

CARDIO

NO



TREADMILL T90 PRO

TITAN LIFE®

INNHALDSFORTEGNELSE

LES BRUKSANVISNINGEN FOR BRUK	3
KJÆRE KUNDE	5
KUNDESERVICE	6
AVFALLSHÅNDTERING	7
GARANTIBESTEMMELSER	8
SIKKERHETSTILTAK	10
VIKTIG SIKKERHETSINFORMASJON	13
VEDLIKEHOLD	15
RENGJØRING	19
PULSTRENING	20
OPPVARMING	22
GENERELT OM TRENING	25
HJELP TIL Å OPPFYLLE TRENINGSMÅLENE DINE	26
BRUKERVEILEDNING	27

LES BRUKSANVISNINGEN FØR BRUK

VIKTIG - SE SIDE 19 VEDR. SMØRING AV LØPEBÅNDET.

DETTE BIDRAR TIL Å FORLENGE LEVETIDEN TIL LØPEBÅNDET
DITT.



Stå med
føttene på de 2
sidepanelene
når du starter
løpebåndet.



Når båndet
kjører 2 km/t,
kan du sette
føttene på
løpebåndet og
begynne å gå.

KJÆRE KUNDE

Det gleder oss at du har valgt et TITAN LIFE-produkt.

Dette er et kvalitetsprodukt produsert for hjemmebruk. Produktet er testet i henhold til den europeiske normen EN 957. Før du begynner å bruke produkter, ber vi om at du leser nøye gjennom denne brukerveiledningen. Vi anbefaler at du tar vare på brukerveiledningen som en referanse til senere bruk.

KUNDESERVICE

For at vi skal kunne levere en best mulig service ved for eksempel mangler eller defekter, ber vi om at du noterer og tar vare på serienummeret til produktet. Dette finner du på et klistremerke nederst på produktrammen. På klistremerket bør du fylle ut nedenforstående punkter. Denne informasjonen skal brukes dersom du på et tidspunkt trenger å kontakte oss om produktet ditt. Vi anbefaler at du tar vare på nedenforstående informasjon sammen med kvitteringen – kvitteringen skal kunne fremvises ved reklamasjon.

Merke:

f.eks. TITAL LIFE

Produkttype:

f.eks. Treadmill

Modellnavn:

F.eks. ATHLETE T'11

Serienummer:

F.eks. re-12011/5212/45101-01

Kjøpsdato:

F.eks. 20/10/2020

Kjøpssted:

F.eks. Expert sport, Norge

BESTILLING AV RESERVEDELER

Ved bestilling av reservedeler finnes nummeret til den aktuelle delen i enten stykklisten eller på oversiktstegningen i denne veiledningen. Du skal henvende deg til:

DK: www.livingsport.dk

SE: www.livingsport.se

FI: www.livingsport.fi

NO: www.livingsport.eu

DE: www.livingsport.info

UK: www.livingsport.info

Vennligst ha serienummer, modellnummer, kvittering og brukerveiledningen for hånden når du kontakter oss.

AVFALLSHÅNDTERING



Dette symbolet betyr at produktet ikke må avhendes som vanlig husholdningsavfall. Det er ditt ansvar å levere produktet på et egnet innsamlingssted. Slik bidrar du til å bevare naturressurser og forhindre eventuelle negative konsekvenser for både mennesker og miljø.

GARANTIBESTEMMELSER

TITAN LIFE-produkter er konstruert og testet for hjemmebruk. Det betyr at reklamasjonsretten bortfaller helt hvis produktet brukes til kommersielle eller offentlige formål eller andre, ikke-private formål. Dette produktet er fremstilt i samsvar med den europeiske normen EN 957.

Som importør av TITAN LIFE -produkter yter LivingSport A/S 2 års reklamasjonsrett i henhold til kjøpsloven for omfattende fabrikkasjons- og materialfeil som oppstår ved normal bruk av produktet. Reklamasjonsretten dekker ikke feil, skader eller slitasje som direkte eller indirekte er oppstått som følge av feilaktig betjening, manglende vedlikehold, vold eller uautoriserte inngrep. LivingSport A/S kan ikke holdes ansvarlige for skader påført annet innbo i forbindelse med bruk av produktet. Reklamasjon av feil og mangler som bør oppdages ved en vanlig undersøkelse av varen skal meddeles LivingSport A/S innen rimelig tid.

Produktet kan ved feil/mangler returneres for reparasjon. Dette SKAL avtales med LivingSport A/S før returnering. Etter vurdering av feilens/mangelens omfang vil man forsøke å utbedre dette ved reparasjon. Hvis ikke dette kan utføres innen rimelig tid og uten for stort bryderi for forbrukeren, vil produktet bli byttet ut eller det kan bli aktuelt med kreditering. Reklamasjonsperioden starter på leveringsdagen. Ta derfor alltid vare på kvitteringen din både for kjøpet og leveringen.

Se nedenfor for informasjon vedrørende reklamasjon:

DK: www.livingsport.dk

SE: www.livingsport.se

FI: www.livingsport.fi

NO: www.livingsport.eu

DE: www.livingsport.info

UK: www.livingsport.info

SIKKERHETSTILTAK

Før du begynner med dette eller andre treningsprogrammer bør du kontakte legen din. Dette er spesielt viktig for personer som ikke har trent regelmessig tidligere, eller personer med nåværende eller tidligere helseproblemer.

Vennligst les denne brukerveiledningen nøye før du begynner å trene. Hverken produsent eller selger påtar seg ansvar for personlig skade eller innborskade som forårsakes av eller ved bruk av dette produktet. Les alle forholdsregler og instruksjoner nøye før du bruker dette produktet. Vi anbefaler å ta vare på denne veiledningen til fremtidig bruk.

- Det er eierens ansvar å forsikre seg om at alle som bruker produktet er godt nok informert om alle forholdsregler. Produktet må kun brukes slik det er beskrevet i denne veiledningen.
- Bruk produktet utelukkende innendørs på en jevn overflate med tilstrekkelig fri plass rundt produktet. Ikke plasser produktet utendørs, i garasjen, carporten, uthuset eller i nærheten av vann.
- Hold produktet unna fuktighet og støv.
- Hold ALLTID barn under 12 år og kjæledyr unna produktet.
- Legg eventuelt en matte under stabilisatorene for å beskytte tregulv eller gulvteppe.
- Etterspenn alle skruer og bolter med jevne mellomrom.
- Skift ut eventuelle slitte deler med det samme.
- Skadde deler eller komponenter kan utgjøre en fare for

sikkerheten din eller føre til at produktet får kortere levetid. Skadde eller slitte deler må derfor skiftes ut omgående, og produktet må ikke brukes før delene er skiftet ut.

- Reparasjoner må kun utføres etter avtale med LivingSport A/S.
- Pass på at INGEN væske kommer inn i maskinen eller de elektroniske delene. Dette kan skade produktet.
- Produktet skal oppbevares ved normal innetemperatur – ikke under 15 °C.
- Ha på deg passende klær når du trener, unngå for løstsittende klær da de kan bli sittende fast i produktets bevegelige deler.
- Tren alltid i joggesko.
- Hold ryggen rett når du trener på produktet. Ikke bøy ryggen.
- Hvis du får smerter eller blir svimmel når du trener, må du stoppe treningen med det samme!
- Hvis produktet ditt er utstyrt med en håndpulsmåler, må du være oppmerksom på at pulsmåleren ikke er et medisinsk redskap. Du må regne med at en håndpulsmåler er mindre nøyaktig enn en pulsmåler som måler nærmere hjertet. Flere faktorer, bl.a. utøverens bevegelser, kan påvirke håndpulsmålerens nøyaktighet.
- Håndpulsmåleren skal anses som et treningshjelpemiddel for å fastslå den generelle pulstrenden din.
- Produktet er i klasse "H" (hjemme)-produkt og derfor kun beregnet til hjemmetrening. Det bør derfor ikke brukes til kommersielle eller institusjonelle formål.
- Produktet er heller ikke utviklet for medisinsk bruk eller til rehabiliteringsformål.
- Dette produktet er fremstilt i samsvar med den europeiske normen EN 957 og er IKKE beregnet til terapeutisk eller

helbredende trening.

