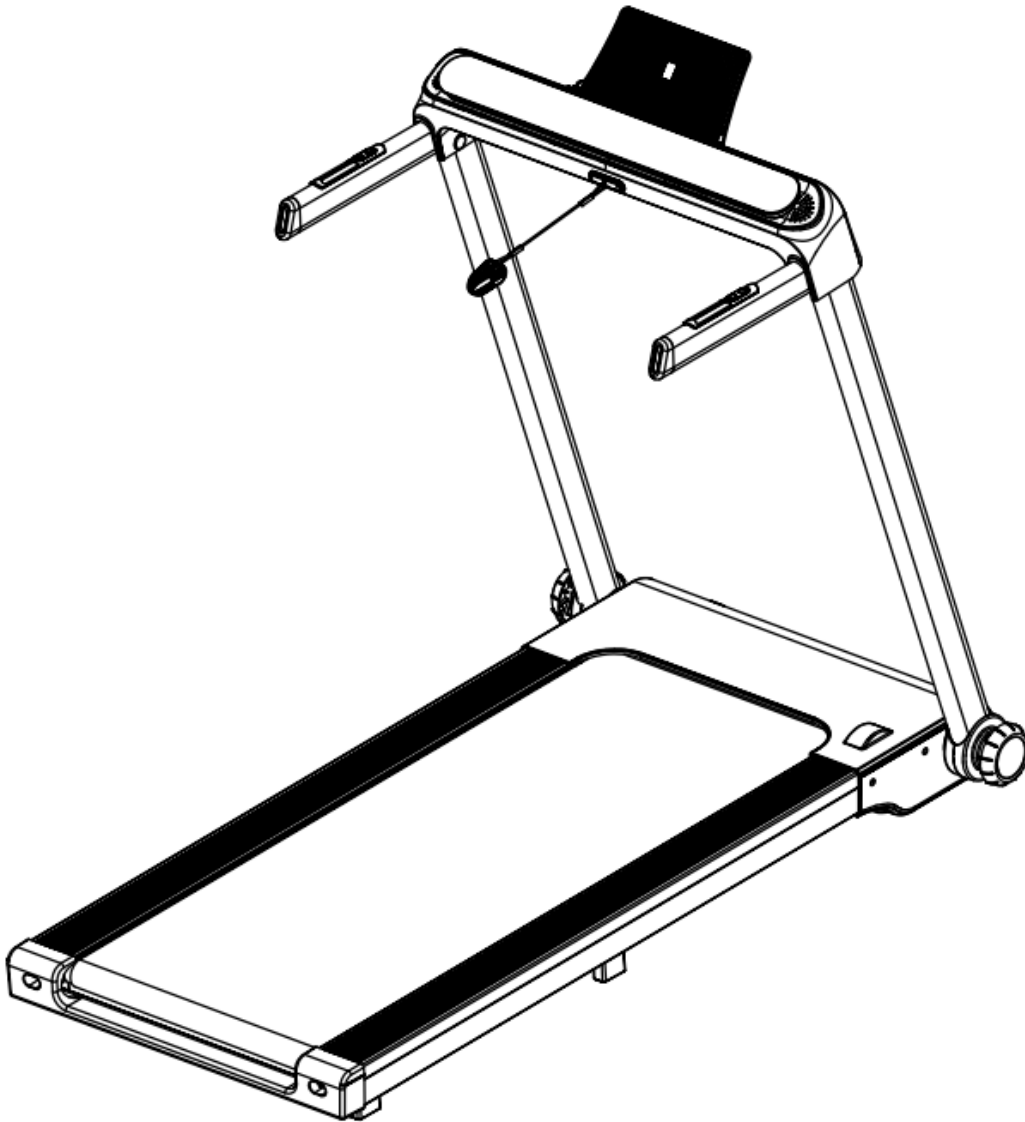

BRUGERMANUAL

ASG KINETIC PLUS LØBEBÅND
ASG4605



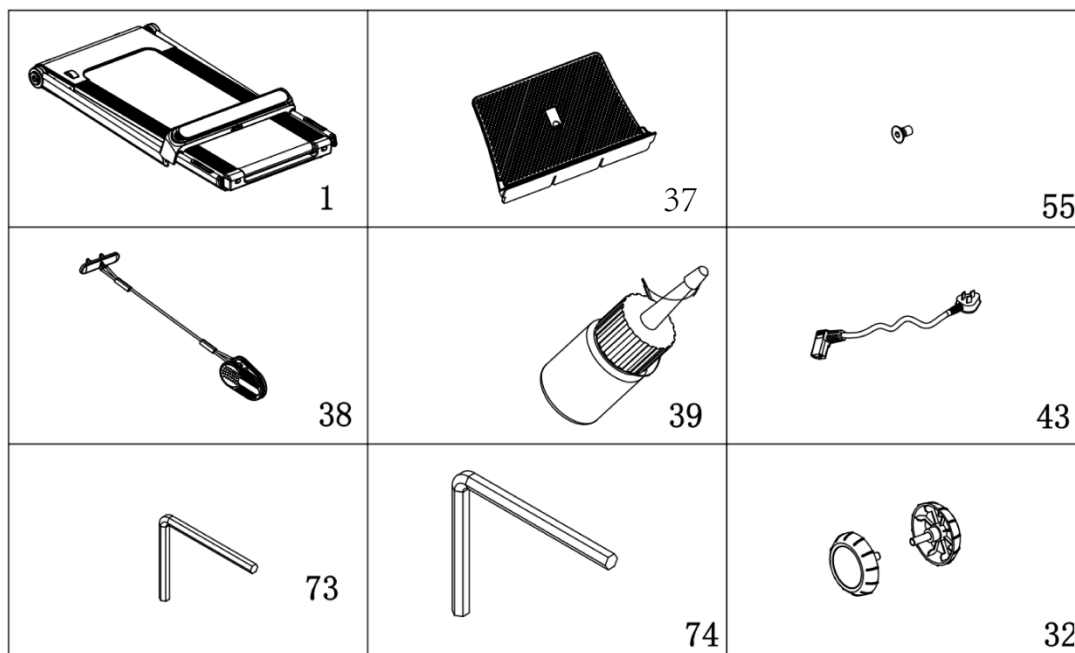
Læs alle instruktioner omhyggeligt, inden du bruger dette produkt. Gem denne brugermanual til senere brug.

Advarsel: Vi foreslår, at du konsulterer din læge eller sundhedsperson, før du starter din træning, især for personer op til 35 år eller personer med helbredsproblemer. Vi påtager os intet ansvar for problemer eller skader, hvis du ikke følger vores specifikationer. Løbebåndet samles omhyggeligt, og motorskærmen dækkes, hvorefter det tilsluttes strømmen.

Vigtigt:

1. Sørg for, at sikkerhedsklemmerne er fastgjort til tøjet eller bæltene, før du bruger løbebåndet.
2. Indsæt ikke genstande i nogen del af udstyret, da det kan beskadige udstyret.
3. Placer løbebåndet på en ren, plan overflade. Placer ikke løbebåndet på et tykt tæppe, da det kan forstyrre korrekt ventilation. Placer ikke løbebåndet i nærheden af vand eller udendørs.
4. Start aldrig løbebåndet, mens du står på løbebåndet. Efter at have tændt for strømmen og justeret hastighedskontrollen, kan der være en pause, før løbebåndet begynder at bevæge sig. Stå altid på fodskinner på siderne af rammen, indtil båndet bevæger sig.
5. Bær passende tøj, når du træner på løbebåndet. Bær ikke langt, løstsiddende tøj, der kan sidde fast i løbebåndet. Bær altid løbe- eller aerobicsko med gummisåler.
6. Hold børn og kæledyr væk fra løbebåndet, når du starter træningen.
7. Træn ikke i 40 minutter efter aftensmaden.
8. Udstyret er egnet til voksne. Børn skal ledsages af en voksen under træning.
9. Du skal holde fast i håndlisterne, indtil du bliver fortrolig med løbebåndet, når du starter træningen første gang.
10. Løbebåndet er til indendørs brug og ikke til udendørs brug for at undgå skader. Hold opbevaringsstedet rent, fladt og tørt. Brug det kun til andre formål.
11. Køb strømkablet hos distributøren eller kontakt vores firma direkte, da strømkablet kun er beregnet til løbebåndet.
12. Hvis løbebåndets hastighed pludselig øges på grund af en elektronisk fejl eller en utilsigtet hastighedsforøgelse, vil løbebåndet pludselig stoppe, når trækstiften løsnes fra konsollen.
13. Tilslut ikke kablet til midten af kablet. Forlæng ikke kablet, og skift ikke kabelstikket. Placer ikke tunge genstande oven på kablet, og placer ikke kablet i nærheden af en varmekilde. Det er forbudt at bruge stikkontakter med flere huller, da disse kan forårsage brand, eller personer kan komme til skade af strømmen.
14. Sluk for strømmen, når udstyret ikke er i brug. Når strømmen er afbrudt, må du ikke trække i strømkablet for at holde ledningen intakt. Sæt stikket i stikkontakten med jordforbindelse, da strømkablet er professionelt udstyr. Du skal kontakte fagfolk direkte, hvis ledningen er beskadiget.
15. Dette løbebånd er kun til hjemmebrug.
16. Sikkerhedsområde bag løbebåndet: 1000 * 2000 mm

Når du åbner kassen, finder du nedenstående dele:



STYKLISTE:

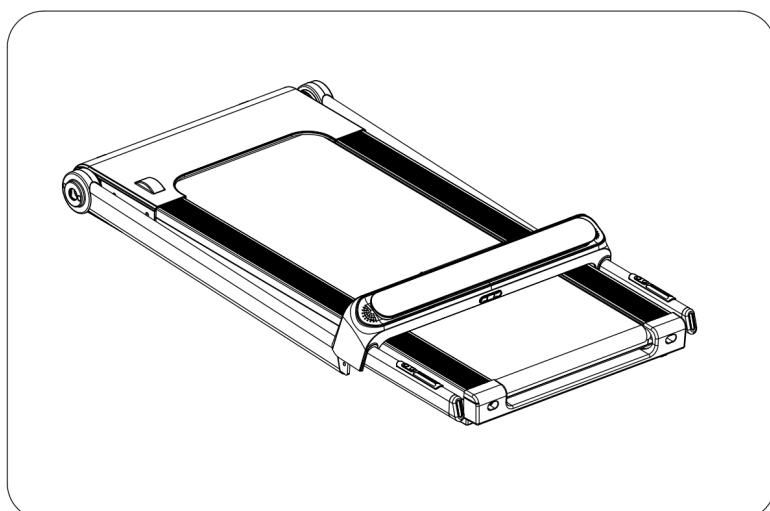
NO	Beskrivelse	Specifikation	Nos	NO	Beskrivelse	Specifikation	Nos
1	Hovedramme		1	37	iPad holder		1
55	Bolt		2	39	Olieflaske		1
73	5#Unbrakonøgle		1	38	Sikkerhedsnøgle		1
74	6#Unbrakonøgle		1	45	Ledning		1
32	Drejeknap		2				

FASTGØRINGSVÆRKTØJ:

5# Unbrakonøgle 5mm 1 stk.

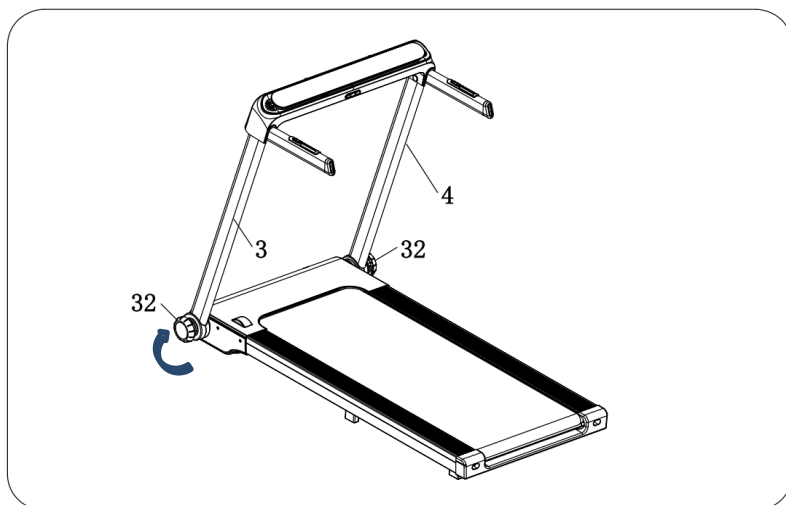
Bemærk: Tilslut ikke strøm før fuld montering

Trin 1 :



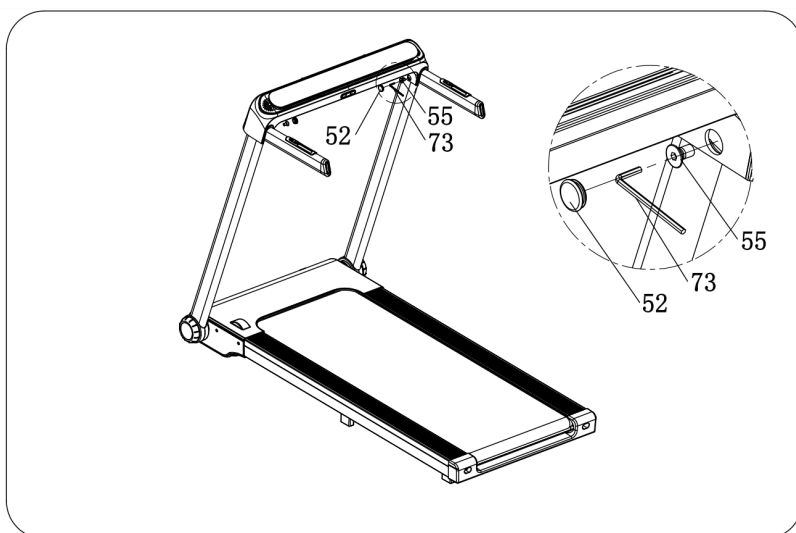
1. Åbn kassen, tag ovenstående reservedele ud, og placer hovedrammen på et plant underlag.

Trin 2 :



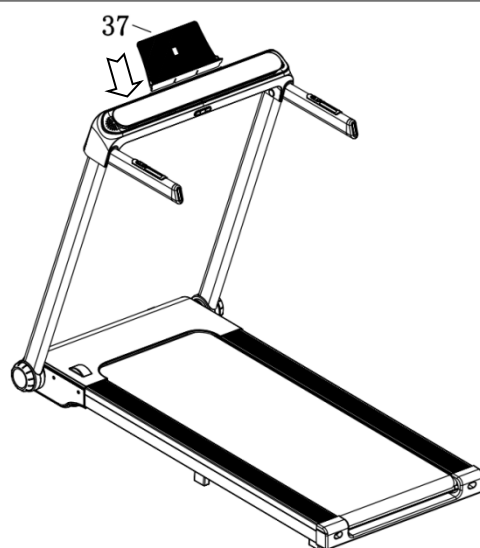
1. Hold venstre og højre opretstående (3/4), træk dem henholdsvis udad, og beskyt derefter computeren, og hold opretstående drejet opad, indtil de ikke bevæger sig længere.
2. Tag drejeknappen (32) ud, hold opretstående (3) med den ene hånd for at holde den stille, og brug drejeknappen (32) til at rette hullet på opretstående med den anden hånd. Drej knappen, og spænd den derefter. Drej til den anden side, og skub opretstående (4) på plads, og gør på samme måde som venstre.

