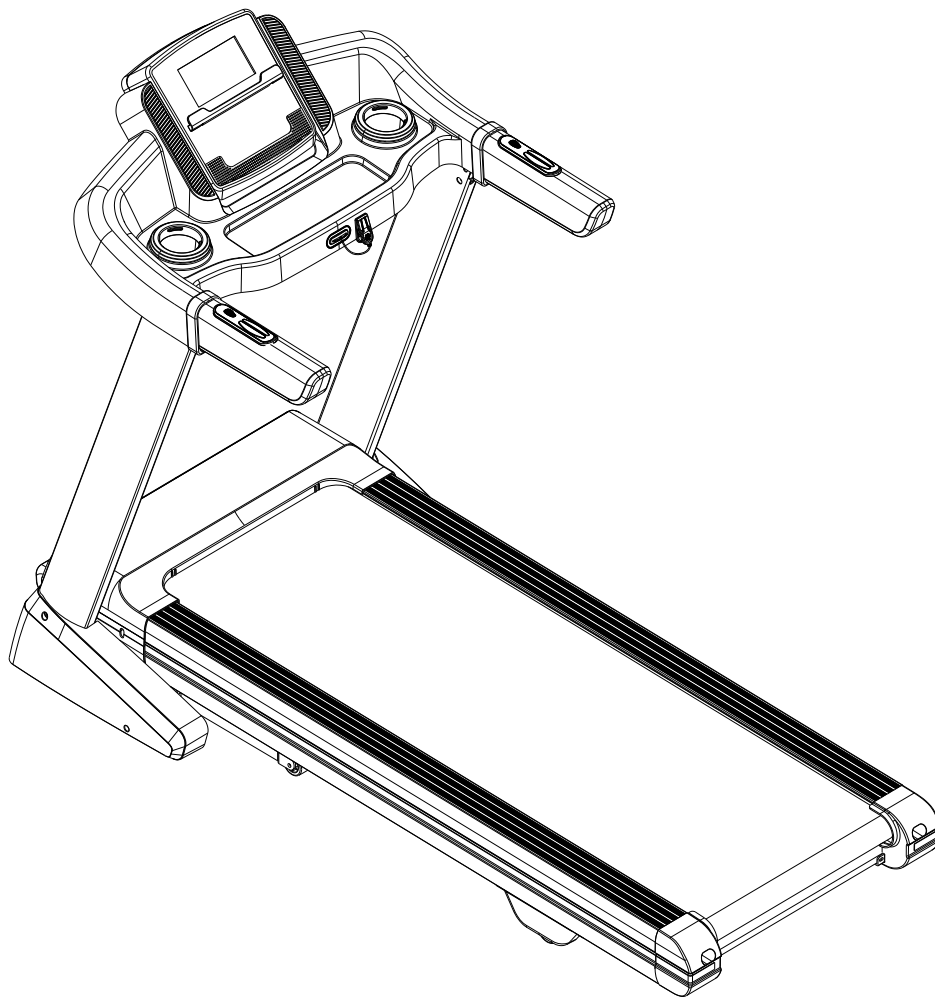


MASTERFIT[®]

TP 200 LÖPBAND

Art. Nr. 415 714



INNEHÅLL

INNEHÅLL-----	2
VIKTIGA FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER-----	3
MONTERING -----	6
START -----	13
UNDERHÅLL -----	24
ÖVERSIKTSDIAGRAM -----	27
DELELISTA -----	28
KONTAKTINFORMATION-----	33

VIKTIG INFORMATION

Användningsområdet för denna träningsenhet är endast hemmaträning och privat användning, alla garantier är ogiltiga vid användning av enheten i kommersiella eller fleranvändarmiljöer såsom idrottsklubbar, bostadsföreningar eller företag. Det finns separata modeller som är lämpliga för kommersiella och fleranvändarmiljöer.

Apparaten ska endast användas enligt beskrivningen i dessa bruksanvisningar.

Ägaren av apparaten ansvarar för att alla användare är bekanta med dessa säkerhetsåtgärder.

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

Placera apparaten på en plan och plan yta.

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

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

Före varje användning; se till att alla skruvar och muttrar är ordentligt dragna. Om lösa eller defekta delar hittas; se till att ingen använder apparaten förrän den fungerar som den är godkänd igen.

Använd lämpliga skor när du använder apparaten. Att bära skor med grovt mönster bör undvikas på grund av slitage.

Apparaten bör endast användas av en person åt gången.

Justeringar; se till att justeringsskruvarna är ordentligt spända innan du använder apparaten. Lösa justeringsskruvar leder till mer rörelse och snabbare slitage än nödvändigt.

Barn får inte använda apparaten utan tillsyn och bör inte vara nära den när apparaten används av andra.

Apparaten bör inte användas av personer som väger mer än 130 kg.

Apparaten ska inte användas i samband med medicinsk eller sjukgymnastisk behandling, om det inte specifikt rekommenderas av läkare eller fysioterapeut.

Pulsfunktionen på produkten är inte en medicinsk enhet, den skiljer sig också från mätningar med pulsmätare och andra enheter som mäter pulsen. Syftet är att ge en indikation på användarens faktiska hjärtfrekvens. Om mer exakt hjärtfrekvensmätning krävs rekommenderas bröstband eller pulsmätare.

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

Läs noggrant instruktionerna i användarmanualen för rengöring och underhåll. 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 manual kan ogiltigförklara garantin.

Apparaten består av delar som är slitdelar, utbytbara delar och delar som kommer att hålla hela 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 används i förhållande till mängden produkt som används. Utbytbara delar har en garanti på 2 år.

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

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

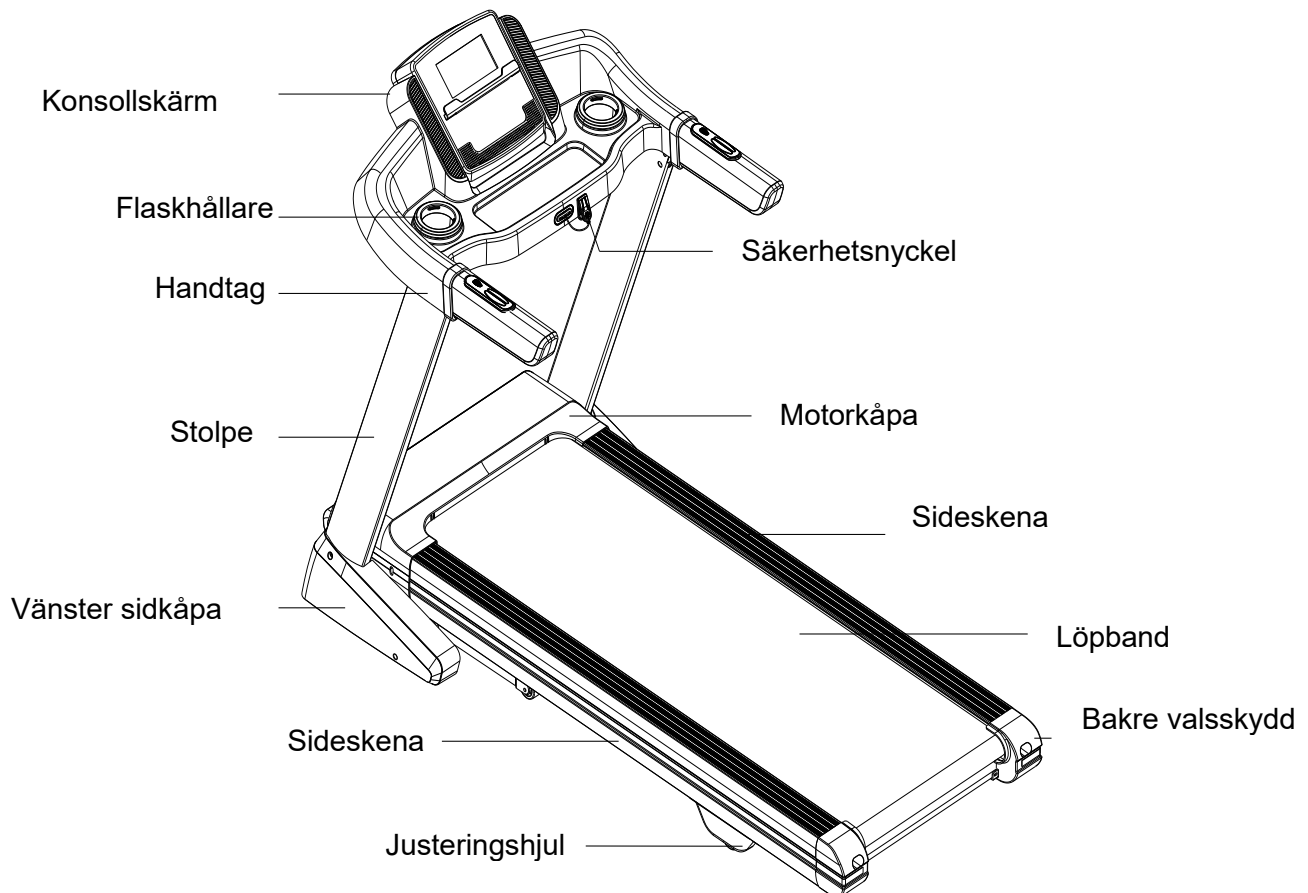
Håll hår, fingrar och kläder borta från rörliga delar.

