



WALK 100

USER MANUAL

KÄYTTÖOHJEKIRJA

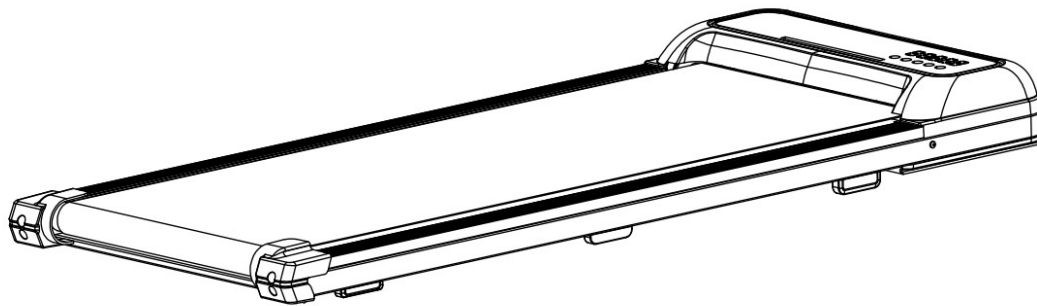
ANDVÄNDARMANUAL

BRUKERHÅNDBOK

V1.0 / 2025

WALKING-PAD

OWNER'S MANUAL



FitNord declares that the product complies with the Machinery Directive 2006/42/EC and the requirements set by standards EN 957-1 (general safety requirements) and EN 957-6 (treadmills, safety requirements and test methods).

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 frontward, never look adown 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: **100KGS / 220LBS.**

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 cannot 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.

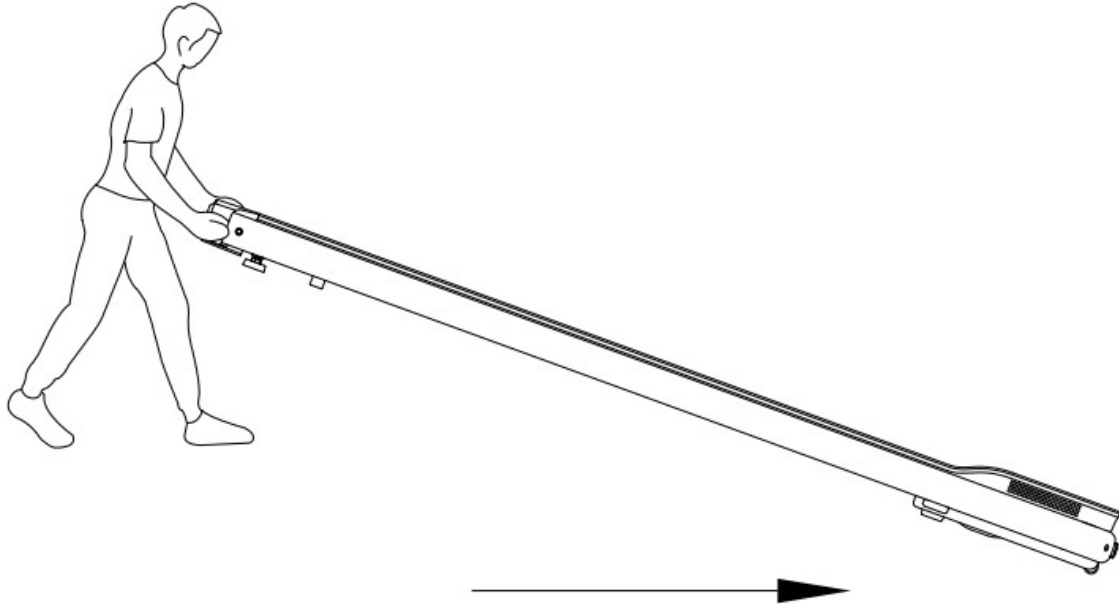
19. Make sure the treadmill has stopped before folding. Please don't operate it after folding the treadmill.

20. This device must not be used by children under 8 years of age or by persons with reduced physical or mental capabilities or sensory impairments, unless they have been given sufficient guidance on the use of the device by a person responsible for their safety.

ASSEMBLY STEPS

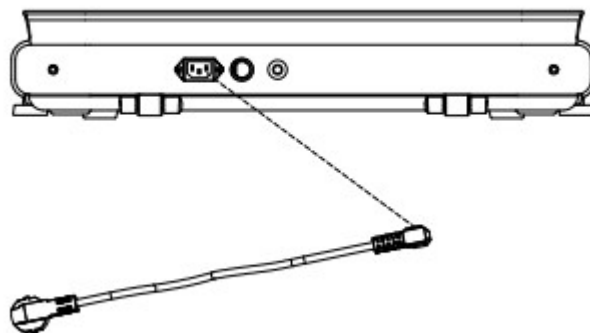
USER GUIDE 1:

Open the package, take out all parts: mainframe (1) and power cable (40) and place the main frame combining on the flat ground.
(NOTE: Please make sure that the ground is clean.)



USER GUIDE 2:

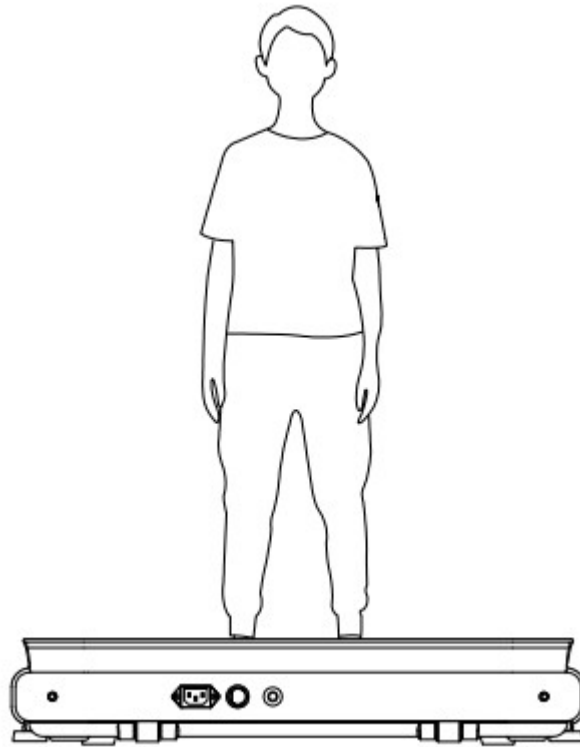
1. Please make sure that the product voltage is match with your voltage.
2. Connect the power cable(40), then the screen will be light.



USER GUIDE 3:

Start using machine.

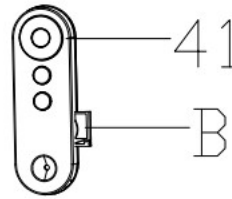
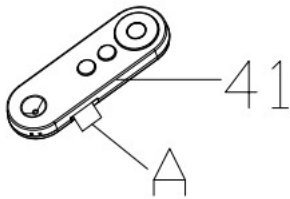
It is recommended that beginners walk slowly for 1 km and then increase the number of kilometers after proficiency



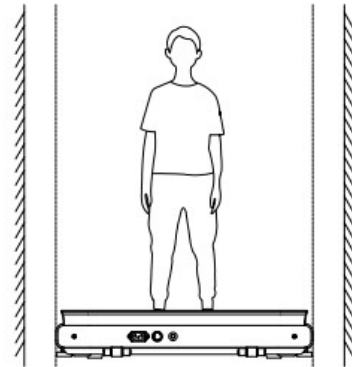
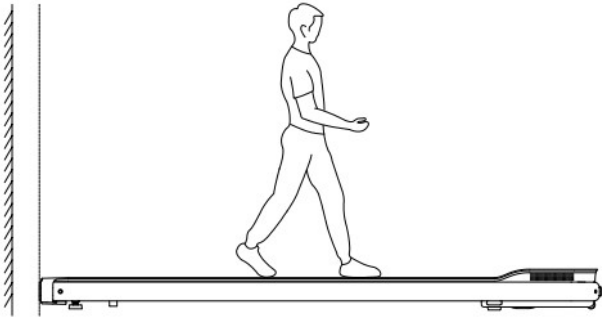
Install the Remote Controller:

- 1、 pull out the pin (A) of the remote control (41),
- 2、 When exchange the battery, please open the B battery box.

Please pay attention to the direction when you exchange the battery.



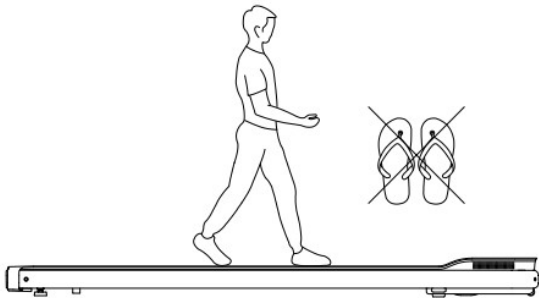
SAFETY NOTICE



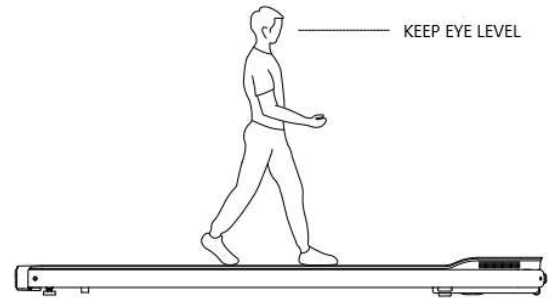
The space distance between the walking machine and the rear wall shall be kept at more than 100cm



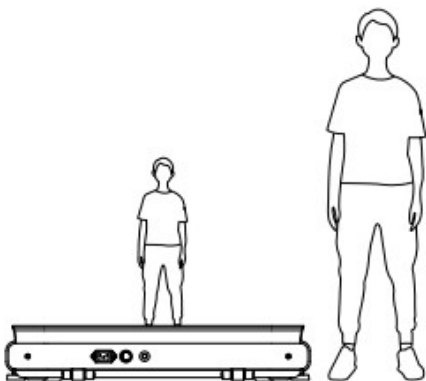
The distance between the walking machine and both sides



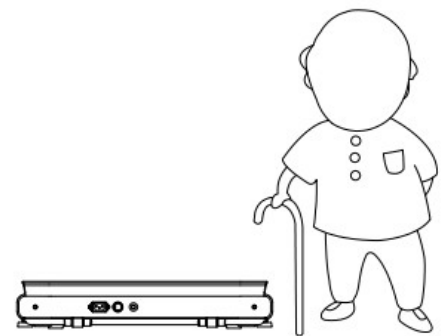
Wear sneakers and use a walking machine



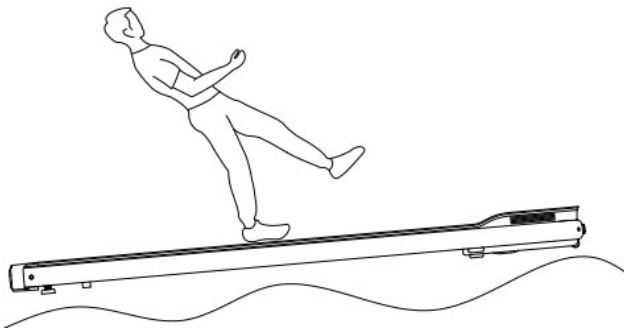
Keep your eye level to avoid visual vertigo



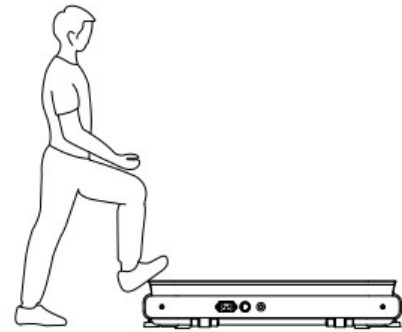
Minors must be accompanied by an adult



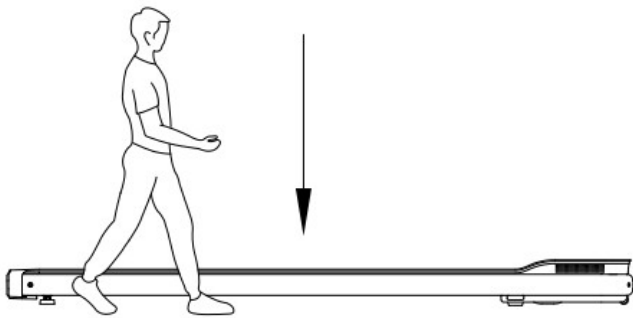
Use with caution for the elderly and pregnant women



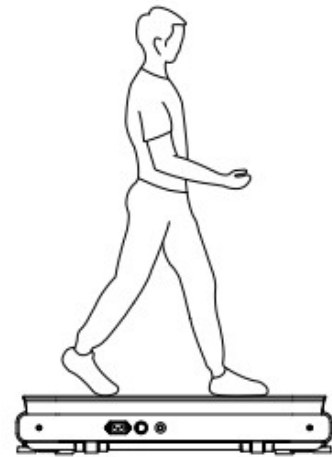
It is strictly prohibited to place the walking machine on the uneven ground



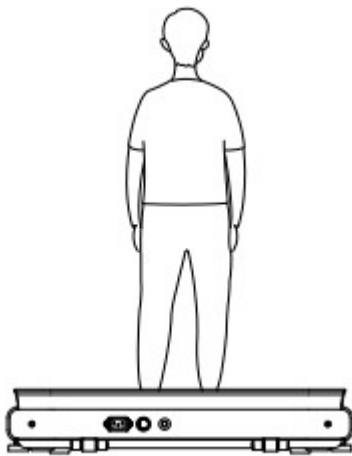
Do not step on the head of the walking machine



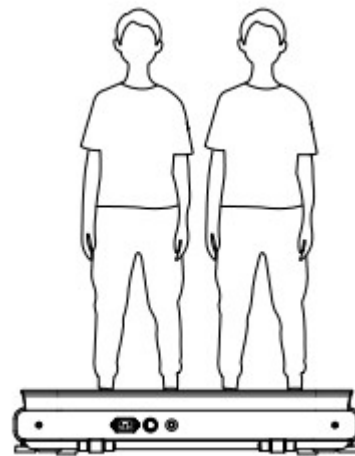
Do not walk up or down when the walking machine is in operation



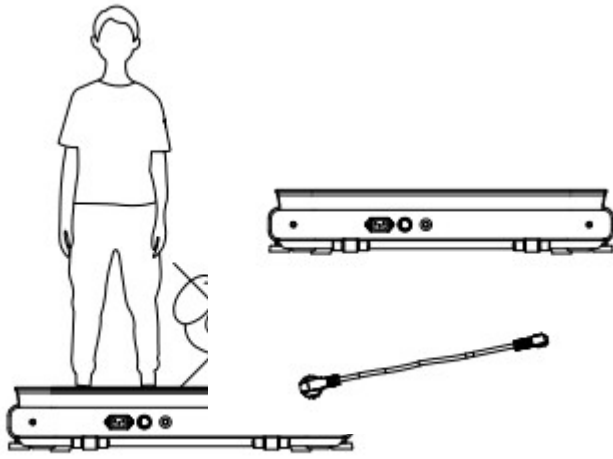
Do not use the walking machine sideways



Do not use the walking machine backwards



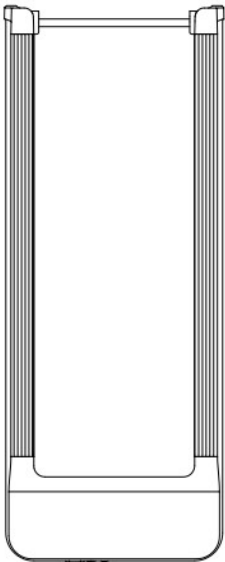
It is strictly prohibited to use the walking machine at the same time



Pets are strictly prohibited



Unplug the power cord when not in use



It is strictly prohibited to store the walking machine upwards.



It is strictly prohibited to store the walking machine by side

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.

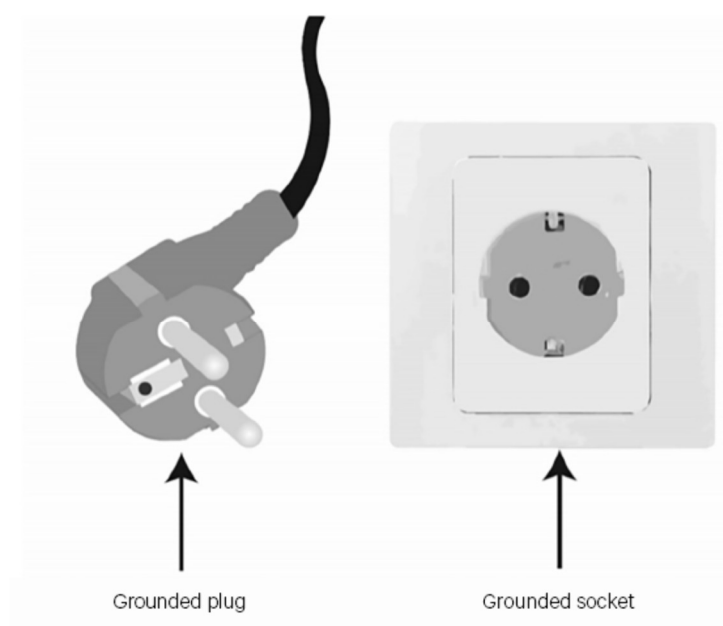
This product is equipped with a cord having an equipment-grounding conductor and a grounding plug. The plug must be plugged into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with all local codes and ordinances.

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 **220-240-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.

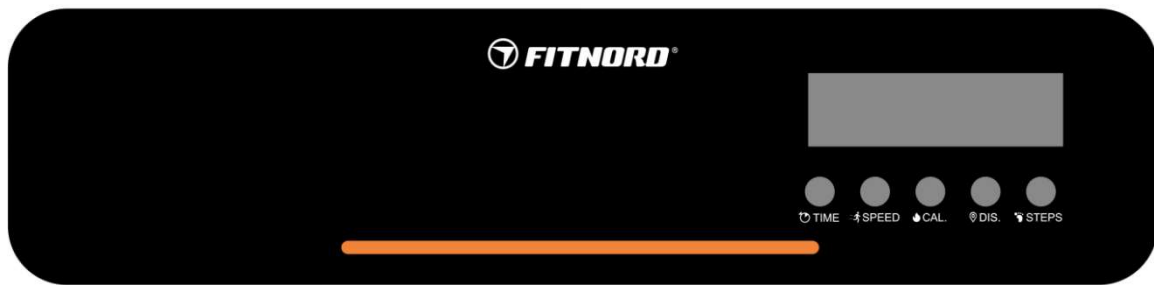
No adapter nor extension cord should be used with this product.



TECHNICAL PARAMETER

POWER		MAX OUTPUT POWER	
RUNNING SURFACE (mm)	400×1050	INPUT CURRENT	
NET WEIGHT	18KG	SPEED RANGE	1 - 6.0 KM/H
MAX WEIGHT	100 KG / 220LBS	INCLINE	N/A

OPERATION INSTRUCTIONS



1. LED Display

Time, Speed, Calorie, Distance, Step counting display in a cycle every 5 second and shown in a same windows..

