

FITNORD

KÄYTTÖOHJEKIRJA
USERMANUAL
ANVÄNDARMANUAL
BRUKERHÅNDBOK

FitNord Sprint 1000 G2 Juoksumatto
FitNord Sprint 1000 G2 Motorized Treadmill
FitNord Sprint 1000 G2 Löpband
FitNord Sprint 1000 G2 Tredemølle

Version 1.00 15.3.2021

TÄRKEÄÄ
IMPORTANT
VIKTIGT
VIKTIG

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

SISÄLLYSLUETTELO

1 VAROITUS.....	6
2 TÄRKEÄ TURVALLISUUSTIEDOTE.....	7
3 KOKOAMISOHJEET.....	8
4 HYLLYN KÄYTTÖOHJE.....	12
5 HYLLYN KÄYTÖN LOPETTAMINEN.....	13
6 LAITTEEN MAADOITUS.....	14
7 TEKNISET TUOTETIEDOT.....	15
8 KÄYTTÖOHJEET.....	16
9 HARJOITUSOHJEET.....	26
10 HUOLTO-OHJEET.....	27
11 RÄJÄYTYSKUVA.....	29
OSALISTA.....	30

TABLE OF CONTENTS

1 WARNING.....	34
2 IMPORTANT SAFETY PRECAUTIONS.....	35
3 ASSEMBLY STEPS.....	36
4 USING THE SHELF.....	40
5 PUTTING AWAY THE SHELF.....	41
6 GROUNDING METHODS.....	42
7 TECHNICAL PARAMETER.....	43
8 OPERATION INSTRUCTIONS.....	44
9 EXERCISE INSTRUCTIONS.....	54
10 MAINTENANCE INSTRUCTIONS.....	55
11 EXPLODED DRAWING.....	57
PARTS LIST.....	58

INNEHÅLL

1 VARNING.....	62
2 VIKTIGA SÄKERHETSÅTGÄRDER.....	63
3 MONTERINGSSTEG.....	64
4 ANVÄNDNINGSMETOD FÖR HYLLAN.....	68
5 METOD FÖR ATT STÄLLA UNDAN HYLLAN.....	69
6 JORDNINGSANVISNINGAR.....	70
7 TEKNISKA PARAMETRAR.....	71
8 BRUKSANVISNINGAR.....	72
7 TRÄNINGSSINSTRUKTIONER.....	82
10 UNDERHÅLLSINSTRUKTIONER.....	83
11 UPPSKATTAD DIAGRAM.....	85
DELLISTA.....	86

INNHOOLD

1 ADVARSEL.....	90
2 VIKTIG SIKKERHETSINFORMASJON.....	91
3 MONTERINGSINSTRUKSJONER.....	92
4 METODEN FOR Å BRUKE HYLLEN.....	96
5 METODE FOR Å SETTE BORT HYLLEN.....	97
4 JORDING AV ENHETEN.....	98
7 TEKNISKE SPESIFIKASJONER.....	99
8 BRUKSANVISNING.....	100
7 TRÄNINGSSINSTRUKTIONER.....	110
10 UNDERHÅLLSINSTRUKTIONER.....	111
11 EKSPLODERT VISNING.....	113
DELSLISTE.....	114

FI

ONNITTELUT FITNORD SPRINT 1000 G2 HANKINNASTA!

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



Kiinnitä erityisesti huomiota käyttöohjeen varoituksiin ja huomioihin.

! TÄRKEÄÄ!

Lue kaikki ohjeet huolellisesti ennen laitteen käyttöä. Laitteen tekniset tiedot voivat poiketa hieman kuvista, ja niitä voidaan muuttaa ilmoittamatta.

Säilytä käyttöohje myöhempää käyttöä varten.

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

VASTUUVAPAUSLAUSEKE

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

VALMISTAJAN VAKUUTUS

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

MAAHANTUOJA

FI

Nordic Sports Brands Oy (FI21476243)
Kohmankaari 3
33100 Tampere

SE

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)
Lindövägen 14
186 92 Vallentuna

NO

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

MANUAALI LÖYTYY MYÖS DIGITAALISENA OSOITTEESTA:

www.fitnord.com/manuals

1 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 170 KG.

15. Sykemittari ei välttämättä ole tarkka eikä sitä ole tarkoitettu käytettäväksi lääkinnällisiin tarkoituksiin. Liiallinen liikkuminen voi johtaa loukkaantumiseen tai jopa menehtymiseen. Jos liikkumisen aikana sinua alkaa huimata, voit pahoin tai huomaat muita epätavallisia oireita, lopeta laitteen käyttäminen ja pyydä lääkärin apua.

2 TÄRKEÄ TURVALLISUUSTIEDOTE

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

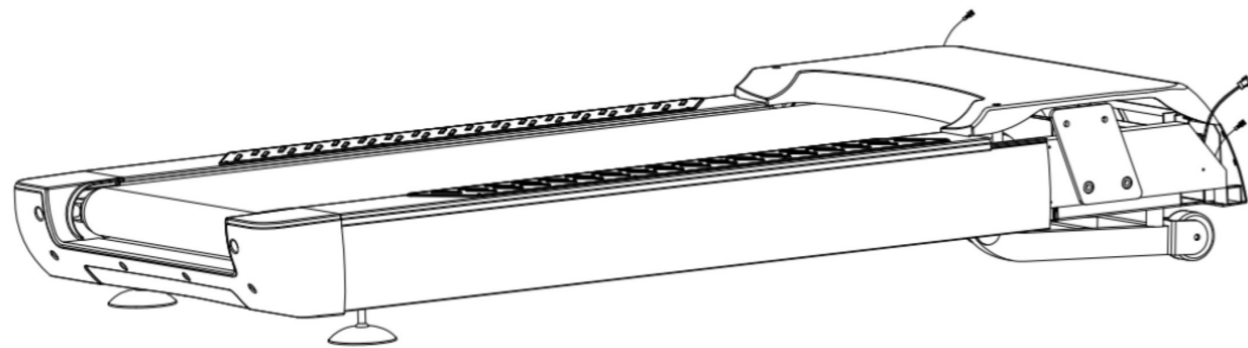
3 KOKOAMISOHJEET

VAIHE 1:

- Avaa pakkauslaatikko, ota yllä mainitut osat laatikosta ja aseta päärunko (1) maahan.

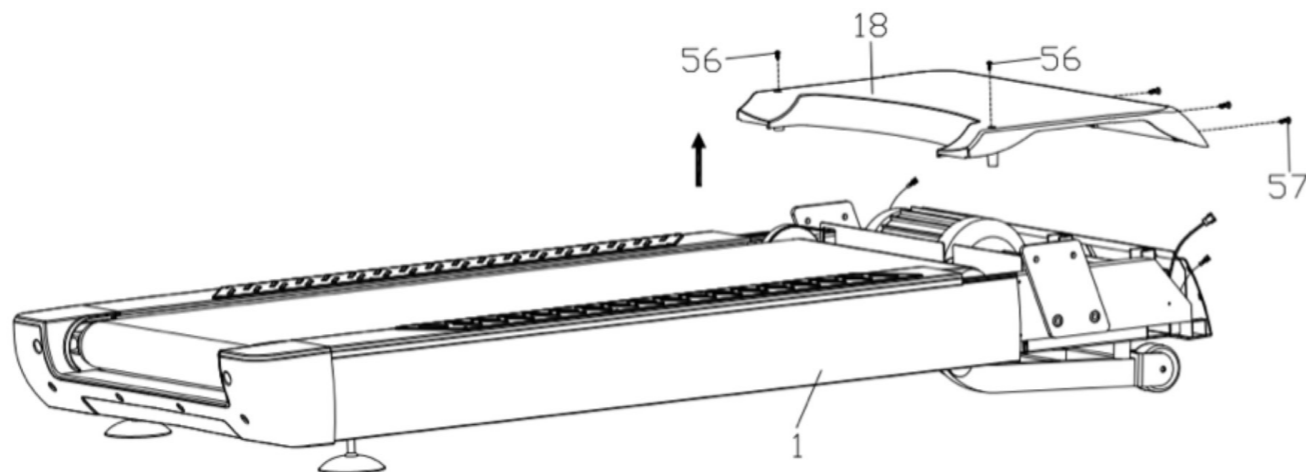
! HUOMIO!

Älä leikkaa pakkausnauhaa pois ennen kuin kaikki osat on otettu ulos.



VAIHE 2:

- Leikkaa hihnat poikki, kun pääkehys on asetettu oikein paikoilleen (älä siirrä sitä enää).
- Irrota ristipääaluslevyruuvit (56) ja (57) ja irrota moottorin suojus (18) pääkehksestä (1).

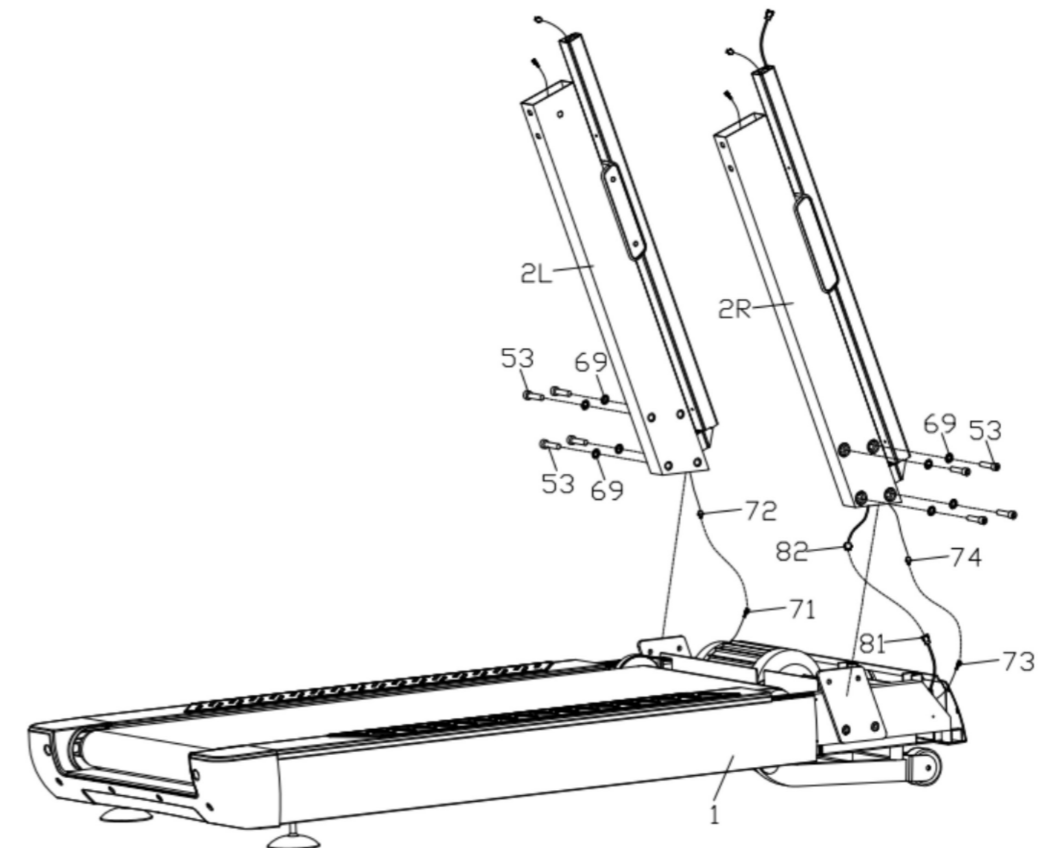


VAIHE 3:

- Yhdistä vasemman pystyputken taustavalon virtajohdon alaosa (71) ja yläosa (72).
- Yhdistä oikean pystyputken taustavalon virtajohdon alaosa (73) ja yläosa (74).
- Yhdistä tietokoneen alaosa johto (81) liitäntäjohtoon (82).
- Kiinnitä pystyputki (2L/R) pääkehukseen (1) kuusiokolopultilla (53) ja lukitusaluslevyllä (69).

! HUOMIO!

Älä vielä kiristä kuusiokolopulttia (53) tiukasti.

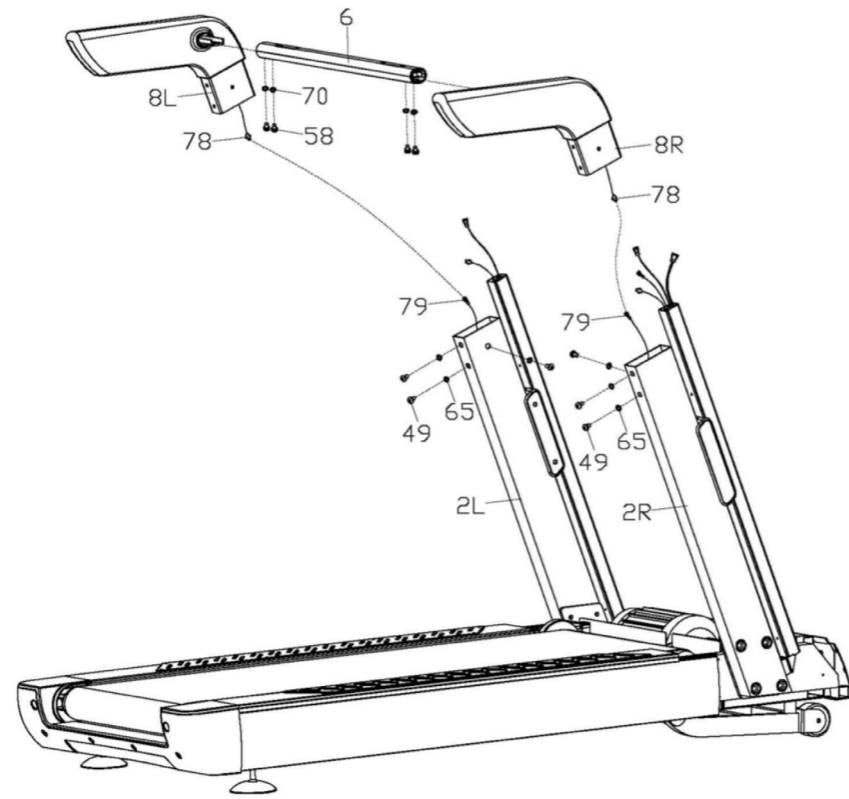


VAIHE 4:

- Yhdistä sykemittarin alaosan johdon (78) kaapeli A kaapeli B:hen.
- Aseta käsinojat (8L/R) erikseen etukäsinojaan (6), kohdista reiät ja kiinnitä ne tiukasti kuusiokolopultilla (58) ja lukitusaluslevyllä (70).
- Yhdistä sykemittarin alaosan johto (78) ja sykemittarin liitäntäjohto (79). Kiinnitä käsinoja (8L/R) pystyputkeen (2L/R) kuusiokolopultilla (49) ja lukitusaluslevyllä (65).

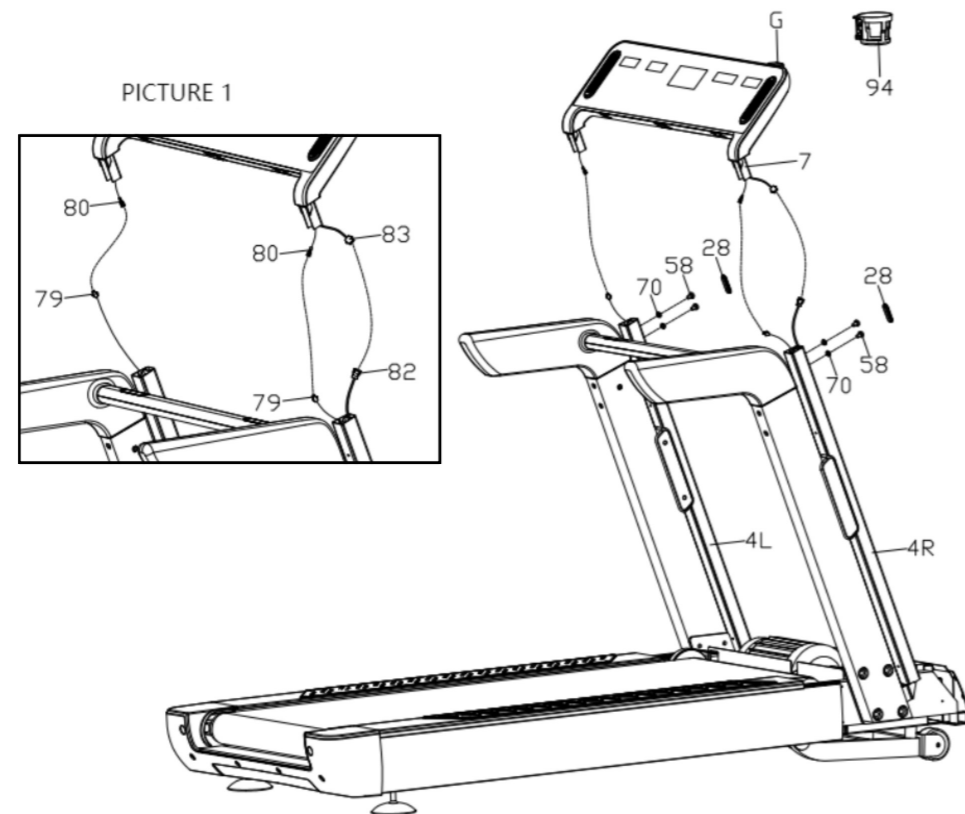
! HUOMIO!

Älä vielä kiristä kuusiokolopulttia (49) tiukasti.



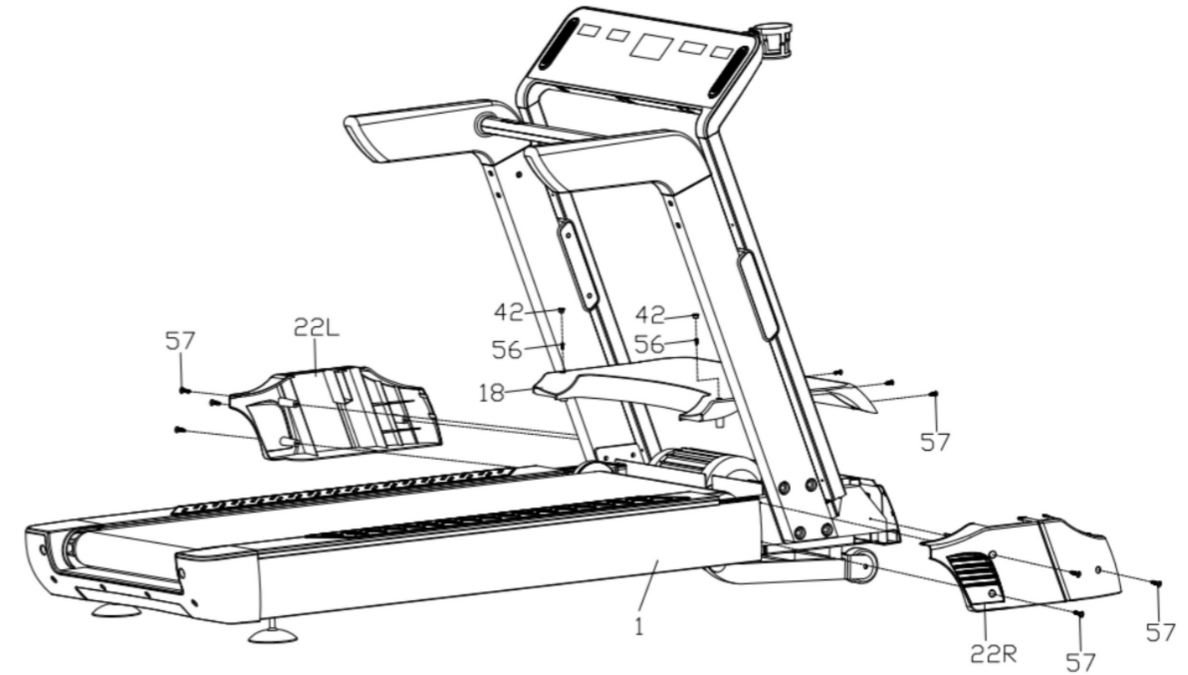
VAIHE 5:

- Yhdistä alla olevat johdot kuvan 1 mukaisesti: Yhdistä sykemittarin liitäntäjohto (79) sykemittarin yläjohtoon (80). Yhdistä tietokoneen liitäntäjohto (82) tietokoneen yläjohtoon (83).
- Kiinnitä tietokonekehys (7) takapystyputkeen (4L/R) kuusiokolopultilla (58) ja lukitusaluslevyllä (70), sitten peitä takapystyputken tulppa (28).
- Kiristä kaikki ruuvit tiukasti.
- Aseta pulloteline (94) teräslevyyn G.



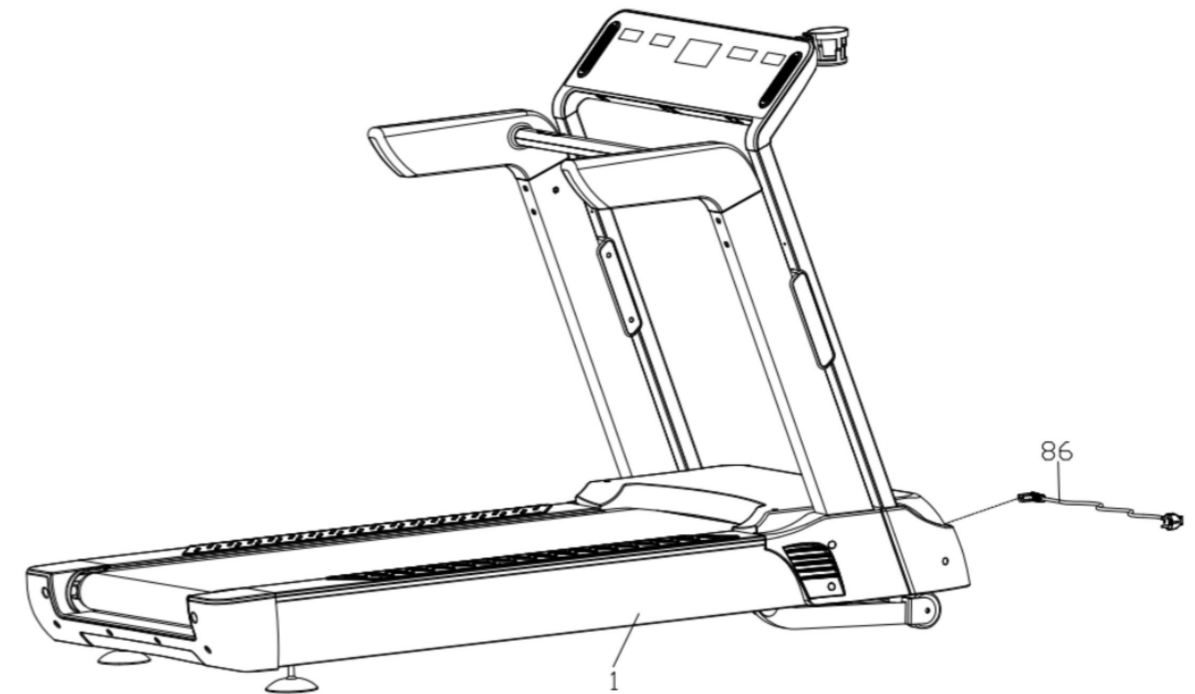
VAIHE 6:

- Kiinnitä moottorin sivusuojus (22L/R) pääkehykseen (1) ristipääaluslevyruuvilla (57).
- Aseta moottorin suojus (18) pääkehykseen (1), kohdista reiät ja kiinnitä moottorin suojus (18) pääkehykseen (1) ristipääaluslevyruuveilla (56) ja (57).
- Aseta pistoke 1 (42) moottorinsuojuksen (18) reikiin.



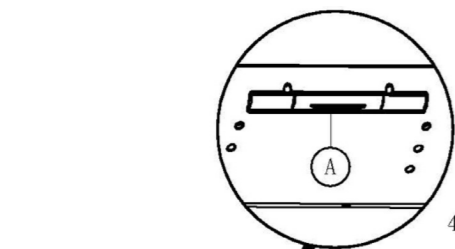
VAIHE 7:

- Aseta virtajohto (86) pääkehksen (1) virtapistokkeeseen.



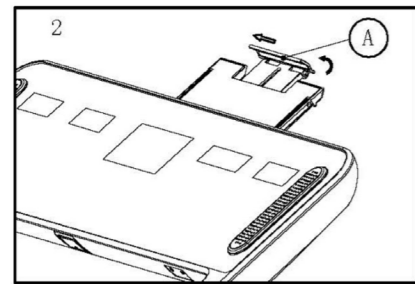
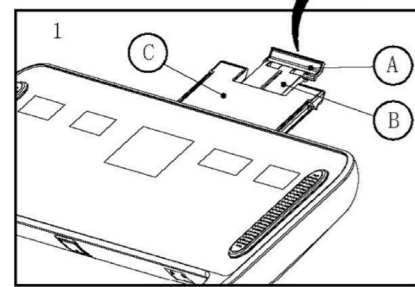
4 HYLLYN KÄYTTÖOHJE

Osanumero	Kuvaus	Määrä
A	Levy	1
B	Laajennettu kehys	1
C	Tukikehys	1
D	PAD/Puhelin	



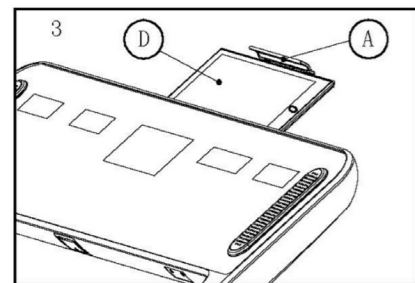
4 VAIHE 1:

Pidä kiinni levyn A nupista, vedä laajennettu kehys B ja tukikehys C tietokoneesta. (Nupin sijainti on näytetty kuvassa 4)



VAIHE 2:

Käännä levy A nuolen suuntaan kuvassa 2, ja työnnä se vasemmalle.

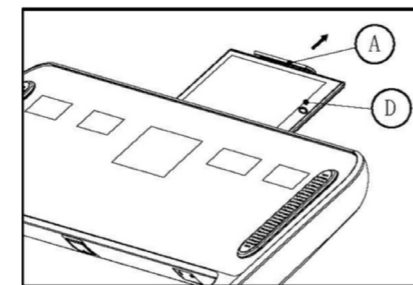


VAIHE 3:

Aseta PAD/Puhelin laajennettuun kehykseen B ja tukikehykseen C, ja purista se levy A:lla.

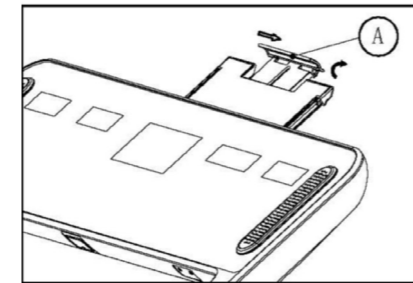
5 HYLLYN KÄYTÖN LOPETTAMINEN

Osanumero	Kuvaus	Määrä
A	Levy	1
B	Laajennettu kehys	1
C	Tukikehys	1
D	PAD/Puhelin	



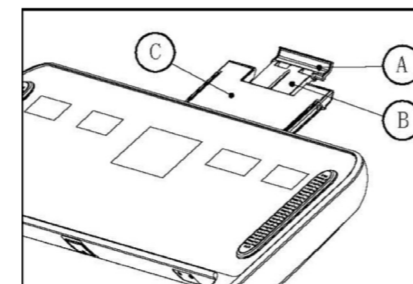
VAIHE 1:

Vedä levyä A ulospäin kuvan nuolen osoittamaan suuntaan. Poista PAD/puhelin telineestä



VAIHE 2:

Paina levyä A oikealle ja käännä kuvan nuolen osoittamaan suuntaan.



VAIHE 3:

Pidä kiinni pohjasta A, päästä laajennettu kehys B ja tukikehys C liukumaan takaisin tietokoneen rungon sisään.

6 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.

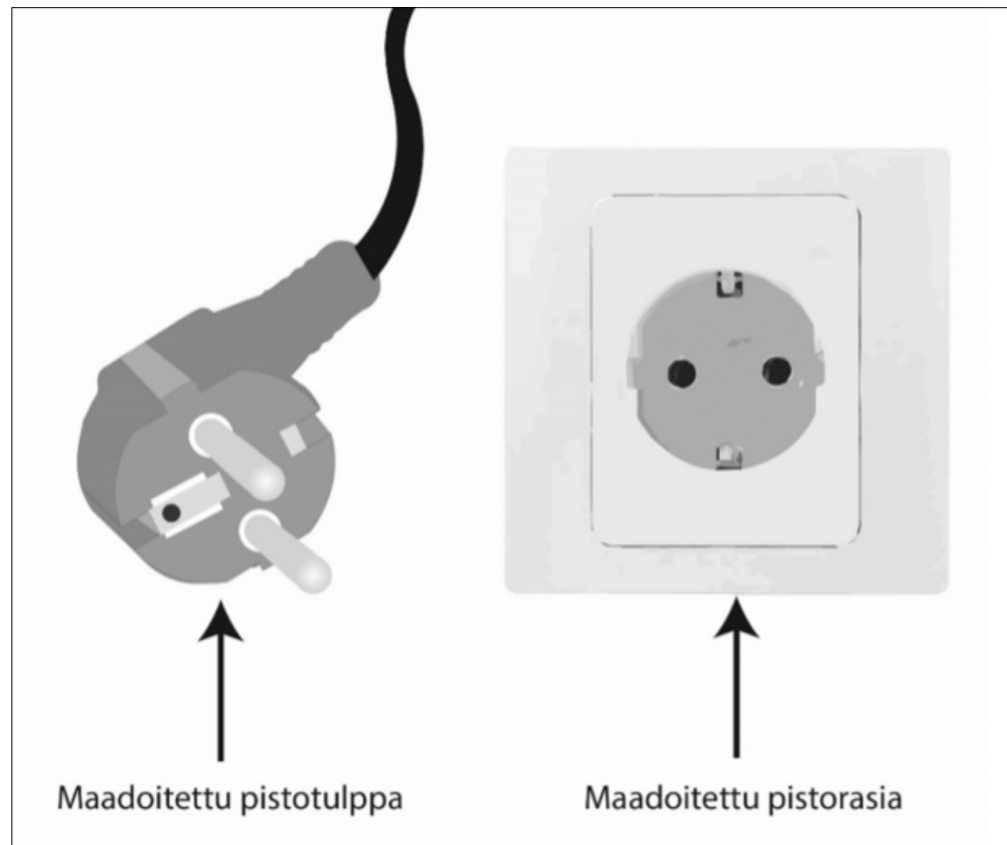
! VAARA!

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.



7 TEKNISET TUOTETIEDOT

Kokonaiskoko (mm)	2090x890x1410
Juoksurata (mm)	550x1550
Puhdas paino	173KG
Kokonaispaino	197KG
Maksimi käyttäjän paino	170KG
Virta	Tilauksen mukaan
Maksimiteho	Tilauksen mukaan
Syötteen jännite	220-240V
Nopeusväli	10-25 KM/H
Kaltevuus	0-15%

8 KÄYTTÖOHJEET



1. Näyttöikkuna

“INCL/CAL.” ikkuna

- Näyttää nykyisen kaltevuusarvon, kaltevuuden näyttöalue: 0-15%.
- Näyttää urheilijan energian kulutuksen arvon. Kun energian kulutus näkyy, se laskee arvot 0.0-999 eteenpäin, nollautuu ylivuodon jälkeen ja jatkaa juoksua; Kun lasketaan taaksepäin, arvo laskee asetetusta arvosta nolnaan. Kun laskenta saavuttaa 0, juoksumatto hidastuu sujuvasti ja pysähtyy. Täyden pysähdyksen jälkeen se menee lepotilaan 3 sekunnin ajaksi.

