



950 TREADMILL

INNEHÅLL

INNEHÅLL-----	2
VIKTIGA FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER -----	3
MONTERING-----	5
START -----	10
UNDERHÅLL -----	29
ÖVERSIKTSDIAGRAM -----	38
DELLISTA -----	39
KONTAKTINFORMATION-----	40

VIKTIG INFORMATION

Användningsområdet för denna träningsenhet är endast hemmaträning och privat användning, alla garantier är ogiltiga om enheten används i kommersiella eller fleranvändarmiljöer såsom idrottslag, bostadsrättsföreningar eller företag. Det finns separata modeller som är lämpliga för kommersiella miljöer och miljöer för flera användare.

Enheten får endast användas enligt beskrivningen i denna bruksanvisning.

Ägaren av apparaten är ansvarig för att se till att alla användare är bekanta med dessa säkerhetsregler.

Under montering; se till att alla skruvar och muttrar sitter på rätt plats och att de sitter ordentligt innan du börjar dra åt någon av dem.

Placera enheten på en plan och jämn yta.

Enheten får inte användas eller förvaras utomhus eller i rum med onormalt hög luftfuktighet. Det rekommenderas inte att använda enheten i ett garage, carport eller på en täckt terrass. Enheten bör inte placeras där den utsätts för direkt solljus. Produkten är avsedd att placeras i ett rum med normal rumstemperatur (över 16 grader). Apparaten ska förvaras torrt och frostfritt.

Det rekommenderas att använda underlagsmatta, för att eliminera risken för att golvet eller golvbeläggningen skadas p.g.a. användning av enheten. Se till att produktens transporthjul inte skadar golvet innan du flyttar det, eventuella skador täcks inte.

Före varje användning; se till att alla skruvar och muttrar är ordentligt åtdragna. Om lösa eller defekta delar upptäcks; se till att ingen använder apparaten förrän den är i tillfredsställande skick igen.

Bär lämpliga skor när du använder enheten. Använd inte skor med ett grovt mönster pga slitage.

Enheten får endast användas av en person åt gången.

Vid justeringar; se till att justerskruvarna är ordentligt åtdragna innan du använder apparaten. Lösa skruvar/muttrar leder till mer rörelse och snabbare slitage än nödvändigt.

Barn får inte använda apparaten utan tillsyn, och de bör inte heller vara i närheten när apparaten används av andra.

Enheten bör inte användas av personer som väger mer än 200 kg.

Enheten ska inte användas i samband med medicinsk eller fysisk behandling, om det inte specifikt rekommenderas av en läkare eller sjukgymnast.

Pulsfunktionen på produkten är inte en medicinsk apparat, den kommer även att skilja sig från mätningar med pulsmätare och andra apparater som mäter puls. Syftet är att ge en indikation på användarens faktiska hjärtfrekvens. Om mer exakt pulsmätning krävs rekommenderas ett pulsbälte eller pulsmätare.

Värden som hastighet, distans och kalorier etc. kommer att skilja sig åt.

Läs instruktionerna i bruksanvisningen angående rengöring och underhåll noggrant. Att följa dessa instruktioner kan vara avgörande för den totala livslängden för både enskilda komponenter och produkten som helhet. Om underhåll enligt beskrivningen i denna manual inte utförs kan detta leda till att garantin upphör att gälla.

Enheten består av delar som är slitdelar, utbytbara delar och delar som ska hålla produktens livslängd, förutsatt att produkten används på normalt sätt. Slitdelar har 1 års garanti. Slitdelar måste förväntas bytas ut inom 1-2 år från det att produkten tagits i bruk, beroende på mängden av produkten som används. Utbytbara delar har en garanti på 2 år.

Rotera inte på löpbandet när enheten är avstängd. Använd inte apparaten om nätsladden är skadad eller om apparaten inte fungerar som den ska.

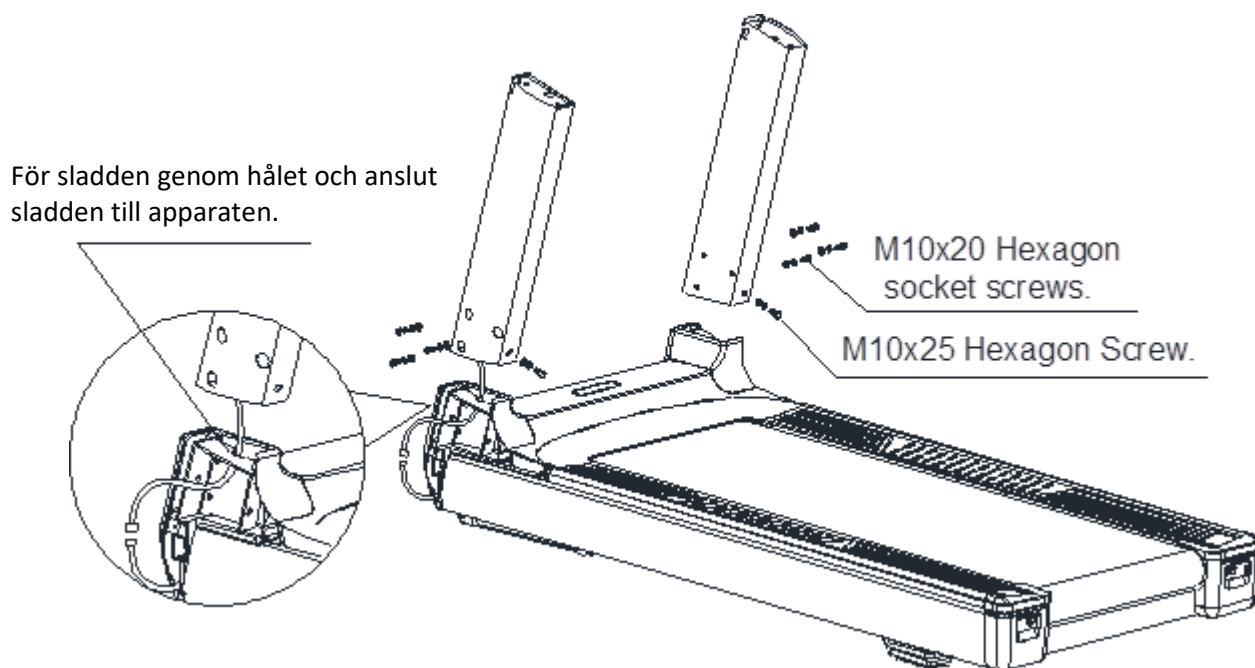
Stå alltid på fotskenorna när du startar eller stoppar löpbandet. Håll alltid i handtagen när du använder apparaten.

Håll hår, fingrar och kläder borta från rörliga delar.

Reservation tas för tryckfel i manualen.

Montering

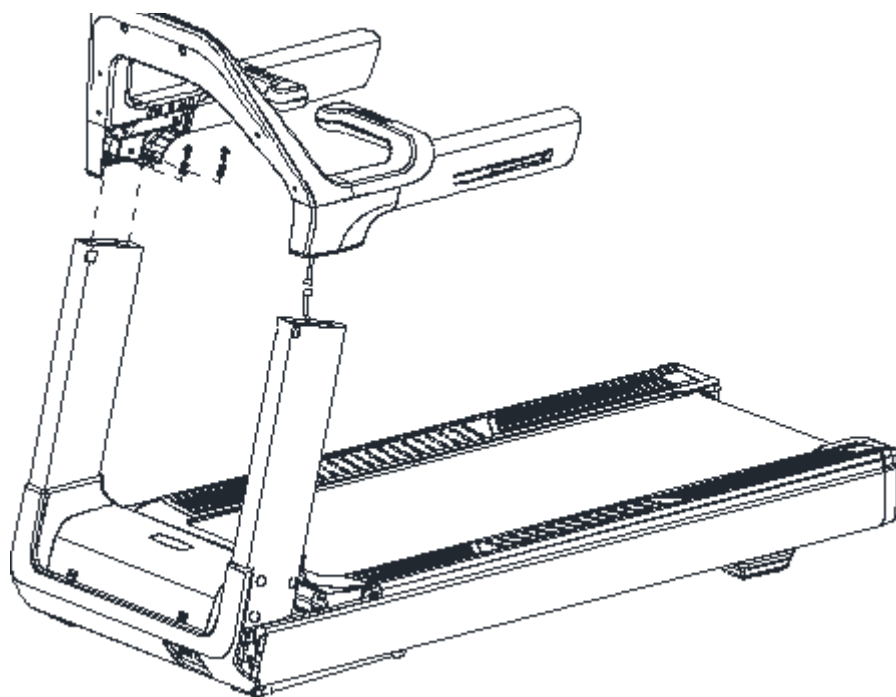
Steg 1



Montering av stolpar.

