BRUGERMANUAL
USER MANUAL
BRUKERMANUAL
BRUKSANVISNING

PRO RUNNER 9.0

AG7016



Læs hele brugermanualen grundigt igennem, inden du monterer og bruger produktet. Gem manualen til senere brug.

Read this manual carefully before installation and operation, and save it for future reference.

Les hele brukermanualen grundig før du monterer og bruker produktet. Ta vare på manualen for senere bruk.

Läs hela bruksanvisningen noggrant innan du monterar och använder produkten. Spara bruksanvisningen för framtida bruk.

SPROG / LANGUAGE / SPRÅK

Dansk	**3**
English	**27**
Norsk	**52**
Svenska	**76**

INDHOLD

Sikkerhedsforanstaltninger **4**
Elektriske sikkerhedsforanstaltninger 4
Generelle sikkerhedsforanstaltninger 4
Monteringsvejledning **6**
Pakkeliste 6
Monteringstrin 7
Transport **11**
Betjening af displayet **12**
Skærmens funktioner 13
Træningsprogrammer P1-P12 14
Indstillinger 16
Skærmspejling 16
Fejlkoder 16
Udstrækning **17**
Vedligeholdelse **19**
Eksploderet tegning **21**
Reservedelsliste **23**
Ekstraudstyr 25
App **26**

SIKKERHEDSFORANSTALTNINGER

Tak, fordi du har valgt dette løbebånd. Det er designet og fremstillet til at give dig mange års problemfri brug. Du er måske allerede fortrolig med lignende produkter, men brug alligevel tid på at læse denne vejledning igennem. Den er skrevet for at sikre, at du får mest muligt ud af dit køb.

Advarsler

1. For at mindske risikoen for alvorlig personskade skal du læse følgende vigtige advarsler, inden du bruger løbebåndet.
2. Inden du begynder på et træningsprogram, bør du rådføre dig med din læge for at få afklaret, om du har fysiske forhold eller helbredsforhold, der kan udgøre en risiko for dit helbred og din sikkerhed, eller som kan forhindre dig i at bruge løbebåndet korrekt. Lægens råd er afgørende, hvis du tager medicin, der påvirker din puls, dit blodtryk eller dit kolesteroltal.
3. Vær opmærksom på kroppens signaler. Forkert eller overdreven træning kan skade dit helbred. Stop træningen, hvis du oplever et eller flere af følgende symptomer: smerter, trykken for brystet, uregelmæssig hjerterytme, kraftig åndenød, svimmelhed eller kvalme. Oplever du et af disse symptomer, bør du rådføre dig med din læge, inden du fortsætter træningen.

Elektriske sikkerhedsforanstaltninger

Hvis følgende advarsler ikke overholdes, øges risikoen for elektrisk stød og personskade.

1. Kontroller altid strømkablet for skader inden brug. Konstateres der skader, må strømkablet IKKE anvendes.
2. Rør aldrig ved strømkablet med våde hænder.
3. Placer strømkablet, så der ikke kan trædes på det, og så det ikke kommer i klemme.
4. Der må kun anvendes det medfølgende strømkabel til løbebåndet.

Generelle sikkerhedsforanstaltninger

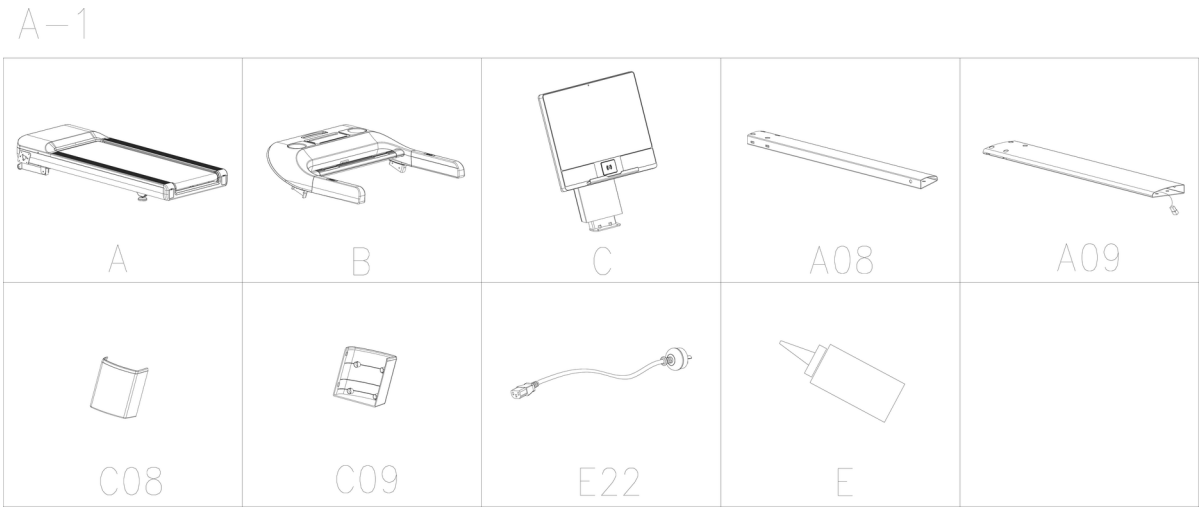
1. Brug kun løbebåndet på den måde, der er beskrevet i denne brugermanual.
2. Kontroller, at netspændingen svarer til den spænding, der er angivet på strømkablet.
3. Det er ejerens ansvar at sikre, at alle brugere af løbebåndet er tilstrækkeligt informeret om alle advarsler og sikkerhedsforanstaltninger.
4. Løbebåndet er tungt og bør pakkes ud og monteres af to personer.
5. Kontroller, at løbebåndet ikke er tilsluttet en strømkilde, for eksempel en stikkontakt, inden du monterer det.
6. Brug løbebåndet på et fast, plant underlag, og beskyt gulv eller tæppe med et underlag. Placer løbebåndet, så der er mindst 2 x 1 meter frit område bag løbebåndet.
7. Hold løbebåndet væk fra fugt og støv.
8. Kontroller, at møtrikker og skruer er spændt forsvarligt, inden du bruger løbebåndet.
9. Løbebåndets sikkerhedsniveau kan kun opretholdes, hvis det regelmæssigt kontrolleres for skader og slid. Udskift defekte dele med det samme. Brug ikke løbebåndet, før delene er udskiftet.
10. Løbebåndet er kun beregnet til privat brug i hjemmet.
11. Den maksimale belastning for dette løbebånd er 150 kg.
12. Opbremsning styres via strømforsyningen til løbebæltets rotation.
13. Løbebåndet er ikke egnet til terapeutisk brug.
14. Hold børn og kæledyr væk fra løbebåndet. Løbebåndet er kun beregnet til voksne.

15. Bær passende tøj, når du bruger løbebåndet. Undgå løstsiddende tøj, der kan sætte sig fast i løbebåndet, og tøj, der begrænser eller hindrer bevægelse.
16. Undgå at svaje i ryggen, når du bruger løbebåndet. Hold altid ryggen ret.
17. Stop straks, og kør roligt ned, hvis du oplever smerter eller svimmelhed under træningen.
18. Pulssensoren er ikke medicinsk udstyr. Flere forhold, blandt andet brugerens bevægelser, kan påvirke sensorens nøjagtighed. Sensoren er udelukkende tænkt som en træningsvejledning til at vurdere generelle tendenser i pulsen.
19. Vær forsigtig, når du løfter eller flytter løbebåndet, så du ikke skader ryggen. Brug altid korrekt løfteteknik, og få eventuelt hjælp af en anden person.
20. Der medfølger en sikkerhedsnøgle af hensyn til din personlige sikkerhed. Brug altid sikkerhedsnøglen, når du bruger løbebåndet, så nødstopfunktionen er aktiv. I en nødsituation skal du placere begge hænder på håndtagene og sætte fødderne på hovedrammens skridsikre flader. Derved trækkes sikkerhedsnøglen ud af displayet, og nødstopfunktionen udløses.
21. Alle bevægelige dele kræver ugentlig vedligeholdelse. Kontroller dem hver gang inden brug. Er noget i stykker eller løst, skal det udbedres med det samme. Du kan fortsætte med at bruge løbebåndet, når de beskadigede dele er udbedret.
22. Løbebåndet må ikke bruges af børn eller af personer med nedsatte fysiske, sensoriske eller mentale evner eller med manglende erfaring og viden, medmindre de er under tilstrækkeligt opsyn eller har fået vejledning i sikker brug af udstyret og forstår de forbundne risici.
23. Børn under opsyn må ikke lege med løbebåndet.
24. Løbebåndet skal have korrekt jordforbindelse. Det mindsker risikoen for elektrisk stød.
25. Rengøring og brugervedligeholdelse må ikke udføres af børn uden opsyn.

MONTERINGSVEJLEDNING

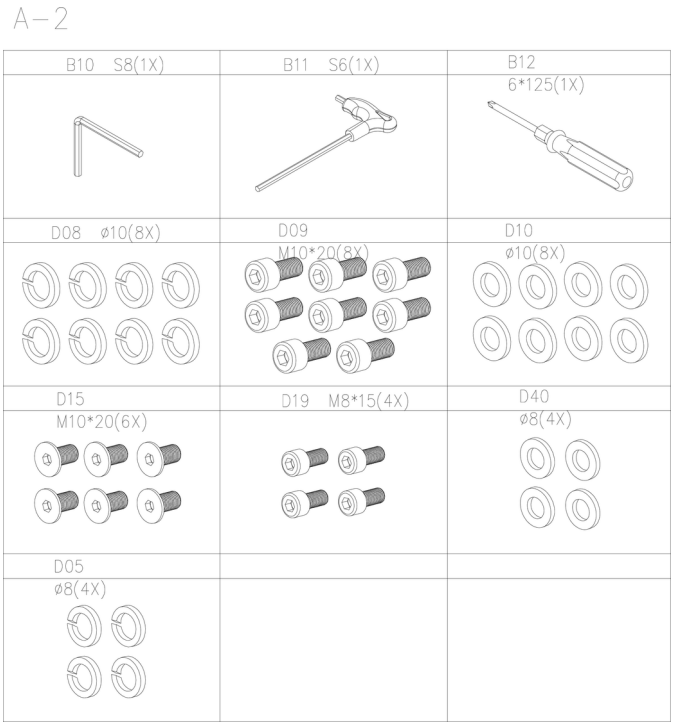
Kontroller pakkelisten grundigt, inden du går i gang med monteringen.

Pakkeliste



Nr.	Beskrivelse	Antal	Nr.	Beskrivelse	Antal
A	Hovedramme	1	C08	Venstre bunddæksel	1
B	Displayholder (enhed)	1	C09	Højre bunddæksel	1
C	Display	1	E22	Strømkabel	1
A08	Venstre søjleenhed	1	E	Silikoneolie	1
A09	Højre søjleenhed	1			

Beslag og værktøj

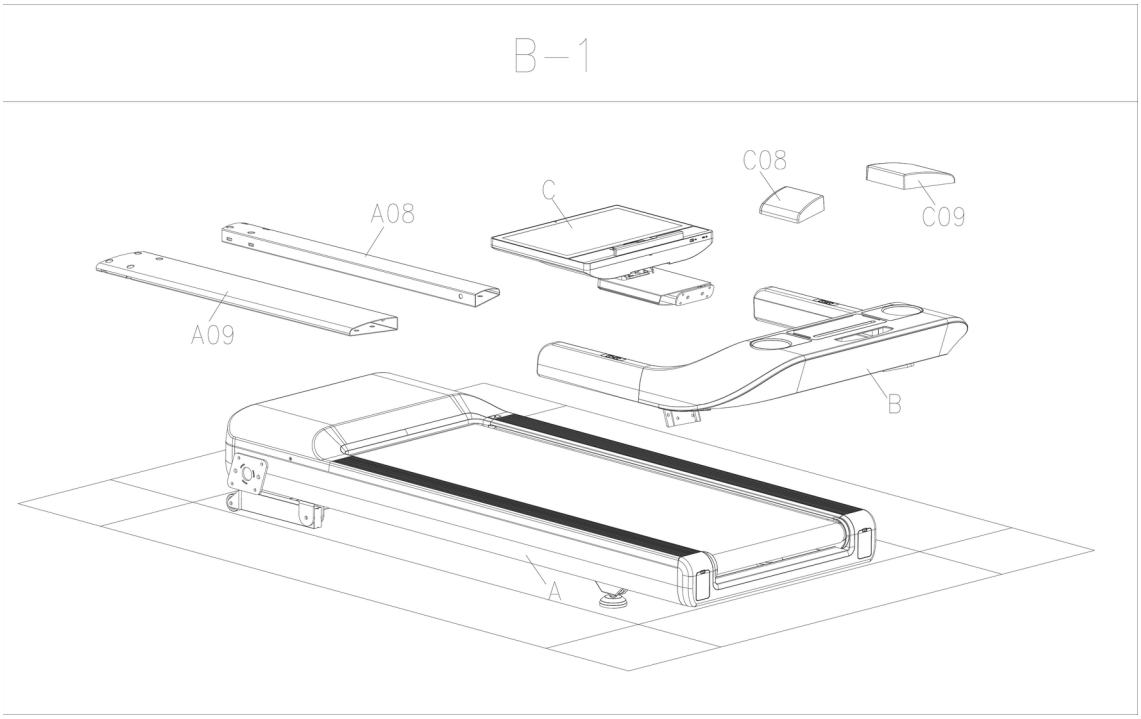


Bemærk: Tilslut ikke strøm, før monteringen er helt afsluttet.

Monteringstrin

Trin 1

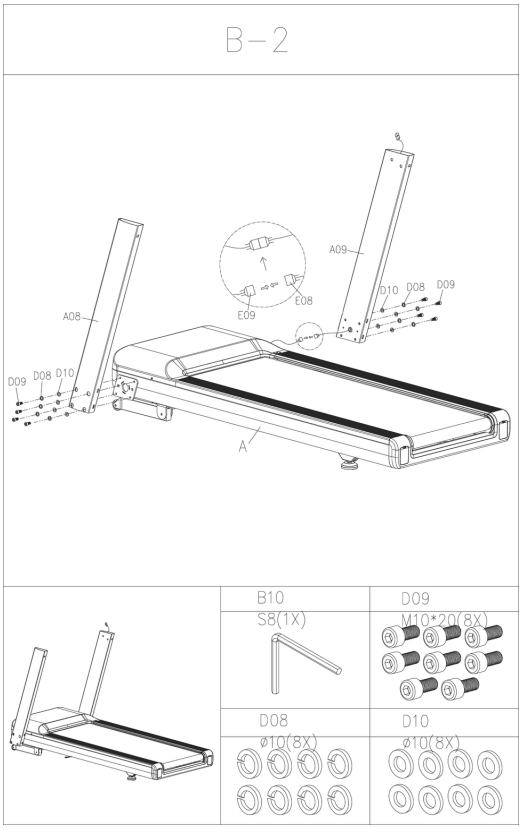
1. Åbn emballagen, tag delene ud, og læg dem på gulvet som vist på tegningen nedenfor.



Trin 2

1. Fastgør venstre søjleenhed (A08) til hovedrammen (A) med unbrakoskrue med panhoved (D09), fjederskive (D08) og skive (D10).
2. Forbind først forlængerledning 2 (E08) til displayet med den nederste ledning (E09) til displayet. Gentag derefter ovenstående trin for at fastgøre højre søjleenhed (A09).

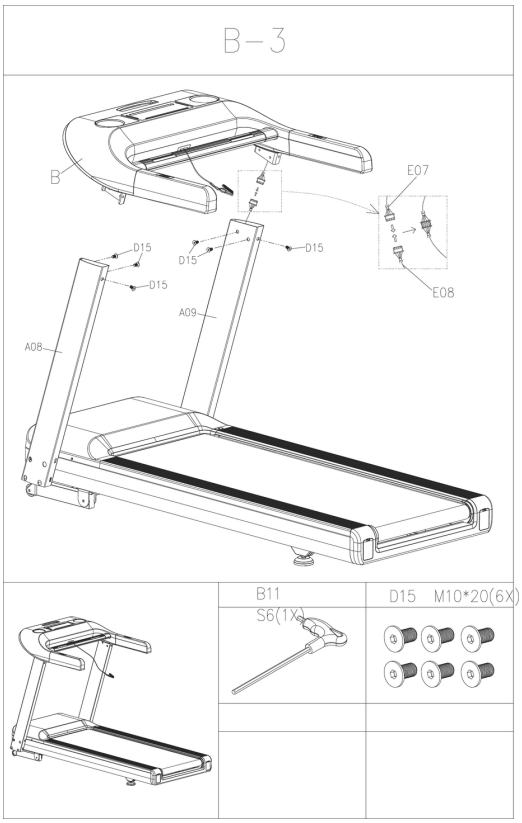
Bemærk: Pas på, at ledningerne ikke kommer i klemme under monteringen.

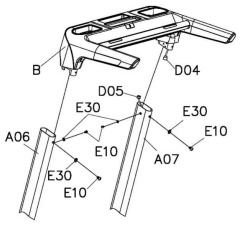


Trin 3

1. Forbind forlængerledning 1 (E07) til displayet med forlængerledning 2 (E08) til displayet.
2. Fastgør displayholderen (B) til venstre og højre søjle (A08 og A09) med undersænket unbrakoskrue (D15) ved hjælp af unbrakonøglen (B11).

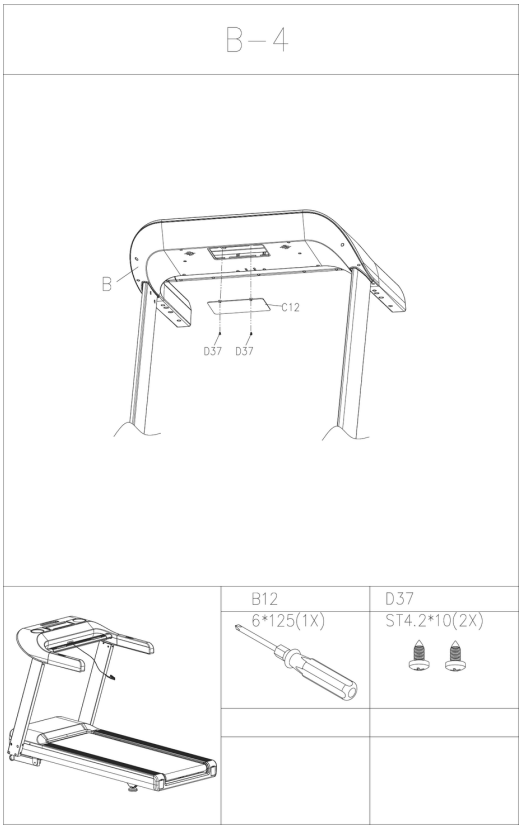
Bemærk: Kontroller, at ovenstående ledninger er korrekt forbundet, inden du spænder skruerne.





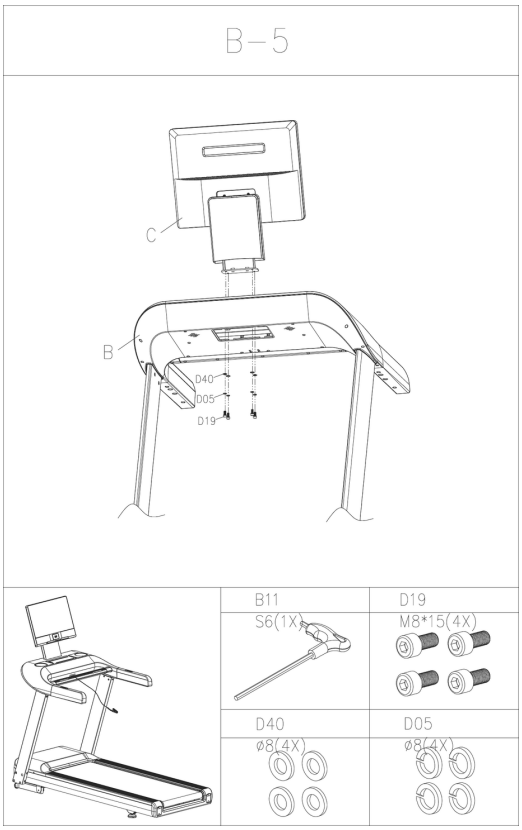
Trin 4

1. Fjern skruen med krydskærv og panhoved (D37) med krydskærvsskruetrækkeren (B12), og læg den til side til senere brug. Fjern samtidig det lille nederste displaydæksel (C12), og læg det til side til senere brug.



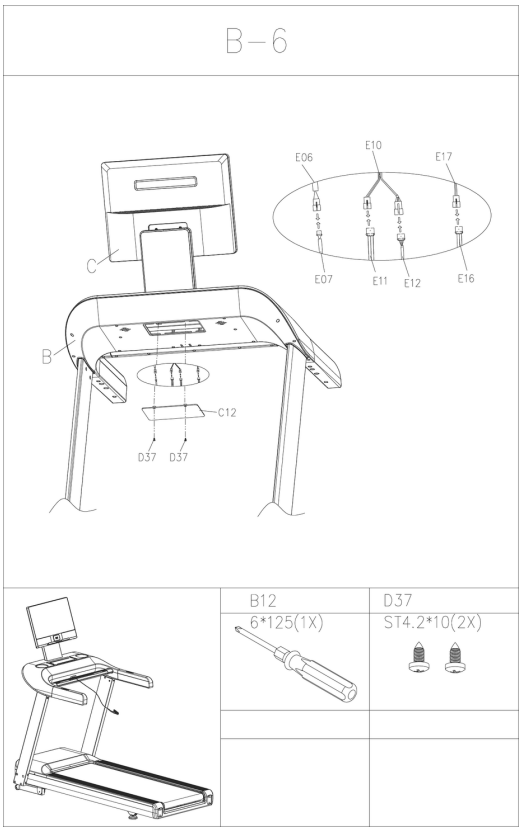
Trin 5

1. Fastgør displayet (C) til displayholderen (B) med unbrakoskrue med cylinderhoved (D19), fjederskive (D05) og skive (D40) ved hjælp af unbrakonøglen (B11).



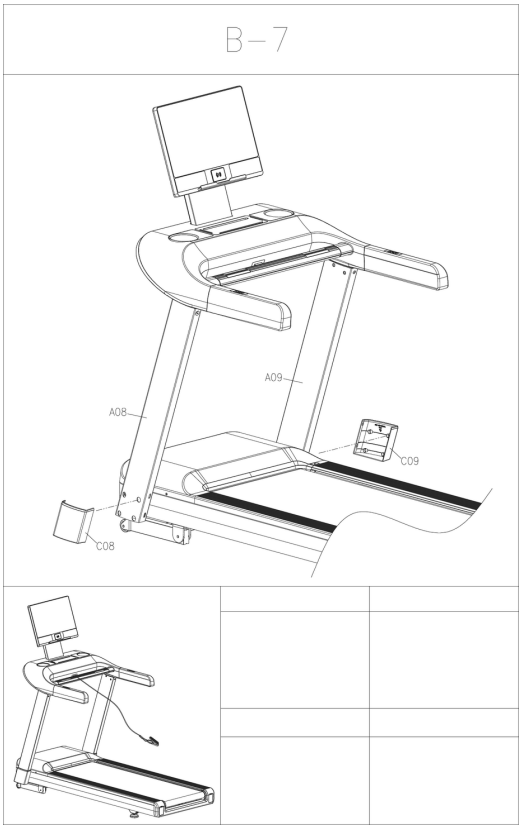
Trin 6

1. Forbind først ledningerne.
2. Fastgør det lille nederste displaydæksel (C12) til displayholderen (B) med selvborende skrue med krydskærv og panhoved (D37) ved hjælp af krydskærvsskruetrækkeren (B12).



Trin 7

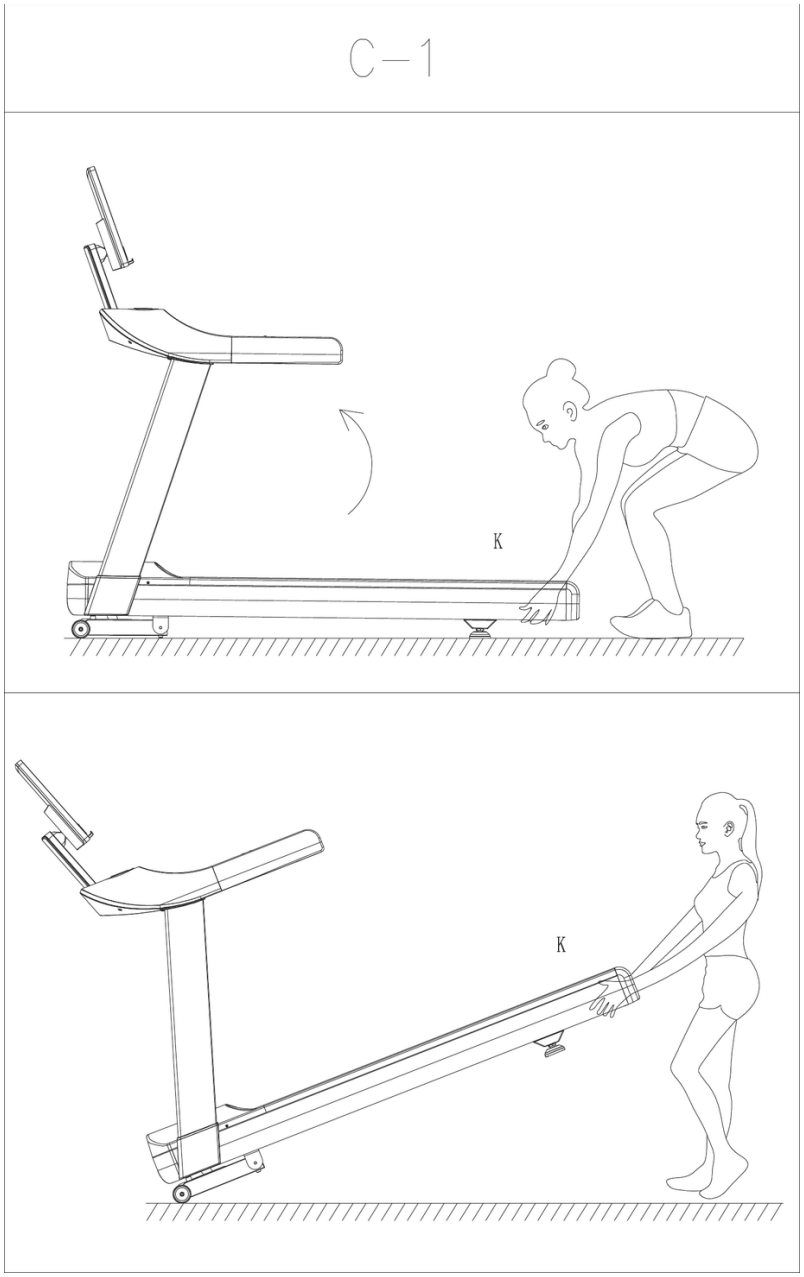
1. Tryk venstre og højre pyntedæksel (C08 og C09) fast på hver sin søjle.



TRANSPORT

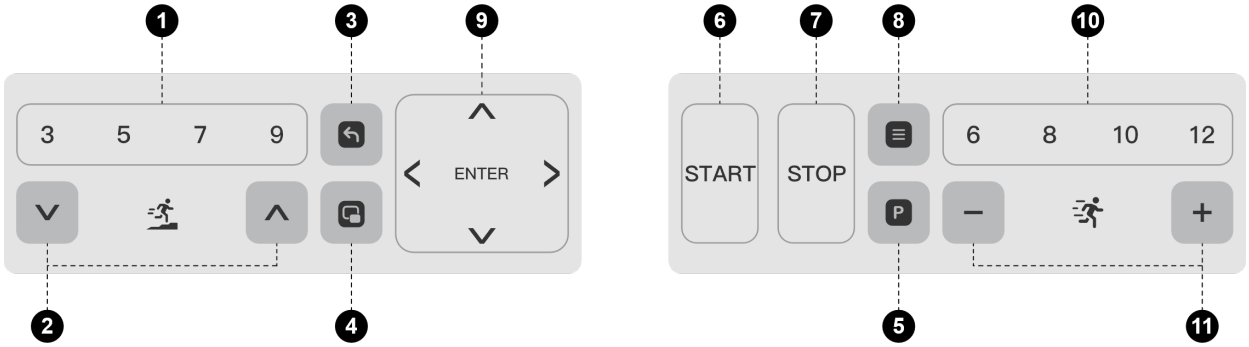
1. Når du skal bære løbebåndet, skal du placere hænderne i position (K) og derefter flytte løbebåndet.

Bemærk: Løbebåndet er tungt. Få eventuelt hjælp af en anden person.



