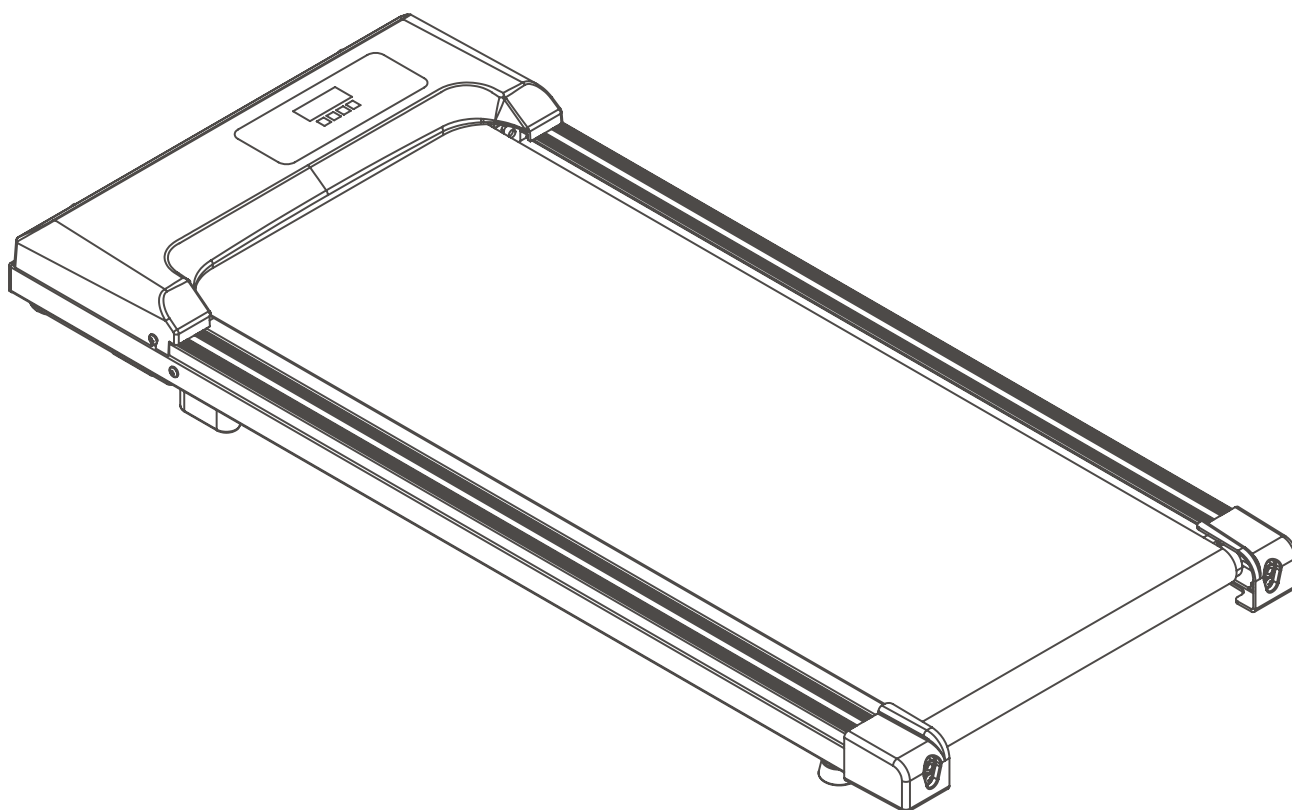


Gåband

Bruksanvisning

SKU: 101-7-6

SL-Q24



SÄKERHETSINFORMATION

FÖR ATT MINSKA RISKEN FÖR SKADOR, LÄS INSTRUKTIONERNA NOGGRANT INNAN ANVÄNDNING



- Endast avsedd för hemmabruk. Använd endast produkten i ett område med 1–2 meter fritt utrymme runt enheten. Använd inte enheten på mattor som är tjockare än 1,5 cm eller i närheten av vatten.
- Löparbandet är inte avsett för användning av barn eller personer med fysiska, sensoriska eller kognitiva funktionsnedsättningar.
- För att undvika skador, demontera inte maskinen utan tillverkarens vägledning.
- Produkten fungerar endast med eluttag med en spänning mellan 220 och 240 VAC. Om stickkontakten inte passar i dina uttag, försök inte använda produkten.
- Kontrollera alla delar före användning för att säkerställa att skruvar och muttrar inte är lösa.
- Håll fingrar borta från rörliga delar. Placera inte händer eller fötter under gåbandet. Håll barn och husdjur borta från löparbandet.
- Använd lämpliga träningskläder och sportskor när du använder löparbandet. Löst sittande eller stora kläder kan fastna i maskinen. Använd alltid säkerhetsklämman fäst i säkerhetsnyckeln på panelen under användning.
- Instabil strömförsörjning kan överbelasta kretsen. Anslut inte apparater med hög effekt, såsom en dator, till samma krets.
- Produkten får endast användas av en person åt gången.
- Placera inga föremål på maskinen. Stå inte direkt på bandet när maskinen är påslagen.
- Håll barn, husdjur och föremål borta från maskinen vid hopfällning och uppfällning. Starta inte maskinen när den är hopfälld.
- Dra alltid ur strömkabeln efter användning innan rengöring och underhåll.
- Använd endast tillverkarens tillbehör.
- Fukt och överhettning påverkar produktens funktion. Håll maskinen, motorn, strömkabeln och kontakten borta från vatten och höga temperaturer.
- Om löparbandet överhettas, avger rök eller luktar bränt under användning, sluta använda det omedelbart och kontakta kundtjänst för utbyte.
- Företaget ansvarar inte för skador som orsakas av felaktig användning.