Sätt in den högra stolpen i löpbandet och fäst med tre M10x20 skruvar, spännbrickor och brickor, samt en M10x25 skruv, spännbricka och bricka. Dra inte åt skruvarna ännu. Dra datorkabeln i den vänstra stolpen genom hålet på löpbandet och placera sedan den vänstra stolpen in i löpbandet. Var noga med att inte klämma sladden. Fäst med tre M10x20 skruvar, spännbrickor och brickor, också en M10x25 skruv, spännbricka och bricka. Dra inte åt skruvarna ännu. Anslut ledningen i den vänstra stolpen till ledningen på apparatens vänstra sida enligt bilden.

Steg 2

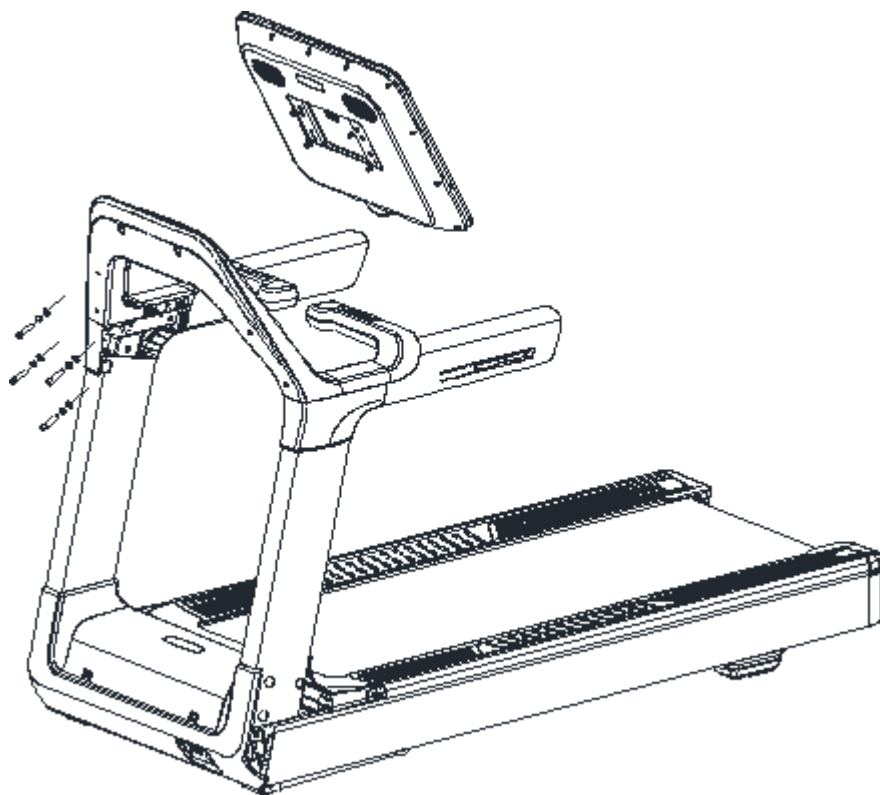


Montering av konsolram.

Rikta in hålen på vänster och höger sida av konsolen med hålen på stolparna. Anslut ledningen i konsolen till ledningen i den vänstra stolpen. Var noga med att inte klämna ledningen.

Fäst konsolen med fyra M10x25 skruvar, spännbrickor och brickor. Dra sedan åt alla skruvar på stolparna.

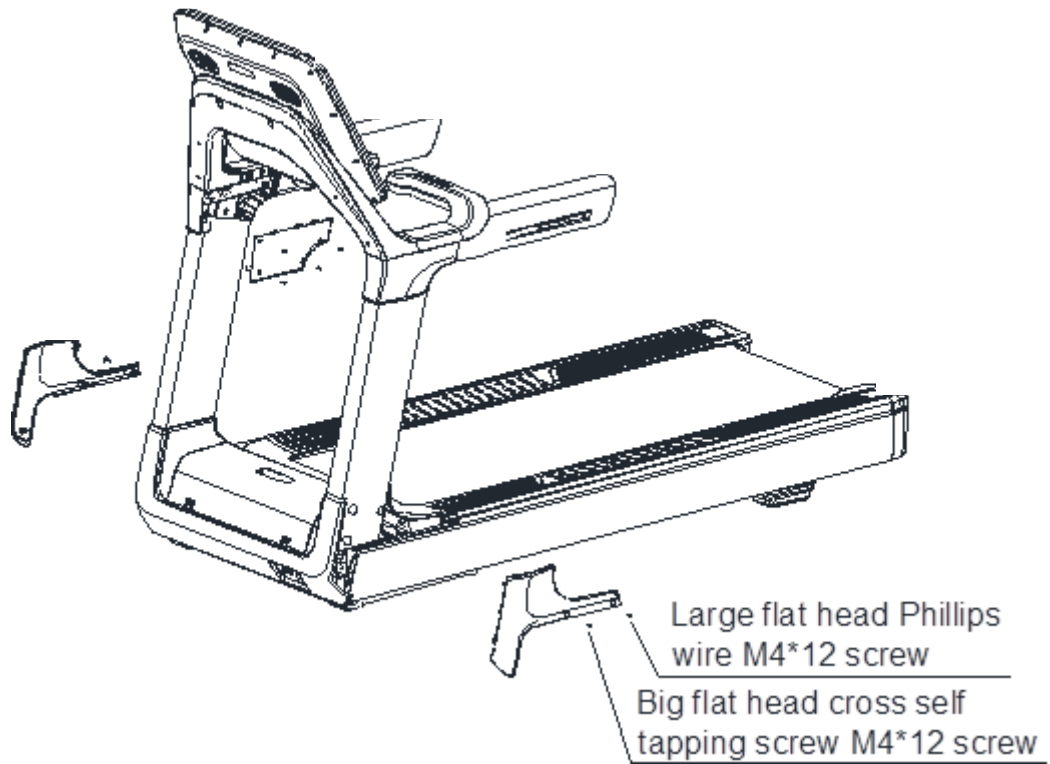
Steg 3



Installation av konsolskärm.

Anslut bildskärmskabeln till kabeln i konsolramen och fäst bildskärmen i ramen med fyra M8x50 skruvar, spännbrickor och brickor.