“TIME” ikkuna

- Näyttää harjoittelun ajan. Manuaalimoodin eteenpäin suuntautuva ajastin alkaa arvosta 0:00-99:59. Kun ajastin saavuttaa 99:59, juoksumatto hidastuu sujuvasti ja pysähtyy, ja nopeusikkuna näyttää "End". Täyden pysähdyksen jälkeen se menee lepotilaan 5 sekunnin kuluttua; Etäisyys- ja kalorien tilassa eteenpäin suuntautuva ajastin käy ajasta 0:00-99:59, ja nollautuu 99:59 jälkeen jatkaen juoksua; Laskenta laskee asetetusta ajasta nolnaan. Kun laskenta saavuttaa 0:00, juoksumatto hidastuu sujuvasti ja pysähtyy. Täyden pysähdyksen jälkeen se menee lepotilaan 5 sekunnin kuluttua.

“DIS./STEP” ikkuna

- Näyttää ohjelman valintatilassa “P01-...-P18-U01-...-U03-HP1-...-HP3-FAT”;
- Näyttää liikkumisen etäisyyden, positiivinen laskenta 0.00-99.0, nollautuu ylivuodon jälkeen ja jatkaa juoksua; Taaksepäin laskenta laskee asetetusta arvosta nolnaan. Kun laskenta saavuttaa nollan, juoksumatto hidastuu sujuvasti ja pysähtyy. Täyden pysähdyksen jälkeen se menee lepotilaan 5 sekunnin kuluttua.
- Näyttää nykyisen askeleiden määrän harjoituksen aikana.

“SPEED/PUL.” ikkuna

- Näyttää nykyisen nopeusarvon käytön aikana, metrisen nopeusalueen näyttö: 1.0-25.0KMH; Imperiaalinen nopeusalue 0.6-15.5MPH.
- Kun urheilija pitää sykeanturin kahvasta molemmilla käsillään, järjestelmä voi automaattisesti havaita urheilijan sydämen sykkeen ja näyttää sen tässä ikkunassa. Sykearvon näyttöalue on 50-200 lyöntiä minuutissa. (Tämä tieto on vain viitteellinen eikä sitä saa käyttää lääketieteellisiin tarkoituksiin.)

Pisteikkuna

- Ohjelmakaavio, joka näyttää nopeuden ja kaltevuuden toiminnan aikana, juoksemismoodi ja 400 metrin radan näyttö.

2. Avaintoiminnot

“PROG” ohjelmanäppäin

Lepotilassa paina tätä näppäintä selataksesi valintoja “P01-P02-...-P18-U01-U02-U03-FAT”.

“P01-P18” tarkoittaa sisäänrakennettuja ohjelmia.

“U01-U03” tarkoittaa käyttäjän määrittelemiä ohjelmia.

“HP1-HP3” tarkoittaa sydämen sykkeen hallintaohjelmaa.

“FAT” tarkoittaa rasvamittausohjelmaa.

“MODE” tilanvalintanäppäin

Paina tätä näppäintä valitaksesi valintaprosessia “0:00”, “30:00”, “1.0”, “50.0”

(“0:00” manuaaliltilassa, “30:00” ajastintilassa, “1.0” etäisyyden laskentatilassa, “50.0” kalorien laskentatilassa).

Valitessasi eri tiloja voit käyttää nopeuden ja kaltevuuden säätönäppäimiä asettaaksesi vastaavat laskenta-arvot. Asetuksen jälkeen paina “START”-näppäintä aloittaaksesi juoksumaton toiminnan.

“START” käynnistysnäppäin

Kun virta on päällä ja turvakatkaisin on kytketty, paina tätä näppäintä milloin tahansa aloittaaksesi juoksumaton toiminnan.

“STOP” pysäytysnäppäin

Harjoituksen aikana tätä näppäintä voidaan käyttää juoksumaton pysäyttämiseen ja nollaamiseen.

“SPEED+”, “SPEED-” nopeuden säätönäppäimet

Lepotilassa käytetään asetetun arvon säätämiseen. Käynnistyksen jälkeen niitä käytetään nopeuden säätämiseen, säätöalue on 0.1 kilometriä kerrallaan. Kun niitä pidetään painettuna yli 0.5 sekuntia, nopeus kasvaa tai pienenee automaattisesti jatkuvasti.

“INCLINE+”, “INCLINE-” kaltevuuden lisäämis- ja vähennysnäppäimet

Lepotilassa käytetään asetetun arvon säätämiseen. Käynnistyksen jälkeen niitä käytetään kaltevuuden säätämiseen, säätöalue on 1 pykälä/kerta. Kun niitä pidetään painettuna yli 0.5 sekuntia, kaltevuus kasvaa tai pienenee automaattisesti jatkuvasti.

SPEED: 6 KMH, 9 KMH, 12 KMH, 15KMH (Imperiaalinen järjestelmä 4, 6, 8, 9 MPH) nopeuden pikavalintanäppäin

Voidaan asettaa nopeus nopeasti.

“INCLINE: 6%, 9%, 12%, 15%” kaltevuuden pikavalintanäppäin

Voidaan asettaa kaltevuus nopeasti.

Vaihto metristen ja imperiaalisten järjestelmien välillä

Paina ohjelma- ja tilanäppäimiä samanaikaisesti 3 sekunnin ajan, kun turvakatkaisin on kytketty irti.

Kolme USB-soitto-ohjausnäppäintä

Toista/Pause, Äänenvoimakkuuden lasku (pitkä painallus)/Edellinen kappale (lyhyt painallus), Äänenvoimakkuuden lisäys (pitkä painallus)/Seuraava kappale (lyhyt painallus).

Polttoaineen täydennyksen muistutus

Kun juoksumatto on toiminut 300 km, hälytys soi 5 kertaa, ja polttoaineen täydennyksen muistutusikoni syttyy lepotilassa. Pitkä painallus pysäytysnäppäimessä poistaa muistutuksen.

3. Nopea käynnistys (manuaaltila)

- Kytke virta päälle ja kiinnitä magneettinen turvakatkaisin oikein turvakatkaisimen paikkaan paneelin alapuolelle.
- Paina "START" käynnistysnappia, järjestelmä siirtyy 3 sekunnin laskentaan, hälytin soi ja nopeusikkuna näyttää laskennan ajan. Kun 3 sekunnin laskenta on valmis, juoksumatto alkaa liikkua nopeudella 1 kilometri tunnissa.
- Käynnistytyn jälkeen juoksumaton nopeutta voidaan säätää tarpeen mukaan käyttämällä "SPEED+" ja "SPEED-" -näppäimiä; "INCLINE+" ja "INCLINE-" -näppäimillä säädetään juoksumaton kaltevuutta.

4. Toiminnot harjoituksen aikana

- Painamalla "SPEED-" näppäintä juoksumaton nopeus hidastuu.
- Painamalla "SPEED+" näppäintä juoksumaton nopeus kasvaa.
- Painamalla "INCLINE-" näppäintä juoksumaton kaltevuus laskee.
- Painamalla "INCLINE+" näppäintä juoksumaton kaltevuus kasvaa.
- Painamalla pysäytysnäppäintä juoksumatto hidastuu ja pysähtyy.
- Kun urheilija pitää sykeanturin kahvasta molemmilla käsillään, syke näkyy noin 3 sekunnin ajan.

5. Manuaaltila

- Lepotilassa paina suoraan "START" -painiketta, ja juoksumatto alkaa liikkua nopeudella 1,0 km/h ja kaltevuudella 0; Muut ikkunat laskevat alaspäin alkaen arvosta 0, painamalla "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" -näppäimiä voit muuttaa kaltevuutta ja nopeutta.
- Lepotilassa paina "MODE" -näppäintä siirtyäksesi ajastintilaan. "TIME" -ikkuna näyttää "30:00" ja vilkkuu. Painamalla "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" -näppäimiä voit asettaa harjoitusajan, asetusalue on: 5:00–99:00.
- Aika-ajastintilassa paina "MODE" -näppäintä siirtyäksesi etäisyyden laskentatilaan. "DIS" -ikkuna näyttää "1.00" ja vilkkuu. Painamalla "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" -näppäimiä voit asettaa liikkumisen etäisyyden, etäisyyden asetusalue on 0.50–99.9 (Bluetooth-yhteydellä 0.50–60.0).
- Etäisyyden laskentatilassa paina "MODE" -näppäintä siirtyäksesi kalorien laskentatilaan, ja "CAL" -ikkuna näyttää "50.0" ja vilkkuu. Painamalla "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" -näppäimiä voit asettaa kalorit, ja kalorien asetusalue on: 10.0–999.0.
- Valittuasi yhden kolmesta ajastintilasta, paina "START" -painiketta. Juoksumatto alkaa liikkua 3 sekunnin viiveen jälkeen. Painamalla "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" -näppäimiä voit säätää nopeutta ja kaltevuutta; paina pysäytysnäppäintä pysäyttääksesi juoksumaton toiminnan.

6. Sisäänrakennetut ohjelmat

Tässä järjestelmässä on yhteensä 18 sisäänrakennettua ohjelmaa P01-P18. Lepotilassa paina "PROG" -näppäintä, jolloin nopeusikkunassa näkyy "P01-P18". Valitse suosikkiohjelmasi, ja "TIME" -ikkuna vilkkuu samalla. Näyttää esiasetetun ajan 30:00, paina "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" -näppäimiä asettaaksesi tarvittavan harjoitusajan, ja paina sitten "START" -painiketta aloittaaksesi sisäänrakennetun ohjelman. Sisäänrakennettu ohjelma on jaettu 20 osaan, ja kunkin osan harjoitusaika on yhtä suuri kuin asetettu aika/20. Siirryttäessä seuraavaan osioon järjestelmä antaa 3 äänimerkkiä "Bi Bi Bi", ja järjestelmän nopeus ja kaltevuus muuttuvat ohjelman osuuden mukaan. Tänä aikana voit painaa "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" -näppäimiä muuttaaksesi nopeutta ja kaltevuutta. Kuitenkin, kun ohjelma siirtyy seuraavaan osioon, se palautuu kyseisen osion nopeuteen ja kaltevuuteen. Ohjelman suorittamisen jälkeen järjestelmä antaa 3 äänimerkkiä "Bi-Bi-Bi", ja juoksumatto hidastuu tasaisesti ja pysähtyy, näyttäen "End". Viiden sekunnin täydellisen pysähtymisen jälkeen se siirtyy lepotilaan.

7. Ohjelman kuvaus

SPEED edustaa nopeutta, INCLINE edustaa kaltevuutta (yhteensä 15 kaltevuutta, jokainen kaltevuus on 1/15 kokonaiskaltevuudesta). Kukin ohjelma jakaa harjoitusajan 20 yhtä suureen osaan, ja jokaiselle aikajaksolle on määritetty vastaavat nopeudet ja kaltevuudet.

Time period	Select segment	Set time/20 =The running time of each segment																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P0	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
1	INCLINE	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P0	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
2	INCLINE	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P0	SPEED	1	3	3	5	5	3	6	6	6	3	6	6	3	3	3	1	3	4	2	1
3	INCLINE	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	3	3	3	5	5	2	1	1
P0	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
4	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P0	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
5	INCLINE	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P0	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
6	INCLINE	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P0	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
7	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P0	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
8	INCLINE	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P0	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
9	INCLINE	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P1	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
0	INCLINE	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P1	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
1	INCLINE	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P1	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
2	INCLINE	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P1	SPEED	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	6	5	5	4	4	3	3
3	INCLINE	1	1	3	3	5	5	7	7	9	9	11	11	9	3	5	5	3	3	1	1
P1	SPEED	3	4	5	6	7	6	5	4	7	9	9	7	6	9	8	7	6	5	4	3
4	INCLINE	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	7	7	5	5	3	3	0
P1	SPEED	9	9	9	8	8	8	7	7	7	6	6	6	5	7	8	8	8	9	9	9
5	INCLINE	0	1	2	1	2	3	3	2	1	2	2	2	0	2	3	2	3	3	2	0
P1	SPEED	8	8	9	9	10	10	12	12	12	12	12	12	11	12	10	10	9	9	8	8
6	INCLINE	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0
P1	SPEED	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	11	2	3	4	5	6	5	4
7	INCLINE	0	0	0	0	3	3	0	0	0	3	3	0	0	0	3	3	0	0	0	0
P1	SPEED	6	6	6	4	4	4	8	8	8	10	10	10	8	6	8	8	8	6	6	6
8	INCLINE	0	1	1	2	2	2	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0

8. Käyttäjäohjelmat

Sisäänrakennettujen 18 ohjelman lisäksi juoksumatossa on 3 mukautettua ohjelmaa, jotka tukevat käyttäjän erityistilanteen mukaista asetusta: U01, U02 ja U03.

- a. **Käyttäjäohjelmien asetukset:** Lepotilassa paina peräkkäin "PROG" -näppäintä päästäksesi käyttäjäohjelmiin (U01-U03), ja paina "SET" -näppäintä asettaaksesi, jonka jälkeen voit asettaa ensimmäisen aikajakson. Paina "SPEED+" tai nopeuspikavalintanäppäintä asettaaksesi nopeuden, paina "INCLINE+" tai kaltevuusnäppäintä asettaaksesi kaltevuuden. Paina "SET" -näppäintä ottaaksesi ensimmäisen aikajakson asetukset käyttöön ja siirry seuraavaan aikajaksoon, kunnes kaikki 20 aikajaksoa on asetettu. Tiedot tallennetaan seuraavaan käyttökertaan saakka, ja nämä tiedot eivät katoa virran katketessa.
- b. **Käyttäjäohjelmien käynnistys:** Lepotilassa, paina peräkkäin "PROG" -näppäintä päästäksesi käyttäjäohjelmiin (U01-U03). Aikataulun asettamisen jälkeen voit painaa "START" -näppäintä käynnistääksesi juoksumaton. Kun käyttäjäohjelma ja ajastinasetukset on tehty, paina "START" -näppäintä aloittaaksesi juoksumaton.
- c. **Käyttäjäohjelmien asetusten ohjeet:** Kukin ohjelma jakaa juoksumatkan ajan 20 osaan. Sinun täytyy asettaa nopeus, kaltevuus ja juoksumaton aika kaikille 20 osalle, ja paina sitten "START" -näppäintä aloittaaksesi juoksumaton.

9. Sydämen sykkeen hallintaohjelma (HRC)

- a. Aloituksen jälkeen juoksumatto toimii kaltevuudella 0 ja alimmalla nopeudella.
- b. Ensimmäinen 1 minuutti on lämmittelyharjoitus, jonka aikana nopeutta ja kaltevuutta voi säätää manuaalisesti.
- c. Lämmittelyn jälkeen lasketaan sydämen sykkeen ero (tavoitesyke – käyttäjän syke) ja käsitellään seuraavasti:
- (Tavoitesyke - käyttäjän syke) > 0, nopeus kasvaa 0,5 km/h (0,3 MPH). Kun maksiminopeus on saavutettu, kaltevuus kasvaa yhdellä askeleella.
 - (Tavoitesyke - käyttäjän syke) < 0, jos kaltevuus ei ole nolla, kaltevuus vähenee yhdellä askeleella; jos kaltevuus on nolla, nopeus vähenee 0,5 km/h (0,3 MPH), eikä nopeus laske enää minimiin päästyään.
- d. Toista vaihe 3 joka 10. sekunti.
- e. Jos sydämen sykettä ei ole yli 30 sekuntiin ja kaltevuus ei ole nolla, kaltevuus vähenee yhdellä askeleella ja nopeus vähenee 0,5 km/h. Nopeus ei laske enää minimiin päästyään; toista tämä vaihe joka 10. sekunti, kunnes saavutetaan miniminopeus.
- f. Yhdellä HRC-ohjelmalla maksiminopeus on 10,0 km/h (6,0 MPH); kahdella HRC-ohjelmalla maksiminopeus on 10,0 ja 12,0 km/h (6,0 ja 7,0 MPH); yli kolmella HRC-ohjelmalla maksiminopeus on 8,0, 9,0, 10,0, 11,0, 12,0 km/h (5,0, 5,5, 6,0, 6,5, 7,0 MPH).
- g. Ikäarvotuksen säätöalue: 15–80 vuotta, oletusarvo 30 vuotta.

Tavoitesykkeen säätö ja ikäkohtainen taulukko:

age	heart rate			age	heart rate			age	heart rate		
	least	default	most		least	default	least		most	default	least
15	123	123	195	37	110	110	174	59	97	97	153
16	122	122	194	38	109	109	173	60	96	96	152
17	122	122	193	39	109	109	172	61	95	95	151
18	121	121	192	40	108	108	171	62	95	95	150
19	121	121	191	41	107	107	170	63	94	94	149
20	120	120	190	42	107	107	169	64	94	94	148
21	119	119	189	43	106	106	168	65	93	93	147
22	119	119	188	44	106	106	167	66	92	92	146
23	118	118	187	45	105	105	166	67	92	92	145
24	118	118	186	46	104	104	165	68	91	91	144
25	117	117	185	47	103	103	164	69	91	91	143
26	116	116	184	48	103	103	163	70	90	90	143
27	116	116	183	49	103	103	162	71	89	90	142
28	115	115	182	50	102	102	162	72	89	90	141
29	115	115	181	51	101	101	161	73	88	90	140
30	114	114	181	52	101	101	160	74	88	90	139
31	113	113	180	53	100	100	159	75	87	90	138
32	113	113	179	54	100	100	158	76	86	90	137
33	112	112	178	55	99	99	157	77	86	90	136
34	112	112	177	56	98	98	156	78	85	90	135
35	111	111	176	57	98	98	155	79	85	90	134
36	110	110	175	58	97	97	154	80	84	90	133

10. Fyysisen kunnon testi

- Valmiustilassa, paina "Program" -painiketta jatkuvasti päästäksesi kehon massan indeksin (FAT) mittausominaisuuteen.
- Paina "Mode" -painiketta siirtyäksesi F-1, F-2, F-3, F-4 ja F-5 -näyttöihin (F-1 Sukupuoli, F-2 Ikä, F-3 Pituus, F-4 Paino, F-5 Fyysisen kunnon testi).
- Paina "Speed+", "Speed -", "Ascension+" ja "Ascension-" painikkeita asettaaksesi parametrit 01-04 (kuten alla olevassa taulukossa).
- Kun asetukset on tehty, paina "Mode" -painiketta siirtyäksesi F-5 Fyysisen kunnon testin näyttöön.
- Pidä sydämen sykkeen mittauskahvasta kiinni molemmin käsin 5-6 sekunnin ajan, ja BMI-arvosi tulee näkyviin tarkistaaksesi, vastaavatko paino ja pituus toisiaan.
- Kehon massaindeksi (FAT) mittaa henkilön pituuden ja painon suhdetta, mutta ei ota huomioon kehon mittasuhteita.
- FAT on soveltuva kaikille miehille ja naisille, ja yhdessä muiden terveystieteiden kanssa se tarjoaa pohjan painon säätämiseksi.
- Ihanteellinen FAT-arvo pitäisi olla välillä 20-24. Jos se on alle 19, se tarkoittaa liian laihuutta, jos se on välillä 25-29, se tarkoittaa ylipainoa, ja jos se ylittää 30, se luokitellaan lihavuudeksi. (Tämä tieto on vain suuntaa-antavaa eikä ole käytettävissä lääketieteellisiin tarkoituksiin.)

F-1	Sukupuoli	Mies	Nainen
F-2	Ikä	10-99	10-99
F-3	Pituus	100-200	100-200
F-4	Paino	20-150	20-150
F-5	Kehon rasvaprosentti	≤19	Alipaino
	Kehon rasvaprosentti	=(20-24)	Normaali paino
	Kehon rasvaprosentti	=(25-29)	Ylipaino
	Kehon rasvaprosentti	≥30	Lihavuus

Erilaiset parametrien näyttöalueet

Aseta asetukset	Alkuarvo	Aseta alkuarvo	Asetusalue	Näyttöalue
Aika (minuutit: sekunnit)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00:99:59
Kallistus (%)	0	N/A	N/A	0-15
Nopeus (km/h)	0.0	N/A	N/A	1.0-25.0KMH 0.6-15.5MPH
Matka (kilometreinä)	0.00	1.00	0.50-99.9	0.00:99.9
Sydämen syke (lyöntiä/minuutti)	P	N/A	N/A	50-200
Kalorit (kcal)	0.0	50.0	10.0-999.0	0.0:999.0

11. Turvalukitus-toiminto

Irrota turvalukko missä tahansa tilassa, näyttö näyttää "----/---", Dot-matriisi-ikkuna liikkuu ja näyttää "SAFETY KEY DISCONNECTED", ja hälytin tuottaa lyhyen äänen Bi-Bi-Bi. Jos moottori on käynnissä, moottori pysähtyy hätätapauksessa. Kun turvalukko on irrotettu, mikään painike ei ole toiminnassa.

12. Virransäästötila

Järjestelmässä on virransäästötoiminto. Jos 10 minuutin aikana ei ole näppäinkomentoja lepotilassa, järjestelmä siirtyy virransäästötilaan, sulkee näytön automaattisesti ja voidaan herättää painamalla mitä tahansa näppäintä.

13. MP3-toiminto

Kun MP3- tai muu äänilaitteisto on kytketty virran päälle, elektroninen kello voi toistaa musiikkia. Äänenvoimakkuuden säätö tapahtuu äänilaitteessa. Kiinnitä huomiota äänenvoimakkuuden säätämiseen, jotta se ei vaikuta äänenlaatuun ja sisäänrakennettuun äänipiiriin.

14. Sammutus

Voit sammuttaa juoksumaton milloin tahansa kytkemällä pois päältä virta-avaimen, mikä ei vahingoita juoksumattoa.

15. Huomioitavat asiat

- Tarkista virransyöttö ennen harjoittelua; varmista, että turvalukko on kunnossa.
- Jos harjoittelun aikana ilmenee poikkeavuuksia, turvalukon voi irrottaa, jolloin juoksumatto hidastuu nopeasti ja pysähtyy; aseta turvalukko paikoilleen, nollaa laite ja odota syötteen antamista.
- Jos laitteessa ilmenee ongelmia, ota yhteyttä jälleenmyyjään. Ei-ammattilaisten ei tule yrittää purkaa tai korjata laitetta, jotta vältetään laitevahingot.

16. Vian oireet ja käsittely

Koodi	Mahdolliset syyt	Ratkaisut
E01	Ohjain ei voi vastaanottaa signaalia taajuusmuuttajalta	1. Tarkista johto ohjaimen ja taajuusmuuttajan välillä 2. Vaihda johto ohjaimen ja taajuusmuuttajan välillä 3. Vaihda ohjain 4. Vaihda taajuusmuuttaja
E03	Ylijännite	Lopeta käyttö, tarkista ulkoinen johto
E04	Ylikapasiteetti	1. Vaihda moottori 2. Tarkista voimansiirron osat, lisää voiteluöljyä 3. Vaihda taajuusmuuttaja
E05	Ylikuormitus	1. Tarkista voimansiirron osat, lisää voiteluöljyä 2. Vaihda moottori
E06	Taajuusmuuttajan MCU-vika	Vaihda taajuusmuuttaja
E07	Taajuusmuuttaja ylikuumeni	1. Lopeta käyttö ja käytä vasta, kun lämpötila on palautunut normaaliksi 2. Vaihda taajuusmuuttaja
E08	Taajuusmuuttaja ei voi vastaanottaa signaalia ohjaimelta	1. Tarkista johto ohjaimen ja taajuusmuuttajan välillä 2. Vaihda johto ohjaimen ja taajuusmuuttajan välillä 3. Vaihda ohjain 4. Vaihda taajuusmuuttaja
E09	Taajuusmuuttajan sisäinen viestintävirhe 1	Vaihda taajuusmuuttaja
E10	Taajuusmuuttajan sisäinen viestintävirhe 2	Vaihda taajuusmuuttaja
E11	Käynnistys-signaali vastaanotettu, mutta sammutus-signaalia ei ole vielä vastaanotettu	Vaihda taajuusmuuttaja
E12	Nosto-virhe	1. Tarkista nostomoottorin johto 2. Vaihda nostomoottori 3. Vaihda taajuusmuuttaja

E13	Käänteinen kytkin-toiminto	Aseta juoksumatto vaakasuoraan
E14	Statorin vaiheen vika	Lopeta käyttö, tarkista ulkoinen johto
E15	Virransyöttöanturi U vika	Vaihda taajuusmuuttaja
E16	Virransyöttöanturi W vika	Vaihda taajuusmuuttaja

17. Kalorien laskentamenetelmä

- $70,3 \times V \text{ (km/h)} \times t \text{ (h)} \times (1 + ?\%)$
- Nollan kaltevuuden olosuhteessa kalorikulutus per kilometri on 70,3 kaloria.

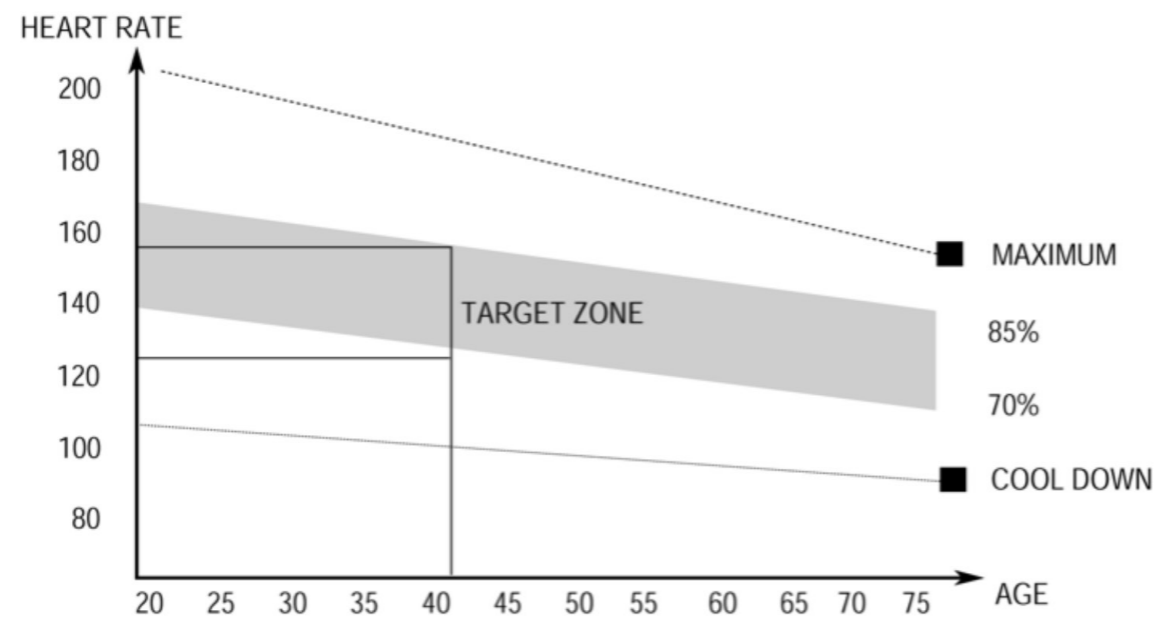
1. Lämmittelyvaihe

Lämmittely auttaa lihaksia toimimaan kunnolla ja saa veren kiertämään kehossa. Lisäksi se vähentää lihaskramppeja 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 kardiiovaskulaarinen järjestelmä ja lihakset palautuvat. Jatka liikkumista noin 5 minuuttia mutta hidasta tahtia. Toista lämmittelyvaiheen venytysharjoitukset (muista olla pakottamatta lihaksia venymään).

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

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.

Vetohihnan kiristäminen ja kireyden säätäminen

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

Vetohihnan keskittäminen

- Aseta juoksumatto tasaiselle tasolle
- Käynnistä juoksumatto noin 5km/h nopeudella
- Jos hihna on liian oikealla, ruuvaa säätöruuvia hitaasti myötäpäivään ja tarkkaile samalla hihnaa, kunnes se on keskellä.

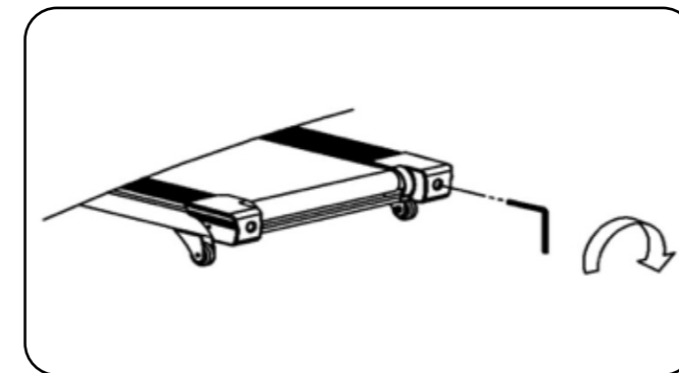
! HUOMIO!

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

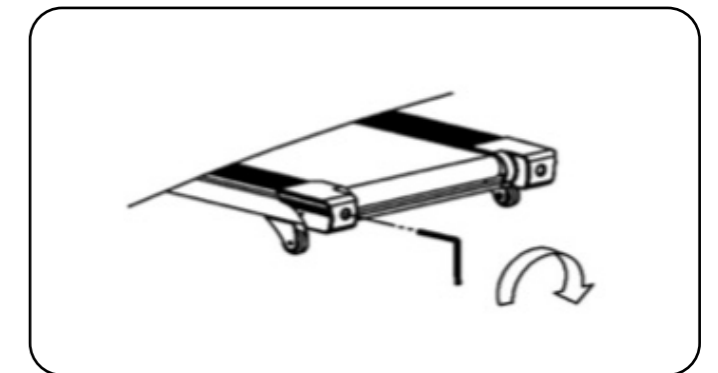
- Jos hihna on liian vasemmalla, ruuvaa säätöruuvia hitaasti vastapäivään ja tarkkaile samalla hihnaa, kunnes se on keskellä.

! 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

Vetohihnan kiristämien

- 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 juoksualueelta.

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.

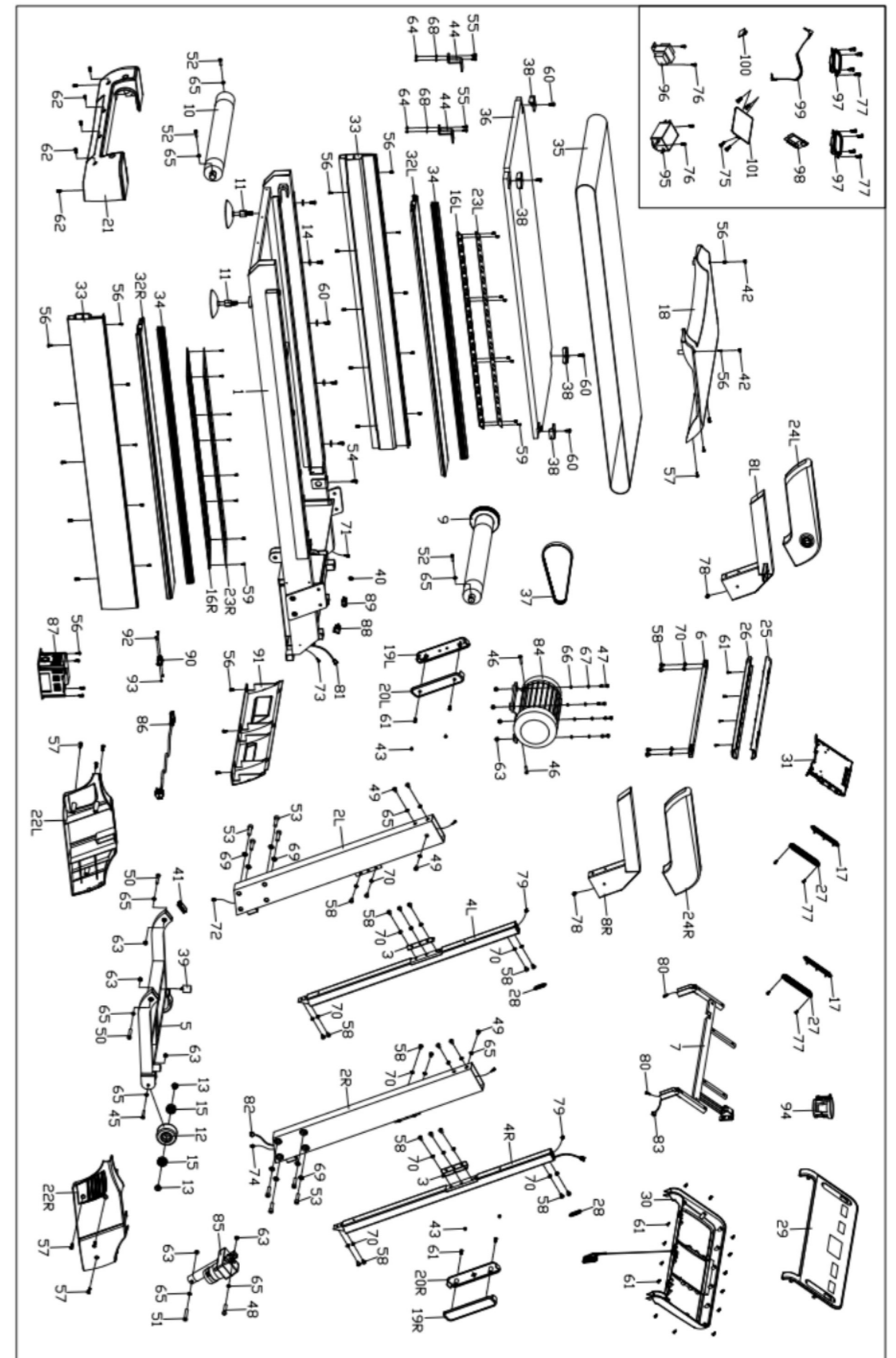
VAROITUS!

