

—
TITAN LIFE®
—

OWNERS MANUAL

YOUR WAY – YOUR LIFE

We create products that push you forward on your journey – keeping you healthy and strong. We believe health and happiness are the real cornerstones of life.

TITAN LIFE T100



INDHOLDSFORTEGNELSE

KÆRE KUNDE	2
BORTSKAFFELSE	2
KUNDESERVICE	3
SERVICE OG REPARATION	4
GARANTIBESTEMMELSER	5
SIKKERHEDSINFORMATIONER	6
VIGTIG INFO	8
VEDLIGEHOLDELSE	10
RENGØRING	14
BRUGSVEJLEDNING	15

KÆRE KUNDE

Det glæder os, at du har valgt et TITAN LIFE produkt.

Dette er et kvalitetsprodukt, som er produceret med henblik på brug i hjemmet. Produktet er testet efter den europæiske norm EN 957.

Før påbegyndelse af samling samt brug af produktet, vil vi bede dig om at læse denne manual grundigt igennem.

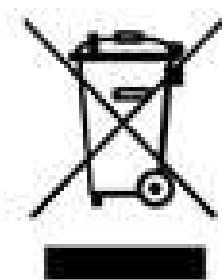
Sidste nye version af produktmanual kan ses på www.livingsport.dk/se/fi/no

Det anbefales at alle trin i monteringsvejledningen gennemgås grundigt, inden samlingen påbegyndes, samt at det kontrolleres, at alle dele er til stede og intakte.

I tilfælde af at emballagen er defekt/beskadiget ved modtagelsen, er det vigtigt at det bliver anmeldt skriftligt og med billed dokumentation, til transportør og købsstedet, indenfor 5 dage efter modtagelsen.

Gem altid al emballage, indtil produktet er samlet og testet. Husk at gemme denne Manual / brugsvejledningen til eventuelt senere brug.

BORTSKAFFELSE



Dette symbol betyder, at produktet ikke må bortskaffes som almindeligt husholdningsaffald. I stedet er det dit ansvar at videregive produktet til et relevant indsamlingssted. Denne ordning hjælper med at bevare naturlige ressourcer og forhindre eventuelle negative konsekvenser for både mennesker og miljø.

KUNDESERVICE

For at vi kan yde den bedst mulige service ved eksempelvis mangler eller defekter på produktet, beder vi dig notere og gemme produktets serienummer samt kvittering. Serienummer finder du på et mærkat påsat nederst på produktets ramme. Eftersom ikke alle oplysninger altid fremgår på kvitteringen, anbefaler vi også, at du udfylder nedenstående oplysninger om produktet. Disse informationer skal anvendes, hvis du på et tidspunkt får behov for at kontakte Livingsport vedrørende dit produkt. Vi anbefaler at nedenstående oplysninger gemmes sammen med kvitteringen – kvitteringen skal kunne fremvises i tilfælde af reklamation.

Mærke:

eks. TITAN LIFE

Produkt type:

eks. Treadmill

Modelnavn:

eks. ATHLETE T'11

Serienummer:

eks. re-12011/5212/45101-01

Købssted:

eks. Expert sport Norge

SERVICE OG REPARATION

Vi ønsker at yde den hurtigste og bedst mulige service. Har du problemer med dit udstyr, eller ønsker du at bestille reservedele, så vil vi bede dig om at udfylde vores serviceskema, som du finder på vores hjemmeside.

Ved bestilling af reservedele findes nummeret på den pågældende del i enten styklisten eller oversigtstegningen i denne manual

For at vi kan hjælpe dig på den bedste og hurtigste måde, er det meget vigtigt, at skemaet bliver udfyldt så detaljeret som muligt – meget gerne med billeder og/eller video

Serviceskemaet på hjemmesiden skal altid udfyldes ved reklamationer eller efterspørgsel af reservedele – særligt ved reklamationer er det vigtig at kvittering samt serienummer vedhæftes.

Yderligere info kan findes på hjemmeside under Service.

DK: www.livingsport.dk

SE: www.livingsport.se

FI: www.livingsport.fi

NO: www.livingsport.no

GARANTIBESTEMMELSER

TITAN LIFE produkter er konstrueret og testet til hjemmebrug. Dette betyder, at reklamationsretten bortfalder fuldstændigt, hvis produktet anvendes til kommercielt brug, offentlig brug eller anden ikke-privat brug.

Dette produkt er fremstillet efter den europæiske norm EN 957.

Som importør af dit TITAN LIFE produkt yder LivingSport A/S reklamationsret, i henhold til købeloven for det pågældende land, på omfattende fabrikations- og materialefejl, der konstateres ved varens normale anvendelse. Reklamationsretten dækker ikke fejl, skader eller almindelig slitage, direkte eller indirekte opstået som følge af forkert betjening, manglende vedligeholdelse, vold eller uautoriserede indgreb.

LivingSport A/S kan ikke holdes ansvarlig for skader påført på andet indbo i forbindelse med anvendelse af produktet.

Reklamation over fejl og mangler, som bør opdages ved sædvanlig undersøgelse af varen, skal meddeles til LivingSport A/S indenfor rimelig tid.

Produktet kan ved fejl/mangler returneres for reparation. Dette SKAL aftales med LivingSport A/S inden returnering. Efter vurdering af fejllens/manglens omfang, forsøges denne udbedret ved reparation. Kan dette ikke udføres indenfor rimelig tid og uden stor gene for forbrugeren, vil produktet blive ombyttet eller en krediteret. Reklamationsperioden påbegyndes på dagen for levering. Gem derfor altid din kvittering for både købet og leveringen

SIKKERHEDSINFORMATIONER

Før påbegyndelse af dette eller andre træningsprogrammer bør du kontakte din læge. Dette er især vigtigt for personer, som ikke tidligere har trænet regelmæssigt eller for personer med nuværende eller tidligere helbredsproblemer.

Læs venligst denne manual grundigt igennem før påbegyndelse af træning. Hverken producent eller sælger påtager sig ansvar for personlig skade eller indborskade forårsaget af eller ved brug af dette produkt. Læs alle forholdsregler samt instruktioner grundigt før brug af produktet. Vi anbefaler, at denne manual gemmes til fremtidig reference.

- Det er ejerens ansvar at sikre sig, at alle brugere af produktet er tilstrækkeligt informeret om alle forholdsregler. Brug kun produktet, som beskrevet i denne manual.
- Brug kun produktet indendørs på en jævn overflade med tilstrækkelig fri plads omkring produktet (min. 200cm).
- Placér ikke produktet udenfor, i garagen, carporten, udhuset eller i nærheden af vand.
- Produktet skal opbevares ved almindelig stuetemperatur – ikke under 15° grader C.
- Hold produktet væk fra fugt og støv.
- Hold ALTID børn under 12 år og kæledyr væk fra produktet.
- Placér eventuelt en måtte under stabilisatorerne for at beskytte trægulv eller gulvtæppe.
- Udskift eventuelle nedslidte dele med det samme.
- Beskadigede dele eller komponenter kan medføre en risiko for din sikkerhed eller forringelse af produktets levetid. Udskift derfor straks beskadigede eller slidte dele, og brug ikke

produktet, før denne udskiftning er sket.

- Reparationer må kun udføres efter aftale med LivingSport A/S.
- Vær opmærksom på, at INGEN væsker kommer ind i maskinen eller i elektroniske dele, da dette kan beskadige produktet.
- Ifør dig passende tøj, når du træner, undgå løst tøj, som kan fanges i de bevægelige dele på produktet.
- Træn altid i sportssko.
- Hvis du føler smerte eller svimmelhed under træningen, stop da med det samme!

Overtræning kan resultere i alvorlig skade eller død. Hvis du føler dig utilpas, skal du holde op med at træne med det samme.

- Hvis dit produkt er udstyret med en hånd-pulsmåler, skal du være opmærksom på, at pulsmåleren ikke er et medicinsk redskab, og at der må forventes en vis unøjagtighed ved en hånd-pulsmåler sammenlignet med en pulsmåler, der måler tættere på hjertet. Flere faktorer, bl.a. udøverens bevægelser, kan influere præcisionen af hånd-pulsmåleren.
- Produktet er klasse "H" (Hjemme) produkt, og er derfor kun beregnet til hjemmetræning. Det bør derfor ikke anvendes under erhvervsmæssige eller institutionsmæssige forhold.
- Produktet er ikke designet til medicinske og rehabiliterende formål.
- Dette produkt er lavet efter den europæiske Norm EN 957 og er IKKE beregnet til terapeutisk eller helbredende træning.
- For maksimal brugervægt se BRUGSVEJLEDNING.

VIGTIG INFO

Produktet skal forsynes med en strømstyrke på 220-240 volt, og det skal tilsluttes en jordet stikkontakt. Produktet bør bruges på en dertil beregnet forbindelse, 13 ampere-forbindelser anbefales til de fleste løbebånd.

Der må ikke anvendes forlængerledning eller tilsluttes andre strømforbrugere til samme stikkontakt. Er en forlængerledning nødvendig, eller er du i tvivl om, hvordan produktet skal tilsluttes, bør du kontakte en autoriseret elektriker – **Begynd aldrig selv at modificere ledninger eller adapter.**

Strømledningen må ikke være i kontakt med løbebåndet. Den må f.eks. ikke ligge under hverken løbebåndet, den bagerste eller den forreste rulle. Anvend ikke løbebåndet hvis strømledningen er defekt.

Under vedligeholdelse af løbebåndet, sluk da for strømmen og tag strømledningen ud af stikkontakten.

Vær sikker på at løbebåndet er 100% intakt, og at alt er spændt, før du anvender løbebåndet.

Stå ikke på selve løbebæltet ved opstart, da dette kan føre til unødvendigt slid og overbelastning af motor. Se illustration på næste side.



Stå med
fødderne på de
2 sidepaneler,
når du starter
løbebåndet op.



Når båndet
kører 2km/t
kan du træde
ned på løbe-
båndet og
begynde at
gå/løbe.

VEDLIGEHOOLDELSE

Det er vigtigt at løbebåndet vedligeholdes for at undgå fejl, og for at løbebåndet kører problemløst. Ved manglende vedligeholdelse kan levetiden mindskes, og garantien kan bortfalde.

Produktet skal inden enhver anvendelse efterspændes og efterses for eventuelle opståede fejl, slør, mislyde samt manglende dele. Er du i tvivl om, hvorvidt produktet har en fejl, stop da enhver anvendelse og kontakt LivingSport A/S serviceafdeling.

Du skal være særligt opmærksom på skruer og bolte, der fastholder bevægelige dele, uanset om de er synlige eller skjulte. I tilfælde af opstået fejl pga. ukorrekt anvendelse, manglende efterspænding eller vedligeholdelse, vil garantien til enhver tid bortfalde. LivingSport A/S påtager sig ej heller ansvar på fejl, der evt. opstår på 2. og 3. part.

På de efterfølgende sider informeres der om den mest almindelige vedligeholdelse samt rengøring.

Yderligere information kan findes på hjemmeside under [Service](#)

JUSTERING AF LØBEBÅNDET / BÆLTE

Du er muligvis nødt til at justere løbebåndet/bæltet efter de første par ugers brug, da løbebæltet kan have udvidet sig en smule. Hvis det føles som om, løbebåndet slipper eller "står stille", når du lander med den forreste fod, skal løbebåndet/bæltet strammes.

SÅDAN STRAMMES LØBEBÆLTET

1. Anvend en umbracconøgle på den venstre bolt. Drej den med uret en $\frac{1}{4}$ omgang.
2. Gentag STEP 1 med den højre bolt. Du skal sikre dig, at du drejer hver bolt lige meget. Sker dette ikke, vil bæltet begynde at løbe skævt, og dette kan resultere i at bæltet ødelægges.
3. Gentag STEP 1 og STEP 2, indtil båndet stopper med at slippe / "stå stille".
4. Vær opmærksom på, at du ikke kommer til at overstramme løbebæltet, da det kan skade kuglelejerne i den forreste og bagerste rulle. Sker dette, vil der komme en metallisk støj fra rullen.

For at mindske belastningen på rullerne skal båndet løsnes, drej da både højre og venstre bolt det samme antal gange mod uret.

CENTRERING AF LØBEBÅNDET / BÆLTET

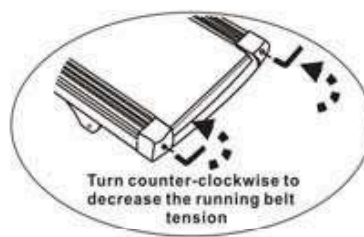
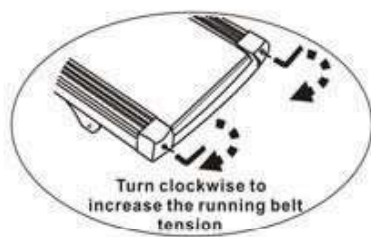
Når man løber, er det helt normalt, at man træder hårdere med den ene fod end med den anden. Dette kan over tid medføre, at løbebæltet trækkes skævt. Oftest vil løbebæltet blive centreret igen ved blot at lade bæltet køre uden belastning på – altså at der ikke står nogle på bæltet, imens det kører. Løser dette ikke problemet, skal det i stedet justeres manuelt.

- Start løbebåndet / bæltet, lad det køre 10 km/t. uden at der er nogen belastning på båndet. Observér, om bæltet trækker mod højre eller venstre side.
- Trækker det til venstre så drej på den venstre justeringsbolt med nøglen. Drej venstre bolt $\frac{1}{4}$ omgang med uret.
- Trækker det mod højre, drej da på den højre justerings bolt med nøglen. Drej den højre bolt $\frac{1}{4}$ omgang med uret.
- Gentag ovenstående indtil løbebæltet igen er centreret.

Efter at løbebæltet er centreret, sæt da farten op til ca. 12-15 km/t. Læg mærke til om løbebåndet løber normalt og uden nogen unormale lyde.

Er ovenstående procedure ikke nok til at få båndet centreret, skal du muligvis stramme løbebåndet op, som tidligere omtalt.

Se illustrationen herunder.



SMØRRING

Inden første anvendelse af løbebåndet skal du tjekke om løbebåndet er smurt tilstrækkeligt fra fabrikkens side:

Løft bæltet og føl på løbebæltets underside. Findes der spor af silikone behøves der ikke ny smørelse.

Er fladen tør, skal du følge nedenstående instruktioner for "Smøring af løbebåndet".

Løbebåndet bør smøres regelmæssigt. Smør det med en måneds mellem eller efter ca. 40 træningstimer. Anvend kun en autoriseret silikone spray, eller den flaske som følger med løbebåndet. Ønsker du at købe mere end der medfølger, kontakt da Livingsport A/S via hjemmeside for henvisning til nærmeste forhandler.

SMØRING AF LØBEBÅNDET

TRIN 1:

Løft løbebæltet op i siden og smør med den medfølgende flaske ned på træpladen i et s-formet mønster. Du skal bruge ca. halvdelen af flasken.

TRIN 2:

Start på hastighed 5-6km/t uden at stå eller gå på båndet i ca. 5 minutter så olien kan arbejdet sig ind i båndet. Skru derefter hastigheden op på højeste hastighed, og tjek at bæltet kører lige.

RENGØRING

Regelmæssig rengøring giver dit løbebånd en længere levetid.

ADVARSEL: Løbebåndet må ikke være tilsluttet en strømkilde under rengøringen.

Strømtikket skal være taget ud af stikkontakten, både når det står uberørt, ved vedligeholdelse og under rengøring.

OBS: Anvend ikke nogen form for sæbe og rengøringsmidler. For at undgå skader på computeren, hold alle former for væske væk.

Tør computeren og alle andre overflader af med en tør klud efter hver træning.

Computeren må ikke stå i direkte sollys.

Afmonter motorcover ca. hver 6. måned og støvsug motorrummet for støv. HUSK at slå strømmen fra.

Det er vigtigt at løbebåndet står i et rum, hvor der ikke er støvet. Husk også at gøre rent under og rundt om løbebåndet. For at gøre rengøringen nemmere, bør man anvende en måtte under løbebåndet. Rengør måtten mindst én gang om ugen.