Steg 4

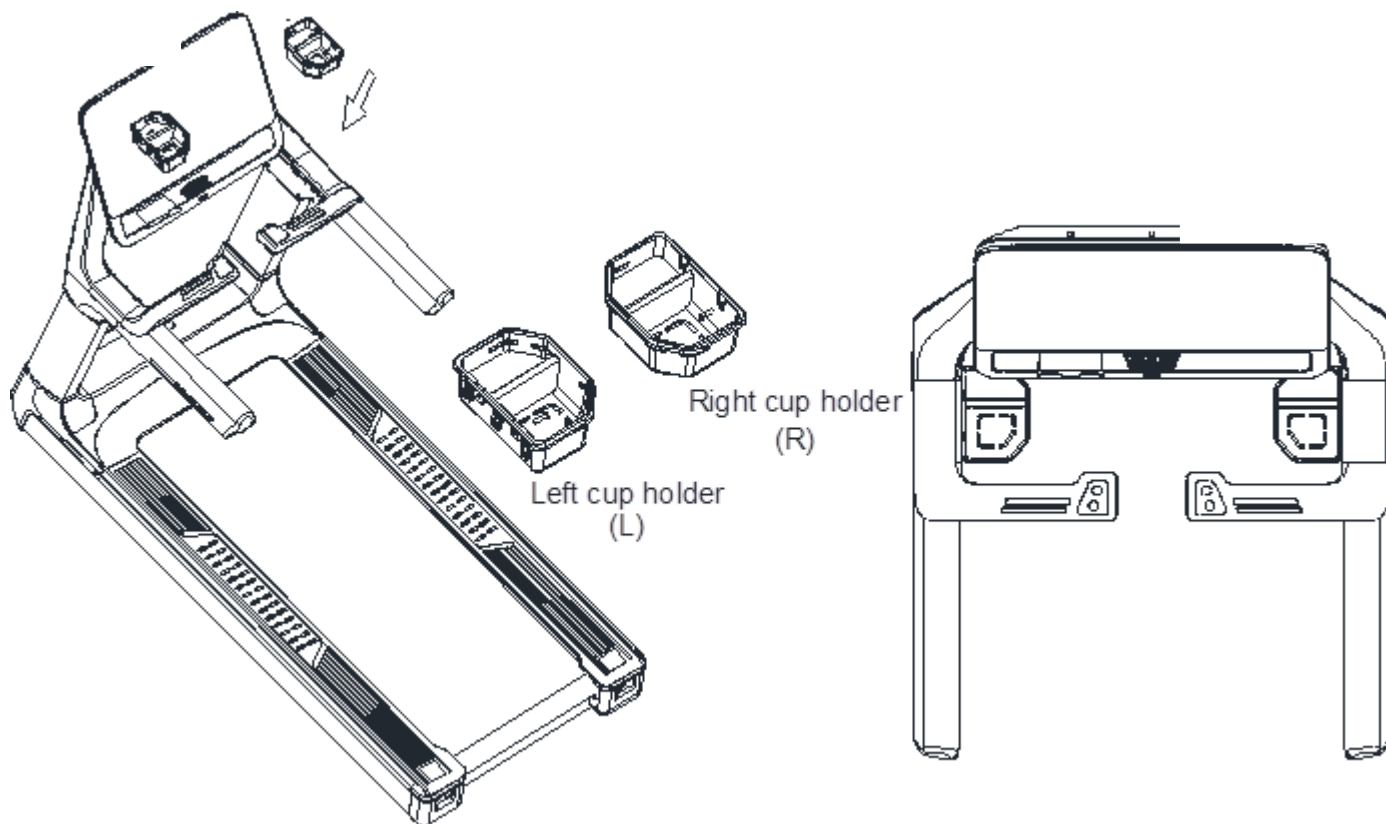


Montering av lock.

Montera vänster och höger inre lock med åtta M4x10 skruvar.

Montera vänster och höger yttre lock och fäst dem med två M4x12 Phillips skruvar och två M4x12 stjärnskruvar.

Steg 5



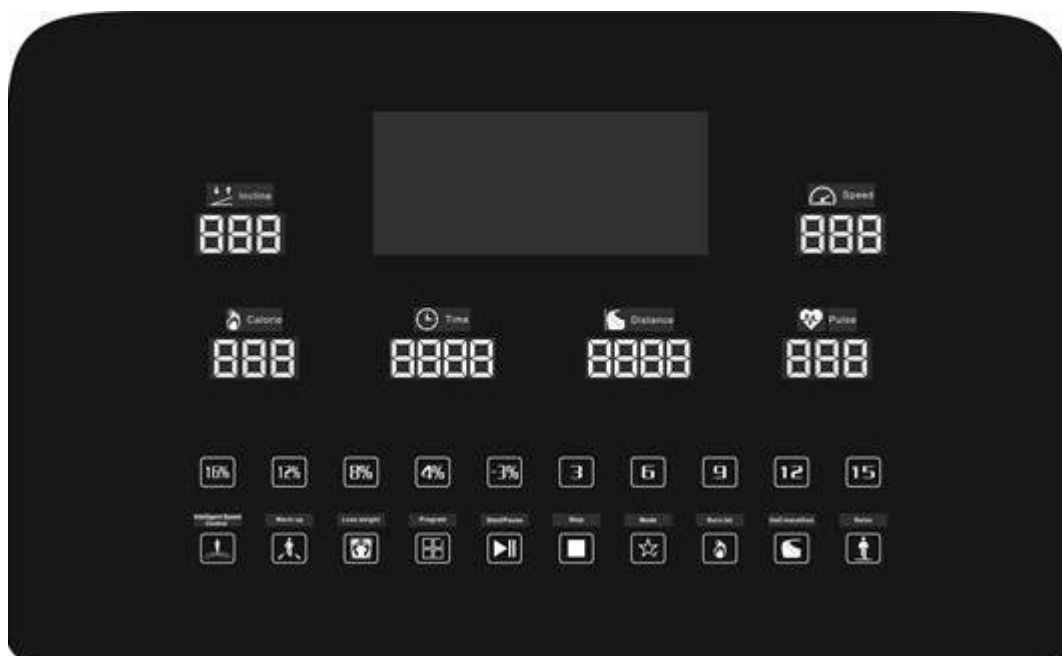
Klicka in de vänstra och högra mugghållarna i T-spåret på konsolramen och fäst dem med M5x20-skruvar. Se till att rätt mugghållare går i rätt spår.

Steg 6

Se till att varje del av löpbandet är ordentligt åtdraget. Starta löpbandet med låg hastighet och kontrollera om löpbandet är spänt och rör sig korrekt utan att glappa/lugga (se underhåll). Löpbandet är nu färdigmonterat och kan flyttas till önskad förvaringsplats.

COMPUTER

1. Skärm:



1.1  INCLINE. Visar aktuell stigning.

1.2  CALORIE. Räknar kaloriförbrukning uppåt eller nedåt.

1.3  TIME. Räknar träningstiden uppåt eller nedåt.

1.4  DISTANCE. Räknar avstånd upp eller ner.

1.5  PULSE. Visar aktuell puls och valt program.

När användaren lägger sina händer på pulskontakterna kommer systemet automatiskt att hitta användarens puls, och visa den på skärmen inom en skala från 50 - 200 slag/minut. Dessa värden är endast avsedda som referens och bör inte accepteras som medicinska data. Den här skärmen kan också visa det aktuella programvalet: P01 till P24, U01 till U03 och FAT.

1.6  SPEED. Visar löpbandets hastighet.

1.7 Matrisskärm: Visar löpspår, programdiagram, nedräkningsinformation, instruktioner och liknande.

2. Knappfunktioner:

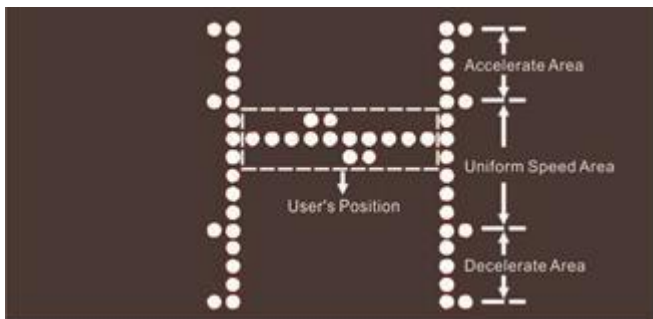
2.1 “     Genvägar för lutning.

2.2 “     Genvägar för hastighet.

2.3  Intelligent hastighetskontroll. Slår på eller av intelligent hastighetskontroll.

2.3.1 Intelligent hastighetskontroll:

Detta system kan automatiskt justera hastigheten genom att analysera användarens löpposition. Tryck på knappen i manuellt läge för att slå på intelligent hastighetskontroll. Plattformen kommer då att delas in i tre områden: acceleration, konstant hastighet och hastighetsreduktion. Systemet känner av användarens position och visar den på skärmen. Varje område kommer att ha en ikon för att visa hastighetsstatus, som visas i illustrationerna nedan.



När löpbandet ökar hastigheten visar skärmen följande bild:



När löpbandet håller en konstant hastighet visar skärmen följande bild:




När löpbandet saktar ner kommer skärmen att visa följande bild:




Stäng av den intelligenta hastighetskontrollen genom att antingen trycka på knappen igen eller genom att trycka på SPEED(+)(-) eller en av hastighetsgenvägarna.


2.3.2 Intelligent hastighetskontroll zoner för acceleration och hastighetsminskning.


I standbyläge, tryck och håll inne INTELLIGENT SPEED CONTROL-knappen i tre sekunder för att öppna accelerations- och retardationsinställningarna. A-1 är hastighetsjusteringen för accelerationsområdet och kan justeras på en skala från 60 till 130. Tryck sedan på knappen INTELLIGENT SPEED CONTROL för att gå vidare till A-2. A-2 är hastighetsjusteringsområdet för hastighetsreduktionszonen och kan justeras på en skala från 20 – 70. Tryck sedan på knappen INTELLIGENT SPEED CONTROL för att spara inställningen.






2.4  UPPVÄRMING. I standby-läge, tryck på denna knapp för att starta en 3-minuters uppvärmningsövning. Skärmen TIME blinkar och löpbandet kommer att röra sig med en hastighet av 1,0 km/h medan den räknar ner i tre minuter och gradvis ökar hastigheten till 6 km/h. Efter tre minuter är uppvärmningen över. Om användaren justerar hastigheten under uppvärmningsövningen kommer löpbandet gradvis att ändra hastigheten till det inställda värdet vid slutet av nedräkningen.

