

# GYMSTICK™

## TITANIUM RUN 2.0

### ANVÄNDARMANUAL



**VIKTIGT:** Läs samtliga instruktioner noggrant innan du använder denna produkt. Spara denna manual för framtida bruk.

Tack för att du valt Gymstick Titanium RUN 2.0. Vi har äran att producera denna kvalitativa träningsmaskin och hoppas att den erbjuder dig många effektiva träningspass för att du ska må bättre, känna dig nöjdare med ditt yttre och få ett sundare liv.

## INNEHÅLLSFÖRTEKNING

VIKTIGA SÄKERHETSINSTRUKTIONER-----	2
LISTA PÅ DELAR -----	3
HÅRDVARA & VERKTYG-----	4
SPRÄNGSKISS -----	5
MONTERINGSINSTRUKTIONER -----	6
FLYTTNING-----	8
UPPVIKNING & NEDFÄLLNING -----	9
DATORANVÄNDNING-----	10
UNDERHÅLL OCH FELSÖKNING -----	14
LÖPBANDSJUSTERING -----	16
SMÖRJNING-----	17
UPPVÄRMNINGS- OCH NEDVARVNING -----	18
GARANTI -----	21

# VIKTIGA SÄKERHETSINSTRUKTIONER

**LÄS NOGGRANT HELA MANUALEN INNAN DU BÖRJAR MONTERA ELLER ANVÄNDA MASKINEN. NOTERA SÄRSKILT FÖLJANDE SÄKERHETSFÖRESKRIFTER.**

- Produkten får aldrig lämnas utan uppsikt när den är kopplad till ström. Koppla bort produkten från eluttaget när den inte används.
- Noggrann övervakning är nödvändig när denna produkt används i närheten av barn, funktionshindrade personer eller husdjur.
- Använd lämpliga kläder under träning på löpbandet. Använd inte lösa kläder som kan fastna i löpbandets rörliga delar. Använd alltid tränings skor.
- Avbryt träning omedelbart om du upplever bröstsmärta, oregelbundna hjärtslag, andningsproblem, yrsel eller annat obehag. Kontakta läkare innan du fortsätter.
- Håll barn och husdjur borta från löpbandet när du startar det.
- Denna maskin kan användas av endast en person åt gången.
- Kontrollera alltid att alla delar av löpbandet är i gott skick före användning.
- Använd maskinen endast när den är i sitt korrekta skick.
- Placera löpbandet på en plan yta med minst 0,5 meters fritt avstånd runtom. Placera inte löpbandet på någon yta som blockerar luftöppningar. För att skydda golvet från skador, placera en matta under löpbandet.
- Sätt aldrig något föremål eller kroppsdelar i någon öppning på maskinen.
- Använd löpbandet endast enligt beskrivningen i denna handbok.
- Om strömsladden är skadad, kontakta tillverkaren för en ny sladd för att undvika olyckor.
- Detta löpband är endast för hemmabruk. Använd inte maskinen utomhus.
- Detta löpband är konstruerat för användning med ~220 - ~240 volts markspänning.
- Maximal viktkapacitet för denna maskin är **110 kg**.



**WARNING:** Felaktig anslutning av utrustningen kan resultera i risk för en elektrisk chock. Rådfråga en kvalificerad elektriker eller servicetekniker om du är i tvivel om huruvida produkten är korrekt jordad. Ändra inte kontakten som medföljer produkten om den inte passar i uttaget utan låt en kvalificerad elektriker utföra installationen.



**WARNING:** Rådfråga läkare innan du utför några träningsprogram. Detta är särskilt viktigt för personer som är över 35 år gamla och har hälsoproblem.

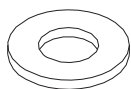
**ANSVARSBEFRIELSE:** Tillverkaren har ingen skyldighet att ansvara för förlust, skada eller dylikt som påstås vara orsakad av denna produkt.

# LISTA PÅ DELAR

NR.	BESKRIVNING	ANT.	NR.	BESKRIVNING	ANT.
001	Computer Console	1	028	Transport Wheel Cap	2
002	Safety Tether Key	1	029	Transport Wheel Ø46xØ18.5x8.5	2
003	Hand Pulse Sensor with Wire	2	030	Incline Motor	1
004	Lower Hand Pulse Sensor Cover	2	031	Hexagon Head Bolt M10x55	1
005	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw M3x15	4	032	Nylon Nut M10	4
006	Cross Recessed Truss Head Bolt M5x10	6	033	Incline Bracket	1
007	Hexagon Socket Button Head Bolt M8x30	3	034	Spring Washer Ø8	10
008	Washer Ø20xØ8.5x1.0	17	035	Foot Lock Latch Tube	1
009	Nylon Nut M8	8	036	Upper Motor Cover	1
010	Handlebar Foam Grip Ø30xT5x225	2	037	Motor	1
011	Handlebar End Cap	2	038	Belt 185J6	1
012	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw M4x15 (Black)	4	039	Power Control Board	1
013	Handlebar	1	040	Motor Bracket	1
014	Curve Washer Ø20xØ8.5x1.0	2	041	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw with Washer M4x12	16
015	Hexagon Socket Button Head Bolt M8x15	8	042	Running Belt T1.5x430x2540	1
016	Left Handlebar Support Tube	1	043	Right Side Rail	1
017	Right Handlebar Support Tube	1	044	Left Side Rail	1
018	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw M4x15 (Zine Plated)	6	045	Running Deck T15x585x1120	1
019	Adjustable Leveler M8	4	046	Hexagon Socket Countersunk Head Bolt M6x25	6
020	Hexagon Socket Button Head Bolt M8x45	5	047	Deck Bumper Ø25x18xM6	6
021	Washer Ø20xØ12.5x1.0	2	048	Cross Recessed Truss Head Bolt M5x25	6

022	Hexagon Socket Button Head Bolt M8x40	4	049	Dish Washer Ø22xØ5x9	6
023	Hexagon Socket Button Head Bolt M12x55	2	050	Shock Absorption Bumper	4
024	Left Fender	1	051	Rear Right End Cover	1
025	Right Fender	1	052	Rear Left End Cover	1
026	Base Frame	1	053	Rear Roller Ø42x Ø15x505	1
027	Hexagon Socket Round Head Cap Bolt M8x12	2	054	Front Roller Ø42x Ø15x522	1
055	Hexagon Socket Round Head Cap Bolt M8x65	3	067	Power Cord (L=1800 mm)	1
056	Wheel Ø51xØ24x8.5	2	068	Audio Cable	1
057	Main Frame	1	069	Red AC Wire (L=250 mm)	1
058	Lower Motor Cover	1	070	Black AC Wire (L=250 mm)	1
059	Ring for Cable Ø28xØ16x13	1	071	Red AC Wire (L=100 mm)	1
060	Hexagon Head Bolt M10x45	1	072	Foam Grip Ø27xT3x13	1
061	Washer Ø20xØ10.5x1.0	4	073	Incline Control Buttons with Wire	1
062	Hexagon Socket Button Head Bolt M10x40	2	074	Speed Control Buttons with Wire	1
063	Control Cable (L= 1700 mm)	1	075	Wire Grommet Ø24xØ15x6	1
064	Fuse Box	1	076	Nut M5	6
065	Power Switch	1	077	Hexagon Head Bolt M8x75	1

