

Manual til PowerRun Løbebånd

ASG4608



Brugsanvisning

VIGTIGT: Læs alle instruktioner omhyggeligt, inden du bruger dette produkt. Gem denne brugermanual til senere brug. Specifikationerne for dette produkt kan variere fra dette billede og kan ændres uden forudgående varsel.

Sikkerhedsforanstaltninger

Gem venligst denne manual til senere brug.

Inden du begynder at samle og bruge dit nye løbebånd, skal du læse brugsanvisningen omhyggeligt for at forstå de givne oplysninger. Korrekt installation, vedligeholdelse og brug af dit løbebånd er vigtig for at sikre, at du får den sikreste og mest effektive fitnessstræning.

Sørg for, at udstyret er samlet i henhold til samlemanualen.

Hvis du er over 45 år gammel, har helbredsproblemer eller medicinske problemer, og/eller dette er din første træning i over 12 måneder, bedes du kontakte din lokale læge eller sundhedsperson, før du bruger det.

Hvis du oplever et af følgende symptomer, herunder: hovedpine, bryst smerter, uregelmæssig hjerterytme, åndenød, svimmelhed, kvalme eller skarpe muskel- eller ledsmerter, skal du straks stoppe træningen og kontakte din læge eller sundhedsperson.

Sørg for, at små børn og kæledyr holdes væk fra udstyret for at forhindre skader. Udstyret er kun til brug for voksne.

Udstyret skal placeres på en hård, plan overflade og mindst 0,5 meter fra forhindringer.

Før du bruger udstyret, skal du kontrollere, at alle møtrikker og bolte på løbebåndet er forsvarligt fastgjort.

Placer ikke løbebåndet i rum eller områder, der er udsat for høj fugtighed, f.eks. udendørs, i nærheden af opvarmede indendørs pools/spaer, uisolerede garager eller rum.

Det anbefales kraftigt, at du bærer passende tøj og fodtøj, når du bruger dit løbebånd, af hensyn til din egen personlige komfort.

Udstyret er ikke egnet til brug som medicinsk udstyr.

Dette apparat kan bruges af børn fra 8 år og opefter samt personer med nedsatte fysiske, sensoriske eller mentale evner eller manglende erfaring og viden, hvis de er under opsyn eller har fået instruktioner i sikker brug af apparatet og forstår de involverede farer.

Børn må ikke lege med apparatet.

Rengøring og vedligeholdelse må ikke udføres af børn uden opsyn.

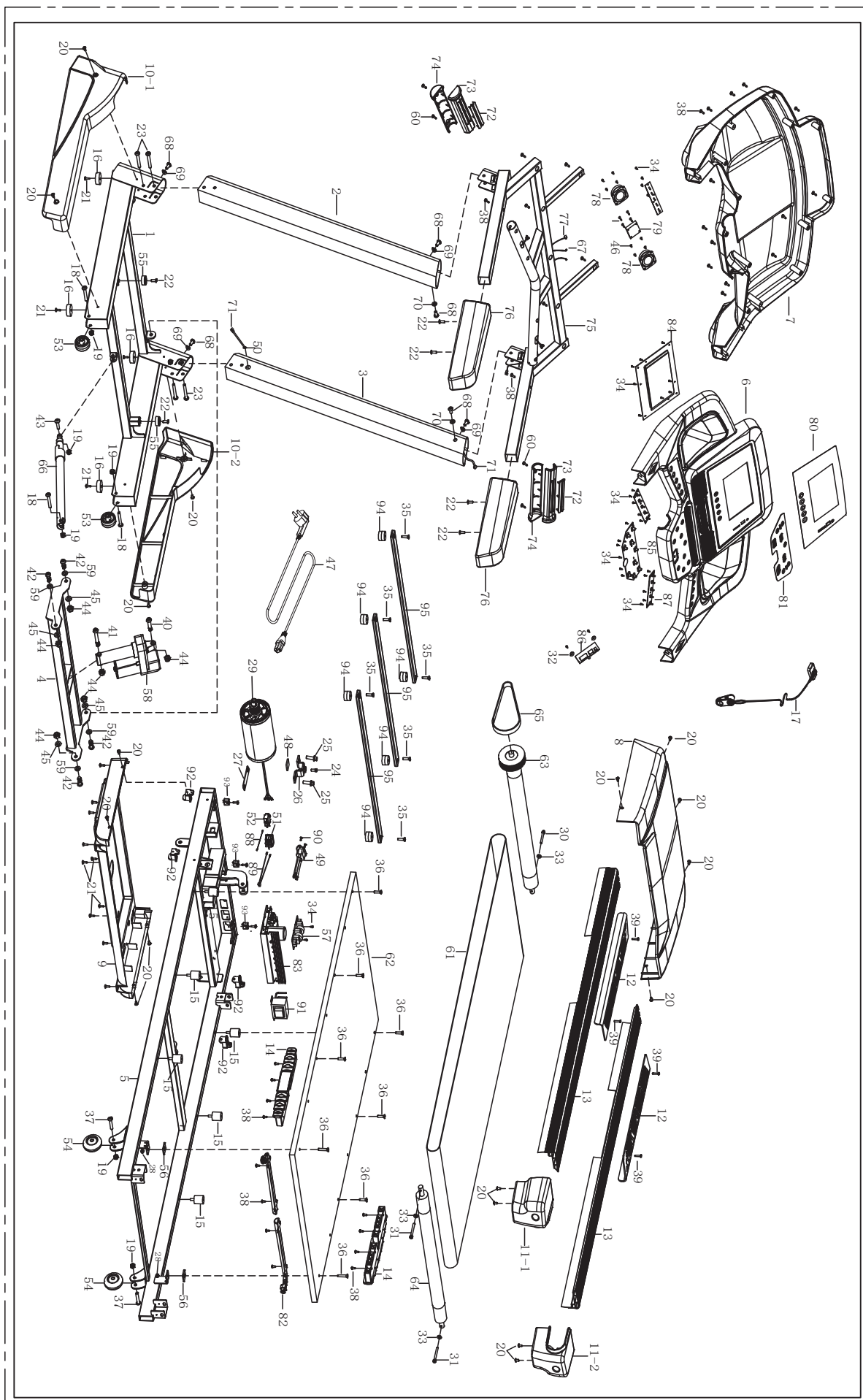
Brugsanvisning

For at undgå ulykker skal du sørge for at have løbebåndets sikkerhedsnøgle sikkert fastgjort til dit tøj. I tilfælde af at du ved et uheld snubler eller glider, mens du går eller løber på løbebåndet, vil det sikre, at strømmen til motoren er sat på pause, hvilket bringer båndet til standsning, når du fjerner sikkerhedsnøglen fra konsollen. Sæt sikkerhedsnøglen i igen for at starte din træning.

Når du træner på løbebåndet, skal du koncentrere dig om at se lige frem og ikke på dine fødder for at undgå risiko for at snuble eller falde. Øg hastigheden gradvist, så du kan tilpasse dig hastighedsindstillingen, før du foretager yderligere hastighedsjusteringer. For at sætte løbebåndet på pause eller stoppe det, skal du bruge nødstopknappen eller sikkerhedsnøglen, når det er nødvendigt. Når du har afsluttet installationen af løbebåndet, og motordækslet er sikkert på, kan du tilslutte netledningen. Det anbefales at bruge en overspændingsbeskytter af god kvalitet.

1. Placer løbebåndet på en ren og plan overflade, tæt på en dedikeret stikkontakt. En gumdimatte anbefales til at hjælpe med vedligeholdelse og beskyttelse af gulvet.
2. Af hensyn til din sikkerhed må du aldrig starte løbebåndet, mens du står på løbebåndet. Placer dine fødder på hver side af løbebåndets sideskinner, og tryk på startknappen. Øg gradvist hastigheden til det ønskede hastighedsniveau, før du står på løbebåndets overflade.
3. Brug passende tøj og fodtøj, når du træner på løbebåndet. Brug ikke lang løstsiddende tøj, der kan sætte sig fast i løbebåndets bevægelige dele.
4. Brug altid sikkerhedsnøgletilbehør
5. Motordækslet må aldrig fjernes under brug. En kvalificeret elektriker skal være til stede, hvis der skal udføres vedligeholdelsesarbejde. Tag altid stikket ud, hvis dækslet nogensinde skal fjernes af vedligeholdelsesårsager.
6. Små børn bør holdes væk fra løbebåndet, mens det er i brug, for at undgå skader og sikkerhedsproblemer.

