

# Löpband

## Bruksanvisning

SKU: HF101-7-9

SL-S30



# 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 löparbandet. 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.

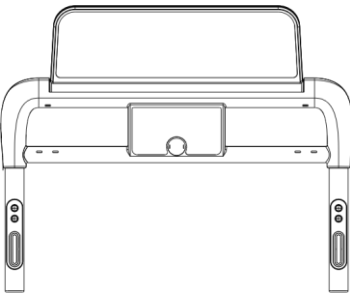
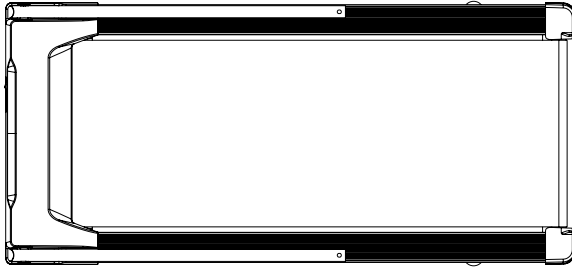
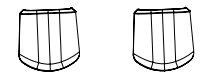
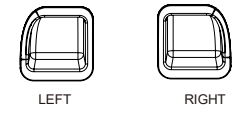
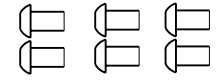

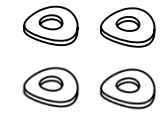
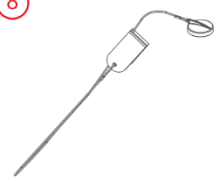
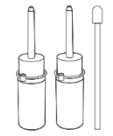


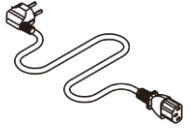
OBS:

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

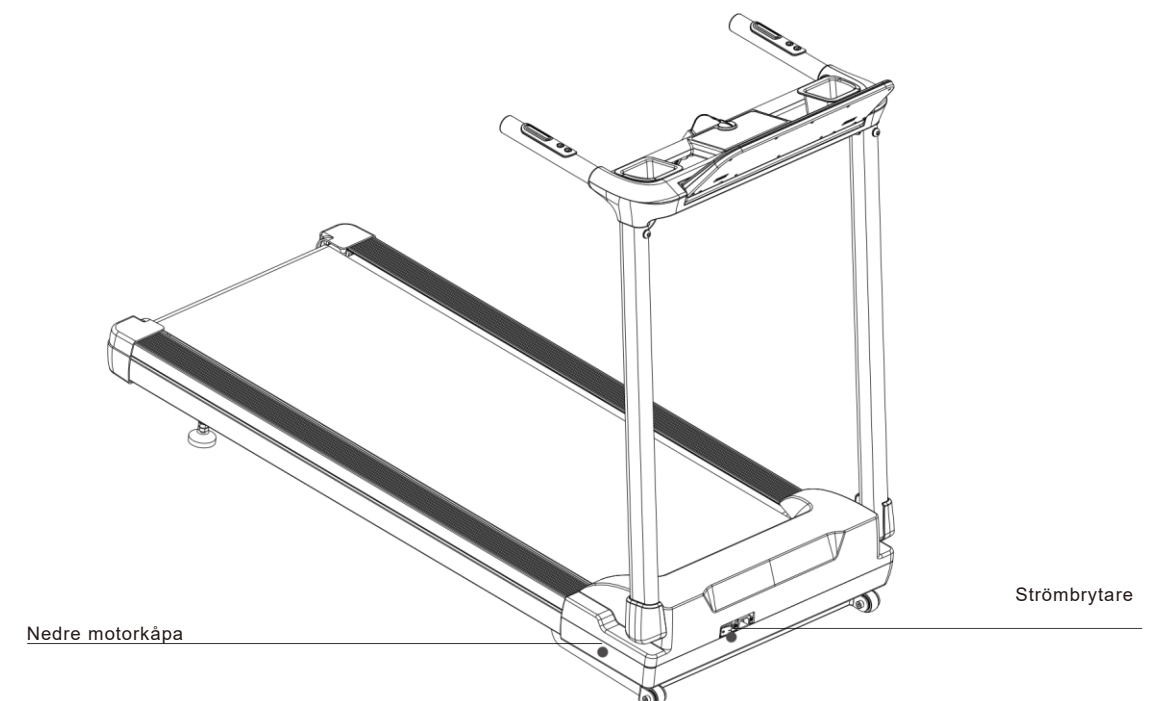
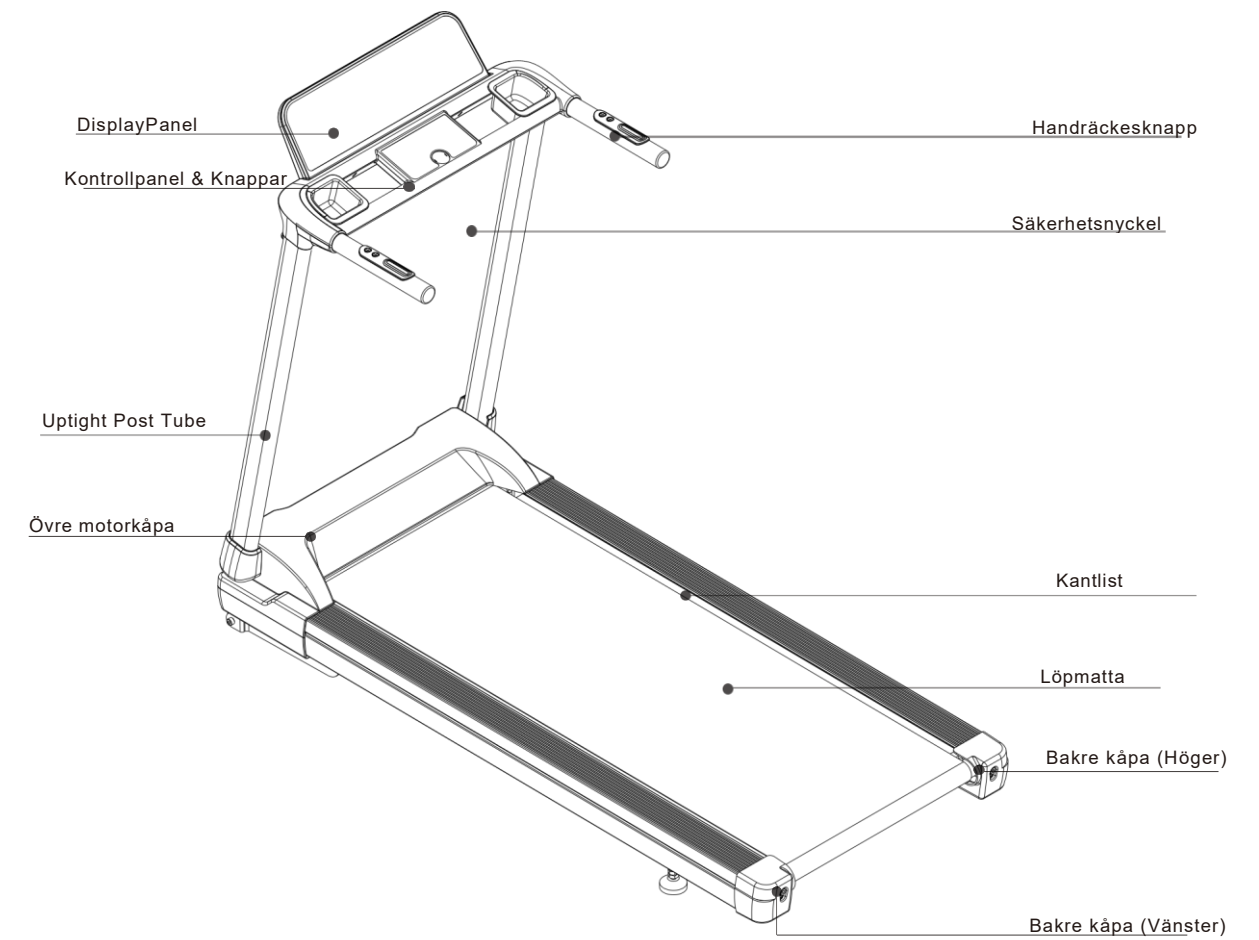
# PRODUKTSPECIFIKATION

Produktkonfiguration	Teknisk data
Ingångsspänning	220~240 V
Frekvens	50 HZ
Hastighet	1-16 KM/H
Märkeffekt	918 W (Max 1608 W)
Maximal användarvikt	150 KG

## DELLISTA

 <p>① KONTROLLENHET x 1</p>		 <p>② LÖPBAND x 1</p>		
 <p>③ DEKORKÅPA x 2</p>	 <p>④ FÖRVARINGSBRICKA x 2 LEFT RIGHT</p>	 <p>⑤ M8* 16 SKRUV x 6</p>	 <p>⑥ Ø8 PLAN BRICKA x 2</p>	 <p>⑦ Ø8 KUPAD BRICKA x 4</p>
 <p>⑧</p>	 <p>⑨</p>	 <p>⑩</p>	 <p>⑪</p>	 <p>⑫</p>

