



# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

<b>LÄS ANVISNINGARNA FÖRE ANVÄNDNING</b>	<b>4</b>
<b>BÄSTA KUND</b>	<b>7</b>
<b>KUNDSERVICE</b>	<b>8</b>
<b>BORTSKAFFANDE</b>	<b>9</b>
<b>GARANTIBESTÄMMELSER</b>	<b>10</b>
<b>SÄKERHETSFORANSTALTNINGAR</b>	<b>12</b>
<b>VIKTIG SÄKERHETSINFORMATION</b>	<b>15</b>
<b>SKÖTSEL</b>	<b>17</b>
<b>RENGÖRING</b>	<b>21</b>
<b>PULSTRÄNING</b>	<b>22</b>
<b>UPPVÄRMNING</b>	<b>24</b>
<b>ALLMÄNT OM TRÄNING</b>	<b>27</b>
<b>HJÄLP FÖR ATT UPPFYLLA DINA TRÄNINGSMÅL</b>	<b>28</b>
<b>BRUKSANVISNING</b>	<b>29</b>



# LÄS ANVISNINGARNA FÖRE ANVÄNDNING

VIKTIGT - SE SIDAN 19 OM SMÖRJNING AV LÖPBAND.  
DETTA HJÄLPER TILL ATT FÖRLÄNGA LIVSTIDEN PÅ DITT  
LÖPBAND.





Placera dina  
fötter på de två  
sidopanelerna  
när du startar  
löpbandet.



När bandet  
kommit upp i  
två km/h kan  
du stiga över  
på löpbandet  
och börja gå.

# BÄSTA KUND

Det gläder oss att du har valt en TITAN LIFE-produkt.

Detta är ett kvalitetsprodukt, avsedd för användning i hemmet.

Produkten har testats enligt den europeiska normen EN 957. Innan den monteras och tas i bruk, ber vi dig att noggrant läsa igenom denna bruksanvisning. Vi rekommenderar att du sparar bruksanvisningen som referens för senare användning.

# KUNDSERVICE

För att kunna ge bästa möjliga service vid exempelvis brist eller defekt, ber vi dig anteckna och spara produktens serienummer. Du hittar numret på en etikett som sitter nederst på produktramen. Du bör fylla i uppgifterna nedan på etiketten. Uppgifterna ska användas om du någon gång skulle behöva kontakta oss om din produkt. Vi rekommenderar att uppgifterna nedan sparas tillsammans med kvittot. Kvittot ska kunna uppvisas vid ev. reklamation.

Märke:

---

ex. TITAN LIFE

Produkttyp:

---

ex. Treadmill

Modellnamn:

---

ex. ATHLETE T'11

Serienummer:

---

ex. re-12011/5212/45101-01

Köpdatum:

---

ex. 20/10/2020

Säljställe:

---

ex. Expert sport Norge



## BESTÄLLNING AV RESERVDELAR

För beställning av reservdelar hittar du numret på den del du behöver, antingen i stycklistan eller i sprängskissen i denna handbok. Kontakta:

DK: [www.livingsport.dk](http://www.livingsport.dk)

SE: [www.livingsport.se](http://www.livingsport.se)

FI: [www.livingsport.fi](http://www.livingsport.fi)

NO: [www.livingsport.eu](http://www.livingsport.eu)

DE: [www.livingsport.info](http://www.livingsport.info)

UK: [www.livingsport.info](http://www.livingsport.info)

Vi ber dig ha serienummer, modellnummer, kvitto och bruksanvisning redo när du kontaktar oss.

## BORTSKAFFANDE



Denna symbol betyder att produkten inte får kasseras som vanligt hushållsavfall. Det är istället ditt ansvar att lämna produkten på ett lämpligt insamlingsställe. Detta bidrar till att bevara naturresurser och att förhindra eventuella negativa konsekvenser för både människor och miljö.

# GARANTIBESTÄMMELSER

TITAN LIFE-produkter är konstruerade och testade för hemmabruk. Det betyder att reklamationsrätten blir ogiltig om produkten används för kommersiellt bruk eller för offentlig eller annan icke-privat användning. Denna produkt har tillverkats enligt den europeiska normen EN 957. Som importör av din TITAN LIFE-produkt ger LivingSport A/S två (2) års reklamationsrätt enligt köplagen, vilken omfattar fabriktions- och materialfel som kan konstateras vid varans normala användning. Reklamationsrätten täcker inte fel, skador eller slitage, som direkt eller indirekt uppstått som en följd av felaktig användning, bristande underhåll, våld eller otillåtet ingrepp. LivingSport A/S kan inte hållas ansvariga för skador som förorsakat annat bohag i samband med användning av produkten. Reklamation vid fel och brister som bör upptäckas vid vanlig undersökning av varan, ska meddelas LivingSport A/S, inom rimlig tid.

Produkten kan vid fel/brister returneras för reparation. Detta SKA överenskommas med LivingSport A/S innan varan returneras. Efter utvärdering av felets/bristens omfattning, försöker vi reparera den. Om detta inte kan göras inom rimlig tid och utan stort besvär för användaren, ersätts produkten. Annars kan en kreditering diskuteras. Reklamationsperioden börjar samma dag som leveransen sker. Spara därför alltid kvittot för både köp och leverans.

Se nedan för kontakt vid reklamation:

DK: [www.livingsport.dk](http://www.livingsport.dk)

SE: [www.livingsport.se](http://www.livingsport.se)

FI: [www.livingsport.fi](http://www.livingsport.fi)

NO: [www.livingsport.eu](http://www.livingsport.eu)

DE: [www.livingsport.info](http://www.livingsport.info)

UK: [www.livingsport.info](http://www.livingsport.info)

# SÄKERHETSFORANSTALTNINGAR

Innan du börjar med detta eller andra träningsprogram, bör du kontakta din läkare. Detta är speciellt viktigt för personer som inte tidigare har tränat regelbundet eller för personer som har eller har haft problem med hälsan.

Läs igenom denna bruksanvisning noggrant innan du börjar träna. Varken tillverkaren eller säljaren påtar sig något ansvar för personskada eller skada på bohag som förorsakats av eller vid användning av denna produkt. Läs igenom alla förhållningsregler och instruktioner noggrant innan produkten tas i bruk. Vi rekommenderar att du sparar denna bruksanvisning för framtida referens.

- Det är ägarens ansvar att försäkra sig om att alla användare av produkten har tillräcklig information om alla förhållningsregler. Använd endast produkten enligt beskrivningen i denna bruksanvisning.
- Använd endast produkten inomhus på jämn yta med tillräckligt fritt utrymme runt produkten. Förvara inte produkten i garaget, carporten, uthuset eller i närheten av vatten.
- Håll produkten fri från fukt och damm.
- Håll ALLTID barn under tolv år och husdjur borta från produkten.
- Placera eventuellt en matta under stabilisatorerna för att skydda trägolv eller matta.
- Efterspänn alla skruvar och muttrar med jämna mellanrum.
- Byt ut eventuella nerslitna delar omedelbart.
- Skadade delar eller komponenter kan medföra risk för din

säkerhet eller minskning av produktens livstid. Byt därför ut skadade eller slitna delar och använd inte produkten innan de ersatts.

- Reparationer får endast utföras efter överenskommelse med LivingSport A/S.
- Försäkra dig om att INGA vätskor kommer in i maskinen eller i elektroniska delar, eftersom de kan skada produkten.
- Produkten ska förvaras i normal rumstemperatur – inte under 15°C.
- Bär lämpliga kläder när du tränar och bär inte lösa plagg som kan fastna i produktens rörliga delar.
- Träna alltid med sportskor.
- Håll din rygg rak när du tränar på produkten. Böj inte ryggen.
- Om du känner smärta eller blir yr under träningen, sluta omedelbart träna!
- Om din produkt är utrustad med en handpulsmatrare ska du tänka på att pulsmätaren inte är ett medicinskt redskap och att man måste räkna med en viss brist i exaktheten hos en handpulsmatrare, jämfört med en pulsmätare som mäter närmare hjärtat. Flera faktorer, bl.a. utövarens rörelser kan påverka handpulsmatrarens precision.
- Handpulsmatrare ska ses som ett träningshjälpmedel som fastställer din allmänna pulstrend.
- Produkten är en klass "H" (hemma)-produkt och är därför endast avsedd för träning i hemmet. Därför bör den inte användas för företags- eller institutionella förhållanden.
- Produkten är inte avsedd för medicinska eller rehabiliterande ändamål.
- Denna produkt har tillverkats enligt den europeiska normen EN

957 och är INTE avsedd för terapeutisk eller läkande träning.

- För maximal användarvikt se BRUKSANVISNING.
  - Om din produkt mäter hjärtfrekvens ta då detta i beaktning: VARNING! Övervakningssystem av hjärtfrekvens kan vara felaktiga. Överträning kan leda till allvarlig skada eller dödsfall. Avbryt träningen omedelbart om du känner dig yr.
  - Nödfallsavstigning; ett fritt säkerhetsområde på minst 2 000 mm långt och med samma bredd som löpbandet ska finnas bakom utrustningen då den används. Om din produkt mäter hjärtfrekvens ta då detta i beaktning: VARNING! Övervakningssystem av hjärtfrekvens kan vara felaktiga. Överträning kan leda till allvarlig skada eller dödsfall. Avbryt träningen omedelbart om du känner dig yr.
- Ljudnivån är högre vid belastning än utan belastning.

# VIKTIG SÄKERHETSINFORMATION

Placera ditt löpband i närheten av ett strömuttag. Anslut alltid till jordade eluttag. Du bör inte ha flera andra eldrivna apparater anslutna i samma uttag. Det rekommenderas inte att använda skarvsladd. Produkten kan anslutas till 220–240 volt.

Strömförsörjningen får endast anslutas av en vuxen.

Om du är osäker på hur du ska ansluta ditt löpband, eller om det är säkert anslutet, bör du kontakta en auktoriserad elektriker. Du får inte modifiera ledningar eller adapter.

Ledningen får inte komma i kontakt med löpbandet! Det får till exempel inte ligga under antingen löpbandet eller den bakre eller den främre rullen. Använd inte löpbandet om ledningen är skadad!

Stäng av strömmen och koppla ur eluttaget när löpbandet ska underhållas. Var säker på att löpbandet är 100 % intakt och att allt är ordentligt spänt innan du använder det. Löpbandet får inte användas utomhus eller placeras i direkt solljus. Löpbandet får aldrig vara på utan en vuxens tillsyn när det är påslaget.

## MONTERING

Innan du påbörjar monteringen är det viktigt att du noga läser alla instruktioner. Vi rekommenderar att du också tittar på sprängskissen.

Ta bort förpackning och löst material innan produkten monteras. Se till att alla delar finns med och är hela innan monteringen påbörjas.

Använd innehållslistan när du kontrollerar innehållet.

Var försiktig när produkten monteras. Se till att du kan koncentrera dig och inte blir störd under tiden du monterar produkten. Barn ska aldrig vara närvarande när produkten monteras!



# SKÖTSEL

Inför varje användning ska produkten efterspännas och kontrolleras för eventuella uppkomna fel, glapp, oljud och saknade delar. Om du är osäker på om produkten har ett fel, sluta med all användning och kontakta LivingSport A/S:s serviceavdelning. Du ska vara särskilt uppmärksam på skruvar och bultar som håller fast rörliga delar, oavsett om de är synliga eller dolda. Om ett påstått fel beror på felaktig användning, bristande efterspanning eller skötsel, bortfaller alltid garantin. LivingSport A/S ansvarar inte heller för fel som ev. uppstår på 2a och 3e part.

Det är viktigt att underhålla löpbandet för att undvika fel och för att löpbandet ska kunna användas utan problem. Felaktigt underhåll kan leda kortare livslängd och att garantin inte gäller.