EKSPLODERET TEGNING



STYKLISTE

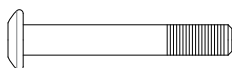
No.	Beskrivelse	Qty	Noter	No.	Beskrivelse	Qty	Noter
1	Basissvejsning	1		48	Tætningsliste	1	15*15*T0.8mm
2	Venstre støtteramme	1		49	Stikkontakt	1	
3	Højre støtteramme	1		50	Beskyttelsesspole	2	14mm, $\phi 16$
4	Svejsning af hævnning og sænkning af rammen	1		51	Lyskontakt med indikator	1	
5	Svejsning af ramme	1		52	Overbelastningsbeskyttelsesafbryder	1	
6	Op plastikdæksel til konsol	1	ABS	53	Hjul	2	$\phi 48 * \phi 8.3 * 20 * 34 \text{mm}$
7	Nederste plastikdæksel på konsollen	1	ABS	54	Bagerste rulle	2	
8	Op plastikdæksel af motor	1	ABS	55	Flad fodpude	2	
9	Nederste plastikdæksel til motor	1	ABS	56	Motorblok gummipude	2	
10-1	Dekoratív dæksel til venstre bund	1	ABS	57	EMC-printkort	1	
10-2	Dekoratív låg til højre underside	1	ABS	58	Løftemotor	1	
11-1	Bagbeklædning til venstre	1	ABS	59	Cam-pude	4	
11-2	Dekoratív dæksel bagtil til højre	1	ABS	60	Selvskærende skrue med krydsforbygning og panhoved	4	ST3*14
12	Pedal	2	PP	61	Løbebælte	1	2780*480*T1.6mm
13	Kantstrimmel	2		62	Trinbræt	1	1220*607*18mm
14	Dekoratív pude	2	PP	63	Forreste rullekomponent	1	
15	Bufferkolonne	6		64	Bagerste rullekomponent	1	
16	Fodmåtte	4		65	Flere kilebånd	1	5P/192J
17	Sikkerhedsnøgledede	1		66	Gasfjeder	1	
18	Sekskantet panhovedskrue	3	M8*50	67	Forbind linjen for puls	2	
19	Låsemøtrik	6	M8	68	Sekskantet panhovedskrue	6	M8*16
20	Fladhovedet skrue	12	M5*10	69	Lysbuepakning	4	$\phi 8 * 19 * 1.5 \text{T}$
21	Stjernehovedskrue med panhoved	14	ST4.2*16	70	Flad skive	2	$\phi 8 * 16 * 1.5$
22	Fladhovedet Phillips-skrue	6	M6*16	71	Fem-kernet kappet kabel	1	
23	Sekskantet panhovedskrue	4	M8*55mm	72	Pulsdele	4	
24	Sekskantskrue med indvendig sekskant	1	M6*14	73	Pulsdele	2	ABS
25	Skrue med indvendig sekskant	2	M8*25	74	Pulsdele	2	ABS
26	Svejsning af motortryklade	1		75	Svejsning af øvre armlæn	1	
27	Gummiplade	1	65*15*T1.0 mm	76	Skumhåndliste	2	
28	Flangemøtrik	2	M6	77	Fem-kernet armeret kabel	1	
29	Børsteløs motor	1		78	Hornkomponenter	2	
30	Sekskantskrue med indvendig sekskant	1	M6*45	79	Ventilator	1	
31	Sekskantskrue med indvendig sekskant	2	M6*55	80	Konsolklistermærke	1	
32	Flad skive	2	$\phi 4 * 14$	81	Knap-klistermærke	1	
33	Flad skive	3	$\phi 6 * 16 * 1.5$	82	Silikoneolieindsprøjtningssrørkomponent	2	
34	Selvskærende skrue med krydskærv og panhoved	32	ST3*8	83	Motor PCB	1	
35	Selvskærende skrue med krydskærv og panhoved	6	M6*25	84	Display PCB	1	
36	Stjernehovedskrue med panhoved	8	M6*35	85	Kontrolknap-printkort	1	
37	Sekskantet panhovedskrue	2	M8*40	86	Musik PCB	1	
38	Selvskærende skrue med krydshoved og panhoved	31	ST4*12	87	Lille knap-printkort	1	
39	Selvskærende skrue med krydshoved og panhoved	4	ST4*20	88	Enkeltkerneleder	1	
40	Sekskantet panhovedskrue	1	M10*40mm	89	To-kerneleder	1	
41	Sekskantskrue	1	M10*60	90	Stjernehovedskrue med maskinskrue	2	
42	Sekskantskrue	4	M10*25mm	91	Reaktorkomponenter	1	
43	Sekskantskrue	1	M8*30	92	Fastgørelse og afmontering af motordæksel	4	
44	Låsemøtrik	6	M10	93	Motordæksel fastgørelsesblok	3	
45	Flad skive	4	$\phi 10 * 21 * 1.5$	94	Bufferkolonne	6	
46	Fladhovedede selvskærende skrue	8	ST3*8	95	Træforstærkningsblok	3	
47	Netledning	1					

Samlingsvejledning

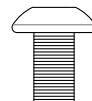
Vi anbefaler, at 2 personer hjælper med at samle denne enhed. Placer alle dele af løbebåndet et ryddet område, og fjern emballagen. Smid ikke emballagen væk, når samlingen er færdig. Før du starter installationen, skal du inspicere og klargøre alle dele og skruer, der er beskrevet i denne manual. Når du åbner æsken, vil du finde følgende dele.



(S1) #6/#6
Unbrakonøgle, 2 stk



(S2) Sekskantbolt
M8x60mm tænder 10
mm
4 stk.



(S3) Sekskantbolt
M8x16mm
6 PCS



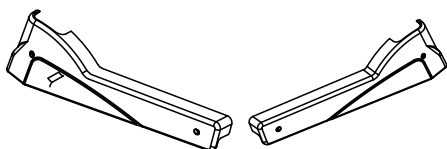
(S4) Skruer med
hoved M5x10mm
4 stk.



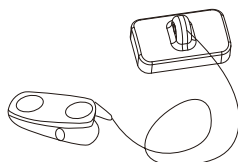
(S5) Buet pakning 2
stk.



(S6) Flad
pakning 2 stk.



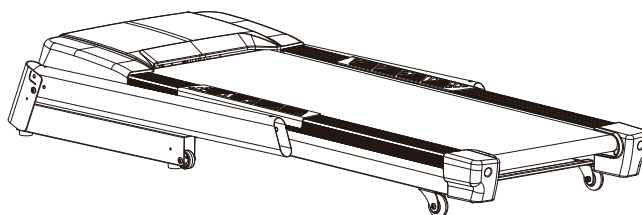
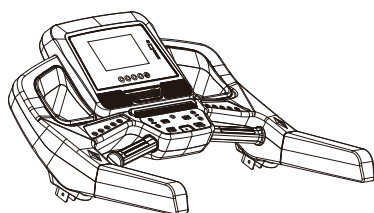
(S7) Covers
2 PCS



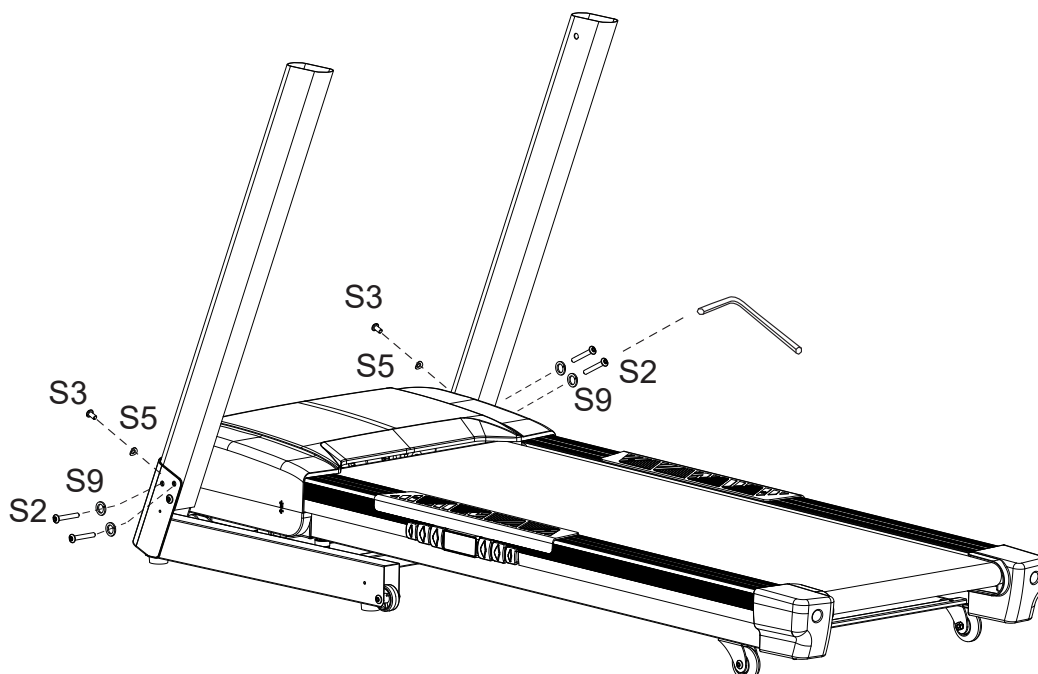
(S8)
Sikkerhedsnøgle
1 stk.



(S9) Fjederpakning
4 stk.



