

Manual til ASG Velocity Løbebånd ASG4609



Brugsanvisning

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

VIGTIGE SIKKERHEDSINSTRUKTIONER

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

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

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

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

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

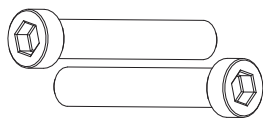
- Hold altid fast i håndlisterne, når du bruger løbebåndet.
- Sørg altid for, at fjederknappen og den runde knap er på plads, når du folder og flytter løbebåndet.
- For at frakoble, drej alle betjeningslementer til slukket position, og tag derefter stikket ud af stikkontakten.
- Dette apparat er ikke beregnet til brug af personer (inklusive børn) med reducerede fysiske, sensoriske eller mentale evner eller manglende erfaring og viden, medmindre de er under opsyn eller har fået instruktioner i brugen af apparatet af en person, der er ansvarlig for deres sikkerhed.
- Børn bør ikke lege på eller i nærheden af løbebåndet på noget tidspunkt.
- **ADVARSEL - RISIKO FOR PERSONSKADE** - For at undgå skader skal du være yderst forsigtig, når du træder op på eller af et løbebånd i bevægelse. Læs denne brugsanvisning omhyggeligt før brug.
- **Maksimal vægtpacitet er 150 kg.**
- Træk sikkerhedsnøglen ud for nødstop.
- Denne enhed skal tilsluttes en nominel 220-240 volt 50 Hz stikkontakt, som er jordforbundet.
- Hold hænder væk fra alle bevægelige dele. Placer aldrig hænder eller fødder under løbebåndet, mens det er i brug.
- Brug ikke løbebåndet på et tæppe, der er højere end 1,3 cm.
- Før du bruger løbebåndet, skal du kontrollere, at bæltet er justeret og centreret på løbebåndet, og at alle synlige fastgørelseslementer på løbebåndet er tilstrækkeligt strammet og fastgjort. Dette apparat kan bruges af børn fra 8 år og opefter samt personer med reducerede fysiske, sensoriske eller mentale evner eller manglende erfaring og viden, hvis de er under opsyn eller har fået instruktioner i sikker brug af apparatet og forstår de involverede farer.
- Børn må ikke lege med apparatet.
- Rengøring og vedligeholdelse må ikke udføres af børn uden opsyn.
- Hvis ledningen er beskadiget, skal den udskiftes af producenten, dennes servicerepræsentant eller lignende kvalificerede personer for at undgå fare.
- Brug aldrig dette løbebånd, hvis det er i foldet position.
- Lad løbebåndet stoppe helt, og tag netledningen ud af stikkontakten, før du folder løbebåndet sammen.
- Vend altid ansigtet mod computerkonsollen, og løb ikke baglæns på løbebåndet.

ADVARSEL: Inden du påbegynder et træningsprogram, skal du kontakte din læge. Dette er især vigtigt for personer over 35 år eller personer med eksisterende helbredsproblemer. Læs alle instruktioner, før du bruger fitnessudstyr. Brug ikke dette træningsudstyr uden korrekt monterede beskyttelsesskærme, da de bevægelige dele kan udgøre en risiko for alvorlig skade, hvis de udsættes for udstyr.

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

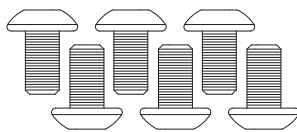
HARDWARELISTE & SAMLEKOMPONENTER

S1



M8x45
Bolte med
indvendig
sekskant og
ovalt hoved x 2

S2



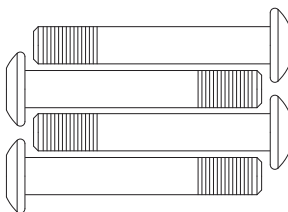
M8x16
Bolte med
indvendig
sekskant og
ovalt hoved X6

S3



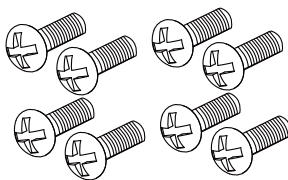
Buet skive x 2

S4



M8x60
bolte med
indvendig
sekskant og
ovalt hoved x 4

S5



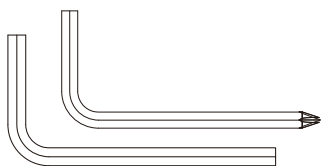
Skrue M5*10
X8

S6



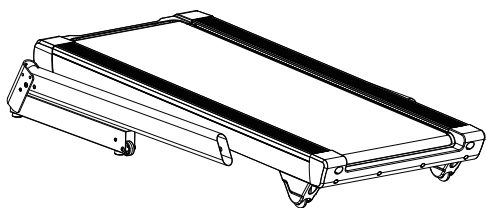
Sikkerhedsnøgle
X 1

S7



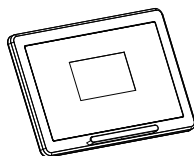
Unbrakonøgle
x 2

SAMLEKOMPONENTER



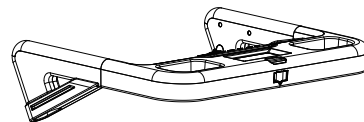
(A)

Basisramme
X 1



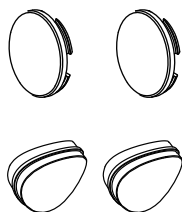
(B)

kontrol Panel
X1



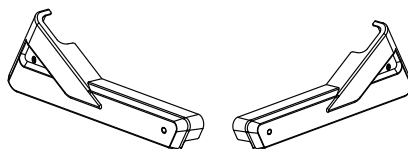
(C)

(Venstre/Højre)
Styrbeslag
X 1



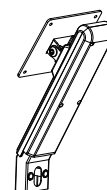
(D)

Fladt stik x 2
Buet stik x 2



(E)

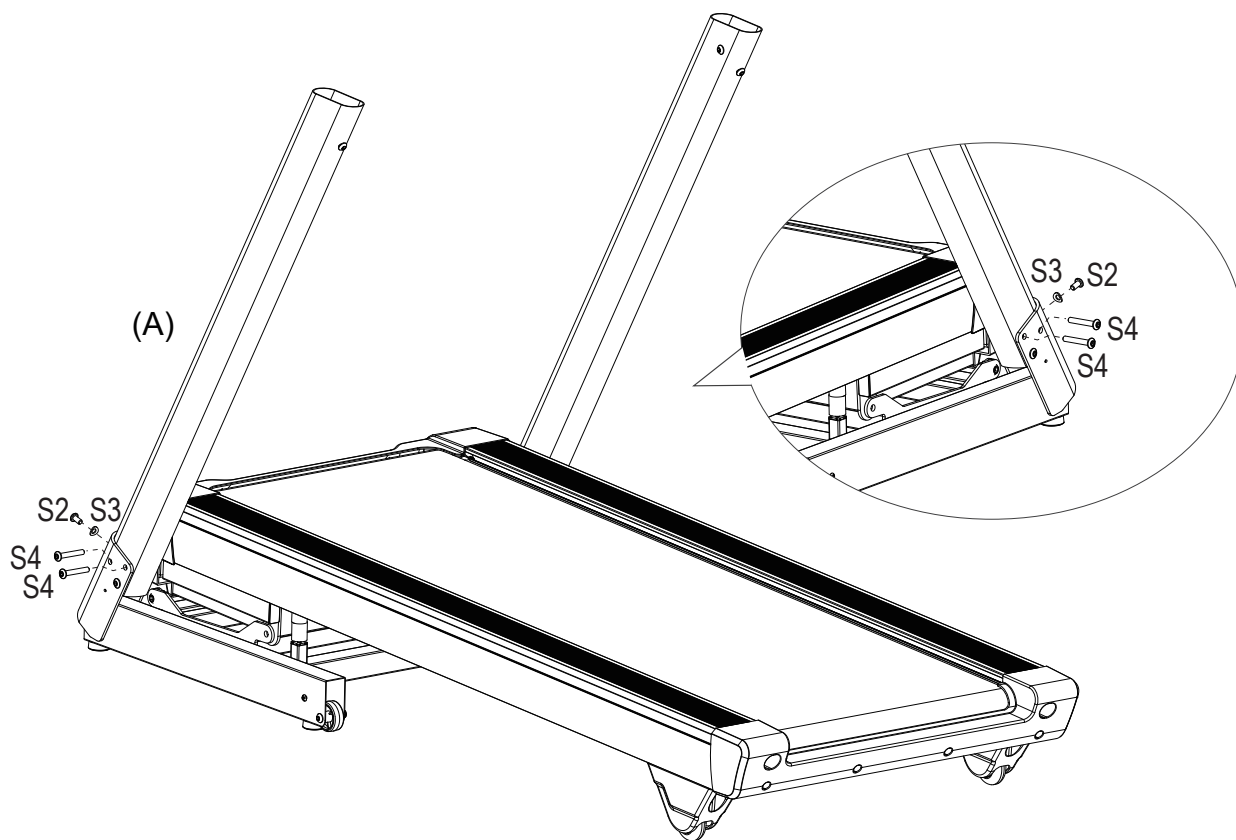
Venstre og
højre
bunddæksler
x 1



(F)

Beslag
X1

SAMLEVEJLEDNING

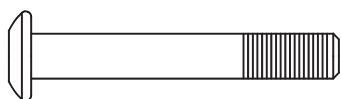


TRIN 1

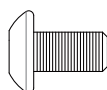
Det anbefales at få en anden person til at hjælpe med dette trin. Løft venstre/højre styrstolpe op, og juster bolthullerne. Brug en M8x60 mm sekskantbolt (S4), en M8x16 mm sekskantbolt (S2) og to buede skiver (S3) til at fastgøre styrstolpen på bundstellet (A), og spænd den halvt med den medfølgende unbrakonøgle (S7).

BEMÆRK: SPÆND IKKE BOLTENE HELT I TRIN 1, FØR TRIN 2 ER FÆRDIG.