Trin 3:

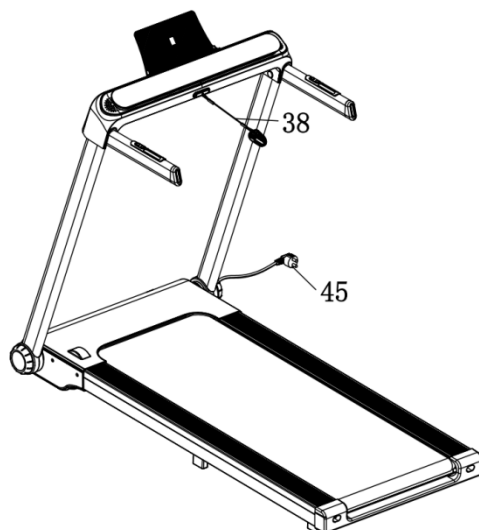


1. Læg computeren fladt, træk hulproppen (52) ud, brug skruenøglen (73), lås den på det opretstående rør med bolten (55), fastgør derefter den anden side, og lås den derefter godt fast.
2. Sæt derefter hulproppen (52) tilbage i hullet.

STEP 4:

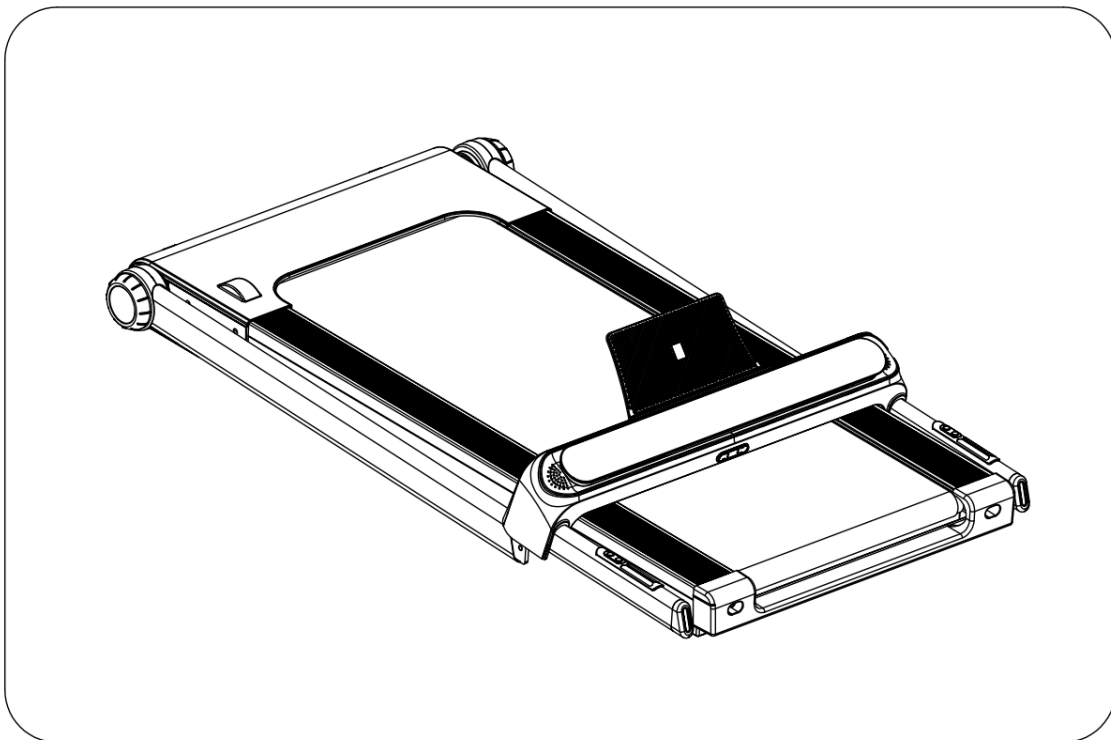


1. Sæt iPad-holderen (37) i computeren som vist på billedet til venstre.

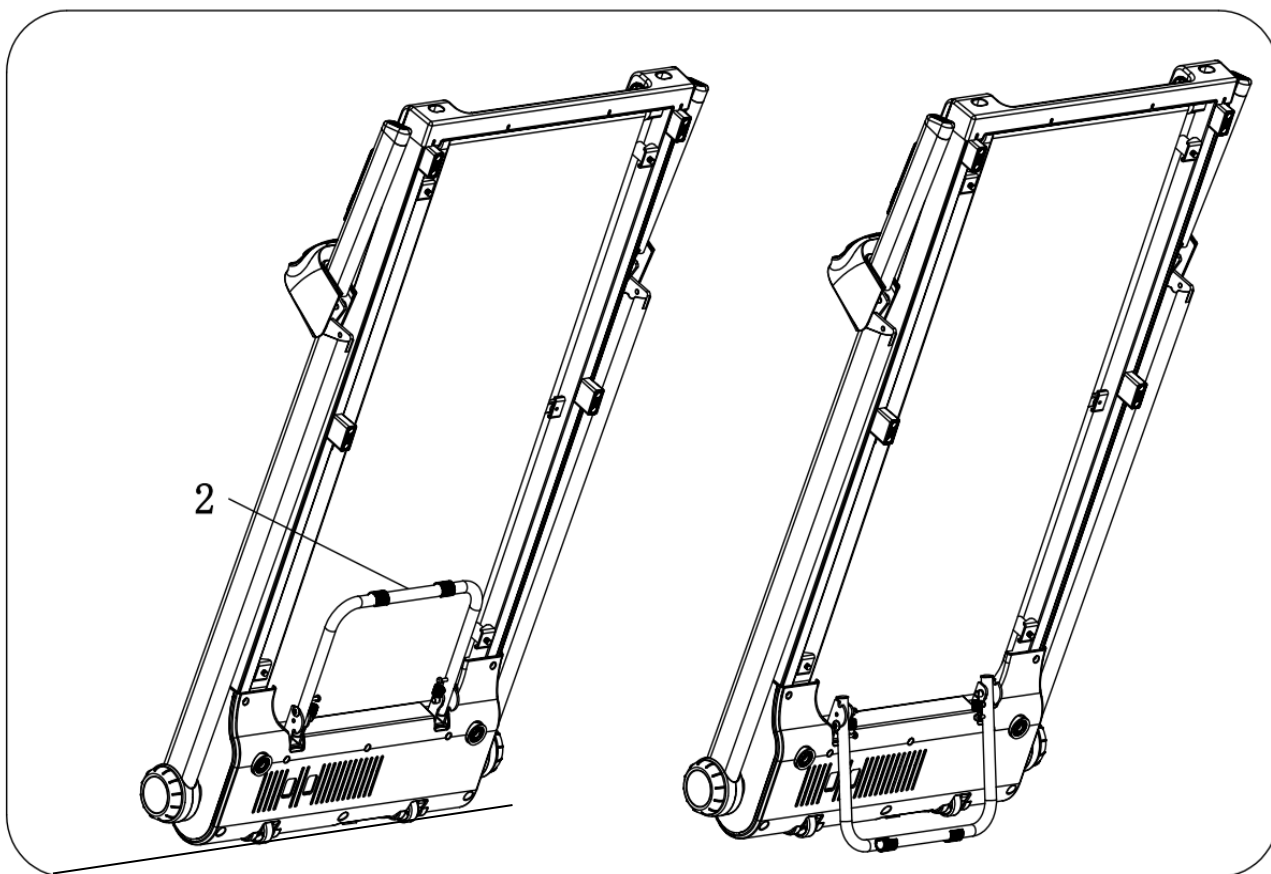


1. Sæt sikkerhedsnøglen (38) i computeren.
2. Sæt strømkablet (45) i hovedrammen.

1. Foldemaskinen er præcis det modsatte af monteringstrinnene, og sikkerhedsnøglen og strømkablet skal fjernes.
2. Træk hulproppen ud, skru skruerne på venstre og højre opretstående rør af med en skruenøgle. Sæt derefter hulproppen i hullet.
3. Hold de opretstående rør, løsn knapperne på begge sider af venstre og højre opretstående rør, og skru dem derefter ud 7 eller 8 cirkler. Træk derefter henholdsvis venstre og højre opretstående rør udad.
4. Hold computeren, placer den fladt på løbeplatformen, og spænd knapperne på begge sider af de opretstående rør.



1. Når maskinen er foldet sammen, skal du gribe fat i enden af maskinen med begge hænder og løfte den op, så de bevægelige hjul rører jorden, og flytte maskinen til stedet.
2. Grib fat i maskinens bagende med begge hænder og løft den op. Ret maskinen oprejst. Hold maskinen, og hold basen (2) med den ene hånd. Træk basen (2) op, indtil den ikke kan trækkes ud. Drej derefter basen (2) ned. Slip den, når den er på plads. Hold maskinen fast, når basen (2) er låst.
3. Sæt basen (2) på jorden, og placer maskinbasen tæt på væggen.
4. For at bruge løbebåndet skal du stille maskinen oprejst, trække basen (2) ned og derefter dreje basen (2) opad. Slip den, når den er på plads. Hold maskinen fast, når basen er låst.



OBS: Bekræft venligst, at monteringen er fuldført som angivet ovenfor, og lås bolten forsvarligt. Kontroller, at alt er i orden, som beskrevet nedenfor. Læs venligst instruktionerne omhyggeligt, inden du bruger løbebåndet.

Tekniske specifikationer

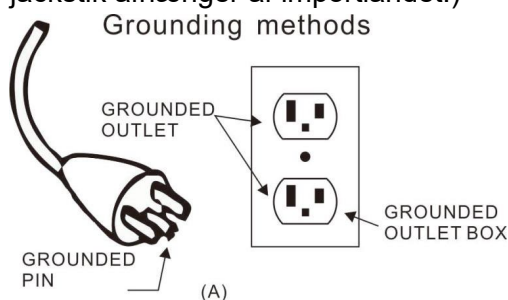
Størrelse	1490*760*1160m m	Strøm	As the rating label showing
Foldet størrelse	1490*760*275mm	Maksimal udgangseffekt	As the rating label showing
Løbeflade	1200*445mm	Hastighed	1-16km/h
NET vægt	40KG	MAKS. Brugervægt	110KG
LED Display	Speed, Time, Distance, Calories, Step, Fat, Hand pulse		

Jordforbindelsesmetoder

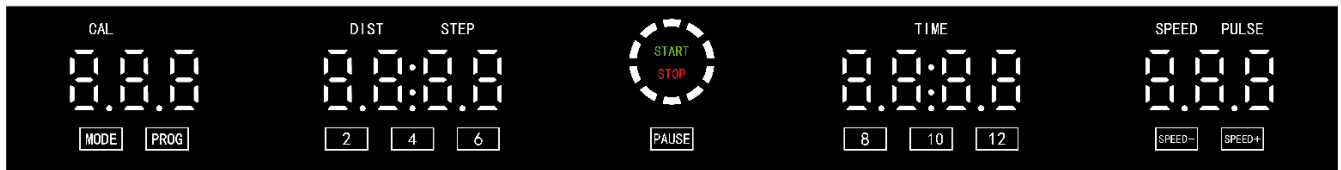
Dette produkt skal jordforbindes. Hvis det skulle fungere forkert eller gå i stykker, giver jordforbindelse en vej med mindst modstand for elektrisk strøm for at reducere risikoen for elektrisk stød. Dette produkt er udstyret med en ledning med en jordleder og et jordstik. Stikket skal sættes i en passende stikkontakt, der er korrekt installeret og jordforbundet i overensstemmelse med alle lokale forskrifter og bestemmelser.

ADVARSEL – Forkert tilslutning af udstyrets jordledning kan resultere i risiko for elektrisk stød. Kontakt en kvalificeret elektriker eller servicetekniker, hvis du er i tvivl om, hvorvidt produktet er korrekt jordnet. Modificer ikke det medfølgende stik – hvis det ikke passer i stikkontakten, skal du få en korrekt stikkontakt installeret af en kvalificeret elektriker.

Dette produkt er beregnet til brug i et nominelt 220-240/100-120 volt kredsløb (vælg venligst den korrekte spænding) og har et jordstik, der ligner stikket, der er illustreret i skitse A i følgende figur. Sørg for, at produktet er tilsluttet en stikkontakt med samme konfiguration som stikket. Der må ikke anvendes en adapter til dette produkt. (Billedet nedenfor er kun til reference, det faktiske stik og jackstik afhænger af importlandet.)



1. DISPLAY:



2. DISPLAY DETALJER:

CAL: Viser forbrændte kalorier

DIST/STEP: Viser distance og skridt

TIME: Viser løbetiden

SPEED/PULSE: Viser hastighed og puls. I programindstilling vises P01~P15, og i FAT-indstilling vises FAT.

3. KNAPFUNKTION

START/STOP, PAUSE, PROG, MODE

SPEED Plus- og minustaster, genvejstaster (2, 4, 6, 8, 10, 12).

4. MAIN FUNCTION

Start/Stop knap

Funktionsbeskrivelse: Start/Stop motordrift (3S)

Betjeningsvejledning:

1. Når computeren er i standbytilstand, skal du trykke på denne knap for at starte motordriften.
2. Når computeren er i indstillingstilstand, skal du trykke på denne knap for at starte motordriften.
3. Når computeren er i programindstillingstilstand, skal du trykke på denne knap for at starte motoren.
4. Når computeren er i pausetilstand, skal du trykke på denne knap for at genoptage bevægelsestilstanden før motoren pausede.
5. Når computeren kører, skal du trykke på denne knap for at stoppe motoren.

Pause-tast

Funktionsbeskrivelse: Pause motordrift

Betjeningsvejledning:

1. Når computeren kører, skal du trykke på denne knap for at stoppe motoren. Efter pausen gemmes træningsdataene. Tryk på startknappen igen. Hastigheden vil dog køre ved den laveste hastighed, mens andre data fortsat akkumuleres i henhold til tilstanden før pausen.

Programtast

Funktionsbeskrivelse: automatisk programvalg

Betjeningsvejledning:

1. Når computeren er i standbytilstand, skal du trykke på denne knap for at gå ind i den automatiske programindstilling.
2. Når du er gået ind i P15-indstillingen, skal du fortsætte med at trykke på denne knap for at gå ind i FAT-indstillingstilstanden for kropsfedttesten.
3. Betjeningsproces: automatisk programindstilling -- indstilling af kropsfedttesten -- tilbage til den oprindelige tilstand.

Tilstandsknap

Funktionsbeskrivelse: Valg af nedtællingstilstand

Betjeningsvejledning:

1. Når computeren er i standbytilstand, skal du trykke på denne knap for at gå ind i nedtællingstilstanden.
2. I indstillingstilstanden for kropsfedttest skal du trykke på denne knap for at gå ind i den næste parameterindstilling.
3. Betjeningsproces i standbytilstand: nedtælling af tid - nedtælling af distance - nedtælling af kalorier - tilbage
4. Indstilling af kropsfedttest: indstil køn - indstil alder - indstil højde - indstil vægt - kropsfedttest

Speed +/- KNAP

Funktionsbeskrivelse: Justering af hastighedsværdi under drift, justering af parameterværdi under indstilling

Betjeningsvejledning:

1. Når computeren er i driftstilstand, kan driftshastighedsværdien justeres
2. I parameterindstillingstilstand kan indstillingsparameterværdien justeres

Speed shortcut key

Funktionsbeskrivelse: Vælg hastighedsværdien direkte under drift

Brugsanvisning:

1. Når computeren kører, skal du trykke på denne tast for at vælge den tilsvarende hastighedsværdi direkte

Program/Startup instructions:

Programbeskrivelse:

- 1: Et manuelt program P0: Normal tilstand, nedtælling af tid, nedtælling af distance, nedtælling af kalorier.
- 2: 15 indstillingsprogrammer: P01~P15
- 3: En fedtmålingsfunktion FAT.