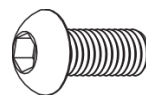
# HÅRDVARA & VERKTYG



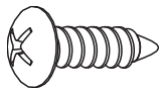
(8) Bricka  
4 ST



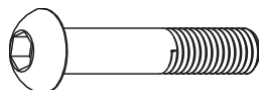
(14) Bågbricka  
2 ST



(15) Insexbult  
4 ST



(18) Skruv  
4 ST



(20) Insexbult  
2 ST



(34) Fjäderbricka  
2 ST



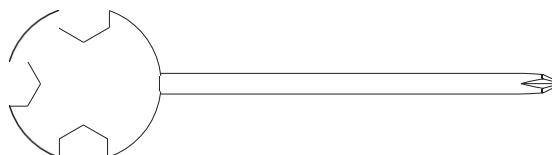
Smörjningsolja  
1 ST



5 mm Insexnyckel  
1 ST



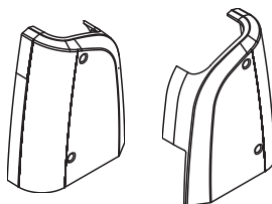
6 mm Insexnyckel  
1 ST



Multi Hex Tool  
1 ST



(2) Säkerhetsnyckel  
1 ST



(24) Vänster skyddskåpa 1 ST  
(25) Höger skyddskåpa 1 ST



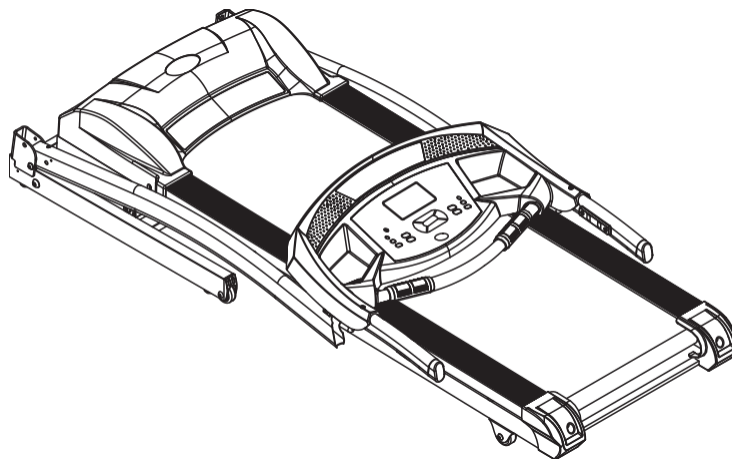
(68) Audio kabel  
1 ST



# MONTERINGSINSTRUKTIONER

## STEG 1

Avlägsna löpbandet ur kartongen och se till att maskinen står på en jämn yta. Ha en annan person som hjälper till med detta.

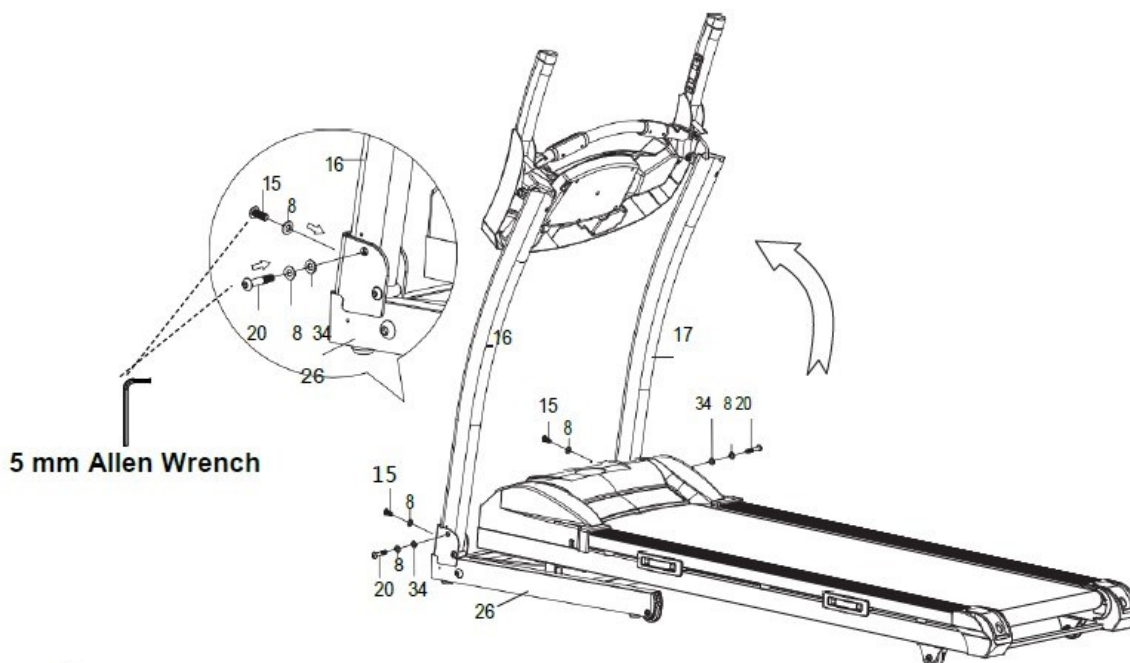


## STEG 2

Lyft både Vänster och Höger Stödram (16, 17) upp.

Ha någon som assisterar med detta steg. En person håller både Vänster och Höger Stödram (16, 17) på plats medan den andra skruvar fast bultarna.

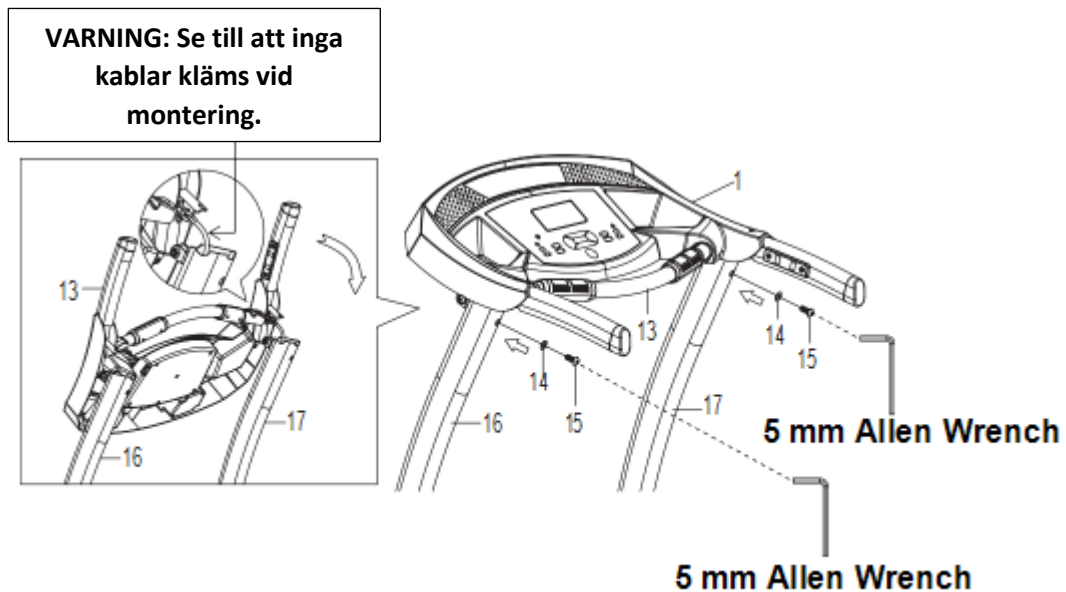
Lyft både Vänster och Höger Stödram (16, 17) upp och justera bulthålen. Använd två Hexagon Socket Button Head Skruvar (15), två Hexagon Socket Button Head Skruvar (20), två Spring Washers Fjäderbrickor (34), och fyra Washers Brickor (8) för att fästa både Vänster och Höger Stödram (16, 17) på Ram (26).