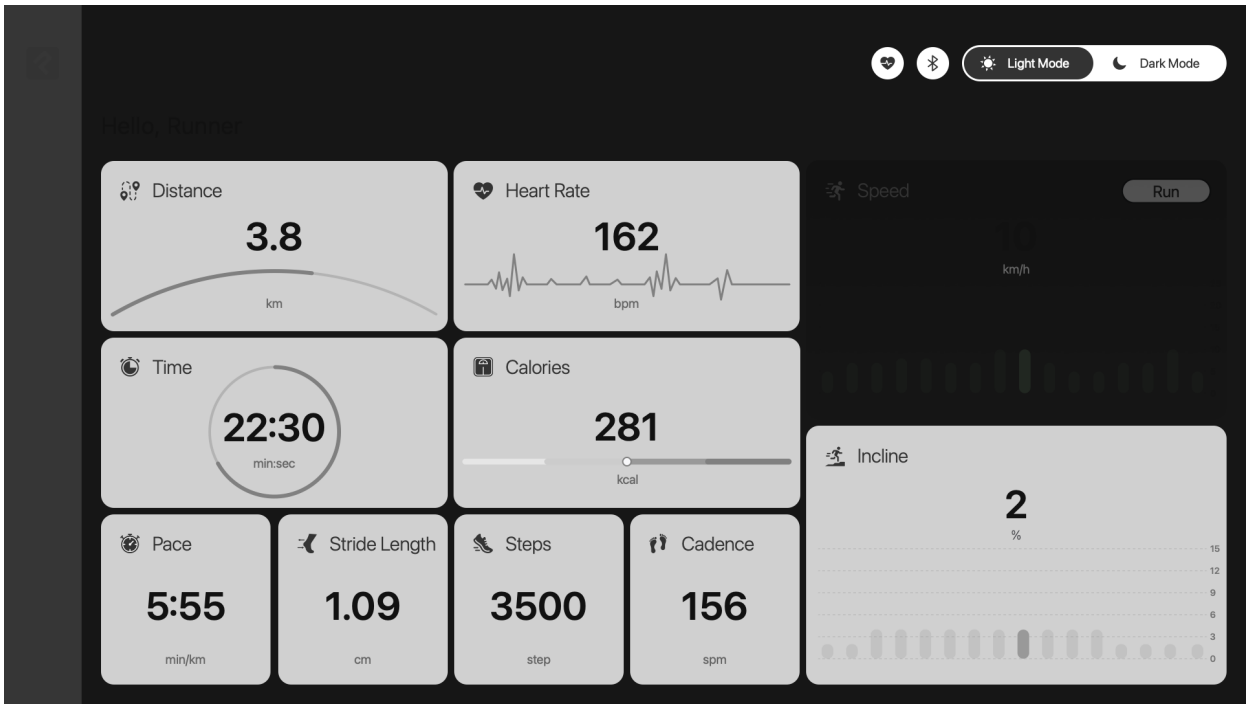
BETJENING AF DISPLAYET

1. Panelknappernes funktioner



Nr.	Beskrivelse
1	Hurtigknapper til stigning
2	Juster stigning; bruges også til at ændre værdier i indstillinger
3	Tilbage til forrige menu
4	Skærmspejling
5	Program; skift mellem træningstilstande
6	Start
7	Stop
8	Menu
9	Navigation og bekræftelse
10	Hurtigknapper til hastighed
11	Juster hastighed; bruges også til at ændre værdier i indstillinger

2. Skærmens funktioner



Hurtigstart

Tænd for strømmen. Displayet viser hovedskærmen. Tryk derefter på START, hvorefter løbebåndet kører med den laveste hastighed og stigning. Du kan justere undervejs med de tilhørende knapper. Et kort tryk på STOP giver en jævn opbremsning, mens et langt tryk på STOP afslutter træningen og viser en opsummering.

Brugerprogrammer

Tryk på P for at åbne indstillingssiden. Vælg et af de indbyggede træningsprogrammer U1 til U12, tilpas hastighed, stigning og træningstid efter behov, og tryk derefter på START for at begynde.

Pulsstyret træning (HRC)

Tryk på P for at bladre gennem menupunkterne og åbne siden til indstilling af pulsstyret hastighed. Indstil parametrene efter dine personlige behov, og tryk på START for at begynde.

Bemærk: Pulsvisningen er udelukkende en træningsvejledning og er ikke en medicinsk måling.

Nedtælling

A. Nedtælling af tid: Indstil den ønskede træningstid.

B. Nedtælling af kalorier: Indstil det ønskede kalorieforbrug.

C. Nedtælling af distance: Indstil den ønskede distance.

Tryk på START for at begynde.

Træningsprogrammer

Tryk på P for at bladre gennem menupunkterne og åbne siden med de forudindstillede træningsprogrammer. Brug pil op, pil ned, venstre, højre og Enter til at vælge niveau og indstille træningstid. Programmerne P1-P12 er vist i tabellen på næste side.

TRÆNINGSPROGRAMMER P1-P12

Den indstillede tid divideret med 16 svarer til varigheden af hvert interval. Hastighed er angivet i km/t, og stigning er angivet i niveauer.

Intervaller 1-8

Program	Type	1	2	3	4	5	6	7	8
P1	Hastighed	5	10	10	5	5	10	10	5
	Stigning	2	2	4	4	6	6	6	6
P2	Hastighed	5	5	8	8	5	5	5	8
	Stigning	2	2	4	4	4	4	4	4
P3	Hastighed	5	7	7	8	8	7	7	10
	Stigning	2	2	4	4	4	4	4	4
P4	Hastighed	5	9	9	11	11	12	5	5
	Stigning	2	2	4	4	4	4	4	4
P5	Hastighed	5	7	8	10	12	10	8	5
	Stigning	2	2	4	4	6	6	6	6
P6	Hastighed	5	6	6	6	7	8	10	10
	Stigning	0	5	5	5	4	4	4	3
P7	Hastighed	5	5	5	5	6	7	5	6
	Stigning	0	4	4	4	3	3	6	6
P8	Hastighed	5	5	5	8	9	9	6	8
	Stigning	0	5	5	5	6	6	6	7
P9	Hastighed	5	6	6	9	9	6	9	10
	Stigning	0	5	5	6	6	6	4	4
P10	Hastighed	5	6	7	8	9	7	6	8
	Stigning	0	6	6	6	7	5	8	8
P11	Hastighed	5	7	10	12	9	9	12	12
	Stigning	0	5	3	2	6	6	2	2
P12	Hastighed	5	6	7	8	9	10	6	6
	Stigning	2	3	4	3	3	3	3	3

TRÆNINGSPROGRAMMER P1-P12

Den indstillede tid divideret med 16 svarer til varigheden af hvert interval. Hastighed er angivet i km/t, og stigning er angivet i niveauer.

Intervaller 9-16

Program	Type	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	Hastighed	5	10	10	5	5	10	10	5
	Stigning	4	4	4	4	2	2	2	2
P2	Hastighed	8	5	5	5	8	8	5	5
	Stigning	4	4	4	4	2	2	2	2
P3	Hastighed	10	7	5	5	7	7	10	5
	Stigning	4	4	4	4	2	2	2	2
P4	Hastighed	9	9	11	11	12	9	9	5
	Stigning	4	4	4	4	2	2	2	2
P5	Hastighed	5	8	10	12	10	8	7	5
	Stigning	4	4	4	4	2	2	2	2
P6	Hastighed	8	9	10	10	8	6	5	5
	Stigning	3	3	3	4	4	4	0	0
P7	Hastighed	7	5	6	7	5	5	5	5
	Stigning	6	7	7	8	8	9	0	0
P8	Hastighed	9	6	8	9	6	6	5	5
	Stigning	8	9	9	9	10	10	0	0
P9	Hastighed	6	10	11	11	6	6	5	5
	Stigning	6	6	5	5	8	8	0	0
P10	Hastighed	10	10	8	8	7	6	5	5
	Stigning	4	4	4	5	5	8	0	0
P11	Hastighed	9	9	12	12	7	7	5	5
	Stigning	2	2	2	4	5	6	0	0
P12	Hastighed	6	6	8	8	8	7	5	5
	Stigning	3	5	5	5	5	4	4	4

Indstillinger

Tryk på ☰ for at åbne indstillingerne:

Udseende: Lys eller mørk visning.

Lysstyrke: Juster skærmens lysstyrke.

Lydstyrke: Juster systemets lydstyrke.

Sprog: Skift systemsprog.

Enheder: Skift mellem metriske og imperiale enheder.

Bluetooth: Slå Bluetooth til eller fra for at forbinde med mobiltelefon, høretelefoner og andre enheder.

Ryd cache: Ryd systemets midlertidigt gemte data.

Skærmspejling

1. Tryk på ⧉, og aflæs SSID i den øverste statuslinje. Standardnavnet er CONSOLE-XXXXXX.
2. Vælg skærmspejlingsfunktionen på din telefon, og vælg løbebåndets SSID på listen over tilgængelige enheder.
3. Der vises en datalinje nederst på skærmen. Dobbelttryk på ENTER for at skjule den, og tryk på en vilkårlig knap for at få den frem igen.

Advarsel ved frakoblet sikkerhedsnøgle

Displayet viser Safety Key Off, og løbebåndet stopper med det samme.

Fejlkoder

Kode	Betydning	Kode	Betydning
E01	Ingen kommando fra styreenheden	E08	Overophedning
E02	Ugyldig kommando	E10/E18	Fejl i driver
E03	Fejl i hall-signal	E13	Fasesvigt på udgang
E04	Kalibrering af stigning mislykkedes	E15	Kommunikationsfejl
E05	Overspænding	E20	Underspænding
E06	Overstrøm	E32	Inverterfejl
E07	Overbelastning		

UDSTRÆKNING

- Begynd med rolige mobilitetsøvelser for alle led — drej for eksempel håndleddene, bøj armene, og rul med skuldrene. Det giver kroppens naturlige smøring (ledvæske) mulighed for at beskytte knoglernes overflader i leddene.
- Varm altid kroppen op, inden du strækker ud. Det øger blodgennemstrømningen og gør dermed musklerne mere smidige.
- Start med benene, og arbejd opad i kroppen.
- Hvert stræk skal holdes i mindst 10 sekunder — gradvist op til 20-30 sekunder — og gentages normalt 2-3 gange.
- Stræk ikke ud, til det gør ondt. Slæk på strækket, hvis der opstår smerte.
- Undgå at fjedre. Udstrækning skal foregå gradvist og afslappet.
- Hold ikke vejret under et stræk.
- Stræk ud efter træning for at forhindre, at musklerne strammer op. Stræk ud mindst tre gange om ugen for at bevare smidigheden.

Lårstræk



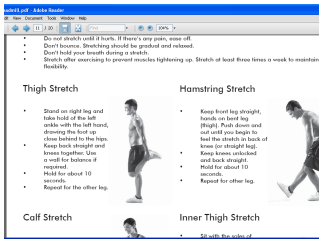
Stå på højre ben, og tag fat om venstre ankel med venstre hånd, mens du trækker foden tæt op bag hoften.

Hold ryggen ret og knæene samlet. Brug eventuelt en væg til at holde balancen.

Hold stillingen i cirka 10 sekunder.

Gentag med det andet ben.

Hasestræk



Hold det forreste ben strakt og hænderne på det bøjede ben (låret). Pres nedad og udad, indtil du begynder at mærke strækket bag knæet eller i hasen.

Hold knæene ulåste og ryggen ret.

Hold stillingen i cirka 10 sekunder.

Gentag med det andet ben.

Lægstræk



Stå med den bageste fod fladt på gulvet, og flyt vægten over på den forreste fod.

Hold stillingen i cirka 10 sekunder.

Gentag med det andet ben.

Bemærk: Hold ryggen og det bageste ben rette, når du udfører denne øvelse.

Indvendigt lårstræk



Sid med fodsålerne mod hinanden og knæene udad. Træk fødderne så langt ind mod lysken som muligt.

Hold stillingen i cirka 10 sekunder.

VEDLIGEHOLDELSE

Advarsel: Kontroller, at strømmen er afbrudt, inden du rengør løbebåndet.

1. Rengøring

Tør støv af løbebæltet, løbebrættet og sidetrinbrætterne. For meget støv kan øge friktionen på løbebæltet og beskadige løbebåndet. Det anbefales at rengøre løbebåndet en gang om måneden.

Advarsel: Tag stikket ud af stikkontakten, inden du fjerner motordækslet. Åbn motordækslet mindst en gang om året, og støvsug og rengør omkring motoren.

2. Smøring

Løbebrættet og løbebæltet på dette løbebånd er smurt fra fabrikken. Friktionen mellem løbebæltet og løbebrættet har stor betydning for løbebåndets levetid og ydeevne, og derfor er regelmæssig smøring nødvendig. Vi anbefaler, at du regelmæssigt kontrollerer løbebrættets overflade. Er overfladen beskadiget, skal du kontakte vores kundeservice.

Vi anbefaler, at området mellem løbebæltet og løbebrættet smøres efter følgende plan:

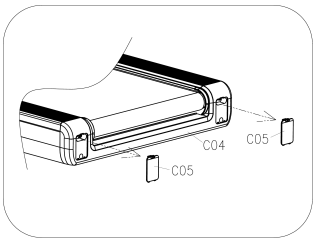
Brug	Smøreinterval
Under 3 timer om ugen	Smør hver 6. måned
3-5 timer om ugen	Smør hver 3. måned
Over 5 timer om ugen	Smør hver 2. måned

3. Justering af løbebæltet

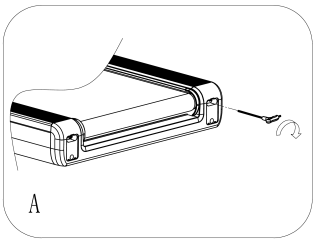
1. For at vedligeholde løbebåndet bedst muligt og forlænge dets levetid anbefaler vi, at du slukker for strømmen efter 2 timers sammenhængende brug og lader løbebåndet hvile i 10 minutter, inden du bruger det igen.
2. Er løbebæltet for løst, glider det under løb. Er det for stramt, kan den for høje stramning nedsætte motorens ydeevne og fremskynde slitagen på ruller og løbebælte. Når løbebæltet har passende stramhed, kan du med hånden løfte begge sider af løbebæltet cirka 50-75 mm fri af løbebrættet.

4. Centrering af løbebæltet

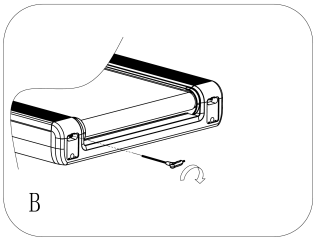
Placer løbebåndet på et plant underlag. Fjern først det bagerste hjørnedæksel (C05), kør derefter løbebåndet med en hastighed på cirka 6-8 km/t, og hold øje med, om løbebæltet trækker skævt.



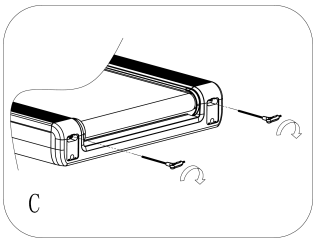
Trækker løbebæltet mod højre, skal du tage sikkerhedsnøglen ud og afbryde strømmen. Drej den højre justeringsskrue 1/4 omgang med uret. Tilslut strømmen igen, sæt sikkerhedsnøglen i, kør løbebåndet, og hold øje med løbebæltet. Gentag trinnene, indtil løbebæltet er centreret. (Se figur A)



Trækker løbebæltet mod venstre, skal du tage sikkerhedsnøglen ud og afbryde strømmen. Drej den venstre justeringsskrue 1/4 omgang med uret. Tilslut strømmen igen, sæt sikkerhedsnøglen i, kør løbebåndet, og hold øje med løbebæltet. Gentag trinnene, indtil løbebæltet er centreret. (Se figur B)

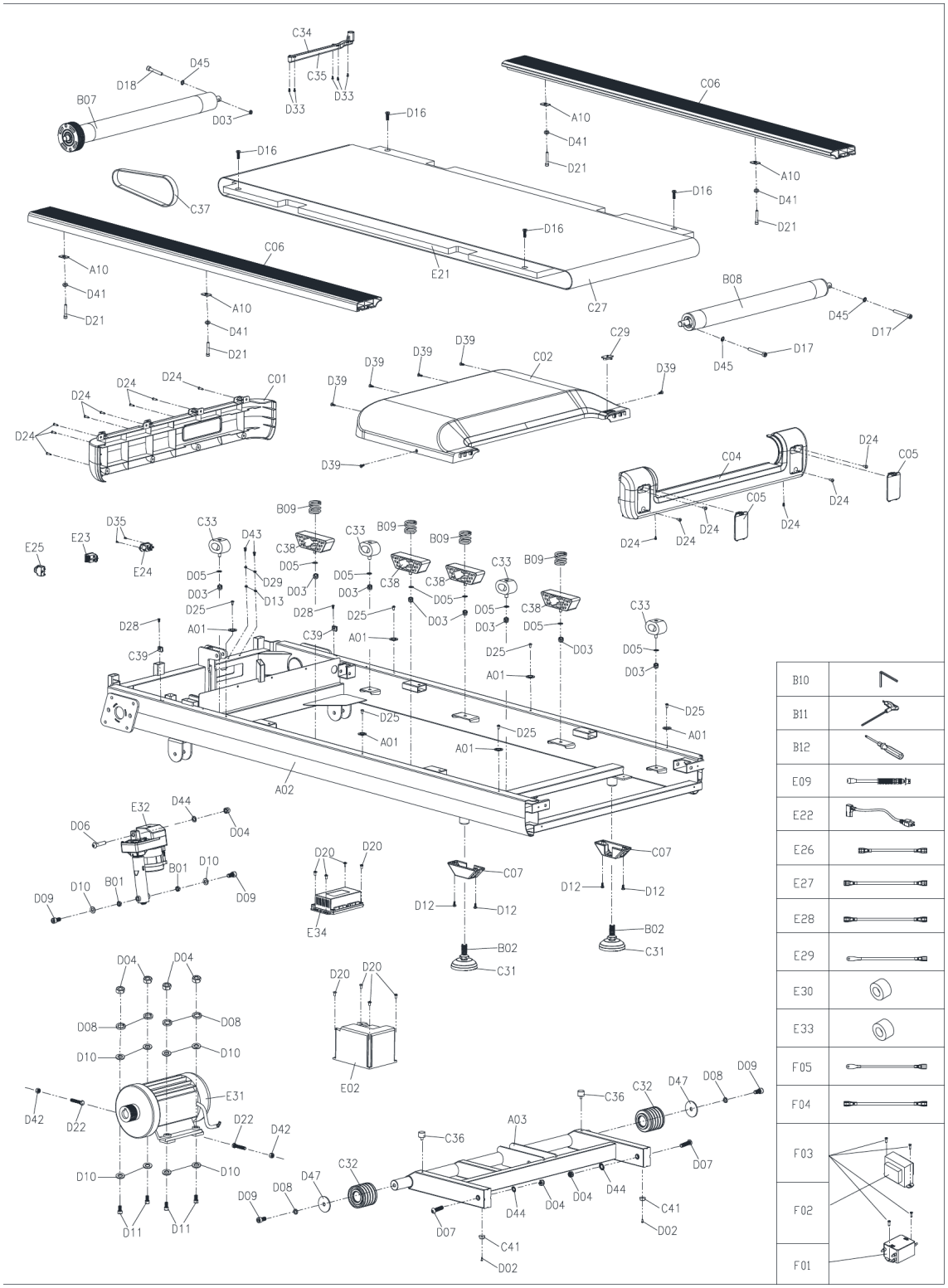


Efter ovenstående justeringer, eller når løbebåndet har været brugt i en periode, kan løbebæltet efterhånden blive løst og skal justeres. Tag sikkerhedsnøglen ud, og afbryd strømmen. Drej både venstre og højre justeringsskrue 1/4 omgang med uret samtidig. Tilslut strømmen igen, sæt sikkerhedsnøglen i, kør løbebåndet, og stil dig derefter på løbebæltet for at kontrollere stramheden. Gentag trinnene, indtil løbebæltet har passende stramhed.



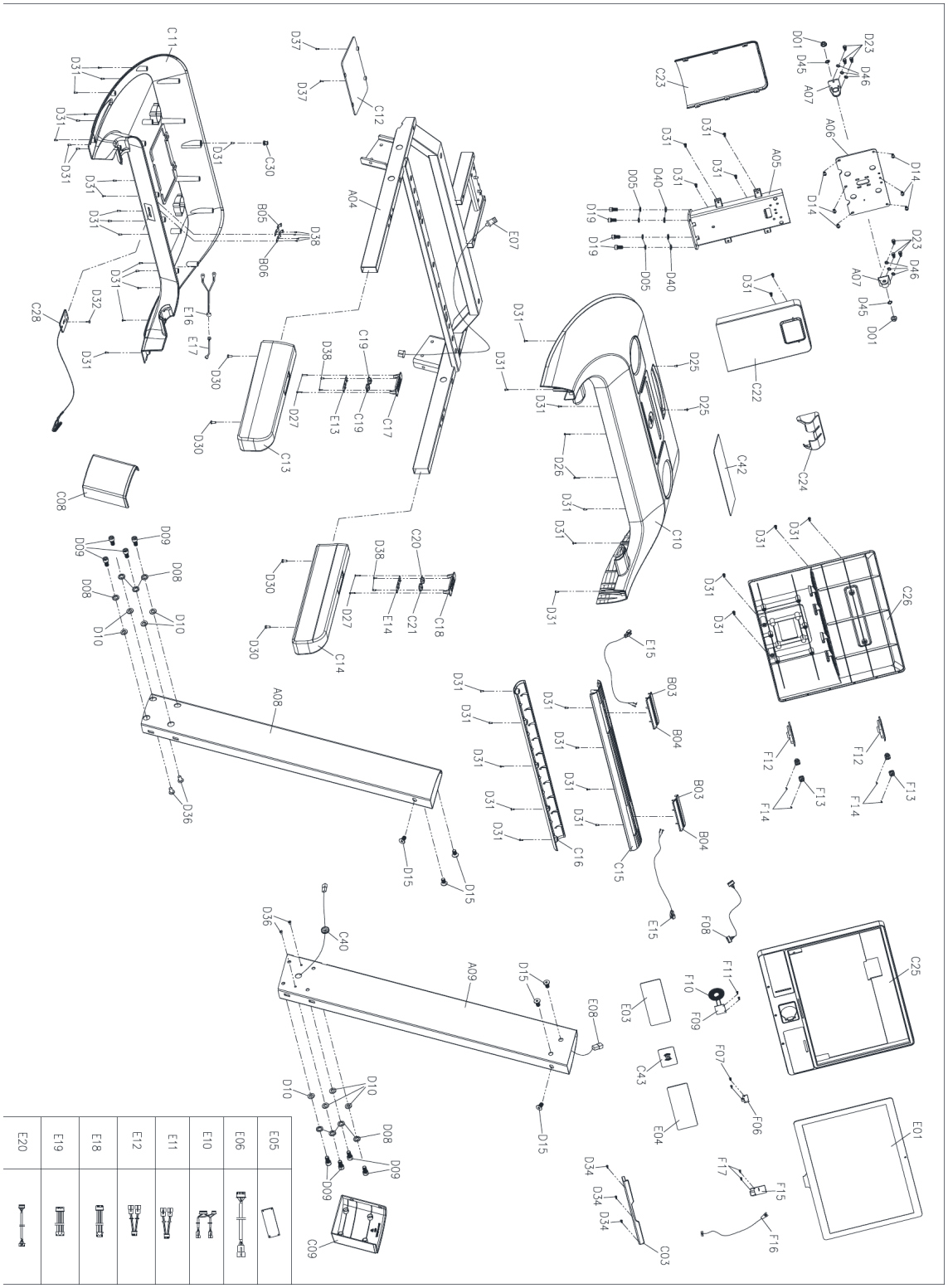
EKSPLODERET TEGNING

Tegning 1 af 2



EKSPLODERET TEGNING

Tegning 2 af 2



RESERVEDELSLISTE

Delenumre henviser til de eksploderede tegninger.

Nr.	Beskrivelse	Spec.	Antal	Nr.	Beskrivelse	Spec.	Antal
A01	Motorfastgørelsesplade V		6	D09	Unbrakoskrue med cylinderhoved		12
A02	Hovedrammeenhed		1	D10	Skive		10
A03	Stigningsrammeenhed		1	D11	Fjederskive		6
A04	Displayramme		1	D12	Undersænket skrue med krydskærv		4
A05	Støtterammeenhed til panel		1	D13	Indvendigt fortandet låseskive		6
A06	Fastgørelsespladeenhed til panel		1	D14	Unbrakoskrue med panhoved		6
A07	Fastgørelsespladeenhed til konisk aksel		2	D15	Undersænket unbrakoskrue		6
A08	Venstre søjleenhed		1	D16	Undersænket unbrakoskrue		4
A09	Højre søjleenhed		1	D17	Unbrakoskrue med cylinderhoved		2
A10	Fastgørelsesplade til sideskinne		4	D18	Unbrakoskrue med cylinderhoved		1
B01	Motorfastgørelsessæde H		1	D19	Unbrakoskrue med cylinderhoved		4
B02	Skrue til universalled		2	D20	Indvendigt fortandet låseskive		2
B03	Pulsplade 1		2	D21	Unbrakoskrue med cylinderhoved		4
B04	Pulsplade 2		2	D22	Unbrakoskrue med panhoved		6
B05	Fjederblad A til sikkerhedsnøgle		1	D23	Unbrakoskrue med cylinderhoved		6
B06	Fjederblad B til sikkerhedsnøgle		1	D24	Selvborende skrue med krydskærv og panhoved		14
B07	Forreste rulle		1	D25	Selvborende skrue med krydskærv og panhoved		8
B08	Bagerste rulle		1	D26	Selvskærende skrue med krydskærv og panhoved		2
B09	Trykfjeder 1		4	D27	Selvskærende skrue med krydskærv og panhoved		4
B10	Unbrakonøgle nr. 8		1	D28	Selvskærende skrue med krydskærv og panhoved		2
B11	T-formet unbrakonøgle		1	D29	Fjederskive		2
B12	Krydskærvsskruetrækker		1	D30	Skrue med krydskærv og panhoved		6
C01	Forreste motordæksel		1	D31	Selvskærende skrue med krydskærv og panhoved		44
C02	Øverste motordæksel		1	D32	Selvskærende skrue med krydskærv og panhoved		1
C03	iPad-holder		1	D33	Selvskærende skrue med krydskærv og panhoved		5
C04	Bagerste beskyttelsesdæksel		1	D34	Selvskærende skrue med krydskærv og panhoved		3
C05	Enddæksel til bagerste beskyttelsesdæksel		2	D35	Selvskærende skrue med krydskærv og panhoved		2
C06	Øverste sideskinne		2	D36	Unbrakoskrue med panhoved		4
C07	Hjuldæksel		2	D37	Selvskærende skrue med krydskærv og panhoved		2
C08	Venstre bunddæksel		1	D38	Selvskærende skrue med krydskærv og panhoved	ST2.9*6	8
C09	Højre bunddæksel		1	D39	Selvskærende skrue med krydskærv og panhoved	ST4.2*16	6
C10	Øverste displaydæksel		1	D40	Skive		4
C11	Nederste displaydæksel		1	D41	Skive		4
C12	Lille nederste displaydæksel		1	D42	Sekskantmøtrik		2
C13	Venstre skumhåndtag		1	D43	Skrue med krydskærv og panhoved		2

Nr.	Beskrivelse	Spec.	Antal	Nr.	Beskrivelse	Spec.	Antal
C14	Højre skumhåndtag		1	D44	Indvendigt fortandet låseskive		3
C15	Forreste øverste håndtagsdæksel		1	D45	Indvendigt fortandet låseskive		5
C16	Forreste nederste håndtagsdæksel		1	D46	Indvendigt fortandet låseskive		6
C17	Sæde til hurtigknap (stigning)		1	D47	Skive		2
C18	Sæde til hurtigknap (hastighed)		1	E01	Display		1
C19	Hurtigknap til retning		2	E02	Inverter		1
C20	Hurtigknap, hastighed op		1	E03	Venstre folietastatur		1
C21	Hurtigknap, hastighed ned		1	E04	Højre folietastatur		1
C22	Forreste del af panelets bagdæksel		1	E05	Adapterprint til folietastatur		1
C23	Bagerste del af panelets bagdæksel		1	E06	Øverste ledning til display		1
C24	Skruedæksel til panel		1	E07	Mellemledning 1 til display		1
C25	Øverste paneldæksel		1	E08	Mellemledning 2 til display		1
C26	Nederste paneldæksel		1	E09	Nederste ledning til display		1
C27	Løbebælte		1	E10	Forbindelsesledning til håndtag		1
C28	Sikkerhedsnøgle		1	E11	Ledning til hastighedsstyring i håndtag		1
C29	Dæksel til smørehul		1	E12	Ledning til stigningsstyring i håndtag		1
C30	Fastgørelsesspænde		1	E13	Ledning til hurtigknap for stigning		1
C31	Universal fodpude		2	E14	Ledning til hurtigknap for hastighed		1
C32	Transporthjul		2	E15	Ledning til pulssensor		2
C33	Dæmpningspude		4	E16	Nederste ledning til sikkerhedsafbryder		1
C34	Øverste dæksel til olierør		1	E17	Øverste ledning til sikkerhedsafbryder		1
C35	Nederste dæksel til olierør		1	E18	Kabel fra hovedprint til adapterprint		1
C36	Dæmpningspude		2	E19	Kabel fra hovedprint til adapterprint		1
C37	Poly-V-rem		1	E20	Forbindelsesledning til strømboks		1
C38	Trapezformet dæmpningspude		4	E21	Løbebræt		1
C39	Fastgørelsessæde til øverste motordæksel		2	E22	Standardstrømkabel		1
C40	Ringformet beskyttelsesprop til ledning		1	E23	Firkantet vippeafbryder		1
C41	Dæmpningspude		2	E24	Strømindtag		1
C42	EVA-pude		1	E25	Overbelastningssikring		1
C43	Mærkat til trådløs oplader		1	E26	AC-enkeltledning		1
D01	Sekskantet flangemøtrik		2	E27	AC-enkeltledning		3
D02	Unbrakoskrue med panhoved		2	E28	AC-enkeltledning		3
D03	Sekskantmøtrik med nylonindlæg, type I		9	E29	Jordledning		1
D04	Sekskantmøtrik med nylonindlæg, type I		7	E30	Magnetkerne		1
D05	Fjederskive		12	E31	AC-motor		1
D06	Unbrakoskrue med panhoved		1	E32	Stigningsmotor		1
D07	Unbrakoskrue med panhoved		2	E33	Ferritkerne		1
D08	Fjederskive		14	E34	Strømboks til inverter		1

EKSTRAUDSTYR

Nedenstående dele leveres kun, hvis løbebåndet er konfigureret med det pågældende ekstraudstyr.

