

Löpband

Bruksanvisning

SKU: HF101-7-8

JK88



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 löpbandet. 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.

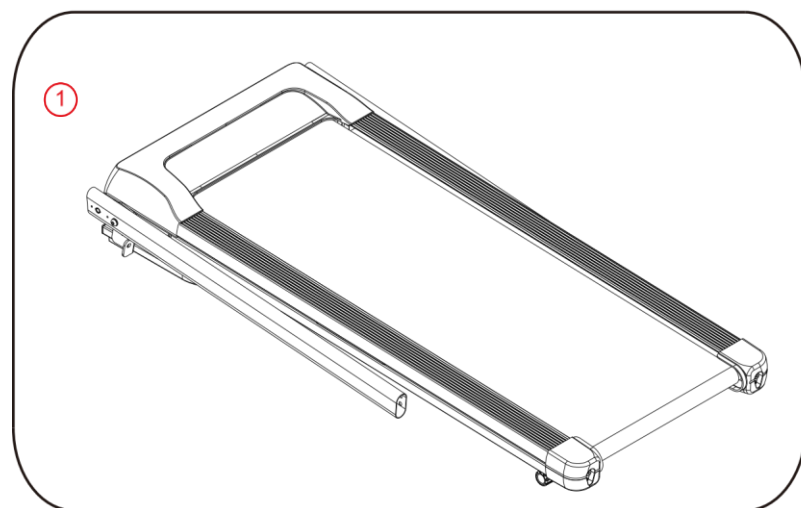
OBS:

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

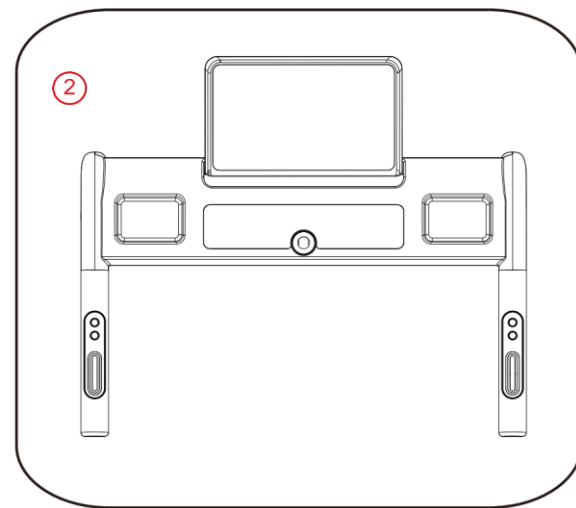
PRODUKTSPECIFIKATIONER

Produktkonfiguration	Teknisk data
Ingångsspänning	220~240 V
Frekvens	50 HZ
Hastighet	1.0-12 KM/H
Märkeffekt	735 W (Max 1286 W)
Maximal användarvikt	120 KG

