

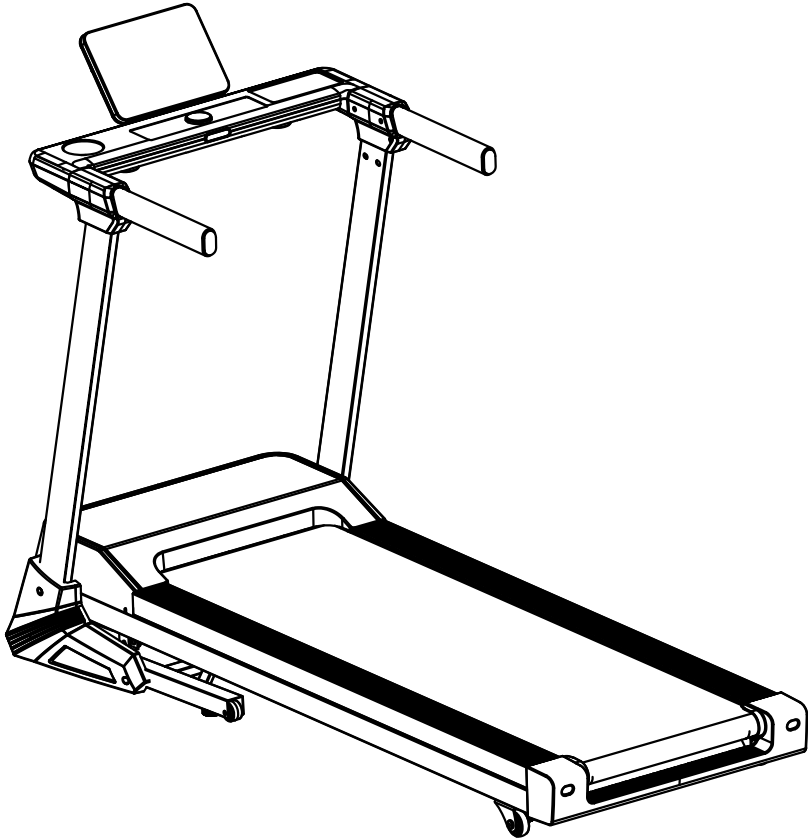
—
TITAN LIFE®
—

—

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.



DK

TITAN LIFE TREADMILL T33

TITAN LIFE®

INDHOLDSFORTEGNELSE

KÆRE KUNDE	4
BORTSKAFFELSE	4
KUNDESERVICE	5
GARANTIBESTEMMELSER	6
SIKKERHEDSINFORMATIONER	7
VIGTIG INFO	9
VEDLIGEHODELSE	11
RENGØRING	14
BRUGSVEJLEDNING	14
MONTERINGSVEJLEDNING	15
EKSPLODERET DIAGRAM	21
DELELISTE	22
KONSOLFUNKTIONER	24
LØSNINGER PÅ FEJLKODER	35
FITSHOW BRUGERVEJLEDNING	37

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

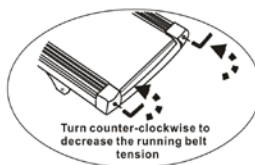
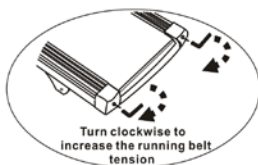
Når man løber, er det helt normalt, at man træder hårdere med den ene fod end med den anden. Dette kan over tid medføre, at løbebæltet trækkes skævt. Oftest vil løbebæltet blive centreret igen ved blot at lade bæltet køre uden belastning på – altså at der ikke står nogle på bæltet, imens det kører. Løser 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. Strømskiktet 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 120KGS

MONTERINGSVEJLEDNING

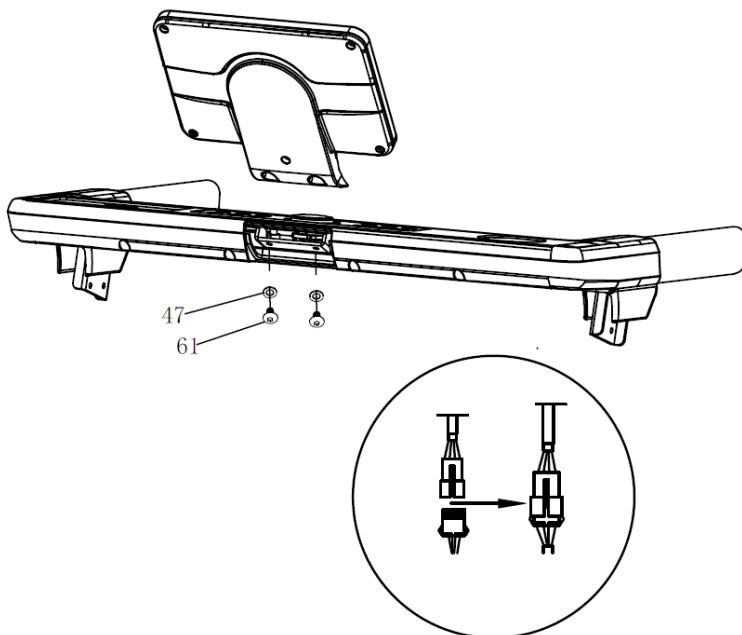
PAKKELISTE FOR HARDWARE			
Del # Beskrivelse	Mængde (PCS)	Del # Beskrivelse	Mængde (PCS)
M8x16 mm. skrue 	8	Smøremiddel olie 	1
M8x45 mm. skrue 	2	Sikkerhedsnøgle 	1
M8 skive (φ16-φ9*T1.6) 	10	Unbrakonøgle 	1
Ø 4,2x16 mm skrue 	6		

BEMÆRK:

1. De dele, der er anført ovenfor, er nødvendige for at samle løbebåndet.
Kontroller, at alle hardwarekomponenter er inkluderet, før du begynder at samle.
2. Brug værktøjerne i hardwarepakken til at hjælpe med at samle løbebåndet.