**ALLA DELAR SKA KONTROLLERAS OCH EFTERSPÄNNAS  
REGELBUNDET. DEFEKTA DELAR SKA BYTAS UT OMEDELBART.**

## JUSTERING AV LÖPBANDET

Du behöver möjligen justera löpbandets band efter de första veckornas användning, eftersom gummit kan utvidgas en aning efter kort tidsanvändning. Känns det som att bandet glider eller "står stilla" när du landar med främre foten ska bandet spännas.

## SÅ HÄR SPÄNNER DU LÖPBANDETS BAND

1. Använd en 8 mm nyckel på den vänstra bulten. Vrid den medurs  $\frac{1}{4}$  varv.
2. Upprepa STEG 1 med den högra bulten. Du ska se till att du vrider varje bult lika mycket. Gör du inte det kommer bandet att börja rulla snett och kan riskera att förstöras.
3. Upprepa STEG 1 och STEG 2 tills bandet inte längre glider eller stannar upp.
4. Var uppmärksam på att du inte överspänner bandet eftersom det kan skada de främre kullagren i rullen framtill. Händer detta kommer det ett metalliskt ljud från främre rullen.

För att minska belastningen på rullarna, för att lossa på bandet, vrids både höger och vänster bult samma antal gånger moturs.

## CENTRERING AV BANDET

Det kan hända att du skjuter ifrån kraftigare med ena foten när du springer. Detta kan leda till att bandet börjar dra snett. Vanligen kan bandet centreras igen genom att låta det rulla utan belastning, alltså att ingen springer på det när det rullar. Fortsätter bandet rulla snett ska det justeras manuellt.

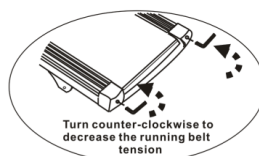
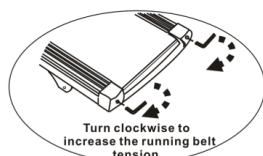
- Starta löpbandet, låt det köra 6 km/h utan någon person på bandet. Se om bandet löper snett åt höger eller vänster
- Vid sneddragning åt vänster ska den vänstra justeringsbulten vridas med nyckeln  $\frac{1}{4}$  varv medurs.

- Vid sneddragning åt höger ska den högra justeringsbulten vridas med nyckeln  $\frac{1}{4}$  varv medurs.
- Upprepa tills bandet löper centrerat.

Efter att bandet är centrerat sätt farten upp till ca. 12 km/h. Lägga märke till om löpbandet löper normalt och utan onormala ljud.

Är ovanstående procedur inte tillräcklig för att få bandet att rulla rakt ska du möjligen spänna bandet som tidigare nämnt.

Se bilden nedan



## SMÖRJNING

Innan du använder löpbandet första gången ska du kontrollera att löpbandet har smorts ordentligt på fabriken:

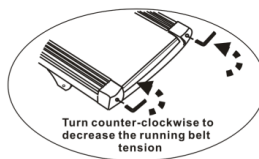
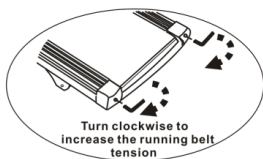
Lyft upp bandet och känn på bandets undersida, Om det finns spår av silikon behövs det inte smörjas.

Men om ytan är torr ska du följa nedanstående instruktioner för "Smörjning av löpbandet".

Löpbandet bör smörjas regelbundet. Bandet ska smörjas 1 gång i månaden eller var 40:e träningsstimme. Använd endast godkända silikonsmörjmedel eller den flaska som medföljer löpbandet. Om du vill

köpa mer än det som medföljer vid köp av löpbandet, kontakta [info@livingsport.dk](mailto:info@livingsport.dk) för hänvisning till närmsta återförsäljare.

## SMÖRJNING AV LÖPBANDET



### STEG 1:

Använd den medföljande insexnyckel för att lossa skruvarna i ändan av bandet som det visas ovanför. Ska vridas ca tio varv moturs.

### STEG 2:

Lyft upp bandet och smörj med den medföljande flaskan på träplattan i s-format mönster. Du ska använda ca. halva flaskan.

### STEG 3:

Efter detta spänns bandet igen.

### STEG 4:

Starta på hastigheten 5–6 km/h utan att stå eller gå på bandet i ca. 5 minuter tills oljan har arbetat sig in i bandet. Skruva därefter upp till högsta hastighet och kontrollera att löpbandet rullar rakt.

# RENGÖRING

Regelbunden rengöring ger ditt löpband längre livslängd.

WARNING: Löpbandet får inte vara ansluten till en strömkälla under rengöring! Stickkontakt ska vara utdragen ur eluttaget, både när det står orört, samt vid underhåll och rengöring.

OBS! Använd inte någon form av tvål och rengöringsmedel. För att förhindra skador på din dator, håll alla vätskor borta.

Torka av datorn och alla andra ytor efter varje träning. Datorn får inte stå i direkt solljus.

Avmontera motorhuvuven ca. var 6:e månad och dammsug motorrummet så att dammet avlägsnas. Kom ihåg att stänga av strömmen först! Det är viktigt att löpbandet står i ett rum som inte är dammig. Det ska också städas både under och runt om löpbandet. För att underlätta städningen bör man använda en matta under löpbandet. Rengör mattan minst en gång per vecka.

## FÖRVARING

Löpbandet ska förvaras på ett torrt och rent ställe. Se till att strömmen är avstängd och att ledningen inte sitter i eluttaget.

# PULSTRÄNING

Vår kropp använder syre för att omvandla näringsämnen i vår kost till energi. Denna energi är bland annat nödvändig för att vi ska kunna röra våra muskler. Mängden energi mäts i kalorier. Allmänt sägs att: Om vi förbränner fler kalorier än vi intar, hittar kroppen istället bränsle i de kalorier som kroppen sparar som fett. Detta leder till omvandling av fett till muskler, vilket förbättrar vår kroppshållning och ger en allmänt friskare kropp.

Vid träning ökar kroppens puls för att föra runt tillräckligt med syre i kroppen för de arbetande musklerna. Regelbunden kardiovaskulär träning såsom cykling, löpning, rodd eller träning på crosstrainer resulterar i starkare hjärta och lungor som mer effektivt levererar syre till musklerna. Musklerna får därmed lättare att omvandla kalorier till energi.

Det krävs dock att du mycket exakt fastställer den puls du ska träna enligt, så att du kan förbättra din hälsa på en säker och varaktig nivå. Detta görs genom att fastställa din maxpuls (Maximum Heart Rate [MHR]) – det maximala antalet gånger ditt hjärta kan slå per minut.

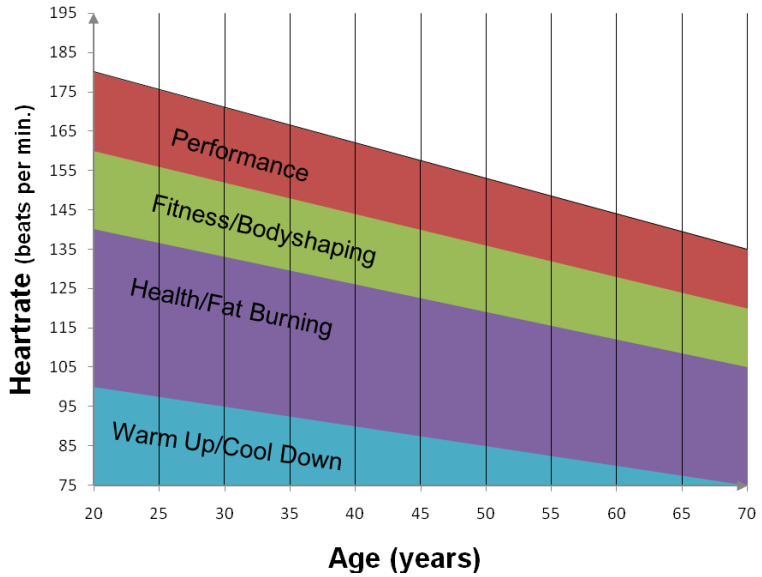
Generellt fastställande av maxpuls:

Man: Beräknad maxpuls =  $220 - \text{ålder}$

Kvinna: Beräknad maxpuls =  $226 - \text{ålder}$

Använd följande tabell för att bestämma vilken nivå du ska träna på, baserat på din puls.

# PULSDIAGRAM



# UPPVÄRMNING

## FLEXIBILITET

Flexibilitet är området av rörelse runt en led där två eller flera ben möts. Genom att underhålla dina leder och förbättra din flexibilitet, blir du mindre mottaglig för både skador och ledbaserade sjukdomar. Du bör sträva efter att förbättra din flexibilitet försiktigt med några få sträckningar. Sträckövningarna ska alltid vara en del av din uppvärmnings- och nerkylningsrutin. Därefter kan du fortsätta att öka din flexibilitet under din normala träning.

## UPPVÄRMNING OCH NERKYLNING

Ett framgångsrikt träningsprogram består av en bra uppvärmning, aerob träning och en nerkylning. Gör detta program två eller helst tre gånger i veckan med en dag mellan träningen. Efter flera månader kan du öka din träning till fyra eller fem gånger per vecka.

Uppvärmningen är en mycket viktig del av din träning och ska utföras före varje träningstillfälle. Genom att värma upp och sträcka dina muskler, hjälper du din kropp att prestera bättre under ansträngande träning. Dessutom bidrar uppvärmningen till att öka din blodcirkulation och puls samt till att leverera mer syre till musklerna.

Vi rekommenderar att du upprepar de illustrerade övningarna efter din träning för att minska problem med ömma muskler.



## TÅBERÖRING

Böj dig långsamt framåt från höften och låt rygg och armar vara avslappade, medan du sträcker dig ner mot dina tår. Sträck dig ner så långt du kan och håll denna position i 15 sekunder, böj lätt i knäna.



## AXELLYFT

Lyft din högra axel upp till ditt högra öra och håll i två sekunder. Lyft din vänstra axel upp till ditt vänstra öra och håll i två sekunder, medan du samtidigt sänker din högra axel.



## STRÄCKNING BAKSIDA LÅR

Sitt med ditt högra ben utsträckt. Vila vänstra fotens fotsula mot ditt högra innerlår. Sträck din högra arm ner längs det utsträckta benet, så långt det går. Håll denna position i 15 sekunder. Slappna av och upprepa med motsatt ben och arm utsträckta.



## SIDSTRÄCKNING

Lyft båda dina armar upp över huvudet. För först den ena armen upp mot taket i en lång sträckning och gör därefter samma med motsatt arm.



## VADSTRÄCKNING

Ta stöd mot en vägg med armen, med ditt vänstra ben framför det högra. Låt ditt högra ben vara sträckt och ha den vänstra foten i golvet. Böj därefter det vänstra benet och luta dig framåt genom att röra dina höfter mot väggen. Håll sträckningen och upprepa med det andra benet i 15 sek.



## HUVUDRULLNING

Låt ditt huvud falla långsamt ner mot höger axel och lägg märke till sträckningen i vänster sida av nacken under 20 sekunder. Låt därefter ditt huvud falla mot din vänstra axel och lägg märke till sträckningen i höger sida av nacken. Böj därefter långsamt huvudet framåt och lägg märke till sträckningen i nacken. Rulla aldrig huvudet hela vägen runt!



Upprepa gärna övningen några gånger.