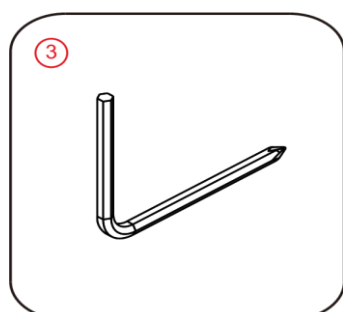
DELLISTA



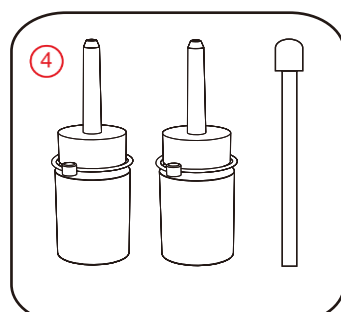
LÖPBAND × 1



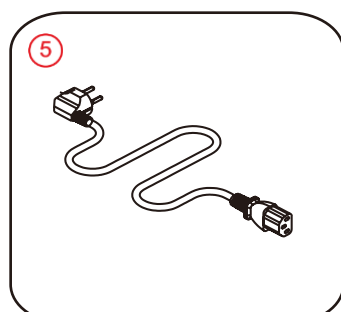
KONTROLLENHET × 1



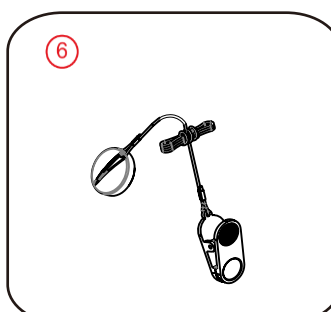
S5 L INSEXNYCKEL × 1



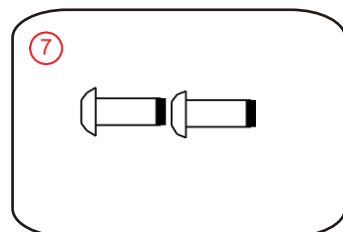
SILIKONBASERAT SMÖRJMEDEL × 2



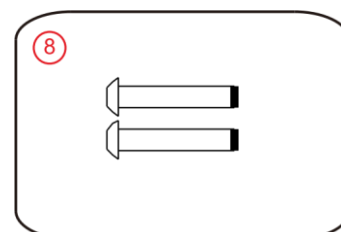
STRÖMKABEL × 1



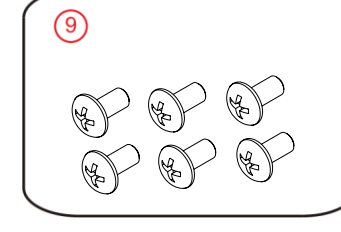
SÄKERHETSNYCKEL × 1



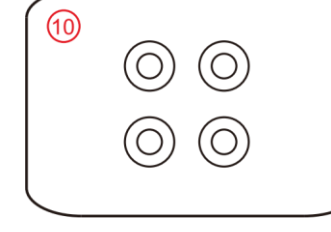
KNAPPHUVUD-INSEXSKRUV
M8*16 x 2



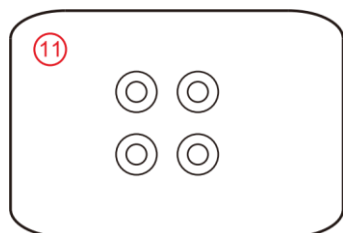
KNAPPHUVUD-INSEXSKRUV
M8*40 x 2



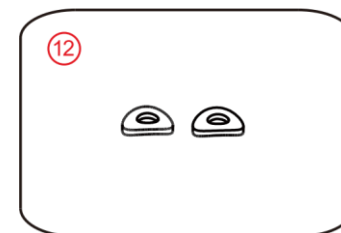
KRYSSKRUV MED PANHUVUD
M6*16 x 6



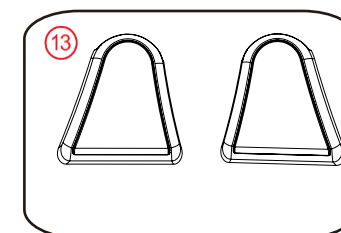
PLAN BRICKA
Ø8 x 4



PLAN BRICKA
Ø6 x 4

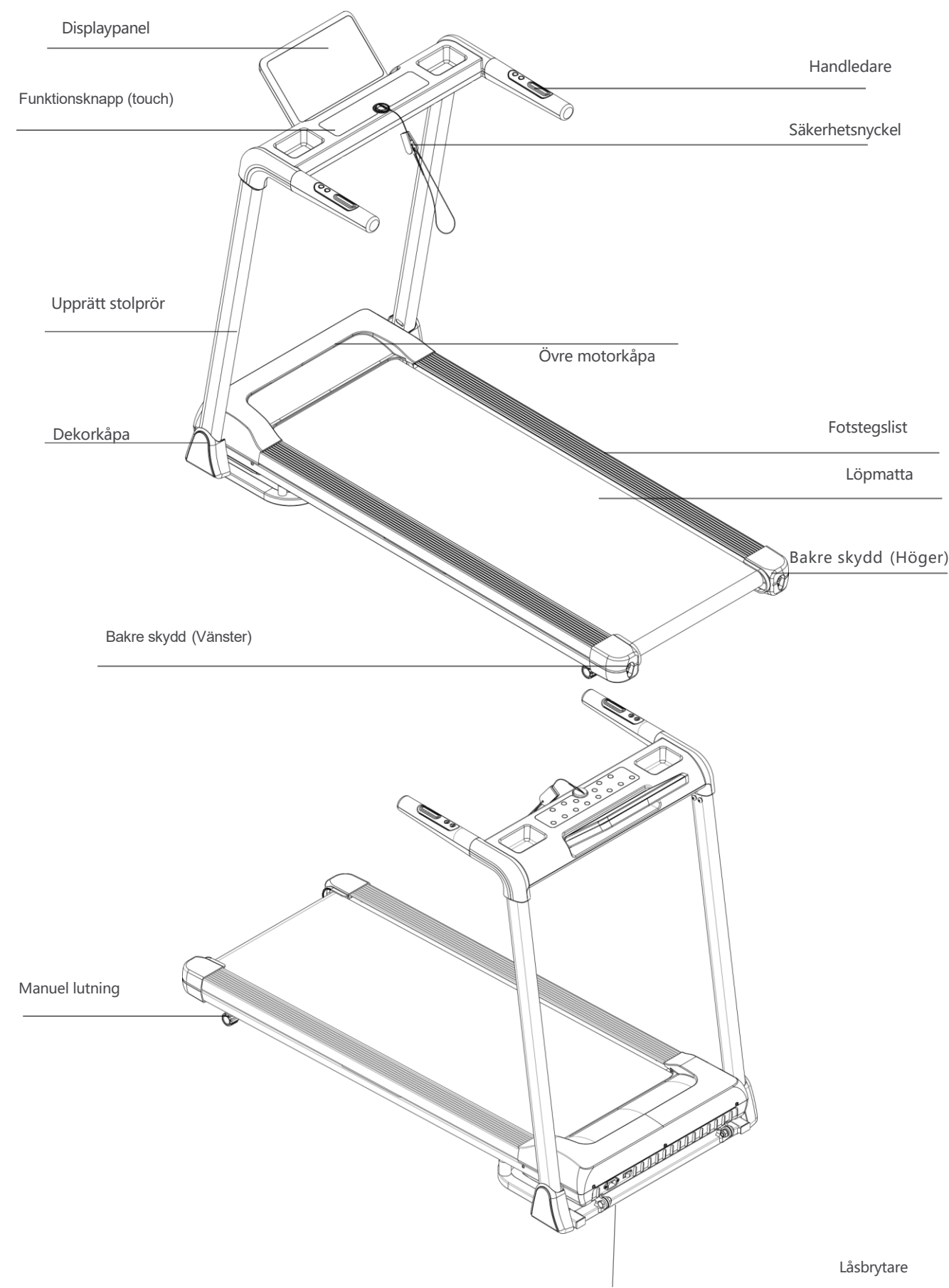


KUPAD BRICKA
Ø 6 x 2



L R
DEKORATIONSÅPA
VÄNSTER HÖGER

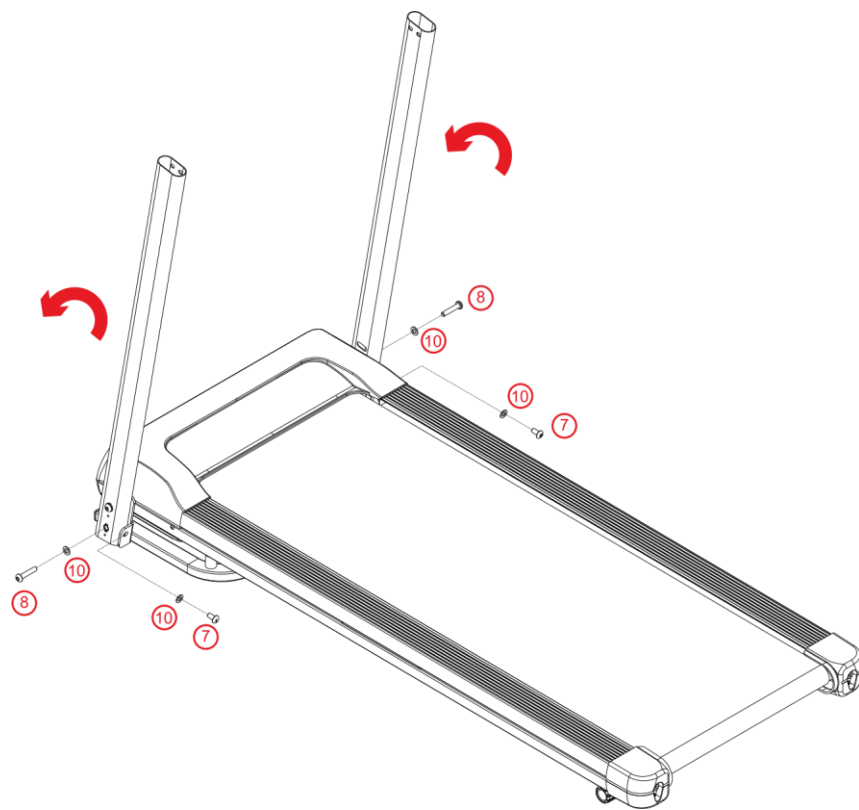
PRODUKTSTRUKTUR



MONTERING

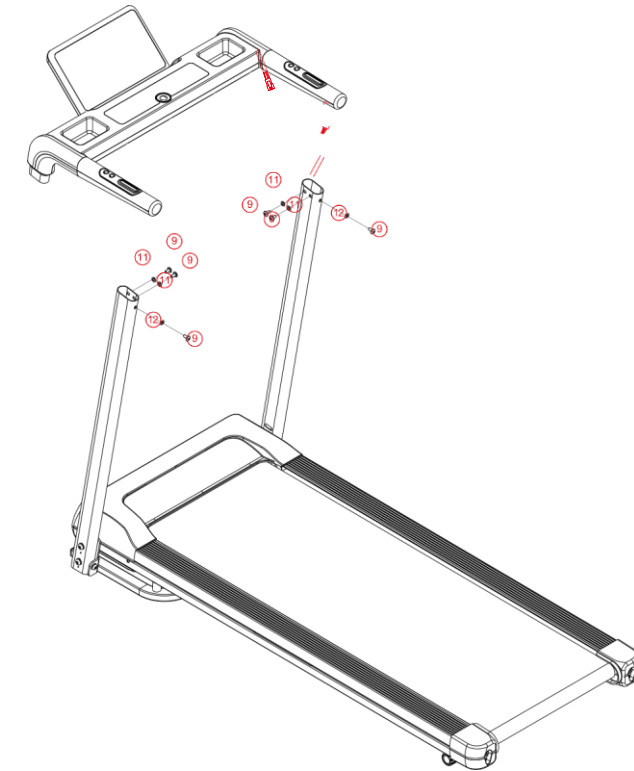
STEG 1

Fäll sedan upp stolparna till det läge som visas på bilden nedan. Fäst därefter stolparna med insexskruv med rundat huvud M8 × 40, insexskruv med rundat huvud M8 × 16 samt plana brickor Ø8. Dra inte åt skruvarna helt i detta steg.



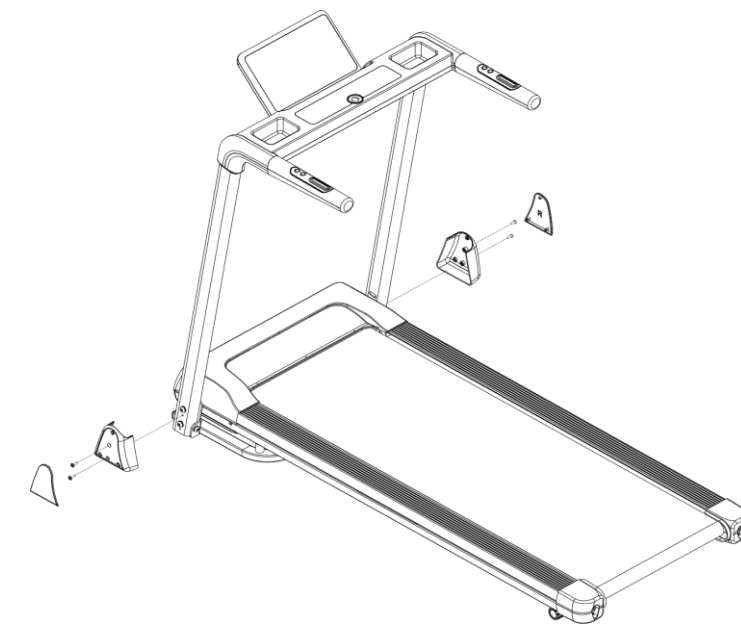
STEG 2

