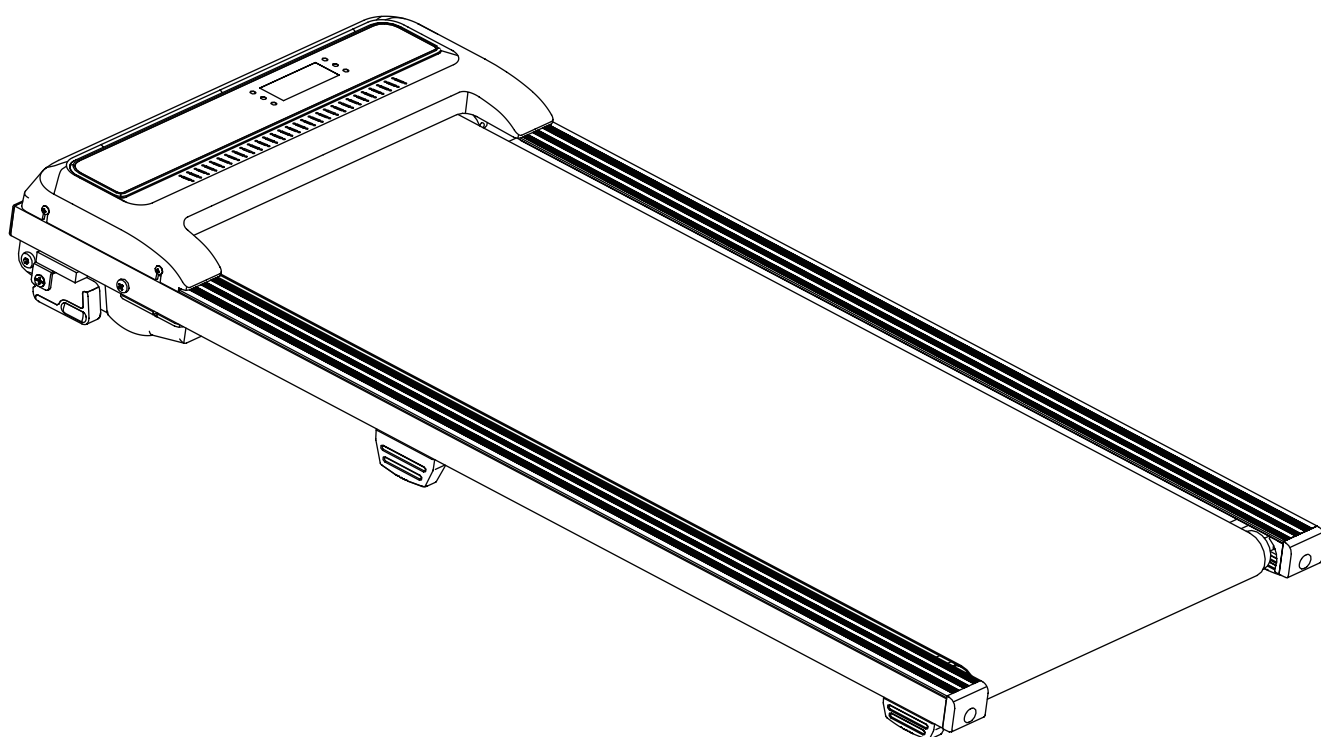


Manual til ASG Nordic Walk Gåbånd

ASG4656



Brugsanvisning

VIGTIGT: Læs alle instruktioner omhyggeligt, inden du bruger dette produkt. Gem denne brugermanual til senere brug. Specifikationerne for dette produkt kan variere fra dette billede og kan ændres uden forudgående varsel.

