



195 LÖPBAND



INNEHÅLL

INNEHÅLL	2
VIKTIGA FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER	3
MONTERING	5
UPPSTART	7
UNDERHÅLL	25
ÖVERSIKTSDIAGRAM	31
DELLISTA	32
KONTAKT	36

VIKTIG INFORMATION

Användningsområdet för denna träningsenhet är endast hemmaträning och privat bruk, alla garantier är ogiltiga när du använder enheten i kommersiella miljöer eller fleranvändarmiljöer som idrottsklubbar, bostadsföreningar eller företag. Det finns separata modeller som är lämpliga för kommersiella miljöer och miljöer med flera användare.

Apparaten får endast användas enligt beskrivningen i denna bruksanvisning.

Apparatens ägare är ansvarig för att se till att alla användare är bekanta med dessa säkerhetsåtgärder.

Under monteringen, se till att alla skruvar och muttrar är på rätt plats och att de går in ordentligt innan du börjar dra åt någon av dem.

Placera apparaten på en plan och jämn yta.

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

Det rekommenderas att använda en underlagsmatta för att eliminera risken för att golv eller golvbeläggningar skadas i samband med installationen. användning av apparaten. Se till att produktens transporthjul inte skadar golvet innan du flyttar det, eventuella skador täcks inte.

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

Bär lämpliga skor när du använder apparaten. Att bära skor med ett grovt mönster kan öka slitaget på apparaten.

Apparaten får endast användas av en person åt gången.

Före varje användning; se till att justerskruvarna är ordentligt åtdragna. Lösa justeringsskruvar leder till mer rörelse och snabbare slitage än nödvändigt.

Barn får inte använda apparaten utan uppsikt och bör inte vara i närheten av den när apparaten används av andra.

Apparaten får inte användas av personer som väger mer än 135 kg.

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

Pulsfunktionen på produkten är inte en medicinteknisk produkt, den kommer också att skilja sig från mätningar med en pulsmätare och andra enheter som mäter hjärtfrekvens. Dess syfte är att ge en indikation på användarens faktiska hjärtfrekvens. Om det krävs en mer exakt pulsmätning rekommenderas ett bröstband eller en pulsmätare.

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

Läs instruktionerna i bruksanvisningen för rengöring och underhåll noggrant. Att följa dessa instruktioner kan vara avgörande för den totala livslängden för både enskilda komponenter och produkten som helhet. Underlåtenhet att utföra underhåll enligt beskrivningen i denna handbok kan ogiltigförklara garantin.

Apparaten består av delar som är slitdelar, utbytbara delar och delar som kommer att hålla under produktens livslängd förutsatt att produkten används normalt. Slitdelar har en garanti på 1 år. Slitdelar måste kunna förväntas bytas ut inom 1-2 år från det att produkten tas i bruk i förhållande till den mängd av produkten som används. Utbytbara delar har en garanti på 2 år.

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

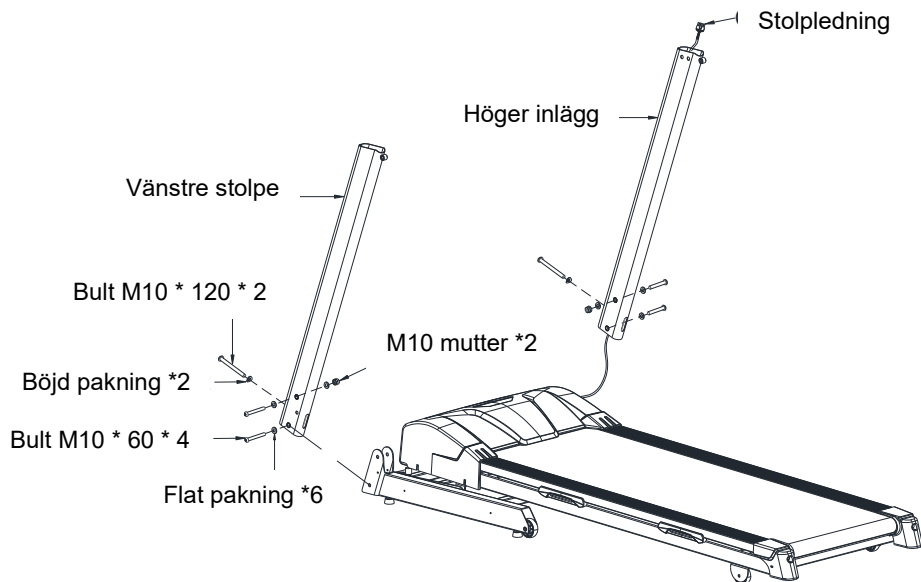
Stå alltid på fotskenorna när du startar eller stoppar löpbandet. Håll alltid i handtagen när du använder apparaten.

Håll hår, fingrar och kläder borta från rörliga delar.

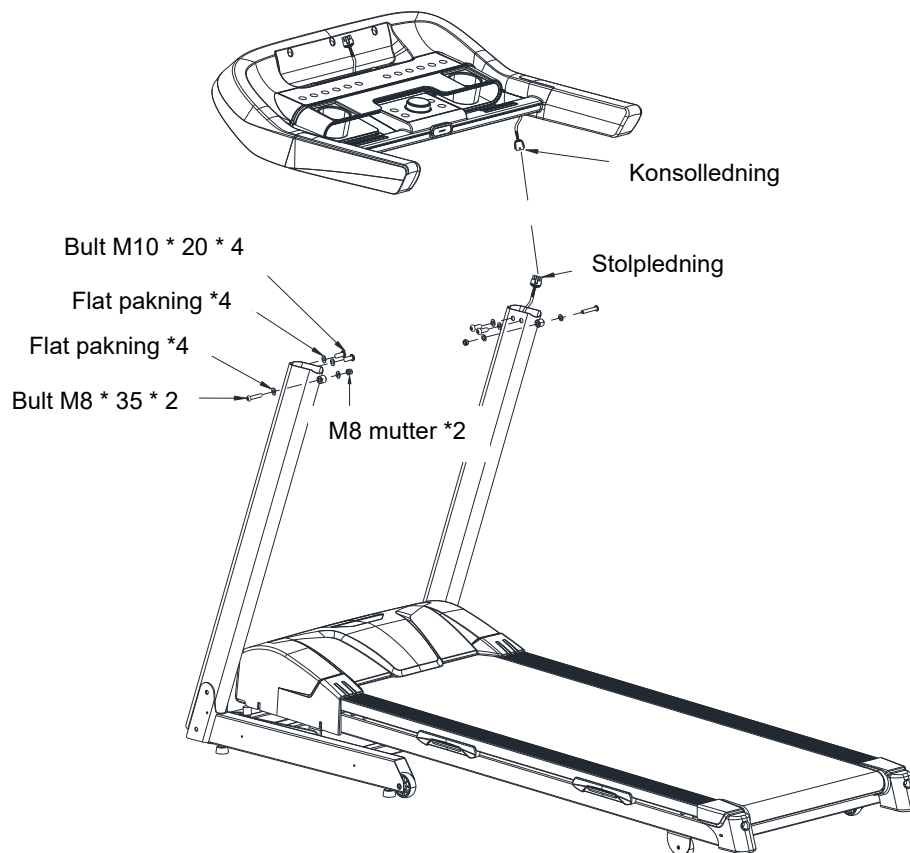
Vi reserverar oss för tryckfel i manualen.

Montering

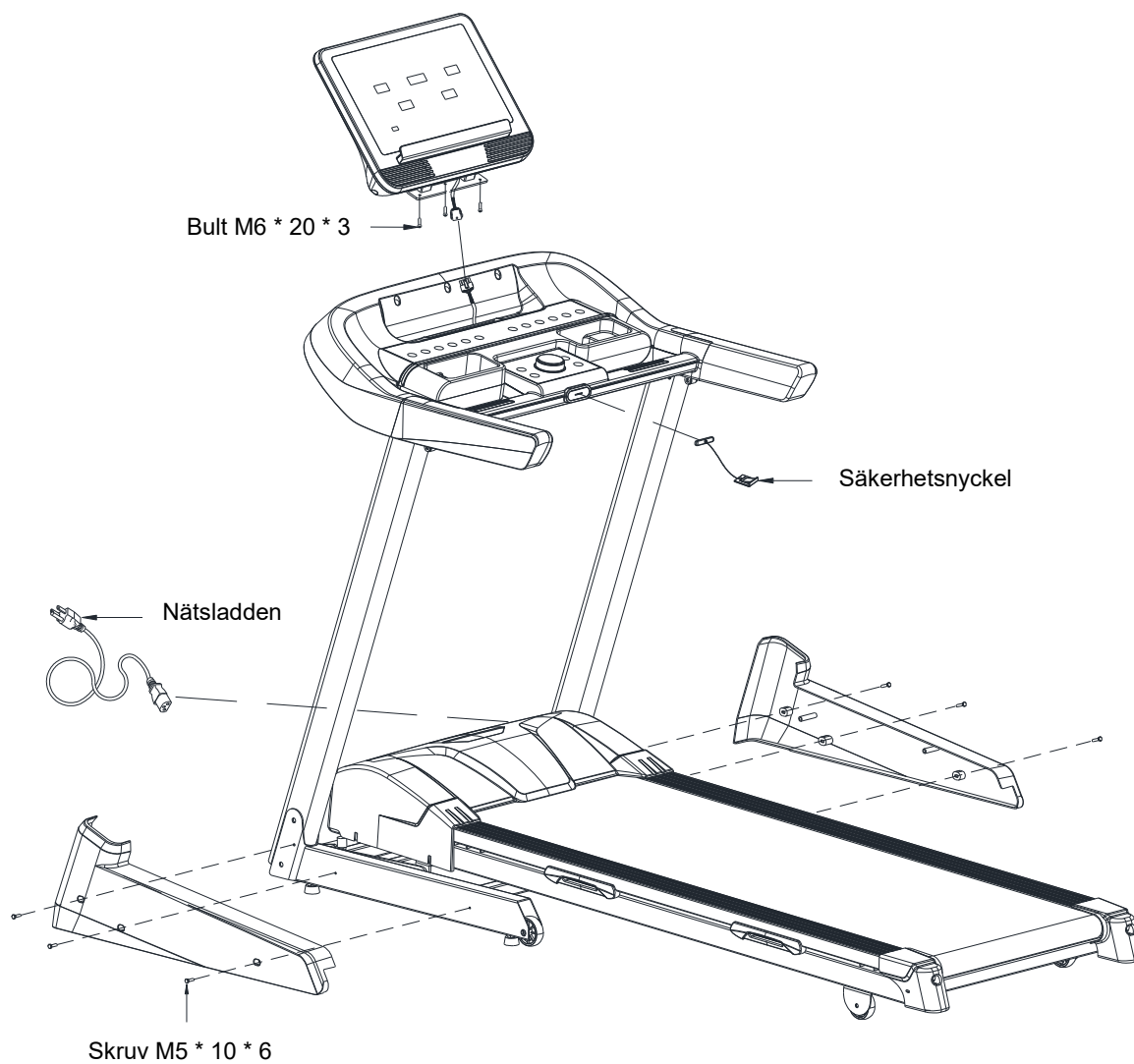
Steg 1



Steg 2



Steg 3



KONSOLL

Funktionsknappar

(1) MODUS

Slå på apparaten, tryck för att välja målvärden för tid, distans eller kalorier.