- Se BRUKERVEILEDNING for maksimale brukervekter.
- Hvis produktet ditt måler hjertefrekvens, er det viktig å være oppmerksom på følgende: ADVARSEL! Det er mulig at hjertefrekvensen ikke måles korrekt. For hard trening kan føre til alvorlig skade eller død. Hvis du føler deg svak, skal du stoppe treningen øyeblikkelig.
- I tilfelle nødavstigning: det må være en sikkerhetsavstand på minst 2 000 mm lengde og minst same bredde rundt tredemøllen når den er i bruk. Hvis produktet ditt måler hjertefrekvens, er det viktig å være oppmerksom på følgende: ADVARSEL! Det er mulig at hjertefrekvensen ikke måles korrekt. For hard trening kan føre til alvorlig skade eller død. Hvis du føler deg svak, skal du stoppe treningen øyeblikkelig. Støyen er høyere med enn uten belastning av maskinen.

VIKTIG SIKKERHETSINFORMASJON

Plasser løpebåndet i nærheten av en stikkontakt. Tilkoble alltid en ledning med jordforbindelse. Stikkontakten må ikke brukes til andre strømkrevende enheter. Det anbefales ikke å bruke skjøteledning. Produktet kan brukes til 220-240 volt. Strømforsyningen må kun tilkobles av en voksen person.

Dersom du er i tvil om hvordan du skal koble til løpebåndet ditt, eller om det er trygt, bør du kontakte en faglært elektriker. Du må ikke modifisere ledning eller adapter.

Ledningen må ikke være i kontakt med løpebåndet! Den må f.eks. ikke ligge under hverken løpebåndet, den bakerste eller forreste rulle. Bruk ikke løpebåndet hvis ledningen er defekt!

Skru av strømmen og ta ut ledningen av stikkontakten når du skal vedlikeholde løpebåndet. Forsikre deg om at løpebåndet er 100% intakt og alt er tilstrammet før du bruker løpebåndet. Tredemøllen skal hverken brukes utendørs eller plasseres i direkte sollys. Når tredemøllen er på, skal det alltid være en voksen tilstede.

MONTERING

Før du starter, er det viktig at du leser alle trinnene for montering av produktet nøye. Vi anbefaler at du ser på den forklarende tegningen.

Ta av all emballasje og løse forpakkingsmaterialer før montering. Sørg for at alle deler er inkludert og intakt før du starter monteringen. Bruk stykklisten for å sjekke dette.

Vær forsiktig når produktet monteres. Sørg for at du kan koncentrere deg og ikke blir forstyrret under monteringen. Barn skal aldri være tilstede ved montering av produktet.

VEDLIKEHOLD

Før hver bruk skal produktet etterspennes og sjekkes for eventuelle feil, glipp, mislyder og manglende deler. Hvis du ikke er sikker på om produktet har en feil, innstiller du bruken av produktet og kontakter serviceavdelingen til LivingSport A/S. Du må være spesielt oppmerksom på skruer og bolter som holder bevegelige deler fast, uansett om de er synlige eller skjulte. For feil som oppstår pga. feilaktig bruk, manglende etterspenning eller vedlikehold, vil garantien alltid bortfalle. LivingSport A/S påtar seg heller ikke ansvaret for feil som evt. oppstår på 2. og 3. part.

Det er viktig at tredemøllen vedlikeholdes for å unngå feil og for at løpebåndet skal kjøre uten problemer. Manglende vedlikehold kan redusere levetiden, og garantien kan bortfalle.

**ALLE DELER MÅ KONTROLLERES OG ETTERTREKKES REGELMESSIG!
DEFEKTE DELER MÅ SKIFTES UT OMGÅENDE!**

JUSTERING AV LØPEBÅNDET/-BELTET

Det kan hende du må justere løpebåndet/beltet etter de første par ukers bruk, fordi gummien kan utvide seg litt etter kort tids bruk. Dersom løpebåndet føles som om det glipper eller "står stille" når du lander med den fremste foten, må løpebåndet/beltet strammes.

SLIK STRAMMES LØPEBELTET

1. Bruk en 8 mm skiftenøkkel på den venstre bolten. Drei den $\frac{1}{4}$ omgang i klokkeretningen.
2. Gjenta TRINN 1 med den høyre bolten. Pass på at du dreier hver bolt like mye. Dersom du ikke dreier de like mye, kan løpebeltet bli skjevt og du risikerer at beltet blir ødelagt.
3. Gjenta TRINN 1 og TRINN 2 til båndet stopper å glippe/"stå stille".
4. Vær oppmerksom på at du ikke overstrammer beltet, da dette kan skade hjullagrene i den fremste rullen. Dersom dette skjer, vil du høre metallisk støy fra den fremste rullen.

Drei både høyre og venstre bolt samme antall ganger mot klokkeretningen for å redusere belastningen på rullene (løsne båndet).

SENTRERING AV LØPEBÅNDET/-BELTET

Når man løper, er det helt vanlig at man trækker hardere med den ene foten enn den andre. Dette kan over tid føre til at løpebeltet blir skjevt. Som oftest sentreres løpebåndet ved at det kjøres uten belastning - altså at det ikke står noen på løpebeltet mens det kjører. Dersom dette ikke løser problemet, må det justeres manuelt.

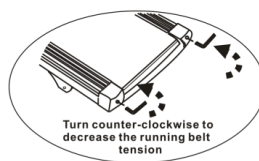
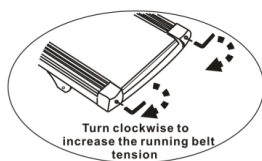
- Start løpebåndet/-beltet og la det kjøre på 6 km/t uten at noen står på båndet. Kontroller om båndet trekker mot høyre eller venstre side.
- Hvis det trekker mot venstre, dreier du den venstre justeringsboltene ved hjelp av nøkkelen. Drei venstre bolt $\frac{1}{4}$ omgang i klokkeretningen.

- Dersom det trekker mot høyre, dreier du den høyre justeringsbolten ved hjelp av nøkkelen. Drei høyre bolt $\frac{1}{4}$ omgang i klokkeretningen.
- Gjenta til løpebåndet er sentrert.

Etter at løpebåndet er sentrert setter du farten opp til ca. 12 km. Kontroller om løpebåndet løper normalt og uten unormale lyder.

Hvis fremgangsmåten ovenfor ikke er nok til å få båndet til å løpe rett, må du muligens stramme løpebåndet som beskrevet tidligere.

Se illustrasjonen nedenfor.



SMØRING

Før du bruker tredemøllen første gang, må du sjekke om løpebåndet er smurt tilstrekkelig fra fabrikkens side:

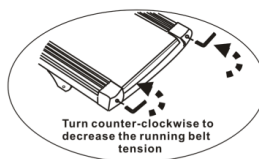
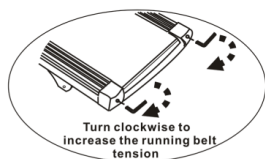
Løft løpebåndet og føl på undersiden. Dersom det er spor av silikon, må det ikke smøres på nytt.

Dersom flaten er tørr, skal du følge instruksene nedenfor for "Smøring av løpebåndet".

Løpebåndet bør smøres regelmessig. Smør det med en måneds mellomrom eller etter ca. 40 treningstimer. Bruk kun en godkjent

silikonspray eller den flasken som følger med tredemøllen. Dersom du ønsker å kjøpe mer silikon enn det som medfølger, kontakt info@livingsport.dk for å få informasjon om nærmeste forhandler.

