



# Abilica Elite T 950

Art nr 415716

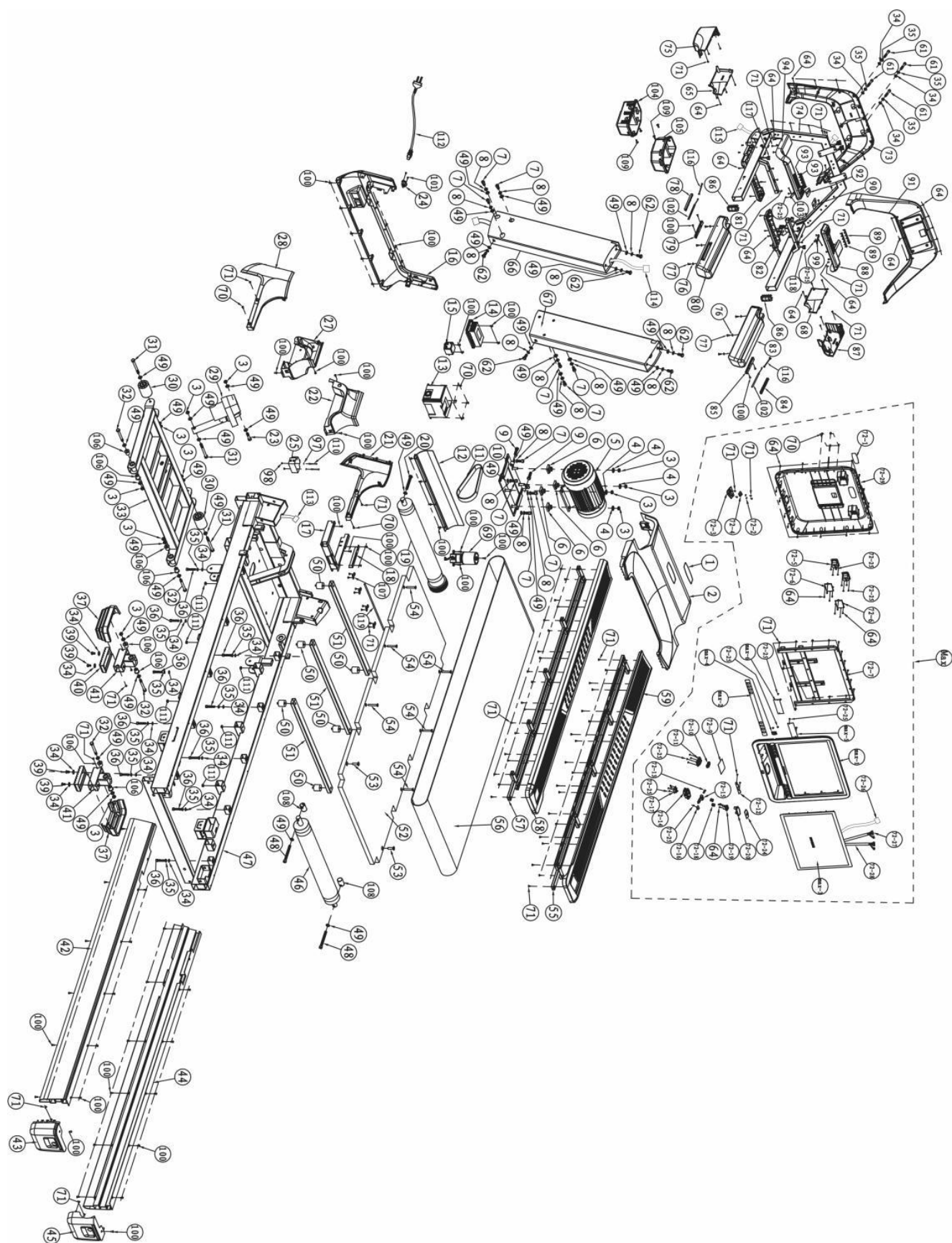


**Norsk/ Svensk/ English**

# INNHold / INNEHåLL / CONTENTS

|     |       |                                           |
|-----|-------|-------------------------------------------|
| 3   |       | Deletegning / Sprängskiss / Parts drawing |
| 4   |       | Deleliste / Dellista / Parts List         |
| 8   |       | Montering / Assembly                      |
| 10  | DK NO | Viktig informasjon                        |
| 12  |       | Drift                                     |
| 33  |       | Vedlikehold                               |
| 40  |       | Kontaktinformasjon                        |
| 43  | SE    | Viktig Information                        |
| 45  |       | Drift                                     |
| 66  |       | Underhåll                                 |
| 73  |       | Kontaktinformation                        |
| 74  | GB    | Important information                     |
| 76  |       | Operation                                 |
| 99  |       | Maintenance                               |
| 106 |       | Contact information                       |

# DELETEDGNING / SPRÄNGSKISS / PARTS DRAWING



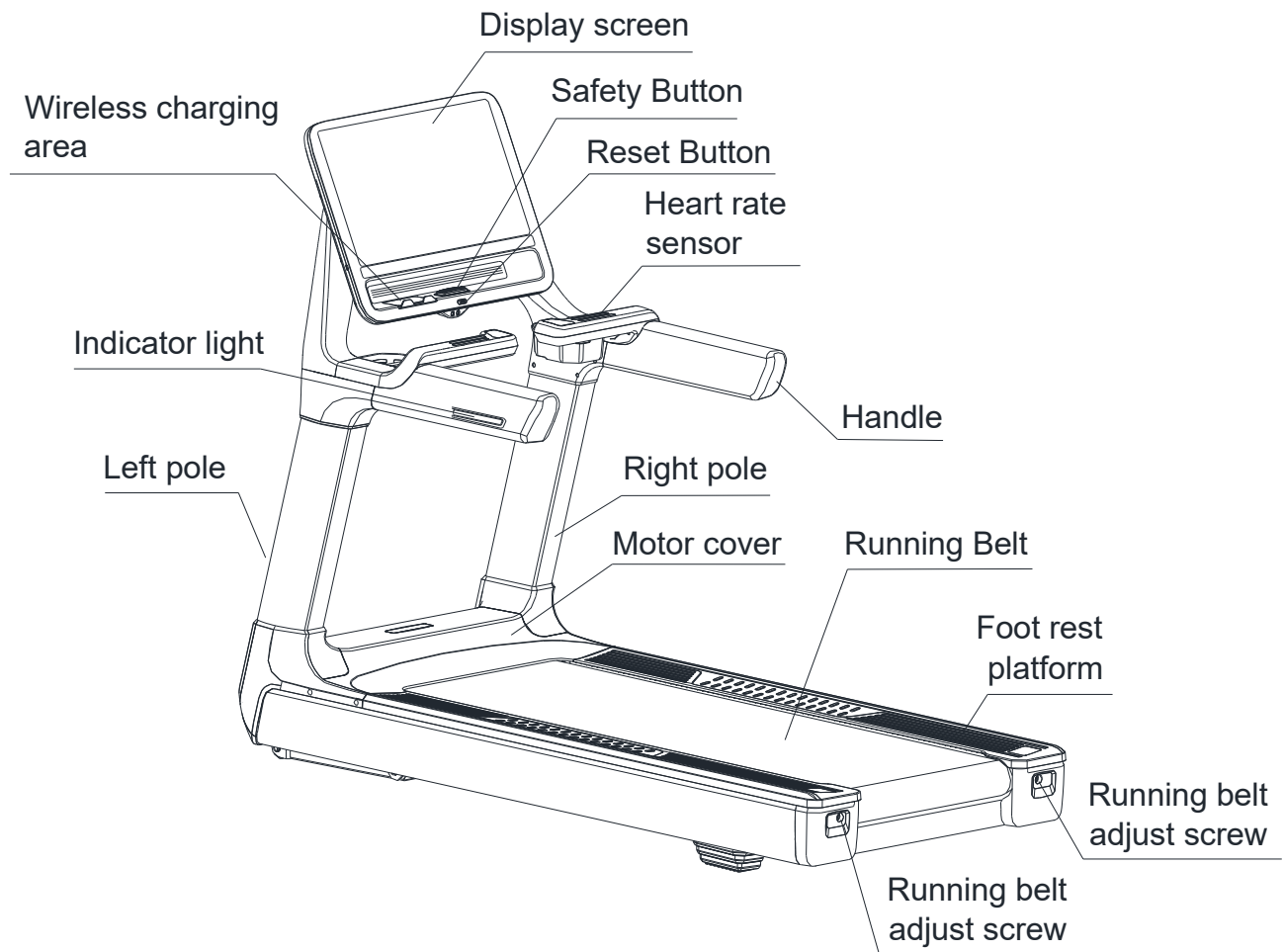
## DELELISTE / DELLISTA / PARTS LIST

| S/N | Part name                     | Qty. | S/N   | Part name                                                   | Qty. |
|-----|-------------------------------|------|-------|-------------------------------------------------------------|------|
| 1   | Small rhombus Logo 150×45     | 1    | Max-5 | Right keypad                                                | 1    |
| 2   | Motor Cover                   | 1    | Max-6 | Left keypad                                                 | 1    |
| 3   | M10 Stop Nut                  | 12   | 72-1  | Small rhombus Logo 115×34                                   | 1    |
| 4   | Motor Pad nut                 | 4    | 72-2  | M6 Small flat gasket                                        | 2    |
| 5   | AC Motor                      | 1    | 72-3  | Intelligent speed control base                              | 1    |
| 6   | Motor Pad                     | 4    | 72-4  | Infrared induction probe                                    | 1    |
| 7   | M10x20 Hexagon Socket Screw   | 10   | 72-5  | loudspeaker                                                 | 2    |
| 8   | M10 Spring Washer             | 16   | 72-6  | loudspeaker rear cover                                      | 2    |
| 9   | M10x40 Hexagon Screw          | 2    | 72-7  | Display screen iron frame weldment                          | 1    |
| 10  | Motor Adjustment Weldment     | 1    | 72-9  | Wireless charging sticker                                   | 1    |
| 11  | Motor Belt                    | 1    | 72-10 | Wireless charging module                                    | 1    |
| 12  | Dustproof Board               | 1    | 72-11 | Wireless charging stand                                     | 1    |
| 13  | Frequency Converter           | 1    | 72-12 | Mobile phone holder                                         | 1    |
| 14  | Power box                     | 1    | 72-13 | Button return spring                                        | 1    |
| 15  | Wave Filter                   | 1    | 72-14 | Safety lock base                                            | 1    |
| 16  | Front Guard                   | 1    | 72-15 | Safety switch guide rubber                                  | 1    |
| 17  | Wire Trough                   | 1    | 72-16 | Safety switch unlocking button                              | 1    |
| 18  | Wires                         | 1    | 72-17 | microswitch                                                 | 1    |
| 19  | Front Roller                  | 1    | 72-18 | Safety switch spring                                        | 2    |
| 20  | M10x90 Hexagon Screw          | 1    | 72-19 | Safety switch buckle                                        | 1    |
| 21  | Right pole outside cover      | 1    | 72-20 | Safety switch button                                        | 1    |
| 22  | Right pole inside cover       | 1    | 72-24 | Safety switch pull rope assembly                            | 1    |
| 23  | M10x50 Hexagon Screw          | 1    | 72-25 | M3×8 Large flat head cross head self tapping screw with cap | 23   |
| 24  | Socket                        | 1    | 72-26 | Communication mainline connected to display screen section  | 1    |
| 25  | Overcurrent protection switch | 1    | 72-27 | Slope and light strip line group screen section             | 1    |
| 27  | Left pole inside cover        | 1    | 72-28 | Speed and light strip line group screen section             | 1    |
| 28  | Left pole outside cover       | 1    | 72-29 | Display back cover                                          | 1    |
| 29  | Lifting motor                 | 1    | 73    | Meter head back cover                                       | 1    |

|    |                                                         |    |     |                                                 |    |
|----|---------------------------------------------------------|----|-----|-------------------------------------------------|----|
| 30 | Roller                                                  | 2  | 74  | Display stand                                   | 1  |
| 31 | M10x110 Hexagonal Screw                                 | 3  | 75  | Meter head upright Outer cover                  | 1  |
| 32 | M10x90 Hexagonal Screw                                  | 4  | 76  | M6 Large gasket                                 | 6  |
| 33 | Lifting Motor Frame                                     | 1  | 77  | M6×20 Large flat head cross head screw          | 6  |
| 34 | M8 Gasket                                               | 18 | 78  | Left armrest lamp housing                       | 1  |
| 35 | M8 Spring Washer                                        | 14 | 79  | Left armrest lamp holder                        | 1  |
| 36 | M8x45 Hexagon socket head screw                         | 10 | 80  | left armrest                                    | 1  |
| 37 | Rear foot cover                                         | 2  | 81  | Left hand grip handle bottom shell              | 1  |
| 39 | M8x16 Hexagon socket screws                             | 4  | 82  | Right hand grip handle bottom shell             | 1  |
| 40 | Foot Pad                                                | 2  | 83  | Right armrest                                   | 1  |
| 41 | Rear foot Weldment                                      | 2  | 84  | Right armrest lamp housing                      | 1  |
| 42 | Left Side bar                                           | 1  | 85  | Right armrest lamp holder                       | 1  |
| 43 | Left rear adjustment box                                | 1  | 86  | PU armrest reinforced plug cover                | 2  |
| 44 | Right Side bar                                          | 1  | 87  | Right upright rod outer cover of the meter head | 1  |
| 45 | Right rear adjustment box                               | 1  | 88  | Right hand grip upper shell                     | 1  |
| 46 | Rear roller                                             | 1  | 89  | Right hand held heart rate steel sheet          | 2  |
| 47 | Treadmill Frame Weldment                                | 1  | 90  | Speed sticker                                   | 1  |
| 48 | M10x110 Hexagon socket head screw                       | 2  | 91  | Front shell of the meter head                   | 1  |
| 49 | M10 Gasket                                              | 35 | 92  | Inclination sticker                             | 1  |
| 50 | Cushion                                                 | 6  | 93  | Left hand held heart rate steel sheet           | 2  |
| 51 | Running Board Support Tube                              | 3  | 94  | Left hand grip upper shell                      | 1  |
| 52 | Running Board                                           | 1  | 97  | M3 Gasket                                       | 2  |
| 53 | M10x35Hexagon socket countersunk head screw             | 2  | 98  | M3 Flat nut                                     | 2  |
| 54 | M8x50 Phillips screw                                    | 6  | 99  | Speed button board                              | 1  |
| 55 | Right Upper Side bar part                               | 1  | 100 | M4X8 large flat head cross screw                | 57 |
| 56 | Running belt                                            | 1  | 101 | M3×6 Phillips screw                             | 2  |
| 57 | Left Upper Side bar part                                | 1  | 102 | Indicator light strip                           | 2  |
| 58 | Left Upper Side bar                                     | 1  | 103 | Inclination button board                        | 1  |
| 59 | Right Upper Side bar                                    | 1  | 104 | Left storage rack                               | 1  |
| 61 | M8x50 Hexagon socket head screw                         | 4  | 105 | Right storage rack                              | 1  |
| 62 | M10x25 Hexagon Screw                                    | 6  | 106 | Nylon Bush                                      | 8  |
| 64 | M4x10 Round head tapping screws                         | 53 | 107 | Cable clip                                      | 4  |
| 65 | Inner cover of the left upright pole of the meter head  | 1  | 108 | Rear roller pad                                 | 2  |
| 66 | Left pole Weldment                                      | 1  | 109 | M5×20 large flat head cross screw               | 4  |
| 67 | Right pole Weldment                                     | 1  | 110 | M3×45 Round head screws                         | 2  |
| 68 | Inner cover of the right upright pole of the meter head | 1  | 111 | M8 Stop Nut                                     | 6  |

|       |                                          |    |     |                                                                 |   |
|-------|------------------------------------------|----|-----|-----------------------------------------------------------------|---|
| 69    | Oiler                                    | 1  | 112 | Power cable                                                     | 1 |
| 70    | M4X12 large flat head cross screw        | 10 | 113 | Communication mainline connected to frequency converter section | 1 |
| 71    | M4*12 Large flat head self tapping screw | 91 | 114 | Communication mainline Upright section                          | 1 |
| Max   | Android Display Screen                   | 1  | 115 | Communication mainline meter head section                       | 1 |
| Max-1 | 27 inch screen front case                | 1  | 116 | Light strip extension cable                                     | 2 |
| Max-2 | Button board sticker                     | 1  | 117 | Slope and light strip line group meter header section           | 1 |
| Max-3 | 27 inch display screen component         | 1  | 118 | Speed and light strip line group meter header section           | 1 |
| Max-4 | USB interface component                  | 1  | 119 | Oil pipe                                                        | 1 |

# TREADMILL STRUCTURE

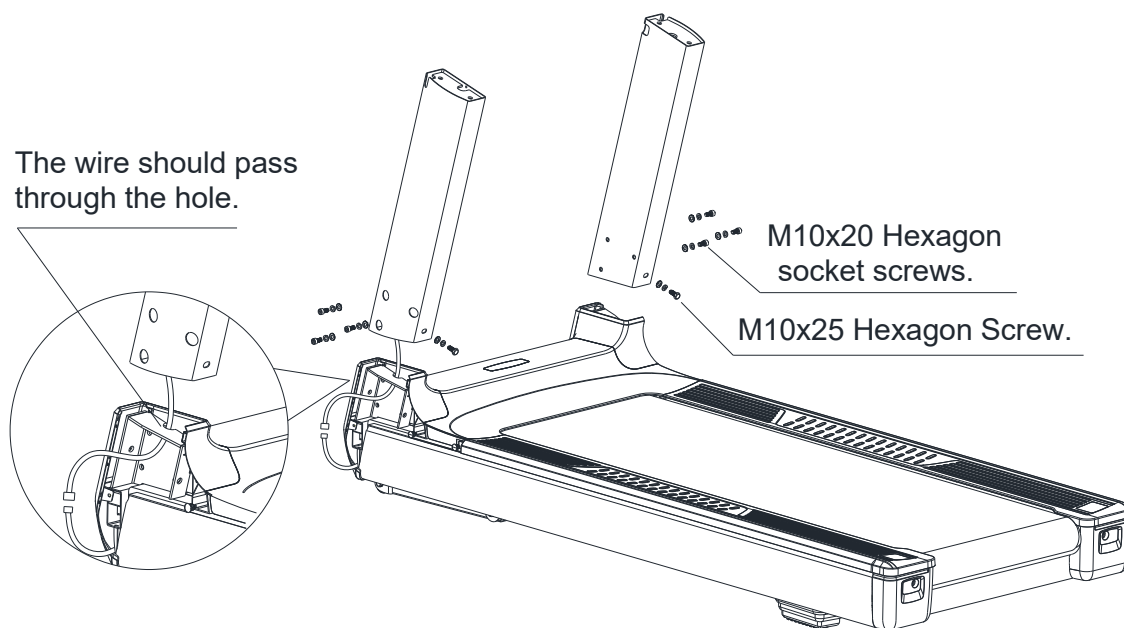


# ASSEMBLY INSTRUCTION

All parts of electric treadmill have been strictly assembled and debugged before the ex works. An electric treadmill can be easily assembled into if the installation is carried out by observing following steps.

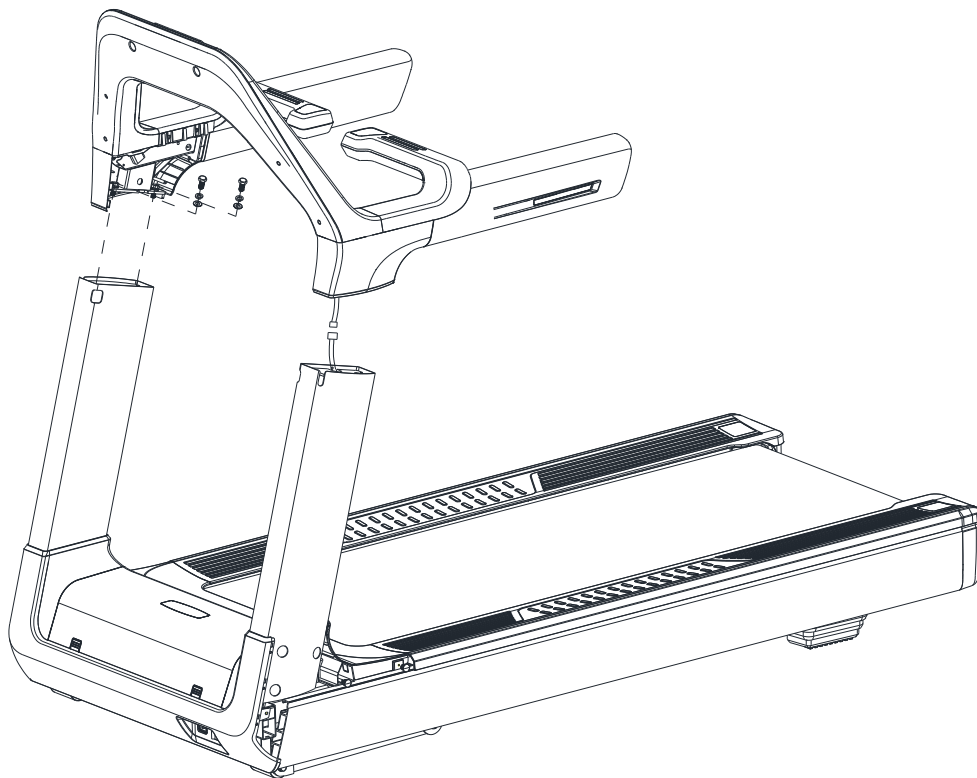
## STEP 1

Install the pole. Open the treadmill packing box (Box B) and lift out the treadmill, insert the right pole into the treadmill connection, use 3 M10x20 cylindrical head hexagon socket screws + spring washer + washer to screw a few turns, use 1 M10 x25 Twist the hex screw + spring washer + washer a few turns. For the convenience of the subsequent assembly, do not tighten the screws. Pass the communication wire on the left upright pole through the hole of the treadmill, and then insert the left upright pole into the connection point of the treadmill. Pay attention to arranging the wire to ensure that the wire is not clamped to avoid damage! Use three M10x20 cylindrical head hexagon socket screws + spring washer + washer to screw two turns, and use 1 M10 x25 hexagon socket screw + spring washer + washer to screw two turns. For the convenience of subsequent assembly, do not tighten the screws. Then plug the wire connector of the left pole with the control line connector at the left end of the treadmill, as shown in the figure below:



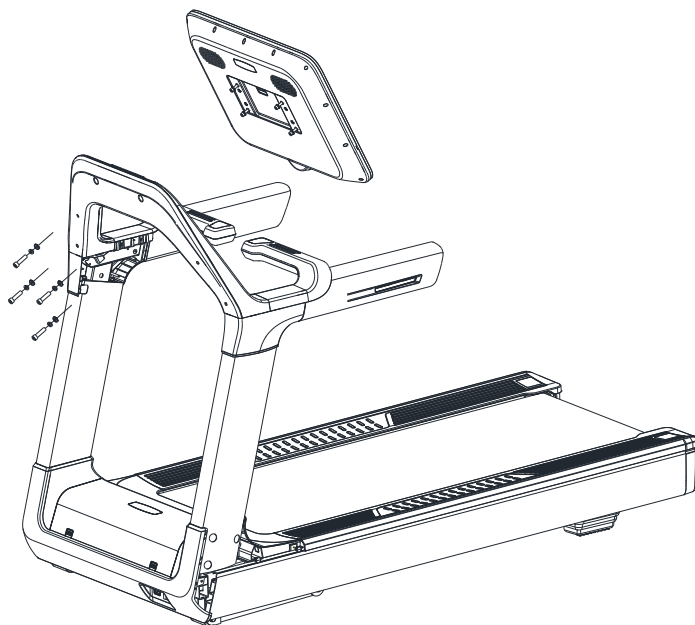
## STEP 2

Install the console frame. Open the console packing box (Box A) and take the console out. Align the holes on the left and right sides of the console with the holes on the poles. Pay attention to the arrangement of the wire to ensure that the wire are not clamped to avoid damage! Use 4 M10 x25 hexagonal screws + spring washers + washers to tighten a few turns, then tighten all the screws on the upper and lower poles one by one, and then plug the wire connector of the left pole to the control line connector on the left end of the treadmill. As shown below:



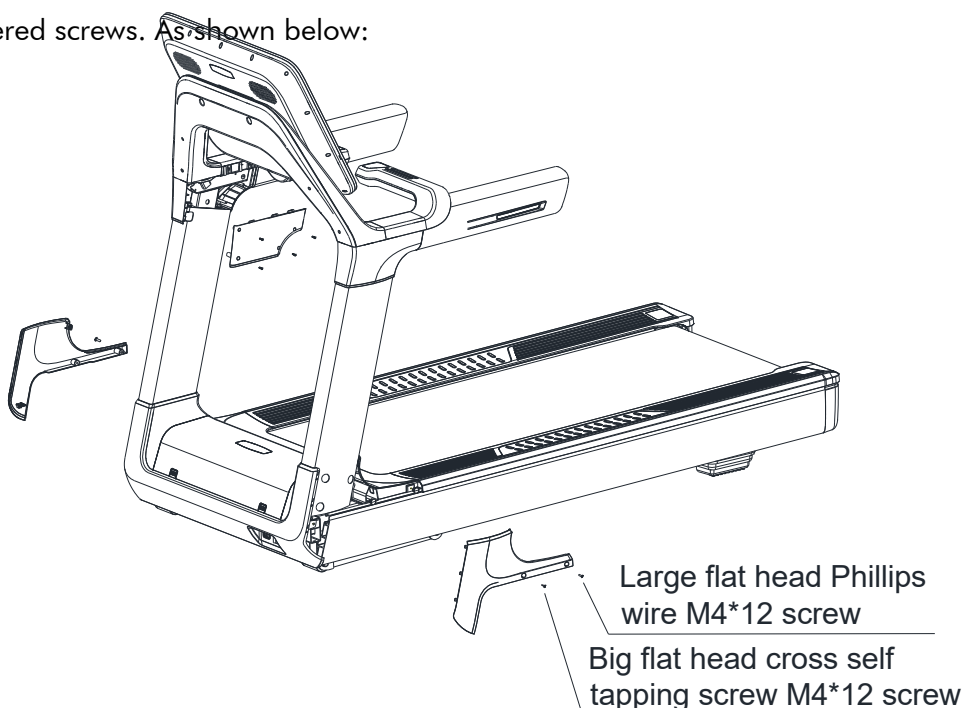
### STEP 3

Install display screen. Take out the display screen, connect the display wire connector with the console frame wire connector, and then use 4 M8x50 cylindrical head hexagon socket screws + spring washers + washers to lock the electronic watch. As shown below:



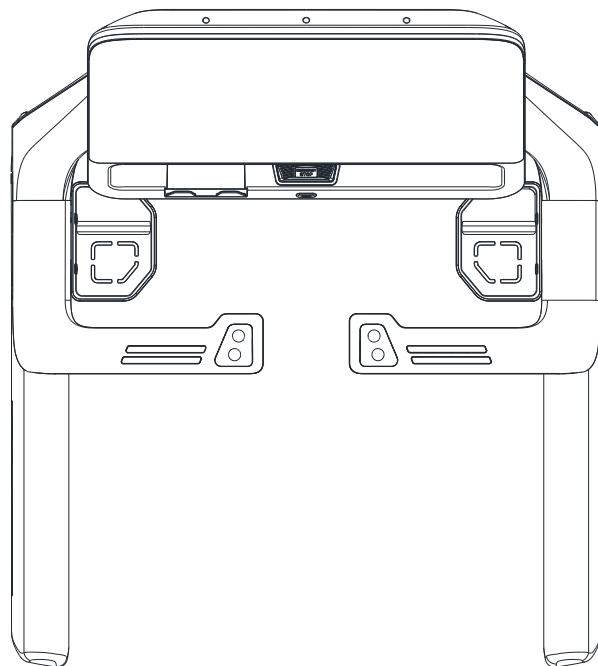
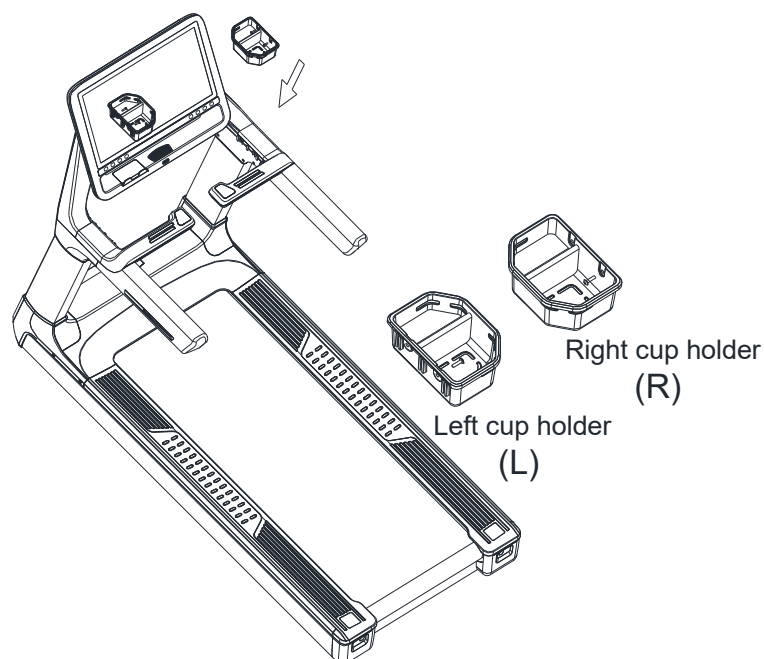
### STEP 4

Install the inner cover of the left and right pole. The left outer cover of the left and right pole. Take out the inner cover of the left and right pole and lock them with 8 M4X10 tail-cut round head cross self-tapping screws. Take out the left outer cover of the left and right pole and lock them with two M4X12 large flat-head Phillips machine wires and two M4X12 large flat-head Phillips self-powered screws. As shown below:



### STEP 5

Snap the left and right cup holder into the T-slot of the console frame, and lock them with M5x20 large flat-head cross machine wire. Be careful not to reverse the left and right cup holder, as shown below



### STEP 6

install treadmill, carefully inspect whether each part of treadmill is tightened. Start treadmill at low speed and inspect whether each part of running belt operates flexibly and tightness of running belt is proper. It should accord with the standard of no deviation and no slip of running belt (see "daily care and maintenance electric treadmill"). After inspection, transfer treadmill to proper location for use.

## VIKTIG INFORMASJON

Bruksområdet for dette treningsapparatet er kun hjemme trening og privat bruk, eventuelle garantier bortfaller ved bruk av apparatet i kommersielle eller flerbruker miljøer som for eksempel idrettslag, borettslag eller bedrifter. Det eksisterer egne modeller som er egnet for kommersiell og flerbruker miljøer.

Apparatet skal kun brukes som beskrevet i denne bruksanvisningen.

Eieren av apparatet er ansvarlig for at alle brukere er kjent med disse sikkerhetsreglene.

Under montering; sørg for at alle skruer og muttere sitter på rett plass og at de entrer skikkelig, før du begynner å stramme noen av dem.

Plasser apparatet på et flatt og jevnt underlag.

Apparatet må ikke brukes eller oppbevares utendørs, eller i rom med unormalt høy luftfuktighet. Det er ikke anbefalt å bruke apparatet i garasje, carport eller på overbygget terrasse. Apparatet bør ikke stå plassert der den utsettes for direkte sollys. Produktet er ment å stå plassert i rom med normal romtemperatur (over 16 grader). Apparatet skal oppbevares tørt og frostfritt.

Det anbefales å benytte en underlagsmatte, for å eliminere sjansene for at gulv eller gulvbelegg tar skade ifm. bruk av apparatet. Forsikre deg om at produktets transporthjul ikke skader gulvet før du flytter på det, eventuelle skader dekkes ikke.

Før hver bruk; påse at alle skruer og muttere er godt strammet til. Dersom det oppdages løse eller defekte deler; sørg for at ingen benytter seg av apparatet før den er i tilfredsstillende stand igjen.

Bruk egnede sko ved bruk av apparatet. Bruk av sko med grovt mønster bør ikke brukes pga. slitasje.

Apparatet skal kun benyttes av en person av gangen.

Ved justeringer; se til at justeringsskruer er godt strammet før du tar apparatet i bruk. Løse justeringsskruer fører til mer bevegelse og raskere slitasje enn nødvendig.

Barn må ikke benytte apparatet uten tilsyn, og bør heller ikke være i nærheten når apparatet er i bruk av andre.

Apparatet bør ikke benyttes av personer med vekt over 200 kg.

Apparatet bør ikke brukes ifm. medisinsk eller fysikalsk behandling, med mindre det er spesielt anbefalt av lege eller fysioterapeut.