**OBS: Skruva bultarna delvis/löst med medföljande 5 mm insex nyckel. Dra inte åt skruvarna helt i steg 2!**

### STEG 3

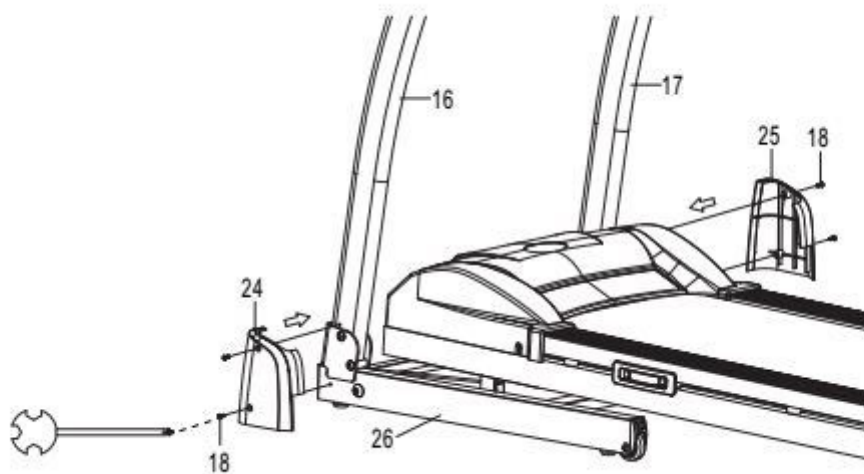
Installera Handtag (13) på Vänster och Höger Stödram (16, 17) med hjälp av två Curve Washers Brickor (14) och två Hexagon Socket Button Head Bolts Skruvar (15). Dra åt med 5 mm Allen Wrench nyckel.



**OBS:** Skruva nu ordentligt åt alla skruvar från Steg 2.

### STEG 4

Installera två Vänster och Höger Skyddskåpa (24, 25) på Ram (26) och Vänster/Höger Stödram (16, 17) med fyra Cross Recessed Pan Head Tapping Skruvar (18). Dra åt skruvarna med Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver nyckel som medföljer.

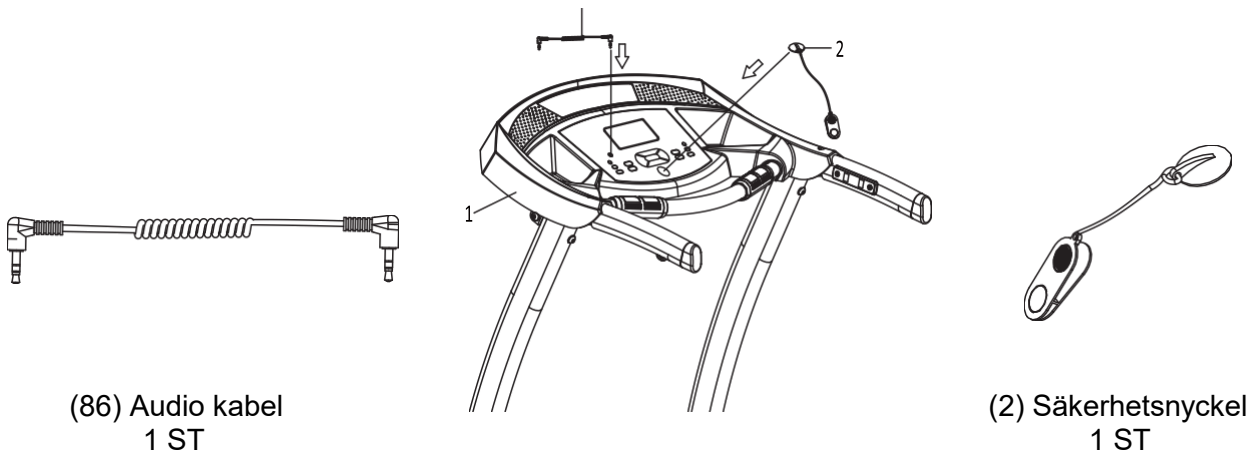




## STEG 5

Användaren kan koppla ena ändan av Audio Kabel (68) med MP3 aux input port på Konsol (1) och sedan koppla andra ändan med grenuttag för MP3/CD Spelare eller Mobilapparat. Musiken hörs från löpbandets två högtalare.

Placera Säkerhetsnyckel (2) på Konsol (1).



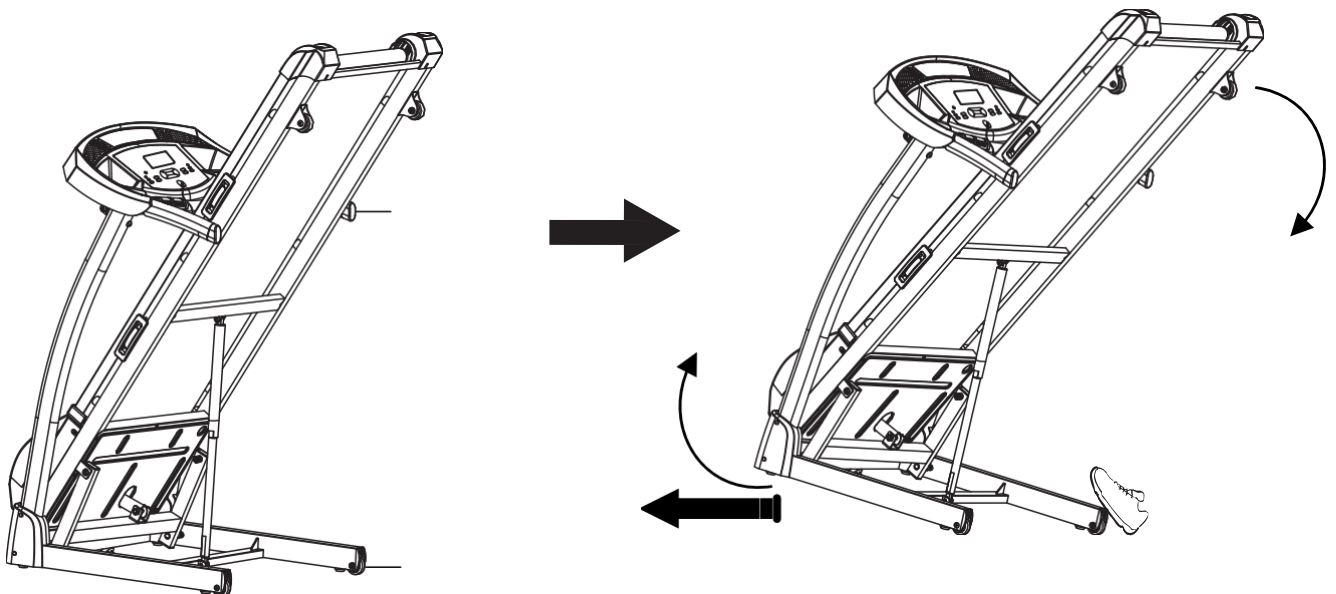
## FLYTTNING

Maskinen kan enkelt flyttas för underhåll och förvaring.