Irrota juoksumatto aina virtalähteestä ennen kuin poistat moottorin suojakotelon. Irrota moottorin suojakotelo ja imuroi moottorin ympäriltä vähintään kerran vuodessa.

Juoksumaton hinnan ylläpito:

- VAHATTU JUOKSUMATTO ei tarvitse lisävoiteluöljyä.
- Vältä hiekkaa kengän pohjassa, vältä karheita kengänpohjia.

11 RÄJÄYTYSKUVA



OSALISTA

Osa	Kuvaus	Määrä
1	Päärunko	1
2 L/R	Pystyputki	1 p.r.
3	Liittimetalleiviileke	2
4 L/R	Takapystyputki	1 p.r.
5	Kaltevuusrunko	1
6	Etukäsinoja	1
7	Tietokonekehys	1
8 L/R	Käsinoja	1 p.r.
9	Eturulla	1
10	Takarulla	1
11	Säädettävä tyyny	2
12	Rulla	2
13	Laakeriväli	4
14	Reunapesä	10
15	Laakeri 6203-2RS	4
16L/R	Metallinen liukastumisen estolevy	1 p.r.
17	Kaiutinkotelo	2
18	Moottorin kansi	1
19L/R	Pystyputyn kansi 1	1 p.r.
20L/R	Pystyputyn kansi 2	1 p.r.
21	Päätökorkki	1
22L/R	Moottorin sivukansi	1 p.r.
23L/R	Liukumattomatyyyny	1 p.r.
24L/R	Vaahterakahva	1 p.r.
25	Etukäsinojan yläkansi	1
26	Etukäsinojan alapuolen kansi	1
27	Kaiutinkansi	2

28	Takapystyputken tulppa	2
29	Tietokoneen yläkansi	1
30	Tietokoneen alapuolen kansi	1
31	PAD/Puhelimen pidike	1
32L/R	Reunus	1PR
33	Sivureunus	2
34	Tyyny	2
35	Juoksumatto	1
36	Juoksualusta	1
37	Hihna	1
38	Juoksualustan rajoitin	4
39	Tyyny	2
40	Suojaava tulppa	1
41	Neliön päätykorkki	2
42	Korkki 1	2
43	Korkki 2	4
44	Painelevy	2
45	Kuusikulmiohiekkapultti M1070	2
46	Kuusikulmiohiekkapultti M1040	2
47	Kuusikulmiohiekkapultti M1020	4
48	Kuusikulmiohiekkapultti M1040	1
49	Kuusikulmiohiekkapultti M1020	6
50	Kuusikulmiohiekkapultti M1050	2
51	Kuusikulmiohiekkapultti M10115	1
52	Kuusikulmiohiekkapultti M1075	3
53	Kuusikulmion pultti M12*50	8
54	Ristiin panhead-ruuvi M620	1
55	Ristiin panhead-ruuvi M615	4

56	Ristiin urapulttiruuvit M515	29
57	Ristiin urapulttiruuvit M48	9
58	Kuusikulmion pultti M815	22
59	Kuusikulmion pultti M660	16
60	Ristiin konetapitusruuvi ST416	14
61	Ristiin panhead-tappausruuvi ST416	39
62	Ristiin urapäinen tappausruuvi ST412	6
63	Nylon-mutteri M10	10
64	Kuusikulmion mutteri M6	4
65	Lukituspesä ϕ 101.2	15
66	Tasapohjainen pesä ϕ 102.0	4
67	Jousipesä ϕ 10	4
68	Jousipesä ϕ 6	4
69	Lukituspesä ϕ 12	8
70	Lukituspesä ϕ 8	22
71	Vasemmassa pystytuessa taustavalon virtajohto alhaalta	1
72	Vasemmassa pystytuessa taustavalon virtajohto ylhäältä	1
73	Oikeassa pystytuessa taustavalon virtajohto alhaalta	1
74	Oikeassa pystytuessa taustavalon virtajohto ylhäältä	1
75	Ristiin panhead-tappausruuvi ST48	4
76	Ristiin panhead-ruuvi M48	4
77	Ristiin urapäinen tappausruuvi ST48	12
78	Sydänsäteilyjohdin alhaalla	2
79	Sydänsäteilyyhteysjohto	1
80	Sydänsäteilyjohdin ylhäällä	1
81	Tietokoneen alajohdin	1
82	Tietokoneen yhteysjohto	1
83	Tietokoneen yläjohdin	1
84	AC-moottori	1
85	Kaltevuusmoottori	1

86	Virtajohto	1
87	Taajuusmuuttaja	1
88	Kytkin	1
89	Ylikuormasuoja	1
90	Virtapistoke	1
91	Moottorin etukansi	1
92	Ristiin urapäinen ruuvi M3*15	2
93	Kuusikulmion mutteri M3	2
94	Vesipulloteline	1
95	Suodatin	1
96	Induktori	1
97	Kaiutin	2
98	USB/Bluetooth-moduuli	1
99	Äänikaapeli	1
100	MP3/Kuulokeliitäntä	1
101	Vahvistinlaite	1

EN

CONGRATULATIONS ON PURCHASING THE FITNORD SPRINT 1000 G2!

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



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

! IMPORTANT!

Please read all instructions carefully before using this product. Retain this manual for future reference. The specifications of this product may vary slightly from the illustrations and are subject to change without notice.

Please contact the importer (Nordic Sports Brands Oy) if you have any questions about the product or its use.

DISCLAIMER

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

MANUFACTURER'S DECLARATION

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).

IMPORTER

FI

Nordic Sports Brands Oy (FI21476243)
Kohmankaari 3
33100 Tampere
consumer@nsbrands.com

SE

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)
Lindövägen 14
186 92 Vallentuna

NO

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

THE MANUAL IS ALSO AVAILABLE DIGITALLY AT:

www.fitnord.com/manuals

1 WARNING

Please read the instructions carefully before assembly and using the treadmill. Keep the manual for the future reference:

- When using this treadmill, keep attaching the safety key rope to your clothes.
- When you are running, keep your hands swinging naturally, your eyes staring forward and never look down at your feet.
- Increase the speed step by step when running.
- When emergency happens, take away the "safety key" immediately.
- Leave the treadmill after the running belt is fully stopped.

ⓘ CAUTION!

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

ⓘ ATTENTION!

1. Before starting any exercise program, consult with your physician or health professional.
2. Check all the bolts are securely locked.
3. Never put the treadmill in a humid area, or it will cause troubles.
4. We take no responsibility for any troubles or hurts due to above reasons.
5. Dress sport clothes and shoes before running.
6. Do not do exercise in 40 minutes after meal.
7. To prevent hurts, please warm up before exercise.
8. Consult with doctor before exercise if you have high blood pressure.
9. The treadmill is only used for adults.
10. Do not plug anything into any parts of this equipment, or it may be damaged.
11. Do not connect line to the middle of cable; do not lengthen cable or change the cable plug; do not put anything heavy on cable or put the cable near heat source; forbid using socket with several holes, these may cause fire or people may be hurt by the power.
12. Switch 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.
- 13. Maximum weight of user 170KGS.**
14. Pulse data may not be very accurate, so cannot be used for medical purpose. 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.

2 IMPORTANT SAFETY PRECAUTIONS

- Plug the power cord of the treadmill directly into a dedicated grounded circuit. This product must be grounded. If it has breakdown, grounding provides a path of least resistance for electric current to reduce the risk of electric shock.
- Position the treadmill on a clear, level surface. Do not place the treadmill on thick carpet as it may interfere with proper ventilation. Do not place the treadmill near water or outdoors.
- Position treadmill so that the wall plug is visible and accessible.
- 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.
- 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.
- Make sure the power supply is connected and the safety key is effective before using the treadmill. Fit one side of the safety key 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.
- Always unplug the power cord before removing the treadmill motor cover.
- Make sure there is no less than 2*1m space behind the treadmill.
- Keep children away from the treadmill during operation.
- Always hold the handrails when initially walking or running on the treadmill, until you are comfortable with the use of the treadmill.
- Always attach the safety key 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 safety key is disengaged from the console.
- In case of any abnormality during the use process, please remove the safety key immediately, grasping the handlebar and jumping onto the two edgings, then get off the treadmill after it stops.
- When the treadmill is not being used, the power cord should be unplugged and the safety key removed.
- Put the safety key away where it cannot be reached by the children.
- 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.
- If you observe any damage or wear on the mains plug or on any section of the mains lead then please have them replaced immediately by a qualified electrician – do not attempt to change or repair these yourself.
- 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.
- Put your feet on the side rail before using the treadmill, and always attach the safety key 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 losing balance, please slow down the speed to the lowest or take off the safety lock. And hold the handle bar to jump to the side rails when emergency or the safety key is not attached.

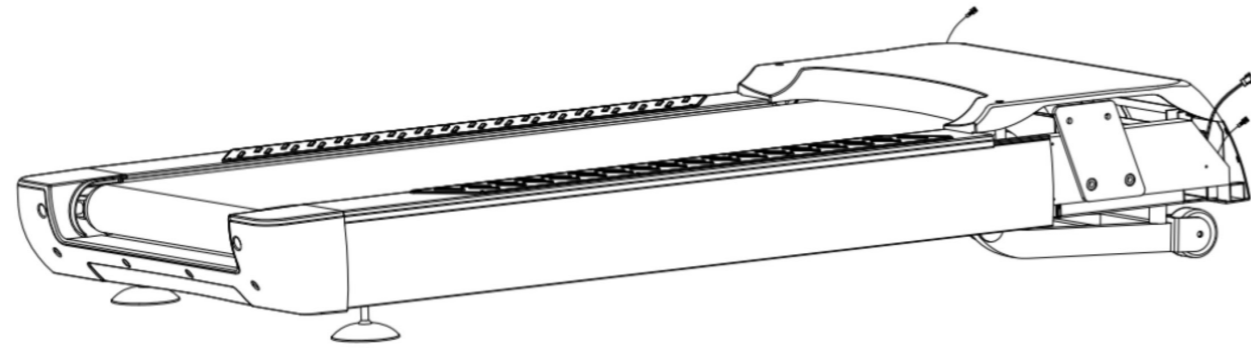
3 ASSEMBLY STEPS

STEP 1:

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

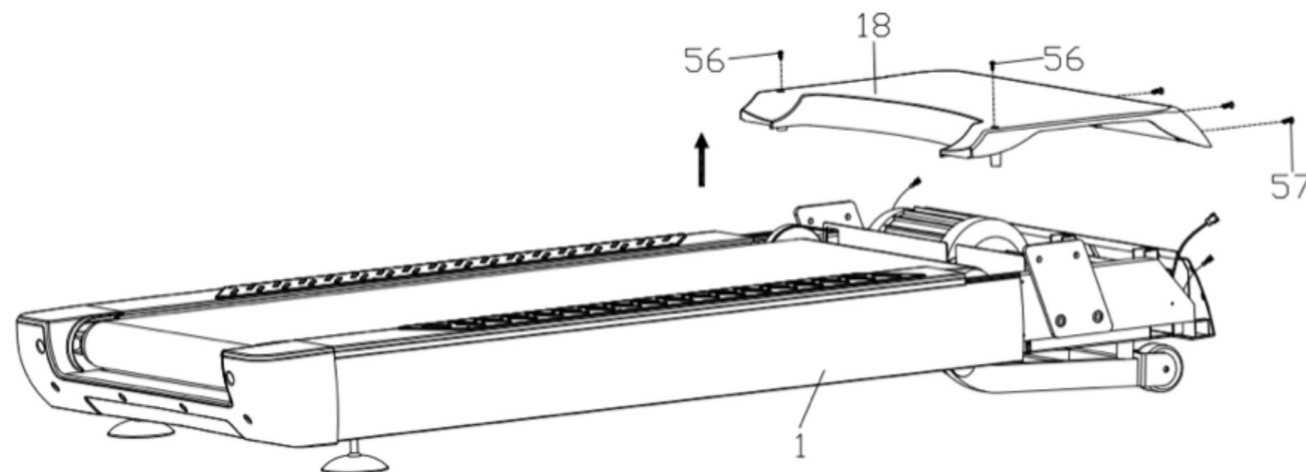
NOTE!

Please don't cut down the packing straps right now.



STEP 2:

- a. Cut down the straps when the main frame was placed well (Don't move it any more).
- b. Disassemble Cross slotted washer screw (56) and Cross slotted washer screw (57), and take out the motor cover (18) from the main frame (1).

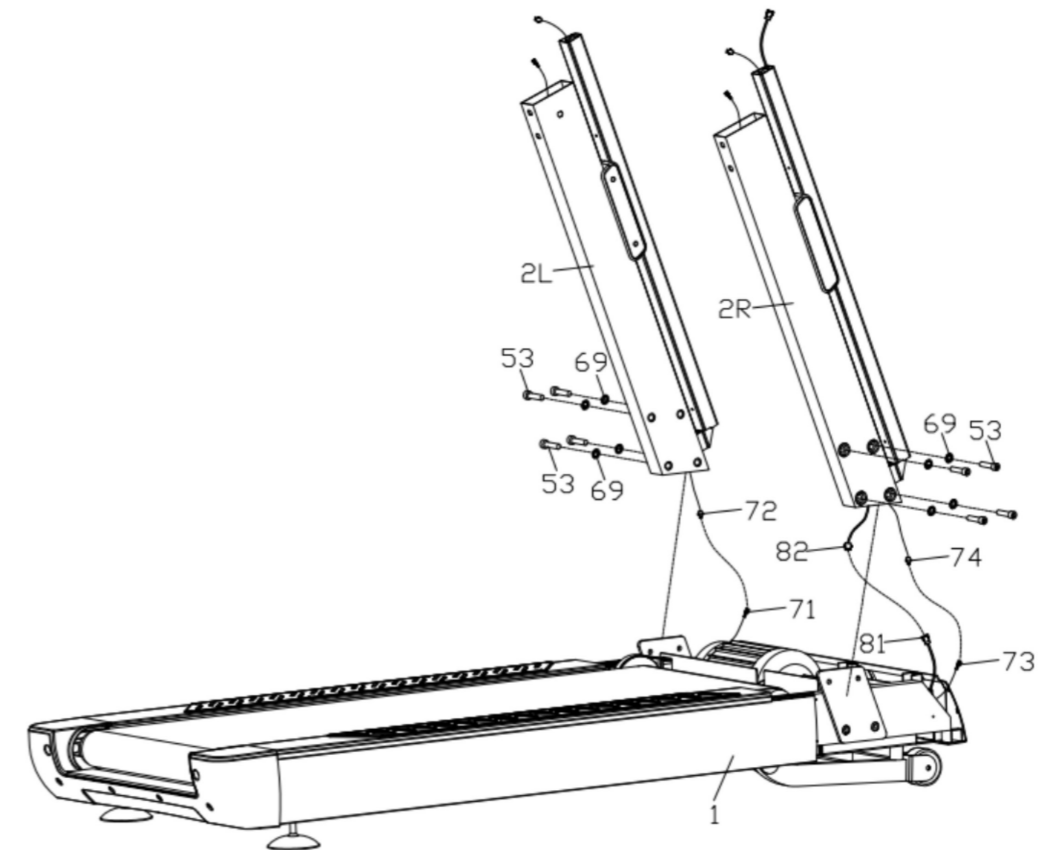


STEP 3:

- a. Link the Left upright tube backlight power lower line 71 and Left upright tube backlight power upper line 72.
- b. Link the right upright tube backlight power lower line 73 and right upright tube backlight power upper line 74.
- c. Link Computer lower wire (81) with connecting wire (82).
- d. Lock the upright tube (2L/R) to the main frame (1) with hex bolt (53) and locked washer (69).

NOTE!

Please don't lock the hex bolt (53) tightly now.

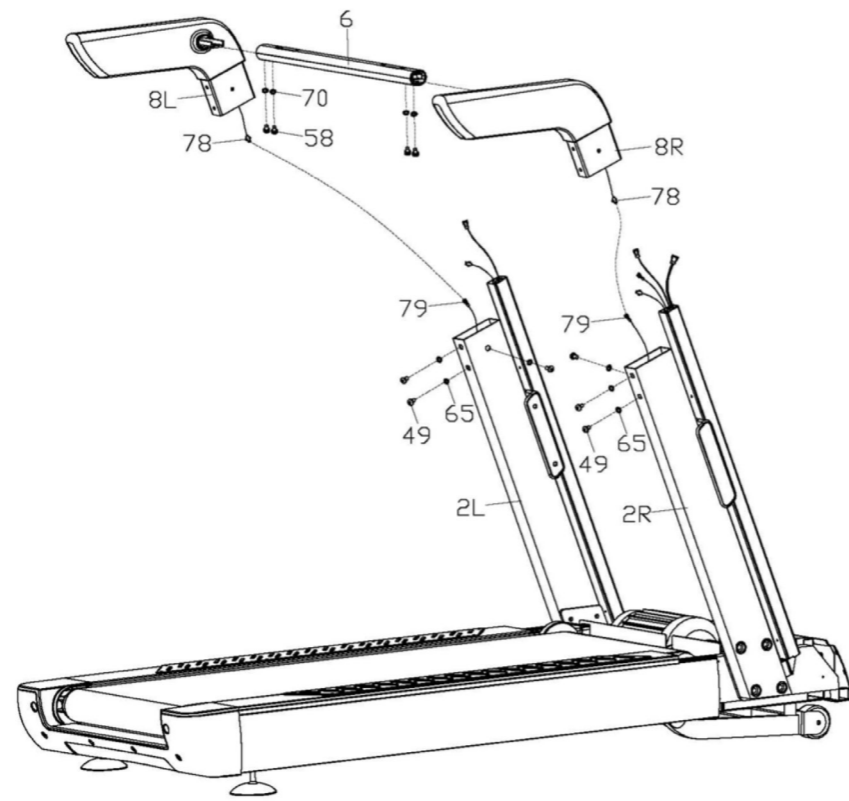


STEP 4:

- a. Connect the cable A with cable B of heart rate lower wire 78.
- b. Insert the armrest (8L/R) to the front armrest (6) separately, match the holes, and then lock them tightly with hex bolt (58) and locked washer (70).
- c. Link the heart rate lower wire (78) and heart rate connecting wire (79); Lock the armrest (8L/R) to the upright tube (2L/R) with hex bolt (49) and locked washer (65).

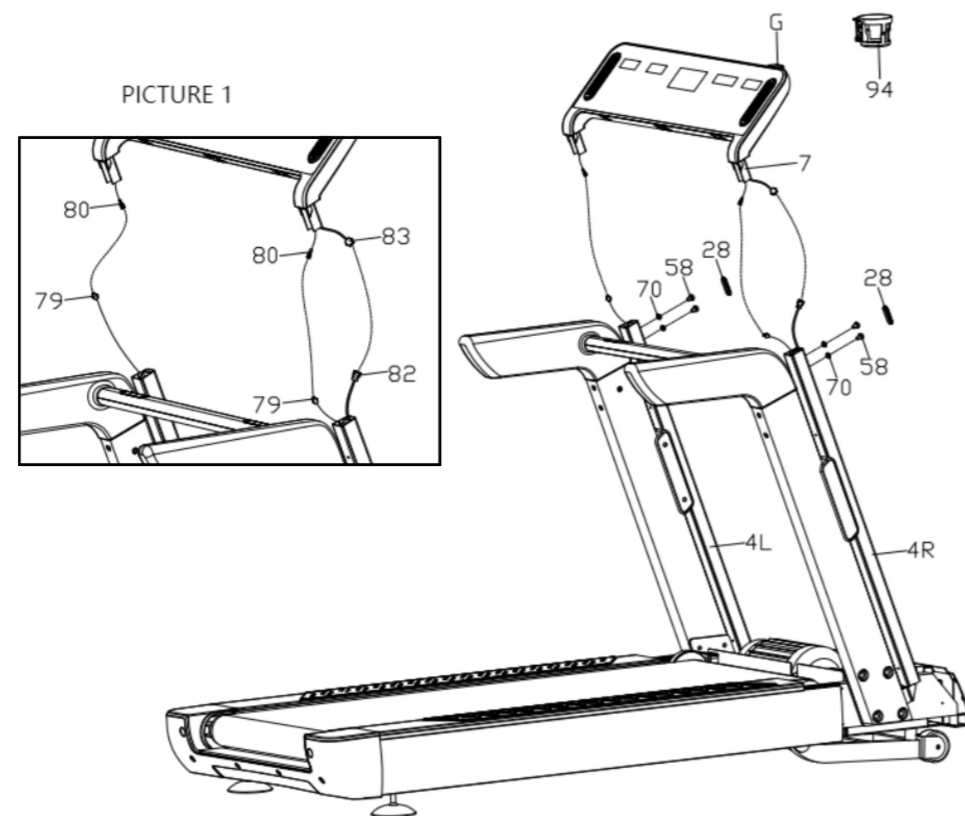
NOTE!

Please don't lock the hex bolt (49) tightly now.



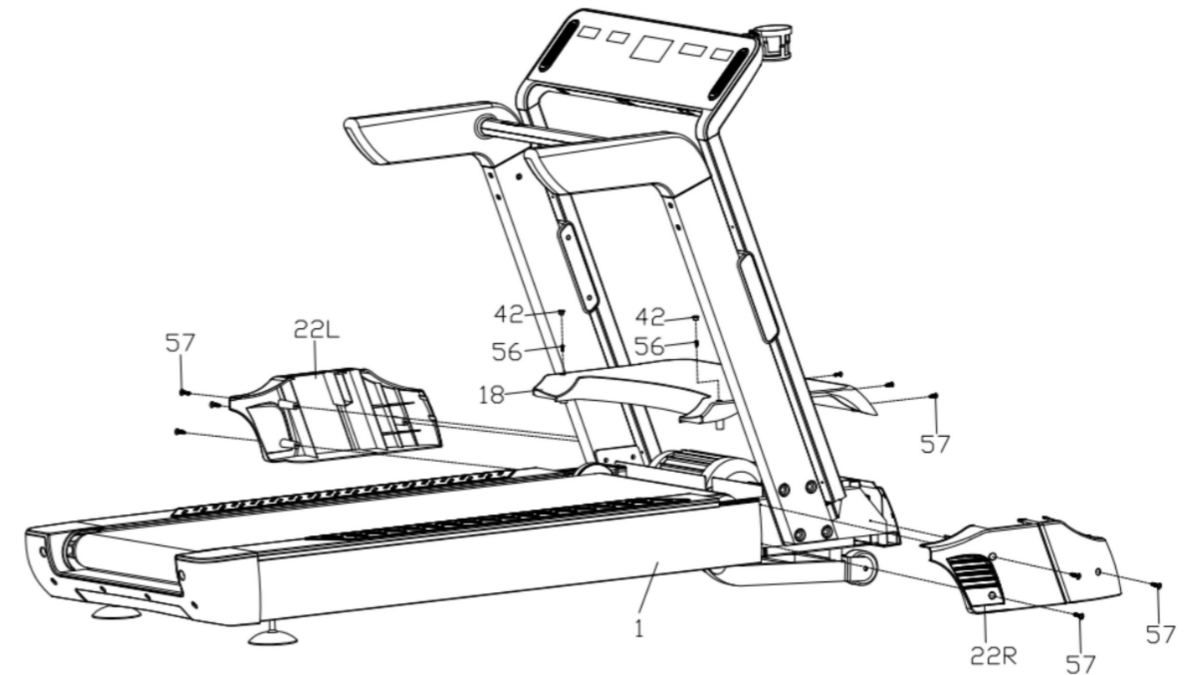
STEP 5:

- Please connect below wires as Image 1 shown: Connect heart rate connecting wire (79) with heart rate upper wire (80); Connect computer connecting wire (82) with computer upper wire (83).
- Lock the computer frame (7) to the rear upright tube (4L/R) with hex bolt (58) and locked washer (70), then cover the rear upright tube plug (28).
- Lock all screws tightly now.
- Insert the water bottle bracket 94 into the steel plate G.



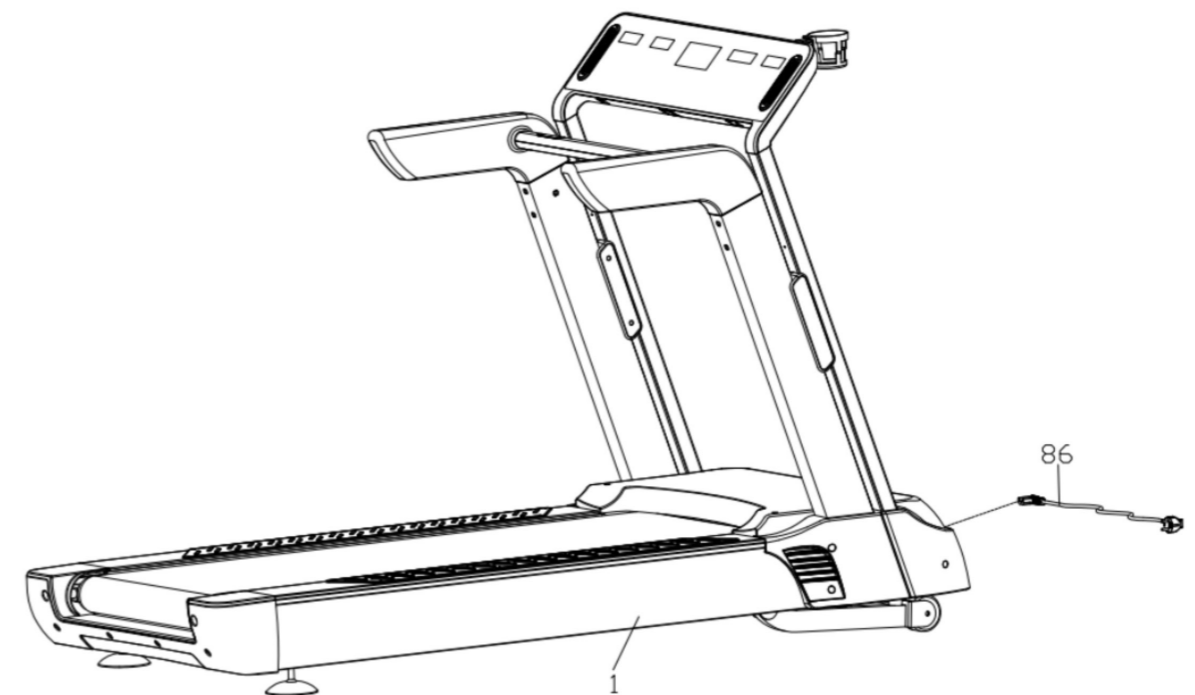
STEP 6:

- Tighten the Motor side cover (22L/R) to the main frame (1) with cross slotted washer screw (57).
- Put the motor cover (18) to the main frame (1), match the holes, and then lock the motor cover (18) to the main frame (1) with cross slotted washer screw (56) and cross slotted washer screw (57).
- Insert the plug 1 (42) to the holes of motor cover (18).



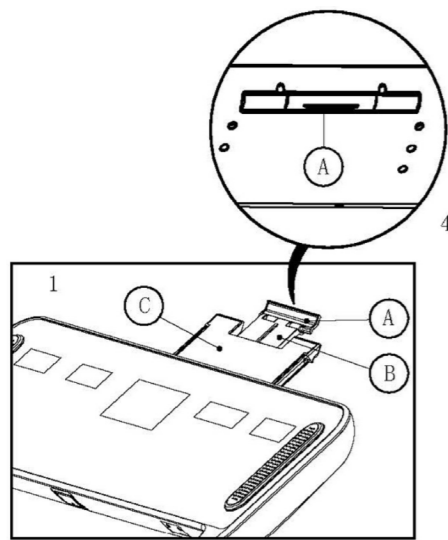
STEP 7:

- Insert the end of power cord (86) to the power plug of the main frame (1).

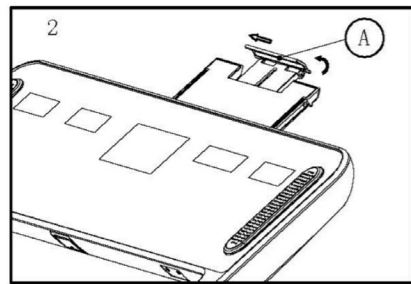


4 USING THE SHELF

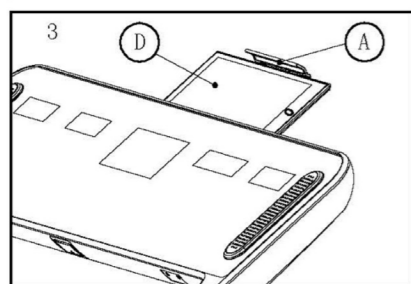
Part No.	Description	Qty
A	Board	1
B	Extended frame	1
C	Supported frame	1
D	PAD/Phone	



STEP 1:
Hold the knob of the board A, pull the extended frame B and supported frame C out from the computer (the position of the knob is showed as picture 4).



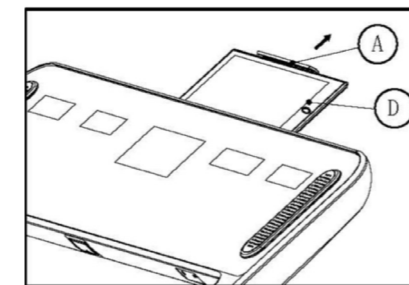
STEP 2:
Rotate the board A as the direction of the arrow in the picture 2, then push it to the left.



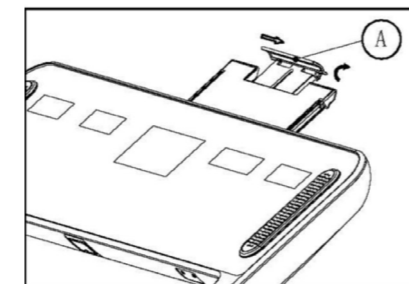
STEP 3:
Put the PAD/Phone on the extended frame B and supported frame C, clamp it with board A.