Nr.	Beskrivelse	Specifikation	Antal
F01	Filter	Med filter (ekstraudstyr)	1
F02	Drossel	Med filter (ekstraudstyr)	1
F03	Skrue med krydskærv og panhoved	Med filter (ekstraudstyr)	4
F04	AC-enkeltledning	Med filter (ekstraudstyr)	1
F05	Jordledning	Med filter (ekstraudstyr)	1
F06	Fladkabel til Type-C-opladning	Type-C-opladning (ekstraudstyr)	1
F07	Selvskærende skrue med krydskærv og panhoved	Type-C-opladning (ekstraudstyr)	2
F08	Ledning til print til trådløs opladning	Trådløs opladning (ekstraudstyr)	1
F09	Underprint til trådløs opladning	Trådløs opladning (ekstraudstyr)	1
F10	Spole til trådløs opladning	Trådløs opladning (ekstraudstyr)	1
F11	Selvskærende skrue med krydskærv og panhoved	Trådløs opladning (ekstraudstyr)	2
F12	Højttaler	Højttaler (ekstraudstyr)	2
F13	Klemklods til højttaler	Højttaler (ekstraudstyr)	2
F14	Selvskærende skrue med krydskærv og panhoved	Højttaler (ekstraudstyr)	4
F15	USB-modul	Med USB (ekstraudstyr)	1
F16	USB-forbindelsesledning	Med USB (ekstraudstyr)	1
F17	Selvskærende skrue med krydskærv og panhoved	Med USB (ekstraudstyr)	2

APP

- Søg efter "KINOMAP" i mobilappbutikken for at downloade appen.
- Scan QR-koden for at få instruktioner til Bluetooth-forbindelse.



Radiofrekvens: 2,4 GHz

Radiofrekvensbånd: 2402-2480 MHz

Maksimal RF-effekt: 5,09 dBm

CONTENTS

Safety Precautions **28**
Electrical Safety Precautions 28
General Safety Precautions 28
Assembly Instructions **30**
Package list 30
Assembly steps 31
Transportation **36**
Display Operation **37**
Interface Functions 38
Workout Programs P1-P12 39
Settings 41
Screen Mirroring 41
Error Codes 41
Tips for Stretching **42**
Maintenance **44**
Exploded Drawing **46**
Part List **48**
Optional Parts 50
App **51**

SAFETY PRECAUTIONS

Thank you for purchasing this treadmill, it has been designed and manufactured to give you many years of trouble free service. You may already be familiar with using a similar product but please take the time to read these instructions which have been written to ensure that you get the very best from your purchase.

Warnings

1. To reduce the risk of serious injury, read the following important warnings before using the treadmill.
2. Before starting any exercise program, you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the treadmill properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
3. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light-headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with your exercise program.

Electrical Safety Precautions

Failure to observe the following warnings may increase the risk of an electric shock and personal injury.

1. Always check the power cable for damage prior to use. If any damage is observed, do NOT use the power cable.
2. Never touch the power cable with wet hands.
3. Position the power cable so that it cannot be walked on or pinched.
4. Only the supplied power cable should be used with the treadmill.

General Safety Precautions

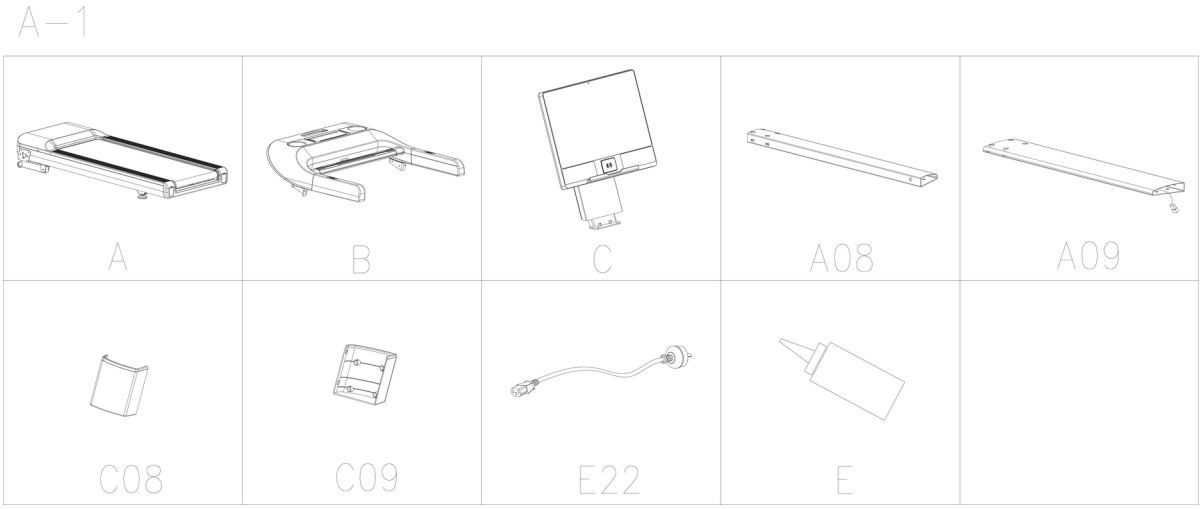
1. Use the treadmill only in the way described in this instruction book.
2. Ensure that the voltage of the electrical supply is the same as that indicated on the power cable.
3. It is the responsibility of the owner to ensure that all users of the treadmill are adequately informed of all warnings and safety precautions.
4. The treadmill is heavy and should be removed from the packaging and assembled by two people.
5. Before assembling the treadmill, make sure that it is not plugged into any electrical source, such as a wall socket.
6. Use the treadmill on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. Position the treadmill with at least 2 meters x 1 meter of free space behind the treadmill.
7. Keep the treadmill away from excessive moisture and dust.
8. Before using the treadmill, check the nuts and screws are securely tightened.
9. The safety level of the treadmill can be maintained only if it is examined regularly for damage and wear. Replace defective components immediately. Do not use the treadmill until they have been replaced.
10. The treadmill is suitable for domestic, home use only.
11. The maximum loading of this treadmill is 150 kg.
12. Braking is controlled by the belt rotation power supply.
13. The treadmill is not suitable for therapeutic use.

14. Keep children and pets away from the treadmill. The treadmill is designed for adult use only.
15. Wear suitable clothing whilst using the treadmill. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the treadmill or clothing that may restrict or prevent movement.
16. Do not arch your back when using the treadmill; always try to keep your back straight.
17. If you feel pain or dizziness while exercising, stop immediately and cool down.
18. The pulse sensor is not a medical device. Several things including user movement, may affect the accuracy of the sensor. The sensor is intended only as an exercise aid in determining general heart rate trends.
19. Care must be taken when lifting or moving the treadmill so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or use assistance.
20. A safety key is supplied for personal safety. Use the safety key when operating the treadmill for the emergency dismount function. In the event of an emergency, place both hands on the handlebars and put your feet onto the non-slip surface of the main frame. As you do this, the safety key will disengage from the computer and the emergency dismount function will be triggered.
21. All moveable accessories require weekly maintenance. Check them before use every time. If anything is broken or loose, please fix it immediately. You may continue using the treadmill after any damaged parts have been fixed.
22. The treadmill is not to be used by children or persons with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given adequate supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved.
23. Supervised children using the treadmill must not be allowed to play with the treadmill.
24. This machine must be well earthed. It can decrease the danger of electric shock.
25. Cleaning and user maintenance shall not be made by children without supervision.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

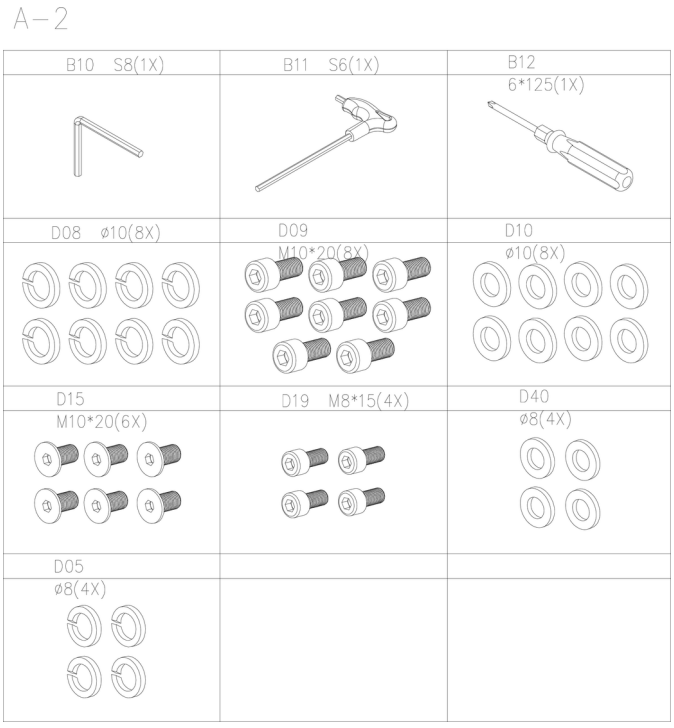
Please check the package list carefully before assembly.

Package list



No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
A	Mainframe	1	C08	Left bottom cover	1
B	Display seat assembly	1	C09	Right bottom cover	1
C	Display	1	E22	Power cable	1
A08	Left column assembly	1	E	Silicone oil	1
A09	Right column assembly	1			

Hardware and tools

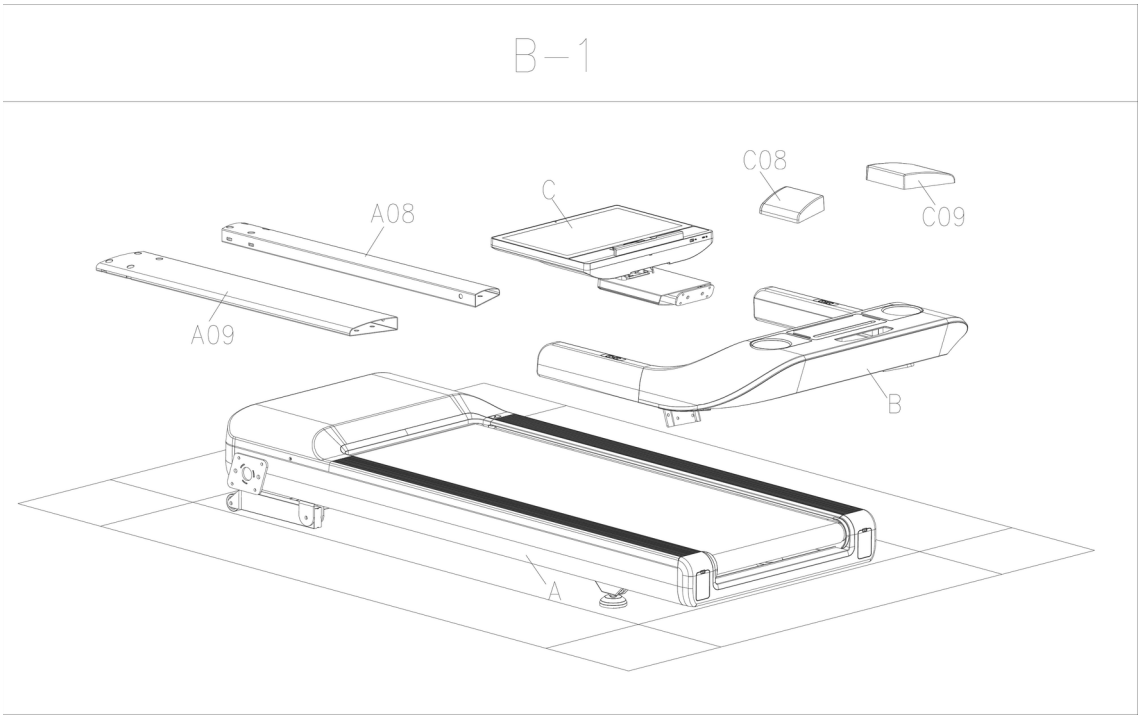


Attention: please do not switch on before assembly is complete.

Assembly steps

Step 1

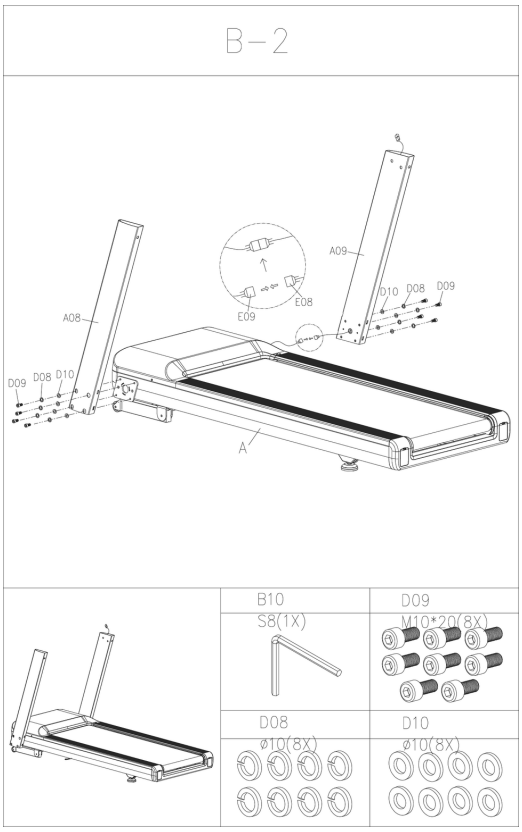
1. Open the package, take out the parts and place them on the ground, and you can see the drawing below.



Step 2

1. Fix the left column assembly (A08) to the main frame (A) with inner hexagon pan head screw (D09), spring washer (D08) and washer (D10).
2. First, connect the extension wire 2 (E08) of the display with the lower wire (E09) of the display. Then repeat the above step to fix the right column assembly (A09).

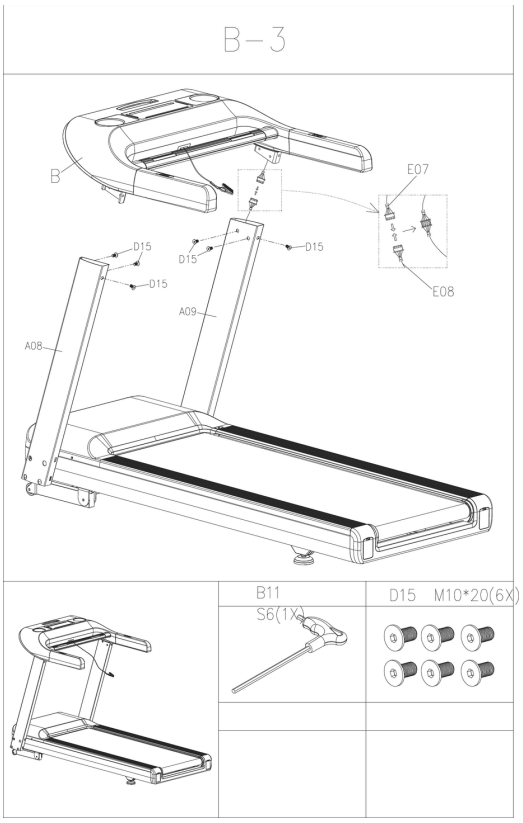
Note: Do not pinch the wires during the assembly process.

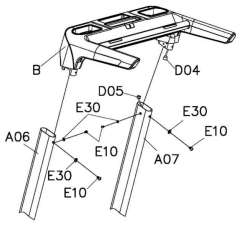


Step 3

1. Connect the extension wire 1 (E07) of the display with the extension wire 2 (E08) of the display.
2. Fix the display assembly (B) to the left and right upright column (A08, A09) with inner hex countersunk head bolt (D15) by Allen wrench (B11).

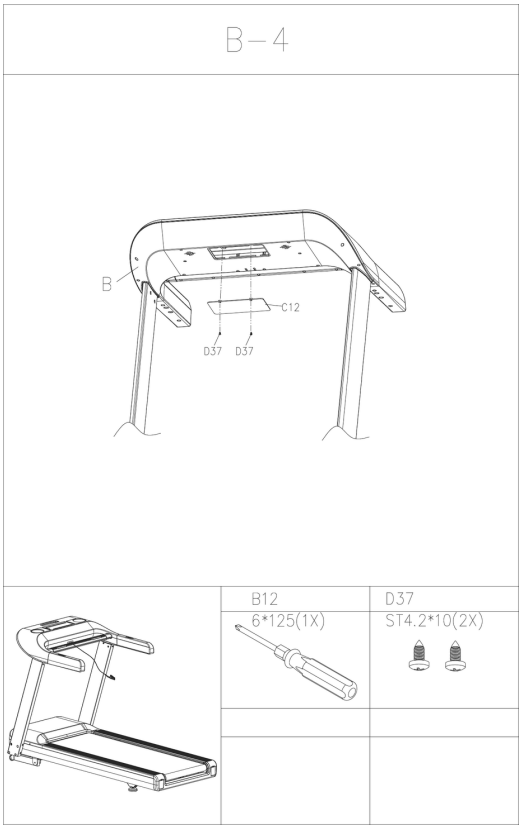
Note: Confirm that the above wires are well connected before fastening the screws.





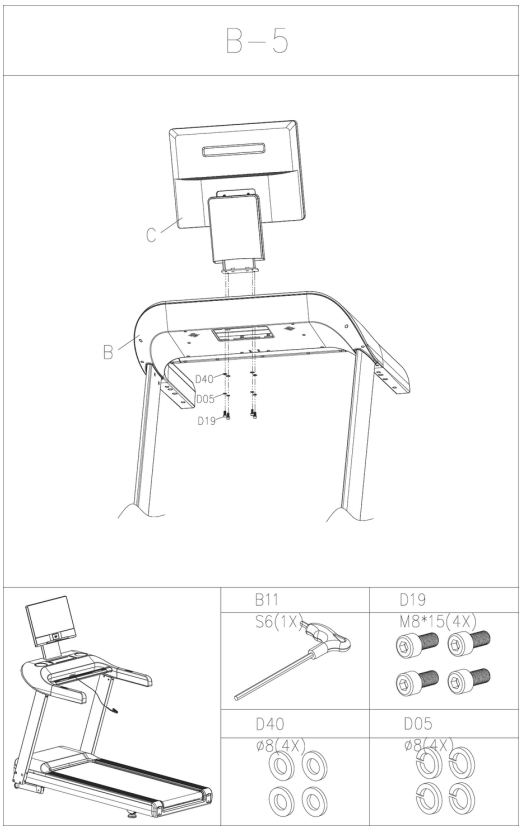
Step 4

1. Remove cross pan head screw (D37) using the screwdriver (B12) and then set them aside for later use. At the same time, remove the display bottom small cover (C12) of the display and set it aside for later use.



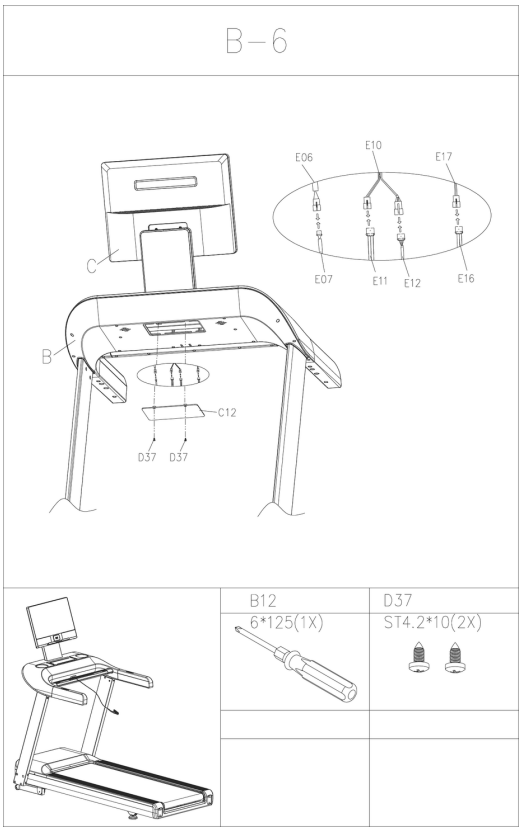
Step 5

1. Fix the display assembly (C) to the display seat (B) with inner hexagon pan head screw (D19), spring washer (D05) and washer (D40) by Allen wrench (B11).



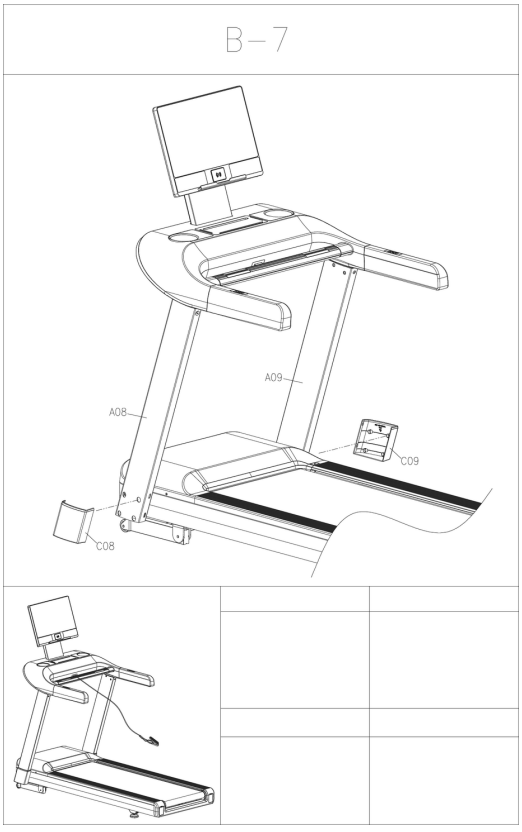
Step 6

1. First, connect the wires.
2. Fix the display bottom small cover (C12) to the display seat (B) with cross pan head self-drilling screw (D37) using the screwdriver (B12).



Step 7

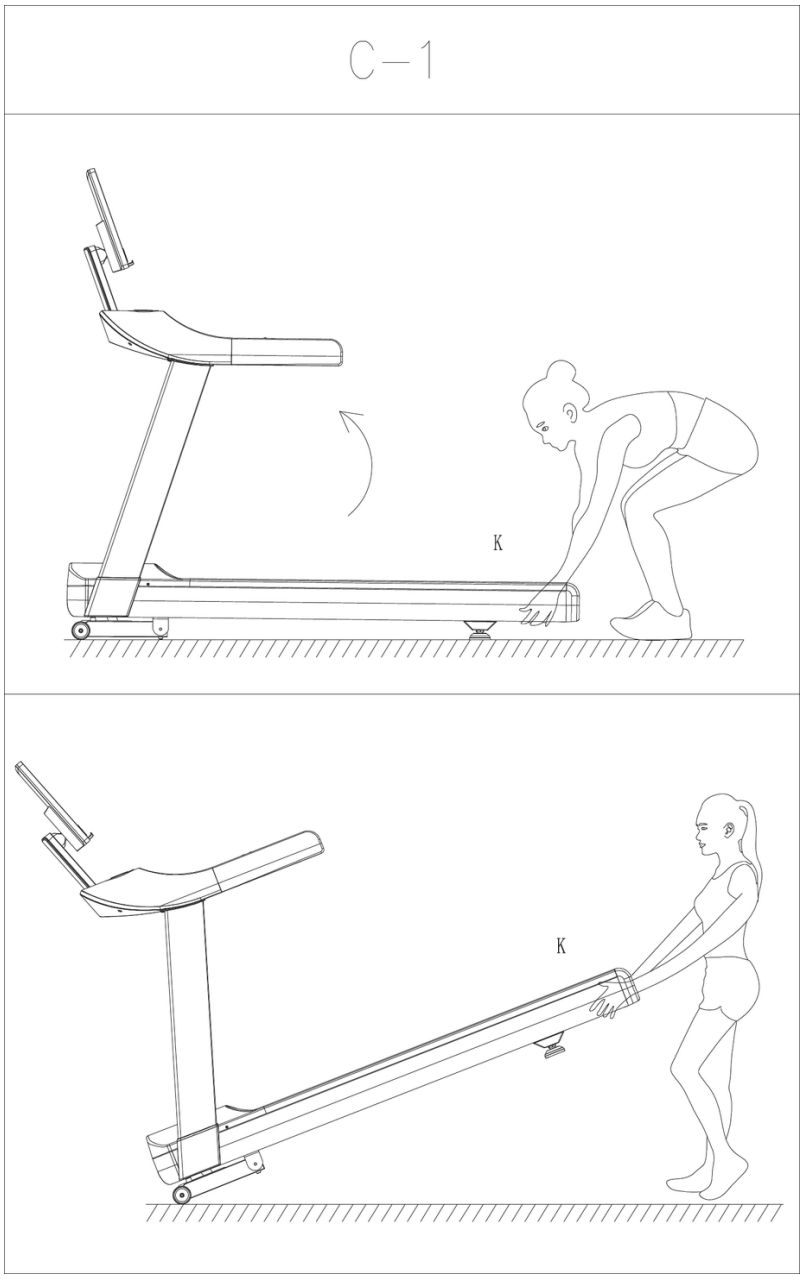
1. Press the left and right decoration cover (C08 and C09) onto the columns separately.



TRANSPORTATION

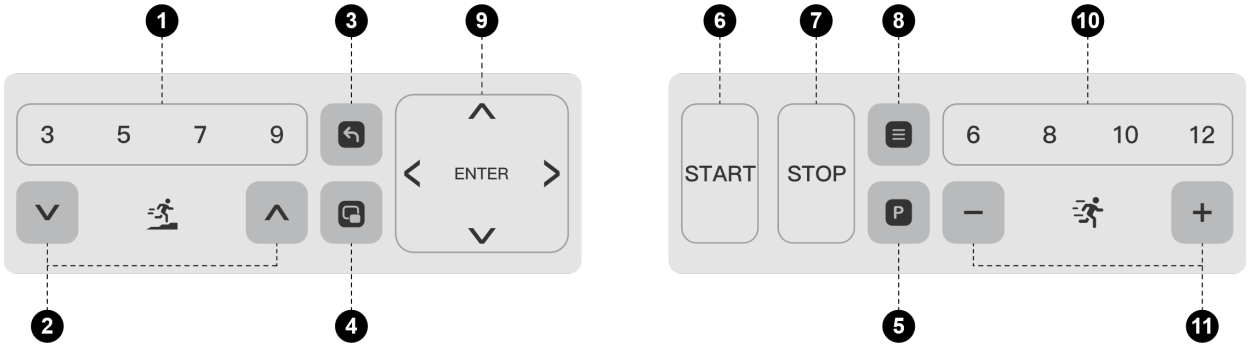
1. When carrying the treadmill, place your hand at position (K) and move the treadmill.

Note: Since the treadmill is heavy, another person can assist.



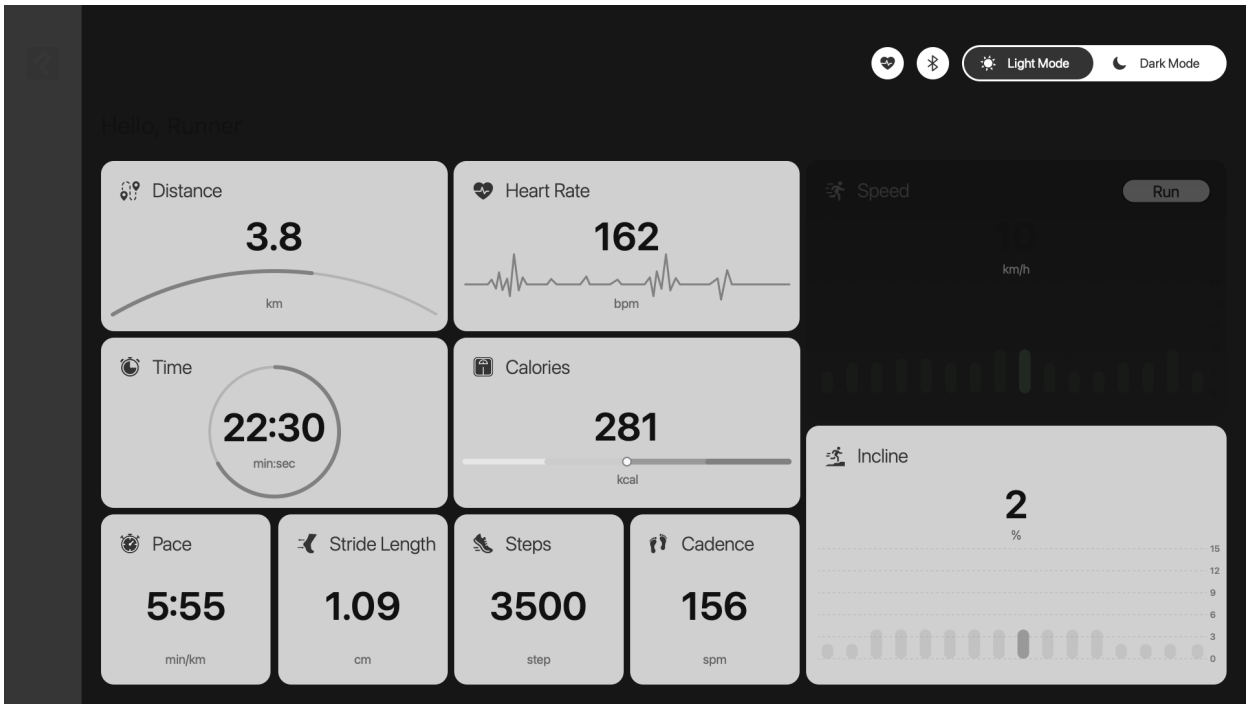
DISPLAY OPERATION

1. Panel Button Functions



No.	Description
1	Quick incline buttons
2	Adjust incline; used to modify values in settings
3	Return to previous menu
4	Screen mirroring
5	Program, switch workout modes
6	Start
7	Stop
8	Menu
9	Navigation and confirm
10	Quick speed buttons
11	Adjust speed; used to modify values in settings

2. Interface Functions



Quick Start

Turn on the power, the display will show the main interface, then press START to make the treadmill run at the minimum speed and incline, and you can make adjustments via the corresponding buttons. Short press STOP for smooth stop; long press STOP to end and show summary.