Display and Set range :





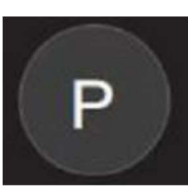


Function	Display range	Mode default	Prog default	Set range
Speed	1 km/h – 6,0 km/h	1	---	1 km/h – 6,0 km/h
Time	5:00-99:99	30:00	30:00	5:00-99:00
Dist	0.00 MP-99.9 MP	1.00 MP	---	0.5MP—99.5MP
Cal	0 kcal – 990kcal	50 kcal	---	10kcal – 995 kcal
Steps	0-99999	---	---	---

2.Remote Control Operation



Remote control matching method:

1. When running a treadmill for the first time, first turn on the power of the running machine;
2. Wait for the power-on display to end within 10 seconds, long press the remote contro “—” key, release the key when the display panel begins to blink, the display panel blinks twice、the buzzer sounded twice, means complete pairing。 (Please follow this operation once if the remote control is invalid.

	Start key/Stop key: The treadmill runs at its lowest or default speed after 3 seconds; Press this key while moving, The treadmill slowed to a stop. (Motion data retention under constant power)
	Back count mode select key: Select key for back count mode in standby state. The selection order is: Time count back 30 minutes—The distance is one kilometer —Heat pour meter 50KCL, then return to the main menu
	Speed addition and subtraction adjustment key: The speed can be adjusted when moving. You can adjust parameters when you stop. ( Remote control matching function)
	Program selector key: Press the P key during running to enter the pause state, and press the P key in the stop state to cycle through programs P1--P12.
	Toggle key: In the paused state, data will be cleared and then it will enter the stopped state.
	Mute key: Press this button to turn on/off the prompt tone.

3.System operation

Quick -Start / Stop (manual mode):

Press the Start/stop button to start treadmill ,the treadmill start running with a lower speed after 3 second countdown. Press Speed+/- button to adjust the speed .If you want to stop running , press Start/Stop button .

4.Mode :

Press Mode Key ,select Time, Dist, Cal and the window will show the default then press the Speed+/- button to set the value you desired. Press the Start/stop button to start treadmill ,thetreadmill start running with a lower speed after 3 second countdown. If you want to stop running ,press the Speed - Button to 0 level , the treadmill will stop slowly .

5.Program :

When the treadmill is in waiting state, press PROG key to select program mode P1--P12, you can refer to below detail data of program list . The window will show the default then press the Speed+/- button to set the value you desired. Press the Start/stop button to start treadmill ,the treadmill start running with a lower speed after 3 second countdown. When the program running over , the treadmill will stop slowly .

Detail data of program list:

P1	Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Speed	2	4	6	6	6	4	6	6	6	2
P2	Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Speed	1	2	3	4	6	6	4	3	2	1
P3	Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Speed	2	4	6	5	6	6	6	6	5	3
P4	Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Speed	1	2	6	2	6	2	6	4	6	2
P5	Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Speed	1	3	5	3	5	6	6	5	3	2
P6	Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Speed	2	6	6	6	6	6	6	6	5	2
P7	Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Speed	2	4	2	4	6	6	6	4	2	1
P8	Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Speed	1	5	6	5	6	6	6	5	3	2
P9	Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Speed	2	4	4	4	6	6	4	6	4	1
P10	Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Speed	2	3	2	4	2	5	4	5	4	2
P11	Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Speed	1	3	5	6	6	6	6	5	3	1
P12	Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Speed	2	4	6	6	6	6	6	4	2	1

Analyzing and eliminating malfunction

	Malfunction code	Reasons	Solution
1	E01	The controller has an abnormal communication with the electronic meter	Check whether the communication line between the lower control and the electronic meter is loose or Fall off; shut down the power supply and restart it. If it be reset, the electronic meter and controller need to be replaced;
2	E02	The motor wires are loose or Fall off	Check if the motor wires are loose or Fall off. If there are no abnormalities, turn off the power and restart it. If it cannot be reset you need to replace the controller.
3	E05	Stall protection	Check if the motor wiring is normal or if anything is jammed. If it is normal but cannot operate, the motor needs to be replaced
4	E06	Overload protection	The load is too large, exceeding the rated current, power off and restart; if it cannot be reset, the controller needs to be replaced
5	Display expedition	External interference	Turn off the power switch, and then power on after One minute;

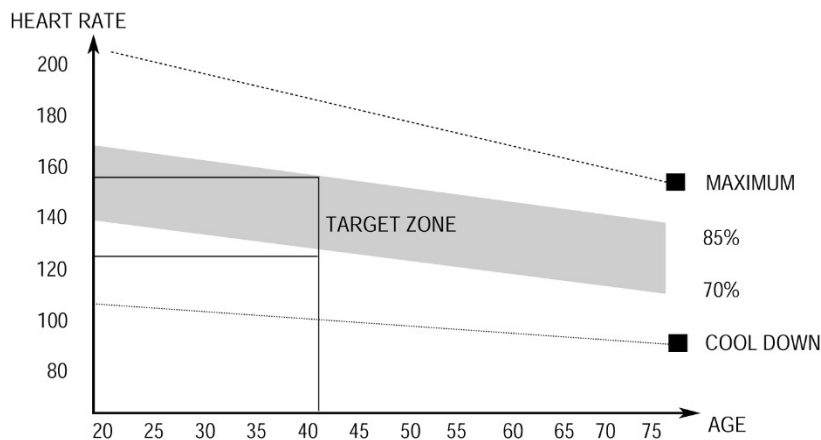
EXERCISE INSTRUCTIONS

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.

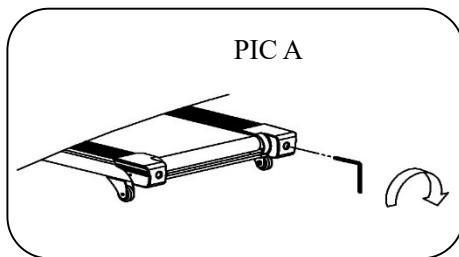
MAINTENANCE INSTRUCTIONS

WALKING BELT CENTERING AND TENSION ADJUSTMENT

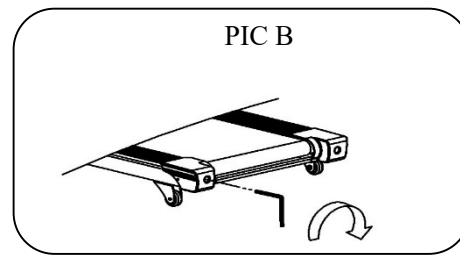
DO NOT OVERTIGHTEN the walking belt. This may cause reduced motor performance and excessive roller wear.

TO CENTER WALKING BELT:

- Place treadmill on a level surface
- Run treadmill at approximately 3.5 mph
- If the belt offs the track 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 offs the track 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.



Pic- A: If the belt has drifted to the RIGHT LEFT



Pic- B: If the belt has drifted to the LEFT

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 allenwrench, 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 rollerbolts more than **1/4 turn** at a time. The belt tension is set properly when the running belt is **50 - 75mm** from the deck.

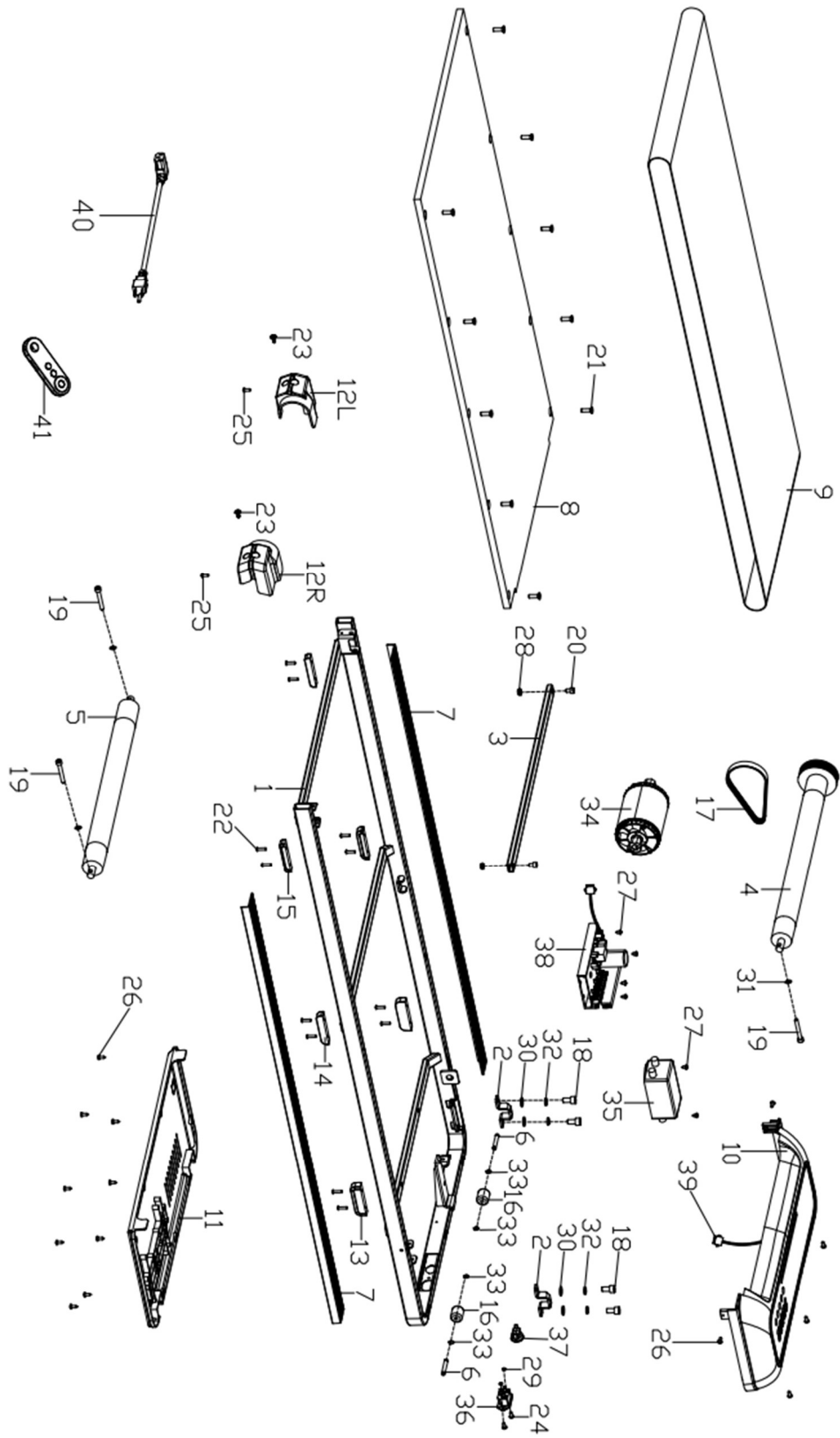
WARNING: ALWAYS UNPLUG THE TREADMILL FROM THE ELECTRICAL OUTLET BEFORE CLEANING OR SERVICING THE UNIT.

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.

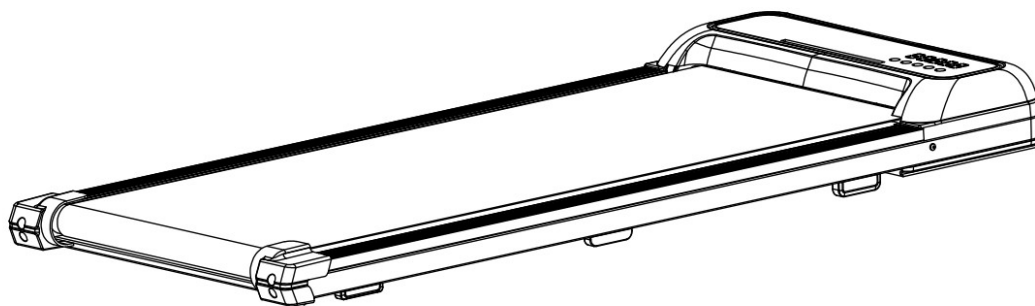
EXPLODED DRAWING



PARTS LIST

Part No.	Description	Qty	Part No.	Description	Qty
1	Main frame	1	22	Cross screw M4X16	12
2	Motor fixed parts	2	23	Cross screw M4X12	2
3	Mainframe strength tube	1	24	Cross screw M3X15	2
4	Front roller	1	25	Cross screw ST4x12	2
5	Rear roller	1	26	Cross screw ST4x12	14
6	Fixed bar for roller wheel	2	27	Cross screw ST4x8	6
7	Edgings	2	28	Nylon nut M6	2
8	Running deck	1	29	Hex nut M3	2
9	Running belt	1	30	Flat washerΦ8	4
10	Motor upper cover	1	31	Washer φ6	3
11	Motor lower cover	1	32	Spring washer φ8	4
12	L&R cover	1	33	E-Shaped clip ring	4
13	Adjustable foot pad	2	34	Brushless motor	1
14	Adjustable foot pad 2	2	35	Filter	1
15	Adjustable foot pad 3	2	36	Socket	1
16	Transport wheel	2	37	Power button	1
17	Belt	1	38	Lower control	1
18	hex screw M8X15	4	39	Connection wire	1
19	hex screw M6X45	3	40	Power cable	1
20	hex screw M6X12	2	41	Remote control	1
21	Inner hex screw M6*20	10			

KÄVELYMATTO KÄYTTÖOHJE



FitNord vakuuttaa tuotteen täyttävän konedirektiivin 2006/42/EY ja standardien EN 957-1 (yleiset turvallisuusvaatimukset) sekä EN 957-6 (juoksumatot, turvallisuusvaatimukset ja testausmenetelmät) asettamat vaatimukset.

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

1. Kysy aina lääkärin tai jonkun muun terveysalan ammattilaisen neuvoa ennen liikuntaohjelman aloittamista.
2. Varmista, että kaikki pultit ovat lukittuna.
3. Älä sijoita juoksumattoa märälle alustalle.
4. Emme vastaa näitä ohjeita noudattamatta sattuneista ongelmista tai onnettomuuksista.
5. Käytä urheiluvaatteita ja -kenkiä juostessasi
6. Älä käytä juoksumattoa 40 minuutin ajan ruokailun jälkeen.
7. Lämmittele ennen kun alat liikkumaan loukkaantumisten estämiseksi. .
8. Jos verenpaineesi on korkea, pyydä lääkärin neuvoa ennen kuin alat kuntoilemaan.
9. 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 100 KG.
15. Sykemittari ei välttämättä ole tarkka eikä sitä ole tarkoitettu käytettäväksi lääkinällisiin 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 TURVALLISUUSTIEDOTE

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 vaatetusta liikuessasi 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.
11. Kiinnitä turvalukon naru aina vaatteisiisi, kun käytät juoksumattoa. Jos laite lisää nopeutta yhtäkkiä laitevirian vuoksi tai nopeutta lisätään liikaa, naru irtoaa konsolista ja turvalukko aktivoituu.
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 liikuessasi, 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.

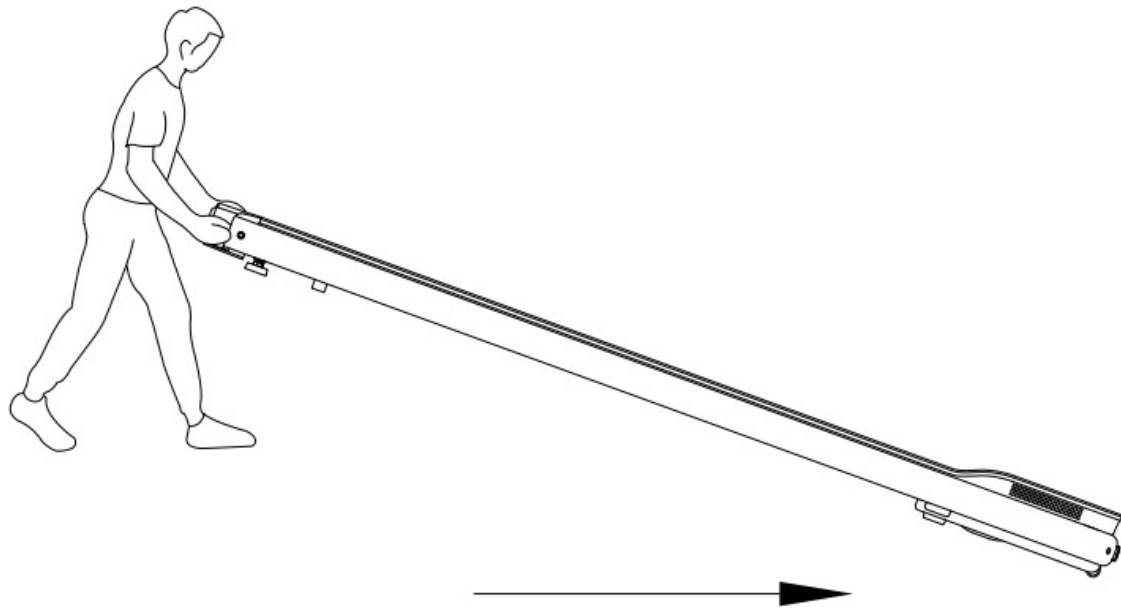
17. Jos laitteen johto on vahingoittunut, valmistajan, huoltopalvelun tai muun pätevän tahon täytyy vaihtaa se vaaratilanteiden välttämiseksi.
18. Aseta jalkasi sivuraiteille ennen juoksumaton käynnistämistä ja kiinnitä turvalukon naru vaatteisiisi. Pidä kiinni käsituista, kunnes matto liikkuu kunnolla (tunnustele tarvittavaa juoksunopeutta yhdellä jalalla ennen kuin alat juosta). Vältä tasapainon menettämistä käyttämällä tarpeeksi hidasta nopeusasetusta. Häätätilanteessa 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.
20. Tätä laitetta eivät saa käyttää alle 8-vuotiaat lapset tai henkilöt, joiden fyysiset tai henkiset kyvyt ovat alentuneet tai joilla on jonkinasteinen aistivamma, ellei heidän turvallisuudestaan vastuussa oleva henkilö ole antanut heille riittävää opastusta laitteen käytöstä.

KOKOAMISOHJEET

VAIHE 1:

Avaa laatikko ja poista pöörunko (1) ja virtajohto (40) laatikosta ja aseta ne tasaiselle alustalle.

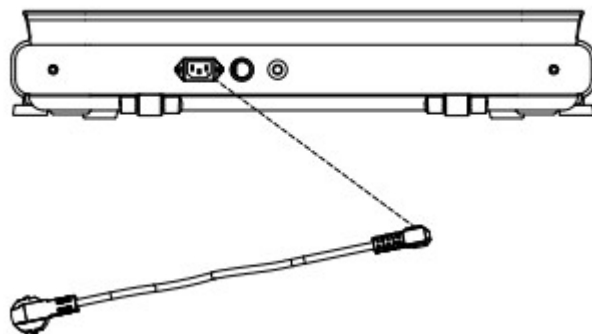
(HUOMAUTUS: Varmista, että alusta on puhdas.)



