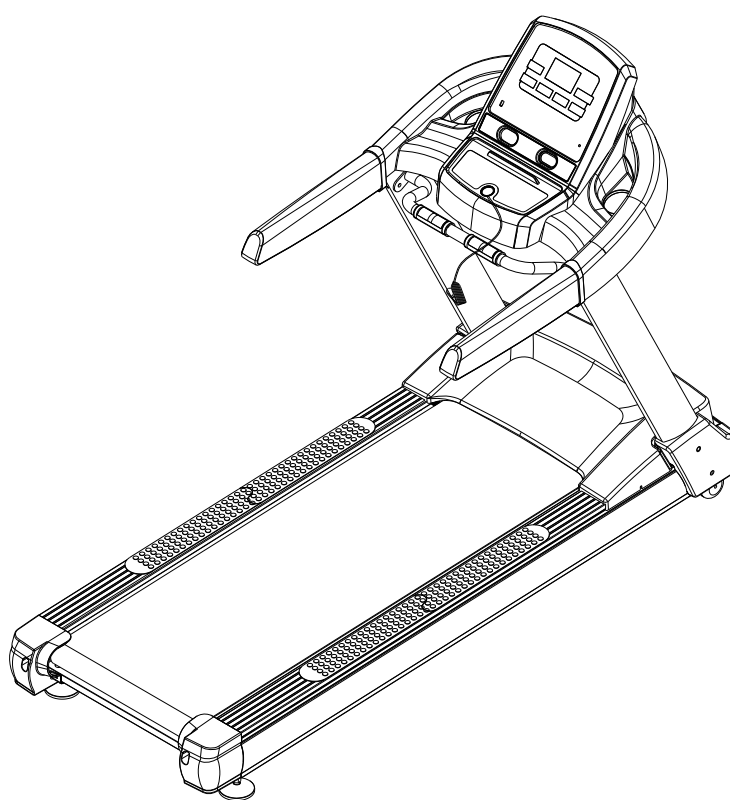




TP900 Treadmill



SVENSK BRUKSANVISNING

INNEHÅLL

INNEHÅLL	1
FÖRHÅLLNINGSGREGLER	2
MONTERING	4
IHOPFÄLLNING	7
JORDNING	8
DRIFT	9
UPPSTART	14
TRÄNING	15
UPPVÄRMNING	16
UNDERHÅLL.....	17
BANDJUSTERING.....	18
ÖVERSIKTSDIAGRAM	19
KOMPONENTLISTA	20
FELKODER	22

Viktiga säkerhetsföreskrifter

Obs! Innan du påbörjar ett nytt träningsprogram bör du alltid tala med en läkare. Detta är extra viktigt om du är över 35 år eller har haft hälsoproblem tidigare.

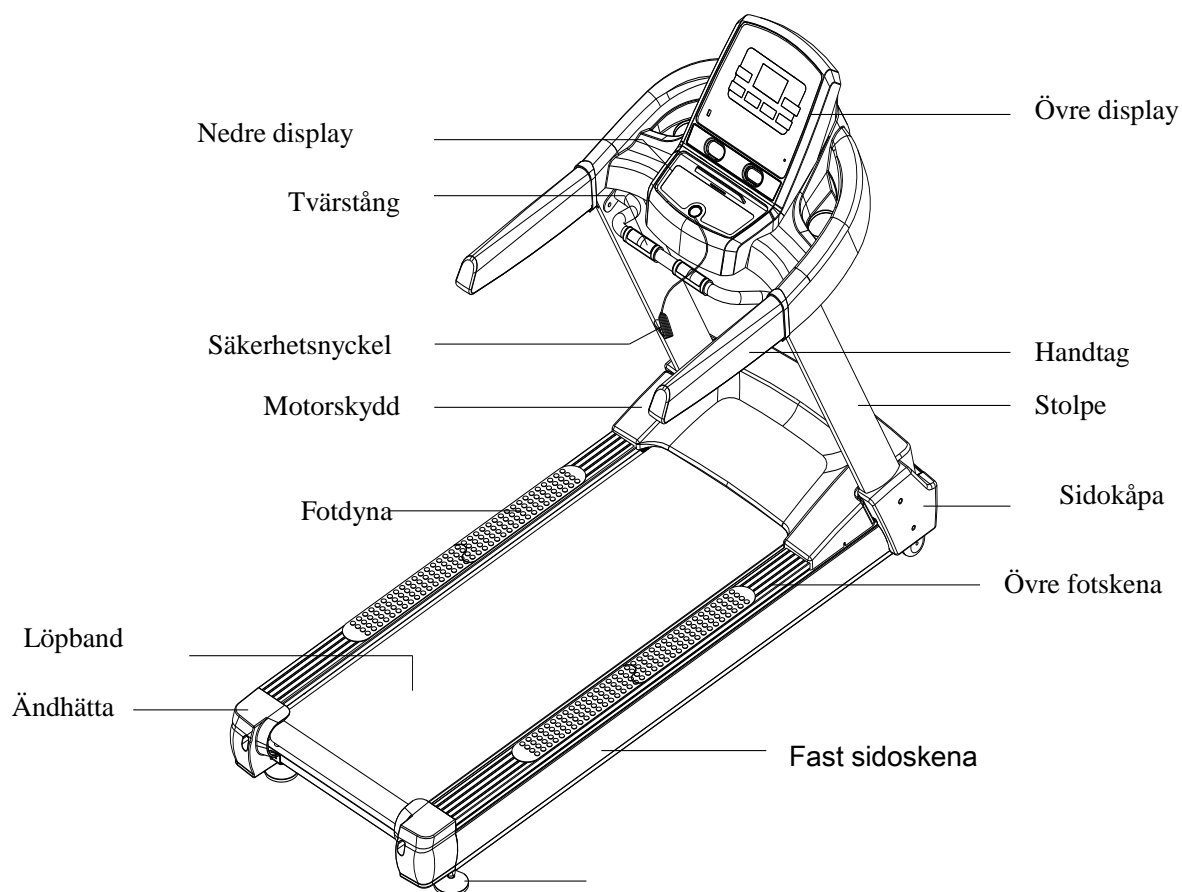
Slå inte på strömmen förrän du har monterat färdigt maskinen.

