

FITNORD

KÄYTTÖOHJEKIRJA
USERMANUAL
ANVÄNDARMANUAL
BRUKERHÅNDBOK

FitNord Dash G3 Juoksumatto
FitNord Dash G3 Treadmill
FitNord Dash G3 Löpband
FitNord Dash G3 Tredmølle

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 KOKOAMISOHJEET8

4 LAITTEEN MAADOITUS.....11

5 TEKNISET TUOTETIEDOT12

6 KÄYTTÖOHJEET13

7 KONSOLIN PAINIKKEIDEN TOIMINNOT15

8 OHJELMIEN KUVAUS.....18

9 TEHDASASETUKSET31

10 VIRHEILMOITUS33

11 OHJELMAN PROFIILI.....35

12 HARJOITUSOHJEET38

13 HUOLTO-OHJEET39

14 RÄJÄYTYSKUVA.....41

OSALISTA.....42

TABLE OF CONTENTS

1 WARNING.....46

2 IMPORTANT SAFETY PRECAUTION.....47

3 ASSEMBLY STEPS.....48

4 GROUNDING METHODS.....51

5 TECHNICAL PARAMETER.....52

6 OPERATION INSTRUCTIONS.....53

7 CONSOLE KEY FUNCTIONS.....55

8 PROGRAMS DESCRIPTION.....58

9 ENGINEERING MODE71

10 ERROR MESSAGE73

11 PROGRAM PROFILE.....75

12 EXERCISE INSTRUCTIONS.....78

13 MAINTENANCE INSTRUCTIONS.....79

14 EXPLODED DRAWING.....81

PARTS LIST.....82

INNEHÅLL

1 VARNING.....86

2 VIKTIGA SÄKERHETSÅTGÄRDER.....87

3 MONTERINGSSTEG88

4 JORDNINGSANVISNINGAR.....91

5 TEKNISKA PARAMETRAR.....92

6 BRUKSANVISNING.....93

7 KONSOLENS KNAPFUNKTIONER.....95

8 PROGRAMDESCRIPTION.....98

9 ENGINEERING MODE111

10 FELMEDDELANDE.....113

11 PROGRAMPROFIL115

12 TRÄNINGSinSTRUKTIONER.....118

13 MAINTENANCE INSTRUCTIONS.....119

14 UPPSKATTAD DIAGRAM.....121

DELLISTA.....122

INNHold

1 ADVARSEL.....126

2 VIKTIGE SIKKERHETSFORANSTALTNINGER.....127

3 MONTERINGSTRINN.....128

4 JORDING AV ENHETEN.....131

5 TEKNISKE SPESIFIKASJONER.....132

6 BRUKSANVISNING.....133

7 KONSOLLTASTFUNKSJONER.....135

8 PROGRAMBESKRIVELSE.....138

9 INGENIØRMODE.....151

10 FEILMELDING.....153

11 PROGRAMPROFIL155

12 TRÄNINGSinSTRUKTIONER.....158

13 UNDERHÅLLSinSTRUKTIONER.....159

14 EKSPLODERT VISNING.....161

DELSLISTE.....162

FI

ONNITTELUT FITNORD DASH G3 JUOKSUMATON 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 maahantuojaan (Nordic Sports Brands Oy), mikäli tuotteesta tai sen käytöstä herää kysymyksiä.

VASTUUVAPAUSLAUSEKE

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

VALMISTAJAN VAKUUTUS

FitNord vakuuttaa tuotteen täyttävän 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 vaateetusta 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 irtaantuu konsolistasta 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.

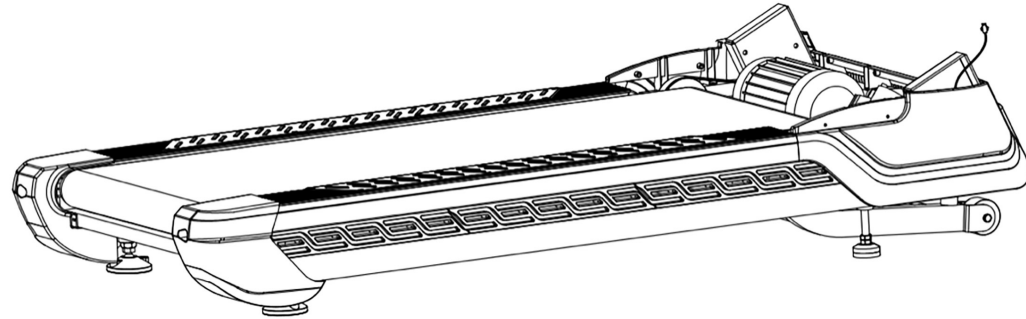
3 KOKOAMISOHJEET

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.

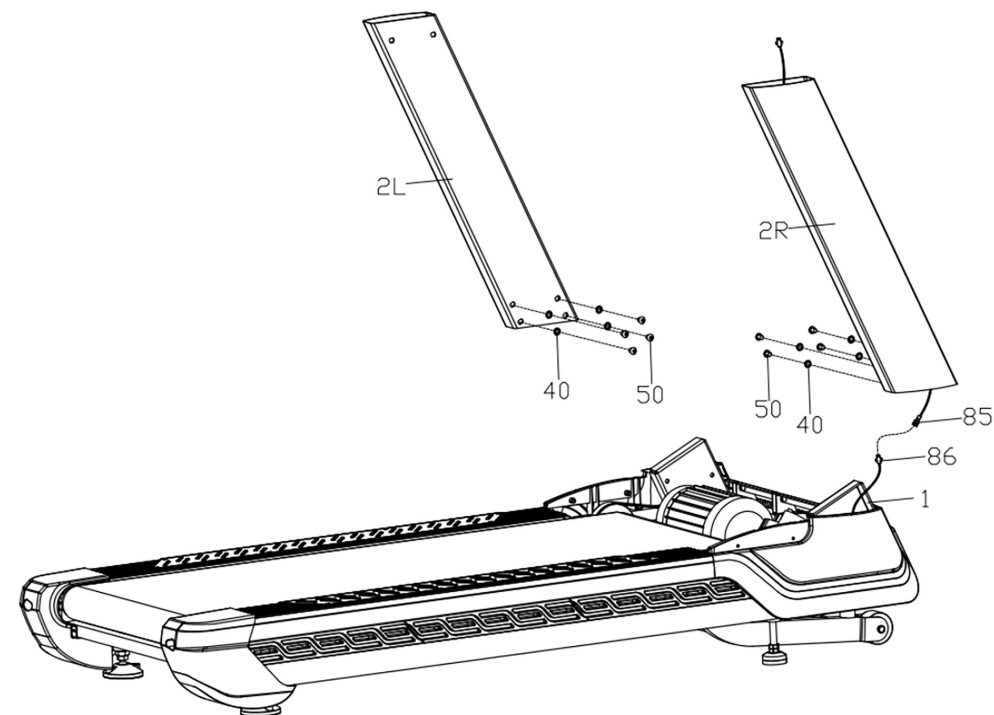


VAIHE 2:

- Yhdistä tietokoneen keskimmäisen alemman johdon (85) alempi johto (86).
- Kiinnitä pystytukiliitos (2L/R) päärunkoon (1) kuusikulmaisen kupukantapultin (50) ja hammastetun lukkoaluslevyn (40) avulla.

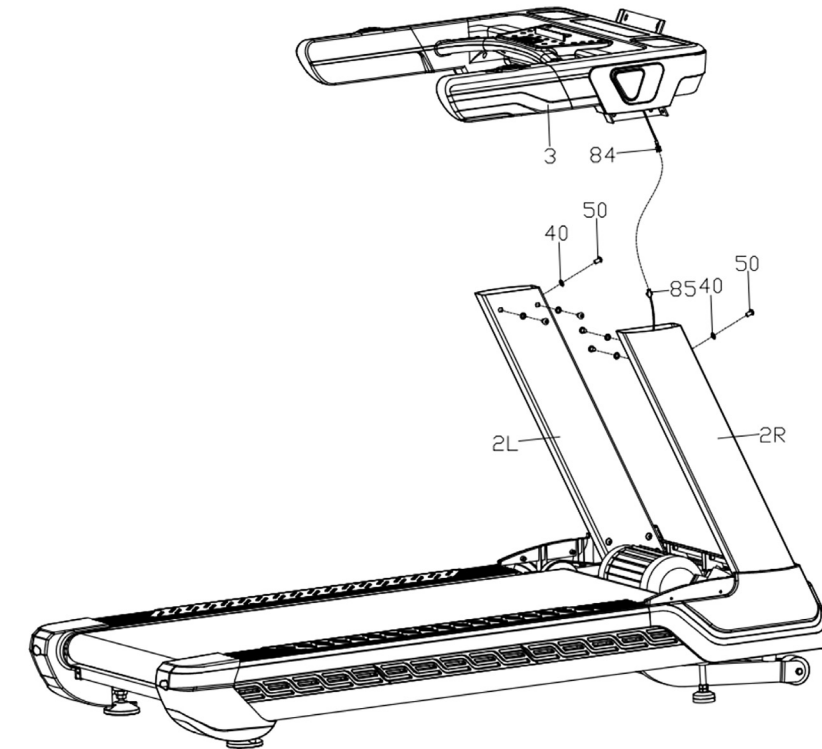
! HUOMIO!

Kuusikulmaista kupukantapulttia (50) ei vielä kiristetä kokonaan.



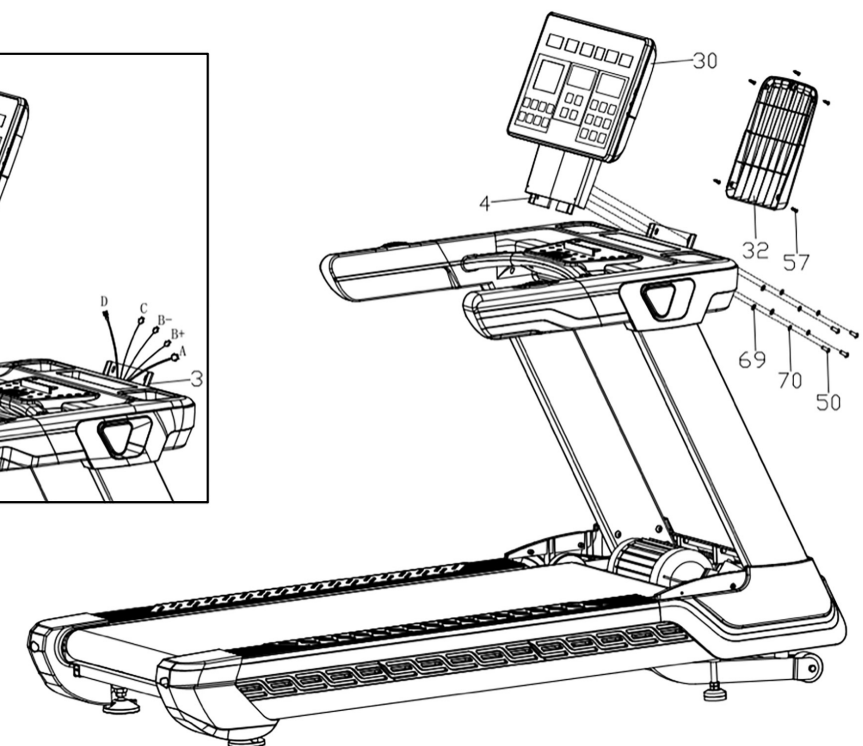
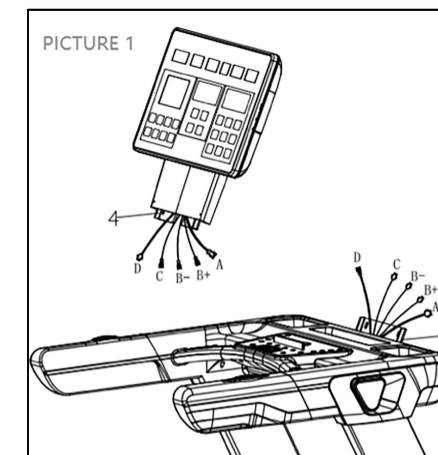
VAIHE 3:

- Yhdistä tietokoneen keskimmäinen ja alempi johdin (85) tietokoneen keskimmaiseen ja ylempään johtimeen (84).
- Käytä kuusikulmaista kupukantapulttia (50) ja hammastettua lukkoaluslevyä (40) kiinnittääksesi tietokoneen tukikehys (3) pystytukiliitokseen (2L/R).
- Kiristä kaikki aiemmin kiristämättä jätetyt pultit.



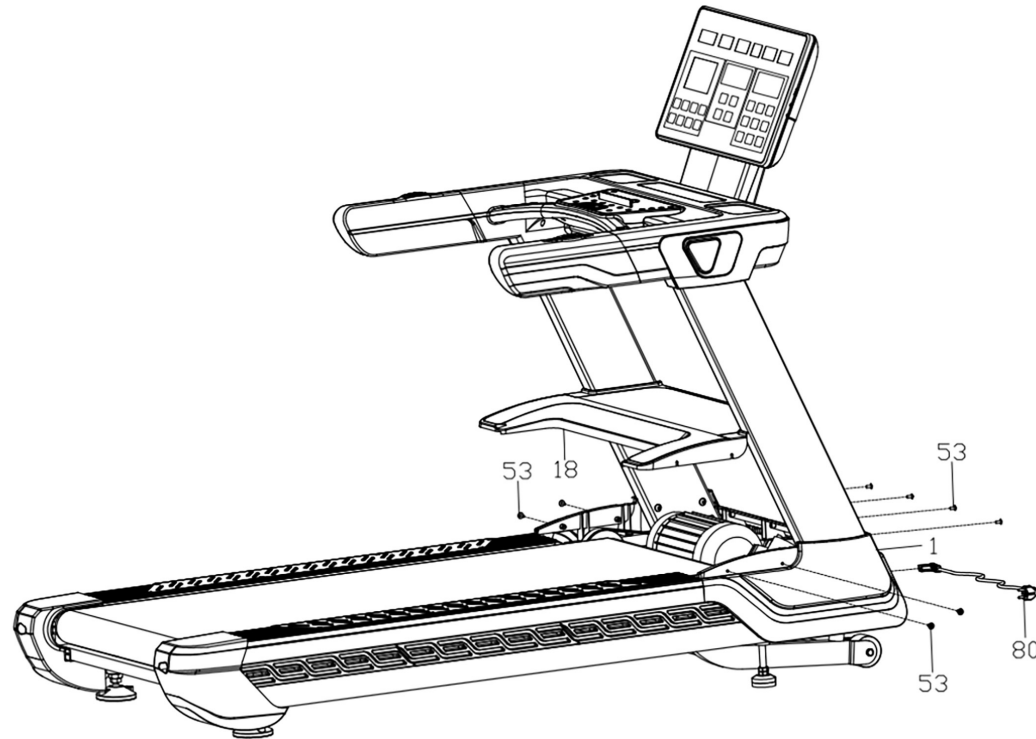
VAIHE 4:

- Kuten KUVA 1 osoittaa, yhdistä paneeliyhdistelmän (4) johdin vastaavaan tietokoneen tukikehysyhdistelmän (3) johtimeen. (Saman sarjanumeron omaavat johdot yhdistetään toisiinsa.)
- Käytä kuusikulmaista kupukantapulttia (50), jousialuslevyä (70) ja tasaista aluslevyä (69) kiinnittääksesi paneeliyhdistelmä (4) tietokoneen tukikehysyhdistelmään (3).
- Kiinnitä takasuojus (32) paneelin takakanteen (30) ristipääkupukantaisella kierretappiruuvilla (57).



VAIHE 5:

- Asenna moottorinsuojus (18) pääruntoon (1), kohdista reiät ja lukitse se ristipääura-aluslevykantaisella ruuvilla (53).
- Kytke virtajohto (80) päärungon (1) virtapistorasiaan.



4 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.

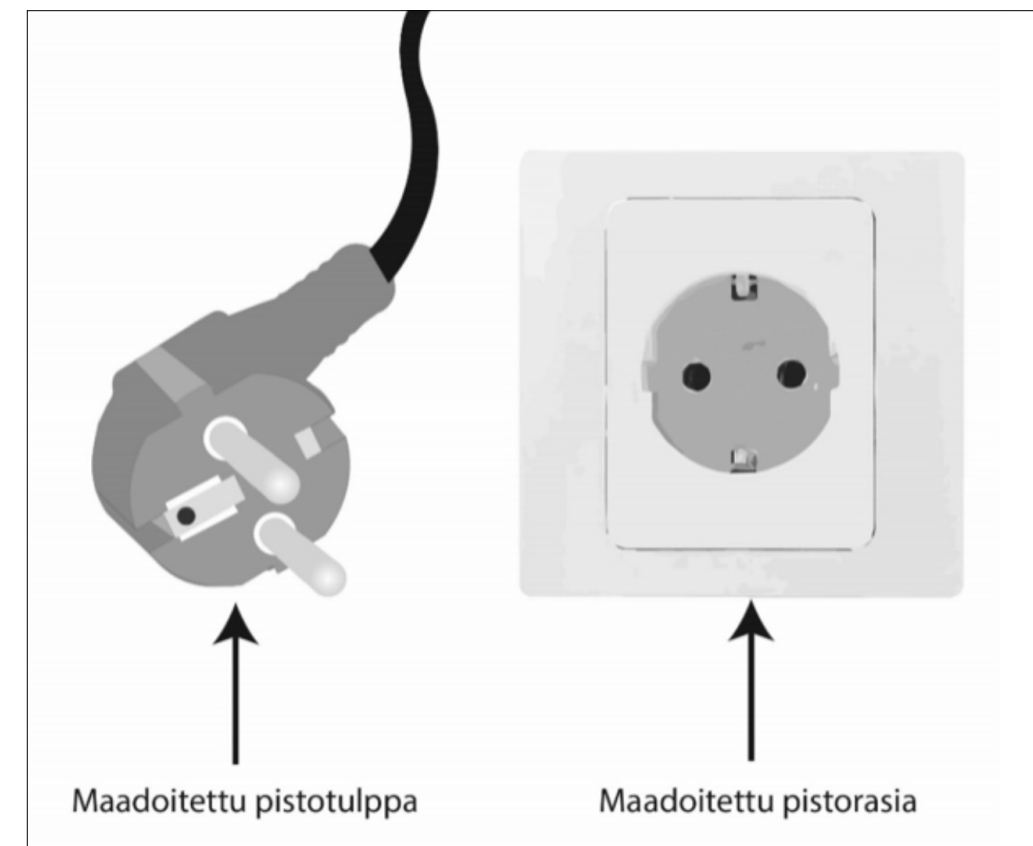
! VAARA!

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.

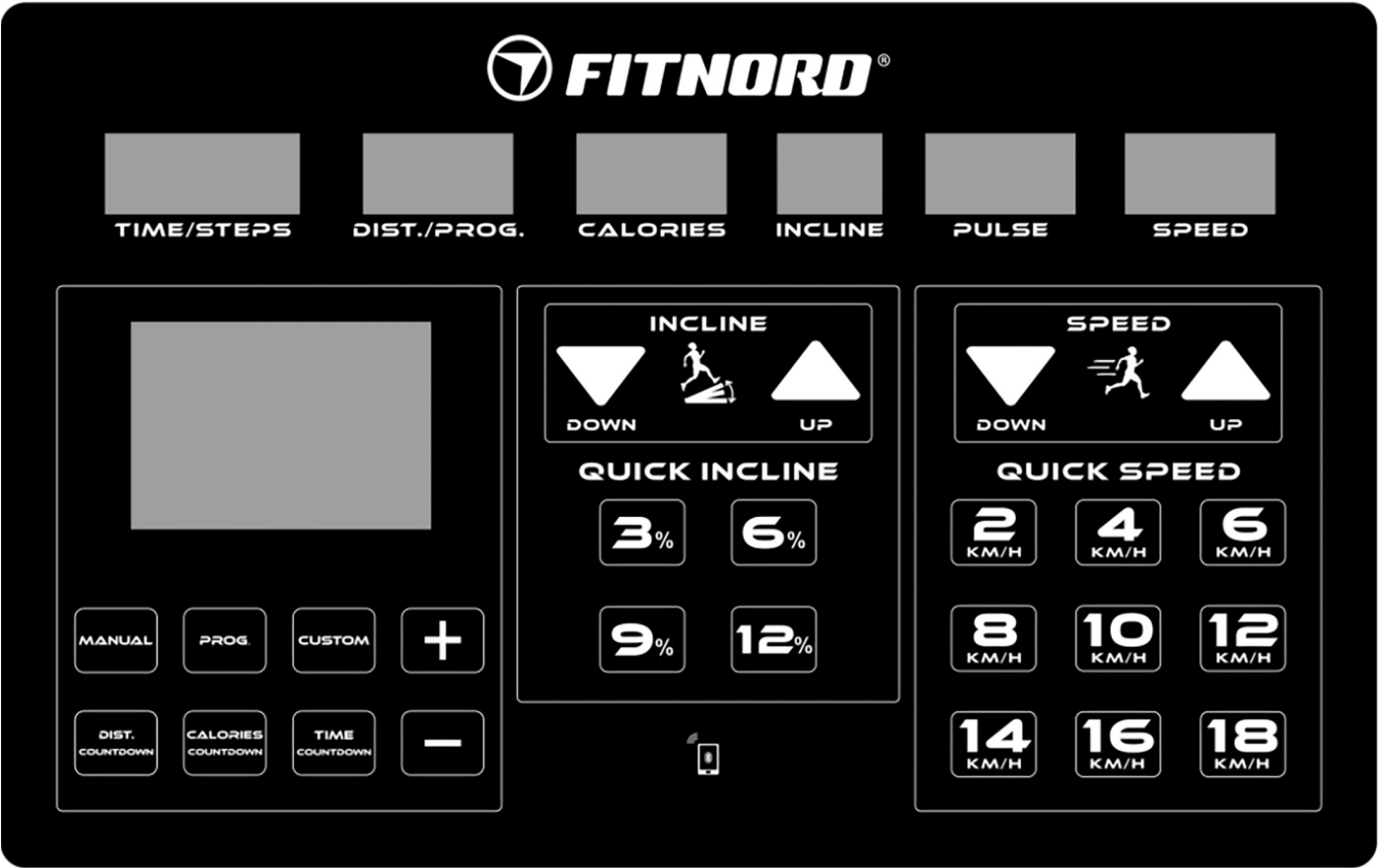


5 TEKNISET TUOTETIEDOT

Mitat koottuna [mm]	2135x890x1500
Juoksualueen mitat [mm]	620x1600
Käyttäjän maksimipaino [kg]	170
Moottori	AC 3,5 HP
Teho [W]	2750
Jännite [V]	220-240
Sulake [A]	16
Nopeus	0,5 - 25 km/h
Kallistus	0 - 18 %
Käyttöluokka	Studio
Tarkkuusluokka	C

6 KÄYTTÖOHJEET

FULL LED -näyttökartta & painikkeiden määrittys seuraavasti:



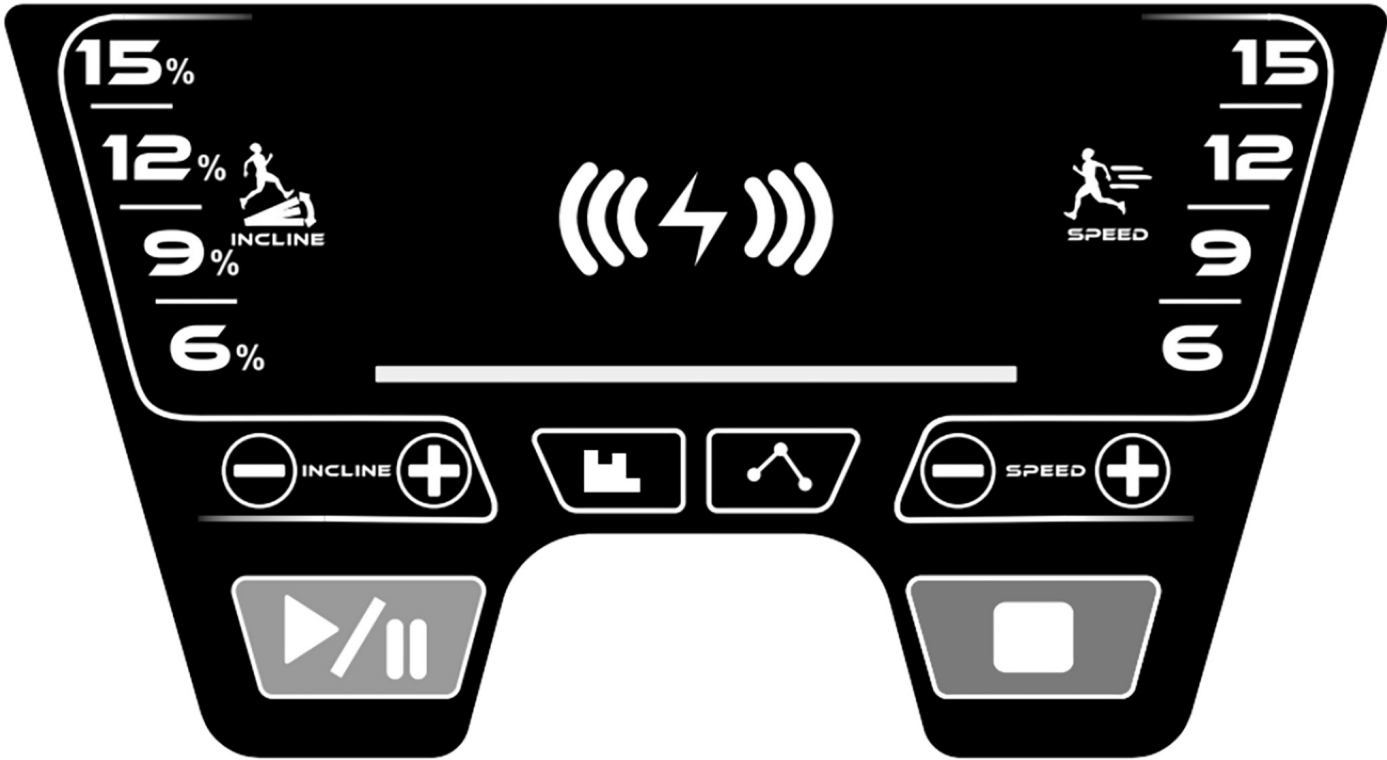
Juoksumaton konsolin rakenne

Nopeusnäyttö (SPEED)	88.8
Aika/Askelmääränäyttö (TIME/STEPS)	88:88
Sykenäyttö (PULSE)	888
Kaltevuusnäyttö (INCLINE)	888
Matkanäyttö (DIST)	88.8
Kalorit/Ohjelmanäyttö (CAL/PROG.)	888
Kaltevuus/Nopeusprofiili	16x 24-pisteen matriisinäyttö
Aika-, Matka-, Kalori-, Kaltevuus-, Nopeusikoni, Sykkeen ikoni, Äänenvoimakkuuden ikoni, Bluetooth ikoni	

Alkumäärittelyt

Virran kytkeminen	Käynnistettäessä laite siirtyy valmiustilaan, DM-näyttö näyttää "QUICK", jokaisessa ikkunassa näkyy 0.Jos sykettä havaitaan, "Pulse"-ikkuna näyttää todellisen sykkeesi. Kaltevuus pysyy VIRTA POIS -tilan mukaisena.
Valmiustila	Jos painikkeita ei paineta 5 minuuttiin, laite pysyy valmiustilassa. Valmiustilassa mikä tahansa painikkeen painallus tai turva-avaimen palautus herättää laitteen.
USB-lataus (Valinnainen)	- Kun mobiililaite liitetään USB-porttiin, se alkaa latautua. - Lataus katkeaa, kun laite irrotetaan USB-portista.
Langaton lataus (10W)	- Kun virta on päällä, langattoman latauksen tukeva laite voidaan asettaa latausalustalle. - Lataus alkaa automaattisesti ja katkeaa, kun laite poistetaan alustalta.
Äänen toisto	- Käynnistyksen jälkeen voit yhdistää laitteen sisäänrakennettuun Bluetooth-musiikkikaiuttimeen (BT-Speaker) puhelimen tai muun Bluetooth-äänilaitteen kautta. - Musiikkia voidaan toistaa langattomasti ja äänenvoimakkuutta säädetään äänilaitteesta. - Yhteyden katketessa laite antaa "BI"-äänimerkin.
Huoltomuistutus	- Kun moottorin käyttöikä saavuttaa 300 KM / MAILIA, näyttö näyttää viestin "OIL". - Paina "End"-painiketta 3 sekunnin ajan poistaaksesi ilmoituksen. - Jos painiketta ei paineta, ilmoitus katoaa automaattisesti 10 sekunnin kuluttua.
Langaton sykemittaus	Harjoituksen aikana järjestelmä havaitsee syketiedot automaattisesti, jos sykesignaali on syötetty.
Käsisykkeen mittaus	Järjestelmä tunnistaa käyttäjän sykkeen automaattisesti, kun molemmat kädet pitävät kiinni sykeantureista harjoituksen aikana.
Urheilusovellusten Bluetooth-yhteys	Tukee yhteyttä seuraaviin sovelluksiin: FitShow, Kinomap, Zwift.

7 KONSOLIN PAINIKKEIDEN TOIMINNOT



Kaikki käytettävissä olevat painikkeet antavat äänimerkin, kun niitä painetaan.

Manual -painike	Valmiustilassa tämän painikkeen painaminen siirtää laitteen manuaaliseen harjoitustilaan.
Program -painike	- Valmiustilassa painamalla ohjelmapainiketta näytetään vastaava ohjelma (P1-P36, HRC1-HRC3 [H1-H3], BODY FAT [FAT]) matka-/ohjelmanäytössä. - Harjoituksen aikana voit vaihtaa nopeuden ja kaltevuuden profiileja painamalla tätä painiketta.
Custom -painike	Valmiustilassa tämän painikkeen painaminen siirtää laitteen mukautettuun harjoitustilaan.
Dist. Countdown -painike	Valmiustilassa tämän painikkeen painaminen siirtää laitteen käänteislaskentaharjoitustilaan.
Calorie countdown -painike	Valmiustilassa tämän painikkeen painaminen siirtää laitteen kalorilaskennan harjoitustilaan.
Time countdown -painike	Valmiustilassa tämän painikkeen painaminen siirtää laitteen ajastetun harjoituksen tilaan.
+/-painikkeet	- Tämä painike sijaitsee ohjauspaneelissa. - Painikkeella voidaan säätää eri parametreja ennen tilan valintaa. - Painikkeen painaminen yli 2 sekunnin ajan aktivoi jatkuvan säätötoiminnon.

Incline Plus/Miinus -painikkeet	- Tämä painike sijaitsee ohjauspaneelissa. - Harjoituksen aikana painamalla lisäys/vähennyspainiketta voit säätää kaltevuutta, lisäys tai vähennys on 1 yksikkö kerrallaan. - Painikkeen painaminen yli 2 sekunnin ajan aktivoi jatkuvan säätötoiminnon.
Speed Lisäys/Vähennys -painikkeet	- Tämä painike sijaitsee ohjauspaneelissa. - Harjoituksen aikana voit lisätä tai vähentää nopeutta 0,1 yksikköä kerrallaan. - Painikkeen painaminen yli 2 sekunnin ajan aktivoi jatkuvan säätötoiminnon.
Incline +/- -painike	- Tämä painike sijaitsee näppäimistössä. - Harjoituksen aikana painamalla kaltevuuspainiketta voit säätää kaltevuutta 1 yksikkö kerrallaan. - Painikkeen painaminen yli 2 sekunnin ajan aktivoi jatkuvan säätötoiminnon.
Speed +/- -painike	- Tämä painike sijaitsee näppäimistössä. - Harjoituksen aikana painamalla nopeuspainiketta voit säätää nopeutta 0,1 yksikköä kerrallaan. - Painikkeen painaminen yli 2 sekunnin ajan aktivoi jatkuvan säätötoiminnon.
Incline -pikapainikkeet	- Ohjauspaneelissa on neljä pikanäppäintä kaltevuustasojille 3/6/9/12. - Näppäimistössä on myös neljä noston pikanäppäintä tasoille 6/9/12/15.
Speed -pikapainikkeet	- Ohjauspaneelissa on yhdeksän pikanäppäintä nopeuksille 2/4/6/8/10/12/14/16/18 km/h tai mph. - Näppäimistössä on neljä pikanäppäintä nopeuksille 6/9/12/15 km/h tai mph.
Start/Pause	- Painamalla käynnistä/tauko-painiketta ohjelma käynnistyy. Laite antaa lyhyen äänimerkin joka sekunti. Kun DM-näytössä näkyy "321", kuuluu pitkä äänimerkki, joka ilmoittaa mininopeuden ja minimikaltevuuden mukaisen liikkeen alkavan. Harjoituksen arvot alkavat tallentua. - Painamalla käynnistä/tauko-painiketta uudelleen juoksumatto käynnistyy uudestaan ja harjoitus jatkuu viimeksi käytetyllä nopeudella ja kaltevuudella.
Sammuttaminen	- Kun Stop-painiketta painetaan harjoituksen aikana, liike loppuu ja nopeus sekä kaltevuus palautuvat nolleen. Jos mitään painikkeita ei paineta 5 minuuttiin, laite siirtyy takaisin valmiustilaan. - Taukotilassa painamalla Stop-painiketta laite palaa valmiustilaan, ja nopeus sekä kaltevuus palautuvat nolleen.
PROGRAMS -painike	- Valmiustilassa painamalla OHJELMAT-painiketta näkyviin tulee ohjelmat (P1-P36, HRC1-HRC3 [H1-H3], BODY FAT [FAT]) matka-/ohjelmanäytössä. - Harjoituksen aikana tämän painikkeen painaminen vaihtaa nopeuden ja kaltevuuden profiileja.
MODE -painike	- Tämän painikkeen painaminen siirtää laitteen asetusten muokkaustilaan. Jos MODE-painiketta ei paineta muutoksen aikana, asetukset tallennetaan automaattisesti. - Painamalla tätä painiketta vahvistetaan asetukset tai arvomuutokset.
Nopeuden käsisäätöpainikkeet	- Juoksutilassa +/--painikkeella voidaan säätää nopeutta 0,1 yksikköä kerrallaan. - Painikkeen painaminen yli 2 sekunnin ajan aktivoi jatkuvan säädön.

Kaltevuuden käsisäätöpainikkeet	- Juoksutilassa +/- -painikkeella voidaan säätää kaltevuutta 1 yksikkö kerrallaan. - Painikkeen painaminen yli 2 sekunnin ajan aktivoi jatkuvan säädön.
Turva-avain	- Kun turvalukko on AVOINNA (OPEN), kaikki toiminnot pysähtyvät. DM-näytössä näkyy "EMERGENCY STOP" (hätäpysäytys). Muut viestinäytöt eivät näy. Kaikki painikkeet poistuvat käytöstä, ja laite palautuu pysäytystilaan. - Kun turvalukko suljetaan (CLOSE), laite palautuu valmiustilaan, ja kaltevuus pysyy samassa tilassa kuin ennen pysäytystä.

8 OHJELMIEN KUVAUS

1. Fast motion mode

Jos käyttäjä on valmiustilassa, paina KÄYNNISTÄ/TAUKO-painiketta aloittaaksesi juoksumaton pikäkäynnistystilassa (QUICK START).

1.2. Harjoituksen aikana
DM-näyttö näyttää urheilukentän muodon, jossa yksi kierros vastaa 400 metriä.

Aika/askeleet-ikkuna	- Näyttää ajan ja askelmäärän vuorotellen 5 sekunnin välein, ja vastaava ikoni syttyy. Aika alkaa 00:00 ja kasvaa välillä 00:00 – 99:59 (minuuttia: sekuntia). Kun aika saavuttaa 99:59, liike pysähtyy. - Askelmäärä alkaa 0:sta ja lasketaan välillä 0 – 9999. Ylittäessä maksimin laskuri palautuu nollaan ja aloittaa uudelleen.
Matka/ohjelma-ikkuna	- Näyttää matkan ja sytyttää vastaavan kuvakkeen. - Matka lasketaan 0.0 km:stä, alueena 0.0 – 999 km.
Kalorit-ikkuna	- Näyttää käyttäjän polttamat kalorit, alkaen 0:sta, alueena 0 – 999. - Ylittäessään maksimin laskuri nollautuu ja alkaa alusta.
Kaltevuus-ikkuna	- Näyttää kaltevuuden tason harjoituksen aikana. - Kaltevuuden säätöalue: 0 – 18. - Kaltevuutta voi säätää kaltevuus +/- -painikkeilla, pikapainikkeilla tai käsikahvan kaltevuuspainikkeilla.
Syke-ikkuna	- Näyttää sykkeesi reaaliajassa, jos sykettä havaitaan. - Näyttöalue: 40 – 220 bpm. - Jos sykettä ei havaita, näyttö näyttää 0.
Nopeus-ikkuna	- Näyttää tämänhetkisen nopeuden, säätöalueena 0.5 – 25.0 km/h. - Nopeutta voi säätää nopeus +/- -painikkeilla, pikapainikkeilla tai käsikahvan nopeuspainikkeilla.

1.3. Taukotilassa DM-näyttö näyttää "Pau", mikä tarkoittaa, että harjoitus on taukotilassa.

1.4. Painettaessa käynnistä/tauko -painiketta juoksutilassa DM-näyttö näyttää "Pau" ja siirtyy taukotilaan. Nopeus ja kaltevuus palautuvat nollaan. Kun ne saavuttavat nollan, painamalla käynnistä/tauko -painiketta voi jatkaa harjoitusta. Laite siirtyy valmiustilaan automaattisesti 5 minuutin käyttämättömyyden jälkeen.

1.5. Painamalla käynnistä/tauko -painiketta taukotilassa, juoksumatto käynnistyy uudelleen ja jatkaa harjoitusta miniminopeudella ja -kaltevuudella. Tietojen laskenta jatkuu tauon jälkeen.

1.6. Painamalla stop -painiketta liikkeessä tai taukotilassa, laite siirtyy valmiustilaan, nopeus ja kaltevuus palautuvat nollaan.

2. Manuaalinen tila

2.1. Valmiustilassa painamalla Manual -painiketta, DM-näyttö näyttää "P 0", aika/askeleet-ikkuna näyttää "16:00", ja matka/ohjelma-ikkuna näyttää "5.0".

- a. Kalorit-ikkuna näyttää 50 (esiasetettu kalorimäärä).
- b. Painamalla käynnistä/tauko aloitetaan harjoitus oletusarvoilla.
- c. Jos asetuksia muutetaan, painamalla stop -painiketta palataan valmiustilaan.

2.2. Paina MODE-painiketta valitaksesi ajan muokkaus, jolloin aika/askeleet-ikkuna vilkkuu (16:00). Aikaa voidaan säätää +/-, kaltevuus +/-, nopeus +/-, käsikahva-kaltevuus tai käsikahva-nopeus -painikkeilla.

- a. Asetusalue: 0:00, 5:00 – 99:00 (1 minuutin välein).
- b. Painamalla käynnistä/tauko vahvistetaan ja ohjelma käynnistyy, tai painamalla MODE siirrytään seuraavaan asetukseen.

2.3. Paina MODE-painiketta valitaksesi matkan muokkaus, jolloin matka/ohjelma-ikkuna vilkkuu (5.0). Matkaa voidaan säätää +/-, kaltevuus +/-, nopeus +/-, käsikahva-kaltevuus tai käsikahva-nopeus -painikkeilla.

- a. Asetusalue: 0.0, 5.0 – 999 km (1 km:n välein).
- b. Painamalla käynnistä/tauko vahvistetaan ja ohjelma käynnistyy, tai painamalla MODE siirrytään seuraavaan asetukseen.

2.4. Paina MODE-painiketta valitaksesi kalorin muokkaus, jolloin kalorit-ikkuna vilkkuu (50). Kalorimäärää voidaan säätää +/-, kaltevuus +/-, nopeus +/-, käsikahva-kaltevuus tai käsikahva-nopeus -painikkeilla.

- a. Painamalla käynnistä/tauko asetus vahvistetaan ja ohjelma käynnistyy, tai painamalla MODE siirrytään ensimmäiseen asetukseen ja asetuksia voidaan säätää.

2.5. Harjoituksen aikana DM-näyttö näyttää urheilukentän muodon, jossa yksi kierros vastaa 400 metriä.

Aika/askeleet-ikkuna	- Näyttää ajan ja askelmäärän vuorotellen 5 sekunnin välein, ja vastaava ikoni syttyy. Mikäli tavoiteaika on asetettu, laskuri laskee asetetusta ajasta kohti 0. - Askelmäärä alkaa 0:sta ja lasketaan välillä 0 – 9999. Ylittäessä maksimin laskuri palautuu nollaan ja aloittaa uudelleen.
Matka/ohjelma-ikkuna	- Näyttää matkan ja sytyttää vastaavan kuvakkeen. - Matka lasketaan 0.0 km:stä, alueena 0.0 – 999 km. Mikäli tavoitematka on asetettu, laskuri laskee asetetusta matkasta kohti 0.
Kalorit-ikkuna	- Näyttää käyttäjän polttamat kalorit, alkaen 0:sta, alueena 0 – 999. - Ylittäessään maksimin laskuri nollautuu ja alkaa alusta. Mikäli tavoitekulutus on asetettu, laskuri laskee asetetusta kalorimäärästä kohti 0.
Kaltevuus-ikkuna	- Näyttää kaltevuuden tason harjoituksen aikana. - Kaltevuuden säätöalue: 0 – 18. - Kaltevuutta voi säätää kaltevuus +/- -painikkeilla, pikapainikkeilla tai käsikahvan kaltevuuspainikkeilla.
Syke-ikkuna	- Näyttää sykkeesi reaaliajassa, jos sykettä havaitaan. - Näyttöalue: 40 – 220 bpm. - Jos sykettä ei havaita, näyttö näyttää 0.
Nopeus-ikkuna	- Näyttää tämänhetkisen nopeuden, säätöalueena 0.5 – 25.0 km/h. - Nopeutta voi säätää nopeus +/- -painikkeilla, pikapainikkeilla tai käsikahvan nopeuspainikkeilla.

2.6. Taukotilassa DM-näyttö näyttää "Pau", mikä tarkoittaa, että harjoitus on taukotilassa.

2.7. Painettaessa käynnistä/tauko -painiketta juoksutilassa: DM-näyttö näyttää "Pau" ja siirtyy taukotilaan. Nopeus ja kaltevuus palautuvat nollaan. Kun ne saavuttavat nollan, painamalla käynnistä/tauko -painiketta voi jatkaa harjoitusta. Laite siirtyy valmiustilaan automaattisesti 5 minuutin käyttämättömyyden jälkeen.

2.8. Painamalla käynnistä/tauko -painiketta taukotilassa, juoksumatto käynnistyy uudelleen ja jatkaa harjoitusta miniminopeudella ja -kaltevuudella. Tietojen laskenta jatkuu tauon jälkeen.

2.9. Painamalla stop-painiketta liikkeessä tai taukotilassa, laite siirtyy valmiustilaan, nopeus ja kaltevuus palautuvat nollaan.

2.10. Kun asetettu tavoite (aika, matka tai kalorit) saavuttaa 0, laite antaa 3 äänimerkkiä ja kaikki näytöt lopettavat laskennan, kaltevuus palautuu nollaan, nopeus laskee hitaasti nollaan ja juoksuhihna pysähtyy. Lopulta laite siirtyy automaattisesti valmiustilaan.

3 Mukautettu tila

3.1. Käytettävissä on kolme mukautettua tilaa. Kaikki kolme toimintoa ovat samanlaisia.

3.2. Käyttäjätila (U1 – U3) valitaan mukautuspainikkeella. Ohjelman nimi (U1 – U3) näkyy DM-näytössä, ja esiasetettu aika (16:00) näkyy aika/askeleet-ikkunassa. Parametrien asetusprosessin aikana painamalla stop-painiketta palataan valmiustilaan.

3.3. Painamalla MODE-painiketta voi muuttaa aikaa. Aika/askeleet-ikkuna vilkkuu ja näyttää oletusarvon “16:00”.

- a. Aika voidaan asettaa välillä 5:00 – 99:00.
- b. Aikaa voidaan säätää +/-, kaltevuus +/-, nopeus +/-, käsikahva-kaltevuus tai käsikahva-nopeus -painikkeilla.
- c. Painamalla käynnistä/tauko-painiketta vahvistetaan ja ohjelma käynnistyy, tai painamalla MODE siirrytään seuraavaan asetukseen.

3.4. Painamalla MODE-painiketta voi muuttaa ensimmäisen segmentin nopeutta. DM-näyttö näyttää "SPD 1", ja nopeusikkuna vilkkuu oletusarvossa "0.5" (korjattu minimiarvo). Nopeutta voi säätää nopeus +/- -painikkeilla tai pikavalintapainikkeilla. Nopeusikkunan arvo muuttuu vastaavasti. Mukautetun painikkeen avulla vahvistetaan ensimmäisen segmentin nopeus ja siirrytään seuraavan segmentin nopeuteen.

Tämä prosessi toistetaan kaikille 24 segmentille, ja jokaisen segmentin jälkeen painamalla MODE-painiketta vahvistetaan asetetut arvot. Painamalla käynnistä/tauko-painiketta ohjelma käynnistyy, tai MODE-painikkeella voi siirtyä seuraavaan asetukseen.

3.5. Kun 24. segmentin nopeus on asetettu, painamalla MODE-painiketta voi muuttaa ensimmäisen segmentin kaltevuutta. DM-näyttö näyttää "Inc 1", ja kaltevuusikkuna vilkkuu arvossa "0".

3.6. Kaltevuutta voi säätää kaltevuus +/- -painikkeilla tai pikavalintapainikkeilla.

3.7. Tämä prosessi toistetaan kaikille 24 segmentille, ja jokaisen segmentin jälkeen painamalla MODE-painiketta vahvistetaan syöte.

3.8. Painamalla käynnistä/tauko-painiketta ohjelma käynnistyy.

- 3.9. Painamalla käynnistä/tauko-painiketta ohjelma käynnistyy ja laite antaa lyhyen äänimerkin joka sekunti.
- a. DM-näyttö näyttää "321", ja juoksumatto käynnistyy.
 - b. Sisäänrakennettu ohjelma sisältää 24 jaksoa, ja kunkin jakson harjoitusaika asetetaan jakamalla kokonaisaika 24:llä.

3.10. Toimintaprosessi Harjoituksen aikana painamalla OHJELMA-painiketta voi vaihtaa nopeuden ja kaltevuuden profiileja.

Aika/askeleet-ikkuna	- Näyttää ajan ja askeleet 5 sekunnin välein ja sytyttää vastaavan kuvakkeen. - Aika alkaa asetetusta tavoitearvosta ja laskee nollaan. - Askelmäärä alkaa 0:sta ja lasketaan välillä 0 – 9999. Ylittäessään maksimin laskuri nollautuu ja alkaa alusta.
Matka/ohjelma-ikkuna	Matkaa lasketaan 0.0 km:stä, ja alue on 0.0 – 999 km.
Kalorit-ikkuna	- Laskenta alkaa 0:sta, alueena 0 – 999. - Ylittäessään maksimin laskuri nollautuu ja alkaa alusta.
Kaltevuus-ikkuna	- Näyttää kaltevuuden tason harjoituksen aikana. - Kaltevuuden säätöalue on 0 – 18. - Kaltevuutta voi säätää kaltevuus +/- -painikkeilla, pikapainikkeilla tai käsikahvan kaltevuuspainikkeilla.
Syke-ikkuna	- Näyttää sykkeesi reaaliajassa, jos sykettä havaitaan. - Näyttöalue: 40 – 220 bpm. - Jos sykettä ei havaita, näyttö näyttää 0.
Nopeus-ikkuna	- Näyttää tämänhetkisen nopeuden, säätöalueena 0.5 – 25.0 km/h. - Nopeutta voi säätää nopeus +/- -painikkeilla, pikapainikkeilla tai käsikahvan nopeuspainikkeilla.

3.8. Taukotilassa DM-näyttö näyttää "Pau", mikä tarkoittaa, että harjoitus on taukotilassa.

3.9. Painamalla käynnistä/tauko-painiketta juoksutilassa:

- a. DM-näyttö näyttää "Pau" ja laite siirtyy taukotilaan.
- b. Nopeus ja kaltevuus palautuvat nollaan.
- c. Kun ne saavuttavat nollan, painamalla käynnistä/tauko -painiketta harjoitus jatkuu.
- d. 5 minuutin käyttämättömyyden jälkeen laite siirtyy valmiustilaan.

- 3.10. Painamalla käynnistä/tauko -painiketta taukotilassa:
- a. Juoksumatto käynnistyy uudelleen ja jatkaa harjoitusta miniminopeudella ja -kaltevuudella.
 - b. Tietojen laskenta jatkuu tauon jälkeen.

- 3.11. Painamalla stop -painiketta liikkeessä tai taukotilassa:
- a. Laite siirtyy valmiustilaan, nopeus ja kaltevuus palautuvat nollaan.

- 3.12. Kun asetettu tavoite (aika, matka tai kalorit) saavuttaa 0, laite antaa 3 äänimerkkiä ja:
- a. Kaikki näytöt lopettavat laskennan.
 - b. Kaltevuus palautuu nollaan.
 - c. Nopeus hidastuu vähitellen nollaan, ja juoksuhihna pysähtyy.
 - d. Lopulta laite siirtyy automaattisesti valmiustilaan.

4 Matkan lähtölaskentatila

4.1. Valmiustilassa paina matkan LÄHTÖLASKENTA -näppäintä, jolloin DM-näytössä näkyy "DIST COUNTDOWN" ja matka/ohjelma-ikkunassa oletusarvona "5.0". Parametrien asetusprosessin aikana paina stop -näppäintä palataksesi valmiustilaan.

4.2. Paina MODE-näppäintä muuttaaksesi matka-asetusta. Matka/ohjelma-ikkuna vilkkuu arvolla 5.0 (osoittaen matkan asetusta). Matkaa voi muuttaa +/-näppäimellä, kallistus +/-plus/miinus-näppäimellä, nopeus +/-plus/miinus-näppäimellä, kallistuksen käsipidikenäppäimellä tai nopeuden käsipidikenäppäimellä. Asetusalue on 5.0 – 999, yksikön ollessa 1. Paina MODE-näppäintä tallentaaksesi muutetut asetukset.

4.3. Prosessin kulku

Harjoituksen aikana DM-näytössä näkyy urheilukentän muotoinen kuvio, joka vastaa 400 metrin kierrosta.

Aika/askeleet-ikkuna	Näyttää vuorotellen ajan ja askeleet 5 sekunnin välein ja sytyttää vastaavan kuvakkeen. Aika alkaa arvosta 00:00 ja laskenta-alue on 00:00–99:59 (minuutit: sekunnit). Kun aika saavuttaa 99:59, harjoitus pysähtyy. Askeleet alkavat arvosta 0, laskenta-alue on 0–9999, ja ylivuodon tapahtuessa laskenta alkaa alusta.
Matka/ohjelma-ikkuna	Näyttää matkan ja korostaa vastaavan kuvakkeen, lähtölaskenta tapahtuu asetetusta tavoitearvosta nollaan.
Kalorit-ikkuna	Näyttää poltettujen kalorien määrän. Laskenta alkaa nollassa, laskenta-alue on 0–999, ja ylivuodon tapahtuessa laskenta alkaa alusta.
Kallistus-ikkuna	Näyttää nykyisen kallistuskulman, joka on säädettävissä välillä 0–18. Kallistusta voi säätää kallistus +/-plus/miinus-näppäimillä, kallistuksen pikavalintanäppäimellä tai kallistuksen käsipidikenäppäimellä.
Syke-ikkuna	Näyttää sykkeen. Kun syke havaitaan, ikkunassa näkyy käyttäjän reaaliaikainen syke, jonka näyttöalue on 40–220. Jos sykettä ei havaita, ikkunassa näkyy arvo 0.
Nopeus-ikkuna	Näyttää nykyisen nopeuden. Nopeutta voidaan säätää välillä 0,5–25,0 km/h nopeus +/-plus/miinus-näppäimillä, nopeuspikavalintanäppäimillä tai nopeuden käsipidikenäppäimellä.

4.4. Taukotilassa DM-näytössä näkyy "Pau", mikä osoittaa, että harjoitus on keskeytetty.

4.5. Paina käynnistys/tauko -näppäintä harjoituksen aikana, jolloin DM-näytössä näkyy "Pau" ja laite siirtyy taukotilaan. Nopeus ja kallistus palautuvat nollaan. Kun kallistus ja nopeus ovat nollassa, paina käynnistys/tauko -näppäintä aloittaaksesi harjoituksen uudelleen. Jos mitään näppäintä ei paineta 5 minuutin kuluessa, laite siirtyy automaattisesti valmiustilaan.

4.6. Paina käynnistys/tauko -näppäintä taukotilassa käynnistääksesi juoksumaton uudelleen ja jatkaaksesi harjoitusta korjatulla miniminopeudella ja minimikallistuksella. Tiedot jatkavat kertymistään.

4.7. Paina stop-näppäintä harjoituksen tai tauon aikana palataksesi valmiustilaan. Nopeus ja kallistus palautuvat nollaan.

4.8. Kun tavoiteaika laskee nollaan, summeri antaa kolme äänimerkkiä ilmoittaen ohjelman päättymisestä. Kaikki ikkunat lopettavat laskennan, kallistus palautuu nollaan, nopeus hidastuu asteittain, juoksuhihna pysähtyy, ja laite siirtyy automaattisesti valmiustilaan.

5 Kalorien lähtölaskentatila

5.1. Valmiustilassa paina KALORIEN LÄHTÖLASKENTA -näppäintä, jolloin DM-näytössä näkyy "CALORIES COUNTDOWN". "CALORIES"-ikkunassa näkyy oletusarvona "50".

5.2. Paina MODE-näppäintä muuttaaksesi kaloriasetusta. Kalorit-ikkuna vilkkuu arvolla 50 (osoittaen kaloriasetusta). Kaloreita voi muuttaa +/- näppäimellä, kallistus +/-plus/miinus -näppäimellä, nopeus +/-plus/miinus -näppäimellä, kallistuksen käsipidikenäppäimellä tai nopeuden käsipidikenäppäimellä. Asetusalue on 10–999, yksikön ollessa 1. Paina MODE-näppäintä tallentaaksesi muutetut asetukset.

5.3. Prosessin kulku

Harjoituksen aikana DM-näytössä näkyy urheilukentän muotoinen kuvio, joka vastaa 400 metrin kierrosta.

Aika/askeleet-ikkuna	Näyttää vuorotellen ajan ja askeleet 5 sekunnin välein ja sytyttää vastaavan kuvakkeen. Aika alkaa arvosta 00:00 ja laskenta-alue on 00:00–99:59 (minuutit: sekunnit). Kun aika saavuttaa 99:59, harjoitus pysähtyy. Askeleet alkavat arvosta 0, laskenta-alue on 0–9999, ja ylivuodon tapahtuessa laskenta alkaa alusta.
Matka/ohjelma-ikkuna	Näyttää matkan ja sytyttää vastaavan kuvakkeen. Matkan laskenta alkaa arvosta 0, näyttöalue on 0,0–9999.
Kalorit-ikkuna	Näyttää käyttäjän kuluttamat kalorit, lähtölaskenta tapahtuu asetetusta tavoitearvosta nollaan.
Kallistus-ikkuna	Näyttää nykyisen kallistuskulman, joka on säädettävissä välillä 0–18. Kallistusta voi säätää kallistus +/-plus/miinus -näppäimillä, kallistuksen pikavalintanäppäimellä tai kallistuksen käsipidikenäppäimellä.
Syke-ikkuna	Näyttää sykkeen. Kun syke havaitaan, ikkunassa näkyy käyttäjän reaaliaikainen syke, jonka näyttöalue on 40–220. Jos sykettä ei havaita, ikkunassa näkyy arvo 0.
Nopeus-ikkuna	Näyttää nykyisen nopeuden. Nopeutta voidaan säätää välillä 0,5–25,0 km/h nopeus +/-plus/miinus -näppäimillä, nopeuspikavalintanäppäimillä tai nopeuden käsipidikenäppäimellä.