SMØRING AV LØPEBÅNDET



TRINN 1:

Bruk den medfølgende unbrakonøkkelen til å løsne skruene i enden av båndet, som vist ovenfor. Drei ca. 10 runder mot klokkeretningen.

TRINN 2:

Løft opp løpebeltet og bruk den medfølgende flasken til å smøre treplaten i et s-formet mønster. Du skal bruke ca. halve flasken.

TRINN 3:

Stram så løpebeltet igjen.

TRINN 4:

Start på hastighet 5 - 6 km/t uten å stå eller gå på båndet i ca. 5 minutter til oljen har arbeidet seg inn i båndet. Skru deretter opp farten maksimalt og sjekk at løpebeltet går jevnt.

RENGJØRING

Regelmessig rengjøring gir tredemøllen din lengre levetid!

ADVARSEL: Tredemøllen må være tilkoblet en strømkilde under rengjøringen! Strømkontakten skal være trukket ut av stikkontakten, både når maskinen ikke er i bruk og ved vedlikehold og rengjøring.

OBS: Bruk ikke noen slags såpe eller rengjøringsmidler. For å unngå skader på computeren må den ikke komme i kontakt med noen form for væske.

Tørk computeren og alle andre overflater med en tørr klut etter hver treningsøkt! Computeren må ikke utsettes for direkte sollys.

Ta av motordekselet ca. hver 6. måned og støvsug motorrommet. HUSK å koble fra strømmen!

Det er viktig at tredemøllen står i et rom der det ikke er støv. Husk å rengjøre under og rundt tredemøllen. For å gjøre rengjøringen enklere, bør tredemøllen stå på en matte. Rengjør matten minst én gang i uken.

OPPBEVARING

Tredemøllen skal oppbevares på et tørt og rent sted og ved minst 15 grader. Sørg for at strømmen er frakoblet og at ledningen ikke sitter i stikkontakten.

PULSTRENING

I hverdagen bruker kroppen vår oksygen til å omdanne næringsstoffer i kostholdet til energi, og denne energien er blant annet nødvendig for at vi skal kunne bevege musklene. Mengden energi måles i kalorier. Generelt sagt: Hvis vi forbrenner flere kalorier enn vi inntar, vil kroppen hente ny energi fra de kaloriene kroppen har lagret som fett. Det fører til at fett omdannes til muskler, noe som vil gjøre kroppsholdningen vår bedre og i det hele gi oss en bedre helse.

Under trening stiger pulsen vår for å lede nok oksygen rundt i kroppen til de arbeidende musklene. Regelmessig kardiovaskulær trening, som sykling, løping, roing eller trening på crosstrainer, resulterer i et sterkere hjerte og lunger som mer effektivt kan levere oksygen til musklene. Musklene kan derfor enklere omdanne kalorier til energi.

Det er likevel nødvendig å være nøye med å bestemme pulsen du skal ha når du trener, slik at du kan forbedre helsen din på en trygg og varig måte. Dette gjør du ved å bestemme maksimalpuls din (Maximum Heart Rate (MHR)) – det maksimale antallet ganger hjertet ditt kan slå per minutt.

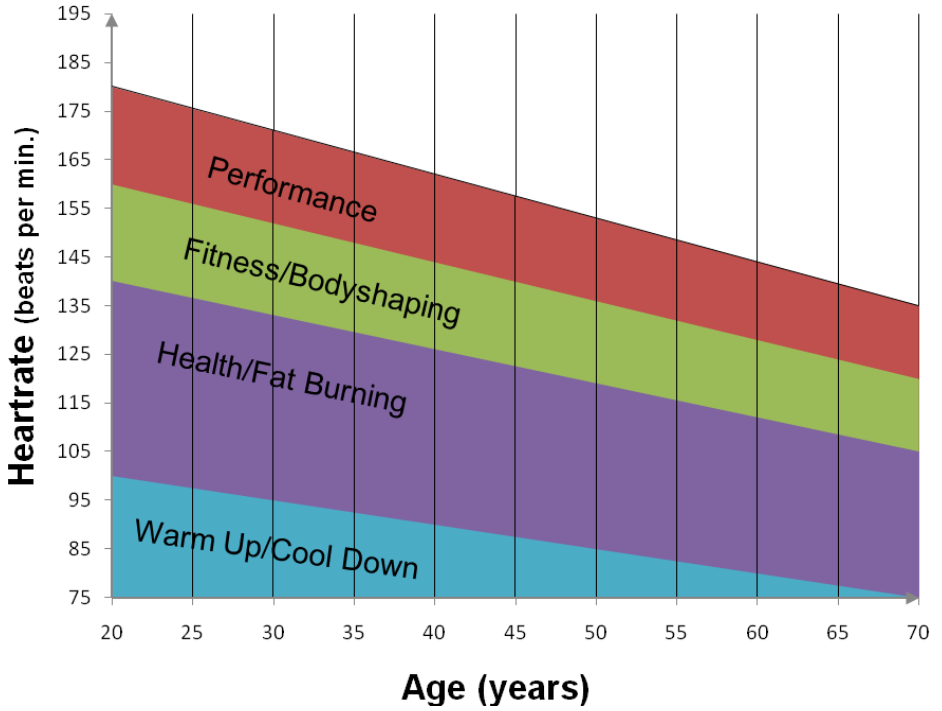
Generell fastsetting av maksimalpuls:

Mann: Anslått maksimalpuls = $220 - \text{alder}$

Kvinne: Anslått maksimalpuls = $226 - \text{alder}$

Bruk følgende tabell til å bestemme hvilket nivå du skal trene på, basert på pulsen din.

PULSDIAGRAM



OPPVARMING

FLEKSIBILITET

Fleksibilitet er bevegelsesområdet for et ledd der to eller flere knokler møtes. Ved å vedlikeholde leddene dine og forbedre fleksibiliteten blir du mindre mottakelig for skader eller sykdom i leddene. Du bør prøve å forbedre fleksibiliteten din skånsomt, med noen få tøyninger.

Tøyeøvelser skal alltid være en del av oppvarmings- og nedtrappingsrutinen din. Deretter kan du fortsette med å øke fleksibiliteten din i den vanlige treningen.

OPPVARMING OG NEDTRAPPING

Et godt treningsprogram består av god oppvarming, aerob trening og nedtrapping. Gjennomfør dette programmet to eller helst tre ganger i uken med én dag mellom treningsøktene. Etter noen måneder kan du øke treningsmengden til fire eller fem ganger i uken.

Oppvarming er en meget viktig del av treningen din og må gjennomføres før hver økt. Ved å varme opp og tøye ut musklene hjelper du kroppen med å prestere bedre under anstrengende trening. I tillegg bidrar oppvarmingen til å øke blodsirkulasjonen og pulsen, samt til å levere mer oksygen til musklene.

Vi anbefaler at du gjentar de illustrerte øvelsene etter treningen for å redusere problemer med ømme muskler.

BERØRING AV TÆRNE

Bøy deg langsomt forover fra hoften og la rygg og armer være avslappet mens du strekker deg ned mot tærne dine. Strekk ned så langt du kan, og hold denne stillingen i 15 sekunder med lett bøy i knærne.



LØFTE SKULDRENE

Løft den høyre skulderen opp til høyre øret og hold den der i 2 sekunder. Løft deretter den venstre skulderen opp til venstre øret og hold den der i 2 sekunder samtidig som du senker den høyre skulderen.



TØYE BAKSIDEN AV BEINA

Sitt med høyre bein utstrakt. Hvil fotsålen på venstre fot mot innsiden av det høyre låret. Strekk den høyre armen ned langs det utstrakte beinet så langt som mulig. Hold denne stillingen i 15 sekunder. Slapp av og gjenta med venstre bein og arm utstrakt.



