

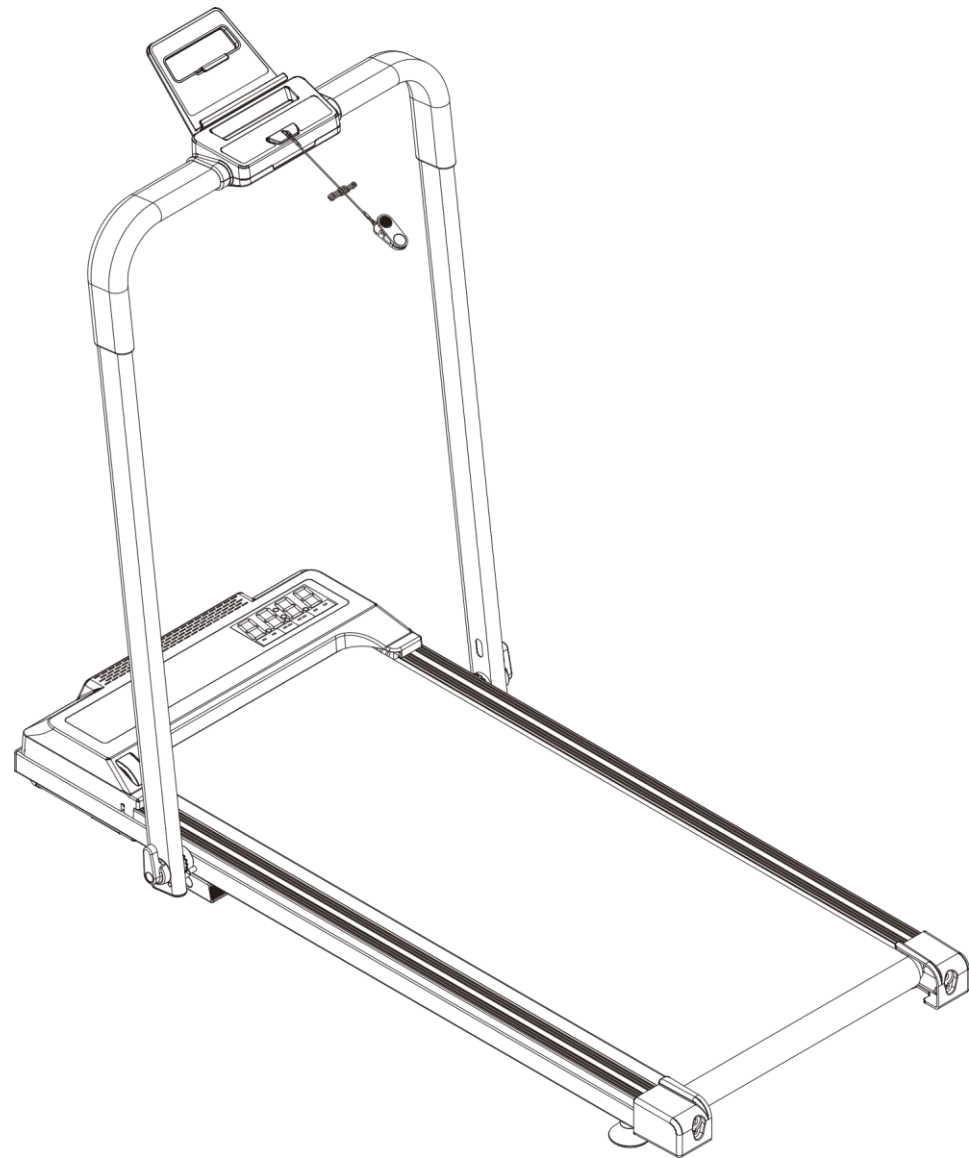
---

# Gåband

## Bruksanvisning

SKU: HF101-7-7

SL-Q25



## 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 sport skor 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:

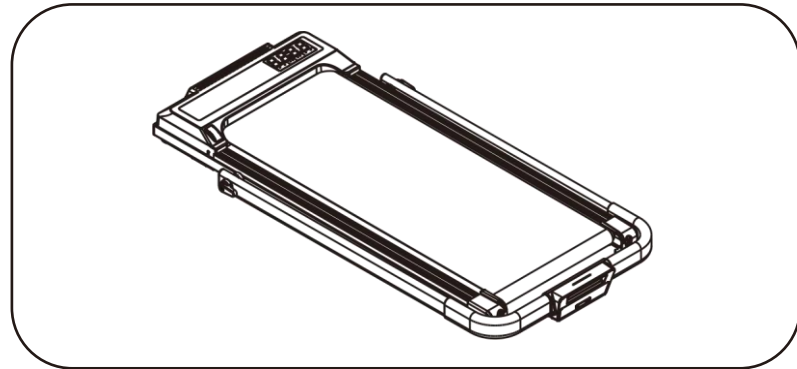
Tillsätt 10 ml smörjmedel till löparbandet vid första användningen. Tillsätt smörjolja var tredje månad eller efter 160 km användning.