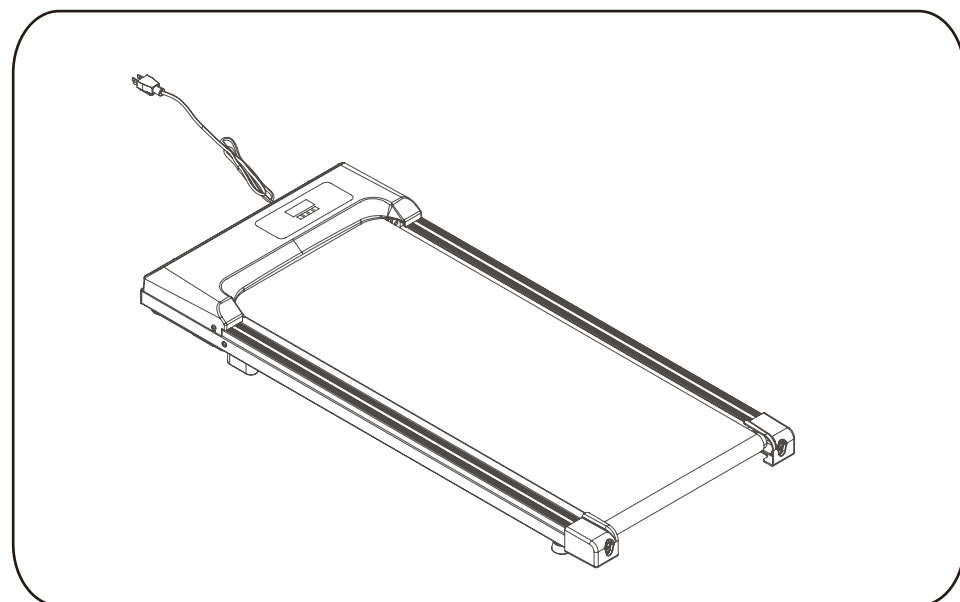
OBS:

Tillsätt 10 ml smörjmedel till löparbandet vid första användningen. Tillsätt smörjolja var tredje månad eller efter 160 km användning

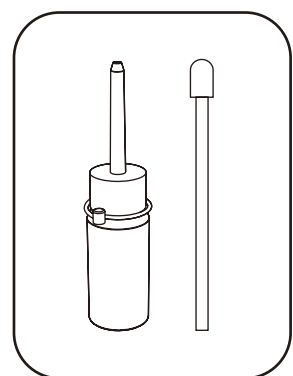
PRODUKTSPECIFIKATION

Produktkonfiguration	Teknisk data
Ingångsspänning	220~240 V
Frekvens	50 HZ
Hastighet	1-6 KM/H
Märkeffekt	480 W
Maximal användarvikt	120 KG