VAIHE 2:

1. Varmista, että tuotteen jännite vastaa käyttämäsi verkkojännitettä.

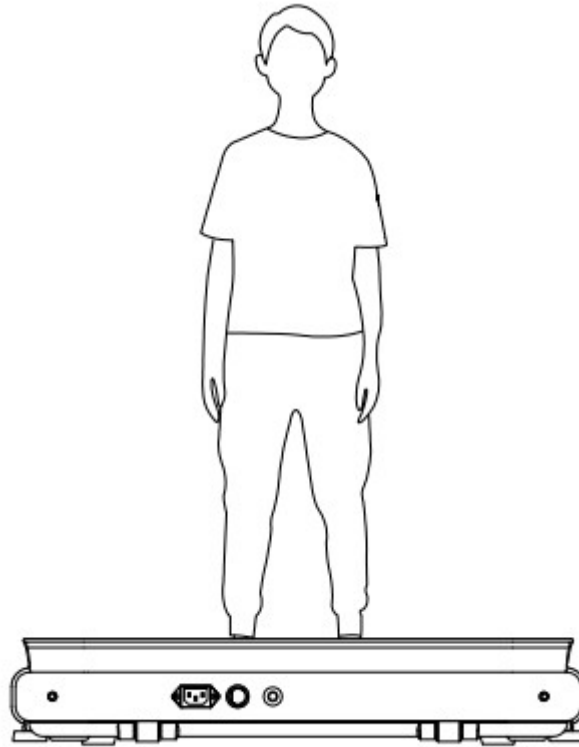
2. Kytke virtajohto (40), jolloin näyttö syttyy.



VAIHE 3:

Aloita laitteen käyttö

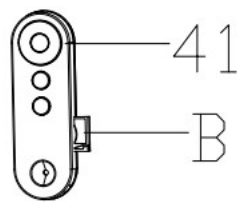
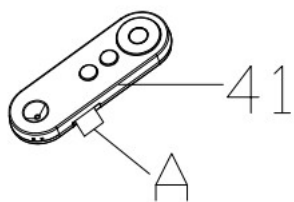
Aloittelijoille suositellaan kävelemään hitaasti 1 km ja lisäämään matkaa taitojen kehittyessä.



Kaukosäätimen käyttö

1: Irrota liuska (A), kaukosäädin (41) on päällä ja sitä voidaan käyttää

2: Jos paristo on vaihdettava, avaa paristokotelo (B) ja vaihda se.
Vaihtaessasi pariston, huomioi Kuinka päin asetat sen kaukosäätimeen.



LAITTEEN MAADOITUS

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

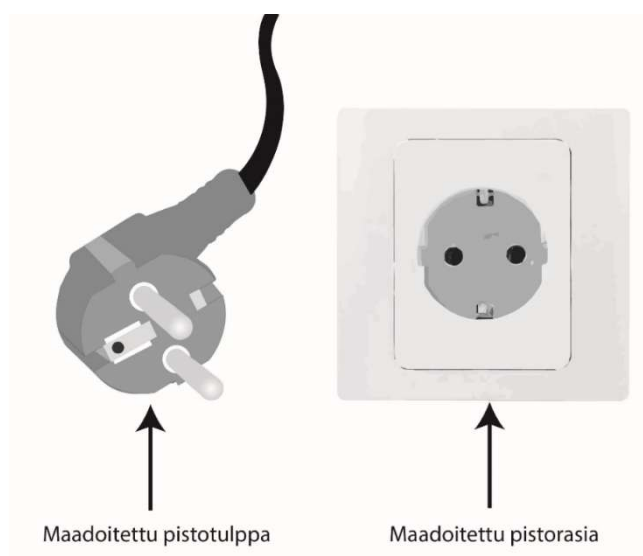
Laitteen mukana tulevassa virtajohdossa on maadoitettu muunnin ja maadoitettu pistoke. Pistoke tulee liittää sopivaan oikein asennettuun ja maadoitettuun virtalähteeseen, joka on paikallisten lakien ja säännösten mukainen.

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.

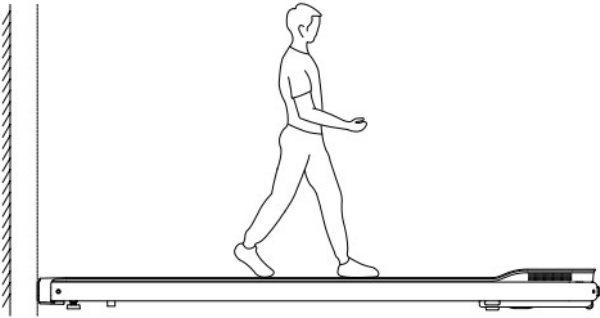
Laitteen kanssa ei saa käyttää adapteria tai jatkojohtoa.



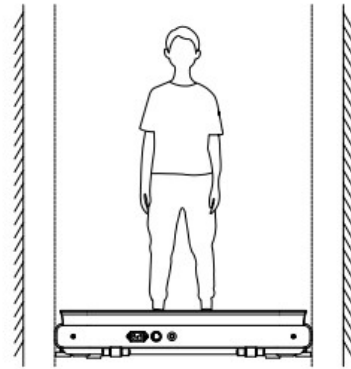
TEKNISET TUOTETIEDOT

TEHO		MAX TEHO	
KÄVELYALA (mm)	400×1050	VIRTA	
NETTOPAINO	18KG	NOPEUSALUE	1 - 6.0 KM/H
MAX KUORMA	100 KG / 220LBS	KALLISTUS	N/A

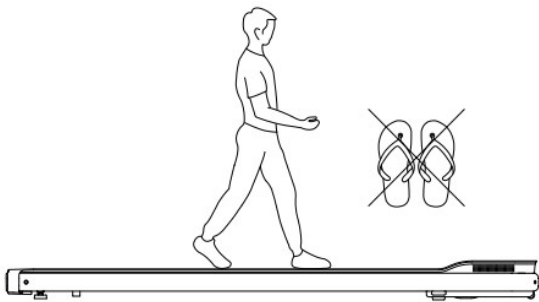
TURVALLISUUSOHJEET



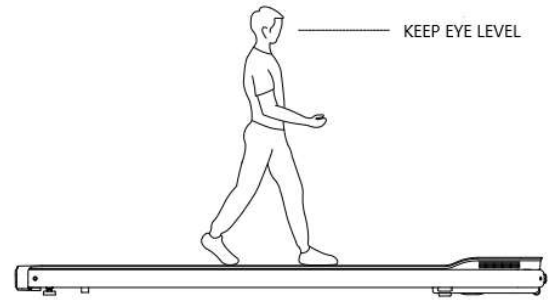
Kävelymaton ja takaseinän välinen etäisyys on pidettävä vähintään 100 cm.



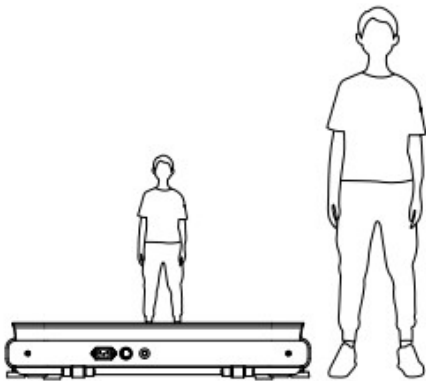
Kävelymaton ja sen sivujen välinen etäisyys on oltava vähintään 50 cm.



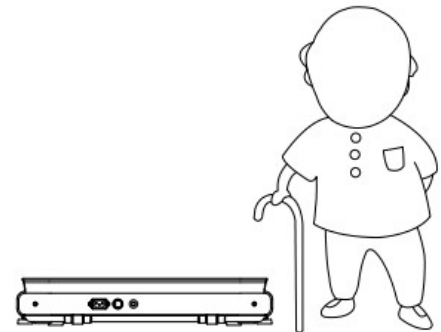
Käytä kävelemiseen sopivia kenkiä.



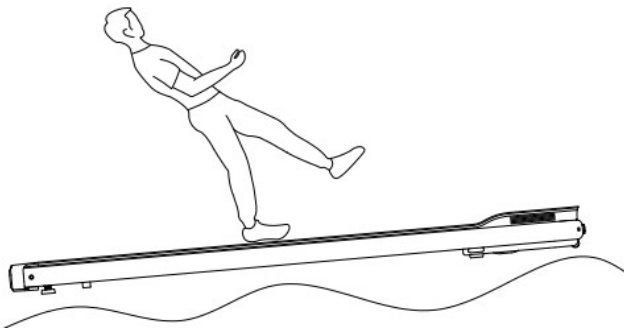
Pidä katseesi suoraan eteenpäin välttääksesi huimausta.



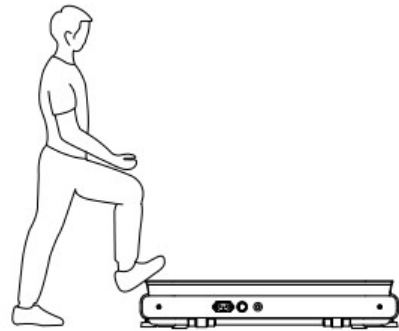
Aikuisten tulee valvoa lapsia.



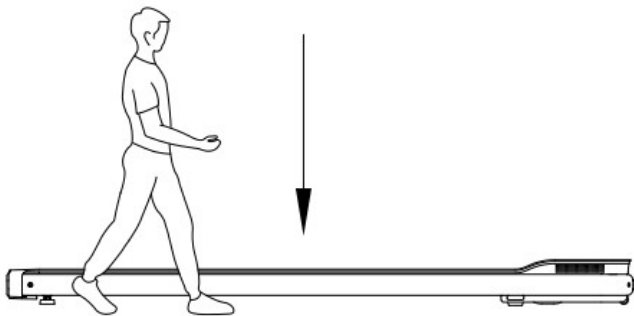
Iäkkäiden ja raskaana olevien tulee käyttää tuotetta varoen.



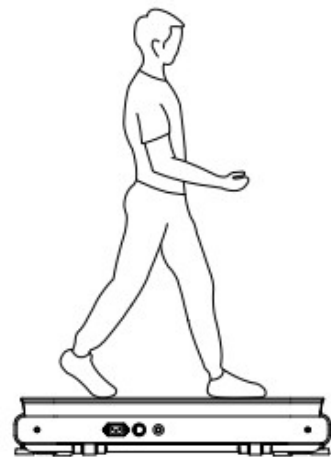
On kiellettyä asettaa kävelymatto epätasaiselle tai kaltevalle alustalle.



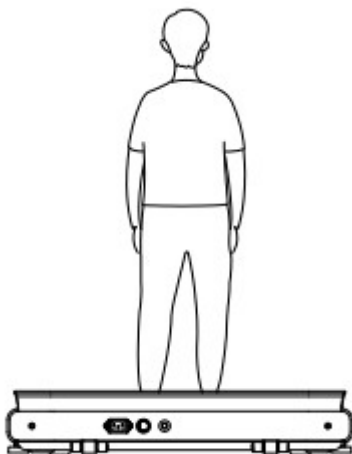
Älä astu kävelymaton reunoille.



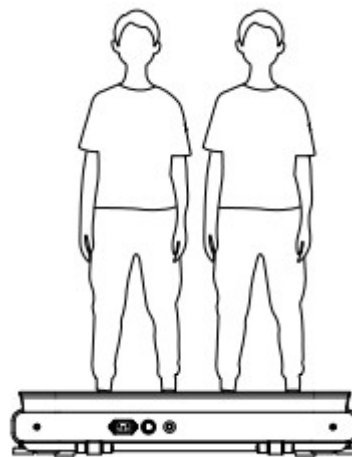
Älä astu kävelymatolle tai pois, kun tuote on käynnissä.



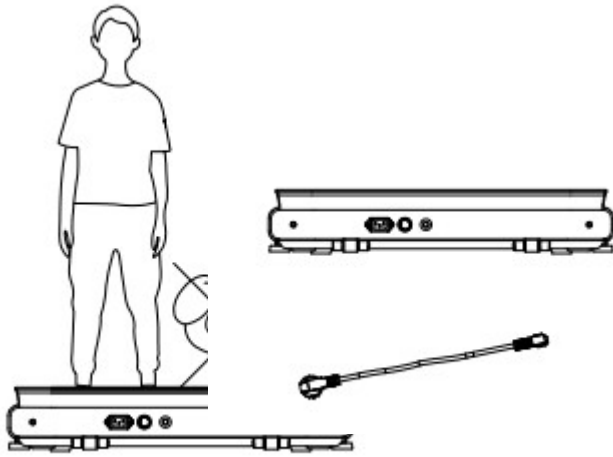
Älä käytä kävelymattoa sivuttain.



Älä kävele matolla takaperin.



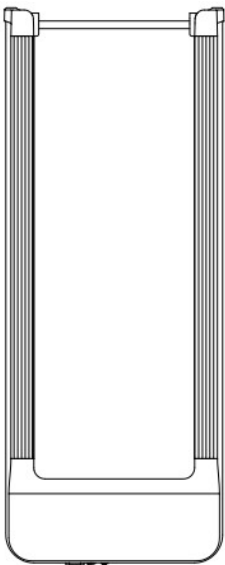
Vain yksi käyttäjä kerrallaan.



Ei soveltu lemmikkien käyttöön.
Pidä lemmikin etäällä.



Irrota virtajohto, kun tuotetta
ei käytetä

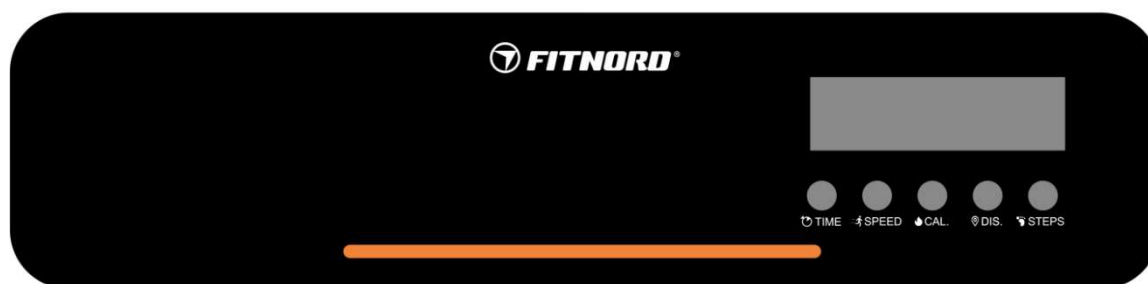


Kävelymaton asettaminen
pystyasentoon on kielletty.



Kävelymaton säilyttäminen
kyljellään on kielletty.

KÄYTTÖOHJEET



1. LED Näyttö

Aika, nopeus, kalorit, etäisyys ja askellaskuri näytetään samassa ikkunassa 5 sekunnin välein.

Näyttö ja asetetut arvot:








Toiminto	Näyttöväli	Oletus	Ohjelmoitu oletus	Asetettu väli
Nopeus	1 km/h – 6,0 km/h	1	---	1 km/h – 6,0 km/h
Aika	5:00-99:99	30:00	30:00	5:00-99:00
Etäisyys	0.00 MP-99.9 MP	1.00 MP	---	0.5MP—99.5MP
Kalorit	0 kcal – 990kcal	50 kcal	---	10kcal – 995 kcal
Askeleet	0-99999	---	---	---

2. Kaukosäätimen käyttö



Kaukosäätimen paritusmenetelmä:

1. Kun juoksumatto käynnistetään ensimmäistä kertaa, kytke ensin laitteen virta päälle.
2. Odota, kunnes virrankytken näyttö päättyy 10 sekunnin kuluessa. Paina pitkään kaukosäätimen "—" -näppäintä ja vapauta se, kun näyttöpaneeli alkaa vilkkua. Näyttöpaneeli vilkkuu kahdesti ja sumneri soi kahdesti, mikä tarkoittaa, että paritus on valmis. (Jos kaukosäädin ei toimi, suorita tämä toimenpide uudelleen.)

	Käynnistys-/pysäytysnäppäin: Juoksumatto käynnistyy alimmalla tai oletusnopeudellaan 3 sekunnin kuluttua. Jos painat tätä näppäintä liikkeen aikana, juoksumatto hidastuu ja pysähtyy. (Liikkumistiedot säilyvät, jos virta on jatkuvasti päällä.)
	Laskentatilavalintanäppäin: Valitse laskentatila valmiustilassa. Valintajärjestys: ajastin laskee taaksepäin 30 minuuttia → etäisyys yksi kilometri → kalorilaskuri 50 KCL, jonka jälkeen palataan päävalikkoon.
	Nopeuden säätönäppäimet (+/-): Nopeutta voidaan säätää liikkeen aikana. Voit säätää muita parametreja, kun juoksumatto on pysäytetty. ( Kaukosäätimen paritustoiminto.)
	Ohjelmanvalitsinnäppäin: Paina P-näppäintä juoksumaton ollessa käynnissä siirtyäksesi taukotilaan. Paina P-näppäintä pysäytystilassa selataksesi ohjelmia P1–P12.
	Vaihda-näppäin: Pysäytystilassa tiedot nollautuvat, ja juoksumatto siirtyy pysäytettyyn tilaan.
	Mykistysnäppäin: Kytkee hälytysäänen päälle tai pois päältä.

3. Järjestelmätoiminnot

Pikakäynnistys / Pysäytys (manuaalitila):

Paina Käynnistys/pysäytys-painiketta käynnistääksesi juoksumaton. Juoksumatto alkaa liikkua alhaisella nopeudella 3 sekunnin lähtölaskennan jälkeen. Paina Nopeus +/- painiketta säätääksesi nopeutta. Jos haluat pysäyttää juoksumaton, paina Käynnistys/pysäytys-painiketta.

4.Tila :

Paina **Tila**-painiketta valitaksesi ajan, matkan tai kalorikulutuksen. Ikkunassa näkyy oletusarvo, ja voit säätää arvoa **Nopeus +/-**-painikkeella. Paina **Käynnistys/pysäytys**-painiketta käynnistääksesi juoksumaton. Juoksumatto alkaa liikkua alhaisella nopeudella 3 sekunnin lähtölaskennan jälkeen. Jos haluat pysäyttää juoksumaton, paina **Nopeus --** painiketta, kunnes nopeus on 0, jolloin juoksumatto pysähtyy hitaasti.

5.Ohjelmat :

Kun juoksumatto on valmiustilassa, paina **PROG**-näppäintä valitaksesi ohjelmatilasta ohjelman P1–P12. Voit viitata alla olevaan ohjelmaluetteloon saadaksesi lisätietoja.

Näytössä näkyy oletusarvo, ja voit säätää arvoa **Nopeus +/-**-painikkeella. Paina **Käynnistys/pysäytys**-painiketta käynnistääksesi juoksumaton. Juoksumatto alkaa liikkua alhaisella nopeudella 3 sekunnin lähtölaskennan jälkeen. Kun ohjelma päättyy, juoksumatto pysähtyy hitaasti.