# ALLMÄNT OM TRÄNING

OM DU ÖNSKAR ATT UPPNÅ	TRÄNINGSNIVÅ
<p>Aktivare livsstil</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Förbättrad funktionsnivå</li><li>• Minskad risk för sjukdomar</li><li>• Fysiskt välbefinnande</li></ul>	<p>Nivå 1</p> <p>Arbeta med en puls på 40–60 % av ditt max</p>
<p>Friskare hjärta – förbränna fett</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Förbättrad kardiovaskulär hälsa</li><li>• Viktminskning</li><li>• Mer energi</li><li>• Lägre blodtryck</li><li>• Lägre kolesterolhalt</li><li>• Ökat immunförsvar</li><li>• Minskad stress</li></ul>	<p>Nivå 2</p> <p>Arbeta med en puls på 61–70% av ditt max</p>
<p>Kondition – uthållighet</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Förbättrad kardiovaskulär hälsa</li><li>• Ökad syreupptagning och större uthållighet</li></ul>	<p>Nivå 3</p> <p>Arbeta med en puls på 71–85% av ditt max</p>
<p>Tävlingsträning</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Flytta syregränsen</li><li>• Förbättra tävlingsresultat</li></ul>	<p>Nivå 4</p> <p>Arbeta med en puls på 86–100% av ditt max</p>

# HJÄLP FÖR ATT UPPFYLLA DINA TRÄNINGSMÅL

Som tidigare beskrivits, finns en lång rad fördelar förknippade med träning: Bättre sömnvanor, ökad förbränning (kroppen kan förbränna fett, även om du inte tränar), förbättrad hållning (minskar risken för ryggsmärtor) samt en bättre självkänsla som ett resultat av ovanstående. Vi rekommenderar att du inte använder din viktnedgång som den enda indikatorn för resultat. Titta istället dig själv i spegeln då detta är en mycket bättre framgångsindikator, eftersom du håller på att omvandla fett till muskler.

Vi rekommenderar att du inte sätter för orealistiska mål i början av din träning, eftersom det snabbt kan ge dig ömma muskler och bristande motivation. Sätt dig istället på cykeln i 20 min. tre gånger i veckan för att låta kroppen återhämta sig. Kom ihåg att du håller på att ändra din livsstil, så ge dig tid att göra det ordentligt. Försök inte att ändra hela din livsstil på en gång för att komma i bättre form. Det kommer att hålla längre om du går långsamt fram. Ta ett steg i taget och var säker på att de ändringar du gör blir en integrerad del av din vardag. Det är viktigt att förstå att flera saker i din vardag antingen kan hjälpa eller hindra dig från att nå dina mål. Näring är en viktig faktor för ditt välbefinnande och det är därför viktigt att äta rätt. Dessutom finns det flera små saker i vardagen som kan bytas ut mot sundare metoder: Ta exempelvis trappan istället för hissen. Och kom ihåg att även om du inte tar trappan varje gång, så gör det fortfarande skillnad varje gång du gör det.

# BRUKSANVISNING

Maximal användarvikt 125kgs.



# LISTA PÅ DELAR

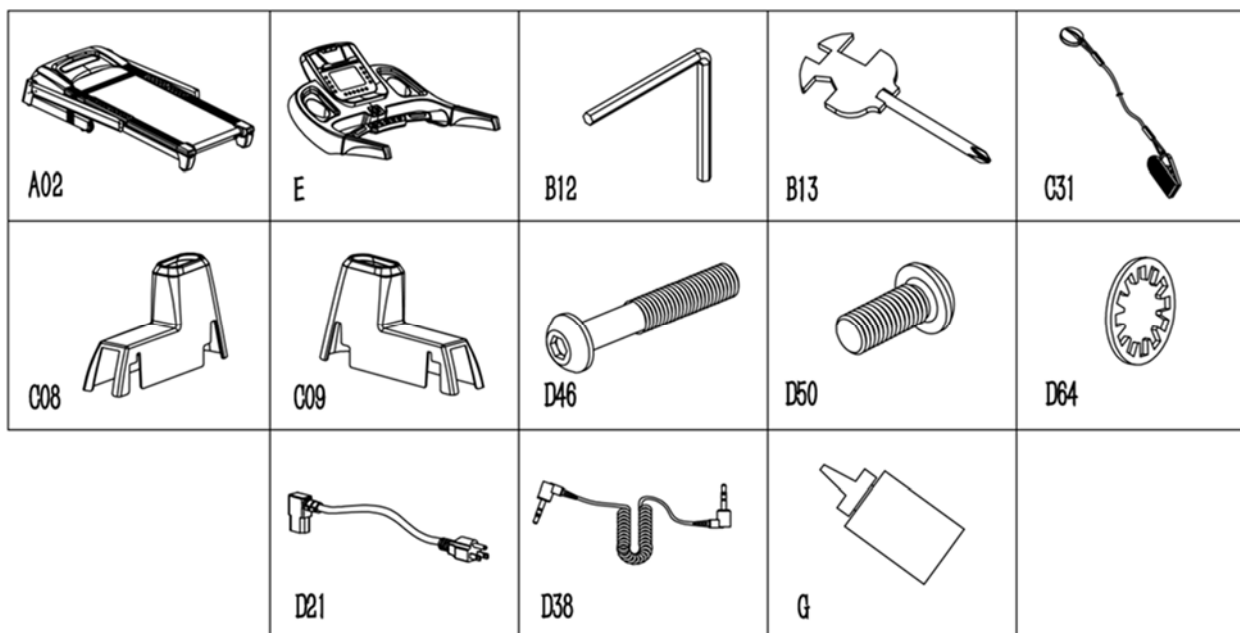
Nr.	Beskrivning	Specifikation	ANT	Nr.	Beskrivning	Specifikation	ANT
A01	Base frame		1	C12	Handle bar foam		2
A02	Main frame		1	C13	Rubber pad		1
A03	Incline bracket		1	C14	Plastic bracket		1
A04	Console bracket		1	C15	Side rail		2
A05	Left upright tube		1	C16	Running belt		1
A06	Right upright tube		1	C17	Air cushion		2
A07	Motor bracket		1	C18	Side rail anti-slip pad		2
B01	Front roller		1	C19	Black cushion		4
B02	Back roller		1	C20	Blue cushion		2
B03	Air pressure cylinder		1	C21	Blue cushion		2
B04	Hand pulse sheet iron 1		2	C22	Transport wheel		2
B05	Hand pulse sheet iron 2		2	C23	Oval inner plug		2
B06	Transport wheel cover		4	C24	Motor belt		1
B07	Spring sheet		2	C25	Cone-shape cushion		1
B08	Left speaker net		1	C26	Flat foot pad		4
B09	Right speaker net		1	C27	Adjustable wheel		2
B10	turning bush		4	C28	Wire protector		2
B11	copper sheet		1	C29	Plastic pad		4
B12	Insexnyckel	5mm	1	C30	Safety key bracket		1
B13	Spanner with screw driver	S=13,14,15	1	C31	Safety key		1
B14	Z shape board		2	C32	Transport wheel plug		2
B15	Steel cable		1	C33	Motor top cover acrylic		1
C01	Console top cover		1	C34	Handle bar decoration ring		2
C02	Console middle top cover		1	C35	Handle bar left cover		1
C03	Console middle bottom cover		1	C36	Handle bar right cover		1
C04	Hand pulse top cover		1	D01	Computer board		1
C05	Hand pulse bottom cover		1	D02	Control board		1
C06	Motor top cover		1	D03	Handle bar button board		1
C07	Motor bottom cover		1	D04	Top signal wire	900mm	1
C08	Left upright tube cover		1	D05	Middle signal wire	1100mm	1
C09	Höger stående rörhylsa		1	D06	Bottom signal wire	800mm	1
C10	Left back end cover		1	D07	Shortcut top wire	350mm	1
C11	Right back end cover		1	D08	Shortcut bottom wire	750mm	1

D09	Hand pulse top wire	150mm	1		D46	Bolt	M8*50	6
D10	Hand pulse middle wire	650mm	2		D47	Bolt	M8*40	2
D11	Hand pulse bottom wire	200mm	2		D48	Bolt	M8*30	1
D12	Speed sensor	1000mm	1		D49	Bolt	M8*20	4
D13	DC motor		1		D50	Bolt	M8*15	10
D14	Incline motor		1		D51	Bolt	M8*40	2
D15	Running board		1		D52	Bolt	M8*42	1
D16	Overload protector		1		D53	Bolt	M6*55	3
D17	Square switch		1		D54	Bolt	M6*40	2
D18	Power socket		1		D55	Bolt	M6*25	6
D19	Magnetic ring		1		D56	Bolt	M5*16	11
D20	Magnetic core		1		D57	Bolt	M5*8	9
D21	Elkabel		1		D58	Screw	ST4.2*30	4
D22	Safety key wire	450mm	1		D59	Screw	ST4.2*20	6
D23	AC single wire	200mm	1		D60	Screw	ST4.2*12	27
D24	AC single wire	350mm	1		D61	Screw	ST4.2*15	6
D25	AC Single wire	200mm	2		D62	Screw	ST4.2*12	15
D26	AC Single wire	350mm	1		D63	Washer	6	3
D27	Grounding wire	350mm	1		D64	Washer	8	16
D28	Filter		1		D65	Washer	10	2
D29	Inductor		1		D66	Washer	8	6
D30	Single wire 2	350mm	1		D67	Flat washer C	8	7
D31	Grounding wire	350mm	1		D68	Flat washer C	φ10*φ26*2.0	8
D32	Screw	ST4.2*12	2		D69	Screw	ST2.9*8	22
D33	Amplifier wire	300mm	5		D70	Screw	ST3.5*10	20
D34	USB board	450mm	1		D71	Bolt	M5*12	2
D35	USB wire	250mm	1		D72	Screw	ST2.9*4	4
D36	Speaker	6Ω 5ω 250mm	2		D73	Button board		1
D37	Volume +/- connecting wire	350mm	1		D74	Bluetooth board		1
D38	MP3 connecting wire	φ3*φ 12*410	1		D75	Bluetooth wire	300mm	1
D39	Screw	ST2.9*8.0	16		D76	Screw	ST4.2*15	4
D40	Nut	M6	2		D77	Incline key board		1
D41	Nut	M8	6		D78	speed key board		1
D42	Nut	M10	6		D79	Connecting wire	150mm	1
D43	Bolt	M10*90	1		D80	Connecting wire	200mm	2
D44	Bolt	M10*45	1		D81	Connecting wire	100mm	1
D45	Bolt	M10*30	4		D82	Screw	ST2.6*8	3



# MONTERINGSVERKTYG

## FÖRPACKNINGENS INNEHÅLL:



# VERKTYGSPAKET

Nr.	Beskrivning	Specifikation	Ant	Nr.	Beskrivning	Specifikation	Ant
A02	Main Frame		1	D46	Bolt	M8*50	2
E	Console base		1	D50	Bolt	M8*15	6
B12	Allen wrench	5mm	1	D64	Lock washer	8	8
B13	Wrench with Screw Driver	S=13, 14, 15	1	D21	Power wire		1
C31	Safety key		1	D38	MP3 connecting wire		1
C08	Left upright tube cover		1	G.	Lubricant oil		1
C09	Right upright tube cover		1				

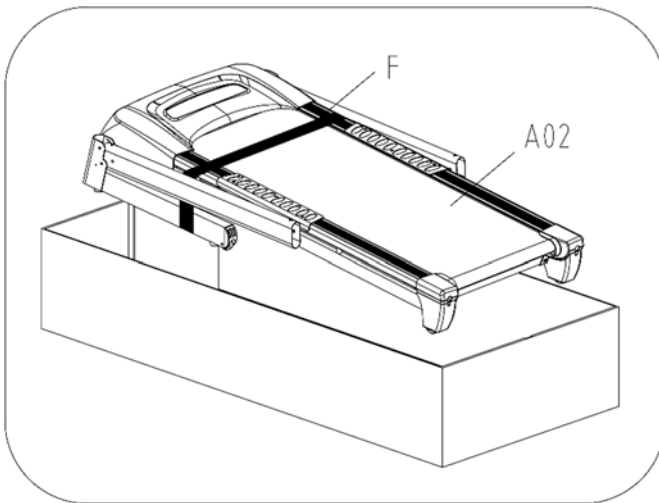
## MONTERINGSVERKTYG

Allen Wrench (5mm) – 1st

Spanner with Screw Driver (S=13, 14, 15) – 1st

# MONTERINGSANVISNINGAR

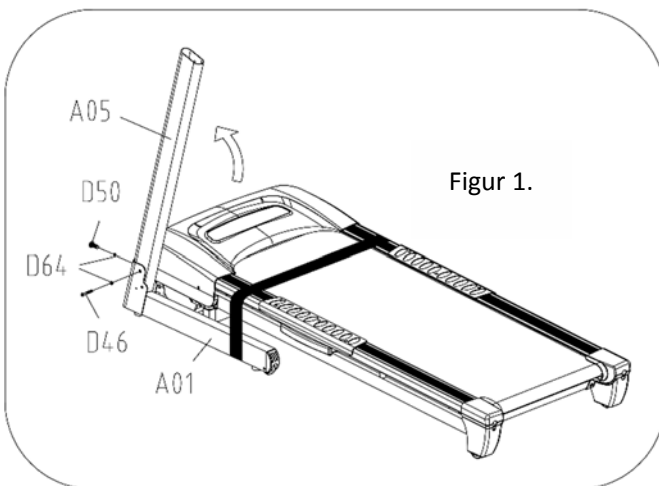
## STEG 1



Öppna förpackningen och ta ut hela innehållet. Placera **Main Frame (nr. A02)** på nivå

Obs: AV säkerhetsskäl skär **INTE** av **Packing Belt (nr. F)** förrän monteringen avslutats.

