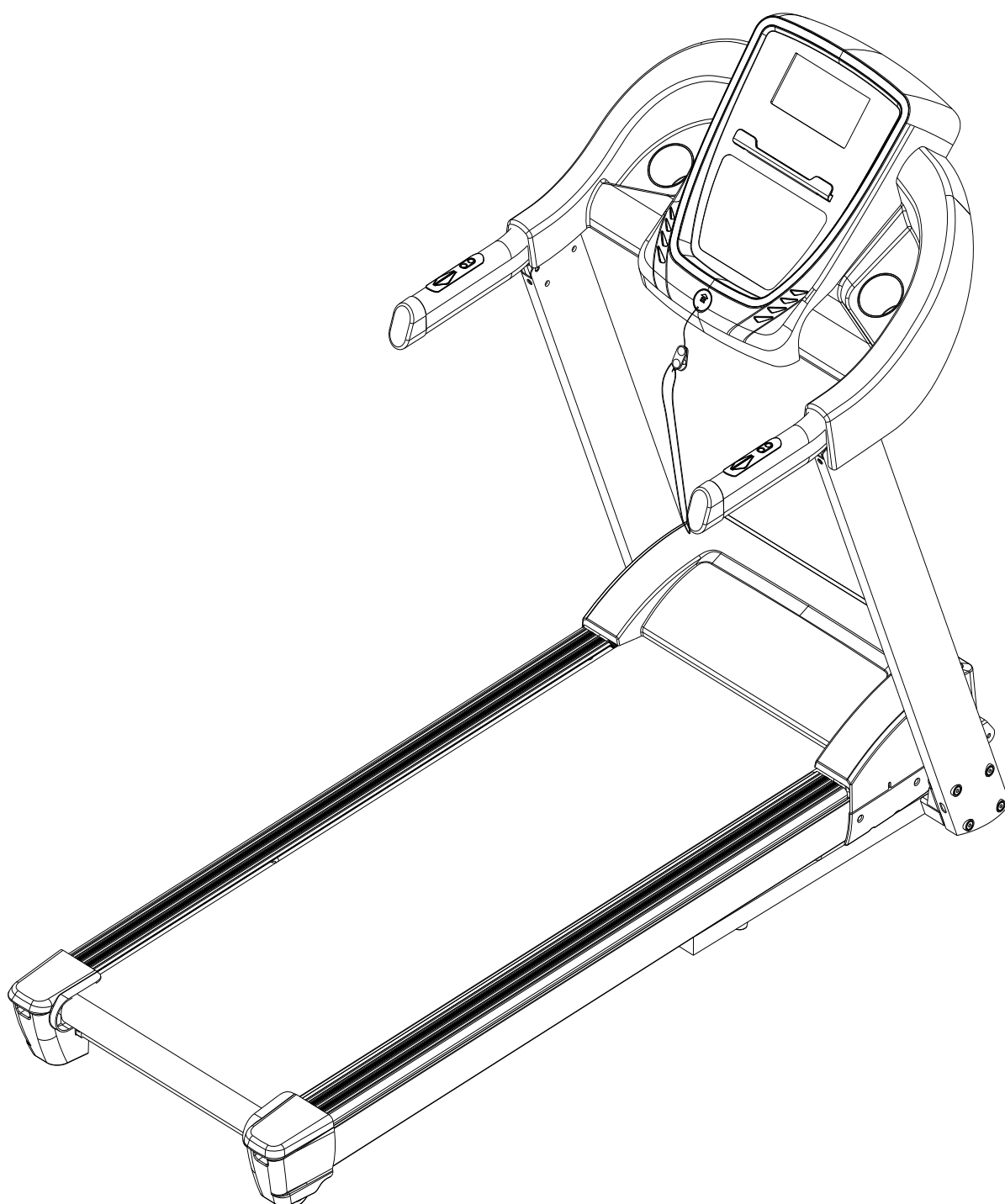


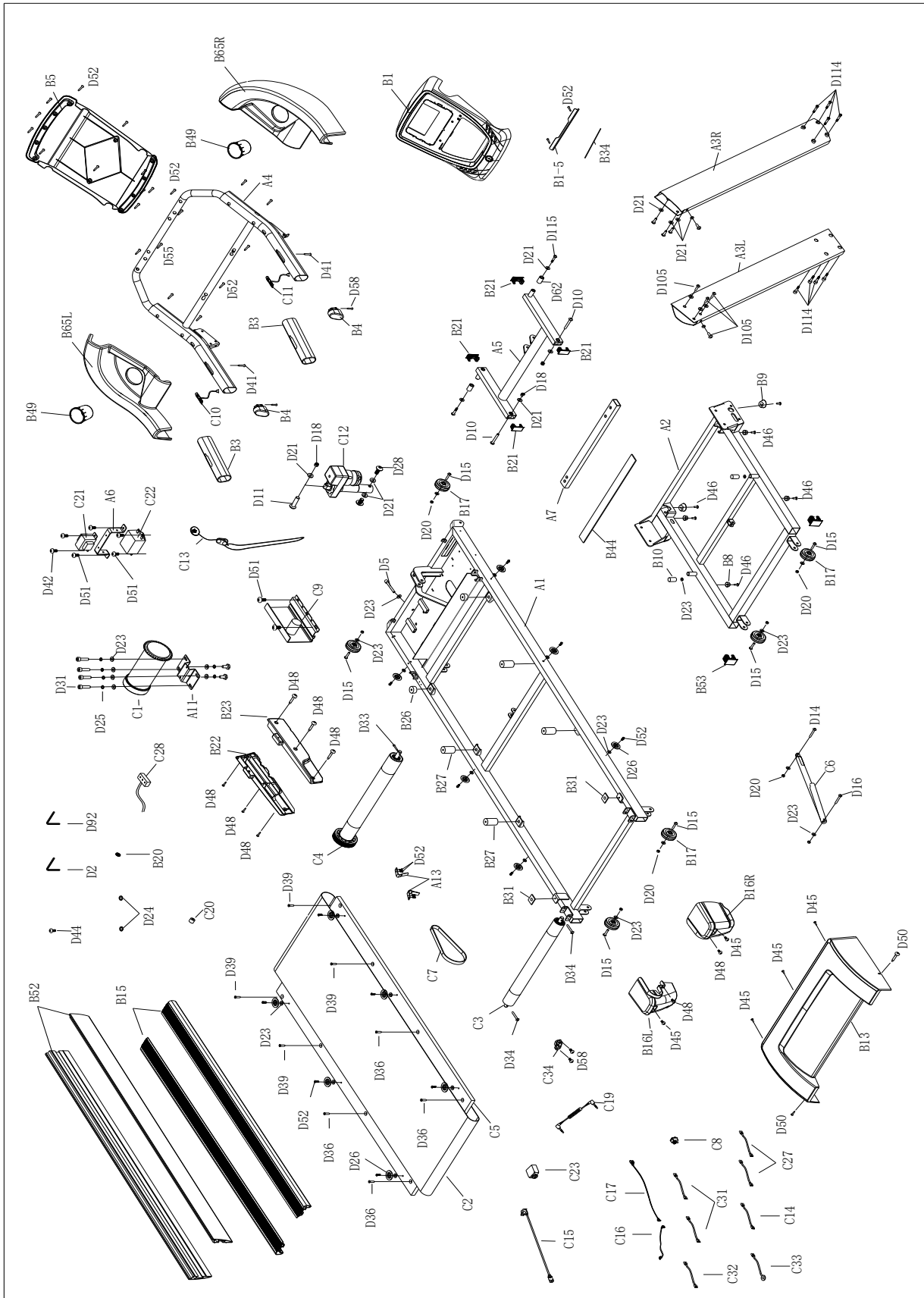
HT Treadmill 6.0



INNHold/INNEHÅLL/CONTENTS

	DELETEDNING/EXPLODED MAP	3
	DELELISTE/DELLISTA/PARTS LIST	4
	MONTERING/ASSEMBLY	7
DK NO	VIKTIG INFORMASJON	11
	TEKNISKE PARAMETRE	13
	BETJENING AV COMPUTER	14
	VEDLIKEHOLD	18
	KONTAKTINFORMASJON	24
SE	VIKTIG INFORMATION	25
	TEKNISKA PARAMETRAR	27
	DATOR INSTRUKTIONER	28
	UNDERHÅLL	32
	KONTAKTINFORMATION	37
GB	IMPORTANT INFORMATION	38
	TECHNICAL PARAMETERS	40
	COMPUTER INSTRUCTIONS	41
	MAINTENANCE	45
	CONTACT INFORMATION	50
FI	TÄRKEITÄ OHJEITA	51
	TEKNISET PARAMETRIT	53
	TIETOKONEED HUOLTO	54
	HULTO	58
	YHTEYSTIEDOT	63
DE	WICHTIGE INFORMATIONEN	64
	TECHNISCHE PARAMETER	66
	BEDIENUNG DES COMPUTERS	67
	INSTANDHALTUNG	71
	INFORMATIONEN ZUN SERVICE	77
GB	ERROR CODE AND TROUBLESHOOTING	78

DELETEDGNING/SPRÄNGSKISS/PARTS DRAWING



DELELISTE/DELLISTA/PARTSLIST

A. Welding parts						
No.	Description	Qty		No.	Description	Qty
A1	Maine Frame	1		A5	Incline frame	1
A2	Base frame	1		A6	Filter supporting frame	1
A3L	Left upright	1		A7	Running board tube	1
A3R	Right upright	1		A11	Motor bracket	1
A4	Handrail bracket	1		A13	Belt Guide	2
B. Plastic parts						
No.	Description	Qty		No.	Description	Qty
B1	Console set	1		B18	Silicon Oil	1
B1-1	Overlay	1		B20	Round plug	1
B1-3	Console panel	1		B21	Inner plug (20*40)	4
B1-5	I-Pad holder	1		B22	Motor left cover	1
B3	Handrail Foam	2		B23	Motor right cover	1
B4	Handrail plug	2		B26	Treadmill cushion	2
B5	Console bottom cover	1		B27	New cushion	4
B8	Flat foot pad	4		B31	Rubber pad	2
B9	U-shaped foot pad	2		B34	EVA pad(I-Pad holder)	1
B10	Limit cushion	2		B44	EVA seat	1
B13	Motor upper cover	1		B49	Water bottle	2
B15	Side rail	2		B52	Solid Side Rail	2
B16L	Left end cap	1		B53	Square Plug (38*38)	2
B16R	Right end cap	1		B65L	Console left cover	1
B17	Adjustment wheel	6		B65R	Console right cover	1
C. Electric and drive parts						
No.	Description	Qty		No.	Description	Qty
C1	DC motor	1		C16	Console upper wire	1
C2	Running belt	1		C17	Console lower wire	1
C3	Rear roller	1		C19	MP3 line	1
C4	Front roller	1		C20	Magnetic ring	1

C5	Running board	1		C21	Inductor	1
C6	Cylinder	1		C22	Filter	1
C7	Motor belt	1		C23	Overload protector	1
C8	Power switch	1		C27	Single cord (blue) 300	2
C9	Controller	1		C28	Speed Sensor	1
C10	Handle pulse left keyboard	1		C31	Single line (brown) 150	2
C11	Handle pulse right keyboard	1		C32	Single branch (blue) 150	1
C12	Incline motor	1		C33	Single ground wire	1
C13	Safety key	1		C34	Outlet	1
C14	Single branch(brown) 300	1				
C15	Power cable	1				

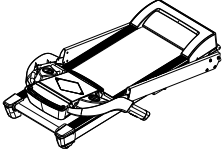
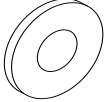
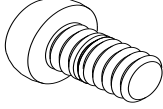
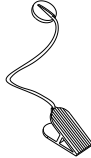
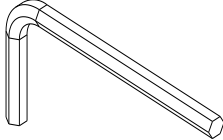
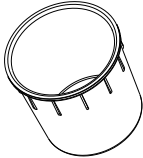
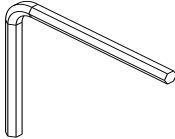
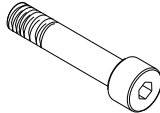
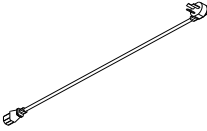


D. Hardware parts

No.	Description	Qty		No.	Description	Qty
D2	Allen wrench T6	1		D39	Cross head bolt M6*40	4
D5	Round head hex bolt M8*100	1		D41	Cross self-tapping bolt ST4.2*70	2
D10	Round head hex bolt M10*45	2		D42	Cross head bolt M4*10, washer	2
D11	Round head hex bolt M10*50	1		D44	Cross head bolt M5*12, washer	1
D14	Round head hex bolt M8*30	1		D45	Cross head bolt M5*15, washer	5
D15	Round head hex bolt M8*40	6		D46	Cross head bolt M5*20, washer	6
D16	Round head hex bolt M8*45	1		D48	Cross self-tapping bolt ST4.2*19	8
D18	Nylon nut M10	3		D50	Cross self-tapping bolt ST4.2*25	2
D20	Nylon nut M8	8		D51	Cross head bolt M5*8	6
D21	Flat washer M10	15		D52	Cross self-tapping bolt ST4.2*16	37
D23	Flat washer M8	27		D55	Cross self-tapping bolt ST4.*45	2
D24	Spring washer M5	2		D58	Cross self-tapping bolt ST3.5*16	4
D25	Spring washer M8	4		D62	Incline Shaft	2
D26	Bowl washer	12		D92	Allen Wrench T8	1
D28	Hex round head bolt M10*20	2		D105	Round head hex bolt M10*20	8
D31	Hex round head bolt M8*60	4		D114	Hex round head bolt M10*45	8

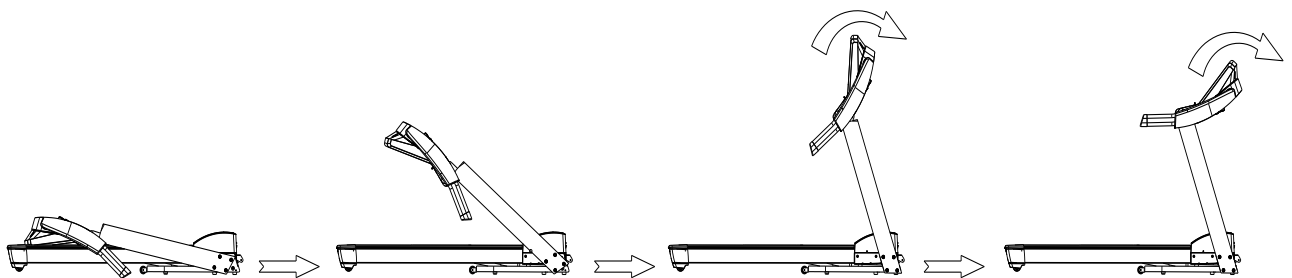
D33	Hex round head bolt M8*55	1		D115	Hex round head bolt M10*55	2
D34	Hex round head bolt M8*60	2				
D36	Cross head bolt M6*25	4				

MONTERING/ASSEMBLY

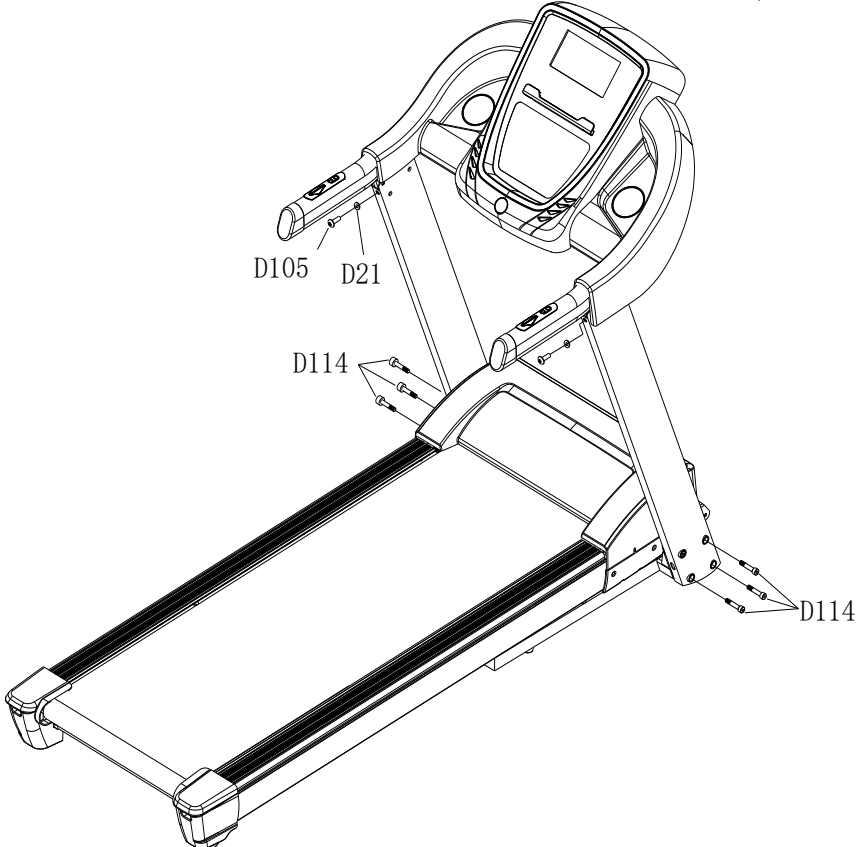
Følgende deler følger med i pakningen (engelsk):

<p>Main frame 1set</p> 	<p>D21 Inner washer M10 6 pcs</p> 	<p>D105 Round head hex bolt M10*20 6pcs</p> 	<p>C13 Safety Key 1set</p> 
<p>D2 Allen wrench 6MM,1 pc</p> 	<p>B49 Bottle holder 2 pcs</p> 	<p>D92 Allen Wrench 8mm, 1 Pc</p> 	<p>D114 Round head hex bolt M10*45 6pcs</p> 
<p>C15 Power Cord 1 pcs</p> 	<p>C19 MP3 line 1 pc</p> 	<p>B18 Silicon Oil</p> 	

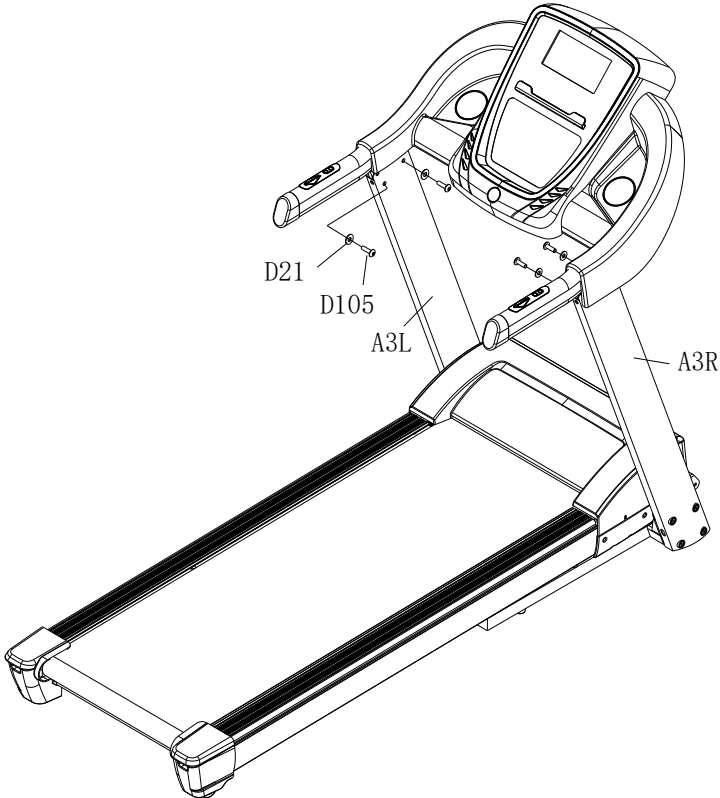
Step 1



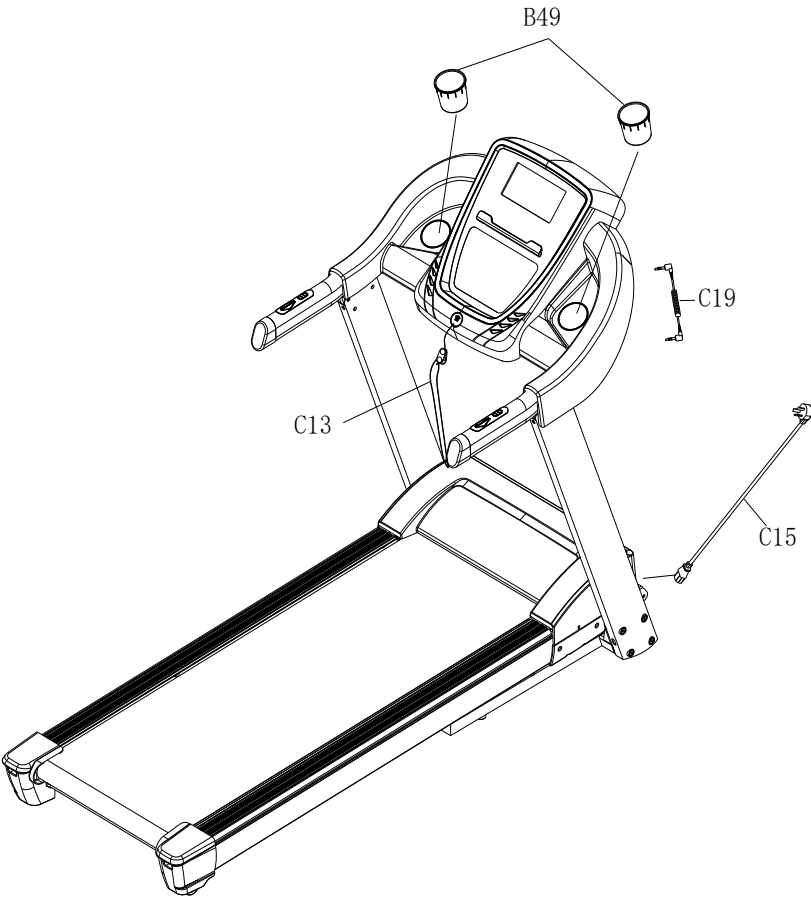
Step 2



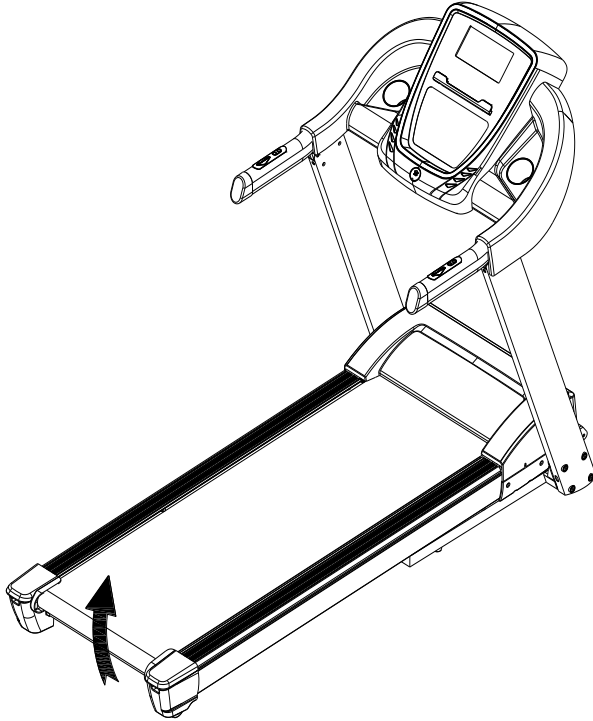
Step 3



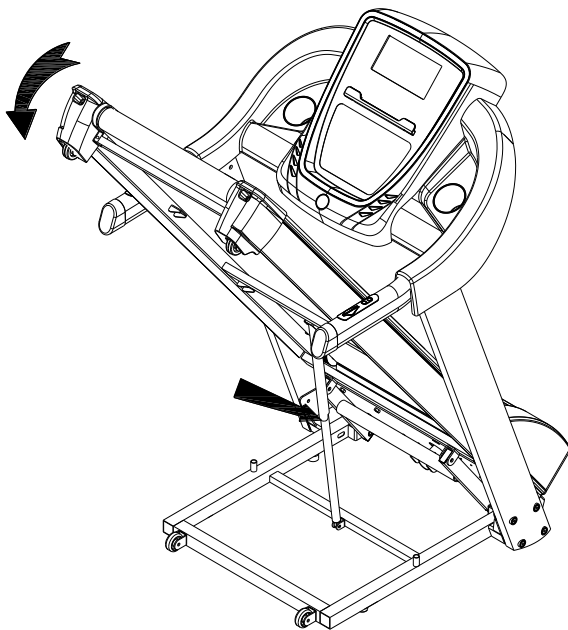
Step 4



Folding Instruction



Unfolding Instruction



VIKTIG INFORMASJON

ADVARSEL: For å unngå brann, elektrisk støt eller annen personskade, vennligst les de følgende sikkerhetsregler før du tar tredemøllen i bruk. Det er eierens ansvar at alle brukere av tredemøllen er innforstått med innholdet i disse sikkerhetsreglene.

