

CARDIO

DK



TREADMILL T90 PRO

TITAN LIFE®

INDHOLDSFORTEGNELSE

LÆS ANVISNINGEN FØR BRUG	3
KÆRE KUNDE	5
KUNDESERVICE	6
BORTSKAFFELSE	7
GARANTIBESTEMMELSER	8
SIKKERHEDSFORANSTALTNINGER	10
VIGTIGE SIKKERHEDSINFORMATIONER	13
VEDLIGEHOLDELSE	15
RENGØRING	19
PULSTRÆNING	20
OPVARMNING	22
GENERELT OMKRING TRÆNING	25
HJÆLP TIL AT OPFYLDE DINE TRÆNINGSMÅL	26
BRUGSVEJLEDNING	27

LÆS ANVISNINGEN FØR BRUG

VIGTIGT – SE SIDE 18 VEDR. SMØRING AF LØBEBÅND.

DETTE ER MED TIL AT FORLÆNGE LEVETIDEN AF DIT
LØBEBÅND.



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



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

KÆRE KUNDE

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

Dette er et kvalitetsprodukt, som er produceret med henblik på brug i hjemmet. Produktet er testet efter den europæiske norm EN 957. Før påbegyndelse af samling samt brug af produktet, vil vi bede dig om at læse denne brugsvejledning grundigt igennem. Vi anbefaler, at du gemmer brugsvejledningen som reference til senere brug.

KUNDESERVICE

For at vi kan yde den bedst mulige service ved eksempelvis mangler eller defekt, beder vi dig notere og gemme produktets serienummer. Dette finder du på et mærkat påsat nederst på produktrammen. På mærkatet bør du udfylde nedenstående punkter. Disse informationer skal anvendes, såfremt du på et tidspunkt får behov for at kontakte os vedrørende dit produkt. Vi anbefaler, at nedenstående oplysninger gemmes sammen med kvitteringen – kvitteringen skal kunne fremvises i tilfælde af reklamation.

Mærke:

eks. TTITAN LIFE

Produkt type:

eks. Treadmill

Modelnavn:

eks. ATHLETE T'11

Serienummer:

eks. re-12011/5212/45101-01

Købsdato:

eks. 20/10/2020

Købssted:

eks. Expert sport Norge

BESTILLING AF RESERVEDELE

Ved bestilling af reservedele findes nummeret på den pågældende del i enten styklisten eller oversigtstegningen i denne manuel. Henvendelsen skal ske på:

DK: www.livingsport.dk

SE: www.livingsport.se

FI: www.livingsport.fi

NO: www.livingsport.eu

DE: www.livingsport.info

UK: www.livingsport.info

Vi vil bede dig om at have serienummer, modelnummer, kvittering samt brugermanual ved hånden, når du kontakter os.

BORTSKAFFELSE



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

GARANTIBESTEMMELSER

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

Dette produkt er fremstillet efter den europæiske norm EN 957.

Som importør af dit TITAN LIFE produkt yder LivingSport A/S 2 års reklamationsret i henhold til købeloven, omfattende fabrikations- og materialefejl, der konstateres ved varens normale anvendelse.

Reklamationsretten dækker ikke fejl, skader eller slitage, direkte eller indirekte opstået som følge af forkert betjening, manglende vedligeholdelse, vold eller uautoriserede indgreb. LivingSport A/S kan ikke holdes ansvarlige for skader påført på anden indbo i forbindelse med anvendelse af produktet. Reklamation over fejl og mangler, som bør opdages ved sædvanlig undersøgelse af varen, skal meddeles til LivingSport A/S indenfor rimelig tid.

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

Se nedenstående for henvendelse vedrørende reklamation:

DK: www.livingsport.dk

SE: www.livingsport.se

FI: www.livingsport.fi

NO: www.livingsport.eu

DE: www.livingsport.info

UK: www.livingsport.info

SIKKERHEDSFORANSTALTNINGER

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

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

- Det er ejerens ansvar at sikre sig, at alle brugere af produktet er tilstrækkeligt informeret om alle forholdsregler. Brug kun produktet, som beskrevet i denne manual.
- Brug kun produktet indendørs på en jævn overflade med tilstrækkelig fri plads omkring produktet. Placér ikke produktet udenfor, i garagen, carporten, udhuset eller i nærheden af vand.
- Hold produktet væk fra fugt og støv.
- Hold ALTID børn under 12 år og kæledyr væk fra produktet.
- Placér eventuelt en måtte under stabilisatorerne for at beskytte trægulv eller gulvtæppe.
- Spænd alle skruer og bolte efter med jævne mellemrum.
- Udskift eventuelle nedslidte dele med det samme.
- Beskadigede dele eller komponenter kan medføre en risiko for din sikkerhed eller forringelse af produktets levetid. Udskift derfor straks beskadigede eller slidte dele, og brug ikke

produktet, før denne udskiftning er sket.

- Reparationer må kun udføres efter aftale med LivingSport A/S.
- Vær opmærksom på, at INGEN væsker kommer ind i maskinen eller i elektroniske dele, da dette kan beskadige produktet.
- Produktet skal opbevares ved almindelig stuetemperatur – ikke under 15°C.
- Ifør dig passende tøj, når du træner; undgå løst tøj, som kan fanges i de bevægende dele på produktet.
- Træn altid i sportssko.
- Hold din ryg ret, når du træner på produktet. Bøj ikke i ryggen.
- Hvis du føler smerte eller svimmelhed under træningen, stop da med det samme!
- Hvis dit produkt er udstyret med en hånd-pulsmåler, skal du være opmærksom på, at pulsmåleren ikke er et medicinsk redskab og, at der må påregnes en hvis unøjagtighed ved en hånd-pulsmåler sammenlignet med en pulsmåler, der måler tættere på hjertet. Flere faktorer, bl.a. udøverens bevægelser, kan influere præcisionen af hånd-pulsmåleren.
- Hånd-pulsmåleren skal anses som et træningshjælpemiddel til at fastslå din generelle pulstrend.
- Produktet er klasse "H" (Hjemme) produkt, og er derfor kun beregnet til hjemmetræning. Det bør derfor ikke anvendes under erhvervsmæssige eller institutionsmæssige forhold.
- Produktet er ikke designet til medicinske og rehabiliterende formål.
- Dette produkt er lavet efter den europæiske Norm EN 957 og er IKKE beregnet til terapeutisk eller helbredende træning.
- For maksimal brugervægt se [BRUGSVEJLEDNING](#).

- Hvis dit produkt har pulsmåling, skal du være opmærksom på følgende: ADVARSEL! Pulsovervågningssystemer kan være unøjagtige. Overtræning kan resultere i alvorlig skade eller død. Hvis du føler dig utilpas, skal du holde op med at træne med det samme.
- Nødfrakobling; klart sikkerhedsområde på mindst 2.000 mm i længden og mindst lige så bredt som løbebåndet skal være til stede bag udstyret under brugen. Hvis dit produkt har pulsmåling, skal du være opmærksom på følgende: ADVARSEL! Pulsovervågningssystemer kan være unøjagtige. Overtræning kan resultere i alvorlig skade eller død. Hvis du føler dig utilpas, skal du holde op med at træne med det samme. Støjmissionen under belastning er højere end den er uden belastning.

VIGTIGE SIKKERHEDSINFORMATIONER

Stil dit løbebånd i nærheden af en stikkontakt. Tilslut altid en ledning med jordforbindelse. Der må ikke være tilsluttet andre strømforbrugende artikler til samme stikkontakt. Det anbefales ikke at anvende forlængerledning. Produktet kan anvendes til 220-240 volt. Strømforsyningen må kun tilsluttes af en voksen.

Er du i tvivl om hvordan du skal tilslutte dit løbebånd, eller om det er sikkert, bør du kontakte en autoriseret elektriker. Du må ikke påbegynde at modificere ledning eller adapter.

Ledningen må ikke være i kontakt med løbebåndet! Den må f.eks. ikke ligge under hverken løbebåndet, den bagerste eller den forreste rulle. Anvend ikke løbebåndet såfremt ledningen er defekt!