Startinstruktioner:

- 1: Sæt sikkerhedsnøglen i sikkerhedskontaktpositionen på panelet. Computeren vil blive vist fuldt ud, summeren vil lyde én gang, og derefter gå ind i det manuelle program.
- 2: Tryk på startknappen. Tidsvinduet tæller ned, og summeren bipper for hver nedtælling. Løbebåndet starter, når nedtællingen slutter.
- 3: Når løbebåndet kører, skal du trykke på stopknappen for at stoppe løbebåndet.

Manual mode:

- 1: Sådan aktiveres det manuelle program:

A: Når computeren er tændt og fuldt ud vises, går den i den indledende standbytilstand. Tryk nu på startknappen for at aktivere manuel driftstilstand.

B: I stoptilstand skal du trykke på programtasten for at vælge at aktivere normal tilstand i det manuelle program.

Betjeningsvejledning: Den indledende driftshastighed er 1 km/t, og tids-, distance- og kalorievinduerne begynder at tælle fra nul. Tryk på hastighedsjusteringstasten for at justere værdien af driftshastigheden.

Hvis træningstiden overstiger 99:59 minutter, lukker systemet automatisk ned.

2: Tre tilstandsfunktioner i manuelt program:

I den indledende standbytilstand skal du trykke på tilstandsknappen for at skifte mellem tidstilstand, distancetilstand og kalorietilstand.

Når du er gået i normal tilstand i det manuelle program, skal du trykke på tilstandsknappen "MODE" for at vælge forskellige tilstande i standbytilstand og trykke på "START"-knappen for at starte løbebåndet, når indstillingen er fuldført. Standardindstillingen er den laveste hastighed, og træningshastigheden kan justeres af brugeren.

3: Kun én af de normale tilstande, nedtællingstid, nedtællingsdistance og nedtællingskalorier kan indstilles og køres i henhold til den sidste indstilling. De indstillede parametre tæller ned, og det andet display tæller fremad.

A: Når man starter det manuelle program, viser tidsvinduet tiden som 0:00; tid, distance og kalorier tæller alle opad, og indstillingsfunktionen er slukket.

Når motoren kører, skal du trykke på PAUSE-knappen. Motoren vil decelerere langsomt, indtil den stopper jævnt, og de kørende data vil blive gemt.

Tryk på START-knappen igen, og de sidste data vil køre, men hastigheden vil køre med den laveste hastighed.

Tryk på "STOP"-tasten. Motoren vil decelerere langsomt, indtil den stopper jævnt, og alle indstillinger vil vende tilbage til standardtilstanden.

B: Tidsnedtællingstilstand:

I standbytilstand skal du trykke på tilstandsknappen for at vælge tidsnedtællingstilstand. På dette tidspunkt viser tidsvinduet 15:00 minutter og blinker for at vise, at den ønskede løbetid kan indstilles med hastighed +/- knappen. Indstillingsområdet er 5:00~99:00 minutter. Tryk på startknappen for at gå i nedtællingstilstand.

Betjeningsvejledning: Den indledende løbehastighed er 0,8 km/t. Tidsvinduet begynder at tælle ned i henhold til den indstillede løbetid. Distance- og kalorievinduerne starter med at tælle fra nul. Tryk på hastighedsjusteringstasten for at justere løbehastighedsværdien. Når tiden er talt ned til nul, begynder computeren langsomt at stoppe.

C: Distancenedtællingstilstand:

I den indledende standbytilstand skal du trykke på tilstandsknappen for at vælge distancenedtællingstilstand. På dette tidspunkt viser distancevinduet 1 km og blinker. Du kan indstille den ønskede løbedistance med hastighed +/- knappen. Indstillingsområdet er 0,5~99,9 km, og tryk på starttasten for at gå i distancenedtællingstilstand.

Betjeningsvejledning: Den indledende løbehastighed er 0,8 km/t, distancevinduet begynder at tælle ned i henhold til den indstillede distance, og tids- og kalorievinduerne tæller op fra nul. Tryk på hastighedsjusteringstasten for at justere værdien af løbehastigheden. Når nedtællingen når nul, begynder computeren langsomt at stoppe.

D: Kalorietællingstilstand:

I den indledende standbytilstand skal du trykke på tilstandsknappen for at vælge kalorietællingstilstand. På dette tidspunkt viser kalorievinduet 50 og blinker. Du kan indstille de nødvendige løbekalorier ved hjælp af hastighed +/- knappen. Indstillingsområdet er 10~999. Tryk på startknappen for at starte. Gå ind i kalorietællingstilstanden.

Løbevejledning: Den indledende løbehastighed er 0,8 km/t, kalorievinduet begynder at tælle ned i henhold til de indstillede kalorier, tids- og distancevinduerne begynder at tælle op fra nul. Tryk på hastighedsjusteringstasten, du kan justere løbehastighedsværdien, når de indstillede kalorier tæller ned til nul, begynder computeren at stoppe langsomt.

4: Manuel programdrift:

A: Tryk på startknappen. Tiden begynder at tælle ned. Motoren starter efter nedtællingens afslutning, og starthastigheden er den laveste.

B: Tryk på hastighedstasterne plus og minus for at justere hastigheden.

C: Tryk på hastighedsgenvejstasten for hurtigt at indstille den hastighed, der er markeret med tasten.

D: Når motoren kører, skal du trykke på stopknappen for at stoppe motoren.

E: Træk sikkerhedsnøglen ud for at stoppe motoren i en nødsituation. "---" vises, og summeren bipper.

F: Når den indstillede tid falder til nul, falder hastigheden langsomt, indtil den stopper, og summeren udsender en alarm.

G: Når det indstillede kalorieforbrug falder til nul, falder hastigheden langsomt, indtil den stopper, og summeren udsender en alarm.

H: Når den indstillede distance falder til nul, falder hastigheden langsomt, indtil den stopper, og summeren udsender en alarm.

7. Programtilstand

P01-P15 er systemindstillingsprogrammet. Kun træning i nedtællingstilstand. Tidsvinduet blinker i indstillingstilstanden. Tryk på plus- og minus-tasterne for at ændre den indstillede værdi.

Aktiver det automatiske program: I den indledende standbytilstand eller indstillingstilstand skal du trykke på programtasten for at aktivere det automatiske program og vælge en af P01-P15. På dette tidspunkt viser tidsvinduet 30:00 minutter og blinker (kan indstilles med hastighedsknappen +/- for løbetid, indstillingsområdet er 5:00~99:00 minutter). Tryk på startknappen for at aktivere det automatiske program.

Kørevejledning:

1: Hvert program er opdelt i 20 faser. Tiden for hvert segment = $1/20$ af den indstillede tid. Tidsvinduet begynder at tælle ned i henhold til den indstillede løbetid, og distance- og kalorievinduerne begynder at tælle fra nul.

2: Der vil være en summer, når der skiftes mellem segmenter. Tryk på hastighedsjusteringstasten for at justere løbehastighedsværdien. Når programmet kører til det næste segment, justeres hastighedsværdien automatisk til standardværdien for det næste segment;

3: Tryk på start igen, hastigheden kører med hastigheden i det automatiske program;

4: Når den indstillede tid falder til nul, falder hastigheden langsomt, indtil den stopper, og summeren lyder;

8. Program til kropsfedttest:

Body Index (FAT) er et mål for forholdet mellem en persons højde og vægt, ikke kropsproportioner. FAT er egnet til alle mænd og kvinder og giver et grundlag for at justere deres vægt sammen med andre sundhedsindikatorer.

Aktivering af kropsfedttestindstilling: Når løbebåndet er i standby- eller tilstandsindstilling, skal du trykke på programtasten for at vælge kropsfedttestprogrammet og aktivere kropsfedttesten.

Instruktioner til indstilling af kropsfedttest: Efter at have aktiveret indstillingstilstanden for kropsfedttest, viser hastighedsvinduet parameterfunktionen (F-X), og tidsvinduet viser den indstillede værdi. Tryk på hastighed +/- tasten for at justere den indstillede værdi, tryk på tilstandstasten for at vælge og aktivere den næste indstilling. Det første element er køn (F-1) indstilling: startværdi 1 (indstillingsområde 1~2, 1 betyder mand; 2 betyder kvinde) Det andet element er alder (F-2) indstilling: startværdien er 25 (indstillingsområdet er 10~99 år)

Det tredje element er højde (F-3) indstilling: startværdi 170 (indstillingsområde 100~200 cm)

Det fjerde element er vægt (F-4) indstilling: startværdi 70 (indstillingsområde 20~150 kg)

Det femte element er kropsfedttest (F-5): startværdi ---

Kropsfedttest: Når indstillingen er fuldført, skal du indtaste det femte element i kropsfedttesten. Startvisningen er "---". Hold nu dine hænder på hjerteslagstestens stålplade i ca. 5 sekunder, og indekset for kropsfedttesten vises.

Data display and set range

Parameter Type	default	Setting range	mark
KØN (F1)	1 (MAND)	1—2	1= MAND 2= KVINDE
ALDER (F2)	25	10—99	
HØJDE (F3)	170 CM	100—200 CM	
VÆGT (F4)	70KG	20—150KG	

BMI
reference

(BMI)	
FAT<19	Under vægtig
19<FAT≤25	Normal vægt
25<FAT≤29	Overvægtig
>30	Fedme

Særlig bemærkning: Disse data er kun til træningsreference og kan ikke betragtes som medicinske data.

9. Sikkerhedsnøglefunktion:

Sikkerhedsnøglen består af en let berøringsknap, en tøjklamme og et nylonreb og har en sikkerhedsfunktion til nødstop.

Ved normal brug kan computeren kun betjenes, når sikkerhedsnøglen er placeret i den angivne position.

1. Træk sikkerhedsnøglen af, og computerens LED-vindue viser E07 eller "---" ledsaget af en buzzerlyd. Hvis den kører, stopper systemet hurtigt.
2. Efter at have placeret sikkerhedsnøglen hver gang, vises skærmen fuldt ud, og systemet går derefter i standarddriftstilstand: alle tællere nulstilles, den indstillede værdi nulstilles, og løbebåndet er i tidstilstanden for det manuelle program P0.

10. Håndpulsfunktion

Når løbebåndet er tændt, skal du holde stålpladerne på venstre og højre armlæn naturligt med begge hænder og sætte håndfladerne på stålpladerne på venstre og højre armlæn. Efter ca. 5 sekunder viser hjerteslagsdisplayvinduet den indledende hjerteslagsværdi. Hold venligst fat i hænderne. Visningsvinduet for hjerteslag vil langsomt ændre visningsdataene, som er tæt på den aktuelle, faktiske hjerteslagsværdi på cirka 60 sekunder.

Instruktioner til den håndholdte hjerteslagsfunktion: Følgende forhold kan give uregelmæssige hjerteslagsdata:

1. Når testen holdes, hvis håndstyrken er for stram, skal du holde den moderate styrke.
2. Når du løber, vil det resultere i konstante ændringer i kontakten, hvis du holder håndspringhåndtaget samtidig for at teste. Når det er nødvendigt at teste håndspringet, anbefales det at stoppe træningen, stå med fødderne på sidestængerne på begge sider og holde hænderne stille.

3. Når hænderne er tørre eller kolde, eller hvis du har en særlig tyk håndfladehud.

Bemærk: Dataene fra pulsmålingen er kun til træningsreference og kan ikke bruges som medicinske data på grund af målemetoden og mange påvirkende faktorer.

RUNNING DATA DISPLAY AND SETTING RANGE

	Initial	Setting Initial	Setting range	Display range
Time	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00-99:59
Speed (km/h)	---	---	1-16km/h	0.0-16.0km/h
Distance (km)	0.0	1.0	0.5 - 99.9	0 - 99.9
Pulse (times/minute)	P	N/A	N/A	50-200
Calories(kcal)	0.0	50	10 - 999	0 - 999

Beskrivelse af dvalefunktionen

Når løbebåndet stopper med at køre, og der ikke udføres nogen betjening i mere end 10 minutter, går det i dvaletilstand, og computeren slukker automatisk skærmen, og du kan trykke på en vilkårlig tast for at vække den.

Computeren går tilbage til den oprindelige standbytilstand efter fuld visning.

Tid/Program Tabel:

Tid Program		For at indstille tid / 20 tid = køretid for hver tidsperiode																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P02	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P03	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P04	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P05	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P06	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P07	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P08	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P09	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
P12	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
P13	SPEED	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
P14	SPEED	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P15	SPEED	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2

TRÆNINGSSINSTRUKTIONER

OPVARMNINGSFASE

Hvis du er over 35 år gammel, eller ikke er særlig rask, og det også er din første motionstræning, bedes du kontakte din læge eller en fagperson.

Før du bruger det motoriserede løbebånd, skal du lære at betjene maskinen, være opmærksom på, hvordan du starter, stopper, justerer hastigheden osv. Stå ikke på maskinen på dette tidspunkt. Derefter kan du bruge maskinen. Stå på en skridsikker plade på begge sider, og hold håndtaget med begge hænder. Hold maskinen ved lav hastighed på omkring 1,6-3,2 km/t, og test derefter løbebåndet med én fod. Når du har vænnet dig til hastigheden, kan du løbe på maskinen, og du kan øge hastigheden mellem 3 og 5 km/t. Hold hastigheden i omkring 10 minutter, og stop derefter maskinen.

TRÆNINGSFASE:

Lær hvordan du justerer hastighed og stigning, før du bruger den. Gå cirka 1 km med stabil hastighed, og skriv tiden ned. Det vil tage dig cirka 15-25 minutter. Hvis du går med 4,8 km/t, vil det tage dig cirka 12 minutter på 1 km. Hvis du føler dig komfortabel med den stabile hastighed, kan du øge hastighed og stigning. Efter 30 minutter kan du have god motion. På dette tidspunkt kan du ikke øge hastigheden eller stigning for meget ad gangen, det kan holde dig komfortabel.

TRÆNINGSENTENSITET:

Varm op med en hastighed på 4,8 km/t på 2 minutter, øg derefter hastigheden til 5,3 km/t og fortsæt med at gå i 2 minutter, læg derefter hastigheden til 5,8 km/t og gå i 2 minutter. Læg derefter 0,3 km/t til for hver 2 minutter, indtil du får en hurtig vejtrækning, men ikke føler dig behagelig.

Kalorieforbrænding --- den mest effektive måde

Varm op i 5 minutter med hastigheden: 4-4,8 km/t, øg derefter langsomt hastigheden med 0,3 km/t/2 minutter, indtil du når en stabil hastighed, som du føler dig behagelig i 45 minutter. For at forbedre bevægelsesintensiteten kan du opretholde hastigheden i 1 time af tv-programmet, derefter øge hastigheden med 0,3 km/t for hvert reklameinterval og derefter vende tilbage til den oprindelige hastighed. Du kan finde den bedste træningseffektivitet for kalorieforbrænding i reklameperioden og den efterfølgende stigning i pulsen. Til sidst skal du sænke hastigheden trin for trin i 4 minutter.