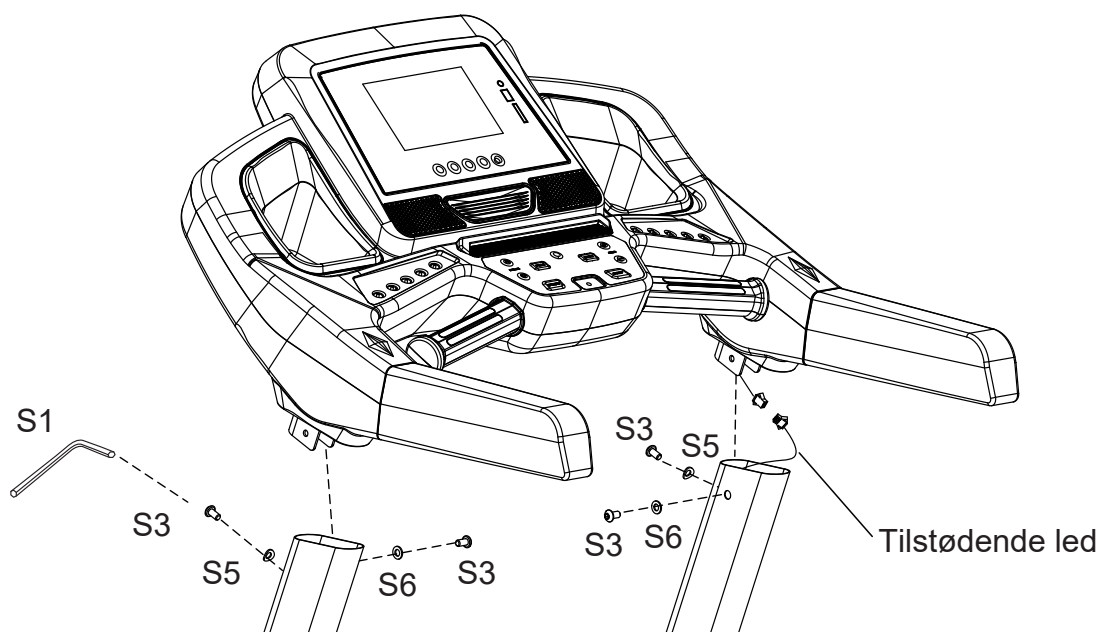
(S10) Løbebåndets hoveddel
1 PC



Trin 1: Montering af den opretstående ramme

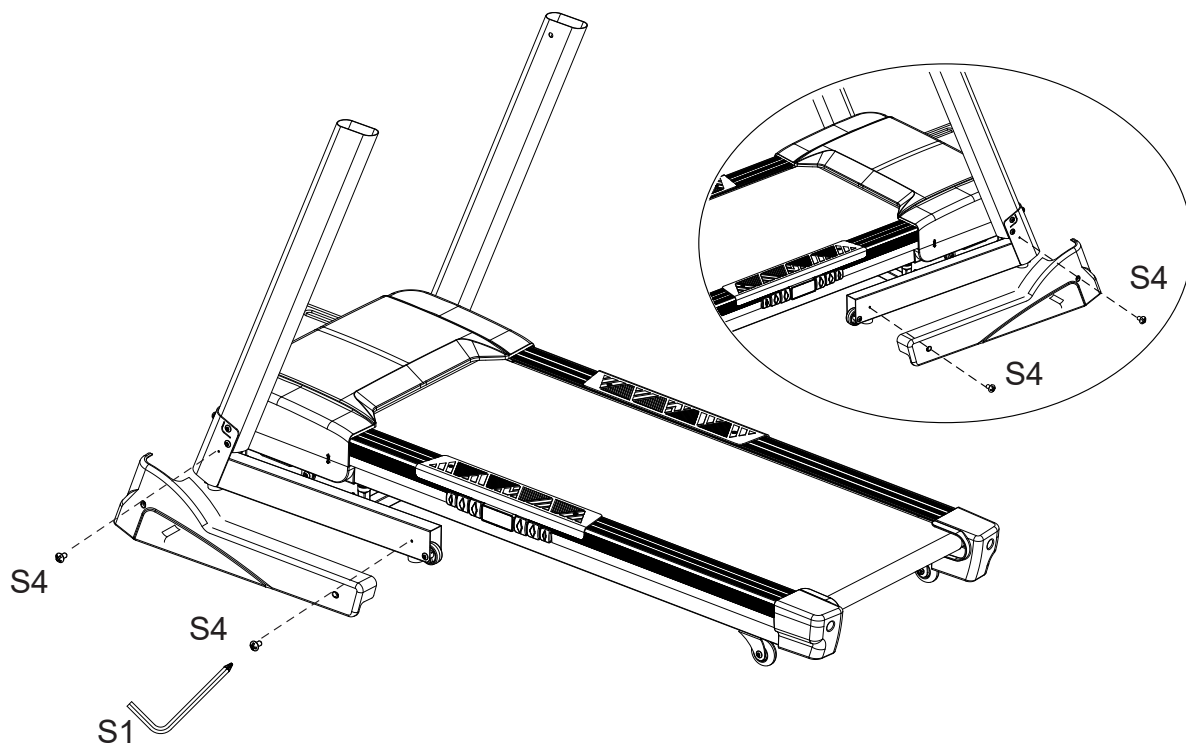
Rejs den opretstående ramme op og fastgør den i stabilisatoren med sekskantbolt M8x60mm (S2), sekskantbolt M8x16mm (S3), fjederpakning (S9) og buet pakning (S5) på bagsiden.

Vigtigt: Under monteringen skal to personer arbejde sammen. Én person holder computeren, og en anden spænder boltene med den medfølgende unbrakonøgle (S1).



Trin 2: Installation af computeren

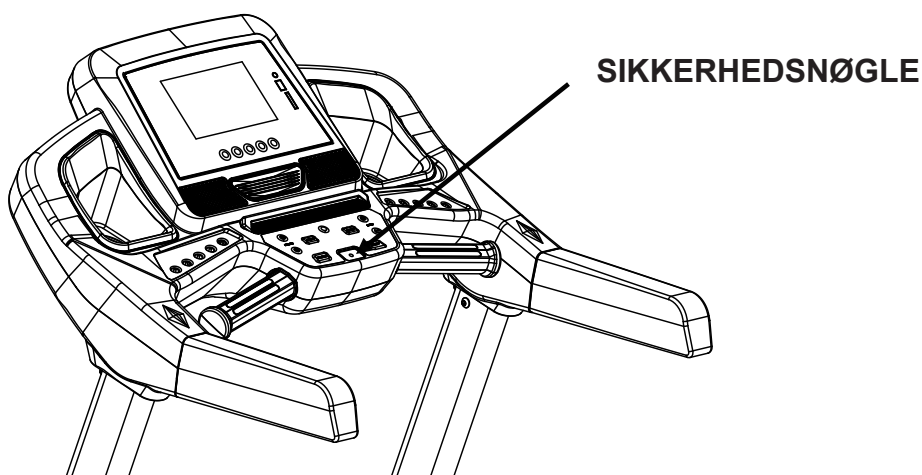
Tilslut først signalledningen fra computeren til signalledningen fra den opretstående ramme. Sæt derefter computeren fast i den opretstående ramme med fire sekskantbolte (S3) og to buede pakninger (S5) og to flade pakninger (S6) på bagsiden. Spænd boltene med den medfølgende unbrakonøgle (S1).



Trin 3: Montering af dæksler

Fastgør dækslet (S7) til den opretstående ramme med fire M5x10mm skruer (S4) på begge sider, og spænd boltene med den medfølgende unbrakoskruetrækker (S1).

NØDSTOP



Før du starter en træningssession, skal du sørge for, at sikkerhedsnøglen er korrekt placeret på computerkonsollen, og at sikkerhedsklipsen er sikkert fastgjort til et stykke tøj. Hvis du falder, vil klipsen trække sikkerhedsnøglen ud af computerkonsollen, og løbebåndet stopper øjeblikkeligt for et nødstop, hvilket hjælper med at forhindre skader.

Sæt sikkerhedsnøglen tilbage på computerkonsollen. Tryk på START-knappen for at starte træningen igen.

Operation Instructions



Display

TIME	Ingen indstillet måltid - TIDEN tæller op fra 00:00 til maksimalt 99:00 med et minuts intervaller. Brug af Indstil måltid - TIDEN tæller ned fra den forudindstillede værdi. Hvert forudindstillet intervall er et minut mellem 5:00 og 99:00 minutter.
SPEED	Viser den aktuelle træningshastighed fra 1,0 til maksimalt 22,0 km/t.
DISTANCE	Ingen indstillet målafstand - DISTANCE tæller op fra 0,00 til maksimalt 99,5 km med hvert trin på 0,1 km. Ved brug af Indstil målafstand - DISTANCE tæller ned fra den forudindstillede værdi. Hvert forudindstillet trin er 0,5 km mellem 0,5 og 99,5.
CALORIES	Ingen indstillede kaloriemål - KALORIER tæller op fra nul til maksimalt 995 med hver stigning på 1 kalorie. Brug af indstillede kaloriemål - KALORIER tæller ned fra den forudindstillede værdi. Hvert forudindstillet stigning er 5 kalorier fra 10 til 995 kalorier.
PULSE	Hold håndsensoren tændt, indtil konsollen vil registrere dit pulssignal. Når monitoren aflæser dit hjertetasignal, blinker HJERTESYMBOLT på konsollen.

KNAPPER

1. TILSTAND: For at bekræfte alle indstillinger og for at gå ind i træningstilstande.
2. Hastighed +: For at vælge træningstilstand og justere funktionsværdien op.
3. Hastighed -: For at vælge træningstilstand og justere funktionsværdien ned.
4. START/STOP: For at starte eller stoppe din træning.

TÆND:

Sæt netledningen i en jordet stikkontakt. Sørg for, at strømmen er korrekt placeret. Sørg for, at 'sikkerhedsnøglen' er i den korrekte position og isat korrekt i konsollen.

HURTIG TRÆNING:

Brugeren kan starte en træning ved at trykke på 'QUICK SELECT'-knappen for enten hastighed eller stigning.

Der er 5 'QUICK SELECT'-knapper for både hastighed og stigning –

4 km/t til 16 km/t for hastighedsindstillinger og 3 % til 12 % for stigningsindstillinger.

Du kan bruge 'QUICK WORKOUT' (hastighed og stigning) under din træning. Tryk på 'START' for at starte din træning.

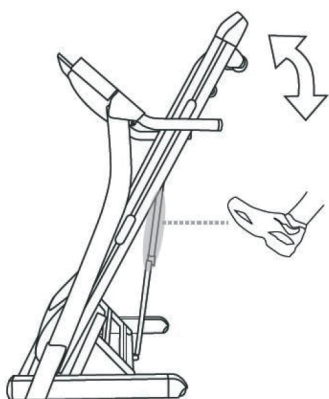
Hvis du har brug for at stoppe løbebåndet under din træning, skal du trykke på 'STOP' eller trække sikkerhedsnøglen ud.

PROGRAM TILSTAND

Denne løbebåndskonsol har 20 forudindstillede træningsprogrammer at vælge imellem (se nedenfor for en oversigt over hvert program). Når du er i PROGRAM-tilstand, skal du bruge PROGRAM-knappen til at vælge din valgte træning – P1 TIL P20. Tryk på START-knappen for at bekræfte og starte din træning.

PORG	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	2.0	3.0	3.0	4.0	5.0	3.0	4.0	5.0	5.0	3.0	4.0	5.0	4.0	4.0	4.0	2.0	3.0	3.0	5.0	3.0
P2	2.0	4.0	4.0	5.0	6.0	4.0	6.0	6.0	6.0	4.0	5.0	6.0	4.0	4.0	4.0	2.0	2.0	5.0	4.0	2.0
P3	2.0	4.0	4.0	6.0	6.0	4.0	7.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	4.0	4.0	2.0	4.0	5.0	3.0	2.0
P4	3.0	5.0	5.0	6.0	7.0	7.0	5.0	7.0	7.0	8.0	8.0	5.0	9.0	5.0	5.0	6.0	6.0	4.0	4.0	3.0
P5	2.0	4.0	4.0	5.0	6.0	7.0	7.0	5.0	6.0	7.0	8.0	8.0	5.0	4.0	4.0	6.0	5.0	5.0	4.0	2.0
P6	2.0	4.0	3.0	4.0	5.0	4.0	8.0	7.0	5.0	7.0	8.0	3.0	6.0	4.0	4.0	2.0	5.0	4.0	3.0	2.0
P7	2.0	3.0	3.0	3.0	4.0	5.0	3.0	4.0	5.0	3.0	4.0	5.0	3.0	3.0	3.0	6.0	6.0	5.0	3.0	3.0
P8	2.0	3.0	3.0	6.0	7.0	7.0	4.0	6.0	7.0	4.0	4.0	4.0	6.0	7.0	4.0	4.0	4.0	2.0	3.0	2.0
P9	2.0	4.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	8.0	4.0	8.0	9.0	9.0	4.0	4.0	4.0	5.0	6.0	3.0	3.0	2.0
P10	2.0	4.0	5.0	6.0	7.0	5.0	4.0	6.0	8.0	8.0	6.0	6.0	5.0	4.0	4.0	2.0	4.0	4.0	3.0	3.0
P11	3.0	4.0	5.0	9.0	5.0	9.0	5.0	5.0	5.0	9.0	9.0	5.0	5.0	5.0	9.0	9.0	8.0	7.0	6.0	3.0
P12	2.0	5.0	8.0	10.0	7.0	7.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	10.0	6.0	6.0	9.0	9.0	5.0	5.0	4.0	3.0
P13	3.0	6.0	8.0	10.0	3.0	6.0	8.0	10.0	3.0	6.0	8.0	10.0	3.0	6.0	8.0	10.0	3.0	6.0	8.0	3.0
P14	2.0	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	9.0	8.0	7.0	6.0	5.0	4.0	3.0	2.0	3.0	4.0	2.0
P15	3.0	3.0	6.0	6.0	9.0	9.0	8.0	9.0	6.0	6.0	3.0	3.0	6.0	6.0	9.0	9.0	6.0	6.0	3.0	3.0
P16	2.0	3.0	4.0	8.0	9.0	10.0	10.0	7.0	6.0	5.0	4.0	3.0	2.0	6.0	8.0	10.0	8.0	6.0	4.0	2.0
P17	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	3.0
P18	2.0	4.0	6.0	8.0	10.0	2.0	4.0	6.0	8.0	10.0	2.0	4.0	6.0	8.0	10.0	2.0	4.0	6.0	8.0	2.0
P19	2.0	6.0	4.0	10.0	2.0	6.0	4.0	10.0	2.0	6.0	4.0	10.0	2.0	6.0	4.0	10.0	2.0	6.0	4.0	3.0
P20	3.0	6.0	9.0	9.0	4.0	8.0	10.0	10.0	5.0	8.0	5.0	8.0	10.0	10.0	8.0	8.0	6.0	6.0	4.0	3.0

Flytte- og opbevaringsinstruktioner



Fold dit løbebånd væk

A.) Sluk løbebåndet, sluk det på hovedafbryderen, og tag stikket ud.