Under vedligeholdelse af løbebåndet, sluk da for strømmen og tag ledningen ud af stikkontakten. Vær sikker på at løbebåndet er 100% intakt og at alt er spændt før du anvender løbebåndet. Løbebåndet må ikke anvendes hverken udendørs eller placeres i direkte sollys. Når løbebåndet er tændt, skal det altid være under opsyn af en voksen.

SAMLING

Før opstart er det vigtigt, at man læser alle trin for samlingen af produktet grundigt igennem. Vi anbefaler at du samtidig ser på det eksploderede diagram.

Bortskaf al emballage og løst materiale, før produktet samles. Sikre dig at alle dele er med og intakt før samlingen påbegyndes. Anvend styklisten til at tjekke netop dette.

Vær forsigtig når produktet samles. Sørg for at du kan koncentrere dig og ikke bliver forstyrret imens. Børn må aldrig være tilstede under samlingen af produktet!

VEDLIGEHOJDELSE

Produktet skal inden enhver anvendelse efterspændes og efterses for eventuelle opståede fejl, slør, mislyde samt manglende dele. Er du i tvivl om, hvorvidt produktet har en fejl, stop da enhver anvendelse og kontakt LivingSport A/S serviceafdeling. Du skal især være opmærksom på skruer og bolte, der fastholder bevægelige dele, uanset om de er synlige eller skjulte. I tilfælde af påstået fejl pga. ukorrekt anvendelse, manglende efterspænding eller vedligeholdelse, vil garantien til enhver tid bortfalde. LivingSport A/S påtager sig ej heller ansvar på fejl, der evt. opstår på 2. og 3. part.

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

**ALLE DELE SKAL EFTERSES OG EFTERSPÆNDES REGELMÆSSIGT!
DEFEKTE DELE SKAL UDSKIFTES OMGÅENDE!**

JUSTERING AF LØBEBÅNDET / BÆLTE

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

SÅDAN STRAMMES LØBEBÆLTET

1. Anvend en 8mm nøgle på den venstre bolt. Drej den med uret en $\frac{1}{4}$ omgang.
2. Gentag STEP 1 med den højre bolt. Du skal sikre dig, at du drejer hver bolt lige meget. Sker dette ikke, vil bæltet begynde at løbe skævt, og at risikerer at bæltet ødelægges.
3. Gentag STEP 1 og STEP 2 indtil båndet stopper med at slippe / "stå stille".
4. Vær opmærksom på at du ikke kommer til at overstramme bæltet, da det kan skade de kuglelejerne i den forreste rulle. Sker dette, vil der komme en metallisk støj fra rullen.

For at mindske belastningen på rullerne (løsne båndet), drej da både højre og venstre bolt det same antal gange mod uret.

CENTRERING AF LØBEBÅNDET / BÆLTET

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

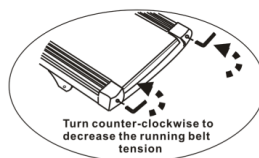
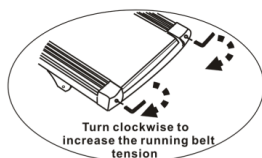
- Start løbebåndet / bæltet, lad det køre 6 km/t. uden at der er nogen belastning på båndet. Observér om bæltet trækker mod højre eller venstre side.

- Trækker det til venstre så drej på den venstre justeringsbolt med nøglen. Drej venstre bolt $\frac{1}{4}$ omgang med uret.
- Trækker det mod højre, drej da på den højre justerings bolt med nøglen. Drej den højre bolt $\frac{1}{4}$ omgang med uret.
- Gentag ovenstående indtil bæltet er centreret.

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

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

Se illustrationen herunder.



SMØRRING

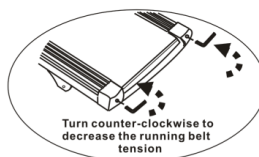
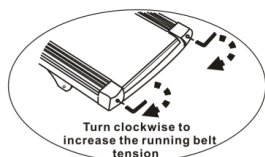
Inden første anvendelse af løbebåndet skal du tjekke om løbebåndet er smurt tilstrækkeligt fra fabrikkens side:

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

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

Løbebåndet bør smørres regelmæssigt. Smør det med en måneds mellem eller efter ca. 40 træningstimer. Anvend kun en autoriseret silikone spray, eller den flaske som følger med løbebåndet. Ønsker du at købe mere end der medfølger, kontakt da info@livingsport.dk for henvisning til nærmeste forhandler.

SMØRING AF LØBEBÅNDET



TRIN 1:

Brug den medfølgende unbrakonøgle til at løsne skrueerne for enden af båndet, som vist herover. Drej ca. 10 omgange mod uret.

TRIN 2:

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

TRIN 3:

Stram herefter løbebæltet igen.

TRIN 4:

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

RENGØRING

Regelmæssig rengøring giver dit løbebånd en længere levetid!

ADVARSEL: Løbebåndet må være tilsluttet en strømkilde under rengøringen! Strømtikket skal være taget ud af stikkontakten, både når det står uberørt, ved vedligeholdelse og under rengøring.

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

Tør computeren og alle andre overflader af med en tør klud efter hver træning! Computeren må ikke stå direkte i sollys.

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

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

OPBEVARING

Løbebåndet skal opbevares tørt, i et rent rum og ved minimum 15 grader. Sørg for at strømmen er slået fra og ledningen ikke sidder i stikkontakten.

PULSTRÆNING

I dagligdagen bruger vores krop ilt til at omdanne næringsstofferne i vores kost til energi, og denne energi er bl.a. nødvendig for, at vi kan bevæge vores muskler. Mængden af energi måles i kalorier. Generelt sagt: hvis vi forbrænder flere kalorier, end vi indtager, vil kroppen i stedet finde brændstof i de kalorier, som kroppen gemmer som fedt. Dette vil føre til en omdannelse af fedt til muskler, hvilket vil forbedre vores kropsholdning og i det hele taget gøre kroppen helbredsmæssigt sundere.

Ved træning øges kroppens puls for at lede tilstrækkeligt ilt rundt i kroppen til de arbejdende muskler. Regelmæssig cardiovaskulær træning, såsom cykling, løb, roning eller træning på crosstrainer, vil resultere i et stærkere hjerte samt lunger, der mere effektivt kan levere ilt til musklerne. Musklerne har derved lettere ved at omdanne kalorier til energi.

Det er dog nødvendigt, at du meget præcist fastsætter den puls, du skal træne efter, for at du kan forbedre dit helbred på et sikkert og vedvarende niveau. Dette gøres ved at fastsætte din maxpuls (Maximum Heart Rate (MHR)) – det maksimale antal gange dit hjerte kan slå i minuttet.

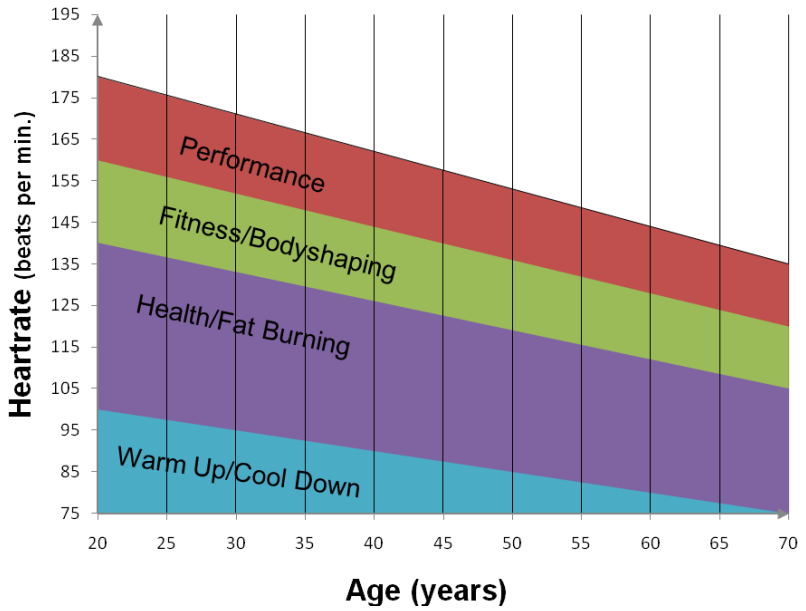
Generel fastlæggelse af maxpuls:

Mand: Anslået maxpuls = $220 - \text{alder}$

Kvinde: Anslået maxpuls = $226 - \text{alder}$

Benyt følgende tabel til at bestemme, hvilket niveau du skal træne på, baseret på din puls:

PULSDIAGRAM



OPVARMNING

FLEKSIBILITET

Fleksibilitet er området af bevægelse ved et led, hvor to eller flere knogler mødes. Ved at vedligeholde dine led og forbedre din fleksibilitet, vil du blive mindre modtagelig for både skader og led-baserede sygdomme. Du bør tilstræbe dig at forbedre din fleksibilitet skånsomt med nogle få stræk. Strækøvelser skal altid være en del af din opvarmnings- og nedkølingsrutine. Derefter kan du fortsætte med at øge din fleksibilitet i din normale træning.

