-20 KM/H
RUNNING SURFACE (mm)	520x1410	INCLINE	0-15%
NET WEIGHT	110 KG		
MAX WEIGHT	150 KG		

OPERATION INSTRUCTIONS

1. Function specifications



USB port is only for phone and tablet charging. USB port cannot be used for USB fans or other devices!

1.1. Start

Press for 3s with normal start.

1.2. Programs

18 Preset programs, 3 USER setting programs, 4 exercise mode, Body fat Test programs.

1.3. Safe lock function

Pull out the Safety lock, the treadmill will stop immediately and window will display “ ---” .Put the safety lock in the position and the window will display for 2s and all data will clear up, then get into standby state.

1.4. Key function

START, STOP, PROG, MODE, SPEED/+/-, INCLINE/+/-.

Speed shortcut: 3, 6, 9, 12 & 15; incline shortcut: 2%, 4%, 6%, 8% & 12%.

1. “START” for startup, press SRATR the treadmill will run at minimal speed; “STOP” for stop, the treadmill will stop when the key pressed.

2. PAUSE/STOP: "PAUSE/STOP" is a pause and stop button. When the treadmill is running, press the "PAUSE/STOP" button to stop the treadmill. In this case, the display will say "PAU". The operating time, odometer and calorimeter remain in memory while the device stops and the slope level resets. If you restart the device within 5 minutes by pressing the "START" button, the information on the display about operating time, distance measurement and calorie consumption will continue from what it was before pressing the "PAUSE/STOP" button. The speed and inclination of the treadmill will also return to the pre-break level. The pause button allows you to keep the data on the screen for a maximum of 5 minutes. If you do not press the "START" button within 5 minutes of starting the break, or if you press the "PAUSE/STOP" button twice, the information on the screen will reset and you will need to restart the treadmill.

3. PROGAM KEY: In standby state, you can circle select the programs from Manual Mode to “P1-P18, FAT, U1-U3” by pressing this key; Manual model is set for default; the default speed is 1.0 km/h, max speed set at 20km/h.

4. MODE KEY: In standby state, press the key to select H-1 to H-3 three different countdown modes; H-1 for time countdown mode; H-2 for distance countdown mode; H-3 for cal. Countdown mode; SPEED/+/- key may be used to setup all the countdown modes, after setting the data, press the START to run the treadmill.

5. SPEED+/-: for increase or decrease the speed setting; when setting the parameters, the motor runs, the keys can be used as parameter adjuster, when the motor runs, the keys can be used as incline adjuster, up 0.1km per press; when continuously press over 0.5s, it will continuously speed up or down.

6. INCLINE+/-: “INCLINE+” and “INCLINE-” are for slop adjusting, which can be used for the data setting; when the treadmill is in use, the key can be used to adjust the slop, advance 1level per press; continuously press over 0.5s, it will continuously incline or decline.

7. SPEED shortcut: 3km/h, 6km/h, 9km/h, 12km/h & 15km/h can be set under operation condition.

8. INCLINE SHORTCUT: 2%, 4%, 6%, 8% & 12% can be set under operation condition

9. VOLUME: adjust the music volume.

10. UP/NEXT: select the music track.

11. **Kilometer transform with mile:** take off the safety key, press PROGRAM and MODE for three seconds at the same time.

12. **Incline studying:** Press the INCLINE+ and INCLINE-, two buttons for 3 seconds in the condition of taking away the safety key, you could study the incline. Please don't do other operation during incline study as far as possible, otherwise you will be failure.

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

- When turning on the treadmill, press and hold the "MODE" button for 5 seconds until you hear a beep.
- A beeping sound means that the AUTOSTOP function is turned off, and the NON-STOP function is turned on, which allows the treadmill to remain running even after 99 minutes and 59 seconds.
- Each time you restart the device, the settings will be reset and the automatic stop will take effect again.

1.5. Display function

when the treadmill on, hold the heart rate holder for 5s, the heart rate will be displayed, the initial value is the actual heart rate, range 50-200 peep per minute.

1.6. Preset programs

Each program is divided into 20 sections; the operation time will be evenly distributed to each program section. Here below is an 18 section program running diagram.