---

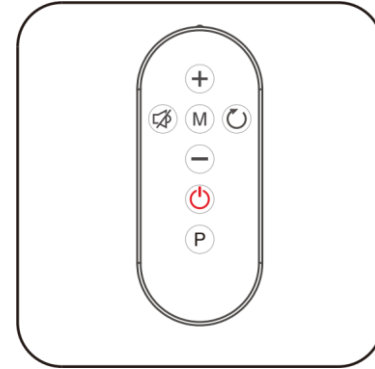
## PRODUKTSPECIFIKATIONER

Produktkonfiguration	Teknisk data
Ingångsspänning	220~240 V
Frekvens	50-60 HZ
Hastighet	1-12 KM/H
Märkeffekt	551 W (Max 964 W)
Maximal användarvikt	120 KG

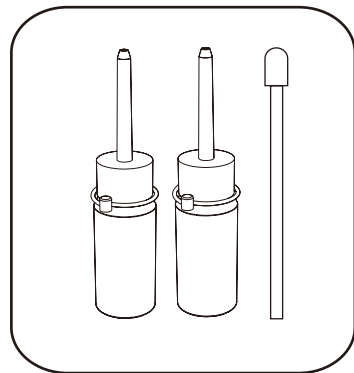
## DELLISTA



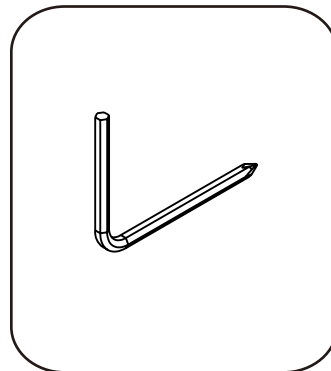
GÅBAND × 1



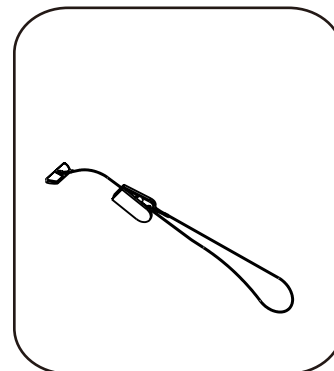
FJÄRRKONTROLL × 1



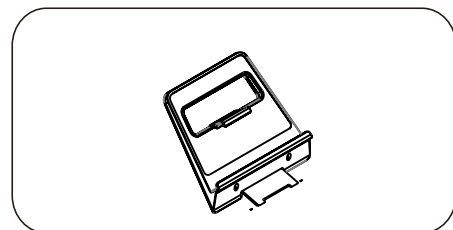
SILIKONBASERAT SMÖRJMEDEL × 1



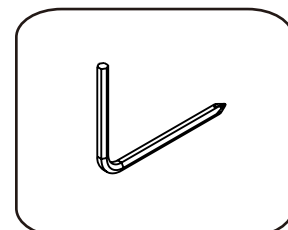
5mm L INSEXNYCKEL × 1



SÄKERHETSNYCKEL × 1

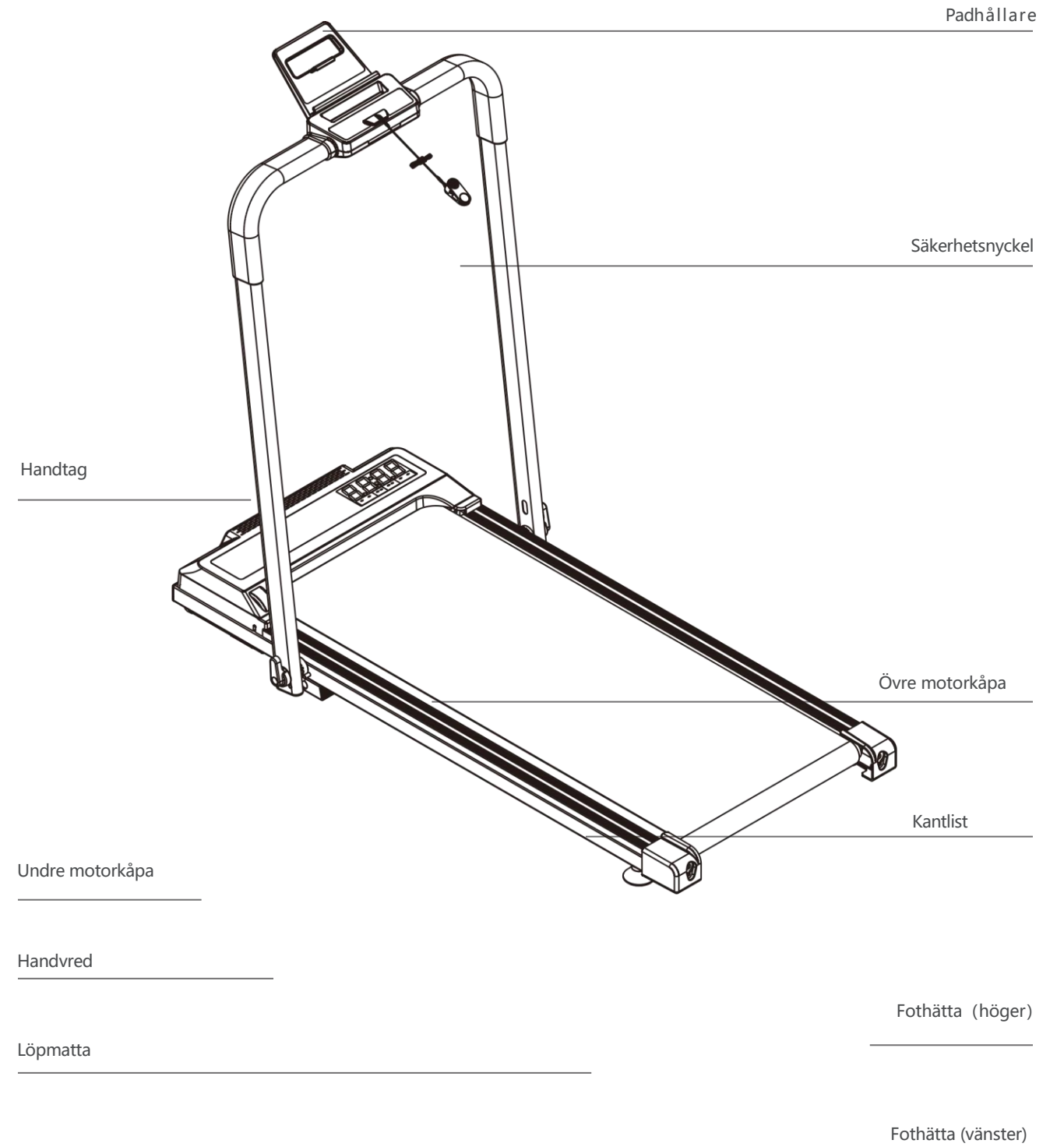


PADHÅLLARE × 1



6mm L INSEXNYCKEL × 1

## PRODUKTSTRUKTUR

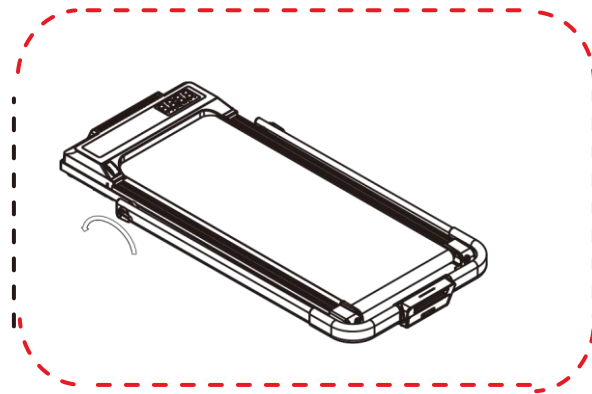