2.5  BODY TONING Genväg till program P01.



2.6  PROGRAMÄNDRING. I standbyläge, tryck på denna knapp för att växla mellan programmen P01 till P24, U01 till U03 och FAT.


2.7  START/PAUS. När strömmen slås på och säkerhetslåset återställs, tryck på denna knapp för att starta löpbandet. När löpbandet är i rörelse, tryck på denna knapp för att pausa löpbandet samtidigt som du behåller data. Tryck på denna knapp igen för att fortsätta programmet med samma parametrar. Knappen är inte tillgänglig i värmeprogrammet eller kylprogrammet.



2.8  STOP. Tryck på den här knappen under ett träningspass för att stoppa löpbandet och återställa alla data.



2.9  MÅLVÄRDEN. Tryck på knappen för att välja mellan målvärden för tid, distans och kalorier utöver manuellt läge. Denna funktion kan användas när du väljer olika lägen. Tryck    och  för att ställa in önskat nedräkningsvärde. Tryck sedan på START för att starta löpbandet.





2.10  FETTFÖRBRÄNNING. Genväg till program P02.

2.11  HALV MARATON. Tryck på den här knappen i standbyläge för att starta ett halvmaraton.  Avståndsskärmen kommer nu att räknas ner från 21,1 kilometer.

2.12  NEDKYLNING. Om hastigheten på löpbandet är ≥ 8 km/h kan du trycka på denna knapp för att starta ett nedkylningsprogram. Löpbandet saktar automatiskt ner till 8 km och räknar sedan ner från tre minuter samtidigt som hastigheten gradvis minskar från 8 km/h till ett helt stopp. Om hastigheten är lägre än 8 km/h och $\geq 2,5$ km/h tar det två minuter att räkna ned och för hastigheten att sänkas till ett helt stopp. Om hastigheten är lägre än 2,5 km/h tar det 18 sekunder att räkna ner och för hastigheten att sänkas till ett helt stopp. I detta program kommer TIME-skärmen att blinka och hastigheten kan endast sänkas. Det är inte möjligt att pausa detta program.

2.13 HASTIGHET “” “” PLUS/MINUS-KNAPPAR. I standby-läge, tryck på dessa knappar för att justera löpbandets hastighet. Hastigheten ändras med 0,1 km/h per tryckning. Håll knappen intryckt i mer än 0,5 sekunder för att ändra hastigheten kontinuerligt.



2.14 LUTNING “” “” UPP/NED-KNAPPAR. I standby-läge, tryck på dessa knappar för att justera tonhöjdsvärdet. Lutningen ändras med 1 steg per tryckning. Håll knappen intryckt i mer än 0,5 sekunder för att ändra lutningen kontinuerligt.






För att se den totala sträckan som används för löpbandet, i standby-läge,   trycks in i tre sekunder.  Avståndsskärmen visar sedan det totala användningsavståndet i kilometer. Tryck  STOP-knappen för att gå ut av denne funksjonen.

3. Uppstart:


Efter att ha anslutit till strömmen och slagit på strömbrytaren kommer skärmen först att visa en animering av en löpande karaktär innan skärmen går in i standbyläge.











4. Snabbstart:

När enheten är påslagen trycker du på  START/PAUS. Konsolen kommer nu att räkna ned från tre sekunder innan löpbandet börjar röra sig med en hastighet av 1 km/h .

Tryck på   för att justera hastigheten. Tryck på   för att justera lutningen. Om du vill pausa löpbandet samtidigt som du behåller träningsdata, tryck på . Tryck på den här knappen igen för att återuppta träningen.


5. Nedräkning:






Tryck  på målvärdesknappen för att välja målvärdesfunktion för tid, distans, kalorier eller för att välja manuellt läge. Ett standardvärde blinkar på var och en av de relevanta displayerna.

Tryck på   för att justera lutning. Tryck på   för att justera hastigheten. Tryck sedan  för att starta programmet. Konsolen räknar ner från tre sekunder innan löpbandet börjar röra sig med en hastighet av 1 km/h. Tryck på   för att justera lutning. Tryck på   för att justera hastigheten. Löpbandet stannar när målvärdet har räknat ner till noll. Du kan trycka på  STOP när som helst eller ta bort säkerhetsnyckeln för att stoppa löpbandet.

6. Förinställt program:





Tryck  programväxlingsknappen för att välja ett av följande program: P01~P24.

 Pulse Pulsskärmen visar det aktuella programmet. Matris-skärmen visar ett diagram över det aktuella programmet.

 Time Tidtabellen kommer att blinka med standardträningstiden. Tryck på   eller   för att justera träningstiden.

Programmet är uppdelat i 16 lika långa segment.

Tryck  för att starta programmet. Konsolen kommer nu att räkna ned från tre sekunder.

Löpbandet kommer att börja röra sig i samsvar med hastigheten och lutningsvärdet för det första segmentet. När ett segment är över kommer nästa segment att starta automatiskt. Hastighet och lutning kommer att ändras enligt de nya värdena. Tryck på   för att justera lutning. Tryck på   för att justera hastigheten. Uppstigning och hastighet kommer ändå att justeras tillbaka till det programmerade värdet när det aktuella segmentet är över. Programmet avslutas när alla segment är klara och löpbandet saktar ner till stopp. Du kan trycka på STOP när som helst eller ta bort säkerhetsnyckeln för att stoppa löpbandet.




Programtabell








Program		Tid	Tid pr segment = total träningstid / 16															
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P01 Viktreduktion	HASTIGHET		3	6	7	8	9	10	9	8	8	9	10	9	8	7	6	3
	LUTNING		0	2	2	4	4	4	2	2	2	3	3	4	4	3	2	1
P02 Fettförbränning	HASTIGHET		5	7	9	9	11	8	8	10	10	8	10	8	6	5	4	3
	LUTNING		3	5	4	4	3	5	5	3	3	5	3	5	5	3	3	3
P03 Fjäll	HASTIGHET		3	4	6	5	3	5	6	4	5	6	7	6	8	6	5	3
	LUTNING		6	8	10	12	14	12	10	14	12	10	8	10	6	4	3	2
P04 Väg	HASTIGHET		3	6	7	7	8	9	9	10	10	10	9	9	8	6	4	3
	LUTNING		1	1	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	1	1
P05 Race	HASTIGHET		3	5	6	8	12	8	6	5	6	8	12	8	6	8	6	3
	LUTNING		3	6	5	3	1	3	5	6	5	3	1	3	5	3	5	2
P06 Sakta gång	HASTIGHET		3	4	5	5	6	5	5	4	5	5	6	5	5	4	5	3
	LUTNING		2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2
P07 Snabb gang	HASTIGHET		3	5	6	7	7	6	6	7	7	6	6	7	7	6	5	3
	LUTNING		3	4	5	5	4	4	3	3	4	4	5	5	4	4	2	2
P08 Tillfällig	HASTIGHET		5	10	6	11	7	11	8	11	9	6	10	7	11	9	6	3
	LUTNING		3	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	3	2



P16 Ökning	HASTIG- HET	4	6	6	6	12	12	12	12	6	6	4	4	4	6	6	2
	LUTNING	0	2	2	4	4	6	8	8	6	6	6	4	4	2	2	0
P17 Uthålle nhet	HASTIG- HET	2	4	6	12	12	12	4	4	4	4	12	12	12	6	4	2
	LUTNING	0	2	4	6	6	6	6	6	6	4	4	2	2	2	4	0
P18 Återhäm ta	HASTIG- HET	4	4	6	6	6	6	8	8	6	6	8	8	6	8	6	4
	LUTNING	0	2	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	0
P19 Upprepa	HASTIG- HET	2	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	2	2	2
	LUTNING	0	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	0
P20 Intervall	HASTIG- HET	2	2	6	6	6	8	8	10	10	12	8	6	6	6	4	4
	LUTNING	0	2	2	4	2	2	2	4	2	2	2	4	2	2	2	0
P21 Mix	HASTIG- HET	2	4	8	10	2	4	8	10	2	4	10	2	4	10	4	2
	LUTNING	0	2	2	4	4	6	6	8	8	10	8	6	4	2	2	0
P22 Cardio	HASTIG- HET	4	6	6	8	8	8	6	8	6	8	6	10	6	10	8	4
	LUTNING	0	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	6	6	6	4	0
P23 Lång- distans	HASTIG- HET	6	7	7	10	9	9	12	12	10	10	12	12	8	10	8	6
	LUTNING	2	2	3	3	4	4	6	6	8	8	10	10	6	5	5	0
P24 Tempo	HASTIG- HET	4	6	8	10	8	6	4	6	8	12	8	6	8	12	12	6
	LUTNING	0	2	2	4	4	6	6	8	8	6	6	4	4	2	2	0

7. Användardefinierade program





Utöver de tolv förinställda programmen har löpbandet även tre användarinställda program som gör att användaren kan lägga upp ett personligt träningsprogram. Dessa program är U01, U02 och U03.

