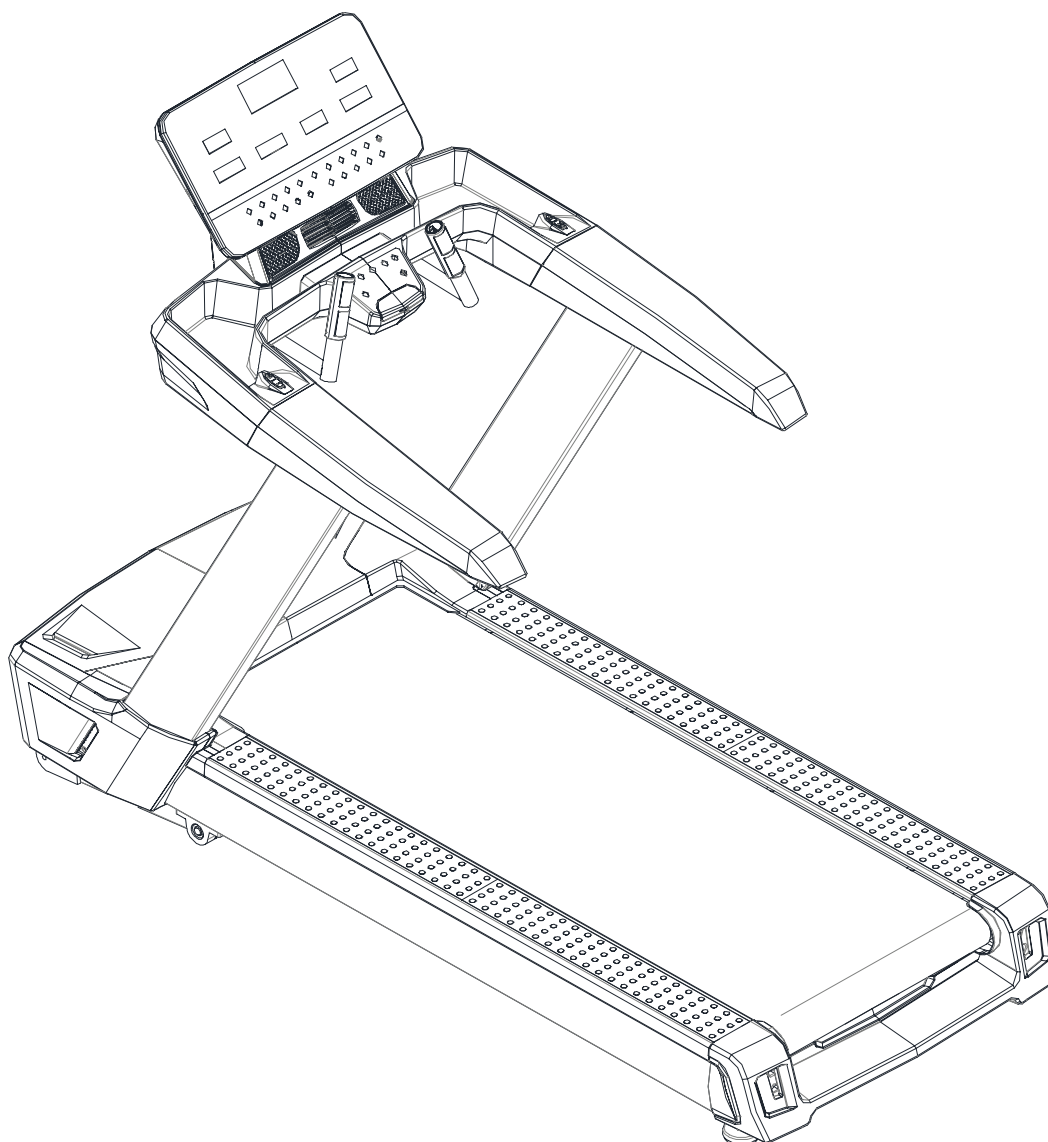




PRO20.0 TREADMILL

ANVÄNDARMANUAL



VIKTIGT: Läs samtliga instruktioner noggrant innan du använder denna produkt. Behåll manualen för framtida bruk. Specifikationerna för den här produkten kan skilja sig från bilden, ändringar sker utan förvarning.



GYMSTICK.COM

Tack för att du köpt Gymstick PRO20.0. Vi är mycket stolta över att producerat denna kvalitativa Gymstick produkt och önskar dig många effektiva och njutbara träningspass samt konkreta resultat i ditt utseende, kondition och livsnöjdhet.

INNEHÅLLSFÖRTEKNING

1.	SÄKERHETSINSTRUKTIONER.....	3
2.	SPRÄNGSKISS.....	4
3.	LISTA PÅ DELAR.....	5
4.	MONTERINGSINSTRUKTIONER.....	8
5.	FLYTTA LÖPBANDET.....	14
6.	DATORINSTRUKTIONER.....	15
7.	HASTIGHETSTABELL FÖR PROGRAMMEN.....	20
8.	ANVÄNDNINGSSINSTRUKTIONER.....	21
9.	VIKTIG EL-INFORMATION.....	23
10.	SMÖRJNING.....	25
11.	UNDERHÅLL.....	26
12.	FELSÖKNING.....	27
13.	GARANTI.....	29



OBS!

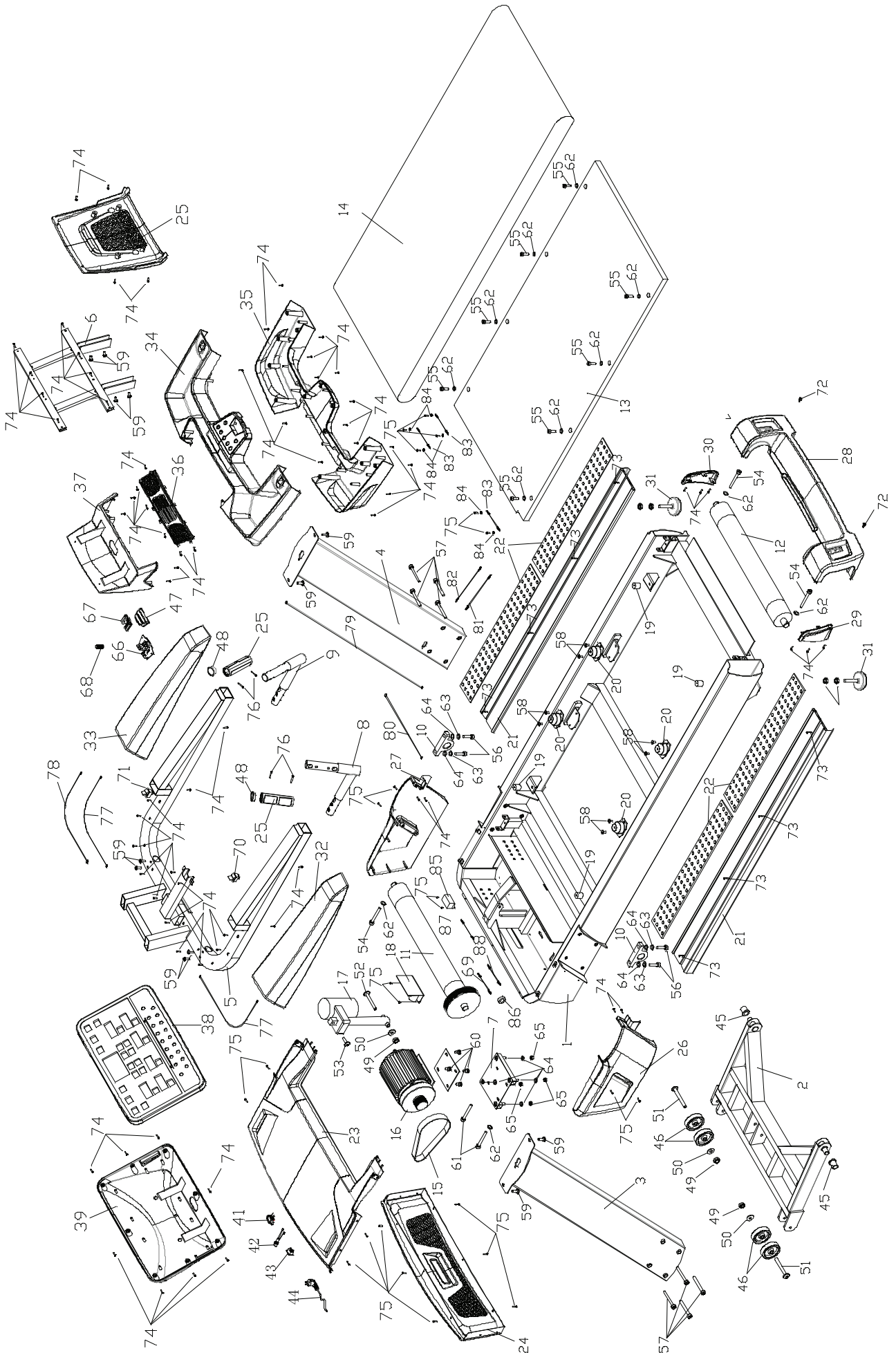
LÄS OCH FÖLJ SÄKERHETSANVISNINGARNA. UNDERLÅTENHET ATT FÖLJA DESSA INSTRUKTIONER KAN LEDA TILL ALLVARLIG SKADA.

