Löpband
TrekkRunner TR008
BRUKSANVISNING

Tips:

1. Före installation och användning, var vänlig läs igenom denna bruksanvisning noggrant.
2. Var vänlig spara denna manual för framtida referens.

VIKTIGA SÄKERHETSINSTRUKTIONER

VARNING- Läs alla instruktioner innan du börjar använda detta löpband.

Det är viktigt att ditt löpband underhålls regelbundet för att förlänga dess livslängd. Att inte regelbundet underhålla ditt löpband kan göra din garanti ogiltig.

FARA- För att minska risken för elektriska stötar, koppla ur löpbandet från eluttaget innan rengöring och servicearbete.

ANVÄND INTE NÅGON FÖRLÄNGNINGSSLADD: FÖRSÖK INTE ATT INAKTIVERA DEN JORDADE STICKKONTAKTEN GENOM ATT ANVÄNDA FELAKTIGA ADAPTERS ELLER FÖRSÖKA MODIFIERA SLADDEN PÅ NÅGOT SÄTT.

01)- Placera löpbandet säkert på en plan yta med tillgång till ett jordat 220-240V/50-60Hz uttag.
02)- Använd inte löpbandet på tjockt vadderad, tränings- eller ryaliknande matta. Skador kan uppstå både på mattan och löpbandet.
03)- Blockera inte den bakre änden av löpbandet. Tillåt ett minimum av 1 meters friyta mellan bakänden av löpbandet och något fast objekt.
04)- Placera utrustningen på en fast, plan yta när du använder den.
05)- Tillåt inga barn på eller i närheten av löpbandet.
06)- Under löpning, se till att plastclipset sitter fast på din klädsel. Det är för säkerheten, ifall du skulle falla av eller flytta dig för långt bak på löpbandet.
07)- Håll händerna borta från alla rörliga delar.
08)- Använd aldrig löpbandet om sladden eller kontakten är skadad.
09)- Håll sladden borta från uppvärmda ytor.
10)- Använd inte där sprayprodukter med aerosol används eller där något administreras av syre.
11)- Gnistor från motor kan antända en miljö med högt gasinnehåll.
12)- Tappa eller inför inga objekt i någon öppning.
13)- Löpbandet är enbart avsett för inomhusanvändning och är inte avsett för långdistanslöpning.
14)- För att koppla ur, vrid alla kontroller till off-läge, ta bort säkerhetsnyckeln, och dra sedan ur stickkontakten från uttaget.
15)- Pulssensorerna är inte någon medicinsk utrustning, varierande faktorer, inklusive användarens rörelser, kan påverka noggrannheten i avläsningarna av hjärtfrekvensen. Pulssensorerna är enbart avsedda som en träningshjälp för att bestämma trenden på hjärtfrekvensen i allmänhet.
16)- Använd handräckena; de är till för din säkerhet.
17)- Använd ordentliga skor, högklackat, finskor, sandaler eller att vara barfota passar inte vid användning av ett löpband. Träningsskor av god kvalitet rekommenderas för att undvika bentrötthet.
18)- Tillåten temperatur: 5 till 40 grader.
19)- Ta bort säkerhetsnyckeln efter användning för att förebygga obehörig användning av löpbandet.

Viktig Elektrisk Information

VARNING!

- Använd **ALLTID** ett vägguttag med jordfelsbrytare för det här löpbandet. Dra bort strömsladden från löpbandets alla rörliga delar inklusive hissmekanismen och transporthjulen.
- Ta **ALDRIG** bort något skyddslock utan att först koppla ur AC-strömmen.
- Utsätt **ALDRIG** löpbandet för regn eller fukt. Detta löpband är inte konstruerat för utomhusanvändning, i närheten av någon pool, eller i annan miljö med hög luftfuktighet.

VIKTIGA ANVÄNDARINSTRUKTIONER

- Läs noggrant igenom hela manualen innan du börjar använda din maskin.

- Inse att förändringar i hastighet och lutning inte sker omedelbart. Ställ in önskad hastighet på datorkonsolen och släpp justeringsnyckeln. Datorn kommer att lyda kommandot gradvis.

- Var försiktig om du utför andra aktiviteter medan du gå på löpbandet; som att se på teve, läsa, etc. Dessa distraktioner kan få dig att tappa balansen eller avvika från att gå mitt på bandet; vilket kan orsaka allvarlig skada.

- För att förhindra att du tappar balansen eller skadar dig, montera eller demontera ALDRIG löpbandet medan bandet rör sig. Maskinen startar på väldigt låg hastighet. Att helt enkelt bara stå på bandet under sakta acceleration är det rätta efter att du har lärt dig hur man använder den här maskinen.