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

Tredemøllen skal kun brukes som beskrevet i denne bruksanvisningen.

Under montering; sørg for at alle skruer og muttere sitter på rett plass og at de entrer skikkelig, før du begynner å stramme noen av dem. Pass på at ikke ledninger ikke kommer i klem eller skades på noen måte.

Pass på at ikke strømkabelen kommer i klem under møllen, eller i bevegelige deler. Tredemøllen må ikke brukes dersom strømkabelen på noen måte er skadet.

Plasser tredemøllen på et plant underlag, med 2m. klaring bak.

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

Sørg for at du kun kobler tredemøllen til jordede strømuttak. Må kobles til 16 A, helst dedikert kurs. Koble fra strømkontakten når produktet ikke er i bruk over lenger tid.

Det anbefales å benytte en underlagsmatte, for å eliminere sjansene for at gulv eller gulvbelegg tar skade i.f.m. bruk av tredemøllen. Tredemøller må ikke stå på teppe. Forsikre deg om at produktets transporthjul ikke skader gulvet før du flytter på det, eventuelle skader dekkes ikke.

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

Undersøk båndet nøye før bruk, og forsikre deg om at alle komponenter er i orden.

For din egen sikkerhet, fest alltid sikkerhetsnøkkelens line til klærne/kroppen når du trener. Om du skulle være uheldig og falle, vil nøkkelen løsne og kutte strømmen til tredemøllen. Ikke benytt sikkerhetsnøkkel til å skru av og på tredemøllen, skru av tredemøllen ved å slå av hovedbryteren.

Tredemøllen skal kun benyttes av en person av gangen.

I den grad det er mulig; unngå å bruke langermede gensere eller langbukser i polyester eller annet kunstfiber under trening. Dette kan generere statisk elektrisitet som kan skade komponentene i tredemøllen eller forårsake ubehagelige støt i kontakt med stålrammen.

Ikke bruk løse klær som kan sette seg fast i drivverket. Bruk egnede sko, og pass på at de er helt rene. Bruk av sko med grovt mønster bør ikke brukes pga. slitasje.

Stå ikke på båndet når du starter tredemøllen. Stå med bena på siden av båndet i det den starter.

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

Tredemøllen bør ikke benyttes av personer med vekt over 130 kg. Brukerens vekt kan påvirke tredemøllens funksjoner og ytelse, samt føre til ekstra slitasje selv om maksvekt ikke er overskredet.

Stikk aldri gjenstander inn i tredemøllen.

Gå aldri fra tredemøllen når den går.

Tredemøllen bør ikke brukes i.f.m. medisinsk eller fysikalsk behandling, med mindre det er spesielt anbefalt av lege eller fysioterapeut.

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

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

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

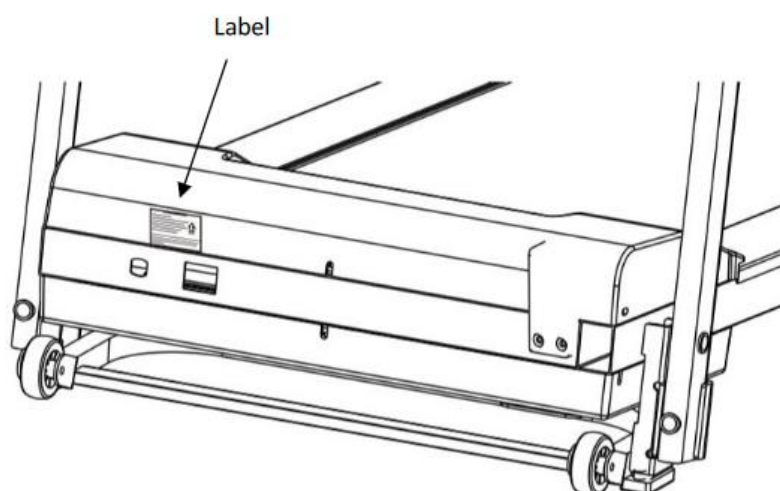
Apparatet består av deler som er slitedeler, utskiftbare deler og deler som skal vare ut produktets levetid forutsatt at produktet benyttes på normal måte. Slitedeler har en garanti på 1 år. Slitedeler må kunne regnes med å skiftes i løpet av 1-2 år fra produktet tas i bruk relatert til mengden produktet benyttes. Utskiftbare deler har en garanti på 2 år.

Det tas forbehold om trykkfeil i manualen.

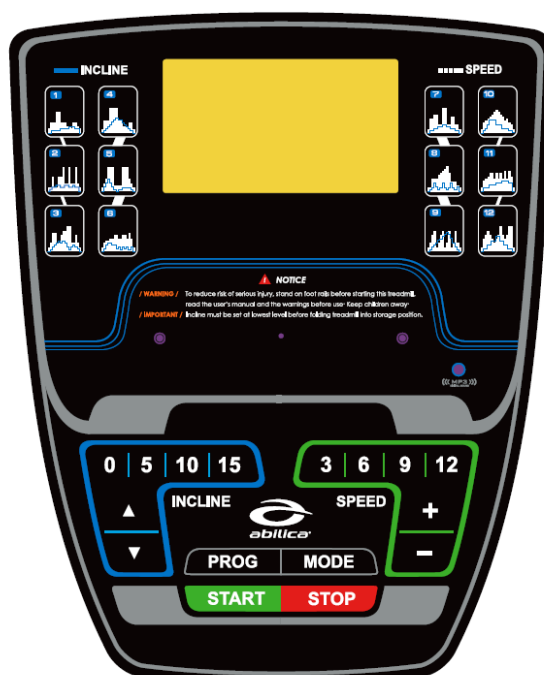
Tekniske parametre

Inngangsspenning : 240V	Driftstemperatur: 0-40°C
Hastighetsskala: 0.8-20 KM/H	Stigningsskala: 15 nivåer (motorisert stigning)
Maks brukervekt:130 kg	Distanseskala: 0.00-99.9km
Kaloriskala: 000-999	Tidsskala: 00:00 - 99:59 (min: sek)
Pulsskala: 60-200 (time/min)	Løpeoverflate: 520*1500 mm
Produktstørrelse:1910* 870* 1470 mm	Foldestørrelse: 1240*870*1610 mm

Informasjon om produktet, serienummer og modellnavn finnes plassert som på tegningen under



BETJENING AV COMPUTER



MANUELL

Trykk på START og computeren vil telle ned fra 3 til 0 før den starter på 0,8 km/t. Hastigheten reguleres med + / - knappene, eller med hurtigvalg-tastene på panelet. Stigningen reguleres på samme måte. Alle verdier teller opp fra 0. Trykk STOP for å avslutte treningen.

FORHÅNDSINNSTILLING

Dersom du ønsker å forhåndsprogrammere en målsetting for treningsøkten, trykk på MODE før du starter tredemøllen. Gjentatte trykk på MODE-knappen vil skifte mellom tid, distanse og kalorier. Juster med + / - knappene til ønsket nivå, og trykk START. Den verdien som har blitt programmert med en målsetting vil telle nedover til 0.

PROGRAM

For å trene i et av de 15 forhåndsprogrammerte løypene, trykk på PROGRAM. Ved gjentatte trykk på PROGRAM -knappen vil visningsruten bla gjennom de ulike programmene. Still inn ønsker treningstid med + / - knappene, og trykk START. Se fullstendig oversikt over hastighet og stigning i de ulike programmene lenger fram i instruksjonen.

BMI (FAT)

Før du starter tredemøllen, trykk på "PROGRAM" helt til "FAT" vises i skjermen. Trykk på "MODE" for å bekrefte (F1 SEX, F2 AGE, F3 HEIGHT, F4 WEIGHT) Trykk på +/- knappene for å justere valgene. Etter valgene er satt vil skjermen vise F5. Hold da på pulssensorene, og skjermen vil vise din BMI. (BMI testen er kun en kalkulasjon, for å teste relasjon mellom høyde og vekt).

Dette programmet er laget til både men og kvinner, for å kalkulere BMI (Resultatene som vises kan ikke brukes som medisinsk data, de er kun ment som en indikasjon)

01 Sex 01 Male 02 Female
02 Age 10-----99
03 Height 100----220
04 Weight 20-----150
05 FAT ≤19 Undervektig
FAT = (20---25) Normal vekt
FAT = (25---29) Overvektig
FAT ≥30 Svært overvektig

BRUKERPROGRAM

Det er 3 brukerprogram, som hver har 16 segmenter som kan personaliseres etter ønsket fart og høydejustering.

Trykk på "PROGRAM" knappen for å velge U1 ,U2 eller U3, trykk "MODE" knappen for å godkjenne valget. Juster først tiden, trykk på "SPEED +" eller "SPEED -" for å sette ønsket fart. Trykk på "INCLINE +" eller "INCLINE -" for å sette høydevalget. Det segmentet man justerer, vil blinke på skjermen. Trykk "MODE" for å komme til neste segment.

Du må fullføre alle 10 segmentene før du kan bruke programmet.

Trykk på "STOP" knappen for å komme til det siste segmentet.

HRC PROGRAM

Vi anbefaler at det benyttes eget pulsbelte når man benytter seg av denne funksjonen.

Det er 3 HRC program, HRC1-HRC3.

Valgene er "AGE" -> "THE(HRC) data" -> "TIME".

HRC: Dataen vil måle pulsen, og justere fart og stigning basert på resultatene fra målingene.

Etter å ha valgt et av HRC programmene, kan du trykke "MODE" knappen for å sette ønsket tid. Når "TIME" blinker på skjermen, er 30.00 minutter forhåndsinnstilt trykk på +/- for å justere tiden.

Trykk på "PROG" knappen og velg HRC-funksjonen. Trykk "MODE" for å godkjenne valget. bruk +/- for å justere alder (mellom 13 og 80) "30" er forhåndsinnstilt alder. Trykk på "MODE" knappen for å kunne sette velge mellom HRC1 og HRC3. deretter vil du kunne velge puls mellom 50 og 200. Bruk +/- for å velge ønsket puls.

Formelen i HRC blir kalkulert slik:

HRC1 T.H.R =(220-alder)x60%,

HRC2 T.H.R =(220-alder)x70%,

HRC3 T.H.R =(220-alder)x80%. (T.H.R- Target heart rate)

Trykk på "START" knappen for å begynne med treningen (Du kan kun trykke på

“START” knappen når alle innstillinger er gjennomført).

Dersom håndpuls og belte er benyttet samtidig, vil det være pulsbelte som vises på skjermen.

Underveis i HRC, fart og stigning vil justeres automatisk:

(1) Dersom puls $<THR-15$, vil fart og stigning justeres automatisk hvert 15. sekund, fart vil øke med 0.8KM/t og stigning vil øke med ett nivå frem til høyeste nivå er nådd.

(2) Dersom $THR-5 > Target\ heart\ rate \geq THR-15$, vil fart og stigning justeres automatisk hvert 15. sekund, fart vil øke med 0.4KM/t og stigning vil øke med ett nivå frem til høyeste nivå er nådd.

(3) Dersom $THR+5 \geq Target\ heart\ rate \geq THR-5$, vil hverken fart eller stigning justeres.

(4) Dersom $THR+15 \geq Target\ heart\ rate \geq THR+5$, vil fart og stigning justeres automatisk hvert 15. sekund, farten vil reduseres med 0.4KM/t og stigningen vil reduseres med ett nivå inntil minste nivå er nådd.

(5) Dersom $Target\ heart\ rate \geq THR+15$, vil fart og stigning justeres automatisk hvert 15. sekund, farten vil reduseres med 0.8KM/t og stigningen vil reduseres med to nivåer inntil minste nivå er nådd.

”MODE”KNAPPEN

Før du har startet tredemøllen, trykk på ”MODE”, for å starte nedtellingsmodus: ”H-1”, ”H-2”, ”H-3”; ”H-1” for å telle ned tid, ”H-2” er for å telle ned distanse og ”H-3” for å telle ned antall kalorier. Trykk på ”SPEED+/-” justere valgene. Trykk på ”START” for å begynne treningen.

Brukerprogrammer

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

VEDLIKEHOLD

Advarsel: Les alle instruksjonene i bruksanvisningen før du tar i bruk produktet.

Ved bruk av ett elektrisk produkt må det tas grunnleggende forholdsregler for å unngå brann, elektrisk støt eller materiell og personskaade. Tredemøllen skal kun brukes som beskrevet i denne bruksanvisningen. Det er eiers ansvar at alle brukere av produktet er innforstått med og følger forholdsreglene som er beskrevet i denne bruksanvisningen.

Tilkobling og jordingsinstruksjoner

Advarsel: Produktet må kun kobles til riktig jordet stikkontakt.

Dette produktet må jordes. Hvis det oppstår jordfeil reduseres faren for støt dersom produktet er koblet til jordet støpsel. Tilkobling til jordet støpsel reduserer også mulighet for at det oppstår statiske ladninger som kan føre til statisk støt, elektromagnetisk støy og skade på elektriske komponenter.

Produktet er utstyrt med kabel med jordleder og jordet støpsel. Støpselet må tilkobles en egnet stikkontakt som er installert og jordet i henhold til lokale forskrifter. Støpselet må ikke modifiseres på noen måte, dersom støpselet ikke passer til stikkontakten må dette installeres av en kvalifisert elektriker.

Produktet skal brukes på en nominell 220-240 Volt kurs med jordet støpsel. Produktet bør brukes på en dedikert kurs, det anbefales 16 Ampere kurs for tredemøller. Unngå bruk av skjøteledning og/eller grenuttak.

Før du tar produktet i bruk

Plassering av tredemøllen

Tredemøllen må stå på ett plant og stabilt underlag. Det anbefales å ha 2 meter klaring bak tredemøllen, 1 meter på hver side og 30 centimeter foran for plass til strømkabelen og for å sette tredemøllen i lagringsposisjon.

Plasser den på et sted som ikke blokkerer ventiler eller ventilasjonsåpninger. Tredemøllen skal stå innendørs i ett klimaregulert rom og med tørre omgivelser. Den må ikke plasseres i garasje, veranda med overbygg og lignende, i fuktig miljø eller utendørs. Displayet på tredemøllen bør ikke utsettes for direkte sollys.

Sikkerhetsnøkkel

Advarsel: Bruk aldri tredemøllen uten sikkerhetsnøkkelen.

Tredemøllen starter ikke uten at sikkerhetsnøkkelen er tilkoblet. Fest enden med klips godt i klærne, sikkerhetsnøkkelen vil stoppe tredemøllen dersom brukeren skulle falle.

Se til at sikkerhetsnøkkelen ikke løsner fra klærne, men at den løsner fra tilkoblingen til tredemøllen ved ett eventuelt fall før tredemøllen tas i bruk.

Tilstand

Hver gang før tredemøllen tas i bruk bør den undersøkes for løse deler, og eventuelle andre skader eller slitasje som kan ha oppstått. Sikre at alle komponenter er i orden. Ved løse deler, feil, skade eller slitasje må det sørges for at ingen tar tredemøllen i bruk før den er i tilfredsstillende stand.

Riktig bruk av tredemøllen

Advarsel: Stå ikke på båndet før tredemøllen starter.

Før tredemøllen startes skal brukeren alltid stå på sideskinnene, gå på båndet når tredemøllen har startet båndet.

Tredemøllen kan oppnå høy hastighet. Begynn alltid på lav hastighet og reguler hastigheten i mindre trinn for å oppnå høy hastighet.

Gå aldri fra tredemøllen uten tilsyn når den er i drift. Når den ikke er i bruk ta av sikkerhetsnøkkelen, sett av/på bryteren til Av/Off, og ta ut støpselet.

Annen viktig informasjon

- Bruksområdet for produktet er trening i privat hushold.
- Les instruksene vedrørende vedlikehold og rengjøring i denne brukerveiledningen nøye, å følge disse instruksene kan være avgjørende for den totale livslengden for både enkeltkomponenter og tredemøllen i sin helhet.
- Barn bør ikke benytte tredemøllen uten tilsyn eller være i nærheten når den brukes av andre.
- Tredemøllen må kun benyttes av en person av gangen.
- Bruk rene og egnede sko, det anbefales å benytte sko som kun brukes innendørs.
- Det anbefales at det benyttes underlagsmatte under tredemøllen for å unngå skader på gulv eller gulvbelegg, underlagsmatte reduserer også mulighet for statisk elektrisitet.
- Treningstøy og sko av kunstfiber, polyester og nylon kan generere statisk elektrisitet og skade komponenter på tredemøllen eller forårsake ubehagelige støt for brukeren ved kontakt med stålramme.
- Tredemøllen bør ikke brukes i.f.m. medisinsk eller fysikalsk behandling, med mindre det er spesielt anbefalt av lege eller fysioterapeut.
- Ikke bruk løse klær for å unngå fare for at klærne henger seg fast i tredemøllen under bruk.
- Gå aldri fra tredemøllen mens den går.
- Stikk aldri løse gjenstander i åpningene på tredemøllen.
- Tredemøllen skal kun brukes som beskrevet i denne bruksanvisningen.
- Det tas forbehold om trykkfeil i manualen.
- Tredemøllen må ikke benyttes av personer med vekt over 125 kg.

Vanlige spørsmål og vedlikehold

Vanlige spørsmål

Lyder

Nye tredemøller avgir gjerne en dunkelyd når skjøten på båndet går over rullene, dette avtar over tid, men forsvinner nødvendigvis ikke helt. Når båndet tas i bruk vil det bli mykere og strekkes slik at det går roligere over rullene.

Støy fra produktet vil alltid bli høyere i en bolig enn i ett utstillingslokale pga. romstørrelse, bakgrunnsstøy og underlag. En underlagsmatte av gummi vil redusere gjenklang i gulvet. Større avstand fra vegger og andre harde flater vil også redusere støy. Så lenge tredemøllen ikke lager uvanlige lyder betraktes det som normalt.

Under bruk utsettes tredemøllen for mye vibrasjoner. Det er derfor viktig at bolter, skruer og muttere strammes i henhold til vedlikeholdsplanen som er beskrevet i denne manualen for å unngå at tredemøllen produserer mye u lyd ved bruk og for å unngå

unødvendig slitasje.

Statisk elektrisitet

Statisk elektrisitet kan komme av mange ulike årsaker.

Tredemøllen bør kobles til jordet kontakt, når man har en jordet kontakt vil det skape en bane med lite motstand for elektrisitet slik at det reduserer mulighet for å få støt. Tredemøller er utsatte for statisk elektrisitet spesielt i vinterhalvåret hvor det er tørr luft. Dersom platen under løpebåndet blir tørr kan det også være en årsak.