Pulsfunksjonen på produktet er ikke en medisinsk innretning, den vil også avvike fra målinger med pulsklokke og andre apparater som måler puls. Hensikten er å gi en indikasjon på den faktiske pulsen til brukeren. Ved behov for mer nøyaktig pulsmåling anbefales pulsbelte eller pulsklokke.

Verdier som hastighet, distanse og kalorier etc.vil avvike.

Les instruksene i brukerveiledningen vedr. rengjøring og vedlikehold nøye. Å følge disse instruksene kan være avgjørende for den totale livslengden for både enkeltkomponenter og produktet i sin helhet. Dersom vedlikehold som beskrevet i denne manualen ikke er utført kan det medføre til at garanti bortfaller.

Det tas forbehold om trykkfeil i manualen.

# KONSOLL

## 1. Spesifikasjonsparametere for Android tredemøllesystem:

|                   |                                                                                                        |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Operativsystem    | Google Android 7.1                                                                                     |
| Prosesor          | Rockchips RK3288, OCTA Core                                                                            |
| Skjerm            | 27 tommer, 1920*1080 oppløsning, trykksensitiv                                                         |
| RAM               | 2GB                                                                                                    |
| Fastminne         | 8GB                                                                                                    |
| Trådløst nettverk | WiFi, 802.11b/g/n                                                                                      |
| Videoformat       | Konsollen har støtte for følgende formater: MP3, WMA, WAV, APE, FLAC, AAC, OGG, M4A, 3GPP osv.         |
| Lydformat         | MP3, WMA osv.                                                                                          |
| USB2.0            | 1 USB-port                                                                                             |
| Fysiske knapper   | Start/Pause, Stopp, Volum+, Volumkontroll, Volume -, Hovedmeny, Return, Intelligent hastighetskontroll |
| Bluetooth         | 1 Bluetooth-utgang                                                                                     |
| Strøm             | AC, 220V, 50hz                                                                                         |

## 2. Funksjonsknapper på panelet:



2.1 VOLUM NED, VOLUMKONTROLL, VOLUM OPP kontrollerer volume på konsollen.

2.2 START/PAUSE: Når strømmen er skrudd på og sikkerhetslåsen er koblet til, trykk denne knappen for å starte tredemøllen. Trykk knappen under bruk for å sette tredemøllen på pause mens treningsdataene beholdes. Trykk knappen igjen for å fortsette treningsøkten.

2.3 STOP: Trykk denne knappen under treningsøkten for å stanse økten og nullstille alle verdier.

2.4 INTELLIGENT SPEED CONTROL: Skru intelligent hastighetskontroll av eller på.

2.5 HOVEDMENY: Trykk for å returnere til hovedmenyen.

2.6 RETURN: Gå tilbake til forrige skjermbilde eller avslutt inneværende program.

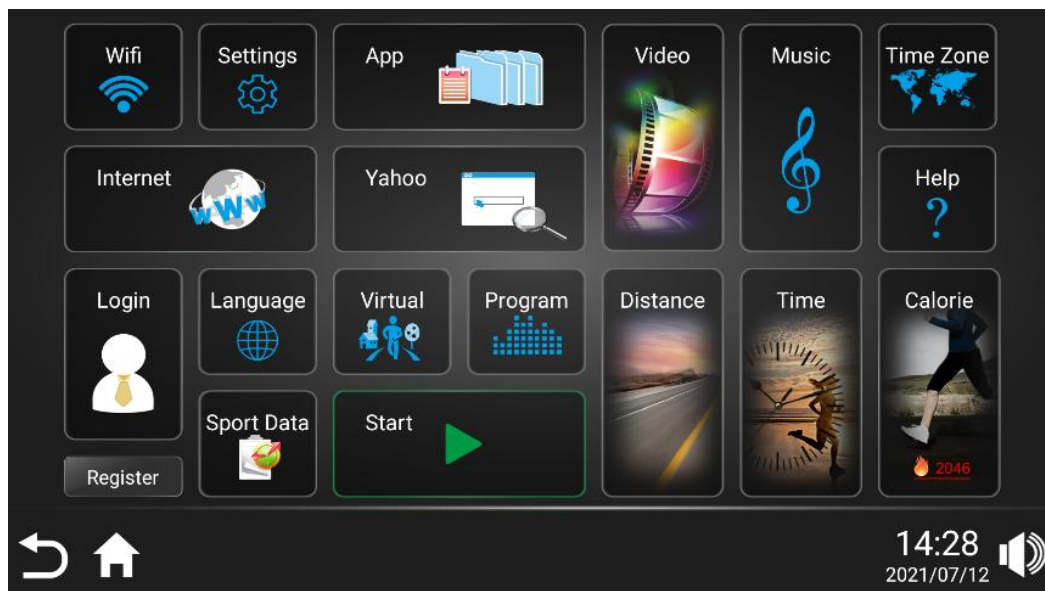
3. Skjerm bilde og funksjonsbeskrivelser av berøringsknapper.

### 3.1 Åpningsskjermer

Når strømmen skrur på vil skjermen vise følgende åpningsbilde.



3.2 Konsollen vil deretter åpne hovedmenyen, som vist på bildet under.

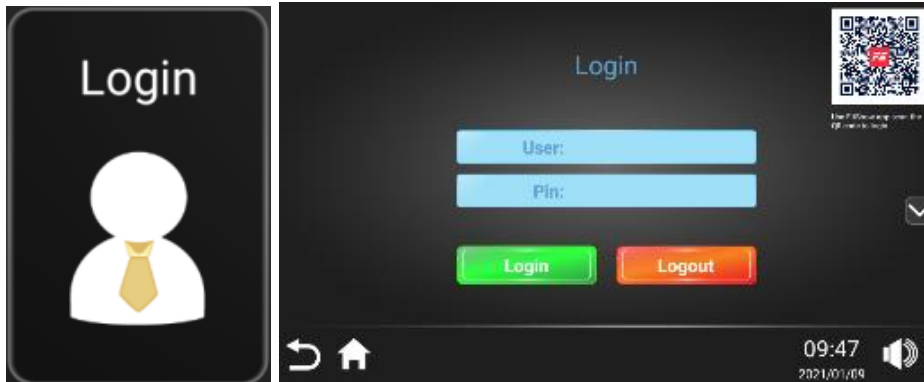


Trykk på et hvilket som helst ikon øverst på skjermen for å åpne den tilhørende undermenyen.

### 3.3 Brukeradministrasjon: (kan utføres når tredemøllen er stoppet)

#### 3.3.1 Innlogging: Med tredemøllen koblet til internett, logg inn eller ut av din konto.

Berør først LOGIN-knappen for å skrive inn brukernavn og passord, og trykk LOGIN for å bekrefte. Du kan også trykke LOGOUT for å logge ut av din konto når treningsøkten er over.



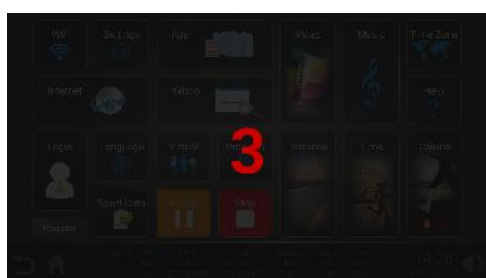
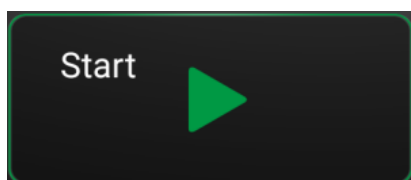
Registrering: Med mobiltelefonen koblet til internett, skann QR-koden for å laste ned Sports Show-appen og følg registreringsprosessen for å registrere deg. Fyll ut eller endre grunnleggende informasjon som brukernavn, passord, kallenavn, vekt og kjønn i Sports Show-appen.



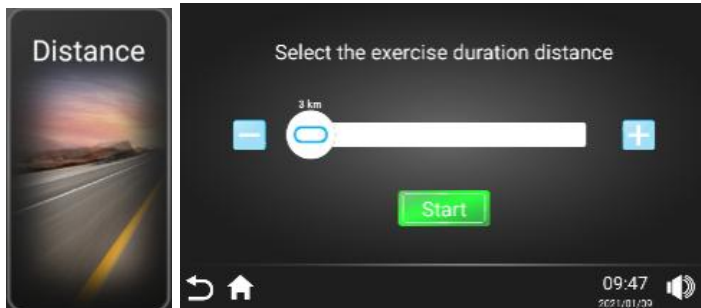
### 3.4 Manuell modus

#### 3.4.1 START-knappen:

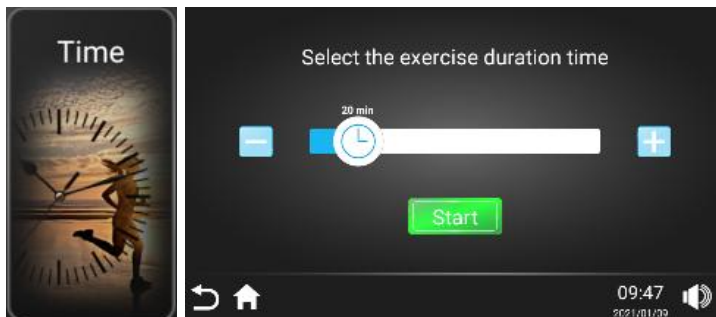
- A. I standby-modus, trykk START. Skjermen vil telle ned fra tre sekunder. Løpebåndet vil deretter begynne å bevege seg i en hastighet på 1,0 km/t og stigning satt til 0. GOAL-vinduet som tar deg til bevegelsesskjermen vises nederst på skjermen.
- B. EXERCISE TARGET-skjermen (treningsmål) vil nå telle opp til maks 100 timer. Trykk SPEED(+)(-) eller hastighetssnarveiene for å endre hastighet. Trykk SLOPE(+)(-) eller stigningssnarveiene for å justere stigning. Trykk STOP for å stanse treningsøkten og nullstille alle verdier.
- C. Følgende verdier og kommandoer vises på skjermen: (Stigning, puls, tid, treningsmål, distanse, kalorier, hastighet, stopp og pause), Stigning, stopp, pause og hastighet kan synkroniseres med panelvinduet på skjermen.
- D. PULSE-skjermen (puls): Når brukeren står med begge føtter på skinnene og starter tredemøllen, vil puls-skjermen vise brukerens pulsverdi på treningsskjermen i ca. 5–10 sekunder så lenge vedkommende holder begge hender på pulshåndtakene. Data fra håndpulssensorene er kun ment som en indikator på treningsintensitet og kan ikke anses for å være medisinsk informasjon.)



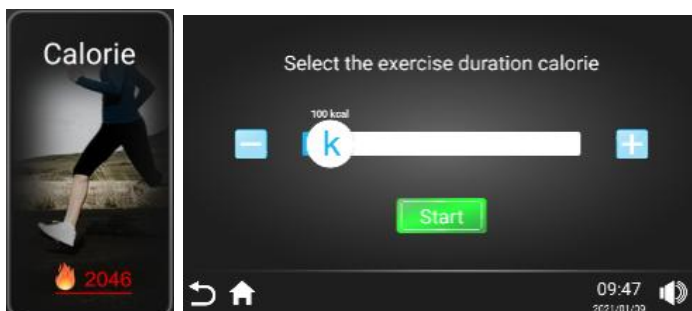
- 3.42** DISTANCE-skjermen: Brukeren kan stille inn ønsket treningsdistanse slik at konsollen vil avslutte økten automatisk når målverdien er nådd. Brukeren kan når som helst øke eller redusere hastighet og stigning under treningsøkten, eller trykke STOP for å stanse.
- Drift: Trykk DISTANCE-knappen, skriv inn din ønskede treningsdistanse, og trykk START for å starte treningsøkten.



- 3.43** TIME-skjermen: Brukeren kan stille inn ønsket treningstid slik at konsollen vil avslutte økten automatisk når målverdien er nådd. Brukeren kan når som helst øke eller redusere hastighet og stigning under treningsøkten, eller trykke STOP for å stanse.
- Drift: Trykk TIME-knappen, skriv inn din ønskede treningstid, og trykk START for å starte treningsøkten.



- 3.44** CALORIE-skjermen: Brukeren kan stille inn ønsket kalori-mål slik at konsollen vil avslutte økten automatisk når målverdien er nådd. Brukeren kan når som helst øke eller redusere hastighet og stigning under treningsøkten, eller trykke STOP for å stanse.
- Drift: Trykk CALORIE-knappen, skriv inn din ønskede kalori-verdi, og trykk START for å starte treningsøkten.



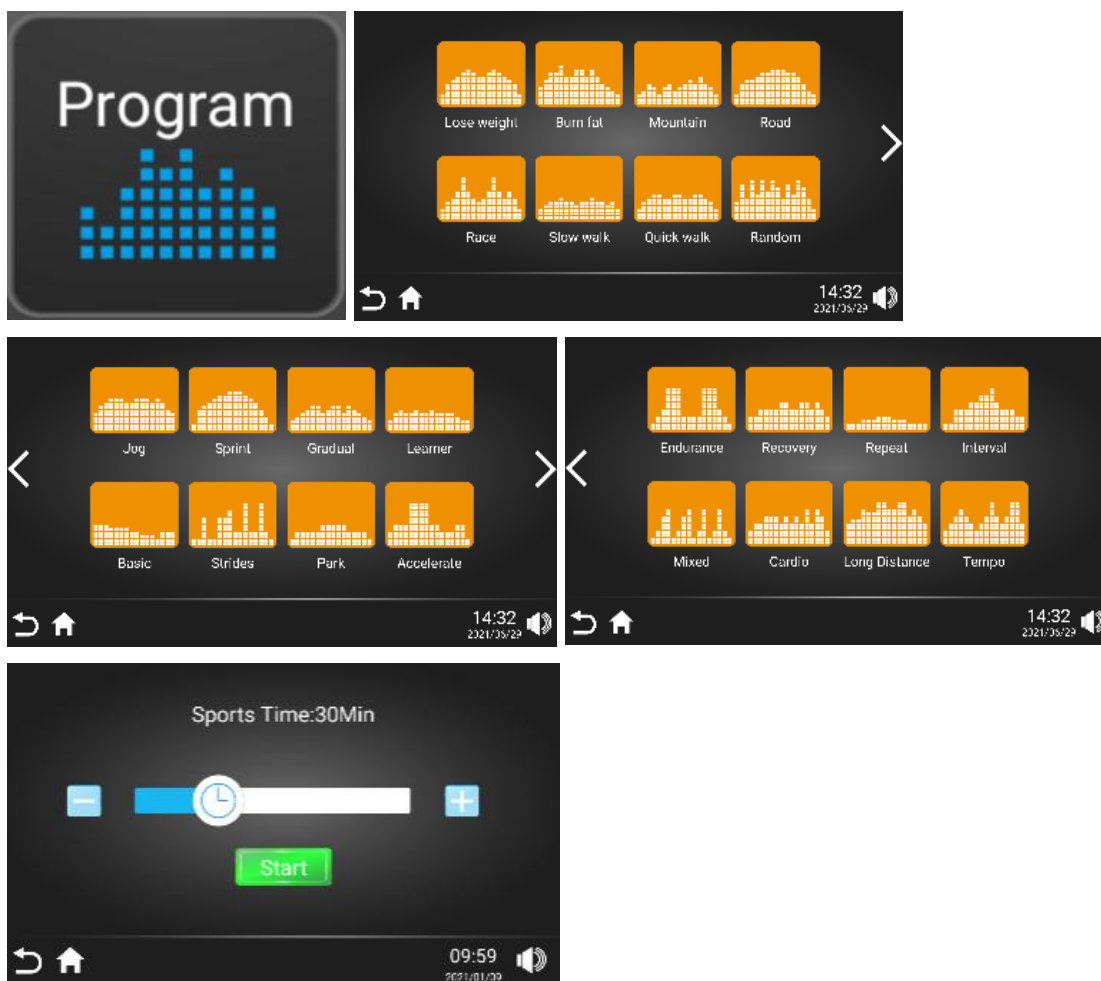
### 3.5 Treningsprogram:

Konsollen inneholder 24 intelligente løpeprogrammer (inkludert vekttap, fettforbrenning, fjellprogram m.m.). Velg ønsket treningsprogram og still inn ønsket treningstid. Trykk deretter START-knappen for å starte treningsprogrammet. Du kan justere hastighet og stigning under bruk, men verdiene vil automatisk stille seg etter innstillingene i neste segment straks dette starter. Du kan når som helst trykke STOP for å stanse apparatet.

Hvert program består av 16 segmenter av samme varighet. Når ett segment er over vil hastighet og stigning automatisk justeres i henhold til neste segment. Når alle segmentene er fullført vil hastigheten på løpebåndet gradvis reduseres til det stanser.

Drift: Trykk på EXERCISE PROGRAM-knappen og velg ønsket treningsprogram.

Programlista er fordelt på tre sider. Trykk på pilene eller før fingeren over skjermen for å bla frem eller tilbake mellom sider. Trykk på ønsket program, still inn ønsket treningstid og trykk START for å starte treningsøkta.



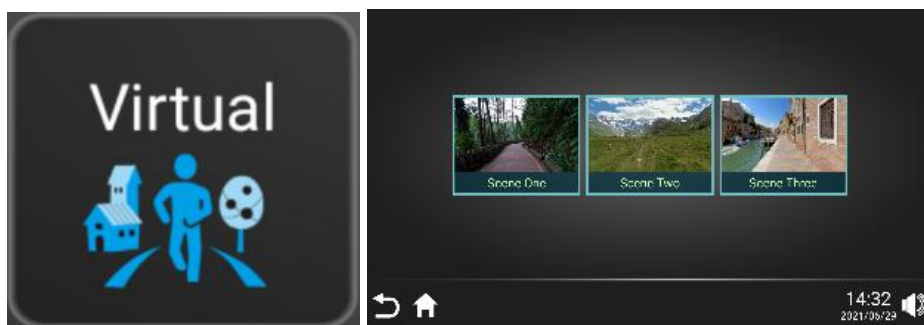
Programmer (hvert program består av 16 segmenter av like lang varighet.)

| Program                    | Tid     | Segment-tid = Total treningstid/16 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----------------------------|---------|------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|                            |         | 1                                  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| P1<br>Vekttap              | Hastig. | 3                                  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 9  | 8  | 8  | 9  | 10 | 9  | 8  | 7  | 6  | 3  |
|                            | Lutn.   | 0                                  | 2  | 2  | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  | 3  | 3  | 4  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| P2<br>Fettfor-<br>brenning | Hastig. | 5                                  | 7  | 9  | 9  | 11 | 8  | 8  | 10 | 10 | 8  | 10 | 8  | 6  | 5  | 4  | 3  |
|                            | Lutn.   | 3                                  | 5  | 4  | 4  | 3  | 5  | 5  | 3  | 3  | 5  | 3  | 5  | 5  | 3  | 3  | 3  |
| P3<br>Fjell                | Hastig. | 3                                  | 4  | 6  | 5  | 3  | 5  | 6  | 4  | 5  | 6  | 7  | 6  | 8  | 6  | 5  | 3  |
|                            | Lutn.   | 6                                  | 6  | 10 | 12 | 14 | 12 | 10 | 14 | 12 | 10 | 8  | 10 | 6  | 4  | 3  | 2  |
| P4<br>Vei                  | Hastig. | 3                                  | 6  | 7  | 7  | 8  | 9  | 9  | 10 | 10 | 10 | 9  | 9  | 8  | 6  | 4  | 3  |
|                            | Lutn.   | 1                                  | 1  | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 3  | 3  | 2  | 2  | 1  | 1  |
| P5<br>Løp                  | Hastig. | 3                                  | 5  | 6  | 8  | 12 | 8  | 6  | 5  | 6  | 8  | 12 | 8  | 6  | 8  | 6  | 3  |
|                            | Lutn.   | 3                                  | 6  | 5  | 3  | 1  | 3  | 5  | 6  | 5  | 3  | 1  | 3  | 5  | 3  | 5  | 2  |
| P6<br>Langsom<br>gange     | Hastig. | 3                                  | 4  | 5  | 5  | 6  | 5  | 5  | 4  | 5  | 5  | 6  | 5  | 5  | 4  | 5  | 3  |
|                            | Lutn.   | 2                                  | 2  | 3  | 2  | 3  | 2  | 3  | 2  | 3  | 3  | 2  | 2  | 3  | 3  | 2  | 2  |
| P7<br>Rask<br>gange        | Hastig. | 3                                  | 5  | 6  | 7  | 7  | 6  | 6  | 7  | 7  | 6  | 6  | 7  | 7  | 6  | 5  | 3  |
|                            | Lutn.   | 3                                  | 4  | 5  | 5  | 4  | 4  | 3  | 3  | 4  | 4  | 5  | 5  | 4  | 4  | 2  | 2  |
| P8<br>Vilkårlig            | Hastig. | 5                                  | 10 | 6  | 11 | 7  | 11 | 8  | 11 | 9  | 6  | 10 | 7  | 11 | 9  | 6  | 3  |
|                            | Lutn.   | 3                                  | 4  | 5  | 6  | 5  | 4  | 5  | 6  | 5  | 4  | 5  | 6  | 5  | 4  | 3  | 2  |
| P9<br>Jogging              | Hastig. | 5                                  | 7  | 8  | 9  | 9  | 9  | 8  | 8  | 9  | 9  | 9  | 8  | 9  | 8  | 6  | 5  |
|                            | Lutn.   | 2                                  | 2  | 3  | 3  | 4  | 4  | 3  | 3  | 4  | 4  | 3  | 3  | 4  | 4  | 3  | 2  |
| P10<br>Sprint              | Hastig. | 2                                  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 10 | 11 | 11 | 11 | 10 | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  |
|                            | Lutn.   | 4                                  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9  | 5  | 7  | 5  | 2  |
| P11<br>Gradvis             | Hastig. | 3                                  | 4  | 5  | 6  | 7  | 7  | 5  | 6  | 7  | 7  | 5  | 7  | 6  | 5  | 4  | 3  |
|                            | Lutn.   | 2                                  | 2  | 3  | 2  | 3  | 2  | 3  | 2  | 3  | 3  | 2  | 3  | 2  | 3  | 2  | 2  |
| P12<br>Ny-<br>begynner     | Hastig. | 3                                  | 5  | 6  | 5  | 5  | 6  | 5  | 5  | 6  | 5  | 5  | 5  | 5  | 4  | 3  | 3  |
|                            | Lutn.   | 2                                  | 3  | 2  | 3  | 3  | 2  | 3  | 4  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 1  |
| P13<br>Grunn-<br>leggende  | Hastig. | 6                                  | 6  | 6  | 5  | 5  | 5  | 5  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 4  | 4  | 4  |
|                            | Lutn.   | 1                                  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 4  | 2  | 2  | 0  |
| P14<br>Skritt              | Hastig. | 2                                  | 2  | 8  | 2  | 2  | 8  | 8  | 10 | 4  | 4  | 12 | 4  | 4  | 12 | 4  | 2  |
|                            | Lutn.   | 0                                  | 2  | 2  | 2  | 6  | 6  | 2  | 2  | 4  | 4  | 2  | 2  | 4  | 2  | 2  | 0  |
| P15<br>Park                | Hastig. | 2                                  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 4  | 4  | 4  | 4  | 2  |
|                            | Lutn.   | 0                                  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 0  |
| P16<br>Akselerere          | Hastig. | 4                                  | 6  | 6  | 6  | 12 | 12 | 12 | 12 | 6  | 6  | 4  | 4  | 4  | 6  | 6  | 2  |
|                            | Lutn.   | 0                                  | 2  | 2  | 4  | 4  | 6  | 8  | 8  | 6  | 6  | 6  | 4  | 4  | 2  | 2  | 0  |

|                          |         |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |
|--------------------------|---------|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|
| P17<br>Utholdenhet       | Hastig. | 2 | 4 | 6 | 12 | 12 | 12 | 4  | 4  | 4  | 4  | 12 | 12 | 12 | 6  | 4  | 2 |
|                          | Lutn.   | 0 | 2 | 4 | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  | 4  | 0 |
| P18<br>Restituasjon      | Hastig. | 4 | 4 | 6 | 6  | 6  | 6  | 8  | 8  | 6  | 6  | 8  | 8  | 6  | 8  | 6  | 4 |
|                          | Lutn.   | 0 | 2 | 4 | 4  | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 0 |
| P19<br>Gjentakelse       | Hastig. | 2 | 2 | 2 | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 2 |
|                          | Lutn.   | 0 | 1 | 1 | 1  | 1  | 2  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0 |
| P20<br>Intervall         | Hastig. | 2 | 2 | 6 | 6  | 6  | 8  | 8  | 10 | 10 | 12 | 8  | 6  | 6  | 6  | 4  | 4 |
|                          | Lutn.   | 0 | 2 | 2 | 4  | 2  | 2  | 2  | 4  | 2  | 2  | 2  | 4  | 2  | 2  | 2  | 0 |
| P21<br>Miks              | Hastig. | 2 | 4 | 8 | 10 | 2  | 4  | 8  | 10 | 2  | 4  | 10 | 2  | 4  | 10 | 4  | 2 |
|                          | Lutn.   | 0 | 2 | 2 | 4  | 4  | 6  | 6  | 8  | 8  | 10 | 8  | 6  | 4  | 2  | 2  | 0 |
| P22<br>Kardio            | Hastig. | 4 | 6 | 6 | 8  | 8  | 8  | 6  | 8  | 6  | 8  | 6  | 10 | 6  | 10 | 8  | 4 |
|                          | Lutn.   | 0 | 2 | 2 | 2  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 6  | 6  | 6  | 4  | 4  | 0 |
| P23<br>Lang-<br>distanse | Hastig. | 6 | 7 | 7 | 10 | 9  | 9  | 12 | 12 | 10 | 10 | 12 | 12 | 8  | 10 | 8  | 6 |
|                          | Lutn.   | 2 | 2 | 3 | 3  | 4  | 4  | 6  | 6  | 8  | 8  | 10 | 10 | 6  | 5  | 5  | 0 |
| P24<br>Tempo             | Hastig. | 4 | 6 | 8 | 10 | 8  | 6  | 4  | 6  | 8  | 12 | 8  | 6  | 8  | 12 | 12 | 6 |
|                          | Lutn.   | 0 | 2 | 2 | 4  | 4  | 6  | 6  | 8  | 8  | 6  | 6  | 4  | 4  | 2  | 2  | 0 |

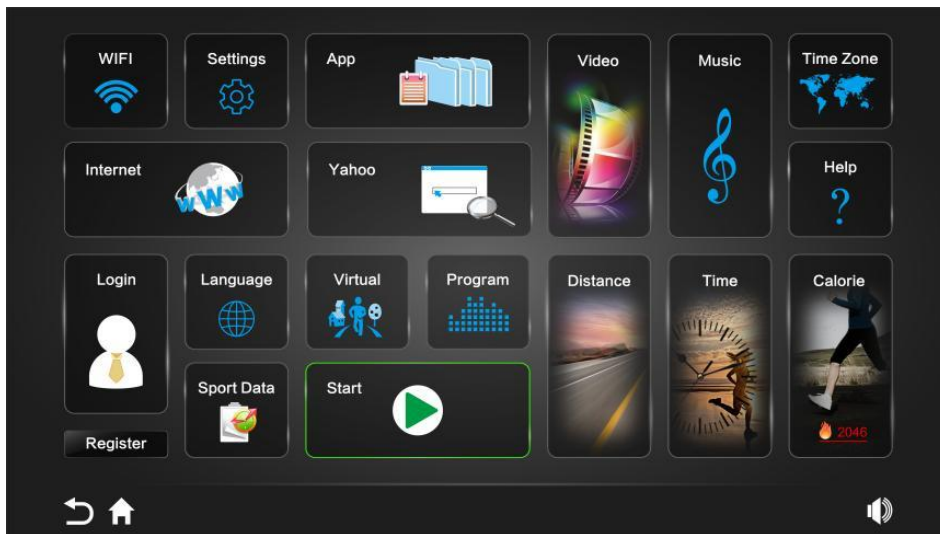
### 3.6 Virtuelle Scener: (Kan kjøpes etter behov)

Velg scene og start tredemøllen. Scenen vil gi brukeren en innlevende opplevelse under treningsøkten. Brukeren kan når som helst øke eller redusere hastighet og stigning under treningsøkten, eller trykke STOP for å stanse. Hastigheten i den virtuelle scenen endres avhengig av manuell justering av hastighet.



### 3.7 Intelligent hastighetskontroll

3.7.1 Start: Trykk INTELLIGENT SPEED CONTROL for å åpne Intelligent Hastighetsmodus etter at løpebåndet har begynt å bevege seg i programmets første hastighet. Du vil se følgende skjermbilde:



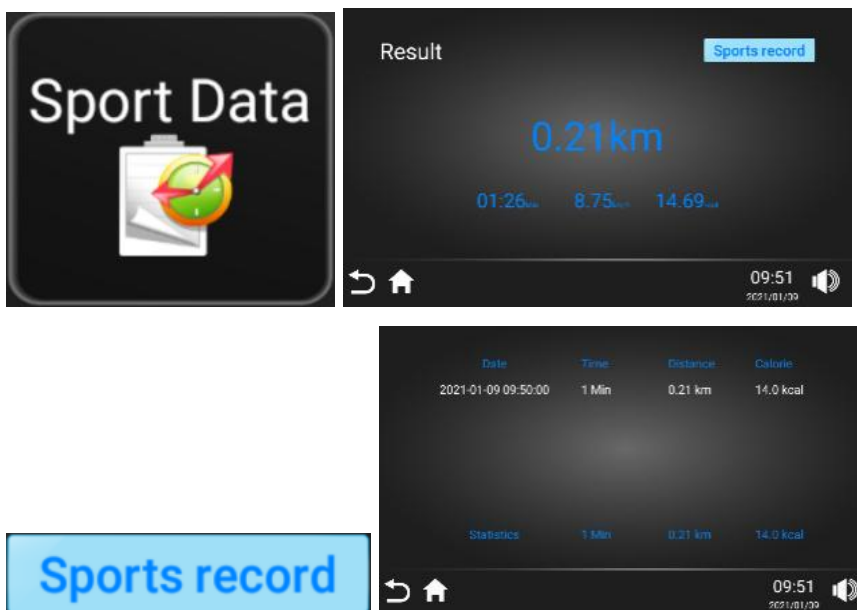
Brukeren kan nå kontrollere hastigheten på tredemøllen i henhold til den intelligente hastighetskontrollen. Tredemøllen er delt inn i tre områder for akselerasjon (rød), jevn hastighet (grønn) og nedbremsing (blå). Brukerens posisjon vil vises på skjermen. Hvert område vil bestå av tre underikoner for å vise hastighetssituasjonen. (Tips: Bruk den intelligente hastighetskontrollfunksjonen i virtuelle scener for å få en bedre treningsopplevelse.)

3.7.2 Stopp: Trykk SPEED(+)(-), hastighetssnarveiene, FREE WALKING-knappen, STOP-knappen, PAUSE-knappen eller nødstoppsknappen for å avslutte den intelligente hastighetskontrollmodusen.

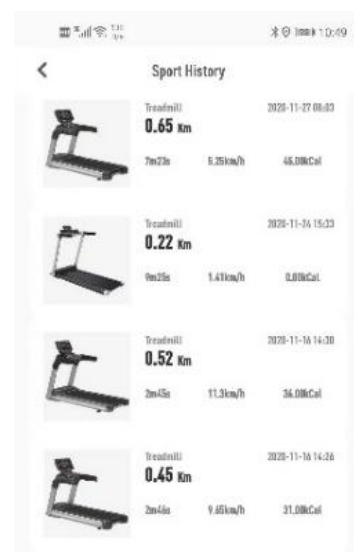
### 3.8 Treningsstyring

3.81 Treningsdata: Sjekk data fra tidligere treningsøkter, inkludert tid, avstand og kalorier.

3.82 Sportsarkiv: Etter at du har logget inn, kan du se arkiverte treningsøkter og sportsstatistikk her. Treningsinformasjonen som lagres i systemet må oppfylle visse forhold  $\geq 200$  meter før den kan lagres. Treningsinformasjonen vil lagres i systemet i en midlertidig periode. Systemet vil regelmessig rydde opp i treningsinformasjonen og fjerne de eldste oppføringene.

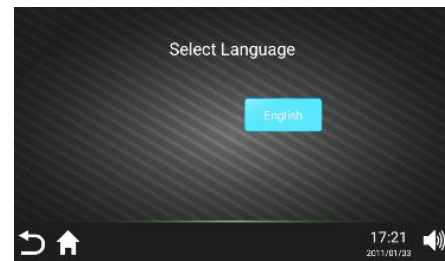


3.83 Registrert treningsdata fra tredemøllen vil synkroniseres med smarttelefon og nettbrett. Åpne appen for å inspisere data. Informasjonen vises i bildet til høyre. Spesifikk drift vises i «Sports Show.pdf». Brukere med iPhone 4S eller nyere kan logge inn på Sports Show-appen som kan lastes ned fra App Store. Android-brukere kan logge inn på den nyeste versjonen av appen på <http://www.fitshow.co/qr>. Skann QR-koden til høyre og installer Sports Show-appen.