## PRODUKTSTRUKTUR

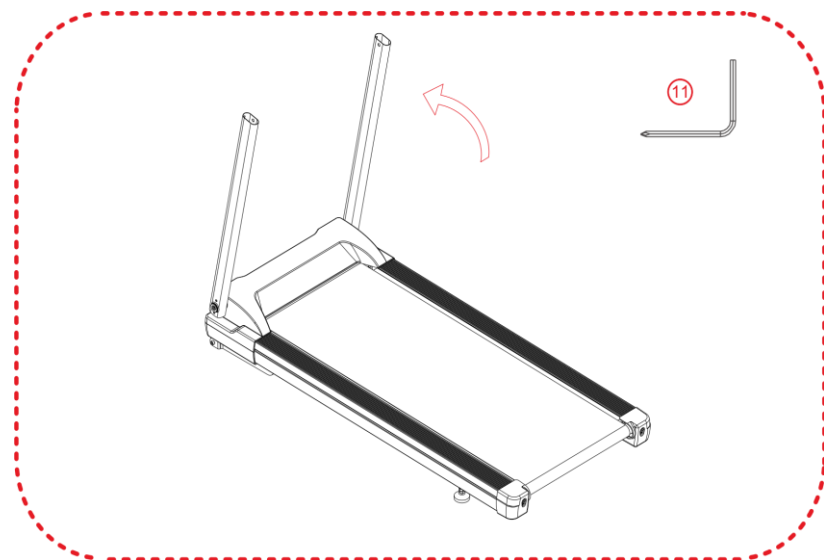


# MONTERING

## MONTERINGSSTEG

### STEG 1

Lossa bulten under den uppräta stolpen med en S6 insexnyckel. Lyft upp stolpen till rätt position och dra sedan åt bulten.

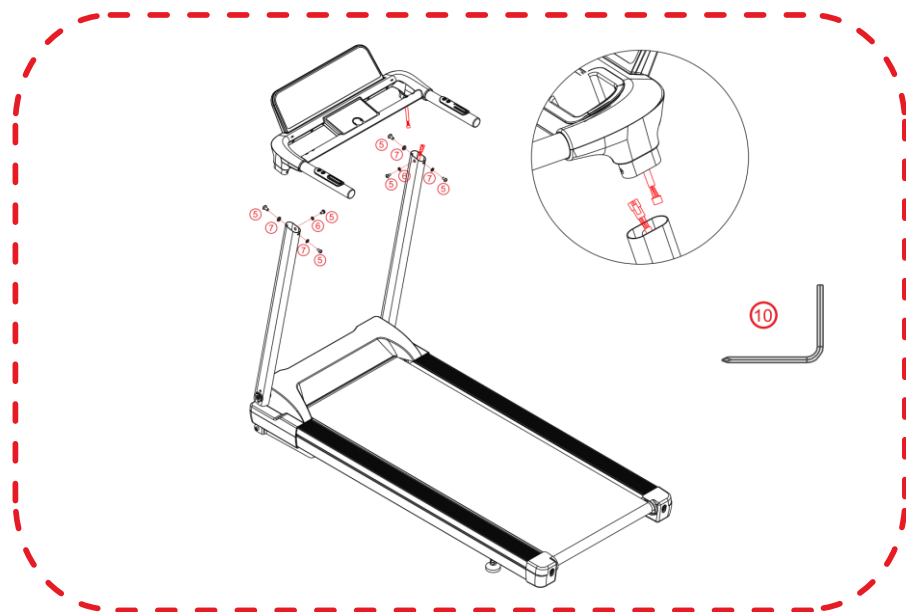


### STEG 2

Som visas, anslut kabeln från den uppräta stolpen till kabeln från den övre kontrollpanelen. Se till att följa pilens riktning på kablarna och anslut dem korrekt. För in kontakten i den högra uppräta stolpen.

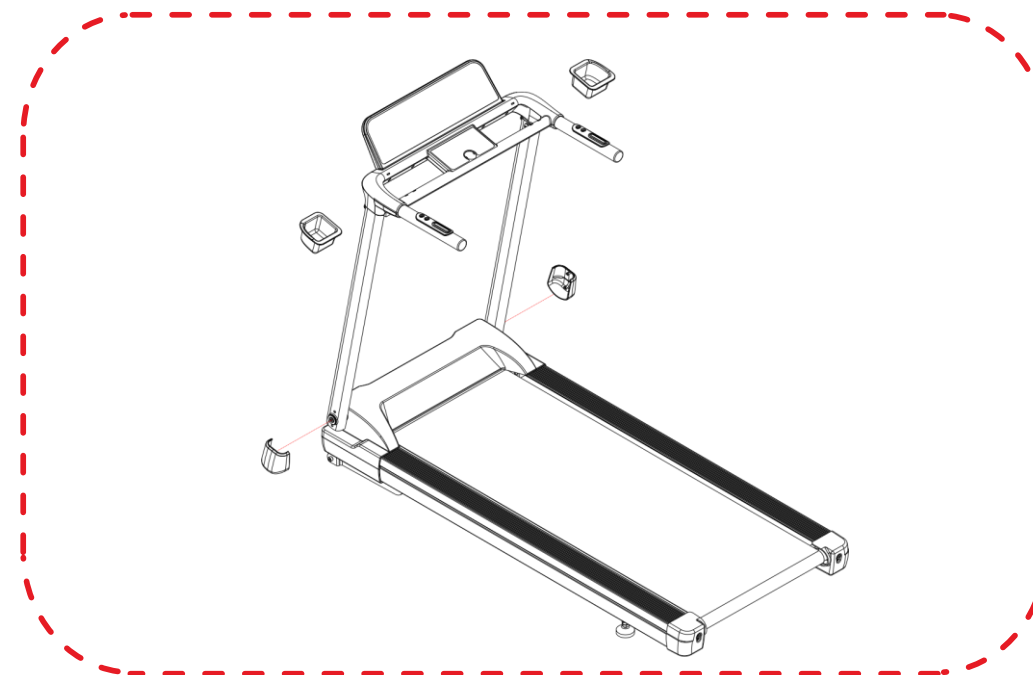
Placera sedan den övre kontrollpanelen försiktigt i linje med stolparna och sätt den stadigt på plats.