---

SERIE NR.	BESKRIVNING	KVANTITET	ENHET
1	GÅBAND	1	ST
2	FJÄRRKONTROLL	1	ST
3	SILIKONBASERAT SMÖRMEDEL	2	ST
4	S5 L INSEXNYCKEL	1	ST
5	SÄKERHETSNYCKEL	1	ST
6	PADHÅLLARE	1	ST
7	S6 L INSEXNYCKEL	1	ST

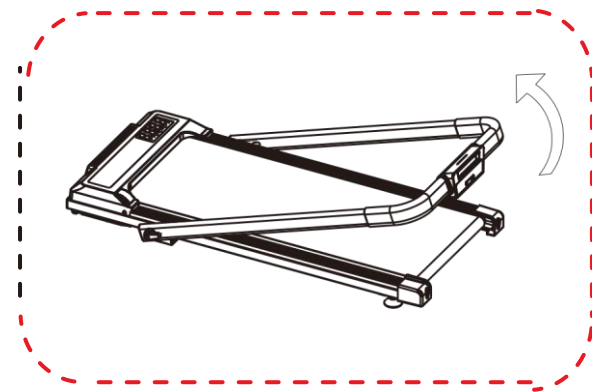
# MONTERING OCH HOPFÄLLNING

## STEG FÖR MONTERING



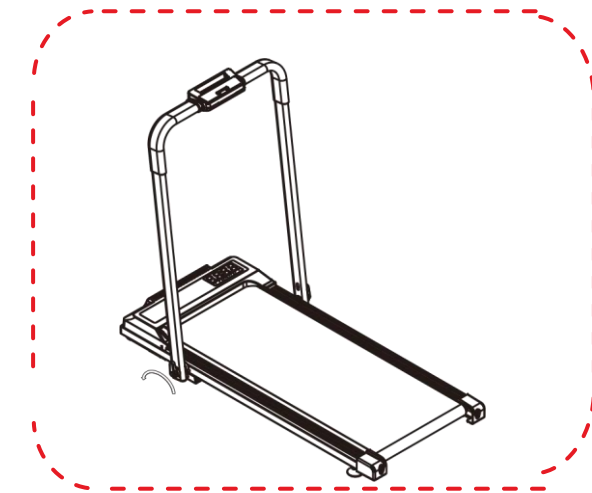
### STEG 1

Skruva loss handvreden.



### STEG 2

Fäll upp handtaget till önskad vinkel.

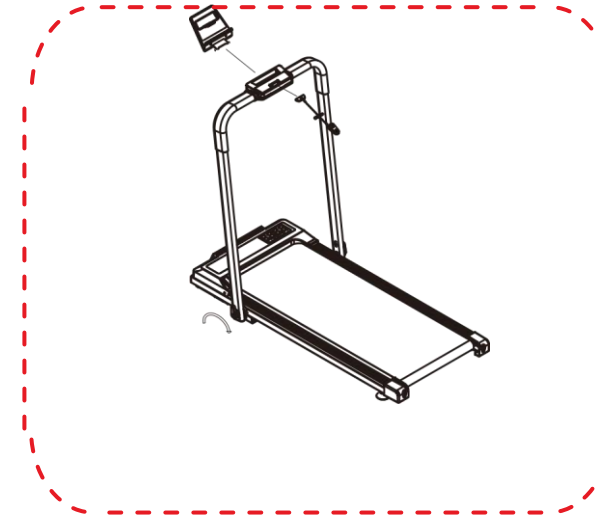


### STEG 3

Dra åt vredet.

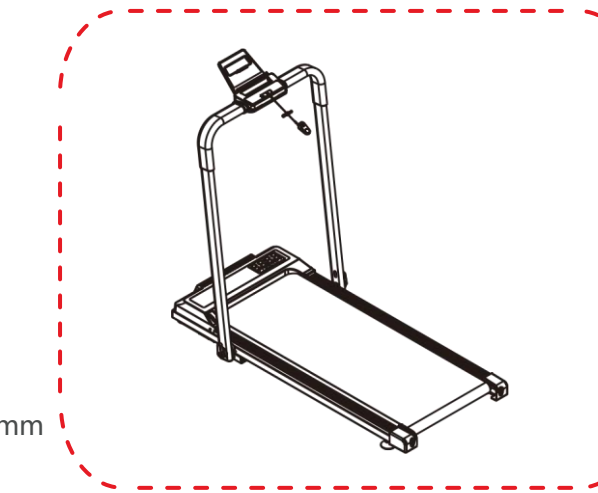
OBS: Om du upplever att handtaget sitter löst kan du använda 6 mm

Insexnyckel för att skruva åt det ytterligare.