Reservationer görs för tryckfel i manualen.

MÅTT

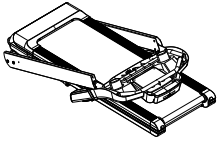
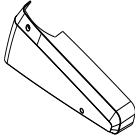
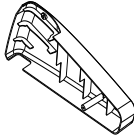

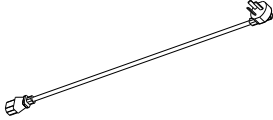
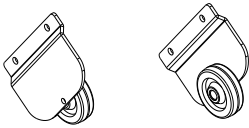
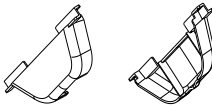
Strömspänning: 220V	Brukstemperatur: 0-40°C
Hastighetsskala: 0,8 – 20 km/t	Stigning: 15 nivåer
Maxvikt för användaren: 130 kg	Distansskala: 0,00–99,9 km
Kaloriskala: 000-999 Kcal	Tidsskala: 00:00 – 99:59 (min:sek)
Pulsskala: 50-200 slag per minut	Löpyta: 510x1500 mm
Storlek utställd: 1910x855x1680 mm	Storlek uppvikt: 1160*855*1680 mm

PRODUKTBESKRIVNING



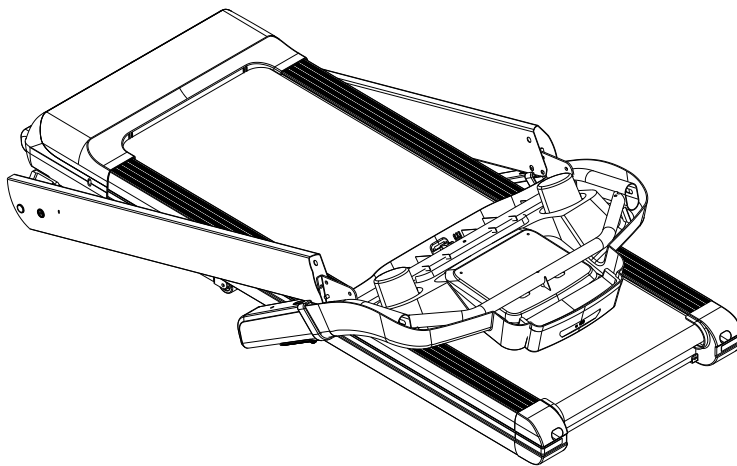
MONTERING

Paketet innehåller följande delar

1 huvudram: 1 SET 	B11L vänster sideskydd: 1 PC 	B11R höger sideskydd: 1 PC 	C13 Säkerhetsnyckel: 1 PC 
C15 strömkabel: 1 PC 	A82 Justeringshjul: 2 PCS 	B125 hjulskydd: 2 PCS 	

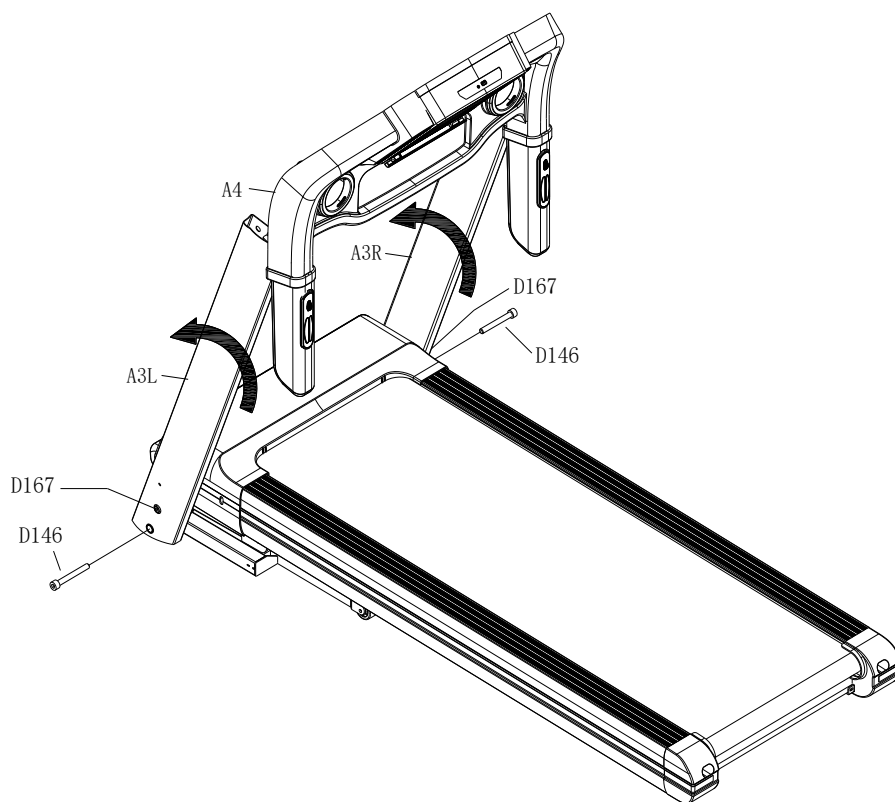
STEG 1

Ta bort apparaten från förpackningen och placera den på en plan yta.



STEG 2

Lyft upp vänster/höger stolpar (A3L/A3R) som visas i illustrationen nedan. Säkra den nedre delen av vänster/högra stolparna med två sexkantsskruvar M10x60 mm (D146). Gå sedan vidare med att dra åt två förmonterade insexskruvar M10x50 mm (D167) direkt ovanför de tidigare installerade skruvarna.



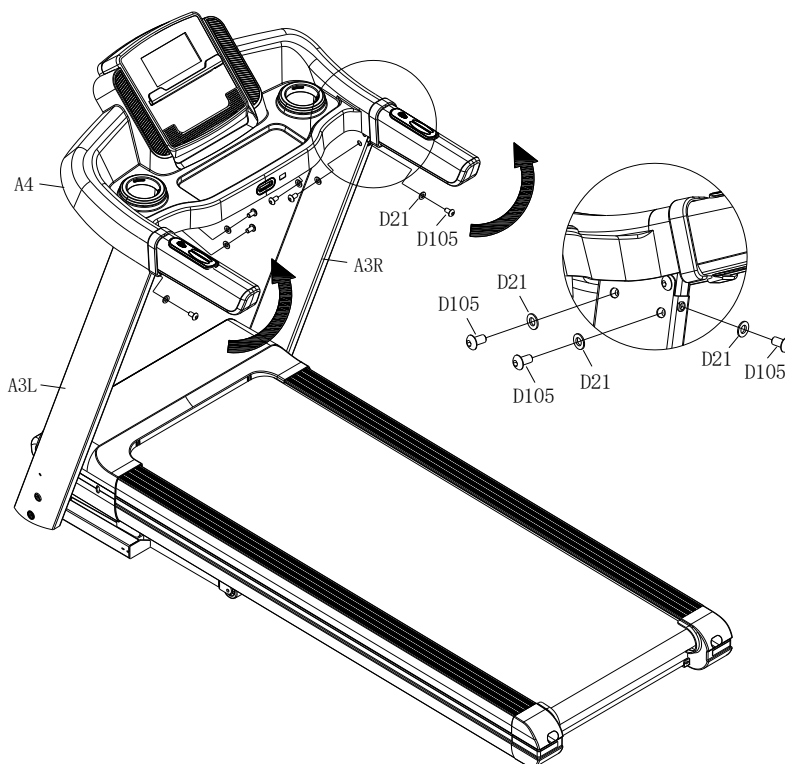
STEG 3

Rotera hela styrningssetet (A4) och tryck ner det ordentligt för att dra åt skruvarna.

