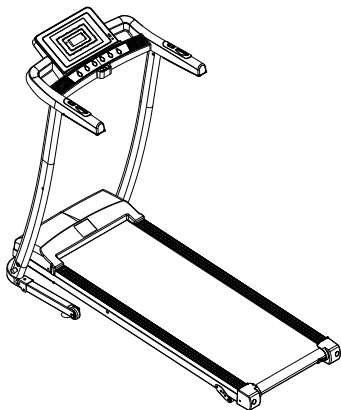


LÖPBAND ANVÄNDARMANUAL



Vänligen läs denna manual noggrant innan du använder
produkten och spara den

1. KATALOG

Nummer	Innehåll
1	Katalog
2	Säkerhetsinstruktion
3	Förpackningsspecifikationer
4	Monteringsanvisningar
5	Instruktioner för elektronisk styrning
6	Underhållsanvisningar
7	Fel och felsökningar
8	Garanti
9	Träningsråd
10	Uppvärmning

Tack för att du valt detta löpband för hemmabruk, tillverkat i Kina.

Våra produkter förbättrar din hälsa. Ju mer du bekantar dig med löpbandet, desto enklare blir det att använda, så läs denna manual noggrant innan användning.

Alla delar av maskinen är tillverkade av högkvalitativa material och har genomgått noggranna tester för att säkerställa bästa kvalitet. I manualen får du rätt vägledning för montering, användning och underhåll av maskinen.

Tack för att du använder vårt löpband!

2.Säkerhetsinstruktioner

När vi designade och tillverkade detta löpband tog vi hänsyn till många säkerhetsaspekter. För att säkerställa din säkerhet, vänligen läs igenom alla delar av denna manual noggrant innan användning. Vi ansvarar inte för konsekvenser av felaktig användning.



RISK

Använd inte pulsmätaren tillsammans med andra trådlösa pulsmätningssenheter – detta kan orsaka elektriska störningar.



WARNING

Följ instruktionerna nedan för att undvika skador på dig själv eller andra:

1. Innan du använder löpbandet, kontrollera att det är korrekt jordat för att undvika olyckor och fara.
2. När du springer, fäst den röda **säkerhetsnyckeln** på kläderna. Vid nödläge kan nyckeln dras loss för att stoppa maskinen direkt.
3.
 - a) Rådgör med din läkare innan du börjar träna.
 - b) Bär lämpliga träningskläder (spring inte i mjuka skor – sköter kan fastna i motorn och styrsystemet och orsaka fel).
 - c) Håll rummet rent: smuts kan annars sugas in i löpbandet och orsaka funktionsfel.
 - d) Användarens vikt får inte överstiga **100 kg**.
4. Endast en person får använda produkten åt gången. Låt inte barn eller husdjur leka runt maskinen.
5. När löpbandet är uppfällt ska avståndet till väggar och möbler vara minst **100 cm framåt och åt sidorna** samt **200 cm bakom**.
6. Använd inte maskinen om strömsladden är skadad.
7. Använd inte löpbandet om det är trasigt – kontakta återförsäljaren för service.

8. Rör inte maskinens rörliga delar med händerna.
9. Tryck inte in föremål i maskinen. Produkten är endast avsedd för **inomhusbruk** och får inte användas utomhus eller på gym.
10. Placera löpbandet på en plan och ren yta med bra ventilation. Använd inte nära vatten eller eld.
11. Använd handtagen när du stiger på eller av. Kliv inte av innan maskinen har stannat helt. Vid nödläge: dra ut säkerhetsnyckeln.
12. Använd inte löpbandet tillsammans med syrgasutrustning eller i närheten av sprayprodukter.
13. Installera inte tillbehör som inte är original från tillverkaren.
14. Alla delar måste hållas stadigt fastsatta.
15. Stäng alltid av strömmen och dra ur kontakten efter användning.