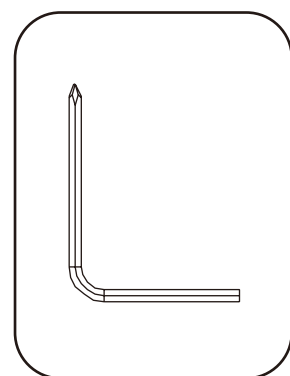
DELLISTA



GÅBAND × 1



SILIKONBASERAT SMÖRJMEDEL × 1



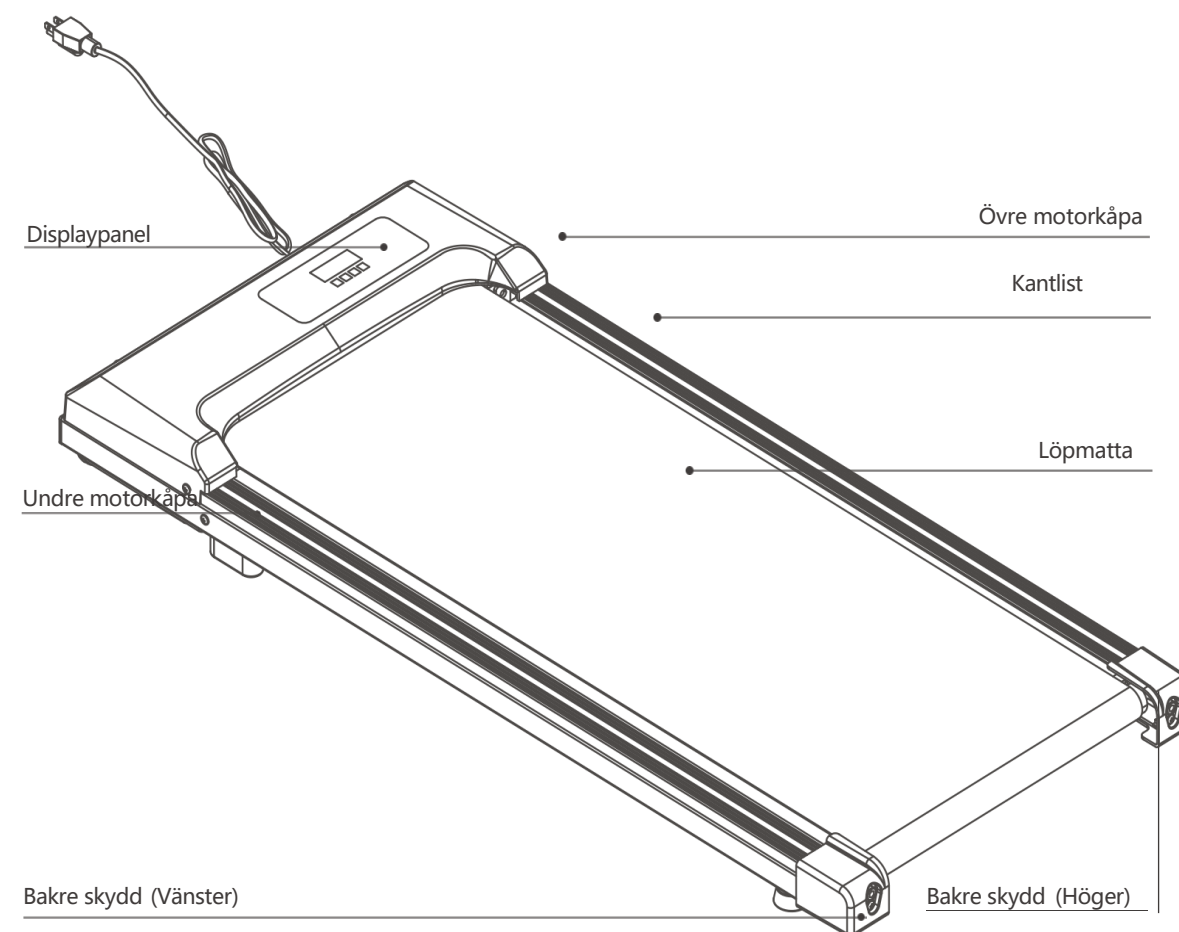
L INSEXNYCKEL × 1



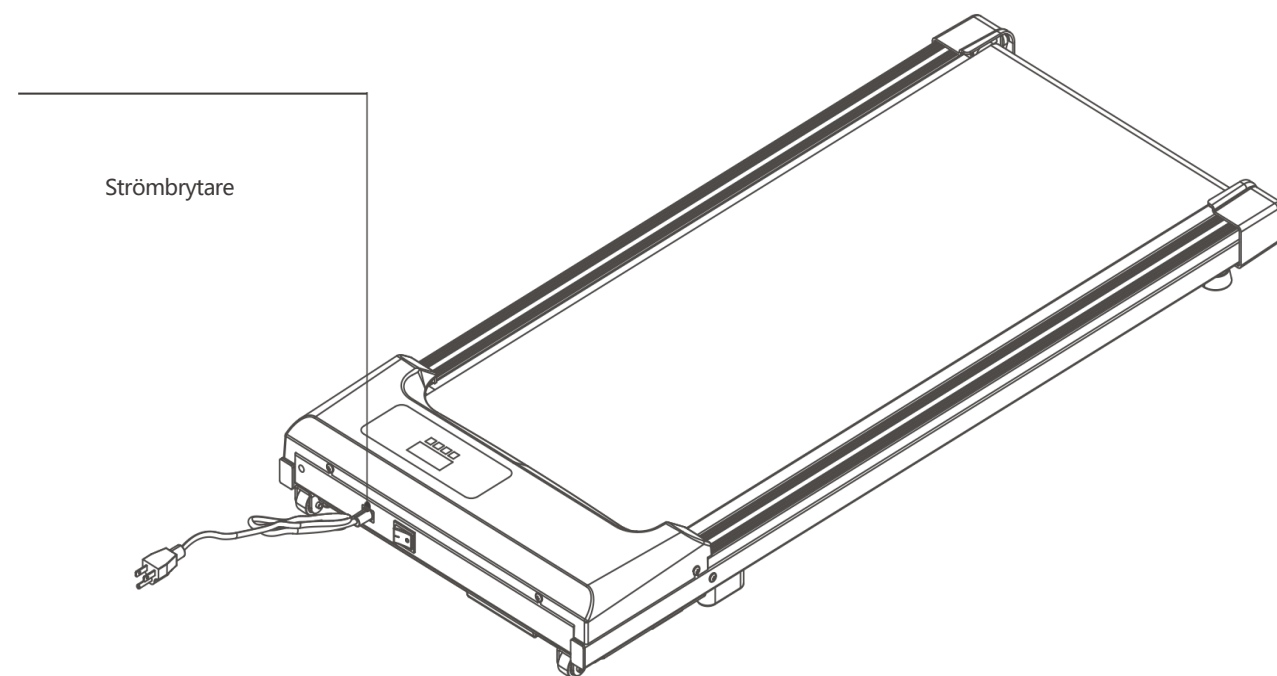
FJÄRRKONTROLL × 1

SERIE NR.	BESKRIVNING	KVANTITET	ENHET
1	GÅBAND	1	ST
2	SILIKONBASERAT SMÖRJMEDEL	1	ST
3	L INSEXNYCKEL	1	ST
4	FJÄRRKONTROLL	1	ST

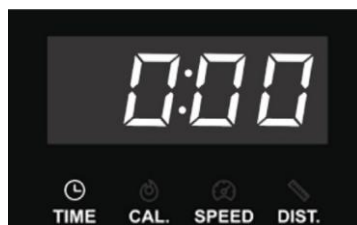
PRODUKTSTRUKTUR



Strömbrytare

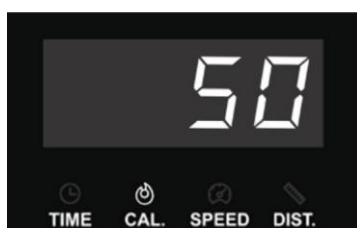


INSTRUKTIONER FÖR DISPLAYEN



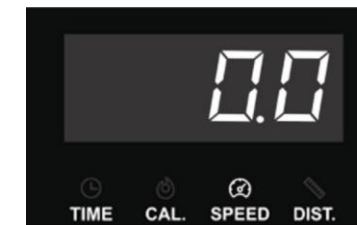
1. TID - fönstret har två visningslägen

- Standardläge: räknar från 00:00 till 99:59 och återställs till 0 när det når 99:59.
- Förinställt/anpassat läge: gör det möjligt för användaren att ställa in användningstid. Välj mellan 5 och 99:00 minuter. När nedräkningen når 0 stannar enheten långsamt och går in i standbyläge.



2. KALORIER – fönstret har två visningsläge

- Standard mode counts from 0 to 9999, and resets to 0 when it reaches 9999.
- The preset/custom mode allows user to set calorie value. Select from 20 to 990. Once countdown has reached 0, your device will slowly stop and enter standby mode.