Håll styrsatsen (A4) stilla och fäst den vid vänster/höger-stolparna (A3L/A3R) med fyra sexkantiga skruvar M10x20 mm (D105) och fyra platta brickor M10 (D21).

Fäst sedan den främre delen av styrsystemet (A4) på vänster/höger stolpe (A3L / A3R) med två sexkantade skruvar.

M10x20 mm (D105) och två platta brickor M10 (D21).

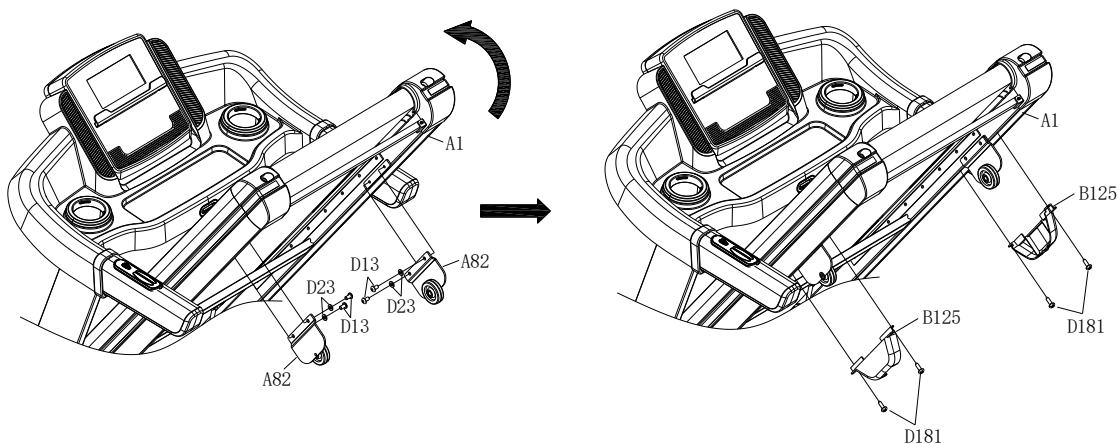


STEG 4

Lyft löparplattan och tryck den uppåt tills du hör ett klick från cylindern.

Fäst sedan justeringshjulet (A82) på huvudramen (A1) med fyra rundade sexkantade skruvar, M8x15 mm (D13), och fyra platta brickor, M8 (D23).

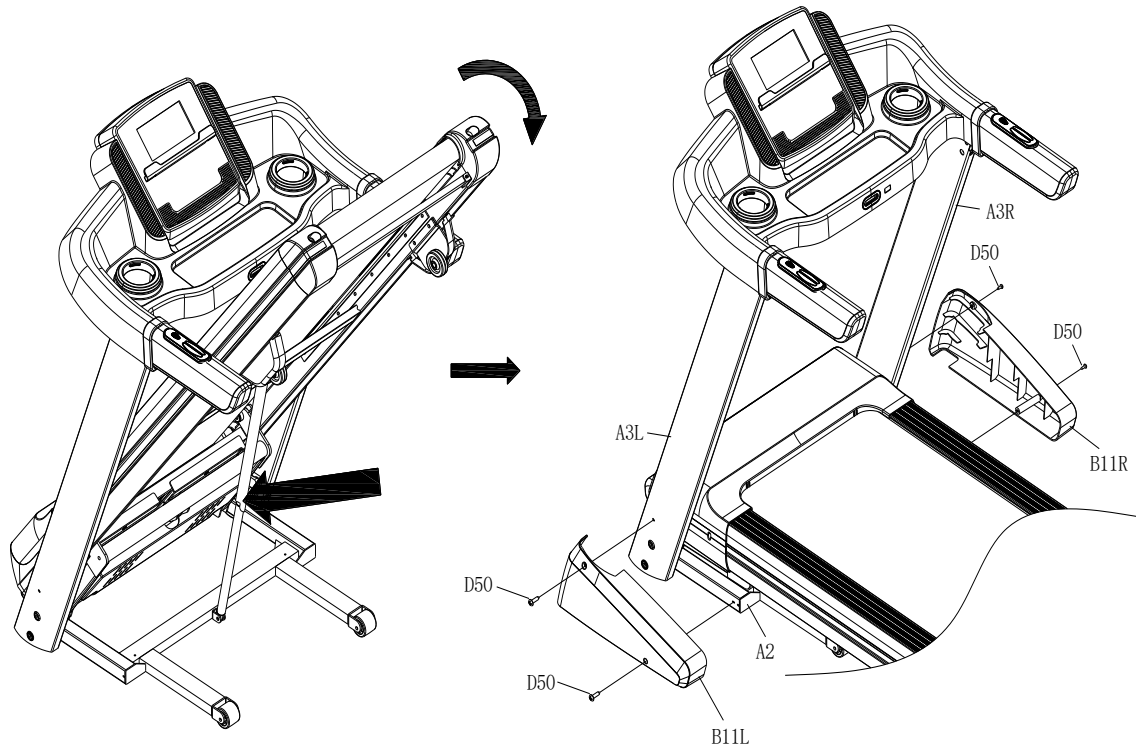
Använd sedan fyra Phillips-skruvar, M4x16 mm (D181), för att fästa locket på justeringshjulet (B125) på huvudramen (A1).



STEG 5

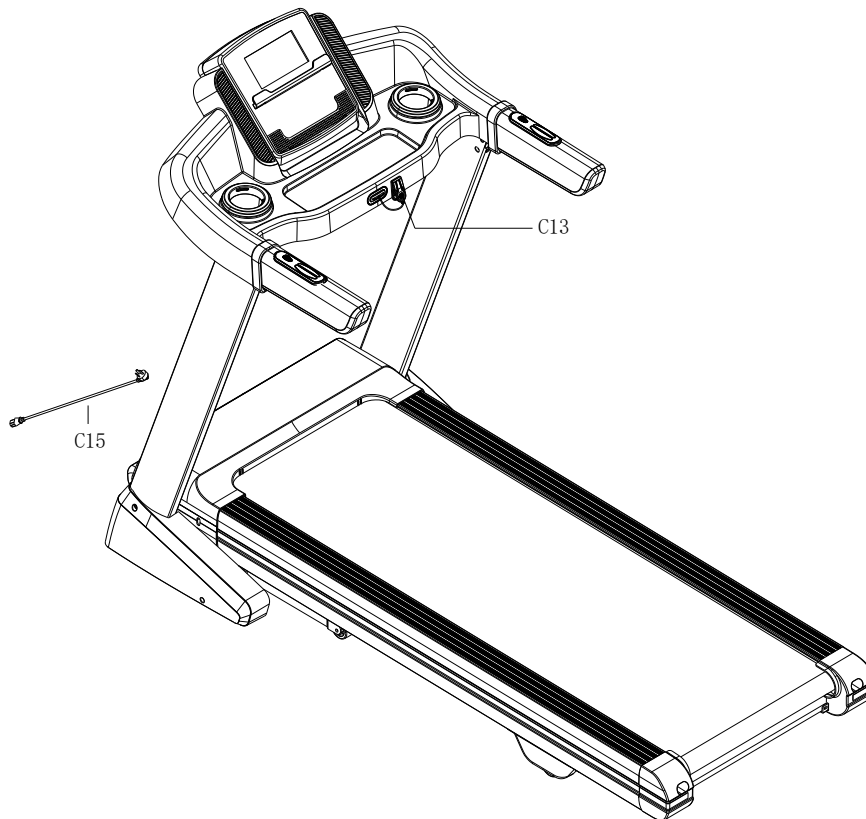
För att sänka löparplattan, lyft försiktigt den bakre delen av plattan med händerna, tryck på säkerhetshylsan med foten och tryck sedan bakre delen av maskinen något nedåt.