### STEG 4

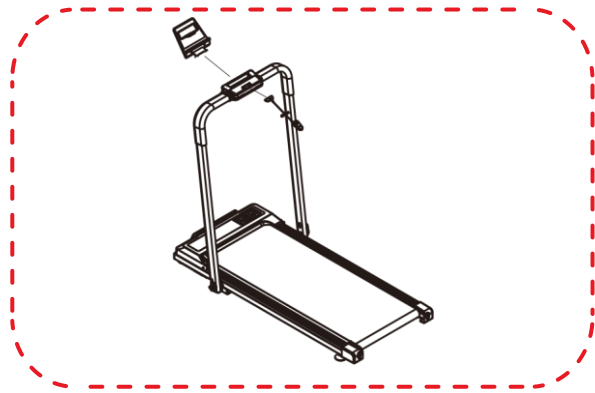
Sätt i enhetshållaren och fäst säkerhetsnyckeln



### STEG 5

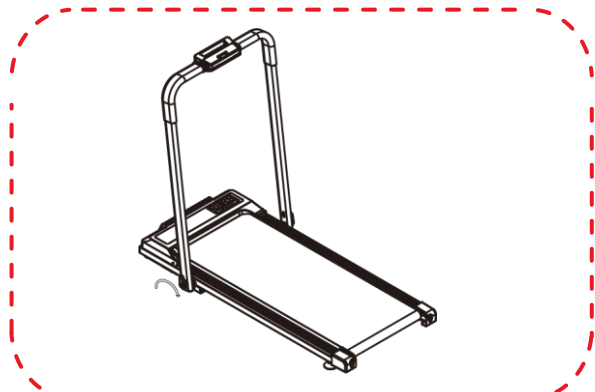
Fortsätt sedan med de återstående monteringsmomenten.

## HOPFÄLLNINGSTEG



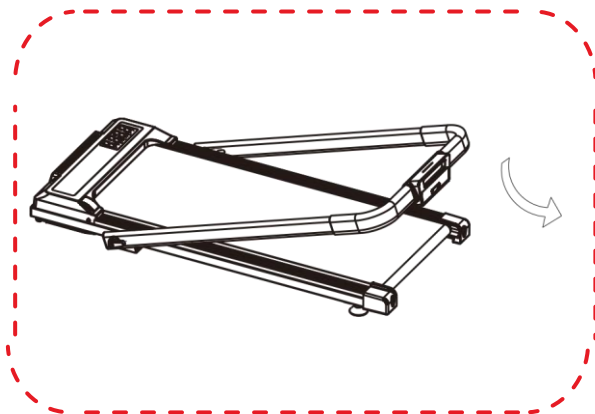
### STEG 1

Ta ur säkerhetsnyckeln och enhetshållaren..



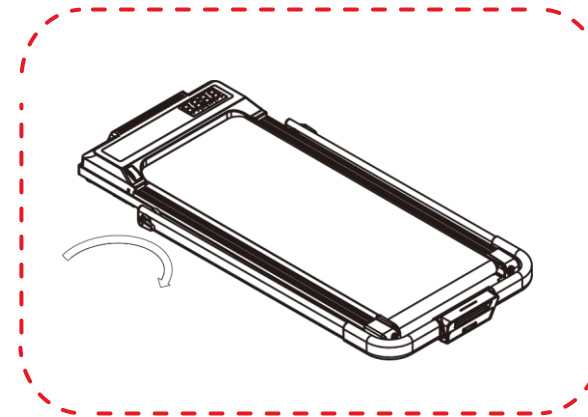
### STEG 2

Lossa vreden på båda sidor av handtaget.



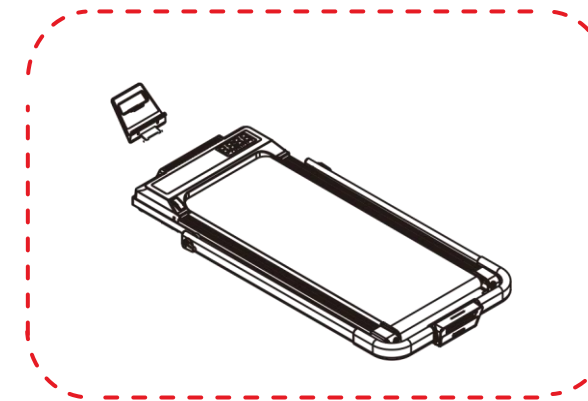
### STEG 3

Låt handtagen ligga plant.



### STEG

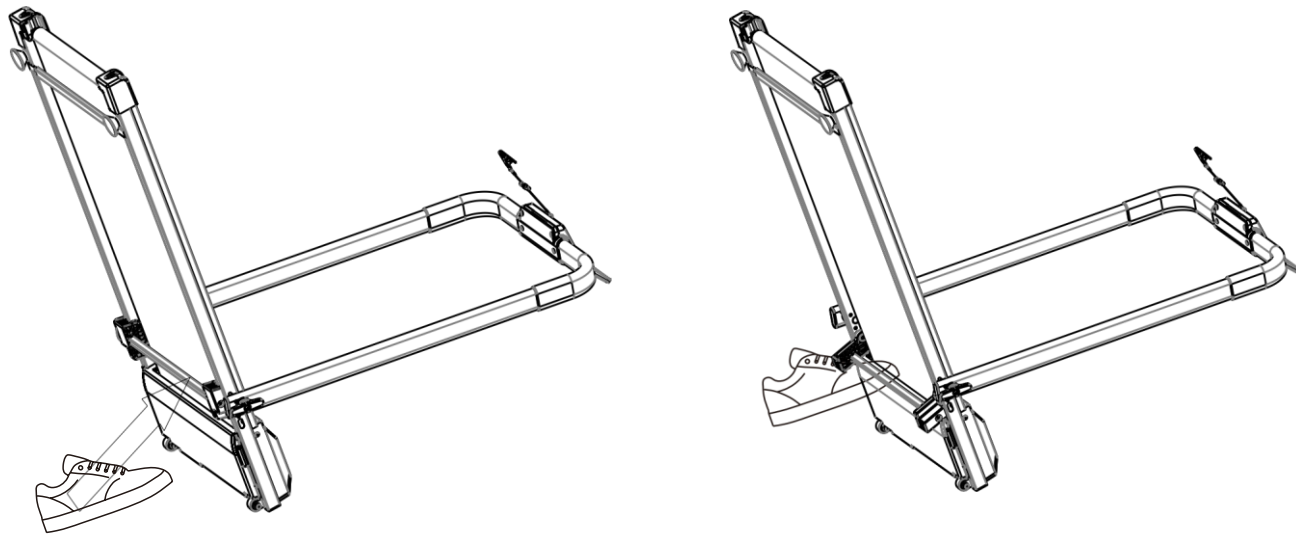
Dra sedan åt vreden.