Instruktionerna innehåller viktig information som hjälper dig att få ut det mesta av maskinen genom att säkerställa korrekt montering, användning och underhåll.

- Produkten får aldrig lämnas utan uppsikt när den är kopplad till ström. Koppla bort produkten från eluttaget när den inte används.
- Noggrann övervakning är nödvändig när denna produkt används i närheten av barn, funktionshindrade personer eller husdjur.
- Använd lämpliga kläder under träning på löpbandet. Använd inte lösa kläder som kan fastna i löpbandets rörliga delar. Använd alltid tränings skor.
- Avbryt träning omedelbart om du upplever bröstsmärta, oregelbundna hjärtslag, andningsproblem, yrsel eller annat obehag. Kontakta läkare innan du fortsätter.
- Håll barn och husdjur borta från löpbandet när du startar det.
- Denna maskin kan användas av endast en person åt gången.
- Kontrollera alltid att alla delar av löpbandet är i gott skick före användning.
- Använd maskinen endast när den är i sitt korrekta skick.
- Placera löpbandet på en plan yta med minst 0,5 meters fritt avstånd runtom. Placera inte löpbandet på någon yta som blockerar luftöppningar. För att skydda golvet från skador, placera en matta under löpbandet.
- Sätt aldrig något föremål eller kroppsdelar i någon öppning på maskinen.
- Använd löpbandet endast enligt beskrivningen i denna handbok.
- Om strömledaren är skadad, kontakta tillverkaren för en ny sladd för att undvika olyckor.
- Använd inte maskinen utomhus.
- Detta löpband är konstruerat för användning med ~220 - ~240 volts markspänning.
- Maximal viktkapacitet för denna maskin är 160 kg.



RÅDFRÅGA LÄKARE INNAN DU UTFÖR NÅGRA TRÄNINGSPROGRAM. DETTA ÄR SÄRSKILT VIKTIGT FÖR PERSONER SOM ÄR ÖVER 35 ÅR GAMLA OCH HAR HÄLSOPROBLEM.



LISTA PÅ DELAR

Nr.	Delnamn	Information	St.
1	base frame		1
2	Incline motor frame		1
3	upright post left		1
4	upright post right		1
5	console frame		1
6	screen frame		1
7	motor base		1
8	hand pulse frame left (PVC coated)		1
9	hand pulse frame right (PVC coated)		1
10	fixed base	t25×120×60(zinc plating-white)	2
11	front roller	Φ150×Φ85×Φ25×715	1
12	rear roller	Φ85×Φ25×638×705	1
13	running board	1410×680×25	1
14	running belt	3460×580×t3.2 tyre pattern	1
15	motor belt	270J10	1
16	motor A.C	3.0HP	1
17	Incline motor		1
18	inverter		1
19	cylinder cushion pad	φ30×30×M8×8	4
20	cushion pad with base	80×54×40(red)	4
21	aluminium side rail	128×49×1400	2
22	rubber pad of side rail	100×8×700	4
23	motor cover	810×595×68	1
24	Front cover of motor cover	810×114×192	1
25	hand pulse set	cylinder length 133(hand pulse bracket included)	2
26	upright post cover left		1
27	upright post cover right		1
28	Rear cover	855×163×195	1
29	Rear cover accessory left	78×34×155	1
30	Rear cover accessory right	78×34×155	1

Nr.	Delnamn	Information	St.
31	foot pad	Φ74×86×M12	2
32	PU hand bar left		1
33	PU hand bar right		1

Nr.	Delnamn	Information	St.
34	console upper housing	924×403×117	1
35	console lower housing	926×377×129	1
36	fan mounting board	404×28×57	1
37	console mounting seat	432×208×227	1
38	TFT panel	588×22×360	1
39	display back cover	586×82×359	1
40	console back cover	5550EA/408×123×316	1
41	power connected base	250V/10A/red L-60/black L-150/ yellow green L-320	1
42	fuse seat with wire	FP-ZHY-8(6.35×30)/15A	1
43	switch	XW604 (20A)	1
44	power cord	3×1.5mm ² ×2000	1
45	Powder metallurgical sheath	Φ35×Φ30×Φ20×27	2
46	wheel	φ78×φ12.2×t23	4
47	safety key press piece	83.5×42.7×33.2	1
48	round bushing		2
49	hexagon lock nut	M12	3
50	flat washer	Φ12	3
51	allen c.k.s half thread screw	M12×80×20	2
52	allen c.k.s half thread screw	M12×70×20	1
53	allen c.k.s half thread screw	M10×40×20	1
54	allen cylinder full thread screw	M8×75	3
55	allen cylinder full thread screw	M8×25	8
56	allen cylinder full thread screw	M10×35	4
57	allen cylinder full thread screw	M8×80	8
58	allen cylinder full thread screw	M8×10	8
59	allen c.k.s full thread screw	M8×20	12
60	allen cylinder full thread screw	M8×15	4

Nr.	Delnamn	Information	St.
61	allen cylinder full thread screw	M8×55	2
62	flat washer	Φ8	16
63	spring washer	Φ10	4
64	flat washer	Φ10	8

Nr.	Delnamn	Information	St.
65	hexagon lock nut	M10	4
66	safety key mounting board	106×54×24	1
67	safety key plug piece	60.5×42×12	1
68	compressed spring	φ11.8×φ0.8×24	1
69	Connected wire (earth)	L-150mm	
70	incline quick switch	32×25×52	1
71	speed quick switch	32×25×52	1
72	philips c.k.s full thread screw	M5×15(steel nail)	2
73	philips c.k.s self-tapping screw	ST4×20	8
74	philips c.k.s self-tapping screw	ST4×16	72
75	philips c.k.s full thread screw	M4×16(steel nail)	24
76	philips self-drilling full thread screw	M3×28	4
77	quick switch wire	L-700mm	2
78	communication wire	5552EA/L-900mm	1
79	communication wire	5552EA/L-1200mm	1
80	communication wire	5552EA/L-800mm	1
81	power connection wire	L-800mm/1.5mm ² / red	1
82	power connection wire	L-800mm/1.5mm ² /black	1
83	wire (earth)	L-200mm/1.5mm ²	3
84	serrated lock washers	Φ5	6
85	filter	10A(F7252)	1
86	magnet ring	φ35×φ22×t15.0	1
87	power connection wire	L-450mm/1.5mm ² /black	1
88	power connection wire	L-450mm/1.5mm ² /red	1

UPPACKNING & MONTERING

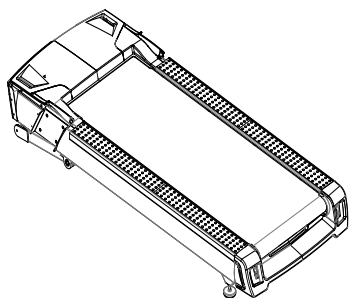
VARNING: Var mycket försiktig vid montering av löpbandet, annars kan skada uppstå.

OBS: Varje steg i instruktionerna berättar vad du ska göra. Läs och förstå alla instruktioner noggrant innan du börjar montera ihop löpbandet.

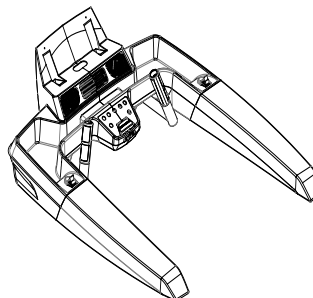
PACKA UPP OCH BEKRÄFTA INNEHÅLLET:

- Lyft och ta bort kartongen runt löpbandet
- Kontrollera att följande föremål är med. Om någon del saknas, kontakta återförsäljaren.