När plattformen börjar sänkas långsamt kan du ta bort foten. När apparaten står stadigt på golvet, använd fyra Phillips-skruvar ST4,2x25 mm (D50) för att fästa vänster/höger sideskydd (B11L / B11R) på vänster/höger stolpe (A3L / A3R) och bas (A2).



STEG 6

Koppla in strömkabeln (C15) och säkerhetsnyckeln (C13).



STEG 7

Efter monteringen, tryck på startknappen och justera hastigheten till 3 km/h eller lägre.

Kolla sedan att löpbandet fungerar smidigt, det ska vara justerat på fabrik men se gärna att det håller sig i position. Löpbandets åtdragningsnivå bestäms utifrån eventuell slirning eller avvikelse (se UNDERHÅLL för mer information).

När inspektionen är klar kan du flytta löpbandet till önskat förvaringsutrymme.

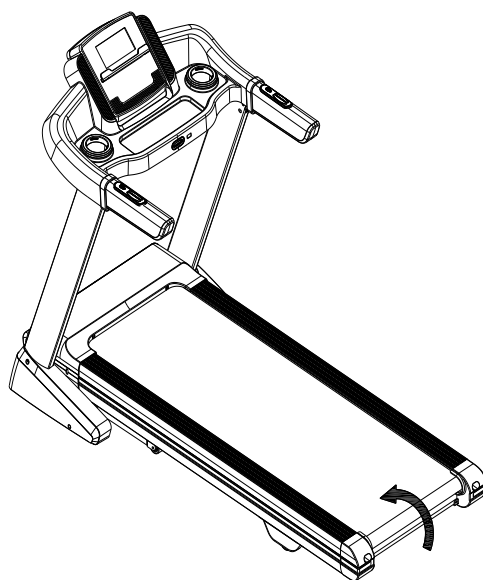
VIKNING OCH FLYTT

VIKNING

Innan du fäller ihop löpbandet, se till att strömmen är avstängd och att lutningen är på 0.

Koppla ur strömkabeln (15) från eluttaget och ta bort den från maskinen innan du fäller ihop löpbandet.

Lyft plattformen tills du hör ett klick från säkerhetslocket som låser cylindern i förvaringsläget



BORTTAGNING

När löpbandet är vikt kan du flytta det fram och tillbaka som visas i Figur 1.

Svinga löpbandet genom att lyfta det lite så att transporthjulen (B142) lyfts från marken. Löpbandet kan nu vridas åt vänster eller höger (som visas i Figur 2).

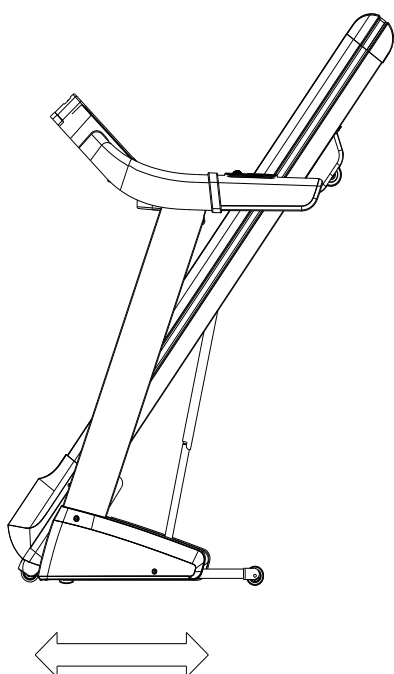


Illustration 1

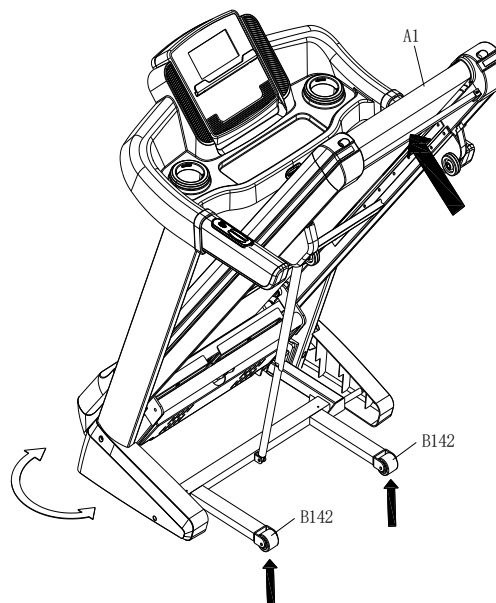
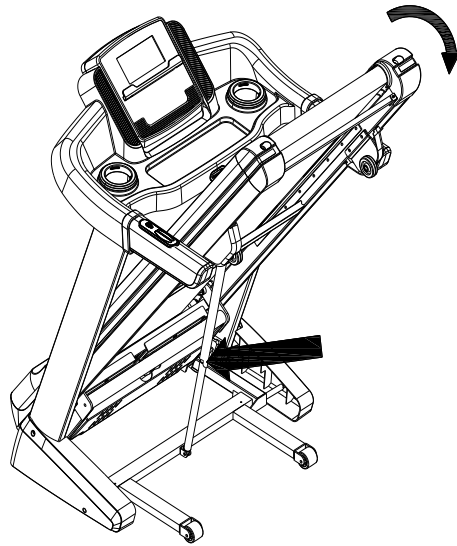


Illustration 2

UTVIKNING

1. Skjut försiktigt under plattformen. Tryck sedan till säkerhetslåset i mitten av cylindern med foten, samtidigt som du trycker botten av plattformen nedåt.
2. När löpbandet börjar sänkas, ta bort foten från cylindern.



DATOR



1.1 DISPLAYFUNKTIONER

1.1.1 SPEED (hastighet)

Visar nuvarande hastighet.

1.1.2 LUTNING/DIS/CAL (stigning/distans/kalorier)

- När INCLINE är aktiv visar skärmen den aktuella stigningen.
- När DIS är aktiv visar skärmen den aktuella träningsdistansen.
- När CAL är aktiv visar skärmen förbrända kalorier.
- När du väljer program visas programnumret på skärmen (P01–P15, U01–U03, HP1–HP3, FAT).

1.1.3 TID/PULS (tid/puls)

- När TIME är aktiv visas den aktuella träningstiden.
- När PULSE är aktiv visas den aktuella träningspuls.
- Skärmen räknar ner från 3 sekunder när träningen börjar.

1.1.4 Matrisdisplay

Visar applikationsmatrisen.

1.1.5 Alla träningsskalor

- TIME (tid): 0:00 – 99:59 (min:sek)
- SPEED (hastighet): 0.8 – 20.0 (km/t)
- INCLINE (stigning): 0 – 15% (nivå)
- DISTANS (distans): 0,00 – 99,9 (km)
- PULS (puls): 60 – 200 (bpm)
- CALORIES (kalorier): 0 – 999 (kcal)

1.2 KNAPPFUNKTIONER

1.2.1 PROG

När löpbandet står stilla, tryck på denna knapp för att växla mellan olika program i följande ordning: Manuellt läge → Förinställda program P1 – P15 → Användarprogrammen U01 – U03 → pulsprogram HP1 – HP3 → Kroppsfettprogram (FAT).

1.2.2 LÄGE

- När du står stilla, tryck på denna knapp för att välja olika nedräkningslägen i följande ordning: Manuellt läge → Tidsnedräkning → Avståndsnedräkning → Kalorinedräkning.

- I Kroppsfettmätningläge kan du trycka på knappen för att välja kroppsfettsp parametrar.

- I Anpassat läge, tryck på knappen för att välja programsegment.

1.2.3 START

När löpbandet står stilla, tryck på denna knapp för att starta löpbandet. Starthastigheten är 0,8 km/h.

1.2.4 STOPP/PAUS

- När löpbandet är i rörelse, tryck på denna knapp för att pausa löpbandet. Data i alla fönster fortsätter igen när du trycker på "START" för att fortsätta.