### STEG 5

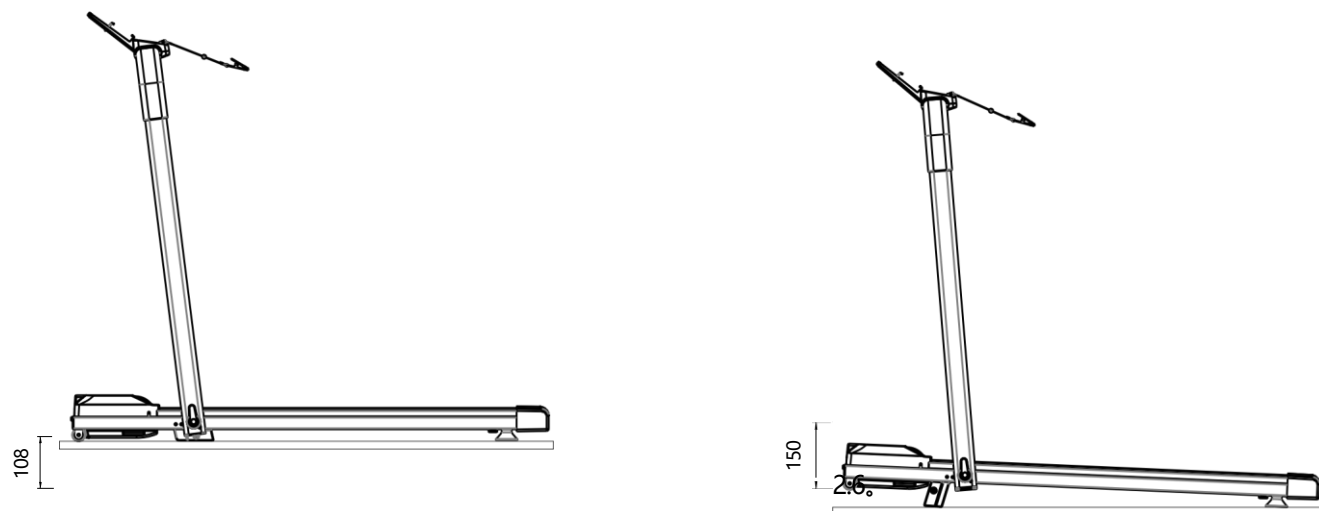
Slutför hopfällningssteget.

## LUTNINGJUSTERING



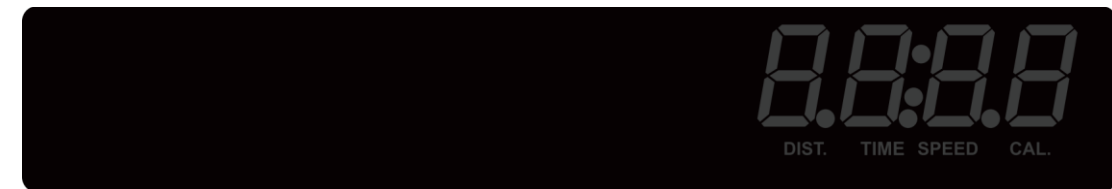
Lyft bandet och tryck ner lutningsjusteringen. Lås fast den genom att säkra den med foten.

## INSTRUKTIONER FÖR LUTNING



## ANVÄNDARINSTRUKTIONER

Gåbandet har en maximal hastighet på 6 km/h när handräckena är nedfällda.



### 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 visningslägen

- Standardläge: räknar från 0 till 999 och återställs till 0 när det går 9999.
- Förinställt/anpassat läge: gör det möjligt för användaren att ställa in ett kalorivärde. Välj mellan 20 till 9990. När nedräkningen står på 0 startar enheten långsamt och går in i standbyläge.

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

### 4. DISTANS - fönstret har två visningsfönster.

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

## BESKRIVNING AV KONTROLLPANELENS FUNKTIONER

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	11.5	6.5	7.5	7.5	11.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	2.0



### Säkerhetsnyckel:

Ena änden av säkerhetsnyckeln fästs i gåbandet med magnet, medan den andra änden ska klämmas fast i dina kläder. Vid nödsituation kan du dra loss den magnetiska nyckeln från gåbandet för att omedelbart stoppa löpningen.

### Start-knapp:

I standbyläge startar gåbandet 3 sekunder efter att du trycker på Start-knappen. Standardhastigheten är 1,0 km/h. I förinställt/anpassat läge startar du genom att trycka på Start-knappen, och gåbandet börjar då gå med den förinställda hastigheten. Gåbandet börjar samtidigt registrera data.

I pausläge återupptas det valda programmet när du trycker på Start-knappen, och gåbandet börjar gå med den tidigare valda inställningen.

### Stop-knapp:

Tryck på Stop-knappen under användning för att gåbandet ska sakta ner och återgå till standbyläge.

I pausläge trycker du på Stop-knappen så saktar gåbandet gradvis ner och går tillbaka till standbyläge.