No.		Setup time /20 = Each segment of the running time																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	INCLINE	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	INCLINE	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	SPEED	1	3	3	5	5	3	6	6	6	3	6	6	3	3	3	1	3	4	2	1
	INCLINE	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	3	3	3	5	5	2	1	1
P04	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	INCLINE	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P06	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	INCLINE	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4

P08	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	INCLINE	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	INCLINE	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	INCLINE	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	INCLINE	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	INCLINE	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	SPEED	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	6	5	5	4	4	3	3
	INCLINE	1	1	3	3	5	5	7	7	9	9	11	11	9	3	5	5	3	3	1	1
P14	SPEED	3	4	5	6	7	6	5	4	7	9	9	7	6	9	8	7	6	5	4	3
	INCLINE	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	7	7	5	5	3	3	0
P15	SPEED	9	9	9	8	8	8	7	7	7	6	6	6	5	7	8	8	8	9	9	9
	INCLINE	0	1	2	1	2	3	3	2	1	2	2	2	0	2	3	2	3	3	2	0
P16	SPEED	8	8	9	9	10	10	12	12	12	12	12	12	11	12	10	10	9	9	8	8
	INCLINE	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0
P17	SPEED	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	11	2	3	4	5	6	5	4
	INCLINE	0	0	0	0	3	3	0	0	0	3	3	0	0	0	3	3	0	0	0	0
P18	SPEED	6	6	6	4	4	4	8	8	8	10	10	10	8	6	8	8	8	6	6	6
	INCLINE	0	1	1	2	2	2	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0

1.7. Body fat test

In standby state, press MODE continuously to enter body fat test program. The window display "FAT". Press MODE to select the parameter of F1(gender), F2(age), F3(height), F4(weight), Press SPEED +/ SPEED - to set the parameter of 01-04(see below detailed table), the window display F5 after setting. At this state, hold the handle pulse board for 5-6 seconds and it will display the FAT, check if the weight matches with your height. FAT is to measure the relevance between height and weight, not the body proportion. FAT is suitable for every man and woman, it provide the important grounds for adjusting the weight with other health indicators. The perfect FAT is between 20-25, which means if less than 19 is too thin, and if between 25-29 is overweight and if more than 30 is obesity. (The parameter is only for reference, not medical judgment)

F--1	Gender	01(man)	02(woman)
F--2	Age	10-----99	
F--3	Height	100-----200	
F--4	Weight	20-----150	
F--5	FAT	≤19	Under weight
	FAT	=(20--25)	Normal weight
	FAT	=(25--29)	Over weight
	FAT	≥30	Obesity

1.8. Parameters for 3 modes

Countdown initial set time is 30:00 min., the range: 5:00 ---99:00 min., add step: 1:00min.; Countdown cal. Initial set is 50 Kcal, set range 20-990 Kcal, add step 10 Kcal; Countdown distance initial set is 1.0 Km, set range 1.0-99.0 Km, add step 1.0 Km; loop switch sequence is manual、time、distance、calorie.

1.9. Customized program

In addition to 18 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.

1.9.1. Setting of customized program:

In standby state, continuously press PROGRAM to the required customized program (U01~ U03); at the same time, the "TIME" window flashing, display the preset time, press "INCLINE+/" "INCLINE-", "SPEED+/-" to set the running time, press MODE to confirm entering the setting; then, set up parameters in the first time 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 time section's setting and enter the state to set up parameters for the second time section until the completion of setting for all the 20 time sections. Set parameters will be permanently saved until the next time setting. These parameters will not be lost due to power disconnection.

1.9.2. Start of customized program:

In standby state, continuously press PROGRAM to the required customized program (U01~ U03). After setting up the operation time, press START.