Ulike årsaker som kan føre til statisk elektrisitet:

- Tørr luft
- Bruker er dehydrert
- Tørr plate under løpebånd (behov for smøring)
- Slitte løpesko og sko med nylon såle
- Støv
- Ikke jordet kontakt
- Tøy av ull eller ulike syntetisk materiale
- Brukerens løpemønster
- Enkelte vaskemidler for tøy
- Slitte motorbørster
- Slitt løpebånd
- Teppe under tredemøllen, bør stå på gummimatte dersom mulig

Pulsfunksjon

Pulsfunksjonen på produktet er ikke en medisinsk innretning, hensikten er å gi en indikasjon på den faktiske pulsen til brukeren. Ved behov for mer nøyaktig pulsmåling anbefales pulsbelte eller pulsklokke.

Følgende faktorer kan føre til feilaktig resultat:

- Bruker holder for hardt grep, moderat grep anbefales.
- Brukerens hender er tørre og/eller kalde, forsøk å varme opp og fukte hendene ved å gni de sammen.
- Brukeren har tykk og/eller hard hud i hendene.
- Bruk av klær, smykker eller lignende som begrenser blodgjennomstrømning.
- Helsetilstander som åreforkalking, arytmie, lavt blodtrykk eller nedsatt perifer sirkulasjon.
- Forstyrrelser i form av fluorescerende lamper, datamaskiner, boligalarmer og enheter med store motorer.

Vedlikehold

Advarsel: Slå av bryteren og trekk støpselet ut av stikkontakten før tredemøllen vedlikeholdes eller utføres service på.

Det er viktig å holde tredemøllen og omgivelsene rene for å unngå problemer og oppnå ett minimum av servicebehov. For å sikre problemfri drift anbefales derfor følgende vedlikeholdsplan:

Før bruk:

- Se til at tredemøllen ikke har noen løse deler og at det ikke er skader på komponenter før den tas i bruk.
- Se til at løpeplaten har smøremiddel påført. Før hånden inn under løpebåndet, løsne det først dersom nødvendig, kjenn etter på overflaten av løpeplaten om det er rester etter smøremiddel. Dersom det er helt tørt må smøremiddel påføres. Følg alltid produsentens anbefalte smøreintervall.
-

Etter bruk:

- Rengjør, tørk bort svette og fjern eventuelle partikler på løpebånd og området rundt med en fuktig klut.
- Kontroller stramming og sentrering av løpebånd.
-

Hver måned:

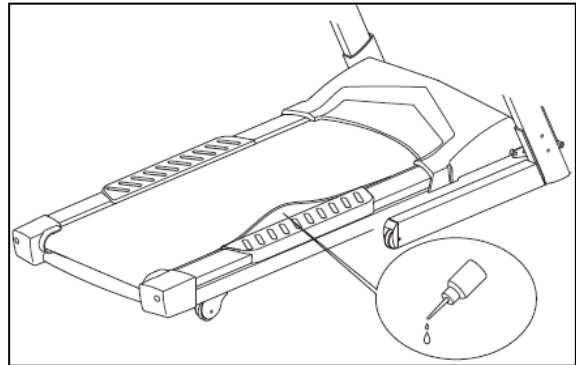
- Tørk bort eller støvsug støv og smuss som har samlet seg rundt og på undersiden av tredemøllen.
- Fjern lokket over motorrommet, fjern eller støvsug støv som har samlet seg i motorrommet og på motoren for å unngå feil på elektroniske komponenter.
- Tørk av løpeplaten for å fjerne støv og smuss med kjøkkenpapir eller en tøyfille. Vurder samtidig om løpeplaten har behov for smøremiddel.
- Kontroller at alle bolter, muttere og skruer sitter som de skal, strammes ved behov.

Hver 3. Måned:

- Sjekk av løpeplatens tilstand, før en hånd under løpebåndet for å kjenne etter om overflaten på løpeplaten er glatt og jevn. Dersom det er ujevnheter eller sprekker bør løpeplaten byttes eller alternativt snus dersom det er mulig på modellen.
- Smør eventuelle luftdempere med teflonbasert spray.

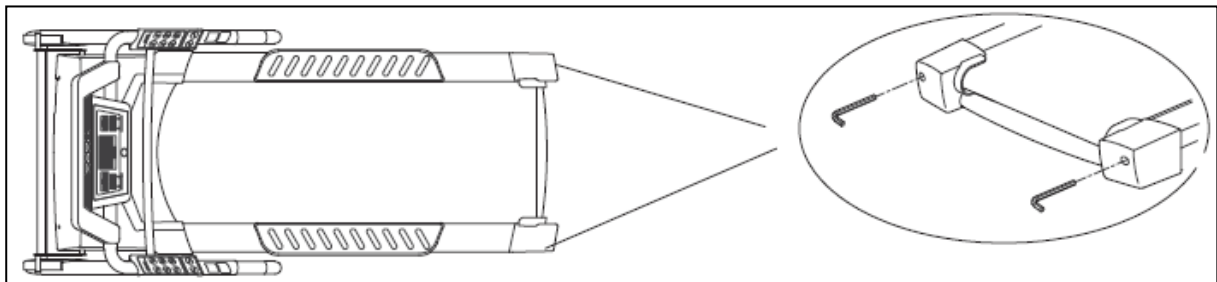
Smøreinstruksjon

Løsne begge de bakre rulleboltene for å løsne løpebåndet, så smører du hele toppflaten på løpebanen med smøremiddelet. Når du har tatt på smøremiddelet og igjen strammet løpebåndet, setter du i støpselet og sikkerhetsnøkkelen, starter tredemøllen og går på båndet i to minutter for å spre smøremiddelet utover løpeplaten.



Stramming og sentrering av løpebånd:

Løpebåndet kan strekke seg etter bruk og må strammes etter behov. Avhengig av brukerens løpesett kan også løpebåndet komme ut av posisjon og ha behov for sentrering.



Justering av løpebånd

Sentrering og riktig stramming av løpebåndet er viktig for levetiden. Båndet er korrekt justert fra fabrikken, men faktorer som transport, ujevne gulv og lignende kan føre til at båndet "vandrer" til en av sidene, og skades ved at det skrubber mot sidelistene eller rammen. For å stille båndet tilbake, vennligst følg instruksjonene under.

Løpebånd som beveger seg mot en av kantene: Finn justeringsskruene bakerst på tredemøllen (se illustrasjon). Sett båndet i bevegelse (3-6 km/t). Bruk den medfølgende Umbraco-nøkkel for å justere den bakre valsen i lengderetning, og følg med på løpebåndet når det beveger seg sidelengs. Løpebåndet vil alltid trekke over til den siden der det er slakkest. Dvs. at dersom du justerer valsens venstre side nærmere deg (ved å skru venstre skru *med* klokken), vil båndet bevege seg mot høyre. Vær oppmerksom på at du ikke skrur for mye ved hvert justeringsforsøk. Som regel vil 1/2 eller 1 omdreining være tilstrekkelig. Er ikke resultatet optimalt gjentas prosedyren til båndet går rett.

Løpebånd som glipper: Årsakene til at båndet glipper kan være mange: Dersom det er for stramt kan drivreimen spinne på den fremre valsen. Er båndet for slakt, vil selve

båndet spinne på valsene. Er løpeplaten smurt for mye, kan båndet glippe på valsene, og er platen for lite smurt kan båndet henge igjen pga. for mye friksjon (se smøreinstruksjon). Benytt de samme justeringsskruene som ved sentrering for å stramme eller slakke på båndet. Vær oppmerksom på at du skrur samme antall omdreininger på hver side, ellers vil båndet bevege seg sidelengs.

NB! Løpebåndet kan også glippe dersom drivreim mellom motor og fremre valse er slitt ut eller må strammes.

ADVARSEL!

Ikke stram båndet for mye, dette vil føre til økt slitasje på bånd og valselagre!

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

* Bruk alltid produsentens anbefalte smøremiddel

VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE



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

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

VIKTIG INFORMATION



WARNING: För att undvika eldsvåda, el-stötar eller andra personskador ska följande säkerhetsföreskrifter läsas noga och följas, innan du använder löpbandet. Det är ägarens ansvar att alla som använder löpbandet är införstådda med dessa säkerhetsföreskrifter.

Detta träningsredskap är endast avsett för privatbruk och användning hemma, eventuella garantier upphör att gälla om produkten används i kommersiella miljöer eller miljöer med flera användare, till exempel idrottslag, bostadsrättsföreningar eller företag. Det finns speciella modeller som är avsedda för kommersiellt bruk och fleranvändarmiljöer.

Löpbandet får endast användas enligt beskrivningen i bruksanvisningen.

Vid montering: se till att alla skruvar och muttrar sitter på rätt plats och att de är ordentligt införda innan du börjar spänna dem. Se till att inga ledningar kommer i kläm eller skadas på något sätt.

Se till strömkabeln inte kommer i kläm under löpbandet eller i rörliga delar. Löpbandet får inte användas om strömkabeln är skadad på något sätt.

Placera träningsredskapet på ett plant underlag, med 2 m fritt utrymme bakom.

Löpbandet får inte användas eller förvaras utomhus eller i rum med hög luftfuktighet. Löpbandet bör inte användas i garage, carport eller på överbyggda altaner. Löpbandet ska förvaras torrt och frostfritt. Löpbandet bör inte stå placerat där det utsätts för direkt solljus. Produkten ska stå placerad i ett rum med normal rumstemperatur (över 16 grader)

Träningsredskapet får endast anslutas till jordade eluttag. Ska anslutas till uttag med 16 A säkring, företrädesvis en egen slinga. Dra ur strömkontakten när produkten inte ska användas under längre tid.

Du rekommenderas att använda en underlagsmatta för att eliminera risken för att golv eller golvbeläggningen tar skada när löpbandet används. Löpbandet får inte stå på en matta. Se till att produktens transporthjul inte skadar golvet innan du flyttar på den, då eventuella skador inte ersätts.

Före varje användningstillfälle: kontrollera att alla skruvar och muttrar är ordentligt åtdragna. Om du upptäcker lösa eller defekta delar: se till att ingen använder löpbandet förrän det befinner sig i tillfredsställande skick igen.

Undersök bandet noga före användning och kontrollera att alla komponenter är felfria.

För din egen säkerhets skull, fäst alltid säkerhetsnyckelns snöre vid kläderna/kroppen när du tränar. Om du skulle ha otur att ramla, lossnar nyckeln och bryter strömmen till träningsredskapet. Använd inte säkerhetsnyckeln för att stänga av och starta löpbandet, stäng av löpbandet med hjälp av strömbrytaren.

Löpbandet får endast användas av en person i taget.

Undvik om möjligt långärmade tröjor eller långbyxor i polyester eller annat konstfiber under träning. De kan generera statisk elektricitet som kan skada löpbandet komponenter eller ge en obehaglig stöt vid kontakt med stålramen.

Använd inte löst sittande kläder som kan fastna i rörliga delar. Bär lämpliga och helt rena skor. Användning av skor med grovt mönster rekommenderas inte p.g.a. slitage.

Stå inte på bandet när du startar träningsredskapet. Stå med fötterna på sidan av bandet när det startar.

Barn eller djur får inte använda löpbandet utan tillsyn och bör inte heller vara i närheten när löpbandet används av andra.

Löpbandet bör inte användas av personer som väger över 130 kg. Användarens vikt kan påverka löpbandets funktioner och prestanda samt leda till extra slitage även om maxvikten inte överskrids.

Stoppa aldrig in föremål i träningsredskapet.

Lämna aldrig löpbandet när det är i gång.

Löpbandet bör inte användas i samband med medicinsk eller fysiologisk behandling, utan specifik rekommendation från läkare eller fysioterapeut.

Pulsmätningfunktionen är inte en medicinsk funktion, den avviker även från mätningar med pulsklocka och andra pulsmätare. Avsikten är att ge en indikation på användarens faktiska puls. Vid behov av exaktare pulsmätning rekommenderas pulsbälte eller pulsklocka.

Värden så som hastighet, distans och kalorier etc. kan avvika.

Läs noga instruktionerna på baksidan av bruksanvisningen om rengöring och underhåll. Att följa dessa instruktioner kan vara avgörande för den totala livslängden för både enskilda komponenter och träningsredskapet i dess helhet. Om det underhåll som beskrivs i denna bruksanvisning inte följs kan garantin upphävas.

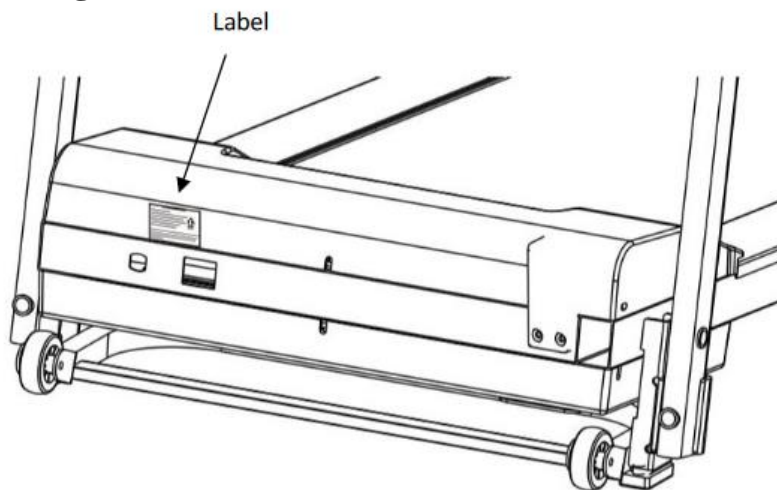
Maskinen består av delar som är slitagedelar, utbytbara delar och delar som ska hålla under hela produktens livslängd, förutsatt att produkten används på normalt sätt. Slitagedelar har en garanti på ett (1) år. Man får räkna med att slitagedelar måste bytas ut inom loppet av 1–2 år efter att produkten tas i bruk, beroende på hur mycket produkten används. Utbytbara delar har en garanti på två (2) år.

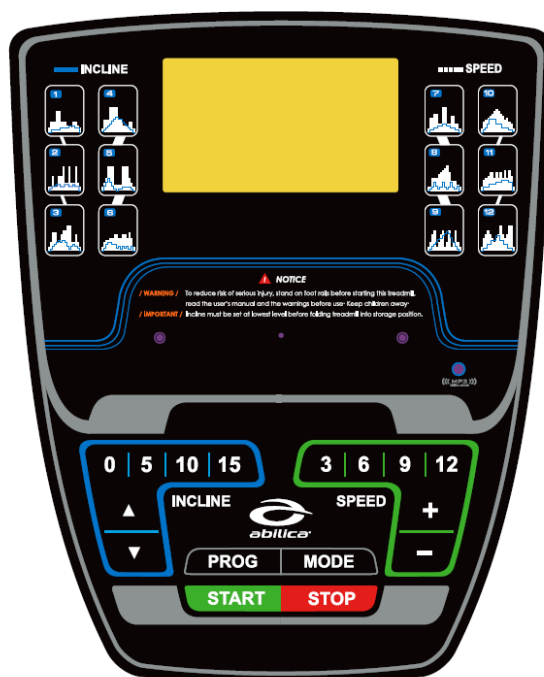
Vi förbehåller oss eventuella tryckfel i bruksanvisningen.

TEKNISKA PARAMETRAR

Spänning : 240V	Driftstemperatur: 0-40°C
Hastighetsskala: 0.8- 20 KM/H	lutningsnivåer: 15 nivåer (motoriserad stigning)
Maximal användarvikt: 130 kg	Avståndsskala: 0.00-99.9km
Kaloriskala: 000-999	Tidsskala: 00:00 - 99:59 (min: sek)
Pulsskala: 60-200 (time/min)	Rinnande yta: 520*1500 mm
Produktstorlek: 1910* 870* 1470 mm	Vikad storlek: 1240*870*1610 mm

Information om produkten, serienumret och modellnamnet finns på ritningen nedan





MANUAL

Tryck på Start och datorn kommer att räkna ned från 3 till 0 innan den startar på 0,8 km/h. Hastigheten regleras med + / - knapparna eller med snabbvalsknapparna på panelen. Lutningen regleras på samma sätt. Alla värden räknas upp från 0. Tryck på STOP för att avsluta träningen.

FÖRHANDSINSTÄLLNING

Om du vill ange ett mål för din träning, tryck på MODE innan du startar löpbandet. Upprepade tryck på MODE vill växla mellan tid, distans och kalorier. Justera med + / - knapparna till önskad nivå, och tryck START. Det värdet som har programmerats med ett mål kommer att räkna ner till 0.

PROGRAM

För att träna i någon av de 15 förprogrammerade "spåren", tryck på PROGRAM. Med upprepade tryck på PROGRAM -knappen vill visningspanelen bläddra igenom de olika programmen. Tryck in önskad tid med + / - knapparna och ryck START. Se fullständig översikt över hastighet och lutning i de olika programmen längre fram i manualen.

BMI (FAT)

Innan du startar löpbandet ska du trycka på "PROGRAM" tills "FAT" visas på skärmen. Tryck på "MODE" för att bekräfta (F1 SEX, F2 AGE, F3 HEIGHT, F4 WEIGHT) Tryck på knapparna +/- för att justera alternativen. När du ställt in alternativen visar skärmen F5. Greppa sedan tag i pulssensorerna så visar skärmen din BMI. (BMI-testet är endast en beräkning för att testa relationen mellan längd och vikt).

Det här programmet är utformat för att beräkna BMI för både män och kvinnor (Resultaten som visas kan inte användas som medicinsk information, utan är endast

avsedda som en indikation)

01 Sex 01 Male 02 Female

02 Age 10-----99

03 Height 100----220

04 Weight 20-----150

05 FAT ≤19 Underviktig

FAT = (20---25) Normal vikt

FAT = (25---29) Överviktig

FAT ≥30 Mycket överviktig

ANVÄNDARPROGRAM

Det finns tre användarprogram som var och ett består av 16 segment som kan anpassas efter önskad hastighet och lutning.

Tryck på knappen "PROGRAM" för att välja U1 ,U2 eller U3 och tryck på "MODE" för att godkänna valet. Justera först tiden genom att trycka på "SPEED +" eller "SPEED -" för att ställa in önskad hastighet. Tryck på "NCLINE +" eller "INCLINE -" för att ställa in lutning. Segmentet som justeras blinkar på skärmen. Tryck på "MODE" för att gå vidare till nästa segment.

Du måste slutföra alla tio segmenten innan du kan använda programmet.

Tryck på knappen "STOP" för att gå till det sista segmentet.

HRC PROGRAM

Vi rekommenderar att du bär ett pulsband när du använder den här funktionen.

Det finns tre HRC-program, HRC1–HRC3.

Alternativen är "AGE" -> "THE(HRC) data" -> "TIME".

HRC: Datorn mäter pulsen och justerar hastighet och lutning baserat på resultaten från mätningen.

Efter att ha valt ett HRC-program kan du trycka på knappen "MODE" för att ställa in önskad tid. När "TIME" blinkar på skärmen är 30:00 minuter förinställt. Justera tiden genom att trycka på +/-.

Tryck på knappen "PROG" och välj HRC-funktion. Tryck på "MOD" för att godkänna valet. Använd +/- för att justera ålder (mellan 13 och 80), "30" är inställt på förhand. Tryck på knappen "MODE" för att välja mellan HRC1 och HRC3. Därefter kan du välja puls mellan 50 och 200. Tryck på +/- för att välja önskad puls.

Formeln i HRC beräknas enligt följande:

HRC1 T.H.R = (220 - ålder) x 60 %,

HRC2 T.H.R = (220 - ålder) x 70 %,

HRC3 T.H.R = (220 - ålder) x 80 %, (T.H.R- Target heart rate)

Tryck på knappen "START" för att påbörja träningen (du kan endast trycka på knappen "START" när alla inställningar är gjorda).

Om handpuls och pulsband används samtidigt visas pulsbandets värde på skärmen.

I HRC-läget justeras hastighet och lutning automatiskt:

(1) Om puls $<THR-15$ justeras hastighet och lutning automatiskt var 15:e sekund, hastigheten ökar med 0,8 km/h och lutningen ökar med ett steg tills den högsta nivån är nådd.

(2) Om puls $THR-5 > Target\ heart\ rate \geq THR-15$ justeras hastighet och lutning automatiskt var 15:e sekund, hastigheten ökar med 0,4 km/h och lutningen ökar med ett steg tills den högsta nivån är nådd.

(3) Om $THR+5 > Target\ heart\ rate \geq THR-5$ justeras varken hastighet eller stigning.

(4) Om puls $THR+15 = Target\ heart\ rate \geq THR+5$ justeras hastighet och lutning automatiskt var 15:e sekund, hastigheten sänks med 0,4 km/h och lutningen minskar med ett steg tills den lägsta nivån är nådd.

(5) Om puls $Target\ heart\ rate \geq THR+15$ justeras hastighet och lutning automatiskt var 15:e sekund, hastigheten sänks med 0,8 km/h och lutningen minskar med ett steg tills den lägsta nivån är nådd.

KNAPPEN "MODE"

Innan du startar löpbandet trycker du på "MODE" för att starta nedräkningsläget: "H-1", "H-2", "H-3"; "H-1" för att räkna ned tid, "H-2" för att räkna ned sträcka och "H-3" för att räkna ned antal kalorier. Tryck på "SPEED+/-" för att justera alternativen. Tryck på "START" för att starta träningen

ANVÄNDARPROGRAM

SE

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

UNDERHÅLL

Varning: Läs alla anvisningar i bruksanvisningen innan du använder produkten.

Genom att använda en elektrisk produkt måste man följa grundläggande säkerhetsföreskrifter för att undvika eldsvåda, elstötar och person- eller materiella skador. Löpbandet får endast användas enligt beskrivningen i denna bruksanvisning. Det är ägarens ansvar att se till att alla som använder produkten är införstådda med och följer föreskrifterna som beskrivs i denna bruksanvisning.

Anslutning och anvisningar för jordning

Varning: Produkten får endast anslutas till ett jordat vägguttag.

