



TT5.0

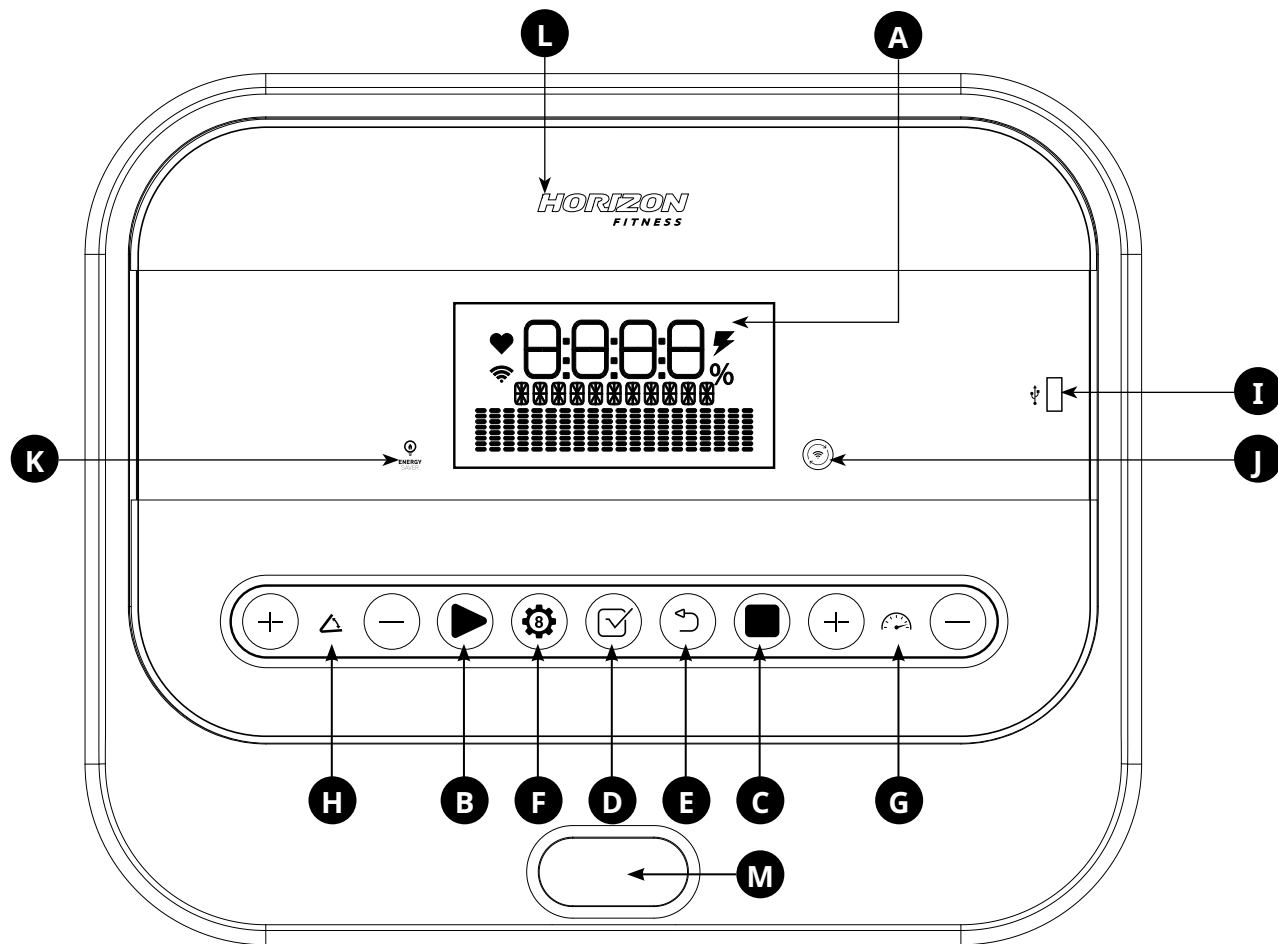


BRUKSANVISNING

ANVÄNDA LÖPBANDET



I det här avsnittet förklaras hur du använder och programmerar löpbandets instrumentpanel.



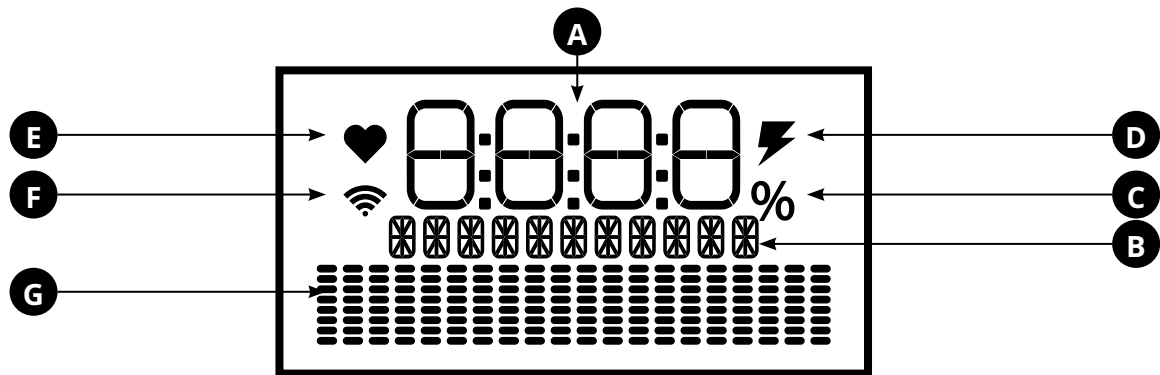
ANVÄNDNING AV INSTRUMENTPANELEN PÅ TT 5.0

OBS! Instrumentpanelen är täckt av en tunn, genomskinlig skyddsplast som bör tas bort före användning.

- A) **LCD-SKÄRM:** Tid, sträcka, hastighet, antal steg, kalorier, lutning och hjärtfrekvens
- B) **START:** Tryck för att påbörja träningspasset
- C) **STOP:** Tryck för att avsluta träningspasset. Håll intryckt för att nollställa instrumentpanelen
- D) **ENTER:** Tryck för att bekräfta olika val vid inställning av program. Eller tryck på för att ändra vad som visas under träning.
- E) **BACK:** Tryck för att återgå till senaste val
- F) **PROGRAMKNAPPAR:** Tryck på dessa för att välja träningsprogram
- G) **HASTIGHETSKNAPPAR** $\oplus \ominus$: Tryck för att justera hastigheten
- H) **LUTNINGSKNAPPAR** $\oplus \ominus$: Tryck för att justera lutningen
- I) **USB:** Ger laddning med 1 A
- J) **WIFI-ANSLUTNING (TILLVAL):** Tryck för att återställa eller ansluta till ditt trådlösa nätverk. Se sidan 8 för mer information.
- K) **ENERGISPARLÄGE:** Indikerar när maskinen är i energisparläge
- L) **UPPLYST TEXT MED VARUMÄRKET HORIZON:** Lyser när strömmen är påslagen
- M) **UTTAG FÖR SÄKERHETSSPÄRR:** Löpbandet kan användas när säkerhetsspärren har satts i



VISNINGSFÖNSTRET I TT5.0



VISNINGSFÖNSTER

- A) **INFORMATION OM TRÄNINGSPASSET:** Visar tid, hastighet, antal steg, kalorier, stränga, lutning och hjärtpuls
- B) **MÄTENHETER FÖR INFORMATION OM TRÄNINGSPASSET:** Visas i KM, KM/H, CAL o.s.v.
- C) **PROCENT LUTNING:** Visar lutningsintervall
- D) **LADDNING:** Ikonen visas när en telefon håller på att laddas
- E) **HJÄRTPULS:** När kontakt finns genom att användaren har greppat båda pulskontakterna börjar ikonen för hjärtpuls att blinka
- F) **WI-FI:** Visar att trådlös kontakt finns samt signalstyrkan (svag, mellan, stark)
- G) **PROGRAMPROFIL:** Motsvarar profilen för det aktuella programmet





REGISTRERA ETT XID-KONTO FÖR ANSLUTNING TILL VIEWFIT

Genom att skapa ett xID-konto kan du spara och dela information om träningspass över nätet på **viewfit.com**. Upp till fyra användare sparas på en maskin. Dessa åtgärder är det första steget för att koppla upp utrustningen. Det måste göras från en dator, surfplatta eller mobil enhet som är uppkopplad till Internet.

- 1) Gå till webbplatsen: **viewfit.com**
- 2) När du nått webbplatsen klickar du på **CONNECT YOUR EQUIPMENT**.
- 3) Det första steget för att koppla upp din utrustning är att skapa ett xID-konto. Det gör att du kan logga in på ViewFit.
- 4) Skriv in ditt telefonnummer eller något annat nummer som är lätt att komma ihåg och är 10–14 siffror långt. Det blir ditt kontonummer.
- 5) Fullfölj konfigurationen av ditt xID-konto genom att fylla i din profilinformation. Du blir ombedd att ange en e-postadress som ännu inte är kopplad till något xID-konto. När du har konfigurerat ditt konto får du ett e-postmeddelande med en länk för att bekräfta kontot.

ANSLUT WI-FI OCH VÄLJ TIDSZON

När du har skapat ditt xID-konto kan du fortsätta med att aktivera Wi-Fi på din utrustning. Kom ihåg att du för detta behöver en dator, surfplatta eller mobiltelefon som är ansluten till internet.

- 6) Tryck på  och håll knappen intryckt i 3–5 sekunder. Ange sedan din tidszon. Tryck på knappen **ENTER**. På skärmen visas meddelandet **ACTIVATED**.
- 7) På din dator eller annan enhet går du nu till inställningarna för trådlöst nät. Välj där det nätverk som har samma namn som modellen på din utrustning. Det gör att du kan koppla upp din utrustning till ditt trådlösa nätverk.
- 8) Ett nytt fönster öppnas med en lista över de trådlösa nätverk din utrustning hittar. Välj det trådlösa nätverk du har hemma och anslut.
- 9) Som ett sista steg behöver du åter ansluta din dator eller annan enhet till ditt eget trådlösa nätverk. Gå tillbaka till inställningarna och ansluta på samma sätt som vanligt.

Grattis! Nu är du uppkopplad och kan börja träna.



KOMMA IGÅNG

- 1) Kontrollera att det inte ligger några föremål på löpmattan som hindrar löpbandets rörelser.
- 2) Anslut nätsladden och sätt på löpbandets strömbrytare.
- 3) Ställ dig på löpbandets sidokanter.
- 4) Fäst säkerhetsklämman i dina kläder och kontrollera att den sitter fast ordentligt och inte kommer att lossna när du börjar springa. Sätt i säkerhetsspärren i uttaget på konsolen.
- 5) Välj ditt xID-konto, User (användare), Guest (gäst) eller Edit a User (ändra en användare) med hjälp av $\oplus$ $\ominus$ och tryck på **ENTER**.
- 6) När du loggar in första gången som någon av användare 1–4 uppmanas du att mata in dina xID-uppgifter.
 - a) Ange ditt xID-kontonummer med hjälp av $\oplus$ $\ominus$, tryck på **ENTER** för att bekräfta ditt valda nummer. När allt är inmatat trycker du på **ENTER**.
 - b) Ange ditt lösenord med hjälp av $\oplus$ $\ominus$, tryck på **ENTER** för att bekräfta ditt valda nummer. När allt är inmatat trycker du på **ENTER**.
 - c) Om du skulle ange fel nummer när du matar in xID eller lösenord trycker du på **BACK** för att ange ditt xID eller lösenord en gång till.