TØYE SIDEN

Løft begge armene over hodet. Løft først den ene armen opp mot taket i en lang tøybevegelse, og gjør deretter det samme med den andre armen.



TØYE LEGGENE

Støtt deg til en vegg med armen med det venstre beinet foran det høyre. Hold høyre bein rett og ha venstre fot på gulvet. Deretter bøyer du venstre bein og lener deg fremover ved å bevege hoftene mot veggen. Hold strekket og gjenta med det andre beinet i 15 sek.



RULLE HODET

La hodet falle langsomt ned mot høyre skulder og kjenn etter hvordan det tøyer i den venstre siden av nakken i 20 sekunder. La deretter hodet falle ned mot venstre skulder og kjenn etter hvordan det tøyer i den høyre siden av nakken. Bøy deretter hodet langsomt fremover og kjenn etter hvordan det tøyer i nakken. Rull aldri hodet hele veien rundt!



Gjenta gjerne øvelsene noen ganger.

GENERELT OM TRENING

HVIS DU ØNSKER Å OPPNÅ	TRENINGSNIVÅ
<p>Mer aktiv livsstil</p> <ul style="list-style-type: none">• Forbedret funksjonskapasitet• Redusert risiko for sykdommer• Fysisk velvære	<p>Nivå 1</p> <p>Tren med en puls på 40-60% av maksimalpulsen din</p>
<p>Sunnere hjerte – forbrenne fett</p> <ul style="list-style-type: none">• Bedre kardiovaskulær helse• Vekttap• Mer energi• Redusert blodtrykk• Redusert kolesterolnivå• Økt immunforsvar• Redusert stressnivå	<p>Nivå 2</p> <p>Tren med en puls på 61-70% av maksimalpulsen din</p>
<p>Kondisjon – utholdenhet</p> <ul style="list-style-type: none">• Bedre kardiovaskulær helse• Økt oksygenopptak og større utholdenhet	<p>Nivå 3</p> <p>Tren med en puls på 71-85% av maksimalpulsen din</p>
<p>Konkurransetrening</p> <ul style="list-style-type: none">• Flytte melkesyregrensen• Forbedre konkurranseresultater	<p>Nivå 4</p> <p>Tren med en puls på 86-100 % av maksimalpulsen din</p>

HJELP TIL Å OPPFYLLE TRENINGSMÅLENE DINE

Som tidligere beskrevet er det en lang rekke fordeler forbundet med trening: bedre søvnvaner, økt forbrenning (kroppen kan forbrenne fett selv om du ikke trener), bedre holdning (reduserer risikoen for ryggsmarter), samt bedre selvfølelse som et resultat av dette. Vi anbefaler at du ikke bare bruker vekttap alene som en indikator på resultater. Se i stedet på deg selv i speilet. Dette er en mye bedre indikator på hvor vellykket treningen er når du er i prosessen med å omdanne fett til muskler.

Vi anbefaler at du ikke setter urealistiske mål i begynnelsen. Dette kan raskt føre til ømme muskler og manglende motivasjon. Sett deg i stedet på sykkelen i 20 min. 3 ganger i uken for å la kroppen hente seg inn igjen. Husk på at du er i ferd med å endre livsstilen din, så gi deg selv tid til å gjøre det ordentlig. Ikke prøv å endre hele livsstilen din med én gang for å komme i bedre form. Resultatene varer lengre hvis du går langsomt frem. Ta ett skritt om gangen og forsikre seg om at endringene du gjør blir en integrert del av hverdagen din. Det er viktig å være klar over at det er flere elementer i hverdagen som kan hjelpe deg med eller hindre deg fra å nå målene dine. Ernæringen er en viktig faktor for ditt velvære, så derfor er det viktig at du spiser riktig. Det er også flere små ting i hverdagen som kan byttes med sunnere alternativer. Ta heller for eksempel trappen fremfor å benytte heisen. Og husk på at selv om du ikke tar trappen hver dag, så utgjør det en forskjell hver gang du gjør det.

BRUKERVEILEDNING

Maks. brukervekt 150kgs






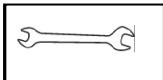


1. Funksjoner

Gratulerer med valget av denne elektriske tredemøllen. Du har tatt det første skrittet mot en sunnere og mer givende livsstil.

Tredemøllen er spesielt designet for å oppfylle dine treningsbehov. Tredemøllen har følgende funksjoner.

- Hastighetsintervall: 0,8 ~ 22 KM/T
- Helling: 0- 22 automatiske hellingsnivåer
- Håndpuls
- 25 forhåndsinnstilte programmer
- HR-programmer (kun HRC-versjonen)
- Høytalere
- Inngangsspenning: 220V 50-60HZ

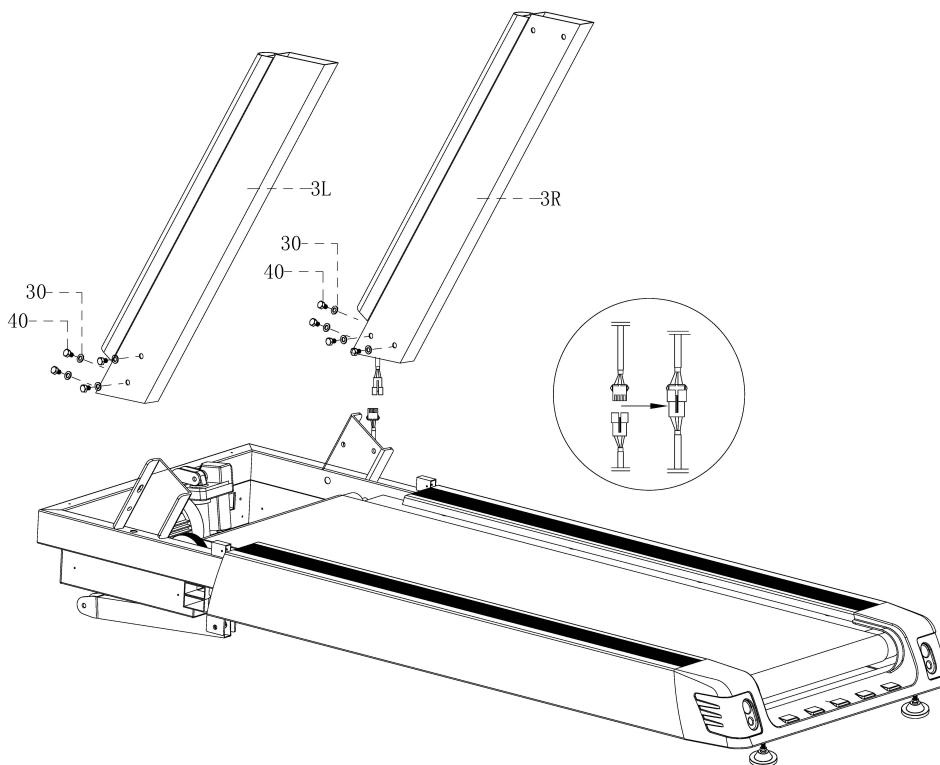
2. Monteringsinstruks

Medfølgende deler			
Delnr. Beskrivelse	Antall (stk.)	Delnr. Beskrivelse	Antall (stk.)
Bolt M10 x 20 mm 	10	Sikkerhetsnøkkel 	1
Underlagsskive (ϕ 11* ϕ 21*t1,5) 	10	Unbrakonøkkel 	2
Smøreolje 	1	Skrutrekker 	1
Skrue 4.2*16 	25	Underlagsskive (ϕ 6* ϕ 13) 	4

MERK: 1. De ovennevnte delene er alle de delene du trenger for å montere tredemøllen. Før du starter monteringen, må du sjekke emballasjen for å påse at alle deler medfølger.