- Tryck på "STOP" igen medan löpbandet är PAUS för att stoppa programmet. All data kommer nu att återställas.

1.2.5 HASTIGHET + / -

- När löpbandet är i rörelse, tryck på dessa knappar för att justera hastigheten på en skala från 0,8 till 20 km/h.

- När löpbandet står stilla används knapparna för att justera inställningsparametrarna.

1.2.6 Hastighetsknappar (4 6 8 10 12 16 18)

Tryck på dessa knappar för att snabbt ställa in hastigheten till 4, 6, 8, 10, 12, 16 eller 18 km/h.

1.2.7 LUTNING ↑ / ↓

- När löpbandet är i rörelse, tryck på dessa knappar för att justera lutningen på en skala från nivå 0 till 15.

- När löpbandet står stilla används knapparna för att justera inställningsparametrarna.

1.2.8 Tiltknappar (2 4 6 8 10 12 15)

Tryck på dessa knappar för att snabbt ställa in lutningen till nivå 2, 4, 6, 8, 10, 12 eller 15.

1.2.9 BLUETOOTH

Tryck på den här knappen för att slå på eller av Bluetooth.

1.2.10 Vänster handtagsknapp

Snabbkopplingshjul för att justera lutningsnivån. Vrid ratten framåt för att öka nivån; vrid den bakåt för att sänka nivån.

1.2.11 Höger handtagsknapp

Snabbutsläppshjul för att justera hastigheten. Vrid ratten framåt för att öka hastigheten; vrid den bakåt för att minska hastigheten.

1.3 SÄKERHETSKNAPPFUNKTION

När du tar ut säkerhetsnyckeln visar skärmarna meddelandet OFF. Löpbandet visar ljudmässigt och stannar omedelbart. Skärmarna återställs när du kopplar in nyckeln igen.

1.4 DVALEMODUS

Om konsolen inte tar emot signaler på tio minuter går löpbandet automatiskt in i viloläge. Tryck på valfri knapp för att aktivera löpbandet igen.

1.5 HJÄRTFREKVENSFUNKTION

Bär ett pulsbälte eller greppa metallkontaktarna på vänster/höger hand i minst fem sekunder för att mäta din puls. Denna data är endast till referens och kan inte användas för medicinska ändamål.

1.6 PROGRAM

Konsolen innehåller följande program: Manuellt läge, 3 nedräkningslägen (Tid, Distans, Kalorier), 15 förinställda program (P1-P15), tre användarprogram (U1-U3), tre hjärtfrekvensstyrda program (HP1-HP3) och ett kroppsfettprogram.

1.6.1 MANUELL MODUS (SNABBSTART)

När du slår på strömmen aktiveras alla skärmar i två sekunder innan enheten går in i manuellt läge.

- Efter att ha tryckt på START-knappen räknar konsolen ner från tre sekunder innan löpbandet startar i en hastighet av 0,8 km/h.

- Tryck på SPEED-knapparna eller vrid snabbbratten på höger handtag för att justera hastigheten.

- Tryck på INCLINE-knapparna eller vrid lutningshjulet på vänster handtag för att justera lutningsnivån.

- Tryck på STOP/PAUS-knappen eller ta bort säkerhetsnyckeln för att stoppa löpbandet.

1. När du trycker på STOP/PAUS-knappen för första gången pausas programmet. Data på alla skärmar pausas tills du återupptar ditt träningspass.

2. Tryck på STOP/PAUS-knappen igen medan löpbandet redan är i PAUSLÄGE för att avsluta träningsprogrammet och återställa alla värden.

1.6.2 NEDRÄKNINGSLÄGE

Tryck på MODE-knappen för att välja nedräkningslägen i följande ordning:

Nedräkning av tid → nedräkning → kalorinedräkning.

Skärmen i fråga blinkar när du väljer den. Tryck på SPEED +/- knapparna för att ställa in önskat värde.

Efter att ha tryckt på START-knappen räknar konsolen ner från tre sekunder medan ljudet visar ljudet. Träningen börjar sedan.

Nedräkning: standardinställningen är 30:00 minuter. Att ställa in skalan från 5:00 till 99:00.

Distansnedräkning: standardinställningen är 1,0 km. Ställer skalan från 1,0 till 99,0 km.

Kalorinedräkning: standardinställningen är 50 kcal. Sätter skalan från 10 till 990 kcal.

1.6.3 FÖRPROGRAMMERADE PROGRAM (P1-P15)

Tryck på PROG-knappen för att välja ett av programmet från P1 till P15.

TIME-displayen blinkar med standardvärdet. Tryck på "SPEED +/-" för att ställa in önskad träningsid". Dessa program är indelade i 16 segment, där varje segment har en längd lika med den totala inspelade tiden dividerad med 16.

Tryck på START-knappen, och efter en nedräkning på tre sekunder startar löpbandet enligt hastigheten och lutningen på det första segmentet. När det aktuella segmentet är slut går löpbandet automatiskt vidare till nästa segment.

När alla segment är klara avslutas programmet, och löpbandet saktar gradvis ner tills det stannar.

Under ditt träningspass kan du justera hastighet och lutning med hjälp av SPEED- och INCLINE-knapparna. När nästa segment startar återgår hastighet och lutning automatiskt till programmets förinställda värden.

Data för applikationerna visas i följande tabell:

Segment Program		Inställningstid /16 = Varaktigheten av varje segment															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	15	15	16
P1	HASTIGH.	2	5	5	5	10	10	5	5	5	3	3	2	5	5	3	2
	ÖKNING	0	0	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	2	2	0
P2	HASTIGH.	2	2	7	2	2	7	7	12	4	4	12	4	4	12	4	2
	ÖKNING	0	1	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	0
P3	HASTIGH.	2	4	9	9	4	4	8	8	10	10	45	4	4	8	4	2
	ÖKNING	0	1	2	3	4	5	4	5	4	2	1	2	3	2	1	0
P4	HASTIGH.	2	6	6	6	12	12	12	12	6	6	3	3	3	5	5	2
	ÖKNING	0	1	2	3	4	5	6	7	6	6	5	4	3	2	1	0
P5	HASTIGH.	2	4	6	12	12	12	3	3	3	3	12	12	12	6	4	2
	ÖKNING	0	2	4	6	4	2	1	0	1	1	2	2	2	2	3	0

P6	HASTIGH.	2	4	5	5	6	6	8	8	6	6	8	8	6	9	6	2
	ÖKNING	0	1	3	4	4	3	3	1	2	1	2	1	2	1	2	0
P7	HASTIGH.	2	7	7	9	9	4	4	12	12	4	4	8	8	4	4	2
	ÖKNING	0	1	1	2	2	3	3	4	4	3	3	2	2	1	1	0
P8	HASTIGH.	2	2	6	6	6	8	9	10	11	12	9	5	5	5	3	2
	ÖKNING	0	1	2	4	2	1	2	4	2	1	2	4	2	1	2	0
P9	HASTIGH.	2	4	8	10	2	4	8	10	2	4	10	2	4	10	4	2
	ÖKNING	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	8	6	4	2	1	0
P10	HASTIGH.	2	5	6	7	8	9	10	11	10	9	8	6	7	5	4	2
	ÖKNING	0	1	2	4	6	6	6	4	4	4	2	2	2	1	1	0
P11	HASTIGH.	2	5	6	7	9	9	6	9	6	9	6	10	6	10	7	2
	ÖKNING	0	2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	4	4	0
P12	HASTIGH.	2	6	8	10	8	6	4	6	8	12	8	6	8	12	12	2
	ÖKNING	0	1	1	3	3	5	5	7	7	5	5	3	3	1	1	0
P13	HASTIGH.	2	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	2
	ÖKNING	0	8	10	13	4	8	10	13	4	8	10	13	4	8	10	0
P14	HASTIGH.	2	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	2
	ÖKNING	0	8	12	13	4	8	12	13	4	8	12	13	4	8	12	0
P15	HASTIGH.	2	12	10	8	12	12	10	8	12	12	10	8	12	12	10	2
	ÖKNING	0	3	4	5	6	8	7	8	8	7	7	6	5	4	3	0

1.6.4 ANVÄNDARPROGRAM (U1-U3)

Konsolen innehåller tre användardefinierade applikationer: U1, U2 och U3. Du kan ställa in önskad hastighet och lutning för varje segment.