BRUGSVEJLEDNING

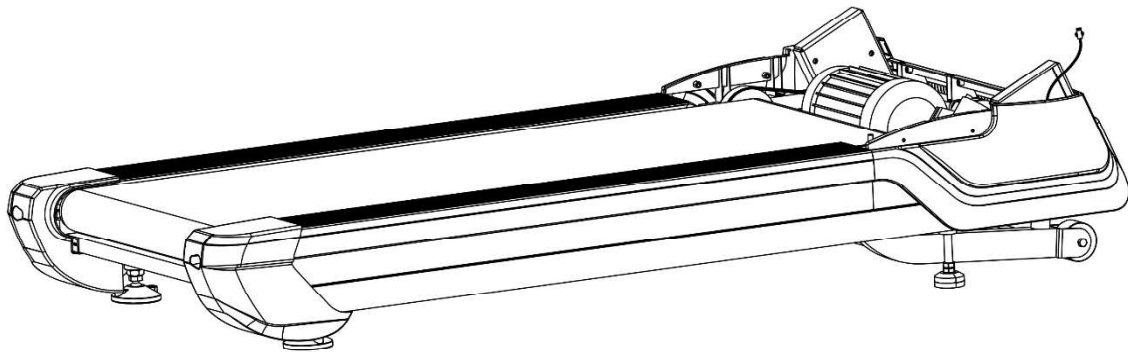
Maximum brugervægt 180KG

SAMLEVEJLEDNING

TRIN 1:

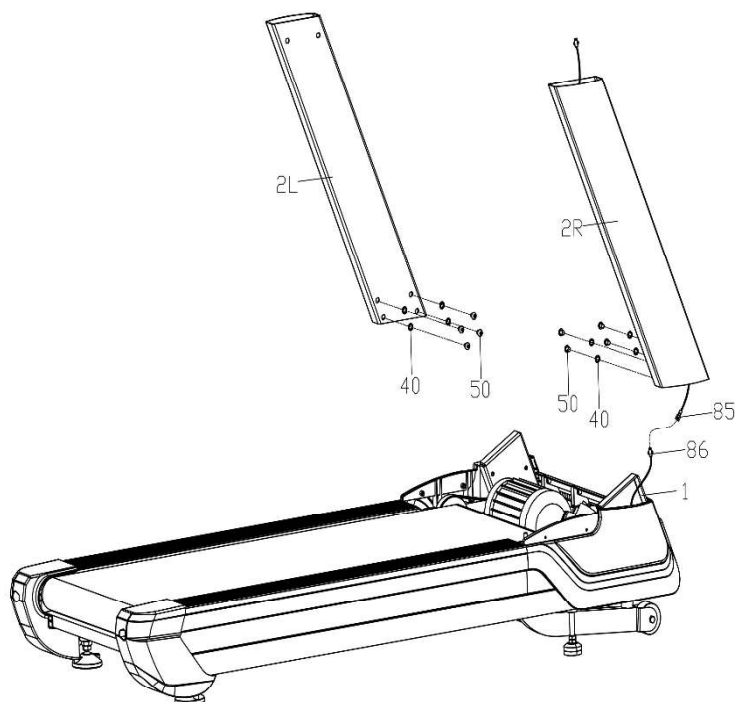
1. Åbn pakken, tag alle dele ud, og placer hoveddrammen på et fladt underlag.

Bemærk: Pakkeremmerne må endnu ikke fjernes.



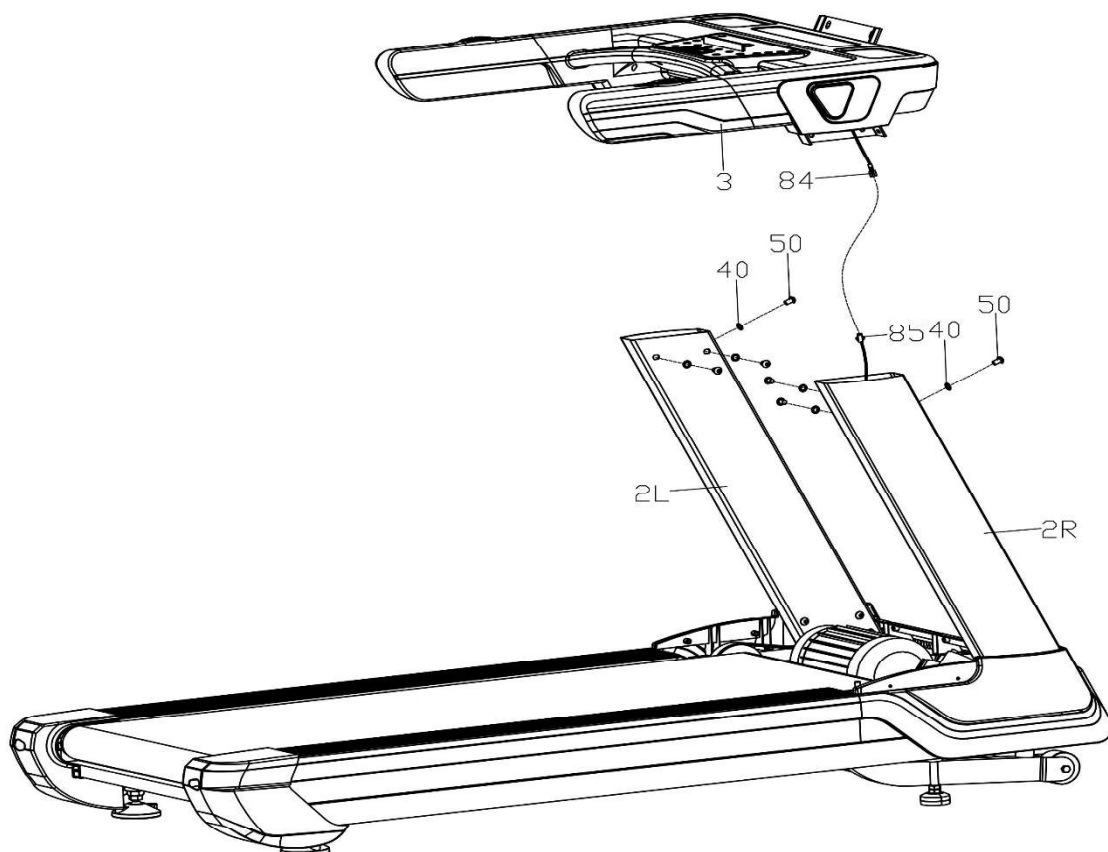
TRIN 2:

1. Forbind computerens nedre ledning (86) med computerforlængerens nedre ledning (85).
2. Fastgør det lodrette rør (2L/R) til hoveddrammen (1) med bolt (50) og skive (40). Bemærk: Spænd ikke bolten (50) endnu.



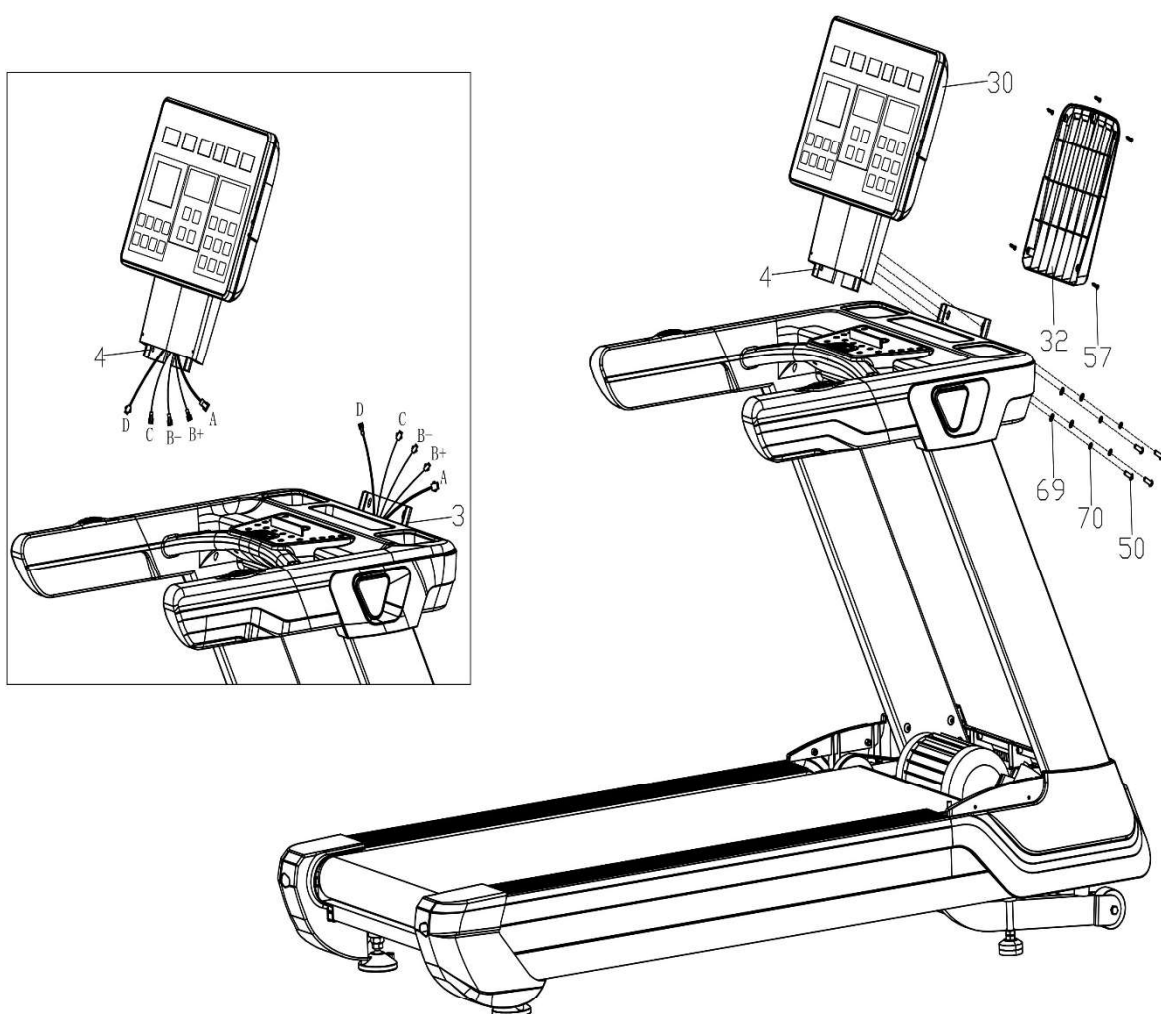
TRIN 3:

1. Forbind computerforlængerens nedre ledning (85) med computerforlængerens øvre ledning (84).
2. Fastgør computerrammen (3) til det lodrette rør (2L/R) med bolt (50) og skive (40).
3. Spænd nu alle boltene i de foregående trin.



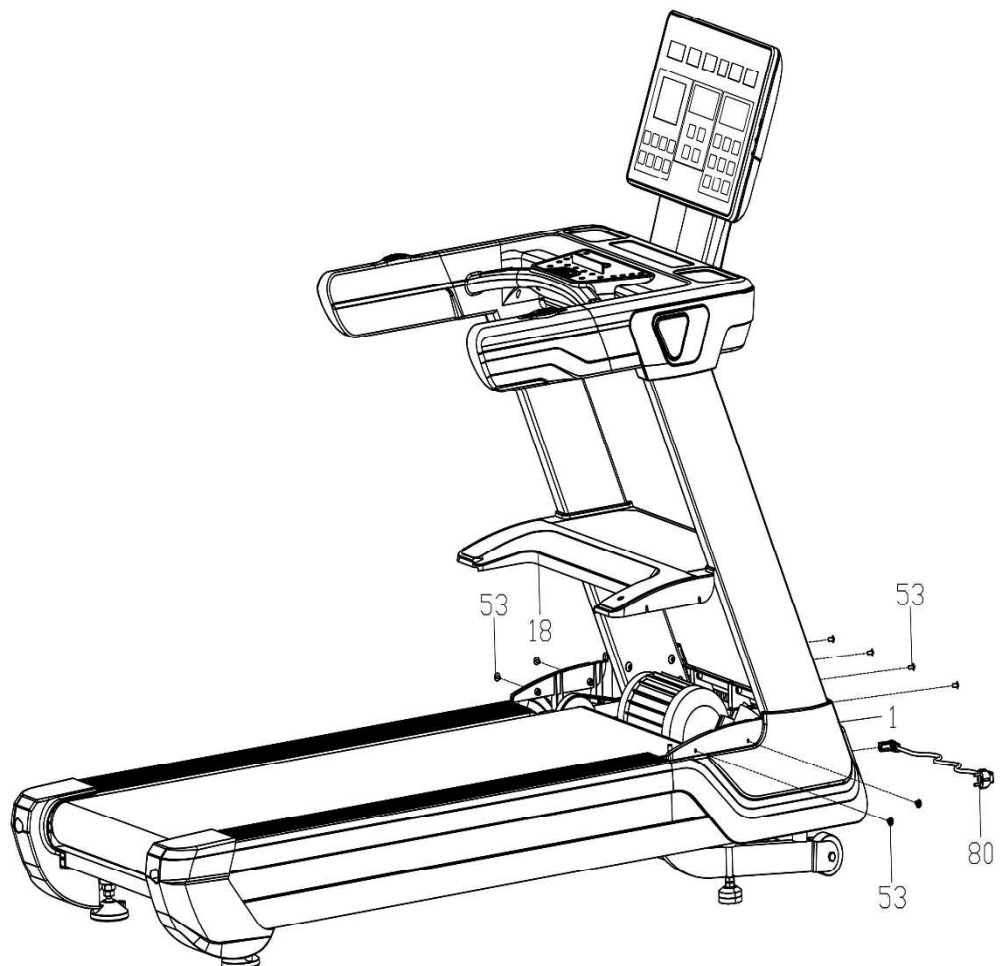
TRIN 4:

1. Forbind panelrammens ledning (4) med den tilsvarende ledning på computerrammen (3) (Ledninger med samme serienummer forbindes).
2. Fastgør panelrammen (4) til computerrammen (3) med bolt (50), fjederskive (70) og flad skive (69).
3. Fastgør det bagerste dekorationsdæksel (32) til panelets bagside (30) med skrue (57).



TRIN 5:

1. Monter motordækslet (18) på hovedrammen (1), juster hullerne, og lås det derefter med skruen (53).
2. Sæt strømkablet (80) i strømstikket på hovedrammen (1).



JORDINGSMETODER

Dette produkt skal jordforbindes. Hvis det skulle få en fejl eller gå i stykker, sikrer jordforbindelsen en modstandsdygtig vej for strømmen og mindsker risikoen for elektrisk stød.

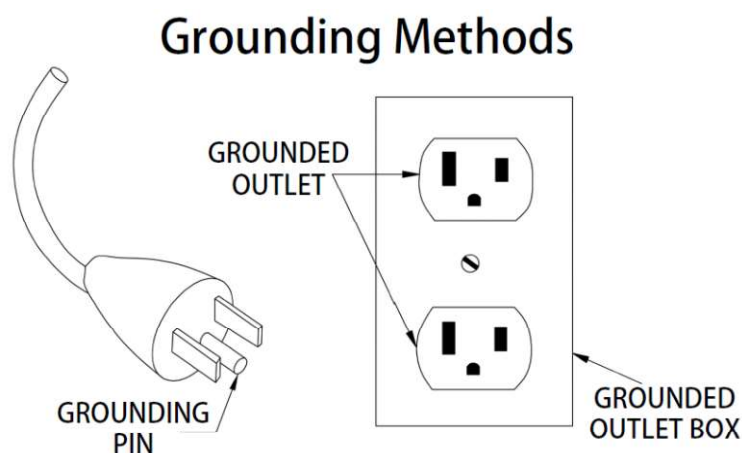
Produktet er udstyret med en ledning, der har en jordleder og et jordet stik. Stikket skal sættes i en passende stikkontakt, der er korrekt installeret og jordet i overensstemmelse med alle lokale regler og bestemmelser.

FARE - Forkert tilslutning af jordlederen kan medføre risiko for elektrisk stød. Kontakt en autoriseret elektriker eller servicetekniker, hvis du er i tvivl om, hvorvidt produktet er korrekt jordet.

Du må **ikke** ændre på det stik, der følger med produktet - hvis det ikke passer til stikkontakten, skal du få en kvalificeret elektriker til at installere en korrekt stikkontakt.

Dette produkt er beregnet til brug på en **220-volts** strømforsyning og har et stik, der overholder VDE-standarderne. Sørg for, at produktet er tilsluttet en stikkontakt med samme konfiguration som stikket. Der må ikke bruges nogen form for adapter med dette produkt.

Vær meget opmærksom på korrekt spænding og stiktype. Forkert spænding eller stik kan føre til funktionsfejl på produktet. Nedenstående stik er kun til indstillingsreference.