User Custom Program

Press P to access the setting page, select one from U1 to U12 built-in workout programs, customize speed, incline and workout time as needed, then press START to begin operation.

Heart Rate Control (HRC)

Press P to toggle through menu options and enter the heart rate control speed setup page. Configure parameters according to your personal requirements and press the START button to begin.

Note: The pulse reading is an exercise guide only and is not a medical measurement.

Countdown Modes

A. Time Countdown: Set target time.

B. Calorie Countdown: Set target calories.

C. Distance Countdown: Set target distance.

Press START to begin.

Workout Programs

Press P to toggle menu options and enter the preset workout page. Use the up, down, left, right and Enter keys to select different levels and set workout durations. Programs P1-P12 are shown in the table on the next page.

WORKOUT PROGRAMS P1-P12

The set time divided by 16 equals the duration of each stage. Speed is shown in km/h and incline in levels.

Intervals 1-8

Program	Type	1	2	3	4	5	6	7	8
P1	Speed	5	10	10	5	5	10	10	5
	Incline	2	2	4	4	6	6	6	6
P2	Speed	5	5	8	8	5	5	5	8
	Incline	2	2	4	4	4	4	4	4
P3	Speed	5	7	7	8	8	7	7	10
	Incline	2	2	4	4	4	4	4	4
P4	Speed	5	9	9	11	11	12	5	5
	Incline	2	2	4	4	4	4	4	4
P5	Speed	5	7	8	10	12	10	8	5
	Incline	2	2	4	4	6	6	6	6
P6	Speed	5	6	6	6	7	8	10	10
	Incline	0	5	5	5	4	4	4	3
P7	Speed	5	5	5	5	6	7	5	6
	Incline	0	4	4	4	3	3	6	6
P8	Speed	5	5	5	8	9	9	6	8
	Incline	0	5	5	5	6	6	6	7
P9	Speed	5	6	6	9	9	6	9	10
	Incline	0	5	5	6	6	6	4	4
P10	Speed	5	6	7	8	9	7	6	8
	Incline	0	6	6	6	7	5	8	8
P11	Speed	5	7	10	12	9	9	12	12
	Incline	0	5	3	2	6	6	2	2
P12	Speed	5	6	7	8	9	10	6	6
	Incline	2	3	4	3	3	3	3	3

WORKOUT PROGRAMS P1-P12

The set time divided by 16 equals the duration of each stage. Speed is shown in km/h and incline in levels.

Intervals 9-16

Program	Type	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	Speed	5	10	10	5	5	10	10	5
	Incline	4	4	4	4	2	2	2	2
P2	Speed	8	5	5	5	8	8	5	5
	Incline	4	4	4	4	2	2	2	2
P3	Speed	10	7	5	5	7	7	10	5
	Incline	4	4	4	4	2	2	2	2
P4	Speed	9	9	11	11	12	9	9	5
	Incline	4	4	4	4	2	2	2	2
P5	Speed	5	8	10	12	10	8	7	5
	Incline	4	4	4	4	2	2	2	2
P6	Speed	8	9	10	10	8	6	5	5
	Incline	3	3	3	4	4	4	0	0
P7	Speed	7	5	6	7	5	5	5	5
	Incline	6	7	7	8	8	9	0	0
P8	Speed	9	6	8	9	6	6	5	5
	Incline	8	9	9	9	10	10	0	0
P9	Speed	6	10	11	11	6	6	5	5
	Incline	6	6	5	5	8	8	0	0
P10	Speed	10	10	8	8	7	6	5	5
	Incline	4	4	4	5	5	8	0	0
P11	Speed	9	9	12	12	7	7	5	5
	Incline	2	2	2	4	5	6	0	0
P12	Speed	6	6	8	8	8	7	5	5
	Incline	3	5	5	5	5	4	4	4

Settings

Press ☰ to enter:

Appearance: Light and Dark.

Brightness: Adjust screen brightness.

Volume: Adjust system volume.

Language: Switch system language.

Unit Change: Metric and Imperial.

Bluetooth: Turn on/off Bluetooth to connect with mobile phones, earphones and other devices.

Clear Cache: Clear cached data in system.

Screen Mirroring

1. Press ⧉, view SSID on top status bar: default CONSOLE-XXXXXX.
2. Select the screen mirroring function on your phone and choose the treadmill's SSID from the available list.
3. A data bar will appear at the bottom of the screen; double-tap ENTER to hide it, and press any key to bring it back into view.

Safety Key Disconnect Alert

Screen shows Safety Key Off; the treadmill stops immediately.

Error Codes

Code	Meaning	Code	Meaning
E01	Controller no command	E08	Overheat
E02	Invalid command	E10/E18	Driver fault
E03	Hall signal error	E13	Output phase loss
E04	Incline calibration failed	E15	Communication error
E05	Over voltage	E20	Under voltage
E06	Over current	E32	Inversion fault
E07	Overload		

TIPS FOR STRETCHING

- Begin with gradual mobility exercises of all the joints, i.e. simply rotate the wrists, bend the arm and roll your shoulders. This will allow the body's natural lubrication (synovial fluid) to protect the surface of the bones at these joints.
- Always warm up the body before stretching, as this increases blood flow around the body, which in turn makes the muscles more supple.
- Start with your legs, and work up the body.
- Each stretch should be held for at least 10 seconds (working up to 20 to 30 seconds) and usually repeated about 2 or 3 times.
- Do not stretch until it hurts. If there's any pain, ease off.
- Don't bounce. Stretching should be gradual and relaxed.
- Don't hold your breath during a stretch.
- Stretch after exercising to prevent muscles tightening up. Stretch at least three times a week to maintain flexibility.

Thigh Stretch



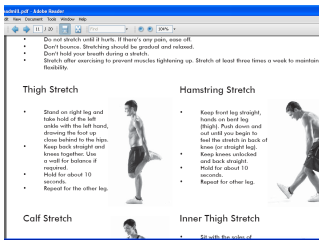
Stand on right leg and take hold of the left ankle with the left hand, drawing the foot up close behind to the hips.

Keep back straight and knees together. Use a wall for balance if required.

Hold for about 10 seconds.

Repeat for the other leg.

Hamstring Stretch



Keep front leg straight, hands on bent leg (thigh). Push down and out until you begin to feel the stretch in back of knee (or straight leg).

Keep knees unlocked and back straight.

Hold for about 10 seconds.

Repeat for other leg.

Calf Stretch



Stand with the back foot flat on the floor and transfer weight to the front foot.

Hold for about 10 seconds.

Repeat for other leg.

Note: Keep your back and rear leg straight when performing this exercise.

Inner Thigh Stretch



Sit with the soles of your feet together and your knees outward. Pull your feet toward your groin area as far as possible.

Hold for about 10 seconds.

MAINTENANCE

Warning: Before cleaning the machine, please make sure the power has been switched off.

1. Cleaning

Wipe away the dust on the belt, running board and side footboard as excess dust may increase the friction on the belt and cause damage to the machine. It is recommended to clean the machine once a month.

Warning: Before removing the motor protective cover, make sure to unplug the power plug of the electric treadmill. Open the motor protective cover at least once a year to vacuum and clean the motor.

2. Lubrication

The running board and running belt of this electric treadmill have been pre-lubricated. The friction between the running belt and the running board has a significant impact on the service life and performance of the electric treadmill. Therefore, it is necessary to lubricate it regularly. We recommend conducting regular inspections of the board surface. If there is any damage to the board surface, please contact our customer service center.

We recommend lubricating the area between the running belt and the running board according to the following schedule:

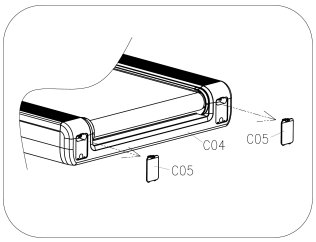
Usage	Lubrication interval
Less than 3 hours per week	Lubricate every 6 months
3-5 hours per week	Lubricate every 3 months
More than 5 hours per week	Lubricate every 2 months

3. Belt adjustment

1. To better maintain your electric treadmill and extend its lifespan, we recommend that after continuous use for 2 hours, you turn off the power and let the machine rest for 10 minutes before using it again.
2. If the running belt is too loose, it will slip during running. If it is too tight, excessive tightness may reduce the motor performance and accelerate the wear of the rollers and the running belt. When the running belt is at an appropriate tightness, you can lift both sides of the running belt about 50-75 mm off the running board by hand.

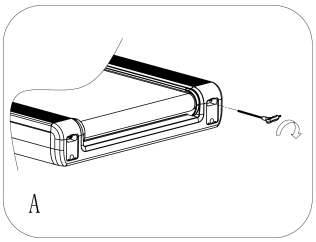
4. Running Belt Alignment

Place the electric treadmill on a flat surface. First, remove the rear corner hole cover (C05), then operate the electric treadmill at a speed of approximately 6-8 kilometers per hour and observe the deviation of the running belt.

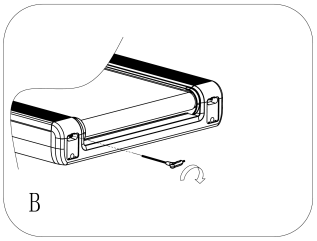


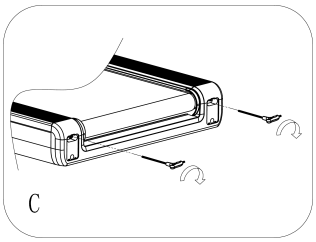
If the running belt deviates to the right, unplug the safety lock and power switch. Rotate the right-hand adjustment screw clockwise by 1/4 turn. Plug in the power switch and safety lock, operate the treadmill, and observe the deviation of the running belt. Repeat the above steps until the running belt is centered. (See Figure A)

If the running belt deviates to the left, unplug the safety lock and power switch. Rotate the left-hand adjustment screw clockwise by 1/4 turn. Plug in the power switch and safety lock, operate the treadmill, and observe the deviation of the running belt. Repeat the above steps until the running belt is centered. (See Figure B)



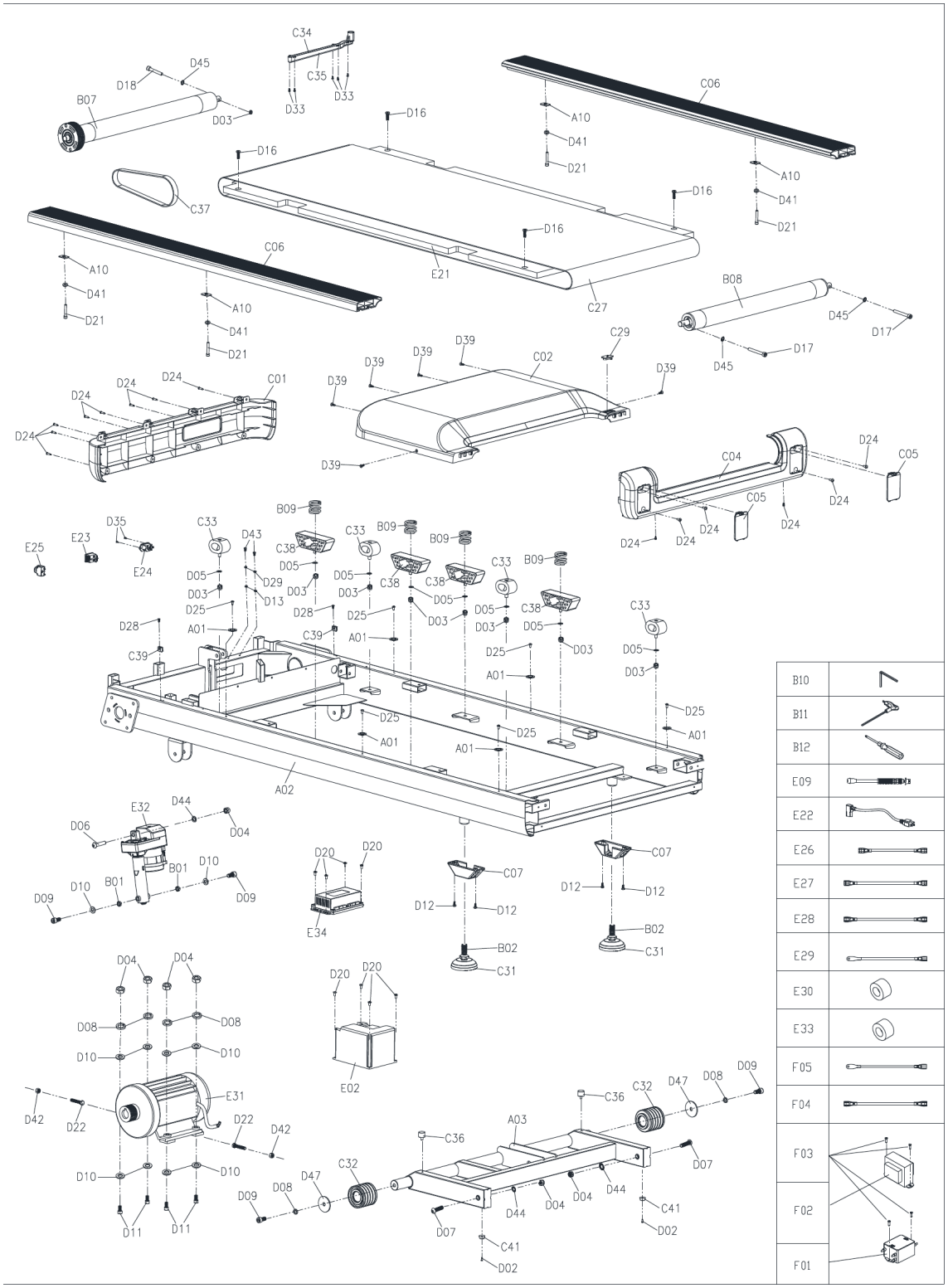
After the above adjustments or after using the treadmill for a period of time, the running belt may gradually become loose and needs to be adjusted. Unplug the safety lock and power switch. Rotate both the left-hand and right-hand adjustment screws clockwise by 1/4 turn simultaneously. Plug in the power switch and safety lock, operate the treadmill, and then stand on the running belt to check the tightness. Repeat the above steps until the running belt has an appropriate tightness.





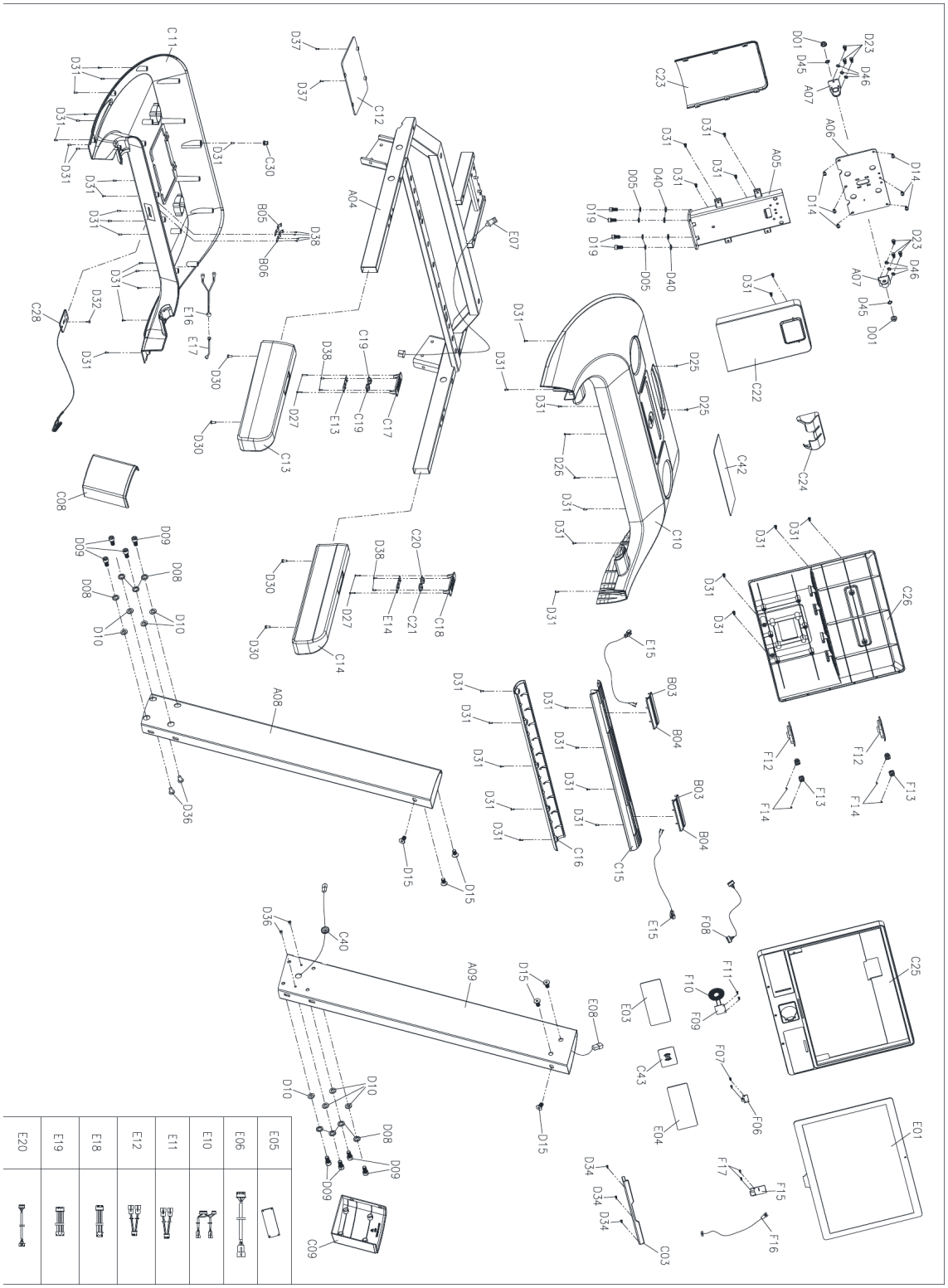
EXPLODED DRAWING

Drawing 1 of 2



EXPLODED DRAWING

Drawing 2 of 2


C11
D31
D31
D31
D31
D31
D31
D31
D31
D32
E16
E17
C28
D31
D31
C30
B05
B06
D38
D37
D37
C12
A04
E07
D38
C19
D27
E13
C19
C17
D30
D30
C13
C08
D09
D09
D08
D08
D10
D10
D10
D30
D30
D27
C14
D38
C20
E14
C21
C18
A08
D36
D15
D15
C40
D36
A09
D15
D10
D10
D08
D09
D09
C09
D15
D31
D31
D31
D31
D31
D31
D31
D31

PART LIST

Part numbers refer to the exploded drawings.

No.	Description	Spec.	Qty	No.	Description	Spec.	Qty
A01	Motor fixation plate L		6	D09	Inner Hexagon Cylinder Head Screw		12
A02	Main Frame Assembly		1	D10	Washer		10
A03	Incline Frame Assembly		1	D11	Spring washer		6
A04	Display Frame		1	D12	Cross pan head countersunk screw		4
A05	Control Panel Support Frame Assembly		1	D13	Internal toothed washer		6
A06	Panel Fixing Plate Assembly		1	D14	Inner Hexagon Pan Head Screw		6
A07	Tapered Shaft Fixing Plate Assembly		2	D15	Inner Hexagon countersunk Screw		6
A08	Left Column Assembly		1	D16	Inner Hexagon countersunk Screw		4
A09	Right Column Assembly		1	D17	Inner Hexagon Cylinder Head Screw		2
A10	Side rail fixation plate		4	D18	Inner Hexagon Cylinder Head Screw		1
B01	Motor fixation seat R		1	D19	Inner Hexagon Cylinder Head Screw		4
B02	Universal joint screw		2	D20	Internal toothed washer		2
B03	Pulse Iron Sheet 1		2	D21	Inner Hexagon Cylinder Head Screw		4
B04	Pulse Iron Sheet 2		2	D22	Inner Hexagon Pan Head Screw		6
B05	Safety key spring sheet A		1	D23	Inner Hexagon Cylinder Head Screw		6
B06	Safety key spring sheet B		1	D24	Cross Pan Head Self-Tapping and Drilling Screws		14
B07	Front roller		1	D25	Cross Pan Head Self-Tapping and Drilling Screws		8
B08	Rear roller		1	D26	Cross Pan Head Self-Tapping Screw		2
B09	Compression Spring 1		4	D27	Cross Pan Head Self-Tapping Screw		4
B10	Allen wrench #8		1	D28	Cross Pan Head Self-Tapping Screw		2
B11	T-shaped Allen wrench		1	D29	Spring washer		2
B12	Screwdriver		1	D30	Cross Pan Head Screw		6
C01	Motor Front Cover		1	D31	Cross Pan Head Self-Tapping Screw		44
C02	Motor Upper Cover		1	D32	Cross Pan Head Self-Tapping Screw		1
C03	iPad holder		1	D33	Cross Pan Head Self-Tapping Screw		5
C04	Rear Protective Cover		1	D34	Cross Pan Head Self-Tapping Screw		3
C05	Rear Protective Cover End Cover		2	D35	Cross Pan Head Self-Tapping Screw		2
C06	Upper Side Rail		2	D36	Inner hexagon pan head screw		4
C07	Wheel Cover		2	D37	Cross Pan Head Self-Tapping Screw		2
C08	Left Bottom Cover		1	D38	Cross Pan Head Self-Tapping Screw	ST2.9*6	8
C09	Right Bottom Cover		1	D39	Cross Pan Head Self-Tapping Screw	ST4.2*16	6
C10	Top Display Cover		1	D40	Washer		4
C11	Bottom Display Cover		1	D41	Washer		4

No.	Description	Spec.	Qty	No.	Description	Spec.	Qty
C12	Bottom Display Small Cover		1	D42	Hex nut		2
C13	Left Foamed Handle		1	D43	Cross Pan Head Screw		2
C14	Right Foamed Handle		1	D44	Internal Toothed Lock Washers		3
C15	Front Upper Handlebar Cover		1	D45	Internal Toothed Lock Washers		5
C16	Front Bottom Handlebar Cover		1	D46	Internal Toothed Lock Washers		6
C17	Quick Button Seat (Incline)		1	D47	Washer		2
C18	Quick Button Seat (Speed)		1	E01	Display		1
C19	Quick Direction Button		2	E02	Inverter		1
C20	Quick Speed Increase Button		1	E03	Left Membrane Keypad		1
C21	Quick Speed Decrease Button		1	E04	Right Membrane Keypad		1
C22	Front Part of The Rear Cover of The Panel		1	E05	Membrane Keypad Adapter Board		1
C23	Rear Part of The Rear Cover of The Panel		1	E06	Upper Wire for Display		1
C24	Screw Cover of The Panel		1	E07	Middle Wire 1 for Display		1
C25	Upper Cover of The Panel		1	E08	Middle Wire 2 for Display		1
C26	Lower Cover of The Panel		1	E09	Lower Wire for Display		1
C27	Running Belt		1	E10	Hand Grip Connecting Wire		1
C28	Safety Key		1	E11	Hand Grip Speed Control Wire		1
C29	Lubrication Hole Cover		1	E12	Hand Grip Incline Control Wire		1
C30	Fixation buckle		1	E13	Incline Quick Key Wire		1
C31	Universal foot pad		2	E14	Speed Quick Key Wire		1
C32	Moving Wheel		2	E15	Heart Rate Sensor Wire		2
C33	Cushion Pad		4	E16	Lower Wire for Safety Switch		1
C34	Upper Cover of The Oil Guide Pipe		1	E17	Upper Wire for Safety Switch		1
C35	Lower Cover of The Oil Guide Pipe		1	E18	Main Board to Adapter Board Cable		1
C36	Cushion Pad		2	E19	Main Board to Adapter Board Cable		1
C37	Poly-V Belt		1	E20	Power Box Connecting Wire		1
C38	Trapezoidal Cushion Pad		4	E21	Running Deck		1
C39	Fixation Seat of the Top Motor Cover		2	E22	Standard Power Cord		1
C40	Annular Wire Protection Plug		1	E23	Square Rocker Switch		1
C41	Cushion Pad		2	E24	Power Socket		1
C42	EVA cushion		1	E25	Overload Protector		1
C43	Wireless charger sticker		1	E26	AC Single Branch Wire		1
D01	Hexagon Flange Nut		2	E27	AC Single Branch Wire		3
D02	Inner hexagon pan head screw		2	E28	AC Single Branch Wire		3
D03	Type I Non-Metallic Hexagon Nuts		9	E29	Ground Wire		1
D04	Type I Non-Metallic Hexagon Nuts		7	E30	Magnetic Core		1
D05	Spring washer		12	E31	AC Motor		1
D06	Inner Hexagon Pan Head Screw		1	E32	Incline Motor		1
D07	Inner Hexagon Pan Head Screw		2	E33	Ferrite Bead		1
D08	Spring washer		14	E34	Inverter Power Box		1

OPTIONAL PARTS

The parts below are supplied only if the treadmill is configured with the relevant option.

No.	Description	Specification	Qty
F01	Filter	With filter (Optional)	1
F02	Reactor	With filter (Optional)	1
F03	Cross Recessed Pan Head Screw	With filter (Optional)	4
F04	AC Single Branch Wire	With filter (Optional)	1
F05	Ground Wire	With filter (Optional)	1
F06	Type-C Charging Ribbon Cable	Type-C charging (Optional)	1
F07	Cross Recessed Pan Head Self-tapping Screw	Type-C charging (Optional)	2
F08	Wireless Charging Board Wire	Wireless charging (Optional)	1
F09	Wireless Charging Sub-board	Wireless charging (Optional)	1
F10	Wireless Charging Coil	Wireless charging (Optional)	1
F11	Cross Recessed Pan Head Self-tapping Screw	Wireless charging (Optional)	2
F12	Speaker	Speaker (Optional)	2
F13	Speaker Pressing Block	Speaker (Optional)	2
F14	Cross Recessed Pan Head Self-tapping Screw	Speaker (Optional)	4
F15	USB Module	With USB (Optional)	1
F16	USB Connecting Wire	With USB (Optional)	1
F17	Cross Recessed Pan Head Self-tapping Screw	With USB (Optional)	2

APP

- Search "KINOMAP" in the mobile app store to download the app.
- Please scan the QR code for Bluetooth connection instructions.



Radio Frequency: 2.4 GHz

Radio Frequency Band: 2402-2480 MHz

Maximum RF Power: 5.09 dBm

INNHOLD

Sikkerhetsanvisninger **53**
Elektriske sikkerhetsanvisninger 53
Generelle sikkerhetsanvisninger 53
Monteringsanvisning **55**
Pakkeliste 55
Monteringstrinn 56
Transport **60**
Bruk av displayet **61**
Skjermens funksjoner 62
Treningsprogrammer P1-P12 63
Innstillinger 65
Skjermspeiling 65
Feilkoder 65
Uttøying **66**
Vedlikehold **68**
Eksplodert tegning **70**
Reservedelsliste **72**
Ekstrautstyr 74
App **75**

SIKKERHETSANVISNINGER

Takk for at du valgte dette løpebåndet. Det er konstruert og produsert for å gi deg mange års problemfri bruk. Du er kanskje allerede kjent med lignende produkter, men bruk likevel tid på å lese denne veiledningen. Den er skrevet for at du skal få mest mulig ut av kjøpet.

Advarsler

1. For å redusere risikoen for alvorlig personskade må du lese følgende viktige advarsler før du bruker løpebåndet.
2. Før du begynner på et treningsprogram, bør du rådføre deg med legen din for å avklare om du har fysiske forhold eller helsetilstander som kan utgjøre en risiko for helsen og sikkerheten din, eller som kan hindre deg i å bruke løpebåndet riktig. Legens råd er avgjørende dersom du bruker medisiner som påvirker puls, blodtrykk eller kolesterolnivå.
3. Vær oppmerksom på kroppens signaler. Feil eller overdreven trening kan skade helsen din. Stopp treningen dersom du opplever ett eller flere av følgende symptomer: smerter, trykk for brystet, uregelmessig hjerterytme, kraftig andpustenhet, svimmelhet eller kvalme. Opplever du noe av dette, bør du rådføre deg med lege før du fortsetter treningen.

Elektriske sikkerhetsanvisninger

Dersom følgende advarsler ikke følges, øker risikoen for elektrisk støt og personskade.

1. Kontroller alltid strømkabelen for skader før bruk. Oppdages det skader, skal strømkabelen IKKE brukes.
2. Ta aldri på strømkabelen med våte hender.
3. Legg strømkabelen slik at ingen kan tråkke på den, og slik at den ikke kommer i klem.
4. Det skal bare brukes den medfølgende strømkabelen til løpebåndet.