3. Förpackningsspecifikationer

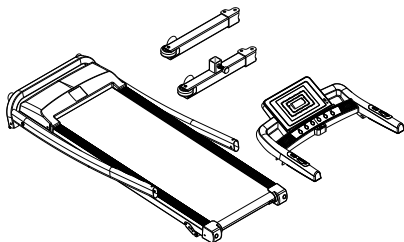
Serie nr.	DEL	
1	Huvudram	
2	Skärmplatta	
3	Vänster bottenrör	
4	Höger bottenrör	
5	Manual	
6	Verktyg	

Skruvpåse

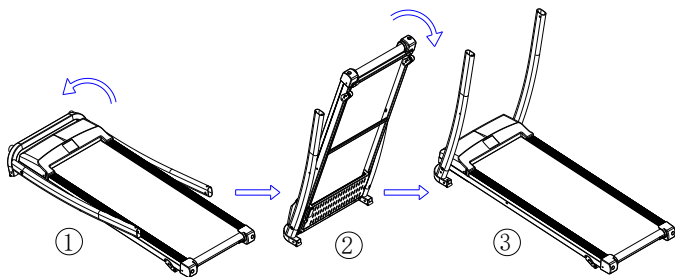
Serie nr.	DEL	Antal
A	Säkerhetsnyckel	1
B	Insexnyckel 6mm	1
C	Smörjolja	1
D	M8*16 Halvrund insexskruv	4
E	M8 Bricka	10
G	M8 Låstmutter	4
H	Fastnyckel	1
I	Insexnyckel 5mm	1
J	M8*50 Halvrund insexskruv	6
K	Sprint/låsbolt	1
L	M8 Kåpmutter	2

4. Monteringsanvisningar

Steg 1: Lyft upp huvudramen och konsolstativet ur kartongen och ta bort spännbandet från ramen.



Steg 2: Fäll ut ramen: Ställ först upp maskinen i pilens riktning (se figur 1) och lägg sedan försiktigt ner ramen på golvet i pilens riktning (se figur 2 och 3).

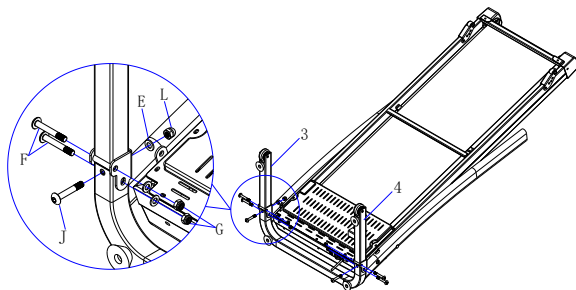


Steg 3: För in bottenrören i bottenramen i pilens riktning. Fäst sedan med **J# halvrunda insexskruvar (4 st)**, **G# låsmuttrar (4 st)** och **E# brickor (4 st)** i bottenramen.

Sätt därefter in **J# halvrunda insexskruvar (2 st)** från bottenramen och fäst kantprofilen med hjälp av **E# brickor (2 st)** och **L# kåpmuttrar (2 st)**.

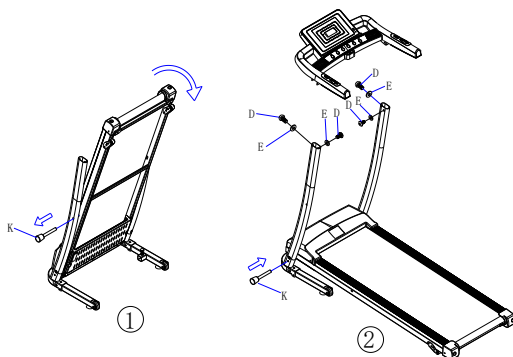
Sätt in **K# sprinten** i hålet på den främre plåten av löpytans bottenram (se figur).

OBS: Här krävs **I# 5 mm insexnyckel** och **H# fast nyckel**.

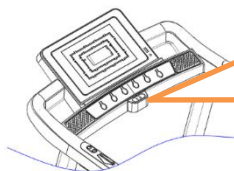


Steg 4: Sätt först in konsolstativet i kolonnen i pilens riktning och fäst sedan stativet med **E# M8 brickor (4 st)** och **D# M8×16 skruvar (4 st)** (se figur).

OBS: Här krävs **B# 6 mm insexnyckel**.



Steg 4: Sätt först in konsolstativet i kolonnen i pilens riktning och fäst sedan stativet med E# M8 brickor (4 st) och D# M8×16 skruvar (4 st) (se figur). **OBS:** Här krävs B# 6 mm insexnyckel.



Säkerhetsnyckel: Placera magnetänden vid instrumentets märkning

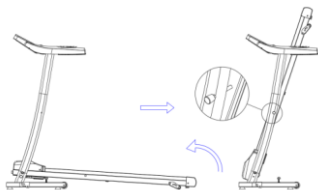
Nödstop: När säkerhetsnyckeln dras ur bryts strömmen till motorn direkt (svagströmmen är fortfarande på). Detta styrs inte av programvaran.

☞ För din säkerhet: använd alltid säkerhetsnyckeln under träning!