LØBEBÅNSKONSOL

OVERBLIK AF KONSOLLEN:

2.1.SPEED VINDUE: 88.8

2.2.TIME/STEPS VINDUE : 88 : 88

2.3.PULSE VINDUE: 888

2.4. INCLINE VINDUE: 888

2.5.DIST VINDUE: 88.8

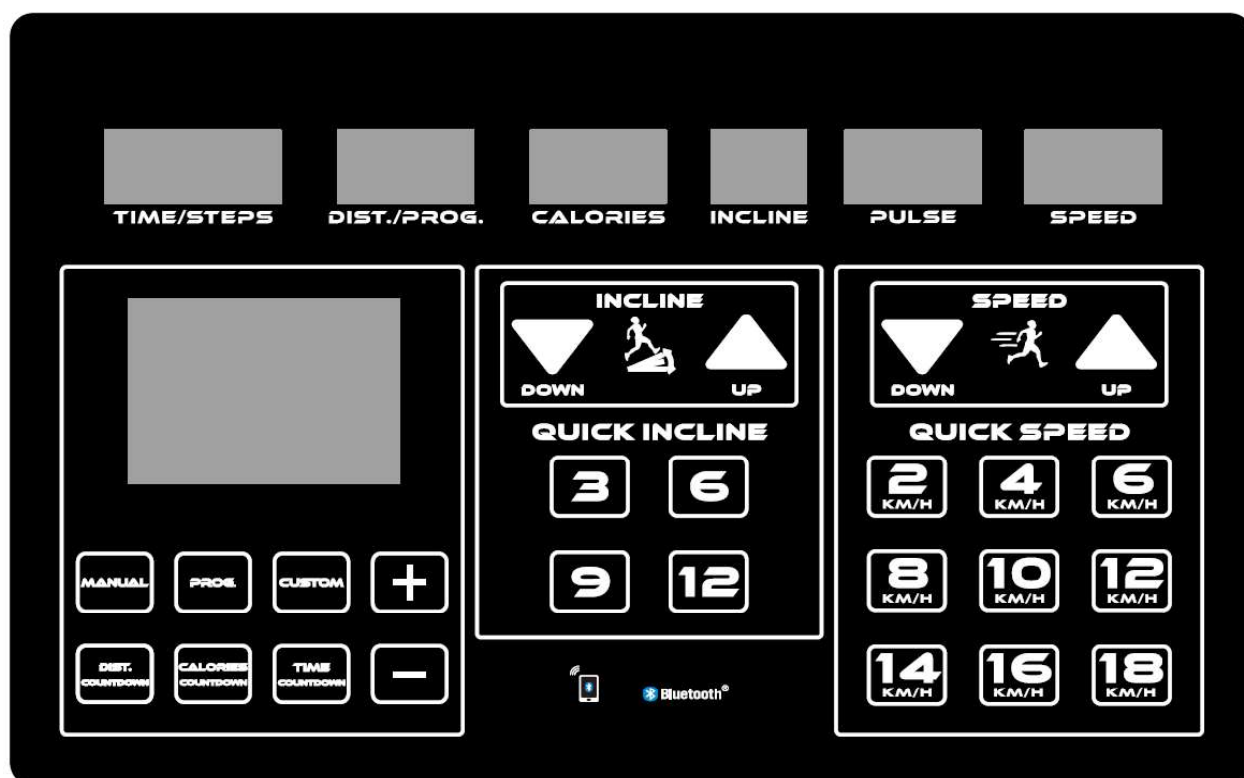
2.6. CAL/PROG.VINDUE: 888

2.7.INCLINE/SPEED PROFILE: 16X 24-POINT MATRIX VINDUE

2.8.TIME 、 DIST 、 CAL 、 INCLINE 、 SPEED IKON , HEARTBEAT IKON 、 VOLUME IKON 、

BLUETOOTH IKON

2.9. LED-DISPLAY MED KORT OG TASTE BESKRIVELSE SOM FØLGER:



SOFTWARE TIL LØBEBÅNSKONSOL

INDLEDENDE SPECIFIKATION :

- 1 Når løbebåndet tændes, går det i standbytilstand. Displayet viser »QUICK«, og alle datavinduer viser »0«. Når der registreres et pulssignal, viser vinduet »Pulse« den aktuelle puls.
2. Løbebåndet går i standbytilstand, hvis der ikke trykkes på nogen knapper i 5

minutter.

3. Tryk på en vilkårlig knap eller indsæt sikkerhedsnøglen igen for at vække løbebåndet

4. **USB-opladning** (valgfrit) Denne mulighed er ikke inkluderet i T100:

4.1 Når en mobil enhed tilsluttes via USB, starter opladningen automatisk. Opladningen stopper, når enheden frakobles USB-porten.

5. **Trådløs opladning (10 W):**

5.1 Når løbebåndet er tændt, kan enheder med trådløs opladningsfunktion placeres på den trådløse opladningsplade for at oplade automatisk. Opladningen stopper, når enheden fjernes, uden at der skal trykkes på knapper eller afbrydes manuelt.

6. **Bluetooth-lydafspilning:**

6.1 Når løbebåndet er tændt, skal du forbinde din mobiltelefon eller anden Bluetooth-lydenhed til den indbyggede højttaler (**BT-højttaler**) for at aktivere trådløs musikafspilning. Lydstyrken skal justeres på din enhed. Når forbindelsen afbrydes, afgiver konsollen en biplyd til bekræftelse.

7. **Smørealarm og nulstilling:**

7.1 Når løbebåndet når 300 km/miles, vises der en »OIL«-påmindelse på displayet ved opstart, hvilket angiver, at det er tid til at smøre løbedækket. For at slette meddelelsen med det samme skal du holde »End«-knappen nede i **3 sekunder**.

8. **Trådløs pulsmåling:**

8.1 Under træning registrerer systemet automatisk din puls, når det modtager et trådløst pulssignal.

9. **Håndholdt pulsmåler**

9.1 Under træning registrerer systemet automatisk din puls, når begge hænder placeres på pulsmålerne på løbebåndets håndtag.

10. **Bluetooth-forbindelse til fitnessapps**

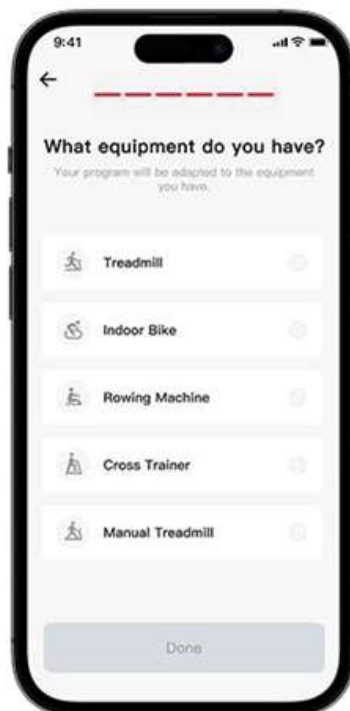
10.1 Forbind FitShow, Kinomap og Zwift via Bluetooth.

FitShow App

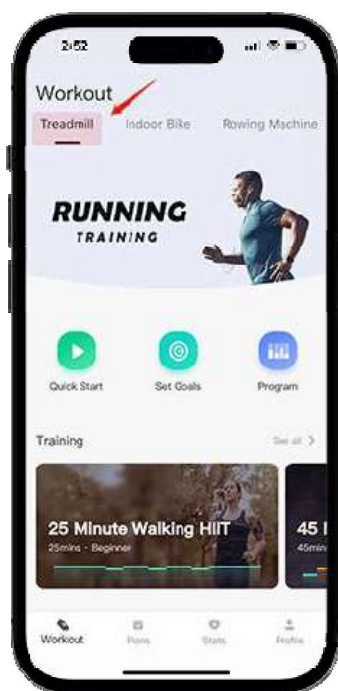
TRIN 1: Download FitShow-appen og opret en konto



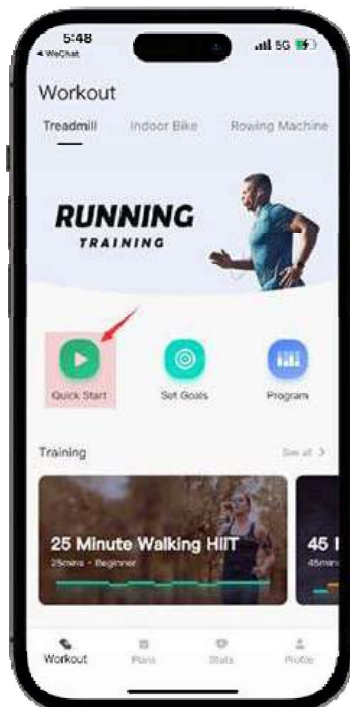
TRIN 2: Vælg dit træningsudstyr



TRIN 3: Sørg for, at udstyrsfanen på træningssiden matcher dit udstyr.



TRIN 4: Gå til siden "Workout", og vælg knappen "Quick Start".



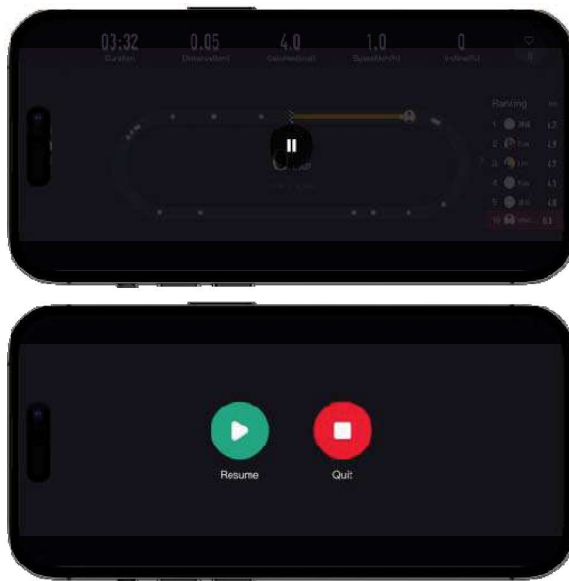
TRIN 5: Når dit udstyr vises på listen, skal du klikke på "Connect" ud for dets navn.



TRIN 6: På træningsskærmen skal du swipe ned for indstillinger eller op for kontrol.



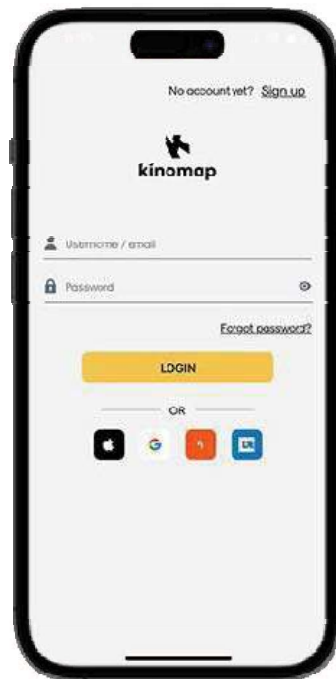
TRIN 7: Klik på skærmen for at afslutte træningen.



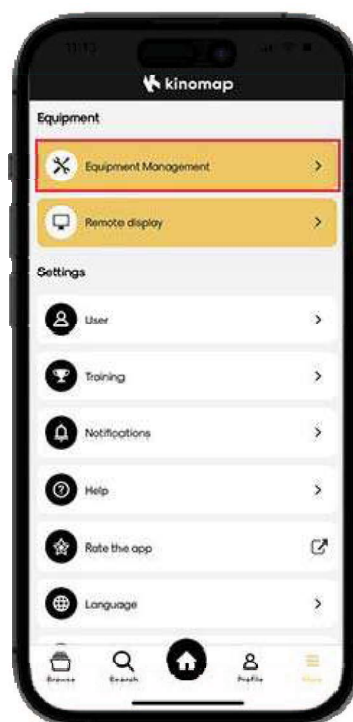
Bemærk: Andre tilstande er de samme som ovenfor.

Kinomap

TRIN 1: Download Kinomap-appen og opret en konto.



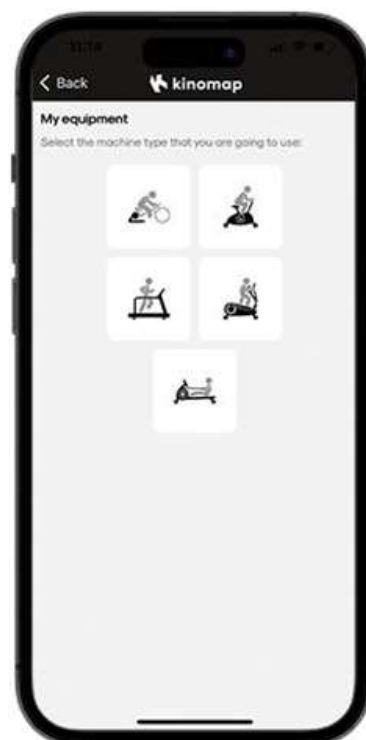
TRIN 2: Gå til siden "More", og klik på knappen "Equipment Management".



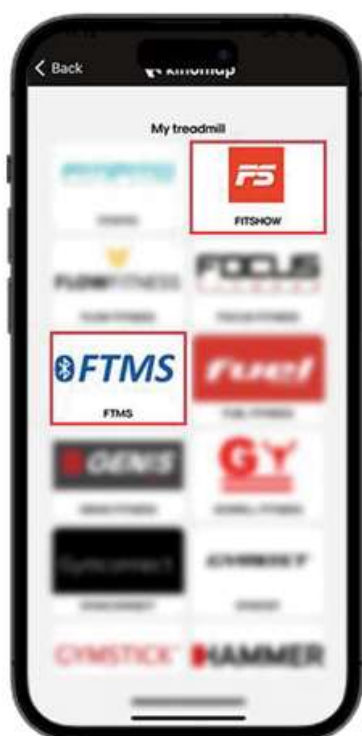
TRIN 3: Klik på knappen "+" i øverste højre hjørne for at tilføje nyt udstyr



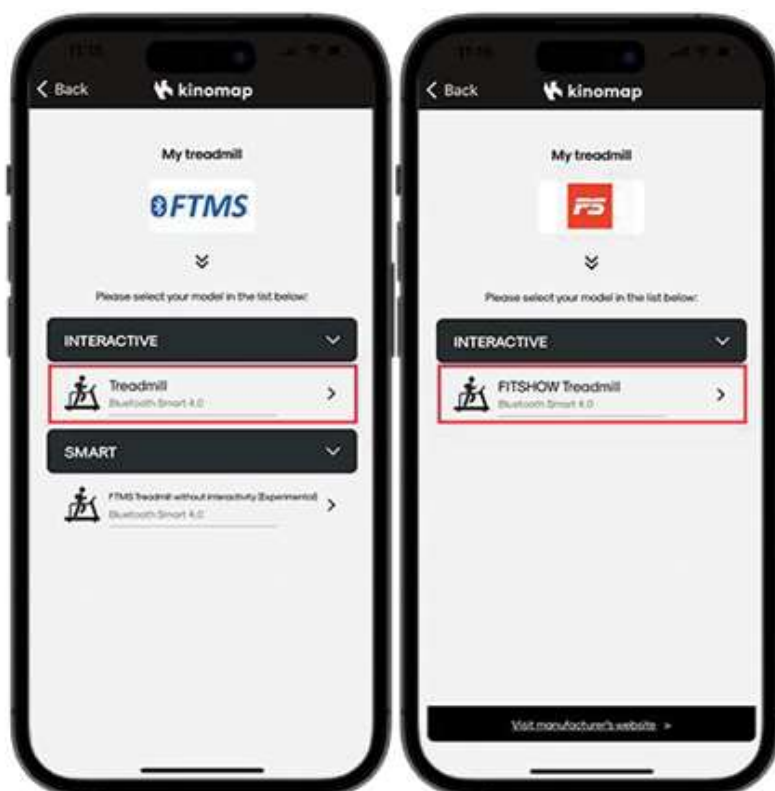
TRIN 4: Vælg det udstyr, du vil bruge



TRIN 5: Vælg enten FitShow- eller FTMS-mærket



TRIN 6: Vælg din model fra listen nedenfor



TRIN 7: Indtast mærke og model for dit udstyr



TRIN 8: Udstyret er succesfuldt tilføjet



TRIN 9: Gå til Browse-siden for at starte dit valgte træningspas

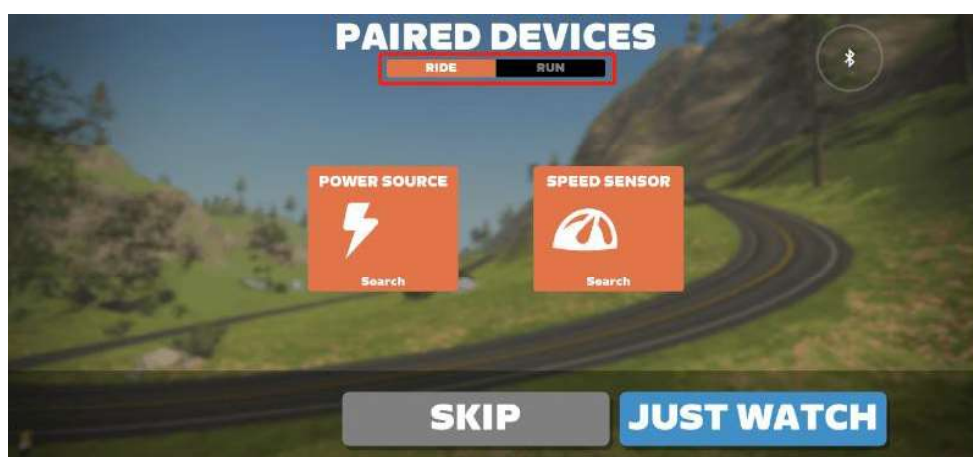


ZWIFT

TRIN 1: Download ZWIFT-appen og opret en konto



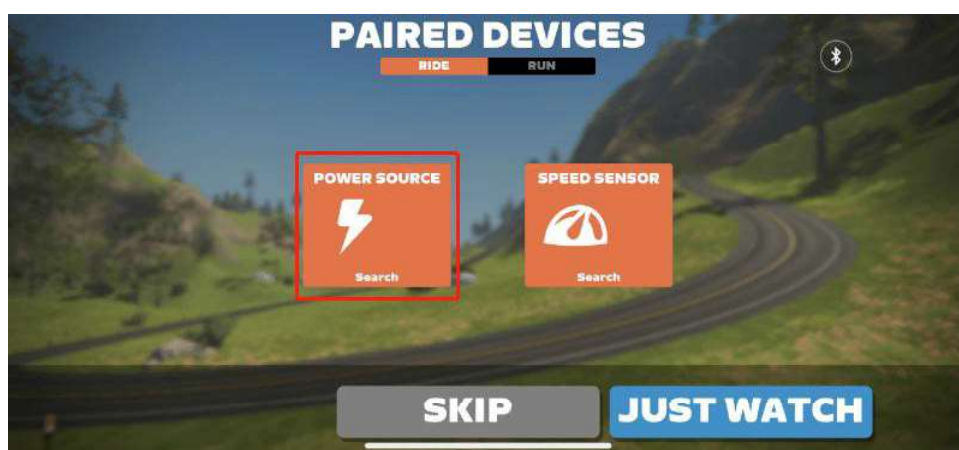
TRIN 2: Vælg tilstanden "RIDE" eller "RUN".