Löpbandet skall vara i uppvikt läge med vikspärren aktiverad och däcket låst i upprätt ställning. Ta ett fast grepp med båda händer om Handtagen och placera en fot på Transporthjulsåpan och försiktigt luta löpbandet bakåt. När du känner att maskinen står på sina Transporthjul kan du flytta den till önskad plats.

För att sätta ned löpbandet, placera en fot på Transporthjulsåpan och sakta låt maskinen sjunka till golvet.

**OBS:** Löpbandet är tungt. Om nödvändigt, be en annan person om hjälp. Däckets skall alltid vara uppvikt och spärren ordentligt låst för transport.



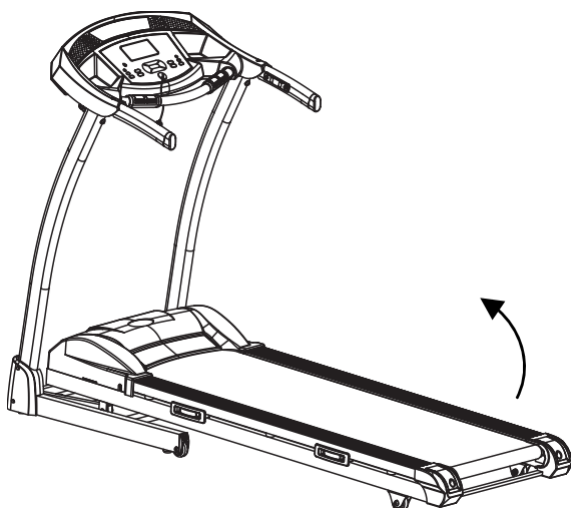
# UPPVIKNING & NEDFÄLLNING

## UPPVIKNING AV LÖPBANDET

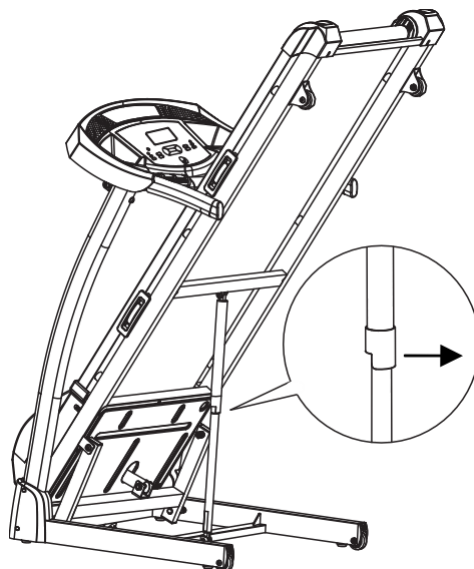
Ta ett stadigt grepp med båda händer om den bakre delen av Huvudramen. Försiktigt lyft upp bakdelen tills Vikspärren aktiveras och låser löpbandet i en upprätt ställning. Försäkra att spärren är ordentligt låst innan du flyttar maskinen. Se figurer A och B.

Förvara löpbandet i ett rent och torrt utrymme där inga barn utan vuxnas tillsyn har tillgång till det.

**A**



**B**

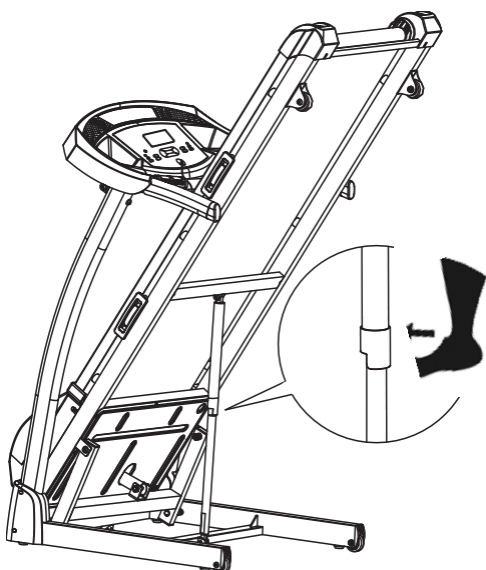


## NEDFÄLLNING AV LÖPBANDET

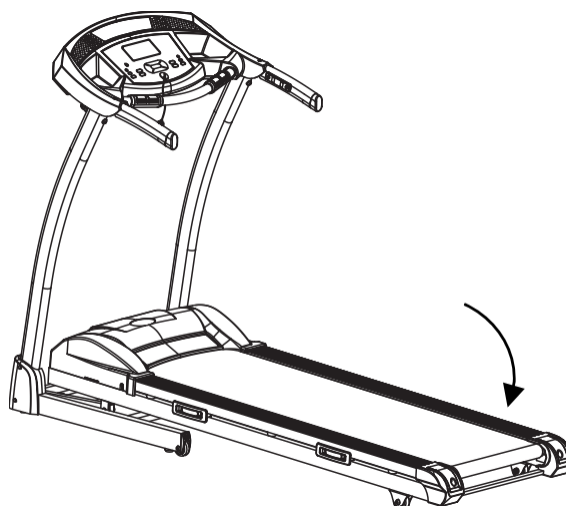
Ta ett stadigt grepp med båda händer om den bakre delen av Huvudramen. Försiktigt tryck ned vikspärren med foten tills spärren frigörs. Sänk försiktigt ned löpdäcket till golvet. Se figurerna C och D.

**OBS:** Stå aldrig under löpdäcket när det skall nedfällas. För att undvika skador se alltid till att du har ett fast grepp när du viker upp eller faller ner löpdäcket.