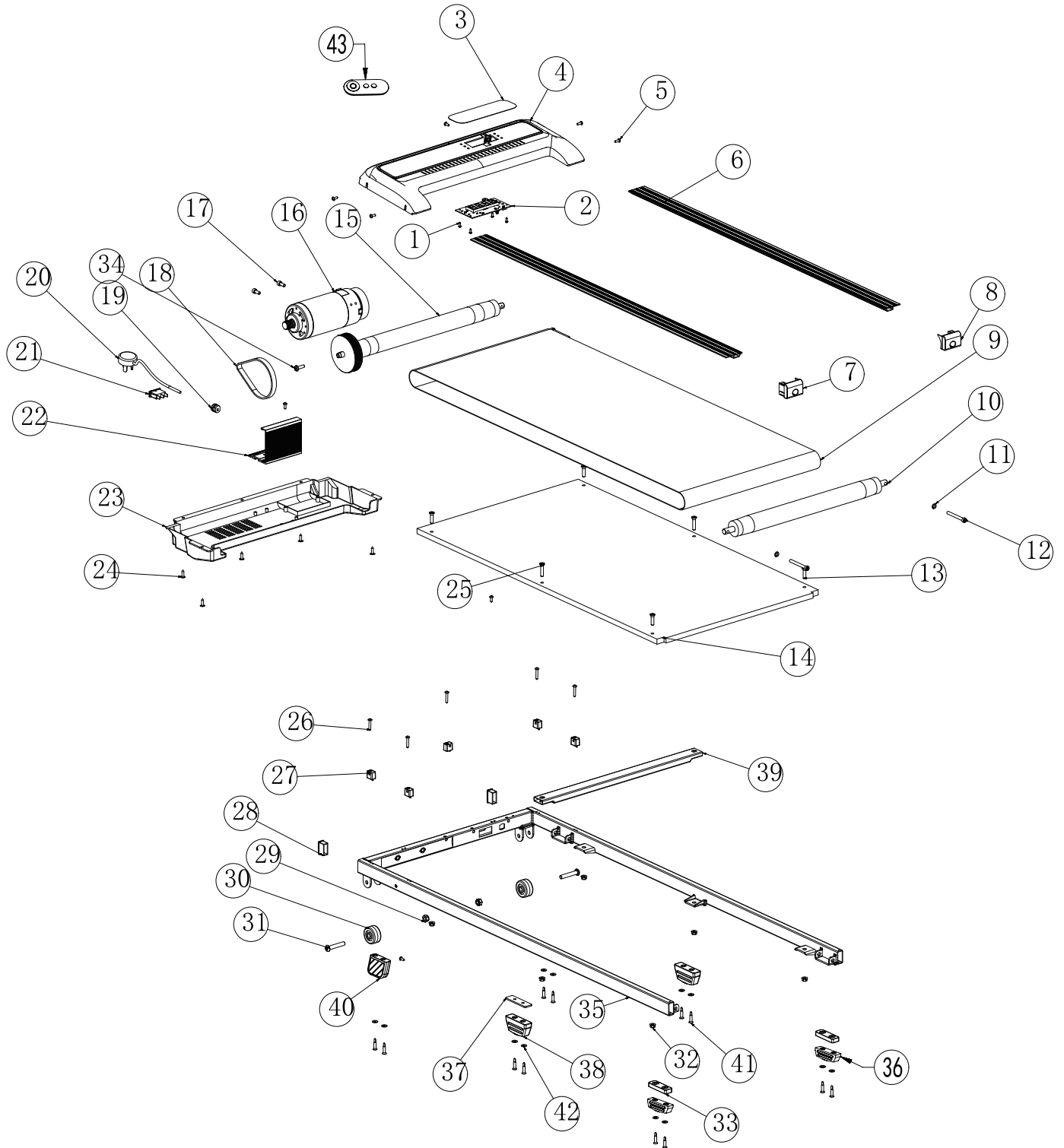
Advarsler & sikkerhedsinformation

1. Sørg for at læse manualen omhyggeligt, før du forsøger at samle eller bruge gåbåndet.
2. Gåbåndet skal placeres på en fast, plan overflade.
3. Gåbåndet er kun beregnet til indendørs brug. Det må ikke bruges udendørs.
4. Placer ikke gåbåndet på et dybt, tykt tæppe, da luften skal kunne cirkulere nedenunder.
5. Brug altid det korrekte tøj, når du bruger gåbåndet. Brug ikke løst eller langt tøj, da det kan sætte sig fast i det bevægelige bånd.
6. Sørg altid for at bruge korrekt fodtøj.
7. Stå ikke på gåbåndet, før du bruger det. Placer dine fødder på hver side af løbebåndets bånd, og når motoren starter, skal du træde op på løbebåndet. Træd ikke på båndet, hvis gåbåndet har fuld hastighed.
8. Før du går på gåbåndet, skal du sørge for, at nødsnoren er fastgjort til dig. Hvis nødmagneten løsner sig fra kontrolpanelet, stopper løbebåndet.
9. Tillad ikke børn eller kæledyr i nærheden af gåbåndet, når det er i brug.
10. Børn og ældre bør kun bruge gåbåndet under opsyn af en voksen.
11. Tag altid Power Electric Treadmills stik ud af stikkontakten, når det ikke er i brug.
12. Rengør Power Electric Treadmill regelmæssigt efter brug. Fjern støv og sved fra håndtagene og løbebåndet. Brug en let sæbevandsblanding til at rengøre løbebåndet. **BRUG ALDRIG ET GROVT RENGØRINGSMIDDEL.**
13. Når gåbåndet ikke er i brug i længere tid, skal det foldes sammen og opbevares et rent og tørt sted.
14. Hvis nogen del af elkablet eller stikket er løst eller slidt, må du ikke bruge gåbåndet, og du skal få en kvalificeret elektriker til at undersøge problemet.
15. Gåbåndet er ikke legetøj og er ikke beregnet til brug af personer (herunder børn) med fysiske eller psykiske lidelser. Gåbåndet bør ikke bruges af personer, der ikke har læst og forstået manualen.
16. Hvis brugeren tidligere har haft en medicinsk lidelse, bør vedkommende konsultere en læge før brug.
17. Stil aldrig båndet med motorhuset nedad efter smøring eller under opbevaring. Dette kan skade motoren.

Advarsel!

Apparatet kan ikke flyttes uden at trække netledningen ud.

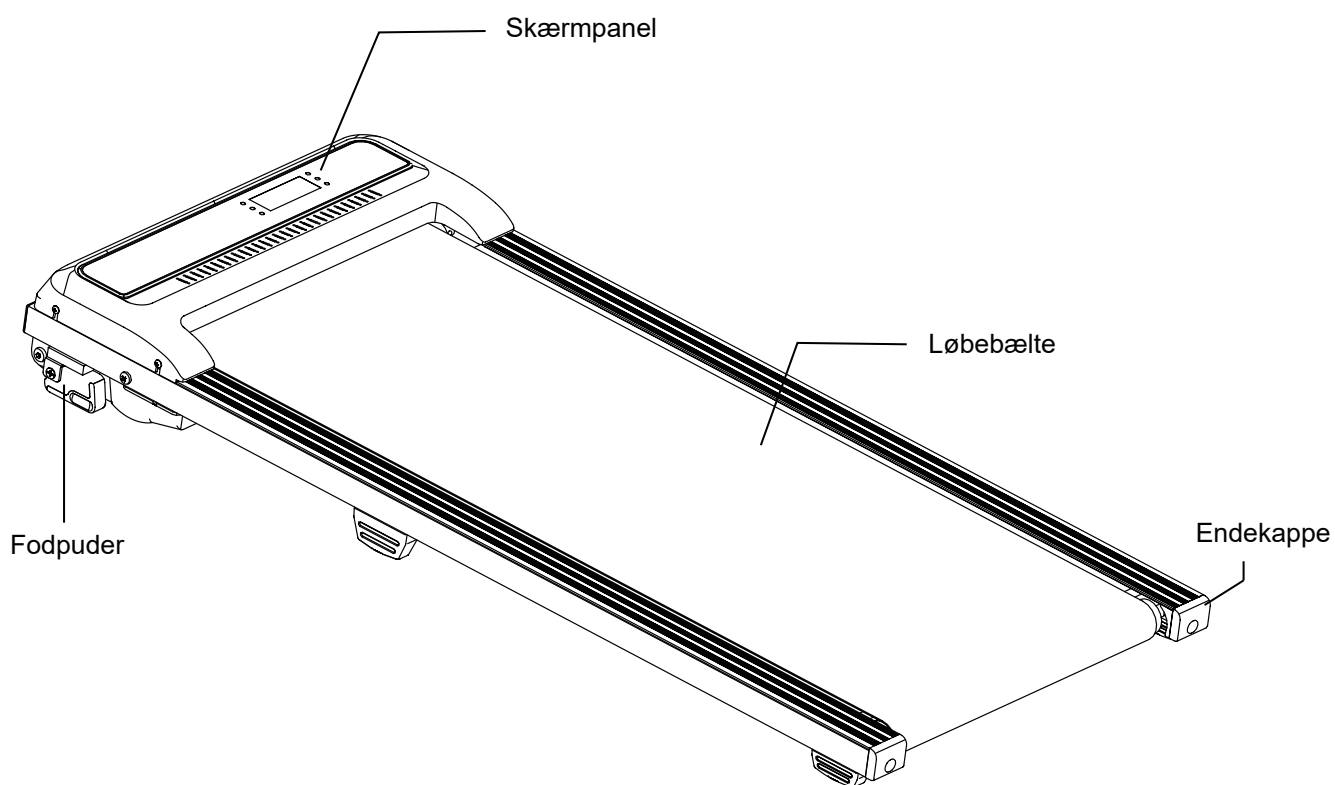
EKSPLODERET TEGNING



STYK LISTE

No.	BESKRIVELSE	Qty	Noter
1	Selvskærende skrue m. krydsfordybning og panhoved	4	ST3*8
2	Display PCB	1	
3	Klistermærke	1	
4	Motorhus(op)	1	
5	Fladhovedet selvskærende skrue	8	ST4*12
6	Kantstrimmel	2	
7	Venstre bagbeklædning	1	
8	Højre bagbeklædning	1	
9	Løbebælte	1	2028*380*T1.4mm
10	Bagerste rulleenhed	1	
11	Flad skive	3	φ6*14
12	Sekskantskrue med indvendig sekskant	3	M6*55
13	Stjernehovedet fladhoved maskinskrue	4	M6*25
14	Trinbræt	1	
15	Forreste rullekomponent	1	
16	Motor	1	
17	Sekskantskrue med indvendig sekskant	2	M6*14
18	Motorrem	1	5PJ338/133J
19	Netledningsklips	1	SB6N-4
20	Netledning	1	
21	Knap med lys	1	RS606-101N011CR1B-3A
22	Motor PCB	1	
23	Motorens nederste dæksel	1	
24	Stjernehoved-forsænket skrue med panhoved	5	ST4.2*13
25	Stjernehovedet fladhoved maskinskrue	2	M6*35
26	Selvskærende skrue med krydskærv og panhoved	5	ST4.2*25
27	Motordæksel fastgørelsesblok	5	
28	Firkantet rørprop	2	
29	Låsemøtrik	2	M8
30	Hjul	2	φ38*φ8.4*T21mm
31	Sekskantskrue med halvrundt hoved	2	M8*40
32	Flangemøtrik	6	M6
33	Pakningblok	2	
34	Maskinskrue	1	M6x20
35	Svejsning af ramme	1	
36	Bagerste fodpude	2	59.9*19.9*20mm
37	Shim	2	20*68*T2.75
38	Forreste fodpude	2	67.9*19.9*29.5mm
39	Forstærkningsblok af træplade	1	15*30*t1.2*448
40	Fodmåtte	2	65.3*46.8*15
41	Krydshovedede selvskærende skruer	12	ST5x25
42	Flad skive	12	φ6x12x0.8
43	Fjernbetjening	1	

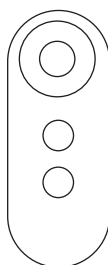
Deleliste



Tilbehør



Unbrakonøgle



Fjernbetjening

Kontrolpanel



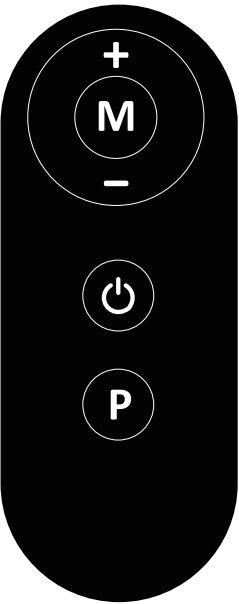
DISPLAY

SPEED: Viser den aktuelle hastighed fra minimum 1,0 km/t til maksimum 6,0 km/t.

TIME: Viser din forløbne træningstid i minutter og sekunder.

DISTANCE: Viser den akkumulerede tilbagelagte distance under træningen.