A) SNABBSTART

Tryck helt enkelt på **START** för att börja träna. Tiden räknas från 0:00.
Grundhastigheten är 0,8 km. Lutningen är satt till 0 % som standard.

B) VÄLJ ETT PROGRAM

- 1) Välj ett **PROGRAM** med hjälp av $\oplus$ $\ominus$ eller  och tryck på **ENTER**.
- 2) Ställ in informationen för träningspasset med hjälp av $\oplus$ $\ominus$ och tryck på **ENTER** efter varje val.
- 3) Starta träningspasset genom att trycka på **START**.

OBS! Du kan justera hastigheten och lutningen under pågående träningspass.

C. AVSLUTA TRÄNINGSPASSET

Efter träningspasset visas träningsuppgifterna på instrumentpanelen i 30 sekunder. Därefter sparas de automatiskt under användarprofilen om xID-villkoren har godkänts.

RENSA AKTUELLT VAL

För att rensa det program som är valt eller den skärmbild som visas trycker du håller du knappen **STOP** intryckt i 3 sekunder.

PROGRAMINFORMATION



MANUAL (MANUELLT): Låter dig manuellt ange hastighet, lutning, träningstid m.m. All information kommer att räknas upp från noll.

5000 STEPS (5000 steg): Främjar hälsosam aktivitet med hjälp av 2 stegbaserade träningsprogram som beräknats utifrån engelsnittlig steglängd.

ROLLING HILLS (Berg och dalar): Simulerar löpning upp- och nedför backar för att förbättra uthålligheten.

MOUNTAIN CLIMB (Bergsklättring): En intensivare version av **HILL RUN (Löpning i backar)**. Simulerar bestigning av ett berg och efterföljande nedstigning. Hjälper till att förbättra konditionen.

WEIGHT LOSS (Viktminskning): Underlättar viktminskning genom att hastigheten och lutningen ökar och minskar inom belastningszonen för viktminskning.

INTERVAL (Intervallträning): Förbättrar din styrka, snabbhet och uthållighet genom att hastigheten ökar och minskar under hela träningspasset.

HR SPEED (Hjärtstyrd hastighet): Justerar hastigheten för att du ska uppnå din målpuls.

CUSTOM (ANPASSAT PROGRAM): Skapa och återanvänd ett specialanpassat träningsprogram med perfekt hastighet, lutning och tid för dig. Personlig programmering när den är som bäst. Tidsbaserat mål. Ditt anpassade träningsprogram kommer att sparas automatiskt.

PROGRAMDIAGRAM



Rolling Hills (Berg och dalar, 10 nivåer) Endast hastighet												
Hastigheten ändras och segmenten växlar var 30 sekund.												
Segment	Uppvärmning		1	2	3	4	5	6	7	8	Nedvarvning	
Tid	4:00 minuter		30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	4:00 minuter	
Nivå 1	0,5	1,5	2	2,5	3	3,5	4	3,5	3	2,5	2,3	1,5
Nivå 2	0,5	1,9	2,5	3	3,5	4	4,5	4	3,5	3	2,6	1,8
Nivå 3	0,5	2,3	3	3,5	4	4,5	5	4,5	4	3,5	3	2
Nivå 4	1	2,6	3,5	4	4,5	5	5,5	5	4,5	4	3,4	2,3
Nivå 5	1	3	4	4,5	5	5,5	6	5,5	5	4,5	3,8	2,5
Nivå 6	1	3,4	4,5	5	5,5	6	6,5	6	5,5	5	4,1	2,8
Nivå 7	1,4	3,8	5	5,5	6	6,5	7	6,5	6	5,5	4,5	3
Nivå 8	1,4	4,1	5,5	6	6,5	7	7,5	7	6,5	6	4,9	3,3
Nivå 9	1,4	4,5	6	6,5	7	7,5	8	7,5	7	6,5	5,3	3,5
Nivå 10	1,4	4,9	6,5	7	7,5	8	8,5	8	7,5	7	5,6	3,8

Mountain Climb (Bergsklättring, 12 nivåer)												
Lutningen ändras och segmenten växlar var 30 sekund.												
Segment	Uppvärmning		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tid	4:00 minuter		30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s
Nivå 1	0	0	1	1,5	2	2,5	3	3	2,5	2	1,5	1
Nivå 2	0	0	1,5	2	2,5	3	3,5	3,5	3	2,5	2	1,5
Nivå 3	0	1	2	2,5	3	3,5	4	4	3,5	3	2,5	2
Nivå 4	0	1,5	2,5	3	3,5	4	4,5	4,5	4	3,5	3	2,5
Nivå 5	0	1,5	3	3,5	4	4,5	5	5	4,5	4	3,5	3
Nivå 6	0	1,5	3,5	4	4,5	5	5,5	5,5	5	4,5	4	3,5
Nivå 7	0	1,5	4	4,5	5	5,5	6	6	5,5	5	4,5	4
Nivå 8	0	2	4,5	5	5,5	6	6,5	6,5	6	5,5	5	4,5
Nivå 9	0	2	5	5,5	6	6,5	7	7	6,5	6	5,5	5
Nivå 10	0	2	5,5	6	6,5	7	7,5	7,5	7	6,5	6	5,5
Nivå 11	1	2	6	6,5	7	7,5	8	9	7,5	7	6,5	6
Nivå 12	1	2	6,5	7	7,5	8	8,5	9,5	8	7,5	7	6,5



Weight Loss (Viktminskning, 10 nivåer)												
Hastigheten och lutningen varierar i segment om 30 sekunder.												
Segment	Uppvärmning	1	2	3	4	5	6	7	8	Nedvarvning		
Tid	4:00 minuter	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	4:00 minuter		
Nivå 1	Incline	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	0,5	1	1,5	0,5	0
	Hastighet	0,5	1,5	2	2,5	3	3,5	4	3,5	3	2,5	1,5
Nivå 2	Incline	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	1	0,5	1	1,5	0
	Hastighet	0,5	1,9	2,5	3	3,5	4	4,5	4	3,5	3	1,8
Nivå 3	Incline	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1,5	2	1	0,5
	Hastighet	0,5	2,3	3	3,5	4	4,5	5	4,5	4	3,5	2
Nivå 4	Incline	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1,5	2	1	0,5
	Hastighet	1	2,6	3,5	4	4,5	5	5,5	5	4,5	4	2,3
Nivå 5	Incline	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	2	2,5	1,5	1
	Hastighet	1	3	4	4,5	5	5,5	6	5,5	5	4,5	2,5
Nivå 6	Incline	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	2	2,5	1,5	1
	Hastighet	1	3,4	4,5	5	5,5	6	6,5	6	5,5	5	2,8
Nivå 7	Incline	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2,5	3	2	1,5
	Hastighet	1,4	3,8	5	5,5	6	6,5	7	6,5	6	5,5	3
Nivå 8	Incline	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2,5	3	2	1,5
	Hastighet	1,4	4,1	5,5	6	6,5	7	7,5	7	6,5	6	3,3
Nivå 9	Incline	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	3	3,5	2,5	2
	Hastighet	1,4	4,5	6	6,5	7	7,5	8	7,5	7	6,5	3,5
Nivå 10	Incline	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	3	3,5	2,5	2
	Hastighet	1,4	4,9	6,5	7	7,5	8	8,5	8	7,5	7	3,8

Intervals 2 (Intervallträning 2, 10 nivåer)						
Hastigheten ändras och segmenten växlar var 60:e och 30 sekund.						
Segment	Uppvärmning		1	2	Nedvarvning	
Tid	4:00 minuter		60 s	30 s	4:00 minuter	
Nivå 1	1	1,5	2	4	1,5	1
Nivå 2	1	1,5	2	4,5	1,5	1
Nivå 3	1,3	1,9	2,5	5	1,9	1,3
Nivå 4	1,3	1,9	2,5	5,5	1,9	1,3
Nivå 5	1,5	2,3	3	6	2,3	1,5
Nivå 6	1,5	2,3	3	6,5	2,3	1,5
Nivå 7	1,8	2,6	3,5	7	2,6	1,8
Nivå 8	1,8	2,6	3,5	7,5	2,6	1,8
Nivå 9	2	3	4	8	3	2
Nivå 10	2	3	4	8,5	3	2

 ENERGISPARLÄGE (VILOLÄGE)

Denna maskin har en speciell funktion – Energisparläge (Energy Saver). Detta läge aktiveras INTE automatiskt. När energisparläget aktiveras sätts skärmen automatiskt i viloläge (energisparläge) efter 15 minuter utan aktivitet. Funktionen sparar energi genom att stänga av den mesta strömmen till maskinen tills någon knapp på instrumentpanelen trycks. Funktionen kan slås på och stängas av i menyn Engineering.



LISTA ÖVER TIDSZONER

KOD	TIDSZON	TIME (tid)
10	Azorerna, normaltid	(GMT -01:00) Azorerna
12	Kap Verde, normaltid	(GMT -01:00) Kap Verde-öarna
43	Mellanatlantisk normaltid	(GMT -02:00) Mid-Atlantic
27	Ö. Sydamerika, normaltid	(GMT -03:00) Brasilien
58	Ö. Sydamerika, normaltid	(GMT -03:00) Buenos Aires, Georgetown
35	Grönland, normaltid	(GMT -03:00) Grönland
51	Newfoundland, normaltid	(GMT -03:30) Newfoundland och Labrador
06	Atlantic Standard Time	(GMT -04:00) Atlantic Time (Kanada)
60	Västra Sydamerika, normaltid	(GMT -04:00) Caracas, La Paz
17	Centralbrasiliansk normaltid	(GMT -04:00) Manaus
54	Sydamerikansk stillahavstid, normaltid	(GMT -04:00) Santiago
59	Sydamerikansk stillahavstid, normaltid	(GMT -05:00) Bogota, Lima, Quito
28	Eastern Standard Time, normaltid	(GMT -05:00) Eastern Time (USA och Kanada)
70	US Eastern, normaltid	(GMT -05:00) Indiana (East)
15	Centralamerikansk normaltid	(GMT -06:00) Centralamerika
21	Central Standard Time, normaltid	(GMT -06:00) Central Time (USA och Kanada)
22	Central normaltid (Mexiko)	(GMT -06:00) Guadalajara, Mexiko City, Monterrey
11	Kanadensisk centraltid, normaltid	(GMT -06:00) Saskatchewan
71	USA Mountain, normaltid	(GMT -07:00) Arizona
45	Mountain normaltid (Mexiko)	(GMT -07:00) Chihuahua, La Paz, Mazatlan
44	Mountain Standard Time, normaltid	(GMT -07:00) Mountain Time (USA och Kanada)
55	Pacific Standard Time, normaltid	(GMT -08:00) Pacific Time (USA och Kanada), Tijuana
02	Alaska, normaltid	(GMT -09:00) Alaska
38	Hawaii, normaltid	(GMT -10:00) Hawaii
61	Samoa, normaltid	(GMT -11:00) Midway-öarna, Samoa