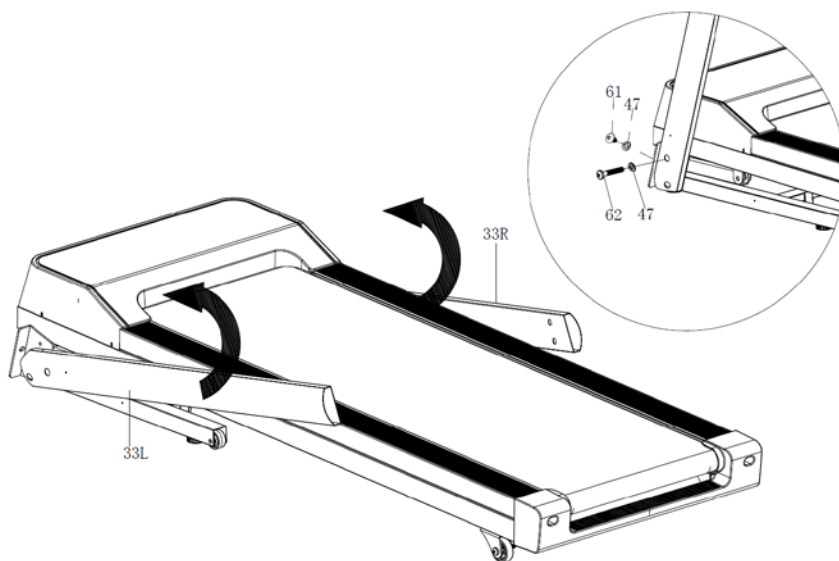
TRIN 1

- Sæt kablerne fra skærmen til konsollen.
- Fastgør skærmen til konsollen med M8*16-skruer og spændeskiver.



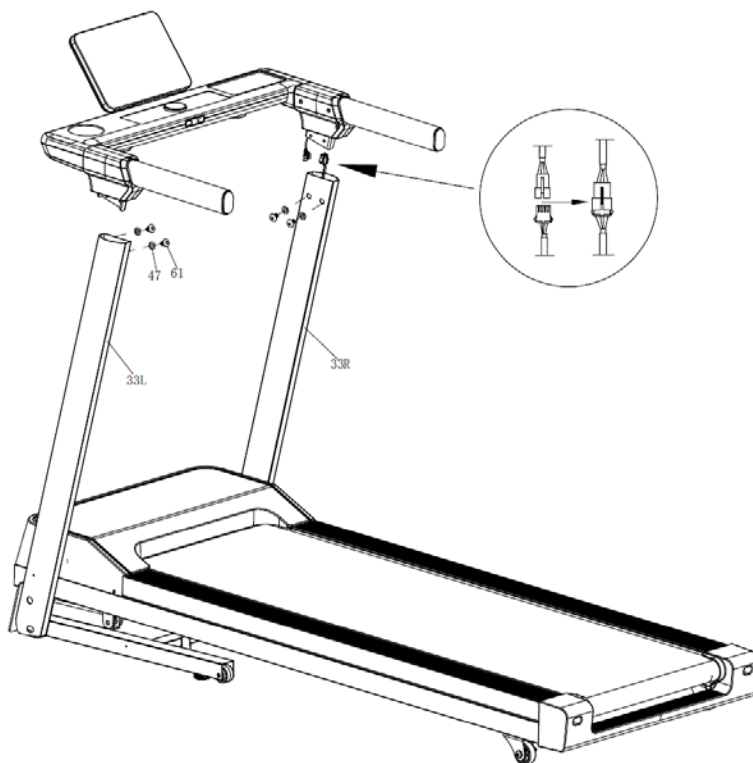
TRIN 2

- Løft de lodrette stolper, og fastgør dem til bundrammen med M8*16-skruer (nr. 61), M8*45-skruer (nr. 62) og spændeskiver (nr. 47).



