

# ***FITNORD***

KÄYTTÖOHJEKIRJA  
USERMANUAL  
ANVÄNDARMANUAL  
BRUKERHÅNDBOK

FitNord Sprint 300 G2  
FitNord Sprint 300 G2  
FitNord Sprint 300 G2  
FitNord Sprint 300 G2

Version 1.00 15.3.2021

TÄRKEÄÄ  
IMPORTANT  
VIKTIGT  
VIKTIG

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

## SISÄLLYSLUETTELO

1 VAROITUS.....	6
2 TÄRKEÄ TURVALLISUUSTIEDOTE.....	7
3 KOKOAMISOHJEET.....	9
4 LAITTEEN MAADOITUS.....	13
5 TEKNISET TUOTETIEDOT.....	14
6 KÄYTTÖOHJEET.....	15
7 HARJOITUSOHJEET.....	23
8 HUOLTO-OHJEET.....	24
9 RÄJÄYTYSKUVA.....	26
OSALISTA.....	27

## TABLE OF CONTENTS

1 WARNING.....	32
2 IMPORTANT SAFETY PRECAUTION.....	33
3 ASSEMBLY STEPS.....	35
4 GROUNDING METHODS.....	39
5 TECHNICAL PARAMETER.....	40
6 OPERATION INSTRUCTIONS.....	41
7 EXERCISE INSTRUCTIONS.....	49
8 MAINTENANCE INSTRUCTIONS.....	50
9 EXPLODED DRAWING.....	52
PARTS LIST.....	53

## INNEHÅLL

1 VARNING.....	58
2 VIKTIGA SÄKERHETSÅTGÄRDER.....	59
3 MONTERINGSSTEG.....	61
4 JORDNINGSANVISNINGAR.....	65
5 TEKNISKA PARAMETRAR.....	66
6 DRIFTINSTRUKTIONER.....	67
7 TRÄNINGSSINSTRUKTIONER.....	75
8 UNDERHÅLLSINSTRUKTIONER.....	76
9 UPPSKATTAD DIAGRAM.....	78
DELA LISTA.....	79

## INNHOLD

1 ADVARSEL.....	84
2 VIKTIG SIKKERHETSINFORMASJON.....	85
3 MONTERINGSINSTRUKSJONER.....	87
4 JORDING AV ENHETEN.....	91
5 TEKNISKE SPESIFIKASJONER.....	92
6 BRUKSANVISNING.....	93
7 TRENINGSSINSTRUKSJONER.....	101
8 VEDLIKEHOLDSINSTRUKSJONER.....	102
9 EKSPLODERT VISNING.....	104
DELSLISTE.....	105

# FI

## ONNITTELUT FITNORD SPRINT 300 G2 HANKINNASTA!

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



Kiinnitä erityisesti huomiota käyttöohjeen varoituksiin ja huomioihin.

### **! TÄRKEÄÄ!**

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

Säilytä käyttöohje myöhempää käyttöä varten.

Olethan yhteydessä 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](http://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.


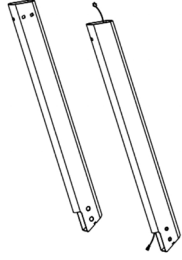
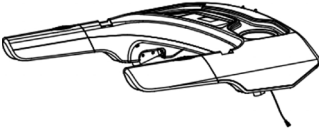
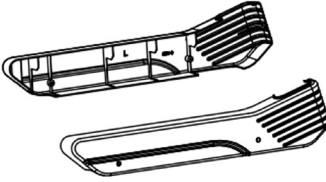
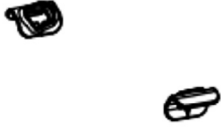

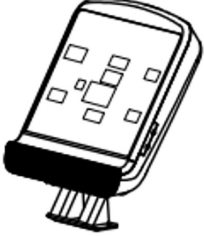







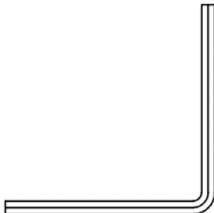
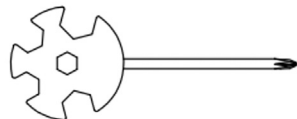

## ! HUOMIO!

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

# 2 TÄRKEÄ TURVALLISUUSTIEDOTE

- Kytke juoksumaton virtajohto sopivaan maadoitettuun virtalähteeseen. Maadoitus on tärkeää, koska se vähentää sähköiskujen vaaraa, jos laitteeseen tulee vikaa.
- Sijoita juoksumatto puhtaalle ja tasaiselle pinnalle. Älä aseta laitetta paksun maton päälle, koska se voi haitata ilmanvaihtoa. Älä sijoita juoksumattoa veden lähelle tai ulkotiloihin.
- Sijoita juoksumatto niin, että pistorasia on nähtävissä ja helposti käytettävissä.
- Älä koskaan käynnistä juoksumattoa samalla, kun seisot sen päällä. Laitteen käynnistämisen ja vauhdin säätämisen jälkeen voi kestää hieman aikaa, ennen kun vetohihna alkaa liikkua. Pidä jalkasi aina rungon sivuille sijoitetuilla sivuraiteilla, kunnes vetohihna liikkuu.
- Käytä sopivaa vaateusta liikkuessasi juoksumatolla. Älä käytä pitkiä tai löysiä vaatteita, jotka voivat jäädä kiinni laitteeseen. Juokse aina juoksukengillä tai liikuntaan tarkoitetuilla kumipohjaisilla kengillä.
- Varmista, että virtalähde on toiminnassa ja että turvalukko toimii ennen juoksumaton käyttämistä. Kiinnitä turvalukon toinen pää juoksumattoon ja kiinnitä narun päässä oleva klipsi vaatteisiisi tai vyöhösi, jotta onnettomuuden sattuessa naru vetää turvalukon päälle.
- Irrota aina virtajohto ennen kuin irrotat juoksumaton moottorin kannen.
- Varmista, että juoksumaton takana on ainakin 2 m kokoinen tyhjä tila.
- Pidä pienet lapset etäällä juoksumatosta sen käytön aikana.
- Kun kävelet tai juokset juoksumatolla, pidä ensin kiinni käsikaiteista, kunnes olet tottunut käyttämään laitetta.
- Kiinnitä turvalukon naru aina vaatteisiisi, kun käytät juoksumattoa. Jos laite lisää nopeutta yhtäkkiä laitevian vuoksi tai nopeutta lisätään liikaa, naru irtoaa konsolista ja turvalukko aktivoituu.
- Jos juoksumaton käytössä ilmenee ongelmia, irrota turvalukko välittömästi, tartu käsikaiteisiin ja hyppää laitteen reunoille rungon päälle ja odota, että vetohihna pysähtyy.
- Kun juoksumattoa ei käytetä, irrota virtajohto pistorasiasta ja turvalukon naru.
- Säilytä turva-avainta lasten ulottumattomissa. Alaikäiset saavat käyttää juoksumattoa vain aikuisten valvonnassa.
- Ennen kun aloitat liikuntaohjelman, pyydä lääkärin tai jonkun muun terveysalan ammattilaisen neuvoa. He voivat auttaa sinua määrittämään ikäsi ja kuntaasi vastaavan liikunnan määrän, haastavuuden (sykealueen) ja harjoitusajan. Jos tunnet kipua tai kiristystä 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.

## 3 KOKOAMISOHJEET

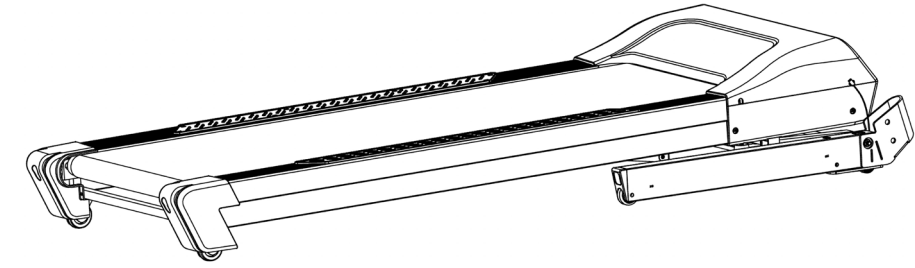
			
#2 Päärunko 1 KPL	#3L/R Pystyputki 1/1	#4 Konsoliosan runko 1 KPL	#26L/R Alaosan rungon kansi 1/1
			
#35L/R Käsitorjan koristekansi 1/1	#6 Etukahva 1 KPL	#5 Paneelin kiinnike 1 KPL	#32 Tietokonepaneelin liitospkansi 1 KPL
			
#37L/R Pystyputken kansi 1/1	#80 Lukitusaluslevy 10*1.2 16 KPL	#59 Kuusiokoloruuvi M8*15 7PCS	#81 Lukitusaluslevy 8 1.2 12PCS
			
#73 Ristipääruuvi ST4*16 70 KPL	Kuusiokoloavain (S=6) 1 KPL	Kuusiokoloavain (S=5) 1 KPL	Ristipääavain 1 KPL
			
#55 Kuusiokoloruuvi M10*15 12 KPL			

### VAIHE 1:

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

### ! HUOMIO!

Älä irrota vielä laitteen kiinnityksiä.

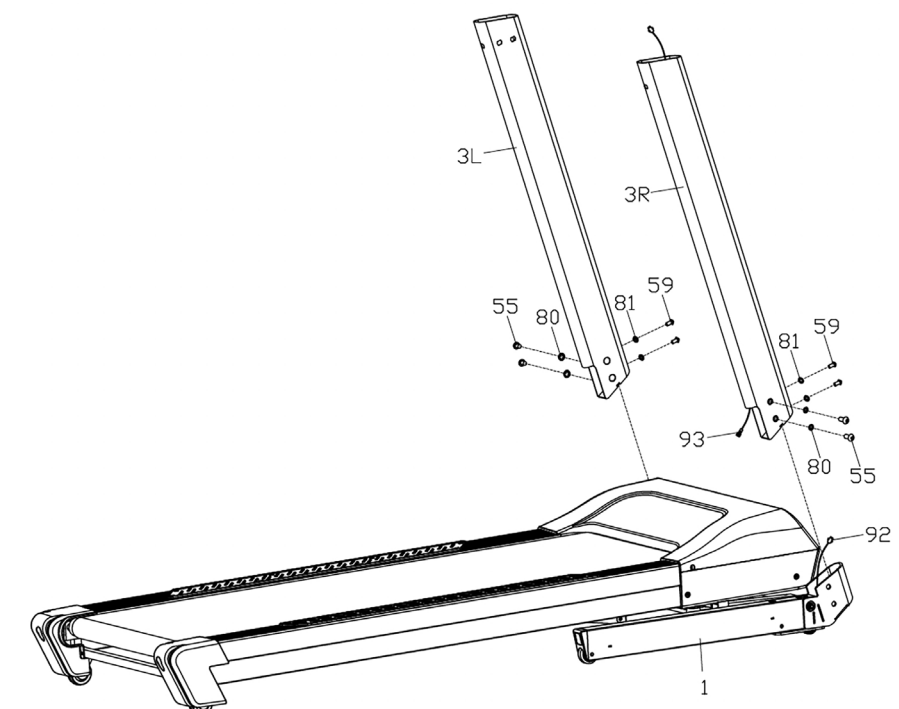


### VAIHE 2:

- Leikkaa alustan kiinnitysnauhat (HUOMIO: Aseta laite ensin haluamallasi sijainnille).
- Liitä pääkonsolin alajohto (92) johdon jatko-osaan (93).
- Kiinnitä vasen ja oikea pystysuora putki (3 L/R) rungon alaosaan (1) kuusiokoloruuveilla (55) ja lukituslevyllä (80) ja kuusiokoloruuveilla (59) ja lukituslevyllä (81).

### ! HUOMIO!

Älä kiristä kuusiokoloruuveja (55) (59) tiukasti vielä tässä vaiheessa.

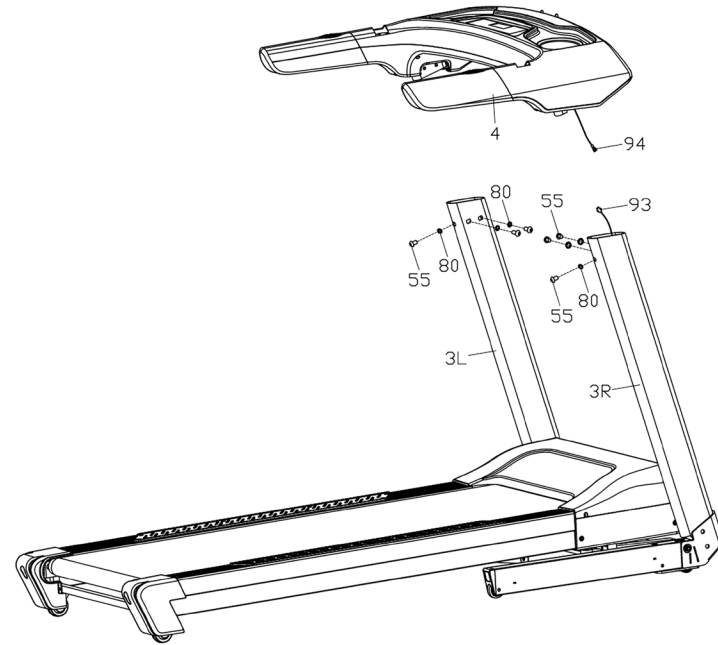


### VAIHE 3:

- Liitä ylempi johdon jatko-osa (94) alempaan johdon jatko-osaan (93).
- Kiinnitä pääkonsolin runko (4) vasempaan ja oikeaan pystysuoraan putkeen (3L/R) kuusiokoloruuveilla (55) ja lukkoaluslevyillä (80).

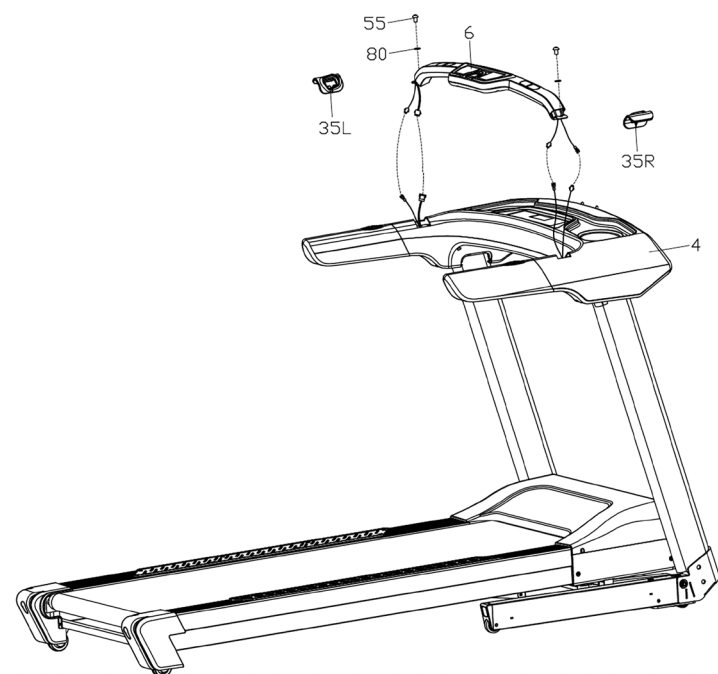
### ! HUOMIO!

Älä kiristä kuusiokoloruuveja (55) tiukasti vielä tässä vaiheessa.



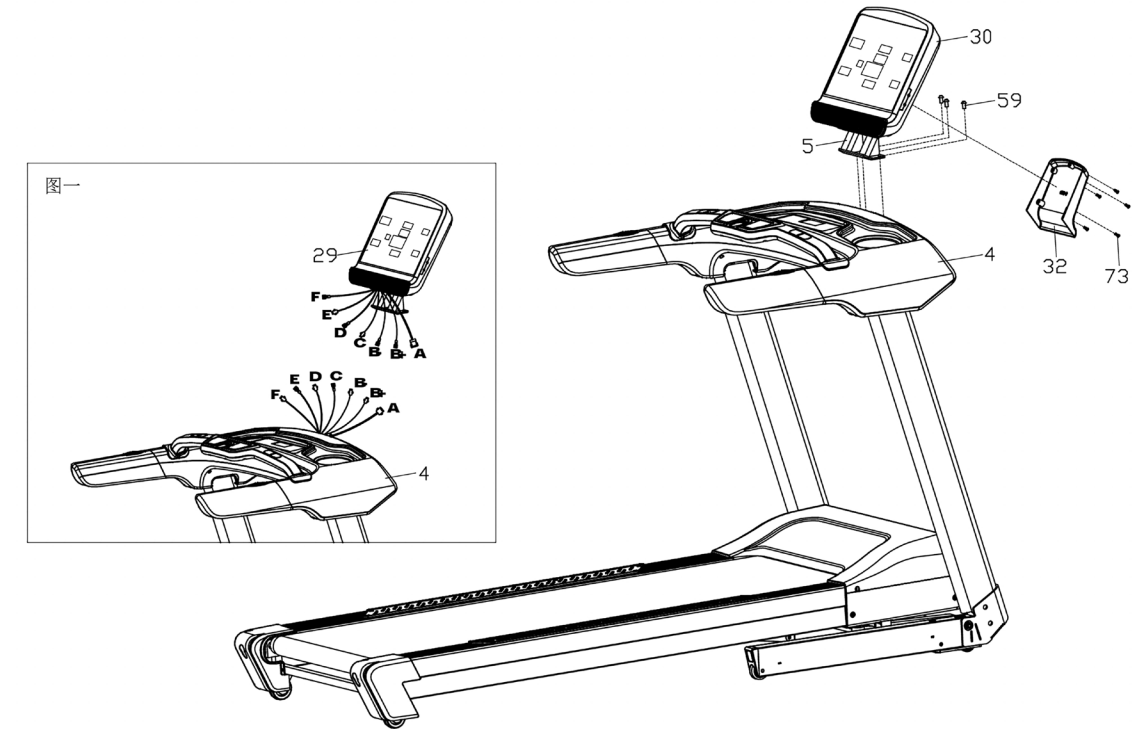
### VAIHE 4:

- Yhdistä etukahvan (6) johto konsoliosan rungossa (4) olevaan johtoon huolellisesti.
- Kiinnitä etukahva (6) konsoliosan rungossa (4) oleviin paikkoihin Allen-ruuveilla (55) ja sahalaitaisella aluslevyllä (80).
- Irrota käsinojan koristekansi (35L/R) aukosta ja aseta se etukahvan (6) ja konsoliosan rungossa (4) olevan liitoksen päälle erikseen.
- Kiristä nyt kaikki kuusiokoloruuvit, joita ei kiristetty aiemmissä vaiheissa.



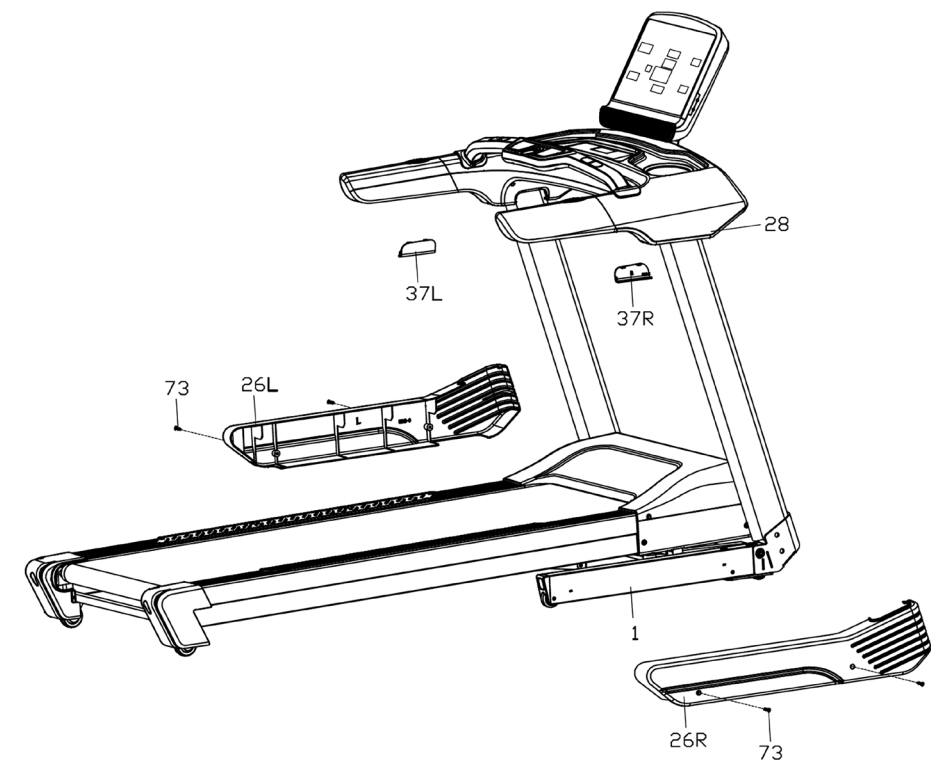
### VAIHE 5:

- Yhdistä tietokonepaneelin (29) johto tietokonetuessa (4) olevaan johtoon huolellisesti. (Yhdistä johdot samassa järjestyksessä toisiinsa.)
- Käytä kuusiokoloruuveja (59) kiinnittääksesi paneelin kiinnikkeen (5) tietokonetuessa (4).
- Käytä ristipääruuveja (73) kiinnittääksesi tietokonepaneelin liitoskannen (32) tietokonepaneelin alempaan kanteen (30).



### VAIHE 6:

- Kiinnitä alaosan rungon kannet (26L/R) alaosarunkoon (1) ristipääruuveilla (73).
- Kiinnitä pystyputken kannet (37L/R) tietokoneen alempaan kanteen (28).

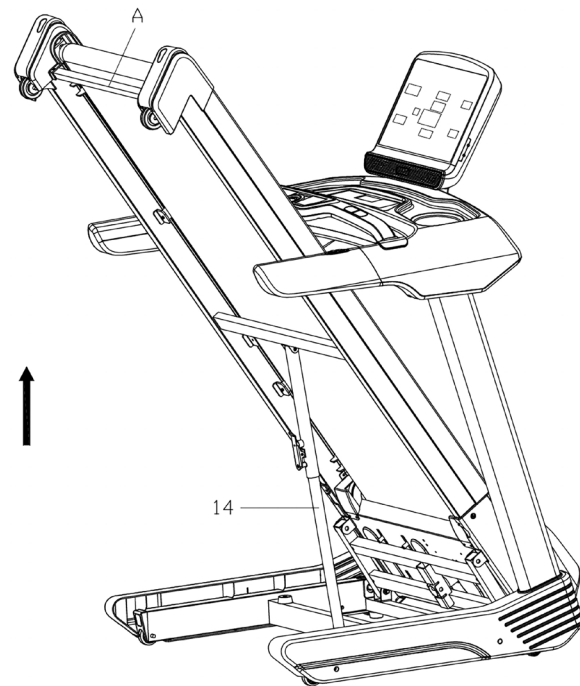


#### Juoksualustan nostaminen:

- Ota kiinni kohdasta A ja nosta juoksualustaa nuolen osoittamaan suuntaan, kunnes kuulet äänen sylinteristä (14).

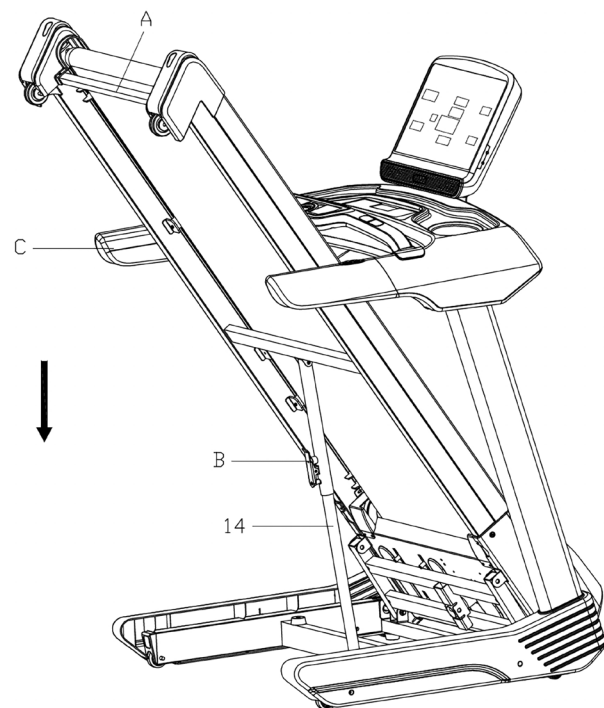
#### ! HUOMIO!

Irrota virtajohto pistorasiasta ja huolehdi, että juoksumatto on täysin pysähtynyt ennen juoksualustan nostamista. Älä käytä juoksumattoa sen ollessa nostettuna pystyasentoon.



#### Juoksualustan laskeminen:

- Ota kiinni kohdasta A, paina jalallasi sylinterin (14) kohtaa B ja vedä juoksualustaa kohdan C tasolle, niin alusta laskeutuu automaattisesti.



## 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.

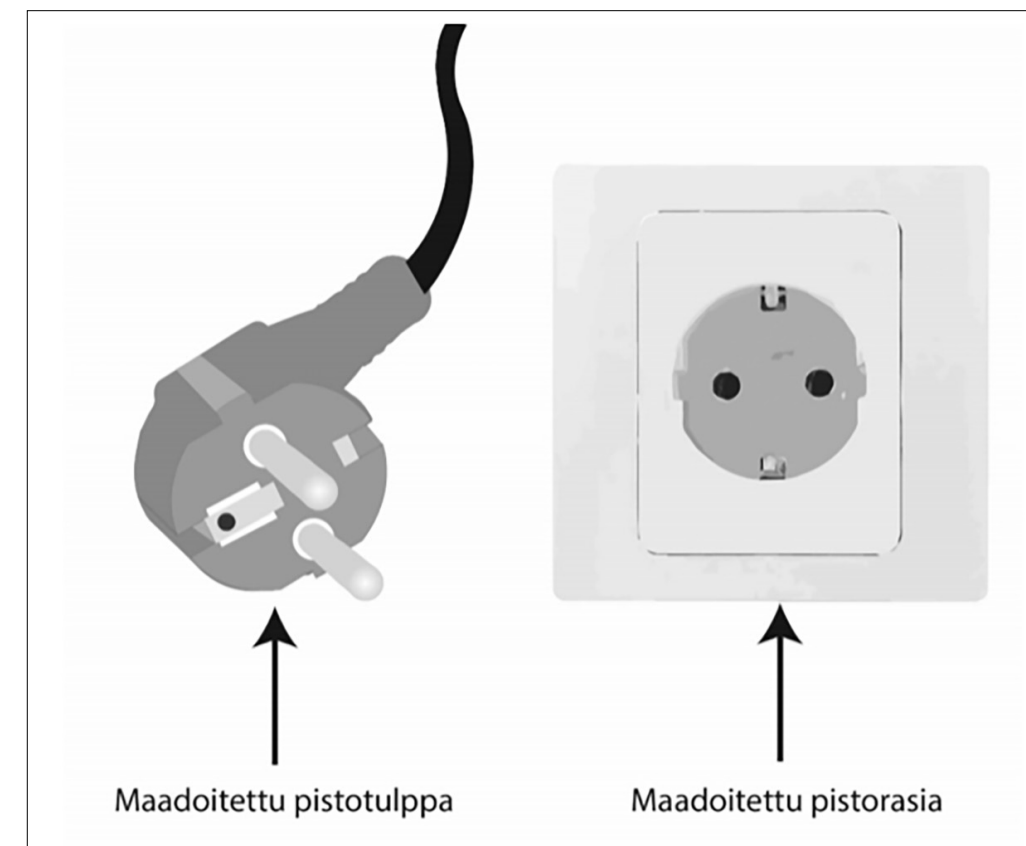
#### ! VAARA!

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.

