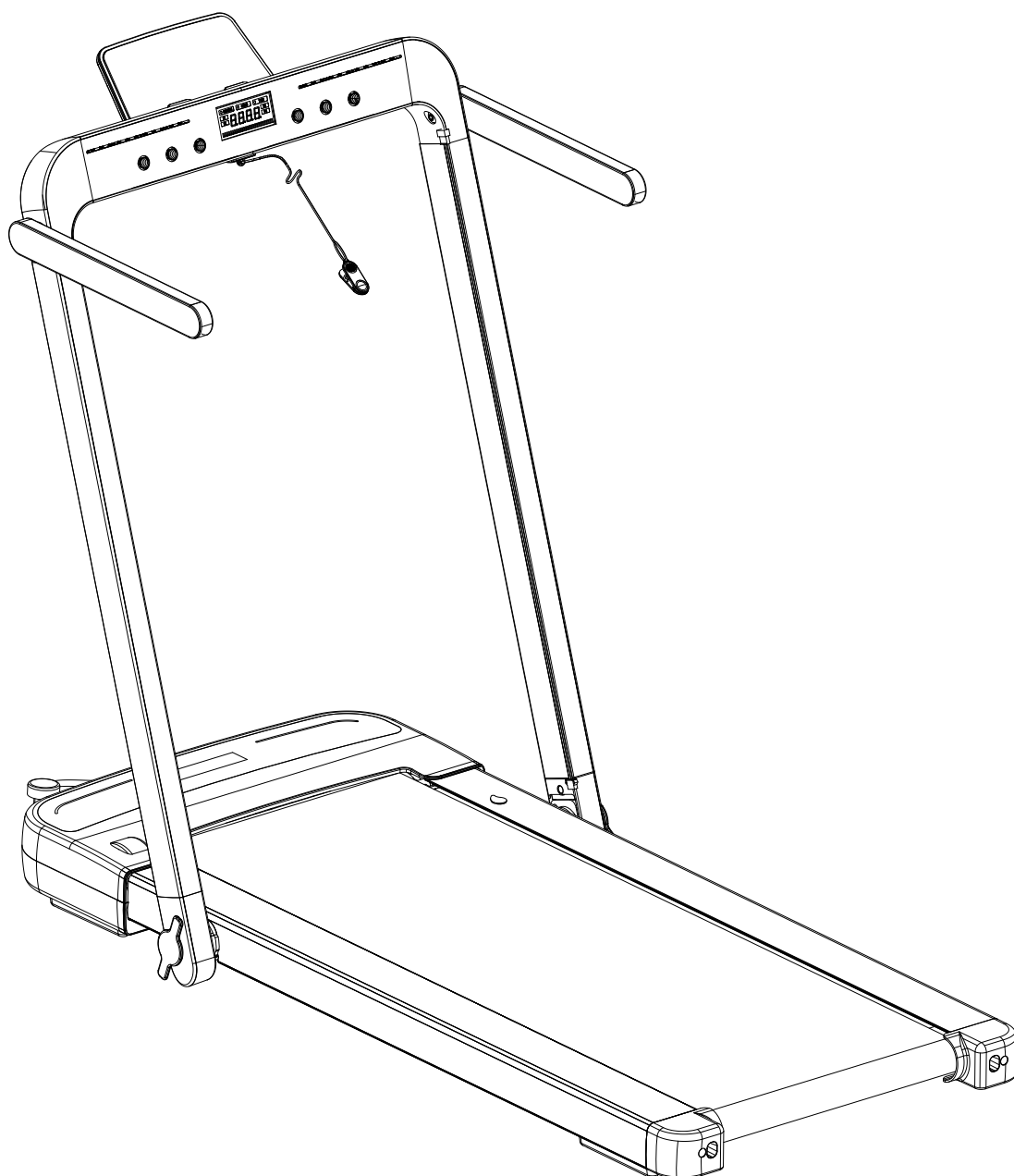


Manual til ASG4604

MotionOne Løbebånd



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.

VIGTIGE SIKKERHEDSINSTRUKTIONER

Grundlæggende forholdsregler, herunder følgende vigtige sikkerhedsinstruktioner, skal altid følges, når du bruger dette løbebånd. Læs alle instruktioner, før du bruger dette løbebånd.

FARE: For at reducere risikoen for elektrisk stød skal du altid tage løbebåndets stik ud af stikkontakten umiddelbart efter brug og før rengøring, montering eller service af løbebåndet.

Manglende overholdelse af disse instruktioner kan føre til personskade og beskadigelse af løbebåndet.

ADVARSEL: For at reducere risikoen for forbrændinger, brand, elektrisk stød eller personskade, læs venligst følgende:

- Efterlad aldrig løbebåndet uden opsyn, mens det er tilsluttet en stikkontakt. Afbryd forbindelsen ved at slukke for hovedafbryderen og tage stikket ud af stikkontakten, når det ikke er i brug, og før du monterer eller afmonterer dele.
- Brug kun dette apparat til det tilsigtede formål som beskrevet i denne manual. Brug ikke tilbehør, der ikke er anbefalet af producenten.
- Brug aldrig dette løbebånd, hvis det har en beskadiget ledning eller et beskadiget stik, eller hvis det ikke fungerer korrekt. Hvis det er blevet tabt eller beskadiget, eller har været udsat for vand, skal apparatet returneres til et servicecenter for undersøgelse og reparation.
- Forsøg ikke at udføre nogen form for vedligeholdelse eller justeringer ud over dem, der er beskrevet i denne manual. Hvis der opstår problemer, skal du stoppe brugen og kontakte en autoriseret servicerepræsentant.
- Brug aldrig apparatet med blokerede luftåbninger. Hold luftåbningerne fri for fnug, hår og andre forhindringer.
- Brug ikke løbebåndet udendørs.
- Træk ikke løbebåndet i netledningen, og brug ikke ledningen som et håndtag.
- Hold børn og kæledyr væk fra udstyret under brug.
- Ældre eller handicappede brugere bør kun bruge dette løbebånd i nærvær af en voksen, der kan yde hjælp, hvis det er nødvendigt.
- Brug ikke løbebåndet, hvor der anvendes aerosolprodukter (spray), eller hvor der administreres ilt.
- Opbevares tørt - brug ikke løbebåndet i våde eller fugtige omgivelser.
- Motordækslet kan blive varmt, mens løbebåndet er i brug. Placer ikke løbebåndet på et tæppe eller anden brandfarlig overflade, da dette kan skabe brandfare.
- Hold elledningen væk fra varme overflader.
- Opbevar løbebåndet på en solid, plan overflade med en minimumsafstand på to meter omkring løbebåndet. Sørg for, at området omkring løbebåndet forbliver fri for forhindringer under brug.
- Dette løbebånd er kun til husholdningsbrug.
- Kun én person bør bruge løbebåndet ad gangen.
- Bær behageligt og passende tøj, når du bruger løbebåndet. Brug ikke løbebåndet barfodet eller i sokker. Brug altid passende, lukket sportsfodtøj. Brug aldrig løstsiddende eller poset tøj, da det kan sætte sig fast i løbebåndet og skabe en klemfare.