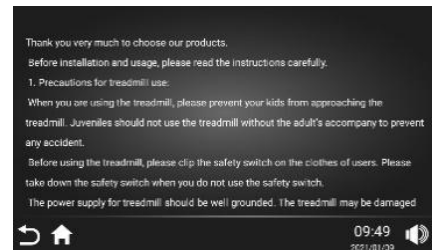
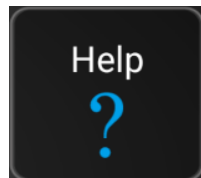
### 3.9 Språk

Endre språk etter behov. Se bilder til høyre for fremgangsmåte. Trykk LANGUAGE og velg ønsket språk. Skjermen vil deretter returnere til hovedmenyen.



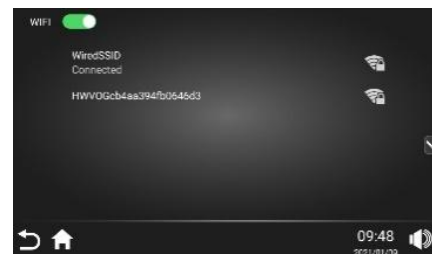
### 3.10 Hjelp

Driftssteg vises på bildene til høyre. Trykk HELP, og skjermen vil så vise forholdsregler ved bruk av apparatet, samt en introduksjon til knappefunksjonene i hovedmenyen.



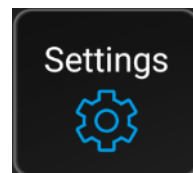
### 3.11 Trådløst nettverk

Driftssteg vises på bildene til høyre. Trykk WIRELESS NETWORK, velg Wi-Fi-nettverk og skriv inn ditt passord for å fullføre tilkoblingen.



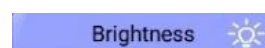
### 3.12 Innstillinger

Driftssteg vises på bildene til høyre. Trykk SETTINGS for å endre lysstyrke, tømme hurtigbuffer, angi avanserte innstillinger, gjenoppretting og Bluetooth. Avanserte innstillinger (ENGINEERING MODE) er ikke tilgjengelig for brukere.



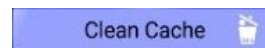
### 3.13 Lysstyrke

Driftssteg vises på bildene til høyre. Trykk BRIGHTNESS, velg ønsket lysstyrke og trykk RETURN for å bekrefte.



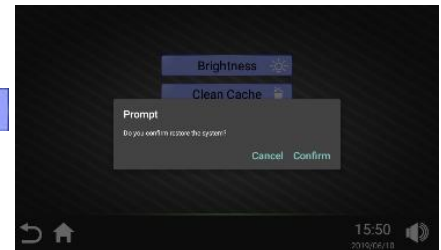
### 3.14 Tømming av hurtigbuffer

Driftssteg vises på bildene til høyre. Trykk CLEAN CACHE, velg appen som skal rengjøres, trykk CACHE CLEANING for å fullføre operasjonen.



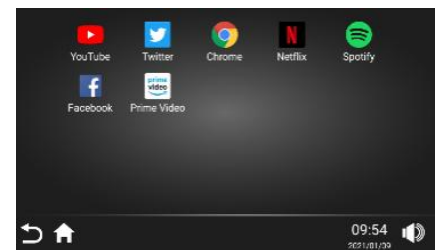
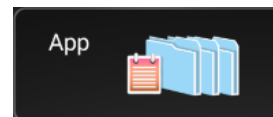
### 3.15 Gjenoppretting

Trykk ONE BUTTON RESTORE for å gjenopprette systemet til fabrikkinnstillinger.



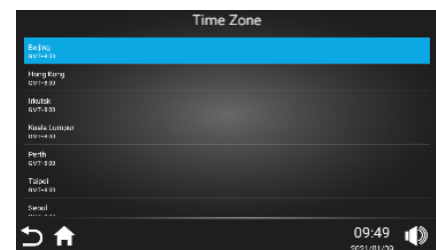
### 3.16 App

Åpne den forhåndsinstallerte appen. Driftssteg vises på bildene til høyre. Trykk APPLICATION for å åpne APP-menyen. Trykk et av ikonene øverst på skjermen for å åpne den tilhørende undermenyen.



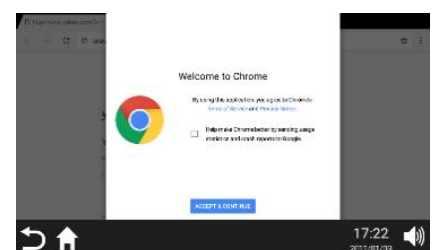
### 3.17 Tidssoner

Endre tidssone etter behov. Driftssteg vises på bildene til høyre. Trykk TIME ZONE for å åpne den tilhørende undermenyen. Velg deretter ønsket tidssone og gå tilbake til hovedmenyen.



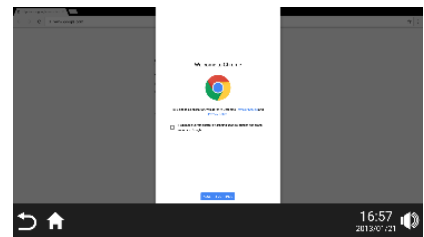
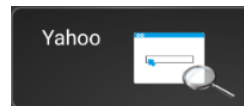
### 3.18 Internett

Besøk websider på konsollen.



### 3.19 Yahoo

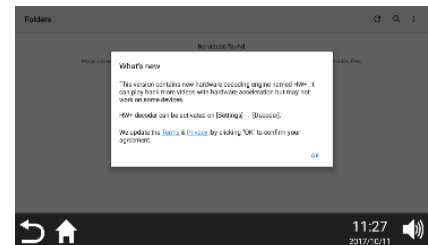
Søk på internett via Yahoo.



### 3.22 Main

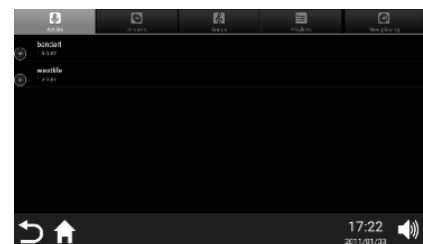
### 3.20 Video

Du kan spille videofiler på konsollen. Koble til et lagringsmedium, som for eksempel en USB-disk, med videoen du ønsker å se. Trykk VIDEO, og velg ønsket video fra lista på skjermen.



### 3.21 Musikk

Du kan spille musikkfiler på konsollen. Koble til et lagringsmedium, som for eksempel en USB-disk, med musikken du ønsker å høre. Trykk MUSIC, og velg ønsket fil fra lista på skjermen.



### 3.22 Menyknapp



Klikk på ikonet nederst til venstre på skjermen for å returnere til hovedmenyen.

Denne funksjonen kan også oppnås ved hjelp av knappen på panelet.

### 3.23 Return-knapp



Klikk på ikonet nederst til venstre på skjermen i hvilken som helst meny for å åpne forrige menyskjerm eller for å avslutte inneværende program. Denne funksjonen kan også oppnås ved hjelp av knappen på panelet.

### 3.24 Volumkontroll



Klikk på ikonet nederst til høyre på skjermen for å endre volum. Denne funksjonen kan også oppnås ved hjelp av knappen på panelet.

## 4. Treningsdrift

- 4.1 Trykk hastighetsknappene for å øke eller redusere hastigheten på løpebåndet.
- 4.2 Trykk stigningsknappene for å øke eller redusere stigningen på plattformen.
- 4.3 Når du trykker SPEED (+)(-) eller SLOPE(+)(-) vil snarveisknapper for hastighet og stigning vises på skjermen. Trykk disse for å justere hastighet eller stigning raskere.



- 4.4 Trykk STOP eller koble fra sikkerhetsnøkkelen for å stanse løpebåndet.

## 5. Pulsmåler

Stig på sideskinnene med begge føtter, start løpebåndet og grip rundt håndpulssensorene med begge hender. Etter fem til ti sekunder vil pulsen din vises på skjermen. Pulsverdier på konsollen må kun brukes som referanse, og kan ikke anses for å være medisinsk data.

## 6. USB-tilkobling

Du kan spille av videoer eller lydfiler via en USB-disk såfremt konsollen støtter filformatet.

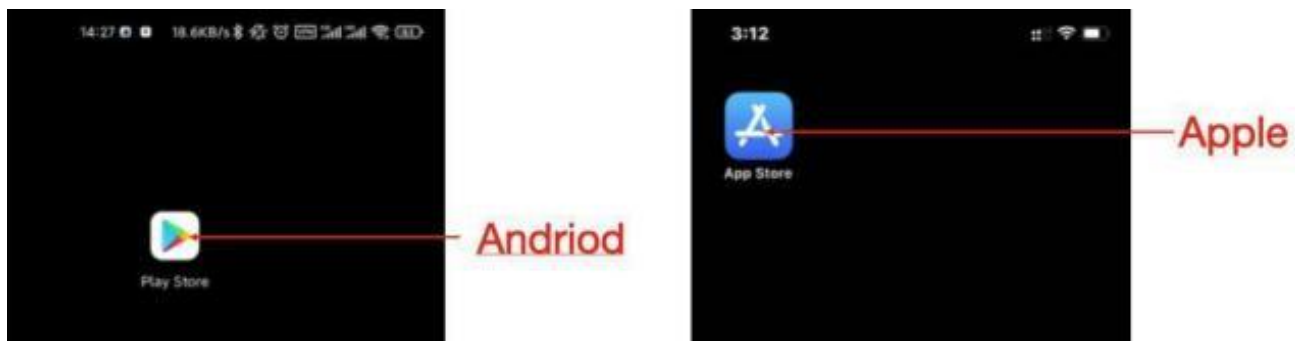
## 7. Bluetooth-funksjon

Spill av lydfiler til hodetelefonene via Bluetooth. Trykk VOLUME(-)  og VOLUME(+)  på panelet, og bruk lydknappen  for å justere volum.

## Kinomap og Zwift

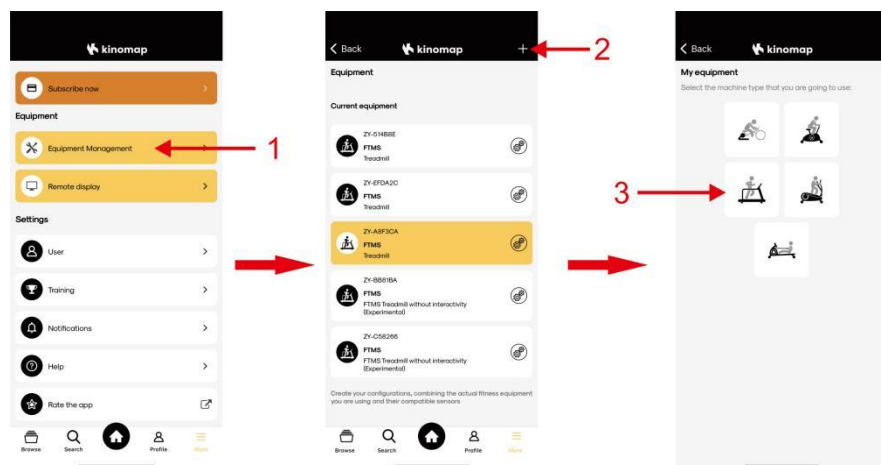
### 7.1 Installering av Kinomap

Last ned og installer Kinomap-appen fra Apple App Store eller Google Play.



### 7.2 Tilkobling av apparatet til Kinomap

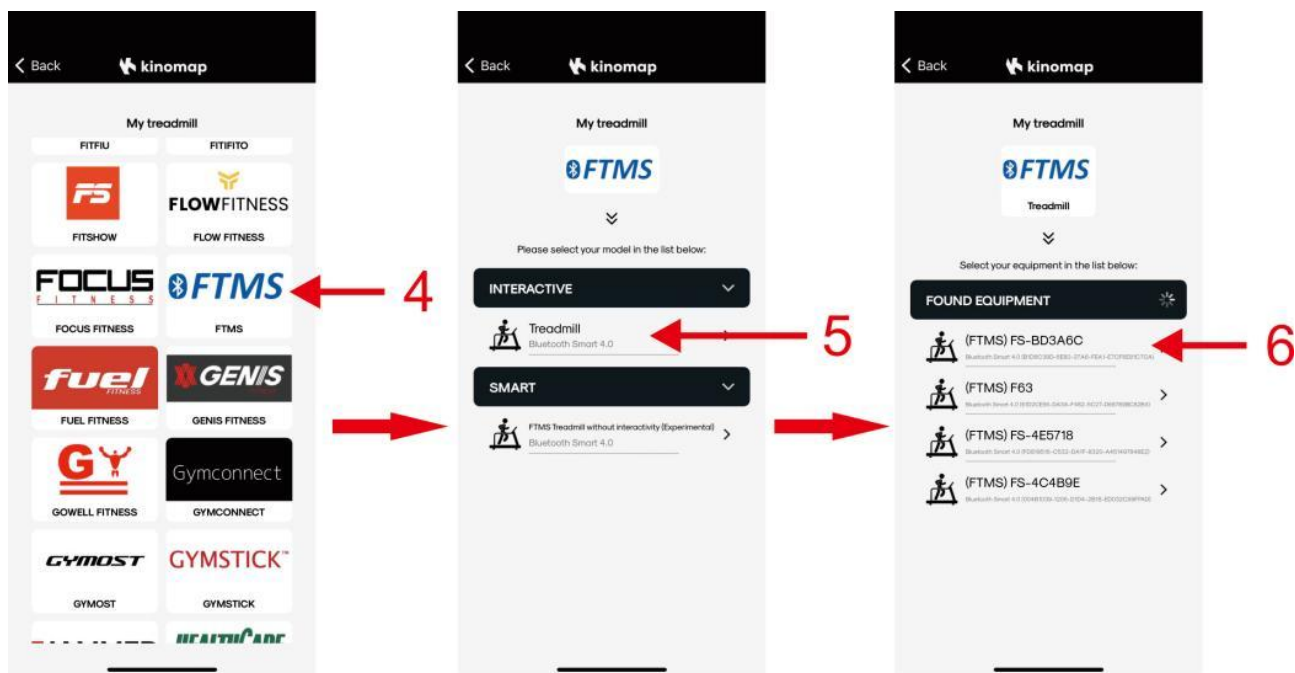
Åpne Kinomap. Dersom du ikke har en Kinomap-konto, opprett en ny konto og logg inn. Følgende bilder viser hvordan du finner apparatet i appen og kobler det til.



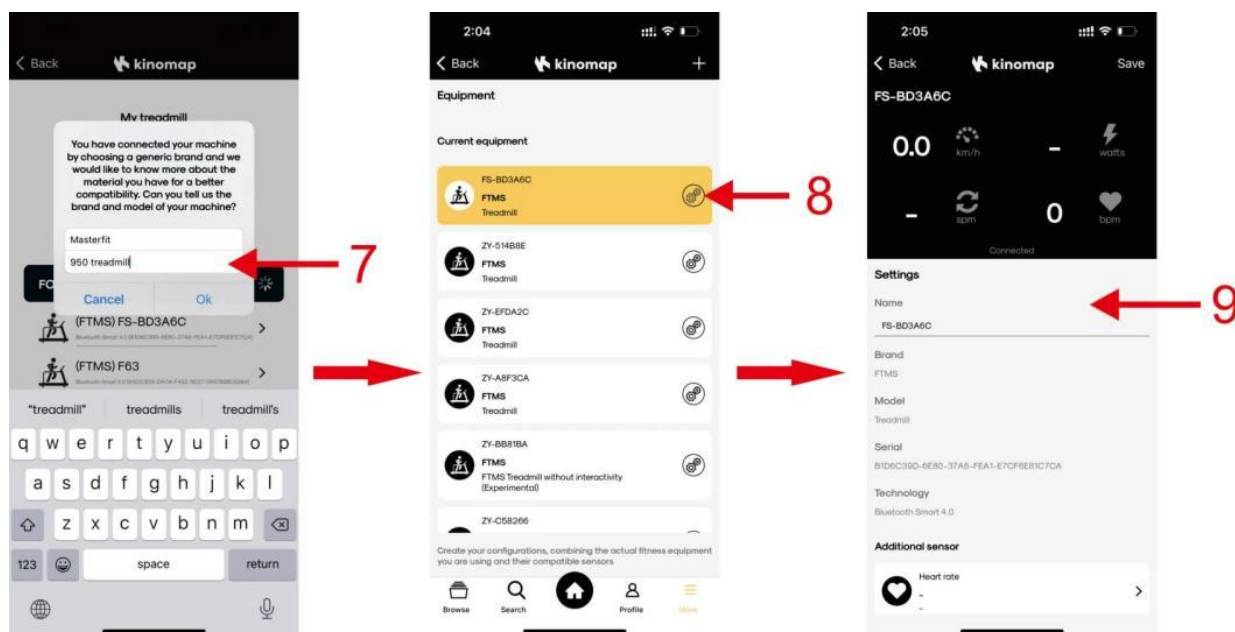
### 7.3 Steg-for-steg:

- (1) Åpne EQUIPMENT MANAGEMENT.
- (2) Trykk (+)-knappen øverst til høyre for å legge til et nytt apparat.
- (3) Velg apparat-typen, i dette tilfellet en tredemølle.

- (4) Velg merkevaren ved å bla ned til du ser FTMS.
- (5) Velg modellen for treningsutstyret i henhold til modellen du eier.
- (6) Når Kinomap oppdager apparatet (ZY-XXXXXX), trykk på det for å legge det til.



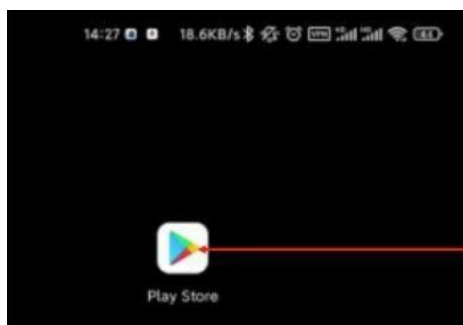
- (7) Velg merkevaren MASTERFIT og modell 950 TREADMILL.
- (8) Trykk START for å starte treningsøkten.
- (9) Du vil nå se treningsdata i Kinomap-appen.



## 7.4 Zwift:

### 7.5 Installering av Zwift

Last ned og installer Zwift-appen fra Apple App Store eller Google Play.



Andriod



Apple

### 7.6 Tilkobling av apparatet til Zwift

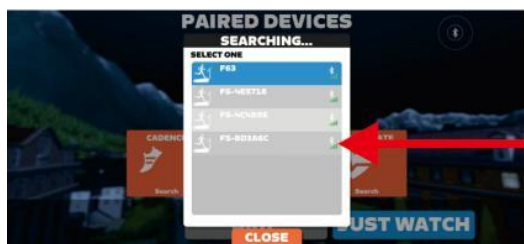
Åpne Zwift. Dersom du ikke har en Zwiftr-konto, opprett en ny konto og logg inn. Følgende bilder viser hvordan du finner apparatet i appen og kobler det til.



1



2



3



4

### 7.7 Steg-for-steg

- (1) Logg inn på din konto.
- (2) Søk etter apparatet ved å velge POWER SOURCE.
- (3) Velg apparatet i lista for å koble til. Apparatets navn vises som ZY-XXXXXX. Trykk OK for å koble til.
- (4) Velg RUN SPEED og trykk på apparatet for å koble til. Apparatets navn vises som ZY-XXXXXX. Trykk OK for å starte treningsøkten. Click "OK" to start exercise.

## 8. Trådløs lading

Med tredemøllen skrudd på, plasser din telefon med støtte for trådløs lading på ladeplata over braketten, og beveg telefonen litt rundt til ladingen registreres. Telefonen vil nå lades.

## 9. Indikatorlys

Når indikatoren lyser blått, signaliserer dette at apparatet er i standby-modys. Når indikatoren lyser rødt, signaliserer dette at apparatet er i gang, og fungerer som en advarsel for andre personer at de må holde avstand av sikkerhetsårsaker.

## 10. Automatisk avstenging

Apparatet registrerer når det er i bruk. Dersom løpebåndet beveger seg i fem minutter uten at det er i bruk vil systemet automatisk stanse apparatet og gå inn i standby-modus av sikkerhetsårsaker. Denne funksjonen er skrudd av ved levering.

## 11. Sikkerhetsbryter

Nødstopp: Du kan når som helst trykke nødstopppknappen for å stanse motoren og stigningen i en nødsituasjon. Skjermen vil vise beskjednen SAFETY LOCK DISCONNECTED og konsollet vil avgi et lydsignal.

Nullstill: Før du nullstiller apparatet, forsikre deg om at ingen personer, kjæledyr eller objekter er i nærheten av apparatets bevegelige deler. Trykk RESET for å nullstille apparatet. Konsollen vil nå returnere til standby-modus. Dersom stigningen er satt til et nivå over null, vil stigningen returnere til null.

## 12. Nedstenging

Apparatet kan skrus av når som helst uten å ta skade.

## 13. Parametere for skjerm- og innstillingsdata:

|                             | Start    | Laveste innstillingsverdi | Innstillings-skala | Skjermskala         |
|-----------------------------|----------|---------------------------|--------------------|---------------------|
| Tid (time: minutt : sekund) | 00:00:00 | 20:00                     | 1-120:00           | 00:00:00 - 99:59:59 |
| Hastighet (km/t)            | 1.0      | 1.0                       | 1.0-25.0           | 1.0-25.0            |
| Stigning (nivå)             | 0        | 0                         | -3-18              | -3-18               |
| Distanse (km)               | 0.00     | 3.00                      | 1-100              | 1-9999.99           |
| kalorier (kcl)              | 0.00     | 100                       | 1-1000             | 1-99999.99          |

# Drift og forholdsregler for apparatet

## 1. Feilsøking av apparatet

1.1 Før strømmen kobles til, kontroller at jordledningen er riktig jordet, og løft løpebåndet med hendene for å forsikre deg om at det beveger seg normalt uten unormale lyder.

1.2 Koble til strømkontakten og skru på strømbryteren. Alle vinduene på skjermen viser startverdi, og løpebåndet står stille.

1.3 Trykk START. Tredemøllen vil nå begynne å bevege seg i lav hastighet, omtrent 1,0 km/t. Forsikre deg om at tredemøllen og skjermen fungerer normalt.

1.4 Trykk SPEED(+)(-) for å se om hastighetsendringen er normal.

1.5 Trykk STOP eller nødbryteren. Tredemøllen vil gradvis senke hastigheten til den stanser. Skru av strømbryteren og koble fra strømkontakten.

## 2. Drift

Apparatet er klart til bruk etter feilsøk

2.1 Koble strømledningen til en 220V stikkontakt. Kontakten må være jordet.

2.2 Trykk START. Tredemøllen vil nå begynne å bevege seg i lav hastighet. Når hastigheten når omtrent 1,0 km/t vil hastigheten vises på skjermen.

2.3 Trykk SPEED(+) for å øke hastigheten opp til maks 25 km/t.

2.4 Dersom hastigheten er så høy at du ikke får redusert den raskt nok, kan du trykke nødbryteren for at apparatet skal senke hastigheten til det stanser.

2.5 Trykk STOP etter treningsøkten. Apparatet vil nå senke hastigheten til det stanser.

## 3. Nødfunksjoner

3.1 Du kan når som helst trykke nødbryteren for å stanse apparatet umiddelbart.

3.2 Dersom løpebåndet glipper eller setter seg fast, vil motoren stanse automatisk etter omtrent tre sekunder.

## VIII. MERK

### 1. Strømkrets

- 1.1 Ikke bruk andre elektriske apparater på samme strømkrets. Strømkretsen må kunne levere over 15A strøm.
- 1.2 Driftsspenningen må være innenfor  $220V \pm 10\%$ . Spenning utenfor dette kan føre til unormal drift.
- 1.3 Kontroller at strømkilden er tilkoblet og at nødbryteren fungerer før du begynner å trene.
- 1.4 Hvis det oppstår unormale forhold under treningsøkten, kan du trykke på nødbryteren for at apparatet skal senke hastigheten til det stanser.
- 1.5 Etter bruk bør du slå av strømbryteren og koble fra strømledningen.
- 1.6 Sørg for at det opprettholdes et visst fuktighetsnivå innendørs på vinteren for å unngå sterk statisk elektrisitet.
- 1.7 Hvis strømkabelen er skadet etter bruk, kontakt en autorisert forhandler for å erstatte den.
- 1.8 Hvis du har spørsmål om tredemøllen, vennligst kontakt forhandleren. Det er ikke tillatt for ukyndige å demontere eller utføre vedlikehold på tredemøllen, da det kan forårsake skade.

### 2. Plassering og omgivelser

- 2.1 Tredemøllen skal kun plasseres innendørs for å beskytte mot fuktighet. Ikke utsett tredemøllen for vann. Ikke plasser objekter på eller i tredemøllen.
- 2.2 Motoren kan generere små gnister under bruk. Plasser apparatet i et godt ventilert område utenfor rekkevidde av eksplosiver.
- 2.3 Forsikre deg om at alle føttene på apparatet har god kontakt med gulvet under bruk. Hvis underlaget er ujevnt, bør du bruke teppe eller gummimatte for stabilitet.
- 2.4 Hold omgivelsene rent og fritt for støv, da følsomheten på elektroniske komponenter kan påvirkes av støvansamlinger.

### 3. Forholdsregler før og under trening

- 3.1 Bruk treningsklær og joggesko når du bruker tredemøllen. Ikke tren barbeint på tredemøllen.
- 3.2 Det er ikke tillatt med to eller flere personer på tredemøllen samtidig.
- 3.3 Ha et håndkle tilgjengelig for å hindre at svette drypper på løpebåndet og inn i apparatet, noe som kan skade elektronikken.
- 3.4 Nybegynnere bør starte med én fot på fotskinnene, for å være sikre på at de kan følge med på løpebåndets hastighet.
- 3.5 Tredemøllen har tilstrekkelig motorkraft til å starte fra null. For å forlenge tredemøllens levetid anbefales det likevel at man står på fotskinnene og først stiger på når løpebåndet har startet.
- 3.6 Ikke stig på eller av tredemøllen fra baksiden, da dette lett kan føre til skader.
- 3.7 Plasser hendene med jevnt trykk på håndtakene og løp rett frem for å unngå at båndet glir ut av posisjon.
- 3.8 Når du løper normalt bør du fjerne hendene fra håndtakene. Sving armene naturlig for å oppnå bedre treningseffekt.
- 3.9 Trykk STOP før du stiger av tredemøllen. Ikke stig av før løpebåndet har stanset helt.
- 3.10 Hold barn unna tredemøllen mens den er i drift, da hender eller klær kan bli fanget i løpebåndet og forårsake alvorlig skade.
- 3.11 Ikke berør løpebåndet med hendene når det er i bevegelse.

### 4. Ytterligere forholdsregler

- 4.1 Personer med hjertesykdom bør ikke bruke tredemøllen uten oppsyn.
- 4.2 Bestem hastigheten basert på din egen fysiske kondisjon. Syke personer bør ikke bruke tredemøllen uten veiledning eller å først prate med en lege.
- 4.3 Pulssensoren er ikke et medisinsk apparat, og pulsverdiene er kun ment som referanse.

# Daglig service og vedlikehold

Følg disse punktene for å sikre godt vedlikehold ved daglig bruk.

## 1. Hold tredemøllen ren.

1.1 Tredemøllens levetid kan forlenges betydelig ved å holde den ren. Tørk jevnlig av løpebåndet og sideskinnene. Reduser opphopning av støv og smuss under løpebåndet over lenger tid.

1.2 Tørk av løpebåndet med en myk klut og såpevann. Unngå at vann renner ned under løpebåndet og inn i dekslet.

1.3 Kontroller alle skruer og muttere jevnlig. Stram dem umiddelbart dersom de er løse.

1.4 Kontroller jevnlig om sporet på motorbeltet er rent. Eventuelt smuss må fjernes for å unngå unødvendige vibrasjoner under bruk.

1.5 Rengjør jevnlig det elektriske kontrollsystemet og tørk støv rundt motoren for å sikre normal drift av apparatet.

## 2. Smøresystem

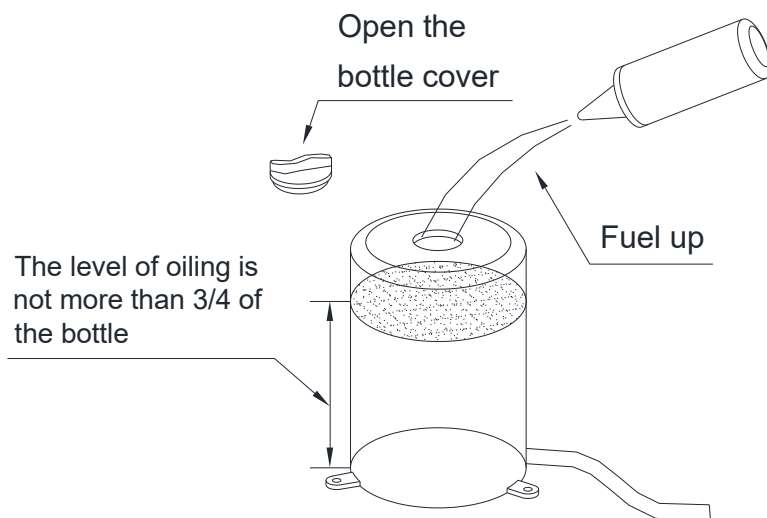
2.1 Automatisk smøresystem: Etter at tredemøllen har gått 500 kilometer totalt, vil systemet automatisk injisere omtrent 2 milliliter smøreolje for å smøre plattformen og løpebåndet.

Oljebeholderen rommer omtrent 200 milliliter. Fyll på smøreolje i beholderen for hver 4000 km for å unngå at mangel på olje skader løpebåndet og løpeplata.

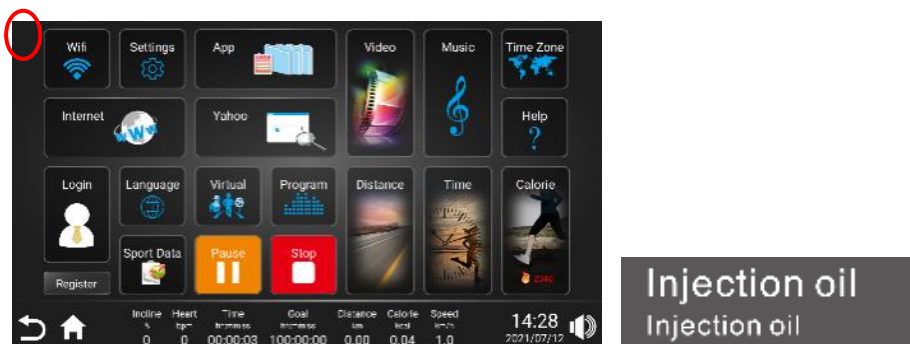
Før du fyller på olje, åpne motordekselet.

Se bildet til høyre for påfyllingsmetode:

Ikke fyll helt opp – sørg for at oljenivået ikke overstiger 3/4 av oljebeholderens kapasitet.



2.2 Manuell smøring: Når tredemøllen er i drift, trykk åtte ganger på det tomme området øverst til venstre på skjermen for å åpne APPLICATION SETTINGS. Trykk deretter én gang på MANUAL LUBRICATE for å smøre tredemøllen manuelt.



Merk: Det automatiske smøresystemet på tredemøllen dekker brukerens behov ved normal bruk. Dersom tredemøllen ikke har vært brukt på lenge, kan løpebåndet bli for tørt, og motstanden mellom løpebånd og plattform kan bli høy. Da kan man utføre manuell smøring. Ikke smør for ofte, da dette kan føre til overflødig søl.

### 3. Vurdering av friksjon:

Friksjonen mellom plattform og løpebånd kan øke ved smuss eller mangel på smøremiddel. Dette kan skade motor og kontrollpanel. Tegn på for høy friksjon inkluderer:

3.1 Når strømmen er av, er det tungt å skyve båndet med føttene, eller båndet kan ikke beveges i det hele tatt.

3.2 Når tredemøllen går på middels hastighet og du trykker på nødbryteren, stopper båndet umiddelbart.

3.3 Økt friksjon kan føre til skade på motor eller kontrollpanel, kortslutning, sikring som ryker eller strømbrudd.