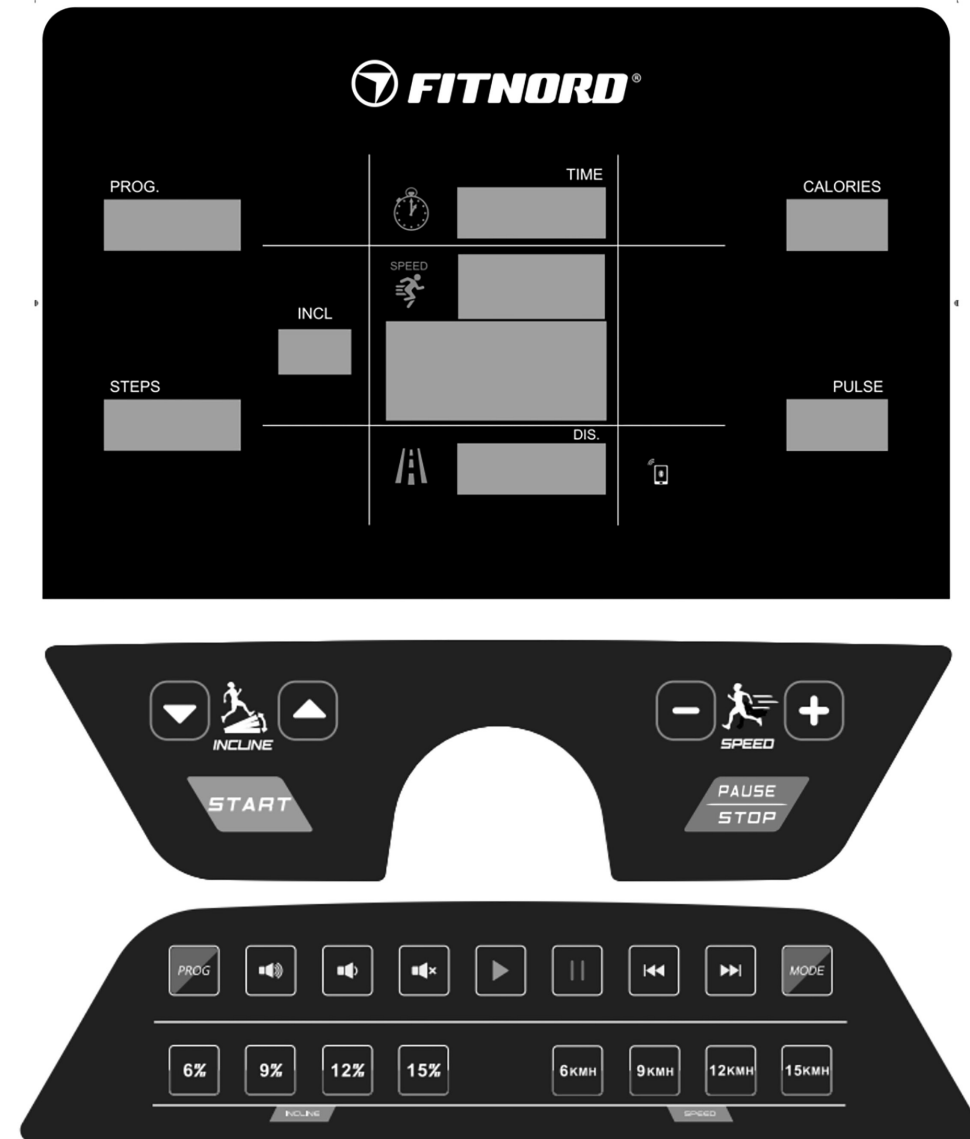
Laitteen kanssa ei saa käyttää adapteria tai jatkojohtoa.



## 5 TEKNISET TUOTETIEDOT

Mitat koottuna [mm]	1990*930*1490
Mitat kokoonlaitettuna [mm]	1200*930*1690
Juoksualueen mitat [mm]	530x1600
Käyttäjän maksimipaino [kg]	160
Moottori	DC 2,5 HP
Teho [W]	2050
Jännite [V]	220-240 V
Sulake [A]	16 A
Nopeus	1,0 - 22 km/h
Kallistus	0-15 %
Käyttöluokka	Kotikäyttö
Tarkkuusluokka	C

## 6 KÄYTTÖOHJEET



### 1. Toiminnot

#### 1.1. Käynnistäminen

- Laite käynnistyy normaalisti 3 sekunnin kuluttua.

#### 1.2. Ohjelmien lukumäärä

- 18 ennalta-asennettua harjoitusohjelmaa (P1-P18), 3 muokattavaa ohjelmaa (U1-U3), FAT-ohjelma, 3 inverted meter movement modes, ja 1 manuaalinen tila

#### 1.3. Turva-avaimen toiminta

- Irrota turva-avain. Näyttöön ilmestyy "--" ja juoksumatto pysähtyy nopeasti. Lisäksi kuuluu merkkiäänäni (piip-piip). Kun turva-avain asetetaan paikoilleen, kaikki elektroniset mittarit aktivoituvat 1 sekunnin ajaksi ja kaikki tiedot nollautuvat.
- Moottorin ollessa käynnissä turva-avaimen irrottaminen pysäyttää moottorin ja estää elektronisen mittarin käytön.



#### 1.4. Painiketoiminnot

<b>Painikkeet</b>	START, STOP, PROG, MODE, SPEED / + / -, INCLINE / + / -, play, pause, mykistys, edellinen, seuraava, äänenvoimakkuuden nosto ja lasku
<b>Nopeuspikavalinnat</b>	6 km/h, 9 km/h, 12 km/h, 15 km/h.
<b>Kaltevuuspikavalinnat</b>	6 %, 9 %, 12 %, 15 %. 1 "START" käynnistää laitteen. Juoksumaton ollessa alasenossa, paina START-näppäintä ja juoksumatto käynnistyy hiljaisimmalla nopeudella.
<b>START</b>	Käynnistyspainike. Kun juoksumatto on pysähdyksissä, paina tätä painiketta, niin juoksumatto käynnistyy miniminopeudella.
<b>STOP</b>	Pysäytyspainike. Kun juoksumatto on käynnissä, paina tätä painiketta pysäyttääksesi sen.
<b>Ohjelmapainike ("P")</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Valitse eri toimintoja valmiustilassa painamalla tätä painiketta. Voit valita manuaalisen tilan "1.0", ohjelmat "P1–P18", muokattavat ohjelmat "U1–U3" tai FAT-ohjelman.</li><li>Manuaalinen tila on järjestelmän oletustila, jossa miniminopeus on 1.0 km/h ja maksiminopeus 22 km/h.</li></ul>
<b>Tilapainike ("M")</b>	Valmiustilassa painamalla tätä painiketta voit vaihtaa kolmen käänteisen toimintatilan (H-1, H-2, H-3) välillä. <ul style="list-style-type: none"><li>H-1: Aikakäänteistila.</li><li>H-2: Etäisyyskäänteistila.</li><li>H-3: Kalorikäänteistila.</li></ul> Kun tila on valittu, paina "START" aloittaaksesi juoksumaton.
<b>Nopeuspainikkeet ("SPEED +" ja "SPEED -")</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Näillä painikkeilla säädetään nopeutta 0,1 km/h:n askelin.</li><li>Painaessasi painiketta yli 2 sekuntia, nopeus kasvaa tai pienenee automaattisesti jatkuvasti.</li></ul>
<b>Kaltevuuspainikkeet ("INCLINE +" ja "INCLINE -")</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Näillä painikkeilla säädetään kaltevuutta 1 tason askelin.</li><li>Painaessasi painiketta yli 2 sekuntia, kaltevuus kasvaa tai pienenee automaattisesti jatkuvasti.</li></ul>
<b>Nopeuspikavalinta-painikkeet</b>	Valitse suoraan nopeudet 6 km/h, 9 km/h, 12 km/h tai 15 km/h juoksutilassa.
<b>Kaltevuuspikavalinta-painikkeet</b>	Valitse suoraan kaltevuudet 6 %, 9 %, 12 % tai 15 % juoksutilassa.
<b>Musiikkiohjauspainikkeet</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Äänenvoimakkuuden lisäys: Lisää äänenvoimakkuutta.</li><li>Äänenvoimakkuuden vähennys: Vähennä äänenvoimakkuutta.</li><li>Edellinen kappale: Soita edellinen kappale.</li><li>Seuraava kappale: Soita seuraava kappale.</li><li>Toistopainike: Soita musiikkia.</li><li>Taukopainike: Keskeytä musiikin toisto.</li><li>Mykistyspainike: Mykistä musiikki.</li></ul>

#### 1.5. Näyttötoiminnot

<b>Nopeusnäyttö</b>	Näyttää tällä hetkellä käytössä olevan nopeusarvon.
<b>Kaltevuusnäyttö</b>	Näyttää nykyisen kaltevuustoiminnon tilan.
<b>Aikanäyttö</b>	Näyttää juoksuajan manuaalisessa tilassa tai jäljellä olevan juoksuajan ohjelma- tai tilakohtaisesti.
<b>Etäisyysnäyttö</b>	Näyttää kuljetun matkan manuaalisessa ja ohjelmatilassa.
<b>Kalorinäyttö</b>	Näyttää manuaalisessa ja ohjelmatilassa liikkeen aikana kertyneet kalorit tai kalorimäärän laskennan jäljellä olevan ajan.
<b>Sykenäyttö</b>	Havaitsee sykesignaalin ja näyttää pulssiarvot.
<b>Pistematriisinäyttö</b>	Näyttää ohjelmakaaviot ja muita tietoja.
<b>Näytettävien tietojen vaihteluvälit</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>AIKA: 0:00 – 99:59 (minuuttia)</li><li>ETÄISYYS: 0.0 – 99.9 (km)</li><li>KALORIT: 0.0 – 999 (kcal)</li><li>NOPEUS: 1.0 – 22.0 (km/h)</li><li>SYKE: 50–200 (lyöntiä minuutissa, BPM)</li><li>KALTEVUUS: 0–15 %</li></ul>

#### 2. Syketoiminto

Kun juoksumatto on käynnissä, tartu molemmilla käsillä käsikahvojen metallilevyihin. Tarkemman sykelukeman saamiseksi seiso juoksumatolla, kun se on pysähdyksissä, ja pidä kahvoista kiinni vähintään 30 sekuntia.

- Näytön vaihteluväli: 50–200 lyöntiä/minuutti.
- Tämä tieto on vain viitteellinen eikä sitä tule käyttää lääketieteellisiin tarkoituksiin.

#### 3. Painoindeksitoiminto

- Paina PROG kunnes näytölle ilmestyy FAT. Paina ENTER muokataksesi tietoja (F1-sukupuoli, F2-ikä, F3-pituus, F4-paino). Muokatessasi sukupuolta, ikää, pituutta tai painoa voit säätää joko SPEED tai INCLINE -painikkeista. Kun olet syöttänyt tiedot, aseta kädet käsikahvoille sykkeen mittaamiseksi. Näytölle ilmestyy testattavan henkilön painoindeksi 8 sekunnin kuluessa.

Syötetyt parametrit, oletusasetukset ja alueet:

Parametriluokka	Oletusasetukset	Arvoalue	Huomautukset
Sukupuoli (F1)	1 (Mies)	1–2	1 = mies 2 = nainen
Ikä (F2)	25 vuotta	10–99 vuotta	
Pituus (F3)	170 cm	100–220 cm	
Paino (F4)	70 kg	20–150 kg	

Painoindeksin tulkitseminen suuntaa antavasti (F5):

- Alle 19: Laiha
- 19 < FAT ≤ 25: Normaali paino
- 25 < FAT ≤ 29: Lievästi ylipainoinen
- FAT ≥ 30: Ylipainoinen

#### 4. Käyttäjän mukautetut ohjelmat

Juoksumattoon on sisäänrakennettujen 18 harjoitusohjelman lisäksi lisätty 3 käyttäjän mukautettavaa ohjelmaa: U1, U2 ja U3. Näiden avulla käyttäjä voi määrittää ohjelmat henkilökohtaisten tarpeidensa mukaisesti.

##### 1. Käyttäjän mukautetun ohjelman asettaminen

- Paina "program"-painiketta jatkuvasti valmiustilassa, kunnes käyttäjän mukautettu ohjelma (U1, U2, U3) ja "time"-ikkuna alkavat vilkkua.
- Näyttöön tulee nykyinen aika. Aseta haluamasi harjoitusaika käyttämällä incline +, incline -, speed + tai speed - -painikkeita.
- Paina "mode"-painiketta vahvistaaksesi asetetut ohjelmaparametrit.
- Ensimmäinen aikajakso voidaan nyt määrittää:
- Säädä nopeutta käyttämällä speed +, speed - tai pikavalintapainikkeita.
- Säädä kaltevuutta käyttämällä incline +, incline - tai pikavalintapainikkeita.
- Paina "mode" siirtyäksesi seuraavan aikajakson asettamiseen. Jatka näin, kunnes kaikki 16 aikajaksoa on määritetty.
- Kun asetukset on tehty, tiedot tallennetaan pysyvästi seuraavaan nollaukseen asti. Tiedot eivät häviä edes sähkökatkoksen aikana.

##### 2. Käyttäjän mukautetun ohjelman valinta ja käynnistäminen

- Paina "program"-painiketta jatkuvasti valmiustilassa, kunnes haluamasi käyttäjän mukautettu ohjelma (U1, U2 tai U3) näkyy näytöllä.
- Aseta harjoituksen kesto ja paina "start"-painiketta aloittaaksesi ohjelman.

#### 5. Liitetty ohjelmataulukko

Jokainen ohjelma on jaettu 16 osaan, ja ohjelman kokonaisaika jakautuu tasaisesti näiden osien kesken. Alla on esitetty 18 ohjelman liikeratadiagrammi.

ohjelma	aika	Ohjelman kesto / 16 = jokaisen vaiheen kesto															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	NOPEUS	2	5	5	5	10	10	5	5	5	3	3	2	5	5	3	2
	KALTEVUUS	0	0	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	2	2	0
P2	NOPEUS	2	2	7	2	2	7	7	12	4	4	12	4	4	12	4	2
	KALTEVUUS	0	1	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	0
P3	NOPEUS	2	4	9	9	4	4	8	8	10	10	12	4	4	8	4	2
	KALTEVUUS	0	1	2	3	4	5	4	5	4	2	1	2	3	2	1	0
P4	NOPEUS	2	6	6	6	12	12	12	12	6	6	3	3	3	5	5	2
	KALTEVUUS	0	1	2	3	4	5	6	7	6	6	5	4	3	2	1	0
P5	NOPEUS	2	4	6	12	12	12	3	3	3	3	12	12	12	6	4	2
	KALTEVUUS	0	2	4	6	4	2	1	0	1	1	2	2	2	2	3	0
P6	NOPEUS	2	4	5	5	6	6	8	8	6	6	8	8	6	9	6	2
	KALTEVUUS	0	1	3	4	4	3	3	1	2	1	2	1	2	1	2	0
P7	NOPEUS	2	7	7	9	9	4	4	12	12	4	4	8	8	4	4	2
	KALTEVUUS	0	1	1	2	2	3	3	4	4	3	3	2	2	1	1	0
P8	NOPEUS	2	2	6	6	6	8	9	10	11	12	9	5	5	5	3	2
	KALTEVUUS	0	1	2	4	2	1	2	4	2	1	2	4	2	1	2	0
P9	NOPEUS	2	4	8	10	2	4	8	10	2	4	10	2	4	10	4	2
	KALTEVUUS	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	8	6	4	2	1	0
P10	NOPEUS	2	5	6	7	8	9	10	11	10	9	8	6	7	5	4	2
	KALTEVUUS	0	1	2	4	6	6	6	4	4	4	2	2	2	1	1	0
P11	NOPEUS	2	5	6	7	9	9	6	9	6	9	6	10	6	10	7	2
	KALTEVUUS	0	2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	4	4	0
P12	NOPEUS	2	6	8	10	8	6	4	6	8	12	8	6	8	12	12	2
	KALTEVUUS	0	1	1	3	3	5	5	7	7	5	5	3	3	1	1	0
P13	NOPEUS	2	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	2
	KALTEVUUS	0	8	10	13	4	8	10	13	4	8	10	13	4	8	10	0
P14	NOPEUS	2	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	2
	KALTEVUUS	0	8	12	13	4	8	12	13	4	8	12	13	4	8	12	0
P15	NOPEUS	2	12	10	8	12	12	10	8	12	12	10	8	12	12	10	2
	KALTEVUUS	0	3	4	5	6	8	7	8	8	7	7	6	5	4	3	0
P16	NOPEUS	2	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	2
	KALTEVUUS	0	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	0
P17	NOPEUS	2	4	6	8	10	12	12	2	4	6	8	12	12	10	6	2
	KALTEVUUS	0	4	6	8	10	12	13	12	13	12	13	10	8	6	4	0
P18	NOPEUS	2	6	8	4	6	8	4	6	8	4	6	8	4	6	8	2
	KALTEVUUS	0	6	8	2	6	8	1	6	8	2	6	8	1	6	8	0

## 6. HRC-toiminto (valinnainen)

### HRC-tilat ja nopeusrajoitukset:

**HRC 1** Nopeusrajoitus = suurin nopeus - 4,0 km/h

**HRC 2** Nopeusrajoitus = suurin nopeus - 2,0 km/h

**HRC 3** Nopeusrajoitus = suurin nopeus

### HRC:n asetusmenetelmä ja parametrit

- Kun painat painiketta ja näyttöön tulee HRC, vahvista tila ja siirry seuraavaan asetusvaiheeseen.
- Säädä parametreja speed- tai boost-painikkeilla:
  - o Ikäalue: 13–80 vuotta, oletusarvo 30 vuotta
  - o Kohdesyke:  $(220 - \text{ikä}) * 0,6$
  - o Kohdesykettä voi muokata välillä  $0,45 - 0,75 * (220 - \text{ikä})$
  - o Maksimisyke:  $(220 - \text{ikä})$

### Nopeuden ja sykkeen välinen suhde

- HRC havaitsee sykkeen 30 sekunnin välein.
- Jos käyttäjän syke on 30 lyöntiä/minuutti kohdesykettä alhaisempi, nopeus kasvaa 2,0 km/h.
- Jos syke on 1–29 lyöntiä/minuutti kohdesykettä alhaisempi, nopeus kasvaa 1,0 km/h.
- Jos syke on 30 lyöntiä/minuutti kohdesykettä korkeampi, nopeus laskee 2,0 km/h.
- Jos syke on 1–29 lyöntiä/minuutti kohdesykettä korkeampi, nopeus laskee 1,0 km/h.

### Seuraavissa tilanteissa juoksumatto pysähtyy 1 km/h:n nopeuteen 15 sekunnin ajaksi ja hälytysääni soi sekunnin välein

- Kun sykettä ei havaita 1 minuuttiin.
- Kun syke ylittää arvon  $(220 - \text{ikä})$ .

## 7. Lepotila

- a. Juoksumaton ollessa valmiustilassa, jos toimintaa ei havaita 10 minuuttiin, näyttö sammuu.

## 8. Sammutus

- a. Juoksumaton voi sammuttaa milloin tahansa katkaisemalla virran pääkytkimestä, mikä estää juoksumaton vaurioitumisen.

## 9. Virhekoodien merkitys

Koodi	Vika	Mahdolliset syyt	Vian korjaaminen
E06	Ylikuumenemissuoja	Lämpötila-anturin oikosulku	Vaihda taajuusmuuttaja
		Ohjainpiiri 358/324 on vaurioitunut	Vaihda taajuusmuuttaja
E07	Alijännitesuoja	Tuulettimen toimimattomuus	Vaihda taajuusmuuttaja
		Virtalähteen jännite on alle 185 V	Tarkista, että virtalähteen jännite on normaalialueella
E05	Ylivirtasuojaja	Virtalähteen jännite on normaali	Vaihda taajuusmuuttaja
		Moottorin virta on liian suuri	Juoksumaton ja juoksulaudan kitka on liian suuri, lisää voitelua
E01	Kommunikaatiovirhe elektronisen mittarin ja taajuusmuuttajan välillä	IPM-moduulin oikosulku	Vaihda taajuusmuuttaja
		Taajuusmuuttajan ja elektronisen mittarin kaapelin huono liitännä	Tarkista, että mittari on hyvin liitetty taajuusmuuttajaan
E09	Ylikuormitussuoja	Elektroninen mittari on vaurioitunut	Vaihda elektroninen mittari
		Taajuusmuuttaja on pahasti vaurioitunut	Vaihda taajuusmuuttaja
E04	Nostomoottorin kalibrointi epäonnistui tai nostomoottorin vika	Parametriasetusvirhe	Vaihda taajuusmuuttaja
		Kuorma on liian suuri	Pienennä kuormaa
E04		Nostomoottoria ei ole kalibroitu tai kalibrointi epäonnistui	Kalibroi nostomoottori virran kytkemisen jälkeen
		Nostosensorin pistoke on löysä	Tarkista, että nostosensorin pistoke on kunnolla liitetty
		Taajuusmuuttaja on pahasti vaurioitunut	Vaihda taajuusmuuttaja ja kalibroi uudelleen
		Nostomoottori on vaurioitunut	Vaihda nostomoottori ja kalibroi uudelleen

Koodi	Vika	Mahdolliset syyt	Vian korjaaminen
----	Turvakytkin	Turvalukko ei ole oikeassa paikassa	Aseta turvalukko oikeaan paikkaan
		Turvakytkinkortti on rikki	Vaihda turvakytkinkortti
		Turvakytkimen johdon liitäntä on löysä	Tarkista ja liitä oikein

## 7 HARJOITUSOHJEET

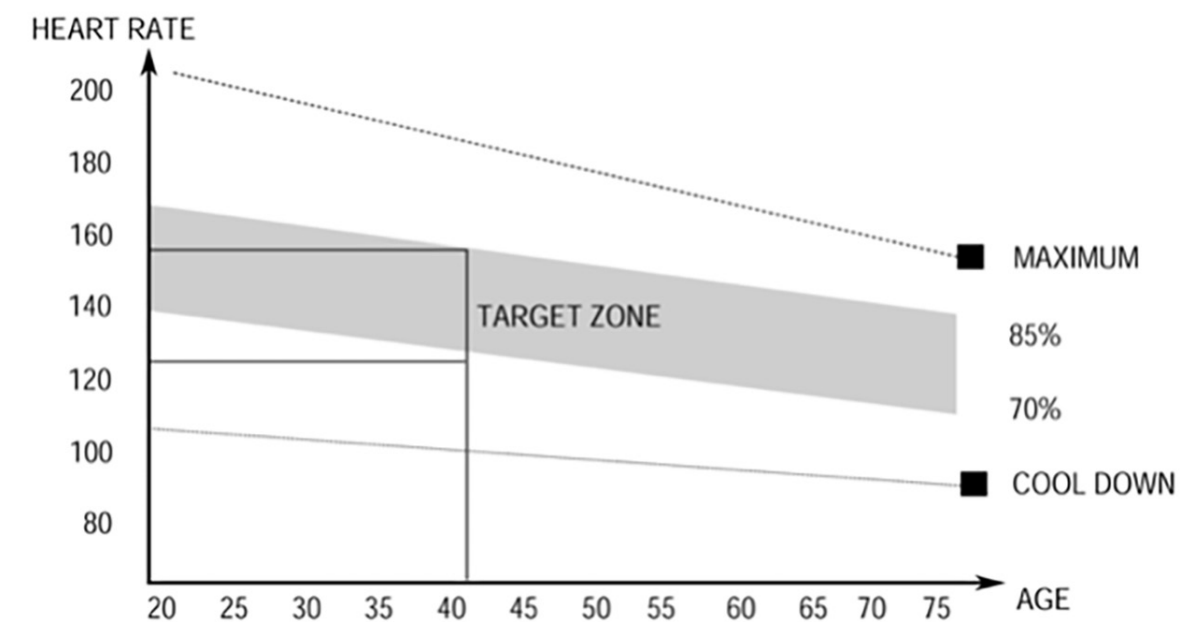
### 1. Lämmittelyvaihe

Lämmittely auttaa lihaksia toimimaan kunnolla ja saa veren kiertämään kehossa. Lisäksi se vähentää lihaskramppejen 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 esitetyille 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.

Lihäsjänteiden 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.

# 8 HUOLTO-OHJEET

## Vetohihnan kiristäminen ja kireyden säätäminen

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

## Vetohihnan keskittäminen

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

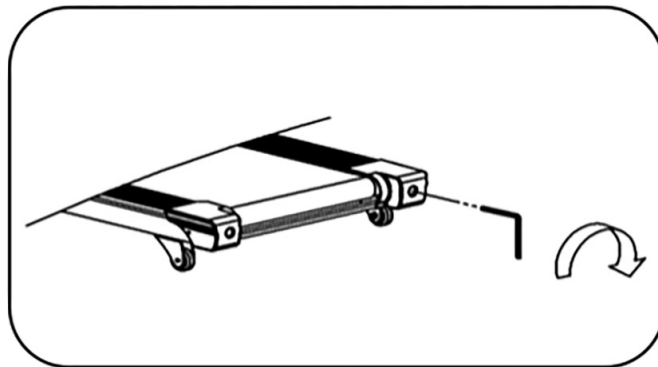
### ! HUOMIO!

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

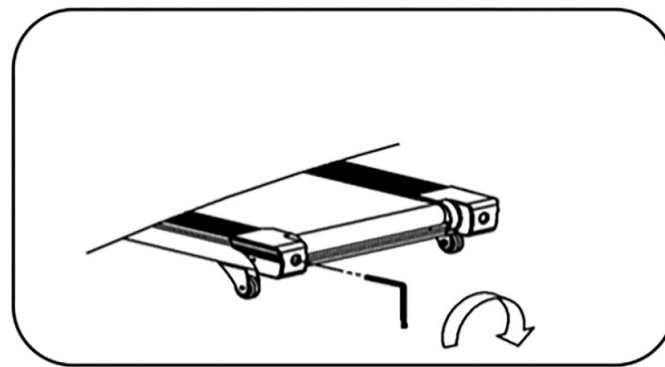
- d. Jos hihna on liian vasemmalla, ruuvaa säätöruuvia hitaasti vastapäivään ja tarkkaile samalla hihnaa, kunnes se on keskellä. (Huomio: Hihnan ja vasemman/oikean reunan välillä on normaalisti pieni rako. Tämän raon tulisi olla kooltaan maksimissaan 5mm).

### ! 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

- a. Jos tunnet hihnan liukuvan kun juokset juoksumatolla, vetohihnaa täytyy kiristää.  
b. 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.  
c. 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.