Hardware:



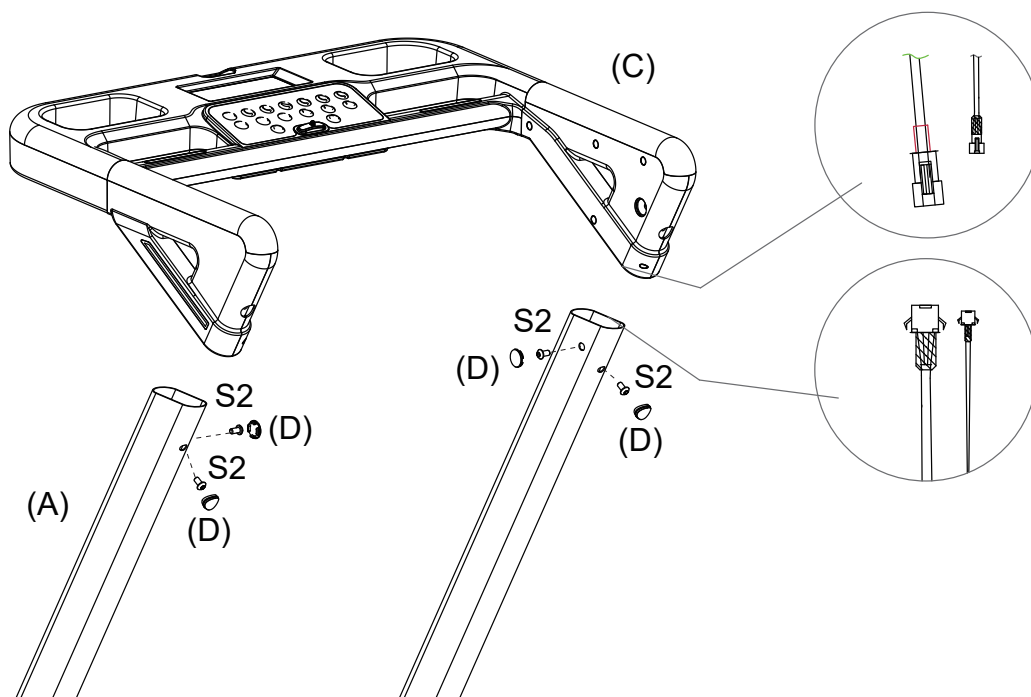
(S4) M8x60mm sekskantbolt
4 PCS



(S2) M8x16mm sekskantbolt
2 PCS



(S3) Buet skive
2 PCS



TRIN 2

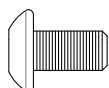
Montering af øverste styrkonsol:

2A. Fastgør det øverste styr og konsollen i bundrammen (A), og juster bolthullerne. Indsæt fire M8x16mm sekskantbolte (S2) på begge sider, og spænd beslagene med den medfølgende unbrakonøgle (S7).

2B. Stop de synlige skruehuller med to flade plugs

VIGTIGT: Når du monterer det øverste styr på højre og venstre styrepind, skal du sørge for, at signalkablet er installeret inde i højre styrepind, og vær opmærksom på ikke at klemme kablet.

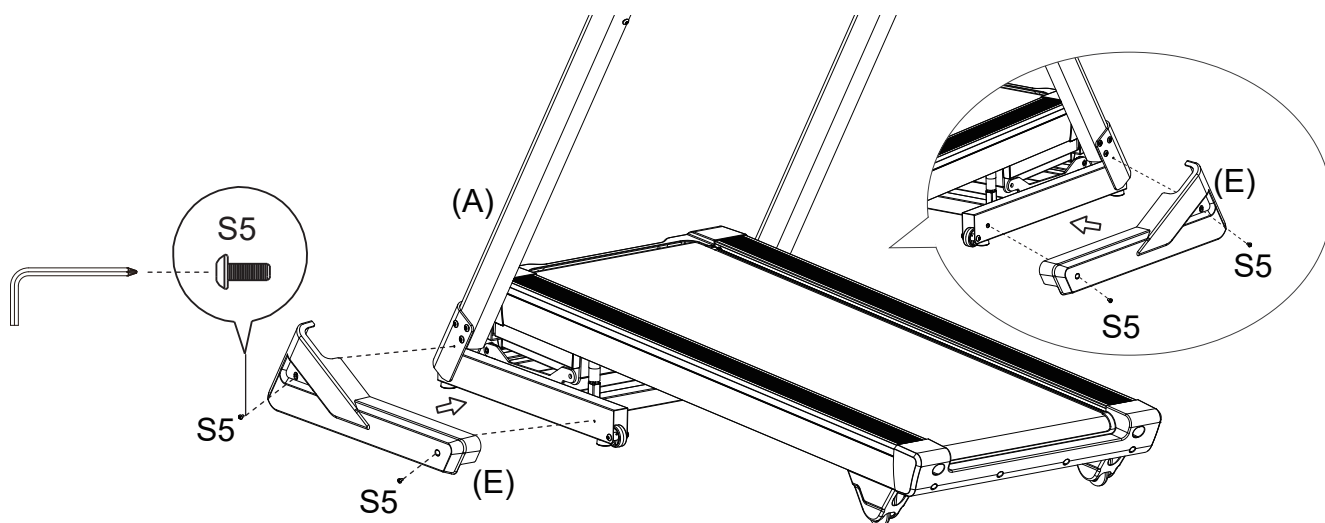
Værktøj:



(S2) M8x16mm sekskantbolt
4 PCS



(D) Fladt stik 2 stk.
Buet stik 2 stk.



TRIN 3

Montering af dekorative dæksler:

3A. Montering af det dekorative dæksel til venstre:

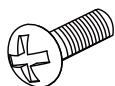
Fastgør det venstre dekorative dæksel (E) helt lige på gevindhullet i bundrammen (A). Fastgør det med to medfølgende M5x10mm skruer (S5).

3B. Montering af det dekorative dæksel til højre:

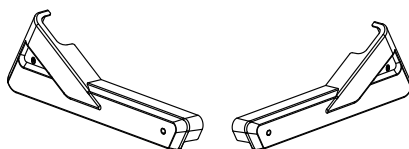
Samme installationstrin som på venstre side.

Fastgør det højre dekorative dæksel (E) på gevindhullet i bundrammen (A), og fastgør det med to medfølgende M5x10mm skruer (S5).

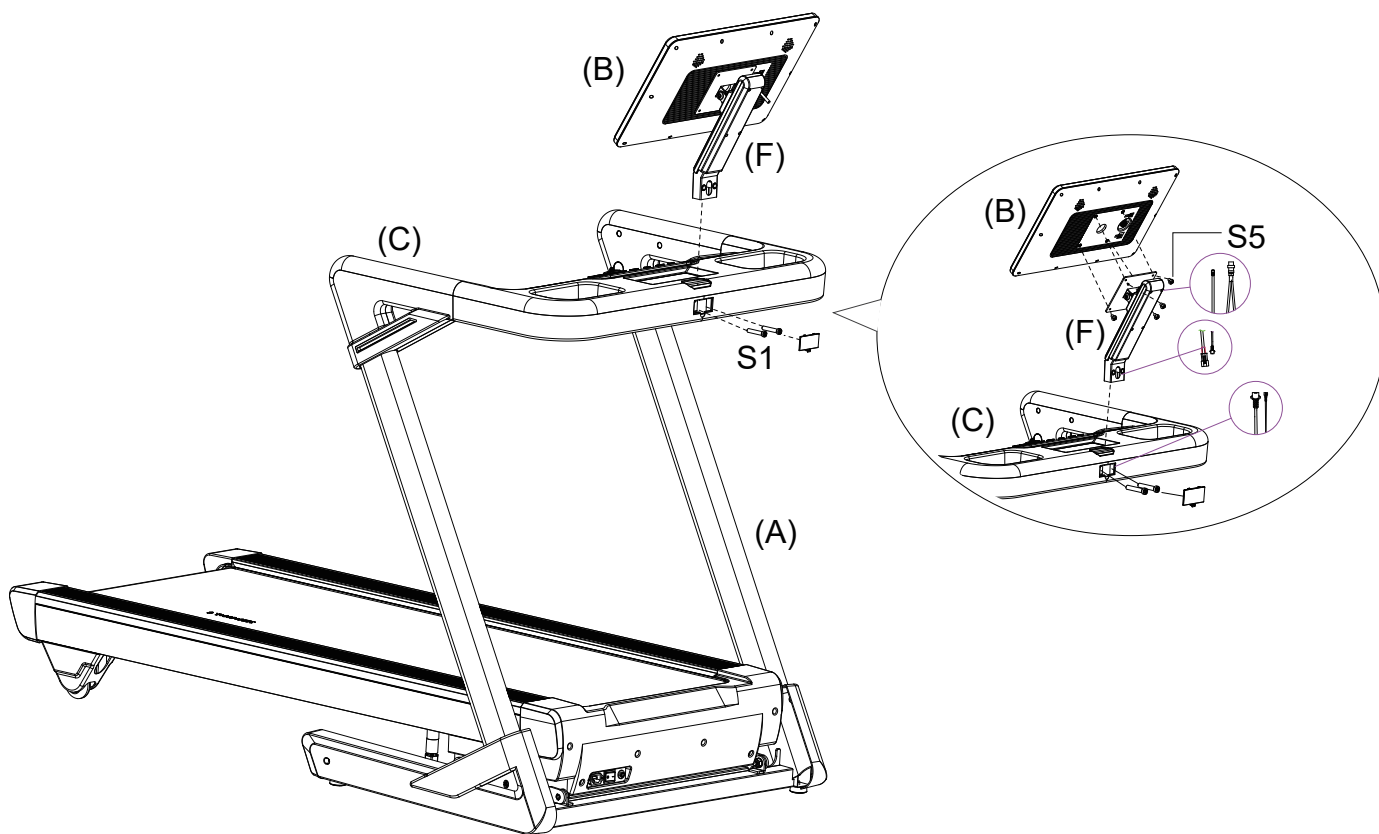
Værktøj:



(S5) M5x10mm
Screw
4 PCS



(E) Left and Right
Base Covers X 1



TRIN 4

Installer betjeningspanelet:

4A. Tilslut panelbeslaget:

Installer kontrolpanelet (B) på beslaget (F) med fire M5x10mm skruer (S5).

Bemærk: Før installation skal signalledningerne på bagsiden af computerkonsollen (B) og beslaget (F) tilsluttes.

4B. Tilslut panelbeslaget:

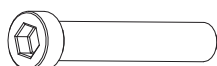
Åbn det lille dæksel bag styrbeslaget (C), brug en skruenøgle til at fastgøre beslaget (F) til styrbeslaget (C) med to M8x45mm sekskantbolte (S1), og sæt derefter det lille dæksel på igen.