KOD	TIDSZON	TIME (tid)
36	Greenwich standardtid	(GMT) Casablanca, Monrovia
34	GMT normaltid	(GMT) Greenwich Mean Time: Dublin, Edinburgh, Lissabon, London
75	Västeuropeisk normaltid	(GMT +01:00) Amsterdam, Berlin, Bern, Rom, Stockholm, Wien
18	Centraleuropeisk normaltid	(GMT +01:00) Belgrad, Bratislava, Budapest, Ljubljana, Prag
56	Romansk normaltid	(GMT +01:00) Bryssel, Köpenhamn, Madrid, Paris
19	Centraleuropeisk normaltid	(GMT +01:00) Sarajevo, Skopje, Warszawa, Zagreb
74	Västra Centralafrikansk normaltid	(GMT +01:00) Västra Centralafrika
37	GTB normaltid	(GMT +02:00) Aten, Bukarest, Istanbul
29	Egyptisk normaltid	(GMT +02:00) Kairo
64	Sydafrikansk normaltid	(GMT +02:00) Harare, Pretoria
32	FLE normaltid	(GMT +02:00) Helsingfors, Kiev, Riga, Sofia, Tallinn, Vilnius
41	Israelisk normaltid	(GMT +02:00) Jerusalem
26	Östeuropeisk normaltid	(GMT +02:00) Minsk
48	Namibia, normaltid	(GMT +02:00) Windhoek
05	Arabisk normaltid	(GMT +03:00) Bagdad
03	Arabisk normaltid	(GMT +03:00) Kuwait, Riyadh
57	Rysk normaltid	(GMT +03:00) Moskva, Sankt Petersburg, Volgograd
24	E. Afrikansk normaltid	(GMT +03:00) Nairobi
40	Iransk normaltid	(GMT +03:30) Teheran
04	Arabisk normaltid	(GMT +04:00) Abu Dhabi, Muscat
09	Azerbajdzjansk normaltid	(GMT +04:00) Baku
33	Georgisk normaltid	(GMT +04:00) Tbilisi
13	Kaukasisk normaltid	(GMT +04:00) Jerevan
01	Afghanistansk normaltid	(GMT +04:30) Kabul
30	Ekaterinburg, normaltid	(GMT +05:00) Ekaterinburg

LISTA ÖVER TIDSZONER

KOD	TIDSZON	TIME (tid)
76	Västasiatisk normaltid	(GMT +05:00) Islamabad, Karachi, Tasjkent
39	Indisk normaltid	(GMT +05:30) Chennai, Kolkata, Mumbai, New Delhi
49	Nepalesisk normaltid	(GMT +05:45) Kathmandu
47	Norra Centralasien, normaltid	(GMT +06:00) Almaty, Novosibirsk
16	Centralasiatisk normaltid	(GMT +06:00) Astana, Dhaka
65	Sri Lanka, normaltid	(GMT +06:00) Sri Jayawardenepura
46	Myanmar, normaltid	(GMT +06:30) Yangon (Rangoon)
62	SÖ Asien, normaltid	(GMT +07:00) Bangkok, Hanoi, Jakarta
53	Norra Asien, normaltid	(GMT +07:00) Krasnojarsk
23	Kinesisk normaltid	(GMT +08:00) Beijing, Chongqing, Hong Kong SAR, Urumqi
52	Nordasiatisk normaltid	(GMT +08:00) Irkutsk, Ulan Bator
63	Singapore, normaltid	(GMT +08:00) Kuala Lumpur, Singapore
73	Västra Australien, normaltid	(GMT +08:00) Perth
66	Taipei, normaltid	(GMT +08:00) Taipei
68	Tokyo normaltid	(GMT +09:00) Osaka, Sapporo, Tokyo
42	Koreansk normaltid	(GMT +09:00) Seoul
78	Jakutsk, normaltid	(GMT +09:00) Jakutsk
14	Centralaustralien, normaltid	(GMT +09:30) Adelaide
07	Australien Central Time, normaltid	(GMT +09:30) Darwin
25	E. Australiensisk normaltid	(GMT +10:00) Brisbane
08	AUS Eastern, normaltid	(GMT +10:00) Canberra, Melbourne, Sydney
77	Västra Stilla Havet, normaltid	(GMT +10:00) Guam, Port Moresby
67	Tasmansk normaltid	(GMT +10:00) Hobart
72	Vladivostok, normaltid	(GMT +10:00) Vladivostok
20	Centrala Stilla Havet, normaltid	(GMT +11:00) Magadan, Solomon-öarna, Nya Kaledonien

KOD	TIDSZON	TIME (tid)
50	Nya Zeeland, normaltid	(GMT +12:00) Auckland, Wellington
31	Fiji normaltid	(GMT +12:00) Fiji-öarna, Kamtjatka, Marshall-öarna
69	Tonga, normaltid	(GMT +13:00) Nuku'alofa



TT5.0



MONTERINGSANVISNINGAR

MONTERING



VARNING

Monteringen inbegriper flera steg som kräver särskild aktsamhet. Det är mycket viktigt att du följer monteringsanvisningarna och kontrollerar att alla delar är ordentligt åtdragna. Annars kan följden bli att vissa av löpbandets ramdelar inte sitter fast ordentligt, känns lösa eller ger upphov till irriterande ljud. För att skador inte ska uppstå på löpbandet måste monteringsanvisningarna följas och eventuella avhjälpande åtgärder vidtas.

Innan du fortsätter bör du lokalisera produktens serienummer på löpbandets främre stödben och skriva in det i rutorna nedan. Lokalisera även modellbeteckningen, som anges bredvid serienumret.

SKRIV IN SERIENUMRET OCH MODELLBETECKNINGEN I RUTORNA NEDAN:

SERIENUMMER:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

MODELLBETECKNING: **HORIZON**

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

LÖPBAND



INSTRUMENTPANEL

FLASKHÅLLARE

STRÖMBRYTARE
NÄTSLADD

TIDNINGSHÅLLARE

STÖD FÖR
INSTRUMENTPANELEN



VIKSPÄRR (UNDER LÖPMATTAN)

SATS KORTA HANDTAG

UTTAG FÖR SÄKERHETSPÄRR

MOTORSKYDD

SIDOKANT

LÖPMATTA

BAKRE VALS
SPÄNN-/JUSTERSKRUVAR

TRANSPORTHJUL

MEDFÖLJANDE VERKTYG:

- ☐ T-nyckel
- ☐ L-nyckel
- ☐ skruvmejsel

DELAR SOM INGÅR:

- ☐ 1 INSTRUMENTPANEL
- ☐ 4 BEN FÖR MANÖVERPANEL
- ☐ 1 SATS KORTA HANDTAG
- ☐ 1 STOMME
- ☐ 2 FLASKHÅLLARE
- ☐ 2 TIDNINGSHÅLLARE
- ☐ 1 SÄKERHETSSPÄRR
- ☐ 1 NÄTKABEL
- ☐ 1 SILIKONOLJA



BEHÖVER DU HJÄLP?

Kontakta teknisk kundsupport om du har frågor eller om några delar saknas. Kontaktuppgifter finns på det bakre omslaget av denna bruksanvisning.

FÖRE MONTERING

UPPACKNING

Ställ kartongen med löpbandet på plant underlag. Lägg gärna ett golvskydd under utrustningen. Var FÖRSIKTIG när du hanterar och transporterar enheten. Öppna inte kartongen när den ligger på sidan. När fästremmarna har tagits bort ska enheten inte lyftas eller flyttas om den inte är helt monterad och i upprätt, hopfällt läge med vikspärren ordentligt låst. Packa upp och montera enheten på den plats där den ska användas. Löpbandet är utrustat med kraftiga stötdämpare som kan skjuta ut om de hanteras fel. Försök aldrig lyfta eller flytta löpbandet i någon del av ramen.

VARNING

- FÖRSÖK INTE LYFTA LÖPBANDET! Försök inte flytta eller lyfta upp löpbandet ur emballaget förrän detta anges enligt monteringsanvisningarna. Du kan dock ta bort skyddsplasten från konsolbenen.
- OM DESSA ANVISNINGAR INTE FÖLJS KAN SKADOR UPPSTÅ!

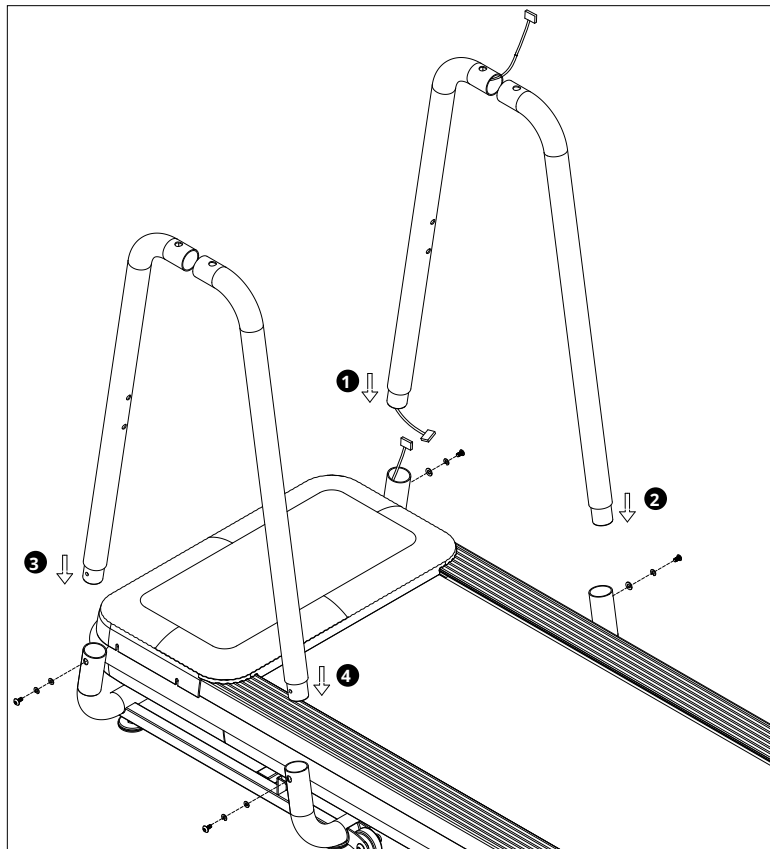
VIKTIGT

- Se till under varje monteringssteg att ALLA muttrar och bultar är på plats och är delvis gängade. Vi rekommenderar att du först slutför monteringen av hela maskinen innan du börjar efterdra NÅGON bult över huvud taget.
- Många detaljer är smorda i förväg för att underlätta montering och användning. Torka inte bort detta. Om du stöter på problem kan vi rekommendera att du applicerar en liten mängd litiumfett för cyklar.