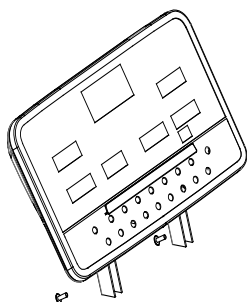
INNEHÅLL



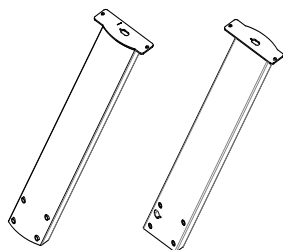
Huvudram



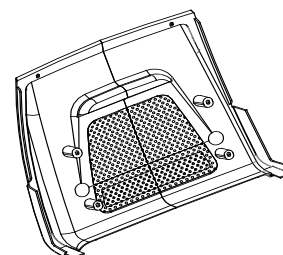
Konsolram



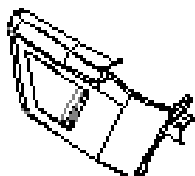
LED-panel



Stående stolpe



Konsolens bakre kåpa

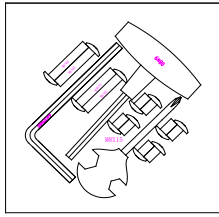


Vänster stolpes kåpa



Höger stolpes kåpa

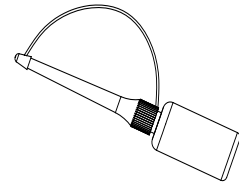
INNEHÅLL



Hårdvaruväska

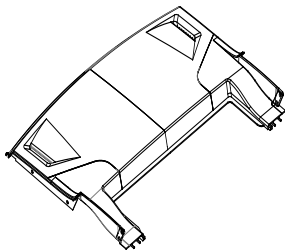


Användarmanual

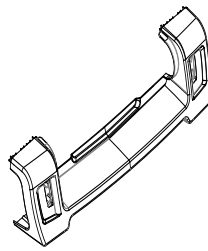


Silikonolja

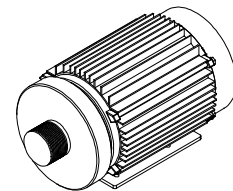
HUVUDELAR



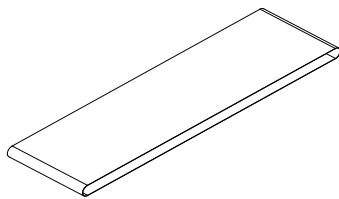
Motorkåpa



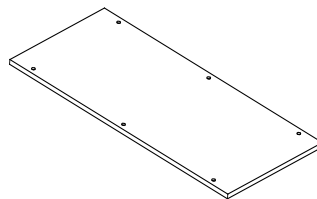
Bakre kåpa



Motor



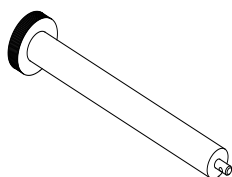
Löpbälte



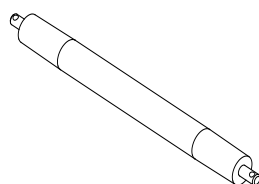
Löpbräda



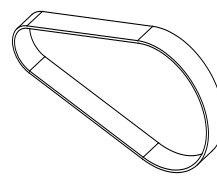
Sidoskena



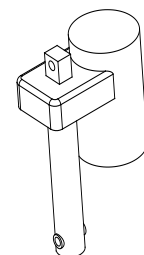
Främre rulle



Bakre rulle



Motorbälte

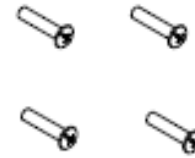


Lutningsmotor

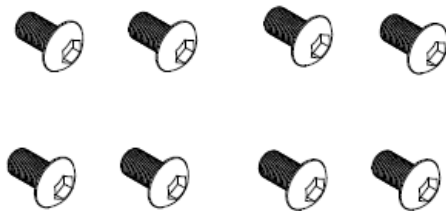
HÅRDVARULISTA



Philips C.K.S självgängande skruv
(ST4*15) 10 pcs



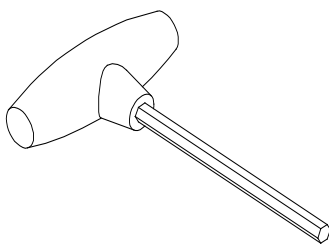
Philips C.K.S helgängad skruv
(ST4*16) 4 pcs



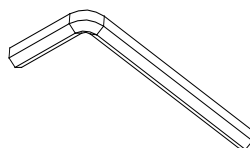
Sexkantig halvgängad skruv
(M8*20) 8 pcs



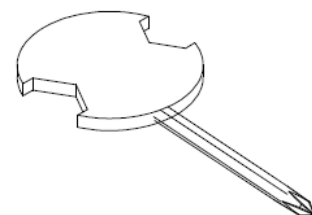
Sexkantig helgängad skruv
(M8*80) 8 pcs



T-formad skiftnyckel

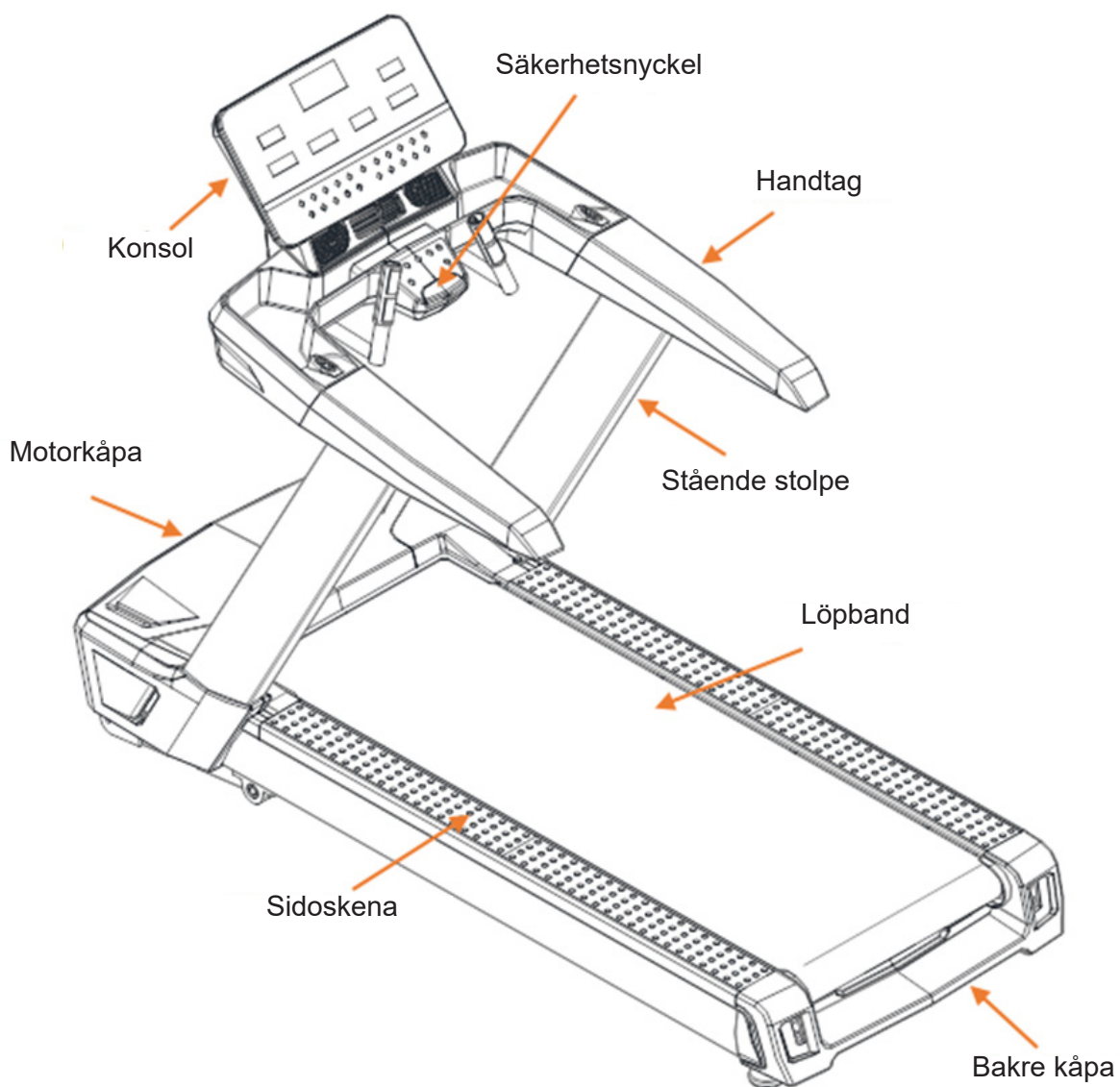


L-formad insexnyckel



Skiftnyckel

LÖPBANDETS STRUKTUR



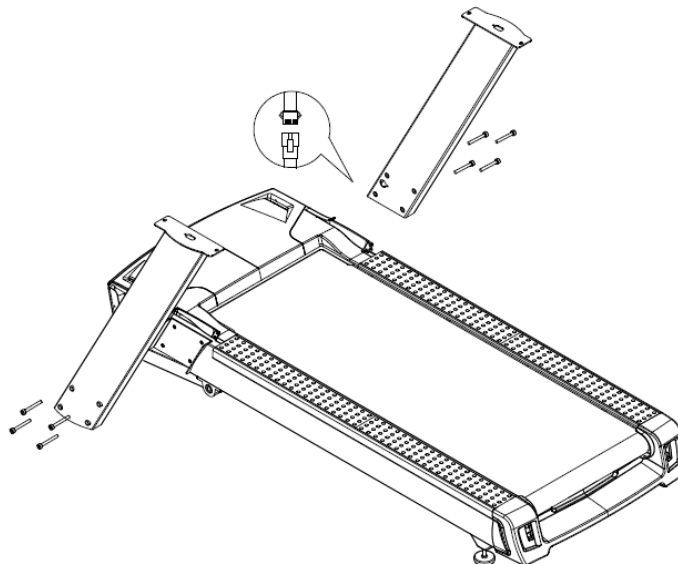
Hopvikt dimension	2145*930*1680mm
Löpområde	1580*600mm
Hastighet	1.0 - 25.0km/h
Lutning	0 - 15%

OBS! Vi reserverar rätten att ändra produkten utan förvarning.