7.1 I standbyläge, tryck  på programknappen upprepade gånger tills  pulsdisplayen visar meddelandet U01~U03, och  TIME-displayen blinkar med standardträningstiden.

Tryck på  eller  för att justera träningstiden, följt av  målvärdesknappen för att bekräfta valet.  TID-skärmen kommer nu att visa "S~01...S~16". Hastighets- och lutningsskärmarna kommer att visa sina respektive värden och du kan nu ställa in dessa värden för det första av totalt 16 segment. Tryck på  för att ställa in hastigheten. Tryck på  för att ställa in lutningen. Tryck sedan på  målvärdesknappen för att bekräfta värdena och gå vidare till nästa segment. När du har ställt in hastighet och tonhöjd för alla 16 segment, kommer denna information att lagras permanent på konsolen tills du aktivt återställer programmet. Informationen kommer också att finnas på konsolen även om du stänger av strömmen till enheten.

7.2 I standbyläge, tryck på  programknappen flera gånger tills önskat användarprogram (U01~U03) visas på skärmen. Ställ in önskad träningstid och tryck på  START-knappen för att starta träningspasset.

8. Kroppsfett






I standbyläge, tryck på  programknappen flera gånger tills FAT-läget visas på  pulsdisplayen. Tryck på  målvärdesknappen för att bekräfta programval och ställa in parametrar. Följande koder kommer att visas på  TIME-skärmen:

F-1 = Kön

F-2 = Ålder

F-3 = Höjd

F-4 = Vikt

 Avståndsskärmen visar motsvarande parametervärden. Värdena kan ändras genom att trycka på  eller . När du har justerat alla parametrar, tryck  på målvärdesknappen för att bekräfta.  TID-skärmen visar nu meddelandet F-5. Håll runt pulskontakterna i tio sekunder. Ditt BMI kommer då att visas på distansskärmen. Parametrarna du ställer in för F-1 till F-4 kommer att sparas i konsolen tills nästa gång du ändrar dem.

BMI mäter förhållandet mellan en persons längd och vikt och tar inte hänsyn till kroppsproportioner. Detta mått passar både kvinnor och män. Det kan inte betraktas som medicinska uppgifter, men kan användas som underlag om du vill ändra din vikt. Idealiskt BMI är mellan 20 och 25. Om du har ett BMI under 19 anses du vara för smal. Om du har ett BMI över 30 anses det vara fetma.


Parameter	Standardvärde	Inställingskala	Märknader
Kön (F-1)	0	0/1	0 (Man) 1 (Kvinna)
Ålder (F-2)	25 år	10~99 år	
Höjd (F-3)	170 cm	100~200 cm	
Vikt (F-4)	70 kg	20~150 kg	

BMI-tabell

Dessa värden är endast avsedda som referens och betraktas inte som medicinska data.

Parameter	Test-värde	Märknad
BMI	≤ 19	För tunn
	$=(20\sim 25)$	Idealvikt
	$=(25\sim 29)$	Överviktig
	≥ 30	Fetma

9. Pulsmätning

Placera fötterna på räcken medan löpbandet är i rörelse och greppa pulskontakterna med båda händerna i tio sekunder.  Pulsskärmen visar då din puls. Detta värde är endast för referens och betraktas inte som medicinska data.

10. Bluetooth

Löpbandet kan kopplas till smartphones, surfplattor eller andra enheter för att spela musik.

Slå på Bluetooth på den externa enheten, sök efter löpbandet (namn på löpbandet: Conlin) och anslut de två enheterna. Konsolen piper när anslutningen är framgångsrik. När du spelar upp ljud genom konsolen på detta sätt måste volymnivån kontrolleras på den externa enheten.

Obs: Konsolen kan endast anslutas till en extern enhet åt gången. Enheten kopplas automatiskt från när den externa enheten rör sig för långt bort från löpbandet. Enheterna ansluter automatiskt när de är inom räckhåll.

11. Anslutningsfunktion:

Löpbandet har en anslutningsfunktion via Fitshow-appen, som kan styra löpbandet trådlöst. Fitshow-appen kommer också att registrera och lagra användarens träningsdata, för att göra det lättare för användare att kontrollera och dela.

Användningsinstruktioner:

11.2.1 För smartphones kan du söka efter "Fitshow" i App Store eller skanna QR-koden på maskinen för att ladda ner och installera.



Installationskrav: Fitshow fungerar bara på iPhone 4S eller senare och på Android 5.0 eller senare.


Obs: Löpbandstillverkaren ansvarar inte för Fitshows medlemskrav, betalning eller andra kommersiella aktiviteter.

11.2.2 Öppna Sport-sidan i Fitshow-appen och klicka på ALL. Dialogrutan " Nearby Devices " visas nu på skärmen. Klicka på SEARCH AGAIN för att hitta Bluetooth-namnet (Bluetooth: FS-XXXXXX) för löpbandet och klicka på SELECT för att ansluta. När parningen har lyckats klickar du på START. Löpbandet startar nu tyst efter att ha räknat ner från tre sekunder.

Om Fitshow-appen är ansluten till Bluetooth och Bluetooth kopplas från automatiskt under användning, starta om telefonen och öppna appen igen.

12. Energibesparing

Automatiskt viloläge: Löpbandet känner igen när det används. När användaren lämnar löpbandet i mer än fem minuter kommer konsolen automatiskt att stoppa löpbandet och gå in i standbyläge. Den här funktionen är avstängd som standard.

Gör följande för att slå på eller av denna funktion: Tryck på nödknappen (Meddelande: «Safety lock disconnected»), håll ned  samtidigt i tre sekunder. Löpbandet kommer nu att avge två korta pip för att slå på funktionen, och en lång ton för att stänga av den.

Dvala: I standbyläge, när konsolen inte har upptäckt aktivitet på minst fem minuter, stängs alla fönster och konsolen går in i viloläge. Tryck på valfri knapp för att väcka konsolen.

13. Säkerhetsbrytare

Nödstop: Du kan trycka på nödknappen när som helst för att stänga av motorn och uppstigningsmotorn av säkerhetsskäl. Skärmen visar meddelandet "Safety Lock Disconnected" och konsolen piper.

Återställning: Se till att det är säkert för både dig själv och din omgivning innan du återställer enheten. Tryck på RESET-knappen för att återställa löpbandet. Detta gör att all rörelsedata på skärmen raderas och konsolen återgår till standbyläge.

Varje ökning kommer att återgå till noll.

14. Indikeringslampa

När indikatorlampan är blå betyder det att löpbandet är i standby-läge. När indikatorlampan lyser rött betyder det att löpbandet är i rörelse.

15. Trådlös laddning

Om din smartphone har stöd för trådlös laddning kan den laddas på löpbandet så länge den är påslagen. Placera telefonen på laddningsområdet på fästet och flytta telefonen något tills den börjar laddas. Obs: Var försiktig när du tränar medan du laddar telefonen, eftersom vårdslös användning kan göra att telefonen faller av laddningsområdet.

16. Avsluta

Du kan stänga av löpbandet när som helst genom att stänga av strömbrytaren utan att skada löpbandet.

17. Parametervisning och inställningsskalor

	Lägsta värde	Standard värde	Inställnings-skala	Skärm-skala
Tid (time: minut: sekund)	0: 00	30:00	5:00~180	0:00~180
Hastighet (km/t)	1.0	1.0	1.0~25	1.0~25
Lutning (nivå)	0	0	-3~18	-3~18
Distans (km)	0.00	1.0	0.5~99.90	0.00~99.90
Kalorier (kcal)	0	50.0	10~999	0~999

VII. Säkerhets instruktioner

1. Säkerhetsinspektion

1.1 Innan du slår på strömmen, kontrollera om jordkabeln är väl jordad och dra i löpbandet med händerna för att kontrollera om det kan köras flexibelt utan onormalt ljud.