Denna produkt måste vara jordad. Om det uppstår ett el-fel minskas risken för elstötar eftersom produkten är anslutet till ett jordat uttag. Genom anslutningen till ett jordat uttag reduceras även risken för statisk elektricitet, som kan leda till elstötar, elektromagnetiskt buller och skador på elektriska komponenter.

Produktens elkabel är utrustad med jordledare och jordad stickkontakt. Kontakten ska anslutas till avsett vägguttag, som installerats och jordats i enlighet med gällande bestämmelser. Kontakten får inte modifieras eller ändras om den inte passar i vägguttag, i sådant fall ska kontakten bytas ut av en behörig elektriker.

Produkten ska anslutas till ett jordat vägguttag med nominellt voltvärde på 220-240 V. Produkten bör anslutas till ett uttag som skyddas av en 16 A säkring. Använd inte förlängningskabel och/eller grenuttag.

Innan du börjar använda produkten

Placering av löpbandet

Löpbandet ska placeras på ett plant och stabilt underlag. Vi rekommenderar att det är två (2) meter fritt bakom löpbandet, en (1) meter fritt på respektive sida och 30 centimeter framför, för placering av el-kabel och för att ha plats till löpbandet i förvaringsläge.

Placera alltid maskinen på en plats där den inte blockerar ventilation eller ventilationsöppningar. Löpbandet ska placeras inomhus, i ett klimatreglerat och torrt rum. Maskinen får inte placeras i garage, på överbyggda uteplatser eller liknande fuktiga miljöer eller utomhus. Displayen på löpbandet får inte utsättas för direkt solljus.

Säkerhetsnyckel

Varning: Använd aldrig löpbandet utan säkerhetsnyckel.

Löpbandet startar inte utan att säkerhetsnyckeln är ansluten. Sätta fast änden med klämman i kläderna, om användaren faller dras säkerhetsnyckeln ut och löpbandet stoppas.

Innan du börjar, se till att säkerhetsnyckeln inte lossnar från kläderna. Vid ett fall ska den lossna från anslutningen till löpbandet.

Status

Varje gång innan löpbandet tas i bruk ska man undersöka att det inte finns några lösa delar och om det finns andra skador eller slitage. Kontrollera att alla komponenter är felfria. Om det finns lösa delar, fel, skador eller slitage ska man se till att ingen använder löpbandet innan dessa åtgärdats och löpbandet är i gott skick.

Så här använder man löpbandet

Varning: Stå inte på bandet när du startar löpbandet.

Innan löpbandet startas ska man stå på sidoskenorna, stig på bandet när löpbandet börjat rotera.

Löpbandet kan uppnå hög hastighet. Börja alltid i låg hastighet och korrigera hastigheten i små steg för att höja hastigheten.

Lämna aldrig löpbandet utan uppsikt när det är i drift. När löpbandet inte används ska säkerhetsnyckeln tas bort, strömbrytaren placeras i läge Av/Off och kontakten tas ut från väggen.

Annan viktig information

- Produktens användningsområde är för träning i privatbostad.
- Läs noga anvisningarna för underhåll och rengöring och följ instruktionerna, det kan vara avgörande för den totala livslängden för både enskilda komponenter och träningsredskapet i dess helhet.
- Barn ska inte använda maskinen utan uppsikt, eller vara i närheten av den när andra använder träningsmaskinen.
- Endast en person åt gången får använda löpbandet.
- Använd rena och ändamålsenliga skor, du bör använda skor som endast används inomhus.
- Man bör placera en underlagsmatta under löpbandet för att undvika skador på golv eller golvbeläggning, dessutom reducerar en underlagsmatta risken för statisk elektricitet.
- Träningskläder och skor av konstmaterial, polyester och nylon kan orsaka statisk elektricitet och skada komponenter på löpbandet eller orsaka obehagliga stötar vid kontakt med stålramen.
- Löpbandet bör inte användas i samband med medicinsk eller fysiologisk behandling, såvida inte detta ordinerats specifikt av läkare eller fysioterapeut.
- Genom att använda åtsittande kläder kan man minska risken att kläderna fastnar i löpbandet när man använder det.
- Lämna aldrig löpbandet medan det är igång.
- Stick aldrig in lösa föremål i löpbandets öppningar.
- Löpbandet får endast användas enligt beskrivningen i bruksanvisningen.
- Med reservation för tryckfel i bruksanvisningen.
- Löpbandet får inte användas av personer som väger över 125kg.

Vanliga frågor och underhåll

Vanliga frågor

Ljud

Nya löpband kan avge ett dunkande ljud när bandets fog löper över rullarna, detta avtar med tiden men kommer kanske inte att försvinna helt. När bandet används kommer det att bli mjukare och sträckas ut, vilket medför att det rör sig lugnare över rullarna.

Det kommer alltid att höras ljud från maskinen, detta kan upplevas som högre i hemmet jämfört med i en utställningslokal, detta beror på rummets storlek, bakgrundsljud och underlaget. En underlagsmatta av gummi reducerar ekoljudet från golvet. Även ett större avstånd till väggar och andra hårda ytor kan reducera ljudnivån. Så länge löpbandet inte avger några ovanliga ljud betraktas det som normalt. Vid användning utsätts löpbandet för mycket vibrationer. Därför är det viktigt att skruvar och muttrar är åtdragna i enlighet med underhållsanvisningarna i denna bruksanvisning, det hjälper till att reducera ljudet från löpbandet under användning och dessutom minskas mängden slitage.

Statisk elektricitet

Statisk elektricitet kan bildas av flera olika anledningar.

Löpbandet ska anslutas till ett jordat uttag, en jordad anslutning skapar en slinga med lågt motstånd för elektriciteten och minskar risken för elstötar. Löpband utsätts för statisk elektricitet, speciellt under vinterhalvåret när luften är torrare. Om plattan under löpbandet blir torr kan det bidra till problemet.

Nedan följer olika orsaker som kan bidra till statisk elektricitet:

- Torr luft
- Användaren är uttorkad
- Torr platta under löpbandet (behöver smörjas)
- Slitna löparskor och skor med plastsula
- Damm
- Ojordad kontakt
- Kläder av ull eller olika syntetmaterial
- Användarens löpmönster
- Olika tvättmedel till kläder
- Slitna kolborst i motorn
- Slitet löpband
- Matta under löpbandet, bör om möjligt stå på gummimatta

Pulsfunktion

Träningsmaskinens pulsfunktion är inte en medicinsk enhet, syftet är att ge en indikation på användarens faktiska puls. Vid behov av exaktare pulsmätning rekommenderas pulsband eller pulsklocka.

Följande faktorer kan ge felaktiga resultat:

- Användaren håller för hårt i handtaget, normalt grepp rekommenderas.
- Användarens händer är torra och/eller kalla, försök värma upp och fukta händerna genom att gnida dem mot varandra.
- Användaren har tjock och/eller hård hud i händerna.
- Om man använder läder, smycken eller liknande som begränsar blodcirkulationen.
- Hälsoproblem som åderförkalkning, arytm, lågt blodtryck eller nedsatt perifer blodcirkulation.
- Störningar i form av lysrör, datorer, bostadslarm och enheter med kraftiga motorer.

Underhåll

Varning: Slå från strömbrytaren och dra ut stickkontakten innan det utförs underhåll eller service på löpbandet.

Det är viktigt att löpbandet och dess omgivning hålls rena, det hjälper till att undvika problem och servicebehovet minskas. För att få problemfri drift rekommenderas följande underhållsschema:

Före användning:

- Se till att det inte finns några lösa delar på löpbandet och att inga komponenter är skadade innan träningsmaskinen tas i bruk.
- Se till att smörjmedel applicerats på löpplattans yta. För in handen under löpbandet, lossa endast bandet om det är nödvändigt, känn efter om det finns rester av smörjmedel på löpplattan. Om plattan är helt torr ska man applicera smörjmedel. Följ tillverkarens rekommendationer rörande smörjning.
-

Efter användning:

- Rengör, torka bort svett och ta bort ev. partiklar från löpbandet och området runt om, använd en lätt fuktad trasa.
- Kontrollera att löpbandet är spänt och centrerat.
-

Varje månad:

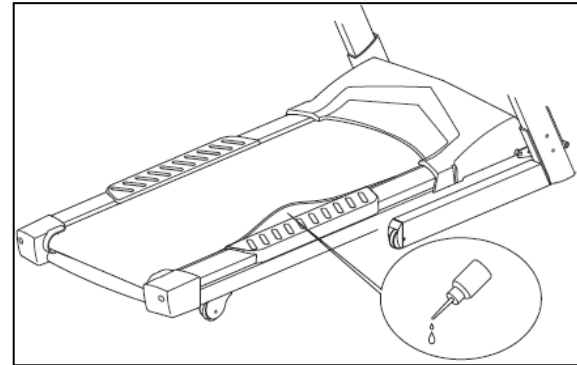
- Dammsug eller torka bort damm och smuts som samlats runt om och på undersidan av löpbandet.
- Ta bort motorkåpan, dammsug eller ta bort damm som samlats i motorutrymmet och på motorn för att undvika fel på elektroniska komponenter.
- Torka av löpplattan från smuts och damm, använd hushållspapper eller en torkduk. Kontrollera dessutom om löpplattan behöver smörjas.
- Kontrollera att alla skruvar och muttrar sitter som de ska, spänn åt vid behov.

Var tredje månad:

- Kontrollera löpplattans status, för in en hand under löpbandet och känn efter om plattans yta är slät och jämn. Om det förekommer ojämnheter eller sprickor ska löpplattan bytas ut, alternativt vändas om det är möjligt på den aktuella modellen.
- Smörj ev. luftdämpare med teflonbaserad spray.

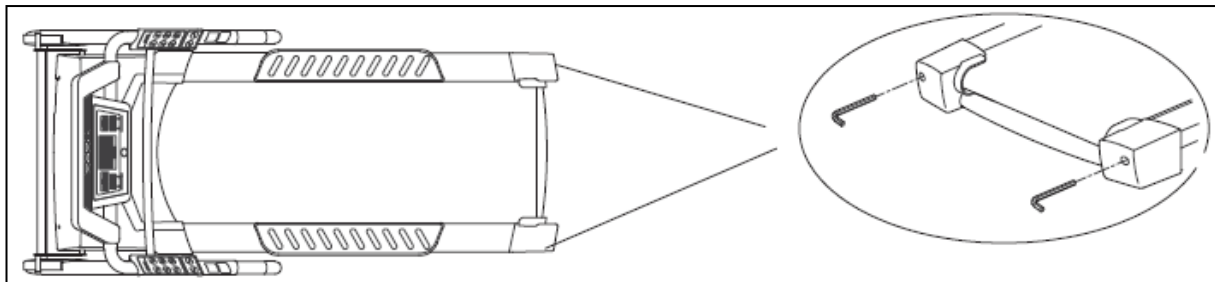
Smörjanvisningar

Lossa de båda bakre valsbultarna för att lossa bandet, smörj därefter helt ovansidan av löpbanan med smörjmedlet. När smörjmedlet applicerats och löpbandet spänts åt igen ansluter man stickkontakten och säkerhetsnyckeln, startar löpbandet och går på bandet i två minuter för att sprida ut smörjmedlet över löpplattan.



Spänning och centrering av löpbandet:

Löpbandet kan sträckas efter användning och behöver då spännas vid behov. Beroende på användarens löpstil kan löpbandet även hamna ur position och behöver då centreras.



Justering av löpbandet

Centrering och spänning av löpbandet ger löpbandet längre livslängd. Bandet är korrekt justerat från fabrik. Dock kan olika faktorer, som t.ex. transport, ojämna golv och liknande medföra att bandet "vandrar" ut mot någon av sidorna och skadas när det skaver mot sidolisterna eller ramen. För att ställa tillbaka bandet ska man följa nedanstående anvisningar.

Löpband som rör sig mot en av kanterna: Finjusteringsskruvarna sitter längst bak på löpbandet (se bilden). Sätt bandet i rörelse (3–6 km/h). Använd den medföljande insexnyckeln för att justera den bakre valsen i längdriktning och följ med löpbandet när det rör sig åt sidan. Löpbandet kommer alltid att dra mot den sida där bandet är lösast. Dvs. om man justerar valsens vänstra sida mot sig (genom att skruva vänster skruv *medurs*), kommer bandet flytta sig åt höger. Tänk på att inte skruva för mycket när du justerar. Vanligtvis är ett 1/2 eller 1 varv tillräckligt. Om resultatet inte blir optimalt, upprepa förloppet tills bandet rör sig på rätt sätt.

Löpband som glider: Det kan finnas många orsaker till att bandet glider: Om bandet är för hårt spänt kan det spinna på den främre valsen. Om bandet är för slapt spinner bandet på valsarna. Om löpplattan fått för mycket smörjmedel kan bandet glappa på

valsarna och om plattan är smord för lite kan bandet hänga sig på grund av för hög friktion (se smörjanvisningarna). Använd samma justerskruvar som vid centrerings för att spänna eller lossa bandet. Var uppmärksam på att skruva lika många varv på båda sidor, i annat fall kommer bandet röra sig åt sidan.

OBS: Löpbandet kan även glappa om drivremmen mellan motor och främre vals är utsliten eller behöver spännas.

WARNING!

Spänn inte bandet för mycket, det ger ökat slitage på bandet och på valslagren!

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

* Använd alltid tillverkarens rekommenderade smörjmedel

VIKTIGT BETRÄFFANDE SERVICE



I händelse av problem av något slag, ber vi dig att kontakta mylne service. Våra konsulter har lång erfarenhet och hjälper dig med frågor om produkter, installation, beställa reservdelar eller eventuella brister.

Vi vill att ni kontaktar oss innan du kontaktar butiken så vi kan erbjuda dig bästa möjliga hjälp.

Besök vår hemsida www.mylnasport.se - här hittar du information om produkterna och bruksanvisningar. På vår hemsida hittar du en kontaktformulär, genom att fylla ut detta ger oss den information vi behöver för att hjälpa dig så effektivt som möjligt.

IMPORTANT INFORMATION

WARNING: To avoid fire, electric shock or other personal injury, please read the following safety precautions before using the treadmill. It is the owner's responsibility that all users of the treadmill understand the content of these safety rules.

The application of this training device is only home training and private use, any guarantees lapse when using the device in commercial or multi-user environments such as sportsclubs, housing associations or businesses. There are separate models suitable for commercial and multiuser environments.

The treadmill should only be used as described in this manual.

During assembly; make sure that all screws and nuts are in the correct position and that they enter properly, before you start tightening any of them. Make sure that no cords get caught or damaged in any way.

Make sure that the power cable does not get caught under the mill or in moving parts. Do not use the treadmill if the power cable is damaged in any way.

Place the treadmill on a flat surface, with 2m. clearance at the back.

Do not use or store the treadmill outdoors or in rooms with abnormally high humidity. It is not recommended to use the treadmill in the garage, carport or on the covered terrace. The treadmill should be stored dry and frost-free. The treadmill should not be placed where it is exposed to direct sunlight. The product is intended to be placed in rooms at normal room temperature (above 16 degrees)

Make sure that you only connect the treadmill to earthed power outlets. Must be connected to 16 A, preferably dedicated course. Unplug the power plug when the product is not in use for a long time.

It is recommended to use a substrate mat, to eliminate the chances of flooring or floor coverings damaging the i.f.m. use of the treadmill. Treadmills must not be on a carpet. Make sure that the transport wheels of the product do not damage the floor before moving it, any damage is not covered.

Before each use; ensure that all screws and nuts are well tightened. If loose or defective parts are detected; make sure that no one uses the treadmill until it is in satisfactory condition again.

Check the tape carefully before use and make sure all components are in order.

For your own safety, always attach the safety key line to your clothes/body when exercising. Should you be unlucky and fall, the key will loosen and cut the power to the treadmill. Do not use the safety key to turn the treadmill on and off, unscrew the treadmill by turning off the main switch.

The treadmill should only be used by one person at a time.

To the extent possible; avoid wearing long-sleeved sweaters or long trousers in polyester or other artificial fibre during training. This can generate static electricity that can damage the components of the treadmill or cause unpleasant shocks in contact with the steel frame.

Do not wear loose clothing that can get stuck in the drivetrain. Wear suitable shoes and make sure they are completely clean. The use of shoes with a coarse pattern should not be used due to wear.

Do not stand on the ribbon when starting the treadmill. Stand with your legs on the side of the tape as it starts.

Children or animals must not use the treadmill unattended, nor should they be nearby when the treadmill is in use by others.

The treadmill should not be used by persons weighing more than 130 kg. The user's weight can affect the functions and performance of the treadmill, as well as lead to additional wear even if the maximum weight has not been exceeded.

Never insert objects into the treadmill.

Never leave the treadmill when walking.

The treadmill should not be used in.m. medical or physical treatment, unless specifically recommended by a doctor or physiotherapist.

The pulse function of the product is not a medical device, it will also differ from measurements with pulse clock and other devices that measure heart rate. Hsingle-sight is to give an indication of the actual heart rate of the user. For more accurate heart rate monitoring, heart rate belt or heart rate watch is recommended.

Values such as speed, distance and calories etc. will differ.

Read the instructions at the back of the user manual for cleaning and maintenance carefully. Following these instructions can be crucial for the overall life span of both individual components and the treadmill itself as a whole. Failure to perform maintenance as described in this manual may result in warranty lapses.

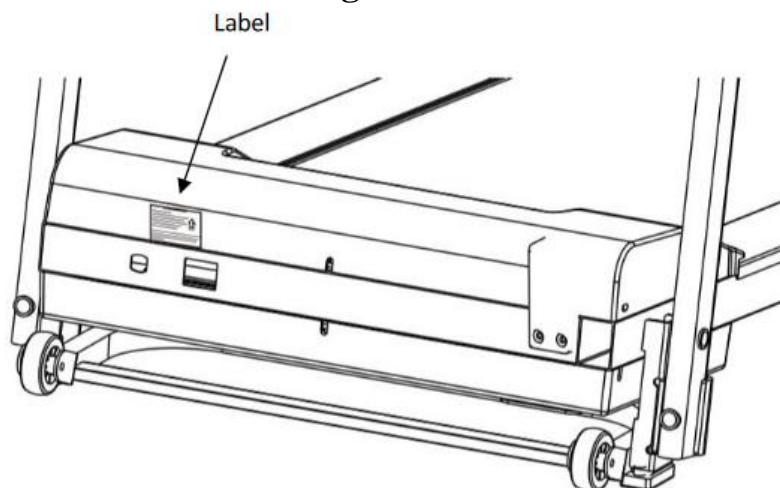
The appliance consists of parts that are wear parts, interchangeable parts and parts that will last the life of the product provided that the product is used normally. Wear parts have a warranty of 1 year. Wear parts must be considered to be replaced within 1-2 years from the time the product is used related to the amount of the product used. Replaceable parts have a warranty of 2 years.

The manual is subject to misprints.

TECHNICAL PARAMETERS

Input voltage : 240V	Operating temperature: 0-40°C
Speed scale: 0.8- 20 KM/H	Incline scale: 15 levels (motorized incline)
Max userweight:130 kg	Distance scale: 0.00-99.9km
Calorie scale: 000-999	Time scale: 00:00 - 99:59 (min: sek)
Pulse: 60-200 (time/min)	Running surface: 520*1500 mm
Product size: 1910* 870* 1470 mm	Fold size: 1240*870*1610 mm

Information about the product, serial number and model name can be found as in the drawing below.



COMPUTER INSTRUCTIONS



MANUAL

Press START and the computer will count down from 3 to 0 before the belt start at 0,8 km/h. The speed is adjusted with + / - buttons, or with the speed dial keys on the panel. The incline is adjusted in the same way. All values counting up from 0. Press STOP to end the exercise.

PRESETTINGS

If you wish to schedule a goal for your workout, press the MODE before you start the treadmill. Repeatedly pressing the M button, will switch between time, distance and calories burned. Adjust with the + / - buttons to the desired level, and press START. The value that has been programmed with a goal will count down to 0.

PROGRAMS

For training in one of the 15 preset tracks, press the PROGRAM button. By repeatedly pressing the PROGRAM button, the window will scroll through the different programs. Set the length of the session with a + / - buttons and press START. See the complete list of speed and incline levels in the chart previously shown in the instruction

BODY TESTER (FAT)

Before starting the treadmill, press "PROGRAM" continually to enter "FAT" body fat test, window display "FAT". Press "MODE" to enter (F1 SEX, F2 AGE, F3 HEIGHT, F4 WEIGHT). Press +/- buttons to set. After setting, the computer will display F5. You should hold on the pulse receiver, and the window will display your body mass index. (The body mass index is to test the relation between height and weight not the

body scale.)

This program suits for any male and female to calculate their body mass index. (The data is just for reference and can not be as medicinal data)

01 Sex 01 Male 02 Female
02 Age 10-----99
03 Height 100----220
04 Weight 20-----150
05 FAT ≤19 Under weight
FAT = (20---25) Normal weight
FAT = (25---29) Over weight
FAT ≥30 Obesity

USER Program

There are 3 user-defined programs: U1, U2 and U3, each user program has 10 segments. The user can set the desired speed and incline of each segment.

Press "PROGRAM" button to choose U1 ,U2 or U3,press "MODE" button to enter setting. Then set the time of the first segment, press "SPEED+" and "SPEED-" to set speed. Press "INCLINE+" and "INCLINE-" to set incline. The segment you are adjusting will flash, Press "MODE" button to proceed to next segment.

You must complete all 10 segments and then your user program is ready to use.

Press "STOP" key to return to last segment setting any time.

HRC Program

It's recommended that user uses the wireless chest belt while running HRC function.

There are 3 HRC programs (HRC1-HRC3) in total.

The settings in order are "AGE" -> "THE(HRC) data" -> "TIME".

HRC: Detect user's actual heart rate through wireless receiver and set different the heart rate data as goal to adjust speed and incline during running.

After finishing the setting of HRC data, user can press "MODE" button to modify the time. When "TIME" window flashes, it displays the default time as 30:00 minutes, and user can press +/- to set up time.