TRÆNINGSFREKVENNS:

Cyklustid: 3-5 gange/uge, 15-60 minutter/gange. Lav en videnskabelig træningsplan, ikke kun til din hobby. Du kan kontrollere løbeintensiteten ved at justere løbebåndets hastighed og hældning. Vi anbefaler, at du ikke indstiller hældningen i starten; at forbedre hældningen er en effektiv måde at øge træningens intensitet på.

Rådfør dig med din læge eller sundhedsperson, før du starter din træning. Professionelle personer kan hjælpe dig med at udarbejde en passende træningstidsplan i henhold til din alder og helbredstilstand, bestemme bevægeshastigheden og træningens intensitet. Stop straks, hvis du føler trykken for brystet, bryst smerter, uregelmæssig hjerterytme, åndedrætsbesvær, svimmelhed eller andet ubehag under træningen. Du bør konsultere din læge eller sundhedsperson, mens du fortsætter.

OPVARMNINGSinSTRUKTIONER

Du kan vælge normal ganghastighed eller joggehastighed, hvis du altid træner på løbebånd.

Hvis du ikke har nok erfaring eller kan bekræfte testhastigheden, kan du følge instruktionerne:

Hastighed 1-3,0 km/t, ikke god fysisk form

Hastighed 3,0-4,5 km/t, mindre bevægelse og træning

Hastighed 4,5-6,0 km/t, normal gang

Hastighed 6,0-7,5 km/t, hurtig gang

Hastighed 7,5-9,0 km/t, jogging

Hastighed 9,0-12,0 km/t, mellemhastighed gang

Hastighed 12,0-16,0 km/t, god løbeerfaring

OBS: Bevægelseshastighed ≤ 6 km/t, normal gang; Bevægelseshastighed $\geq 8,0$ km/t, løber

Før træning er det bedre at lave strækøvelser. Varme muskler strækkes lettere, så varm op i 5-10 minutter. Stop derefter og lav strækøvelser i henhold til følgende metoder - gør det fem gange, hvert ben hver gang i 10 sekunder eller mere, og gentag øvelsen efter endt øvelse.

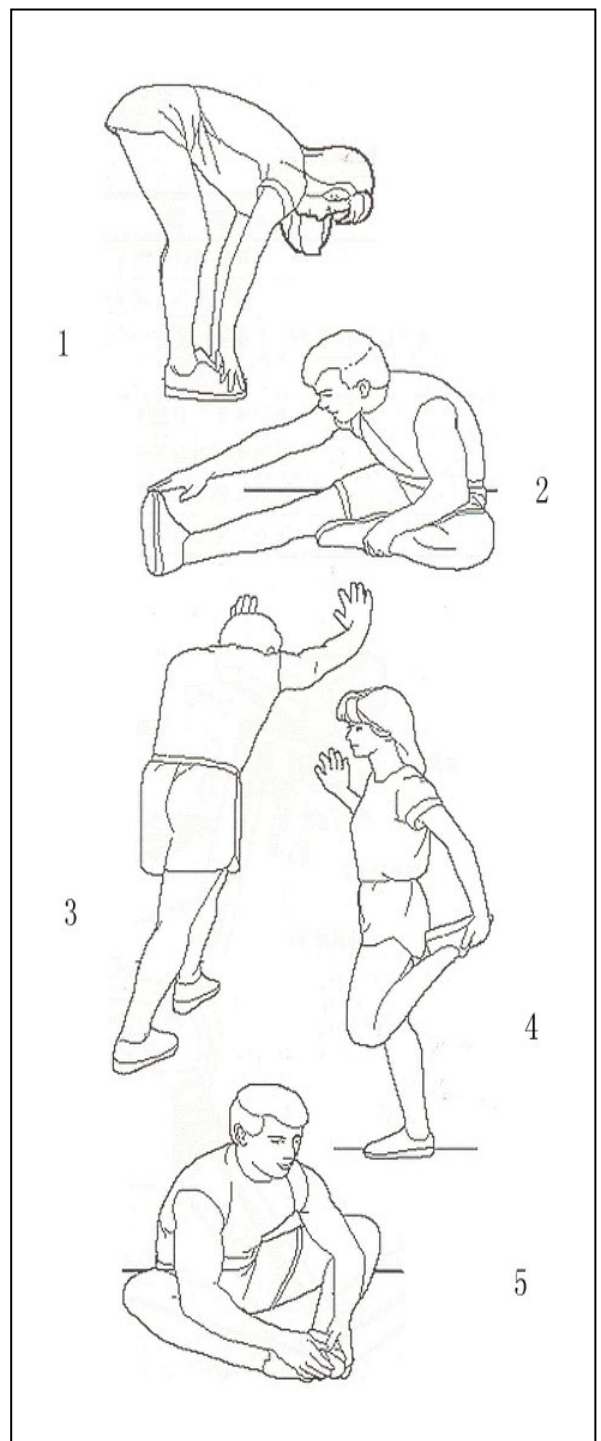
1. Nedstrækning: Knæene er let bøjede, kroppen bøjet langsomt fremad, så ryggen og skuldrene slapper af, hænderne forsøger at røre tæerne. Hold stillingen i 10 til 15 sekunder, og slap derefter af. Gentag tre gange (se figur 1).

2. Hamstring-stræk: Sæt dig på et rent sæde, stræk det ene ben. Indad, tæt på det andet ben, så det er tæt på det inderste ben. Hånden forsøger at røre tæerne. Hold stillingen i 10 til 15 sekunder, og slap derefter af. Gentag tre gange for hvert ben (se figur 2).

3. Seneudstrækning af ben og fødder: To gange på en roterende væg eller træstativ, en fod i stolpen. Hold benene strakte, og hælerne vippes i retning af væggen eller træet. Hold bevægelsen i 10 til 15 sekunder, og slap derefter af. Gentag øvelsen tre gange for hvert ben (se figur 3).

4. Quadriceps-stræk: Træk venstre hånd på væggen eller bordet for at mestre balancen, og stræk derefter højre hånd tilbage for at gribe højre fod mod ballerne. Træk langsomt, indtil du mærker, at de forreste lårmuskler spændes. Hold bevægelsen i 10 til 15 sekunder, og slap derefter af. Gentag øvelsen tre gange for hvert ben (se figur 4).

5. Sartorius-musklen (inderlårsmuskler) stræk: Foden trækkes derimod udad for at sætte sig ned. Hænderne griber fat i fødderne og trækker mod lysken. Hold bevægelsen i 10 til 15 sekunder, og slap derefter af. Gentag tre gange (se figur 5).



Advarsel: TAG ALTID LØBEBÅNDETS STIK UD AF STIKKONTAKTEN, FØR DU RENGØR ELLER SERVICER ENHEDEN.

Rengøring: Generel rengøring af enheden vil forlænge løbebåndets levetid betydeligt. Hold løbebåndet rent ved regelmæssigt at tørre støv af. Sørg for at rengøre den udsatte del af løbebåndet på begge sider af løbebåndet og også sideskinnerne. Dette reducerer ophobning af fremmedlegemer under løbebåndet ved at bruge rene løbesko.

Advarsel: Tag altid løbebåndet ud af stikkontakten, før du fjerner motordækslet. Fjern motordækslet mindst én gang om året, og støvsug under motordækslet.

SMØRING AF LØBEBÅND OG LØBEBÅND

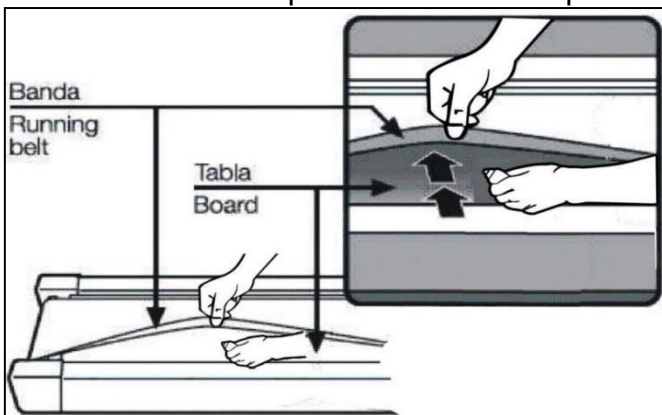
Dette løbebånd er udstyret med et forsmurt løbebåndssystem med lav vedligeholdelse. Friktionen mellem bånd og løbebånd kan spille en væsentlig rolle i dit løbebåndes funktion og levetid og kræver derfor regelmæssig smøring. Vi anbefaler en periodisk inspektion af løbebåndet. Du skal kontakte vores servicecenter, hvis du finder skader på løbebåndet.

Vi anbefaler smøring af dækket i henhold til følgende tidsplan:

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

Vi anbefaler, at du køber smøremidlet fra vores distributør eller direkte fra vores firma.

Bemærk: Enhver reparation kræver en professionel tekniker.



LØBEBÆLTE

1. Vi foreslår, at du afbryder strømmen i 10 minutter efter at have kørt 2 timer, så det er godt for at vedligeholde løbebåndet.
2. For at undgå glidning under løb, må båndet ikke være for løst. For at undgå mere slid mellem rullen og båndet og opretholde maskinens gode drift, må båndet ikke være for stramt. Du kan justere afstanden mellem pladerne og båndet, så båndet er omkring 50-75 mm væk fra pladerne på begge sider. Det er bedst ikke at det er for stramt eller løst.

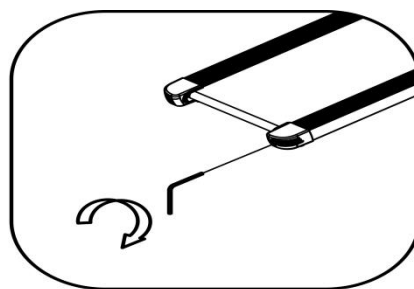
For at forlænge løbebåndets driftstid anbefaler vi at køre løbebåndet hurtigt ud ca. 10 minutter efter 1,5 times løb.

Hvis løbebåndet er for løst, kan det let glide under løb. Hvis løbebåndet er for stramt, vil det påvirke motorens ydeevne og øge friktionen mellem rullen og løbebåndet. Du kan løfte løbebåndet ca. 50-75 mm over trinbrættet, når løbebåndets stramhed er passende.

JUSTERING AF LØBEBÆLTET

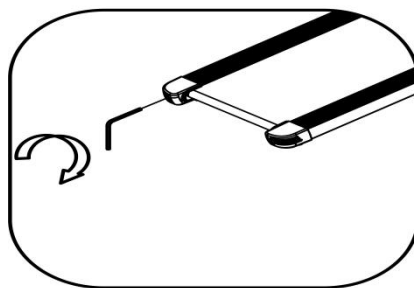
Placer løbebåndet på en plan overflade. Kør løbebåndet med cirka 6-8 km/t, og kontroller løbeforholdene.

Hvis båndet er flyttet til højre, træk sikkerhedsuret og kontakten ud, drej den højre justeringsbolt 1/4 omgang med uret, og begynd derefter at køre, indtil båndet er centreret. **BILLEDE A**



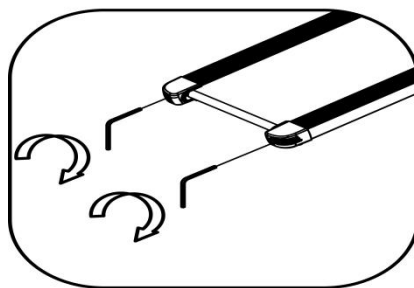
A

Hvis båndet er flyttet til venstre, træk sikkerhedsuret og kontakten ud, drej den venstre justeringsbolt 1/4 omgang med uret, og begynd derefter at køre, indtil båndet er centreret. **BILLEDE B**

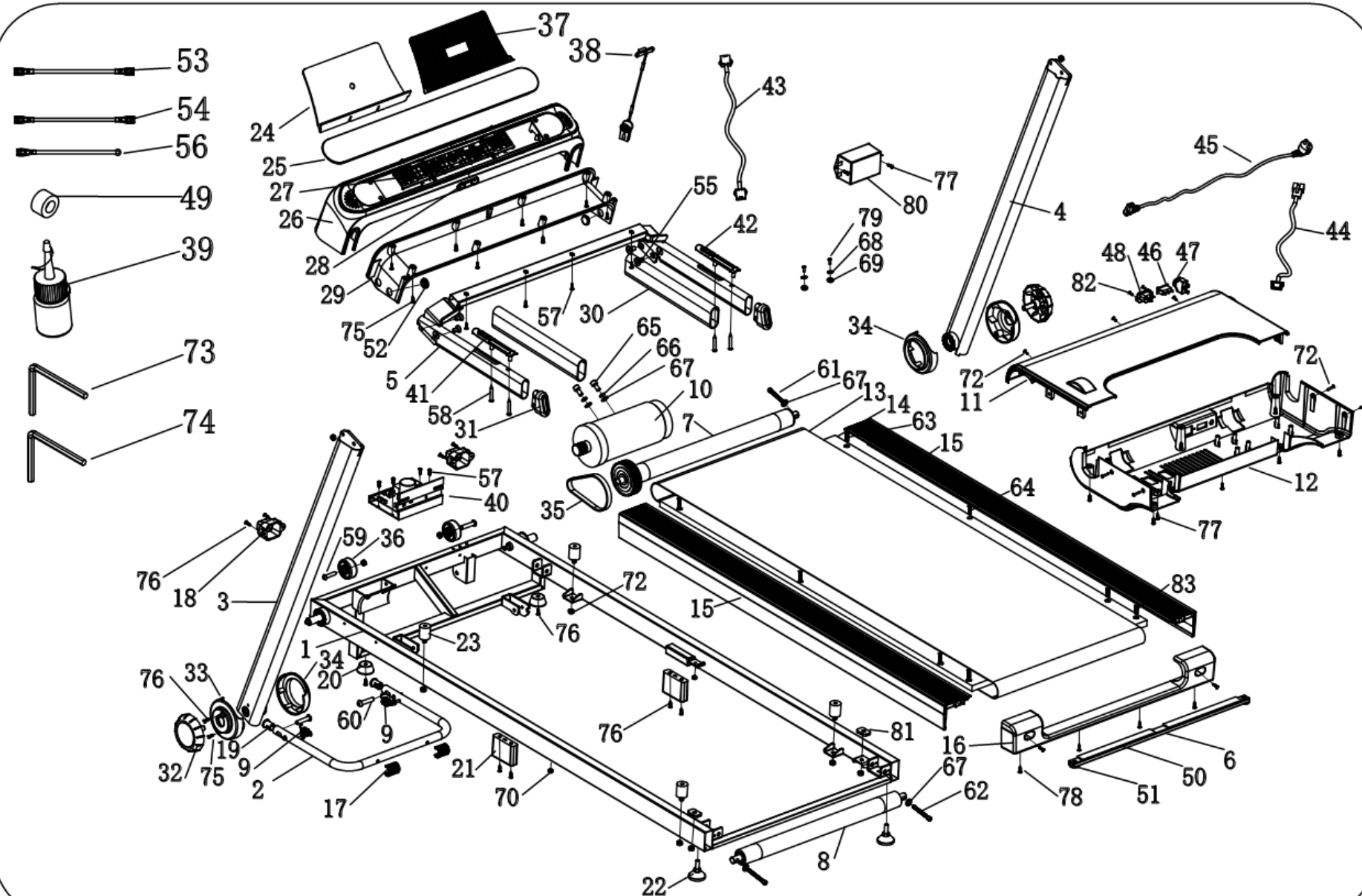


B

Juster båndets stramhed efter et stykke tid for at kontrollere, om det er løst. Træk sikkerhedsuret og kontakten ud, drej venstre og højre justeringsbolt 1/4 omgang med uret, og genstart derefter løben. Bekræft båndets stramhed, indtil båndet er korrekt stramt. **BILLEDE C**