1. Se till att säkerhetsnyckeln är fastsatt i kläderna under användning.
2. Stoppa inte in föremål i maskinen. Det kan leda till skador på produkten.
3. Placera maskinen på ett jämnt och städat underlag. Undvik tjocka mattor. Dessa kan störa ventilationen. Placera inte enheten nära vatten eller utomhus.
4. Stå inte på löpbandet när du startar enheten – stå alltid på fotskenorna. När strömmen slås på och hastigheten har justerats kan det ta ett tag innan löpbandet börjar röra sig. Stig inte på löpbandet förrän det börjar röra sig.
5. Använd lämpliga kläder när du använder maskinen. Använd inte löst sittande kläder som kan fastna i maskinen. Använd alltid löparskor med gummisulor.
6. Barn under 12 år och husdjur bör inte ha tillgång till enheten.
7. Vänta minst 40 minuter innan du tränar efter att ha ätit mat.
8. Det här löpbandet är utvecklat för vuxna användare. Barn bör inte använda enheten utan tillsyn.
9. Håll i handtagen under användning tills du har bekantat dig med maskinen.
10. Om strömkabeln skadas ska du kontakta Mylna Sport för att få en ny kabel. Strömkabeln är särskilt anpassad för maskinen och bör endast bytas ut av auktoriserad personal.
11. I en nödsituation kan du ta bort nyckeln för att stoppa maskinen omedelbart.
12. Placera inga föremål på strömledningen och försäkra dig om att den inte ligger på uppvärma ytor.
13. Ta bort nyckeln och dra alltid ur strömkabeln efter användning.
14. Det här löpbandet är utvecklat för personligt bruk.
16. Maximal användarvikt är 180 kg.
17. Överträning kan vara kontraproduktivt. Avbryt träningen om du upplever obehag.

Tekniska parametrar

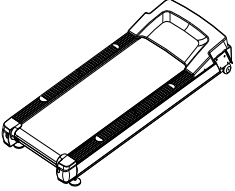
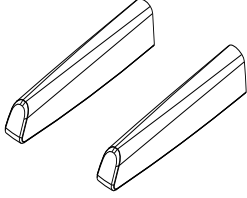
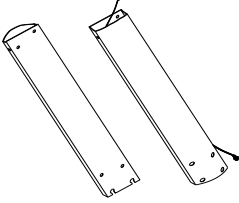

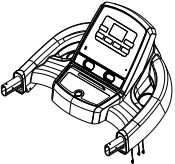

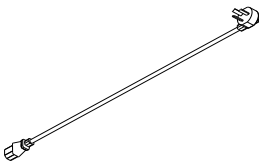
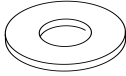
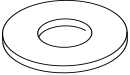
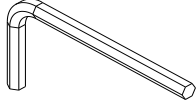
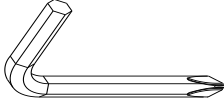

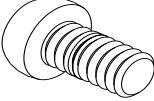
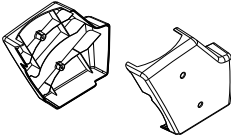

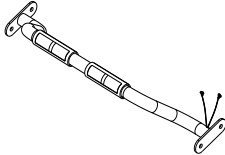
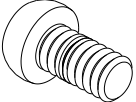
Ingångsspänning: 240 V	Drifttemperatur: 0-40°C
Hastighetsskala: 0,8-22 km/h	Lutning: 15 nivåer (motordriven lutning)
Maximal användarvikt: 180 kg	Distansskala: 0,00-99,9 km
Kaloriskala: 000-999	Tidskala: 00:00-99:59 (min:sek)
Pulsskala: 50-200	Löpyta: 560*1540 mm
Produktstorlek: 2095 x 810 x 1450 mm	

Produktdelar

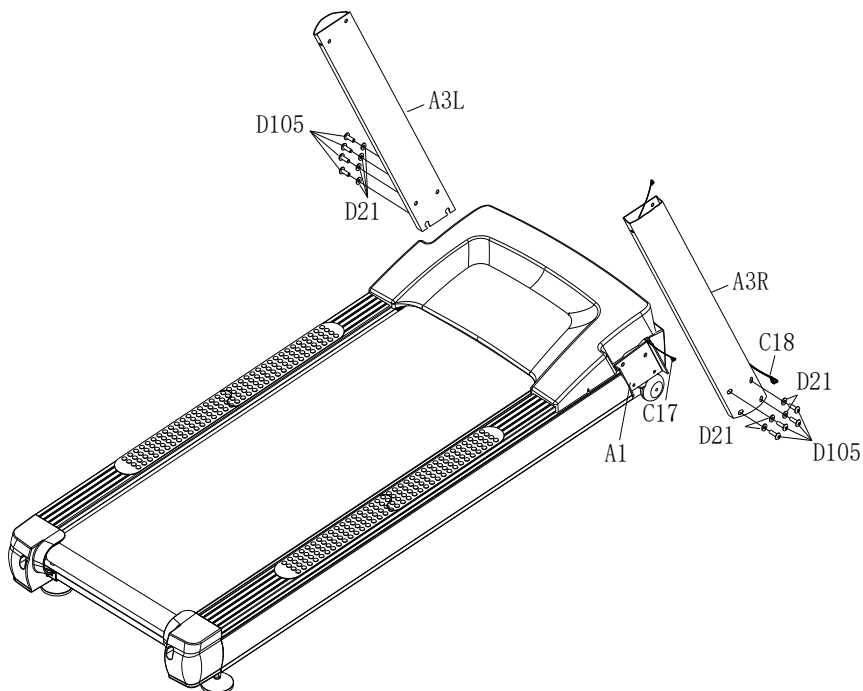


Montering

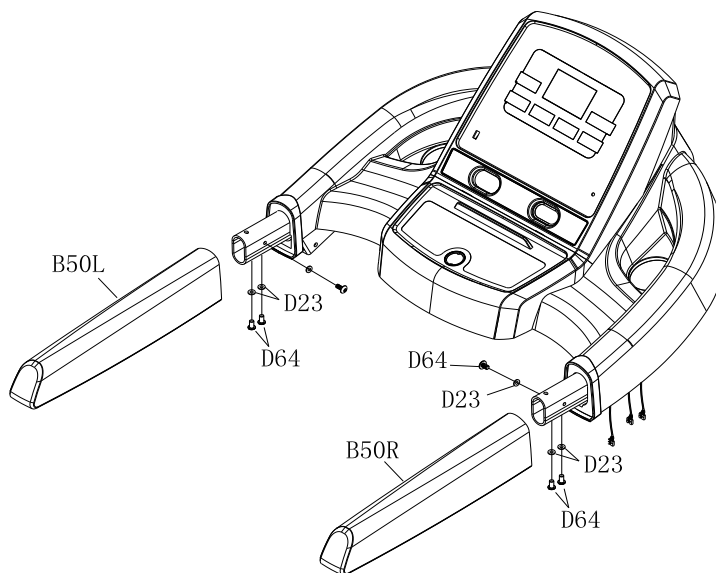
Följande delar medföljer förpackningen (engelska):

<p>Main frame 1stk</p> 	<p>D50L/ R Left/ Right PU handle bar</p> 	<p>A3L/R Left / Right Upright</p> 	<p>C13 Safety Key 1stk</p> 
<p>Console set 1stk</p> 	<p>C19 MP3 line 1stk</p> 	<p>C15 Cable core 1stk</p> 	<p>D21 Flat Washer M10 14stk</p> 
<p>D23 Washer M8 6stk</p> 	<p>D3 Allen wrench T5 1stk</p> 	<p>D2 Allen wrench T6 1stk</p> 	<p>B18 Silicon oil 1stk</p> 
<p>D64 Round hex bolt M8*20 6stk</p> 	<p>B22/B23 Left/ Right motor side cover 1stk</p> 	<p>D48 Cross self-tapping bolt ST4.2*19 4stk</p> 	<p>A4A Cross bar 1stk</p> 
<p>D105 Round hex bolt M10*20 14stk</p> 			