MONTERING STEG 1



- 1 Öppna **PAKET 1 MED FÄSTDETALJER**
- 2 Se nr 1 på ritningen. Välj det ben för instrumentpanelen som innehåller **INSTRUMENTPANELENS KABEL** och anslut kabeln från **STOMMEN**. Montera sedan detta ben mot **STOMMEN** och skruva fast med 1 × fästdetalj (**Z01 + Z03 + Z04**)
- A Se nr 2 på ritningen. Montera **INSTRUMENTPANELENS BEN** mot **STOMMEN** och skruva fast med 1 × fästdetalj. Se monteringsprocessen för nr 2, upprepa samma procedur för nr 3 och nr 4



Z01

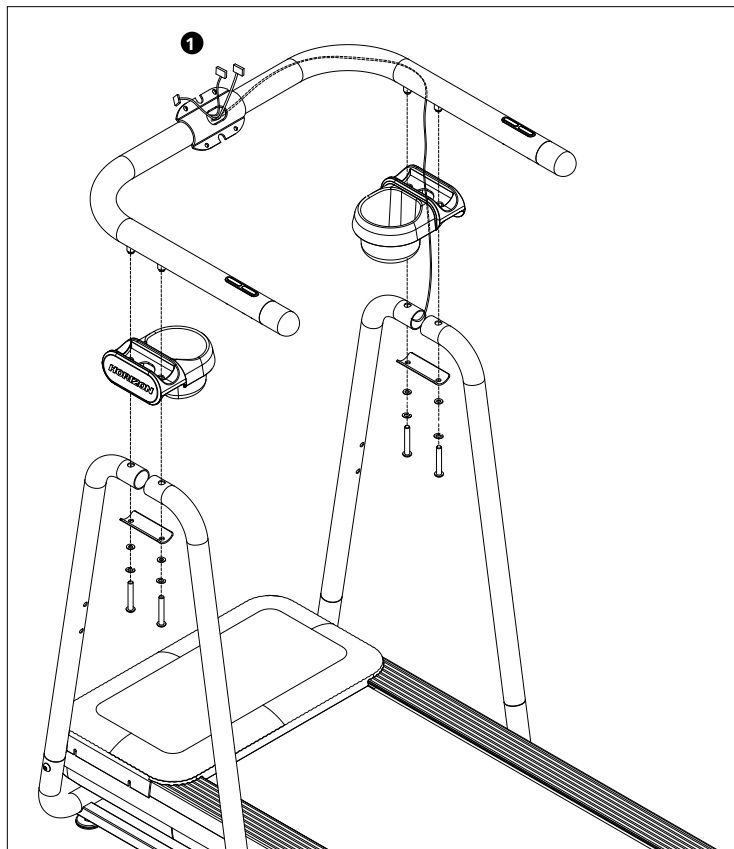


Z03

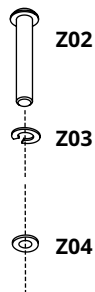


Z04

MONTERING STEG 2



- A Montera 2 × **HÅLLARE FÖR VATTENFLASKA** på båda sidor av **INSTRUMENTPANELENS BEN**. Dra sedan **INSTRUMENTPANELENS KABEL** genom **HÅLLAREN FÖR VATTENFLASKA** på höger sida
- 1 Koppla **INSTRUMENTPANELENS KABEL** till **ANSLUTNINGSKABELN** som finns i det **KORTA HANDTAGET**. Dra sedan i **ANSLUTNINGSKABELN** tills **INSTRUMENTPANELENS KABEL** kommer fram
- 2 Montera det **KORTA HANDTAGET** på båda sidor av **HÅLLAREN FÖR VATTENFLASKA**
- 3 Öppna **PAKET 2 MED FÄSTDETALJER**. Montera **STÖDPLÅTEN** under **INTRUMENTBRÄDANS BEN** på vänster sida och skruva fast med 1 × fästdetalj (**Z02 + Z03 + Z04**)
- B Upprepa åtgärderna C på höger sida



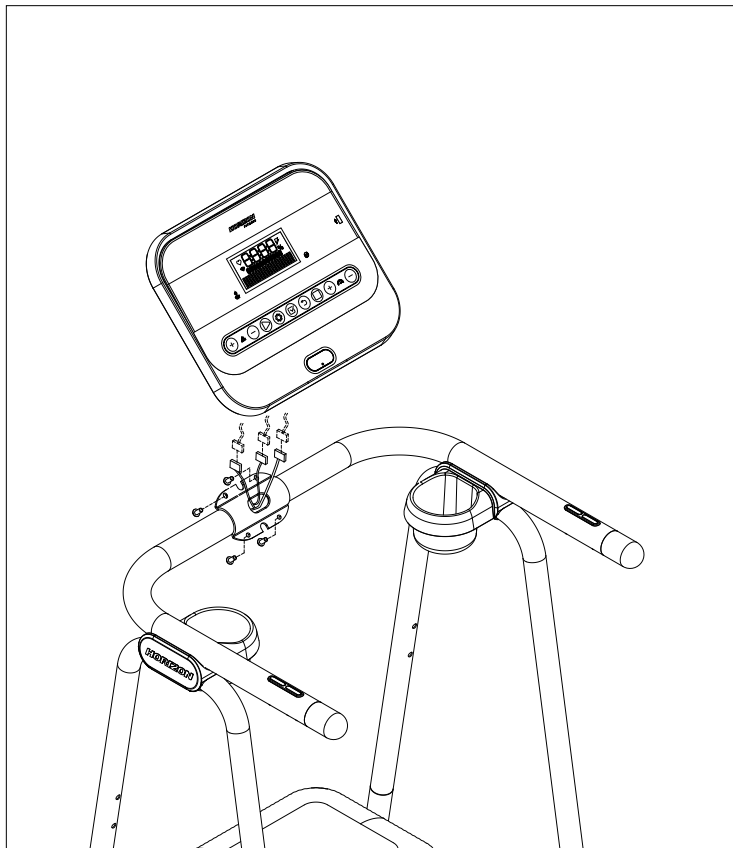
! OBS!

SE TILL ATT KABELN INTE
KOMMER I KLÄM!





MONTERING STEG 3



- 1 Öppna **PAKET 3 MED FÄSTDETALJER**
- 2 Anslut 1 × **KABEL FÖR INSTRUMENTPANEL** och 2 × **PULSMÄTNINGSKABEL** till **INSTRUMENTPANELEN**
- 3 Fäst **INSTRUMENTPANELSATSEN** mot **DET KORTA HANDTAGET** skruva fast med 4 × **BULTAR (Z05)**



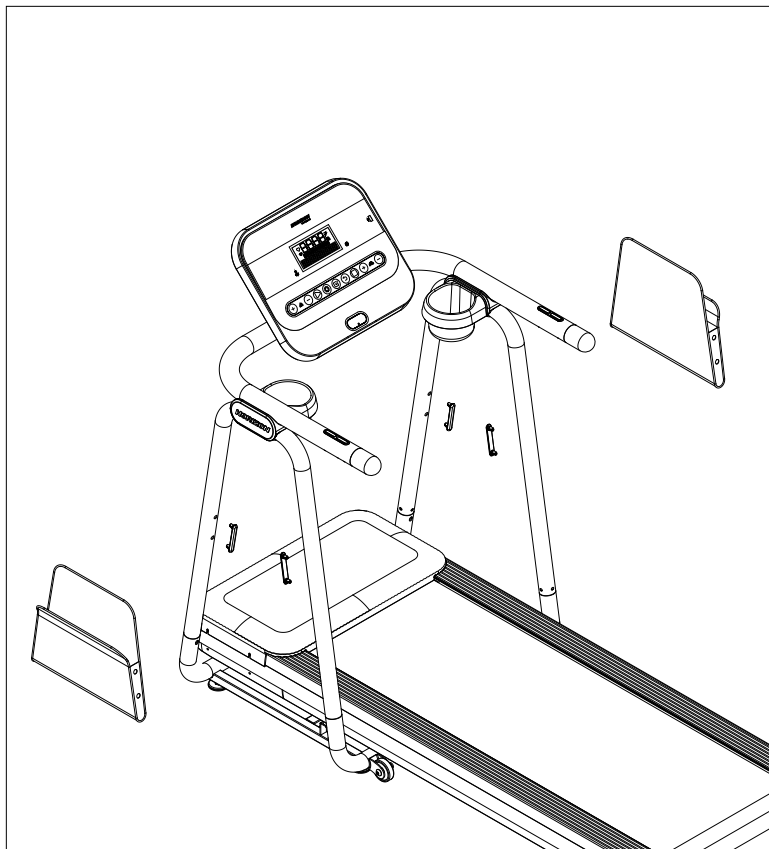
OBS!

SE TILL ATT KABELN INTE KOMMER I KLÄM!



Z05

MONTERING STEG 4



- A Fäst 1 × **TIDNINGSHÅLLARE** mot **INSTRUMENTPANELENS BEN** och fäst med hjälp av 2 × **PLASTFÄSTDETALJER** på höger sida
- B Upprepa åtgärderna på vänster sida