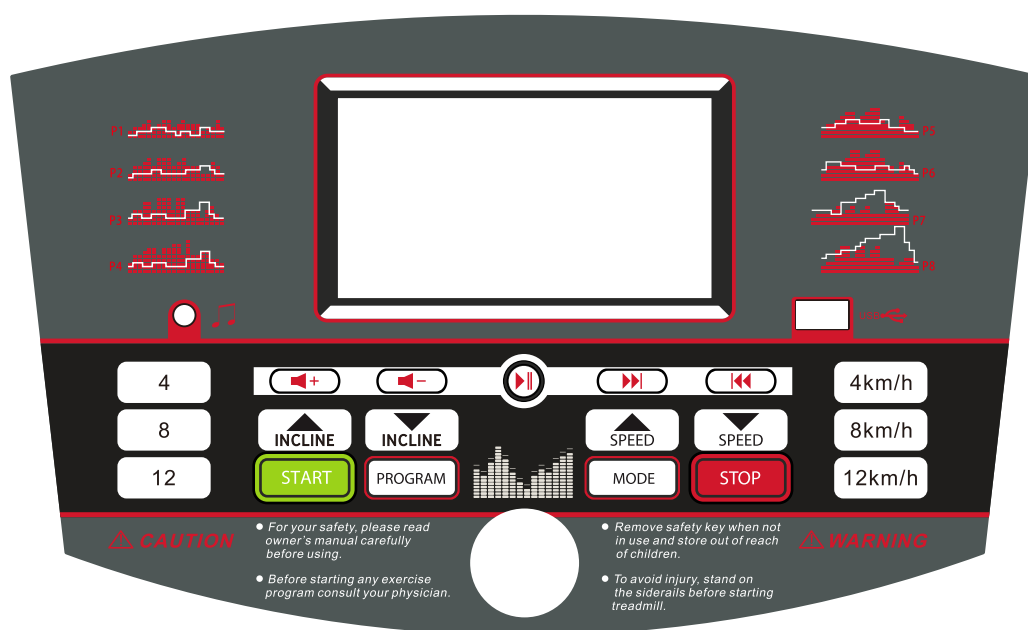
**C**



**D**



# DATORANVÄNDNING



## SNABBSTART:

Tryck på Huvudströmbytaren i framdelen av Löpbandet så att den är i ställning ON. Innan du börjar ditt träningspass försäkra att Säkerhetsnyckeln är noggrant placerat på Konsol och andra ändan sitter ordentligt fast i ditt klädplagg.

**OBS:** Stå alltid på sidorälsen när du påbörjar ditt pass. Aldrig stå på däckets när du startar maskinen.

Tryck på START. Datorn räknar ner från 3 sekunder och löpbandet startar från 0:00 med minimum hastighet 1.0 KPH. Du kan välja SPEED  $\wedge$  eller SPEED  $\vee$  för att minska eller öka hastighet under ditt pass. SPEED ruta visar din nuvarande hastighet från minsta 1.0KPH till högsta 14.0 KPH. Du kan också trycka på INSTANT SPEED knappar (4 / 8 / 12) och SPEED rutan visar den valda hastigheten och däckets övergår automatiskt till antingen 4 KPH, 8 KPH eller 12 KPH, beroende av vad du valt.

För höjdjustering under ditt pass tryck på INCLINE  $\wedge$  eller INCLINE  $\vee$ . Höjdnivån kan väljas från 0 till 15. Du kan också trycka på INSTANT INCLINE knappar (4 / 8 / 12) och INCLINE rutan visar den valda lutningen och däckets sänks/höjs till antingen nivå 4, 8 eller 12 - beroende av vad du valt.

TIME rutan visar din träningstid i minuter och sekunder. DIST. (DISTANCE) rutan visar din distans från träningspassets början. CAL. (CALORIES) rutan visar beräknade antalet kalorier du förbrukat under träningspasset. PULSE rutan visar din puls (BPM) när du hållit händerna på pulshandtagen för 2-5 sekunder.

Du kan avsluta träningspasset när som helst genom att trycka på STOP knappen.

## KNAPPFUNKTIONER:

**START:** Tryck på START för att påbörja träningspasset.

**STOP:** Tryck på STOP för att avsluta träningspasset.

**MODE:** För val av olika funktioner (TIME, DISTANCE eller CALORIES) för att inställa mål i Manual Program Mode (PROG. rutan visar "---") före ditt träningspass. För konfirmering av användares kön, ålder, längd och vikt i Body Fat Calculator Program Mode.

**PROG (PROGRAM):** Val av önskad program.

**SPEED  $\wedge$ :** För att öka värden på TIME, DIST. (DISTANCE) eller CAL. (CALORIES) i Manual Program Mode (PROG. rutan visar "---") före ditt träningspass. För att öka värden på TIME i Pre-set Program Mode (P01-P08) före ditt pass. För att öka eller välja värden på kön, ålder, längd eller vikt i Body Fat Calculator Program Mode. För att öka hastighet på löpdäcket.

**SPEED v:** För att gå tillbaka i valet av TIME, DIST. (DISTANCE) eller CAL. (CALORIES) i Manual Program Mode (PROG. rutan visar "---") före ditt träningspass. För att gå tillbaka i valet av TIME i Pre-set Program Mode (P01-P08) före passet. För att gå tillbaka i valet av kön, ålder, längd och vikt i Body Fat Calculator Program Mode. För att sänka hastighet på löpdäcket.

**INSTANT SPEED (4 / 8 / 12):** För snabbval av hastighet.

**INCLINE  $\wedge$ :** För höjdjustering av löpdäcket.

**INCLINE v:** För höjdjustering av löpdäcket.

**INSTANT INCLINE (4 / 8 / 12):** För snabb höjdjustering av löpdäcket.

## SKÄRMFUNKTIONER:

**TIME (TID):** Visar träningstid i minuter och sekunder. Du kan även ställa in önskad tid i Manual Program Mode (PROG. rutan visar "---") eller i Pre-set Program Mode (P01-P08) före passet. För val av tid tryck på MODE knapp tills TIME börjar blinka. Tryck på SPEED  $\wedge$  eller SPEED v för önskat val mellan 5:00 till 99:00 minuter.

Sedan tryck på START för att börja träna, datorn räknar ner från 3 sekunder och startar därefter med minimum hastighet 1.0 KPH. Tryck på SPEED  $\wedge$  eller SPEED v för att ändra hastighet under passet. När träningstiden är full signalerar datorn och löpdäcket stannar automatiskt.

**SPEED (HASTIGHET):** Visar hastighet från 1.0 KPH till 14.0 KPH. Du kan ändra hastighet genom att trycka på SPEED  $\wedge$  eller SPEED v. Du kan också snabbvälja hastighet med INSTANT SPEED knapparna (4 / 8 / 12). SPEED rutan visar ditt val och löpdäcket övergår till 4 KPH, 8 KPH eller 12KPH, beroende på ditt val.

**DIST. (DISTANS):** Visar total sträcka för ditt träningspass. Du kan också inställa målvärde i Manual Program Mode (PROG. rutan visar "---") före ditt pass. För önskad sträcka tryck på MODE knapp tills DIST. ruta börjar blinka. Tryck på SPEED  $\wedge$  eller SPEED v för val av 0.50 - 99.5 km.

Därefter tryck på START för påbörjning av träningspasset efter 3 sekunder. Däcket startar med minsta hastighet 1.0 KPH. Du kan ändra hastighet på SPEED  $\wedge$  eller SPEED v knappar under passet. Efter att du nått önskad distans signalerar datorn och löpdäcket stannar automatiskt.