Använd därefter M8 × 16 skruv (nr 5), Ø8 planbricka (nr 6) och Ø8 kupad bricka (nr 7) för att fästa den övre kontrollpanelen på stolparna.



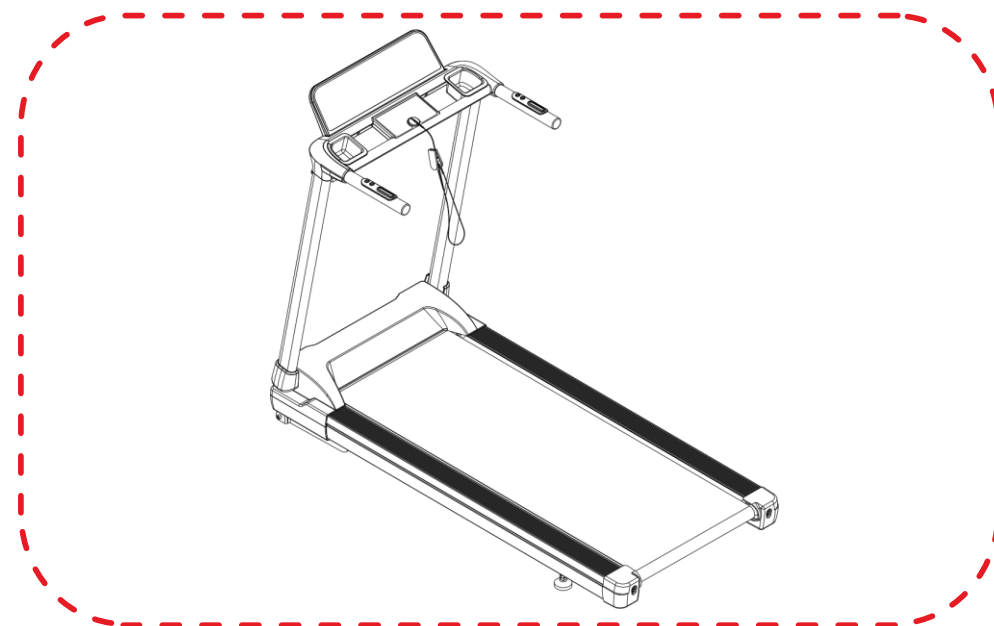
### STEG 3

Sätt fast dekorkåpan försiktigt på stolpen och tryck försiktigt fast förvaringsbrickan på kontrollpanelen. Se till att skilja mellan vänster och höger sida.

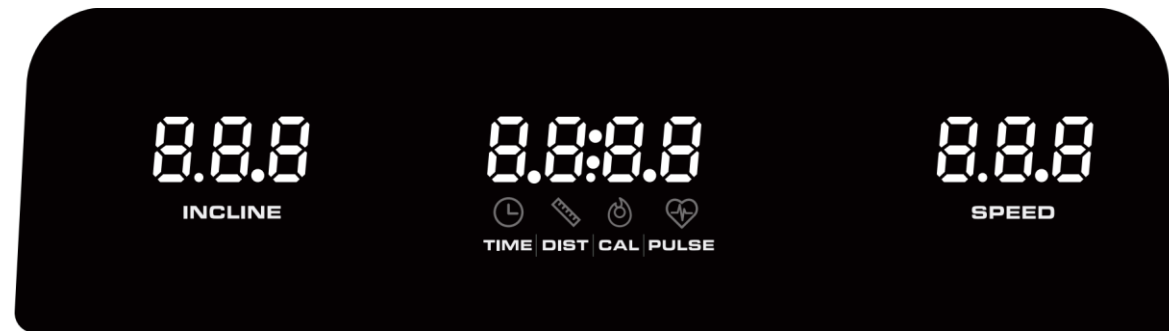


### STEG 4

Sätt i säkerhetsnyckeln för att slutföra monteringen.