MONTERING STEG 5

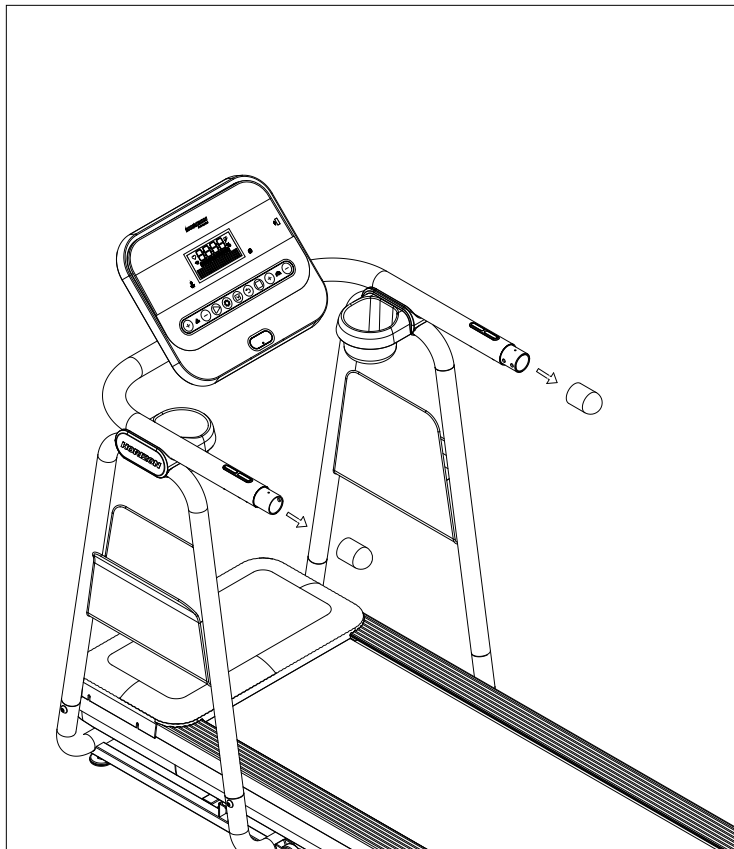


A MONTERINGEN AV TT 5.0 ÄR KLAR





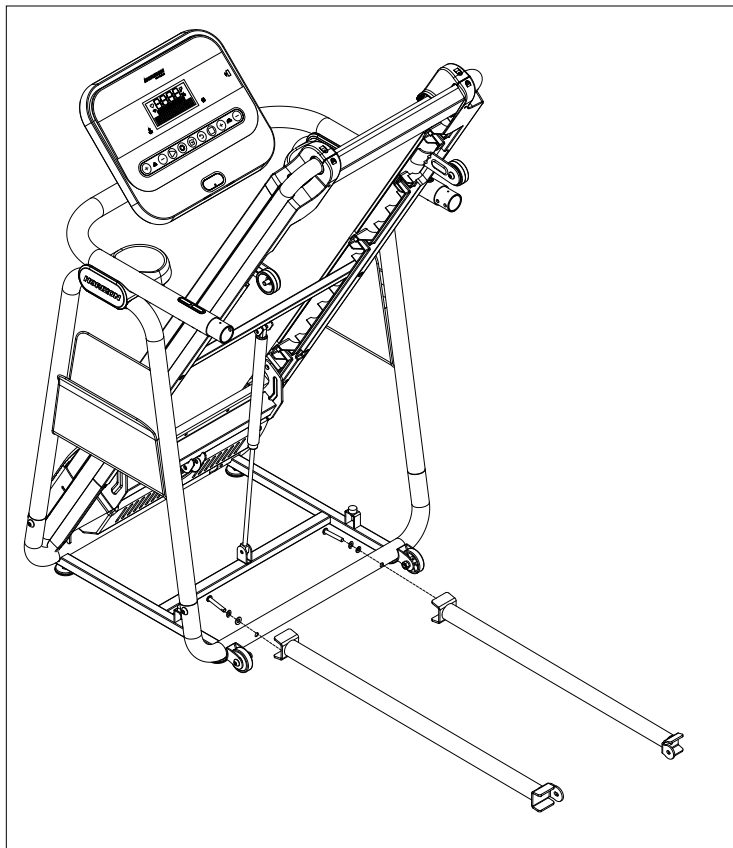
VALFRIA TILLBEHÖR



LÅNGT HANDTAG STEG 1

- 1 Avlägsna **ÄNDPLUGGEN** på det **KORTA HANDTAGET**

VALFRIA TILLBEHÖR

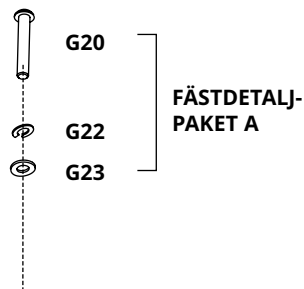


LÅNGT HANDTAG STEG 2

- A Vik upp löpmattan
- B Fäst **LÄNKSKENAN** mot **STOMMEN** med hjälp av 1 × fästdetalj (**G20+G22+G23**) på vänster sida
- C Upprepa åtgärderna B på höger sida

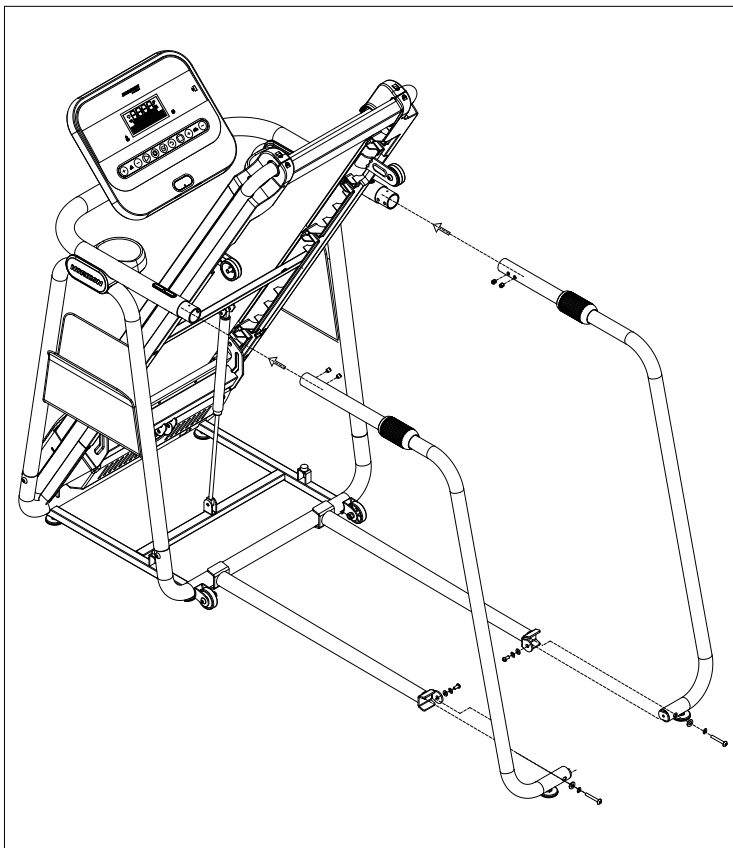
OBS!

DRA INTE ÅT BULTARNA I DETTA STEG!





VALFRIA TILLBEHÖR



LÅNGT HANDTAG STEG 3

- 1 Montera det **LÅNGA HANDTAGET** på höger sida av det **KORTA HANDTAGET** och fäst med 2 × **BULTAR (G15)**
- A Montera det **LÅNGA HANDTAGET** mot **LÄNKSKEJAN** och skruva fast med 1 × fästdetalj (**G19 + G22 + G23**) bakifrån och 1 × fästdetalj (**G13 + G22 + G18**) från sidan
- B Upprepa åtgärderna på vänster sida

! OBS!

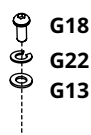
DRA ÅT ALLA BULTAR I DETTA STEG!



G19

G22

G23



G18

G22

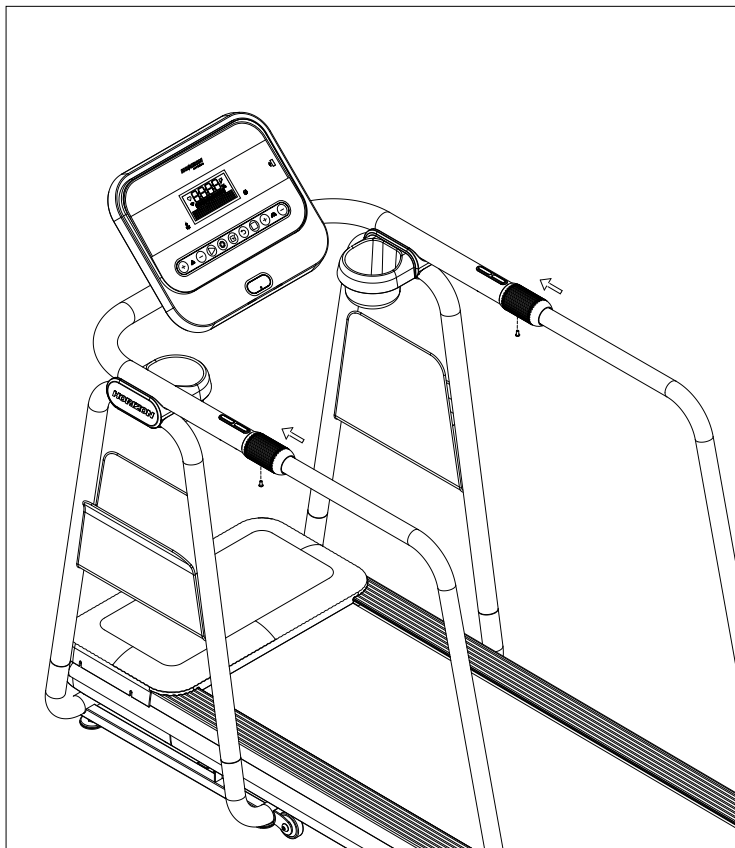
G13



G15

FÄSTDETALJ-
PAKET B

VALFRIA TILLBEHÖR



LÅNGT HANDTAG STEG 4

- A Skjut **HANDTAGSHYLSAN** till änden av det **LÅNGA HANDTAGET** och fäst den sedan med 1 × **BULT (G21)** på vänster sida
- B Upprepa åtgärderna A på höger sida

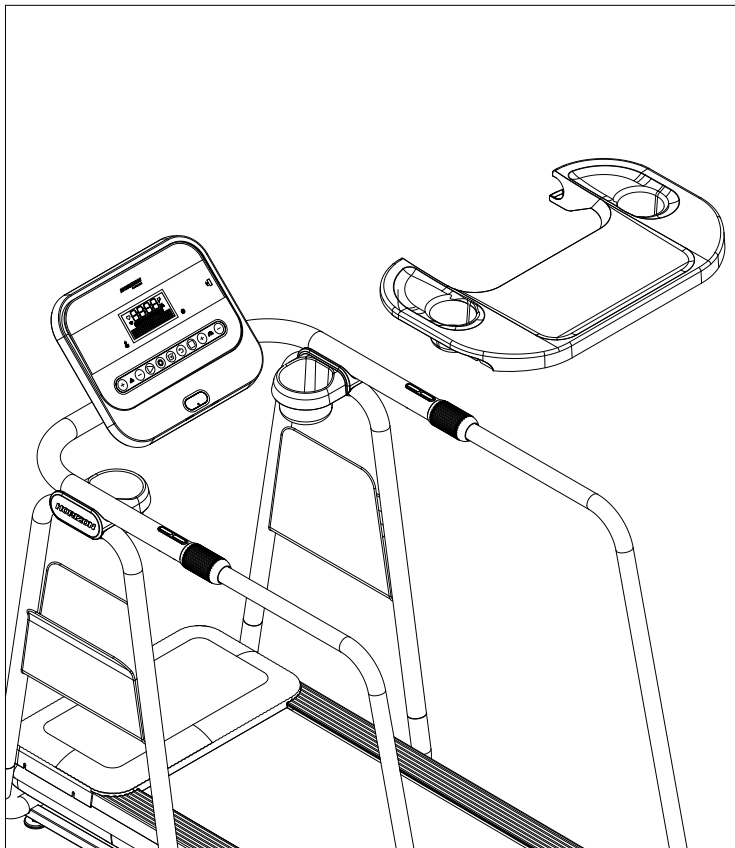
 **G21**

FÄSTDETALJ-
PAKET C





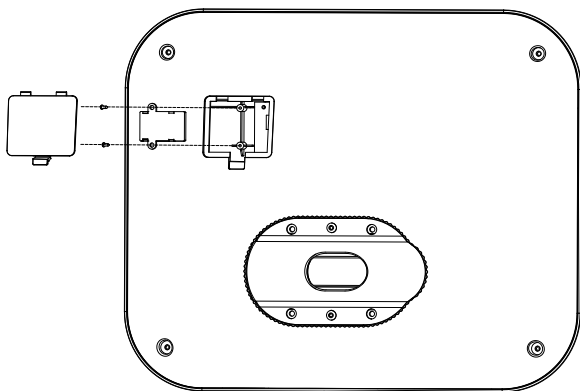
VALFRIA TILLBEHÖR



BRICKA

- 1 Lägg på **BRICKAN**

VALFRIA TILLBEHÖR



WIFI-MODUL

- 1 Öppna **LOCKET FÖR WIFI-MODULEN** på baksidan av **INSTRUMENTPANELEN**
- 2 Montera tillvalsprodukten WIFI-modul och skruva fast med 2 × **BULTAR (N24)** mot kretskortet i **INSTRUMENTPANELEN**
- 3 Sätt tillbaka **LOCKET FÖR WIFI-MODULEN** på **INSTRUMENTPANELEN**

 **N24**





LÖPBANDSGUIDE



Läs igenom LÖPBANDSGUIDEN innan du använder BRUKSANVISNINGEN.