- Tryck på PROG-knappen för att välja U1, U2 eller U3, och tryck sedan på MODE-knappen för att justera inställningarna.
- Under inställningen blinkar matrisskärmen och visar vilket segment du ställer in. Du kan använda alla SPEED- och INCLINE-knapparna för att justera hastighets- och lutningsvärdena.
- När inställningarna för alla segment är klara, tryck på MODE-knappen igen för att spara dem.
- Alla ändringar i användarprogrammen sparas permanent tills nästa gång du ändrar dem.

1.6.5 HRC PULSPROGRAM (HP1-HP3)

HRC: Registrerar användarens faktiska puls via en trådlös mottagare och använder olika målpulsvärden för att justera hastighet och lutning under träning.

Tryck på PROG-knappen för att välja HP1, HP2 eller HP3. Tryck sedan på MODE-knappen. AG:30 kommer att visas på skärmen. Använd SPEED +/- knapparna för att justera åldern. Standardåldern är 30 år.

- Pulsfönstret visar målpulsen som matchar din ålder. Om du vill justera målpulsen, tryck på MODE-knappen igen. Pulsfönstret blinkar då. Använd SPEED +/- knapparna för att ställa in önskad målpuls. Pulsen kan justeras från 100 till 210.

Målpulsformeln beräknas enligt följande:

HP1: Målpuls = $(220 - \text{ålder}) \times 75 \%$, maxhastighet 8,0 km/h

HP2: Målpuls = $(220 - \text{ålder}) \times 85 \%$, maxhastighet 9,0 km/h

HP3: Målpuls = $(220 - \text{ålder}) \times 100 \%$, maxhastighet 10,0 km/h

- Tryck på MODE-knappen för att bekräfta inställningen.
- När du använder HRC-programmen (HP1, HP2, HP3) kan du justera hastigheten med SPEED +/- knapparna, men systemet justerar fortfarande automatiskt värdena för att nå målpulsen.

Den första minuten av träningen betraktas som en uppvärmning, under vilken systemet inte justerar hastigheten automatiskt; Den kan bara justeras manuellt. Efter en minut justerar systemet automatiskt hastigheten baserat på din nuvarande puls.

1. Om hjärtfrekvensen < målpulsen: hastigheten ökas med 0,5 km/h åt gången, sedan ökar lutningen med en nivå tills maxvärdet eller målpulsen uppnås.
2. Om hjärtfrekvensen > målpulsen: lutningen sänks med en nivå till ett minimum. Om målpulsen fortfarande inte uppnås minskas hastigheten med 0,5 km/h åt gången tills minimi- eller målpulsen uppnås.
3. Om hjärtfrekvens = målpuls: Hastighet och lutning förändras inte.

- Om din puls är 0 i mer än en minut betraktas det som en förlorad pulssignal. Hastighet och lutning sänks sedan omedelbart till minimum.

OBS: Detta program kräver användning av bröstband.

1.6.6 KROPPSFETT-PROGRAM (FAT)

- När löpbandet är påslaget men löpbandet står stilla, tryck upprepade gånger på PROGRAM-knappen för att välja Body Fat-programmet (FAT). Konsolen visar meddelandet "FAT".

- Tryck på "MODE"-knappen för att komma in i inställningen. F1 indikerar KÖN; F2 betecknar ÅLDER; F3 indikerar HÖJD; F4 indikerar VIKT.

- Tryck på SPEED +/- för att justera värden. Tryck på MODE-knappen för att bekräfta värdena. När alla fyra värden har ställts in visar displayen meddelandena F5 och "---". Vid det här laget behöver du greppa metallkontaktarna på vänster och höger handtag med båda händerna. Efter ungefär fem sekunder visar skärmen ditt kroppskvalitetsindex.

Body Quality Index testar sambandet mellan längd och vikt, inte kroppsvikt.

- Kroppsfettprogrammet är lämpligt för både män och kvinnor som vill kontrollera sin vikt i kombination med andra kroppskvalitetsindex. Data är endast för referens och kan inte användas för medicinska ändamål.

Skärm	Standard	Skala
F1 (Kön)	0 (man)	0 = Man, 1 = Kvinna
F2 (Ålder)	25 år gammal	10 – 99 år
F3 (Höjd)	170 cm	100 – 220 cm
F4 (Vikt)	70 kg	20 – 150 kg

Index:

F5 (FAT)	Nivå
<19	Undervikt
19--26	Normal
27--30	Övervikt
>30	Fetma

1.7 BLUETOOTH

1.7.1 BLUETOOTH-MUSIK

Tryck på Bluetooth-knappen för att slå på Bluetooth. Efter att du har anslutit dig via din telefon (Bluetooth-namn: MASTER-A) kan musik spelas upp via löpbandets högtalare.

1.7.2 BLUETOOTH-APP

Löpbandet kan kopplas till apparna Fitshow, Kinomap och Zwift.

Ladda ner apparna och se till att Bluetooth-funktionen på din enhet är aktiverad.

Bluetooth-namn: FS-xxxxxx (xxxxxx är ett slumpmässigt serienummer för modulen).

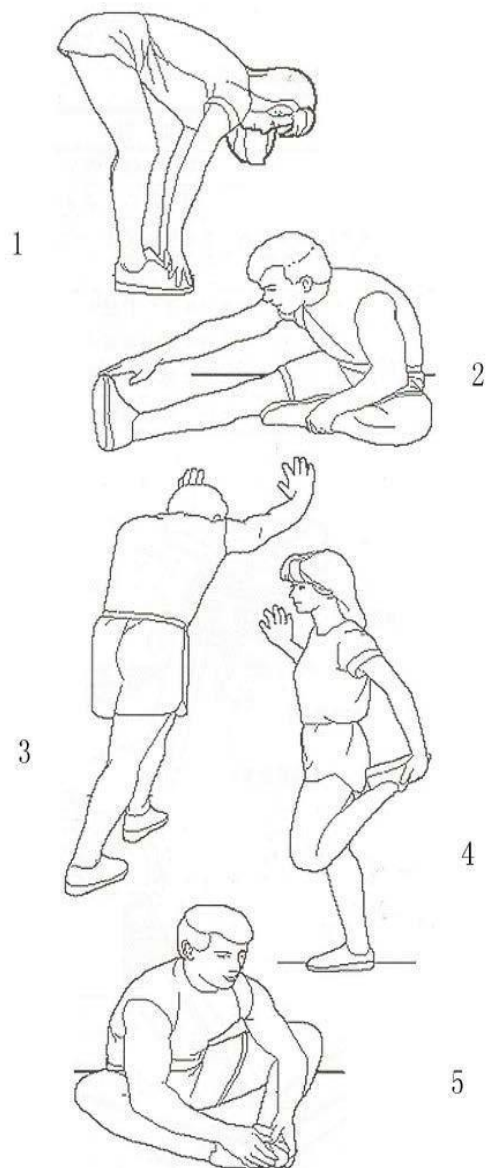
1.8 FELKODER

Felkod	Problem	Lösning
E01	Anslutningsfel mellan "Konsol" och "Nedre styrkort"	<ol style="list-style-type: none">1. Kontrollera att alla kablar mellan konsolen och det nedre styrkortet är ordentligt anslutna.2. Kontrollera om några av kablarna är skadade.3. Kontrollera om konsolen eller nedre styrkortet fungerar korrekt. Om något chip är skadat, byt ut konsolen eller nedre styrkortet.
E02	Överbelastningsskydd	<ol style="list-style-type: none">1. Kontrollera om uttaget har låg spänning. Om ja, använd ett annat uttag.2. Kontrollera om det luktar bränt från det nedre styrkortet. Om ja, byt ut det nedre styrkortet.3. Kontrollera att kablarna till motorn sitter ordentligt anslutna.
E03	Hastighetssensorfel	<ol style="list-style-type: none">1. Kontrollera att hastighetssensorn är korrekt ansluten.2. Bytt hastighetssensoren.
E04	Fel på inclinemotorn	<ol style="list-style-type: none">1. Kontrollera att kablarna till inclinemotorn är ordentligt anslutna.2. Byt ut inclinemotorn vid behov.