# ANVÄNDARINSTRUKTIONER



## LUTNING:

**Standard-/anpassat läge:** nivå 1–15.

**Förinställt programläge:** löpbandet kör förinställda program med hastighetsparametrar enligt tabellen “De 12 förinställda programmen har följande hastigheter”.

## TID:

**“Time”-fönstret har två visningslägen:**

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

## DISTANS:

**“Distans”-fönstret har två visningslägen:**

- (1) **Standardläge:** distansen räknas från 0 till 99,9 km och återställs till 0 när den når 99,9 km.
- (2) **Förinställt/anpassat läge:** gör det möjligt för användaren att ställa in en distans. Välj mellan 1 och 99 km. När nedräkningen når 0 stannar enheten långsamt och går in i standbyläge.

## KALORIER:

**“Kalorier”-fönstret har två visningslägen:**

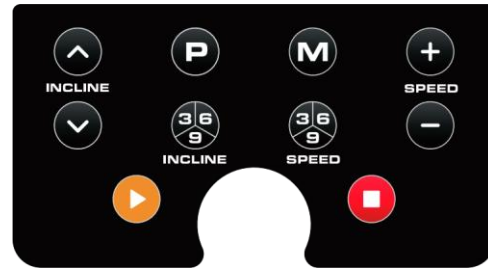
- (1) **Standardläge:** räknar från 0 till 9999 och återställs till 0 när det når 9999.
- (2) **Förinställt/anpassat läge:** gör det möjligt för användaren att ställa in ett kalorivärde. Välj mellan 20 och 9990. När nedräkningen når 0 stannar enheten långsamt och går in i standbyläge.

## PULSMÄTNING:

Håll sensorerna på vänster och höger handrücke samtidigt för att visa din aktuella puls. Pulsdata kan inte visas samtidigt som hastighet, tid och kalorier.

## HASTIGHET:

Aktuell hastighet på maskinen.



### START-knapp:

I standbyläge startar löpbandet 3 sekunder efter att du tryckt på START-knappen. Standardhastigheten är 1 km/h.

I förinställt/anpassat läge startar du genom att trycka på knappen, och löpbandet körs med de förinställda värdena och börjar registrera data.

### STOP-knapp:

Tryck på STOP-knappen under användning för att sakta stoppa löpbandet och återgå till standbyläge

### SPEED-knapp:

In Standard-/anpassat läge trycker du på +/- knapparna för att öka eller minska hastigheten med 0,1 km/h per tryck. Om knappen hålls intryckt i mer än 0,5 sekund justeras hastigheten kontinuerligt automatiskt. Knapparna på det högra handracket fungerar på samma sätt.

Tryck på snabbknapparna 3/6/9 på kontrollpanelen för att omedelbart ställa in löpbandet till motsvarande hastighet. Upprepade tryck växlar mellan de förinställda hastigheterna.

### INCLINE-knapp:

I Standard-/anpassat läge trycker du på knapparna för att höja eller sänka lutningen med 1 nivå i taget. Om knappen hålls intryckt i mer än 0,5 sekund justeras lutningen kontinuerligt automatiskt. Knapparna på det vänstra handracket fungerar på samma sätt.

Tryck på snabbknapparna 3/6/9 på kontrollpanelen för att omedelbart ställa in löpbandet till motsvarande lutningsnivå. Upprepade tryck växlar mellan de förinställda lutningsnivåerna.

### M-knapp:

Tryck på M-knappen i standbyläge för att växla mellan tidsinställning (5:00–99:00), distansinställning (1–99 km) och kalorimål (20–9990).

När enheten är i drift växlar mittfönstret mellan tid, distans och kalorier i cykler var 5:e sekund (vid användning av pulssensor visas puls först). Du kan trycka på Mode-knappen för att växla mellan cirkulerande visningsläge och fast visningsläge.

### Säkerhetsnyckel:

Ena änden av säkerhetsnyckeln fästs i löpbandet med magnet, och den andra änden kläms fast i dina kläder. Vid nödsituation stoppar löpbandet omedelbart när den magnetiska nyckeln dras bort från enheten.