5.4. Taukotilassa DM-näytössä näkyy "Pau", mikä osoittaa, että harjoitus on keskeytetty.

5.5. Paina käynnistys/tauko -näppäintä harjoituksen aikana, jolloin DM-näytössä näkyy "Pau" ja laite siirtyy taukotilaan. Nopeus ja kallistus palautuvat nollaan. Kun kallistus ja nopeus ovat nollassa, paina käynnistys/tauko -näppäintä aloittaaksesi harjoituksen uudelleen. Jos mitään näppäintä ei paineta 5 minuutin kuluessa, laite siirtyy automaattisesti valmiustilaan.

5.6. Paina käynnistys/tauko -näppäintä taukotilassa käynnistääksesi juoksumaton uudelleen ja jatkaaksesi harjoitusta korjatulla miniminopeudella ja minimikallistuksella. Tiedot jatkavat kertymistään.

5.7. Paina stop -näppäintä harjoituksen tai tauon aikana palataksesi valmiustilaan. Nopeus ja kallistus palautuvat nollaan.

5.8. Kun tavoite laskee nollaan, summeri antaa kolme äänimerkkiä ilmoittaen ohjelman päättymisestä. Kaikki ikkunat lopettavat laskennan, kallistus palautuu nollaan, nopeus hidastuu asteittain, juoksuhihna pysähtyy, ja laite siirtyy automaattisesti valmiustilaan.

6 Aikaperusteinen lähtölaskentatila

6.1. Valmiustilassa paina TIME COUNTDOWN -näppäintä. DM-näytössä näkyy "TIME COUNTDOWN", ja TIME/steps-ikkunassa näkyy esiasetettu aika "16:00".

6.2. Paina MODE-näppäintä muuttaaksesi aikaa. TIME/steps -ikkuna vilkkuu arvossa 16:00 (osoittaen ajan asetusta). +/-näppäimellä, kallistus +/- -näppäimellä, nopeus +/- -näppäimellä, kallistus kädensijanäppäimellä ja nopeus kädensijanäppäimellä voidaan muuttaa etäisyyttä. Ajan voi asettaa välille 5:00–99:00 yhden minuutin välein. Paina MODE-näppäintä tallentaaksesi muutetut asetukset.

6.3. Paina käynnistys/tauko -näppäintä käynnistääksesi ohjelman asetetuilla parametreilla. Laite antaa lyhyen äänimerkin sekunnin välein ja DM-näytössä näkyy "321", minkä jälkeen juoksumatto käynnistyy. Sisäänrakennettu ohjelma koostuu 16 jaksosta, ja jokaisen jakson harjoitusaika on asetettu /16.

6.4. Toimintakulku
Harjoituksen aikana DM-näytössä näkyy 400 metrin rata.

Aika/askeleet-ikkuna	Näyttää ajan ja askelten määrän vuorotellen 5 sekunnin välein ja sytyttää vastaavan kuvakkeen. Aika alkaa asetetusta arvosta ja laskee nollaan. Askelten laskenta alkaa nollasta ja etenee välillä 0–9999, ylivuodon tapahtuessa laskenta alkaa alusta.
Etäisyys/ohjelma-ikkuna	Näyttää etäisyyden ja sytyttää vastaavan kuvakkeen. Etäisyys lasketaan nollasta, ja näytön vaihteluväli on 0,0–999.
Kalorit-ikkuna	Näyttää poltetut kalorit, alkaen nollasta. Laskenta-alue on 0–999, ylivuodon tapahtuessa laskenta alkaa alusta.
Kallistus-ikkuna	Näyttää nykyisen kallistuskulman, säätöalue 0–18. Kallistusta voidaan säätää kallistus +/- -näppäimellä, kallistuksen pikavalintanäppäimellä tai kallistuksen kädensijanäppäimellä.
Syke-ikkuna	Näyttää sykkeen, kun syke on havaittu, ja esittää reaaliajassa käyttäjän sykearvon (välillä 40–220). Jos sykettä ei havaita, syke-ikkunassa näkyy 0.
Nopeus-ikkuna	Näyttää nykyisen nopeuden. Nopeutta voidaan säätää välillä 0,5–25,0 km/h käyttämällä nopeus +/- -näppäintä, nopeuden pikavalintanäppäimiä tai nopeuden kädensijanäppäimiä.

6.5. Taukotilassa DM-näytössä näkyy "Pau", mikä osoittaa, että harjoitus on keskeytetty.

6.6. Paina käynnistys/tauko -näppäintä harjoituksen aikana, jolloin DM-näytössä näkyy "Pau" ja laite siirtyy taukotilaan. Nopeus ja kallistus palautuvat nollaan. Kun kallistus ja nopeus ovat nollassa, paina käynnistys/tauko -näppäintä aloittaaksesi harjoituksen uudelleen. Jos mitään näppäintä ei paineta 5 minuutin kuluessa, laite siirtyy automaattisesti valmiustilaan.

6.7. Paina käynnistys/tauko -näppäintä taukotilassa käynnistääksesi juoksumaton uudelleen ja jatkaaksesi harjoitusta miniminopeudella ja minimikallistuksella. Data jatkaa kertymistään.

6.8. Paina stop -näppäintä liikkeessä tai taukotilassa palataksesi valmiustilaan, ja nopeus ja kallistus palautuvat nollassi.

6.9. Kun tavoiteajan laskenta saavuttaa nollan, soitin antaa kolme piippausta, mikä merkitsee ohjelman suorittamisen päättymistä. Kaikki ikkunat lakkaavat laskemasta, kallistus palautuu nollaan, nopeus hidastuu vähitellen ja juoksumatto pysähtyy. Kallistus nollautuu ja laite siirtyy automaattisesti valmiustilaan.

7. P-tila

7.1. P-tiloja on 36.

7.2. Paina PROGRAMS -näppäintä tai ohjelma -näppäintä valitaksesi P-tilan (P1 - P36), jolloin ohjelman nimi (P1 - P36) näkyy etäisyys/ohjelma-ikkunassa ja esiasetettu aika '16:00' TIME/STEPS-ikkunassa. DM näyttää oletusnopeuden PROFILIN.

7.3. Paina MODE-näppäintä muuttaaksesi aikaa. TIME/TIME-ikkuna vilkkuu näyttäen "16:00" (oletusarvoisesti). Ajan asettamisalue on 5:00–99:00. Paina +/-näppäintä, kallistus +/-/plus/minus -näppäintä, nopeus +/-/plus/minus -näppäintä, kallistus kädensijanäppäintä tai nopeus kädensijanäppäintä muuttaaksesi aikaa. Ajan muutoksen jälkeen paina MODE-näppäintä tallentaaksesi muutetut asetukset.

7.4. Paina käynnistys/tauko -näppäintä käynnistääksesi ohjelman asetetuilla parametreilla. Lyhyen piippauksen jälkeen joka sekunti, DM-näytössä näkyy "321" ja juoksumatto käynnistyy. Sisäänrakennettu ohjelma koostuu 24 jaksosta, ja jokaisen jakson harjoitusaika on asetettu /24.

7.5. Toimintakulku
Harjoituksen aikana DM-näytössä näkyy 400 metrin rata.

Aika/askeleet-ikkuna	Näyttää ajan ja askeleet vuorotellen 5 sekunnin välein ja sytyttää vastaavan kuvakkeen. Aika alkaa asetetusta arvosta ja laskee nollaan. Askelten laskenta alkaa nollasta ja etenee välillä 0–9999, ylivuodon tapahtuessa laskenta alkaa alusta.
Etäisyys/ohjelma-ikkuna	Näyttää etäisyyden ja sytyttää vastaavan kuvakkeen. Etäisyys lasketaan nollasta ja näytön vaihteluväli on 0,0–999.
Kalorit-ikkuna	Näyttää poltetut kalorit, alkaen nollasta. Laskenta-alue on 0–999, ylivuodon tapahtuessa laskenta alkaa alusta.
Kallistus-ikkuna	Näyttää nykyisen kallistuskulman, säätöalue 0–18. Kallistusta voidaan säätää kallistus +/- -näppäimellä, kallistuksen pikavalintanäppäimellä tai kallistuksen kädensijanäppäimellä.
Syke-ikkuna	Näyttää sykkeen, kun syke on havaittu, ja esittää reaaliajassa käyttäjän sykearvon (välillä 40–220). Jos sykettä ei havaita, syke-ikkunassa näkyy 0.
Nopeus-ikkuna	Näyttää nykyisen nopeuden. Nopeutta voidaan säätää välillä 0,5–25,0 km/h käyttämällä nopeus +/- -näppäintä, nopeuden pikavalintanäppäimiä tai nopeuden kädensijanäppäimiä.

7.6. Taukotilassa DM-näytössä näkyy "Pau", mikä osoittaa, että harjoitus on keskeytetty.

7.7. Paina käynnistys/tauko -näppäintä liikuntatilassa, jolloin DM-näytössä näkyy "Pau", ja laite siirtyy taukotilaan. Nopeus ja kallistus asetetaan nollassi, odota, kunnes ne menevät nollaan, ja paina sitten käynnistys/tauko -näppäintä aloittaaksesi uudelleen. Jos viiden minuutin aikana ei tapahdu painalluksia, laite siirtyy automaattisesti valmiustilaan.

7.8. Paina käynnistys/tauko -näppäintä taukotilassa, jolloin juoksumatto käynnistyy ja harjoitus jatkuu miniminopeudella ja minimikallistuksella. Data jatkaa kertymistään.

7.9. Paina stop -näppäintä liikkeessä tai taukotilassa palataksesi valmiustilaan, jolloin nopeus ja kallistus palautuvat nollassi.

7.10. Laskennan päätyttyä soitin antaa kolme piippausta, mikä merkitsee ohjelman päättymistä. Kaikki ikkunat lakkaavat laskemasta, kallistus palautuu nollassi ja nopeus hidastuu vähitellen. Juoksumatto pysähtyy ja kallistus nollautuu, minkä jälkeen laite siirtyy automaattisesti valmiustilaan.

8 Sydämen sykkeen hallintatila

8.1. Saatavilla on 3 sydämen sykkeen hallintatapaa.

8.2. Paina PROGRAM -näppäintä valitaksesi HRC-tilan (H1 - H3). Etäisyys/ohjelma-ikkunassa näkyy ohjelman nimi (H1 - H3), aika (10:00) TIME/STEPS-ikkunassa, ja ikä (30) etäisyys/ohjelma-ikkunassa. Kalori-ikkuna näyttää vastaavan tavoitesykkeen.

8.3. Oletusarvo H1-tilassa on 114.

8.4. H2-tilassa tavoitesyke on laskettu kaavalla (220-ikä) × 70 %. Tavoitesyke on asetettu 70 %:iin, eikä sitä voi muuttaa.

8.5. H3-tilassa tavoitesyke on laskettu kaavalla (220-ikä) × 80 %. Tavoitesyke on asetettu 80 %:iin, eikä sitä voi muuttaa.

8.6. Paina MODE-näppäintä valitaksesi aika-asetuksen. Aika/askel-ikkuna vilkkuu näyttäen "10:00" (osoittaen ajan asetus), ja aikaraja on 5:00–99:00. Paina +/-näppäintä, kallistus +/-plus/minus -näppäintä, nopeus +/-plus/minus -näppäintä, kallistuksen kädensijanäppäintä tai nopeuden kädensijanäppäintä muuttaaksesi aikaa. Muutoksen jälkeen paina käynnistys/tauko -näppäintä ohjelman suorittamiseksi tai MODE-näppäintä siirtyäksesi seuraavaan asetukseen.

8.7. Paina MODE-näppäintä valitaksesi ikäasetuksen. Etäisyys/ohjelma-ikkuna vilkkuu näyttäen "30" (osoittaen iän asetuksen). Asetusalue on 13–80, ja ikää voi säätää painamalla +/-näppäintä, kallistus +/-plus/minus -näppäintä, nopeus +/-plus/minus -näppäintä, kallistuksen tai nopeuden kädensijanäppäintä. Muutoksen jälkeen paina käynnistys/tauko-näppäintä ohjelman suorittamiseksi tai MODE-näppäintä palataksesi ensimmäiseen asetukseen (H1).

8.8. H1 poikkeaa H2:sta ja H3:sta siten, että kun H1 on valittuna, ikäasetuksen jälkeen voi painaa MODE-näppäintä muuttaakseen tavoitesykkeen. Sydämen syke -ikkuna vilkkuu näyttäen "114" (osoittaen asetetun tavoitesykkeen), ja voit säätää sitä painamalla +/-näppäintä, kallistus +/-plus/minus -näppäintä, nopeus +/-plus/minus -näppäintä, kallistuksen kädensijanäppäintä tai nopeuden kädensijanäppäintä. Muutosalue on esitetty < ikä ja sykearvon (oletusarvo) vertailutaulukossa >. Paina käynnistys/tauko-näppäintä vahvistaaksesi ja käynnistääksesi ohjelman tai paina MODE-näppäintä palataksesi ensimmäiseen asetukseen.

8.9. Ikä vs. tavoitesyke (oletusarvo):

Age	BPM			Age	BPM			Age	BPM			Age	BPM		
	H	Default Value	L		H	Default Value	L		H	Default Value	L		H	Default Value	L
13	197	124	124	31	180	113	113	49	162	103	103	67	145	92	92
14	196	124	124	32	179	113	113	50	162	102	102	68	144	91	91
15	195	123	123	33	178	112	112	51	161	101	101	69	143	91	91
16	194	122	122	34	177	112	112	52	160	101	101	70	143	90	90
17	193	122	122	35	176	111	111	53	159	100	100	71	142	90	89
18	192	121	121	36	175	110	110	54	158	100	100	72	141	90	89
19	191	121	121	37	174	110	110	55	157	99	99	73	140	90	88
20	190	120	120	38	173	109	109	56	156	98	98	74	139	90	88
21	189	119	119	39	172	109	109	57	155	98	98	75	138	90	87
22	188	119	119	40	171	108	108	58	154	97	97	76	137	90	86
23	187	118	118	41	170	107	107	59	153	97	97	77	136	90	86
24	186	118	118	42	169	107	107	60	152	96	96	78	135	90	85
25	185	117	117	43	168	106	106	61	151	95	95	79	134	90	85
26	184	116	116	44	167	106	106	62	150	95	95	80	133	90	84
27	183	116	116	45	166	105	105	63	149	94	94				
28	182	115	115	46	165	104	104	64	148	94	94				
29	181	115	115	47	164	104	104	65	147	93	93				
30	181	114	114	48	163	103	103	66	146	92	92				

8.10. Näyttöön ilmestyy "321" DM-ikkunassa ja juoksumatto käynnistyy.

8.11. Juoksumatto lämmittää 2 minuutin ajan nopeudella 3.0 km/h ja nousee arvoon 5.

8.12. Lämmittelyn jälkeen siirrytään sydämen sykkeellä ohjattavaan tilaan. Varmista, että sykesignaali on syötetty. Alkuperäinen nopeus on 3.0 km/h ja nousu nollassa.

8.13. Liikkeen aikana nopeus ja nousu eivät ole säädettävissä.

Time/steps -ikkuna	Näyttää ajan ja askeleet vuorotellen joka 5. sekunti ja valaisee vastaavan kuvakkeen. Aika alkaa asetetusta kohdearvosta ja laskee nolnaan. Askeleet alkavat nollasta ja lasketaan alueella 0-9999, ylivuoto nolaa ja laskentaa jatketaan.
Distance/program -ikkuna	Etäisyys lasketaan 0.0:sta ja laskenta-alue on 0.0–999.
Calories -ikkuna	Kalorit lasketaan nollasta, laskenta-alue on 0-999, ylivuoto nolaa ja laskentaa jatketaan.
Incline-ikkuna	Näyttää nykyisen liikkeen kallistuksen, jota ei voida säätää manuaalisesti.
Heart rate -ikkuna	Näyttää sydämen sykkeen, kun syke havaitaan, reaaliaikaisesti näytetään käyttäjän sydämen syke, näytön alue on 40-220, ei havaittu silloin, kun sydämen syke-ikkuna näyttää 0.
Speed-ikkuna	Näyttää nykyisen nopeuden, jota ei voida säätää manuaalisesti tässä tilassa.

8.14. HRC-arviointi

8.14.1. Aktiivisessa tilassa ohjelman suorittaminen verrataan tavoitesykkeeseen. Jos tavoitesyke on "HR < tavoitesyke -10", nopeus kasvaa automaattisesti 0,2 km/h joka 5. sekunti, ja nousu lisääntyy automaattisesti 1 segmentillä joka minuutti, kunnes saavutetaan maksimiarvo.

8.14.2. Liikkeen aikana ohjelman suorittaminen verrataan tavoitesykkeeseen. Jos tavoitesyke on "Tavoitesyke -5 > HR ≥ tavoitesyke -10", nopeus kasvaa automaattisesti 0,2 km/h joka 10. sekunti ja nousu lisääntyy automaattisesti 1 segmentillä joka 2. minuutti, kunnes saavutetaan maksimiarvo.

8.14.3. Liikkeen aikana ohjelman suorittaminen verrataan tavoitesykkeeseen. Jos tavoitesyke on "Tavoitesyke ≥ HR ≥ tavoitesyke -5", nopeus ja nousu eivät muutu.

8.14.4. Liikkeen aikana ohjelman suorittaminen verrataan tavoitesykkeeseen. Jos tavoitesyke on "Tavoitesyke + 10 ≥ HR > tavoitesyke", nopeus pienenee automaattisesti 0,5 km/h joka 10. sekunti ja nousu pienenee automaattisesti 1 segmentillä joka minuutti vähintään nolnaan.

8.14.5. Aktiivisessa tilassa ohjelman suorittaminen verrataan tavoitesykkeeseen. Jos tavoitesyke on "HR > tavoitesyke + 10", nopeus pienenee automaattisesti 0,5 km/h joka 5. sekunti ja nousu pienenee automaattisesti 1 segmentillä joka 30. sekunti vähintään nolnaan.

8.15. Kun ohjelma on käynnissä ja sydämen syke syötettä ei ole, sydämen syke-ikkuna näyttää "0". Kun ohjelma on käynnissä ilman sykettä 30 sekuntia, se siirtyy automaattisesti lopetustilaan. Kun juoksumatto pysähtyy ja nousu saavuttaa nollan, se siirtyy automaattisesti lepotilaan.

8.16. PAUSE-tilassa DM näyttää "PAUSE", mikä osoittaa, että nykyinen liike on taukotilassa.

8.17. Pysäyttääksesi, paina start/pause -painiketta siirtyäksesi taukotilaan, nopeus ja nousu menevät nolnaan. Paina sitten start/pause -painiketta käynnistääksesi uudelleen, kun nousu ja nopeus ovat nollassa. Jos painiketta ei käytetä 5 minuuttiin, se menee automaattisesti lepotilaan.

8.18. Paina START/PAUSE -painiketta taukotilassa käynnistääksesi juoksumaton ja jatkaaksesi liikuntaa vähimmäismuokatussa nopeudessa ja vähimmäisnousussa. Data jatkaa kertymistään.

8.19. Paina end -painiketta liikkeen ja tauon aikana palataksesi lepotilaan, nopeus ja nousu menevät nolnaan.

8.20. Kun laskenta saapuu loppuun, summeri soi kolme kertaa osoittaen, että ohjelma on suoritettu loppuun. Kaikki ikkunat lakkaavat laskemasta, nousu menee takaisin nolnaan ja nopeus pysähtyy hitaasti. Kun juoksumatto pysähtyy ja nousu menee takaisin nolnaan, se menee automaattisesti lepotilaan.

9. BODY FAT -rasvaprosentin testitila

9.1. Paina PROGRAM-painiketta valitaksesi FAT-tilan ja näyttääkseksi "FAT" Distance/PROGRAM-ikkunassa.

9.2. "Distance/program" -ikkunassa näkyy "F-1", "Calories" -ikkuna vilkkuu "01" (sukupuoli esiasetettu), paina +/- , lift +/-lisää/vähennä, speed +/-lisää/vähennä, lift hand-held, speed hand-held -painikkeilla voit asettaa sukupuolen parametrit, 01 miehille, 02 naisille. Asetusten valmistuttua paina MODE-painiketta siirtyäksesi F-2 (ikä) asetuksiin.

9.3. "Distance/program" -ikkunassa näkyy "F-2", "Calories" -ikkuna vilkkuu "30" (ikä esiasetettu), paina +/- -painiketta, lift +/-plus/minus -painiketta, speed +/-plus/minus -painiketta, lift hand-held -painiketta, speed hand-held -painiketta asettaaksesi ikäparametrit. Asettamisalue on: 13-80. Asetusten valmistuttua paina MODE-painiketta siirtyäksesi F-3 (pituus) asetuksiin.

9.4. "Distance/program" -ikkunassa näkyy "F-3", "Calories" -ikkuna vilkkuu "170" (pituus oletus), paina +/- -painiketta, lift +/-plus/minus -painiketta, speed +/-plus/minus -painiketta, lift hand-held -painiketta, speed hand-held -painiketta asettaaksesi pituusparametrit. Asettamisalue: 100-230 CM. Asettamisen jälkeen paina MODE-painiketta siirtyäksesi F-4 (paino) asetuksiin.

9.5. "Distance/program" -ikkunassa näkyy "F-4", "Calories" -ikkuna vilkkuu "70" (paino esiasetettu), paina +/- -painiketta, lift +/-plus/minus -painiketta, speed +/-plus/minus -painiketta, lift hand-held -painiketta, speed hand-held -painiketta asettaaksesi kehonpainon parametrit. Asettamisalue: 20-200 kg. Asetusten jälkeen paina MODE-painiketta siirtyäksesi F-5 fyysisen tutkimuksen asetuksiin.

9.6. "Distance/program" -ikkunassa näkyy "F-5" 10 sekunnin ajan, samalla kun "Heart rate" -ikkuna näyttää käyttäjän todellisen sykkeen. "Time/steps" -ikkunassa näkyy 0:10 laskenta ja aika-ikoni syttyy. Jos 10 sekunnin aikana ei vastaanoteta sykkeen signaalia, "Heart rate" -ikkuna näyttää 0 ja kaksi BII ääntä palaavat lepotilaan.

9.7. FAT-tila suoritetaan 25 sekunnin ajan, jos syke on havaittu 10 sekunnin kuluessa. Time/steps -ikkuna alkaa laskea aikaa alkaen 0:25.

9.8. Jos ei paineta mitään painiketta 25 sekunnin laskennan aikana ja syke on vakaa, laskennan päätyttyä "Time/steps" -ikkuna näyttää tuloksen, joka näkyy 10 sekuntia tai paina MODE-painiketta palataksesi lepotilaan kahdella BI-äänellä.

9.9. Jos 25 sekunnin laskennan aikana ei havaita sykkeen signaalia, "Heart rate" -ikkuna näyttää 0. Tässä vaiheessa laskenta päättyy nolnaan, ja elektroninen mittari ei näytä tulosta, vaan siirtyy suoraan lepotilaan kahdella BI-äänellä.

9.10. FAT-tila sopii kaikille miehille ja naisille ja tarjoaa pohjan painon säätämiseksi muiden terveydentilan indikaattoreiden kanssa. Ihanteellinen FAT on välillä 20 ja 25. Jos se on alle 19, on liian laiha. Jos se on välillä 20 ja 25, se on normaali. Jos se on välillä 26 ja 29, se on ylipainoa, yli 30 katsotaan lihavaksi. (Tämä tieto on vain viitteellinen, eikä sitä voida pitää lääketieteellisenä tietona.)

9.11. Kaava:

Kun pituus on 140 - 190 CM

Pituus ≤ 140 CM

Pituus: 190 CM

9.12. 100-numeroarvo (sykearvo), jos sykettä ei ole 100-numeroarvona, jos syke on 100-numeroarvo, sijoita se vastaavaan arvoon.

9.13. Sykkeen määrä on 0,95 parillisilla numeroilla ja 1,05 parittomilla numeroilla.

9.14. Sukupuoli on 1 MIEHILLE (Mies) ja 1,15 NAISELLE (Nainen).

9.15 BMI = paino (KG:na) / (pituus neliöinä) (metreinä).
Näytettävä alue on 5 ~ 50, kehon rasvaprosentti on 50, kun se on yli 50, ja kehon rasvaprosentti on alle 5, kun se on 5.

F-1	Sukupuoli	Poika	Tyttö
F-2	Ikä	13-80	13-80
F-3	Pituus	100-230 cm	100-230 cm
F-4	Paino	20-200 kg	20-200 kg
F-5	FAT	≤19	Alipaino
	FAT	=(20-24)	Normaali paino
	FAT	=(25-29)	Ylipaino
	FAT	≥30	Lihavuus

9 TEHDASASETUKSET

Projektitila 1: Tehdaspalvelut

- Paina samanaikaisesti MODE ja INC + sekä POWER UP tai SAFETY KEY, jolloin ikkuna näyttää "EN1". Tällöin, jos asetuksia ei ole määritetty, voit suoraan painaa nuppia (knob) korjataksesi esiasetettu arvo. Muokataksesi, jatka seuraavasti:
- a. Paina MODE siirtyäksesi kuhunkin asetukseen. Esiasetetut arvot näkyvät alla olevassa taulukossa.
 - b. Jokaisessa projektiasetuksessa paina INCLINE +/- -painiketta.
 - c. Aseta MODE UNIT > PULLEY > MOTOR > ROLLER > MIN SPEED > MAX SPEED > MAX ELEVATION.
 - d. Paina MODE siirtyäksesi UNIT-asetustilaan, ikkuna näyttää 'KM', paina Inc +/- painiketta tai käsin nostoa/nopeuden plus/minus painiketta vaihtaaksesi 'MI' / 'KM', oletusarvo on 'KM'.
 - e. Siirry Pulley-diametrin asetustilaan painamalla MODE, ikkuna näyttää Pulley, oletusarvo on '90', paina Inc +/- painiketta tai nostoa/nopeuden plus/minus painiketta muokataksesi, asetusalue 10 - 500.
 - f. Siirry Moottoridiametrin asetustilaan painamalla MODE, ikkuna näyttää Moottori, oletusarvo on '32', paina Inc +/- painiketta tai käsin nostoa/nopeuden plus/minus painiketta muokataksesi, asetusalue 5 - 200.
 - g. Siirry Roller-diametrin asetustilaan painamalla MODE, ikkuna näyttää Roller, oletusarvo on '48', muokkaa INC +/- painiketta tai käsin nostoa/nopeuden plus/minus painiketta, asetusalue 10 - 500.
 - h. Siirry Min SPEED -asetustilaan painamalla MODE, ikkuna näyttää MIN SPEED, paina Inc +/- painiketta tai nostoa/SPEED plus/minus painiketta muokataksesi, metriikkajärjestelmän oletusarvo on '1.0' KM, asetusalue 0.5 - 2.0 KM, englanninkielinen asetusalue 0.3 - 1.2 mailia.
 - i. Siirry MAX SPEED -asetustilaan painamalla MODE, ikkuna näyttää MAX SPEED Cal-ikkunassa, ja muokkaa sitä INC +/- painiketta tai käsin nostoa/SPEED plus/minus painiketta. Metriikkajärjestelmän oletusarvo on '16.0' KM, asetusalue on 12.0 - 25.0 KM, englanninkielinen asetusalue on 7.5 - 15.0 mailia.
 - j. Siirry Max ELEVATION -asetustilaan ja ikkuna näyttää MAX ELEVATION '15' INC-ikkunassa. Vaihda asetuksia INC +/- painiketta tai käsin nostoa/nopeuden plus/minus painiketta käyttäen. Asetusalue on 10 - 15.
 - k. Paina nuppia siirtyäksesi SPEED ja INCLINE -kallistuksen kalibrointiin. Aikaikkunassa näkyy korjattu AD-arvo. Kun korjaus on valmis, asetettu arvo voidaan tallentaa EEPROM-muistiin.

Valinta	Laajuus	Esiasetus
Yksikkö	MI tai KM	Oletus: KM
Hihnapyörä (Hihnapyörän halkaisija)	Soveltamisala: 10-500	Oletus: 90
Moottori (Moottorin halkaisija)	Soveltamisala: 5-200	Oletus: 32
Rulla (Rullan halkaisija)	Soveltamisala: 10-500	Oletus: 48
MIN nopeus	Metrisen järjestelmä voi asettaa alueen: 0,6 - 1,0 km. Järjestelmä voi asettaa alueen: 0,3 - 0,6 mi	Oletus: 1,0 km
MAX nopeus	Metrisen järjestelmä voi asettaa alueen: 16,0 - 25,0 km. Järjestelmä voi asettaa alueen: 10,0 - 14,0 mi.	Ennakoarvo: 16,0 km
MAX korkeus	Asetusalue: 10-15	Ennakoarvo: 15

Projektitila 2: Tehdaspalvelut

- a. Pidä MODE ja INC Slow Key painettuna ja paina SAMALLA SAFETY KEY ON tai POWER UP, DM-ikkunassa näkyy mobiililaitteen nimi 'AB00720 ohjelmistoversio', aikaikkunassa näkyy kokonaisaika ja DISTANCE-ikkunassa näkyy kokonaismatka.
- b. Paina MODE-avainnäppäintä siirtyäksesi LCD TEST MODE -tilaan, DM näyttää "LED TEST", paina nuppia käynnistääksesi LED TEST -näytön LED-järjestyksen, näyttö valmistuu ja palaa automaattisesti "LED TEST" -tilaan.
- c. Paina MODE-avainnäppäintä siirtyäksesi KEY TEST MODE -tilaan, DM näyttää "KEY TEST", paina nuppia aloittaaksesi kaikkien näppäinten testauksen, odota "All Pass" -viestiä testauksen jälkeen, palaa sitten automaattisesti "KEY TEST" -tilaan 3 sekunnin kuluttua.

! HUOMIO!

INC3 > 1, INC6 > 2, INC9 > 3, Inc + > 4, Inc- > 5, P > 6, M > 7, SPED9 > 8, SPED 6 > 9, SPE3 > 10, KEY > 11, käsin INC + > 12, käsin Inc- > 13, käsin SPD + > 14, käsin SPD- > 15.

- d. Paina MODE siirtyäksesi Odo-datan puhdistukseen, DM näyttää "Odo", paina nuppia poistaaksesi kokonaisaika ja kokonaismatka (ei poista EEPROM:ista).
- e. Paina PROGRAM poistuaaksesi Projektitila 2:sta.

10 VIRHEILMOITUS

Poikkeuskoodi	Poikkeusilmoitus	Käsittele vastatoimenpiteitä
E00	Virheellinen toiminta	Lataa akku uudelleen.
E01	Ylikuormitus	1. Mahdollinen syy voi olla se, että virta ylittää nimelliskuorman, jolloin järjestelmä aktivoituu itsepuolustustilaan ja käynnistyy uudelleen. 2. Osa juoksumatosta on jumissa, jolloin moottori ei pysty pyörimään, ylikuormitus syntyy, virta on liian suuri ja järjestelmä aktivoituu itsepuolustustilaan. Säädä juoksumatto ja käynnistä se uudelleen tai lisää öljyä. 3. Tarkista, kuuluuko moottorista virtäääni tai palaneen hajua; vaihda moottori tarvittaessa. 4. Vaihda ohjain.
E02	HALL-virhe	1. Tarkista, onko moottorijohto kytketty, liitä moottorijohto uudelleen. 2. Vaihda moottori. 3. Vaihda ohjain.
E03	Laite ylikuormitus	1. Mahdollinen syy voi olla se, että virta ylittää nimelliskuorman, jolloin järjestelmä aktivoituu itsepuolustustilaan ja käynnistyy uudelleen. 2. Tarkista, onko pistorasia ja moottorin liitännät löysällä. 3. Vaihda ohjain.
E04	Virran puute	1. Tarkista, onko moottorin johto kytketty, kytke johto uudelleen. 2. Vaihda moottori. 3. Vaihda ohjain.
E05	Alipaine	1. Tarkista, onko syöttöjännite normaali. 2. Tarkista, onko pistorasian liitäntä löysä.
E06	Ylipaine	Tarkista, onko syöttöjännite normaali.
E08	Laitteistovirhe	1. Tarkista, onko pistorasian liitäntä ja moottorin liitäntä löysä. 2. Vaihda ohjain.
E21	Tallennusdata-virhe	Sammuta virta 2 minuutiksi, kytke virta takaisin, ja jos käynnistys ei onnistu, vaihda ohjain.
E31	Ylikuumeneminen	Odota, että sähkökomponenttien lämpötila palaa normaaliksi ennen käyttöä.

E32	Moottorin kääntövirhe	Tarkista, että moottorin UVW-johdot on kytketty oikein.
E33	Moottorin parametrivirhe	Pyydä alkuperäistä tehdasta antamaan oikeat moottorin parametrit.
E40	Turvakytkintä ei ole kytketty	1. Tarkista, että turvakytkimen painikkeet liikkuvat sujuvasti. 2. Tarkista, että turvakytkimen liitännän pistoke ei ole löysällä tai irti. 3. Tarkista, onko turvakytkimen paneelissa vaurioita. 4. Tarkista digitaalisen kellon vauriot.
E22	Viestintä aikakatkaistu	1. Tarkista, että elektronimittarin johto ja ohjain eivät ole irti. 2. Tarkista, onko ohjain vaurioitunut. 3. Tarkista, onko digitaalinen kello vaurioitunut. 4. Kytke virta takaisin päälle kahden minuutin kuluttua.
E50	Muut virheet	Vaihda ohjain.
E7	Korkeuden säätövirhe (näkyv nousuikkunassa)	1. Tarkista, että nostojohdot on kytketty oikein. 2. Kytke virta takaisin päälle nostojohdon liittämisen jälkeen. 3. Kalibroi nostojohdot uudelleen.
E17	Korjausvirhe	1. Tarkista, että nostojohdot on kytketty oikein. 2. Kalibroi nostojohdot uudelleen.

11 OHJELMAN PROFIILI

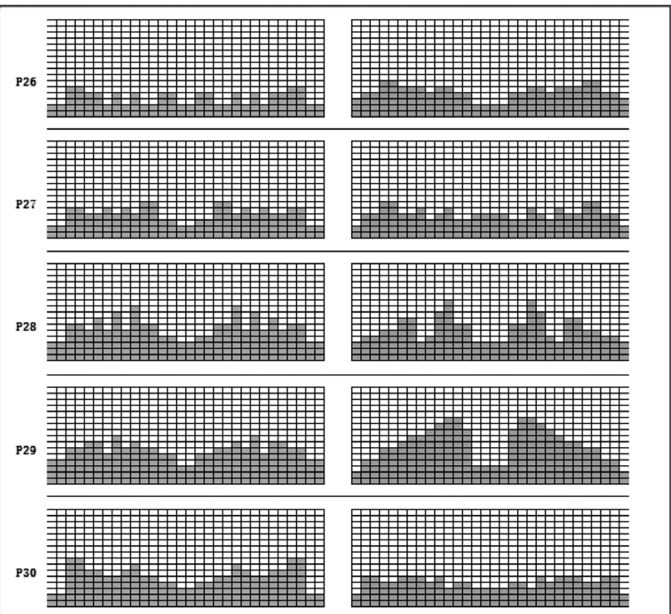
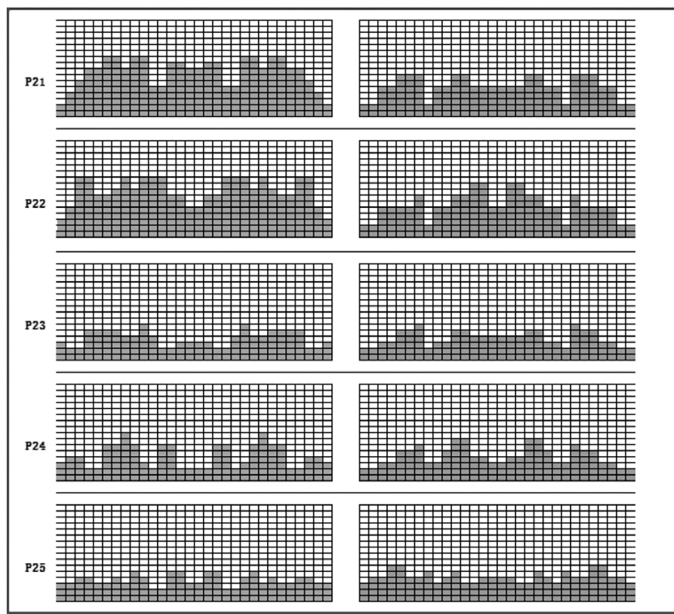
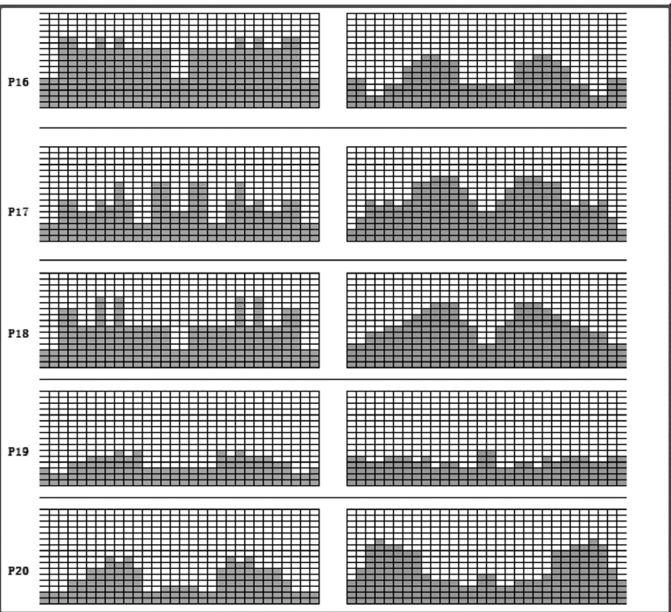
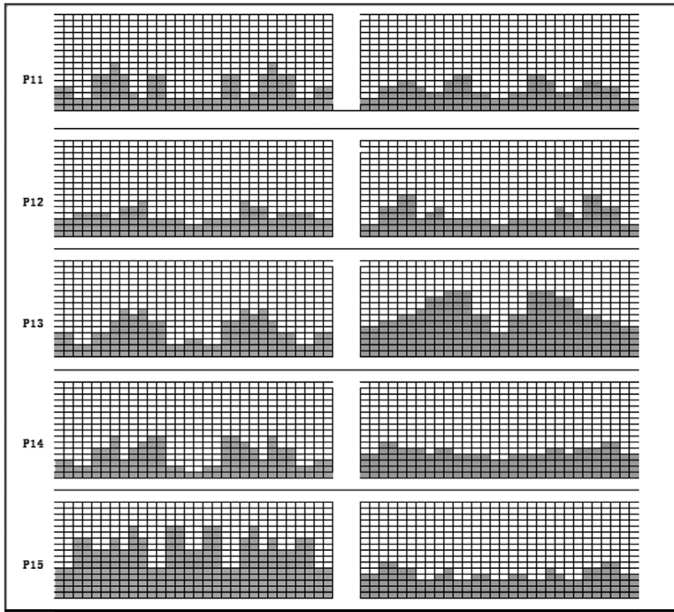
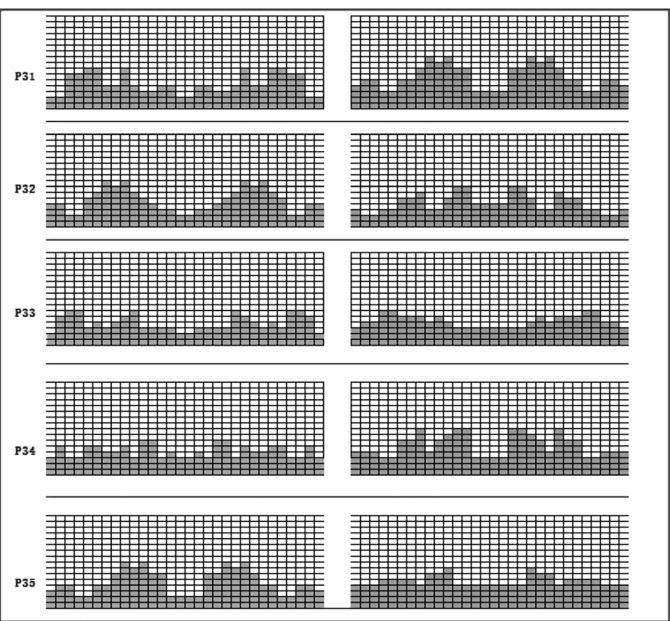
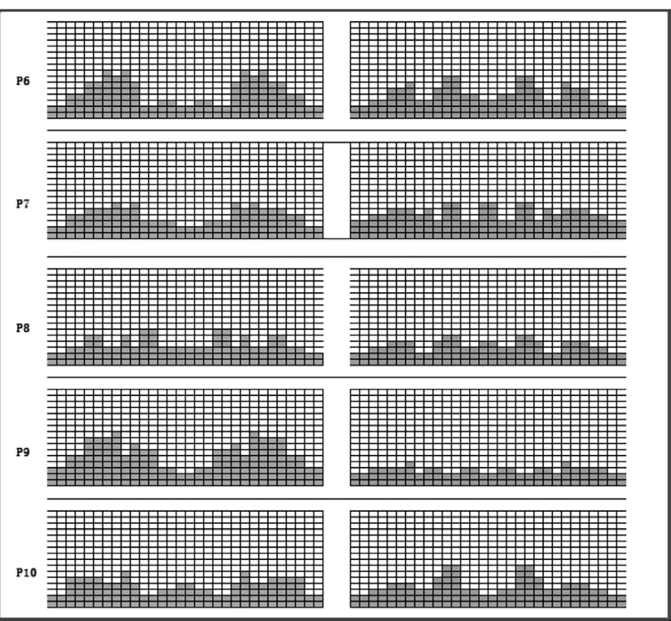
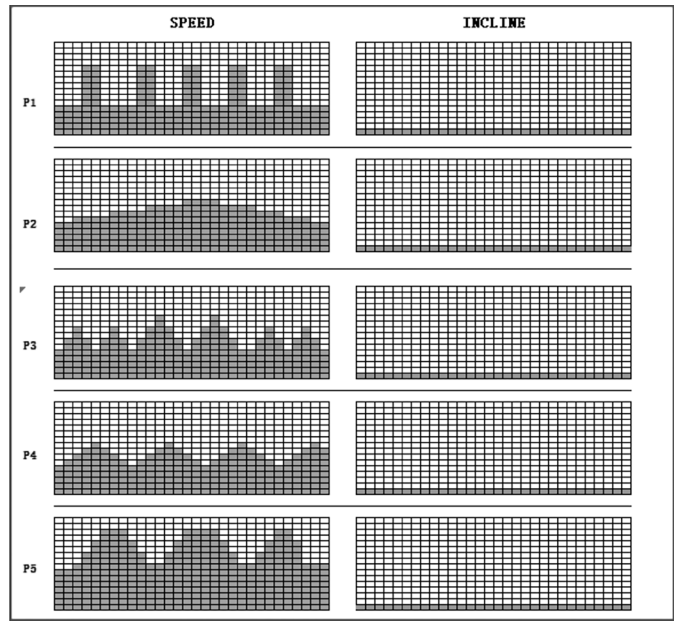
Profiilin vastaavat arvot

Time Segment Program	Setting Time / 30 = Operating Time per Segment																															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
P 1	S	5	5	5	5	1	2	5	5	5	1	2	5	5	5	1	2	5	5	5	1	2	5	5	5	1	2	5	5	5	5	
	I	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
P 2	S	5	5	6	6	6	6	7	7	7	8	8	8	8	9	9	9	9	8	8	8	8	7	7	7	6	6	6	5	5	5	
	I	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
P 3	S	5	7	9	7	5	7	9	7	5	7	9	1	1	9	7	5	7	9	1	1	9	7	5	7	9	7	5	7	9	7	5
	I	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P 4	S	5	6	7	8	9	8	7	6	5	6	7	8	9	8	7	6	5	6	7	8	9	8	7	6	5	6	7	8	9	8	
	I	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P 5	S	7	7	8	1	1	2	4	4	1	1	2	0	8	8	1	1	2	4	4	1	1	2	0	8	8	1	1	2	4	4	1
	I	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P 6	S	2	2	4	4	6	6	8	7	8	6	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	6	8	7	8	6	6	4	4	2	2	
	I	1	1	2	2	4	4	5	2	2	4	6	6	3	3	2	2	3	3	6	6	4	2	2	5	4	4	2	2	1	1	
P 7	S	2	2	4	4	5	5	6	5	6	3	3	3	3	2	2	3	3	3	6	5	6	5	5	5	4	4	2	2	2	2	
	I	2	2	3	3	4	4	4	3	4	2	5	5	2	2	5	5	2	2	5	5	2	4	3	4	4	4	3	3	2	2	
P 8	S	2	2	3	3	5	5	3	3	5	3	6	6	3	3	3	3	3	6	6	3	5	3	3	5	5	3	3	2	2	2	2
	I	1	1	2	2	3	3	3	1	1	3	4	4	2	2	3	3	2	2	4	4	3	1	1	3	3	3	2	2	1	1	1
P 9	S	3	3	5	5	8	8	8	9	5	7	6	6	3	3	2	2	3	3	6	7	5	9	8	8	8	5	5	3	3	3	3
	I	1	1	2	2	2	2	3	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	3	2	2	2	2	1	1	1

P 10	S	2	2	5	5	5	5	4	4	6	4	2	2	3	3	4	4	3	3	2	2	4	6	4	4	5	5	5	2	2
	I	1	1	2	2	3	3	3	2	2	4	6	6	2	2	1	1	2	2	6	6	4	2	2	3	3	3	2	2	1
	C	1	1	2	2	3	3	3	2	2	4	6	6	2	2	1	1	2	2	6	6	4	2	2	3	3	3	2	2	1
P 11	S	4	4	2	2	6	6	8	6	3	2	6	6	2	2	2	2	2	2	6	6	2	3	6	8	6	6	2	2	4
	I	1	1	3	3	4	4	3	2	2	4	5	5	2	2	1	1	2	2	5	5	4	2	2	3	4	4	3	3	1
	C	1	1	3	3	4	4	3	2	2	4	5	5	2	2	1	1	2	2	5	5	4	2	2	3	4	4	3	3	1
P 12	S	3	3	4	4	4	4	3	5	5	6	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	6	5	5	3	4	4	4	4	3
	I	1	1	4	4	6	6	2	3	4	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	4	3	2	6	6	4	4	1	1
	C	1	1	4	4	6	6	2	3	4	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	4	3	2	6	6	4	4	1	1
P 13	S	4	4	2	2	4	4	6	8	7	8	6	6	2	2	3	3	2	2	6	6	8	7	8	6	4	4	2	2	4
	I	4	4	5	5	6	6	7	9	9	1	0	1	0	6	6	3	3	6	6	1	0	1	0	9	9	7	6	5	4
	C	4	4	5	5	6	6	7	9	9	1	0	1	0	6	6	3	3	6	6	1	0	1	0	9	9	7	6	5	4
P 14	S	3	3	2	2	5	5	7	3	5	6	7	7	2	2	1	1	2	2	7	7	6	5	3	7	5	5	2	2	3
	I	3	3	5	5	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	5	5	3
	C	3	3	5	5	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	5	5	3
P 15	S	5	5	1	1	0	8	8	1	0	8	1	2	0	5	5	1	2	0	8	8	1	2	5	5	1	0	8	8	1
	I	3	3	5	5	4	4	2	2	3	4	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	4	3	2	2	4	4	5	5	3
	C	3	3	5	5	4	4	2	2	3	4	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	4	3	2	2	4	4	5	5	3
P 16	S	5	5	1	1	2	0	2	0	2	0	1	1	1	1	1	5	5	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5
	I	4	4	1	1	3	3	6	7	8	8	7	7	3	3	3	3	3	3	7	7	8	8	7	6	3	3	1	1	4
	C	4	4	1	1	3	3	6	7	8	8	7	7	3	3	3	3	3	3	7	7	8	8	7	6	3	3	1	1	4
P 17	S	3	3	7	7	5	5	7	6	1	0	7	3	3	1	0	5	5	1	0	3	3	7	1	0	6	7	5	7	7
	I	1	3	6	5	6	5	6	9	9	1	0	1	0	8	6	4	4	6	8	1	0	1	0	9	9	6	5	6	3
	C	1	3	6	5	6	5	6	9	9	1	0	1	0	8	6	4	4	6	8	1	0	1	0	9	9	6	5	6	3
P 18	S	3	3	1	1	0	7	7	1	2	7	7	7	7	7	3	3	7	7	7	7	1	2	7	1	2	7	7	1	0
	I	3	3	5	5	6	6	7	8	9	1	0	1	0	7	6	3	3	6	7	1	0	1	0	9	8	7	6	5	3
	C	3	3	5	5	6	6	7	8	9	1	0	1	0	7	6	3	3	6	7	1	0	1	0	9	8	7	6	5	3
P 19	S	3	2	2	4	4	5	5	5	6	5	6	3	3	3	3	3	3	3	3	6	5	6	5	5	5	4	4	2	2
	I	4	4	3	3	4	4	4	3	4	2	3	3	2	2	5	5	2	2	3	3	2	4	3	4	4	4	3	3	4
	C	4	4	3	3	4	4	4	3	4	2	3	3	2	2	5	5	2	2	3	3	2	4	3	4	4	4	3	3	4

P 20	S	2	2	2	4	4	6	6	8	7	8	6	2	2	3	3	3	3	2	2	6	8	7	8	6	6	4	4	2	2	
	I	3	5	9	1	0	9	9	8	8	4	3	3	2	2	4	4	4	2	2	3	3	4	8	8	9	9	1	0	9	5
P 21	S	2	4	6	8	8	1	0	1	0	8	1	0	5	5	9	9	8	8	9	9	5	5	1	0	8	1	0	8	6	4
	I	1	1	4	4	6	6	6	1	4	4	6	6	4	4	4	4	4	4	6	6	4	4	1	6	6	6	4	4	1	
P 22	S	3	5	1	1	0	7	7	8	1	8	1	0	7	7	5	5	7	7	1	1	1	8	1	8	7	7	1	0	5	3
	I	1	1	4	4	4	4	6	1	4	4	6	6	8	8	4	4	8	8	6	6	4	4	1	6	4	4	4	1	1	
P 23	S	3	2	2	5	5	5	4	4	6	4	2	2	3	3	3	3	3	2	2	4	6	4	4	5	5	5	5	2	2	3
	I	1	1	2	2	4	4	5	1	2	2	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	2	2	1	5	4	4	2	2	1	
P 24	S	3	4	4	2	2	6	6	8	6	3	2	6	6	2	2	2	2	6	6	2	3	6	8	6	6	2	2	4	4	3
	I	1	1	2	2	4	4	5	2	2	4	6	6	3	3	2	2	3	3	6	6	4	2	2	5	4	4	2	2	1	
P 25	S	3	3	4	4	3	3	4	3	5	4	2	2	5	5	3	3	3	5	2	2	4	5	3	4	3	3	4	4	3	3
	I	2	3	3	5	5	3	3	4	2	3	4	2	2	3	3	3	3	2	2	4	3	2	4	3	3	5	5	3	2	
P 26	S	2	2	5	5	4	4	2	4	2	4	2	2	4	4	2	2	4	4	2	2	4	2	4	2	4	4	5	5	2	2
	I	2	3	3	5	5	4	4	4	3	4	4	3	3	1	1	1	1	3	3	4	4	3	4	4	4	5	5	3	2	
P 27	S	2	2	5	5	4	4	5	4	5	4	6	6	3	3	2	2	3	3	6	6	4	5	4	5	4	4	5	5	2	2
	I	1	3	3	5	5	3	3	4	2	3	4	2	2	3	3	3	3	2	2	4	3	2	4	3	3	5	5	3	1	
P 28	S	3	3	6	6	5	7	5	8	5	9	6	6	4	4	3	3	4	4	6	6	9	5	8	5	7	5	6	6	3	3
	I	2	3	3	4	4	6	6	2	3	7	9	5	5	2	2	2	2	5	5	9	7	3	2	6	6	4	4	3	2	
P 29	S	4	4	6	6	7	7	5	8	6	7	6	6	5	5	3	3	5	5	6	6	7	6	8	5	7	7	6	6	4	4
	I	1	3	3	5	5	6	6	7	8	9	1	0	8	2	2	2	2	8	1	0	9	8	7	6	6	5	5	3	1	

Profiilin kaavio



12 HARJOITUSOHJEET

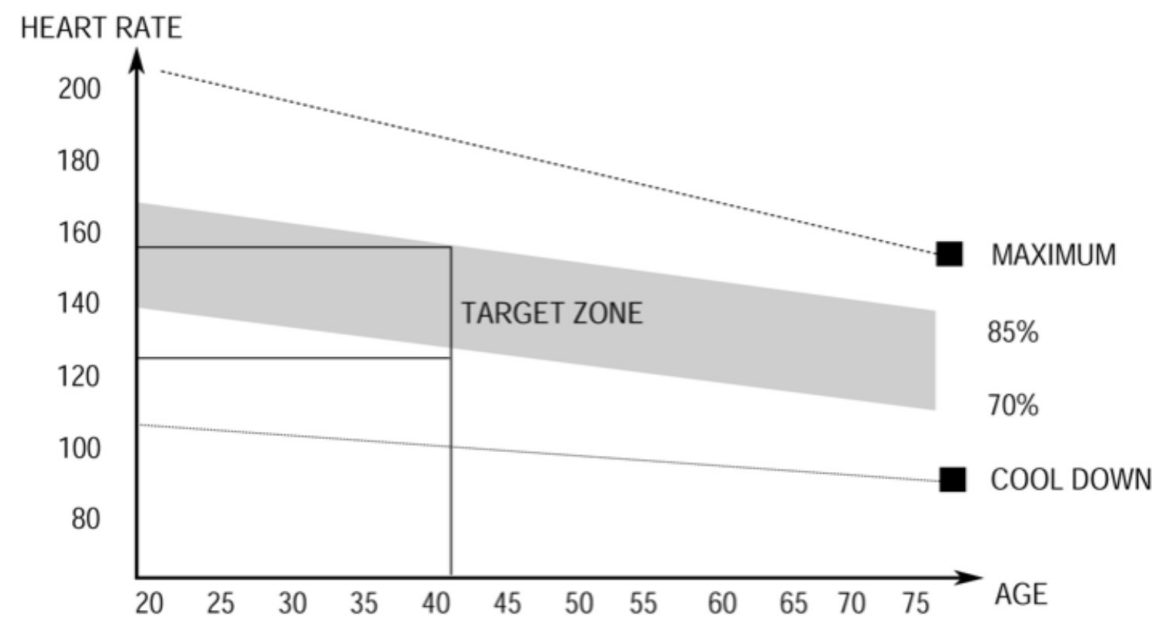
1. Lämmittelyvaihe

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

2. Harjoitteluvaihe

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

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



3. Jäähdyttelyvaihe

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

13 HUOLTO-OHJEET

Vetohihnan kiristäminen ja kireyden säätäminen

- ÄLÄ KIRISTÄ VETOHIHNAA LIIKAA. 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.

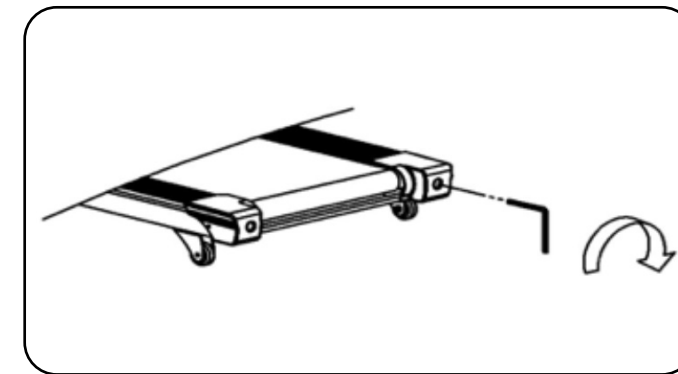
! HUOMIO!