CALORIES: Viser det samlede antal forbrændte kalorier under din træning.



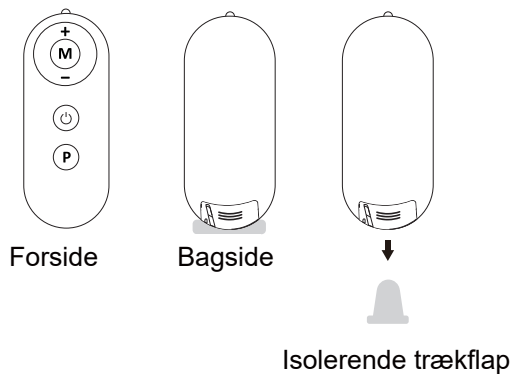
KNAPPER:

-  : Tryk på knappen for at starte/stoppe træningen i en anden træningstilstand med det samme.
-  : Tryk på knappen for at vælge den forudindstillede træningstilstand (P01-P06) før træning.
-  : Tryk på knappen for at skifte visning.
-  : Tryk på knappen for at justere hastigheden opad.
-  : Tryk på knappen for at justere hastigheden bagud.

PORG	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	2.0	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	2.0	1.0	2.0	3.0	2.0
P2	2.0	2.0	3.0	3.0	4.0	4.0	5.0	5.0	6.0	6.0	5.0	5.0	4.0	4.0	3.0	3.0	2.0	2.0	3.0	3.0
P3	1.0	2.0	3.0	2.0	3.0	4.0	3.0	4.0	5.0	4.0	5.0	6.0	5.0	4.0	5.0	4.0	3.0	4.0	3.0	2.0
P4	2.0	3.0	3.0	4.0	3.0	4.0	4.0	5.0	4.0	5.0	5.0	6.0	5.0	6.0	6.0	5.0	4.0	3.0	2.0	1.0
P5	2.0	2.0	3.0	4.0	5.0	6.0	6.0	5.0	4.0	3.0	3.0	2.0	3.0	4.0	4.0	5.0	6.0	5.0	4.0	3.0
P6	1.0	2.0	3.0	3.0	3.0	4.0	5.0	6.0	6.0	6.0	5.0	4.0	3.0	2.0	2.0	2.0	3.0	4.0	3.0	2.0

FJERNBETJENING

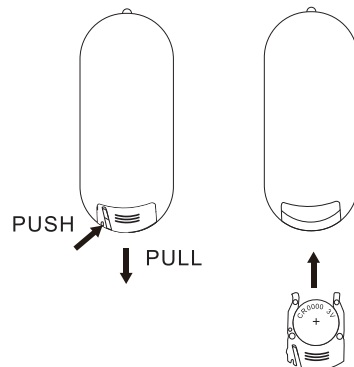
FJERN DEN ISOLERENDE TRÆKFLAP FØR BRUG



UDSKIFT BATTERI

TRIN 1: Tryk OG træk derefter for at fjerne batteriholderen

TRIN 2: Fjern det gamle batteri, og isæt det nye batteri



SMØRING

Smøring under løbebåndet sikrer overlegen ydeevne og forlænger dets levetid. Efter de første 25 timers brug (eller 2-3 måneder) skal du påføre lidt smøremiddel, og gentag for hver efterfølgende 50 timers brug (eller 5-8 måneder).

Sådan kontrollerer du løbebåndet for korrekt smøring

Løft den ene side af løbebåndet og mærk den øverste overflade af løbedækket.

Hvis overfladen er glat at røre ved, er yderligere smøring ikke nødvendig.

Hvis overfladen er tør at røre ved, skal du påføre lidt smøremiddel.

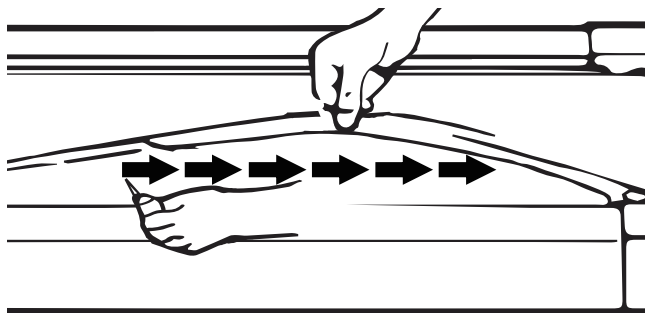
Sådan påfører du smøremiddel

Løft den ene side af løbebåndet.

Hæld lidt smøremiddel under midten af løbebåndet på den øverste overflade af løbedækket.

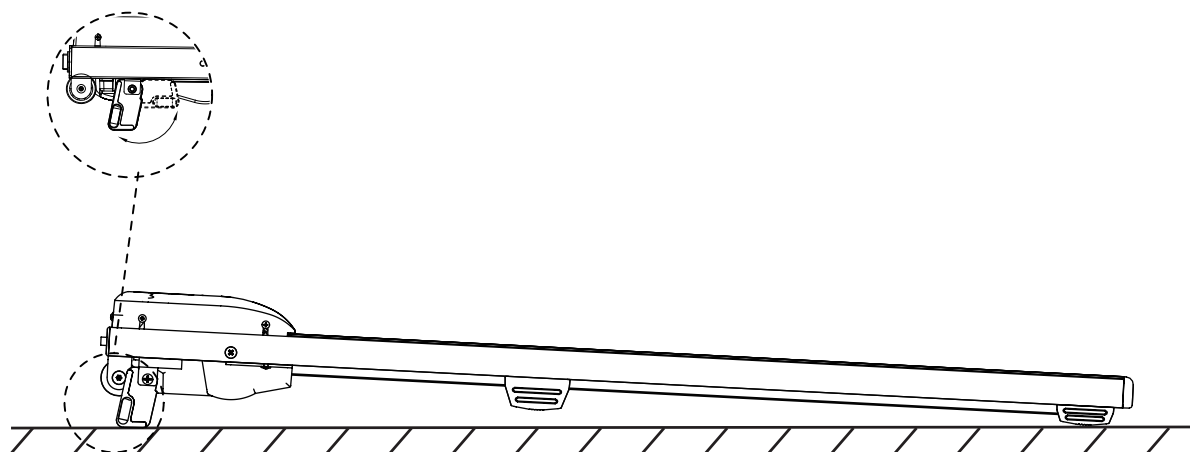
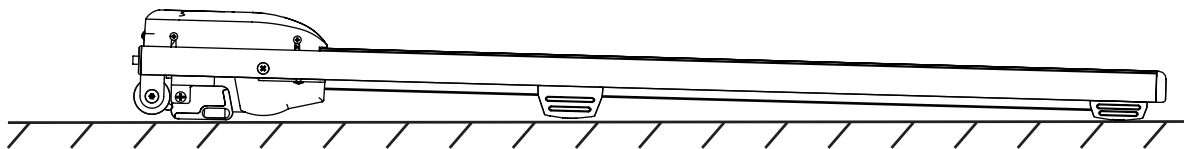
Løb på løbebåndet med lav hastighed i 3 til 5 minutter for at fordele smøremidlet jævnt.

BEMÆRK: Oversmør IKKE løbedækket. Overskydende smøremiddel, der kommer ud, skal tørres af.



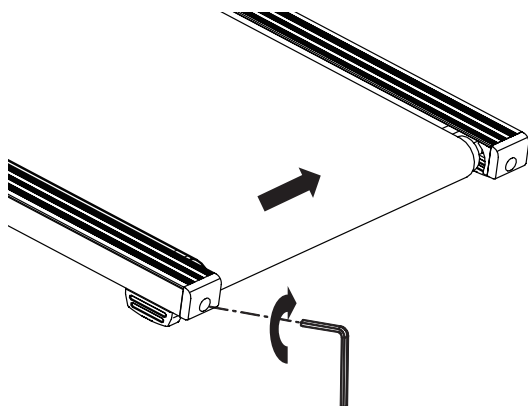
INSTRUKTIONER TIL HÆLDNING

De unikke, foldbare hældningsmuligheder, der giver brugerne mulighed for at øge træningsintensiteten, oplever tilsvarende forbedringer i kondition.