Ohjelmanuettelon yksityiskohtaiset tiedot:

P1	Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Speed	2	4	6	6	6	4	6	6	6	2
P2	Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Speed	1	2	3	4	6	6	4	3	2	1
P3	Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Speed	2	4	6	5	6	6	6	6	5	3
P4	Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Speed	1	2	6	2	6	2	6	4	6	2
P5	Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Speed	1	3	5	3	5	6	6	5	3	2
P6	Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Speed	2	6	6	6	6	6	6	6	5	2
P7	Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Speed	2	4	2	4	6	6	6	4	2	1
P8	Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Speed	1	5	6	5	6	6	6	5	3	2
P9	Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Speed	2	4	4	4	6	6	4	6	4	1
P10	Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Speed	2	3	2	4	2	5	4	5	4	2
P11	Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Speed	1	3	5	6	6	6	6	5	3	1
P12	Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Speed	2	4	6	6	6	6	6	4	2	1

Analyzing and eliminating malfunction

	Virhekoodi	Syyt	Ratkaisu
1	E01	Ohjausyksikön ja elektronisen mittarin välinen viestintävirhe	Tarkista, onko alempi ohjausyksikkö ja elektroninen mittari löystynyt tai irronnut. Sammuta virta ja käynnistä uudelleen. Jos ongelma jatkuu, elektroninen mittari ja ohjausyksikkö on vaihdettava.
2	E02	Moottorin johdot ovat löystyneet tai irronneet	Tarkista, ovatko moottorin johdot löystyneet tai irronneet. Jos ongelmaa ei löydy, sammuta virta ja käynnistä uudelleen. Jos ongelma jatkuu, ohjausyksikkö on vaihdettava.
3	E05	Jumisuojoitointo	Tarkista, ovatko moottorin johdot kunnossa tai onko jokin juuttunut. Jos kaikki on kunnossa mutta laite ei toimi, moottori on vaihdettava.
4	E06	Ylikuormitussuoja	Kuormitus on liian suuri ja ylittää nimellisvirran. Sammuta virta ja käynnistä uudelleen. Jos ongelma jatkuu, ohjausyksikkö on vaihdettava.
5	Näytön häiriö	Ulkoinen häiriö	Sammuta virtakytkin ja kytke se takaisin päälle minuutin kuluttua.

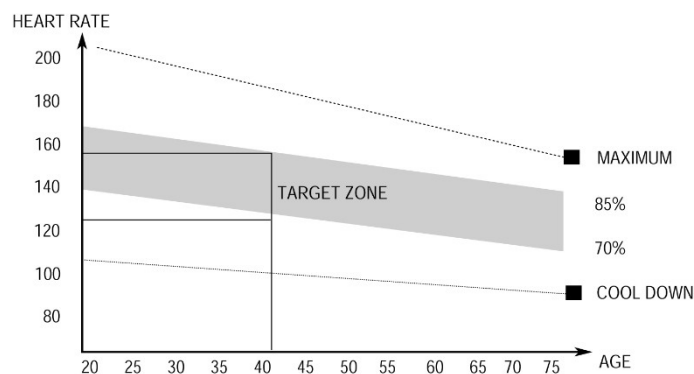
HARJOITUSOHJEET

1. 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**.

2. Harjoitteluvaihe

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.

3. Jäähdyttelyvaihe

Tämän vaiheen aikana kardiovaskulaarinen järjestelmä ja lihakset palautuvat. Jatka liikkumista noin 5 minuuttia mutta hidasta tahti. 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.

Lihaskäytön 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.

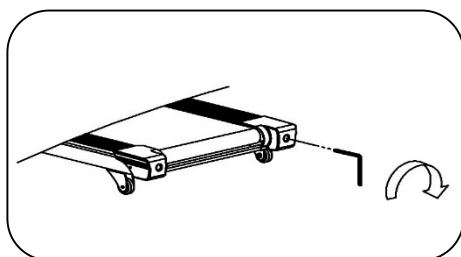
HUOLTO-OHJEET

VETOHIHNAAN KIRISTÄMINEN JA KIREYDEN SÄÄTÄMINEN

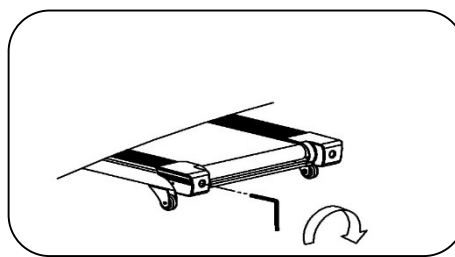
ÄLÄ KIRISTÄ VETOHIHNAA LIIKAA. Tämä voi kuluttaa laitetta enemmän ja vähentää moottorin tehoa.

VETOHOHNAAN 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

VETOHIHNAAN 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.

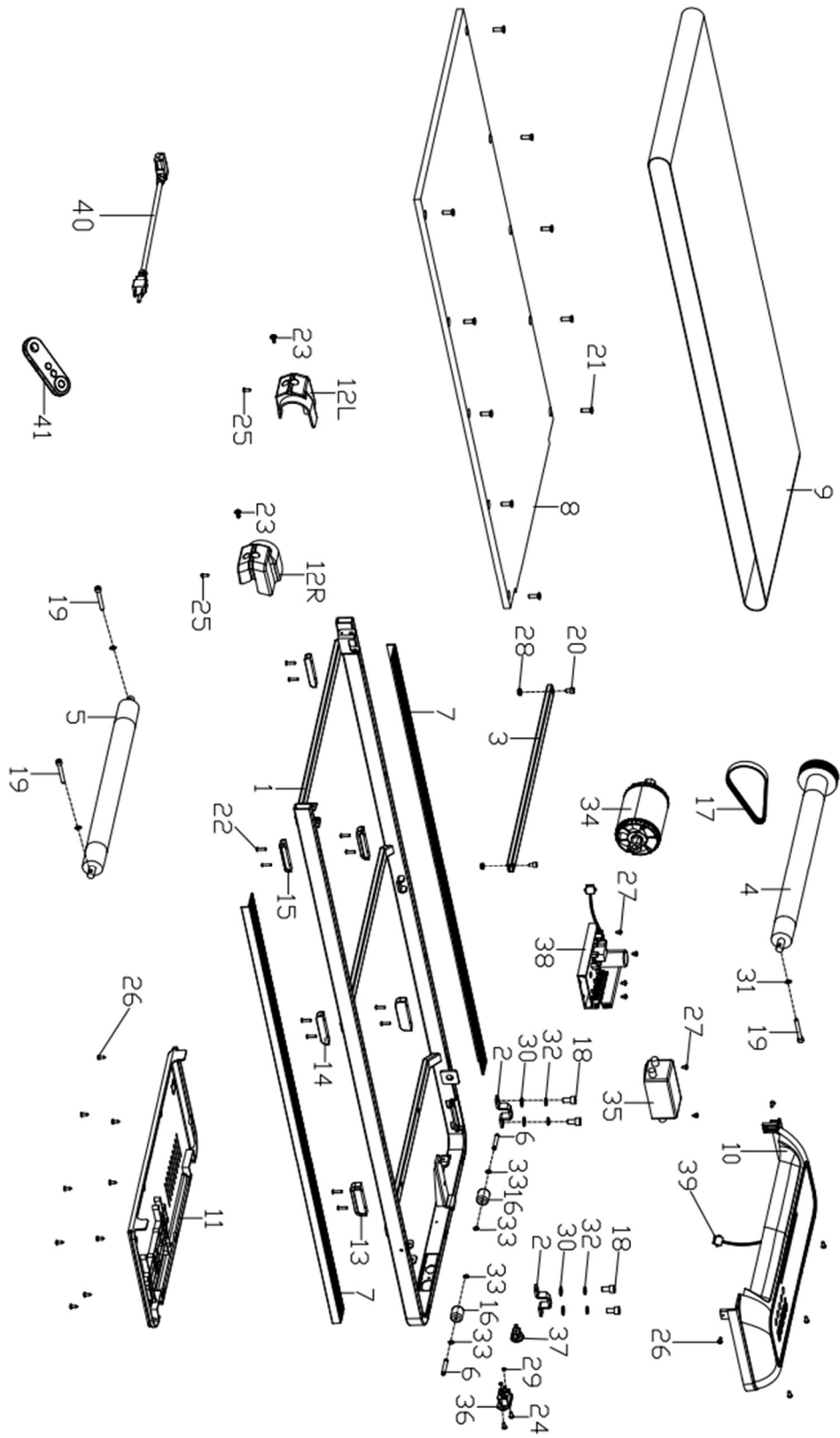
VAROITUS: IRROTA JUOKSUMATTO AINA VIRTALÄHTEESTÄ ENNEN PUHDISTAMISTA TAI HUOLTAMISTA.

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 moottorin ympäriltä vähintään kerran vuodessa.

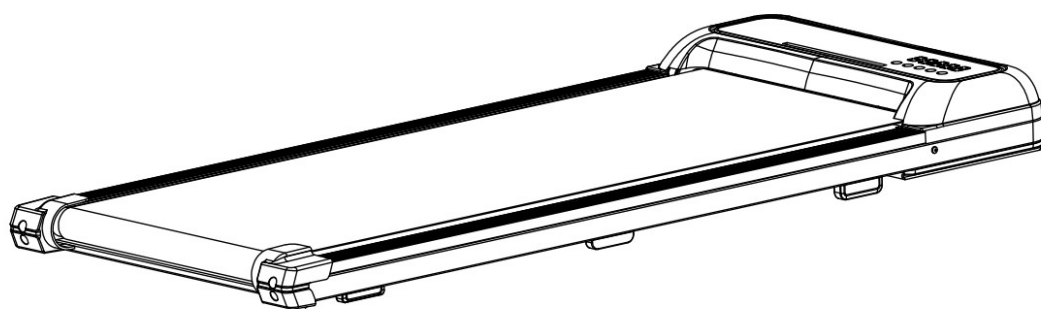
RÄJÄYTYSKUVA



OSALUETTELO

Nro	Nimi	Määrä	Nro	Nimi	Määrä
1	Päärunko	1	22	Ristipää aluslevypääruuvi M4*16	12
2	Moottorin kiinnitysosat	2	23	Ristipää aluslevypääruuvi M4*12	2
3	Päärungon vahvistusputki	1	24	Ristipää uppokantaruuvi M3*15	2
4	Eturulla	1	25	Ristipää aluslevypeltiruuvi ST4*12	2
5	Takarulla	1	26	Ristipää pyöreäpääkantaruuvi ST4*12	14
6	Rullan kiinnitystanko	2	27	Ristipää pyöreäpääkantaruuvi ST4*8	6
7	Sivulista	2	28	Nylonmutteri M6	2
8	Juoksulauta	1	29	Kuusikulmioinen mutteri M3	2
9	Juoksuhihna	1	30	Standardi tasoaluslevy Φ 8	4
10	Moottorin yläkansi	1	31	Sahalaita-aluslevy Φ 6	3
11	Moottorin alakansi	1	32	Standardi jousialuslevy Φ 8	4
12L/R	Vasen ja oikea takakulmasuojat	1/1	33	E-rengas Φ 6	4
13	Jalkatyyny	2	34	Harjaton moottori	1
14	Jalkatyyny 2	2	35	Suodatin	1
15	Jalkatyyny 3	2	36	Pistorasia	1
16	Kuljetuspyörä	2	37	Virtakytkin	1
17	Monikiilahihna	1	38	Harjattoman moottorin ohjain	1
18	Lieriömäinen kuusiokantaruuvi M8*15	4	39	Tiedonsiirtokaapeli	1
19	Sylinterimäinen kuusiokantaruuvi M6*45	3	40	Virtajohto	1
20	Sylinterimäinen kuusiokantaruuvi M6*12	2	41	Kaukosäädin	1
21	Uppokantainen kuusiokoloruuvi M6*20	10			

GÅBAND ÄGARENS HANDBOK



FitNord intygar att produkten uppfyller maskindirektivet 2006/42/EG och kraven enligt standarderna EN 957-1 (allmänna säkerhetskrav) och EN 957-6 (löpband, säkerhetskrav och testmetoder).

VARNING

Läs alla instruktioner noggrant innan du använder produkten. Spara ägarhandboken för framtida referens:

- När du använder löpbandet, håll säkerhetsnöret fastsatt i dina kläder.
- När du springer, låt händerna svänga naturligt, titta framåt och undvik att titta ner på dina fötter.
- Öka hastigheten steg för steg när du springer.
- Vid en nödsituation, ta genast bort "nödstoppsknappen".
- Lämna löpbandet först när löpmattan har stannat helt.

OBS: Läs monteringsanvisningen noggrant och följ instruktionerna vid montering.

UPPMÄRKSAMHET

1. Innan du påbörjar ett träningsprogram, rådfråga din läkare eller hälsopersonal.
2. Kontrollera att alla bultar är ordentligt åtdragna.
3. Placera aldrig löpbandet i fuktiga områden, då detta kan orsaka problem.
4. Vi tar inget ansvar för eventuella problem eller skador som orsakas av ovanstående faktorer.
5. Klä dig i sportkläder och sportskor innan du springer.
6. Träna inte inom 40 minuter efter en måltid.
7. För att undvika skador, värm upp innan träning.
8. Rådfråga läkare innan träning om du har högt blodtryck.
9. Löpbandet är endast avsett för vuxna.
10. Ge äldre, barn och personer med funktionsnedsättningar god omvårdnad, vägledning och övervakning.
11. Anslut inte några föremål till någon del av utrustningen, eftersom detta kan orsaka skador.
12. Anslut inte en ledning till kabelns mitt, förläng inte kabeln eller ändra kabelns kontakt. Placera inga tunga föremål på kabeln eller nära värmekällor. Undvik att använda uttag med flera hål, eftersom detta kan orsaka brand eller skador från strömmen.
13. Stäng av strömmen när utrustningen inte används. När strömmen är avstängd, dra inte i kabeln för att förhindra att den skadas.
14. Maximal användarvikt: 100 kg
15. Pulsmätarens data är inte alltid exakta och får inte användas för medicinska ändamål. Överdriven träning kan orsaka skador eller till och med dödsfall. Om du känner dig yr, illamående eller upplever andra onormala symptom, sluta träna omedelbart och rådfråga läkare.

VIKTIGA SÄKERHETSÅTGÄRDER

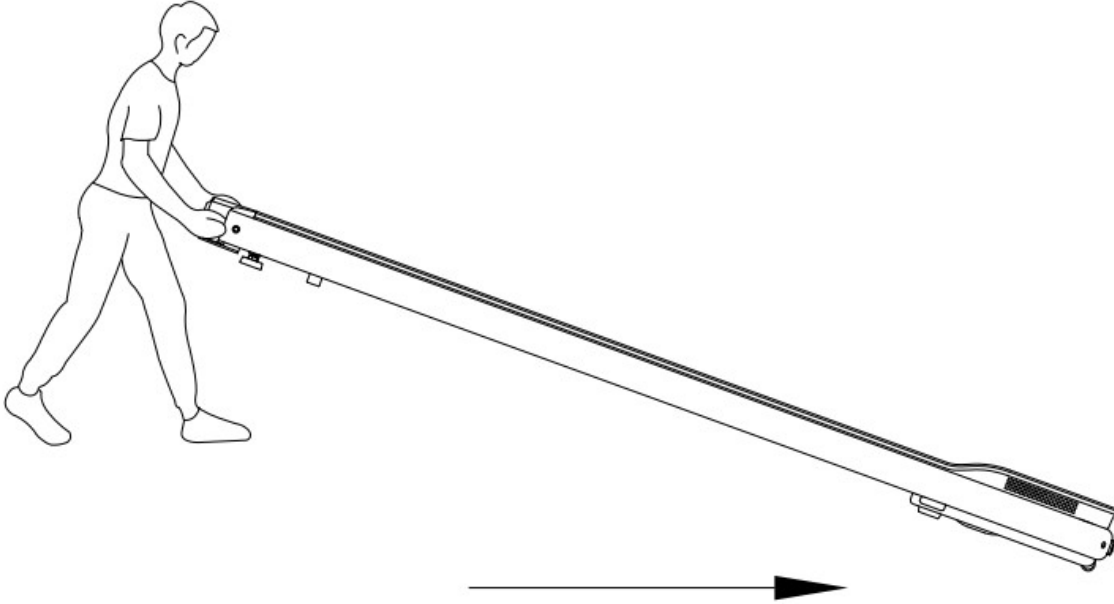
1. Anslut löpbandets strömsladd direkt till ett jordat uttag. Den här produkten måste jordas. Om ett fel uppstår ger jordingen en väg med minst motstånd för att minska risken för elektriska stötar.
2. Placera löpbandet på en ren, plan yta. Placera inte löpbandet på tjock matta, eftersom detta kan störa ventilationen. Placera inte löpbandet nära vatten eller utomhus.
3. Placera löpbandet så att vägguttaget är synligt och lättåtkomligt.
4. Starta aldrig löpbandet medan du står på löpbandets löpmatta. Efter att du har slagit på strömmen och justerat hastighetskontrollen kan det ta en stund innan mattan börjar röra sig. Stå alltid på fotstöden vid sidan av ramen tills mattan börjar röra sig.
5. Använd lämpliga kläder när du tränar på löpbandet. Använd inte långa, löst sittande kläder som kan fastna i löpbandet. Använd alltid löparskor eller aerobicskor med gummisula.
6. Kontrollera att strömförsörjningen är ansluten och att säkerhetslåset är aktiverat innan du använder löpbandet. Fäst ena änden av säkerhetslåset på löpbandet och den andra änden i dina kläder eller bälte så att du snabbt kan dra bort säkerhetslåset i en nödsituation.
7. Dra alltid ur strömsladden innan du tar bort motorkåpan på löpbandet.
8. Se till att det finns minst 2x1 meter utrymme bakom löpbandet.
9. Håll små barn borta från löpbandet under användning.
10. Håll alltid i handtagen när du börjar gå eller springa på löpbandet, tills du är bekväm med dess användning.
11. Fäst alltid säkerhetssnöret i dina kläder när du använder löpbandet. Om löpbandet plötsligt ökar i hastighet på grund av ett elektroniskt fel eller oavsiktlig hastighetsjustering, kommer det att stanna plötsligt när säkerhetssnöret kopplas bort från konsolen.
12. Vid onormal funktion under användning, ta bort säkerhetslåset omedelbart, håll i handtaget och hoppa till sidorna av löpbandet. Lämna löpbandet först när det har stannat helt.
13. När löpbandet inte används ska strömsladden kopplas ur och säkerhetssnöret tas bort.
14. Förvara säkerhetsnyckeln utom räckhåll för barn. Minderåriga måste övervakas av vuxna när de använder löpbandet.
15. Innan du börjar ett träningsprogram, rådfråga din läkare eller hälsopersonal. De kan hjälpa dig att fastställa lämplig träningsfrekvens, intensitet (målzonen för hjärtfrekvens) och tid baserat på din ålder och hälsa. Om du känner smärta eller tryck i bröstet, har en oregelbunden hjärtrytm, andfåddhet, yrsel eller annat obehag, STOPPA! Kontakta läkare innan du fortsätter.
16. Om du märker någon skada eller slitage på huvudkontakten eller någon del av strömkabeln, låt dessa bytas ut omedelbart av en kvalificerad elektriker. Försök inte att reparera eller byta ut dem själv.
17. Om strömkabeln är skadad måste den bytas ut av tillverkaren, dess serviceagent eller annan kvalificerad person för att undvika fara.
18. Placera fötterna på sidostöden innan du använder löpbandet och fäst alltid säkerhetssnöret i dina kläder. Håll i handtaget innan löpbandet börjar röra sig (känn efter hastigheten med ena foten innan du börjar använda det). För att undvika att förlora balansen, sänk hastigheten till lägsta nivå eller dra ur säkerhetsnyckeln. Vid nödsituation, håll i handtaget och hoppa till sidostöden.
19. Se till att löpbandet har stannat helt innan det fälls ihop. Använd inte löpbandet efter att det har fällts ihop.
20. Den här enheten får inte användas av barn under 8 år eller av personer med nedsatt fysisk eller mental förmåga eller sensoriska funktionsnedsättningar, om de inte har fått tillräcklig vägledning om enhetens användning av en person som ansvarar för deras säkerhet.