Placera kontrollpanelen nära toppen av de uppräta stolparna i ett lämpligt läge och anslut stolparnas kablar till kontrollpanelen. (Se till att följa pilens riktning på kabelhärvan) och dra sedan ner kabeln genom röret. Placera kontrollpanelen noggrant i linje med stolparna och fixera den därefter genom att skruva fast den med krysskruv med panhuvud M6 × 16, plana brickor Ø6 samt kupade brickor Ø6.



STEG 3

Dra först åt skruvarna helt i botten av stolparna och ta bort de förinstallerade krysskruvarna med brickhuvud M4 × 12 från stolparnas nederdel. Fäst därefter stolpens dekorationskåpor på stolparna med skruvarna och knäpp sedan fast de små dekorationslocken på stolpens dekorationskåpor.



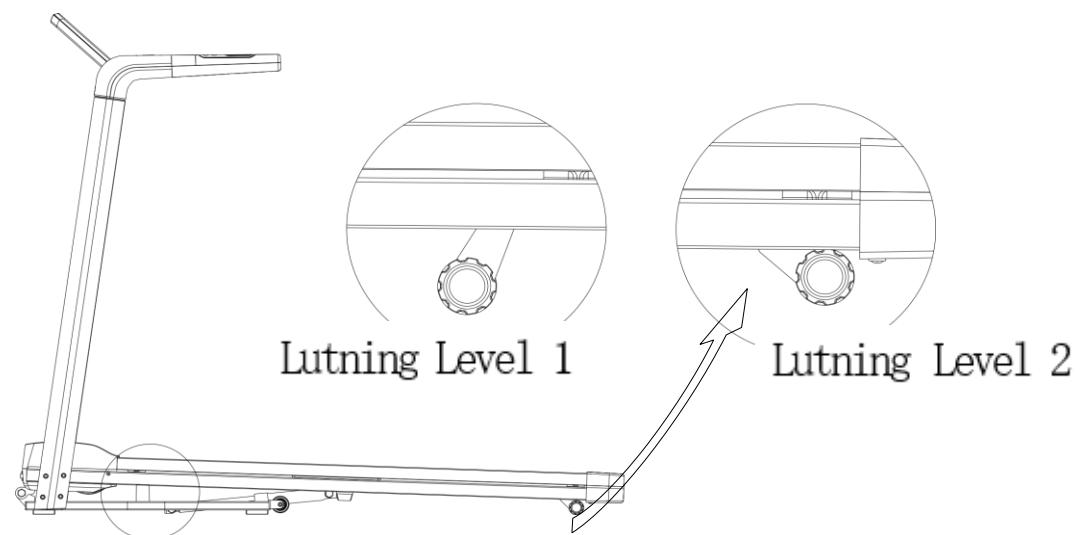
STEG 4

Installera säkerhetsnyckeln.

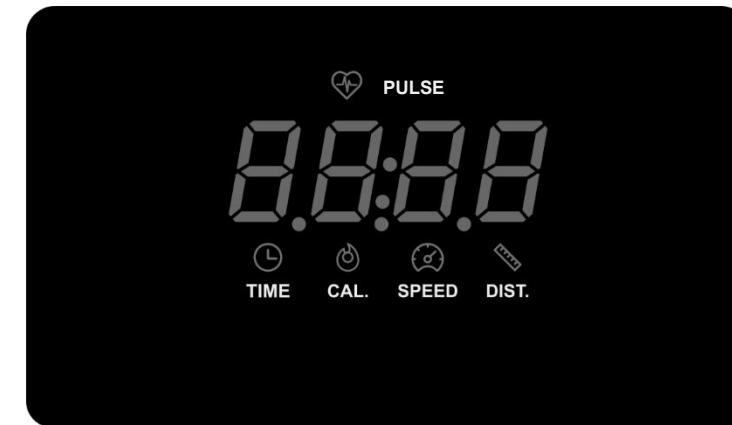


LUTNINGSFUNKTION

Den bakre konsolen på löpbandet har två justerbara lägen; fram och bak. När konsolen justeras bakåt kommer löpytan att få en lutning för att öka löpmotståndet; när konsolen justeras framåt blir löpytan plan. Du behöver lossa fotdynorna på basen genom att vrida de uppåt till de vidrör ramen.



ANVÄNDARINSTRUKTIONER



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 en 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 visningslägen.