Tilslut til sidst signalledningerne under de samlede displaykomponenter til forbindelsesledningerne, der kommer ud af de dertil indrettede huller på styrbeslaget (C).

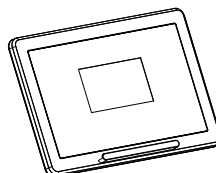
Hardware og monteringskomponenter:



(S5) M5x10mm
Skrue
4 PCS



(S1) M8x45mm
sekskantbolt 2 stk.

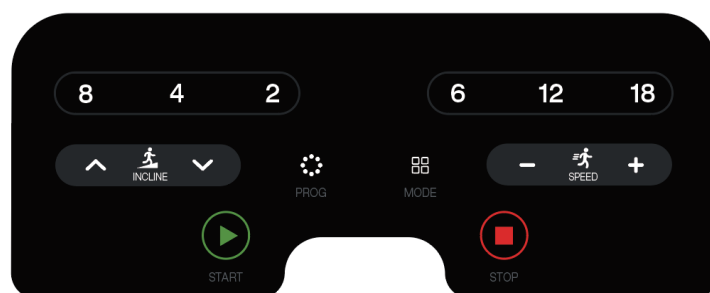


(B) Kontrol Panel
1 PC



(F) Beslag
1 stk.

OPERATING THE COMPUTER



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

HURTIGSTART:

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

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

Tophastighed: 22 km/t

FUNKTIONSKNAPPER:

START: Tryk på START-knappen for at begynde træningen.

STOP: Tryk på STOP-knappen for at afslutte din træning.

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

PROGRAM (PROGRAM): Til at vælge din valgte træning (P1 til P20).

SPEED +: Til at justere funktionsværdien op. Til at øge løbehastighedsjusteringer under alle træningsperioder på forskellige træningstilstande.

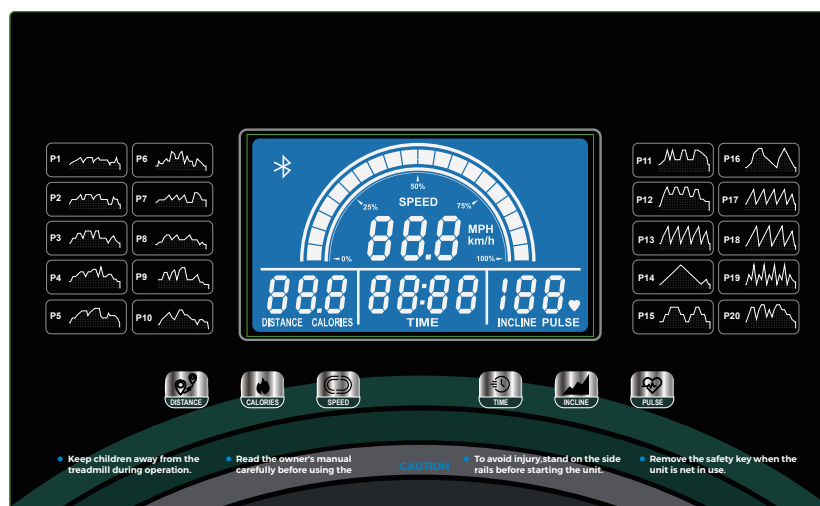
SPEED -: Til at justere funktionsværdien ned. Til at mindske justeringerne af løbehastigheden under alle træningsperioder i forskellige træningstilstande.

INSTANT SPEED (6 / 12 / 18): Bruges til at nå den ønskede hastighed hurtigere.

HÆLDNING (INCLINE) ^: Til at øge justeringerne af hældningsniveauet under alle træningsperioder i forskellige træningstilstande.

HÆLDNING (INCLINE) v: Til at mindske justeringerne af hældningsniveauet under alle træningsperioder i forskellige træningstilstande.

INSTANT INCLINE (2 / 4 / 8): Bruges til at nå det ønskede hældningsniveau hurtigere.



DISPLAYFUNKTIONER:

TID (TIME): Viser din forløbne træningstid i minutter og sekunder.

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

HASTIGHED (SPEED): Viser den aktuelle hastighed fra minimum 1,0 KM/T til maksimum 22,0 KM/T.

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

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

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

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

PULS: For at aktivere skal du gribe fat i håndpulssensorerne under træning, og pulsen vises efter 2-5 sekunder. For en mere præcis aflæsning skal du gribe fat i pulssensorerne med begge hænder.

TRÆNING I FORUDINDSTILLET PROGRAM:

Denne løbebåndskonsol har 20 forudindstillede træningsprogrammer at vælge imellem. Når du er i PROGRAM-tilstand, skal du trykke på knappen PROGRAM (PROGRAM) for at vælge din valgte træning (P01 til P20). Tryk på knappen SPEED + eller SPEED - for at ændre indstillingen. Tryk på knappen START for at bekræfte og starte din træning.

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

SMØRING

Smøring under løbebåndet sikrer overlegen ydeevne og forlænger dets levetid. Efter de første 25 timers brug (eller 2-3 måneder) påføres lidt smøremiddel, og dette gentages for hver efterfølgende 50 timers brug (eller 5-8 måneder).

Sådan kontrolleres løbebåndet for korrekt smøring

Løft den ene side af løbebåndet og mærk på løbedækkets overflade.

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

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

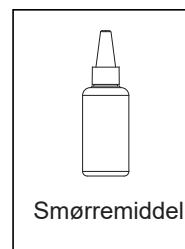
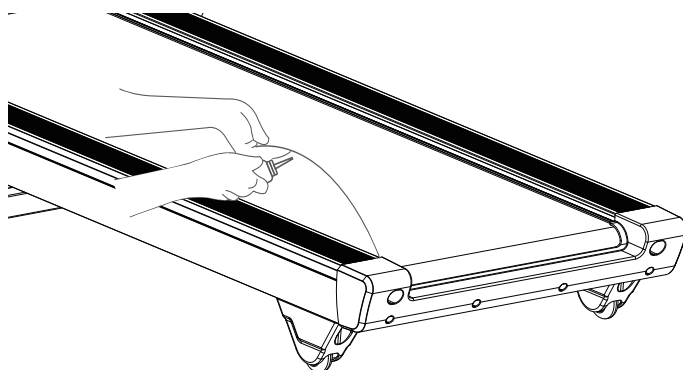
Sådan påføres smøremiddel

Løft den ene side af løbebåndet.

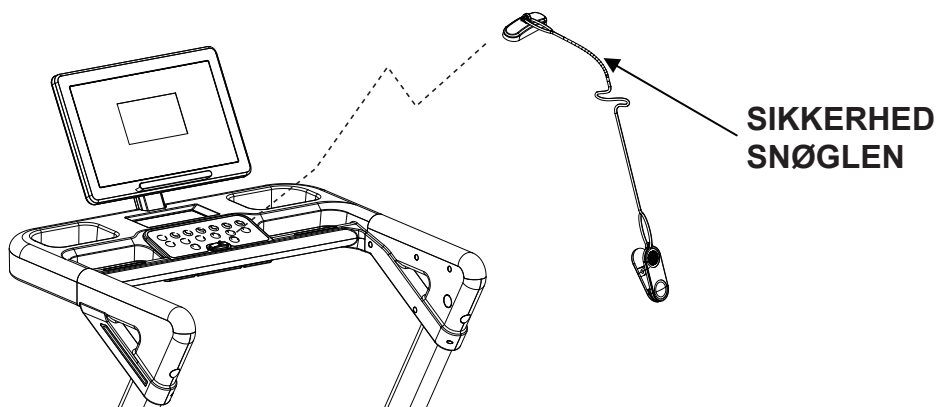
Hæld lidt smøremiddel under midten af løbebåndet på løbedækkets overflade.

Løb på løbebåndet med lav hastighed i 3 til 5 minutter for at fordele smøremidlet jævnt.

BEMÆRK: Oversmør IKKE løbedækket. Overskydende smøremiddel, der kommer ud, skal tørres af.



NØDSTOP



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

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

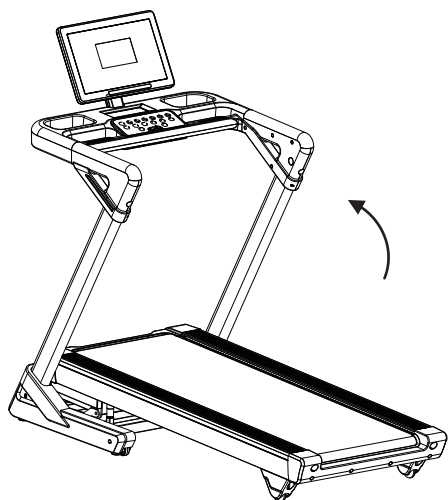
LØFTNING OG NEDSATTNING AF LØBEBÅNDET

LØFTNING AF LØBEBÅNDET

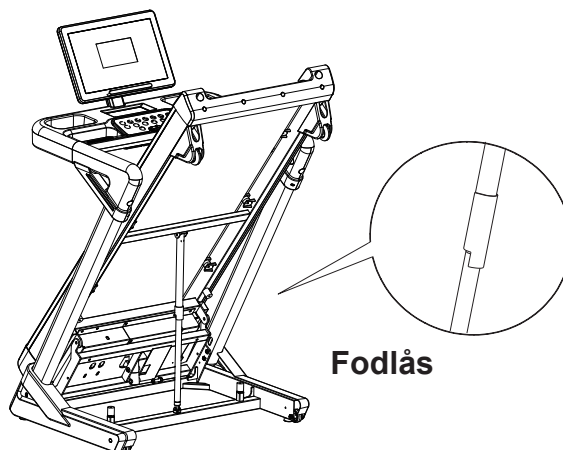
Tag fat i den bageste ende af hovedrammen med begge hænder. Løft forsigtigt enden af løbebåndet op i den oprejste position, indtil fodlåsen går i indgreb og låser hovedrammen sikkert på plads. Sørg for, at hovedrammen er sikkert fastgjort, før du flytter løbebåndet. Se figur A og B.

Opbevar løbebåndet et rent og tørt sted, utilgængeligt for børn.