E05	Överströmsskydd	<p>1. Kontrollera om någon del av motorn sitter fast. Koppla bort strömmen och justera eller byt motorn. Koppla in strömmen igen och starta löpbandet.</p> <p>2. Kontrollera om motorn luktar bränt. Om ja, byt motor.</p> <p>3. Kontrollera om det nedre styrkortet luktar bränt. Om ja, byt ut det nedre styrkortet.</p> <p>4. Kontrollera om uttaget har låg spänning. Om ja, använd ett annat uttag.</p>
E06	Kontrollfel från självttest	<p>1. Försök starta löpbandet för att kontrollera om motorn går. Om inte, kontrollera att motorns kablar sitter ordentligt anslutna.</p> <p>2. Kontrollera om skyddsörret på det nedre styrkortet är löst eller skadat. Om ja, koppla in den igen eller byt ut den.</p> <p>3. Kontrollera om IGBT:n på det nedre styrkortet är skadad med multimetern. Om ja, byt ut IGBT:n eller hela det nedre styrkortet.</p>
E07	Parameter fel	Bytt nedre kontrollkort.
E08	EEPROM-skada	Bytt nedre kontrollkort.
E09	Över- eller underspänning / IPM övertemperatur	<p>1. Kontrollera att spänningen på strömförsörjningen är korrekt.</p> <p>2. Kontrollera att uttaget och kontakten sitter ordentligt ihop.</p> <p>3. Vänta tills motorn är normal temperatur och starta om löpbandet.</p>

UPPVÄRMNING

Värm upp musklerna med lätt stretching och låt 5–10 minuter värmas upp. Sluta sedan och gör följande stretchövningar fem gånger, och varje fot/fotmuskel hålls i minst 10 sekunder varje gång. Efter löpning, upprepa dessa stretchövningar.



Böj dig framåt:

Knäna lätt böjda och kroppen långsamt framåtböjd, rygg och axlar avslappnade, försök nå tårna. Håll i 10–15 sekunder och slappna av. Upprepa tre gånger (se bild 1).

Hamstrings-tøying:

Sitt på f ex en kudde, sträck ut ena benet och placera det andra mot insidan av det raka benet. Försök nå tårna med händerna. Håll i 10–15 sekunder och slappna av. Upprepa tre gånger för varje ben (se bild 2).

Töjning av vad- och hälsenan:

Stå med båda händerna mot en vägg eller ett träd, med ett ben bakåt. Håll benet rakt med hälen mot marken, lutad mot väggen eller trädet. Håll i 10–15 sekunder och slappna av. Upprepa tre gånger för varje ben (se bild 3).

Quadriceps-stretch (för framsidan av låret):

Håll balansen genom att hålla vänster hand på en vägg eller ett bord. Sträck sedan långsamt ut höger häl mot sätet tills du känner spänning i framsidan av låret. Håll i 10–15 sekunder och slappna av. Upprepa tre gånger för varje ben (se bild 4).

Sartorius-tøying (indre lårmuskel):

Sitt med fotsulorna vända mot varandra och knäna utsträckta åt sidan. Dra fötterna mot ljistskarna. Håll i 10–15 sekunder och slappna av. Upprepa tre gånger (se bild 5).

UNDERHÅLL

VARNING: Koppla bort strömkabeln innan rengöring eller underhåll.

RENGÖRING

Allmän rengöring av enheten förlänger löpbandets livslängd avsevärt.

- Håll löpbandet rent genom att dammtorka regelbundet. Rengör den synliga delen av löpbandet på båda sidor, liksom sidoramarna. Detta minskar ansamlingen av smuts under löpbandet.
- Bandets ovansida kan rengöras med en fuktig trasa och mildt rengöringsmedel. Se till att vätska inte tränger in i motorhuset eller under bältet.
- Minst en gång om året bör du ta bort motorkåpan och dammsuga under motorn.

VARNING: Koppla alltid bort strömkabeln innan du tar bort motorlocket.

SMÖRJNING

- En flaska smörjmedel ingår. Detta bör appliceras jämnt på plattformens yta regelbundet för att förhindra överdriven friktion mellan löpbandet och plattformen, vilket kan skada både löpbandet och plattformen samt minska motorns belastning.

Observera: Förvara smörjmedlet säkert för att förhindra att barn av misstag får i sig det.

Följande smörjschema rekommenderas:

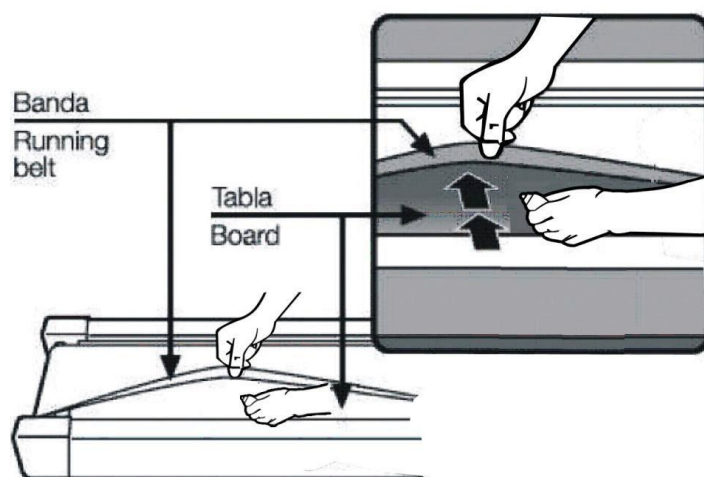
- Låg användning (mindre än tre timmar/vecka): Var 60:e dag.
- Medelanvändning (tre – sex timmar/vecka): Var 45:e dag.
- Tung användare (mer än 6 timmar/vecka): Var 30:e dag.

Smörjningsmetod:

- Använd det angivna verktyget för att lossa vänster och höger justeringsbult på baksidan av löpbandet.
- Lyft löpbandet cirka 10–15 mm och håll sedan rätt mängd smörjmedel på däckets ovansida. Sprid ut jämnt.
- Spänn löpbandet igen. (För justeringsmetod för löpband, se JUSTERA LÖPBAND).

Det rekommenderas att du köper smörjolja från lokala distributörer eller kontaktar Mylna Sport. Se sista sidan för kontaktinformation.

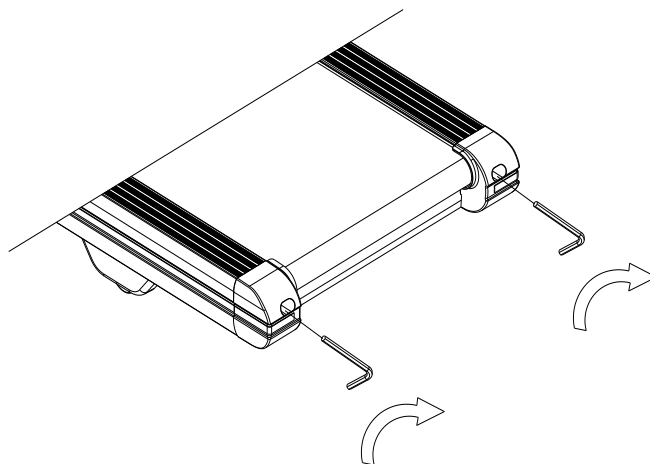
Obs: För annat underhåll, kontakta professionella reparatörer för hjälp.



UNDERHÅLLSLISTA

Del	Rekommenderat underhåll	Hur ofta?	Rens	Smörjmedel
Display	Torka av med en mjuk och ren trasa	Efter användning	Nej	Nej
Ram	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa.	Efter användning	Vatten	Nej
Löpband	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa. Kontrollera att bandet för slitageskador sitter tillräckligt hårt och på rätt plats.	En gång i veckan	Nej	Nej
Löpplatta	Rengör med en mjuk och ren trasa. Kontrollera att det är tillräckligt med smörjmedel och att ytan är jämn.	En gång i veckan	Nej	Ja*
Drivrem	Kontrollera om drivremmen är tillräckligt åtdragen, kontrollera om det finns slitage och att den sitter i rätt position.	Månadsvis	Nej	Nej
Bultar, muttrar osv.	Alla bultar, muttrar och skruvar inspekteras och dras åt igen vid behov.	Månadsvis	Nej	Nej

JUSTERA LÖPBANDET



Placera löpbandet på en jämn yta. Låt löpbandet gå i en hastighet på cirka 6–8 km/h, observera löpbandets position och eventuella avvikelser.