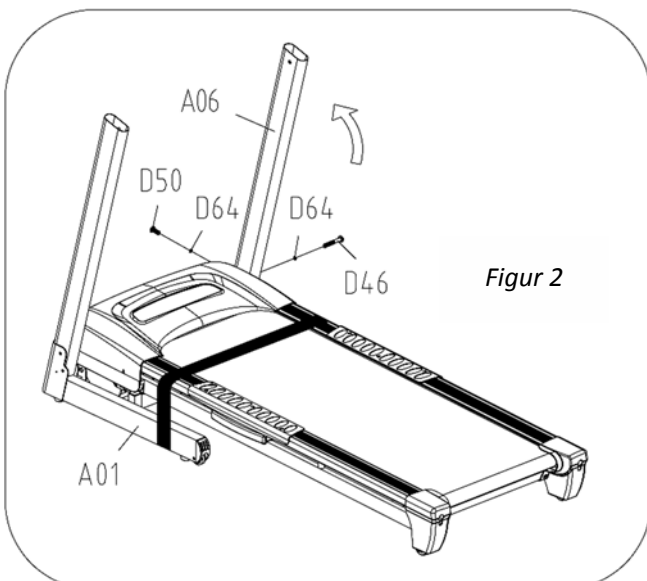
## STEG 2:



Figur 1.

Lyft upp **Left Upright Tubes (nr. uppåt. Se figur 1.**

Fäst **Left Upright Tube (nr. A05)** på **Base Frame (nr. A01)**. Använd 1 **Bolt (nr. D46)** och 1 **Lock Washer (nr. D64)** för att fästa sidan och 1 **Bolt (nr. D50)** och **Lock Washer (nr. D64)** för att fästa fronten. Dra åt med **Allen Wrench (nr. B12)**.

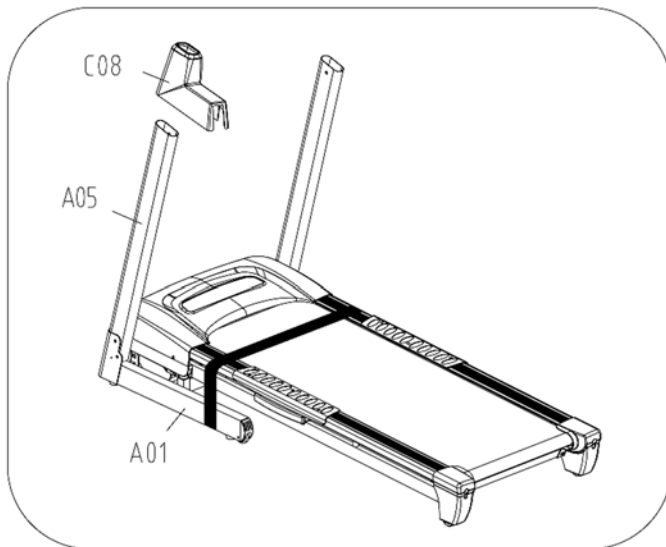


Figur 2

Upprepa steget ovan med **Right Upright Tube (nr. A06)** på **Base Frame (nr. A01)**. Se figur 2.

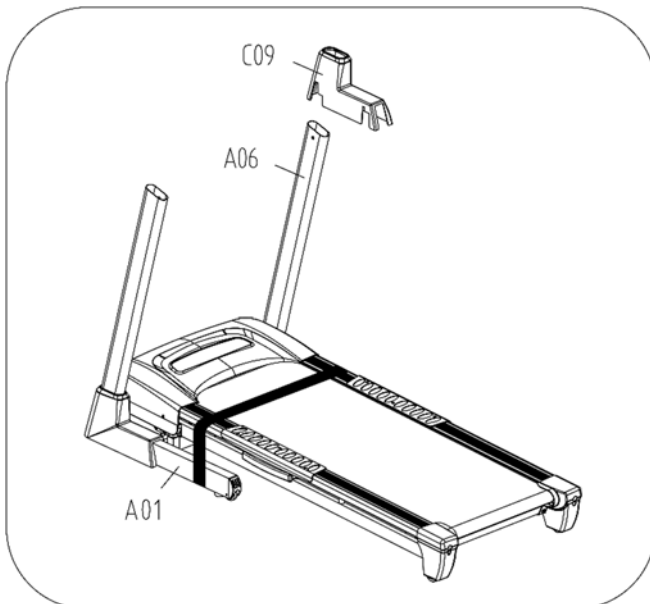
**OBS:** Under montering, håll i de **Upright Tubes (nr. A05 och A06)** med handen för att hindra dem från att falla.

### STEG 3:

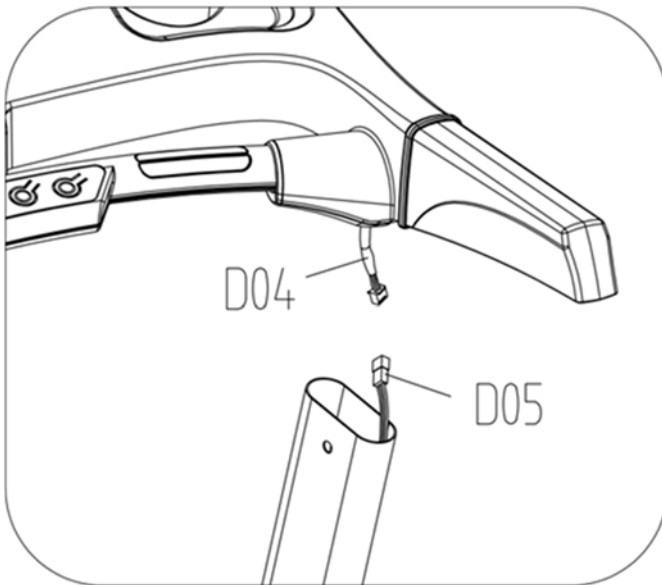


För in **Left Upright Tube Cover (nr. C08)** längst ner i **Left Upright Tube (nr. A05)**. Dra ner för att fästa **Left Upright Tube Cover (nr. C08)** på **Base Frame (nr. A01)**.

Upprepa steget ovan med **Right Upright Tube Cover (nr. C09)** på **Base Frame (nr. A01)**.

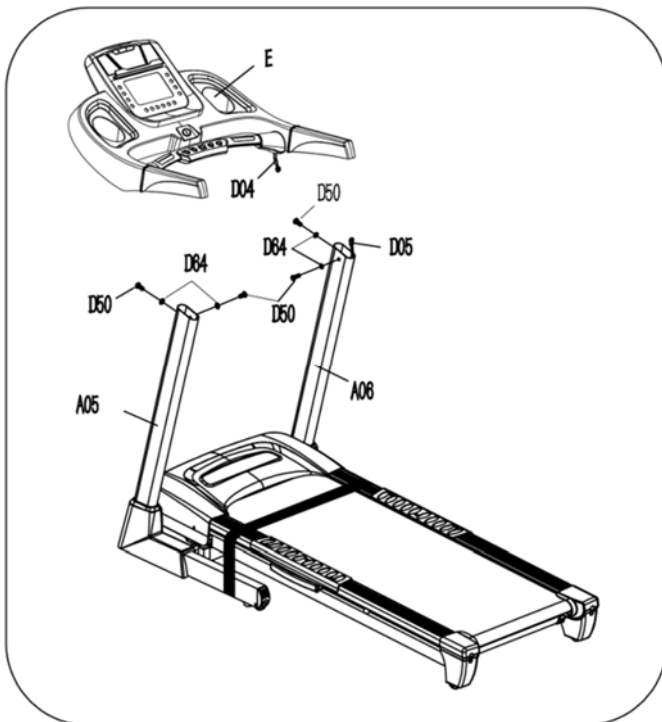


## STEG 4:



Anslut **Top Signal Wire** (nr. **D04**) till **Middle Signal Wire** (nr. **D05**).

Fäst **Console Base** (nr **E**) på **Left och Right Upright Tubes** (nr. **A05 & A06** med 4 **Bolts** (nr. **D50**) och 4 **Lock Washers** (nr. **D64**). Dra till med **Allen Wrench** (nr. **B12**).



## STEG 5:

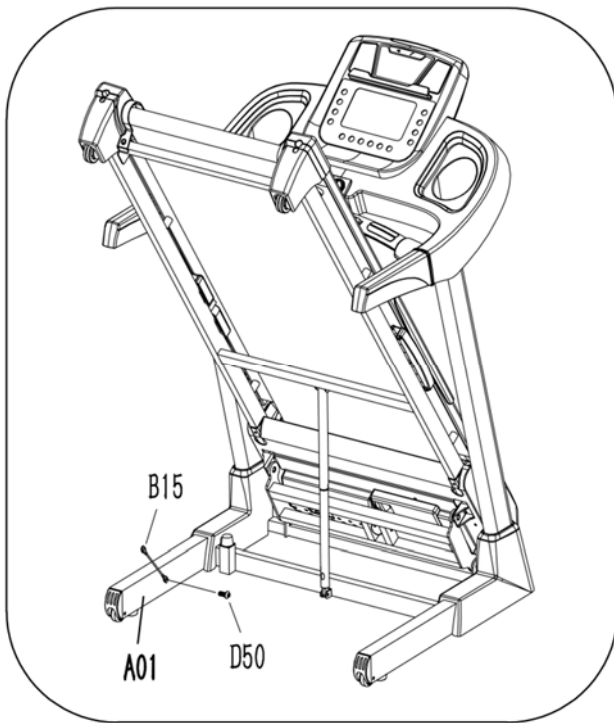


Skär av **Packing Belt** (nr. **F**).

## STEG 6:



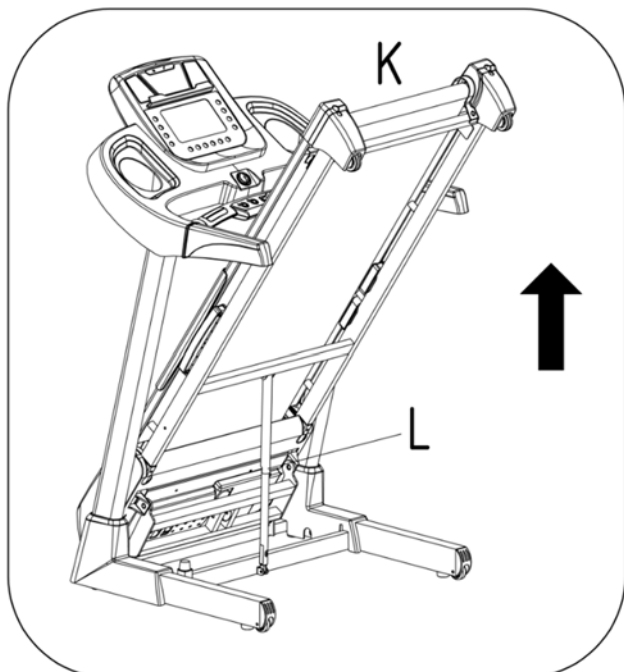
Lossa **M8\*15 bolt** (nr. **D50**) på huvudramen med **Allen Wrench** (nr. **B12**).



