

# **MASTER**

## **XT500**



**Generalagent: Vartex AB, Batterivägen 14, Varberg – Sverige**  
**[www.masterfitness.se](http://www.masterfitness.se)**

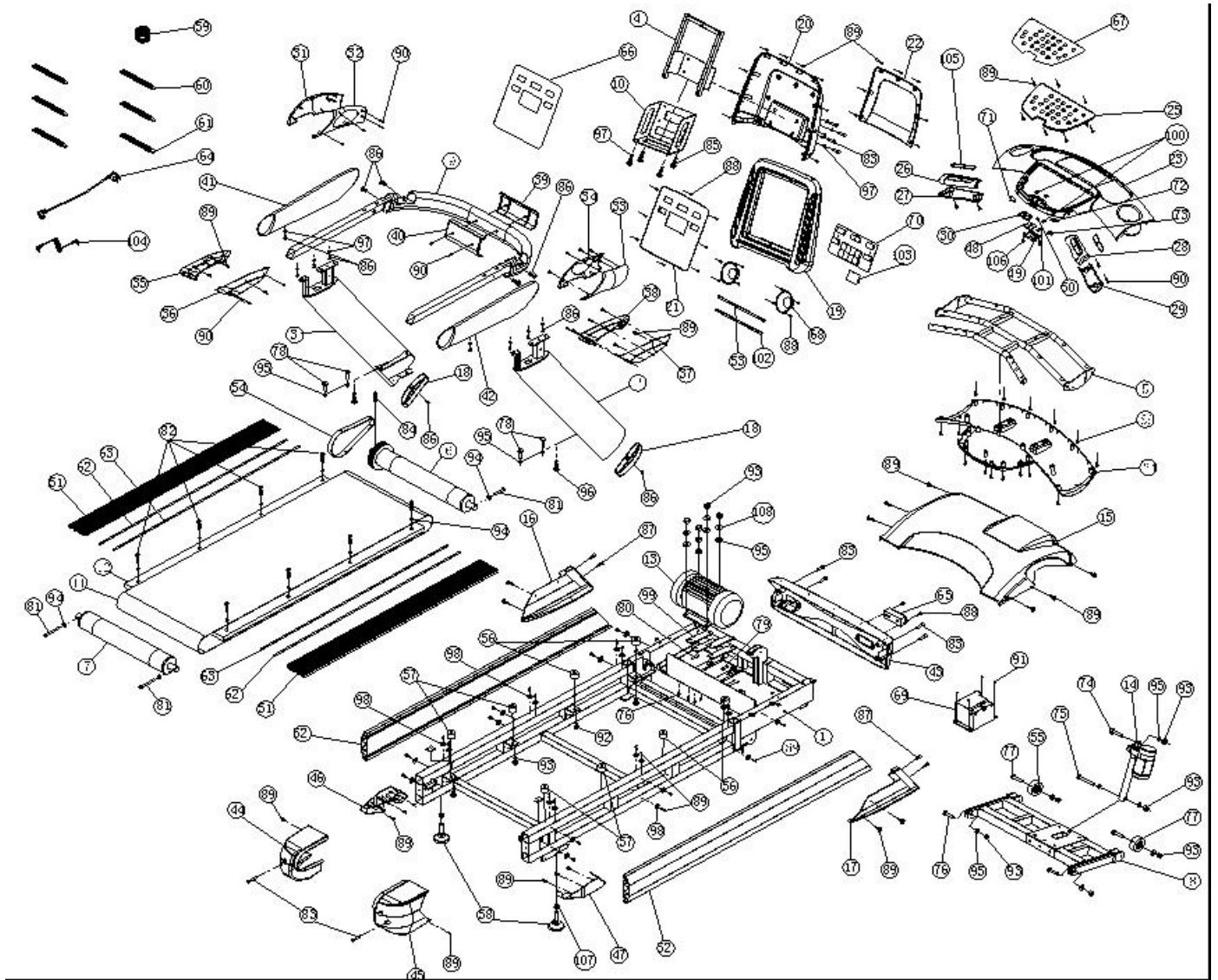
## **Viktig säkerhetsinformation**

**Tack för att du köpt vår produkt.** Det är viktigt att du läser hela bruksanvisningen innan du monterar och använder utrustningen. Säker och effektiv användning är bara möjlig om utrustningen monteras, underhålls och används på rätt sätt. Det är på ditt ansvar att alla som använder utrustningen är informerade om alla varningar och försiktighetsåtgärder. Spara denna bruksanvisning på säker plats för referens.

- Nätspänning kan kopplas in när utrustningen har monterats på rätt sätt enligt monteringsanvisningarna. Se till att löpbandet placeras så att det inte täcker eluttaget. Det gör att du enkelt kan komma åt eluttaget.
- Se till att koppla in stickkontakten i ett jordat uttag för att slippa störningar från statisk elektricitet. Ett dåligt jordat uttag kan leda till att datorn fungerar dåligt, eller rentav skada datorn. Endast nätsladden från originalförpackningen får användas med löpbandet. Köp en ny från vår återförsäljare eller ta direkt kontakt med oss om den skadas.
- För att undvika störningar i elektroniken ska du inte använda andra elektriska apparater på samma nätsladd. Det kan leda till instabil funktion eller skada båda apparaterna.
- Löpbandet är ett motionsredskap för träning inomhus och får inte användas utomhus. Platsen där löpbandet placeras bör vara städad och skyddad från vatten. Placera inte löpbandet på en tjock matta eller liknande material som kan hindra luft från att cirkulera under löpbandet. Löpbandet är endast avsett som motionsutrustning och får inte användas för något annat ändamål.
- När du tränar bör du inte ha på dig långa eller löst sittande klädesplagg som kan fastna i löpbandet och orsaka personskador. Vi rekommenderar att du bär sneakers eller träningsskor.
- Avlägsna inte skyddskåpan på eget bevåg. Den får endast avlägsnas i samband med service, och då först efter att stickkontakten dragits ut.
- Håll barn på säkert avstånd från löpbandet under löpträning för att förhindra eventuella tillbud.
- Om barn använder löpbandet ska detta ske under noggrann tillsyn och skydd under beskydd av vuxna.
- Om det är första gången du använder löpbandet ska du komma ihåg att hålla i handtaget med två händer tills du känner att du behärskar träningssituationen. Därefter kan du släppa handtaget.
- Fäst säkerhetsnyckeln (röd) på lämpligt ställe på kläderna för att förhindra olyckor i samband med träning. Detta gör att säkerhetsnyckeln snabbt kan ryckas loss så att löpbandet stannar.
- Stäng av strömförsörjningen och dra ut stickkontakten och förvara den säkert efter användning.
- Vidrör inte några ovidkommande delar under träning.
- Pulsgivaren är inte någon medicinsk utrustning och det finns många skäl till att den kan ge felaktiga avläsningar, så dess resultat ska bara användas för referens.

- Om du upplever fara under träning bör du ta tag i stödhandtagen på båda sidorna och hoppa av till golvet eller fotstöden på sidorna.
- Under träning ska det finnas ett fritt säkerhetsområde på 2000\*1000 mm dit du kan hoppa av om någon olycka skulle inträffa.
- För säker användning krävs ett fritt utrymme på 2 000 mm (L) \* 1 000 mm (B) \* 2 250 mm (H) under träning.
- Löpbandet är ett motionsredskap för träning inomhus och får inte användas utomhus. Använd löpbandet för aerobisk konditionsträning som ökar hjärt- och lungfunktionerna och för kompletterande muskelträning.
- Det är inte tillåtet att göra om utrustningen för användning utöver dess ursprungliga konstruktion och syfte.