MONTERINGSSTEG

STEG 1:

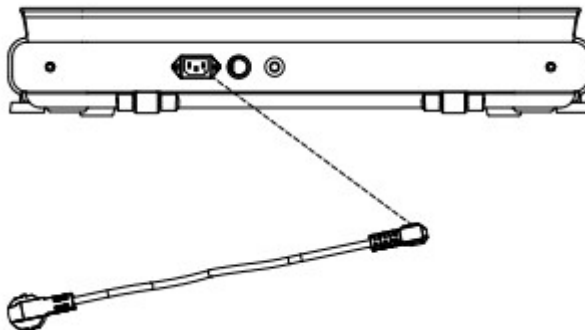
Öppna förpackningen, ta ut alla delar: huvudram (1) och strömkabel (40) och placera huvudramen på en plan yta.

(OBS: Se till att underlaget är rent.)



STEG 2:

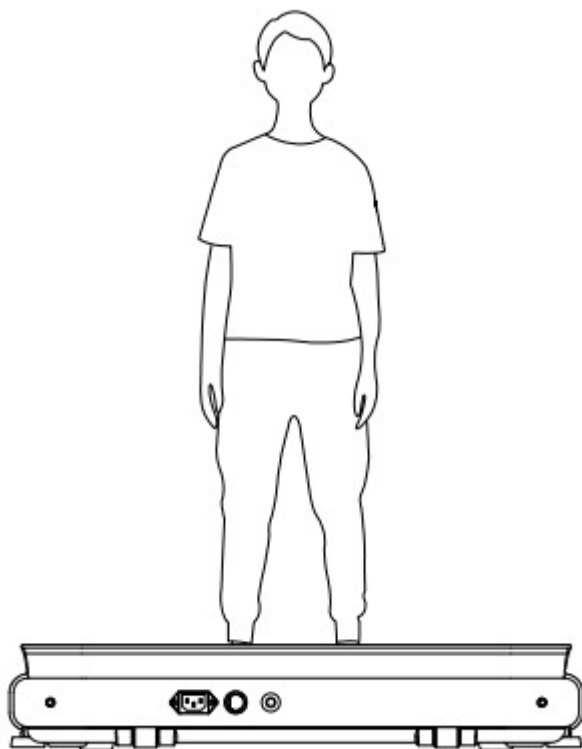
1. Se till att produktens spänning matchar din nätspänning.
2. Anslut strömkabeln (40), då tänds skärmen.



STEG 3:

Börja använda maskinen.

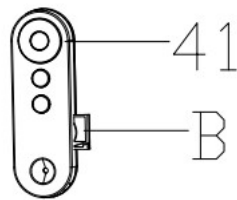
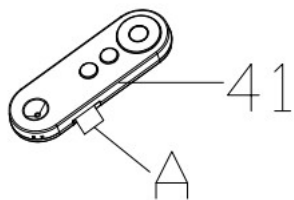
Det rekommenderas att nybörjare går långsamt i 1 km och sedan ökar antalet kilometer efter att ha blivit mer vana vid användningen.



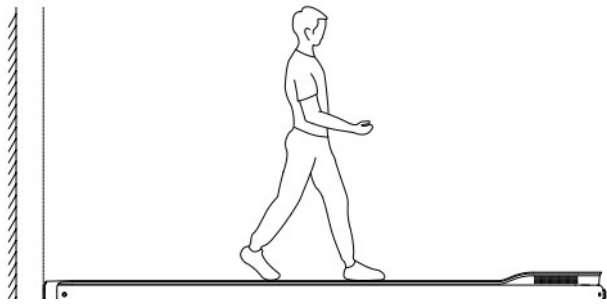
Installera fjärrkontrollen

1. Dra ut stiftet (A) från fjärrkontrollen (41).
2. När du byter batteri, öppna batteriluckan (B).

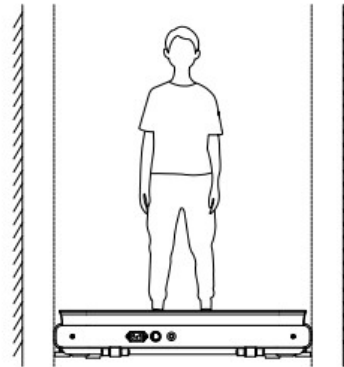
Observera batteriets riktning vid byte.



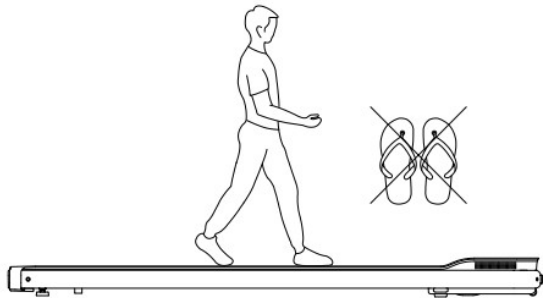
SÄKERHETSMEDDELANDE



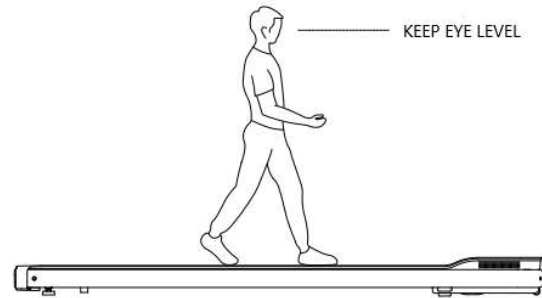
⚠ Avståndet mellan gåmaskinen och bakväggen ska vara minst 100 cm.



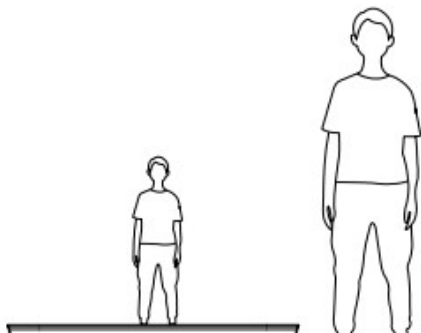
⚠ Avståndet mellan gåmaskinen och båda sidorna måste vara minst 50 cm.



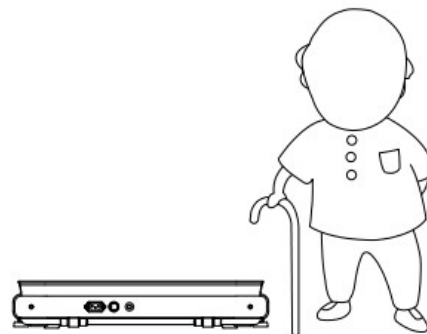
⚠ Bär gymnastikskor och använd gåmaskinen.



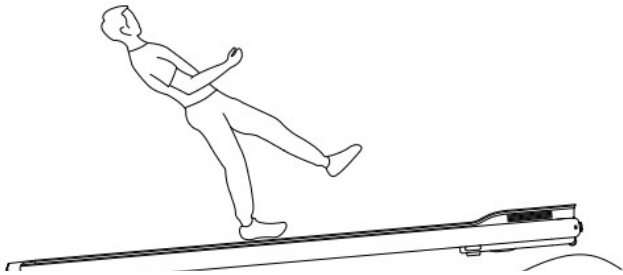
⚠ Håll blicken i nivå för att undvika visuell yrsel.



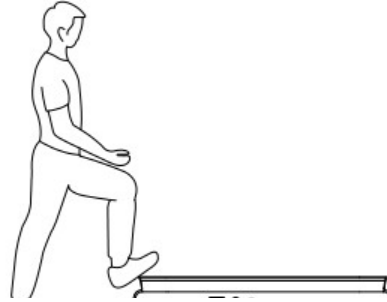
⚠ Minderåriga måste vara i sällskap av en vuxen.



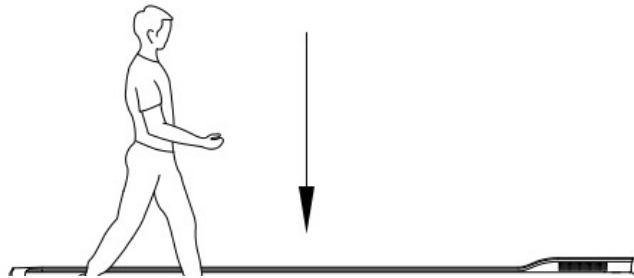
⚠ Använd med försiktighet för äldre och gravida kvinnor.



Det är strängt förbjudet att placera gåmaskinen på ojämnt underlag.



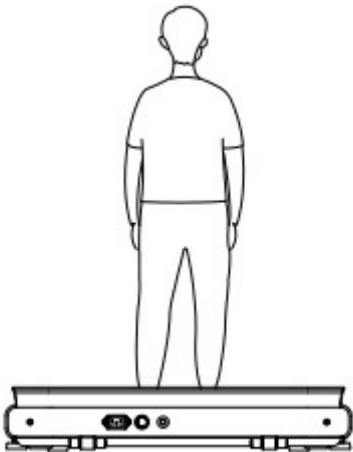
Stig inte på gåmaskinens framdel.



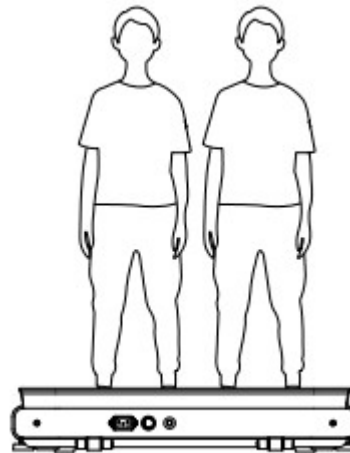
Gå inte upp eller ner när gåmaskinen är i drift.



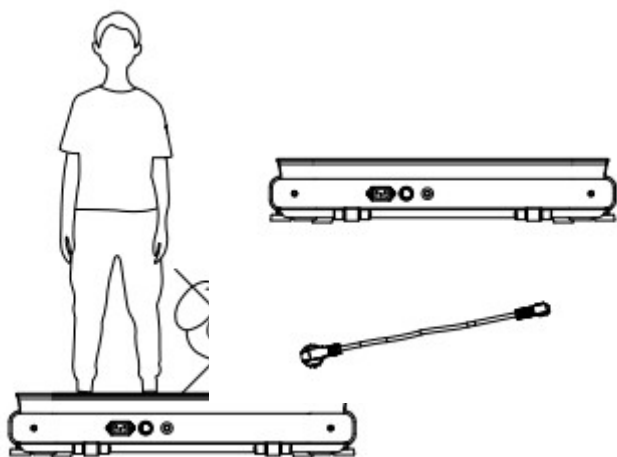
Använd inte gåmaskinen i sidled.



Använd inte gåmaskinen baklänges.



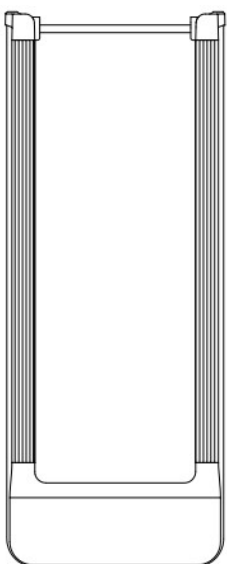
Det är strängt förbjudet att använda gåmaskinen av flera personer samtidigt



Husdjur är strängt förbjudna.



Koppla ur strömkabeln när den inte används.



Det är strängt förbjudet att placera gåmaskinen upprätt.



Det är strängt förbjudet att förvara gåmaskinen på sidan.

JORDNINGSANVISNINGAR

Den här produkten måste jordas. Vid fel eller driftstörningar ger jording en väg med minst motstånd för elektrisk ström, vilket minskar risken för elektriska stötar.

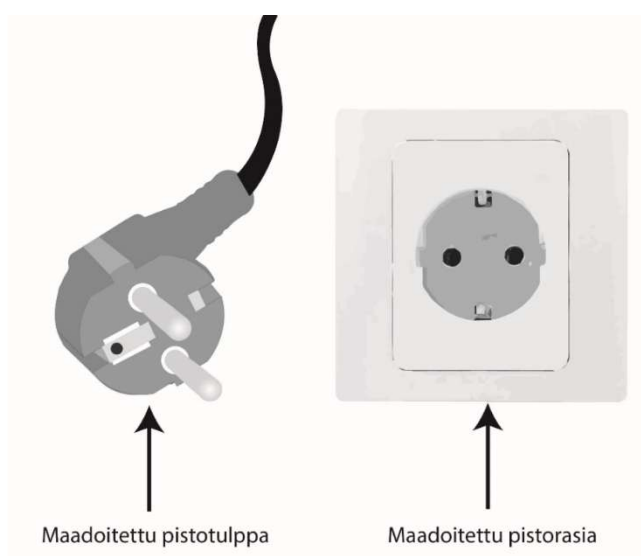
Produkten är utrustad med en kabel som innehåller en jordledare och en jordad kontakt. Kontakten måste anslutas till ett lämpligt uttag som är korrekt installerat och jordat i enlighet med lokala föreskrifter och standarder.

FARA – Felaktig anslutning av jordledaren kan medföra risk för elektriska stötar. Rådfråga en kvalificerad elektriker eller servicetekniker om du är osäker på om produkten är korrekt jordad.

Modifiera inte kontakten som medföljer produkten – om den inte passar i uttaget ska ett lämpligt uttag installeras av en kvalificerad elektriker.

Den här produkten är avsedd för användning på en nominell 220–240-volts krets och har en jordad kontakt som ser ut som den på bild A i följande figur. Se till att produkten är ansluten till ett uttag som har samma konfiguration som kontakten.

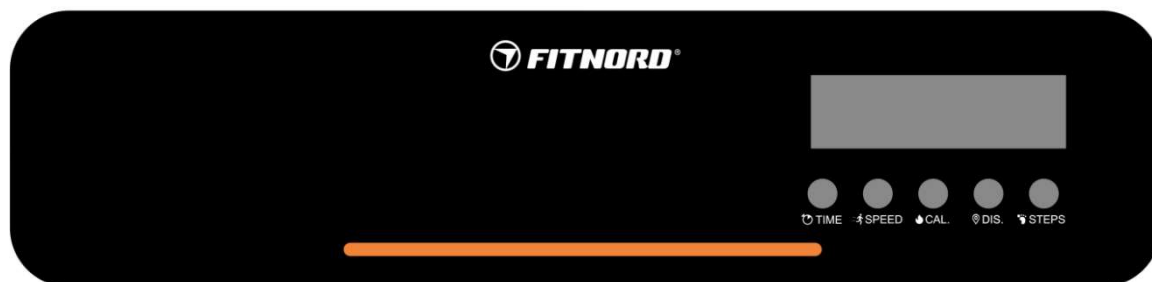
Ingen adapter eller förlängningsladd ska användas med produkten.



TEKNISKA PARAMETRAR

EFFEKT		MAX OUTPUT EFFEKT	
GÅYTA (mm)	400×1050	INPUT STRÖM	
NETTOVIK	18KG	HASTIGHETS -INTERVALL	1 - 6.0 KM/H
MAXIMAL ANVÄNDARVIKT	100 KG / 220LBS	LUTNING	N/A

DRIFTINSTRUKTIONER



1. LED-skärm

Tid, hastighet, kalorier, distans och stegräkning visas i en cykel var 5:e sekund och visas i samma fönster.

Visnings- och inställningsområde:

Funktion	Visningsområde	Standardläge	Standardprogram	Inställningsområde
Hastighet	1 km/h – 6,0 km/h	1	---	1 km/h – 6,0 km/h
Tid	5:00-99:99	30:00	30:00	5:00-99:00
Distans	0.00 MP-99.9 MP	1.00 MP	---	0.5MP—99.5MP
Kalorier	0 kcal – 990kcal	50 kcal	---	10kcal – 995 kcal
Steg	0-99999	---	---	---

2.Fjärrkontroll Operation



Fjärrkontrollens parningsmetod

- 1.När du använder löpbandet för första gången, slå först på strömmen till löpbandet.
2. Vänta tills strömindikatorn slocknar inom 10 sekunder. Håll ned fjärrkontrollens "—" -knapp, och släpp knappen när displaypanelen börjar blinka. Displaypanelen blinkar två gånger och summern ljuder två gånger, vilket indikerar att parningen är slutförd. (Om fjärrkontrollen inte fungerar, utför denna procedur en gång till.)

Funktioner på fjärrkontrollen:

	Start-/stoppknapp: Löpbandet startar på sin lägsta eller förinställda hastighet efter 3 sekunder. Tryck på denna knapp under drift för att sakta ned och stoppa löpbandet. (Rörelsedata sparas under konstant strömförsörjning.)
	Bakåträkningsstangent: Väljer bakåträkning i standby-läge. Valordningen är: Tid räknar ned från 30 minuter → Avstånd är en kilometer → Kaloriförbrukning 50 KCL, sedan återgår den till huvudmenyn.
	Hastighetsjusteringsknapp (+/-): Hastigheten kan justeras under drift. När löpbandet är stoppat kan du justera andra parametrar.. ( Funktion för fjärrkontrollens parning.)
	Programvalsknapp: Tryck på P-knappen under drift för att pausa. Tryck på P-knappen i stoppat läge för att bläddra igenom programmen P1–P12.
	Växlingsknapp: I pausläge raderas all data och löpbandet går in i stoppat läge.
	Ljud av-/på-knapp: Tryck på denna knapp för att slå på eller stänga av ljudsignalen.

4. Systemdrift

Snabbstart / Stopp (manuellt läge):

Tryck på Start/Stop-knappen för att starta löpbandet. Löpbandet börjar gå med en låg hastighet efter en 3-sekunders nedräkning. Tryck på Speed +/--knappen för att justera hastigheten. Om du vill stoppa löpbandet, tryck på Start/Stop-knappen igen.