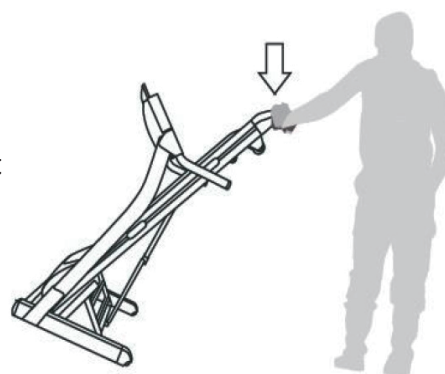
B.) Løft løbebåndsdækket op mod hovedkonsollen. Du skal kunne mærke løbebåndets gasfjedersystem gå i indgreb.

C.) For at sænke løbebåndsdækket skal du trykke gasfjedersystemet ind med din fod for at ophæve låsen. Løbebåndsdækket kan nu sænkes ned på jorden.

Flytning af dit løbebånd

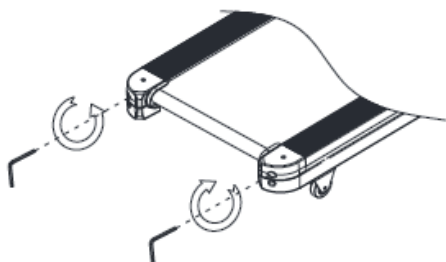
Løbebåndet kan derefter flyttes ved at lægge løbebåndsdækket mod dig og over på dets hjul.

(Sørg for, at strømkablet er frakoblet løbebåndet, før du begynder at flytte det).

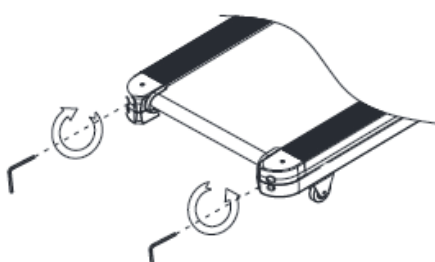


BELTEJUSTERING:

- Placer løbebåndet på en plan overflade.
- HVIS BÅNDET ER DRIVET TIL HØJRE, DREJ DEN HØJRE BOLT MED URET 1/2 DREJNING OG DREJ DEN VENSTRE BOLT MOD URET 1/2 DREJNING (BILLEDE C).
- HVIS BÅNDET ER DRIVET TIL VENSTRE, DREJ DEN HØJRE BOLT MOD URET 1/2 DREJNING OG DREJ DEN VENSTRE BOLT MED URET 1/2 DREJNING (BILLEDE D).
- KØR LØBEBÅNDET MED 6-8 KM/T.



PICTURE C

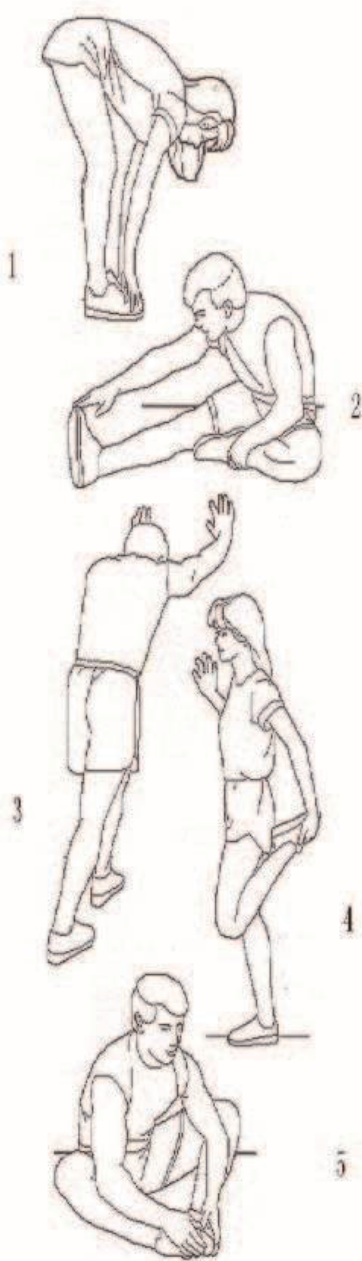


PICTURE D

- Test i mindst 15 sekunder ved 4 km/t (kontroller og juster en kvart eller halv omgang mere, indtil båndet er centreret).
- Bemærk: Løbebåndet bør ikke strammes for hårdt, da dette kan forårsage støj og beskadige maskinen.

Opvarmningsøvelser

Opvarmningsøvelser er vigtige for at forberede musklerne til aktivitet, samtidig med at risikoen for skader minimeres. Du kan vælge at varme op med et let/rask gangtempo i 5-10 minutter, før du stopper og udfører nogle enkle strækøvelser. (Som vist på billederne nedenfor)



1. Hamstrings-stræk (stående) - Hold knæ let bøjede, og læn dig langsomt fremad, ryg og skuldre afslappet, og ræk mod tæerne. Du skal mærke spændingen og det lette ubehag i dine hamstringsmuskler. Hold i 15-20 sekunder. Gentag 2-3 gange.

2. Hamstrings-stræk (siddende) - Siddende gulvet, helst på en måtte, placer det ene ben lige, det andet indad og tæt på indersiden af det strakte ben. Læn dig fremad fra hofterne, og ræk mod tæerne. Hold i 10-15 sekunder, og slap af. Gentag 3 gange for hvert ben (se billede 2).

3. Lægstræk - Stående med to hænder væggen eller træet, det ene ben bagved. Hold dine ben lige og hælen på jorden, læn dig fremad mod væggen eller træet. Hold i 10-15 sekunder, og slap af. Gentag 3 gange for hvert ben (se billede 3).

4. Quadric ps-strækøvelser - Hold balanc med din venstre hånd, der holder fast i en væg eller et stationært stativ. Grib fat i din højre fod med din højre hånd, og stræk din højre hæl langsomt mod din balde, indtil du mærker strækket foran på låret. Hold i 10-15 sekunder, og slap af. Gentag 3 gange for hvert ben (se billede 4).

5. Sartorius (Indre Lårmuskler) Muskelstræk Sæt dig ned med fodsålerne eller skosålerne samlet og knæene udad. Træk dine fødder mod din lyske, indtil du kan mærke strækket. Hold i 10-15 sekunder, og slap af. Gentag 3 gange (se billede 5).

Vedligeholdelsesinstruktioner

ADVARSEL:

Før du rengør eller udfører vedligeholdelse på dit løbebånd, skal du sørge for, at strømmen er slukket, og at netledningen er taget ud af stikkontakten.

Mindst én gang om året bør motordækslet på dit løbebånd fjernes, og eventuelt støv eller snavs bør støvsuges op for at sikre en problemfri drift af motoren og drivsystemet.

RENGØRING:

Generel rengøring af enheden vil forlænge løbebåndets levetid betydeligt.

Hold løbebåndet rent ved at tørre det regelmæssigt af. Sørg for at rengøre de udsatte dele af løbebåndets overflade på begge sider af løbebåndet og også sideskinnerne. Sørg for, at skosålerne er rene, da dette reducerer ophobning af fremmedlegemer under løbebåndet. Toppen af båndet kan rengøres med en let fugtig klud. Vær omhyggelig med at holde væske væk fra de elektriske komponenter og under løbebåndet.

Friktionen mellem båndet/løbebåndet kan spille en stor rolle i dit løbebånds funktion og levetid og kræver derfor regelmæssig smøring. Vi anbefaler en regelmæssig inspektion af løbebåndet.

Vi anbefaler smøring af løbebåndet i henhold til følgende tabel.

- Let bruger (mindre end 3 timer/uge) årligt
- Mellem bruger (3-5 timer/uge) hver sjette måned
- Tung bruger (mere end 5 timer/uge) hver tredje måned

Løbebåndssmøreolie kan købes i din nærmeste fitnessbutik eller vores serviceafdeling.

1. For at vedligeholde og forlænge dit løbebånds levetid, foreslår vi, at du slukk løbebåndet i 10 minutter efter hver 2. times løb.
2. Et løst løbebånd kan glide, når du løber, og det kan kræve en lille justering. Hvis løbebåndet er overspændt, kan det påvirke motorens ydeevne og slide rullerne ekstra. For at opnå den ideelle spænding kan løbebåndet løftes 50-75 mm fra den centrale del af løbebåndet.

SMØRING

Smøring af løbebåndet på dit løbebånd sikrer overlegen ydeevne og forlænger dets levetid. Når du modtager dit løbebånd, skal du smøre hvert olierør. Efter de første 25 timers brug (eller 2-3 måneder) skal du smøre det og gentage processen for hver efterfølgende 50 timers brug (eller 5-8 måneder).