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

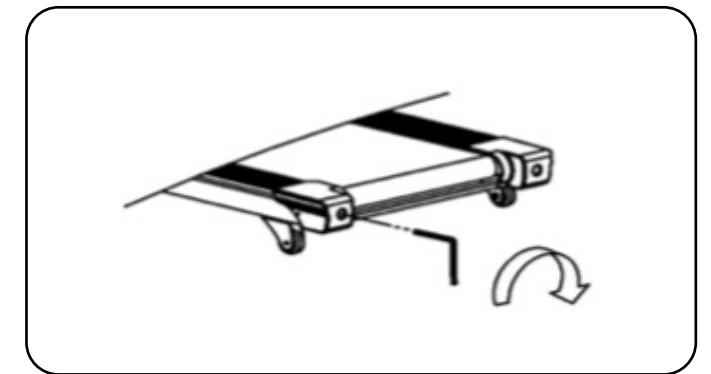
- Jos hihna on liian vasemmalla, ruuvaa säätöruuvia hitaasti vastapäivään ja tarkkaile samalla hihnaa, kunnes se on keskellä.

! 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 juoksualustasta.

! VAROITUS!

IRROTA JUOKSUMATTO AINA VIRTALÄHTEESTÄ ENNEN PUHDISTAMISTA TAI HUOLTAMISTA.

Puhdistaminen:

- Laitteen puhdistaminen pidentää juoksumaton käyttöikää huomattavasti. Pidä juoksumatto puhtaana pyyhkimällä pölyt säännöllisesti. Puhdista vetohihnan esillä olevat osat sekä sivuraiteet. Tämä vähentää lian ja rosan kerääntymistä vetohihnan alle.
- Vetohihnan pinnan voi puhdistaa kostealla liinalla ja pesuaineella. Varo, ettei nestettä pääse hihnan alle, koska se voi valua juoksumaton runkoon tai moottoriin.

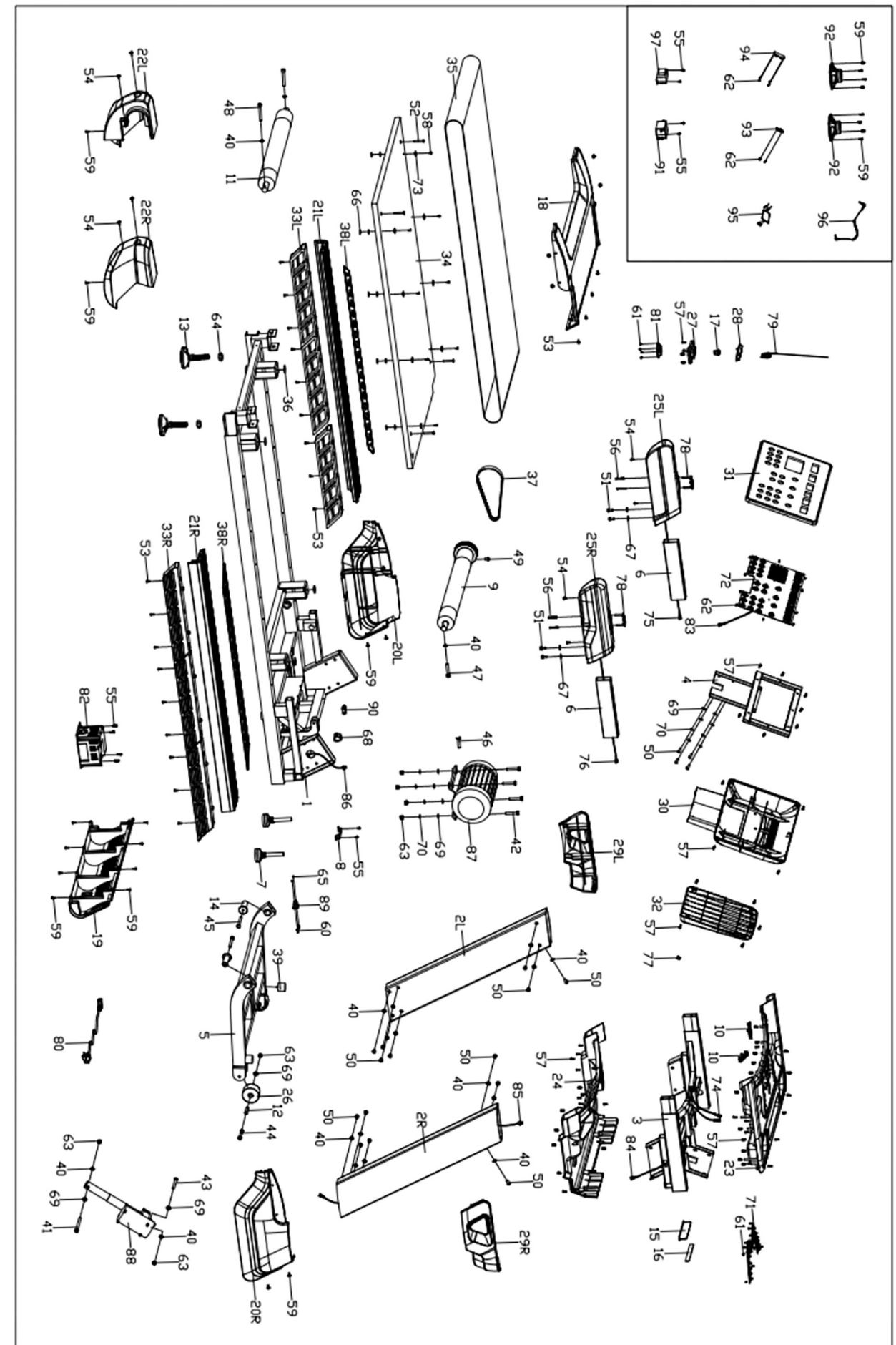
VAROITUS!

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

Juoksuhihnan huolto:

- Vahapinnoitetulle hihnalle ei tarvitse lisätä voiteluöljyä.
- Vältä hiekkaa kengän pohjissa. Vältä karkeapohjaisia kenkiä.

14 RÄJÄYTYSKUVA



OSALISTA

Osa	Kuvaus	Määrä
1	Päärunko	1
2L/R	Pystytukiliitos	1 pari
3	Näytön tukikehys	1
4	Paneeli	1
5	Kaltevuusrunko	1
6	Holkki	2
7	Säätötyyny	2
8	Maadoituspistorasia	1
9	Eturulla	1
10	Ruostumattomasta teräksestä valmistettu sykeanturi	4
11	Takarulla	1
12	Rullan välikappaleholkki	2
13	Säädettävä jalkatyyny	2
14	Askelvälikappale	2
15	Puhelimen liukuestesuoja	1
16	Puhelimen törmäyssuojamatto (EVA)	1
17	Kytkin	1
18	Moottorinsuojus	1
19	Rungon etusuojus	1
20L/R	Päärungon suojus	1 pari
21L/R	Reunuslista	1 pari
22L/R	Päätysuojus	1 pari
23	Tietokoneen yläkansi	1
24	Tietokoneen pohjakansi	1
25L/R	Kahvan suojus	1 pari
26	Pyörä	2
27	Turvalukon pistorasia	1

28	Turvalukon kytkin	1
29L/R	Tietokoneen suojus vasen/oikea	1 pari
30	Tietokonelevyn pohjakansi	1
31	LED-paneeli	1
32	Suojus	1
33	Pehmuste	3 pari
34	Juoksulevy	1
35	Juoksuhihna	1
36	Muovityyny	4
37	Hihna	1
38	Liukuestematto	1 pari
39	Pehmuste	2
40	Hammastettu lukkoaluslevy Φ10*1.2	19
41	Kuusikulmainen sylinterikantapultti M10*115	1
42	Ulkoinen kuusioruuvi M10*65	4
43	Ulkoinen kuusioruuvi M10*50	1
44	Ulkoinen kuusioruuvi M10*70	2
45	Ulkoinen kuusioruuvi M10*85	2
46	Ulkoinen kuusioruuvi M10*40	1
47	Kuusikulmainen sylinterikantapultti M10*55	1
48	Kuusikulmainen sylinterikantapultti M10*85	2
49	Kuusikulmainen kupukantapultti M8*15	1
50	Kuusikulmainen kupukantapultti M10*15	18
51	Kuusikulmainen sylinterikantapultti M8*18	4
52	Kuusikulmainen upotettu pultti M6*45	4
53	Phillips-ura-aluslevykantainen ruuvi M5*16	26
54	Phillips-ura-aluslevykantainen ruuvi M5*8	8
55	Phillips-ura-aluslevykantainen ruuvi M4*8	10

56	Ristipääkupukantainen kierretappiruuvi ST3.9*70	4
57	Ristipääkupukantainen kierretappiruuvi ST4*16	57
58	Ristipääkupukantainen kierretappiruuvi ST4*12	8
59	Itseporautuva ruuvi ST4*12 tiivisteellä ristourassa	24
60	Ristipää upotettu ruuvi M3*15	2
61	Ristipääkupukantainen kierretappiruuvi ST2.9*9.5	15
62	Kierretappiruuvi pehmusteella ST2.3*8	26
63	Nylonmutteri M10	8
64	Kuusikulmamutteri M20*2.5	2
65	Kuusikulmamutteri M3	2
66	Tasainen aluslevy Φ4*1.2	16
67	Tasainen aluslevy Φ8*1.2	4
68	Kytkin	1
69	Tasainen aluslevy Φ10*2.0	12
70	Jousialuslevy Φ10*2.1	8
71	Näppäimistölevy	1
72	Tietokone	1
73	Reuna-aluslevy	8
74	Sykejohto	2
75	Kaltevuusjohto	1
76	Nopeusjohto	1
77	USB-liitin	1
78	Pikapainike	1
79	Turvalukon komponentti	1
80	Virtajohto	1
81	Langaton latausmoduuli	1
82	Invertteri	1
83	Tietokoneen ylempi johto	1
84	Tietokoneen keskimäinen ylempi johto	1
85	Tietokoneen keskimäinen alempi johto	1

86	Tietokoneen alempi johto	1
87	Vaihtovirtamoottori	1
88	Kaltevuusmoottori	1
89	Virtapistorasia	1
90	Ylikuormitussuoja	1
91	Suodatin (valinnainen)	1
92	Kaiutin (valinnainen)	2
93	USB-moduuli (valinnainen)	1
94	MP3-liitäntä (valinnainen)	1
95	Vahvistinkortti (valinnainen)	1
96	Äänikaapeli (valinnainen)	1
97	Induktori (valinnainen)	1

EN

CONGRATULATIONS ON PURCHASING THE FITNORD DASH G3!

**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

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

- When using this treadmill, keep attaching the safety pull pin rope to your clothes.
- When you are running, keep your hand swinging natural, stare frontward, never look adown at your feet.
- Add the speed step by step when running.
- When emergency happens, take away the "emergent stop button" immediately.
- Leave the treadmill after the running belt stop stably.

! CAUTION!

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

! ATTENTION!

1. Before starting any exercise program, consult with your physician or health professional.
2. Check all the bolts locked.
3. Never put the treadmill in the wetness 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. Provide the olds, children and handicapped with good care, guide and supervision.
11. Do not plug anything into any parts of this equipment, or it may damage.
12. Do not connect line to the middle of cable; do not lengthen cable or change the cable plug; do not put any heavy thing on cable or put the cable near the heat source; forbid using socket with several holes, these may cause fire or people may be hurt by the power.
13. Cut off the power when the equipment is not used. When the power is cut off , do not pull the power line to keep the wire unbroken.
- 14. Maximum weight of user: 170 kg**
15. Pulse monitor data may not be accurate, cannot be used for medicine. Over-exercise may cause injury, even death. If you have a feeling of dizziness, sickness or other abnormal symptoms, please stop training and consult a doctor immediately.

2 IMPORTANT SAFETY PRECAUTION

- 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 lock is effective before using the treadmill. Fit one side of the safety lock on the treadmill and clip the other side on your clothes or belt, which will enable you to pull off the safety lock promptly in an emergency.
- Always unplug the power cord before remove the treadmill motor cover.
- Make sure there is no less than 2*1m space behind the treadmill.
- Keep small children away from the treadmill during operation.
- Always hold the handrails when initially walking or running on the treadmill, until you are comfortable with the use of the treadmill.
- Always attach the safety pull pin rope to your clothing when using the treadmill. If the treadmill should suddenly increase in speed due to an electronics failure or the speed being inadvertently increased, the treadmill will come to a sudden stop when the pull pin is disengaged from the console.
- In case of any abnormality during the use process, please remove the safety lock immediately, grasping the handlebar and jumping onto the two edgings, then get off the treadmill after it stops.
- When the treadmill is not being used, the power cord should be unplugged and the safety pull pin removed.
- Put the safety key away where can not be reached by the children. Minors must be accompanied by the adults when using the treadmill.
- Before starting any exercise program, consult with your physician or health professional. He or she can help establish the exercise frequency, intensity (target heart zone) and time appropriate for your 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 these 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 pull pin rope to your clothing. Hold the handle bar before the running belt moving well (feel the running speed by your single foot before using it). To avoid loss balance, please slow down the speed to the lowest or take off the safety. And hold the handle bar to jump to the side rail when emergency or the safety key is not attached.
- Make sure the treadmill has stopped before folding. Please don't operate it after folding the treadmill.
- This device must not be used by children under 8 years of age or by persons with reduced physical or mental capabilities or sensory impairments, unless they have been given sufficient guidance on the use of the device by a person responsible for their safety.

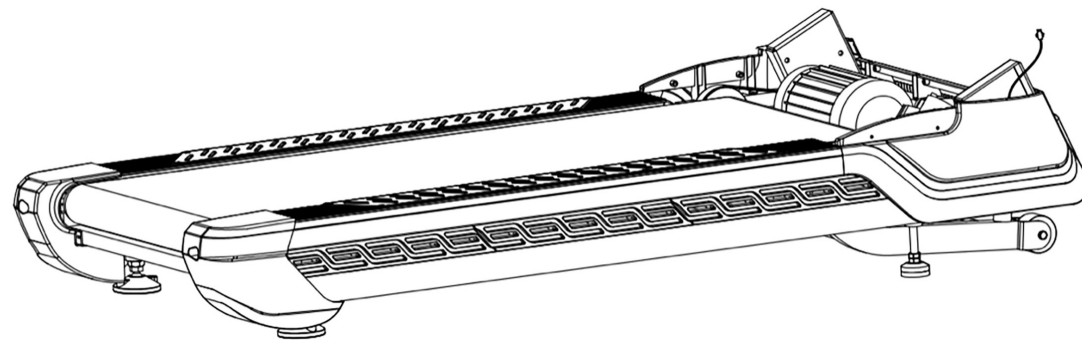
3 ASSEMBLY STEPS

STEP 1:

- Open the packing case, take out the above materials from the box, and put the main frame group on the ground.

NOTE!

When taking out the material, do not cut off the packing belt first.

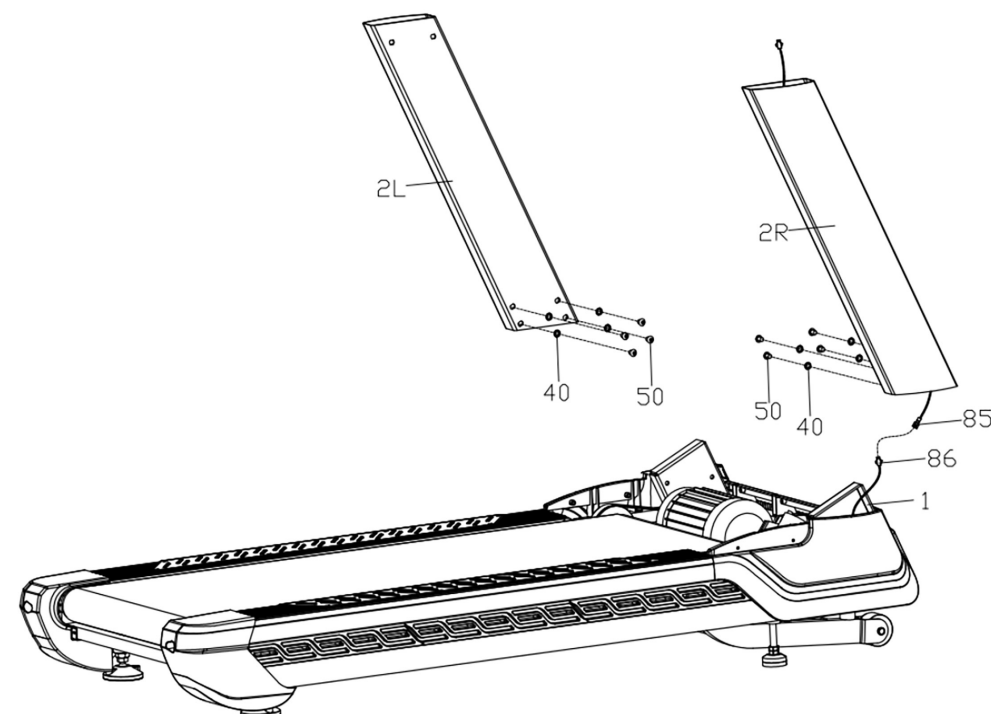


STEP 2:

- Connect the lower wire (86) of the middle lower wire (85) of the computer.
- Lock the Upright tube joint (2L/R) to the main frame (1) with the hexagon pan bolt (50) and Inner serrated lock washer (40). The hexagon pan bolt (50) is not locked for the time being.

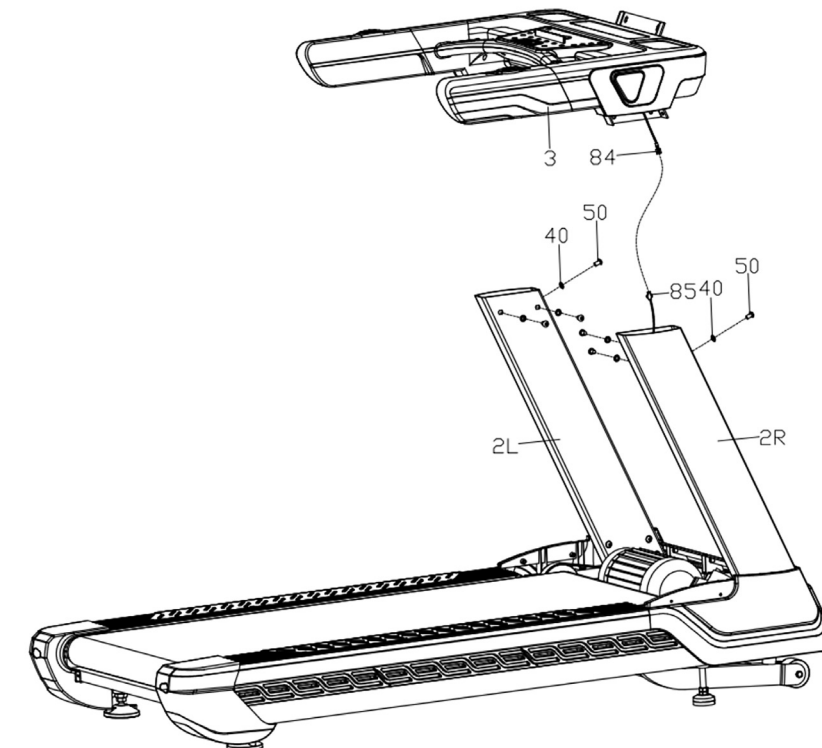
NOTE!

The hexagon pan bolt (50) is not locked for the time being.



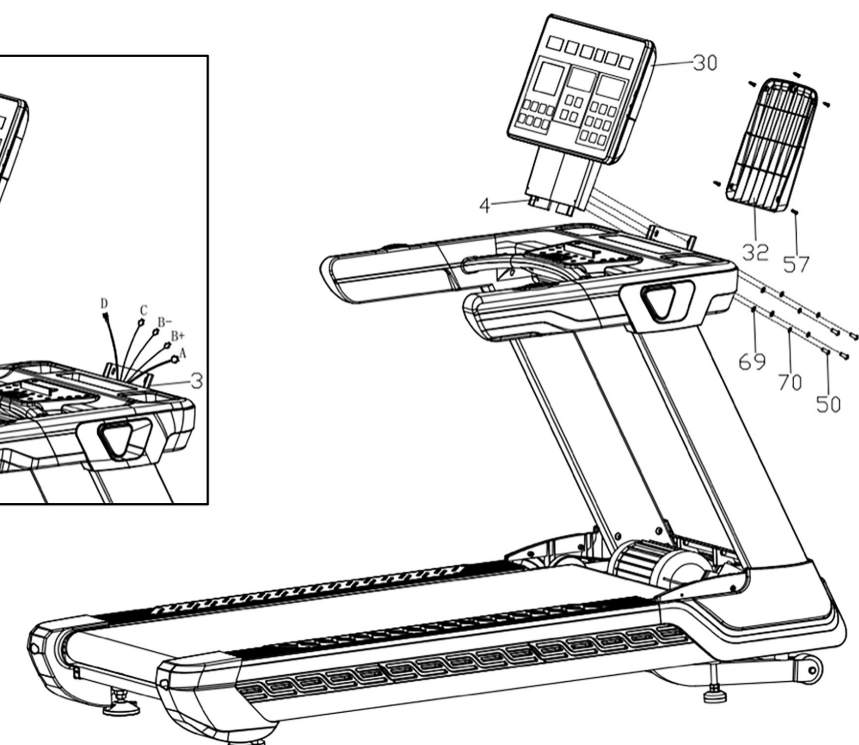
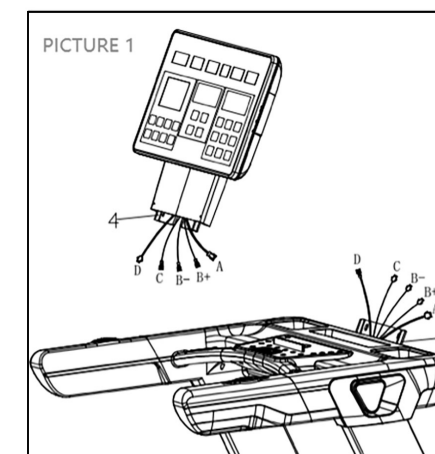
STEP 3:

- Connect the computer middle and lower segment line (85) with the computer middle and upper segment line (84).
- Use hexagon pan bolt (50) and inner serrated locking washer (40) to lock the computer frame together with (3) on the Upright tube joint (2L/R).
- Lock all bolts that are not locked before.



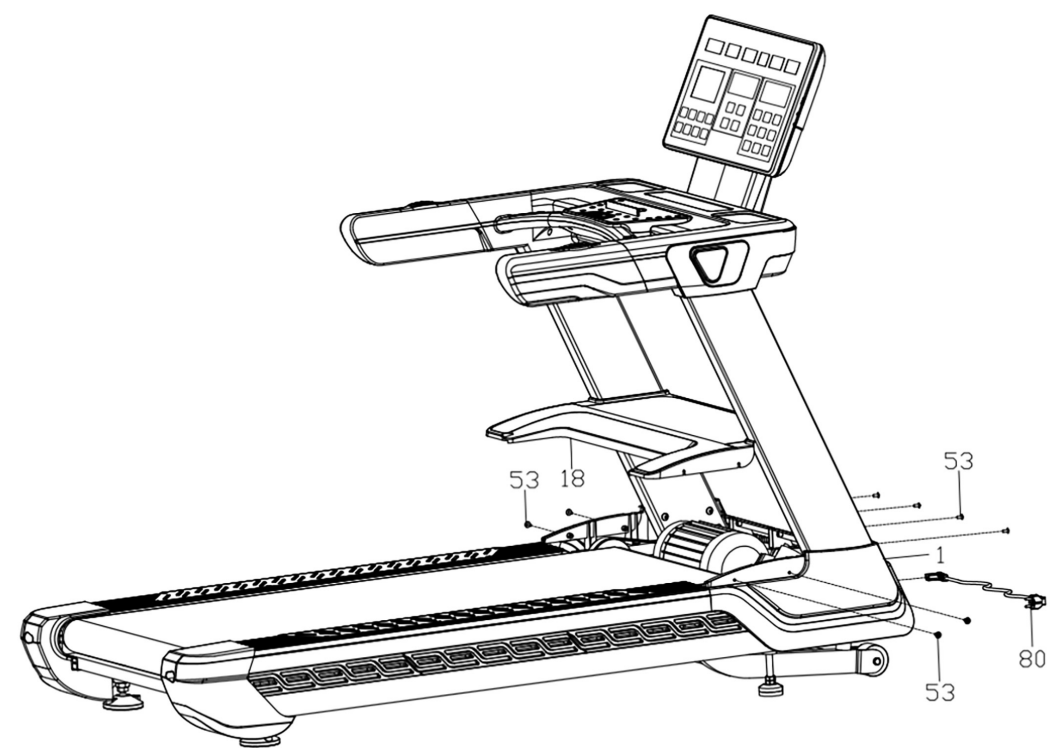
STEP 4:

- As shown in PICTURE 1, connect the line on the panel combination (4) with the corresponding line on the computer frame combination (3) (the line with the same serial number is connected together).
- Use hexagon pan bolt (50), spring washer (70), and flat washer (69) to lock the panel combination (4) on the computer frame combination (3).
- Fasten the rear trim cover (32) to the panel rear cover (30) with a cross recessed pan head tapping screw (57).



STEP 5:

- a. Install the motor cover (18) on the main frame (1), align the holes, and then lock it with the cross grooved washer head screw (53).
- b. Plug the power cord (80) into the power socket of the main frame (1).



4 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.

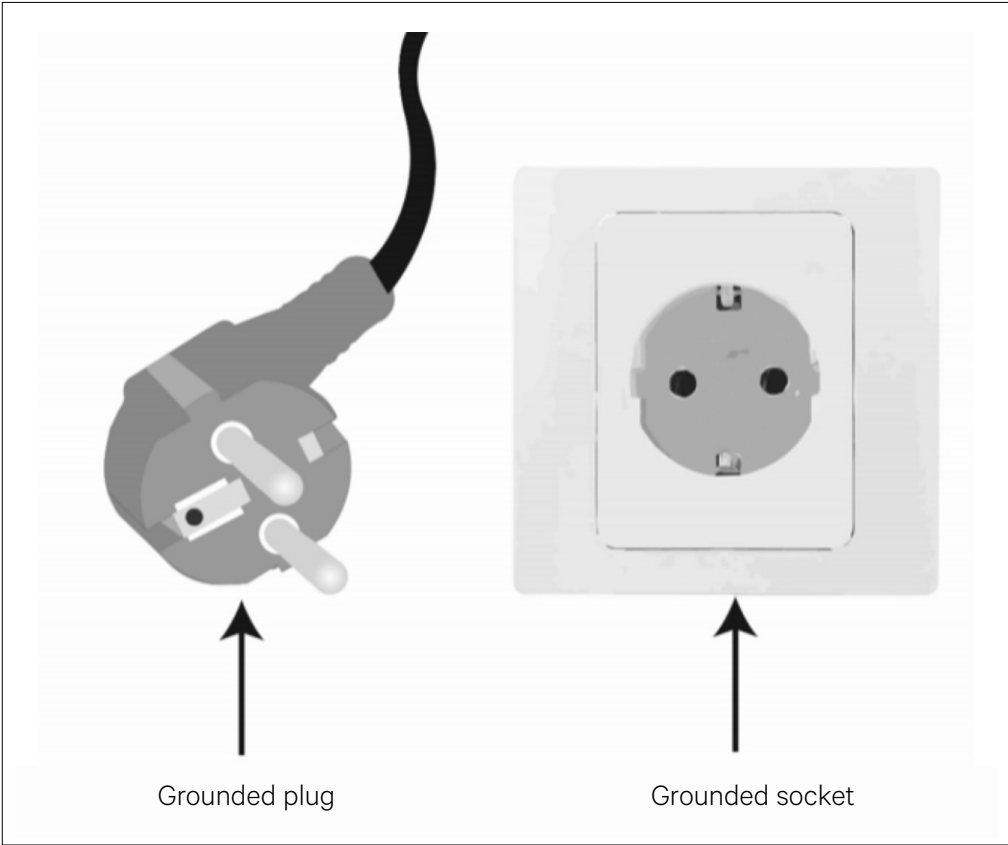
! DANGER!

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.

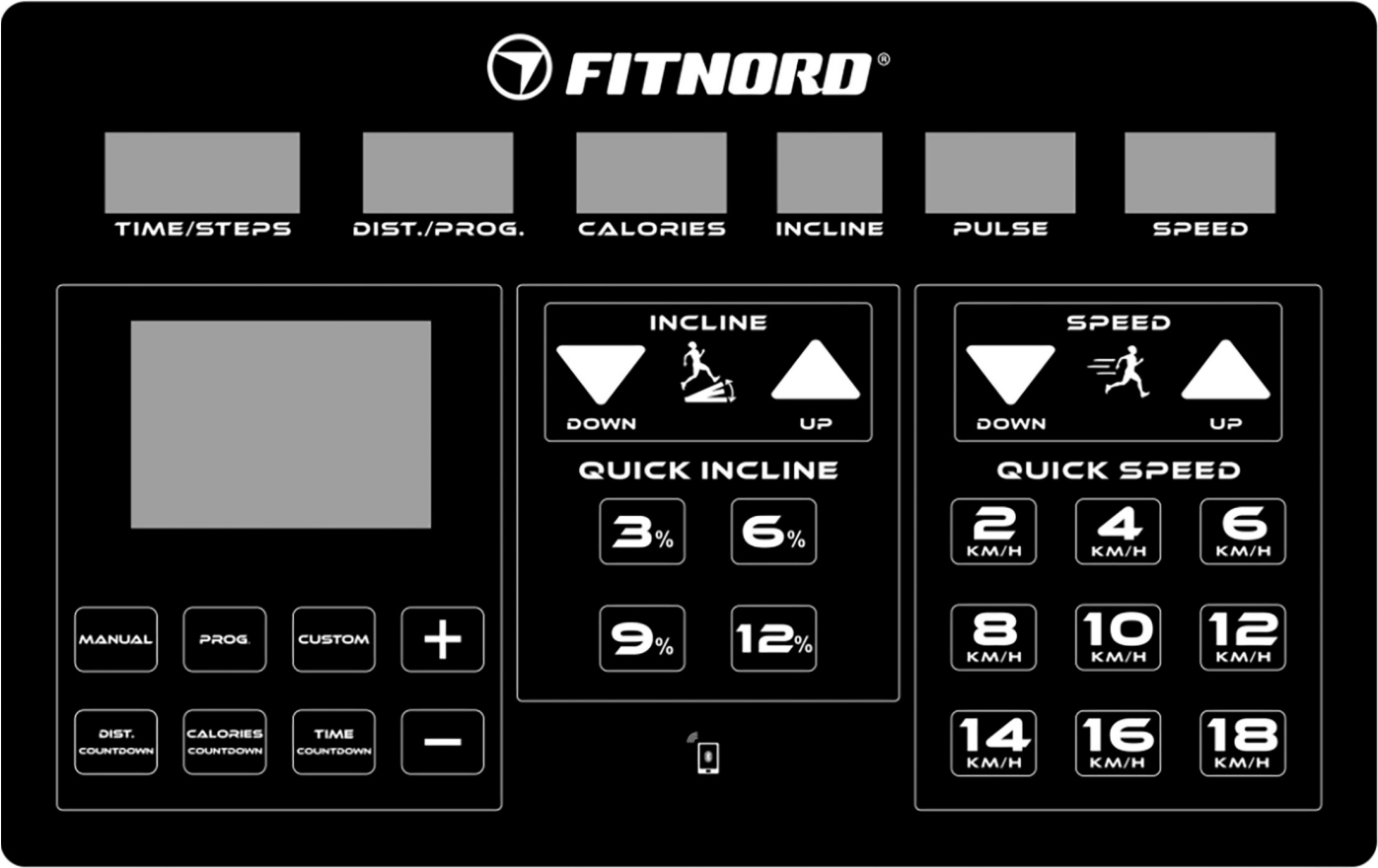


5 TECHNICAL PARAMETER

Assembly size [mm]	2135x890x1500
Running surface [mm]	620x1600
Max user weight [kg]	170
Motor	AC 3,5 HP
Power [W]	2750
Voltage [V]	220-240
Fuse [A]	16
Speed range	0,5 - 25 km/h
Incline	0 - 18 %
Usage class	Studio
Accuracy class	C

6 OPERATION INSTRUCTIONS

FULL LED display window map & key definition as follows:



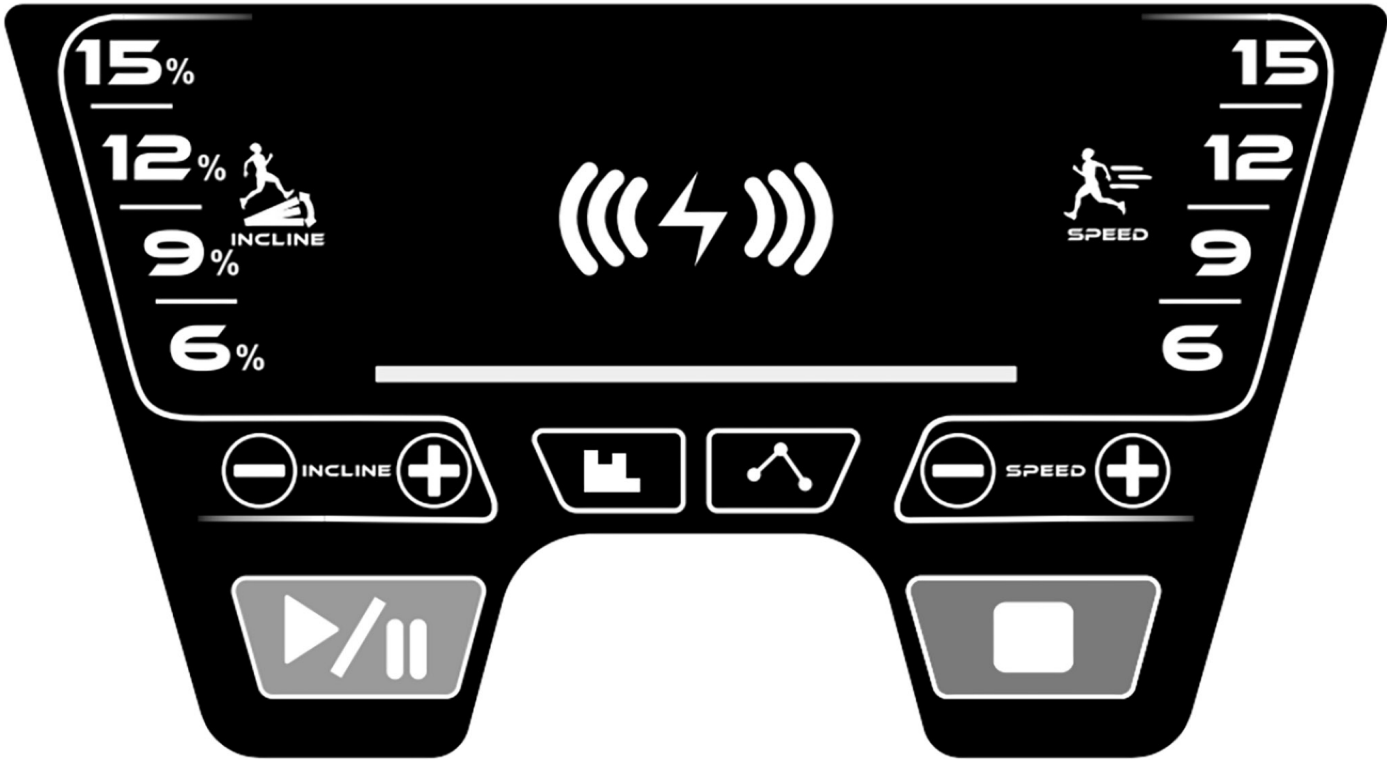
Composition of the Treadmill Console

Speed Window	88.8
TIME/STEPS WINDOW	88:88
Pulse Window	888
Incline Window	888
DIST window	88.8
Cal/PROG.window	888
Incline/Speed Profile	16x 24-point matrix window
TIME, DIST, CAL, INCLINE, SPEED ICON, Heartbeat ICON, Volume ICON, Bluetooth ICON	

Initial specification

Power On	POWER ON, enter idle mode, DM flow shows “QUICK”, each window shows 0, there is a heartbeat signal input, “Pulse” window shows the actual heartbeat value, lift to maintain POWER OFF slope.
IDLE Mode	Idle mode, no keystrokes for 5 minutes.
USB Charging (OPTION)	When the mobile device is plugged into USB, the charging function is realized for the mobile device, and the charging is disconnected when the device is pulled out.
Wireless Charging (10W)	After power-on, the device with wireless charging function can be placed on the wireless charging base for charging, without contact to disconnect charging.
Audio Playback Features	After power-on, you can connect the built-in Music Bluetooth: BT-Speaker through your mobile phone or other Bluetooth audio device to set up the wireless music playing function, a digital watch can then play music from a cell phone or other audio device. Control the size of the sound on the audio device. After disconnecting, the electronic meter also emits a BI sound.
Fuel Tips	The DM shows“OIL” if the engine reaches 300KM/MILE on booting. Press the“End” button for 3 seconds to clear the“OIL” prompt. If the end button is pressed, the refueling prompt disappears after 10 seconds.
Wireless Heartbeat	Under the condition of exercise, the system can detect the heart rate automatically when the heart rate signal is input.
Hand Heart Beat	The system can automatically detect the heart rate of the athlete when both hands hold the handle of the heartbeat in the state of motion.
Sports Show Bluetooth Connectivity	Connect FitShow, Kinomap, Zwfit.

7 CONSOLE KEY FUNCTIONS



Any effective key can be issued a sound.

Manual Key	In standby mode, press this button to enter manual motion mode.
Program Key	- In standby mode, press the program key and the corresponding program (P1-P36, HRC1-HRC3 [H1-H3] , BODY FAT [FAT]) will be displayed in the distance/program window. - Press this button in motion to switch profiles for Speed and incline.
Custom Keys	In standby mode, press this button to enter custom motion mode.
Dist. Countdown to 5	In standby mode, press this button to enter the range reciprocal motion mode.
Calorie Countdown	In standby mode, press this button to enter the calorie movement countdown mode.
Time Countdown	In standby mode, press this button to enter the time countdown mode.
+/- Key	- This key is on the spreadsheet. - This key can be used to adjust the setting of various parameters before entering each mode. - Pressing this KEY for up to two seconds has a continuous KEY function.

Incline Plus/Minus	• This key is on the spreadsheet. • Press the ADD/subtract key in the running state to adjust the Incline, adding or subtracting 1 at a time. • Pressing this KEY for up to two seconds has a continuous KEY function.
Speed up/Down	• This key is on the spreadsheet. • Press the add/subtract key in the running state, can adjust the speed, each time increase or decrease 0.1. • Pressing this KEY for up to two seconds has a continuous KEY function.
Incline +/-key	• This key is on the keypad. • Press the Incline +/-key in operation to adjust incline by 1 at a time. • Pressing this KEY for up to two seconds has a continuous KEY function.
Speed +/-key	• This key is on the keypad. • Press the speed +/-key to adjust the speed in the running state, and increase or decrease the speed by 0.1 each time. • Pressing this KEY for up to two seconds has a continuous KEY function.
Keys to Incline	• There are 4 Shortcut Keys for Incline 3/6/9/12. • There are 4 lift shortcuts on the keypad 6/9/12/15.
Speed Shortcuts	• There are nine speed shortcuts on the spreadsheet 2/4/6/8/10/12/14.16/18 km/mi. • There are four speed shortcuts on the keypad/6/9/12/15km/mi.
Start/Pause	• Press the start/pause button to start the program, with a short tone per second, and activate the meter with a long tone when the“321” is displayed in the DM window to correct the minimum speed and minimum incline motion, and start adding up the values. • Press the start/pause button to restart the treadmill and continue the exercise at the minimum corrected speed and minimum incline. The data will continue to accumulate.
Stop	• Pressing the end button in motion ends the motion, and speed and incline return to zero. If there is no button for 5 minutes, go back to standby. • In the pause, press the end button, then return to standby, speed and lift to zero.
Programs	• In standby mode, pressing PROGRAMS will display PROGRAMS (P1-P36, HRC1-HRC3 [H1-H3], BODY FAT [FAT]) in the distance/PROGRAMS window. • Press this button in motion to switch profiles for Speed and ascension.
Mode	• Press this key to enter the settings data. If the MODE key is not pressed during the adjustment, the data is accepted. • Press this key to confirm changes to settings or values.
Speed Handhold Keys	• Press the +/-key in the running state to adjust the speed of movement, increasing or decreasing by 0.1 each time. • Pressing this KEY for up to two seconds has a continuous KEY function.

Lift Up the Handle Keys	• Press the +/-key in the running state to adjust ascension by 1 at a time. • Pressing this KEY for up to two seconds has a continuous KEY function.
Security Lock	• When the switch is OPEN, all output stops. Scroll 'EMERGENCY STOP' in the DM Window. The rest of the message window is not displayed. Turn off all button functions and bring the device back to the STOP state, ascension remains ascension before the cessation. • When this switch is CLOSE, Ascension remains in the same state as it was just turned on, and goes back to standby, and Ascension remains in its pre-stop state.

8 PROGRAMS DESCRIPTION

1. Fast motion mode

If the user is on standby, press START/Pause to START the spreadsheet with QUICK START.

1.2. In sports
DM shows the shape of the playground, a circle of 400 meters.

Time/Steps Window	Show time and steps in turn every 5 seconds and light the corresponding icon, time from 00:00 on the number, display range 00:00 - 99:59 (minutes: seconds) , when the time reaches 99:59 (min: Sec) , the movement stops; the number of steps starts from 0, the calculation range is 0 - 9999, the overflow return to zero and calculate again.
Distance/Program Window	Displays the distance and lights up the corresponding icon. The distance is counted from 0.0 and the range is from 0.0 to 999.
Calories Window	Display the number of calories burned by the athlete, starting from 0, the Count Range is 0 - 999, overflow zero re-calculation.
Ascension Window	Display the ascension of the current movement, Ascension adjustable range of 0 - 18, press the Ascension +/-/plus/Minus Key, the Ascension Shortcut Key, the Ascension Handhold Key to Adjust Ascension.
Heart Rate Window	Display heart rate, when heart rate detected, real-time display user's heart rate value, display range of 40 - 220, not detected when the heart rate window display 0.
Speed Window	Show the current speed value, the speed can be adjusted range of 0.5 - 25.0 kph, according to the speed +/-/plus/minus key, speed shortcut keys, speed handhold key to adjust the speed.

1.3. In the pause state, DM shows the 'Pau' , indicating that the current movement is in the pause state.

1.4. Press start/pause button in the running state, DM shows 'Pau' , enter pause state, speed, lift to zero, wait for lift and speed to zero, then press start/pause button to start again. If there is no button operation for 5 minutes, then automatically enter the standby state.

1.5. Press the start/pause button in the pause state to restart the treadmill and continue the exercise at the minimum corrected speed and minimum ascension. The data continue to accumulate.

1.6. Press the end button in motion and pause to return to standby, speed and lift to zero.

2. Manual mode

2.1. In standby mode, press the manual key to display“P 0” in the DM window, “16:00” in the time/steps window, and“5.0” in the distance/program window, the calories window displays the preset calorie number '50' . Press the start/pause key to enter the motion with the default parameter value. During the parameter setting process, press the end button to return to standby.

2.2. Press the MODE key to select the modification time, the time/steps window blinks at 16:00 (indicating the time setting) , +/-key, lift +/-/plus/minus key, speed +/-/plus/minus key, lift hand-held key, speed hand-held key can be modified time, can be set range 0:00,5:00 - 99:00, set in 1 minute units, press, start/pause, key to confirm and run the program, or press MODE to jump to the next project setting.

2.3. Press the MODE key to select the modified distance, the distance/program window blinks at 5.0 (indicating the distance setting) , +/-key, lift +/-/plus/minus key, speed +/-/plus/minus key, lift hand-held key, speed hand-held key can be modified distance, can be set range 0.0,5.0 - 999, set in 1 unit, press, start/pause, key to confirm and run the program, or press MODE to jump to the next project setting.

2.4. Press the MODE key to select modify calories, the calories window blinks at 50 (indicating calorie setting), +/-key, lift +/-/plus/minus key, speed +/-/plus/minus key, lift hand-held key, speed hand-held key. Now that you have finished editing the settings, press start/pause, press the key to confirm and run the program, or press the MODE key to return to the first time option to modify the settings.

2.5. In sports, DM shows the shape of the playground, a circle of 400 meters.

Time/Steps Window	Every 5 seconds to show the time and steps and light the corresponding icon, the time cumulative display movement time, if set the time countdown, then set the target value from the countdown to 0; The number of steps starts from 0. The range of calculation is 0 - 9999. The overflow is reset to zero.
Distance/Program Window	Displays the cumulative distance of the movement. If the distance is countdown, it is countdown to 0 from the target value.
Calories Window	The cumulative display of the runner's calorie consumption, if set the distance countdown, then from the setting of the target value from the countdown to 0.
Incline Window	Display the incline of the current movement, Incline adjustable range of 0 - 18, press the Incline +/-/plus/Minus Key, the Incline Shortcut Key, the Incline Handhold Key to Adjust Incline.
Heart Rate Window	Display heart rate, when heart rate detected, real-time display user's heart rate value, display range of 40 ~ 220, not detected when the heart rate window display 0.
Speed Window	Show the current speed value, the speed can be adjusted range of 0.5 - 25.0 kph, according to the speed +/-/plus/minus key, speed shortcut keys, speed handhold key to adjust the speed.

2.6 In the pause state, DM shows the 'Pau' , indicating that the current movement is in the pause state.

2.7 Press start/pause button in the running state, DM shows 'Pau' , enter pause state, speed, lift to zero, wait for lift and speed to zero, then press start/pause button to start again. If there is no button operation for 5 minutes, then automatically enter the standby state.

2.8. Press the START/PAUSE button in the pause state to restart the treadmill and continue the exercise at the minimum corrected speed and minimum ascension. The data will continue to accumulate.

2.9. Press the end button in motion and pause to return to standby, and speed and lift to zero.

2.10. When the target is countdown to 0, the buzzer beeps 3 to indicate that the program has finished executing, all windows stop counting, lift to zero, the speed slowly stops, the running belt stops, lift to zero and then automatically enters the standby state.

3 Custom mode

3.1. There are three custom modes. All three functions are the same.

3.2. USER mode (U 1 - U 3) is selected by the custom key. The program name (U 1 - U 3) is displayed in the DM window, and the preset time (16:00) is displayed in the time/steps window. During the parameter setting process, press the end button to return to standby.

3.3. Press the MODE key to change the TIME. The TIME/TIME window blinks to show “16:00” (default) , which can be set from 5:00 to 99:00, press +/-key, lift +/-plus/minus key, speed +/-plus/minus key, lift hand-hold key, speed hand-hold key to modify time, press the START/PAUSE key to confirm the change and run the program or press the MODE key to jump to the next project setting.

3.4. Press the MODE key to change the speed of the first segment. DM displays “SPD 1”, the speed window flashes a value of“0.5” (0.5 is the corrected minimum) , and adjusts it by SPEED +/-plus/minus or speed shortcut keys, the speed window values also change. According to the custom key to complete the first time set the speed and enter the second time set the speed. Repeat this process for all 24 sections, pressing the MODE key after each section confirms input. You can press the START/PAUSE key to confirm and run the program or the MODE key to jump to the next project setting.

3.5. When the 24th stage speed setting is complete, press the MODE key to modify the lift of the first stage, the DM shows 'Inc 1', the lift window flashes '0' , press the lift +/-plus/minus key or the lift shortcut key to adjust the lift, the elevation window value also changes. Repeat this process for all 24 sections, pressing the MODE key after each section confirms input. You can press the START/PAUSE button to run the program.

3.6. Press the START/PAUSE button to start running the program with a short beep per second. Display “321” in the DM window and start the treadmill. The built-in program consists of 24 sessions, each session of exercise time is set at /24.

3.7. Process flow.
In sports, press PROGRAMS or PROGRAMS to switch profiles for Speed and incline.

Time/Steps Window	Show time and steps in turn every 5 seconds and light the corresponding icon. The time starts from the set target value and counts down to 0. The number of steps starts from 0 and is calculated in the range of 0-9999, overflow zero recalculation.
Distance/Program Window	The distance is counted from 0.0 and the count ranges from 0.0 to 999.
Calories Window	Calories from 0 count, count range of 0 - 999 overflow zero recalculation.
Incline Window	Display the incline of the current movement, incline adjustable range of 0 - 18, press the Incline +/-plus/Minus Key, the Incline Shortcut Key, the Incline Handhold Key to Adjust Incline.

Heart Rate Window	Display heart rate, when heart rate detected, real-time display user's heart rate value, display range of 40 - 220, not detected when the heart rate window display 0.
Speed Window	Show the current speed value, the speed can be adjusted range of 0.5 - 25.0 kph, according to the speed +/-plus/minus key, speed shortcut keys, speed handhold key to adjust the speed.

3.8. In the pause state, DM shows the 'Pau' , indicating that the current movement is in the pause state.

3.9. Press START/PAUSE button in the running state, DM shows 'Pau' , enter pause state, speed, lift to zero, wait for lift and speed to zero, then press START/PAUSE button to start again. If there is no button operation for 5 minutes, then automatically enter the standby state.

3.10. Press the START/PAUSE button in the pause state to restart the treadmill and continue the exercise at the minimum corrected speed and minimum ascension. The data continue to accumulate.

3.11. Press the end button in motion and pause to return to standby, and speed and lift to zero.

3.12. When the target is countdown to 0, the buzzer beeps 3 to indicate that the program has finished executing, all windows stop counting, lift to zero, the speed slowly stops, the running belt stops, lift to zero and then automatically enters the standby state.

4 Distance countdown mode

- 4.1. In standby mode, press the distance COUNTDOWN key and scroll to display the DIST COUNTDOWN in the DM Window, and the distance/program window displays the distance default value of '5.0'. During the parameter setting process, press the end button to return to standby.
- 4.2. Press the MODE key to change the distance, the distance/program window blinks at 5.0 (indicating the distance setting), +/-key, lift +/-plus/minus key, speed +/-plus/minus key, lift hand-held key, speed hand-held key can be modified distance, can be set range 5.0 - 999, set in 1 unit, press the MODE key to save the modified parameters.
- 4.3. Process flow
- In sports, DM shows the shape of the playground, a circle of 400 meters.
- | | |
|-------------------------|---|
| Time/Steps Window | Show time and steps in turn every 5 seconds and light the corresponding icon, time from 00:00 on the number, display range 00:00 - 99:59 (minutes: seconds) , when the time reaches 99:59 (min: Sec) , the movement stops; the number of steps starts from 0, the calculation range is 0 - 9999, the overflow return to zero and calculate again. |
| Distance/Program Window | Displays the distance and highlights the corresponding icon, counting down to 0 from the set target value. |
| Calories Window | Display the number of calories burned by the athlete, starting from 0, the Count Range is 0 - 999, overflow zero re-calculation. |
| Incline Window | Display the incline of the current movement, incline adjustable range of 0 - 18, press the Incline +/-plus/minus key, the Incline shortcut key, the Incline handhold key to Adjust Incline. |
| Heart Rate Window | Display heart rate, when heart rate detected, real-time display user's heart rate value, display range of 40 - 220, not detected when the heart rate window display 0. |
| Speed Window | Show the current speed value, the speed can be adjusted range of 0.5 - 25.0 kph, according to the speed +/-plus/minus key, speed shortcut keys, speed handhold key to adjust the speed. |
- 4.4. In the pausing state, DM shows the 'Pau' , indicating that the current movement is in the pausing state.
- 4.5. Press START/PAUSE button in the running state, DM shows 'Pau' , enter pause state, speed, lift to zero, wait for lift and speed to zero, then press START/PAUSE button to start again. If there is no button operation for 5 minutes, then automatically enter the standby state.
- 4.6. Press the START/PAUSE button in the pause state to restart the treadmill and continue the exercise at the minimum corrected speed and minimum ascension. The data continue to accumulate.
- 4.7. Press the end button in motion and pause to return to standby, speed and lift to zero.
- 4.8. When the target is countdown to zero, the buzzer beeps 3 to indicate that the program has finished executing, all windows stop counting, lift to zero, the speed stops slowly, and the waiting belt stops and the lift to zero automatically enters the standby state.

5 Calorie countdown mode

- 5.1. In standby mode, press the CALORIES COUNTDOWN button and scroll down to display the 'CALORIES COUNTDOWN' in the DM Window. The 'CALORIES' window displays the default '50' of CALORIES.
- 5.2. Press the MODE key to change the distance, the calorie window blinks at 50 (for calorie setting) , +/-key, lift +/-plus/minus key, speed +/-plus/minus key, lift handhold key, speed handhold key can modify calories, can set range 10 - 999, set in 1 unit, press the MODE key to save the modified parameters.
- 5.3. Process flow
- In sports, DM shows the shape of the playground, a circle of 400 meters.
- | | |
|-------------------------|--|
| Time/Steps Window | Show time and steps in turn every 5 seconds and light up the corresponding icon, time from 00:00 on the number, display range 00:00 - 99:59 (minutes: seconds) , when the time reaches 99:59 (min: Sec) , the movement stops; the number of steps starts from 0, the calculation range is 0 - 9999, the overflow return to zero and calculate again. |
| Distance/Program Window | Displays the distance and lights up the corresponding icon. The distance is counted from 0. The display range is from 0.0 to 9999. |
| Calories Window | Displays the number of calories an athlete has burned, counting down to 0 from the target value set. |
| Incline Window | Display the incline of the current movement, incline adjustable range of 0 - 18, press the Incline +/-plus/minus key, the Incline shortcut key, the incline handhold key to adjust incline. |
| Heart Rate Window | Display heart rate, when heart rate detected, real-time display user's heart rate value, display range of 40 - 220, not detected when the heart rate window display 0. |
| Speed Window | Show the current speed value, the speed can be adjusted range of 0.5 - 25.0, according to the speed +/-plus/minus key, speed shortcut keys, speed handhold key to adjust the speed. |
- 5.4. In the pause state, DM shows the 'Pau' , indicating that the current movement is in the pause state.
- 5.5. Press START/PAUSE button in the running state, DM shows 'Pau', enter pause state, speed, lift to zero, wait for lift and speed to zero, then press START/PAUSE button to start again. If there is no button operation for 5 minutes, then automatically enter the standby state.
- 5.6. Press the START/PAUSE button in the pause state to restart the treadmill and continue the exercise at the minimum corrected speed and minimum ascension. The data continue to accumulate.
- 5.7. Press the end button in motion and pause to return to standby, speed and lift to zero.
- 5.8. When the target countdown to 0, buzzer sound 3 means that the program has finished executing, all windows stop counting, lift to zero, slow stop, wait for running belt to stop, lift to zero automatically enter standby state.

6 Time Countdown mode

6.1. In standby mode, press the TIME COUNTDOWN button and scroll to display the 'TIME COUNTDOWN' in the DM Window and the preset TIME '16:00' in the TIME/steps window.

6.2. Press the MODE key to make time changes, the time/steps window blinks at 16:00 (indicating the time setting) , +/-key, lift +/-/plus/minus key, speed +/-/plus/minus key, lift hand-held key, speed hand-held key can be modified distance, can be set from 5:00 to 99:00, set in 1 minute units, press the MODE key to save the modified parameters.

6.3. Press the start/pause button to run the program with the set parameters. A short beep per second will be played to display '321' in the DM window to start the treadmill. The built-in program consists of 16 sessions, each session of exercise time is set at/16.

6.4. Process flow
In sports, DM shows the shape of the playground, a circle of 400 meters.

Time/Number of Steps Window	Display time and number of steps in turn every 5 seconds and light up the corresponding icon. The time starts from the set target value and counts down to 0; the number of steps starts from 0 and counts on the range of 0 - 9999, overflow zero recalculation.
Distance/Program Window	Displays the distance and lights up the corresponding icon. The distance is counted from 0. The display range is from 0.0 to 999.
Calories Window	Display the number of calories burned by the athlete, starting from 0, the Count Range is 0 - 999, overflow zero re-calculation.
Incline Window	Display the incline of the current movement, incline adjustable range of 0 - 18, press the Incline +/-/plus/minus key, the incline shortcut key, the incline handhold key to adjust incline.
Heart Rate Window	Display heart rate, when heart rate detected, real-time display user's heart rate value, display range of 40 - 220, not detected when the heart rate window display 0.
Speed Window	Show the current speed value, the speed can be adjusted range of 0.5 - 25.0 kph, according to the speed +/-/plus/minus key, speed shortcut keys, speed handhold key to adjust the speed.