# Sprängskiss



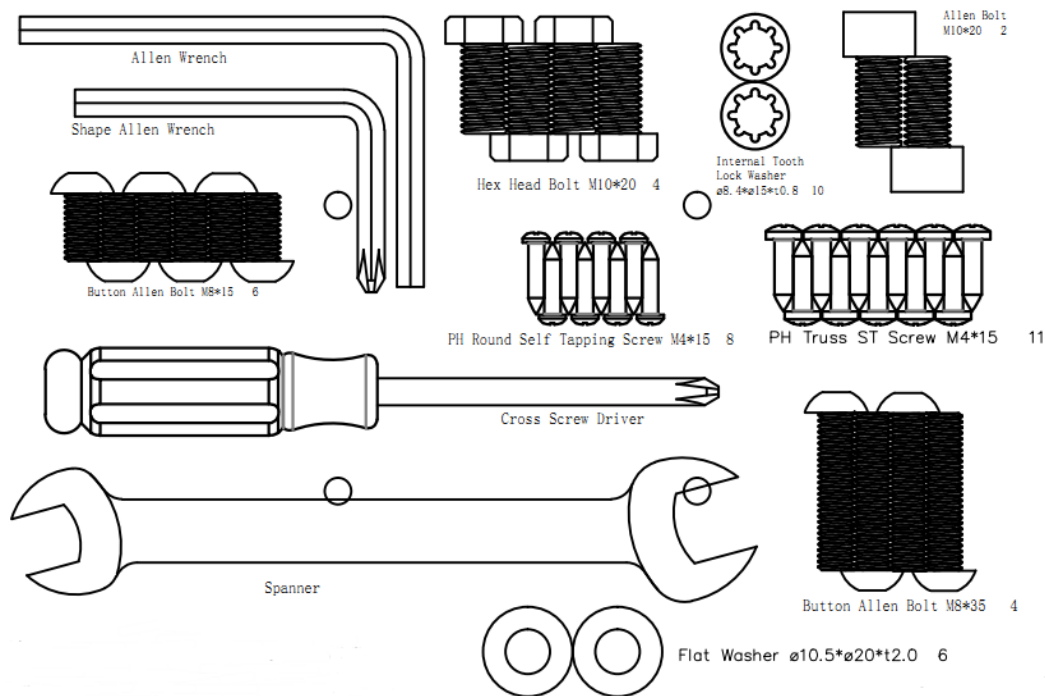
## Lista över delar

### Komponentförteckning löpband

NR	NAMN	ANT AL	NR	NAMN	ANTA L
001	Huvudram	1	055	Transporthjul	2
002	Höger ben	1	056	Blå stötdämpare för däck	4
003	Vänster ben	1	057	Röd stötdämpare för däck	4
004	Övre stöd för dator	1	058	Bakre ställ	2
005	Nedre stöd för dator	1	059	Kärna	1
006	Främre löpbandscylinder	1	060	Fästband 100	8
007	Bakre löpbandscylinder	1	061	Fästband 200	8
008	Fäste för lutningsjustering	1	062	Självhäftande tejp T1.0	2
009	Handtagsram	1	063	Självhäftande tejp T2.0	2
010	Skärmfäste	1	064	Nätssladd	1
011	Löpband	1	065	Brytarmodul	1
012	Löpdäck	1	066	Dekal för manöverpanelen	1
013	Växelströmsmotor	1	067	Knappdekal	1
014	Lutningsmotor	1	068	Högtalare	2
015	Motorkåpa	1	069	Omriktare	1
016	Nedre sidoskydd (V)	1	070	Platta för manöverpanelen	1
017	Nedre sidoskydd (H)	1	071	Ljudingång	1
018	Ovalt ändstycke	2	072	Hörlursuttag	1
019	Främre skärmskydd	1	073	Mikrobrytare	1
020	Nedre skärmskydd	1	074	Sexkantskruv M10x45	1
021	Skärmpanel	1	075	Sexkantskruv M10x75	1
022	Skärmkåpa	1	076	Sexkantskruv M10x55	6
023	Manöverpanelens övre kåpa	1	077	Sexkantskruv M10x65	2
024	Manöverpanelens nedre kåpa	1	078	Sexkantskruv M10x20	4
025	Tangentbord	1	079	Sexkantskruv M8x20	1
026	V pulsgivarkåpa (övre)	1	080	Sexkantskruv M10x40	1
027	V pulsgivarkåpa (nedre)	1	081	Insexskruv M8x75	3
028	H pulsgivarkåpa (övre)	1	082	Insexskruv M8x65	8
029	H pulsgivarkåpa (nedre)	1	083	Insexskruv M8x15	10
030	Säkerhetsnyckel	1	084	Insexskruv M8x35	1
031	V handtagskåpa (övre)	1	085	Insexskruv med kullrigt huvud M8x35	4
032	V handtagskåpa (nedre)	1	086	Insexskruv med kullrigt huvud M8x15	14
033	H handtagskåpa (övre)	1	087	Självgående kryssskruv M4x15	4

034	H handtagskåpa (nedre)	1	088	Självgängande krysskruv M4x10	19
035	V stagkåpa (övre)	1	089	Självgängande krysskruv M4x15	99
036	V stagkåpa (nedre)	1	090	Rund självgängande krysskruv M4x15	24
037	H stagkåpa (övre)	1	091	Krysskruv med runt huvud M4x15	4
038	H stagkåpa (nedre)	1	092	Låsmutter M8	8
039	Främre skydd	1	093	Låsmutter M10	10
040	Bakre lock	1	094	Bricka $\varnothing 8,4 \times 16 \times 1,6$	19
041	Vänster handtag	1	095	Bricka $\varnothing 8,4 \times 16 \times 2,0$	8
042	Höger handtag	1	096	Insexskruv med kullrigt huvud M10x20	2
043	Undersidans främre skydd	1	097	Invändigt tandlås	14
044	Bakre ändkåpa (V)	1	098	Vågbricka $\varnothing 19,5 \times 3,6 \times 1,5$	24
045	Bakre ändkåpa (H)	1	099	Gummiring 188x40xt5,0	4
046	Bakre underkåpa (V)	1	100	Fjäder $\varnothing 0,5 \times 7 \times 9,2$	3
047	Bakre underkåpa (H)	1	101	Fjäder $\varnothing 0,6 \times 7 \times 22,3$	1
048	Säkerhetsnyckel	1	102	LED-lampa	1
049	Mikrobrytarkontakt	1	103	Kretskort	1
050	Kontakt	1	104	Fjäder	1
051	Sidoskena	2	105	Handpulsgivare	1 sats
052	Sidoskena	2	106	Självgängande krysskruv M3x10	3
053	Bakgrundsbelysning	1	107	Sexkantskruv M16	2
054	Kilrem	1	108	Fjäderbricka $\varnothing 10,2 \times 15,4 \times 2,6$	4

## Verktygslista



## Produktspecifikation

### Tekniska specifikationer

<b>Mått (mm)</b>	2 190x960x1 580 mm	<b>Strömförsörjning</b>	AC 220 V~240 V
<b>Löpytans storlek (mm)</b>	580x1 570 mm	<b>Maximal uteffekt</b>	2 200 W
<b>Nettovikt</b>	198 kg	<b>Strömförbrukning</b>	≤10 A
<b>Bruttovikt</b>	266 kg	<b>Hastighetsområde</b>	0,8–20 km/h
<b>Lutningsområde</b>	-3–15 %	<b>Omgivande temperatur</b>	0–40 °C
<b>Användarens maximala vikt</b>	≤180 kg	<b>Glas</b>	SB
<b>Datorskärm</b>	Hastighet, lutning, tid, avstånd, kalorier, puls		
<b>Säkerhetsanordningar</b>	Den röda säkerhetsnyckeln på datorn. Elektrisk ström och spänning skyddas genom en säkring i främre delen av det nedre		

	fästet.
--	---------

**Produkten är konstruerad och tillverkad i enlighet med nedanstående standarder.**

- Allmänna säkerhetskrav och provningsmetoder GB 17498.1-2008/ISO20957-1:2005
- Instruktioner för sportutrustning till konsumenter GB5296.7-2008

Vårt företag förbehåller sig rätten till förbättringar av utseende och tekniska parametrar. Det kan hända att du inte får någon specifik information vid sådana förändringar.