**CAL. (KALORIER):** Visar beräknade antalet kalorier du förbrukat under träningspasset. Du kan även ange målvärde i Manual Program Mode (PROG. ruta visar "---") före passet. Tryck då MODE knappen

tills CALORIES rutan börjar blinka. Välj ditt målvärde från 10.0 till 995 kalorier genom att trycka SPEED  $\wedge$  eller SPEED  $\vee$ .

Därefter tryck på START för att påbörja träning. Däcket startar efter 3 sekunder med minsta hastighet 1.0 KPH. Under passet kan du ändra hastighet genom att trycka på SPEED  $\wedge$  eller SPEED  $\vee$ . Efter att du nått ditt mål i kaloriförbränning signalerar datorn och löpdäcket stannar automatiskt.

**INCLINE (LUTNING):** Visar lutning från Nivå 0 till maximala Nivå 15. Du kan justera höjd genom att trycka på INCLINE  $\wedge$  eller INCLINE  $\vee$  knapp. Du kan också trycka INSTANT INCLINE knapp (4 / 8 / 12) för snabbval av höjd.

**PULSE (HJÄRTSLAG):** Visar hjärtslag per minut (BPM). För aktivering, ta ett grepp om handtaget ovanpå pulssensorn. För en mera akkurat puls, ta ett grepp om båda handtagen. Det tar 2-5 sekunder att pulsen visas på rutan.

## HRC PULSPROGRAM

1. Tryck på PROGRAM knapp för val av HR1 / HR2 / HR3, inställt värde för ålder och puls är 30 år. För att justera, tryck på MODE och du ser AG:30 blinka. Tryck på INCLINE  $\wedge$  eller  $\vee$  för att höja eller sänka åldern och åldersmotsvarande målvärde för puls visas. Om puls behöver justeras, tryck på MODE igen och pulsvärdet blinkar. Tryck då på INCLINE  $\wedge$  eller  $\vee$  för att inställa önskat värde, därefter tryck på MODE.

2. Under HR1/HRR2/HR3 programmets gång kan hastighet och lutning justeras genom att trycka på INCLINE  $\wedge$  eller  $\vee$ . Systemet justerar dock automatiskt dessa värden för att motsvara ditt målvärde.

3. Den första minuten av löpbandets operation är uppvärmning och då justeras hastighet och lutning inte automatiskt av systemet utan du kan vid behov göra det manuellt. Efter 1 minut växer hastigheten 0.5km/s beroende på din nuvarande puls. När målhastighet nåtts men pulsvärdet ännu inte, växer lutning 1 läge/s för bättre träning och för att nå inställt pulsvärde. Om puls däremot är högre än målvärdet sänkes lutning med 1 läge/s för att underlätta träning. När löpbandets lutning är 0 och pulsen ännu är för hög, minskar hastighet med 0.5km/s ända tills pulsvärdet gått ned till målet. Lutning och hastighet ändras inte därefter.

4. Om puls under pulsprogrammet visar 0 för längre än 1 minut, tolkar systemet det som frånvarande puls och hastighet samt lutning justeras då automatiskt till minsta läge.

5. Högsta hastighet i "HRC1" programmet är 8.0 km/h. Högsta hastighet i "HRC2" är 9.0 km/h. Högsta hastighet i "HRC3" programmet är 10.0 km/h.

Obs. Trådlös pulsmätare skall sitta tätt intill bröst och hud. (Rekommenderas att använda trådlös pulsmätare synnerligen med bröstband.)

## TRÄNING I BODY FAT CALCULATOR PROGRAM MODE:

Tryck på PROG (PROGRAM) knapp och välj FAT (Body Fat Calculator Program). Skärmen visar -1- (kön) och 01 (man). Tryck på SPEED  $\wedge$  eller SPEED  $\vee$  för val av kön (01 betyder man och 02 kvinna). Tryck på MODE för bekräftning av valet och datorn visar -2- (ålder) och 25 (år). Tryck på SPEED  $\wedge$  eller SPEED  $\vee$  för val av ålder. Tryck på MODE för bekräftning av ålder och datorn visar -3- (längd) och 170 (cm). Tryck på SPEED  $\wedge$  eller SPEED  $\vee$  för att inställa längd. Bekräfta med MODE och datorn visar -4- (vikt) och 70 (kg). Välj vikt genom att trycka SPEED  $\wedge$  eller SPEED  $\vee$ . Bekräfta med MODE och datorn visar -5- (kroppsfett) och "---". Ta ett grepp på båda handtagen för några sekunder och datorn visar det beräknade kroppsfettet.

**OBS:** Mängd av Kroppsfett är en estimation baserad på kön, ålder, längd och vikt och är endast en rådgivande mätning.

KÖN	Normal fett% (<30 år)	Normal fett% (> 30 år)	Hög fett%
Man	14-20%	17-23%	>25%
Kvinna	17-24%	20-27%	>30%

## TRÄNING I PRE-SET PROGRAM MODE:

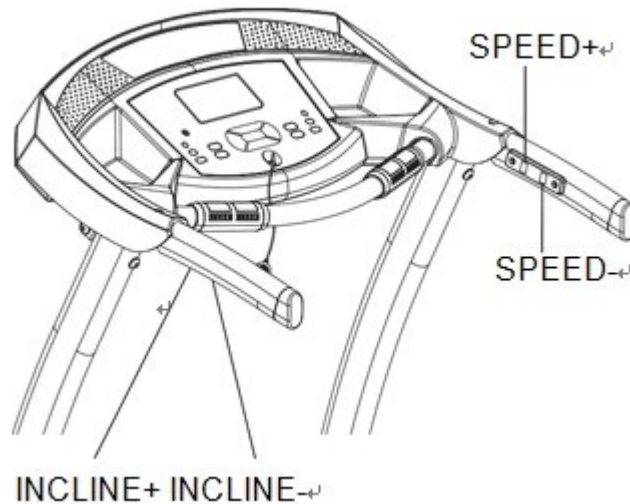
Detta löpband har 8 Förinställda Träningsprogram. Tryck på PROG (PROGRAM) knapp för val av träningspass (P01 till P08). Tryck på SPEED  $\wedge$  eller SPEED  $\vee$  för val av tid. Varje ökning är 1 minut. Du kan välja från 5:00 till 99:00 minuter.

För bekräftning tryck på START och däckets startas efter 3 sekunders nedräkning. Hastighet och lutning ändras automatiskt under passet. Programmet genomgår 10 intervaller med stadiga mellanrum. När passet är utfört, signalerar datorn och bandet stoppar automatiskt.

PROG	TIME																				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	INCLINE	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	INCLINE	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P04	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	INCLINE	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P06	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	INCLINE	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	INCLINE	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3

## INCLINE+ INCLINE-

- INCLINE +** Knapp på Vänster Handtag för att höja däcket.
- INCLINE -** Knapp på Vänster Handtag för att sänka däcket.
- SPEED +** Knapp på Höger Handtag för att öka hastighet.
- SPEED -** Knapp på Höger Handtag för att minska hastighet.