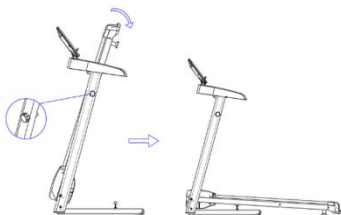
Observera: När du har försäkrat dig om att all montering är utförd enligt ovanstående anvisningar, ska samtliga skruvar dras åt jämnt och

kontrolleras så att inga saknas innan löpbandet ansluts till strömförsörjningen.

Steg 5: Hopfällning av produkten: När du behöver transportera löpbandet eller inte använda det under en längre tid, fäll ihop det enligt figuren: Håll i den bakre delen av löpytan med ena handen och lyft långsamt uppåt i pilens riktning tills löpytan är nästan parallell med pelaren. Använd den andra handen för att sätta in **K# sprinten** från ena sidan av pelaren och säkerställ att sprinten går in i fällhålet på löpytans sida..

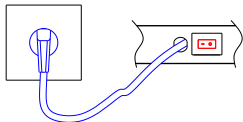


Uppfällning av produkten: Dra ut **K# sprinten** från pelaren med handen och sänk därefter försiktigt ner löpytan tills den ligger mot golvet. Sätt sedan tillbaka **K# sprinten** i hålet i järnplåten på löpytans framsida.



5. Instruktioner för elektronisk styrning

Anslut strömmen och slå på strömbrytaren (röd). Vänta tills skärmen tänds och startmenyn visas.

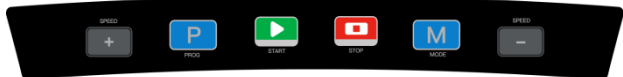


Säkerhetsnyckel:

Säkerhetsnyckeln måste placeras i säkerhetsfacket på konsolen innan löpbandet kan starta. Kläm fast nyckelns clip på dina kläder. Vid nödläge drar du ut nyckeln för att stoppa motorn direkt. För att fortsätta, sätt tillbaka nyckeln. Vid alla tillfällen: ta bort säkerhetsnyckeln för att stoppa löpbandet helt.

System operation:

3. Skärmens utseende:



4. Uppstart

normal start sker efter en nedräkning på 3 sekunder.

5. Antal program

3 manuella och 12 automatiska program finns.

6. Säkerhetsnyckelns funktion:

Om nyckeln dras ur stannar löpbandet snabbt, displayen visar **E07** och ett tickande larm hörs. När nyckeln sätts tillbaka nollställs alla värden.

7. Keys function

7.1 Start och stopp knapp:

Start = tryck när maskinen står still, hastighet visas som "1 km" och bandet startar.

Stop = tryck under drift, bandet stannar och data nollställs. Återgår till manuellt läge.

(Både start och stop finns på handtagen)

7.2 Programknappar:

I standbyläge kan du välja mellan manuellt läge och program P1–P12.

7.3 Mode-knapp:

I standbyläge kan du växla mellan 3 nedräkningslägen: tid, distans, kalorier. Justera värdena med +/- knapparna. Tryck *Start* för att börja.

7.4 Hastighet – plus/minus knapp:

Justera inställningarna eller ändra hastigheten under träning. Steg = 0,1 km. Håll in knappen >2 sek för snabbare ändring. (Finns även på handtagen).

8. Displayfunktioner

8.1 Hastighets display

Visar aktuell hastighet.

8.2 Tidsvisning

Den förflutna tiden i manuellt läge, eller återstående tid i nedräkningsläge och programläge.

8.3 Distansanvisning

Visar den ackumulerade distansen i manuellt läge och programläge, eller nedräknad distans i nedräkningsläge.

8.4 Kalorivisning

Visar antalet förbrukade kalorier i manuellt läge och programläge, eller nedräknade kalorier i nedräkningsläge.

9. Automatiskt program

Varje program består av 10 segment, där löptiden för varje segment är jämnt fördelad. Nedan följer en översikt över hastighetsmönstren för de 12 programmen..