6.5. In the pause state, DM shows the 'Pau' , indicating that the current movement is in the pause state.

6.6. Press START/PAUSE button in the running state, DM shows 'Pau' , enter pause state, speed, lift to zero, wait for lift and speed to zero, then press START/PAUSE button to start again. If there is no button operation for 5 minutes, then automatically enter the standby state.

6.7. Press the START/PAUSE button in the pause state to restart the treadmill and continue the exercise at the minimum corrected speed and minimum ascension. The data continue to accumulate.

6.8. Press the end button in motion and pause to return to standby, and speed and lift to zero.

6.9. When the target is countdown to zero, the buzzer beeps 3 to indicate that the program has finished executing, all windows stop counting, lift to zero, the speed stops slowly, and the waiting belt stops and the lift to zero automatically enters the standby state.

7 P-mode

7.1. There are 36 P models.

7.2. Press PROGRAMS key or program key to select P mode (p 1 - P36), display program name (p 1 - P36) in distance/ program window, and preset time '16:00' in TIME/STEPS window. DM displays the default speed PROFILE.

7.3. Press the MODE key to modify the TIME. The “TIME/TIME” window blinks to show “16:00” (by default). The range of settings is from 5:00 to 99:00, press +/-key, lift +/-/plus/minus key, speed +/-/plus/minus key, lift hand-hold key, speed hand-hold key can modify the time, after modification, press MODE key can save the modified parameters.

7.4. Press the START/PAUSE button to run the program with the set parameters. After a short tone every second, display '321' in the DM Window and start the treadmill. The built-in program consists of 24 sessions, each session of exercise time is set at/24.

7.5. Process flow
Sports, DM display playground shape, a circle of 400 meters.

Time/Steps Window	Show time and steps in turn every 5 seconds and light the corresponding icon. The time starts from the set target value and counts down to 0. The number of steps starts from 0 and is calculated in the range of 0-9999, overflow zero recalculation.
Distance/Program Window	The distance is counted from 0.0 and the count ranges from 0.0 to 999.
Calories Window	Calories from 0 count, count range of 0 - 999 overflow zero recalculation.
Incline Window	Display the incline of the current movement, incline adjustable range of 0 - 18, press the Incline +/-/plus/minus key, the incline shortcut key, the Incline handhold key to adjust incline.
Heart Rate Window	Display heart rate, when heart rate detected, real-time display user's heart rate value, display range of 40 - 220, not detected when the heart rate window display 0.
Speed Window	Show the current speed value, the speed can be adjusted range of 0.5 - 25.0 kph, according to the speed +/-/plus/minus key, speed shortcut keys, speed handhold key to adjust the speed.

7.6. In the pausing state, DM displays 'Pau' , indicating that the current movement is in the pausing state.

7.7. Press START/PAUSE button in the running state, DM shows 'Pau', enter pause state, speed, lift to zero, wait for lift and speed to zero, then press START/PAUSE button to start again. If there is no button operation for 5 minutes, then automatically enter the standby state.

7.8. Press the START/PAUSE button in the pause state to restart the treadmill and continue the exercise at the minimum corrected speed and minimum ascension. The data will continue to accumulate.

7.9. Press the end button in motion and pause to return to standby, and speed and lift to zero.

7.10. At the end of the countdown, the buzzer will sound three times to indicate that the program has finished executing. All windows will stop counting, lift to zero, and the speed will stop slowly. The standby will automatically enter the standby state after the running belt stops and lift to zero.

8 Heart rate pattern

8.1. There are 3 heart rate patterns.

8.2. Press PROGRAM key or PROGRAM key to select HRC (H1 - H3) . Display PROGRAM name (H1 - H3) in DISTANCE/PROGRAM window, preset time (10:00) in time/steps window, preset age (30) in DISTANCE/PROGRAM window, the calorie window displays the corresponding target heartbeat.

8.3. The default value at H1 is 114.

8.4. At H2, the target heart rate is $(220 - \text{AGE}) \times 70\%$, the target heart rate is preset to 70% , which can not be adjusted.

8.5. At H3, the target heart rate is $(220 - \text{AGE}) \times 80\%$, the target heart rate is preset to 80% , which can not be adjusted.

8.6. Press the MODE key to select the modification time. The TIME/STEPS window blinks to show “10:00” (indicating the time setting). The range of settings is from 5:00 to 99:00, press +/-key, lift +/-plus/minus key, speed +/-plus/minus key, lift hand-held key, speed hand-held key to modify time, after modification, press START/PAUSE to execute the program or press MODE to enter the next project setting.

8.7. Press the MODE key to select the modified age. The distance/program window blinks at '30' (indicating age setting) . The range of settings is from 13 to 80, press +/-key, lift +/-+/-key, speed +/-+/-key, speed +/-+/-key, lift hand-held key, speed hand-held key can be modified, after modification, press start/pause key to execute program or press mode. Key back to the first project setting (H1).

8.8. H1 is different from H2H3 in that when H 1 is selected, after setting the age, the MODE key can be pressed to change the target heartbeat. The heart rate window flashes “114” (indicating the target heartbeat preset) , press +/-key, lift +/-add/subtract key, speed +/-add/subtract key, lift hand-held key, speed hand-held key can be modified. The revision range is shown in < age and heartbeat value (preset value) comparison table > Press the START/PAUSE key to confirm and run the program or press the MODE key to return to the first project setting.

8.9. Age vs. heart rate (preset value):

Age	BPM			Age	BPM			Age	BPM			Age	BPM		
	H	Default Value	L		H	Default Value	L		H	Default Value	L		H	Default Value	L
13	197	124	124	31	180	113	113	49	162	103	103	67	145	92	92
14	196	124	124	32	179	113	113	50	162	102	102	68	144	91	91
15	195	123	123	33	178	112	112	51	161	101	101	69	143	91	91
16	194	122	122	34	177	112	112	52	160	101	101	70	143	90	90
17	193	122	122	35	176	111	111	53	159	100	100	71	142	90	89
18	192	121	121	36	175	110	110	54	158	100	100	72	141	90	89
19	191	121	121	37	174	110	110	55	157	99	99	73	140	90	88
20	190	120	120	38	173	109	109	56	156	98	98	74	139	90	88
21	189	119	119	39	172	109	109	57	155	98	98	75	138	90	87
22	188	119	119	40	171	108	108	58	154	97	97	76	137	90	86
23	187	118	118	41	170	107	107	59	153	97	97	77	136	90	86
24	186	118	118	42	169	107	107	60	152	96	96	78	135	90	85
25	185	117	117	43	168	106	106	61	151	95	95	79	134	90	85
26	184	116	116	44	167	106	106	62	150	95	95	80	133	90	84
27	183	116	116	45	166	105	105	63	149	94	94				
28	182	115	115	46	165	104	104	64	148	94	94				
29	181	115	115	47	164	104	104	65	147	93	93				
30	181	114	114	48	163	103	103	66	146	92	92				

8.10. Display '321' in the DM Window and start the treadmill.

8.11. The treadmill will warm up for 2 minutes at a speed of 3.0 and ascend to 5.

8.12. After the warm-up, enter the heart rate control mode, please make sure there is a heartbeat signal input. Start speed 3.0 KM/HR, Ascension to zero.

8.13. In motion, speed and ascension are not adjustable.

Time/Steps Window	Show time and steps in turn every 5 seconds and light the corresponding icon. The time starts from the set target value and counts down to 0. The number of steps starts from 0 and is calculated in the range of 0-9999, overflow zero recalculation.
Distance/Program Window	The distance is counted from 0.0 and the count ranges from 0.0 to 999.
Calories Window	Calories from 0 count, count range of 0 ~ 999 overflow zero recalculation.
Incline Window	Displays the incline of the current movement, which can not be adjusted manually.
Heart Rate Window	Display heart rate, when heart rate detected, real-time display user's heart rate value, display range of 40 ~ 220, not detected when the heart rate window display 0.
Speed Window	Displays the speed of the current movement, which can not be adjusted manually in this mode.

8.14 HRC judgment

8.14.1. In the active state, the execution of the program is compared with the target heart rate. If the target heart rate is“HR < target heart rate -10”, the speed will increase by 0.2 km every 5 seconds, ascension automatically increases by 1 segment every 1 minute until it reaches its maximum.

8.14.2. In the state of motion, the execution of the program is compared with the target heart rate. If the target heart rate is“Target heart rate-5 > HR ≥ target heart rate-10”, the speed increases automatically by 0.2 km every 10 seconds, ascension automatically increases by 1 segment every 2 minutes until it reaches its maximum.

8.14.3. In the state of motion, the execution of the program is compared with the target heartbeat value. If the target heartbeat value“Target heartbeat value ≥ HR ≥ target heartbeat value -5”, the velocity and Ascension do not change.

8.14.4. In the state of motion, the execution of the program is compared with the target heart rate. If the target heart rate is“Target heart rate + 10≥ HR > target heart rate”, the speed is automatically reduced by 0.5 km every 10 seconds, ascension is automatically reduced by 1 segment every 1 minute to a minimum.

8.14.5. In the active state, the execution of the program is compared with the target heart rate. If the target heart rate is“HR > target heart rate + 10”, the speed is automatically reduced by 0.5 km every 5 seconds, ascension is automatically reduced by 1 segment every 30 seconds to a minimum.

8.15. When the program is running, there is no heartbeat input and the heart rate window shows“0”. When the program is running without a heartbeat for 30 seconds, it will automatically enter the end state. When the running belt stops and the Ascension reaches zero, it will automatically enter the standby state.

8.16. In the PAUSE state, DM shows“PAUSE”, indicating that the current movement is in the PAUSE state.

8.17. To pause, press the START/PAUSE button to enter the pause state, speed to zero, ascension to zero, and then press the START/PAUSE button to start again after Ascension and speed to zero. If no button 5 minutes will automatically enter standby state.

8.18. Press the START/PAUSE button in the pause state to restart the treadmill and continue the exercise at the minimum corrected speed and minimum ascension. The data continue to accumulate.

8.19. Press the end button in motion and pause to return to standby, speed and lift to zero.

8.20. At the end of the countdown, the buzzer will sound three times to indicate that the program has finished executing. All windows will stop counting, lift back to zero, and the speed will stop slowly. When the running belt stops and lift back to zero, it will automatically enter the standby state.

9. BODY FAT test mode

9.1. Press PROGRAM key or PROGRAM key to select FAT mode and display“FAT” in the distance/PROGRAM window.

9.2. The“Distance/program” window displays “F-1”, the“Calories” window flashes “01” (gender preset) , press +/-, lift +/- add/subtract, speed +/-add/subtract, lift hand-held, speed hand-held can set the parameters of gender, 01 for men, 02 for women, after setting the completion time, press the MODE key second to enter the setting F-2 (age) interface.

9.3. The “Distance/program” window displays “F-2”, the“ Calories” window flashes “30” (age preset), press +/-key, lift +/-plus/minus key, speed +/-plus/minus key, lift hand-held key, speed hand-held key to set the parameters of age, the setting range is: 13-80, after setting the completion time, press the MODE key to enter the setting F-3 (height) interface.

9.4. The “Distance/program” window displays “F-3”, the “Calories” window flashes “170” (height default), press +/-key, lift +/-plus/minus key, speed +/-plus/minus key, lift hand-held key, speed hand-held key can set the parameters of height, setting Range: 100-230CM setting time after completion press the MODE key to enter the setting F-4(weight) interface.

9.5. The“Distance/program” window displays“F-4”, the “Calories” window flashes “70” (weight preset) , press +/-key, lift +/-plus/minus key, speed +/-plus/minus key, lift hand-held key, speed hand-held key to set the parameters of body weight, the setting range is: 20-200 kg, after setting, press the MODE key to enter the F-5 physical examination interface.

9.6. The “Distance/program” window displays the “F-5” for 10 seconds while the “Heart rate” window displays the user's actual heartbeat, “Time/steps” window shows 0:10 countdown and light up the time icon, 10 seconds did not receive a heartbeat signal, “Heart rate” window shows 0, and Bi two sound back to standby.

9.7. FAT mode is executed for 25 seconds if there is a heartbeat within 10 seconds. The time/steps window starts counting down from 0:25.

9.8. FAT no pressing any key during the 25 seconds countdown and the heart rate is stable. After the countdown, the“Time/steps” window displays the score, display for 10 seconds or press the MODE key to return to standby with two BI tones.

9.9. FAT within 25 seconds of the countdown did not receive a heartbeat signal, “Heart rate” window shows 0, at this time the countdown to zero, the electronic meter does not show the result, directly back to standby state with two BI sound.

9.10. FAT is suitable for any male or female and provides a basis for weight adjustment along with other health indicators. The ideal FAT is between 20 and 25. If it's below 19, it's too thin. If it's between 20 and 25, it's normal. If it's between 26 and 29, it's overweight, over 30 is considered obese. (This information is for reference only and can not be regarded as medical information.)

9.11. Formula:

- 1. When the height is 140 - 190CM
 - 2. Height ≤140CM
- Height: 190CM

9.12. 100-digit value (heartbeat value) if the heartbeat has no 100-digit value, if the heartbeat has 100-digit value, put in the corresponding value.

9.13. The number of heartbeats is 0.95 in odd numbers and 1.05 in even numbers.

9.14. Sexy is 1 for MAIL (male) and 1.15 for FEMALE (FEMALE)

9.15. BMI = weight (in KG) / (HEIGHT squared) (in m)

The range of display is 5 - 50, the body fat rate is 50 when it is more than 50, and the body fat rate is less than 5 when it is 5.

F-1	Sex	01 Boy	02 Girl
F-2	Age	13-80	13-80
F-3	Height	100-230 cm	100-230 cm
F-4	Weight	20-200 kg	20-200 kg
F-5	FAT	≤19	Thinnish
	FAT	=(20-24)	Normal
	FAT	=(25-29)	Fat
	FAT	≥30	Polysarcia

9 ENGINEERING MODE

Project mode one: Factory settings

- a. Press MODE and INC + and POWER UP or SAFETY KEY ON simultaneously, and the window displays "EN1".At this time, if not set, you can directly press the knob KEY to correct with the preset value. To modify, then go as follows:
- b. Press MODE to enter each settings. The preset values are shown in the table below.
- c. For each project setting, press INCLINE +/- KEY.
- d. Set MODE to UNIT> PULLEY> MOTOR> ROLLER> MIN SPEED> MAX SPEED> MAX ELEVATION.
- e. Press MODE to enter UNIT setting MODE, the window displays 'KM' , Press Inc +/- KEY or the hand LIFT/SPEED Plus/minus KEY to change to 'MI'/'KM' , the default value is 'KM' .
- f. Enter Pulley diameter setting MODE by MODE, display Pulley window, preset to '90' , Press Inc +/- KEY or LIFT/ SPEED add/subtract KEY to modify, set range 10 - 500.
- g. Enter Motor diameter setting MODE by MODE, display Motor in window, preset to '32' , Press Inc +/- KEY or hand lift/speed add/subtract KEY to modify, setting range is 5 - 200.
- h. Enter Roller diameter setting MODE by MODE, display Roller by window, preset to '48' , modify by INC +/- KEY or hand lift/Speed Plus/minus KEY, set range 10 - 500.
- i. Enter Min SPEED setting MODE by MODE, display MIN SPEED in the window, Press Inc +/- KEY or LIFT/SPEED add/subtract KEY to modify, metric default value is '1.0' KM, set range 0.5 - 2.0 KM, the English setting ranges from 0.3 to 1.2 miles.
- j. Enter MAX SPEED setting MODE by MODE, display MAX SPEED in Cal Window, and modify it by INC +/- KEY or hand lift/SPEED plus/minus KEY. Metric default value is '16.0' KM, setting range is 12.0 - 24.0 KM, the English setting ranges from 7.5 to 15.0 miles.
- k. Enter Max ELEVATION MODE and display MAX ELEVATION“15” in the INC window. Change the settings by INC +/- KEY or by using the hand-held lift/speed add/subtract KEY. The settings range from 10 to 15.
- l. Press the knob to enter SPEED and INCLINE CALIBRATE. The TIME window displays the corrected AD value. After the correction is completed, the set value can be stored in the EEPROM.

Main selection sheet	Scope	Preinstall
Unit	MI or KM	Default: KM
Pulley (Belt wheel diameter)	Scope: 10-500	Default: 90
Motor (Motor diameter)	Scope: 5-200	Default: 32
Roller (Rollerdiameter)	Scope: 10-500	Default: 48
MIN speed	Metric system can set the range: 0.6-1.0. The system can set the scope: 0.3-0.6	Metric presupposition: 1.0KM
MAX speed	Metric system can set the range: 16.0-25.0 The system can set the scope: 10.0-14.0	Metric presupposition: 16.0KM
MAX elevation	Set range: 10-15	Default: 15

Project Mode 2

- a. While pressing MODE and INC Slow Key, and the SAFETY KEY ON or POWER UP, the DM window shows the name of the mobile device 'AB00720 software release date' , the time window shows the total time, and the DISTANCE window shows the total mileage.
- b. Press the MODE KEY to enter the LCD TEST MODE, DM display “LED TEST”, press the knob to start the LED TSET display LED sequence, display completed automatically return to “LED TEST”.
- c. Press the MODE KEY to enter the KEY TEST MODE, DM shows “KEY TEST”, press the knob to start testing ALL keys, wait for “All Pass” after testing ALL keys, then automatically return to “KEY TEST” after 3 seconds.

REMARKS!

INC3 > 1, INC6 > 2, INC9 > 3, Inc + > 4, Inc- > 5, P > 6, M > 7, SPED9 > 8, SPED 6 > 9, SPE3 > 10, KEY > 11, hands INC + > 12, hands Inc- > 13, hands SPD + > 14, hands SPD- > 15

- d. Press MODE to enter the Odo data cleaning, DM shows “Odo”, press the knob to clear the total time and total mileage (not clear EEPROM) .
- e. Press PROGRAM to leave Project Mode 2.

10 ERROR MESSAGE

Exception code	Exception declaration	Deal with countermeasures
E00	Inerrancy	Re-charge
E01	Overload	1. The possible reason is that the current exceeds the rated load, the system self-protection, restart; 2. A part of the treadmill is stuck, resulting in motor can not turn, overload, excessive current, system self-protection, adjust the treadmill to restart operation or increase oil can be. 3. Check whether there is a running motor flow sound or the smell of burning, to replace the motor; 4. Replace the controller.
E02	HALI error	1. Check whether the motor line is connected, re-connect the motor line. 2. Replace the motor. 3. Replace the controller.
E03	Hardware overcurrent	1. The possible reason is that the current exceeds the rated load, the system self-protection, restart; 2. Check the power outlet plug and motor connection is loose. 3. Replace the controller.
E04	Lack of power	1. Check whether the motor line is connected, re-connect the motor line. 2. Replace the motor. 3. Replace the controller.
E05	Under pressure	1. Check whether the input power supply voltage is normal. 2. Check whether the connection of the power outlet is loose or not.
E06	Overpressure	Check whether the input power supply voltage is normal.
E08	Hardware error	1. Check the power outlet plug and motor connection is loose. 2. Replace the controller.
E21	Save data exception	Power off after 2 minutes, re-supply power, if unable to start please replace the replacement controller.
E31	Overheated	Wait for the electrical temperature to be normal before operating.

E32	Motor reverse	Check whether the motor wire UVW is connected properly.
E33	Motor parameter error	Ask the original factory to provide the correct motor parameters.
E40	Safety KEY not engaged	1. Check that the safety switch buttons are moving smoothly. 2. Check the safety switch connector plug is loose or off. 3. Check the safety switch panel for damage. 4. Check your digital watch for damage.
E22	Communication timed out	1. Check whether the electronic meter line and the controller loose off. 2. Check the controller for damage. 3. Check the electronic watch for damage. 4. Turn the power back on after two minutes.
E50	Other errors	Replace the controller.
E7	Lift adjustment error (shown in incline window)	1. Check that the lift line is connected properly. 2. Re-energize after the lift line is connected. 3. Re-calibrate the lift line.
E17	Correction error	1. Check that the lift line is connected properly. 2. Re-calibrate the lift line.

11 PROGRAM PROFILE

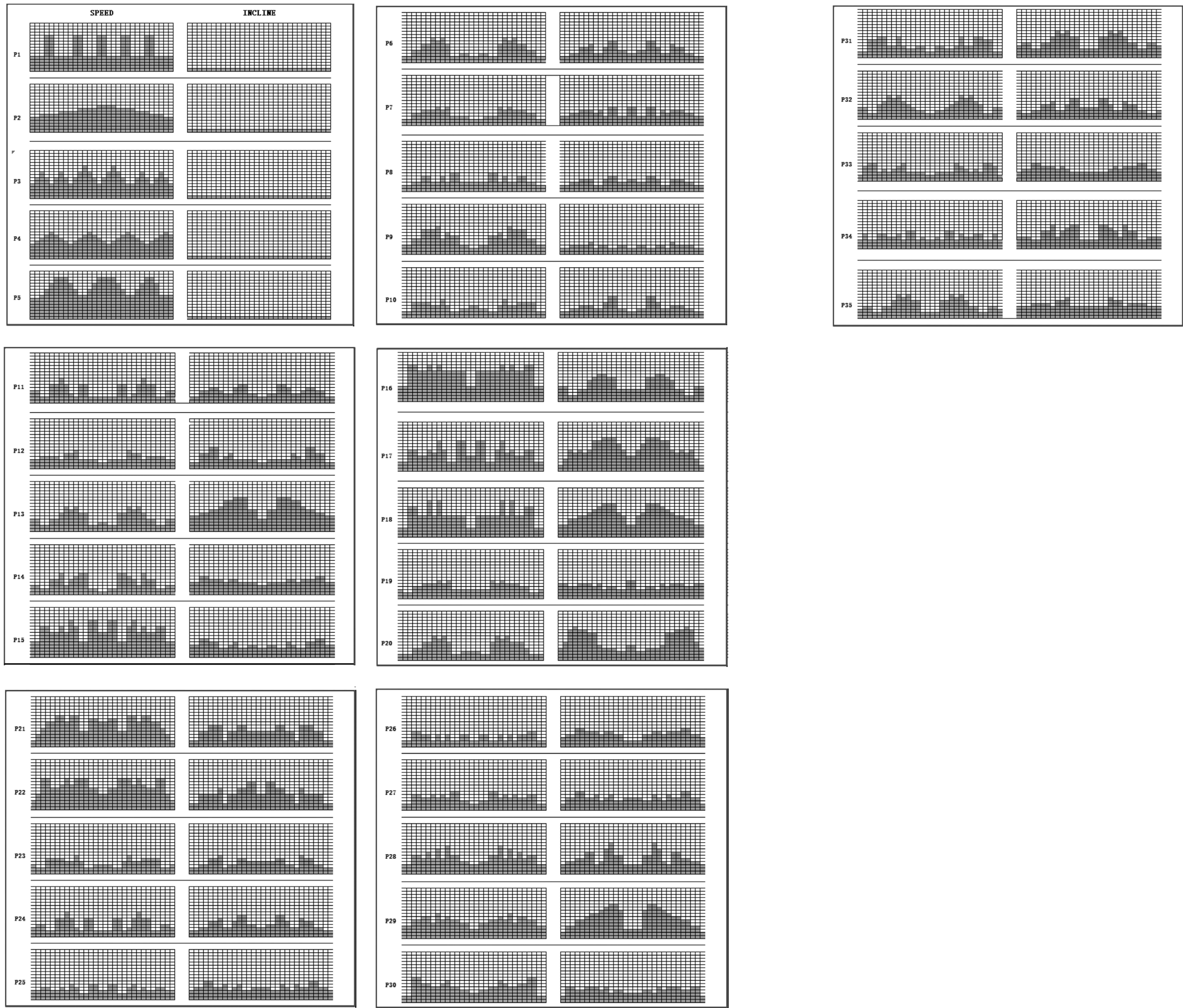
Profile Corresponding values

Time Segment Program	Setting Time / 30 = Operating Time per Segment																														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
P 1	S	5	5	5	5	1	2	5	5	5	1	2	5	5	5	1	2	5	5	5	1	2	5	5	5	1	2	5	5	5	5
	I	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P 2	S	5	5	6	6	6	6	7	7	7	8	8	8	8	9	9	9	9	8	8	8	8	7	7	7	6	6	6	5	5	5
	I	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P 3	S	5	7	9	7	5	7	9	7	5	7	9	1	9	7	5	7	9	1	9	7	5	7	9	7	5	7	9	7	5	7
	I	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P 4	S	5	6	7	8	9	8	7	6	5	6	7	8	9	8	7	6	5	6	7	8	9	8	7	6	5	6	7	8	9	8
	I	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P 5	S	7	7	8	1	1	2	4	4	4	2	1	8	8	1	1	2	4	4	4	2	1	8	8	1	1	2	4	4	2	8
	I	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P 6	S	2	2	4	4	6	6	8	7	8	6	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	6	8	7	8	6	4	4	2	2	2
	I	1	1	2	2	4	4	5	2	2	4	6	6	3	3	2	2	3	3	6	6	4	2	2	5	4	4	2	2	1	1
P 7	S	2	2	4	4	5	5	6	5	6	3	3	3	3	2	2	3	3	3	6	5	6	5	5	4	4	2	2	2	2	2
	I	2	2	3	3	4	4	4	3	4	2	5	5	2	2	5	5	2	2	5	5	2	4	3	4	4	4	3	3	2	2
P 8	S	2	2	3	3	5	5	3	3	5	6	6	3	3	3	3	3	3	6	6	3	5	3	5	5	3	3	2	2	2	2
	I	1	1	2	2	3	3	1	1	3	4	4	2	2	3	3	2	2	4	4	3	1	1	3	3	3	2	2	1	1	1
P 9	S	3	3	5	5	8	8	8	9	5	7	6	6	3	3	2	2	3	3	6	7	5	9	8	8	8	5	5	3	3	3
	I	1	1	2	2	2	2	3	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	3	2	2	2	2	1	1

P 10	S	2	2	5	5	5	5	4	4	6	4	2	2	3	3	4	4	3	3	2	2	4	6	4	4	5	5	5	2	2		
	I	1	1	2	2	3	3	3	2	2	4	6	6	2	2	1	1	2	2	6	6	4	2	2	3	3	3	2	2	1		
P 11	S	4	4	2	2	6	6	8	6	3	2	6	6	2	2	2	2	2	6	6	2	3	6	8	6	6	2	2	4	4		
	I	1	1	3	3	4	4	3	2	2	4	5	5	2	2	1	1	2	2	5	5	4	2	2	3	4	4	3	1			
P 12	S	3	3	4	4	4	4	3	5	5	6	3	3	3	3	2	2	3	3	3	6	5	5	3	4	4	4	4	3	3		
	I	1	1	4	4	6	6	2	3	4	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	4	3	2	6	6	4	4	1	1		
P 13	S	4	4	2	2	4	4	6	8	7	8	6	6	2	2	3	3	2	2	6	6	8	7	8	6	4	4	2	2	4		
	I	4	4	5	5	6	6	7	9	9	1	0	1	1	0	6	6	3	3	6	6	1	0	1	0	9	9	7	6	5	5	4
P 14	S	3	3	2	2	5	5	7	3	5	6	7	7	2	2	1	1	2	2	7	7	6	5	3	7	5	5	2	2	3	3	
	I	3	3	5	5	4	4	4	3	4	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	5	5	3	3		
P 15	S	5	5	1	1	0	8	8	1	0	8	1	2	0	5	5	1	2	8	8	1	2	5	5	1	0	8	8	1	0	5	5
	I	3	3	5	5	4	4	2	2	3	4	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	4	3	2	2	4	4	5	5	3	3	
P 16	S	5	5	1	1	2	0	1	2	0	1	2	0	1	1	0	5	5	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	2	5	5
	I	4	4	1	1	3	3	6	7	8	8	7	7	3	3	3	3	3	3	7	7	8	8	7	6	3	3	1	1	4	4	
P 17	S	3	3	7	7	5	5	7	6	1	0	7	3	3	1	0	5	5	1	0	3	3	7	1	6	7	5	7	7	3	3	
	I	1	3	6	5	6	5	6	9	9	1	0	1	1	0	8	6	4	4	6	8	1	0	1	0	9	9	6	5	6	3	1
P 18	S	3	3	1	0	7	7	1	2	7	7	7	7	7	7	3	3	7	7	7	7	1	2	7	1	7	7	1	0	1	3	3
	I	3	3	5	5	6	6	7	8	9	1	0	1	1	0	7	6	3	3	6	7	1	0	1	0	9	8	7	6	5	5	3
P 19	S	3	2	2	4	4	5	5	5	6	5	6	3	3	3	3	3	3	3	6	5	6	5	5	5	4	4	2	2	3	3	
	I	4	4	3	3	4	4	4	3	4	2	3	3	2	2	5	5	2	2	3	3	2	4	3	4	4	4	3	3	4	4	

P 20	S	2	2	2	4	4	6	6	8	7	8	6	2	2	3	3	3	2	2	6	8	7	8	6	4	4	2	2			
	I	3	5	9	1	0	9	9	8	8	4	3	3	2	2	4	4	2	2	3	3	4	8	8	9	9	1	9	5		
P 21	S	2	4	6	8	8	1	0	1	8	1	0	5	5	9	9	8	8	9	5	5	1	0	1	8	1	0	8	6	4	
	I	1	1	4	4	6	6	1	4	4	6	6	4	4	4	4	4	4	6	6	4	4	1	6	6	6	4	4	1		
P 22	S	3	5	1	0	7	7	8	1	8	1	0	7	7	5	5	7	7	1	1	1	8	1	8	7	7	1	0	5		
	I	1	1	4	4	4	4	6	1	4	4	6	8	8	8	8	4	4	8	8	6	6	4	4	1	6	4	4	1		
P 23	S	3	2	2	5	5	5	4	4	6	4	2	2	3	3	3	3	2	2	4	6	4	4	5	5	5	5	2	2	3	
	I	1	1	2	2	4	4	5	1	2	2	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	2	2	1	5	4	4	2	2	1	
P 24	S	3	4	4	2	2	6	6	8	6	3	2	6	6	2	2	2	2	6	6	2	3	6	8	6	6	2	2	4	4	3
	I	1	1	2	2	4	4	5	2	2	4	6	6	3	3	2	2	2	3	3	6	6	4	2	2	5	4	4	2	2	1
P 25	S	3	3	4	4	3	3	4	3	5	4	2	2	5	5	3	3	5	2	2	4	5	3	4	3	3	4	4	3	3	
	I	2	3	3	5	5	3	3	4	2	3	4	2	2	3	3	3	3	2	2	4	3	2	4	3	3	5	5	3	3	2
P 26	S	2	2	5	5	4	4	2	4	2	4	2	2	4	4	2	2	4	4	2	2	4	2	4	4	4	5	5	2	2	
	I	2	3	3	5	5	4	4	4	3	4	3	3	1	1	1	1	1	3	3	4	4	3	4	4	4	5	5	3	3	2
P 27	S	2	2	5	5	4	4	5	4	5	4	6	6	3	3	2	2	2	3	3	6	6	4	5	4	5	4	5	5	2	2
	I	1	3	3	5	5	3	3	4	2	3	4	2	2	3	3	3	3	2	2	4	3	2	4	3	3	5	5	3	3	1
P 28	S	3	3	6	6	5	7	5	8	5	9	6	6	4	4	3	3	4	4	6	6	9	5	8	5	7	5	6	6	3	3
	I	2	3	3	4	4	6	6	2	3	7	9	5	5	2	2	2	2	5	5	9	7	3	2	6	6	4	4	3	3	2
P 29	S	4	4	6	6	7	7	5	8	6	7	6	6	5	5	3	3	5	5	6	6	7	6	8	5	7	7	6	6	4	4
	I	1	3	3	5	5	6	6	7	8	9	1	0	8	2	2	2	2	8	1	0	9	8	7	6	6	5	5	3	3	1

Profile Diagram



12 EXERCISE INSTRUCTIONS

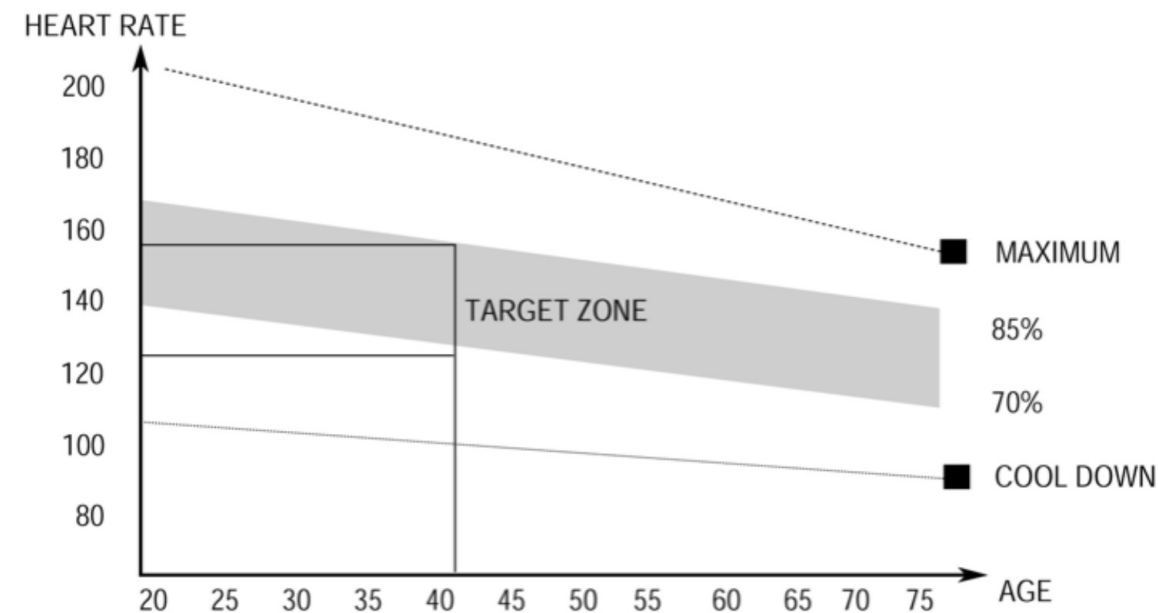
1. The Warm Up Phase

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.

13 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

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

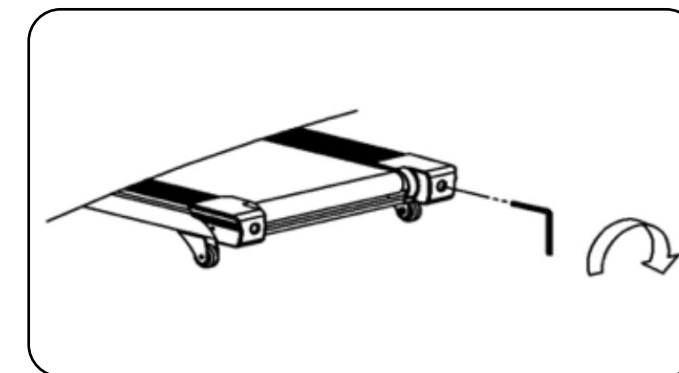
! ATTENTION!

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.

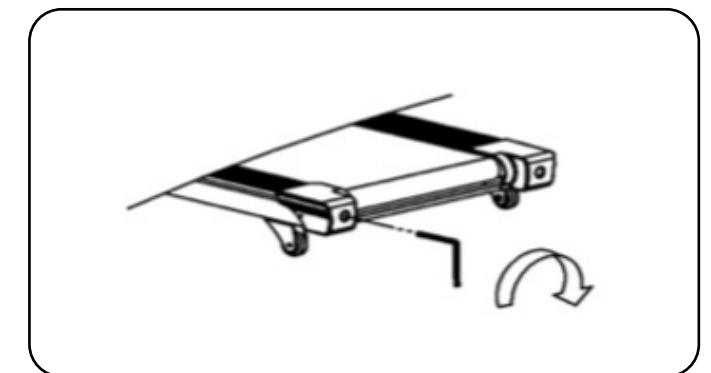
- d. If the belt offs the track to the left side, please screw the left adjusting bolt clockwise slowly, noticing the change of the deviating distance, until center the belt.

! 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

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

- a. 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.
- b. 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.

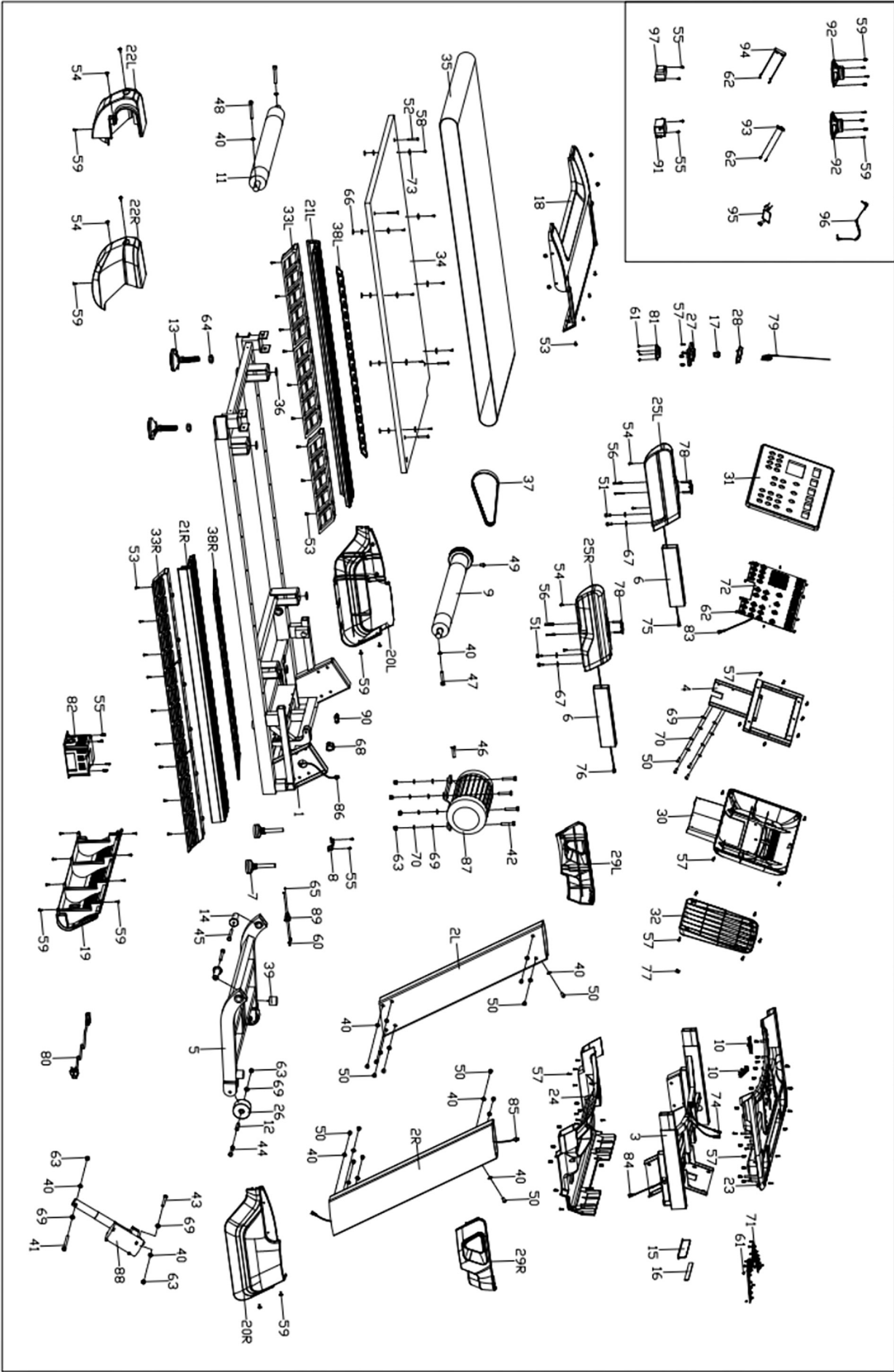
! WARNING!

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:

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

14 EXPLODED DRAWING



PARTS LIST

Part	Description	Qty
1	Main frame	1
2L/R	Upright tube joint	1 pr
3	Computer frame	1
4	Panel	1
5	Incline frame	1
6	Bushing	2
7	adjustment pad	2
8	Ground outlet	1
9	Front roller	1
10	Stainless steel hand pulse	4
11	Rear roller	1
12	Roller spacer sleeve	2
13	Adjustable foot pad	2
14	Step spacer	2
15	Mobile phone anti-slip shield	1
16	Mobile phone baffle EVA mat	1
17	Switch	1
18	Motor cover	1
19	Frame front cover	1
20L/R	Main frame cover	1 pr
21L/R	Edging	1 pr
22L/R	End cover	1 pr
23	Computer upper cover	1
24	Computer bottom cover	1
25L/R	Handle sleeve	1 pr
26	Wheel	2
27	Security lock socket	1

28	Security lock switch	1
29L/R	Computer cover L/R	1 pr
30	Computer board bottom cover	1
31	LED panel	1
32	Cover	1
33	Cushion	3 pr
34	Running board	1
35	Running belt	1
36	Plastic pad	4
37	Belt	1
38	Non-slip mat	1 pr
39	Cushion	2
40	Inner serrated lock washer $\Phi 10 \times 1.2$	19
41	Hexagonal cylindrical head screw M10*115	1
42	Outer hexagon bolt M10*65	4
43	Outer hexagon bolt M10*50	1
44	Outer hexagon bolt M10*70	2
45	Outer hexagon bolt M10*85	2
46	Outer hexagon bolt M10*40	1
47	Hexagonal cylindrical head screw M10*55	1
48	Hexagonal cylindrical head screw M10*85	2
49	Hexagon pan head bolt M8*15	1
50	Hexagon pan head bolt M10*15	18
51	Hexagonal cylindrical head bolt M8*18	4
52	Hexagonal countersunk head bolt M6*45	4
53	Phillips grooved washer head screw M5*16	26
54	Phillips grooved washer head screw M5*8	8
55	Phillips grooved washer head screw M4*8	10

56	Cross recessed pan head tapping screw ST3.9*70	4
57	Cross recessed pan head tapping screw ST4*16	57
58	Cross recessed pan head tapping screw ST4*12	8
59	Self-tapping screw ST4*12 with gasket in cross groove	24
60	Cross recessed countersunk head screw M3*15	2
61	Cross recessed pan head tapping screw ST2.9*9.5	15
62	Cross tapping screw with cushion ST2.3*8	26
63	Nylon nut M10	8
64	Hexagon nut M20*2.5	2
65	Hexagon nut M3	2
66	Flat washer $\Phi 4 \times 1.2$	16
67	Flat washer $\Phi 8 \times 1.2$	4
68	Switch	1
69	Flat washer $\Phi 10 \times 2.0$	12
70	Spring washer $\Phi 10 \times 2.1$	8
71	Keyboard plate	1
72	Computer	1
73	Edge washer	8
74	Heart rate line	2
75	Incline wire	1
76	Speed wire	1
77	USB jack	1
78	Shortcut key	1
79	Security lock component	1
80	Power line	1
81	Wireless charging module	1
82	Inverter	1
83	Computer upper wire	1
84	Computer middle upper wire	1
85	Computer middle lower wire	1

86	Computer lower wire	1
87	AC motor	1
88	Incline motor	1
89	Power socket	1
90	Overload protector	1
91	Filter (Optional)	1
92	Loudspeaker (Optional)	2
93	USB module (Optional)	1
94	MP3 interface (Optional)	1
95	Amplifier board (Optional)	1
96	Audio cable (Optional)	1
97	inductor (Optional)	1

SE

GRATTIS TILL KÖPET AV FITNORD DASH G3!

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

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 denna produkt. Behåll denna ägarhandbok för framtida referens:

- När du använder detta löpband, fäst säkerhetslinans klämma på dina kläder.
- När du springer, håll armarna i en naturlig rörelse, titta framåt och aldrig ner på dina fötter.
- Öka hastigheten steg för steg när du springer.
- Vid nödsituation, ta genast bort "nödstoppknappen".
- Lämna löpbandet först när löpmattan har stannat helt.

! OBSERVERA!

Läs monteringsanvisningarna noggrant och följ instruktionerna vid montering.

! UPPMÄRKSAMHET!

1. Innan du påbörjar något träningsprogram, konsultera din läkare eller hälsospecialist.
2. Kontrollera att alla bultar är ordentligt låsta.
3. Placera aldrig löpbandet i en fuktig miljö, då det kan orsaka problem.
4. Vi tar inget ansvar för eventuella problem eller skador som uppstår av ovanstående orsaker.
5. Klä dig i träningskläder och skor innan du börjar springa.
6. Träna inte inom 40 minuter efter en måltid.
7. För att undvika skador, värm upp innan träning.
8. Konsultera läkare innan träning om du har högt blodtryck.
9. Löpbandet är endast avsett för vuxna.
10. Äldre, barn och personer med funktionsnedsättning bör ges god omvårdnad, vägledning och tillsyn.
11. Sätt inte in några föremål i någon del av utrustningen, det kan orsaka skador.
12. Anslut inte kabeln i mitten, förläng inte kabeln eller byt inte ut kontakten. Lägg inga tunga föremål på kabeln och placera den inte nära värmekällor. Använd inte uttag med flera hål, detta kan orsaka brand eller elektriska skador.
13. Stäng av strömmen när utrustningen inte används. Dra inte i strömkabeln vid avstängning för att undvika skador på ledningen.

14. Maximal användarvikt: 170 kg

15. Pulsmätarens data kan vara oprecisa och får inte användas för medicinska ändamål. Överdriven träning kan orsaka skador eller till och med dödsfall. Om du känner yrsel, illamående eller andra onormala symtom, avbryt träningen omedelbart och kontakta läkare.

2 VIKTIGA SÄKERHETSÅTGÄRDER

- Anslut löpbandets strömkabel direkt till en dedikerad jordad krets. Denna produkt måste vara jordad. Om den går sönder ger jorden en väg med minst motstånd för elektrisk ström för att minska risken för elektrisk stöt.
- Placera löpbandet på en fri, jämn yta. Placera det inte på en tjock matta, eftersom det kan störa ventilationen. Placera inte löpbandet nära vatten eller utomhus.
- Placera löpbandet så att vägguttaget är synligt och lättillgängligt.
- Starta aldrig löpbandet medan du står på löpbandets gångyta. När strömmen slås på och hastigheten justeras kan det finnas en paus innan bandet börjar röra sig. Stå alltid på sidostegen tills bandet rör sig.
- Bär lämpliga kläder när du tränar på löpbandet. Undvik långa, löst sittande kläder som kan fastna i löpbandet. Använd alltid löparskor eller aerobicskor med gummisula.
- Se till att strömförsörjningen är ansluten och att säkerhetslåset är aktiverat innan du använder löpbandet. Fäst ena sidan av säkerhetslåset på löpbandet och kläm fast den andra sidan på dina kläder eller ditt bälte så att du snabbt kan dra ur säkerhetslåset i en nödsituation.
- Dra alltid ur strömkabeln innan du tar bort motorhuven på löpbandet.
- Se till att det finns minst 2*1 m utrymme bakom löpbandet.
- Håll små barn borta från löpbandet under drift.
- Håll alltid i handtagen när du börjar gå eller springa på löpbandet tills du känner dig bekväm med att använda det.
- Fäst alltid säkerhetslinan på dina kläder när du använder löpbandet. Om löpbandet plötsligt ökar hastigheten på grund av ett elektroniskt fel eller om hastigheten oavsiktligt ökas, stannar löpbandet omedelbart när säkerhetslinan lossas från konsolen.
- Om någon onormalitet uppstår under användning, ta omedelbart bort säkerhetslåset, greppa handtaget och hoppa upp på sidostegen. Gå sedan av löpbandet när det har stannat.
- När löpbandet inte används ska strömkabeln dras ur och säkerhetsnyckeln tas bort.
- Förvara säkerhetsnyckeln utom räckhåll för barn. Minderåriga måste ha vuxet sällskap när de använder löpbandet.
- Innan du påbörjar ett träningsprogram, konsultera din läkare eller hälsospecialist. Han eller hon kan hjälpa dig att fastställa träningsfrekvens, intensitet (målpulszon) och tid som passar din ålder och hälsa. Om du upplever smärta, tryck över bröstet, oregelbunden hjärtrytm, andfåddhet, yrsel eller annat obehag under träning, STOPPA! Konsultera läkare innan du fortsätter.
- Om du upptäcker skador eller slitage på nätkontakten eller någon del av strömkabeln ska dessa omedelbart bytas ut av en kvalificerad elektriker – försök inte att byta eller reparera dem själv.
- Om strömkabeln är skadad måste den bytas ut av tillverkaren, dess serviceagent eller likvärdigt kvalificerade personer för att undvika fara.
- Placera fötterna på sidostegen innan du använder löpbandet och fäst alltid säkerhetslinan på dina kläder. Håll i handtaget innan löpbandet börjar röra sig (känn av hastigheten med en fot innan du använder det). För att undvika att tappa balansen, sänk hastigheten till det lägsta eller stoppa löpbandet. Håll i handtaget för att hoppa upp på sidostegen vid nödsituationer eller om säkerhetsnyckeln inte är fastsatt.
- Se till att löpbandet har stannat helt innan det fälls ihop. Använd det inte efter att det har fällts ihop.
- Denna enhet får inte användas av barn under 8 år eller av personer med nedsatt fysisk, mental eller sensorisk förmåga, om de inte har fått tillräcklig vägledning om hur enheten används av en ansvarig person.

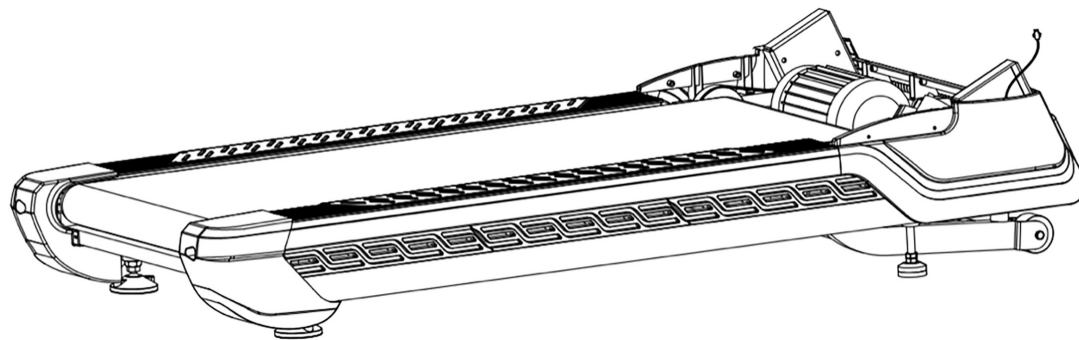
3 MONTERINGSSTEG

STEG 1:

- Öppna förpackningen, ta ut ovanstående delar ur lådan och placera huvudramen på golvet.

! OBSERVERA!

Klipp inte av förpackningsbandet innan delarna har tagits ut.

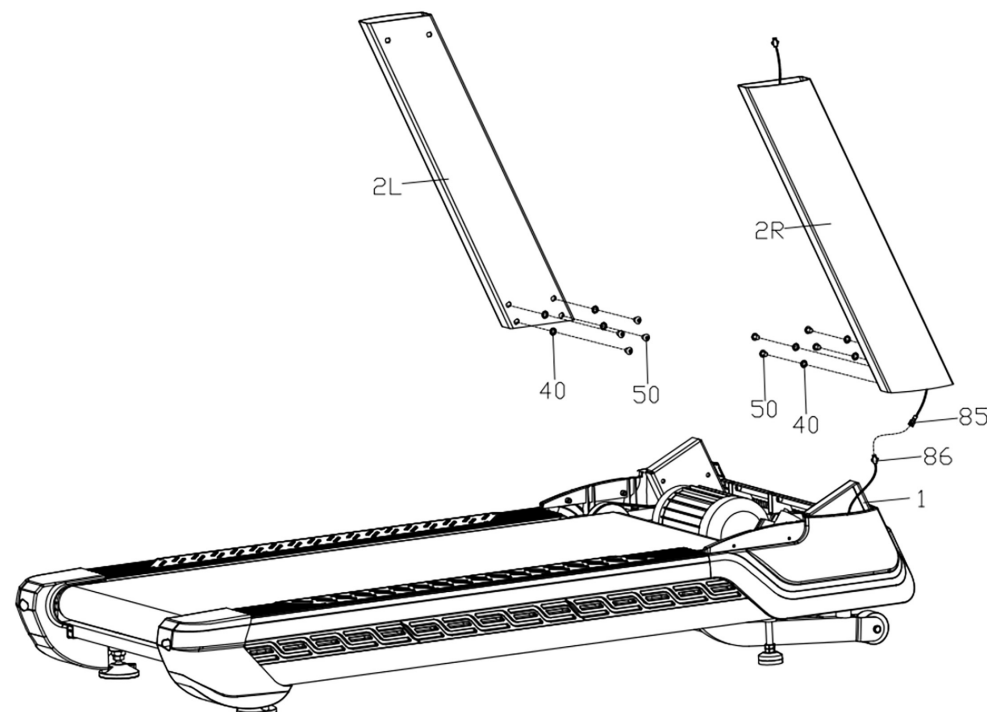


STEG 2:

- Anslut den nedre kabeln (86) till den mellersta nedre kabeln (85) på datorn.
- Fäst den upprätta rörkopplingen (2L/R) på huvudramen (1) med sexkantskruv (50) och invändig tandad låsbricka (40). Sexkantskruven (50) ska inte låsas helt för tillfället.

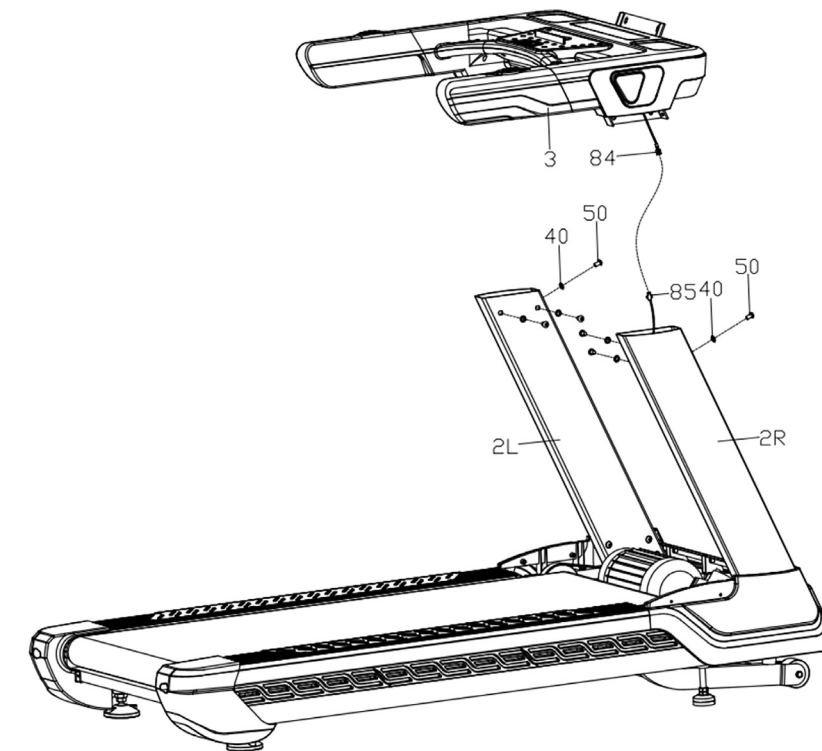
! OBSERVERA!

Sexkantskruven (50) ska inte låsas helt för tillfället.