VIKTIGA SÄKERHETSFÖRESKRIFTER



SPARA DESSA INSTRUKTIONER

Läs igenom LÖPBANDSGUIDEN innan du använder BRUKSANVISNINGEN. Vid användning av elektriska produkter ska de grundläggande säkerhetsföreskrifterna alltid beaktas, inklusive följande: Läs igenom alla instruktioner innan du använder löpbandet. Ägaren ansvarar för att alla som använder löpbandet har informerats om alla varningar och försiktighetsåtgärder.

VARNING

FÖR ATT MINSKA RISKEN FÖR BRÄNNSKADOR, BRAND, ELEKTRISKA STÖTAR ELLER PERSONSKADOR:

- Använd inte löpbandet förrän du har fäst säkerhetsklämman i kläderna.
- Om du upplever smärta, inklusive men inte begränsat till bröstsmärtor, illamående, yrsel eller andnöd, bör du omedelbart avbryta träningspasset och rådfråga en läkare innan du fortsätter. Felaktig eller överdriven träning kan vara skadlig för hälsan.
- Håll alltid ett tempo som du känner dig bekväm med.
- Använd inte kläder som kan fastna i löpbandets rörliga delar.
- Använd alltid träningsskor när du använder utrustningen.
- Hoppla inte på löpbandet.
- Lägg inte en filt eller kudde på löpbandet under användning. Det kan leda till överhettning vilket kan resultera i brand, elektriska stötar eller personskador.
- Det får aldrig finnas mer än en person på löpbandet när det är igång.
- Använd inte löpbandet i utrymmen som inte är temperaturreglerade, till exempel garage, verandor, poolutrymmen, badrum, carportar eller utomhus. Om detta inte följs kan garantin upphävas.
- Undvik att få elstötar genom att aldrig föra in några föremål i några öppningar.
- Löpbandet får inte lämnas utan uppsikt när det är anslutet till elnätet. Koppla bort det från vägguttaget när det inte används eller innan delar monteras eller demonteras.
- Se till att nätsladden inte kommer i kontakt med varma ytor. Lyft inte utrustningen i nätsladden och använd inte sladden som handtag.
- Bryt strömförsörjningen innan utrustningen servas eller flyttas. Rengör löpbandet genom att torka av ytor med såpa och en fuktig trasa. Använd inte lösningsmedel. (Se UNDERHÅLL)
- Använd inga tillbehör som inte har rekommenderats av tillverkaren. Sådana tillbehör kan orsaka personskador.
- Ta inte bort skyddskåporna såvida inte Professional och din lokala återförsäljare instruerat dig att göra detta. Servicearbeten får endast utföras av en auktoriserad servicetekniker.
- Använd inte löpbandet om luftventilen är blockerad. Håll luftventilen ren och fri från ludd och hår.
- Använd inte löpbandet i utrymmen där aerosolprodukter (sprayer) eller syrgas används.
- Löpbandet får endast användas enligt beskrivningen i löpbandsguiden och bruksanvisningen.
- När du sänker löpdäcket ska du vänta tills de bakre stödbenen står stadigt på golvet innan du stiger upp på det.
- Dra ur säkerhetsspärren så att löpbandet inte kan användas okontrollerat av tredje part.
- Utrustningen ska placeras på ett stabilt och jämnt underlag.
- Smörj och centrera löpmattan regelbundet enligt medföljande anvisningar.
- Håll dig innanför det tryckta mönstret (logotypen) på mattan när du tränar för att minska risken för skador.
- Ljudnivån från löpbandet är lägre än 70 dB om ingen användare finns på maskinen. Den överskrider 70 dB när maskinen används. När du känner dig obekvämt på grund av bullret från löpbandet, bör du sluta träna och ta en paus. Bullret är högre under belastning än när maskinen är obelastad.



Barn under 13 år eller husdjur får **ALDRIG** finnas inom 3 m (10 fot) från löpbandet.

Barn under 13 år får inte använda löpbandet.

Barn över 13 år och funktionshindrade personer bör endast använda löpbandet under överinseende av en vuxen.



Observera att ditt löpband är certifierat enligt EN KLASS HB och endast för användning inomhus i rumstemperatur. Om löpbandet har exponerats för låga temperaturer eller hög luftfuktighet bör det återfå rumstemperatur innan det används på nytt. Annars kan elektriska fel uppstå i förtid.

JORDNINGSANVISNINGAR

Produkten måste jordas. Vid ett eventuellt funktions- eller maskinfel på löpbandet utgör jordningen en ledande förbindelse för strömmen, vilket minskar risken för elektriska stötar. Produktens nätsladd är utrustad med jordledare och jordningskontakt. Kontakten ska anslutas till ett lämpligt uttag som är korrekt installerat och jordat i enlighet med tillämpliga lokala bestämmelser.

Om jordledaren är felaktigt ansluten finns risk för elektriska stötar. Rådfråga en behörig elektriker eller servicetekniker om du är osäker på huruvida produkten är korrekt jordad. Modifiera inte kontakten som medföljer produkten. Om den inte passar i uttaget ska du låta en behörig elektriker installera ett korrekt uttag.

Produkten ska anslutas till en egen säkring. För att avgöra om matningen ligger på en egen säkring stänger du av strömmen till kretsen och kontrollerar om strömförsörjningen bryts till några andra enheter. Om så sker måste dessa enheter flyttas till en annan krets.

VARNING

Anslut träningsprodukten till ett korrekt jordat uttag.

Använd inte produkten om dess sladd eller kontakt är skadad, även om den fungerar som den ska. Använd inte produkten om den verkar skadad eller har exponerats för vatten. Kontakta närmaste återförsäljare för byte eller reparation.

Materialet i vissa skor kan ge problem med statisk elektricitet. Använd sportskor med platsula och se till att nätkabeln är ordentligt jordad för att undvika elstötar. Om du är gravid bör du konsultera en läkare och läsa BRUKSANVISNINGEN och LÖPBANDSGUIDEN innan du börjar träna.

GRUNDLÄGGANDE ANVÄNDNING



GRATTIS TILL DITT VAL AV LÖPBAND!

Du har tagit ett viktigt steg mot att utarbeta och fullfölja ett träningsprogram. Löpbandet är ett mycket effektivt verktyg för att uppnå dina personliga träningsmål. Regelbunden användning av löpbandet kan förbättra din livskvalitet på många olika sätt.

Dessa är endast några av hälsofördelarna med träning:

- Viktminskning
- Starkare hjärta
- Större muskelmassa
- Förbättrad energinivå

Nyckeln till att uppnå dessa resultat är att skapa bra träningsvanor. Ditt nya löpband hjälper dig att eliminera barriärer som kan hindra dig från att träna. Dåligt väder och mörker kommer inte att påverka din träning eftersom du använder löpbandet i hemmet. Denna bruksanvisning innehåller den grundläggande information du behöver för att kunna använda och njuta av din nya maskin.

PLACERING AV LÖPBANDET

Placera löpbandet på ett jämnt underlag. Vi rekommenderar att det bör finnas 214 cm (7 fot) tomt utrymme bakom löpbandet, mer än 92 cm (3 fot) till taket ovanför användaren när denna använder löpbandet, 92 cm (3 fot) på båda sidor och 31 cm (1 fot) utrymme framför maskinen för sladden och för att maskinen ska kunna vikas upp. Detta rekommenderas som träningsområde. Ett fritt område på 60 cm (2 fot) utanför träningsområdet är avsett för att man i nödfall ska kunna stiga av maskinen. Se till att träningsområdet och det fria området är fria från hinder och föremål.

STÅ INTE PÅ LÖPBANDET

Stå inte på löpbandet medan du förbereder det för användning. Ställ dig på sidokanterna innan du startar löpbandet. Börja inte gå på löpmattan förrän den har börjat röra sig. Starta aldrig löpbandet i hög hastighet och försök inte att hoppa på det.

ANVÄNDA SÄKERHETSSPÄRREN

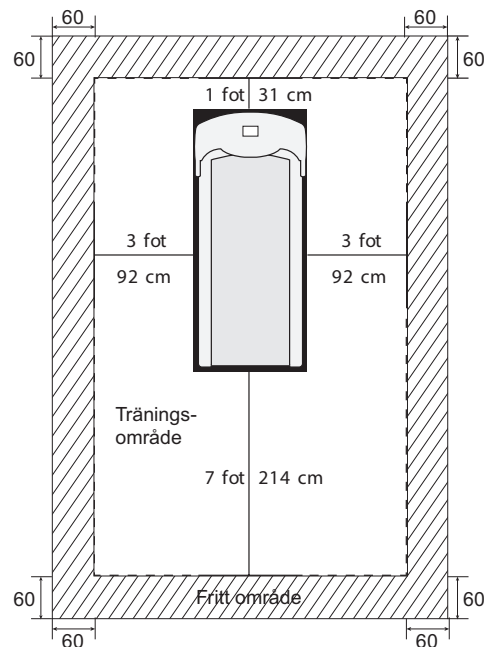
Löpbandet startar inte om inte säkerhetsspärren är i rätt läge. Fäst säkerhetsklämman ordentligt i kläderna. Säkerhetsspärren bryter strömtillförseln till löpbandet om du ramlar. Det är bättre att bära träningsoverall och fästa klämman ordentligt i kläderna. Kontrollera var 14:e dag att säkerhetsspärren fungerar som den ska.

VARNING

Använd inte löpbandet utan att fästa säkerhetsklämman i kläderna.
Dra lite i klämman först för att kontrollera att den inte lossnar från kläderna.

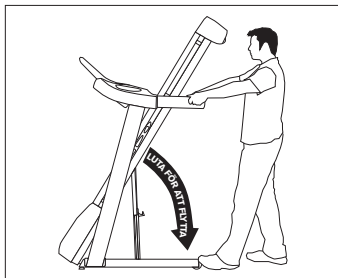
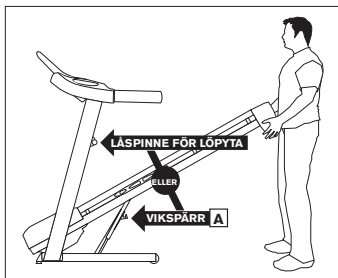
KORREKT ANVÄNDNING

Löpbandet kan uppnå höga hastigheter. Börja alltid i låg hastighet och öka sedan hastigheten i små steg. Lämna aldrig löpbandet utan uppsikt när det är igång. När det inte används drar du ur säkerhetsspärren, sätter strömbrytaren till läge "OFF" och drar ut nätsladden. Följ anvisningarna för UNDERHÅLL längst bak i denna bruksanvisning. Håll kroppen och huvudet riktade framåt. Försök inte att vända dig om eller titta bakåt när löpbandet är igång. Avbryt omedelbart träningspasset om du upplever smärta, yrsel, illamående eller andnöd.



ATT KLIVA AV I NÖDFALL:

I nödsituationer kan du placera båda händerna på armstöden på sidorna för att lyfta upp dig själv och placera fötterna på sidokanterna.



! VARNING

Se till att löpbandet har stannat helt innan det fälls ihop. Starta inte löpbandet när det är hopvikt.

! VARNING

Våra löpband är tunga. Var försiktig vid flytt och be om nödvändigt en annan person om hjälp. Försök inte att flytta eller transportera löpbandet om det inte är i upprätt, hopvikt läge och spärren inte är ordentligt låst. Om dessa anvisningar inte följs kan skador uppstå.