Enligt  
hopfällningsinstruktionerna,  
fäll ihop maskinen, och lossa  
**M8\*15 bolt (nr. D50)** på  
basramen med **Allen Wrench**  
**(nr B12)** lossa sedan **steel**  
**cabl**e (nr. B15)

# HOPFÄLLNINGSSINSTRUKTIONER

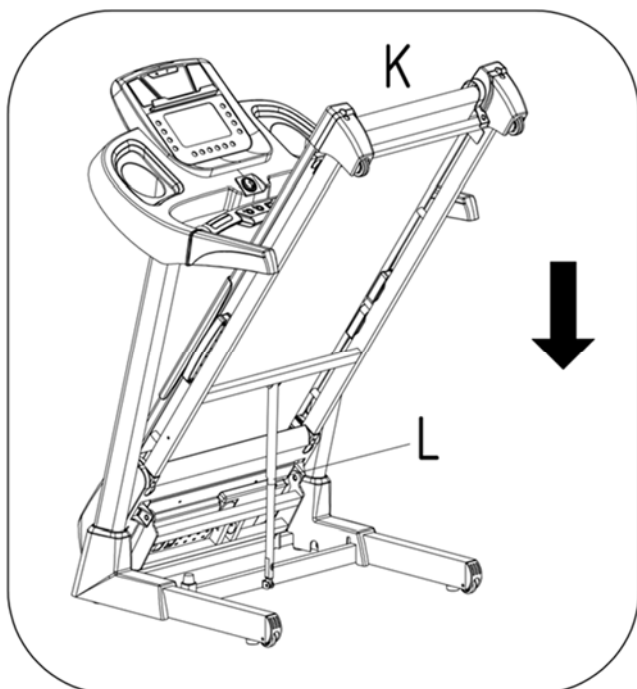
## ❖ FÄLLA IHOP LÖPBANDET



Placera handen vid slutet av löpbanan [position K] och lyft upp huvudramen tills **Air Pressure Cylinder (nr. L)** låses.

**OBSERVERA:** Ett klickljud hörs när **Air Pressure Cylinder (nr. L)** har låsts korrekt.

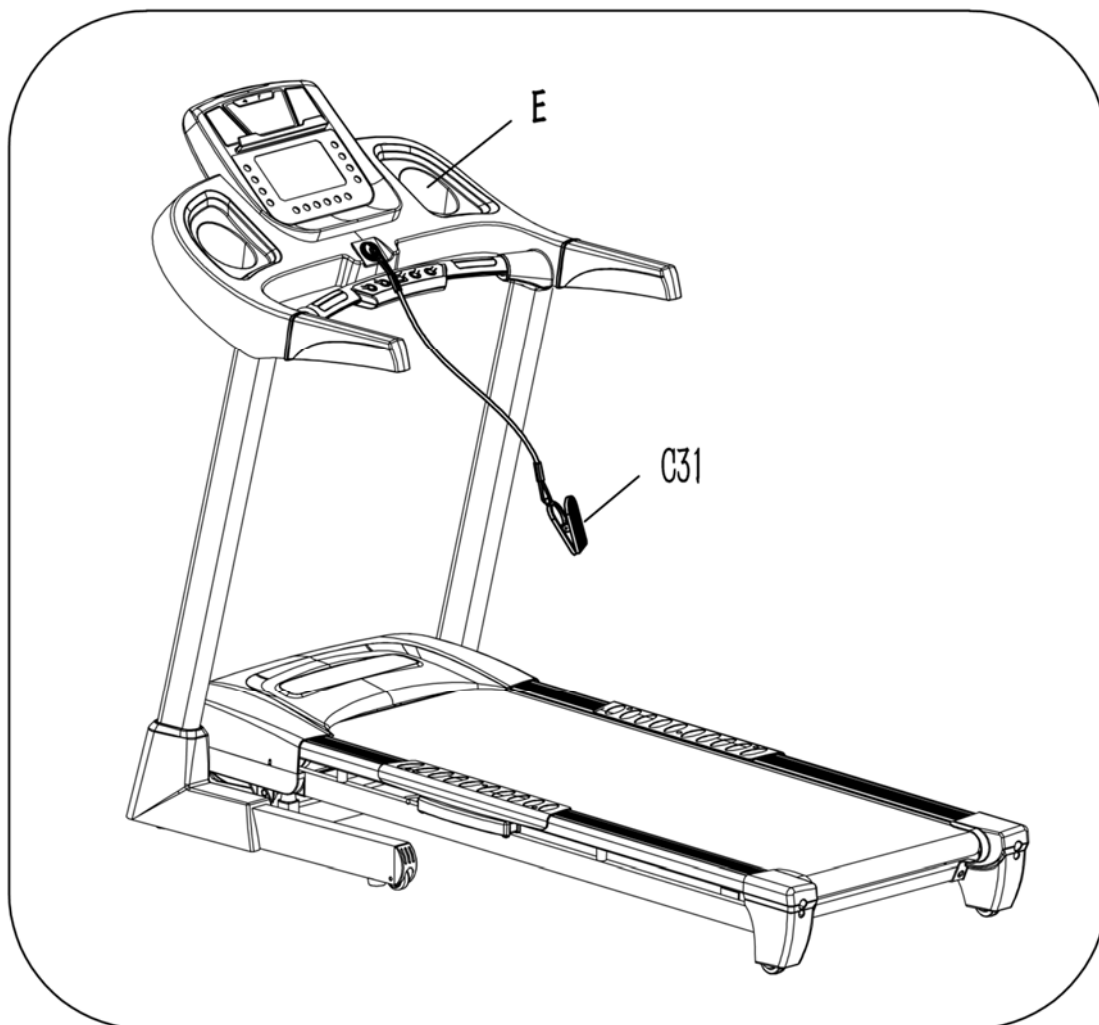
## ❖ FÄLLA UPP LÖPBANDET



Ta tag i huvudramen med en hand [position K] och använd foten för att sparka lätt på **Air Pressure Cylinder (nr. L)** för att låsa upp. Tryck huvudramen neråt från [position K] och löpdäcket bör då automatiskt fortsätta att stadigt sänkas tills huvudramen när golvnivå.

**OBSERVERA:** Innan huvudramen sänks, säkerställ att utrymmet direkt under är fritt från andra föremål.

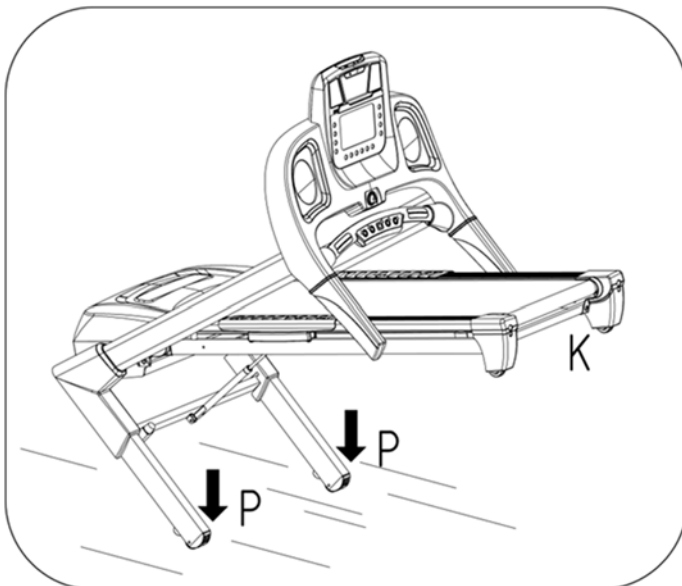
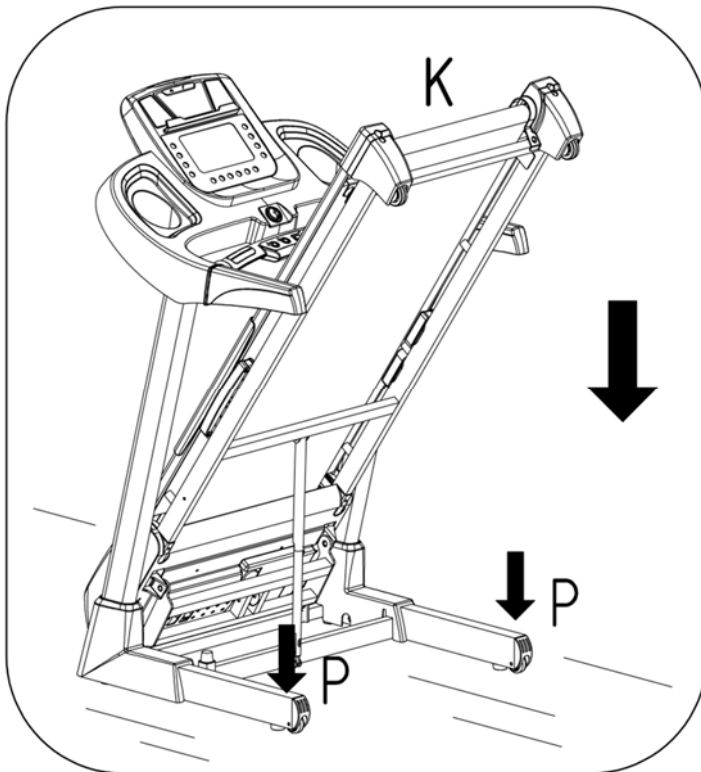
## ANVÄNDA SÄKERHETSNYCKEL



1. Innan löpning, för in säkerhetsnyckeln (C31) i konsolen och fäst på dina kläder.
2. Vid en nödsituation, dra i säkerhetsnyckelns snöre för att stoppa maskinen omedelbart.



## FLYTTA MASKINEN

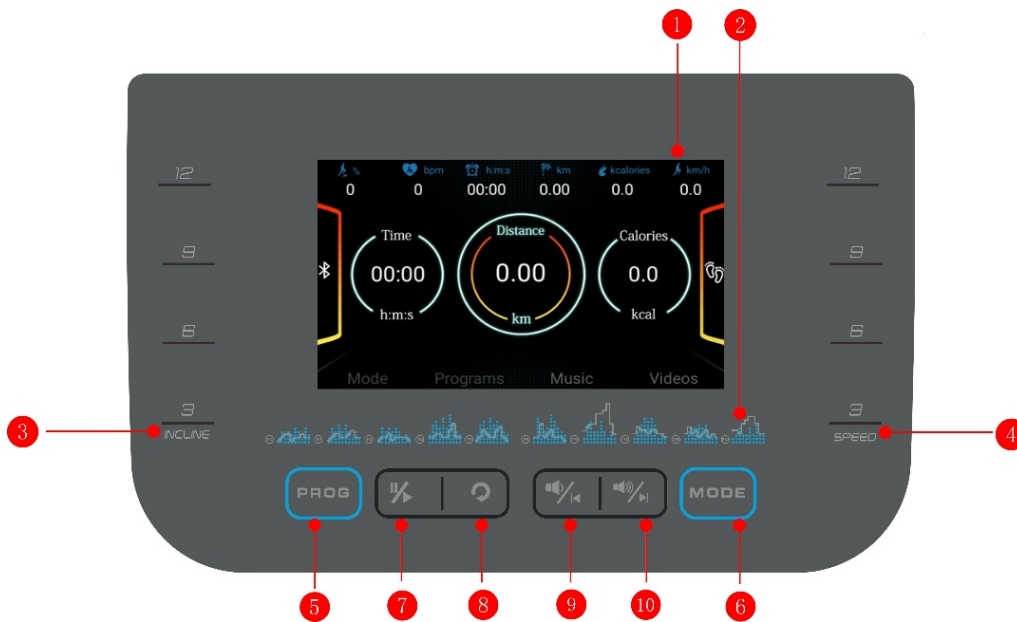


Innan försök att flytta maskinen görs, se till att löpmaskinen har fällts ihop ordentligt och att elkabeln dragits ut.