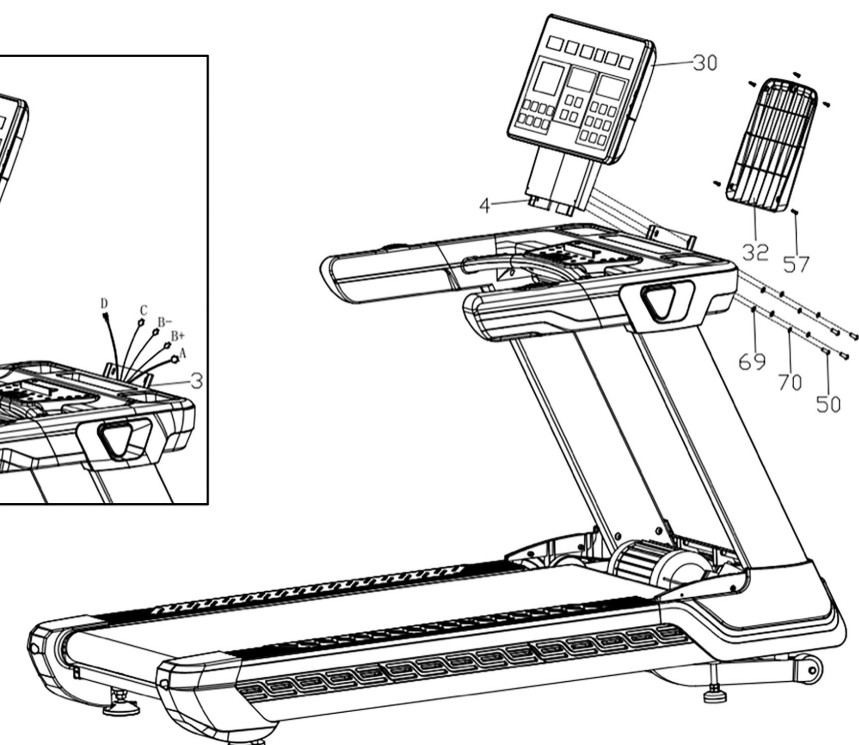
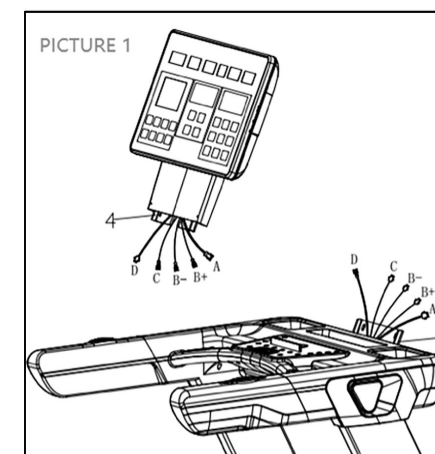
STEG 3:

- Anslut datorns mellersta och nedre segmentkabel (85) med datorns mellersta och övre segmentkabel (84).
- Använd sexkantskruv (50) och invändig tandad låsbricka (40) för att fästa datorramen (3) på den upprätta rörkopplingen (2L/R).
- Lås alla bultar som tidigare inte var låsta.



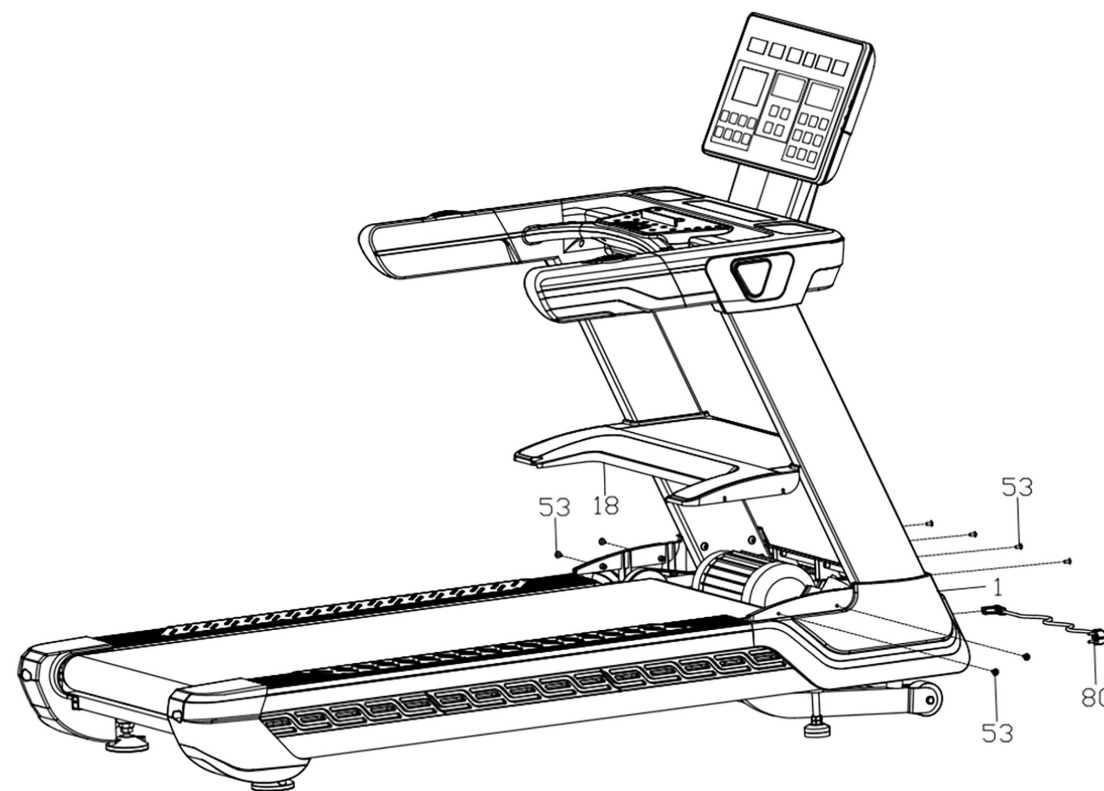
STEG 4:

- Som visas i BILD 1, anslut kabeln på panelkombinationen (4) med motsvarande kabel på datorramkombinationen (3) (kablar med samma serienummer kopplas ihop).
- Använd sexkantskruv (50), fjäderbricka (70) och planbricka (69) för att fästa panelkombinationen (4) på datorramkombinationen (3).
- Fäst bakre trimskyddet (32) på panelens bakre skydd (30) med en korsspårig försänkt plåtskruv (57).



STEG 5:

- Installera motorhuven (18) på huvudramen (1), justera hålen och lås den sedan med en korsspårig brickhuvudskruv (53).
- Sätt i strömkabeln (80) i strömuttaget på huvudramen (1).



4 JORDNINGSANVISNINGAR

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

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

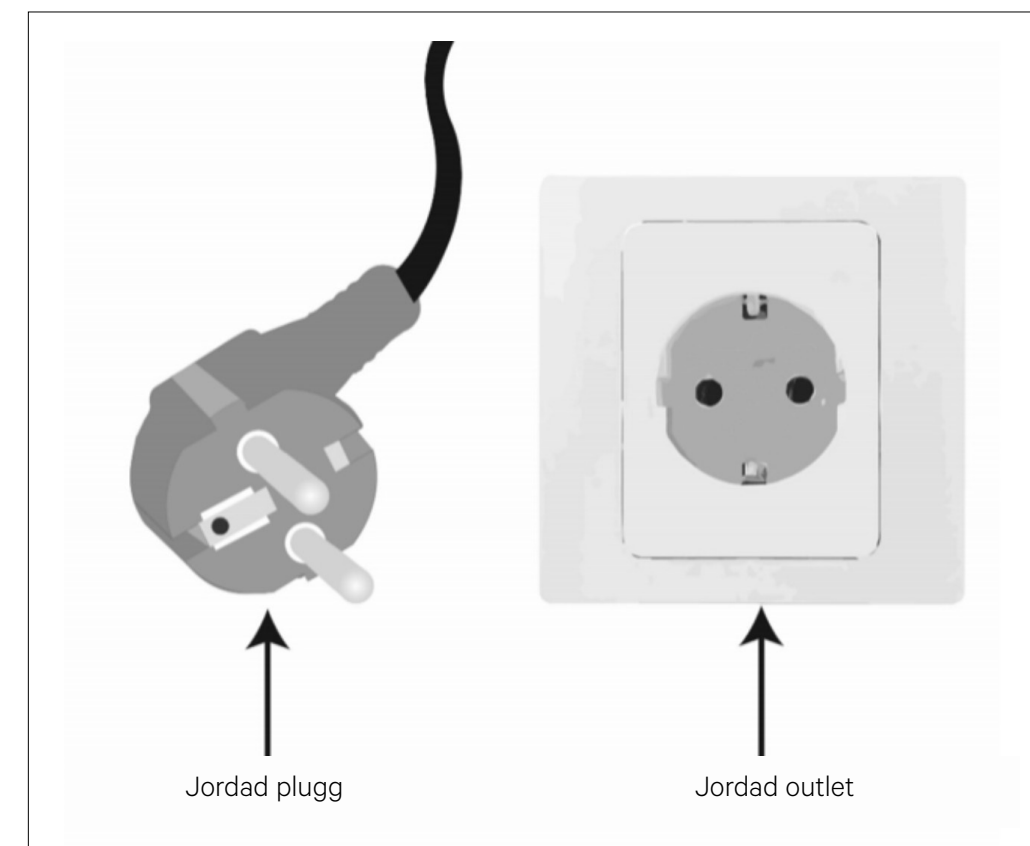
! FARA!

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

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

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

Ingen adapter eller förlängningssladd ska användas med produkten.

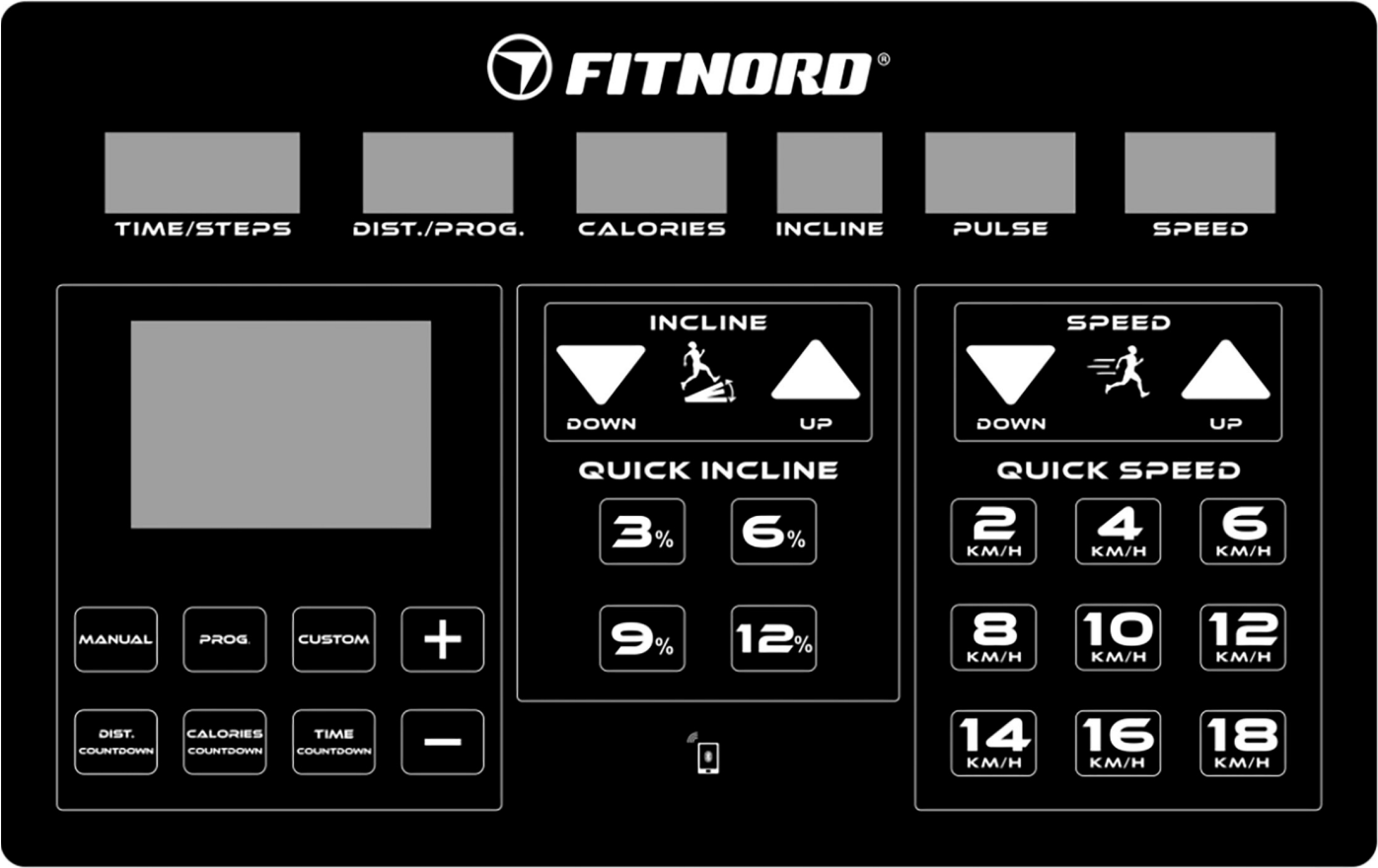


5 TEKNISKA PARAMETRAR

Monteringsstorlek [mm]	2135x890x1500
Löpyta [mm]	620x1600
Max användarvikt [kg]	170
Motor	AC 3,5 HP
Effekt [W]	2750
Spänning [V]	220-240
Säkring [A]	16
Hastighetsintervall	0,5 - 25 km/h
Höjning	0 - 18 %
Användarklass	Studio
Noggrannhetsklass	C

6 BRUKSANVISNING

FULL LED-displaykarta & nyckeldefinition som följer:



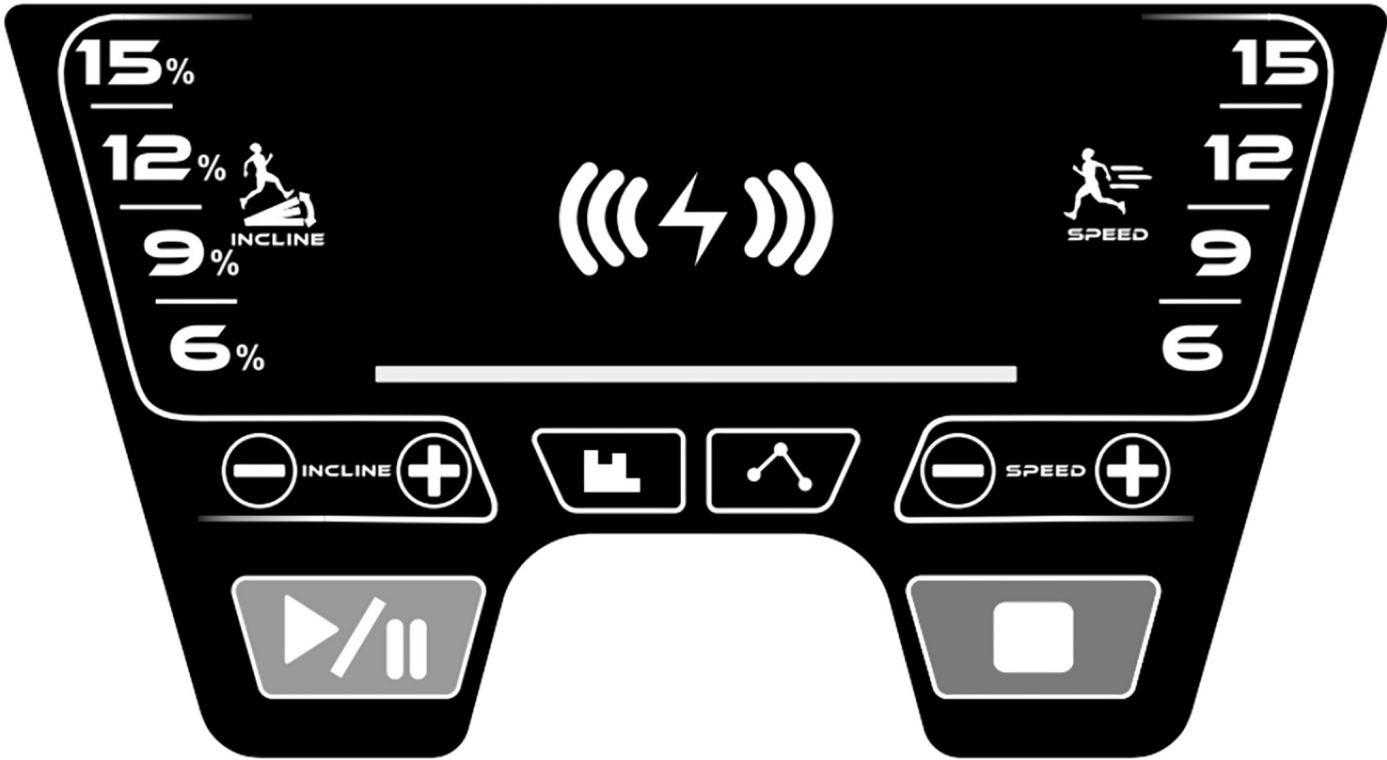
Treadmill-konsolens sammansättning

Hastighetsfönster	88.8
Tid/Steg fönster	88:88
Pulsfönster	888
Lutningsfönster	888
Distansfönster	88.8
Kal/Prog fönster	888
Lutning/Hastighetsprofi	16 x 24-punkters matrixfönster
Tid, distans, kalorier, lutning, hastighetsikon, hjärtslagsikon, volymikon, Bluetooth-ikon	

Initial specification

Starta	Slå på, gå in i viloläge, DM-flöde visar "QUICK", varje fönster visar 0, det finns ett hjärtsignalinput, "Pulse"-fönstret visar det faktiska hjärtfrekvensvärdet, höj för att bibehålla strömvastängd lutning.
Viloläge	I viloläge, ingen knapptryckning på 5 minuter. Efter viloläge, tryck på valfri knapp eller återställ säkerhetsnyckeln för att väcka upp.
USB-laddning (valfritt)	När mobil enhet ansluts till USB aktiveras laddningsfunktionen för den mobila enheten och laddningen kopplas bort när enheten tas bort.
Trådlös laddning (10W)	Efter att strömmen har slagits på kan enheten med trådlös laddningsfunktion placeras på den trådlösa laddningsbasen för laddning, utan att det behövs någon kontakt för att stoppa laddningen.
Ljuduppspelningsfunktioner	Efter att strömmen har slagits på kan du ansluta den inbyggda musik-Bluetooth: BT-Speaker via din mobiltelefon eller annan Bluetooth-ljudenhet för att ställa in trådlös musikuppspelningsfunktion. En digital klocka kan sedan spela musik från en mobiltelefon eller annan ljudenhet. Kontrollera ljudvolymen på ljudenheten. Efter fränkoppling ger den elektroniska mätaren också ifrån sig ett "BI"-ljud.
Bränsletips	DM visar "Oil" om motorn når 300KM/MILE vid uppstart. Håll "End"-knappen i 3 sekunder för att rensa "Oil"-prompten. Om stoppknappen trycks på, försvinner påfyllningstipsen efter 10 sekunder.
Trådlös hjärtfrekvens	Under träning kan systemet automatiskt upptäcka hjärtfrekvensen när hjärtsignalen tas emot.
Handhjärtslag	Systemet kan automatiskt upptäcka hjärtfrekvensen hos atleten när båda händerna håller handtaget på hjärtslag under rörelse.
Sports Show Bluetooth-anslutning	Anslut FitShow, Kinomap, Zwfit.

7 KONSOLENS KNAPFUNKTIONER



Alla effektiva knappar kan avge ett ljud.

Manual-knapp	I standby-läge, tryck på denna knapp för att gå in i manuellt rörelseläge.
Program-knapp	- I standby-läge, tryck på programknappen och det motsvarande programmet (P1-P36, HRC1-HRC3 [H1-H3], BODY FAT [FAT]) kommer att visas i avstånd/programfönstret. - Tryck på denna knapp under rörelse för att växla profiler för hastighet och lutning.
Custom-knapp	I standby-läge, tryck på denna knapp för att gå in i anpassat rörelseläge.
Dist. countdown	I standby-läge, tryck på denna knapp för att gå in i det omvända rörelseläget.
Calories countdown	I standby-läge, tryck på denna knapp för att gå in i kalori-rörelsedräkning.
Time countdown	I standby-läge, tryck på denna knapp för att gå in i tids-nedräkningsläge.

+/- knappar	- Denna knapp finns på kalkylbladet. - Denna knapp kan användas för att justera inställningen av olika parametrar innan du går in i varje läge. - Hålla ned denna knapp i upp till två sekunder aktiverar en kontinuerlig knappfunktion.
Lutning (Incline) Plus/Minus	- Denna knapp finns på kalkylbladet. - Tryck på Lägg till/ Subtrahera-knappen i löpstatus för att justera lutningen, och öka eller minska med 1 åt gången. - Hålla ned denna knapp i upp till två sekunder aktiverar en kontinuerlig knappfunktion.
Öka/Hålla ner hastighet (Speed)	- Denna knapp finns på kalkylbladet. - Tryck på Lägg till/Subtrahera-knappen i löpstatus för att justera hastigheten, och öka eller minska med 0.1 åt gången. - Hålla ned denna knapp i upp till två sekunder aktiverar en kontinuerlig knappfunktion.
Lutning (Incline) +/- knapp	- Denna knapp finns på knappsatsen. - Tryck på Lutning +/- knappen under rörelse för att justera lutningen med 1 åt gången. - Hålla ned denna knapp i upp till två sekunder aktiverar en kontinuerlig knappfunktion.
Hastighet (Speed) +/- knapp	- Denna knapp finns på knappsatsen. - Tryck på hastighet +/- knappen för att justera hastigheten under löpning och öka eller minska hastigheten med 0.1 varje gång. - Hålla ned denna knapp i upp till två sekunder aktiverar en kontinuerlig knappfunktion.
Lutningstangenter	- Det finns 4 genvägsknappar för lutning 3/6/9/12. - Det finns 4 genvägsknappar för lutning 6/9/12/15 på knappsatsen.
Hastighetsgenvägar	- Det finns nio hastighetsgenvägar på kalkylbladet 2/4/6/8/10/12/14/16/18 km/mi. - Det finns fyra hastighetsgenvägar på knappsatsen 6/9/12/15 km/mi.
Start/Paus	- Tryck på start/pause-knappen för att starta programmet, med ett kort ljud varje sekund, och aktivera mätaren med ett långt ljud när "321" visas i DM-fönstret för att justera minsta hastighet och minsta lutningsrörelse, och börja lägga till värden. - Tryck på start/pause-knappen för att starta om löpbandet och fortsätta träningen med den minsta korrigerade hastigheten och lutningen. Data kommer att fortsätta att ackumuleras.
Stopp	- Tryck på stoppknappen under rörelse för att avsluta rörelsen, och hastigheten och lutningen återgår till noll. Om det inte finns någon knapptryckning på 5 minuter, återgår löpbandet till standby-läge. - I pausläge, tryck på stoppnappen för att återgå till standby-läge, hastigheten och lutningen återgår till noll.

Program	- I standby-läge, tryck på PROGRAM för att visa PROGRAM (P1-P36, HRC1-HRC3 [H1-H3], BODY FAT [FAT]) i AVSTÅND/PROGRAM-fönstret. - Tryck på denna knapp under rörelse för att växla profiler för hastighet och lutning.
Läge	- Tryck på denna knapp för att gå in i inställningsdata. Om MODE-knappen inte trycks under justeringen, accepteras data. - Tryck på denna knapp för att bekräfta ändringar i inställningar eller värden.
Hastighetshandtagsknappar	- Tryck på +/-knappen i löpstatus för att justera hastigheten, öka eller minska med 0.1 varje gång. - Hålla ned denna knapp i upp till två sekunder aktiverar en kontinuerlig knappfunktion.
Lyft upp handtagsknappar	- Tryck på +/-knappen i löpstatus för att justera lutningen med 1 åt gången. - Hålla ned denna knapp i upp till två sekunder aktiverar en kontinuerlig knappfunktion.
Säkerhetslås	- När denna switch är ÖPPEN, stannar all utmatning och "EMERGENCY STOP" rullar i DM-fönstret. De övriga meddelandefönstren visas inte. Alla knappfunktioner stängs av och enheten går tillbaka till STOP-läge, lutningen förblir densamma som innan stoppet. - När denna switch är STÄNGD, förblir lutningen i samma läge som den var vid uppstart och går tillbaka till standby-läge, lutningen förblir densamma som innan stoppet.

8 PROGRAMDESCRIPTION

1. Snabb rörelsemode

Om användaren är i standby-läge, tryck på START/PAUSE för att starta kalkylbladet med QUICK START.

1.2. I rörelse visar DM formen på lekplatsen, en cirkel på 400 meter.

Tid/Steg-fönster	Visar tid och steg i tur och ordning var femte sekund och tänder motsvarande ikon. Tiden startar från 00:00 och visas i intervallet 00:00 - 99:59 (minuter: sekunder). När tiden når 99:59 (min: sek) stannar rörelsen. Antalet steg börjar från 0, beräkningsintervallet är 0 - 9999, och vid överflöd återgår det till noll och beräknar på nytt.
Distans/programfönster	Visar avståndet och tänder motsvarande ikon. Avståndet startar från 0,0 och räckvidden är från 0,0 till 999.
Kalorier-fönster	Visar antalet förbrända kalorier, startar från 0, beräkningsintervallet är 0 - 999, vid överflöd återgår det till noll och beräknar på nytt.
Lutning-fönster	Visar lutningen för den aktuella rörelsen. Lutningen är justerbar från 0 - 18, tryck på Lutning +/-plus/minus-tangenterna eller Lutningsgenvägstangenterna för att justera lutningen.
Hjärtfrekvens-fönster	Visar hjärtfrekvensen, när hjärtfrekvensen detekteras, visas användarens hjärtfrekvensvärde i realtid, med ett intervall från 40 - 220. När ingen hjärtfrekvens upptäcks visas 0 i hjärtfrekvensfönstret.
Hastighet-fönster	Visar aktuell hastighetsvärde, hastigheten kan justeras inom intervallet 0,5 - 25,0 km/h. Justera hastigheten med hastighets +/-plus/minus-tangenterna eller hastighetsgenvägarna, hastighets-handtagsknappen.

1.3. I pausläge visar DM "Pau", vilket indikerar att den aktuella rörelsen är i pausläge.

1.4. Tryck på start/pause-knappen under rörelse, DM visar "Pau", går in i pausläge, hastighet och lutning återgår till noll, vänta tills lutning och hastighet är noll, tryck sedan på start/pause-knappen för att starta om. Om ingen knapptryckning görs under 5 minuter går enheten automatiskt till standby-läge.

1.5. Tryck på start/pause-knappen i pausläge för att återuppta löpbandet och fortsätta träningen med den minsta korrigerade hastigheten och den minsta lutningen. Data kommer att fortsätta ackumuleras.

1.6. Tryck på stoppknappen under rörelse eller paus för att återgå till standby-läge, hastighet och lutning återgår till noll.

2. Manuell läge

2.1. I standby-läge, tryck på manual-knappen för att visa “P O” i DM-fönstret, “16:00” i tid/steg-fönstret och “5.0” i distans/programfönstret. Kalorifönstret visar det förinställda kalorimålet '50'. Tryck på start/pause-knappen för att börja rörelsen med de förvalda parameterinställningarna. Under parameterinställningen, tryck på stoppknappen för att återgå till standby.

2.2. Tryck på MODE-knappen för att välja att ändra tid. Tid/steg-fönstret blinkar vid 16:00 (indikerar att tiden ska ändras). Använd +/-knapparna, lutning +/-plus/minus-knapparna, hastighet +/-plus/minus-knapparna, lutningshandtagsknapparna eller hastighetshandtagsknapparna för att ändra tiden. Tiden kan ställas in inom intervallet 0:00, 5:00 - 99:00, i 1-minuters enheter. Tryck på start/pause för att bekräfta och starta programmet, eller tryck på MODE för att hoppa till nästa inställning.

2.3. Tryck på MODE-knappen för att välja att ändra distans. Distans/programfönstret blinkar vid 5.0 (indikerar att distansen ska ändras). Använd +/-knapparna, lutning +/-plus/minus-knapparna, hastighet +/-plus/minus-knapparna, lutningshandtagsknapparna eller hastighetshandtagsknapparna för att ändra distansen. Distansen kan ställas in inom intervallet 0.0, 5.0 - 999, i 1-enhetssteg. Tryck på start/pause för att bekräfta och starta programmet, eller tryck på MODE för att hoppa till nästa inställning.

2.4. Tryck på MODE-knappen för att välja att ändra kalorier. Kalorifönstret blinkar vid 50 (indikerar att kalorier ska ändras). Använd +/-knapparna, lutning +/-plus/minus-knapparna, hastighet +/-plus/minus-knapparna, lutningshandtagsknapparna eller hastighetshandtagsknapparna för att ändra kalorimålet. När du har ändrat inställningarna, tryck på start/pause för att bekräfta och starta programmet, eller tryck på MODE för att återgå till det första alternativet för att ändra inställningarna.

2.5. Under träning visar DM formen på träningsområdet, en cirkel på 400 meter.

Tid/Steg-fönstret	Visar tid och steg var 5:e sekund och tänder motsvarande ikon. Den totala tiden för rörelsen visas, om en tidsnedräkning är inställd, startar nedräkningen från det angivna målvärdet till 0. Antalet steg börjar från 0. Beräkningsintervallet är 0 - 9999. Vid överflöd återgår det till noll och beräknar på nytt.
Distans/programfönster	Visar den kumulativa distansen för rörelsen. Om en distansnedräkning är inställd, räknas distansen ned från det angivna målvärdet till 0.
Kalorier-fönster	Visar den kumulativa kaloriförbrukningen. Om en distansnedräkning är inställd, räknas kalorierna ned från det angivna målvärdet till 0.
Lutning-fönster	Visar lutningen för den aktuella rörelsen. Lutningen är justerbar inom intervallet 0 - 18, tryck på Lutning +/-plus/minus-knapparna, Lutningsgenvägsknapparna eller Lutningshandtagsknapparna för att justera lutningen.
Hjärtfrekvens-fönster	Visar hjärtfrekvensen. När hjärtfrekvensen detekteras, visas användarens aktuella hjärtfrekvensvärde i realtid, med ett intervall från 40 - 220. När ingen hjärtfrekvens detekteras visas 0 i hjärtfrekvensfönstret.
Hastighet-fönster	Visar den aktuella hastigheten. Hastigheten kan justeras inom intervallet 0,5 - 25,0 km/h. Använd hastighet +/-plus/minus-knapparna, hastighetsgenvägsknapparna eller hastighetshandtagsknapparna för att justera hastigheten.

2.6. I pausläge visar DM "Pau", vilket indikerar att den aktuella rörelsen är i pausläge.

2.7. Tryck på start/pause-knappen under rörelse, DM visar "Pau", går in i pausläge, hastighet och lutning återgår till noll, vänta tills hastighet och lutning är noll, tryck sedan på start/pause-knappen för att starta igen. Om ingen knapptryckning görs under 5 minuter går enheten automatiskt till standby-läge.

2.8. Tryck på start/pause-knappen i pausläge för att återuppta löpbandet och fortsätta träningen med den minsta korrigerade hastigheten och lutningen. Data kommer att fortsätta ackumuleras.

2.9. Tryck på stoppknappen under rörelse eller paus för att återgå till standby-läge, och hastighet och lutning återgår till noll.

2.10. När målet har räknat ner till 0, piper ljudsignalen 3 gånger för att indikera att programmet har slutförts. Alla fönster slutar räkna, lutningen återgår till noll, hastigheten stannar långsamt, löpbandet stannar, lutningen går tillbaka till noll och enheten går sedan automatiskt in i standby-läge.

3 Custom mode

3.1. Det finns tre anpassade lägen. Alla tre funktionerna är desamma.

3.2. USER-läge (U 1 - U 3) väljs med anpassad knapp. Programnamnet (U 1 - U 3) visas i DM-fönstret och den förinställda tiden (16:00) visas i fönstret för tid/antal steg. Under parameterinställningen, tryck på stoppknappen för att återgå till standby-läge.

3.3. Tryck på MODE-knappen för att ändra tiden. Fönstret för tid/antal steg blinkar för att visa "16:00" (standard), vilket kan ställas in från 5:00 till 99:00. Tryck på +/-knappen, lutning +/-plus/minus-knappen, hastighet +/-plus/minus-knappen, handtagsknappen för lutning och hastighet för att ändra tiden. Tryck på start/pause-knappen för att bekräfta ändringarna och starta programmet eller tryck på MODE-knappen för att hoppa till nästa projektinställning.

3.4. Tryck på MODE-knappen för att ändra hastigheten för första etappen. DM visar "SPD 1", hastighetsfönstret blinkar med värdet "0.5" (0.5 är den korrigerade miniminivån). Justera hastigheten med hastighet +/-plus/minus eller hastighetsgenvägsknappar, och hastighetsfönstret kommer att ändras. Upprepa denna process för alla 24 sektioner, tryck på MODE-knappen efter varje sektion för att bekräfta inmatningen. Du kan trycka på start/pause-knappen för att bekräfta och starta programmet eller trycka på MODE-knappen för att hoppa till nästa inställning.

3.5. När den 24:e etappens hastighetsinställning är klar, tryck på MODE-knappen för att ändra lutningen för första etappen. DM visar "Inc 1", lutningsfönstret blinkar med "0", tryck på lutning +/-plus/minus-knappen eller lutningsgenvägsknappen för att justera lutningen, och lutningsfönstrets värde ändras också. Upprepa denna process för alla 24 sektioner, tryck på MODE-knappen efter varje sektion för att bekräfta inmatningen. Du kan trycka på start/pause-knappen för att starta programmet.

3.6. Tryck på start/pause-knappen för att starta programmet med en kort pipning per sekund. Visa "321" i DM-fönstret och starta löpbandet. Det inbyggda programmet består av 24 sessioner, där varje sessions tränings tid är inställd på /24.

3.7. Processflöde
Under träning, tryck på PROGRAMS eller PROGRAMS för att byta profiler för hastighet och lutning.

Tid/antal steg-fönstret	Visar tid och antal steg var 5:e sekund och tänder den motsvarande ikon. Tiden börjar från det inställda målvärdet och räknas ner till 0. Antalet steg börjar från 0 och beräknas inom intervallet 0-9999, vid överflöd återställs det till noll.
Distans/program-fönstret	Visar distansen, som räknas från 0.0 och räknar upp till 999.
Kalorier-fönstret	Visar kalorier från 0, beräkningsområdet är 0-999, vid överflöd återställs det till noll.
Lutning-fönstret	Visar lutningen för den aktuella rörelsen. Lutningen kan justeras mellan 0 och 18, använd lutning +/-plus/minus-knappen, lutninggenvägsknappen och handtagsknappen för lutning för att justera lutningen.

Hjärtat-fönstret	Visar hjärtfrekvensen. När hjärtfrekvensen upptäcks visas användarens hjärtfrekvens i realtid. Visningsintervallet är 40 - 220, om ingen hjärtfrekvens detekteras visas 0.
Hastighet-fönstret	Visar den aktuella hastigheten, som kan justeras inom intervallet 0,5 - 25,0 km/h, använd hastighet +/-plus/minus-knappen, hastighetsgenvägar och handtagsknappar för hastighet för att justera hastigheten.

3.8. I pausläge visar DM "Pau", vilket indikerar att den aktuella rörelsen är i pausläge.

3.9. Tryck på start/pause-knappen i löpande tillstånd, DM visar "Pau", pausläge inträder, hastighet och lutning går till noll, vänta tills hastigheten och lutningen är noll, tryck sedan på start/pause-knappen för att starta igen. Om ingen knappoperation utförs inom 5 minuter går enheten automatiskt till standby-läge.

3.10. Tryck på start/pause-knappen i pausläge för att starta löpbandet och fortsätta träningen med den minsta korrigerade hastigheten och lutningen. Data fortsätter att ackumuleras.

3.11. Tryck på stoppknappen under rörelse och paus för att återgå till standby-läge, och hastighet och lutning återställs till noll.

3.12. När målet räknar ner till 0, piper ljudsignalen tre gånger för att indikera att programmet har avslutats, alla fönster slutar räkna, lutning återgår till noll, hastigheten stannar långsamt, löpbandet stannar, lutningen återgår till noll och enheten går automatiskt in i standby-läge.

4 Distance Countdown Mode

4.1. I standby-läge, tryck på DISTANCE COUNTDOWN-knappen och bläddra för att visa "DIST COUNTDOWN" i DM-fönstret, och avstånd/programfönstret visar det förinställda avståndet på '5.0'. Under parameterinställningen, tryck på stoppknappen för att återgå till standby-läge.

4.2. Tryck på MODE-knappen för att ändra avståndet. Avstånd/programfönstret blinkar på "5.0" (indikering av avståndsställning). Använd +/-knappen, lutning +/-plus/minus-knappen, hastighet +/-plus/minus-knappen, handtagsknappen för lutning och hastighet för att justera avståndet. Avståndet kan ställas in inom intervallet 5.0 till 999, och ställs in i 1-enhetssteg. Tryck på MODE-knappen för att spara de ändrade parametrarna.

4.3. Processflöde

Under träning visar DM formen på spelplanen, en cirkel med 400 meter.

Tid/antal steg-fönstret	Visar tid och antal steg i tur och ordning varje 5:e sekund och tänder den motsvarande ikonen. Tiden startar från 00:00 och räknar upp till 99:59 (minuter:sekunder). När tiden når 99:59 (min:sek), stannar rörelsen. Antalet steg startar från 0, beräkningsintervallet är 0 - 9999, vid overflow återställs det till noll och räknas om.
Avstånd/program-fönstret	Visar avståndet och tänder den motsvarande ikonen, räknar ner till 0 från det inställda målavståndet.
Kalorier-fönstret	Visar antalet kalorier förbrukade av användaren, startar från 0 och räknar upp till 999. Vid overflow återställs det till noll och räknas om.
Lutning-fönstret	Visar lutningen för den aktuella rörelsen. Lutningen kan justeras inom intervallet 0 - 18, använd lutning +/-plus/minus-knappen, lutningsgenvägsknappen eller handtagsknappen för att justera lutningen.
Hjärtat-fönstret	Visar hjärtfrekvensen. När hjärtfrekvensen detekteras visas användarens aktuella hjärtfrekvens i realtid, med ett intervall från 40 - 220. Om ingen hjärtfrekvens detekteras visas "0".
Hastighet-fönstret	Visar den aktuella hastigheten, som kan justeras inom intervallet 0,5 - 25,0 km/h, med hastighet +/-plus/minus-knappen, hastighetsgenvägar eller handtagsknappar för att justera hastigheten.

4.4. I pausläge visar DM “Pau”, vilket indikerar att den aktuella rörelsen är i pausläge.

4.5. Tryck på start/pause-knappen under rörelse, DM visar "Pau", pausläge inträder. Hastighet och lutning går till noll, vänta tills både hastigheten och lutningen är noll, tryck sedan på start/pause-knappen för att starta igen. Om ingen knapptryckning görs inom 5 minuter går enheten automatiskt till standby-läge.

4.6. Tryck på start/pause-knappen i pausläge för att starta löpbandet och fortsätta träningen med den lägsta korrigerade hastigheten och lutningen. Data fortsätter att ackumuleras.

4.7. Tryck på stoppknappen under rörelse eller paus för att återgå till standby-läge, och hastighet och lutning återställs till noll.

4.8. När målavståndet räknar ner till 0, piper ljudsignalen tre gånger för att indikera att programmet har avslutats. Alla fönster slutar räkna, lutningen återgår till noll, hastigheten stannar långsamt, löpbandet stannar och lutningen återgår till noll. Enheten går automatiskt till standby-läge.

5 Kaloriräknare-läge

5.1. I viloläge, tryck på CALORIES COUNTDOWN-knappen och rulla ner för att visa 'CALORIES COUNTDOWN' i DM-fönstret. 'CALORIES'-fönstret visar standardvärdet '50' för kalorier.

5.2. Tryck på MODE-knappen för att ändra avståndet. Kalorifönstret blinkar vid 50 (för kalorimätning), +/-knappen, höja +/-plus/minus-knappen, hastighets- +/-plus/minus-knappen, höjning av handtagsknapp, hastighets handtagsknapp kan modifiera kalorierna, inställningsområde 10 - 999, ställs in i 1 enhet. Tryck på MODE-knappen för att spara de ändrade parametrarna.

5.3. Processflöde

Under träning visar DM formen på spelplanen, en cirkel på 400 meter.

Tid/Steg-fönster	Visar tid och steg var 5:e sekund och lyser upp motsvarande ikon. Tiden räknas från 00:00 och visas mellan 00:00 och 99:59 (minuter: sekunder). När tiden når 99:59 (min: sek) stoppas rörelsen; antalet steg börjar från 0, och räkningsområdet är 0 - 9999, när det överskrids återgår det till 0 och räknar om.
Avstånd/program-fönster	Visar avståndet och lyser upp motsvarande ikon. Avståndet räknas från 0. Visningsområdet är från 0,0 till 9999.
Kalorifönster	Visar antalet kalorier som en användare har bränt, och räknar ner till 0 från det uppsatta målvärdet.
Incline-fönster	Visar lutningen på den nuvarande rörelsen, lutningen kan justeras mellan 0 - 18. Tryck på lutnings- +/-plus/minus-knappen, lutningsgenvägsknappen eller lutningshandtagsknappen för att justera lutningen.
Hjärtfrekvens"-fönster	Visar hjärtfrekvensen. När hjärtfrekvensen detekteras visas användarens aktuella hjärtfrekvensvärde i realtid, visningsområde 40 - 220, om ingen hjärtfrekvens detekteras visas 0 i fönstret.
Hastighet"-fönster	Visar den aktuella hastigheten. Hastigheten kan justeras inom området 0,5 - 25,0, justera hastigheten med hastighets- +/-plus/minus-knappen, hastighetsgenvägsknappen eller hastighetshandtagsknappen.

5.4. I pausläge visar DM 'Pau', vilket indikerar att den aktuella rörelsen är i pausläge.

5.5. Tryck på start/pause-knappen i löpningsläge, DM visar 'Pau', och du går in i pausläge. Hastigheten och höjningen går till noll. Vänta tills hastigheten och höjningen är noll, tryck sedan på start/pause-knappen för att börja igen. Om det inte finns någon knapptryckning på 5 minuter, går enheten automatiskt in i viloläge.

5.6. Tryck på start/pause-knappen i pausläge för att återstarta löpbandet och fortsätta träningen med minimal justerad hastighet och minimal lutning. Data fortsätter att ackumuleras.

5.7. Tryck på slut-knappen under träning och paus för att återgå till viloläge. Hastigheten och höjningen går till noll.

5.8. När målet räknar ner till 0, ljuder en buzzer tre gånger, vilket innebär att programmet har slutförts. Alla fönster slutar räkna, höjningen går till noll, bromsningen sker långsamt. Vänta tills löpbandet stannar, och när höjningen är noll går enheten automatiskt in i viloläge.

6 Time Countdown-läge

6.1. I viloläge, tryck på TIME COUNTDOWN-knappen och rulla för att visa 'TIME COUNTDOWN' i DM-fönstret och förinställd tid '16:00' i TIME/steps-fönstret.

6.2. Tryck på MODE-knappen för att ändra tid. Time/steps-fönstret blinkar vid 16:00 (indikera tidinställningen). +/-knappen, höja +/-plus/minus-knappen, hastighets- +/-plus/minus-knappen, höjning av handtagningsknappen, hastighets handtagningsknappen kan modifiera avståndet, som kan ställas in från 5:00 till 99:00, ställs in i 1-minutsenheter. Tryck på MODE-knappen för att spara de ändrade parametrarna.

6.3. Tryck på start/pause-knappen för att köra programmet med de inställda parametrarna. Ett kort pip per sekund spelas upp för att visa '321' i DM-fönstret och starta löpbandet. Det inbyggda programmet består av 16 sessioner, där varje träningssession är inställd på 16 minuter.

6.4. Processflöde
Under träning visar DM formen på spelplanen, en cirkel på 400 meter.

Tid/Steg-fönster	Visar tid och antal steg var 5:e sekund och lyser upp motsvarande ikon. Tiden räknas ner från det inställda målvärdet till 0; antalet steg börjar från 0 och räknar på inom intervallet 0–9999, vid överflöd återgår det till noll och räknar om.
Avstånd/program-fönster	Visar avståndet och lyser upp motsvarande ikon. Avståndet räknas från 0. Visningsområdet är från 0,0 till 999.
Kalorier-fönster	Visar antalet brända kalorier, börjar från 0, räkningsområdet är 0–999, vid överflöd återgår det till noll och räknar om.
Incline-fönster	Visar lutningen på den nuvarande rörelsen, lutning justerbar inom intervallet 0–18. Tryck på lutnings- +/-plus/minus-knappen, lutningsgenvägsknappen eller lutningshandtagsknappen för att justera lutningen.
Hjärtfrekvens-fönster	Visar hjärtfrekvensen. När hjärtfrekvensen detekteras visas användarens aktuella hjärtfrekvensvärde i realtid, visningsområde 40–220, om ingen hjärtfrekvens detekteras visas 0 i fönstret.
Hastighet-fönster	Visar den aktuella hastigheten. Hastigheten kan justeras inom intervallet 0,5–25,0 km/h. Justera hastigheten med hastighets- +/-plus/minus-knappen, hastighetsgenvägsknappen eller hastighetshandtagsknappen.

6.5. I pausläge visar DM 'Pau', vilket indikerar att den aktuella rörelsen är i pausläge.

6.6. Tryck på start/pause-knappen i löpningsläge, DM visar 'Pau', och du går in i pausläge. Hastigheten och höjningen går till noll. Vänta tills hastigheten och höjningen är noll, tryck sedan på start/pause-knappen för att börja igen. Om det inte finns någon knapptryckning på 5 minuter, går enheten automatiskt in i viloläge.

6.7. Tryck på start/pause-knappen i pausläge för att återstarta löpbandet och fortsätta träningen med minimal justerad hastighet och minimal lutning. Data fortsätter att ackumuleras.

6.8. Tryck på slut-knappen under träning och paus för att återgå till viloläge. Hastigheten och höjningen går till noll.

6.9. När målet räknar ner till 0, ljuder en buzzer tre gånger, vilket innebär att programmet har slutförts. Alla fönster slutar räkna, höjningen går till noll, hastigheten stannar långsamt, löpbandet stannar och höjningen till noll går automatiskt in i viloläge.

7 P-läge

7.1. Det finns 36 P-modeller.

7.2. Tryck på PROGRAMS-knappen eller programknappen för att välja P-läge (P1 - P36), programnamnet (P1 - P36) visas i distance/program-fönstret, och förinställd tid '16:00' visas i time/STEPS-fönstret. DM visar standard hastighetsprofilen.

7.3. Tryck på MODE-knappen för att ändra TID. “TIME/TIME”-fönstret blinkar och visar “16:00” (som standard). Inställningsområdet är från 5:00 till 99:00, tryck på +/-knappen, höja +/-plus/minus-knappen, hastighets- +/-plus/minus-knappen, höjning av handtagningsknappen, hastighets handtagningsknappen kan modifiera tiden. Efter modifiering, tryck på MODE-knappen för att spara de ändrade parametrarna.

7.4. Tryck på start/pause-knappen för att köra programmet med de inställda parametrarna. Efter ett kort pip varje sekund, visas '321' i DM-fönstret och löpbandet startar. Det inbyggda programmet består av 24 sessioner, där varje träningssession är inställd på 24 minuter.

7.5. Processflöde
Under träning visar DM formen på spelplanen, en cirkel på 400 meter.

Tid/Steg-fönster	Visar tid och antal steg var 5:e sekund och lyser upp motsvarande ikon. Tiden räknas ner från det inställda målvärdet till 0. Antalet steg börjar från 0 och räknas på inom intervallet 0–9999, vid överflöd återgår det till noll och räknar om.
Avstånd/program-fönster	Avståndet räknas från 0,0 och räkningsområdet sträcker sig från 0,0 till 999.
Kalorier-fönster	Kalorierna räknas från 0, räkningsområdet är 0–999, vid överflöd återgår det till noll och räknar om.
Incline-fönster	Visar lutningen på den nuvarande rörelsen, lutning justerbar inom intervallet 0–18. Tryck på lutnings- +/-plus/minus-knappen, lutningsgenvägsknappen eller lutningshandtagsknappen för att justera lutningen.
Hjärtfrekvens-fönster	Visar hjärtfrekvensen. När hjärtfrekvensen detekteras visas användarens aktuella hjärtfrekvensvärde i realtid, visningsområde 40–220, om ingen hjärtfrekvens detekteras visas 0 i fönstret.
Hastighet-fönster	Visar den aktuella hastigheten. Hastigheten kan justeras inom intervallet 0,5–25,0 km/h. Justera hastigheten med hastighets- +/-plus/minus-knappen, hastighetsgenvägsknappen eller hastighetshandtagsknappen.

7.6. I pausläge visar DM 'Pau', vilket indikerar att den aktuella rörelsen är i pausläge.

7.7. Tryck på start/pause-knappen i löpningsläge, DM visar 'Pau', och du går in i pausläge. Hastigheten och höjningen går till noll. Vänta tills hastigheten och höjningen är noll, tryck sedan på start/pause-knappen för att börja igen. Om det inte finns någon knapptryckning på 5 minuter, går enheten automatiskt in i viloläge.

7.8. Tryck på start/pause-knappen i pausläge för att återstarta löpbandet och fortsätta träningen med minimal justerad hastighet och minimal lutning. Data fortsätter att ackumuleras.

7.9. Tryck på slut-knappen under träning och paus för att återgå till viloläge. Hastigheten och höjningen går till noll.

7.10. När nedräkningen är slut, ljuder en buzzer tre gånger för att indikera att programmet har slutförts. Alla fönster slutar räkna, höjningen går till noll, och hastigheten stannar långsamt. Enheten går automatiskt in i viloläge efter att löpbandet stannar och höjningen går till noll.

8 Hjärtfrekvensprogram

8.1. Det finns 3 hjärtfrekvensprogram.

8.2. Tryck på PROGRAM-knappen för att välja HRC (H1 - H3). Programnamnet (H1 - H3) visas i distance/PROGRAM-fönstret, förinställd tid (10:00) visas i time/steps-fönstret, förinställd ålder (30) visas i distance/PROGRAM-fönstret, och kalorifönstret visar den motsvarande målhjärtfrekvensen.

8.3. Standardvärdet för H1 är 114.

8.4. Vid H2 är målhjärtfrekvensen $(220 - \text{ÅLDER}) \times 70 \%$, målhjärtfrekvensen är förinställd till 70 %, vilket inte kan justeras.

8.5. Vid H3 är målhjärtfrekvensen $(220 - \text{ÅLDER}) \times 80 \%$, målhjärtfrekvensen är förinställd till 80 %, vilket inte kan justeras.

8.6. Tryck på MODE-knappen för att välja tidsändring. Tids-/stegfönstret blinkar och visar "10:00" (vilket indikerar att tid är inställd). Inställningsområdet är från 5:00 till 99:00, tryck på +/-knappen, höja +/-plus/minus-knappen, hastighets +/-plus/minus-knappen, höjning handtagsknappen, hastighet handtagsknappen för att ändra tiden. Efter ändring, tryck på start/pause-knappen för att köra programmet eller tryck på MODE för att gå till nästa inställning.

8.7. Tryck på MODE-knappen för att välja ålder. Distance/PROGRAM-fönstret blinkar på "30" (vilket indikerar att ålder är inställd). Inställningsområdet är från 13 till 80, tryck på +/-knappen, höj +/-plus/minus-knappen, hastighets +/-plus/minus-knappen, hastighet handtagsknappen för att ändra ålder. Efter ändring, tryck på start/pause-knappen för att köra programmet eller tryck på MODE-knappen för att gå tillbaka till den första inställningen (H1).

8.8. H1 skiljer sig från H2 och H3 genom att när H1 väljs, efter att åldern har ställts in, kan MODE-knappen tryckas för att ändra målhjärtfrekvensen. Hjärtfrekvensfönstret blinkar "114" (vilket indikerar att målhjärtfrekvensen är förinställd). Tryck på +/-knappen, höj +/-plus/minus-knappen, hastighets +/-plus/minus-knappen, höjning handtagsknappen, hastighets handtagsknappen för att ändra målhjärtfrekvensen. Ändringsintervallet visas i <ålder och hjärtfrekvensvärde (förinställt värde) jämförelsetabell>. Tryck på start/pause-knappen för att bekräfta och köra programmet eller tryck på MODE-knappen för att återgå till den första inställningen.

8.9. Ålder vs. hjärtfrekvens (förinställt värde):

Age	BPM			Age	BPM			Age	BPM			Age	BPM		
	H	Default Value	L		H	Default Value	L		H	Default Value	L		H	Default Value	L
13	197	124	124	31	180	113	113	49	162	103	103	67	145	92	92
14	196	124	124	32	179	113	113	50	162	102	102	68	144	91	91
15	195	123	123	33	178	112	112	51	161	101	101	69	143	91	91
16	194	122	122	34	177	112	112	52	160	101	101	70	143	90	90
17	193	122	122	35	176	111	111	53	159	100	100	71	142	90	89
18	192	121	121	36	175	110	110	54	158	100	100	72	141	90	89
19	191	121	121	37	174	110	110	55	157	99	99	73	140	90	88
20	190	120	120	38	173	109	109	56	156	98	98	74	139	90	88
21	189	119	119	39	172	109	109	57	155	98	98	75	138	90	87
22	188	119	119	40	171	108	108	58	154	97	97	76	137	90	86
23	187	118	118	41	170	107	107	59	153	97	97	77	136	90	86
24	186	118	118	42	169	107	107	60	152	96	96	78	135	90	85
25	185	117	117	43	168	106	106	61	151	95	95	79	134	90	85
26	184	116	116	44	167	106	106	62	150	95	95	80	133	90	84
27	183	116	116	45	166	105	105	63	149	94	94				
28	182	115	115	46	165	104	104	64	148	94	94				
29	181	115	115	47	164	104	104	65	147	93	93				
30	181	114	114	48	163	103	103	66	146	92	92				

8.10. Visa "321" i DM-fönstret och starta löpbandet.

8.11. Löpbandet värms upp i 2 minuter med en hastighet på 3.0 och höjs till 5.

8.12. Efter uppvärmningen går löpbandet in i hjärtfrekvenskontrollläge, vänligen säkerställ att det finns ett hjärtsignalinput. Starta med hastigheten 3.0 km/h, stigning till noll.

8.13. Under rörelse är hastighet och stigning inte justerbara.

Time/steps-fönster	Visar tid och steg turvis var 5:e sekund och lyser upp motsvarande ikon. Tiden startar från det inställda målvärdet och räknas ner till 0. Antalet steg börjar från 0 och beräknas i intervallet 0-9999, overflow återgår till noll och beräknar om.
Distance/program-fönster	Avståndet räknas från 0.0 och räkningsintervallet sträcker sig från 0.0 till 999.
Calories-fönster	Visar kalorier från 0, räkningsintervallet sträcker sig från 0 till 999, overflow återgår till noll och beräknar om.
Incline-fönster	Visar lutningen på den aktuella rörelsen, som inte kan justeras manuellt.
Heart rate-fönster	Visar hjärtfrekvens, när hjärtfrekvens detekteras visas användarens hjärtfrekvensvärde i realtid, visningsintervallet är 40 till 220, om ingen detektering sker visas 0 i hjärtfrekvensfönstret.
Speed-fönster	Visar hastigheten för den aktuella rörelsen, som inte kan justeras manuellt i detta läge.

8.14. HRC-bedömning

8.14.1. I aktivt läge, jämförs programmet med målhjärtfrekvensen. Om målhjärtfrekvensen är "HR < målhjärtfrekvens -10" kommer hastigheten att öka med 0.2 km varje 5:e sekund, och lutningen ökar automatiskt med 1 segment varje minut tills den når sitt maximum.

8.14.2. I rörelseläge, jämförs programmet med målhjärtfrekvensen. Om målhjärtfrekvensen är "Målhjärtfrekvens -5 > HR ≥ målhjärtfrekvens -10" kommer hastigheten att öka automatiskt med 0.2 km varje 10:e sekund, och lutningen ökar automatiskt med 1 segment varje 2 minuter tills den når sitt maximum.

8.14.3. I rörelseläge, jämförs programmet med målhjärtfrekvensen. Om målhjärtfrekvensen är "Målhjärtfrekvens ≥ HR ≥ målhjärtfrekvens -5" förändras inte hastighet och lutning.