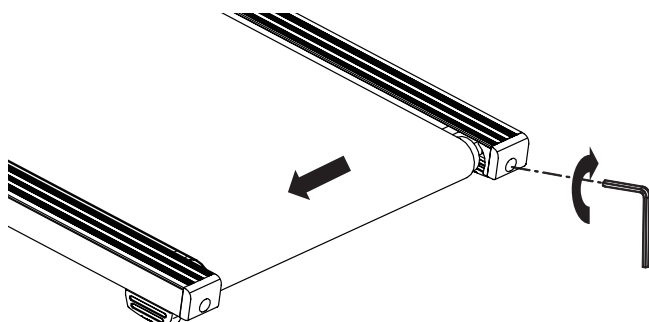
JUSTERING AF BÅND

Løbebåndet er forjusteret til løbebåndet fra fabrikken, men efter længere tids brug kan det strække sig og kræve justering. For at justere båndet skal du tænde for hovedafbryderen på løbebåndet og lade båndet køre med en hastighed på 4,0-6,0 km/t. Brug den medfølgende unbrakonøgle til at dreje de bageste rullejusteringsbolte for at centrere båndet. Hvis løbebåndet forskyder sig til venstre, skal du dreje den venstre justeringsbolt 1/4 omgang med uret, og løbebåndet bør begynde at korrigere sig selv.



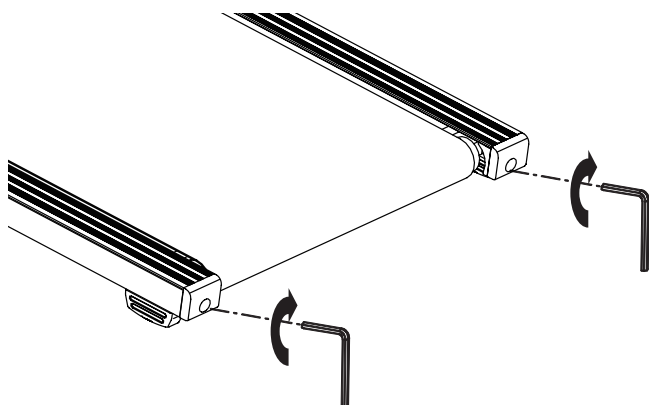
Allen Wrench

Hvis løbebåndet forskyder sig til højre, skal du dreje den højre justeringsbolt 1/4 omgang med uret, hvorefter båndet burde begynde at korrigere sig selv. Fortsæt med at dreje justeringsboltene, indtil løbebåndet er korrekt centreret.



Allen Wrench

Hvis løbebåndet glider under brug, skal du slukke løbebåndet og tage stikket ud. Brug den medfølgende unbrakonøgle til at dreje både venstre og højre bagerste rullejusteringsbolte 1/4 omgang med uret, tænd derefter for hovedafbryderen igen og kørs løbebåndet med en hastighed på 4,0-6,0 km/t. Løb hen til løbebåndet for at se, om båndet stadig glider. Gentag denne procedure, indtil båndet ikke længere glider.



Allen Wrench

PLEJE-, VEDLIGEHOLDELSES- OG FEJLSØGNINGSVEJLEDNING

ADVARSEL: For at undgå elektrisk stød skal du slukke og tage stikket ud af løbebåndet, før du rengør eller udfører rutinemæssig vedligeholdelse.

ADVARSEL: Kontroller altid sliddele som fjederknap og løbebånd for at forhindre skader.

RENGØRING

Efter hver træning skal du sørge for at tørre enheden af og fjerne sved fra enheden.

Løbebåndet kan rengøres med en blød klud og et mildt rengøringsmiddel. Brug ikke slibemidler eller opløsningsmidler. Pas på ikke at få for meget fugt på displaypanelet, da dette kan beskadige enheden og skabe en elektrisk fare.

Hold løbebåndet, især computerkonsollen, væk fra direkte sollys for at forhindre beskadigelse af skærmen.

OPBEVARING

Opbevar løbebåndet i et rent og tørt indendørsmiljø. Efterlad eller brug aldrig enheden udendørs. Sørg for, at hovedafbryderen er slukket, og at netledningen er taget ud af stikkontakten.

FEJLSØGNINGSVEJLEDNING

Problem	MULIG ÅRSAG	LØSNINGER
Båndet vil ikke starte	1. Løbebåndet er ikke tilsluttet. 2. Afbryderen i huset er udløst. 3. Løbebåndets afbryder er udløst.	1. Sæt strømkablet i en stikkontakt. 2. Nulstil afbryderen, eller ring til en elektriker for at få den udskiftet. 3. Vent 5 minutter, og prøv derefter at genstarte løbebåndet.
Bæltet glider.	Bæltet er ikke stramt nok.	Juster remspændingen.
Bæltet tøver, når man træder på det.	1. Løbedækket er ikke smurt tilstrækkeligt. 2. Remmen er for stram.	1. Påfør smøremiddel. 2. Juster remspændingen.
Bæltet er ikke centreret.	Remspændingen er ikke engang på tværs af den bagerste rulle.	Centrer bæltet.

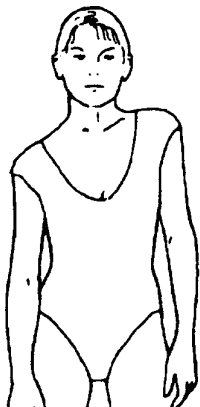
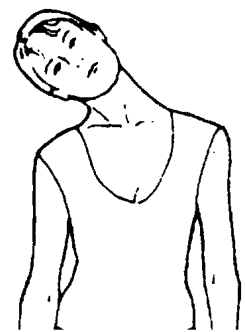
OPVARMNINGS- OG NEDLØBNINGSRUTINE

OPVARMNINGEN er en vigtig del af enhver træning. Formålet med opvarmningen er at forberede din krop på træning og minimere skader. Varm op i to til fem minutter før aerob træning. Det bør starte hver session for at forberede din krop på mere anstrengende træning ved at varme op og strække dine muskler, øge din blodcirkulation og puls og levere mere ilt til dine muskler.

KØL AF ved afslutningen af din træning. Gentag disse øvelser for at reducere ømhed i trætte muskler. Formålet med nedkølingen er at bringe kroppen tilbage til hviletilstand ved afslutningen af hver træningssession. En ordentlig nedkøling sænker langsomt din puls og giver blodet mulighed for at vende tilbage til hjertet.

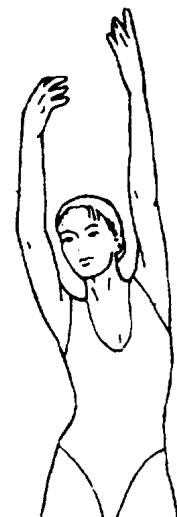
HOVEDRULLER

Drej hovedet til højre i én tælling. Du skal mærke en strækningsfølelse op ad venstre side af din nakke. Drej derefter hovedet tilbage i én tælling, stræk hagen mod loftet og lad munden åbne sig. Drej hovedet til venstre i én tælling, og sænk derefter hovedet ned mod brystet i én tælling.



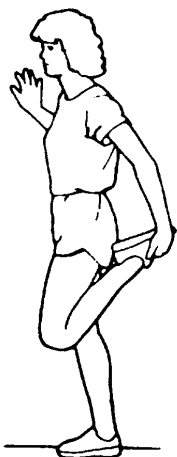
SKULDERLØFT

Løft din højre skulder mod dit øre i én puls. Løft derefter din venstre skulder op i én puls, mens du sænker din højre skulder.



SIDEUDSTRÆKNINGER

Åbn dine arme til siden og løft dem, indtil de er over dit hoved. Ræk din højre arm så langt mod loftet som muligt i én optælling. Gentag denne handling med din venstre arm.

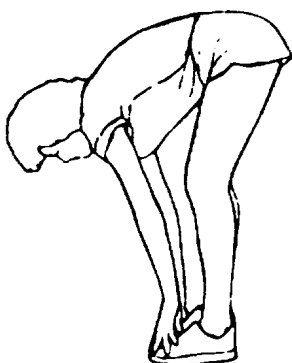


QUADRICEPS-UDSTÆKNING

Hold den ene hånd mod en væg for at holde balancen, ræk bag dig og træk din højre fod op. Før din hæl så tæt på din balde som muligt. Hold i 15 point og gentag med venstre fod.

UDSTRÆKNING PÅ INDRE LÅR

Sid med fodsålerne samlet og knæene pegende udad. Træk dine fødder så tæt på din lyske som muligt. Pres forsigtigt dine knæ mod gulvet. Hold i 15 point.