C



STYKLISTE

N	Beskrivelse	S	QT	N	Beskrivelse	SPEC.	QT
1	Hovedramme		1	43	Computerstrømledning		1
2	Bundramme		1	44	Computerens bundledning		1
3	Venstre oprejst		1	45	Strømledning		1
4	Højre oprejst		1	46	Afbryder		1
5	Computerramme		1	47	Overbelastningsbeskytte		1
6	Løbeflade		1	48	Strømledningsstik		1
7	Forreste rulle		1	49	Magnetring		1
8	Bagerste rulle		1	50	Pudsepude		2
9	Fjeder		2	51	Nylonisoleringspude		2
10	Motor		1	52	Huldæksel		2
11	Motordæksel		1	53	Enkelt ledning	Blå	2
12	Motorbunddæksel		1	54	Enkelt ledning	Brun	2
13	Løbebælte		1	55	Bolt	M8*16	4
14	Løbebræt		1	56	Jordledning		2
15	Sideskinne		2	57	Skrue	ST4.2*19	8
16	Endedæksel		1	58	Skrue	ST4.2*50	4
17	C formet fodpude		2	59	Bolt	M8*35	2
18	Forreste fodpude		2	60	Bolt	M6*35	2
19	Inderprop		2	61	Bolt	M8*40	1
20	Fodpude		2	62	Bolt	M8*50	2
21	Fodpude foran		2	63	Bolt	M8*25	4
22	Fodpude bagtil		2	64	Bolt	M8*35	2
23	Pude		4	65	Fjederskive	M8*14	2
24	I pad Holder		1	66	Flad skive	8	2
25	Computer Panel		1	67	Fjederskive	8	7
26	Computerdæksel		1	68	Låseskive	5	2
27	Sikkerhedsnøglebase		1	69	Møtrik	5	2
28	Computer Base		1	70	Møtrik	M6	2
29	Computer bundcover		1	71	Skrue	M8	8
30	Skumgreb		2	72	5#Unbrakonøgle	ST4.2*19	7
31	Inderprop		2	73	6#Unbrakonøgle		1
32	Drejeknap		2	74	Skrue		1
33	Stående ydre dæksel		2	75	Skrue	ST4.2*13	10
34	Stående indre dæksel		2	76	Skrue	ST4.2*19	12
35	Motorrem		1	77	Skrue	ST4.2*15	10
36	Hjul		2	78	Skrue	ST4.2*12	6
37	Ipad holder		1	79	Bolt	M5*8	2
38	Sikkerhedsnøgle		1	80	Induktor og filter		1
39	Olie flaske		1	81	Gummipude		2
40	Styreenhed		1	82	Skrue	ST4*12	2
41	Puls med start/stop nøgle		1	83	Bolt	M8*32	2
42	Puls med speed +/- nøgle		1				

TROUBLE SHOOTING GUIDE

Fejlkode	Hovedårsag	Løsning
E01	Computerens kommunikationslinje er ikke tilsluttet korrekt, brudt, dårlig kontakt	Tilslut kommunikationskablet igen
	Computeren har intet signal	Udskift computeren
	Intet signal til den nederste styring	Udskift den nederste betjeningsenhed
E02	Motorkablet er ikke tilsluttet korrekt	Kontroller om motorledningen er tilsluttet korrekt
	Der er ingen spændingsudgang eller unormal spændingsudgang til motoren fra den nederste styring	Udskift den nederste betjeningsenhed
	Defekt motor	Udskift motoren
E03	PWM-drevkredsløbet på det nederste styrekort fejler	Udskift den nederste betjeningsenhed
E04	Belastningen på løbebåndet overstiger motorens nominelle arbejdsspænding	Det anbefales at bruge inden for motorens nominelle driftsspændingsområde
	Unormal løbebåndsmotor	Udskift motoren
	Fejl i overspændingsdetektionskredsløbet på det nederste styrekort	Udskift den nederste betjeningsenhed
E05	Løbebåndets belastning overstiger motorens nominelle driftsstrøm	Det anbefales at være inden for motorens nominelle driftsstrømområde
	Der er et problem med løbebåndets og motorens monteringsstruktur, hvilket resulterer i motormodstand eller blokering	Kontroller om løbebåndets struktur er normal
	Fejl i strømbegrænsningssystemet på den nederste styring	Udskift den nederste betjeningsenhed
E06	Forsyningsspændingen er for lav	Kontroller om strømforsyningen er normal
	Testkredsløbet på det nederste styrekort fejler	Udskift den nederste betjeningsenhed
E07	Sikkerhedsnøglemagnetens afmontering	Sæt sikkerhedsnøglen på den angivne plads på computeren
	Sikkerhedsnøglesystemfejl	Udskift computeren

1. Scan følgende QR-kode for at downloade Fitshow-appen, registrere dig og logge ind;



1. Åbn mobiltelefonens Bluetooth, og åbn Fitshow-appen.
2. Klik på indendørsport, og indtast sportsmodellen.
3. Ved at scanne via Bluetooth i nærheden af løbebåndet skal du klikke på "enhedsforbindelse".
4. Løbebåndet er klar til siden, og du kan vælge den ønskede løbstilstand. "Start løb".
5. Klik på "stop", og afslut løbningen.
6. Hvis løbehistorikken ikke overstiger 200 meter, vises en pop-up-boks. Klik på "stop" for at afslutte løbningen, og klik på "Annuller" for at fortsætte træningen.
7. Når løbet er slut, udsender systemet sportsinformation fra stemmen.

Bemærk: Hvis farven og strukturen på billedet i denne manual afviger en smule fra det virkelige billede, henvises der til det faktiske billede. Virksomheden forbeholder sig retten til at forbedre produktet. Der gives ingen yderligere varsel.

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

ASG Kinetic Plus Treadmill

ASG4606 | USER'S MANUAL



Read all instruction carefully before use this product. Retain this owner's manual for the future's reference.

Safety precautions

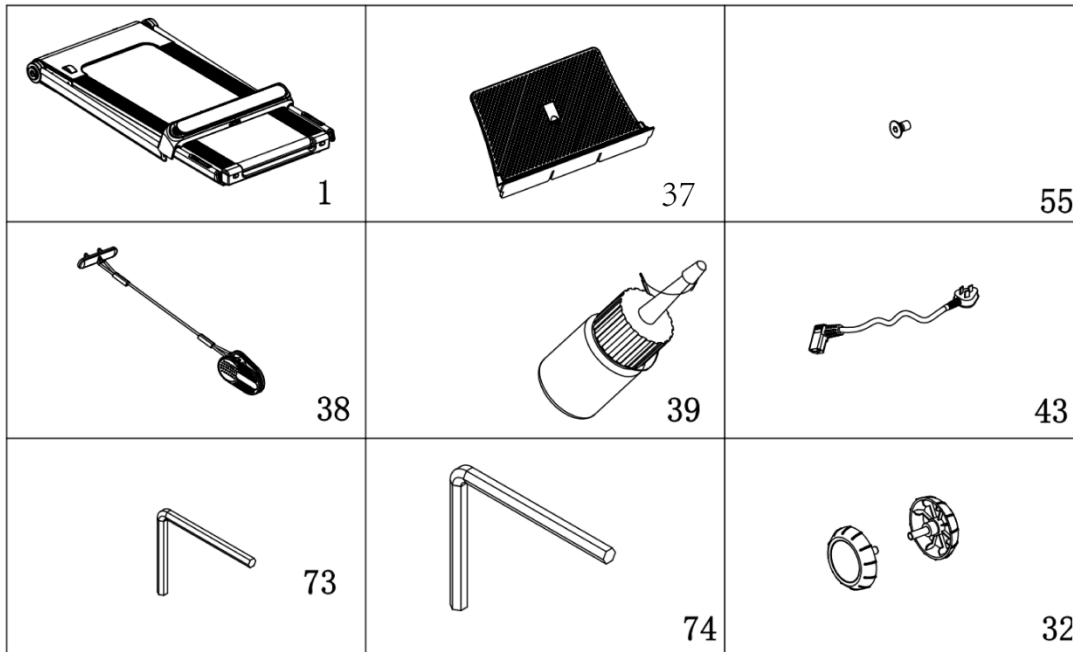
Warning: Now here we suggest that you should consult with your physician or health professional before starting your workout, especially for the age up to 35 old or once-health problem people. We take no responsible for any troubles or hurts if you don't following our specification. Treadmill will be carefully assembled and covered the motor shield, then connect to the power.

Attention:

1. Ensuring the safety clamps were attached to the clothing or belts before using the treadmill.
2. Please do not insert any items to any part of the equipment, which would damage the equipment.
3. Position the treadmill on a clear, level surface. Do not place the treadmill on thick carpet as it may interfere with proper ventilation. Do not place the treadmill near water or outdoors.
4. Never start the treadmill while you are standing on the walking belt. After turning the power on and adjusting the speed control, there may be a pause before the walking belt begins to move, always stand on the foot rails on the sides of the frame until the belt is moving.
5. Wear appropriate clothing when exercising on the treadmill. Do not wear long, loose fitting clothing that may be caught in the treadmill. Always wear running or aerobic shoes with rubber soles.
6. Keep the children and pets away from the treadmill while starting workout.
7. Don't exercise in 40-Mints after dinner.
8. The equipment is suitable for adults, Juveniles need be accompanied with adults while workout.
9. You must hold on to the handrails until you become comfortable and familiar with the treadmill at your first start the workout.
10. Treadmill is indoor-using equipment, not outdoor-using for avoiding damage. Keep the store-place clean and flat, drying. Prohibiting the other purpose using, only for workout.
11. Please purchase the power-line to the distributor or contact with our company directly, for the power-line only equip to the treadmill.
12. If the treadmill should suddenly increase in speed due to an electronics failure or the speed being inadvertently increased, the treadmill will come to a sudden stop when the pull pin is disengaged from the console.
13. Do not connect line to the middle of cable; do not lengthen cable or change the cable plug; do not put any heavy thing on cable or put the cable near the heat source; forbid using socket with several holes, these may cause fire or people may be hurt by the power.。
14. Cut off the power when the equipment is not used. When the power is cut off , do not pull the power line to keep thee wire unbroken.Insert the plug to the socket with the safety ground circuit, for the power-line is professional equipment .You must contact with the professional people directly while the line is damaged.
15. This Treadmill only for home-using.
- 16.Safety area behind the treadmill : 1000*2000MM

Assembly Instructions

When you open the carton, and you will find the below parts in the carton



PART LIST:

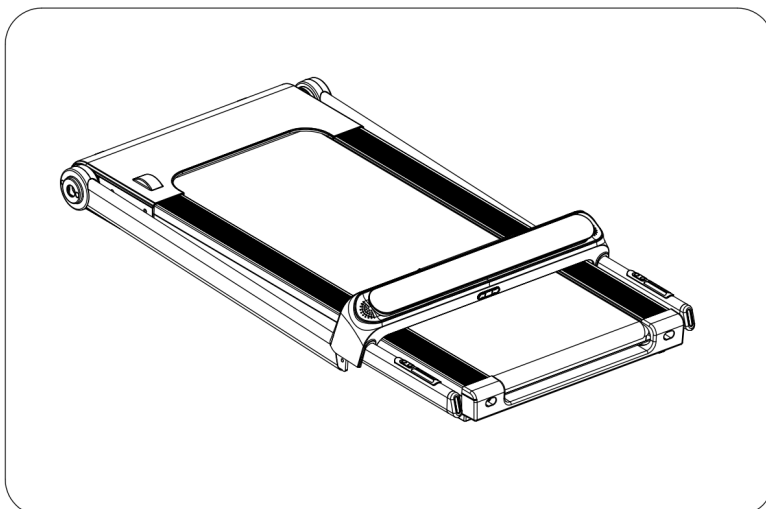
NO	DES.	Specification	Nos.	NO	DES	Specification	Nos
1	Main frame		1	37	I Pad holder		1
55	Bolt		2	39	Oil Bottle		1
73	5#Allen wrench		1	38	Safety key		1
74	6#Allen wrench		1	45	Power Cord		1
32	Rotary knob		2				

FIXING TOOLS:

5# Allen Wrench 5mm 1pc,

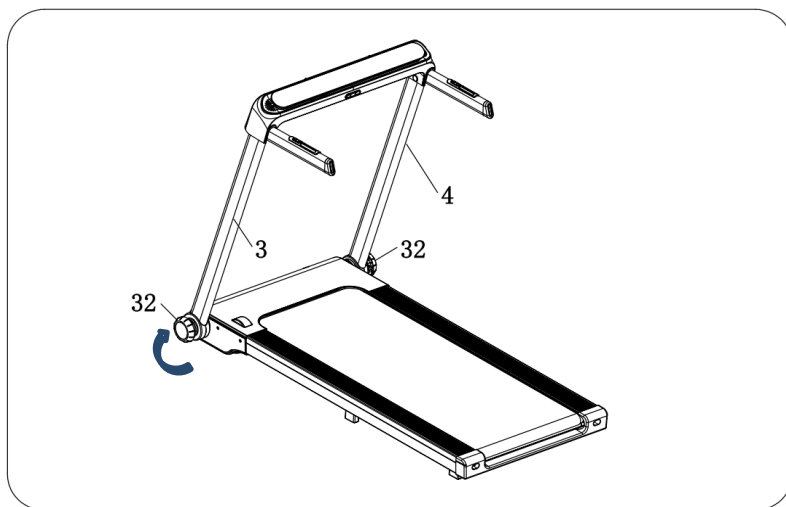
Notice: Do not get through power before complete assembly

STEP 1 :



1. Open the carton, take out the above spare parts, put the Main Frame on the level ground.

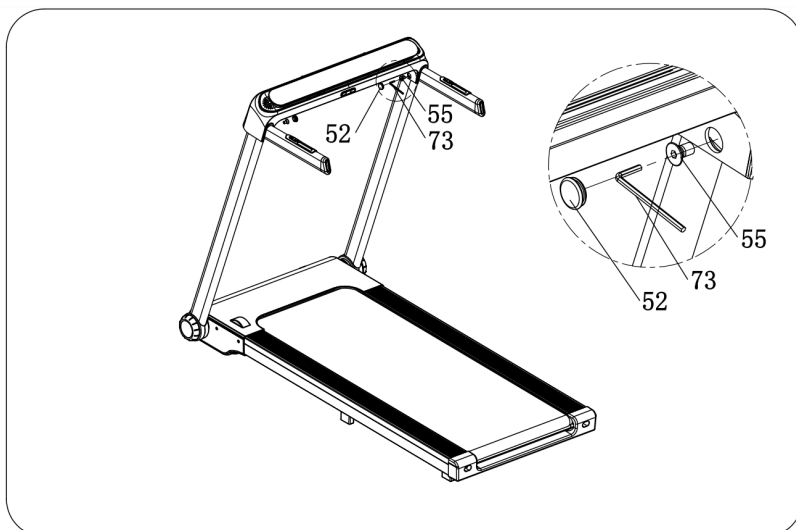
STEP 2 :



1. Hold the left and right upright (3/4), pull them outward respectively, and then protect the computer and hold the upright to turn upward until they do not move.

2. Take out the rotary knob (32), hold the upright (3) with one hand to keep it still, and use the rotary knob (32) to correct the hole on the upright with the other hand rotate the knob, and then tighten it; Turn to the other side and push upright (4) into place and do the same way as the left.