OPVARMNING OG NEDKØLING

Et succesfuldt træningsprogram består af en god opvarmning, aerob træning og en nedkøling. Lav dette program to eller helst tre gange om ugen med en dag imellem træningen. Efter flere måneder kan du forøge din træning til fire eller fem gange om ugen.

Opvarmning er en meget vigtig faktor for din træning, som skal laves inden hver træning. Ved at opvarme og udstrække dine muskler, hjælper du din krop til at kunne præstere bedre under anstrengende træning. Derudover er opvarmningen med til at øge din blodcirkulation og puls samt til at levere mere ilt til musklerne.

Vi anbefaler, at du gentager de illustrerede øvelser efter din træning for at mindske ømme muskelproblemer.

TÅBERØRING

Bøj langsomt forover fra hoften og lad ryggen samt armene være afslappede, mens du strækker ned mod dine tæer. Ræk ned, så langt du kan, og hold denne stilling i 15 sekunder – bøj let i knæene.



SKULDERLØFT

Løft din højre skulder op til dit højre øre og hold den der i 2 sekunder. Løft derefter din venstre skulder op til dit venstre øre og hold den der i 2 sekunder, imens du på samme tid sænker din højre skulder.



HASESTRÆK

Sid med dit højre ben udstrakt. Hvil fodsålen af din venstre fod mod dit højre inderlår. Stræk din højre arm ned langs det udstrakte ben, så langt som muligt. Hold denne stilling i 15 sekunder. Slap af og gør det igen med modsatte ben og arm udstrakt.



SIDESTRÆK

Løft begge dine arme op over hovedet. Før først den ene arm op mod loftet i ét lang stræk og gør efterfølgende det samme med den modsatte arm.



LÆGSTRÆK

Støt dig op ad en væg med armen med dit venstre ben foran det højre. Lad dit højre ben være strakt og hav den venstre fod på gulvet. Bøj derefter det venstre ben og læn dig frem ved at bevæge dine hofter mod væggen. Hold strækket og gentag med det andet ben i 15 sek.



HOVEDRUL

Lad dit hoved falde langsomt ned mod din højre skulder og mærk strækket i den venstre side af nakken i 20 sekunder. Lad derefter dit hoved falde ned mod din venstre skulder og mærk strækket i højre side af nakken. Bøj efterfølgende langsomt hovedet forover og mærk strækket i nakken. Rul aldrig hovedet hele vejen rundt!



Gentag gerne øvelserne nogle gange.

GENERELT OMKRING TRÆNING

HVIS DU ØNSKER AT OPNÅ	TRÆNINGSNIVEAU
Mere aktiv livsstil <ul style="list-style-type: none">• Forbedret funktionskapacitet• Mindsket risici for sygdomme• Fysisk velvære	Niveau 1 Arbejd med en puls på 40-60% af din max
Sunderere hjerte – forbrænde fedt <ul style="list-style-type: none">• Forbedret cardiovaskulært helbred• Vægttab• Mere energi• Nedsat blodtryk• Nedsat kolesteroltal• Øget immunforsvar• Formindske stress	Niveau 2 Arbejd med en puls på 61-70% af din max
Kondition – udholdenhed <ul style="list-style-type: none">• Forbedret cardiovaskulært helbred• Øget iltoptagelse og større udholdenhed	Niveau 3 Arbejd med en puls på 71-85% af din max
Konkurrencetræning <ul style="list-style-type: none">• Flytte syregrænsen• Forbedre konkurrenceresultater	Niveau 4 Arbejd med en puls på 86-100% af din max

HJÆLP TIL AT OPFYLDE DINE TRÆNINGSMÅL

Som tidligere beskrevet, er der en lang række fordele forbundet med træning: bedre søvnvaner, øget forbrænding (kroppen kan forbrænde fedt, selvom du ikke træner), forbedret holdning (mindsker risiko for rygsmerter) samt et bedre selvværd som et resultat af det ovenstående. Vi anbefaler, at du ikke kun bruger dit vægttab som den eneste indikator for resultater. Se i stedet på dig selv i spejlet, da dette er en meget bedre succesindikator, idet at du er ved at omdanne fedt til muskler.

Vi anbefaler, at du ikke sætter for urealistiske mål i begyndelsen af din træning, da dette hurtigt kan give dig ømme muskler og manglende motivation. Sæt dig i stedet op på cyklen i 20 min. 3 gange om ugen for at lade kroppen komme sig igen. Husk på, at du er ved at ændre din livstil, så giv dig god tid til at gøre det ordentligt. Forsøg ikke at ændre hele din livsstil på én gang for at komme i bedre form. Det vil vare ved længere, hvis du går langsomt frem. Tag et skridt ad gangen og vær sikker på, at de ændringer, du laver, bliver en integreret del af din hverdag. Det er vigtigt at forstå, at flere elementer i dagligdagen enten kan hjælpe eller hindre dig i at nå dine mål. Ernæring er en vigtig faktor, hvad angår dit velbefindende, og det er derfor vigtigt at spise rigtigt. Yderligere er der flere små ting i hverdagen, som kan udskiftes med sundere metoder: Tag eksempelvis trappen i stedet for elevatoren. Og husk på, at selvom du måske ikke tager trappen hver dag, gør det stadig en forskel, hver gang du gør det.

BRUGSVEJLEDNING

Maximum brugervægt 150kgs









1. Funktioner

Tillykke med valget af dette motoriseret løbebånd. Du har taget det første skridt mod en sundere og mere lønnende livsstil.

Løbebåndet er specielt designet til at opfylde dine behov. Følgende er løbebåndets egenskaber.

- Hastighedsinterval: 0,8-22 KM/T
- Hældning: 0-22 niveaues automatisk hældning
- Håndpuls
- 25 forudindstillede programmer
- HR-programmer (kun for HRC-version)
- Højtalere
- Indgangsspænding: 220V 50-60HZ