4.Lägen :

Tryck på Mode-knappen och välj Tid, Distans, Kalorier. Fönstret visar standardvärdet, och du kan använda Speed +/--knappen för att ställa in önskat värde. Tryck på Start/Stop-knappen för att starta löpbandet. Löpbandet börjar gå med en låg hastighet efter en 3-sekunders nedräkning.

Om du vill stoppa löpbandet, tryck på Speed --knappen tills hastigheten når 0, då kommer löpbandet att sakta stanna.

5.Program :

När löpbandet är i vänteläge, tryck på PROG-knappen för att välja programläge P1–P12. Du kan hänvisa till programlistans detaljer nedan. Fönstret visar standardvärdet, och du kan använda Speed +/--knappen för att ställa in önskat värde. Tryck på Start/Stop-knappen för att starta löpbandet. Löpbandet börjar gå med en låg hastighet efter en 3-sekunders nedräkning. När programmet är slut, stannar löpbandet långsamt.

Detaljerad programlista:

P1	Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Speed	2	4	6	6	6	4	6	6	6	2
P2	Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Speed	1	2	3	4	6	6	4	3	2	1
P3	Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Speed	2	4	6	5	6	6	6	6	5	3
P4	Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Speed	1	2	6	2	6	2	6	4	6	2
P5	Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Speed	1	3	5	3	5	6	6	5	3	2
P6	Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Speed	2	6	6	6	6	6	6	6	5	2
P7	Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Speed	2	4	2	4	6	6	6	4	2	1
P8	Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Speed	1	5	6	5	6	6	6	5	3	2
P9	Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Speed	2	4	4	4	6	6	4	6	4	1
P10	Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Speed	2	3	2	4	2	5	4	5	4	2
P11	Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Speed	1	3	5	6	6	6	6	5	3	1
P12	Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Speed	2	4	6	6	6	6	6	4	2	1

Analysera och eliminera fel

	Felkod	Orsak	Lösning
1	E01	Kommunikationsfel mellan styrenheten och den elektroniska mätaren	Kontrollera om den nedre styrenheten och den elektroniska mätaren är lösa eller har lossnat. Stäng av strömmen och starta om. Om problemet kvarstår måste den elektroniska mätaren och styrenheten bytas ut.
2	E02	Motorledningarna är lösa eller har lossnat	Kontrollera om motorledningarna är lösa eller har lossnat. Om det inte finns något problem, stäng av strömmen och starta om. Om problemet kvarstår måste styrenheten bytas ut.
3	E05	Stallsäkerhetsfunktion	Kontrollera om motorledningarna är normala eller om något har fastnat. Om allt är normalt men enheten inte fungerar måste motorn bytas ut.
4	E06	Överbelastningsskydd	Belastningen är för stor och överskrider den nominella strömmen. Stäng av strömmen och starta om. Om problemet kvarstår måste styrenheten bytas ut.
5	Skärmstörning	Extern störning	Stäng av strömbrytaren och slå på den igen efter en minut.

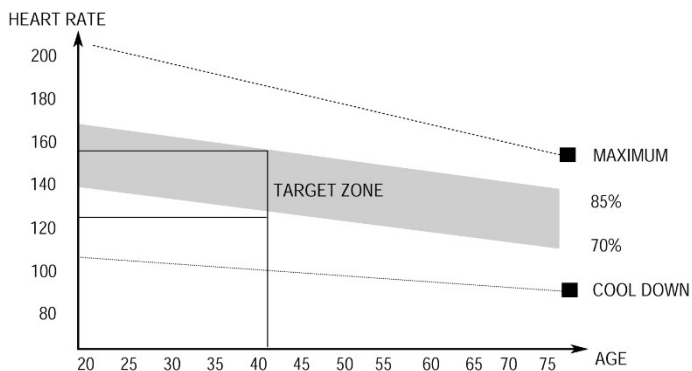
TRÄNINGSSINSTRUKTIONER

5. Uppvärmningsfasen

Denna fas hjälper till att få igång blodcirkulationen i kroppen och aktivera musklerna. Den minskar också risken för kramp och muskelsträckningar. Det är lämpligt att göra några stretchövningar enligt nedanstående exempel. Håll varje stretch i cirka 30 sekunder och undvik att pressa eller rycka musklerna in i en stretch – om det gör ont, SLUT.

6. Träningsfasen

Detta är fasen där du anstränger dig. Vid regelbunden användning blir musklerna i dina ben starkare. Det är mycket viktigt att hålla ett jämnt tempo genom hela träningspasset. Arbetsintensiteten bör vara tillräcklig för att höja din puls till målområdet som visas i grafen nedan.



Denna fas bör pågå i minst 12 minuter, även om de flesta börjar med 15–20 minuter.

7. Nedvarningsfasen

Denna fas låter ditt hjärt-kärlsystem och dina muskler varva ner. Den innebär en upprepning av uppvärmningsövningarna, till exempel att minska tempot och fortsätta i cirka 5 minuter. Stretchövningarna bör nu upprepas, och kom ihåg att inte pressa eller rycka musklerna in i en stretch.

När din kondition förbättras kan det vara nödvändigt att träna längre och hårdare. Det rekommenderas att träna minst tre gånger i veckan och om möjligt sprida ut träningspassen jämnt över veckan.

För att tona muskler medan du använder löpbandet behöver du ställa in motståndet ganska högt. Detta kommer att sätta mer belastning på dina benmuskler och kan innebära att du inte kan träna lika länge som vanligt. Om du också försöker förbättra din kondition behöver du justera ditt träningsprogram. Träna som vanligt under uppvärmnings- och nedvarningsfaserna, men mot slutet av träningsfasen bör du öka motståndet, vilket gör att dina ben får arbeta hårdare än normalt. Du kan behöva sänka hastigheten för att hålla pulsen inom målområdet.

Det viktiga här är mängden ansträngning du lägger ner. Ju hårdare och längre du arbetar, desto fler kalorier bränner du. I praktiken är detta samma som om du tränar för att förbättra din kondition – skillnaden ligger i målet.

UNDERHÅLLSINSTRUKTIONER

JUSTERING AV LÖPBANDETS CENTRERING OCH SPÄNNING

ÖVERSPÄNN INTE löpbandet. Detta kan orsaka minskad motoreffekt och överdrivet slitage på rullarna.

FÖR ATT CENTRERERA LÖPBANDETS:

- Placera löpbandet på en plan yta.
- Kör löpbandet på ungefär 3,5 mph (5,6 km/h).
- Om bandet glider av åt höger sida, vrid den högra justeringsbulten medsols långsamt och observera förändringen i avståndet tills bandet är centrerat.
(**Observera:** Avståndet mellan bandet och höger/vänster kant bör vara lika och gapet bör inte överstiga 5 mm.)
- Om bandet glider av åt vänster sida, vrid den vänstra justeringsbulten medsols långsamt och observera förändringen i avståndet tills bandet är centrerat.
(**Observera:** Avståndet mellan bandet och höger/vänster kant bör vara lika och gapet bör inte överstiga 5 mm.)

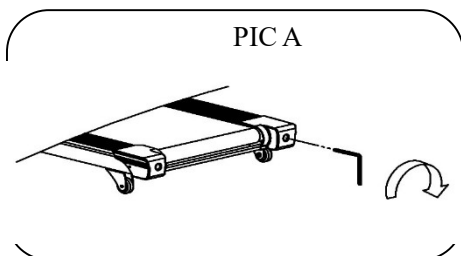


Bild A: Om bältet har drivit åt HÖGER

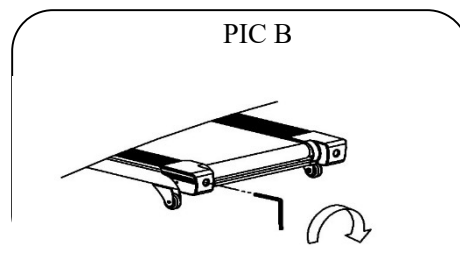


Bild B: Om bältet har drivit åt VÄNSTER

JUSTERING AV BÄLTET

Om du känner att bältet glider när du springer på löpbandet, måste löpbältet spännas.

I de flesta fall har bältet töjts ut vid användning, vilket orsakar att bältet glider. Detta är en normal och vanlig justering. För att eliminera glidningen, spänn båda bakre rullbultarna med en sexkantsnyckel av rätt storlek och vrid **1/4 varv** åt höger som visas. Testa löpbandet igen för att kontrollera om glidningen är borta.

Upprepa vid behov, men **VRID ALDRIG rullbultarna mer än 1/4 varv åt gången**. Bältet är korrekt spänt när löpbältet är **50–75 mm** från plattformen.

VARNING: KOPPLA ALLTID UR LÖPBANDETS FRÅN ELUTTAGET INNAN DU RENGÖR ELLER SERVAR ENHETEN.

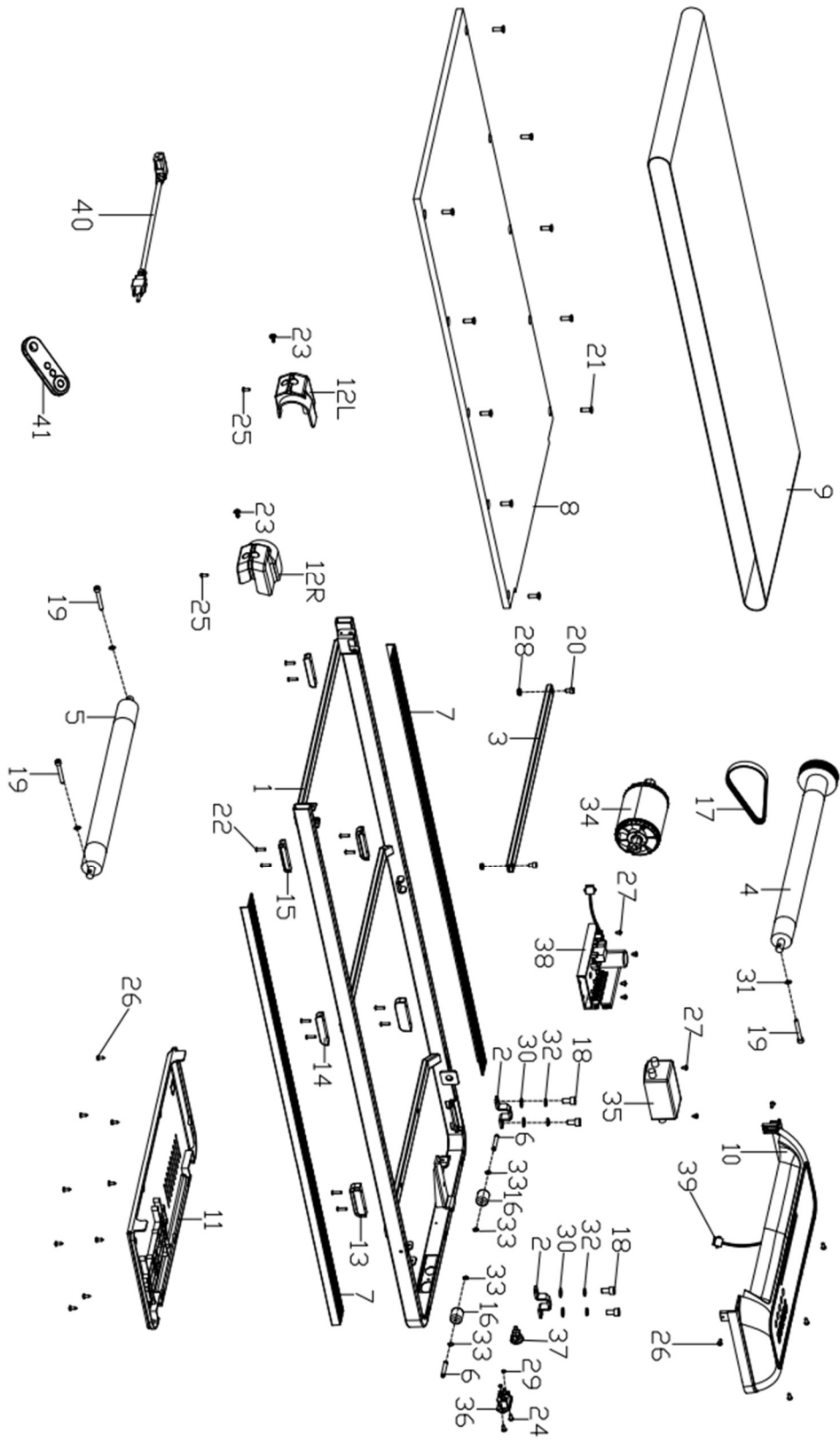
RENGÖRING

Regelbunden rengöring av enheten förlänger löpbandets livslängd avsevärt. Håll löpbandet rent genom att damma av det regelbundet. Var noga med att rengöra den synliga delen av plattformen på båda sidor av löpbandets gångbana samt sidolisterna. Detta minskar ansamlingen av främmande material under gångbältet.

Bältets ovansida kan rengöras med en fuktig trasa och mildt tvåligen vatten. Var försiktig så att vätska inte kommer in i löpbandets motoriserade ram eller under bältet.

Varning: Koppla alltid ur löpbandet från eluttaget innan du tar bort motorkåpan. Ta bort motorkåpan och dammsug under den minst en gång per år.

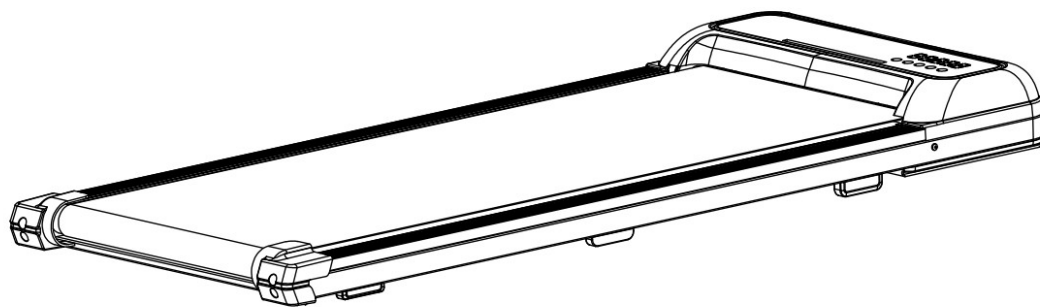
SPRÄNGSKISS



DELLISTA

Nr	Namn	Antal	Nr	Namn	Antal
1	Huvudram	1	22	Krysspår brickskruv M4*16	12
2	Motorns monteringsdelar	2	23	Krysspår brickskruv M4*12	2
3	Förstärkningsrör för huvudram	1	24	Krysspår försänkt skruv M3*15	2
4	Framrulle	1	25	Krysspår självgående skruv med bricka ST4*12	2
5	Bakrulle	1	26	Krysspår rundhuvud självgående skruv ST4*12	14
6	Rullfäststång	2	27	Krysspår rundhuvud självgående skruv ST4*8	6
7	Sidoribba	2	28	Nylonmutter M6	2
8	Löparbräda	1	29	Sexkantmutter M3	2
9	Löparbälte	1	30	Standard platt bricka $\Phi 8$	4
10	Motorns övre kåpa	1	31	Sågtandsbricka $\Phi 6$	3
11	Motorns nedre kåpa	1	32	Standard fjäderbricka $\Phi 8$	4
12L/R	Vänster och höger bakre hörnskydd	1/1	33	E-ringsklämma $\Phi 6$	4
13	Fotdyna	2	34	Borstlös motor	1
14	Fotdyna 2	2	35	Filter	1
15	Fotdyna 3	2	36	Uttag	1
16	Transporthjul	2	37	Strömbrytare	1
17	Multiribbat bälte	1	38	Styrning för borstlös motor	1
18	Cylindrisk sexkantsskruv M8*15	4	39	Kommunikationskabel	1
19	Cylindrisk sexkantsskruv M6*45	3	40	Strömkabel	1
20	Cylindrisk sexkantsskruv M6*12	2	41	Fjärrkontroll	1
21	Försänkt sexkantsskruv M6*20	10			

GÅMØLLE BRUKSANVISNING



FitNord bekrefter at produktet oppfyller maskindirektivet 2006/42/EF og kravene satt av standardene EN 957-1 (generelle sikkerhetskrav) og EN 957-6 (tredemøller, sikkerhetskrav og testmetoder).

ADVARSEL

Les bruksanvisningen nøye før du tar i bruk produktet. Oppbevar denne bruksanvisningen:

- Fest sikkerhetslinen til klærne dine når du bruker tredemøllen.
- Når du løper, la armene bevege seg naturlig ved siden av kroppen, og hold blikket rett frem – ikke se ned.
- Øk hastigheten gradvis.
- Ved ulykker, aktiver nødstoppen umiddelbart.
- Etter løping, la løpebåndet stoppe gradvis før du går av.

MERK: Les monteringsinstruksjonene nøye, og følg dem under monteringen.

MERK

1. Rådfør deg alltid med legen din eller en annen helsepersonell før du starter et treningsprogram.
2. Sørg for at alle skruer og bolter er godt festet.
3. Ikke plasser tredemøllen på et fuktig underlag.
4. Vi tar ikke ansvar for problemer eller ulykker som skyldes manglende overholdelse av disse instruksjonene.
5. Bruk alltid sportsklær og joggesko når du bruker tredemøllen.
6. Unngå å bruke tredemøllen innen 40 minutter etter et måltid.
7. Gjør oppvarmingsøvelser for å forhindre skader før du begynner å trene.
8. Hvis du har høyt blodtrykk, rådfør deg med legen din før du trener.
9. Tredemøllen er kun beregnet for voksne.
10. Eldre, barn og personer med nedsatt funksjonsevne må veiledes og overvåkes når de bruker tredemøllen.
11. Ikke koble noe til tredemøllens deler, da det kan forårsake skade.
12. Ikke forleng, forkort eller på annen måte endre strømkabelen eller støpselet; ikke legg tunge gjenstander på kabelen eller plasser den i nærheten av varme overflater; ikke bruk en stikkontakt som ikke passer til støpselet, da det kan føre til brannfare eller ulykker.
13. Koble fra strømmen når tredemøllen ikke er i bruk. Når strømmen er av, ikke dra i strømkabelen for å unngå skader.
14. Maksimal brukervekt for enheten er 100 kg.
15. Pulsmåleren er ikke nødvendigvis nøyaktig og er ikke beregnet for medisinsk bruk. Overdreven trening kan føre til skader eller til og med dødsfall. Hvis du føler deg svimmel, kvalm eller merker andre unormale symptomer under trening, stopp umiddelbart og kontakt lege.