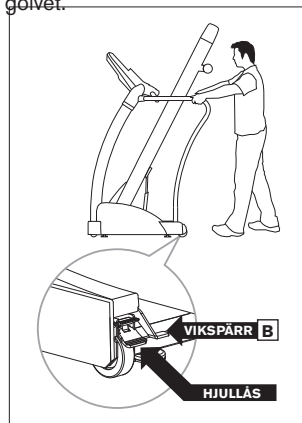
FÄLLA IHOP LÖPBANDET

Fatta tag i löpbandets bakände med ett fast grepp. Lyft försiktigt upp löpbandets bakände till upprätt läge tills vikspärren eller däckets låsspärr aktiveras och låser löpdäcket i upprätt läge. Kontrollera att löpdäcket är ordentligt låst innan du släpper taget om det. När du vill fälla ner löpbandet igen fattar du bakänden med ett fast grepp. Tryck försiktigt ned vikspärren (A eller B) med foten tills spärren frigörs eller dra i däckets låsspärr för att lossa löpdäcket. Sänk försiktigt ned löpdäcket till golvet.

FLYTTA LÖPBANDET

Löpbandet har 2 transporthjul* inbyggda i ramen. Vid flytt ska löpbandet vara hopfällt och ordentligt låst. Fatta handtagen med ett fast grepp, luta löpbandet bakåt och rulla det till önskad plats.

*Vissa löpband har 4 transporthjul och 2 hjullås som måste frigöras innan maskinen flyttas. Frigör hjulen genom att trycka nedåt på den övre spaken på låsen på de bakre hjulen som finns i stommens bakre hörn. Ta därefter ett stadigt grepp om handtagen och flytta löpbandet långsamt. Efter att maskinen flyttats till önskad plats trycker du nedåt på den nedre spaken på bakhjulens lås för att låsa dem. OBS! Båda bakhjulens lås måste låsas innan man använder löpbandet.



SPÄNNA LÖPMATTAN

Löpmattan ställdes in rätt på fabriken innan den levererades. Löpmattan kan ibland förskjutas något i sidled under transport.

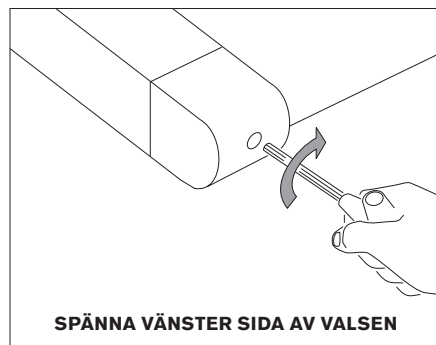
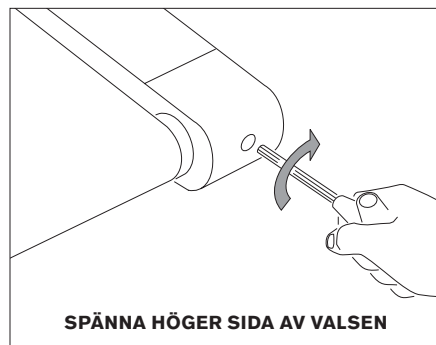
⚠ OBS!

Löpmattan får **INTE** vara i rörelse när den justeras. Om löpmattan är för hårt spänd kan löpbandet och dess komponenter utsättas för onödigt slitage. Spänn aldrig löpmattan för hårt.

Om det känns som om mattan glider när du springer på löpbandet måste mattan spännas. I de flesta fall har mattan sträckts något till följd av användning, vilket gör att den glider. Detta är normalt och enkelt att justera. Du åtgärdar det genom att **stänga av löpbandet** och dra åt **båda de bakre justeringsskruvarna** med hjälp av den medföljande insexnyckeln. Vrid skruvarna $\frac{1}{4}$ varv åt höger som bilden visar. Sätt på löpbandet och kontrollera om mattan glider. Upprepa om nödvändigt, men **vrid aldrig** justeringsskruvarna mer än $\frac{1}{4}$ varv åt gången. Mattan är korrekt spänd när det inte längre känns som om den glider.

STÄLLA IN LÖPBANDET

För optimal användning behöver ditt löpband stå vågrätt. Placera löpbandet på önskad plats, höj eller sänk det ena eller båda justeringsvreden som sitter på undersidan av löpbandets stomme*. Vi rekommenderar att du använder ett vattenpass. Om löpbandet inte är jämnt justerat finns det risk att löpmattan inte löper korrekt över valsarna. Lås fast justeringsvreden genom att dra åt muttrarna mot ramen när löpbandet är justerat i vågrätt läge (vissa löpband saknar justeringsvred).



**JUSTERA
HÖJDEN**



**FIXERA
JUSTERINGEN**

CENTRERA LÖPMATTAN

Löpmattan ställdes in rätt på fabriken innan den levererades. Löpmattan kan ibland förskjutas något i sidled under transport. Kontrollera att löpmattan är centrerad och löper i mitten innan du använder löpbandet.

⚠ OBS!

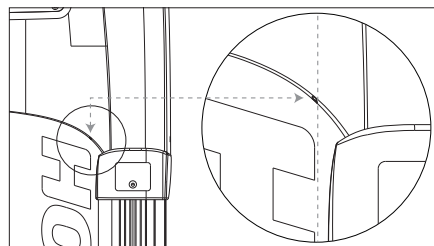
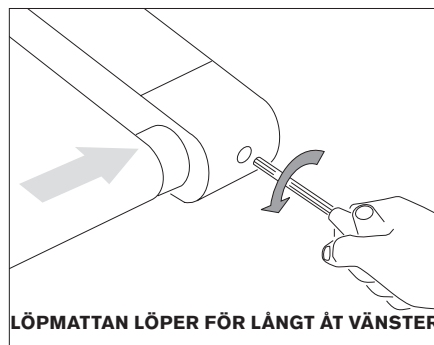
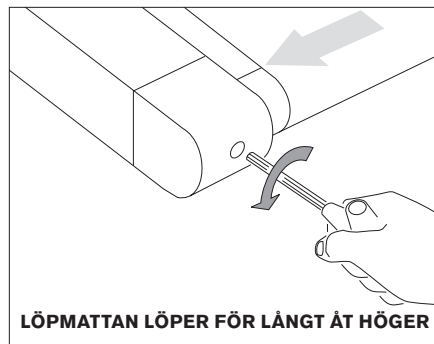
Kör inte bandet snabbare än 1,6 km/h (eller 1 mph) när du centrerar löpmattan.
Håll alltid fingrar, hår och kläder borta från löpmattan.

Om löpmattan löper för långt åt höger: Kör löpbandet i 1,6 km/h, vrid vänster justeringsskruv 1/4 varv motsols åt gången (använd den medföljande insexnyckeln). Kontrollera mattans placering. Låt mattan löpa ett helt varv innan du avgör om ytterligare justering behövs. Upprepa om nödvändigt tills mattan löper i mitten.

Om löpmattan löper för långt åt vänster: Kör löpbandet i 1,6 km/h (eller 1 mph), vrid höger justeringsskruv 1/4 varv motsols åt gången (använd den medföljande insexnyckeln). Kontrollera mattans placering. Låt mattan löpa ett helt varv innan du avgör om ytterligare justering behövs. Upprepa om nödvändigt tills mattan löper i mitten.

För att centrera bandet: För att centrera bandet kan du se till att prickens på motorkåpan ligger i rak linje med kanten på loggan på bandet.

*OBS! Anvisningarna för att fälla ihop, flytta och ställa in löpbandet kan variera mellan olika modeller. Mer information finns i bruksanvisningen.



ATT ANVÄNDA PULSFUNKTIONEN

Löpbandet är utrustat med antingen pulssensorer via handgrepp eller en pulssensor för tummen. Se början på MONTERINGSAVSNITTET I BRUKSANVISNINGEN för att ta reda på hur din modell är utrustad.

Pulsfunktionen på den här produkten är inte en medicinteknisk anordning. Även om handpulssensorerna och tumpulssensorn kan ge en ungefärlig uppskattning av din aktuella puls bör de inte användas i de fall en exakt avläsning är nödvändig. Vissa personer, exempelvis personer som deltar i hjärtrehabiliteringsprogram, kan behöva använda ett annat pulsmätningssystem, t.ex. ett pulsband för bröstet eller handleden. Olika faktorer, bland annat användarens rörelser, kan påverka pulsavläsningens precision. Pulsavläsningen är endast avsedd som ett träningshjälpmedel för att bedöma den generella pulsutvecklingen. Rådgör med din läkare.

PULSSENSORER

Placera handflatorna direkt mot pulssensorerna på handtagen. För att pulsen ska kunna läsas av måste båda händerna greppa handtagen. Pulsen läses av efter 5 hjärtslag i följd (15–20 sekunder). Håll inte för hårt i handtagen. Om du håller för hårt kan ditt blodtryck stiga. Håll handtagen med ett lätt, kupformigt grepp. Avläsningen kan bli oregelbunden om du håller i sensorerna hela tiden. Se till att pulssensorerna är ordentligt rengjorda så att kontakten inte bryts.

PULSSENSOR FÖR TUMMEN

Placera tummen över pulssensorn och håll den där med ett LÄTT tryck. Det är risk att sensorn inte fungerar korrekt om du trycker för hårt. Sensorsnönster behöver vara helt täckt av din tumme. Efter några sekunder kommer din hjärtpuls att visas i pulsfnstret. Tumsensorn kan även avläsa pulsen från ditt pekfinger.

OBS!

Stå still på löpbandets sidkanter när du mäter pulsen. Avläsningen kan bli felaktig om du kontrollerar pulsen när du rör dig. Tryck inte för hårt på sensorn eftersom den kan skadas.

MOTTAGARE FÖR TRÅDLÖS PULSSÄNDARE (gäller endast modeller med emblemet för pulsavläsning via telemetri)

Vissa löpband har även en inbyggd mottagare för trådlös pulssändare. När den används tillsammans med ett **bröstband med trådlös pulssändare** kan din puls överföras trådlöst till löpbandet och visas på instrumentpanelen. Det är inte säkert att något bröstband med pulssändare medföljde ditt löpband.

Fukta gummielektrodena med vatten innan du fäster pulsbandet runt bröstet. Sätt pulsbandet direkt under bröstet eller bröstmuskulaturen, direkt ovanför bröstbenet, med logotypen vänd utåt. OBS! Pulsbandet måste sitta rätt för att en korrekt avläsning ska kunna utföras. Om det sitter för löst eller på fel plats kan du få en felaktig eller ojämn pulsavläsning.



! VARNING

Den avlästa hjärtpulsen kan avvika från det verkliga värdet. Alltför intensiv träning kan resultera i allvarliga skador eller dödsfall.





GRUNDLÄGGANDE FELSÖKNING

PROBLEM: Instrumentpanelen tänds inte och/eller löpmattan rör sig inte.

LÖSNING: Kontrollera följande:

Tänds den röda lampan på strömbrytaren?

OBS! Vissa löpbandsmodeller har ingen strömbrytare med lampå.

Fortsätt i så fall med ja- och nej-frågorna nedan.