Börja med att placera ena handen vid *position K* för att stödja övre delen av löpmaskinen. Därefter, placera en fot vid *position P* för att hålla nedre delen av löpmaskinen stadig.

Med foten vid position P, börja sakta sänka övre delen av löpmaskinen mot golvet. När övre delen av löpmaskinen [*position K*] når en tillräckligt låg punkt, kommer hjulen nära underlaget, vilket gör det enkelt att flytta löpmaskinen till önskat läge.





# PROGRAMINDTRODUCTION



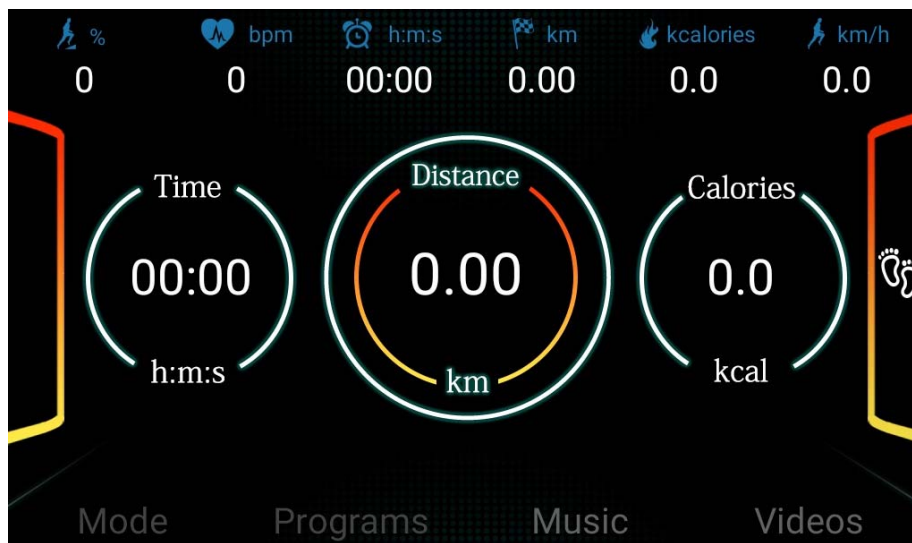
## ❖ KONSOLDISPLAY

Nr	Ikon	Funktionsinstruktion
1		<b>Parametersdisplay;</b>
2		<b>Programgraf;</b>
3		<b>”Lutning: 3,6,9, 12”:</b> Snabbvals knapp för lutning;
4		<b>”Hastighet: 3,6,9,12”:</b> Snabbvals knapp för hastighet;
5		<b>”Program”:</b> knapp: Tryck på PROG och maskinen kommer att visa P1-P2.....P24 – U1...U3 – HP1 – HP2 – FAT i sekvens (P1-P24 är förinställda program; U1-U3 är användardefinierade program; HP1-HP2 är pulsprogram, det är en tillvalsfunktion enligt maskinspecifikationen: FAT är testfunktionen för kroppsfett).
6		<b>”Mode”</b> knappen: Tryck på knappen för att välja olika lägen: ”15:00” blinkande fönster är tiden för nedräkningsläge, ”1.0” blinkande fönster är distans i nedräkningsläge, ”50” blinkande fönster är kalorier i nedräkningsläge, och till sist tävlingsläge; Efter att läge valts, tryck ”incline+” ”incline-” eller ”speed+” , speed-” för att ställa in nedräkningsläge. Om inget läge väljs, återgår man till standby-läge.
7		<b>Play/ Pause</b> knappen: För att pausa eller starta när man lyssnar på musik eller ser på en video.
8		<b>Switch</b> knapp: Man kan trycka på den här knappen för att byta mellan: standby-läge, musik och video.
9		<b>VOL-/ DOWN</b> knapp: Genom en lång tryckning på knappen, minskas volymen. Med ett kort tryck på knappen, återgår man till föregående sång.
10		<b>VOL+/ UP</b> knapp: Genom en lång tryckning på knappen, öka volymen. Med ett kort tryck på knappen, kan man gå till nästa sång.



Nr.	Ikon	Funktionsinstruktioner
11		<b>Säkerhetsnyckel:</b> Sätt in den magnetiska änden av säkerhetsnyckeln i uttaget i konsolen. Maskinen startar inte om inte nyckeln är insatt. Man kan dra ut säkerhetsnyckeln i en nödsituation.
12		“ <b>incline+</b> ” “ <b>incline-</b> ” Under inställning, du kan trycka på knappen för att justera inställningsvärde. När den används för att justera lutning, tryck på den här knappen och håll inne i mer än 0,5 sekunder, maskinen kommer att öka eller minska lutningen för 1 sektion åt gången automatiskt.
13		“ <b>speed +</b> ” “ <b>speed-</b> ”: Under inställningsläge, kan man trycka på den här knappen för att justera inställningsvärde. När den används för att justera hastighet, tryck på den här knappen och håll inne i mer än 0,5 sekunder, maskinen kommer att öka eller minska hastigheten var 0,1 km automatiskt.
14		“ <b>Start</b> ”: För att starta maskinen, sätt in den magnetiska änden av säkerhetsnyckeln i uttaget på konsolen och tryck på START-knappen. “ <b>Pause</b> ”: Tryck på PAUSE knappen för att pausa maskinen när den går. Håll nere START i 3 sekunder för att stoppa maskinen och rensa träningen. Man kan även dra ur säkerhetsnyckeln för att återställa maskinen.

## ❖ FÖNSTERDISPLAY

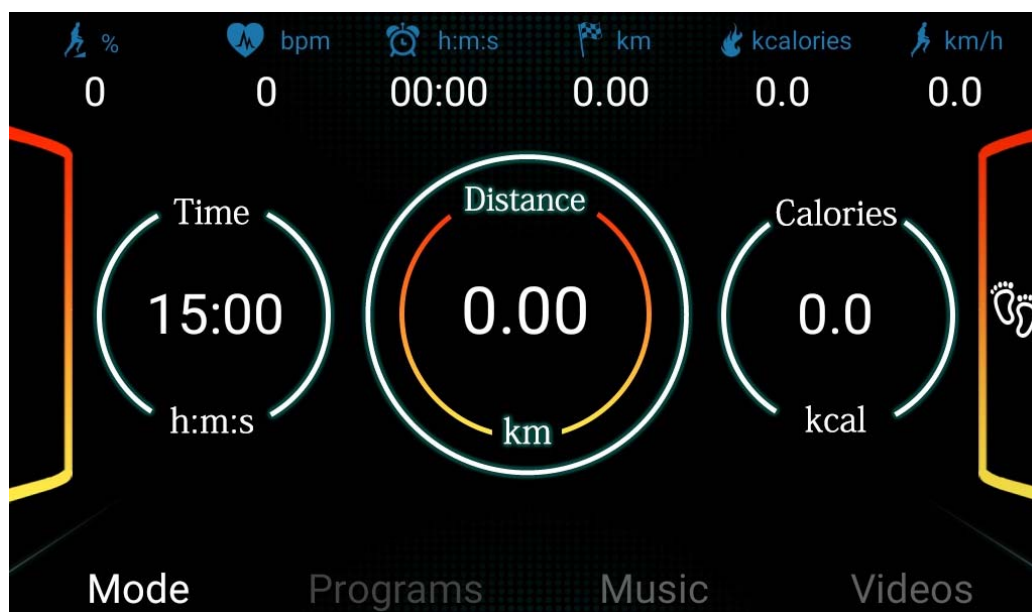



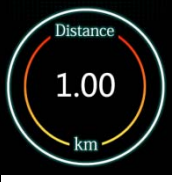

Kontrollinstruktion	
	“ <b>INCLINE</b> ” fönster: Display under aktuell lutning. Lutningsintervallet är 0-20 nivåer.
	“ <b>PULSE</b> ” fönster: Håll pulssensorerna med båda händer i 5 sekunder för att beräkna och visa användarens puls per minut, displayintervallet är 50-200 50-200 slag/min (Denna data är bara som en referens och kan inte användas som medicinsk data).
	“ <b>TIME</b> ” fönster: Visar träningstiden.
	“ <b>DISTANCE</b> ” fönster: Visar träningsdistansen.
	“ <b>CALORIES</b> ” fönster: Visar användarens kaloriförbrukning.
	“ <b>SPEED</b> ”: Visar aktuell hastighet. Hastighetsintervallet är 1,0-22,0 km/h.
	“ <b>TIME</b> ” fönster: Visar träningstiden.
	“ <b>DISTANCE</b> ” fönster: Visar träningsdistansen.
	“ <b>CALORIES</b> ” fönster: Visar användarens kaloriförbrukning.

## ❖ HUVUDFUNKTIONER

### 1. MODE

“**Mode**” knappen: Tryck på knappen för att välja olika lägen: “15:00” blinkande fönster är tiden för nedräkningsläge, “1.0” blinkande fönster är distans i nedräkningsläge, ”50” blinkande fönster är kalorier i nedräkningsläge, och till sist tävlingsläge; Efter att läge valts, tryck “incline+” “incline-” eller “speed+”, “speed-” för att ställa in nedräkningsläge. Om inget läge väljs, återgår man till standby-läge.

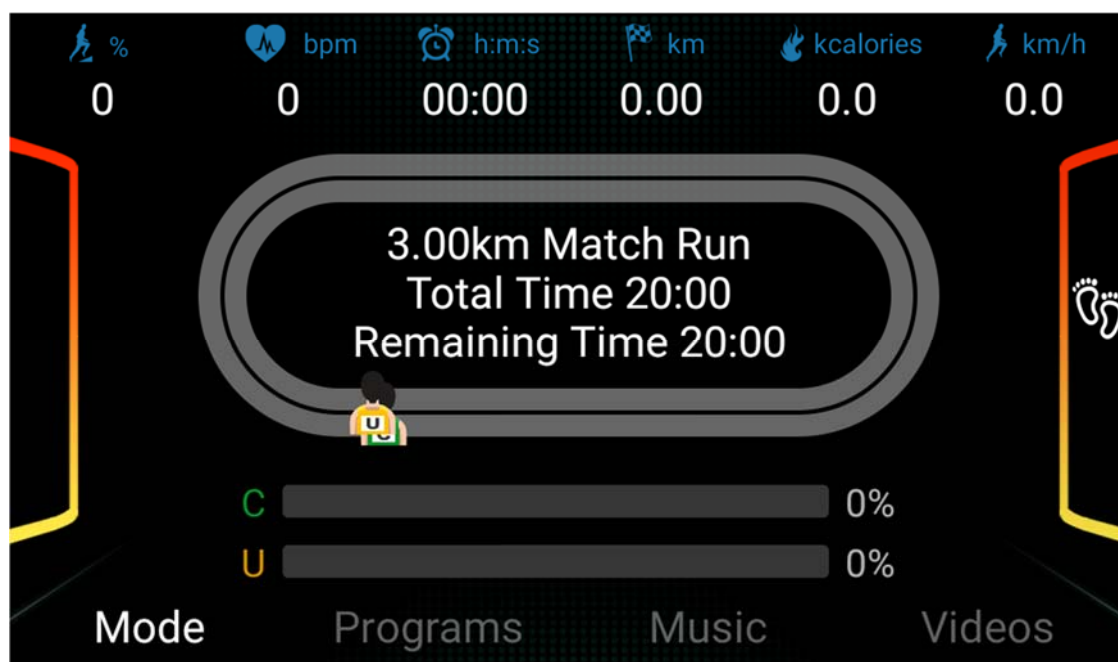


Kontrollinstruktion	
	<p>“<b>TIME</b>” nedräkningsfönster: Visar träningstiden. Visar träningstiden från 0:00-18 timmar. När det maximala värdet 18 nås, återställs maskinen till 0:00 och fortsätter. I nedräkningsläge, räknar den ner från den inställda tiden till 0:00. När nedräkningen når 0:00, stannar maskinen mjukt och rapporterar.</p>
	<p>“<b>DISTANCE</b>” nedräkningsfönster: Visar träningsdistansen. Displayen visar distansen från 0,0-99,9 kilometer. När värdet når 99,9, återställs det och räkningen börjar om från 0,0. I nedräkningsläge, räknar den ner från det inställda värdet till 0,00. När nedräkningen når 0,00, stannar maskinen mjukt och rapporterar.</p>
	<p>“<b>CALORIES</b>” nedräkningsfönster: Visar användarens kaloriförbrukning. Visar kaloriförbrukningen från 0 till 999 KCAL. När värdet 999 nås, återställs det och räkningen börjar om från 0. I nedräkningsläge, räknar den ner från det inställda värdet till 0. När nedräkningen når 0,00, stannar maskinen mjukt och rapporterar.</p>
<p><b>MATCH RUNNING MODE</b></p>	<p>Man kan välja det här läget för att tävla med systemet. Nedan finns en detaljerad förklaring om hur detta läge används.</p>





## MATCH RUNNING MODE

Tyck på “mode” knappen kontinuerligt för att komma till match-läge, det finns sex standarddistanser “3.0km、5.0km、10.0km、15.0km、21.1km、42.19km.” Välj önskad distans.