## Monteringsinstruktioner

Följande används under monteringen. Se till att underlaget är jämn och att du har gott om plats. Öppna förpackningen och ta ut följande delar en i taget och lägg dem i ordning.

### Komponentförteckning

Nr.	Namn	ANT AL	Nr.	Namn	ANT AL
1	Huvudram	1	15	Nedre givarkabel	1
2	Vänster ben	1	16	Sexkantskruv M10x20	4
3	Höger ben	1	17	Insexskruv M10x20	2
4	Handtagsram	1	18	Insexskruv med kullrigt huvud M8x15	6
5	Övre dator	1	19	Insexskruv med kullrigt huvud M8x35	1
6	Kåpa	1	20	Rund självgående krysskruv M4x15	8
7	Motorkåpa	1	21	Självgående krysskruv M4x15	17
8	V stagkåpa (övre)	1	22	Plan bricka $\varnothing 10,5 \times 20 \times 2,0$	6
9	V stagkåpa (nedre)	1	23	Invändig tandlåsbricka $\varnothing 8,4 \times 15 \times 0,8$	10
10	H stagkåpa (övre)	1	24	Stjärnskruvmejsel	1
11	H stagkåpa (nedre)	1	25	L-formad krysskruvmejsel (19 mm)	1
12	Övre givarkabel	1	26	Nyckel	1
13	Mellersta givarkabel I	1	27	Sexkantsnyckel (6 mm)	1
14	Mellersta givarkabel II	1			

#### Obs!

16 till 27 finns i verktygssatsen i förpackningen.

### Monteringssteg

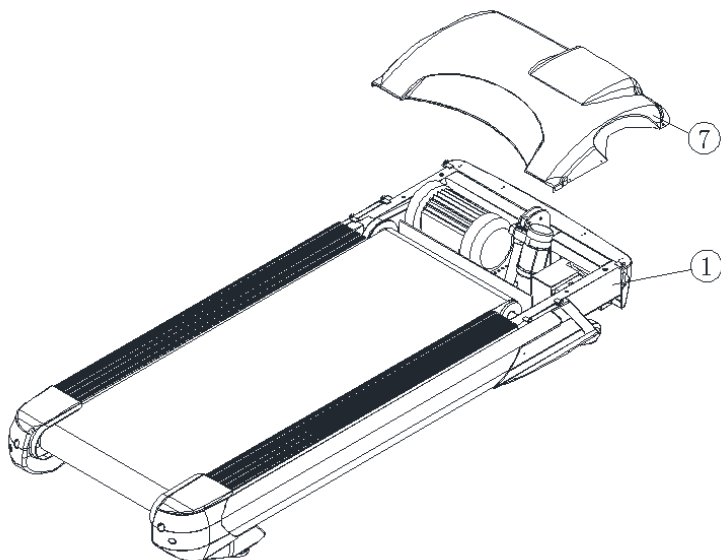
Öppna förpackningen och ta ut ovanstående delar. Lägg dem försiktigt i ordning på marken.

#### Kom ihåg:

Maskinen är mycket tung. För att undvika olyckor krävs 4 personer för att ta ut löpbandet.

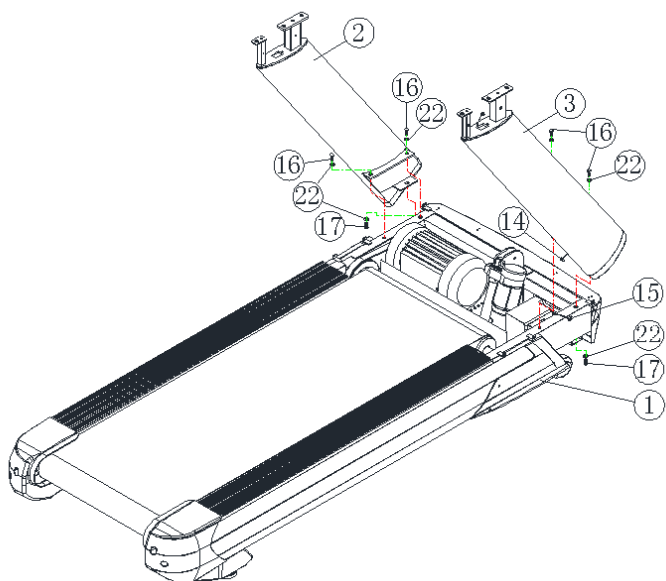
### Steg 1:

Ta bort motorkåpan (7) från huvudramen (1) med krysskruvmejseln (25).



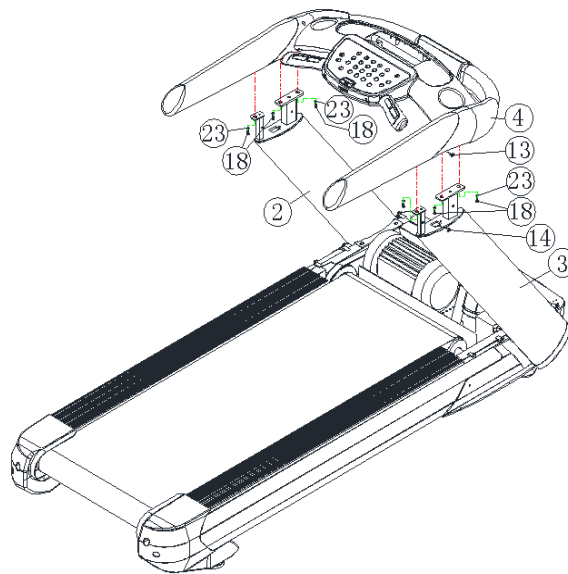
### Steg 2:

Fäst vänsterbenet (2) och högerbenet (3) på huvudramen (1) med sexkantskruv M10x20 (16), insexskruv M10x20 (17) och plan bricka (22). VIKTIGT! Dra inte åt skruvarna helt i det här skedet. Anslut den mellersta givarkabeln II (14) till den mellersta givarkabeln (15).



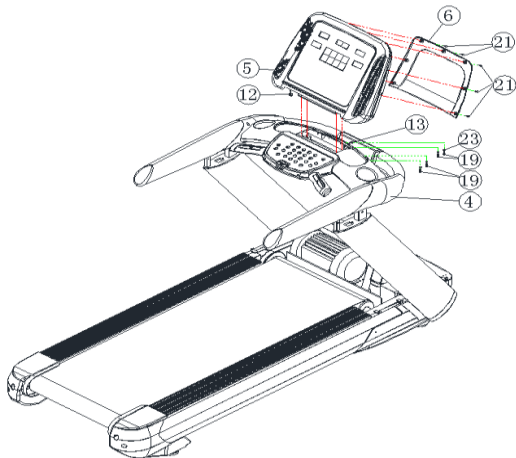
### Steg 3:

Fäst handtagsramen (4) på det vänstra benet (2) och det högra benet (3) med en insexskruv med kullrigt huvud M8x15 (18) och invändig tandlåsbricka (23) enligt bilden. Lås dem på plats med insexnyckeln (27). Anslut den mellersta givarkabeln I och II (13 och 14).