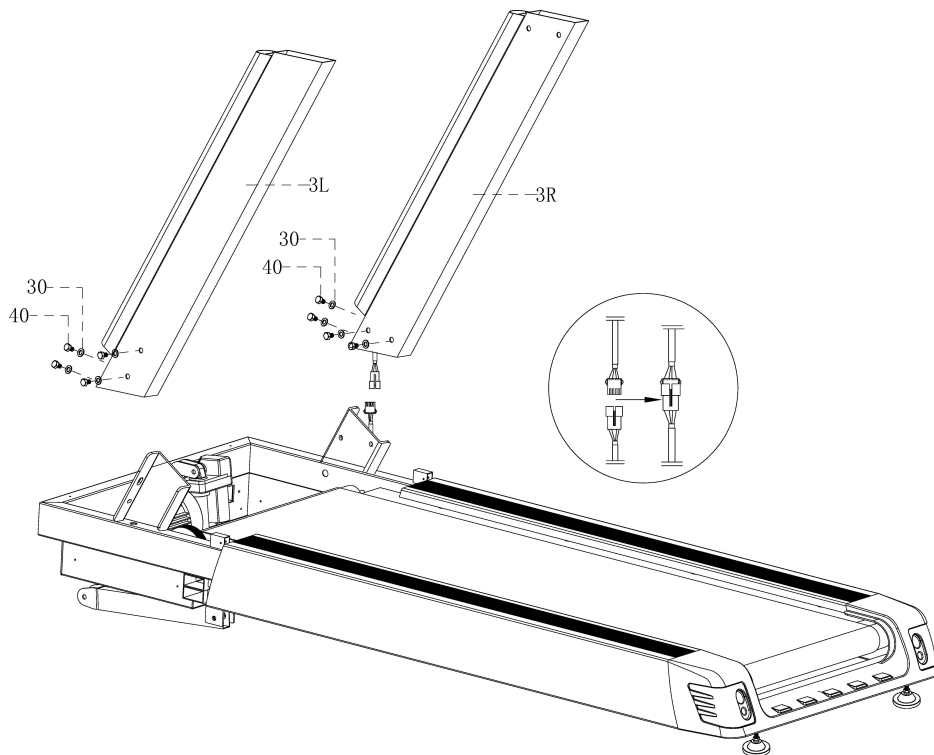
2. Monteringsvejledni

Pakkeliste over hardware			
Del # beskrivelse	Antal (STK.)	Del # beskrivelse	Antal (STK.)
M10x20 mm bolt 	10	Sikkerhedsnøgle 	1
Spændeskive (ϕ 11* ϕ 21*t1,5) 	10	Unbrakonøgle 	2
Smøreolie 	1	Skruetrækker 	1
Skrue ϕ 4.2*16 	25	Spændeskive (ϕ 6* ϕ 13) 	4

BEMÆRK: 1. Ovennævnte dele er alle de dele du skal bruge for at samle dette løbebånd. Før du begynder at samle det, skal du kontrollere emballagen for at sikre at de medfølger.

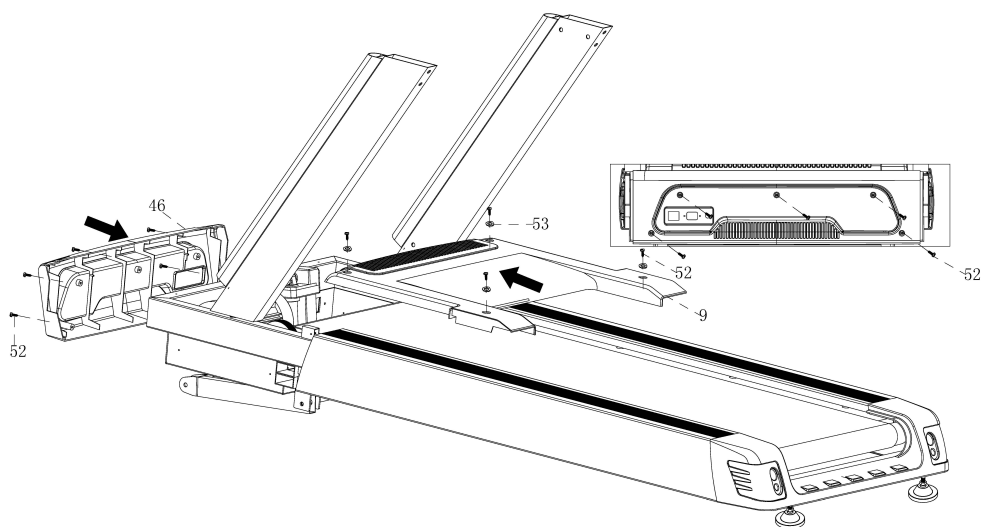
2. Der følger også værktøj i pakken, til at hjælpe dig med at samle dette løbebånd lettere.

• **TRIN 1:** Åbn kassen og placer MAIN FRAME (Bærende ramme) på gulvet. Tilslut COMPUTER BOTTOM WIRE (Computer nedre ledning) og COMPUTER MIDDLE WIRE (Computer mellemste ledning), og lås UPRIGHT (Støttængerne) (3V/H) i pilens retning på MAIN FRAME (Bærende ramme). Anvend M10*20 BOLT (40) og $\phi 11 * \phi 21 * t1,5$ WASHER (Spændeskive) (30) til at låse UPRIGHT (Støttænger) (3V/H).



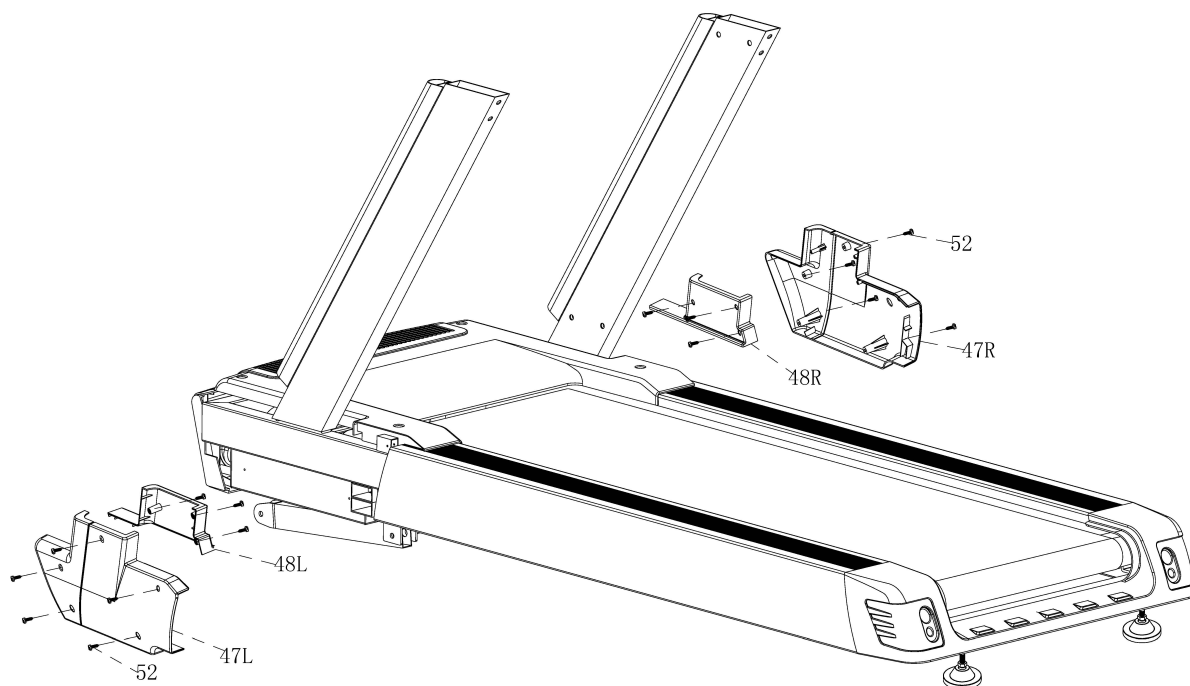
TRIN 2: Montering af motordæksel.

1. Brug skruen (52) $\phi 4.2 * 16$ (53) Spændeskive ($\phi 6 * \phi 13$) til at fastgøre det forreste motordæksel.
2. Sæt motordækslet op og brug skruen (52) $\phi 4.2 * 16$ til at fastgøre motordækslet.