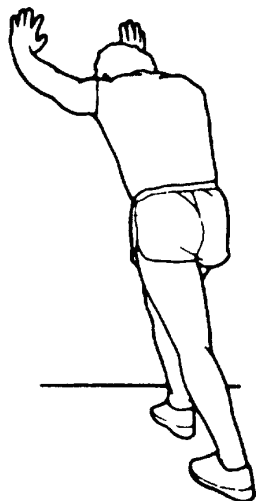
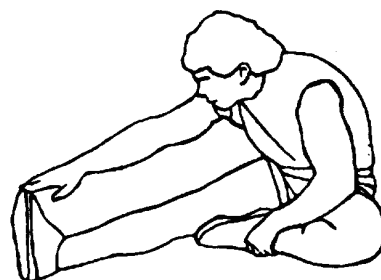


TÅBERØRINGER

Bøj langsomt fremad fra taljen, og lad din ryg og skuldre slappe af, mens du strækker dig mod dine tæer. Ræk så langt du kan, og hold i 15 point.

HAMSTRING-UDSTRÆKNINGER

Stræk dit højre ben. Hvil din venstre fodsål mod din højre inderside af låret. Stræk mod din tå så langt som muligt. Hold i 15 trin. Slap af og gentag derefter med venstre ben.



LÆG-/ACHILLES-UDSTRÆKNING

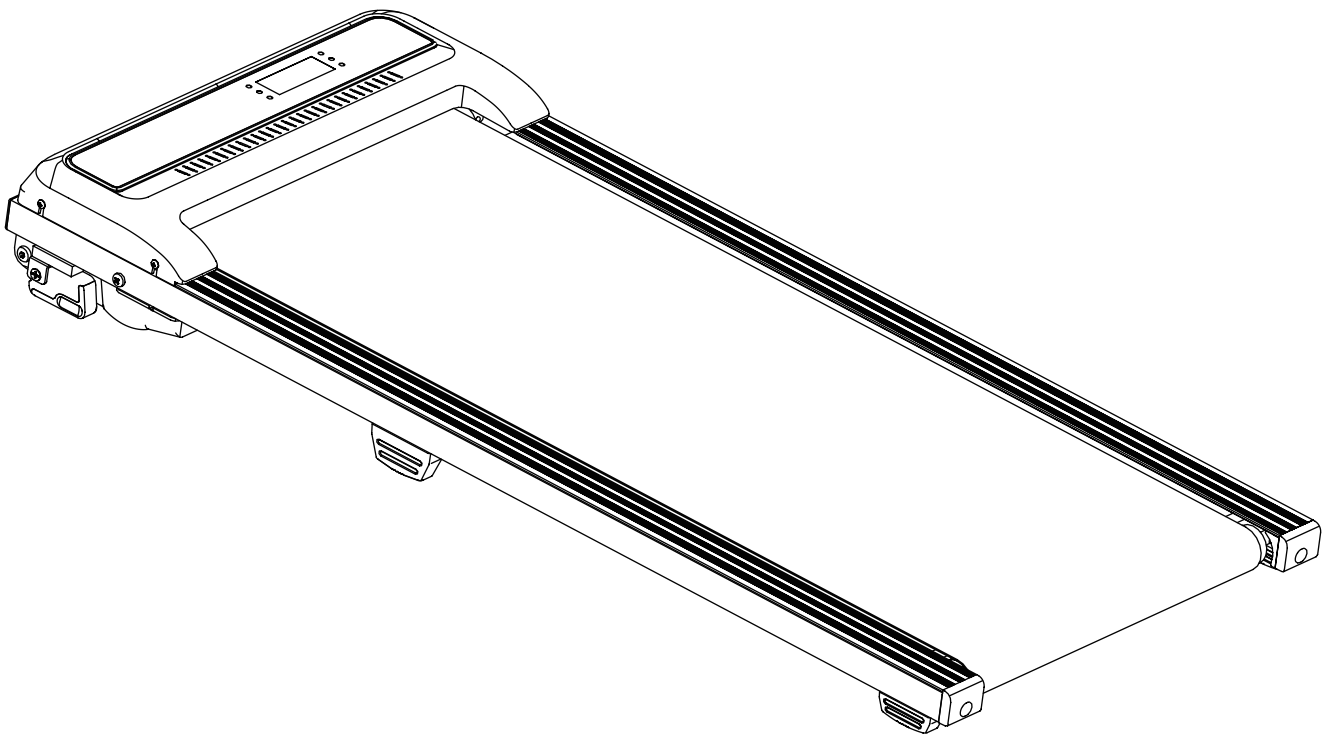
Læn dig op ad en væg med højre ben foran venstre og armene fremad. Hold venstre ben strakt og højre fod på gulvet; bøj derefter højre ben og læn dig fremad ved at bevæge dine hofter mod væggen. Hold, og gentag derefter på den anden side i 15 trin.

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

Manual of

ASG Nordic Walk

ASG4656



OWNER'S MANUAL

IMPORTANT: Read all instructions carefully before using this product. Retain this owner's manual for future reference.

The specifications of this product may vary from this photo and are subject to change without prior notice.