Tidsschema Program		Inställd tid / 10 = Springtid per segment									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Hastighet	3	3	8	5	5	6	3	4	4	3
P2	Hastighet	3	3	4	4	5	6	5	8	8	4
P3	Hastighet	2	4	8	8	4	4	5	2	3	2
P4	Hastighet	3	3	5	4	2	6	5	4	3	3

P5	Hastighet	3	8	2	4	5	5	2	5	5	4
P6	Hastighet	2	8	5	4	4	3	2	3	3	3
P7	Hastighet	2	4	5	8	5	8	5	3	2	2
P8	Hastighet	2	4	4	4	5	6	5	3	8	2
P9	Hastighet	2	4	5	5	8	5	8	3	3	2
P10	Hastighet	2	5	5	5	3	2	5	2	4	3
P11	Hastighet	2	5	8	3	5	3	2	5	3	2
P12	Hastighet	2	3	5	8	4	8	3	8	5	3

10. Parameterinställning i de tre lägena

- **Tid:** Nedräkningen är som standard inställd på **10:00 minuter**.
Inställningsområde: **5:00 – 99:59 minuter**, steg: **1:00 minut**.
- **Kalorier:** Startvärdet är **50 kcal**. Inställningsområde: **20 – 990 kcal**, steg: **10 kcal**.
- **Distans:** Startvärdet är **1,0 km**. Inställningsområde: **1,0 – 99,9 km**, steg: **0,1 km**.

Cykelväxling: manuellt → tid → distans → kalorier..

11. När en nedräkningsparameter körs klart

Displayen visar **END** och ett larm ljuder i **0,5 sekunder varannan sekund** tills löpbandet stannar. Därefter återgår systemet till manuellt läge.

Endast **en parameter** kan användas som nedräkning åt gången. När du startar med en parameter i nedräkning, visas de andra parametrarna som **uppsat-räknande värden**.

12. Funktionsval

Följ nedanstående instruktioner beroende på vilka funktioner som ingår i din produkt:

- **Bluetooth-musikdelning** (endast för modeller med Bluetooth-funktion)
Slå på löpbandets strömbrytare. Sök manuellt efter Bluetooth-enheten (**DP**) med din mobiltelefon, välj enheten och klicka på *Anslut*. När anslutningen är klar kan musik från mobilen spelas upp via löpbandets inbyggda högtalare.
- **MP3-musikfunktion** (endast för modeller med MP3-funktion)
Anslut ena änden av ljudkabeln till telefonens uttag och den andra änden till löpbandets MP3-port. Starta sedan musik via mobilens programvara.
- **USB-funktion** (endast för modeller med USB-funktion)
Anslut ena änden av datakabeln till mobilen och den andra till löpbandets USB-port för att spela musik.

6. Underhållsanvisningar

Rätt underhåll gör att ditt löpband håller sig i bästa möjliga skick under lång tid. Felaktigt underhåll kan däremot skada eller förkorta produktens livslängd.

Varning: Dra alltid ur kontakten innan du rengör eller utför underhåll på löpbandet!

6.1 Rengör regelbundet från damm för att hålla delarna rena.

6.2 Efter varje användning, torka av displayen och övriga delar från svett och smuts med en ren handduk eller trasa. Var noga med att inte spillta vatten på de elektriska komponenterna eller under löpbandet

6.2 (forts.) Torka bort svettfläckar och smuts med en ren handduk eller trasa. Var noga med att inte få vatten på de elektriska komponenterna eller under löpbandet.

6.3 Placera löpbandet i en ren och torr miljö. Kontrollera alltid att strömmen är avstängd och kontakten utdragen.

6.4 För att underlätta förflyttning är löpbandet utrustat med hjul. Se till att alltid koppla bort strömmen och fälla ihop maskinen innan du flyttar den.

6.5 Kontrollera regelbundet att alla delar sitter ordentligt fast. Skadade delar måste omedelbart bytas ut.

6.6 För att bevara och förlänga löpbandets livslängd rekommenderas att du låter det vila i 10 minuter efter varje 30 minuters kontinuerlig användning.

6.7 Löpbandet är justerat redan från fabrik, men vid användning kommer bandet att sträckas. Detta kan leda till att bandet hamnar ur centrum och börjar gnida mot sidolister eller bakstycke, vilket kan orsaka skador. Detta är normalt vid användning.

Om bandet efter en tids användning slirar eller inte löper jämnt kan du justera bandets spänning för att förbättra funktioner.



Om löpbandet är för löst

Sätt in den medföljande insexnyckeln i justeringshålet på vänster fotlist och vrid **¼ varv medurs**. Gör sedan samma sak på höger sida, också **¼ varv medurs**. Observera att vänster och höger sida alltid ska justeras samtidigt, så att bandet spänns jämnt och inte drar snett.

Om bandet blir för hårt ska du istället justera båda sidor **moturs**.

Obs: Löpbandet får inte spännas för hårt. För hård spänning ökar trycket på fram- och bakrullar, vilket kan skada lagren, orsaka oljud eller andra problem. Justera endast så mycket att bandet inte slirar.