(2) START

Slå på apparaten, tryck på den här knappen för att starta träningspasset.

(3) STOP

Tryck på denna knapp under träningen för att stoppa löpbandet. Om du sedan trycker på START startar löpbandet igen. Om du istället trycker på STOP igen kommer alla värden att återställas.

(4) PROG

Slå på apparaten, tryck på den här knappen för att välja mellan programmen P1 till P36 och en FIT TEST-funktion.

(5) SPEED+

Ökar löpbandets hastighet med 0,1 km/h per tryck. Håll för kontinuerlig ökning.

(6) SPEED-

Minskar löpbandets hastighet med 0.1 km/h per tryck. Håll för kontinuerlig minskning.

(7) SNABBTANGENTER, HASTIGHET

Tryck snabbtangenterna 4, 8, 12 eller 16 under träningen för att ändra hastighet snabbare.

(8) SHUTTLE-KNAPP

Tryck på denna knapp för att starta löpbandet och för att pausa löpbandet medan värdena lagras. Håll knappen intryckt i tre sekunder för att rensa all information och återgå till huvudmenyn.

(9) SHUTTLE-HJUL

Rulla detta hjul _medurs för att öka hastigheten kontinuerligt med 0,1 km/h, eller rulla det moturs för att kontinuerligt minska hastigheten med 0,1 km/h.

(10) INCLINE+

Tryck på knappen för att öka lutningen under träningspasset. Håll knappen intryckt för kontinuerlig ökning.

(11) INCLINE-

Tryck på knappen för att minska lutningen under träningen. Håll knappen intryckt för kontinuerlig minskning.

ANVÄNDARINSTÄLLDA PROGRAM

MÅLVÄRDE, TID

Slå på enheten och tryck på MODE. TIME kommer nu att blinka på skärmen med standardvärdet 30:00. Tryck på SPEED+ eller SPEED- för att välja önskad tränings tid på en skala från 5 – 99 minuter. Tryck på START för att starta träningen med en hastighet av 1.0 km/h. Justera hastigheten med SPEED-knapparna. Träningspasset avslutas automatiskt när nedräkningen är över.

MÅLVÄRDE, DISTANS

Slå på apparaten, tryck på MODE två gånger. DISTANCE kommer nu att blinka på displayen med standardvärdet 1.0 km. Tryck på SPEED+ eller SPEED- för att välja önskad träningssträcka på en skala från 1.0 – 9.0 kilometer. Tryck på START för att starta träningen med en hastighet av 1.0 km/h. Justera hastigheten med SPEED-knapparna. Träningspasset avslutas automatiskt när nedräkningen är över.

MÅLVÄRDE KALORIER

Slå på apparaten, tryck på MODE tre gånger. CALORIE kommer nu att blinka på skärmen med standardvärdet 50CAL. Tryck på SPEED+ eller SPEED- för att välja hur många kalorier du vill förbränna på en skala från 10 – 990CAL. Tryck på START för att starta träningen med en hastighet av 1.0 km/h. Justera hastigheten med SPEED-knapparna. Träningspasset avslutas automatiskt när nedräkningen är över.

SNABBSTART

Tryck på START/STOPP-knappen för att starta löpbandet med en hastighet av 1.0 km/h. Justera sedan till önskad hastighet SPEED+ och SPEED-. Du kan också använda hastighetsknapparna eller SPEED-knapparna på handtaget. För att sakta ner hastigheten, håll ned SPEED- tills du når önskad nivå. Om du vill pausa löpbandet, tryck på START en gång. Om du vill avsluta träningspasset, tryck på MODE en gång för att återställa alla träningsvärden.

Lutning

Lutningen kan justeras när som helst efter att löpbandet har börjat röra sig.

Lutningen kan inte återgå till utgångsläget om säkerhetsnyckeln har tagits bort.

Lutningen återgår till startpositionen när enheten startas om.

Stigningskala: 0–20 nivåer.

Transport

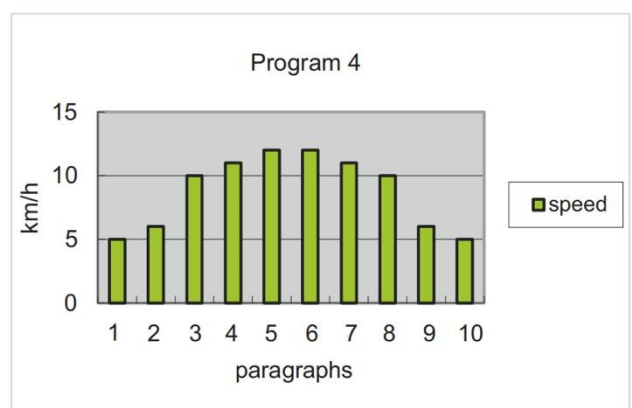
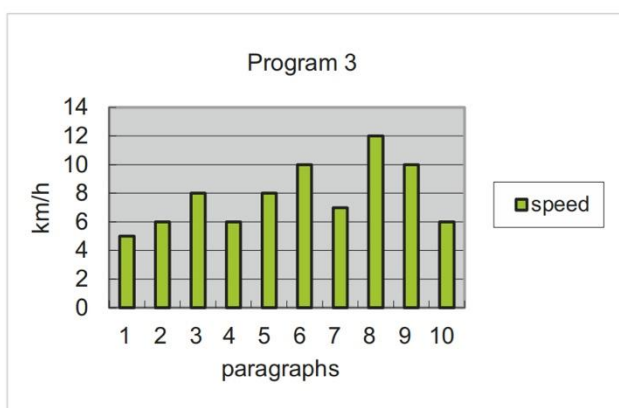
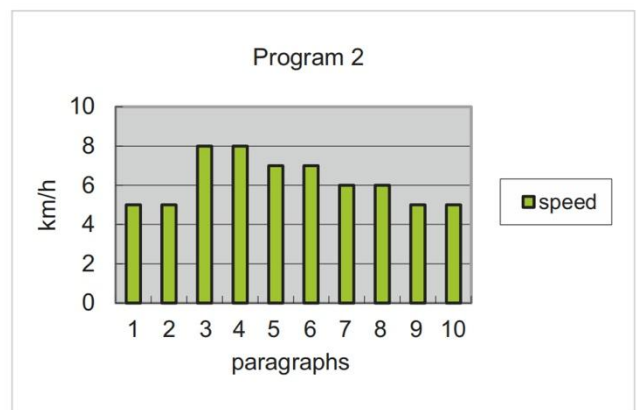
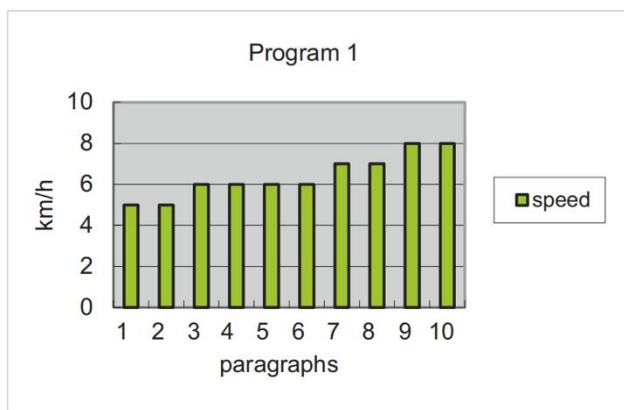
Lyft försiktigt löpbandet från det bakre rullområdet. Håll i de två sidokapslarna och rulla löpbandet till önskad plats.