- ### 3. SPEED - fönstret visar aktuell hastighet under användning, hastighetsintervallet är 1-6 km/h. I förinställt läge visas 12 förinställda program (P1–P12).



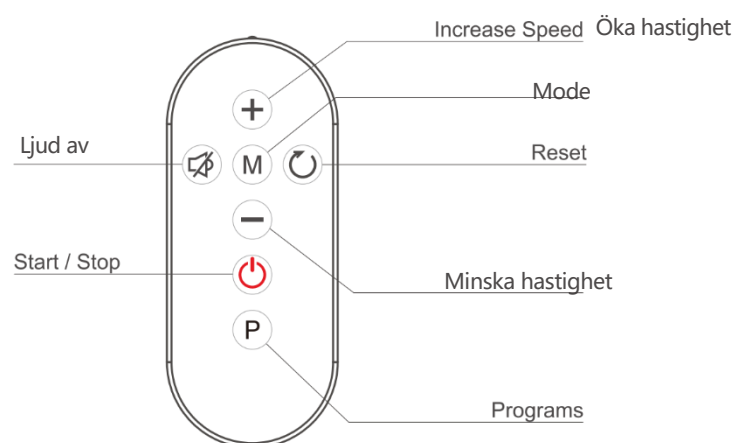
4. DISTANS – fönstret har två visningslägen

- Standardläge: distansen ökar från 0,0 till 99,9 km och återställs till 0 när den når 99,9.
- Förinställt/anpassat läge: distansen räknas ned från det inställda värdet (1,0–99,0 km) till 0. När displayen visar 0 stannar enheten långsamt och går in i standbyläge.

5. När enheten är igång växlar displayen mellan olika värden med 5 sekunders intervall. Tryck på "M" - knappen för att växla mellan cirkulerande visningsläge och fast visningsläge.

ANVISNINGAR FÖR FJÄRRKONTROLL

OBS: För att använda fjärrkontrollen måste du först upprätta en ny anslutning.



HUR DU UPPRÄTTAR EN NY ANSLUTNING

1. Se till att gåbandet är anslutet till strömkällan och påslaget.
2. Håll ned **M-knappen** och **P-knappen** på fjärrkontrollen samtidigt i 5 sekunder. Lampan på fjärrkontrollen börjar blinka när den går in i parkopplingsläge.
3. Fjärrkontrollen ansluts automatiskt till gåbandet efter några sekunder.