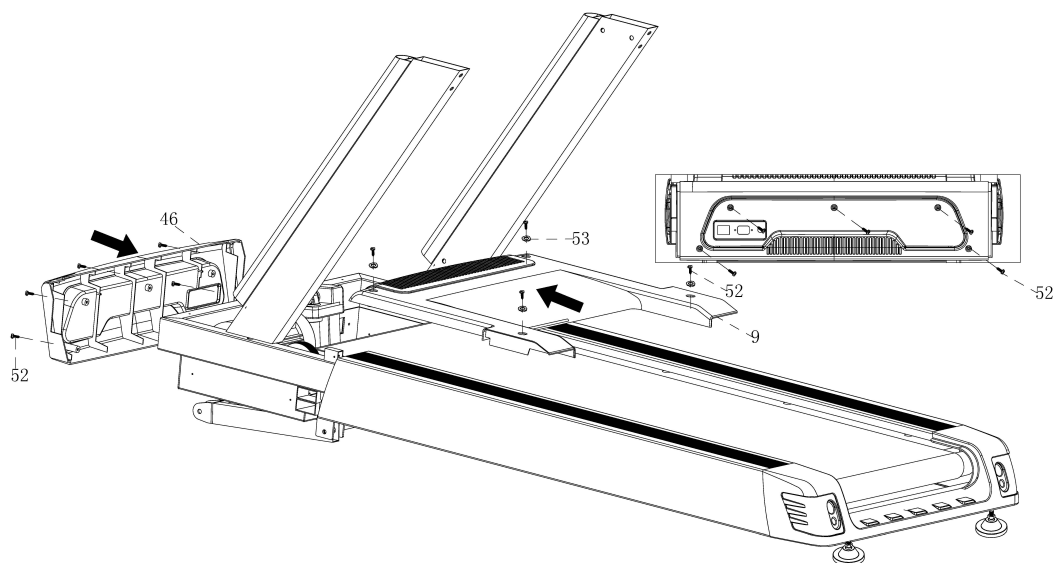
2. I emballa en finner du også verktøy som gjør det enklere å montere tredemøllen.

● **Trinn 1:** Åpne kartongen og legg RAMMEN på gulvet. Koble sammen NEDRE COMPUTERKABEL og MIDTRE COMPUTERKABEL og fest DE RETTE STENGENE (3V/H) (V/H) på RAMMEN som vist i pilretningen. Bruk en BOLT M10*50 (40) og UNDERLAGSSKIVE ϕ 11* ϕ 21*1,5 (30) for å feste de RETTE STENGENE (3V/H).



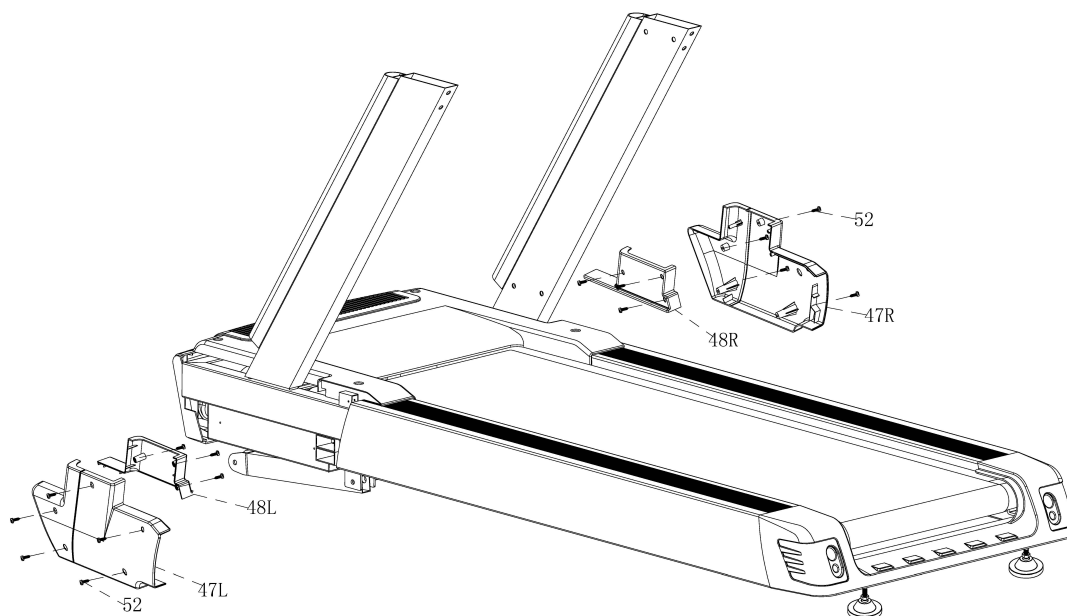
TRINN 2 : Monter motordekselet.

1. Bruk skruen (52) ϕ 4.2*16 (53) Underlagsskive (ϕ 6* ϕ 13) til å feste motordekselets front
2. Åpne motordekselet, og bruk skruen (52) ϕ 4.2*16 til å feste motordekselet.

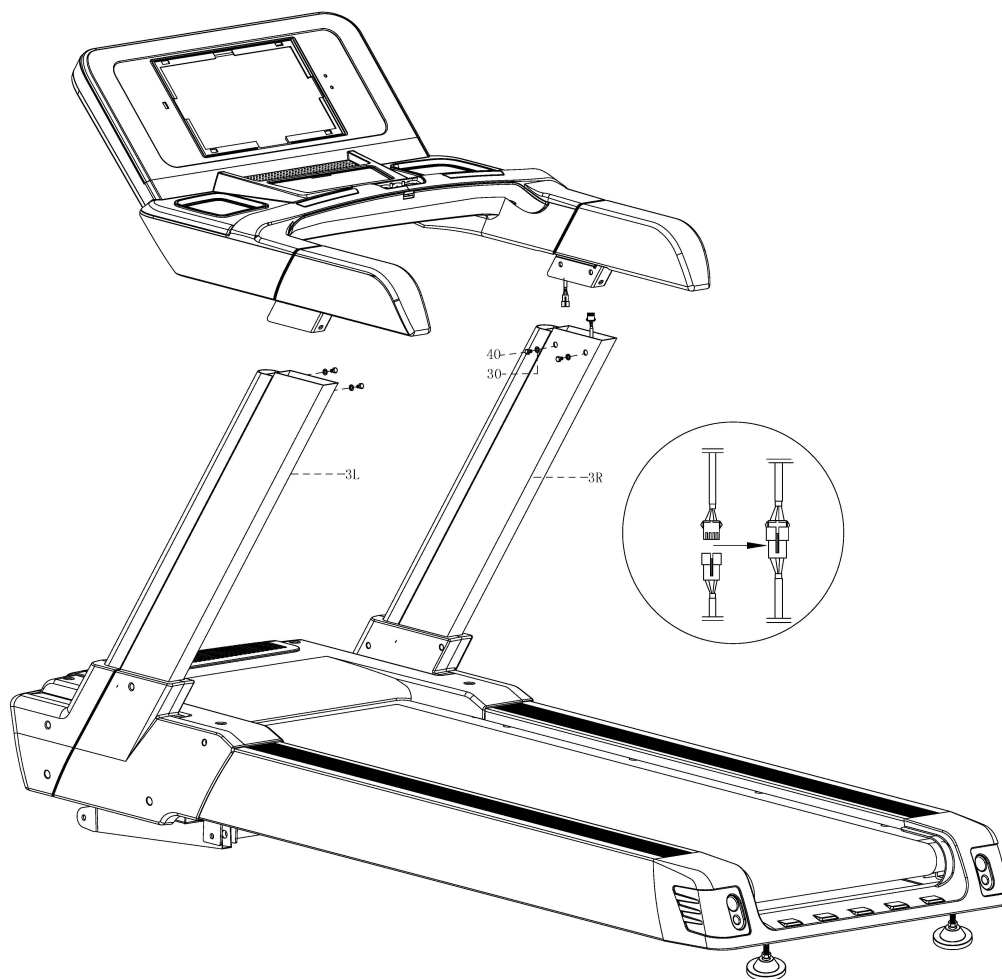


TRINN 3 : Fest de dekorative sidedekslene.