Generelle sikkerhetsanvisninger

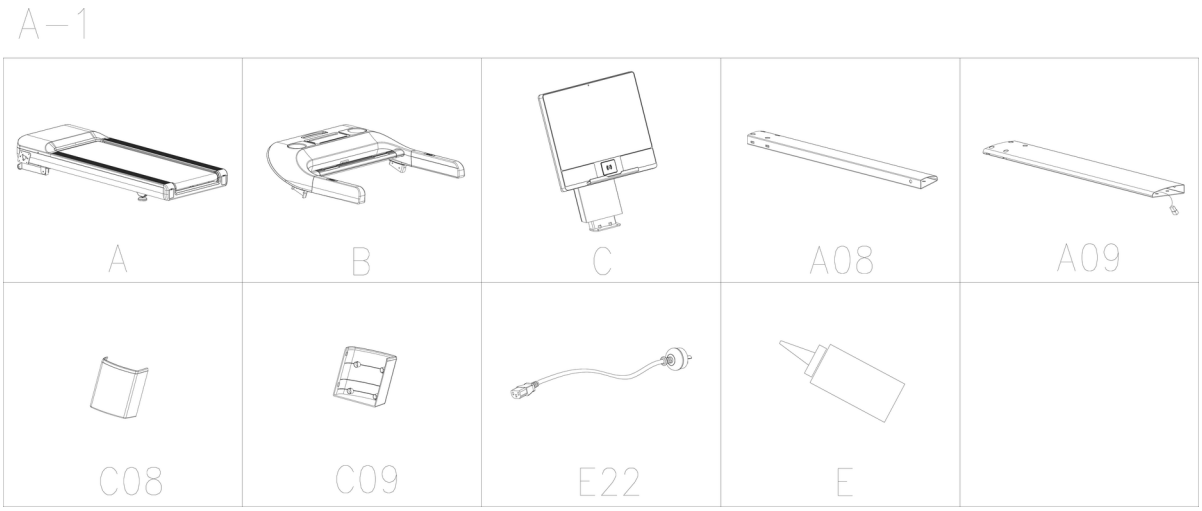
1. Bruk løpebåndet bare slik det er beskrevet i denne brukermanualen.
2. Kontroller at nettspenningen svarer til spenningen som er angitt på strømkabelen.
3. Det er eierens ansvar å sørge for at alle brukere av løpebåndet er tilstrekkelig informert om alle advarsler og sikkerhetsanvisninger.
4. Løpebåndet er tungt og bør pakkes ut og monteres av to personer.
5. Kontroller at løpebåndet ikke er koblet til en strømkilde, for eksempel en stikkontakt, før du monterer det.
6. Bruk løpebåndet på et fast, plant underlag, og beskytt gulv eller teppe med et underlag. Plasser løpebåndet slik at det er minst 2 x 1 meter fritt område bak løpebåndet.
7. Hold løpebåndet unna fuktighet og støv.
8. Kontroller at muttere og skruer er forsvarlig tiltrukket før du bruker løpebåndet.
9. Løpebåndets sikkerhetsnivå kan bare opprettholdes dersom det kontrolleres regelmessig for skader og slitasje. Skift ut defekte deler umiddelbart. Ikke bruk løpebåndet før delene er skiftet.
10. Løpebåndet er kun beregnet på privat bruk i hjemmet.
11. Maksimal belastning for dette løpebåndet er 150 kg.
12. Oppbremsing styres via strømforsyningen til løpebeltets rotasjon.
13. Løpebåndet er ikke egnet til terapeutisk bruk.
14. Hold barn og kjæledyr unna løpebåndet. Løpebåndet er kun beregnet på voksne.
15. Bruk egnede klær når du bruker løpebåndet. Unngå løstsittende klær som kan sette seg fast i løpebåndet, og klær som begrenser eller hindrer bevegelse.

16. Unngå å svaie i ryggen når du bruker løpebåndet. Hold alltid ryggen rett.
17. Stopp umiddelbart og kjør rolig ned dersom du opplever smerter eller svimmelhet under treningen.
18. Pulssensoren er ikke medisinsk utstyr. Flere forhold, blant annet brukerens bevegelser, kan påvirke nøyaktigheten. Sensoren er kun ment som en treningsveiledning for å vurdere generelle tendenser i pulsen.
19. Vær forsiktig når du løfter eller flytter løpebåndet, slik at du ikke skader ryggen. Bruk alltid riktig løfteteknikk, og få eventuelt hjelp av en annen person.
20. Det følger med en sikkerhetsnøkkel av hensyn til din personlige sikkerhet. Bruk alltid sikkerhetsnøkkelen når du bruker løpebåndet, slik at nødstoppfunksjonen er aktiv. I en nødssituasjon setter du begge hendene på håndtakene og føttene på hovedrammens sklisikre flater. Da trekkes sikkerhetsnøkkelen ut av displayet, og nødstoppfunksjonen utløses.
21. Alle bevegelige deler krever ukentlig vedlikehold. Kontroller dem hver gang før bruk. Er noe ødelagt eller løst, må det utbedres umiddelbart. Du kan fortsette å bruke løpebåndet når de skadde delene er utbedret.
22. Løpebåndet skal ikke brukes av barn eller av personer med reduserte fysiske, sensoriske eller mentale evner, eller med manglende erfaring og kunnskap, med mindre de er under tilstrekkelig tilsyn eller har fått opplæring i sikker bruk av utstyret og forstår risikoen som er involvert.
23. Barn under tilsyn skal ikke leke med løpebåndet.
24. Løpebåndet skal ha korrekt jording. Det reduserer faren for elektrisk støt.
25. Rengjøring og brukervedlikehold skal ikke utføres av barn uten tilsyn.

MONTERINGSANVISNING

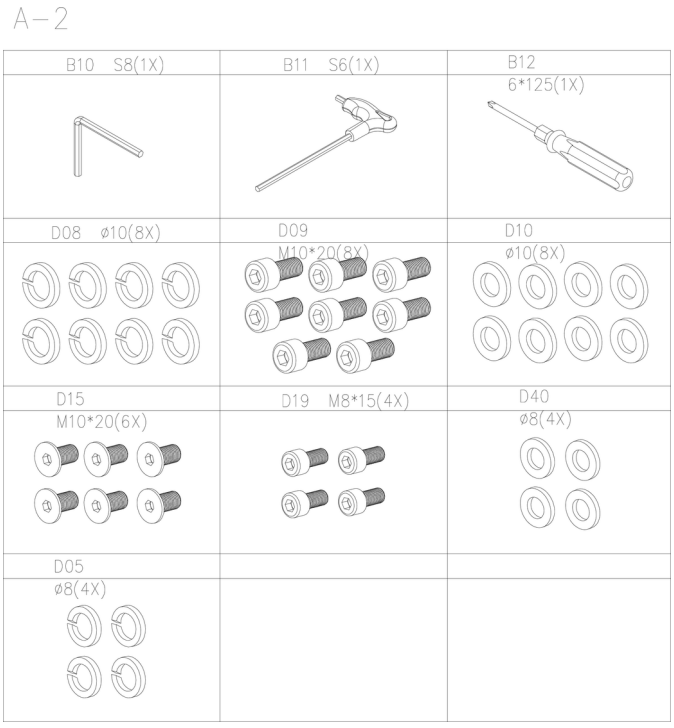
Kontroller pakkelisten grundig før du begynner monteringen.

Pakkeliste



Nr.	Beskrivelse	Antall	Nr.	Beskrivelse	Antall
A	Hovedramme	1	C08	Venstre bunndeksel	1
B	Displayholder (enhet)	1	C09	Høyre bunndeksel	1
C	Display	1	E22	Strømkabel	1
A08	Venstre søyleenhet	1	E	Silikonolje	1
A09	Høyre søyleenhet	1			

Beslag og verktøy

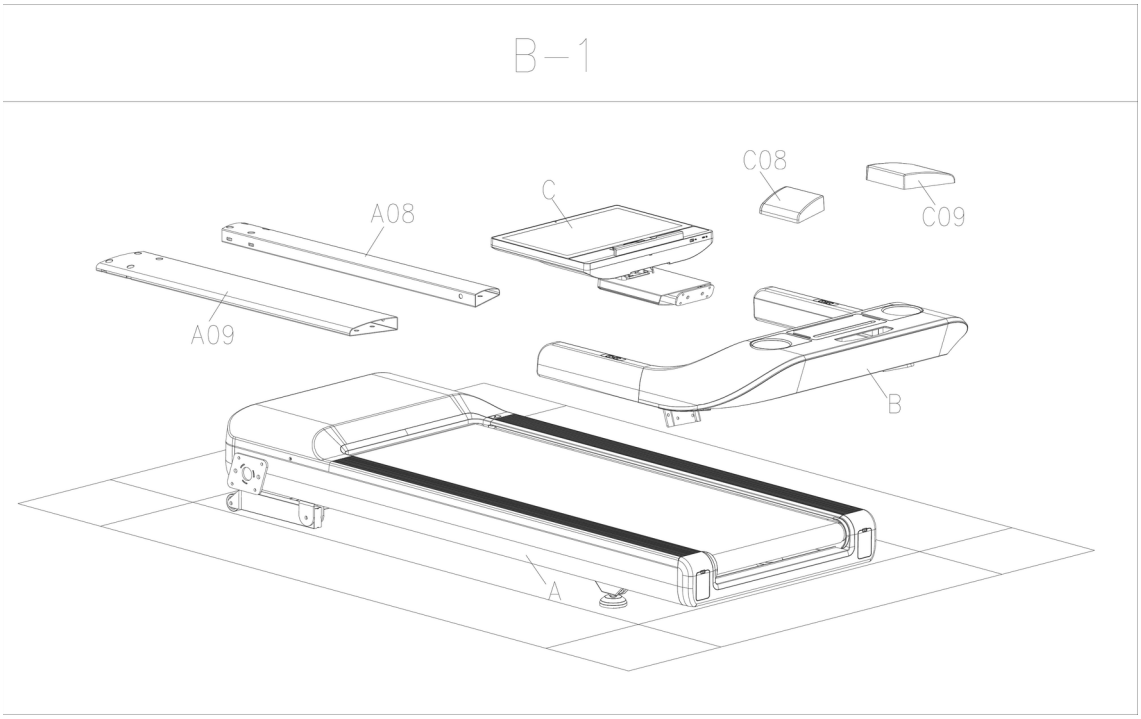


Merk: Ikke koble til strøm før monteringen er helt ferdig.

Monteringstrinn

Trinn 1

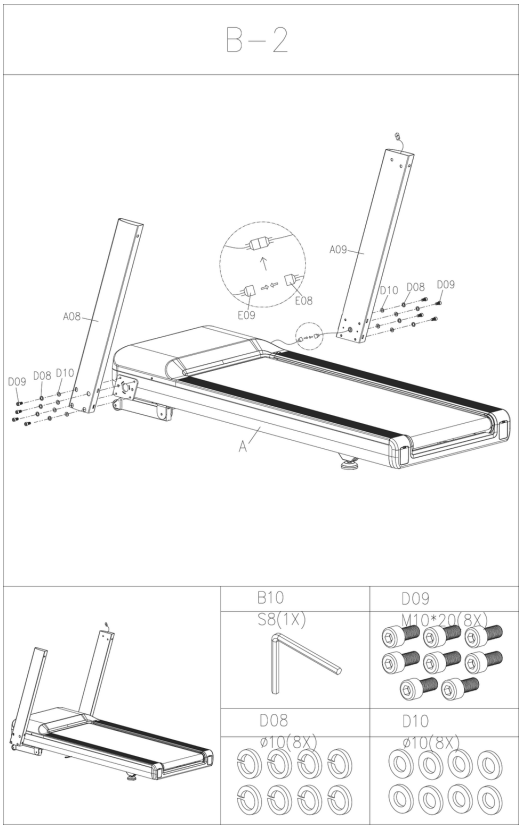
1. Åpne emballasjen, ta ut delene, og legg dem på gulvet som vist på tegningen nedenfor.



Trinn 2

1. Fest venstre søyleenhet (A08) til hovedrammen (A) med unbrakoskrue med panhode (D09), fjærskive (D08) og skive (D10).
2. Koble først skjøteledning 2 (E08) til displayet sammen med den nederste ledningen (E09) til displayet. Gjenta deretter trinnet over for å feste høyre søyleenhet (A09).

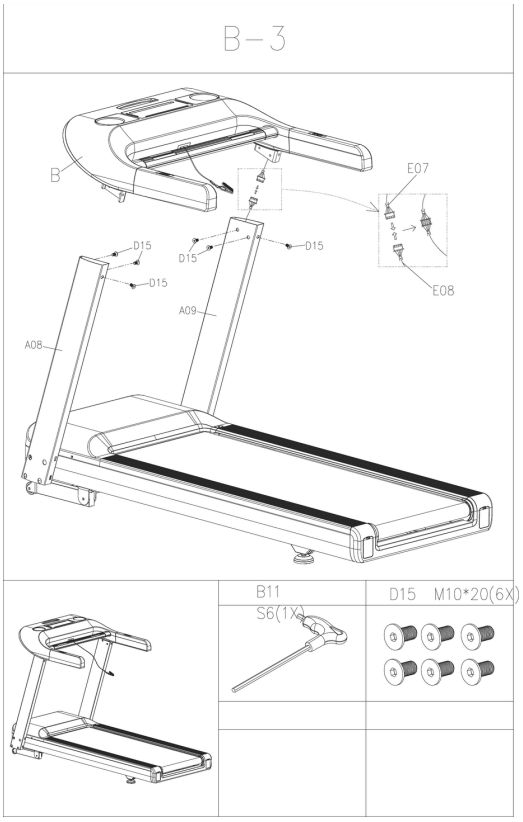
Merk: Pass på at ledningene ikke kommer i klem under monteringen.

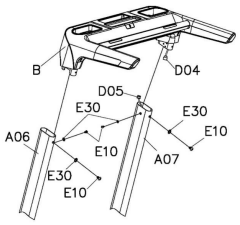


Trinn 3

1. Koble skjøteledning 1 (E07) til displayet sammen med skjøteledning 2 (E08) til displayet.
2. Fest displayholderen (B) til venstre og høyre søyle (A08 og A09) med senket unbrakoskrue (D15) ved hjelp av unbrakonøkkelen (B11).

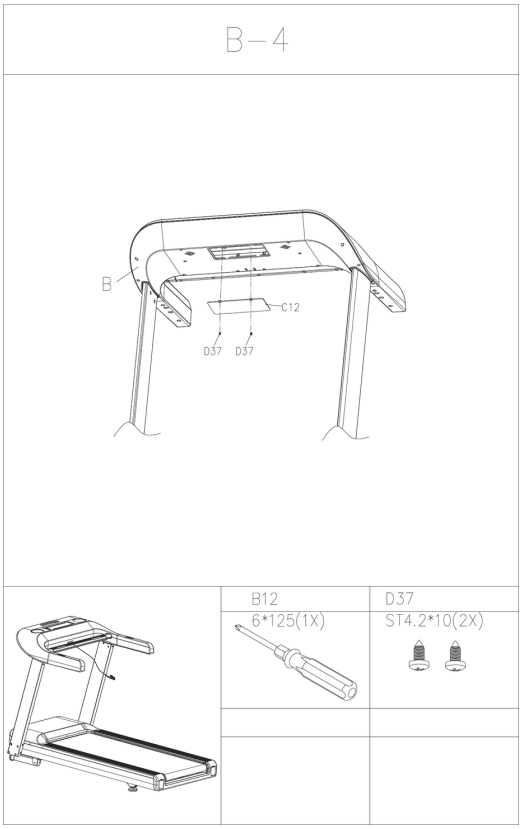
Merk: Kontroller at ledningene over er riktig tilkoblet før du strammer skruene.





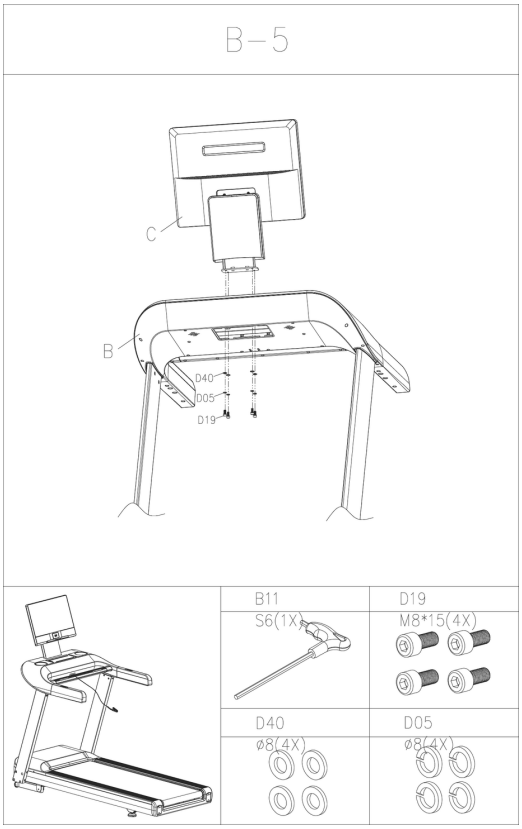
Trinn 4

1. Fjern skruen med stjernespor og panhode (D37) med stjerneskrutrekkeren (B12), og legg den til side til senere bruk. Fjern samtidig det lille nedre displaydekselet (C12), og legg det til side til senere bruk.



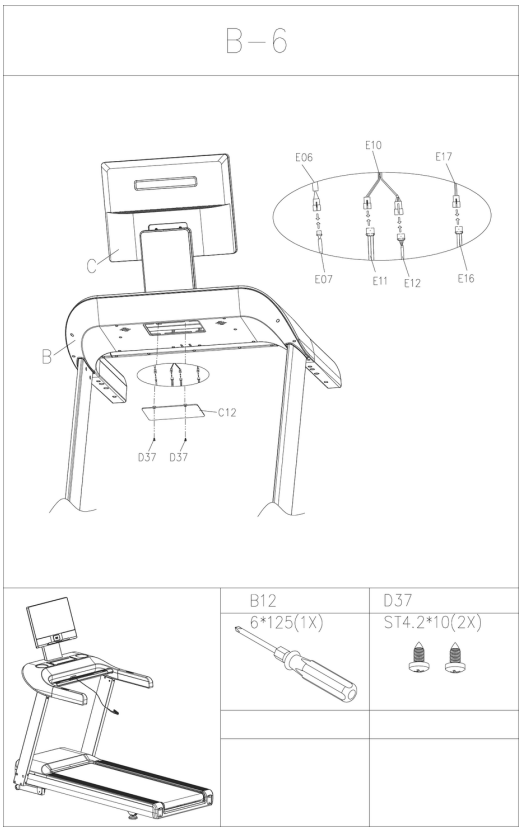
Trinn 5

1. Fest displayet (C) til displayholderen (B) med unbrakoskrue med sylinderhode (D19), fjærskive (D05) og skive (D40) ved hjelp av unbrakonøkkelen (B11).



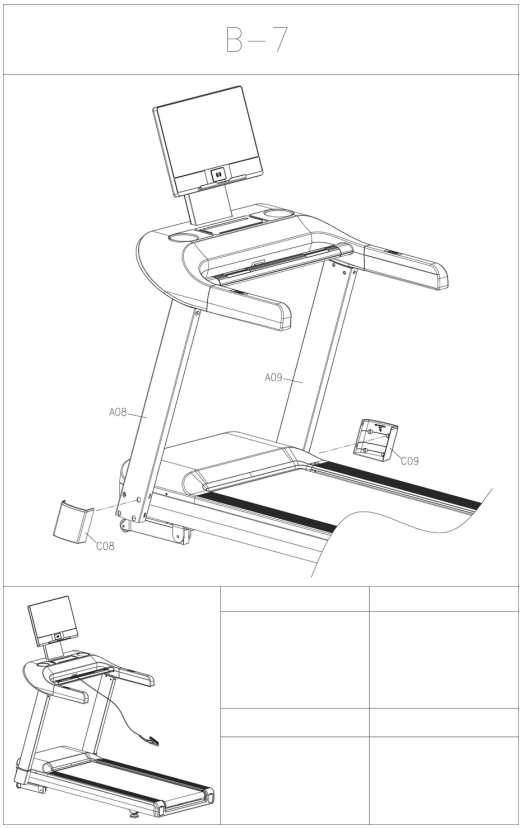
Trinn 6

1. Koble først til ledningene.
2. Fest det lille nedre displaydekselet (C12) til displayholderen (B) med selvborende skrue med stjernespor og panhode (D37) ved hjelp av stjerneskrutrekkeren (B12).



Trinn 7

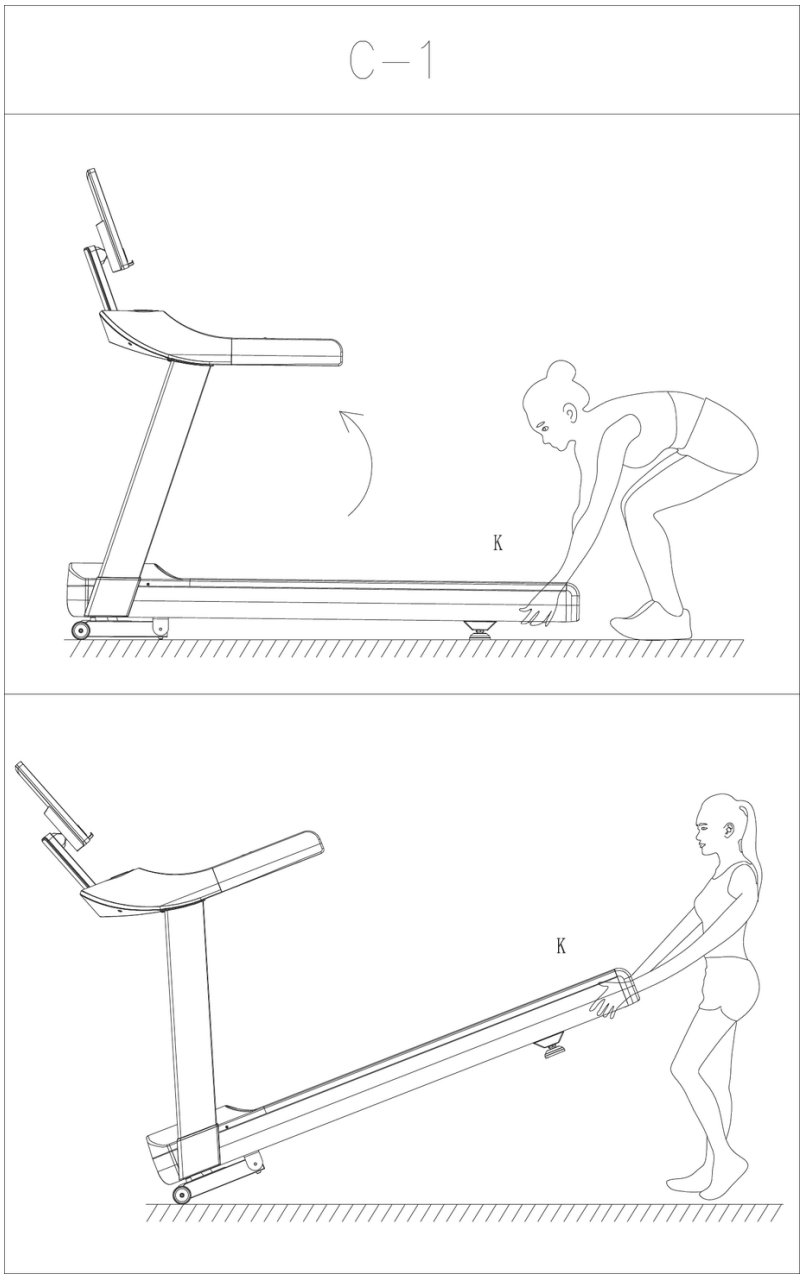
1. Trykk venstre og høyre pyntedeksel (C08 og C09) fast på hver sin søyle.



TRANSPORT

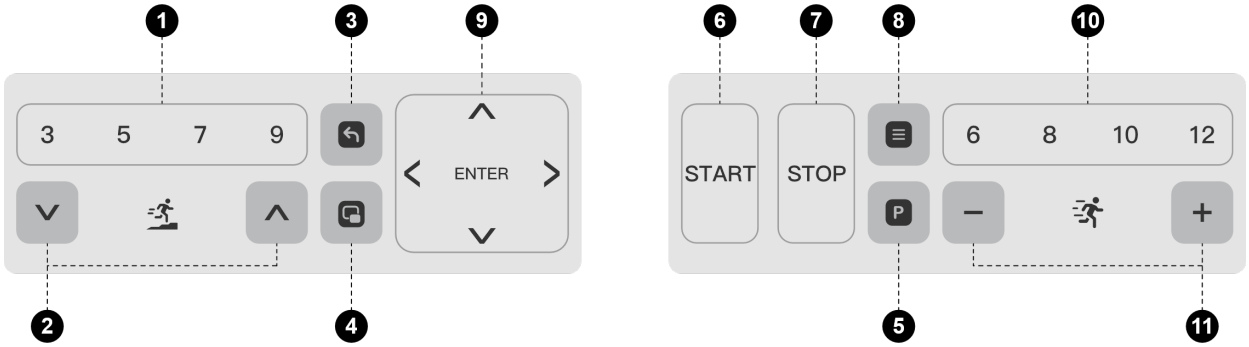
1. Når du skal bære løpebåndet, plasserer du hendene i posisjon (K) og flytter deretter løpebåndet.

Merk: Løpebåndet er tungt. Få eventuelt hjelp av en annen person.



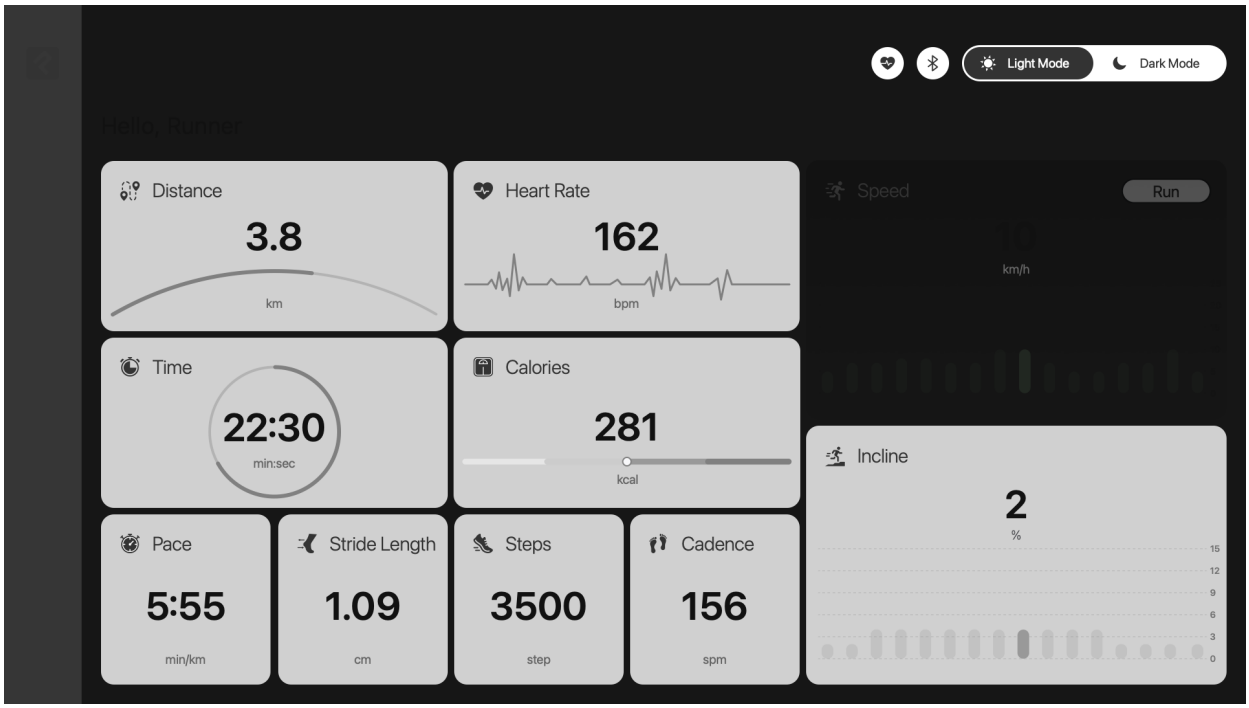
BRUK AV DISPLAYET

1. Panelknappenes funksjoner



Nr.	Beskrivelse
1	Hurtigknapper for stigning
2	Juster stigning; brukes også til å endre verdier i innstillinger
3	Tilbake til forrige meny
4	Skjermspeiling
5	Program; bytt mellom treningsmoduser
6	Start
7	Stopp
8	Meny
9	Navigasjon og bekreftelse
10	Hurtigknapper for hastighet
11	Juster hastighet; brukes også til å endre verdier i innstillinger

2. Skjermens funksjoner



Hurtigstart

Slå på strømmen. Displayet viser hovedskjermen. Trykk deretter på START, og løpebåndet går med laveste hastighet og stigning. Du kan justere underveis med de tilhørende knappene. Et kort trykk på STOPP gir jevn oppbremsing, mens et langt trykk på STOPP avslutter treningen og viser en oppsummering.

Brukerprogrammer

Trykk på P for å åpne innstillingssiden. Velg ett av de innebygde treningsprogrammene U1 til U12, tilpass hastighet, stigning og treningstid etter behov, og trykk deretter på START for å begynne.

Pulsstyrt trening (HRC)

Trykk på P for å bla gjennom menypunktene og åpne siden for innstilling av pulsstyrt hastighet. Still inn parametrene etter dine personlige behov, og trykk på START for å begynne.