### Steg 4:

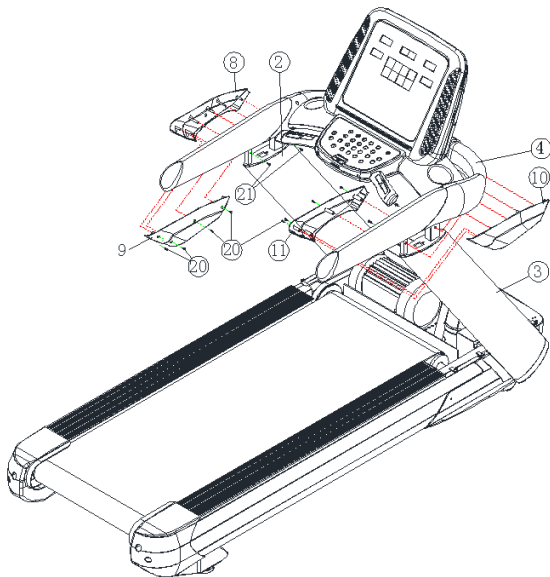
Anslut den övre givarkabeln (12) till den mellersta givarkabeln I (13). Övriga kablar bör anslutas på samma sätt. Använd en sexkantsnyckel (27) för att fästa den övre datorn (5) på handtagsramen (4) med en insexskruv med kullrigt huvud (19) och invändig tandlåsbricka (23). Dra åt ordentligt och dra åt de fyra skruvarna på baksidan av datorn. Fäst kåpan (6) på den övre datorn (5) med en krysskruvmejsel (24) och dra åt den självgående krysskruven M4x15 (21) ordentligt.



### Steg 5:

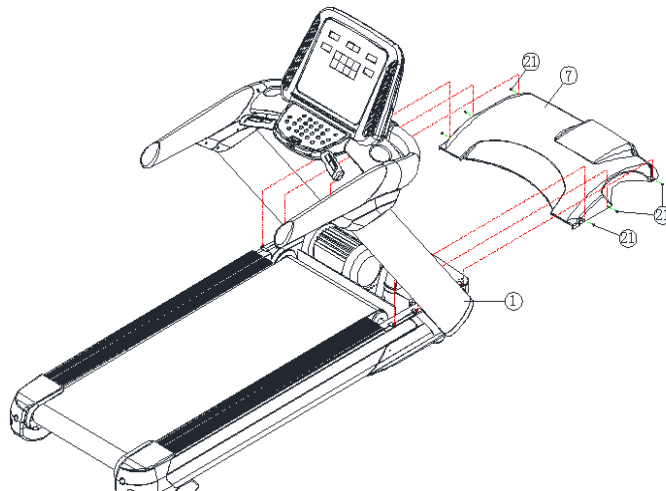
Använd en krysskruvmejsel (24) för att fästa V stagkåpa (övre) (8) och H stagkåpa (övre) (10) på V och H ben (2 och 3) med en självgående krysskruv (21).

Fäst V stagkåpa (övre) (8) i V stagkåpa (nedre) (9) och H stagkåpa (övre) (10) i H stagkåpa (nedre) (11) med en självgående rund krysskruv M4x15 (20). Dra åt skruvarna ordentligt.



### Steg 6:

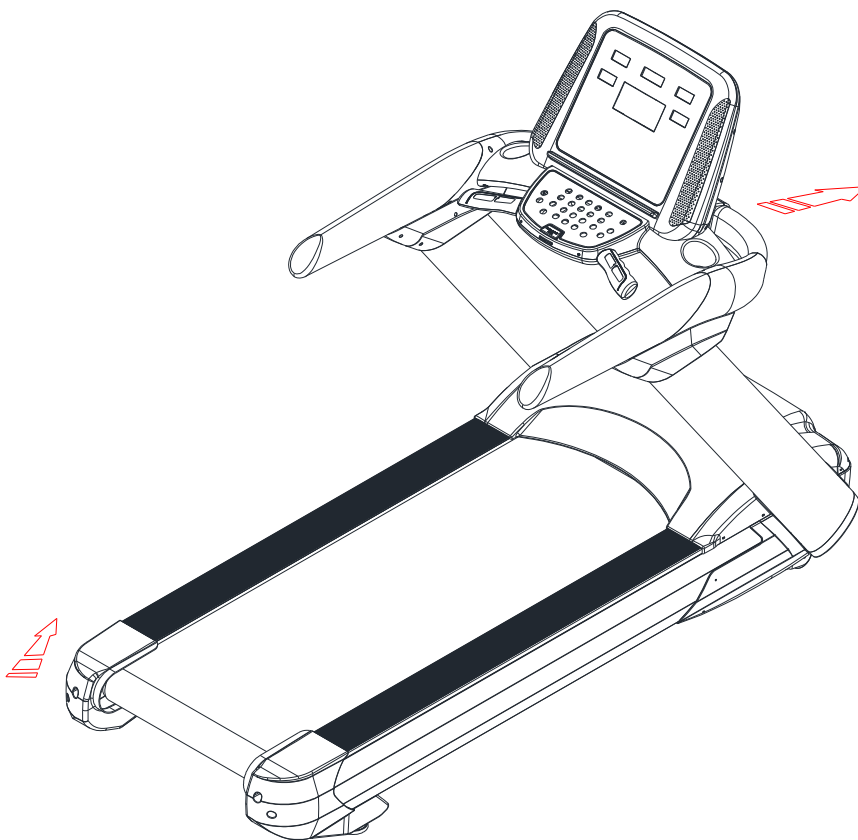
Använd slutligen krysskruvmejseln (24) för att fästa motorkåpan (7) ordentligt i huvudramen (1) med en självgående krysskruv (21).



### **Försiktigt!**

- ✓ Se till att ovanstående monteringssteg är korrekt utförda innan utrustningen ansluts till elnätet.
- ✓ Studera noga nedanstående instruktioner innan löpbandet används.

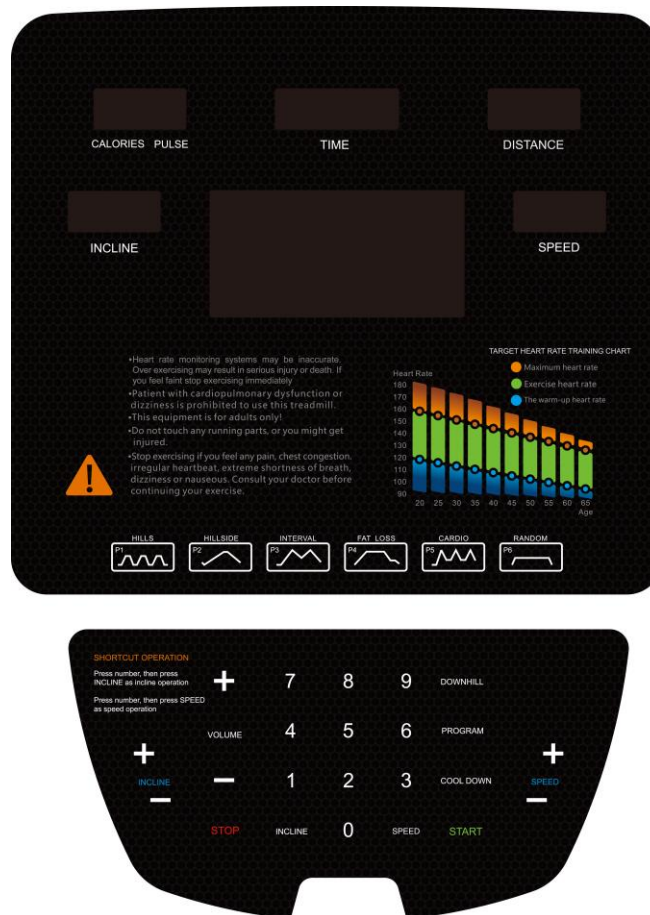
## **Instruktioner för att flytta löpbandet**