- Standardläge räknar från 0 till 9999 och återställs till 0 när det når 9999.
- Förinställt/anpassat läge gör det möjligt att ställa in ett kalorivärde. Välj mellan 20 och 9990. När nedräkningen når 0 stannar enheten långsamt och går in i standbyläge.

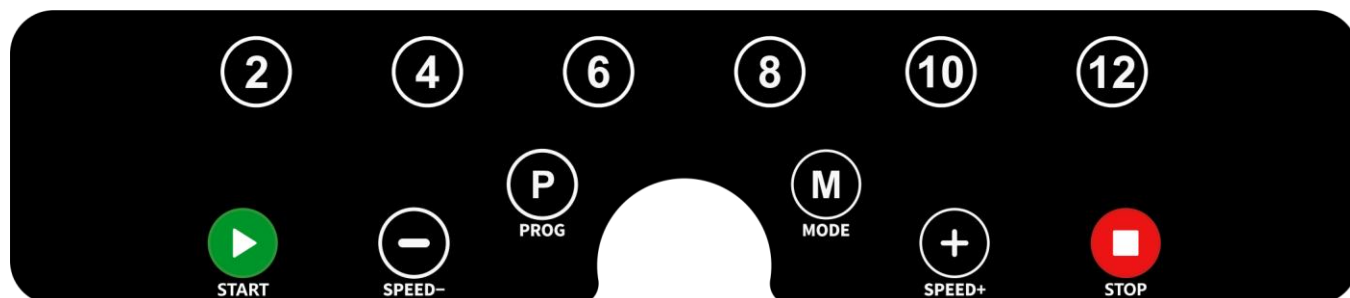
3. PULS - När båda händerna håller i pulssensorns kontaktpunkter samtidigt visas hjärtfrekvensen i fönstret.

4. HASTIGHET – fönstret visar aktuell löphastighet, med ett hastighetsintervall på 1,0–12 km/h. I förinställt läge visas 12 program (P1–P12).

5. DISTANS - fönstret har två visningsfönster

- I standardläge ökar distansen från 0,0 till 99,9 km och återställs till 0 när den når 99,9 km.
- I förinställt/anpassat läge minskar distansen från det inställda värdet (inställningsområde 1,0-99,0 km) ner till 0. När displayen visar 0 stannar enheten långsamt och går in i standbyläge.

KONTROLLPANELENS FUNKTIONER



Säkerhetsnyckel:

Säkerhetsnyckeln fästs i löpbandet med en magnet, medan den andra änden ska fästas i dina kläder. I en nödsituation kan du dra loss den magnetiska nyckeln från löpbandet för att omedelbart stoppa maskinen

Start-knappen

I standbyläge startas löpbandet 3 sekunder efter att du tryckt på Start-knappen. Standardhastigheten är 1,0 km/h.

I förinställt/anpassat läge startar löpbandet med den förinställda hastigheten när du trycker på Start-knappen. Löpbandet börjar samtidigt registrera data.

I pausläge återupptas det tidigare valda programmet när du trycker på Start-knappen.

Stop-knappen

Tryck på Stopp-knappen under användning för att sakta ner löpbandet och återgå till standbyläge. I pausläge återgår löpbandet långsamt till standbyläge när du trycker på Stopp-knappen.

+/- knappar:

Används för hastighetsjustering under användning. Stegvis justering är 0,1 km/h per tryck. Håll knappen intryckt i mer än 0,5 sekunder för att kontinuerligt öka eller minska hastigheten. Kan även användas för att justera inställningar i förinställt/anpassat läge.

Speed-knappen

I standard-/anpassat läge används +/- knapparna för att öka eller minska hastigheten med 0,1 km/h per tryck. Om knappen hålls intryckt i mer än 0,5 sekunder justeras hastigheten kontinuerligt. Knapparna på höger handrücke fungerar på samma sätt.

Tryck på snabbknapparna 2/4/6/8/10/12 på konsolen för att omedelbart ställa in löpbandet till motsvarande hastighet. Upprepade tryckningar växlar mellan de förinställda hastigheterna.

Pulsvisning:

Håll sensorerna på vänster och höger handrücke samtidigt för att visa din aktuella puls.

M-knapp:

Tryck på M-knappen i standbyläge för att växla till anpassat läge. Välj mellan tidsinställning (inställningsområde 5:00–99:00), distansinställning (1–99 km) och kaloriställning (20–9990). Tryck på M-knappen för att växla mellan cykliskt visningsläge och fast visningsläge under användning.

Cykliskt visningsläge: Standardläget under användning. Skärmen visar tid, kalorier, hastighet och distans i intervaller om 5 sekunder. (När du håller i pulssensorerna med båda händerna visas först pulsen på skärmen.)

Fast visningsläge: I cykliskt visningsläge, tryck på M-knappen för att låsa ett valt värde på skärmen.

P-knapp:

I standbyläge används den för att välja 12 förinställda automatiska program (P01–P12).

De 12 förinställda programmen har följande hastigheter:

		SET TIME/20=RUNNING TIME FOR EACH SECTION																			
P1	SPEED	2.0	2.0	3.0	12.0	5.0	3.0	10.0	5.0	5.0	3.0	11.0	5.0	5.0	3.0	11.0	5.0	3.0	5.0	3.0	2.0
P2	SPEED	2.0	3.0	4.0	5.0	6.0	4.0	6.0	10.0	6.0	4.0	5.0	6.0	6.0	4.0	5.0	6.0	4.0	5.0	3.0	2.0
P3	SPEED	2.0	4.0	4.0	6.0	9.0	4.0	7.0	7.0	7.0	4.0	7.0	10.0	7.0	4.0	7.0	10.0	9.0	3.0	3.0	2.0
P4	SPEED	2.0	5.0	11.0	6.0	6.0	6.0	10.0	4.0	4.0	2.0	2.0	4.0	4.0	2.0	2.0	4.0	6.0	10.0	4.0	2.0
P5	SPEED	3.0	3.0	5.0	7.0	6.0	6.0	7.5	5.0	5.0	7.5	7.5	5.0	5.0	7.5	7.5	5.0	7.0	5.0	4.0	3.0
P6	SPEED	3.0	7.5	7.5	10.0	7.5	10.0	7.5	6.0	4.0	2.0	10.0	4.0	4.0	2.0	10.0	4.0	7.5	9.0	4.0	3.0
P7	SPEED	3.0	4.0	6.0	6.0	7.5	6.0	7.5	12.0	5.0	6.0	6.0	6.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	10.0	5.0	3.0
P8	SPEED	3.0	5.0	6.0	7.0	7.5	7.5	7.0	7.5	11.0	7.0	7.0	4.0	11.0	7.0	7.0	4.0	7.5	7.0	5.0	3.0
P9	SPEED	4.0	7.0	3.0	1.0	7.0	7.0	7.5	7.5	5.0	7.5	6.0	7.0	5.0	7.5	6.0	7.0	7.0	7.0	5.0	3.0
P10	SPEED	4.0	5.0	3.0	7.5	11.5	7.5	7.5	7.5	4.0	7.5	5.0	4.0	4.0	7.5	5.0	4.0	7.5	7.0	11.0	4.0
P11	SPEED	4.0	7.5	10.0	7.5	7.0	6.0	6.0	7.5	11.0	7.5	7.5	6.0	11.0	7.5	7.5	6.0	7.0	7.5	7.5	2.0
P12	SPEED	4.0	4.0	7.0	7.5	2.0	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	11.5	6.5	7.5	7.5	11.5	7.5	7.5	7.5	7.5	2.0