Merk: Pulsvisningen er kun en treningsveiledning og er ikke en medisinsk måling.

Nedtelling

A. Nedtelling av tid: Still inn ønsket treningstid.

B. Nedtelling av kalorier: Still inn ønsket kaloriforbruk.

C. Nedtelling av distanse: Still inn ønsket distanse.

Trykk på START for å begynne.

Treningsprogrammer

Trykk på P for å bla gjennom menypunktene og åpne siden med de forhåndsinnstilte treningsprogrammene. Bruk pil opp, pil ned, venstre, høyre og Enter for å velge nivå og stille inn treningstid. Programmene P1-P12 er vist i tabellen på neste side.

TRENINGSPROGRAMMER P1-P12

Innstilt tid delt på 16 tilsvarer varigheten av hvert intervall. Hastighet er angitt i km/t og stigning i nivåer.

Intervaller 1-8

Program	Type	1	2	3	4	5	6	7	8
P1	Hastighet	5	10	10	5	5	10	10	5
	Stigning	2	2	4	4	6	6	6	6
P2	Hastighet	5	5	8	8	5	5	5	8
	Stigning	2	2	4	4	4	4	4	4
P3	Hastighet	5	7	7	8	8	7	7	10
	Stigning	2	2	4	4	4	4	4	4
P4	Hastighet	5	9	9	11	11	12	5	5
	Stigning	2	2	4	4	4	4	4	4
P5	Hastighet	5	7	8	10	12	10	8	5
	Stigning	2	2	4	4	6	6	6	6
P6	Hastighet	5	6	6	6	7	8	10	10
	Stigning	0	5	5	5	4	4	4	3
P7	Hastighet	5	5	5	5	6	7	5	6
	Stigning	0	4	4	4	3	3	6	6
P8	Hastighet	5	5	5	8	9	9	6	8
	Stigning	0	5	5	5	6	6	6	7
P9	Hastighet	5	6	6	9	9	6	9	10
	Stigning	0	5	5	6	6	6	4	4
P10	Hastighet	5	6	7	8	9	7	6	8
	Stigning	0	6	6	6	7	5	8	8
P11	Hastighet	5	7	10	12	9	9	12	12
	Stigning	0	5	3	2	6	6	2	2
P12	Hastighet	5	6	7	8	9	10	6	6
	Stigning	2	3	4	3	3	3	3	3

TRENINGSPROGRAMMER P1-P12

Innstilt tid delt på 16 tilsvarer varigheten av hvert intervall. Hastighet er angitt i km/t og stigning i nivåer.

Intervaller 9-16

Program	Type	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	Hastighet	5	10	10	5	5	10	10	5
	Stigning	4	4	4	4	2	2	2	2
P2	Hastighet	8	5	5	5	8	8	5	5
	Stigning	4	4	4	4	2	2	2	2
P3	Hastighet	10	7	5	5	7	7	10	5
	Stigning	4	4	4	4	2	2	2	2
P4	Hastighet	9	9	11	11	12	9	9	5
	Stigning	4	4	4	4	2	2	2	2
P5	Hastighet	5	8	10	12	10	8	7	5
	Stigning	4	4	4	4	2	2	2	2
P6	Hastighet	8	9	10	10	8	6	5	5
	Stigning	3	3	3	4	4	4	0	0
P7	Hastighet	7	5	6	7	5	5	5	5
	Stigning	6	7	7	8	8	9	0	0
P8	Hastighet	9	6	8	9	6	6	5	5
	Stigning	8	9	9	9	10	10	0	0
P9	Hastighet	6	10	11	11	6	6	5	5
	Stigning	6	6	5	5	8	8	0	0
P10	Hastighet	10	10	8	8	7	6	5	5
	Stigning	4	4	4	5	5	8	0	0
P11	Hastighet	9	9	12	12	7	7	5	5
	Stigning	2	2	2	4	5	6	0	0
P12	Hastighet	6	6	8	8	8	7	5	5
	Stigning	3	5	5	5	5	4	4	4

Innstillinger

Trykk på ☰ for å åpne innstillingene:

Utseende: Lys eller mørk visning.

Lysstyrke: Juster skjermens lysstyrke.

Lydstyrke: Juster systemets lydstyrke.

Språk: Bytt systemspråk.

Enheter: Bytt mellom metriske og imperiske enheter.

Bluetooth: Slå Bluetooth på eller av for å koble til mobiltelefon, hodetelefoner og andre enheter.

Tøm buffer: Tøm systemets midlertidig lagrede data.

Skjermspeiling

1. Trykk på ⧉, og les av SSID i den øverste statuslinjen. Standardnavnet er CONSOLE-XXXXXX.
2. Velg skjermspeilingsfunksjonen på telefonen din, og velg løpebåndets SSID i listen over tilgjengelige enheter.
3. Det vises en datalinje nederst på skjermen. Dobbelttrykk på ENTER for å skjule den, og trykk på en vilkårlig knapp for å hente den fram igjen.

Varsel ved frakoblet sikkerhetsnøkkel

Displayet viser Safety Key Off, og løpebåndet stopper umiddelbart.

Feilkoder

Kode	Betydning	Kode	Betydning
E01	Ingen kommando fra styreenheten	E08	Overoppheting
E02	Ugyldig kommando	E10/E18	Feil i driver
E03	Feil i hall-signal	E13	Fasebrudd på utgang
E04	Kalibrering av stigning mislyktes	E15	Kommunikasjonsfeil
E05	Overspenning	E20	Underspenning
E06	Overstrøm	E32	Inverterfeil
E07	Overbelastning		

UTTØYING

- Begynn med rolige mobilitetsøvelser for alle ledd — roter for eksempel håndleddene, bøy armene, og rull med skuldrene. Det lar kroppens naturlige smøring (leddvæske) beskytte benflatene i leddene.
- Varm alltid opp kroppen før du tøyer ut. Det øker blodgjennomstrømningen og gjør musklene mer smidige.
- Start med beina, og arbeid deg oppover i kroppen.
- Hver tøying skal holdes i minst 10 sekunder — gradvis opp til 20-30 sekunder — og gjentas normalt 2-3 ganger.
- Ikke tøy til det gjør vondt. Slakk på tøyingen dersom det oppstår smerte.
- Unngå å fjære. Uttøying skal skje gradvis og avslappet.
- Ikke hold pusten under en tøying.
- Tøy ut etter trening for å hindre at musklene strammer seg. Tøy ut minst tre ganger i uken for å bevare smidigheten.

Lårtøying



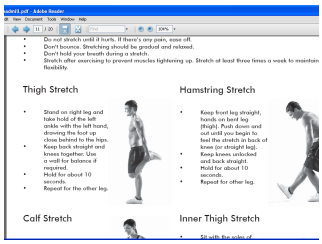
Stå på høyre ben, og ta tak i venstre ankel med venstre hånd mens du trekker foten tett opp bak hoften.

Hold ryggen rett og knærne samlet. Bruk eventuelt en vegg for å holde balansen.

Hold stillingen i cirka 10 sekunder.

Gjenta med det andre benet.

Hamstringstøying



Hold det fremste benet strakt og hendene på det bøyde benet (låret). Press nedover og utover til du kjenner tøyingen bak kneet eller i hamstringen.

Hold knærne ulåste og ryggen rett.

Hold stillingen i cirka 10 sekunder.

Gjenta med det andre benet.

Leggtøying



Stå med den bakerste foten flatt på gulvet, og flytt vekten over på den fremste foten.

Hold stillingen i cirka 10 sekunder.

Gjenta med det andre benet.

Merk: Hold ryggen og det bakerste benet rette når du utfører denne øvelsen.

Innside lår



Sitt med fotsålene mot hverandre og knærne utover. Trekk føttene så langt inn mot lysken som mulig.

Hold stillingen i cirka 10 sekunder.

VEDLIKEHOLD

Advarsel: Kontroller at strømmen er koblet fra før du rengjør løpebåndet.

1. Rengjøring

Tørk støv av løpebeltet, løpebrettet og sidetrinnbrettene. For mye støv kan øke friksjonen på løpebeltet og skade løpebåndet. Det anbefales å rengjøre løpebåndet én gang i måneden.

Advarsel: Trekk støpselet ut av stikkontakten før du fjerner motordekselet. Åpne motordekselet minst én gang i året, og støvsug og rengjør rundt motoren.

2. Smøring

Løpebrettet og løpebeltet på dette løpebåndet er smurt fra fabrikken. Friksjonen mellom løpebeltet og løpebrettet har stor betydning for løpebåndets levetid og ytelse, og derfor er regelmessig smøring nødvendig. Vi anbefaler at du kontrollerer overflaten på løpebrettet regelmessig. Er overflaten skadet, må du kontakte vår kundeservice.

Vi anbefaler at området mellom løpebeltet og løpebrettet smøres etter følgende plan:

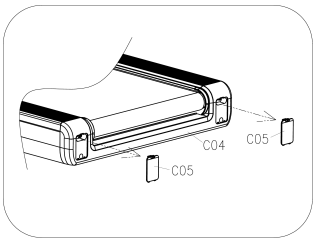
Bruk	Smøreintervall
Under 3 timer i uken	Smør hver 6. måned
3-5 timer i uken	Smør hver 3. måned
Over 5 timer i uken	Smør hver 2. måned

3. Justering av løpebeltet

1. For å vedlikeholde løpebåndet best mulig og forlenge levetiden anbefaler vi at du slår av strømmen etter 2 timers sammenhengende bruk og lar løpebåndet hvile i 10 minutter før du bruker det igjen.
2. Er løpebeltet for løst, glir det under løping. Er det for stramt, kan den for høye strammingen redusere motorens ytelse og øke slitasjen på ruller og løpebelte. Når løpebeltet har passende stramming, kan du med hånden løfte begge sider av løpebeltet cirka 50-75 mm fri av løpebrettet.

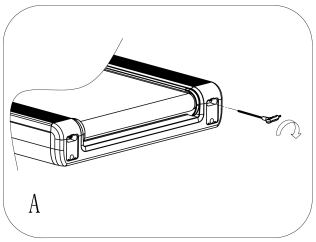
4. Sentrering av løpebeltet

Plasser løpebåndet på et plant underlag. Fjern først det bakre hjørnedekselet (C05), kjør deretter løpebåndet med en hastighet på cirka 6-8 km/t, og følg med på om løpebeltet trekker skjevt.

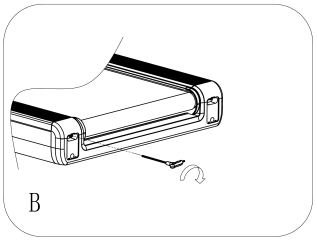


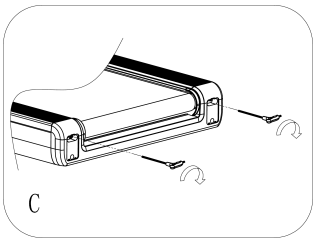
Trekker løpebeltet mot høyre, tar du ut sikkerhetsnøkkelen og kobler fra strømmen. Drei den høyre justeringsskruen 1/4 omdreining med klokken. Koble til strømmen igjen, sett i sikkerhetsnøkkelen, kjør løpebåndet, og følg med på løpebeltet. Gjenta trinnene til løpebeltet er sentrert. (Se figur A)

Trekker løpebeltet mot venstre, tar du ut sikkerhetsnøkkelen og kobler fra strømmen. Drei den venstre justeringsskruen 1/4 omdreining med klokken. Koble til strømmen igjen, sett i sikkerhetsnøkkelen, kjør løpebåndet, og følg med på løpebeltet. Gjenta trinnene til løpebeltet er sentrert. (Se figur B)



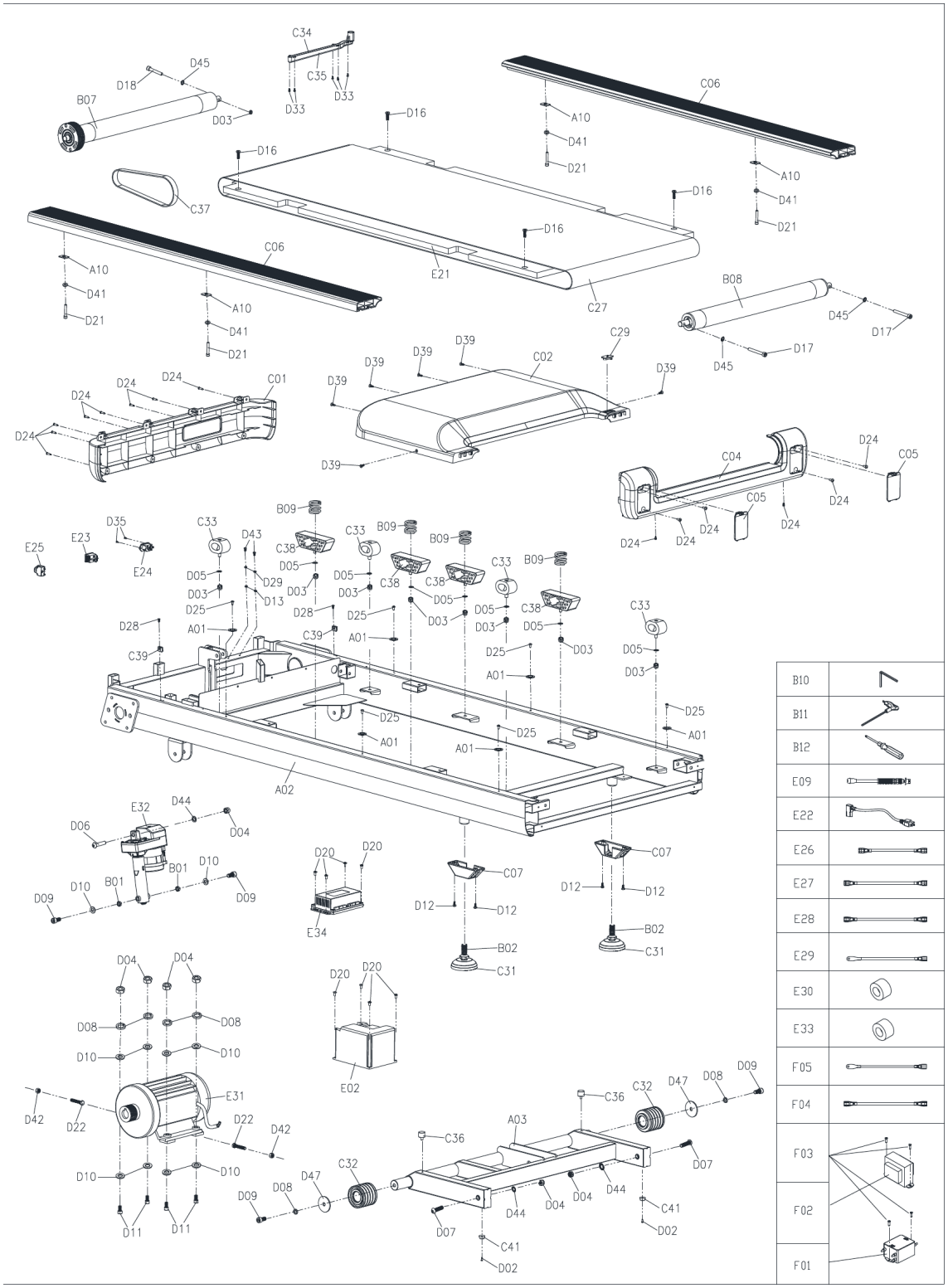
Etter justeringene over, eller når løpebåndet har vært brukt en periode, kan løpebeltet etter hvert bli løst og må justeres. Ta ut sikkerhetsnøkkelen, og koble fra strømmen. Drei både venstre og høyre justeringsskrue 1/4 omdreining med klokken samtidig. Koble til strømmen igjen, sett i sikkerhetsnøkkelen, kjør løpebåndet, og still deg deretter på løpebeltet for å kontrollere strammingen. Gjenta trinnene til løpebeltet har passende stramming.





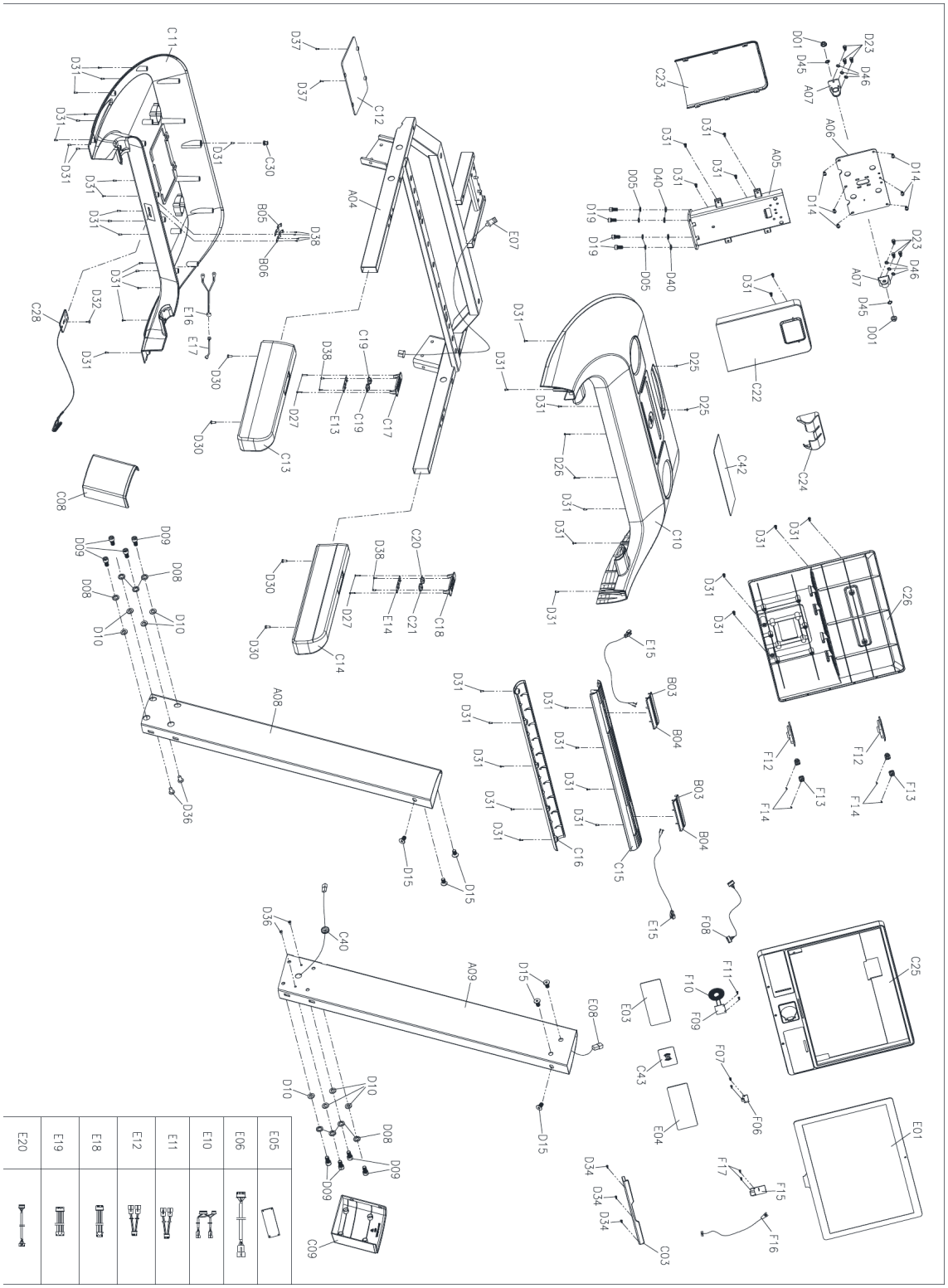
EKSPLODERT TEGNING

Tegning 1 av 2



EKSPLODERT TEGNING

Tegning 2 av 2



E20	E19	E18	E12	E11	E10	E06	E05

RESERVEDELSLISTE

Delenumrene viser til de eksploderte tegningene.

Nr.	Beskrivelse	Spes.	Ant all	Nr.	Beskrivelse	Spes.	Ant all
A01	Motorfestplate V		6	D09	Unbrakoskrue med sylinderhode		12
A02	Hovedrammeenhet		1	D10	Skive		10
A03	Stigningsrammeenhet		1	D11	Fjærskive		6
A04	Displayramme		1	D12	Senkeskrue med stjernespor		4
A05	Støtterammeenhet til panel		1	D13	Innvendig fortannet låseskive		6
A06	Festplateenhet til panel		1	D14	Unbrakoskrue med panhode		6
A07	Festplateenhet til konisk aksel		2	D15	Senket unbrakoskrue		6
A08	Venstre søyleenhet		1	D16	Senket unbrakoskrue		4
A09	Høyre søyleenhet		1	D17	Unbrakoskrue med sylinderhode		2
A10	Festplate til sideskinne		4	D18	Unbrakoskrue med sylinderhode		1
B01	Motorfestesete H		1	D19	Unbrakoskrue med sylinderhode		4
B02	Skrue til universalledd		2	D20	Innvendig fortannet låseskive		2
B03	Pulsplate 1		2	D21	Unbrakoskrue med sylinderhode		4
B04	Pulsplate 2		2	D22	Unbrakoskrue med panhode		6
B05	Fjærblad A til sikkerhetsnøkkel		1	D23	Unbrakoskrue med sylinderhode		6
B06	Fjærblad B til sikkerhetsnøkkel		1	D24	Selvborende skrue med stjernespor og panhode		14
B07	Fremre valse		1	D25	Selvborende skrue med stjernespor og panhode		8
B08	Bakre valse		1	D26	Selvgjengende skrue med stjernespor og panhode		2
B09	Trykkfjær 1		4	D27	Selvgjengende skrue med stjernespor og panhode		4
B10	Unbrakonøkkel nr. 8		1	D28	Selvgjengende skrue med stjernespor og panhode		2
B11	T-formet unbrakonøkkel		1	D29	Fjærskive		2
B12	Stjerneskrutrekker		1	D30	Skrue med stjernespor og panhode		6
C01	Fremre motordeksel		1	D31	Selvgjengende skrue med stjernespor og panhode		44
C02	Øvre motordeksel		1	D32	Selvgjengende skrue med stjernespor og panhode		1
C03	iPad-holder		1	D33	Selvgjengende skrue med stjernespor og panhode		5
C04	Bakre beskyttelsesdeksel		1	D34	Selvgjengende skrue med stjernespor og panhode		3
C05	Endedeksel til bakre beskyttelsesdeksel		2	D35	Selvgjengende skrue med stjernespor og panhode		2
C06	Øvre sideskinne		2	D36	Unbrakoskrue med panhode		4
C07	Hjuldeksel		2	D37	Selvgjengende skrue med stjernespor og panhode		2
C08	Venstre bunndeksel		1	D38	Selvgjengende skrue med stjernespor og panhode	ST2.9*6	8
C09	Høyre bunndeksel		1	D39	Selvgjengende skrue med stjernespor og panhode	ST4.2*16	6
C10	Øvre displaydeksel		1	D40	Skive		4
C11	Nedre displaydeksel		1	D41	Skive		4
C12	Lite nedre displaydeksel		1	D42	Sekskantmutter		2
C13	Venstre skumhåndtak		1	D43	Skrue med stjernespor og panhode		2
C14	Høyre skumhåndtak		1	D44	Innvendig fortannet låseskive		3

Nr.	Beskrivelse	Spes.	Ant all	Nr.	Beskrivelse	Spes.	Ant all
C15	Fremre øvre håndtaksdeksel		1	D45	Innvendig fortannet låseskive		5
C16	Fremre nedre håndtaksdeksel		1	D46	Innvendig fortannet låseskive		6
C17	Sete til hurtigknapp (stigning)		1	D47	Skive		2
C18	Sete til hurtigknapp (hastighet)		1	E01	Display		1
C19	Hurtigknapp for retning		2	E02	Inverter		1
C20	Hurtigknapp, hastighet opp		1	E03	Venstre folietastatur		1
C21	Hurtigknapp, hastighet ned		1	E04	Høyre folietastatur		1
C22	Fremre del av panelets bakdeksel		1	E05	Adapterkort til folietastatur		1
C23	Bakre del av panelets bakdeksel		1	E06	Øvre ledning til display		1
C24	Skruedeksel til panel		1	E07	Mellomledning 1 til display		1
C25	Øvre paneldeksel		1	E08	Mellomledning 2 til display		1
C26	Nedre paneldeksel		1	E09	Nedre ledning til display		1
C27	Løpebelte		1	E10	Forbindelsesledning til håndtak		1
C28	Sikkerhetsnøkkel		1	E11	Ledning for hastighetsstyring i håndtak		1
C29	Deksel til smørehull		1	E12	Ledning for stigningsstyring i håndtak		1
C30	Festespenne		1	E13	Ledning til hurtigknapp for stigning		1
C31	Universal fotpute		2	E14	Ledning til hurtigknapp for hastighet		1
C32	Transporthjul		2	E15	Ledning til pulssensor		2
C33	Dempepute		4	E16	Nedre ledning til sikkerhetsbryter		1
C34	Øvre deksel til oljerør		1	E17	Øvre ledning til sikkerhetsbryter		1
C35	Nedre deksel til oljerør		1	E18	Kabel fra hovedkort til adapterkort		1
C36	Dempepute		2	E19	Kabel fra hovedkort til adapterkort		1
C37	Poly-V-rem		1	E20	Forbindelsesledning til strømboks		1
C38	Trapesformet dempepute		4	E21	Løpebrett		1
C39	Festesete til øvre motordeksel		2	E22	Standard strømkabel		1
C40	Ringformet beskyttelsesplugg for ledning		1	E23	Firkantet vippebryter		1
C41	Dempepute		2	E24	Strøminntak		1
C42	EVA-pute		1	E25	Overbelastningsvern		1
C43	Merke til trådløs lader		1	E26	AC-enkeltledning		1
D01	Sekskantet flensmutter		2	E27	AC-enkeltledning		3
D02	Unbrakoskrue med panhode		2	E28	AC-enkeltledning		3
D03	Sekskantmutter med nyloninnlegg, type I		9	E29	Jordledning		1
D04	Sekskantmutter med nyloninnlegg, type I		7	E30	Magnetkjerne		1
D05	Fjærskive		12	E31	AC-motor		1
D06	Unbrakoskrue med panhode		1	E32	Stigningsmotor		1
D07	Unbrakoskrue med panhode		2	E33	Ferrittkjerne		1
D08	Fjærskive		14	E34	Strømboks til inverter		1

EKSTRAUTSTYR

Delene nedenfor følger bare med dersom løpebåndet er konfigurert med det aktuelle ekstrautstyret.

Nr.	Beskrivelse	Spesifikasjon	Antall
F01	Filter	Med filter (ekstrautstyr)	1
F02	Drossel	Med filter (ekstrautstyr)	1
F03	Skrue med stjernespor og panhode	Med filter (ekstrautstyr)	4
F04	AC-enkeltledning	Med filter (ekstrautstyr)	1
F05	Jordledning	Med filter (ekstrautstyr)	1
F06	Flatkabel for Type-C-lading	Type-C-lading (ekstrautstyr)	1
F07	Selvborende skrue med stjernespor og panhode	Type-C-lading (ekstrautstyr)	2
F08	Ledning til kort for trådløs lading	Trådløs lading (ekstrautstyr)	1
F09	Underkort for trådløs lading	Trådløs lading (ekstrautstyr)	1
F10	Spole for trådløs lading	Trådløs lading (ekstrautstyr)	1
F11	Selvborende skrue med stjernespor og panhode	Trådløs lading (ekstrautstyr)	2
F12	Høyttaler	Høyttaler (ekstrautstyr)	2
F13	Klemkloss for høyttaler	Høyttaler (ekstrautstyr)	2
F14	Selvborende skrue med stjernespor og panhode	Høyttaler (ekstrautstyr)	4
F15	USB-modul	Med USB (ekstrautstyr)	1
F16	USB-forbindelsesledning	Med USB (ekstrautstyr)	1
F17	Selvborende skrue med stjernespor og panhode	Med USB (ekstrautstyr)	2

APP

- Søk etter "KINOMAP" i mobilappbutikken for å laste ned appen.
- Skann QR-koden for å få instruksjoner om Bluetooth-tilkobling.



Radiofrekvens: 2,4 GHz

Radiofrekvensbånd: 2402-2480 MHz

Maksimal RF-effekt: 5,09 dBm

INNEHÅLL

Säkerhetsanvisningar **77**
Elektriska säkerhetsanvisningar 77
Allmänna säkerhetsanvisningar 77
Monteringsanvisning **79**
Packlista 79
Monteringssteg 80
Transport **84**
Använda displayen **85**
Skärmens funktioner 86
Träningsprogram P1-P12 87
Inställningar 89
Skärmspegling 89
Felkoder 89
Stretching **90**
Underhåll **92**
Sprängskiss **94**
Reservdelslista **96**
Tillbehör 98
App **99**

SÄKERHETSANVISNINGAR

Tack för att du valde detta löpband. Det är konstruerat och tillverkat för att ge dig många års problemfri användning. Du känner kanske redan till liknande produkter, men ta ändå dig tid att läsa igenom denna anvisning. Den är skriven för att du ska få ut mesta möjliga av ditt köp.