1.10. Others

- ① When some countdown parameters completed, the window display END, the alarm peers 0.5s in every 2s, until the treadmill stop fully, then back to manual mode.
- ② In setting parameter, it must be cycle set, as the time set range 5:00---99:00, when set at 99:00, press INCLINE+ it will back to 5:00 and go on cycling.
- ③ Countdown time, countdown cal, countdown distance, only one parameter can be set, and operates the last parameter. The one which has set countdown, other is with normal count.
- ④ Cal. Standard value is 70.3 Kcal/Km.
- ⑤ When test body fat, both hands hold heart pulse for 5s and the body fat display.
- ⑥ Kilometer transform with mile. In standby or removing safety key state, press PROG and MODE for 3 seconds at the same time, you will hear the sound of 'BE', and your fastest speed will be showed.

12. Meanings of error message codes:

Error code	Description	Failure reason	Solutions
E01	Communication abnormality: Inverter	A. The computer signal wire was not connected well.	Reconnect the signal wire.

	did not receive the computer's signal	B. The computer signal wire was connected short circuit. or open circuit.	Replace the signal wire.
E15	Communication abnormality: Computer did not receive the inverter's signal	C. The computer signal circuit breakdown.	Replace the computer.
		D. The inverter signal circuit breakdown.	Replace the inverter.
E04	The external AC voltage under voltage.	AC voltage under voltage: external AC voltage was too low, Please check whether the 220V AC voltage normally.	Stop use it ,and ask the electrician for trouble shooting.
E05	The external AC voltage over-voltage.	AC voltage under voltage: external AC voltage was too high, Please check whether the 220V AC voltage normally.	Stop using ,and ask the electrician for trouble shooting.
E06	Over-current protection	A. Overloaded	System protection , reset the computer .
		B. Transmission parts stuck or block.	Adjust the transmission parts, or apply lubricating oil.
		C. The motor internal short circuit.	Replace the motor.
		D. The inverter burn out.	Replace the inverter.
E07	Over-load protection	A. Overloaded	System protection , reset the computer .
		B. Transmission parts stuck or block.	Adjust the transmission parts, or apply lubricating oil.
		C. The motor internal short circuit.	Replace the motor.
E08	Over-temperature protection	A. Overloaded cause the inverter over temperature.	Stop using, and wait for the temperature being normally.
		B . Inverter breakdown	Replace the inverter
E09	Incline learning error	A . The wire of incline motor or computer signal wire was not connected well.	Examine the wire connection correct or not and reconnect the signal wire
		B . Incline motor defect	Replace incline motor
		C . Inverter defect	Replace the inverter
E10	External AT24C02 error	A . IC memory breakdown, or relative wire defect	Replace IC memory or replace driver

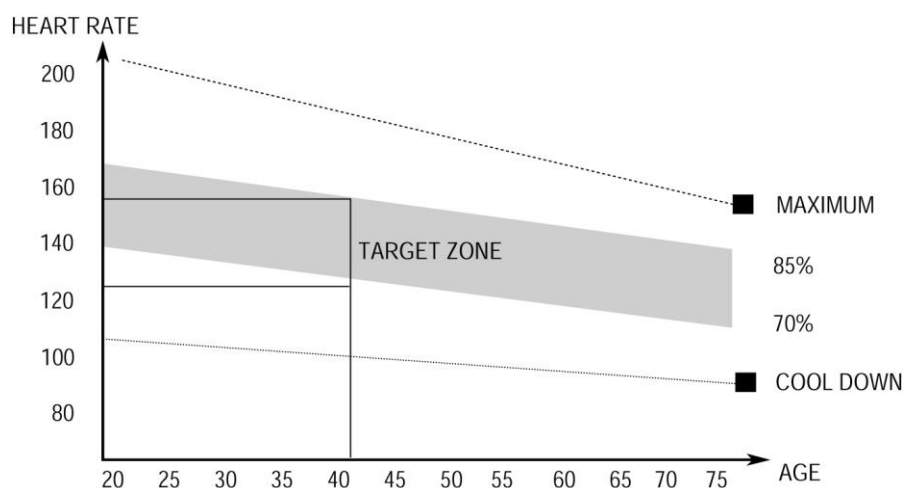
EXERCISE INSTRUCTIONS

1. The Warm Up Phase

This stage helps get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles into a stretch - if it hurts, **STOP**.