Om ja:

- Kontrollera att alla kablar är ordentligt anslutna, i synnerhet instrumentpanelkabeln. Verifiera detta genom att koppla ur och återansluta instrumentpanelen.
- Kontrollera att instrumentpanelkabeln inte är klämd eller skadad på något sätt.
- Stäng av strömmen, dra ur nätsladden och vänta i 60 sekunder. Ta bort motorskyddet. Vänta tills alla röda lampor på motorns styrdosa har slocknat innan du fortsätter. Kontrollera sedan att ingen av kablarna som är anslutna till den nedre dosan sitter löst eller har lossnat.

Om nej:

- Kontrollera att det uttag som maskinen är kopplat till fungerar. Kontrollera att brytaren inte har lösts ut och att utrustningen är ansluten till en dedikerad krets.
- Kontrollera att nätsladden inte är klämd eller skadad och att den är korrekt ansluten till både vägguttaget OCH maskinen.
- Kontrollera att strömbrytaren är påslagen.

PROBLEM: Löpbandets brytare löser ut under pågående träning.

LÖSNING: Kontrollera följande:

- Kontrollera att löpbandet är anslutet till en dedikerad krets.
- Kontrollera att maskinen inte är kopplad till en förlängningssladd eller spänningsavledare.
- Smörj om nödvändigt löpbandets däck.

PROBLEM: Löpmattan löper inte i mitten under träning.

LÖSNING: Kontrollera följande:

- Kontrollera att löpbandet står på ett jämnt underlag.
- Kontrollera att mattan är ordentligt spänd och centrerad (detaljerade anvisningar finns i avsnitten SPÄNNA LÖPMATTAN och CENTRERA LÖPMATTAN).

VARNING

Ta inte isär löpbandet och öppna något av plastskyddet på egen hand. Du måste be din lokala återförsäljare att skicka en utbildad tekniker för att lösa eventuella tekniska problem.



PROBLEM: Löphastigheten upplevs ojämn.

LÖSNING: Autokalibrera löpbandet:

- Sätt på löpbandet med säkerhetsspärren på plats i instrumentpanelen. Aktivera inställningsläget (Engineering Mode) genom att hålla ned "+"-knappen för lutning och "-"-knappen för hastighet i ca 5 sekunder. Instrumentpanelen avger ett pip och texten "ENG0" visas på skärmen.
- Tryck på "+" eller "-" för hastighet tills texten "ENG2" visas på skärmen.
- Bekräfta genom att trycka på "ENTER". Starta genom att trycka på "START". Löpbandets löpmatta börjar automatiskt röra sig och autokalibreringsfunktionen ställer in och sparar hastighetsvärdena.
- Efter en lyckad kalibrering piper löpbandet upprepade gånger. Instrumentpanelen lämnar automatiskt inställningsläget och återgår till startskärmen.

OBS! Vissa löpbandsmodeller har inte autokalibreringsfunktionen. Stäng av löpbandet och dra ur nätsladden. Kontrollera att instrumentpanelkabeln inte är klämd och att den är korrekt ansluten till både övre och nedre styrdosan.

VARNING

STÅ INTE på löpmattan under kalibrering. Stå på sidokanterna. Löpbandet skiftar mellan låga och höga hastigheter under flera minuter tills kalibreringen är klar.

FELSÖKNING FÖR PULSRÄKNARE (ENDAST HANDGREPPSENSOR)

Kontrollera träningsmiljön med avseende på störningskällor, såsom lysrör, datorer, begränsningssystem för husdjur, larmsystem eller utrustning med stora motorer. Sådana föremål kan störa pulsavläsningen.

Avläsningen kan bli oregelbunden under följande omständigheter:

- Om du håller för hårt om pulssensorerna. Försök hålla lagom hårt om handtagens pulssensorer.
- Konstanta rörelser och vibrationer på grund av att du håller tag i handtagens pulssensorer under hela träningspasset. Om du får oregelbundna pulsvärden kan du försöka att endast hålla handtagen tills pulsen har lästs av.
- Om du andas tungt medan du tränar.
- Om du bär ringar.
- Om dina händer är torra eller kalla. Försök fukta handflatorna genom att gnida dem mot varandra så att de blir varma.
- Om du lider av arytm.
- Om du lider av åderförkalkning eller perifer cirkulationsinsufficiens.
- Om du har ovanligt tjock hud i handflatan.

FELSÖKNING

Sluta använda produkten och stäng av strömmen om ovanstående felsökningsåtgärder inte avhjälper problemet.

KONTAKTA NÄRMASTE ÅTERFÖRSÄLJARE FÖR SUPPORT

När du ringer kanske vi ber om följande information, så ha dessa uppgifter till hands:

- Modellbeteckning
- Serienummer
- Köpedatum (kvitto eller kreditkortsutdrag)

För att din återförsäljare ska kunna serva ditt löpband kan de behöva ställa detaljerade frågor om de symtom du har upplevt. De kan till exempel ställa följande felsökningsfrågor:

- Hur länge har problemet förekommit?
- Inträffar problemet vid varje användningstillfälle? Med alla användare?
- Om du hör ett ljud, kommer det framifrån eller bakifrån? Vad för typ av ljud är det (duns, skrapljud, gnissel, knarrande osv.)?
- Har smörjning och underhåll utförts på maskinen enligt föreskrifterna?

Om du kan svara på dessa och andra frågor kan teknikerna skicka lämpliga reservdelar och utföra den service som krävs för att du och ditt löpband ska komma igång igen.

UNDERHÅLL

Förebyggande underhåll gör att utrustningen fungerar som den ska, samtidigt som användarens ansvarighet minimeras i händelse av problem. Utrustningen ska kontrolleras regelbundet. Defekta delar ska bytas ut direkt. Använd inte träningsutrustning som inte fungerar som den ska innan den har reparerats. Se till att personer som gör justeringar eller utför underhåll eller reparation är kvalificerade.

EFTER VARJE ANVÄNDNINGSTILLFÄLLE (DAGLIGEN)

Rengöring och kontroll enligt följande:

- Stäng av löpbandet med STRÖMBRYTAREN och dra sedan ut nätsladden ur vägguttaget.
- Torka av löpmattan, däckets, motorskyddet och instrumentpanelen med en fuktig trasa. Använd inte lösningsmedel eftersom de kan skada löpbandet.
- Kontrollera nätsladden. Kontakta närmaste återförsäljare om nätsladden är skadad.
- Kontrollera att nätsladden inte ligger under löpbandet eller någon annanstans där den kan klämmas eller skadas.
- Kontrollera löpmattans spänning och sidjustering. Kontrollera att löpmattan inte är felaktigt inställd på så sätt att den skadar andra komponenter på löpbandet.

VARJE VECKA

Rengör under löpmattan enligt följande:

- Stäng av löpbandet med STRÖMBRYTAREN och dra sedan ut nätsladden ur vägguttaget.



- Fäll ihop löpbandet till upprätt läge. Kontrollera att spärren är ordentligt låst.
- Flytta löpbandet till ett avskilt utrymme.
- Torka av eller dammsug för att avlägsna allt damm och andra partiklar som har samlats under löpbandet.
- Flytta tillbaka löpbandet till den tidigare platsen och fäll ned det.

VARJE MÅNAD – VIKTIGT!

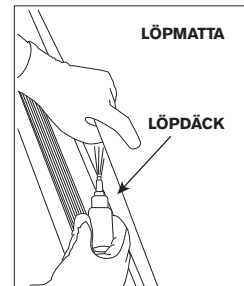
- Stäng av löpbandet med strömbrytaren och dra sedan ut nätsladden ur vägguttaget. Vänta 60 sekunder
- Kontrollera att alla fästskruvar är ordentligt åtdragna.
- Ta bort motorskyddet. Vänta tills ALLA skärmar är avstängda.
- Rengör motorn och den nedre styrdosan. Ta bort eventuellt ludd och damm. Om detta inte görs kan viktiga elektriska komponenter gå sönder i förtid.
- Dammsug löpmattan och torka av bandet med en fuktig trasa. Använd dammsugare för att avlägsna eventuella svart/vita partiklar som samlats kring maskinen. Sådana partiklar kan ansamlas vid normal användning av löpbandet.

Var 6:e månad eller efter 240 km (150 miles)

- För att löpbandet ska fungera optimalt måste löpdäcket smörjas var sjätte
- månad eller var 240:e kilometer (150 mile). Kontakta närmaste återförsäljare om du har frågor kring smörjning av löpbandet.
- Stäng av löpbandet med strömbrytaren och dra sedan ut nätsladden ur vägguttaget.

- Lossa båda de bakre justeringsskruvarna. (För bästa resultat: placera två löstagbara markeringar på ömse sidor om ramen för att markera valsens position). När löpmattan har lossats applicerar du smörjmedel längs löpdäckets hela ovansida. Dra åt båda de bakre justeringsskruvarna till deras ursprungliga position med hjälp av markeringarna du gjorde. När du har applicerat smörjmedlet ansluter du nätsladden, sätter i säkerhetsspärren, startar löpbandet och går på löpbandet under två minuter för att smörjmedlet ska fördelas jämnt.
- Smörj stötdämparna med en teflonbaserad spray.

Kontakta närmaste återförsäljare om du har frågor kring smörjning av löpbandet.



! ANMÄRKNING

Observera att plastdelar, t.ex. ändpluggar, utsätts för slitage. Löpbandets säkerhetsnivå kan endast upprätthållas om det regelbundet kontrolleras med avseende på skador och slitage.

D: Entsorgungshinweis

Vision Fitness /Horizon Fitness/TEMPO Fitness /TREO Fitness - Produkte sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

SE: Avfallshantering

Produkter från Vision Fitness, Horizon Fitness, TEMPO Fitness och TREO Fitness är återvinningsbara. En förbrukad artikel ska kasseras korrekt och säkert (på lokala avfallsanläggningar).

F: Remarque relative à la gestion des déchets

Les produits Vision Fitness /Horizon Fitness/TEMPO Fitness /TREO Fitness sont recyclables. A la fin sa durée d'utilisation, remettez l'appareil à un centre de gestion de déchets correct (collecte locale).

NL: Verwijderingsaanwijzing

Vision Fitness /Horizon Fitness/TEMPO Fitness /TREO Fitness producten zijn recycleerbaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een op recycling gespecialiseerd bedrijf (plaatselijk verzamelpunt).

E: Informaciones para la evacuación

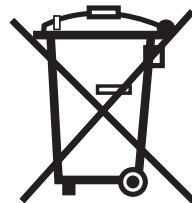
Los productos de Vision Fitness /Horizon Fitness/TEMPO Fitness /TREO Fitness son reciclables. Cuando se termina la vida útil de un aparato o una máquina, entréguelos a una empresa local de eliminación de residuos para su reciclaje.

I: Indicazione sullo smaltimento

I prodotti Vision Fitness /Horizon Fitness/TEMPO Fitness /TREO Fitness sono riciclabili. Quando l'apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunali).

PL: Wskazówka dotycząca usuwania odpadów.

Produkty firmy Vision Fitness /Horizon Fitness/TEMPO Fitness /TREO Fitness podlegają recyklingowi. Pod koniec okresu użytkowania proszę oddać urządzenie do właściwego punktu usuwania odpadów (lokalny punkt zbiórny).



LÖPBANDSGUIDE

Löpbandsguide 041315 ver. 1.6