FJÄRRKONTROLLENS FUNKTIONER

Start/Stop-knapp:

Tryck på Start/Stop-knappen i standbyläge så startar gåbandet efter 3 sekunder. Standardhastigheten är 1,0 km/h.

Tryck på Start/Stop-knappen i förinställt/anpassat läge så startar gåbandet direkt med de förinställda värdena och börjar registrera data.

Tryck på Stop-knappen under användning så saktar gåbandet gradvis ner och går till pausläge.

I pausläge trycker du på Start-knappen så börjar gåbandet igen med det tidigare valda programmet.

+/- knappar:

Används för hastighetsjustering när enheten är i drift. Varje tryck ändrar hastigheten med 0,1 km/h. Håll knappen intryckt i mer än 0,5 sekunder för kontinuerlig ökning eller minskning av hastigheten. Kan även användas för att justera inställningar i förinställt/anpassat läge.

M-knapp:

Tryck på M-knappen i standbyläge för att växla till anpassat läge. Välj mellan tidsinställning (5:00–99:00), distansinställning (1–99 km) och kalorimål (20–990).

Tryck på M-knappen för att växla mellan cirkulerande visningsläge och fast visningsläge under användning.

Ljud av -knapp:

Tryck en gång på "Mute" för att stänga av ljudet. Tryck två gånger för att återaktivera ljudet.

Återställningsknapp:

Pausläge trycker du på Reset-knappen så saktar gåbandet gradvis ner och återgår till standbyläge.

P-knapp:

I standbyläge används P-knappen för att välja mellan 12 förinställda automatiska program (P01–P12).

De 12 förinställda programmen har följande hastigheter:

		SET TIME/20=RUNNING TIME FOR EACH SECTION																			
P1	SPEED	1.0	1.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	1.0	1.0	
P2	SPEED	1.0	2.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	2.0	1.0	1.0	2.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	2.0	1.0
P3	SPEED	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	4.0	4.0	3.0	3.0	2.0	1.0
P4	SPEED	1.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	1.0	1.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	1.0	1.0	3.0	4.0	5.0	4.0	2.0
P5	SPEED	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0	3.0	3.0	4.0	5.0	3.0	3.0	4.0	5.0	3.0	3.0	5.0	5.0	3.0	2.0	1.0
P6	SPEED	1.0	3.0	3.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	5.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	1.0
P7	SPEED	1.0	3.0	4.0	3.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	3.0	5.0	4.0	5.0	5.0	3.0	1.0
P8	SPEED	1.0	2.0	3.0	4.0	4.0	5.0	3.0	5.0	4.0	4.0	5.0	4.0	5.0	4.0	5.0	4.0	5.0	3.0	2.0	1.0
P9	SPEED	1.0	3.0	2.0	5.0	3.0	5.0	3.0	5.0	4.0	4.0	5.0	4.0	5.0	3.0	5.0	3.0	5.0	2.0	3.0	1.0
P10	SPEED	1.0	3.0	2.0	5.0	5.0	4.0	5.0	5.0	5.0	3.5	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	3.0	4.0	2.0	3.0	1.0
P11	SPEED	1.0	2.0	5.0	5.0	5.0	5.0	3.0	5.0	5.0	4.0	5.0	5.0	5.0	3.0	5.0	5.0	5.0	5.0	3.0	1.0
P12	SPEED	1.0	1.0	3.0	5.0	3.0	4.0	5.0	3.0	5.0	3.0	5.0	4.0	5.0	5.0	3.0	4.0	3.0	3.0	1.0	

ANVISNINGAR FÖR ANVÄNDNING AV GÅBAND

FÖRBEREDELSE INNAN ANVÄNDNING

1. Anslut strömkabeln.
2. Upprätta anslutning mellan gåbandet och fjärrkontrollen.
3. Slå på strömbrytaren på gåbandet och vänta tills indikatorlampan tänds.

ANVÄNDARINSTRUKTIONER

Obs! Alla lägen på gåbandet måste startas när maskinen är i standbyläge. Håll gåbandet i standbyläge innan du byter till ett annat läge.

Obs! För att förlänga gåbandets livslängd är den maximala träningstiden inställd på 99,9 minuter. När denna tid uppnås stannar gåbandet och displayen visar "END" .

HUR DU ANVÄNDER GÅBANDET I STANDARDLÄGE

1. 1. Starta gåbandet

I standbyläge trycker du på Start/Stop-knappen på fjärrkontrollen. Gåbandet startar efter 3 sekunder med en hastighet på 1,0 km/h.

2. Justera hastigheten

För att ändra hastigheten på gåbandet trycker du på +/- knapparna på fjärrkontrollen. Hastigheten justeras med 0,1 km/h per tryck. Håller du knappen intryckt i 0,5 sekunder eller längre ökar eller minskar hastigheten kontinuerligt.