2. The Exercise Phase

This is the stage where you put the effort in. After regular use, the muscles in your legs will become Stronger. Work to your but it is very important to maintain a steady tempo throughout. The rate of work should be sufficient to raise your heart beat into the target zone shown on the graph below.



This stage should last for a minimum of 12 minutes though most people start at about 15-20 minutes

3. The Cool Down Phase

This stage is to let your Cardio-vascular System and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise e.g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch.

As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three

times a week, and if possible space your workouts evenly throughout the week.

To tone muscle while on your Treadmill you will need to have the resistance set quite high. This will put more strain on our leg muscles and may mean you cannot train for as long as you would like. If you are also trying to improve your fitness you need to alter your training program. You should train as normal during the warm up and cool down phases, but towards the end of the exercise phase you should increase resistance, making your legs work harder than normal. You may have to reduce your speed to keep your heart rate in the target zone.

The important factor here is the amount of effort you put in. The harder and longer you work the more calories you will burn. Effectively this is the same as if you were training to improve your fitness, the difference is the goal.

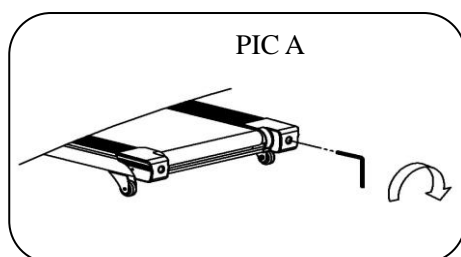
MAINTENANCE INSTRUCTIONS

WALKING BELT CENTERING AND TENSION ADJUSTMENT

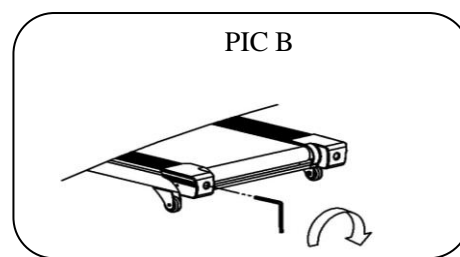
DO NOT OVERTIGHTEN the walking belt. This may cause reduced motor performance and excessive roller wear.

TO CENTER WALKING BELT:

- Place treadmill on a level surface
- Run treadmill at approximately 3.5 mph
- If the belt drifts to the right side, please screw the right adjusting bolt clockwise slowly, noticing the change of the deviating distance, until center the belt. (Attention: the space between the belt and the right/left edgings is at a distance normally. And the gap between the right and left distance should be no more than 5mm.
- If the belt drifts to the left side, please screw the left adjusting bolt clockwise slowly, noticing the change of the deviating distance, until center the belt. (Attention: the space between the belt and the right/left edgings is at a distance normally. And the gap between the right and left distance should be no more than 5mm.



Picture A: If the belt has drifted to the RIGHT



Picture B: If the belt has drifted to the LEFT

WARNING: ALWAYS UNPLUG THE TREADMILL FROM THE ELECTRICAL OUTLET BEFORE CLEANING OR SERVICING THE UNIT.

TENSIONING THE BELT

If you can feel a slipping sensation when running on the treadmill, the running belt must be tightened.

In most cases, the belt has stretched from use, causing the belt to slip. This is a normal and common adjustment. To eliminate this slipping, tension both the rear roller bolts with the appropriate size allen wrench, turning it **1/4 TURN** to the right as shown. Try the treadmill again to check for slipping.

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

WARNING: ALWAYS UNPLUG THE TREADMILL FROM THE ELECTRICAL OUTLET BEFORE CLEANING OR SERVICING THE UNIT.

CLEANING

General cleaning of the unit will greatly prolong the treadmill. Keep treadmill clean by dusting regularly.

Be sure to clean the exposed part of the deck on either side of the walking belt and also the side rails.

This reduces the build up of foreign material underneath the walking belt.