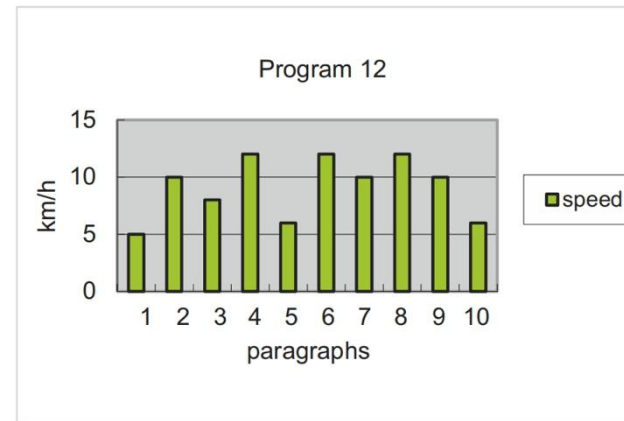
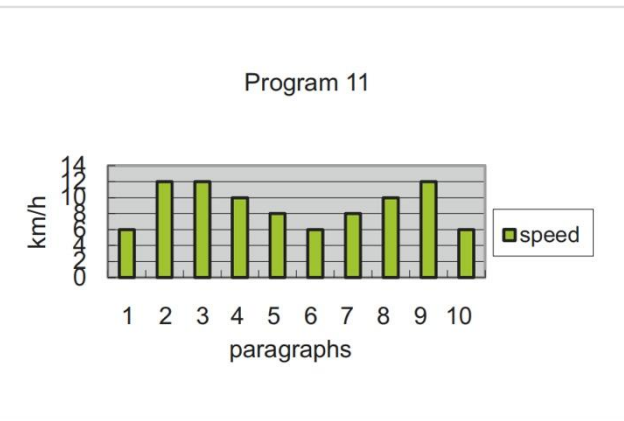
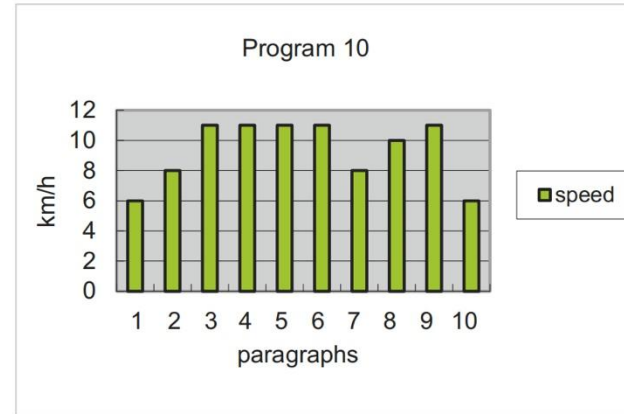
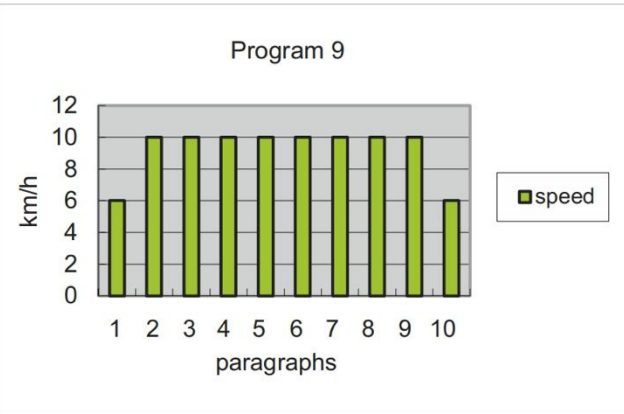
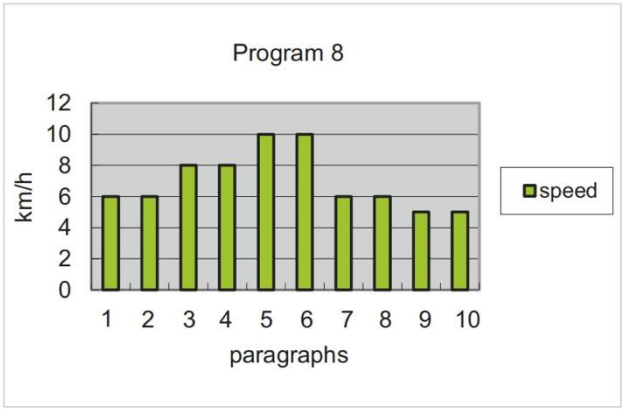
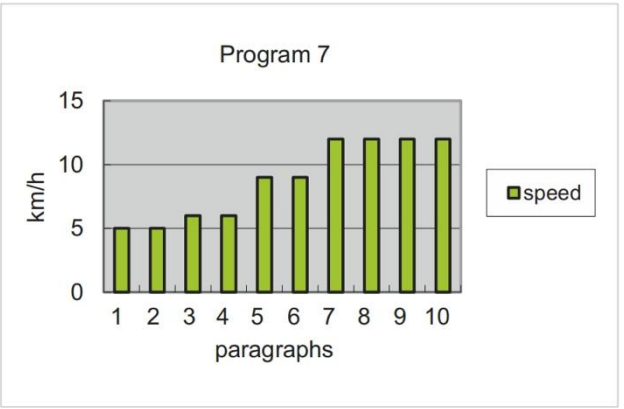
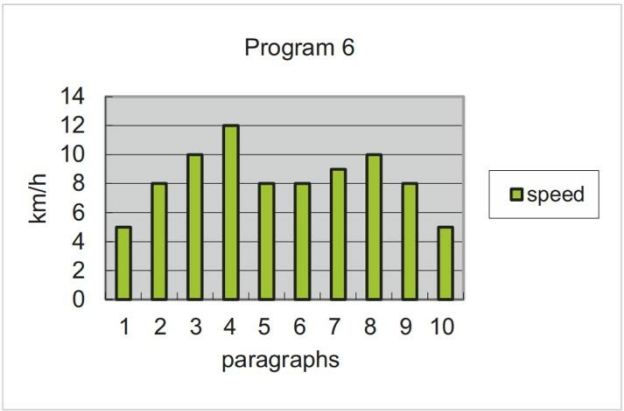
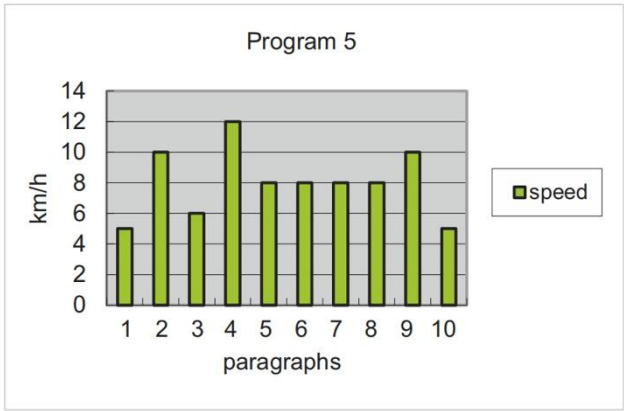
Program

Detta löpband har 36 förinställda program (P1–P36). De första 24 programmen (P1–P24) är endast baserade på hastighet. De senaste 12 programmen (P25–P36) kombinerar hastighet och lutning (FAT BURN, HILL och FITTEST). Varje program har en maxhastighet som visas på skärmen när du startar träningsprogrammet. Den aktuella hastigheten visas i hastighetsfönstret, och varje program ändrar hastigheten flera gånger på vägen.

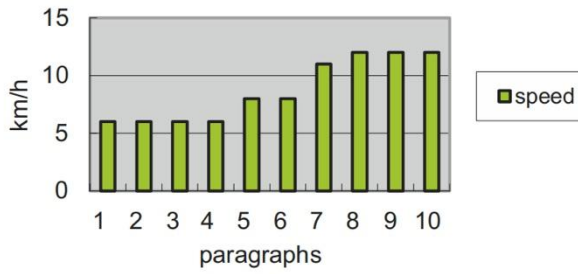
Så här väljer du ett program:

Se till att löpbandet står stilla. Tryck på MODE en gång för att återställa alla träningsvärden. Tryck på PROG för att välja önskat program (P1–P36). Tryck sedan på START för att starta programmet med standardvärden. Hastighetsfönstret kommer nu att visa programmets förinställda hastighet. Varje program varar i 30 minuter. Hastighet och lutning ändras automatiskt varje minut. Konsolen ljuder tre sekunder innan programmet avslutas, och löpbandet stannar sedan automatiskt.