- Håll alltid fast dig vid räcket medan du gör förändringar på kontrollen.

- En säkerhetsnyckel tillhandahålls med denna maskin. Genom att ta bort säkerhetsnyckeln, stannar bandet omedelbart; löpbandet stängs av automatiskt. Genom att sätta i säkerhetsnyckeln återställer man displayen.

- Tryck inte onödigt hårt på konsolens kontrollknappar. De är förinställda för att fungera rätt med bara ett lätt fingertryck.

PRESENTATION AV PRODUKTEN

Maskinuppbyggnad

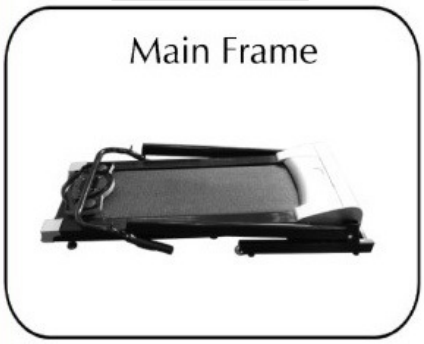
Verktyg & Funktioner

- Motor: hög kvalitet, låg ljudnivå och stabil kraft.
- Den är utrustad med fällmekanism som gör att man lätt kan förvara den.
- Den är utrustad med hjul, som gör den enklare att flytta.
- LCD displayfönster med **Hastighet, Tid, Distans, Kalorier, Puls.**
- **Med fjärrkontroll.**

MONTAGEINSTRUKTIONER

Lista över delar

Huvudram



Verktygssats

Silikonolja

Fjärrkontroll

Säkerhetsnyckel

Bruksanvisning

Monteringssteg

Steg 1: Öppna förpackningen, ta fram delarna och låt huvudramen ligga platt på golvet.
Res upp konsoldelarna till löpbandets stativ.

Steg 2: Sätt i skruvarna från utsidan av konsolens stång, och sätt fast ramen med skruvarna så som följer.

VARNING:

1. Sätt inte i stickkontakten förrän allt montage är klart.
2. Försök inte att montera löpbandet utan att följa monteringsinstruktionerna samt stativ-rören är fastsatta på löpbandet. Att inte följa denna procedur kan orsaka skador på löpbandet.
3. Ditt löpband är en tung träningsutrustning och bör hanteras med försiktighet.
4. Barn får inte leka på löpbandet eller flytta löpbandets däck uppåt eller nedåt.

Fällningsguide

Fälla ihop: Detta löpband är utrustat med en fällmekanism som gör att man lätt kan förvara det.

1. För att använda fällmekanismen, stanna löpbandet, sänk hissnivån till minimumnivån.
2. Dra ur huvudströmkabeln och lyft maskinen tills du hör att den klickar på plats.
3. Förvara utrustningen på en torr plats, helst där temperaturen inte förändas.

FÖRE

EFTER

Fälla ner:

1. Om du vill använda löpbandet, följ samma procedur, fast omvänt.
2. Använd foten för att trycka hävarmen i pilens riktning, så kommer maskinen automatiskt att fällas nedåt tills den når golvet.

Tryck med foten stadigt mot cylindern för att få fällmekanismen att släppa.

Hur man flyttar löpbandet

- Löpbandet är utrustat med hjul, som gör det enklare att flytta. Se till att huvudströmkabeln är utdragen ur vägguttaget.
- Om du vill flytta löpbandet, är det första du ska göra att fälla ihop det, placera händerna på räcket och luta löpbandet, så att hjulen vilar på golvet.
- För att förebygga olyckshändelser, FLYTTA INTE löpbandet över ojämna golv.

KONSOLBRUKSANVISNING

Konsol

Kontrollknappar

- Se till att löpbandet är korrekt anslutet till en strömkälla. Tryck på den röda knappen bakom motor-locket från O till 1 och slå på strömmen. En signal hörs.

- Sätt i SÄKERHETSNYCKELN i konsolen. Om säkerhetsnyckeln inte är i konsolen, visar konsolens display "---". OCH DU MÅSTE SÄTTA FAST DEN PÅ DINA KLÄDER NÄR DU ANVÄNDER LÖPBANDET FÖR DIN SÄKERHET.
  Om du faller, kommer säkerhetsnyckeln att kopplas ur och löpbandet stannar omedelbart.

Knapp start/stopp:
Dessa knappar styr av och på.

Speed+/ Speed -:
①I inställningsläget, tryck på dessa knappar för att öka/minska värde;
②I läget när motorn går, tryck på dessa knappar för att öka/minska i hastighet;
③Hastighetsområdet är från 0,8 km/h till 12 km/h.