8.14.4. I rörelseläge, jämförs programmet med målhjärtfrekvensen. Om målhjärtfrekvensen är "Målhjärtfrekvens + 10 ≥ HR > målhjärtfrekvens" kommer hastigheten att minska automatiskt med 0.5 km varje 10:e sekund, och lutningen minskas automatiskt med 1 segment varje minut tills den når sitt minimum.

8.15. När programmet körs och ingen hjärtfrekvens input finns, visar hjärtfrekvensfönstret "0". När programmet körs utan hjärtfrekvens i 30 sekunder, kommer det automatiskt att gå in i slutläget. När löpbandet stannar och lutningen når noll, går det automatiskt in i standby-läge.

8.16. I PAUSE-läget visar DM "PAUSE", vilket indikerar att den aktuella rörelsen är i pausläge.

8.17. För att pausa, tryck på start/pause-knappen för att gå in i pausläge, hastigheten går till noll och lutningen till noll. Tryck sedan på start/pause-knappen för att starta igen efter att lutningen och hastigheten har nått noll. Om ingen knapptryckning sker inom 5 minuter, går löpbandet automatiskt in i standby-läge.

8.18. Tryck på start/pause-knappen i pausläge för att starta löpbandet igen och fortsätta träningen med den minsta justerade hastigheten och lutningen. Data fortsätter att ackumuleras.

8.19. Tryck på stoppknappen under rörelse och paus för att återgå till standby-läge, och hastighet och lutning sätts till noll.

8.20. När nedräkningen är klar, kommer ljudsignalen att gå tre gånger för att indikera att programmet har slutförts. Alla fönster slutar räkna, lutningen går tillbaka till noll och hastigheten stannar långsamt. När löpbandet stannar och lutningen går tillbaka till noll, går det automatiskt in i standby-läge.

9. BODY FAT test mode

9.1. Tryck på PROGRAM-knappen eller PROGRAM-knappen för att välja FAT-läge och visa "FAT" i distans/programfönstret.

9.2. I "Distans/program"-fönstret visas "F-1", och "Kalorier"-fönstret blinkar med "01" (förinställt kön). Tryck på +/-tangenten, lyft +/-lägg till/ta bort, hastighet +/-lägg till/ta bort, lyft handhållna knappar, hastighet handhållna knappar för att ställa in könparametrar, 01 för män, 02 för kvinnor. När inställningen är klar, tryck på MODE-knappen för att gå vidare till inställning F-2 (ålder).

9.3. I "Distans/program"-fönstret visas "F-2", och "Kalorier"-fönstret blinkar med "30" (förinställd ålder). Tryck på +/-knappen, lyft +/-plus/minus-knappar, hastighet +/-plus/minus-knappar, lyft handhållna knappar, hastighet handhållna knappar för att ställa in åldersparametrarna, inställningsintervallet är: 13-80. När inställningen är klar, tryck på MODE-knappen för att gå vidare till inställning F-3 (höjd).

9.4. I "Distans/program"-fönstret visas "F-3", och "Kalorier"-fönstret blinkar med "170" (förinställd höjd). Tryck på +/-knappen, lyft +/-plus/minus-knappar, hastighet +/-plus/minus-knappar, lyft handhållna knappar, hastighet handhållna knappar för att ställa in höjdparametrarna, inställningsintervallet är: 100-230 CM. När inställningen är klar, tryck på MODE-knappen för att gå vidare till inställning F-4 (vikt).

9.5. I "Distans/program"-fönstret visas "F-4", och "Kalorier"-fönstret blinkar med "70" (förinställd vikt). Tryck på +/-knappen, lyft +/-plus/minus-knappar, hastighet +/-plus/minus-knappar, lyft handhållna knappar, hastighet handhållna knappar för att ställa in viktparametrarna, inställningsintervallet är: 20-200 kg. När inställningen är klar, tryck på MODE-knappen för att gå vidare till F-5 (fysisk undersökning).

9.6. I "Distans/program"-fönstret visas "F-5" i 10 sekunder medan "Hjärtfrekvens"-fönstret visar användarens aktuella hjärtfrekvens. "Tid/antal steg"-fönstret visar en nedräkning på 0:10 och lyser upp tidsikonen. Om ingen hjärtfrekvenssignal tas emot efter 10 sekunder, visas "Hjärtfrekvens"-fönstret med 0, och två ljudtoner avges för att gå tillbaka till standby-läge.

9.7. FAT-läget körs i 25 sekunder om hjärtfrekvens registreras inom 10 sekunder. "Tid/antal steg"-fönstret börjar räkna ner från 0:25.

9.8. Under de 25 sekunderna om ingen knapptryckning sker och hjärtfrekvensen är stabil, efter nedräkningen visas "Tid/antal steg"-fönstret med poängen, visas i 10 sekunder eller tryck på MODE-knappen för att återgå till standby med två BI-ljud.

9.9. Om hjärtfrekvens inte registreras under de 25 sekunderna, visas "Hjärtfrekvens"-fönstret med 0. Vid denna tidpunkt går nedräkningen till noll, och den elektroniska mätaren visar inte resultatet, den går direkt tillbaka till standby-läge med två BI-ljud.

9.10. FAT-läget är lämpligt för både män och kvinnor och ger en grund för viktjustering tillsammans med andra hälsomarkörer. Den ideala kroppsfettprocenten är mellan 20 och 25. Om den är under 19 är det för magert. Om den är mellan 20 och 25 är det normalt. Om den är mellan 26 och 29 är det övervikt, och över 30 anses vara fetma. (Denna information är endast för referens och kan inte betraktas som medicinsk information.)

9.11. Formel:

1 När höjden är mellan 140 och 190 CM.

2 Höjd ≤140 CM, höjd: 190 CM.

9.12. 100-siffrig värde (hjärtfrekvensvärde) om hjärtfrekvensen inte har ett 100-siffrigt värde, om hjärtfrekvensen har ett 100-siffrigt värde, sätt in motsvarande värde.

9.13. Antalet hjärtslag är 0,95 för udda siffror och 1,05 för jämna siffror.

914. Kvinna är 1 för MAN (man) och 1,15 för KVINNA (kvinna).

915. BMI = vikt (i KG)/(höjd i meter)^2

Visningsintervallet är 5-50, kroppsfettprocenten är 50 när den är över 50, och kroppsfettprocenten är mindre än 5 när den är under 5.

F-1	Kön	01 Pojke	02 Flicka
F-2	Ålder	13-80	13-80
F-3	Höjd	100-230 cm	100-230 cm
F-4	Vikt	20-200 kg	20-200 kg
F-5	Kroppsfett	≤19	Ganska smal
	Kroppsfett	=(20-24)	Normal
	Kroppsfett	=(25-29)	Fet
	Kroppsfett	≥30	Polysarcia

9 ENGINEERING MODE

Projektläge ett: Fabrikinställningar

- a. Tryck på MODE och INC + samt håll POWER UP eller SAFETY KEY på samtidigt, och fönstret visar "EN1". Vid detta tillfälle, om inget är inställt, kan du direkt trycka på knappen för att korrigera med förinställda värden. För att ändra, gör så här.
- b. Tryck på MODE för att komma åt varje inställning. De förinställda värdena visas i tabellen nedan.
- c. För varje projektinställning, tryck på INCLINE + / -TANGENT.
- d. Ställ in MODE till UNIT> PULLEY> MOTOR> ROLLER> MIN SPEED> MAX SPEED> MAX ELEVATION.
- e. Tryck på MODE för att gå in i UNIT-inställningsläge, fönstret visar 'KM'. Tryck på Inc +/-TANGENT eller handlyft/ hastighet Plus/minus TANGENT för att byta till 'MI'/KM', standardvärdet är 'KM'.
- f. Gå in i inställningsläget för Pulley diameter genom att trycka på MODE, fönstret visar Pulley, förinställt till '90', tryck på Inc +/-TANGENT eller lyft/hastighet lägg till/subtrahera TANGENT för att ändra, inställningsområdet är 10 - 500.
- g. Gå in i inställningsläget för Motor diameter genom att trycka på MODE, fönstret visar Motor, förinställt till '32', tryck på Inc +/-TANGENT eller handlyft/hastighet lägg till/subtrahera TANGENT för att ändra, inställningsområdet är 5 - 200.
- h. Gå in i inställningsläget för Roller diameter genom att trycka på MODE, fönstret visar Roller, förinställt till '48', ändra genom att trycka på INC +/-TANGENT eller handlyft/hastighet Plus/minus TANGENT, inställningsområdet är 10 - 500.
- i. Gå in i inställningsläget för Min SPEED genom att trycka på MODE, fönstret visar MIN SPEED, tryck på Inc +/-TANGENT eller lyft/SPEED lägg till/subtrahera TANGENT för att ändra, standardvärde för meter är '1.0' KM, inställningsområdet är 0.5 - 2.0 KM, engelska inställningsområden är 0.3 till 1.2 miles.
- j. Gå in i inställningsläget för MAX SPEED genom att trycka på MODE, fönstret visar MAX SPEED i Cal Window, och ändra det med INC +/-TANGENT eller handlyft/SPEED plus/minus TANGENT. Standardvärde för meter är '16.0' KM, inställningsområdet är 12.0 - 24.0 KM, engelska inställningsområdet är 7.5 till 15.0 miles.
- k. Gå in i inställningsläget för Max ELEVATION och visa MAX ELEVATION "15" i INC-fönstret. Ändra inställningarna med INC +/-TANGENT eller med hjälp av handhållen lyft/hastighet lägg till/subtrahera TANGENT. Inställningsområdet är 10 till 15.
- l. Tryck på knappen för att gå in i SPEED och INCLINE KALIBRERING. TIME-fönstret visar det korrigerade AD-värdet. När korrigeringen är klar kan det inställda värdet lagras i EEPROM.

Huvudvalsblad	Område	Förinstallerad
Enhet	MI eller KM	Standard: KM
Remskiva (Bredd på bälthjulet)	Område: 10-500	Standard: 90
Motor (Motordiameter)	Område: 5-200	Standard: 32
Rulle (Rulldiameter)	Område: 10-500	Standard: 48
MIN hastighet	Metriskt system kan ställa in intervallet: 0,61,0. Systemet kan ställa in området: 0,30,6	Metrisk förutsättning: 1,0 KM
MAX hastighet	Metriskt system kan ställa in intervallet: 16,025,0. Systemet kan ställa in området: 10,014,0	Metrisk förutsättning: 16,0 KM
MAX höjdmetri	Set range: 10-15	Standard: 15

Projektläge 2

- a. Tryck samtidigt på MODE och INC Slow Key, och SAFETY KEY ON eller POWER UP, DM-fönstret visar namnet på den mobila enheten 'AB00720 programvaruversion', TIME-fönstret visar den totala tiden, och DISTANCE-fönstret visar den totala sträckan.
- b. Tryck på MODE-knappen för att gå in i LCD TEST-läge, DM visar "LED TEST", tryck på knappen för att starta LED TEST och visa LED-sekvensen, visa klart automatiskt och gå tillbaka till "LED TEST".
- c. Tryck på MODE-knappen för att gå in i KEY TEST-läge, DM visar "KEY TEST", tryck på knappen för att starta testet av ALLA tangenter, vänta på "All Pass" efter att alla tangenter har testats och gå automatiskt tillbaka till "KEY TEST" efter 3 sekunder.

! KOMMENTARER!

INC3 > 1, INC6 > 2, INC9 > 3, Inc + > 4, Inc > 5, P > 6, M > 7, SPED9 > 8, SPED 6 > 9, SPE3 > 10, KEY > 11, hands INC + > 12, Hands Inc > 13, hands SPD + > 14, hands SPD > 15.

- d. Tryck på MODE för att gå in i Odo-datastädning, DM visar "Odo", tryck på knappen för att rensa total tid och total sträcka (rensa inte EEPROM).
- e. Tryck på PROGRAM för att lämna Projektläge 2.

10 FELMEDDELANDE

Undantagskod	Undantagsdeklaration	Hantera motåtgärder
E00	Felaktighet	Re-charge
E01	Överbelastning	1. Den möjliga orsaken är att strömmen överstiger den nominella belastningen, systemet går i självskydd, starta om. 2. En del av löpbandet är fast, vilket gör att motorn inte kan rotera, överbelastning, överström, systemet går i självskydd, justera löpbandet för att starta om eller tillsätt olja. 3. Kontrollera om det finns ljud från den körande motorn eller luktar bränt, byt ut motorn. 4. Byt ut kontrollern.
E02	HALI-fel	1. Kontrollera om motorkabeln är ansluten, anslut om motorkabeln. 2. Byt ut motorn. 3. Byt ut kontrollern.
E03	Hårdvaruöverström	1. Den möjliga orsaken är att strömmen överstiger den nominella belastningen, systemet går i självskydd, starta om. 2. Kontrollera om vägguttaget och motorkontakten är lösa. 3. Byt ut kontrollern.
E04	Brist på ström	1. Kontrollera om motorkabeln är ansluten, anslut om motorkabeln. 2. Byt ut motorn. 3. Byt ut kontrollern.
E05	Under tryck	1. Kontrollera om ingångsspänningsnivån är normal. 2. Kontrollera om anslutningen av vägguttaget är löst eller inte.
E06	Övertryck	Kontrollera om ingångsspänningsnivån är normal.
E08	Hårdvarufel	1. Kontrollera om vägguttaget och motorkontakten är lösa. 2. Byt ut kontrollern.
E21	Spara data undantag	Stäng av efter 2 minuter, koppla om strömförsörjningen, om det inte går att starta, vänligen byt ut kontrollern.
E31	Överhettad	Vänta tills den elektriska temperaturen är normal innan du börjar använda den.

E32	Motor omvänd	Kontrollera om motorledningen UVW är korrekt ansluten.
E33	Motorns parameterfel	Be originalfabriken att tillhandahålla rätt motorparametrar.
E40	Säkerhetsnyckel inte aktiverad	1. Kontrollera att säkerhetsbrytartangenterna rör sig smidigt. 2. Kontrollera att säkerhetsbrytarkontaktens plugg inte är lös eller frånkopplad. 3. Kontrollera säkerhetsbrytarpanelen för skador. 4. Kontrollera din digitala klocka för skador.
E22	Kommunikationstidsgräns överskriden	1. Kontrollera om den elektroniska mätarledningen och kontrolleraren är lösa. 2. Kontrollera om kontrolleraren är skadad. 3. Kontrollera den elektroniska klockan för skador. 4. Sätt på strömmen igen efter två minuter.
E50	Andra fel	Byt ut kontrolleraren.
E7	Fel vid justering av lyft (visas i lutningsfönstret)	1. Kontrollera att lyftledningen är korrekt ansluten. 2. Återställ strömförsörjningen efter att lyftledningen är ansluten. 3. Kalibrera om lyftledningen.
E17	Korrektionsfel	1. Kontrollera att lyftledningen är korrekt ansluten. 2. Kalibrera om lyftledningen.

11 PROGRAMPROFIL

Profilens motsvarande värden

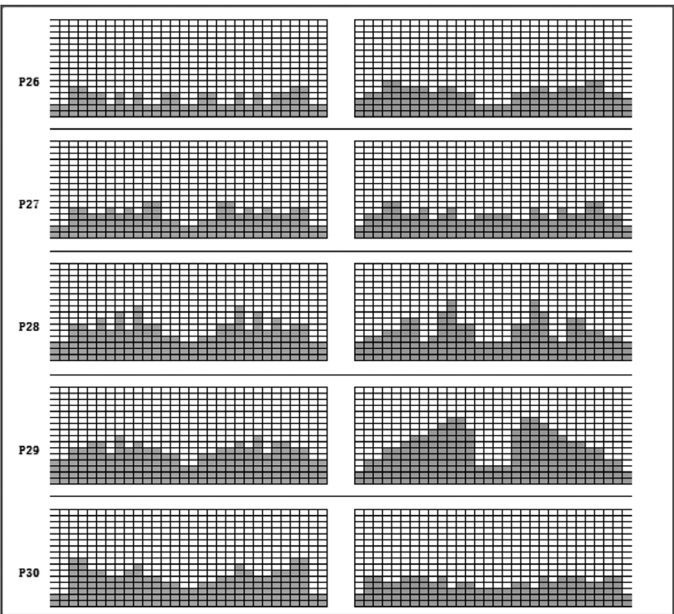
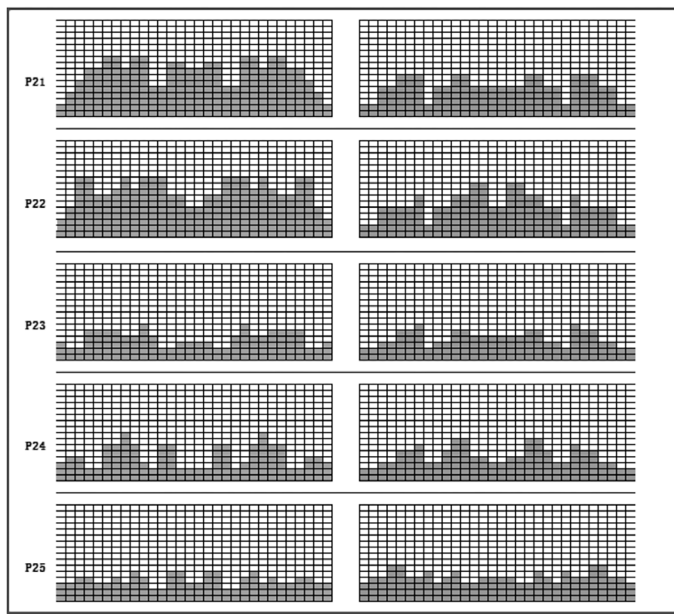
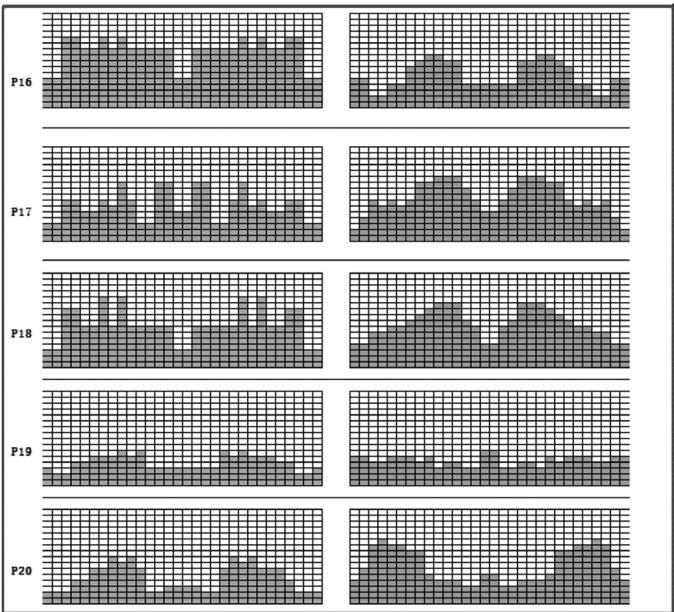
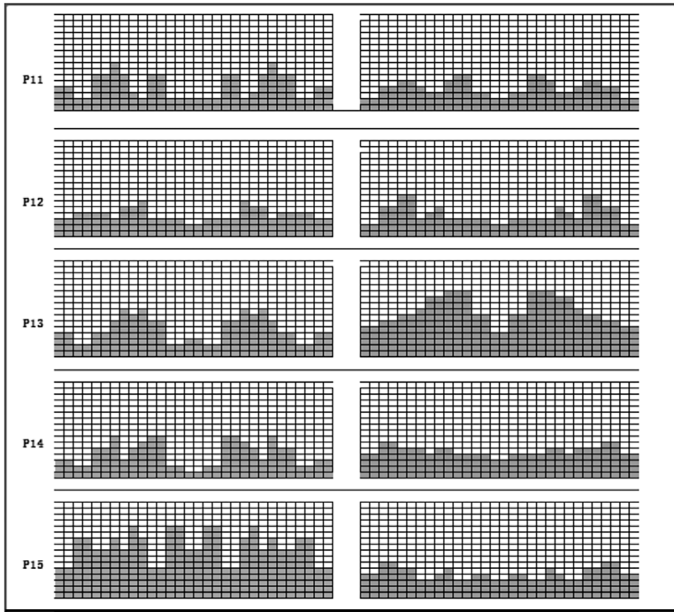
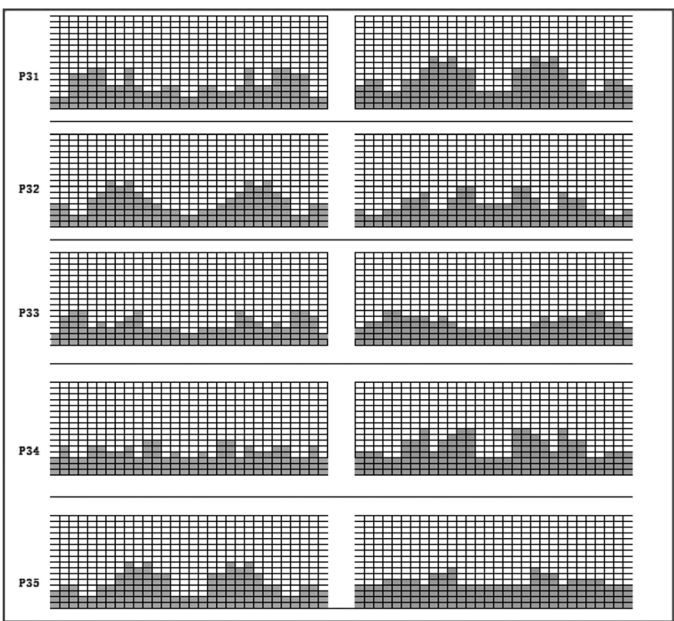
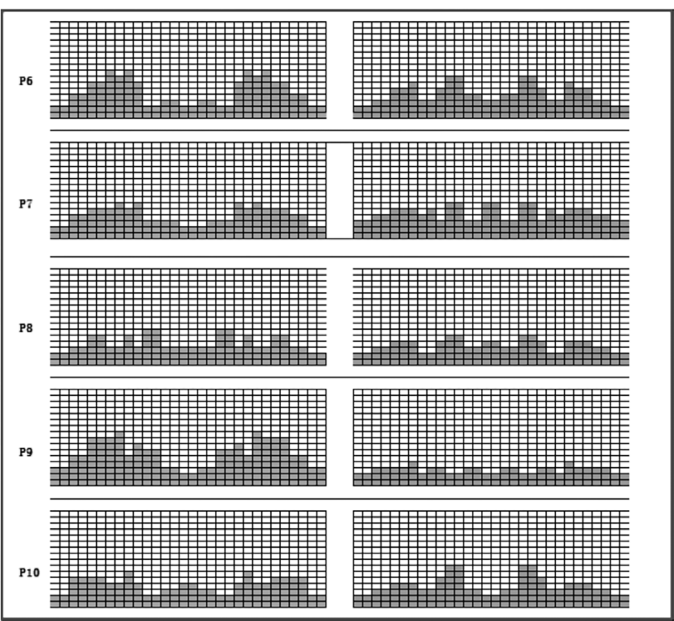
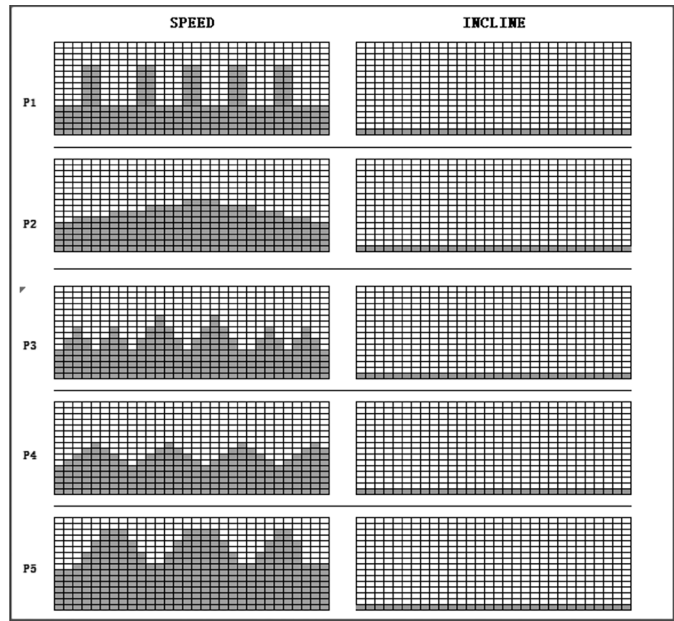
Time Segment Program	Setting Time / 30 = Operating Time per Segment																														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
P 1	S P D	5	5	5	5	1	2	5	5	5	1	2	5	5	5	1	2	5	5	5	1	2	5	5	5	1	2	5	5	5	5
	I N C	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P 2	S P D	5	5	6	6	6	6	7	7	7	7	8	8	8	8	9	9	9	9	9	8	8	8	8	7	7	7	6	6	6	5
	I N C	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P 3	S P D	5	7	9	7	5	7	9	7	5	7	9	1	1	9	7	5	7	9	1	1	9	7	5	7	9	7	5	7	9	7
	I N C	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P 4	S P D	5	6	7	8	9	8	7	6	5	6	7	8	9	8	7	6	5	6	7	8	9	8	7	6	5	6	7	8	9	8
	I N C	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P 5	S P D	7	7	8	1	1	2	4	1	1	1	1	1	1	8	8	1	2	4	1	1	1	2	1	8	8	1	1	2	8	8
	I N C	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P 6	S P D	2	2	4	4	6	6	8	7	8	6	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	6	8	7	8	6	6	4	4	2	2
	I N C	1	1	2	2	4	4	5	2	2	4	6	3	3	2	2	3	3	6	6	4	2	2	5	4	4	2	2	1	1	1
P 7	S P D	2	2	4	4	5	5	6	5	6	5	6	3	3	3	3	2	2	3	3	3	6	5	6	5	5	5	4	4	2	2
	I N C	2	2	3	3	4	4	4	3	4	2	5	5	2	2	5	5	2	2	5	5	2	4	3	4	4	4	3	3	2	2
P 8	S P D	2	2	3	3	5	5	3	3	5	3	6	6	3	3	3	3	3	3	6	6	3	5	3	3	5	5	3	3	2	2
	I N C	1	1	1	2	2	3	3	1	1	3	4	4	2	2	3	3	2	2	4	4	3	1	1	3	3	2	2	2	1	1
P 9	S P D	3	3	5	5	8	8	8	9	5	7	6	6	3	3	2	2	3	3	6	6	7	5	9	8	8	5	5	3	3	3
	I N C	1	1	2	2	2	2	3	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	3	2	2	2	2	1	1

P 1 0	S	2	2	5	5	5	5	4	4	6	4	2	2	3	3	4	4	3	3	2	2	4	6	4	4	5	5	5	2	2
	D	1	1	2	2	3	3	3	2	2	4	6	6	2	2	1	1	1	2	2	6	6	4	2	2	3	3	2	2	1
	INC	1	1	2	2	3	3	3	2	2	4	6	6	2	2	1	1	1	2	2	6	6	4	2	2	3	3	2	2	1
P 1 1	S	4	4	2	2	6	6	6	6	3	2	6	6	2	2	2	2	2	2	6	6	2	3	6	6	6	6	2	2	4
	D	1	1	3	3	4	4	3	2	2	4	5	5	2	2	1	1	1	2	2	5	5	4	2	2	3	4	4	3	1
	INC	1	1	3	3	4	4	3	2	2	4	5	5	2	2	1	1	1	2	2	5	5	4	2	2	3	4	4	3	1
P 1 2	S	3	3	4	4	4	4	3	5	6	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	6	5	5	3	4	4	4	4	3	3
	D	1	1	4	4	6	6	2	3	4	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	4	3	2	6	6	4	1	1
	INC	1	1	4	4	6	6	2	3	4	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	4	3	2	6	6	4	1	1
P 1 3	S	4	4	2	2	4	4	6	8	7	8	6	6	2	2	3	3	2	2	6	8	7	8	6	4	4	2	2	4	4
	D	4	4	5	5	6	6	7	9	9	1	0	1	0	6	6	3	3	6	6	1	0	1	0	9	9	7	6	6	5
	INC	4	4	5	5	6	6	7	9	9	1	0	1	0	6	6	3	3	6	6	1	0	1	0	9	9	7	6	6	5
P 1 4	S	3	3	2	2	5	5	7	3	5	6	7	7	2	2	1	1	2	2	7	7	6	5	3	7	5	5	2	2	3
	D	3	3	5	5	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	5	5	3
	INC	3	3	5	5	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	5	5	3
P 1 5	S	5	5	1	0	1	0	8	8	1	8	1	0	5	5	1	2	1	8	8	1	2	5	5	1	0	2	8	1	0
	D	5	5	1	0	1	0	8	8	1	8	1	0	5	5	1	2	1	8	8	1	2	5	5	1	0	2	8	1	0
	INC	3	3	5	5	4	4	2	2	3	4	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	4	3	2	2	4	4	5	5
P 1 6	S	5	5	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	5	5	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0
	D	1	2	0	0	0	0	2	0	1	2	1	0	1	0	1	0	5	5	1	0	1	0	1	0	2	0	2	0	1
	INC	4	4	1	1	3	3	6	7	8	8	7	7	3	3	3	3	3	3	7	7	8	8	7	6	3	3	1	1	4
P 1 7	S	3	3	7	7	5	5	7	6	1	0	7	3	3	1	0	1	5	5	1	0	1	3	3	7	7	5	5	7	3
	D	1	3	6	6	5	5	6	9	9	1	0	1	0	8	6	4	4	6	8	1	0	1	0	9	9	6	5	6	3
	INC	1	3	6	6	5	5	6	9	9	1	0	1	0	8	6	4	4	6	8	1	0	1	0	9	9	6	5	6	3
P 1 8	S	3	3	1	0	7	7	7	2	7	7	7	7	7	7	3	3	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	1	0
	D	3	3	1	0	7	7	7	2	7	7	7	7	7	7	3	3	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	1	0
	INC	3	3	5	5	6	6	7	8	9	1	0	1	0	7	6	3	3	6	7	1	0	1	0	9	8	7	6	6	5
P 1 9	S	3	2	2	4	4	5	5	5	6	5	6	3	3	3	3	3	3	3	3	6	5	6	5	5	4	4	2	2	3
	D	4	4	3	3	4	4	4	3	4	2	3	3	2	2	5	5	5	2	2	3	3	2	4	3	4	4	4	3	4
	INC	4	4	3	3	4	4	4	3	4	2	3	3	2	2	5	5	5	2	2	3	3	2	4	3	4	4	4	3	4

P 200	S	2	2	2	4	4	6	6	8	7	8	6	6	2	2	3	3	3	3	2	2	6	8	7	8	6	6	4	4	2	2
	INC	3	5	9	10	9	9	8	8	4	3	3	3	2	2	2	4	4	2	2	3	3	3	4	8	8	9	9	10	9	5
P 211	S	2	4	6	8	8	10	8	10	10	5	5	9	8	8	9	9	5	5	10	10	8	10	10	8	8	6	4	4	2	
	INC	1	1	4	4	6	6	6	1	4	4	6	6	4	4	4	4	4	4	6	6	4	4	1	6	6	6	4	4	1	
P 222	S	3	5	10	10	7	7	8	10	8	10	10	7	7	5	5	7	7	10	10	10	8	10	8	7	7	10	10	5	3	
	INC	1	1	4	4	4	4	6	1	4	4	6	8	8	8	4	4	8	8	6	6	4	4	1	6	4	4	4	4	1	
P 233	S	3	2	2	5	5	5	5	4	4	6	4	2	2	3	3	3	3	2	2	4	6	4	4	5	5	5	2	2	3	
	INC	1	1	2	2	4	4	5	1	2	2	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	2	2	1	5	4	4	2	2	1	
P 244	S	3	4	4	2	2	6	6	8	6	3	2	6	6	2	2	2	2	6	6	2	3	6	8	6	6	2	2	4	4	3
	INC	1	1	2	2	4	4	5	2	2	4	6	6	3	3	2	2	3	3	6	6	4	2	2	5	4	4	2	2	1	
P 255	S	3	3	4	4	3	3	4	3	5	4	2	2	5	5	3	3	5	5	2	2	4	5	3	4	3	3	4	4	3	
	INC	2	3	3	5	5	3	3	4	2	3	4	2	2	3	3	3	3	2	2	4	3	2	4	3	3	5	5	3	3	
P 266	S	2	2	5	5	4	4	2	4	2	4	2	2	4	4	2	2	4	4	2	2	4	2	4	2	4	4	5	5	2	
	INC	2	3	3	5	5	4	4	4	4	3	4	4	3	3	1	1	1	1	3	3	4	4	3	4	4	5	5	3	2	
P 277	S	2	2	5	5	4	4	5	4	5	4	6	6	3	3	2	2	3	3	6	6	4	5	4	5	4	4	5	5	2	
	INC	1	3	3	5	5	3	3	4	2	3	4	2	2	3	3	3	3	2	2	4	3	2	4	3	3	5	5	3	1	
P 288	S	3	3	6	6	5	7	5	8	5	9	6	6	4	4	3	3	4	4	6	6	9	5	8	5	7	5	6	6	3	
	INC	2	3	3	4	4	6	6	2	3	7	9	5	5	2	2	2	2	5	5	9	7	3	2	6	6	4	4	3	2	
P 299	S	4	4	6	6	7	7	5	8	6	7	6	6	5	5	3	3	5	5	6	6	7	6	8	5	7	7	6	6	4	
	INC	1	3	3	5	5	6	6	7	8	9	10	10	8	2	2	2	2	8	10	9	8	7	6	6	5	5	3	3	1	

P 3 0	S	2	2	8	8	6	6	5	5	6	7	5	5	4	4	3	3	4	4	5	5	7	6	5	5	6	6	8	8	2	2
	P	1	4	4	3	3	4	4	4	3	4	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	4	3	4	4	4	3	3	4	4	1
	D	1	4	4	3	3	4	4	4	3	4	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	4	3	4	4	4	3	3	4	4	1
P 3 1	S	2	2	6	6	7	7	4	4	7	4	3	3	4	4	2	2	4	4	3	3	4	7	4	4	7	7	6	6	2	
	P	3	4	4	2	2	4	4	6	8	7	8	6	6	2	2	2	2	6	6	8	7	8	6	4	4	2	2	4	4	3
	D	3	4	4	2	2	4	4	6	8	7	8	6	6	2	2	2	2	6	6	8	7	8	6	4	4	2	2	4	4	3
P 3 2	S	4	4	2	2	5	6	8	7	8	6	5	4	3	3	2	2	3	3	4	5	6	8	7	8	6	5	2	2	4	4
	P	2	1	1	2	2	4	4	5	2	2	4	6	6	3	3	3	3	6	6	4	2	2	5	4	4	2	2	1	1	2
	D	2	1	1	2	2	4	4	5	2	2	4	6	6	3	3	3	3	6	6	4	2	2	5	4	4	2	2	1	1	2
P 3 3	S	2	5	6	6	3	4	3	4	5	6	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	6	5	4	3	4	3	6	6	5	2
	P	2	3	3	5	5	4	4	4	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	3	4	4	4	5	5	3	3	2
	D	2	3	3	5	5	4	4	4	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	3	4	4	4	5	5	3	3	2
P 3 4	S	3	5	3	3	5	5	4	4	5	3	6	6	3	4	3	3	4	3	6	6	3	5	4	4	5	5	3	3	5	3
	P	3	3	3	2	2	5	5	7	3	5	6	7	7	2	2	2	2	7	7	6	5	3	7	5	5	2	2	3	3	3
	D	3	3	3	2	2	5	5	7	3	5	6	7	7	2	2	2	2	7	7	6	5	3	7	5	5	2	2	3	3	3
P 3 5	S	3	4	4	2	2	4	4	6	8	7	8	6	6	2	2	2	2	6	6	8	7	8	6	4	4	2	2	4	4	3
	P	3	3	3	4	4	4	4	4	3	5	5	6	3	3	3	3	3	3	3	6	5	5	3	4	4	4	4	3	3	3
	D	3	3	3	4	4	4	4	4	3	5	5	6	3	3	3	3	3	3	3	6	5	5	3	4	4	4	4	3	3	3
P 3 6	S	2	4	5	4	5	5	6	8	6	4	3	2	3	3	4	4	3	3	2	3	4	6	8	6	5	5	4	5	4	2
	P	3	5	5	3	3	4	4	4	3	4	2	5	5	2	2	2	2	5	5	2	4	3	4	4	4	3	3	5	5	3
	D	3	5	5	3	3	4	4	4	3	4	2	5	5	2	2	2	2	5	5	2	4	3	4	4	4	3	3	5	5	3

Profil Diagram



12 TRÄNINGSSINSTRUKTIONER

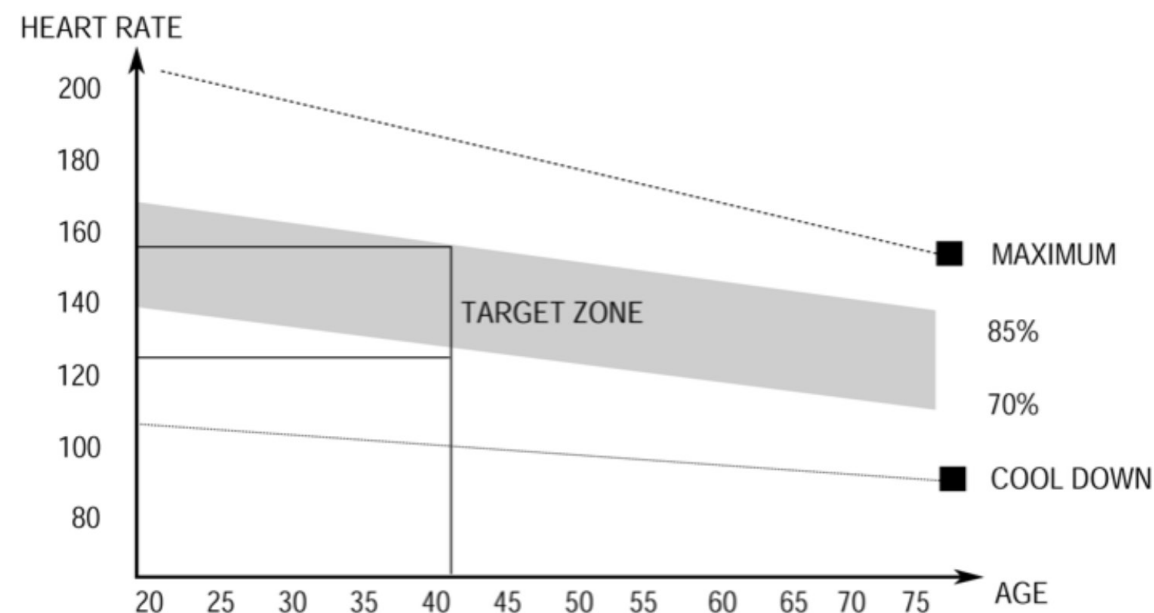
1. Uppvärmningsfasen

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.

13 MAINTENANCE INSTRUCTIONS

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 kanterna på höger/vänster sida ska vara normalt, och gapet mellan höger och vänster sida bör inte vara mer än 5 mm.

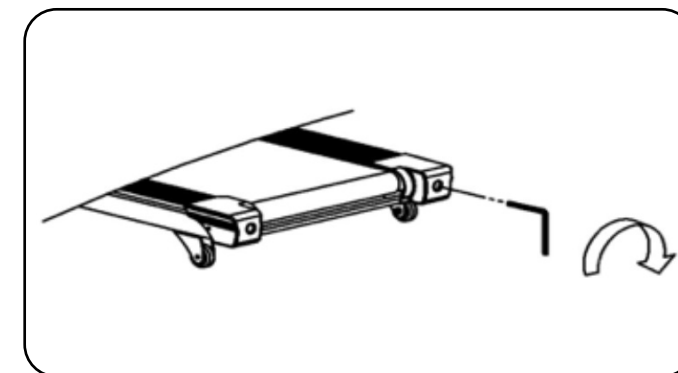


Bild A: Om bältet har drivit åt HÖGER

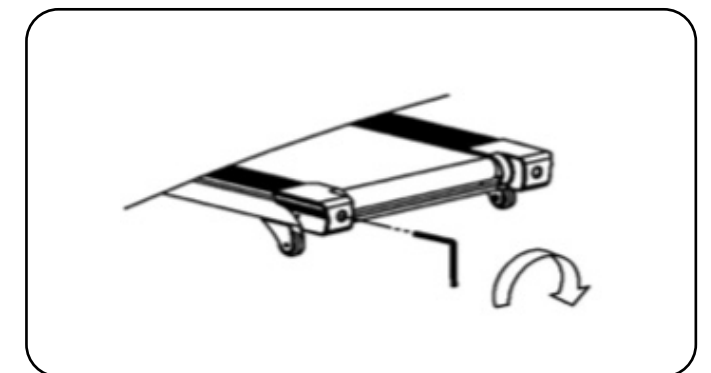


Bild B: Om bältet har drivit åt VÄNSTER

Spänning av bandt

- Om du känner ett glidande känsla när du springer på löpbandet måste löpbandet spännas.
- I de flesta fall har bandet töjts ut från användning, vilket gör att bandet glider. Detta är en normal och vanlig justering. För att eliminera detta glidande, spänn båda bakre rullarbultarna med en lämplig insexnyckel och vrid den 1/4 VÄNDNING åt höger, som visas. Testa löpbandet igen för att kontrollera om det fortfarande glider.
- Upprepa vid behov, men VRID ALDRIG rullarbultarna mer än 1/4 vändning åt gången. Bandspänningen är korrekt inställd när löpbandet är 50 - 75 mm från däckets yta.

! VARNING!

KOPPLA ALLTID UR LÖPBANDET FRÅN ELUTTAGET INNAN RENGÖRING ELLER SERVICERING.

Rengöring:

- Allmän rengöring av enheten kommer avsevärt att förlänga livslängden på löpbandet. Håll löpbandet rent genom att dammsuga regelbundet. Se till att rengöra den exponerade delen av däckets på båda sidor om löpbandet och även sidoräcken. Detta minskar ansamlingen av främmande material under löpbandet.
- Toppdelen av bandet kan rengöras med en fuktig, tvålign trasa. Var försiktig så att vätska inte kommer in i den elektriska ramen på löpbandet eller under bandet.

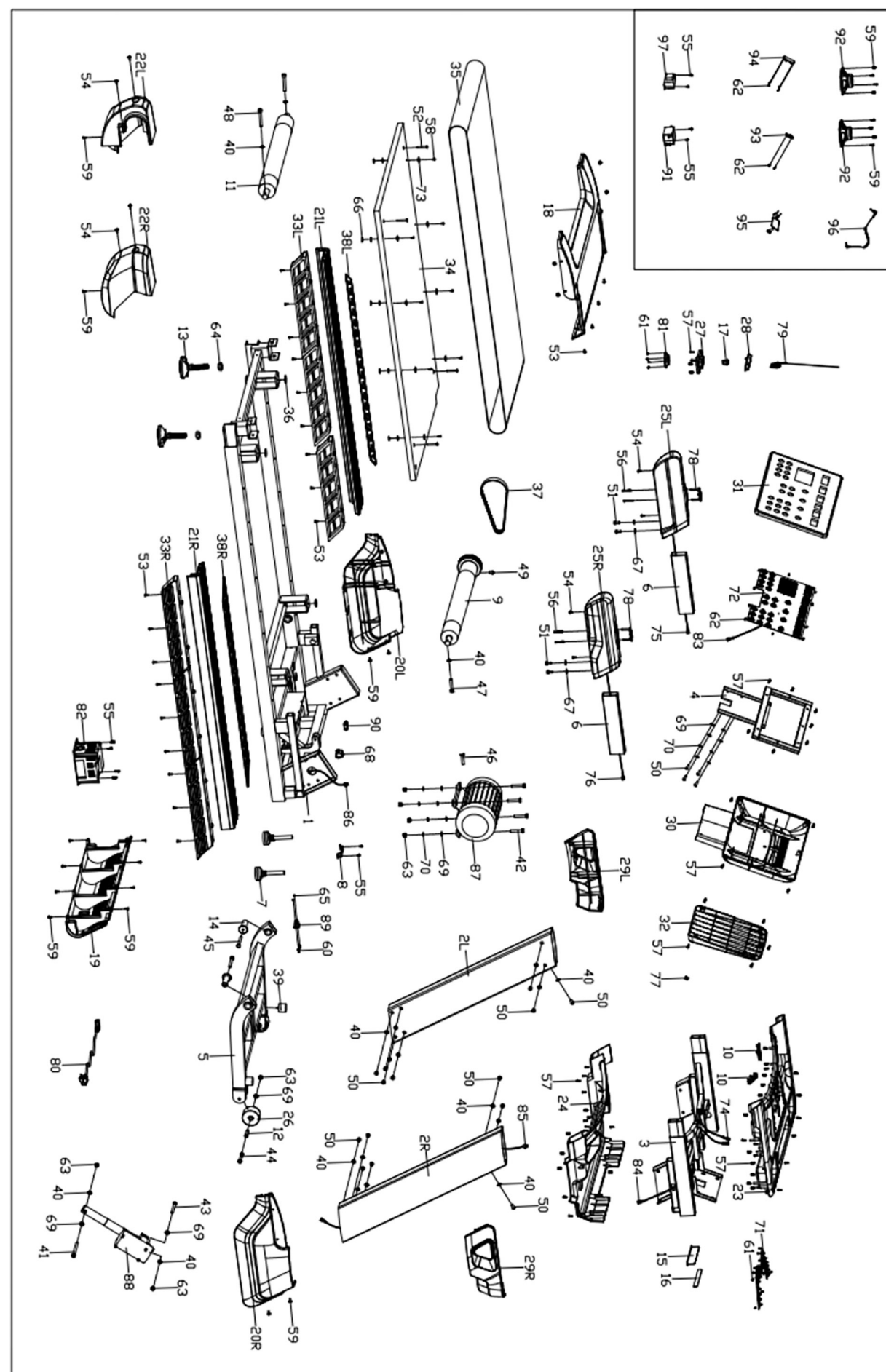
! VARNING!

Koppla alltid ur löpbandet från eluttaget innan du tar bort motorhuven. Åtminstone en gång om året, ta bort motorhuven och dammsug under motorhuven

Underhåll av band:

- WAX BAND kräver inte tillsättning av smörjolja.
- Undvik sand under skorna. Undvik grova skosulor.

14 UPPSKATTAD DIAGRAM



DELLISTA

Del	Beskrivning	Antal
1	Huvudram	1
2L/R	Upprätt rörförbindelse	1 par
3	Datorram	1
4	Panel	1
5	Lutningsram	1
6	Bussning	2
7	Justeringspad	2
8	Jorduttag	1
9	Främre rulle	1
10	Handpulssensor i rostfritt stål	4
11	Bakre rulle	1
12	Rullarrörsspacersleeve	2
13	Justerbar fotpad	2
14	Stegspacer	2
15	Mobiltelefonens halkskydd	1
16	Mobiltelefonens baffle EVA-matta	1
17	Strömbrytare	1
18	Motorkåpa	1
19	Framramens täcklock	1
20L/R	Huvudramens täcklock	1 par
21L/R	Kantlist	1 par
22L/R	Ändkåpa	1 par
23	Överdel datorhölje	1
24	Underdel datorhölje	1
25L/R	Handtagssleeve	1 par
26	Hjul	2
27	Säkerhetslåsuttag	1

28	Säkerhetslåsströmbrytare	1
29L/R	Datorhölje L/R	1 par
30	Datorbräda underhölje	1
31	LED-panel	1
32	Täcklock	1
33	Dämpare	3 par
34	Löparbräda	1
35	Löpbeltet	1
36	Plastpad	4
37	Bälte	1
38	Halkfri matta	1 par
39	Dämpare	2
40	Inre tandad låsbrickor Φ 101.2	19
41	Sexkantig cylindrisk skruv M10115	1
42	Yttersexkantig bult M1065	4
43	Yttersexkantig bult M1050	1
44	Yttersexkantig bult M1070	2
45	Yttersexkantig bult M1085	2
46	Yttersexkantig bult M1040	1
47	Sexkantig cylindrisk skruv M1055	1
48	Sexkantig cylindrisk skruv M1085	2
49	Sexkantig panhuvudbult M815	1
50	Sexkantig panhuvudbult M1015	18
51	Sexkantig cylindrisk huvudpåläggsbult M818	4
52	Sexkantig försänkt huvudpåläggsbult M645	4
53	Phillips spårskruv med tvättbult M516	26
54	Phillips spårskruv med tvättbult M58	8
55	Phillips spårskruv med tvättbult M48	10

56	Korsförsänkt panhuvud skruv ST3.970	4
57	Korsförsänkt panhuvud skruv ST416	57
58	Korsförsänkt panhuvud skruv ST412	8
59	Självskärande skruv ST412 med packning i korsspår	24
60	Korsförsänkt huvudpåläggsskruv M315	2
61	Korsförsänkt panhuvud skruv ST2.99,5	15
62	Korsskruv med dämpning ST2.38	26
63	Nylonmutter M10	8
64	Sexkantig mutter M202.5	2
65	Sexkantig mutter M3	2
66	Flat tvättbult Φ 41.2	16
67	Flat tvättbult Φ 81.2	4
68	Strömbrytare	1
69	Flat tvättbult Φ 102.0	12
70	Fjäder tvättbult Φ 102.1	8
71	Tangetplatta	1
72	Dator	1
73	Kant tvättbult	8
74	Hjärtfrekvensledning	2
75	Lutningsledning	1
76	Hastighetsledning	1
77	USB-uttag	1
78	Snabbtangent	1
79	Säkerhetslås komponent	1
80	Strömsladd	1
81	Trådlös laddningsmodul	1
82	Omriktare	1
83	Dator övre tråd	1
84	Dator mitt övre tråd	1
85	Dator mitt nedre tråd	1

86	Dator nedre tråd	1
87	AC-motor	1
88	Lutningsmotor	1
89	Strömkontakt	1
90	Överbelastningsskydd	1
91	Filter (Valfritt)	1
92	Högtalare (Valfritt)	2
93	USB-modul (Valfritt)	1
94	MP3-interface (Valfritt)	1
95	Förstärkartavla (Valfritt)	1
96	Ljudkabel (Valfritt)	1
97	Induktör (Valfritt)	1

NO

GRATULERER MED KJØPET AV FITNORD DASH G3

**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.

ANSVARSRASKRIVELSE

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 alle instruksjoner nøye før du bruker dette produktet. Oppbevar denne brukermanualen for fremtidig referanse:

- Når du bruker tredemøllen, fest sikkerhetssnoren til klærne dine.
- Når du løper, la armene svinge naturlig, se rett fremover og unngå å se ned på føttene dine.
- Øk hastigheten gradvis under løpeturen.
- Ved en nødsituasjon, fjern umiddelbart NØDSTOPP-KNAPPEN.
- Forlat tredemøllen først etter at løpebåndet har stoppet helt.

! FORSIKTIGHET!

Les monteringsinstruksjonene nøye og følg dem under montering.

! OPPMERKSOMHET!

1. Før du starter et treningsprogram, konsulter lege eller annet helsepersonell.
2. Kontroller at alle bolter er ordentlig festet.
3. Plasser aldri tredemøllen i et fuktig område, da det kan føre til problemer.
4. Vi tar ikke ansvar for eventuelle problemer eller skader som oppstår av ovennevnte årsaker.
5. Bruk treningsklær og -sko før du begynner å løpe.
6. Unngå trening i minst 40 minutter etter et måltid.
7. For å unngå skader, varm opp før trening.
8. Konsulter lege før trening hvis du har høyt blodtrykk.
9. Tredemøllen er kun beregnet for voksne.
10. Eldre, barn og personer med funksjonsnedsettelse bør ha god tilsyn og veiledning ved bruk.
11. Ikke sett noe inn i tredemøllens deler, da det kan føre til skade på utstyret.
12. Ikke koble ledninger sammen midt på kablen, ikke forleng eller bytt støpsel, ikke legg tunge gjenstander på kablen eller plasser den nær varmekilder. Bruk ikke en stikkontakt med flere uttak – dette kan føre til brann eller elektrisk støt.
13. Koble fra strømmen når tredemøllen ikke er i bruk. Når du kobler fra strømmen, trekk ikke i ledningen for å unngå skade.

14. Maksimal brukervekt: 170 kg

15. Pulsmåleren kan gi unøyaktige data og skal ikke brukes til medisinske formål. Overdreven trening kan føre til skade eller i verste fall død. Hvis du opplever svimmelhet, kvalme eller andre unormale symptomer, stopp treningen umiddelbart og oppsøk lege.

2 VIKTIGE SIKKERHETSFORANSTALTNINGER

- Koble tredemøllens strømledning direkte til en dedikert jordet kurs. Dette produktet må være jordet. Ved feil gir jording en minste motstandsvei for elektrisk strøm og reduserer risikoen for elektrisk støt.
- Plasser tredemøllen på en jevn og ryddig overflate. Ikke plasser tredemøllen på et tykt teppe, da det kan hindre tilstrekkelig ventilasjon. Ikke plasser tredemøllen nær vann eller utendørs.
- Plasser tredemøllen slik at stikkontakten er synlig og lett tilgjengelig.
- Start aldri tredemøllen mens du står på løpebåndet. Etter at du har slått på strømmen og justert hastigheten, kan det være en forsinkelse før løpebåndet begynner å bevege seg. Stå alltid på sidefotstøttene til båndet er i gang.
- Bruk passende treningstøy når du bruker tredemøllen. Unngå lange eller løstsittende klær som kan sette seg fast i tredemøllen. Bruk alltid løpe- eller aerobicsko med gummisåle.
- Sørg for at strømforsyningen er tilkoblet og at sikkerhetslåsen er aktiv før bruk. Fest den ene siden av sikkerhetslåsen på tredemøllen og den andre på klærne eller beltet ditt, slik at du raskt kan trekke ut låsen i en nødsituasjon.
- Koble alltid fra strømledningen før du fjerner motordekselet på tredemøllen.
- Sørg for at det er minst 2×1 meter ledig plass bak tredemøllen.
- Hold små barn unna tredemøllen når den er i bruk.
- Hold i håndtakene når du begynner å gå eller løpe på tredemøllen, inntil du føler deg trygg på bruken.
- Fest alltid sikkerhetssnoren til klærne når du bruker tredemøllen. Hvis hastigheten øker plutselig på grunn av elektronisk feil eller utilsiktet justering, vil tredemøllen stoppe brått når snoren løsnes fra konsollen.
- Ved unormale hendelser under bruk, fjern sikkerhetslåsen umiddelbart, grip håndtakene og hopp opp på sidefotstøttene. Gå først av tredemøllen når den har stoppet helt.
- Når tredemøllen ikke er i bruk, skal strømledningen trekkes ut, og sikkerhetssnoren fjernes.
- Oppbevar sikkerhetsnøkkelen utilgjengelig for barn. Mindreårige må være i følge med en voksen når de bruker tredemøllen.
- Før du starter et treningsprogram, konsulter lege eller annet helsepersonell. De kan hjelpe deg med å fastsette riktig treningsfrekvens, intensitet (mål-pulssone) og varighet basert på din alder og fysiske tilstand. Hvis du opplever smerter i brystet, uregelmessig hjerterytme, kortpustethet, svimmelhet eller ubehag under trening, STOPP UMIDDELBART og oppsøk lege før du fortsetter.
- Hvis du oppdager skade eller slitasje på støpselet eller strømledningen, må dette umiddelbart byttes av en kvalifisert elektriker. Ikke prøv å reparere eller bytte dette selv.
- Hvis strømledningen er skadet, må den byttes av produsenten, en autorisert serviceagent eller en tilsvarende kvalifisert person for å unngå fare.
- Plasser føttene på sidefotstøttene før du starter tredemøllen, og fest alltid sikkerhetssnoren til klærne. Hold i håndtaket før løpebåndet begynner å bevege seg. Test farten forsiktig med én fot før du begynner. For å unngå balanseproblemer, senk hastigheten til minimum eller løsne sikkerhetslåsen. Hold i håndtakene og hopp opp på sidefotstøttene i en nødsituasjon eller hvis sikkerhetsnøkkelen ikke er festet.
- Sørg for at tredemøllen har stoppet helt før du folder den sammen. Ikke bruk tredemøllen når den er sammenfoldet.
- Dette apparatet må ikke brukes av barn under 8 år eller personer med nedsatt fysisk, mental eller sensorisk funksjonsevne, med mindre de har fått tilstrekkelig veiledning om sikker bruk av en ansvarlig voksen.