#### 4. Justering av løpebåndets stramhet:

4.1 Løpebåndet kan bli slakt over tid. Vedlikeholdet må i hovedsak utføres av brukeren selv. Dersom løpebåndet er for løst, kan det føre til at båndet glir mot valsen når man trår på det. For stramt bånd kan skade motoren, løpebåndet og valsen, samt øke støyen under bruk. Man bør kunne løfte begge sider av løpebåndet 5–6 cm opp fra plattformen.

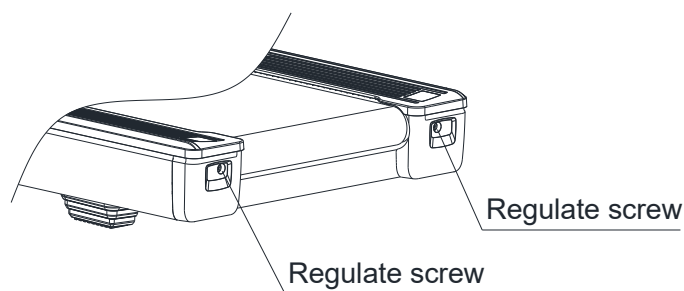
#### 4.2 Metode for å vurdere strammingen av løpebåndet

Juster hastigheten på tredemøllen til 1,5 km/t. Hold fast i håndtakene med begge hender, og bruk føttene til å stanse bevegelsen i løpebåndet. Hvis båndet stopper, men fremre valse fortsatt beveger seg og båndet begynner å bevege seg igjen etter at du slipper, tyder det på at båndet er for løst. Du kan også oppleve at løpebåndet glipper. Langvarig bruk i denne tilstanden kan forkorte levetiden på løpebåndet, og det anbefales at du justerer løpebåndet med en gang dette oppstår.

#### 4.3 Metode for å stramme løpebåndet

Etter en tids bruk kan det føles som om løpebåndet glipper mens du løper. Dette skyldes at løpebåndet har blitt for løst. Du kan justere stramheten og sentrere båndet ved hjelp av de justerbare boltene på høyre og venstre bakside av reguleringsboksen.

Justeringsmetode: Stram i retning med klokken; løsne i retning mot klokken. Juster boltene på begge sider bak på apparatet, en kvart runde om gangen, som vist på illustrasjonen. Gjenta til løpebåndet slutter å glippe.



Merk: Juster stramheten kun etter behov. For stramt bånd vil forkorte levetiden til løpebåndet.

## 5. Sentrering av løpebånd

Alle tredemøller er korrekt justert før levering. Etter en tids bruk kan løpebåndet begynne å bevege seg til enten venstre eller høyre. Årsakene til dette kan være:

5.1 Apparatet står på ujevnt underlag.

5.2 Brukeren går ikke midt på løpebåndet.

5.3 Brukeren legger ulik belastning på føttene.

5.4 Dersom avviket er forårsaket av brukerens gange, kan det ofte gå tilbake til normalt etter noen minutters drift uten belastning. Hvis avviket ikke rettes opp av seg selv, bruk det medfølgende spesialverktøyet og juster løpebåndets strammebolter gradvis, med en halv omdreining av gangen:

Hvis båndet har beveget seg mot venstre, juster venstre bolt i retning med klokken eller høyre bolt i retning mot klokken.

Hvis båndet har beveget seg mot høyre, juster høyre bolt i retning med klokken eller venstre bolt i retning mot klokken.

Sentrering av løpebåndet justeres av brukeren selv, og bør oppdages og korrigeres i tide siden avvik kan føre til alvorlig slitasje på løpebåndet.

## 6. Justering av motorbelte

6.1 Motorbeltet er forhåndsjustert på fabrikken, men kan bli for slakt etter en tids bruk, noe som kan føre til at løpebåndet stopper opp.

6.2 Sjekk om motorbeltet er for slakt ved å først justere hastigheten til 1,5 km/t. Hold fast i håndtakene med begge hender, og bruk føttene til å stanse bevegelsen i løpebåndet. Hvis båndet stopper, men fremre valse fortsatt beveger seg og båndet begynner å bevege seg igjen etter at du slipper, tyder det på at båndet er for løst. Du kan også oppleve at løpebåndet glipper. Langvarig bruk i denne tilstanden kan forkorte levetiden på løpebåndet, og det anbefales at du justerer løpebåndet med en gang dette oppstår.

6.3 Bruk det medfølgende spesialverktøyet og juster motorbeltets strammebolt i retning med klokken til løpebåndet ikke lenger glipper eller stanser.

Justeringsmetode: Bruk verktøyet til å stramme i retning med klokken en halv runde av gangen.

## VEDLIKEHOLDSPLAN

| Del                  | Anbefalt vedlikehold                                                                                                             | Hvor ofte? | Rens | Smøremiddel |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------|-------------|
| Display              | Tørk av med en myk og ren klut                                                                                                   | Etter bruk | Nei  | Nei         |
| Ramme                | Rens med en myk, ren og fuktig klut.                                                                                             | Etter bruk | Vann | Nei         |
| Løpebånd             | Rens med en myk, ren og fuktig klut. Kontroller at bånd for slitasjeskader, at det er tilstrekkelig stramt og i riktig posisjon. | Ukentlig   | Nei  | Nei         |
| Løpeplate            | Rens med en myk og ren klut. Kontroller at den har tilstrekkelig påført smøremiddel og at overflaten er jevn.                    | Ukentlig   | Nei  | Ja*         |
| Drivrem              | Inspiser om drivrem er tilstrekkelig stram, sjekk eventuell slitasje og at den ligger i riktig posisjon.                         | Månedlig   | Nei  | Nei         |
| Bolter, muttere etc. | Alle bolter, muttre og skruer inspiseres og etterstrammes ved behov.                                                             | Månedlig   | Nei  | Nei         |

\* Bruk alltid produsentens anbefalte smøremiddel

# Feilsøk

| PROBLEM                                           |                                                      | MULIGE ARSAKER                                               | MULIGE LØSNINGER                                                               |
|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Skjermen virker ikke                              |                                                      | A. Strømledningen er ikke koblet til, eller fungerer ikke.   | Koble strømledningen til stikkontakt eller sjekk strømledningen.               |
|                                                   |                                                      | B. Strømbryteren er ikke skrudd på.                          | Skrú på strømbryteren.                                                         |
|                                                   |                                                      | C. Hovedkortet mottar ikke strøm eller er skadet.            | Sjekk om strømledningen til konsollen er koblet til eller bytt ut hovedkortet. |
|                                                   |                                                      | D. Signalledningen til konsollen er frakoblet                | Koble til signalledningen eller bytt den ut.                                   |
|                                                   |                                                      | E. Konsollen er skadet.                                      | Bytt konsoll.                                                                  |
|                                                   |                                                      | F. Baklyset fungerer ikke.                                   | Bytt konsoll.                                                                  |
| Tredemøllen går ikke jevnt, er svak eller glipper |                                                      | A. Det er motstand i drivmekanismen.                         | Juster drivmekanismen eller tilsett smøreolje.                                 |
|                                                   |                                                      | B. Drivbeltet er for stramt eller for løst.                  | Juster stramheten på drivbeltet.                                               |
|                                                   |                                                      | C. Dreiemomentet til aktuatoren er for lite eller for stort. | Juster dreiemomentet til aktuatoren til riktig posisjon.                       |
| Electronisk skjerm                                | Sikkerhetslås frakoblet.                             | A Nødbryter frakoblet                                        | Sjekk om nødbryteren sitter fast.                                              |
|                                                   |                                                      | B Sikkerhetslås frakoblet                                    | Koble til sikkerhetslås på nytt.                                               |
|                                                   | E15-kommunikasjonsfeil (Inverter-signal mottas ikke) | Inverter-signal kretsfeil                                    | Bytt frekvenskonverter.                                                        |
|                                                   | E06: OE, Inverter overstrøm                          | AC overstrøm: > 270VAC                                       | Stans bruk av apparatet. Kontakt elektriker.                                   |
|                                                   | E10: OL, Motor overbelastet                          | Motor overbelastet                                           | Bytt motor.                                                                    |
|                                                   | E13: LF, Motorbeskyttelse                            | Motorkabelen er løs eller defekt.                            | Bytt motor.                                                                    |
|                                                   | E23: LP, Lav inngangsspenning                        | Utvendig spenning er for lav.                                | Sjekk utvendig spenning.                                                       |
|                                                   | E24: HP, Høy inngangsspenning                        | Utvendig spenning er for høy.                                | Sjekk utvendig spenning.                                                       |
|                                                   | E04: OC, Overstrømsutgang                            | A Overbelastet                                               | Start tredemøllen på nytt.                                                     |
|                                                   | E12: OLO, System overbelastet                        | B Drivverket er fastkjørt eller blokkert.                    | Juster drivverket eller tilsett smøreolje.                                     |
|                                                   |                                                      | C Kortslutning i motoren.                                    | Bytt motor.                                                                    |
|                                                   |                                                      | D Frekvenskonverter utbrent                                  | Bytt frekvenskonverter.                                                        |
|                                                   | E08: GF, Unormal jording                             | Jordledning ikke koblet riktig.                              | Koble til jordledningen igjen.                                                 |
|                                                   | E01: LE1, Lavspenningsvern utløst                    | Frekvenskonverter feil                                       | Bytt frekvenskonverter.                                                        |
|                                                   | E02: ntcF, Temperatursensor feil                     |                                                              |                                                                                |
|                                                   | E09: OH, Frekvenskonverter overopphetet              |                                                              |                                                                                |
|                                                   | E11: OL1, Frekvenskonverter overbelastet             |                                                              |                                                                                |
|                                                   | E14: dbup, Frekvenskonverter, bremsefeil             |                                                              |                                                                                |
|                                                   | E17: PrEr, Flashprogram feil                         |                                                              |                                                                                |
|                                                   | E18: EEr, EEPROM feil                                |                                                              |                                                                                |
|                                                   | E19: LE, Lav spenning vises                          | Frekvenskonverter feil                                       | Bytt frekvenskonverter.                                                        |
|                                                   | E21ESP, Nødstop skjerm                               |                                                              |                                                                                |
|                                                   | E22: drvF, Driver innstillingsfeil                   |                                                              |                                                                                |
|                                                   | E25: Ht, Høy temperatur vises                        |                                                              |                                                                                |

# Trening

## Oppvarming:

Før hver økt bør du varme opp i fem til ti minutter. Dette inkluderer generell oppvarming (stå rolig, bruk av tredemølle, romaskin eller trimsykkel) samt uttøyning (strekk av muskler og bøyning av ledd i treningsområdet). Dette forebygger skader under trening.

## Pusteteknikk:

Ikke hold pusten under trening. Inhaler gjennom nesen når du forbereder eller vender tilbake til startposisjon, og pust ut gjennom munnen når du presser. Pust i takt med bevegelsene. Dersom pusten blir for rask eller ukontrollert, bør du ta en pause.

## Hyppighet:

Ved trening av samme muskelgruppe anbefales det minst 48 timers hvile før neste økt. Tren samme område annenhver dag.

## Belastning:

Tilpass treningsmengden etter egen fysisk form, og øk gradvis. Det er normalt å føle muskelsmerter i starten. Smertene vil gradvis avta dersom du fortsetter treningen i henhold til anbefalt hyppighet.

## Avslutning og restitusjon:

Etter hver økt bør du gjøre en nedtrapping på omtrent fem minutter. Fokuser på å tøye og hvile leggmusklene, for å unngå at musklene stivner, og for å bevare elastisiteten i dem.

## Kosthold:

For å beskytte fordøyelsessystemet bør du vente minst én time etter måltid før trening. Etter trening bør du vente minst 30 minutter før du spiser. Drikk minimalt med vann under trening og unngå å drikke for mye – dette kan øke belastningen på hjerte og nyrer.

Dersom det oppstår feil på apparatet, vennligst kontakt forhandleren. Ikke-faglærte personer må ikke forsøke å demontere eller reparere apparatet, da dette kan føre til skade på maskinen.

## Merk:

Rettighetene til endelig tolkning av utseende, spesifikasjoner og modeller av ovennevnte produkter tilhører produsenten. Ved eventuelle endringer uten forhåndsvarsel, gjelder det faktiske produktet.

## VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

Om det skulle oppstå problemer av noe slag, ber vi deg om å kontakte Mylna Service. Vi vil gjerne at du kontakter oss før du kontakter butikken slik at vi kan tilby deg best mulig hjelp.

Besøk vår hjemmeside [mylnasport.no](https://mylnasport.no) – her vil du finne informasjon om produktene, brukermanualer, ett kontaktskjema for å komme i kontakt med oss og mulighet for å bestille reservedeler. Ved å fylle ut kontaktskjema gir du oss den informasjonen vi trenger for å kunne hjelpe deg så effektivt som mulig.

## VIKTIG INFORMATION

Denna träningsenhet är endast avsedd för hemmabruk och privat användning. Alla garantier upphör att gälla om enheten används i kommersiella eller fleranvändarmiljöer, såsom idrottsföreningar, bostadsrättsföreningar eller företag. Det finns separata modeller som är avsedda för denna typ av användning.

Enheten får endast användas enligt beskrivningen i denna bruksanvisning.

Ägaren ansvarar för att alla användare är införstådda med dessa säkerhetsföreskrifter.

Under montering: se till att alla skruvar och muttrar är korrekt placerade innan du drar åt någon av dem.

Placera enheten på ett plant och stabilt underlag.

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

Det rekommenderas att använda en underlagsmatta för att minska risken för att golvet eller golvbeläggningen skadas vid användning. Kontrollera att produktens transporthjul inte orsakar skador på golvet vid förflyttning – eventuella skador täcks inte av garantin.

Före varje användning: kontrollera att alla skruvar och muttrar är ordentligt åtdragna. Om lösa eller defekta delar upptäcks, ska enheten inte användas förrän den åter är i fullgott skick.

Bär lämpliga skor när du använder enheten. Skor med grova mönster bör undvikas, då detta kan orsaka onödigt slitage.

Enheten får endast användas av en person åt gången.

Vid justeringar: kontrollera att justerskruvarna är ordentligt åtdragna innan användning. Lösa justerskruvar kan orsaka onödig rörelse och snabbare slitage.

Barn får inte använda enheten utan tillsyn, och bör inte befinna sig i närheten när enheten används.

Enheten är inte avsedd för personer som väger mer än 200 kg.

Enheten ska inte användas i samband med medicinsk eller fysioterapeutisk behandling, om detta inte särskilt har rekommenderats av läkare eller sjukgymnast.

Pulsmätarfunktionen i denna produkt är inte en medicinsk utrustning. Värdena kan skilja sig från mätningar med andra pulsmätare och syftar endast till att ge en uppskattning av användarens hjärtfrekvens. För mer exakt mätning rekommenderas ett separat pulsbälte eller annan pulsmätare.

Värden som hastighet, distans och kaloriförbrukning är ungefärliga och kan avvika från verkliga värden.

Läs noggrant igenom instruktionerna i bruksanvisningen angående rengöring och underhåll. Att följa dessa anvisningar är viktigt för livslängden på både enskilda komponenter och hela produkten. Om underhåll inte utförs enligt anvisningarna kan detta leda till att garantin upphör att gälla.

Reservation för eventuella tryckfel i manualen.

# KONSOL

## 1. Specifikationer för Android-baserat löpbandssystem:

|                     |                                                                                                    |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Operativsystem      | Google Android 7.1                                                                                 |
| Processor           | Rockchips RK3288, OCTA Core                                                                        |
| Skärm               | 27 tum, 1920*1080 upplösning, tryckkänslig                                                         |
| RAM                 | 2GB                                                                                                |
| Icke-flyktigt minne | 8GB                                                                                                |
| Trådlöst nätverk    | WiFi, 802.11b/g/n                                                                                  |
| Videoformat         | Konsolen stöder följande format: MP3, WMA, WAV, APE, FLAC, AAC, OGG, M4A, 3GPP, etc.               |
| Ljudformat          | MP3, WMA etc.                                                                                      |
| USB2.0              | 1 USB-port                                                                                         |
| Fysiska knappar     | Start/Paus, Stop, Volym+, Volymkontroll, Volym-, Huvudmeny, Return, Intelligent hastighetskontroll |
| Bluetooth           | 1 Bluetooth-utgång                                                                                 |
| Ström               | AC, 220V, 50hz                                                                                     |

## 2. Funktionsknappar på panelen:



2.1  VOLYM NER,  VOLYMKONTROLL,  VOLYM UPP styr volymen på konsolen.

2.2  START/PAUSE: När strömmen är påslagen och säkerhetsspärren är aktiverad, tryck på den här knappen för att starta löpbandet. Tryck på knappen under användning för att pausa löpbandet medan träningsdata sparas. Tryck på knappen igen för att återuppta träningen.

2.3  STOP: Tryck på den här knappen under träningspasset för att stoppa träningspasset och återställa alla värden.

2.4  INTELLIGENT SPEED CONTROL: Slå på eller av intelligent farthållare.

2.5  HUVUDMENY: Tryck för att återgå till huvudmenyn.

2.6  RETURN: Återgå till föregående skärm eller avsluta det aktuella programmet.

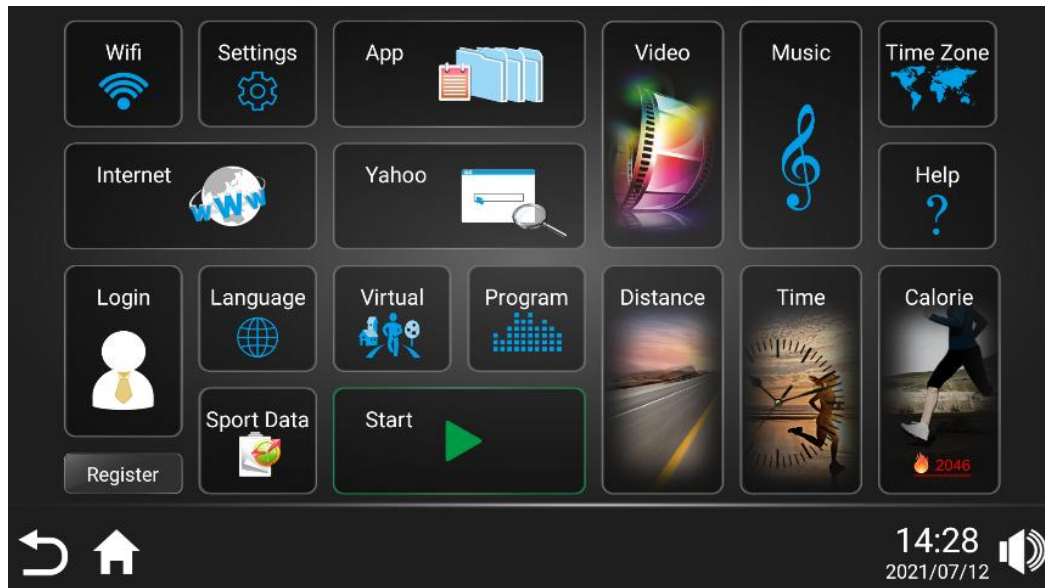
### 3. Skärmdump och funktionsbeskrivningar av pekknappar.

#### 3.25 Startskärm

När strömmen slås på visar skärmen följande öppningsbild.



#### 3.26 Konsolen öppnar sedan huvudmenyn, som visas på bilden nedan.

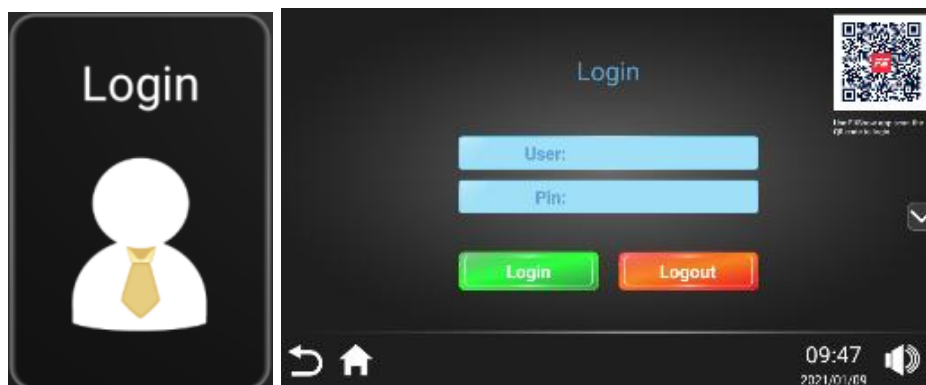


Tryck på valfri ikon högst upp på skärmen för att öppna motsvarande undermeny.

### 3.27 Användarhantering: (kan utföras när löpbandet står stilla)

3.3.2 Innlogging: Logga in: Med löpbandet anslutet till internet loggar du in eller ut från ditt konto.

Tryck först på knappen LOG IN för att ange ditt användarnamn och lösenord och tryck på LOG OUT för att bekräfta. Du kan också trycka på LOG OUT för att logga ut från ditt konto när träningspasset är slut.



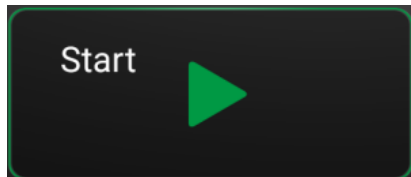
Registrering: Med din mobiltelefon ansluten till internet, skanna QR-koden för att ladda ner Sports Show-appen och följ registreringsprocessen. Fyll i eller ändra grundläggande information som användarnamn, lösenord, smeknamn, vikt och kön i Sports Show-appen.



### 3.28 Manuellt läge

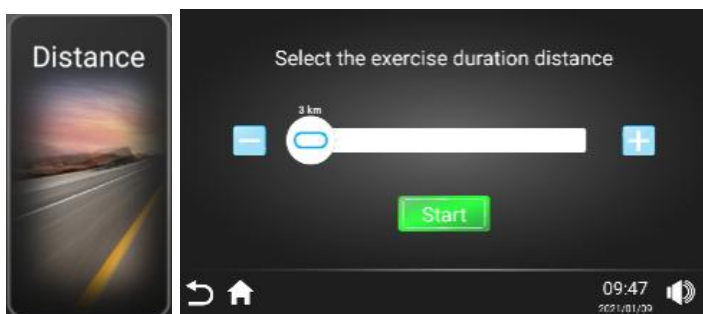
#### 3.41 START-knapp:

- A. I standby-läge, tryck på START. Displayen räknar ner från tre sekunder. Löpbandet börjar sedan röra sig med en hastighet av 1,0 km/h och lutningen ställs in på 0. Fönstret GOAL, som tar dig till rörelseskärmen, visas längst ner på skärmen.
- B. Skärmen EXERCISE TARGET räknar nu upp till maximalt 100 timmar. Tryck på SPEED(+)(-) eller hastighetsgenvägarna för att ändra hastigheten. Tryck på SLOPE(+)(-) eller lutningsgenvägarna för att justera lutningen. Tryck på STOP för att stoppa träningen och återställa alla värden.
- C. Följande värden och kommandon visas på skärmen: (Lutning, Puls, Tid, Träningsmål, Distans, Kalorier, Hastighet, Stopp och Paus), Lutning, Stopp, Paus och Hastighet kan synkroniseras med panelfönstret på skärmen.
- D. PULSE-visning: När användaren står med båda fötterna på skenorna och startar löpbandet, visar pulsvisningen användarens pulsvärde på träningsskärmen i cirka 5–10 sekunder så länge användaren håller båda händerna på pulshandtagen. Data från handpulssensorerna är endast avsedda som en indikator på träningsintensitet och kan inte betraktas som medicinsk information.



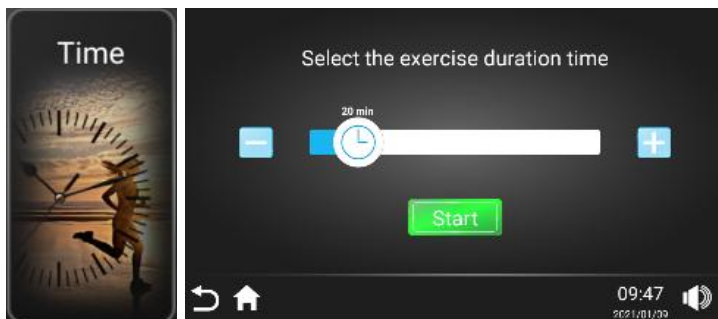
**3.44** DISTANCE-visning: Användaren kan ställa in önskad träningsdistans så att konsolen automatiskt avslutar träningspasset när målvärdet uppnås. Användaren kan öka eller minska hastigheten och lutningen när som helst under träningspasset, eller trycka på STOP för att stoppa.

Användning: Tryck på DISTANCE-knappen, ange önskad träningsdistans och tryck på START för att starta träningspasset.



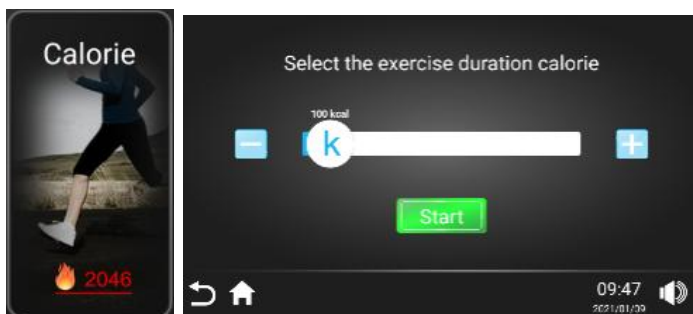
**3.45** TIME-visning: Användaren kan ställa in önskad träningstid så att konsolen automatiskt avslutar träningspasset när målvärdet uppnås. Användaren kan öka eller minska hastigheten och lutningen när som helst under träningspasset, eller trycka på STOP för att stoppa.

Användning: Tryck på TIME-knappen, ange önskad träningstid och tryck på START för att starta träningspasset.



**3.44** CALORIE-visning: Användaren kan ställa in önskat kalorimål så att konsolen automatiskt avslutar träningspasset när målvärdet uppnås. Användaren kan öka eller minska hastigheten och lutningen när som helst under träningspasset, eller trycka på STOP för att stoppa.

Användning: Tryck på CALORIE-knappen, ange önskat kalorivärde och tryck på START för att starta träningspasset.

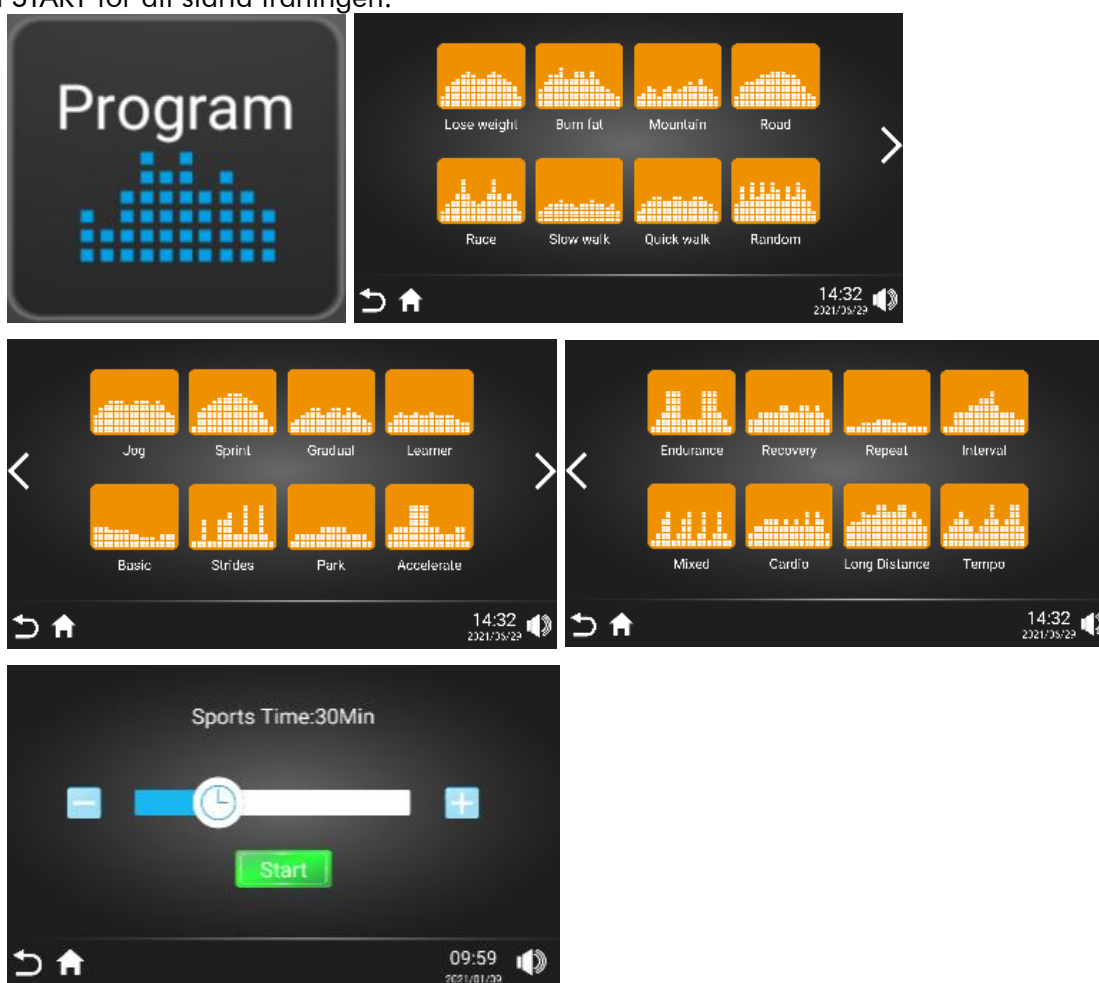


### 3.29 Träningsprogram:

Konsolen innehåller 24 intelligenta löpprogram (inklusive viktminskning, fettförbränning, bergsprogram etc.). Välj önskat träningsprogram och ställ in önskad träningstid. Tryck sedan på START-knappen för att starta träningsprogrammet. Du kan justera hastighet och lutning under användning, men värdena justeras automatiskt till inställningarna för nästa segment när det startar. Du kan trycka på STOP när som helst för att stoppa maskinen.

Varje program består av 16 segment med samma längd. När ett segment är över justeras hastighet och lutning automatiskt till nästa segment. När alla segment är klara minskar löpbandets hastighet gradvis tills det stannar.

Användning: Tryck på knappen EXERCISE PROGRAM och välj önskat träningsprogram. Programlistan är indelad i tre sidor. Tryck på pilarna eller dra fingret över skärmen för att bläddra framåt eller bakåt mellan sidorna. Tryck på önskat program, ställ in önskad träningstid och tryck på START för att starta träningen.