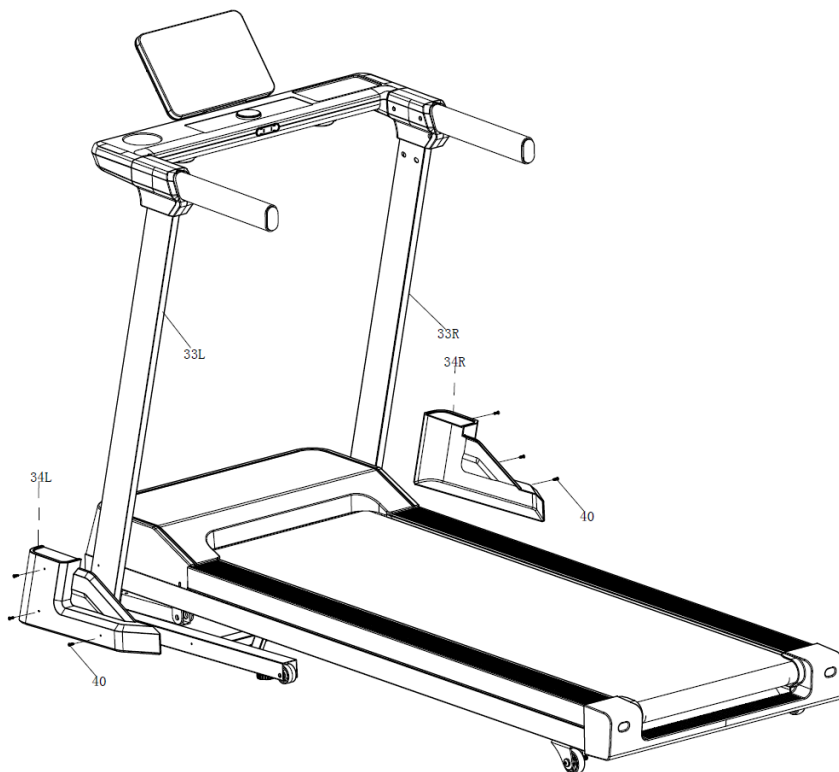
TRIN 3

- Tilslut kablerne mellem den højre stolpe (33R) og konsollen.
- Brug den medfølgende M8x16-skrue (nr. 61) og flade skive (nr. 47) til at fastgøre konsollen til toppen af den lodrette stolpe.



TRIN 4

- Brug skrue (40) til at fastgøre dekorationsdækslet (34L/R) på begge sider som vist på det nedenstående billede.



TRIN 5

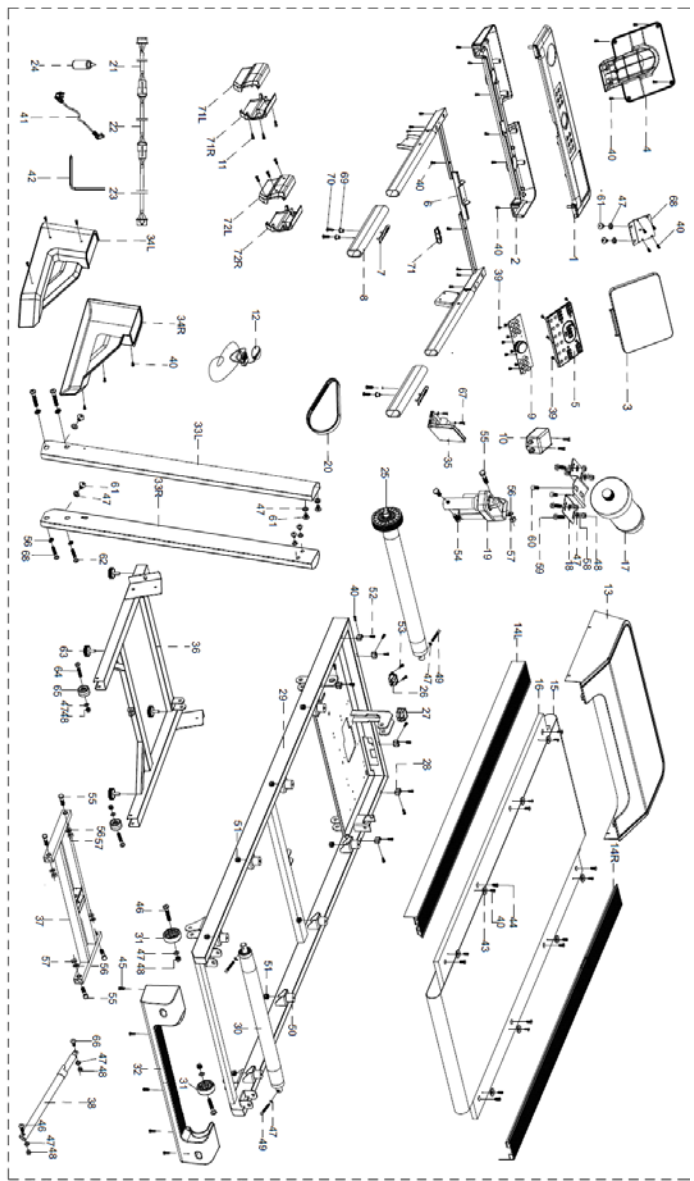
- Sæt sikkerhedsnøglen (12) på konsollen.



VIGTIGT

Sørg for, at monteringen er helt færdig som angivet ovenfor, og at alle bolte og skruer er spændt godt fast. Fortsæt med de følgende handlinger, når du har kontrolleret, at alt er i orden. Før løbebåndet tages i brug, bedes du læse brugsanvisningen grundigt.