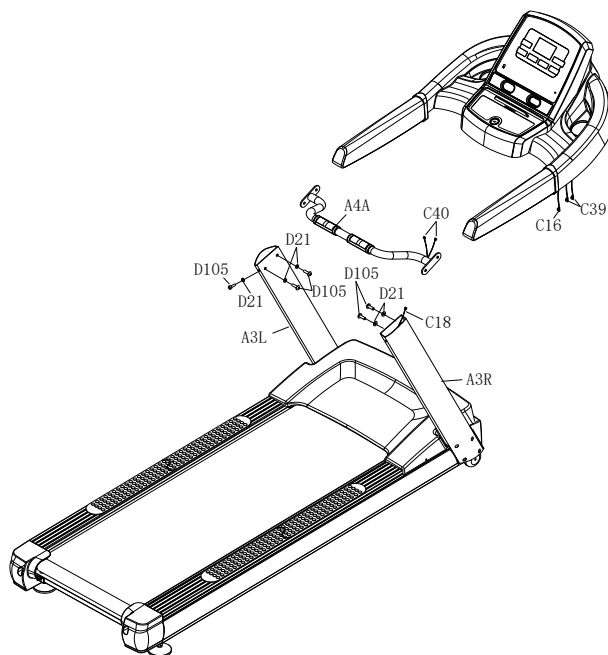
Steg 1: Anslut den nedre kabeln (C17) från huvudramen till den mittersta kabeln (C18) från höger stolpe. Sätt sedan fast höger/vänster stolpe (A3L/R) med runda sexkantade M10*20-skruvar(D105) och platta M10-brickor (D21). (Vänta med att dra åt skruvarna)



Steg 2: Sätt fast vänster och höger handtag (B50L/R) i displayen med runda sexkantade M8*20-skruvar (D64) och platta M8-brickor (D23).

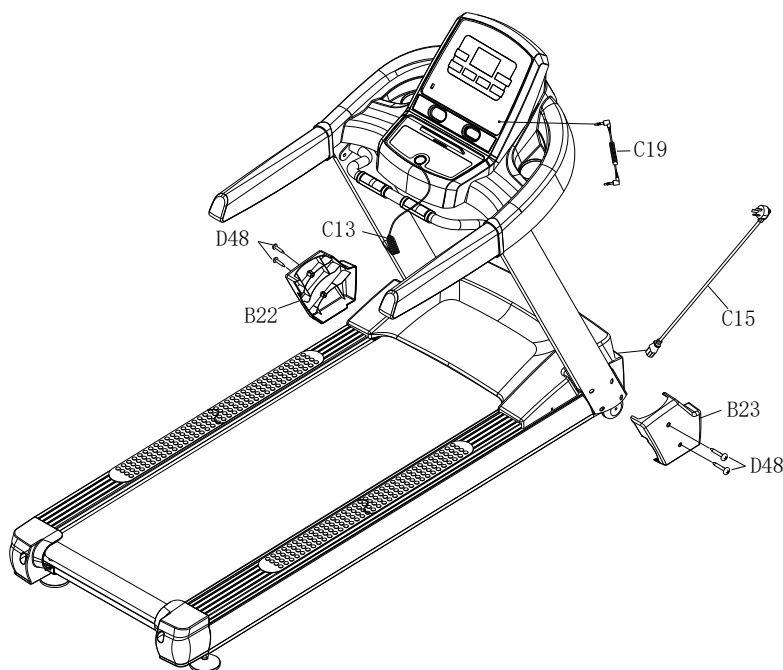


Steg 3: Anslut displaykabeln (C16) till stolpkabeln (C18) i höger stolpe och sätt fast vänster/höger stolpe (A3L/R) i displayen och tvärstången (A4A) med runda sexkantade M10*20-skruvar (D105) och platta M10-brickor (D21). Dra åt alla stolpskruvar ordentligt. Anslut till sist den övre pulskabeln (C39) till den nedre pulskabeln (C40).



Steg 4: Sätt fast vänster och höger motorsidokåpa (B22/23) i vänster och höger stolpe (A3L/R) med ST4.2*19-stjärnskruvar (D48).

Anslut säkerhetsnyckeln (C13), ljudkabeln (C19) och kabelkroken (C15).



Obs! Kontrollera att alla delar är ordentligt åtdragna innan du använder apparaten.

Jordning

Maskinen måste vara jordad. Om den skulle gå sönder ser jordningen till att elektriciteten hittar en väg med minsta möjliga motstånd, för att på så sätt minska risken för elektriska stötar. Den här maskinen är utrustad med en strömkabel med jordledning och jordad kontakt.

Obs! Felaktig installation av jordledningen kan öka risken för elstötar. Kontakta en kvalificerad elektriker om du är tveksam till om maskinen är jordad. Modifieringar på strömkabeln får endast utföras av en kvalificerad elektriker.

Drift

1.1. Skärm



1.2. Start

Manuellt läge startar efter att maskinen har räknat ned från 5.

1.3 Program

3 målvärdesfunktioner, 16 förhandsinställda program, 3 användarprogram och 3 pulsprogram

1.4. Säkerhetsnyckel

Om säkerhetsnyckel tas ut ur löpbandet visar skärmen meddelandet "---" innan den avger en ljudsignal och stannar. Om säkerhetsnyckeln ansluts igen aktiveras skärmen i två sekunder innan den tränar ned till 0.

1.5. KNAPPFUNKTIONER

1.5.1. Start/ Stop

"START" Tryck på den här knappen för att starta löpbandet. Standarhastigheten är 0,8.

"STOP" Tryck på den här knappen för att stanna löpbandet. Programmet nollställs och aktiverar det manuella läget.

1.5.2 Program

Tryck upprepade gånger på den här knappen för att välja träningsprogram. Du kan välja manuellt läge, träningsprogrammen P1 till P16, U1 till U3, tre målvärdesfunktioner eller fettförbränningsprogrammet.

1.5.3 Mode

Tryck på denna knapp för att välja målvärdesfunktioner: H1 är tidsbaserat, H2 är distansbaserat och H3 är kaloribaserat. Tryck på SPEED +/- eller INCLINE +/- för att justera värdena. Tryck sedan på START för att starta löpbandet.

1.5.4 Speed +/-

Den här knappen justerar hastigheten på maskinen. Hastigheten ändras med 0,1 km/h i taget. Håll knappen intryckt i minst två sekunder för att ändra hastigheten snabbare.

1.5.5 Snabbval av hastighet

Det finns fyra snabbval för hastighet: 5 km/h, 10 km/h, 15 km/h och 20 km/h.