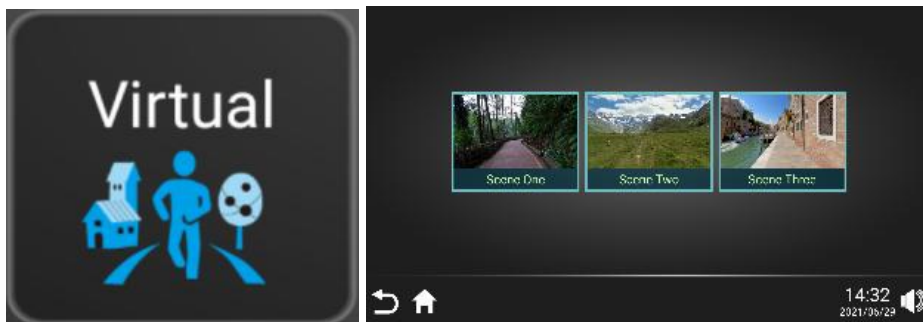
Program (varje program består av 16 segment med samma längd.)

| Program \ Tid              |         | Segment-tid = Total träningstid/16 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----------------------------|---------|------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|                            |         | 1                                  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| P1<br>Vikt-<br>minskning   | Hastig. | 3                                  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 9  | 8  | 8  | 9  | 10 | 9  | 8  | 7  | 6  | 3  |
|                            | Lutn.   | 0                                  | 2  | 2  | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  | 3  | 3  | 4  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| P2<br>Fettför-<br>bränning | Hastig. | 5                                  | 7  | 9  | 9  | 11 | 8  | 8  | 10 | 10 | 8  | 10 | 8  | 6  | 5  | 4  | 3  |
|                            | Lutn.   | 3                                  | 5  | 4  | 4  | 3  | 5  | 5  | 3  | 3  | 5  | 3  | 5  | 5  | 3  | 3  | 3  |
| P3<br>Fjäll                | Hastig. | 3                                  | 4  | 6  | 5  | 3  | 5  | 6  | 4  | 5  | 6  | 7  | 6  | 8  | 6  | 5  | 3  |
|                            | Lutn.   | 6                                  | 6  | 10 | 12 | 14 | 12 | 10 | 14 | 12 | 10 | 8  | 10 | 6  | 4  | 3  | 2  |
| P4<br>Sätt                 | Hastig. | 3                                  | 6  | 7  | 7  | 8  | 9  | 9  | 10 | 10 | 10 | 9  | 9  | 8  | 6  | 4  | 3  |
|                            | Lutn.   | 1                                  | 1  | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 3  | 3  | 2  | 2  | 1  | 1  |
| P5<br>Sikt                 | Hastig. | 3                                  | 5  | 6  | 8  | 12 | 8  | 6  | 5  | 6  | 8  | 12 | 8  | 6  | 8  | 6  | 3  |
|                            | Lutn.   | 3                                  | 6  | 5  | 3  | 1  | 3  | 5  | 6  | 5  | 3  | 1  | 3  | 5  | 3  | 5  | 2  |
| P6<br>Långsam<br>promenad  | Hastig. | 3                                  | 4  | 5  | 5  | 6  | 5  | 5  | 4  | 5  | 5  | 6  | 5  | 5  | 4  | 5  | 3  |
|                            | Lutn.   | 2                                  | 2  | 3  | 2  | 3  | 2  | 3  | 2  | 3  | 3  | 2  | 2  | 3  | 3  | 2  | 2  |
| P7<br>Snabb<br>gång        | Hastig. | 3                                  | 5  | 6  | 7  | 7  | 6  | 6  | 7  | 7  | 6  | 6  | 7  | 7  | 6  | 5  | 3  |
|                            | Lutn.   | 3                                  | 4  | 5  | 5  | 4  | 4  | 3  | 3  | 4  | 4  | 5  | 5  | 4  | 4  | 2  | 2  |
| P8<br>Godtycklig           | Hastig. | 5                                  | 10 | 6  | 11 | 7  | 11 | 8  | 11 | 9  | 6  | 10 | 7  | 11 | 9  | 6  | 3  |
|                            | Lutn.   | 3                                  | 4  | 5  | 6  | 5  | 4  | 5  | 6  | 5  | 4  | 5  | 6  | 5  | 4  | 3  | 2  |
| P9<br>Joggning             | Hastig. | 5                                  | 7  | 8  | 9  | 9  | 9  | 8  | 8  | 9  | 9  | 9  | 8  | 9  | 8  | 6  | 5  |
|                            | Lutn.   | 2                                  | 2  | 3  | 3  | 4  | 4  | 3  | 3  | 4  | 4  | 3  | 3  | 4  | 4  | 3  | 2  |
| P10<br>Sprinta             | Hastig. | 2                                  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 10 | 11 | 11 | 11 | 10 | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  |
|                            | Lutn.   | 4                                  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9  | 5  | 7  | 5  | 2  |
| P11<br>Gradvis             | Hastig. | 3                                  | 4  | 5  | 6  | 7  | 7  | 5  | 6  | 7  | 7  | 5  | 7  | 6  | 5  | 4  | 3  |
|                            | Lutn.   | 2                                  | 2  | 3  | 2  | 3  | 2  | 3  | 2  | 3  | 3  | 2  | 3  | 2  | 3  | 2  | 2  |
| P12<br>Nybörjare           | Hastig. | 3                                  | 5  | 6  | 5  | 5  | 6  | 5  | 5  | 6  | 5  | 5  | 5  | 5  | 4  | 3  | 3  |
|                            | Lutn.   | 2                                  | 3  | 2  | 3  | 3  | 2  | 3  | 4  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 1  |
| P13<br>Grunderna           | Hastig. | 6                                  | 6  | 6  | 5  | 5  | 5  | 5  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 4  | 4  | 4  |
|                            | Lutn.   | 1                                  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 4  | 2  | 2  | 0  |
| P14<br>Steg                | Hastig. | 2                                  | 2  | 8  | 2  | 2  | 8  | 8  | 10 | 4  | 4  | 12 | 4  | 4  | 12 | 4  | 2  |
|                            | Lutn.   | 0                                  | 2  | 2  | 2  | 6  | 6  | 2  | 2  | 4  | 4  | 2  | 2  | 4  | 2  | 2  | 0  |
| P15<br>Park                | Hastig. | 2                                  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 4  | 4  | 4  | 4  | 2  |
|                            | Lutn.   | 0                                  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 0  |
| P16<br>Accelerera          | Hastig. | 4                                  | 6  | 6  | 6  | 12 | 12 | 12 | 12 | 6  | 6  | 4  | 4  | 4  | 6  | 6  | 2  |
|                            | Lutn.   | 0                                  | 2  | 2  | 4  | 4  | 6  | 8  | 8  | 6  | 6  | 6  | 4  | 4  | 2  | 2  | 0  |

|                     |         |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |
|---------------------|---------|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|
| P17<br>Uthållighet  | Hastig. | 2 | 4 | 6 | 12 | 12 | 12 | 4  | 4  | 4  | 4  | 12 | 12 | 12 | 6  | 4  | 2 |
|                     | Lutn.   | 0 | 2 | 4 | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  | 4  | 0 |
| P18<br>Återhämtning | Hastig. | 4 | 4 | 6 | 6  | 6  | 6  | 8  | 8  | 6  | 6  | 8  | 8  | 6  | 8  | 6  | 4 |
|                     | Lutn.   | 0 | 2 | 4 | 4  | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 0 |
| P19<br>Gjentakelse  | Hastig. | 2 | 2 | 2 | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 2 |
|                     | Lutn.   | 0 | 1 | 1 | 1  | 1  | 2  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0 |
| P20<br>Intervall    | Hastig. | 2 | 2 | 6 | 6  | 6  | 8  | 8  | 10 | 10 | 12 | 8  | 6  | 6  | 6  | 4  | 4 |
|                     | Lutn.   | 0 | 2 | 2 | 4  | 2  | 2  | 2  | 4  | 2  | 2  | 2  | 4  | 2  | 2  | 2  | 0 |
| P21<br>Miks         | Hastig. | 2 | 4 | 8 | 10 | 2  | 4  | 8  | 10 | 2  | 4  | 10 | 2  | 4  | 10 | 4  | 2 |
|                     | Lutn.   | 0 | 2 | 2 | 4  | 4  | 6  | 6  | 8  | 8  | 10 | 8  | 6  | 4  | 2  | 2  | 0 |
| P22<br>Kardio       | Hastig. | 4 | 6 | 6 | 8  | 8  | 8  | 6  | 8  | 6  | 8  | 6  | 10 | 6  | 10 | 8  | 4 |
|                     | Lutn.   | 0 | 2 | 2 | 2  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 6  | 6  | 6  | 4  | 4  | 0 |
| P23<br>Långdistans  | Hastig. | 6 | 7 | 7 | 10 | 9  | 9  | 12 | 12 | 10 | 10 | 12 | 12 | 8  | 10 | 8  | 6 |
|                     | Lutn.   | 2 | 2 | 3 | 3  | 4  | 4  | 6  | 6  | 8  | 8  | 10 | 10 | 6  | 5  | 5  | 0 |
| P24<br>Tempo        | Hastig. | 4 | 6 | 8 | 10 | 8  | 6  | 4  | 6  | 8  | 12 | 8  | 6  | 8  | 12 | 12 | 6 |
|                     | Lutn.   | 0 | 2 | 2 | 4  | 4  | 6  | 6  | 8  | 8  | 6  | 6  | 4  | 4  | 2  | 2  | 0 |

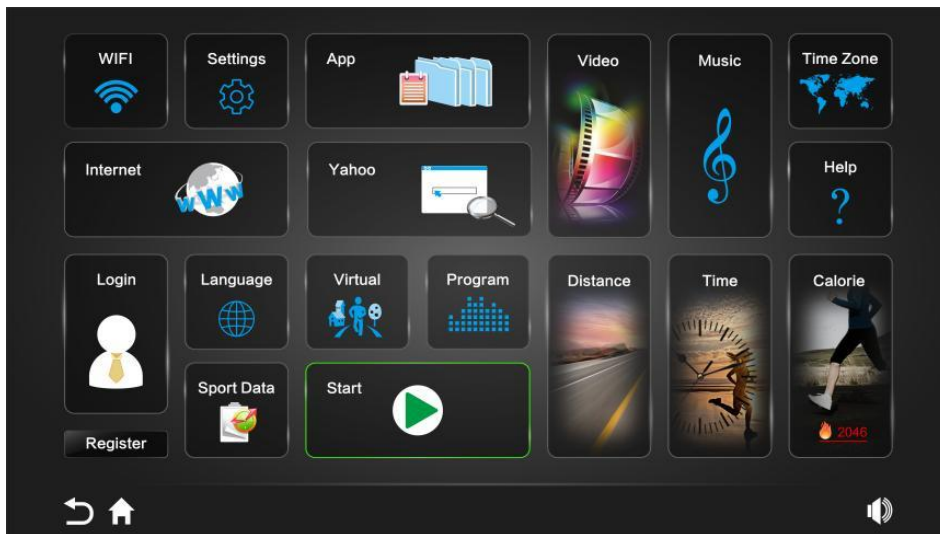
### 3.30 Virtuella scener: (Kan köpas vid behov)

Välj en scen och starta löpbandet. Den valda scenen ger användaren en uppslukande upplevelse under träningspasset. Användaren kan när som helst justera hastighet och lutning, eller trycka på STOP för att avsluta passet. Hastigheten i den virtuella scenen anpassas efter den manuella hastighetsinställningen.



### 3.31 Intelligent hastighetskontroll

3.7.1 Start: Tryck på INTELLIGENT SPEED CONTROL för att gå in i intelligent hastighetsläge efter att löpbandet har börjat röra sig med programmets första hastighet. Du kommer att se följande skärm:



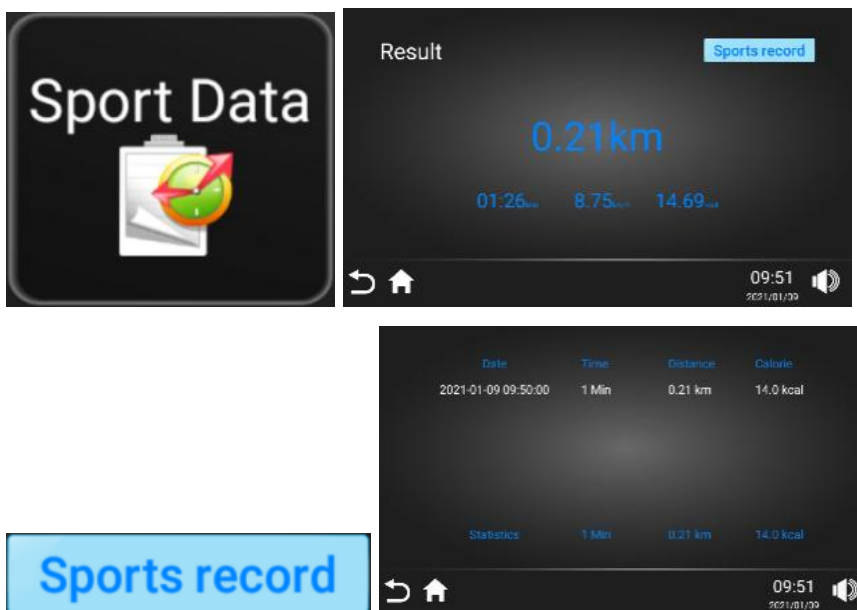
Användaren kan nu styra löpbandets hastighet enligt den intelligenta hastighetskontrollen. Löpbandet är indelat i tre områden för acceleration (röd), konstant hastighet (grön) och retardation (blå). Användarens position visas på skärmen. Varje område består av tre underikoner som visar hastighetssituationen. (Tips: Använd den intelligenta hastighetskontrollfunktionen i virtuella scener för att få en bättre träningsupplevelse.)

3.7.2 Stopp: Tryck på SPEED(+)(-), hastighetsgenvägar, FREE WALKING-knappen, STOP-knappen, PAUSE-knappen eller nödstoppsknappen för att avsluta det intelligenta hastighetskontrollläget.

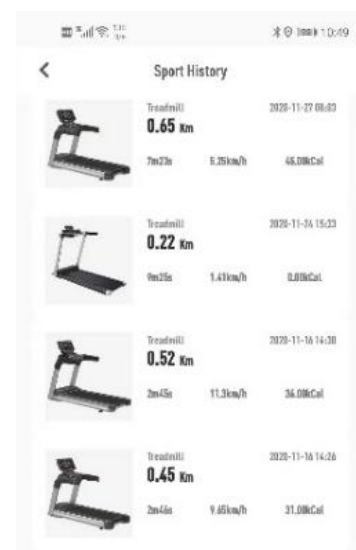
### 3.32 Träningshantering

3.83 Träningsdata: Kontrollera data från tidigare träningspass, inklusive tid, distans och kalorier.

3.84 Sportarkiv: Efter inloggning kan du visa arkiverade träningspass och sportstatistik här. Träningsinformationen som lagras i systemet måste uppfylla vissa villkor  $\geq 200$  meter innan den kan lagras. Träningsinformationen lagras i systemet under en tillfällig period. Systemet kommer regelbundet att rensa upp träningsinformationen och ta bort de äldsta uppgifterna.

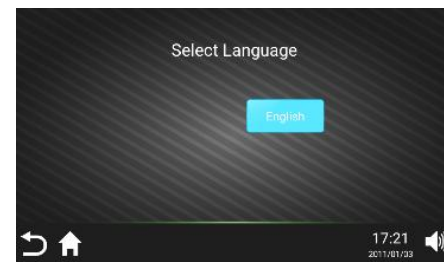


3.83 Inspelad träningsdata från löpbandet synkroniseras med din smartphone och surfplatta. Öppna appen för att granska informationen. Informationen visas i bilden till höger. Specifik funktion visas i "Sports Show.pdf". Användare med iPhone 4S eller senare kan logga in på Sports Show-appen som kan laddas ner från App Store. Android-användare kan logga in på den senaste versionen av appen på <http://www.fitshow.co/qr>. Skanna QR-koden till höger och installera Sports Show-appen.



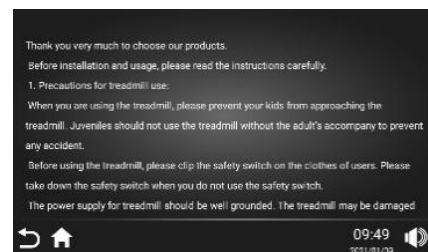
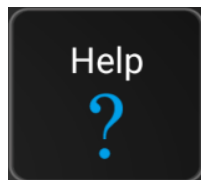
### 3.33 Språk

Ändra språk efter behov. Se bilderna till höger för instruktioner. Tryck på LANGUAGE och välj önskat språk. Skärmen återgår sedan till huvudmenyn.



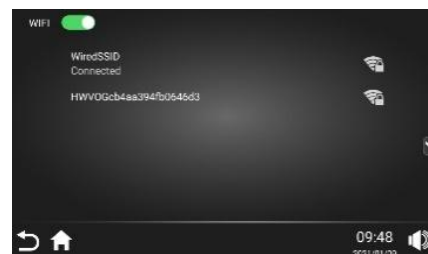
### 3.34 Hjälp

Steg för steg visas i bilderna till höger. Tryck på HELP, så visar skärmen försiktighetsåtgärder för användning av enheten, samt en introduktion till knappfunktionerna i huvudmenyn.



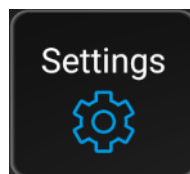
### 3.35 Trådlöst nätverk

Anvisningarna visas på bilderna till höger. Tryck på WIRELESS NETWORK, välj Wi-Fi-nätverk och ange ditt lösenord för att slutföra anslutningen.



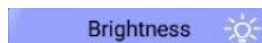
### 3.36 Inställningar

Stegen för användning visas på bilderna till höger. Tryck på SETTINGS för att ändra ljusstyrka, rensa cacheminnet, ställa in avancerade inställningar, återställning och Bluetooth. Avancerade inställningar (ENGINEERING MODE) är inte tillgängliga för användare.



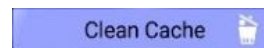
### 3.37 Ljusstyrka

Anvisningarna visas i bilderna till höger. Tryck på BRIGHTNESS, välj önskad ljusstyrka och tryck på RETURN för att bekräfta.



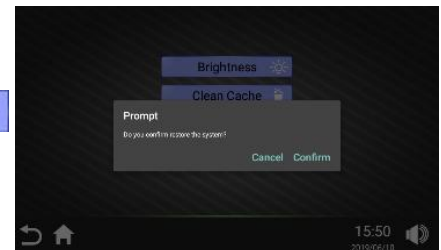
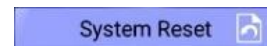
### 3.38 Rensa cachén

Stegen för åtgärder visas i bilderna till höger. Tryck på CLEAN CACHE, välj appen som ska rengöras och tryck på CACHE CLEANING för att slutföra åtgärden.



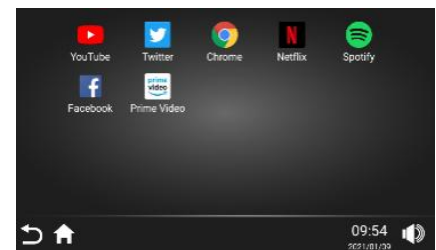
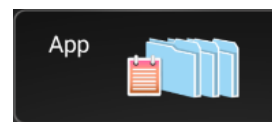
### 3.39 Återställ

Tryck på ONE BUTTON RESTORE för att återställa systemet till fabriksinställningarna.



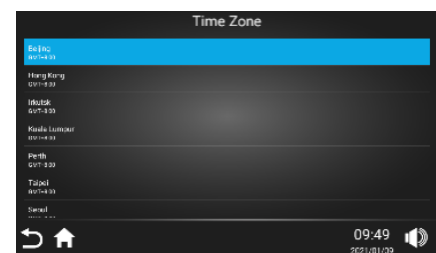
### 3.40 App

Öppna den förinstallerade appen. Stegen visas på bilderna till höger. Tryck på APPLICATION för att öppna APP-menyn. Tryck på en av ikonerna högst upp på skärmen för att öppna motsvarande undermeny.



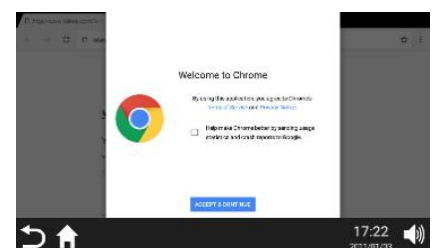
### 3.41 Tidszoner

Ändra tidszonen efter behov. Stegen visas i bilderna till höger. Tryck på TIME ZONE för att öppna motsvarande undermeny. Välj sedan önskad tidszon och återgå till huvudmenyn.



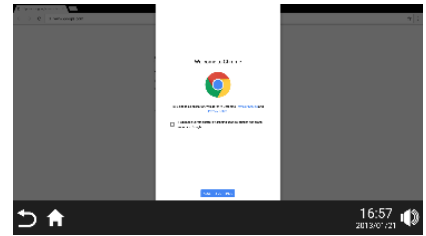
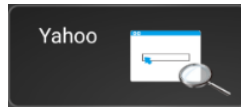
### 3.42 Internet

Besök webbplatser på din konsol.



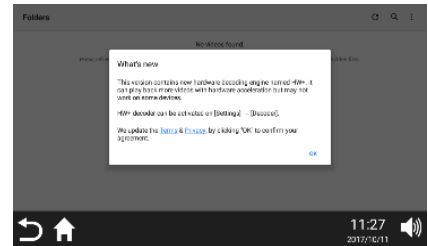
### 3.45 Yahoo

Sök på internet via Yahoo.



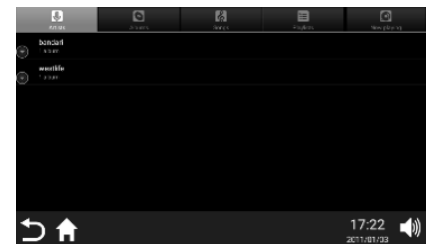
### 3.43 Video

Du kan spela upp videofiler på konsolen. Anslut ett lagringsmedium, till exempel en USB-disk, med videon du vill titta på. Tryck på VIDEO och välj önskad video från listan på skärmen.



### 3.44 Musik

Du kan spela musikfiler på konsolen. Anslut ett lagringsminne, till exempel en USB-disk, med den musik du vill lyssna på. Tryck på MUSIC och välj önskad fil från listan på skärmen.



### 3.23 Menyknapp



Klicka på ikonen längst ner till vänster på skärmen för att återgå till huvudmenyn.

Denna funktion kan också uppnås med hjälp av knappen på panelen.

### 3.46 Return-knapp



Klicka på ikonen längst ner till vänster på skärmen i valfri meny för att öppna föregående menyskärm eller avsluta det aktuella programmet. Denna funktion kan också uppnås med hjälp av knappen på panelen.

### 3.47 Volymkontroll



Klicka på ikonen längst ner till höger på skärmen för att ändra volymen. Denna funktion kan också uppnås med knappen på panelen.

## 4. Träning

4.1 Tryck på hastighetsknapparna för att öka eller minska löpbandets hastighet.

4.2 Tryck på lutningsknapparna för att öka eller minska plattformens lutning.

4.3 När du trycker på SPEED (+)(-) eller SLOPE (+)(-) visas genvägsknappar för hastighet och lutning på skärmen. Tryck på dessa för att justera hastigheten eller lutningen snabbare.



4.4 Tryck på STOP eller koppla ur säkerhetsnyckeln för att stoppa löpbandet.

## 5. Pulsmätare

Kliv upp på sidoskenorna med båda fötterna, starta löpbandet och ta tag i handpulssensorerna med båda händerna. Efter fem till tio sekunder visas din puls på displayen. Pulsavläsningarna på konsolen är endast avsedda som referens och bör inte betraktas som medicinska data.

## 6. USB-anslutning

Du kan spela upp videor eller ljudfiler via en USB-disk om konsolen stöder filformatet.

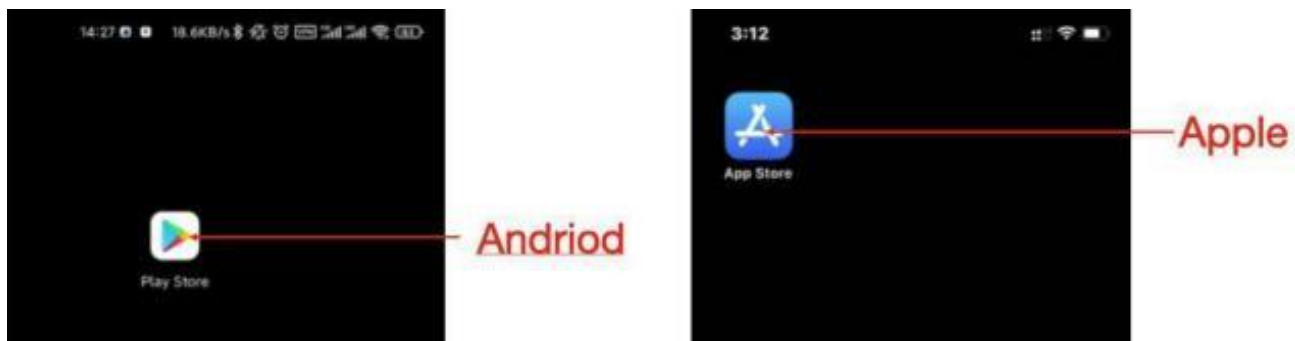
## 7. Bluetooth-funktion

Spela upp ljudfiler till hörlurarna via Bluetooth. Tryck på VOLUME (-) och VOLUME(+) på panelen och använd volymratten för att justera volymen.

## Kinomap och Zwift

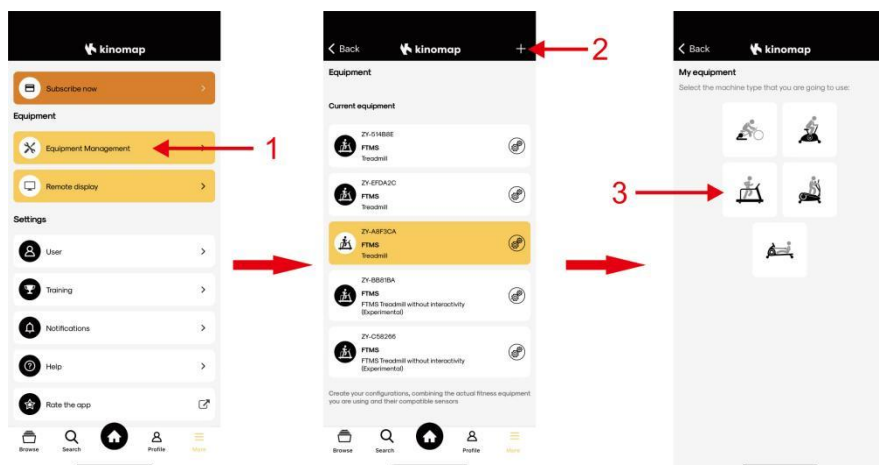
### 7.1 Installera Kinomap

Ladda ner och installera Kinomap-appen från Apple App Store eller Google Play.



### 7.2 Ansluta enheten till Kinomap

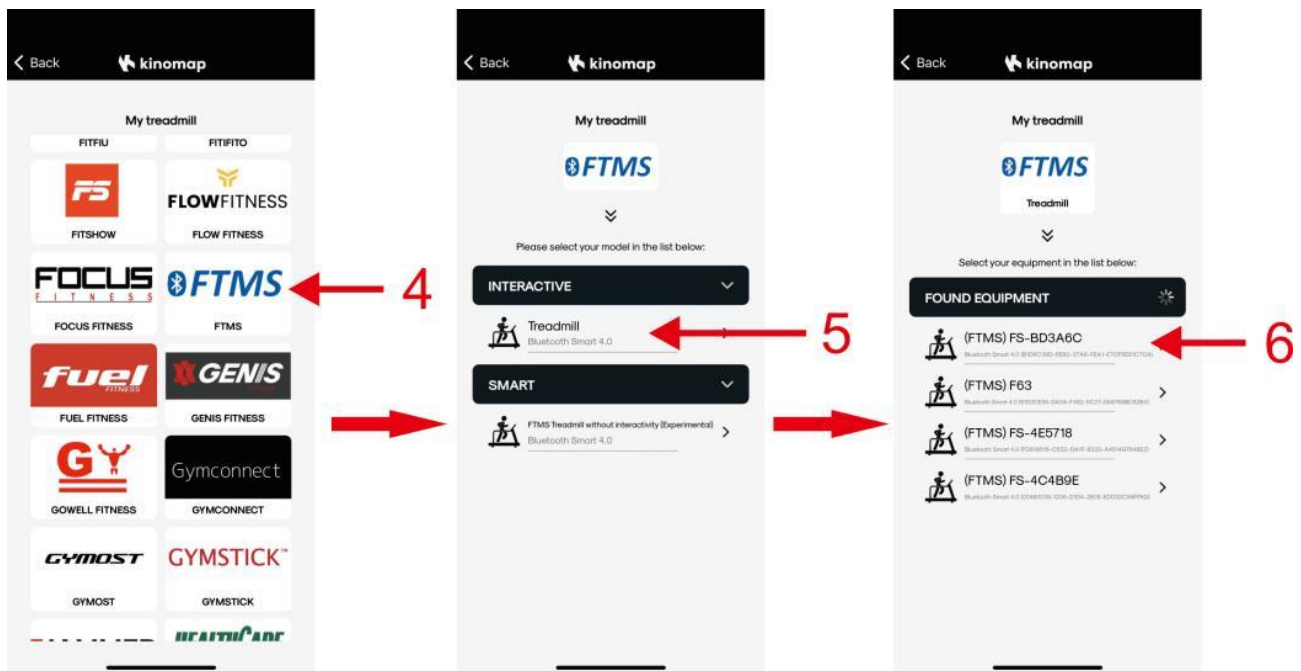
Öppna Kinomap. Om du inte har ett Kinomap-konto, skapa ett nytt konto och logga in. Följande bilder visar hur du hittar enheten i appen och ansluter den.



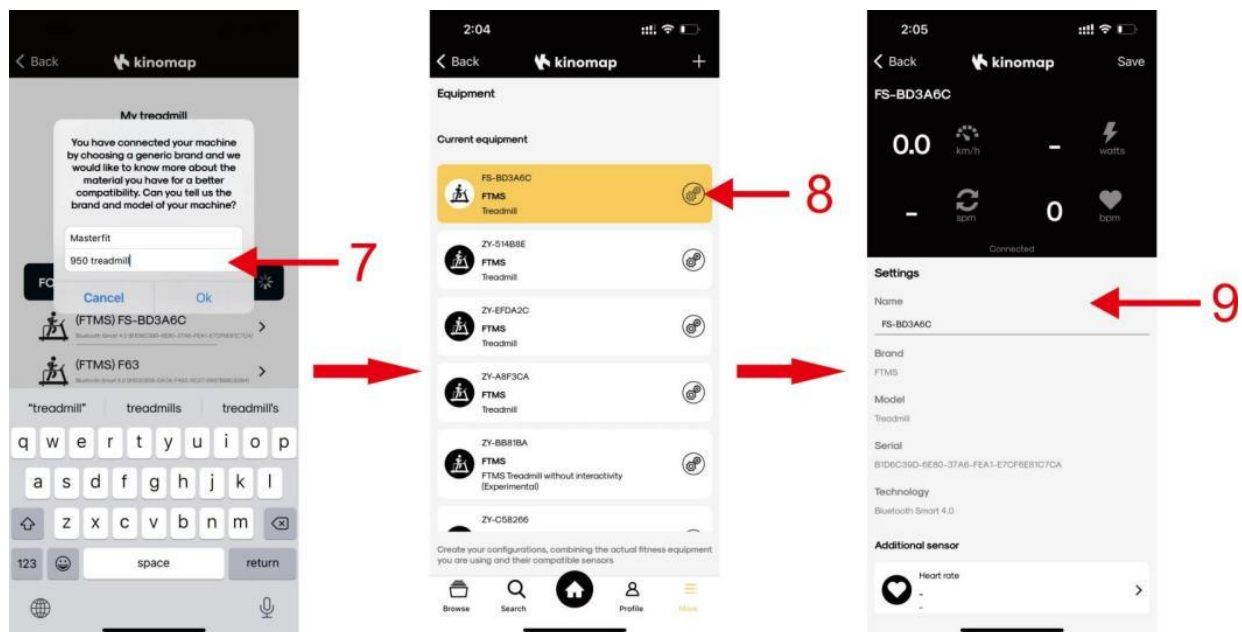
### 7.3 Steg för steg:

- (1) Öppna EQUIPMENT MANAGEMENT.
- (2) Tryck på knappen (+) längst upp till höger för att lägga till en ny enhet.
- (3) Välj enhetstyp, i det här fallet ett löpband.

- (4) Välj märke genom att scrolla nedåt tills du ser FTMS.
- (5) Välj modell av träningsutrustningen enligt den modell du äger.
- (6) När Kinomap identifierar enheten (ZY-XXXXXX) trycker du på den för att lägga till den.



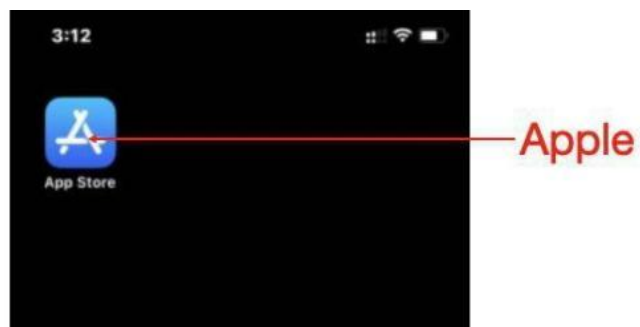
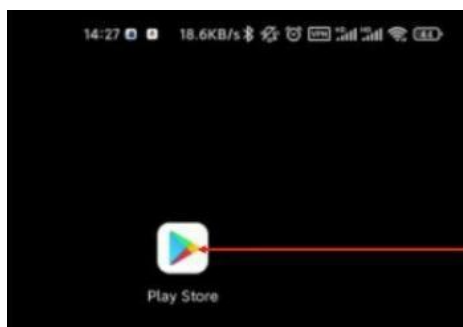
- (7) Välj märket MASTERFIT och modellen 950 TREADMILL.
- (8) Tryck på START för att starta träningen.
- (9) Du kommer nu att se dina träningsdata i Kinomap-appen.



## 7.4 Zwift:

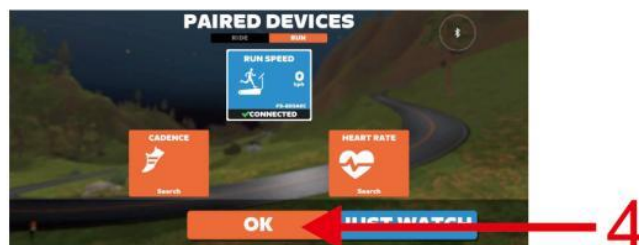
### 7.5 Installera Zwift

Ladda ner och installera Zwift-appen från Apple App Store eller Google Play.