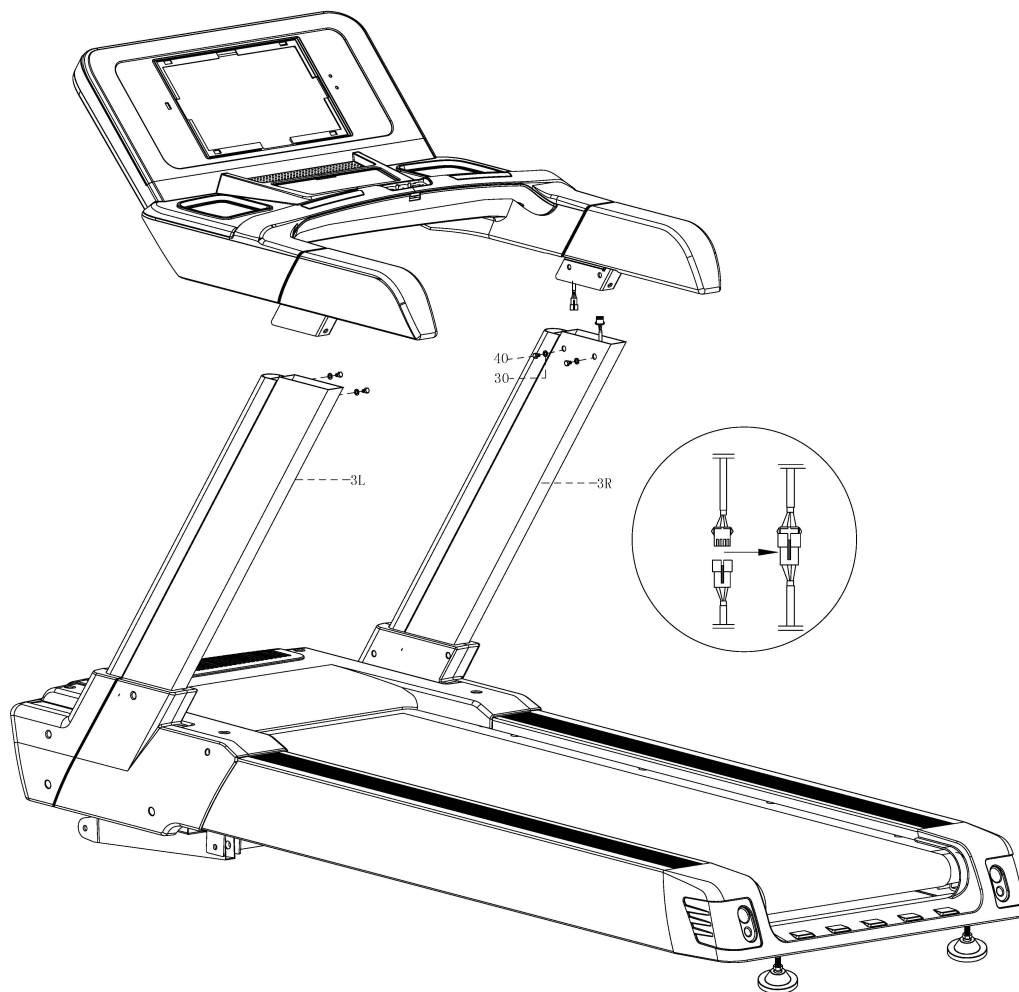


TRIN 3: Montering af dekorative sidedæksler.

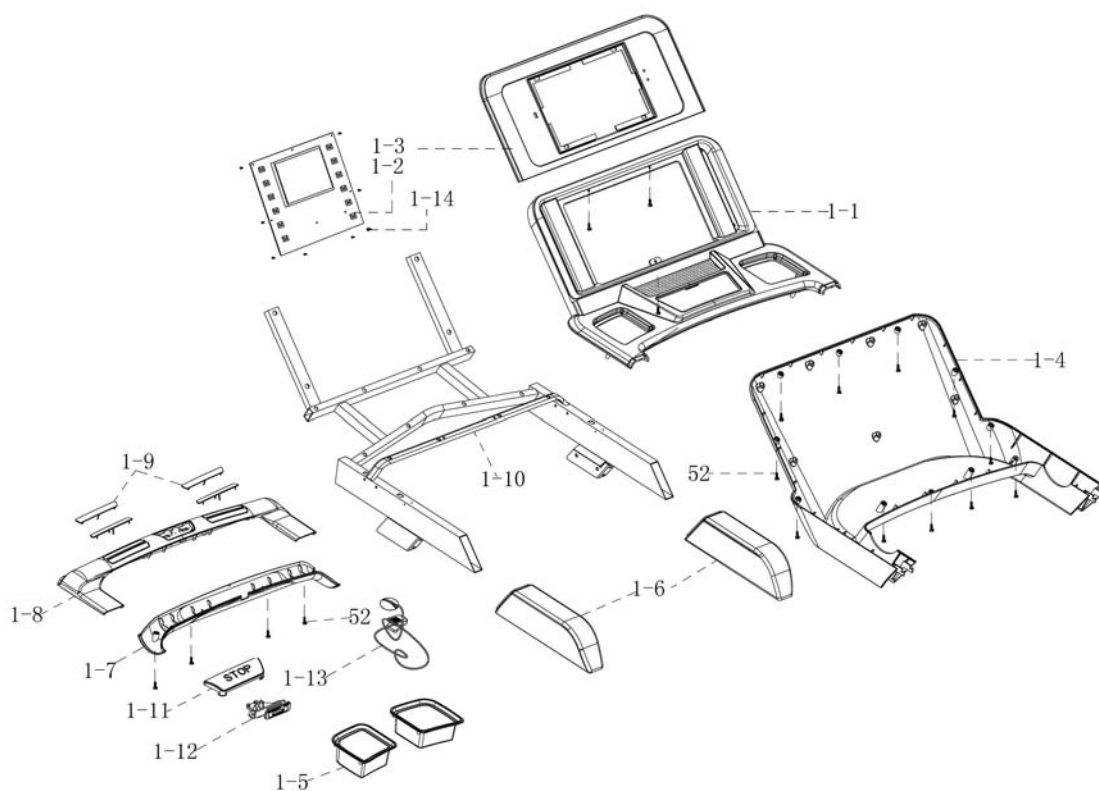
Brug de medfølgende skruer (52) \varnothing 4,2*16 til at fastspænde det dekorative dæksel (47V&H og 48V&H) til begge sider.



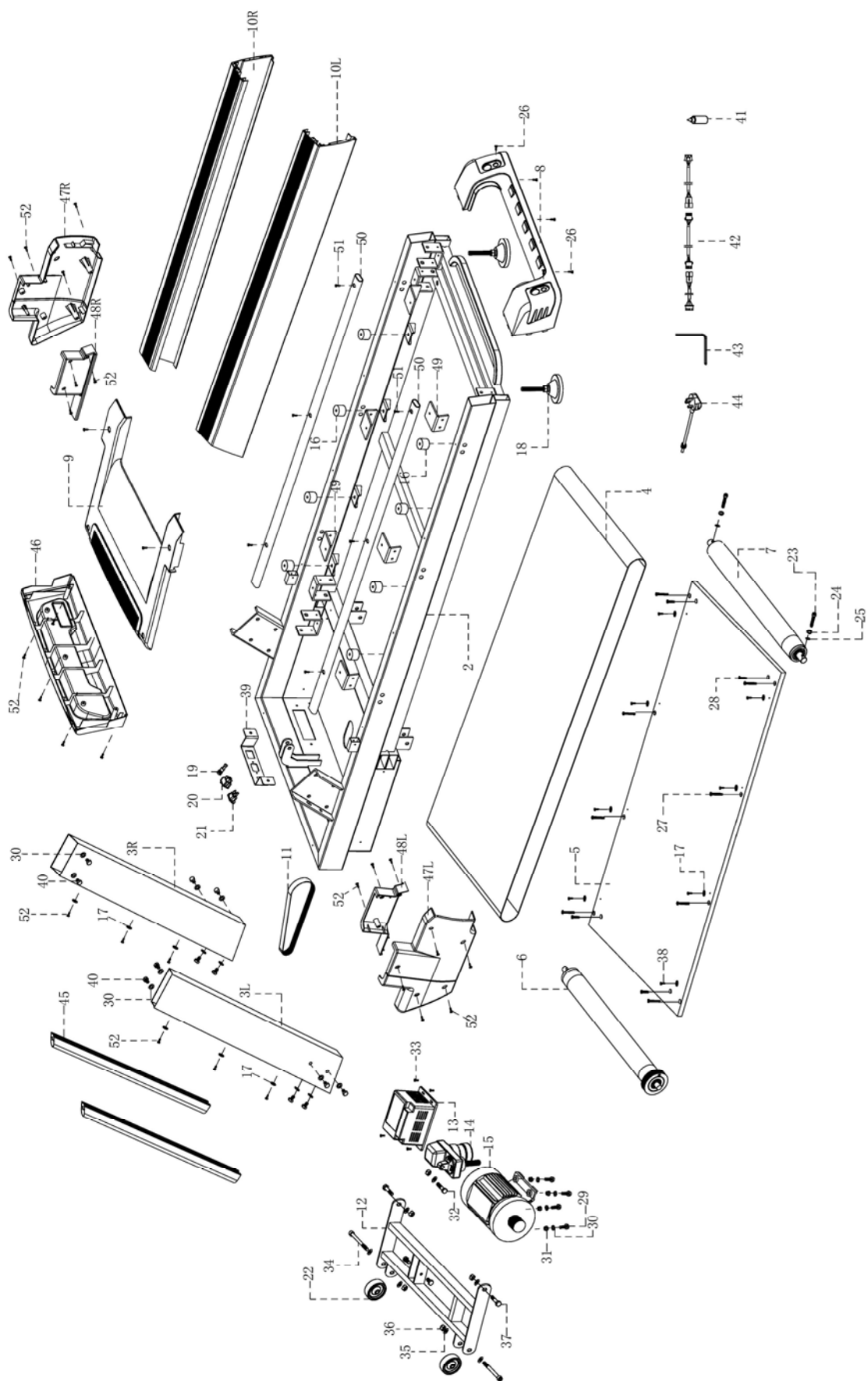
● **TRIN 4:** Tilslut COMPUTER TOP WIRE (Computer øvre ledning) og COMPUTER MIDDLE WIRE (Computer mellemste ledning). Brug M10*20 BOLT(40) og ϕ 11* ϕ 21*t1,5 WASHER (Spændeskive) (30) til at fastgøre COMPUTER på UPRIGHT (Støttestængerne) (3V/H). Sæt derefter sikkerhedsnøglen i computeren.