### **Flytta löpbandet**

- ✓ Se till att löpbandet har stannat helt innan du försöker flytta det.
- ✓ Stå nära löpytans bakre ände. Lyft löpytans bakre ände enligt pilen i ovanstående bild.
- ✓ Skjut löpbandet framför dig till önskad plats och stanna. Placera försiktigt ned den bakre änden på underlaget.
- ✓ Obs!
- ✓ Innan löpbandet flyttas, se till att nätsladdens stickkontakt har tagits ut ur eluttaget. I annat fall kan stickkontakten och eluttaget skadas.

# Användning



## ● Övre skärm

LED-fönster: Kalorier/puls, tid, avstånd, lutning och hastighet

## ● Knappar

**START**

Tryck på den här knappen för att starta maskinen med utgångshastigheten.

**STOP**

Tryck på den här knappen för att stoppa maskinen och återställa alla data till 0.

**SPEED +**

Tryck på den här knappen för att öka hastigheten och justera parametrarna vid inställning

**SPEED -**

Tryck på den här knappen för att minska hastigheten och justera parametrarna vid inställning

**INCLINE+**

Tryck på den här knappen för att öka lutningen

**INCLINE-**

Tryck på den här knappen för att minska lutningen

## DOWNHILL

Används för att justera lutningen nedåt genom att växla mellan värdena ”-1, -2, -3, 0”.

## PROGRAM

När maskinen är i viloläge kan du trycka på lägesknappen för att växla mellan nedräkningsprogrammen:

Nedräkning tid, Nedräkning avstånd, Nedräkning kalorier samt -P01-...-P06-HP1-HP2-HP3-FAT.

## COOL DOWN

Den här knappen används endast i manuellt läge. Om du trycker på den här knappen när den aktuella hastigheten är  $\geq 8$  km/h, tar det 3 minuter för löpbandet att sakta ned och stanna. Om hastigheten är  $\leq 8$  km/h,  $> 2,5$  km/h tar det 2 minuter för löpbandet att sakta ned och stanna. Om hastigheten är  $< 2,5$  km/h tar det 18 sekunder.

### ● Musikfunktion:

”Video”, ”Volume+”, ”Volume-”

### ● Lutnings- och hastighetsfunktion:

”0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9,” ”Incline” och ”Speed” kan kombineras till kortkommandon.

### ● Använda kortkommandon

exempel

Om du vill ställa in hastigheten på 6 km/h gör du enligt nedan: Tryck först på 6 (fönstret visar 6,0) och tryck sedan på Speed.

Om du vill ställa in lutningen på 5 gör du enligt nedan: Tryck först på 5 (fönstret visar 5,0) och tryck sedan på Incline.

exempel

Om du vill ställa in hastigheten på 12 km/h gör du enligt nedan: Tryck först på 1 (fönstret visar 1,0), tryck sedan på 2 (fönstret visar 1,2), tryck sedan på 0 (fönstret visar 12,0) och tryck sedan på Speed.

Om du vill ställa in lutningen på -3 gör du enligt nedan: Tryck först på 0 och sedan på 3. Tryck sedan på Incline.

När det maximala inmatningsvärdet är större än lutnings- eller hastighetsområdet kommer de två sista siffrorna att bli standardvärdet.

Under användning blinkar siffrorna i fönstret i 3 sekunder. Om användaren inte trycker på Speed eller Incline för att bekräfta sitt val, avbryts åtgärden automatiskt.

### ● Nedräkningsläge

När maskinen är viloläge kan du trycka på ”Mode” för att växla mellan följande alternativ: Tidnedräkningsläge, Avståndsnedräkningsläge, Kalorinedräkningsläge. I nedräkningsläge blinkar motsvarande fönster och visar standardvärdet. Tryck på Speed+/- eller Incline+/- för att justera standardvärdet för nedräkningen.

	Standard	Inställningsområde	Visat område	Anmärkning
Hastighet	1,5 (km/h)	1,5–20 (km/h)	1,5–20 (km/h)	Endast justerbart efter start
Lutning	0	-3–15	-3–15	Endast justerbart efter start
Tid	15:00 (minuter)	5:00–99:00 (min)	0:00–99:59 (min)	Justeringen sker i steg om 1:00 minut
Avstånd	1,00 (kilometer)	0,5–99,9 (km)	0,00–99,9 (km)	Justeringen sker i steg om 0,1 km

Kalorier	50 (kc)	10–999 (kc)	0–999 (kc)	Justeringen sker i steg om 10 kc
----------	---------	-------------	------------	----------------------------------

### ● Inbyggda program: P1–P6

System har 6 inbyggda program: P1–P6. Tryck på ”Program” när maskinen är i viloläge. I avståndsfönstret visas ”P1–P6” och i huvudfönstret visas ”PROGRAM 1” till ”PROGRAM 6”. Hastighetsläget visas på den första raden och lutningsläget på den andra raden. När du har valt önskat program blinkar tidsfönstret i hjälpfönstret med den förinställda tiden 30:00. Tryck på ”Incline+/-” eller ”Speed+/-” för att ställa in önskad tid och tryck sedan på ”Start” för att starta det inbyggda programmet. Det inbyggda programmet är uppdelat i 16 sektioner, där var och en av sektionerna pågår i 1/16 av den inställda tränings tiden. Hastighet och lutning framgår av följande tabell. När programmet övergår till nästa sektion visas lutnings- och hastighetsvärdet för sektionen och 4 ljudsignaler hörs. Nedvarvningstiden i slutet beror på vilken hastighet som används i det aktuella programmet. Tiden räknar ned till 0 och programmet avslutas. Samtidigt hörs en ihållande ljudsignal. Efter den sista tonen övergår maskinen automatiskt till nedvarvning anpassat till den sista hastigheten i programmet. Nedvarvningen pågår i 2:30 minuter varefter 3 ljudsignaler hörs och motorn stoppas.

P01	Steg	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Hastighet	1,5	2	3	4	5	6	7	8	8	6	6	5	4	3	2	1,5
	Lutning	0	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	1
P02	Steg	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Hastighet	1,5	2	4	5	8	8	10	10	12	10	10	8	6	4	2	1,5
	Lutning	1	2	3	4	4	4	3	2	3	4	4	2	3	2	2	1
P03	Steg	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Hastighet	2	4	8	10	8	6	4	4	4	6	8	10	8	6	4	2
	Lutning	1	2	3	4	5	6	7	8	6	6	5	4	3	2	1	0
P04	Steg	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Hastighet	3	4	5	6	7	8	9	10	11	11	12	12	9	6	4	3
	Lutning	1	3	5	5	5	4	4	2	4	2	4	2	4	2	4	1
P05	Steg	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Hastighet	1,5	3	6	8	6	8	6	8	6	8	6	8	6	8	6	3
	Lutning	1	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	1	1	0
P06	Steg	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	Hastighet	0	1	1	2	2	3	3	2	2	1	1	2	2	1	1	0
	Lutning	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X



**Obs!** X representerar ett slumpmässigt värde

### ● **HJÄRTPULSPROGRAM:**

Det finns 3 hjärtpulsprogram (HRC).