Varningar

1. För att minska risken för allvarliga personskador ska du läsa följande viktiga varningar innan du använder löpbandet.
2. Innan du påbörjar ett träningsprogram bör du rådfråga din läkare för att klargöra om du har fysiska tillstånd eller hälsotillstånd som kan utgöra en risk för din hälsa och säkerhet, eller som kan hindra dig från att använda löpbandet korrekt. Läkarens råd är avgörande om du tar läkemedel som påverkar puls, blodtryck eller kolesterolvärde.
3. Var uppmärksam på kroppens signaler. Felaktig eller överdriven träning kan skada din hälsa. Avbryt träningen om du upplever något av följande symtom: smärta, tryck över bröstet, oregelbunden hjärtrytm, kraftig andfåddhet, yrsel eller illamående. Om du upplever något av detta bör du rådfråga läkare innan du fortsätter träningen.

Elektriska säkerhetsanvisningar

Om följande varningar inte följs ökar risken för elektriska stötar och personskador.

1. Kontrollera alltid nätkabeln för skador före användning. Om skador upptäcks får nätkabeln INTE användas.
2. Rör aldrig nätkabeln med våta händer.
3. Placera nätkabeln så att ingen kan trampa på den och så att den inte kommer i kläm.
4. Endast den medföljande nätkabeln får användas till löpbandet.

Allmänna säkerhetsanvisningar

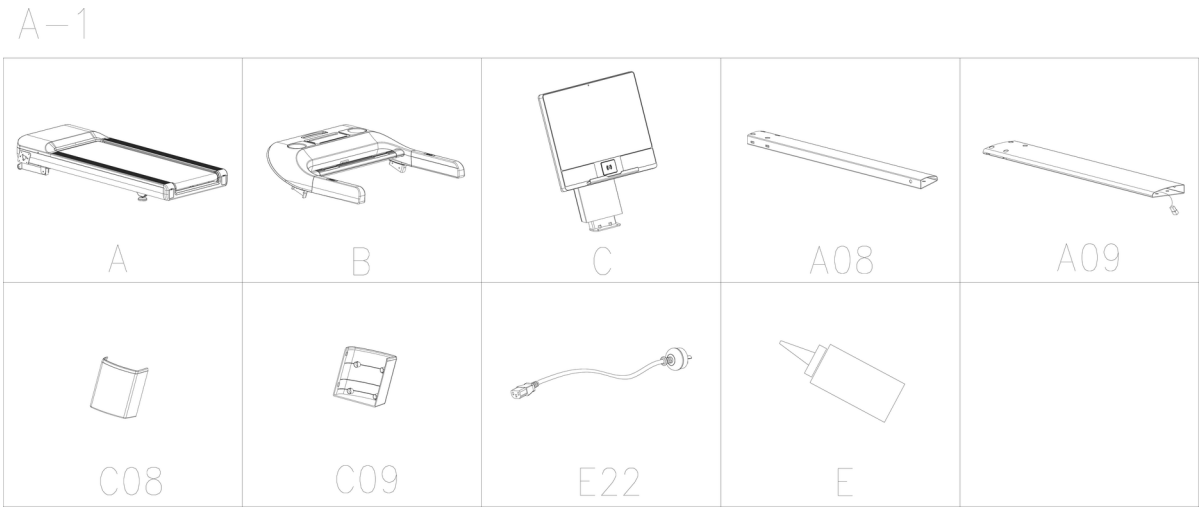
1. Använd löpbandet endast på det sätt som beskrivs i denna bruksanvisning.
2. Kontrollera att nätspänningen överensstämmer med den spänning som anges på nätkabeln.
3. Det är ägarens ansvar att se till att alla användare av löpbandet är tillräckligt informerade om alla varningar och säkerhetsanvisningar.
4. Löpbandet är tungt och bör packas upp och monteras av två personer.
5. Kontrollera att löpbandet inte är anslutet till en strömkälla, till exempel ett vägguttag, innan du monterar det.
6. Använd löpbandet på ett fast, plant underlag och skydda golv eller matta med ett underlägg. Placera löpbandet så att det finns minst 2 x 1 meter fritt utrymme bakom löpbandet.
7. Håll löpbandet borta från fukt och damm.
8. Kontrollera att muttrar och skruvar är ordentligt åtdragna innan du använder löpbandet.
9. Löpbandets säkerhetsnivå kan endast upprätthållas om det regelbundet kontrolleras för skador och slitage. Byt ut defekta delar omedelbart. Använd inte löpbandet förrän delarna har bytts ut.
10. Löpbandet är endast avsett för privat bruk i hemmet.
11. Maximal belastning för detta löpband är 150 kg.
12. Inbromsning styrs via strömförsörjningen till löpmattans rotation.
13. Löpbandet är inte lämpligt för terapeutiskt bruk.
14. Håll barn och husdjur borta från löpbandet. Löpbandet är endast avsett för vuxna.
15. Bär lämpliga kläder när du använder löpbandet. Undvik löst sittande kläder som kan fastna i löpbandet och kläder som begränsar eller hindrar rörelse.

16. Undvik att svanka när du använder löpbandet. Håll alltid ryggen rak.
17. Avbryt omedelbart och varva ner lugnt om du upplever smärta eller yrsel under träningen.
18. Pulssensorn är inte en medicinteknisk produkt. Flera faktorer, bland annat användarens rörelser, kan påverka noggrannheten. Sensorn är endast avsedd som träningsvägledning för att bedöma allmänna trender i pulsen.
19. Var försiktig när du lyfter eller flyttar löpbandet så att du inte skadar ryggen. Använd alltid korrekt lyftteknik och ta hjälp av en annan person vid behov.
20. En säkerhetsnyckel medföljer för din personliga säkerhet. Använd alltid säkerhetsnyckeln när du använder löpbandet så att nödstoppsfunktionen är aktiv. I en nödsituation placerar du båda händerna på handtagen och fötterna på huvudramens halkskyddade ytor. Då dras säkerhetsnyckeln ut ur displayen och nödstoppsfunktionen utlöses.
21. Alla rörliga delar kräver veckovis underhåll. Kontrollera dem varje gång före användning. Om något är trasigt eller löst ska det åtgärdas omedelbart. Du kan fortsätta använda löpbandet när de skadade delarna har åtgärdats.
22. Löpbandet får inte användas av barn eller av personer med nedsatt fysisk, sensorisk eller mental förmåga, eller med bristande erfarenhet och kunskap, såvida de inte står under tillräcklig tillsyn eller har fått instruktioner om säker användning av utrustningen och förstår riskerna.
23. Barn under tillsyn får inte leka med löpbandet.
24. Löpbandet ska vara korrekt jordat. Det minskar risken för elektriska stötar.
25. Rengöring och användarunderhåll får inte utföras av barn utan tillsyn.

MONTERINGSANVISNING

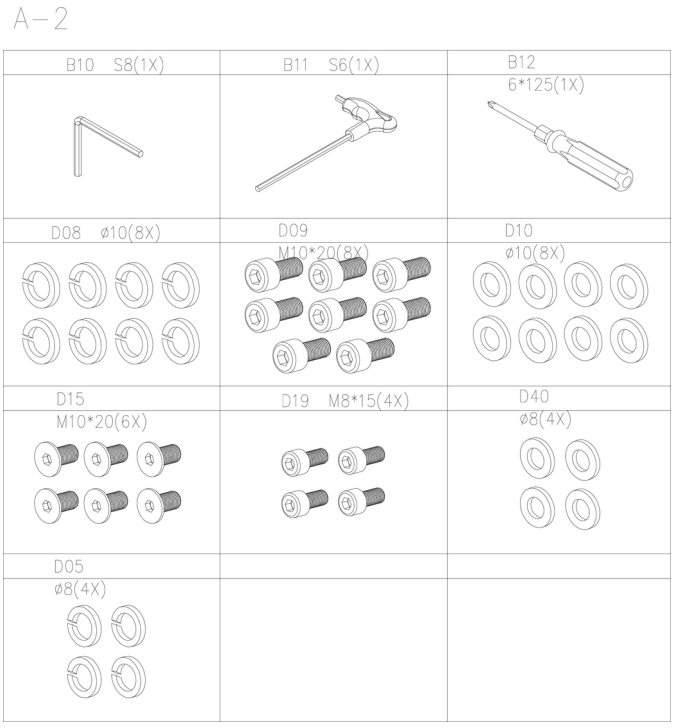
Kontrollera packlistan noggrant innan du påbörjar monteringen.

Packlista



Nr	Beskrivning	Antal	Nr	Beskrivning	Antal
A	Huvudram	1	C08	Vänster bottenkåpa	1
B	Displayhållare (enhet)	1	C09	Höger bottenkåpa	1
C	Display	1	E22	Nätkabel	1
A08	Vänster pelarenhet	1	E	Silikonolja	1
A09	Höger pelarenhet	1			

Beslag och verktyg

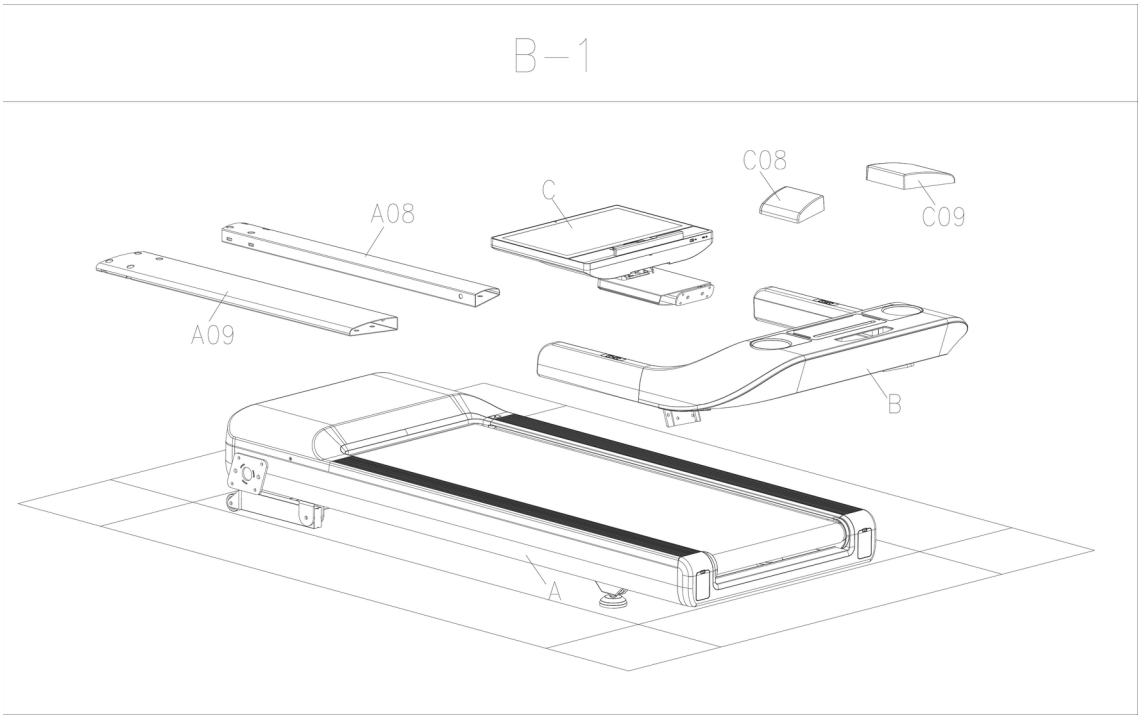


Obs: Anslut inte strömmen förrän monteringen är helt klar.

Monteringssteg

Steg 1

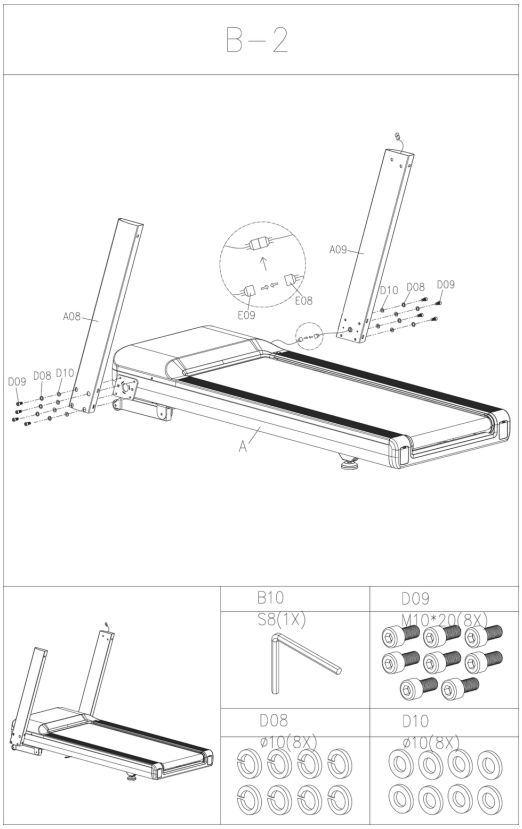
1. Öppna förpackningen, ta ut delarna och lägg dem på golvet enligt ritningen nedan.



Steg 2

1. Fäst vänster pelarenhet (A08) på huvudramen (A) med insexskruv med kullrigt huvud (D09), fjäderbricka (D08) och bricka (D10).
2. Anslut först förlängningskabel 2 (E08) till displayen tillsammans med den nedre kabeln (E09) till displayen. Upprepa sedan steget ovan för att fästa höger pelarenhet (A09).

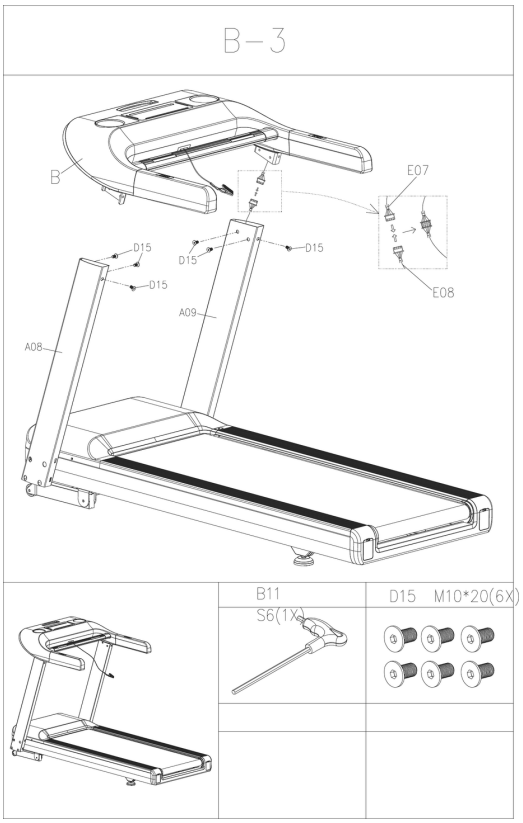
Obs: Se till att kablarna inte kommer i kläm under monteringen.

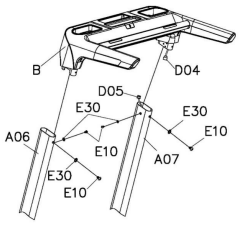


Steg 3

1. Anslut förlängningskabel 1 (E07) till displayen tillsammans med förlängningskabel 2 (E08) till displayen.
2. Fäst displayhållaren (B) på vänster och höger pelare (A08 och A09) med försänkt insexskruv (D15) med hjälp av insexnyckeln (B11).

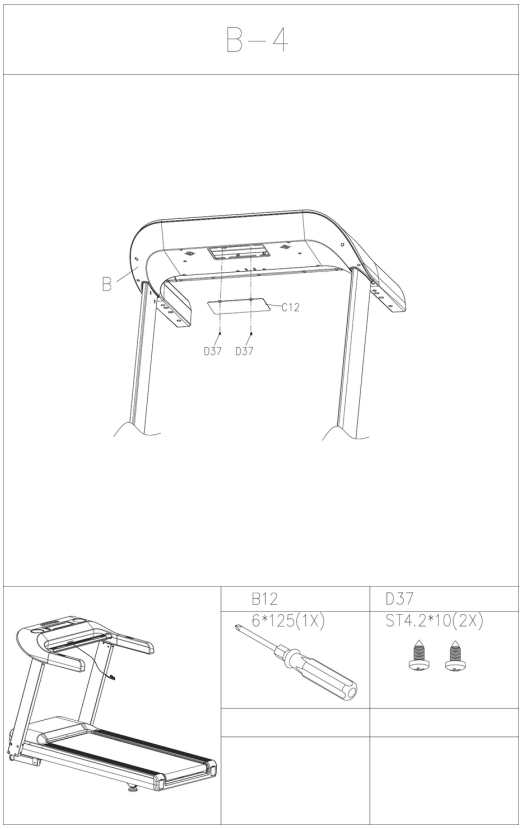
Obs: Kontrollera att kablarna ovan är korrekt anslutna innan du drar åt skruvarna.





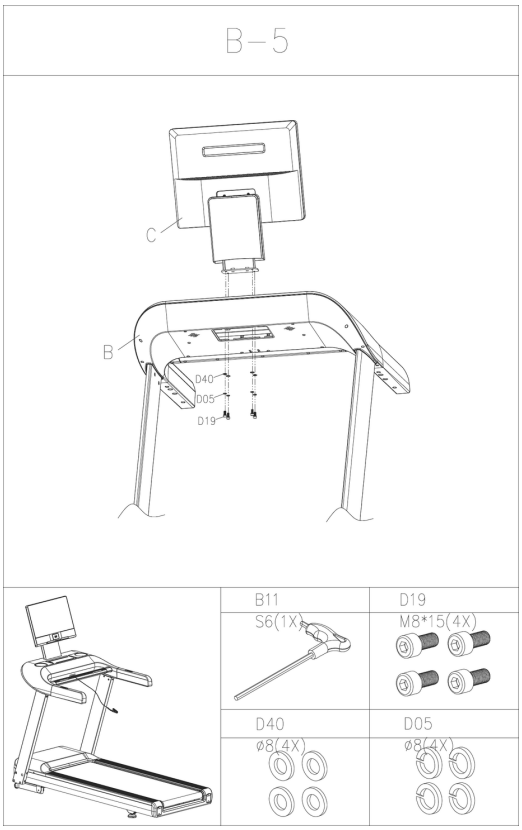
Steg 4

1. Ta bort skruven med krysspår och kullrigt huvud (D37) med stjärnskruvmejseln (B12) och lägg den åt sidan för senare bruk. Ta samtidigt bort den lilla nedre displaykåpan (C12) och lägg den åt sidan för senare bruk.



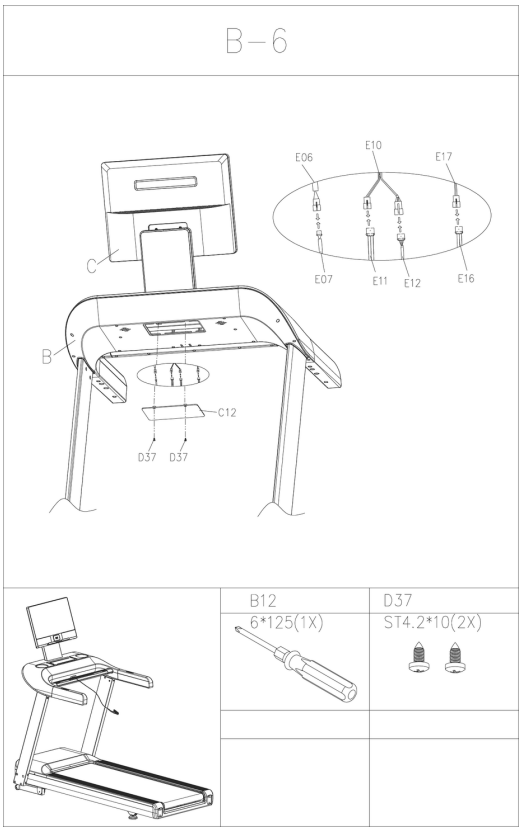
Steg 5

1. Fäst displayen (C) på displayhållaren (B) med insexskruv med cylindriskt huvud (D19), fjäderbricka (D05) och bricka (D40) med hjälp av insexnyckeln (B11).



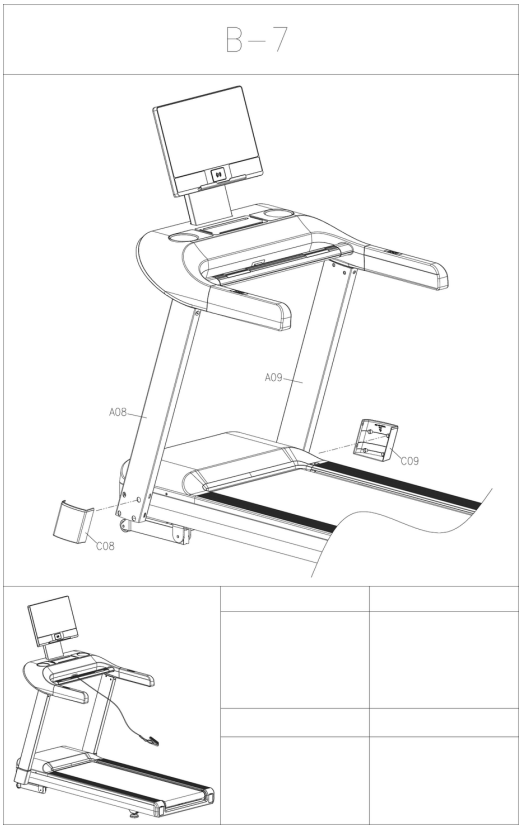
Steg 6

1. Anslut först kablarna.
2. Fäst den lilla nedre displaykåpan (C12) på displayhållaren (B) med självborrande skruv med krysspår och kullrigt huvud (D37) med hjälp av stjärnskruvmejseln (B12).



Steg 7

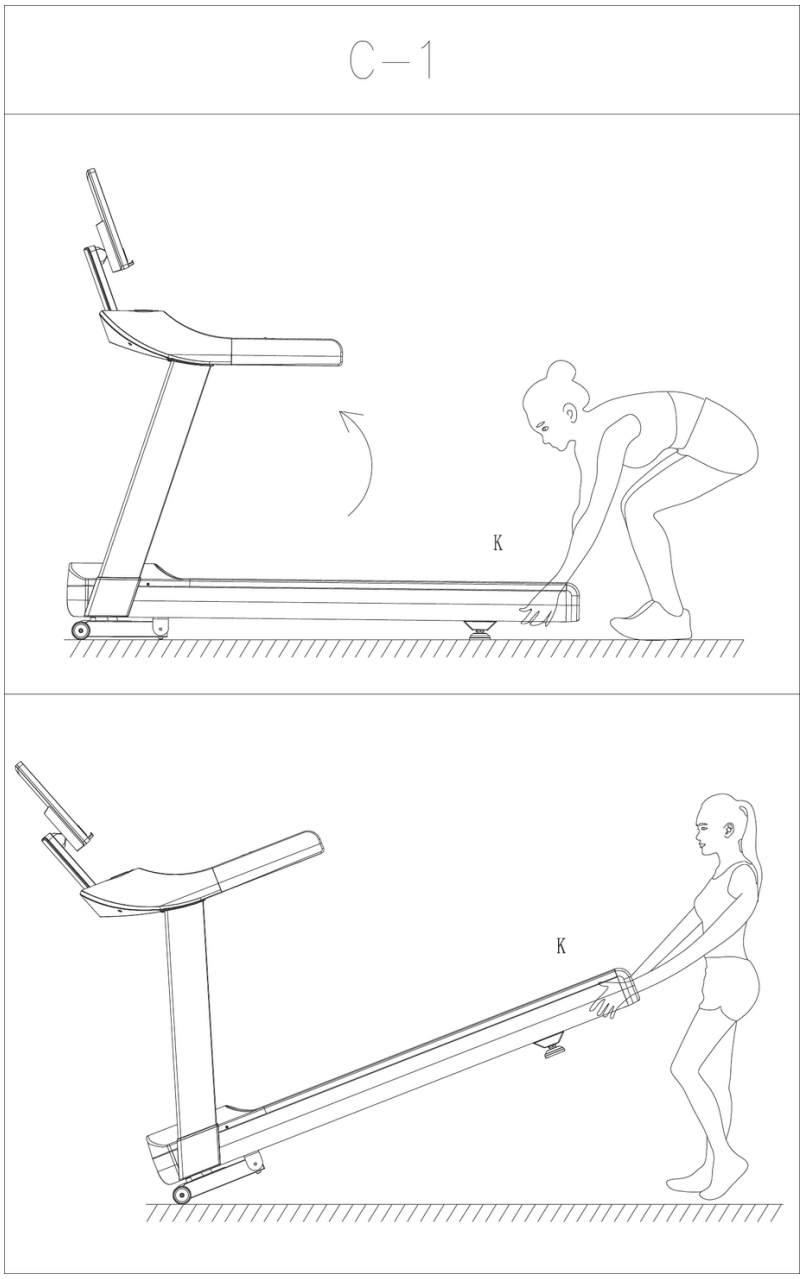
1. Tryck fast vänster och höger dekorkåpa (C08 och C09) på var sin pelare.



TRANSPORT

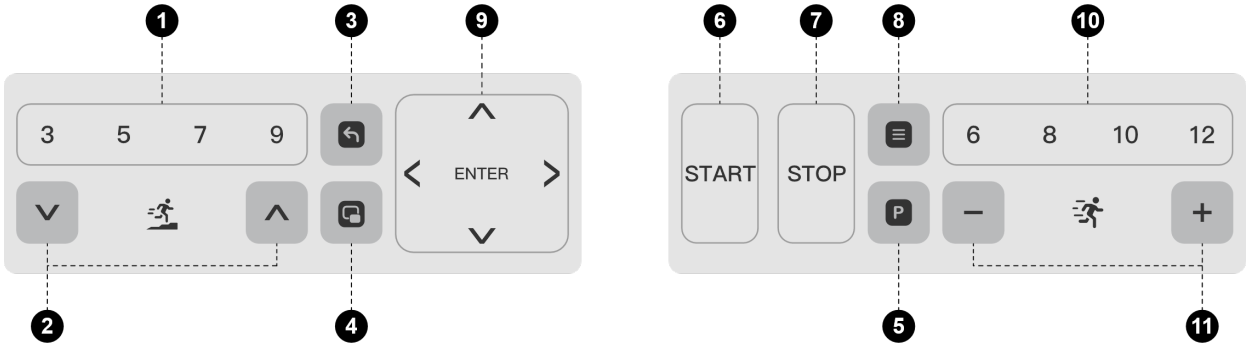
1. När du ska bära löpbandet placerar du händerna i position (K) och flyttar sedan löpbandet.

Obs: Löpbandet är tungt. Ta hjälp av en annan person vid behov.



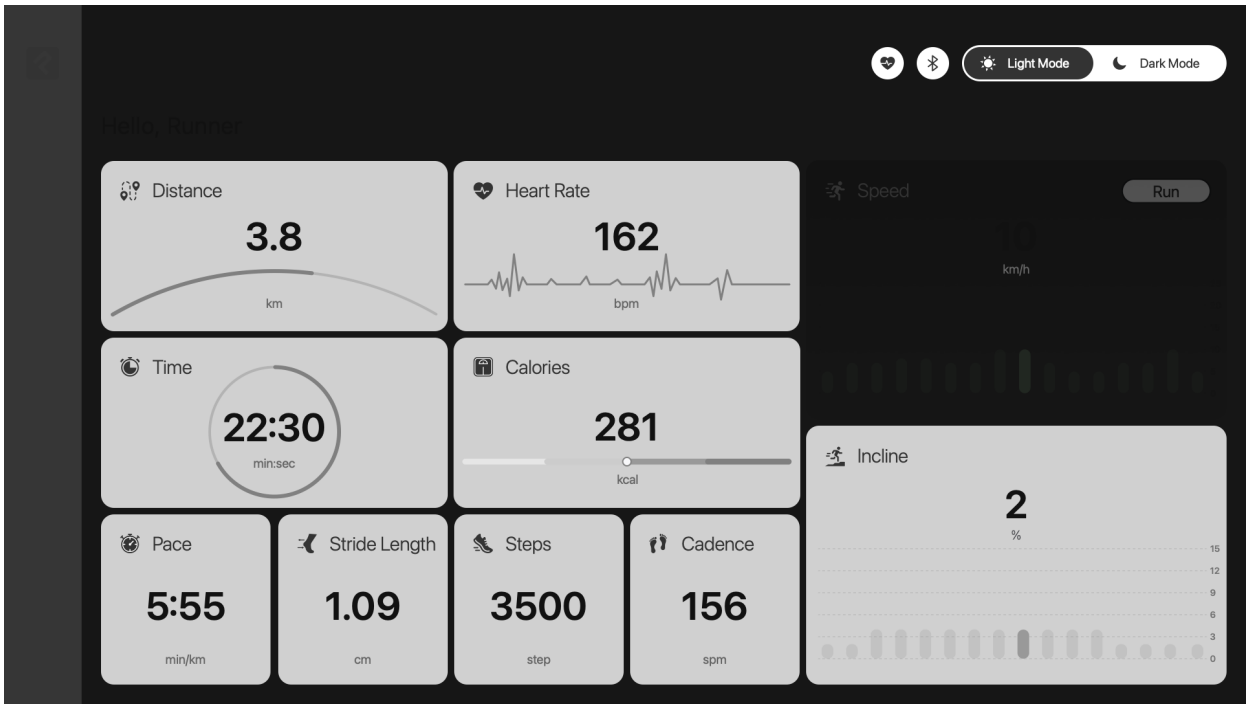
ANVÄNDA DISPLAYEN

1. Panelknapparnas funktioner



Nr	Beskrivning
1	Snabbknappar för lutning
2	Justera lutning; används även för att ändra värden i inställningar
3	Tillbaka till föregående meny
4	Skärmspegling
5	Program; växla mellan träningslägen
6	Start
7	Stopp
8	Meny
9	Navigering och bekräftelse
10	Snabbknappar för hastighet
11	Justera hastighet; används även för att ändra värden i inställningar

2. Skärmens funktioner



Snabbstart

Slå på strömmen. Displayen visar huvudskärmen. Tryck sedan på START, varpå löpbandet går med lägsta hastighet och lutning. Du kan justera under tiden med tillhörande knappar. En kort tryckning på STOPP ger en jämn inbromsning, medan en lång tryckning på STOPP avslutar träningen och visar en sammanfattning.