Program:
I stoppläget, tryck på denna knapp för att välja följande cirkulerande program: Manuellt Läge→P1→P2→P3→P4→P5→-P6→P7→P8→Manuellt Läge→….
Läge:
När Manuellt Läge väljs, tryck på denna knapp för att välja följande cirkulerande program: Minskning Tid→ Minskning Distans→Minskning Kalorier→Normalt Läge→…..

① Nå Manuellt Läge: (1) Efter att du startat upp, tryck MODE-knappen; (2) I stoppläge, tryck PROG-knappen en gång.

② För att nå Manuellt Läge, är första läget Normalt Läge, alla parametrar är startvärde.

③ Alla de Manuella Lägena har nedräknings-inställning.

④ Minskning Tid: Första valet för Tid visas på displayen: 15:00 Tryck knappen SPEED+ / SPEED- för att välja tid. Tidsintervall: 0:00-99:00.

⑤ Minskning Distans: Första Distans-valet som visas på displayen är: 10. Tryck knappen SPEED+ / SPEED- för att välja distans. Distansområde: 1,0-99,0 km.

⑥ Minskning Kalorier: Första Kalori-valet som visas på displayen är: 50. Tryck knappen SPEED+ / SPEED- för att välja kalorier. Kaloriområde: 20-990 kilokalorier.

Snabbknappar för hastighetsreglering

I läget när motorn går, tryck på dessa knappar för att justera motorns hastighet till markerat värde.

Säkerhetsnyckel:

I vilket läge som helst, kan man stoppa maskinen omedelbart genom att dra ut säkerhetsnyckeln.
En summer skickar ut "BB"-larmljud konstant. Löpbandet kan inte göra någonting alls.
Sätt i säkerhetsnyckeln igen, och maskinen hamnar i standby-läge, och väntar på att instruktioner ska matas in.

Fjärrkontroll

START STOPP PROG LÄGE HASTIGHET+ HASTIGHET-

Pulstest

När konsolen testar pulsen, glittrar PULS-displayen, och pulsen visas efter 5 sekunder.
Test innan träning, stå vid sidoräcket, lägg händerna på pulsutrustningen, och pulsen visas efter 5 sekunder.
Test efter träning, stå vid sidoräcket, lägg händerna på pulsutrustningen, och pulsen visas efter 5 sekunder.

Observera: Ta inte pulsdata under tiden du tränar som exakt data.

Värdedisplayområdet

	initialt	ställ in första data	ställ in område	visa område
Tid (min:sek)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00-99:59
Hastighet (km/h)	0,8	0,8	0,8 -12	0,8 -12
Distans (km)	0	1,0	0,5 -99,0	0,0 -9,9
Puls (slag/min)	P	N/A	N/A	40 -199
Kalorier (kcal)	0	50	10-990	60-200

Programmera Rörelsediagram

PROG \ TID		Tiden har ställts in delad i 10 tidsperioder=löptiden på varje tidsperiod									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	HASTIGHET	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
P2	HASTIGHET	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
P3	HASTIGHET	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
P4	HASTIGHET	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
P5	HASTIGHET	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
P6	HASTIGHET	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
P7	HASTIGHET	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
P8	HASTIGHET	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P9	HASTIGHET	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	HASTIGHET	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
P11	HASTIGHET	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
P12	HASTIGHET	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4

Bruksanvisning

1. Sätt i stickkontakten i ett vanligt (220-240V) vägguttag (kontakten måste vara jordad).
2. Sätt säkerhetsnyckeln i säkerhetsbrytaren på konsolen. Tryck sedan på START-knappen och maskinen börjar arbeta på en låg hastighet av 0,8 km/h, som visas på mätaren omedelbart.
3. För att öka löphastigheten, tryck knappen SPEED+ och ljudet från summern indikerar acceleration. Fortsätt att trycka på knappen för att fortsätta ökningen av hastigheten till max. 12 km/h.
4. För att omedelbart sluta löpa när du är uppe i hög hastighet, utan att använda hastighetsminskning, ta ur säkerhetsnyckeln, och maskinen stängs av med en gång.
5. I normala fall, när du vill stänga av maskinen, minska maskinhastigheten efter att du har sprungit klart och innan du trycker på STOPP-knappen.

OBSERVERA: Innan du påbörjar något träningsprogram, konsultera din läkare. Detta är viktigt, speciellt om du är över 45 års ålder eller har hälsoproblem sedan tidigare.

Pulssensorerna är inte någon medicinsk utrustning. Varierande faktorer, inklusive användarens rörelser, kan påverka riktigheten i pulsavläsningen. Pulssensorerna är enbart avsedda som en träningshjälp för att bestämma trenden i allmänhet.