B. Justering av löpbandets centrering

När du springer belastas bandet ojämnt eftersom båda fötterna trycker olika hårt. Detta kan göra att bandet hamnar ur centrum. Detta är normalt och bandet brukar återgå till mitten när ingen står på det. Om det inte gör det behöver du själv centrera bandet:

1. Kör löpbandet utan belastning och ställ in hastigheten på **nivå 6**.
2. Observera avståndet mellan bandet och sidolisterna:
 - Om bandet drar åt **vänster**, vrid **vänster skruv ¼ varv medurs**.
 - Om bandet drar åt **höger**, vrid **höger skruv ¼ varv medurs**.
 - Om bandet fortfarande inte ligger i mitten, upprepa tills det gör det.
3. När bandet är centrerat, kör på hastighet 6 och kontrollera att bandet löper jämnt. Justera vid behov.

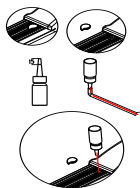
⚠ Varning: Dra aldrig åt rullarna för hårt – detta kan orsaka permanent skada på lagren!

6.8. Smörjolja

Löpbandet är smort redan från fabrik, men smörjningen bör kontrolleras regelbundet för att hålla löpbandet i bästa skick. Löpbandet måste smörjas **efter ett års användning eller 100 timmars drift**.

Efter varje **30 timmars användning eller 30 dagar**, kontrollera smörjningen när löpbandet står stilla:

- **Känns det oljigt:** ingen påfyllning behövs.
- **Känns det torrt:** fyll på smörjolja enligt anvisningarna nedan.



Så här fyller du på smörjolja:

Öppna smörjoljeluckan på löpbandets vänstra framsida.

Använd därefter en sax eller hobbykniv för att skära upp smörjoljeflaskan enligt det mått som anges i figuren. För sedan in den tunna pipen på smörjoljeflaskan i påfyllningsröret under löpytan och tryck försiktigt in oljan

enligt anvisningen. Var noga med att pipen sitter ordentligt i röret innan du börjar fylla på, så att ingen olja hamnar utanför.

7.Fel och felsökning

I. Skärmen visar felkod och lösningar:

Felkod	Beskrivning av fel	Åtgärd
E1	Kommunikationsfel: avvikelse mellan styrsystem och display vid uppstart.	Möjliga orsaker: kommunikationen mellan kontrollenheten och displayen är blockerad. Kontrollera kabelanslutningarna noggrant och se till att varje kontakt sitter i ordentligt. Kontrollera att displayen är korrekt ansluten till styrboxen, byt kabel om nödvändigt.
E2	Högt spänningsfel.	Möjliga orsaker: kontrollera motorledningen för skador eller bränd lukt. Byt motor vid behov.
E3	Ingen motor upptäckt.	Möjliga orsaker: kontrollera att motorledningen är korrekt ansluten. Återanslut motorledningen. Kontrollera om kabeln är skadad eller luktar bränt, byt motor vid behov.
E5	Överströmsskydd: Under drift upptäcker styrsystemet att likströmsmotorns ström är högre än det tillåtna värdet i mer än 3 sekunder.	Möjliga orsaker: Överbelastning eller fastnat löpband gör att motorn inte kan rotera och systemets skydd löser ut. Kontrollera motor (överström/bränd lukt) och byt vid behov, kontrollera styrenhet för skador samt säkerställ rätt matningsspänning.

E6	Explosionsskydd: Onormal matningsspänning eller motorfel kan leda till skador på drivmotorns kretsar.	Möjlig orsak: Kontrollera om matningsspänningen är under normal nivå (50). Testa igen med korrekt spänningsspecifikation. Kontrollera om styrenheten luktar bränt och byt vid behov. Kontrollera även att motorledningen är ansluten och återanslut den om nödvändigt.
E07	Säkerhetsbrytare inte aktiverad.	Sätt säkerhetsnyckeln på plats.

2. Vanliga problem och åtgärdsmetoder

11. Vissa eller alla knappar fungerar inte

- 1.1 Öppna höljet på displayen och kontrollera om knapparna fungerar normalt.
- 1.2 Kontrollera eller byt ut displaykortet.
- 1.3 Kontrollera om knappen fungerar normalt efter att strömmen återställts.