After turning on the power, press "PROG" button to choose HRC function. HRC function is turned on when "HRC" characters shown on the screen. Use +/- to adjust age (data from 13 to 80) after "30" shown on the screen.

Press "MODE" key to enter the setting of heart rate. The standard heart rate is fixed at different data from HRC1 to HRC3. Heart rate data can be adjusted from 50 to 200. User can use +/- to adjust the data.

Formula is calculated as below:
HRC1 is T.H.R = $(220 - \text{age}) \times 60\%$,
HRC2 is T.H.R = $(220 - \text{age}) \times 70\%$,
HRC3 is T.H.R = $(220 - \text{age}) \times 80\%$.

Enter "START" key to begin the workout (Remember only can press "START" key after all setting are completed).

It's suggested that one use wireless chest belt to detect the heart rate. If chest belt and hand pulse are used at the same time, data from chest belt will show up only on the screen.

During the operating of HRC, speed and incline will adjust as below:

(1) If Target heart rate $< \text{THR} - 15$, then the speed and incline will adjust automatically every 15 second, the SPEED will increase 0.8KM/h and incline add 1 section until they reach the max.

(2) If $\text{THR} - 5 > \text{Target heart rate} \geq \text{THR} - 15$, then the speed and incline will adjust automatically every 15 second, the SPEED will increase 0.4KM/h and incline add 1 section until they reach the max.

(3) If $\text{THR} + 5 \geq \text{Target heart rate} \geq \text{THR} - 5$, then the speed and incline will not change.

(4) If $\text{THR} + 15 \geq \text{Target heart rate} \geq \text{THR} + 5$, then the speed will adjust automatically every 15 second, the SPEED will decrease 0.4KM/h and incline decrease 1 section until they reach the min.

(5) If Target heart rate $\geq \text{THR} + 15$, then the speed and incline will adjust automatically every 15 second, the SPEED will decrease 0.8KM/h and incline decrease 2 section until they reach the min.

MODE BUTTON

When the treadmill is not running, press this button to choose countdown modes: "H-1", "H-2", "H-3"; "H-1" is the time countdown mode, and "H-2" is the distance countdown mode, "H-3" is the calorie countdown mode; press the "SPEED+/-" button to adjust the data. After that, press the "START" button to start the treadmill.

PROGRAMS

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

MAINTENANCE

Warning: Read all instructions in the operating instructions before using the product.

When using one electrical product, basic precautions must be taken to avoid fire, electric shock or property and personal injury. The treadmill should only be used as described in this manual. It is the owner's responsibility that all users of the product understand and follow the precautions described in this manual.

Connection and grounding instructions

Warning: Only connect the product to the correct earthed socket.

This product must be grounded. In the event of a ground fault, the risk of shock is reduced if the product is connected to an earthed plug. Connecting to an earthed plug also reduces the possibility of static charges occurring that can lead to static shock, electromagnetic noise and damage to electrical components.

The product is equipped with cable with earth conductor and earthed plug. The plug must be connected to a suitable socket that is installed and grounded in accordance with local regulations. The plug must not be modified in any way, if the plug does not fit the socket, it must be installed by a qualified electrician.

The product should be used on a nominal 220-240 Volt course with an earthed plug. The product should be used on a dedicated course, it is recommended 16 Ampere courses for treadmills. Avoid the use of extension cords and/or power strips.

Before using the product

Positioning the treadmill

The treadmill must stand on one level and stable surface. It is recommended to have 2 meters of clearance behind the treadmill, 1 meter on each side and 30 centimeters in front for space for the power cable and to put the treadmill in the storage position.

Place it in a place that does not block valves or ventilation openings. The treadmill should be indoors in one climate-regulated room and with a dry environment. It must not be placed in a garage, veranda with superstructure and the like, in a humid environment or outdoors. The display on the treadmill should not be exposed to direct sunlight.

Safety key

Warning: Never use the treadmill without the security key.

The treadmill does not start without the security key connected. Fasten the end with clips firmly in the clothes, the safety key will stop the treadmill should the user fall.

Make sure that the safety key does not detach from the clothes, but that it detaches from the connection to the treadmill in the event of a fall before using the treadmill.

condition

Each time before using the treadmill, it should be examined for loose parts and any other damage or wear that may have occurred. Ensure that all components are in order. In the event of loose parts, defects, damage or wear, ensure that no one uses the treadmill until it is in satisfactory condition.

Proper use of the treadmill

Warning: Do not stand on the tape until the treadmill starts.

Before starting the treadmill, always stand on the side rails, walk on the tape when the treadmill has started the tape.

The treadmill can achieve high speed. Always start at low speed and adjust the speed in smaller increments to achieve high speed.

Never leave the treadmill unattended when in operation. When not in use remove the safety key, set the on/off switch to On/Off and remove the plug.

Other important information

- The application of the product is training in private households.
- Please read the maintenance and cleaning instructions in this manual carefully, following these instructions may be decisive for the overall life span of both individual components and the treadmill as a whole.
- Children should not use the treadmill unattended or be nearby when used by others.
- The treadmill may only be used by one person at a time.
- Wear clean and suitable shoes, it is recommended to wear shoes that are only used indoors.
- It is recommended that a surface mat be used under the treadmill to avoid damage to floors or floor coverings, surface mats also reduce the possibility of static electricity.
- Training clothes and shoes made of artificial fiber, polyester and nylon can generate static electricity and damage components on the treadmill or cause unpleasant shocks to the user when contacted with a steel frame.
- The treadmill should not be used in.m. medical or physical treatment, unless specifically recommended by a doctor or physiotherapist.
- Do not wear loose clothing to avoid the risk of clothing getting stuck in the treadmill during use.
- Never leave the treadmill while walking.
- Never stick loose objects in the openings on the treadmill.
- The treadmill should only be used as described in this manual.
- The manual is subject to misprints.
- The treadmill must not be used by persons weighing more than 125 kg.

FREQUENTLY ASKED QUESTIONS and maintenance

FREQUENTLY ASKED QUESTIONS

Sounds

New treadmills often emit a thumping sound when the joint on the tape goes over the rollers, this decreases over time, but does not necessarily disappear completely. When the tape is used, it will become softer and stretched so that it runs smoother over the rollers.

Noise from the product will always be louder in a dwelling than in one showroom due to room size, background noise and substrate. A rubber undercoat mat will reduce reverberation in the floor. Greater distance from walls and other hard surfaces will also reduce noise. As long as the treadmill does not make unusual sounds, it is considered normal.

During use, the treadmill is subjected to excessive vibration. It is therefore important that bolts, screws and nuts are tightened according to the maintenance schedule described in this manual to prevent the treadmill from producing a lot of noise during use and to avoid unnecessary wear and tear.

Static electricity

Static electricity can come for many different reasons.

The treadmill should be connected to grounded contact, when one has an earthed contact it will create a path with little resistance to electricity so that it reduces the possibility of getting bumps. Treadmills are exposed to static electricity especially during the winter months where there is dry air. If the plate under the running belt becomes dry, there may also be a cause.

Various causes that can lead to static electricity:

- Dry air
- User is dehydrated
- Dry plate under running belt (need for lubrication)
- Worn running shoes and shoes with nylon sole
- Dust
- No grounded contact
- Wool Fabric or various synthetic material
- User's running pattern
- Some detergents for laundry
- Worn motor brushes
- Worn running band
- Carpet under the treadmill should be placed on a rubber mat if possible

Pulsefunction

The pulse function of the product is not a medical device, the purpose is to give an indication of the actual pulse of the user. For more accurate heart rate monitoring, heart rate belt or heart rate watch is recommended.

The following factors may result in incorrect results:

- User holds too tight grip, moderate grip recommended.
- The user's hands are dry and/or cold, try to warm up and moisten their hands by rubbing them together.
- The user has thick and/or hard skin in his hands.
- The use of clothing, jewelry or the like that limits blood flow.
- Health conditions such as atherosclerosis, arrhythmia, low blood pressure or impaired peripheral circulation.
- Interference in the form of fluorescent lamps, computers, residential alarms and devices with large engines.

Maintenance

Warning: Switch off the switch and remove the plug from the wall socket before maintaining or servicing the treadmill.

It is important to keep your treadmill and surroundings clean to avoid problems and achieve a minimum of service needs. Therefore, to ensure trouble-free operation, the following maintenance plan is recommended:

Before use:

- Make sure that the treadmill has no loose parts and that there is no damage to components before using it.
- Make sure that the surface of the running plate has lubricant applied. Insert your hand under the running belt, first loosen it if necessary, feel the surface of the running plate if there is any residue from lubricant. If it is completely dry, apply lubricant. Always follow the manufacturer's recommended lubrication interval.

After use:

- Clean, wipe away sweat and remove any particles on running bands and the surrounding area with a damp cloth.
- Check tightening and centering of running bands.

Every month:

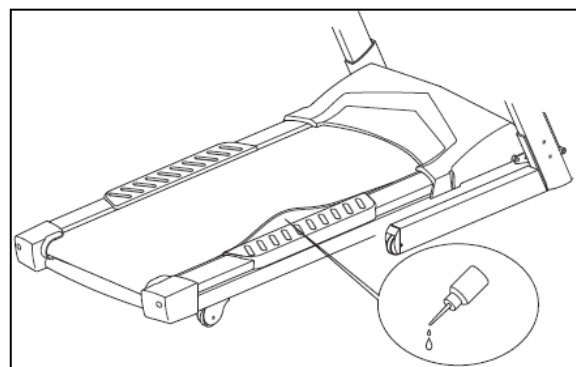
- Wipe away or vacuum dust and dirt that has accumulated around and on the underside of the treadmill.
- Remove the lid over the engine compartment, remove or vacuum dust that has accumulated in the engine compartment and on the engine to avoid failure of electronic components.
- Wipe the running plate to remove dust and dirt with kitchen paper or a cloth filler. At the same time, consider whether the running plate needs lubricant.
- Check that all bolts, nuts and screws are correctly tightened if necessary.

Every 3 years month:

- Check the condition of the running plate, place a hand under the running belt to know if the surface of the running plate is smooth and smooth. If there are irregularities or cracks, the running plate should be replaced or alternatively reversed if possible on the model.
- Lubricate any air absorbers with teflon-based spray.

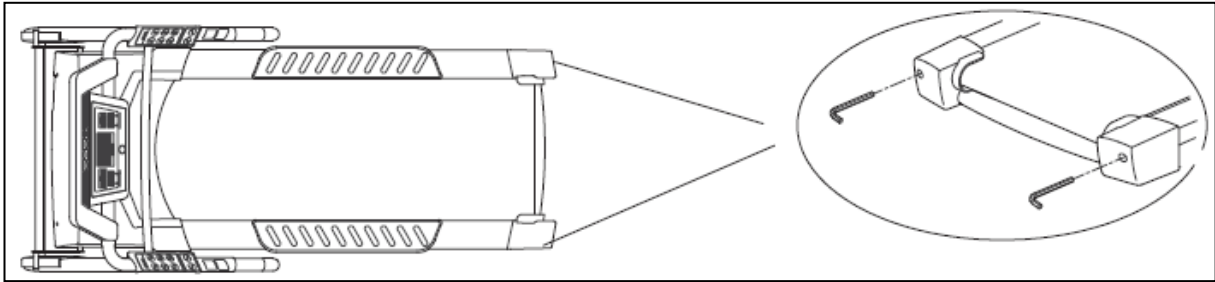
Lubrication instruction

Loosen both rear roller bolts to loosen the running belt, then lubricate the entire top surface of the running track with the lubricant. After putting on the lubricant and again tightening the running belt, insert the plug and safety wrench, start the treadmill and walk on the tape for two minutes to spread the lubricant beyond the running plate.



Tightening and centering of running bands:

The running belt can stretch after use and must be tightened as needed. Depending on the user's running kit, the running belt may also come out of position and need centering.



Running band adjustment

Centering and proper tightening of the running belt is important for its service life. The tape is correctly adjusted from the factory, but factors such as transport, uneven floors and the like can cause the tape to "wander" to one of the sides, and is damaged by scrubbing against the side strips or frame. To reset the tape, please follow the instructions below.

Running band moving towards one of the edges: Locate the adjusting screws at the back of the treadmill (see illustration). Set the band in motion (3-6 km/h). Use the supplied Umbraco key to adjust the rear roller in the longitudinal direction and monitor the running belt as it moves sideways. The running belt will always pull over to the side where it is slackest. That is, if you adjust the left side of the roller closer to you (by turning the left screw *clockwise*), the band will move to the right. Note that you do not turn too much with each adjustment attempt. As a rule, 1/2 or 1 turn will suffice. If the result is not optimal, repeat the procedure until the tape runs straight.

Slip-off tape: The reasons why the band slips can be many: If it is too tight, the drive belt may spin on the front roller. If the tape is for slaughter, the tape itself will spin on the rollers. If the running plate is lubricated too much, the tape may slip on the rollers, and if the plate is too small lubricated, the tape may hang again due to too much friction (see lubrication instruction). Use the same adjusting screws as when centering to tighten or slacken the tape. Note that you turn the same number of revolutions on each side, otherwise the band will move sideways.

NB! The running belt may also slip if the drive belt between the engine and the front roller is worn out or needs to be tightened.

warning!

Do not overtly tighten the tape, this will lead to increased wear on tapes and roller bearings!

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

*** Always use the manufacturer's recommended lubricant**

IMPORTANT REGARDING SERVICE



If there are problems of any kind, we ask you to contact Mylna Service. Our experienced consultants can help you with questions about our products, assembly, spare parts and issues regarding faults or other problems.

We urge you to contact us before returning the product to the retailer so that we can offer you the best help possible.

Visit our website www.mylnasport.com – here you will find useful information and user manuals. On our website you will find our contact form, by filling out the form you will supply us with the information we need to help you as effective as we can.

TÄRKEITÄ TIETOJA

FI

HUOMAA: Tulipalon, sähköiskun tai muun henkilövahingon välttämiseksi lue seuraavat varotoimet ennen juoksumaton käyttöä. Omistajan vastuulla on, että kaikki juoksumaton käyttäjät hyväksyvät näiden turvallisuussääntöjen sisällön.

Tämän kuntoilulaitteen käyttöalue on vain kotiharjoittelu ja yksityinen käyttö, takuu raukeaa, jos laitetta käytetään kaupallisissa tai monikäyttöisissä ympäristöissä, kuten urheiluseuroissa, taloyhtiöissä tai yrityksissä. Muut mallit soveltuvat kaupallisiin ja usean käyttäjän ympäristöihin.

Juoksumattoa saa käyttää vain tässä käyttöohjeessa kuvatulla tavalla.

Kokoonpanon aikana: Varmista ennen kaikkien kiristämistä, että kaikki ruuvit ja mutterit ovat oikeassa kohdassa ja että ne menevät oikein päin. Varmista, että johdot eivät ole puristuksissa tai vahingoittuneet millään tavalla.

Varmista, ettei virtajohtoa ole puristettu maton alle tai liikkuviin osiin. Juoksumattoa ei saa käyttää, jos virtajohto on vahingoittunut.

Aseta juoksumatto tasaiselle pinnalle, niin, että sen takana on 2 m vapaata tilaa.

Juoksumattoa ei saa käyttää tai säilyttää ulkona tai tiloissa, joissa on poikkeuksellisen korkea kosteus. Juoksumattoa ei suositella käytettäväksi autotallissa, autokatoksessa tai katetulla terassilla. Juoksumatto on varastoitava kuivassa ja jäätymättömässä tilassa. Juoksumattoa ei saa sijoittaa ulos suoraan auringonvaloon. Laitte on tarkoitettu sijoitettavaksi huoneisiin, joissa on normaali huonelämpötila (yli 16 astetta)

Varmista, että kytket juoksumaton vain maadoitettuihin pistorasioihin. Liitä mieluiten omaan 16 A:n pistorasiaan. Irrota virtajohto, kun laitetta ei ole käytetty pitkään aikaan.

Käytä alusmattoa, jotta estät lattian tai lattianpäällysteen vaurioitumisen. Juoksumattoja ei saa asettaa maton päälle. Varmista, että laitteen kuljetuspyörä ei vahingoita lattiaa, ennen kuin siirät sitä, vaurioita ei korvata.

Varmista ennen jokaista käyttökertaa, että kaikki ruuvit ja mutterit ovat tiukalla. Jos huomaat löysiä tai viallisia osia; varmista, ettei kukaan käytä juoksumattoa, ennen kuin se on jälleen tyydyttävässä kunnossa.

Tutki hihna huolellisesti ennen käyttöä ja varmista, että kaikki osat ovat kunnossa

Oman turvallisuutesi vuoksi kiinnitä aina turvakatkaisimen johto vaatteisiisi/vartaloosi kuntoilun aikana. Jos putoat, katkaisin kiristyy ja katkaisee juoksumaton virran. Älä käynnistä ja sammuta juoksumattoa turvakatkaisimella, sammuta juoksumatto sammuttamalla pääkytkin.

Juoksumattoa saa käyttää vain yksi henkilö kerrallaan.

Mahdollisuuksien mukaan vältä treenaamista pitkähihaisissa villapaidoissa tai pitkissä polyesteristä tai muusta synteettisestä kuidusta valmistetuista pitkissä housuissa.

Tämä voi tuottaa staattista sähköä, joka voi vahingoittaa juoksumaton osia tai aiheuttaa epämiellyttäviä iskuja teräsrungon kanssa kosketuksessa.

Älä käytä löysiä vaatteita, jotka voivat tarttua pyöriviin osiin. Käytä sopivia kenkiä ja varmista, että ne ovat täysin puhtaat. Karkeakuvioisten kenkien käyttöä ei suositella kulumisen vuoksi.

Älä seiso hihnalla käynnistäessäsi juoksumattoa. Seiso jalat hihnan sivuilla, kun se käynnistyy.

Lapset tai eläimet eivät saa käyttää juoksumattoa ilman valvontaa, eivätkä he saa olla lähellä, kun muut käyttävät juoksumattoa.

Juoksumattoa ei saa käyttää yli 130 kg painavat. Käyttäjän paino voi vaikuttaa juoksumaton toimintoihin ja suorituskykyyn sekä johtaa ylimääräiseen kulumiseen, vaikka enimmäispainoa ei ylitetäkään.

Älä koskaan työnnä esineitä juoksumaton sisään.

Älä koskaan poistu juoksumatolta, kun se on käynnissä.

Tekokuiduista, polyesteristä ja nailonista valmistetut harjoitusvaatteet ja -kengät voivat tuottaa staattista sähköä ja vahingoittaa juoksumaton osia tai aiheuttaa epämiellyttäviä iskuja käyttäjälle, kun hän koskettaa teräsrunkoa.

Tuotteen syketoiminto ei ole lääketieteellinen laite, se poikkeaa myös sykemittarilla ja muilla sykettä mittaavilla laitteilla tehdyistä mittauksista. Tarkoituksena on antaa tietoja käyttäjän todellisesta sykkeestä. Jos tarvitset tarkempaa sykemittausta, suositellaan sykevyötä tai sykemittaria.

Arvot, kuten nopeus, matka ja kalorit jne., eroavat toisistaan.

Lue puhdistus- ja huolto-ohjeet huolellisesti käyttöohjeesta. Näiden ohjeiden noudattaminen voi olla ratkaisevan tärkeää sekä yksittäisten komponenttien että koko juoksumaton koko käyttöiän kannalta. Jos tässä käyttöohjeessa kuvattu huolto jätetään suorittamatta, takuu voi mitätöityä.

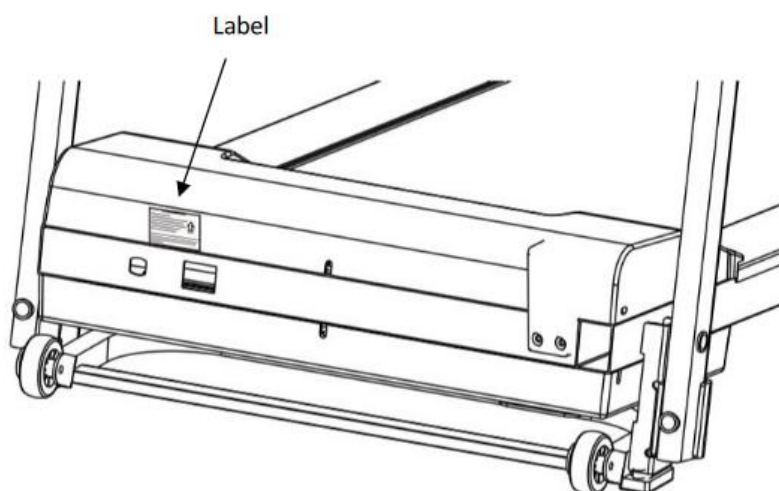
Laite koostuu osista, jotka ovat kuluvia osia, vaihdettavista osista ja osista, jotka kestävät tuotteen käyttöiän edellyttäen, että tuotetta käytetään normaalilla tavalla. Kulutusosien takuu on 1 vuosi. Kuluvat osat tulee vaihtaa 1-2 vuoden kuluessa tuotteen käyttöönnotosta riippuen sen käytöstä. Vaihdettaville osille on 2 vuoden takuu.

Emme vastaa käyttöohjeessa olevista painovirheistä.