### 7.6 Ansluta din enhet till Zwift

Öppna Zwift. Om du inte har ett Zwift-konto, skapa ett nytt konto och logga in. Följande bilder visar hur du hittar din enhet i appen och ansluter den.



### 7.7 Steg för steg

- (1) Logga in på ditt konto.
- (2) Sök efter enheten genom att välja POWER SOURCE.
- (3) Välj enheten i listan som ska anslutas. Enhetsnamnet visas som ZY-XXXXXX. Tryck på OK för att ansluta.
- (4) Välj RUN SPEED och tryck på enheten för att ansluta. Enhetsnamnet visas som ZY-XXXXXX. Tryck på OK för att starta träningen. Klicka på "OK" för att starta träningen.

## 8. Trådlös laddning

Med löpbandet påslaget placerar du din telefon som stöder trådlös laddning på laddningsplattan ovanför fästet och rör telefonen något tills laddning upptäcks. Telefonen laddas nu.

## 9. Indikatorlampa

När indikatorlampan lyser blått indikerar det att enheten är i standbyläge. När indikatorlampan lyser rött indikerar det att enheten är igång och fungerar som en varning till andra personer att hålla avstånd av säkerhetsskäl.

## 10. Automatisk avstängning

Enheten känner av när den används. Om löpbandet lämnas inaktivt i fem minuter stoppar systemet automatiskt enheten och går in i standbyläge av säkerhetsskäl. Den här funktionen är avstängd vid leverans.

## 11. Säkerhetsbrytare

Nödstopp: Du kan trycka på nödstoppsknappen när som helst för att stoppa motorn och lutningen i en nödsituation. Skärmen visar meddelandet SAFETY LOCK DISCONNECTED och konsolen piper.

Återställning: Innan du återställer enheten, se till att inga personer, husdjur eller föremål finns i närheten av enhetens rörliga delar. Tryck på RESET för att återställa enheten. Konsolen återgår nu till standby-läge. Om lutningen är inställd på en nivå över noll, återgår lutningen till noll.

## 12. Avstängning

Enheten kan stängas av när som helst utan att orsaka någon skada.

## 13. Visning och inställning av dataparametrar:

|                               | Start    | Lägsta<br>inställningsvärde | Inställnings-<br>skala | Skärmskala             |
|-------------------------------|----------|-----------------------------|------------------------|------------------------|
| Tid (timme:<br>minut: sekund) | 00:00:00 | 20:00                       | 1-120:00               | 00:00:00 -<br>99:59:59 |
| Hastighet (km/h)              | 1.0      | 1.0                         | 1.0-25.0               | 1.0-25.0               |
| Lutning (nivå)                | 0        | 0                           | -3-18                  | -3-18                  |
| Avstånd (km)                  | 0.00     | 3.00                        | 1-100                  | 1-9999.99              |
| Kalorier (kcl)                | 0.00     | 100                         | 1-1000                 | 1-99999.99             |

# Användning och försiktighetsåtgärder för enheten

## 1. Felsökning av enheten

1.1 Innan du ansluter strömmen, kontrollera att jordkabeln är korrekt jordad och lyft löpbandet med händerna för att säkerställa att det rör sig normalt utan onormala ljud.

1.2 Anslut strömsladden och slå på strömbrytaren. Alla fönster på skärmen visar startvärdet och löpbandet stannar.

1.3 Tryck på START. Löpbandet börjar nu röra sig med låg hastighet, cirka 1,0 km/h. Se till att löpbandet och skärmen fungerar normalt.

1.4 Tryck på SPEED(+)(-) för att se om hastighetsförändringen är normal.

1.5 Tryck på STOPP eller nödströmbrytaren. Löpbandet saktar gradvis ner tills det stannar. Stäng av strömbrytaren och dra ur strömsladden.

## 2. Användning

Enheten är klar att användas efter felsökningen.

2.1 Anslut strömsladden till ett 220V-uttag. Uttaget måste vara jordat.

2.2 Tryck på START. Löpbandet börjar nu röra sig med låg hastighet. När hastigheten når cirka 1,0 km/h visas hastigheten på skärmen.

2.3 Tryck på SPEED(+) för att öka hastigheten upp till maximalt 25 km/h.

2.4 Om hastigheten är så hög att du inte kan minska den tillräckligt snabbt kan du trycka på nödknappen för att få maskinen att sakta ner till stopp.

2.5 Tryck på STOP efter träningspasset. Maskinen kommer nu att sakta ner till stopp.

## 3. Nödfunktioner

3.1 Du kan när som helst trycka på nödknappen för att stoppa maskinen omedelbart.

3.2 Om löpbandet glider eller fastnar stannar motorn automatiskt efter cirka tre sekunder.

## VIII. OBS

### 1. Strömkurs

1.1 Använd inte andra elektriska apparater på samma kurs. Strömkursen måste kunna leverera mer än 15 A ström.

1.2 Driftspänningen måste ligga inom  $220\text{ V} \pm 10\%$ . Spänning utanför detta område kan orsaka onormal drift.

1.3 Kontrollera att strömkällan är ansluten och att nödströmbrytaren fungerar innan du börjar träna.

1.4 Om onormala förhållanden uppstår under träning kan du trycka på nödströmbrytaren för att få maskinen att sakta ner till stopp.

1.5 Efter användning bör du stänga av strömbrytaren och dra ur nätsladden.

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

1.7 Om nätsladden skadas efter användning, kontakta en auktoriserad återförsäljare för att få den utbytt.

1.8 Om du har några frågor om löpbandet, vänligen kontakta återförsäljaren. Det är inte tillåtet för icke-expert att demontera eller utföra underhåll på löpbandet, eftersom det kan orsaka skador.

### 2. Plats och miljö

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

2.2 Motorn kan generera små gnistor under användning. Placera enheten i ett välventilerat utrymme, borta från explosiva ämnen.

2.3 Se till att alla enhetens fötter har god kontakt med golvet under användning. Om ytan är ojämn bör du använda en matta eller gummimatta för stabilitet.

2.4 Håll miljön ren och dammfri, eftersom känsligheten hos elektroniska komponenter kan påverkas av dammansamling.

### 3. Försiktighetsåtgärder före och under träning

3.1 Använd träningskläder och gymnastikskor när du använder löpbandet. Träna inte barfota på löpbandet.

3.2 Två eller fler personer är inte tillåtna på löpbandet samtidigt.

3.3 Ha en handduk till hands för att förhindra att svett droppar ner på löpbandet och ner i maskinen, vilket kan skada elektroniken.

3.4 Nybörjare bör börja med en fot på de främre skenorna för att säkerställa att de kan hålla jämna steg med löpbandets hastighet.

3.5 Löpbandet har tillräcklig motorkraft för att starta från noll. För att förlänga löpbandets livslängd rekommenderas det dock att du står på fotskenorna och bara kliver på när löpbandet har startat.

3.6 Gå inte på eller av löpbandet bakifrån, eftersom det lätt kan leda till skador.

3.7 Placera händerna med jämnt tryck på ledstängerna och gå rakt fram för att förhindra att bandet glider ur läge.

3.8 Ta bort händerna från ledstängerna när du springer normalt. Sväng armarna naturligt för att uppnå bättre träningseffekt.

3.9 Tryck på STOP innan du går av löpbandet. Gå inte av förrän löpbandet har stannat helt.

3.10 Håll barn borta från löpbandet medan det är igång, eftersom händer eller kläder kan fastna i löpbandet och orsaka allvarliga skador.

3.11 Rör inte löpbandet med händerna när det är i rörelse.

### 4. Ytterligare försiktighetsåtgärder

4.1 Personer med hjärtsjukdom bör inte använda löpbandet utan tillsyn.

4.2 Bestäm hastigheten baserat på ditt eget fysiska tillstånd. Personer med hälsoproblem bör inte använda löpbandet utan vägledning eller att först ha rådfrågat en läkare.

4.3 Pulssensorn är inte en medicinteknisk produkt, och pulsvärdena är endast för referens.

# Daglig service och underhåll

Följ dessa punkter för att säkerställa gott underhåll under daglig användning.

## 1. Håll löpbandet rent.

1.1 Löpbandets livslängd kan förlängas avsevärt genom att hålla det rent. Torka av löpbandet och sidoskenorna regelbundet. Minska ansamlingen av damm och smuts under löpbandet under en längre tid.

1.2 Torka av löpbandet med en mjuk trasa och tvålatten. Undvik att vatten rinner under löpbandet och in i locket.

1.3 Kontrollera alla skruvar och muttrar regelbundet. Dra åt dem omedelbart om de är lösa.

1.4 Kontrollera motorremmens spår regelbundet för renlighet. All smuts måste avlägsnas för att undvika onödiga vibrationer under användning.

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

## 2. Smörjsystem

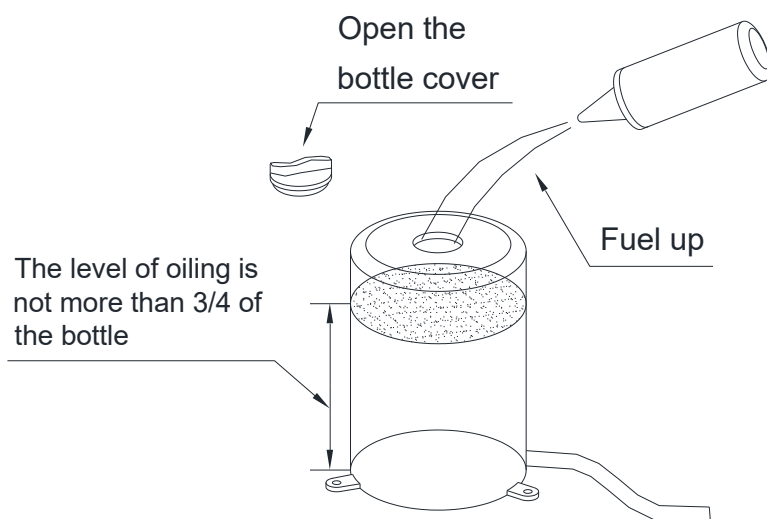
2.1 Automatiskt smörjsystem: Efter att löpbandet har löpt totalt 500 kilometer kommer systemet automatiskt att injicera cirka 2 milliliter smörjolja för att smörja plattformen och löpbandet.

Oljetanken rymmer cirka 200 milliliter.

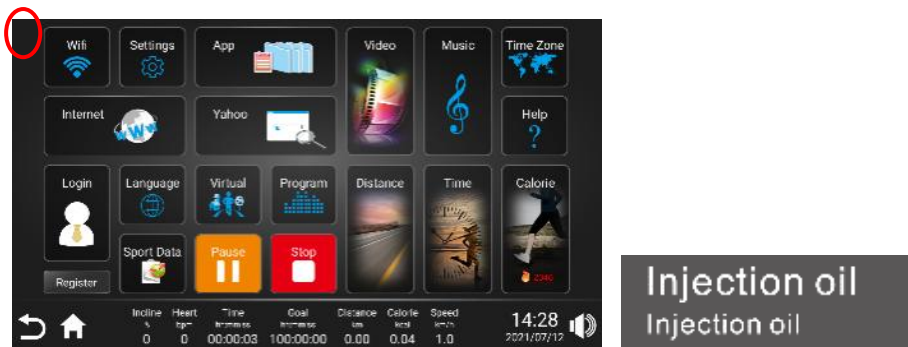
Fyll på smörjolja i tanken var 4 000:e km för att förhindra att oljebrist skadar löpbandet och löpplattan.

Innan du fyller på olja, öppna motorkåpan. Se bilden till höger för påfyllningsmetod:

Fyll inte helt – se till att oljenivån inte överstiger 3/4 av oljetankens kapacitet.



2.2 Manuell smörjning: När löpbandet är igång, tryck på det tomma området längst upp till vänster på skärmen åtta gånger för att öppna APPLICATION SETTINGS. Tryck sedan på MANUAL LUBRICATE en gång för att smörja löpbandet manuellt.



Obs: Löpbandets automatiska smörjsystem uppfyller användarens behov vid normal användning. Om löpbandet inte har använts under en längre tid kan löpbandet bli för torrt och motståndet mellan löpbandet och plattformen kan vara högt. I detta fall kan manuell smörjning utföras. Smörj inte för ofta, eftersom det kan orsaka överdrivet spill.

### 3. Friktionsbedömning:

Friktionen mellan plattformen och löpbandet kan öka på grund av smuts eller brist på smörjmedel. Detta kan skada motorn och kontrollpanelen. Tecken på överdriven friktion inkluderar:

3.1 När strömmen är avstängd är det svårt att trycka på bandet med fötterna, eller så kan bandet inte röra sig alls.

3.2 När löpbandet går med medelhastighet och du trycker på nödstoppsknappen stannar bandet omedelbart.

3.3 Ökad friktion kan orsaka skador på motorn eller kontrollpanelen, kortslutning, trasig säkring eller strömavbrott.

#### 4. Justera löpbandets stramhet:

4.1 Löpbandets rem kan bli lösare med tiden. Underhåll utförs huvudsakligen av användaren. Om löpbandet är för lös kan det göra att det glider mot valsen när du går på det. Ett för spänt band kan skada motorn, löpbandets rem och vals, samt öka bullret under användning. Du bör kunna lyfta båda sidorna av löpbandet 5-6 cm över plattformen.

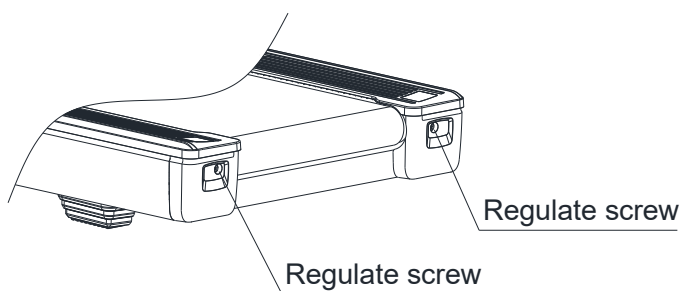
#### 4.2 Metod för att bedöma löpbandets stramhet:

Justera löpbandets hastighet till 1,5 km/h. Håll i ledstängerna med båda händerna och använd fötterna för att stoppa löpbandets rörelse. Om bandet stannar men den främre rullen fortsätter att röra sig och bandet börjar röra sig igen efter att du släppt taget, indikerar detta att bandet är för löst. Du kan också uppleva att löpbandets slirar. Långvarig användning i detta tillstånd kan förkorta löpbandets livslängd, och det rekommenderas att du justerar löpbandet så snart detta inträffar.

#### 4.3 Metod för att dra åt löpbandet:

Efter en tids användning kan det kännas som att löpbandet glider under löpning. Detta beror på att löpbandet har blivit för löst. Du kan justera spänningen och centrera bältet med hjälp av de justerbara bultarna på höger och vänster sida vid löpbandets baksida.

Justeringsmetod: Dra åt medurs; lossa moturs. Justera bultarna på båda sidor av maskinens baksida, ett kvarts varv i taget, som visas på bilden. Upprepa tills löpbandets bälte slutar glida.



Obs: Justera endast stramheten efter behov. Ett för hårt band förkortar löpbandets livslängd.

## 5. Centrerings av löpbandet

Alla löpband är korrekt justerade före leverans. Efter en tids användning kan löpbandet börja röra sig antingen åt vänster eller höger. Orsakerna till detta kan vara:

5.1 Maskinen står på en ojämn yta.

5.2 Användaren går inte mitt på löpbandet.

5.3 Användaren belastar fötterna ojämnt.

5.4 Om avvikelsen orsakas av användarens gång kan den ofta återgå till det normala efter några minuters drift utan belastning. Om avvikelsen inte korrigeras av sig själv, använd det medföljande specialverktyget och justera löpbandets spännbultar gradvis, ett halvt varv i taget:

Om bandet har rört sig åt vänster, justera vänster bult medurs eller höger bult moturs.

Om bandet har rört sig åt höger, justera höger bult medurs eller vänster bult moturs.

Centreringen av löpbandet justeras av användaren själv och bör upptäckas och korrigeras i tid, eftersom avvikelser kan orsaka allvarligt slitage på löpbandet.

## 6. Justering av motorremmen

6.1 Motorremmen är förjusterad från fabriken, men den kan bli för lös efter en tids användning, vilket kan få löpbandet att stanna.

6.2 Kontrollera om motorremmen är för lös genom att först justera hastigheten till 1,5 km/h. Håll i handtagen med båda händerna och använd fötterna för att stoppa löpbandets rörelse. Om remmen stannar, men den främre rullen fortsätter att röra sig och löpbandet börjar röra sig igen efter att du släppt taget, indikerar det att remmen är för lös. Du kan också uppleva att löpbandet slirar. Långvarig användning i detta tillstånd kan förkorta löpbandets livslängd, och det rekommenderas att du justerar löpbandet så snart detta inträffar.

6.3 Använd det medföljande specialverktyget och justera motorremmens spännbult medurs tills löpbandet inte längre slirar eller stannar.

Justeringsmetod: Använd verktyget för att dra åt medurs ett halvt varv i taget.

## UNDERHÅLLSPÅN

| Del                  | Rekomenderat underhold                                                                                                          | Hur ofta?       | Rens   | Smörjmedel |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------|------------|
| Display              | Rengör med en mjuk och ren trasa.                                                                                               | Efter använding | Nej    | Nej        |
| Ram                  | Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa.                                                                                       | Efter använding | Vatten | Nej        |
| Band                 | Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa. Kontrollera för slitage, att det är tillräckligt spänd och att bandet är i rätt läge. | Veckovis        | Nej    | Nej        |
| Löpplatta            | Rengör med en mjuk och ren trasa. Se till att den har tillräckligt med smörjmedel och ytan inte är utsliten.                    | Veckovis        | Nej    | Ja*        |
| Drivrem              | Inspektera att drivremmen är tillräckligt spänd, kontrollera slitage och att drivremmen är i rätt läge.                         | Månadsvis       | Nej    | Nej        |
| Bolter, muttere etc. | Inspektera alla bultar, muttrar och skruvar. Dra åt om det behövs.                                                              | Månadsvis       | Nej    | Nej        |

\* Använd alltid tillverkarens rekommenderade smörjmedel

# Felsökning

| PROBLEM                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | MÖJLIGA ORSAKER                                        | MÖJLIGA LÖSNINGAR                                                         |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Displayen fungerar inte                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | A. Strömkabeln är inte ansluten eller fungerar inte.   | Anslut strömkabeln till eluttaget eller kontrollera strömkabeln.          |
|                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | B. Strömbrytaren är inte påslagen.                     | Slå på strömbrytaren.                                                     |
|                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | C. Moderkortet får ingen ström eller är skadat.        | Kontrollera om konsolens strömkabel är ansluten eller byt ut moderkortet. |
|                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | D. Signalkabeln till konsolen är fränkopplad.          | Anslut signalkabeln eller byt ut den.                                     |
|                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | E. Konsolen är skadad.                                 | Byt konsol.                                                               |
|                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | F. Bakgrundsbelysningen fungerar inte.                 | Byt konsol.                                                               |
| Löpbandet går inte smidigt, är svagt eller slirar |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | A. Motstånd i drivmekanismen.                          | A. Det är motstånd i drivmekanismen.                                      |
|                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | B. Drivremmen är för spänd eller för lös.              | B. Drivremmen är för spänd eller för lös.                                 |
|                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | C. Aktuators vridmoment är för litet eller för stort.  | C. Aktuators vridmoment är för litet eller för stort.                     |
| Elektronisk skärm                                 | Säkerhetslås fränkopplat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | A. Nödbrytare fränkopplad                              | A. Nödbrytare fränkopplad                                                 |
|                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | B. Säkerhetslås fränkopplat                            | B. Säkerhetslås fränkopplat                                               |
|                                                   | E15 – Kommunikationsfel (invertersignal tas inte emot)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | E15 – Kommunikationsfel (invertersignal tas inte emot) | E15 – Kommunikationsfel (invertersignal tas inte emot)                    |
|                                                   | E06 – OE, Inverter överström                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | E06 – OE, Inverter överström                           | E06 – OE, Inverter överström                                              |
|                                                   | E10 – OL, Motor överbelastad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | E10 – OL, Motor överbelastad                           | E10 – OL, Motor överbelastad                                              |
|                                                   | E13 – LF, Motorskydd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | E13 – LF, Motorskydd                                   | E13 – LF, Motorskydd                                                      |
|                                                   | E23 – LP, Låg ingångsspänning                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | E23 – LP, Låg ingångsspänning                          | E23 – LP, Låg ingångsspänning                                             |
|                                                   | E24 – HP, Hög ingångsspänning                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | E24 – HP, Hög ingångsspänning                          | E24 – HP, Hög ingångsspänning                                             |
|                                                   | E04 – OC, Utgångsöverström<br>E12 – OLO, System överbelastat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | A. Överbelastning                                      | A. Överbelastning                                                         |
|                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | B. Drivverket har fastnat eller är blockerat           | B. Drivverket har fastnat eller är blockerat                              |
|                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | C. Kortslutning i motorn                               | C. Kortslutning i motorn                                                  |
|                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | D. Frekvensomriktaren är bränd                         | D. Frekvensomriktaren är bränd                                            |
|                                                   | E08 – GF, Onormal jordning                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | E08 – GF, Onormal jordning                             | E08 – GF, Onormal jordning                                                |
|                                                   | E01: LE1, Lågspänningsskydd utlöst<br>E02: ntcF, Temperaturgivarfel<br>E09: OH, Frekvensomriktare överhettad<br>E11: OL1, Frekvensomriktare överbelastad<br>E14: dbup, Frekvensomriktare, bromsfel<br>E17: PrEr, Fel i flashprogram<br>E18: EEr, EEPROM-fel<br>E19: LE, Låg spänning visas<br>E21: ESP, Nödstopp på skärmen<br>E22: drvF, Fel i drivarinställning<br>E25: Ht, Hög temperatur visas | Frekvensomriktarfel                                    | Byt frekvensomriktare.                                                    |

# Träning

## Uppvärmning:

Innan varje pass bör du värma upp i fem till tio minuter. Detta inkluderar en allmän uppvärmning (stående, användning av löpband, roddmaskin eller motionscykel) samt stretching (stretching av muskler och böjning av leder i träningsområdet). Detta förhindrar skador under träning.

## Andningsteknik:

Håll inte andan under träning. Andas in genom näsan när du förbereder dig eller återgår till startpositionen, och andas ut genom munnen när du trycker. Andas i takt med rörelserna. Om din andning blir för snabb eller okontrollerad bör du ta en paus.

## Frekvens:

När du tränar samma muskelgrupp rekommenderas det att vila i minst 48 timmar innan nästa pass. Träna samma område varannan dag.

## Belastning:

Anpassa träningsvolymen till ditt eget fysiska tillstånd och öka gradvis. Det är normalt att känna muskelsmärta i början. Smärtan kommer gradvis att minska om du fortsätter att träna enligt den rekommenderade frekvensen.

## Avslutning och återhämtning:

Efter varje pass bör du göra en nedvarvning på cirka fem minuter. Fokusera på att stretcha och vila dina vadmuskler för att undvika muskelstelhet och bibehålla deras elasticitet.

## Kost:

För att inte stressa ditt matsmältningssystem, vänta minst en timme efter att du ätit innan du tränar. Efter träning, vänta minst 30 minuter innan du äter. Drick minimalt med vatten under träning och undvik att dricka för mycket – detta kan öka belastningen på ditt hjärta och dina njurar.

Om det uppstår ett fel på enheten, vänligen kontakta din återförsäljare. Icke-professionella personer får inte försöka ta isär eller reparera enheten, eftersom det kan skada den.

## Obs:

Rätten till slutlig tolkning av utseende, specifikationer och modeller för ovanstående produkter tillhör tillverkaren. Eventuella ändringar utan föregående meddelande ska vara beroende av den faktiska produkten.

## VIKTIGT GÄLLADE SERVICE

Om det skulle uppstå roblem av något slag, kontakta Mylna Service. Vi skulle vilja att ni kontaktar oss innan du kontaktar butiken så att vi kan erbjuda dig bästa möjliga hjälp.

Besök vår hemsida [www.mylناسport.se](http://www.mylناسport.se) - här hittar du information om produkterna, bruksanvisningar, ett kontaktformulär som du kan använda för att komma i kontakt med oss och möjlighet att beställa reservdelar. Genom att fylla ut kontakformuläret ger du oss den information vi behöver för att hjälpa dig så effektivt som möjligt.

## IMPORTANT INFORMATION

The area of use for this fitness equipment is home exercise.

The exercise machine should only be operated as described in this manual.

The owner of the equipment is responsible that all users of the exercise machine are familiar with the contents of these precautions.

During assembly; make sure that all nuts and bolts are in their right places and properly entered before tightening any of them.

Place the exercise machine on a flat and smooth surface.

The exercise equipment must not be used outdoors, or in rooms with extraordinary humidity. It is not recommended to use the machine in a garage, carport or covered terrace.

It is recommended to use a protective mat to eliminate the risk of damage to the floor during the use of the exercise machine.

Store the exercise machine in a frost free and dry environment. The display should never be exposed to direct sunlight.

Before every use; make sure that all nuts and bolts are securely tightened. If any loose or defective parts are revealed, make sure that no one uses the exercise machine until it has been properly replaced or tightened.

Always use shoes with a proper rubber sole when using the exercise machine.

The exercise machine should only be used by one person at the time.

This bike is not constructed to be ridden standing up. Always sit on the seat while using it.

When adjusting seat and handlebar position; make sure the adjustment screws are well tightened before using the exercise machine. Loose adjustment screws will lead to more movement and more wear than necessary.

The device should not be used by individuals weighing over 200 kg.

Children must not use the equipment unattended, and they should not be around while the exercise machine is being used by others.

The exercise machine should not be used for medical purposes or physical therapy, unless it is specifically recommended by your doctor or physical therapist.

With reservation for any misprints.

# DISPLAY

## 1. Specification parameters of Android treadmill system:

|                 |                                                                                                                      |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Operation       | Google Android 7.1                                                                                                   |
| Processor       | Rockchips RK3288, OCTA Core                                                                                          |
| Screen          | 27 inches, 1920*1080 resolution, capacitive screen                                                                   |
| System          | 2GB                                                                                                                  |
| Flash           | 8GB                                                                                                                  |
| Wi-Fi           | WiFi, 802.11b/g/n                                                                                                    |
| Video file      | The formats supporting high definition include MP3, WMA, WAV, APE, FLAC, AAC, OGG, M4A, 3GPP, etc.                   |
| Audio file      | MP3,WMA etc.                                                                                                         |
| USB2.0          | 1 USB HOST                                                                                                           |
| Physical button | Start/Pause, Stop, Volume+, Volume switch, Volume -, Main interface button, Return button, Intelligent speed control |
| Bluetooth       | 1 Bluetooth output                                                                                                   |
| Power           | AC, 220V, 50hz                                                                                                       |

## 2. Functions of panel keys of the electronic meter:



2.1  "Volume down,  volume switch,  volume plus" are power amplifier control key.

2.2  "START/PAUSE" key: in case that power is on and safe lock is fully attracted, press this key to start the treadmill; during operation of the treadmill, press this key to pause the treadmill and keep the operating data, and press the key again to continue with the just-set parameters. .

2.3 "STOP" key: during exercise, press this key to stop operation of the treadmill and reset.

2.4  "Intelligent speed control" key: start/close intelligent speed control.

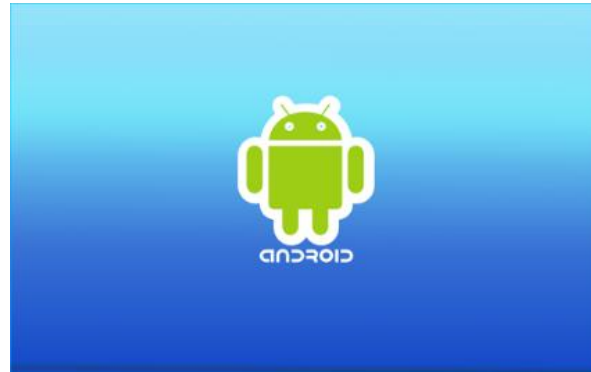
2.5  "Main interface" key: press this key to enter into main interface at any operation interface.

2.6  "Return" key: return to previous operation interface from current interface or exit from application program.

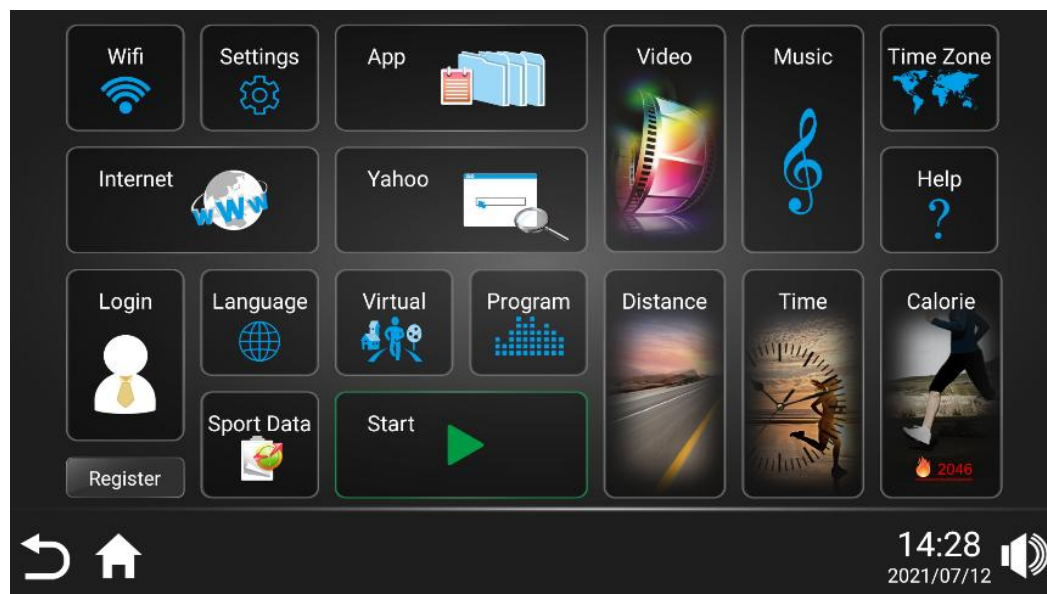
### 3. Window display and unction description of touch keys

#### 3.48 Starting interface

After power on, the display screen of the electronic watch shows the following startup interface:



3.49 The console enters the standby status, the main display interface as follows:

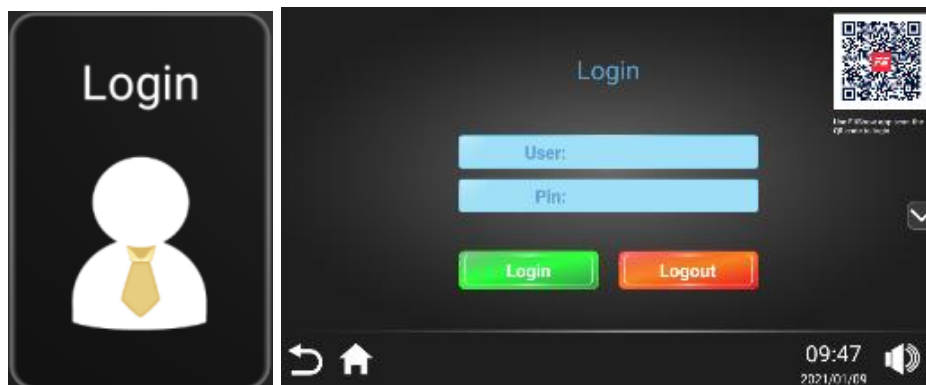


Touch any icon at the top of the display to enter the corresponding sub-menu.

### 3.50 User management: (it can be operated when the treadmill is in halted state)

3.3.3 Login: After the treadmill is connected to the Internet, it can use the existing account to log in or log out of the logged-in account.

The operation steps are as follows: touch the "login" button to fill in the user name and password, and press "login" to complete. You can also press "log out" to log out of your account after running.



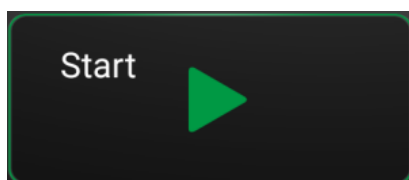
Registration: After the mobile phone is connected to the Internet, scan the two-dimensional code to download the sports show APP and register in accordance with the registration process. Basic information (user name, password, nickname, weight, male/female) can be filled in or modified on the sports show APP.