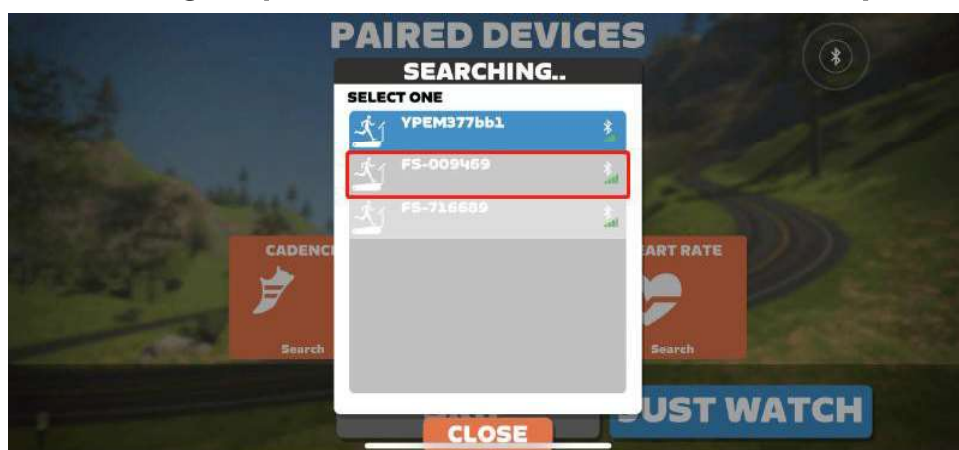
TRIN 3: Hvis dit udstyr er et løbebånd, skal du klikke på knappen "RUN SPEED".



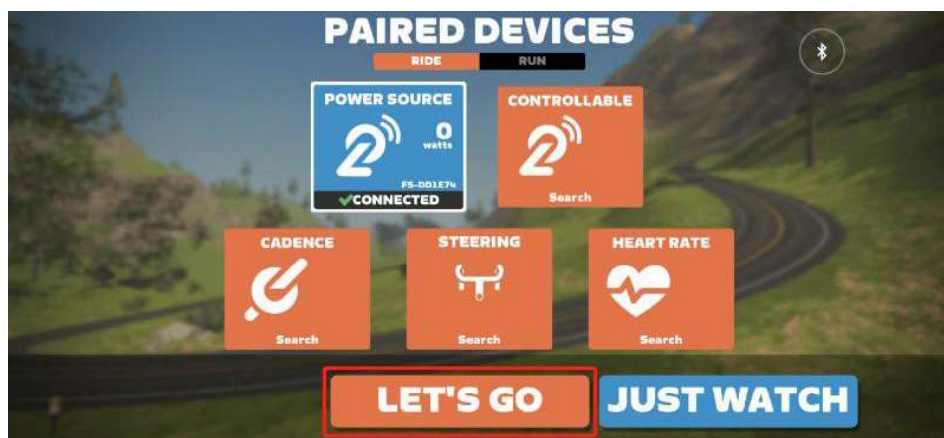
Hvis dit udstyr er en indendørs cykel, skal du klikke på knappen "POWER SOURCE"



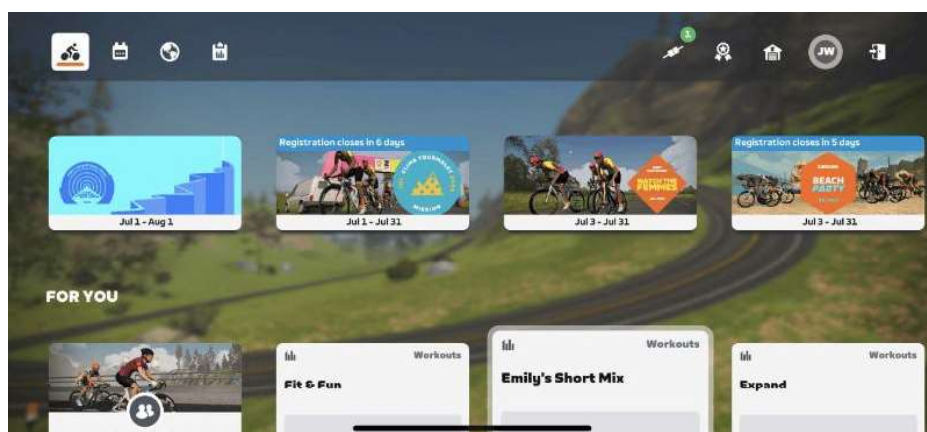
TRIN 4: Vælg de parrede enheder 'FS-XXXX...' som chipnavn;



TRIN 5: Klik på knappen "LET'S GO".



TRIN 6: Vælg et kort for at begynde din træning



KONSOLENS FUNKTIONER :



1 Lydfeedback:

1.1 Når du trykker på en funktionstast, høres en lyd for at bekræfte indtastningen.

2 Manuel tast:

2.1. Når løbebåndet er i standbytilstand, skal du trykke på denne knap for at starte manuel bevægelsestilstand.

3 Programtast:

3.1. I standbytilstand skal du trykke på programtasten for at skifte mellem de tilgængelige træningsprogrammer. Det valgte program (P1–P36, HRC1–HRC3 [H1–H3] eller BODY FAT [FAT]) vises i afstand/programdisplayet.

3.2. Mens løbebåndet kører, skal du trykke på denne knap for at skifte mellem hastigheds- og hældningsprofiler.

4 Brugerdefineret tast:

4.1 I standbytilstand skal du trykke på denne knap for at gå til brugerdefineret bevægelsestilstand.

5 Nedtælling til 5:

5.1 I standbytilstand skal du trykke på denne knap for at gå til tilstanden for gensidig bevægelse inden for rækkevidde.

6 Kalorie-nedtællingsknap:

6.1 I standbytilstand skal du trykke på denne knap for at starte kalorie-nedtællingstilstanden.

7 Tid-nedtællingsknap:

7.1 I standbytilstand skal du trykke på denne knap for at gå til tid-nedtællingstilstanden.

8+/-tast:

8.1 Justerer indstillingerne, før du går ind i hver tilstand.

8.2 Hold tasten nede i op til to sekunder for at aktivere kontinuerlig tastfunktion.

9 Hældning plus/minus:

9.1 Brug plus/minus-tasten i løbetilstand til at justere hældningen med 1.

10 Hastighedsjustering:

10.1 Tryk på tasten til tilføjelse/fratrækning under brug for at justere hastigheden,

hvorved den øges eller sænkes med 0,1 hver gang.

10.2 Hvis du holder denne tast nede i op til to sekunder, aktiveres en kontinuerlig funktion.

11 Hældning +/- tast:

11.1 Tryk på tasten Hældning + eller – for at justere hældningsniveauet med 1 ad gangen.

11.2 Hold tasten nede i op til to sekunder for at aktivere kontinuerlig hældningsjustering.

12 Hastighedstast +/-:

12.1 Tryk på hastighedstasten + eller – for at justere hastigheden i trin på 0,1.

12.2 Hold tasten nede i op til to sekunder for at aktivere kontinuerlig hastighedsjustering.

13 Genvejstast til hældning:

13.1 Der er fire genvejstaster til hældningsniveauer: 3, 6, 9 og 12.

14 Genvejstaster til hastighed:

14.1 Der er ni genvejstaster til hastighed på tastaturet: 2/4/6/8/10/12/14/16 og 18 km/t.

14.2 Der er fire hastighedsgenveje på tastaturet: 3/6/9 og 12 km/t.

15. Start/pause-knap

15.1. Tryk på Start/Pause-knappen for at starte et program. Der lyder et kort bip hvert sekund under nedtællingen (»3-2-1«), der vises i vinduet. Et langt bip signalerer starten på træningen ved den laveste hastighed og den laveste hældning. Systemet begynder at registrere dine træningsdata.

15.2. Tryk på Start/Pause igen for at genoptage træningen. Løbebåndet starter igen ved den laveste hastighed og hældning, og registreringen af data fortsætter.

16. Stop (Afslut)-knap

16.1. Tryk på Stop-knappen under træning for at afslutte træningen. Hastigheden og hældningen vender tilbage til nul. Hvis der ikke trykkes på nogen knapper i 5 minutter, vender løbebåndet tilbage til standbytilstand.

16.2. Tryk på Stop, mens løbebåndet er sat på pause, for at nulstille løbebåndet til standbytilstand med hastighed og hældning på nul.

17 PROGRAMMER:



17.1. I standbytilstand skal du trykke på knappen **Programmer** for at skifte mellem de tilgængelige forudindstillede programmer. Det valgte program (P1–P36, HRC1–HRC3 [H1–H3] eller BODY FAT [FAT]) vises i vinduet for distance/program.

17.2. Mens løbebåndet kører, skal du trykke på denne knap for at skifte mellem gemte profiler for hastighed og hældning.



18 TILSTAND:

18.1. Tryk på denne tast for at åbne indstillingsmenuen. Hvis der ikke foretages ændringer, og der ikke trykkes på Mode-tasten igen, gemmes de aktuelle data automatisk.

18.2. Tryk på denne tast for at bekræfte og gemme eventuelle ændringer.

19. Hastighedstaster:

19.1 Tryk på +/- under løb for at justere hastigheden med 0,1 ad gangen.

19.2 Hold nede i to sekunder for kontinuerlig justering.

20. Hældningstaster:

20.1 Tryk på +/- under løb for at justere hældningen med 1 niveau ad gangen.

20.2 Hold nede i to sekunder for kontinuerlig justering.

21. Sikkerhedstast:

21.1 Fjernelse af sikkerhedsnøglen stopper al output øjeblikkeligt og viser »EMERGENCY STOP« (NØDSTOP). Alle knapper deaktiveres, og løbebåndet går i STOP-tilstand med uændret hældning.

21.2 Indsættelse af sikkerhedsnøglen returnerer løbebåndet til standbytilstand med uændret hældning.

PROGRAM BESKRIVELSE

1. Fast Motion Mode

1.1 Start af programmet

Når løbebåndet er i standbytilstand, skal du trykke på START/PAUSE-knappen for at starte programmet med QUICK START.

1.2 Under træning

- Displayet har en 400 meter lang cirkulær bane, der viser løberuten.
- **Tid/skridt**-vindue: Veksler hvert 5. sekund mellem visning af forløbet tid og skridttælling, hvor det tilhørende ikon lyser. Tiden tælles fra 00:00 til maksimalt 99:59 (minutter: sekunder). Når 99:59 er nået, stopper løbebåndet automatisk. Skridt tæller fra 0 til 9.999. Når 9.999 er nået, nulstilles tælleren og fortsætter.
- **Distance**-/programvindue: Viser distance fra 0,0 til 999,9 kilometer/miles. Det tilsvarende ikon lyser under visning.
- **Kalorie**vindue: Viser forbrændte kalorier fra 0 og op til 999. Når 999 er nået, nulstilles tælleren og fortsætter.
- **Hælnings**vindue: Angiver det aktuelle hælningsniveau, der kan justeres fra 0 til 18. Justeringer kan foretages ved hjælp af hælningsknapperne +/- , genvejstasterne eller håndtagstasterne.
- **Puls**vindue: Viser brugerens puls i realtid, når den registreres, fra 40 til 220 slag pr. minut. Hvis der ikke registreres nogen puls, viser displayet 0.
- **Hastighed**vindue: Viser den aktuelle hastighed, som kan indstilles mellem 0,5 og 25,0 km/t. Ændringer kan foretages ved hjælp af hastighedstasterne +/- , genvejstasterne eller håndtagstasterne.

1.3 Pausetilstand

- Når løbebåndet er sat på pause, vises »Pau« på displayet for at angive, at løbebåndet er i pausetilstand.

1.4 Pause og genoptagelse

- Hvis du trykker på START/PAUSE-knappen under løb, sættes løbebåndet på pause, »Pau« vises, og hastigheden og hældningen reduceres til nul. Når hastigheden og hældningen er nået nul, skal du trykke på START/PAUSE igen for at genoptage træningen. Hvis der ikke trykkes på nogen knap i 5 minutter, mens løbebåndet er sat på pause, vender det automatisk tilbage til standbytilstand.

1.5 Genoptagelse efter pause

- Tryk på START/PAUSE-knappen, mens løbebåndet er i pause, for at genoptage træningen. Løbebåndet starter igen med den laveste hastighed og hældning, og træningsdataene fortsætter med at blive registreret.

1.6 Stop af programmet

- Tryk på END-knappen under løb eller pause for at stoppe træningen og vende tilbage til standbytilstand. Hastighed og hældning nulstilles.

2. Manuel tilstand

2.1 Start af manuel tilstand

I **standbytilstand** skal du trykke på knappen **Manuel**. Displayet viser:

- **"P 0"** i programvinduet
- **"16:00"** i tids-/trin vinduet
- **"5.0"** i distance vinduet
- **"50"** i kalorie vinduet

Tryk på **Start/Pause** for at starte med standardindstillingerne. Tryk på **End** for at vende tilbage til standby til enhver tid.

2.2 Indstilling af tid

Tryk på **Mode** for at justere tiden. Vinduet Tid/Trin blinker ved »16:00«.

Brug **+/-**, **Hældning +/-**, **Hastighed +/-** eller **håndtagsknapperne** til at ændre værdien (0:00 til 99:00 i trin på 1 minut).

Tryk på **Start/Pause** for at bekræfte eller på **Mode** for at fortsætte.

2.3 Indstilling af distance

Tryk på **Mode** igen for at justere distance. Distance vindue blinker ved »5,0«.

Brug de samme knapper til at indstille en værdi fra 0,0 til 999 (i trin på 1,0 enhed).

Tryk på **Start/Pause** for at bekræfte eller på **Mode** for at fortsætte.

2.4 Indstilling af kalorier

Tryk på **Mode** igen for at justere kalorier (standard: 50).

Brug de samme knapper til at indstille den ønskede værdi.

Tryk på **Start/Pause** for at starte træningen eller på **Mode** for at vende tilbage til tidsindstillingen.

2.5 Under træning

- **Programvindue (DM):** Viser en 400 m bane animation
- **Tid/trin :** Skifter mellem tid og trinantal hvert 5. sekund.
 - **Tid:** Viser den samlede træningstid eller tæller ned, hvis der er indstillet et tidsmål.
 - **Skridt:** Tæller op fra 0 til 9999 og nulstilles derefter.
- **Distance:** Viser den samlede distance eller tæller ned fra det indstillede mål.
- **Kalorie:** Viser forbrændte kalorier eller tæller ned fra det indstillede mål.

- **Hældning:** Viser den aktuelle hældning (område: 0–18). Justeres ved hjælp af knapperne Hældning +/-, genvej eller håndtag.
- **Puls:** Viser puls i realtid (interval: 40–220 bpm). Viser 0, hvis der ikke registreres noget signal.
- **Hastighed:** Viser den aktuelle hastighed (interval: 0,5–25,0 km/t). Justeres med Hastighed +/-, genvej eller håndgrebsknapper.