1.2 Sätt i kontakten och slå på strömbrytaren. Alla skärmar på konsolen kommer nu att visa sina initiala värden, medan löpbandet förblir stillastående.

1.3 Tryck på START. Löpbandet kommer nu att börja röra sig i låg hastighet (driftshastigheten är 1,0 km/h). Se till att löpbandet och konsolen fungerar normalt.

1.4 Tryck på SPEED(+) och (-) för att se om hastigheten ändras som normalt.

1.5 Tryck på STOP eller nödknappen för att stoppa löpbandet. Stäng av strömbrytaren och dra ur kontakten.

2. Drift

Apparaten är klar att användas efter att en säkerhetsinspektion har utförts.

2.1 Anslut nätsladden till ett vanligt jordat uttag.

2.2 Tryck på START. Löpbandet kommer nu att börja röra sig i låg hastighet. Skärmen visar hastigheten när den når 1,0 km/h.

2.3 Du kan öka hastigheten upp till max 25 km/h om så önskas.

2.4 Om du behöver sänka hastigheten snabbt kan du trycka på nödknappen. Löpbandet kommer nu snabbt att minska hastigheten innan det stannar.

2.5 Tryck på STOP för att minska hastigheten på löpbandet tills det stannar.

3. Säkerhetsskydd för löpband

3.1 Användaren kan när som helst trycka på nödknappen för att stoppa löpbandet.

3.2 Om löpbandet slirar eller fastnar kommer motorn att stanna helt efter tre sekunder.

VIII.Försiktighetsåtgärder

1. Tillkoppling

1.1 Undvik att använda andra elektriska apparater på samma strömförsörjningskrets.

Strömförsörjningskretsen måste kunna leverera mer än 15A ström.

1.2 Servicespänningen måste vara cirka $220V \pm 10\%$. Spänning utanför detta område kan orsaka onormal drift.

1.3 Kontrollera om strömförsörjningen och säkerhetsbrytaren fungerar före träning.

1.4 Skulle oförutsedda problem uppstå under träningen kan du trycka på nödknappen för att snabbt stoppa löpbandet.

1.5 Stäng av strömbrytaren och dra ur kontakten efter användning.

1.6 Se till att hålla en viss luftfuktighet inomhus på vintern för att undvika stark statisk elektricitet.

1.7 Om nätsladden är skadad måste du kontakta din återförsäljare eller leverantörens serviceavdelning före användning. Se sista sidan för kontaktinformation.

1.8 Kontakta distributören om du har några frågor om löpbandet. Enheten får endast demonteras och repareras av fagmän.

2. Omgivningar

2.1

Löpbandet bör endast placeras inomhus för att skydda mot fukt. Utsätt inte löpbandet för vatten och fukt. Placera inte främmande föremål på eller i löpbandet.

2.2 När löpbandet används kan motorn generera små gnistor. Placera den på en luftig plats borta från explosiva ämnen.

2.3 När löpbandet används, se till att de främre och bakre fötterna är stabilt på underlaget. Om ytan är ojämn måste bandet stoppas och problemet åtgärdas med en matta eller gummimatta.

2.4 Var uppmärksam på omgivningens renslighet eftersom alltför mycket damm kan orsaka problem för de elektroniska komponenterna.

3. Försiktighetsåtgärder före och under träning

3.1 Bär träningskläder och lämpliga löparskor när du använder löpbandet. Använd inte apparaten med bara fötter.

3.2 Endast en person får använda enheten åt gången.

3.3 Ha en handduk till hands för att förhindra att svett kommer i kontakt med löpbandet eller de elektroniska komponenterna.

3.4 Nybörjare bör börja med att stå på räcken och gradvis bekanta sig med löpbandets rörelse och hastighet.

3.5 För att förlänga löpbandets livslängd rekommenderas att stå på skenorna och vänta på att löpbandet börjar röra sig innan man kliver på löpbandet.

3.6 Gå inte av eller på via den bakre delen av löpbandet

3.7 Lägg lika stor vikt på båda handtagen när du håller i så att löpbandet har större chans att förbli centrerat.

3.8 Mer erfarna användare kan uppnå bättre träningsresultat genom att svänga med armarna som vid normal löpning istället för att hålla på.

3.9 Tryck på stopplåset när du går av löpbandet. Gå inte av löpbandet förrän det har stannat.

3.10 Håll barn och husdjur borta från löpbandet när det används.

3.11 Rör inte löpbandet med händerna när det är i rörelse

4. Ytterligare försiktighetsåtgärder

4.1 Använd inte löpbandet utan uppsikt om du har hjärtproblem.

4.2 Använd enheten endast i enlighet med din egen fysiska hälsa. Om du har ett hälsotillstånd bör du tala med en läkare innan du använder löpbandet.

4.3 Pulssensorn är inte ett medicinskt verktyg, och avläsningarna är endast avsedda som referens.

IX. Service och underhåll

Del	Rekommenderat underhåll	Hur ofta?	Medel	Smörjmedel
Display	Torka av med en mjuk och ren trasa	Efter användning	Nej	Nej
Ram	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa.	Efter användning	Vatten	Nej
Löpband	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa. Kontrollera att bandet inte är slitet, att det sitter tillräckligt hårt och i rätt läge	Veckovis	Nej	Nej
Löpplatta	Rengör med en mjuk och ren trasa. Kontrollera att den har applicerats tillräckligt smörjmedel och att ytan är slät.	Veckovis	Nej	Ja*
Drivrem	Kontrollera om drivremmen är tillräckligt spänd, kontrollera om det finns slitage och att den sitter på plats rätt position.	Veckovis	Nej	Nej
Bultar, muttrar etc.	Alla bultar, muttrar och skruvar inspekteras och efterdras vid behov.	Veckovis	Nej	Nej

* Använd alltid tillverkarens rekommenderade smörjmedel

Dagligt underhåll

1. Rengöring av löpbandet

1.1 Löpbandets livslängd kan förlängas avsevärt genom att hålla det rent. Torka av plattformen, löpbandet och rälsen efter användning. Torka av damm regelbundet och undvik ansamling av damm och smuts under löpbandet.

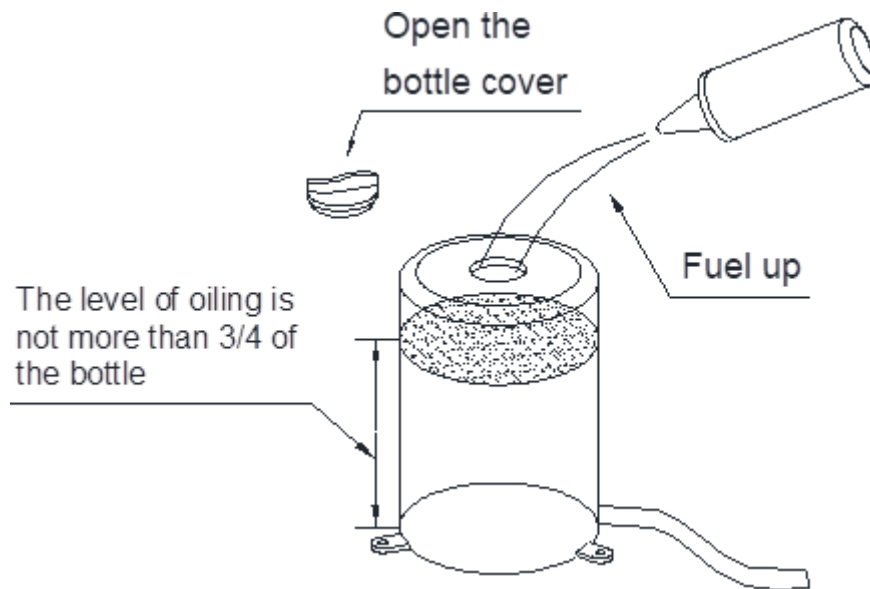
1.2 Gå över löpbandet med en mjuk trasa doppad i milt tvålatten. Undvik att vatten rör sig till undersidan av löpbandet och under skydden.

1.3 Kontrollera regelbundet bultar och muttrar och dra åt dem omedelbart om de är lösa.

1.4 Kontrollera regelbundet om spåret på motorremmen är rent. Ta bort smuts för att undvika onödiga vibrationer under användning.

1.5 Rengör regelbundet det elektriska styrsystemet och torka av damm runt motorn för att säkerställa att löpbandet fungerar normalt.