VIKTIG SIKKERHETSINFORMASJON

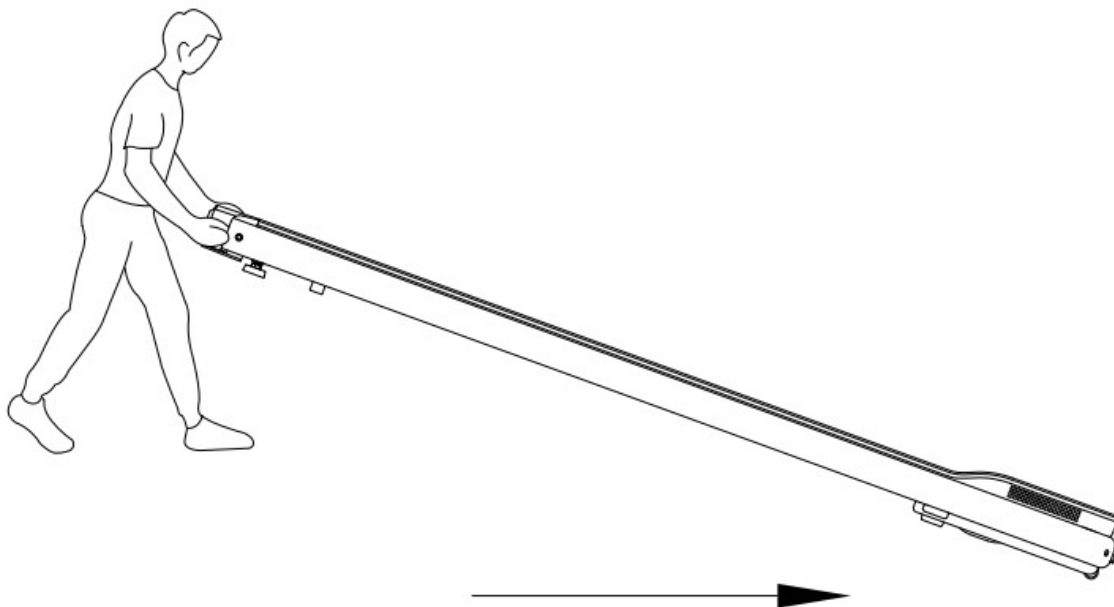
1. Koble tredemøllens strømkabel til en egnet jordet strømkilde. Jording er viktig fordi det reduserer risikoen for elektrisk støt dersom det oppstår en feil på enheten.
2. Plasser tredemøllen på en ren og jevn overflate. Ikke plasser enheten på et tykt teppe, da dette kan hindre ventilasjon. Ikke plasser tredemøllen i nærheten av vann eller utendørs.
3. Plasser tredemøllen slik at stikkontakten er synlig og lett tilgjengelig.
4. Start aldri tredemøllen mens du står på den. Etter å ha slått på enheten og justert hastigheten, kan det ta litt tid før løpebåndet begynner å bevege seg. Hold føttene på sideplatene til løpebåndet er i bevegelse.
5. Bruk passende klær når du bruker tredemøllen. Ikke bruk lange eller løstsittende klær som kan sette seg fast i enheten. Bruk alltid løpesko eller andre treningssko med gummisåler.
6. Forsikre deg om at strømforsyningen fungerer, og at sikkerhetslåsen er aktivert før du bruker tredemøllen. Fest den ene enden av sikkerhetslinen til tredemøllen og den andre enden til klærne eller beltet ditt, slik at linen aktiverer sikkerhetslåsen i en nødsituasjon.
7. Koble alltid fra strømledningen før du fjerner tredemøllens motordeksel.
8. Sørg for at det er minst 2 meter ledig plass bak tredemøllen.
9. Hold små barn unna tredemøllen under bruk.
10. Hold i håndtakene når du begynner å gå eller løpe på tredemøllen, inntil du er komfortabel med bruken.
11. Fest alltid sikkerhetslinen til klærne dine når du bruker tredemøllen. Hvis enheten plutselig øker hastigheten på grunn av feil, eller hvis hastigheten økes for mye, vil linen kobles fra konsollen og aktivere sikkerhetslåsen.
12. Hvis det oppstår et problem under bruk, fjern sikkerhetslåsen umiddelbart, hold i håndtakene og hopp til sidene av tredemøllen. Vent til løpebåndet stopper helt før du går av.
13. Når tredemøllen ikke er i bruk, trekk ut strømledningen fra stikkontakten og fjern sikkerhetslinen.
14. Oppbevar sikkerhetsnøkkelen utenfor rekkevidde for barn. Mindreårige kan kun bruke tredemøllen under tilsyn av voksne.
15. Rådfør deg med lege eller en annen helsepersonell før du starter et treningsprogram. De kan hjelpe deg med å bestemme en treningsmengde, intensitet (pulssone) og treningstid som passer til din alder og kondisjon. Hvis du opplever smerte i brystet, uregelmessig puls, kortpustethet, svimmelhet eller annet ubehag under trening, stopp umiddelbart. Kontakt lege før du fortsetter.
16. Hvis du oppdager feil på støpselet eller andre deler av strømforsyningen, må de repareres umiddelbart av en kvalifisert elektriker. Ikke forsøk å reparere eller bytte ut disse delene selv.
17. Hvis enhetens kabel er skadet, må den skiftes av produsenten, et serviceverksted eller en annen kvalifisert person for å unngå farer.
18. Plasser føttene på sideplatene før du starter tredemøllen, og fest sikkerhetslinen til klærne dine. Hold i håndtakene inntil båndet beveger seg jevnt (test løpehastigheten med én fot før du begynner å løpe). For å unngå å miste balansen, bruk en lav hastighet. I nødstilfeller eller hvis sikkerhetslåsen aktiveres, hold i håndtakene og hopp til sideplatene.
19. Sørg for at tredemøllen har stoppet helt før den foldes sammen. Ikke bruk enheten når den er sammenslått.
20. Denne enheten må ikke brukes av barn under 8 år eller av personer med nedsatt fysisk eller mental kapasitet eller sensoriske funksjonsnedsettelse, med mindre de har fått tilstrekkelig veiledning om bruk av enheten av en person som er ansvarlig for deres sikkerhet.

MONTERINGSINSTRUKSJONER

TRINN 1:

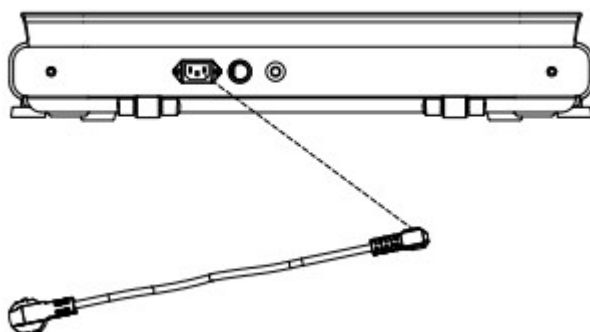
Åpne pakken, ta ut alle deler: hovedramme (1) og strømkabel (40), og plasser hovedrammen på et flatt underlag.

(MERK: Sørg for at underlaget er rent.)



TRINN 2:

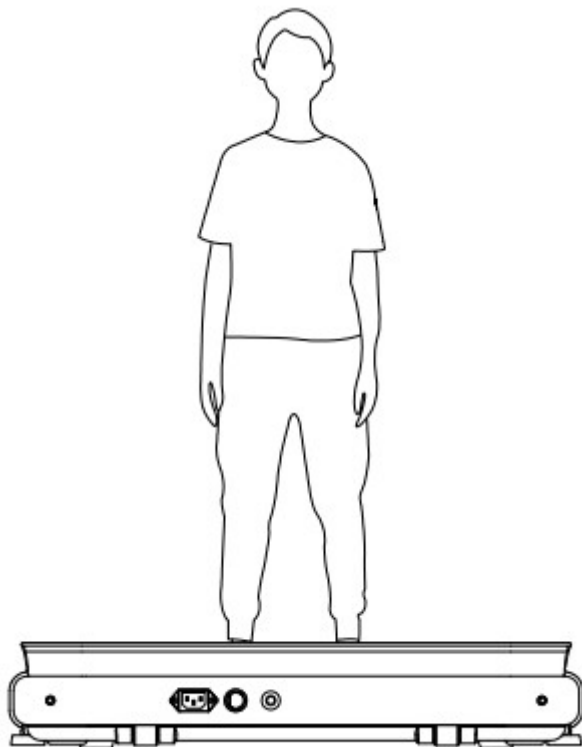
1. Sørg for at produktets spenning samsvarer med din nettspenning.
2. Koble til strømkabelen (40), og skjermen vil lyse opp.



TRINN 3:

Start bruk av enheten.

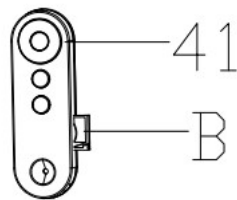
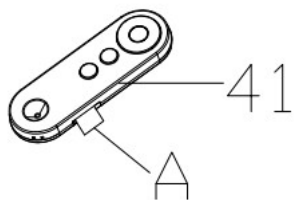
Det anbefales at nybegynnere starter med å gå sakte i 1 km og deretter øker distansen etter hvert som de blir mer komfortable med enheten.



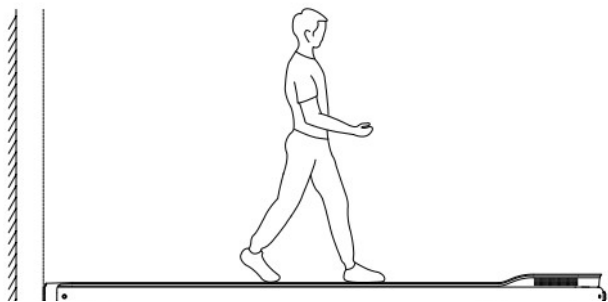
Installere fjernkontrollen

1. Trekk ut sikkerhetspinnen (A) fra fjernkontrollen (41).
2. Når du bytter batteri, åpne batteriluken (B).

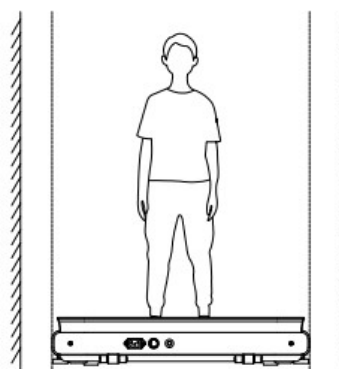
Vær oppmerksom på batteriets retning ved bytte.



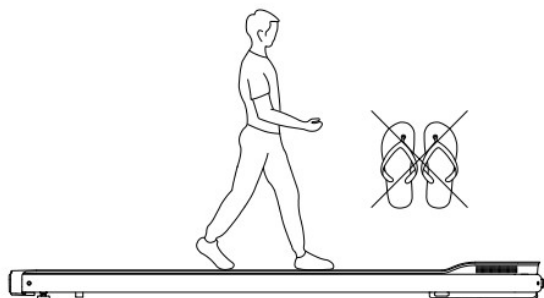
SIKKERHETSMELDING



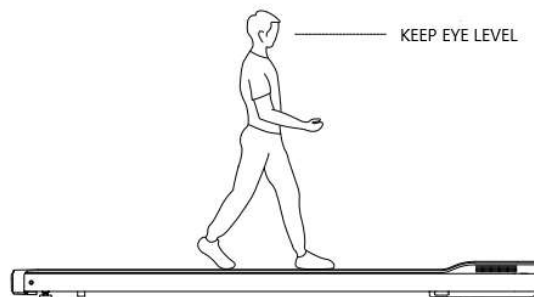
⚠ Avstanden mellom gåmøllen og bakveggen skal være minst 100 cm.



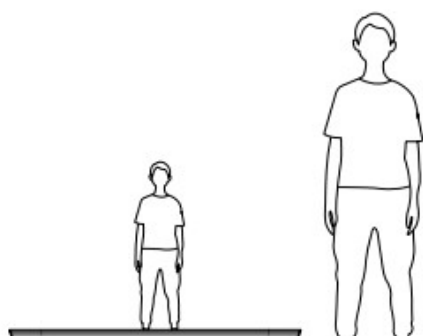
⚠ Avstanden mellom gåmøllen og begge sider må være minst 50 cm.



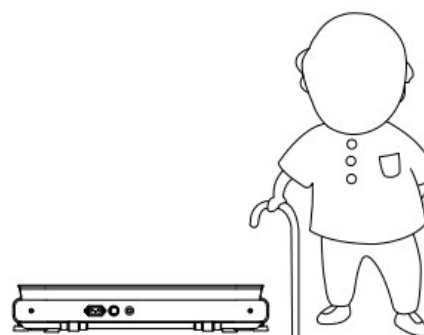
⚠ Bruk joggesko og bruk gåmøllen riktig



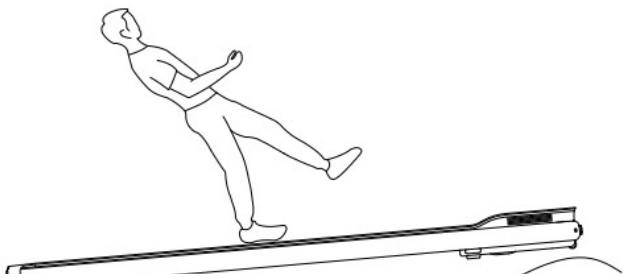
⚠ Hold blikket rett for å unngå svimmelhet.



⚠ Mindreårige må være i følge med en voksen.



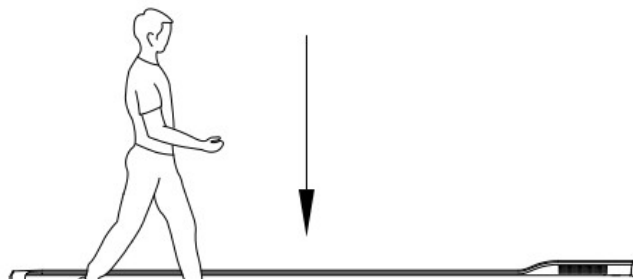
⚠ Bruk med forsiktighet for eldre og gravide.



Det er strengt forbudt å plassere gåmøllen på ujevnt underlag.



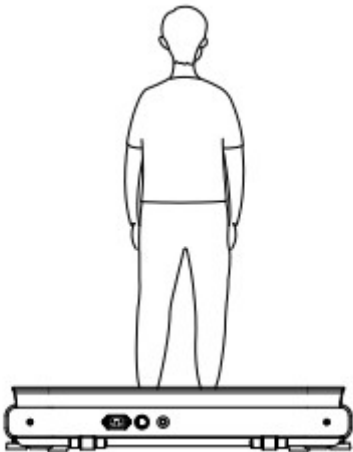
Ikke trå på fronten av gåmøllen.



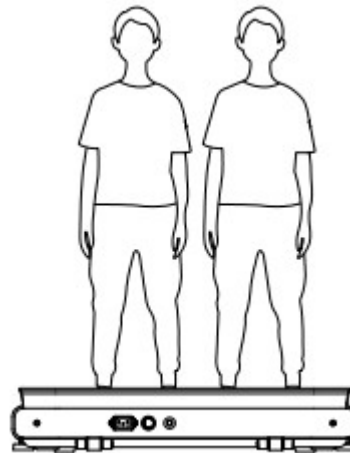
Ikke gå opp eller ned når gåmøllen er i drift..



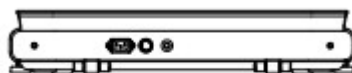
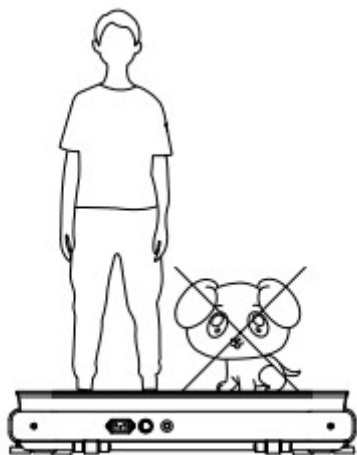
Ikke bruk gåmøllen sidelengs.



Ikke bruk gåmøllen baklengs.



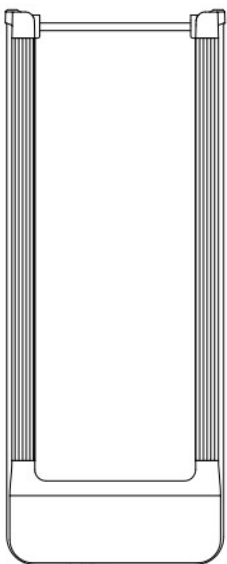
Det er strengt forbudt å bruke gåmøllen av flere personer samtidig.



Kjæledyr er strengt forbudt.



Trekk ut strømkabelen når enheten ikke er i bruk.



Det er strengt forbudt å sette opp gåmøllen i oppreist stilling.



Det er strengt forbudt å lagre gåmøllen på siden.

JORDING AV ENHETEN

Denne enheten må jordes. Jording reduserer risikoen for elektrisk støt ved feil ved å lede strømmen til jord.

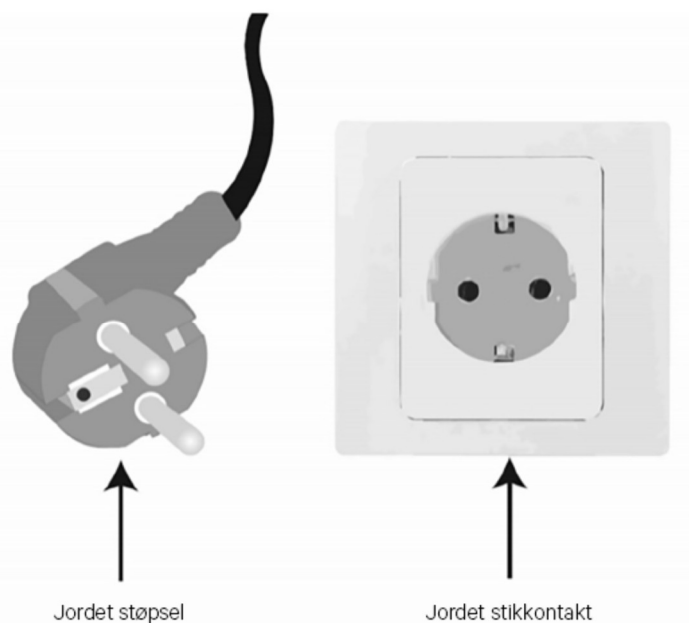
Strømkabelen som følger med enheten, har en jordet omformer og en jordet plugg. Pluggen må kobles til en egnet, korrekt installert og jordet strømkilde som samsvarer med lokale lover og forskrifter.

FARE – Feil jording kan føre til elektrisk støt. Få enheten og strømkilden inspisert av en kvalifisert elektriker eller kontrollør dersom du er i tvil om sikkerheten.

Ikke modifier enhetens plugg på noen måte – hvis pluggen ikke passer til strømkilden, må du få installert en passende strømkilde av en kvalifisert elektriker.

Dette produktet er beregnet for bruk på et nettverk med spenning 220–240 V og har en jordet plugg som vist på illustrasjonen nedenfor. Sørg for at enheten er koblet til en kompatibel strømkilde.