2.6 Pausetilstand

Når træning er sat på pause, vises »PAU« i DM-vinduet.

2.7 Pause i træningen

Tryk på **Start/Pause** under træningen for at sætte den på pause. Hastighed og hældning vender tilbage til nul. Når træningen er helt stoppet, trykker du på **Start/Pause** igen for at fortsætte.

Hvis der ikke trykkes på nogen knapper i 5 minutter, vender løbebåndet tilbage til standby.

2.8 Genoptagelse efter pause

Tryk på **Start/Pause** for at genoptage med den laveste hastighed og hældning. Træningsdataene fortsætter, hvor de slap.

2.9 Afslutning af træningen

Tryk på **End** under en træning eller pause for at vende tilbage til standby. Hastighed og hældning nulstilles.

2.10 Automatisk afslutning

Når en nedtællings målsætning (tid, distance eller kalorier) når nul, lyder der en biplyd 3 gange. Løbebåndet sænker hastigheden, hældningen nulstilles, og det vender automatisk tilbage til standbytilstand.

3. Brugerdefineret tilstand

3.1 Oversigt

Der er **tre brugerdefinerede tilstande** (U1–U3), som alle har de samme funktioner.

3.2 Valg af et brugerdefineret program

Tryk på knappen **Brugerdefineret** for at vælge **U1, U2 eller U3**. DM-vinduet viser den valgte tilstand (f.eks. »U1«), og vinduet **Tid/skridt** viser standardtiden (**16:00**).

Tryk på **Slut** for at vende tilbage til standbytilstand når som helst.

3.3 Indstil tid

Tryk på **Mode** for at justere træningstiden (standard: 16:00).

- Tiden blinker i vinduet Time/Steps.
- Indstil tiden mellem **5:00 og 99:00** ved hjælp af **+/-**, **Incline +/-**, **Speed +/-** eller håndtagsbetjeningen.
- Tryk på **Start/Pause** for at bekræfte og starte, eller på **Mode** for at fortsætte.

3.4 Indstil hastighed for 24 segmenter

Tryk på **Mode** igen for at indstille hastigheden for segment 1 (DM viser »SPD 1«, hastighedsvinduet blinker ved 0,5).

- Juster med **Speed +/-** eller genvejstasterne.
- Tryk på **Mode** for at bekræfte og gå til næste segment.
- Gentag for alle 24 segmenter.

- Tryk på Start/Pause for at køre programmet eller Mode for at fortsætte.

3.5 Indstil hældning for 24 segmenter

Når du har indstillet hastigheden, skal du **trykke på Mode** for at indstille hældningen for hvert af de 24 segmenter (starter med »INC 1«, hældningsvinduet blinker ved 0).

- Juster ved hjælp af **Hældning +/-**, genvejstaster eller håndtags knapper.
- Tryk på **Mode** efter hver indstilling for at gå til den næste.
- Tryk på **Start/Pause**, når du er færdig, for at begynde.

3.6 Programstart

Tryk på **Start/Pause** for at begynde træningen. En nedtælling »3-2-1« vises med et kort bip pr. sekund. Det tilpassede program kører gennem **24 segmenter**, der fordeler den samlede tid jævnt.

3.7 Under træning

- **Tid/skridt:** Skifter hvert 5. sekund; tiden tælles ned, skridt tælles op (0–9999).
- **Distance:** Tæller fra 0,0 til 999.
- **Kalorier:** Tæller fra 0 til 999.
- **Hældning:** Viser den aktuelle hældning (kan justeres fra 0 til 18).
- **Puls:** Viser puls i realtid (40–220 bpm eller 0, hvis der ikke registreres noget).
- **Hastighed:** Viser den aktuelle hastighed (kan indstilles fra 0,5 til 25,0 km/t).

Du kan justere **hastighed og hældning** under træningen ved hjælp af de relevante knapper.

3.8 Pause- og Stop funktioner

- **Pause-tilstand:** »PAU« vises i DM-vinduet. Hastighed og hældning falder til 0.

- **Fortsæt:** Tryk på Start/Pause igen for at fortsætte med den laveste hastighed/hældning. Data fortsætter.
- **Ingen aktivitet:** Efter 5 minutters inaktivitet vender løbebåndet tilbage til standbytilstand.
- **Afslut træning:** Tryk på End når som helst for at vende tilbage til standbytilstand (hastighed/hældning nulstilles).
- **Automatisk stop:** Når nedtællingen når 0, bipper løbebåndet 3 gange, sænker hastigheden til stop, nulstiller hældningen og vender tilbage til standbytilstand.

4. Distance

4.1 Start af tilstanden

Tryk på knappen **distance måling**, mens enheden er i **standby**.

- DM-vinduet viser »DIST COUNTDOWN«
- Vinduet distance viser standardværdien **5,0 km**
- Tryk på **End** når som helst for at vende tilbage til standby.

4.2 Indstilling af afstand

Tryk på **Mode** for at justere målafstanden (5,0–999,0 km, i trin på 1,0).

- Afstandsværdien blinker i Distance-vinduet
- Brug **+/-**, **Incline +/-**, **Speed +/-** eller håndtagsknapperne til at ændre den
- Tryk på **Mode** for at gemme og fortsætte.

4.3 Under træning

- **DM-vindue:** Viser en 400 m bane animation
- **Tid/skridt:** Skifter hvert 5. sekund.

- Tiden starter fra 00:00 og tæller op til 99:59 (min:sek)
- Skridt tælles fra 0 til 9999 og nulstilles derefter
- **Distance:** Tæller ned fra målet til 0
- **Kalorier:** Tæller op fra 0 til 999 og nulstilles derefter
- **Hældning:** Kan justeres fra 0 til 18 via Hældning +/-, genvej eller håndgrebsknapper
- **Puls:** Viser puls i realtid (40–220 bpm) eller 0, hvis der ikke registreres noget
- **Hastighed:** Justerbar 0,5–25,0 km/t via Hastighed +/-, genvej eller håndtagsknapper

4.4 Pause- og slutfunktioner

- **Pause-tilstand:** Tryk på **Start/Pause** under træningen for at sætte på pause; »PAU« vises i DM-vinduet, hastighed/hældning falder til nul
- **Fortsæt:** Tryk på **Start/Pause** igen for at fortsætte med minimumshastighed og -hældning (data gemmes)
- **Automatisk standby:** Efter 5 minutters inaktivitet vender den tilbage til standby
- **Afslut træning:** Tryk på **End** for at stoppe når som helst – hastighed/hældning nulstilles
- **Automatisk stop:** Når afstanden når 0, bipper løbebåndet 3 gange, sænker hastigheden til standsning, nulstiller hældningen og vender tilbage til standby

5. Kalorie-nedtællingsfunktion

5.1 Start af funktionen

I **standby** skal du trykke på knappen **Kalorie-nedtælling**.

- “KALORIE-NEDTÆLLING” vises i DM-vinduet
- Vinduet **Kalorier** viser en standardværdi på **50 kcal**
- Tryk på **End** når som helst for at vende tilbage til standby

5.2 Indstilling af kalorier

Tryk på **Mode** for at justere målet for kalorier (10–999 kcal, i trin på 1 kcal).

- Værdien blinker i vinduet **Calories**
- Brug **+/-**, **Incline +/-**, **Speed +/-** eller håndtagsknapperne til at ændre den
- Tryk på **Mode** for at gemme og fortsætte.

5.3 Under træning

- **DM-vindue: Viser en 400 m bane animation**
- **Tid/skridt: Skifter hvert 5. sekund**
 - Tiden starter fra 00:00 og tæller op til 99:59
 - Skridt tælles fra 0 til 9999 og nulstilles derefter
- **Distance:** Starter fra 0,0 og tæller op (interval: 0,0–9999,0)
- **Kalorier:** Tæller ned fra målet til 0
- **Hældning:** Kan justeres fra 0 til 18 ved hjælp af Hældning **+/-**, genvej eller håndtags knapper
- **Puls:** Vises i realtid (40–220 bpm) eller 0, hvis den ikke registreres
- **Hastighed:** Kan justeres fra 0,5 til 25,0 km/t ved hjælp af Hastighed **+/-**, genvej eller håndgrebsknapper

5.4 Pause- og afslutningsfunktioner

- **Pausetilstand:** Tryk på Start/Pause under træningen; »PAU« vises, hastighed/hældning falder til nul

- **Fortsæt:** Tryk på Start/Pause igen for at fortsætte med minimumshastighed/hældning (data bevares)
- **Automatisk standby:** Efter 5 minutters inaktivitet
- **Afslut træning:** Tryk på End når som helst for at vende tilbage til standby (hastighed/hældning nulstilles)
- **Automatisk stop:** Når kaloriemålet når 0, bipper løbebåndet 3 gange, sænker hastigheden til stop, nulstiller hældningen og går i standby

6. Tidstællingsfunktion

6.1 Start af funktionen

I **standbytilstand** skal du trykke på knappen **Tidstælling**.

- “TIDSTÆLLING” vises i **DM-vinduet**
- Vinduet **Tid/Trin** viser standard nedtællingstid: **16:00**

6.2 Indstilling af tid

Tryk på **Mode** for at justere nedtællingstiden.

- Tiden blinker i vinduet **Tid/Trin**
- Brug **+/-**, **Hældning +/-**, **Hastighed +/-** eller håndtagstasterne til at ændre tiden
- Tidsinterval: **5:00 til 99:00 minutter** (i intervaller på 1 minut)
- Tryk på **Mode** igen for at gemme den nye værdi

6.3 Start træning

Tryk på **Start/Pause** for at starte træningen.

- En nedtælling »3-2-1« vises i **DM-vinduet**, med et kort bip hvert sekund
- Løbebåndet starter

- Programmet er opdelt i **16 segmenter**, der hver varer den **samlede tid ÷ 16**

6.4 Under træning

- **DM-vindue:** Viser et 400-meter bane ikon
- **Tid/skridt:** Skifter hvert 5. sekund
 - Tiden tæller ned fra målet
 - Skridt tæller op fra 0 (maks.: 9999; nulstilles efter overløb)
- **Distance:** Tæller fra 0,0 (maks.: 999)
- **Kalorier:** Starter ved 0 (maks.: 999; nulstilles efter overløb)
- **Hældning:** Justerbar 0–18 ved hjælp af Hældning +/-, genvej eller håndgrebsknapper
- **Puls:** Vises live, hvis den registreres (område: 40–220 bpm; viser 0, hvis den ikke registreres)
- **Hastighed:** Justerbar 0,5–25,0 km/t ved hjælp af Hastighed +/-, genvej eller håndgrebsknapper

6.5 Pause- og afslutningsfunktioner

- **Pause Mode:** Press **Start/Pause** while running
 - “PAU” vises i DM
 - Hastighed/hældning falder til 0
 - Tryk på Start/Pause igen for at fortsætte (data fortsætter fra det sted, hvor det blev afbrudt)
 - Hvis der ikke er nogen indtastning i 5 minutter, vender den automatisk tilbage til standby

- **Afslut træning:** Tryk på End når som helst for at stoppe og vende tilbage til standby (hastighed/hældning nulstilles)
- **Programafslutning:** Når tiden når 0:00
 - Der lyder 3 bip
 - Hastigheden sænkes
 - Hældningen falder til nul
 - Løbebåndet stopper og vender tilbage til standbytilstand

7. P-tilstand (programtilstand)

7.1 – Overblik

- Der er **36 forudindstillede programmer** (P1 til P36)
- Hvert program indeholder **hastigheds- og hældningsprofiler**

7.2 Vælg et program

- Tryk på **Programmer** for at rulle gennem P1 til P36
- **Distance/program**-vinduet viser det valgte program (f.eks. P1)
- **Tid/trin**-vinduet viser standardtiden: 16:00
- DM viser standard **hastighedsprofilen**

7.3 Indstil træningstid

- Tryk på **Mode** for at redigere tiden
- Tiden blinker i vinduet **Tid/Skridt** (standard 16:00)
- Brug **+/-**, **Hældning +/-**, **Hastighed +/-** eller håndtagstasterne til at justere
- Tidsinterval: 5:00 til 99:00 minutter (1-minuts intervaller)
- Tryk på **Mode** igen for at gemme tidsindstillingen

7.4 Start programmet

- Tryk på **Start/Pause** for at begynde
- »3-2-1« vises i **DM**-vinduet med bip, hvorefter løbebåndet starter
- Hvert program er opdelt i **24 segmenter**
 - Hvert segment varer Total tid ÷ 24

7.5 Under træningen

- **DM**-vindue: Viser et 400-meter banesymbol
- **Tid/trin**: Skifter hvert 5. sekund
 - Tiden tælles ned fra den indstillede værdi
 - Skridt tælles op fra 0 (interval: 0–9999; nulstilles efter overløb)
- **Distance/Program**: Starter ved 0,0 og tæller op (maks.: 999)
- **Kalorier**: Starter ved 0 (interval: 0–999; nulstilles efter overløb)
- **Stigning**: Kan justeres mellem 0 og 18 via Hældning +/-, genvej eller håndtag
- **Puls**: Vises live, hvis den registreres (område: 40–220 bpm; viser 0, hvis den ikke registreres)
- **Hastighed**: Kan justeres mellem 0,5–25,0 km/t ved hjælp af Hastighed +/-, genvej eller håndtagstasten

7.6 PAUSE- og STOP-funktioner

- **Pause**:
 - Tryk på Start/Pause for at sætte træningen på pause
 - "PAU" vises i DM-vinduet
 - Hastighed og hældning reduceres til 0
 - Tryk på Start/Pause igen for at fortsætte

- Hvis der ikke er aktivitet i 5 minutter, vender maskinen automatisk tilbage til standby
- **Genoptag fra pause:**
 - Tryk på Start/Pause for at fortsætte
 - Løbebåndet genoptager med minimumshastighed og -hældning
 - Data fortsætter med at blive registreret
- **Afslut træning:**
 - Tryk på End under løb eller pause for at stoppe
 - Hastighed og hældning går til 0, og træningen vender tilbage til standby
- **Program afslutning:**
 - Når nedtællingen når 0
- Der lyder **tre bip**
- Alle værdier stopper med at tælle
- Hastigheden sænkes gradvist til 0
- Hældningen nulstilles til 0
- Løbebåndet vender tilbage til **standby**

8. Pulskontrolfunktion (HRC)

8.1 – Overblik

- Der er **3 pulskontrolprogrammer**: H1, H2, H3

8.2 Vælg HRC-program

- Tryk på Program-tasten for at rulle gennem **H1 til H3**
- Displayet viser:
 - Programnavn (H1–H3) i Distance/Program-vinduet

- Standard tid: 10:00 i vinduet Tid/skridt
- Standard alder: 30 i vinduet Distance/program
- Vinduet Kalorier viser målpuls

8.3 Detaljer om målpuls

- **H1:** Standardmål = 114 bpm (kan ændres)
- **H2:** Mål = 70 % af (220 – alder) → kan ikke ændres
- **H3:** Mål = 80 % af (220 – alder) → kan ikke ændres

8.4 Indstil træningstid

- Tryk på **Mode** → Time blinker
- Juster ved hjælp af **+/-**, **hældnings-/hastighedstasterne** eller håndtagstasterne
- Tidsinterval: **5:00 til 99:00**
- Tryk på **Start/Pause** for at begynde eller **Mode** for at fortsætte til aldersindstilling

8.5 Indstil alder

- Tryk på **Mode** → Alder (standard: 30) blinker
- Interval: **13 til 80**
- Juster ved hjælp af en af **+/-** tasterne
- Tryk på **Start/Pause** for at begynde eller **Mode** for at vende tilbage til programvalg

8.6 Tilpas målpuls (kun H1)

- Efter indstilling af **Alder** skal du trykke på **Mode** igen
- Puls blinker (standard: 114)
- Juster ved hjælp af **+/-** tasterne eller håndtagene
- Se Tabellen **Alder vs. målpuls** for gyldige værdier
- Tryk på **Start/Pause** for at begynde eller **Mode** for at vende tilbage