Sådan kontrollerer du, om løbebåndet er korrekt smurt

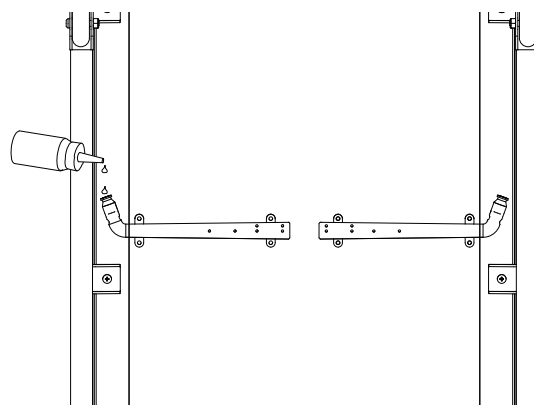
Løft den ene side af løbebåndet og mærk den øverste overflade. Hvis overfladen er glat at røre ved, er der ikke behov for yderligere smøring. Hvis overfladen er tør at røre ved, skal du påføre lidt smøremiddel. Undgå at smøre løbedækket for meget.

Sådan påfører du smøremiddel

Løft den ene side af løbebåndet.
Hæld lidt smøremiddel i påfyldningsanordningen på siden af banen.

BEMÆRK: UNDLAD at smøre løbedækket for meget.

Overskydende smøremiddel, der kommer ud, skal tørres af.



KOMPATIBLE FITNESSAPPLAKATIONER

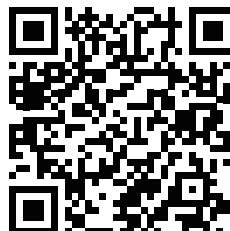
Android



FIT&HOME



iOS



Android



Kinomap



iOS



Android



ZWIFT



iOS



Tjek, om din mobilenhed opfylder kravene til applikationen.
Kravene til hver applikation vises i Google PlayStore eller AppStore.

Sådan bruges den

Tænd Bluetooth-funktionen på din mobilenhed. Åbn applikationen på din enhed.
Klik på knappen "Udstyr" i hovedmenuen for at søge efter tilgængelige enheder.
Vælg den viste enhed fra listen for at parre den.

Vær opmærksom på, at vi ikke kan tilbyde dig en komplet betjeningsvejledning til applikationen i denne manual, da appen opdateres fra tid til anden. Denne proces kan medføre ændringer i applikationens funktion eller design. Se venligst instruktionerne i den specifikke app-downloadbutik, eller kontakt os.

Bluetooth *MUSIC*

Aktivér Bluetooth på din enhed, og gør den synlig. Vælg den viste enhed "BTMP3" for at parre den. Når enheden er parret, kan du begynde at bruge applikationen på din enhed til at afspille, sætte på pause og justere lydstyrken osv.

Manufactured in China for:
Sport Scandinavia A/S
Niels Bohrsvej 2. 9900 Frederikshavn. DK
Tel: +45 70 126 126. E-mail: Info@spsca.dk
www.spsca.dk

Manual of PowerRun Treadmill



OWNER'S MANUAL

IMPORTANT: Read all instructions carefully before using this product. Retain this owner's manual for future reference.

The specifications of this product may vary from this photo and are subject to change without prior notice.

Safety Precautions

Please keep this manual for future reference.

1. Before commencing assembly and use of your new Treadmill, carefully read the instruction manual to understand the information provided. The correct installation, maintenance and use of your Treadmill is important to ensure you get the safest and most effective fitness workout.
2. Please ensure the equipment has been assembled according to the assembly manual.
3. If you are over 45 years old, have health or medical problems and/or this is your first time exercising in over 12 months, please consult your local Doctor or Medical Professional before use.
4. Should you experience any of the following symptoms including: headache, chest tightness, irregular heartbeat, shortness of breath, dizziness, nausea or any sharp muscle or joint pain, immediately stop training and consult your Doctor or Medical Professional.
5. Ensure that young children and pets are kept away from the equipment to prevent injury, the equipment is for adult use only.
6. The equipment should be placed on a hard, flat surface and at least 0.5 meters away from any obstacles.
7. Before using the equipment, please check all nuts and bolts of the Treadmill are tightened securely.
8. Do not place the treadmill in rooms or areas that are exposed to high levels of moisture i.e. outside, near heated indoor pools/spas, non-insulated garages or rooms.
9. It is strongly recommended you wear appropriate clothing and footwear when using your Treadmill for your own personal comfort.
10. The equipment is not suitable for use as a medical device.
11. This appliance can be used by children aged from 8 years and above and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved.
12. Children shall not play with the appliance.
13. Cleaning and user maintenance shall not be made by children without supervision.

Directions for Use

In order to avoid an accident, please ensure you have the treadmill safety key securely attached to your clothing. In the event, that you accidentally trip or slip whilst walking or running on the treadmill, removing the safety key from the console will ensure the power is paused to the motor bringing the belt to a stop. Re-attach the safety key to commence your workout.

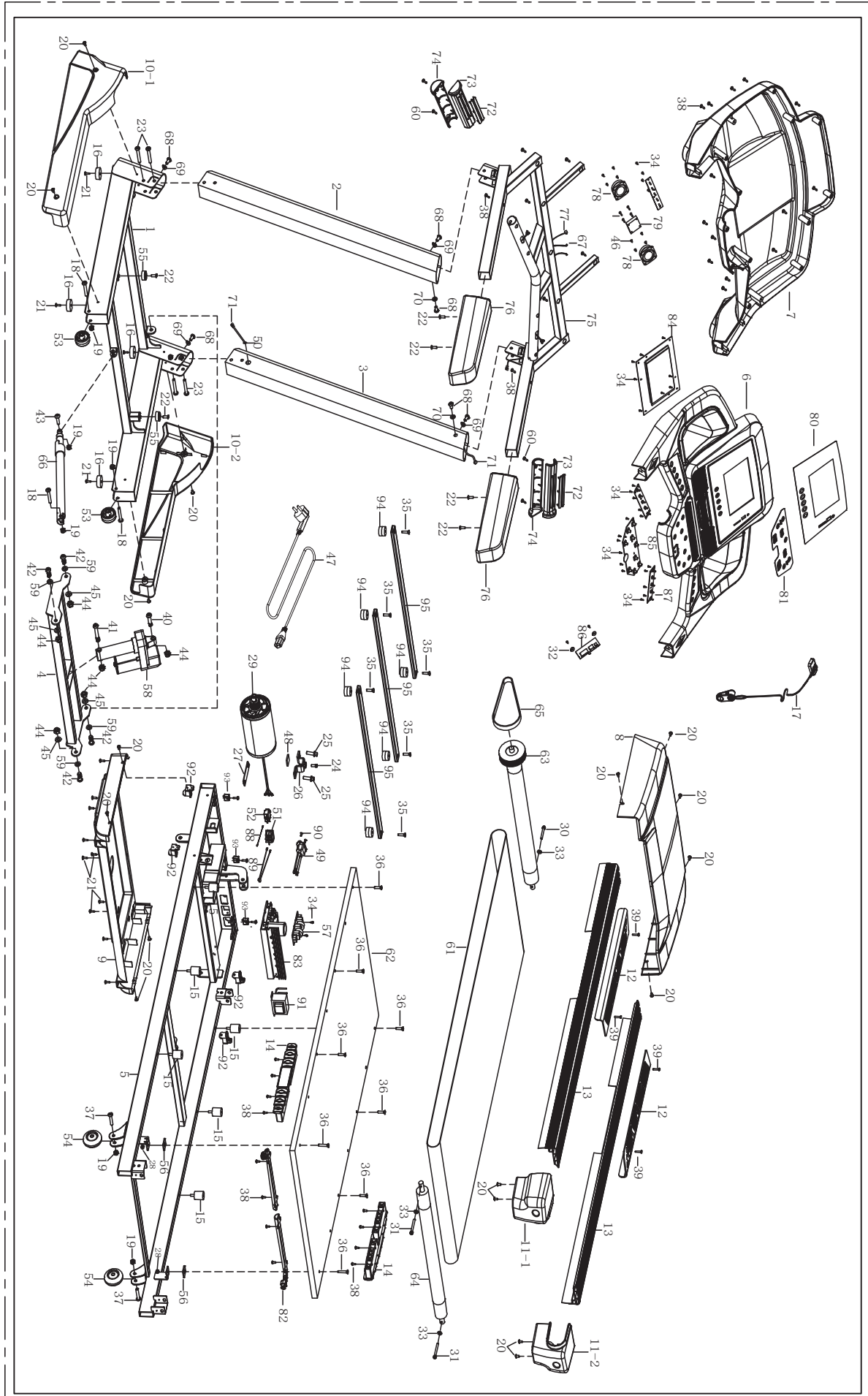
When exercising on the treadmill concentrate on looking straight ahead and not at your feet, to avoid any risk of tripping or falling. Increase the speed gradually allowing yourself to adapt to the speed setting before making any further speed adjustments.

To pause or stop your treadmill use the emergency stop button or safety key when necessary.

Once you have completed installation of the treadmill and the motor cover is securely on, you may plug in the power cord. It is recommended you use a good quality surge protector device.

1. Position the treadmill on a clean and level surface, close to a dedicated wall socket power point. A rubber floor mat is recommended to assist with maintenance and protection of your floor.
2. For your safety, never start the treadmill while you are standing on the running belt. Place your feet on either side of the running belt side rails and press the start button. Increase the speed gradually to the desired speed level before standing on the belt surface.
3. Wear appropriate clothing and footwear when exercising on the treadmill. Do not wear long, loose fitting clothing that could become caught in any of the moving parts of the treadmill.
4. Always wear the safety key attachment.
5. The motor cover should never be removed while in use. A qualified electrical technician must be in attendance should any maintenance work need to be carried out. Always unplug the power cord should the cover ever need to be removed for maintenance reasons.
6. Young children should be kept away from the treadmill whilst it is in use to avoid injury and safety concerns.