A



B

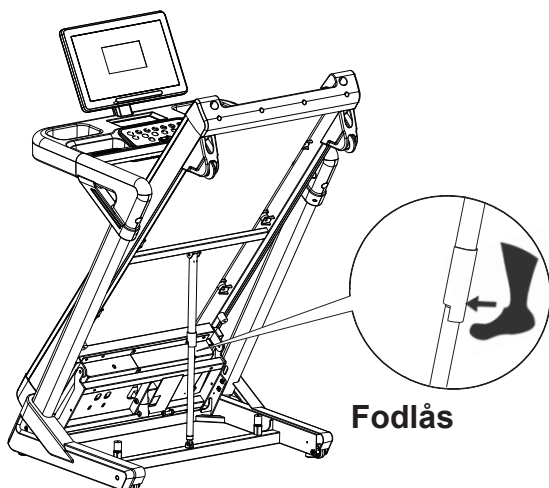


NEDSATTNING AF LØBEBÅNDET

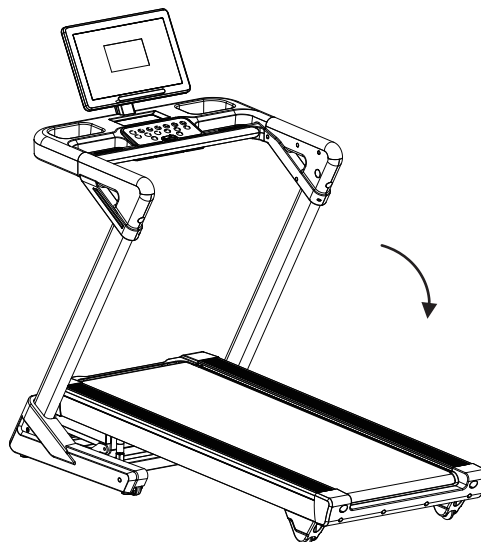
For at sætte løbebåndet ned skal du gribe fat i den bageste ende af hovedrammen med begge hænder. Spark forsigtigt på fodlåsen med foden, indtil låsen løsner sig. Sænk forsigtigt løbebåndet ned på jorden. Se figur C og D.

BEMÆRK: STÅ IKKE UNDER LØBEBÅNDET, NÅR DU SÆTTER LØBEBÅNDET NED. FOR AT FORHINDRE SKADER, SØRG FOR AT DU HAR ET FAST GREJ, NÅR DU LØFTER ELLER SÆTTER LØBEBÅNDET NED.

C

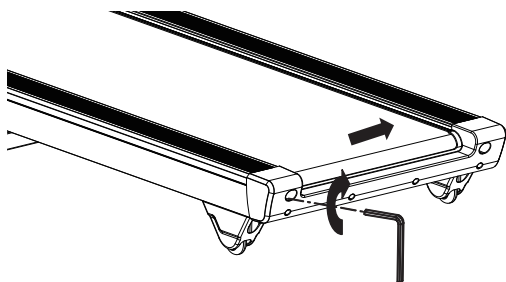


D



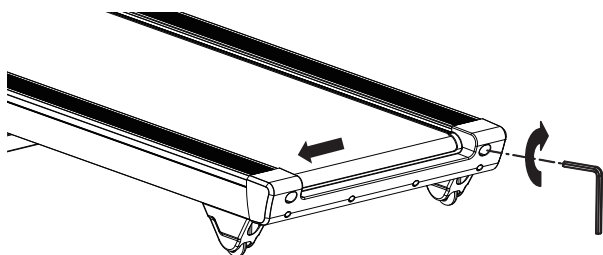
JUSTERING AF BÅND

Løbebåndet er forjusteret til løbebåndet fra fabrikken, men efter længere tids brug kan det strække sig og kræve justering. For at justere båndet skal du tænde for løbebåndets hovedafbryder og lade båndet køre med en hastighed på 8-10 km/t. Brug den medfølgende 6 mm unbrakonøgle til at dreje de bagerste rullejusteringsbolte for at centrere båndet. Hvis løbebåndet forskyder sig til venstre, skal du dreje den venstre justeringsbolt 1/4 omgang med uret, og løbebåndet



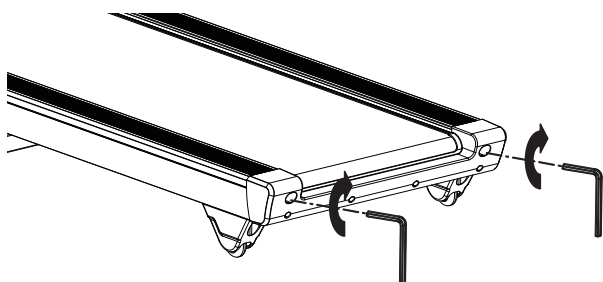
Unbrakonøgle

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



Unbrakonøgle

Hvis løbebåndet glider under brug, skal du slukke løbebåndet og tage stikket ud. Brug den medfølgende 6 mm unbrakonøgle til at dreje både venstre og højre justeringsbolt på bagerste rulle 1/4 omgang med uret, tænd derefter for hovedafbryderen og lad løbebåndet køre med en hastighed på 8-10 km/t. Løb hen til løbebåndet for at afgøre, om båndet stadig glider. Gentag denne procedure, indtil båndet ikke længere glider.



Unbrakonøgle

PLEJE-, VEDLIGEHOLDELSES- OG FEJLSØGNINGSVEJLEDNING

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

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

RENGØRING

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

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

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

OPBEVARING

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

FEJLSØGNINGSVEJLEDNING

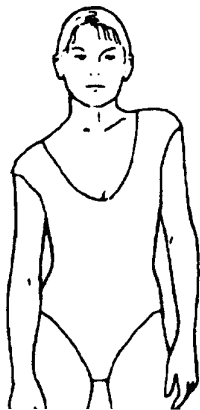
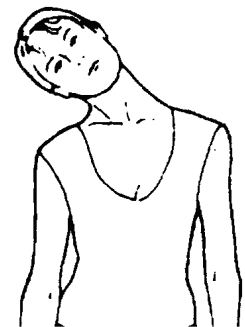
Problem	Potentielle årsager	Løsninger
Løbebåndet vil ikke starte.	1. Løbebåndet er ikke tilsluttet. 2. Sikkerhedsnøglen er ikke installeret korrekt. 3. Afbryderen i huset er udløst. 4. Løbebåndets afbryder er udløst.	1. Sæt strømkablet i en stikkontakt. 2. Geninstaller sikkerhedsnøglen. 3. Nulstil afbryderen,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

RUTINE FOR OPVARMNING OG AFKØLING

OPVARMNING er en vigtig del af enhver træning. Formålet med opvarmningen er at forberede din krop på træning og minimere skader. Varm op i to til fem minutter før aerob træning. Det bør starte hver session for at forberede din krop på mere anstrengende træning ved at varme op og strække dine muskler, øge din blodcirkulation og puls og levere mere ilt til dine muskler. KØL AF ved afslutningen af din træning. Gentag disse øvelser for at reducere ømhed i trætte muskler. Formålet med nedkølingen er at bringe kroppen tilbage til hviletilstand ved afslutningen af hver træningssession. En ordentlig nedkøling sænker langsomt din puls og giver blodet mulighed for at vende tilbage til hjertet.

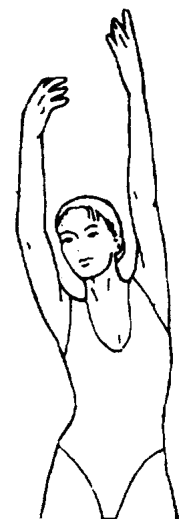
HOVEDRUL

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



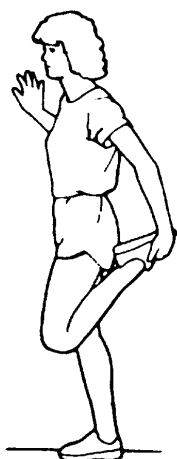
SKULDERLØFT

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



SIDEUDSTRÆKNINGER

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

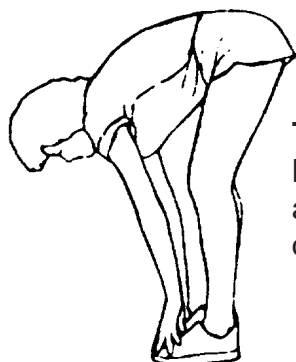


QUADRICEPS-UDSTÆKNING

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

UDSTRÆKNING AF INDRE LÅR

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

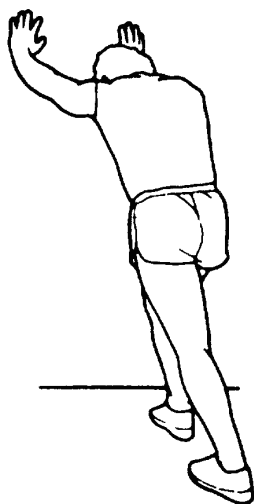
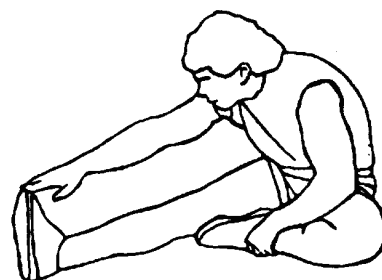


TÅBERØRINGER

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

STRÆK AF BAGLÅR

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



LÆG-/ACHILLES-UDSTRÆKNING

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

KOMPATIBLE FITNESSAPPLAKATIONER

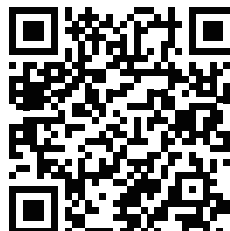
Android



FIT&HOME



iOS



Android



Kinomap



iOS



Android



ZWIFT



iOS



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

Sådan bruges den

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

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

Bluetooth *MUSIC*

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

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

Manual of ASG Velocity Treadmill



OWNER'S MANUAL

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

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

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

Basic precautions, including the following important safety instructions should always be followed when using this treadmill. Read all instructions before using this treadmill.

DANGER: To reduce the risk of electric shock, always unplug the treadmill from the electrical outlet immediately after using and before cleaning, assembling, or servicing the treadmill.

Failure to follow these instructions may lead to personal injury and cause damage to the treadmill.