STEG 1

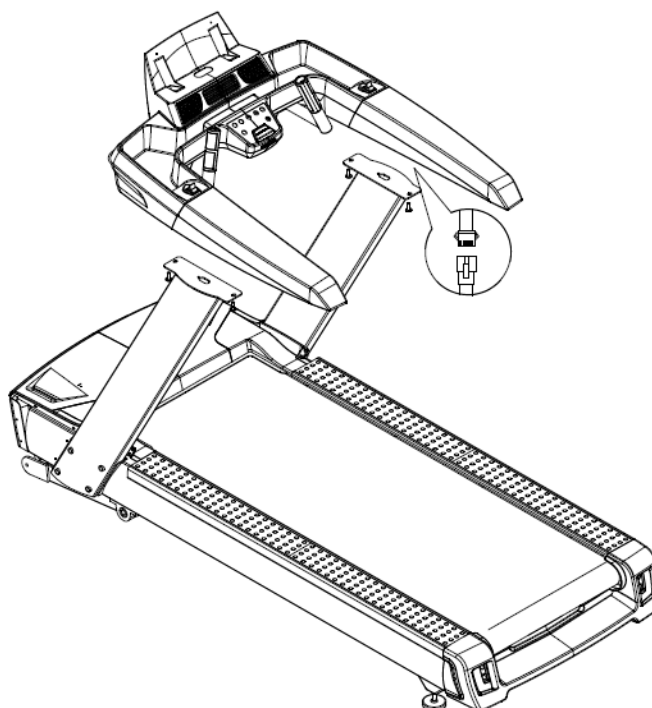
Ta ut maskinen från förpackningen och lägg den på golvet (som på bilden).

Fäst de stående stolparna på båda sidor om huvudramen med 4 M8*80 skruvar. Fäst kommunikationssladden ordentligt innan du ställer hela delen upp.



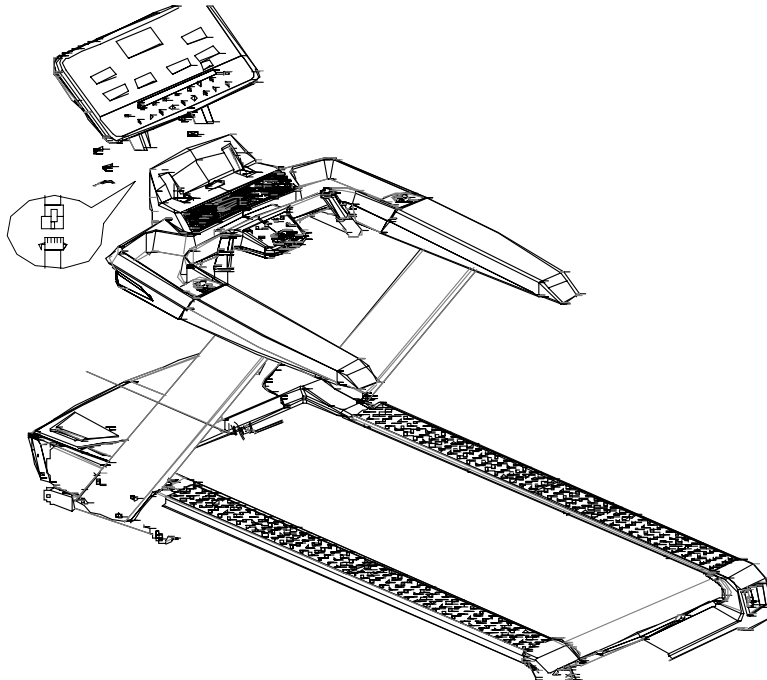
STEG 2

Koppla in kommunikationssladdarna (till höger) ordentligt med den högra stående stolpen. Sätt fast konsolen ovanpå stolpen och fäst den med 4 M8*20 skruvar.



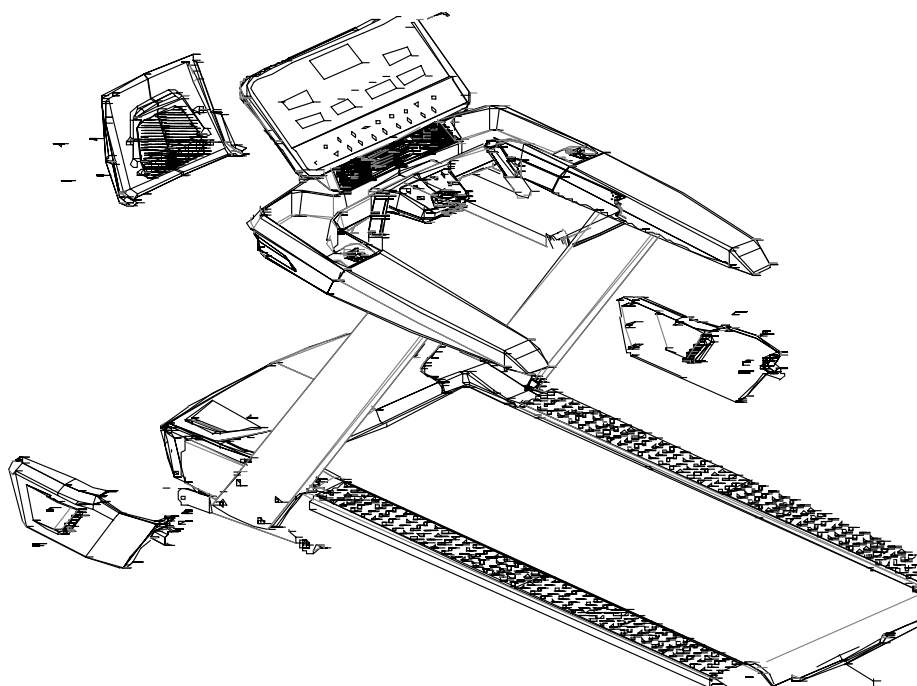
STEG 3

Fäst kommunikationssladden innan du för in LED-panelen på plats, fäst sedan konsolen med 4 M8*20 skruvar.



STEG 4

Fäst vänster stående stolpes kåpa på huvudramen med 2 M4 *15 skruvar och fäst sedan motorkåpan med 2 St4*15 skruvar. Samma gäller högre stolpens kåpa. Fäst konsolens bakre kåpa med 4 ST4*15 skruvar. Monteringen är klar.

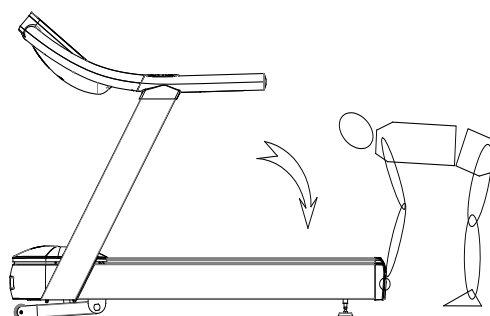
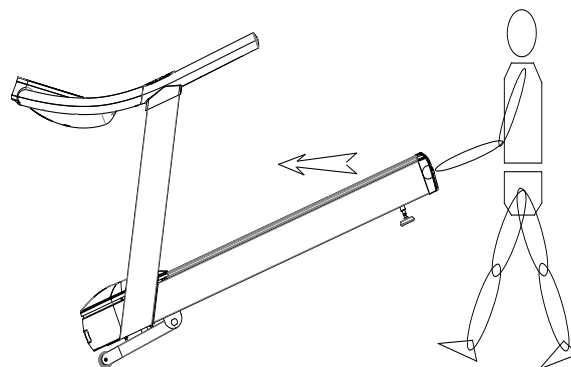
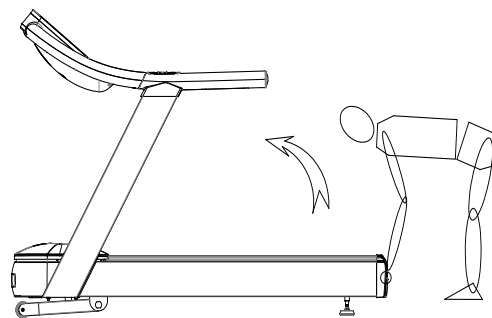


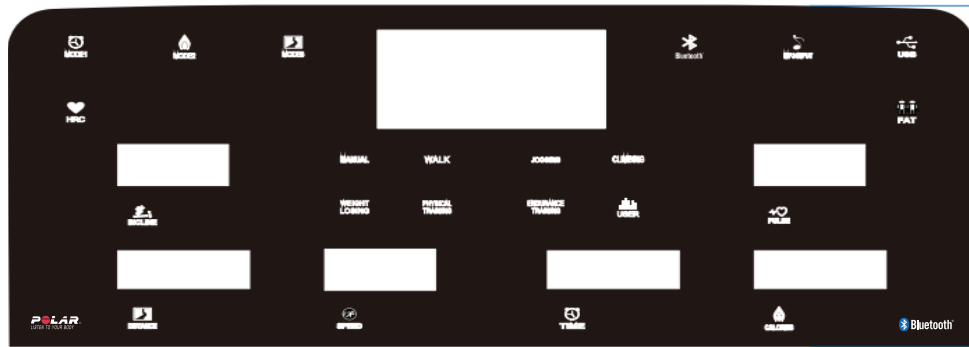
Löpbandet kan flyttas i huset säkert när det är hopviktt genom att använda transporthjulen.