1.5.6 Incline +/-

Den här knappen justerar lutningen på löpbandet med 1 steg åt gången. Håll knappen intryckt i minst två sekunder för att ändra lutningen snabbare.

1.5.7 Snabbval för lutning

Det finns fyra snabbval för lutning: Nivå 3, 6, 9 och 12.

1.6. Skärmfunktioner

1.6.1 SPEED

Visar hastigheten på löpbandet.

1.6.2 TIME

Visar antingen tiden för träningspasset eller hur mycket tid som återstår innan programmet är slut.

1.6.3 DISTANCE

Visar antingen den totala sträcka som tillryggalagts eller hur många kilometer som återstår innan programmet är slut.

1.6.4 CALORIE

Visar antingen det totala antalet kalorier som förbränts eller hur många kalorier som återstår innan programmet är slut.

1.6.5 INCLINE

Visar lutningsnivån.

1.6.6 PULSE

Visar pulsinformation.

1.6.7 Dataskala

TIME (tid): 0:00–99.59 minuter

DISTANCE (sträcka): 0.00–99.9 kilometer

CALORIES (kalorier): 0.0–999 kcal

SPEED (hastighet): 0.8–22.0 kilometer i timmen

PULSE (puls): 50–200 slag per minut (BPM)

INCLINE (lutning): 0–15 %

1.7 Pulsfunktion

Om du vill se pulsen under tärningen tar du tag runt handpulsomtagarna i ca 5 sekunder. Värdeskalan ligger på 50–200 slag per minut (BPM) En hjärtsymbol visas på skärmen under användning. Dessa avläsningar är endast avsedda som en generell indikation och kan inte användas som medicinsk information.

1.8 Programöversikt

TIDSINTERVALL PROG		SET-TID/16=EVERY GRADE TIME															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	SPEED	5	8	8	8	13	13	8	8	8	6	6	5	8	8	5	6
	INCLINE	0	0	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5	4	4	0
P2	SPEED	5	5	10	5	5	10	10	15	7	7	15	7	7	15	7	5
	INCLINE	0	3	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	4	4	0
P3	SPEED	5	7	12	12	7	7	11	11	13	13	15	7	7	11	7	5
	INCLINE	0	3	4	5	6	7	6	7	6	4	3	4	5	4	3	0
P4	SPEED	5	9	9	9	15	15	15	15	9	9	6	6	6	8	8	5
	INCLINE	0	3	6	5	6	7	8	9	8	8	7	6	5	4	3	0
P5	SPEED	5	7	9	15	15	15	6	6	6	6	15	15	15	9	7	5
	INCLINE	0	5	7	9	7	5	4	0	4	4	5	5	5	5	6	0
P6	SPEED	5	7	8	8	9	9	11	11	9	9	11	11	9	12	9	5
	INCLINE	0	3	5	6	6	5	5	3	4	3	4	3	4	3	4	0
P7	SPEED	5	10	10	12	12	7	7	15	15	7	7	11	11	7	7	5
	INCLINE	0	3	3	4	4	5	5	6	6	5	5	4	4	3	3	0
P8	SPEED	5	5	9	9	9	11	12	13	14	15	12	8	8	8	6	5
	INCLINE	0	3	4	6	4	3	4	6	4	3	4	6	4	3	4	0
P9	SPEED	5	7	11	13	5	7	11	13	5	7	13	5	7	13	7	5
	INCLINE	0	3	4	5	6	7	8	9	10	11	10	8	6	4	3	0
P10	SPEED	5	8	9	10	11	12	13	14	13	12	10	9	10	8	7	5
	INCLINE	0	3	4	6	8	8	8	6	6	6	4	4	4	3	3	0
P11	SPEED	5	8	11	10	12	12	9	12	9	12	9	13	9	13	10	5
	INCLINE	0	4	4	4	5	5	5	6	6	6	7	7	7	6	6	0
P12	SPEED	5	9	11	13	11	9	7	9	11	15	11	9	11	15	15	5
	INCLINE	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	0
P13	SPEED	5	15	7	15	7	15	7	15	7	15	7	15	7	15	7	5
	INCLINE	0	10	12	15	6	10	12	15	6	10	12	15	6	10	12	0
P14	SPEED	5	11	13	15	7	11	13	15	7	11	13	15	7	11	13	5
	INCLINE	0	10	14	15	6	10	14	15	6	10	14	15	6	10	14	0
P15	SPEED	5	15	13	11	15	15	13	11	15	15	13	11	15	15	13	5
	INCLINE	0	5	6	7	8	10	9	10	10	9	9	8	7	6	5	0
P16	SPEED	5	15	7	15	7	15	7	15	7	15	7	15	7	15	7	5
	INCLINE	0	6	7	8	4	6	7	8	4	6	7	8	4	6	7	0

1.9 Manuellt läge

1.9.1 Tryck på START. Nu börjar displayen att räkna ner från 5 och sedan börjar löpbandet röra sig med 1 km/h.

1.9.2 Tryck på SPEED +/- för att justera hastigheten.

1.9.3 Tryck på INCLINE +/- för att justera stigningen.

1.9.4 Tryck på STOP för att stoppa löpbandet.

1.9.5 Tryck på SPEED-snabbknapparna för att ändra hastighet.

1.9.6 Tryck på INCLINE-snabbknapparna för att ändra stigning.

1.10 3 Parametrar för målvärden

Standardvärde, tid: 30:00 minuter
Skala: 00–99:00 minuter
Steg: 01:00

Standardvärde, kalorier: 50 term
Skala: 10–990 term
Steg: 10

Standardvärde, sträcka: 1,0 km
Skala: 0,5–99,9 km
Steg: 0,1

Skärmen rullar i följande ordning: manuellt läge, tid, sträcka, kalorier.

1.11 Kroppstest (FAT)

När du har slagit på löpbandet trycker du på PROGRAM-knappen upprepade gånger för att komma till FAT-testet. Tryck på MODE för att ange (F1 KÖN, F2 ÅLDER, F3 LÄNGD, F4 VIKT). Tryck på SPEED+ eller SPEED- för att ställa in värden. Efter att ha ställt in värden visar displayen meddelandet F5. Fatta tag runt handpulssensornerna. Skärmen ger dig ett värde. Det här värdet representerar sambandet mellan vikt och höjd. Det optimala värdet ska ligga på 20–25. Om det är under 19 är du underviktig, mellan 25 och 29 är du överviktig och över 30 är du kraftigt överviktig.