5 PUTTING AWAY THE SHELF

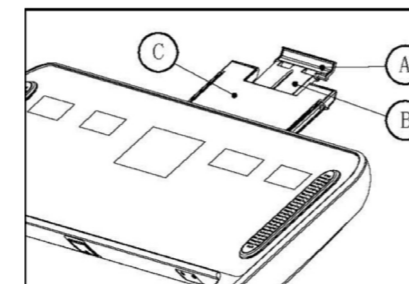
Part No.	Description	Qty
A	Board	1
B	Extended frame	1
C	Supported frame	1
D	PAD/Phone	



STEP 1:
Pull out the board A as the direction of the arrow in the picture, take away the PAD/Phone.



STEP 2:
Push the board A to the right, then rotate it as the direction of the arrow in the picture.



STEP 3:
Hold the board A, let the extended frame B and supported frame C turn back in the computer.

6 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.

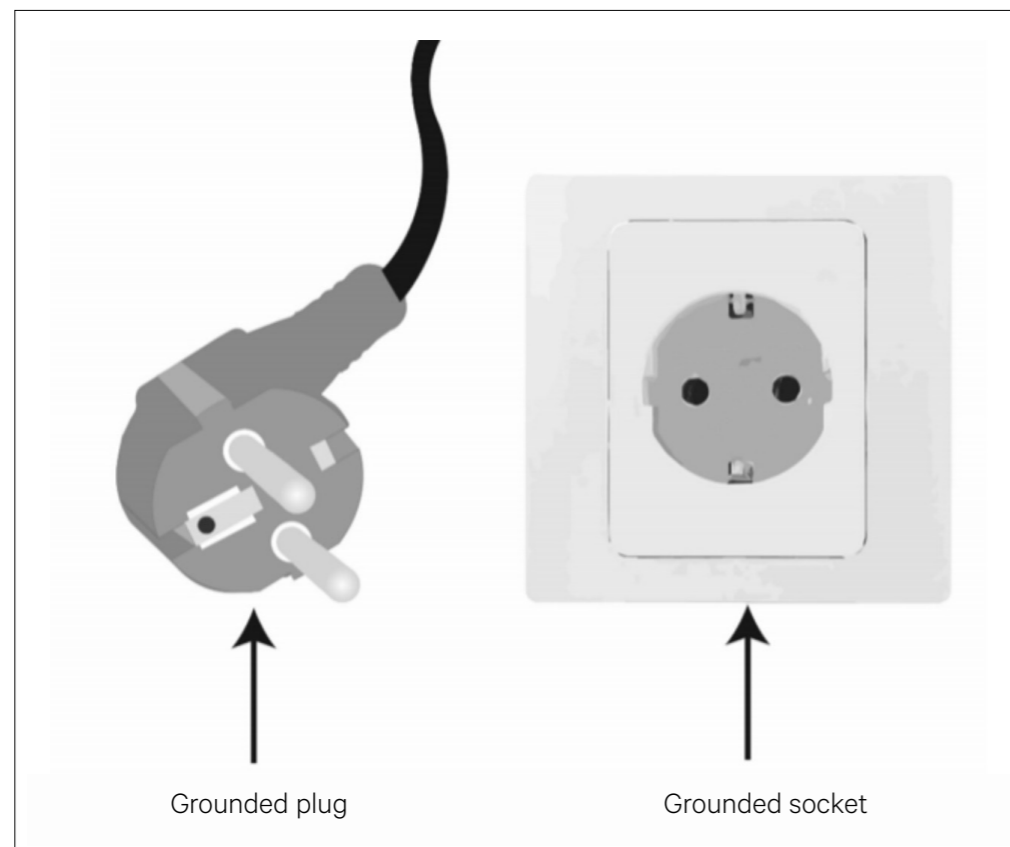
! DANGER!

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 volts circuit** and has a grounding plug that looks like the plug illustrated in sketch A in following figure. Make sure that the product is connected to an outlet having the same configuration as the plug.

No adapter should be used with this product.



7 TECHNICAL PARAMETER

Assembly size (mm)	2090x890x1410
Running surface (mm)	550x1550
Net weight	173KG
Gross weight	197KG
Max user's weight	170KG
Power	As order
Max output power	As order
Input voltage	220-240V
Speed range	10-25 KM/H
Incline	0-15%

8 OPERATION INSTRUCTIONS



1. Window display

“INCL/CAL.” window	<ul style="list-style-type: none"> • Display current slope value, slope display range 0-15% • Display the heat consumption value of the athlete. When displaying the heat consumption value, count from 0.0-999 in the forward direction, reset to zero after overflow, and continue running; When counting in reverse, count back from the set value to 0. When the countdown reaches 0, the treadmill will smoothly slow down and stop running. After complete stop, it will enter standby mode for 3 seconds.
“TIME” window	<ul style="list-style-type: none"> • Display the exercise time. The manual mode forward timer starts from 0:00-99:59. When the timer reaches 99:59, the treadmill will smoothly slow down and stop running, and the speed window will display "End". After completely stopping, it will enter standby mode 5 seconds later; The distance and calorie mode forward timer runs from 0:00-99:59, and resets to zero after 99:59 to continue running; The countdown will decrease from the set time to zero. When the countdown reaches 0:00, the treadmill will smoothly slow down and stop running. After a complete stop, it will enter standby mode 5 seconds later.
“DIS./STEP” window	<ul style="list-style-type: none"> • Display in program selection state “P01-...-P18-U01-...-U03-HP1-...-HP3-FAT” • Display the distance of movement, positive count from 0.00-99.0, reset to zero after overflow and continue running; Reverse counting decreases from the set value to zero. When the countdown reaches zero, the treadmill slows down smoothly and stops running. After a complete stop, it enters standby mode 5 seconds later. • Display the current number of steps taken during exercise.
“SPEED/PUL.” window	<ul style="list-style-type: none"> • Display the current speed value while in operation, metric speed display range: 1.0-25.0KMH Imperial speed range 0.6-15.5MPH. • When the athlete holds the heartbeat sensing handle with both hands, the system can automatically detect the athlete's heartbeat frequency and display it in this window. The heartbeat value display range is 50-200 beats per minute. (This data is for reference only and cannot be used as medical data.)
Dot matrix window	<ul style="list-style-type: none"> • A program diagram displaying the speed and slope during operation, running in mode and displaying a 400 meter runway.

2. Key function

“PROG” for program keys	<p>When in standby mode, press this key to cycle through selections “P01-P02-...-P18-U01-U02-U03-FAT”</p> <p>“P01-P18” for Built in program.</p> <p>“U01-U03” for User defined program.</p> <p>“HP1-HP3” for Heart rate control program.</p> <p>“FAT” for Fat measurement.</p>
“MODE” for Mode selection key	<p>Press this key to cycle through the selection process “0:00”, “30:00”, “1.0”, “50.0”, “0:00” for Manual mode, “30:00” for Time countdown mode, “1.0” for Distance countdown mode, “50.0” for Calorie countdown mode. When selecting various modes, the speed and slope up and down keys can be used to set the relevant countdown values. After setting, press the “START” key to start the treadmill.</p>
“START” for start key	<p>When the power is turned on and the safety lock is engaged, press this button at any time to start the operation of the treadmill.</p>
“STOP” for stop key	<p>During exercise, this button can be used to stop the treadmill and reset it to zero.</p>
“SPEED+”, “SPEED-” for Speed up and down keys	<p>Standby mode, used to adjust the set value. After startup, it is used to adjust the speed, with an adjustment range of 0.1 kilometers per time. When continuously held for more than 0.5 seconds, it will automatically increase or decrease continuously.</p>
“INCLINE+”, “INCLINE-” for Slope addition and subtraction keys	<p>Standby mode, used to adjust the set value. After startup, it is used to adjust the slope, with an adjustment range of 1 segment/time. When continuously held for more than 0.5 seconds, it will automatically increase or decrease continuously.</p>
“SPEED 6 KMH, 9 KMH, 12 KMH, 15KMH. The imperial system is 4, 6, 8, 9MPH for Speed shortcut key	<p>Can quickly set the speed.</p>
“INCLINE 6%, 9%, 12%, 15% for Slope shortcut key	<p>Can quickly set the slope.</p>
Switch between metric and imperial systems	<p>Press the program and mode keys simultaneously for 3 seconds while the safety switch is disengaged.</p>
Three USB playback control keys	<p>Play/Pause, Volume Down (Long Press)/Previous Song (Short Press), Volume Up (Long Press)/Next Song (Short Press)</p>
Refueling reminder function	<p>Every 300KM of operation, the buzzer will sound 5 times, and the refueling reminder icon will light up in standby mode. Long press the stop button to cancel the reminder.</p>

3. Quick Start (Manual Mode)

- Turn on the power switch and correctly attach the magnetic safety lock to the safety lock position below the panel.
- Press the "START" start button, the system enters a 3-second countdown, the buzzer sounds, and the speed window displays the countdown count. After the 3-second countdown is completed, the treadmill starts running at a speed of 1 kilometer per hour.
- After startup, the speed of the treadmill can be adjusted as needed using the "SPEED+" and "SPEED -" keys; Use the "INCLINE+", "INCLINE -" keys to adjust the slope of the treadmill.

4. Operations during exercise

- Pressing the "SPEED -" key will decrease the running speed of the treadmill.
- Pressing the "SPEED+" key will increase the running speed of the treadmill.
- Pressing the "INCLINE -" key will lower the slope of the treadmill.
- Pressing the "INCLINE+" key will increase the slope of the treadmill.
- Pressing the stop button will slow down the running machine until it stops running.
- When the athlete holds the heartbeat handle with both hands, the heartbeat data is displayed for about 3 seconds.

5. Manual mode

- In standby mode, press the "START" button directly, and the treadmill will start running at a speed of 1.0 km/h and a slope of 0; Other windows count forward from 0, press the "INCLINE+", "INCLINE -", "SPEED+", "SPEED -" keys to change incline and speed.
- In standby mode, press the "MODE" key to enter the time countdown mode. The "TIME" window displays "30:00" and flashes. Press the "INCLINE+", "INCLINE -", "SPEED+", "SPEED -" keys to set the exercise time, with a setting range of 5:00—99:00
- When in time countdown mode, press the "MODE" key to enter the distance countdown mode. The "DIS" window displays "1.00" and flashes. Press the "INCLINE+", "INCLINE -", "SPEED+", "SPEED -" keys to set the movement distance, with a distance setting range of 0.50-99.9 (connected to Bluetooth 0.50-60.0).
- When in distance countdown mode, press the "MODE" key to enter calorie countdown mode, and the "CAL" window will display "50.0" and flash. Pressing the "INCLINE+", "INCLINE -", "SPEED+", "SPEED -" keys can set calories, and the calorie setting range is 10.0—999.0.
- After selecting one of the three countdown modes, press the start button. The treadmill will start running after a 3-second delay. Press the "INCLINE+", "INCLINE -", "SPEED+", and "SPEED -" buttons to adjust the speed and slope; Press the stop button to stop the treadmill from running.

6. Built in program

There are a total of 18 built-in programs P01-P18 in this system. In standby mode, pressing the "PROG" key will display the speed window "P01-P18". After selecting your favorite program, the "TIME" window will flash at the same time; Display the preset time at 30:00, press "INCLINE+", "INCLINE -", "SPEED+", "SPEED -" to set the required exercise time, and then press the "START" button to start the built-in program. The built-in program is divided into 20 segments, and each segment's exercise time is equal to the set time/20. When entering the next section, the system will sound 3 prompts of "Bi Bi Bi -", and the speed and slope of the system will change with the program section. During this time, you can press the "INCLINE+", "INCLINE -", "SPEED+", "SPEED -" keys to change the speed and slope. However, when the program enters the next section, it will return to the speed and slope of that section. After running a program, the system will sound 3 prompts of "B i-B i-B i", and the treadmill will smoothly slow down and stop running with "End" displayed. After 5 seconds of complete stop, it will enter standby mode.

7. Program instruction

SPEED represents speed, INCLINE represents slope (a total of 15 slopes, each slope being 1/15 of the total slope). Each program divides the exercise time into 20 equal parts, with corresponding speeds and slopes for each time period.

Time period Select segment		Set time/20 =The running time of each segment																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P0 1	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	INCLINE	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P0 2	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	INCLINE	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P0 3	SPEED	1	3	3	5	5	3	6	6	6	3	6	6	3	3	3	1	3	4	2	1
	INCLINE	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	3	3	3	5	5	2	1	1
P0 4	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P0 5	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	INCLINE	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P0 6	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	INCLINE	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P0 7	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P0 8	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	INCLINE	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P0 9	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	INCLINE	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P1 0	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	INCLINE	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P1 1	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	INCLINE	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P1 2	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	INCLINE	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P1 3	SPEED	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	6	5	5	4	4	3	3
	INCLINE	1	1	3	3	5	5	7	7	9	9	11	11	9	3	5	5	3	3	1	1
P1 4	SPEED	3	4	5	6	7	6	5	4	7	9	9	7	6	9	8	7	6	5	4	3
	INCLINE	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	7	7	5	5	3	3	0
P1 5	SPEED	9	9	9	8	8	8	7	7	7	6	6	6	5	7	8	8	8	9	9	9
	INCLINE	0	1	2	1	2	3	3	2	1	2	2	2	0	2	3	2	3	3	2	0
P1 6	SPEED	8	8	9	9	10	10	12	12	12	12	12	12	11	12	10	10	9	9	8	8
	INCLINE	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0
P1 7	SPEED	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	11	2	3	4	5	6	5	4
	INCLINE	0	0	0	0	3	3	0	0	0	3	3	0	0	0	3	3	0	0	0	0
P1 8	SPEED	6	6	6	4	4	4	8	8	8	10	10	10	8	6	8	8	8	6	6	6
	INCLINE	0	1	1	2	2	2	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0

8. User programs

In addition to 18 built-in programs, the treadmill also has 3 customized programs to support the customized setting based on the user's specific situation: U01, U02 and U03.

- a. **Settings of user programs:** In the standby mode, press key in succession to the user programs (U01-U03), and press key to set, then you can set up the first time period, press key or speed shortcut key to set the speed, press key to set the incline, press key to complete the setting of the first time period and enter the first two time periods to set the status until all 20 time periods are completed; the data will be saved until the next time you reset the data, and this data will not be lost due to power failure.
- b. **Startup of user programs:** In the standby mode, press key in succession to the user programs (U01-U03), after finish setting the time, you can press key to start. After the use program and runtime setting are completed, press key to start the treadmill.
- c. **Setup instructions of user programs:** Each program divides the running time into 20 periods, you need to set the speed, Incline and running time of all 20 periods then press key to start the treadmill.

9. Heart rate control program

- a. After starting, run with the slope as 0 and the lowest speed.
- b. The first 1 minute is a warm-up exercise, the speed and lifting can be adjusted manually.
- c. After warming up, calculate the heart rate difference (target heart rate – user's heart rate) and process as follows:
 - (Target heart rate - user's heart rate) > 0, the speed increases by 0.5KM/H (0.3MPH). After reaching the highest speed, the lift increases by 1 step.
 - (Target heart rate - user's heart rate) < 0, if the rise and fall is not zero, then the rise and fall will be reduced by 1 step; if the rise and fall is zero, the speed will be reduced by 0.5KM/H (0.3MPH), and will not drop after reaching the lowest speed.
- d. Repeat step 3 every 10 seconds.
- e. When there is no heart rate for more than 30 seconds and the rise and fall is not zero, the rise and fall will be reduced by 1 step and the speed will be reduced by 0.5KMH. It will not drop after reaching the lowest speed; repeat this step every 10 seconds until the lowest speed.
- f. With one HRC program, the maximum speed is 10.0KMH (6.0MPH); with two HRC programs, the maximum speed is 10.0, 12.0KMH (6.0, 7.0MPH); with more than three HRC programs, the maximum speed is 8.0, 9.0, 10.0, 11.0, 12.0KMH (5.0, 5.5, 6.0, 6.5, 7.0MPH).
- g. Age adjustment range: 15-80, default 30.

Target heart rate adjustment and age corresponding data table:

age	heart rate			age	heart rate			age	heart rate		
	least	default	most		least	default	least		default	most	default
15	123	123	195	37	110	110	174	59	97	97	153
16	122	122	194	38	109	109	173	60	96	96	152
17	122	122	193	39	109	109	172	61	95	95	151
18	121	121	192	40	108	108	171	62	95	95	150
19	121	121	191	41	107	107	170	63	94	94	149
20	120	120	190	42	107	107	169	64	94	94	148
21	119	119	189	43	106	106	168	65	93	93	147
22	119	119	188	44	106	106	167	66	92	92	146
23	118	118	187	45	105	105	166	67	92	92	145
24	118	118	186	46	104	104	165	68	91	91	144
25	117	117	185	47	103	103	164	69	91	91	143
26	116	116	184	48	103	103	163	70	90	90	143
27	116	116	183	49	103	103	162	71	89	90	142
28	115	115	182	50	102	102	162	72	89	90	141
29	115	115	181	51	101	101	161	73	88	90	140
30	114	114	181	52	101	101	160	74	88	90	139
31	113	113	180	53	100	100	159	75	87	90	138
32	113	113	179	54	100	100	158	76	86	90	137
33	112	112	178	55	99	99	157	77	86	90	136
34	112	112	177	56	98	98	156	78	85	90	135
35	111	111	176	57	98	98	155	79	85	90	134
36	110	110	175	58	97	97	154	80	84	90	133

10. Physical fitness test

- In standby mode, press the "Program" button continuously to enter the Body Mass Index (FAT) detection function. Press the "Mode" button to enter the F-1, F-2, F-3, F-4, and F-5 interfaces (F-1- Gender, F-2- Age, F-3- Height, F-4- Weight, F-5- Physical Fitness Detection).
- Press the "Speed+", "Speed -", "Ascension+", and "Ascension -" buttons to set the parameters for 01-04 (as shown in the table below).
- After setting, press the "Mode" button to enter the F-5 Physical Fitness Detection interface.
- After holding the heart rate monitor with both hands for 5-6 seconds, your BMI will be displayed to check if your weight and height match.
- Body Mass Index (FAT) is a measure of the relationship between a person's height and weight, not body proportions.
- FAT is suitable for any male or female and, together with other health indicators, provides a basis for adjusting weight. The ideal FAT should be between 20-24. If it is below 19, it means too thin, if it is between 25 and 29, it is overweight, and if it exceeds 30, it is considered obese (This data is for reference only and cannot be used as medical data).

F-1	Seg	Men	Women
F-2	Age	10-99	10-99
F-3	Hight	100-200	100-200
F-4	Weight	20-150	20-150
F-5	FAT	≤19	Underweight
	FAT	=(20-24)	Normalweight
	FAT	=(25-29)	Overweight
	FAT	≥30	Obesity

Display range of various parameters

Set parameters	Initial value	Set initial value	Setting range	Display range
Time (minrte:second)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00:99:59
Incline (%)	0	N/A	N/A	0-15
Speed (KM/H)	0.0	N/A	N/A	1.0-25.0 KMH 0.6-15.5 MPH
Distance (kilometers)	0.00	1.00	0.50-99.9	0.00:99.9
Heart rate (beats/minute)	P	N/A	N/A	50-200
Cal (CALORIE) (KCAL)	0.0	50.0	10.0-999.0	0.0:999.0

11. Safe lock function

Pull off the safety lock in any state window display "----/---". Dot matrix window moving display "SAFETY KEY DISCONNECTED". The buzzer emits a short sound Bi-Bi-Bi. If the motor is running, the motor will come to an emergency stop. When the safety lock is detached, any buttons are invalid.

12. Power saving mode

The system has the function of power saving. If there is no key command input within 10 minutes under standby state, the system enters the power saving mode, automatically closes the display, and presses any key to reawaken the system.

13. MP3 function

When connected to MP3 or other audio devices after power on, the electronic watch can play music. The size control of the sound is on the audio device. Please pay attention to controlling the size of the sound to avoid affecting the quality of the sound and the built-in audio circuit.

14. Shutdown

You can turn off the treadmill at any time by turning off the power switch, which does not damage the treadmill.

15. Matters need attention

- Check the power supply before exercise; check whether the safety lock is valid.
- If any abnormal situation occurs during exercise, the safety lock can be pulled off and the running opportunity can quickly slow down to stop; then put the safety lock, reset the equipment and wait for the input instruction.
- If there are any problems with this device, please contact the dealer. Non professionals are not allowed to attempt disassembly or repair to avoid equipment damage.

16. Fault symptoms and handling

Error	Possible reasons	Solutions
E01	Controller can not receive signal from inverter	<ol style="list-style-type: none"> 1. Check the wire between the controller and inverter 2. Replace the wire between the controller and inverter 3. Replace the controller 4. Replace the inverter
E03	Overvoltage	Stop use, check external wire
E04	Overcurrent	<ol style="list-style-type: none"> 1. Replace the motor 2. Check transmission parts, add lubricating oil 3. Replace the inverter
E05	Overload	<ol style="list-style-type: none"> 1. Check transmission parts, add lubricating oil 2. Replace the motor
E06	Inverter MCU breakdown	Replace the inverter
E07	Inverter overheated	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stop use and use it after the temperature returned to normal 2. Replace the inverter
E08	Inverter can not receive signal from controller	<ol style="list-style-type: none"> 1. Check the wire between the controller and inverter 2. Replace the wire between the controller and inverter 3. Replace the controller 4. Replace the inverter
E09	Inverter inside communication error 1	Replace the inverter
E10	Inverter inside communication error 2	Replace the inverter
E11	Receive boot signal, but before the shutdown signal has not been received	Replace the inverter
E12	Lifting fault	<ol style="list-style-type: none"> 1. Check the wire of lifting motor 2. Replace the lifting motor 3. Replace the inverter
E13	Reverse switch action	Put the treadmill horizontally

E14	Stator phase fault	Stop use, check external wire
E15	Current sensor U fault	Replace the inverter
E16	Current sensor W fault	Replace the inverter

17. Calories calculation method

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

- a. Under the condition of zero ascension, the calorie consumption per kilometer is 70.3 calories

9 EXERCISE INSTRUCTIONS

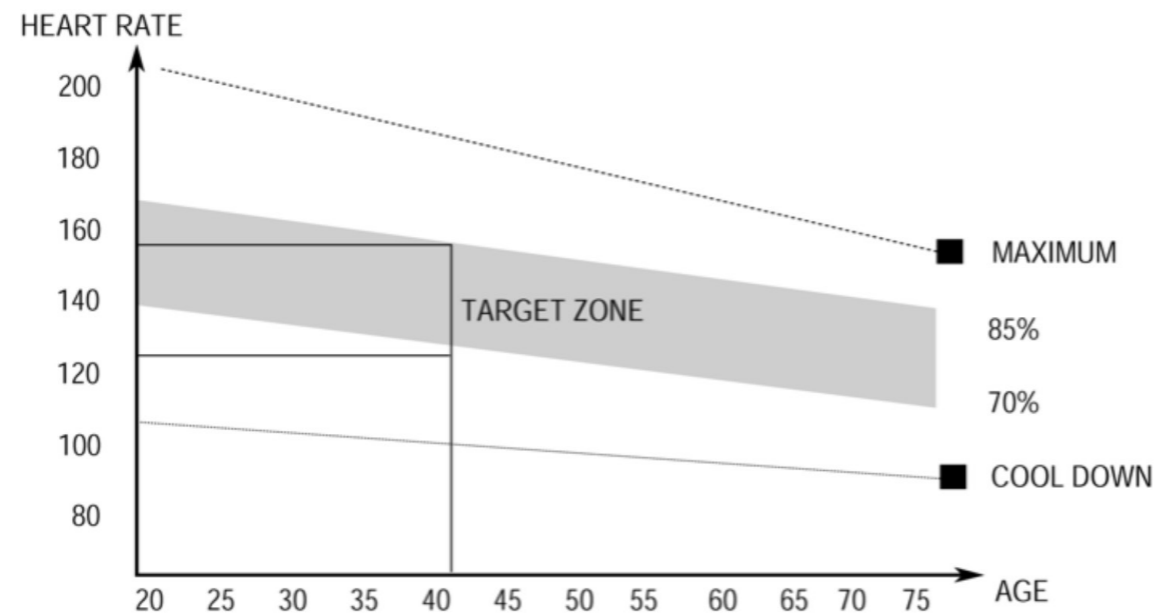
1. The Warm Up Phase

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.

10 MAINTENANCE INSTRUCTIONS

Walking belt centering and tension adjustment

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

To center walking belt

- b. Place treadmill on a level surface
- c. Run treadmill at approximately 3.5 mph
- d. 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.

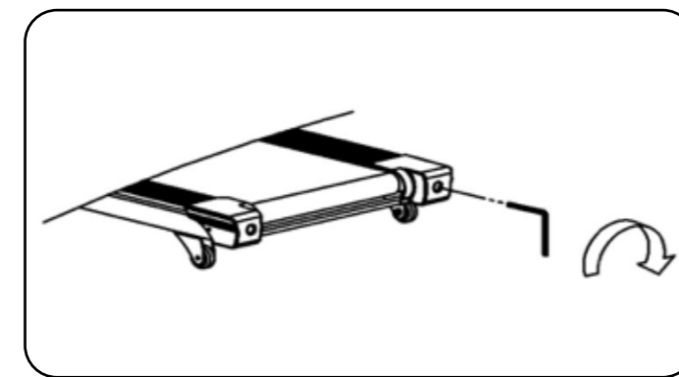
! ATTENTION!

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.

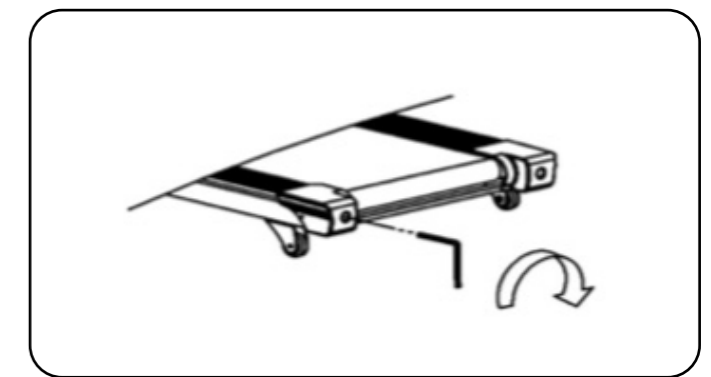
- e. If the belt offs the track to the left side, please screw the left adjusting bolt clockwise slowly, noticing the change of the deviating distance, until center the belt.

! 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.



Picture A: If the belt has drifted to the RIGHT



Picture 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 allen wrench, turning it 1/4 TURN to the right as shown. Try the treadmill again to check for slipping.
- Repeat if necessary, but NEVER TURN the roller bolts more than 1/4 turn at a time. The belt tension is set properly when the running belt is 50 - 75mm from the deck.

! WARNING!

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

Cleaning:

- General cleaning of the unit will greatly prolong the treadmill. Keep treadmill clean by dusting regularly. Be sure to clean the exposed part of the deck on either side of the walking belt and also the side rails. This reduces the build up of foreign material underneath the walking belt.
- The top of the belt may be cleaned with a wet, soapy cloth. Be careful to keep liquid away from inside the motorized treadmill frame or from underneath the belt.

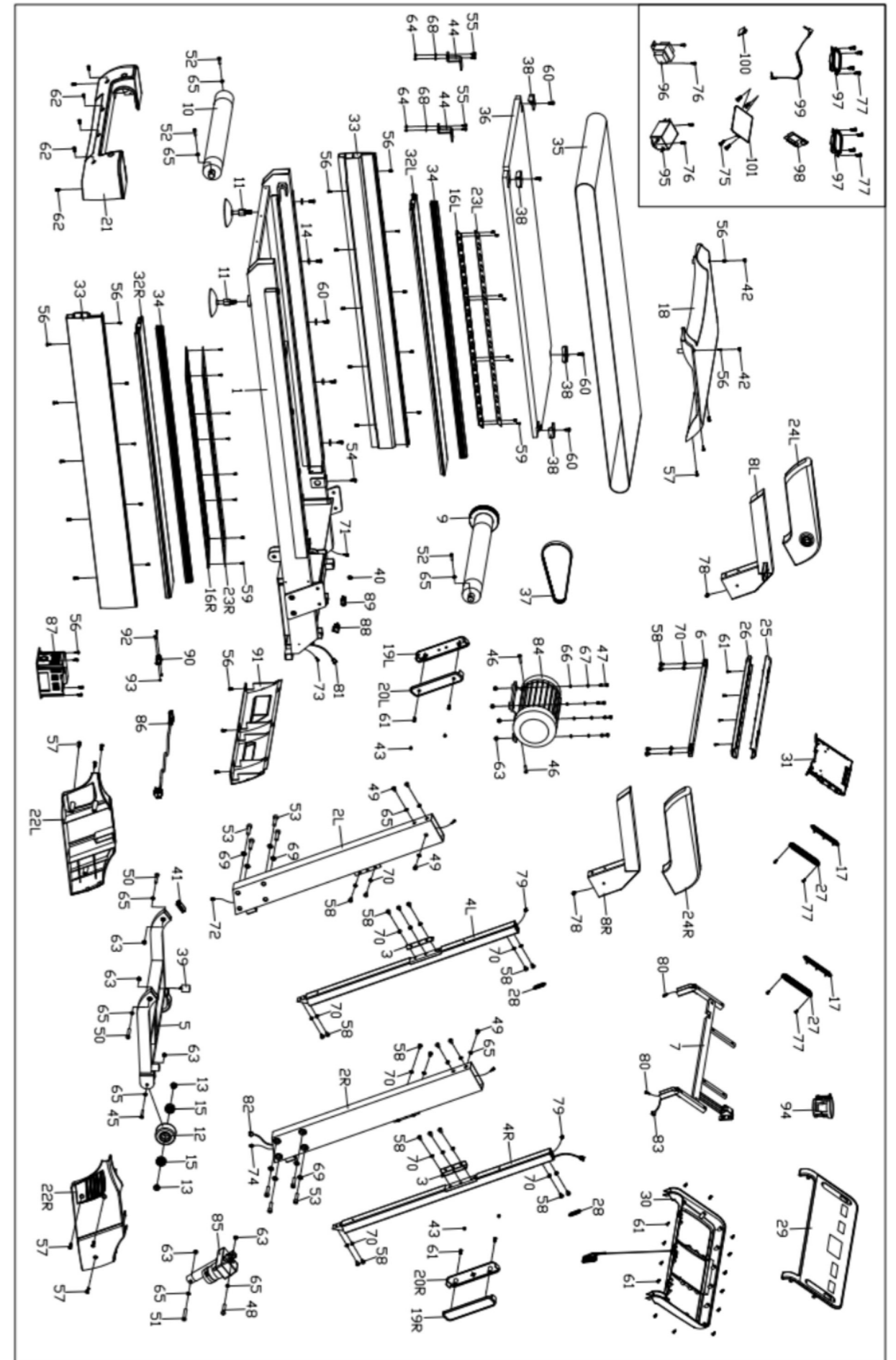
! WARNING!

Always unplug the treadmill from the electrical outlet before removing the motor cover. At least once a year remove the motor cover and vacuum under the motor cover.

Belt maintaining:

- WAX BELT no needs adding lubrication oil.
- Please avoid the sand under shoes avoid rough shoe sole.