3. Välj visningsläge

Skärmen visar fyra lägen: tid, kalorier, hastighet och distans. När gåbandet är igång kan du välja fast visningsläge eller cirkulerande visningsläge genom att trycka på M-knappen på fjärrkontrollen. Displayen växlar mellan alternativen med 5 sekunders intervall.

4.Pausar/Startar om gåbandet

Tryck på Start/Stop-knappen på fjärrkontrollen medan gåbandet är i rörelse. Gåbandet saktar då gradvis ner och går över till pausläge.

I pausläge trycker du på Start/Stop-knappen på fjärrkontrollen. Gåbandet startar då igen med det senast valda programmet.

5. Stänga av gåbandet

När gåbandet är i pausläge trycker du på Reset-knappen på fjärrkontrollen. Gåbandet saktar då gradvis ner och återgår till standbyläge.

HUR DU ANVÄNDER GÅBANDET I FÖRINSTÄLLT LÄGE

1. Välj program

I standbyläge kan du välja mellan 12 förinställda automatiska program (P1–P12) genom att trycka på **P-knappen** på fjärrkontrollen.

2. Justera programtid

När du har valt ett förinställt program trycker du på +/- **knapparna** på fjärrkontrollen för att justera varaktigheten i steg om 1 minut. Håll knappen intryckt i mer än 0,5 sekund för snabb justering. Inställbart tidsintervall är 5–99 minuter.

3. Starta gåbandet

När önskat program och tid har valts trycker du på **Start/Stop-knappen** på fjärrkontrollen. Bandet startar efter 3 sekunder med den förinställda programhastigheten.

4. Stänga av gåbandet

Tryck på **Start/Stop-knappen** på fjärrkontrollen medan gåbandet är i rörelse. Bandet återgår då till standbyläge.

HUR DU ANVÄNDER GÅBANDET I ANPASSAT LÄGE

1. Välj program

I standbyläge trycker du på M-knappen på fjärrkontrollen för att välja mellan tid, distans eller kalorier.

2. Ställ in värde för programmet

Obs! Endast ett av de tre lägena kan väljas åt gånge

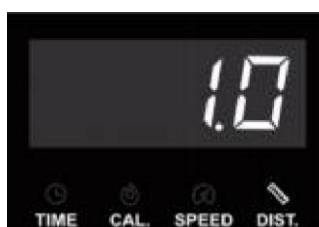
Tidinställning:

I standbyläge trycker du på **M-knappen** på fjärrkontrollen och justerar tiden med **+/- knapparna** i steg om 1 minut. Håll knappen intryckt i mer än 0,5 sekund för snabb justering. Inställbart tidsintervall är 5–99 minuter.



Distansinställning:

I standbyläge trycker du på **M-knappen** på fjärrkontrollen två gånger och justerar sedan distansen med **+/- knapparna**. Håll knappen intryckt i mer än 0,5 sekund för snabb justering. Inställbart distansintervall är 1–99 km.



Kaloriinställning:

I standbyläge trycker du på **M-knappen** på fjärrkontrollen tre gånger och justerar sedan antalet kalorier du vill förbränna med **+/- knapparna**. Justering sker i steg om 10 kalorier. Håll knappen intryckt i mer än 0,5 sekund för att öka eller minska värdet kontinuerligt. Inställbart intervall för kaloriförbränning är 20–990 kalorier.



3. Starta gåbandet

När du har ställt in önskat program trycker du på Start/Stop-knappen på fjärrkontrollen. Gåbandet startar efter 3 sekunder och går med en hastighet på 1,0 km/h.

4. Justera hastigheten

För att ändra hastigheten på gåbandet trycker du på +/- knapparna på fjärrkontrollen. Ett tryck ändrar hastigheten med 0,1 km/h. Håller du knappen intryckt sker justeringen snabbt och kontinuerligt.

5. Stänga av gåbandet

Tryck på Start/Stop-knappen på fjärrkontrollen medan gåbandet är i rörelse. Gåbandet återgår då till standbyläge.

UNDERHÅLL AV PRODUKTEN

Regelbundet underhåll är viktigt för din säkerhet och för att förlänga produktens livslängd. Kontrollera och dra åt alla delar före första användning och byt ut slitna delar vid behov över tid.

DAGLIG RENGÖRING

Rengör ditt gåband regelbundet. Löpmattan och kontrollpanelen måste hållas rena och torra för säker och långvarig användning. Stäng av och dra ur gåbandets strömkabel. Torka av utsidan med en fuktig trasa och en liten mängd mild rengöringsmedel. Displayenheten ska hållas torr, men kan torkas av med en torr och mjuk trasa.

Torka bandet noggrant med en mjuk trasa.

Obs! Spraya inte vätska direkt på gåbandet. För att undvika skador på kontrollpanelen ska den alltid hållas torr.