OVERVIEW DRAWING



PARTS LIST

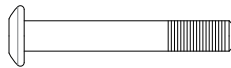
Item No.	Description	Qty	Remarks	Item No.	Description	Qty	Remarks
1	Base welding	1		48	Sealing strip	1	15*15*T0.8mm
2	Left support frame	1		49	Power socket	1	
3	Right support frame	1		50	Protection coil	2	14mm, φ16
4	Raising and lowering frame welding	1		51	Light switch with indicator	1	
5	Frame welding	1		52	Overload protection switch	1	
6	Up Plastic Cover of console	1	ABS	53	Caster	2	φ48*φ8.3*20*34mm
7	Lower Plastic Cover of console	1	ABS	54	Rear roller	2	
8	Up Plastic Cover of Motor	1	ABS	55	Flat foot cushion	2	
9	Lower Plastic Cover of Motor	1	ABS	56	Motor block rubber pad	2	
10-1	Left Base Decorative Cover	1	ABS	57	EMC circuit board	1	
10-2	Base Right Decorative Cover	1	ABS	58	Lifting motor	1	
11-1	Tail Left Trim Cover	1	ABS	59	Cam pad	4	
11-2	Rear Right Decorative Cover	1	ABS	60	Cross recess pan head self-tapping screw	4	ST3*14
12	Pedal	2	PP	61	Running belt	1	2780*480*T1.6mm
13	Edge Strip	2		62	Running board	1	1220*607*18mm
14	Decorative Pad	2	PP	63	Front roller component	1	
15	Buffer Column	6		64	Rear roller component	1	
16	Foot Mat	4		65	Multiple wedge belts	1	5P/192J
17	Safety key Parts	1		66	Gas spring	1	
18	Hexagon head pan head screw	3	M8*50	67	Connect line of Heartrate	2	
19	Lock nut	6	M8	68	Hexagon head pan head screw	6	M8*16
20	Flat-head screw	12	M5*10	69	Arc gasket	4	φ8*19*1.5T
21	Cross-head pan head screw	14	ST4.2*16	70	Flat washer	2	φ8*16*1.5
22	Flat-head Phillips screw	6	M6*16	71	Five-core sheathed cable	1	
23	Hexagon head pan head screw	4	M8*55mm	72	Heartrate parts	4	
24	Hex socket screw	1	M6*14	73	Heartrate parts	2	ABS
25	Hexagon socket head screw	2	M8*25	74	Heartrate parts	2	ABS
26	Motor pressure plate welding	1		75	Upper armrest welding	1	
27	Rubber sheet	1	65*15*T1.0 mm	76	Foam handrail	2	
28	Flange nut	2	M6	77	Five-core armored cable	1	
29	Brushless motor	1		78	Horn components	2	
30	Hex socket screw	1	M6*45	79	Fan	1	
31	Hex socket screw	2	M6*55	80	Console Sticker	1	
32	Flat washer	2	φ4*14	81	Button Sticker	1	
33	Flat washer	3	φ6*16*1.5	82	Silicon oil injection pipe component	2	
34	Cross-slot pan head self-tapping screw	32	ST3*8	83	Motor PCB	1	
35	Cross-head pan head machine screw	6	M6*25	84	Display PCB	1	
36	Cross-head pan head screw	8	M6*35	85	Control Button PCB	1	
37	Hexagon head pan head screw	2	M8*40	86	Music PCB	1	
38	Cross-head pan head self-tapping screw	31	ST4*12	87	Small button PCB	1	
39	Cross-head pan head self-tapping screw	4	ST4*20	88	Single-core conductor	1	
40	Hexagon head pan head screw	1	M10*40mm	89	Two-core conductor	1	
41	Hexagon head screw	1	M10*60	90	Cross-head pan-head machine screw	2	
42	Hexagon head screw	4	M10*25mm	91	Reactor components	1	
43	Hexagon head screw	1	M8*30	92	Motor cover fastening and removal	4	
44	Lock nut	6	M10	93	Motor cover fixing block	3	
45	Flat washer	4	φ10*21*1.5	94	Buffer column	6	
46	Flat head self-tapping screws	8	ST3*8	95	Wooden reinforcement block	3	
47	Power cord	1					

Assembly Instructions

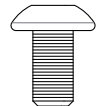
We recommend 2 people assist in assembling this unit. Place all parts of the Treadmill in a cleared area and remove the packing materials. Do not dispose of the packing materials until assembly is completed. Before you start installation inspect and prepare all parts and screws featured in this manual. When you open the carton, you will find the following parts.



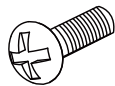
(S1) #6/#6 Allen Wrench
each 1 PC



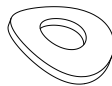
(S2) Hex Bolt M8x60mm
teeth 10 mm
4 PCS



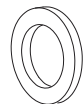
(S3) Hex Bolt
M8x16mm
6 PCS



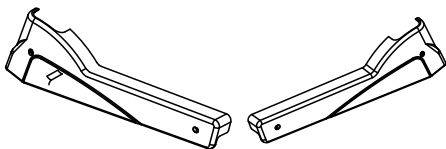
(S4) Head Screw
M5x10mm
4 PCS



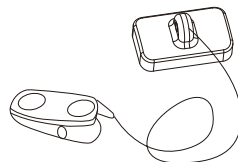
(S5) Curved gasket
2 PCS



(S6) Flat gasket
2 PCS



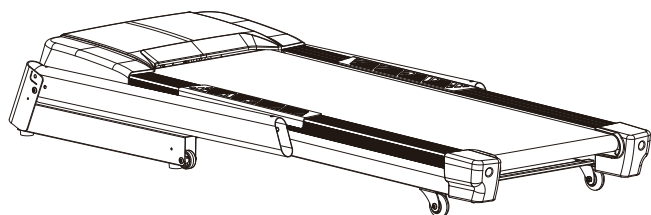
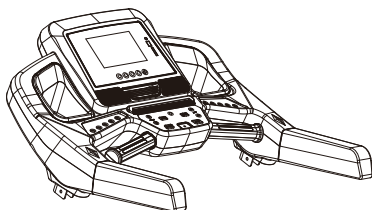
(S7) Covers
2 PCS