### P-knapp:

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

De 12 förinställda programmen har följande hastigheter:

PROGRAM	TID	SET TIME/20= RUNNING TIME FOR EACH SECTION																			
		SPEED	INCLINE	SPEED	INCLINE	SPEED	INCLINE	SPEED	INCLINE	SPEED	INCLINE	SPEED	INCLINE	SPEED	INCLINE	SPEED	INCLINE	SPEED	INCLINE	SPEED	INCLINE
P1	SPEED	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0	3.0	4.0	5.0	10.0	12.0	14.0	16.0	9.0	7.0	5.0	7.0	3.0	5.0	3.0	1.0
	INCLINE	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	SPEED	1.0	3.0	4.0	5.0	6.0	4.0	6.0	10.0	12.0	14.0	16.0	14.0	16.0	9.0	7.0	5.0	7.0	5.0	3.0	1.0
	INCLINE	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	SPEED	1.0	4.0	4.0	6.0	6.0	4.0	7.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	4.0	4.0	2.0	5.0	3.0	3.0	1.0
	INCLINE	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	SPEED	1.0	5.0	14.0	16.0	9.0	7.0	5.0	7.0	4.0	2.0	2.0	14.0	16.0	9.0	7.0	5.0	7.0	6.0	4.0	1.0
	INCLINE	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5	SPEED	1.0	3.0	5.0	7.0	6.0	6.0	7.5	5.0	5.0	7.5	7.5	5.0	6.0	5.0	7.5	5.0	7.0	5.0	4.0	1.0
	INCLINE	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	SPEED	1.0	7.5	7.5	7.0	7.5	14.0	16.0	9.0	7.0	5.0	7.0	2.0	7.0	14.0	16.0	9.0	7.0	5.0	7.0	1.0
	INCLINE	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7	SPEED	1.0	4.0	6.0	14.0	16.0	9.0	7.0	5.0	7.0	6.0	6.0	14.0	16.0	9.0	7.0	5.0	7.0	6.0	5.0	1.0
	INCLINE	3	4	5	5	8	8	9	11	5	2	3	4	5	5	8	8	9	11	5	2
P8	SPEED	1.0	5.0	6.0	7.0	7.5	7.5	7.0	7.5	4.0	7.0	7.0	14.0	16.0	9.0	7.0	5.0	7.0	7.0	5.0	1.0
	INCLINE	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2	3	5	4	4	3	4	4	3	3	3
P9	SPEED	1.0	7.0	3.0	1.0	14.0	16.0	9.0	7.0	5.0	7.0	6.0	7.0	14.0	16.0	9.0	7.0	5.0	7.0	5.0	1.0
	INCLINE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	SPEED	1.0	5.0	3.0	7.5	14.0	16.0	9.0	7.0	5.0	7.0	5.0	4.0	14.0	16.0	9.0	7.0	5.0	7.0	6.0	1.0
	INCLINE	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	SPEED	1.0	7.5	6.0	7.5	7.0	6.0	6.0	7.5	5.0	7.5	7.5	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	7.0	7.5	7.5	1.0
	INCLINE	4	5	6	6	9	9	1	12	6	3	4	5	6	6	9	9	1	12	6	3
P12	SPEED	1.0	4.0	7.0	14.0	16.0	9.0	7.0	5.0	7.0	7.5	7.5	7.5	14.0	16.0	9.0	7.0	5.0	7.0	7.5	1.0
	INCLINE	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3

## 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 är den maximala träningstiden inställd på 99,9 minuter. När denna tid uppnås stannar löpbandet och displayen visar "END" .

## HUR MAN ANVÄNDER LÖPBANDET I STANDARDLÄGE

### 1. Starta löpbandet

I standbyläge, tryck på Start-knappen på konsolen eller Start/Stop-knappen på handröcket. 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 +/- bknapparna på konsolen eller handröcket. 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 handröcket för att pausa löpbandet.

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

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

## HUR MAN ANVÄNDER LÖPBANDET I FÖRINSTÄLLT LÄGE

### 1. Välj program

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

### 2. Justera programtid

När du har valt ett förinställt program trycker du på +/- knapparna på kontrollpanelen eller handracket 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. Hur du startar löpbandet

När du har valt önskat automatiskt program och tid trycker du på Start-knappen på kontrollpanelen. Löpbandet startar efter 3 sekunder och går med den förinställda programhastigheten.

### 4. Hur du stänger av löpbandet

Tryck på Stop-knappen på kontrollpanelen medan löpbandet är i rörelse. Löpbandet återgår då till standbyläge.

## HUR DU ANVÄNDER LÖPBANDET I ANPASSAT LÄGE

### 1. Välj program or to choose a program

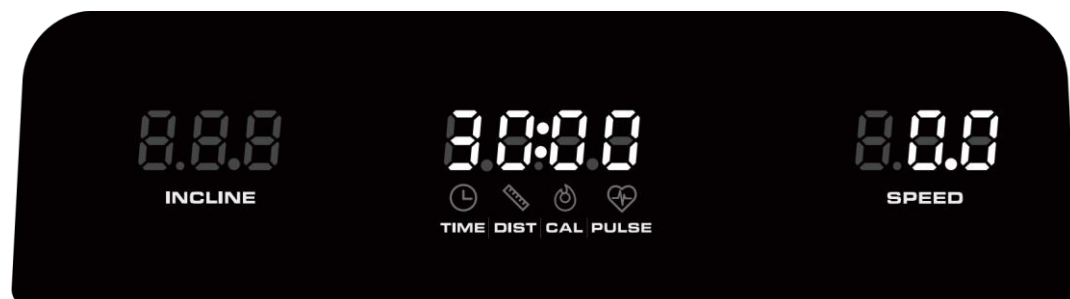
I standbyläge trycker du på MODE-knappen på kontrollpanelen för att välja mellan tid, distans eller kalorier.