1. Om bandet har flyttat sig åt höger:

- Dra ur säkerhetsnyckeln och stäng av strömmen.
- Vrid höger justeringsbult en fjärdedel medurs .
- Koppla in säkerhetsnyckeln och ström igen, starta löpbandet och observera löpbandets position.
- Upprepa dessa steg tills löpbandet är placerat mitt på plattformen.

2. Om bandet har flyttats åt vänster:

- Dra ur säkerhetsnyckeln och stäng av strömmen.
- Vrid vänster justeringsbult 1/4 varv medurs .
- Koppla in säkerhetsnyckeln och ström igen, starta löpbandet och kontrollera löpbandets position.
- Upprepa dessa steg tills bandet är centrerat.

3. När löpbandet har lossnat efter användning:

- Dra ur säkerhetsnyckeln och stäng av strömmen.
- Vrid båda justeringsbultarna en fjärdedels varv medurs .
- Koppla in säkerhetsnyckeln och ström, starta löpbandet och ställ dig på löpbandet för att kontrollera åtdragningen.
- Upprepa dessa steg tills bandet har måttlig spänning.

DELLISTA (engelska)

A. Svetsdelar						
Nr.	Engelska namn	Ant.		Nr.	Engelska namn	Ant.
A1	Main Frame	1		A62	Incline Axle Screw	2
A2	Base Frame	1		A64	Countersunk Washer	4
A3L	Left Upright	1		A67	Compression Sleeve	2
A3R	Right Upright	1		A79	Safety Key Pin	1
A4	Handlebar	1		A81	PU Support Bracket	2
A5	Incline Bracket	1		A82	Adjustment Wheel Bracket	2
A13	Belt Guide	2				
A59	Long Solid Side Rail Fixing Plate	4				
A60	Short Solid Side Rail Fixing Plate	2				

B. Plastdelar

Nr.	Engelska namn	Ant.	Nr.	Engelska namn	Ant.
B1	Console Monitor	1	B34	EVA Pad (for tablet holder)	1
B1-1	Overlay	1	B49	Water Bottle Holder	2
B1-2	Membrane Key	1	B50	PU Hand Grip	2
B1-5	Tablet Holder	1	B52	Solid Side Rail	2
B2	Console Cover	1	B69L	Left Hand Grip Rubber Ring	1
B7	Transport Wheel	2	B69R	Right Hand Grip Rubber Ring	1
B10	Cushioning Stopper	2	B89	Large Incline Bearing (16)	4
B11L	Left Side Cover	1	B105	Arc Shaped Foot Pad	2
B11R	Right Side Cover	1	B116	Small Incline Bearing (10)	4
B13	Upper Motor Cover	1	B118	Rubber Cushion	4
B14	Bottom Motor Cover	1	B119	Short Deck Cushion	2
B15	Upper Side Rail	2	B120	Long Deck Cushion	2
B16L	Left End Cap	1	B125	Adjustment Wheel Cover	2
B16R	Right End Cap	1	B142	Transport Wheel (45mm)	2
B17	Adjustment Wheel	2	B168	Anti-slippery Pad	1
B20	Wire Plug	1	B172	Bearing (8)	4
B21	Square Plug	2			

C. Elektriska och driv-delar

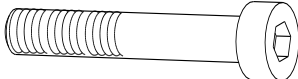
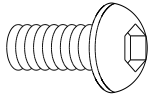
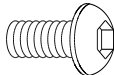





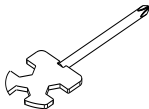
Nr.	Engelska namn	Ant.	Nr.	Engelska namn	Ant.
C2	Running Belt	1	C20	Magnetic Ring	2
C3	Rear Roller	1	C23	Overload Protector	1
C4	Front Roller	1	C27	Single Cord (Blue) 300	1
C5	Running Deck	1	C31	Single Cord (Brown) 150	2
C6	Cylinder	1	C32	Single Cord (Blue) 150	1
C7	Drive Belt	1	C33	Single Ground Wire	1
C8	Power Switch	1	C34	Outlet	1
C9	Controller	1	C42	Brushless Motor	1
C12	Incline Motor	1	C43	Left Quick Wheel Button	1
C13	Safety Key	1	C44	Right Quick Wheel Button	1
C14	Single Cord (Brown) 300	1	C50	Magnetic Ring (Large)	1
C15	Power Cable	1	C56	Magnet	1
C16	Console Upper Cable	1	C59	Sensor	1
C17	Console Lower Cable	1			

D. Hårda delar

Nr.	Engelska namn	Ant.	Nr.	Engelska namn	Ant.
D1	Open End Wrench 13-15-17	1	D52	Phillips Pan Head Self-Tapping Screw ST4.2x16mm	26
D2	Allen Wrench 6mm	1	D58	Phillips Flat Head Self-Drilling Screw ST3.5x16mm	2
D3	Allen Wrench 5mm	1	D96	Phillips Pan Head Screw M6x12mm	4
D7	Button Head Cap Screw M10x60mm	1	D105	Button Head Cap Screw M10x20mm	8
D10	Button Head Cap Screw M10x45mm	3	D111	Spring Washer M10	2

D13	Button Head Cap Screw M8x15mm	4	D114	Button Head Cap Screw M8x15mm	2
D14	Button Head Cap Screw M8x30mm	1	D145	Button Head Cap Screw M8x30mm	18
D16	Button Head Cap Screw M8x45mm	1	D146	Button Head Cap Screw M8x45mm	2
D18	Nylon Nut M10	4	D160	Nylon Nut M10	6
D19	Nylon Nut M6	6	D165	Nylon Nut M6	4
D20	Nylon Nut M18	6	D167	Nylon Nut M18	2
D21	Flat Washer M10	12	D172	Flat Washer M10	1
D22	Flat Washer M6	4	D175	Flat Washer M6	2
D23	Flat Washer M8	22	D181	Flat Washer M8	8
D25	Spring Washer M8	4	D184	Spring Washer M8	2
D26	Bowl Shape Washer	4	D186	Bowl Shape Washer	2
D34	Socket Head Cap Screw M8x60mm	3	D211	Socket Head Cap Screw M8x60mm	1
D44	Phillips Rounded Washer Head Screw M5x12mm	2	D212	Phillips Rounded Washer Head Screw M5x12mm	6
D45	Phillips Rounded Washer Head Screw M5x15mm	2	D217	Phillips Rounded Washer Head Screw M5x15mm	2
D46	Phillips Rounded Washer Head Screw M5x20mm	2	D225	Phillips Rounded Washer Head Screw M5x20mm	4
D50	Phillips Rounded Washer Head Self-Drilling Screw ST4.2x25mm	4			

VERKTYG

Bild	Nr.	Engelska namn	Ant.
	D146	Socket Head Cap Screw M10x60mm	2
	D105	Button Head Cap Screw M10x20mm	6
	D13	Button Head Cap Screw M8x15mm	4
	D21	Flat Washer M10	6
	D23	Flat Washer M8	4
	D181	Phillips Pan Head Self-Tapping Locking Screw M4x16mm	4
	D50	Phillips Rounded Washer Head Self-Drilling Screw ST4.2x25mm	4
	D172	Allen Wrench 8mm	1
	D2	Allen Wrench 6mm	1
	D3	Allen Wrench 5mm	1
	D1	Open End Wrench	1

VIKTIGT GÄLLANDE SERVICE

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

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



Leverandør:

Mylna Sport AS

Postbox 567

3412 Lierstranda

Norge

abilica.no

mylnasport.no

Leverantör:

Mylna Sport AB

Box 181

56624 Habo

Sverige

abilica.se

mylnasport.se

Supplier:

Mylna Sport AS

Postbox 567

3412 Lierstranda

Norge

abilica.com

mylnasport.com