När du flyttar maskinen måste följande punkter följas:

1. Huvudramen är inställd på lägsta lutningsinställning.
2. Strömmen är avstängd.
3. Strömkontakten sitter inte i eluttaget.

Efter att dessa punkter har följts, ta tag i änden av plattformen med båda händerna och lyft maskinen. Ställ den upp och flytta maskinen framåt eller bakåt långsamt. Efter att du har flyttat den till rätt plats, sätt försiktigt ned plattformen.





FUNKTIONER

1.1 P0 är ett manuellt användarprogram. P1-P36 är förinställda träningsprogram.

U1~U3 (användarprogram), HRC1~HRC3, kroppsfettfunktion.

1.2 LED-display, 6 separata displayfönster, 24 funktionsknappar.

1.3 Hastighetsintervall: 1,0~25,0 km/h. Lutningsintervall: 0~15%.

1.4 Överbelastning, överspänning, explosionsskydd, hastighet, resistans och elektromagnetisk störningsövervakning.

1.5 Funktioner för självkontroll och varningsljud.

1.6 Möjlighet att växla mellan metriska och imperialistiska enheter.

1.7 MP3 (tillval)

1.8 Fläkt (tillval)

DISPLAYFÖNSTERFUNKTIONER

“SPEED”:	Visar hastighetens numeriska värde
“TIME”:	Visar det numeriska värdet för tiden
“DISTANCE”:	Visar det numeriska värdet för avståndet
“CALORIES”:	Visar det numeriska värdet av kalorier
“PULSE”:	Visar det numeriska värdet för hjärtfrekvensen
“INCLINE”:	Visar det numeriska värdet för lutningen

1. "P" är PROGRAM-tangenten. Användaren kan välja programmet P0~P36, U1~U3 (användardefinierat program), HRC1~HRC3, FAT (kroppsfettfunktion) när löpbandet är i STOP-läge.
2. "M" är MODE-tangenten. När du väljer manuellt läge, i startläge. Tryck på Mode-knappen Välj tre olika beräkningslägen: Tidsberäkningsläge --> avståndsberäkningsläge --> kaloriberäkningsläge --> normalt. Återställningsknappen för standardtiden (30 min) är P1-P36.
3. "START" är knappen START/PAUS. Tryck på knappen för att starta löpbandet när det är i stoppläge. Tryck på knappen för att stoppa löpbandet medan det är igång.
4. "STOPP"-knapp. I löpläge, tryck på STOP-knappen och löpbandet stannar långsamt.
5. "+/-" SPEED-kontrollknapp. Justera löpbandets hastighet genom att trycka på "+/-"-knappen när löpbandet är i löpläge. I stopp- eller fetttestläge, tryck på "+/-"-knappen för att justera värdena.
6. Hastighetsgenvägsknapp 3, 6, 9, 12, 14, 16, 18, 20: När löpbandet är igång kan användaren justera hastigheten direkt till det värde som anges av knappen.
7. "INCLINE"-knapp. I körläge kan användaren justera lutningen genom att trycka på ▲ / ▼.
8. Lutningsknapp 2, 4, 6, 8, 10, 12, 15: I körläge kan användaren justera lutningen direkt till det värde som anges av nyckeln.

Växla mellan metriska och imperialistiska enheter

Dra ut säkerhetsnyckeln, tryck på PROGRAM- och MODE-knappen samtidigt, M kommer att visas på displayen, vilket betyder att enhetssystemet kommer att ändras till det brittiska systemet. Dra ut säkerhetsnyckeln, tryck på PROGRAM- och MODE-knapparna samtidigt, KM kommer att visas på displayen, vilket betyder att enheten växlar till det metriska systemet.

Säkerhetsnyckelfunktion

Säkerhetsnyckeln består av en kontaktbrytare, en klämma och en nylonrem. I alla lägen, när säkerhetsnyckeln dras ut, stannar motorn snabbt och E-07 kommer att visas på displayen medan ett pip hörs. Konsoltangenterna fungerar inte. Varje gång säkerhetsnyckeln tas bort kommer alla lampor på displayen att lysa i 2 sekunder och systemet går in i standardläge.

INSTRUKTIONER

1. Anslut nätsladden till ett jordat uttag med minst 8 ampere (16A rekommenderas). Slå på strömmen från strömbrytaren, alla lampor på konsolen tänds och ett pip hörs. Enheten kontrollerar om säkerhetsnyckeln är ansluten.
2. Kontrollera att säkerhetsnyckeln är på plats. Fäst fästklämman på kläderna i midjehöjd. Systemet går till standardläge och alla räknare och inställningsvärden återställs till standardvärden. Löpbandet växlar automatiskt till P0-timingsläget för det manuella programmet.
3. Tryck på knappen PROGRAM för att välja program P0~P36/ U1~U3/ HRC1~HRC3/ FAT.

3.1 P0 är ett program anpassat för användaren. Tryck på MODE-knappen för att välja ett av de fyra träningslägena. Du kan välja önskad löphastighet och lutning. Standardvärdet för hastighet är 1,0 km/h och standardvärdet för lutning är 0 %.

- Träningsläge 1 - Normal: Tid, distans och kalorier beräknas normalt.
- Träningsläge 2 - Tidsberäkning: Tidsfönstret blinkar under inställningsläget. Tryck på +/- för att ändra inställningsvärdena. Inställningsintervallet är 5 minuter ~ 99 minuter och standardvärdet är 30 minuter.
- Träningsläge 3 - Kaloriberäkning: Kalorifönstret blinkar i inställningsläget. Tryck på knappen +/- för att ändra det inställda värdet. Inställningsområde 20cal - 9990cal och standardvärde 50cal.
- Träningsläge 4 - Avståndsberäkning: Avståndsfönstret blinkar i inställningsläget. Tryck på +/- knappen för att ändra det inställda värdet. Inställningsräckvidd 1,0 km - 99,0 km och standardvärde 1,0 km.

3.2 P1~P36 är förinställda träningsprogram. Programmen är endast tillgängliga i tidsräkningsläge. Tidsfönstret blinkar under inställningsläget. Tryck på +/- knappen för att ändra de inställda värdena. Tidsinställningsintervallet är från 5 minuter till 99 minuter och standardvärdet är 30:00.

3.3 Tryck på START-knappen efter att ha ställt in träningsläget. En 5-sekunders nedräkning visas och ett pip hörs. Löpbandet startar långsamt inom ca 1 sekund. Accelerera långsamt till önskad hastighet och börja springa i jämn hastighet.

3.3.1 Tryck på knappen +/- eller knappen QUICK SPEED för att justera körhastigheten medan enheten är igång.

3.3.2 I P1-P36 är hastigheten och lutningen för varje program indelade i 16 segment. Tiden för varje segment delas lika i inställningstiden. Den justerade hastigheten eller lutningen är endast giltig i det valda segmentet. Tre pip hörs 3 sekunder innan segmentet ändras. När programmet har gått igenom alla 16 segmenten stannar motorn automatiskt. Detta indikeras av ett långt pip.

3.3.3 När motorn är igång, tryck på START-knappen för att stoppa motorn i pausläge. Om du trycker på knappen igen fortsätter löpbandet att gå. Informationen om träningen finns kvar i minnet.

3.4 När motorn är igång, tryck på STOP-knappen för att stoppa träningen. Motorn stannar långsamt. Alla inställningar kommer att återställas till standardinställningarna.

3.5 I alla lägen, när säkerhetsnyckeln dras ut, stannar motorn snabbt. Ett pip hörs och E-07 visas.

- 3.6** Det elektroniska styrsystemet övervakar alltid användningssäkerheten. Löpbandet stannar automatiskt i en nödsituation när en avvikelse upptäcks. En felkod visas på displayen och en akustisk signal hörs.
- 3.7** USER-läget har tre val USER1-USER3. Användaren kan välja redo programmera eller definiera ditt eget program. Tryck på PROGRAM-tangenten för att gå till USER-läge. USER1-USER3 blinkar i TIME-displayfönstret. Ställ in träningen tid genom att trycka på hastighetsknappen +/- . Tryck på MODE-knappen för att ställa in önskad tid. SPEED & INCLINE-displayen blinkar. Ställ in önskad hastighet i programmet genom att trycka på snabbknappen tangenten +/- . Ställ in hastigheten för varje träningssegment och tryck på ▲ / ▼ för att ställa in önskad hastighet sluttningsnivå. Efter inställningen kan du starta träningen genom att trycka på START. Användaren det angivna programmet sparas och kan användas nästa gång också.
- 3.8** Test av kroppsfettprocent: Tryck på PROGRAM-tangenten för att välja FAT. DISTANS-fönstret visar inställningsvärdet. Tryck på MODE-knappen för att välja önskat inställningsvärde. TID-displayen till höger visar det inställda värdet. Tryck på knappen +/- för att justera värden.