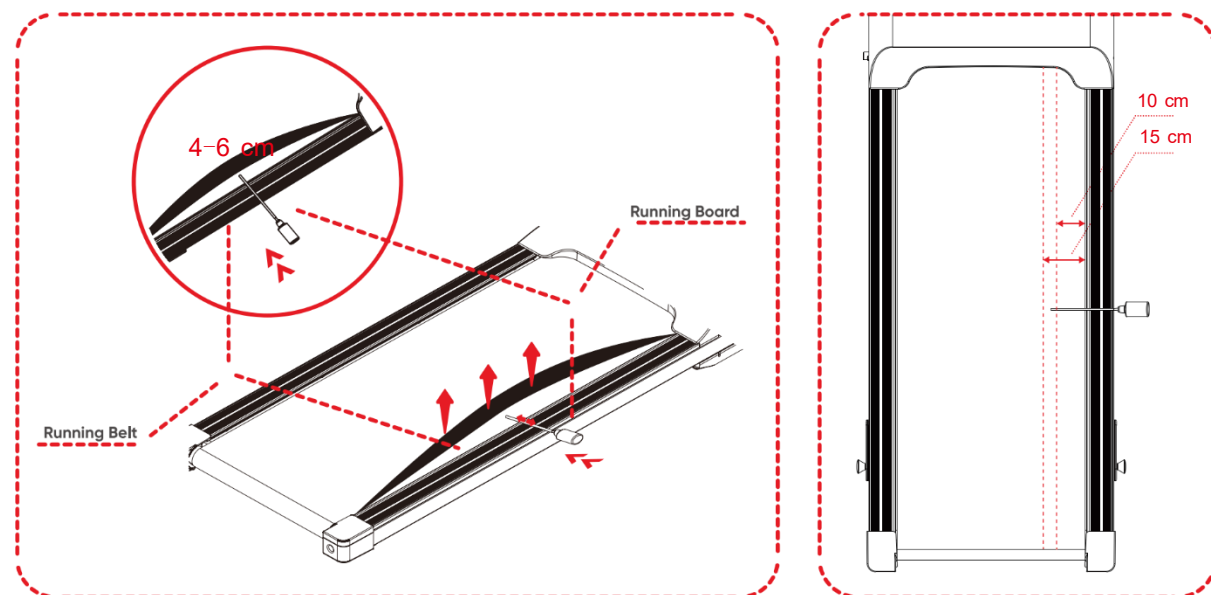
LÖPANDE UNDERHÅLLNING

Användning av silikonsmörjmedel

Gåbandet är smort före leverans. Friktionen mellan löpmattan och löpbrädan påverkar produktens livslängd och prestanda, därför ska smörjning utföras var 3:e månad eller efter 160 km användning.

Silikonoljan levereras i en förseglad flaska. Vid användning, skruva av locket och bryt förseglingen på flaskan. Lyft löpmattan försiktigt 4–6 cm för att skapa tillräckligt utrymme och applicera silikonbaserat smörjmedel på löpbrädans yta. Applicera i 10–15 cm långa strängar på båda sidor av brädan. Se till att smörjmedlet inte hamnar på motoraxeln, eftersom detta kan orsaka att bandet slirar.

Starta därefter gåbandet och låt det gå i 3 minuter för att fördela smörjmedlet jämnt.



Justering av löpmatta

Alla gåband levereras med löpmattan korrekt justerad för omedelbar användning. Med tiden kan löpmattan avvika från sitt optimala läge, vilket kan bero på följande:

1. Huvudenheten står inte stabilt.
2. Användarens fötter placeras inte i mitten av löpmattan.
3. Användaren belastar löpmattan ojämnt.
4. Om avvikeösen beror på punkt 2 eller 3 ovan kan gåbandet återgå till normalt läge efter 3 minuters drift utan belastning på löpmattan.

Om problemet kvarstår, justera löpmattan med L-nyckeln.

Löpmattan är snedställd

Obs! Ta bort säkerhetsnyckeln och koppla ur strömkabeln.

Löpmattan har förskjutits åt vänster:

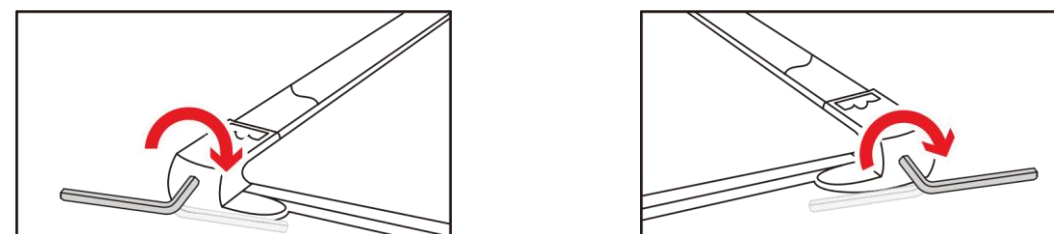
Använd insexnyckeln och vrid den vänstra bakre rullbulten medurs 1/4 varv för att späna löpmattan.