2. Displayen visar inget

Åtgärdsguide:

- 2.1 Kontrollera att inspänningen ligger inom tillåtet område.
- 2.2 Kontrollera att strömbrytaren på maskinen är påslagen.
- 2.3 Kontrollera om säkringen i vägguttaget har gått. Om den är trasig, byt till reservsäkring.
- 2.4 Kontrollera om styrenheten och LED-lampan är påslagna.
- 2.5 Kontrollera alla anslutningskablar.
- 2.6 Kontrollera eller byt ut displaykortet.
- 2.7 Kontrollera eller byt ut styrkortet (nedre kontrollkortet).

3. Andra problem och lösningar

- A. Löpbandet startar inte: Kontrollera att stickkontakten sitter i, att strömbrytaren är påslagen och att säkerhetsnyckeln sitter på plats.
- B. Löpbandet slirar: Justera löpbandets spänning enligt instruktionerna.
- C. Löpbandet går ur spår: Följ instruktionerna och justera löpbandet så att det hamnar i mitten.
- D. Onormala ljud under drift: Kontrollera att maskinens skruvar är åtdragna och att löpbandet är tillräckligt smort.

8. Garantivillkor

1. Garantins omfattning

Produkten omfattas av garanti vid korrekt användning och underhåll, samt normal användning utan mänskliga skador.

2. Följande omfattas inte av garantin

- A. Skador orsakade av missbruk, vårdslös användning, olycka eller obehörig modifiering.
- B. Skador orsakade av felaktig justering av löpband eller drivrem.
- C. Skador orsakade av bristande underhåll.
- D. Övriga felaktigheter och skador som därav uppstår.

3. Giltighet

Garantin gäller endast vid privat användning i hemmet. Den gäller inte för professionell träning, t.ex. på gym.

9. Träningsråd

Rådfråga din läkare innan du påbörjar ett träningsprogram. Följ alltid läkarens rekommendationer.

Sätt upp realistiska mål tillsammans med din läkare och starta träningsprogrammet gradvis.

Komplettera gärna med aerob träning såsom promenader, jogging, simning, dans eller cykling. Kontrollera alltid pulsen. Om du inte har en elektronisk pulsmätare, be din läkare visa hur du mäter pulsen vid handled eller hals. Ställ in mål-puls efter ålder och fysisk hälsa.

Drick rikligt med vatten under träningen för att undvika vätskebrist. Undvik kallt vatten eller kylda drycker – drick istället vatten i rumstemperatur.

10. Uppvärmning och nedvarvning

Ett lyckat träningsprogram ska alltid innehålla uppvärmning, konditionsträning och nedvarvning. Börja med två till tre pass per vecka och öka efter några månader till fyra–fem pass i veckan.

Uppvärmningen är en viktig del av träningen. Den förbereder kroppen på högre belastning genom att värma upp och tänja musklerna, förbättra blodcirkulationen, höja pulsen och öka syretillförseln till musklerna.

Efter konditionsträningen hjälper nedvarvning till att minska muskelvärk.

Vi rekommenderar följande uppvärmnings- och nedvarvningsövningar:
(här kan originalets övningar eller bilder läggas in)

.

1.Sträckning nedåt: Böj knäna lätt och luta överkroppen långsamt framåt. Slappna av i rygg och axlar och försök nå tårna med händerna. Håll positionen i 10–15 sekunder och slappna sedan av. Upprepa 3 gånger.	 Pic 1
2. Sensträckning: Sitt på en ren matta, sträck ut det ena benet och vik in det andra så att foten ligger mot insidan av det utsträckta benet. Försök nå tårna med handen. Håll i 10–15 sekunder och slappna sedan av. Upprepa 3 gånger per ben.	 Pic 2
3.Vad- och hälsstretch: Stöd dig mot en vägg med båda händerna eller stå med ena foten bakom den andra. Håll det bakre benet rakt, pressa hälen mot golvet och luta kroppen mot väggen. Håll i 10–15 sekunder och slappna sedan av. Upprepa 3 gånger per ben.	 Pic 3

4. Lårmuskelstretch (quadriceps):

Håll balansen med vänster hand mot t.ex. ett bord. För höger hand bakåt, greppa höger häl och dra den långsamt mot sätet tills du känner att framsidan av låret sträcks. Håll i 10–15 sekunder och slappna sedan av.



Pic 4

5. Skräddarmuskelstretch (insida lår):

Sitt med fotsulorna mot varandra och knäna utåt. Håll i fötterna med båda händerna och dra dem mot ljumsken. Håll i 10–15 sekunder och slappna sedan av. Upprepa 3 gånger.



Pic 5