COMPUTER OVERSIGTSTEGNING



OVERSICHTSTEGNING

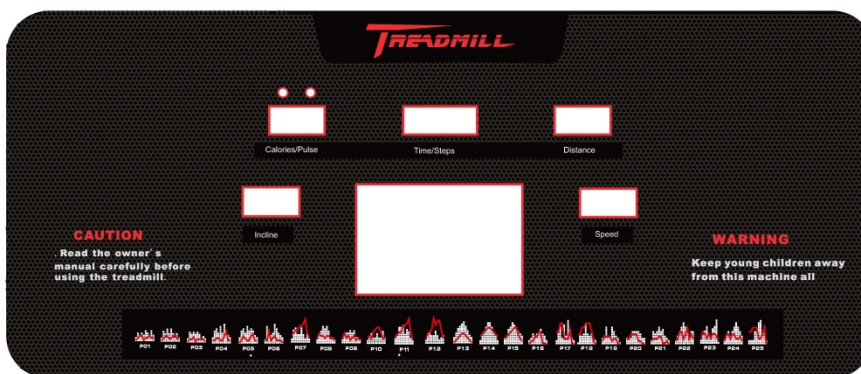


3. Liste over dele

Nr.	Delnavn	ant.	Nr.	Delnavn	ant.
1	KONSOL	1	27	BOLT M8*65	8
2	BASERAMME	1	28	BOLT M6*45	4
3V/H	STØTTESTANG	2	29	BOLT M10*35	4
4	LØBEBÅND	1	30	FLAD SPÆNDESKIVE ϕ 11* ϕ 21*t1,5	15
5	LØBEFLADE	1	31	BOLTHÆTTE M10	7
6	FORRESTE RULLE	1	32	BOLT M10*35	1
7	BAGERSTE RULLE	1	33	SKRUE M4*16	4
8	ENDEHÆTTE	1	34	BOLT M8*55	2
9	MOTORDÆKSEL	1	35	FLAD SPÆNDESKIVE M8	4
10	SIDSKINNER	2	36	BOLTHÆTTE M8	2
11	MOTORBÆLTE	1	37	BOLT M10*16	2
12	HÆLDNINGSKONSOL	1	38	BOLT M8*35	8
13	KONTROLPLADE	1	39	STRØMAFBRYDER	1
14	HÆLDNINGSMOTOR	1	40	BOLT M10*20	10
15	AC-MOTOR	1	41	SILIKONEOLIE	1
16	AFSTANDSHOLDER	8	42	COMPUTERLEDNING	1
17		14	43	UNBRACONØGLE	1
18	STØTTEFØDDER	2	44	STRØMLEDNING	1
19	SIKRING	1	45	OPRETSTÅENDE SIDSKINNER	2
20	STRØMNØGLE	1	46	MOTOR FRONTDÆKSEL	1
21	STIKFATNING	1	47	SIDEBJÆLKE DÆKSEL (V&H)	2
22	HJUL	2	48	SIDEBJÆLKE DÆKSEL (V&H)	2
23	BOLT M10*100	3	49	METAL	6
24	FLAD SPÆNDESKIVE M10	4	50	SIDSKINNER SUPPORT	2
25	FJEDERSKIVE	3	51	BOLT M6*10	6
26	SKRUE	5	52	SKRUE ϕ 4,2*16	49
			53	Spændeskive (ϕ 6* ϕ 13)	4

4 Konsolfunktioner og betjening

Billede af konsolbeklædning:



LED-VINDUE FUNKTION

1. "SPEED (Hastighed)" VINDUE:

Viser den nuværende SPEED (Hastighed), og intervallet er 0,8-22KM/T.

2. "INCLINE (Hældning)"-vindue:

Vis hældningsværdi. Hældningsværdi: 0-22

3. VINDUET "DISTANCE":

Viser løbedistance. Fremtælling er 0,00-99,0, hvis denne værdi overskrides, starter

fremtælling forfra fra 0: Nedtælling starter fra indstillingsværdien til 0 og når

nedtællingen er 0 sænker løbebåndet langsomt hastigheden før det stopper. I

tilstanden nedtælling blinker vinduet for at anmode brugeren om at indstille distancen.

4. "PULSE/CALORIES (Puls/Kalorier)"-vindue:

4.1 Vise pulsværdien. Når håndpulsens holdes, vises pulsen i dette vindue og den tilsvarende

lampe vil være tændt. Pulsens er 50-200 gange/minut. Data er kun til reference og kan

ikke bruges som lægelige data.

4.2 Vise kalorieværdien. Fremtælling er 0-990. Hvis denne værdi overskrides, starter

fremtælling forfra fra 0: Nedtælling starter fra indstillingsværdien til 0 og når

nedtællingen er 0 sænker løbebåndet langsomt hastigheden før det stopper. I

tilstanden nedtælling blinker vinduet for at anmode brugeren om at indstille kalorier.

5. VINDUET "TIME ":

Viser løbetiden. Fremtælling er 0:00-99:59, når den når 99:59, sænker løbebåndet hastigheden indtil

det stopper. Nedtælling starter fra indstillingsværdien til 0:00 og når nedtællingen er 0:00 sænker

løbebåndet langsomt hastigheden før det stopper.

6. VINDUET "PROGRAM":

Når der trykkes på knappen "prog", viser "hastighed"-vinduet programmet: P01-P24, U1-U3, H1-H3 og Fat

KNAP-FUNKTION

1. "START"-KNAP:

Tryk på denne knap for at starte. Efter 3 sekunders nedtælling, starter løbebåndet ved den laveste

hastighed 0,8 KM/T eller standard hastighed.

2. "STOP"-KNAP:

Tryk på denne knap for at stoppe.

3. "PROGRAM" -KNAP:

De valgbare programmer er som følger: P01-P25, U1-U3, H1-H3 og Fat

4. "MODE" -KNAP:

Sådan vælges manuel tilstand og nedtællingstilstande: NEDTÆLLING AF TID, NEDTÆLLING AF DISTANCE OG NEDTÆLLING AF KALORIER.