HOPFÄLLNING OCH UPPFÄLLNING

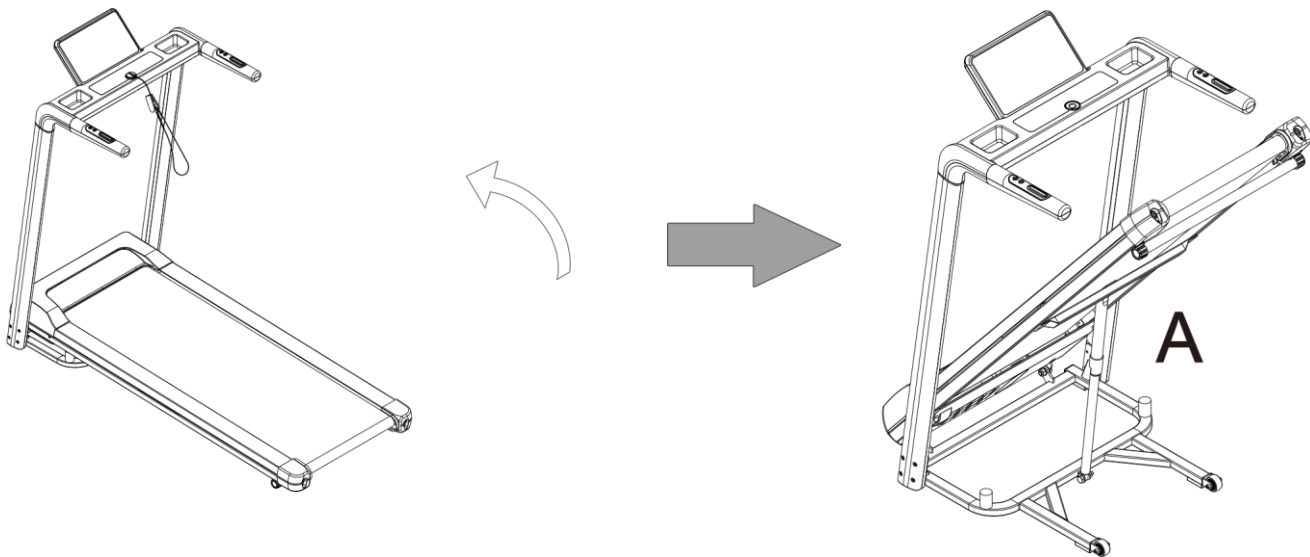
OBS: Se till att strömbrytaren är i läget "AV" och att strömkabeln är urdragen från eluttaget.

1. Lyfta/låsa löpytan:

Håll stadigt i den bakre delen av löpytan och lyft den uppåt tills cylindern (A) klickar i låst läge.

OBS: Kontrollera att cylindern (A) är helt i låst läge innan du flyttar löpbandet.

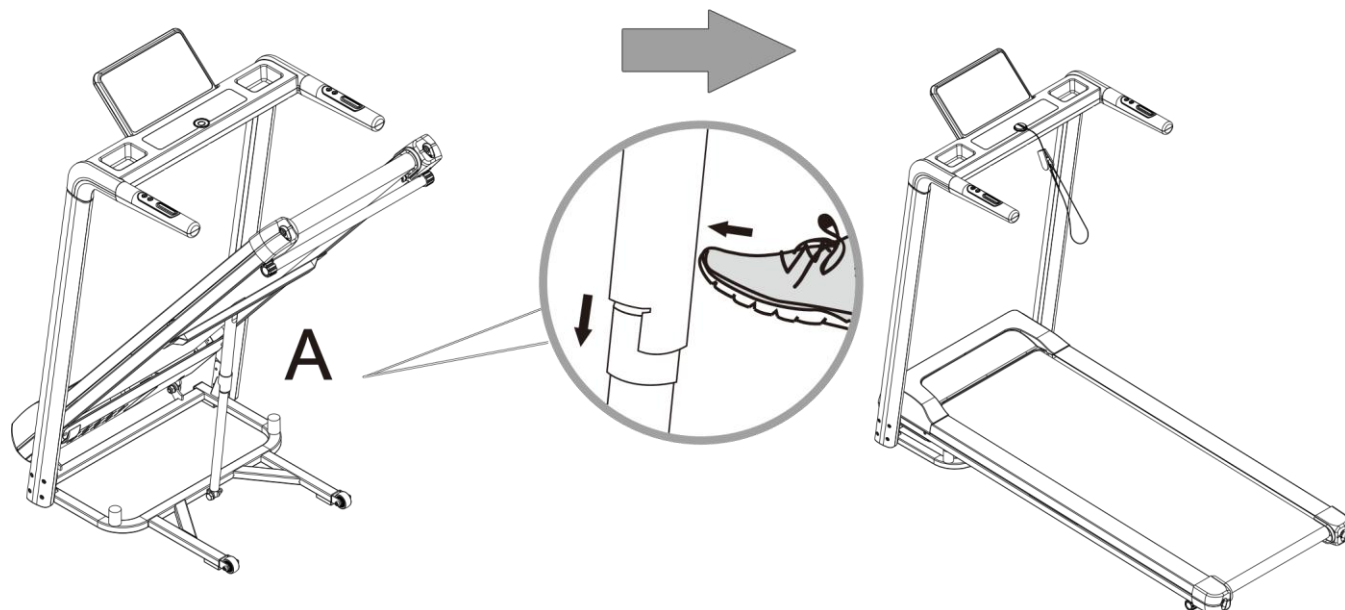
VARNING: Håll ett säkert grepp när du lyfter eller sänker löpytan för att förhindra skador.



2. Sänka löpytan

Håll stadigt i den bakre delen av löpytan och använd foten för att trycka på cylindern (A), så att löpytan sänks långsamt.

VARNING: Placera dig aldrig under löpytan när löpbandet sänks.



FÖRBEREDELSE INNAN ANVÄNDNING

1. Anslut strömkabeln i eluttaget.
2. Slå på strömbrytaren på löpbandet och vänta tills indikatorlampan tänds.
3. Anslut säkerhetsnyckeln.

ANVÄNDARINSTRUKTIONER

OBS: Alla lägen på löpbandet måste startas när maskinen är i standbyläge. Håll löpbandet i standbyläge innan du byter till ett annat läge.

OBS: För att förlänga löpbandets livslängd har den maximala träningstiden satts till 99,9 minuter. Löpbandet stannar när denna tid uppnås och displayen visar "END".ote: In order to extend the life of the treadmill, the maximum time for one workout has been set to 99.9 minutes.