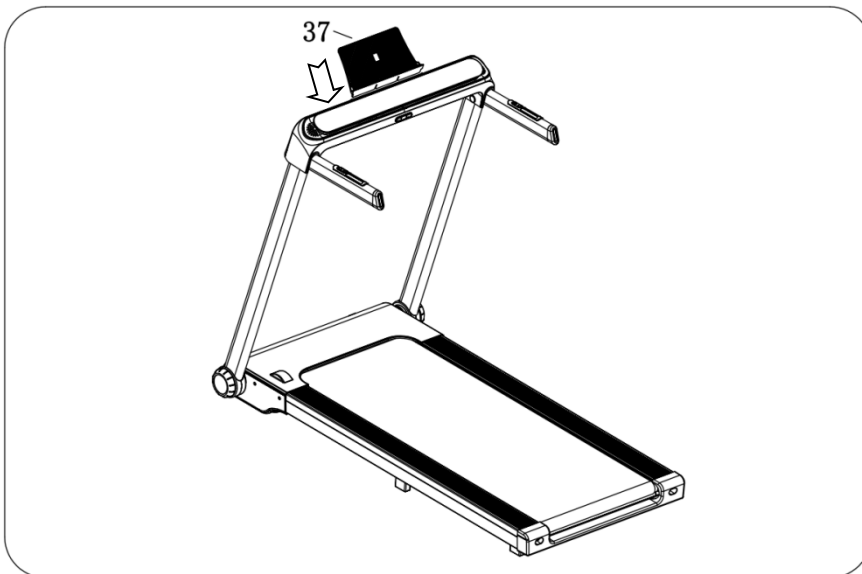
STEP 3:



1. Put the computer flat, pull out the hole plug (52), use the wrench (73), lock it on the upright tube with the bolt (55), then fix the other side, and then lock tightly .

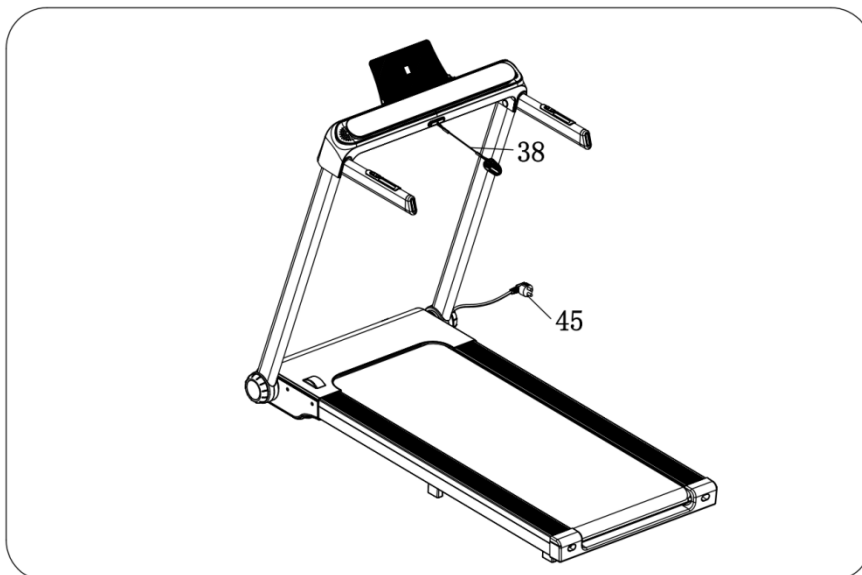
2. Then put the hole plug (52) back into the hole.

STEP 4:



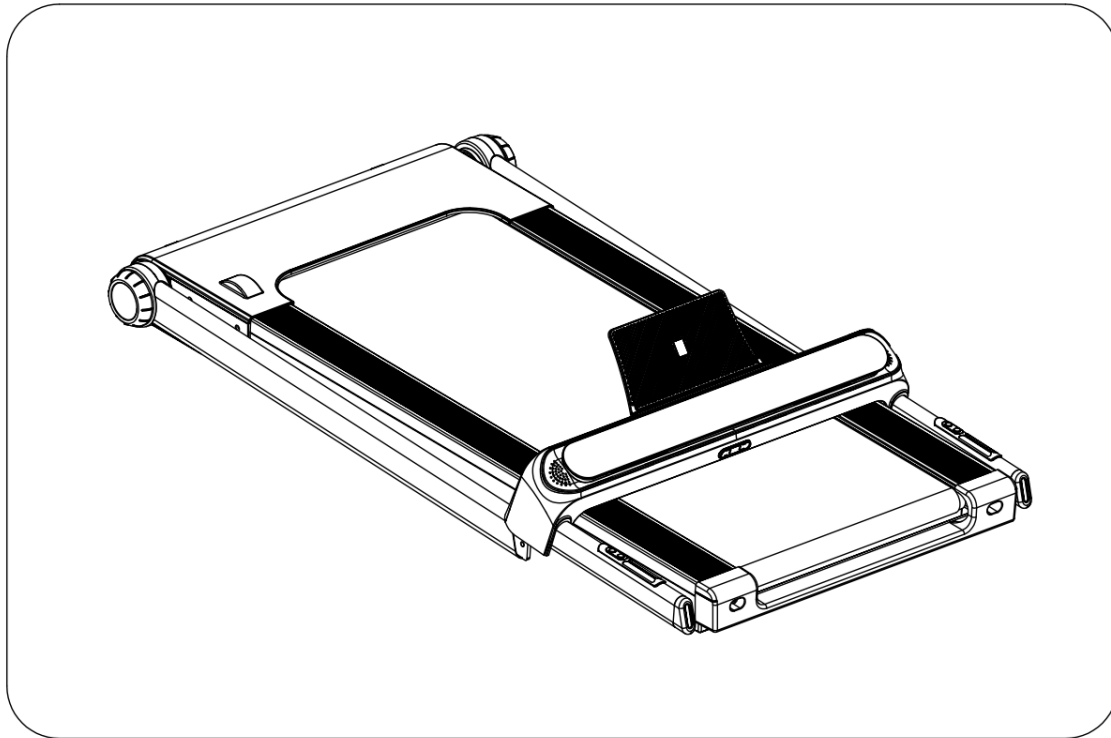
1. Insert the I Pad holder(37) into the computer as the left picture.

STEP 5:



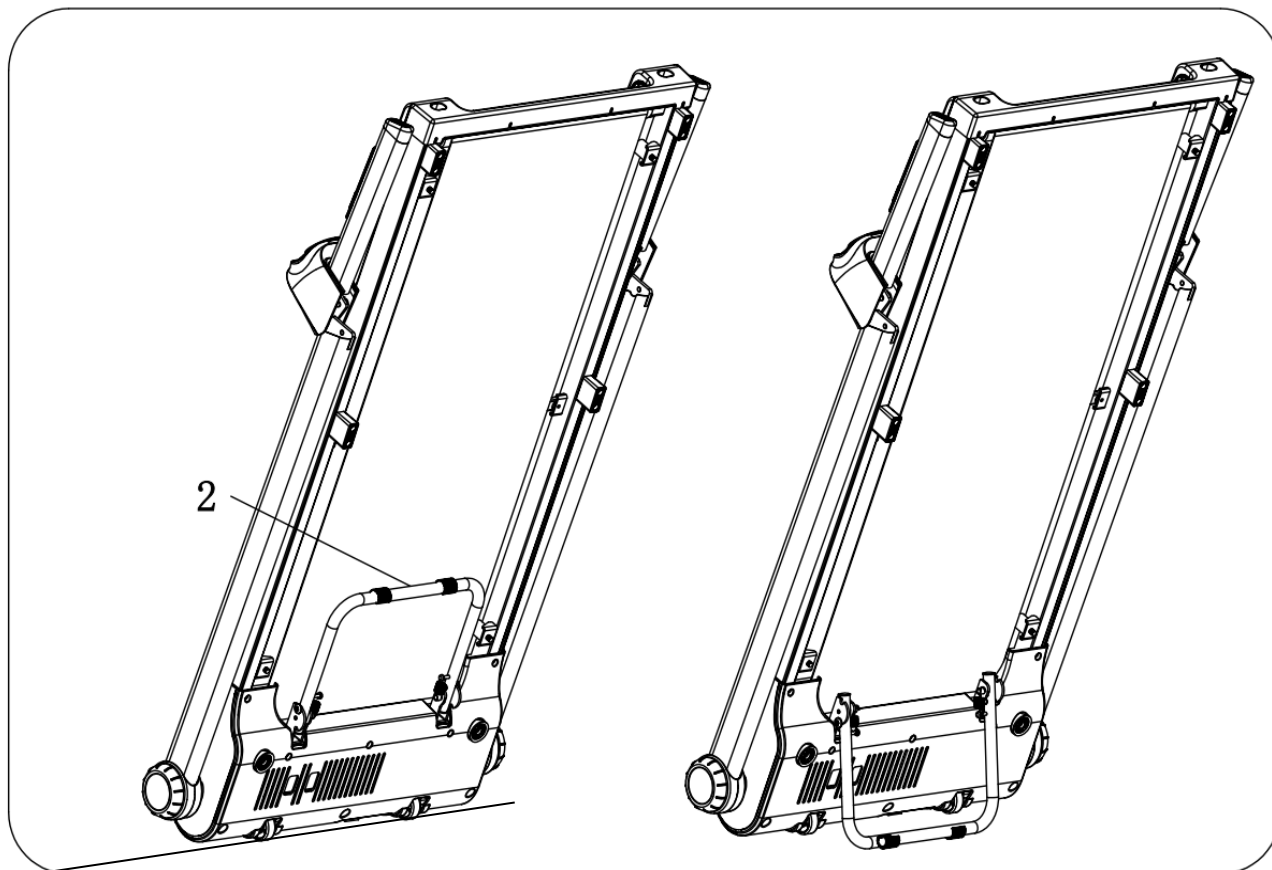
1. Put the safety key(38) on computer.
2. Plug the power cord (45) on main frame.

Folding Instruction



1. The folding machine is exactly the opposite of the assembly steps, and the safety key and power cord need to be removed;
2. Pull out the hole plug, unscrew the screws on the left and right upright tubes with a wrench; then insert the hole plug into the hole.
3. Hold the upright tubes, loosen the knobs on both sides of the left and right upright tubes, and then screw them out 7 or 8 circles; then pull the left and right upright tubes outward respectively;
4. Hold the computer, place it flat on the running platform, and tighten the knobs on both sides of the upright tubes.

Moving and Up-Right Instruction



1. After the machine is folded, grasp the end of the machine with both hands and lift it up, so that the moving wheels touch the ground, and move the machine to the place;
2. Grasp the tail end of the machine with both hands and lift it up, make the machine upright, hold the machine and hold the base (2) with one hand, pull the base (2) up until it cannot be pulled, and then Turn the base (2) down, release it when it is in place, and hold the machine after the base (2) is locked;
3. Put the base (2) on the ground, and place the machine base close to the wall.
4. To use the treadmill, stand the machine upright, pull the base (2) down, then turn the base (2) upward, release it when it is in place, hold the machine after the base is locked;
5. Turn the machine back, make the moving wheel land on the ground, and push the machine to the use position;
6. Lay the machine flat, and assemble the machine according to the assembly steps.

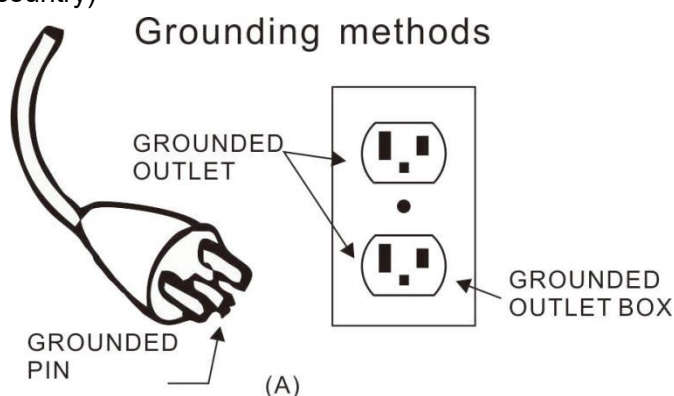
Technical Parameter

BUILT UP SIZE	1490*760*1160mm	POWER	As the rating label showing
FOLDABLE SIZE	1490*760*275mm	Maximum output power	As the rating label showing
RUNNING SURFACE SIZE	1200*445mm	SPEED RANGE	1-16km/h
NET WEIGHT	40KG	MAX AFFORDABLE PRESSURE	110KG
LED WINDOW	Speed, Time, Distance, Calories, Step, Fat, Hand pulse		

Grounding Methods

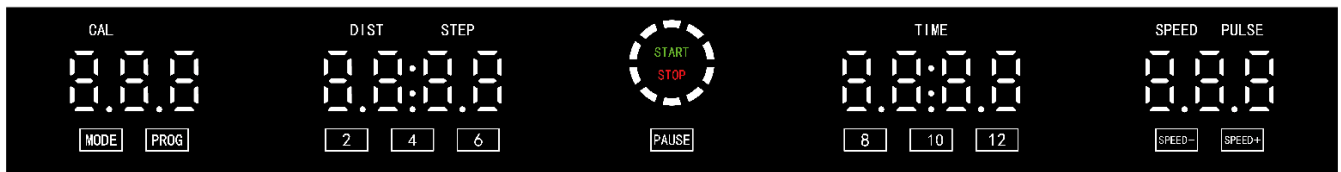
This product must be grounded. If it should malfunction or breakdown, grounding provides a path of least resistance for electric current to reduce the risk of electric shock. This product is equipped with a cord having an equipment-grounding conductor and a grounding plug. The plug must be plugged into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with all local codes and ordinances.

DANGER – Improper connection of the equipment-grounding conductor can result in a risk of electric shock. Check with a qualified electrician or serviceman if you are in doubt as to whether the product is properly grounded. Do not modify the plug provided with the product – if it will not fit the outlet, have a proper outlet installed by a qualified electrician. This product is for use on a nominal 220-240/100-120 volt (please choose the correct voltage) circuit and has a grounding plug that looks like the plug illustrated in sketch A in following figure. Make that the product is connected to an outlet having the same configuration as the plug. No adapter should be used with this product. (The below picture is just for reference, the actual plug and jack is depends on import country)



Operation Guide

1. DISPLAY WINDOW:



2. WINDOW DISPLAY DETAILS:

CAL window: it show calories.

DIST/STEP window: Show distance and steps

TIME window: Show running time.

SPEED/PULSE: Show speed and pulse. In program setting, it displays P01~P15, and in FAT setting, it displays FAT.

3. BUTTON FUNCTION

START/STOP, PAUSE, PROG, MODE

SPEED plus and minus keys, speed shortcut keys (2,4,6,8,10,12).

4. MAIN FUNCTION

· Start/Stop key

Function description: Start/Stop motor operation (3S)

Operation instructions:

1. When the computer is in standby mode, press this button to start the motor
2. When the computer is in the mode setting state, press this button to start the motor operation
3. When the computer is in the program setting state, press this button to start the motor
4. When the computer is in the paused state, press this button to resume the motion state before the motor paused
5. When the computer is running, press this button to stop the motor

Pause key

Function description: Pause the motor operation

Operation instructions:

1. When the computer is running, press this button to stop the motor running. After the pause, the exercise data will be saved, press the start button again, except that the speed will run at the lowest speed, other data will continue to accumulate according to the state before the pause.