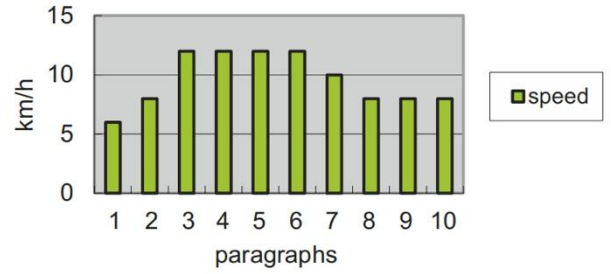




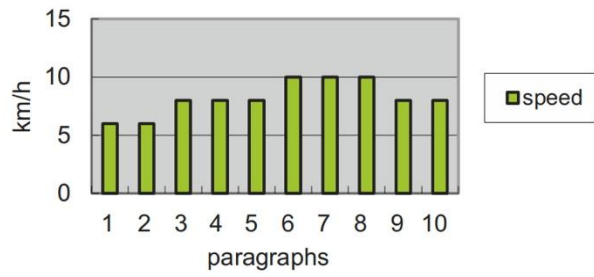
Program 13



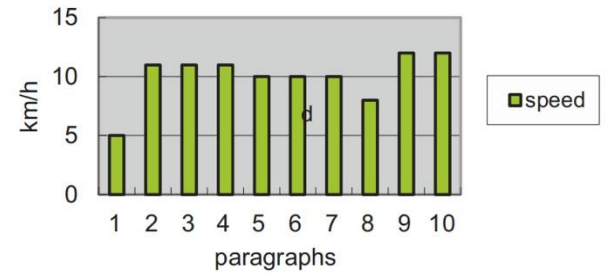
Program 14



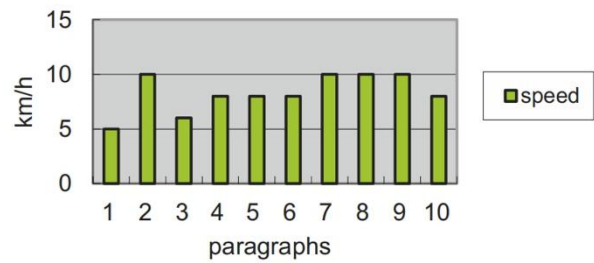
Program 15



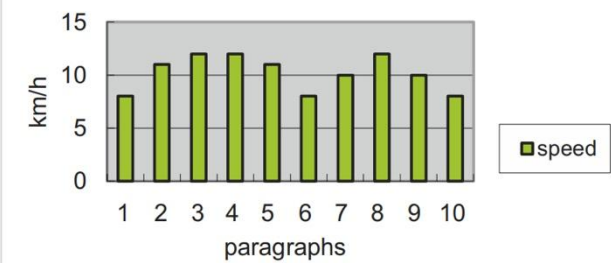
Program 16



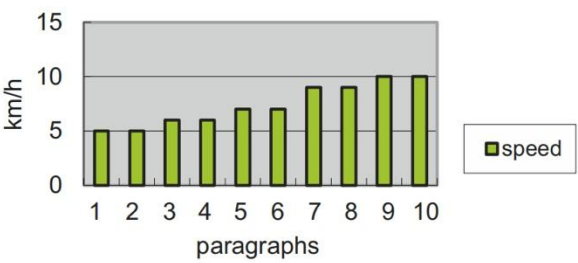
Program 17



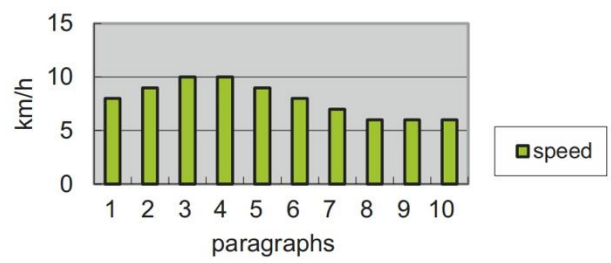
Program 18



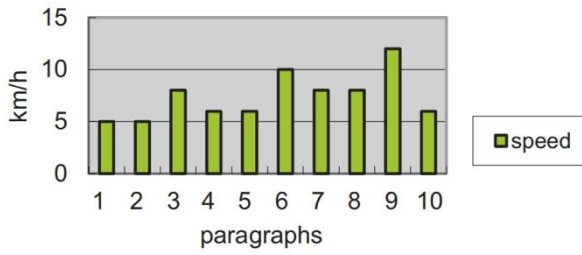
Program 19



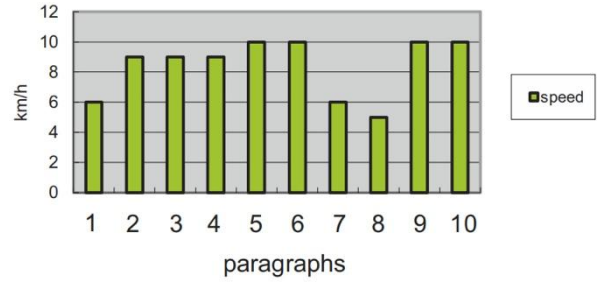
Program 20



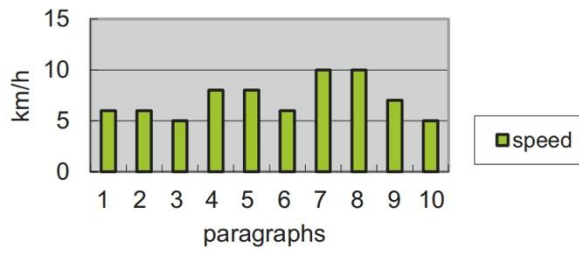
Program 21



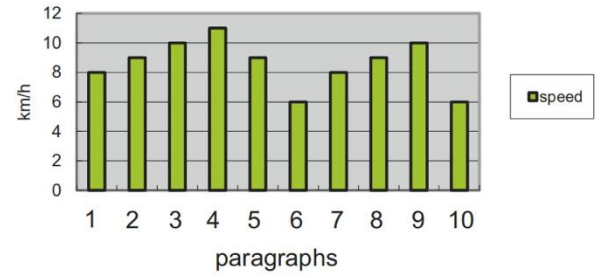
Program 22



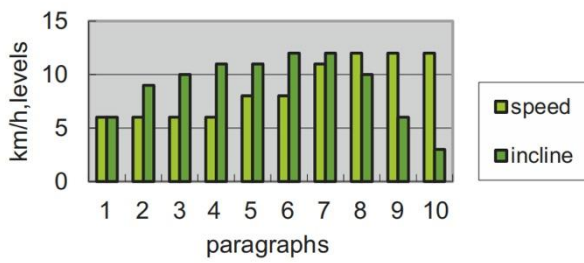
Program 23



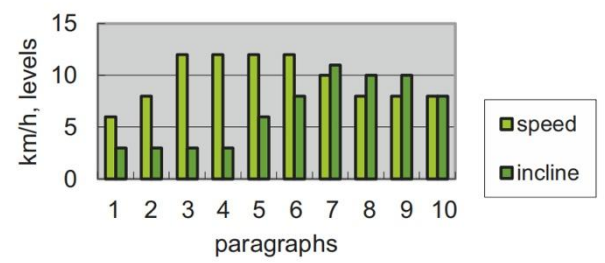
Program 24



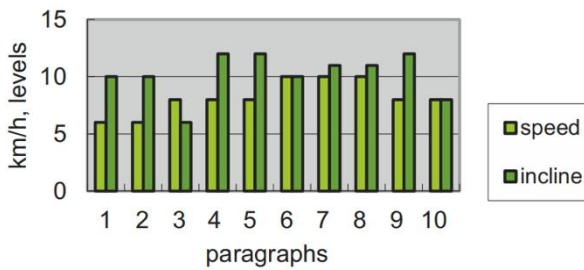
Program 25



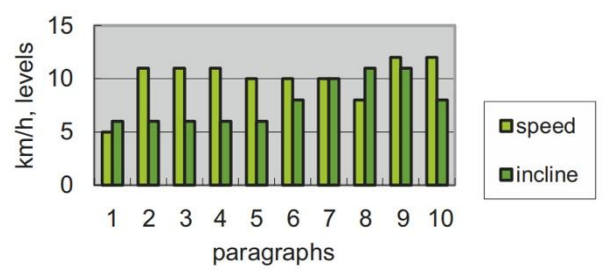
Program 26



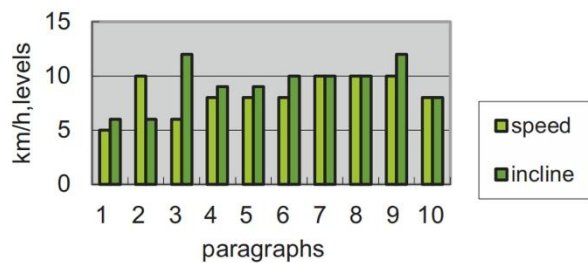
Program 27



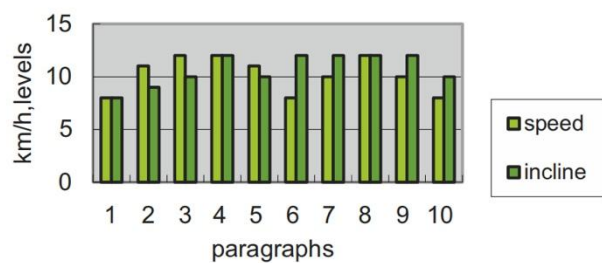
Program 28



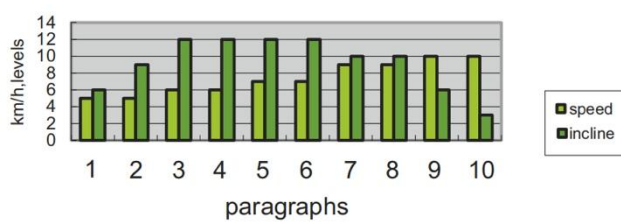
Program 29



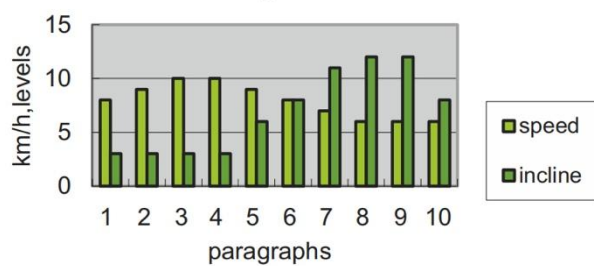
Program 30



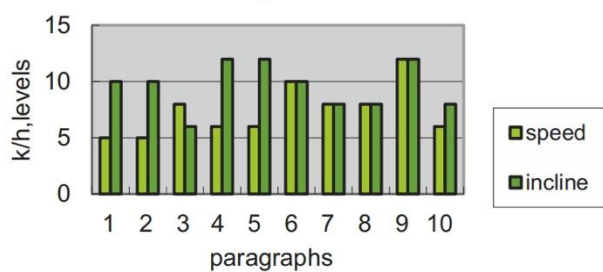
Program 31



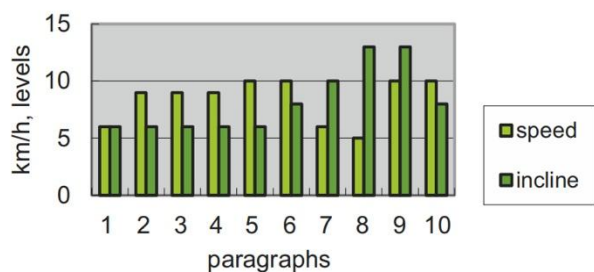
Program 32



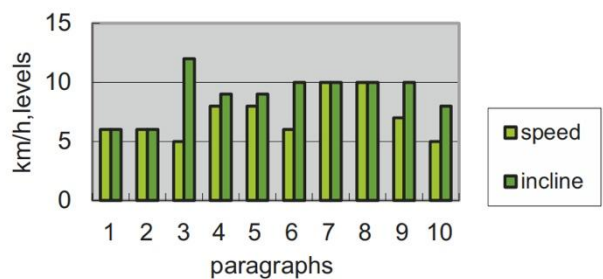
Program 33



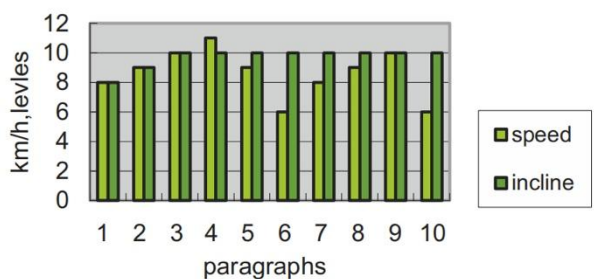
Program 34



Program 35



Program 36



FITNESSTEST

1. När löpbandet står stilla, tryck på PROG för att välja FAT-läge.
2. Ställ in parametrarna: F-1: Kön, F-2: Ålder, F-3: Längd, F-4: Vikt, F-5: Kroppsfett. Tryck på SPEED-knapparna för att justera inställningarna i kategorierna F1 till F4. Håll i handpulssensorerna för att mäta kroppsfettprocententage i F-5. Resultatet visas på skärmen efter 5 – 10 sekunder.
3. Öppna programmet. Meddelandet F-1 kommer att visas på skärmen. Tryck på SPEED-knapparna för att välja ditt kön. 1 betyder man och 0 betyder kvinna. Tryck på MODE för att bekräfta.
4. Meddelandet F-2 visas nu på skärmen. Tryck på SPEED-knapparna för att ställa in din ålder på en skala från 10 till 99 år. Tryck på MODE för att bekräfta.
5. Meddelandet F-3 visas nu på skärmen. Tryck på SPEED-knapparna för att ställa in din höjd. Tryck på MODE för att bekräfta.
6. Meddelandet F-4 visas nu på skärmen. Tryck på SPEED-knapparna för att ställa in din vikt. Tryck på MODE för att bekräfta.
7. Meddelandet F-5 visas nu på skärmen. Skärmen visar meddelandet ---. Håll båda handpulssensorerna i cirka åtta sekunder. Din kroppsfettprocent kommer då att visas på skärmen.
8. Se tabellen nedan för en bedömning av kroppsfettvärden enligt den accepterade standarden:

F-1	KÖN	1-MANN	0-KVINNA
F-2	ÅLDER	10-99	
F-3	HÖJD	100-200	
F-4	VIKT	20-150	
F-5	UTVÄRDERING	≤19	Undervikt
		=(20---24)	Normal
		=(25---29)	Övervikt
		≥30	Kraftig övervikt

APPER

Kinomap

Steg 1:

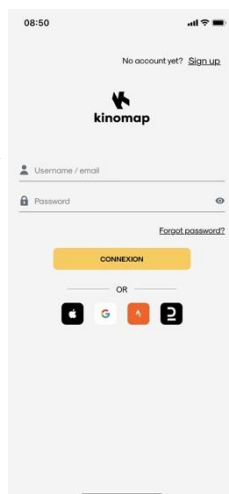
Ladda ner Kinomap och öppna appen.

Tryck på START.



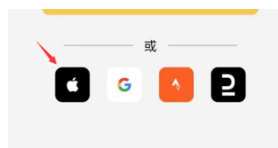
Steg 2:

Läs igenom användarvillkoren och tryck på ACCEPTERA för att acceptera och gå vidare.

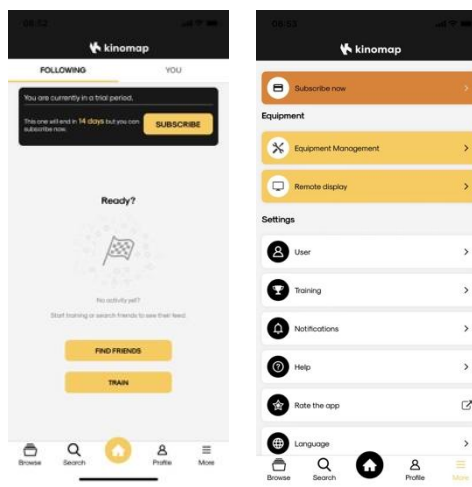


Registrera dig inte, välj ikonen som representerar din smartphone och tryck på ENTER.