WARNING: To reduce the risk of burns, fire, electric shock or injury to any persons, please read the following:

- Never leave the treadmill unattended while plugged in. Disconnect by turning off the master power switch and unplugging from wall outlet when not in use and before putting on or taking off parts.
- Use this appliance only for its intended use as described in this manual. Do not use attachments not recommended by the manufacturer.
- Never operate this treadmill if it has a damaged cord or plug, or if it is not working properly. If it has been dropped or damaged, or been exposed to water, return the appliance to a service center for examination and repair.
- Do not attempt any maintenance or adjustments other than those described in this manual. Should any problems arise, discontinue use and consult an *Authorised Service Representative*.
- Never operate the appliance with the air openings blocked. Keep the air openings free of lint, hair, and other obstructions.
- Do not use the treadmill outdoors.
- Do not pull the treadmill by its power cord or use the cord as a handle.
- Keep children and pets away from the equipment while in use.
- Elderly or disabled users should only use this treadmill in the presence of an adult who can provide assistance if required.
- Do not operate where aerosol (spray) products are being used or where oxygen is being administered.
- Keep dry - do not operate in a wet or moist condition.
- The motor cover can become hot while the treadmill is in use. Do not place the treadmill on a blanket or other flammable surface as this can create a fire hazard.
- Keep electrical cord away from heated surfaces.
- Keep the treadmill on a solid, level surface with a minimum safety area clearance of two meters around the treadmill. Be sure the area around the treadmill remains clear of any obstructions during use.
- This treadmill is for domestic household use only.
- Only **one** person should use the treadmill at a time.
- Wear comfortable and suitable clothing when using the treadmill. Do not use the treadmill barefoot or in socks. Always wear appropriate, enclosed athletic footwear. Never wear loose or baggy clothing as it can become caught on the treadmill and create an entrapment hazard.

- Always hold on to the handrails while using the treadmill.
- Always make sure the spring knob and round knob are in place when folding and moving the treadmill.
- To disconnect, turn all controls to the off position, then remove plug from the wall outlet.
- This appliance is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety.
- Children should not be allowed to play on or near the treadmill at any time.
- **CAUTION - RISK OF INJURY TO PERSONS** - To avoid injury, use extreme caution when stepping onto or off of a moving treadmill belt. Carefully read this instruction manual before use.
- **Maximum Weight Capacity is 150 kgs.**
- Pull out the Safety Tether Key for emergency stop.
- This unit must be plugged into a nominal 220-240 volt 50 Hz outlet which has been grounded.
- Keep hands clear of all moving parts. Never place hands or feet under the treadmill while in use.
- Do not use the treadmill on a carpet that is greater than 1.3 cm in height.
- Before using the treadmill, check that the belt is aligned and centered on the running deck and all visible fasteners on the treadmill are sufficiently tightened and secure.
- This appliance can be used by children aged from 8 years and above and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved.
- Children shall not play with the appliance.
- Cleaning and user maintenance shall not be made by children without supervision.
- If the supply cord is damaged, it must be replaced by the manufacturer, its service agent or similarly qualified persons in order to avoid a hazard.
- Never operate this treadmill if it is in the folded position.
- Allow the running belt to fully stop and unplug the power cord from the wall outlet before folding up the treadmill.
- Always face towards the computer console and do not run backwards on the running belt.

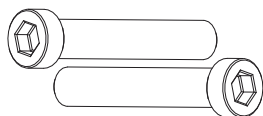
WARNING: Before beginning any exercise program consult your physician.

This is especially important for people who are over 35 years old or who have pre-existing health problems. Read all instructions before using any fitness equipment. Do not operate this exercise equipment without properly fitted guards, as the moving parts can present a risk of serious injury if exposed.

CAUTION: Read all instructions carefully before operating this product. Retain this Owner's Manual for future reference.

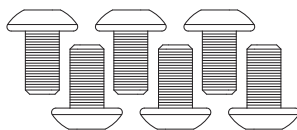
HARDWARE LIST & ASSEMBLY COMPONENT

S1



M8x45
Hexagon Socket
Oval Head Bolts
x 2

S2



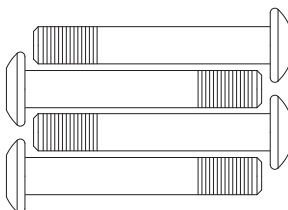
M8x16
Hexagon Socket
Oval Head Bolts
X6

S3



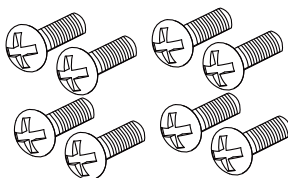
Curved Washer
x 2

S4



M8x60
Hexagon Socket
Oval Head Bolts
x 4

S5



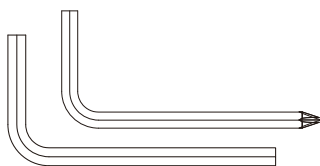
Screw M5*10
X8

S6



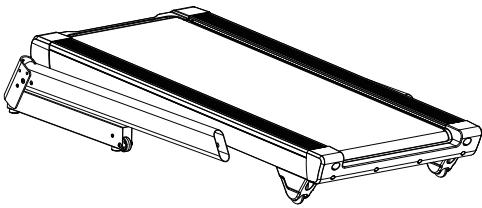
Safety Tether Key
X 1

S7



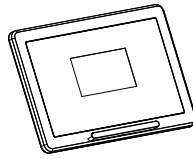
Allen Wrench
X 2

ASSEMBLY COMPONENT



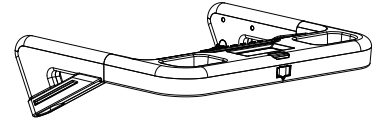
(A)

Base Frame
X 1



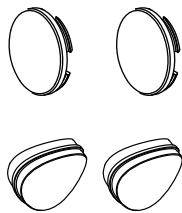
(B)

Control Panel
X1



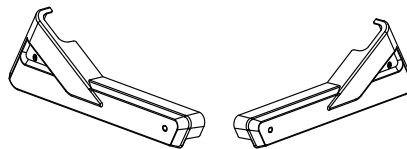
(C)

(Left / Right)
Handlebar Brackets
X 1



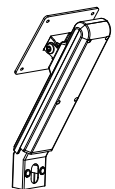
(D)

Flat Plug X 2
Curved Plug X 2



(E)

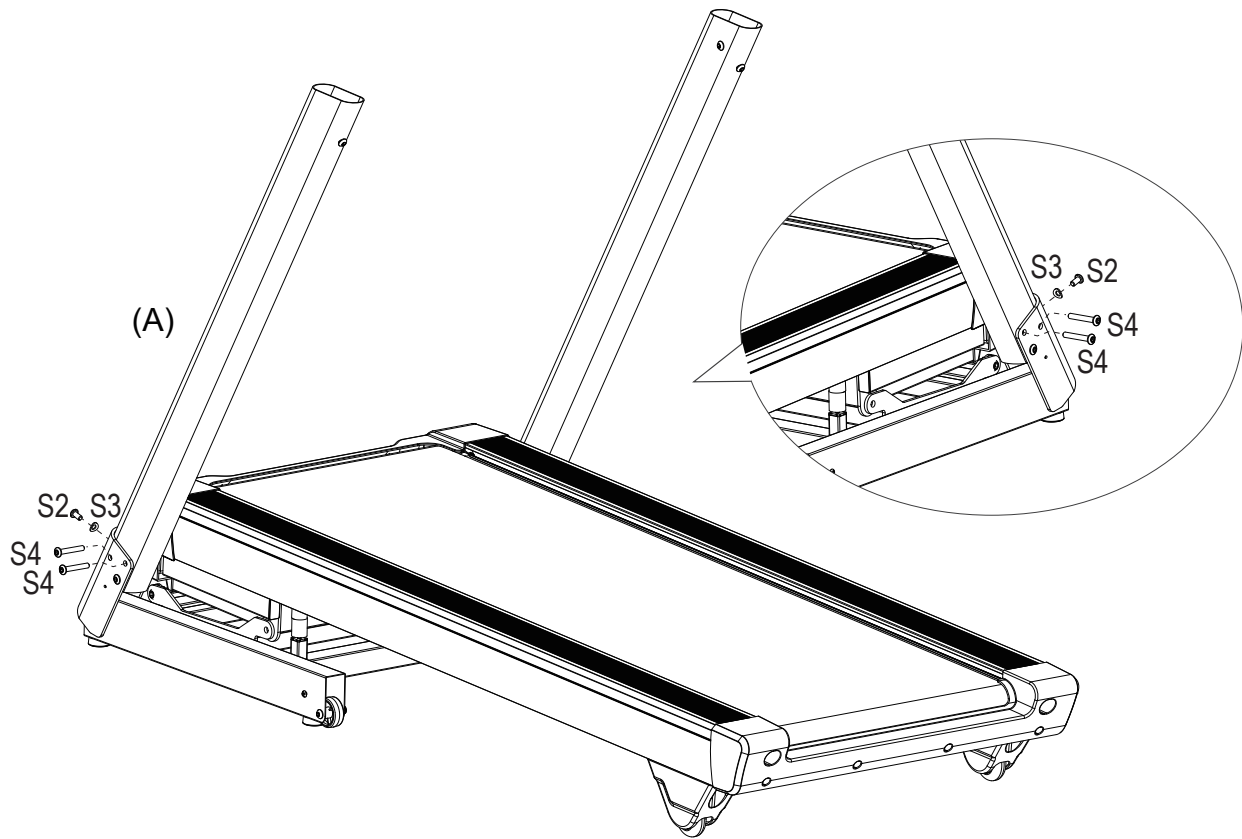
Left and Right
Base Covers
X 1



(F)

Bracket
X1

ASSEMBLY INSTRUCTIONS



STEP 1

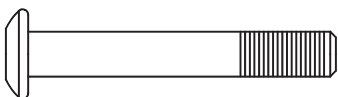
It is recommended to have a second person assist with this step.

Lift the left/right Handlebar Post up and align the bolt holes.

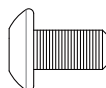
Use one M8x60mm Hex Bolt (S4) , one M8x16mm Hex Bolts (S2) & two Curved Washer (S3) to secure the handlebar Post onto the Base Frame(A) and semi-tighten with the Allen Wrench(S7) provided.

NOTE: DO NOT FULLY TIGHTEN BOLTS IN STEP 1 UNTIL THE STEP 2 IS COMPLETE.