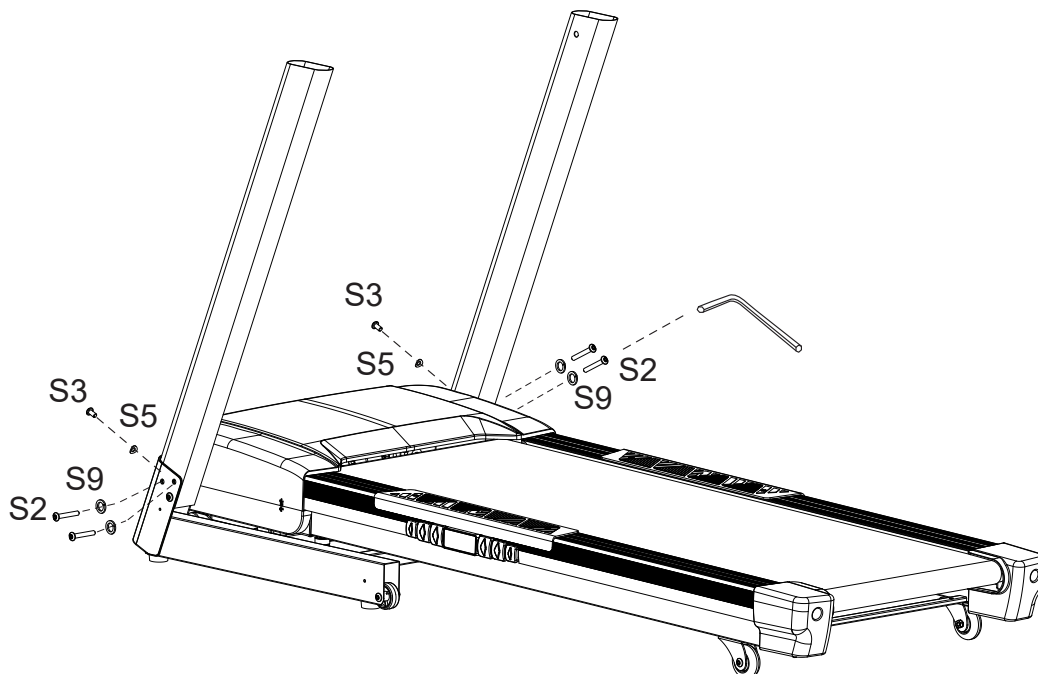
(S8) Safety Key
1 PC



(S9) Spring gasket
4 PC



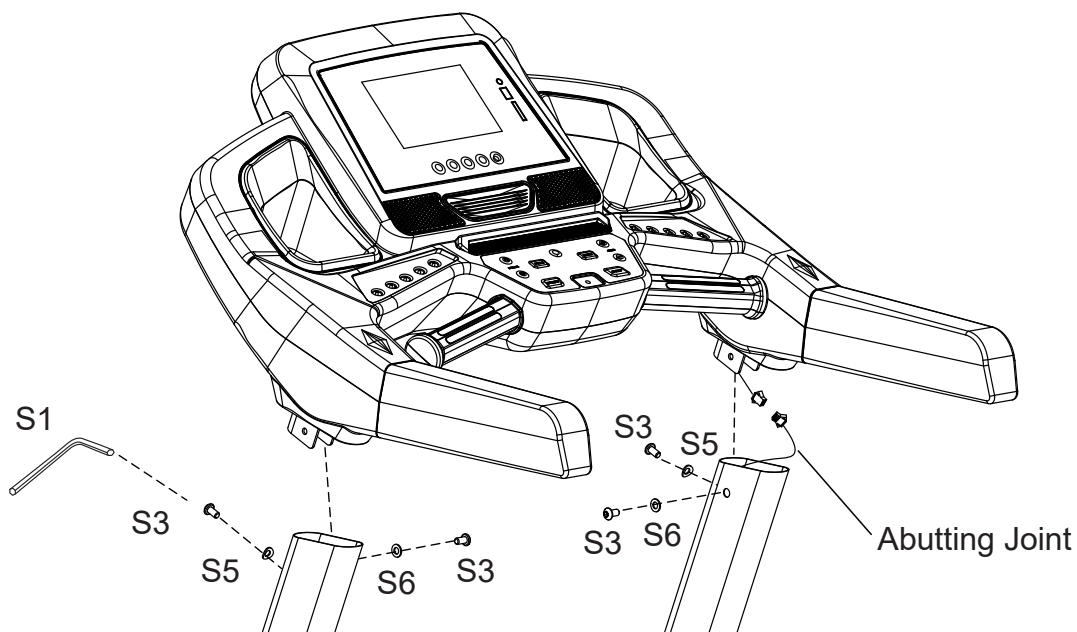
(S10) Treadmill Main Body
1 PC



Step 1 Installing the upright frame

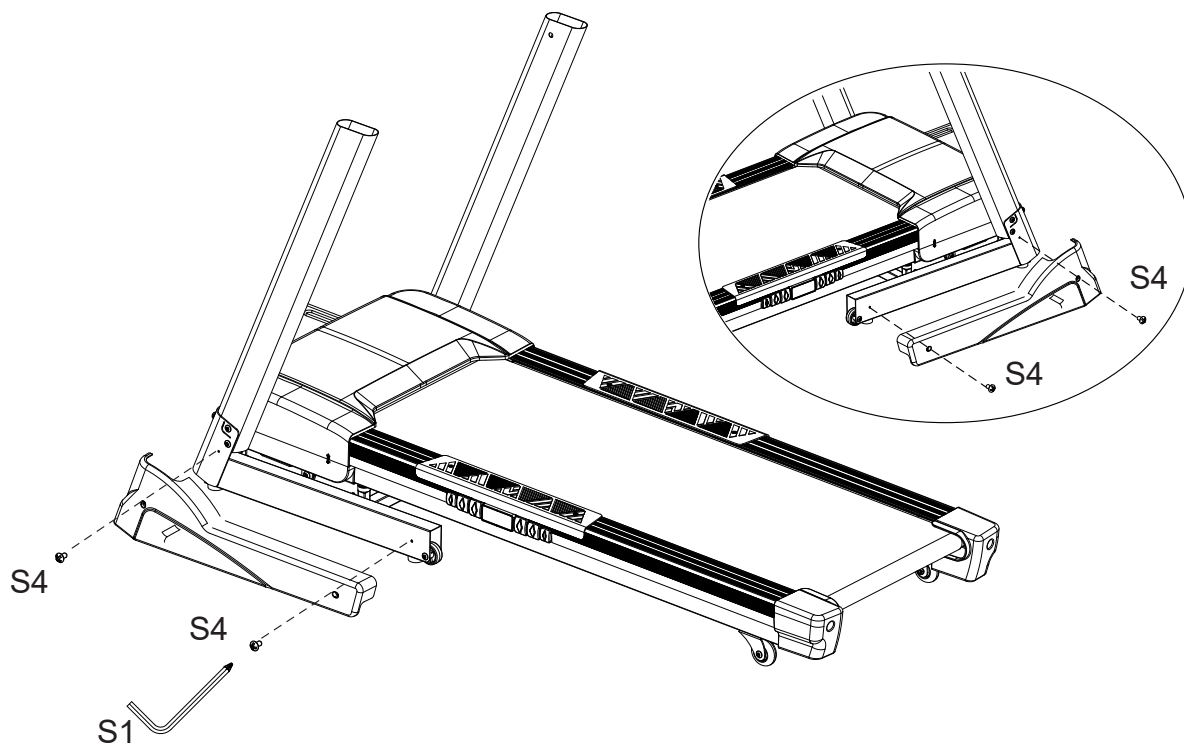
Upright and secure the upright frame into the stabilizer with Hex Bolt M8x60mm(S2), Hex Bolt M8x16mm(S3), Spring gasket(S9) and Curved gasket (S5) back sides.

Important : While assembly, it need two person work together. One people hold the computer and another one tighten the bolts with the Allen Wrench (S1) provided.



Step 2 Installing the Computer

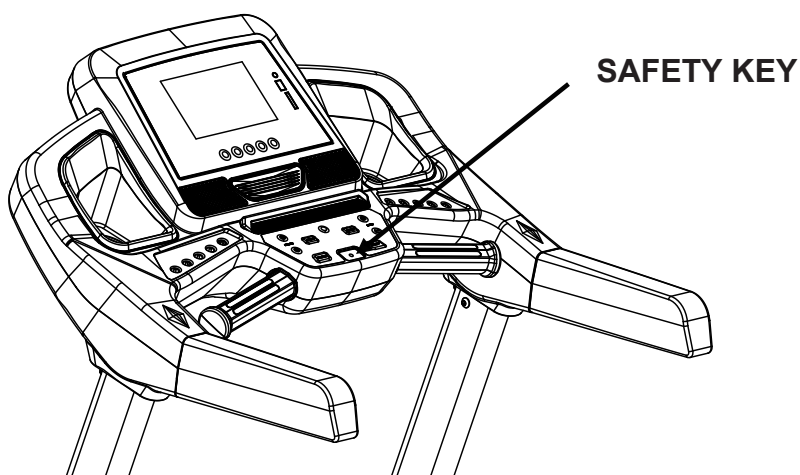
Connect the Signal Wire from the computer to the Signal Wire from the upright frame first . Then, secure the computer into the upright frame with four Hex Bolt M8x16mm (S3) and two Curved gasket(S5) and two Flat gasket(S6)back sides. Tighten the bolts with the Allen Wrench (S1) provided.



Step 3 Installing the Covers

Secure the cover (S7) to the upright frame with four Head Screw M5x10mm (S4) both sides, tighten the bolts with Multi Hex Tool with Screwdriver (S1) provided.

EMERGENCY STOP



Before beginning a workout session ensure that the Safety Tether Key is properly placed onto the Computer Console and the Safety Clip is securely attached to an article of your clothing. If you fall the clip will pull out the SAFETY KEY from the Computer Console and the running belt will stop immediately for emergency stop, helping to prevent injury.

Replaced the Safety Tether Key onto the Computer Console. Press the START button to begin exercise again.

Operation Instructions



Display Functions

TIME	No Set Target Time - TIME will count up from 00:00 to maximum 99:00 with each increments is one minute. Using Set Target Time - TIME will count down from Preset Value . Each preset Increment is one minute between 5:00 to 99:00 minutes.
SPEED	Display current training speed from 1.0 to a maximum of 22.0 km/h.
DISTANCE	No Set Target Distance - DISTANCE will count up from 0.00 to a maximum of 65.0 km with each increment 0.1 KM. Using Set Target Distance - DISTANCE will count down from preset Value. Each preset increment is 0.5 KM between 0.5 to 65.0 .
CALORIES	No Set Target Calories - CALORIES will count up from zero to maximum 995 with each increment 1 cal. Using Set Target Calories - CALORIES will count down from preset value. Each preset increment is 5 cal from 10 to 995 cal.
PULSE	Hold the hand sensor tight and the console will detect your pulse signal. When monitor is reading your heart tare signal, the HEART SYMBOL will flash on the console.

Function Buttons

1. MODE: To confirm all settings and to enter exercise modes.
2. Speed +/- : To select training mode and adjust the function value up/down.
3. Incline +/- : To adjust the inclination of the treadmill(1%-15%).
4. START/STOP: To start or stop your workout.

POWER ON:

Plug the main power cord in a grounded wall outlet, please make sure the power matched. Ensure the 'Safety Key' is in the correct position and inserted properly in the console.

QUICK WORKOUT:

User can start a workout by pressing the 'Quick Select' button for either Speed or incline.

There are 5 'Quick Select' buttons for both Speed and Incline – 4km/h to 16km/h for speed options and 3% to 12% for Incline options.

You can use Quick Workout (the speed and incline) during your workout, press 'START' to beginning your workout.

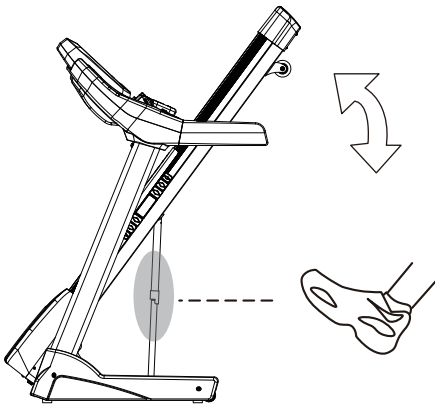
If you need to stop the treadmill during your workout, press 'STOP' or pull out the Safety Key.

PROGRAM MODE

This treadmill console has 20 Preset Workout Programs to choose from (see below for breakdown of each Program). When in PROGRAM mode, use PROGRAM button to select your chosen workout – P1 TO P20. Press START button to confirm and start your workout.

PORG	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	2.0	3.0	3.0	4.0	5.0	3.0	4.0	5.0	5.0	3.0	4.0	5.0	4.0	4.0	4.0	2.0	3.0	3.0	5.0	3.0
P2	2.0	4.0	4.0	5.0	6.0	4.0	6.0	6.0	6.0	4.0	5.0	6.0	4.0	4.0	4.0	2.0	2.0	5.0	4.0	2.0
P3	2.0	4.0	4.0	6.0	6.0	4.0	7.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	4.0	4.0	2.0	4.0	5.0	3.0	2.0
P4	3.0	5.0	5.0	6.0	7.0	7.0	5.0	7.0	7.0	8.0	8.0	5.0	9.0	5.0	5.0	6.0	6.0	4.0	4.0	3.0
P5	2.0	4.0	4.0	5.0	6.0	7.0	7.0	5.0	6.0	7.0	8.0	8.0	5.0	4.0	4.0	6.0	5.0	5.0	4.0	2.0
P6	2.0	4.0	3.0	4.0	5.0	4.0	8.0	7.0	5.0	7.0	8.0	3.0	6.0	4.0	4.0	2.0	5.0	4.0	3.0	2.0
P7	2.0	3.0	3.0	3.0	4.0	5.0	3.0	4.0	5.0	3.0	4.0	5.0	3.0	3.0	3.0	6.0	6.0	5.0	3.0	3.0
P8	2.0	3.0	3.0	6.0	7.0	7.0	4.0	6.0	7.0	4.0	4.0	4.0	6.0	7.0	4.0	4.0	4.0	2.0	3.0	2.0
P9	2.0	4.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	8.0	4.0	8.0	9.0	9.0	4.0	4.0	4.0	5.0	6.0	3.0	3.0	2.0
P10	2.0	4.0	5.0	6.0	7.0	5.0	4.0	6.0	8.0	8.0	6.0	6.0	5.0	4.0	4.0	2.0	4.0	4.0	3.0	3.0
P11	3.0	4.0	5.0	9.0	5.0	9.0	5.0	5.0	5.0	9.0	9.0	5.0	5.0	5.0	9.0	9.0	8.0	7.0	6.0	3.0
P12	2.0	5.0	8.0	10.0	7.0	7.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	10.0	6.0	6.0	9.0	9.0	5.0	5.0	4.0	3.0
P13	3.0	6.0	8.0	10.0	3.0	6.0	8.0	10.0	3.0	6.0	8.0	10.0	3.0	6.0	8.0	10.0	3.0	6.0	8.0	3.0
P14	2.0	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	9.0	8.0	7.0	6.0	5.0	4.0	3.0	2.0	3.0	4.0	2.0
P15	3.0	3.0	6.0	6.0	9.0	9.0	8.0	9.0	6.0	6.0	3.0	3.0	6.0	6.0	9.0	9.0	6.0	6.0	3.0	3.0
P16	2.0	3.0	4.0	8.0	9.0	10.0	10.0	7.0	6.0	5.0	4.0	3.0	2.0	6.0	8.0	10.0	8.0	6.0	4.0	2.0
P17	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	3.0
P18	2.0	4.0	6.0	8.0	10.0	2.0	4.0	6.0	8.0	10.0	2.0	4.0	6.0	8.0	10.0	2.0	4.0	6.0	8.0	2.0
P19	2.0	6.0	4.0	10.0	2.0	6.0	4.0	10.0	2.0	6.0	4.0	10.0	2.0	6.0	4.0	10.0	2.0	6.0	4.0	3.0
P20	3.0	6.0	9.0	9.0	4.0	8.0	10.0	10.0	5.0	8.0	5.0	8.0	10.0	10.0	8.0	8.0	6.0	6.0	4.0	3.0