8.7 Alder vs. målpuls (forudindstillet værdi)

Age	BPM			Age	BPM			Age	BPM			Age	BPM		
	H	default value	L		H	default value	L		H	default value	L		H	default value	L
13	197	124	124	31	180	113	113	49	162	103	103	67	145	92	92
14	196	124	124	32	179	113	113	50	162	102	102	68	144	91	91
15	195	123	123	33	178	112	112	51	161	101	101	69	143	91	91
16	194	122	122	34	177	112	112	52	160	101	101	70	143	90	90
17	193	122	122	35	176	111	111	53	159	100	100	71	142	90	89
18	192	121	121	36	175	110	110	54	158	100	100	72	141	90	89
19	191	121	121	37	174	110	110	55	157	99	99	73	140	90	88
20	190	120	120	38	173	109	109	56	156	98	98	74	139	90	88
21	189	119	119	39	172	109	109	57	155	98	98	75	138	90	87
22	188	119	119	40	171	108	108	58	154	97	97	76	137	90	86
23	187	118	118	41	170	107	107	59	153	97	97	77	136	90	86
24	186	118	118	42	169	107	107	60	152	96	96	78	135	90	85
25	185	117	117	43	168	106	106	61	151	95	95	79	134	90	85
26	184	116	116	44	167	106	106	62	150	95	95	80	133	90	84
27	183	116	116	45	166	105	105	63	149	94	94				
28	182	115	115	46	165	104	104	64	148	94	94				
29	181	115	115	47	164	104	104	65	147	93	93				
30	181	114	114	48	163	103	103	66	146	92	92				

8.8 Start af programmet

- Displayet viser 3-2-1, løbebåndet starter
- Opvarmning:
 - 2 minutter ved hastighed 3,0 km/t, hældning 5
- Derefter går programmet ind i pulsstyretilstand
 - Starter ved 3,0 km/t og hældning 0
 - Hastighed og hældning er autokontrolleret og kan ikke justeres af brugeren

8.9 Display under træning

- **Tid/skridt:** Skifter hvert 5. sekund
- **Distance:** Tæller op fra 0,0 (maks. 999)
- **Kalorier:** Tæller op fra 0 (maks. 999, nulstilles efter overløb)
- **Stigning:** Viser, men kan ikke justeres

- **Puls:** Realtid, hvis den registreres (område 40–220 bpm; viser 0, hvis den ikke registreres)
- **Hastighed:** Vises, men kan ikke justeres

8.10 Pulsstyring (automatiske justeringer)

- Hastighed/hældning justeres automatisk baseret på puls:
- **HR < mål – 10**
 - Hastighed ↑ 0,2 km/t hvert 5. sekund
 - Hældning ↑ 1 niveau hvert minut (indtil max)
- **Target –10 ≤ HR < Target –5 bpm:**
 - Speed ↑ 0.2 km/h every 10 sec
 - Incline ↑ 1 level every 2 min (until max)
- **Mål –5 ≤ HR ≤ Mål bpm:**
 - Ingen ændringer
- **Mål < HR ≤ Mål +10**
 - Hastighed ↓ 0,5 km/t hvert 10. sekund
 - Hældning ↓ 1 niveau hvert minut
- **HR > Mål +10 bpm:**
 - Hastighed ↓ 0,5 km/t hvert 5. sekund
 - Hældning ↓ 1 niveau hvert 30. sekund

8.11 Tab af puls signal

- Hvis der ikke registreres nogen puls i **30 sekunder**, afslutter løbebåndet programmet
- Hastighed og hældning vender tilbage til 0
- Systemet vender tilbage til **standby tilstand**

8.12 Pause- og afslutning

- **Pause:**

- Tryk på Start/Pause, hastighed og hældning falder til 0
- "PAUSE" vises på skærmen
- Hvis der ikke foretages nogen handling i 5 minutter →

- **Fortsæt:**

- Tryk på Start/Pause for at fortsætte
- Starter med laveste hastighed og hældning
- Data fortsætter med at blive registreret

- **Stop:**

- Tryk på End for at stoppe, hastighed og hældning går til 0
- Går i standby tilstand

- **Afslut:**

- Når tiden er udløbet:

- **3 bip**

- Alle tællere stopper
- Hastighed/hældning falder til 0
- Går tilbage til standby

9. Kropsfedt-testtilstand (FAT-tilstand)

9.1 Aktivering af FAT-tilstand

Tryk på **PROGRAM**-tasten for at vælge FAT-tilstand. Vinduet **Distance/Program** viser »FAT«.

9.2 Indstilling af køn (F-1)

I vinduet **Distance/Program** vises »F-1«, og i vinduet **Calories** blinker »01« (standardindstilling for køn).

01 = Mand

02 = Kvinde

Brug en af følgende taster til at justere værdien:

+/-, Hældning +/-, Hastighed +/-, Hældning håndpuls eller Hastighed håndpuls.

9.3 Indstilling af alder (F-2)

Distance/Program-vinduet viser »F-2«, og **Calories**-vinduet blinker »30« (standardalder).

Juster alderen ved hjælp af de samme knapper. Gyldigt interval: 13–80 år.

Tryk på **MODE** for at fortsætte til højdeindstilling (**F-3**)

9.4 Indstilling af højde (F-3)

Vinduet **Distance/Program** viser »F-3«, og vinduet **Calories** blinker »170« (standardhøjde i cm).

Brug justeringstasterne til at indstille højden mellem **100 og 230 cm**.

Tryk på **MODE** for at fortsætte til vægtindstilling (**F-4**).

9.5 Indstilling af vægt (F-4)

Vinduet **Distance/Program** viser »F-4«, og vinduet **Calories** blinker »70« (standardvægt i kg).

Brug justeringstasterne til at indstille vægten mellem 20 og 200 kg.

Efter indtastning skal du trykke på **MODE** for at gå til kropsanalysen (**F-5**).

9.6 Pulsmåling (F-5)

Vinduet **Distance/Program** viser »F-5« i 10 sekunder.

Vinduet **Heart Rate** viser din aktuelle puls (hvis den er målt).

Vinduet **Time/Steps** viser en nedtælling på 10 sekunder.

Hvis der ikke måles nogen puls, viser vinduet **Heart Rate** »0«, og systemet vender tilbage til standbytilstand med to bip.

9.7 Udførelse af FAT-test

Hvis der registreres en gyldig puls inden for 10 sekunder, kører FAT-testen i **25 sekunder**.

Vinduet **Tid/Skridt** tæller ned fra **0:25**.

9.8 Visning af resultatet

Hvis der ikke trykkes på nogen knapper under testen, og pulsen forbliver stabil, viser vinduet **Tid/Skridt** din kropsfedtprocent ved afslutningen af nedtællingen.

Resultatet forbliver synligt i 10 sekunder, eller tryk på **MODE**-tasten for at vende tilbage til standbytilstand. To biplyd bekræfter afslutning.

9.9 Ingen puls registreret under testen

Hvis der ikke registreres nogen puls inden for de 25 sekunders nedtælling, viser vinduet **Puls** »0«, og der vises ikke noget resultat.

Systemet vender automatisk tilbage til standbytilstand med to bip.

9.10 Forklaring af kropsfedtprocent

FAT-tilstand er velegnet til både mænd og kvinder og giver indsigt i den generelle sundhed og vægtnkontrol.

En score **under 19** indikerer lavt kropsfedt.

En score mellem **20 og 25** betragtes som normal.

En score mellem **26 og 29** indikerer overvægt.

En score på **30 eller derover** indikerer fedme.

Bemærk: Dette er kun til reference og bør ikke bruges som medicinsk rådgivning.

9.11 Bemærkninger til beregning og detaljer om formlen

FAT-tilstand anvender standardberegninger for brugere mellem **140 cm og 190 cm** i højden. Der gælder særlige justeringer for højder $\leq$ **140 cm** eller nøjagtigt **190 cm**.

9.12 Håndtering af pulsværdier

Hvis den målte puls ikke indeholder et hundrederstal, skal du lade det være, som det er. Hvis det **gør**, skal du bruge den fulde værdi som målt.

9.13 Justering af puls

Hvis pulsen er et **ulige** tal: gang med **0,95**

Hvis pulsen er et **lige** tal: gang med **1,05**

9.14 Køns tal værdi

Mænd: talværdi = **1,00**

Kvinder: talværdi = **1,15**

9.15 Beregning af BMI

BMI = vægt (kg) / (højde i meter)²

BMI-værdier vises inden for et interval fra **5 til 50**.

Hvis den beregnede BMI er mindre end 5, vises **5** på displayet.

Hvis BMI overstiger 50, vises **50** på displayet.

F-1	KØN	01DRENG	02PIGE
F-2	ALDER	13-----80	
F-3	HØJDE	100----230CM	
F-4	VÆGT	20----200KG	
F-5	FAT	≤19	TYND
	FAT	=(20---25)	NORMAL
	FAT	=(26---29)	OVERVÆGT
	FAT	≥30	SVÆR OVERVÆGT

TEKNISK TILSTAND

PROJEKTTILSTAND ÉT: Fabriksindstillinger

Gå til fabriksindstillinger

1. Hold **MODE-tasten** og **INCLINE (+)-tasten** nede, og **tænd** løbebåndet eller indsæt **sikkerhedsnøglen**.

2. Displayet viser »**EN1**«.

- Hvis der ikke skal ændres nogen indstillinger, skal du trykke på KNOB (bekræftelsestasten) for at acceptere de forudindstillede værdier.
- Følg nedenstående trin for at ændre indstillingerne.

3. Justering af fabriksindstillinger

- Tryk på **MODE-tasten** for at bladre gennem de enkelte parametre.
- Brug **INCLINE (+/-)-tasterne** eller håndholdte hastigheds-/hældningskontroller til at justere værdien.

MAIN SELECTION SHEET	SCOPE	PREINSTALL
UNIT	MI OR KM	DEFAULT: KM
PULLEY (BELT WHEEL DIAMETER)	SCOPE: 10~500	DEFAULT: 90
MOTOR (MOTOR DIAMETER)	SCOPE: 5~200	DEFAULT: 32
ROLLER (ROLLERDIAMETER)	SCOPE: 10~500	DEFAULT: 48
MIN SPEED	METRIC SYSTEM CAN SET THE RANGE:0.6~1.0 THE SYSTEM CAN SET THE SCOPE:0.3~0.6	METRIC PRESUPPOSITION:1.0KM
MAX SPEED	METRIC SYSTEM CAN SET THE RANGE:16.0~25.0 THE SYSTEM CAN SET THE SCOPE:10.0~14.0	METRIC PRESUPPOSITION:16.0KM
MAX ELEVATION	SET RANGE:10~15	DEFAULT: 15

1. Indstilling af enhed (KM/MI)

- Tryk på knappen MODE for at åbne indstillingsfunktionen for enhed. Displayet viser »KM«.
- Brug tasterne INC +/- eller knapperne Hand Lift/Speed +/- for at skifte mellem »KM« og »MI«.
- Standardværdi: »KM«.

2. Indstilling af remskivediameter

- Tryk på **MODE** for at gå til indstillingsfunktionen for remskivediameter. Displayet viser »Pulley«.
- **Standardværdi:** 90.
- Juster med **INC +/-** eller **Lift/Speed +/-**.
- **Indstillingsområde:** 10 – 500.

3. Indstilling af motordiameter

- Tryk på **MODE** for at gå til indstillingsfunktionen for motordiameter. Displayet viser »Motor«.
- **Standardværdi:** 32.
- Juster med **INC +/-** eller **Lift/Speed +/-**.
- **Indstillingsområde:** 5 – 200.

4. Indstilling af hjuldiameter

- Tryk på **MODE** for at gå til indstillingsfunktionen for hjuldiameter. Displayet viser »Roller«.
- **Standardværdi:** 48.
- Juster med **INC +/-** eller **Lift/Speed +/-**.
- **Indstillingsområde:** 10 – 500.

5. Indstilling af minimumshastighed

- Tryk på **MODE** for at gå til indstillingsfunktionen for minimumshastighed. Displayet viser »MIN SPEED«.
- Brug **INC +/-** eller **Lift/Speed +/-** til at justere.

- **Metrisk system:** Standard 1,0 KM/t, område: 0,5 – 2,0 KM/t.
- **Imperial system (MI):** Område: 0,3 – 1,2 MI/t.

6. Indstilling af maksimal hastighed

- Tryk på **MODE** for at gå til indstillingsfunktionen for maksimal hastighed. Displayet viser »MAX SPEED«.
- Brug **INC +/-** eller **Lift/Speed +/-** til at justere.
- **Metrisk system:** Standard 16,0 KM/t, interval: 12,0 – 25,0 KM/t.
- **Imperial system (MI):** Interval: 7,5 – 15,0 MI/t.

7. Indstilling af maksimal stigning

- Tryk på **MODE** for at gå til indstillingsfunktionen for stigning. Displayet viser »MAX ELEVATION«.
- **Standardværdi:** 15.
- Brug **INC +/-** eller **Lift/Speed +/-** til at justere.
- **Indstillingsområde:** 10 – 15.

8. Kalibrering af hastighed og hældning

- Tryk på **knappen** for at gå til kalibreringsfunktionen for hastighed og hældning.
- **TIME**-displayet viser den korregerede AD-værdi.
- Når kalibreringen er færdig, gemmes værdien i **EEPROM**

Projektfunktion 2

1. Systemoplysninger

- Mens du holder **MODE** og **INC Slow** nede og indsætter sikkerhedsnøglen eller tænder for strømmen, viser DM-vinduet enhedens navn og softwareversionsdatoen.
- **TIME**-vinduet viser den samlede brugstid.
- **DISTANCE**-vinduet viser den samlede kilometertal.

2. LCD-testfunktion

- Tryk på **MODE** for at gå til LCD-testfunktion. Displayet viser »LED TEST«.
- Tryk på **knappen** for at starte LED-sekvenstesten.
- Når testen er afsluttet, vender skærmen automatisk tilbage til »LED TEST«.

3. Taste-testtilstand

- Tryk på **MODE** for at gå til **taste-testtilstand**. Displayet viser »KEY TEST«.
- Tryk på **knappen** for at teste alle knapper.
- Når alle knapper har bestået, vises »All Pass«, og systemet vender tilbage til »KEY TEST« efter **3 sekunder**.

Knap-ID-reference:

INC3 = 1, INC6 = 2, INC9 = 3, INC+ = 4, INC- = 5, P = 6, M = 7,

SPEED9 = 8, SPEED6 = 9, SPEED3 = 10, KEY = 11,

Hand INC+ = 12, Hand INC- = 13, Hand SPD+ = 14, Hand SPD- = 15

4. Slet kilometertæller

- Tryk på **MODE** for at gå til ODO-nulstillingsfunktionen. Displayet viser »Odo«.
- Tryk på **knappen** for at nulstille den samlede tid og afstand (EEPROM slettes ikke).

5. Afslut projektfunktionen

- Tryk på **PROGRAM** for at afslutte projektfunktion 2.

FEJLMEDDELELSER PÅ LØBEBÅNDET

FEJLKODE	FEJLBESKRIVELSE	FEJLFINDING
E00	SYSTEMFEJL	1. Genoplad eller nulstil systemet
E01	Overbelastnings beskyttelse	1. Strømmen har overskredet den tilladte grænse; systemets selvbeskyttelse er aktiveret – genstart løbebåndet. 2. Løbebåndets komponenter kan være fastklemt, hvilket medfører overbelastning af motoren – kontroller for blokeringer eller smør mere, og genstart derefter. 3. Lyt efter unormale motorlyde eller brændt lugt – udskift motoren, hvis det er nødvendigt. 4. Udskift controlleren, hvis problemet fortsætter.
E02	Hall fejl	1. Kontroller og tilslut motorens ledninger igen. 2. Udskift motoren. 3. Udskift controlleren.
E03	Hardware kortslutning	1. Strømmen har overskredet den tilladte belastning – genstart systemet. 2. Kontroller, om der er løse forbindelser ved stikkontakten og motoren. 3. Udskift controlleren.
E04	Motorforbindelsesfejl	1. Kontroller motorens ledningsforbindelser og tilslut dem igen, hvis nødvendigt. 2. Udskift motoren. 3. Udskift controlleren..
E05	Underspænding	1. Kontroller, at strømforsyningsspændingen er inden for det normale område. 2. Kontroller, om der er løse strømforbindelser.
E06	Overspænding	Kontroller, at strømforsyningsspændingen ligger inden for normale grænser.
E08	Hardwarefejl	1. Kontroller, at strømtikket og motorens tilslutningsledning ikke er løse. 2. Udskift controlleren.
E21	Fejl i datalagring	1. Sluk løbebåndet i 2 minutter, og start det derefter igen. 2. Hvis problemet fortsætter, skal du udskifte controlleren.
E31	Overophedning	1. Lad løbebåndet køle af, før du bruger det igen.
E32	Motor retur fejl	Kontroller, om motorkablet UVW er tilsluttet korrekt.
E33	Motor parameter fejl	1. Kontakt forhandleren.

E40	Sikkerhedsnøgle ikke fundet	1. Kontroller, at sikkerhedsafbryderknapperne bevæger sig jævnt. 2. Kontroller, om der er løse eller afbrudte sikkerhedsnøglekabler. 3. Kontroller sikkerhedsafbryderpanelet og konsollen for skader.
E22	Kommunikation timeout	1. Kontroller, om der er løse forbindelser mellem konsollen og controlleren. 2. Kontroller controlleren og konsollen for skader. 3. Sluk for strømmen i 2 minutter, og start igen.
E50	Uspecificeret fejl	1. Udskift controlleren
E7	Hældningsjusteringsfejl (vises i hældningsvinduet)	1. Kontroller, at kablerne til hældningsmotoren er korrekt tilsluttet. 2. Tilslut systemet igen, og tænd for strømmen. 3. Kalibrer hældningssystemet igen.
E17	Fejl i hældningskalibrering	1. Kontroller ledningsføringen til hældningsmotoren. 2. Kalibrer hældningssystemet igen.