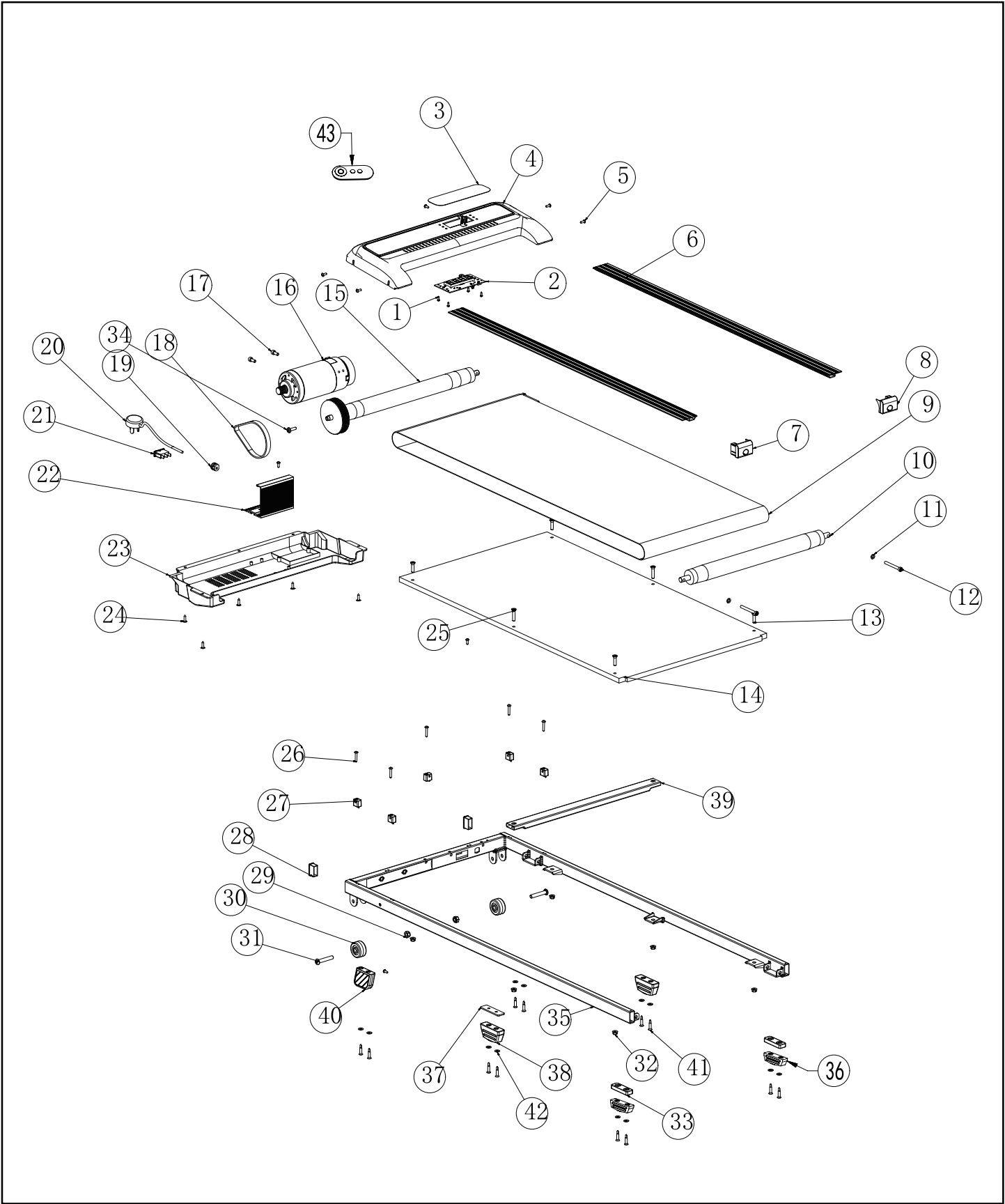
Warning & Safety Information

1. Be sure to read the manual carefully before attempting to assemble or use the treadmill.
2. The treadmill should be placed on a firm, level surface.
3. The treadmill is intended for indoor use only. It should not be used outdoors.
4. Do not place the treadmill on a deep, thick carpet, as air must be able to circulate underneath.
5. Always wear proper clothing when using the treadmill. Do not wear loose or long clothing, as it can get caught in the moving belt.
6. Always wear proper footwear.
7. Do not stand on the treadmill before using it. Place your feet on either side of the treadmill belt, and when the motor starts, step onto the treadmill. Do not step on the belt if the treadmill is at full speed.
8. Before walking on the treadmill, make sure the emergency lanyard is attached to you. If the emergency magnet detaches from the control panel, the treadmill will stop.
9. Do not allow children or pets near the treadmill when it is in use.
10. Children and the elderly should only use the treadmill under adult supervision.
11. Always unplug the Power Electric Treadmill from the electrical outlet when not in use.
12. Clean the Power Electric Treadmill regularly after use. Remove dust and sweat from the handles and the treadmill. Use a mild soap and water solution to clean the treadmill. **NEVER USE A HARSH DETERGENT.**
13. When the treadmill is not in use for a long time, fold it up and store it in a clean, dry place.
14. If any part of the power cord or plug is loose or frayed, do not use the treadmill and have the problem checked by a qualified electrician.
15. The treadmill is not a toy and is not intended for use by persons (including children) with physical or mental disabilities. The treadmill should not be used by anyone who has not read and understood the manual.
16. If the user has a history of medical conditions, they should consult a physician before use.
17. Never place the treadmill with the motor housing facing down after lubrication or during storage. This may damage the motor.

Warning!

The device cannot be moved without the power cord being pulled out.

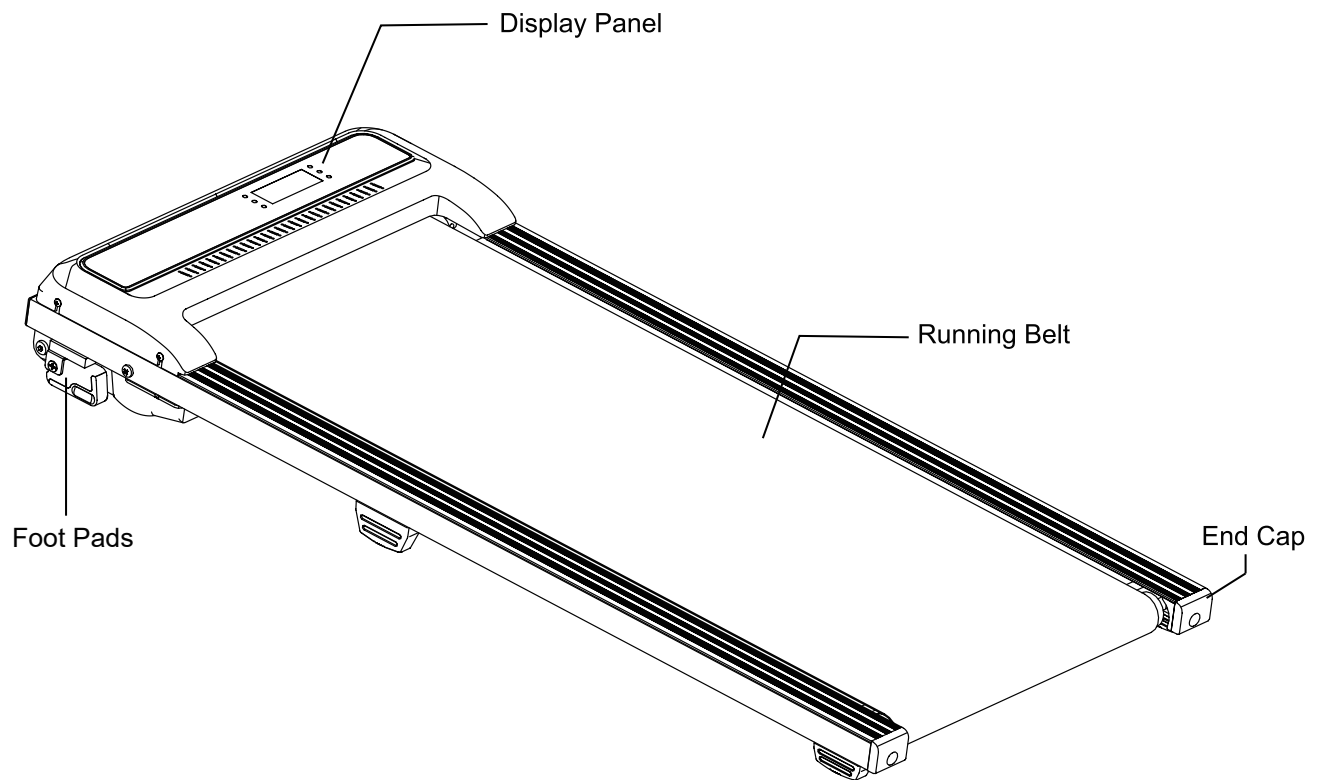
OVERVIEW DRAWING



PARTS LIST

Item No.	Description	Qty	Remarks
1	Cross recess pan head self-tapping screw	4	ST3*8
2	Display PCB	1	
3	Sticker	1	
4	Motor cover (up)	1	
5	Flat head self-tapping screw	8	ST4*12
6	Edge strip	2	
7	Left rear trim cover	1	
8	Right rear trim cover	1	
9	Running belt	1	2028*380*T1.4mm
10	Rear roller assembly	1	
11	Flat washer	3	φ6*14
12	Hex socket screw	3	M6*55
13	Cross-head flat-head machine screw	4	M6*25
14	Running board	1	
15	Front roller component	1	
16	Motor	1	
17	Hex socket screw	2	M6*14
18	Motor belt	1	5PJ338/133J
19	Power cord clip	1	SB6N-4
20	Power cord	1	
21	Switch with light	1	RS606-101N011CR1B-3A
22	Motor PCB	1	
23	Motor lower cover	1	
24	Cross-head pan-head countersunk screw	5	ST4.2*13
25	Cross-head flat-head machine screw	2	M6*35
26	Cross-slot pan head self-tapping screw	5	ST4.2*25
27	Motor cover fixing block	5	
28	Square tube plug	2	
29	Lock nut	2	M8
30	Caster	2	φ38*φ8.4*T21mm
31	Hexagon head screw with a semi-round head	2	M8*40
32	Flange nut	6	M6
33	Gasket Block	2	
34	Machine screw	1	M6x20
35	Frame welding	1	
36	Rear foot pad	2	59.9*19.9*20mm
37	Shim	2	20*68*T2.75
38	Front foot pad	2	67.9*19.9*29.5mm
39	Wooden board reinforcement block	1	15*30*t1.2*448
40	Foot mat	2	65.3*46.8*15
41	Cross-head self-tapping screws	12	ST5x25
42	Flat washer	12	φ6x12x0.8
43	Remote Control	1	

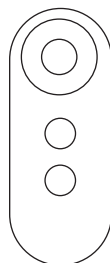
Parts List



Accessories



Allen Key



Remote Control

Control Panel



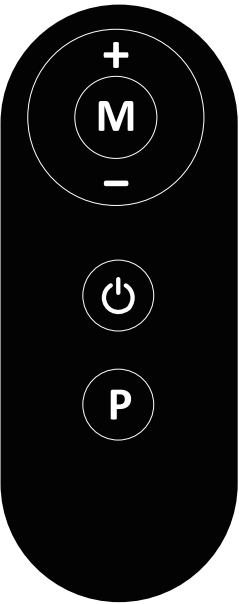
DISPLAY FUNCTIONS:

SPEED: Displays the current speed from the minimum 1.0 km/h to the maximum 6.0 km/h.