Hardware:



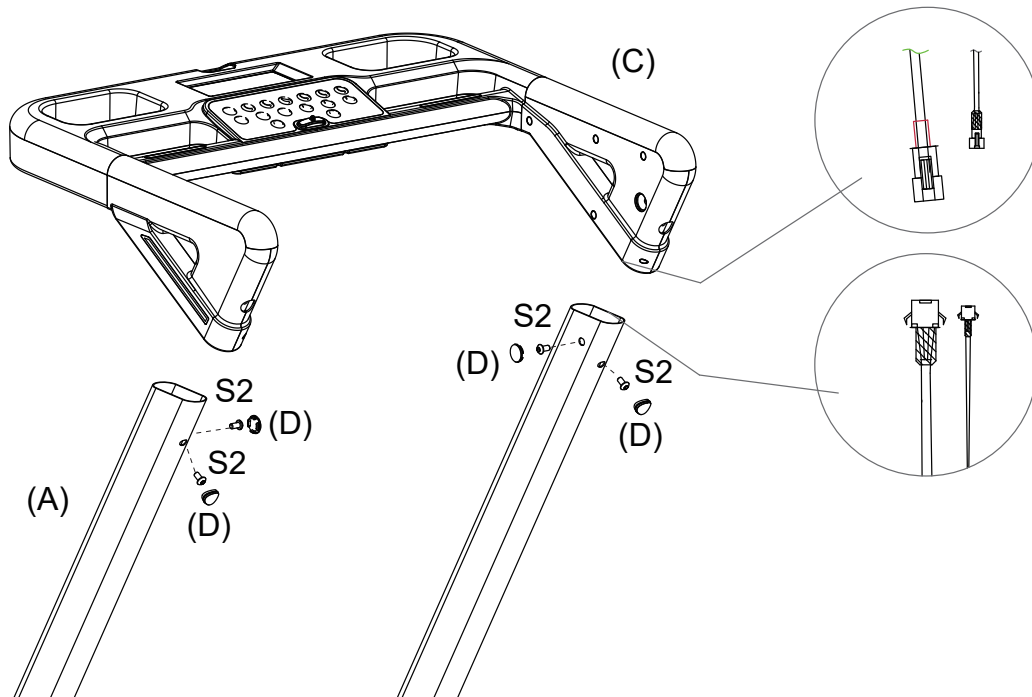
(S4) M8x60mm Hex Bolt
4 PCS



(S2) M8x16mm Hex Bolt
2 PCS



(S3) Curved Washer
2 PCS



STEP 2

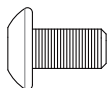
Upper Handlebar Console Installation:

2A. Attach the Upper Handlebar and Console into the Base Frame(A) and align the bolt holes. Insert four M8x16mm Hex Bolts (S2) both sides and tighten the hardware with the Allen Wrench(S7) provided.

2B. Plug the exposed screw holes with two Flat Plug and two Curved Plug (D).

IMPORTANT: While installing the Upper Handlebar to the Right and Left Handlebar Post, make sure the Signal Wire are installed inside the Right Handlebar Post, and pay attention not to pinch the wire.

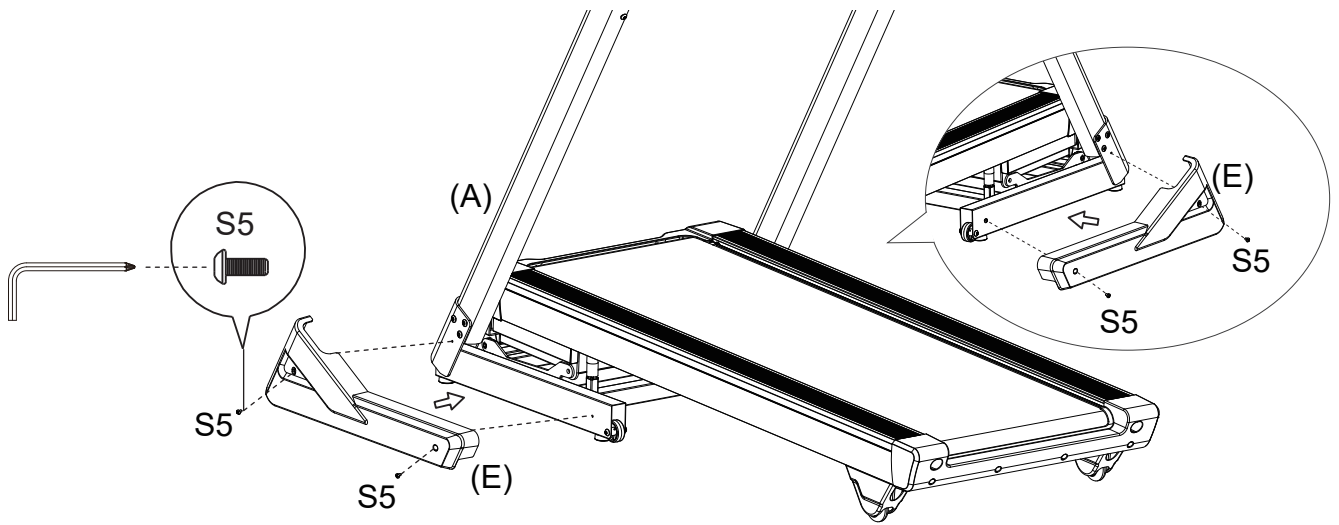
Hardware:



(S2) M8x16mm Hex Bolt
4 PCS



(D) Flat Plug 2PCS
Curved Plug 2PCS



STEP 3

Decorative Covers Installation:

3A. Installing the Decorative Cover on the Left:

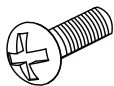
Attach the Left Decorative Cover(E) perfectly straight onto the threaded hole in the Base Frame(A). Secure it by two M5x10mm Screw (S5) provided.

3B. Installing the Decorative Cover on the Right:

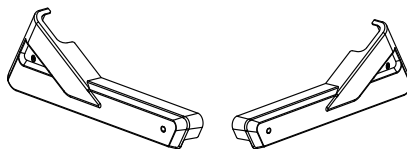
Same installation steps as on the left side.

Attach the Right Decorative Cover(E) onto the threaded hole in the Base Frame(A) and secure it by two M5x10mm Screw (S5) provided.

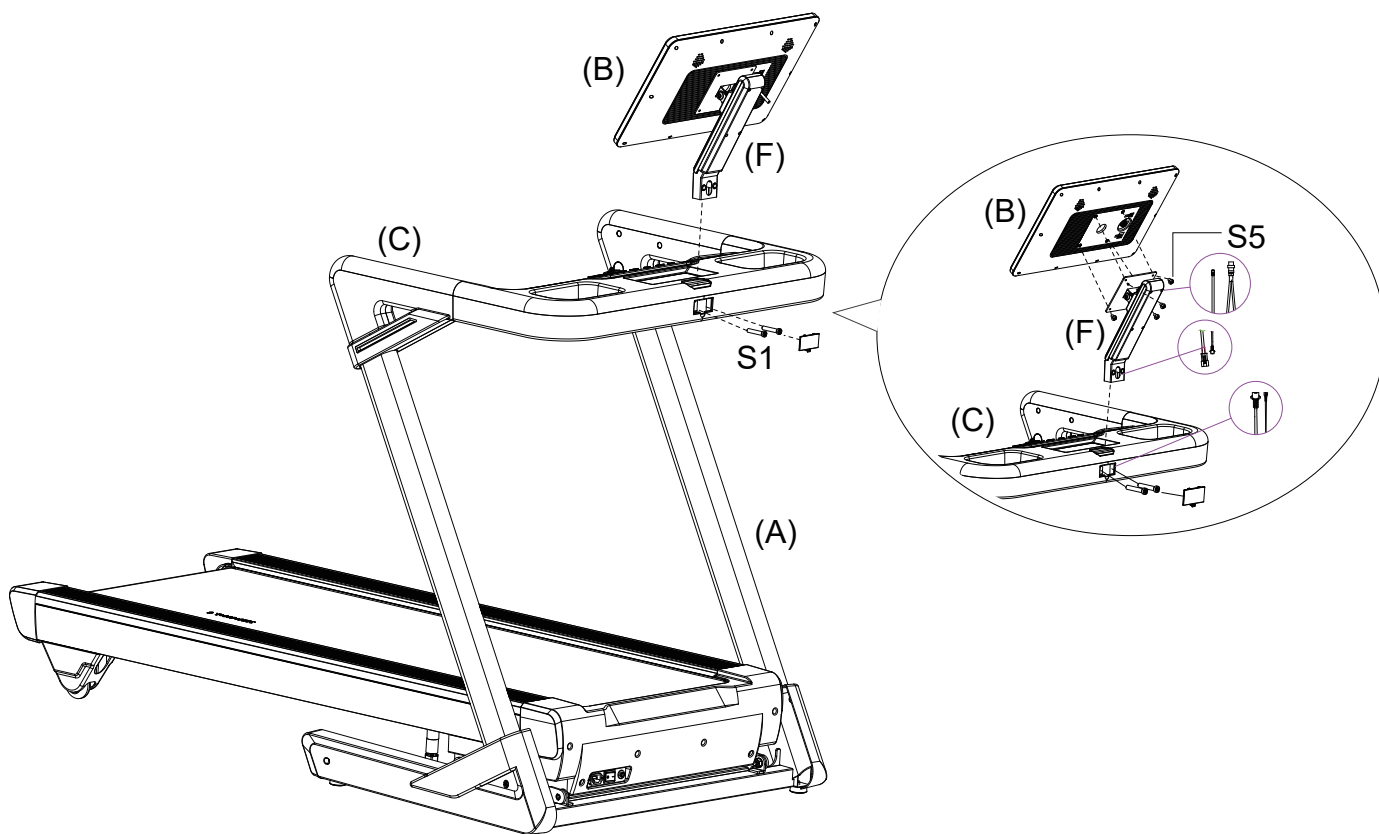
Hardware:



(S5) M5x10mm
Screw
4 PCS



(E) Left and Right
Base Covers X 1



STEP 4

Install the operation panel:

4A. Connect the panel bracket:

Install the Control Panel (B) onto the Bracket (F) with four M5x10mm Screws (S5).

Note: Before installation, first connect the signal lines on the back of the Computer Console (B) and the Bracket (F).

4B. Connect the panel bracket:

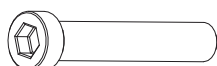
Open the small cover behind the Handlebar Bracket (C), use a wrench to fix the Bracket(F) to the Handlebar Bracket (C) with two M8x45mm Hex Bolt (S1), and then put the small cover back.