EKSPLODERET DIAGRAM



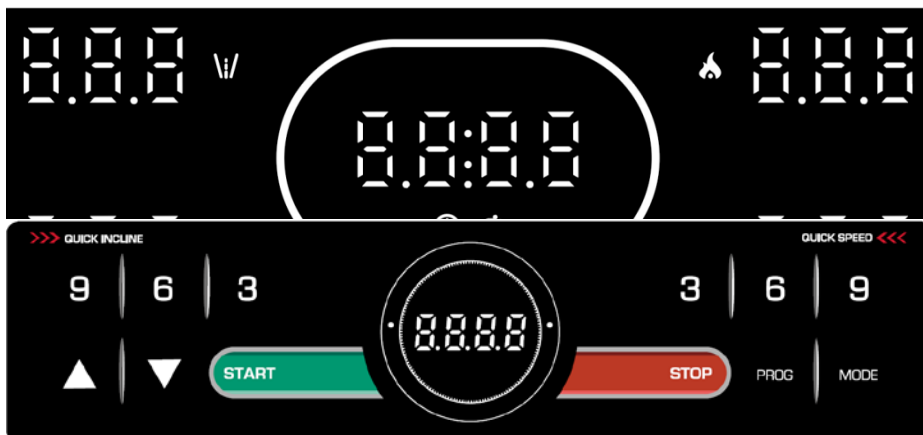
DELELISTE

Varenr.	Navn på dele	antal	Varenr.	Navn på dele	antal
1	Konsollens øverste dæksel	1	38	cylinder	1
2	Konsollens bagside	1	39	skrue $\varnothing 3 \times 7$	14
3	displayets øverste dæksel	1	40	skrue $\varnothing 4.2 \times 13$	43
4	displayets bagside	1	41	Strømkabel	1
5	display PCB	1	42	Unbrakonøgle s5	1
6	konsolramme	1	43	fastgørelse af sideskinne	8
7	Håndpuls	2	44	bolt M6*25	8
8	Håndtag af skum	2	45	skrue ST4.2*13	9
9	knap PCB+ hastighedskontrolknap	1	46	bolt M8*45 牙 20	3
10	Filter	1	47	Skive $\varnothing 9 - \varnothing 16 \times 1.6$	21
11	Skrue $\varnothing 4 \times 16$	6	48	møtrik M8	10
12	Sikkerhedsnøgle	1	49	bolt M8*55	3
13	Motorens dæksel	1	50	M6-pude	8
14	Sideskinner	2	51	Møtrik M6	8
15	Løbebælte	1	52	skrue M4.2*25	6
16	Køreplade	1	53	bolt M4.2*13	2
17	motor	1	54	bolt M10*30	2
18	Motorbase	1	55	bolt M10*45	5
19	Hældningsmotor	1	56	Skive $\varnothing 11 - \varnothing 21 \times 1.5$	7
20	Motorbælte	1	57	møtrik M10	5
21	Øvre kabel	1	58	Fjederskive	4
22	Mellemste kabel	1	59	bolt M8*20	4
23	Nedre kabel	1	60	bolt M8*10	2

24	Silikoneolie	1	61	bolt M8*16	8
25	forreste rulle	1	62	bolt M8*50	2
26	Stikkontakt	1	63	Juster fødderne	4
27	Skift	1	64	bolt M8*50	2
28	Fixering af motordæksel	6	65	hjul	2
29	Dækramme	1	66	bolt M8*30	1
30	bageste rulle	1	67	bolt M4*10	2
31	Hjul	2	68	Fastgør plade	1
32	Endestop	1	69	Plastrør	4
33	opretstående stolpe	2	70	Skrueφ4*35	1
34	Dekorationsomslag	2	71	Dæksel til håndtag til venstre	2
35	Kontrolkort	1	72	Håndtagsdæksel til højre	2
36	bundramme	1			
37	Hældningsramme	1			

KONSOLFUNKTIONER

1. DISPLAYFUNKTIONER



2.1  "SPEED": Viser den aktuelle hastighed, hastighedsområde: 1,0 - 18,0 km/t.

Når du starter forudindstillede programmer, vil den vise "P01-P02-...-P24-U01-U02-U03-HP1-HP3"-FAT.

2.2  "TIME": Viser træningstid, og intervallet er 0:00-99:59.

2.3  "DISTANCE": Viser løbedistancen, og intervallet er 0,00-99,9.

2.4  "CAL ": Viser de kalorier, du har forbrændt, og intervallet er 0-999.

2.5  "PULSE": Viser håndpulsen i øjeblikket, og intervallet er 50-200.

2.6  "HÆLDNING": Viser aktuelle hældningsniveauer, og intervallet er 0-15.

3. Nøglefunktion

3.1 "START": Starter maskinen; "STOP": Stopper maskinen.

3.2 "SPEED+/-": Tryk for at øge eller sænke hastigheden med 0,1 km/t for hvert tryk; hvis du holder den nede i mere end 5 sekunder, ændres hastigheden kontinuerligt.

3.3 "INCLINE +/": Tryk for at justere hældningen med 1 niveau; hold den nede i mere end 5 sekunder for at øge eller mindske den kontinuerligt.

3.4 MODE: Tryk for at vælge nedtællingstid, distance eller kalorier.

3.5 QUICK SPEED: 3 KM/T, 6 KM/T, 9 KM/T

3.6 QUICK INCLINE: 3 NIVEAUER, 6 NIVEAUER, 9 NIVEAUER

3.7 PROG: Tryk for at vælge de ønskede programmer.

3.8 ROTARY: Drej til højre for at øge hastigheden, drej til venstre for at mindske hastigheden.

P01-P24: Forudindstillede programmer.

U01-U03: Brugerdefinerede programmer.

HP1-HP2-HP3: Pulsprogrammer.

FAT: Test af kropsfedt.

4. Hurtig start (manuel tilstand):

4.1 Tænd for strømmen, og sæt sikkerhedsnøglen i.

4.2 Tryk på "START" for at begynde; maskinen starter inden for 5 sekunder.

4.3 Brug "SPEED +/-" til justering af hastighed og "INC +/-" til justering af hældning.

5. Forudindstillede programmer.

	P01		P02		P03		P04		P05		P06	
Nr.	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline
1	1	0	2	0	2	0	2	0	3	0	3	0
2	3	2	3	3	3	2	2	3	4	2	4	8
3	3	6	3	9	5	3	3	6	5	4	5	8
4	7	6	6	9	5	4	5	6	6	4	5	8
5	7	8	5	9	7	5	5	6	7	8	6	8
6	5	8	5	2	7	5	5	9	8	8	6	8
7	5	6	8	2	8	7	8	9	9	6	7	7
8	5	6	5	8	5	7	8	9	10	6	7	7
9	7	4	5	8	5	4	8	9	10	6	7	7
10	7	4	6	4	5	4	8	9	10	6	9	7
11	5	4	8	1	3	4	5	9	9	8	9	7
12	5	6	8	1	3	4	5	6	8	7	10	5
13	5	6	8	4	8	6	5	6	7	6	10	5
14	5	2	5	4	8	3	3	6	5	5	11	3
15	3	2	4	4	4	2	2	2	4	1	5	3
16	2	0	3	0	3	0	2	0	3	0	3	0
	P07		P08		P09		P10		P11		P12	
Nr.	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline
1	3	0	3	0	2	0	3	0	4	0	4	0