TIME: Displays your elapsed workout time in minutes and seconds.

DISTANCE: Displays the accumulative distance travelled during workout.

CALORIES: Displays the total calories burned during your workout.



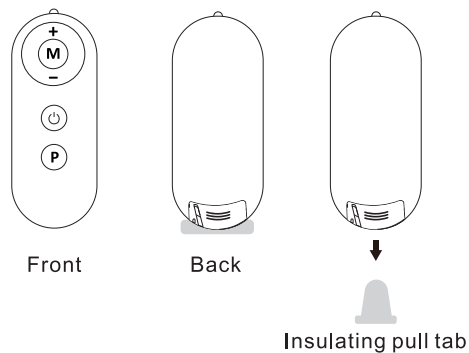
FUNCTION BUTTONS:

-  : Press the button to start/stop training on different training mode immediately.
-  : Press the button to select the pre-set training program (P01-P06) mode before training.
-  : Press the button to switch the display.
-  : Press the button to make upward adjustments for the speed.
-  : Press the button to make backward adjustments for the speed.

PORG	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	2.0	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	2.0	1.0	2.0	3.0	2.0
P2	2.0	2.0	3.0	3.0	4.0	4.0	5.0	5.0	6.0	6.0	5.0	5.0	4.0	4.0	3.0	3.0	2.0	2.0	3.0	3.0
P3	1.0	2.0	3.0	2.0	3.0	4.0	3.0	4.0	5.0	4.0	5.0	6.0	5.0	4.0	5.0	4.0	3.0	4.0	3.0	2.0
P4	2.0	3.0	3.0	4.0	3.0	4.0	4.0	5.0	4.0	5.0	5.0	6.0	5.0	6.0	6.0	5.0	4.0	3.0	2.0	1.0
P5	2.0	2.0	3.0	4.0	5.0	6.0	6.0	5.0	4.0	3.0	3.0	2.0	3.0	4.0	4.0	5.0	6.0	5.0	4.0	3.0
P6	1.0	2.0	3.0	3.0	3.0	4.0	5.0	6.0	6.0	6.0	5.0	4.0	3.0	2.0	2.0	2.0	3.0	4.0	3.0	2.0

REMOTE CONTROL

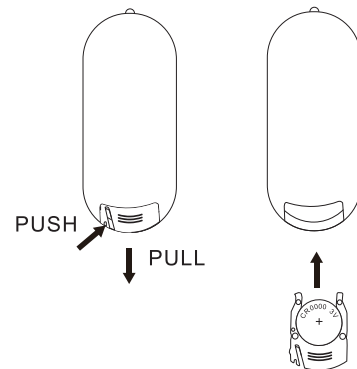
REMOVE THE INSULATING PULL TAB BEFORE USE



REPLACE BATTERY

STEP 1 : Push then pull to remove the battery holder.

STEP 2 : Remove the old battery and insert the new battery.



LUBRICATION

Lubricating under the running belt will ensure superior performance and extend its life expectancy. After the first 25 hours of use (or 2-3 months) apply some lubricant, and repeat for every following 50 hours of use (or 5-8 months).

How to check running belt for proper lubrication

Lift one side of the running belt and feel the top surface of the running deck.

If the surface is slick to the touch, then no further lubrication is required.

If the surface is dry to the touch, apply some lubricant.

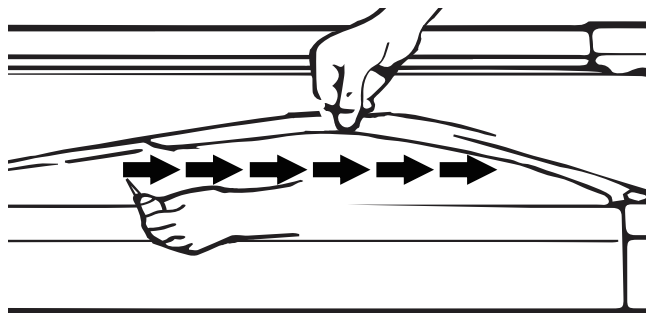
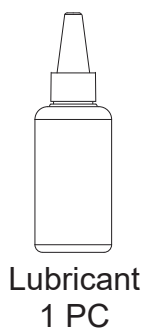
How to apply lubricant

Lift one side of running belt.

Pour some lubricant under the **centre** of the running belt on the top surface of the **running deck**.

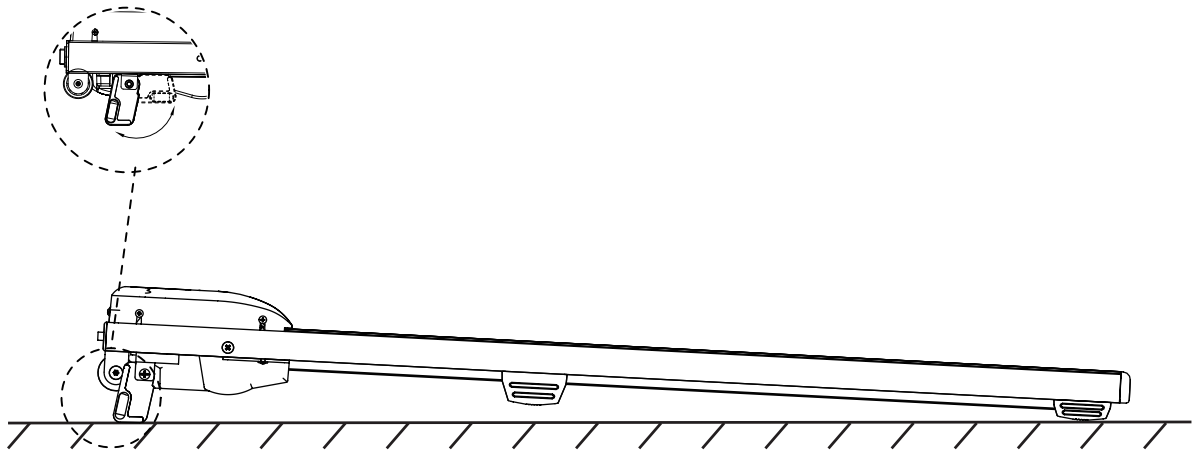
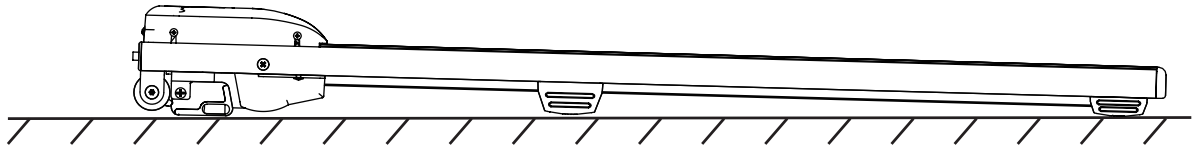
Run on the treadmill at a slow speed for 3 to 5 minutes to evenly distribute lubricant.

NOTE: DO NOT over lubricate running deck. Any excess lubricant that comes out should be wiped off.



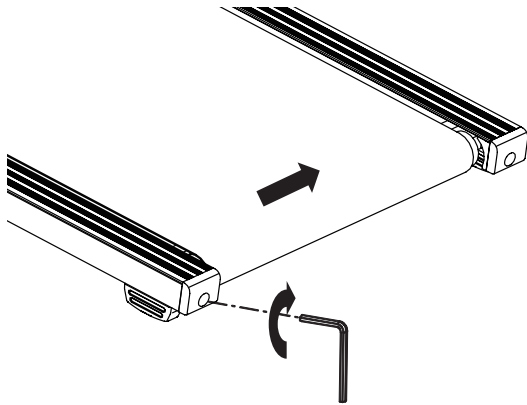
INSTRUCTIONS FOR INCLINE

The unique foldable incline options that provides users of ability to increasing the intensity of exercise, you saw commensurate increases in fitness.