### 2. Ställ in värde för programmet

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

#### Tidsinställning:

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



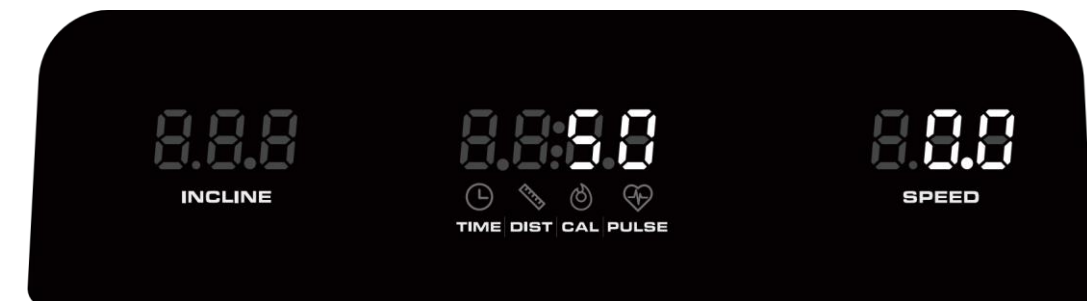
#### Distansinställning:

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



#### Kaloriinställning:

In standbyläge trycker du på MODE-knappen på kontrollpanelen tre gånger och justerar sedan antalet kalorier du vill förbränna med +/- knapparna på kontrollpanelen eller handracket. 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 20–9990 kalorier.



### 3. Starta löpbandet

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

### 4. Justera hastigheten på löpbandet

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

### 5. Stänga av löpbandet

Tryck på Stopp-knappen på kontrollpanelen medan löpbandet är i rörelse. Löpbandet 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 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.

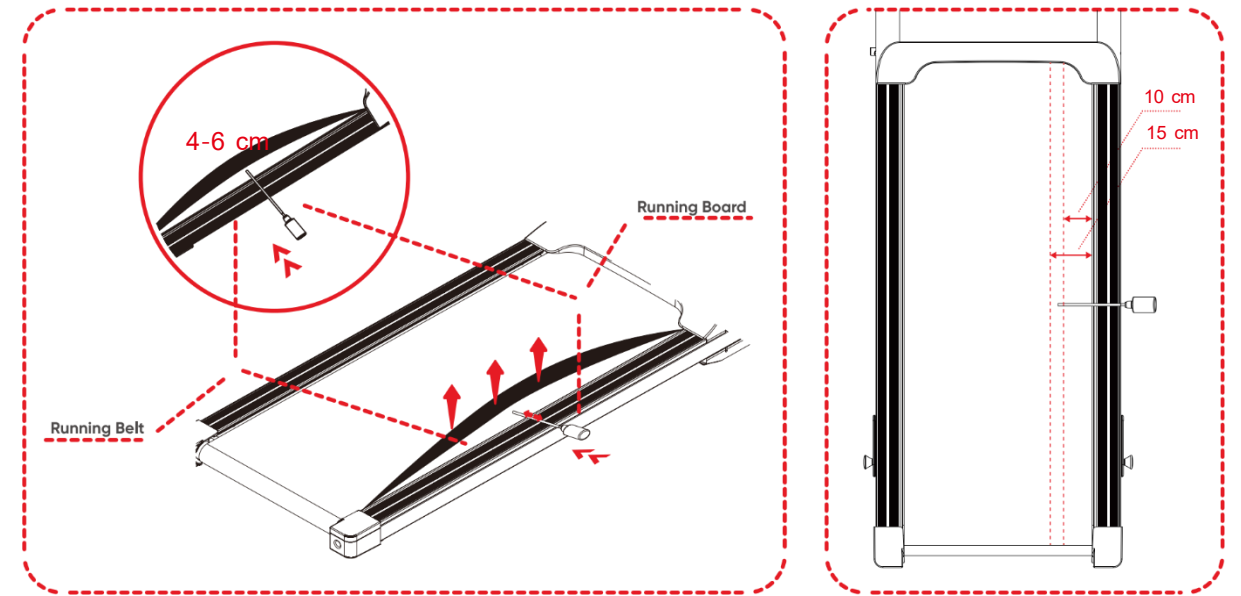
### LÖPANDE UNDERHÅLL

#### 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 160 km användning.

Silikonolja 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 silikonolja på löpbrädans yta. Applicera i 10–15 cm långa strängar på båda sidor av brädan. Se till att oljan inte hamnar på motoraxeln, eftersom detta kan orsaka att bandet slirar.