01 Kön 01-Man 02-Kvinna

02 Ålder 10-99

03 Längd 100-220

04 Vit 20–50

05 FAT≤19 Underviktig

FAT= (20–25) Normal vikt

FAT= (25–29) Överviktig

1.12 Användarprogram

Displayen kan använda tre användardefinierade program: U1, U2 och U3. Varje program består av 10 segment. Användaren kan ställa in önskade värden för hastighet och lutning i dessa segment. Tryck på PROGRAM för att välja antingen U1, U2 eller U3. Tryck på MODE för att påbörja redigeringen och ställ in varaktigheten för första segmentet. Tryck på SPEED+/- för att ställa in hastigheten. Tryck på INCLINE+/- för att ställa in lutningen. Tryck på MODE för att spara valen. Upprepa den här processen för alla tio segmenten. Tryck på STOP för att gå tillbaka till föregående segment.

1.13 Pulsprogram

Displayen kan använda tre pulsbaserade program: HRC1, HRC2 och HRC3. För att använda den här funktionen måste du ange information om användaren ålder (AGE), målpuls (HRC) och träningsstid (TIME). HRC: känner av användarens puls med hjälp av pulsbandet och väljer sedan en målpuls som maskinen hjälper användaren att uppnå, genom att automatiskt justera hastighet och lutning.

1.13.1 Efter uppstart trycker du på PROG för att välja pulsprogrammet. Användaren kan justera åldern på en skala mellan 13 och 80 med hjälp av SPEED+/- . Standardvärdet är 30.

1.13.2 Tryck på MODE för att ställa in målpuls. Varje pulsprogram har olika målpuls. Pulsdata kan justeras mellan 50 och 200. Tryck på SPEED+/- för att justera informationen. Det rekommenderas av hälsoskäl att programmets standardmålvärde inte ändras.

Varje program beräknar målpuls med följande formel:

HRC1, målvärde = $(220 - \text{ålder}) \times 60\%$,

HRC2, målvärde = $(220 - \text{ålder}) \times 70\%$,

HRC3, målvärde = $(220 - \text{ålder}) \times 80\%$.

Tryck på MODE för att bekräfta inställning av HRC-data. TIME blinkar och en träningsstid på 30:00 minuter visas. Tryck på SPEED+/- för att ställa in träningsstid.

1.13.3 Tryck på START för att starta träningspasset. Du kan endast starta träningspasset efter att alla inställningar har gjorts.

Det rekommenderas att du använder ett pulsband för att kontinuerligt övervaka pulsen. Om du använder både pulsband och handpulsfunktionen prioriterar displayen data från pulsbandet.

1.13.4 I pulsprogrammen justeras hastighet och lutning på följande sätt:

(1) Om $THR < THR-15$ ökas hastighet och lutning automatiskt var femtonde sekund. Hastigheten höjs med 0,8 km/h och lutningen ökar med en nivå upp till maximal hastighet och lutning.

(2) Om $THR > Target\ heart\ rate \geq THR-15$ ökas hastighet och lutning automatiskt var femtonde sekund. Hastigheten höjs med 0,4 km/h och lutningen ökar med en nivå upp till maximal hastighet och lutning.

(3) Om $THR+5 \geq Target\ heart\ rate \geq THR-5$ förblir hastighet och lutning oförändrade.

(4) Om $THR+15 \geq Target\ heart\ rate \geq THR+5$ minskas hastighet och lutning var femtonde sekund. Hastigheten sänks med 0,4 km/h och lutningen minskas med en nivå ned till lägsta hastighet och lutning.

(5) Om $THR \geq THR+15$ minskas hastighet och stigning var femtonde sekund. Hastigheten sänks med 0,8 km/h och lutningen minskas med två nivåer ned till lägsta hastighet och lutning.

1.14 Bluetooth-funktion

Tryck på Bluetooth-knappen för att ansluta maskinen till en app på din smartphone eller surfplatta.

Maskinen kan anslutas till apparna Fit Hi Way, I-Running och Kinomap.

1.15 Annat

1.15.1 Om displayen inte tar emot några signaler på 10 minuter försätts den i viloläge. Håll in valfri knapp för att väcka systemet.

1.15.2 Du kan endast ställa in ett målvärde åt gången. Om du försöker ställa in målvärden för både tid, kalorier och/eller sträcka räknas endast det sista målvärde som du ställde in.

1.15.3 Om du vill lyssna på din mp3-spelare via displayens ljudsystem ansluter du spelaren på höger sida på displayen med en ljudkabel.

1.15.4 Värden för sträcka, kalorier, puls och kroppsfett är endast avsedda att ge användaren en indikation på hur han eller hon ligger till. Dessa värden kan variera maskiner emellan och kan inte användas som medicinska data.

ÖVNINGAR

FÖRBEREDELSE

Om du är över 35 år gammal eller har hälsoproblem bör du rådgöra med en läkare innan du påbörjar ett nytt träningsprogram.

Lär dig hur du använder enheten innan du börjar träna. Stå med fötterna på fotskenorna och sätt dig in i hur du startar och stoppar löpbandet, samt hur du justerar hastigheten och stigningen.

TRÄNING

När du har lärt dig hur du använder enheten kan du kliva upp på löpbandet i låg hastighet. Lär känna löpbandet genom att röra dig på det gradvis snabbare. Öka inte farten förrän du känner dig bekväm med löpbandets aktuella hastighet. Pröva dig också fram genom att gradvis ändra stigningen.

TRÄNINGSMÄNGD

Snabbt träningspass

Värm upp i två minuter genom att springa i 4,8 km/t, innan du ökar hastigheten till 5,3 km/t och efterhand till 5,8 km/t. Lägg därefter till 0,3 km/t varannan minut tills du blir andfådd. Fortsätt på detta sätt så länge det känns bra. Om du kommer upp i en hastighet som inte känns bra, minska hastigheten med 0,3 km/t. Träna på detta vis i 15 till 20 minuter, och använd de sista fyra minuterna till att gradvis sänka hastigheten. Om olika hastigheter krånglar till det för dig, kan du i stället välja att öka stigningen.

Intensivt träningspass

Värm upp i fem minuter genom att springa i 4 till 4,8 km/t, innan du gradvis ökar hastigheten genom att lägga till 0,3 km/t varannan minut. Hitta en hastighet där du kan springa obehindrat i 45 minuter. Om du vill ha en större utmaning, tränar du i denna hastighet i en timme. Kom ihåg att lägga till fyra minuters nertrappning i slutet av träningspasset.

ANTAL TRÄNINGSPASS

Pröva att träna 15-60 minuter tre till fem gånger i veckan. Det lönar sig att göra upp ett träningsschema med fasta tidpunkter i stället för att bara träna när man känner för det. Tala med en läkare innan du inleder ett nytt träningsprogram. Läkaren kan ge dig råd om vilken intensitet som passar bäst för just dig. Om du känner smärta eller obehag under träningen bör du genast avsluta träningspasset och rådfråga en läkare.

FÖRHÅLLNINGSGREGLER, ÖVNINGAR

Prata med en läkare innan du inleder ett nytt träningsprogram. Läkaren kan ge dig tips om vilken träningsmängd och intensitet som passar bäst för din ålder och hälsa. Om du känner smärta eller obehag under träningen bör du genast avsluta träningspasset och rådfråga en läkare innan du fortsätter. När du vant dig vid löpbandet kan du välja hastighet från normal gång till jogging. I nedanstående tabell finns tips om vilken hastighet som passar bäst för just dig.