Finally, connect the signal lines under the assembled display components to the connection lines coming out of the designated holes on the Handlebar Bracket (C).

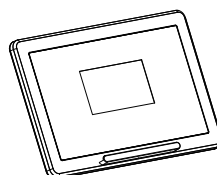
Hardware & Assembly Components :



(S5) M5x10mm
Screw
4 PCS



(S1) M8x45mm Hex Bolt
2 PCS

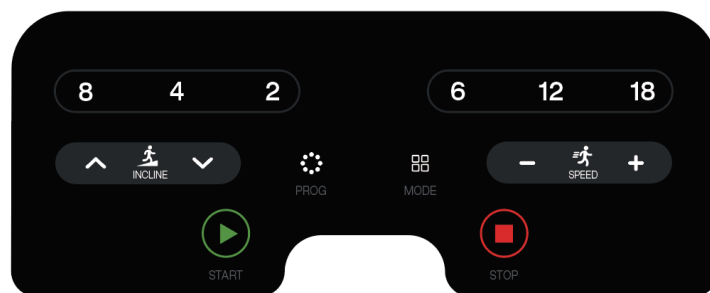


(B) Control Panel
1 PC



(F) Bracket
1 PC

OPERATING THE COMPUTER



NOTE: Always stand on the side rails when you start the treadmill, never start the treadmill while you are standing on the running belt.

QUICK START:

Press the START button on the computer to begin exercising. The running belt starts moving with an initial speed of 1.0 KPH. You may press the SPEED + or SPEED - button on the computer console to increase or decrease the running speed during exercise.

During workout, you may press the STOP button on the computer console to end your workout at any time.

FUNCTION BUTTONS:

START: Press the START button to begin exercising.

STOP: Press the STOP button to end your workout.

MODE: To select different function (TIME, DISTANCE, or CALORIES) for setting exercise goals in manual program mode before training.

PROG (PROGRAM): To select your chosen workout (P1 to P20).

SPEED +: To adjust the function value up. To increase running speed adjustments during all training periods on different training modes.

SPEED -: To adjust the function value down. To decrease running speed adjustments during all training periods on different training modes.

INSTANT SPEED (6 / 12 / 18): Used to reach desired speed more quickly.

INCLINE ^: To increase incline level adjustments during all training periods on different training modes.

INCLINE v: To decrease incline level adjustments during all training periods on different training modes.

INSTANT INCLINE (2 / 4 / 8): Used to reach desired incline level more quickly.



DISPLAY FUNCTIONS:

TIME: Displays your elapsed workout time in minutes and seconds.

You may also pre-set target time in STOP mode before training. To set TIME press the MODE button on the computer console until you see the split window of TIME begin blinking. Press the SPEED + or SPEED - button on the computer console to change the setting. The pre-set target time range is from 5:00 to 99:00 minutes. Once you pre-set target time, press the START button on the computer to begin exercising.

SPEED: Displays the current speed from the minimum 1.0 KPH to the maximum 22.0 KPH.

DIS (DISTANCE): Displays the accumulative distance traveled during workout.

You may also pre-set target distance in STOP mode before training. To set DIS (DISTANCE) press the MODE button on the computer console until you see the split window of DIS (DISTANCE) begin blinking. Press the SPEED + or SPEED - button on the computer console to change the setting. The pre-set target distance range is from 1.00 to 65.0 km. Once you pre-set target distance, press the START button on the computer to begin exercising.

CAL (CALORIES): Displays the total calories burned during your workout.

You may also pre-set target calories in STOP mode before training. To set CAL (CALORIES) press the MODE button on the computer console until you see the split window of CAL (CALORIES) begin blinking. Press the SPEED + or SPEED - button on the computer console to change the setting. The pre-set target calories range is from 10 to 995 calories. Once you pre-set target calories, press the START button on the computer to begin exercising.

PULSE: To activate, grip the hand pulse sensors during exercise and the pulse will display after 2-5 seconds. For a more accurate reading, grip pulse sensors with both hands.

TRAINING IN PRE-SET PROGRAM MODE:

This treadmill console has 20 Pre-set Workout Programs to choose from. When in PROGRAM mode, press the PROG (PROGRAM) button to select your chosen workout (P01 to P20). Press the SPEED + or SPEED - button to change the setting. Press the START button to confirm and start your workout.

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

LUBRICATION

Lubricating under the running belt will ensure superior performance and extend its life expectancy. After the first 25 hours of use (or 2-3 months) apply some lubricant, and repeat for every following 50 hours of use (or 5-8 months).

How to check running belt for proper lubrication

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

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

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

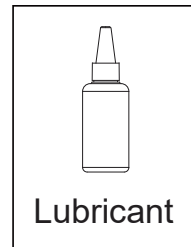
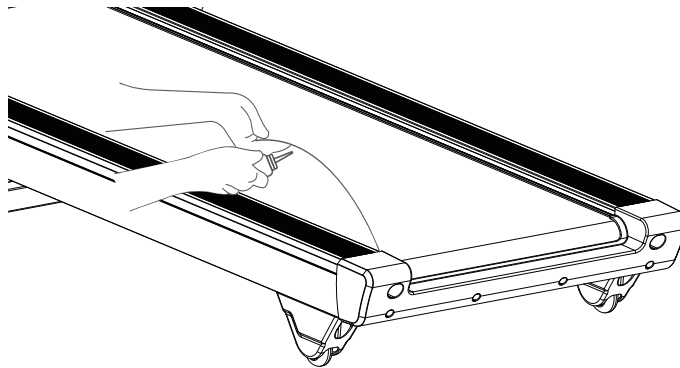
How to apply lubricant

Lift one side of running belt.

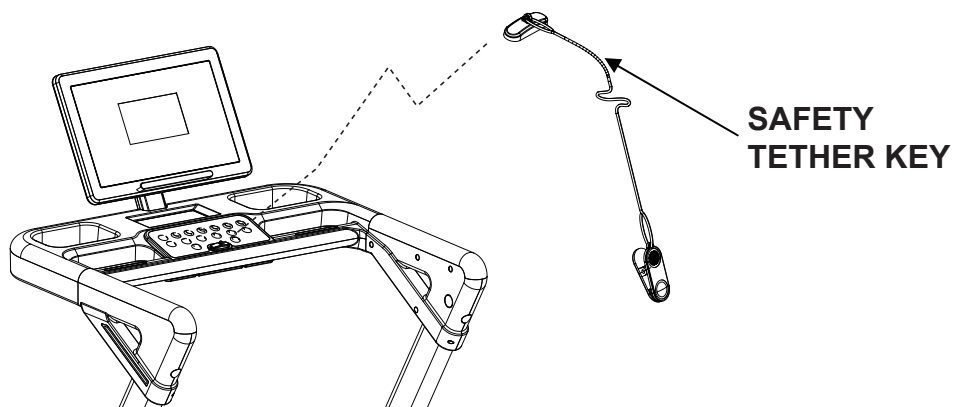
Pour some lubricant under the **centre** of the running belt on the top surface of the **running deck**.

Run on the treadmill at a slow speed for 3 to 5 minutes to evenly distribute lubricant.

NOTE: DO NOT over lubricate running deck. Any excess lubricant that comes out should be wiped off.



EMERGENCY STOP



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

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

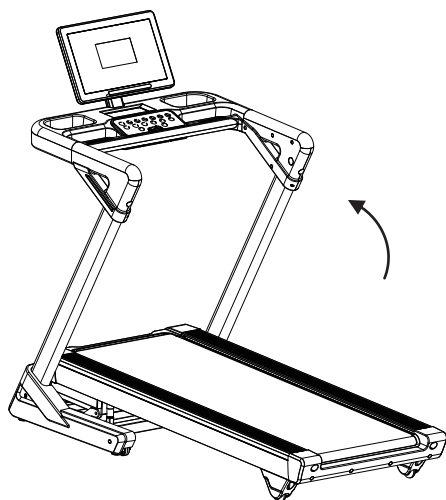
LIFTING UP & SETTING DOWN THE TREADMILL

LIFTING UP THE TREADMILL

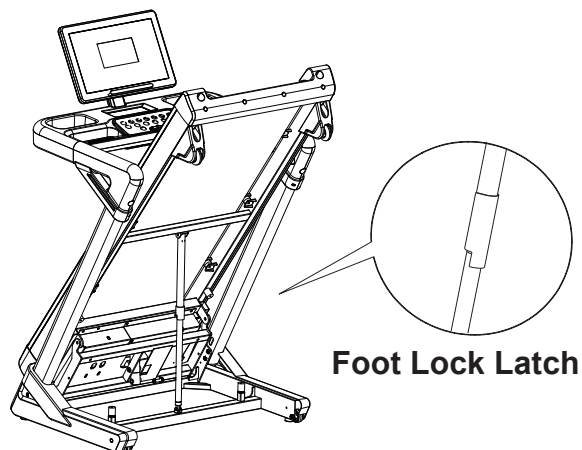
Firmly grasp the rear end of the main frame with both hands. Carefully lift the end of the treadmill up into the upright position until the Foot Lock Latch engages and securely locks the main frame into position. Make sure the main frame is securely latched before moving the treadmill. See figures A and B.

Store the treadmill in a clean and dry environment away from children.