F1 (kön): ange kön. Parameterområdet är 1-2. 1 är man och 2 är kvinna. Antagande 1.

F2 (ålder): ange ålder. Parameterintervallet är 1-99 år. Standard är 25 år.

F3 (Längd): Ställ in längden. Parameterområdet är 100-220 cm. Standardlängden är 170cm.

F4 (vikt): ställ in vikten. Parameterområdet är 20-150 kg. Standardvikten är 70 kg.

F5 (BMI): kroppsfettprocent. BMI visas på skärmen för att indikera att parametrarna är inställd och enheten är nu i testläge. Håll båda händerna samtidigt för att stödja på handtagens pulssensorer i 8 sekunder. Resultatet av testet (BMI) visas i fönstret.

Enligt europeiska standarder betyder ett BMI-resultat under 18,5 tunt. Om resultatet är mellan 18,5-24,9 är resultatet idealiskt. Ett BMI-värde på 25-29,9 betyder övervikt och ett BMI-värde på över 30 betyder fett. BMI standardvärde är 24.

FAN (fläkt) -funktion (tillval)

Tryck på FAN-knappen för att starta eller stoppa fläkten.

MP3-funktion (tillval)

Konsolen har inbyggda högtalare. Anslut ljudenheten till MP3-hörlursutttaget med den medföljande kabeln.

HRC (pulsprogram)

1. HRC-programmet har tre nivåer. HRC1 arbetar med en hastighet av 9 km/h. HRC2 arbetar med en hastighet av 11 km/h och HRC3 med en hastighet av 13 km/h.
2. HRC-programinställningar. Tryck på PROGRAM-tangenten tills displayen visar HRC. Justera önskade inställningar genom att trycka på hastighetsknappen +/- och bekräfta ditt val genom att trycka på MODE-tangent. När alla parametrar är inställda kan du börja.

Inställningsområde: ålder: 5-80 år. standardvärde 25 år

THR (målpuls): $(220 - \text{ålder}) * 0,6$

THR kan ändras i redigeringsintervallet: 80-180

Tidsinställning: Standardvärde 30 minuter. Ändringsintervall: 5-99 minuter

3. Förhållande mellan hastighetsvariation

- A. Förändringsfrekvens. HRC känner av hjärtfrekvensen var 30:e sekund.
 - B. Hastigheten ökar med 2 km/h när pulsen är 30 slag/min under målet H.R.
 - C. Hastigheten ökar med 1 km/h när pulsen är 6-29 slag/min under målpulsen.
 - D. Hastigheten minskar med 2 km/h när hjärtfrekvensen är 30 slag per minut över mål H.R.
 - E. Hastigheten minskar med 1 km/h när pulsen är 6-29 slag/min över målpulsen.
 - F. Frekvensen förblir densamma När hjärtfrekvensen är 0-5 slag/min under eller över mål H.R.
4. I följande situationer saktar löpbandets hastighet ner till den lägsta nivån på 20 sekunder, och stannar helt när du har sprungit på lägsta hastighet i 15 sekunder samtidigt som larmljudet hörs.
 - A. Hjärtfrekvenssignalen upptäcktes inte mer än två gånger på 30 sekunder.
 - B. Körhastigheten är 1 km/h (0,6 mph), programmet leder till retardation.
 - C. Pulsen överstiger $(220 - \text{inställd ålder})$.
 5. Retardationen får inte vara mindre än 1 km/h (0,6 mph) när hastigheten är över 1 km/h (0,6mph).
Till exempel: Löpbandets lägsta hastighet är 1 km/h (0,6 mph) vid färd i 1,6 km/h (1,0 mph) och med pulsretardation på 1,0 (2,0) km/h, saktar hastigheten ner till hastighet 1 km/h (0,6 mph).
 6. Lutningen justeras inte av puls utan manuellt. Programmet börjar automatiskt justera löphastigheten först efter 1 minuts kontinuerlig körning.

HASTIGHETSTABELL FÖR PROGRAMMEN (KM/H)



PROG	SEG	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	P1	SPEED	1.0	3.0	3.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	5.0	3.0
	INCLINE	2	2	6	6	8	8	6	6	4	4	4	6	6	2	2	2
P2	SPEED	2.0	3.0	3.0	6.0	5.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	8.0	5.0	4.0	3.0
	INCLINE	3	3	9	9	9	2	2	8	8	4	1	1	4	4	4	4
P3	SPEED	2.0	3.0	5.0	5.0	7.0	7.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	8.0	5.0	4.0	3.0
	INCLINE	1	2	3	4	5	5	7	7	4	4	4	4	6	3	2	2
P4	SPEED	2.0	2.0	3.0	5.0	5.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	5.0	5.0	3.0	3.0	2.0
	INCLINE	3	3	6	6	6	9	9	9	9	9	9	6	6	6	2	2
P5	SPEED	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	9.0	8.0	7.0	5.0	4.0	3.0
	INCLINE	2	2	4	4	8	8	6	6	6	6	8	7	6	5	1	1
P6	SPEED	3.0	4.0	5.0	5.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	10.0	10.0	11.0	5.0	3.0
	INCLINE	1	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	5	5	3	3	1
P7	SPEED	3.0	4.0	9.0	4.0	11.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	8.0	4.0	11.0	5.0	3.0	2.0
	INCLINE	1	1	4	4	4	6	6	6	8	8	8	10	10	10	6	2
P8	SPEED	3.0	5.0	8.0	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	10.0	3.0	5.0	7.0	11.0	5.0
	INCLINE	3	3	8	8	3	3	7	7	3	3	6	6	3	3	5	5
P9	SPEED	3.0	7.0	9.0	4.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	7.0	12.0	4.0	7.0	12.0	6.0
	INCLINE	3	6	6	3	7	7	3	8	8	3	9	9	3	3	7	7
P10	SPEED	3.0	5.0	6.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	6.0	11.0	3.0
	INCLINE	2	7	7	7	5	5	5	8	8	8	8	8	8	4	4	4
P11	SPEED	4.0	5.0	7.0	9.0	10.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	10.0	10.0	11.0	9.0	6.0	5.0
	INCLINE	1	6	6	6	3	3	3	7	7	4	4	4	4	6	6	6
P12	SPEED	4.0	6.0	10.0	10.0	7.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	6.0	5.0
	INCLINE	3	8	8	6	9	9	5	5	8	8	8	4	4	4	4	4
P13	SPEED	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0
	INCLINE	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12
P14	SPEED	2.0	3.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0
	INCLINE	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12
P15	SPEED	4.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0
	INCLINE	2	3	4	5	6	8	7	8	8	7	7	6	5	4	3	2
P16	SPEED	2.0	4.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0
	INCLINE	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6
P17	SPEED	2.0	2.0	2.0	4.0	6.0	6.0	9.0	11.0	11.0	2.0	4.0	6.0	6.0	11.0	11.0	9.0
	INCLINE	2	4	6	8	10	12	12	12	12	12	12	10	8	6	4	2
P18	SPEED	3.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0
	INCLINE	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2
P19	SPEED	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0
	INCLINE	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4
P20	SPEED	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	INCLINE	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	2
P21	SPEED	2.0	6.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0
	INCLINE	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	3
P22	SPEED	4.0	6.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0
	INCLINE	2	4	10	2	4	10	2	6	12	6	8	12	6	8	12	2

HASTIGHETSTABELL FÖR PROGRAMMEN (KM/H)