0,8–3 km/h	Passar bäst för användare i dålig form.
3–4,5 km/h	Passar bäst för användare som inte tränar så ofta.
4,5–6 km/h	Passar bäst för snabb gång.
6–7,5 km/h	Passar bäst för mycket snabb gång.
7,5–9 km/h	Jogging.
9–12 km/h	Löpning.
Över 12 km/h	Passar bäst för mycket vältränade löpare.

FÖRSLAG PÅ TÄNJVING

Bilderna till höger visar korrekt form av tänjning. Rör dig sakta medan du tänjer – du ska inte slita och dra.

1. Sträck dig efter dina tår.

Stå med knäna lätt böjda och böj dig sakta framåt från höfterna. Slappna av i rygg och axlar medan du sträcker dig så nära dina tår som du kan. Räkna till 15, och slappna av. Upprepa tre gånger. Detta tänjer hamstringsenor, baksidan av knäna och ryggen.

2. Bakre lårmuskler

Sitt med ett ben utsträckt, medan det andra benets fotsula är dragen mot dig och vilar mot insidan av låret på det utsträckt benet. Sträck dig så långt du kan mot dina tår. Räkna till 15, och slappna av. Upprepa tre gånger för varje ben. Detta tänjer hamstringsenor, nedre delen av ryggen och lumsken.

3. Akillessena och vad

Placera en fot framför den andra och placera händerna framför dig mot en vägg. Håll det bakre benet rakt, och placera den bakre foten på golvet. Böj på ditt främre ben, luta dig framåt och rör höfterna mot väggen. Räkna till 15, och slappna av. Upprepa tre gånger för varje ben. Detta tänjer akillessenor, anklar och vader.

4. Quadriceps

Placera en hand på väggen för att hålla balansen, och fatta tag i en av dina fötter bakom ryggen med den andra handen. För din häl så nära skinkan som möjligt. Räkna till 15, och slappna av. Upprepa tre gånger för varje ben. Detta tänjer knästräckarmuskeln och lårmusklerna.

5. Innerlår

Sitt med fotsulorna pressade mot varandra och dina knän utstickande. Dra upp dina fötter så långt som möjligt mot lumsken. Räkna till 15, och slappna av. Upprepa tre gånger. Detta tänjer knästräckarmuskeln och lårmusklerna.



UNDERHÅLL

OBS!

Kontrollera alltid att strömkontakten är bortkopplad innan du rengör och/eller underhåller enheten.

RENGÖRING:

Regelbunden rengöring av enheten förlänger dess livstid. Rengör enheten genom att regelbundet damma av den. Tänk på att tvätta av de synliga delarna av plattformen på vardera sidan av löpbandet, och på fotskenorna. Detta minskar ansamling av damm och främmande partiklar under löpbandet. Försäkra dig om att dina joggingskor är rena innan du använder enheten. Utsidan av löpbandet kan rengöras med en våt trasa med diskmedel. Låt ingen vätska tränga innanför enhetens ram och undersidan av löpbandet.

OBS!

Koppla alltid bort kontakten innan du tar av motorskyddet. Minst en gång per år bör du ta av motorskyddet och dammsuga motorn.

Enhetens löpband och plattform är försmorda. Friktionen i löpband och plattform kan spela en stor roll för livstiden för din produkt, och därför bör du smörja in dessa delar regelbundet för att hålla enheten i bästa möjliga skick. Du rekommenderas att regelbundet kontrollera plattformen.

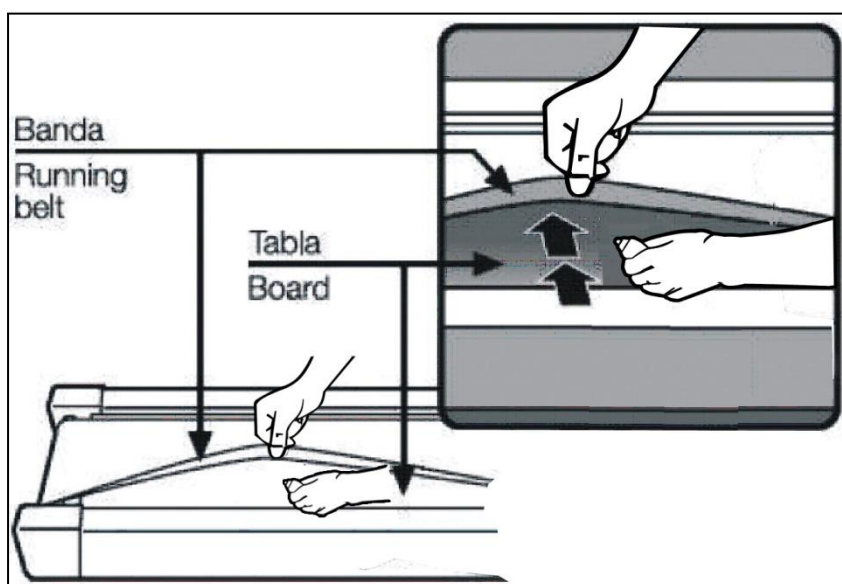
Rekommenderat kontrollschema:

Enheten används högst 3 timmar per vecka: 60 dagar

Enheten används 3-5 timmar per vecka: 45 dagar

Enheten används mer än 5 timmar per vecka: 30 dagar

Kontakta din återförsäljare eller se sista sidan för serviceinformation för att få veta vilken smörjmedel du bör använda och var du kan köpa detta smörjmedel.