11 EXPLODED DRAWING



PARTS LIST

Part No.	Description	Qty
1	Main frame	1
2 L/R	Upright tube	1 p.r.
3	Linking metal plate	2
4 L/R	Rear upright tube	1 p.r.
5	Incline frame	1
6	Front armrest	1
7	Computer frame	1
8 L/R	Armrest	1 p.r.
9	Front roller	1
10	Rear roller	1
11	Adjustable pad	2
12	Roller	2
13	Bearing spacer	4
14	Edging washer	10
15	Bearing 6203-2rs	4
16L/R	Metal non-slip sheet	1 p.r.
17	Speaker net	2
18	Motor cover	1
19L/R	Upright tube cover 1	1 p.r.
20L/R	Upright tube cover 2	1 p.r.
21	End cap	1
22L/R	Motor side cover	1 p.r.
23L/R	Anti-skid pad	1 p.r.
24L/R	Foam grip	1 p.r.
25	Front armrest upper cover	1
26	Front armrest bottom cover	1
27	Speaker cover	2

28	Rear upright tube plug	2
29	Computer upper cover	1
30	Computer bottom cover	1
31	PAD/Phone holder	1
32L/R	Edging	1PR
33	Side edging	2
34	cushion	2
35	Running belt	1
36	Running board	1
37	Belt	1
38	Running board limit	4
39	Cushion	2
40	Protective plug	1
41	Square end cap	2
42	Cap 1	2
43	Cap 2	4
44	Pressing board	2
45	Hex bolt M10*70	2
46	Hex bolt M10*40	2
47	Hex bolt M10*20	4
48	Hex bolt M10*40	1
49	Hex bolt M10*20	6
50	Hex bolt M10*50	2
51	Hex bolt M10*115	1
52	Hex bolt M10*75	3
53	Hex bolt M12*50	8
54	Cross pan head screw M6*20	1
55	Cross pan head screw M6*15	4

56	Cross slotted washer screw M5*15	29
57	Cross slotted washer screw M4*8	9
58	Hex bolt M8*15	22
59	Hex bolt M6*60	16
60	cross countersunk head tapping screw ST4*16	14
61	Cross pan head tapping screw ST4*16	39
62	Cross grooved head tapping screw ST4*12	6
63	Nylon nut M10	10
64	Hex nut M6	4
65	Locked washer ϕ 10*1.2	15
66	Flat washer ϕ 10*2.0	4
67	Spring washer ϕ 10	4
68	Spring washer ϕ 6	4
69	Locked washer ϕ 12	8
70	Locked washer ϕ 8	22
71	Left upright tube backlight power lower line	1
72	Left upright tube backlight power upper line	1
73	Right upright tube backlight power lower line	1
74	Right upright tube backlight power upper line	1
75	Cross pan head tapping screw ST4*8	4
76	Cross pan head screw M4*8	4
77	cross countersunk head tapping screw ST4*8	12
78	Heart rate lower wire	2
79	Heart rate connecting wire	1
80	Heart rate upper wire	1
81	Computer lower wire	1
82	Computer connecting wire	1
83	Computer upper wire	1
84	AC motor	1
85	Incline motor	1

86	Power cord	1
87	Inverter	1
88	Switch	1
89	Overload protector	1
90	Power plug	1
91	Motor front cover	1
92	cross countersunk head screw M3*15	2
93	Hex nut M3	2
94	Water bottle bracket	1
95	Filter	1
96	Inductor	1
97	Loudspeaker	2
98	USB/Bluetooth module	1
99	Audio cable	1
100	MP3/Headphone interface	1
101	Amplifier board	1

SE

GRATTIS TILL KÖPET AV FITNORD SPRINT 1000 G2!

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



Var särskilt uppmärksam på varningarna och anmärkningarna i bruksanvisningen.

! VIKTIGT!

Läs noga igenom alla anvisningar innan du använder produkten. Spara bruksanvisningen för framtida bruk.

Produktens specifikationer kan skilja sig något från bilderna och kan komma att ändras utan föregående meddelande.

Ta kontakt med importören (Nordic Sports Brands Oy) om du har frågor om produkten eller dess användning.

ANSVARSRISKRIVNING

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

TILLVERKARENS INTYG

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

IMPORTÖR

FI

Nordic Sports Brands Oy (FI21476243)
Kohmankaari 3
33100 Tampere
consumer@nsbrands.com

SE

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)
Lindövägen 14
186 92 Vallentuna

NO

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

MANUALEN FINNS OCKSÅ TILLGÄNGLIG DIGITALT PÅ:

www.fitnord.com/manuals

1 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: 170 kg**
15. Pulsjäkarens 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.

2 VIKTIGA SÄKERHETSÅTGÄRDER

- 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.
- 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.
- Placera löpbandet så att vägguttaget är synligt och lättåtkomligt.
- 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.
- 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.
- 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.
- Dra alltid ur strömsladden innan du tar bort motorkåpan på löpbandet.
- Se till att det finns minst 2x1 meter utrymme bakom löpbandet.
- Håll små barn borta från löpbandet under användning.
- Håll alltid i handtagen när du börjar gå eller springa på löpbandet, tills du är bekväm med dess användning.
- Fäst alltid säkerhetsnöret 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 säkerhetsnöret kopplas bort från konsolen.
- 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.
- När löpbandet inte används ska strömsladden kopplas ur och säkerhetsnöret tas bort.
- Förvara säkerhetsnyckeln utom räckhåll för barn. Minderåriga måste övervakas av vuxna när de använder löpbandet.
- 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.
- 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.
- Om strömkabeln är skadad måste den bytas ut av tillverkaren, dess serviceagent eller annan kvalificerad person för att undvika fara.
- Placera fötterna på sidostöden innan du använder löpbandet och fäst alltid säkerhetsnöret 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.
- Se till att löpbandet har stannat helt innan det fälls ihop. Använd inte löpbandet efter att det har fällts ihop.
- 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.

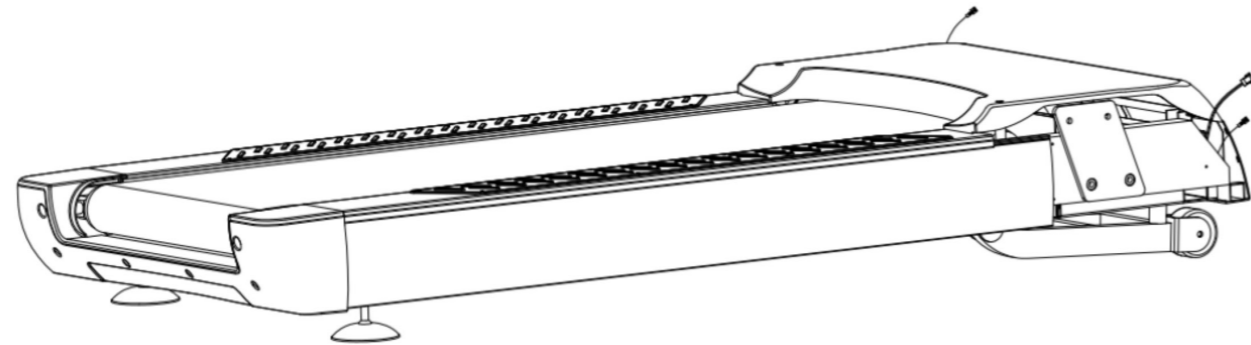
3 MONTERINGSSTEG

STEG 1:

- Öppna förpackningen, ta ut alla delar och placera huvudramen på en plan yta.

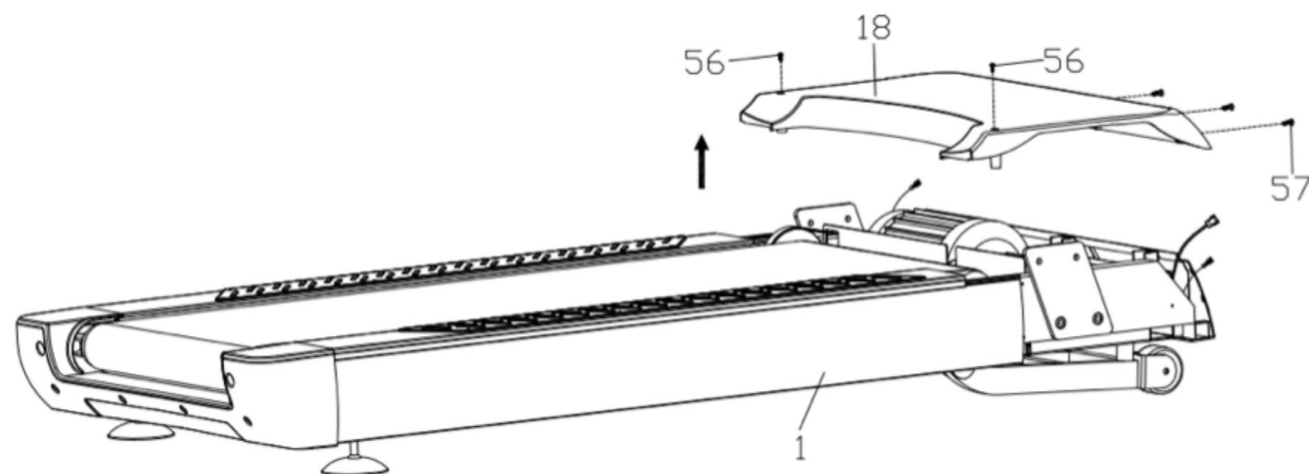
! OBS!

Klipp inte av förpackningsbanden just nu.



STEG 2:

- Klipp av banden, när huvudramen har placerats korrekt (flytta den inte längre).
- Montera isär korsspårade brickskruvar (56) och korsspårade brickskruvar (57) och ta bort motorkåpan (18) från huvudramen (1).

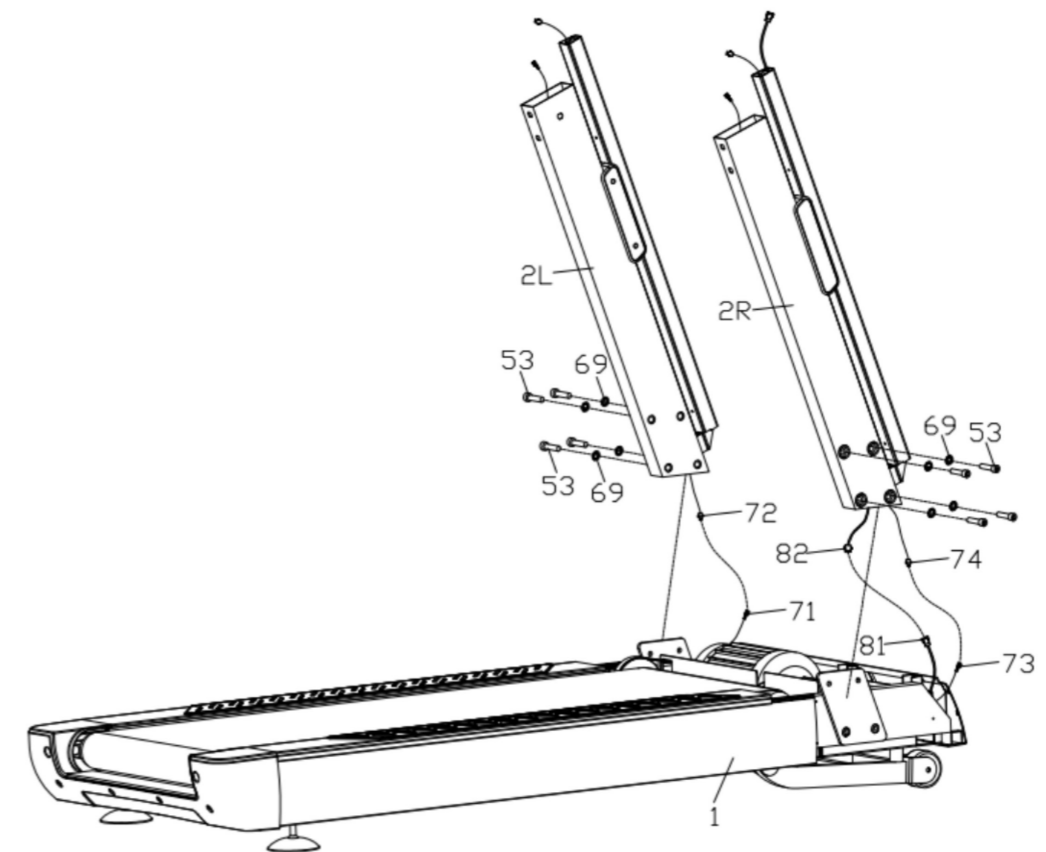


STEG 3:

- Anslut den vänstra upprättstående rörets bakgrundsbelysnings nedre kabel (71) med den vänstra upprättstående rörets bakgrundsbelysnings övre kabel (72).
- Anslut den högra upprättstående rörets bakgrundsbelysnings nedre kabel (73) med den högra upprättstående rörets bakgrundsbelysnings övre kabel (74).
- Anslut datorns nedre kabel (81) med anslutningskabeln (82).
- Fäst det upprättstående röret (2L/R) på huvudramen (1) med sexkantbult (53) och låsbricka (69).

! OBS!

Dra inte åt sexkantbulten (53) helt just nu.

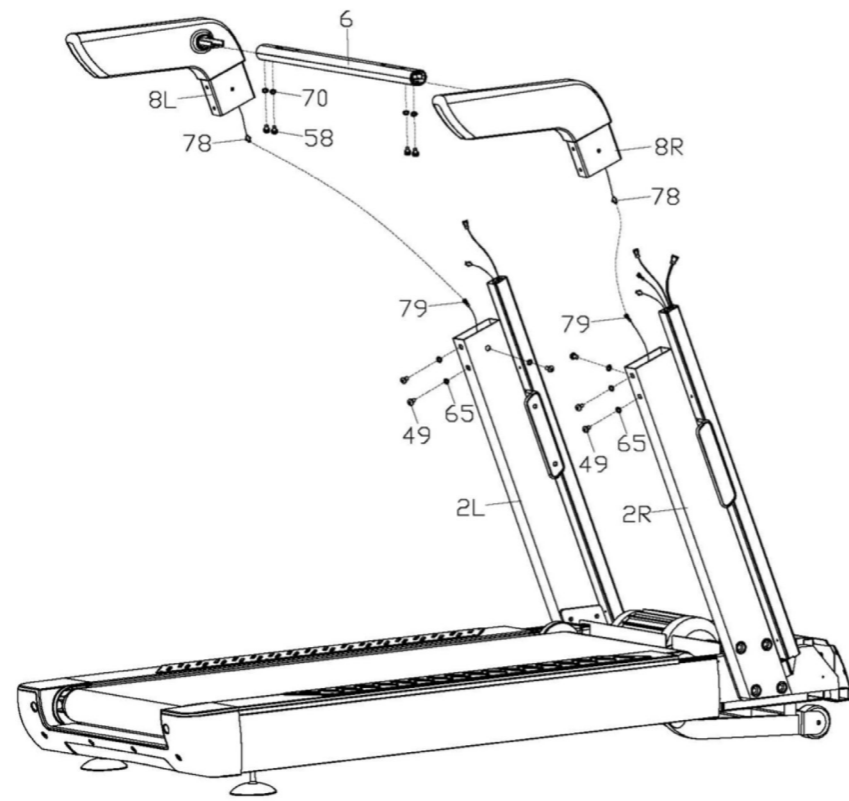


STEG 4:

- Anslut kabel A med kabel B på pulsmätarens nedre kabel (78).
- För in armstödet (8L/R) i det främre armstödet (6) separat, matcha hålen och lås dem sedan ordentligt med sexkantbult (58) och låsbricka (70).
- Anslut pulsmätarens nedre kabel (78) med pulsmätarens anslutningskabel (79).
- Fäst armstödet (8L/R) på det upprättstående röret (2L/R) med sexkantbult (49) och låsbricka (65).

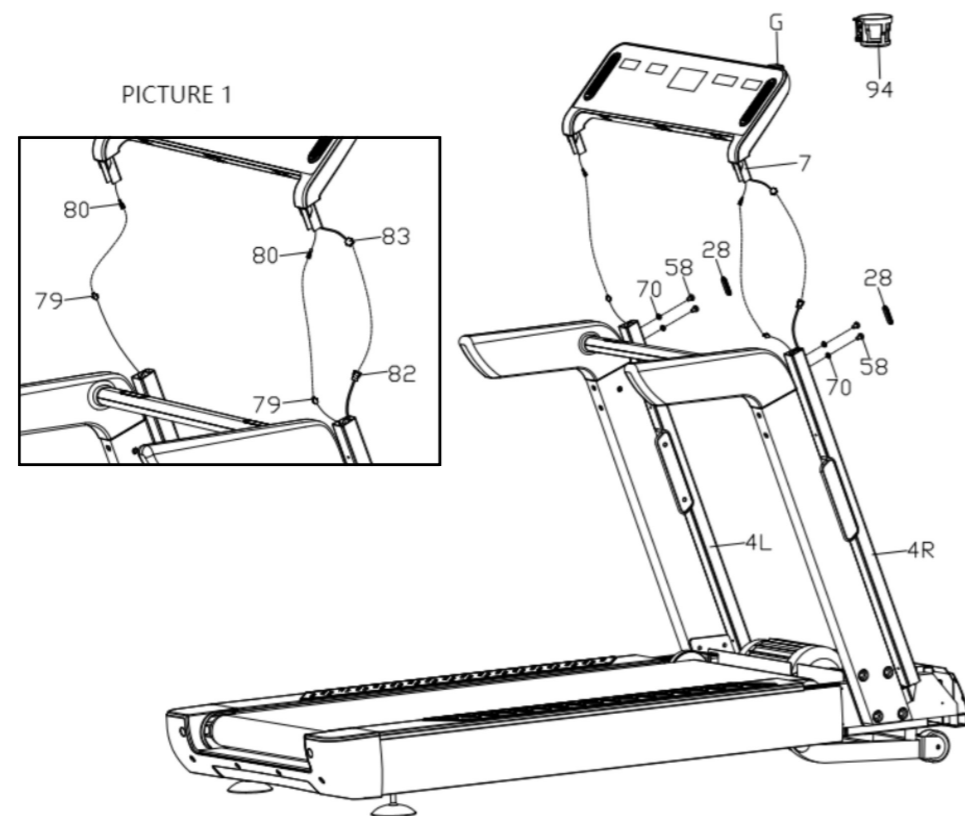
! OBS!

Dra inte åt sexkantbulten (49) helt just nu.



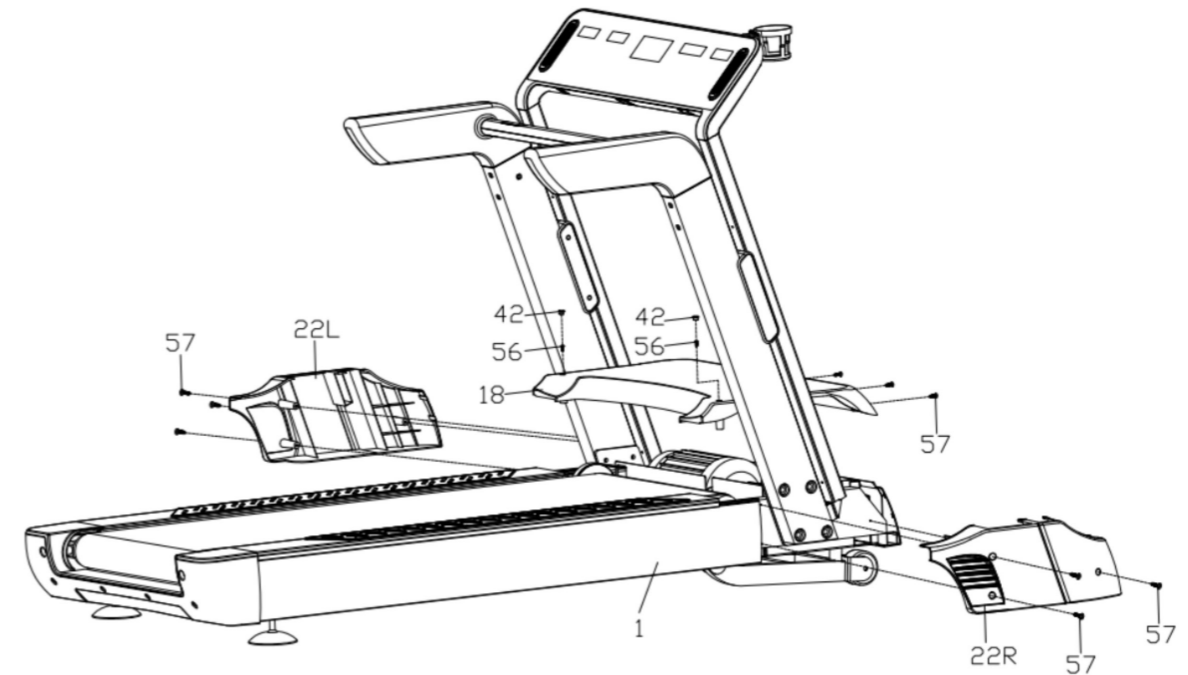
STEG 5:

- Anslut följande kablar enligt Bild 1: Anslut pulsmätarens anslutningskabel (79) med pulsmätarens övre kabel (80). Anslut datorns anslutningskabel (82) med datorns övre kabel (83).
- Fäst datorramen (7) på det bakre upprättstående röret (4L/R) med sexkantbult (58) och låsbricka (70), och täck sedan bakre upprättstående rörets plugg (28).
- Dra nu åt alla skruvar ordentligt.
- Sätt in flaskhållaren (94) i stålplatta G.



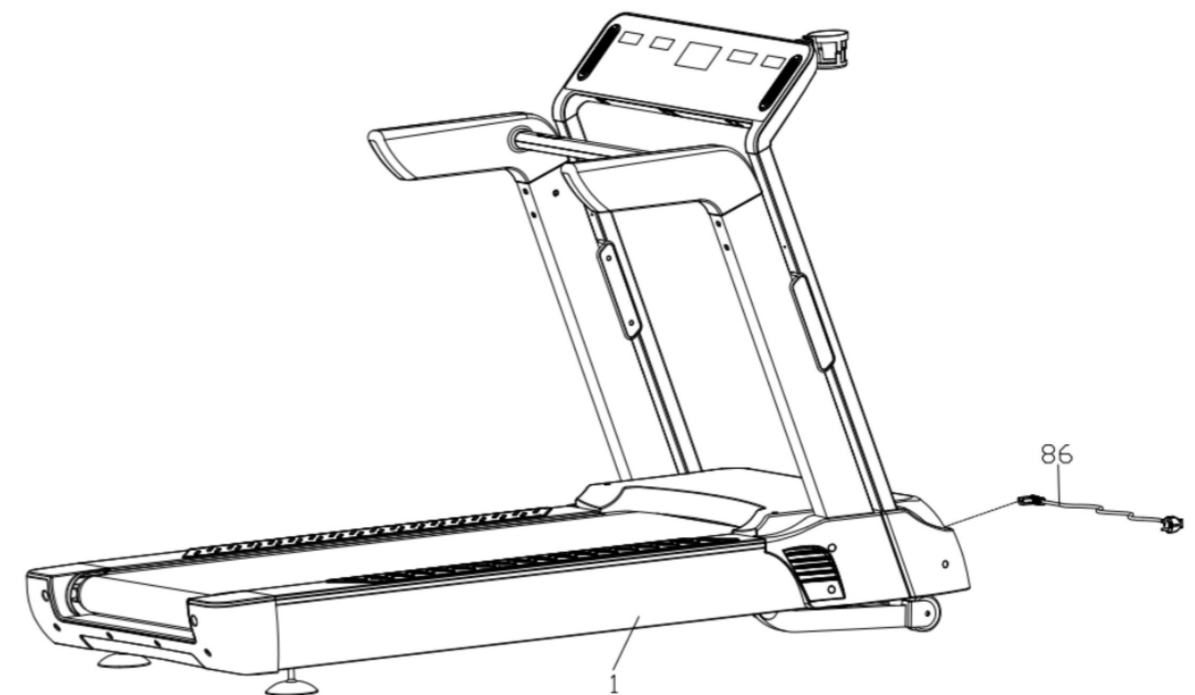
STEG 6:

- Fäst motorsidokåpan (22L/R) på huvudramen (1) med korsspårad brickskruv (57).
- Placera motorkåpan (18) på huvudramen (1), matcha hålen och lås sedan fast motorkåpan (18) på huvudramen (1) med korsspårad brickskruv (56) och korsspårad brickskruv (57).
- Sätt in plugg 1 (42) i hålen på motorkåpan (18).



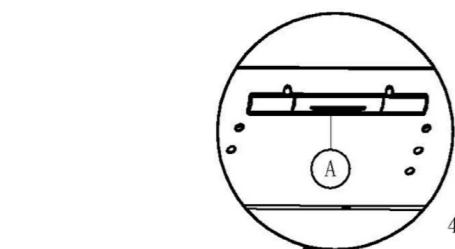
STEG 7:

- Sätt in änden av strömkabeln (86) i huvudramens (1) strömuttag.



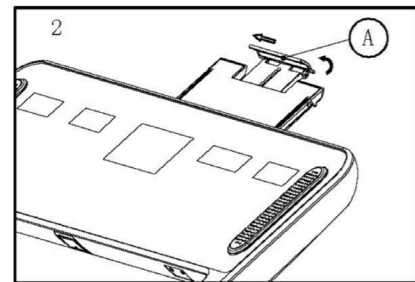
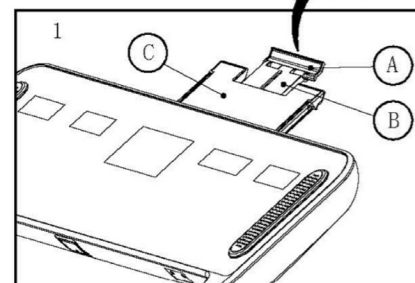
4 ANVÄNDNINGSMETOD FÖR HYLLAN

Nr.	Beskrivning	Antal
A	Skiva	1
B	Förlängd ram	1
C	Stödram	1
D	PAD/Telefon	



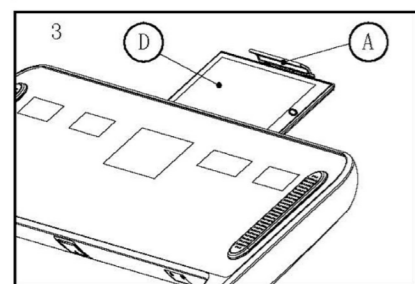
4 STEG 1:

Håll på bossen på skiva A, dra ut den förlängda ramen B och stödramen C från datorn. (Bossens position visas på bild 4)



STEG 2:

Rotera skiva A i pilens riktning på bild 2, och tryck sedan den åt vänster.

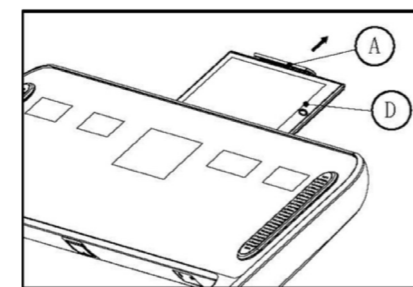


STEG 3:

Placera PAD/Telefonen på den förlängda ramen B och stödramen C, och kläm fast den med skiva A.

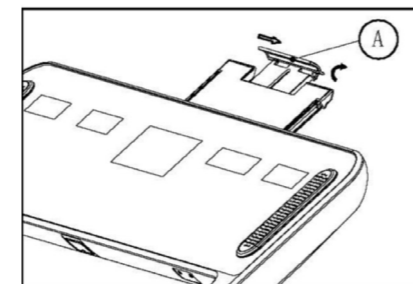
5 METOD FÖR ATT STÄLLA UNDAN HYLLAN

Nr.	Beskrivning	Antal
A	Skiva	1
B	Förlängd ram	1
C	Stödram	1
D	PAD/Telefon	



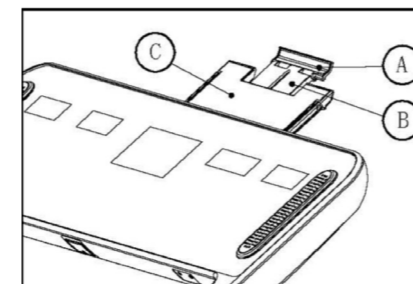
STEG 1:

Dra ut skiva A i pilens riktning på bilden och ta bort PAD/telefonen.



STEG 2:

Skjut skiva A åt höger och rotera den i pilens riktning på bilden.



STEG 3:

Håll i skiva A och låt den utdragbara ramen B och stödramen C fällas tillbaka i datorn.

6 JORDNINGSANVISNINGAR

Den här produkten måste jordas. Vid fel eller driftstörningar ger jordning 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.

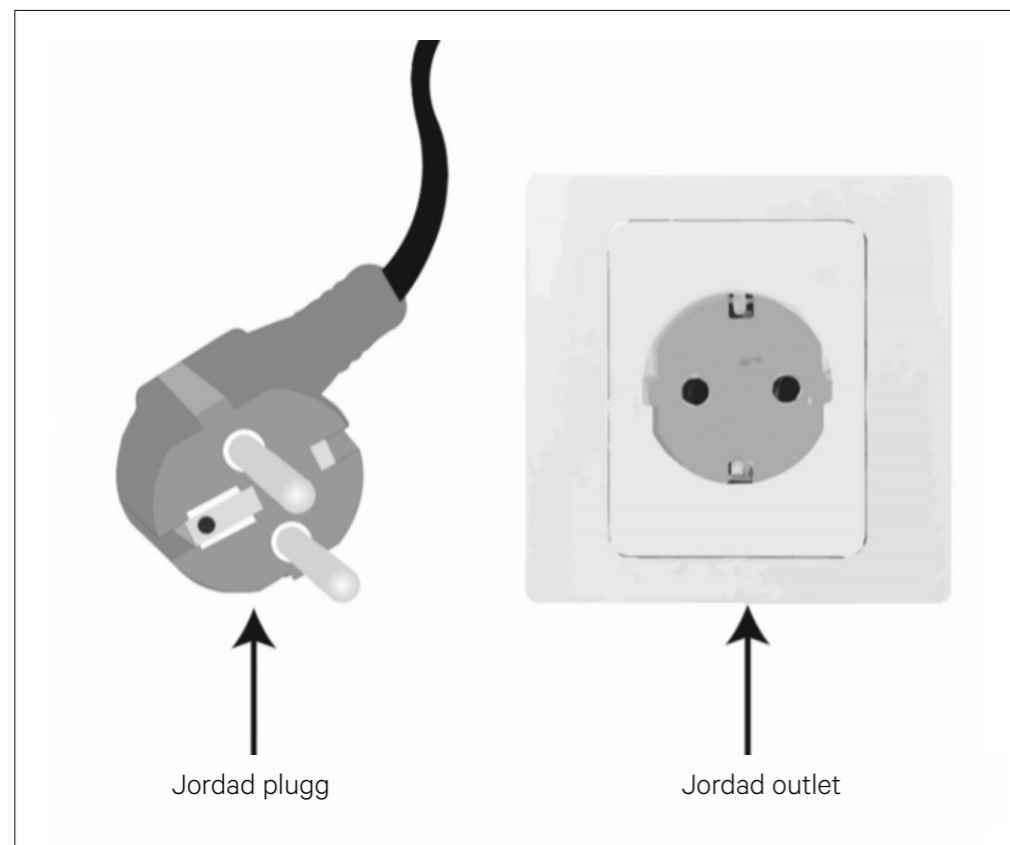
! FARA!

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 förlängningssladd ska användas med produkten.



7 TEKNISKA PARAMETRAR

Monteringsstorlek (mm)	2090x890x1410
Löpningssyta (mm)	550x1550
Nettovikt	173KG
Bruttovikt	197KG
Max användarens vikt	170KG
Ström	Enligt beställning
Max effect ström	Enligt beställning
Ingångsspänning	220-240V
Hastighetsrange	10-25 KM/H
Lutning	0-15%

8 BRUKSANVISNINGAR



1. Fönsterdisplay

"INCL/CAL." fönster

- Visar nuvarande lutningsvärde, lutningsdisplayområde: 0-15%.
- Visar värdet för energiförbrukning hos användaren. När energiförbrukningen visas, räknas det fram från 0,0-999, och återställs till noll efter överflöd och fortsätter att räkna. När räknaren går bakåt, räknas det bakifrån från det inställda värdet till 0. När nedräkningen når 0, kommer löpbandet att sakta ner smidigt och sluta köra. Efter att ha stannat helt, går det in i viloläge i 3 sekunder.