### 3.51 Manual mode

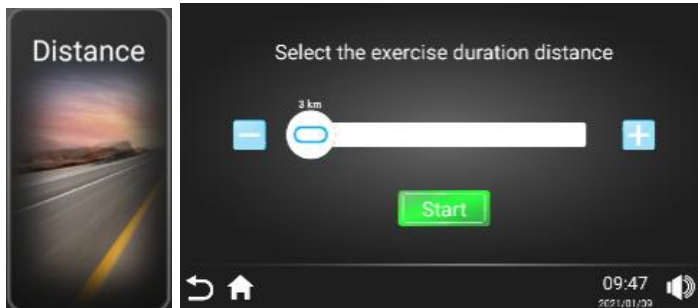
#### 3.41 "Start" key:

- A. Directly press "Start" key in standby state. The screen starts three-second count-down with warning tone. After count-down ends, the treadmill operates with the speed of 1.0km/h and incline of 0; At the bottom, the "Goal" window to enter the motion interface is displayed.
- B. The "Exercise Target" window starts counting forward and will stop automatically after 100 hours. Press "Speed Plus and Minus Key" or "Speed Shortcut Key" to change the speed; Press "Slope Addition and Subtraction Key" or "Slope Shortcut Key" to change the slope; Press the "Stop" button during exercise to stop the running of the treadmill and reset it to zero.
- C. It displays (Incline, heartbeat,time, movement target, distance, calories, speed, stop, pause) in which slope addition and subtraction, stop, pause, speed addition and subtraction can be synchronized with the electronic watch panel buttons in the exercise interface window.
- D. "Heartbeat" window: when the sporter steps on the side bar with both feet and starts the treadmill, the heartbeat data will be displayed in the heartbeat window in the exercise interface for about 5-10 seconds when both hands hold the heartbeat handle. (Hand-held heartbeat measurement data only serves as a rough reference for the degree of exercise and cannot be used as medical data.)



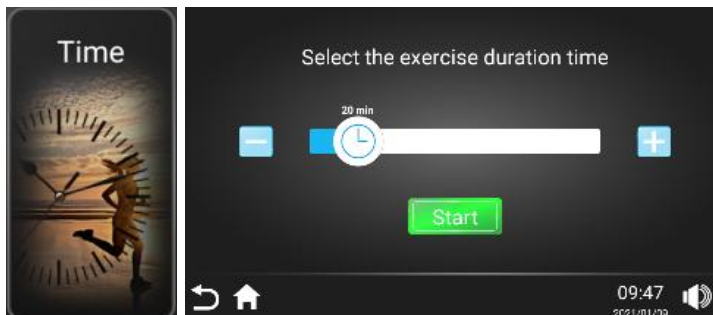
**3.46** “Distance” key: after setting exercise distance, user starts to move and ends exercise after expected exercise distance is achieved. During exercise, user can freely increase and decrease speed and incline and directly press “Stop” to stop its operation.

Operating steps are as shown in the following figure: touch “Distance” key, determine your target exercise distance and press “Start” to start it.



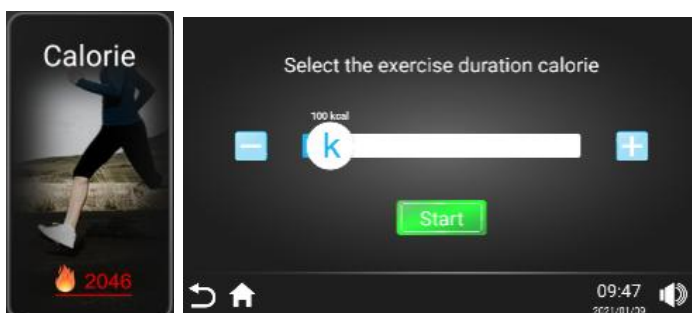
**3.47** “Time” key: after setting exercise time, user starts to move and ends exercise after expected exercise time is achieved. During exercise, user can freely increase and decrease speed and incline and directly press “Stop” to stop its operation.

Operating steps are as shown in the following figure: touch “Time” key, determine your target exercise time and press “Start” to start it.



**3.44** “Calorie” key: after setting exercise calories, user starts to move and ends exercise after expected exercise calories are achieved. During exercise, user can freely increase and decrease speed and incline and directly press “Stop” to stop its operation.

Operating steps are as shown in the following figure: touch “Calorie” key, determine your target exercise calories and press “Start” to start it.

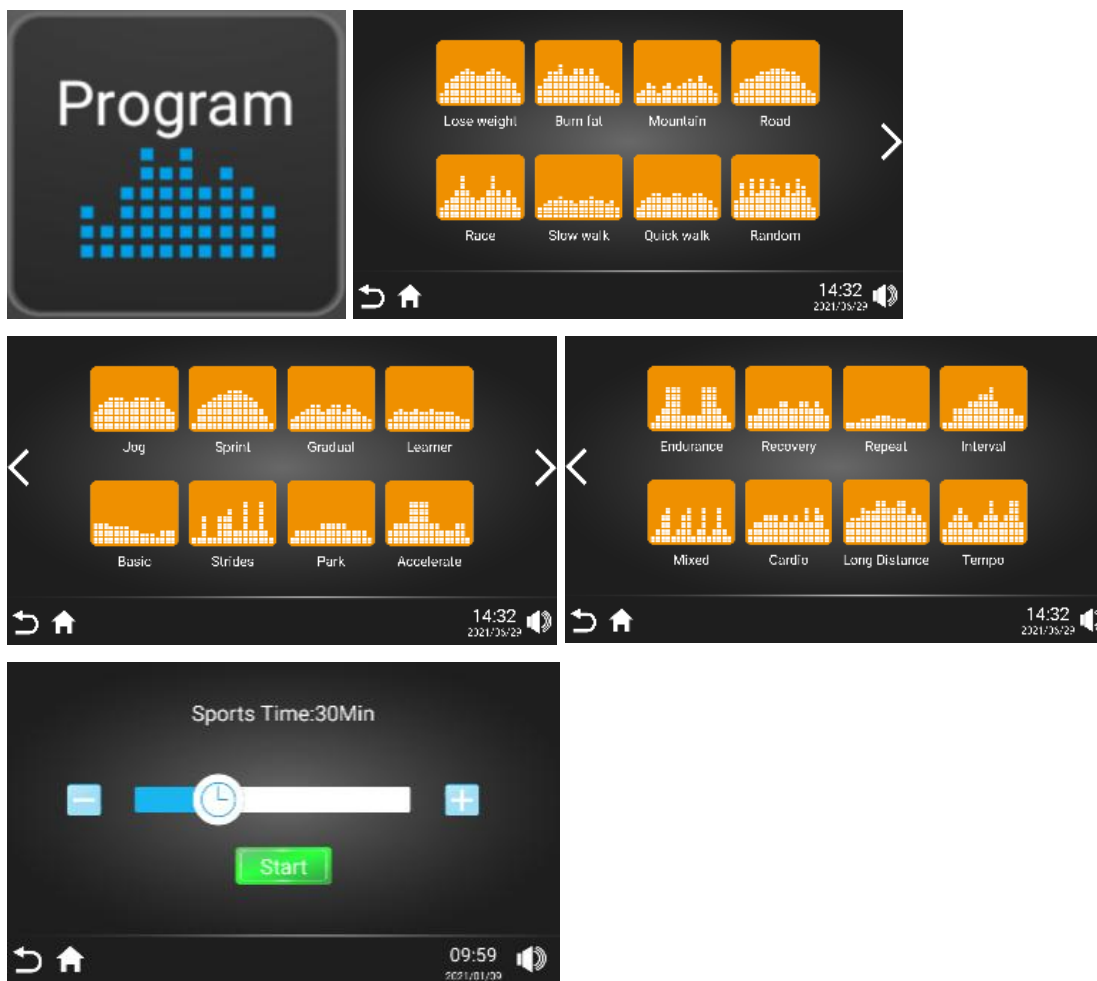


### 3.52 Exercise Program

24 intelligent scientific running programs (including lose weight, burn fat, mountain and so on) are built in the system. After the user selects desired exercise program and sets exercise time, press "Start" key, the treadmill start to operate built-in program. During operation of the treadmill, speed and incline can be regulated, but when entering the following section, it can be automatically regulated to default values of the program. During the exercise, user can press "Stop" key to stop the operation at any time.

Each built-in program includes 16 sections, and the operating time of each section is equal to the set time/16. When the previous section ends, it automatically enters the following section, and the speed and incline can be automatically regulated to the numbers of this section. When operation of all sections and program are completed, treadmill slows down slowly and stops finally.

The operation steps are as follows: Touch the "Exercise Program" button, select the built-in program (the built-in program table consists of 3 pages), press the arrow to select the upper and lower pages, or slide the screen left and right to select the upper and lower pages, click the program you need, set the program exercise time, and press "Start" to start the treadmill.



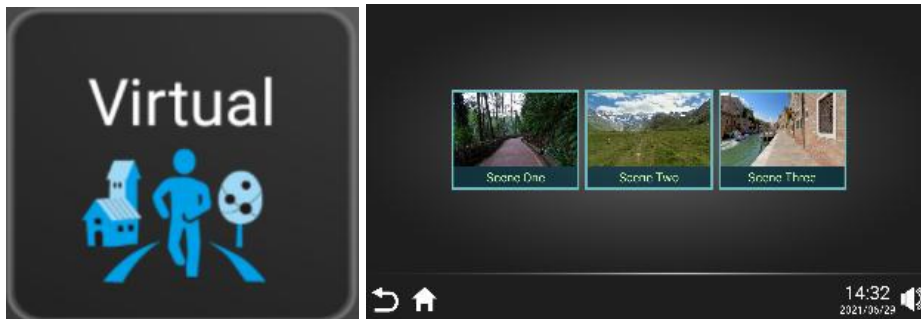
Built-in program data (divided into 16 segments, the running time of each segment is set time divided by 16)

| Program           | Time period | Operating time of each section = setting time/16 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-------------------|-------------|--------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|                   |             | 1                                                | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| P1<br>Lose weight | Speed       | 3                                                | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 9  | 8  | 8  | 9  | 10 | 9  | 8  | 7  | 6  | 3  |
|                   | Incline     | 0                                                | 2  | 2  | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  | 3  | 3  | 4  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| P2<br>Burn fat    | Speed       | 5                                                | 7  | 9  | 9  | 11 | 8  | 8  | 10 | 10 | 8  | 10 | 8  | 6  | 5  | 4  | 3  |
|                   | Incline     | 3                                                | 5  | 4  | 4  | 3  | 5  | 5  | 3  | 3  | 5  | 3  | 5  | 5  | 3  | 3  | 3  |
| P3<br>Mountain    | Speed       | 3                                                | 4  | 6  | 5  | 3  | 5  | 6  | 4  | 5  | 6  | 7  | 6  | 8  | 6  | 5  | 3  |
|                   | Incline     | 6                                                | 6  | 10 | 12 | 14 | 12 | 10 | 14 | 12 | 10 | 8  | 10 | 6  | 4  | 3  | 2  |
| P4<br>Road        | Speed       | 3                                                | 6  | 7  | 7  | 8  | 9  | 9  | 10 | 10 | 10 | 9  | 9  | 8  | 6  | 4  | 3  |
|                   | Incline     | 1                                                | 1  | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 3  | 3  | 2  | 2  | 1  | 1  |
| P5<br>Race        | Speed       | 3                                                | 5  | 6  | 8  | 12 | 8  | 6  | 5  | 6  | 8  | 12 | 8  | 6  | 8  | 6  | 3  |
|                   | Incline     | 3                                                | 6  | 5  | 3  | 1  | 3  | 5  | 6  | 5  | 3  | 1  | 3  | 5  | 3  | 5  | 2  |
| P6<br>Slow walk   | Speed       | 3                                                | 4  | 5  | 5  | 6  | 5  | 5  | 4  | 5  | 5  | 6  | 5  | 5  | 4  | 5  | 3  |
|                   | Incline     | 2                                                | 2  | 3  | 2  | 3  | 2  | 3  | 2  | 3  | 3  | 2  | 2  | 3  | 3  | 2  | 2  |
| P7<br>Quick walk  | Speed       | 3                                                | 5  | 6  | 7  | 7  | 6  | 6  | 7  | 7  | 6  | 6  | 7  | 7  | 6  | 5  | 3  |
|                   | Incline     | 3                                                | 4  | 5  | 5  | 4  | 4  | 3  | 3  | 4  | 4  | 5  | 5  | 4  | 4  | 2  | 2  |
| P8<br>Random      | Speed       | 5                                                | 10 | 6  | 11 | 7  | 11 | 8  | 11 | 9  | 6  | 10 | 7  | 11 | 9  | 6  | 3  |
|                   | Incline     | 3                                                | 4  | 5  | 6  | 5  | 4  | 5  | 6  | 5  | 4  | 5  | 6  | 5  | 4  | 3  | 2  |
| P9<br>Jog         | Speed       | 5                                                | 7  | 8  | 9  | 9  | 9  | 8  | 8  | 9  | 9  | 9  | 8  | 9  | 8  | 6  | 5  |
|                   | Incline     | 2                                                | 2  | 3  | 3  | 4  | 4  | 3  | 3  | 4  | 4  | 3  | 3  | 4  | 4  | 3  | 2  |
| P10<br>Sprint     | Speed       | 2                                                | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 10 | 11 | 11 | 11 | 10 | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  |
|                   | Incline     | 4                                                | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9  | 5  | 7  | 5  | 2  |
| P11<br>Gradual    | Speed       | 3                                                | 4  | 5  | 6  | 7  | 7  | 5  | 6  | 7  | 7  | 5  | 7  | 6  | 5  | 4  | 3  |
|                   | Incline     | 2                                                | 2  | 3  | 2  | 3  | 2  | 3  | 2  | 3  | 3  | 2  | 3  | 2  | 3  | 2  | 2  |
| P12<br>Learner    | Speed       | 3                                                | 5  | 6  | 5  | 5  | 6  | 5  | 5  | 6  | 5  | 5  | 5  | 5  | 4  | 3  | 3  |
|                   | Incline     | 2                                                | 3  | 2  | 3  | 3  | 2  | 3  | 4  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 1  |
| P13<br>Basic      | Speed       | 6                                                | 6  | 6  | 5  | 5  | 5  | 5  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 4  | 4  | 4  |
|                   | Incline     | 1                                                | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 4  | 2  | 2  | 0  |
| P14<br>Strides    | Speed       | 2                                                | 2  | 8  | 2  | 2  | 8  | 8  | 10 | 4  | 4  | 12 | 4  | 4  | 12 | 4  | 2  |
|                   | Incline     | 0                                                | 2  | 2  | 2  | 6  | 6  | 2  | 2  | 4  | 4  | 2  | 2  | 4  | 2  | 2  | 0  |
| P15<br>Park       | Speed       | 2                                                | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 4  | 4  | 4  | 4  | 2  |
|                   | Incline     | 0                                                | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 0  |
| P16<br>Accelerate | Speed       | 4                                                | 6  | 6  | 6  | 12 | 12 | 12 | 12 | 6  | 6  | 4  | 4  | 4  | 6  | 6  | 2  |
|                   | Incline     | 0                                                | 2  | 2  | 4  | 4  | 6  | 8  | 8  | 6  | 6  | 6  | 4  | 4  | 2  | 2  | 0  |

|                         |         |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |
|-------------------------|---------|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|
| P17<br>Endurance        | Speed   | 2 | 4 | 6 | 12 | 12 | 12 | 4  | 4  | 4  | 4  | 12 | 12 | 12 | 6  | 4  | 2 |
|                         | Incline | 0 | 2 | 4 | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  | 4  | 0 |
| P18<br>Recovery         | Speed   | 4 | 4 | 6 | 6  | 6  | 6  | 8  | 8  | 6  | 6  | 8  | 8  | 6  | 8  | 6  | 4 |
|                         | Incline | 0 | 2 | 4 | 4  | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 0 |
| P19<br>Repeat           | Speed   | 2 | 2 | 2 | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 2 |
|                         | Incline | 0 | 1 | 1 | 1  | 1  | 2  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0 |
| P20<br>Interval         | Speed   | 2 | 2 | 6 | 6  | 6  | 8  | 8  | 10 | 10 | 12 | 8  | 6  | 6  | 6  | 4  | 4 |
|                         | Incline | 0 | 2 | 2 | 4  | 2  | 2  | 2  | 4  | 2  | 2  | 2  | 4  | 2  | 2  | 2  | 0 |
| P21<br>Mixed            | Speed   | 2 | 4 | 8 | 10 | 2  | 4  | 8  | 10 | 2  | 4  | 10 | 2  | 4  | 10 | 4  | 2 |
|                         | Incline | 0 | 2 | 2 | 4  | 4  | 6  | 6  | 8  | 8  | 10 | 8  | 6  | 4  | 2  | 2  | 0 |
| P22<br>Cardio           | Speed   | 4 | 6 | 6 | 8  | 8  | 8  | 6  | 8  | 6  | 8  | 6  | 10 | 6  | 10 | 8  | 4 |
|                         | Incline | 0 | 2 | 2 | 2  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 6  | 6  | 6  | 4  | 4  | 0 |
| P23<br>Long<br>Distance | Speed   | 6 | 7 | 7 | 10 | 9  | 9  | 12 | 12 | 10 | 10 | 12 | 12 | 8  | 10 | 8  | 6 |
|                         | Incline | 2 | 2 | 3 | 3  | 4  | 4  | 6  | 6  | 8  | 8  | 10 | 10 | 6  | 5  | 5  | 0 |
| P24<br>Tempo            | Speed   | 4 | 6 | 8 | 10 | 8  | 6  | 4  | 6  | 8  | 12 | 8  | 6  | 8  | 12 | 12 | 6 |
|                         | Incline | 0 | 2 | 2 | 4  | 4  | 6  | 6  | 8  | 8  | 6  | 6  | 4  | 4  | 2  | 2  | 0 |

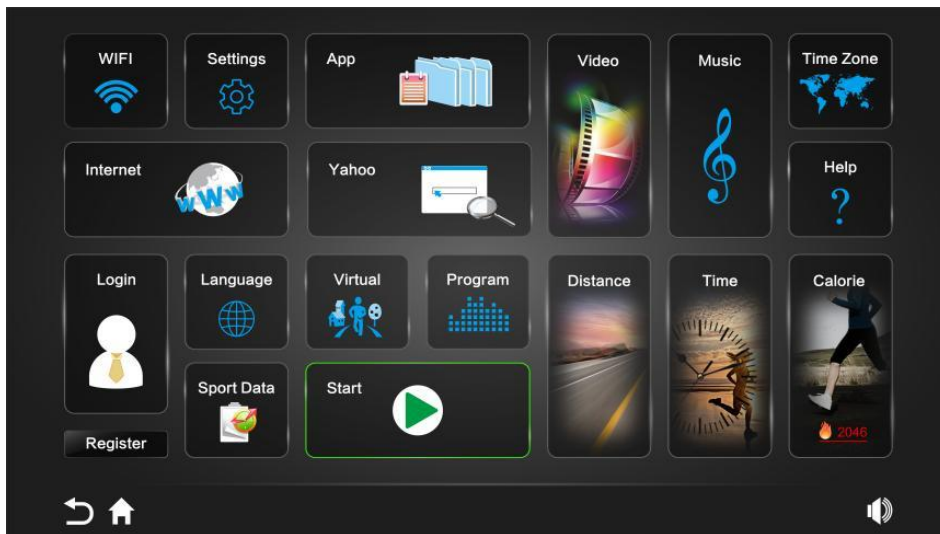
### 3.53 Virtual Scenes: (Users Purchase Themselves as Needed)

After selecting the scene, start to operate the treadmill. During exercise, the scene will give people an immersive feeling. During exercise, users can freely increase and decrease speed and incline, or directly press "Stop" to stop operation. The speed of live scene can make the scene faster or slower according to manual adjustment speed.



### 3.54 Intelligent Speed Control

3.7.1 Starting: After starting the treadmill to the starting speed value, press the "Intelligent Speed Control" key on the key panel to enter the intelligent speed control mode. The display interface is as follows:



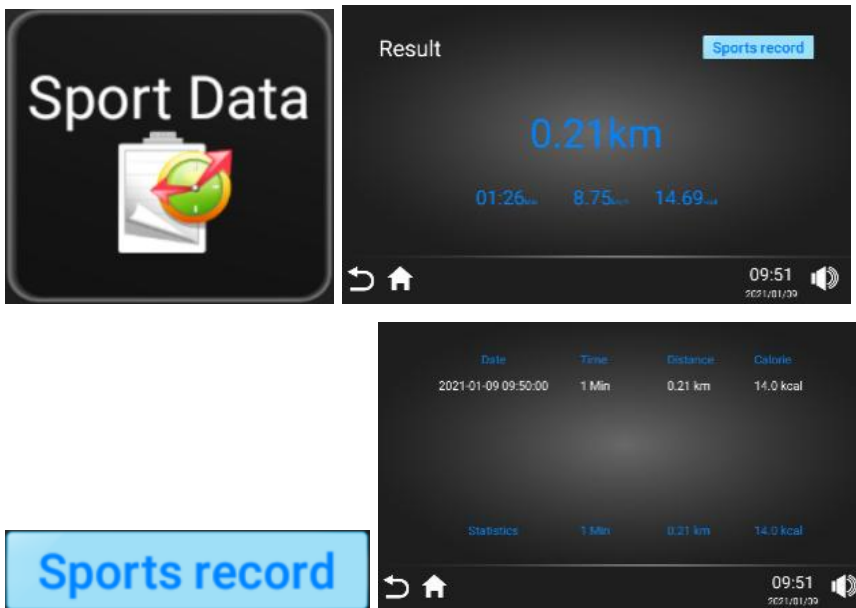
The user can control the speed of the treadmill after the intelligent speed control operation. The treadmill is divided into three areas of acceleration (red), uniform speed (green) and deceleration (blue) according to the induction. The position of the user will be displayed on the display screen. Each area will have three subdivision icons to display the speed situation. (Hint: The intelligent speed control function can be applied to virtualscenes, the user will get a better fitness experience.)

3.7.2 Stop: Press the speed addition and subtraction key, speed shortcut key, Free Walking key, stop key, pause key and emergency stop key to exit the intelligent speed control mode.

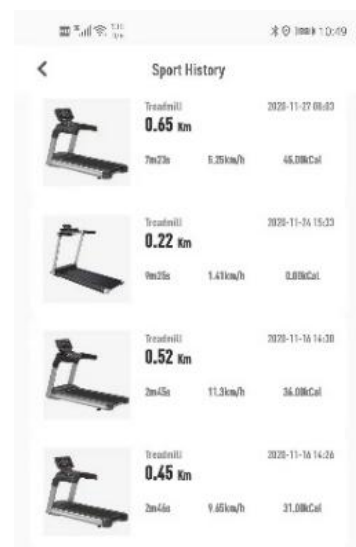
### 3.55 Exercise management

3.83 Exercise data: check data of previous exercise, including: time, distance and calorie.

3.84 Sports Records: After logging in to the user, you can view historical sports records and sports statistics here. The exercise information stored in the system must meet certain conditions  $\geq 200\text{m}$  before being selected for storage. The exercise information temporarily will be stored in the system for a certain period of time. The system automatically will clean up the exercise information stored for too long on a regular basis.

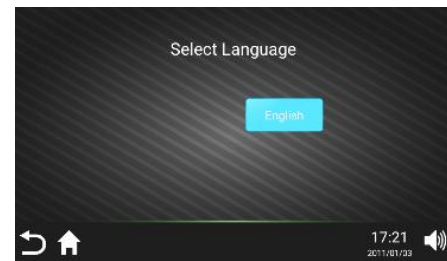


3.83 Record data of historical exercise of the treadmill is synchronous with data of terminals of cellphone and pad. Open Sports show on terminals of cellphone and pad and check data. Data records are shown in right figure. Specific operation is shown in "Sports show.pdf". For cellphones of Apple version 4S and above, log in Sport show App software(search "Sports show") at Apple Store. For cellphones of Android version, log in the latest version of App software at <http://www.fitshow.co/qr>. Scan the following two-dimensional code and install Sports show App:



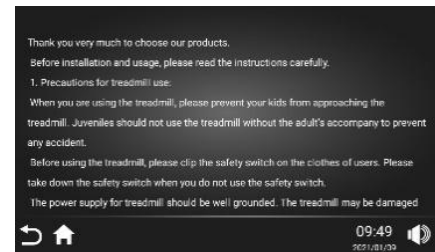
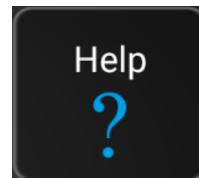
### 3.56 Language

Users can choose to switch to different languages provided by the system. The operation steps are as shown in the right figure: touch the "language" button, click the language you need, and then return to the main interface automatically.



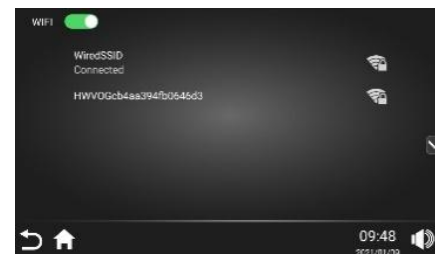
### 3.57 Help

Operating steps are as shown in right figure: touch "Help" key, window displays precautions during use of treadmill and introduction to functions of keys on main interface.



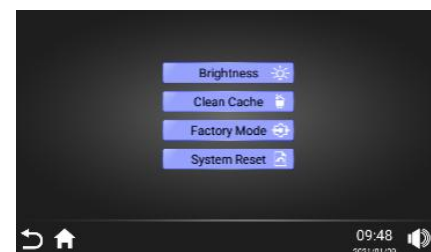
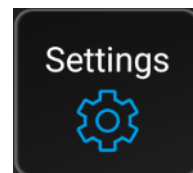
### 3.58 Wireless network

Operating steps are as shown in right figure: touch "Wireless network" key, select WI-FI signal, input WI-FI connection code, complete connection and setting of WI-FI for high-speed internet.



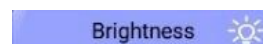
### 3.59 Setting

The operation steps are as shown in the right figure: touch the "Settings" button to select brightness level, clear cache, set engineering mode, restore with one key, and Bluetooth. The engineering mode is owned by treadmill developers and is not open to users.



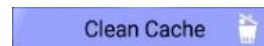
### 3.60 Bright adjust

The operation steps are as shown in the right figure: touch the "brightness level" button, select the required brightness, and touch the "Return" button to complete backlight adjustment.



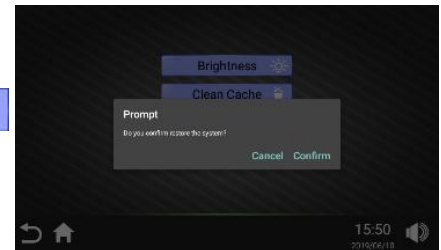
### 3.61 Cache cleaning

The operation steps are as shown in the right figure: touch the "cache cleaning" button, select the application that needs to clean the cache, and touch the "cache cleaning" button to complete the cleaning.



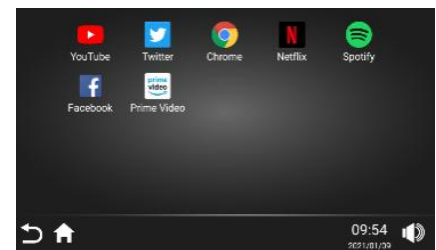
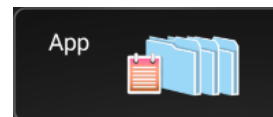
### 3.62 One-click Restore

Operating Steps: Touch "One Button Restore" to quickly restore to the factory state.



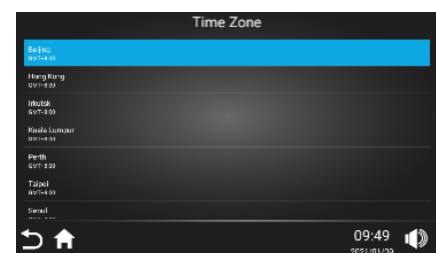
### 3.63 Application

System pre-loaded APP application can be open. Operating steps are as shown in right figure: touch "Application" key, enter into APP application interface, touch any icon on upper side of the display screen to enter into corresponding submenu.



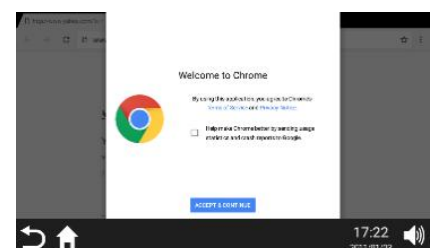
### 3.64 Time zone

User can freely adjust time zone and time according to your time zone. Operating steps are as shown in right figure: touch "Time zone" key, enter into submenu and set required time zone and then return to main interface.



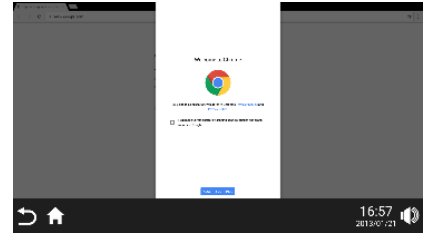
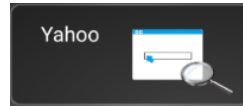
### 3.65 Internet

Browse webpage online.



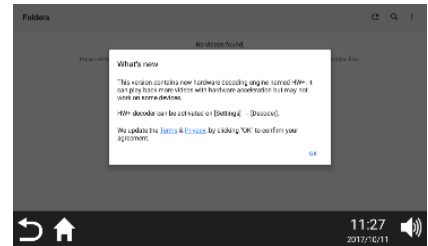
### 3.66 Yahoo

Yahoo search is available.



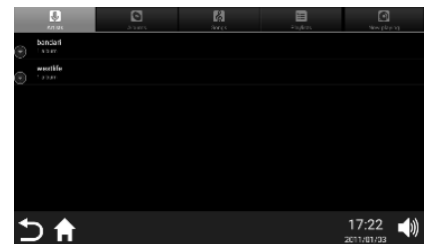
### 3.67 Video

Play local video files. Insert storage devices such as USB flash disk equipped with video into the USB interface, click the "video" button, and click the list file to play the corresponding video.



### 3.68 Music

Play local audio files. Insert storage devices such as USB flash disks with music into the USB interface, click the "Music" button, and click the "Musician" local song to enter the list to play the corresponding music.



### 3.24 interface key



Click the icon in the lower left corner of the display screen in any interface to return to the main interface; The operation function is synchronized with the key function of the electronic watch panel.

### 3.69 Return key



Click the icon in the lower left corner of the display screen in any interface to return to the previous operation interface or exit the application program; The operation function is synchronized with the key function of the electronic watch panel.

### 3.70 Volume control key



Click the icon in the lower right corner of the display screen to control the volume. The operation function is synchronized with the key function of the electronic watch panel.

#### 4. Operation during exercise

- 4.5 Press the deceleration key to reduce the running speed of the treadmill; Pressing the accelerate key to speed up the running speed of the treadmill.
- 4.6 Press Incline – key to reduce incline of the treadmill; press Incline + key to add incline of the treadmill.
- 4.7 During the running of the treadmill, when you press speed plus, speed minus, or slope plus or slope minus, the speed shortcut key and slope shortcut key will appear on the exercise interface. Press the speed shortcut key to directly adjust the speed, and press the slope shortcut key to directly adjust the slope.



- 4.8 Press Stop key or directly disconnect safe lock so that the treadmill will slows down and stop operation.

#### 5. Heartbeat measurement

The sporter steps on the side bar with both feet, starts the treadmill, holds the steel sheet with both hands, and the heartbeat window in the exercise interface displays your heartbeat value after about 5-10 seconds. The heartbeat measurement data in hand is only used as a general reference for the exercise degree and cannot be used as medical data.

#### 6. USB input

After inserting U disk, play videos or audio with corresponding support formats of U disk through the player.

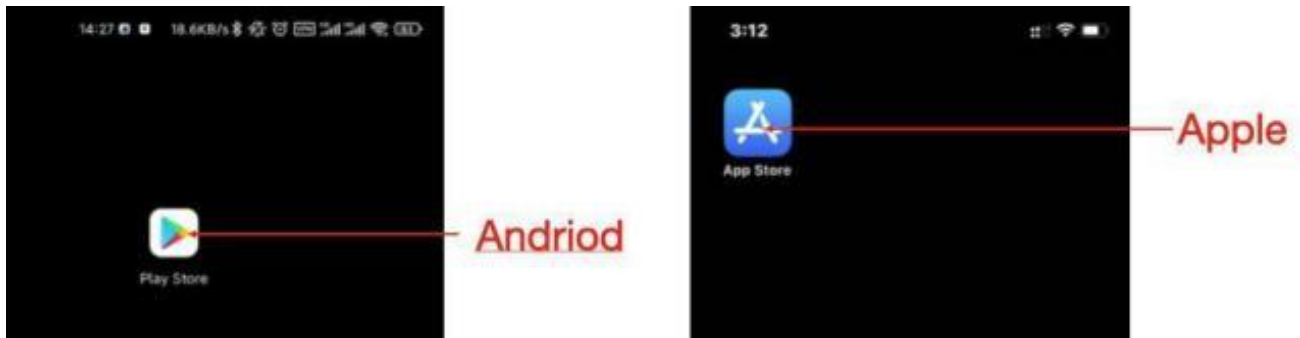
#### 7. Bluetooth audio function:

Transmit the audio to the headset via Bluetooth. Press the volume down " " and volume up " " keys on the treadmill panel, and the sound switch " " key to adjust the volume.