BELT ADJUSTMENT

The running belt is pre-adjusted to the running deck at the factory, but after prolonged use it can stretch and require readjustment. To adjust the belt, turn on the main power switch of the treadmill and let the belt run at a speed of 4.0-6.0 km/h. Use the Allen Wrench provided to turn the rear roller adjustment bolts in order to centre the belt. If the running belt is shifting to the left, turn the left adjustment bolt 1/4 turn clockwise, and the running belt should start to correct itself.

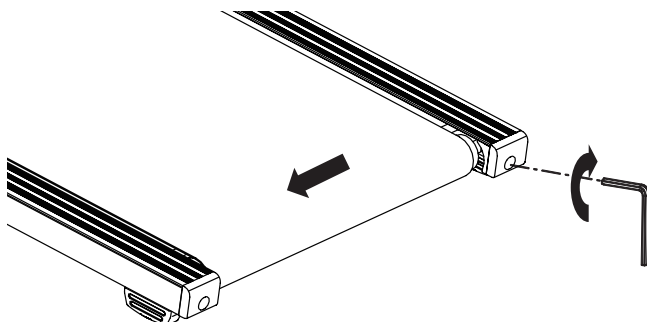


Tool:



Allen Wrench

If the running belt is shifting to the right, then turn the right adjustment bolt 1/4 turn clockwise, and the belt should start to correct itself. Keep turning the adjustment bolts until the running belt is properly centered.

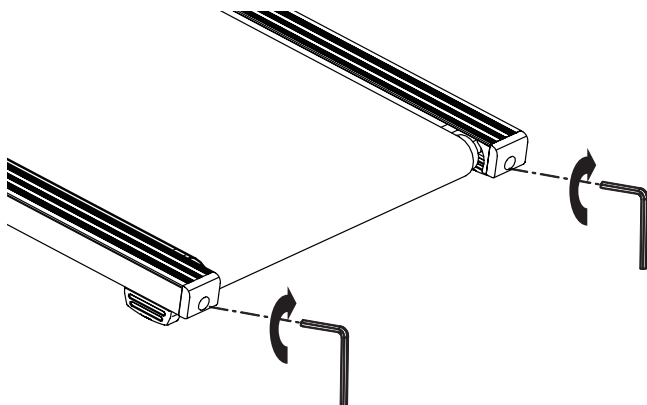


Tool:



Allen Wrench

If the running belt is slipping during use, turn off and unplug the treadmill. Using the Allen Wrench provided, turn both left and right rear roller adjustment bolts 1/4 turn clockwise, then turn the main power switch back on and run the treadmill at a speed of 4.0-6.0 km/h. Run on to the running belt to determine if the belt is still slipping. Repeat this procedure until the belt no longer slips.



Tool:



Allen Wrench

CARE, MAINTENANCE & TROUBLESHOOTING GUIDE

WARNING: To prevent electrical shock, please turn off and unplug the treadmill before cleaning or performing routine maintenance.

WARNING: Always check the wear and tear components like spring knob and running belt to prevent injury.

CLEANING

After each exercise, ensure that the unit is wiped down and any sweat is removed from the unit.

The treadmill can be cleaned with a soft cloth and mild detergent. Do not use abrasives or solvents. Be careful not to get excessive moisture on the display panel as this might damage the unit and create an electrical hazard.

Please keep the treadmill, especially the computer console, out of direct sunlight to prevent damage to the screen.

STORAGE

Store the treadmill in a clean and dry indoor environment. Never leave or use the unit outdoors. Ensure the master power switch is off and the power cord is un-plugged from wall outlet.

TROUBLESHOOTING GUIDE

Problem	Potential Causes	Corrections
Treadmill will not start.	1. Treadmill not plugged in. 2. Circuit breaker in the house has been tripped. 3. Treadmill circuit breaker has been tripped.	1. Plug the power cord into a wall outlet. 2. Reset the circuit breaker, or call an electrician to replace the circuit breaker. 3. Wait 5 minutes and then try to restart the treadmill.
Belt slips.	Belt not tight enough.	Adjust belt tension.
Belt hesitates when stepped on.	1. Not enough lubrication applied onto the running deck. 2. Belt is too tight.	1. Apply lubricant. 2. Adjust belt tension.
Belt is not centred.	Running belt tension not even across the rear roller.	Centre the belt.

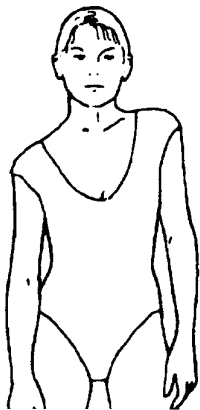
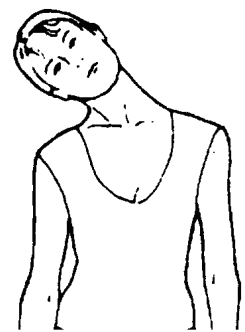
WARM UP AND COOL DOWN ROUTINE

The **WARM-UP** is an important part of any workout. The purpose of warming up is to prepare your body for exercise and to minimize injuries. Warm up for two to five minutes before aerobic exercising. It should begin every session to prepare your body for more strenuous exercise by heating up and stretching your muscles, increasing your circulation and pulse rate, and delivering more oxygen to your muscles.

COOL DOWN at the end of your workout, repeat these exercises to reduce soreness in tired muscles. The purpose of cooling down is to return the body to its resting state at the end of each exercise session. A proper cool-down slowly lowers your heart rate and allows blood to return to the heart.

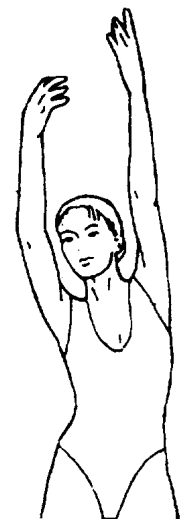
HEAD ROLLS

Rotate your head to the right for one count, you should feel a stretching sensation up the left side of your neck. Then rotate your head back for one count, stretching your chin to the ceiling and letting your mouth open. Rotate your head to the left for one count, then drop your head to your chest for one count.



SHOULDER LIFTS

Lift your right shoulder toward your ear for one count. Then lift your left shoulder up for one count as you lower your right shoulder.



SIDE STRETCHES

Open your arms to the side and lift them until they are over your head. Reach your right arm as far toward the ceiling as you can for one count. Repeat this action with your left arm.

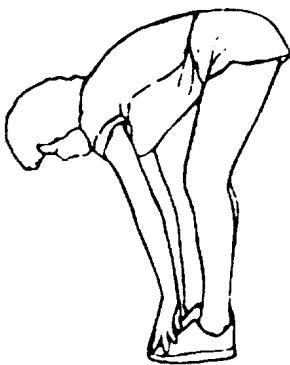


QUADRICEPS STRETCH

With one hand against a wall for balance, reach behind you and pull your right foot up. Bring your heel as close to your buttocks as possible. Hold for 15 counts and repeat with left foot.

INNER THIGH STRETCH

Sit with the soles of your feet together and your knees pointing outward. Pull your feet as close to your groin as possible. Gently push your knees toward the floor. Hold for 15 counts.

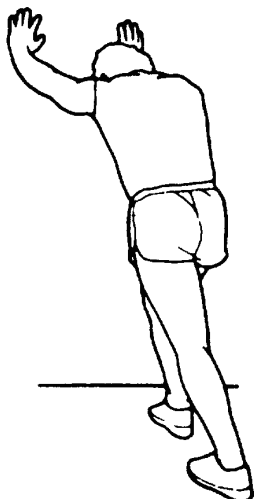
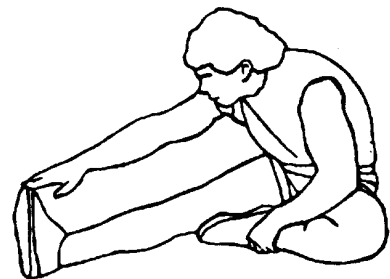


TOE TOUCHES

Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you stretch toward your toes. Reach as far as you can and hold for 15 counts.

HAMSTRING STRETCHES

Extend your right leg. Rest the sole of your left foot against your right inner thigh. Stretch toward your toe as far as possible. Hold for 15 counts. Relax and then repeat with left leg.



CALF/ACHILLES STRETCH

Lean against a wall with your right leg in front of the left and your arms forward. Keep your left leg straight and the right foot on the floor; then bend the right leg and lean forward by moving your hips toward the wall. Hold, then repeat on the other side for 15 counts.

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