### +/- knappar:

Används för hastighetsjustering när enheten är i drift. Varje tryck justerar hastigheten med 0,1 km/h. Håll knappen intryckt i mer än 0,5 sekund för att kontinuerligt öka eller minska hastigheten. Kan även användas för att justera inställningar i förinställt/anpassat läge

### **M** 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 (20–9990).

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

Cirkulerande visningsläge: standardläge under användning. Vänster skärm visar tid, kalorier och puls i en loop. Höger skärm visar hastighet och distans i en loop. Visningen växlar mellan alternativen med 5 sekunders intervall.

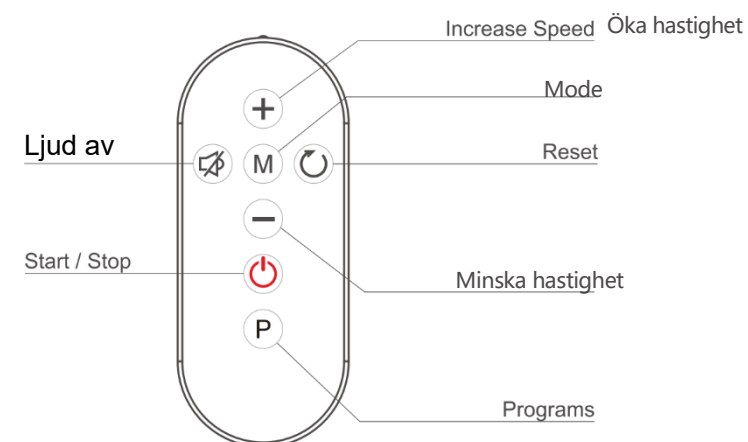
Fast visningsläge: i cirkulerande visningsläge kan du trycka på M-knappen för att låsa en vald funktion på vänster eller höger skärm

### **P** P-knapp:

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

## 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, men låt det vara avstängt.
2. Håll in knapparna **M** och **-** på fjärrkontrollen samtidigt i 5 sekunder. Lampan på fjärrkontrollen blinkar när den går in i parkopplingsläge.
3. Fjärrkontrollen parkopplas automatiskt med 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 för att återuppta det tidigare valda programmet och starta gåbandet igen.

### **+/- knapp:**

Används för hastighetsjustering när enheten är i drift. Varje tryck justerar hastigheten med 0,1 km/h. Håll knappen intryckt i mer än 0,5 sekund för att kontinuerligt öka eller minska 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 (20–9990).

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).

---

## ANVISNINGAR FÖR ANVÄNDNING AV GÅBAND

### FÖRBEREDELSE INNAN ANVÄNDNING

1. Anslut strömkabeln.
2. Upprätta anslutningen mellan gåbandet och fjärrkontrollen.
3. Slå på strömbrytaren på gåbandet och vänta tills indikatorlampan tänds.
4. Fäst säkerhetsnyckeln.

### 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 STADARDLÄGE:

1. 1. Starta gåbandet

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

2. Justera hastigheten

För att ändra hastigheten på gåbandet trycker du på +/- knapparna på kontrollpanelen eller fjärrkontrollen. 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. Så här väljer du önskat visningsläge

Displayen har fyra lägen: tid, hastighet, distans och kalorier. När gåbandet är igång kan du välja läge genom att trycka på M-knappen på kontrollpanelen. Displayen växlar mellan de fyra alternativen med 5 sekunders intervall.

#### 4. Så här pausar/startar du om gåbandet

Tryck på Stop-knappen på kontrollpanelen eller Start/Stop-knappen på fjärrkontrollen medan bandet är i rörelse. Bandet saktar då gradvis ner och går över till pausläge.

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

#### 5. Så här stänger du av bandet

När gåbandet är i pausläge trycker du på Stop-knappen på kontrollpanelen (eller 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 sekunder 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. Gåbandet startar efter 3 sekunder med den förinställda hastigheten.

#### 4. Stäng av gåbandet

Tryck på Start/Stop-knappen på fjärrkontrollen medan gåbandet är i rörelse. Gåbandet 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 ett läge: tid, distans eller kalorier.

#### 2. Ställ in värde för programmet

Obs! Endast ett av de tre lägena kan väljas åt gången.

#### Tidinställning:

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



#### Distansinställning:

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



#### Kaloriinställning:

I standbyläge trycker du på **M-knappen** på kontrollpanelen eller 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 sekunder för att öka eller minska värdet kontinuerligt. Inställbart intervall för kaloriförbränning är 20–9990 kalorier.



---

### 3. Startar gåbandet

När du har ställt in önskat program trycker du på Start-knappen på kontrollpanelen (eller Start/Stop-knappen på fjärrkontrollen). Gåbandet startar efter 3 sekunder med en hastighet på 1,0 km/h.4. How to adjust the treadmill speed

### 4. Justera hastigheten på gåbandet

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

### 5. Stänga av gåbandet

Tryck på Stop-knappen på kontrollpanelen eller 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 mildt 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.