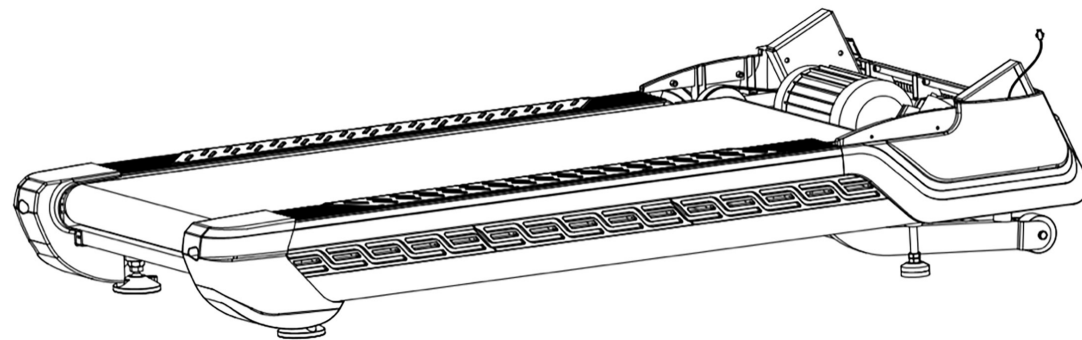
3 MONTERINGSTRINN

TRINN 1:

- Åpne emballasjen, ta ut delene fra esken og plasser hovedrammen på gulvet.

! MERK!

Ikke klipp av pakkebåndet før alle delene er tatt ut.

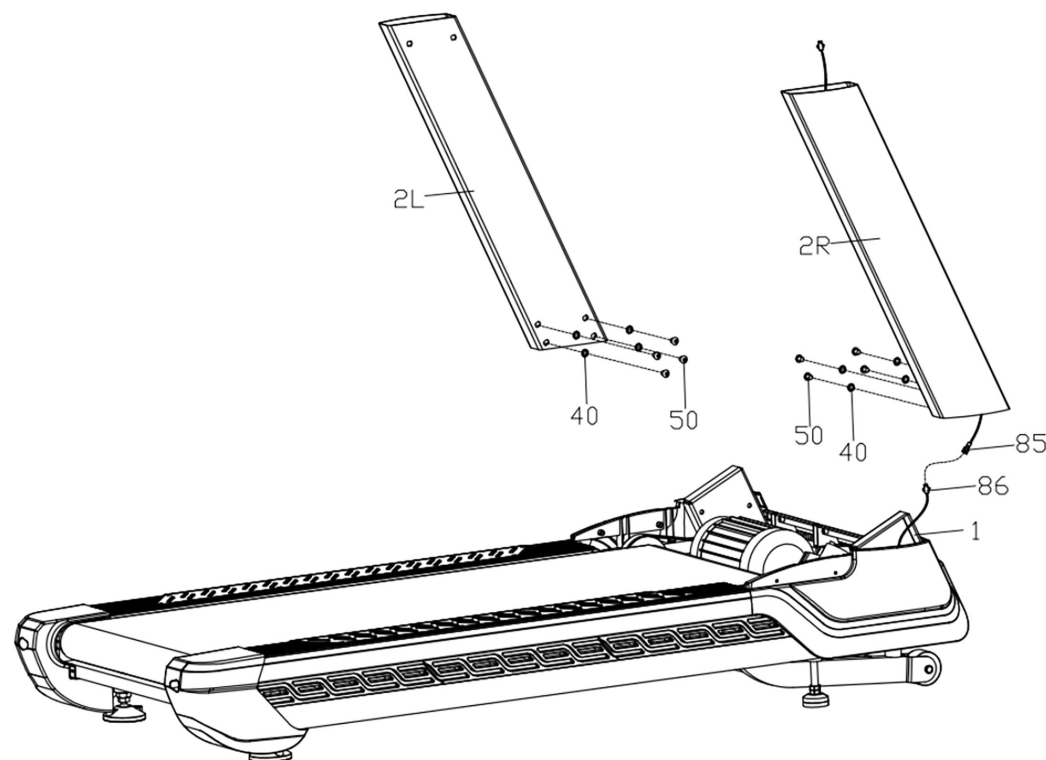


TRINN 2:

- Koble den nedre ledningen (86) til den midtre nedre ledningen (85) på datamaskinen.
2. Fest oppreiste rørfester (2L/R) til hovedrammen (1) med sekskantskrue (50) og innvendig serratert låseskive (40).

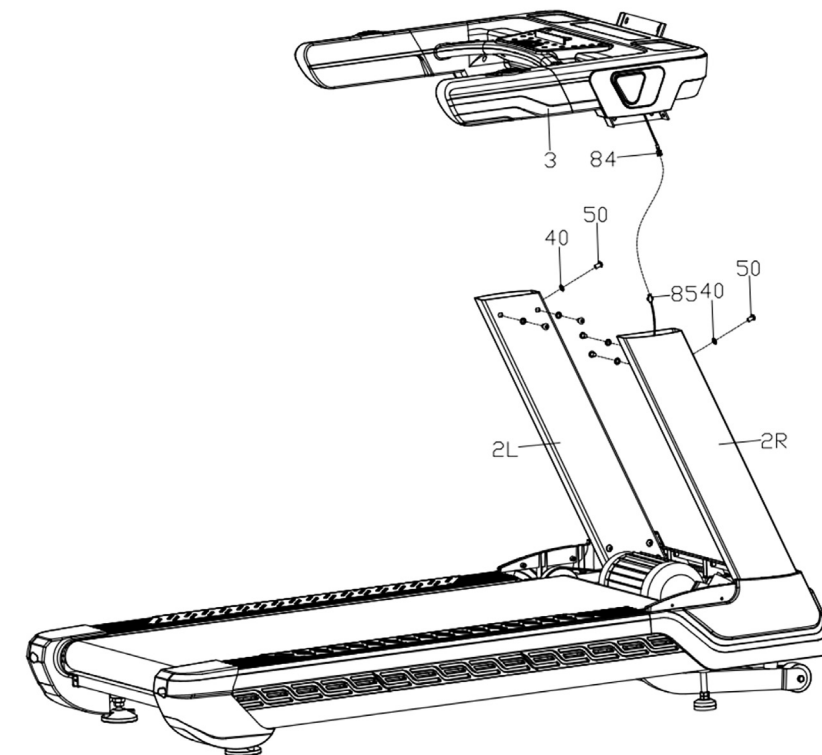
! MERK!

Sekskantskruen (50) skal ikke strammes helt ennå.



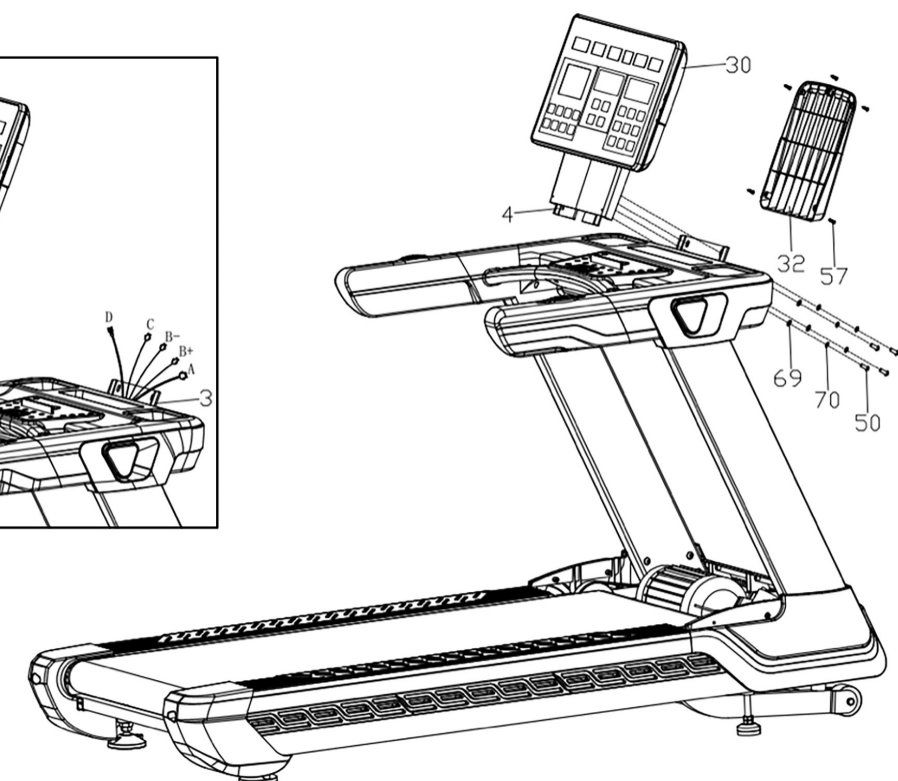
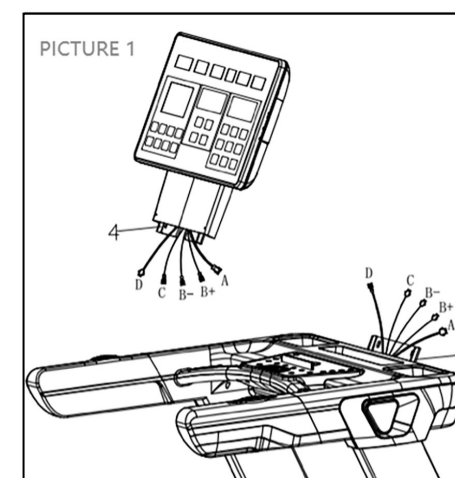
TRINN 3:

- Koble den midtre og nedre ledningen (85) til den midtre og øvre ledningen (84) på datamaskinen.
- Bruk sekskantskrue (50) og innvendig serratert låseskive (40) for å feste datamaskinrammen (3) til oppreiste rørfester (2L/R).
- Stram alle skruer som tidligere ikke ble låst.



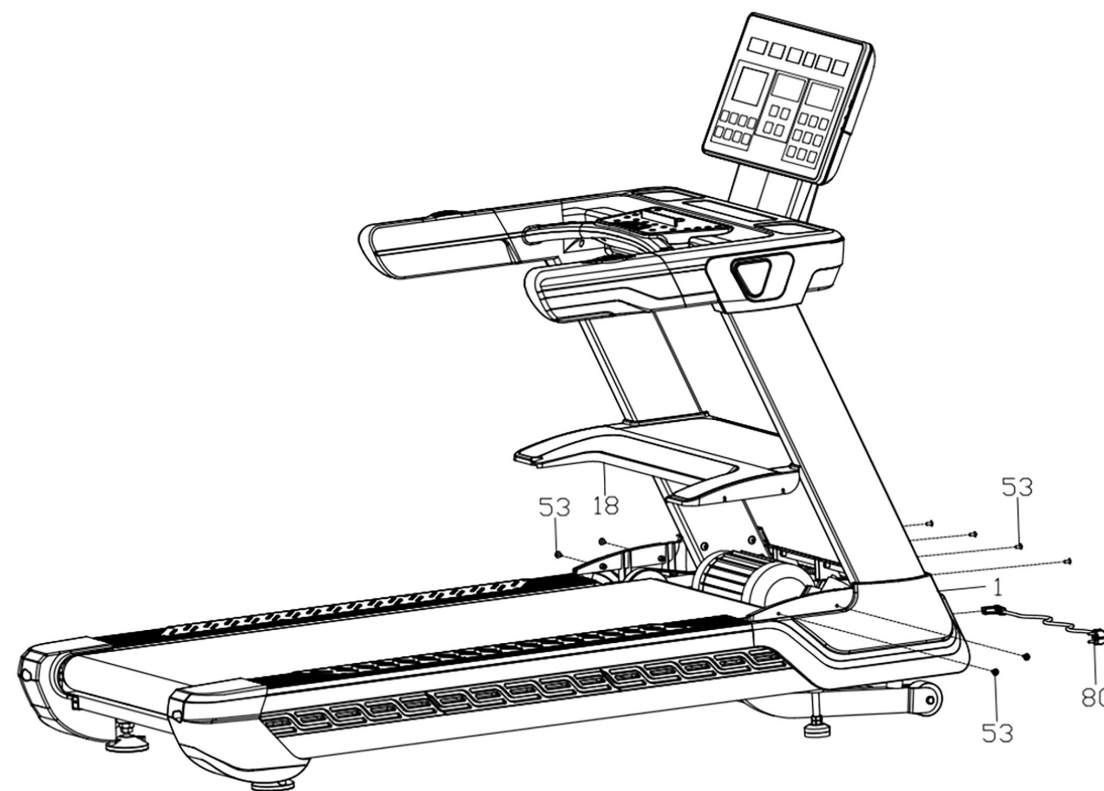
TRINN 4:

- Som vist i BILDE 1, koble ledningen på panelfestet (4) til den tilsvarende ledningen på datamaskinrammen (3) (ledninger med samme serienummer kobles sammen).
- Bruk sekskantskrue (50), fjærskive (70) og flat skive (69) for å feste panelfestet (4) til datamaskinrammen (3).
- Fest bakre dekordeksel (32) til bakdekselet på panelet (30) med en kryssspor-panhodet selvskruende skrue (57).



TRINN 5:

- a. Monter motordekselet (18) på hovedrammen (1), juster hullene og fest det med krysspor-skiveskrue (53).
- b. Koble strømledningen (80) til strømkontakten på hovedrammen (1).



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.

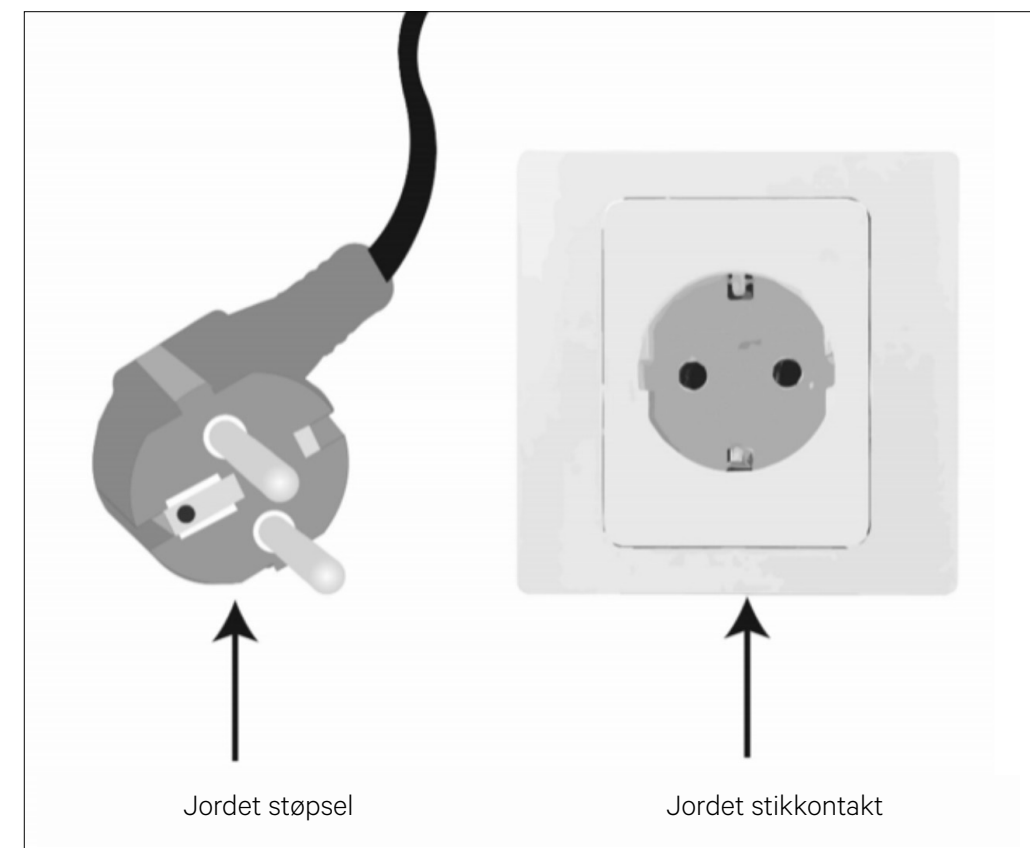
! FARE!

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.

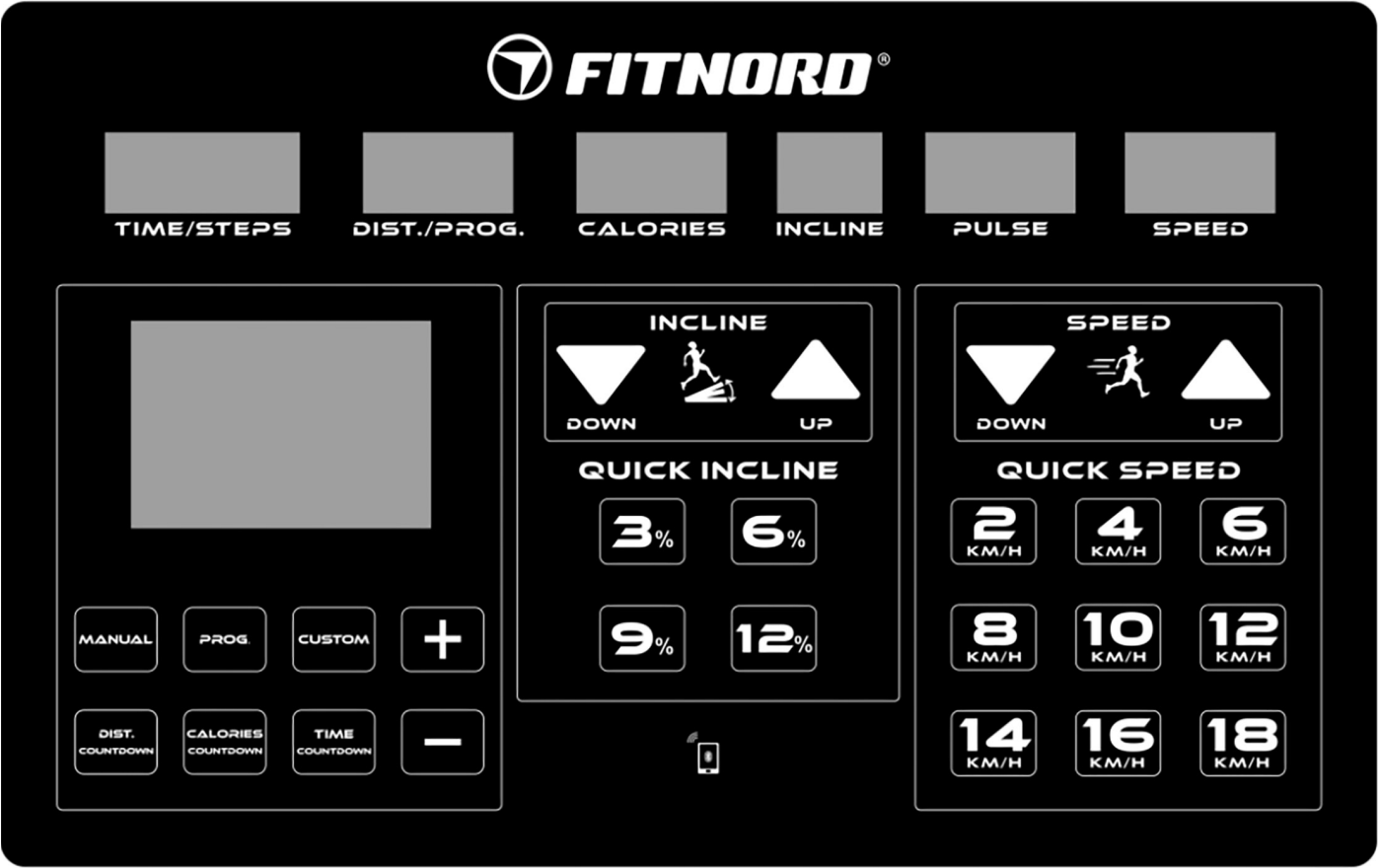


5 TEKNISKE SPESIFIKASJONER

Monteringsstørrelse [mm]	2135x890x1500
Løpeflate [mm]	620x1600
Maksimal brukervekt [kg]	170
Motor	AC 3,5 HP
Effekt [W]	2750
Spenning [V]	220-240
Sikring [A]	16
Hastighetsområde	0,5 - 25 km/h
Stigning	0 - 18 %
Brukerkategori	Studio
Nøyaktighetsklasse	C

6 BRUKSANVISNING

FULLT LED-displayvindu og tastedefinisjon er som følger:



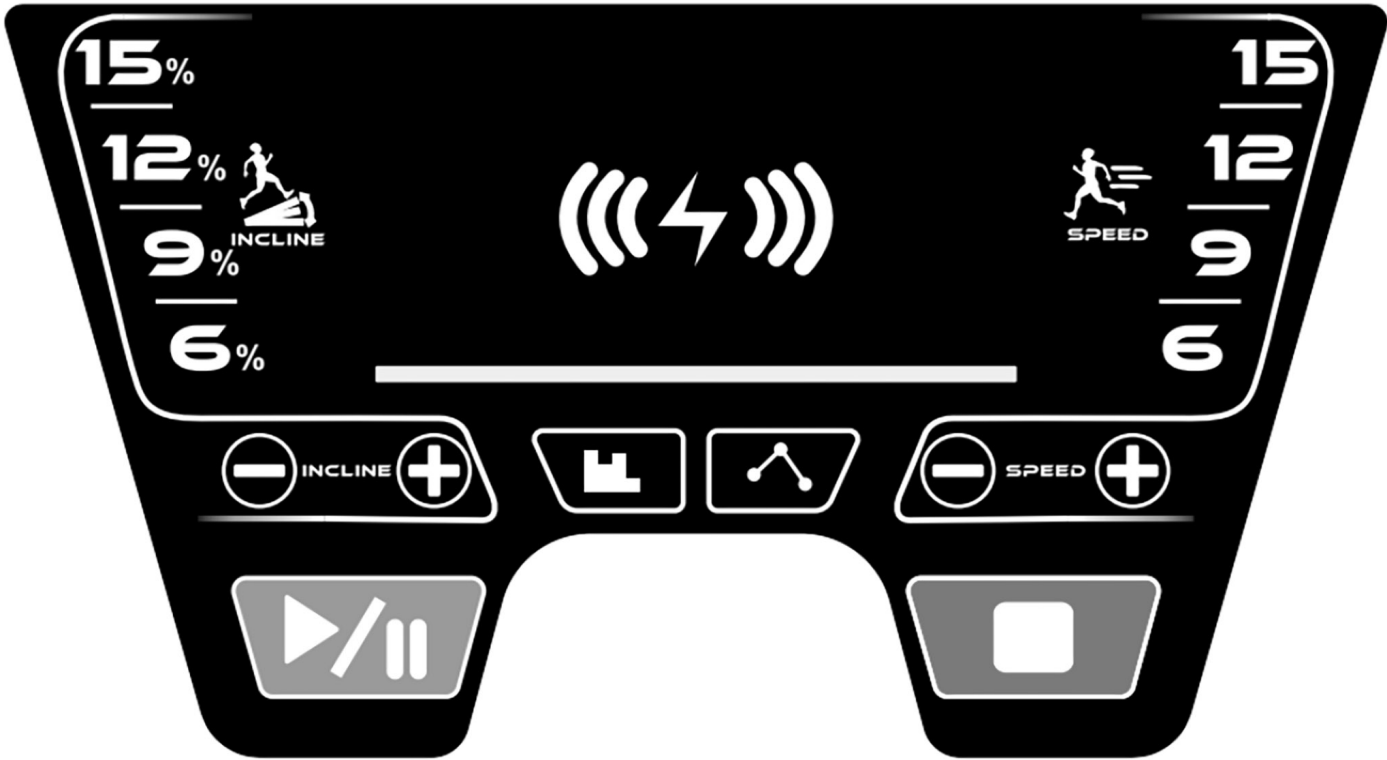
Sammensetning av tredemøllekonsollen

Hastighetsvindu	88.8
Tid/Stepper vindu	88:88
Pulsvindu	888
Stigningsvindu	888
Dist Vindu	88.8
Kal/PROG. vindu	888
Stigning/Hastighetsprofil	16 x 24-punkters matrixfönster
Time, Dist, Cal, Incline, Speed Ikoner, Hjerterytmekon, Volumikon, Bluetooth-ikon	

Initial Spesifikasjon

Power On	Når du slår på, går tredemøllen inn i hvilemodus, og DM-visningen viser "QUICK". Hver vindu viser 0. Når det er et hjertesignal, vises den faktiske pulsen i "Pulse"-vinduet. Stigningen vil opprettholdes på "POWER OFF"-helningen.
Hvilemodus	Ingen tastetrykk på 5 minutter setter tredemøllen i hvilemodus. Etter hvilemodus, trykk på en hvilken som helst tast eller tilbakestill sikkerhetsnøkkelen for å vekke systemet.
USB-lading (Valgfritt)	Når en mobil enhet er koblet til USB-porten, aktiveres ladefunksjonen for enheten, og ladingen kobles fra når enheten tas ut.
Trådløs Lading (10W)	Etter oppstart kan enheter med trådløs ladefunksjon plasseres på den trådløse ladebasen for lading, uten at de trenger å være i kontakt for å koble fra ladingen.
Lydavspillingsfunksjoner	Etter oppstart kan du koble den innebygde musikk-Bluetooth: BT-Speaker gjennom mobilen din eller andre Bluetooth-enheter for å sette opp trådløs musikkspilling. Den digitale klokken kan deretter spille musikk fra telefonen eller andre lydkilder. Volumet styres på lydkilden. Etter at tilkoblingen er brutt, vil elektroniske meter også sende ut en "BI"-lyd.
Drivstofftips	DM viser "OIL" hvis motoren har kjørt 300KM/MILE ved oppstart. Trykk på "End"-knappen i 3 sekunder for å fjerne "OIL"-meldingen. Etter at "End"-knappen er trykket, forsvinner drivstoffpåminnelsen etter 10 sekunder.
Trådløs Hjerterytme	Under trening kan systemet automatisk oppdage pulsen når et hjertesignal registreres.
Håndpulsmåling	Systemet kan automatisk oppdage atletens hjerterytme når begge hender holder i håndtakene mens tredemøllen er i bevegelse.
Sports Show Bluetooth-tilkobling	Koble til FitShow, Kinomap, Zwfit.

7 KONSOLLTASTFUNKSJONER



Alle tastetrykk kan utløse en lyd.

Manual-knapp	I standby-modus, trykk på denne knappen for å gå inn i manuell bevegelsesmodus.
Program-knapp	- I standby-modus, trykk på programknappen for å vise det tilsvarende programmet (P1-P36, HRC1-HRC3 [H1-H3], BODY FAT [FAT]) i avstands/programvinduet. - Trykk på denne knappen under bevegelse for å bytte profil for hastighet og stigning.
Tilpassede taster (Custom)	I standby-modus, trykk på denne knappen for å gå inn i tilpasset bevegelsesmodus.
Dist. countdown	I standby-modus, trykk på denne knappen for å gå inn i modus for omvendt bevegelse.
Calories countdown	I standby-modus, trykk på denne knappen for å starte kaloribevegelsestellersmodus.
Time countdown	I standby-modus, trykk på denne knappen for å gå inn i tidsnedtellingmodus.

+/- Knapp	• Denne knappen er på regnearket. • Denne knappen kan brukes til å justere innstillingene for ulike parametere før du går inn i hver modus. • Å trykke på denne knappen i opptil to sekunder gir en kontinuerlig tastfunksjon.
Stigning (Incline) Plus/Minus	• Denne knappen er på regnearket. • Trykk på ADD/subtraksjonsknappen i løpstilstand for å justere stigningen, og legg til eller trekk fra 1 om gangen. • Å trykke på denne knappen i opptil to sekunder gir en kontinuerlig tastfunksjon.
Hastighet (Speed) +/- knapp	• Denne knappen er på tastaturet. • Trykk på hastighet +/- knappen for å justere hastigheten i løpstilstand, og øk eller reduser hastigheten med 0,1 hver gang. • Å trykke på denne knappen i opptil to sekunder gir en kontinuerlig tastfunksjon.
Taster for Stigning	• Det finnes 4 hurtigtaster for stigning 3/6/9/12. • Det finnes 4 løft hurtigtaster på tastaturet 6/9/12/15.
Hastighet Hurtigtaster	• Det finnes ni hastighetshurtigtaster på regnearket 2/4/6/8/10/12/14/16/18 km/t. • Det finnes fire hastighetshurtigtaster på tastaturet 6/9/12/15 km/t.
Start/Pause	• Trykk på start/pause-knappen for å starte programmet, med en kort tone per sekund, og aktiver måleren med en lang tone når “321” vises i DM-vinduet for å korrigere minimal hastighet og minimal stigning, og starte med å legge til verdiene. • Trykk på start/pause-knappen for å starte tredemøllen på nytt og fortsette øvelsen med minimal korrigert hastighet og minimal stigning. Dataene vil fortsette å akkumuleres.
Stopp	• Trykk på stoppknappen under bevegelse for å avslutte bevegelsen, og hastighet og stigning returnerer til null. Hvis ingen knapp trykkes på i 5 minutter, går enheten tilbake til standby. • I pausemodus, trykk på stoppknappen, og enheten går tilbake til standby, med hastighet og stigning til null.
Programmer	• I standby-modus, trykk på PROGRAMMER for å vise PROGRAMMER (P1-P36, HRC1-HRC3 [H1-H3], BODY FAT [FAT]) i distanse/programvinduet. • Trykk på denne knappen under bevegelse for å bytte profiler for hastighet og stigning.
Mode	• Trykk på denne knappen for å gå inn i innstillingsdataene. Hvis MODE-tasten ikke trykkes under justering, blir dataene akseptert. • Trykk på denne knappen for å bekrefte endringer i innstillinger eller verdier.
Hastighetshåndtakstaster	• Trykk på +/-knappen i løpstilstand for å justere hastigheten på bevegelsen, øke eller redusere med 0,1 hver gang. • Å trykke på denne knappen i opptil to sekunder gir en kontinuerlig tastfunksjon.
Løftehåndtakstaster	• Trykk på +/-knappen i løpstilstand for å justere hastigheten på bevegelsen, øke eller redusere med 0,1 hver gang. • Å trykke på denne knappen i opptil to sekunder gir en kontinuerlig tastfunksjon.

Løftehåndtakstaster	• Trykk på +/-knappen i løpstilstand for å justere stigningen med 1 om gangen. • Å trykke på denne knappen i opptil to sekunder gir en kontinuerlig tastfunksjon.
Sikkerhetslås	• Når bryteren er ÅPEN, stopper all utgang. "EMERGENCY STOP" ruller i DM-vinduet. De øvrige meldingsvindue vises ikke. Alle knappfunksjoner er deaktivert, og enheten går tilbake til STOPP-tilstand, stigningen forblir i samme tilstand som før stoppet. • Når bryteren er LUKKET, forblir stigningen i samme tilstand som da den ble slått på, og går tilbake til standby, stigningen forblir i samme tilstand som før stoppet.

8 PROGRAMBESKRIVELSE

1. Rask bevegelsestilstand

Hvis brukeren er i standby-modus, trykk på START/PAUSE for å starte regnearket med QUICK START.

1.2. Under treningen, viser DM formen på banen, en sirkel på 400 meter.

Tid/trinn-vindu	Vist tid og trinn i tur, hvert 5. sekund, og lyser opp det tilsvarende ikonet. Tiden starter fra 00:00 og vises i området 00:00 - 99:59 (minutter: sekunder). Når tiden når 99:59 (min: sek), stopper treningen; antallet trinn starter fra 0, beregningsområdet er 0 - 9999, og ved overflow tilbakestilles det til 0 og beregnes på nytt.
Avstand/program-vindu	Vist avstand og lyser opp det tilsvarende ikonet. Avstanden starter fra 0,0 og området er fra 0,0 til 999.
Kalorier-vindu	Vist antall kalorier forbrent av utøveren, starter fra 0, og beregningsområdet er 0-999, overflow tilbakestilles til null og beregnes på nytt.
Stigning-vindu	Vist stigningen for den nåværende treningen, stigningen kan justeres i området 0 - 18. Trykk på Stigning +/-Plus/Minus-knappen, Stigning hurtigknapp, eller Stigning håndtakstast for å justere stigningen.
Hjertefrekvens-vindu	Vist hjertefrekvens, når hjertefrekvensen er oppdaget, vises brukerens hjertefrekvensverdi i sanntid, visningsområdet er 40 - 220. Hvis hjertefrekvensen ikke er oppdaget, vises 0 i hjertefrekvensvinduet.
Hastighet-vindu	Vist nåværende hastighetsverdi, hastigheten kan justeres i området 0,5 - 25,0 km/t, juster hastigheten med hastighet +/-Plus/Minus-knappen, hastighet hurtigknapper, eller hastighet håndtakstaster.

1.3. I pausemodus viser DM "Pau", som indikerer at den nåværende treningen er i pausemodus.

1.4. Trykk på start/pause-knappen i løpet av treningen, DM viser "Pau", og går inn i pausemodus, hastighet og stigning settes til null. Vent til stigning og hastighet er null, og trykk deretter på start/pause-knappen for å starte på nytt. Hvis ingen knappetrykk skjer i løpet av 5 minutter, går enheten automatisk tilbake til standby-modus.

1.5. Trykk på start/pause-knappen i pausemodus for å starte tredemøllen på nytt og fortsette treningen med minimum korrigert hastighet og minimum stigning. Dataene fortsetter å akkumulere.

1.6. Trykk på stopp-knappen under trening eller pause for å gå tilbake til standby-modus, hastighet og stigning settes til null.

2. Manual modus

2.1. I standby-modus, trykk på manuell knapp for å vise "P0" i DM-vinduet, "16:00" i tid/trinn-vinduet, og "5.0" i avstand/program-vinduet, kalorivinduet viser den forhåndsinnstilte kalorienummeret '50'. Trykk på start/pause-knappen for å starte bevegelsen med de forhåndsinnstilte parameterne. Under parameterinnstillingsprosessen kan du trykke på sluttknappen for å gå tilbake til standby.

2.2. Trykk på MODE-knappen for å velge modifisering av tid, tid/trinn-vinduet begynner å blinke på 16:00 (indikerer tidinnstilling), +/-knapp, løfte +/-plus/minus-knapp, hastighet +/-plus/minus-knapp, løfte håndholdt knapp, hastighet håndholdt knapp kan modifisere tiden, som kan settes i området 0:00, 5:00 - 99:00, med 1 minutt intervall. Trykk på start/pause-knappen for å bekrefte og starte programmet, eller trykk på MODE for å hoppe til neste innstillingsprosjekt.

2.3. Trykk på MODE-knappen for å velge modifisering av avstand, avstand/program-vinduet begynner å blinke på 5.0 (indikerer avstandsinnstilling), +/-knapp, løfte +/-plus/minus-knapp, hastighet +/-plus/minus-knapp, løfte håndholdt knapp, hastighet håndholdt knapp kan modifisere avstanden, som kan settes i området 0.0, 5.0 - 999, satt med 1 enhet. Trykk på start/pause-knappen for å bekrefte og starte programmet, eller trykk på MODE for å hoppe til neste innstillingsprosjekt.

2.4. Trykk på MODE-knappen for å velge modifisering av kalorier, kalorivinduet begynner å blinke på 50 (indikerer kaloriinnstilling), +/-knapp, løfte +/-plus/minus-knapp, hastighet +/-plus/minus-knapp, håndholdt knapp kan modifisere kalorier. Etter å ha fullført innstillingene, trykk på start/pause-knappen for å bekrefte og starte programmet, eller trykk på MODE-knappen for å gå tilbake til første innstillingsvalg for å modifisere.

2.5. Under trening viser DM formen på lekeplassen, en sirkel på 400 meter.

Tid/trinn-vindu	Viser tid og trinn hver 5. sekund og lyser opp den tilsvarende ikonet. Tiden vises fra 00:00 og kan gå opp til 99:59 (min: sek), og når tiden når 99:59 (min: sek), stopper treningen; antall trinn starter fra 0, og kalkulasjonsområdet er 0 ~ 9999, etter at overflow resettes til null og beregnes på nytt.
Avstand/program-vindu	Viser avstanden og lyser opp den tilsvarende ikonet. Avstanden starter fra 0.0 og kan gå fra 0.0 til 999.
Kalorivindu	Viser antall kalorier brent av utøveren, starter fra 0 og kalkulasjonsområdet er 0 - 999, etter at overflow resettes til null og beregnes på nytt.
Løft/vinkelvindu	Viser stigningen for den nåværende treningen, justerbar stigningsområde 0 - 18. Trykk på Løft +/-plus/minus-knappene, stigningsgenveisknappene eller stigning håndholdte knapper for å justere stigningen.
Hjertefrekvensvindu	Viser hjertefrekvens. Når hjertefrekvensen er oppdaget, vises den aktuelle hjertefrekvensverdien i sanntid, med et visningsområde på 40 - 220, og 0 vises hvis det ikke oppdages noen hjertefrekvens.
Hastighetsvindu	Viser den nåværende hastighetsverdien. Hastigheten kan justeres i området 0.5 - 25.0 km/t, og kan justeres ved hjelp av hastighet +/-plus/minus-knappene, hastighetsgenveisknappene eller hastighets håndholdte knapper.

2.6. I pausemodus viser DM "Pau", som indikerer at den nåværende treningen er i pausemodus.

2.7. Trykk på start/pause-knappen under trening for å sette DM til "Pau", som setter hastigheten og stigningen til null. Vent på at hastigheten og stigningen blir nullstilt, og trykk deretter på start/pause-knappen for å starte på nytt. Hvis ingen knapper trykkes i 5 minutter, vil systemet automatisk gå tilbake til standby-modus.

2.8. Trykk på start/pause-knappen i pausemodus for å starte tredemøllen på nytt og fortsette treningen med minimum korrigert hastighet og minimum stigning. Dataene fortsetter å akkumulere.

2.9. Trykk på stopp-knappen under trening eller pause for å gå tilbake til standby-modus, og både hastighet og stigning vil være null.

2.10. Når målet for nedtelling når 0, vil biperne lage 3 lydsignaler, og programmet er fullført. Alle vinduene stopper å telle, stigningen går til null, hastigheten stopper gradvis, løpebåndet stopper, og deretter går systemet automatisk tilbake til standby-modus.

3 Custom modus

3.1. Det finnes tre tilpassede moduser. Alle tre funksjonene er like.

3.2. Brukermodus (U 1 - U 3) velges ved hjelp av den tilpassede knappen. Programnavnet (U 1 - U 3) vises i DM-vinduet, og den forhåndsinnstilte tiden (16:00) vises i tid/trinn-vinduet. Under parameterinnstillingsprosessen kan du trykke på sluttknappen for å gå tilbake til standby-modus.

3.3. Trykk på MODE-knappen for å endre TID. Tid/vinduet begynner å blinke og viser "16:00" (standardverdi), som kan settes fra 5:00 til 99:00. Bruk +/-knappene, løft +/-plus/minus-knappene, hastighet +/-plus/minus-knappene, løfte håndholdte knapper, hastighets håndholdte knapper for å justere tiden. Trykk på start/pause-knappen for å bekrefte endringen og starte programmet, eller trykk på MODE for å hoppe til neste prosjektinnstilling.

3.4. Trykk på MODE-knappen for å endre hastigheten for første etappe. DM viser "SPD 1", og hastighetsvinduet blinker med verdien "0.5" (0.5 er den korrigerte minimumshastigheten). Juster hastigheten ved hjelp av hastighet +/-plus/minus-knapper eller hastighetsgenveisknappene, og hastighetsvinduet vil også endres. Gjenta denne prosessen for alle 24 etappene, trykk på MODE-knappen etter hver etappe for å bekrefte inngangen. Du kan trykke på start/pause-knappen for å bekrefte og kjøre programmet, eller trykk på MODE for å hoppe til neste prosjektinnstilling.

3.5. Når hastighetsinnstillingen for den 24. etappen er ferdig, trykk på MODE-knappen for å endre stigningen for første etappe. DM viser 'Inc 1', og løftevinduet blinker med '0'. Trykk på løfte +/-plus/minus-knappene eller løftegenveisknappen for å justere stigningen. Gjenta denne prosessen for alle 24 etappene, trykk på MODE-knappen etter hver etappe for å bekrefte inngangen. Du kan trykke på start/pause-knappen for å kjøre programmet.

3.6. Trykk på start/pause-knappen for å starte programmet, og det vil høres et kort pip hver sekund. DM-vinduet viser "321", og tredemøllen starter. Det innebygde programmet består av 24 etapper, der hver etappes treningstid er satt til /24.

3.7. Prosessflyt

Under treningen, trykk på PROGRAMMER eller PROGRAMMER for å bytte profiler for hastighet og stigning.

Tid/trinn-vindu	Viser tid og trinn i tur hver 5. sekund og lyser opp den tilsvarende ikonet. Tiden starter fra den forhåndsinnstilte måltiden og teller ned til 0. Antall trinn starter fra 0 og beregnes i området 0–9999, og overflow settes til null og beregnes på nytt.
Avstand/program-vindu	Avstanden starter fra 0.0 og teller fra 0.0 til 999.
Kalorivindu	Kalorier starter fra 0 og kalkuleres i området 0 - 999, med overflow som resettes til null og beregnes på nytt.
Løft/vinkelvindu	Viser stigningen for den nåværende treningen, justerbart område for stigning er 0 - 18. Trykk på Løft +/-plus/minus-knappene, stigningsgenveisknappene eller stigning håndholdte knapper for å justere stigningen.

Hjertefrekvensvindu	Viser hjertefrekvensen. Når hjertefrekvensen oppdages, vises brukerens hjertefrekvensverdi i sanntid, med visningsområdet 40 - 220, og 0 vises hvis ingen hjertefrekvens oppdages.
Hastighetsvindu	Viser den nåværende hastighetsverdien. Hastigheten kan justeres innenfor området 0.5 - 25.0 km/t, ved hjelp av hastighet +/-plus/minus-knappene, hastighetsgenveisknappene eller hastighets håndholdte knapper.

3.8. I pausemodus viser DM "Pau", som indikerer at den nåværende treningen er i pausemodus.

3.9. Trykk på start/pause-knappen under trening for å sette DM til "Pau", som setter hastigheten og stigningen til null. Vent på at hastigheten og stigningen blir nullstilt, og trykk deretter på start/pause-knappen for å starte på nytt. Hvis ingen knapper trykkes på i 5 minutter, vil systemet automatisk gå tilbake til standby-modus.

3.10. Trykk på start/pause-knappen i pausemodus for å starte tredemøllen på nytt og fortsette treningen med minimum korrigert hastighet og minimum stigning. Dataene vil fortsette å akkumulere.

3.11. Trykk på stopp-knappen under trening eller pause for å gå tilbake til standby-modus, og både hastighet og stigning vil være null.

3.12. Når målet for nedtelling når 0, vil biperne lage 3 lydsignaler for å indikere at programmet er ferdig. Alle vinduene stopper å telle, stigningen går til null, hastigheten stopper gradvis, løpebåndet stopper, og deretter går systemet automatisk tilbake til standby-modus.

4 Avstand nedtelling modus

4.1. I standby-modus, trykk på avstands COUNTDOWN-knappen og rull for å vise DIST COUNTDOWN i DM-vinduet, og avstand/program-vinduet viser standardverdien for avstanden '5.0'. Under parameterinnstillingsprosessen kan du trykke på sluttknappen for å gå tilbake til standby.

4.2. Trykk på MODE-knappen for å endre avstanden, avstand/program-vinduet begynner å blinke på 5.0 (som indikerer avstandsinnstillingen). Bruk +/-knappen, løft +/-plus/minus-knappen, hastighet +/-plus/minus-knappen, løft håndholdte knappen, eller hastighets håndholdte knappen for å endre avstanden. Avstanden kan settes i området 5.0 - 999, og settes i enheten 1. Trykk på MODE-knappen for å lagre de modifiserte parametrene.

4.3. Process flow

Under treningen viser DM formen på lekeplassen, en sirkel på 400 meter.

Tid/trinn-vindu	viser tid og trinn vekselvis hvert 5. sekund og lyser opp det tilsvarende ikonet. Tiden starter fra 00:00 på tallet, visningsområdet er 00:00 - 99:59 (minutter: sekunder), og når tiden når 99:59 (min: sek), stopper bevegelsen; antall trinn starter fra 0, beregningsområdet er 0 - 9999, og overflow settes til null og beregnes på nytt.
Avstand/program-vindu	Viser avstanden og fremhever det tilsvarende ikonet, teller ned til 0 fra den forhåndsinnstilte målverdien
Kalorivindu	Viser antall kalorier som er forbrent av utøveren, starter fra 0, og området for telling er 0 - 999, overflow nullstilles og beregnes på nytt.
Løft/vinkelvindu	Viser stigningen for den nåværende treningen, justerbart område for stigning er 0 - 18, trykk på Løft +/-plus/minus-knappene, stigningsgenveisknappene, eller stigning håndholdte knapper for å justere stigningen.
Hjertefrekvensvindu	Viser hjertefrekvensen, når hjertefrekvensen oppdages, vises brukerens hjertefrekvensverdi i sanntid, visningsområdet er 40 - 220, og 0 vises når ingen hjertefrekvens oppdages.
Hastighetsvindu	Viser den nåværende hastighetsverdien. Hastigheten kan justeres innenfor området 0.5 - 25.0 km/t, ved hjelp av hastighet +/-plus/minus-knappene, hastighetsgenveisknappene, eller hastighets håndholdte knapper.

4.4. I pausemodus viser DM "Pau", som indikerer at den nåværende treningen er i pausemodus.

4.5. Trykk på start/pause-knappen under trening for å sette DM til "Pau", som setter hastigheten og stigningen til null. Vent på at hastigheten og stigningen blir nullstilt, og trykk deretter på start/pause-knappen for å starte på nytt. Hvis ingen knapper trykkes på i 5 minutter, vil systemet automatisk gå tilbake til standby-modus.

4.6. Trykk på start/pause-knappen i pausemodus for å starte tredemøllen på nytt og fortsette treningen med minimum korrigert hastighet og minimum stigning. Dataene vil fortsette å akkumulere.

4.7. Trykk på stopp-knappen under trening eller pause for å gå tilbake til standby-modus, og både hastighet og stigning vil være null.

4.8. Når nedtelling til målet når null, vil biperne lage 3 lydsignaler for å indikere at programmet er ferdig. Alle vinduene stopper å telle, stigningen går til null, hastigheten stopper gradvis, løpebåndet stopper, og stigningen går til null, og systemet går automatisk tilbake til standby-modus.

5 Kalorier nedtelling modus

5.1. I standby-modus, trykk på CALORIES COUNTDOWN-knappen og rull ned for å vise 'CALORIES COUNTDOWN' i DM-vinduet. 'CALORIES'-vinduet viser standardverdien '50' for kalorier.

5.2. Trykk på MODE-knappen for å endre kalorier, kalorivinduet begynner å blinke på 50 (som indikerer kalorieinnstilling), bruk +/-knappen, løft +/-plus/minus-knappen, hastighet +/-plus/minus-knappen, løft håndholdte knappen, eller hastighets håndholdte knappen for å justere kalorier. Kaloriene kan settes i området 10 - 999, og settes i enheten 1. Trykk på MODE-knappen for å lagre de modifiserte parameterne.

5.3. Prosessflyt

Under treningen viser DM formen på lekeplassen, en sirkel på 400 meter.

Tid/trinn-vindu	Viser tid og trinn vekselvis hvert 5. sekund og lyser opp det tilsvarende ikonet. Tiden starter fra 00:00 på tallet, visningsområdet er 00:00 - 99:59 (minutter: sekunder), og når tiden når 99:59 (min: sek), stopper bevegelsen; antall trinn starter fra 0, beregningsområdet er 0 - 9999, og overflow settes til null og beregnes på nytt.
Avstand/program-vindu	Viser avstanden og lyser opp det tilsvarende ikonet. Avstanden teller fra 0, og visningsområdet er fra 0.0 til 9999.
Kalorivindu	Viser antall kalorier som er forbrent av utøveren, teller ned til 0 fra den forhåndsinnstilte målverdien.
Løft/vinkelvindu	Viser stigningen for den nåværende treningen, justerbart område for stigning er 0 - 18, trykk på Løft +/-plus/minus-knappene, stigningsgenveisknappene, eller stigning håndholdte knapper for å justere stigningen.
Hjertefrekvensvindu	Viser hjertefrekvensen, når hjertefrekvensen oppdages, vises brukerens hjertefrekvensverdi i sanntid, visningsområdet er 40 - 220, og 0 vises når ingen hjertefrekvens oppdages.
Hastighetsvindu	Viser den nåværende hastighetsverdien. Hastigheten kan justeres innenfor området 0.5 - 25.0 km/t, ved hjelp av hastighet +/-plus/minus-knappene, hastighetsgenveisknappene, eller hastighets håndholdte knapper.

5.4. I pausemodus viser DM "Pau", som indikerer at den nåværende treningen er i pausemodus.

5.5. Trykk på start/pause-knappen under trening for å sette DM til "Pau", som setter hastigheten og stigningen til null. Vent på at hastigheten og stigningen blir nullstilt, og trykk deretter på start/pause-knappen for å starte på nytt. Hvis ingen knapper trykkes på i 5 minutter, vil systemet automatisk gå tilbake til standby-modus.

5.6. Trykk på start/pause-knappen i pausemodus for å starte tredemøllen på nytt og fortsette treningen med minimum korrigert hastighet og minimum stigning. Dataene vil fortsette å akkumulere.

5.7. Trykk på stopp-knappen under trening eller pause for å gå tilbake til standby-modus, og både hastighet og stigning vil være null.

5.8. Når nedtelling til målet når null, vil biperne lage 3 lydsignaler for å indikere at programmet er ferdig. Alle vinduene stopper å telle, stigningen går til null, hastigheten stopper gradvis, løpebåndet stopper, og stigningen går til null, og systemet går automatisk tilbake til standby-modus.

6 Tid nedtelling modus

6.1. I standby-modus, trykk på TIME COUNTDOWN-knappen og rull ned for å vise 'TIME COUNTDOWN' i DM-vinduet og den forhåndsinnstilte TIDEN '16:00' i TIME/trinn-vinduet.

6.2. Trykk på MODE-knappen for å endre tiden, tid/trinn-vinduet begynner å blinke på 16:00 (som indikerer tidsinnstillingen). Bruk +/-knappen, løft +/-plus/minus-knappen, hastighet +/-plus/minus-knappen, løft håndholdte knappen, eller hastighets håndholdte knappen for å endre tiden. Tiden kan settes fra 5:00 til 99:00, og settes i minuttenheter. Trykk på MODE-knappen for å lagre de modifiserte parameterne.

6.3. Trykk på start/pause-knappen for å kjøre programmet med de innstilte parameterne. Et kort pip spilles hvert sekund, og '321' vises i DM-vinduet for å starte tredemøllen. Det innebygde programmet består av 16 sesjoner, og hver trenings sesjon har en tid på /16.

6.4. Prosessflyt
Under treningen viser DM formen på lekeplassen, en sirkel på 400 meter.

Tid/trinn-vindu	Viser tid og antall trinn vekselvis hvert 5. sekund og lyser opp det tilsvarende ikonet. Tiden starter fra den forhåndsinnstilte målverdien og teller ned til 0; antall trinn starter fra 0 og teller på i området 0-9999, overflow settes til null og beregnes på nytt.
Avstand/program-vindu	Viser avstanden og lyser opp det tilsvarende ikonet. Avstanden teller fra 0, og visningsområdet er fra 0.0 til 999.
Kalorivindu	Viser antall kalorier som er forbrent av utøveren, teller ned til 0 fra den forhåndsinnstilte målverdien.
Løft/vinkelvindu	Viser stigningen for den nåværende treningen, justerbart område for stigning er 0 - 18, trykk på Løft +/-plus/minus-knappene, stigningsgenveisknappene, eller stigning håndholdte knapper for å justere stigningen.
Hjertefrekvensvindu	Viser hjertefrekvensen, når hjertefrekvensen oppdages, vises brukerens hjertefrekvensverdi i sanntid, visningsområdet er 40 - 220, og 0 vises når ingen hjertefrekvens oppdages.
Hastighetsvindu	Viser den nåværende hastighetsverdien. Hastigheten kan justeres innenfor området 0.5 - 25.0 km/t, ved hjelp av hastighet +/-plus/minus-knappene, hastighetsgenveisknappene, eller hastighets håndholdte knapper.

6.5. I pausemodus viser DM "Pau", som indikerer at den nåværende treningen er i pausemodus.

6.6. Trykk på start/pause-knappen under trening for å sette DM til "Pau", som setter hastigheten og stigningen til null. Vent på at hastigheten og stigningen blir nullstilt, og trykk deretter på start/pause-knappen for å starte på nytt. Hvis ingen knapper trykkes på i 5 minutter, vil systemet automatisk gå tilbake til standby-modus.

6.7. Trykk på start/pause-knappen i pausemodus for å starte tredemøllen på nytt og fortsette treningen med minimum korrigert hastighet og minimum stigning. Dataene vil fortsette å akkumulere.

6.8. Trykk på stopp-knappen under trening eller pause for å gå tilbake til standby-modus, og både hastighet og stigning vil være null.

6.9. Når nedtelling til målet når null, vil biperne lage 3 lydsignaler for å indikere at programmet er ferdig. Alle vinduene stopper å telle, stigningen går til null, hastigheten stopper gradvis, løpebåndet stopper, og stigningen går til null, og systemet går automatisk tilbake til standby-modus.

7 P-modus

7.1. Det finnes 36 P-modeller.

7.2 Trykk på PROGRAM-knappen eller programknappen for å velge P-modus (P1 - P36), vis programnavnet (P1 - P36) i avstand/programvinduet, og forhåndsinnstilt tid '16:00' i tid/trinn-vinduet. DM viser standard hastighetsprofilen.

7.3 Trykk på MODE-knappen for å endre TID. “TID/TID”-vinduet begynner å blinke og viser “16:00” (som standard). Innstillingsområdet er fra 5:00 til 99:00, bruk +/-knappen, løft +/-plus/minus-knappen, hastighet +/-plus/minus-knappen, løft håndholdte knappen eller hastighets håndholdte knapper for å endre tiden. Etter modifikasjon, trykk på MODE-knappen for å lagre de endrede parameterne.

7.4 Trykk på start/pause-knappen for å kjøre programmet med de innstilte parameterne. Etter et kort pip hvert sekund, vises '321' i DM-vinduet, og tredemøllen starter. Det innebygde programmet består av 24 sesjoner, hver treningsøkt har en tid på /24.

7.5. Prosessflyt
Under treningen viser DM formen på lekeplassen, en sirkel på 400 meter.

Tid/trinn-vindu	Viser tid og antall trinn vekselvis hvert 5. sekund og lyser opp det tilsvarende ikonet. Tiden starter fra den forhåndsinnstilte målverdien og teller ned til 0. Antall trinn starter fra 0 og beregnes i området 0-9999, overflow settes til null og beregnes på nytt.
Avstand/program-vindu	Avstanden teller fra 0.0 og området er fra 0.0 til 999.
Kalorivindu	Kalorier fra 0, teller i området 0 - 999, overflow til null og beregnes på nytt.
Løft/vinkelvindu	Viser stigningen for den nåværende treningen, justerbart område for stigning er 0 - 18. Trykk på Løft +/-plus/minus-knappene, stigningsgenveisknappen eller stigning håndholdte knapper for å justere stigningen.
Hjertefrekvensvindu	Viser hjertefrekvensen, når hjertefrekvensen oppdages, vises brukerens hjertefrekvensverdi i sanntid, visningsområdet er 40 - 220. Hvis ingen hjertefrekvens oppdages, vises 0.
Hastighetsvindu	Viser den nåværende hastighetsverdien. Hastigheten kan justeres innenfor området 0.5 - 25.0 km/t, ved hjelp av hastighet +/-plus/minus-knappene, hastighetsgenveisknappene eller hastighets håndholdte knapper.