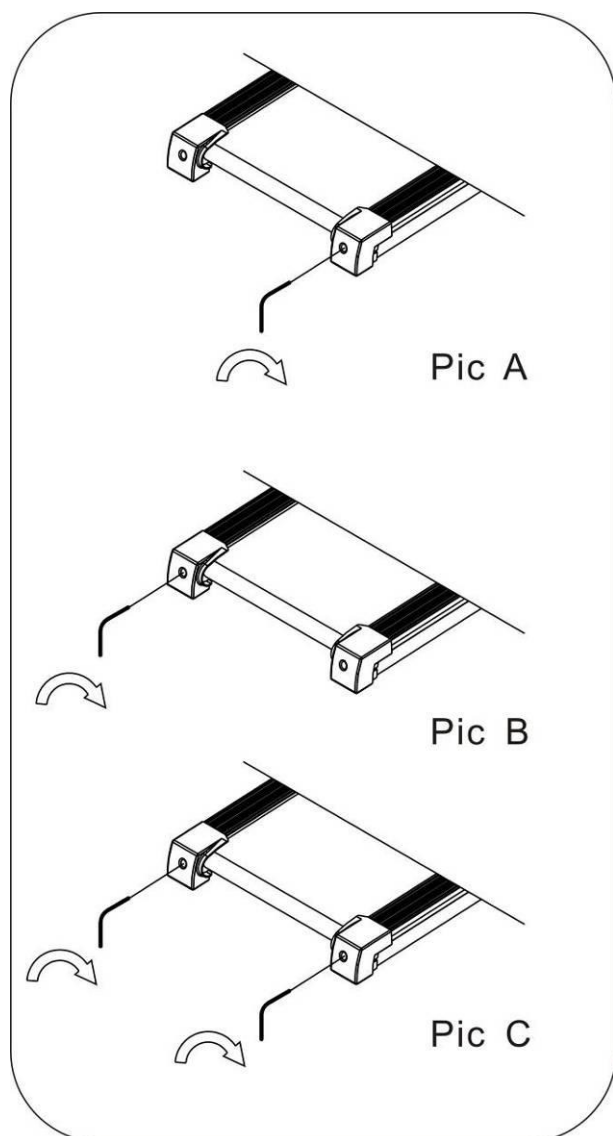


Del	Rekommenderat underhåll	Hur ofta?	Rengöring	Smörjmedel
Display	Torka av med en mjuk och ren trasa	Efter användning	Nej	Nej
Ram	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa.	Efter användning	Vatten	Nej
Löpband	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa. Kontrollera att bandet inte är slitet och att det är tillräckligt spänt och i korrekt position.	Varje vecka	Nej	Nej
Löpplatta	Rengör med en mjuk och ren trasa Kontrollera att den har tillräckligt med smörjmedel och att ytan är jämn.	Varje vecka	Nej	Ja*
Drivrem	Inspektera att drivremmen är tillräckligt stram och att den är i rätt position.	Månadsvis	Nej	Nej
Skruvar, muttrat etc.	Alla muttrar och skruvar ska kontrolleras och efterdras vid behov.	Månadsvis	Nej	Nej

* Använd alltid smörjmedel som rekommenderas av tillverkaren

JUSTERING AV LÖPBAND

Placera enheten på ett jämnt underlag. Låt löpbandet gå i ca 6–8 km/t och observera hur löpbandet rör sig.

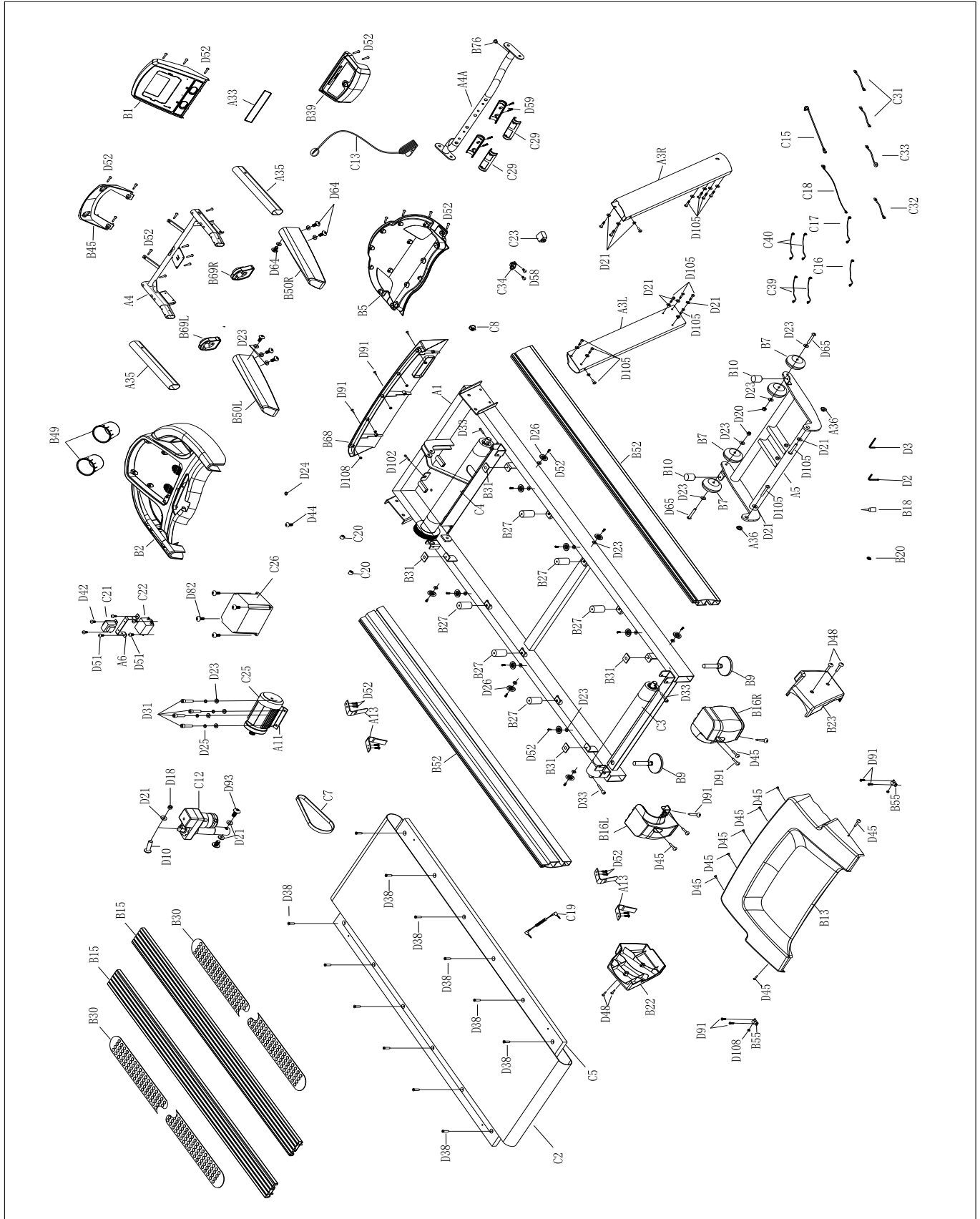


Om löpbandet drar sig åt höger, ta ur säkerhetsnyckeln och koppla bort strömmen, och skruva den högra justeringsbulten ett kvarts varv medsols. Sätt därefter på enheten igen och observera löpbandets rörelser. Upprepa detta steg ända tills löpbandet håller sig mitt på plattformen.

Om löpbandet drar sig åt vänster, ta ur säkerhetsnyckeln och koppla bort strömmen, och skruva den vänstra justeringsbulten ett kvarts varv medsols. Sätt därefter på enheten igen och observera löpbandets rörelser. Upprepa detta steg ända tills löpbandet håller sig mitt på plattformen.

Om löpbandet gradvis blir slackare efter stegen som beskrivs ovan eller när det använts en tid, ta ur säkerhetsnyckeln och koppla bort strömmen, och skruva båda justeringsbultar ett kvarts varv medsols. Sätt därefter på enheten igen och observera löpbandets rörelser. Upprepa detta steg ända tills löpbandet är lagom spänt.