## Guide to use Kinomap and Zwift with our equipment?

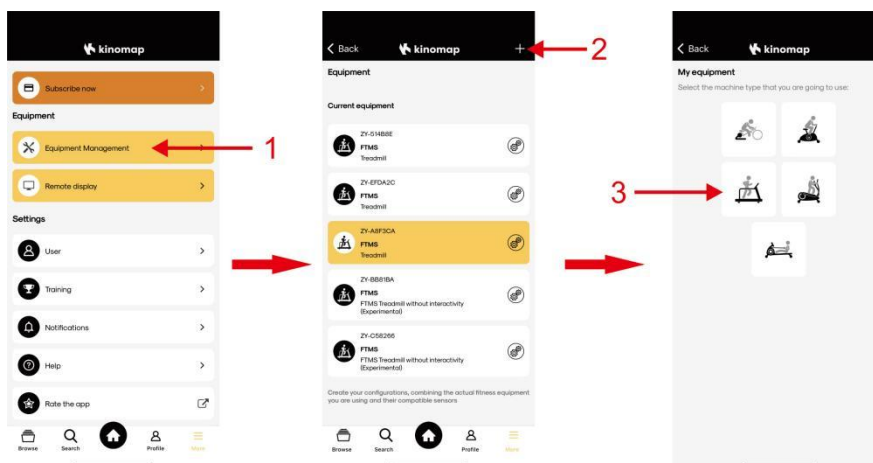
### 7.1 How to install Kinomap?

Before we start, Please download the Kinomap APP from App Store or Google Store. If you use Android device, please go to PlayStore to install "Kinomap". If you use Apple device, please go to App Store to install "Kinomap".



### 7.2 How to add and pair the equipment with Kinomap?

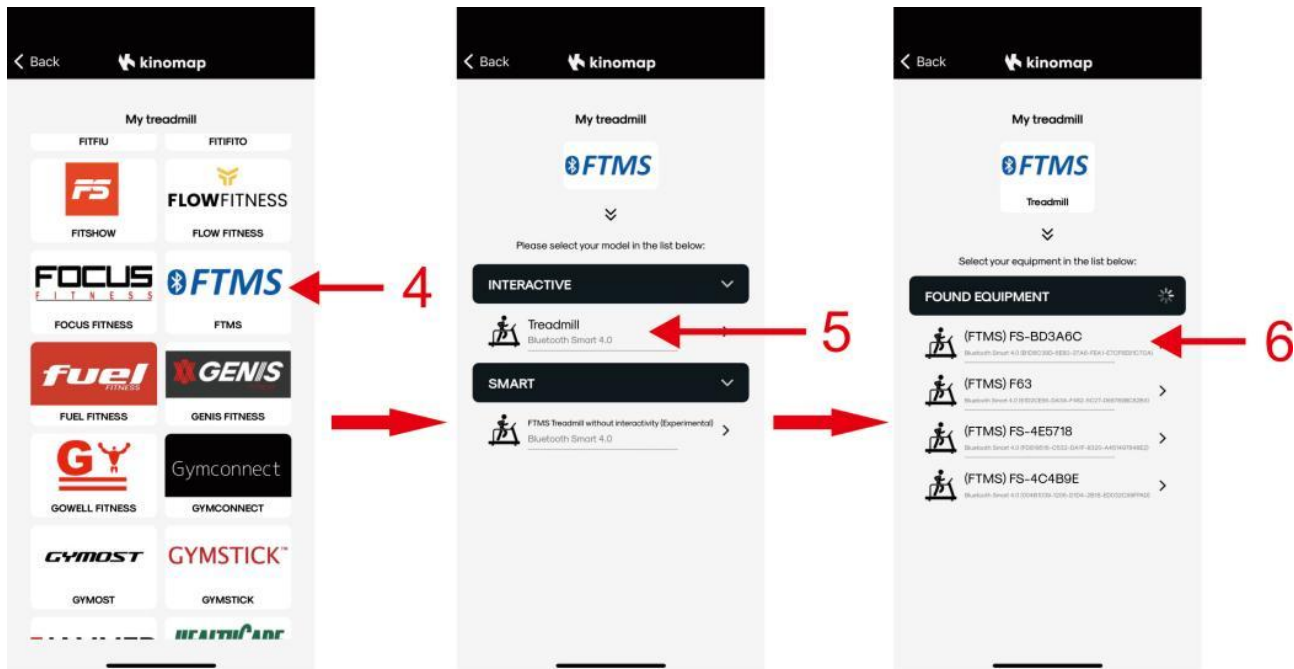
Open Kinomap, If you don't have a Kinomap account, register an account and sign in Kinomap. The follow pictures will show you how to use Kinomap to find and pair with the equipment.



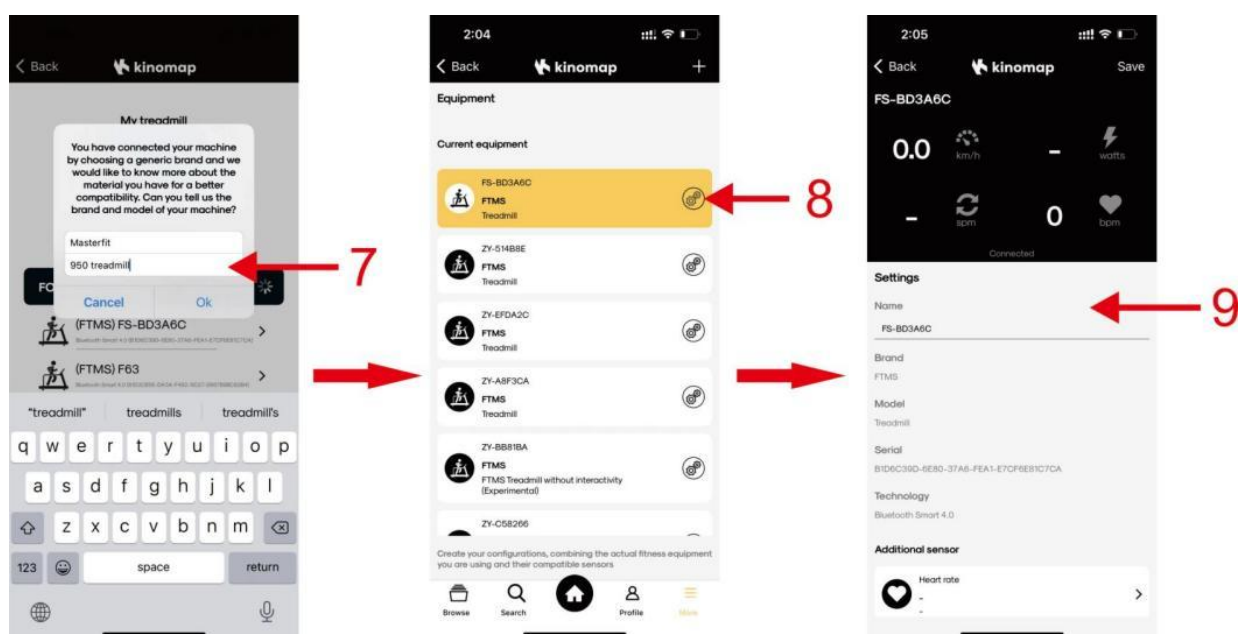
### 7.3 List the steps:

- (1) Go to the Equipment Management section
- (2) Click on the + button in the top right corner to add a new equipment
- (3) Select the machine type that you are going to use: Which is the treadmill in our case

- (4) Select the brand of the equipment by scrolling down till you see FTMS
- (5) Select the model of our exercise equipment(for example treadmill),according to the Equipment type you own.
- (6) If Kinomap has discovery an equipment(ZY-XXXXXX),press it and the equipment is added.



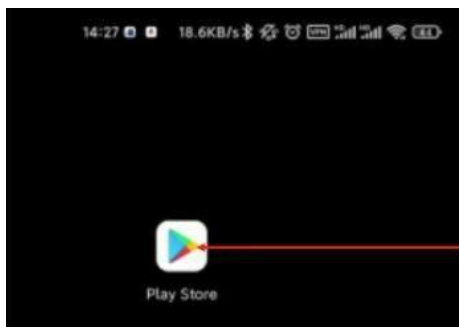
- (7) Enter Brand"Masterfit" and Model" 950 Treadmill"
- (8) Press the start button and start exercise.
- (9) Start exercise and you will see the exercise data in Kinomap.



#### 7.4 Zwift:

##### 7.5 How to install Zwift?

Before we start, Please download the Zwift APP from App Store or Google Store. If you use Android device, please go to Play Store to install "Zwift". If you use Apple device, please go to App Store to



Andriod



Apple

install "Zwift".

##### 7.6 How to add and pair the equipment with Zwift?

Open Zwift, If you don't have a Zwift account, register an account and sign in Zwift.

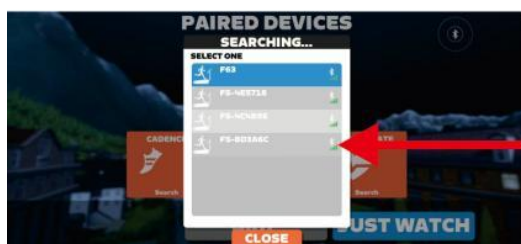
The follow pictures will show you how to use Zwift to find and pair with the equipment.



1



2



3



4

##### 7.7 List the steps:

- (5) Log in your account.
- (6) Searching a device by choosing "Power Source".
- (7) Tap the device in the list to pair, the device's name is shown as "(ZY-XXXXXX)". Click OK to complete pairing.

(8) Choosing "RUN SPEED" and tap the device in the list to pair, the device's name is shown as "(ZY-XXXXXX)". Click "OK" to start exercise.

#### 8. Wireless charging function

When the treadmill is powered on, place the mobile phone that supports wireless charging in the wireless charging area above the bracket, and move the mobile phone slightly to find a suitable charging location. At this time, the mobile phone will start charging.

#### 9. Indicator light

When the indicator light shows blue, it means that the treadmill is in standby mode; when the indicator light shows red, it means that the treadmill is running at this time to remind people around you to stay away to avoid safety accidents.

#### 10. Automatic shutdown function

The treadmill system will detect the user at all times. When the user leaves the running belt for more than 5 minutes, the system recognizes that there is no user exercise state, the system will stop the treadmill and enters the standby state to ensure the safety of the user. (This feature is off by default)

#### 11. Safety switch function

**Emergency stop:** In any state, pressing the "Emergency button" can stop the operation of the motor and the lifting motor in an emergency to protect the safety of users. The window displays "Safety Lock Disconnected"; the speaker emits a short beeps.

**Reset:** Before resetting, please confirm the safety of your surroundings and users, and when you are far away from the moving parts, press the "RESET" button to reset the treadmill. At this time, the motion data on the interface will be cleared and return to the standby state; if there is a slope In this case, the treadmill is reset to 0 slope state.

## 12. Shut down

The treadmill can be off by turn off the power or the treadmill at any time, which does not damage it.

## 13. Parameter display and set range:

|                              | Initial  | Setting initial value | Setting range | Display range       |
|------------------------------|----------|-----------------------|---------------|---------------------|
| Time (hour: minute : second) | 00:00:00 | 20:00                 | 1-120:00      | 00:00:00 - 99:59:59 |
| Speed (km/h)                 | 1.0      | 1.0                   | 1.0-25.0      | 1.0-25.0            |
| Slope (section)              | 0        | 0                     | -3-18         | -3-18               |
| Distance (km)                | 0.00     | 3.00                  | 1-100         | 1-9999.99           |
| Calorie (kcl)                | 0.00     | 100                   | 1-1000        | 1-99999.99          |

# Use method and safety protection for treadmill

## 1. Debugging of treadmill

- 1.1 Before the powering, inspect whether the power ground wire is well grounded and pull the running belt with hands to check whether it can run flexibly without any abnormal sound.
- 1.2 Insert the power plug and open the power switch. All the windows of the electric meter show initial value and the running belt dose not move.
- 1.3 Press the "Start" Key and the treadmill starts operating at a low speed (the operating speed is 1.0km/h). Observe whether the treadmill and electronic meter can operate normally.
- 1.4 Press the "Speed-up" Key and "Speed-down" Key to observe whether the regulation is normal.
- 1.5 Press the "stop" key or "safety switch" key. Then , the treadmill can slow down and stop finally. Turn off the supply switch and take out of the power plug.

## 2. Operating instructions

After being debugged, the electric treadmill can be put into use

- 2.1 Plug the power supply in the household 220V outlet. The outlet must be provided with appropriate grounding wire.
- 2.2 Press the "start" key. Then, the running belt slowly moves. When the speed is about 1.0km/h, the speed of the treadmill is shown on the meter.
- 2.3 If you want to increase the speed of the treadmill, press the speed+ key, up to 25km/h.
- 2.4 If it is too late to reduce the speed when running at the high speed, you can press the " safety switch" and the then treadmill can quickly slow down and stop finally.
- 2.5 Press "STOP" after running and the treadmill slows down until it stops.

## 3. Safety protection for treadmill

- 3.1 Under any state, the exerciser only presses the "safety switch" and then treadmill emergently stops.
- 3.2 When the treadmill belt skids or the running belt is stuck, the motor may stop in about 3s.

## VIII. Matters Needing Attention

### 1. Circuit

- 1.1 Avoid using other electric appliances in the same power supply circuit. The power supply circuit must be able to supply over 15A electricity current.
- 1.2 It is required that the service voltage should be in the range of  $220V \pm 10\%$ . The voltage beyond this range may lead to the abnormal operation.
- 1.3 Inspect whether the power supply is loaded and the safe switch is valid before exercise.
- 1.4 When abnormal condition occurs during the exercise, you can press the safe switch and the treadmill can quickly slow down and stop finally;
- 1.5 You should turn off the power switch and take out of the power plug after using the treadmill.
- 1.6 In Winter, certain humidity should be kept indoors to avoid strong static electricity.
- 1.7 If the power wire is damaged after use, please go to specified products distributor for replacement or purchase.
- 1.8 If you have any questions about the treadmill, please contact the distributor. It is not allowed for laymen to disassemble or maintain the treadmill for fear of damaging the treadmill.

### 2. Placing environment

- 2.1 It is only proper for the treadmill to be placed indoors for protection against humidity. It is forbidden to splash water on the treadmill. It is forbidden to place any foreign materials on or inserted them in the treadmill.
- 2.2 During the operation of the treadmill, the motor may generate a small number of sparks, so the treadmill should be placed at a drafty place and kept away from explosives.
- 2.3 When the treadmill is used, ensure its fore and rear feet reliably contact the ground. If the ground surface is uneven, it should be stably padded with carpet or rubber plate.
- 2.4 Pay attention to the interior hygiene usually to reduce indoor dust because its sensibility may be influenced by the dust adhered on the electronic components.

### 3. Precautions before or during exercise

3.1 For your safety, wear sports clothes and select suitable sports shoes when using the treadmill. It is strictly forbidden to exercise on the treadmill with bare feet.

3.2 It is not allowed for two or more persons to do exercises on the treadmill at the same time.

3.3 Prepare a towel before running to prevent sweat from dropping on the running belt and being thrown into the enclosure to damage the electric appliance.

3.4 The beginner can get on the treadmill only after he stands on the edge to test several times with one foot and feels capable of keeping up with the speed of the running belt.

3.5 The treadmill has enough motor power. In principle, the zero start can be realized, but to extend the service life of the treadmill, it is suggested that you should stand on both edges of the treadmill and get on it for exercise after the normal start.

3.6 It is strictly forbidden to get on and off from the rear end as it is very easy for people to tumble in such way.

3.7 The strength should be equal when the hands are on the armrests and run on it straightly to avoid belt deflection.

3.8 When people run in a normal state, the two hands should be moved from the armrests. The arms can be swung boldly so that the exercise result may be better.

3.9 The stop lock should be pressed when get off the treadmill. Don't get off the treadmill until the running belt stops completely.

3.10 Keep the child away from the running treadmill for fear that the hand or the clothes may clamped by the running belt to cause serious injury.

3.11 It is strictly forbidden to touch the working running belt by hands.

### 4. Additional precautions

4.1 The cardiac should not use the electric treadmill alone.

4.2 Determine the running speed according to your physical conditions; and the sick should not use the treadmill or use it under the instruction of a doctor.

4.3 The heart rate sensor is not a medical facility and the detection results are for reference only.

# Daily servicing and maintenance of electric treadmill

During the daily use of the treadmill, the following should be noted for the maintenance.

## 1. Keep the treadmill clean

1.1 The service life of the treadmill can be significantly extended by keeping clean. Often wipe the running board and footboard exposed on the two sides of the running belt. Reduce long-term accumulation of the dust and dirt under the running belt.

1.2 The running belt can be wiped with soft cloth dipped with soapsuds. Don't let the water flow to the bottom of the running belt and into the shield.

1.3 Regularly check each bolt and nut. Please tighten and fix them immediately with tools if they are loose.

1.4 Regularly check whether the groove of the motor belt is clean. If there are residual, they must be cleaned off to avoid unnecessary vibration when it is used.

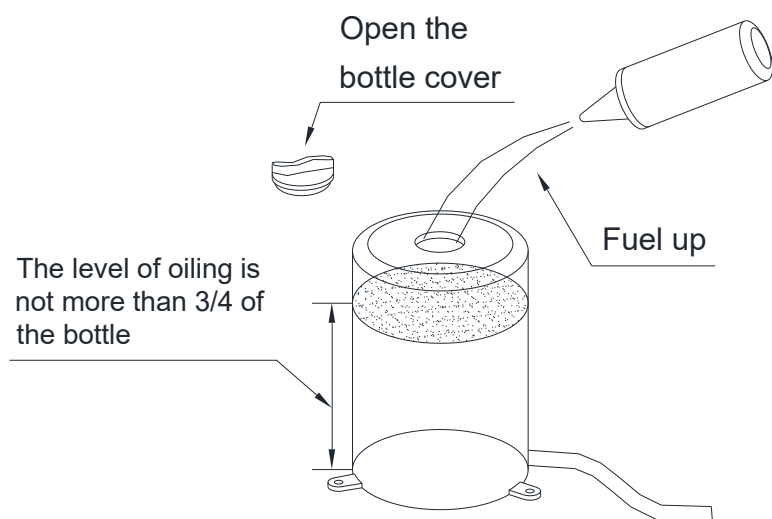
1.5 Regularly clean the electric control system and the dust surrounding the motor to ensure normal operation of the treadmill.

## 2. Lubrication system

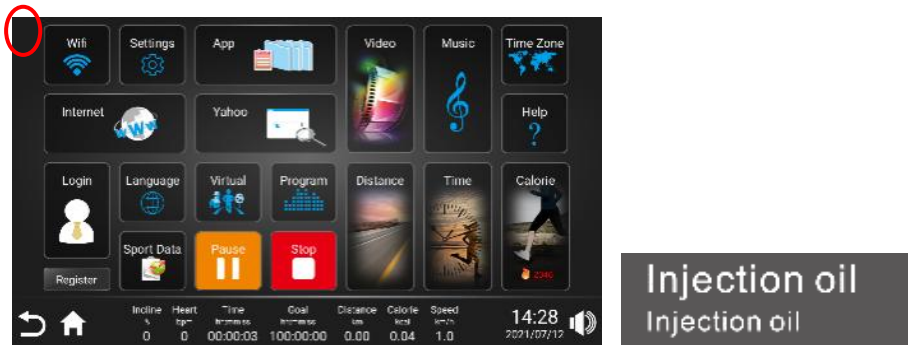
2.1 Automatic lubrication system: After the treadmill runs total 500 kilometers, the system automatically inject the lubricating oil once to lubricate the running board and the running belt, about 2 milliliters each time. The oil pot has a volume of about 200 milliliters. Add lubricating oil to the oil pod after every 4000KM to avoid running out of oil causes damage to the running belt and running board.

Before adding lubricating oil, open the motor cover. See the picture on the right for the filling method:

(Do not fill up, make sure that the oil is not more than 3/4 of the oil bottle.)



2.2 Lubricate manually: When the treadmill is running, click on the blank space in the upper left corner of the exercise interface 8 times to enter the background “application settings” and click once on the "manual lubricate" to lubricate the treadmill manually.



Special attention: the automatic lubrication system of the treadmill can meet the user's normal use. Treadmills that not used for long time, the running belt will become too dry, and the resistance between the running belt and running board will be high, you can manually lubricate it, but please do not lubricate it too frequently. Frequent lubricating may cause spillage due to excessive oil.

### 3. Judgment for friction:

The frictional force of the running board and running belt can be increased by uncleanness or reduction of lubricant, which may damage the motor and control panel. The excessive frictional force is characterized with followings:

- 3.1 Under the power off condition, it is arduous to drive the belt by feet, or even the belt cannot be driven;
- 3.2 When the treadmill is operated at the middle speed, you press the “safety switch” and the running belt quickly stops;
- 3.3 The increment of frictional force may cause the damage of motor or control panel, short circuit, tripping, fuse burn-out, etc.

#### 4. Adjustment for the tightness of running belt:

4.1 Although all treadmills have been adjusted at exworks, the running belt may become loose after the treadmill is used for some time. The maintenance is mainly carried out by the user. If the running belt is too loose, the skidding phenomenon of running belt and drum may occur when you step on the running belt. But excessive tightness is not good either because it may damage motor, running belt and drum, increase the running noise of the treadmill, etc. In general condition, it is better to lift the two sides of running belt 5-6cm away from the running board.

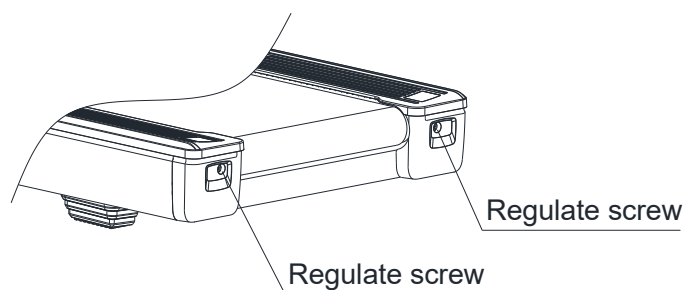
##### 4.2 Judgment method for tightness of running belt

Adjust the treadmill speed to 1.5 km/h, grasp the armrest forcefully with both hands and prevent the operating of running belt with feet. At this time, if the running belt stops running, the front drum continues running, but the running belt continues running after being released, indicating that the running belt is excessively loose. Meanwhile, the user may feel the halt at sometimes, and the long-term use under the loose state may shorten the service life of running belt.

Therefore, adjustment should be done timely.

4.3 Adjusting method for the tightness of running belt: After the treadmill is used for some time, the halt may be felt while you are running on it, which is caused by the excessive loose running belt. The tightening adjustable bolt of the right and left rear regulating box is used to adjust the tightness and deflection. It is the core component of the adjustment of the complete treadmill.

Regulating method: (note: tighten it clockwise and release it anticlockwise. The following tightening or releasing respectively refers to the clockwise direction or anticlockwise direction) After the treadmill has been used for some time, the running belt may extend to a certain extent. If slipping of the running belt occurs during the exercise, it shows the running belt is a little loose. Now you should tighten adjusting bolts of the rear cover. Tighten adjusting bolts of the rear cover at both sides in the meantime as a standard of 1/4 circle until no slipping or pause on the treadmill, as shown in the picture:



Special attention: The tighter the running belt is not the better, adjust the tightness according to the needs. Too tight will shorten the service life of the running belt.

## 5. Running belt deviation adjustment

All treadmills need to adjust the running belt before leaving the factory and after installation. After using for a period of time, the phenomenon of deviation will occur. The reasons for this phenomenon are as follows:

5.1 Unstable placement of the mainframe.

5.2 When the user moves, his feet are not in the center of the running belt.

5.3 The user's feet exert uneven force.

5.4 Adjustment method of deviation: the deviation phenomenon caused by man can be restored to normal after a few minutes of no-load rotation. For the unrecoverable deviation phenomenon, use the special tools equipped randomly to gradually adjust the running belt adjusting bolts in half circle units. If the running is to the left, adjust the left adjuster bolt clockwise or counterclockwise. If the belt runs to the right, adjust the right adjuster bolt clockwise or the left bolt counterclockwise. Running belt deviation is mostly maintained by users themselves. Running deviation will seriously damage the running belt, so it must be found and corrected in time.

## 6. Motor belt adjustment

6.1 The motor belt of all treadmills has been adjusted before leaving the factory, but the running belt will stop after a period of use, which is caused by too loose motor belt.

6.2 The way to judge the motor belt is too loose: adjust the speed of treadmill to 1.5 km/h, grab the handrail with both hands, and stop the running belt with your feet forward. For example, the running belt and the front roller stop rotating at the same time, but the running belt continues to run after loosening. This phenomenon shows that the motor belt is too loose, and the user will feel pause. Long-term use will reduce the life of the motor belt, so it should be adjusted in time.

6.3 Solution: Use the special tool motor belt adjusting bolt to adjust clockwise for several times until the user does not feel a pause. It is mainly adjusted by users themselves.

Adjustment method of motor belt: use random tools to adjust clockwise in half circle.

## MAINTENANCE PLAN

| Part             | Recomended maintenance                                                                                                  | How often? | Cleaning | Lubrication |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------|-------------|
| Display          | Clean with a soft, clean and moist cloth.                                                                               | After use  | No       | No          |
| Frame            | Clean with a soft, clean and moist cloth.                                                                               | After use  | Water    | No          |
| Running belt     | Clean with a soft, clean and moist cloth.                                                                               | Weekly     | No       | No          |
| Running deck     | Clean with a soft, clean and moist cloth. Make sure that it has sufficient applied lubricant and the surface is smooth. | Weekly     | No       | Yes*        |
| Drive belt       | Inspect that the drive belt is sufficiently tight, check for any wear and that drivebelt is in the correct position.    | Monthly    | No       | No          |
| Bolts, nuts etc. | Inspect all bolts, nuts and screws. Thighten if necessary.                                                              | Monthly    | No       | No          |

\* Always use the manufacturer's recommended lubricant

# General Troubleshooting Method

| Faults or phenomena                                |                                                       | Possible causes of occurrence                                | Processing method                                                              |
|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| No display on the treadmill                        |                                                       | A. Power supply isn't connected or there is no power supply  | Plug power line into AC line or check AC socket                                |
|                                                    |                                                       | B. Power switch isn't on                                     | Place power switch in ON position                                              |
|                                                    |                                                       | C. Mainboard has no power supply or is damaged               | Check whether power line of electronic meter is connected or replace mainboard |
|                                                    |                                                       | D. Signal line of electronic meter is disconnected           | Replace or reconnect signal line                                               |
|                                                    |                                                       | E. Electronic meter is damaged                               | Replace electronic meter                                                       |
|                                                    |                                                       | F. backlight doesn't light                                   | Replace electronic meter                                                       |
| Treadmill exercise is not smooth, weak or jittered |                                                       | A. Driving position has resistance                           | Adjust the driving position or add lubricating oil                             |
|                                                    |                                                       | B. Driving belt is too tight or too loose                    | Adjust tightness of driving belt                                               |
|                                                    |                                                       | C. Torque of actuator is too small or too large              | Adjust the torque potentiometer to the appropriate position                    |
| Electronic watch display                           | Safety lock disconnected                              | A Safety lock disconnected<br>B Safety latch is disconnected | Check if the safety switch is stuck<br>Reposition the Safety latch             |
|                                                    | E15: communication fail(Inverter signal not received) | Inverter signal circuit failure                              | Replace the frequency converter                                                |
|                                                    | E06: OE, Inverter overvoltage                         | AC overvoltage: > 270VAC                                     | Stop using, ask an electrician to troubleshoot                                 |
|                                                    | E10: OL, Motor overload                               | Motor overload                                               | Replace the Motor                                                              |
|                                                    | E13: LF, Motor protection                             | The motor wire is off or the motor is broken                 | Replace the Motor                                                              |
|                                                    | E23: LP, Low input voltage                            | Outer voltage is too low                                     | Check Outer voltage                                                            |
|                                                    | E24: HP, High input voltage                           | Outer voltage is too high                                    | Check Outer voltage                                                            |
|                                                    | E04: OC, Overcurrent output                           | A Overloaded                                                 | Restart the treadmill                                                          |
|                                                    | E12: OLO, System overload                             | B The transmission part is stuck or obstructed               | Adjust the transmission part, or add lubricating oil                           |
|                                                    |                                                       | C Short circuit inside the motor                             | Replace the Motor                                                              |
|                                                    |                                                       | D Frequency converter burned out                             | Replace the frequency converter                                                |
|                                                    | E08: GF, Abnormal ground                              | Ground wire is not connected properly                        | Reconnect the ground wire                                                      |
|                                                    | E01: LE1, Low voltage trip                            | Frequency converter fault                                    | Replace the frequency converter                                                |
|                                                    | E02: ntcF, Temperature sensor failure                 |                                                              |                                                                                |
|                                                    | E09: OH, Frequency converter overheating              |                                                              |                                                                                |
|                                                    | E11: OL1, Frequency converter overload                |                                                              |                                                                                |
|                                                    | E14: dbup, Frequency converter brake failure          |                                                              |                                                                                |
|                                                    | E17: PrEr, Flash program failure                      |                                                              |                                                                                |
|                                                    | E18: EEr, EEPROM failure                              |                                                              |                                                                                |
|                                                    | E19: LE, Low voltage display                          |                                                              |                                                                                |
|                                                    | E21ESP, Emergency stop display                        |                                                              |                                                                                |
|                                                    | E22: drvF, Driver setting error                       |                                                              |                                                                                |
|                                                    | E25: Ht, High temperature display                     |                                                              |                                                                                |

# Exercise Precautions

**Warm-up:** Before each operation, warm-up exercise should be performed for 5 ~ 10 minutes, including warm-up (standing still, treadmill, rowing machine, exercise bike) and stretching (stretching muscles and bending joints in the training area) to prevent sports injuries caused during operation.

**Breathing:** Do not hold your breath during exercise, usually inhale through your nose when preparing or restoring your movements, and exhale through your mouth when you exert yourself. Breathing and movement should be coordinated. If breathing is too rapid, stop exercising.

**Frequency:** It is best to have a 48-hour rest when exercising muscles in the same part, that is, to train the same part every other day.

**Load:** Determine the amount of training according to the individual's physical condition, and then practice according to the gradual load. It is normal to have sore muscles during the initial practice. As long as you continue to practice according to the above frequency, the sore will be eliminated.

**Relaxation:** After each exercise, you should also do a 5-minute recovery exercise, especially to train your foot muscles to stretch and relax, so as to avoid long-term coagulation of muscles and keep their elasticity.

**Diet:** To protect the digestive system, you can only train one hour after meals, and you should eat at least half an hour after training. Try to drink as little water as possible during training, especially avoid drinking too much water, so as not to increase the burden on the heart and kidneys.

If there is any problem with this machine, please contact the dealer. Non-professionals, please do not try to disassemble or repair it to avoid equipment damage.

**Note:**

The final interpretation right of the appearance, specifications and models of the above products belongs to our company. If there are any changes without prior notice, the products will be subject to the real ones!

# IMPORTANT REGARDING SERVICE

In the event of problems of any kind, please contact Mylna Service. We would like you to contact us before contacting the store so we can offer you the best possible help.

Visit our website [www.mylnasport.no](http://www.mylnasport.no) – here you will find information about the products, user manuals, a contact form to get in touch with us and possibility to order spare parts. By filling out the contact form you give us the information we need to help you as effectively as possible.



Leverandør:  
Mylna Sport AS  
Postboks 567  
3412 Lierstranda  
Norway  
[abilica.no](http://abilica.no)  
[mylnasport.no](http://mylnasport.no)

Leverantör:  
Mylna Sport AB  
Box 181  
56624 Habo  
Sverige  
[abilica.se](http://abilica.se)  
[mylnasport.se](http://mylnasport.se)

Supplier:  
Mylna Sport AS  
PO Box 567  
3412 Lierstranda  
Norway  
[abilica.com](http://abilica.com)  
[mylnasport.com](http://mylnasport.com)