PROG	SEG	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
		P23	SPEED	4.0	6.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0	6.0	6.0	2.0
	INCLINE	2	3	4	5	6	6	7	8	10	11	12	12	12	12	10	2
P24	SPEED	4.0	6.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0
	INCLINE	4	4	5	6	7	8	10	10	12	12	12	12	12	12	10	2
P25	SPEED	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	INCLINE	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12
P26	SPEED	3.0	4.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0
	INCLINE	6	10	12	12	6	10	11	12	6	10	12	12	6	10	12	12
P27	SPEED	5.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0
	INCLINE	3	4	5	6	7	9	8	9	9	8	8	7	6	5	4	3
P28	SPEED	3.0	5.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	INCLINE	3	5	6	7	3	5	6	7	3	5	6	7	3	5	6	7
P29	SPEED	3.0	3.0	3.0	5.0	7.0	7.0	10.0	12.0	12.0	3.0	5.0	7.0	7.0	12.0	12.0	10.0
	INCLINE	3	5	7	9	11	12	12	12	12	12	12	11	9	7	5	3
P30	SPEED	4.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0
	INCLINE	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3
P31	SPEED	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	INCLINE	11	9	7	5	11	9	7	5	11	9	7	5	11	9	7	5
P32	SPEED	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0
	INCLINE	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	3
P33	SPEED	3.0	7.0	3.0	7.0	12.0	3.0	7.0	12.0	3.0	7.0	12.0	7.0	7.0	12.0	3.0	7.0
	INCLINE	12	10	4	12	10	4	12	10	4	12	10	4	12	10	4	4
P34	SPEED	5.0	7.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0
	INCLINE	3	5	11	3	5	11	3	7	12	7	9	12	7	9	12	3
P35	SPEED	5.0	7.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0
	INCLINE	3	4	5	6	7	7	8	9	11	12	12	12	12	12	11	3
P36	SPEED	5.0	7.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0
	INCLINE	5	5	6	7	8	9	11	11	12	12	12	12	12	12	11	3

ANVÄNDNINGSSINSTRUKTIONER

1. Slå på strömmen och se till att löpbandet är i nedläge och att allt är i sin ordning.
2. Fäst säkerhetsnyckelns snabbfäste på kläderna.
3. Innan du springer, se till att löpbandet är stabilt och att driften är normal. Det är definitivt det är förbjudet att stå på löpbandet när det startar. Stå på räcken och håll i handtagen. När allt är verifierat, du kan börja springa. När du slår på strömmen, håll i handtagen med en hand, tryck på START-knappen. Löpbandet startar med 5 sekunders fördröjning till en hastighet av 1,0 km/h. Tryck på SPEED + -tangenten, motorhastigheten kommer att öka till 2,5~3,5km/h (förinställd), håll i handtagen, börja köra med jämn hastighet.
4. Efter några minuter kan du öka hastigheten genom att trycka på "+" -tangenten eller sakta ner genom att trycka på "-" -tangenten, samtidigt som du håller handtagen stadigt.
5. Medan du springer, tryck på snabbknapparna för att snabbt växla till önskad hastighet.
6. Genom att trycka på STOP-knappen stannar motorn.

7. Förinställt läge: Tryck på "Välj"-knappen för att välja ett av de automatiska driftlägena. Tryck på "Start"-knappen för att starta löpbandet. Löpbandet startar i valt driftläge. Du kan ändra hastigheten genom att trycka på "speed + "- eller "speed -"-tangenter. Tryck på "Stopp" för att avsluta träningen.
8. HRC-pulstest (tillval): När löpbandet är påslaget håller du händerna på metallpulssensorerna så ser du HRC-värdet i displayfönstret. Notera resultatet kan inte användas för vetenskapliga eller medicinska ändamål avsedd användning.

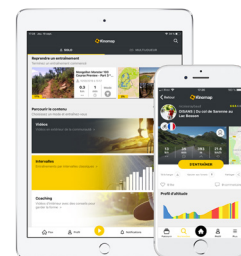
OBS: När säkerhetsnyckeln dras ut stannar löpbandet omedelbart.

BLUETOOTH FUNKTION

Enheten är utrustad med en integrerad Bluetooth®-anslutning som gör att den kan arbeta med interaktiva Bluetooth® applikationer som KinoMap och Swift.

Kinomap

- a) Ladda ner Kinomap APP från AppStore (iOS) eller Google Play (Android).
- b) Aktivera Bluetooth från din telefon eller surfplattans inställningar.
- c) Kör Kinomap APP.
- d) Gå till menyn "More" och tryck på "Equipment management". Tryck på "+" -knappen.
- e) Följ instruktionerna i APPEN för att slutföra anslutningen.



Puls-bröstbälte (ej inkluderat)

- a) Sätt på dig ditt puls-bröstbälte.
- b) Om utrustad, tryck på PÅ / AV-knappen för att aktivera bältet. Konsolen söker automatiskt efter enheter i närheten och ansluter till bältet när det är inom räckhåll.
- c) Din hjärtfrekvens visas i pulsfönstret. Du är redo att träna.

MP3 Funktion

Konsolen kan anslutas till en extern MP3-utrustning med hjälp av MP3-kontakten. När enheten är ansluten tryck på play-knappen på musikenheten så hörs ljudet genom konsolhög talarna.

USB -laddning

Denna konsol har en inbyggd USB-port som möjliggör laddning av många USB-enheter.

Observera: laddning ökar strömförbrukningen och strömmen från USB-porten kanske inte räcker för att använda enheten och ladda den samtidigt. Använd nätadaptern som nedföljde (9V 1.3A).



Det här löpbandet kräver rätt strömkälla för att fungera ordentligt. För din och andras säkerhet, bör du bekräfta att strömkällan stämmer innan du kopplar in utrustningen. Felaktig strömkälla kan orsaka betydande skada på utrustningen och/eller användaren.

JORDNINGSMETODER:

Den här produkten måste jordas. Jordning ger lägst motstånd för ström och kommer minska risken för att få en elchock. Kontakten måste kopplas in i ett lämpligt uttag som är korrekt monterad och jordad i enlighet med lokala regler och rekommendationer. Försäkra att produkten är kopplad till ett uttag som har samma uppbyggnad som kontakten. Rekommenderad säkringstorlek 16A.

Använd inte en adapter till den här produkten. Den här produkten ska användas med en nominell krets och har en jordad kontakt som visas i skiss.



Felaktig koppling av utrustningen till jordledaren kan resultera i risk för elchock. Kontrollera med en certifierad elektriker om du tvivlar på om produkten är ordentligt jordad. Ändra inte kontakten som följer med produkten. Om den inte passar kontakten ska du installera rätt kontakt med hjälp av en elektriker.

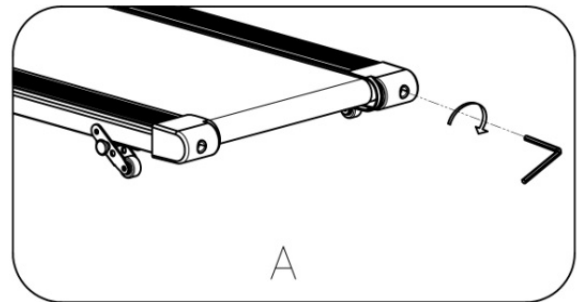


1. Använd **ALDRIG** en jordfelsbrytare i vägguttag till det här löpbandet. Lägg undan elsladden från alla delar i rörelse inklusive transporthjul och höjdmekanismen.
2. Använd **ALDRIG** löpbandet med en generator eller UPS-strömkälla.
3. Ta **ALDRIG** bort några skyddskåpor utan att först koppla ur elsladden.
4. Utsätt **ALDRIG** löpbandet för regn eller fukt. Det här löpbandet är inte designat för att användas utomhus, i närheten av pooler eller på andra platser där det råder hög luftfuktighet.

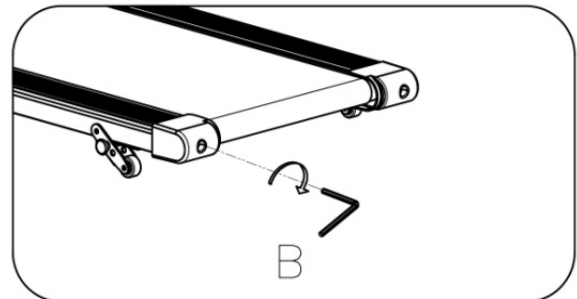
CENTRERING AV BANDET:

Placera löpbandet på plan mark och ställ in den på 6-8km/h för att kontrollera om bandet glider åt något håll.

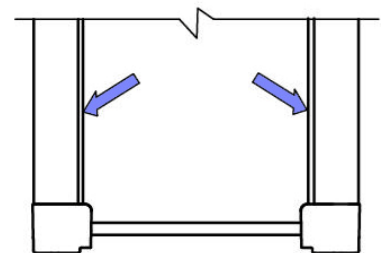
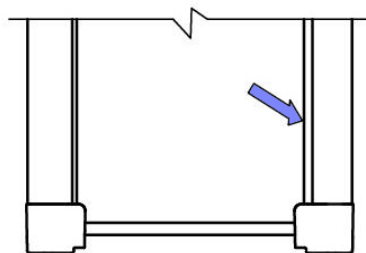
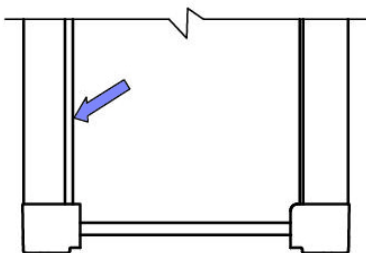
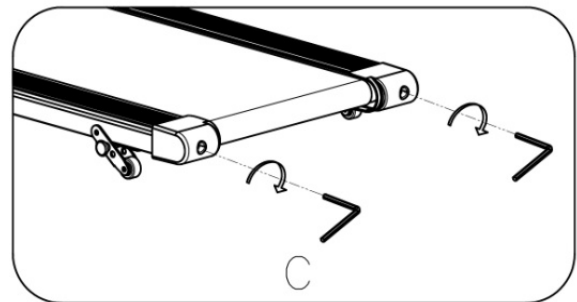
1. Om **bandet** flyttar sig till höger, skruva justeringsbulten på höger sida $\frac{1}{4}$ *medurs*, vrid sedan vänster justeringsbult $\frac{1}{4}$ *moturs*. Om bandet inte flyttar på sig, upprepa tills det har centrerat sig.