Moving & Storage Instructions

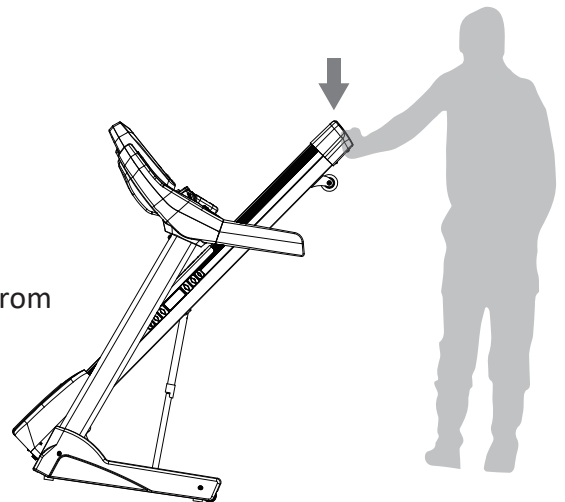


Folding away your Treadmill

- A.) Turn off the treadmill, switch off at the main power switch and pull out the plug.
- B.) Lift the treadmill deck up towards the main console. You should feel the treadmill gas spring system engage.
- C.) To lower the treadmill deck, press the gas spring system in with your foot to disengage the lock. The treadmill deck can now be lowered to the ground.

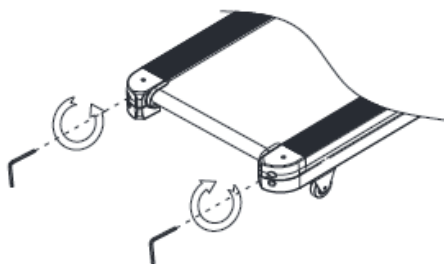
Moving your Treadmill

The treadmill can then be moved by tilting the treadmill deck towards you onto its transportation wheels.
(Please ensure the power cord cable has been disconnected from the treadmill before attempting to move it).

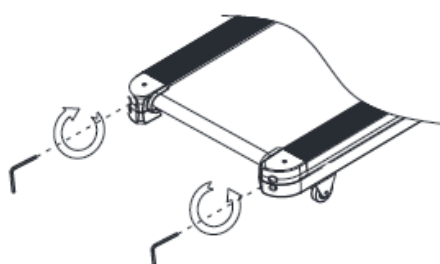


BELT ADJUSTMENT:

- Place treadmill on a level surface.
- Run the treadmill at 6-8km/h.
- If the belt has drifted to the right, turn the right bolt clockwise a 1/2 turn and turn the left bolt anticlockwise a 1/2 turn (Picture C).
- If the belt has drifted to the left, turn the right bolt anticlockwise a 1/2 turn and turn the left bolt clockwise a 1/2 turn (Picture D).



PICTURE C



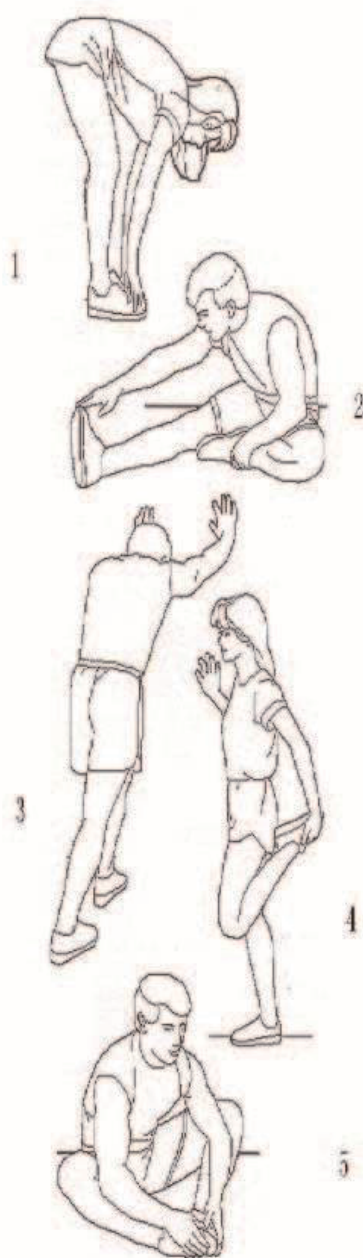
PICTURE D

- Test for at least 15 seconds at 4km/h (check and adjust a further quarter or half turn until the belt is centred).

NOTE: The running belt should not be tightened too hard as this can cause noise and damage the machine.

Warm-Up Exercise

Warm up exercise is important in preparing the muscles for activity whilst minimising the risk of injury. You may choose to warm up with a light/brisk walking pace for 5-10 minutes before stopping and performing some simple stretches. (As shown in the pictures below)



1. Hamstring Stretch (Standing) - Keep your knees slightly bent and slowly lean forward, back and shoulders relaxed, reaching towards your toes. You should feel the tension and slight discomfort in your hamstring muscles. Hold for 15 - 20 seconds. Repeat 2-3 times.

2. Hamstrings Stretches (Seated) - Sitting on the floor preferably on a mat, put one leg straight, the other inward and close to the inside of the straight leg. Lean forward from the hips, reaching towards your toes. Hold for 10-15 seconds, and relax. Repeat 3 times for each leg (See picture2).

3. Calf Stretches - Standing with two hands on the wall or tree, one leg behind. Keeping your legs straight and the heel on the ground, lean forward towards the wall or tree. Hold for 10 -15 seconds, and relax. Repeat 3 times for each leg (See picture 3).

4. Quadriceps Stretches - Keeping your balance with your left hand holding onto a wall or stationery fixture, grasp your right foot with your right hand and stretch your right heel toward your buttocks slowly, until you feel the stretch in the front of your thigh. Hold for 10 - 15 seconds, and relax. Repeat 3 times for each leg (See picture 4).

5. Sartorius (Inner Muscles of the Thigh) Muscle Stretches - Sitting down with the soles of your feet or shoes together and your knees positioned outward. Pull your feet towards your groin until you can feel the stretch. Hold for 10 -15 seconds, and relax. Repeat 3 times (See picture 5).

Maintenance Instructions

WARNING:

Before cleaning or carrying out any maintenance on your treadmill, ensure the power is turned off and the power cord removed from the plug socket.

At least once a year, the motor cover on your treadmill should be removed and any dust or debris vacuumed up to maintain the smooth operation of the motor and drive system.

CLEANING:

General cleaning the unit will greatly prolong the treadmills working life.

Keep the treadmill clean by dusting regularly. Be sure to clean the exposed parts of the deck surface on both side of the walking belt and also the side rails. Make sure the soles of your shoes are clean, this reduces the build up of foreign material underneath the running belt. The top of the belt can be cleaned with a slightly damp cloth. Be careful to keep liquid away from the electrical components and underneath the running belt.

The belt/ deck friction may play a major role in the function and life of your treadmill, thus requiring periodic lubrication. We recommend a periodic inspection of the deck.

We recommend lubrication of the deck according to the following timetable

- Light user (less than 3 hours/ week) annually
- Medium user (3-5 hours/ week) every six months
- Heavy user (more than 5 hours/ week) every three months

Treadmill lubricating oil can be purchased from your nearest Fitness store or our Service Department.

1. In order to maintain and prolong the working life of your treadmill, we suggest you power off the treadmill for 10 minutes after every 2 hours of running use.
2. A loose running belt may slip when you are running and may require a small adjustment; if the running belt is over tightened it can affect the performance of the motor and add extra wear to the rollers. For ideal tension, the running belt can be lifted 50-75mm from the central part of the running deck.

LUBRICATION

Lubricating your treadmill running belt will ensure superior performance and extend its life expectancy. When you receive your treadmill please apply some lubricant into each oil pipe. After the first 25 hours of use (or 2-3 months) apply some lubricant and repeat for every following 50 hours of use (or 5-8 months).

How to check running belt for proper lubrication

Lift one side of the running belt and feel the top surface of the running deck.

If the surface is slick to the touch, then no further lubrication is required

If the surface is dry to the touch, apply some lubricant.

Avoid over oiling the running deck.

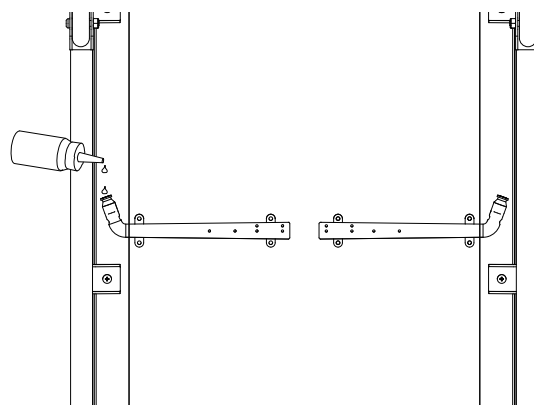
How to apply lubricant

Lift one side of running belt.

Pour some lubricant into the fueling device on the side of the runway.

NOTE: DO NOT over lubricate running deck.

Any excess lubricant that comes out should be wiped off.



COMPATIBLE FITNESS APPLICATIONS

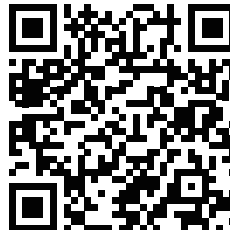
Android



FIT&HOME



iOS



Android



Kinomap



iOS



Android



ZWIFT



iOS



Check if your mobile device confirms the requirements for the application.
The requirements of each application are shown in the Google PlayStore or AppStore.

How to use

Turn on the Bluetooth function of your mobile device. Open the application on your device.
Click on in the main menu on the button "Equipment" to search for available devices.
Choose the shown device from the list to pair it.

Please understand that we are not able to offer you a complete operation guide of the application inside this manual, as the app will be updated from time to time.
This process can make changes to the operation or the design of the application. Please refer to the instructions inside the specific app download store or contact us.

Bluetooth *MUSIC*

Turn on Bluetooth capability on your device and make it discoverable, choose the shown device "BTMP3" to pair it. Once the device is paired you can start using the application on your device to play, pause and adjust the volume, etc.

Manufactured in China for:
Sport Scandinavia A/S
Niels Bohrsvej 2. 9900 Frederikshavn. DK
Tel: +45 70 126 126. E-mail: Info@spsca.dk
www.spsca.dk