HUR MAN ANVÄNDER LÖPBANDET I STANDARDLÄGE

1. Starta löpbandet

I standbyläge, tryck på Start-knappen på konsolen eller Start/Stop-knappen på handräcket. Löpbandet börjar då röra sig med en hastighet på 1,0 km/h efter 3 sekunder.

2. Justera hastigheten på löpbandet

För att ändra hastigheten på löpbandet, tryck på +/- knapparna på konsolen eller handräcket. Hastigheten justeras med 0,1 km/h per tryck. Håll knappen intryckt i 0,5 sekunder eller längre för att öka eller minska hastigheten kontinuerligt.

3. Pausa/Stänga av löpbandet

När löpbandet är igång, tryck på STOPP-knappen på konsolen eller handräcket för att pausa löpbandet.

(1) Tryck på START-knappen på konsolen eller handräcket för att återuppta användningen.

(2) Tryck på STOPP-knappen på konsolen eller handräcket för att stoppa löpbandet och återgå till standbyläge.

HUR MAN ANVÄNDER LÖPBANDET I FÖRINSTÄLLT LÄGE

1. Välja program

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

2. Justera programtid

När du har valt ett förinställt program, tryck på +/- knapparna på konsolen eller handröcket för att justera programtiden i steg om 1 minut. Håll knappen intryckt i mer än 0,5 sekunder för snabbare tidsjustering. Inställbart tidsintervall är 5–99 minuter.

3. Starta löpbandet

När önskat program och tid är inställt, tryck på Start-knappen på konsolen eller handröcket. Löpbandet startar efter 3 sekunder och kör med den förinställda programhastigheten.

4. Stoppa löpbandet

Tryck på Stopp-knappen på konsolen eller handröcket under drift för att stoppa löpbandet och återgå till standbyläge.

HUR MAN ANVÄNDER LÖPBANDET I ANPASSAT LÄGE

1. Välja program

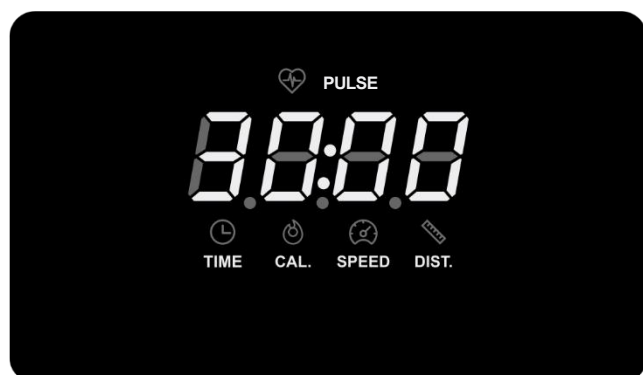
I standbyläge kan du trycka på MODE-knappen på konsolen för att välja mellan tid, distans och kalorier.

2. Ställa in inställningar

OBS: Endast ett av de tre lägena kan väljas åt gången.

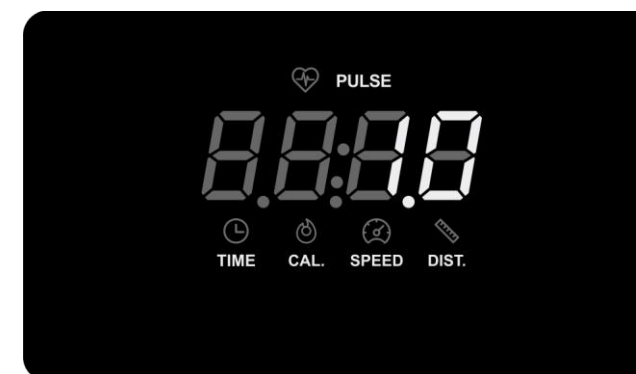
Tidsinställning:

I standbyläge, tryck på M-knappen på konsolen och justera tiden med +/- knapparna i steg om 1 minut. Håll knappen intryckt i mer än 0,5 sekunder för snabbare tidsjustering. Det valbara tidsintervallet är 5–99 minuter.



Ställa in distans:

I standbyläge, tryck på M-knappen på konsolen eller fjärrkontrollen två gånger och justera därefter distansen med +/- knapparna på konsolen. Håll knappen intryckt i mer än 0,5 sekunder för snabbare justering. Det valbara distansområdet är 1–99 km.



Ställa in kaloriräknare:

I standbyläge, tryck på M-knappen på konsolen tre gånger och justera därefter antalet kalorier du vill förbränna med +/- knapparna. Justeringen sker i steg om 10 kalorier. Håll knappen intryckt i mer än 0,5 sekunder för att värdet ska öka eller minska kontinuerligt. Det valbara intervallet för kaloriförbränning är 20–9990 kalorier.



3. Starta löpbandet

När du har ställt in önskat program, tryck på Start-knappen på konsolen eller handräcket. Löpbandet börjar då röra sig med en hastighet på 1,0 km/h efter 3 sekunder.

4. Justera hastigheten på löpbandet

För att ändra hastigheten på löpbandet kan du trycka på +/- knapparna på konsolen eller handräcket. Ett tryck justerar hastigheten med 0,1 km/h; om knappen hålls intryckt justeras hastigheten kontinuerligt.

5. Stänga av löpbandet

Tryck på Stopp-knappen på konsolen eller handräcket medan löpbandet är i rörelse för att återgå 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 löpband regelbundet. Löpmattan och kontrollpanelen måste hållas rena och torra för säker och långvarig användning. Stäng av och dra ur löpbandets strömkabel. Torka av utsidan med en fuktig trasa och en liten mängd mildt rengöringsmedel. Displayenheten ska hållas torr, men kan torkas av med en torr och mjuk trasa.

Torka löpbandet noggrant med en mjuk trasa.

OBS: Spraya inte vätska direkt på löpbandet. För att undvika skador på kontrollpanelen ska den alltid hållas torr.