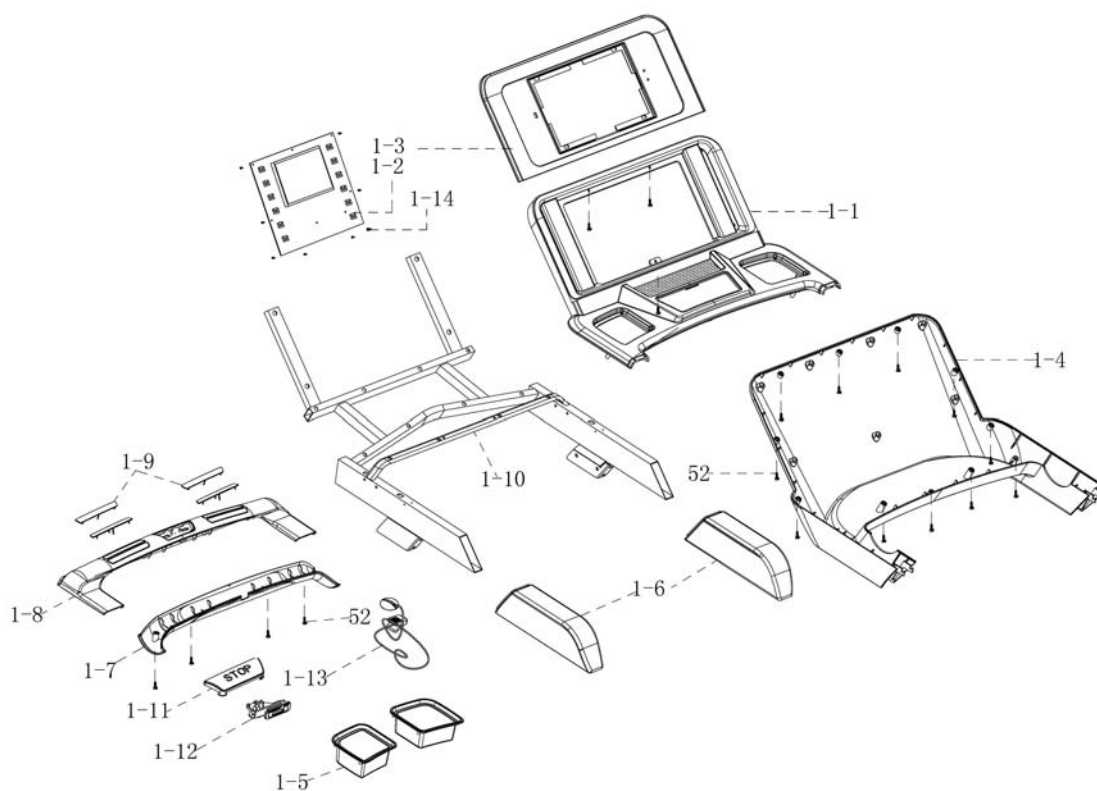
Bruk de medfølgende skruene (52) \varnothing 4,2*16 til å feste de dekorative sidedekslene (47 V/H og 48V/H) på begge sider.



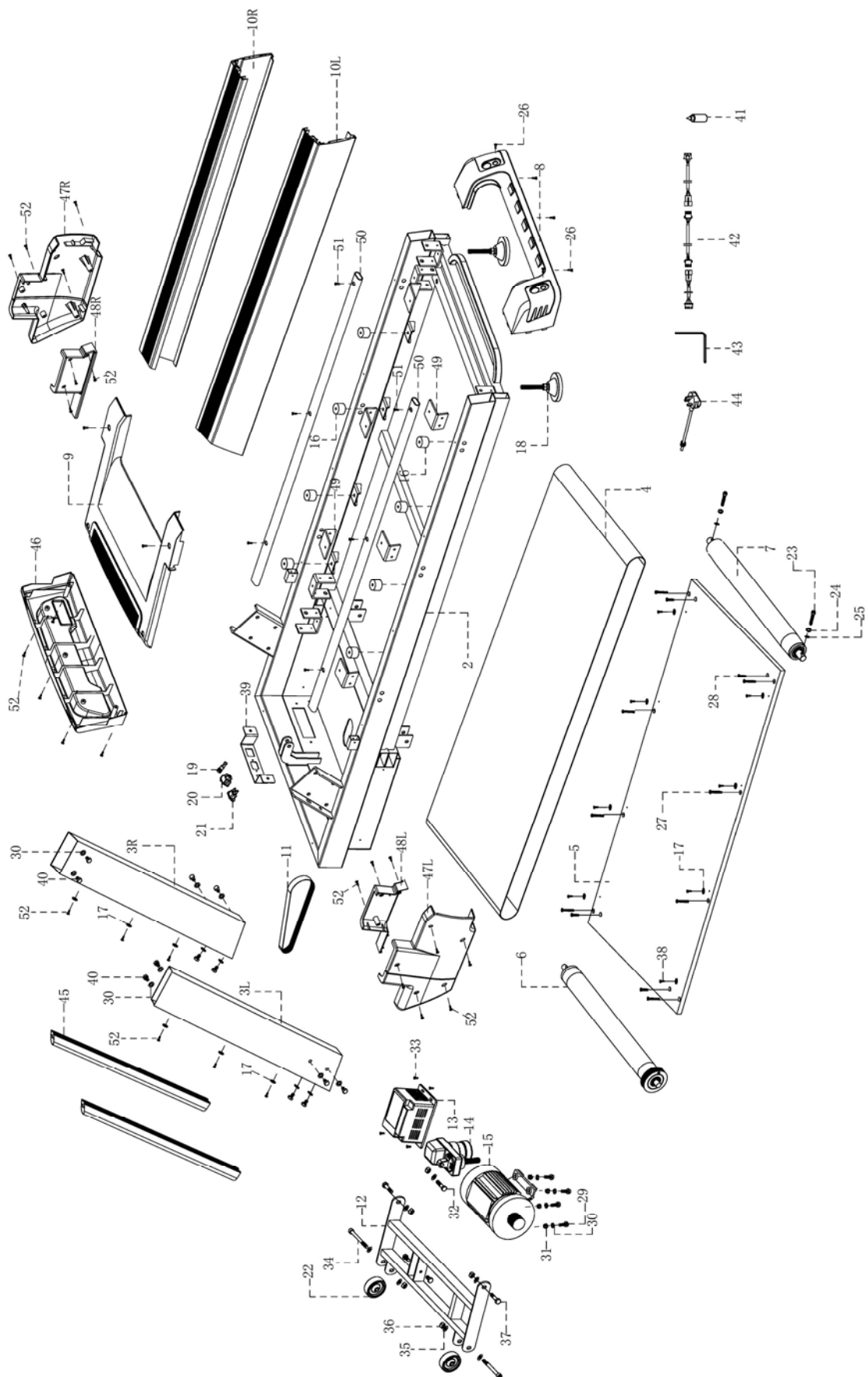
● **TRINN 4:** Koble sammen ØVRE COMPUTERKABEL og MIDTRE COMPUTERKABEL. Bruk en BOLT M10*20 (40) og UNDERLAGSSKIVE ϕ 11* ϕ 21*t1,5 (30) for å feste COMPUTEREN på de RETTE STENGENE (3V/H). Sett sikkerhetsnøkkelen i computeren.