- Hold altid fast i håndlisterne, når du bruger løbebåndet.
- Sørg altid for, at fjederknappen og den runde knap er på plads, når du folder og flytter løbebåndet.
- Efterlad ikke børn under 12 år uden opsyn i nærheden af eller på løbebåndet.
- For at afbryde strømmen skal du slukke alle knapper og derefter tage stikket ud af stikkontakten.
- Dette apparat er ikke beregnet til brug af personer (inklusive børn) med nedsatte fysiske, sensoriske eller mentale evner eller manglende erfaring og viden, medmindre de er under opsyn eller har fået instruktioner i brugen af apparatet af en person, der er ansvarlig for deres sikkerhed.
- Børn bør ikke lege på eller i nærheden af løbebåndet på noget tidspunkt.
- **ADVARSEL - RISIKO FOR PERSONSKADE** - For at undgå skader skal du være yderst forsigtig, når du træder op på eller af et løbebånd i bevægelse. Læs denne brugsanvisning omhyggeligt før brug.
- **Maksimal vægtpacitet er 120 kg.**
- Træk sikkerhedsnøglen ud for nødstop.
- Denne enhed skal tilsluttes en nominel 220-240 volt 50 Hz stikkontakt, som er jordforbundet.
- Hold hænder væk fra alle bevægelige dele. Placer aldrig hænder eller fødder under løbebåndet, mens det er i brug.
- Brug ikke løbebåndet på et tæppe, der er højere end 1,3 cm.
- Før du bruger løbebåndet, skal du kontrollere, at båndet er justeret og centreret på løbebåndet, og at alle synlige fastgørelseselementer på løbebåndet er tilstrækkeligt strammet og sikkert fastgjort.
- Børn må ikke lege med apparatet.
- Rengøring og vedligeholdelse må ikke udføres af børn uden opsyn.
- Hvis ledningen er beskadiget, skal den udskiftes af producenten, dennes servicerepræsentant eller lignende kvalificerede personer for at undgå fare.
- Brug aldrig dette løbebånd, hvis det er i foldet position.
- Lad løbebåndet stoppe helt, og tag netledningen ud af stikkontakten, før du folder løbebåndet sammen.
- Vend altid ansigtet mod computerkonsollen, og løb ikke baglæns på løbebåndet.

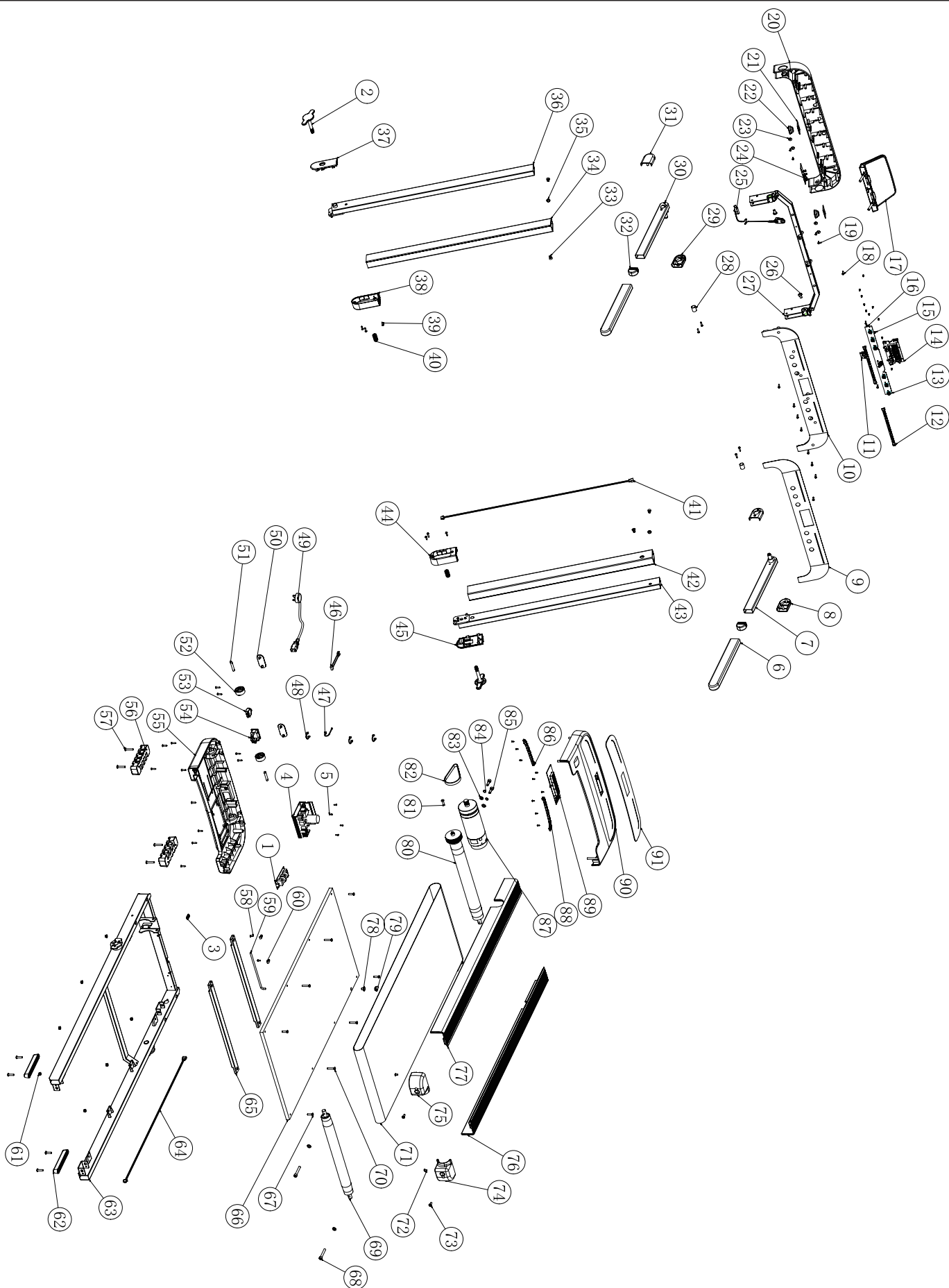
ADVARSEL: Inden du påbegynder et træningsprogram, skal du kontakte din læge.

Dette er især vigtigt for personer over 35 år eller personer med eksisterende helbredsproblemer. Læs alle instruktioner, før du bruger fitnessudstyr.

Brug ikke dette træningsudstyr uden korrekt monterede beskyttelsesskærme, da de bevægelige dele kan udgøre en risiko for alvorlig skade, hvis de udsættes for irritation.

FORSIGTIG: Læs alle instruktioner omhyggeligt, før du bruger dette produkt. Gem denne brugermanual til senere brug.