5. "SPEED (Hastighed) + -" -KNAP:

HASTIGHED + & HASTIGHED –Indstil standard tælling; for at justere hastighed, når løbebåndet starter er målet 0,1 km/hypo i kilometer.

6. "HASTIGHEDSGENVEJS" -TAST:

3 6 9 12 juster hastigheden, når løbebåndet kører.

7. "INCLINE (Hældning) + -" -KNAP:

HÆLDNING + & HÆLDNING –Indstil standard tælling; for at justere hældning, når løbebåndet starter er målet 1 .

8. "HÆLDINGSGENVEJS" -TAST: 3 6 9 12 justere hældningen.

HOVEDFUNKTION

Tænd for strømmen, alle vinduer lyser i 2 sekunder, og går derefter i standby.

1. LYNSTART (MANUEL TILSTAND)

Standby tilstand

Aktiver sikkerhedslås og tryk på start. Efter 3 sekunder starter løbebåndet ved den laveste hastighed. Klik på "SPEED (Hastighed) + -", "3 6 9 12" eller rør ved knappen (hastighed + eller hastighed--) for at justere hastighed. Tryk på "INCLINE (Hældning) + -", "3 6 9 12" eller rør ved knappen (hældning + eller hældning --) for at justere hældning. Tryk på "STOP"-knappen eller fjern sikkerhedslåsen for at stoppe.

2. NEDTÆLLINGSTILSTAND

Tryk på knappen "MODE (Tilstand), vælg: tid nedtælling, distance nedtælling, varme nedtælling. Vinduer viser en standard værdi og lys. Klik på knappen "SPEED (Hastighed) + -" for at justere de nødvendige værdier. Tryk på START-knappen. Efter 3 sekunder starter løbebåndet med den laveste hastighed. Klik på "SPEED (Hastighed) + -", "3 6 9 12" eller rør ved knappen for at justere hastighed. Tryk på "INCLINE (Hældning) + -", "3 6 9 12" eller rør ved knappen for at justere hældning. Når der nedtælles til 0, stopper løbebåndet langsomt. Du kan også trykke på "STOP"-knappen eller fjerne sikkerhedslåsen for at stoppe.

Tilstand for nedtælling af tid:

Vinduet "TIME (Tid)" viser standardværdien 30:00, tryk på "SPEED (Hastighed)+-", for at indstille den foretrukne tid.

KAL nedtællingstilstand:

Vinduet "CAL (Kalorie)" viser standardværdien 50, tryk på "SPEED (Hastighed)+-", for at indstille de kalorier du vil forbrænde.

Distance nedtælling:

Vinduet "DIST (Distance)" viser standardværdien 1,0, tryk på "SPEED (Hastighed)+-", for at indstille den afstand du vil træne.

3. INDBYGGET PROGRAM

Når løbebåndet ikke kører, tryk på programknappen, distancevinduet viser "P1-P25".

Vælg enhver i P1---P25 og tidsvinduet viser standardværdi 30:00 og blinker. Tryk på "SPEED (Hastighed) + -"-knappen for at indstille den ønskede tid. Tryk på "START"-knappen for at starte det indbyggede program. Det indbyggede program har samlet 16 sektioner og køretiden for hver sektion er indstillet tid/16. Når der skiftes til næste sektion, lyder et "Bi" for at underrette brugeren. Systemets hastighed ændres i henhold til programmet. Og du kan justere hastigheden med "SPEED (Hastighed) + -" når du kører. Men når du går ind i næste sektion, genvinder den denne sektionens hastighed. Efter alle sektioner er afsluttet, afgiver systemet en lyd "bi-bi-....." ti gange og displayet viser "End (Slut)". På dette tidspunkt kan tryk på "STOP"-knappen genindsætte løbebåndet og det vil gå i standby-tilstand.

Programindstillingsgrænseflade (f.eks.:P01 som ovennævnte graf)

"DISTANCE": viser PROGRAMNUMMER

"SPEED (Hastighed)": viser den valgte hastighed.

"TIME (Tid)": Viser standard værdi 30:00 og blinker, for at anmode brugeren om at indstille tiden med "SPEED (Hastighed)+-".

"INCLINE (Hældning)": viser indledende hældning

"CALORIES/PULSE (Kalorier/Puls)": Viser kalorier og puls, standard visning er kalorier.

Den viser kalorier, når du ikke tester din puls.

4. BRUGERPROGRAM (U1-U3)

[A] Programindstilling: Tryk på PROG indtil den viser brugerprogram (U1, U2,

U3). Vælg et program og gå ind i indstillingen.

[B] Tryk på MODE (Tilstand) for at tilgå tidsindstilling, området er 5:00-99:00

[C] Tryk på MODE igen og brug "SPEED (Hastighed) +/-" til at vælge din ønskede hastighed eller hældning, tryk på mode og din valg indstilles, det næste træningssegment vises, gennemgå den samme opsætning som du gennemførte med det første segment. Du skal gennemføre alle 16 segmenter, ved afslutningen blinker computeren OK, dit brugerprogram er nu gemt og klar til brug. Når du bruger dit brugerprogram, skifter skærmen fra hældning til hastighed og dine indstillede programmerede niveauer vises.

PULSFUNKTION

Når løbebåndet kører, hold pulshåndtaget i ca. 5 sekunder, den viser pulsdata. Den har en hjerteformet grafik under test af puls. Udfør en test, når løbebåndet stopper, og hold håndpuls i mere end 30 sekunder for at få den nøjagtige puls. Data er kun til reference og kan ikke bruges som lægelige data.

MP3-FUNKTION

Forbind til Bluetooth.

STRØMSPARETILSTAND

Dette system inkluderer strømsparetilstand, når løbebåndet ikke kører, hvis der ikke trykkes på en knap i 10 minutter. Systemet går i strømsparetilstand og lukker displayet. Tryk på enhver knap for at vække systemet til live.

SIKKERHEDSLÅSEFUNKTION

Vinduet viser "----" når en sikkerhedslås fjernes og løbebåndet stopper hurtigt med "BiBi" alarmstøj.

Og aktivere sikkerhedslåsen, indstille programstandard.

KROPSTESTER (FAT (Fedt))

Tryk i starttilstanden kontinuerligt på "PROG" for at komme ind i FAT-kropsfedttester, vinduet viser FAT (FEDT). Tryk på MODE (Tilstand) og gå ind i (F-1 = KØN, F-2 = ALDER, F-3 = HØJDE, F-4 = VÆGT, F-5 = FEDTTESTER).

Tryk på SPEED (Hastighed)+, SPEED (Hastighed)- for at indstille. Tryk på MODE (Tilstand) for at indstille F-5, grib om håndpulsens, vinduet viser dit indeks for kropskvalitet. Indekset for kropskvalitet er beregnet til at teste forholdet mellem højde og vægt.