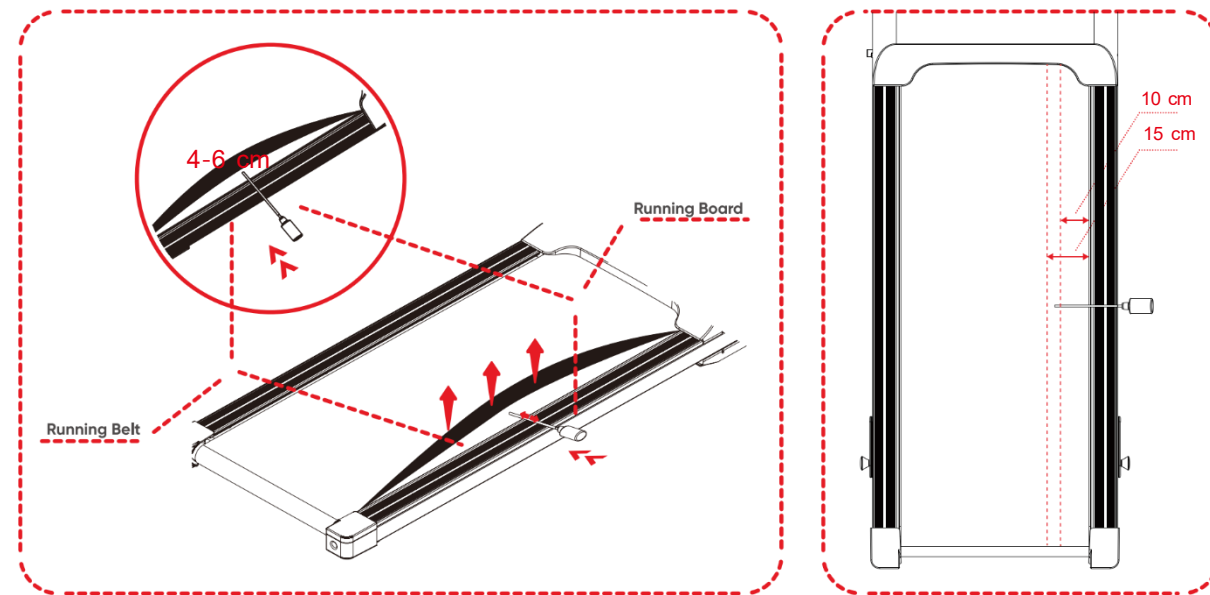
# LÖPANDE UNDERHÅLL

## 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 100 km användning.

Silikonolja 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 bandet och låt det gå i 3 minuter så att silikonsmörjmedlet fördelas jämnt.



## Justering av löpmatta

Alla gåband 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 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:

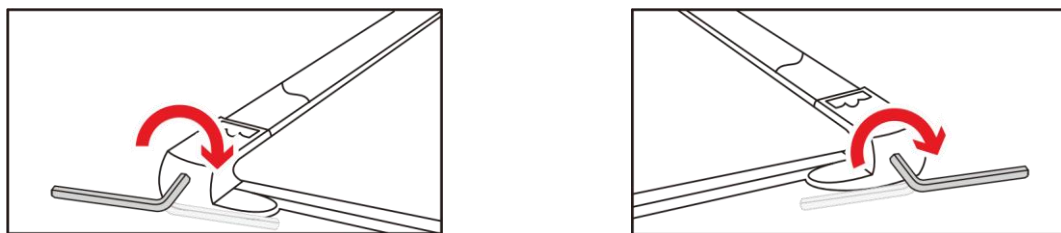
Använd insexnyckeln för att vrida den vänstra bakre rullbulten medurs 1/4 varv för att spänna löpmattan.

Löpmattan har förskjutits åt höger:

Använd insexnyckeln för att vrida den högra bakre rullbulten medurs 1/4 varv för att spänna 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.



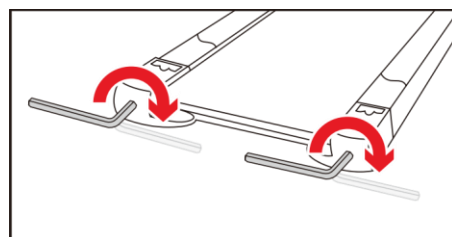
### Löpmattan är lös

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 spänna löpmattan.

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



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.

## FELSÖKNING OCH ÅTGÄRDER

Om du upplever problem som du inte hittar en lösning på nedan, vänligen kontakta kundtjänst.

#### Problem 1: Ditt hems el påverkas när gåbandet är påslaget

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

#### Problem 2: Gåbandet startar inte eller stänger av sig automatiskt

- Kontrollera att eluttaget fungerar korrekt och att strömkabeln inte är skadad.
- Kontrollera att strömkabeln är ordentligt ansluten och att den röda strömbrytarlampan vid uttaget är tänd.
- Stäng av strömmen, öppna frontkåpan och kontrollera att metallkontaktarna i kablarna från extern strömförsörjning till strömbrytaren, samt från strömbrytaren till den nedre styrkortet (bredvid motorn), är ordentligt anslutna.

#### Problem 3: Strömbrytarlampan är tänd men skärmen visar ingenting

- Stäng av strömmen och öppna frontkåpan (rör inte styrkortet eller några kablar när strömmen är på). Anslut strömkabeln och kontrollera om strömindikatorn på det nedre styrkortet (bredvid motorn) tänds när strömmen slås på.
- Om indikatorn på det nedre styrkortet är tänd, koppla ur strömmen och återanslut kabeln mellan det nedre styrkortet och displaykortet. (Lim på kontakten kan avlägsnas med en bomullstuss fuktad med alkohol, låt verka i 3 minuter och skrapa sedan bort det.) Kontrollera att metallstiften i kontakten är korrekt placerade. Kontaktarna har låsflikar och dessa ska sitta fast och inte kunna lossas vid lätt drag. Om de sitter löst, tryck in dem ordentligt

#### **Problem 4: “----” visas på displayen och gåbandet fungerar inte**

- Kontrollera att säkerhetsnyckeln är korrekt placerad i avsedd position.
- Om säkerhetsnyckeln sitter korrekt, kontrollera om den har blivit avmagnetiserad genom kontakt med ett järnföremål.
- Om indikatorn på det nedre styrkortet är tänd, koppla ur strömmen och återanslut kabeln mellan det nedre styrkortet och displaykortet. (Lim på kontakten kan avlägsnas med en bomullstuss fuktad med alkohol, låt verka i 3 minuter och skrapa sedan bort det.) Kontrollera att metallstiften i kontakten är korrekt placerade. Kontakterna har låsflikar och dessa ska sitta fast och inte kunna lossas vid lätt drag. Om de sitter löst, tryck in dem ordentligt.
- Om problemet kvarstår, kontakta kundtjänst.