"TIME" fönster

- Visar träningstiden. I manuellt läge startar timern från 0:00-99:59. När timern når 99:59, kommer löpbandet att sakta ner smidigt och sluta köra, och hastighetsfönstret visar "End". Efter att ha stannat helt, går det in i viloläge 5 sekunder senare.
- Avstånds- och kalorimode: timern går från 0:00-99:59 och återställs till noll efter 99:59 för att fortsätta räkna. Nedräkningen minskar från den inställda tiden till noll. När nedräkningen når 0:00, kommer löpbandet att sakta ner smidigt och sluta köra. Efter att ha stannat helt, går det in i viloläge 5 sekunder senare.

"DIS./STEP" fönster

- Visar i programvalsläge "P01-...-P18-U01-...-U03-HP1-...-HP3-FAT";
- Visar rörelsens avstånd, räknar positivt från 0,00-99,0, återställs till noll efter överflöd och fortsätter att räkna. Vid bakräkning minskar den från det inställda värdet till noll. När nedräkningen når noll, kommer löpbandet att sakta ner smidigt och sluta köra. Efter att ha stannat helt, går det in i viloläge 5 sekunder senare.
- Visar det aktuella antalet steg som tagits under träningen.

"SPEED/PUL." fönster

- Visar det aktuella hastighetsvärdet under drift, metriskt hastighetsområde: 1,0-25,0 KMH; Imperial hastighetsområde: 0,6-15,5 MPH.
- När användaren håller i hjärtslagsensorhandtaget med båda händerna kan systemet automatiskt detektera användarens hjärtfrekvens och visa den i detta fönster. Hjärtfrekvensvärdet har ett visningsområde på 50-200 slag per minut. (Denna data är endast för referens och ska inte användas som medicinsk data.)

Dot matrix fönster

- Visar ett programdiagram som visar hastighet och lutning under drift, samt en 400 meter lång löpbana.

2. Nyckelfunktioner

"PROG" för programtangenter

När enheten är i viloläge, tryck på denna knapp för att cykla genom alternativen "P01-P02-...-P18-U01-U02-U03-FAT".
 "P01-P18" för inbyggda program.
 "U01-U03" för användardefinierade program.
 "HP1-HP3" för hjärtfrekvenskontrollprogram.
 FAT" för fettmätning.

"MODE" för lägesvalstangent

Tryck på denna knapp för att cykla genom urvalsprocessen: "0:00" (manuellt läge), "30:00" (tidsnedräkningsläge), "1.0" (avståndsnedräkningsläge), "50.0" (kalorinivå). När olika lägen väljs, kan hastighets- och lutningstangenterna användas för att ställa in de relevanta nedräkningstiderna. Efter inställning, tryck på "START"-knappen för att starta löpbandet.

"START" för starttangent

När strömmen är påslagen och säkerhetslåset är på plats, tryck på denna knapp när som helst för att starta löpbandets drift.

"STOP" för stoppknapp

Under träning kan denna knapp användas för att stoppa löpbandet och återställa det till noll.

"SPEED+" och "SPEED-" för hastighetsupp- och nedtagningknappar

I viloläge används dessa för att justera det inställda värdet. Efter uppstart används de för att justera hastigheten, med ett justeringsområde på 0,1 km per gång. Om knappen hålls ner kontinuerligt i mer än 0,5 sekunder, ökar eller minskar hastigheten automatiskt.

"INCLINE+" och "INCLINE-" för lutningsupp- och nedtagningknappar

I viloläge används dessa för att justera det inställda värdet. Efter uppstart används de för att justera lutningen, med ett justeringsområde på 1 segment per gång. Om knappen hålls ner kontinuerligt i mer än 0,5 sekunder, ökar eller minskar lutningen automatiskt.

"SPEED: 6 KMH, 9 KMH, 12 KMH, 15 KMH" (Det imperiella systemet är 4, 6, 8, 9 MPH) för hastighetsgenväg:

Kan snabbt ställa in hastigheten.

"INCLINE: 6%, 9%, 12%, 15%" för lutningsgenväg

Kan snabbt ställa in lutningen.

Byt mellan metriskt och imperiellt system

Tryck på program- och lägesknapparna samtidigt i 3 sekunder medan säkerhetsbrytaren är avstängd.

Tre USB uppspelningskontrollknappar

Play/Pause, Volym ned (håll nere)/Föregående låt (tryck snabbt), Volym upp (håll nere)/Nästa låt (tryck snabbt)

Påfyllningspåminnefunktion

Efter 300 KM drift kommer ljudsignalen att ge 5 korta pip och påfyllningspåminneikonen tänds i viloläge. Håll inne stoppknappen för att avbryta påminnelsen.

3. Quick Start (Manuellt läge)

- Slå på strömbrytaren och fäst korrekt den magnetiska säkerhetslåset på säkerhetslåsets position under panelen.
- Tryck på "START"-knappen för att starta. Systemet går in i en 3-sekunders nedräkning, ljudsignalen ljuder och hastighetsfönstret visar nedräkningen. När nedräkningen på 3 sekunder är klar, börjar löpbandet köra i en hastighet på 1 kilometer per timme.
- Efter uppstart kan hastigheten på löpbandet justeras efter behov med "SPEED+" och "SPEED-" knapparna; Använd "INCLINE+" och "INCLINE-" knapparna för att justera lutningen på löpbandet.

4. Operationer under träning

- Tryck på "SPEED-" knappen för att minska löpbandets hastighet.
- Tryck på "SPEED+" knappen för att öka löpbandets hastighet.
- Tryck på "INCLINE-" knappen för att sänka lutningen på löpbandet.
- Tryck på "INCLINE+" knappen för att höja lutningen på löpbandet.
- Tryck på stoppknappen för att sakta ner löpbandet tills det stannar.
- När användaren håller i hjärtslagshandtaget med båda händerna visas hjärtfrekvensdata i cirka 3 sekunder.

5. Manuellt läge

- I viloläge, tryck direkt på "START"-knappen, så startar löpbandet med en hastighet på 1,0 km/h och en lutning på 0; Andra fönster räknar framåt från 0, tryck på "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" knapparna för att ändra lutning och hastighet.
- I viloläge, tryck på "MODE"-knappen för att gå in i tidsnedräkningsläge. "TIME"-fönstret visar "30:00" och blinkar. Tryck på "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" knapparna för att ställa in träningstiden, med ett inställningsområde på: 5:00—99:00.
- När du är i tidsnedräkningsläge, tryck på "MODE"-knappen för att gå in i avståndsnedräkningsläge. "DIS"-fönstret visar "1.00" och blinkar. Tryck på "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" knapparna för att ställa in rörelseavståndet, med ett inställningsområde på 0.50-99.9 (ansluten via Bluetooth 0.50-60.0).
- När du är i avståndsnedräkningsläge, tryck på "MODE"-knappen för att gå in i kalorinedräkningsläge, och "CAL"-fönstret visar "50.0" och blinkar. Tryck på "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" knapparna för att ställa in kalorier, och kalorinställningsområdet är: 10.0—999.0.
- Efter att ha valt ett av de tre nedräkningslägena, tryck på startknappen. Löpbandet börjar köra efter en 3 sekunders fördröjning. Tryck på "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+" och "SPEED-" knapparna för att justera hastighet och lutning; Tryck på stoppknappen för att stoppa löpbandet.

6. Inbyggd program

Det finns totalt 18 inbyggda program P01-P18 i detta system. I viloläge, tryck på "PROG"-knappen för att visa hastighetsfönstret "P01-P18". Efter att du har valt ditt favoritprogram, kommer "TIME"-fönstret att blinka samtidigt; Det förinställda tiden på 30:00 visas. Tryck på "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" för att ställa in den önskade träningstiden och tryck sedan på "START"-knappen för att starta det inbyggda programmet.

Det inbyggda programmet är uppdelat i 20 segment, och varje segments träningstid är lika med den inställda tiden/20. När du går in i nästa sektion, kommer systemet att ge 3 signaler ("Bi Bi Bi -"), och hastigheten och lutningen i systemet kommer att ändras enligt programsektionen. Under denna tid kan du trycka på "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" knapparna för att ändra hastighet och lutning. När programmet går in i nästa sektion kommer det att återgå till den hastighet och lutning som är inställd för den sektionen.

Efter att ha kört ett program kommer systemet att ge 3 signaler ("Bi-Bi-Bi"), och löpbandet kommer att sakta ner och stoppa smidigt med "End" visat. Efter att ha stannat helt, kommer det att gå in i viloläge efter 5 sekunder.

7. Programmistruktion

SPEED representerar hastighet, INCLINE representerar lutning (totalt 15 lutningar, där varje lutning är 1/15 av den totala lutningen). Varje program delar upp träningstiden i 20 lika delar, där varje tidsperiod har motsvarande hastigheter och lutningar.

Time period	Select segment	Set time/20 =The running time of each segment																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P0	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	1 INCLINE	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P0	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	2 INCLINE	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P0	SPEED	1	3	3	5	5	3	6	6	6	3	6	6	3	3	3	1	3	4	2	1
	3 INCLINE	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	3	3	3	5	5	2	1	1
P0	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	4 INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P0	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	5 INCLINE	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P0	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	6 INCLINE	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P0	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	7 INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P0	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	8 INCLINE	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P0	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	9 INCLINE	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P1	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	0 INCLINE	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P1	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	1 INCLINE	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P1	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	2 INCLINE	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P1	SPEED	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	6	5	5	4	4	3	3
	3 INCLINE	1	1	3	3	5	5	7	7	9	9	11	11	9	3	5	5	3	3	1	1
P1	SPEED	3	4	5	6	7	6	5	4	7	9	9	7	6	9	8	7	6	5	4	3
	4 INCLINE	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	7	7	5	5	3	3	0
P1	SPEED	9	9	9	8	8	8	7	7	7	6	6	6	5	7	8	8	8	9	9	9
	5 INCLINE	0	1	2	1	2	3	3	2	1	2	2	2	0	2	3	2	3	3	2	0
P1	SPEED	8	8	9	9	10	10	12	12	12	12	12	12	11	12	10	10	9	9	8	8
	6 INCLINE	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0
P1	SPEED	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	11	2	3	4	5	6	5	4
	7 INCLINE	0	0	0	0	3	3	0	0	0	3	3	0	0	0	3	3	0	0	0	0
P1	SPEED	6	6	6	4	4	4	8	8	8	10	10	10	8	6	8	8	8	6	6	6
	8 INCLINE	0	1	1	2	2	2	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0

8. Användarprogram

Förutom de 18 inbyggda programmen har löpbandet också 3 anpassade program för att stödja användarspecifika inställningar: U01, U02 och U03.

- Inställningar för användarprogram:** I viloläge, tryck på knappen för att välja användarprogram (U01-U03), och tryck på knappen för att ställa in, sedan kan du ställa in den första tidsperioden. Tryck på knappen eller snabbknappen för hastighet för att ställa in hastigheten, tryck på knappen för att ställa in lutningen, tryck på knappen för att slutföra inställningen av den första tidsperioden och gå vidare till att ställa in de första två tidsperioderna tills alla 20 tidsperioder är inställda. Datat sparas tills nästa gång du återställer inställningarna, och dessa data försvinner inte vid strömavbrott.
- Starta användarprogram:** I viloläge, tryck på knappen för att välja användarprogram (U01-U03), efter att du har ställt in tiden, kan du trycka på knappen för att starta. Efter att användarprogrammet och körtidsinställningarna är klara, tryck på knappen för att starta löpbandet.
- Instruktioner för inställning av användarprogram:** Varje program delar upp löptiden i 20 perioder, du måste ställa in hastighet, lutning och löptid för alla 20 perioder och trycka på knappen för att starta löpbandet.

9. Hjärtfrekvenskontrollprogram (HRC)

- Efter att ha startat, körs löpbandet med lutning 0 och lägsta hastighet.
- De första 1 minuten är en uppvärmning, hastighet och lutning kan justeras manuellt.
- Efter uppvärmningen, beräkna hjärtfrekvensdifferensen (målhjärtfrekvens – användarens hjärtfrekvens) och följ dessa steg:
 - (Målhjärtfrekvens - användarens hjärtfrekvens) > 0, hastigheten ökas med 0,5 KM/H (0,3 MPH). När den högsta hastigheten uppnåtts, ökas lutningen med 1 steg.
 - (Målhjärtfrekvens - användarens hjärtfrekvens) < 0, om lutningen inte är noll, minskas lutningen med 1 steg; om lutningen är noll, minskas hastigheten med 0,5 KM/H (0,3 MPH), och den kan inte minskas när den når lägsta hastighet.
- Upprepa steg 3 var 10:e sekund.
- När ingen hjärtfrekvens registreras på mer än 30 sekunder och lutningen inte är noll, minskas lutningen med 1 steg och hastigheten minskas med 0,5 KM/H. Hastigheten kan inte minska när den når lägsta hastighet; upprepa detta steg var 10:e sekund tills lägsta hastighet uppnåtts.
- Med ett HRC-program är den maximala hastigheten 10,0 KM/H (6,0 MPH); med två HRC-program är den maximala hastigheten 10,0, 12,0 KM/H (6,0, 7,0 MPH); med mer än tre HRC-program är den maximala hastigheten 8,0, 9,0, 10,0, 11,0, 12,0 KM/H (5,0, 5,5, 6,0, 6,5, 7,0 MPH).
- Justering av åldersintervall: 15–80, standard är 30.

Justering av målhjärtfrekvens och ålder, motsvarande datatabell:

age	heart rate			age	heart rate			age	heart rate		
	least	default	most		least	default	least		most	default	least
15	123	123	195	37	110	110	174	59	97	97	153
16	122	122	194	38	109	109	173	60	96	96	152
17	122	122	193	39	109	109	172	61	95	95	151
18	121	121	192	40	108	108	171	62	95	95	150
19	121	121	191	41	107	107	170	63	94	94	149
20	120	120	190	42	107	107	169	64	94	94	148
21	119	119	189	43	106	106	168	65	93	93	147
22	119	119	188	44	106	106	167	66	92	92	146
23	118	118	187	45	105	105	166	67	92	92	145
24	118	118	186	46	104	104	165	68	91	91	144
25	117	117	185	47	103	103	164	69	91	91	143
26	116	116	184	48	103	103	163	70	90	90	143
27	116	116	183	49	103	103	162	71	89	90	142
28	115	115	182	50	102	102	162	72	89	90	141
29	115	115	181	51	101	101	161	73	88	90	140
30	114	114	181	52	101	101	160	74	88	90	139
31	113	113	180	53	100	100	159	75	87	90	138
32	113	113	179	54	100	100	158	76	86	90	137
33	112	112	178	55	99	99	157	77	86	90	136
34	112	112	177	56	98	98	156	78	85	90	135
35	111	111	176	57	98	98	155	79	85	90	134
36	110	110	175	58	97	97	154	80	84	90	133

10. Fysisk hälsotest

- I viloläge, tryck kontinuerligt på "Program"-knappen för att aktivera funktionen för Body Mass Index (BMI) (FAT) -detektering. Tryck på "Mode"-knappen för att gå till gränssnitten F-1, F-2, F-3, F-4 och F-5 (F-1 - Kön, F-2 - Ålder, F-3 - Höjd, F-4 - Vikt, F-5 - Fysisk hälsotest).
- Tryck på knapparna "Speed+", "Speed-", "Ascension+" och "Ascension-" för att ställa in parametrarna för 01-04 (som visas i tabellen nedan).
- Efter inställning, tryck på "Mode"-knappen för att komma till gränssnittet F-5 för fysisk hälsotest.
- Efter att ha hållit hjärtfrekvensmätaren med båda händerna i 5-6 sekunder kommer ditt BMI att visas för att kontrollera om din vikt och höjd stämmer överens.
- Body Mass Index (FAT) är ett mått på förhållandet mellan en persons höjd och vikt, inte kroppens proportioner. FAT är lämpligt för både män och kvinnor och ger, tillsammans med andra hälsovärden, ett underlag för att justera vikten.
- Det ideala BMI:t bör vara mellan 20-24. Om det är under 19 betyder det att personen är för smal, om det är mellan 25 och 29 är det övervikt, och om det överstiger 30 anses det vara fetma. (Denna data är endast för referens och får inte användas som medicinsk data.)

F-1	Seg	Man	Kvinna
F-2	Ålder	10-99	10-99
F-3	Höjd	100-200	100-200
F-4	Vikt	20-150	20-150
F-5	FAT	≤19	Undervikt
	FAT	=(20-24)	Normalvikt
	FAT	=(25-29)	Övervikt
	FAT	≥30	Fetma

Visningsparametrars områden

Inställningsparametrar	Startvärde	Ställ in startvärde	Inställningsområde	Visningsområde
Tid (min:sek)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00:99:59
Höjd (%)	0	N/A	N/A	0-15
Hastighet (KM/H)	0.0	N/A	N/A	1.0-25.0 KMH 0.6-15.5 MPH
Avstånd (kilometer)	0.00	1.00	0.50-99.9	0.00:99.9
Hjärtfrekvens (slag/ minut)	P	N/A	N/A	50-200
Cal (Kalorier) (KCAL)	0.0	50.0	10.0-999.0	0.0:999.0

11. Säkerhetslåsfunktion

Dra bort säkerhetslåset i vilket tillstånd som helst, fönstret visar "----/---", och dotmatrixfönstret visar "SAFETY KEY DISCONNECTED". Buzern ger ifrån sig ett kort ljud "Bi-Bi-Bi". Om motorn är igång, kommer motorn att göra en nödstopp. När säkerhetslåset är borttaget är alla knappar inaktiva.

12. Energisparläge

Systemet har en energisparfunktion. Om ingen knapptryckning sker inom 10 minuter under standby-läge, går systemet in i energisparläge, stänger automatiskt av displayen, och trycker på vilken knapp som helst väcker systemet till liv.

13. MP3-funktion

När en MP3 eller annan ljudenhet ansluts efter att strömmen har slagits på, kan den elektroniska klockan spela musik. Ljudvolymen styrs via ljudenheten. Vänligen kontrollera volymen för att undvika att den påverkar ljudkvaliteten eller den inbyggda ljudkretsen.

14. Avstängning

Du kan stänga av löpbandet när som helst genom att stänga av strömbrytaren, vilket inte skadar löpbandet.

15. Viktiga saker att tänka på

- Kontrollera strömförsörjningen innan träning; kontrollera om säkerhetslåset är giltigt.
- Om något avvikande inträffar under träning, kan säkerhetslåset tas bort och löpbandet kommer snabbt att sakta ner och stanna. Sätt tillbaka säkerhetslåset, återställ utrustningen och vänta på input från användaren.
- Om det uppstår problem med denna enhet, vänligen kontakta återförsäljaren. icke-professionella får inte försöka demontera eller reparera enheten för att undvika skador på utrustningen.

16. Felindikatorer och hantering

Fel	Möjliga orsaker	Lösningar
E01	Controller kan inte ta emot signal från växlaren	1. Kontrollera kabeln mellan kontrollenheten och växlaren 2. Byt kabeln mellan kontrollenheten och växlaren 3. Byt ut kontrollenheten 4. Byt ut växlaren
E03	Överspänning	Stoppa användning, kontrollera externa kablar
E04	Överström	1. Byt motor 2. Kontrollera överföringsdelarna, tillsätt smörjolja 3. Byt ut växlaren
E05	Överbelastning	1. Kontrollera överföringsdelarna, tillsätt smörjolja 2. Byt ut motorn
E06	Växlarens MCU-fel	Byt ut växlaren
E07	Växlaren överhettad	1. Stoppa användning och använd efter att temperaturen återgått till normal 2. Byt ut växlaren
E08	Växlaren kan inte ta emot signal från kontrollenheten	1. Kontrollera kabeln mellan kontrollenheten och växlaren 2. Byt kabeln mellan kontrollenheten och växlaren 3. Byt ut kontrollenheten 4. Byt ut växlaren
E09	Växlarens interna kommunikationsfel 1	Byt ut växlaren
E10	Växlarens interna kommunikationsfel 2	Byt ut växlaren
E11	Mottar startsignal, men innan nedstängningssignalen har mottagits	Byt ut växlaren
E12	Höjningsfel	1. Kontrollera kabeln till höjningsmotorn 2. Byt ut höjningsmotorn 3. Byt ut växlaren

E13	Omvända brytaråtgärder	Placera löpbandet horisontellt
E14	Statorfasfel	Stoppa användning, kontrollera externa kablar
E15	Strömssensor U-fel	Byt ut växlaren
E16	Strömssensor W-fel	Byt ut växlaren

17. Beräkningsmetod för kaloriförbrukning

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

- a. Vid noll lutning är kaloriförbrukningen per kilometer 70,3 kalorier.

7 TRÄNINGSSINSTRUKTIONER

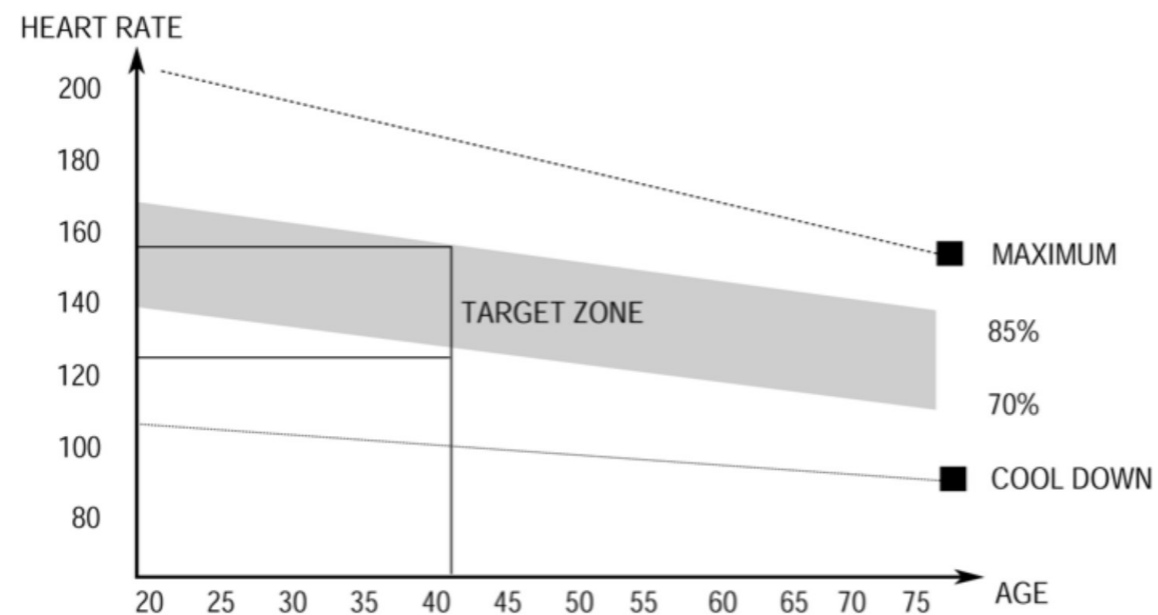
1. Uppvärmningsfasen

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.

2. 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.



3. Nedvarvningsfasen

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 nedvarvningsfaserna, 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.

10 UNDERHÅLLSINSTRUKTIONER

Justering av löpbandets centering och spänning

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

För att centrera löpbandet

- 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.

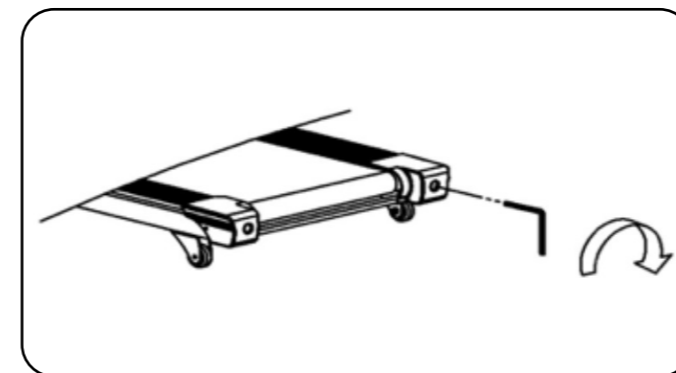


Bild A: Om bältet har drivit åt HÖGER

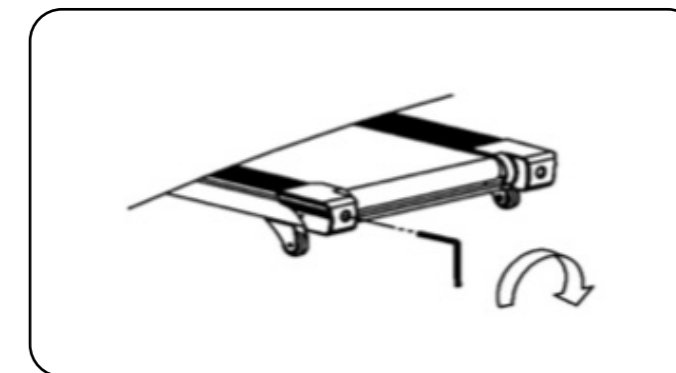


Bild B: Om bältet har drivit åt VÄNSTER

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 LÖPBANDET 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 mild tvåligen vatten. Var försiktig så att vätska inte kommer in i löpbandets motoriserade ram eller under bältet.

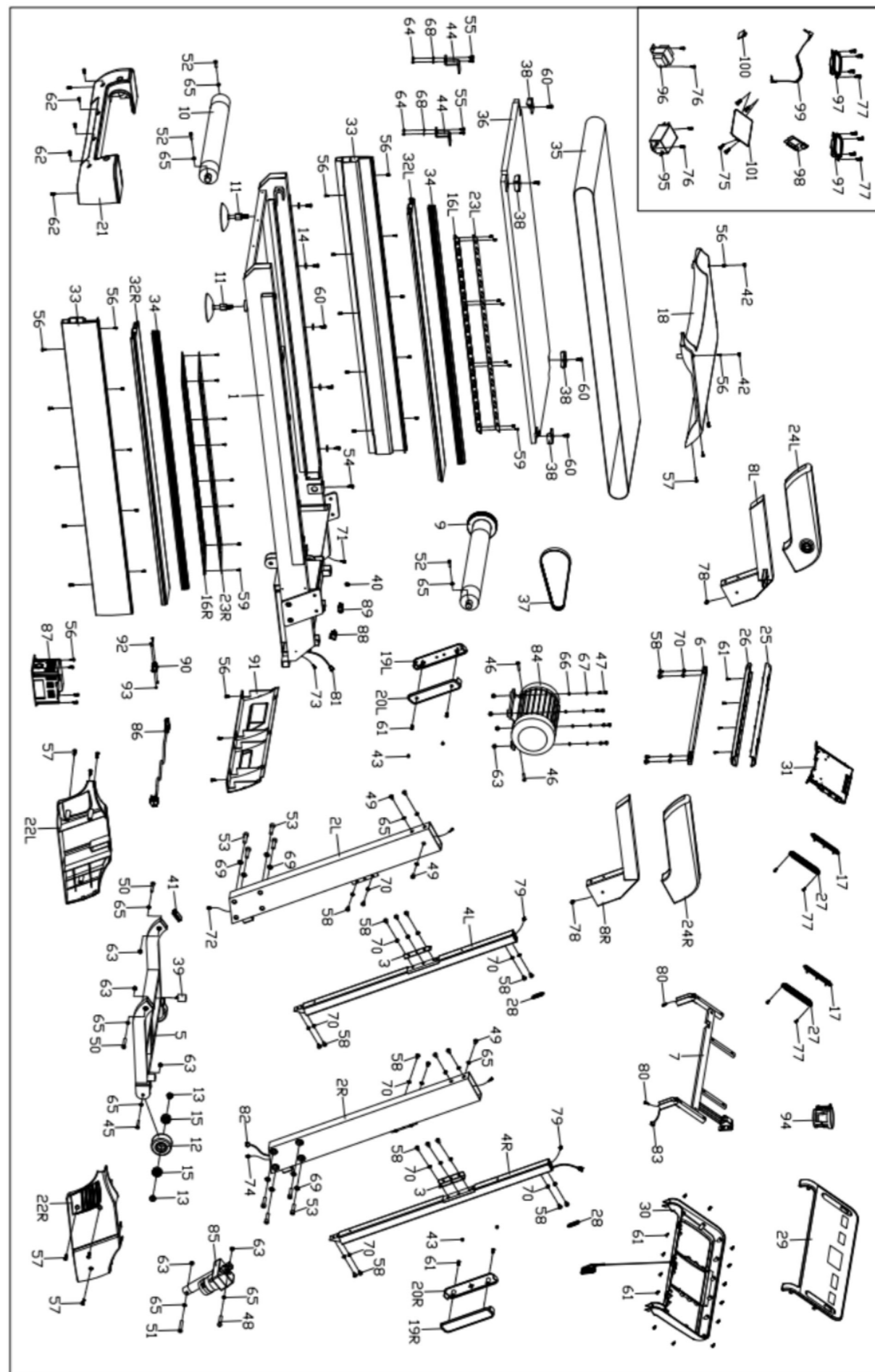
! VARNING!

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

Bälte underhåll:

- VAXBÄLTE behöver inte tillsätta smörjolja.
- Vänligen undvik sand under skorna, undvik grova skosulor.

11 UPPSKATTAD DIAGRAM



DELLISTA

Del Nr	Beskrivning	Antal
1	Huvudram	1
2 L/R	Upprätt rör	1 p.r.
3	Länkande metallplatta	2
4 L/R	Bakre upprätt rör	1 p.r.
5	Höjningsram	1
6	Fram armstöd	1
7	Datorram	1
8 L/R	Armstöd	1 p.r.
9	Framrulle	1
10	Bakrulle	1
11	Justera pad	2
12	Rulle	2
13	Lager distans	4
14	Kanttvätt	10
15	Lager 6203-2rs	4
16L/R	Metall anti-glidark	1 p.r.
17	Högtalarnät	2
18	Motorhuv	1
19L/R	Upprätt rörhuvud 1	1 p.r.
20L/R	Upprätt rörhuvud 2	1 p.r.
21	Ändkåpa	1
22L/R	Motorsidokåpa	1 p.r.
23L/R	Anti-skid pad	1 p.r.
24L/R	Skumgrepp	1 p.r.
25	Fram armstöd övre kåpa	1
26	Fram armstöd undre kåpa	1
27	Högtalarkåpa	2

28	Bakre upprätt rörplugg	2
29	Dator övre kåpa	1
30	Dator undre kåpa	1
31	PAD/Telefonhållare	1
32L/R	Kant	1PR
33	Sidokant	2
34	Kudde	2
35	Löpbälte	1
36	Löpbord	1
37	Bälte	1
38	Löpbordgräns	4
39	Kudde	2
40	Skyddsplugg	1
41	Kvadratändkåpa	2
42	Kåpa 1	2
43	Kåpa 2	4
44	Pressbräda	2
45	Sexkantsskruv M10*70	2
46	Sexkantsskruv M10*40	2
47	Sexkantsskruv M10*20	4
48	Sexkantsskruv M10*40	1
49	Sexkantsskruv M10*20	6
50	Sexkantsskruv M10*50	2
51	Sexkantsskruv M10*115	1
52	Sexkantsskruv M10*75	3
53	Sexkantsskruv M12*50	8
54	Kors panhuvudsskruv M6*20	1
55	Kors panhuvudsskruv M6*15	4

56	Kors spårad tvättskruv M5*15	29
57	Kors spårad tvättskruv M4*8	9
58	Sexkantsskruv M8*15	22
59	Sexkantsskruv M6*60	16
60	Kors försänkt huvudborrskruv ST4*16	14
61	Kors panhuvud borrskruv ST4*16	39
62	Kors spårad huvudborrskruv ST4*12	6
63	Nylonmuttern M10	10
64	Sexkantmuttern M6	4
65	Låsmutter ϕ 10*1.2	15
66	Platt tvättskruv ϕ 10*2.0	4
67	Fjädrande tvättskruv ϕ 10	4
68	Fjädrande tvättskruv ϕ 6	4
69	Låsmutter ϕ 12	8
70	Låsmutter ϕ 8	22
71	Vänster upprätt rör bakbelysningskraft nedre ledning	1
72	Vänster upprätt rör bakbelysningskraft övre ledning	1
73	Höger upprätt rör bakbelysningskraft nedre ledning	1
74	Höger upprätt rör bakbelysningskraft övre ledning	1
75	Kors panhuvud borrskruv ST4*8	4
76	Kors panhuvudsskruv M4*8	4
77	Kors försänkt huvudborrskruv ST4*8	12
78	Hjärtfrekvens nedre ledning	2
79	Hjärtfrekvensanslutningsledning	1
80	Hjärtfrekvens övre ledning	1
81	Dator nedre ledning	1
82	Datoranslutningsledning	1
83	Dator övre ledning	1
84	AC motor	1
85	Höjningsmotor	1

86	Strömkabel	1
87	Omvandlare	1
88	Strömbrytare	1
89	Överbelastningsskydd	1
90	Strömladd	1
91	Motorskydd	1
92	Kors försänkt huvudskruv M3*15	2
93	Sexkantmuttern M3	2
94	Vattenflaskhållare	1
95	Filter	1
96	Induktorn	1
97	Högtalare	2
98	USB/Bluetooth-modul	1
99	Ljudkabel	1
100	MP3/Headphone-gränssnitt	1
101	Förstärkarkort	1

NO

GRATULERER MED KJØPET AV FITNORD SPRINT 1000 G2!