Kropsfedt passer til enhver mand og kvinde. For at justere vægten henholdes den til andet kropskvalitetsindeks. Det ideelle tal er 20-25. Hvis det ligger under 19, betyder det, at du er for tynd. Hvis det ligger mellem 25 og 29, betyder det, at du er overvægtig. Hvis det er over 30, er der tale om fedme. (Dataene er udelukkende til reference og er ikke medicinske data)

PARAMETERS (Parametre)	ARRANGE (Arrangere)	NOTE (Bemærk)
SEX (Køn)	01--02	01= MALE (Mand) 02= FEMALE (Kvinde)
AGE (ALDER)	10—99 YEARS (ÅR)	
HEIGHT (Højde)	100—200 CM	
WEIGHT (Vægt)	20—150 KG	

VISNING AF LØBEPARAMETER OG INDSTILLINGSOMRÅDE

	Standardværdi	Standard indstillingsværdi	Indstillingsinterval	Displayinterval
TIME (Tid) (min:sek)	30:00	30:00	5:00---99:00	0:00—99:59
SPEED (Hastighed) (Km/t)	-----	-----	-----	1—22 KMT
DISTANCE (km)	1,0 KM	-----	0,5—99,0 KM	0,00—99,0 KM
INCLINE (Hældning)	-----	-----	-----	0 ---22
KALORIER	50 Kcl	-----	10 Kcl—999 Kcl	0 Kcl—999 Kcl

PROGRAMCHAT

TIMEP ROG		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	SP	4	6	6	6	10	10	6	6	6	4	4	2	6	6	4	4
	INC	0	0	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	2	2	0
P2	SP	2	2	8	2	2	8	8	12	4	4	12	4	4	12	4	2
	INC	0	2	2	2	6	6	2	2	4	4	2	2	4	2	2	0
P3	SP	2	4	8	8	4	4	8	8	10	10	12	4	4	8	4	4
	INC	0	2	2	4	4	6	4	6	4	2	2	2	4	2	2	0
P4	SP	4	6	6	6	12	12	12	12	6	6	4	4	4	6	6	2
	INC	0	2	2	4	4	6	8	8	6	6	6	4	4	2	2	0
P5	SP	2	4	6	12	12	12	4	4	4	4	12	12	12	6	4	2
	INC	0	2	4	6	4	2	2	0	0	2	2	2	2	2	4	0
P6	SP	4	4	6	6	6	6	8	8	6	6	8	8	6	8	6	4
	INC	0	2	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	0
P7	SP	4	8	8	8	8	4	4	12	12	4	4	8	8	4	4	2
	INC	0	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	0
P8	SP	2	2	6	6	6	8	8	10	10	12	8	6	6	6	4	4
	INC	0	2	2	4	2	2	2	4	2	2	2	4	2	2	2	0
P9	SP	2	4	8	10	2	4	8	10	2	4	10	2	4	10	4	2
	INC	0	2	2	4	4	6	6	8	8	1	8	6	4	2	2	0
P10	SP	4	6	6	8	8	8	6	8	6	8	6	10	6	10	8	4
	INC	0	2	2	2	4	4	4	4	4	4	6	6	6	4	4	0

P11	SP	4	6	6	8	8	8	6	8	6	8	6	10	6	10	8	4
	INC	0	2	2	2	4	4	4	4	4	4	6	6	6	4	4	0
P12	SP	4	6	8	10	8	6	4	6	8	12	8	6	8	12	12	6
	INC	0	2	2	4	4	6	6	8	8	6	6	4	4	2	2	0
P13	SP	2	3	4	5	6	5	4	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INC	2	6	6	8	10	8	6	6	2	2	2	6	6	8	10	2
P14	SP	2	4	6	8	6	6	4	4	2	8	6	6	4	4	2	2
	INC	2	3	4	5	2	3	4	5	4	3	2	3	4	5	4	3
P15	SP	2	4	6	8	8	6	4	2	2	4	6	8	10	6	4	2
	INC	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	2
P16	SP	2	2	6	6	8	10	6	2	2	2	6	6	8	6	2	2
	INC	1	3	1	2	1	2	1	1	2	0	1	3	1	2	1	0
P17	SP	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	INC	1	2	2	3	4	4	3	2	1	0	2	2	3	2	1	0
P18	SP	2	4	6	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	INC	1	4	5	7	9	11	9	7	5	3	9	11	9	7	5	3
P19	SP	1	3	4	5	6	5	4	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INC	2	5	6	8	10	8	6	6	2	2	10	8	6	6	2	2
P20	SP	1	4	6	8	6	4	2	1	4	6	8	6	4	4	2	2
	INC	2	4	4	5	2	3	4	5	4	3	2	3	4	5	4	3
P21	SP	1	4	6	8	10	8	6	4	2	2	1	8	6	4	2	2
	INC	2	3	6	2	4	6	2	3	6	2	4	6	2	4	6	2
P22	SP	2	3	3	6	7	4	7	4	7	4	4	2	3	4	4	2
	INC	4	5	5	5	6	6	6	7	9	9	10	12	12	8	6	3
P23	SP	2	4	4	7	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	INC	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	9	7	4	2
P24	SP	2	4	5	6	7	5	4	8	6	6	5	4	2	4	3	3
	INC	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	10	10	8	6	3
P25	SP	2	4	5	6	7	5	4	8	6	6	5	4	2	4	3	3
	INC	5	7	7	6	7	6	8	10	4	4	4	12	10	8	6	3

5.FEJLKODE OG BETYDNING

Kode	Problem	Mulige årsag	Løsning
ER1	Display modtog ikke signalet inden for 30 sekunder	Kabelforbindelse	Kontroller eller udskift kablerne
		display standard	udskift displayet
ER2	problem med hældning	Tryk på Speed (Hastighed) "+" "-" og Incline (Hældning) "+" "-" samtidig i 10 sekunder. Løbebåndet vil starte en selvkontrol.	
		problem med inverter	udskift inverter
		problem med hældningsmotor	udskift hældningsmotor
ER4	Over stærkstrøm	motorbælte er for stramt	Juster motorbæltet
		mindre silikoneolie	rens snavs under båndet og tilføj silikoneolie
		inverter IPM-del ødelagt	udskift invertoren
	Spænding for lav	spænding under 200V	juster spændingen til 220V
ER3	OVERSPÆNDING		
		spænding over 270V	juster spændingen til 220V
ER5	overvægt	blød indstilling er forkert	nulstil løbebåndets data
		over brugerens vægt	reducer brugerens vægt
			rens snavs under båndet og tilføj silikoneolie
ER10	OVEROPHEDNING AF INVERTOR MCU	problem med inverter hastighedssensor	udskift invertoren
		inverterventilator fungerer ikke	udskift inverterventilatoren
ER7	Invertoren modtog ikke signalet	Kabelforbindelse	kontrol af forbindelseskabler
		invertorsensor ødelagt	udskift inverter
SIKKER	sikkerhedsnøgle-tast	sikkerhedsnøgle ikke i brug	Sæt sikkerhedsnøglen på maskinen
		computerdiode (to-elektrodeventil) ødelagt	udskift computer PCB
		sikkerhedsnøglesensor er ødelagt	kontroller sensorposition eller udskift sensoren
ER13	Over stærkstrøm	motorbælte er for stramt	Juster motorbæltet
		mindre silikoneolie	rens snavs under båndet og tilføj silikoneolie
		inverter IPM-del ødelagt	udskift invertoren
ER14	Spænding for lav	spænding under 200V	juster spændingen til 220V
ER15	Inverter	inverter indvendig kabelforbindelse	Udskift inverter
ER16	forbindelse	motor tilslutter ikke korrekt	kontroller motor forbindelseskabler
		inverterudgang ødelagt	udskift invertoren
ER17	elektronisk strøm U-sensor ødelagt	inverter U-sensor ødelagt	udskift invertoren
ER18	elektronisk strøm W-sensor ødelagt	inverter W-sensor ødelagt	udskift invertoren

EU Declaration of Conformity

Object of the declaration:

Product MOTORISED TREADMILL
 Model TITAN LIFE TREADMILL T90 PRO
 Itemnumber 270-200034
 Producer Itemnumber T8
 Manufacturer HANGZHOU FOREVER FITNESS CO., LIMITED
 Address 169, KANSHAN ROAD, KANSHAN TOWN, XIAOSHAN,
 HANGZHOU, CHINA

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



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

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

Directives:	Standards:
RoHS 2011/65/EU	AMENDMENT 2015/863.EU
LVD 2014/35/EU	EN 60335-1:2012+A11:2014+A13:2017
EMC 2014/30/EU	EN 55014-1:2017 EN 55014-2:2015 EN 61000-3-2:2014 EN 61000-3-3:2013
GPSD 2001/95/EC	EN ISO 20957-1:2013 EN957-6:2010+A1:2014
MD 2006/42/EC	EN ISO 20957-1:2013 EN957-6:2010+A1:2014

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

Place of issue: HANGZHOU

Date of issue:

2019/7/10

Name :

张国强
 HANGZHOU FOREVER FITNESS CO., LIMITED

Position:

MANAGER

Signature

张国强

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

—

—

—

—

—

—

—

—