Logga in när du uppmanas att göra det.



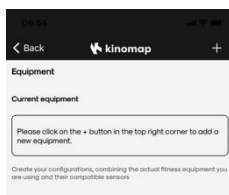
Välj MER i det nedre högra hörnet och klicka sedan på FITNESS EQUIPMENT MANAGEMENT.



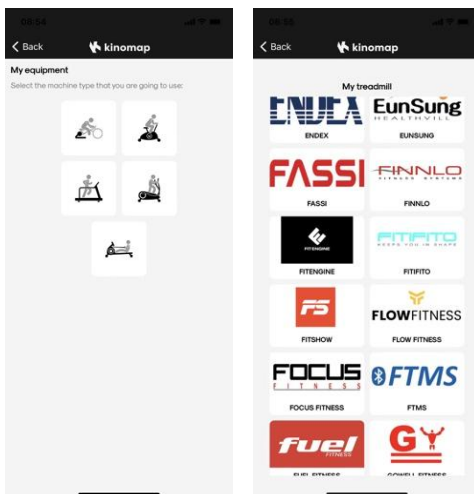
Steg 3:

Öppna Bluetooth och välj FITNESS
EQUIPMENT MANAGEMENT.

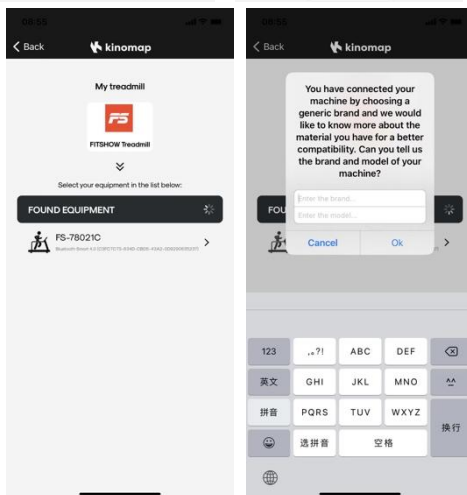
Tryck på ENTER på din enhet.



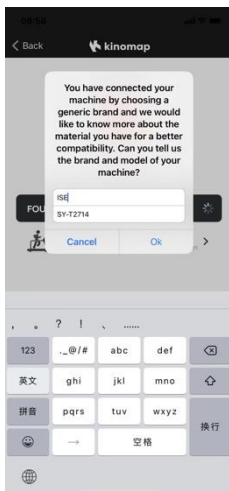
Välj rätt märke. Bläddra igenom menyn
för att hitta FITSHOW.



Steg 4: Välj FITSHOW TREADMILL
för att söka efter
Bluetooth-numret på din konsol.
Välj ditt märke och modell.



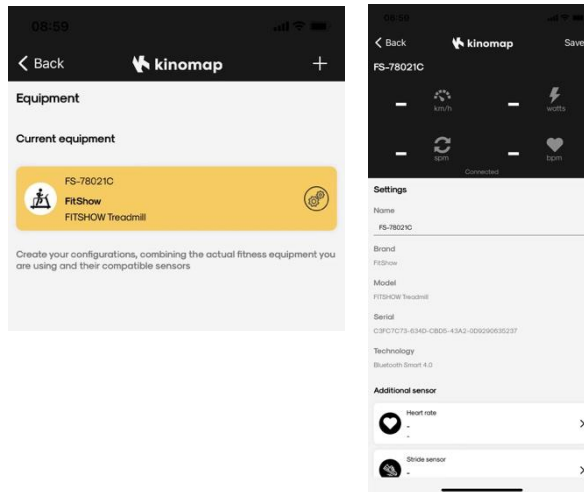
Sök efter Bluetooth-enheten, som heter
"Fs-xxxxx". Klicka på namnet på enheten,
"ISE sy-t2714" som visas i illustrationen.
Klicka på OK.



Steg 5:

Tryck och öppna motsvarande Bluetooth-menyn.

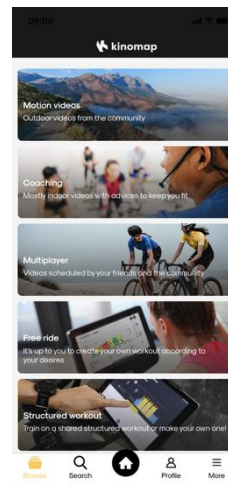
Skärmen kommer nu att visa information om hastighet, kraft, rotationshastighet och hjärtfrekvens.



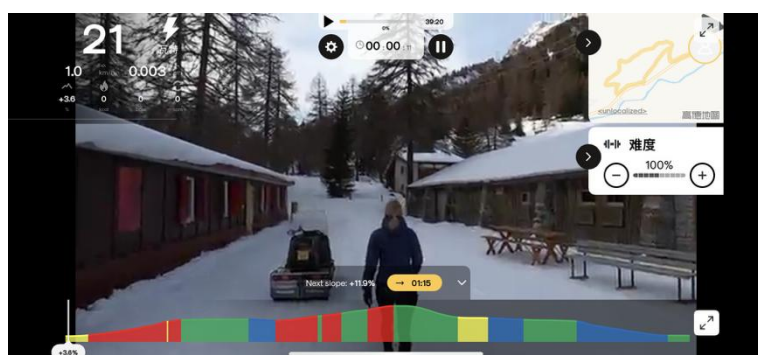
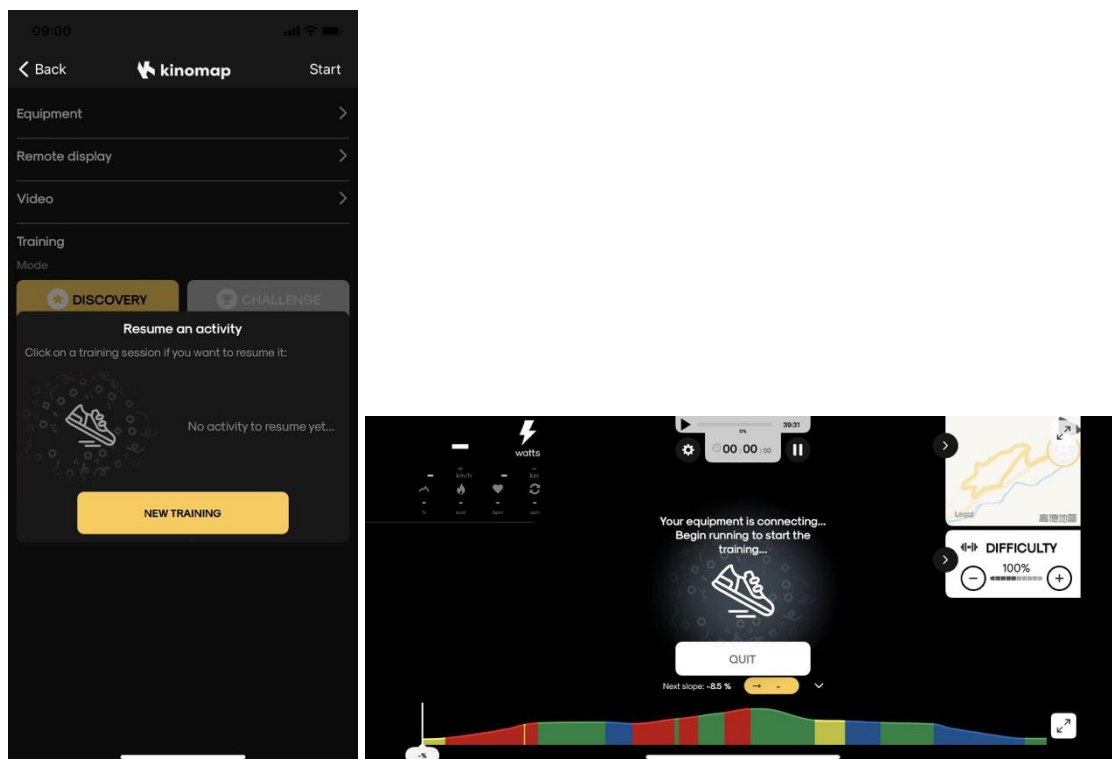
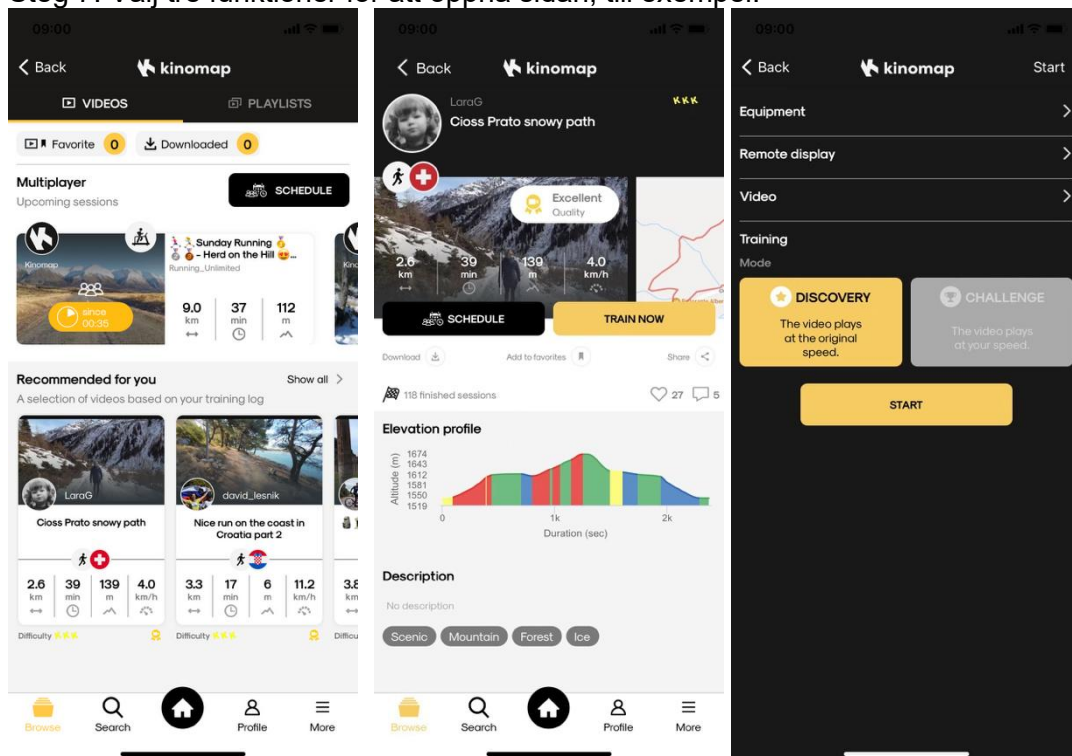
Steg 6:

Tryck på BACK för att öppna sidan.