A



B

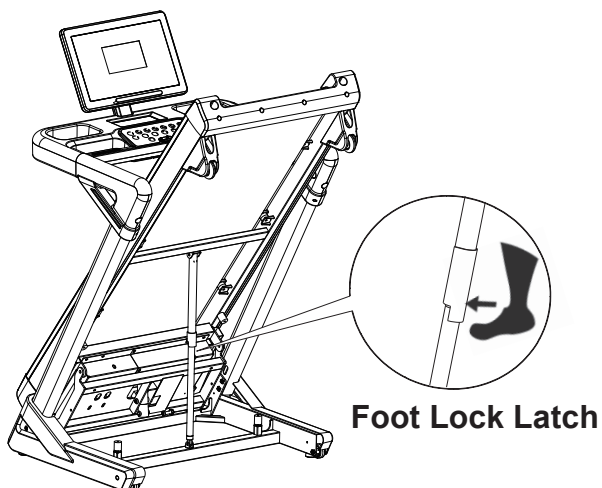


SETTING DOWN THE TREADMILL

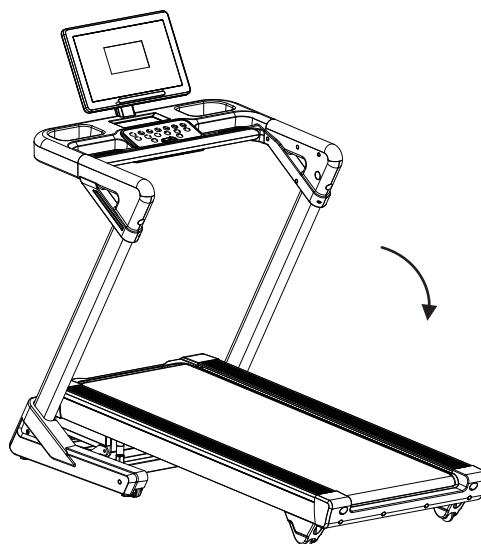
To set down the treadmill, firmly grasp the rear end of the main frame with both hands. Gently kick on the Foot Lock Latch with your foot until the lock latch disengages. Carefully lower the deck to the ground. See figures C and D.

NOTE: DO NOT STAND UNDER THE DECK WHEN SETTING DOWN THE TREADMILL. TO PREVENT INJURY, PLEASE MAKE SURE YOU HAVE A FIRM HOLD WHEN LIFTING UP OR SETTING DOWN THE DECK.

C

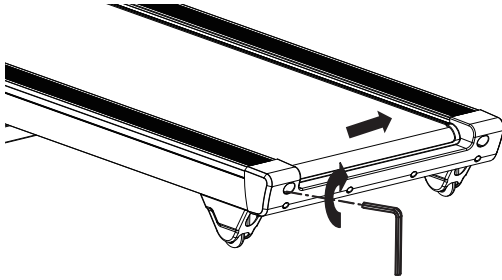


D



BELT ADJUSTMENT

The running belt is pre-adjusted to the running deck at the factory, but after prolonged use it can stretch and require readjustment. To adjust the belt, turn on the main power switch of the treadmill and let the belt run at a speed of 4-6 KPH. Use the Allen Wrench provided to turn the rear roller adjustment bolts in order to centre the belt. If the running belt is shifting to the left, turn the left adjustment bolt 1/4 turn clockwise, and the running belt should start to correct itself.

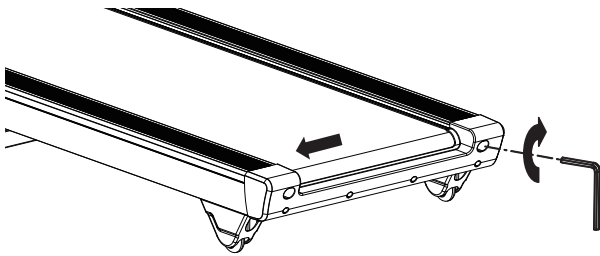


Tool:



Allen Wrench

If the running belt is shifting to the right, then turn the right adjustment bolt 1/4 turn clockwise, and the belt should start to correct itself. Keep turning the adjustment bolts until the running belt is properly centered.

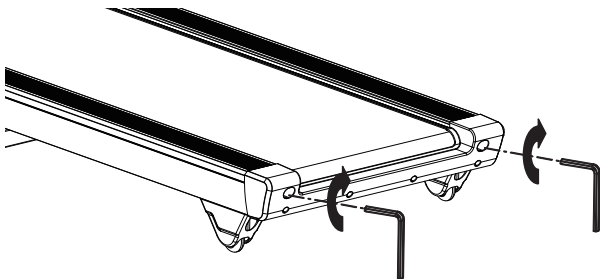


Tool:



Allen Wrench

If the running belt is slipping during use, turn off and unplug the treadmill. Using the Allen Wrench provided, turn both left and right rear roller adjustment bolts 1/4 turn clockwise, then turn the main power switch back on and run the treadmill at a speed of 4-6 KPH. Run on to the running belt to determine if the belt is still slipping. Repeat this procedure until the belt no longer slips.



Tool:



Allen Wrench

CARE, MAINTENANCE & TROUBLESHOOTING GUIDE

WARNING: To prevent electrical shock, please turn off and unplug the treadmill before cleaning or performing routine maintenance.

WARNING: Always check the wear and tear components like spring knob and running belt to prevent injury.

CLEANING

After each exercise, ensure that the unit is wiped down and any sweat is removed from the unit.

The treadmill can be cleaned with a soft cloth and mild detergent. Do not use abrasives or solvents. Be careful not to get excessive moisture on the display panel as this might damage the unit and create an electrical hazard.

Please keep the treadmill, especially the computer console, out of direct sunlight to prevent damage to the screen.

STORAGE

Store the treadmill in a clean and dry indoor environment. Never leave or use the unit outdoors. Ensure the master power switch is off and the power cord is un-plugged from wall outlet.

TROUBLESHOOTING GUIDE

Problem	Potential Causes	Corrections
Treadmill will not start.	1. Treadmill not plugged in. 2. Safety Tether Key is not correctly installed. 3. Circuit breaker in the house has been tripped. 4. Treadmill circuit breaker has been tripped.	1. Plug the power cord into a wall outlet. 2. Reinstall the Safety Tether Key. 3. Reset the circuit breaker, or call an electrician to replace the circuit breaker. 4. Wait 5 minutes and then try to restart the treadmill.
Belt slips.	Belt not tight enough.	Adjust belt tension.
Belt hesitates when stepped on.	1. Not enough lubrication applied onto the running deck. 2. Belt is too tight.	1. Apply lubricant. 2. Adjust belt tension.
Belt is not centred.	Running belt tension not even across the rear roller.	Centre the belt.

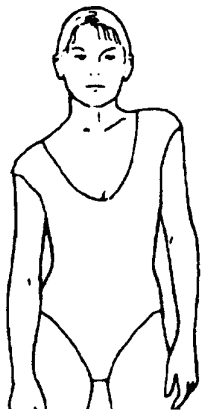
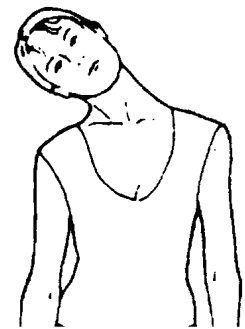
WARM UP AND COOL DOWN ROUTINE

The **WARM-UP** is an important part of any workout. The purpose of warming up is to prepare your body for exercise and to minimize injuries. Warm up for two to five minutes before aerobic exercising. It should begin every session to prepare your body for more strenuous exercise by heating up and stretching your muscles, increasing your circulation and pulse rate, and delivering more oxygen to your muscles.

COOL DOWN at the end of your workout, repeat these exercises to reduce soreness in tired muscles. The purpose of cooling down is to return the body to its resting state at the end of each exercise session. A proper cool-down slowly lowers your heart rate and allows blood to return to the heart.

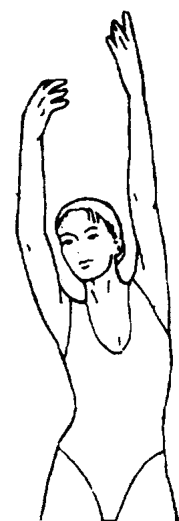
HEAD ROLLS

Rotate your head to the right for one count, you should feel a stretching sensation up the left side of your neck. Then rotate your head back for one count, stretching your chin to the ceiling and letting your mouth open. Rotate your head to the left for one count, then drop your head to your chest for one count.



SHOULDER LIFTS

Lift your right shoulder toward your ear for one count. Then lift your left shoulder up for one count as you lower your right shoulder.



SIDE STRETCHES

Open your arms to the side and lift them until they are over your head. Reach your right arm as far toward the ceiling as you can for one count. Repeat this action with your left arm.

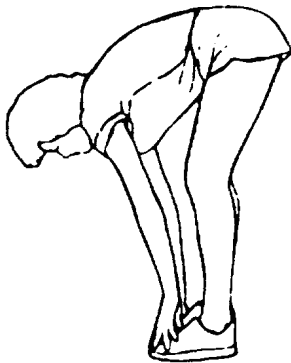


QUADRICEPS STRETCH

With one hand against a wall for balance, reach behind you and pull your right foot up. Bring your heel as close to your buttocks as possible. Hold for 15 counts and repeat with left foot.

INNER THIGH STRETCH

Sit with the soles of your feet together and your knees pointing outward. Pull your feet as close to your groin as possible. Gently push your knees toward the floor. Hold for 15 counts.

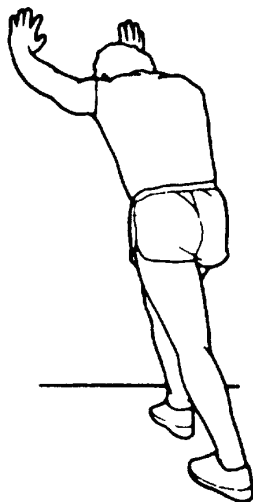
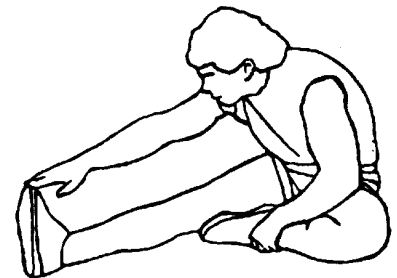


TOE TOUCHES

Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you stretch toward your toes. Reach as far as you can and hold for 15 counts.

HAMSTRING STRETCHES

Extend your right leg. Rest the sole of your left foot against your right inner thigh. Stretch toward your toe as far as possible. Hold for 15 counts. Relax and then repeat with left leg.



CALF/ACHILLES STRETCH

Lean against a wall with your right leg in front of the left and your arms forward. Keep your left leg straight and the right foot on the floor; then bend the right leg and lean forward by moving your hips toward the wall. Hold, then repeat on the other side for 15 counts.

COMPATIBLE FITNESS APPLICATIONS

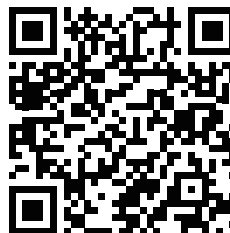
Android



FIT&HOME



iOS



Android



Kinomap



iOS



Android



ZWIFT



iOS



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

How to use

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

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

Bluetooth *MUSIC*

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

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