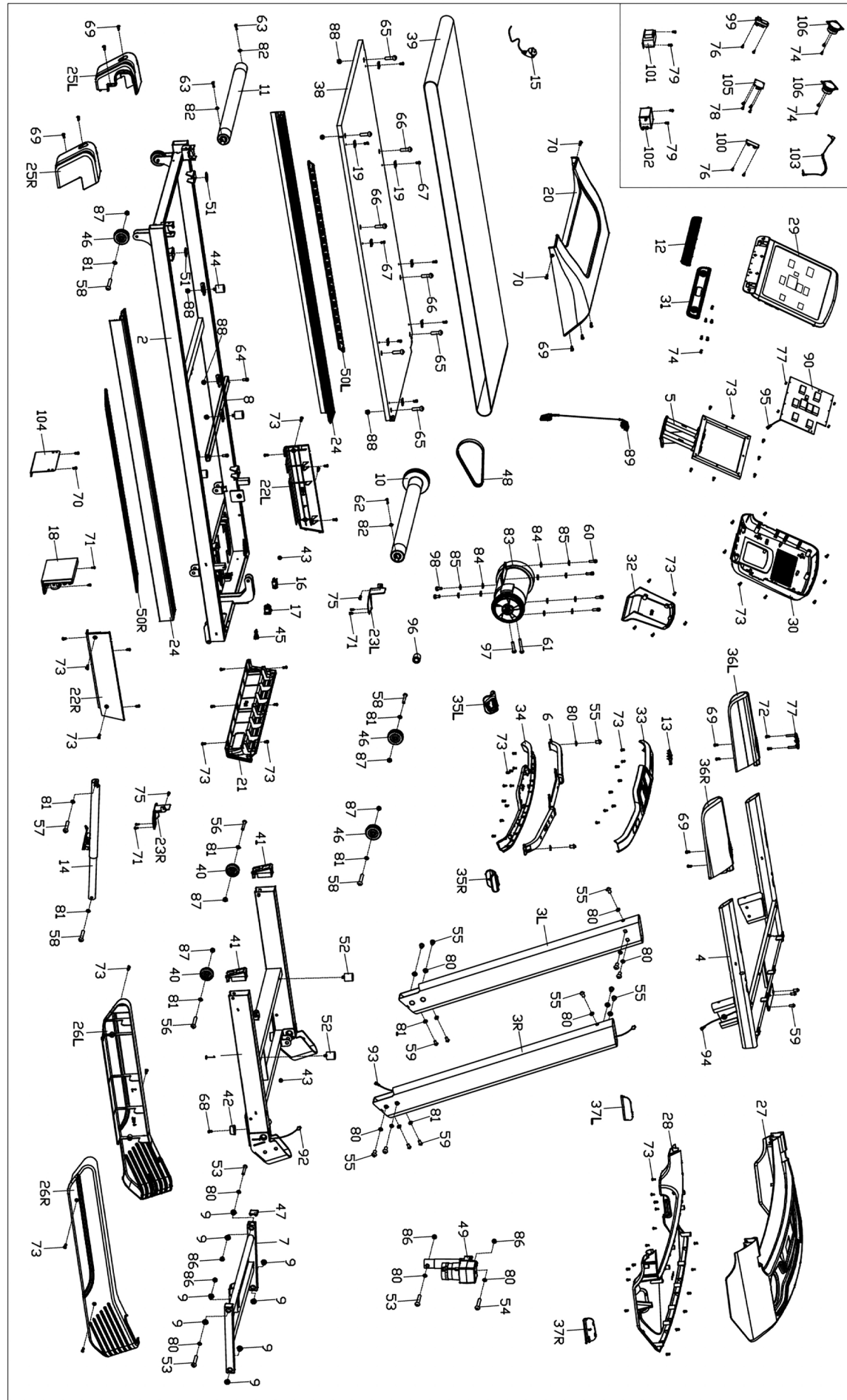
## Puhdistaminen:

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

# 9 RÄJÄYTYSKUVA



# OSALISTA

Osa	Kuvaus	Määrä
1	Alaosan runko	1
2	Pääkehys	1
3 L/R	Pystyputki	1/1
4	Tietokonetuet	1
5	Paneelin kiinnike	1
6	Etukahva	1
7	Kaltevuusrungon runko	1
8	Vahvistusputki	1
9	Nylonvälike	8
10	Eturulla	1
11	Takarulla	1
12	Metallikaiuttimen ritilä	1
13	Sykeanturi	4
14	Sylinteri	1
15	Virtajohto	1
16	Virtapiirikattaisija	1
17	Kytkin	1
18	Muuntaja	1
19	Suojalevy	8
20	Moottorin kansi	1
21	Etukehyksen kansi	1
22 L/R	Sivukehyksen kansi	1/1
23 L/R	Eturullan suojakansi	1/1
24	Suojalevyt	2
25 L/R	Päätykorkki	1/1
26 L/R	Alaosan rungon kansi	1/1
27	Tietokoneen yläkansi	1
28	Tietokoneen alakansi	1
29	Tietokonepaneeli	1
30	Tietokonepaneelin alakansi	1
31	Kaiuttimen suojakansi	1
32	Tietokonepaneelin liitoskansi	1
33	Käsinojan yläkansi	1
34	Käsinojan alakansi	1
35 L/R	Käsinojan koristekansi	1/1
36 L/R	PU-vahtokahva	1/1
37 L/R	Pystyputken kansi	1/1
38	Juoksulauta	1
39	Juoksuhihna	1
40	Kuljetuspyörä	2
41	Kuljetuspyörän suojus	2
42	Tasajalkatyyny	2
43	Suojatulppa	2
44	Alustan iskunvaimennin	4
45	Virtajohdon pidike	1
46	Säätöpyörä	2
47	Neliön muotoinen päätykorkki	2
48	Hihna	1
49	Kaltevuusmoottori	1
50 L/R	Ruostumaton liukumaton matto	1 pari
51	Muovityyny	4
52	Tyyny	2
53	Kuusiokoloruuvi M10*55	3
54	Kuusiokoloruuvi M10*40	1
55	Kuusiokoloruuvi M10*15	12

56	Kuusiokoloruuvi M8*50	2
57	Kuusiokoloruuvi M8*45	1
58	Kuusiokoloruuvi M8*40	3
59	Kuusiokoloruuvi M8*15	7
60	Kuusiokantapultti M10*35	4
61	Kuusiokantapultti M8*25	2
62	Kuusiokantainen sylinteriruuvi M6*45	1
63	Kuusiokantainen sylinteriruuvi M6*55	2
64	Kuusiokantainen sylinteriruuvi M6*10	2
65	Kuusiokantainen tasakantainen ruuvi M6*30	4
66	Kuusiokantainen tasakantainen ruuvi M6*25	4
67	Ristipääruuvi M5*25	8
68	Ristipää kuppikantaruuvit M6*15	2
69	Ristipää aluslevyruuvi M5*16	11
70	Ristipää aluslevyruuvi M5*8	6
71	Ristipää aluslevyruuvi M4*8	8
72	Ristipää ruuvi ST4*55	4
73	Ristipää ruuvi ST4*16	70
74	Ristipää ruuvi ST4*12	10
75	Ristipää/Aluslevyruuvi ST4*12	2
76	Ristipää ruuvi ST2.9*9.5	4
77	Ristipää ruuvi ST2.6*10	4
78	Ristipää ruuvi/Aluslevy ST2.3*8	4
79	Ristipää ruuvi M4*8	4
80	Lukitusaluslevy $\phi$ 10*1.2	12
81	Lukitusaluslevy $\phi$ 8*1.2	12
82	Lukitusaluslevy $\phi$ 6*1.2	3
83	DC-moottori	1
84	Tasainen aluslevy $\phi$ 10	4
85	Vakiojousialuslevy $\phi$ 10	4

86	Nylonmutteri M10	8
87	Nylonmutteri M8	6
88	Nylonmutteri M6	10
89	Turva-avain	1
90	Tietokone	1
91	Pikavalintapainike	2
92	Tietokoneen alempi johto	1
93	Tietokoneen laajennusjohto (alempi)	1
94	Tietokoneen laajennusjohto (ylempi)	1
95	Tietokoneen ylempi johto	1
96	Tukilevy (valinnainen)	1
97	Vahvistinkortti (valinnainen)	1
98	Kaiutin (valinnainen)	2
99	USB (valinnainen)	1
100	MP3/Kuulokeliitäntä (valinnainen)	1
101	Induktori (valinnainen)	1
102	Suodatin (valinnainen)	1
103	MP3-kaapeli (valinnainen)	1

# EN

## CONGRATULATIONS ON PURCHASING THE FITNORD SPRINT 300 G2!

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



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

### **! IMPORTANT!**

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

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

### **DISCLAIMER**

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

### **MANUFACTURER'S DECLARATION**

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

### **IMPORTER**

#### **FI**

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

#### **SE**

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)  
Lindövägen 14  
186 92 Vallentuna

#### **NO**

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

### **THE MANUAL IS ALSO AVAILABLE DIGITALLY AT:**

[www.fitnord.com/manuals](http://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 forward, never look down at your feet.
- Add the speed step by step when running.
- When emergency happens, take away the "emergent stop button" immediately.
- Leave the treadmill after the running belt stop stably.

## ! CAUTION!

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


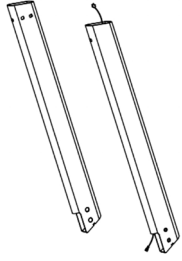

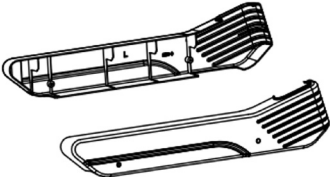


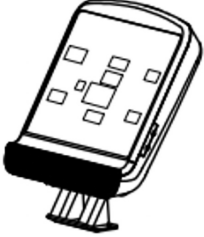

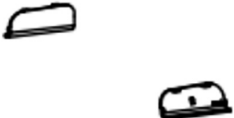





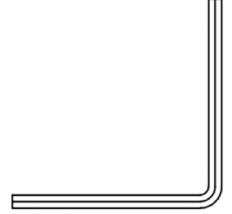
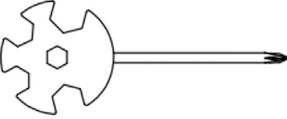

## ! ATTENTION!

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: 160 KGS.**
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.

# 3 ASSEMBLY STEPS

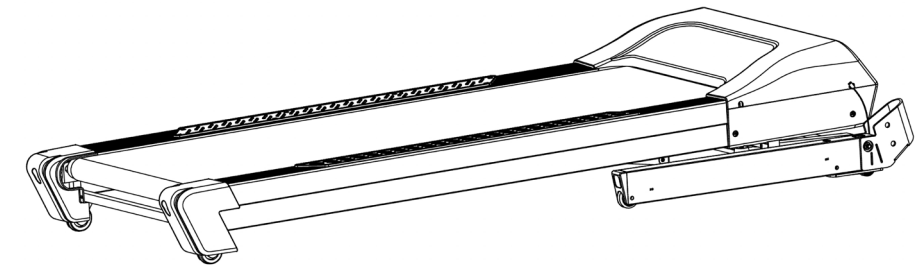
 #2 Main frame 1PC	 #3L/R Upright tube 1/1	 #4 Computer frame 1PC	 #26L/R Bottom frame cover 1/1
 #35L/R Armrest decorative cover 1/1	 #6 Front handlebar 1PC	 #5 Panel bracket 1PC	 #32 Computer panel joint cover 1PC
 #37L/R Upright tube cover 1/1	 #80 Serrated washer 10*1.2 16PCS	 #59 Allen bolt M8*15 7PCS	 #81 Serrated washer 8 1.2 12PCS
 #73 Cross tapping screw ST4*16 70PCS	 Hex wrench (S=6) 1PC	 Hex wrench (S=5) 1PC	 Cros end wrench 1PC
 #55 Allen bolt M10*15 12 PCS			

## STEP 1:

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

### NOTE!

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

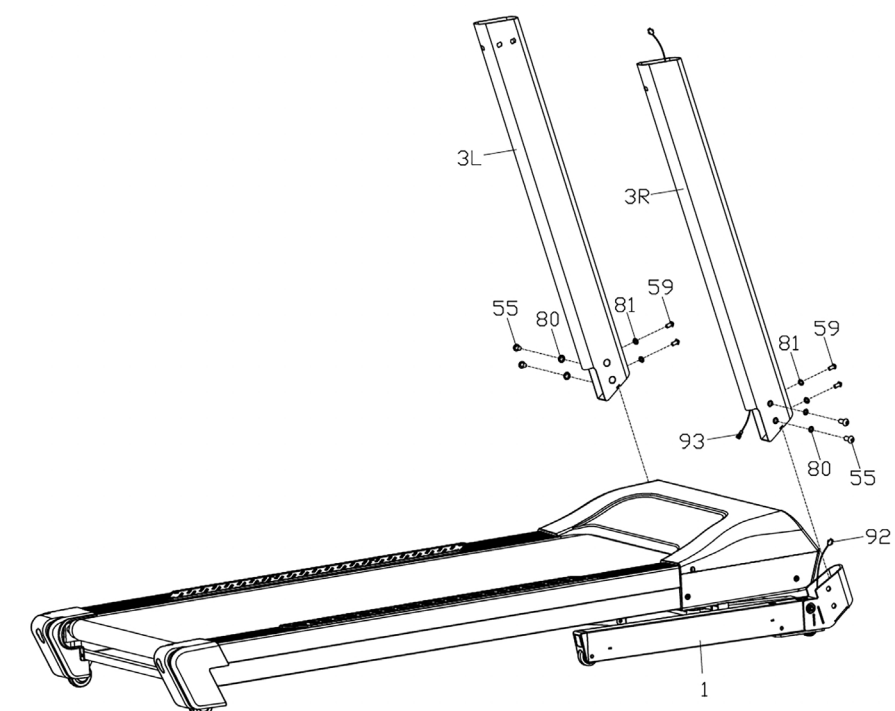


## STEP 2:

- Cut down the straps when the main frame was placed well (Don't move it any more).
- Connect the computer lower wire (92) and computer extension lower wire (93).
- Insert and lock the upright tube (3L/R) on the bottom frame (1) with the Allen bolts (55) the serrated washer (80) and Allen bolt (59) serrated washer (81).

### NOTE!

Please don't tighten the Allen bolts (55) (59) for the time being.

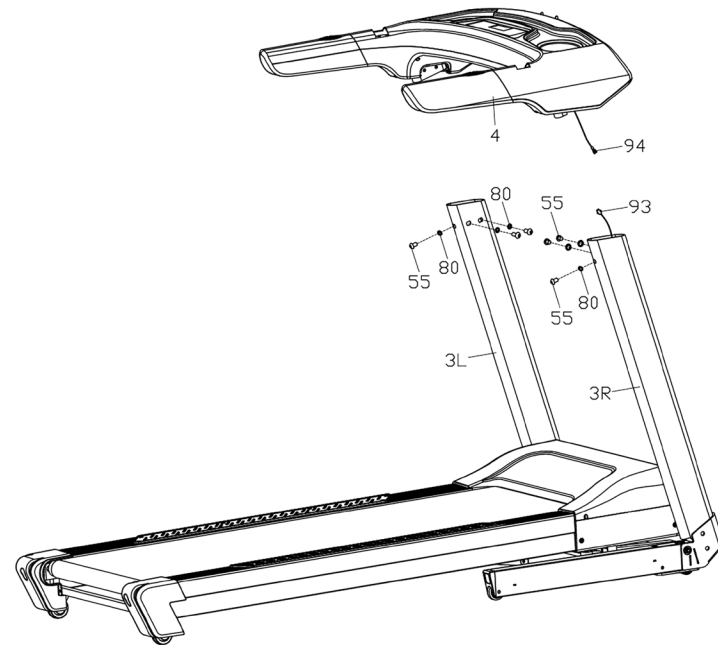


### STEP 3:

- Connect the computer extension upper wire (94) with the extension lower wire (93).
- Lock the computer frame (4) on the upright tube (3L/R) with the Allen bolts (55) and serrated washer (80).

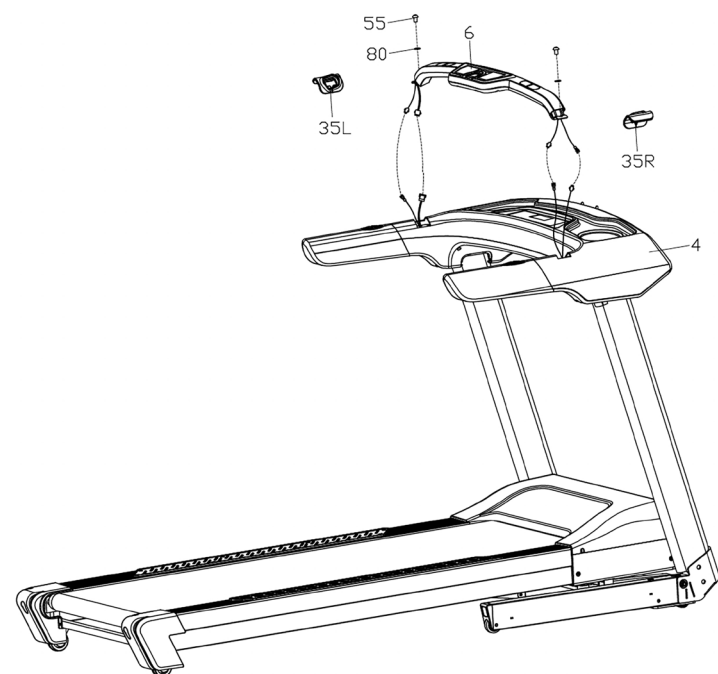
### NOTE!

Please don't tighten the Allen bolts (55) for the time being.



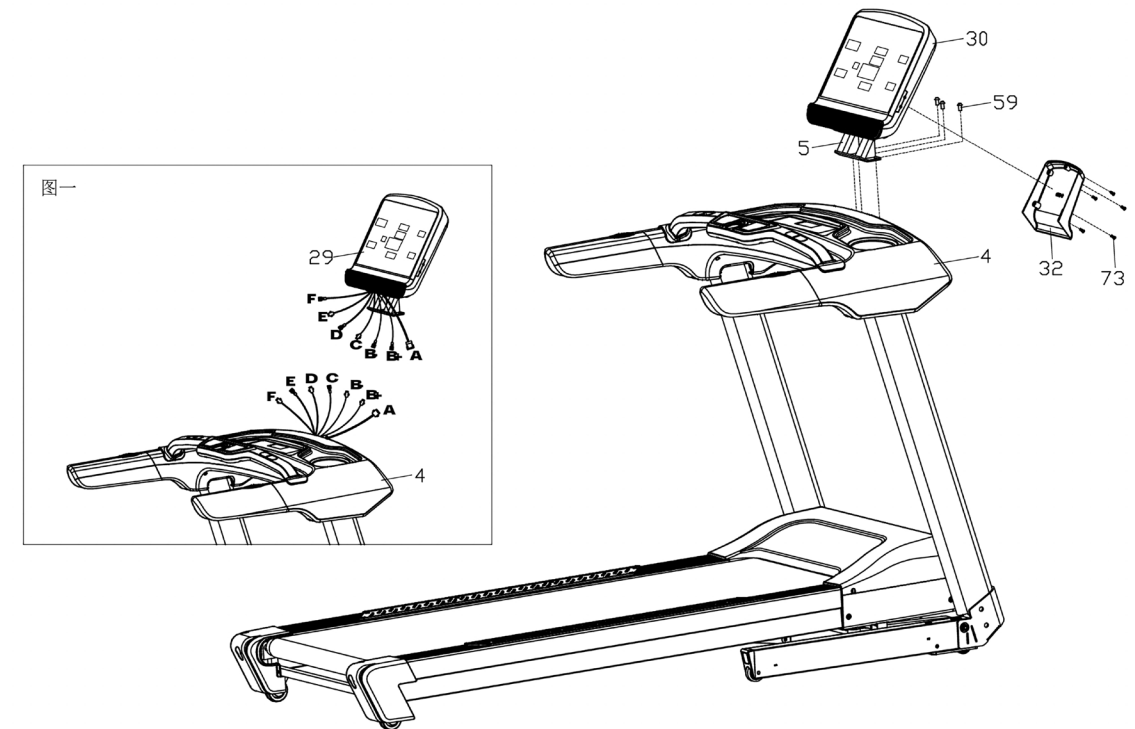
### STEP 4:

- Connect the wire of front handlebar (6) with the wire of computer frame (4) properly well.
- Secure the front handlebar (6) to computer frame (4) with the Allen bolts (55) and serrated washer (80).
- Separate armrest decorative cover (35L/R) from the opening, then put on the joint of front handlebar (6) and computer frame (4) respectively.
- Tighten all hex socket screws which didn't tighten in previous steps.



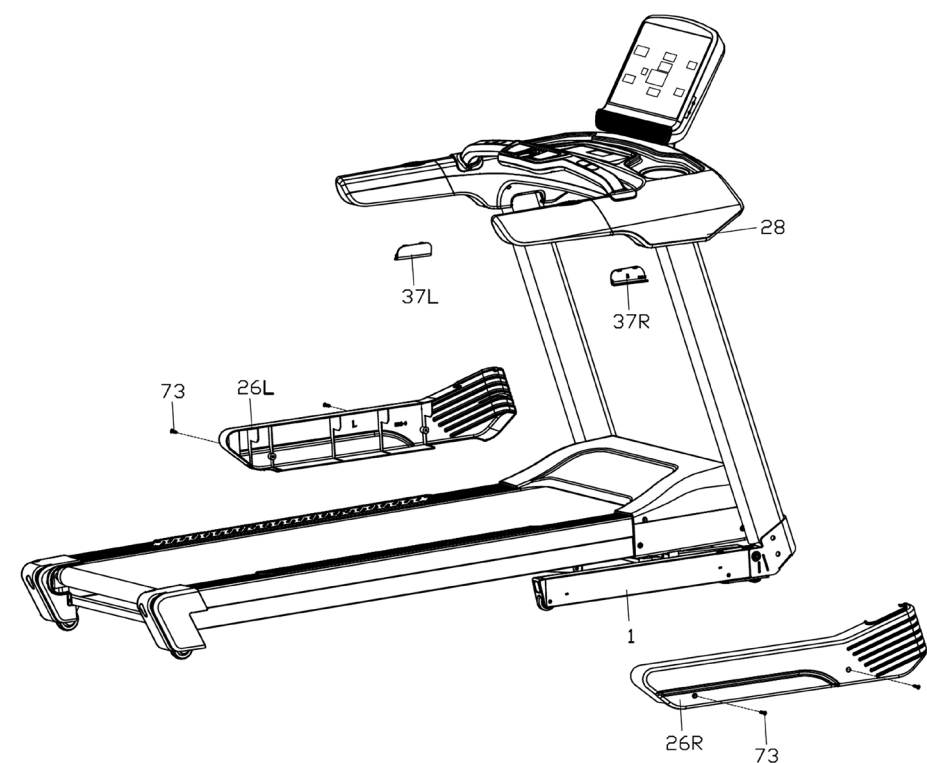
### STEP 5:

- Connect the wire of Computer panel (29) and Computer frame (4) properly well (Wires of the same order are joined together).
- Using Allen bolts (59) to secure the panel bracket (5) on computer frame (4).
- Using cross tapping screws (73) to secure the computer panel joint cover (32) to computer panel lower cover (30).



### STEP 6:

- Secure the bottom frame covers (26L/R) to the bottom frame (1) with cross tapping screw (73).
- Stuck upright tube covers (37L/R) to the card slot of computer lower cover (28).

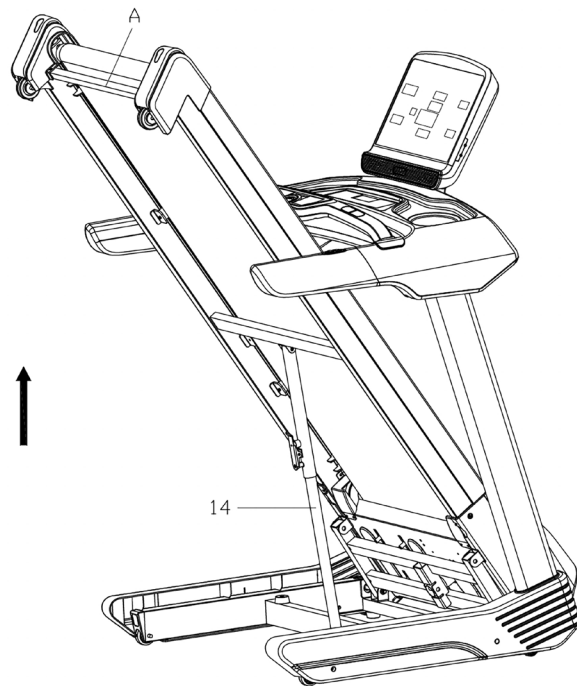


#### When you fold the machine:

- a. Put your hands on place A, lift up the machine in the direction of the arrow until you hear the sound from the cylinder (14).

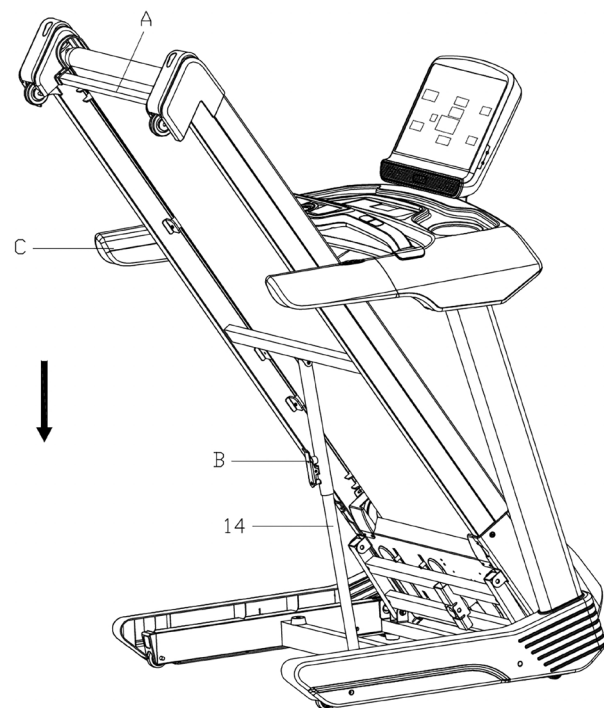
#### NOTE!

Please unplug the power cord and make sure treadmill stopping completely before folding machine. Don't operate the treadmill after folding.



#### When you unfold the machine:

- a. Grasp the place A by one hand, kick the place B of cylinder (14) with your right foot, pull the running board to the level of place C, then the running board will get down automatically.



## 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.

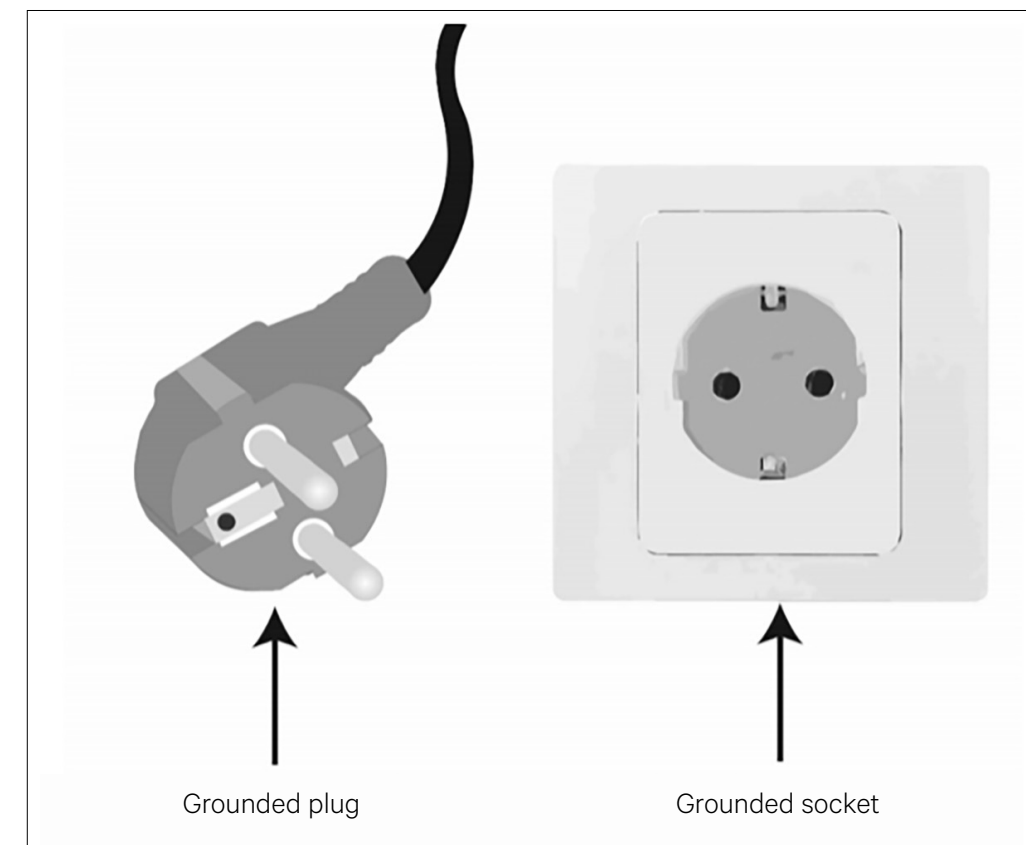
#### DANGER!