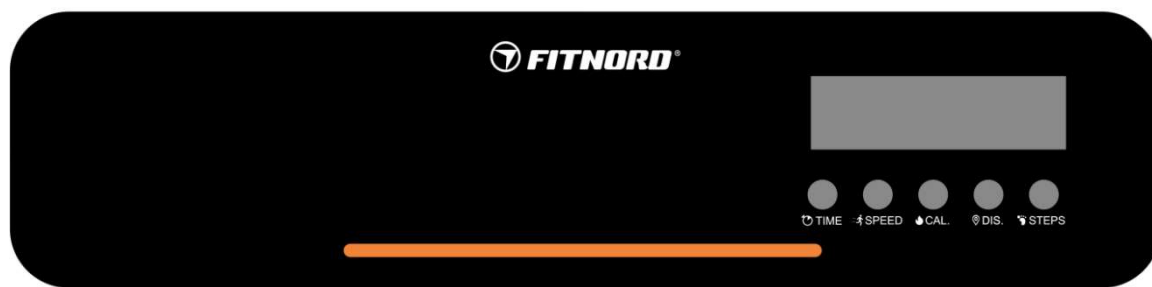
Adapter eller skjøteledning må ikke brukes sammen med enheten.



TEKNISKE SPESIFIKASJONER

EFFEKT		MAX OUTPUT EFFEKT	
GÅFLATE (mm)	400×1050	INPUT STRÖM	
NETTOVEKT	18KG	HASTIGHETS- OMRÅDE	1 - 6.0 KM/H
MAKSIMAL BRUKERVEKT	100 KG / 220LBS	STIGNING	N/A

BRUKSANVISNING



1. LED-skjerm

Tid, hastighet, kalorier, distanse og skrittelling vises i en syklus hvert 5. sekund og vises i det samme vinduet.

Visnings- og innstillingsområde:

Funksjon	Visningsområde	Standarmodus	Standardprogram	Innstillingsområde
Hastighet	1 km/h – 6,0 km/h	1	---	1 km/h – 6,0 km/h
Tid	5:00-99:99	30:00	30:00	5:00-99:00
Distanse	0.00 MP-99.9 MP	1.00 MP	---	0.5MP—99.5MP
Kalorier	0 kcal – 990kcal	50 kcal	---	10kcal – 995 kcal
Skritt	0-99999	---	---	---



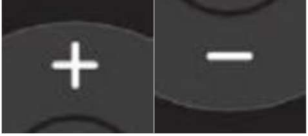


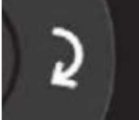

2.Fjærkontroll Operation



Fjernkontrollens paringsmetode:

1. Når du bruker gåmøllen for første gang, slå først på strømmen til enheten.
2. Vent til strøminnstillingsskjermen slås av innen 10 sekunder. Hold nede fjernkontrollens "—" -knapp og slipp den når displaypanelet begynner å blinke. Displaypanelet blinker to ganger, og summeren gir lyd to ganger, noe som betyr at paringen er fullført. (Hvis fjernkontrollen ikke fungerer, utfør denne operasjonen på nytt.)

Fjernkontrollens funksjoner:

		Start-/stoppknapp: Gåmøllen starter på sin laveste eller forhåndsinnstilte hastighet etter 3 sekunder. Trykk på denne knappen under bruk for å bremse og stoppe enheten. (Bevegelsesdata beholdes ved konstant strømtilførsel.)
		Bakover-tellingsmodus velger: Velg tilbake-tellingsmodus i standby-modus. Valgsekvensen er: Tid teller ned fra 30 minutter → Avstand er én kilometer → Kaloriforbruk 50 KCL, deretter returnerer den til hovedmenyen.
		Hastighetsjusteringsknapper (+/-): Hastigheten kan justeres under drift. Når gåmøllen er stoppet, kan du justere andre parameter ( Fjernkontrollens paringsfunksjon.)
		Programvalgknapp: Trykk på P-knappen under bruk for å gå til pausemodus. Trykk på P-knappen i stoppmodus for å bla gjennom programmene P1–P12.
		Veksleknapp: Når enheten er i pausemodus, slettes alle data, og gåmøllen går tilbake til stoppmodus.
		Demp-knapp: Trykk på denne knappen for å slå på eller av lydsignalet.

3. Systemdrift

Hurtigstart / Stopp (manuell modus):

Trykk på Start/Stop-knappen for å starte gåmøllen. Gåmøllen begynner å bevege seg med lav hastighet etter en 3-sekunders nedtelling. Trykk på Speed +/--knappen for å justere hastigheten. Hvis du vil stoppe gåmøllen, trykk på Start/Stop-knappen igjen.

4.Modus :

Trykk på Mode-knappen og velg Tid, Distanse, Kalorier. Vinduet viser standardverdien, og du kan bruke Speed +/--knappen for å stille inn ønsket verdi. Trykk på Start/Stop-knappen for å starte gåmøllen. Gåmøllen begynner å bevege seg med lav hastighet etter en 3-sekunders nedtelling. Hvis du vil stoppe gåmøllen, trykk på Speed --knappen til hastigheten når 0, da vil gåmøllen stoppe sakte.

5.Program :

Når gåmøllen er i ventemodus, trykk på PROG-knappen for å velge programmodus P1–P12. Du kan referere til programlisten nedenfor for detaljer. Vinduet viser standardverdien, og du kan bruke Speed +/--knappen for å stille inn ønsket verdi. Trykk på Start/Stop-knappen for å starte gåmøllen. Gåmøllen begynner å bevege seg med lav hastighet etter en 3-sekunders nedtelling. Når programmet er fullført, stopper gåmøllen sakte..

Detaljert programliste:

P1	Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Speed	2	4	6	6	6	4	6	6	6	2
P2	Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Speed	1	2	3	4	6	6	4	3	2	1
P3	Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Speed	2	4	6	5	6	6	6	6	5	3
P4	Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Speed	1	2	6	2	6	2	6	4	6	2
P5	Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Speed	1	3	5	3	5	6	6	5	3	2
P6	Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Speed	2	6	6	6	6	6	6	6	5	2
P7	Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Speed	2	4	2	4	6	6	6	4	2	1
P8	Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Speed	1	5	6	5	6	6	6	5	3	2
P9	Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Speed	2	4	4	4	6	6	4	6	4	1
P10	Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Speed	2	3	2	4	2	5	4	5	4	2
P11	Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Speed	1	3	5	6	6	6	6	5	3	1
P12	Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Speed	2	4	6	6	6	6	6	4	2	1

Analysera och eliminera fel

	Felkod	Orsak	Lösning
1	E01	Kommunikationsfel mellan styrenheten och den elektroniska mätaren	Kontrollera om den nedre styrenheten och den elektroniska mätaren är lösa eller har lossnat. Stäng av strömmen och starta om. Om problemet kvarstår måste den elektroniska mätaren och styrenheten bytas ut.
2	E02	Motorledningarna är lösa eller har lossnat	Kontrollera om motorledningarna är lösa eller har lossnat. Om det inte finns något problem, stäng av strömmen och starta om. Om problemet kvarstår måste styrenheten bytas ut.
3	E05	Stallsäkerhetsfunktion	Kontrollera om motorledningarna är normala eller om något har fastnat. Om allt är normalt men enheten inte fungerar måste motorn bytas ut.
4	E06	Överbelastningsskydd	Belastningen är för stor och överskrider den nominella strömmen. Stäng av strömmen och starta om. Om problemet kvarstår måste styrenheten bytas ut.
5	Skärmstörning	Extern störning	Stäng av strömbrytaren och slå på den igen efter en minut.

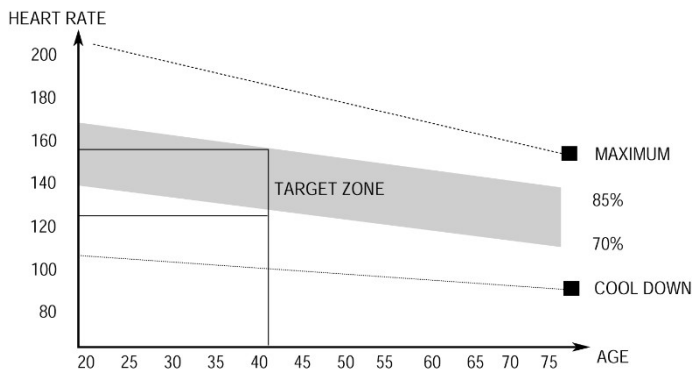
TRENINGSSINSTRUKSJONER

4. Oppvarmingsfase

Oppvarming hjelper musklene med å fungere riktig og får blodet til å sirkulere i kroppen. I tillegg reduserer det risikoen for muskelkramper og skader. Jobb med alle muskelgrupper og hold hver strekk i omtrent 30 sekunder. Ikke press musklene for hardt – hvis du føler smerte, **STOPP**.

5. Treningsfase

I denne fasen utfører du hovedarbeidet. Med regelmessig trening vil musklene dine bli sterkere og mer utholdende. Det er viktig å løpe i jevnt tempo gjennom hele treningsøkten. Intensiteten bør være høy nok til å øke pulsen til målområdet som vist i diagrammet nedenfor.



Denne fasen bør vare i minst 12 minutter. Vanligvis varer fasen rundt 15–20 minutter.

6. Nedkjølingsfase

I denne fasen får det kardiovaskulære systemet og musklene tid til å komme seg. Fortsett å bevege deg i omtrent 5 minutter, men i et roligere tempo. Gjenta oppvarmingsfasens tøyøvelser (husk å ikke tvinge musklene til å tøyes).

Når kondisjonen din forbedres, vil du kunne trene lengre og hardere. Det anbefales å trene minst tre ganger i uken. Fordel treningsøktene jevnt utover uken.

For å øke muskelspenningen på tredemøllen må motstanden være relativt høy. Dette vil belaste benmusklene mer, noe som kan føre til at du ikke kan trene like lenge som du ønsker. Hvis målet ditt er å forbedre kondisjonen, bør du variere treningsprogrammene dine. Utfør oppvarming og nedkjøling som vanlig, men mot slutten av treningsfasen bør du øke intensiteten, slik at musklene må jobbe hardere. Reduser løpehastigheten om nødvendig for å holde pulsen innenfor riktig område.

Tiden du bruker på treningen, er den viktigste faktoren for å forbedre kondisjonen. Jo lengre og hardere du trener, desto flere kalorier forbrenner du, og den generelle formen din forbedres.

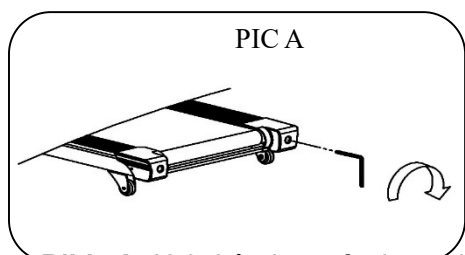
VEDLIKEHOLDSINSTRUKSJONER

STRAMMING OG JUSTERING AV LØPEBÅNDET

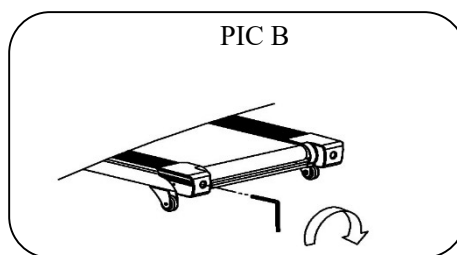
IKKE STRAM LØPEBÅNDET FOR MYE. Dette kan føre til økt slitasje på enheten og redusert motorytelse.

SENTRERING AV LØPEBÅNDET:

- Plasser tredemøllen på en jevn overflate.
- Start tredemøllen på en hastighet på omtrent 5 km/t.
- Hvis båndet er for langt til høyre, skru justeringsskruen sakte med klokken mens du observerer båndet til det er sentrert. (**Merk:** Det er normalt med en liten avstand mellom båndet og venstre/høyre kant. Denne avstanden skal ikke overstige 5 mm.)
- Hvis båndet er for langt til venstre, skru justeringsskruen sakte mot klokken mens du observerer båndet til det er sentrert. (**Merk:** Det er normalt med en liten avstand mellom båndet og venstre/høyre kant. Denne avstanden skal ikke overstige 5 mm.)



Bilde A: Hvis båndet er for langt til HØYRE



Bilde B: Hvis båndet er for langt til VENSTRE

STRAMMING AV LØPEBÅNDET

Hvis du merker at båndet glir når du løper på tredemøllen, må løpebåndet strammes.

Som oftest skyldes glidningen at båndet har blitt løsere etter bruk. Dette er normalt og kan enkelt justeres. For å stramme båndet, vri hver av justeringsskruene som vist ovenfor **1/4 OMRØTNING med klokken**. Test deretter om båndet er stramt nok.

Gjenta om nødvendig, men **IKKE VRI** justeringsskruene mer enn 1/4 omdreining av gangen. Løpebåndet er riktig strammet når båndet er 50–75 mm fra løpeflaten.

ADVARSEL: KOBLE ALLTID FRA STRØMFORSYNINGEN FØR DU RENGJØR ELLER VEDLIKEHOLDER TREDENMØLLEN.

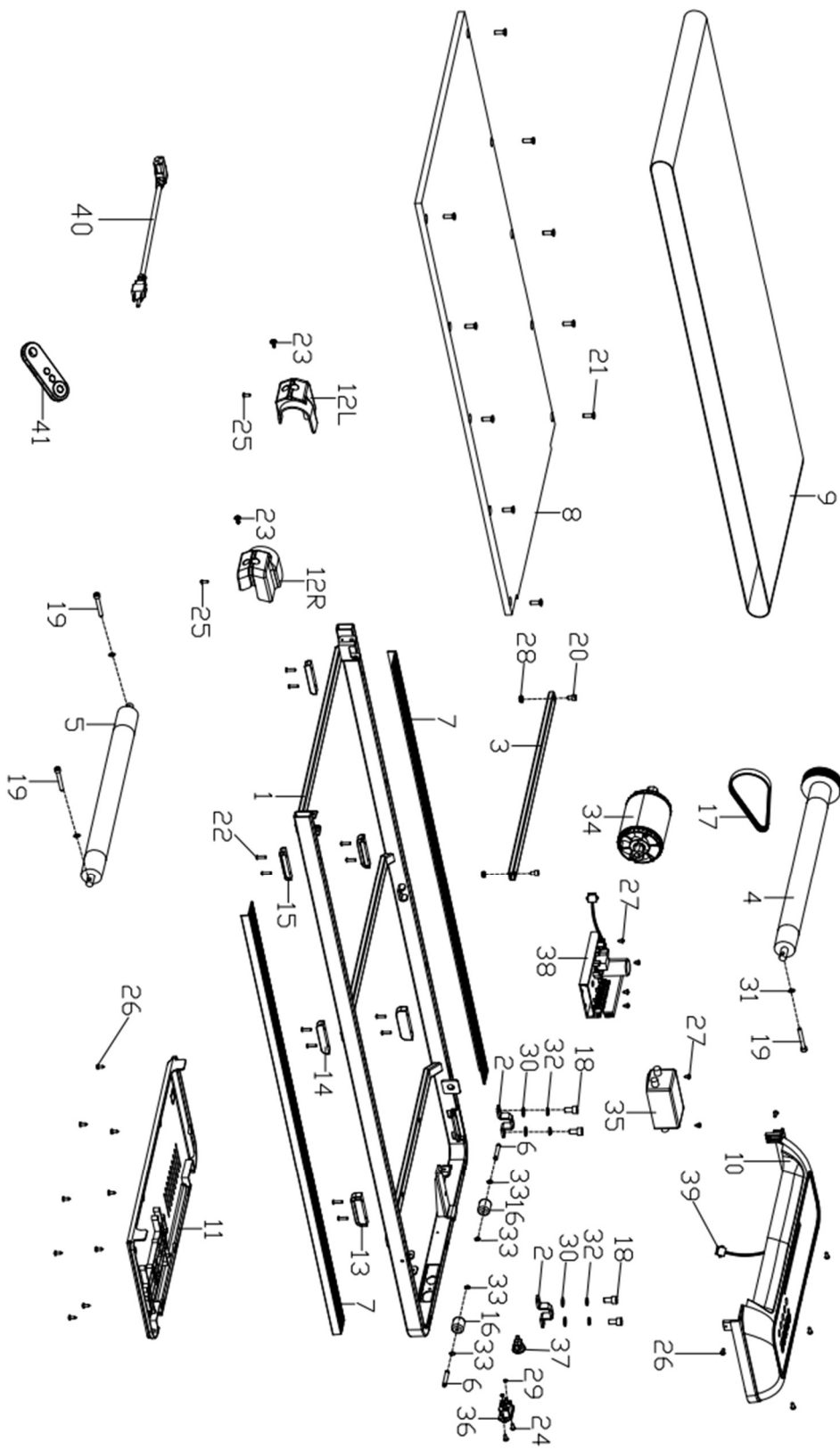
RENGJØRING

Å rengjøre enheten regelmessig vil forlenge tredemøllens levetid betydelig. Hold tredemøllen ren ved å tørke av støv regelmessig. Rengjør de synlige delene av løpebåndet samt sidelistene. Dette reduserer opphopning av skitt og smuss under løpebåndet.

Overflaten på løpebåndet kan rengjøres med en fuktig klut og såpevann. Pass på at det ikke kommer væske under båndet, da dette kan renne ned i rammen eller motoren på tredemøllen.

Advarsel: Koble alltid tredemøllen fra strømforsyningen før du fjerner motordekselet. Fjern motordekselet og støvsug rundt motoren minst én gang i året.

Eksplodert visning



DELSLISTE

Nr	Namn	Antall	Nr	Namn	Antall
1	Huvudram	1	22	Krysspor skivehodeskrue M4*16	12
2	Motorns monteringsdelar	2	23	Krysspor skivehodeskrue M4*12	2
3	Förstärkningsrör för huvudram	1	24	Krysspor forsenket skrue M3*15	2
4	Framrulle	1	25	Krysspor selvskjærende skrue med skive ST4*12	2
5	Bakrulle	1	26	Krysspor rundhode selvskjærende skrue ST4*12	14
6	Rullfäststång	2	27	Krysspor rundhode selvskjærende skrue ST4*8	6
7	Sidoribba	2	28	Nylonmutter M6	2
8	Löparbräda	1	29	Sekskantmutter M3	2
9	Löparbälte	1	30	Standard flat skive $\Phi 8$	4
10	Motorns övre kåpa	1	31	Sagtagget skive $\Phi 6$	3
11	Motorns nedre kåpa	1	32	Standard fjærskive $\Phi 8$	4
12L/R	Vänster och höger bakre hörnskydd	1/1	33	E-klipsring $\Phi 6$	4
13	Fotdyna	2	34	Børsteløs motor	1
14	Fotdyna 2	2	35	Filter	1
15	Fotdyna 3	2	36	Stikkontakt	1
16	Transporthjul	2	37	Strømbryter	1
17	Multiribbat bälte	1	38	Styring for børsteløs motor	1
18	Cylindrisk sexkantsskruv M8*15	4	39	Kommunikasjonskabel	1
19	Cylindrisk sexkantsskruv M6*45	3	40	Strømkabel	1
20	Cylindrisk sexkantsskruv M6*12	2	41	Fjernkontroll	1
21	Försänkt sexkantsskruv M6*20	10			