The top of the belt may be cleaned with a wet, soapy cloth. Be careful to keep liquid away from inside the motorized treadmill frame or from underneath the belt. **Warning: Always unplug the treadmill from the electrical outlet before removing the motor cover.** At least once a year remove the motor cover and vacuum under the motor cover

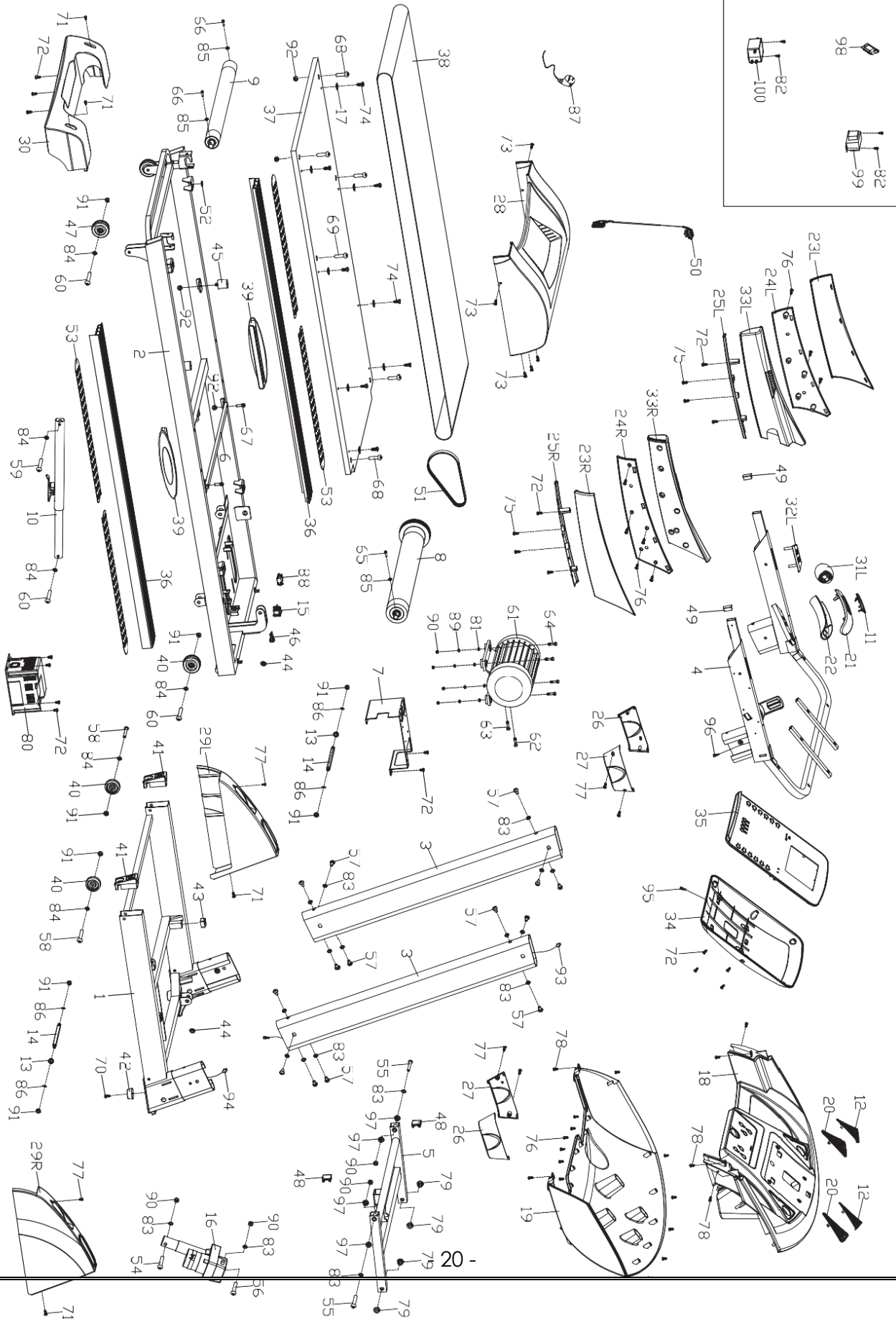
OILING THE DRIVE BELT AND RUNNING SURFACE

The treadmill is pre-fitted with a waxed drive belt, so it should not be lubricated!