EKSPLODERET TEGNING

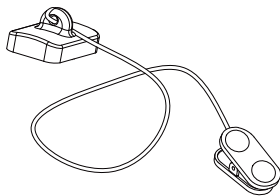


DEL LISTE

ITEM N°	DESCRIPTION	QTY	REMARKS IF HAVE	ITEM NO.	DESCRIPTION	QTY	REMARKS IF HAVE
1	Kredsløbskortsamling	1	/	47	Tofarvet jordledning	1	150mm
2	Låsemøtrik	1	M12	48	Enkeltkernet ledning	3	80mm
3	Grommet	1	φ22	49	Netledning	1	3G0.75×1800
4	Kredsløbskortsamling	1	Motor Drive Board	50	Fodpude / Fodpude	2	30.2*70.2*9.5mm
5	Phillips panhoved selvskærende skrue	4	ST3*10	51	Rulleaksel	2	φ8*46mm
6	Belagt gelænderbetræk	2	24*44*T2*325mm	52	Transporthjul til forreste foddæksel	2	φ40*20
7	Svejsning af højre gelænder (montering)	1	/	53	Overbelastningsbeskyttelsesafbryder	1	6A
8	Dekoratív dæksel til ydergelænder	2	68.7*49.2*23.1mm	54	Stikkontakt	1	/
9	Klistermærke/etiket til topdæksel	1	/	55	Motorens bunddæksel	1	263.5*580.6*62mm
10	Frontpaneldæksel	1	657.8*145.3*32.8mm	56	Forreste fodpude	2	160*45*30mm
11	Kredsløbskortsamling	1	Left LED lighting	57	Stor flad maskinskrue	4	M6*35
12	Kredsløbskortsamling	2	Right LED lighting	58	Stor fladhoved selvskærende skrue	2	ST4*12
13	Kredsløbskortsamling	1	Key Button	59	Smøringsrør	1	φ6*φ4*210mm
14	Kredsløbskortsamling	1	Display Board On Console	60	R-klips	2	UC-0.5 (4.8mm)
15	Phillips panhoved selvskærende skrue	25	ST3*8	61	Flangemøtrik	8	M6
16	Reed-afbrydermonteringsledning	1	350mm	62	Fodpude	2	150.4*23*20.4
17	iPad-holdermontering	1	/	63	Rammesvejsning (montering)	1	/
18	Phillips panhoved selvskærende skrue	28	ST4*16	64	Fem-kernet kappet kabel	1	800mm
19	Stor fladhoved selvskærende skrue	4	ST3*12	65	Træforstærkningsblok	2	/
20	Bagpanel dæksel	1	664.9*148.9*62.5mm	66	Løbedæk	1	976*480*T15mm
21	Forbløffe	2	42*42.5*T1.5mm	67	Phillips forsænket maskinskrue	4	M6*25
22	Højtalere	2	/	68	Sekskantskrue med indvendig sekskant	3	M8*55
23	Flad skive	4	φ4x14	69	Bagerste rulle	1	φ42*φ15*480mm
24	Kredsløbskortsamling	1	Music	70	Phillips forsænket maskinskrue	4	M6*35
25	Magnetisk hæftesamling	1	/	71	Løbebælte	1	2290*400*T1.6mm
26	Skrue med indvendigt sekskanthoved	2	M8X16	72	Stor fladhovedet maskinskrue	2	M5*10
27	Svejsning af panelmonteringsbeslag	1	Display Board on Motor Cover	73	Maskinskrue	2	M6*16
28	Akselmuffe / bøsning	2	φ17*φ14*21.5mm	74	Dekoratív dæksel til højre bagende	1	61*96.6*65.4mm
29	Dekoratív dæksel til venstre gelænder	1	68.7*49.2*14.6mm	75	Dekoratív dæksel til venstre bagende	1	61*96.6*65.4mm
30	Svejsning af venstre gelænder (montering)	1		76	Højre sidebeklædning	1	60.9*81.7*1035mm
31	Dekoratív dæksel til højre gelænder	1	68.7*49.2*14.6mm	77	Venstre sidebeklædning	1	60.9*81.7*1035mm
32	Halvrund rørprop / halvrund rørhætte	2	20*40*35mm	78	Olielækagehylster	1	/
33	Forsænket skrue	4	M8*14	79	Olielækagemuffeprop	1	/
34	Venstre oprejst dekoratív dæksel	1	60.7*36.5*811mm	80	Forreste rulle	1	φ70*φ50*φ15*499.5mm
35	skiver	2	φ14.5*φ8.5*T4.6mm	81	Stor fladhovedet maskinskrue	5	M6*25
36	Venstre opretstående svejsning (montering)	1	/	82	Poly-V-rem	1	5P EPJ310
37	Opretstående dekoratív dæksel	1	117.8*60.8*32	83	Flad skive	5	φ8*16*1.5
38	Opretstående dekoratív dæksel	1	118.3*60.7*33	84	Fjederskive	2	φ8
39	Phillips panhoved selvskærende skrue	4	ST4*12	85	Sekskantskrue med indvendig sekskant	2	M8*25
40	Fjedder	2	/	86	Kredsløbskortsamling	1	Left LED lighting
41	Fem-kernet kappet kabel	1	1200mm	87	Motor	1	/
42	Højre oprejst dekoratív dæksel	1	60.7*36.5*811mm	88	Kredsløbskortsamling	1	Right LED lighting
43	Højre opretstående svejsning (montering)	1	/	89	Kredsløbskortsamling	1	Display Board on Motor Cover
44	Opretstående dekoratív dæksel	1	118.3*60.7*33	90	Motorens topdæksel	1	/
45	Opretstående dekoratív dæksel	1	117.8*60.8*32	91	Motordæksel ansigtsklistermærke	1	/
46	To-kernet ledning	1	420mm				

HARDWARE-PAKKE:

S1



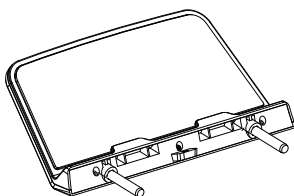
Sikkerhedsnøgle

S2



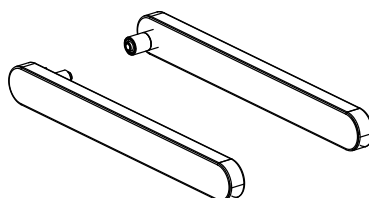
Unbrakonøgle

S3



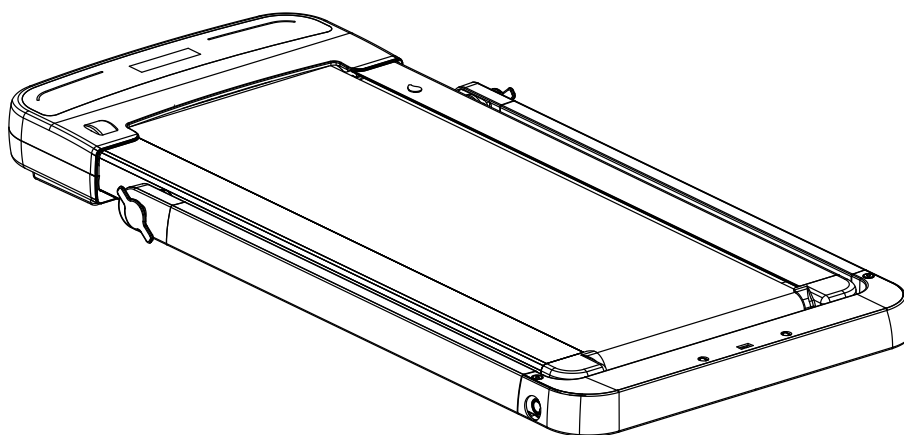
Tabletholder

S4



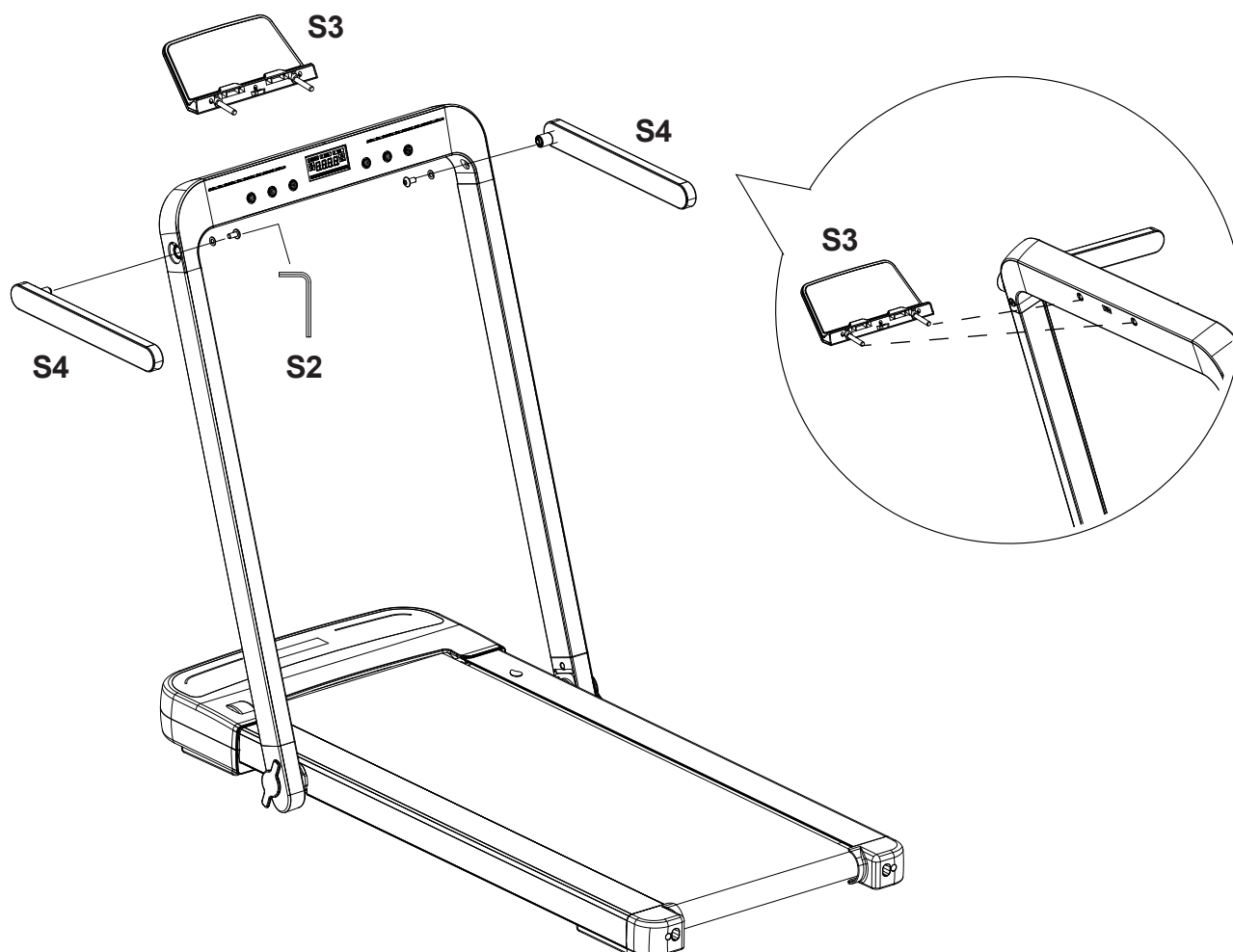
Styr

S5



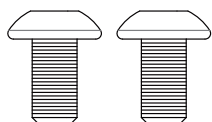
Hovedramme

SAMLEVEJLEDNING



Skru styret (S4) fast på hovedstellet (S5) med to sekskantbolte og to flade skiver, og monter tabletholderen (S3).

FORINSTALLERET HARDWARE:



Sekskantbolt x 2

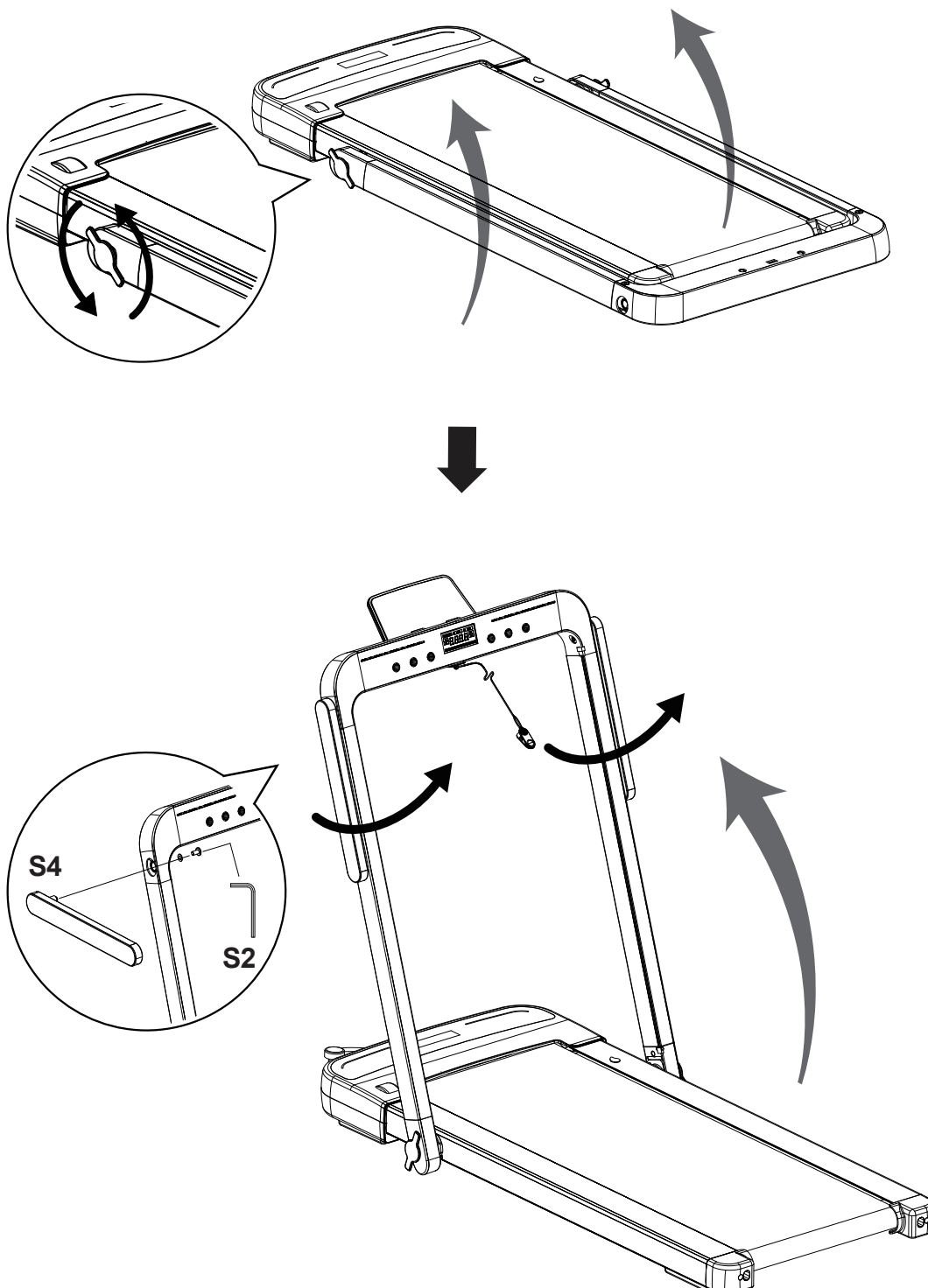


Flad skive x 2

UD-/INDFOLDNING AF MASKINEN

1. Udfoldning af maskinen

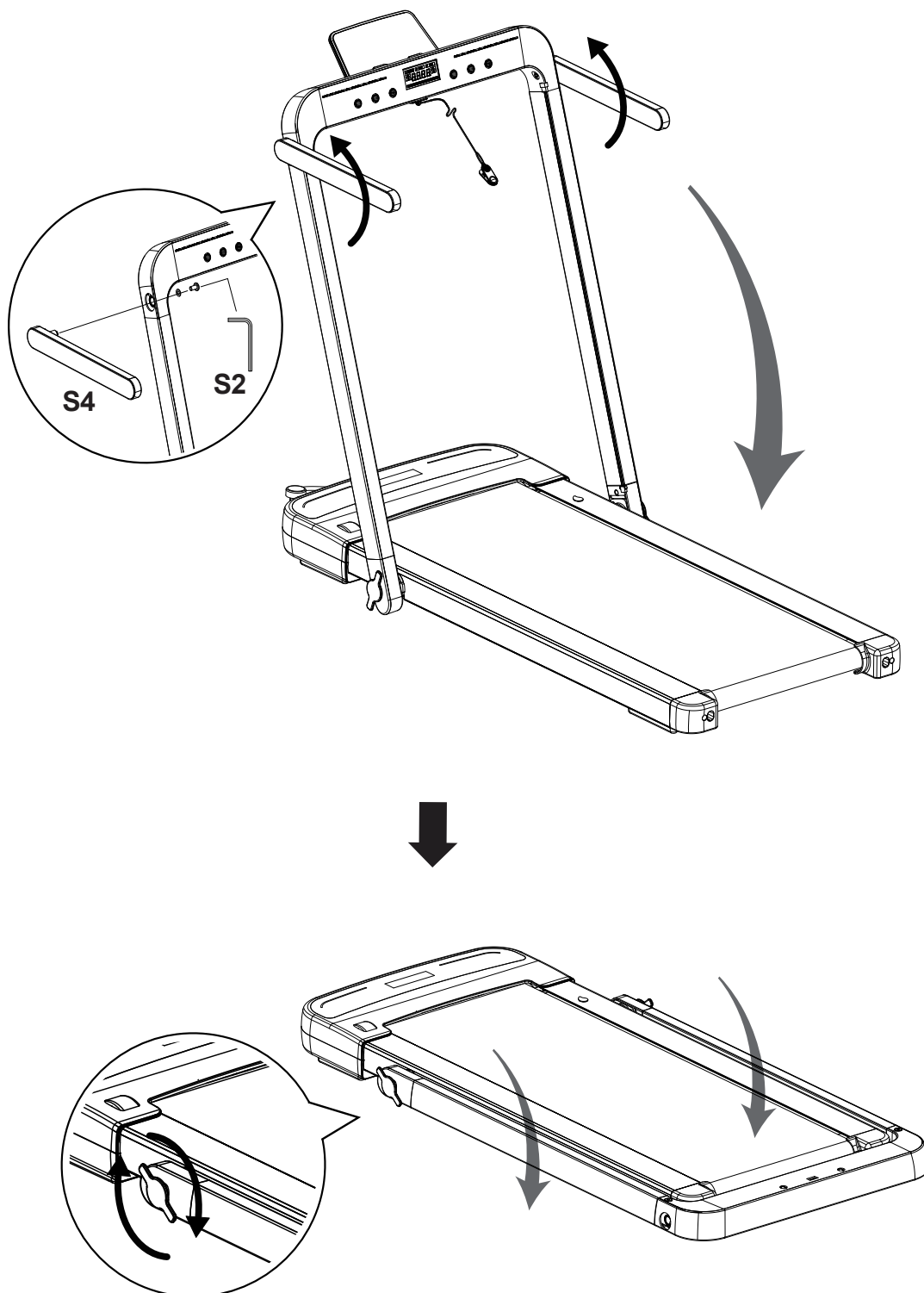
Løft blokken, der er placeret ved bunden af armene. Løft armene i retning af motordækslet. Når de er helt udstrakt, låses armene med den samme indledende lås. Skru styret (S4) på hoveddrummen med to sekskantbolte og to flade skiver.



2. Foldning af maskinen

Løsn håndtagslåsene. Fold dem forsigtigt ned. Løsn låsen, der er placeret ved bunden af armen, og sænk begge arme ned i den modsatte retning af motoren. Sæt låsen i igen for at sikre lukning.

Skru to sekskantbolte og to flade skiver af hoveddrummen.



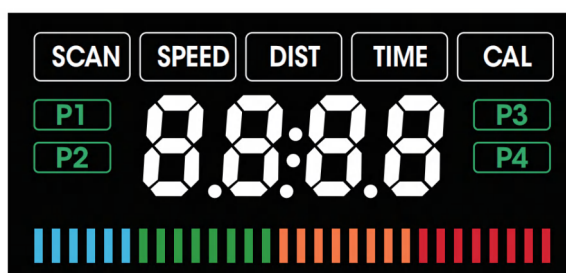
KONTROLPANEL



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.

BEMÆRK: Stå altid på sideskinnerne, når du starter løbebåndet. Start aldrig løbebåndet, mens du står på løbebåndet.

Tilslut strømforsyningen, tænd for tænd/sluk-knappen. Det øverste panel viser først programkoden, derefter hele displayet, det nederste display først og derefter "HELLO", mens farvelysen lyser i 8 segmenter, og buzzeren går i manuel standbytilstand. Hastighedsbjælken nederst på modulskræmen er opdelt i 8 segmenter og vises kun, når modulet ikke er foldet sammen. Automatisk tilstand skifter til hastighedsvisning, når du bakker eller tilføjer eller trækker hastighed fra.



Lys	HASTIGHED	Lys farve
1	1-1.9	B1
2	2.0-2.9	B1B2
3	3.0-4.9	B1B2G1
4	5.0-6.9	B1B2G1G2
5	7.0-8.9	B1B2G1G2Y1
6	9.0-10.9	B1B2G1G2Y1Y2
7	11.0-12.9	B1B2G1G2Y1Y2R1
8	13.0-16.0	B1B2G1G2Y1Y2R1R2

FUNKTIONSKNAPPER:

HURTIGSTART:

Tryk på START-knappen på computeren for at begynde træningen. Løbebåndet begynder at bevæge sig med en starthastighed på 1,0 KM/T. Du kan trykke på SPEED + eller SPEED - knappen på computerkonsollen for at øge eller mindske løbehastigheden under træning.