2. Automatiskt oljesystem



När löpbandet har varit i drift totalt 200 km kan ca 2 ml smörjolja för plattform och löpband fyllas på automatiskt en gång. Oljeflaskans volym är cirka 200 ml. Fyll på mer smörjolja var 4 000:e km för att undvika skador på transportbandet och plattformen.

Först måste du öppna skyddskåpan på motorn innan du fyller på olja. Se bilden för korrekt fyllning.

Överfyll inte tanken. Tanken bör vara högst $\frac{3}{4}$ full.

Smörj löpbandet manuellt: När löpbandet är i rörelse, tryck och håll in "☺" och "☹" samtidigt i tre sekunder för att systemet ska injicera smörjolja mellan plattformen och löpbandet.

Obs: Det automatiska smörjsystemet är anpassat för normal användning. Om löpbandet inte används under längre perioder kommer löpbandet att torka ut och det blir högre friktion mellan löpbandet och plattformen. Det rekommenderas att smörja löpbandet manuellt om så är fallet, men var noga med att inte smörja löpbandet för ofta.

3. Bedömning av friktion:

Friktionskraften på plattformen och löpbandet kan ökas om enheten inte rengörs eller om den inte är tillräckligt smord. Detta kan potentiellt skada motorn och kontrollpanelen. Överdriven friktionskraft kan identifieras på följande sätt:

3.1. När strömmen är avstängd är det svårt eller omöjligt att flytta bältet med fötterna.

3.2. När löpbandet rör sig med medelhastighet och du trycker på nödknappen kommer löpbandet att stanna betydligt snabbare än det borde.

3.3. Ökad friktionskraft kan orsaka skador på motor eller kontrollpanel, kortslutning, utlösning, trasig säkring, etc.

4. Dra åt eller lossa löpbandet:

4.1 Även om alla löpband är justerade innan de lämnar fabriken, kan löpbandet lossna efter att löpbandet har använts en tid. Underhåll utförs huvudsakligen av användaren. Om löpbandet är för löst kan löpbandet och trumman glida när du trampar på löpbandet. Överdriven täthet å andra sidan kan skada motor, löpband och trumma, öka ljudet från löpbandet etc. Löpbandet ska alltid kunna lyftas 5 - 6 cm upp från plattformen.

4.2. Bedömning av löpbandets täthet.

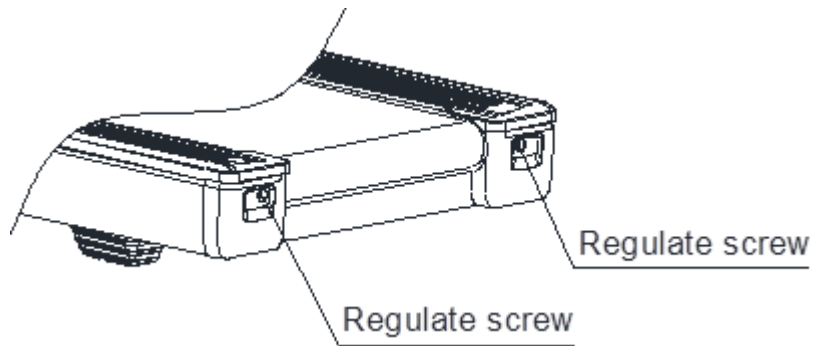
Justera löpbandets hastighet till 1,5 km/h. Håll stadigt i handtaget med båda händerna och försök bromsa löpbandet med fötterna. Om gångbältet slutar röra sig medan den främre trumman fortfarande är igång, men gångbältet sedan rör sig igen när du slutar hindra det, betyder det att gångbältet är för löst. Under användning kan detta resultera i att användaren då och då känner att löpbandet glider. Långvarig användning i löst tillstånd kan förkorta löpbandets livslängd.

4.3 Justera spänningen

på löpbandet:

När löpbandet har använts ett tag kan användaren upptäcka att bältet då och då slirar när man trampar på det.

Det betyder att löpbandet är för löst. Detta kan regleras med hjälp av justeringsbultarna på höger och vänster sida på baksidan av enheten.



Justering:

(Obs: Dra åt justeringsbultarna medurs och lossa dem moturs) När löpbandet har använts ett tag kan löpbandet töjas till viss del.

Om löpbandet slirar under användning betyder det att bältet är för löst och behöver dras åt. Dra åt justeringsbultarna på båda sidor av den bakre luckan ett kvarts varv åt gången tills den inte längre slirar.

Obs: Dra inte åt löpbandet för hårt. Löpbandets livslängd kan förkortas om det är för hårt.

4.6 Centrerings av transportbandet

Alla löpband justeras innan de lämnar fabriken. Löpbandet kan ändå gradvis flyttas åt sidan med tiden av en av följande anledningar:

4.6.1 Ostabilt underlag.

4.6.2 Användarens fötter är inte mitt på löpbandet.

4.6.3 Användaren lägger ojämn vikt på fötterna.

4.6.4 Centrera löpbandet:

Löpbandet kan ofta centreras om genom att låta det gå på tomgång i några minuter utan att någon använder det. Om detta inte räcker för att centrera löpbandet kan användaren justera justeringsbultarna på varje sida av den bakre ramen. Om löpbandet har flyttats åt vänster, vrid den vänstra justeringsbulten ett halvt varv medurs eller den högra justeringsbulten ett halvt varv moturs. Om löpbandet har flyttats åt höger, vrid den högra justeringsbulten ett halvt varv medurs, eller den vänstra justeringsbulten ett halvt varv moturs. Användaren måste se till att löpbandet alltid är centrerat. Löpband som inte är centrerade under en längre tid kan skadas.

5. Justering av motorremmen

5.1 Motorremmen på alla löpband justeras innan de lämnar fabriken, men löpbandet kan stanna efter en tids användning till följd av att motorremmen är för lös.

5.2 Bedöm drivremmen spänning genom att justera löpbandets hastighet till 1,5 km/h, hålla i handtaget med båda händerna och bromsa löpbandet med fötterna. Om både drivremmen och den främre trumman slutar röra sig samtidigt, men drivremmen börjar röra sig igen när du slutar hindra det, betyder det att drivremmen är lös. Långvarig användning i detta tillstånd kan förkorta drivremmen livslängd.

5.3 Lösning: Vrid justerskruvarna medurs ett halvt varv i taget tills du inte längre känner att löpbandet slirar.

3. Felsök

Symtom		Möjlig orsak	Lösning
Blank skärm		A En nätsladd är inte ansluten	Kontrollera anslutningen till enheten och eluttag
		B Strömbrytaren avstängd	Slå på strömbrytaren
		C Ingen ström eller skada på moderkortet	Kontrollera om kabeln till konsolen är ansluten, eller byt ut moderkortet.
		D Konsolens signalledning är skadad	Byt ut signalledning
		E Konsolen är skadad	Byt konsol
		F Inte bakgrundsbelysning på skärm	Byt konsol
Löpbältet rör sig inte smidigt, svagt eller ojämnt		A Motstånd i löpband	Justera löpbandets spänning
		B Drivremmen är för spänd eller lös	Justera drivremmens spänning
Skärm	Säkerhetslås frånkopplad	A Säkerhetsnyckel frånkopplad	Kontrollera om säkerhetsnyckel sitter på plats
		B Säkerhetslås är frånkopplat	Lås upp låset igen
	E15- kommunikationsfel (Invertersignal ej mottagen)	Kretskort signalerar säkringsfel	Byt kretskort
	E06: OE, Kretskort överspänning	AC överspänning: > 270VAC	Koppla ur apparaten och ring en elektriker
	E10: OL Överbelastning motor	Motor överbelastar	Byt motor
	E13: LF, Motor	Motorkabeln är bortkopplad eller motorn är skadad	Byt motor
	E23: LP, Lav inngångsspänning	Yttre spänning är för låg	Kontrollera yttre spänning

	E24: HP, Hög inngångsspänning	Ytre spänning är för hög	Kontrollera yttre spänning
	E04: OC, Överström, utgång E12: OLO, System överbelastning	A Överbelastning	Starta om löpbandet
		B Löpband har fastnat eller sitter hindras	Justera löpband eller lägg till smörjolja
		C Kortslutning i motor	Byt motor
		D Frekvensomvandlare bränt ut	Byt frekvensomvandlare bränt ut
	E08: GF, Onormal jording	Jordledningen är inte korrekt ansluten	Återanslut jordledningen

	<p>E01: LE1, Lågspänning utlöst E02 : ntcF, Temperatursensorfel E09 : OH, Frekvensomformaren överhettad E11 : OL1, Frekvensomvandlare överbelastad E14 : dbup, Frekvensomvandlarbro msfel E17 : PrEr, Programfel E18 : EEr, EEPROM fel E19 : LE, Lågspänningsskärm E21 : ESP, Nödstoppskärm (reserverad) E22 : drvF , Driftfel E25 : Ht, Hög temperaturdisplay</p>	<p>Fel med frekvensomformaren</p>	<p>Fel med frekvensomformaren</p>
--	--	--	-----------------------------------

4. Träning

Uppvärmning: Värm upp i 5 - 10 minuter före varje träningspass för att minska risken för skador. Inkludera uppvärmningsövningar som långsam gång, löpband och roddmaskin och stretchövningar för muskler och leder.