· Program key

Function description: automatic program selection

Operation instructions:

1. When the computer is in standby mode, press this button to enter the automatic program setting
2. After entering the P15 setting, continue to operate this button to enter the FAT setting state of the body fat test
3. Operation process: automatic program setting--body fat test setting--return to the initial state

Mode key

Function description: countdown mode selection

Operation instructions:

1. When the computer is in standby mode, press this button to enter the countdown mode setting
2. In the body fat test setting state, press this key to enter the next parameter setting
3. Operation process in standby mode: time countdown-distance countdown-calorie countdown-return
4. Body fat test setting operation process: set gender - set age - set height - set weight - body fat test

Speed +/- key

Function description: speed value adjustment during operation, parameter value adjustment during setting

Operation instructions:

1. When the computer is in the running state, the running speed value can be adjusted
2. In the parameter setting state, the setting parameter value can be adjusted

·Speed shortcut key

Function description: directly select the speed value during operation

Operation instructions:

1. When the computer is running, press this key to directly select the corresponding speed value

5. Program/Startup instructions:

A: Program Description:

- 1: One manual program P0: Normal mode, time countdown, distance countdown, calorie countdown mode.
- 2: 15 setting programs: P01~P15
- 3: A fat measuring function FAT.

B: Start instructions:

- 1: Put the safety key on the safety key switch position on the panel, the computer will be fully displayed, the buzzer will sound once, and then enter the manual program.
- 2: Press the start button, the time window counts down and the buzzer beeps for each countdown, and the treadmill starts when the countdown ends.
- 3: When the treadmill is running, press the stop button to stop the treadmill.

6. Manual mode:

1: How to enter the manual program:

A: After the computer is powered on and fully displayed, it enters the initial standby state. At this time, press the start button to enter the manual mode of operation.

B: In the stop state, press the program key to choose to enter the normal mode in the manual program.

Operating instructions: The initial operating speed is 1km/h, and the time, distance, and calorie windows start counting from zero. Press the speed adjustment key to adjust the value of the operating speed. If the exercise time exceeds 99:59 minutes, the system will automatically shut down.

2: Three mode functions in manual program:

In the initial standby state, press the mode button to cycle through time mode, distance mode, and calorie mode;

After entering the normal mode in the manual program, press the mode button "MODE" to select various modes in the standby state, and press the "START" button to start the treadmill after the setting is completed; the default is the lowest speed, and the training speed is free for the user adjust.

3: Only one of the normal mode, countdown time, countdown distance, and countdown calorie can be set, and run according to the last setting. The set parameters count down, and the other display counts forward.

A: When starting to enter the manual program, the time window displays the time as 0:00; the time, distance, and calories are all counting up, and the setting function is turned off.

When the motor is running, press the PAUSE button, the motor will decelerate slowly until it stops smoothly, and the running data will be retained;

Press the START button again, and then the last data will run, but the speed will run at the lowest speed. Press the "STOP" key, the motor will decelerate slowly until it stops smoothly, and all settings will return to the default state.

B: Time countdown mode:

In standby mode, press the mode button to select the time countdown mode, at this time the time window displays 15:00 minutes and flashes to show that the required running time can be set by the speed +/- key, the setting range is 5:00~99:00 Minutes, press the start button to enter the countdown mode.

Operation instructions: The initial running speed is 0.8km/h, the time window starts counting down according to the set running time, the distance and calorie windows start counting from zero, press the speed adjustment key to adjust the running speed value, When the time counted down to zero, the computer began to slowly stop running.

C: Distance countdown mode:

In the initial standby state, press the mode button to select the distance countdown mode. At this time, the distance window displays 1 km and flashes. You can set the required running distance through the speed +/- key. The setting range is 0.5~99.9 km, and press start key to enter into the distance countdown mode.

Operation instructions: The initial running speed is 0.8km/h, the distance window starts to count down according to the set distance, and the time and calorie windows count up from zero. Press the speed adjustment key to adjust the value of the running speed. When the countdown reached zero, the computer began to slowly stop running.

D: Calorie countdown mode:

In the initial standby state, press the mode button to select the calorie countdown mode. At this time, the calorie window displays 50 and flashes. You can set the required running calories through the speed +/-

button. The setting range is 10~999. Press the start button to start Enter the operation of calorie countdown mode.

Running instructions: The initial running speed is 0.8km/h, the calorie window starts counting down according to the set calories, the time and distance windows start counting up from zero, press the speed adjustment key, you can adjust the running speed value, when the set calorie counts down to zero, the computer starts to stop running slowly.

4: Manual program operation:

A: Press the start button, the time starts counting down, the motor starts to run after the countdown ends, and the initial speed is the lowest speed.

B: Press the speed plus and minus keys to adjust the speed;

C: Press the speed shortcut key to quickly set the speed marked by the key;

D: When the motor is running, press the stop button to stop the motor;

E: Pull off the safety key to stop the motor in an emergency, "---" will be displayed, and the buzzer will make a beep.

F: When the set time decreases to zero, the speed will slowly decrease until it stops, and the buzzer will alarm.

G: When the set calorie decreases to zero, the speed will slowly decrease until it stops, and the buzzer will alarm.

H: When the set distance decreases to zero, the speed will slowly decrease until it stops, and the buzzer will alarm.

7. Program Mode

P01-P15 is the system setting program, only training in the countdown time mode, the time window flashes in the setting state, press the plus and minus keys to modify the set value.

Enter the automatic program: In the initial standby state or mode setting state, press the program key to enter the automatic program and select one of P01-P15, at this time the time window displays 30:00 minutes and flashes (can be set by the speed +/- key for the running time, the setting range is 5:00~99:00 minutes), press the start button to enter the operation of the automatic program.

Running instructions:

1: Each program is divided into 20 phases, the time of each segment = 1/20 of the set time, the time window starts counting down according to the set running time, and the distance and calorie windows start counting from zero;

2: There will be a buzzer sound when switching between segments. Press the speed adjustment key to adjust the running speed value. When the program runs to the next segment, the speed value will automatically adjust to the default value of the next segment;

3: Press start again, the speed will run at the speed in the automatic program;

4: When the set time decreases to zero, the speed will slowly decrease until it stops, and the buzzer will alarm;

8. Body fat test program:

Body Index (FAT) is a measure of the relationship between a person's height and weight, not body proportions. FAT is suitable for any male and female, and provides a basis for people to adjust their weight together with other health indicators.

Enter the body fat test setting: When the treadmill is in standby or mode setting state, press the program key to select the body fat test program and enter the body fat test.

Body fat test setting instructions: After entering the body fat test setting state, the speed window displays the parameter function (F-X), and the time window displays the set value, press the speed +/- key to adjust the set value, press Mode key to select to enter the next setting.

The first item is gender (F-1) setting: initial value 1 (setting range 1~2, 1 means male; 2 means female)

The second item is the age (F-2) setting: the initial value is 25 (the setting range is 10~99 years old)

The third item is height (F-3) setting: initial value 170 (setting range 100~200CM)

The fourth item is weight (F-4) setting: initial value 70 (setting range 20~150KG)

The fifth item is body fat (F-5) test: initial value ---

Body fat test: After the setting is completed, enter the fifth item of body fat test, the initial display "---", at this time, hold your hands on the heartbeat test steel plate for about 5 seconds, and the index of the body fat test will be displayed .

Data display and set range

Parameter Type	default	Setting range	mark
SEX (F1)	1 (MALE)	1—2	1= MALE 2= FEMALE
AGE (F2)	25	10—99	
HEIGHT (F3)	170 CM	100—200 CM	
WEIGHT (F4)	70KG	20—150KG	

BMI reference

(BMI)	
FAT<19	Under weight
19<FAT≤25	Normal weight
25<FAT≤29	Over weigh
>30	Obesity

Special Note: This data is only for exercise reference and cannot be regarded as medical data.

9. Safety Key Function:

The safety key is composed of a light touch switch, a clothespin and a nylon rope, and has the safety precaution function of emergency shutdown.

In normal use, the computer can only be operated after the safety key is placed in the designated position.

1. Pull off the safety key, and the LED window of the computer will display E07 or "---", accompanied by a buzzer sound. If it is running, the system will stop quickly.
2. After placing the safety key every time, the screen will be fully displayed, and then enter

the default working state of the system: all counters are cleared, the set value is reset, and the treadmill is in the timing mode of manual program P0.

10. Hand pulse function

When the treadmill is powered on, hold the steel sheets of the left and right armrests with both hands naturally, and stick the palms of both hands to the steel sheets of the left and right armrests. After about 5 seconds, the heartbeat display window will display the initial heartbeat value. Please keep your hands grip, the heartbeat display window will slowly change the display data, which is close to the current actual heartbeat value in about 60 seconds.

Instructions for the hand-held heartbeat function: the following conditions may produce irregular heartbeat data:

1. When holding the test, the strength of the hand is too tight, please hold the moderate strength.
2. When running, holding the hand jump handle at the same time to test will result in constant changes in contact. When it is necessary to test the hand jump, it is recommended to stop exercising, stand with your feet on the side bars on both sides, and hold your hands quietly.
3. When hands are dry or cold, or people with particularly thick palm skin.

Note: The heartbeat test data is only for exercise reference and cannot be used as medical data due to the measurement method and many influencing factors.

11.RUNNING DATA DISPLAY AND SETTING RANGE

	Initial	Setting Initial	Setting range	Display range
Time	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00-99:59
Speed (km/h)	---	---	1-16km/h	0.0-16.0km/h
Distance (km)	0.0	1.0	0.5—99.9	0—99.9
Pulse (times/minute)	P	N/A	N/A	50-200
Calories(kcal)	0.0	50	10—999	0—999

12. Sleep function description

When the treadmill stops running, if there is no operation for more than 10 minutes, it will enter the sleep state, and the computer will automatically turn off the display, and press any key to wake it up

The computer will re-enter the initial standby state after full display.

13. DATE TABLE:

Time Program		To set time / 20 time = running time of each time period																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P02	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P03	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P04	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P05	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P06	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P07	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P08	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P09	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
P12	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
P13	SPEED	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
P14	SPEED	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P15	SPEED	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2

EXERCISE INSTRUCTIONS

Warm up stage:

If you are over 35 years old, or not very healthy, also it's your first time exercise, please consult with your doctor or professional person.

Before you use the motorized treadmill, please learn how to control the machine, know well how to start, stop, adjust the speed and so on, don't stand on the machine at this time. After that, you can use the machine. Stand on anti-slip pad both sides and handle the handle bar with your both hands. Keep the machine at the low speed about 1.6~3.2 km/h, then test the running machine by one foot, after get used to the speed, then you can run on the machine and you can add the speed between 3 and 5 km/h. Keep the speed about 10 minutes, then stop the machine.

Exercise stage:

Learn how to adjust the speed and incline before using. Walk about 1 km at stable velocity and write down the time, it will take you about 15-25 minutes. If walk at 4.8 km/h, it will take you about 12 minutes in 1 km. If you feel comfortable at the stable velocity, you can add the speed and incline, after 30 minutes, you can have good exercise. At this stage, you can not add the speed or incline too much at one time, it can keep you feel comfortable.

Exercise intensity:

Warm up at the speed 4.8 km/h in 2 minutes, then add the speed to 5.3 km/h and keep walking in 2 minutes, then add to 5.8km/h and walk in 2 minutes. After that, add up 0.3 km/h in each 2 minutes, until rapid breath but not feel comfortable

Calorie burning---the best effective way

Warm-up for 5mints by the velocity:4-4.8KM/H, then slowly increase the speed by 0.3KM/H/2Mints ,until up to the stable speed which you feel is comfortable for 45Mints.For improving the intensity of movement, you can maintain the speed during 1H of TV program, then increase the speed by 0.3KM/H each Advertisement interval time, after that return to the original speed . You can acquaint the best efficiency of workout for calorie burning during the advertisement time and subsequent heart frequency increasing time. Finally , you should slow down the speed step by step for 4Mints.

Exercise frequency:

The cycle time: 3-5times/Week, 15-60mints/Times.Make up the schedule of workout scientific, not only for your hobby.

You can control the running intensity through adjusting the velocity and incline of treadmill. We suggest that you don't set the incline at first; improve the incline is the effective way to strengthen the exercise's intensity.

Consult with your physician or health professional before starting your workout. The professional people can help you make up the suitable exercise time-chart according to your age and health condition, determine the velocity of movement, the intensity of exercise. Please stop at once, If you feel chest tightness, chest pain, irregular heart beat, breath difficulty, dizziness or other discomfort during exercise. You should consult with your physician or health professional as keep going.

You can choose the normal walking speed or the jogging speed ,if you always take workout with treadmill.

If you don't have enough experiences or confirm the testing velocity ,you can follow the instruction :

Speed 1-3.0KM/H not well physical

Speed 3.0-4.5KM/H less movement and workout

Speed 4.5-6.0KM/H normal walking

Speed 6.0-7.5KM/H Fast walking

Speed 7.5-9.0KM/H Jogging

Speed 9.0-12.0KM/H intermediate speed walking

Speed 12.0-16.0M/H well experiences of running

Attention: The velocity of movement $\leq 6\text{KM/H}$, **the normal walking**; The velocity of movement $\geq 8.0\text{KM/H}$,**the runner**.

WARM UP INSTRUCTION

Before exercise, it is better to do stretching exercises .

Warm muscles stretch more easily, so the first of 5 ~ 10 minutes to warm up. Then in accordance with the following methods to stop and do stretching exercises - do five times, each leg every time 10 seconds or more time to do it again after the end of the exercise.

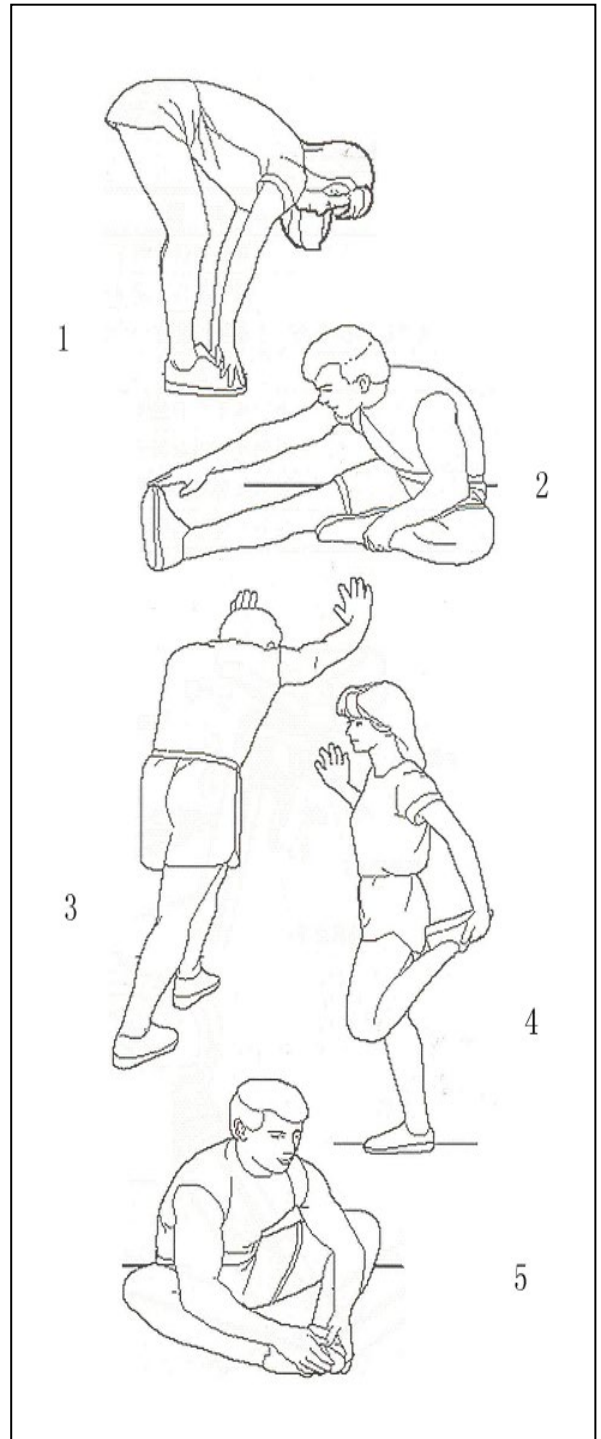
1. Down the stretch: knees slightly curved, the body bent forward slowly, so that the back and shoulders relaxed, hands try to touch your toes. Maintain 10 to 15 seconds, then relax. Repeat three times to do (see Figure 1).