Under træning kan du trykke på STOP-knappen på computerkonsollen for at afslutte din træning når som helst.

FUNKTIONSKNAPPER:

START/STOP: Tryk på START/STOP-knappen for at begynde træningen eller afslutte din træning.

TILSTAND: Til at vælge forskellige funktioner (HASTIGHED, DISTANCE, TID, KALORIER eller SCAN) for at indstille træningsmål i manuel programtilstand før træning.

PROG (PROGRAM): Til at vælge din valgte træning (P01 til P04).

SPEED +: Til at justere funktionsværdien op. Til at øge løbehastighedsjusteringerne i alle træningsperioder i forskellige træningstilstande.

SPEED -: Til at justere funktionsværdien ned. Til at mindske løbehastighedsjusteringerne i alle træningsperioder i forskellige træningstilstande.

LYS: Til at styre TÆND/SLUK af LED-lysene.

DISPLAYFUNKTIONER:

TID: Viser din forløbne træningstid i minutter og sekunder.

Du kan også forudindstille måltiden i STOP-tilstand før træning. For at indstille TIDEN skal du trykke på MODE-knappen på computerkonsollen, indtil du ser delvinduet for TIDEN begynde at blinke. Tryk på SPEED + eller SPEED - knappen på computerkonsollen for at ændre indstillingen. Det forudindstillede måltidsinterval er fra 5:00 til 99:00 minutter. Når du har forudindstillet måltiden, skal du trykke på START-knappen på computeren for at begynde træningen.

HASTIGHED: Viser den aktuelle hastighed fra minimum 1,0 KP til maksimum 6,0 KHP eller 16,0 KP.

DIS (DISTANCE): Viser den akkumulerede tilbagelagte distance under træningen.

Du kan også forudindstille måldistancen i STOP-tilstand før træning. For at indstille DIS (DISTANCE) skal du trykke på MODE-knappen på computerkonsollen, indtil du ser delvinduet for DIS (DISTANCE) begynde at blinke. Tryk på knappen SPEED + eller SPEED - på computerkonsollen for at ændre indstillingen. Det forudindstillede måldistanceområde er fra 1,00 til 65,0 km. Når du har forudindstillet måldistancen, skal du trykke på START-knappen på computeren for at begynde træningen.

CAL (KALORIER): Viser det samlede antal forbrændte kalorier under din træning.

Du kan også forudindstille målkalorier i STOP-tilstand før træning. For at indstille CAL (KALORIER) skal du trykke på knappen MODE på computerkonsollen, indtil du ser det delte vindue for CAL (KALORIER) begynde at blinke. Tryk på knappen SPEED + eller SPEED - på computerkonsollen for at ændre indstillingen. Det forudindstillede målkalorieområde er fra 10 til 995 kalorier. Når du har forudindstillet målkalorier, skal du trykke på START-knappen på computeren for at begynde træningen.

TRÆNING I FORUDINDSTILLET PROGRAM-TILSTAND:

Når du er i PROGRAM-tilstand, skal du trykke på knappen PROG (PROGRAM) for at vælge din valgte træning (P01 til P04). Tryk på SPEED + eller SPEED - knappen for at ændre indstillingen. Tryk på START-knappen for at bekræfte og starte din træning. Denne løbebåndskonsol har 2 slags træningsprogrammer at vælge imellem.

UDFOLDT TILSTAND:

PROGRAM	Tidssegment																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	2.0	2.0	3.0	3.0	4.0	4.0	5.0	5.0	6.0	6.0	5.0	5.0	4.0	4.0	3.0	3.0	2.0	2.0	3.0	3.0
P2	1.0	3.0	5.0	2.0	4.0	6.0	3.0	5.0	7.0	4.0	6.0	8.0	6.0	4.0	6.0	4.0	3.0	4.0	3.0	2.0
P3	2.0	3.0	3.0	4.0	3.0	4.0	4.0	5.0	4.0	5.0	6.0	8.0	6.0	8.0	8.0	6.0	5.0	4.0	3.0	2.0
P4	1.0	3.0	5.0	5.0	5.0	7.0	8.0	9.0	10.0	8.0	6.0	5.0	4.0	5.0	2.0	4.0	5.0	6.0	4.0	2.0

I standby- og driftstilstand skal du trykke på LIGHTS for at tænde og slukke farvelysene. Visningen vises som følger:

Lys	HASTIGHED	Lys farve
1	0.0-0.9	Light Blue
2	2.0-2.9	Brilliant Blue
3	3.0-4.9	Light Green
4	5.0-6.9	Brilliant Green
5	7.0-8.9	Light Orange
6	9.0-10.9	Brilliant Orange
7	11.0-12.9	Light Red
8	13.0-16.0	Brilliant Red

WALKPAD-TILSTAND:



FUNKTIONSKNAPPER:

-  : Tryk på knappen for at starte/stoppe træningen i forskellige træningstilstande med det samme.
-  : Tryk på knappen for at vælge det forudindstillede træningsprogram (P01-P04) før træning. Hold knappen nede i tre sekunder for at tænde eller slukke lysstrimlerne på to sider.
-  : Tryk på knappen for at justere hastigheden opad.
-  : Tryk på knappen for at justere hastigheden bagud.

PROGRAM	Time Segment																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	2.0	2.0	2.0	2.0	2.5	2.5	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.5	2.5	2.5	2.5	2.0	2.0	2.0	2.0
P2	2.0	2.0	2.0	2.0	2.5	2.5	2.5	2.5	3.0	3.0	3.0	3.0	2.5	2.5	2.5	2.5	2.0	2.0	2.0	2.0
P3	2.5	2.5	2.5	2.5	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.5	2.5	2.5	2.5	2.0	2.0	2.0	2.0
P4	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0

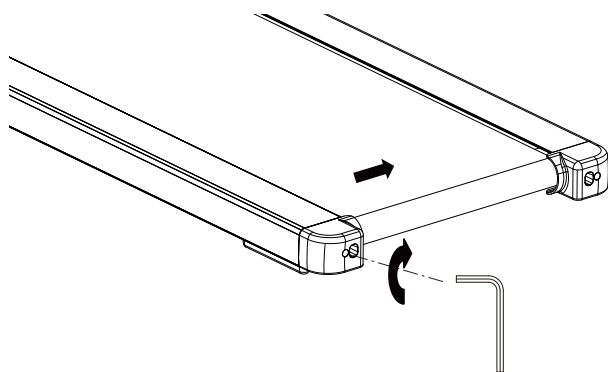
I standby- og driftstilstand skal du trykke længe på PROG-tasten i 3 sekunder for at tænde og slukke de farvede lys:



Lys	HASTIGHED	Lys farve
1	0-1.9	Light Blue
2	2-2.9	Brilliant Blue
3	3-3.9	Light Green
4	4-4.4	Brilliant Green
5	4.5-4.9	Light Orange
6	5-5.4	Brilliant Orange
7	5.5-5.9	Light Red
8	6	Brilliant Red

BÆLTEJUSTERING

Løbebåndet er forjusteret til løbebåndet fra fabrikken, men efter længere tids brug kan det strække sig og kræve justering. For at justere båndet skal du tænde for løbebåndets hovedafbryder og lade båndet køre med en hastighed på 4-5 km/t. Brug den medfølgende unbrakonøgle til at dreje de bagerste rullejusteringsbolte for at centrere båndet. Hvis løbebåndet forskyder sig til venstre, skal du dreje den venstre justeringsbolt 1/4 omgang med uret, og løbebåndet bør begynde at korrigere sig selv.