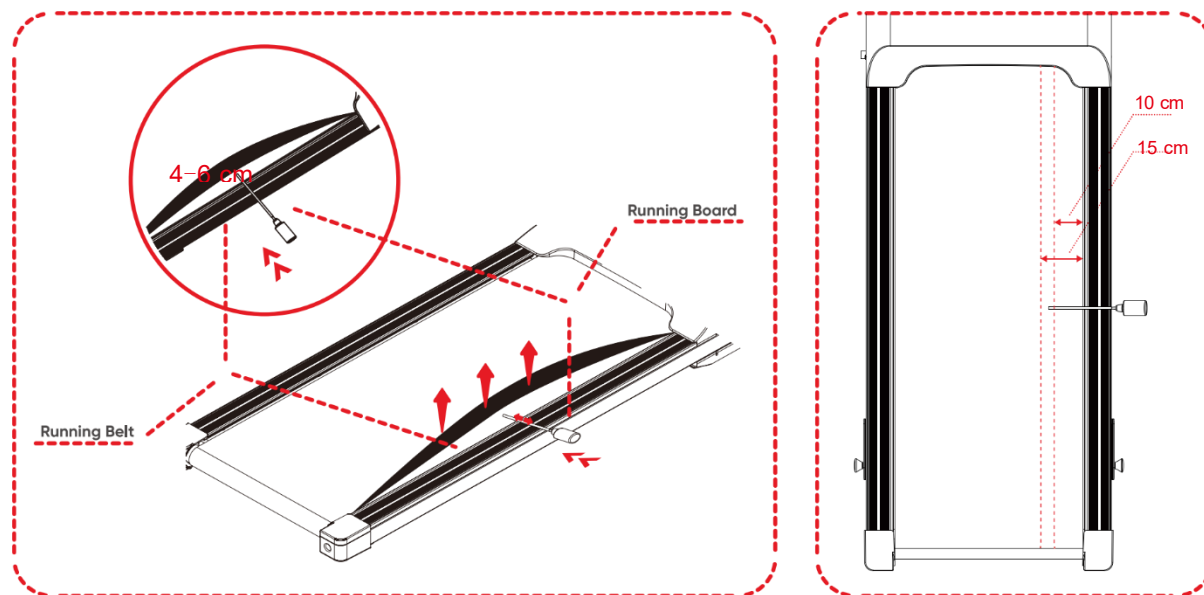
LÖPANDE UNDERHÅLL

Användning av silikonsmörjmedel

Löpbandet är smort före leverans. Friktionen mellan löpmattan och löpbrädan påverkar produktens livslängd och prestanda, därför ska smörjning utföras var 3:e månad eller efter 100 km användning.

Silikonoljan är förseglad. Vid användning, skruva av locket och bryt förseglingen på flaskan. Lyft försiktigt upp löpmattan 4–6 cm för att skapa tillräckligt utrymme för att applicera silikonsmörjmedel på löpbrädans yta. Applicera smörjmedlet i 10–15 cm breda stråk på båda sidor av brädan. Se till att smörjmedel inte hamnar på motorns axel, eftersom det kan orsaka att bandet glider.

Starta löpbandet och låt det gå i 3 minuter så att silikonsmörjmedlet fördelas jämnt.



Justering av löpmatta

Alla löpband levereras med löpmattan korrekt justerad för omedelbar användning. Löpmattan kan med tiden avvika från sitt ideala läge, vilket kan orsakas av följande:

1. Huvudenheten står inte stabil.
2. Användarens fötter är inte placerade i mitten av löpmattan.
3. Användaren belastar ojämnt.

Om avvikelsen beror på punkt 2 eller 3 ovan kan löpbandet återgå till normalt läge efter 3 minuters drift utan belastning på löpmattan.

Om problemet kvarstår, justera löpmattan med L-nyckeln.

Om löpmatta är feljusterad:

OBS: Ta bort säkerhetsnyckeln och dra ur strömkabeln.

Löpmattan har förskjutits åt vänster

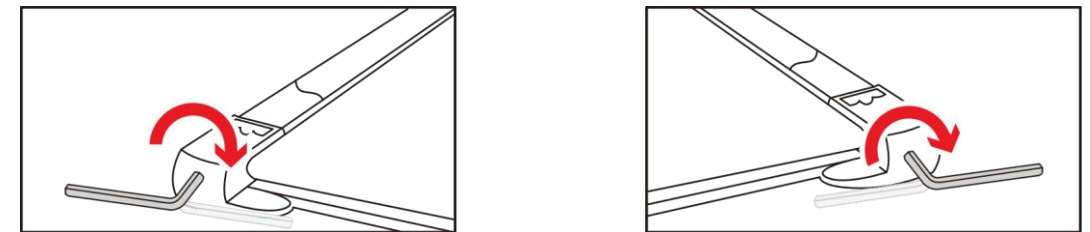
Använd L-nyckeln och vrid den vänstra bakre rullbulten medurs 1/4 varv för att strama åt löpmattan.

Löpmattan har förskjutits åt höger

Använd L-nyckeln och vrid den högra bakre rullbulten medurs 1/4 varv för att strama åt löpmattan.

Anslut sedan strömkabeln igen, sätt i säkerhetsnyckeln och låt löpbandet gå i 3 minuter. Upprepa tills löpmattan är centrerad.

OBS: Användning av löpbandet när löpmattan är feljusterad kan orsaka onödigt slitage och medföra risk för skador.



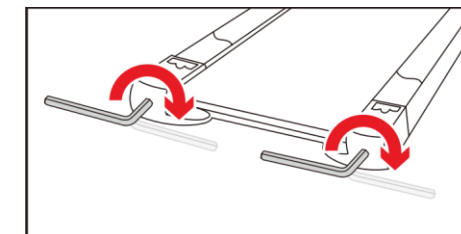
Om löpmattan är lös:

OBS: Ta bort säkerhetsnyckeln och dra ur strömkabeln.

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

Använd L-nyckeln och vrid båda bakre justerbultarna medurs 1/4 varv för att strama åt löpmattan.

Anslut sedan strömkabeln igen, sätt i säkerhetsnyckeln och låt löpbandet gå i 3 minuter. Upprepa tills löpmattan är korrekt justerad.



OBS: En för hårt spänd löpmatta kan orsaka skador på både band och rull

FELSÖKNING OCH ÅTGÄRDER

Om du upplever problem som du inte kan hitta en lösning på nedan, vänligen kontakta kundtjänst: info@hemfint.se

Problem 1: Din bostads el påverkas när löpbandet är påslaget

- Kontrollera om löpbandet är anslutet till samma krets som andra högförbrukande elektriska apparater. Om så är fallet, anslut löpbandet till en separat krets.

Problem 2: Löpbandet startar inte eller stängs av automatiskt

- Kontrollera om eluttaget fungerar korrekt och om strömkabeln är skadad.
- Kontrollera att strömkabeln till löpbandet är ordentligt ansluten och om den röda strömbrytarlampan bredvid uttaget lyser.
- Stäng av strömmen, öppna den främre kåpan och kontrollera att metallkontaktorna i anslutningskablarna – från extern strömförsörjning till brytaren och från brytaren till det nedre styrkortet (vid motorn) – är ordentligt isatta.

Problem 3: Strömbrytarlampan lyser, men skärmen visar ingenting

- Öppna frontkåpan när strömmen är avstängd (rör inte styrkortet eller några kablar när strömmen är på). Anslut strömkabeln och kontrollera om strömindikatorn på det nedre styrkortet (vid motorn) tänds när strömmen slås på.
- Om strömindikatorn på det nedre styrkortet lyser, koppla ur strömmen och återanslut kabeln mellan det nedre styrkortet och displaykortet. (Limmet på kontakten kan avlägsnas genom att gnugga med en bomullstuss med alkohol och låta det verka i 3 minuter innan det skrapas bort.) Kontrollera att metallstiften i kontakten är korrekt placerade. Kontaktorna har låsflikar och dessa ska inte kunna lossna vid lätt dragning. Om de rör sig, tryck in dem ordentligt.