2	4	1	5	3	4	6	5	7	5	6	6	8
3	9	4	8	8	5	6	6	7	7	6	10	8
4	4	4	3	8	5	3	6	7	9	6	10	6
5	10	4	5	8	6	7	6	5	10	3	7	9
6	4	6	7	3	5	7	9	5	11	3	10	9
7	10	6	9	7	6	3	10	5	9	3	10	5
8	4	6	3	7	3	8	6	8	6	7	10	5
9	9	8	5	3	3	8	6	8	8	7	7	8
10	4	8	7	3	2	3	9	8	9	4	7	8
11	8	8	10	6	6	9	10	8	10	4	10	8
12	4	10	3	6	5	9	6	8	10	4	10	4
13	11	10	5	3	6	3	6	8	11	4	10	4
14	5	10	7	3	3	3	6	4	9	6	10	4
15	3	6	11	5	3	7	11	4	6	6	6	4
16	2	0	5	0	2	0	3	0	5	0	5	0

	P13		P14		P15		P16		P17		P18	
Nr.	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline
1	1	0	2	5	2	3	2	1	2	3	2	5
2	2	8	6	6	6	4	5	5	5	5	3	7
3	3	8	5	5	5	5	7	6	6	6	5	5
4	4	6	4	8	4	6	5	8	7	8	6	8
5	5	9	8	4	8	3	8	12	8	6	8	6
6	6	9	6	5	7	5	6	9	9	5	6	5

7	7	5	5	5	5	5	5	10	10	8	9	9
8	8	5	2	10	3	6	2	9	5	7	6	10
9	9	8	3	6	3	4	4	5	3	5	5	6
10	10	8	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2
11	12	8	8	4	8	3	8	12	8	6	8	6
12	10	4	6	5	7	5	6	9	9	5	6	5
13	8	4	5	5	5	5	5	10	10	8	9	9
14	6	4	2	10	3	6	2	9	5	7	6	10
15	4	4	3	6	3	4	4	5	3	5	5	6
16	2	0	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2
	P19		P20		P21		P22		P23		P24	
Nr.	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline
1	3	3	3	1	3	0	3	0	4	2	4	3
2	7	5	5	3	7	6	5	7	5	6	6	8
3	6	6	8	8	9	6	6	7	7	6	10	8
4	5	8	3	8	4	3	6	7	9	6	10	6
5	9	5	5	3	7	7	6	5	10	3	7	9
6	7	6	7	0	10	7	10	5	11	3	10	9
7	6	5	9	7	4	3	6	5	9	3	12	5
8	3	12	3	7	7	8	11	8	6	7	10	5
9	5	8	5	3	11	8	3	8	8	7	7	8
10	2	3	7	3	5	3	9	9	9	4	7	8
11	9	5	10	6	7	9	10	8	10	4	10	8
12	7	6	3	6	12	12	6	12	10	7	11	4

13	6	5	5	3	4	3	6	8	11	4	10	10
14	3	12	7	3	7	3	6	4	9	6	10	4
15	5	8	11	5	12	7	11	4	6	6	6	4
16	2	3	5	0	6	0	3	0	5	0	5	0

6. BRUGERDEFINEREDE PROGRAMMER (U01-U02-U03)

6.1. Brugedefinerede programindstillinger:

I standby tilstand skal du trykke på knappen "PROGRAM", indtil du når det ønskede brugerdefinerede program (U01-U03). Tryk på knappen "MODE" for at bekræfte indstillingen. Indstil derefter den første tidsperiode. Brug knapperne "SPEED+" og "SPEED-" eller hurtigknappen for hastighed til at justere hastigheden, og brug knapperne "INCLINE+" og "INCLINE-" eller hurtigknappen for hældning til at justere hældningen. Tryk på knappen "MODE" for at afslutte indstillingen af den første tidsperiode og gå videre til den anden tidsperiode. Fortsæt denne proces, indtil alle 16 tidsperioder (vist som S01-S16) er indstillet. Dataene gemmes permanent, indtil du nulstiller dem næste gang. Sørg for, at strømmen forbliver tændt under indstillingsprocessen, ellers gemmes dataene ikke automatisk.

6.2. Start det brugerdefinerede program:

A. I standby tilstand skal du trykke kontinuerligt på knappen "PROGRAM", indtil det ønskede brugerdefinerede program (U01-U03) er valgt. Indstil køretiden, og tryk derefter på startknappen for at starte driften.

B. Når det brugerdefinerede program og indstillingerne for driftstid er konfigureret, skal du trykke på startknappen for at starte programmet med det samme.

HRC-programmer (Denne funktion gælder kun for løbebånd med HRC-funktion)

DEFAULT er standardværdien for hjertefrekvensvisningsparameteren (standardvisning)

HP1 styrer kun hældning, HP2 styrer kun hastighed, HP3 styrer hastighed og hældning.