MONTERINGSTEGNING AV COMPUTEREN



MONTERINGSTEGNING

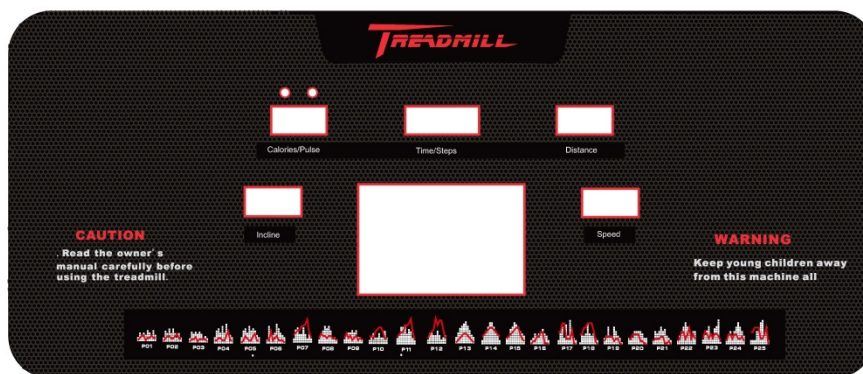


3. Deleliste

Nr.	Delnavn	Ant	Nr.	Delnavn	Ant
1	KONSOLL	1	27	BOLT M8*65	8
2	RAMME	1	28	Bolt M6*45	4
3V/H	LODDRETT RØR	2	29	BOLT M10*35	4
4	LØPEBELTE	1	30	FLAT UNDERLAGSSKIVE ∅ 11* ∅ 21*t1,5	15
5	LØPEBRETT	1	31	BOLTDEKSEL M10	7
6	FREMRE RULLE	1	32	BOLT M10*35	1
7	BAKRE RULLE	1	33	SKRUE M4*16	4
8	ENDEDEKSEL	1	34	BOLT M8*55	2
9	MOTORDEKSEL	1	35	FLAT UNDERLAGSSKIVE M8	4
10	SIDESTENGER	2	36	BOLTDEKSEL M8	2
11	DRIVREM	1	37	BOLT M10*16	2
12	HELLINGSBRACKETT	1	38	BOLT M8*35	8
13	KONTROLLTAVLE	1	39	STRØMBRYTER	1
14	HELLINGSMOTOR	1	40	BOLT M10*20	10
15	AC-MOTOR	1	41	SILIKONOLJE	1
16	PUTE	8	42	COMPUTERKABEL	1
17		14	43	UNBRAKONØKKEL	1
18	STØTTEFØTTER	2	44	STRØMKABEL	1
19	SIKRING	1	45	RETTE SIDESTENGER	2
20	STRØMNØKKEL	1	46	MOTORDEKSEL, FORAN	1
21	PLUGG, SETE	1	47	SIDESTANGDEKSEL (V/H)	2
22	HJUL	2	48	SIDESTANGDEKSEL (V/H)	2
23	BOLT M10*100	3	49	METALL	6
24	FLAT UNDERLAGSSKIVE M10	4	50	SIDESTANGSTØTTE	2
25	FJÆRBELASTET UNDERLAGSSKIVE	3	51	BOLT M6*10	6
26	SKRUE	5	52	SKRUE ∅ 4,2*16	49
			53	Underlagsskive (∅ 6* ∅ 13)	4

4 Konsollfunksjoner og -drift

Konsollvisning:



LED-VINDUENES FUNKSJON

1. "SPEED"-VINDU:

Viser den aktuelle HASTIGHETEN, intervallet er 0,8 - 22 KM/T.

2. "INCLINE"-VINDU:

Visning av hellingsverdi. Hellingsintervall 0-22

3. "DISTANCE"-VINDU:

Viser treningsavstanden. Intervallet er 0,00-99,0, Når verdien kommer over dette, starter tellingen fra 0. Nedtelling starter fra den innstilte verdien til 0, og når dette er nådd, blir tredemøllen langsommere før den stopper. I nedtellingsmodus blinker vinduet for å få brukeren til å stille inn avstanden.

4. "PULSE/CALORIES"-VINDU:

- 4.1 Viser hjerterefrekvensverdi. Når du berører håndpulsfeltet, vises hjerterefrekvensen i vinduet og den tilsvarende lampen lyser. Hjerterefrekvensintervallet er 50-200 slag/minutt. Denne informasjonen er kun for treningsformål og skal ikke brukes til medisinske formål.
- 4.2 Viser kaloriverdi. Intervallet er 0-990. Når verdien kommer over dette, starter tellingen fra 0. Nedtelling starter fra den innstilte verdien til 0, og når dette er nådd, blir tredemøllen langsommere før den stopper. I nedtellingsmodus blinker vinduet for å få brukeren til å stille inn antall kalorier.

5. "TIME"-VINDU:

Viser løpetid. Intervallet er 0:00-99:59. Når den når 99:59, vil tredemøllen bli langsommere før den stopper. Nedtellingen starter fra den innstilte verdien til 0:00, og når dette er nådd, blir tredemøllen langsommere før den stopper.

6. "PROGRAM"-VINDU:

Når du trykker "prog"-knappen vil vinduene vise programmene: P01-P24, U1-U3, H1-H3 og Fat

TASTEFUNKSJONER:

1. "START"-tasten:

Trykk denne starten for å starte. Etter 3 sekunders nedtelling starter tredemøllen på laveste hastighet, 0,8 km/t eller standardhastigheten.

2. "STOP"-tasten:

Trykk denne starten for å stoppe.

3. "PROGRAM"-tasten:

Du kan velge følgende programmer: P01-P25, U1-U3, H1-H3 og Fat

4. "MODE"-tasten:

For å velge manuell modus og nedtellingsmoduser: TIME COUNTDOWN (nedtelling av tid), DISTANCE COUNTDOWN (nedtelling av avstand) og CALORIE COUNTDOWN (nedtelling av kalorier).

5. "SPEED + -" -tasten:

Bruk tastene SPEED + og & SPEED - for å justere hastigheten når tredemøllen starter. Hastigheten endres i enheter på

0,1 km/t.

6. "SPEED SHORTCUT"-tasten:

3 6 9 12 brukes for å raskt justere hastigheten når tredemøllen går.

7. "INCLINE + -" -tasten:

Bruk tastene INCLINE + og INCLINE – for å justere hellingen når tredemøllen starter. Hastigheten endres i enheter på 1 .

8. "INCLINE SHORTCUT" -TASTEN: 3 6 9 12 brukes for å justere hellingen.

HOVEDFUNKSJON

Skru på strømmen, alle vinduer lyser i 2 sekunder, maskinen går i standby-modus.

1. HURTIGSTART (MANUELL MODUS)

Standby-tilstand

Aktiver sikkerhetslåsen og trykk starttasten. Etter 3 sekunders nedtelling starter tredemøllen på laveste hastighet. Klikk "SPEED + -", " 3 6 9 12" eller trykk tasten

(speed + eller speed--) for å justere hastigheten. Klikk "INCLINE + -", " 6 8 9 12" eller trykk tasten (incline + eller incline--) for å justere hellingen. Trykk "STOP"-tasten eller fjern sikkerhetslåsen for å stoppe.

2. NEDTELLINGSMODUS

Trykk "MODE"-tasten. Velg: time countdown, distance countdown, heat countdown. Vinduer viser en standardverdi og blinker. Klikk "SPEED + -" -tasten for å justere verdien. Trykk "START" -tasten. Etter 3 sekunder starter tredemøllen på laveste hastighet. Klikk "SPEED + -", "3..6..9..12" eller trykk tasten for å justere hastigheten. Klikk "INCLINE (+ -)", " 3 6 9 12" eller trykk tasten for å justere hellingen. Når maskinen har telt ned til 0, stopper den langsomt. Du kan også trykke "STOP"-tasten eller fjerne sikkerhetslåsen for å stoppe.