Löpmattan har förskjutits åt höger:

Använd insexnyckeln och vrid den högra bakre rullbulten medurs 1/4 varv för att späna löpmattan.

Anslut sedan strömkabeln, sätt i säkerhetsnyckeln och kör gåbandet i 3 minuter. Upprepa tills löpmattan är centrerad.

Obs! Användning av gåbandet med feljusterad löpmatta kan orsaka onödigt slitage och medföra risk för skador.



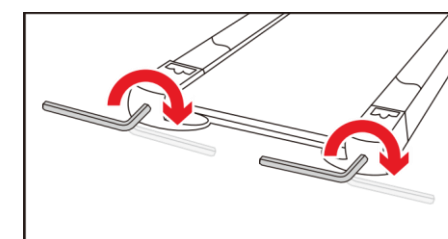
Löpmattan är lös

Obs! Ta bort säkerhetsnyckeln och koppla ur strömkabeln.

Löpmattan kan bli lös med tiden. En lös löpmatta fungerar inte korrekt.

Använd insexnyckeln och vrid båda bakre rullbultarna medurs 1/4 varv för att späna löpmattan.

Anslut sedan strömkabeln, sätt i säkerhetsnyckeln och kör gåbandet i 3 minuter. Upprepa tills löpmattan är centrerad.



Obs! En löpmatta som är för hårt spänd kan orsaka skador på både löpmattan och rullarna. Ovanliga ljud är en indikation på att löpmattan är för hårt spänd och behöver lossas för en säker användning.

TRÄNINGSGUIDE

Den korrekta utförandetekniken för flera grundläggande stretchövningar visas till höger.
Rör dig långsamt när du stretchar – studsa aldrig.

1. Tå-touch stretch

Stå med lätt böjda knän och böj dig långsamt framåt från höfterna.

Slappna av i rygg och axlar och låt händerna nå så långt mot tårna som möjligt. Håll i 15 sekunder och slappna sedan av. Upprepa 3 gånger.

Uppmjukade områden: baksida lår, baksida knän och rygg.

2. Baksida lår-stretch

Sitt med ett ben utsträckt. För in fotsulan på det andra benet mot dig så att den vilar mot insidan av låret på det utsträckta benet. Sträck dig mot tårna så långt det känns bekvämt. Håll i 15 sekunder och slappna av. Upprepa 3 gånger per ben.

Uppmjukade områden: baksida lår, nedre rygg och ljumskar.

3. Vad-/hälsene-stretch

Stå med ett ben framför det andra och sträck fram armarna mot en vägg. Håll bakre benet rakt med foten i golvet. Böj det främre benet, luta dig framåt och för höfterna mot väggen. Håll i 15 sekunder och slappna av. Upprepa 3 gånger per ben. För att stretcha hälsenan ytterligare, böj även det bakre benet.

Uppmjukade områden: vad, hälsena och fotled.

4. Framsidalår-stretch

Håll ena handen mot väggen för balans. Sträck bakåt och ta tag i ena foten med den andra handen. För hälen så nära sätet som möjligt. Håll i 15 sekunder och slappna av. Upprepa 3 gånger per ben.

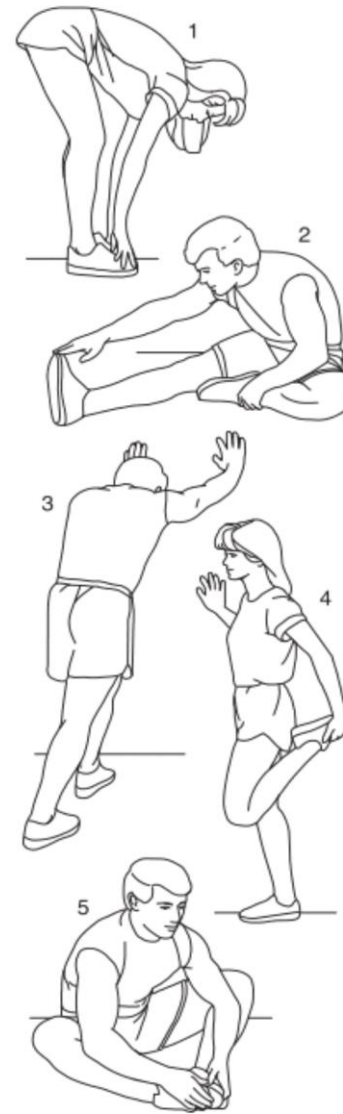
5. Insida lår-stretch

Sitt med fotsulorna mot varandra och knäna riktade utåt. Dra fötterna

Så nära ljumskan som möjligt. Håll i 15 sekunder och slappna sedan av.

Upprepa 3 gånger.

Uppmjukade områden: framsida lår och sätesmuskler.



KONSUMENTKONTAKT:

Hemfint Kristianstad AB

Barbackagatan 2, 29 132 Kristianstad SE

info@hemfint.se