7.6. I pausemodus viser DM "Pau", som indikerer at den nåværende treningen er i pausemodus.

7.7. Trykk på start/pause-knappen under trening for å sette DM til "Pau", som setter hastigheten og stigningen til null. Vent på at hastigheten og stigningen blir nullstilt, og trykk deretter på start/pause-knappen for å starte på nytt. Hvis ingen knapper trykkes på i 5 minutter, vil systemet automatisk gå tilbake til standby-modus.

7.8. Trykk på start/pause-knappen i pausemodus for å starte tredemøllen på nytt og fortsette treningen med minimum korrigert hastighet og minimum stigning. Dataene vil fortsette å akkumulere.

7.9. Trykk på stopp-knappen under trening eller pause for å gå tilbake til standby-modus, og både hastighet og stigning vil være null.

7.10. Når nedtelling til målet når null, vil biperne lage 3 lydsignaler for å indikere at programmet er ferdig. Alle vinduene stopper å telle, stigningen går til null, hastigheten stopper gradvis, løpebåndet stopper, og stigningen går til null, og systemet går automatisk tilbake til standby-modus.

8 Hjerterefrekvensmønster

8.1. Det finnes 3 hjerterefrekvensmønstre.

8.2. Trykk på PROGRAM-knappen eller PROGRAM-knappen for å velge HRC (H1 - H3). Vis programnavnet (H1 - H3) i avstand/PROGRAM-vinduet, forhåndsinnstilt tid (10:00) i tid/trinn-vinduet, forhåndsinnstilt alder (30) i avstand/PROGRAM-vinduet, og kalori-vinduet viser den tilsvarende mål-hjerterefrekvensen.

8.3. Standardverdien i H1 er 114.

8.4. I H2 er mål-hjerterefrekvensen (220-ALDER) × 70%, mål-hjerterefrekvensen er forhåndsinnstilt til 70%, og den kan ikke justeres.

8.5. I H3 er mål-hjerterefrekvensen (220-ALDER) × 80%, mål-hjerterefrekvensen er forhåndsinnstilt til 80%, og den kan ikke justeres.

8.6. Trykk på MODE-knappen for å velge modifisert tid. Tid/trinn-vinduet begynner å blinke og viser “10:00” (indikert for tidsinnstilling). Innstillingsområdet er fra 5:00 til 99:00, bruk +/-knappen, løft +/-plus/minus-knappen, hastighet +/-plus/minus-knappen, løft håndholdte knappen, eller hastighets håndholdte knapper for å modifisere tid. Etter modifikasjonen, trykk på start/pause for å utføre programmet eller trykk på MODE for å gå til neste prosjektinnstilling.

8.7. Trykk på MODE-knappen for å velge den modifiserte alderen. Avstand/PROGRAM-vinduet begynner å blinke på "30" (indikert for aldersinnstilling). Innstillingsområdet er fra 13 til 80, bruk +/-knappen, løft +/-+/-knappene, hastighet +/-+/-knappene, løft håndholdte knappen eller hastighets håndholdte knapper for å endre alder. Etter modifikasjonen, trykk på start/pause-knappen for å utføre programmet eller trykk på MODE for å gå tilbake til første prosjektinnstilling (H1).

8.8. H1 er forskjellig fra H2 og H3, ettersom når H1 er valgt, etter at alderen er satt, kan MODE-knappen trykkes for å endre mål-hjerterefrekvensen. Hjerterefrekvensvinduet begynner å blinke med “114” (indikert for forhåndsinnstilt mål-hjerterefrekvens). Trykk på +/-knappen, løft +/-add/subtract-knappen, hastighet +/-add/subtract-knappen, løft håndholdte knappen eller hastighets håndholdte knapper for å modifisere. Modifikasjonsområdet er vist i <alder og hjerterefrekvensverdi (forhåndsinnstilt verdi) sammenligningstabell>. Trykk på start/pause-knappen for å bekrefte og kjøre programmet eller trykk på MODE for å gå tilbake til første prosjektinnstilling.

8.9. Alder vs. hjerterefrekvens (forhåndsinnstilt verdi):

Age	BPM			Age	BPM			Age	BPM			Age	BPM		
	H	Default Value	L		H	Default Value	L		H	Default Value	L		H	Default Value	L
13	197	124	124	31	180	113	113	49	162	103	103	67	145	92	92
14	196	124	124	32	179	113	113	50	162	102	102	68	144	91	91
15	195	123	123	33	178	112	112	51	161	101	101	69	143	91	91
16	194	122	122	34	177	112	112	52	160	101	101	70	143	90	90
17	193	122	122	35	176	111	111	53	159	100	100	71	142	90	89
18	192	121	121	36	175	110	110	54	158	100	100	72	141	90	89
19	191	121	121	37	174	110	110	55	157	99	99	73	140	90	88
20	190	120	120	38	173	109	109	56	156	98	98	74	139	90	88
21	189	119	119	39	172	109	109	57	155	98	98	75	138	90	87
22	188	119	119	40	171	108	108	58	154	97	97	76	137	90	86
23	187	118	118	41	170	107	107	59	153	97	97	77	136	90	86
24	186	118	118	42	169	107	107	60	152	96	96	78	135	90	85
25	185	117	117	43	168	106	106	61	151	95	95	79	134	90	85
26	184	116	116	44	167	106	106	62	150	95	95	80	133	90	84
27	183	116	116	45	166	105	105	63	149	94	94				
28	182	115	115	46	165	104	104	64	148	94	94				
29	181	115	115	47	164	104	104	65	147	93	93				
30	181	114	114	48	163	103	103	66	146	92	92				

8.10. Vis "321" i DM-vinduet og start tredemøllen.

8.11. Tredemøllen vil varme opp i 2 minutter med en hastighet på 3.0 og stige til 5.

8.12. Etter oppvarmingen, gå inn i hjerterefrekvenskontrollmodus, sørg for at det er et hjerterefrekvenssignal. Start hastighet 3.0 km/t, stigning til null.

8.13. I bevegelse er hastighet og stigning ikke justerbare.

Time/steps-vinduet	Viser tid og trinn vekselvis hver 5. sekund og lyser opp det tilsvarende ikonet. Tiden starter fra det innstilte målet og teller ned til 0. Antall trinn starter fra 0 og beregnes i området 0–9999, overflow går tilbake til null og regnes på nytt.
Distance/program-vinduet	Avstanden telles fra 0,0, og teller fra 0,0 til 999.
Calories-vinduet	Kalorier telles fra 0, teller fra 0 - 999, overflow går tilbake til null og regnes på nytt.
Incline-vinduet	Viser stigningen for den nåværende bevegelsen, som ikke kan justeres manuelt.
Heart rate-vinduet	Viser hjerterefrekvensen, når hjerterefrekvensen oppdages, vises brukerens hjerterefrekvens i sanntid, visningsområdet er 40 - 220, vises som 0 når hjerterefrekvensen ikke detekteres.
Speed-vinduet	Viser hastigheten for den nåværende bevegelsen, som ikke kan justeres manuelt i denne modusen.

8.14. HRC-vurdering

8.14.1. I aktiv tilstand sammenlignes programutførelsen med mål-hjerterefrekvensen. Hvis mål-hjerterefrekvensen er “HR < mål-hjerterefrekvens -10”, vil hastigheten øke med 0,2 km hver 5. sekund, og stigningen økes automatisk med 1 segment hvert 1. minutt til den når sitt maksimale.

8.14.2. I bevegelsestilstand sammenlignes programutførelsen med mål-hjerterefrekvensen. Hvis mål-hjerterefrekvensen er “Mål-hjerterefrekvens -5 > HR ≥ mål-hjerterefrekvens -10”, vil hastigheten automatisk øke med 0,2 km hver 10. sekund, og stigningen økes automatisk med 1 segment hvert 2. minutt til den når sitt maksimale.

8.14.3. I bevegelsestilstand sammenlignes programutførelsen med mål-hjerterefrekvensen. Hvis mål-hjerterefrekvensen er “Mål-hjerterefrekvens ≥ HR ≥ mål-hjerterefrekvens -5”, vil hastigheten og stigningen ikke endres.

8.14.4. I bevegelsestilstand sammenlignes programutførelsen med mål-hjerterefrekvensen. Hvis mål-hjerterefrekvensen er “Mål-hjerterefrekvens + 10 ≥ HR > mål-hjerterefrekvens”, vil hastigheten automatisk reduseres med 0,5 km hver 10. sekund, og stigningen reduseres automatisk med 1 segment hvert 1. minutt til minimum.

8.14.5. I aktiv tilstand sammenlignes programutførelsen med mål-hjerterefrekvensen. Hvis mål-hjerterefrekvensen er “HR > mål-hjerterefrekvens + 10”, vil hastigheten automatisk reduseres med 0,5 km hver 5. sekund, og stigningen reduseres automatisk med 1 segment hvert 30. sekund til minimum.

8.15. Når programmet kjøres og det ikke er noe hjerterefrekvenssignal, viser hjerterefrekvensvinduet “0”. Når programmet kjører uten hjerterefrekvens i 30 sekunder, vil det automatisk gå inn i sluttmodus. Når løpebåndet stopper og stigningen når null, vil det automatisk gå til standby-modus.

8.16. I PAUSE-tilstand viser DM “PAUSE”, noe som indikerer at den nåværende bevegelsen er i PAUSE-tilstand.

8.17. For å pause, trykk på start/pause-knappen for å gå inn i pause-tilstand, hastighet til null, stigning til null, og trykk deretter på start/pause-knappen for å starte på nytt etter at stigningen og hastigheten er satt til null. Hvis ingen knappetrykk registreres i 5 minutter, går enheten automatisk til standby-modus.

8.18. Trykk på start/pause-knappen i pause-tilstand for å starte tredemøllen på nytt og fortsette treningen med minimum korrigert hastighet og minimum stigning. Dataene vil fortsette å akkumulere.

8.19. Trykk på slutt-knappen under bevegelse og pause for å gå tilbake til standby-modus, hastighet og stigning til null.

8.20. Ved slutten av nedtellingen, vil buzzer gi tre lydsignal for å indikere at programmet har fullført. Alle vinduer vil stoppe å telle, stigning tilbake til null, og hastigheten vil stoppe sakte. Når løpebåndet stopper og stigningen går tilbake til null, vil enheten automatisk gå til standby-modus.

9. BODY FAT test mode

9.1 Trykk på PROGRAM-knappen for å velge FAT-modus og vis "FAT" i avstands/PROGRAM-vinduet.

9.2. I "Distance/program"-vinduet vises "F-1", og "Calories"-vinduet blinker med "01" (kjønnsinnstilling). Trykk på +/-knappen, løft +/-/legg til/subtraher, hastighet +/-/legg til/subtraher, løft-håndholdt, hastighet-håndholdt for å sette parametrene for kjønn, 01 for menn, 02 for kvinner. Etter innstilling er fullført, trykk på MODE-knappen for å gå videre til F-2 (alder) innstillingsgrensesnittet.

9.3. I "Distance/program"-vinduet vises "F-2", og "Calories"-vinduet blinker med "30" (aldersinnstilling). Trykk på +/-knappen, løft +/-/plus/minus-knappen, hastighet +/-/plus/minus-knappen, løft-håndholdt-knappen, hastighet-håndholdt-knappen for å sette aldersparametrene. Innstillingsområdet er: 13-80. Etter innstilling er fullført, trykk på MODE-knappen for å gå videre til F-3 (høyde) innstillingsgrensesnittet.

9.4. I "Distance/program"-vinduet vises "F-3", og "Calories"-vinduet blinker med "170" (standard høyde). Trykk på +/-knappen, løft +/-/plus/minus-knappen, hastighet +/-/plus/minus-knappen, løft-håndholdt-knappen, hastighet-håndholdt-knappen for å sette høydeparametrene. Innstillingsområdet er: 100-230 cm. Etter at innstillingen er fullført, trykk på MODE-knappen for å gå videre til F-4 (vekt) innstillingsgrensesnittet.

9.5. I "Distance/program"-vinduet vises "F-4", og "Calories"-vinduet blinker med "70" (vektinnstilling). Trykk på +/-knappen, løft +/-/plus/minus-knappen, hastighet +/-/plus/minus-knappen, løft-håndholdt-knappen, hastighet-håndholdt-knappen for å sette vektparametrene. Innstillingsområdet er: 20-200 kg. Etter innstilling, trykk på MODE-knappen for å gå videre til F-5 (helseundersøkelse) innstillingsgrensesnittet.

9.6. I "Distance/program"-vinduet vises "F-5" i 10 sekunder, mens "Heart rate"-vinduet viser brukerens faktiske hjerterefrekvens, og "Time/steps"-vinduet viser nedtellingen 0:10 og lyser opp tidsikonet. Hvis det ikke mottas noen hjerterefrekvenssignal på 10 sekunder, vil "Heart rate"-vinduet vise 0, og to bip-lyder vil indikere at enheten går tilbake til standby.

9.7. FAT-modus kjører i 25 sekunder hvis det er et hjerterefrekvenssignal innen 10 sekunder. "Time/steps"-vinduet begynner å telle ned fra 0:25.

9.8. Under de 25 sekundene, hvis det ikke trykkes på noen knapper og hjerterefrekvensen er stabil, vil "Time/steps"-vinduet vise resultatet (poengsummen) i 10 sekunder eller trykke på MODE-knappen for å gå tilbake til standby med to bip-lyder.

9.9. Hvis det ikke mottas noe hjerterefrekvenssignal innen de 25 sekundene av nedtellingen, vil "Heart rate"-vinduet vise 0, og ved nedtelling til null, vil den elektroniske måleren ikke vise noe resultat og gå direkte tilbake til standby-modus med to bip-lyder.

9.10. FAT-modus er egnet for både menn og kvinner og gir et grunnlag for vektjustering sammen med andre helserelaterte indikatorer. Den ideelle fettprosenten er mellom 20 og 25. Hvis den er under 19, er det for magert. Mellom 20 og 25 er det normalt. Mellom 26 og 29 er det overvektig, og over 30 regnes som fedme. (Denne informasjonen er kun til referanse og skal ikke betraktes som medisinsk informasjon.)

9.11. Formel:

- 1. Når høyden er 140 ~ 190 cm
 - 2. Høyde ≤ 140 cm
- Høyde: 190 cm

9.12. 100-sifret verdi (hjerterefrekvensverdi) Hvis hjerterefrekvensen ikke har en 100-sifret verdi, hvis hjerterefrekvensen har en 100-sifret verdi, settes den i den tilsvarende verdien.

9.13. Antall hjerteslag er 0,95 for oddetall og 1,05 for partall.

9.14. Kjønn er 1 for MENN (mann) og 1,15 for KVINNER (kvinne).

9.15. BMI = vekt (i kg) / (HØYDE kvadrert) (i meter)

Visningsområdet er 5 ~ 50, kroppsfettprosenten er 50 når den er mer enn 50, og kroppsfettprosenten er mindre enn 5 når den er 5.

F-1	Kjønn	01 Gutt	02 Jente
F-2	Alder	13-80	13-80
F-3	Høyde	100-230 cm	100-230 cm
F-4	Vekt	20-200 kg	20-200 kg
F-5	Fett	≤19	Tynn
	Fett	=(20-24)	Normal
	Fett	=(25-29)	Overvektig
	Fett	≥30	Polysarcia

9 INGENIØRMODE

Prosjektmodus én: Fabrikkinnstillinger

- a. Trykk på MODE og INC + og POWER UP eller SAFETY KEY ON samtidig,og vinduet viser "EN1". På dette tidspunktet, hvis det ikke er satt, kan du direkte trykke på knappebryteren for å korrigere med forhåndsinnstilte verdier. For å endre, gjør følgende:
- b. Trykk på MODE for å gå inn i hver innstilling. De forhåndsinnstilte verdiene vises i tabellen nedenfor.
- c. hver prosjektinnstilling, trykk på INCLINE + / -TAST.
- d. Sett MODE til UNIT > PULLEY > MOTOR > ROLLER > MIN SPEED > MAX SPEED > MAX ELEVATION.
- e. Trykk på MODE for å komme til UNIT-innstillingsmodus, vinduet viser 'KM', trykk på Inc +/-TAST eller håndløft/hastighets pluss/minus TAST for å endre til 'MI'/KM', standardverdien er 'KM'.
- f. Gå til Pulley diameterinnstillingsmodus med MODE, vis Pulley-vinduet, forhåndsinnstilt til '90', trykk på Inc +/-TAST eller løft/hastighet pluss/minus TAST for å endre, innstillingsområde 10 - 500.
- g. Gå til Motor diameterinnstillingsmodus med MODE, vis Motor i vinduet, forhåndsinnstilt til '32', trykk på Inc +/-TAST eller håndløft/hastighet pluss/minus TAST for å endre, innstillingsområde 5 - 200.
- h. Gå til Roller diameterinnstillingsmodus med MODE, vis Roller i vinduet, forhåndsinnstilt til '48', endre med INC +/-TAST eller håndløft/hastighet pluss/minus TAST, innstillingsområde 10 - 500.
- i. Gå til Min SPEED-innstillingsmodus med MODE, vis MIN SPEED i vinduet, trykk på Inc +/-TAST eller løft/hastighet pluss/minus TAST for å endre, metriske standardverdien er '1,0' KM, innstillingsområde 0,5 - 2,0 KM, den engelske innstillingen har et område fra 0,3 til 1,2 miles.
- j. Gå til MAX SPEED-innstillingsmodus med MODE, vis MAX SPEED i vinduet, og endre med INC +/-TAST eller håndløft/hastighet pluss/minus TAST. Metrisk standardverdi er '16,0' KM, innstillingsområdet er 12,0 - 24,0 KM, den engelske innstillingen har et område fra 7,5 til 15,0 miles.
- k. Gå til Max ELEVATION MODE og vis MAX ELEVATION “15” i INC-vinduet. Endre innstillingene med INC +/-TAST eller ved å bruke håndholdt løft/hastighet pluss/minus TAST. Innstillingsområdet er 10 til 15.
- l. Trykk på knappen for å gå til SPEED og INCLINE KALIBRERING. TIME-vinduet viser den korrigerte AD-verdien. Etter at kalibreringen er fullført, kan den innstilte verdien lagres i EEPROM.

Hovedvalgblad	Omfang	Forhåndsinstallert
Enhet	MI eller KM	Default: KM
Hjul (Beltehjul diameter)	Omfang: 10-500	Default: 90
Motor (Motordiameter)	Omfang: 5-200	Default: 32
RULL (RULLEDIAMETER)	Omfang: 10-500	Default: 48
MIN Hastighet	Det metriske systemet kan sette området: 0,61,0. Systemet kan sette omfanget: 0,30,6	Metrisk antakelse: 1,0 KM
MAKS Hastighet	Det metriske systemet kan sette området: 16,025,0. Systemet kan sette omfanget: 10,014,0	Metrisk antakelse: 16,0 KM
MAKS Løftehøyde	Sett område: 10-15	Default: 15

Project Mode 2

- a. Mens du holder MODE og INC Slow Key inne, og SAFETY KEY er PÅ eller POWER UP, viser DM-vinduet navnet på den mobile enheten 'AB00720 programvareutgivelsesdato', TIME-vinduet viser total tid, og DISTANCE-vinduet viser total kjørelengde.
- b. Trykk på MODE KEY for å gå inn i LCD TEST MODE, DM viser “LED TEST”, trykk på knappen for å starte LED TEST-display sekvensen, visningen fullføres automatisk og går tilbake til “LED TEST”.
- c. Trykk på MODE KEY for å gå inn i KEY TEST MODE, DM viser “KEY TEST”, trykk på knappen for å begynne å teste ALLE taster, vent på “All Pass” etter testing av ALLE taster, og gå automatisk tilbake til “KEY TEST” etter 3 sekunder.

! MERK!

- INC3 > 1, INC6 > 2, INC9 > 3, Inc + > 4, Inc > 5, P > 6, M > 7, SPED9 > 8, SPED 6 > 9, SPE3 > 10, KEY > 11, hands INC + > 12, Hands Inc > 13, hands SPD + > 14, hands SPD > 15.
- d. Trykk på MODE for å gå til Odo-data rengjøring, DM viser “Odo”, trykk på knappen for å tømme total tid og total kjørelengde (ikke tømmer EEPROM).
 - e. Trykk på PROGRAM for å forlate Project Mode 2.

10 FEILMELDING

Unntakskode	Unntakserklæring	Håndter mottiltak
E00	Inerrancy	Lad opp
E01	Overbelastning	1. Den mulige årsaken er at strømmen overskrider den nominelle lasten, systemet beskytter seg selv, start på nytt. 2. En del av tredemøllen er fast, noe som gjør at motoren ikke kan dreie seg, overbelastning, for høy strøm, systemet beskytter seg selv, juster tredemøllen for å starte på nytt eller tilsett olje. 3. Sjekk om det er en motorlyd under drift eller brent lukt, bytt motor. 4. Bytt kontroller.
E02	HALI-feil	1. Sjekk om motorledningen er tilkoblet, koble motorledningen på nytt. 2. Bytt motor. 3. Bytt kontroller.
E03	Maskinvare overstrøm	1. Den mulige årsaken er at strømmen overskrider den nominelle lasten, systemet beskytter seg selv, start på nytt. 2. Sjekk om støpselet og motorforbindelsen er løs. 3. Bytt kontroller.
E04	Mangel på strøm	1. Sjekk om motorledningen er tilkoblet, koble motorledningen på nytt. 2. Bytt motor. 3. Bytt kontroller.
E05	Under trykk	1. Sjekk om inngangsspenningen er normal. 2. Sjekk om tilkoblingen til strømuttaket er løs.
E06	Overtrykk	Sjekk om inngangsspenningen er normal.
E08	Maskinvarefeil	1. Sjekk om støpselet og motorforbindelsen er løs. 2. Bytt kontroller.
E21	Lagre data unntak	Slå av strømmen etter 2 minutter, lever strøm på nytt. Hvis det fortsatt ikke starter, vennligst bytt kontroller.
E31	Overopphetet	Vent til den elektriske temperaturen er normal før du opererer.
E32	Motor revers	Sjekk om motorledningen UVW er riktig tilkoblet.

E33	Motor parameterfeil	Be fabrikken om å gi de riktige motorparameterne.
E40	Sikkerhetstast ikke engasjert	1. Sjekk at sikkerhetsbryterknappene beveger seg jevnt. 2. Sjekk om sikkerhetsbryterkontaktpluggen er løs eller koblet fra. 3. Sjekk om sikkerhetsbryterpanelet er skadet. 4. Sjekk om den digitale klokken er skadet.
E22	Kommunikasjonstidsavbrudd	1. Sjekk om den elektroniske målerledningen og kontrolleren er løs. 2. Sjekk om kontrolleren er skadet. 3. Sjekk om den elektroniske klokken er skadet. 4. Slå på strømmen igjen etter to minutter.
E50	Andre feil	Bytt kontrollerr.
E7	Løftejusteringsfeil (vist i incline-vinduet)	1. Sjekk at løftelinjen er riktig tilkoblet. 2. Slå på strømmen igjen etter at løftelinjen er tilkoblet. 3. Kalibrer løftelinjen på nytt.
E17	Korreksjonsfeil	1. Sjekk at løftelinjen er riktig tilkoblet. 2. Kalibrer løftelinjen på nytt.

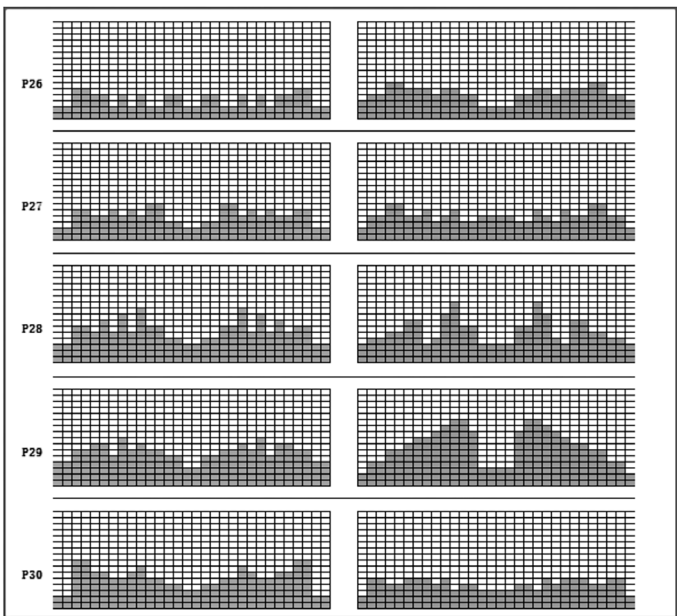
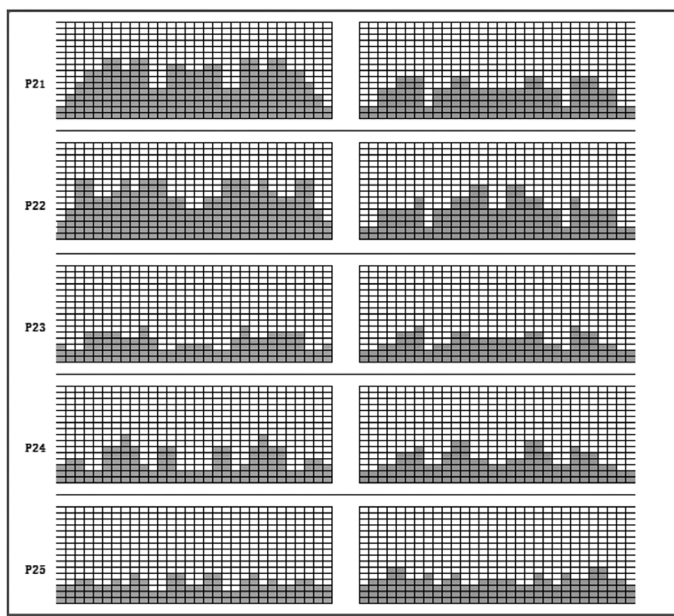
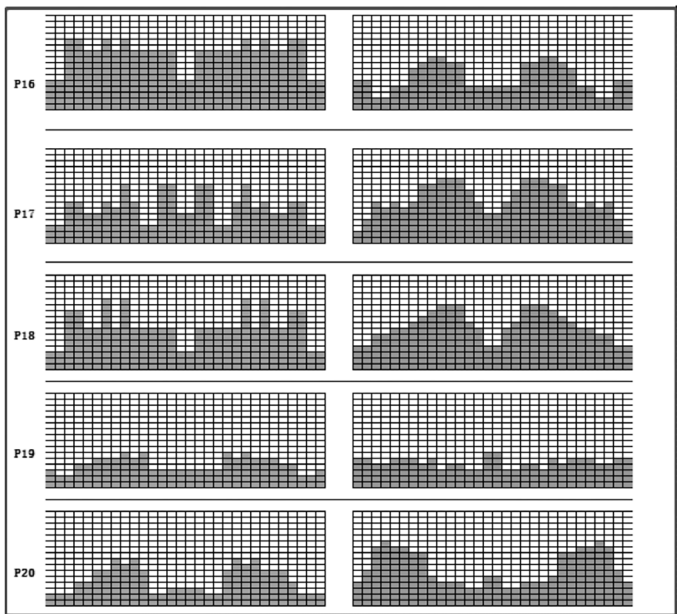
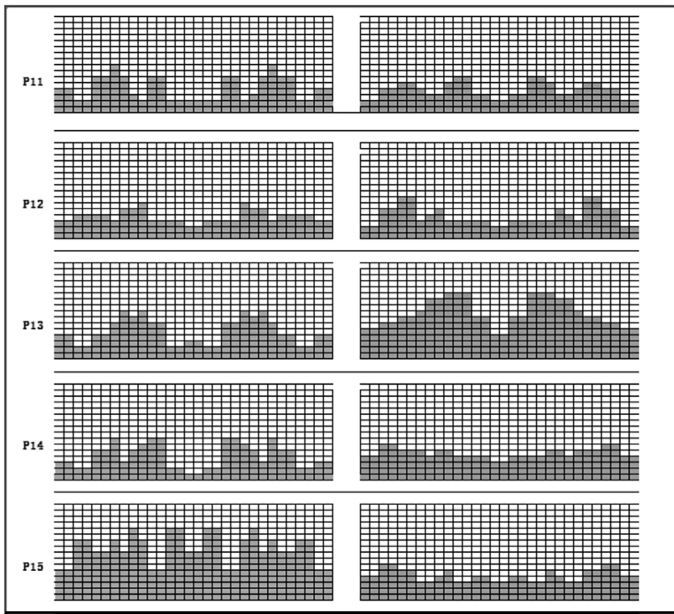
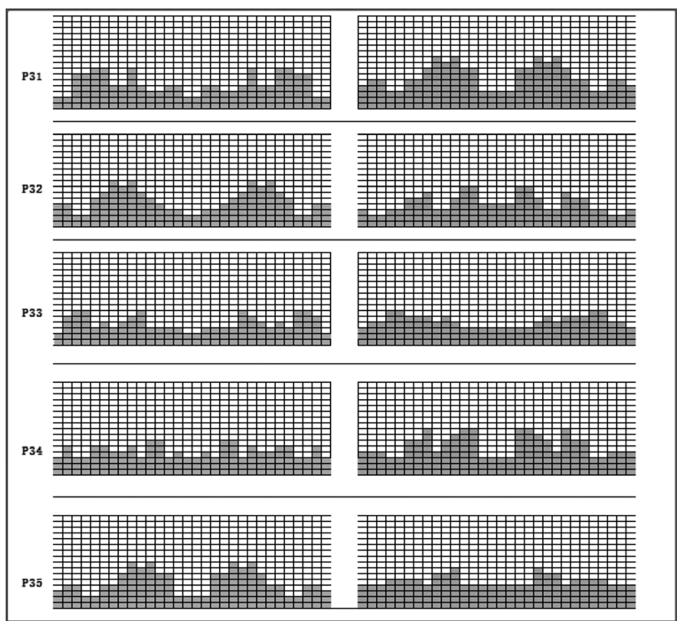
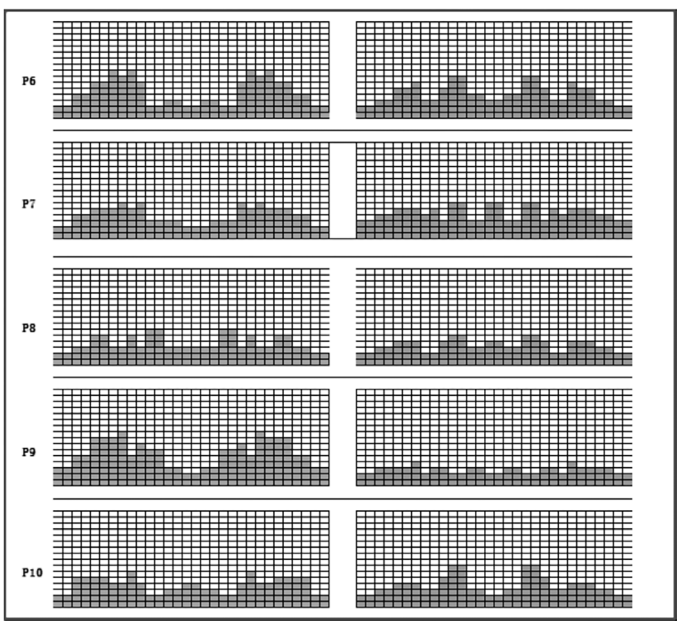
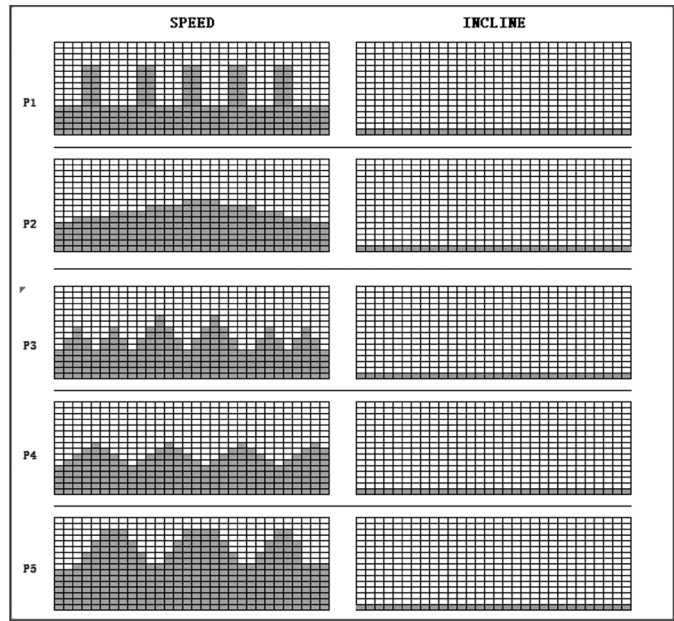
Profiltilsvarende verdier

Time Segment Program	Setting Time / 30 = Operating Time per Segment																															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
P 1	S P D	5	5	5	5	1	2	5	5	5	1	2	5	5	5	1	2	5	5	5	1	2	5	5	5	1	2	5	5	5	5	
	I N C	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
P 2	S P D	5	5	6	6	6	6	7	7	7	8	8	8	8	9	9	9	9	8	8	8	8	7	7	7	6	6	6	5	5	5	
	I N C	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
P 3	S P D	5	7	9	7	5	7	9	7	5	7	9	1	1	9	7	5	7	9	1	1	9	5	5	7	9	7	5	7	9	7	5
	I N C	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
P 4	S P D	5	6	7	8	9	8	7	6	5	6	7	8	9	8	7	6	5	6	7	8	9	8	7	6	5	6	7	8	9	8	
	I N C	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
P 5	S P D	7	7	8	1	1	2	4	4	4	1	2	0	8	8	1	1	2	4	4	4	1	2	0	8	8	1	1	2	4	4	8
	I N C	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
P 6	S P D	2	2	4	4	6	6	8	7	8	6	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	6	8	7	8	6	4	4	2	2	2	
	I N C	1	1	2	2	4	4	5	2	2	4	6	6	3	3	2	2	3	3	6	6	4	2	2	5	4	4	2	2	1	1	
P 7	S P D	2	2	4	4	5	5	6	5	6	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	6	5	6	5	5	5	4	4	2	2	2	
	I N C	2	2	3	3	4	4	4	3	4	2	5	5	2	2	5	5	2	2	5	5	2	4	3	4	4	4	3	3	2	2	
P 8	S P D	2	2	3	3	5	5	3	3	5	3	6	6	3	3	3	3	3	3	6	6	3	5	3	3	5	5	3	3	2	2	
	I N C	1	1	2	2	3	3	3	1	1	3	4	4	2	2	3	3	2	2	4	4	3	1	1	3	3	3	2	2	1	1	
P 9	S P D	3	3	5	5	8	8	8	9	5	7	6	6	3	3	2	2	3	3	6	6	7	5	9	8	8	8	5	5	3	3	
	I N C	1	1	2	2	2	2	3	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	3	2	2	2	2	1	1	

P 10	S	2	2	5	5	5	5	4	4	6	4	2	2	3	3	4	4	3	3	2	2	4	6	4	4	5	5	5	2	2
	I	1	1	2	2	3	3	3	2	2	4	6	6	2	2	1	1	2	2	6	6	4	2	2	3	3	3	2	2	1
P 11	S	4	4	2	2	6	6	8	6	3	2	6	6	2	2	2	2	2	2	6	6	2	3	6	8	6	6	2	2	4
	I	1	1	3	3	4	4	3	2	2	4	5	5	2	2	1	1	2	2	5	5	4	2	2	3	4	4	3	3	1
P 12	S	3	3	4	4	4	4	3	5	5	6	3	3	3	3	2	2	3	3	3	6	5	5	3	4	4	4	4	3	3
	I	1	1	4	4	6	6	2	3	4	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	4	3	2	6	6	4	4	1	1
P 13	S	4	4	2	2	4	4	6	8	7	8	6	6	2	2	3	3	2	2	6	6	8	7	8	6	4	4	2	2	4
	I	4	4	5	5	6	6	7	9	9	1	0	1	0	6	6	3	3	6	6	1	0	1	0	9	9	7	6	5	4
P 14	S	3	3	2	2	5	5	7	3	5	6	7	7	2	2	1	1	2	2	7	7	6	5	3	7	5	5	2	2	3
	I	3	3	5	5	4	4	4	3	4	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	5	5	3
P 15	S	5	5	1	1	0	8	8	1	0	8	1	2	0	5	5	1	2	8	8	1	2	5	5	1	0	8	1	1	0
	I	3	3	5	5	4	4	2	2	3	4	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	4	3	2	2	4	4	5	5	3
P 16	S	5	5	1	1	1	1	0	2	0	2	0	0	1	1	1	0	5	5	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1
	I	4	4	1	1	3	3	6	7	8	8	7	7	3	3	3	3	3	3	7	7	8	8	7	6	3	3	1	1	4
P 17	S	3	3	7	7	5	5	7	6	1	0	7	3	3	1	0	5	5	1	0	3	3	7	1	6	7	5	7	7	3
	I	1	3	6	5	6	5	6	9	9	1	0	1	0	8	6	4	4	6	8	1	0	1	0	9	9	6	5	6	3
P 18	S	3	3	1	1	0	7	7	1	2	7	7	7	7	7	7	3	7	7	7	7	1	2	7	7	1	7	1	1	0
	I	3	3	5	5	6	6	7	8	9	1	0	1	0	7	6	3	3	6	7	1	0	1	0	9	8	7	6	5	3
P 19	S	3	2	2	4	4	5	5	5	6	5	6	3	3	3	3	3	3	3	3	6	5	6	5	5	4	4	2	2	3
	I	4	4	3	3	4	4	4	3	4	2	3	3	2	2	5	5	2	2	3	3	2	4	3	4	4	4	3	3	4

P 20	S	2	2	2	4	4	6	6	8	7	8	6	2	2	3	3	3	3	2	2	6	8	7	8	6	6	4	4	2	2
	P	3	5	9	1	0	9	9	8	8	4	3	3	3	2	2	4	4	2	2	3	3	3	4	8	8	9	9	1	0
	INC	3	5	9	1	0	9	9	8	8	4	3	3	3	2	2	4	4	2	2	3	3	3	4	8	8	9	9	1	0
P 21	S	2	4	6	8	8	1	0	1	0	8	1	0	5	5	9	9	8	8	9	9	5	5	1	0	8	1	0	8	6
	P	1	1	4	4	6	6	1	4	4	6	6	4	4	4	4	4	4	4	6	6	4	4	1	6	6	6	4	4	
	INC	1	1	4	4	6	6	1	4	4	6	6	4	4	4	4	4	4	4	6	6	4	4	1	6	6	6	4	4	
P 22	S	3	5	1	1	0	7	7	8	1	8	1	0	7	7	5	5	7	7	1	1	8	1	8	7	7	1	0	5	3
	P	1	1	4	4	4	4	6	1	4	4	6	6	8	8	4	4	8	8	6	6	4	4	1	6	4	4	4	1	
	INC	1	1	4	4	4	4	6	1	4	4	6	6	8	8	4	4	8	8	6	6	4	4	1	6	4	4	4	1	
P 23	S	3	2	2	5	5	5	4	4	6	4	2	2	3	3	3	3	3	2	2	4	6	4	4	5	5	5	5	2	2
	P	1	1	2	2	4	4	5	1	2	2	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	2	2	1	5	4	4	2	2	
	INC	1	1	2	2	4	4	5	1	2	2	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	2	2	1	5	4	4	2	2	
P 24	S	3	4	4	2	2	6	6	8	6	3	2	6	6	2	2	2	2	6	6	2	3	6	8	6	6	2	2	4	4
	P	1	1	2	2	4	4	5	2	2	4	6	6	3	3	2	2	2	3	3	6	6	4	2	2	5	4	4	2	
	INC	1	1	2	2	4	4	5	2	2	4	6	6	3	3	2	2	2	3	3	6	6	4	2	2	5	4	4	2	
P 25	S	3	3	4	4	3	3	4	3	5	4	2	2	5	5	3	3	3	5	5	2	2	4	5	3	4	3	4	4	
	P	2	3	3	5	5	3	3	4	2	3	4	2	2	3	3	3	3	2	2	4	3	2	4	3	3	5	5	3	
	INC	2	3	3	5	5	3	3	4	2	3	4	2	2	3	3	3	3	2	2	4	3	2	4	3	3	5	5	3	
P 26	S	2	2	5	5	4	4	2	4	2	4	2	2	4	4	2	2	2	4	4	2	2	4	2	4	2	4	4	5	5
	P	2	3	3	5	5	4	4	4	3	4	4	3	3	1	1	1	1	3	3	4	4	3	4	4	4	5	5	3	
	INC	2	3	3	5	5	4	4	4	3	4	4	3	3	1	1	1	1	3	3	4	4	3	4	4	4	5	5	3	
P 27	S	2	2	5	5	4	4	5	4	5	4	6	6	3	3	2	2	2	3	3	6	6	4	5	4	5	4	4	5	5
	P	1	3	3	5	5	3	3	4	2	3	4	2	2	3	3	3	3	3	2	2	4	3	2	4	3	3	5	5	
	INC	1	3	3	5	5	3	3	4	2	3	4	2	2	3	3	3	3	3	2	2	4	3	2	4	3	3	5	5	
P 28	S	3	3	6	6	5	7	5	8	5	9	6	6	4	4	3	3	3	4	4	6	6	9	5	8	5	7	5	6	6
	P	2	3	3	4	4	6	6	2	3	7	9	5	5	2	2	2	2	5	5	9	7	3	2	6	6	4	4	3	
	INC	2	3	3	4	4	6	6	2	3	7	9	5	5	2	2	2	2	5	5	9	7	3	2	6	6	4	4	3	
P 29	S	4	4	6	6	7	7	5	8	6	7	6	6	5	5	3	3	3	5	5	6	6	7	6	8	5	7	7	6	6
	P	1	3	3	5	5	6	6	7	8	9	1	0	1	0	8	2	2	2	2	8	1	0	1	9	8	7	6	6	
	INC	1	3	3	5	5	6	6	7	8	9	1	0	1	0	8	2	2	2	2	8	1	0	1	9	8	7	6	6	

Profil Diagram



12 TRÄNINGSSINSTRUKTIONER

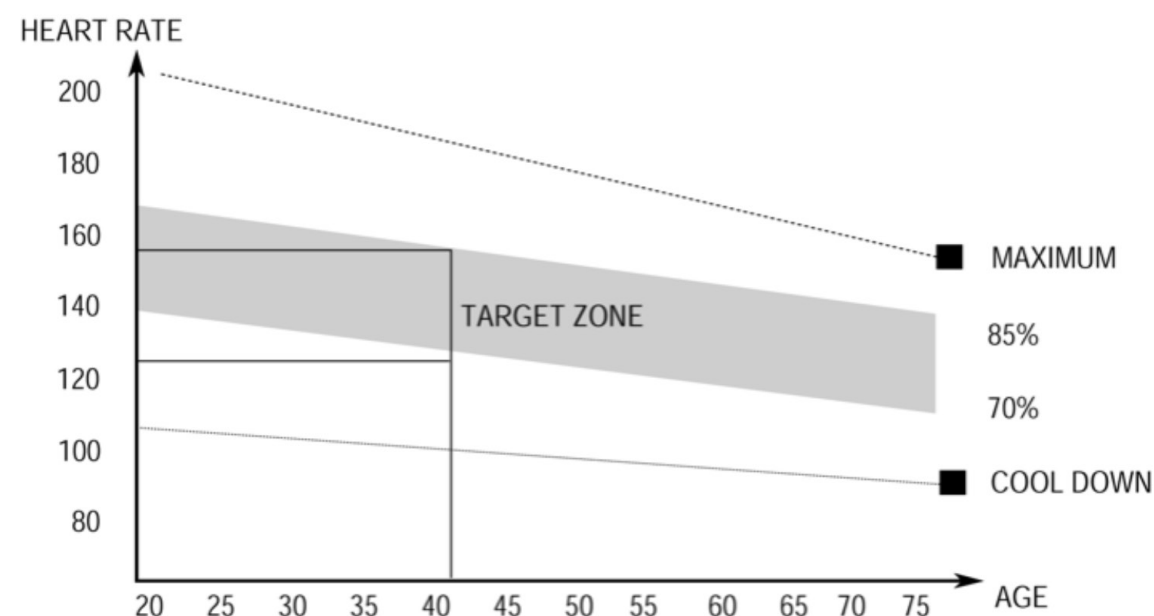
1. Oppvarmingsfase

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 vare 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.

13 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!

Avstanden mellom båndet og høyre/venstre kant skal være normal. Og gapet mellom høyre og venstre kant bør ikke være mer enn 5 mm.

- Hvis båndet er for langt til venstre, skru justeringsskruen sakte mot klokken mens du observerer båndet til det er sentrert.

! MERK!

Avstanden mellom båndet og høyre/venstre kant skal være normal. Og gapet mellom høyre og venstre kant bør ikke være mer enn 5 mm.

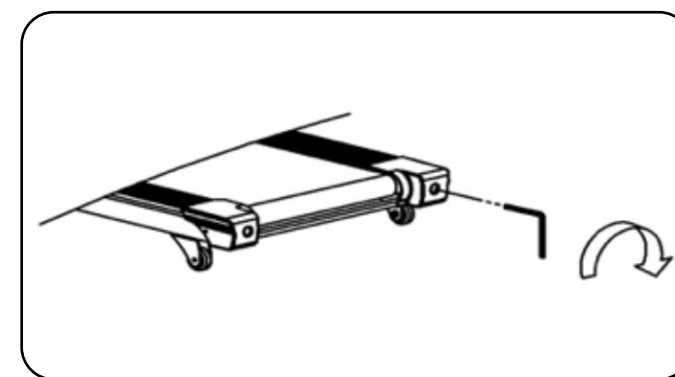


Bild A: Om bältet har drivit åt HÖGER

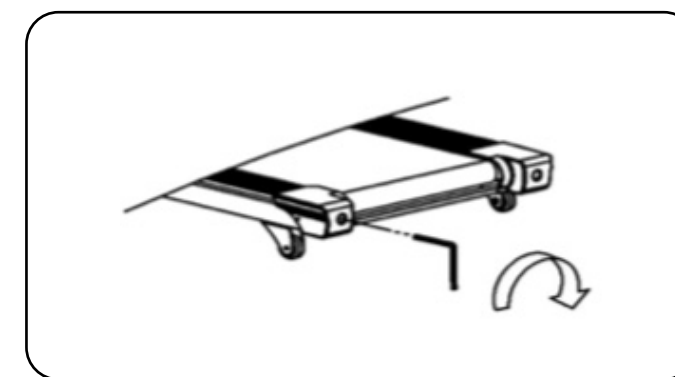


Bild B: Om bältet har drivit åt VÄNSTER

Spenning av båndet

- Hvis du kan føle en glidende følelse når du løper på tredemøllen, må løpebåndet strammes.
- I de fleste tilfeller har båndet strekt seg ved bruk, noe som får båndet til å glippe. Dette er en normal og vanlig justering. For å eliminere denne glippen, spenn begge bakre rulleboltene med en passende størrelse unbrakonøkkel, og skru dem 1/4 omdreining til høyre som vist. Prøv tredemøllen igjen for å sjekke om det fortsatt glipper.
- Gjenta om nødvendig, men SKRU ALDRI rulleboltene mer enn 1/4 omdreining om gangen. Båndspenningen er riktig satt når løpebåndet er 50-75 mm fra dekkelet.

! ADVARSEL!

Koble ALLTID fra tredemøllen fra strømuttaket før du rengjør eller utfører vedlikehold på enheten.

Rengjøring

- Generell rengjøring av enheten vil betydelig forlenge levetiden til tredemøllen. Hold tredemøllen ren ved å støvsuge regelmessig. Vær sikker på å rengjøre den eksponerte delen av dekselet på begge sider av løpebåndet, samt sidelistene. Dette reduserer opphopning av fremmedmateriale under løpebåndet.
- Toppdelen av båndet kan rengjøres med en våt, såpete klut. Vær forsiktig med å holde væske unna innsiden av den motoriserte tredemøllerammen eller fra å komme under båndet.

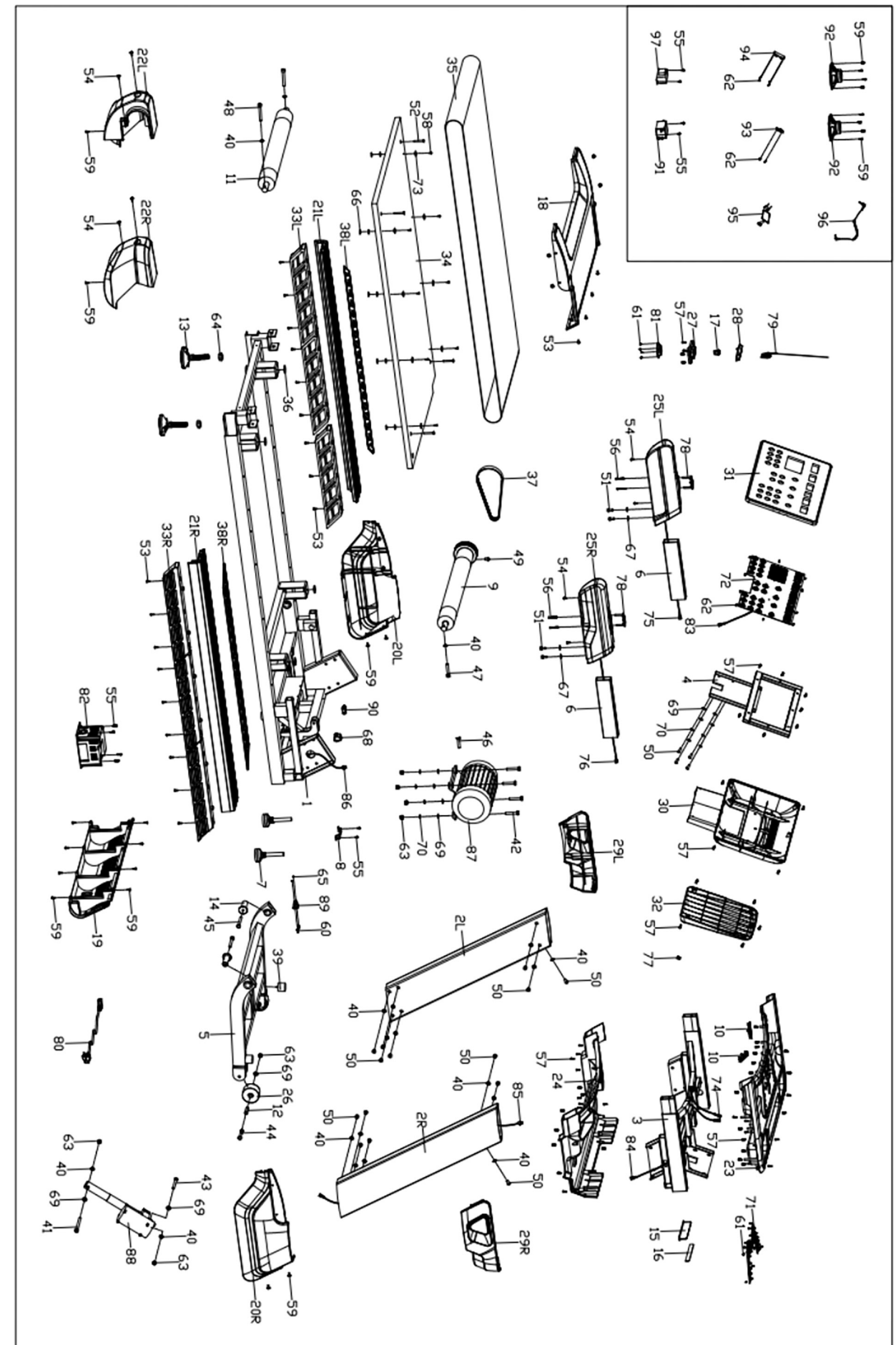
! ADVARSEL!

Koble alltid fra tredemøllen fra strømuttaket før du fjerner motorlokket. Fjern motorlokket og støvsug under motorlokket minst én gang i året.

Vedlikehold av båndet

- VAXBÅND trenger ikke smøreolje.
- Vennligst unngå sand under skoene. Unngå grov såle på skoene.

14 EKSPLODERT VISNING



DELSLISTE

Del	Beskrivelse	Antall
1	Hovedramme	1
2L/R	Vertikal rørforbindelse	1 par
3	Datamaskinramme	1
4	Panel	1
5	Hellingsramme	1
6	Bushings	2
7	Justeringspute	2
8	Strømuttak	1
9	Fremre rulle	1
10	Rustfritt stål håndpuls	4
11	Bakre rulle	1
12	Rullespacerhylse	2
13	Justerbar fotpute	2
14	Stegspacer	2
15	Mobiltelefon anti-skli beskyttelse	1
16	Mobiltelefon baffle EVA matte	1
17	Bryter	1
18	Motorbeskyttelse	1
19	Ramme frontdeksel	1
20L/R	Hovedramme deksel	1 par
21L/R	Kantbeskyttelse	1 par
22L/R	Endekappe	1 par
23	Datamaskin øvre deksel	1
24	Datamaskin nedre deksel	1
25L/R	Håndtakssleeve	1 par
26	Hjul	2
27	Sikkerhetslåsuttak	1

28	Sikkerhetslås bryter	1
29L/R	Datamaskin dekselet L/R	1 par
30	Datamaskin kretskort nedre deksel	1
31	LED-panel	1
32	Deksel	1
33	Polstring	3 par
34	Løpebrett	1
35	Løpebånd	1
36	Plastpute	4
37	Bånd	1
38	Skli-matte	1 par
39	Polstring	2
40	Indre tannlåsring Φ 10*1.2	19
41	Sekskantet sylindrhodeskrue M10*115	1
42	Ytre sekskantbolt M10*65	4
43	Ytre sekskantbolt M10*50	1
44	Ytre sekskantbolt M10*70	2
45	Ytre sekskantbolt M10*85	2
46	Ytre sekskantbolt M10*40	1
47	Sekskantet sylindrhodeskrue M10*55	1
48	Sekskantet sylindrhodeskrue M10*85	2
49	Sekskantet panhodeskrue M8*15	1
50	Sekskantet panhodebolt M10*15	18
51	Sekskantet sylindrhodebolt M8*18	4
52	Sekskantet senkhodebolt M6*45	4
53	Phillips-sporvaskebolthode skrue M5*16	26
54	Phillips-sporvaskebolthode skrue M5*8	8
55	Phillips-sporvaskebolthode skrue M4*8	10

56	Kryssrecessert panhode tapping-skrue ST3.9*70	4
57	Kryssrecessert panhode tapping-skrue ST4*16	57
58	Kryssrecessert panhode tapping-skrue ST4*12	8
59	Selvborende skrue ST4*12 med pakning i kryssspor	24
60	Kryssrecessert senkhodebolt M3*15	2
61	Kryssrecessert panhode tapping-skrue ST2.9*9.5	15
62	Kryss tapping-skrue med polstring ST2.3*8	26
63	Nylonmutter M10	8
64	Sekskantmutter M20*2.5	2
65	Sekskantmutter M3	2
66	Flatvasker Φ 4*1.2	16
67	Flatvasker Φ 8*1.2	4
68	Bryter	1
69	Flatvasker Φ 10*2.0	12
70	Fjærvasker Φ 10*2.1	8
71	Tastaturplate	1
72	Datamaskin	1
73	Kantvasker	8
74	Pulsledning	2
75	Hellingsledning	1
76	Hastighetsledning	1
77	USB-kontakt	1
78	Hurtigtast	1
79	Sikkerhetslås komponent	1
80	Strømkabel	1
81	Trådløs ladingsmodul	1
82	Inverter	1
83	Datamaskin øvre ledning	1
84	Datamaskin midtre øvre ledning	1
85	Datamaskin midtre nedre ledning	1

86	Datamaskin nedre ledning	1
87	AC-motor	1
88	Hellingsmotor	1
89	Strømkontakt	1
90	Overbelastningsbeskyttelse	1
91	Filter (Valgfritt)	1
92	Høytaler (Valgfritt)	2
93	USB-modul (Valgfritt)	1
94	MP3-grensesnitt (Valgfritt)	1
95	Forsterkerkort (Valgfritt)	1
96	Lydkabel (Valgfritt)	1
97	Induktor (Valgfritt)	1



FITNORD