Tävlingsdistans (km)	Standardtid (min)
3km	18:00
5km	30:00
10km	01:00:00
15km	01:30:00
21.10km	02:06:35
42.19km	04:13:10



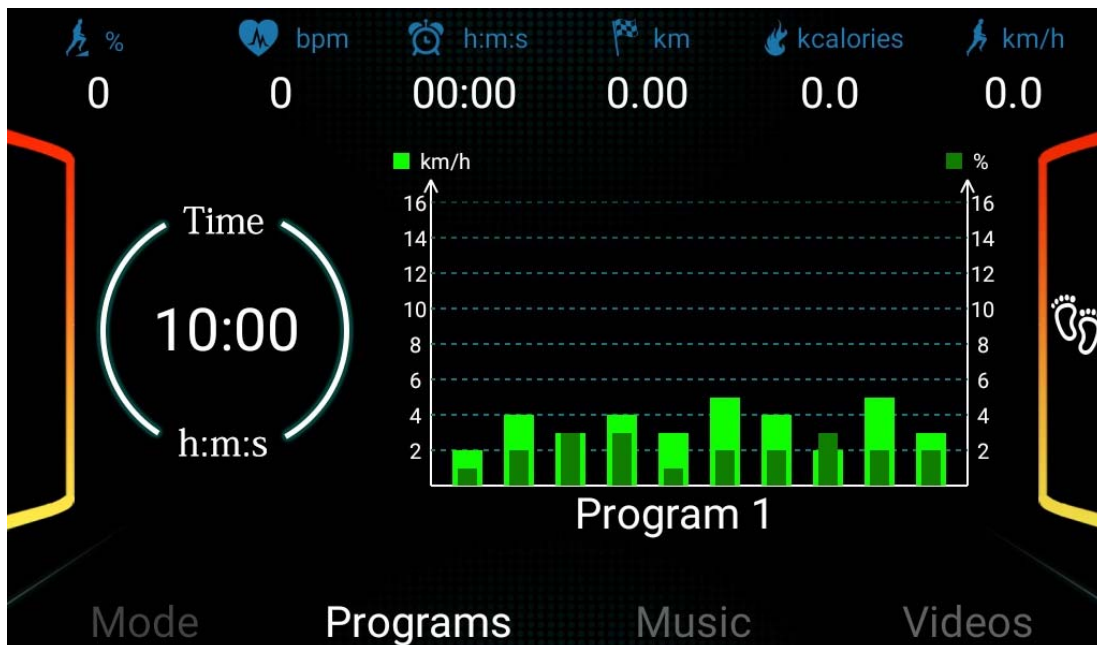
När distansen valts, kan man trycka på knapparna “**INCLINE**” +/- eller “**SPEED**” +/- för att justera tävlingstiden. När tiden ställts in, tryck START för att starta tävlingen mellan system och användare. Under tävlingsprocessen, kan man trycka på hastighetsknappen för justera hastighet, och trycka på lutningsknappen för att justera lutningen.



Tävlingsdisplay			
	C står för system		Visar distansen i procent som systemet genomfört.
	U står för användare		Visar distansen i procent som användaren genomfört.

Efter träningen kommer gör systemet en automatisk bedömning av din träning.

## 2. INBYGGDA PROGRAM & ANVÄNDARINSTÄLLNINGAR

### 2.1 INBYGGDA PROGRAM



Programdisplay	
	Välj önskat program, och tidsfönstret kommer att visa inställningstid vid 10:00 MIN. Tryck på +/- knapparna för att ställa in önskad träningstid från 5 MIN till 99MIN.
	Programgraf: Visar 24 inbyggda program, tre användarprogram, kropps fettprogram.

Tryck på PROGRAM-knappen, och fönstret visar **P1-P24**, som är de förinställda programmen. Välj önskat program, och tidsfönstret kommer att visa inställningstid vid 10:00 MIN. Tryck på +/- knapparna för att ställa in önskad träningstid från 5 MIN till 99MIN. Tryck på START för att starta programmet. När systemet går över till nästa intervall, kommer hastigheten ändras enligt programinställningarna. Tryck på +/- för att justera lutningen och hastigheten. När programmet går in i nästa intervall, återgår det till aktuell lutning och hastighet.

Varje programs träningstid är uppdelat i 10 inställda tidssektioner, varje tidssektion justerar följaktligen hastighet & lutning beroende på den hastighet & lutning som gäller för programmet.

		TIDSINTERVALL = inställd tid/10									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	HASTIGHET	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	LUTNING	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	HASTIGHET	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	LUTNING	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	HASTIGHET	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	LUTNING	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	HASTIGHET	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	LUTNING	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5	HASTIGHET	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	LUTNING	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	HASTIGHET	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	LUTNING	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7	HASTIGHET	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	LUTNING	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	HASTIGHET	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	LUTNING	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	HASTIGHET	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	LUTNING	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	HASTIGHET	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	LUTNING	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	HASTIGHET	2	5	8	10	6	9	5	3	2	2
	LUTNING	1	3	5	8	10	7	6	3	2	3



P12	HASTIGHET	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	LUTNING	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P13	HASTIGHET	2	7	4	7	8	9	4	5	3	2
	LUTNING	5	6	6	4	6	5	8	9	4	2
P14	HASTIGHET	2	6	5	4	8	6	5	2	3	3
	LUTNING	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3
P15	HASTIGHET	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	LUTNING	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P16	HASTIGHET	2	5	7	5	8	6	5	2	4	2
	LUTNING	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3
P17	HASTIGHET	2	5	6	7	8	9	10	5	3	4
	LUTNING	3	5	6	8	6	5	8	7	5	3
P18	HASTIGHET	2	3	5	6	8	6	9	6	5	2
	LUTNING	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2
P19	HASTIGHET	3	7	6	5	9	7	6	3	5	2
	LUTNING	3	5	6	8	5	6	5	12	8	3
P20	HASTIGHET	3	7	9	10	11	12	10	8	5	2
	LUTNING	2	5	6	7	6	5	8	6	3	2
P21	HASTIGHET	3	6	8	7	9	10	5	8	3	2
	LUTNING	3	6	8	9	9	6	8	10	6	3
P22	HASTIGHET	3	5	8	6	9	10	8	12	6	3
	LUTNING	2	6	8	10	12	10	12	8	5	2
P23	HASTIGHET	3	5	9	11	12	8	6	5	3	2
	LUTNING	2	6	8	10	9	7	8	10	6	3
P24	HASTIGHET	3	8	10	11	12	10	10	8	5	3
	LUTNING	3	6	8	9	10	12	9	6	3	2

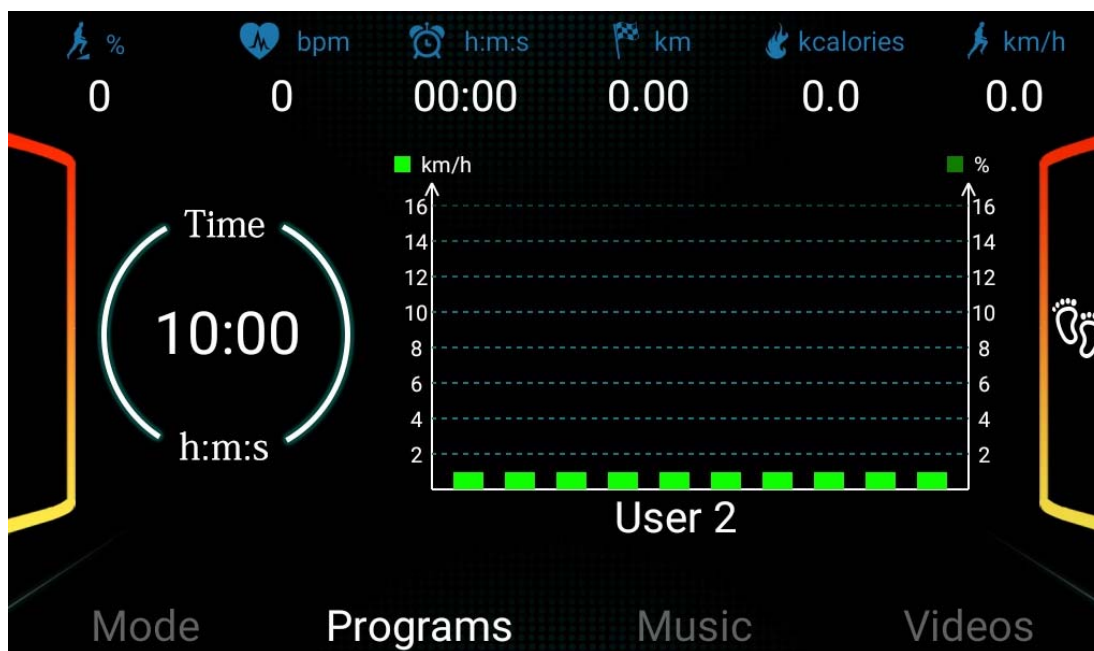
## 2.2 ANVÄNDARINSTÄLLNINGAR (U1-U3):

Tyck på PROGRAM för att gå igenom programmen tills User1-User2-User3 nås. Användarinställda program (U1-U3) är program som låter användaren manuellt förinställa vart och ett av de 10 träningsprogrammen för att skräddarsy ett personligt träningsprogram.

Till att börja med, välj **U1** (första användarprofilen), när inställningen valts, kommer TIME fönstret visa en inställningstid på 10:00 MIN. Använd SPEED +/-, INCLINE +/-, eller QUICK(SNABBVAL) SPEED/INCLINE för att ställa in önskad tid.

Tryck på MODE för att gå till nästa sektion eller gå igenom sektioner. När första sektionen ställts in, kan man ställa in värdet för nästa sektion. Upprepa den här processen tills alla sektioner är inställda. De inställda värdena kommer inte att ändras om de inte redigeras.

När inställningen för träningen avslutats, kan du trycka på START för att börja träna. Maskinen kommer att använda dina förinställda värden för hastighet och lutning. Hela programmet kommer att delas in i 10 sektioner. Träningstiden delas upp i 10 inställda tidssektioner, varje tidssektion justerar följaktligen hastighet och lutning beroende på den hastighet och lutning som gäller för programmet När hela programmet fullföljts, stannar maskinen.