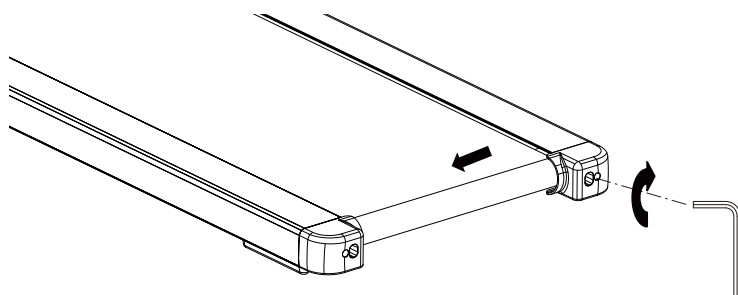


Værktøj:



Unbrakonøgle

Hvis løbebåndet forskyder sig til højre, skal du dreje den højre justeringsbolt 1/4 omgang med uret, hvorefter båndet begynder at korrigere sig selv. Fortsæt med at dreje justeringsboltene, indtil løbebåndet er centreret.

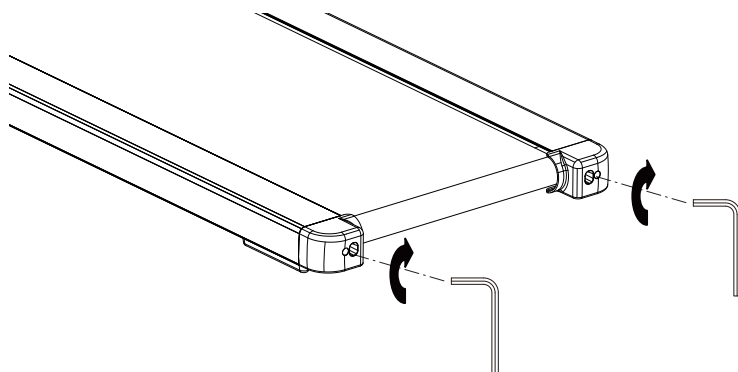


Værktøj:



Unbrakonøgle

Hvis løbebåndet glider under brug, skal du slukke løbebåndet og tage stikket ud. Brug den medfølgende unbrakonøgle til at dreje både venstre og højre bagerste rullejustering 1/4 omgang med uret, tænd derefter for hovedstrømafbryderen igen, og kør løbebåndet med en hastighed på 4-5 km/t. Løb på løbebåndet for at afgøre, om båndet stadig glider. denne Gentag procedure, indtil båndet ikke længere glider.



Værktøj:



Unbrakonøgle

SMØRING

Smøring af løbebåndet på dit løbebånd sikrer overlegen ydeevne og forlænger dets levetid. Når du modtager dit løbebånd, bedes du påføre lidt smøremiddel i hver oliehatte. Efter de første 25 timers brug (eller 2-3 måneder) påføres lidt smøremiddel, og det gentages for hver efterfølgende 50 timers brug (eller 5-8 måneder). Løb på løbebåndet ved lav hastighed i 3 til 5 minutter for at fordele smøremidlet jævnt.

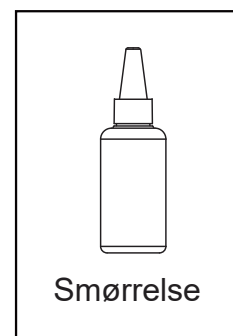
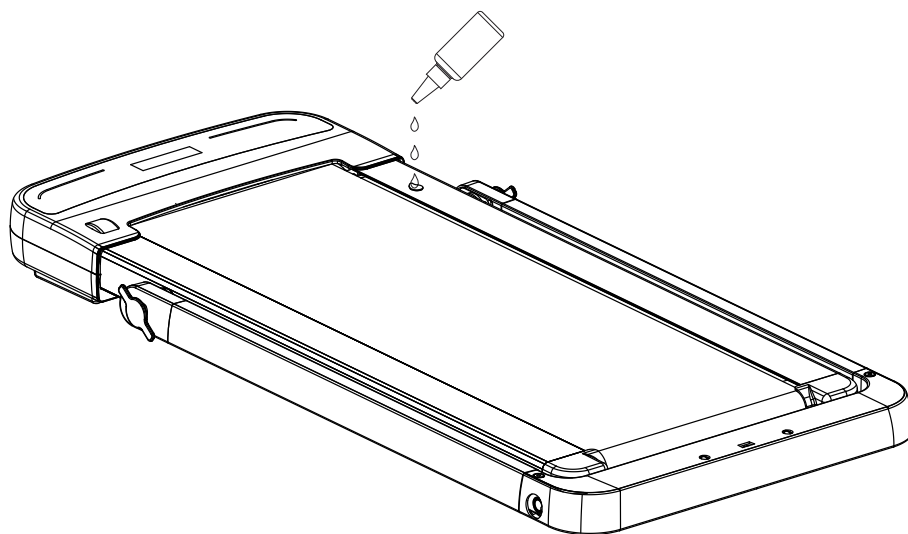
Sådan kontrollerer du, om løbebåndet er korrekt smurt:

Fjern hæften på smøresystemet, og klem et par dråber smøremiddel indeni.

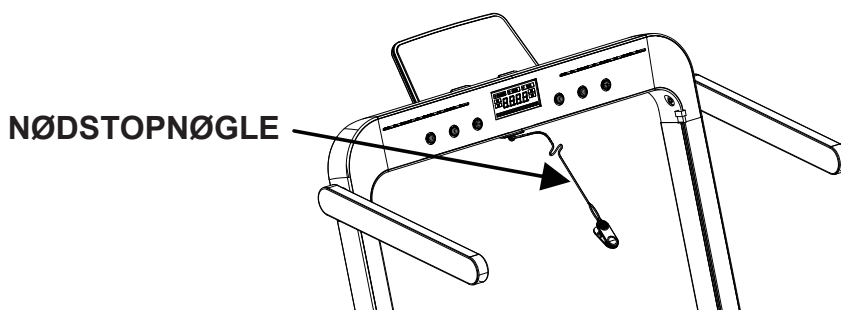
Hvis overfladen er glat at røre ved, er yderligere smøring ikke nødvendig.

Hvis overfladen er tør at røre ved, påføres lidt smøremiddel.

Undgå at smøre løbebåndet for meget.



NØDSTOP



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

PLEJE-, VEDLIGEHOLDELSES- OG FEJLSØGNINGSVEJLEDNING

ADVARSEL: For at undgå elektrisk stød skal du slukke og tage stikket ud af løbebåndet, før du rengør eller udfører rutinemæssig vedligeholdelse.

ADVARSEL: Kontroller altid sliddele som fodlåsens rør og løbebånd for at forhindre skader.

REGØRING

Efter hver træning skal du sørge for at tørre enheden af og fjerne sved fra enheden.

Løbebåndet kan rengøres med en blød klud og et mildt rengøringsmiddel. Brug ikke slibemidler eller opløsningsmidler. Pas på ikke at få for meget fugt på displaypanelet, da dette kan beskadige enheden og skabe en elektrisk fare.