- ✧ Hjärtpulsprogrammen är som standard 10 minuter långa.
- ✧ Tryck på Program-knappen i vänteläget tills avståndsfönstret visar ”HP1/HP2/HP3” (hjärtpulsprogram) och matrisskärmen visar ”heart rate speed control program”. Tiden visas i tidsfönstret. Håll in Program i 3 sekunder för att starta inställningen. Parametrarna blinkar i hastighetsfönstret. I fönstret visas ”input age”. Ange ålder och tryck på Program. Ange därefter hjärtpuls. Ändra inställningarna med ”Speed+/-” eller ”Incline+/-”.

**Obs!** När HP1/HP2/HP3 visas kan du trycka på Start. Då rekommenderar systemet automatiskt parametrar för användaren:

Den högsta löphastigheten för ”HP1, HP2, HP3” är 8,0 km/h, 9,0 km/h respektive 10,0 km/h vid 30 års ålder, vilket motsvarar en hjärtpuls på 124, 143 respektive 162 hjärtslag/min.

- ✧ Håll in Program i 3 sekunder för att ställa in ålder. Standardåldern 30 visas i fönstret. Användaren kan trycka på knapparna ”Speed+/-” eller ”Incline+/-” för att välja lämplig ålder från 15–80 år.
- ✧ Användaren väljer sin ålder och trycker sedan på ”Program”. ”enter the target heart” visas. Ett rekommenderat värde för hjärtpuls baserat på användarens ålder visas i fönstret som referens. Baserat på sin kondition kan användaren ange ett eget värde mellan 86–179 med knapparna ”Speed +/-” eller ”Incline +/-” (se referensvärdena för hjärtpuls för program HP1/HP2/HP3).
- ✧ Efter att ha valt ålder och målvärde för hjärtpuls kan användaren trycka på ”Program” för att starta vänteläget eller på ”Start” för att starta.
- ✧ Under programmet HP1/HP2/HP3 kan användaren trycka på ”Speed+/-” eller ”Incline+/-” för att justera hastighet och lutning, men systemet justerar automatiskt hastighet och lutningen för att ge ett värde som ligger nära målvärdet för hjärtpuls.
- ✧ 1 minut innan uppvärmningsläget för träningen startar kan den automatiskt inställda hastigheten och lutningen inte justeras manuellt. Efter 1 minut kan värdena ändras baserat på aktuella pulsvärden.

### **När den faktiska hjärtpulsen < målpulsen:**

Löpbandet kommer att accelerera med 0,5 km/h. Om programmet når högsta hastigheten och hjärtpulsvärdet fortfarande ligger under målet kommer systemet automatiskt att öka stigningen 1 steg i taget tills användarens hjärtpulsvärde når målvärdet.

### **När den faktiska hjärtpulsen > målpulsen:**

Löpbandet minskar lutningen med 1 steg i taget. När lutningen är noll minskar systemet automatiskt hastigheten med 0,5 km i taget. När användarens hjärtpulsvärde når målet ändras inte hastigheten och lutningen.

Program HP1				Program HP2				Program HP3			
Ålder	Puls			Ålder	Puls			Ålder	Puls		
	Min	Standard	Max		Min	Standard	Max		Min	Standard	Max
15	128	133	138	15	149	154	159	15	169	174	179
16	128	133	138	16	148	153	158	16	168	173	178
17	127	132	137	17	147	152	157	17	168	173	178
18	126	131	136	18	147	152	157	18	167	172	177
19	126	131	136	19	146	151	156	19	166	171	176
20	125	130	135	20	145	150	155	20	165	170	175
21	124	129	134	21	144	149	154	21	164	169	174
22	124	129	134	22	144	149	154	22	163	168	173
23	123	128	133	23	143	148	153	23	162	167	172
24	122	127	132	24	142	147	152	24	162	167	172
25	122	127	132	25	141	146	151	25	161	166	171
26	121	126	131	26	141	146	151	26	160	165	170
27	120	125	130	27	140	145	150	27	159	164	169
28	120	125	130	28	139	144	149	28	158	163	168
29	119	124	129	29	138	143	148	29	157	162	167
30	119	124	129	30	138	143	148	30	157	162	167
31	118	123	128	31	137	142	147	31	156	161	166
32	117	122	127	32	136	141	146	32	155	160	165
33	117	122	127	33	135	140	145	33	154	159	164
34	116	121	126	34	135	140	145	34	153	158	163
35	115	120	125	35	134	139	144	35	152	157	162
36	115	120	125	36	133	138	143	36	151	156	161
37	114	119	124	37	132	137	142	37	151	156	161
38	113	118	123	38	132	137	142	38	150	155	160
39	113	118	123	39	131	136	141	39	149	154	159

40	112	117	122	40	130	135	140	40	148	153	158
41	111	116	121	41	129	134	139	41	147	152	157
42	111	116	121	42	129	134	139	42	146	151	156
43	110	115	120	43	128	133	138	43	145	150	155
44	109	114	119	44	127	132	137	44	145	150	155
45	109	114	119	45	126	131	136	45	144	149	154
46	108	113	118	46	126	131	136	46	143	148	153
47	107	112	117	47	125	130	135	47	142	147	152
48	107	112	117	48	124	129	134	48	141	146	151
49	106	111	116	49	123	128	133	49	140	145	150
50	106	111	116	50	123	128	133	50	140	145	150
51	105	110	115	51	122	127	132	51	139	144	149
52	104	109	114	52	121	126	131	52	138	143	148
53	104	109	114	53	120	125	130	53	137	142	147
54	103	108	113	54	120	125	130	54	136	141	146
55	102	107	112	55	119	124	129	55	135	140	145
56	102	107	112	56	118	123	128	56	134	139	144
57	101	106	111	57	117	122	127	57	134	139	144
58	100	105	110	58	117	122	127	58	133	138	143
59	100	105	110	59	116	121	126	59	132	137	142
60	99	104	109	60	115	120	125	60	131	136	141
61	98	103	108	61	114	119	124	61	130	135	140
62	98	103	108	62	114	119	124	62	129	134	139
63	97	102	107	63	113	118	123	63	128	133	138
64	96	101	106	64	112	117	122	64	128	133	138
65	96	101	106	65	111	116	121	65	127	132	137
66	95	100	105	66	111	116	121	66	126	131	136
67	94	99	104	67	110	115	120	67	125	130	135
68	94	99	104	68	109	114	119	68	124	129	134
69	93	98	103	69	108	113	118	69	123	128	133
70	93	98	103	70	108	113	118	70	123	128	133
71	92	97	102	71	107	112	117	71	122	127	132
72	91	96	101	72	106	111	116	72	121	126	131
73	91	96	101	73	105	110	115	73	120	125	130
74	90	95	100	74	105	110	115	74	119	124	129
75	89	94	99	75	104	109	114	75	118	123	128
76	89	94	99	76	103	108	113	76	117	122	127
77	88	93	98	77	102	107	112	77	117	122	127
78	87	92	97	78	102	107	112	78	116	121	126
79	87	92	97	79	101	106	111	79	115	120	125

80	86	91	96	80	100	105	110	80	114	119	124
----	----	----	----	----	-----	-----	-----	----	-----	-----	-----

● **Kroppsfett test**

Tryck på ”Program” i vänteläget för att starta kroppsfett test. Håll in ”Program” i 3 sekunder för att komma till F-1, F-2, F-3, F-4, F-5.