Andning: Håll inte andan. Andas in genom näsan och ut genom munnen i synk med dina rörelser. Avsluta övningen omedelbart om du blir extremt andfådd.

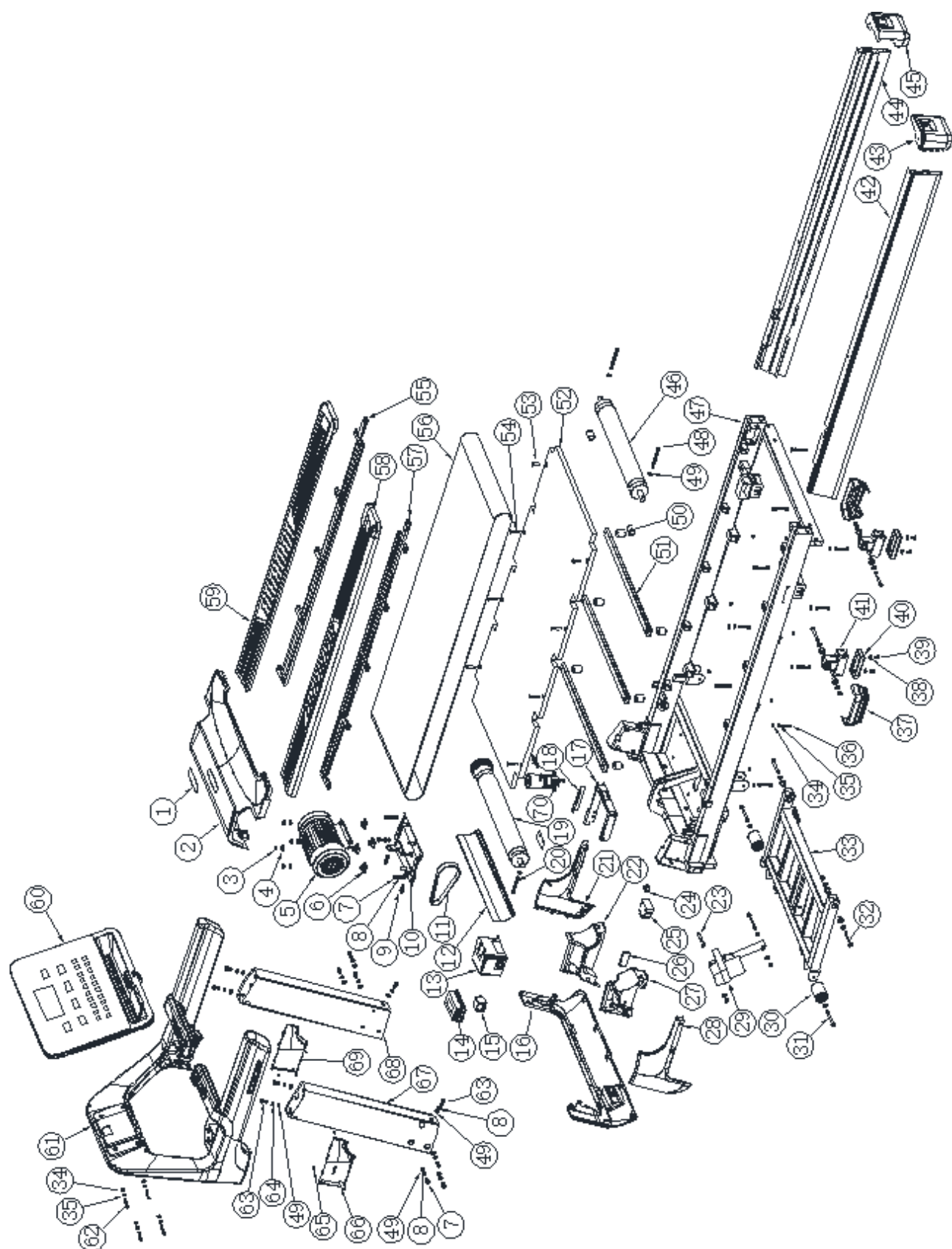
Träningsfrekvens: Tillåt en paus på 48 timmar mellan varje gång du tränar samma muskel.

Belastning: Bestäm din träningsintensitet efter din fysiska kondition. Viktbärande övningar bör göras gradvis. Du kan uppleva muskelsmärta första gången du gör en ny övning eller tränar en ny muskel, men detta kommer att inträffa mer sällan då du tränar på samma sätt oftare.

Nedkylning: Varje intensiv träning bör följas av fem minuters träning med lägre intensitet för att förhindra skador och bibehålla muskelelasticiteten.

Diet: Vänta minst en timme från din senaste måltid tills du börjar träna och vänta minst en halvtimme efter ditt träningspass för att äta din nästa måltid. Håll dig hydrerad under ditt träningspass, men överdriv inte.

OVERSIKTSDIAGRAM



DELLISTA

S/N	Part name	Qty.	S/N	Part name	Qty.
1	Small rhombus Logo	1	36	M8x45 Hexagon socket head screw	10
2	Motor Cover	1	37	Rear foot cover	2
3	M10 Stop Nut	12	38	M8 Gasket	4
4	Motor Pad nut	4	39	M8x16 Hexagon socket screws	4
5	AC Motor	1	40	Foot Pad	2
6	Motor Pad	4	41	Rear foot Weldment	2
7	M10x20 Hexagon Socket Screw	10	42	Left Side bar	1
8	Spring Washer	12	43	Left rear adjustment box	1
9	M10x40 Hexagon Screw	2	44	Right Side bar	1
10	Motor Adjustment Weldment	1	45	Right rear adjustment box	1
11	Motor Belt	1	46	Rear roller	1
12	Dustproof Board	1	47	Treadmill Frame Weldment	1
13	Frequency Converter	1	48	M10x110 Hexagon socket head screw	2
14	Power box	1	49	M10 Gasket	35
15	Wave Filter	1	50	Cushion	6
16	Front Guard	1	51	Running Board Support Tube	3
17	Wire Trough	1	52	Running Board	1
18	Wires	1	53	M10x35 Hexagon socket countersunk head screw	6
19	Front Roller	1	54	M8x50 Phillips screw	6
20	M10x90 Hexagon Screw	1	55	Right Upper Side bar part	1
21	Right pole outside cover	1	56	Running belt	1
22	Right pole inside cover	1	57	Left Upper Side bar part	1
23	M10x50 Hexagon Screw	1	58	Left Upper Side bar	1
24	Socket	1	59	Right Upper Side bar	1
25	Overcurrent protection switch	1	60	Display	1
26	Wireless charging pad	1	61	Console	1
27	Left pole inside cover	1	62	M8x50 Hexagon socket head screw	4
28	Left pole outside cover	1	63	M10x25 Hexagon Screw	6
29	Lifting motor	1	64	Spring Washer	4
30	Roller	2	65	M4x10 Round head tapping screws	53
31	M10x110 Hexagonal Screw	3	66	Console Left inside cover	1
32	M10x90 Hexagonal Screw	4	67	Left pole Weldment	1
33	Lifting Motor Frame	1	68	Right pole Weldment	1
34	M8 Gasket	14	69	Console Right inside cover	1
35	Spring Washer	14	70	Oiler	1

VIKTIGT AVSEENDE SERVICE

Skulle det uppstå problem av något slag, vänligen kontakta Mylna Service. Vi ser gärna att du kontaktar oss innan du kontaktar butiken så att vi kan erbjuda dig bästa möjliga hjälp.

Besök vår hemsida www.mylناسport.no - här hittar du information om produkterna, användarmanualer, ett kontaktformulär för att komma i kontakt med oss och möjlighet att beställa reservdelar. Genom att fylla i kontaktformuläret ger du oss den information vi behöver för att kunna hjälpa dig så effektivt som möjligt.