2. Om **bandet** flyttar sig till **vänster**, skruva justeringsbulten på vänster sida $\frac{1}{4}$ *medurs*, vrid sedan höger justeringsbult $\frac{1}{4}$ *moturs*. Om bandet inte flyttar på sig, upprepa tills det har centrerat sig. Se bild B.



3. Med tiden kommer **bandet** att bli **löst**. För att späna åt bandet, vrid vänster & höger sidas justeringsbultar ett helt varv *medurs*, kontrollera bandet. Fortsätt tills bandet har korrekt spänning. Se till att justera båda sidor lika mycket för att bandet ska bli jämnt. Se bild C.



VIKTIGT:

Löpbandet smörjs i fabriken. Dock är det rekommenderat att kontrollera smörjningen av löpbandet regelbundet för att försäkra optimal drift av löpbandet.

SMÖRJMEDEL FÖR BÄLTE & LÖP BAND:

Att smörja springbrädan och bältet är viktigt för att friktionen mellan de båda påverkar livslängden och funktionen hos löpbandet. Inspektera därför springbrädan och bandet.

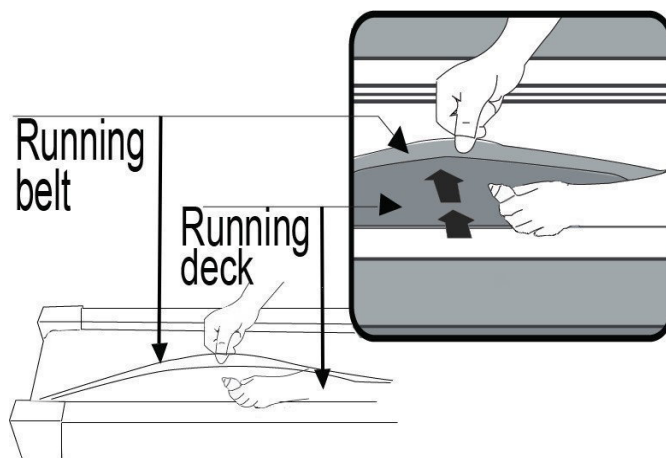


VARNING!

Koppla alltid ur löpbandet från uttaget före rengöring, smörjning eller reparation.

HUR DU SMÖRJER:

1. Lyft bandet på ena sidan och applicera smörjmedel på springbrädan. Använd en trasa för att sprida ut smörjmedlet ordentligt. Upprepa på andra sidan.
2. Delarna i rörelse bör snurra fritt och tyst. Felaktigheter av delar i rörelse kommer att påverka säkerheten hos utrustningen. Inspektera och spänn åt skruvar regelbundet.
3. För att bättre underhålla löpbandet och förlänga dess livslängd är det rekommenderat att underhåll utförs regelbundet.



Följande tidtabell rekommenderas:

Lätt användning	mindre 3 timmar/vecka	var sjätte månad
Medium användning	3-5 timmar/vecka	var tredje månad
Aktiv användning	mer än 5 timmar/vecka	varannan månad

FÖRVARING

Förvara ditt löpband i en ren och torr miljö. Försäkra att huvudströmmens knapp är avstängd och urkopplad från vägguttaget.

Generell rengöring kommer hjälpa till att förlänga livslängden och prestation hos ditt löpband. Håll maskinen ren och underhåll den genom att dammtorka komponenterna regelbundet. Rengör båda sidor av bandet för att förhindra att det samlas damm undertill. Håll din löparskor rena så att smuts från skorna inte hamnar under bandet. Rengör bandet med en fuktig duk.

- För att göra rengöringen lättare är det rekommenderat att använda en matta under löpbandet. Skor kan efterlämna smuts på bandet som sedan faller av under löpbandet.
- För att bättre underhålla, löpbandet och förlänga dess liv är det rekommenderat att maskinen är avstängd minst 10 varannan timme och helt avstängd när den inte används.
- Om bandet är löst kommer användaren att glida av under bruk, samtidigt som ett alldeles för spänt band kommer att minska motorns prestation och även skapa större friktion mellan rullen och bandet. Den mest lämpliga nivån på hur stramt bandet ska vara är att dra ut det ca 50-75mm från springbrädan.

RENGÖRING:

Löpbandet kan rengöras med en mjuk trasa och mildt rengöringsmedel. Använd inte slipmedel eller lösningsmedel. Var försiktig så att inte överdriven fukt kommer in i bildskärmspanelen, eftersom det kan skada enheten och orsaka elektriska stötar.

Håll löpbandet, särskilt konsolen, borta från direkt solljus för att förhindra skador på skärmen.

FÖRVARING:

Förvara löpbandet i en ren och torr miljö, men aldrig utomhus. se till att huvudströmbrytaren är avstängd och urkopplad.

Problem	Anledning	Lösning
Löpbandet fungerar inte	Ingen ström	Koppla in strömmen
	Säkerhetsnyckeln sitter inte i	Sätt i säkerhetsnyckeln ordentligt
	Transformatorn är inte fäst ordentligt eller så är den skadad	Fäst transformatorn eller byt ut den
	Kretsfel	Kontrollera kopplingsladden och terminalen för sladden, fäst ordentligt
Löpbandet stannar plötsligt	Säkerhetsnyckeln har fallit ur	Sätt i säkerhetsnyckeln ordentligt
	Fel på det elektroniska systemet	Fråga återförsäljaren
Fel på nyckeln	Nyckeln är skadad	Byt ut nyckeln
	Nyckeln fungerar inte	Byt ut nyckel och sladd. Byt ut pcb -kort. Byt dator.
	Motorsladden och kontrollen är inte ordentligt kopplade	Kontrollera koppling eller byt ut kontrollen
E07	Datorn kan inte testa säkerhetsnyckelns signal	Kontrollera säkerhetsnyckeln och fäst ordentligt
Ingen puls upptäcks	Sladden till pulsavläsaren är inte fäst ordentligt, eller så är den skadad	Fäst sladden eller byt ut den
	Konsolens kretskort är skadat	Byt ut konsolen
Fel på konsolens skärm	Skraven på PCB är lös	Skruva åt
	Fel på konsolen	Byt ut konsolen
E01	Inverteraren utlöses vid lågt voltal	Byt inverterare eller kontakt service
E02	Fel på hjärtsensorn	Byt inverterare eller kontakt service

Problem	Anledning	Lösning
E04	Inverterarens utgående överströmsskydd	Byt inverterare eller kontakt service
E06	Inverterarens utgående överspänningsskydd	Byt inverterare eller kontakt service
E08	Fel landning	Byt inverterare eller kontakt service
E09	Inverterarens överhettningsskydd	Byt inverterare eller kontakt service
E21	Fel på flash-program	Byt inverterare eller kontakt service
E22	Programfel	Byt inverterare eller kontakt service
E23	Lågt vottal	Byt inverterare eller kontakt service
E25	Nödstop	Byt inverterare eller kontakt service
E0A	Motorns överbelastningsskydd	Byt motor eller inverterare eller kontakt service
E0B	Inverterarens överbelastningsskydd	Byt inverterare eller kontakt service
E0C	Fel systemöverbelastning	Byt inverterare eller kontakt service

Importören av denna maskin försäkrar att produkten är tillverkad av högkvalitativa material.

En förutsättning för garantin är korrekt montering i enlighet med bruksanvisningen. Felaktig användning OCH / eller felaktig transport kan göra garantin ogiltig.

Garantin för motor och slitdelar är 2 år och för stomme 5 år, räknat från inköpsdatum. För eventuella fel kontakta återförsäljaren av denna produkt inom garantiperioden.

Garantin gäller för följande delar: stomme, elektronisk utrustning, hjul och löpband.

Garantin omfattar inte:

- Skador som utförts av yttre kraft
- Intervention av obehöriga
- Felaktig montering av produkten
- Felaktigt användande
- Naturligt slitage av slitdelar

Enheten är avsedd för kommersiell och hemmabruk.

Tillverkad för:

Gymstick International Oy
Ratavartijankatu 11
15170 Lahti, FINLAND



Maskiner med denna symbol måste sorteras avskilt från dina hushållssopor då de innehåller värdefulla material som kan återvinnas. Korrekt sortering skyddar miljön och människors hälsa. Din kommun eller återförsäljare kan ge dig all information om detta.