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

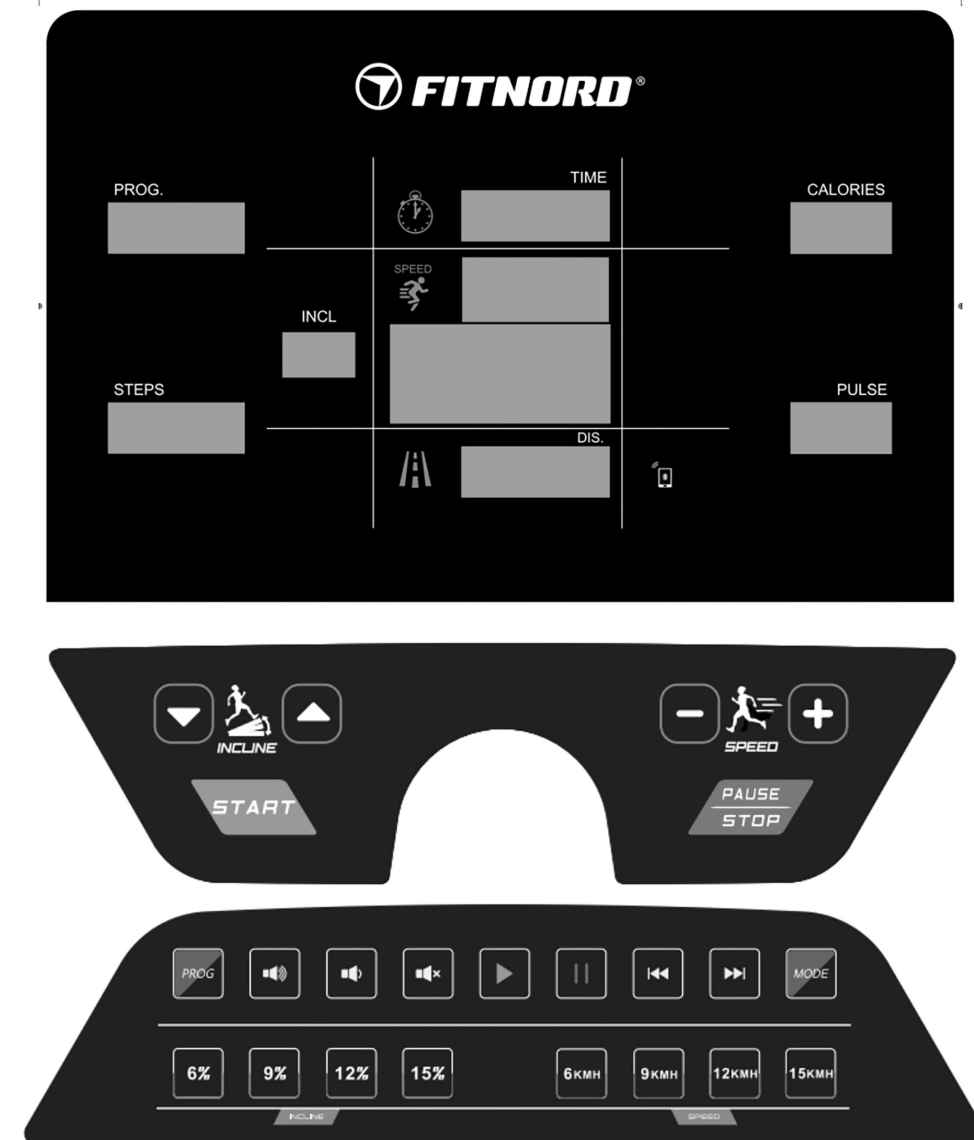
No adapter nor extension cord should be used with this product.



## 5 TECHNICAL PARAMETER

Assembly size [mm]	1990*930*1490
Folded size [mm]	1200*930*1690
Running surface [mm]	530x1600
Max user weight [kg]	160
Motor	DC 2,5 HP
Power [W]	2050
Voltage [V]	220-240 V
Fuse [A]	16 A
Speed range	1,0 - 22 km/h
Incline	0-15 %
Usage class	Home
Accuracy class	C

## 6 OPERATION INSTRUCTIONS



### 1. Key description

#### 1.1. Start-up and start

- a. Start normally after 3 seconds.

#### 1.2. Number of programs

- a. 18 automatic programs, 3 custom U1-U3, FAT, 3 inverted meter movement modes, and 1 manual mode.

#### 1.3. Safety lock function

- a. Unplug the safety lock and immediately display the " - - - " treadmill to stop quickly, and issue a beep-beep alarm sound. When putting the safety lock on, all the electronic meter is displayed for 1 second, and all the data is cleared.
- b. When the motor is running, pull off the safety lock motor and stop, prohibit the electronic meter keyboard.

#### 1.4. Key-press function

<b>Key function</b>	START, STOP, PROG, MODE, SPEED / + / -, INCLINE / + / -, play, pause, mute, last, next, volume added, volume reduced.
<b>SPEED shortcut</b>	Speed shortcut keys 6, 9, 12, 15.
<b>INCLINE shortcut</b>	Slope shortcut keys 6%, 9%, 12%, 15%.
<b>START</b>	"START" is the start key. When the treadmill is down, press the start key and the treadmill starts at the minimum speed.
<b>STOP</b>	"STOP" is the stop key. When the treadmill is running, press the stop key and the treadmill stops.
<b>Program key ("P")</b>	"P" is program key: in standby state, press this key to select different operators from manual mode "1.0" to "P1-P18", "U1-U3", "FAT"; manual mode is system default operating mode, the default speed of manual mode is 1.0KM / H, the maximum running speed is 20 km/h.
<b>Mode key ("M")</b>	"M" is mode key: In standby state, press this key to cycle to select 3 different reverse operation modes from H-1 to H-3. H-1 is time inversion mode, H-2 is distance inversion mode, and H-3 is calorie inversion mode; select each mode. After setting, press "START" key to start the treadmill.
<b>Speed key ("SPEED +" ja "SPEED -")</b>	"SPEED +" and "SPEED-" are speed subtraction key: available to adjust the setpoint when setting the treadmill. After the treadmill is started, it can be used to adjust the speed, step by 0.1 Km / time, and automatically continuously increase or decrease when it is pressed down for more than 2 seconds.
<b>Slope key ("INCLINE +" ja "INCLINE -")</b>	"INCLINE +" and "INCLINE-" for slope key: available to adjust the settings when setting parameters on the treadmill. After the treadmill is started, it can be used to adjust the slope, step by level 1 / time, and automatically increase or decrease when pressed continuously for more than 2 seconds.
<b>Speed shortcut key</b>	Speed shortcut key 6 km/h, 9 km/h, 12 km/h, 15 km/h in the running state of direct speed control.
<b>Slope shortcut key</b>	Slope shortcut key 6,9,12,15 to adjust the slope directly in the running state.
<b>Music control button</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Volume button: When the music is playing, press the button to increase the volume.</li><li>• Volume reduction button: When the music is playing, press the button to reduce the volume.</li><li>• Last key: When the music is playing, press the key to play the previous song.</li><li>• Next button: When the music is playing, press the key to play the next song.</li><li>• Play button: Used for playing music</li><li>• Pause button: Used to pause music.</li><li>• Mute button: When the music is playing, press the button to block the volume.</li></ul>

#### 1.5. Display functions

<b>Speed display</b>	Displays the speed value is currently running.
<b>Lift-up display</b>	Show the current operation of the Yang appreciation.
<b>Time display</b>	Displays the run time in manual mode or the reciprocal run time in mode and program.
<b>Distance display</b>	Disows the distance in manual and program mode
<b>Calories to display</b>	Displays the calories accumulated during movement in manual and program mode or counting down the calories in mode.
<b>Heart rate display</b>	A heart rate signal was detected and the pulse values were displayed.
<b>Dot-matrix display</b>	Show program diagram, etc.
<b>Range of data displayed in each window :</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• TIME: 0:00 – 99.59 (MIN)</li><li>• DISTANCE: 0.0–99.9 (KM)</li><li>• CALORIES: 0.0–999 (KC)</li><li>• SPEED: 1.0 – 22.0 (KM/H)</li><li>• PULSE: 50–200 (BPM)</li><li>• INCLINE: 0 –15%</li></ul>

#### 2. Measure the heart rate function

When the treadmill is energized, hold the steel sheet of the left and right handrails with both hands. In order to obtain a more accurate heartbeat value, please stand on the treadmill and measure at the stop, and hold the hand time for no less than 30 seconds.

- Display range is: 50- -200 times / minute.
- This data is for reference only and cannot be used as medical data.

#### 3. Body fat testing procedure

- Press PROG to enter the FAT, and press ENTER to select the adjustment of F1 sex, F2 age, F3 height, F4 weight, and F5. When adjusting gender, age, height and weight, you can press the speed or lift, plus and subtract button to adjust the F5. At this time, please put the test heartbeat on the armrest on the hand, and the window will show the body fat value of the subject within 8 seconds.

Input parameter display and set range:

Parameter category	Windows default	Set the scope	Remarks
The surname is different (F1)	1 (Male)	1-2	1 = Male 2 = female
Age (F2)	25 Years old	10-99 Years old	
Height (F3)	170 cm	100-220 cm	
Weight (F4)	70 kg	20-150 kg	

Body mass index (indicative):

- a. FAT 19: Slant thin Under weight
- b.  $19 < \text{FAT} \leq 25$ : Normal weight
- c.  $25 < \text{FAT} \leq 29$ : Body mass index (indicative)
- d.  $\text{FAT} \geq 30$ : Overweight

#### 4. User custom program

In addition to the 18 system built-in programs, the treadmill also has 3 user customization that allow users to set according to their personal situation: U1, U2 and U3.

##### 1. Setting of user custom program

- a. Press "program" continuously in standby state until the user custom program U1, U2, U3 and "time" Window flashing, Display the present time, After setting the required movement time by pressing incline +, incline-, speed +, speed-, Press the mode key to determine the entry set program parameters, The first time period can then be set up, Set the speed with speed +, " speed- " keys or shortcut key, Set the slope with the incline +, incline- -key, or shortcut key, Press "mode" to set the first period and enter the second period setting state, Until all 16 time periods are completed, When setup, the data will be permanently saved until your next reset, This data will not be lost by a power failure.

##### 2. Selection and startup of user custom program

- a. Press "program" key continuously in standby state until the user custom program U1, U2, U3 that you want to run, and set the run time and press "start" key to start.

#### 5. Attached programming table

The segment of each program is divided into 16 segments, and the running time of each segment of the program is evenly distributed. The following is the motion diagram of the 18 programs.

time quantum form	Time set / 16 = running time for each segment																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
P1	SPEED	2	5	5	5	10	10	5	5	5	3	3	2	5	5	3	2
	INCLINE	0	0	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	2	2	0
P2	SPEED	2	2	7	2	2	7	7	12	4	4	12	4	4	12	4	2
	INCLINE	0	1	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	0
P3	SPEED	2	4	9	9	4	4	8	8	10	10	12	4	4	8	4	2
	INCLINE	0	1	2	3	4	5	4	5	4	2	1	2	3	2	1	0
P4	SPEED	2	6	6	6	12	12	12	12	6	6	3	3	3	5	5	2
	INCLINE	0	1	2	3	4	5	6	7	6	6	5	4	3	2	1	0
P5	SPEED	2	4	6	12	12	12	3	3	3	3	12	12	12	6	4	2
	INCLINE	0	2	4	6	4	2	1	0	1	1	2	2	2	2	3	0
P6	SPEED	2	4	5	5	6	6	8	8	6	6	8	8	6	9	6	2
	INCLINE	0	1	3	4	4	3	3	1	2	1	2	1	2	1	2	0
P7	SPEED	2	7	7	9	9	4	4	12	12	4	4	8	8	4	4	2
	INCLINE	0	1	1	2	2	3	3	4	4	3	3	2	2	1	1	0
P8	SPEED	2	2	6	6	6	8	9	10	11	12	9	5	5	5	3	2
	INCLINE	0	1	2	4	2	1	2	4	2	1	2	4	2	1	2	0
P9	SPEED	2	4	8	10	2	4	8	10	2	4	10	2	4	10	4	2
	INCLINE	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	8	6	4	2	1	0
P10	SPEED	2	5	6	7	8	9	10	11	10	9	8	6	7	5	4	2
	INCLINE	0	1	2	4	6	6	6	4	4	4	2	2	2	1	1	0
P11	SPEED	2	5	6	7	9	9	6	9	6	9	6	10	6	10	7	2
	INCLINE	0	2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	4	4	0
P12	SPEED	2	6	8	10	8	6	4	6	8	12	8	6	8	12	12	2
	INCLINE	0	1	1	3	3	5	5	7	7	5	5	3	3	1	1	0
P13	SPEED	2	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	2
	INCLINE	0	8	10	13	4	8	10	13	4	8	10	13	4	8	10	0
P14	SPEED	2	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	2
	INCLINE	0	8	12	13	4	8	12	13	4	8	12	13	4	8	12	0
P15	SPEED	2	12	10	8	12	12	10	8	12	12	10	8	12	12	10	2
	INCLINE	0	3	4	5	6	8	7	8	8	7	7	6	5	4	3	0
P16	SPEED	2	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	2
	INCLINE	0	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	0
P17	SPEED	2	4	6	8	10	12	12	2	4	6	8	12	12	10	6	2
	INCLINE	0	4	6	8	10	12	13	12	13	12	13	10	8	6	4	0
P18	SPEED	2	6	8	4	6	8	4	6	8	4	6	8	4	6	8	2
	INCLINE	0	6	8	2	6	8	1	6	8	2	6	8	1	6	8	0

## 6. HRC function: (optional)

### HRC-function and speed limitations

**HRC 1** Limit speed (highest speed-4.0 km/h)

**HRC 2** Limit speed (highest speed-2.0 km/h)

**HRC 3** Limit is the highest speed

### HRC setting method, order and parameter range

- When press the key to display HRC, confirm the mode and enter the next set of settings, press the speed or boost to adjust.
- Age range: 13-80 years, default 30 years
- Target heart rate:  $(220 - \text{age}) * 0.6$
- Target heart rate can be modified, range: 0.45-0.75 times  $(220 - \text{age})$
- Maximum heart rate is:  $(220 - \text{age})$

### The relationship between speed and change

- Change frequency, HRC detects heart rate every 30 seconds.
- If the users heart rate is 30 times below the target heart rate / minute, the speed increases by 2.0KM / H.
- If the users heart rate is lower than the target heart rate by 1-29 beats / minute, the speed increases by 1.0KM / H.
- If the users heart rate is 30 times higher than the target heart rate / min, the speed decreases by 2.0KM / H.
- If the users heart rate is 1-rate above the target 29 beats / min, the speed decreases by 1.0KM / H.

### When the following conditions occur, stop with 1 km/h for 15 seconds, and ring every second

- When the heart rate is not detected for 1 minute.
- When the heart rate is over  $(220 - \text{age})$ .

## 7. Sleep

- In the treadmill standby, no operation for 10 minutes, close the treadmill display.

## 8. Shutdown

- You can turn off the treadmill at any time by turning off the power switch, so that it does not damage the treadmill.

## 9. Significance of the error message code

Code	Fault description	Possible failure causes	Removal of fault
E06	Overheat protection	Short-circuit of the temperature sensor	Replace the frequency converter
		Controller chip 358 / 324 is damaged	Replace the frequency converter
E07	Under Voltage Protection	Fan does not turn	Replace the frequency converter
		Power supply voltage is below 185V	Conify the supply voltage is within the normal range
E05	Overcurrent protection	The power supply voltage is normal	Replace the frequency converter
		The motor current is too large	Running belt and running board friction is too large, refueling lubrication
E01	Communication failure between the electronic meter and the frequency converter	IPM module short circuit	Replace the frequency converter
		Poor loose contact between the frequency converter and the electronic meter cable line	Check whether the electronic watch is well connected with the frequency converter
E09	Overload protection	The electronic meter is poorly damaged	Replace the electronic table
		The frequency converter is badly damaged	Replace the frequency converter
E04	Lift motor not calibrated, unsuccessful calibration or lift fault	Parameter setting error	Replace the frequency converter
		The load is too large	Reduced load
E04	Lift motor not calibrated, unsuccessful calibration or lift fault	The lift motor was not calibrated or the calibration was unsuccessful	After power-on, calibrate the lift motor.
		Poor loose contact of lift sensor plug	Check whether the lift sensor plug is properly connected
E04	Lift motor not calibrated, unsuccessful calibration or lift fault	The frequency converter is badly damaged	Replace the inverter and then recalibrate
		Lift motor is poorly damaged	Replace the lift motor and then recalibrate



# 7 EXERCISE INSTRUCTIONS

Code	Fault description	Possible failure causes	Removal of fault
----	Safety switch	The security lock is not well placed	Place the security lock in the specified location
		The safety switch board is broken	Safety switch board
		Safety switch wire loose contact	Check and connect

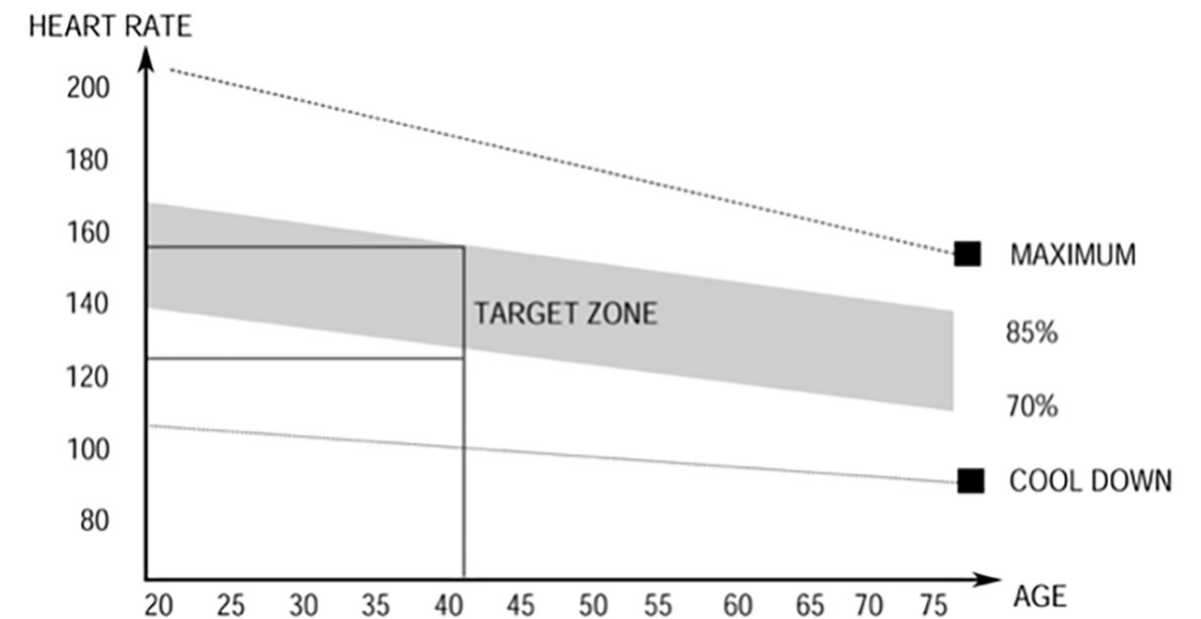
## 1. The Warm Up Phase

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.

# 8 MAINTENANCE INSTRUCTIONS

## Walking belt centering and tension adjustment

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

### To center walking belt

- b. Place treadmill on a level surface
- c. Run treadmill at approximately 3.5 mph
- d. If the belt offs the track to the right side, please screw the right adjusting bolt clockwise slowly, noticing the change of the deviating distance, until center the belt.

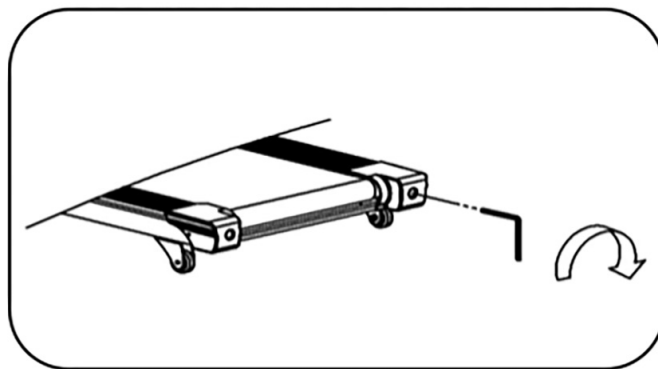
### ! ATTENTION!

The space between the belt and the right/left edgings is at a distance normally. And the gap between the right and left distance should be no more than 5mm.

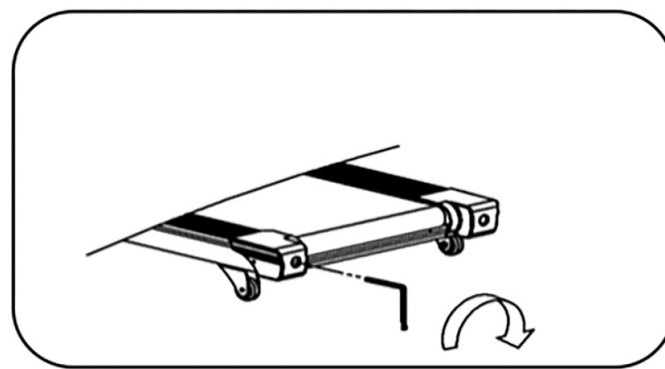
- e. If the belt offs the track to the left side, please screw the left adjusting bolt clockwise slowly, noticing the change of the deviating distance, until center the belt.

### ! ATTENTION!

The space between the belt and the right/left edgings is at a distance normally. And the gap between the right and left distance should be no more than 5mm.



Picture A: If the belt has drifted to the RIGHT



Picture B: If the belt has drifted to the LEFT

## Tensioning the belt

- 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.

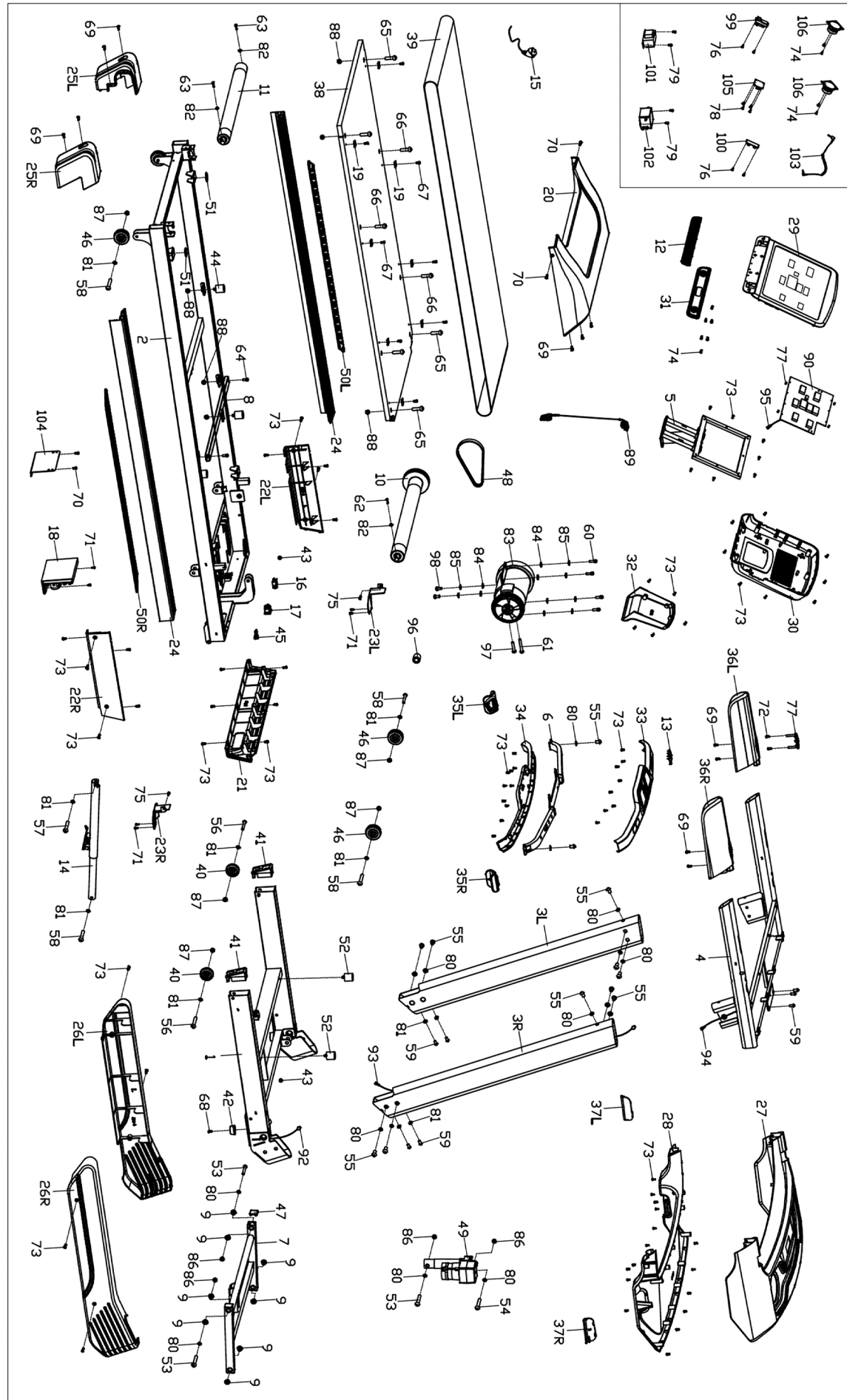
### Cleaning:

- 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.

# 9 EXPLODED DRAWING



# PARTS LIST

Part No.	Description	QTY
1	Bottom frame	1
2	Main frame	1
3 L/R	Upright tube	1/1
4	Computer frame	1
5	Panel bracket	1
6	Front handlebar	1
7	Incline frame	1
8	Strengthen tube	1
9	Nylon spacer	8
10	Front roller	1
11	Rear roller	1
12	Metal speaker grille	1
13	Hand pulse sensor	4
14	Cylinder	1
15	Power cord	1
16	Circuit breaker	1
17	Switch	1
18	Transducer	1
19	Edgings press plate	8
20	Motor cover	1
21	Front frame cover	1
22 L/R	Side frame cover	1/1
23 L/R	Front roller protective cover	1/1
24	Edgings	2
25 L/R	End cap	1/1
26 L/R	Bottom frame cover	1/1
27	Computer upper cover	1

28	Computer lower cover	1
29	Computer panel	1
30	Computer panel lower cover	1
31	Loudspeaker cover	1
32	Computer panel joint cover	1
33	Armrest upper cover	1
34	Armrest lower cover	1
35 L/R	Armrest decorative cover	1/1
36 L/R	PU foam grip	1/1
37 L/R	Upright tube cover	1/1
38	Running board	1
39	Running belt	1
40	Transport wheel	2
41	Transport wheel cap	2
42	Flat foot pad	2
43	Protective plug	2
44	Deck cushion	4
45	Power wire buckle	1
46	Adjusting wheel	2
47	Square end cap	2
48	Belt	1
49	Incline motor	1
50 L/R	Stainless anti-skidding mat	1 pair
51	Plastic pad	4
52	Cushion	2
53	Allen bolt M10*55	3
54	Allen bolt M10*40	1
55	Allen bolt M10*15	12

56	Allen bolt M8*50	2
57	Allen bolt M8*45	1
58	Allen bolt M8*40	3
59	Allen bolt M8*15	7
60	Hex bolt M10*35	4
61	Hex bolt M8*25	2
62	Allen Cylindrical bolt M6*45	1
63	Allen Cylindrical bolt M6*55	2
64	Allen Cylindrical bolt M6*10	2
65	Allen flat head bolt M6*30	4
66	Allen flat head bolt M6*25	4
67	Cross screw M5*25	8
68	Cross pan head screw M6*15	2
69	Cross washer head screw M5*16	11
70	Cross washer head screw M5*8	6
71	Cross washer head screw M4*8	8
72	Cross tapping screw ST4*55	4
73	Cross tapping screw ST4*16	70
74	Cross tapping screw ST4*12	10
75	Cross tapping screw/washer ST4*12	2
76	Cross tapping screw ST2.9*9.5	4
77	Cross tapping screw ST2.6*10	4
78	Cross tapping screw w/Washer ST2.3*8	4
79	Cross screw M4*8	4
80	Serrated washer $\phi$ 10*1.2	12
81	Serrated washer $\phi$ 8*1.2	12
82	Serrated washer $\phi$ 6*1.2	3
83	DC motor	1
84	Flat washer $\phi$ 10	4
85	Standard spring washer $\phi$ 10	4

86	Nylon nut M10	8
87	Nylon nut M8	6
88	Nylon nut M6	10
89	Safety key	1
90	Computer	1
91	Shortcut key	2
92	Computer lower wire	1
93	Computer extension lower wire	1
94	Computer extension upper wire	1
95	Computer upper wire	1
96	Baffle (Optional)	1
97	Amplifier board (Optional)	1
98	Loudspeaker (Optional)	2
99	USB (Optional)	1
100	MP3/ Headphone (Optional)	1
101	Inductor (Optional)	1
102	Filter (Optional)	1
103	MP3 cable (Optional)	1

# SE

## GRATTIS TILL KÖPET AV FITNORD SPRINT 300 G2!

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



Var särskilt uppmärksam på varningarna och anmärkningarna i bruksanvisningen.

### **! VIKTIGT!**

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

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

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

### **ANSVARSRISKRIVNING**

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

### **TILLVERKARENS INTYG**

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

### **IMPORTÖR**

#### **FI**

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

#### **SE**

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)  
Lindövägen 14  
186 92 Vallentuna

#### **NO**

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

### **MANUALEN FINNS OCKSÅ TILLGÄNGLIG DIGITALT PÅ:**

[www.fitnord.com/manuals](http://www.fitnord.com/manuals)

# 1 VARNING

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

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

## ! OBS!

Läs monteringsanvisningen noggrant och följ instruktionerna vid montering.