Klicka på BROWSE för att se igenom på nytt..

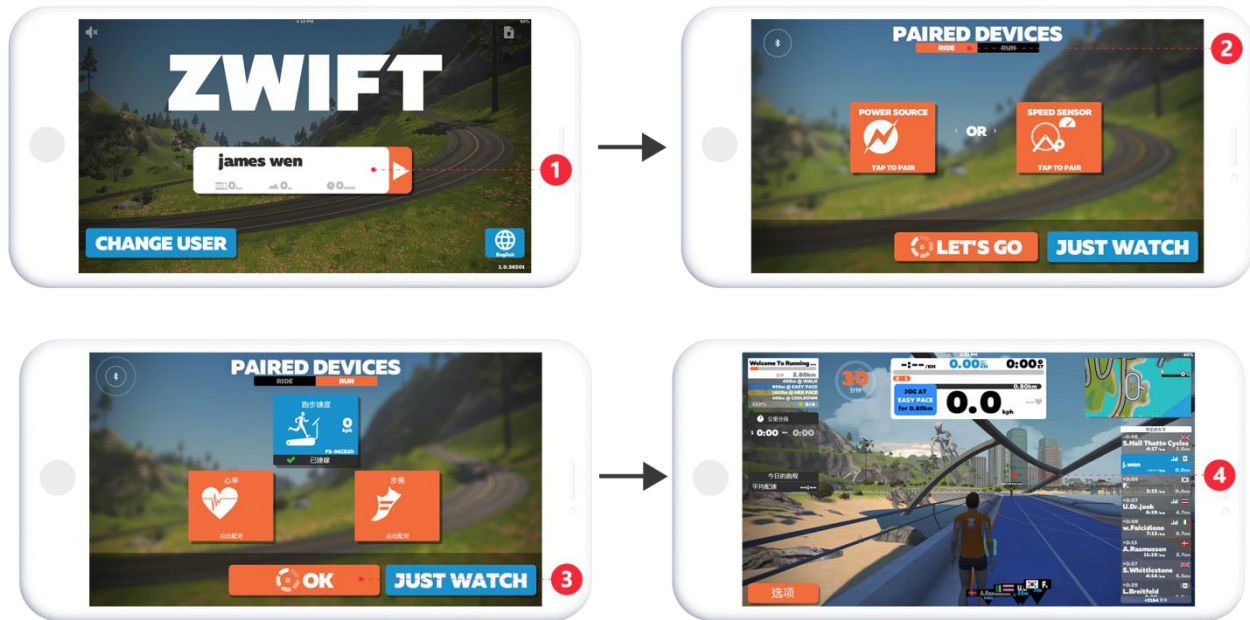


Steg 7: Välj tre funktioner för att öppna sidan, till exempel:



Justera hastigheten och lutningen på löpbandspanelen. Motsvarande data från löpbandet kommer att visas på din smartphone via Bluetooth.

ZWIFT



Ladda ner och installera ZWIFT via App Store.

1. Öppna ZWIFT för att registrera ett nytt konto.
2. Logga in på ditt konto och välj apparaten för att ansluta till appen.
3. När enheten är ansluten trycker du på OK för att starta träningspasset.
4. För cykelenheter: börja cykla omedelbart.

För löpband: Tryck på START för att starta träningen.

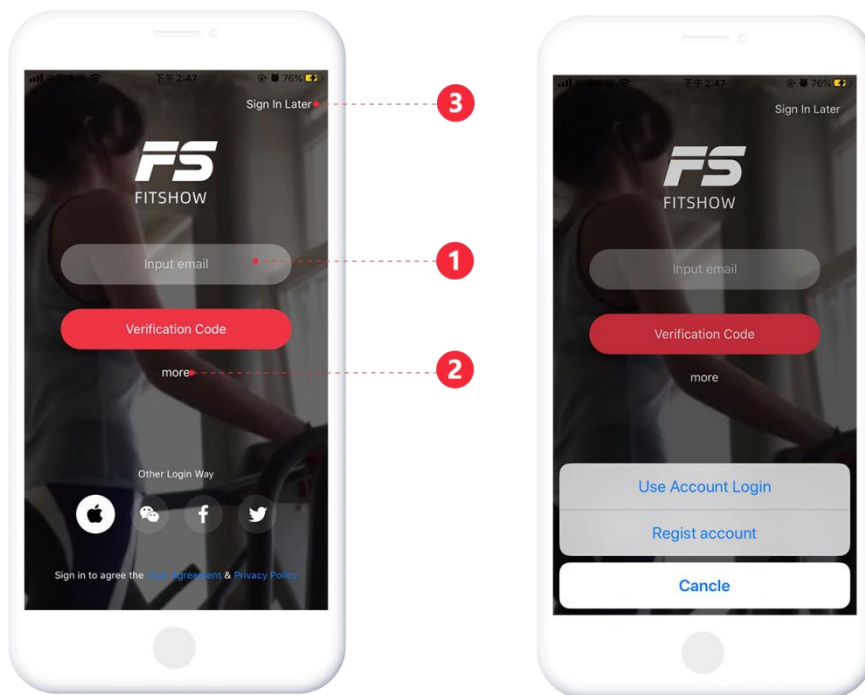
FITSHOW nedladdning



Skanna QR-koden för att ladda ner FITSHOW-appen, eller ladda ner appen direkt från appbutiken på din smartphone.

Drift av app

Skapa och logga in på ett konto



1. Generera en verifieringskod för att logga in.
2. Klicka på MORE och PASSWORD LOGIN för att logga in med ett befintligt konto.
3. Logga in som gäst.

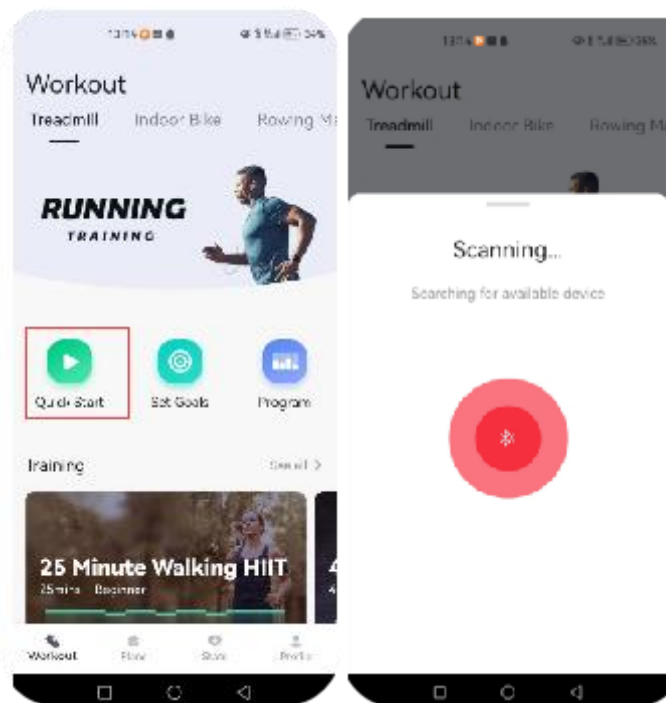
Uppkoppling

Märke:

1. Kontrollera om din enhet har en Bluetooth-funktion som kan kommunicera med appen.
2. Se till att din apparat är ansluten till ett eluttag och påslagen. Om konsolen går på batterier, kontrollera att batterierna fungerar.

Uppkoppling:

1. I appen, gå till fliken **WORKOUT**, hitta **TREADMILL** och tryck på **QUICKSTART** för att söka efter tillgängliga enheter.



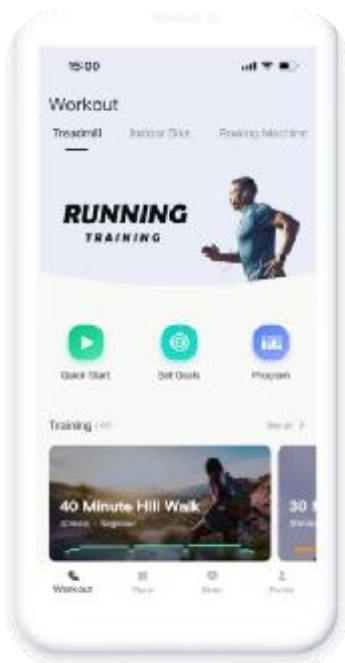
2. Namnet på apparaten ska nu visas i listan över apparater: Tryck på **CONNECT** bredvid namnet på din apparat.



Träningspass

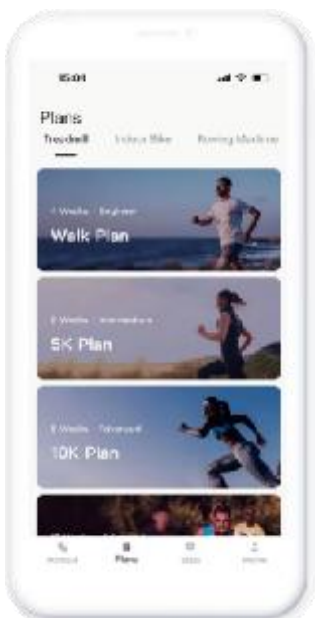
I WORKOUT-fönstret kan du komma åt FREE MODE, GOAL MODE, PROGRAM MODE och TRAINING COURSES. Koppla in din apparat och bläddra bland experttips.

- QUICK START låter dig ansluta till din Bluetooth-aktiverade enhet för att träna och hålla reda på träningsdata.
- GOAL MODE liknar QUICK START, men begränsar ditt träningspass baserat på dina anpassade målvärden. Du kan ställa in målvärden för tid, distans eller kalorier.
- PROGRAM MODE är speciellt utvecklade träningsprogram. Du kan också ställa in dina egna program.
- TRAINING COURSES är en typ av utbildningsplan som fokuserar på specifik utrustning. Dessa program är tillgängliga för löpband, inomhuscyklar, roddmaskiner och elliptiska enheter.



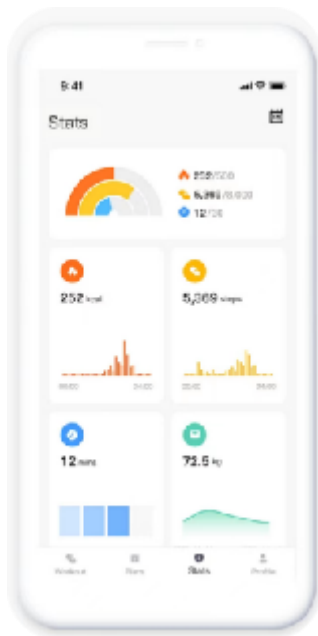
Planer

TRAINING PLANS fokuserar på en specifik typ av apparater. De låter dig skapa en plan på upp till 4-8 veckor med din enhet och hjälper dig att hålla reda på data för varje träningspass.