HP1-programmet				HP2-programmet				HP3-programmet			
Al de r	Målzone (L-H)			Al de r	Målzone (L-H)			Al de r	Målzone (L-H)		
	Lav este	Stan dard	Høj este		Lav este	Stan dard	Høj este		Lav este	Stan dard	Høj este
15	160	165	170	15	170	175	180	15	170	175	180
16	159	164	169	16	169	174	179	16	170	175	180
17	158	163	168	17	168	173	178	17	170	175	180
18	157	162	167	18	167	172	177	18	169	174	179
19	156	161	166	19	166	171	176	19	169	174	179
20	155	160	165	20	165	170	175	20	168	173	178
21	154	159	164	21	164	169	174	21	168	173	178
22	153	158	163	22	163	168	173	22	168	173	178
23	152	157	162	23	162	167	172	23	167	172	177
24	151	156	161	24	161	166	171	24	167	172	177
25	150	155	160	25	160	165	170	25	166	171	176
26	149	154	159	26	159	164	169	26	166	171	176
27	148	153	158	27	158	163	168	27	166	171	176
28	147	152	157	28	157	162	167	28	165	170	175
29	146	151	156	29	156	161	166	29	165	170	175
30	145	150	155	30	155	160	165	30	165	170	175
31	144	149	154	31	154	159	164	31	164	169	174
32	143	148	153	32	153	158	163	32	164	169	174
33	142	147	152	33	152	157	162	33	163	168	173

34	141	146	151	34	151	156	161	34	163	168	173
35	140	145	150	35	150	155	160	35	163	168	173
36	139	144	149	36	149	154	159	36	162	167	172
37	138	143	148	37	148	153	158	37	162	167	172
38	137	142	147	38	147	152	157	38	161	166	171
39	136	141	146	39	146	151	156	39	160	165	170
40	135	140	145	40	145	150	155	40	160	165	170
41	134	139	144	41	144	149	154	41	159	164	169
42	133	138	143	42	143	148	153	42	159	164	169
43	132	137	142	43	142	147	152	43	158	163	168
44	131	136	141	44	141	146	151	44	158	163	168
45	130	135	140	45	140	145	150	45	158	163	168
46	129	134	139	46	139	144	149	46	157	162	167
47	128	133	138	47	138	143	148	47	156	161	166
48	127	132	137	48	137	142	147	48	155	160	165
49	126	131	136	49	136	141	146	49	154	159	164
50	125	130	135	50	135	140	145	50	153	158	163
51	124	129	134	51	134	139	144	51	152	157	162
52	123	128	133	52	133	138	143	52	151	156	161
53	122	127	132	53	132	137	142	53	150	155	160
54	121	126	131	54	131	136	141	54	149	154	159
55	120	125	130	55	130	135	140	55	148	153	158
56	119	124	129	56	129	134	139	56	147	152	157
57	118	123	128	57	128	133	138	57	146	151	156
58	117	122	127	58	127	132	137	58	145	150	155
59	116	121	126	59	126	131	136	59	144	149	154
60	115	120	125	60	125	130	135	60	143	148	153
61	114	119	124	61	124	129	134	61	142	147	152
62	113	118	123	62	123	128	133	62	141	146	151

63	112	117	122	63	122	127	132	63	140	145	150
64	111	116	121	64	121	126	131	64	139	144	149
65	110	115	120	65	120	125	130	65	138	143	148
66	109	114	119	66	119	124	129	66	137	142	147
67	108	113	118	67	118	123	128	67	136	141	146
68	107	112	117	68	117	122	127	68	135	140	145
69	106	111	116	69	116	121	126	69	134	139	144
70	105	110	115	70	115	120	125	70	133	138	143
71	104	109	114	71	114	119	124	71	132	137	142
72	103	108	113	72	113	118	123	72	131	136	141
73	102	107	112	73	112	117	122	73	130	135	140
74	101	106	111	74	111	116	121	74	129	134	139
75	100	105	110	75	110	115	120	75	128	133	138
76	99	104	109	76	109	114	119	76	127	132	137
77	98	103	108	77	108	113	118	77	126	131	136
78	97	102	107	78	107	112	117	78	125	130	135
79	96	101	106	79	106	111	116	79	124	129	134
80	95	100	105	80	105	110	115	80	123	128	133

a) Træningstiden for pulskontrol er fastsat til 22 minutter.

b) I standby tilstand skal du trykke på "Program", indtil "HP1/HP2/HP3" vises. Juster alderen med knapperne "Speed+" eller "Incline+"; målpulsen justeres tilsvarende.

Tryk om nødvendigt på "Mode" for at justere målpulsen manuelt.

- **HP1: Brugeren indstiller hastigheden; standardmålpulsen er 150 bpm for 30-årige.**
- **HP2: Maks. hastighed 9,0 km/t; standard målpuls er 160 bpm for 30-årige.**
- **HP3: Maks. hastighed 10,0 km/t; standardmålpuls er 170 bpm for 30-årige.**

c) Tryk på "Program" for at åbne aldersindstillingen, og juster med knapperne

"incline +" eller "speed +" (aldersgruppe 15-80).

d) Når du har valgt alder, skal du trykke på "Mode" for at få systemets anbefalede målpuls eller justere manuelt (interval 95-180 bpm).

e) Tryk på "Mode" for at gå i standby eller "START" for at begynde.

f) Under HP1/HP2/HP3 kan du justere hastigheden/hældningen manuelt, men systemet justerer automatisk for at opretholde målpulsen.

g) De første 3 minutter af træningen er opvarmning ved 3 km/t, og kun manuelle justeringer er tilladt. Derefter justerer systemet baseret på pulsen:

Når den faktiske puls er < målet:

- **HP1: Automatisk stigning (+1) hvert 10. sekund indtil maksimum; brugeren styrer hastigheden.**
- **HP2: Automatisk hastighed (+0,5 KM) hvert 10. sekund indtil max; brugeren styrer hældningen.**
- **HP3: Accelererer automatisk med 0,5 km hvert 10. sekund og øger derefter hældningen efter behov.**

Når den faktiske puls > målet:

- **HP1: Sænker hældningen (-1) hvert 10. sekund indtil min; brugeren styrer hastigheden.**
- **HP2: Sænker hastigheden (-0,5 KM) hvert 10. sekund indtil min; brugeren styrer hældningen.**
- **HP3: Sænker hastigheden med 0,5 km hvert 10. sekund og reducerer derefter stigningen, hvis det er nødvendigt.**

Når målpulsen er nået, forbliver hældning og hastighed konstant.

h) Når træningens varighed overstiger 20 minutter, skifter systemet til "COOLDOWN"-tilstand. Hældningen sættes til nul, og hastigheden reduceres med 0,5 km/t hvert 10. sekund, indtil den når 4 km/t eller derunder, hvorefter decelerationen ophører. Denne tilstand fortsætter, indtil træningen er slut. Under træningen kan brugeren trykke på "STOP"-knappen eller frakoble sikkerhedslåsen for at afslutte træningen.