Program Profiler

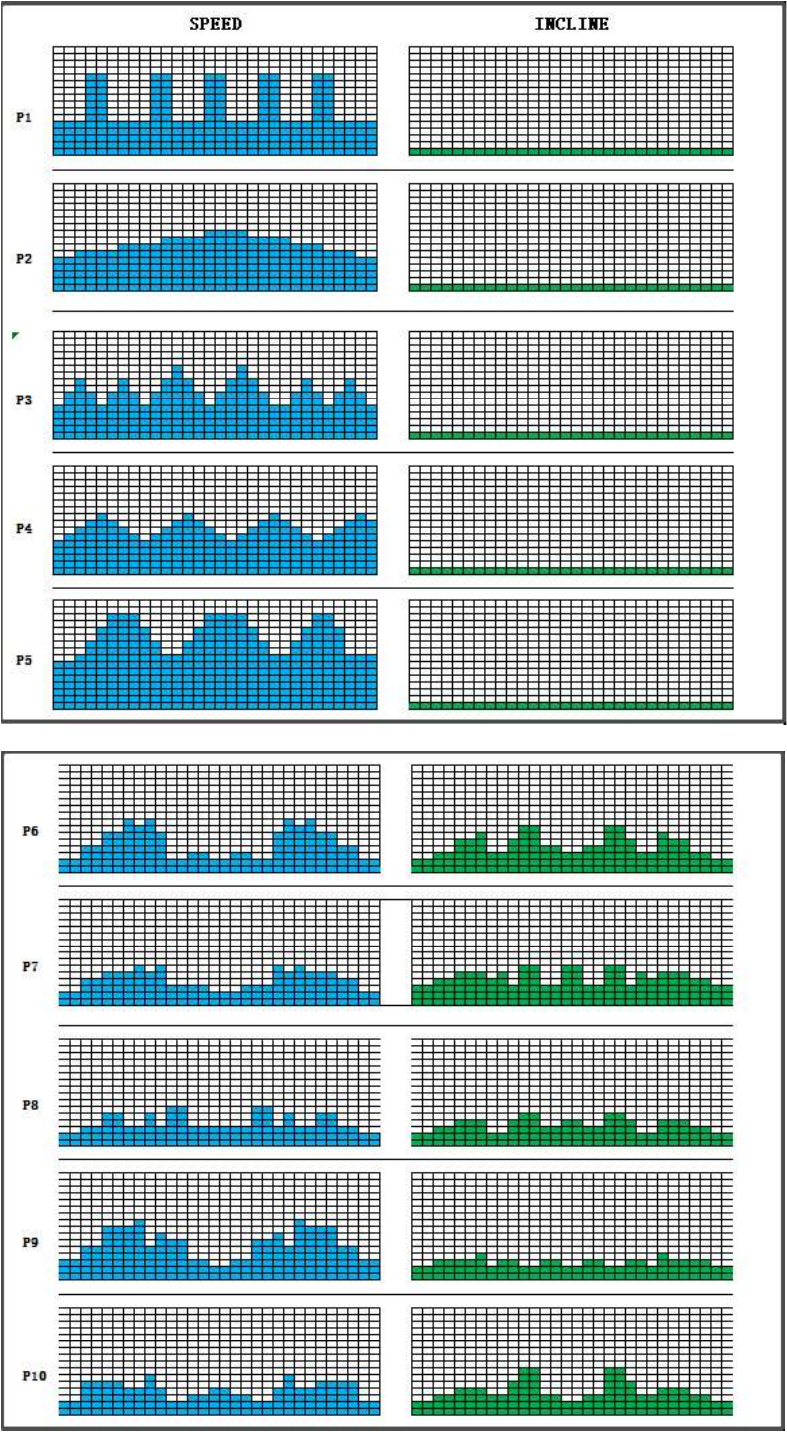
1. Profil Tilsvarende værdier

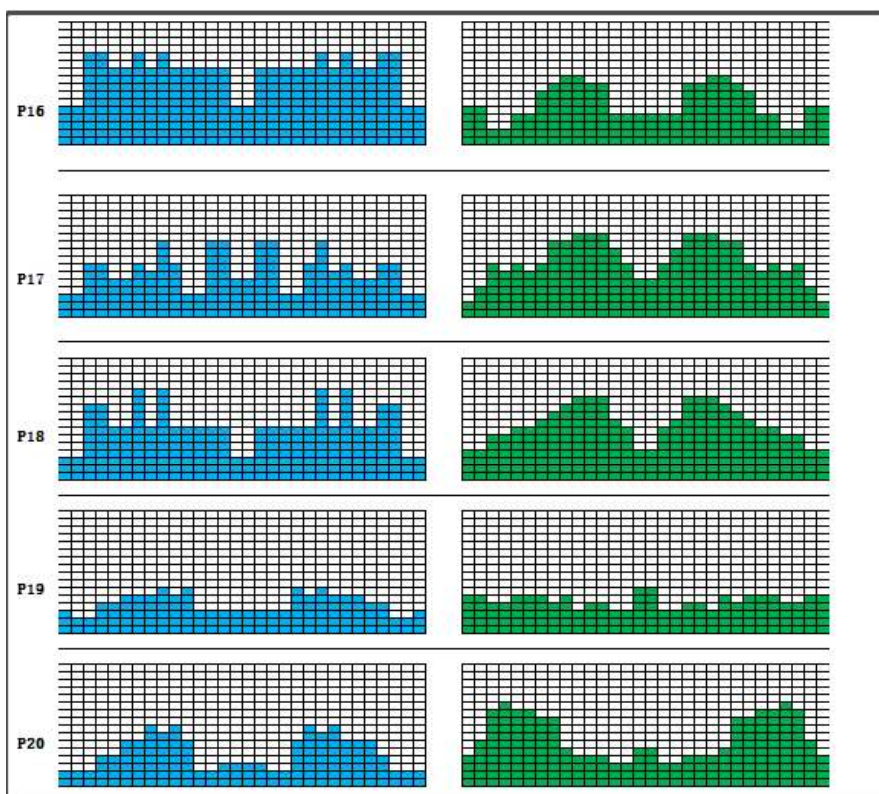
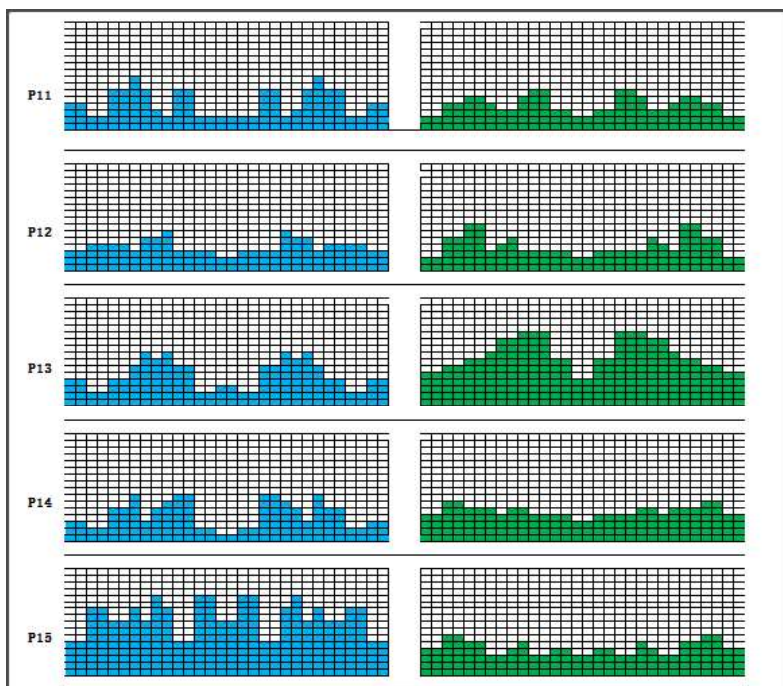
Time segment program		Set time / 30 = The running time of each segment																													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
P1	SPD	5	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	5
	INC	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P2	SPD	5	5	6	6	6	6	7	7	7	7	8	8	8	8	9	9	9	9	8	8	8	8	7	7	7	6	6	6	5	5
	INC	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P3	SPD	5	7	9	7	5	7	9	7	5	7	9	11	9	7	5	7	9	11	9	7	5	5	7	9	7	5	7	9	7	5
	INC	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P4	SPD	5	6	7	8	9	8	7	6	5	6	7	8	9	8	7	6	5	6	7	8	9	8	7	6	5	6	7	8	9	8
	INC	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P5	SPD	7	7	8	10	12	14	14	14	12	10	8	8	10	12	14	14	14	14	12	10	8	8	10	12	14	14	12	8	8	8
	INC	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P6	SPD	2	2	4	4	6	6	8	7	8	6	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	6	8	7	8	6	6	4	4	2	2
	INC	1	1	2	2	4	4	5	2	2	4	6	6	3	3	2	2	3	3	6	6	4	2	2	5	4	4	2	2	1	1
P7	SPD	2	2	4	4	5	5	5	6	5	6	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	6	5	6	5	5	5	4	4	2	2
	INC	2	2	3	3	4	4	4	3	4	2	5	5	2	2	5	5	2	2	5	5	2	4	3	4	4	4	3	3	2	2

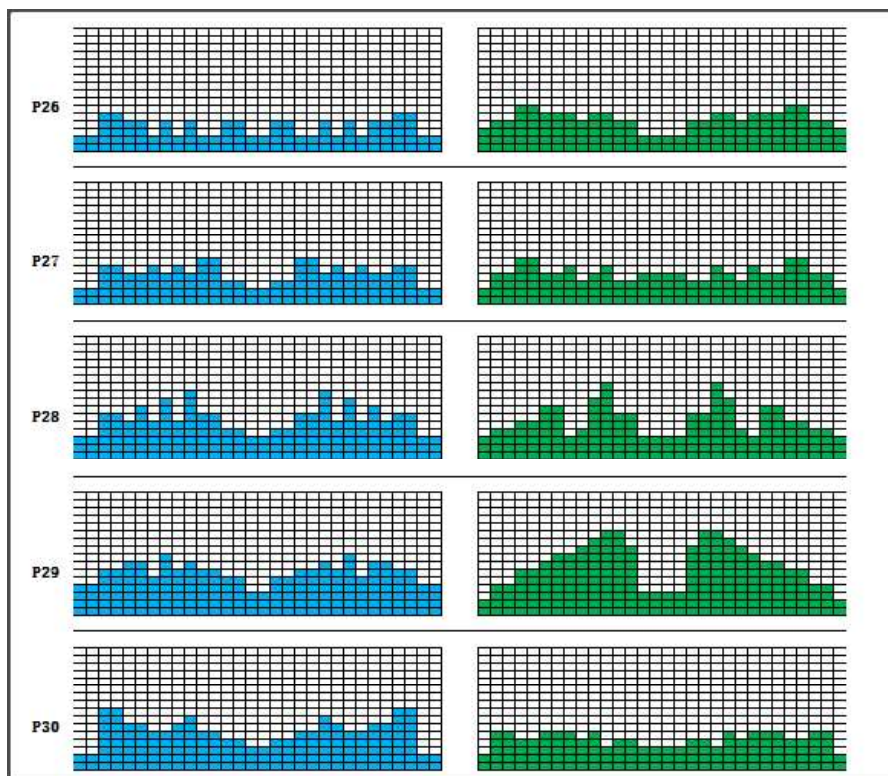
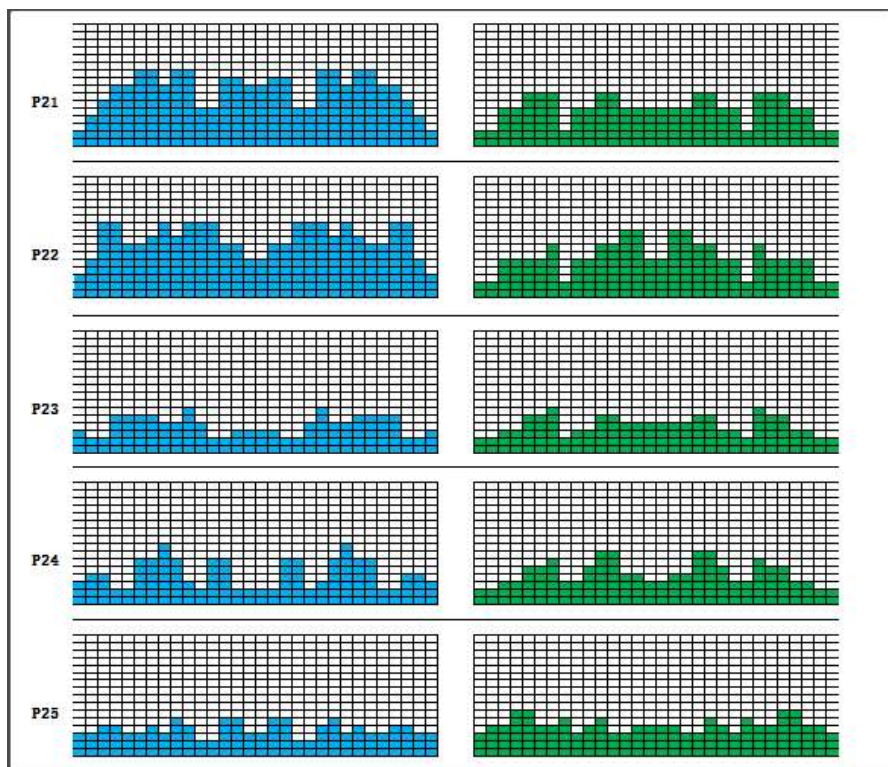
P8	SPD	2	2	3	3	5	5	3	3	5	3	6	6	3	3	3	3	3	6	6	3	5	3	3	5	5	3	3	2	2		
	INC	1	1	2	2	3	3	3	1	1	3	4	4	2	2	3	3	2	2	4	4	3	1	1	3	3	3	2	2	1	1	
P9	SPD	3	3	5	5	8	8	8	9	5	7	6	6	3	3	2	2	3	3	6	6	7	5	9	8	8	8	5	5	3	3	
	INC	1	1	2	2	2	2	3	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	3	2	2	2	2	1	1	
P10	SPD	2	2	5	5	5	5	4	4	6	4	2	2	3	3	4	4	3	3	2	2	4	6	4	4	5	5	5	5	2	2	
	INC	1	1	2	2	3	3	3	2	2	4	6	6	2	2	1	1	2	2	6	6	4	2	2	3	3	3	2	2	1	1	
P11	SPD	4	4	2	2	6	6	8	6	3	2	6	6	2	2	2	2	2	2	6	6	2	3	6	8	6	6	2	2	4	4	
	INC	1	1	3	3	4	4	3	2	2	4	5	5	2	2	1	1	2	2	5	5	4	2	2	3	4	4	3	3	1	1	
P12	SPD	3	3	4	4	4	4	3	5	5	6	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	6	5	5	3	4	4	4	4	3	3	
	INC	1	1	4	4	6	6	2	3	4	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	4	3	2	6	6	4	4	1	1	
P13	SPD	4	4	2	2	4	4	6	8	7	8	6	6	2	2	3	3	2	2	6	6	8	7	8	6	4	4	2	2	4	4	
	INC	4	4	5	5	6	6	7	9	9	10	10	10	6	6	3	3	6	6	10	10	10	9	9	7	6	6	5	5	4	4	
P14	SPD	3	3	2	2	5	5	7	3	5	6	7	7	2	2	1	1	2	2	7	7	6	5	3	7	5	5	2	2	3	3	
	INC	3	3	5	5	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	5	5	3	3	
P15	SPD	5	5	10	10	8	8	10	8	12	10	5	5	12	12	8	8	12	12	5	5	10	12	8	10	8	8	10	10	5	5	
	INC	3	3	5	5	4	4	2	2	3	4	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	4	3	2	2	4	4	5	5	3	3	
P16	SPD	5	5	12	12	10	10	12	10	12	10	10	10	10	10	5	5	10	10	10	10	10	10	12	10	12	10	10	12	12	5	5
	INC	4	4	1	1	3	3	6	7	8	8	7	7	3	3	3	3	3	3	7	7	8	8	7	6	3	3	1	1	4	4	
P17	SPD	3	3	7	7	5	5	7	6	10	7	3	3	10	10	5	5	10	10	3	3	7	10	6	7	5	5	7	7	3	3	
	INC	1	3	6	5	6	5	6	9	9	10	10	10	8	6	4	4	6	8	10	10	10	9	9	6	5	6	5	6	3	1	
P18	SPD	3	3	10	10	7	7	12	7	12	7	7	7	7	7	3	3	7	7	7	7	7	7	12	7	12	7	7	10	10	3	3
	INC	3	3	5	5	6	6	7	8	9	10	10	10	7	6	3	3	6	7	10	10	10	9	8	7	6	6	5	5	3	3	
P19	SPD	3	2	2	4	4	5	5	5	6	5	6	3	3	3	3	3	3	3	6	5	6	5	5	5	4	4	2	2	3		
	INC	4	4	3	3	4	4	4	3	4	2	3	3	2	2	5	5	2	2	3	3	2	4	3	4	4	4	3	3	4	4	
P20	SPD	2	2	2	4	4	6	6	8	7	8	6	2	2	3	3	3	3	2	2	6	8	7	8	6	6	4	4	2	2	2	
	INC	3	5	9	10	9	9	8	8	4	3	3	3	2	2	4	4	2	2	3	3	3	4	8	8	9	9	10	9	5	3	
P21	SPD	2	4	6	8	8	10	10	8	10	10	5	5	9	9	8	8	9	9	5	5	10	10	8	10	10	8	8	6	4	2	
	INC	1	1	4	4	6	6	6	1	4	4	6	6	4	4	4	4	4	4	6	6	4	4	1	6	6	6	4	4	1	1	
P22	SPD	3	5	10	10	7	7	8	10	8	10	10	10	7	7	5	5	7	7	10	10	10	8	10	8	7	7	10	10	5	3	
	INC	1	1	4	4	4	4	6	1	4	4	6	6	8	8	4	4	8	8	6	6	4	4	1	6	4	4	4	4	1	1	
P23	SPD	3	2	2	5	5	5	5	4	4	6	4	2	2	3	3	3	3	2	2	4	6	4	4	5	5	5	5	2	2	3	