Hold løbebåndet, især computerkonsollen, væk fra direkte sollys for at forhindre beskadigelse af skærmen.

OPBEVARING

Opbevar løbebåndet et rent og tørt indendørs miljø. Efterlad eller brug aldrig enheden udendørs. Sørg for, at hovedafbryderen er slukket, og at netledningen er taget ud af stikkontakten.

FEJLSØGNINGSVEJLEDNING

Problem	Potentielle årsager	Løsninger
Løbebåndet vil ikke starte.	1. Løbebåndet er ikke tilsluttet. 2. Sikkerhedsnøglen er ikke installeret korrekt. 3. Afbryderen i huset er udløst. 4. Løbebåndets afbryder er udløst.	1. Sæt strømkablet i en stikkontakt. 2. Geninstaller sikkerhedsnøglen. 3. Nulstil afbryderen, eller ring til en elektriker for at få den udskiftet. 4. Vent 5 minutter, og prøv derefter at genstarte løbebåndet.
Bæltet glider.	Bæltet er ikke stramt nok.	Juster remspændingen.
Bæltet tøver, når man træder på det.	1. Løbedækket er ikke smurt tilstrækkeligt. 2. Remmen er for stram.	1. Påfør smøremiddel. 2. Juster remspændingen.
Bæltet er ikke centreret.	Remspændingen er ikke engang på tværs af den bagerste rulle.	Centrer bæltet.

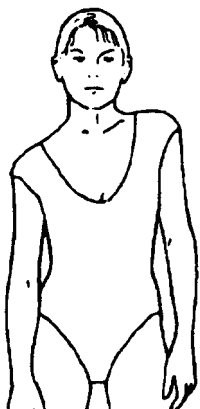
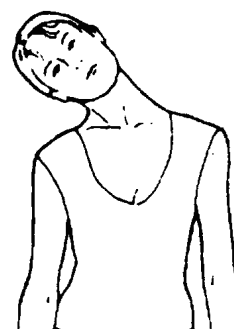
OPVARMNINGS- OG NEDLØBNINGSRUTINE

OPVARMNINGEN er en vigtig del af enhver træning. Formålet med opvarmningen er at forberede din krop på træning og minimere skader. Varm op i to til fem minutter før aerob træning. Det bør starte hver session for at forberede din krop på mere anstrengende træning ved at varme op og strække dine muskler, øge din blodcirkulation og puls og levere mere ilt til dine muskler.

KØL AF ved afslutningen af din træning. Gentag disse øvelser for at reducere ømhed i trætte muskler. Formålet med nedkølingen er at bringe kroppen tilbage til hviletilstand ved afslutningen af hver træningssession. En ordentlig nedkøling sænker langsomt din puls og giver blodet mulighed for at vende tilbage til hjertet.

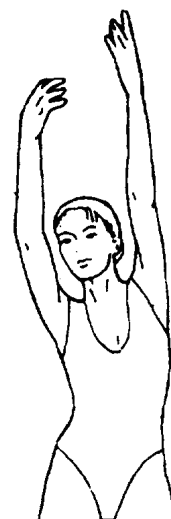
HOVEDRULLER

Drej hovedet til højre i én tælling. Du skal mærke en strækningsfølelse op ad venstre side af din nakke. Drej derefter hovedet tilbage i én tælling, stræk hagen mod loftet og lad munden åbne sig. Drej hovedet til venstre i én tælling, og sænk derefter hovedet ned mod brystet i én tælling.



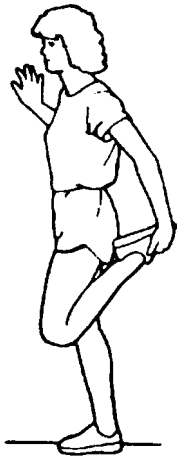
SKULDERLØFT

Løft din højre skulder mod dit øre i én puls. Løft derefter din venstre skulder op i én puls, mens du sænker din højre skulder.



SIDEUDSTRÆKNINGER

Åbn dine arme til siden og løft dem, indtil de er over dit hoved. Ræk din højre arm så langt mod loftet som muligt i én optælling. Gentag denne bevægelse med din venstre arm.

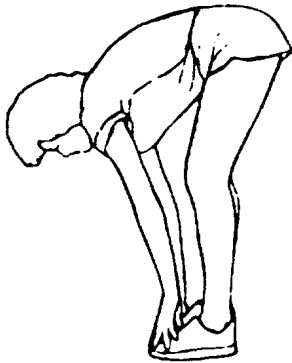


QUADRICEPS-UDSTÆKNING

Hold den ene hånd mod en væg for at holde balancen, ræk bag dig og træk din højre fod op. Før din hæl så tæt på din balde som muligt. Hold i 15 point og gentag med venstre fod.

UDSTRÆKNING PÅ INDRE LÅR

Sid med fodsålerne samlet og knæene pegende udad. Træk dine fødder så tæt på din lyske som muligt. Pres forsigtigt dine knæ mod gulvet. Hold i 15 point.

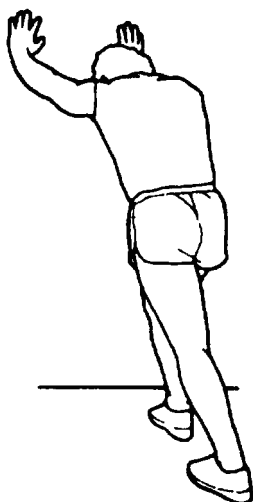
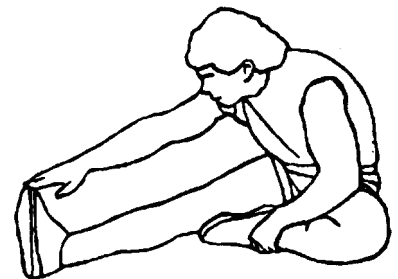


TÅBERØRINGER

Bøj langsomt fremad fra taljen, og lad din ryg og skuldre slappe af, mens du strækker dig mod dine tæer. Ræk så langt du kan, og hold i 15 point.

UDSTÆKNINGSØVELSER FOR HASMØRINGER

Stræk dit højre ben. Hvil din venstre fodsål mod din højre inderside af låret. Stræk mod din tå så langt som muligt. Hold i 15 trin. Slap af og gentag derefter med venstre ben.



LÆG-/ACHILLES-UDSTRÆKNING

Læn dig op ad en væg med højre ben foran venstre og armene fremad. Hold venstre ben strakt og højre fod på gulvet; bøj derefter højre ben og læn dig fremad ved at bevæge dine hofter mod væggen. Hold, og gentag derefter på den anden side i 15 trin.

KOMPATIBLE FITNESSAPPLAKATIONER

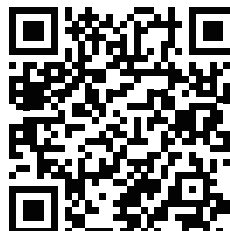
Android



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.

COMPATIBLE FITNESS APPLICATIONS

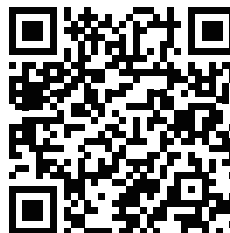
Android



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