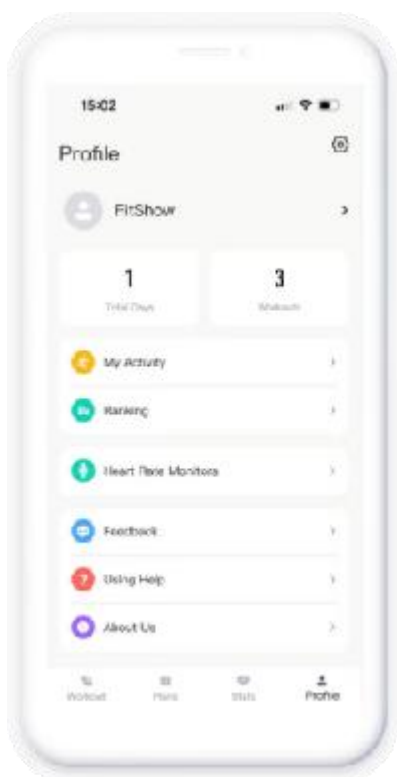
Statistik

Sätt upp dagliga mål för förbrända kalorier, steg och träningstid. Se dina framsteg direkt på din telefon.



Profil

Här hittar du mycket information relaterad till inställningar, träningsdata, historik och utrustningsinformation.



UNDERHÅLL

Rengör och smörj löpbandet regelbundet för att förlänga apparatens livslängd. Enheten fungerar bäst när löpbandet och plattformen är rena.

VARNING: Friktionen mellan löpbandet och plattformen kan ha en betydande inverkan på enhetens prestanda och livslängd. Det rekommenderas att du regelbundet smörjer denna friktionspunkt för att förlänga löpbandets livslängd. Underlåtenhet att smörja kan ogiltigförklara garantin.

VARNING: KOPPLA UR NÄTSLADDEN INNAN DU UTFÖR NÅGOT UNDERHÅLL.

Allmän rengöring

- Använd en mjuk och fuktig trasa för att torka av löpbandets kant och området mellan löpbandets kant och ramen. Milt tvålwater, tillsammans med en skurborste av nylon, kan användas för att rengöra toppen av det texturerade bandet. Denna uppgift bör utföras en gång i månaden. Låt torka innan användning.
- Dammsug under löpbandet en gång i månaden för att förhindra att damm ansamlas. Ta bort den svarta motorkåpan en gång om året och dammsug bort all smuts och damm som kan ha samlats.

Allmän vård

- Kontrollera alla delar för slitage före användning.
- Byt ut mattan om den är sliten. Byt även ut andra delar om de är defekta.
- Använd inte apparaten om du är osäker. Se sista sidan för kontaktinformation.

SKYDDA MATTOR OCH GOLV vid läckage. Denna produkt är en apparat med rörliga delar som är smorda och kan läcka. Placera en matta under apparaten för att skydda ytan.

Smörjning av remmar/däck/rullar

Friktionen mellan löpbandet och plattformen spelar en viktig roll för enhetens prestanda och livslängd. Det rekommenderas att du regelbundet smörjer denna friktionspunkt för att förlänga löpbandets livslängd.

Apparaten ska smörjas efter de första 40 timmarnas drift. Följande smörjschema rekommenderas:

- Lätt användning (mindre än 3 timmar per vecka): var 6:e månad
- Måttlig användning (3–5 timmar per vecka): var 3:e månad
- Frekvent användning (mer än 5 timmar per vecka): var 6-8:e vecka

Procedur för smörjning:

Stäng av apparaten och koppla ur nätsladden

1. Använd en mjuk och torr trasa för att torka av området mellan löpbandet och plattformen.
2. Passera smörjmedel jämnt på insidan av löpbandet och plattformen.
3. Smörj de främre och bakre rullarna regelbundet för att säkerställa optimal prestanda.
4. Om löpbandet, plattformen och rullarna hålls rena kan det vara möjligt att använda löpbandet i över 1200 timmar innan det blir nödvändigt att smörja om.

Så här kontrollerar du att löpbandet är tillräckligt smort:

1. Dra ur nätsladden.
2. Sätt löpbandet i förvaringsläge.
3. Känn på baksidan av löpbandet.
 - Om ytan känns hal behövs ingen ytterligare smörjning.
 - Om ytan är torr, applicera ett lämpligt silikonbaserat smörjmedel.

Det rekommenderas att du använder **silikonspray** för att smörja apparaten. Detta kan köpas hos din lokala sporthandlare eller i en järnaffär.

Justering av löpband

En slät och stabil löpyta är särskilt viktigt för att få ut det mesta av din träning. Detta kan justeras med hjälp av den medföljande insexnyckeln i höger och vänster bult vid rullen. Justeringsbultarna är placerade som visas i illustrationen nedan:



Notera: Justera löpbandet med hjälp av de små hålen på ändlocken.

Dra åt den bakre rullen tillräckligt för att förhindra att löpbandet glider i den främre rullen. Skruva fast både höger och vänster bult medurs tills du når rätt spänning.

När du justerar spänningen på löpbandet måste du också justera centreringen för att kompensera för spänningsförändringen.

DRA INTE ÅT LÖPBANDET FÖR HÅRT – Detta kan skada löpbandet och orsaka för tidigt slitage på lagren.

Centrera löpbandet

Detta löpband är designat för att hålla löpbandet centrerat under användning. Det är normalt att vissa löpband rör sig något åt ena sidan när de rör sig utan belastning. Efter några minuters användning ska löpbandet centrera sig självt.

Om löpbandet fortsätter att röra sig åt sidan under användning bör du göra följande justeringar:

1. Ställ in hastigheten på den lägsta nivån.
2. Se vilken sida löpbandet rör sig mot.
 - Om bandet rör sig åt höger: Dra åt den högra bulten och lossa den vänstra bulten med insexnyckeln tills bandet centrerar sig självt.
 - Om bandet rör sig åt vänster: Dra åt den vänstra bulten och lossa den högra bulten med insexnyckeln tills bandet centrerar sig självt.

Vrid justerskruvarna ett halvt varv i taget. Undvik att dra åt löpbandet för hårt eftersom det kan leda till skador

TIDSPLAN FÖR UNDERHÅLL

Delar	Rekommenderat underhåll	Hur ofta?	Rens	Smörjmedel
Display	Torka av med en mjuk och ren trasa	Efter användning	I den	I den
Ram	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa.	Efter användning	Vann	I den
Löpband	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa. Kontrollera att bandet inte är skadat, att det är tillräckligt spänt och i rätt läge position.	En gång i veckan	I den	I den
Löpplatta	Rengör med en mjuk och ren trasa. Kontrollera att den har tillämpats på ett adekvat sätt smörjmedel och att ytan är slät.	En gång i veckan	I den	Och*
Drivrem	Kontrollera om drivremmen är tillräckligt åtdragen, kontrollera om den är sliten och att den sitter i Rätt position.	Månadsvis	I den	I den
Bolter, muttrar etc.	Alla bultar, muttrar och skruvar inspekteras och dras åt igen vid behov.	Månadsvis	I den	I den

* Använd alltid tillverkarens rekommenderade smörjmedel

FELSÖKA

Apparaten är utformad för att automatiskt stängas av vid elektriska fel för att förhindra skador på användaren och apparaten (t.ex. på motorn).

Om löpbandet betar sig onormalt kan du enkelt återställa det genom att stänga av strömbrytaren, vänta i en minut och sedan trycka på strömbrytaren igen.

FELKODER

KOD	PROBLEM	LÖSNING
E02	Överspänningsskydd för motor	1. Utför maskinens självtest igen 2. Bytt motor
E03	Skydd mot överström	1. Rengör damm mellan plattform och löpband och smörj med olja 2. Om löpbandet är mycket slitet, byt ut löpbandet
E04	Motor öppen krets	1. Kontrollera motorsladden. Om kabeln är lös, anslut den igen 2. Om motorns kolborstar är slitna, byt ut dessa eller motorn
E05	Problem med skada eller åtkomst till EEPROM	Bytt kontrollerkort
E06	Fel i kommunikationen	Kontrollera kabeln mellan konsolen och styrkortet. Om den är lös eller trasig, byt ut sladden
E07	Lutningsfel under självtest	1. Kontrollera kabeln mellan den inbyggda motorn och styrkortet. Om den är lös eller trasig, anslut eller byt ut sladden igen 2. Bytt stigningsmotor
E08	Hastighetsfel under självtest	1. Kontrollera avståndet mellan hastighetssensorn och rullmagneten. Justera avståndet till 3 mm 2. Bytt hastighetssensor
E09	Skydd mot kortslutning	Bytt kontrollerkort
"--"	Säkerhetsnyckeln är inte ansluten	Ansluta säkerhetsnyckeln
Er	När löpbandet är igång och lutningsfönstret visar "Är" finns det ett VR-fel i lutningen	1. Kontrollera kabeln mellan den inbyggda motorn och styrkortet. Om den är lös eller trasig, anslut eller byt ut sladden igen 2. Bytt stigningsmotor