Check the condition of the drive belt from time to time and replace it as needed. In

normal use, if used correctly, the drive belt will last about 3000-5000 kilometers.

EXPLODED DRAWING



PARTS LIST

Part No.	Description	Qty	Part No.	Description	Qty
1	Bottom frame	1	56	Hex socket screw M10*40	1
2	Main frame	1	57	Hex socket screw M10*15	14
3	L/R upright tube	2	58	Hex socket screw M8*50	2
4	Computer frame	1	59	Hex socket screw M8*45	1
5	Incline frame	1	60	Hex socket screw M8*40	5
6	Strengthening tube	1	61		1
7	Dam-board bracket	1	62	Hex screw M8*40	1
8	Front roller	1	63	Hex screw M8*25	1
9	Rear roller	1	64	Hex screw M10*35	4
10	Cylinder	1	65	Hex socket cap screw M6*45	1
11	Handlebar pulse steel discs	4	66	Hex socket cap screw M6*55	2
12L/R	Loudspeaker mesh	1 p.r.	67	Hex socket cap screw M6*12	2
13	Rotating spacer	2	68	Hex bolt M6*30	4
14	D-shaped axle	2	69	Hex bolt M6*25	2
15	Switch	1	70	Cross tapping screw M6*15	2
16	Incline motor	1	71	Cross circle head screw M5*16	4
17	Edging fixing	8	72	Cross circle head screw M4*15	17
18	Computer upper cover	1	73	Cross circle head screw M5*8	5
19	Computer bottom cover	1	74	Cross pan bolt M5*25	8
20	Loudspeaker cover	2	75	Cross tapping screw ST4x35	4
21	Hand grip upper cover	2	76	Cross tapping screw ST4x16	44
22	Hand grip bottom cover	2	77	D-shaped nylon spacer	4
23L/R	Hand grip protective cover	1 p.r.	78	Cross tapping screw ST4x12	6
24L/R	Hand grip protective cover 2	1 p.r.	79	Cross tapping screw ST2.9x9.5	4
25L/R	Hand grip protective cover 3	1p.r.	80	Inverter	1
26	Outer upright tube cover	2	81	Flat washer Φ 10	4
27	Inner upright tube cover	2	82	Cross pan head screw M4*8	4
28	Motor cover	1	83	Lock washer Φ 10*1.2	20
29L/R	Protective cover	1p.r.	84	Lock washer Φ 8*1.2	8
30	Rear protective cover	1	85	Lock washer Φ 6*1.2	3
31L/R	Front hand grip protective cover	1 p.r.	86	Flat washer Φ 13* Φ 8*1.2	4

32L/R	Shortcut key	1 p.r.	87	Power cord	1
33L/R	Hand grip	1 p.r.	88	Circuit breaker	1
34	Computer back cover	1 p.r.	89	Spring washerΦ10	4
35	Computer upper cover	1	90	Nylon nut M10	4
36	Edgings	2	91	Nylon nut M8	10
37	Running board	1	92	Nylon nut M6	8
38	Running belt	1	93	Lower extension wire	1
39	Silicon cushion	2	94	Computer down wire	1
40	Transport wheel	2	95	Computer connecting wire	1
41	End cap	2	96	Upper extension wire	1
42	Flat foot pad	2	97	Nylon spacer	4
43	Square end cap	2	98	USB socket	1
44	Protective plug	2	99	Inductor	1
45	Cushion	2	100	Filter	1
46	Power cord buckle	1			
47	Adjusting wheel	2			
48	Square end cap 1	2			
49	Square end cap 2	2			
50	Safety lock sensor	1			
51	Belt	1			
52	Plastic pad	4			
53	Anti-slip mat	4			
54	Hex socket screw M10*55	1			
55	Hex socket screw M10*50	2			

DISCLAIMER

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

MANUFACTURER'S INSURANCE

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

IMPORTER**FI**

Nordic Sports Brands Oy (FI21476243)
Kohmankaari 3
33100 Tampere

SE

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)
Stormbyvägen 6
163 55 Spånga

NO

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

THE USER MANUAL IS ALSO AVAILABLE DIGITALLY AT:

www.fitnord.com/manuals