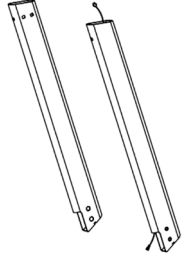

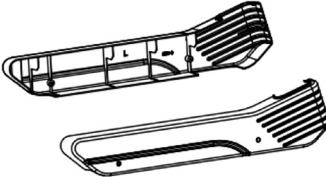
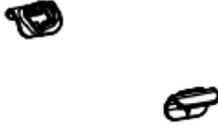

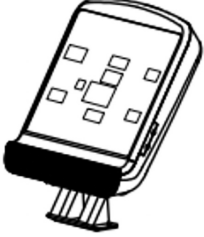







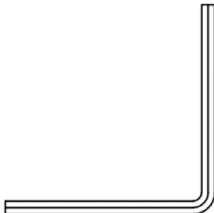
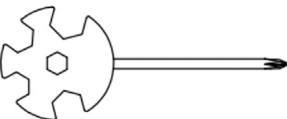

## ! UPPMÄRKSAMHET!

1. Innan du påbörjar ett träningsprogram, rådfråga din läkare eller hälsopersonal.
2. Kontrollera att alla bultar är ordentligt åtdragna.
3. Placera aldrig löpbandet i fuktiga områden, då detta kan orsaka problem.
4. Vi tar inget ansvar för eventuella problem eller skador som orsakas av ovanstående faktorer.
5. Klä dig i sportkläder och sportskor innan du springer.
6. Träna inte inom 40 minuter efter en måltid.
7. För att undvika skador, värm upp innan träning.
8. Rådfråga läkare innan träning om du har högt blodtryck.
9. Löpbandet är endast avsett för vuxna.
10. Ge äldre, barn och personer med funktionsnedsättningar god omvårdnad, vägledning och övervakning.
11. Anslut inte några föremål till någon del av utrustningen, eftersom detta kan orsaka skador.
12. Anslut inte en ledning till kabelns mitt, förläng inte kabeln eller ändra kabelns kontakt. Placera inga tunga föremål på kabeln eller nära värmekällor. Undvik att använda uttag med flera hål, eftersom detta kan orsaka brand eller skador från strömmen.
13. Stäng av strömmen när utrustningen inte används. När strömmen är avstängd, dra inte i kabeln för att förhindra att den skadas.
- 14. Maximal användarvikt: 160 kg.**
15. Pulsjäkarens data är inte alltid exakta och får inte användas för medicinska ändamål. Överdriven träning kan orsaka skador eller till och med dödsfall. Om du känner dig yr, illamående eller upplever andra onormala symptom, sluta träna omedelbart och rådfråga läkare.

# 2 VIKTIGA SÄKERHETSÅTGÄRDER

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

# 3 MONTERINGSSTEG

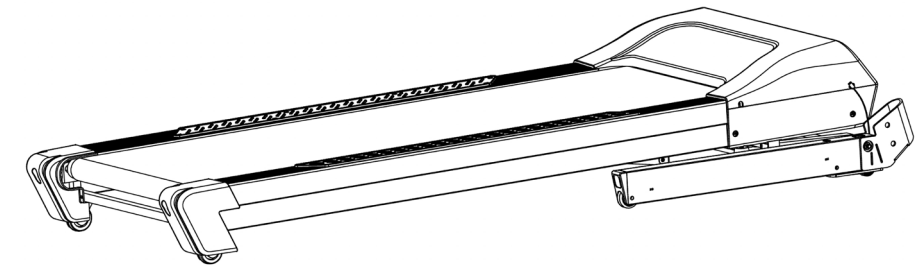
 #2 Huvudram 1 ST	 #3L/R Stuprör 1/1	 #4 Datorram 1 ST	 #26L/R Bottenkåpa 1/1
 #35L/R Dekorativt deksel för handlist 1/1	 #6 Främre handtag 1 ST	 #5 Panelkonsol 1 ST	 #32 Samladeksel för datapanel 1 ST
 #37L/R Stupörkåpa 1/1	 #80 Sågtandad bricka 10*1.2 16 ST	 #59 Sexkantsbolt M8*15 7 ST	 #81 Sågtandad bricka 8 1.2 12 ST
 #73 Självborrande skruv ST4*16 70 ST	 Sexkantnyckel (S=6) 1 ST	 Sexkantnyckel (S=5) 1 ST	 Kryssnyckel 1 ST
 #55 Sexkantsbolt M10*15 12 ST			

## STEG 1:

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

### ! OBS!

Klipp inte upp förpackningsremmarna ännu.

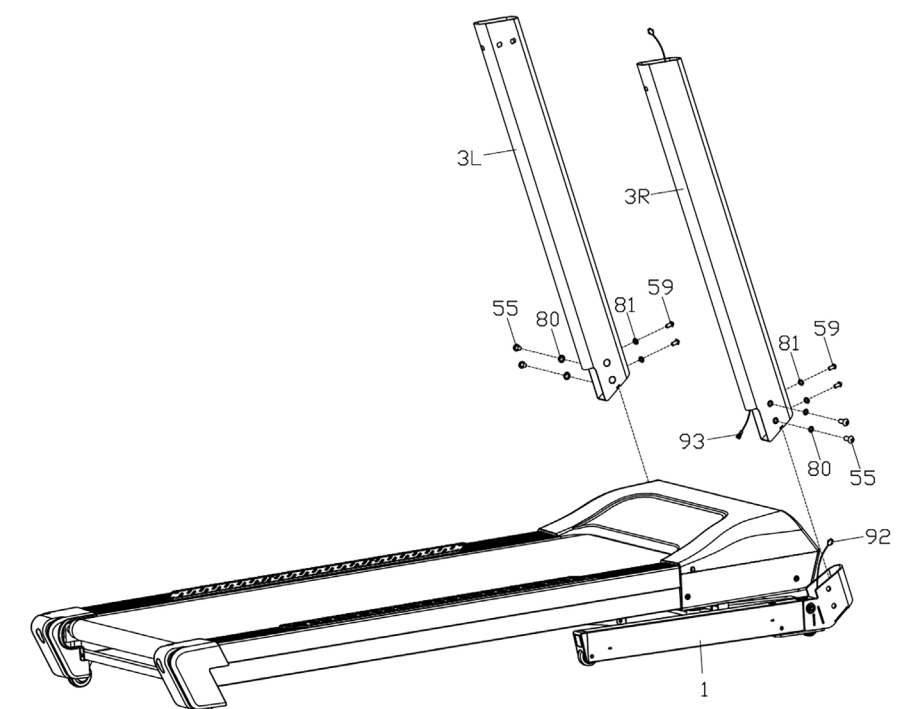


## STEG 2:

- Klipp upp remmarna när huvudramen är placerad korrekt (flytta den inte längre).
- Anslut datorns nedre kabel (92) med förlängningskabeln (93).
- Sätt in och lås det upprättstående röret (3L/R) på bottenramen (1) med hjälp av sexkantskruvarna (55), de sågtandade brickorna (80) och sexkantskruvarna (59), samt sågtandade brickor (81).

### ! OBS!

Dra inte åt sexkantskruvarna (55) och (59) ännu.

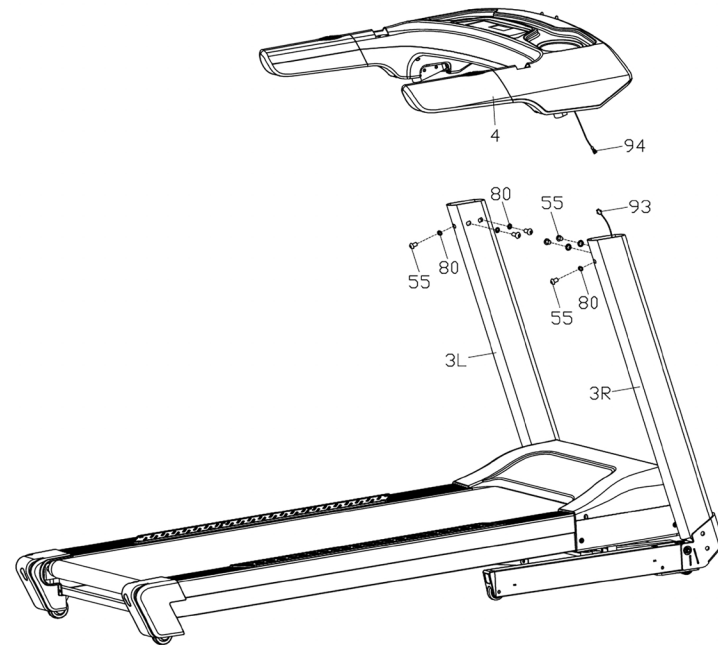


### STEG 3:

- Anslut datorns övre förlängningskabel (94) med den nedre förlängningskabeln (93).
- Fäst datorramen (4) på det upprättstående röret (3L/R) med hjälp av sexkantskruvarna (55) och de sågtandade brickorna (80).

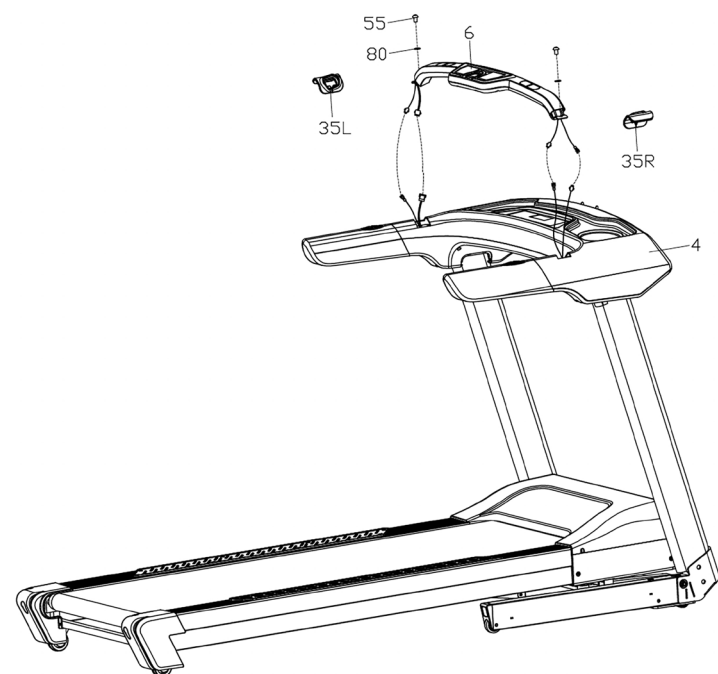
### ! OBS!

Dra inte åt sexkantskruvarna (55) ännu.



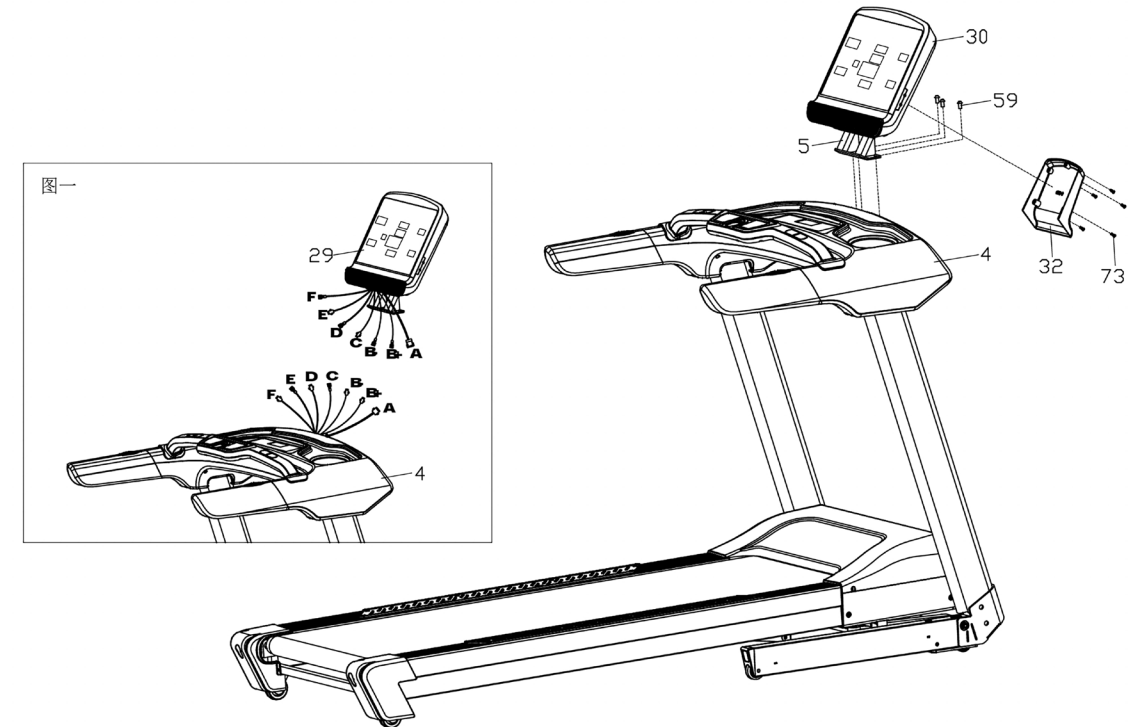
### STEG 4:

- Anslut kabeln från främre handtaget (6) med kabeln från datorramen (4) ordentligt.
- Fäst främre handtaget (6) på datorramen (4) med hjälp av sexkantskruvarna (55) och de sågtandade brickorna (80).
- Ta bort dekorationskåpan för armstödet (35L/R) från öppningen och sätt den sedan på anslutningen mellan främre handtaget (6) och datorramen (4) separat.
- Dra åt alla sexkantskruvar som inte åtdragits i de tidigare stegen.



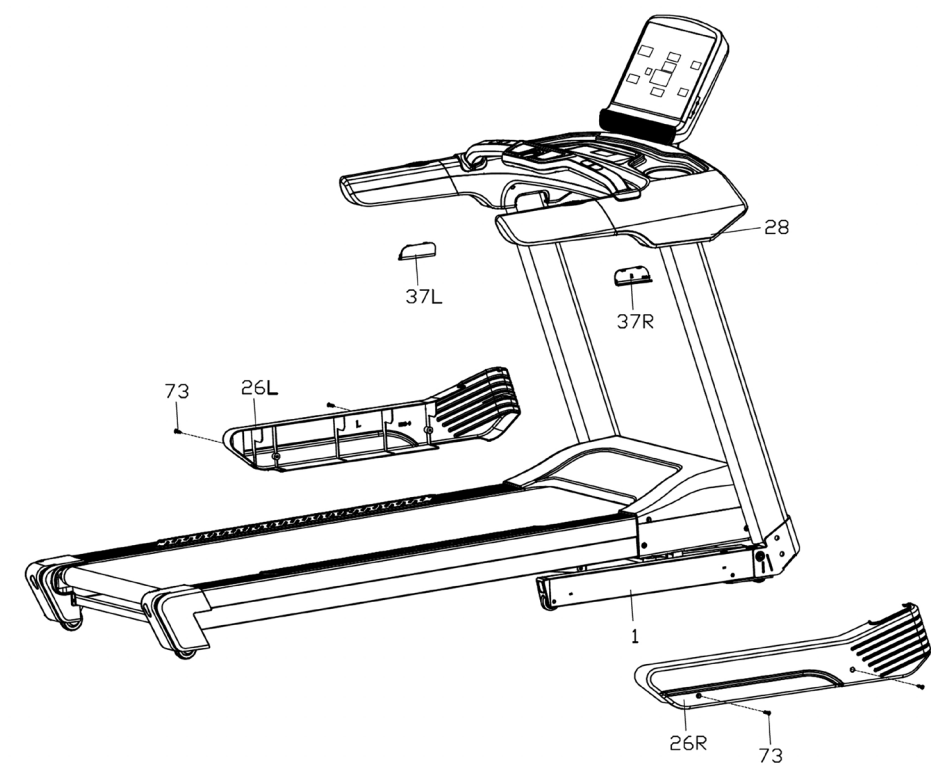
### STEG 5:

- Anslut kabeln från datorpanelen (29) med kabeln från datorramen (4) ordentligt. (Kablar av samma ordning kopplas ihop.)
- Använd sexkantskruvar (59) för att fästa panelhållaren (5) på datorramen (4).
- Använd självborrande skruvar (73) för att säkra kopplingskåpan för datorpanelen (32) till den nedre kåpan för datorpanelen (30).



### STEG 6:

- Fäst bottenramens kåpor (26L/R) på bottenramen (1) med hjälp av självborrande skruvar (73).
- Fäst kåporna för de upprättstående rören (37L/R) i kortplatsen på den nedre kåpan för datorpanelen (28).



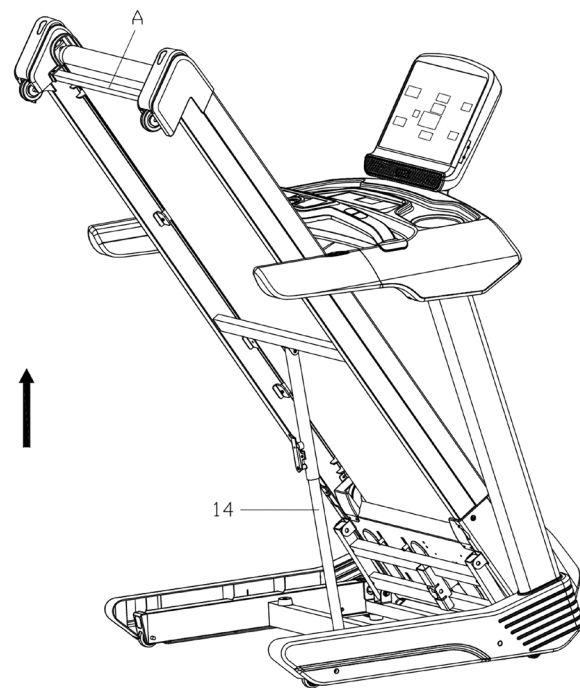


#### För att fälla ihop maskinen:

- Placera händerna på plats A och lyft upp maskinen i pilens riktning tills du hör ett ljud från cylindern (14).

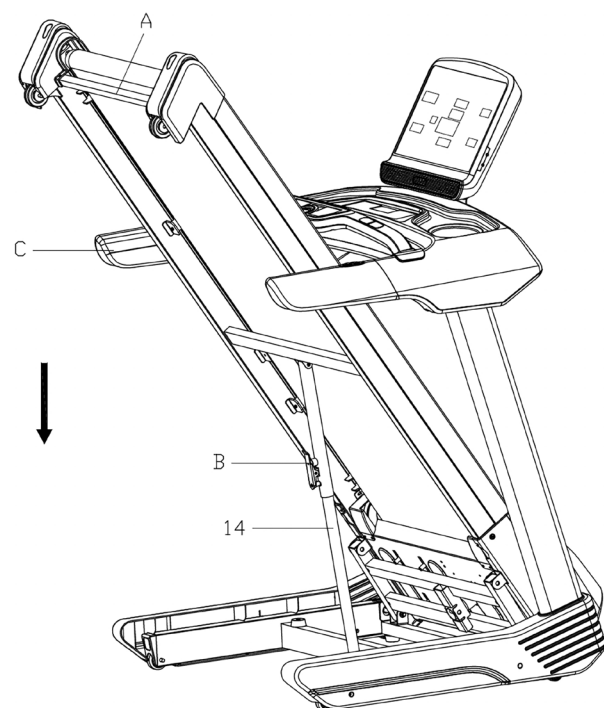
#### ! OBS!

Koppla ur strömsladden och se till att löpbandet har stannat helt innan du fäller ihop maskinen. Använd inte löpbandet efter att det har fällts ihop.



#### För att fälla ut maskinen:

- Greppa plats A med ena handen, tryck på plats B på cylindern (14) med höger fot och dra löpbrädan till nivå C. Därefter kommer löpbrädan automatiskt att sänkas ner.



## 4 JORDNINGSANVISNINGAR

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

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

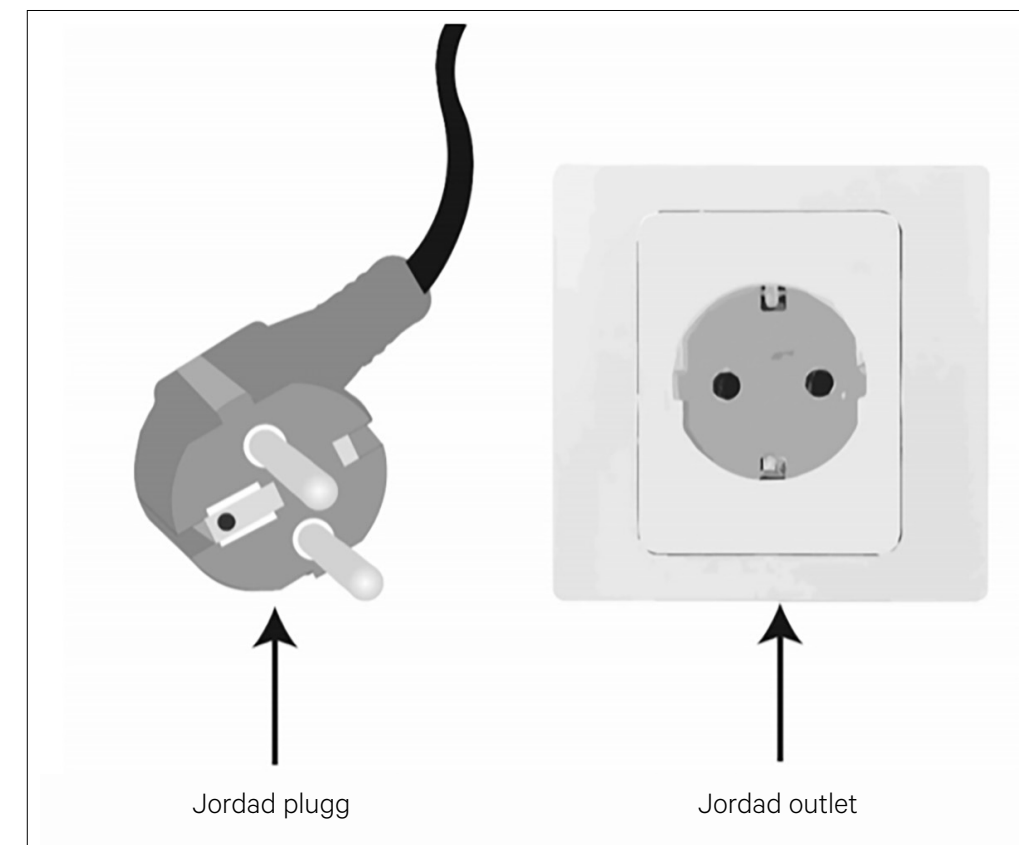
#### ! FARA!

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

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

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

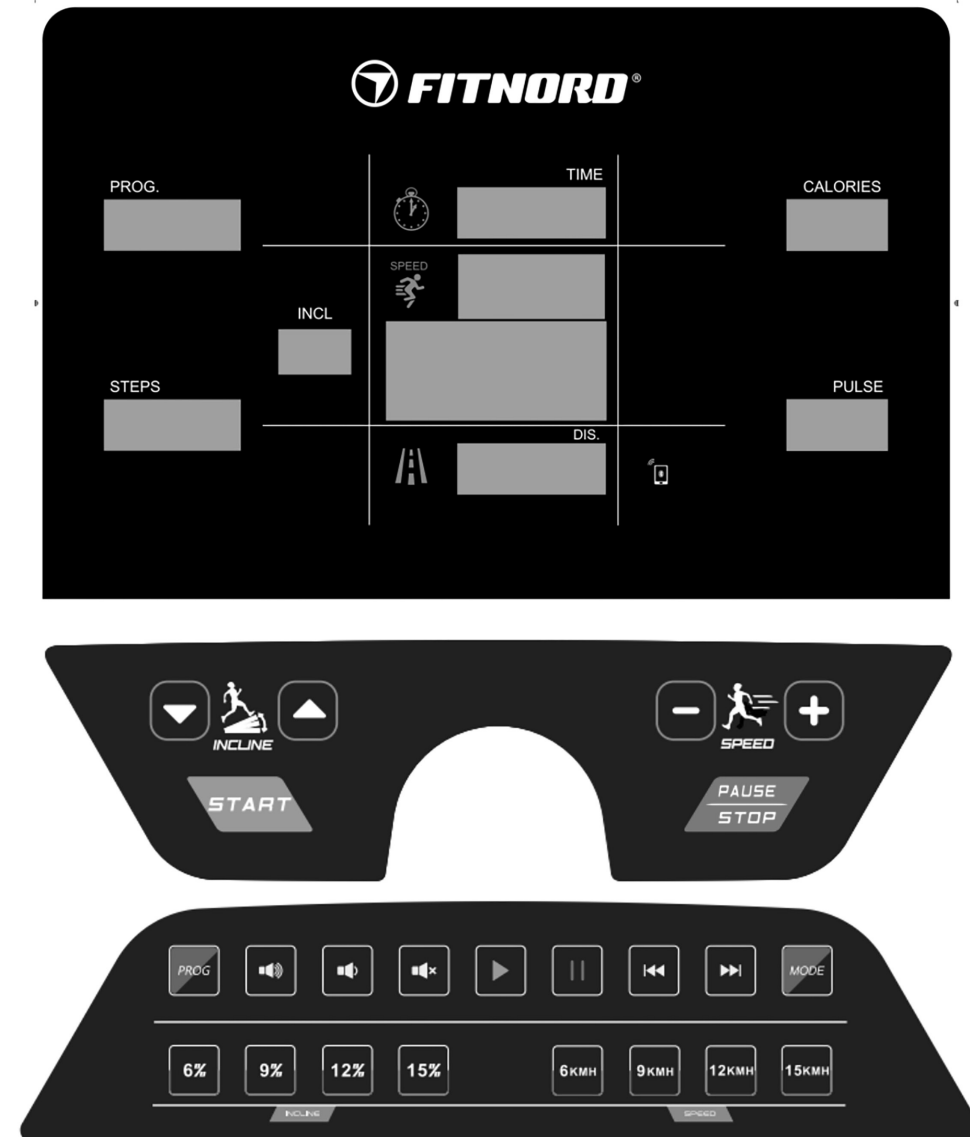
Ingen adapter eller förlängningssladd ska användas med produkten.



## 5 TEKNISKA PARAMETRAR

Monteringsstorlek [mm]	1990*930*1490
Hopfälld storlek [mm]	1200*930*1690
Löpyta [mm]	530x1600
Maximal användarvikt [kg]	160
Motor	DC 2,5 HP
Effekt [W]	2050
Spänning [V]	220-240 V
Säkring [A]	16 A
Hastighetsintervall	1,0 - 22 km/h
Lutning	0-15 %
Användningsklass	Hemma
Noggrannhetsklass	C

## 6 DRIFTINSTRUKTIONER



### 1. Beskrivning av knappar

#### 1.1. Start och uppstart

- Startar normalt efter 3 sekunder.

#### 1.2. Antal program

- 18 automatiska program, 3 anpassade program U1-U3, FAT, 3 omvända mätarlägen och 1 manuellt läge.

#### 1.3. Säkerhetslås funktion

- Koppla ur säkerhetslåset och "--" visas på löpbandet för att snabbt stoppa det. Dessutom hörs ett pipande larm (piip-piip). När säkerhetslåset sätts tillbaka visas alla elektroniska mätvärden i 1 sekund, och all data rensas.
- När motorn är igång, dra ur säkerhetslåset för att stoppa motorn och förhindra användning av det elektroniska mätartangentbordet.