(F-1 – kön, F-2 – ålder, F-3 – längd, F-4 – vikt, F-5 – konditionstest.)

Tryck på Speed+/- eller Incline+/- för att ställa in parametrarna F-1–F-4 (enligt tabellen nedan) och tryck sedan på Enter för att komma till F-5. Håll i handpulsgivaren i 2–3 minuter för att visa dina data. Där kan du se om vikt och höjd matchar varandra eller inte.

F-1	Kön	01 KVINNA	02 MAN
F-2	Ålder	10–99	
F-3	Längd	100–200	
F-4	Vikt	20–150	
F-5	BMI	≤19	smal
	BMI	=(20–25)	ideelvikt
	BMI	=(25–29)	övervikt
	BMI	≥30	fetma

BMI är ett mått på förhållandet mellan längd och vikt för en person, det mäter inte kroppens proportioner. BMI är tillsammans med andra hälsoindikatorer lämpligt för alla män och kvinnor som ett mått på hur vikten bör ändras. Helst bör BMI vara mellan 20–25. Om det är mindre än 19 är du för smal och om det är 25–29 är du överviktig. Värden över 30 betraktas som fetma. (Detta är endast referensvärden, inte medicinska data.)

## ● **Parameterinställningar**

### **Korrigeringsläge**

När inget program är igång kan du trycka på ”Speed+/-” och ”Incline +/-” samtidigt i cirka 3 sekunder för att starta korrigeringsläget för lutning. Efter korrigeringen återupptas vänteläget.

### **Omvandling till metriska värden**

Tryck på Start, stäng av säkerhetsbrytaren och aktivera sedan säkerhetsbrytaren igen. Nu kan använda ”Speed+/-” i hjälpfönstret ”Speed” för att välja metriska värden ”SI”, eller brittiska värden ”eng” enligt gällande omvandlingsskala. Standardvärdet är SI (metriska). Tryck på ”Start” för att bekräfta och avsluta till vänteläget.

## ● **Börja träna**

Sätt in säkerhetsnyckeln, ställ in önskat program eller läge, tryck på +/- för att ändra parametrarna och tryck på Start. Efter 3 sekunders nedräkning startar löpbandet med standardhastighet. Du kan ställa in hastigheten inom ett visst intervall med +/- . När du trycker på Stop saktar löpbandet ned till stillastående. Tryck sedan på Stop igen för att nollställa data. Om du behöver stoppa löpbandet snabbt drar du ut säkerhetsnyckeln. Löpbandet stannar och alla data nollställs. ”SAFE” visas på skärmen.

Om du håller i ledstången på båda sidor om metaldelen under 5 sekunder visas ditt hjärtpulsvärde. Mät vid låg hastighet eller stillastående och håll kvar längre för att få så stabila data som möjligt. Naturligtvis utgör dessa data endast ett referensvärde som inte går att använda som medicinska värden.

## ● **Felmeddelanden**

Om fel uppstår under användning visas följande i tidsfönstret:

E01 Ingen signal till skärmkortet

E02 Felaktiga instruktioner

E03 Fel vid kontroll av instruktioner

E04 Underspänningsfel

E05 Överspänningsfel

E06 Överströmsfel

E07 Överbelastningsfel

E08 Överhettningssfel

E09 Kontrollfel för lutning

E10 24C02-fel (fel på omvandlarens minneskort)

E15 Ingen signal från omvandlare

## Säkerhetsåtgärder vid träning

- Kontakta en läkare innan du börjar träna. Läkaren kan rekommendera hur ofta du bör träna, hur länge och med vilken belastning med hänsyn till din ålder och fysiska form.
- Avbryt omedelbart träningen om du upplever tryck eller smärta i bröstet, oregelbunden hjärtrytm, andnöd, yrsel eller annat obehag! Kontakta läkare innan du återupptar träningen.

## Underhållsanvisningar

### **Varning!**

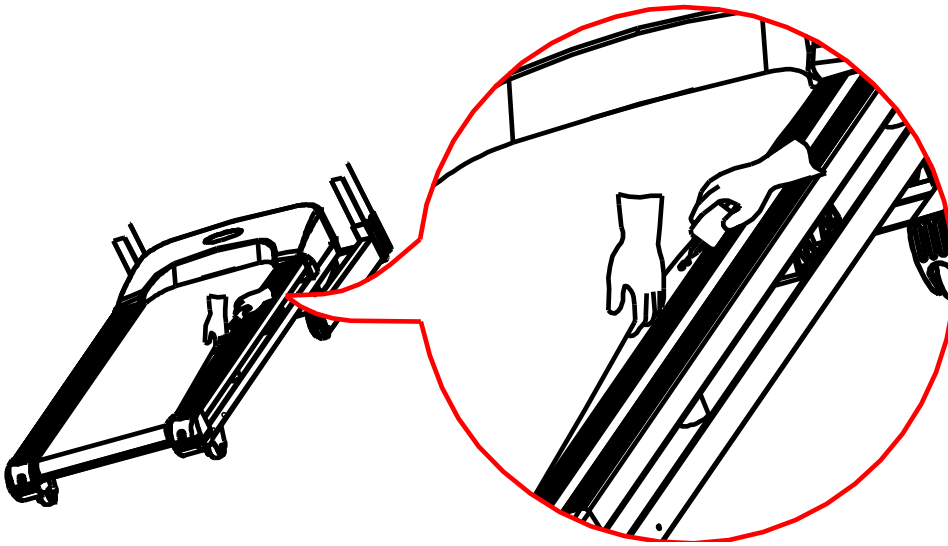
Se till att strömmen har brutits innan underhåll av enheten sker.

- Noggrann rengöring kan förlänga enhetens funktionella livstid. Städa regelbundet bort damm, i synnerhet damm som finns intill kanten av själva löpbandet, för att förhindra att det ansamlas under bandet.
- Se till att dina skor är rena för att inte främmande föremål på skorna ska nöta på löpbandets yta och band.
- Utan på själva löpbandet bör rengöras med fuktig trasa med tvål. Se till att vatten inte stänker på de elektriska delarna och bandet.

### **Varning!**

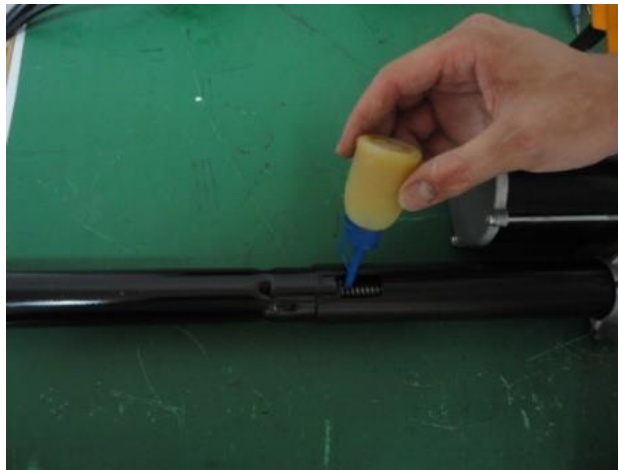
- ✓ Kontrollera att nätkontakten är urkopplad innan löpbandets säkerhetsanordning tas bort.
- ✓ Öppna motorkåpan och dammsug insidan minst en gång om året.
- ✓ Löpbandets däck/matta har smörjts med silikonolja i förväg.
- ✓ Dessa delar behöver smörjas för att minska motståndet mellan däcket och bandet.
- ✓ Ordentlig smörjning har stor inverkan på löpbandets livslängd. Vi föreslår att löpbandet ska smörjas en gång i månaden, men det beror också på hur mycket det används.
- ✓ Vi rekommenderar att du köper smörjolja från en lokal återförsäljare eller tar direktkontakt med vårt företag.