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



Vær spesielt oppmerksom på advarslene og merknadene i brukerhåndboken.

! VIKTIG!

Vennligst les alle instruksjoner nøye før du bruker dette produktet. Oppbevar denne manualen for fremtidig referanse. Spesifikasjonene for dette produktet kan avvike litt fra illustrasjonene og kan endres uten forvarsel.

Kontakt importøren (Nordic Sports Brands Oy) hvis du har spørsmål om produktet eller bruken av det.

ANSVARFRASKRIVELSE

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

PRODUSENTENS ERKLÆRING

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).

IMPORTØR

FI

Nordic Sports Brands Oy (FI21476243)
Kohmankaari 3
33100 Tampere
consumer@nsbrands.com

SE

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)
Lindövägen 14
186 92 Vallentuna

NO

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

MANUALEN ER OGSÅ TILGJENGELIG DIGITALT PÅ:

www.fitnord.com/manuals

1 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 170 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.

2 VIKTIG SIKKERHETSINFORMASJON

- 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.
- 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.
- Plasser tredemøllen slik at stikkkontakten er synlig og lett tilgjengelig.
- 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.
- 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.
- 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.
- Koble alltid fra strømledningen før du fjerner tredemøllens motordeksel.
- Sørg for at det er minst 2 meter ledig plass bak tredemøllen.
- Hold små barn unna tredemøllen under bruk.
- Hold i håndtakene når du begynner å gå eller løpe på tredemøllen, inntil du er komfortabel med bruken.
- 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.
- 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.
- Når tredemøllen ikke er i bruk, trekk ut strømledningen fra stikkkontakten og fjern sikkerhetslinen.
- Oppbevar sikkerhetsnøkkelen utenfor rekkevidde for barn. Mindreårige kan kun bruke tredemøllen under tilsyn av voksne.
- 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.
- 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.
- Hvis enhetens kabel er skadet, må den skiftes av produsenten, et serviceverksted eller en annen kvalifisert person for å unngå farer.
- 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.
- Sørg for at tredemøllen har stoppet helt før den foldes sammen. Ikke bruk enheten når den er sammenslått.
- 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.

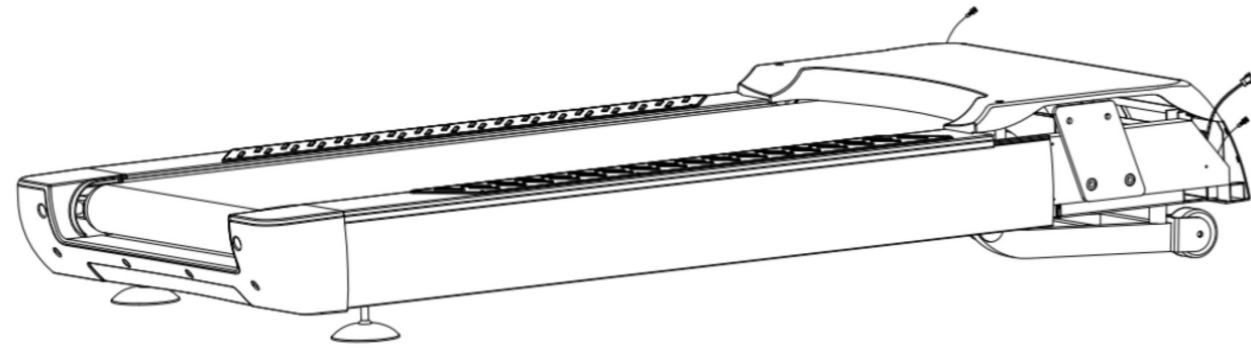
3 MONTERINGSINSTRUKSJONER

TRINN 1:

- Åpne pakken, ta ut alle delene og plasser hovedrammen på et flatt underlag.

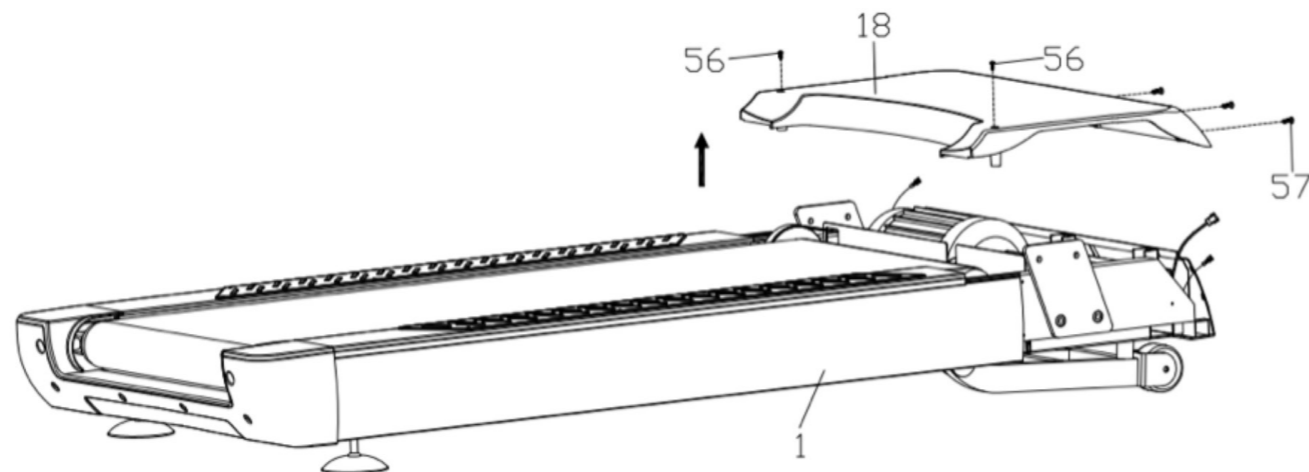
! MERK!

Ikke kutt pakkestroppene ennå.



TRINN 2:

- Kutt stroppene når hovedrammen er riktig plassert (ikke flytt den lenger).
- Demonter kryssspor-skiveskruen (56) og kryssspor-skiveskruen (57), og ta av motordekselet (18) fra hovedrammen (1).

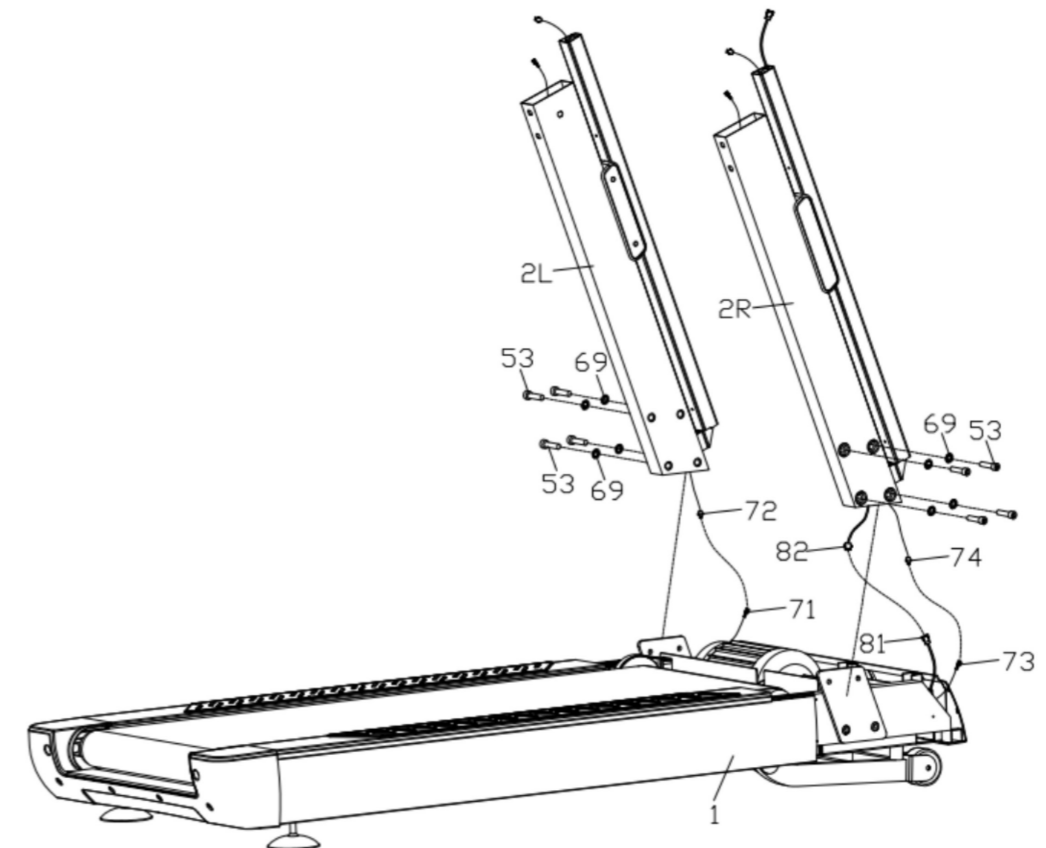


TRINN 3:

- Koble den nedre venstre opplysningsstrømledningen (71) til den øvre venstre opplysningsstrømledningen (72).
- Koble den nedre høyre opplysningsstrømledningen (73) til den øvre høyre opplysningsstrømledningen (74).
- Koble den nedre datamaskinledningen (81) til tilkoblingsledningen (82).
- Fest oppreiste rør (2L/R) til hovedrammen (1) med sekskantbolt (53) og låseskive (69).

! MERK!

Ikke stram sekskantbolten (53) helt ennå.

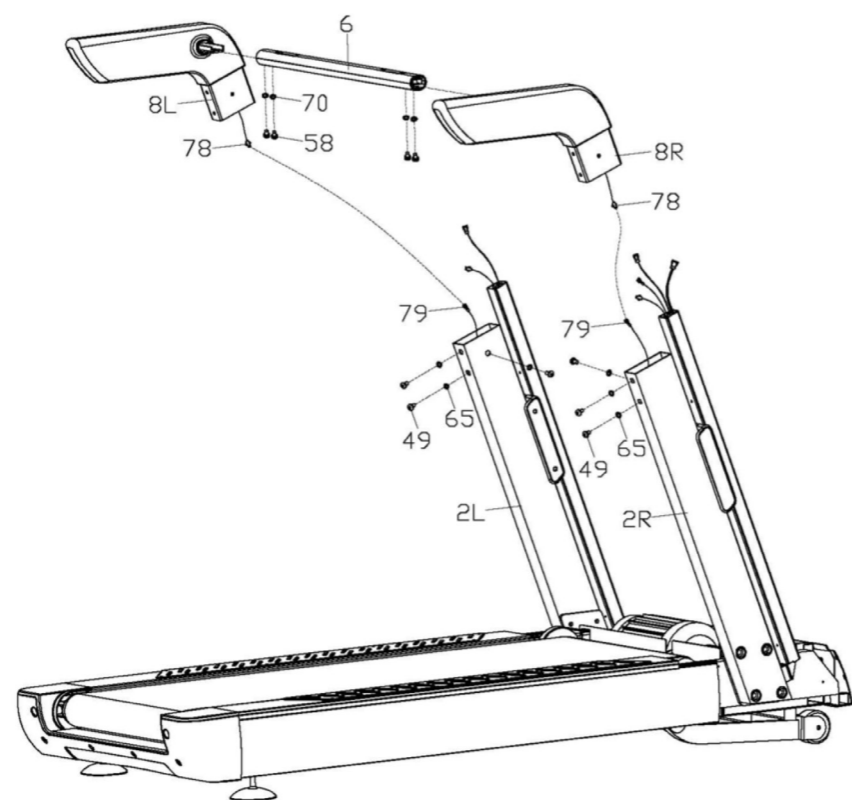


TRINN 4:

- Koble kabel A til kabel B på den nedre pulsmålerledningen (78).
- Sett armlenet (8L/R) inn i det fremre armlenet (6) hver for seg, tilpass hullene, og lås dem deretter tett med sekskantbolt (58) og låseskive (70).
- Koble den nedre pulsmålerledningen (78) til pulsmålerens tilkoblingsledning (79).
- Fest armlenet (8L/R) til de oppreiste rørene (2L/R) med sekskantbolt (49) og låseskive (65).

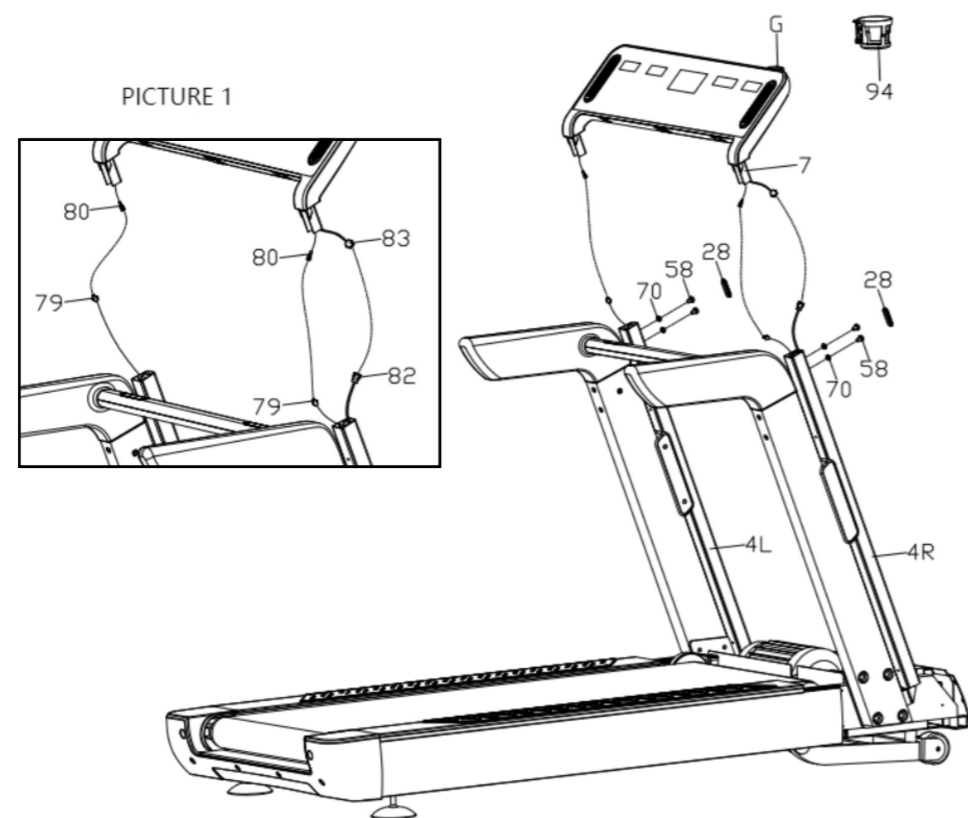
! MERK!

Ikke stram sekskantbolten (49) helt ennå.



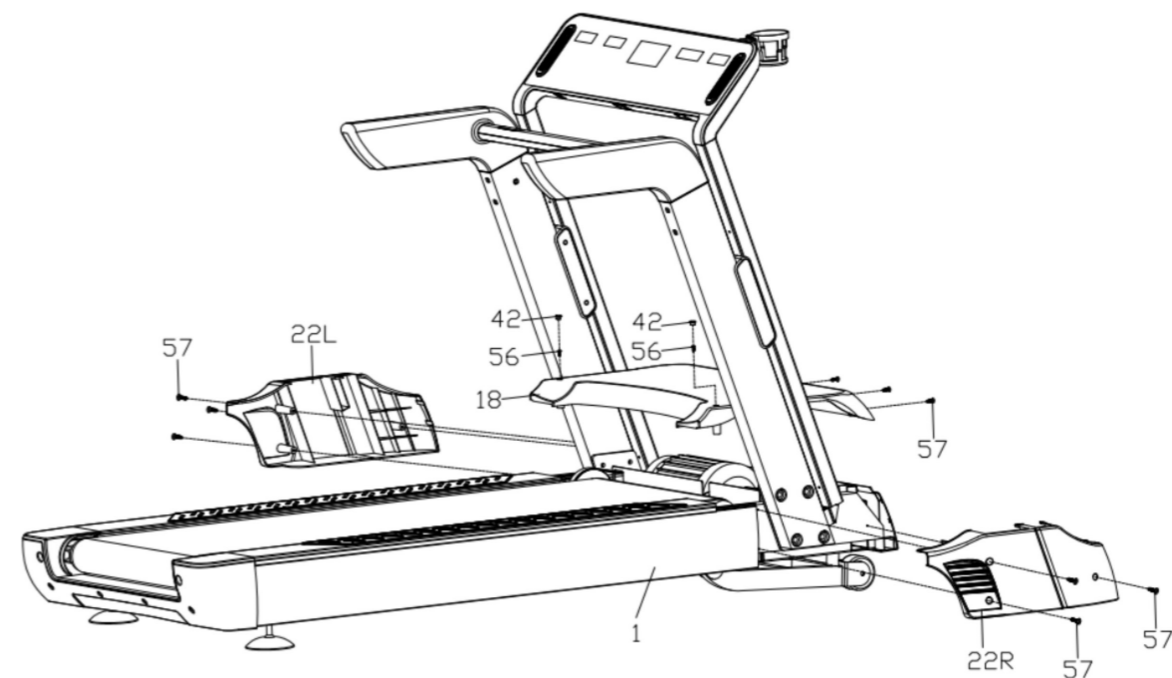
TRINN 5:

- Koble følgende ledninger som vist i Bilde 1: Koble pulsmålerens tilkoblingsledning (79) til den øvre pulsmålerledningen (80). Koble datamaskinens tilkoblingsledning (82) til den øvre datamaskinledningen (83).
- Fest datamaskinrammen (7) til det bakre oppreiste røret (4L/R) med sekskantbolt (58) og låseskive (70), og dekk deretter til bakre oppreiste rørplugg (28).
- Stram nå alle skruene godt.
- Sett flaskeholderen (94) inn i stålplaten G.



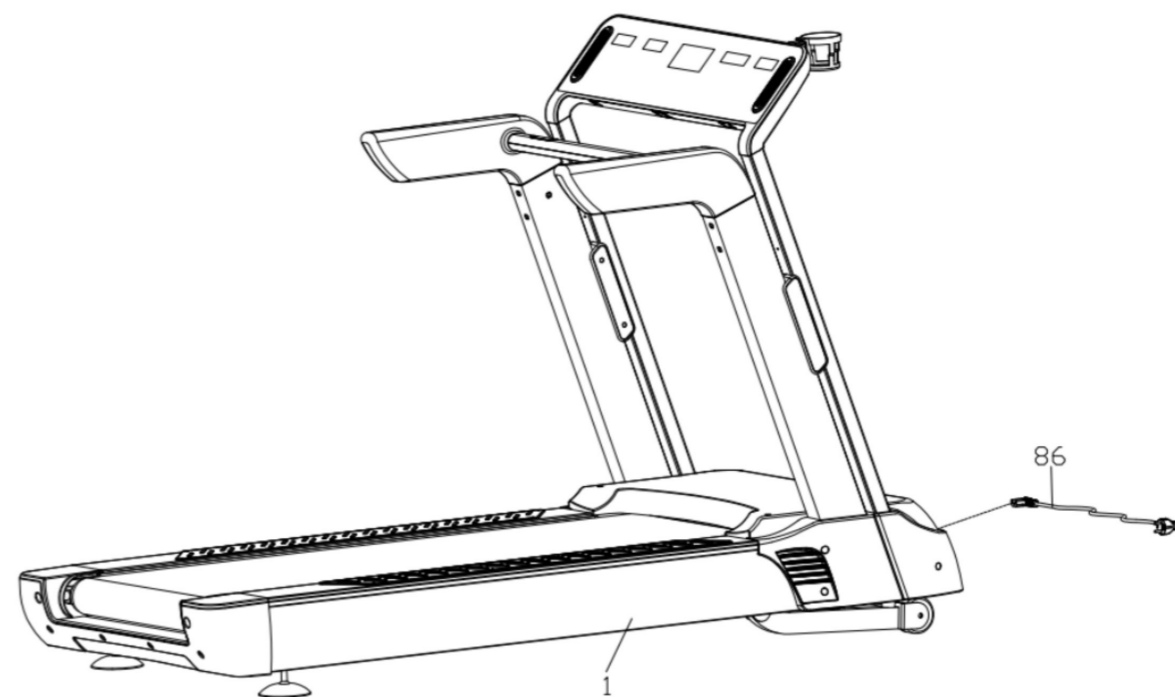
TRINN 6:

- Fest motorsidedekselet (22L/R) til hoveddrammen (1) med krysspor-skiveskrue (57).
- Plasser motordekselet (18) på hoveddrammen (1), tilpass hullene, og fest deretter motordekselet (18) til hoveddrammen (1) med krysspor-skiveskrue (56) og krysspor-skiveskrue (57).
- Sett pluggen 1 (42) inn i hullene på motordekselet (18).



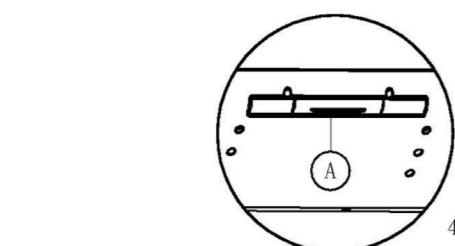
TRINN 7:

- Sett enden av strømkabelen (86) inn i strømuttaket på hoveddrammen (1).



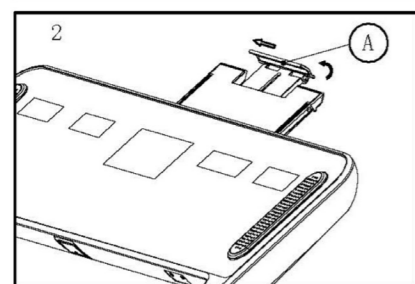
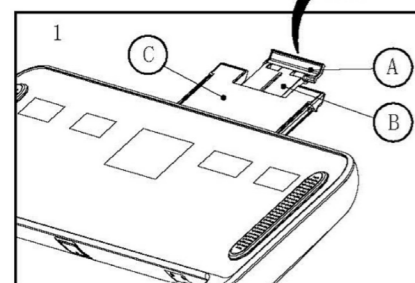
4 METODEN FOR Å BRUKE HYLLEN

Del nr.	Beskrivelse	Antall
A	Brett	1
B	Forlenget ramme	1
C	Støtteramme	1
D	PAD/Telefon	



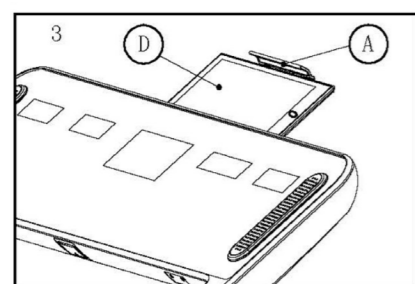
4 TRINN 1:

Hold sjefen på brett A, trekk den forlengede rammen B og støtterammen C ut fra datamaskinen. (Posisjonen til sjefen vises i bilde 4).



TRINN 2:

Roter brett A i pilens retning i bilde 2, og skyv det deretter til venstre.

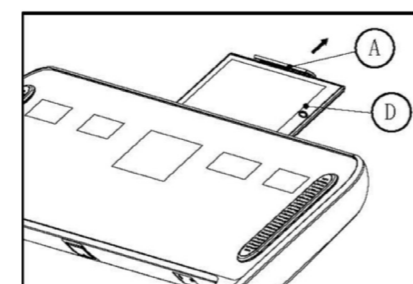


TRINN 3:

Plasser PAD/Telefon på den forlengede rammen B og støtterammen C, og klem den fast med brett A.

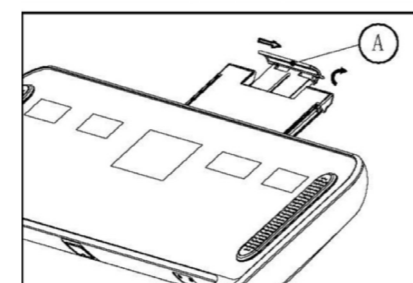
5 METODE FOR Å SETTE BORT HYLLEN

Del nr.	Beskrivelse	Antall
A	Brett	1
B	Forlenget ramme	1
C	Støtteramme	1
D	PAD/Telefon	



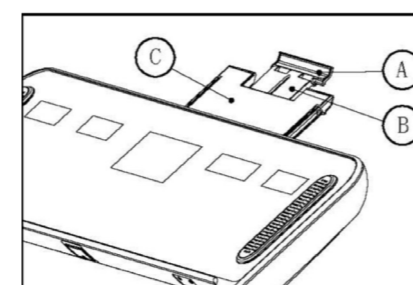
TRINN 1:

Trekk ut brett A i pilens retning på bildet og fjern PAD/telefonen.



TRINN 2:

Skyv brett A til høyre og roter den i pilens retning på bildet.



TRINN 3:

Hold brett A og la den uttrekkbare rammen B og støtterammen C foldes tilbake inn i datamaskinen.

4 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.

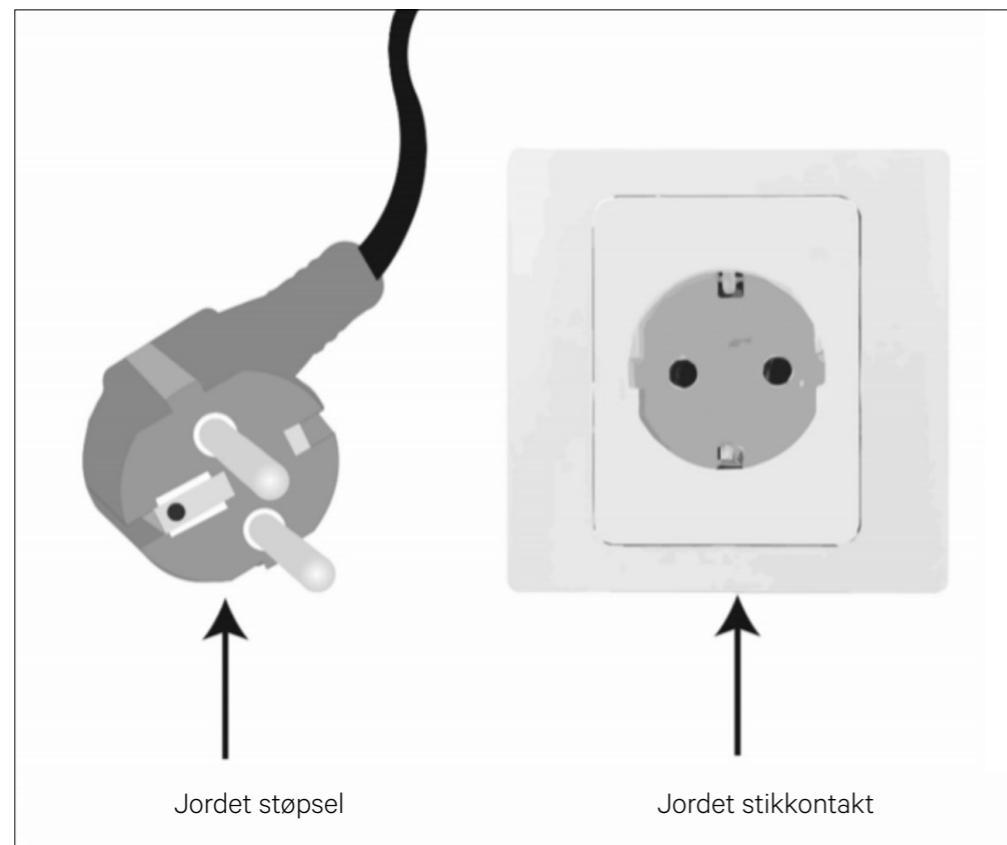
! FARE!

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 modifierer 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.



7 TEKNISKE SPESIFIKASJONER

MONTERINGSSTØRRELSE (mm)	2090x890x1410
LØPEFLATE (mm)	550x1550
NETTOVEKT	173KG
BRUTTOVEKT	197KG
MAKS BRUKERVEKT	170KG
EFFEKT	Som bestilt
MAKS UTGANGSEFFEKT	Som bestilt
INNGANGSPENNING	220-240V
FARTSOMRÅDE	10-25 KM/H
HELLING	0-15%

8 BRUKSANVISNING



1. Vindusdisplay

“INCL/CAL.” vindu	<ul style="list-style-type: none">• Viser gjeldende helningsverdi, helningsområde: 0-15%.• Viser kaloriforbruket til utøveren. Når kaloriforbruket vises, telles det fra 0,0-999 i positiv retning, og settes tilbake til null etter overflyt, og fortsetter å telle; når det telles i revers, telles det tilbake fra den satte verdien til 0. Når nedtellingen når 0, vil tredemøllen sakte bremse ned og stoppe. Etter full stopp går den inn i standby-modus i 3 sekunder.
“TIME” vindu	<ul style="list-style-type: none">• Viser treningstiden. I manuell modus starter timeren fra 0:00-99:59. Når timeren når 99:59, vil tredemøllen sakte bremse ned og stoppe, og hastighetsvinduet vil vise "End". Etter full stopp går den inn i standby-modus 5 sekunder senere; Avstand og kalorimodus starter timeren fra 0:00-99:59, og nullstilles etter 99:59 for å fortsette å telle; nedtellingen vil reduseres fra satt tid til null. Når nedtellingen når 0:00, vil tredemøllen sakte bremse ned og stoppe. Etter full stopp går den inn i standby-modus 5 sekunder senere.
“DIS./STEP” vindu	<ul style="list-style-type: none">• Viser i programvalgtilstand “P01-...-P18-U01-...-U03-HP1-...-HP3-FAT”;• Viser bevegelsesavstanden, teller opp fra 0,00-99,0, nullstilles etter overflyt og fortsetter å telle; nedtelling reduseres fra satt verdi til null. Når nedtellingen når null, vil tredemøllen sakte bremse ned og stoppe. Etter full stopp går den inn i standby-modus 5 sekunder senere.• Viser nåværende antall trinn tatt under trening.
“SPEED/PUL.” vindu	<ul style="list-style-type: none">• Viser gjeldende hastighetsverdi under drift, metrisk hastighetsområde: 1,0-25,0KMH; imperialt hastighetsområde 0,6-15,5MPH.• Når utøveren holder hjertefrekvensfølsom håndtak med begge hender, kan systemet automatisk oppdage utøverens hjertefrekvens og vise den i dette vinduet. Hjertefrekvensområdet er 50-200 slag per minutt. (Denne dataen er kun til referanse og kan ikke brukes som medisinsk data.)
Punktmatrisevindu	<ul style="list-style-type: none">• Et programdiagram som viser hastighet og helning under drift, kjører i modus og viser en 400 meter løpebane.