Översiktsdiagram



Lista över delar (engelska)

A. Stål						
Nr	Engelskt namn	Ant.		Nr	Engelskt namn	Ant.
A1	Base frame	1		A11	Motor bracket	1
A3L	Left upright	1		A13	Belt guide	4
A3R	Right upright	1		A33	Speaker network	1
A4	Handrail bracket	1		A35	Handrail tube	2
A4A	Cross bar	1		A36	Shaft	2
A5	Incline frame	1				
B. Plast						
Nr	Engelskt namn	Ant.		Nr	Engelskt namn	Ant.
B1	Console set	1		B27	New cushion	6
B1-1	Overlay	1		B30	Non-slip sticker	4
B1-3	Console panel	1		B31	Rubber pad	4
B2	Console cover	1		B39	Bottom overlay	1
B5	Console bottom cover	1		B39-1	Bottom membrane Key	1
B7	Transport wheel	4		B39-2	Bottom console	1
B9	U-shaped foot pad	2		B39-3	Bottom console cover	1
B10	Limit cushion	2		B45	Console bottom cover	1
B13	Motor upper cover	1		B49	Water bottle	2
B15	Side rail	2		B50L	Left PU handrail	1
B16L	Left end cap	1		B50R	Right PU handrail	1
B16R	Right end cap	1		B52	Solid side rail	2
B18	Silicon oil	1		B55	Motor plastic bracket	2
B20	Round plug	1		B68	Motor front cover	1
B22	Motor left cover	1		B69L	Left handrail silicon ring	1
B23	Motor right cover	1		B69R	Right handrail silicon ring	1
C. Elektriska delar och drivdelar						
Nr	Engelskt namn	Ant.		Nr	Engelskt namn	Ant.
C2	Running belt	1		C20	Magnetic ring	2
C3	Rear roller	1		C21	Inductor	1
C4	Front roller	1		C22	Filter	1
C5	Running board	1		C23	Current overload protection	1
C7	Motor belt	1		C25	AC motor	1

C8	Power switch	1		C26	Inverter	1
C12	Incline motor	1		C29	Pulse	2
C13	Safety key	1		C31	Single line (brown) 150	2
C15	Power cable	1		C32	Single branch (blue) 150	1
C16	Console upper wire	1		C33	Single ground wire	1
C17	Console lower wire	1		C34	Outlet	1
C18	Middle cable	1		C39	Pulse upper line	2
C19	MP3 line	1		C40	Pulse bottom line	2

D. Smådelar

Nr	Engelskt namn	Ant.		Nr	Engelskt namn	Ant.
D2	Allen wrench T6	1		D45	Cross head bolt M5*15, washer	9
D3	Allen wrench T5	1		D48	Cross self-tapping bolt ST4.2*19	4
D10	Round hex bolt M10*45	1		D51	Cross head bolt M5*8	4
D18	Nylon nut M10	1		D52	Cross self-tapping bolt ST4.2*16	40
D20	Nylon nut M8	2		D58	Cross self-tapping bolt ST3.5*16	2
D21	Flat washer M10	19		D59	Cross self-tapping bolt ST2.9*19	4
D23	Flat washer M8	26		D64	Round hex bolt M8*20	6
D24	Spring washer M5	1		D65	Round hex bolt M8*70	2
D25	Spring washer M8	4		D82	Cross bolt M4*12	4
D26	Bowl washer	12		D91	Cross head bolt ST4.2*20	11
D31	Hex round head bolt M8*20	4		D93	Hex round head bolt M10*40	2
D33	Hex round head bolt M8*55	3		D102	Hex anti-skid bolt M8*55	1
D38	Cross head bolt M6*30	12		D105	Round hex bolt M10*20	16
D42	Cross head bolt M4*10, washer	2		D108	Hex nut M5	7
D44	Cross head bolt M5*12, washer	3				

Felkoder

Felkod	Beskrivning	Lösning
E1	Kommunikation sfel mellan styrenhet och display	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kontrollera att displayen är ansluten till styrenheten med korrekta kablar. Kontrollera anslutningen. Kontrollera att kablarna inte är skadade. Anslut kabeln på nytt. 2. Byt styrenhet och testa 3. Byt display och testa
E2	Styrenhet överhettad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stäng av, vänta i 20 sekunder och slå sedan på maskinen igen. 2. Se till att fläkten och kylflänsen är rena och att fläkten fungerar. 3. Byt styrenhet
E3	Låg ingångsspänning	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stäng av, vänta i 20 sekunder och slå sedan på maskinen igen 2. Kontrollera ingångsspänningen 3. Byt styrenhet.
E5	Överspänning i styrenhet	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stäng av, vänta i 20 sekunder och slå sedan på maskinen igen 2. Kontrollera om valsdraget hindras från att rotera fritt inuti främre och bakre vals. Kontroller om löpbandet och plattformen behöver smörjas. Se till att löpbandet inte är utslitet och att motståndet är korrekt. 3. Byt styrenhet.
E7	Överbelastnings skydd	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stäng av, vänta i 20 sekunder och slå sedan på maskinen igen 2. Kontrollera om valsdraget hindras från att rotera fritt inuti främre och bakre vals. Kontroller om löpbandet och plattformen behöver smörjas. Se till att löpbandet inte är utslitet och att motståndet är korrekt. 3. Byt styrenhet.
E4	Stigning	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kontrollera att stigningskabeln är rätt ansluten. 2. Kontrollera att stigningsmotorn är rätt ansluten. 3. Kontrollera att motorkabeln är fri från skador. 4. Byt kabel eller stigningsmotor.
E6	Styrenhetsfel	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stäng av, vänta i 20 sekunder och slå sedan på maskinen igen. 2. Byt styrenhet.
— —	Displayen känner inte av säkerhetsnyckel In	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kontrollera att säkerhetsnyckelns brytare, anslutningskabeln eller den invändiga magneten fungerar. 2. Säkerhetsnyckeln är inte ordentligt ansluten. 3. Säkerhetsnyckeln är skadad.
Skärmen aktiveras inte		<ol style="list-style-type: none"> 1. 1. Kontrollera att strömkabeln är ansluten till maskinen eller byt vägguttag. Testa strömbrytaren genom att stänga av den och sedan slå på den igen. Om strömbrytaren inte fungerar måste den bytas ut. 2. Kontrollera anslutningen mellan display och styrenhet. 3. Byt ut styrenheten eller displayen.

VIKTIGT GÄLLANDE SERVICE

Om det skulle uppstå andra problem av något slag, ber vi dig kontakta Mynas servicecenter. Vi ser gärna att du kontaktar oss innan du kontaktar butiken så att vi kan hjälpa dig på bästa möjliga sätt.

Besök vår hemsida www.mynasport.se – här hittar du information om produkterna, bruksanvisningar, kontaktformulär för att nå oss och för att beställa reservdelar. Genom att fylla i formuläret ger du oss den information vi behöver för att kunna hjälpa dig på bästa möjliga sätt.