Bemærk: Tilslut brystbæltet til Bluetooth før brug. Puls kontrolprogrammet kræver et brystbælte til at overvåge hjerteslagene, som skal placeres tæt på brystet og

huden.

7. KROPSFEDT

7.1 Tænd for enheden, og tryk på "PROG" for at vælge "FAT".

7.2 Konfigurer parametrene: F-1 Køn, F-2 Alder, F-3 Højde, F-4 Vægt, F-5 Kropsfedt.

7.3 Tryk på MODE for at indstille F-1. Brug 01 for mand og 02 for kvinde, og tryk på SPEED for at ændre valget.

7.4 Tryk på MODE for at indstille F-2. Juster din alder ved hjælp af SPEED-knappen.

7.5 Tryk på MODE for at indstille F-3. Juster din højde ved hjælp af SPEED-knappen.

7.6 Tryk på MODE for at indstille F-4. Juster din vægt ved hjælp af SPEED-knappen.

7.7 Tryk på MODE for at indstille F-5. Placer dine hænder på styrets pulssensor i mere end 8 sekunder. F-5 viser din kropsfedtprocent.

7.8 Standardmålene for kropsfedt er som følger:

F-1	KØN	1-MAN	2-KVINDE
F-2	ALDER	10-99	
F-3	HØJDE	100-200	
F-4	VÆGT	20-150	
F-5	FAT	≤19	for tynd
		=(20---24)	normal
		=(25---29)	for tung
		≥30	fedme

8. Funktion af sikkerhedsnøgle

Hvis du på noget tidspunkt trækker sikkerhedsnøglen ud, stopper løbebåndet med det samme.

9. Energibesparende tilstand

Hvis maskinen ikke bruges i mere end 10 minutter, går den automatisk i energibesparende tilstand. Du kan trykke på en vilkårlig knap for at genstarte maskinen.

LØSNINGER PÅ FEJLKODER

Kode	Problem	Mulig årsag	Løsning
E01	Ikke signal til Display	Kabelforbindelse	Tjek eller udskift kablerne
		Display i stykker	Udskift displayet
		Controller i stykker	Udskift controlleren
E02	Problem mellem controller og motor	Motorledningen er ikke godt forbundet	Tjek motorens ledninger
		Intet spændingsoutput eller unormalt spændingsoutput fra controlleren	Udskift controlleren
		Motor i stykker	Udskift motoren
E03	Unormal hastighed	Sensoren er ikke korrekt monteret på motoren	Juster sensorens position

		Sensor i stykker	Udskift sensoren
		Controller i stykker	Udskift controlleren
E04	Spændings- overbelastning	Indgangsspænding for høj	Juster spændingen
		Motoren er gået i stykker	Udskift motoren
		Controller i stykker	Udskift controlleren
E05	Overbelastning af strøm	Strømmen er for høj	Juster den aktuelle
		Blokering af motoren	Tjek -strukturen, hvis den er fin
		Controller i stykker	Udskift controlleren
E06	Lav spænding	Indgangsspænding for lav	Kontroller, om strømledningen er i orden
		Controller i stykker	Udskift controlleren
E07	Sikkerhedsnøglen sidder ikke på det rigtige sted	Sikkerhedsnøglen svigter på løbebåndet	Tag sikkerhedsnøglen på
		Sikkerhedssystem i stykker	Udskift konsollen

FITSHOW

BRUGERVEJLEDNING

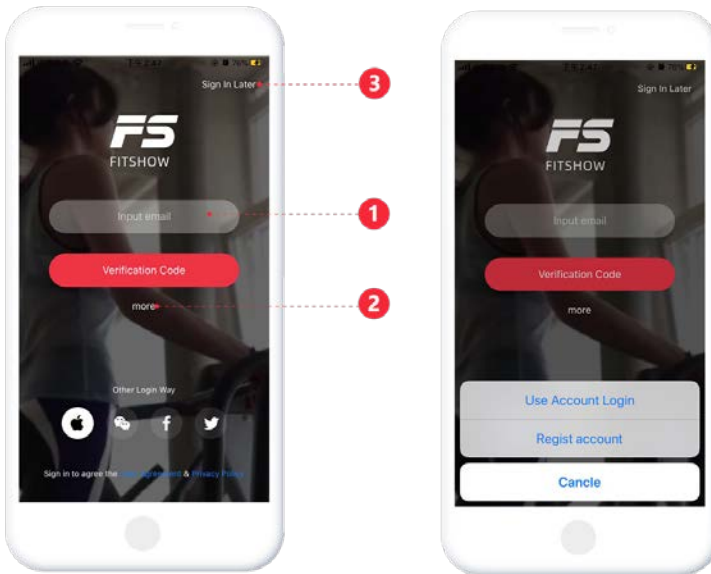
1.FitShow Download



Scan QR-koden for at downloade appen, eller søg på 'FitShow' i applikationsbutikkerne for at downloade og installere.