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



## Justering av löpmatta

Alla löpband 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.

Om avvikelsen beror på punkt 2 eller 3 ovan kan löpbandet återgå till normalt läge efter att ha körts i 3 minuter utan belastning på löpmattan.

Om problemet kvarstår, justera löpmattan med insexnyckeln.

### Löpmattan är snedställd

Obs! Ta bort säkerhetsnyckeln och koppla ur strömkabeln.

#### Löpmattan har förskjutits åt vänster:

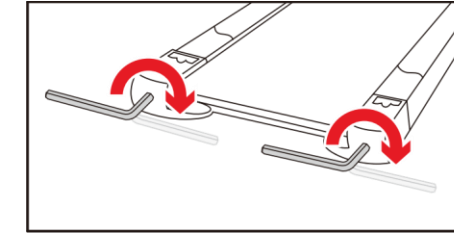
Använd insexnyckeln och vrid den vänstra bakre rullbulten medurs 1/4 varv för att spänna löpmattan.

#### Löpmattan har förskjutits åt höger:

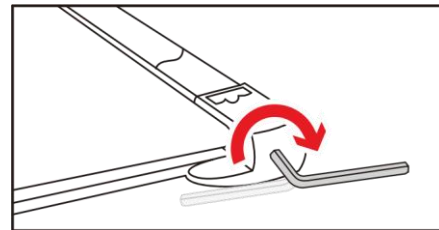
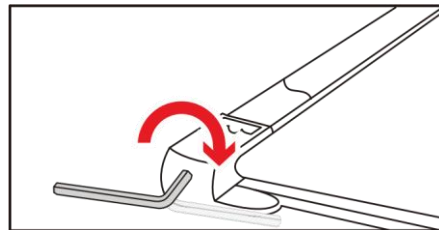
Använd insexnyckeln och vrid den högra bakre rullbulten medurs 1/4 varv för att spänna löpmattan.

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

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



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



### 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 löpbandet i 3 minuter. Upprepa tills löpmattan är centrerad.

# 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 löpbandet är påslaget

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

## Problem 2: Löpbandet 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.

## Issue 3: The 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 löpbandet 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. Kontaktarna 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 löpbandet

- 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 löpbandet 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: Löpbandet 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: Löpbandet 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 löpbandet upp och ner och kontrollera om det finns kontakt mellan den nedre löpbrädan och fyrkantörret på båda sidor av den fasta metallramen.

**Problem 13: Onormalt ljud under löpbandets 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 löpbandets 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 löpbandet 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 kontaktarna är korrekt placerade. Kontaktarna 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.

## 4. Framsidalår-stretch

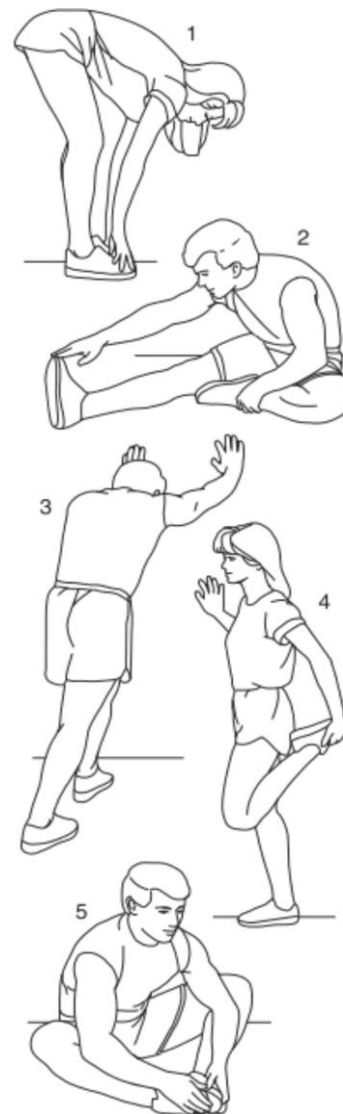
Håll ena handen mot väggen för balans. Sträck bakåt och ta tag i ena foten med den andra handen. För hälen så nära sätet som möjligt. Håll i 15 sekunder och slappna av. Upprepa 3 gånger per ben.

## 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.



**KONSUMENTKONTAKT:**

**Hemfint Kristianstad AB**

**Barbackagatan 2, 29 132 Kristianstad SE**

**[info@hemfint.se](mailto:info@hemfint.se)**