### 2.3 PULSKONTROLLPROGRAM:

**(Den här funktionen är ett tillval, och är bara tillgänglig när maskinen är utrustad med trådlös mottagare och bröstband)**

1. Tryck på "PROGRAM" för att gå igenom programmen tills du når pulsprogram 1 och pulsprogram 2, du kan välja pulsprogram från HP1 till HP2.
2. HP1: Maximal hastighet kommer att vara 10,0 KM/H.
3. HP2: Maximal hastighet kommer att vara 12,0 KM/H.
4. Tryck "MODE" för att mata in ålder. Användare kan trycka "INCLINE+", "INCLINE -", "SPEED+", "SPEED -" för att ställa in ålder.
5. Efter att ålder ställts in, tryck "MODE", så kommer systemet att rekommendera en lämplig målpuls i fönstret som referens. Användare kan även trycka på "INCLINE+", "INCLINE -", "SPEED+", "SPEED -" för att ställa in förväntad puls i enlighet med användarens fysiska kondition.
6. Efter att ålder och puls ställts in, tryck "MODE" för att ställa in tid. "TIME" fönstret kommer att visa förinställd tid på 10:00, tryck på "INCLINE+", "INCLINE -", "SPEED+", "SPEED -" för att justera tiden.

7. Tryck på "START" för att starta träningen.
8. I HRC-läge, om du inte ställer in något värde och trycker "START" direkt, kommer systemet justera hastighet och lutning automatiskt enligt standardvärde för puls.
9. I HRC-programmet är knapparna "INCLINE+", "INCLINE -", "SPEED+", "SPEED -" tillgängliga för att justera hastighet och lutning, men systemet kan även justera hastighet och lutning automatiskt för att uppnå användarens pulsvärde.
10. De första (1) minuten av träningen är uppvärmning, systemet kommer inte att justera hastighet och lutning automatiskt, och endast manuell justering är tillgänglig den första minuten. Efter 1 min, kommer systemet automatiskt öka hastigheten med 0,5 km id varje tid, när värdet uppnår maximal hastighet, men ännu inte uppnått målpuls, kommer systemet att lägga till lutning med en frekvens på 1 sektion för varje tid för att uppnå användarens målpuls, när den inställda tiden har uppnåtts, stannar maskinen automatiskt.
11. Observera: Puls kontrollprogrammet är bara tillgängligt när bröstband används, och bandet måste sitta direkt på huden.

heart program 1	
sport time	10:00
age	30
target pulse	114
max adjust speed	10.0

## 2.4 KROPPSFETTBERÄKNING

Sex	male
Age	25
Height	170
Weight	65
BMI	---

Tryck på PROGRAM tills fönstret FAT (Body Fat Calculation) syns. Tryck på MODE för att mata in KÖN, ÅLDER, LÄNGD, VIKT, BMI kroppsmassaindex.

Tryck på SPEED +/- för att ställa in KÖN, ÅLDER, LÄNGD, VIKT (se diagram nedan). När du avslutat inställningen, tryck på MODE, för att komma till inställningen för BMI (kroppsmassaindex).

För att ställa in BMI, använd båda händerna för att ta tag i pulssensorerna som finns placerade på handtagen och håll i minst 3 sekunder. Ditt BMI kommer att visas i fönstret. BMI används för att bedöma förhållandet mellan din längd och vikt. Det är bara en referens och kan inte användas för medicinskt bruk. BMI kan användas både för män och kvinnor.



**OBSERVERA:** Medelvärde för BMI är 20-25%

Undervikt	Under 19,0
Normal	20,0 – 25,0
Övervikt	26,0 – 29,0
Fetma	30,0 – och över

**KROPPSMASSEINDEX (BMI) TABELL**

Kön	Man	Kvinna
Ålder	10-99 år	
Längd	100-200 cm	
Vikt	20-150 kg	
BMI	≤19	Undervikt
BMI	=(20---25)	Normal vikt
BMI	=(26---29)	Övervikt
BMI	≥30	Fetma

### 3. MUSIK

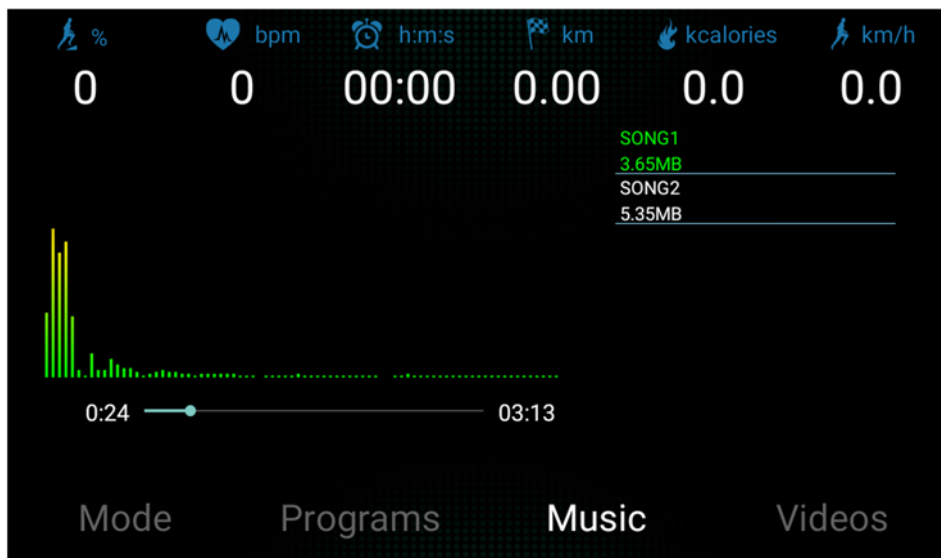
Tryck på knappen  för att lyssna på musik. Tryck sedan på  för att spela musik.

Det finns viss musik inbyggd i systemet. Du kan även spara din favoritmusik på en USB och spela upp musiken genom att ansluta USB i USB-porten.


Tryck på knappen nedan för att välja musik och justera volymen.

**VOL-/ DOWN** knapp: Genom en lång tryckning på knappen, minskas volymen. Med ett kort tryck på knappen, återgår man till föregående sång.

**VOL+/ UP** knapp: Genom en lång tryckning på knappen, öka volymen. Med ett kort tryck på knappen, kan man gå till nästa sång.



#### 4. VIDEO

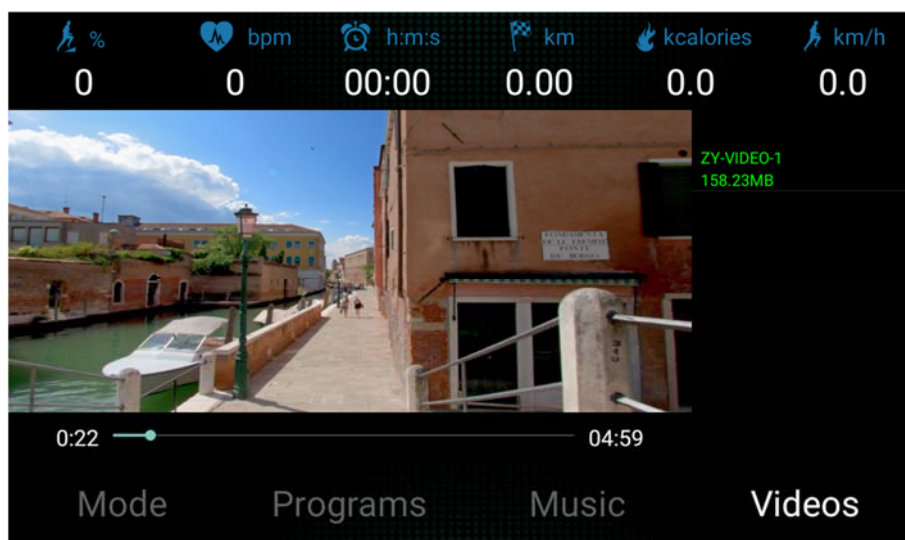
Tryck på  för att se på video. Tryck sedan på  för att spela upp video.

Det finns viss video inbyggt i systemet. Du kan även spara din favoritvideo på en USB och spela upp video genom att ansluta USB i USB-porten.

Tryck på knappen nedan för att välja video och justera volymen.

**VOL-/ DOWN** knapp: Genom en lång tryckning på knappen, minskas volymen. Med ett kort tryck på knappen, återgår man till föregående video.

**VOL+/ UP** knapp: Genom en lång tryckning på knappen, öka volymen. Med ett kort tryck på knappen, kan man gå till nästa video.



## 5. MP3 funktion:

Du kan ansluta din mobiltelefon med en MP3-kabel för att spela musik, välja musik och justera volymen med din mobiltelefon.

### ❖ KONTROLLFUNKTIONER

1. Tryck på – Speed knappen för att minska hastigheten.
2. Tryck på + Speed knappen för att öka hastigheten.
3. Tryck på – Incline -knappen för att minska lutningen.
4. Tryck på + Incline-knappen för att öka lutningen.
5. Tryck på Speed-knapparna för att omedelbart få önskad hastighet.
6. Tryck på Incline-knapparna för att ändra lutningen omedelbart.
7. Tryck på STOP för att stoppa maskinens löpband.
8. Håll pulssensorerna med båda händerna i 5 sekunder för att beräkna och visa användarens puls per minut (BPM) på datorskärmen.

### ❖ SNABBSTART

1. Sätt in den magnetiska änden av säkerhetsnyckeln i uttaget i konsolen.
2. Tryck på START, ett surrande ljud hörs och 3 sekunders nedräkning påbörjas. När nedräkningen når noll, kommer löpbandet att starta. Den initiala hastigheten kommer att vara 0.6MPH ( standardhastighet)
4. Efter starten, kan du använda speed +/- eller QUICK SPEED för att justera löpmaskinens hastighet. Du kan även använda incline +/- eller QUICK INCLINE för att justera löpmaskinens lutning.

## ❖ SMÖRJNINGSPÅMINNELSE

Löpbandet måste smörjas var 300:e kilometer. Systemet skickar ut en varning som syns på skärmen. Läs igenom UNDERHÅLLSINSTRUKTIONERNA för se hur maskinen skall smörjas på rätt sätt. Applicera smörjolja på mitten av löpdäcket och på båda sidorna. Efter applicering, tryck och håll inne STOP knappen i 3 sekunder för att radera påminnelsen och den totala distansen kommer att visas i fönstret.

### SMÖRJNINGSPÅMINNELSE

Löpbandet måste smörjas var 300:e kilometer. Smörj nu.

Håll in STOP-knappen i 3 sekunder för att radera denna påminnelse

### UNDERHÅLLSRAPPORT FÖR LÖPBAND

Underhållsperiod	300 Km
Den här underhållsdistansen	301,234 Km
Total distans	1456,232Km

## ❖ RANGE OF PARAMETER

	Initial	Default Value	Set Range	Display Range
TIME(MIN:SEC)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00—99:00
INCLINE(SECTION)	0	0	0-20	0-20
SPEED(KM/H)	1.0	1.0	1.0-22.0	1.0-22.0
DISTANCE(KM)	0	1.0	0.5-99.9	0.00—99.99
PULSE(BPM)	P	N/A	N/A	50-200
CALORIE(KCAL)	0	50	10-999	0—999

# EU Declaration of Conformity

Object of the declaration:

Product Motorized Treadmill  
Model ATHLETE T'73  
Itemnumber 270-200004

Manufacturer XIAMEN MYDO SPORTS EQUIPMENT CO., LTD  
Address NO.30, Bannan Road, Dongfu Street, Haicang District,  
Xiamen, China

This declaration of conformity is issued under the sole responsibility of the manufacturer.



This object of the declaration described above is in conformity with the relevant Union harmonization legislation:

Conformity is shown by compliance with the applicable requirements of the following documents:

Standard Name	Standard Number
ROHS	2011/65/EU(ROHS) Directive
CE / LVD	EN 60335-1: 2012 + A11: 2014; EN62233:2008
CE / EMC	EN55020:2007+A11:2011 EN55014-1:2006+A1:2009+A2:2011; EN55014-2:2015; EN61000-3-2:2014; EN61000-3-3:2013; EN50013:2013
EN957	ISOEN20957-1 EN20957-6
REACH	EC No. 1907/2006

Signed for and on behalf of : XIAMEN MYDO SPORTS EQUIPMENT CO., LTD

Place of issue: Xiamen, China

Date of issue: 2017-10-25

Name : Eunice Zhong  
Position: Sales Representative  
Signature:  厦门迈动体育用品有限公司

The technical documentation for equipment is available from the above address.

Authorised Signature (s)