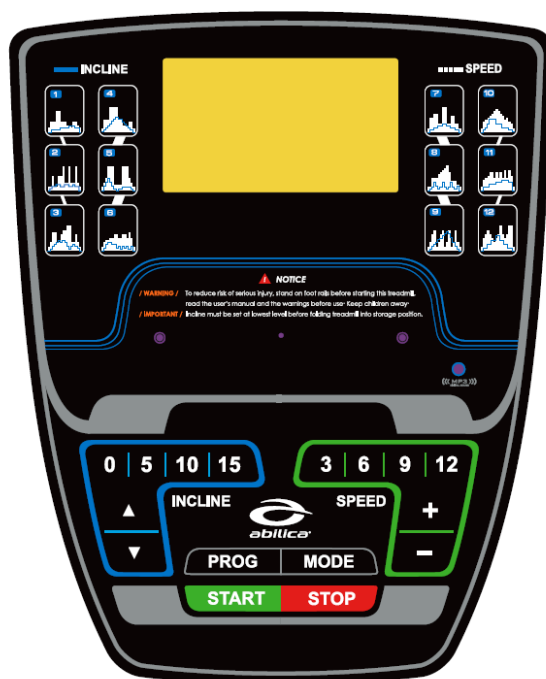
TENKISET PARAMETRIT

Tulojännite : 240V	Käyttölämpötila: 0-40°C
Nopeusasteikko: 0.8- 20 KM/H	kaltevuusasteikko: 15 tasoilla (moottoroitu nousu)
Suurin käyttäjän paino:130 kg	Etäisyysasteikko: 0.00-99.9km
kalorien asteikko: 000-999	Aikaskaala: 00:00 - 99:59 (min: sek)
Pulssi: 60-200 (time/min)	juoksupinta: 520*1500 mm
Tuotteen koko: 1910* 870* 1470 mm	taitettu koko: 1240*870*1610 mm

Tietoja tuotteesta, sarjanumerosta ja mallinimestä löytyy alla olevan kuvan mukaisesti



TIETOKONEEN HUOLTO



MANUAALINEN

Paina START-painiketta ja tietokoneen laskuri laskee viidestä nollaan (3 - 0) ennen kuin se käynnistyy nopeudella 0,8 km/t. Nopeutta säädellään + / - -painikkeilla tai paneelin pikavalintanäppäimillä. Kallistusta säädellään samalla tavoin. Kaikki arvot lasketaan alkamalla luvusta 0.

Päätä kuntoilu painamalla STOP-painiketta.

ESIASETUKSET

Jos haluat esiohjelmoida kuntoilujakson tavoiteasetukset, paina MODE-painiketta ennen kuin käynnistät juoksumaton. Paina useita kertoja MODE-painiketta ja vaihda ajan, matkan ja kalorien välillä. Säädä + / - -painikkeilla halutulle tasolle ja paina START-painiketta. Arvot, joille on ohjelmoitu tavoiteasetus palautuvat nollaan (0).

OHJELMA

Kun haluat kuntoilla jollain 15 esiohjelmoidusta jaksosta, paina PROGRAM-painiketta. Kun PROGRAM-painiketta painetaan toistuvasti, näyttöruutu selaa eri ohjelmien läpi. Aseta haluttu harjoitusaika + / - -painikkeilla ja paina START-painiketta. Katso eri ohjelmien täydellinen nopeus- ja kallistuskuvaus edempää ohjeista.

BMI (FAT)

Ennen kuin käynnistät juoksumaton, paina PROGRAM-painiketta kunnes näytöllä näkyy FAT. Vahvasta painamalla MODE-painiketta (F1 SEX, F2 AGE, F3 HEIGHT, F4 WEIGHT). Säädä valintaa painamalla +/- -painikkeita. Kun valinnat on tehty, näytössä näkyy F5. Pidä sitten sykeantureista, ja näytössä näkyy BMI-lukusi. (BMI-testi on vain laskelma, jolla suhteutetaan pituus ja paino).

Tämä ohjelma on tarkoitettu sekä miehille että naisille BMI-arvon laskemiseen

(näytettyä tulosta ei voi käyttää lääketieteellisenä tietona, vaan se on tarkoitettu vain ohjeelliseksi)

- 01 Sukupuoli 01 Mies 02 Nainen
- 02 Ikä 10-----99
- 03 Pituus 100----220
- 04 Paino 20-----150
- 05 FAT ≤19 Alipainoinen
- FAT = (20---25) Normaali paino
- FAT = (25---29) Ylipainoinen
- FAT ≥30 Vaikeasti ylipainoinen

KÄYTTÄJÄOHJELMA

Käytettävissä on 3 käyttäjäohjelmaa, joista jokaisessa on 10 jaksoa, jotka voidaan mukauttaa halutuiksi nopeuden ja korkeussäädön osalta.

Paina PROGRAM-painiketta ja valitse U1 ,U2 tai U3, hyväksy valinta painamalla MODE-painiketta. Säädä ensin aika, säädä haluttu nopeus painamalla SPEED +- tai SPEED - -painiketta. Tee korkeusvalinta painamalla INCLINE +- tai INCLINE - -painiketta. Säädettävä jakso vilkkuu näytössä. Siirry seuraavaan jaksioon painamalla MODE-painiketta.

Kaikki 10 jaksoa on asetettava ennen kuin voit käyttää ohjelmaa.

Paina STOP-painiketta, kun haluat siirtyä viimeiseen jaksioon.

HRC-OHJELMA

Suosittelimme käyttämään omaa sykevyötä, kun tätä toimintoa käytetään.

Käytettävissä on 3 HRC-ohjelmaa, HRC1–HRC3.

Valinnat ovat AGE -> THE(HRC) data -> TIME.

HRC: Tietokone mittaa sykkeen ja säätää nopeuden ja kallistuksen mittauksen tulosten mukaan.

Kun olet valinnut yhden HRC-ohjelman, voit asettaa halutun ajan painamalla MODE-painiketta. Kun TIME vilkkuu näytöllä, esiasetus on 30,00 minuuttia. Säädä aikaa painamalla +/-painiketta.

Paina PROG-painiketta ja valitse HRC-toiminto. Hyväksy valinta painamalla MODE-painiketta. Säädä ikäasetusta +/- -painikkeilla (13–80 vuotta), esiasetusikä on 30 vuotta.

Paina MODE-painiketta, jolloin voit valita asetuksista HRC1–HRC3. Sen jälkeen voit valita sykkeen välille 50–200. Valitse haluttu syke +/- -painikkeilla.

HCR lasketaan seuraavalla kaavalla:

HRC1 T.H.R = (220 - ikä) x 60 %,

HRC2 T.H.R = (220 - ikä) x 70 %,

HRC3 T.H.R = (220 - ikä) x 80 %. (T.H.R- Target heart rate)

Aloita harjoittelu painamalla START-painiketta. (Voit painaa START-painiketta vasta, kun kaikki asetukset on tehty).

Kun samaan aikaan käytetään kädensijan sykeanturia ja sykevyötä, sykevyön tulos näytetään näytöllä.

Käytettäessä HRC:tä nopeus ja kallistus säädetään automaattisesti:

(1) Jos syke $<THR-15$, nopeutta ja kallistusta säädetään automaattisesti 15. sekunnin välein, nopeus nousee 0,8 km/t ja kallistus nousee tason kerrallaan kunnes saavutetaan korkein taso.

(2) Jos syke $THR-5 > Target\ heart\ rate \geq THR-15$, nopeutta ja kallistusta säädetään automaattisesti 15. sekunnin välein, nopeus nousee 0,4 km/t ja kallistus nousee tason kerrallaan kunnes saavutetaan korkein taso.

(3) Jos $THR+5 \geq Target\ heart\ rate \geq THR-5$, nopeutta tai kallistusta ei säädetä.

(4) Jos syke $THR+15 > Target\ heart\ rate \geq THR+5$, nopeutta ja kallistusta säädetään automaattisesti 15. sekunnin välein, nopeus laskee 0,4 km/t ja kallistus laskee tason kerrallaan kunnes saavutetaan matalin taso.

(5) Jos syke $Target\ heart\ rate \geq THR+15$, nopeutta ja kallistusta säädetään automaattisesti 15. sekunnin välein, nopeus laskee 0,8 km/t ja kallistus laskee tason kerrallaan kunnes saavutetaan matalin taso.

MODE-PAINIKE

Ennen kuin käynnistät juoksumaton, paina MODE-painiketta ja käynnistä laskuritila: H-1, H-2, H-3: H-1 laskee alaspäin aikaa, H-2 laskee alaspäin matkaa ja H-3 laskee alaspäin kaloreita. Sääda valintoja painamalla SPEED+/--painiketta. Aloita kuntoilu painamalla START-painiketta.

OHJELMA

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

HUOLTO

Huomaa: Lue käyttöohje huolellisesti ennen laitteen käyttöönottoa.

Sähkötuotetta käytettäessä on noudatettava perustoimenpiteitä tulipalon, sähköiskun tai omaisuuden ja henkilövahinkojen välttämiseksi. Juoksumattoa saa käyttää vain tässä käyttöohjeessa kuvatulla tavalla. Omistajan vastuulla on, että kaikki tuotteen käyttäjät hyväksyvät ja noudattavat tässä oppaassa kuvattuja varotoimia.

Liitäntä- ja maadoitusohjeet

Huomaa: Laite täytyy liittää oikein maadoitettuun pistorasiaan.

Tämä laite täytyy maadoittaa. Maadoitusvian sattuessa sähköiskujen riski pienenee, jos laite on kytketty maadoitettuun pistokkeeseen. Liittäminen maadoitettuun pistokkeeseen vähentää myös staattisten varausten mahdollisuutta, mikä voi johtaa staattiseen iskuun, sähkömagneettiseen meluun ja sähkökomponenttien vaurioitumiseen.

Laite on varustettu kaapelilla, jossa on maadoitusjohdin ja maadoitettu pistoke. Pistoke on kytkettävä sopivaan pistorasiaan, joka on asennettu ja maadoitettu paikallisten määräysten mukaisesti. Pistoketta ei saa muuttaa millään tavalla. Jos pistoke ei mahdu pistorasiaan, sen saa asentaa vain pätevä sähköasentaja.

Laitetta saa käyttää nimellisjännitteellä 220-240 V, maadoitetulla pistokkeella. Laitetta tulisi käyttää omasta pistorasiasta, suosituksena 16 A juoksumatoille. Vältä jatkojohtojen ja/ tai haaroitusten käyttämistä.

Ennen kuin otat laitteen käyttöön

Juoksumaton sijoittaminen

Juoksumaton tulee olla tasaisella ja vakaalla alustalla. Jätä juoksumaton taakse on 2 metriä vapaata tilaa, 1 metri kummallakin puolella ja 30 senttimetriä edessä, jotta virtajohtoa voidaan käyttää ja juoksumatto laitetaan säilytysasentoon.

Aseta se paikkaan, joka ei peitä venttiilejä tai tuuletusaukkoja. Juoksumatto varastoidaan sisätiloissa ilmastoidussa huoneessa ja kuivassa ympäristössä. Sitä ei saa sijoittaa autotalliin, katolliselle kuistille tai vastaavalle, kosteaan ympäristöön tai ulos. Juoksumaton näyttöä ei saa altistaa suoralle auringonvalolle.

Turvapysäytin

Huomaa: Älä koskaan käytä juoksumattoa ilman turvapysäytintä.

Juoksumatto ei käynnisty, ellei turvapysäytintä ole liitetty. Kiinnitä pää pidikkeillä tiukasti vaatteisiin, turvapysäytin pysäyttää juoksumaton, jos käyttäjä putoaa. Varmista, ettei turvapysäytin ei irtoa vaatteista, mutta että se irtoaa liitoksesta juoksumatolta putoamisen yhteydessä ennen juoksumaton käyttöä.

Laitteen kunto

Joka kerta ennen juoksumaton käyttöä on tarkastettava löysien osien ja mahdollisten muiden vaurioiden tai kulumisen varalta. Varmista, että kaikki osat ovat kunnossa. Jos osia on löysällä, huomaat vikoja, vaurioita tai kulumista, varmista, ettei kukaan käytä juoksumattoa, ennen kuin se on tyydyttävässä kunnossa.

Juoksumaton asianmukainen käyttö

Huomaa: Älä seiso hihnan päällä ennen kuin juoksumatto käynnistyy.

Ennen juoksumaton käynnistämistä käyttäjän on aina seisottava sivureunoilla ja käveltävä hihnan päälle, kun juoksumatto käynnistää hihnan.

Juoksumatto voi kulkea todella kovaa. Aloita aina hitaalla nopeudella ja säädä nopeutta pienemmissä vaiheissa suurempaan nopeuteen.

Älä koskaan jätä juoksumattoa ilman valvontaa, kun se on toiminnassa. Kun sitä ei käytetä, poista turvakatkaisin, aseta virtakytkin päälle ja pois päältä ja irrota pistoke.

Muita tärkeitä tietoja

- Tuotteen käyttöalue on harjoittelu kotikäytössä.
- Lue huolellisesti tämän käyttöohjeen huolto- ja puhdistusohjeet, sillä näiden ohjeiden noudattaminen voi olla ratkaisevan tärkeää sekä yksittäisten komponenttien että juoksumaton kokonaisuudelle.
- Lasten ei tule käyttää juoksumattoa ilman valvontaa tai olla lähellä, kun muut käyttävät sitä.
- Juoksumattoa saa käyttää vain yksi henkilö kerrallaan.
- Käytä puhtaita ja sopivia kenkiä, joita käytetään vain sisätiloissa.
- Käytä juoksumaton alla alusmattoa päällysteen vahingoittumisen välttämiseksi.
- Alusmatto vähentää myös staattisen sähkön muodostumista.
- Tekokuiduista, polyesteristä ja nailonista valmistetut harjoitusvaatteet ja -kengät voivat tuottaa staattista sähköä ja vahingoittaa juoksumaton osia tai aiheuttaa epämiellyttäviä iskuja käyttäjälle, kun hän koskettaa teräsrunkoa.
- Älä käytä löysiä vaatteita välttääksesi vaaraa, että vaatteet juuttuisivat juoksumattoon käytön aikana.
- Älä koskaan poistu juoksumatolta, kun se on käynnissä.
- Älä koskaan työnnä irrallisia esineitä juoksumaton aukkoihin.
- Juoksumattoa saa käyttää vain tässä käyttöohjeessa kuvatulla tavalla.
- Emme vastaa käyttöohjeessa olevista painovirheistä.
- Juoksumattoa eivät saa käyttää yli 125 kg painavat henkilöt.

Usein kysytyt kysymykset ja huolto

Usein kysytyt kysymykset

Äännet

Uusista juoksumatoista kuuluu usein kolinaa, kun hihnan liitos menee rullien yli, mikä vähenee ajan myötä, mutta ei välttämättä katoa kokonaan. Kun hihnaa käytetään, se on pehmeämpi ja venytetty niin, että se kulkee tasaisemmin rullien yli.

Tuotteen melu on aina korkeampi kotona kuin näyttelytilassa. huoneen koko, taustamelu ja pinta. Kumimatto vähentää jälkikaiuntaa lattiassa. Suurempi etäisyys seinistä ja muista kovista pinnoista vähentää myös melua. Niin kauan kuin juoksumatto ei aiheuta epätavallisia ääniä, sitä pidetään normaalina.

Käytön aikana juoksumatto altistuu tärinälle. Siksi on tärkeää, että pultit, ruuvit ja

mutterit kiristetään tässä käyttöohjeessa kuvatun huoltokaavion mukaisesti, jotta juoksumatto ei aiheuta paljon melua käytön aikana ja tarpeettoman kulumisen välttämiseksi.

Staattinen sähkö

Staattinen sähkö voi johtua monista eri syistä.

Juoksumatto tulee kytkeä maadoitettuun koskettimeen, kun sinulla on maadoitettu kontakti, se luo polun, jolla on vähän sähköä vastusta, joten se vähentää sähköiskujen riskiä. Juoksumatot altistuvat staattiselle sähkölle, varsinkin talvikuukausina, kun ilman on kuivaa. Jos juoksumaton alla oleva levy kuivuu, se voi olla myös syy.

Eri syyt, jotka voivat aiheuttaa staattista sähköä:

- Kuiva ilma
- Käyttäjä on juonut liian vähän nestettä
- Kuiva levy juoksuhihnan alla (voitelun tarve)
- Käytetyt juoksukengät ja kengät, joiden pohja on nailonia
- Pöly
- Ei maadoitettua kosketusta
- Villaiset vaatteet tai vaatteet erilaisista synteettisistä materiaaleista
- Käyttäjän juoksutapa
- Jotkut pyykinpesuaineet
- Kuluneet moottoriharjat
- Kulunut juoksuhihna
- Juoksumaton alla olevan maton pitäisi olla kumia, jos mahdollista.

Syketoiminto

Tuotteen syketoiminto ei ole lääketieteellinen laite, tarkoituksena on antaa tieto käyttäjän todellisesta sykkeestä. Jos tarvitset tarkempaa sykemittausta, suositellaan sykevyötä tai sykemittaria.

Seuraavat tekijät voivat johtaa virheellisiin tuloksiin:

- Käyttäjä pitää kahvoista liian kovaa, suositellaan pitämään hieman löysemmin.
- Käyttäjän kädet ovat kuivat ja/tai kylmät, yritä lämmittää ja kostuttaa käsiäsi hieromalla niitä yhteen.
- Käyttäjällä on paksu ja/tai kova käsien iho.
- Verenkiertoa rajoittavien vaatteiden, korujen tai vastaavien käyttö.
- Terveystekijät, kuten ateroskleroosi, rytmihäiriöt, matala verenpaine tai heikentynyt ääreisverenkierto.
- Sammuta kytkin ja irrota juoksumatto pistorasiasta, ennen kuin huollat tai huollat juoksumattoa.

Huolto

Huomaa: Häiriöt loistelamppujen, tietokoneiden, kodin hälytysten ja suurmoottoristen laitteiden muodossa.

On tärkeää, että juoksumatto ja ympäristö ovat puhtaat ongelmien välttämiseksi ja vähimmäishuoltotarpeiden saamiseksi. Siksi suositellaan seuraavaa huoltosuunnitelmaa häiriöttömän toiminnan varmistamiseksi:

Ennen käyttöä:

- Varmista, ettei juoksumatossa ole löysiä osia ja että komponentit eivät ole vahingoittuneet, ennen kuin käytät sitä.
- Varmista, että juoksuhihnan pintaan on levitetty voiteluaineita. Työnnä kätesi juoksumaton alle, löysennä sitä ensin tarvittaessa, tarkista juoksumaton pinta voiteluainejäämien varalta. Jos se on täysin kuiva, lisää voiteluainetta. Noudata aina valmistajan suosittamaa voiteluväliä.

•

Käytön jälkeen:

- Puhdista, pyyhi hiki ja poista juoksumaton ja ympäröivän alueen hiukkaset kostealla liinalla.
- Tarkista juoksumaton kireys ja keskitys.

•

Kuukausittain:

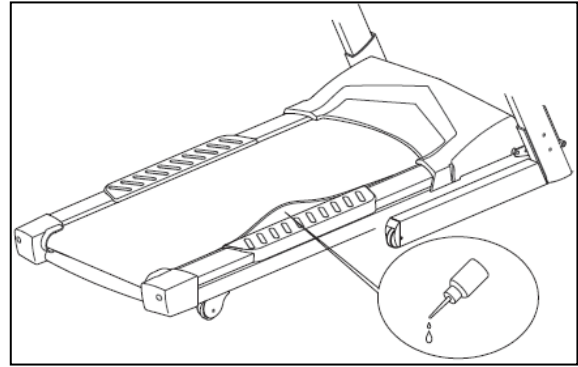
- Pyyhi tai imuroi juoksumaton ympärille ja sen alapuolelle kerääntynyt pöly ja lika.
- Poista moottoritilan suojus, poista tai imuroi pöly, joka on kertynyt moottoritilaan ja moottoriin, jotta vältetään elektronisten komponenttien vikaantuminen.
- Pyyhi juoksumatto pölyn ja lian poistamiseksi talouspaperilla tai liinalla. Arvioi samalla, tarvitseeko juoksumatto voiteluainetta.
- Tarkista, että kaikki pultit, mutterit ja pultit ovat kunnolla paikallaan, kiristä tarvittaessa.

Joka 3. kuukausi:

- Tarkista juoksumaton kunto, aseta toinen käsi juoksumaton alle tarkistaaksesi, onko juoksumaton pinta sileä ja tasainen. Jos huomaat epäsäännöllisyyksiä tai halkeamia, levy on vaihdettava tai vaihtoehtoisesti käännettävä ympäri, jos mahdollista mallissa.
- Voitele kaikki vaimentimet teflonpohjaisella suihkeella.

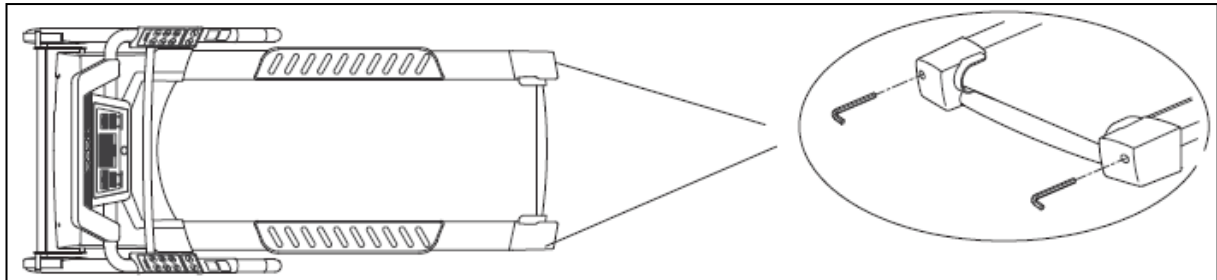
Voiteluohjeet

Löysää juoksumattoa löysäämällä molemmat takarullan pultit ja voitele sitten juoksumaton koko pinta voiteluaineella. Kun olet levittänyt voiteluainetta ja kiristät juoksumattoa uudelleen, aseta tulppa ja turvakatkaisin paikoilleen, käynnistä juoksumatto ja kävele hihnan päällä kahden minuutin ajan levittääksesi voiteluainetta juoksumatolla.



Juoksumattojen kiristäminen ja keskittäminen:

Juoksumatto voi venyä käytössä, ja sitä on kiristettävä tarpeen mukaan. Käyttäjän juoksutavasta riippuen juoksumatto voi myös tulla pois paikaltaan ja vaatia keskittämistä.