- **Applicering av silikonoljan**



- ✓ Luta löpbandet i cirka 45 grader enligt ovanstående bild.
- ✓ Lyft löpbandet med ena handen och placera lite smörjolja på underlaget och låt smörjoljan flyta ut mot motstående kant av underlaget. När oljan har nått över mitten ställer du åter utrustningen i horisontellt läge.
- ✓ Starta utrustningen, gå långsamt på löpbandet i några minuter så att smörjoljan sprids över hela löpbandet. Öka hastigheten ett tag. Sedan är smörjningen färdig.

### Smörjning av lutningsmotorn



- ✓ Användning:
- ✓ •Öppna motorkåpan, luta löpbandet maximalt och bryt strömmen. Applicera smörjolja i den gängade stängen som syns i mellanrummet mellan rören (se bilden). Se till att strömmen är bruten när du gör detta.
- ✓ •Sätt tillbaka motorkåpan och fäst den efter smörjningen. Sätt sedan på strömmen.
- ✓ •En 20-gramsflaska med smörjfett medföljer varje löpband. Smörj med 6 månaders mellanrum med 3 g smörjfett.

## Obs!

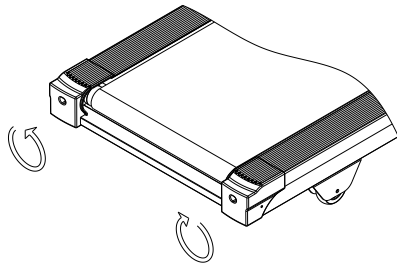
- ✓ Lägg inte på för mycket smörjolja på en gång.
- ✓ Efter smörjning använder du en trasa för att torka bort överflödiga olja på båda sidorna och på löpbandets yta.

## Underhållsanvisningar

- ✓ För att skydda det elektriska löpbandet och förlänga dess livslängd rekommenderar vi att du stänger av strömmen efter två timmars träning. Låt löpbandet vara avstängt i 10 minuter innan det används igen.
- ✓ Om löpbandet inte är tillräckligt spänt kommer det att slira under träning. Om det är alltför spänt får elmotorn svårare att arbeta, rullarna och bandet utsätts för kraftigt slitage, och hela maskinen skakar. Om du vill kontrollera att bandspänningen är korrekt kan du kontrollera att bandet går att lyfta cirka 50–75 mm från underlaget.

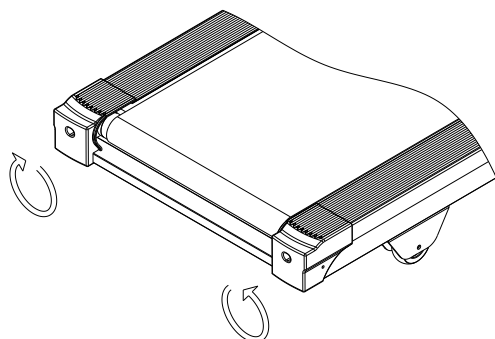
### ● **Centrering av löpbandet och korrekt bandspänning**

- ✓ För att löpbandet ska fungera bra och effektivt ska löpbandet justeras så noga som möjligt. Gör på följande sätt.
- ✓ Placera löpbandet på ett plant underlag.
- ✓ Starta löpbandet med en hastighet av 3,5 km/h
- ✓ Om bandet när det körs drar åt höger vrids du höger justeringsbult 1/2 varv medurs och sedan vänster justeringsbult 1/2 varv moturs. Se figur A:



**Figur A**

- ✓ Om bandet när det körs drar åt vänster vrids du vänster justeringsbult 1/2 varv medurs och sedan höger justeringsbult 1/2 varv moturs. Se figur B:





## Figur B

### ● Justera kilremmen

Efter en lång tids träning kan kilremmen bli sliten och lös. För säkerhets skull behöver du då utföra nödvändiga justeringar.

#### ◆ Snabbkontroll:

Om du sätter ned foten på löpbandet under vanlig löpträning och känner att löpbandet ibland stannar till, tyder det på att löpbandet eller kilremmen sitter lite löst.

#### ◆ Ytterligare kontroll:

Ta bort de sex skruvarna på skyddskåpan ovanför bandet, låt bandet gå med hastigheten 1 km/h och ställ dig på bandet och ta tag i handtaget med båda händerna. (Vi rekommenderar att man sätter ned foten och trycker mot bandet med löparens kroppsvikt.)

- ✓ Om kraften från ett steg inte förmår stoppa bandet visar det att kilremmen och löpbandet är korrekt spända.
- ✓ Om du märker att den nedsatta foten stoppar löpbandet men kilremmen och den främre rullen fortsätter att rotera, visar detta att löpbandet är en aning löst och behöver justeras för fortsatt säker användning. (Se underhållsguiden avseende justering av löpbandet.)
- ✓ Om du känner att den nedsatta foten stoppar både löpbandet och kilremmen behöver lämplig justering utföras för fortsatt säker användning.

## Vanliga frågor och felsökning

Problem	Möjlig orsak	Felsökning
<b>Utrustningen startar inte</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Stickkontakten sitter inte i eller strömbrytaren är avstängd.</li><li>2. Löpbandets säkring har löst ut</li><li>3. Den interna säkringen har löst ut</li><li>4. Säkerhetsnyckeln är urkopplad</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Sätt i stickkontakten och slå på strömbrytaren</li><li>2. Byt proppen eller återställ säkringen</li><li>3. Återställ överströmsskyddet</li><li>4. Placera säkerhetsnyckeln på rätt ställe</li></ol>

<b>Löpbandet glider</b>	Löpbandet är inte åtdraget	Justera löpbandets spänning (se underhållsguiden)
<b>Kilremmen glider</b>	Kilremmen är inte åtdragen	Justera remmens spänning (se underhållsguiden)
<b>Bältet är inte centrerat</b>	Balansrullens vinkel är inte korrekt justerad	Centrera bandet (se underhållsguiden)
<b>Onormalt ljud</b>	En mutter har lossnat	Dra åt relevanta muttrar

Om löpbandet råkar ut för något annat fel än ovanstående kan du kontakta vår kundtjänst eller ringa telefonnumret som anges på garantisedel. Vårt serviceteam står redo att hjälpa dig.

Om någon del är skadad ska du omedelbart sluta använda produkten.

Först när den skadade delen har bytts ut eller monterats korrekt av en behörig reparatör får produkten användas igen.

## Garanti

- **Garantins omfattning**

Om löpbandet används och sköts på rätt sätt omfattas fel på utrustningen av garantin endast för den ursprungliga köparen.

- **Garantiperiod**

Ett år från och med inköpsdatum.

- **Garantin omfattar inte**

- Skador orsakade av missbruk, felaktig användning, olyckshändelser eller otillåten modifiering
- Skador orsakade av felaktig justering av inställningsstiftet.
- Skador orsakade av felaktigt underhåll.
- Skador orsakade av annan felaktig användning.