TRÄNINGSGUIDE

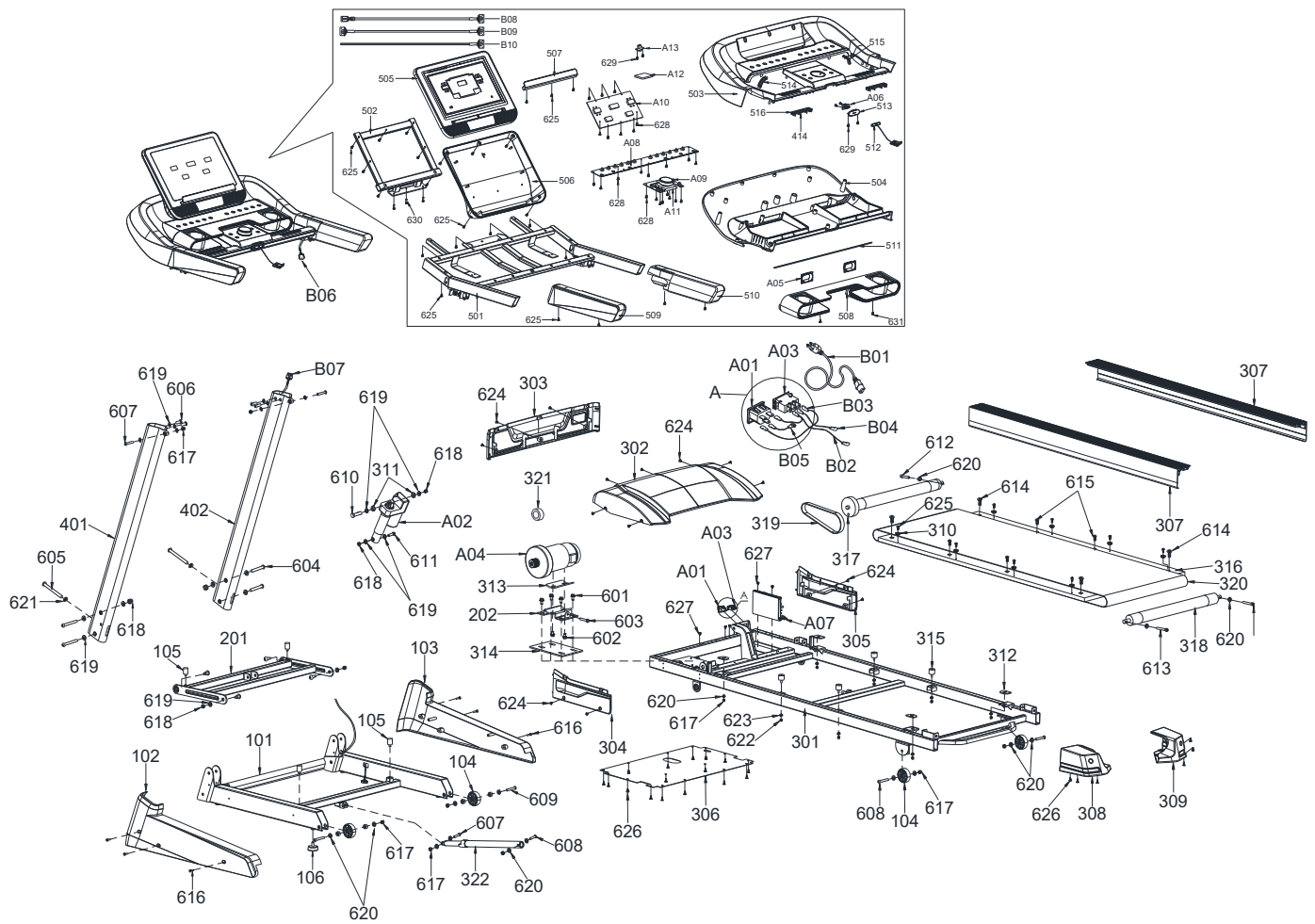
VIKTIGT: Rådfråga din läkare innan du påbörjar något nytt träningsprogram. Detta är särskilt viktigt om du är över 45 år eller har redan existerande hälsoproblem.

Pulssensorerna är inte medicintekniska produkter. Olika faktorer, såsom användarens rörelser, kan påverka noggrannheten i pulsmätningen. Pulssensorerna är endast avsedda som ett träningshjälpmedel för att ge en allmän indikation på din puls.

Träning är ett utmärkt sätt att kontrollera vikten, förbättra konditionen och minska effekterna av åldrande och stress. Nyckeln till framgång är att göra motion till en regelbunden och trevlig del av din vardag.

Tillståndet i ditt hjärta och dina lungor, och hur effektivt de levererar syre via blodet till dina muskler, är viktiga faktorer för din kondition. Dina muskler använder syret för att ge energi för dagliga aktiviteter. Detta kallas aerob aktivitet. När du är i god form behöver ditt hjärta inte arbeta så hårt. Den kommer att pumpa betydligt färre gånger per minut, vilket minskar slitaget på hjärtat. Ju bättre form du är i, desto friskare och bättre kommer du att må.

ÖVERSIKTSDIAGRAM



DELLISTA

Nr	Engelska namn	Spesifikationer	Ant
101	Running Board Holder Assemblies	weldment	1
102	Left base side cover	815*246*65	1
103	Right base side cover	815*246*65	1
104	Φ60 Carrying Wheel	Φ60*25	4
105	rubber mat	Φ20*20	4
106	Adjustable feet	M10, tooth length 15, rubber height 15mm	4
107	Limit Sleeve	φ13.8*φ8.2*7	4
201	lifting frame	weldment	1
202	Electric Motor Block	weldment	1
301	Frame Welding	weldment	1
302	Motor top cover	690.5*427.5*101	1
303	Motor front side cover	690.5*130*41.5	1
304	Motor left side cover	370*130*30	1
305	Motor right side cover	370*130*30	1
306	headboard	654*375*T1.6	1
307	decorative strip	80*90*1295	2
308	Left rear plug	187*177*105	1
309	Right rear plug	187*177*105	1
310	Decorative strip fixing buckle	Φ20*6.8	8
311	Plastic Gasket	φ25*φ10.5*T2.0	2
312	Running board shock pads	45*33*T3.0	4
313	Motor vibration damping pad 1	100*65*T3.0	1
314	Motor vibration damping pads 2	155*100*T3.0 Φ25*20 high One end of the inner clamp M6 nut.	1
315	elastomer pad	Extended length of nut at one end 15-17mm	4
316	Running board	1282*654*T18	1

317	front roller	Φ100*Φ48*623	1
318	back roller	Φ48*628	1
319	gutter	JS 250030 / PJ568/224J/7 SC30 Blue Label	1
320	Running belt	2955*520*T1.8 Diamond pattern	1
321	magnetic ring	Φ31*Φ19*13	1
322	gas spring	φ22 Center distance 800MM, Pressure 250N	1
401	Left column assembly	weldment	1
402	Right column assembly	weldment	1
501	Bracket Welding	weldment	1
502	Core Frame Welding	weldment	1
503	Top cover of electronic watch	844*507*153	1
504	Electronic Watch Lower Cover	837*504*108	1
505	Top cover of the console	460*348*26	1
506	Undercap of the console	460*348*67	1
507	PAD rack	326*29*30	1
508	water bottle holder	646*122*80	1
509	PU grip (left)	442*90*62	1
510	PU grip (right)	442*90*62	1
511	silicone strip	9*8.5*575	1
512	safety switch	53*10.5*21	1
513	Safety Switch Mount	64.5*25.5*15	1
514	Silicone Strip Decorative Cover-Left	56.5*19.2*15.3	1
515	Silicone Strip Decorative Cover-Right	56.5*19.2*15.3	1
516	Heart Rate Tablet 1	JS725600, 114.8*10*T0.3mm, stainless steel	4
601	Hexagonal anti-loosening bolts	M8*16 Full teeth	4
602	Hexagonal anti-loosening bolts	M8*12 Full teeth	2
603	hexagonal bolt	M8*35 Full teeth	1
604	Hexagon socket head cap screws	M10*60 Tooth length 30	4
605	Hexagon socket head cap screws	M10*120 Tooth length 35	2

606	Hexagon socket head cap screws	M10*20 full teeth	4
607	Socket head cap screws	M8*35 Full teeth	3
608	Socket head cap screws	M8*45 Tooth length 20	3
609	Socket head cap screws	M8*50 Half tooth	2
610	hexagonal bolt	M10*50 Tooth length 20	1
611	hexagonal bolt	M10*65 Tooth length 20	1
612	Hexagon socket cylindrical head bolts	M8*55 Full teeth	1
613	Hexagon socket cylindrical head bolts	M8*80 Full teeth	2
614	Cross recessed countersunk head screws	M8*35	4
615	Cross recessed countersunk head screws	M6*25	4
616	Cross recessed pan head screws	M5*10	6
617	Hexagon locknuts with non-metallic inserts type 1	M8	12
618	Hexagon locknuts with non-	M10	6
619	Flat washers - Class C	Φ10	16
620	Flat washers - Class C	Φ8	21
621	Saddle Washers	Φ10	2
622	Hexagon locknuts with non-metallic inserts type 1	M6	4
623	Flat washers - Class C	Φ6	4
624	Cross recessed pan head tapping screws	ST4.2*13	14
625	Cross recessed pan head tapping screws	ST4.2*13	43
626	Cross recessed bevel head self-drilling and tapping screws	ST4.2*13	22
627	Cross recessed pan head combination screws	M4*8 with spring pads and flat pads	5
628	Cross recessed round head tapping screws	ST3*8	24
630	Hexagon socket head cap screws	M6*20	3
631	Cross recessed pan head tapping screws	ST4.8*13	2

A01	Cross recessed pan head tapping screws electric socket	242387/4001	1
A02	Lift Motor	YL-05 AC220V Center distance 200 Stroke 70 Y L 104336	1
A03	rocker switch	Power switch with light, with overload protector 10A (250V) Printing 0-1	1
A04	electrical machinery	1.5HP Lima Pulley Φ35 RPM 4800 215102	1
A05	horn (automobile etc)	4Ω3W	2
A06	Safety Switch Sensor Board	Spring plate Wire length 550mm	1
A07	driver board	AC220V with Lift PHA15H-0100 1.5HP 484400	1
A08	Main control keypad light	PSA-EF5400-1 Keypad height 12mm with 6PIN cable length 300mm female 144800	1
A09	board keypad	PSA-EF5400-2 key height 12mm with 3PIN cable length 200mm 144800	1
A10	display	PSA-EF5400 Red LED with USB charging with 6PIN cable length 300mm male 144800	1
A11	shuttle knob	LED display Wiring length 250mm JS144800	1
A12	Bluetooth module	Dual-mode with amplifier, connectable to SPAX, Kinomap	1
A13	USB Fixing Plate	Vertical USB with 4PIN Cable Length 300 534204	1
B01	power cable	Selection by order	1
B02	AC Input Cable (Black)	Line length 100/250 branch line	1
B03	AC Output Cable (Red)	Line length 100 single branch	1
B04	AC input cable (red)	Line length 250 single branch	1
B05	Filter ground (yellow)	Line length 100 single branch	1
B06	Console connect wire	6+5PIN cable length 700	1
B07	Connection Cables Column Connector	6+5PIN wire length 1700	1
B08	Hand held heart rate cable	Wire length 400*2PIN white terminal	2
B09	Bluetooth cable	5PIN cable 150mm (for connecting Bluetooth module)	1
B10	speaker wire	Wire length 400 2PIN	2

VIKTIGT GÄLLANDE SERVICE

Om problem av något slag uppstår ber vi dig att kontakta Mylna Service. Vi vill gärna att du kontaktar oss innan du kontaktar butiken så att vi kan erbjuda dig bästa möjliga hjälp.

Besök vår hemsida www.mylناسport.se – här hittar du information om produkterna, användarmanualer, ett kontaktformulär för att komma i kontakt med oss och möjlighet att beställa reservdelar. Genom att fylla i kontaktformuläret ger du oss den information vi behöver för att kunna hjälpa dig så effektivt som möjligt.



Familjeförsörjare:
Mylna Sport AS
PB 567
3412 Lierstranda
Norge
abilica.no
mylnasport.no

Leverantör:
Mylna Sport AB
Fält 181
56624 Habo
Sverige (Sverige)
abilica.se
mylnasport.se

Leverantör:
Mylna Sport AS
PO Box 567
3412 Lierstranda
Norge
abilica.com
mylnasport.com