2. Hovedfunksjoner

“PROG” for programtaster	Når i standby-modus, trykk på denne tasten for å bla gjennom valgene “P01-P02-...-P18-U01-U02-U03-FAT”. “P01-P18” for innebygde programmer. “U01-U03” for brukerdefinerte programmer. “HP1-HP3” for hjertefrekvenskontrollprogram. “FAT” for fettmåling.
“MODE” for Modusvalg-tast	Trykk på denne tasten for å bla gjennom valgene “0:00”, “30:00”, “1.0”, “50.0”, “0:00” for manuell modus, “30:00” for tidsnedtelling modus, “1.0” for avstandsnedtelling modus, “50.0” for kalorinnedtelling modus. Når du velger ulike moduser, kan hastighets- og helningstastene brukes for å sette relevante nedtellingsverdier. Etter innstilling, trykk på "START" tasten for å starte tredemøllen.
“START” for start-tast	Når strømmen er påslått og sikkerhetslåsen er koblet til, trykk på denne knappen når som helst for å starte driften av tredemøllen.
“STOP” for stopp-tast	Under trening kan denne knappen brukes til å stoppe tredemøllen og tilbake stille den til null.
“SPEED+” og “SPEED-” for hastighetsopp- og nedtaster	I standby-modus brukes de til å justere den satte verdien. Etter oppstart brukes de til å justere hastigheten, med et justeringsområde på 0,1 kilometer per gang. Når de holdes inne i mer enn 0,5 sekunder, vil hastigheten automatisk øke eller minke kontinuerlig.
“INCLINE+” og “INCLINE-” for helning opp- og nedtaster	I standby-modus brukes de til å justere den satte verdien. Etter oppstart brukes de til å justere helningen, med et justeringsområde på 1 segment/gang. Når de holdes inne i mer enn 0,5 sekunder, vil helningen automatisk øke eller minke kontinuerlig.
“SPEED: 6 KMH, 9 KMH, 12 KMH, 15 KMH” (For imperial system: 4, 6, 8, 9 MPH) for hastighetsgenveitaster	Kan raskt sette hastigheten.
“INCLINE: 6%, 9%, 12%, 15%” for helningsgenveitaster	Kan raskt sette helningen.
Bytte mellom metriske og imperiale systemer	Trykk på program- og modustastene samtidig i 3 sekunder mens sikkerhetbryteren er frakoblet.
Tre USB-spillekontrolltaster	Spill/Pause, Volum ned (langt trykk) / Forrige sang (kort trykk), Volum opp (langt trykk) / Neste sang (kort trykk).
Påminnelse om påfylling	Hver 300 km drift, vil buzzer lyde 5 ganger, og påfyllingspåminnelsesikonet vil lyse opp i standby-modus. Hold stopp-knappen inne for å avbryte påminnelsen.

3. Hurtigstart (Manuell modus)

- Slå på strømbryteren og fest den magnetiske sikkerhetslåsen riktig på sikkerhetslåseposisjonen under panelet.
- Trykk på "START" startknappen, systemet går inn i en 3-sekunders nedtelling, buzzer lyder, og hastighetsvinduet viser nedtellingstiden. Etter at 3-sekunders nedtellingen er ferdig, starter tredemøllen å løpe med en hastighet på 1 kilometer per time.
- Etter oppstart kan hastigheten på tredemøllen justeres etter behov ved å bruke "SPEED+" og "SPEED-" tastene; Bruk "INCLINE+" og "INCLINE-" tastene for å justere helningen på tredemøllen.

4. Operasjoner under trening

- Trykk på "SPEED-" tasten for å senke løpehastigheten på tredemøllen.
- Trykk på "SPEED+" tasten for å øke løpehastigheten på tredemøllen.
- Trykk på "INCLINE-" tasten for å senke helningen på tredemøllen.
- Trykk på "INCLINE+" tasten for å øke helningen på tredemøllen.
- Trykk på stoppknappen for å bremse ned tredemøllen til den stopper.
- Når utøveren holder hjertefrekvens-håndtaket med begge hender, vises hjertefrekvensdataene i ca. 3 sekunder.

5. Manuell modus

- I standby-modus, trykk direkte på "START" knappen, og tredemøllen begynner å løpe med en hastighet på 1,0 km/h og en helning på 0; Andre vinduer teller opp fra 0, trykk på "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" tastene for å endre helning og hastighet.
- I standby-modus, trykk på "MODE" tasten for å gå til tidsnedtellingsmodus. "TIME" vinduet viser "30:00" og blinker. Trykk på "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" tastene for å sette treningstiden, med et innstillingsområde på: 5:00—99:00.
- Når du er i tidsnedtellingsmodus, trykk på "MODE" tasten for å gå til avstandsnedtellingsmodus. "DIS" vinduet viser "1.00" og blinker. Trykk på "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" tastene for å sette bevegelsesavstanden, med et innstillingsområde på 0,50-99,9 (tilkoblet Bluetooth 0,50-60,0).
- Når du er i avstandsnedtellingsmodus, trykk på "MODE" tasten for å gå til kalorinnedtellingsmodus, og "CAL" vinduet vil vise "50.0" og blinke. Trykk på "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" tastene for å sette kaloriene, og innstillingsområdet for kalorier er: 10.0—999.0.
- Etter å ha valgt en av de tre nedtellingsmodusene, trykk på startknappen. Tredemøllen vil begynne å løpe etter en 3-sekunders forsinkelse. Trykk på "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+" og "SPEED-" tastene for å justere hastighet og helning; Trykk på stoppknappen for å stoppe tredemøllen.

6. Innebygde programmer

Det er totalt 18 innebygde programmer P01-P18 i dette systemet. I standby-modus, trykk på "PROG" tasten for å vise hastighetsvinduet "P01-P18". Etter å ha valgt ditt favorittprogram, vil "TIME" vinduet blinke samtidig; Vis den forhåndsinnstilte tiden på 30:00, trykk på "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" for å sette ønsket treningstid, og trykk deretter på "START" knappen for å starte det innebygde programmet. Det innebygde programmet er delt opp i 20 seksjoner, og hvert segments treningstid er lik den satte tiden/20. Når du går inn i neste seksjon, vil systemet gi 3 signaler av "Bi Bi Bi -", og hastigheten og helningen i systemet vil endre seg med programseksjonen. I løpet av denne tiden kan du trykke på "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" tastene for å endre hastighet og helning. Når programmet går inn i neste seksjon, vil det imidlertid returnere til hastigheten og helningen for den seksjonen. Etter at et program er kjørt, vil systemet gi 3 signaler av "Bi-Bi-Bi", og tredemøllen vil gradvis bremse ned og stoppe med "End" vist. Etter 5 sekunder med full stopp, vil den gå til standby-modus.

7. Programinstruksjon

SPEED representerer hastighet, INCLINE representerer helning (totalt 15 helninger, hver helning er 1/15 av total helning). Hvert program deler treningstiden i 20 like deler, med tilsvarende hastigheter og helninger for hver tidsperiode.

Time period	Select segment	Set time/20 =The running time of each segment																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P0	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	1 INCLINE	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P0	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	2 INCLINE	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P0	SPEED	1	3	3	5	5	3	6	6	6	3	6	6	3	3	3	1	3	4	2	1
	3 INCLINE	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	3	3	3	5	5	2	1	1
P0	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	4 INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P0	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	5 INCLINE	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P0	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	6 INCLINE	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P0	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	7 INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P0	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	8 INCLINE	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P0	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	9 INCLINE	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P1	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	0 INCLINE	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P1	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	1 INCLINE	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P1	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	2 INCLINE	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P1	SPEED	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	6	5	5	4	4	3	3
	3 INCLINE	1	1	3	3	5	5	7	7	9	9	11	11	9	3	5	5	3	3	1	1
P1	SPEED	3	4	5	6	7	6	5	4	7	9	9	7	6	9	8	7	6	5	4	3
	4 INCLINE	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	7	7	5	5	3	3	0
P1	SPEED	9	9	9	8	8	8	7	7	7	6	6	6	5	7	8	8	8	9	9	9
	5 INCLINE	0	1	2	1	2	3	3	2	1	2	2	2	0	2	3	2	3	3	2	0
P1	SPEED	8	8	9	9	10	10	12	12	12	12	12	12	11	12	10	10	9	9	8	8
	6 INCLINE	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0
P1	SPEED	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	11	2	3	4	5	6	5	4
	7 INCLINE	0	0	0	0	3	3	0	0	0	3	3	0	0	0	3	3	0	0	0	0
P1	SPEED	6	6	6	4	4	4	8	8	8	10	10	10	8	6	8	8	8	6	6	6
	8 INCLINE	0	1	1	2	2	2	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0

8. Brukerprogrammer

I tillegg til de 18 innebygde programmene, har tredemøllen også 3 tilpassede programmer for å støtte tilpassede innstillinger basert på brukerens spesifikke behov: U01, U02 og U03.

- a. Innstillinger for brukerprogrammer:** I standby-modus, trykk på tasten for å velge brukerprogrammene (U01-U03), og trykk på tasten for å sette innstillingene. Du kan deretter sette opp den første tidsperioden, trykk på hastighets-tasten eller hastighetsgenveien for å sette hastigheten, trykk på tasten for å sette helningen, trykk på tasten for å fullføre innstillingen av første tidsperiode og gå videre til de neste tidsperiodene til alle 20 tidsperiodene er satt; dataene lagres til neste gang du tilbakestiller dataene, og disse dataene vil ikke gå tapt ved strømbrudd.
- b. Oppstart av brukerprogrammer:** I standby-modus, trykk på tasten for å velge brukerprogrammene (U01-U03), etter å ha satt tiden kan du trykke på tasten for å starte. Etter at brukerprogrammet og kjøretidsinnstillingene er fullført, trykk på tasten for å starte tredemøllen.
- c. Oppsettinstruksjoner for brukerprogrammer:** Hvert program deler løpstiden i 20 perioder. Du må sette hastigheten, helningen og løpstiden for alle 20 periodene, og deretter trykke på tasten for å starte tredemøllen.

9. Hjerterefrekvenskontrollprogram

- a. Etter oppstart, kjør med helning som 0 og laveste hastighet.
- b. De første 1 minuttene er en oppvarming, hastigheten og helningen kan justeres manuelt.
- c. Etter oppvarming, beregn hjerterefrekvensdifferansen (mål hjerterefrekvens – brukerens hjerterefrekvens) og prosesser som følger:
- (Mål hjerterefrekvens - brukerens hjerterefrekvens) > 0, hastigheten økes med 0,5KM/H (0,3MPH). Når den høyeste hastigheten er nådd, økes helningen med 1 trinn.
 - (Mål hjerterefrekvens - brukerens hjerterefrekvens) < 0, hvis helningen ikke er null, vil helningen reduseres med 1 trinn; hvis helningen er null, vil hastigheten reduseres med 0,5KM/H (0,3MPH), og vil ikke gå lavere etter at laveste hastighet er nådd.
- d. Gjenta trinn 3 hver 10. sekund.
- e. Når det ikke er noen hjerterefrekvens i mer enn 30 sekunder og helningen ikke er null, vil helningen reduseres med 1 trinn og hastigheten vil reduseres med 0,5KM/H. Hastigheten vil ikke gå lavere etter at laveste hastighet er nådd; gjenta dette trinnet hver 10. sekund til laveste hastighet.
- f. Med ett HRC-program er maksimal hastighet 10.0KM/H (6.0MPH); med to HRC-programmer er maksimal hastighet 10.0, 12.0KM/H (6.0, 7.0MPH); med mer enn tre HRC-programmer er maksimal hastighet 8.0, 9.0, 10.0, 11.0, 12.0KM/H (5.0, 5.5, 6.0, 6.5, 7.0MPH).
- g. Aldersjusteringsområde: 15-80, standard 30.

Justeringsdata for mål hjerterefrekvens og aldersrelatert tabell:

age	heart rate			age	heart rate			age	heart rate		
	least	default	most		least	default	least		most	default	least
15	123	123	195	37	110	110	174	59	97	97	153
16	122	122	194	38	109	109	173	60	96	96	152
17	122	122	193	39	109	109	172	61	95	95	151
18	121	121	192	40	108	108	171	62	95	95	150
19	121	121	191	41	107	107	170	63	94	94	149
20	120	120	190	42	107	107	169	64	94	94	148
21	119	119	189	43	106	106	168	65	93	93	147
22	119	119	188	44	106	106	167	66	92	92	146
23	118	118	187	45	105	105	166	67	92	92	145
24	118	118	186	46	104	104	165	68	91	91	144
25	117	117	185	47	103	103	164	69	91	91	143
26	116	116	184	48	103	103	163	70	90	90	143
27	116	116	183	49	103	103	162	71	89	90	142
28	115	115	182	50	102	102	162	72	89	90	141
29	115	115	181	51	101	101	161	73	88	90	140
30	114	114	181	52	101	101	160	74	88	90	139
31	113	113	180	53	100	100	159	75	87	90	138
32	113	113	179	54	100	100	158	76	86	90	137
33	112	112	178	55	99	99	157	77	86	90	136
34	112	112	177	56	98	98	156	78	85	90	135
35	111	111	176	57	98	98	155	79	85	90	134
36	110	110	175	58	97	97	154	80	84	90	133

10. Fysisk fitness-test

- I standby-modus, trykk kontinuerlig på "Program"-knappen for å gå til Body Mass Index (FAT)-deteksjonsfunksjonen. Trykk på "Mode"-knappen for å gå til F-1, F-2, F-3, F-4 og F-5 grensesnittene (F-1- Kjønn, F-2- Alder, F-3- Høyde, F-4- Vekt, F-5- Fysisk Fitness Deteksjon).
- Trykk på "Speed+", "Speed-", "Ascension+", og "Ascension-" knappene for å sette parametrene for 01-04 (som vist i tabellen nedenfor). Etter å ha satt innstillingene, trykk på "Mode"-knappen for å gå til F-5 Fysisk Fitness Deteksjon-grensesnittet. Etter å ha holdt hjertefrekvensmåleren med begge hender i 5-6 sekunder, vil din BMI vises for å sjekke om vekt og høyde stemmer overens.
- Body Mass Index (FAT) er et mål på forholdet mellom en persons høyde og vekt, ikke kroppens proporsjoner. FAT er egnet for både menn og kvinner, og gir, sammen med andre helseindikatorer, et grunnlag for å justere vekten.
- Den ideelle FAT bør være mellom 20-24. Hvis den er under 19, betyr det at personen er for tynn, hvis den er mellom 25 og 29, er det overvekt, og hvis den overskrider 30, regnes det som fedme. (Disse dataene er kun til referanse og kan ikke brukes som medisinske data.)

F-1	Kjønn	Mann	Kvinne
F-2	Alder	10-99	10-99
F-3	Høyde	100-200	100-200
F-4	Vekt	20-150	20-150
F-5	FAT	≤19	Undervekt
	FAT	=(20-24)	Normalvekt
	FAT	=(25-29)	Overvekt
	FAT	≥30	Fedme

Visningsspenn for ulike parametre

Sett parametere	Initialverdi	Sett initialverdi	Innstillingsområde	Visningsområde
Tid (minutter: sekunder)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00:99:59
Høyde (%)	0	N/A	N/A	0-15
Hastighet (KM/H)	0.0	N/A	N/A	1.0-25.0 KMH 0.6-15.5 MPH
Avstand (kilometer)	0.00	1.00	0.50-99.9	0.00:99.9
Hjertefrekvens (slag/minutt)	P	N/A	N/A	50-200
KCAL (KALORIER)	0.0	50.0	10.0-999.0	0.0:999.0

11. Sikkerhetslåsfunktion

Dra ut sikkerhetslåsen i hvilken som helst tilstand, vinduet viser "----/---", Dot matrix-vinduet viser "SAFETY KEY DISCONNECTED", og buzzer gir en kort lyd "Bi-Bi-Bi". Hvis motoren er i drift, stopper motoren umiddelbart. Når sikkerhetslåsen er koblet fra, er alle knappene ugyldige.

12. Strømsparingsmodus

Systemet har en strømsparingsfunksjon. Hvis det ikke er noen tastetrykk på 10 minutter i standby-modus, går systemet inn i strømsparingsmodus, lukker automatisk skjermen, og trykk på en hvilken som helst knapp for å vekke systemet.

13. MP3-funksjon

Når MP3 eller andre lydkilder er koblet til etter at strømmen er slått på, kan den elektroniske klokken spille musikk. Lydkontrollen skjer på lydkilden. Vennligst vær oppmerksom på å kontrollere lydnivået for å unngå å påvirke lyd kvaliteten og den innebygde lydkretsen.

14. Avslåing

Du kan slå av tredemøllen når som helst ved å slå av strømmen, noe som ikke skader tredemøllen.

15. Viktige forholdsregler

- Sjekk strømforsyningen før trening; kontroller at sikkerhetslåsen er gyldig.
- Hvis det oppstår en unormal situasjon under trening, kan sikkerhetslåsen trekkes ut, og hastigheten reduseres raskt for å stoppe. Sett deretter på sikkerhetslåsen, tilbakestill utstyret og vent på instruksjoner.
- Hvis det er problemer med enheten, vennligst kontakt forhandleren. Ikke-profesjonelle skal ikke forsøke å demontere eller reparere for å unngå skader på utstyret.

16. Feilsymptomer og håndtering

Feil	Mulige årsaker	Løsninger
E01	Kontroller kan ikke motta signal fra inverter	1. Sjekk ledningen mellom kontrolleren og inverteren 2. Bytt ledning mellom kontrolleren og inverteren 3. Bytt kontrolleren 4. Bytt inverteren
E03	Overspenning	Stopp bruken, sjekk ekstern ledning
E04	Overstrøm	1. Bytt motoren 2. Sjekk overføringsdeler, tilsett smøremiddel 3. Bytt inverteren
E05	Overbelastning	1. Sjekk overføringsdeler, tilsett smøremiddel 2. Bytt motoren
E06	Inverter MCU-feil	Bytt inverteren
E07	Inverter overopphetet	1. Stopp bruken og bruk den først etter at temperaturen er tilbake til normal 2. Bytt inverteren
E08	Inverter kan ikke motta signal fra kontroller	1. Sjekk ledningen mellom kontrolleren og inverteren 2. Bytt ledning mellom kontrolleren og inverteren 3. Bytt kontrolleren 4. Bytt inverteren
E09	Inverter intern kommunikasjon feil 1	Bytt inverteren
E10	Inverter intern kommunikasjon feil 2	Bytt inverteren
E11	Mottar oppstartssignal, men før nedstengingssignalet er ikke mottatt	Bytt inverteren
E12	Hevefeil	1. Sjekk ledningen til hevemotoren 2. Bytt hevemotoren 3. Bytt inverteren
E13	Omvendt bryterhandling	Sett tredemøllen horisontalt
E14	Statorfasefeil	Stopp bruken, sjekk ekstern ledning

E15

Strømsensor U-feil

Bytt inverteren

E16

Strømsensor W-feil

Bytt inverteren

17. Beregningsmetode for kalorier

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

a. Ved null stigning er kalori-forbruket per kilometer 70,3 kalorier.

7 TRÄNINGSSINSTRUKTIONER

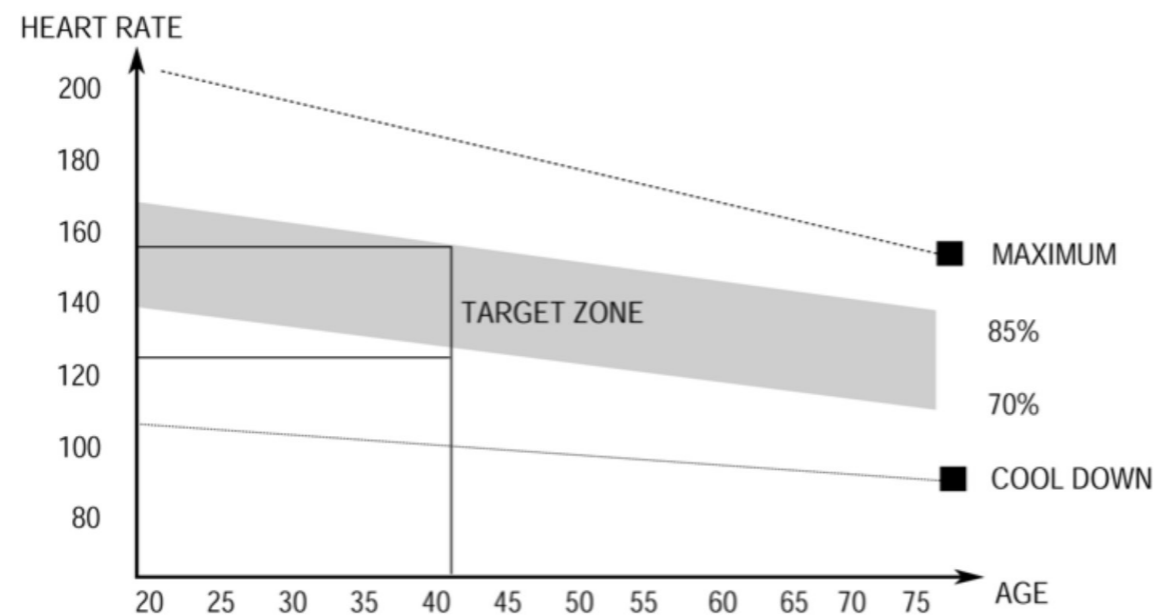
1. Oppvarmingsfase

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.

2. 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 være i minst 12 minutter. Vanligvis varer fasen rundt 15–20 minutter.



3. 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.

10 UNDERHÅLLSINSTRUKTIONER

Stramming og justering av løpebåndet

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

Sentering 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.

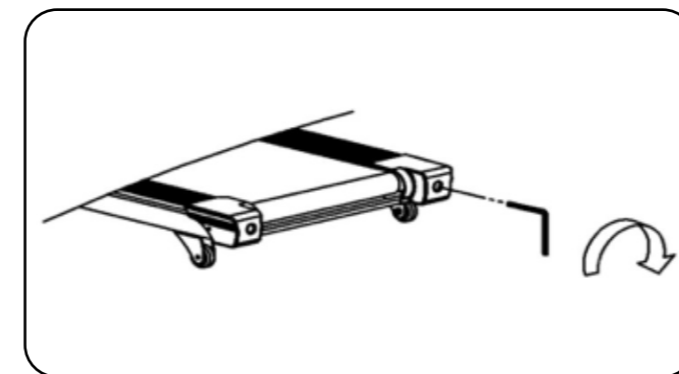


Bild A: Om bältet har drivit åt HÖGER

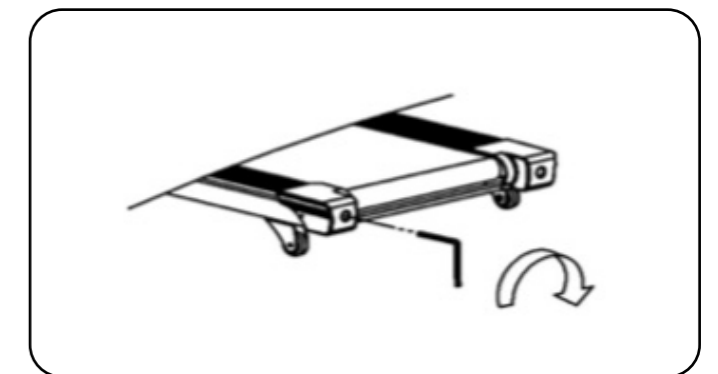


Bild B: Om bältet har drivit åt VÄNSTER

Stramming av løpebandet

- 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.

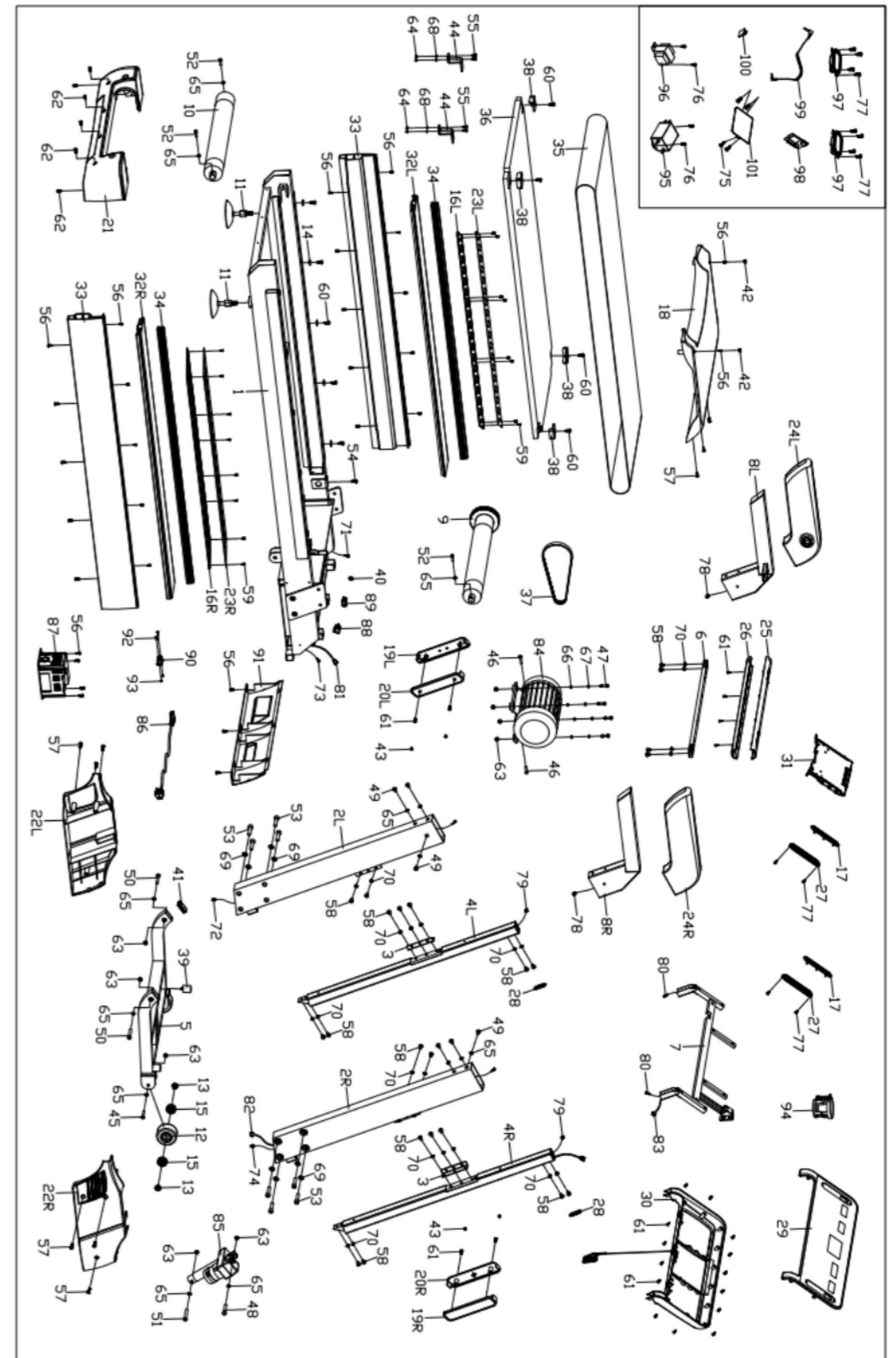
ADVARSEL!

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

Bandvedlikehold

- Voksbandet trenger ikke å få påført smøremiddel.
- Vennligst unngå sand under skoene, unngå grove såler.

11 EKSPLODERT VISNING



DELSLISTE

Del Nr	Beskrivelse	Antall
1	Hovedramme	1
2 L/R	Stående rør	1 p.r.
3	Koblingsmetallplate	2
4 L/R	Bakre stående rør	1 p.r.
5	Hellingramme	1
6	Framre armstøtte	1
7	Datamaskinramme	1
8 L/R	Armstøtte	1 p.r.
9	Foran ruller	1
10	Bakre ruller	1
11	Justerbar pute	2
12	Rullere	2
13	Lageravstand	4
14	Kantvasker	10
15	Lager 6203-2rs	4
16L/R	Metall anti-skli-plate	1 p.r.
17	Høytalerbeskyttelsesnett	2
18	Motordeksel	1
19L/R	Stående rørdeksel 1	1 p.r.
20L/R	Stående rørdeksel 2	1 p.r.
21	Endekappe	1
22L/R	Motorsidebeskyttelse	1 p.r.
23L/R	Anti-skli pute	1 p.r.
24L/R	Skumgrep	1 p.r.
25	Framre armstøtte øvre deksel	1
26	Framre armstøtte nedre deksel	1
27	Høytalerbeskyttelse	2

28	Bakre stående rørplugg	2
29	Datamaskin øvre deksel	1
30	Datamaskin nedre deksel	1
31	PAD/Telefonholder	1
32L/R	Kantbeskyttelse	1PR
33	Sidekantbeskyttelse	2
34	Putemateriale	2
35	Løpebånd	1
36	Løpebrett	1
37	Bånd	1
38	Løpebrettbegrensning	4
39	Putemateriale	2
40	Beskyttelsesplugg	1
41	Kvadratisk endekappe	2
42	Kappe 1	2
43	Kappe 2	4
44	Trykkbrett	2
45	Sekskantbolt M10*70	2
46	Sekskantbolt M10*40	2
47	Sekskantbolt M10*20	4
48	Sekskantbolt M10*40	1
49	Sekskantbolt M10*20	6
50	Sekskantbolt M10*50	2
51	Sekskantbolt M10*115	1
52	Sekskantbolt M10*75	3
53	Sekskantbolt M12*50	8
54	Krysspanhodeskrue M6*20	1
55	Krysspanhodeskrue M6*15	4

56	Kryssrillede vaskeskrue M5*15	29
57	Kryssrillede vaskeskrue M4*8	9
58	Sekskantbolt M8*15	22
59	Sekskantbolt M6*60	16
60	Kryssforsenket hodeskrue tapping ST4*16	14
61	Krysspanhodeskrue tapping ST4*16	39
62	Kryssgrove hodeskrue tapping ST4*12	6
63	Nylonmutter M10	10
64	Sekskantmutter M6	4
65	Låseskrue ϕ 10*1.2	15
66	Flat vasker ϕ 10*2.0	4
67	Fjærvasker ϕ 10	4
68	Fjærvasker ϕ 6	4
69	Låseskrue ϕ 12	8
70	Låseskrue ϕ 8	22
71	Venstre stående rør bakbelysnings strøm nederste ledning	1
72	Venstre stående rør bakbelysnings strøm øverste ledning	1
73	Høyre stående rør bakbelysnings strøm nederste ledning	1
74	Høyre stående rør bakbelysnings strøm øverste ledning	1
75	Krysspanhodeskrue tapping ST4*8	4
76	Krysspanhodeskrue M4*8	4
77	Kryssforsenket hodeskrue tapping ST4*8	12
78	Hjertefrekvens nederste ledning	2
79	Hjertefrekvens tilkoblingsledning	1
80	Hjertefrekvens øverste ledning	1
81	Datamaskin nederste ledning	1
82	Datamaskin tilkoblingsledning	1
83	Datamaskin øverste ledning	1
84	AC-motor	1
85	Hellingmotor	1

86	Strømkabel	1
87	Inverter	1
88	Bryter	1
89	Overbelastningsbeskytter	1
90	Strømkontakt	1
91	Motordeksel	1
92	Kryssforsenket hodeskrue M3*15	2
93	Sekskantmutter M3	2
94	Vannflaskeholder	1
95	Filter	1
96	Induktør	1
97	Høytaler	2
98	USB/Bluetooth-modul	1
99	Lydkabel	1
100	MP3/Hodetelefonkontakt	1
101	Forsterkerplate	1



FITNORD