Maton hihnan säätö

Juoksumaton hihnan keskittäminen ja asianmukainen kiristäminen on tärkeää laitteen pitkäikäisyyden kannalta. Hihna on säädetty tehtaalla oikein, mutta tekijät, kuten kuljetus, epätasaiset lattiat ja vastaavat voivat aiheuttaa hihnan "siirtymisen" toiselle puolelle ja vaurioitumisen, kun hankaat sivuliuskoja tai kehystä. Voit nollata nauhan noudattamalla alla olevia ohjeita.

Juoksumatto viettää kohti toista reunaa: Etsi juoksumaton takaosassa olevat säätöruuvit (katso kuva). Laita hihna liikkeelle (3-6 km / h). Sääda takarulla pitkäikäisyyden mukana toimitetulla jakoavaimella ja seuraa juoksumattoja sen liikkeessä sivusuunnassa. Juoksumatto vetää aina sivulle, missä se on löysin. Eli jos säädät rullan vasenta puolta lähemmäs itseäsi (kääntämällä vasenta ruuvia myötäpäivään), hihna siirtyy oikealle. Varmista, ettet käännä liikaa jokaiselle säätöruuvitykselle. Yleensä 1/2 tai 1 kierros riittää. Jos tulos ei ole hyvä, toimenpide toistetaan, kunnes hihna kulkee suoraan.

Luistavat juoksumatot: Syitä nauhan luistamiseen voi olla monia: Jos se on liian tiukka, vetohihna voi pyöriä eturullalla. Jos hihna on liian löysä, hihna itse pyörii rullilla. Jos

juoksupintaa on voideltu liikaa, hihna voi luisua rullien päällä, ja jos levyä ei voideltu liikaa, hihna voi roikkua liiallisen kitkan vuoksi (katso voiteluohjeet). Kiristä tai löysää hihnaa samoilla säätöruuveilla kuin keskitettäessä. Käännä molemmille puolille sama määrä kierroksia, muuten hihna liikkuu sivuttain.

HUOM! Juoksumatto voi myös luistaa, jos moottorin ja etutelan välinen käyttöhihna on kulunut tai sitä on kiristettävä.

HUOMAA!

Älä kiristä hihnaa liikaa, se lisää hihnan ja rullalaakereiden kulumista!

Osa	Tarkastus ja toimenpiteet	Kuinka usein	Puhdistus	Voiteluaine
Näyttö	Puhdista pehmeällä, puhtaalla ja kostealla liinalla	Käytön jälkeen	Ei	Ei
Runko	Puhdista pehmeällä, puhtaalla ja kostealla liinalla	Käytön jälkeen	Vesi	Ei
Matto	Puhdista pehmeällä, puhtaalla ja kostealla liinalla. Tarkista, että matossa ei ole kulumia ja että se on oikeassa asennossa.	Viikoittain	Ei	Ei
Juoksumaton levy	Puhdista pehmeällä ja puhtaalla liinalla. Tarkista kulumien varalta.	Viikoittain	Ei	Kyllä*
Vetohihna	Tarkista, että hihna on tarpeeksi tiukalla, että siinä ei ole kulumia ja että hihna on oikeassa kohdassa	Kuukausittain	Ei	Ei
Pultit, mutterit etc.	Tarkista kaikki pultit ja ruuvit ja kiristä tarpeen mukaan	Kuukausittain	Ei	Ei
* Käytä aina valmistajan suosittelemaa voiteluainetta				

TÄRKEÄÄ LIITTYEN HUOLTOON



Jos jonkinlaisia ongelmia tuotteen kanssa sattuisi ilmenemään, ole yhteydessä Mylna Serviceen.

Haluamme auttaa teitä parhaalla mahdollisella tavalla ja toivoisimme että olette yhteydessä meihin suoraan ennen asiointia myyjän kanssa.

Tutustu sivuihimme www.mylناسport.fi - Sieltä löydät mm. Tuotetietoa, ohjekirjoja ja yhteydenottolomakkeen. Tätä kautta voit olla meihin yhteydessä ja mm. tilata varaosia. Täyttämällä lomakkeen me saamme kaiken tarvittavan tiedon, jolla voimme palvella sinua parhaalla tavalla

WICHTIGE INFORMATONEN

WARNHINWEIS: Um ein Ausbrechen von Feuer, Stromschläge und andere Verletzungen zu vermeiden, lesen Sie bitte die folgenden Sicherheitshinweise vor der Ingebrauchnahme des Laufbands sorgfältig durch. Der Eigentümer ist dafür verantwortlich, dass alle Nutzer des Laufbands dem Inhalt dieser Sicherheitshinweise zustimmen.

Dieses Trainingsgerät ist für das Heimtraining und die private Nutzung vorgesehen. Die kommerzielle Nutzung oder die Nutzung durch mehrere Personen, z. B. von Sportmannschaften, Betriebssportgruppen oder Unternehmen, führt zum Erlöschen eventueller Garantien. Für kommerzielle Anwendungsgebiete und die Nutzung durch mehrere Personen gibt es eigene Modelle.

Das Laufband darf ausschließlich gemäß dieser Bedienungsanleitung verwendet werden.

Stellen Sie bei der Montage sicher, dass alle Schrauben und Muttern an den richtigen Positionen verbaut wurden und korrekt in den Bohrungen sitzen, bevor Sie mit dem Festziehen beginnen. Achten Sie darauf, dass die Leitungen nicht eingeklemmt oder anderweitig beschädigt werden.

Vergewissern Sie sich, dass das Stromkabel nicht unter dem Laufband oder in den beweglichen Teilen eingeklemmt wird. Wenn das Stromkabel in irgendeiner Weise beschädigt ist, darf das Laufband nicht verwendet werden.

Stellen Sie das Laufband auf einem ebenen Untergrund mit 2 Metern Platz dahinter auf.

Das Laufband darf nicht im Außenbereich oder in Räumen mit außergewöhnlich hoher Luftfeuchtigkeit verwendet oder aufbewahrt werden. Es wird davon abgeraten, das Laufband in einer Garage, einem Carport oder auf einer überdachten Terrasse zu nutzen. Das Laufband ist an einem trockenen und frostfreien Ort aufzubewahren. Das Laufband darf keiner direkten Sonneneinstrahlung ausgesetzt sein. Das Gerät ist für die Platzierung in einem Raum mit normaler Raumtemperatur (über 16 °C) vorgesehen.

Das Gerät darf ausschließlich an eine geerdete Steckdose angeschlossen werden. Das Laufband ist an einen 16 A-Stromkreis, möglichst abgesichert, anzuschließen. Unterbrechen Sie die Stromversorgung, wenn das Produkt über längere Zeit nicht genutzt wird.

Es wird empfohlen, das Gerät auf einer Unterlage aufzustellen, um eventuelle Schäden am Fußboden oder Bodenbelag infolge der Nutzung des Laufbands zu vermeiden. Das Laufband darf nicht auf einem Teppich stehen. Vergewissern Sie sich, dass das Transportrad des Produkts den Fußboden nicht beschädigt, bevor Sie das Produkt damit bewegen; es besteht keine Haftung für eventuelle Schäden.

Vergewissern Sie sich vor jeder Verwendung, dass Schrauben und Muttern ordnungsgemäß festgezogen sind. Wenn lose oder defekte Teile festgestellt werden, sorgen Sie dafür, dass das Laufband nicht verwendet wird, bevor ein einwandfreier

Zustand wiederhergestellt ist.

Untersuchen Sie das Laufband vor der Verwendung sorgfältig und vergewissern Sie sich, dass alle Bestandteile in einwandfreiem Zustand sind.

Befestigen Sie beim Training zu Ihrer eigenen Sicherheit immer das Band des Sicherheitsschlüssels an Ihrer Kleidung/Ihrem Körper. Wenn Sie versehentlich stürzen, löst sich der Schlüssel, und die Stromversorgung des Laufbands wird unterbrochen. Verwenden Sie den Sicherheitsschlüssel nicht, um das Laufband aus- und einzuschalten; nutzen Sie dazu stattdessen den Hauptschalter des Laufbands.

Das Laufband darf immer nur von einer Person gleichzeitig genutzt werden.

Vermeiden Sie beim Training nach Möglichkeit das Tragen von langärmeligen Pullovern oder langen Hosen aus Polyester und anderen Kunstfasern. Diese können zu statischer Aufladung führen, welche die Komponenten des Laufbands beschädigen oder unangenehme Stromschläge bei Kontakt mit dem Stahlrahmen verursachen können.

Tragen Sie keine locker sitzende Kleidung, die sich im Antrieb verfangen könnte. Tragen Sie geeignete Schuhe und achten Sie darauf, dass diese vollständig sauber sind. Schuhe mit grobem Profil sind ungeeignet, da diese zu Verschleiß führen.

Stellen Sie sich erst auf das Laufband, nachdem es gestartet wurde. Stellen Sie sich beim Starten des Bands mit den Beinen daneben.

Ohne Aufsicht dürfen Kinder oder Tiere das Laufband nicht benutzen, und sie dürfen sich nicht in seiner Nähe aufhalten, während es von anderen genutzt wird.

Das Laufband darf nicht von Personen mit einem Gewicht von mehr als 130 Kilo verwendet werden. Das Gewicht des Nutzers kann sich auf die Funktionen und Leistung des Laufbands auswirken und zusätzlichen Verschleiß verursachen, auch wenn das zulässige Maximalgewicht nicht überschritten wird.

Stecken Sie niemals Gegenstände in das Laufband.

Verlassen Sie das Laufband niemals, wenn es läuft.

Das Laufband darf nicht in Verbindung mit medizinischen oder physischen Behandlungen verwendet werden, sofern dies nicht explizit durch den Arzt oder Physiotherapeuten empfohlen wird.

Die Pulsfunktion des Produkts ist keine medizinische Vorrichtung, die gemessenen Werte werden von den Messungen einer Pulsuhr und anderer pulsmessender Geräte abweichen. Die Pulsfunktion soll lediglich einen Anhaltspunkt für den tatsächlichen Puls den Nutzers bieten. Ist eine präzisere Pulsmessung erforderlich, wird ein Pulsgürtel oder eine Pulsuhr empfohlen.

Werte wie Geschwindigkeit, Distanz und Kalorien etc. können abweichen.

Lesen Sie die Anweisungen bezüglich Reinigung und Wartung/Pflege ganz hinten im

Benutzerhandbuch sorgfältig durch. Die Befolgung dieser Anweisungen kann entscheidend für die Gesamtlebensdauer sowohl der Einzelkomponenten als auch des gesamten Produkts sein. Werden die in diesem Handbuch erläuterten Wartungs-/Pflegemaßnahmen nicht ausgeführt, kann dies zum Erlöschen der Garantie führen.

Das Gerät besteht aus Verschleißteilen, austauschbaren Teilen und Teilen, die über die gesamte Lebensdauer des Produktes halten, sofern das Produkt bestimmungsgemäß verwendet wird. Verschleißteile haben eine Garantielaufzeit von einem (1) Jahr. Verschleißteile müssen voraussichtlich im Laufe von 1-2 Jahren nach Ingebrauchnahme des Produkts ausgetauscht werden, abhängig davon, wie stark das Produkt genutzt wird. Austauschbare Teile haben eine Garantielaufzeit von zwei (2) Jahren.

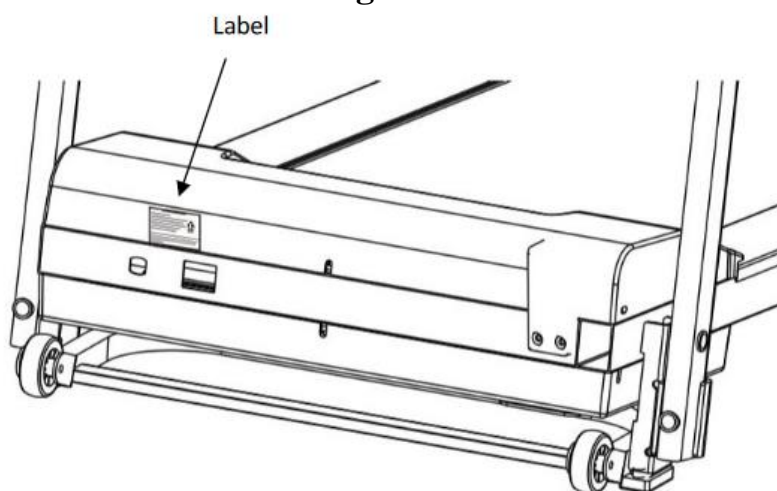
Eventuelle Druckfehler im Handbuch vorbehalten.



TECHNISCHE PARAMETER

Eingangsspannung : 240V	Betriebstemperatur: 0-40°C
Geschwindigkeitsskala: 0.8- 20 KM/H	Neigungsskala: 15 ebenen (motorisierter Aufstieg)
Maximales Benutzergewicht :130 kg	Entfernungsskala: 0.00-99.9km
kalorienskala: 000-999	zeitskala: 00:00 - 99:59 (min: sek)
Pulsskala: 60-200 (time/min)	lauf Oberfläche: 520*1500 mm
Produktgröße: 1910* 870* 1470 mm	Größe gefaltet: 1240*870*1610 mm

Informationen zu Produkt, Seriennummer und Modellbezeichnung finden Sie wie in der Zeichnung unten



BEDIENUNG DES COMPUTERS



MANUELL

Drücken Sie auf die Taste "START", und der Computer beginnt, von 3 bis 0 rückwärts zu zählen, bevor sich das Gerät mit 0,8 km/h zu bewegen beginnt. Die Geschwindigkeit wird über die Tasten "+/-" oder über die Schnellwahltasten des Bedienteils eingestellt. Die Steigung wird in gleicher Weise eingestellt. Das Zählen aller Werte beginnt mit 0.

Drücken Sie "STOP", um die Trainingseinheit zu beenden.

VOREINSTELLUNGEN

Wenn Sie vorab ein Ziel für die Trainingseinheit festlegen möchten, drücken Sie die Taste "MODE", bevor Sie das Laufband starten. Indem Sie mehrmals die Taste "MODE" drücken, wechseln Sie zwischen Zeit, Entfernung und Kalorien. Stellen Sie mit den Tasten "+/-" den gewünschten Wert ein, und drücken Sie die Taste "START". Der mit einem Ziel programmierte Wert zählt rückwärts bis 0.

PROGRAM

Um eine der 15 voreingestellten Laufeinheiten zu trainieren, drücken Sie auf die Taste "PROGRAM". Indem Sie mehrmals die Taste "PROGRAM" drücken, wechselt das Anzeigefenster durch die verschiedenen Programme. Legen Sie mit den Tasten "+/-" die gewünschte Trainingszeit fest, und drücken Sie die Taste "START".

Eine vollständige Übersicht über Geschwindigkeiten und Steigungen der einzelnen Programme finden Sie weiter unten in dieser Anleitung.

BMI (FAT)

Bevor Sie das Laufband starten, drücken Sie mehrmals die Taste "PROGRAM", bis "FAT" auf dem Bildschirm angezeigt wird. Drücken Sie die Taste "MODE", um die Einstellung zu bestätigen (F1 = SEX (Geschlecht), F2 AGE (Alter), F3 HEIGHT

(Größe), F4 WEIGHT (Gewicht)). Drücken Sie die Tasten "+/-", um die gewünschten Werte auszuwählen. Wenn Sie Ihre Auswahl abgeschlossen haben, zeigt der Bildschirm "F5". Umfassen Sie nun die Pulssensoren, und der Bildschirm zeigt Ihren BMI an. (Der BMI-Test ist lediglich eine Berechnung, mit der das Verhältnis zwischen Größe und Gewicht ermittelt wird).

Dieses Programm eignet sich für die BMI-Berechnung von Männern und Frauen (die angezeigten Ergebnisse können nicht als medizinische Daten verwendet werden, sondern dienen lediglich als Richtwert).

01 Sex (Geschlecht) 01 Male (Männlich) 02 Female (Weiblich)

02 Age (Alter) 10-----99

03 Height (Größe) 100----220

04 Weight (Gewicht) 20-----150

05 FAT ≤19 Untergewichtig

FAT = (20---25) Normalgewichtig

FAT = (25---29) Übergewichtig

FAT ≥30 Stark übergewichtig

BENUTZERPROGRAMME

Es gibt drei Benutzerprogramme, die jeweils zehn Segmente umfassen, die sich mit der gewünschten Geschwindigkeit und Höheneinstellung anpassen lassen.

Drücken Sie die Taste "PROGRAM", um "U1", "U2" oder "U3" auszuwählen, und bestätigen Sie Ihre Auswahl anschließend durch Drücken der Taste "MODE". Legen Sie zunächst die Zeit fest; drücken Sie auf "SPEED +" oder "SPEED -", um die gewünschte Geschwindigkeit festzulegen. Drücken Sie dann "INCLINE +" oder "INCLINE -", um die Steigung festzulegen. Auf dem Bildschirm blinkt immer das Segment, für das Sie gerade die Einstellungen vornehmen. Drücken Sie die Taste "MODE", um zum nächsten Segment zu wechseln.

Sie müssen alle zehn Segmente bearbeiten, bevor Sie das Programm nutzen können.

Drücken Sie die Taste "STOP", um zum letzten Segment zu springen.

HRC PROGRAM

Wir empfehlen, einen eigenen Pulsgürtel zu verwenden, wenn Sie diese Funktion nutzen.

Es gibt drei HRC-Programme: HRC1 bis HRC3.

Sie können hier "AGE" -> "THE(HRC) data" -> "TIME" auswählen.

HRC: Der Computer misst den Puls, und passt basierend auf den Messergebnissen Geschwindigkeit und Steigung an.

Nachdem Sie eines der HRC-Programme ausgewählt haben, können Sie die Taste "MODE" drücken, um die gewünschte Zeit einzustellen. Wenn "TIME2" auf dem Bildschirm blinkt, ist eine Dauer von 30,00 Minuten voreingestellt. Über die Tasten "+/-" können Sie die Zeit einstellen.

Drücken Sie die Taste "PROG", und wählen Sie die HRC-Funktion aus. Drücken Sie die Taste "MODE", um die Auswahl zu bestätigen. Stellen Sie über die Tasten "+/-" das Alter ein (zwischen 13 und 80); das voreingestellte Alter ist "30".

Drücken Sie die Taste "MODE", um eines der Programme HRC1 bis HRC3 auszuwählen. Anschließend können Sie einen Pulswert zwischen 50 und 200 auswählen. Wählen Sie den gewünschten Puls mit den Tasten "+/-" aus.

Die Formel für die HRC-Berechnung lautet wie folgt:

HRC1 T.H.R = (220-Alter) x 60 %,

HRC2 T.H.R = (220-Alter) x 70 %,

HRC3 T.H.R = (220-Alter) x 80 %, (T.H.R. = Target Heart Rate, Zielherzfrequenz)

Drücken Sie die Taste "START", um die Trainingseinheit zu starten (Sie können die Taste "START" erst drücken, wenn Sie alle Einstellungen vorgenommen haben).

Wenn Handpuls und Pulsgürtel gleichzeitig verwendet werden, werden die Werte des Pulsgürtels auf dem Bildschirm angezeigt.

Während des Trainings werden HRC, Geschwindigkeit und Steigung automatisch angepasst.

(1) Ist der Puls <THR-15, werden Geschwindigkeit und Steigung automatisch alle 15 Sekunden angepasst; dabei erhöht sich die Geschwindigkeit um jeweils 0,8 km/h, und die Steigung erhöht sich immer um eine Stufe, bis die höchste Steigung erreicht ist.

(2) Wenn $THR-5 > \text{Target Heart Rate (Zielherzfrequenz)} \geq THR-15$, werden Geschwindigkeit und Steigung automatisch alle 15 Sekunden angepasst; dabei erhöht sich die Geschwindigkeit um jeweils 0,4 km/h, und die Steigung erhöht sich immer um eine Stufe, bis die höchste Steigung erreicht ist.

(3) Wenn $THR+5 \geq \text{Target Heart Rate} \geq THR-5$, werden weder Geschwindigkeit noch Steigung angepasst.

(4) Wenn $THR+15 \geq \text{Target Heart Rate} \geq THR+5$, werden Geschwindigkeit und Steigung automatisch alle 15 Sekunden angepasst; dabei verringert sich die Geschwindigkeit um jeweils 0,4 km/h, und die Steigung verringert sich immer um eine Stufe, bis die niedrigste Steigung erreicht ist.

(5) Wenn $\text{Target Heart Rate} \geq THR+15$, werden Geschwindigkeit und Steigung automatisch alle 15 Sekunden angepasst; dabei verringert sich die Geschwindigkeit um jeweils 0,8 km/h, und die Steigung verringert sich immer um eine Stufe, bis die niedrigste Steigung erreicht ist.

TASTE "MODE"

Bevor Sie das Laufband starten, drücken Sie die Taste "MODE", um den Countdown-Modus "H-1", "H-2", "H-3" zu starten; Mit "H-1" läuft die Zeit rückwärts, mit "H-2" läuft die Entfernung rückwärts, und mit "H-3" wird die Anzahl Kalorien rückwärts gezählt. Drücken Sie die Taste "SPEED+/-", um die gewünschten Werte auszuwählen. Drücken Sie die Taste "START", um mit der Trainingseinheit zu beginnen.

PROGRAM

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

Warnhinweis: Lesen Sie sämtliche Anweisungen in der Bedienungsanleitung sorgfältig durch, bevor Sie das Produkt zum ersten Mal verwenden.

Bei der Verwendung elektrischer Geräte sind einige grundlegende Verhaltensregeln zu beachten, um Feuer, elektrischen Schlag sowie Sachschäden und Verletzungen zu vermeiden. Das Laufband darf ausschließlich gemäß dieser Bedienungsanleitung verwendet werden. Der Eigentümer ist dafür verantwortlich, dass alle Nutzer dieses Produkts diesen Verhaltensregeln gemäß der Beschreibung in dieser Bedienungsanleitung zustimmen und diese befolgen.