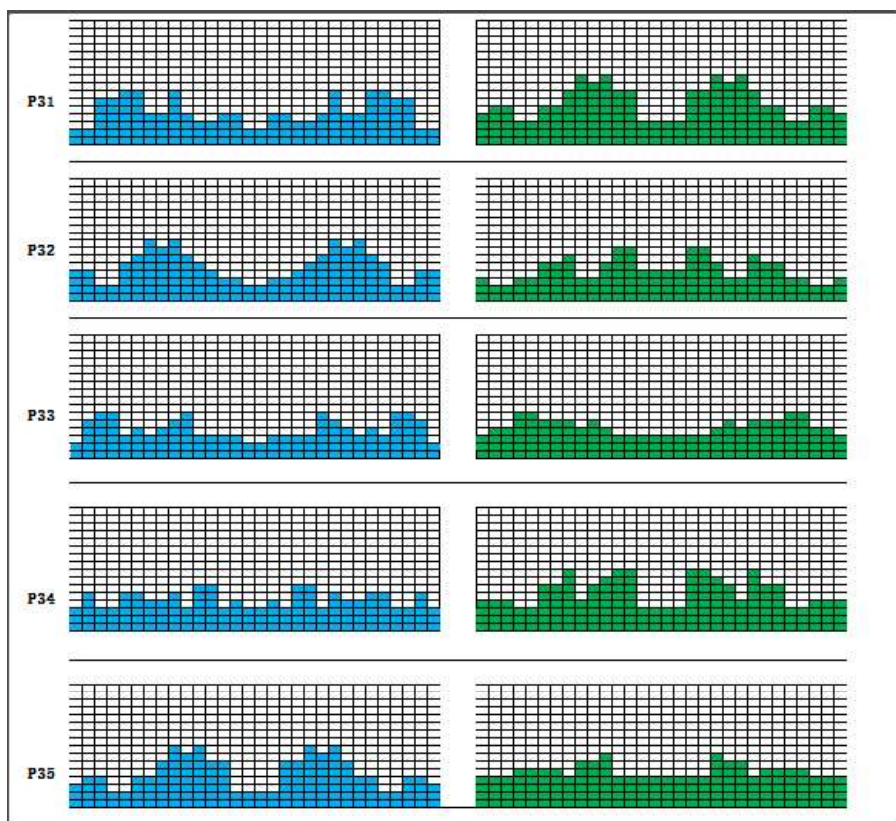
	INC	1	1	2	2	4	4	5	1	2	2	4	4	3	3	3	3	3	4	4	2	2	1	5	4	4	2	2	1	1	
P24	SPD	3	4	4	2	2	6	6	8	6	3	2	6	6	2	2	2	2	6	6	2	3	6	8	6	6	2	2	4	4	3
	INC	1	1	2	2	4	4	5	2	2	4	6	6	3	3	2	2	3	3	6	6	4	2	2	5	4	4	2	2	1	1
P25	SPD	3	3	4	4	3	3	4	3	5	4	2	2	5	5	3	3	5	5	2	2	4	5	3	4	3	3	4	4	3	3
	INC	2	3	3	5	5	3	3	4	2	3	4	2	2	3	3	3	3	2	2	4	3	2	4	3	3	5	5	3	3	2
P26	SPD	2	2	5	5	4	4	2	4	2	4	2	2	4	4	2	2	4	4	2	2	4	2	4	2	4	4	5	5	2	2
	INC	2	3	3	5	5	4	4	4	3	4	4	3	3	1	1	1	1	3	3	4	4	3	4	4	4	5	5	3	3	2
P27	SPD	2	2	5	5	4	4	5	4	5	4	6	6	3	3	2	2	3	3	6	6	4	5	4	5	4	4	5	5	2	2
	INC	1	3	3	5	5	3	3	4	2	3	4	2	2	3	3	3	3	2	2	4	3	2	4	3	3	5	5	3	3	1
P28	SPD	3	3	6	6	5	7	5	8	5	9	6	6	4	4	3	3	4	4	6	6	9	5	8	5	7	5	6	6	3	3
	INC	2	3	3	4	4	6	6	2	3	7	9	5	5	2	2	2	2	5	5	9	7	3	2	6	6	4	4	3	3	2
P29	SPD	4	4	6	6	7	7	5	8	6	7	6	6	5	5	3	3	5	5	6	6	7	6	8	5	7	7	6	6	4	4
	INC	1	3	3	5	5	6	6	7	8	9	10	10	8	2	2	2	2	8	10	10	9	8	7	6	6	5	5	3	3	1
P30	SPD	2	2	8	8	6	6	5	5	6	7	5	5	4	4	3	3	4	4	5	5	7	6	5	5	6	6	8	8	2	2
	INC	1	4	4	3	3	4	4	4	3	4	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	4	3	4	4	4	3	3	4	4	1
P31	SPD	2	2	6	6	7	7	4	4	7	4	3	3	4	4	2	2	4	4	3	3	4	7	4	4	7	7	6	6	2	2
	INC	3	4	4	2	2	4	4	6	8	7	8	6	6	2	2	2	2	6	6	8	7	8	6	4	4	2	2	4	4	3
P32	SPD	4	4	2	2	5	6	8	7	8	6	5	4	3	3	2	2	3	3	4	5	6	8	7	8	6	5	2	2	4	4
	INC	2	1	1	2	2	4	4	5	2	2	4	6	6	3	3	3	3	6	6	4	2	2	5	4	4	2	2	1	1	2
P33	SPD	2	5	6	6	3	4	3	4	5	6	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	6	5	4	3	4	3	6	6	5	2
	INC	2	3	3	5	5	4	4	4	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	3	4	4	4	5	5	3	3	2
P34	SPD	3	5	3	3	5	5	4	4	5	3	6	6	3	4	3	3	4	3	6	6	3	5	4	4	5	5	3	3	5	3
	INC	3	3	3	2	2	5	5	7	3	5	6	7	7	2	2	2	2	7	7	6	5	3	7	5	5	2	2	3	3	3
P35	SPD	3	4	4	2	2	4	4	6	8	7	8	6	6	2	2	2	2	6	6	8	7	8	6	4	4	2	2	4	4	3
	INC	3	3	3	4	4	4	4	3	5	5	6	3	3	3	3	3	3	3	3	6	5	5	3	4	4	4	4	3	3	3
P36	SPD	2	4	5	4	5	5	6	8	6	4	3	2	3	3	4	4	3	3	2	3	4	6	8	6	5	5	4	5	4	2
	INC	3	5	5	3	3	4	4	4	3	4	2	5	5	2	2	2	2	5	5	2	4	3	4	4	4	3	3	5	5	3

2. PROFILE Picture









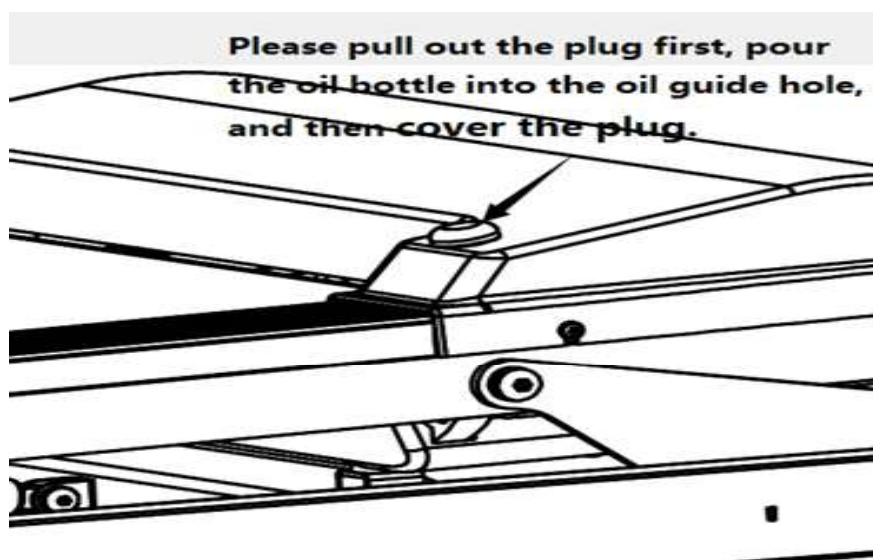
SMØRING AF LØBEBÅND OG DÆK

Dette løbebånd er udstyret med et forsmurt og vedligeholdelsesvenligt dæksystem. Friktionen mellem bånd og dæk spiller en væsentlig rolle for både funktion og levetid, og derfor kræves der periodisk smøring.

Vi anbefaler at smøre dækket i henhold til følgende tidsplan:

- Let brug (mindre end 3 timer om ugen) → årligt
- Middel brug (3-5 timer/uge) → hver sjette måned
- Kraftig brug (mere end 5 timer om ugen) → hver tredje måned

Kapaciteten for hver tilsætning af smøremiddel er 15~20 ml.



[illegible]

DELELISTE

Nr.	Beskrivelse	Antal	Nr.	Beskrivelse	Antal
1	Hovedramme	1	51	Skruer med indvendig sekskant M8*18	4
2L/R	Lodrette rør	1/1	52	Sekskantede undersænkede bolte M6*45	4
3	Computerramme	1	53	Krydset forsænket skrue med skivehoved M5*16	8
4	Panelramme	1	54	Krydsforsænket skrue med skivehoved M5*8	12
5	Hældningsramme	1	55	Krydset forsænket skivehovedskrue M4*8	10
6	Håndtagsrør	2	56	Krydsforanstillede gevindskrue ST3.9*70	4
7	Olierør	1	57	Tværgående forsænket gevindskrue ST4*16	57
8	Jordtilslutning	1	58	Tværgående forsænket gevindskrue med panhoved ST4*12	12
9	Forreste rulle	1	59	Krydsforanstillede gevindskrue med skiver ST4*12	24
10	Håndpuls-sensor	4	60	Krydsforsænket skrue med undersænket hoved M3*15	2
11	Bagerste rulle	1	61	Tværgående forsænket gevindskrue ST2,9*9,5	15
12	Mellemstykke	2	62	Tværgående gevindskrue med pude ST2.3*8	26
13	Justerbar fodpude	2	63	Nylonmøtrik M10	8
14	Afstandsholder til trin	2	64	Sekskantmøtrik M20*2,5	2
15	Skridsikker plade	1	65	Sekskantet møtrik M3	2
16	EVA-måtte	1	66	Flad skive Ø4*1.2	16
17	Kontakt	1	67	Flad skive Ø8*1.2	4
18	Motordæksel	1	68	Prop til olierør	1
19	Beskyttelsesdæksel foran	1	69	Flad skive Ø10*2.0	12
20L/R	Venstre og højre beskyttelsesdæksel	1/1	70	Fjederskive Ø10*2.1	8
21	Kant	2	71	Tastaturplade	1
22L/R	Endedæksel	1/1	72	Computer	1
23	Computerens øverste dæksel	1	73	Kantskive	8
24	Computerens bunddæksel	1	74	Ledning til håndpuls	2
25L/R	Skumhåndtag	1/1	75	Genvejstast til hældning	1

26	Hjul	2	76	Ledning til genvejstast for hastighed	1
27	Stik til sikkerhedslås	1	77	USB-stik	1
28	Kontakt til sikkerhedslås	1	78	Genvejstast	1
29L/R	Dæksel til computer	1/1	79	Komponent til sikkerhedslås	1
30	Panelets bagside	1	80	Strømkabel	1
31	LED-panel	1	81	Trådløs oplader	1
32	Bageste dekorationsdæksel	1	82	Inverter	1
33	Pude	6	83	Computerens øverste ledning	1
34	Køreplade	1	84	Øvre ledning til computerforlængelse	1
35	Løbebælte	1	85	Computerforlænger nedre ledning	1
36	Plastikpude	4	86	Computerens nedre ledning	1
37	Bælte	1	87	AC-motor	1
38	Skridsikker måtte	4	88	Hældningsmotor	1
39	Dæmper	2	89	Strømuttag	1
40	Indvendig savtakket låseskive $\Phi 10 \times 1,2$	19	90	Overbelastningsbeskyttelse	1
41	Skruer med indvendig sekskant M10*115	1	91	Kontakt	1
42	Udvendig sekskantbolt M10*65	4	92	Justerbar fodpude	2
43	Udvendig sekskantet bolt M10*50	1	93	Silikonepuder	1/1
44	Udvendig sekskantet bolt M10*70	2	94	MP3-grænseflade (valgfrit)	1
45	Udvendig sekskantet bolt M10*85	2	95	Forstærkerkort (valgfrit)	1
46	Udvendig sekskantet bolt M10*40	1	96	Lydkabel (valgfrit)	1
47	Skruer med indvendig sekskant M10*55	1	97	Induktor (valgfri)	1
48	Skruer med indvendig sekskant M10*85	2	98	Filter (valgfrit)	1
49	Sekskantet panhovedbolt M8*15	1	99	Højttaler (valgfri)	2
50	Sekskantet panhovedbolt M10*15	18	100	USB-oplader (valgfrit)	1

EU Declaration of Conformity

Object of the declaration:

Product	Treadmill
Model	TITAN LIFE T100
Itemnumber	K162G

Manufacturer	XIAMEN K-POWER SPORTS CO.,LTD.
Address	NO.53 TONGMING ROAD,TONG'AN,XIAMEN,FUJIAN,CHINA

This declaration of conformity is issued under the sole responsibility of the manufacturer.



This object of the declaration described above is in conformity with the relevant Union harmonization legislation:

Conformity is shown by compliance with the applicable requirements of the following documents:

Directives	Standards
GPSD 2001/95/EC	EN ISO 20957-1:2013 EN957-6: 2010+A1: 2014
MD 2006/42/EC	EN ISO 20957-1:2013 EN957-6: 2010+A1: 2014
EMC 2014/30/EU	EN IEC 55014-1: 2021 EN IEC 55014-2: 2021 EN 55032:2015+A11:2020+A1:2020 EN55035:2017+A11:2020 EN IEC 61000-3-2:2019+A1:2021+A2:2024 EN 61000-3-3: 2013+A1:2019+A2:2021 EN 301 489-1 V2.2.3 EN301 489-3 V2.3.2 EN301 489-17 V3.3.1 EN300 328 V2.2.2 EN303 417 V1.1.1
LVD 2014/35/EU	EN 60335-1 :2012+A11:2014+A13:2017+A1:2019 +A14: 2019+A2: 2019+A15: 2021+ A16:2023 EN 62233:2008
RoHS Directive 2011/65/EU and (EU) 2015/863	2011/65/EU (EU) 2015/863

Signed for and on behalf of :MrJacky

Place of issue: XIAMEN,CHINA

Date of issue:July.24th,2025

Name :Mr.Jacky

Position:General Manager

Signature *Jacky Wei*

The technical documentation for equipment is available from the above address.

—
TITAN LIFE®
—

YOUR WAY · YOUR LIFE