#### **Problem 5: Skärmen och säkerhetsnyckeln svarar inte**

- Kontrollera om någon knapp på kontrollpanelen har fastnat efter att ha tryckts ned. Detta kan påverka andra knappar.

#### **Problem 6: Stegräknaren är felaktig**

- Kontrollera att du går jämnt och att kraften i händerna inte skiljer sig mellan höger och vänster. Håll handtagen med samma kraft för bästa resultat.
- Kontrollera om du har låg kroppsvikt. Om så är fallet, kontakta kundtjänst.

#### **Problem 7: Fjärrkontrollen kan inte anslutas till gåbandet**

- Batteriet kan behöva bytas. Se avsnittet om batteribyte.
- Efter att batteriet i fjärrkontrollen har bytts ut (eller efter byte av fjärrkontroll) måste enheten parkopplas med gåbandet igen. Se avsnittet om parkoppling av enheter.

#### **Problem 8: Fjärrkontrollen tappar anslutningen under användning**

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

#### **Problem 9: Gåbandet skakar eller är instabilt**

- Kontrollera att alla tillbehör som medföljde vid köp är korrekt monterade och sitter fast ordentligt.
- Kontrollera att alla delar som krävs för installation är korrekt åtdragna och säkrade.

#### **Problem 10: Slitage på sidan av löpmattan**

- Slitage orsakas ofta av en feljusterad löpmatta. Se avsnittet om justering av löpmattan för att centrera den korrekt.

#### **Problem 11: Gåbandet saktar tydligt ner eller stannar under användning**

- Kontrollera om rullens hastighet är normal. Om ja, se avsnittet om lös löpmatta. Om problemet kvarstår, kontakta kundtjänst.

#### **Problem 12: Onormalt ljud från löpbrädan**

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

#### **Problem 13: Onormalt ljud under gåbandets övre kåpa**

- Kontrollera om produkten är placerad på en matta tjockare än 1 cm. Om så är fallet, flytta den till ett hårt golv eller använd en träningsmatta.
- Öppna den övre kåpan (se till att strömmen är avstängd) och kontrollera om det finns främmande föremål eller om kablar ligger mot motorhjulet. Om så är fallet, ta bort föremålen eller ordna om kablarna (fäst gärna med buntband).
- Kontrollera om motorns fästbultar är åtdragna. Om de är lösa, dra åt dem med verktyg.
- Om ett plötsligt onormalt ljud kommer från motorn är motorn skadad.

#### **Problem 14: Onormalt ljud från gåbandets främre och bakre rullar**

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

#### **Problem 15: Felkod på displayen**

E05: Överströmsskydd

1. Kontrollera att din vikt ligger inom produktens angivna belastningsgräns.
2. Kontrollera att gåbandet står på ett plant underlag.
3. Kontrollera om löpbrädan har använts för länge efter smörjning. Om så är fallet, se underhållsanvisningarna för smörjning och testa igen.

E06: Nedre styrkortet är skadat

1. Stäng av strömmen, öppna motorhöljet och kontrollera om interna kablar är skadade (särskilt kablarna till motorn).
2. Om problemet kvarstår behöver det nedre styrkortet bytas ut. Kontakta kundtjänst.

• E07: Kommunikationsfel

1. Kontrollera kommunikationskabeln med plastkontakter i båda ändar (t.ex. kabeln mellan nedre styrkortet och displaykortet). Koppla ur strömmen och återanslut kabeln. (Lim på kontakten kan avlägsnas med en bomullstuss fuktad med alkohol, låt verka i 3 minuter och skrapa sedan bort det.) Kontrollera att metallstiften i kontakterna är korrekt placerade. Kontakterna har låsflikar som inte ska kunna lossas vid lätt drag. Om de sitter löst, tryck in dem ordentligt.
2. Återställ maskinen. Om problemet kvarstår, kontakta kundtjänst för att byta kommunikationskabel.

---

- E08: Dålig kontakt i motorns strömkabel eller motorfel

1. Om produkten är ny, öppna den övre kåpan (med strömmen avstängd) och kontrollera att motorns strömkabel är ordentligt ansluten.
2. Om produkten har använts tidigare, kontrollera att det inte är något fel på motorns strömkabel. Om problemet kvarstår, 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

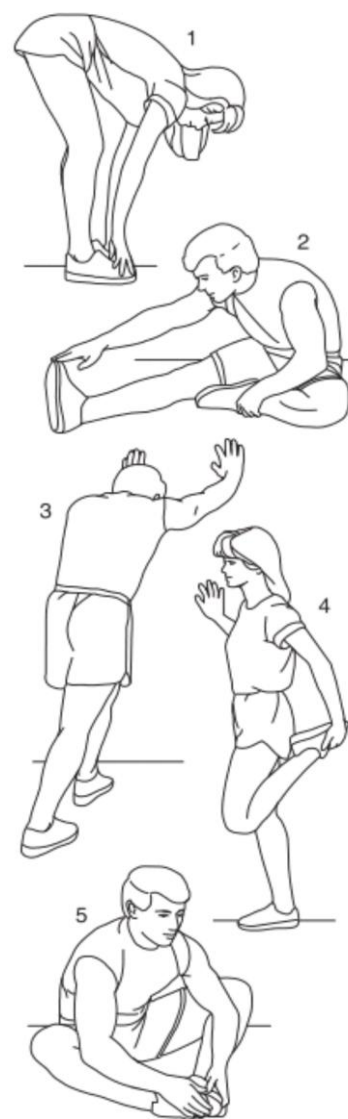
Sitt med ett ben utsträckt. För in fotsulan på det andra benet mot dig så att den vilar mot insidan av låret på det utsträckta benet. Sträck dig mot tårna så långt det känns bekvämt. Håll i 15 sekunder och slappna av. Upprepa 3 gånger per ben.

**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. Framsida lår-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. Inside 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**