Användarprogram

Tryck på P för att öppna inställningssidan. Välj ett av de inbyggda träningsprogrammen U1 till U12, anpassa hastighet, lutning och träningstid efter behov och tryck sedan på START för att börja.

Pulsstyrd träning (HRC)

Tryck på P för att bläddra genom menyalternativen och öppna sidan för inställning av pulsstyrd hastighet. Ställ in parametrarna efter dina personliga behov och tryck på START för att börja.

Obs: Pulsvisningen är endast en träningsvägledning och är inte en medicinsk mätning.

Nedräkning

A. Nedräkning av tid: Ställ in önskad träningstid.

B. Nedräkning av kalorier: Ställ in önskad kaloriförbrukning.

C. Nedräkning av distans: Ställ in önskad distans.

Tryck på START för att börja.

Träningsprogram

Tryck på P för att bläddra genom menyalternativen och öppna sidan med de förinställda träningsprogrammen. Använd pil upp, pil ned, vänster, höger och Enter för att välja nivå och ställa in träningstid. Programmen P1-P12 visas i tabellen på nästa sida.

TRÄNINGSPROGRAM P1-P12

Den inställda tiden delad med 16 motsvarar längden på varje intervall. Hastighet anges i km/h och lutning i nivåer.

Intervall 1-8

Program	Typ	1	2	3	4	5	6	7	8
P1	Hastighet	5	10	10	5	5	10	10	5
	Lutning	2	2	4	4	6	6	6	6
P2	Hastighet	5	5	8	8	5	5	5	8
	Lutning	2	2	4	4	4	4	4	4
P3	Hastighet	5	7	7	8	8	7	7	10
	Lutning	2	2	4	4	4	4	4	4
P4	Hastighet	5	9	9	11	11	12	5	5
	Lutning	2	2	4	4	4	4	4	4
P5	Hastighet	5	7	8	10	12	10	8	5
	Lutning	2	2	4	4	6	6	6	6
P6	Hastighet	5	6	6	6	7	8	10	10
	Lutning	0	5	5	5	4	4	4	3
P7	Hastighet	5	5	5	5	6	7	5	6
	Lutning	0	4	4	4	3	3	6	6
P8	Hastighet	5	5	5	8	9	9	6	8
	Lutning	0	5	5	5	6	6	6	7
P9	Hastighet	5	6	6	9	9	6	9	10
	Lutning	0	5	5	6	6	6	4	4
P10	Hastighet	5	6	7	8	9	7	6	8
	Lutning	0	6	6	6	7	5	8	8
P11	Hastighet	5	7	10	12	9	9	12	12
	Lutning	0	5	3	2	6	6	2	2
P12	Hastighet	5	6	7	8	9	10	6	6
	Lutning	2	3	4	3	3	3	3	3

TRÄNINGSPROGRAM P1-P12

Den inställda tiden delad med 16 motsvarar längden på varje intervall. Hastighet anges i km/h och lutning i nivåer.

Intervall 9-16

Program	Typ	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	Hastighet	5	10	10	5	5	10	10	5
	Lutning	4	4	4	4	2	2	2	2
P2	Hastighet	8	5	5	5	8	8	5	5
	Lutning	4	4	4	4	2	2	2	2
P3	Hastighet	10	7	5	5	7	7	10	5
	Lutning	4	4	4	4	2	2	2	2
P4	Hastighet	9	9	11	11	12	9	9	5
	Lutning	4	4	4	4	2	2	2	2
P5	Hastighet	5	8	10	12	10	8	7	5
	Lutning	4	4	4	4	2	2	2	2
P6	Hastighet	8	9	10	10	8	6	5	5
	Lutning	3	3	3	4	4	4	0	0
P7	Hastighet	7	5	6	7	5	5	5	5
	Lutning	6	7	7	8	8	9	0	0
P8	Hastighet	9	6	8	9	6	6	5	5
	Lutning	8	9	9	9	10	10	0	0
P9	Hastighet	6	10	11	11	6	6	5	5
	Lutning	6	6	5	5	8	8	0	0
P10	Hastighet	10	10	8	8	7	6	5	5
	Lutning	4	4	4	5	5	8	0	0
P11	Hastighet	9	9	12	12	7	7	5	5
	Lutning	2	2	2	4	5	6	0	0
P12	Hastighet	6	6	8	8	8	7	5	5
	Lutning	3	5	5	5	5	4	4	4

Inställningar

Tryck på ☰ för att öppna inställningarna:

Utseende: Ljust eller mörkt läge.

Ljusstyrka: Justera skärmens ljusstyrka.

Volym: Justera systemets volym.

Språk: Byt systemspråk.

Enheter: Växla mellan metriska och imperiska enheter.

Bluetooth: Slå på eller av Bluetooth för att ansluta mobiltelefon, hörlurar och andra enheter.

Rensa cache: Rensa systemets tillfälligt lagrade data.

Skärmspegling

1. Tryck på ⧉ och läs av SSID i den övre statusraden. Standardnamnet är CONSOLE-XXXXXX.
2. Välj skärmspeglingsfunktionen på din telefon och välj löpbandets SSID i listan över tillgängliga enheter.
3. En datarad visas längst ned på skärmen. Dubbeltryck på ENTER för att dölja den och tryck på valfri knapp för att ta fram den igen.

Varning vid urtagen säkerhetsnyckel

Displayen visar Safety Key Off och löpbandet stannar omedelbart.

Felkoder

Kod	Betydelse	Kod	Betydelse
E01	Inget kommando från styrenheten	E08	Överhettning
E02	Ogiltigt kommando	E10/E18	Fel i drivsteg
E03	Fel i hallsignal	E13	Fasbortfall på utgång
E04	Kalibrering av lutning misslyckades	E15	Kommunikationsfel
E05	Överspänning	E20	Underspänning
E06	Överström	E32	Växelriktarfel
E07	Överbelastning		

STRETCHING

- Börja med lugna rörlighetsövningar för alla leder — rotera till exempel handlederna, böj armarna och rulla med axlarna. Det låter kroppens naturliga smörjning (ledvätska) skydda benytorna i lederna.
- Värm alltid upp kroppen innan du stretchar. Det ökar blodcirkulationen och gör musklerna smidigare.
- Börja med benen och arbeta dig uppåt i kroppen.
- Varje stretchning ska hållas i minst 10 sekunder — gradvis upp till 20-30 sekunder — och upprepas normalt 2-3 gånger.
- Stretcha inte tills det gör ont. Släpp efter om det uppstår smärta.
- Undvik att studsa. Stretchning ska ske gradvis och avslappnat.
- Håll inte andan under en stretchning.
- Stretcha efter träning för att förhindra att musklerna stramar åt. Stretcha minst tre gånger i veckan för att bevara rörligheten.

Lårstretch



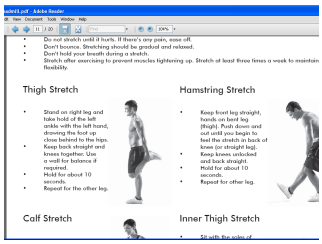
Stå på höger ben och ta tag om vänster fotled med vänster hand medan du drar foten tätt upp bakom höften.

Håll ryggen rak och knäna ihop. Använd vid behov en vägg för att hålla balansen.

Håll ställningen i cirka 10 sekunder.

Upprepa med det andra benet.

Hamstringstretch



Håll det främre benet rakt och händerna på det böjda benet (låret). Tryck nedåt och utåt tills du känner stretchningen bakom knäet eller i hamstringen.

Håll knäna olåsta och ryggen rak.

Håll ställningen i cirka 10 sekunder.

Upprepa med det andra benet.

Vadstretch



Stå med den bakre foten platt mot golvet och flytta vikten till den främre foten.

Håll ställningen i cirka 10 sekunder.

Upprepa med det andra benet.

Obs: Håll ryggen och det bakre benet raka när du utför denna övning.

Inre lårstretch



Sitt med fotsulorna mot varandra och knäna utåt. Dra fötterna så långt in mot ljumsken som möjligt.

Håll ställningen i cirka 10 sekunder.

UNDERHÅLL

Varning: Kontrollera att strömmen är frånkopplad innan du rengör löpbandet.

1. Rengöring

Torka bort damm från löpmattan, löpdäcket och sidotrampen. För mycket damm kan öka friktionen på löpmattan och skada löpbandet. Vi rekommenderar att löpbandet rengörs en gång i månaden.

Varning: Dra ut stickkontakten ur vägguttaget innan du tar bort motorkåpan. Öppna motorkåpan minst en gång om året och dammsug och rengör runt motorn.

2. Smörjning

Löpdäcket och löpmattan på detta löpband är smorda från fabrik. Friktionen mellan löpmattan och löpdäcket har stor betydelse för löpbandets livslängd och prestanda, och därför är regelbunden smörjning nödvändig. Vi rekommenderar att du regelbundet kontrollerar löpdäckets yta. Om ytan är skadad ska du kontakta vår kundtjänst.

Vi rekommenderar att området mellan löpmattan och löpdäcket smörjs enligt följande plan:

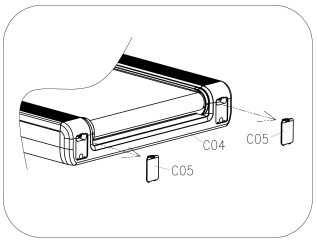
Användning	Smörjintervall
Mindre än 3 timmar per vecka	Smörj var 6:e månad
3-5 timmar per vecka	Smörj var 3:e månad
Mer än 5 timmar per vecka	Smörj varannan månad

3. Justering av löpmattan

1. För att underhålla löpbandet på bästa sätt och förlänga dess livslängd rekommenderar vi att du stänger av strömmen efter 2 timmars sammanhängande användning och låter löpbandet vila i 10 minuter innan du använder det igen.
2. Om löpmattan är för lös glider den under löpning. Om den är för spänd kan den höga spänningen försämra motorns prestanda och öka slitaget på valsar och löpmatta. När löpmattan har lämplig spänning kan du för hand lyfta båda sidorna av löpmattan cirka 50-75 mm fria från löpdäcket.

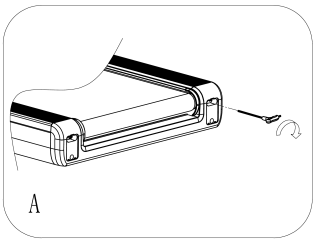
4. Centrering av löpmattan

Placera löpbandet på ett plant underlag. Ta först bort den bakre hörnkåpan (C05), kör sedan löpbandet med en hastighet på cirka 6-8 km/h och kontrollera om löpmattan drar snett.

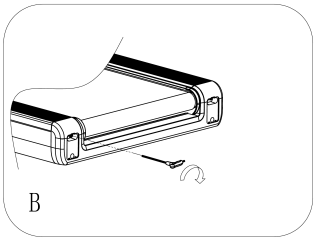


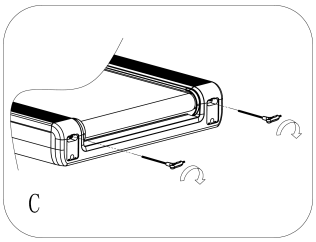
Om löpmattan drar åt höger tar du ut säkerhetsnyckeln och kopplar från strömmen. Vrid den högra justerskruven 1/4 varv medurs. Anslut strömmen igen, sätt i säkerhetsnyckeln, kör löpbandet och kontrollera löpmattan. Upprepa stegen tills löpmattan är centrerad. (Se figur A)

Om löpmattan drar åt vänster tar du ut säkerhetsnyckeln och kopplar från strömmen. Vrid den vänstra justerskruven 1/4 varv medurs. Anslut strömmen igen, sätt i säkerhetsnyckeln, kör löpbandet och kontrollera löpmattan. Upprepa stegen tills löpmattan är centrerad. (Se figur B)



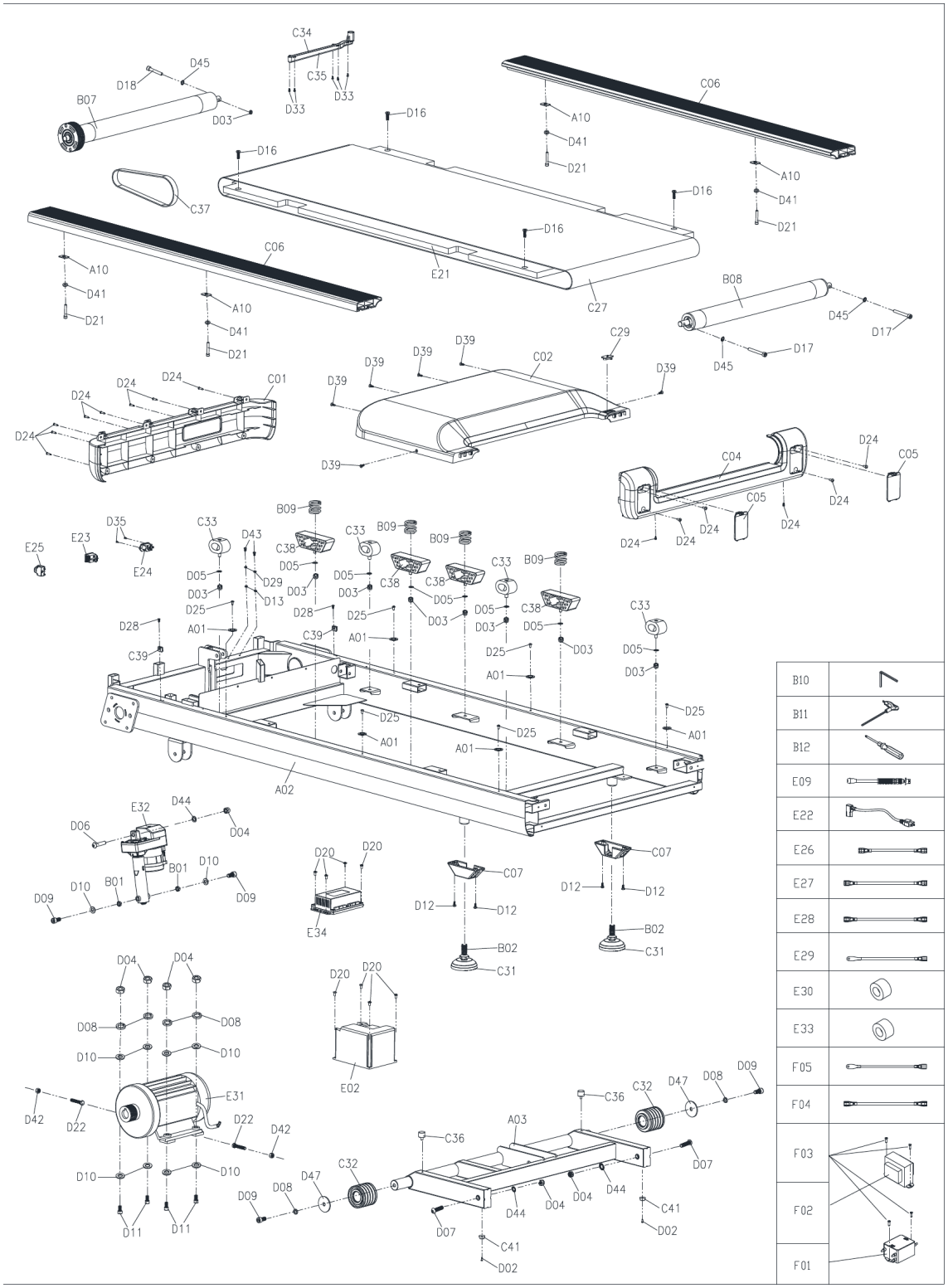
Efter justeringarna ovan, eller när löpbandet har använts en tid, kan löpmattan efter hand bli lös och behöva justeras. Ta ut säkerhetsnyckeln och koppla från strömmen. Vrid både vänster och höger justerskruv 1/4 varv medurs samtidigt. Anslut strömmen igen, sätt i säkerhetsnyckeln, kör löpbandet och ställ dig sedan på löpmattan för att kontrollera spänningen. Upprepa stegen tills löpmattan har lämplig spänning.





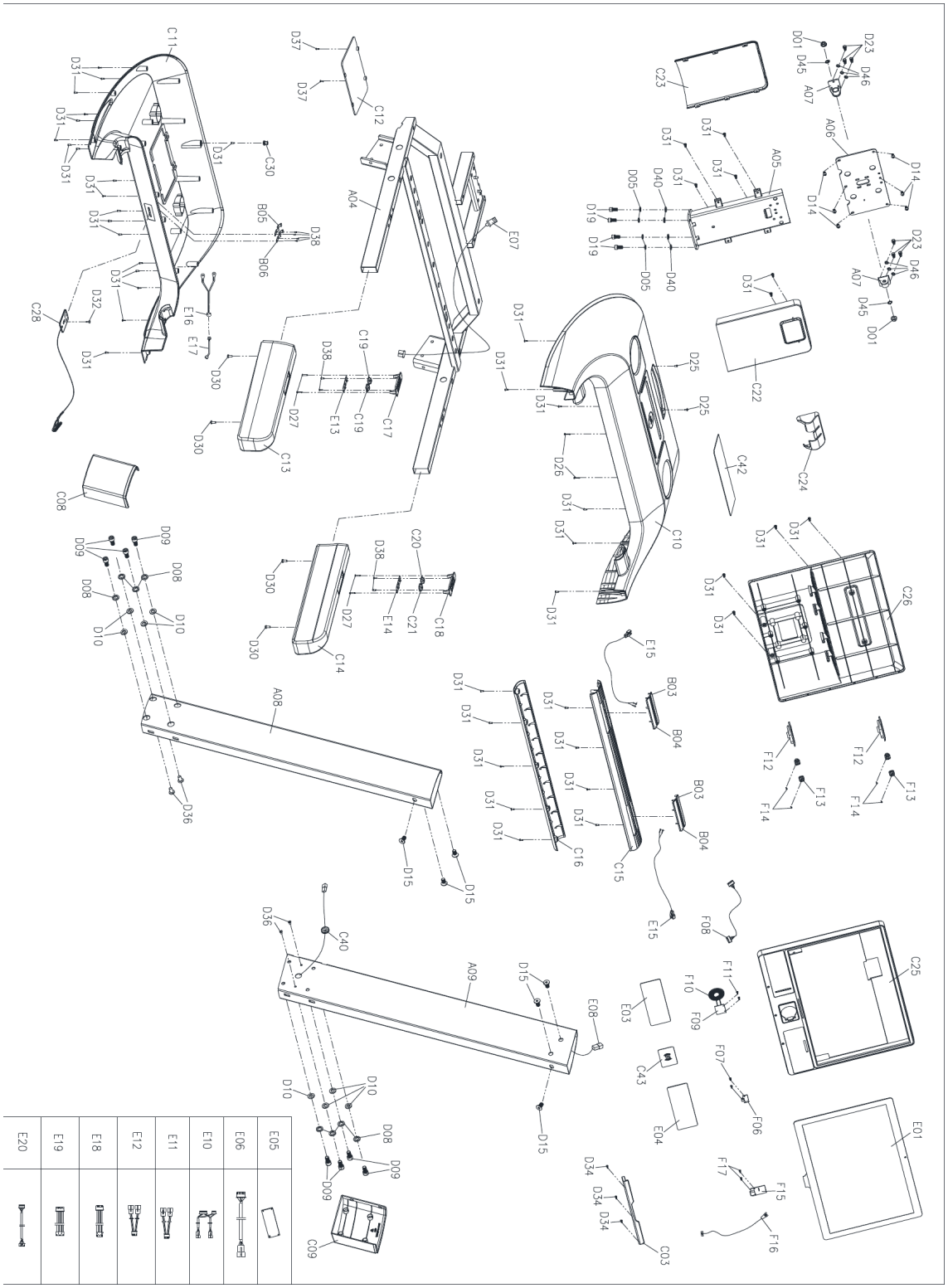
SPRÄNGSKISS

Ritning 1 av 2



SPRÄNGSKISS

Ritning 2 av 2



RESERVDELSLISTA

Artikelnumren hänvisar till sprängskisserna.

Nr	Beskrivning	Spec.	Antal	Nr	Beskrivning	Spec.	Antal
A01	Motorfästplatta V		6	D09	Insexskruv med cylindriskt huvud		12
A02	Huvudramsenhet		1	D10	Bricka		10
A03	Lutningsramsenhet		1	D11	Fjäderbricka		6
A04	Displayram		1	D12	Försänkt skruv med krysspår		4
A05	Stödramsenhet till panel		1	D13	Invändigt tandad låsbricka		6
A06	Fästplattsenhet till panel		1	D14	Insexskruv med kullrigt huvud		6
A07	Fästplattsenhet till konisk axel		2	D15	Försänkt insexskruv		6
A08	Vänster pelarenhet		1	D16	Försänkt insexskruv		4
A09	Höger pelarenhet		1	D17	Insexskruv med cylindriskt huvud		2
A10	Fästplatta till sidoskena		4	D18	Insexskruv med cylindriskt huvud		1
B01	Motorfästsäte H		1	D19	Insexskruv med cylindriskt huvud		4
B02	Skruv till universalled		2	D20	Invändigt tandad låsbricka		2
B03	Pulsplåt 1		2	D21	Insexskruv med cylindriskt huvud		4
B04	Pulsplåt 2		2	D22	Insexskruv med kullrigt huvud		6
B05	Fjäderblad A till säkerhetsnyckel		1	D23	Insexskruv med cylindriskt huvud		6
B06	Fjäderblad B till säkerhetsnyckel		1	D24	Självborrande skruv med krysspår och kullrigt huvud		14
B07	Främre vals		1	D25	Självborrande skruv med krysspår och kullrigt huvud		8
B08	Bakre vals		1	D26	Självgängande skruv med krysspår och kullrigt huvud		2
B09	Tryckfjäder 1		4	D27	Självgängande skruv med krysspår och kullrigt huvud		4
B10	Insexnyckel nr 8		1	D28	Självgängande skruv med krysspår och kullrigt huvud		2
B11	T-formad insexnyckel		1	D29	Fjäderbricka		2
B12	Stjärnskruvmejsel		1	D30	Skruv med krysspår och kullrigt huvud		6
C01	Främre motorkåpa		1	D31	Självgängande skruv med krysspår och kullrigt huvud		44
C02	Övre motorkåpa		1	D32	Självgängande skruv med krysspår och kullrigt huvud		1
C03	iPad-hållare		1	D33	Självgängande skruv med krysspår och kullrigt huvud		5
C04	Bakre skyddskåpa		1	D34	Självgängande skruv med krysspår och kullrigt huvud		3
C05	Ändkåpa till bakre skyddskåpa		2	D35	Självgängande skruv med krysspår och kullrigt huvud		2
C06	Övre sidoskena		2	D36	Insexskruv med kullrigt huvud		4
C07	Hjulkåpa		2	D37	Självgängande skruv med krysspår och kullrigt huvud		2
C08	Vänster bottenkåpa		1	D38	Självgängande skruv med krysspår och kullrigt huvud	ST2.9*6	8
C09	Höger bottenkåpa		1	D39	Självgängande skruv med krysspår och kullrigt huvud	ST4.2*16	6
C10	Övre displaykåpa		1	D40	Bricka		4
C11	Nedre displaykåpa		1	D41	Bricka		4
C12	Liten nedre displaykåpa		1	D42	Sexkantmutter		2
C13	Vänster skumhandtag		1	D43	Skruv med krysspår och kullrigt huvud		2
C14	Höger skumhandtag		1	D44	Invändigt tandad låsbricka		3

Nr	Beskrivning	Spec.	Antal	Nr	Beskrivning	Spec.	Antal
C15	Främre övre handtagskåpa		1	D45	Invändigt tandad låsbricka		5
C16	Främre nedre handtagskåpa		1	D46	Invändigt tandad låsbricka		6
C17	Säte till snabbknapp (lutning)		1	D47	Bricka		2
C18	Säte till snabbknapp (hastighet)		1	E01	Display		1
C19	Snabbknapp för riktning		2	E02	Växelriktare		1
C20	Snabbknapp, hastighet upp		1	E03	Vänster folietangentbord		1
C21	Snabbknapp, hastighet ned		1	E04	Höger folietangentbord		1
C22	Främre del av panelens bakkåpa		1	E05	Adapterkort till folietangentbord		1
C23	Bakre del av panelens bakkåpa		1	E06	Övre kabel till display		1
C24	Skruvkåpa till panel		1	E07	Mellankabel 1 till display		1
C25	Övre panelkåpa		1	E08	Mellankabel 2 till display		1
C26	Nedre panelkåpa		1	E09	Nedre kabel till display		1
C27	Löpmatta		1	E10	Anslutningskabel till handtag		1
C28	Säkerhetsnyckel		1	E11	Kabel för hastighetsstyrning i handtag		1
C29	Kåpa till smörjhål		1	E12	Kabel för lutningsstyrning i handtag		1
C30	Fästspänne		1	E13	Kabel till snabbknapp för lutning		1
C31	Universal fotdyna		2	E14	Kabel till snabbknapp för hastighet		1
C32	Transporthjul		2	E15	Kabel till pulssensor		2
C33	Dämpdyna		4	E16	Nedre kabel till säkerhetsbrytare		1
C34	Övre kåpa till oljerör		1	E17	Övre kabel till säkerhetsbrytare		1
C35	Nedre kåpa till oljerör		1	E18	Kabel från huvudkort till adapterkort		1
C36	Dämpdyna		2	E19	Kabel från huvudkort till adapterkort		1
C37	Poly-V-rem		1	E20	Anslutningskabel till strömlåda		1
C38	Trapetsformad dämpdyna		4	E21	Löpdäck		1
C39	Fästsäte till övre motorkåpa		2	E22	Standardnätkabel		1
C40	Ringformad skyddsplugg för kabel		1	E23	Fyrkantig vippströmbrytare		1
C41	Dämpdyna		2	E24	Strömintag		1
C42	EVA-dyna		1	E25	Överbelastningsskydd		1
C43	Etikett till trådlös laddare		1	E26	AC-enkelledning		1
D01	Sexkantig flänsmutter		2	E27	AC-enkelledning		3
D02	Insexskruv med kullrigt huvud		2	E28	AC-enkelledning		3
D03	Sexkantmutter med nyloninlägg, typ I		9	E29	Jordledning		1
D04	Sexkantmutter med nyloninlägg, typ I		7	E30	Magnetkärna		1
D05	Fjäderbricka		12	E31	AC-motor		1
D06	Insexskruv med kullrigt huvud		1	E32	Lutningsmotor		1
D07	Insexskruv med kullrigt huvud		2	E33	Ferritkärna		1
D08	Fjäderbricka		14	E34	Strömlåda till växelriktare		1

TILLBEHÖR

Delarna nedan medföljer endast om löpbandet är konfigurerat med aktuellt tillbehör.

Nr	Beskrivning	Specifikation	Antal
F01	Filter	Med filter (tillbehör)	1
F02	Drossel	Med filter (tillbehör)	1
F03	Skruv med krysspår och kullrigt huvud	Med filter (tillbehör)	4
F04	AC-enkelledning	Med filter (tillbehör)	1
F05	Jordledning	Med filter (tillbehör)	1
F06	Flatkabel för Type-C-laddning	Type-C-laddning (tillbehör)	1
F07	Självborrande skruv med krysspår och kullrigt huvud	Type-C-laddning (tillbehör)	2
F08	Kabel till kort för trådlös laddning	Trådlös laddning (tillbehör)	1
F09	Underkort för trådlös laddning	Trådlös laddning (tillbehör)	1
F10	Spole för trådlös laddning	Trådlös laddning (tillbehör)	1
F11	Självborrande skruv med krysspår och kullrigt huvud	Trådlös laddning (tillbehör)	2
F12	Högtalare	Högtalare (tillbehör)	2
F13	Klämkloss för högtalare	Högtalare (tillbehör)	2
F14	Självborrande skruv med krysspår och kullrigt huvud	Högtalare (tillbehör)	4
F15	USB-modul	Med USB (tillbehör)	1
F16	USB-anslutningskabel	Med USB (tillbehör)	1
F17	Självborrande skruv med krysspår och kullrigt huvud	Med USB (tillbehör)	2

APP

- Sök efter "KINOMAP" i mobilappbutiken för att ladda ned appen.
- Skanna QR-koden för att få instruktioner om Bluetooth-anslutning.



Radiofrekvens: 2,4 GHz

Radiofrekvensband: 2402-2480 MHz

Maximal RF-effekt: 5,09 dBm

REGULATORY INFORMATION

FCC WARNING STATEMENT

Changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment. This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

— Reorient or relocate the receiving antenna.

— Increase the separation between the equipment and receiver.

— Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.

— Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

This device complies with part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) This device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

The device has been evaluated to meet general RF exposure requirement. The device can be used in portable exposure condition without restriction.

ISED CANADA STATEMENT

This device contains licence-exempt transmitter(s)/receiver(s) that comply with Innovation Science and Economic Development Canada's licence exempt RSS(s). Operation is subject to the following two conditions:

1) this device may not cause interference.

2) this device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

Radiation Exposure: This equipment complies with Canada radiation Exposure limits set forth for an uncontrolled environment to maintain compliance with IC's RF Exposure guidelines. This device and its antenna(s) must not be co-located or operation in conjunction with any other antenna or transmitter.

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