Problem 4: "----" visas och löpbandet fungerar inte

- Kontrollera om säkerhetsnyckeln är korrekt placerad i avsedd position.
- Om säkerhetsnyckeln sitter korrekt, kontrollera om den har avmagnetiserats av kontakt med ett järnföremål.
- Om strömindikatorn på det nedre styrkortet lyser, koppla ur strömmen och återanslut kabeln mellan det nedre styrkortet och displaykortet. (Limmet på kontakten kan avlägsnas genom att gnugga med en bomullstuss med alkohol och låta det verka i 3 minuter innan det skrapas bort.) Kontrollera att metallstiften i kontakten är korrekt placerade. Låsflikarna ska sitta fast och inte kunna lossna vid lätt dragning. Om de rör sig, tryck in dem ordentligt.
- Om problemet kvarstår, kontakta kundtjänst.

Problem 5: Skärmen och säkerhetsnyckeln svarar inte

- Kontrollera om någon knapp på konsolen har fastnat efter att ha tryckts ned, eftersom detta kan påverka andra knappar.

Problem 6: Stegräknaren är felaktig

- Om du håller i handräckena med båda händerna kan mätningen bli felaktig om trycket från respektive hand är olika. Håll handräckena med jämnt tryck för bästa resultat.
- Kontrollera om du har låg kroppsvikt. Om så är fallet, vänligen kontakta kundtjänst.

Problem 7: Fjärrkontrollen kan inte anslutas till löpbandet

- Batteriet kan behöva bytas. Se avsnittet om batteribyte.
- Efter byte av batteri i fjärrkontrollen (eller byte av fjärrkontrollen) måste den paras ihop med löpbandet. Se avsnittet om parkoppling av enheter.

Problem 8: Fjärrkontrollen tappar anslutning under användning

- Byt batteri och parkoppla enheterna igen. Om problemet kvarstår, kontakta kundtjänst och bifoga foto- eller videobevis av problemet.

Problem 9: Löpbandet skakar eller är instabilt

- Kontrollera att alla tillbehör som ingick vid köp finns med och är korrekt monterade och fastsatta.
- Kontrollera att alla delar som krävs för installation är ordentligt monterade och fastsatta.

Problem 10: Slitage på sidan av löpmattan

- Slitage orsakas ofta av att löpmattan är feljusterad. Se avsnittet om justering av löpmattan.

Problem 11: Löpmattan saktar tydligt ner eller slutar fungera under användning

- Kontrollera om rullarnas hastighet är normal. Om den är normal, se avsnittet om lös löpmatta.
- Om den inte fungerar normalt, kontakta kundtjänst.

Problem 12: Onormalt ljud från löpbrädan

- Kontrollera om löpbrädan är skadad.
- Vänd löpbandet upp och ner och kontrollera om det finns kontakt mellan löpbrädans undersida och fyrkantsröret på båda sidor av den fasta metallramen

Problem 13: Onormalt ljud under övre kåpan på löpbandet

- Kontrollera om produkten står på en matta som är tjockare än 1 cm. Om så är fallet, flytta den till ett hårt golv eller använd en träningsmatta för löpband.
- Öppna övre kåpan (se till att strömmen är avstängd först) och kontrollera om det finns främmande föremål inuti eller om kablar ligger mot motorns rotor. Ta i så fall bort föremålen eller organisera om kablarna (fixera vid behov med buntband).
- Kontrollera om motorfästets skruvar är åtdragna. Om de är lösa, dra åt dem med verktyg.
- Motorn är skadad om ett plötsligt onormalt ljud uppstår från motorn.

Problem 14: Onormalt ljud från främre och bakre rullar

- Ett visst ljud kan förekomma vid första användning. Efter cirka 20 timmars användning, kontrollera om ljudet försvinner.
- Rullen är skadad om ett plötsligt onormalt ljud uppstår från rullen.

Problem 15: Felkoder på displayen

- E05: Överströmsskydd.

(1) Kontrollera att din vikt ligger inom produktens angivna belastningsgräns.

(2) Kontrollera att löpbandet står på ett plant underlag.

(3) Kontrollera om löpbrädan har använts för länge utan smörjning. Om så är fallet, se underhållsinstruktionerna för smörjning och testa igen.

- E06: Nedre styrkort är skadat.

(1) Öppna motorns övre kåpa när strömmen är avstängd och kontrollera om interna kablar är skadade (särskilt kablarna till motorn).

(2) För byte av det nedre styrkortet, kontakta kundtjänst.

- E07: Communication failure.

(1) Kontrollera kommunikationskabeln med plastkontakter i båda ändar (t.ex kabeln från nedre styrkortet till displaykortet) och anslut den igen när strömmen är avstängd. (Limmet på kontakten kan avläsnas genom att gnugga med en bomullstuss med alkohol och låta det verka i 3 minuter innan det skrapas bort). Kontrollera att metallstiften i kontakten är korrekt placerat. Låsflikarna ska sitta fast och inte kunna lossna vid lätt drgning. Om de rör sig, tryck in dem ordentligt.

(2) Återställ maskinen. Om problemet kvarstår, kontakta kundtjänst för byte av kommunikationskabel.

-
- E08: Dålig kontakt i motorns strömkabel eller motorfel

(1) Om produkten är ny, öppna övre kåpan (med strömmen avstängd) och kontrollera att motorns strömkabel är ordentligt ansluten.

(2) Om produkten har använts tidigare, kontrollera att det inte finns något problem med motorns strömkabel och kontakta kundtjänst.

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

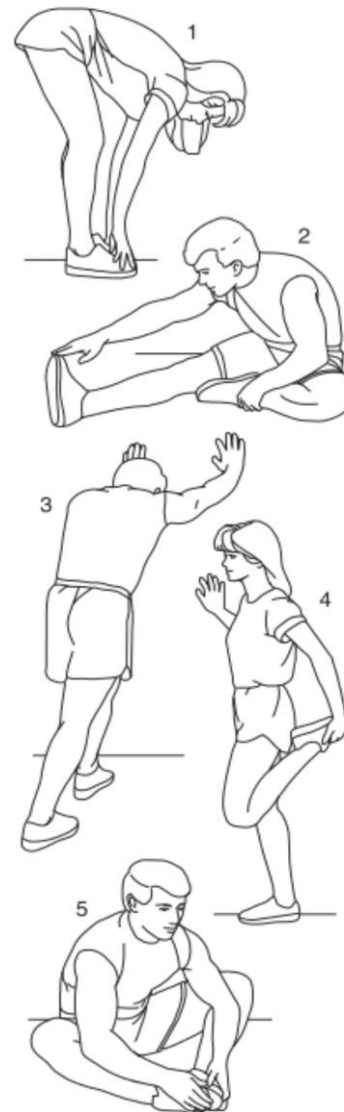
Håll ena handen mot väggen för balans. Sträck bakåt och ta tag i ena foten med den andra handen. För hälen så nära sätet som möjligt. Håll i 15 sekunder och slappna av. Upprepa 3 gånger per ben.

Uppmjukade områden: framsida lår och sätesmuskler.

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

—
—
——
—