## 1.4. Funktioner för knappar

<b>Knappar</b>	START, STOP, PROG, MODE, SPEED / + / -, INCLINE / + / -, play, pause, ljud av, sista, nästa, öka volym, minska volym.
<b>Hastighetsgenvägar</b>	6, 9, 12, 15 km/h.
<b>Lutningsgenvägar</b>	6 %, 9 %, 12 %, 15 %.
<b>START</b>	Startknappen. När löpbandet är avstängt, tryck på startknappen för att starta löpbandet med minimal hastighet.
<b>STOP</b>	Stoppknappen. När löpbandet är igång, tryck på stoppknappen för att stoppa det.
<b>Programknapp ("P")</b>	I viloläge, tryck på denna knapp för att välja olika lägen från manuellt läge "1.0" till "P1-P18", "U1-U3" eller "FAT". Det manuella läget är systemets standardläge. Den förinställda hastigheten i detta läge är 1,0 km/h, och den maximala hastigheten är 20 km/h.
<b>Lägeknapp ("M")</b>	I viloläge, tryck på denna knapp för att välja mellan 3 olika omvända lägen: <ul style="list-style-type: none"><li>• H-1: Tidsomvändningsläge.</li><li>• H-2: Avståndsomvändningsläge.</li><li>• H-3: Kalorimålningsläge.</li></ul> Efter att ha valt ett läge, tryck på START-knappen för att starta löpbandet.
<b>Hastighetsknappar ("SPEED +" ja "SPEED -")</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Används för att justera hastigheten i steg om 0,1 km/h.</li><li>• Om knappen hålls intryckt i mer än 2 sekunder ökar eller minskar hastigheten automatiskt.</li></ul>
<b>Lutningsknappar ("INCLINE +" ja "INCLINE -")</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Används för att justera lutningen i steg om 1 nivå.</li><li>• Om knappen hålls intryckt i mer än 2 sekunder ökar eller minskar lutningen automatiskt.</li></ul>
<b>Hastighetsgenvägar</b>	Direktval för hastigheter 6 km/h, 9 km/h, 12 km/h och 15 km/h.
<b>Lutningsgenvägar</b>	Direktval för lutningar 6 %, 9 %, 12 % och 15 %.
<b>Musikkontrollknappar</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Volymknapp: Tryck för att öka volymen när musiken spelas.</li><li>• Volymsänknapp: Tryck för att minska volymen när musiken spelas.</li><li>• Föregående knapp: Spela föregående låt.</li><li>• Nästa knapp: Spela nästa låt.</li><li>• Spela-knapp: Starta musikuppspelning.</li><li>• Pausa-knapp: Pausa musikuppspelning.</li><li>• Ljud av-knapp: Tryck för att stänga av ljudet när musiken spelas.</li></ul>

## 1.5. Displayfunktioner

<b>Hastighetsvisning</b>	Visar den aktuella hastigheten som löpbandet kör med.
<b>Höjdfunktionens visning</b>	Visar den aktuella inställningen för höjjusteringen.
<b>Tidsvisning</b>	Visar löptiden i manuellt läge eller återstående löptid i program- och lägesbaserad drift.
<b>Distansvisning</b>	Visar den tillryggalagda sträckan i manuellt läge och programläge.
<b>Kalorivisning</b>	Visar de ackumulerade kalorierna under rörelse i manuellt och programläge eller nedräkning av kalorier i vissa lägen.
<b>Pulsmätning</b>	Upptäcker hjärtfrekvenssignalen och visar pulsens värde.
<b>Punktmatrisskärm</b>	Visar programdiagram och liknande information.
<b>Dataintervall som visas i respektive fönster:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• TID: 0:00 – 99:59 (MIN)</li><li>• DISTANS: 0.0 – 99.9 (KM)</li><li>• KALORIER: 0.0 – 999 (KC)</li><li>• HASTIGHET: 1.0 – 22.0 (KM/H)</li><li>• PULS: 50–200 (BPM)</li><li>• LUTNING: 0–15 %</li></ul>

## 2. Mätning av hjärtfrekvens

När löpbandet är igång, håll i stålplattorna på de vänstra och högra handtagen med båda händerna. För att få ett mer exakt värde på hjärtfrekvensen, stå på löpbandet medan det är stilla och håll händerna på plattorna i minst 30 sekunder.

- Visningsintervall: 50–200 slag/minut.
- Dessa data är endast för referens och bör inte användas för medicinska ändamål.

## 3. Kroppsfettsfunktion

- Tryck på PROG tills FAT visas på skärmen. Tryck på ENTER för att redigera informationen:
  - F1: Kön
  - F2: Ålder
  - F3: Längd
  - F4: Vikt
- När du justerar kön, ålder, längd eller vikt kan du använda antingen SPEED- eller INCLINE-knapparna för att göra justeringar. När du har angett uppgifterna, placera händerna på handtagen för att mäta pulsen. På skärmen visas testpersonens kroppsfettvärde inom 8 sekunder.

Inmatade parametrar, standardinställningar och intervall:

Parameterkategori	Standardvärde	Intervall	Märkningar
Kön (F1)	1 (Man)	1-2	1= man 2= kvinna
Ålder (F2)	25 år	10-99 år	
Längd (F3)	170 cm	100-220 cm	
Vikt (F4)	70 kg	20-150 kg	

Tolka kroppsfettvärden (F5):

- Under 19: Smal
- 19 < FAT ≤ 25: Normalvikt
- 25 < FAT ≤ 29: Lätt överviktig
- FAT ≥ 30: Överviktig

#### 4. Användarens anpassade program

Förutom de 18 inbyggda programmen har löpbandet också 3 anpassningsbara program som användaren kan ställa in efter sina personliga behov: U1, U2 och U3.

1. Inställning av anpassat program:

- Tryck på "program"-knappen kontinuerligt i viloläge tills användarens anpassade program U1, U2, U3 och "tid" visas och börjar blinka.
- Ställ in önskad träningstid genom att trycka på incline +, incline -, speed + eller speed -.
- Tryck på "mode"-knappen för att bekräfta och ange programmets inställningsparametrar.
- Det första tidsintervallet kan nu ställas in:
  - Justera hastigheten med speed +, speed - eller genvägsknapparna.
  - Justera lutningen med incline +, incline - eller genvägsknapparna.
- Tryck på "mode" för att ställa in det första intervallet och gå vidare till nästa tidsintervall. Upprepa tills alla 16 tidsintervall har ställts in.
- När inställningen är klar sparas datan permanent tills du nollställer programmet. Datat förloras inte vid strömavbrott.

2. Val och start av anpassat program

- Tryck kontinuerligt på "program"-knappen i viloläge tills det anpassade programmet U1, U2 eller U3 som du vill använda visas.
- Ställ in löptiden och tryck på "start"-knappen för att starta programmet.

#### 5. Bifogad programtabell

Varje program är uppdelat i 16 segment, och den totala löptiden fördelas jämnt över dessa segment. Nedan visas rörelsediagrammet för de 18 programmen.

tid	Time set / 16 = löptid för varje segment																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
P1	HASTIGHET	2	5	5	5	10	10	5	5	5	3	3	2	5	5	3	2
	LUTNING	0	0	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	2	2	0
P2	HASTIGHET	2	2	7	2	2	7	7	12	4	4	12	4	4	12	4	2
	LUTNING	0	1	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	0
P3	HASTIGHET	2	4	9	9	4	4	8	8	10	10	12	4	4	8	4	2
	LUTNING	0	1	2	3	4	5	4	5	4	2	1	2	3	2	1	0
P4	HASTIGHET	2	6	6	6	12	12	12	12	6	6	3	3	3	5	5	2
	LUTNING	0	1	2	3	4	5	6	7	6	6	5	4	3	2	1	0
P5	HASTIGHET	2	4	6	12	12	12	3	3	3	3	12	12	12	6	4	2
	LUTNING	0	2	4	6	4	2	1	0	1	1	2	2	2	2	3	0
P6	HASTIGHET	2	4	5	5	6	6	8	8	6	6	8	8	6	9	6	2
	LUTNING	0	1	3	4	4	3	3	1	2	1	2	1	2	1	2	0
P7	HASTIGHET	2	7	7	9	9	4	4	12	12	4	4	8	8	4	4	2
	LUTNING	0	1	1	2	2	3	3	4	4	3	3	2	2	1	1	0
P8	HASTIGHET	2	2	6	6	6	8	9	10	11	12	9	5	5	5	3	2
	LUTNING	0	1	2	4	2	1	2	4	2	1	2	4	2	1	2	0
P9	HASTIGHET	2	4	8	10	2	4	8	10	2	4	10	2	4	10	4	2
	LUTNING	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	8	6	4	2	1	0
P10	HASTIGHET	2	5	6	7	8	9	10	11	10	9	8	6	7	5	4	2
	LUTNING	0	1	2	4	6	6	6	4	4	4	2	2	2	1	1	0
P11	HASTIGHET	2	5	6	7	9	9	6	9	6	9	6	10	6	10	7	2
	LUTNING	0	2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	4	4	0
P12	HASTIGHET	2	6	8	10	8	6	4	6	8	12	8	6	8	12	12	2
	LUTNING	0	1	1	3	3	5	5	7	7	5	5	3	3	1	1	0
P13	HASTIGHET	2	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	2
	LUTNING	0	8	10	13	4	8	10	13	4	8	10	13	4	8	10	0
P14	HASTIGHET	2	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	2
	LUTNING	0	8	12	13	4	8	12	13	4	8	12	13	4	8	12	0
P15	HASTIGHET	2	12	10	8	12	12	10	8	12	12	10	8	12	12	10	2
	LUTNING	0	3	4	5	6	8	7	8	8	7	7	6	5	4	3	0
P16	HASTIGHET	2	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	2
	LUTNING	0	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	0
P17	HASTIGHET	2	4	6	8	10	12	12	2	4	6	8	12	12	10	6	2
	LUTNING	0	4	6	8	10	12	13	12	13	12	13	10	8	6	4	0
P18	HASTIGHET	2	6	8	4	6	8	4	6	8	4	6	8	4	6	8	2
	LUTNING	0	6	8	2	6	8	1	6	8	2	6	8	1	6	8	0

## 6. HRC-funktion: (valfritt)

### HRC-lägen och hastighetsbegränsningar

**HRC 1** Hastighetsbegränsning = högsta hastighet - 4,0 km/h

**HRC 2** Hastighetsbegränsning = högsta hastighet - 2,0 km/h

**HRC 3** Hastighetsbegränsning = högsta hastighet

### Inställning av HRC-läge och parametrar

- Tryck på knappen för att visa HRC, bekräfta läget och gå vidare till nästa inställningsfas.
- Justera parametrarna med speed- eller boost-knapparna:
  - Åldersintervall: 13–80 år, standard 30 år
  - Målpuls:  $(220 - \text{ålder}) * 0,6$
  - Målpulsen kan justeras inom intervallet  $0,45 - 0,75 * (220 - \text{ålder})$
  - Maxpuls:  $(220 - \text{ålder})$

### Samband mellan hastighet och puls

- Pulsavläsning sker var 30:e sekund.
- Om användarens puls är 30 slag under målområdet, ökar hastigheten med 2,0 km/h.
- Om pulsen är 1–29 slag under målområdet, ökar hastigheten med 1,0 km/h.
- Om pulsen är 30 slag över målområdet, minskar hastigheten med 2,0 km/h.
- Om pulsen är 1–29 slag över målområdet, minskar hastigheten med 1,0 km/h.

### Följande situationer leder till att löpbandet stannar vid 1 km/h under 15 sekunder och ett larm ljuder varje sekund

- När ingen puls har upptäckts på 1 minut.
- När pulsen överstiger  $(220 - \text{ålder})$ .

## 7. Viloläge

- Om ingen aktivitet upptäcks på löpbandet under 10 minuter i viloläge, stängs skärmen av.

## 8. Avstämning

- Du kan stänga av löpbandet när som helst genom att slå av strömbrytaren. Detta skyddar löpbandet från skador.

## 9. Felmeddelandekoder

Kod	Fel	Möjliga orsaker	Åtgärd
E06	Överhettningsskydd	Kortslutning i temperatursensorn	Byt ut frekvensomvandlaren
		Styrenhetschip 358 / 324 är skadat	Byt ut frekvensomvandlaren
E07	Underspänningsskydd	Fläkten fungerar inte	Byt ut frekvensomvandlaren
		Strömssystemets spänning är under 185V	Kontrollera att strömspänningen är inom normalområdet
E05	Överströmsskydd	Strömspänningen är normal	Byt ut frekvensomvandlaren
		Motorns ström är för hög	Friktionen mellan löpbandet och brädan är för stor, smörj löpbandet
E01	Kommunikationsfel mellan den elektroniska mätaren och frekvensomvandlaren	Kortslutning i IPM-modulen	Byt ut frekvensomvandlaren
		Dålig eller lös anslutning mellan kablarna från frekvensomvandlaren och mätaren	Kontrollera att den elektroniska mätaren är korrekt ansluten till frekvensomvandlaren
E09	Överbelastningsskydd	Den elektroniska mätaren är skadad	Byt ut den elektroniska mätaren
		Frekvensomvandlaren är svårt skadad	Byt ut frekvensomvandlaren
E04	Lyftmotorn är inte kalibrerad, kalibreringen misslyckades eller lyftfel	Felaktig parameterinställning	Byt ut frekvensomvandlaren
		Belastningen är för hög	Minska belastningen
E04	Lyftmotorn är inte kalibrerad, kalibreringen misslyckades eller lyftfel	Lyftmotorn är inte kalibrerad eller kalibreringen misslyckades	Kalibrera lyftmotorn efter att ha slagit på strömmen
		Lös anslutning i lyftsensorens kontakt	Kontrollera att lyftsensorens kontakt är korrekt ansluten
		Frekvensomvandlaren är svårt skadad	Byt ut frekvensomvandlaren och kalibrera på nytt
E04	Lyftmotorn är skadad	Byt ut lyftmotorn och kalibrera på nytt	

Kod	Fel	Möjliga orsaker	Åtgärd
----	Säkerhetsbrytare	Säkerhetslåset är inte placerat korrekt	Placera säkerhetslåset på rätt plats
		Säkerhetsbrytarkortet är trasigt	Byt ut säkerhetsbrytarkortet
		Dålig eller lös anslutning i säkerhetsbrytarens kabel	Kontrollera och anslut korrekt

## 7 TRÄNINGSSINSTRUKTIONER

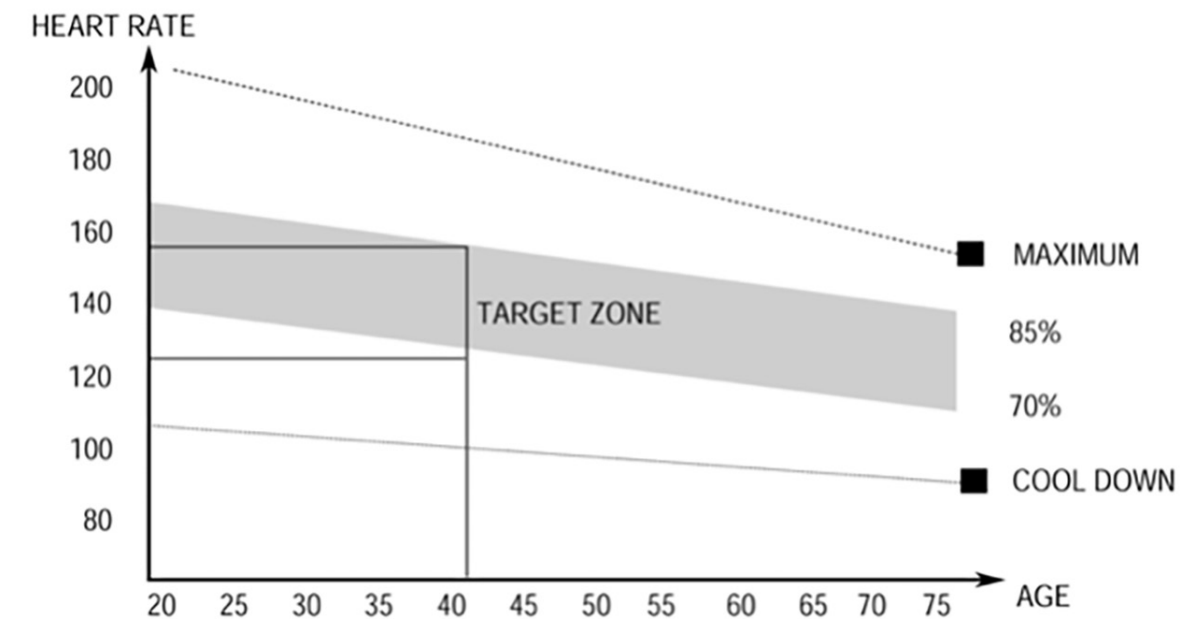
### 1. Uppvärmningsfasen

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

### 2. Träningsfasen

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

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



### 3. Nedvarvningsfasen

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

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

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

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

# 8 UNDERHÅLLSINSTRUKTIONER

## Justering av löpbandets centering och spänning

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

### För att centrera löpbandet

- Placera löpbandet på en plan yta.
- Kör löpbandet på ungefär 3,5 mph (5,6 km/h).
- Om bandet glider av åt höger sida, vrid den högra justeringsbulten medsols långsamt och observera förändringen i avståndet tills bandet är centrerat.

### ! OBSERVERA!

Avståndet mellan bandet och höger/vänster kant bör vara lika och gapet bör inte överstiga 5 mm.

- Om bandet glider av åt vänster sida, vrid den vänstra justeringsbulten medsols långsamt och observera förändringen i avståndet tills bandet är centrerat.

### ! OBSERVERA!

Avståndet mellan bandet och höger/vänster kant bör vara lika och gapet bör inte överstiga 5 mm.

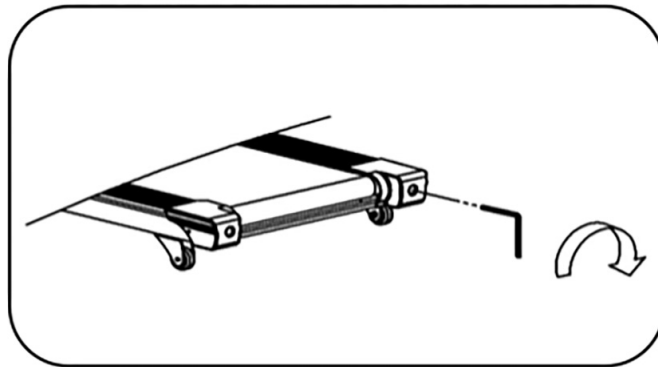


Bild A: Om bältet har drivit åt HÖGER

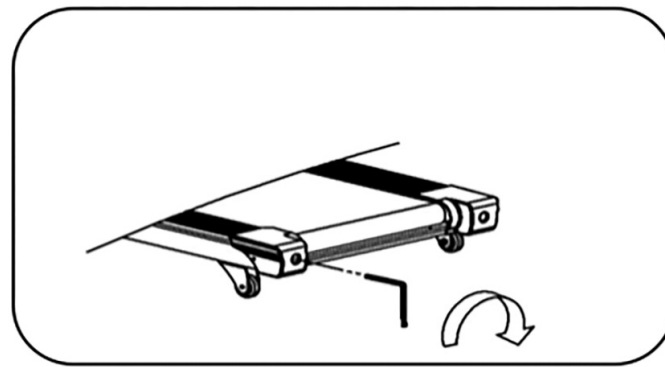


Bild B: Om bältet har drivit åt VÄNSTER

## Justering av bältet

- Om du känner att bältet glider när du springer på löpbandet, måste löpbältet spännas.
- I de flesta fall har bältet töjts ut vid användning, vilket orsakar att bältet glider. Detta är en normal och vanlig justering. För att eliminera glidningen, spänn båda bakre rullbultarna med en sexkantsnyckel av rätt storlek och vrid 1/4 varv åt höger som visas. Testa löpbandet igen för att kontrollera om glidningen är borta.
- Upprepa vid behov, men VRID ALDRIG rullbultarna mer än 1/4 varv åt gången. Bältet är korrekt spänt när löpbältet är 50–75 mm från plattformen.

### ! VARNING!

KOPPLA ALLTID UR LÖPBANDET FRÅN ELUTTAGET INNAN DU RENGÖR ELLER SERVAR ENHETEN.

## Rengöring

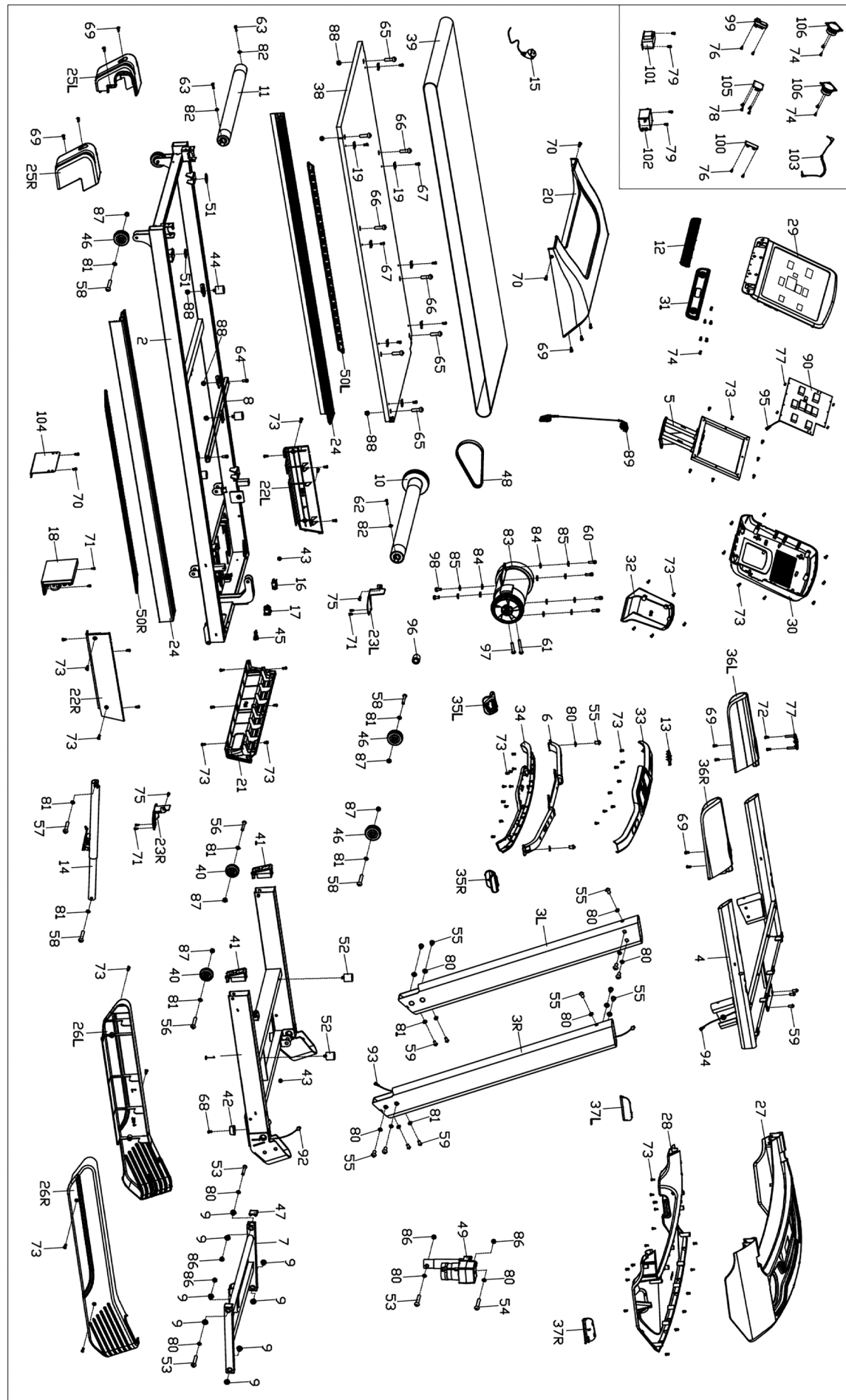
- Regelbunden rengöring av enheten förlänger löpbandets livslängd avsevärt. Håll löpbandet rent genom att damma av det regelbundet. Var noga med att rengöra den synliga delen av plattformen på båda sidor av löpbandets gångbana samt sidolisterna. Detta minskar ansamlingen av främmande material under gångbältet.
- Bältets ovansida kan rengöras med en fuktig trasa och milt tvåligt vatten. Var försiktig så att vätska inte kommer in i löpbandets motoriserade ram eller under bältet.

### ! VARNING!

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

# 9 UPPSKATTAD DIAGRAM

# DELA LISTA



Del Nr	Beskrivning	Antal
1	Bottenram	1
2	Huvudram	1
3 L/R	Stuprör	1/1
4	Datorram	1
5	Panelkonsol	1
6	Främre handtag	1
7	Lutningsram	1
8	Förstärkningsrör	1
9	Nylonmellanlägg	8
10	Främre rulle	1
11	Bakre rulle	1
12	Metallhögtalargaller	1
13	Pulsavkännare	4
14	Cylinder	1
15	Strömkabel	1
16	Strömbrytare	1
17	Strömbrytarknapp	1
18	Transformator	1
19	Kantpressplatta	8
20	Motorkåpa	1
21	Främre kåpa	1
22 L/R	Sidokåpa	1/1
23 L/R	Skyddskåpa för främre rulle	1/1
24	Kanter	2
25 L/R	Ändkapsel	1/1
26 L/R	Bottenkåpa	1/1
27	Övre datorhölje	1

28	Nedre datorhölje	1
29	Datapanel	1
30	Nedre datapaneldeksel	1
31	Högtalarens skydd	1
32	Samladeksel för datapanel	1
33	Övre handlistdeksel	1
34	Nedre handlistdeksel	1
35 L/R	Dekorativt deksel för handlist	1/1
36 L/R	PU-skumgrepp	1/1
37 L/R	Stuprörskåpa	1/1
38	Löpplatta	1
39	Löpband	1
40	Transporthjul	2
41	Transporthulkåpa	2
42	Platta fotdynor	2
43	Skyddsplugg	2
44	Stötdämpare för däck	4
45	Strömkabelhållare	1
46	Justerhjul	2
47	Kvadratisk ändkapsel	2
48	Bälte	1
49	Lutningsmotor	1
50 L/R	Rostfri halkskyddsmatta	1 pair
51	Plastdynor	4
52	Dyna	2
53	Sexkantskruv M10*55	3
54	Sexkantskruv M10*40	1
55	Sexkantskruv M10*15	12



56	Sexkantskruv M8*50	2
57	Sexkantskruv M8*45	1
58	Sexkantskruv M8*40	3
59	Sexkantskruv M8*15	7
60	Sexkantsbult M10*35	4
61	Sexkantsbult M8*25	2
62	Sexkantscylinderskruv M6*45	1
63	Sexkantscylinderskruv M6*55	2
64	Sexkantscylinderskruv M6*10	2
65	Sexkantsskruv med planhuvud M6*30	4
66	Sexkantsskruv med planhuvud M6*25	4
67	Korsskruv M5*25	8
68	Korsskruv med rundat huvud M6*15	2
69	Korsskruv med bricka M5*16	11
70	Korsskruv med bricka M5*8	6
71	Korsskruv med bricka M4*8	8
72	Självborrande skruv ST4*55	4
73	Självborrande skruv ST4*16	70
74	Självborrande skruv ST4*12	10
75	Självborrande skruv/brickor ST4*12	2
76	Självborrande skruv ST2.9*9.5	4
77	Självborrande skruv ST2.6*10	4
78	Självborrande skruv/brickor ST2.3*8	4
79	Korsskruv M4*8	4
80	Sågtandad bricka $\phi$ 10*1.2	12
81	Sågtandad bricka $\phi$ 8*1.2	12
82	Sågtandad bricka $\phi$ 6*1.2	3
83	DC-motor	1
84	Plan bricka $\phi$ 10	4
85	Standard fjäderbricka $\phi$ 10	4

86	Nylonmutter M10	8
87	Nylonmutter M8	6
88	Nylonmutter M6	10
89	Säkerhetsnyckel	1
90	Dator	1
91	Snabbvals knapp	2
92	Nedre datorkabel	1
93	Utvidgningskabel (nedre)	1
94	Utvidgningskabel (övre)	1
95	Övre datorkabel	1
96	Skiljevägg (valfri)	1
97	Förstärkningskort (valfri)	1
98	Högtalare (valfri)	2
99	USB (valfri)	1
100	MP3/Hörlursutttag (valfri)	1
101	Induktor (valfri)	1
102	Filter (valfri)	1
103	MP3-kabel (valfri)	1

# NO

## GRATULERER MED KJØPET AV FITNORD SPRINT 300 G2!

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



Vær spesielt oppmerksom på advarslene og merknadene i brukerhåndboken.

### **! VIKTIG!**

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

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

### **ANSVARFRASKRIVELSE**

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

### **PRODUSENTENS ERKLÆRING**

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

### **IMPORTØR**

#### **FI**

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

#### **SE**

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)  
Lindövägen 14  
186 92 Vallentuna

#### **NO**

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

### **MANUALEN ER OGSÅ TILGJENGELIG DIGITALT PÅ:**

[www.fitnord.com/manuals](http://www.fitnord.com/manuals)

# 1 ADVARSEL

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

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

## ! MERK!

Les monteringsinstruksjonene nøye, og følg dem under monteringen.