## UNDERHÅLL



**WARNING:** Koppla alltid ur strömmen från löpbandet innan du genomför någon form av rengöring eller service på enheten. Kontrollera alltid att alla delar av löpbandet är i gott skick innan användning.

## RENGÖRING

Allmän rengöring kommer att kraftigt förlänga löpbandets livstid. Håll löpbandet rent genom att damma av det regelbundet. Var noga med att rengöra den exponerade delen av däcket på vardera sida av bandet och även sidoskenorna. Om du också använder rena löparskor vid användning minskar det en ansamling av främmande material under bandet.

## FÖRVARING

Förvara löpbandet alltid i ett rent, plant och torrt utrymme. Löpbandet är avsett för inomhusbruk. Använd eller förvara maskinen inte utomhus. Koppla ur produkten från eluttaget när den inte används. Undvik att utsätta LCD skärmen för direkt solljus.

# FELSÖKNING

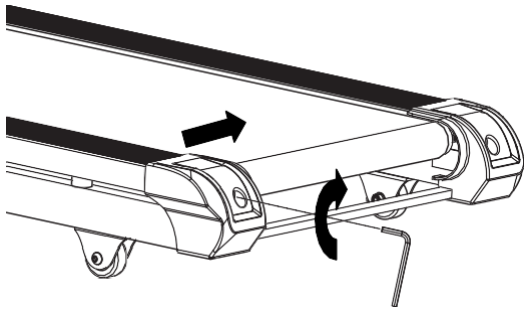
KOD	ORSAK
E01	Ingen signal från hastighetssensorn eller fel i hastighetssensorn.
E02	Överbelastning i inkommande spänning.
E03	Överbelastning i inkommande ström.
E04	Motorproblem.
E06	Signal fel från datorns kretskort till drivenhet.
E09	Fel i lutningsfunktion.
E0P	Fel i motorstyrning.
E0C	Fel i kretskort
E07	Feltillstånd.
E0E	Minnesfel i datorn.

PROBLEM	ORSAK	LÖSNING
Löpbandet startar inte	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Strömkabeln är inte inkopplad.</li> <li>2. Säkerhetsnyckel är inte på sin plats.</li> <li>3. Motorns jordfelsbrytare har aktiverats.</li> <li>4. Datorns jordfelsbrytare har aktiverats.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se till att strömkabeln är inkopplad ordentligt.</li> <li>2. Sätt i säkerhetsnyckeln i konsolen.</li> <li>3. Nollställ jordfelsbrytare eller kontakta service.</li> <li>4. Vänta 5 min. och prova att starta maskinen igen.</li> </ol>
Bältet glider	Bältet är dåligt åtdraget.	Justera bältet.
Bältet saktar ner	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bältet behöver smörjas</li> <li>2. Bältet har dragits åt för hårt.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Smörj bältet.</li> <li>2. Justera bältet.</li> </ol>
Bältet är inte centerat	Bältet är inte centrerat ordentligt.	Rikta in bältet och dra åt ordentligt.



# LÖPBANDSJUSTERING

Det är vanligt att under löpning kan den ena foten arbeta effektivare än den andra. Inom tid kan detta leda till att bandet så småningom förflyttas i sidled. Normalt söker sig bandet tillbaka i rätt läge när det inte är belastat. Om bandet återkommande förblir i excentriskt läge kan du justera bandet på följande sätt: Kör igång löpbandet på ungefär 8-10 km/h för att se hur det rullar. Om bandet har glidit åt vänster vrid vänstra justeringsbult  $\frac{1}{4}$  varv medurs. Upprepa tills bandet löper centrerat.

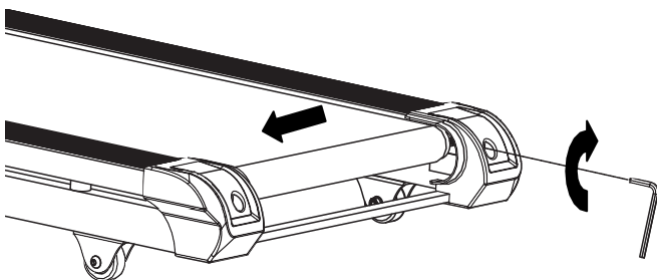


**Verktyg:**



**6 mm insexnyckel**

Om bandet har glidit åt höger vrid högra justeringsbult  $\frac{1}{4}$  varv medurs. Upprepa tills bandet löper centrerat.

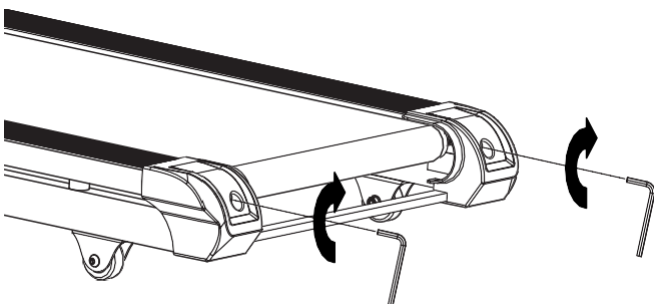


**Verktyg:**



**6 mm insexnyckel**

Om bandet verkar glida av under användning, stäng av maskinen och dra ur strömkabeln. Vrid båda justeringsbulten för den odrivna rullen  $\frac{1}{4}$  varv medurs med en 6mm insexnyckel. Se till att bältet är centrerat. Starta maskinen igen och promenera på löpbandet i några minuter. Upprepa tills bältet är ordentligt åtdraget.



**Verktyg:**



**6 mm insexnyckel**

# SMÖRJNING

Smörjning håller löpbandet i gott skick längre och gör träning behagligare. Det rekommenderas att smörja bandet efter första 25 timmars användning (eller 2-3 månader). Därefter smörja bandet efter var 50 timmars träning (eller 5-8 månader).

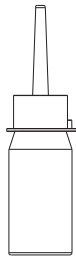
## Hur vet man att smörjning behövs?

Lyft upp bandet och känn på bandets undersida. Om det finns spår av silikon, behövs inte smörjning. Om ytan däremot är torr följ instruktioner nedan för att smörja bandet.

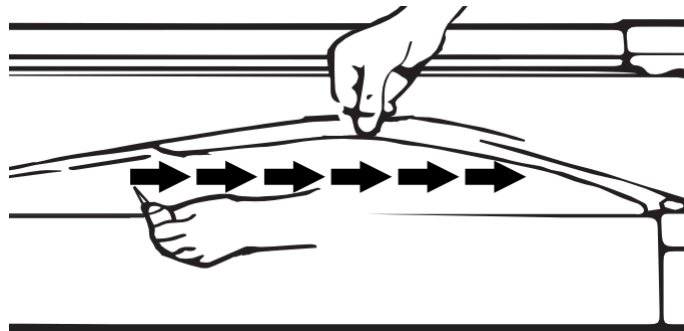
## Smörjning av bandet

Lyft upp bandet och applicera medföljande smörjningsolja på mitten av träplattan. Starta maskinen med en lugn hastighet för 3-5 minuter tills oljan spridits jämnt mellan bandet och träplattan.