2.Applikationsdrift

2.1 Brugerregistrering/tilmelding og login

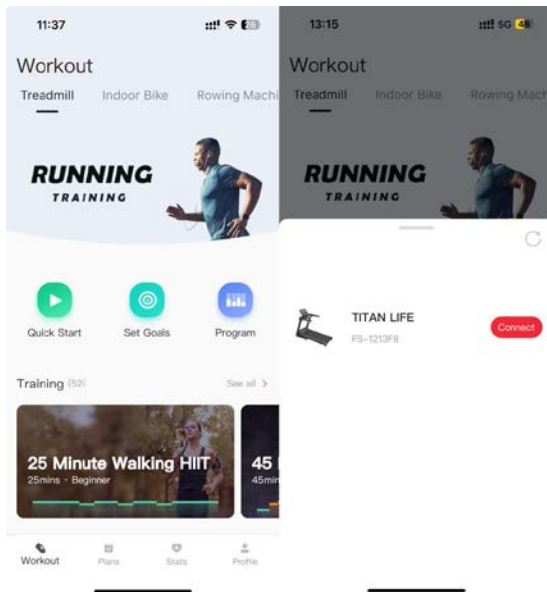


【1】: Generér en bekræftelseskode for at logge ind direkte

【2】: Tryk på 'More' -> 'Password Login' for at indtaste den eksisterende konto og adgangskode

【3】: Log ind som gæst

2.2 Tilslutning af enhed



Før du tilslutter enheden, skal du sikre dig, at både systemets Bluetooth og GPS (påkrævet for Android 8.0 og nyere) er tændt. Naviger til siden [træning], og søg efter enheder i nærheden via Bluetooth.

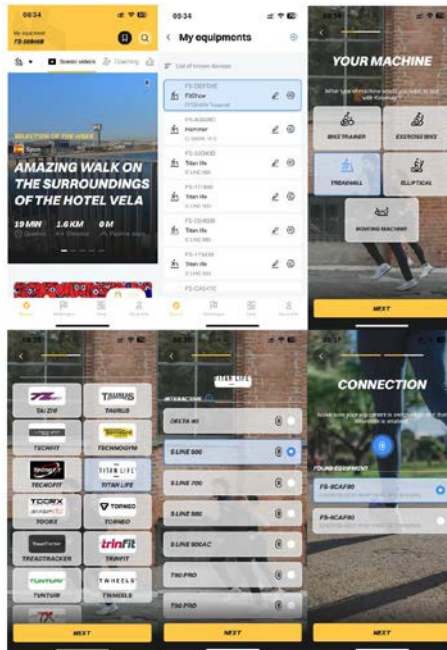
Bemærk:

Du må ikke binde enheder via telefonens Bluetooth-liste, da det vil deaktivere appen.

For at oprette forbindelse skal du åbne Fitshow-appen, klikke på træningssiden og vælge en af træningsmaskinerne som "treadmill", "indoor bike", "rowing machine" mm. Klik derefter på "QUICK START", "Set Goals" eller "Program". Søg efter enheden "TITAN LIFE TREADMILL T33", og opret en forbindelse.

3. Tredjeparts-applikationen

3.1 Kinomap



Søg, download og installer Kinomap via App Store.

- Gå til Kinomap-appen, og åbn siden [My Equipment].
- Klik for at tilføje mere fitnessudstyr.
- Vælg din enhedstype, og klik på "NEXT".
- Vælg "TITAN LIFE", og klik på "NEXT".

- Vælg din specifikke enhed, f.eks. "TITAN LIFE TREADMILL T33", find og opret forbindelse til dens Bluetooth, og klik på "NEXT" for at tilføje den nye enhed.
- Find relaterede videoer til at starte din træning.

3.2 ZWIFT



Søg efter ZWIFT i App Store, download og installer den.

- Åbn ZWIFT, og opret en konto.
- Log ind, og vælg dit ride- eller løbeudstyr.
- Par din enhed, og tryk på OK for at starte.
- Ved cykling skal du begynde at træde i pedalerne. Ved løb skal du trykke på startknappen.

EU Declaration of Conformity

Object of the declaration:

Product MOTORISED TREADMILL
Model TITAN LIFE TREADMILL T33
Itemnumber 270-200467
Producer Itemnumber A58F
Manufacturer HANGZHOU FOREVER FITNESS CO., LIMITED
Address 169, KANSHAN ROAD, GUALI TOWN, XIAOSHAN,
HANGZHOU, 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:
RoHS 2011/65/EU	
LVD 2014/35/EU	EN 60335-1:2012+A11:2014+A13:2017+A1:2019+A14:2019+A2:2019+A15:2021 EN 62233:2008
EMC 2014/30/EU	EN IEC 55014-1:2021 EN IEC 55014-2:2021 EN IEC 61000-3-2:2019+A1:2021 EN 61000-3-3:2013+A1:2019+A2:2021
GPSD 2001/95/EC	EN ISO 20957-1:2013 EN957-6:2010+A1:2014
MD 2006/42/EC	EN ISO 20957-1:2013 AND ISO 20957-1:2013 EN 957-6:2010+A1:2014 AND ISO 20957-6:2021

Signed for and on behalf of : HANGZHOU FOREVER FITNESS CO.,LIMITED

Place of issue: HANGZHOU 杭州恒越体育用品有限公司
Date of issue: 2025/5/14 HANGZHOU FOREVER FITNESS CO., LIMITED
Name : ZHANG GUOMING 张国明
Position: MANAGER
Signature

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

—
TITAN LIFE®
—

YOUR WAY · YOUR LIFE