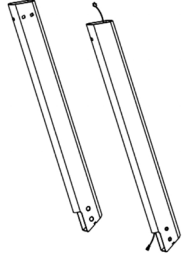

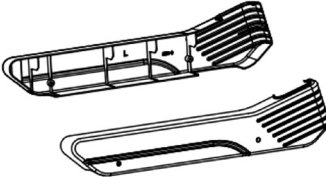
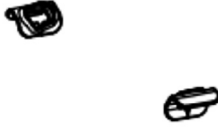

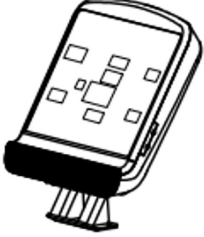







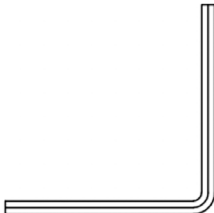
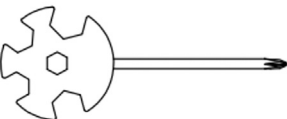

## ! MERK!

1. Rådfør deg alltid med legen din eller en annen helsepersonell før du starter et treningsprogram.
2. Sørg for at alle skruer og bolter er godt festet.
3. Ikke plasser tredemøllen på et fuktig underlag.
4. Vi tar ikke ansvar for problemer eller ulykker som skyldes manglende overholdelse av disse instruksjonene.
5. Bruk alltid sportsklær og joggesko når du bruker tredemøllen.
6. Unngå å bruke tredemøllen innen 40 minutter etter et måltid.
7. Gjør oppvarmingsøvelser for å forhindre skader før du begynner å trene.
8. Hvis du har høyt blodtrykk, rådfør deg med legen din før du trener.
9. Tredemøllen er kun beregnet for voksne.
10. Eldre, barn og personer med nedsatt funksjonsevne må veiledes og overvåkes når de bruker tredemøllen.
11. Ikke koble noe til tredemøllens deler, da det kan forårsake skade.
12. Ikke forleng, forkort eller på annen måte endre strømkabelen eller støpselet; ikke legg tunge gjenstander på kabelen eller plasser den i nærheten av varme overflater; ikke bruk en stikkontakt som ikke passer til støpselet, da det kan føre til brannfare eller ulykker.
13. Koble fra strømmen når tredemøllen ikke er i bruk. Når strømmen er av, ikke dra i strømkabelen for å unngå skader.
- 14. Maksimal brukervekt for enheten er 160 kg.**
15. Pulsmåleren er ikke nødvendigvis nøyaktig og er ikke beregnet for medisinsk bruk. Overdreven trening kan føre til skader eller til og med dødsfall. Hvis du føler deg svimmel, kvalm eller merker andre unormale symptomer under trening, stopp umiddelbart og kontakt lege.

# 2 VIKTIG SIKKERHETSINFORMASJON

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

## 3 MONTERINGSINSTRUKSJONER

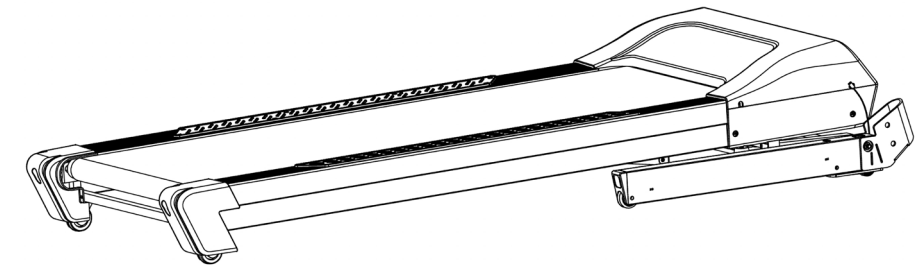
 #2 Hovedramme 1 STK	 #3L/R Oppreist rør 1/1	 #4 Datastativ 1 STK	 #26L/R Bunnrammedeksel 1/1
 #35L/R Dekorativt deksel for handlist 1/1	 #6 Frontstang 1 STK	 #5 Panelbrakett 1 STK	 #32 Samledeksel for datapanel 1 STK
 #37L/R Deksel for oppreist rør 1/1	 #80 Sagtannet skive 10*1.2 16 STK	 #59 Unbrakoskrue M8*15 7 STK	 #81 Sagtannet skive 8 1.2 12 STK
 #73 Selvborende skrue ST4*16 70 STK	 Unbrakonøkkel (S=6) 1 STK	 Unbrakonøkkel (S=5) 1 STK	 Krysskrutrekker 1 STK
 #55 Unbrakoskrue M10*15 12 STK			

### TRINN 1:

- Åpne pakken, ta ut alle delene og plasser hovedrammen på en jevn flate.

### ! MERK!

Ikke fjern enhetens festestropper ennå.

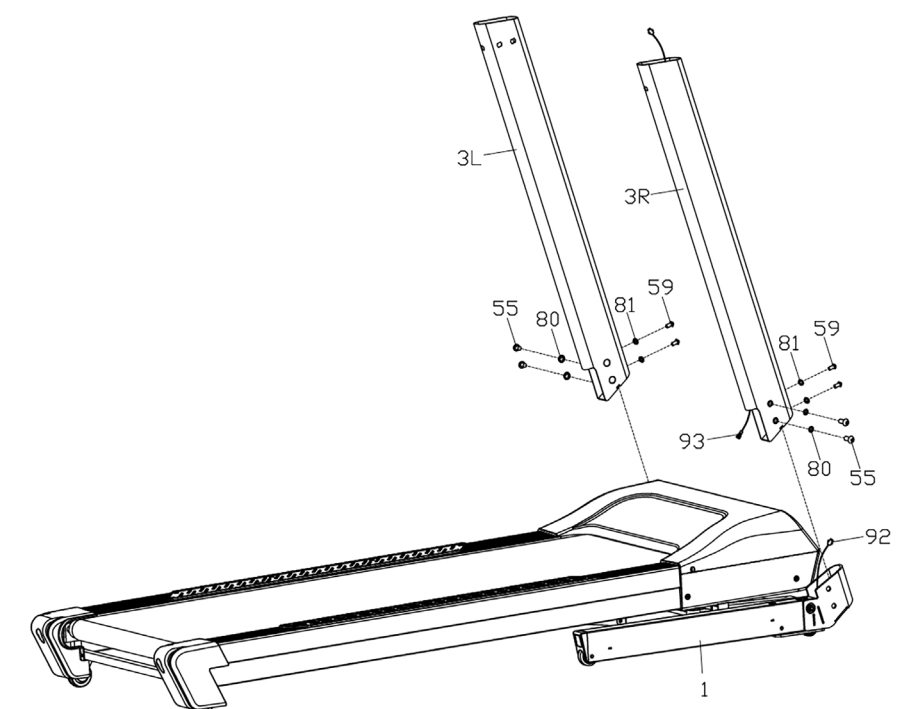


### TRINN 2:

- Klipp opp festestroppene på hovedrammen. (MERK: Plasser enheten først på ønsket sted.)
- Koble datamaskinens nedre kabel (92) til utvidelseskabelen (93).
- Fest venstre og høyre oppreist rør (3 L/R) til underdelen av rammen (1) med unbrakoskruer (55) og låsebrikker (80), samt unbrakoskruer (59) og låsebrikker (81).

### ! MERK!

Ikke stram unbrakoskruene (55) og (59) helt ennå.

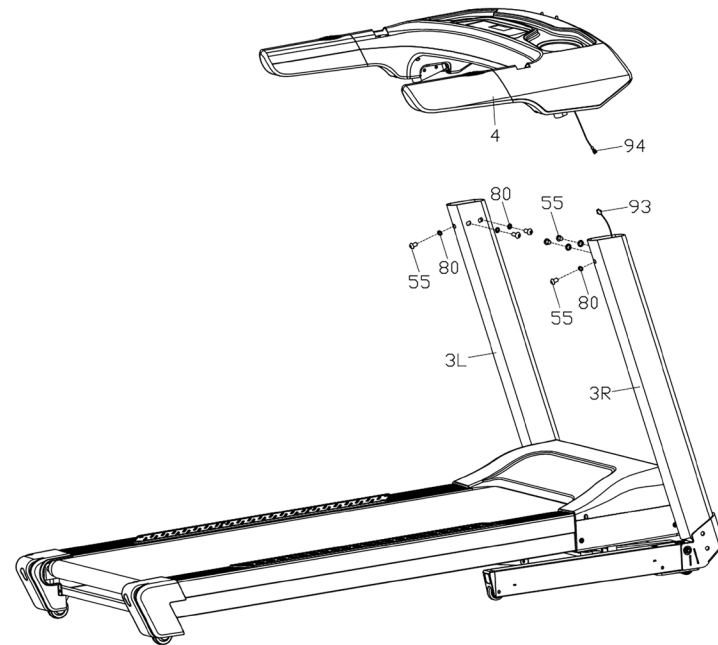


### TRINN 3:

- Koble den øvre utvidelseskabelen (94) til den nedre utvidelseskabelen (93).
- Fest datastativ (4) til venstre og høyre oppreist rør (3L/R) med unbrakoskruer (55) og låsebrikker (80).

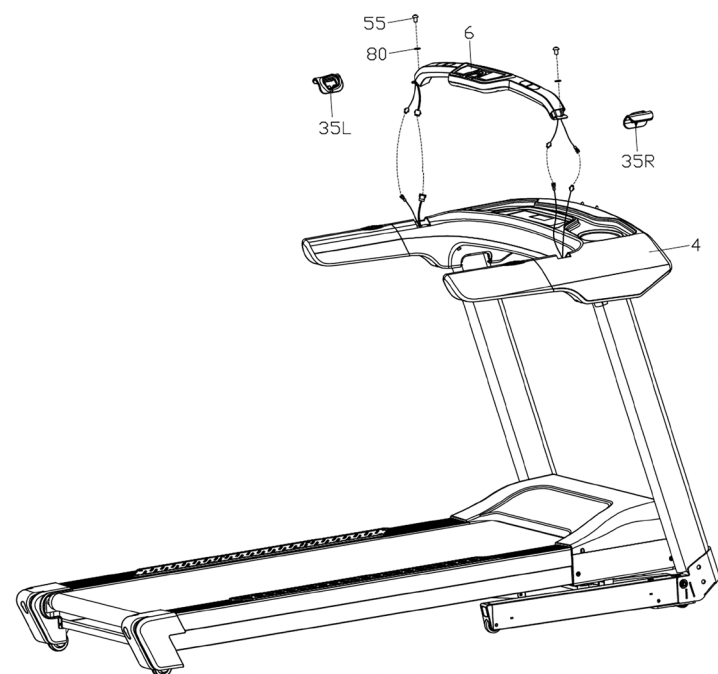
### ! MERK!

Ikke stram unbrakoskruene (55) helt ennå.



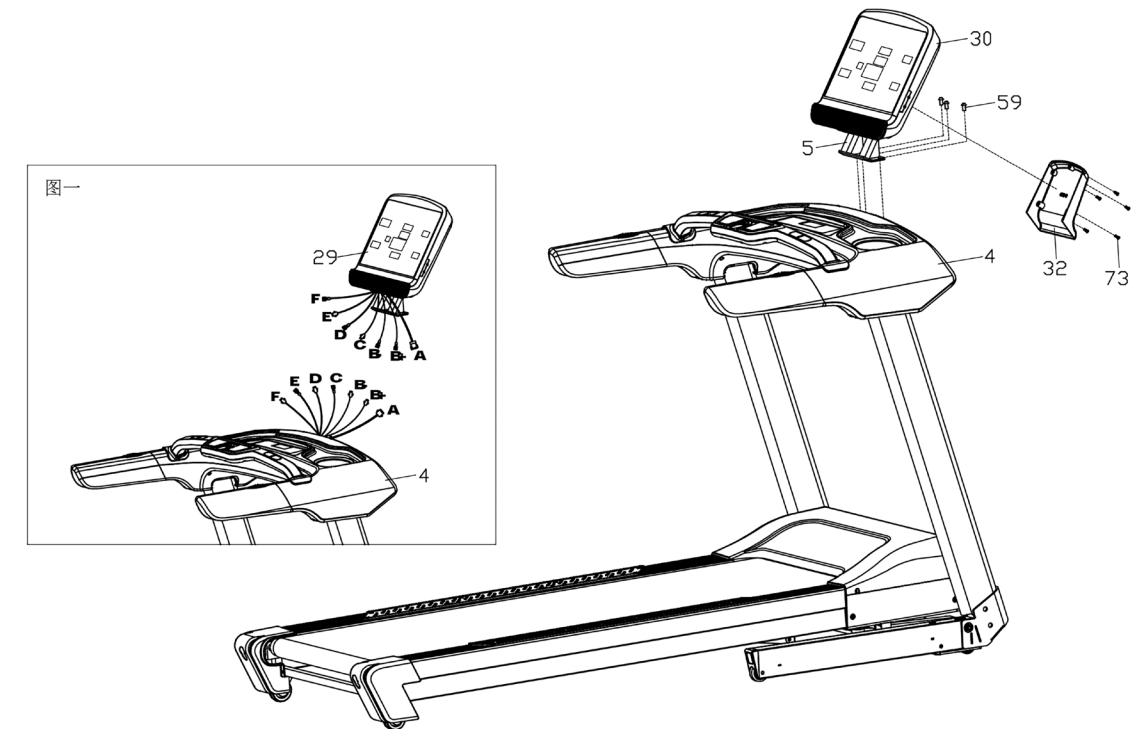
### TRINN 4:

- Koble forsiktig ledningen fra frontstang (6) til ledningen i datastativ (4).
- Fest det frontstanget (6) til datastativ (4) med unbrakoskruer (55) og låsebrikker (80).
- Fjern dekorasjonsdekselet for armlenet (35L/R) fra åpningen, og plasser det over koblingen mellom frontstang (6) og datastativ (4) separat.
- Stram nå alle unbrakoskruene som ikke ble strammet i de tidligere trinnene.



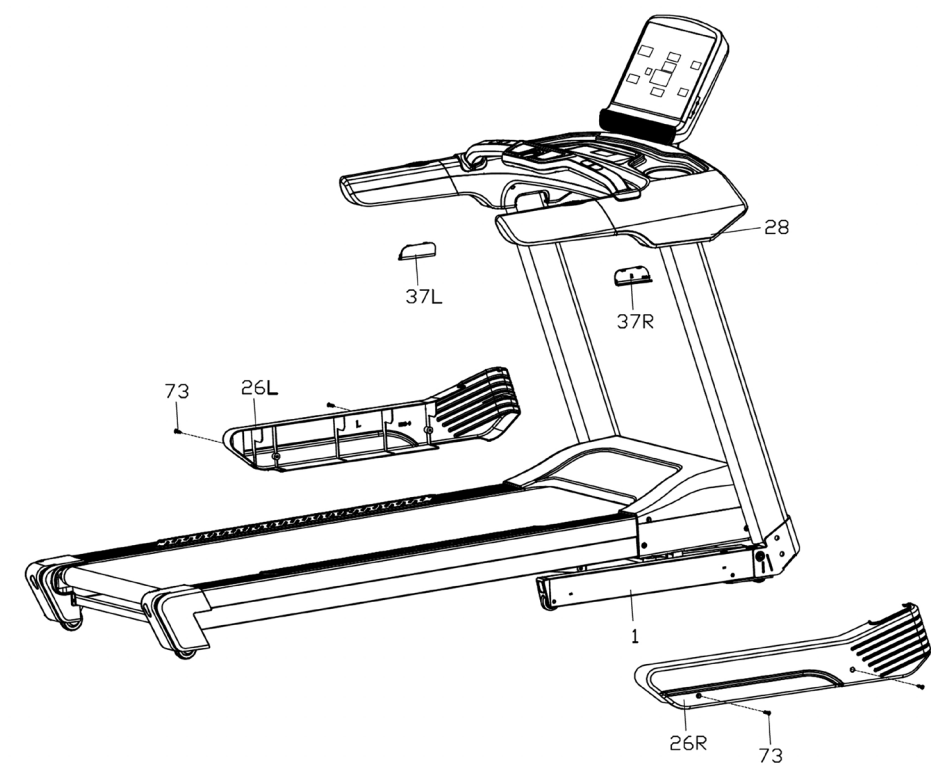
### TRINN 5:

- Koble kabelen fra datapanelet (29) til kabelen i datastativet (4) nøye. (Koble kablene sammen i samme rekkefølge.)
- Bruk unbrakoskruer (59) for å feste panelbraketten (5) til datastativet (4).
- Bruk selvborende skrue (73) for å feste koblingsdekselet til samledeksel for datapanel (32) til det nedre dekselet på datamaskinpanelet (30).



### TRINN 6:

- Fest bunnrammedekslene (26L/R) til bunnrammen (1) med krysskrus (73).
- Fest de oppreiste rørdekslene (37L/R) til kortsporet på datamaskinens nedre deksel (28).

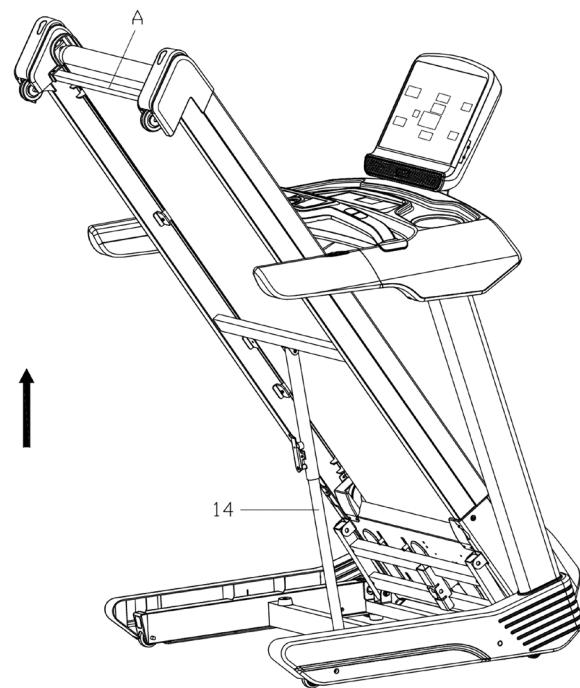


#### For å slå sammen maskinen:

- Plasser hendene på plass A og løft opp maskinen i pilens retning til du hører en lyd fra sylindren (14).

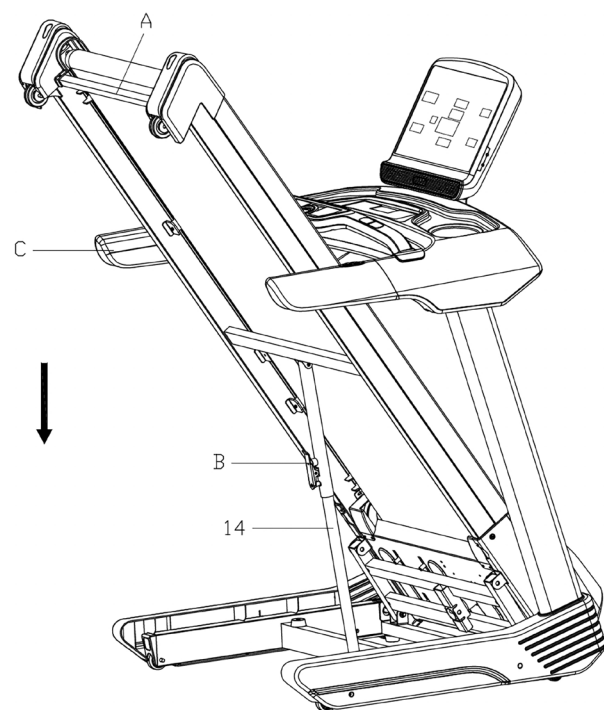
#### ! OBS!

Koble fra strømkabelen og sørg for at løpebåndet har stoppet helt før du slår sammen maskinen. Ikke bruk løpebåndet etter at det er slått sammen.



#### For å slå ut maskinen:

- Hold plass A med én hånd, trykk på plass B på sylindren (14) med høyre fot, og trekk løpebrettet til nivå C. Deretter vil løpebrettet automatisk senkes ned.



## 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.

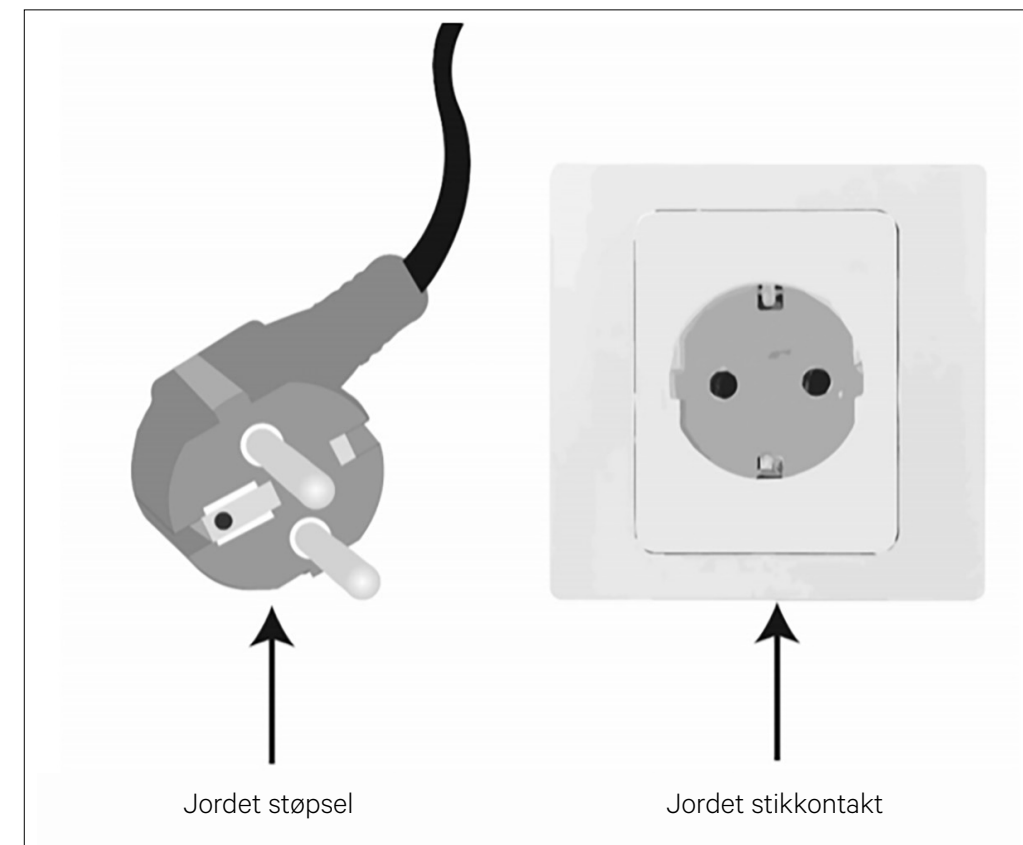
#### ! FARE!

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.

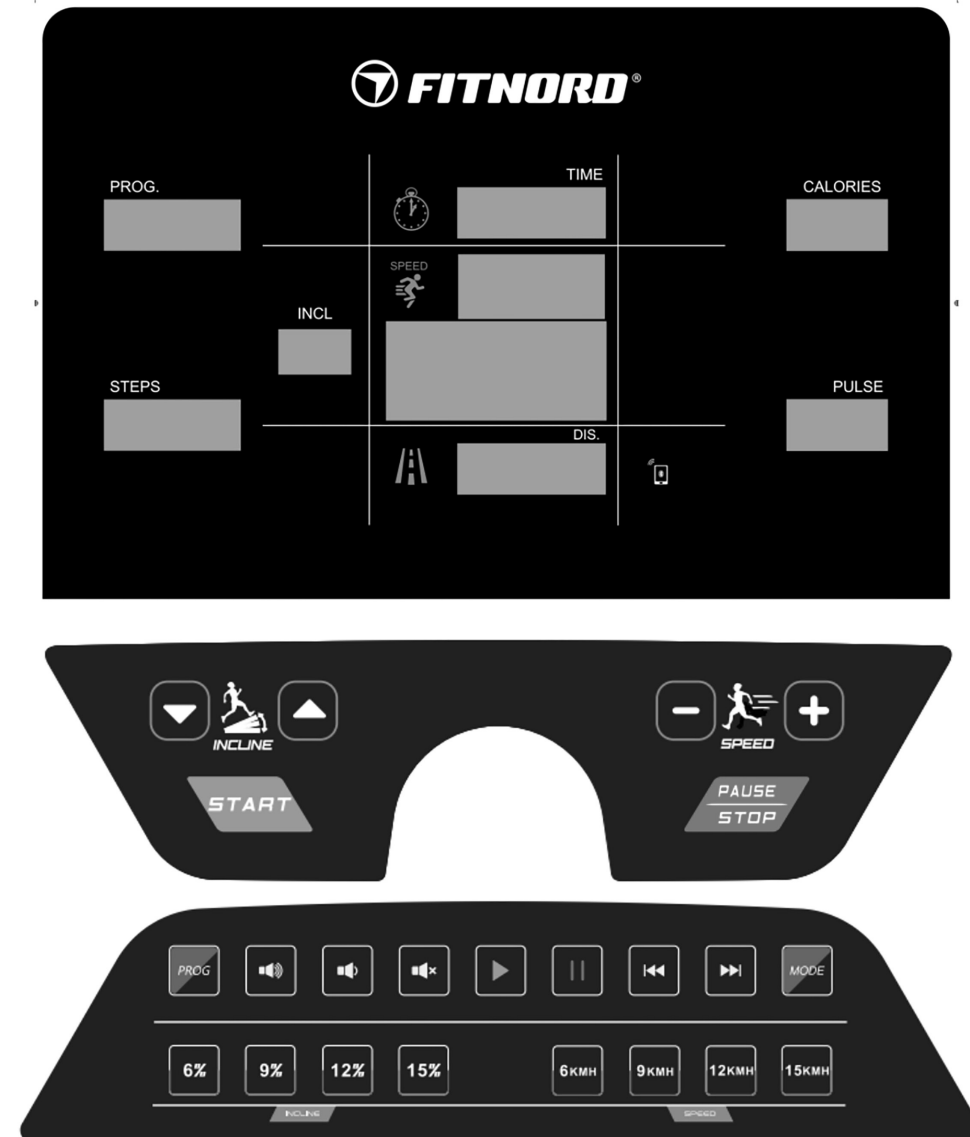
Adapter eller skjøteledning må ikke brukes sammen med enheten.



## 5 TEKNISKE SPESIFIKASJONER

Monteringsstørrelse [mm]	1990*930*1490
Sammenfoldet størrelse [mm]	1200*930*1690
Løpeflate [mm]	530x1600
Maksimal brukervekt [kg]	160
Motor	DC 2,5 HP
Effekt [W]	2050
Spenning [V]	220-240 V
Sikring [A]	16 A
Hastighetsområde	1,0 - 22 km/h
Stigning	0-15 %
Bruksklasse	Hjemme
Presisjonsklasse	C

## 6 BRUKSANVISNING



### 1. Funksjoner

#### 1.1. Start

- Enheten starter normalt etter 3 sekunder.

#### 1.2. Antall programmer

- 18 forhåndsinstallerte treningsprogrammer (P1-P18), 3 tilpassbare programmer (U1-U3), FAT-program, 3 inverterte målerbevegelsesmoduser og 1 manuell modus.

#### 1.3. Sikkerhetsnøkkelens funksjon

- Fjern sikkerhetsnøkkelen. Displayet viser "- - -" og tredemøllen stopper raskt. Et varsellyd (pip-pip) vil høres. Når sikkerhetsnøkkelen settes tilbake, aktiveres alle elektroniske målere i 1 sekund, og all data nullstilles.
- Hvis motoren er i gang og sikkerhetsnøkkelen fjernes, vil motoren stoppe, og den elektroniske måleren blir utilgjengelig.