Anleitung zum Anschluss und zur Erdung

Warnhinweis: Das Produkt darf nur mit einem ordnungsgemäß geerdeten Steckkontakt angeschlossen werden.

Dieses Produkt ist zu erden. Im Falle von Erdschlussfehlern verringert sich die Gefahr eines elektrischen Schlags, wenn das Produkt an einen geerdeten Stecker angeschlossen ist. Darüber hinaus verringert der Anschluss an einen geerdeten Stecker die Möglichkeit elektrostatischer Aufladungen, die zu einem statischen Schlag, elektromagnetischen Störgeräuschen und Schäden an elektrischen Bauteilen führen können.

Das Produkt ist mit einem Kabel mit Erdleiter und einem geerdeten Stecker ausgestattet. Der Stecker kann mit einem eigenen Steckkontakt verbunden werden, der gemäß den vor Ort geltenden Vorschriften installiert und geerdet ist. Der Stecker darf in keiner Weise modifiziert werden; wenn der Stecker nicht in den Steckkontakt passt, ist die Installation von einem qualifizierten Elektriker vorzunehmen.

Das Produkt muss bei einer Nennspannung von 220-240 Volt mit geerdetem Stecker verwendet werden. Das Produkt muss bei einer vorgesehenen Stromstärke verwendet werden; für Laufbänder werden 16 Ampere empfohlen. Die Verwendung von Kabelverlängerungen und/oder Steckdosenleisten ist zu vermeiden.

Vor der ersten Verwendung des Produkts

Platzierung des Laufbandes

Das Laufband muss auf einem geraden und stabilen Untergrund stehen. Ein Abstand von 2 Metern hinter dem Laufband sowie 1 Meter auf jeder Seite und 30 Zentimetern vor dem Laufband wird empfohlen, damit ausreichend Platz für das Stromkabel vorhanden ist und das Laufband in Aufbewahrungsposition gebracht werden kann.

Platzieren Sie das Laufband so, dass keine Ventile oder Belüftungsöffnungen versperrt werden. Das Laufband ist für die Aufstellung im Innenbereich in einem klimatisierten Raum bei trockenen Bedingungen vorgesehen. Es darf nicht in einer Garage, auf einer überdachten Veranda o. ä., in feuchten Umgebungen oder im Außenbereich aufgestellt werden. Das Display des Laufbandes darf keinem direkten Sonnenlicht ausgesetzt sein.

Sicherheitsschlüssel

Warnhinweis: Verwenden Sie das Laufband niemals ohne Sicherheitsschlüssel.

Das Laufband kann ohne angeschlossenen Sicherheitsschlüssel nicht gestartet werden. Befestigen Sie das Ende mit dem Clip sicher an der Kleidung; der Sicherheitsschlüssel stoppt das Laufband bei einem Sturz des Benutzers.

Achten Sie vor der Inbetriebnahme des Laufbandes darauf, dass sich der Sicherheitsschlüssel nicht von der Kleidung löst, sich jedoch bei einem eventuellen Sturz vom Anschluss an das Laufband löst.

Zustand

Vor jeder Benutzung des Laufbandes ist eine Überprüfung auf lose Teile und eventuelle andere Schäden oder Verschleiß durchzuführen. Stellen Sie sicher, dass alle Komponenten in einwandfreiem Zustand sind. Bei losen Teilen, Fehlern, Schäden oder Verschleiß ist dafür zu sorgen, dass das Laufband nicht verwendet wird, bevor ein einwandfreier Zustand wiederhergestellt ist.

Richtige Verwendung des Laufbands

Warnhinweis: Stellen Sie sich erst auf das Laufband, nachdem es gestartet wurde.

Bevor das Laufband gestartet wurde, muss der Nutzer immer auf den Seitenschienen stehen; das Betreten des Laufbandes darf erst nach dem Start erfolgen.

Das Laufband kann hohe Geschwindigkeiten erreichen. Beginnen Sie immer mit einer niedrigen Geschwindigkeit, und steigern Sie die Geschwindigkeit in kleineren Schritten auf eine höhere Geschwindigkeit.

Lassen Sie das Laufband niemals ohne Aufsicht, solange es in Betrieb ist. Wenn es nicht verwendet wird, ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel ab, stellen Sie den Schalter auf "Off" (Aus), und ziehen Sie den Stecker.

Weitere wichtige Informationen

- Dieses Produkt ist für das Training im Privatbereich vorgesehen.
- Lesen Sie die Anweisungen bezüglich Wartung/Pflege und Reinigung in diesem Benutzerhandbuch sorgfältig durch. Die Befolgung dieser Anweisungen kann entscheidend für die gesamte Lebensdauer sowohl der Einzelkomponenten als auch des gesamten Laufbandes sein.
- Ohne Aufsicht dürfen Kinder das Laufband weder nutzen noch sich in seiner Nähe aufhalten.
- Das Laufband darf immer nur von einer Person gleichzeitig genutzt werden.
- Tragen Sie saubere und geeignete Schuhe; es empfehlen sich Schuhe, die ausschließlich im Innenbereich getragen werden.
- Es wird empfohlen, das Laufband auf eine Unterlage zu stellen, um Schäden am Boden oder Bodenbelag zu vermeiden; darüber hinaus verringert eine Unterlage auch die Möglichkeit elektrostatischer Aufladung.
- Trainingskleidung aus Kunstfasern, Polyester und Nylon kann elektrostatische Aufladung verursachen und die Komponenten des Laufbands beschädigen oder unangenehme Stromschläge

- beim Berühren des Stahlrahmens verursachen.
- Das Laufband darf nicht in Verbindung mit medizinischen oder physischen Behandlungen verwendet werden, sofern dies nicht explizit durch den Arzt oder Physiotherapeuten empfohlen wird.
- Tragen Sie keine locker sitzende Kleidung, da hier die Gefahr besteht, dass die Kleidung sich bei der Nutzung im Laufband verklemmt.
- Verlassen Sie das Laufband niemals, während es läuft.
- Stecken Sie niemals lockere Gegenstände in die Öffnungen des Laufbands.
- Das Laufband darf ausschließlich gemäß dieser Bedienungsanleitung verwendet werden.
- Eventuelle Druckfehler im Handbuch vorbehalten.
- Das Laufband darf nicht von Personen mit einem Gewicht von mehr als 125 Kilo verwendet werden.

Häufig gestellte Fragen und Wartung/Pflege

Häufig gestellte Fragen

Geräusche

Bei neuen Laufbändern kommt es häufig zu schlagenden Geräuschen, wenn die Verbindungsstelle des Bandes über die Rollen läuft. Dieses Geräusch nimmt im Laufe der Zeit ab, verschwindet ggf. aber nicht vollständig. Wenn das Band in Betrieb genommen wird, wird es weicher und dehnt sich, sodass es ruhiger über die Rollen läuft.

Aufgrund von Raumgröße, Hintergrundgeräuschen und Untergrund sind die durch das Produkt verursachten Geräusche in einer Wohnung immer lauter als in Ausstellungsräumlichkeiten. Eine Gummiunterlage reduziert den Widerhall durch den Fußboden. Größere Abstände zu den Wänden und anderen harten Flächen verringern die Geräuschbildung ebenfalls. Solange keine ungewöhnlichen Geräusche vom Laufband verursacht werden, ist dies als normal zu betrachten.

Bei der Verwendung ist das Laufband starken Vibrationen ausgesetzt. Daher ist es wichtig, Bolzen, Schrauben und Muttern gemäß dem Wartungsplan aus dieser Anleitung nachzuziehen, um eine übermäßige Geräuschentwicklung des Laufbandes sowie unnötigen Verschleiß zu vermeiden.

Elektrostatische Aufladung

Elektrostatische Aufladung kann verschiedenste Ursachen haben.

Das Laufband muss an einen geerdeten Kontakt angeschlossen werden; wenn man einen geerdeten Kontakt hat, wird eine Bahn mit geringem elektrischen Widerstand geschaffen, sodass sich die Möglichkeit eines Schlags verringert. Das Laufband ist insbesondere in den Wintermonaten aufgrund der trockenen Luft anfällig für elektrostatistische Aufladung. Wenn die Platte unter dem Laufband trocken wird, kann dies ebenfalls eine Ursache sein.

Elektrostatistische Aufladung kann verschiedene Ursachen haben:

- Trockene Luft
- Trockene Platte unter dem Laufband (Schmieren erforderlich)
- Der Nutzer ist dehydriert

- Verschlossene Laufschuhe und Schuhe mit Nylonsohle
- Staub
- Nicht geerdeter Kontakt
- Kleidung aus Wolle oder verschiedenen synthetischen Materialien
- Laufmuster des Nutzers
- Einzelne Waschmittel
- Verschlossene Motorbürsten
- Verschlossenes Laufband
- Teppich unter dem Laufband; das Laufband nach Möglichkeit auf einer Gummimatte platzieren

Pulsfunktion

Die Pulsfunktion des Produkts ist keine medizinische Vorrichtung, sondern soll lediglich einen Anhaltspunkt auf den tatsächlichen Puls den Nutzers bieten. Ist eine präzisere Pulsmessung erforderlich, wird ein Pulsgürtel oder eine Pulsuhr empfohlen.

Folgende Faktoren können zu einem fehlerhaften Ergebnis führen:

- Der Nutzer greift zu fest, ein moderater Griff wird empfohlen.
- Die Hände des Nutzers sind trocken und/oder kalt; versuchen Sie, die Hände durch Zusammendrücken zu erwärmen und zu befeuchten.
- Dicke und/oder harte Haut an den Händen des Nutzers.
- Beschränkung der Blutzirkulation durch Kleidung, Schmuck etc.
- Gesundheitliche Gründe, wie z. B. Arterienverkalkung, Arythmie, niedriger Blutdruck oder eine herabgesetzte periphere Zirkulation.
- Störungen in Form von fluoreszierenden Leuchten, Computern, Einbruchsalarmen und Geräten mit großen Motoren.

Wartung/Pflege

Warnhinweis: Vor der Durchführung von Wartungs- und Servicearbeiten am Laufband ist das Gerät auszuschalten und der Stecker aus dem Steckkontakt zu ziehen.

Es ist wichtig, das Laufband und die Umgebung sauber zu halten, um Probleme zu verhindern und die Serviceanforderungen zu minimieren. Um einen reibungslosen Betrieb sicherzustellen, wird daher folgender Wartungsplan empfohlen:

Vor der Verwendung:

- Achten Sie vor der Inbetriebnahme darauf, dass am Laufband keine losen Teile oder Schäden an den Bauteilen vorliegen.
- Stellen Sie sicher, dass die Oberfläche der Laufplatte ausreichend geschmiert ist. Fahren Sie mit der Hand unter dem Laufband entlang, lösen Sie es nur bei Bedarf, und fühlen Sie, ob sich auf der Oberfläche der Laufplatte Reste von Schmiermittel befinden. Wenn die Platte komplett trocken ist, muss sie geschmiert werden. Halten Sie immer das vom Hersteller empfohlene Schmierintervall ein.

•

Nach der Verwendung:

- Reinigen Sie das Laufband, entfernen Sie Schweiß und eventuelle Partikel auf dem Laufband und in seiner Umgebung mit einem feuchten Tuch.
- Kontrollieren Sie die Spannung und die Zentrierung des Laufbandes.

•

Jeden Monat:

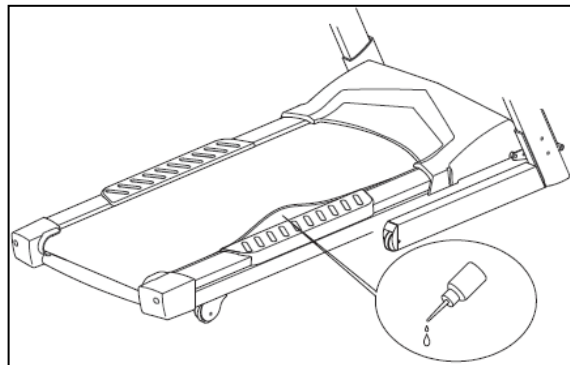
- Entfernen Sie Staub und Schmutz in der Umgebung des Laufbandes und darunter durch Staubsaugen oder -wischen.
- Entfernen Sie die Abdeckung des Motorraums, und entfernen Sie Staub und Schmutz, der sich im Motorraum und auf dem Motor angesammelt hat, durch Staubsaugen oder -wischen, um Fehler an elektrischen Bauteilen zu vermeiden.
- Entfernen Sie Staub und Schmutz mit Küchenrolle oder einem Lappen von der Laufplatte. Überprüfen Sie gleichzeitig, ob die Laufplatte geschmiert werden muss.
- Stellen Sie sicher, dass alle Bolzen, Muttern und Schrauben ordnungsgemäß befestigt sind, bei Bedarf sind diese nachzuziehen.

Alle 3 Monate:

- Überprüfen Sie den Zustand der Laufplatte: Fahren Sie dazu mit einer Hand unter dem Laufband entlang, um zu überprüfen, ob die Oberfläche der Laufplatte glatt und eben ist. Bei Unebenheiten oder Rissen muss die Laufplatte ausgetauscht oder umgedreht werden, sofern dies für das Modell vorgesehen ist.
- Schmieren Sie eventuelle Luftdämpfer mit einem Spray auf Teflonbasis.

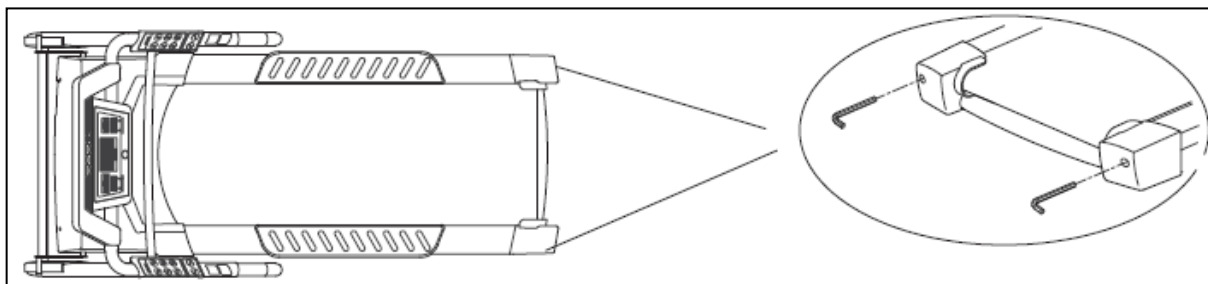
Schmieranleitung

Lösen Sie die beiden hinteren Rollenstifte, um das Laufband zu lösen. Anschließend schmieren Sie die gesamte Oberfläche der Laufbahn mit Schmiermittel. Nachdem Sie die Fläche geschmiert und das Laufband wieder gespannt haben, stecken Sie den Stecker und den Sicherheitsschlüssel ein, starten Sie das Laufband, und laufen Sie zwei Minuten lang auf dem Laufband, um das Schmiermittel über die gesamte Laufplatte zu verteilen.



Spannen und Zentrieren des Laufbandes:

Das Laufband kann sich nach der Verwendung ausdehnen und ist bei Bedarf nachzuspannen. Abhängig vom Laufstil des Nutzers kann sich auch die Position des Laufbandes verändern, sodass es zentriert werden muss.



Justierung des Laufbands

Die Zentrierung und die richtige Spannung des Laufbandes ist für die Lebensdauer des Produkts wichtig. Das Band ist ab Werk korrekt justiert, aber Faktoren wie Transport, unebene Untergründe etc. können dazu führen, dass das Band zu einer Seite "wandert" und beschädigt wird, weil es an den Seitenleisten oder am Rahmen schleift. Um das Band zurückzustellen, folgen Sie den nachfolgenden Anweisungen.

Laufbänder, die sich zu einer der Seiten bewegen Finden Sie die Einstellschrauben ganz hinten am Laufband (siehe Abbildung). Setzen Sie das Band in Bewegung (3-6 km/Std). Verwenden Sie den mitgelieferten Innensechskantschlüssel, um die hintere Walze in Längsrichtung einzustellen, verfolgen Sie dabei das Laufband, während es sich seitlich bewegt. Das Laufband zieht immer zu der Seite, auf der es am lockersten ist. Das bedeutet Folgendes: Wenn Sie die linke Seite der Walze näher zu sich justieren (indem Sie die linke Schraube *mit* dem Uhrzeigersinn drehen), bewegt sich das Band nach rechts. Achten Sie darauf, bei den einzelnen Einstellungsschritten nicht zu weit zu drehen. In der Regel ist 1/2 oder 1 Umdrehung ausreichend. Ist das Ergebnis nicht optimal, wiederholen Sie das Verfahren, bis das Band korrekt eingestellt ist.

Laufbänder, die rutschen: Es gibt verschiedenste Ursachen, warum ein Laufband rutscht: Wenn es zu stark gespannt ist, kann der Antriebsriemen auf der vorderen Walze durchdrehen. Ist das Band zu locker, dreht das Band selbst auf den Walzen durch. Ist die Laufplatte zu stark geschmiert, kann das Band auf den Walzen rutschen. Ist die Platte zu wenig geschmiert, kann das Band aufgrund zu starker Reibung hängenbleiben (siehe Schmieranleitung). Verwenden Sie dieselben Einstellschrauben wie bei der Zentrierung, um das Band nachzuspannen bzw. zu lockern. Achten Sie darauf, dass Sie die Schrauben auf beiden Seiten mit derselben Anzahl Umdrehungen

anziehen/lösen, anderenfalls verschiebt sich das Band seitwärts.

Hinweis: Das Laufband kann ebenfalls rutschen, weil der Antriebsriemen zwischen Motor und vorderer Walze verschlissen ist oder nachgespannt werden muss.

WARNUNG!

Spannen Sie das Band nicht zu stark, da dies zu erhöhtem Verschleiß am Band und an den Walzenlagern führt!

Teil	Empfohlene Wartung	Wie häufig?	Reinigung	Schmiermittel
Display	Mit einem weichen und sauberen Tuch abwischen.	Nach der Verwend	Nein	Nein
Rahmen	Reinigung mit einem weichen, sauberen und feuchten Tuch.	Nach der Verwend	Wasser	Nein
Laufband	Reinigung mit einem weichen, sauberen und feuchten Tuch. Stellen Sie sicher, dass das Laufband keine Verschleißschäden aufweist, ausreichend gespannt und in der richtigen Position ist.	Wöchentlich	Nein	Nein
Laufplatte	Mit einem weichen und sauberen Tuch reinigen. Stellen Sie sicher, dass sich ausreichend Schmiermittel darauf befindet und dass die Oberfläche glatt ist.	Wöchentlich	Nein	Ja*
Antriebsriemen	Überprüfen Sie, ob die Spannung des Antriebsriemens ausreichend und der Riemen korrekt positioniert ist, und prüfen Sie den Riemen auf Verschleiß.	Monatlich	Nein	Nein
Schrauben, Muttern	Alle Bolzen, Muttern und Schrauben sind zu überprüfen und bei Bedarf nachzuziehen.	Monatlich	Nein	Nein
*Verwenden Sie immer das vom Hersteller empfohlene Schmiermittel.				

WICHTIGE INFORMATIONEN ZUM SERVICE



Im Falle jeglicher Probleme bitten wir Sie, Mylna Service zu kontaktieren. Bitte kontaktieren Sie uns, bevor Sie sich an die Geschäftsfiliale wenden, damit wir Ihnen die bestmögliche Hilfestellung geben können.

Auf unserer Website www.mylناسport.com finden Sie Informationen zu unseren Produkten, Bedienungsanleitungen und ein Kontaktformular, über das Sie uns erreichen können. Über das Kontaktformular können Sie auch Ersatzteile bestellen. Indem Sie das Kontaktformular ausfüllen, erhalten wir alle erforderlichen Informationen, um Ihnen so effektiv wie möglich weiterzuhelfen.

Feilkoder/Error codes and Troubleshooting

Error Code	Fault Description	Solutions
E01	Failure communication between controller and computer	<ol style="list-style-type: none"> 1. Check if computer is connected to controller with correct wires, check connector, check if wire is damaged, or unplug and re-connect 2. Change controller and test 3. Change computer and test
E02	Rush Protection	<ol style="list-style-type: none"> 1. Check power voltage is under 50% of normal voltage. 2. Check if motor cords are connected properly. 3. Check if controller has burning smell, if there is change controller.
E03	Speed Sensor Malfunction	<ol style="list-style-type: none"> 1. Speed sensor did not detect any speed for 10 seconds. 2. Check the speed sensor cords are connected properly 3. Check the speed sensor is properly installed onto the motor 4. Change a new speed sensor if everything is correct 5. Change a new controller if all of above does not work.
E05	Overload protection	<ol style="list-style-type: none"> 1. Protection is activated when current is overloaded, or when motor cannot run properly. If it's the second situation, examine the treadmill and re-start it. 2. Check if there's un-normal smell. If so, please change motor or Controller. 3. Check if electric voltage works in proper range <p>Check if there's un-normal smell. If so, change controller</p>
— —	Computer doesn't detect safety key signal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Check if safety key switch works, connecting wire works, or magnet inside works. 2. Safety key is not placed correctly 3. Safety key is damaged
No display on computer	No power	<ol style="list-style-type: none"> 1. Check if power cable is connected to machine or change to another power outlet. If power switch is in position, test it by switch ON/OFF. If the power switch is burned out, replace one and make sure there's power to machine 2. Check cable connection between computer and controller 3. Replace adaptor or computer



Leverandør:
Mylna Sport AS
Postboks 244
3051 Mjøndalen
Norge
E-post: post@mylnasport.no
www.abilica.no
www.mylnasport.no

Leverantör:
Mylna Sport AB
Box 181
56624 Habo
Sverige
E-post: info@mylnasport.se
www.abilica.se
www.mylnasport.se

Supplier:
Mylna Sport AS
P.O. Box 244
N-3051 Mjøndalen
Norway
E-mail: post@mylnasport.com
www.abilica.com
www.mylnasport.com