2. Hamstring stretch: sitting on the clean seat, put one leg straight. Inward close to the other leg to make it close to the inside leg straight. hand try to touch the toes. Maintain 10 to 15 seconds, then relax. Repeat for each leg do three times (see Figure 2).

3. Legs and feet tendon stretch: two on the Rotary wall or tree stand, one foot in the post. Keep legs straight and heel to tilt the direction of the wall or tree. Maintain 10 to 15 seconds, then relax. Repeat for each leg do three times (see Figure 3).

4 .Quadriceps stretch: the left hand wall or table to master balance, and then stretched his right hand back to seize the right foot to the buttocks with slowly pull until you feel the front thigh muscles tense. Maintain 10 to 15 seconds, then relax. Repeat for each leg to do three times (see Figure 4).

5. Sartorius muscle (inner thigh muscles) stretch: Foot In contrast, the knee outward to sit down. The hands grasp the feet to the groin pull. Maintain 10 to 15 seconds, then relax. Repeat three times(see Figure 5).



RUNNING BELT ADJUSTMENT

Warning: ALWAYS UNPLUG THE TREADMILL FROM THE ELECTRICAL OUTLET BEFORE CLEANING OR SERVICING THE UNIT.

Clean: General cleaning of the unit will greatly prolong the treadmill.

Keep treadmill clean by dusting regularly. Be sure to clean the exposed part of the deck on either side of the walking belt and also the side rails. This reduces the build up of foreign material underneath the walking belt by wearing the clean running shoes.

Warning: Always unplug the treadmill from the electrical outlet before removing the motor cover. At least once a year remove the motor cover and vacuum under the motor cover.

RUNNING BELT AND DECK LUBRICATION

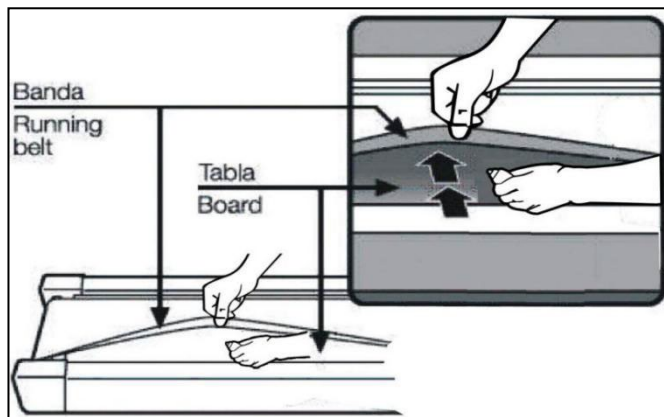
This treadmill is equipped with a pre-lubricated, low maintenance deck system. The belt/ deck friction may play a major role in the function and life of your treadmill, thus requiring periodic lubrication. We recommend a periodic inspection of the deck. You need contact with our service center if you find the damage of the deck.

We recommend lubrication of the deck according to the following timetable:

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

We recommend that you buy the lubrication from our distributor or directly to our company.

Attention: Any repair need the professional technician.



1, We suggest that you should cut off the power for 10Mints after keep running 2HS ,so that it's good for maintain the treadmill.

2,For avoiding the slipping during running , the belt not too loose; for avoiding the more abrasion between the roller and belt and maintain the machine's good running ,the belt not too tight. You can adjust the distance between plates and belt , the belt be away from the plates about 50-75mm on both sides ,if the best not too tight and loose.

CENTER THE RUNNING BELT

1, We suggest that you should cut off the power for 10Mints after keep running 2HS ,so that it's good for maintain the treadmill.

2,For avoiding the slipping during running , the belt not too loose; for avoiding the more abrasion between the roller and belt and maintain the machine's good running ,the belt not too tight. You can adjust the distance between plates and belt , the belt be away from the plates about 50-75mm on both sides ,if the best not too tight and loose.

For making the working time of the treadmill to be longer, we advise to swift off the treadmill about 10mins after running 1.5hours.

If the running belt is too loosen, it might be easy to slide when running. If the running belt is too tight, it would affect the performance of motor, and intensify the friction between the roller and running belt. You can uplift the running belt about 50-75mm above the running board, when the tightness of running belt is suitable.

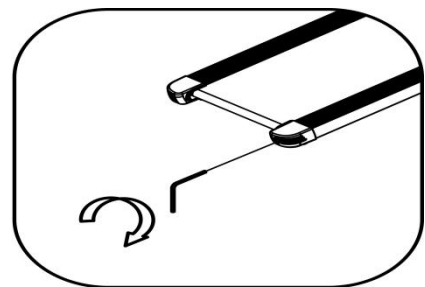
- Place treadmill on a level surface. Run Treadmill at approximately 6-8KM/H, checking the running condition.

If the belt has drifted to the right, pull out of the save clock and switch, turn the right adjusting bolt 1/4 turn clockwise, then start running until centering the belt. PIC A

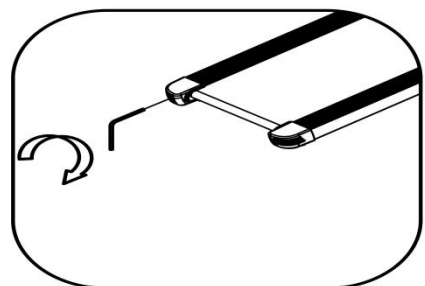
If the belt has drifted to the left ,pull out of the safety clock and switch, turn the left adjusting bolt 1/4 turn clockwise ,then start running until centering the belt .PIC B

Timely adjust the tightness of the belt ,for the looseness after a period of time running. Pull out of the safety clock and switch , turn the left and right adjusting bolt 1/4 turn clockwise ,then re-start running, confirm the belt-tightness until the belt be right tightness.

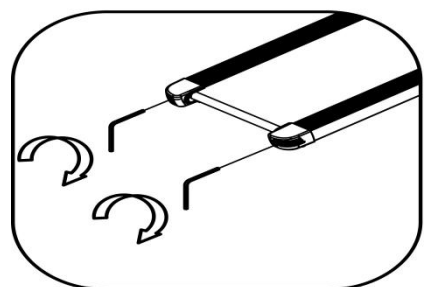
PIC C



A

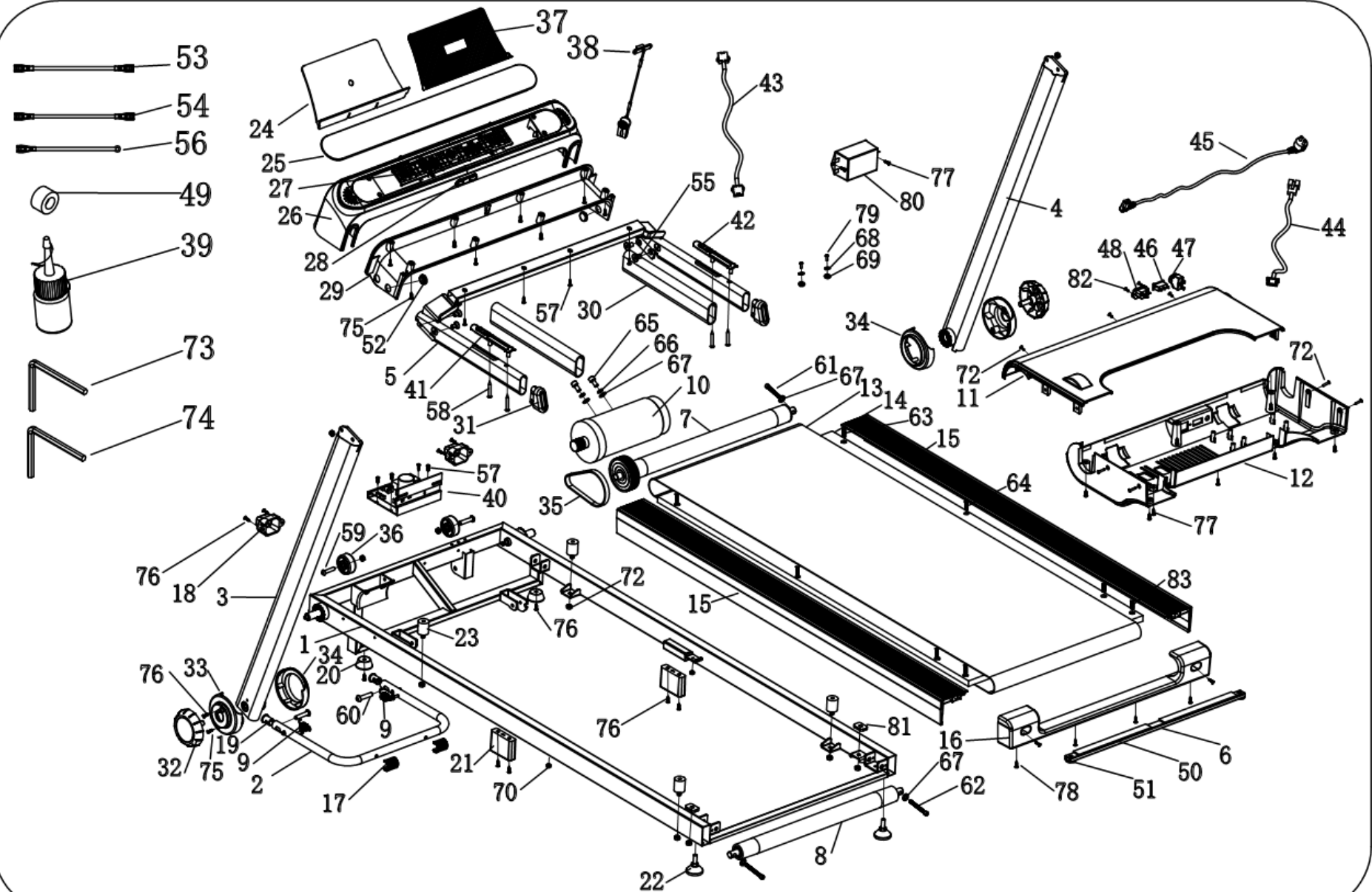


B



C

Exploded Parts Diagram



PART LIST

NO.	DESCRIPTION	SPEC.	QTY	NO.	DESCRIPTION	SPEC.	QTY
1	Main frame		1	43	Computer Up Wire		1
2	Base frame		1	44	Computer Bottom Wire		1
3	Left upright		1	45	Power Cord		1
4	Right upright		1	46	Switch		1
5	Computer Frame		1	47	Overload Protector		1
6	Running board strengthen		1	48	power cord socket		1
7	Front roller		1	49	Magnet Ring		1
8	Back roller		1	50	Cushion Pad		2
9	Spring		2	51	Nylon isolation pad		2
10	Motor		1	52	Hole Cover		2
11	Motor Cover		1	53	Single Wire	Blue	2
12	Motor Bottom Cover		1	54	Single Wire	Brown	2
13	Running Belt		1	55	Bolt	M8*16	4
14	Running board		1	56	Ground wire		2
15	Side rail		2	57	Screw	ST4.2*19	8
16	End Cap		1	58	Screw	ST4.2*50	4
17	C Shape Foot Pad		2	59	Bolt	M8*35	2
18	Front Foot Pad		2	60	Bolt	M6*35	2
19	Inner Plug		2	61	Bolt	M8*40	1
20	Foot Pad		2	62	Bolt	M8*50	2
21	Front Foot Pad		2	63	Bolt	M8*25	4
22	Back Foot Pad		2	64	Bolt	M8*35	2
23	Cushion Pad		4	65	Bolt	M8*14	2
24	I pad Holder		1	66	Spring washer	8	2
25	Computer Panel		1	67	Flat washer	8	7
26	Computer Up Cover		1	68	Spring washer	5	2
27	Safety Key Base		1	69	Lock washer	5	2
28	Computer Base		1	70	Nut	M6	2
29	Computer Bottom Cover		1	71	Nut	M8	8
30	Foam Grip		2	72	Screw	ST4.2*19	7
31	Inner Plug		2	73	5#Allen wrench		1
32	Rotary knob		2	74	6#Allen wrench		1
33	Upright Outer Cover		2	75	Screw	ST4.2*13	10
34	Upright Inner Cover		2	76	Screw	ST4.2*19	12
35	Motor Belt		1	77	Screw	ST4.2*15	10
36	Wheel		2	78	Screw	ST4.2*12	6
37	Ipad Pad		1	79	Bolt	M5*8	2
38	Safety Key		1	80	Inductor & filter	optional	1
39	Oil Bottle		1	81	Rubber pad		2
40	Control Board		1	82	Screw	ST4*12	2
41	Pulse with start/stop key		1	83	Bolt	M8*32	2
42	Pulse with speed +/- key		1				

TROUBLE SHOOTING GUIDE

Fault Code	Main reason	Solution
E01	The communication line of computer is not connected properly, broken, poor contact	Please reconnect the communication cable
	computer has no signal output	Replace the computer
	lower control no signal output	Replace the lower control
E02	The motor cable is not connected properly	Check if the motor wire is connected correctly
	There is no voltage output or abnormal voltage output to the motor from lower control	Replace the lower control
	bad motor	Replace the motor
E03	The PWM drive circuit of the lower control board fails	Replace the lower control
E04	The load on the treadmill exceeds the rated working voltage of the motor	It is recommended to use within the rated operating voltage range of the motor
	Abnormal treadmill motor	Replace the motor
	Lower control board motor overvoltage detection circuit failure	Replace the lower control
E05	The treadmill load exceeds the rated operating current of the motor	It is recommended to be within the rated operating current range of the motor
	There is a problem with the assembly structure of the treadmill and the motor, resulting in motor resistance or blockage	Check whether the structure of the treadmill is normal
	Lower control current limiting system failure	Replace the lower control
E06	The supply voltage is too low	Please check whether the power supply line is normal
	The test circuit of the lower control board fails	Replace the lower control
E07	safety key magnet take off	Please put the safety key on the designated position of the computer
	safety key system failure	Replace the computer

1. Scan the following QR code to download Fitshow APP, register and login;



2. Open mobile phone Bluetooth, and open the Fitshow APP,
3. Click on the indoor sports, enter the sports model.
4. By Bluetooth scanning near the treadmill, click "device connection"
5. The treadmill is ready for the page, you can choose the mode to run. Start running"
6. Click "stop" and finish running
7. If the running record does not exceed 200 meters, pop-up prompt box, click "stop" to finish running, click "Cancel" to continue to exercise
8. End of the run, the system voice broadcast sports information.

Note: if the color and structure of the picture in this manual are slightly different from the real one, please refer to the real one. The company reserves the right to improve the product. No further notice will be given.

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