#### 1.4. Knappfunksjoner

<b>Knappene</b>	START, STOP, PROG, MODE, SPEED / + / -, INCLINE / + / -, play, pause, mute, previous, next, volume up, volume down.
<b>Hastighetsgenveier</b>	6 km/h, 9 km/h, 12 km/h, 15 km/h.
<b>Stigningsgenveier</b>	6 %, 9 %, 12 %, 15 %.
<b>START</b>	Startknapp. Når tredemøllen er stoppet, trykk på denne knappen for å starte tredemøllen med minimal hastighet.
<b>STOP</b>	Stoppknapp. Når tredemøllen er i gang, trykk på denne knappen for å stoppe den.
<b>Programknapp ("P")</b>	Velg ulike funksjoner i hvilemodus ved å trykke på denne knappen. Du kan velge manuell modus ("1.0"), programmer "P1–P18", tilpassbare programmer "U1–U3" eller FAT-programmet. Manuell modus: Systemets standardmodus, med en minimumshastighet på 1,0 km/h og en maksimumshastighet på 22 km/h.
<b>Modusknapp ("M")</b>	Trykk på denne knappen i hvilemodus for å veksle mellom tre inverterte moduser: <ul style="list-style-type: none"><li>• H-1: Tidsinverteringsmodus.</li><li>• H-2: Avstandsinverteringsmodus.</li><li>• H-3: Kaloriinverteringsmodus.</li></ul> Etter at et modus er valgt, trykk på "START" for å starte tredemøllen.
<b>Hastighetsknapper ("SPEED +" ja "SPEED -")</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Brukes til å justere hastigheten i trinn på 0,1 km/h.</li><li>• Hvis knappen holdes inne i mer enn 2 sekunder, vil hastigheten automatisk øke eller redusere kontinuerlig.</li></ul>
<b>Stigningsknapper ("INCLINE +" ja "INCLINE -")</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Brukes til å justere stigningen i trinn på 1 nivå.</li><li>• Hvis knappen holdes inne i mer enn 2 sekunder, vil stigningen automatisk øke eller redusere kontinuerlig.</li></ul>
<b>Hastighetsgenveisknapper</b>	Velg direkte hastigheter 6 km/h, 9 km/h, 12 km/h eller 15 km/h i løpetilstand.
<b>Stigningsgenveisknapper</b>	Velg direkte stigningsnivåer 6 %, 9 %, 12 % eller 15 % i løpetilstand.
<b>Musikkontrollknapper</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Volum opp: Øk volumet.</li><li>• Volum ned: Reduser volumet.</li><li>• Forrige spor: Spill av forrige sang.</li><li>• Neste spor: Spill av neste sang.</li><li>• Spill av-knapp: Start musikkavspilling.</li><li>• Pause-knapp: Stopp musikkavspilling midlertidig.</li><li>• Lyd av-knapp: Demp musikken.</li></ul>

#### 1.5. Skjermfunksjoner

<b>Hastighetsvisning</b>	Viser den gjeldende hastigheten som brukes.
<b>Stigningsvisning</b>	Viser den nåværende tilstanden for stigningsfunksjonen.
<b>Tidsvisning</b>	Viser løpetiden i manuell modus eller gjenværende løpetid i program- eller modusbetingelser.
<b>Avstandsvisning</b>	Viser tilbakelagt avstand i manuell modus og programmert modus.
<b>Kalorivisning</b>	Viser antall forbrente kalorier under bevegelse i manuell modus og programmert modus, eller antall kalorier som gjenstår i nedtellingsmodus.
<b>Pulsvisning</b>	Oppdager pulssignal og viser pulsmålingene.
<b>Punktmatriseskjerm</b>	Viser programdiagrammer og annen informasjon.
<b>Viseområder for data</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• TID: 0:00 – 99:59 (minutter)</li><li>• DISTANSE: 0.0 – 99.9 (km)</li><li>• KALORIER: 0.0 – 999 (kcal)</li><li>• HASTIGHET: 1.0 – 22.0 (km/t)</li><li>• PULS: 50–200 (slag per minutt, BPM)</li><li>• STIGNING: 0–15 %</li></ul>

#### 2. Pulsmåling

Når tredemøllen er i gang, hold begge hender på metallplatene på håndtakene. For å få en mer nøyaktig pulsmåling, stå på tredemøllen mens den er stoppet, og hold håndtakene i minst 30 sekunder.

- Visningsområde: 50–200 slag/minutt.
- Merk: Disse dataene er kun veiledende og skal ikke brukes til medisinske formål.

#### 3. Kroppsindeksfunksjon

- Rykk på PROG til FAT vises på skjermen. Trykk på ENTER for å redigere følgende informasjon:
  - F1: Kjønn
  - F2: Alder
  - F3: Høyde
  - F4: Vekt
- Når du justerer kjønn, alder, høyde eller vekt, kan du bruke enten SPEED- eller INCLINE-knappene for å gjøre justeringer. Når du har lagt inn dataene, plasser hendene på håndtakene for å måle pulsen. Testpersonens kroppsindeks vises på skjermen innen 8 sekunder.



Inndata, standardinnstillinger og områder:

Parameterkategori	Standardinnstilling	Område	Kommentarer
Kjønn (F1)	1 (Mann)	1-2	1 = Mann 2 = Kvinne
Alder (F2)	25 år	10-99 år	
Høyde (F3)	170 cm	100-220 cm	
Vekt (F4)	70 kg	20-150 kg	

Tolke kroppsindeksverdier (F5):

- Under 19: Tynn
- 19 < FAT ≤ 25: Normalvekt
- 25 < FAT ≤ 29: Lett overvekt
- FAT ≥ 30: Overvekt

#### 4. Brukerdefinerte programmer

I tillegg til de 18 innebygde treningsprogrammene har tredemøllen 3 brukerdefinerte programmer: U1, U2 og U3. Disse lar brukeren tilpasse programmene etter sine personlige behov.

1. Sette opp et brukerdefinert program:

- Trykk kontinuerlig på "program"-knappen i hvilemodus til brukerdefinert program (U1, U2 eller U3) og "time"-vinduet begynner å blinke.
- Gjeldende tid vises på skjermen. Still inn ønsket treningstid ved å bruke knappene incline +, incline -, speed + eller speed -.
- Trykk på "mode"-knappen for å bekrefte de valgte programparameterne.
- Den første tidsperioden kan nå defineres:
  - Juster hastigheten med speed +, speed - eller snarveisknappene.
  - Juster stigningen med incline +, incline - eller snarveisknappene.
- Trykk på "mode"-knappen for å gå videre til neste tidsperiode. Gjenta dette til alle 16 tidsperioder er definert.
- Når innstillingene er fullført, lagres dataene permanent til neste nullstilling. Dataene går ikke tapt selv ved strømbrytning.

2. Valg og oppstart av et brukerdefinert program

- Trykk kontinuerlig på "program"-knappen i hvilemodus til ønsket brukerdefinert program (U1, U2 eller U3) vises på skjermen.
- Still inn treningstiden og trykk på "start"-knappen for å starte programmet.

#### 5. Vedlagt programtabell

Hvert program er delt inn i 16 deler, og programmets totale tid fordeles jevnt over disse delene. Nedenfor vises de 18 programmene.

program	tid	Programvarighet / 16 = varighet for hver fase															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	HASTIGHET	2	5	5	5	10	10	5	5	5	3	3	2	5	5	3	2
	STIGNING	0	0	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	2	2	0
P2	HASTIGHET	2	2	7	2	2	7	7	12	4	4	12	4	4	12	4	2
	STIGNING	0	1	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	0
P3	HASTIGHET	2	4	9	9	4	4	8	8	10	10	12	4	4	8	4	2
	STIGNING	0	1	2	3	4	5	4	5	4	2	1	2	3	2	1	0
P4	HASTIGHET	2	6	6	6	12	12	12	12	6	6	3	3	3	5	5	2
	STIGNING	0	1	2	3	4	5	6	7	6	6	5	4	3	2	1	0
P5	HASTIGHET	2	4	6	12	12	12	3	3	3	3	12	12	12	6	4	2
	STIGNING	0	2	4	6	4	2	1	0	1	1	2	2	2	2	3	0
P6	HASTIGHET	2	4	5	5	6	6	8	8	6	6	8	8	6	9	6	2
	STIGNING	0	1	3	4	4	3	3	1	2	1	2	1	2	1	2	0
P7	HASTIGHET	2	7	7	9	9	4	4	12	12	4	4	8	8	4	4	2
	STIGNING	0	1	1	2	2	3	3	4	4	3	3	2	2	1	1	0
P8	HASTIGHET	2	2	6	6	6	8	9	10	11	12	9	5	5	5	3	2
	STIGNING	0	1	2	4	2	1	2	4	2	1	2	4	2	1	2	0
P9	HASTIGHET	2	4	8	10	2	4	8	10	2	4	10	2	4	10	4	2
	STIGNING	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	8	6	4	2	1	0
P10	HASTIGHET	2	5	6	7	8	9	10	11	10	9	8	6	7	5	4	2
	STIGNING	0	1	2	4	6	6	6	4	4	4	2	2	2	1	1	0
P11	HASTIGHET	2	5	6	7	9	9	6	9	6	9	6	10	6	10	7	2
	STIGNING	0	2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	4	4	0
P12	HASTIGHET	2	6	8	10	8	6	4	6	8	12	8	6	8	12	12	2
	STIGNING	0	1	1	3	3	5	5	7	7	5	5	3	3	1	1	0
P13	HASTIGHET	2	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	2
	STIGNING	0	8	10	13	4	8	10	13	4	8	10	13	4	8	10	0
P14	HASTIGHET	2	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	2
	STIGNING	0	8	12	13	4	8	12	13	4	8	12	13	4	8	12	0
P15	HASTIGHET	2	12	10	8	12	10	8	12	10	8	12	10	8	12	10	2
	STIGNING	0	3	4	5	6	8	7	8	8	7	7	6	5	4	3	0
P16	HASTIGHET	2	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	2
	STIGNING	0	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	0
P17	HASTIGHET	2	4	6	8	10	12	12	2	4	6	8	12	12	10	6	2
	STIGNING	0	4	6	8	10	12	13	12	13	12	13	10	8	6	4	0
P18	HASTIGHET	2	6	8	4	6	8	4	6	8	4	6	8	4	6	8	2
	STIGNING	0	6	8	2	6	8	1	6	8	2	6	8	1	6	8	0

## 6. HRC-funksjon (valgfridd)

### HRC-moduser og hastighetsbegrensninger

**HRC 1** Hastighetsbegrensning = maksimal hastighet - 4,0 km/t

**HRC 2** Hastighetsbegrensning = maksimal hastighet - 2,0 km/t

**HRC 3** Hastighetsbegrensning = maksimal hastighet

### Innstilling av HRC-modus og parametere

- Når du trykker på knappen og HRC vises på skjermen, bekreft modusen og gå videre til neste innstillingsfase.
- Juster parametrene med speed- eller boost-knappene
  - o Aldersområde: 13–80 år, standard 30 år
  - o Målpuls:  $(220 - \text{alder}) * 0,6$
  - o Målpuls kan justeres innen området  $0,45 - 0,75 * (220 - \text{alder})$
  - o Maksimal puls:  $(220 - \text{alder})$

### Forholdet mellom hastighet og puls

- HRC måler puls hvert 30. sekund.
- Hvis brukers puls er 30 slag/minutt under målområdet, øker hastigheten med 2,0 km/t.
- Hvis pulsen er 1–29 slag/minutt under målområdet, øker hastigheten med 1,0 km/t.
- Hvis pulsen er 30 slag/minutt over målområdet, reduseres hastigheten med 2,0 km/t.
- Hvis pulsen er 1–29 slag/minutt over målområdet, reduseres hastigheten med 1,0 km/t.

### Følgende situasjoner fører til at tredemøllen stopper ved 1 km/t i 15 sekunder og en alarm høres hvert sekund

- Når puls ikke oppdages på 1 minutt.
- Når pulsen overstiger  $(220 - \text{alder})$ .

## 7. HVILEMODUS

- a. Hvis tredemøllen er i hvilemodus og ingen aktivitet oppdages innen 10 minutter, slås skjermen av.

## 8. AVSLÅING

- a. Tredemøllen kan slås av når som helst ved å bruke hovedbryteren. Dette forhindrer skade på tredemøllen.

## 9. Betydningen av feilkodene

Kode	Feil	Mulige årsaker	Tiltak
E06	Overopphetingsvern	Kortslutning i temperatursensoren	Bytt ut frekvensomformereren
		Styreenhetsbrikke 358/324 er skadet	Bytt ut frekvensomformereren
E07	Underspenningsvern	Viften fungerer ikke	Bytt ut frekvensomformereren
		Strømsystemets spenning er under 185V	Kontroller at strømspenningen er innenfor normalområdet
E05	Overstrømsvern	Strømspenningen er normal	Bytt ut frekvensomformereren
		Motorens strøm er for høy	Friksjonen mellom løpebåndet og brettet er for stor, smør løpebåndet
E01	Kommunikasjonsfeil mellom den elektroniske måleren og frekvensomformereren	Kortslutning i IPM-modulen	Bytt ut frekvensomformereren
		Dårlig eller løs tilkobling mellom kablene fra frekvensomformereren og måleren	Kontroller at den elektroniske måleren er korrekt tilkoblet frekvensomformereren
E09	Overbelastningsvern	Den elektroniske måleren er skadet	Bytt ut den elektroniske måleren
		Frekvensomformereren er alvorlig skadet	Bytt ut frekvensomformereren
E04	Overbelastningsvern	Feil parameterinnstilling	Bytt ut frekvensomformereren
		Belastningen er for høy	Reduser belastningen
E04	Heisemotoren er ikke kalibrert, kalibreringen mislyktes eller heisfeil	Heisemotoren er ikke kalibrert eller kalibreringen mislyktes	Kalibrer heisemotoren etter at strømmen er slått på
		Løs tilkobling i heissensorens kontakt	Kontroller at heissensorens kontakt er korrekt tilkoblet
E04	Heisemotoren er ikke kalibrert, kalibreringen mislyktes eller heisfeil	Frekvensomformereren er alvorlig skadet	Bytt ut frekvensomformereren og kalibrer på nytt
		Heisemotoren er skadet	Bytt ut heisemotoren og kalibrer på nytt

Kode	Feil	Mulige årsaker	Tiltak
----	Sikkerhetsbryter	Sikkerhetslåsen er ikke plassert korrekt	Plasser sikkerhetslåsen på riktig sted
		Sikkerhetsbryterkortet er ødelagt	Bytt ut sikkerhetsbryterkortet
		Dårlig eller løs tilkobling i sikkerhetsbryterens kabel	Kontroller og koble til korrekt

## 7 TRENINGSSINSTRUKSJONER

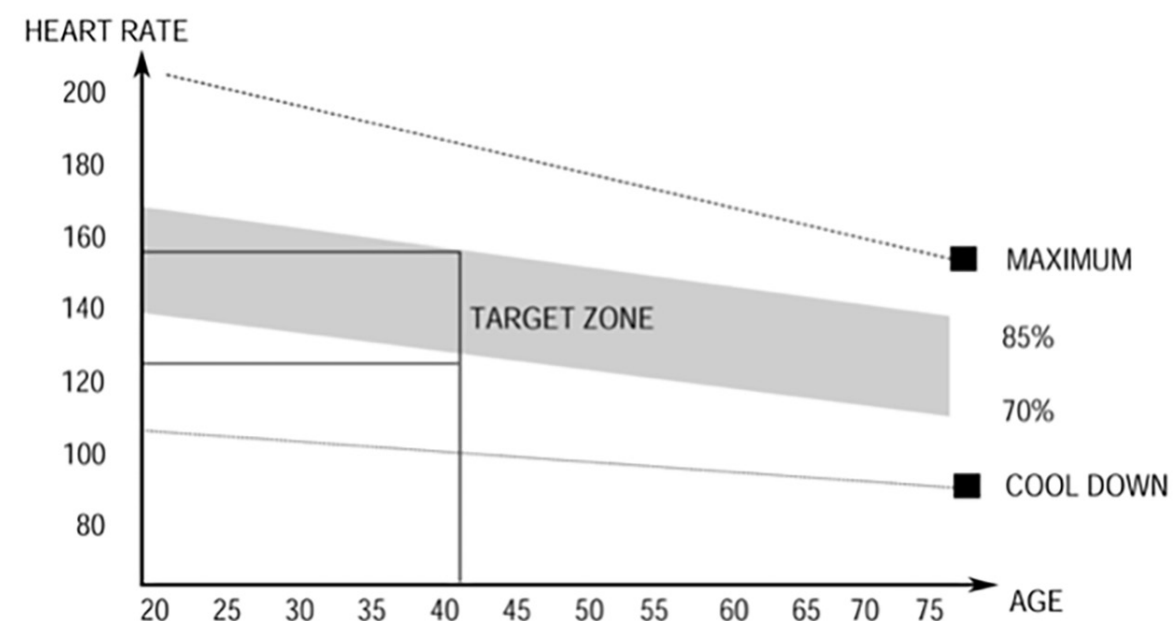
### 1. Oppvarmingsfase

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.

# 8 VEDLIKEHOLDSINSTRUKSJONER

## STRAMMING OG JUSTERING AV LØPEBÅNDET

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

## SENTRERING AV LØPEBÅNDET

- a. Plasser tredemøllen på en jevn overflate.
- b. Start tredemøllen på en hastighet på omtrent 5 km/t.
- c. Hvis båndet er for langt til høyre, skru justeringsskruen sakte med klokken mens du observerer båndet til det er sentrert.

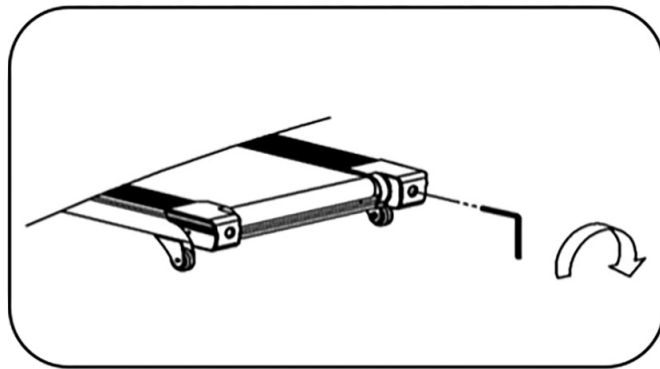
### ! MERK!

Det er normalt med en liten avstand mellom båndet og venstre/høyre kant. Denne avstanden skal ikke overstige 5 mm.

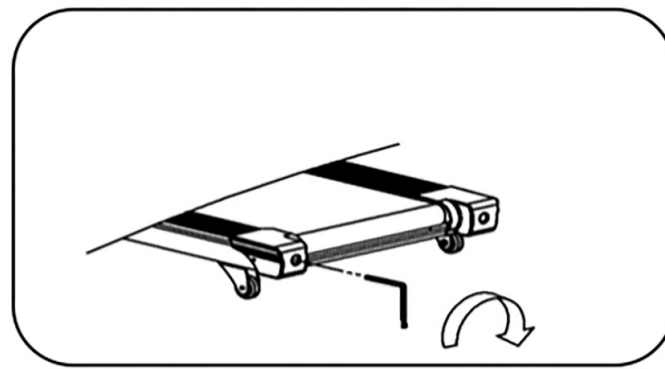
- d. Hvis båndet er for langt til venstre, skru justeringsskruen sakte mot klokken mens du observerer båndet til det er sentrert.

### ! MERK!

Det er normalt med en liten avstand mellom båndet og venstre/høyre kant. Denne avstanden skal ikke overstige 5 mm.



Bilde A: Hvis båndet er for langt til HØYRE



Bilde B: Hvis båndet er for langt til VENSTRE

## STRAMMING AV LØPEBÅNDET

- a. Hvis du merker at båndet glir når du løper på tredemøllen, må løpebåndet strammes.
- b. Som oftest skyldes glidningen at båndet har blitt løsere etter bruk. Dette er normalt og kan enkelt justeres. For å stramme båndet, vri hver av justeringsskruene som vist ovenfor 1/4 OMRØTNING med klokken. Test deretter om båndet er stramt nok.
- c. Gjenta om nødvendig, men IKKE VRI justeringsskruene mer enn 1/4 omdreining av gangen. Løpebåndet er riktig strammet når båndet er 50–75 mm fra løpeflaten.

### ! ADVARSEL!

KOBLE ALLTID FRA STRØMFORSYNINGEN FØR DU RENGJØR ELLER VEDLIKEHOLDER TREDENMØLLEN.

## RENGJØRING

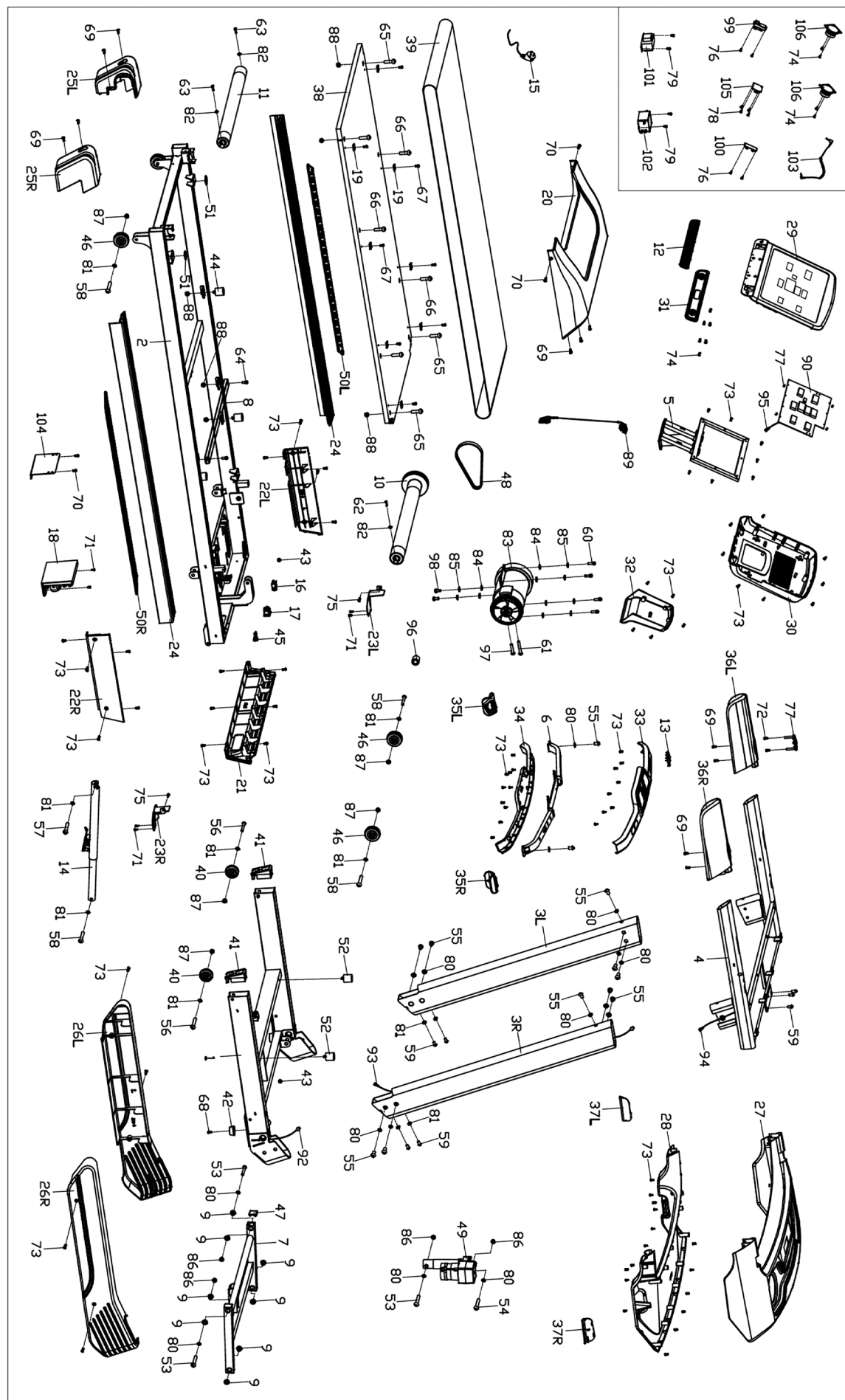
- a. Å rengjøre enheten regelmessig vil forlenge tredemøllens levetid betydelig. Hold tredemøllen ren ved å tørke av støv regelmessig. Rengjør de synlige delene av løpebåndet samt sidelistene. Dette reduserer opphopning av skitt og smuss under løpebåndet.
- b. Overflaten på løpebåndet kan rengjøres med en fuktig klut og såpevann. Pass på at det ikke kommer væske under båndet, da dette kan renne ned i rammen eller motoren på tredemøllen.

### ! ADVARSEL!

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

# 9 EKSPLODERT VISNING

# DELSLISTE



Del Nr	Beskrivelse	Antall
1	Bunnramme	1
2	Hovedramme	1
3 L/R	Oppreist rør	1/1
4	Datastativ	1
5	Panelbrakett	1
6	Frontstang	1
7	Stigningsramme	1
8	Forsterkningsrør	1
9	Nylonavstandsstykke	8
10	Fremre rull	1
11	Bakre rull	1
12	Metallhøytalergitter	1
13	Pulssensor	4
14	Sylinder	1
15	Strømkabel	1
16	Strømbryter	1
17	Bryter	1
18	Transformator	1
19	Kantpressplate	8
20	Motordeksel	1
21	Frontdeksel	1
22 L/R	Sidedeksel	1/1
23 L/R	Beskyttelsesdeksel for fremre rull	1/1
24	Kanter	2
25 L/R	Endekapsel	1/1
26 L/R	Bunnrammedeksel	1/1
27	Øvre datadeksel	1

28	Nedre datadeksel	1
29	Datapanel	1
30	Nedre datapaneldeksel	1
31	Høytalerdeksel	1
32	Samledeksel for datapanel	1
33	Øvre håndlistdeksel	1
34	Nedre håndlistdeksel	1
35 L/R	Dekoratitv deksel for håndlist	1/1
36 L/R	PU-skumgrep	1/1
37 L/R	Deksel for oppreist rør	1/1
38	Løpeplate	1
39	Løpebånd	1
40	Transporthjul	2
41	Transporthjuldeksel	2
42	Flate fotputer	2
43	Beskyttelsesplugg	2
44	Støtdempere for dekk	4
45	Festebrakett for strømkabel	1
46	Justeringshjul	2
47	Kvadratisk endekapsel	2
48	Belte	1
49	Stigningsmotor	1
50 L/R	Rustfri sklimatte	1 par
51	Plastpute	4
52	Pute	2
53	Unbrakoskrue M10*55	3
54	Unbrakoskrue M10*40	1
55	Unbrakoskrue M10*15	12

56	Unbrakoskrue M8*50	2
57	Unbrakoskrue M8*45	1
58	Unbrakoskrue M8*40	3
59	Unbrakoskrue M8*15	7
60	Sekskantbolt M10*35	4
61	Sekskantbolt M8*25	2
62	Sylindrisk unbrakoskrue M6*45	1
63	Sylindrisk unbrakoskrue M6*55	2
64	Sylindrisk unbrakoskrue M6*10	2
65	Flat unbrakoskrue M6*30	4
66	Flat unbrakoskrue M6*25	4
67	Krysskrue M5*25	8
68	Krysskrue med avrundet hode M6*15	2
69	Krysskrue med skive M5*16	11
70	Krysskrue med skive M5*8	6
71	Krysskrue med skive M4*8	8
72	Selvborende skrue ST4*55	4
73	Selvborende skrue ST4*16	70
74	Selvborende skrue ST4*12	10
75	Selvborende skrue/skive ST4*12	2
76	Selvborende skrue ST2.9*9.5	4
77	Selvborende skrue ST2.6*10	4
78	Selvborende skrue/skive ST2.3*8	4
79	Krysskrue M4*8	4
80	Sagtannet skive $\phi$ 10*1.2	12
81	Sagtannet skive $\phi$ 8*1.2	12
82	Sagtannet skive $\phi$ 6*1.2	3
83	DC-motor	1
84	Flat skive $\phi$ 10	4
85	Standard fjærskive $\phi$ 10	4

86	Nylonmutter M10	8
87	Nylonmutter M8	6
88	Nylonmutter M6	10
89	Sikkerhetsnøkkel	1
90	Datamaskin	1
91	Snarveistast	2
92	Datamaskinens nedre kabel	1
93	Utvidelseskabel for datamaskin (nedre)	1
94	Utvidelseskabel for datamaskin (øvre)	1
95	Øvre datakabel	1
96	Skillevegg (valgfri)	1
97	Forsterkerkort (valgfritt)	1
98	Høytaler (valgfritt)	2
99	USB (valgfritt)	1
100	MP3/Hodetelefon (valgfritt)	1
101	Induktor (valgfritt)	1
102	Filter (valgfritt)	1
103	MP3-kabel (valgfritt)	1



***FITNORD***