**OBS:** Lägg INTE smörjningsolja PÅ löpbandet. Om smörjningsolja kommer på bandet, ska det torkas av innan träning påbörjas.



Smörjningsolja  
1 ST



# UPPVÄRMNING OCH NEDVARVNING

Ett bra träningsprogram består av uppvärmning, aerobisk träning och slutligen nedvarvning. Genomför hela programmet minst två till tre gånger i veckan och vila en dag mellan passen. Efter ett par månader kan du öka dina träningspass till fyra eller fem gånger i veckan.

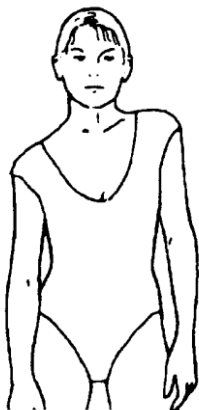
**AEROBISK TRÄNING** är en varaktig aktivitet som bidrar till att syre skickas till muskler via hjärtat och lungor. Aerobisk träning förbättrar uthållighet av lungor och hjärta. Uthållighet främjas speciellt av träning som utförs av stora muskler; exempelvis ben, armar och rumpa. Aerobisk träning är bra att ha med i sin totala träningsrutin.

**UPPVÄRMNING** är en viktig del av träningspasset. Varje session bör inledas med uppvärmning då man genom aktivering av muskler förbereder kroppen för mer ansträngande motion. Under uppvärmning förhöjs blodcirkulation och puls samt leverans av mera syre till musklerna.

**VARVA NED** i slutet av träningen. Upprepa dessa övningar för att undvika muskelvärk och förminska trötthet efteråt.

## HUVUDROTATION

Rulla huvudet åt höger och sträck ut vänster sida av halsen för en stund. Vrid tillbaka huvudet för att sedan vända upp huvudet med hakan mot taket och munnen öppen – stretcha. Roterar huvudet åt vänster och sträck ut höger sida av halsen för att sedan släppa huvudet mot bröstet och sträcka ut nacken.

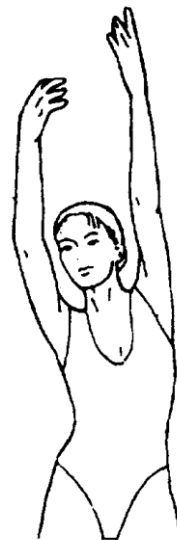


## AXELLYFT

Lyft höger axel mot höger öra och håll en stund. Lyft sedan vänster axel mot vänster öra medan du sänker din högra axel – håll en stund.

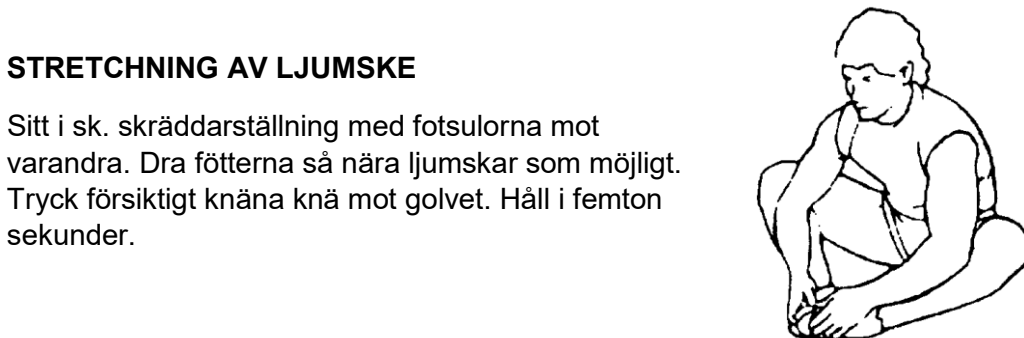
### **SIDOSTRETCHING**

Öppna armarna åt sidorna och lyft upp dem rakt ovanför huvudet. Sträck höger arm så långt upp du kan och håll en stund. Repetera med vänster arm.



### **FRAMLÅR STRETCH**

Vid behov ta balans vid vägget. Ta tag i höger fot och dra upp hälet så nära rumpan som möjligt. Håll ungefär 15 sekunder och repetera med vänster fot.



### **STRETCHNING AV LJUMSKE**

Sitt i sk. skräddarställning med fotsulorna mot varandra. Dra fötterna så nära ljumskar som möjligt. Tryck försiktigt knäna knä mot golvet. Håll i femton sekunder.

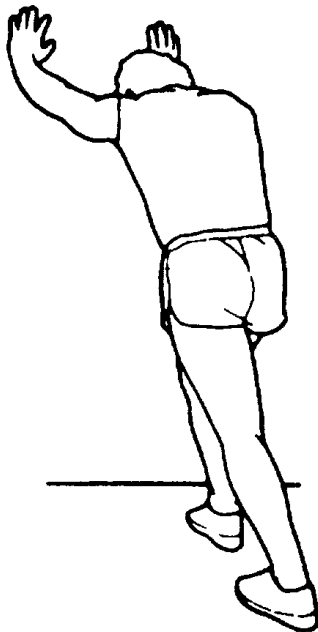
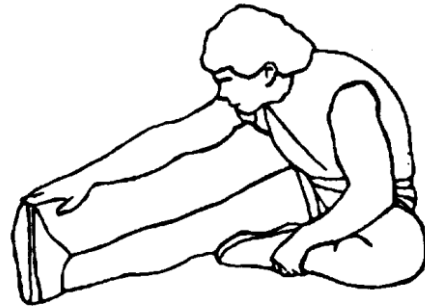


### TÄNJNING NEDÅT

Böj dig sakta framåt från midjan och låt rygg och axlar slappna av när du sträcker dig ner mot tårna. Försök att nå så långt ner du kan och håll i femton sekunder.

### BAKLÅR STRETCH

Sträck ut höger ben med vänster fotsula mot högra innerlår. Sträck ut så långt du kan mot tårna. Håll i femton sekunder. Slappna av och repetera med vänster ben.



### VAD STRETCH

Luta med händerna mot väggen, vänster ben framför höger ben. Håll höger ben rakt och vänster fot på golvet; böj sedan vänster ben och luta dina höfter mot väggen. Håll och repetera sedan med det andra benet.

# GARANTI

Importören av denna maskin försäkrar att produkten är tillverkad av högkvalitativa material.

En förutsättning för garantin är korrekt montering i enlighet med bruksanvisningen. Felaktig användning OCH / eller felaktig transport kan göra garantin ogiltig.

Garanti gäller i 1 år, räknat från inköpsdatum. För eventuella fel kontakta återförsäljaren av denna produkt inom garantiperioden. Garantin gäller för följande delar: stomme, vajer, elektronisk utrustning, hjul, pedaler.

Garantin omfattar inte:

- Skador som utförts av yttre kraft
- Intervention av obehöriga
- Felaktig montering av produkten
- Felaktigt användande

Slitdelar täcks inte av garantin.

Produkten är avsedd endast för hemmabruk. Garantin gäller inte för kommersiellt bruk av något slag.

Tillverkad av:  
Gymstick International Oy  
Ratavartijankatu 11  
15170 Lahti, FINLAND