Tidsnedtellingsmodus:

"TIME"-vinduet viser standardverdien 30:00. Trykk "SPEED+-" for å justere til ønsket tid.

Kalorinedtellingsmodus

"CAL"-vinduet viser standardverdien 50. Trykk "SPEED+-" for å justere til det antallet kalorier du ønsker å forbrenne.

Avstandsnedtelling:

"DIST"-vinduet viser standardverdien 1,0. Trykk "SPEED+-" for å justere til ønsket treningsavstand.

3. FORHÅNDSINNSTILT PROGRAM

Når tredemøllen ikke går, trykker du programtasten. Da viser hastighetsvinduet "P1-P25". Velg et av programmene P1--P25. Tidsvinduet viser standardverdien 30:00 og blinker. Trykk "SPEED + -"- tasten for å justere til ønsket tid. Trykk "START"-tasten for å starte det forhåndsinnstilte programmet. Det forhåndsinnstilte programmet har til sammen 16 deler, og treningstiden i hvert segment er den innstilte tiden delt på 16. Når du går til neste segment, høres en pipelyd. Systemets hastighet endres med programmet. Du kan justere hastigheten med "SPEED +,-" under trening. Når du kommer til neste segment, vil hastigheten gå tilbake til programverdien. Når alle segmenter er ferdige, hører du en pipelyd og skjermen viser "End". Nå kan du trykke "STOP"-tasten, så vil tredemøllen gå i standby-modus.

Programinnstillingsgrensesnitt (f.eks.: P01, se diagrammet ovenfor)

"DISTANCE": viser PROGRAMNUMMER.

"SPEED": viser valgt hastighet.

"TIME": viser standardverdien 30:00 og blinker. Nå kan brukeren stille inn tiden med "SPEED+-".

"INCLINE": viser opprinnelig helling.

"CALORIES/PULSE": viser kalorier og puls, standardvisningen er kalorier. Kalorier vil vises når du ikke tester pulsen din.

4. BRUKERDEFINERTE PROGRAMMER (U1-U3)

[A] Programinnstilling: Trykk PROG til brukerprogram vises (U1, U2, U3). Velg et program.

[B] Trykk MODE for å stille inn tid, intervallet er 5:00-99:00

[C] Trykk MODE igjen og bruk "SPEED +/-" til å velge ønsket hastighet eller helling, trykk MODE for å bekrefte. Neste treningselement blinker. Gå frem på samme måte for å stille verdi som for forrige segment. Du må stille inn alle 16 segmenter, og så blinker computeren OK. Brukerprogrammet ditt er nå lagret og klart til bruk. Når du bruker det brukerdefinerte programmet, vil skjermen veksle fra helling til hastighet, og de innstilte programnivåene dine vil vises.

PULSFUNKSJON

Når tredemøllen går, berører du håndpulsfeltene i ca. 5 sekunder. Pulsinfo vil vises. Under testing av pulsen vil du se hjerteformede symboler. For å få nøyaktig hjerterefrekvensverdi skal du teste dette når tredemøllen stopper og holde hendene på håndpulsfeltene i min. 30 sekunder. Denne informasjonen er kun for treningsformål og skal ikke brukes til medisinske formål.

MP3-FUNKSJON:

Tilkoble med Bluetooth.

STRØMSPAREMODUS

Dette systemet har strømsparemodus. Når tredemøllen står stille og ingen av tastene berøres i 10 minutter, vil systemet gå i strømsparemodus og skjermvisningen forsvinner. Når du trykker på en tast, vekkes systemet igjen.

SIKKERHETSNØKKELFUNKSJON

Vinduet viser "---" når sikkerhetsnøkkelen fjernes. Tredemøllen stopper og det høres en pipelyd.

Sett på plass sikkerhetsnøkkelen for å starte tredemøllen igjen.

KROPPSFETTEST (FAT)

I startmodus trykker du PROGRAM for å gjennomføre en kroppsfettest. Vinduet viser FAT. Trykk MODE og angi (F-1 SEX (kjønn), F-2 AGE (alder), F-3 HEIGHT (høyde), F-4 WEIGHT (vekt), F-5 FAT TESTER (kroppsfettest).

Trykk SPEED +/- SPEED - for å stille inn verdiene. Trykk MODE for å stille inn F-5. Ta tak i håndpulsfeltene, så vil vinduet vise kroppsmasseindeksen din. Kroppsmasseindeksen viser forholdet mellom høyde og vekt.

Dette målet (FAT) kan brukes av både menn og kvinner, også for eventuelt å se om de bør gå ned i vekt eller legge på seg. Den ideelle FAT-verdien bør ligge mellom 20-25, hvis den er under 19 er du for tynn. En verdi mellom 25 og 29 indikerer overvekt, hvis den er over 30, indikerer det fedme. (Denne informasjonen er kun for referanseformål og kan ikke brukes for medisinske formål.)

PARAMETRE	ARRANGER	MERK
KJØNN	01-02	01= MANN 02= KVINNE
AGE (ALDER)	10- 99 år	
HEIGHT (HØYDE)	100- 200 CM	

WEIGHT (VEKT)	20 - 150 KG
---------------	-------------

VISNINGS- OG INNSTILLINGSINTERVALL FOR TRENINGSPARAMETRE

	Standardverd i	Standard innstillingsverdi	Innstillingsinterv all	Visningsintervall
TID (min:s)	30:00	30:00	5:00-99:00	0:00-99:59
HASTIGHET (km/t)	-----	-----	-----	1—22 KM/T
AVSTAND (km)	1,0 KM	-----	0,5—99,0 KM	0,00—99,90 KM
INCLINE (HELLING)	-----	-----	-----	0 ---22
CALORIES (KALORIER)	50 kcal	-----	10 kcal—999 kcal	0 kcal—999 kcal

TRENINGSPROGRAMOVERSIKT

TIDS PROG	TIDS																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
P1	SP	4	6	6	6	10	10	6	6	6	4	4	2	6	6	4	4
	INC	0	0	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	2	2	0
P2	SP	2	2	8	2	2	8	8	12	4	4	12	4	4	12	4	2
	INC	0	2	2	2	6	6	2	2	4	4	2	2	4	2	2	0
P3	SP	2	4	8	8	4	4	8	8	10	10	12	4	4	8	4	4
	INC	0	2	2	4	4	6	4	6	4	2	2	2	4	2	2	0
P4	SP	4	6	6	6	12	12	12	12	6	6	4	4	4	6	6	2
	INC	0	2	2	4	4	6	8	8	6	6	6	4	4	2	2	0
P5	SP	2	4	6	12	12	12	4	4	4	4	12	12	12	6	4	2
	INC	0	2	4	6	4	2	2	0	0	2	2	2	2	2	4	0
P6	SP	4	4	6	6	6	6	8	8	6	6	8	8	6	8	6	4
	INC	0	2	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	0
P7	SP	4	8	8	8	8	4	4	12	12	4	4	8	8	4	4	2
	INC	0	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	0
P8	SP	2	2	6	6	6	8	8	10	10	12	8	6	6	6	4	4
	INC	0	2	2	4	2	2	2	4	2	2	2	4	2	2	2	0
P9	SP	2	4	8	10	2	4	8	10	2	4	10	2	4	10	4	2
	INC	0	2	2	4	4	6	6	8	8	1	8	6	4	2	2	0
P10	SP	4	6	6	8	8	8	6	8	6	8	6	10	6	10	8	4
	INC	0	2	2	2	4	4	4	4	4	4	6	6	6	4	4	0

P11	SP	4	6	6	8	8	8	6	8	6	8	6	10	6	10	8	4
	INC	0	2	2	2	4	4	4	4	4	4	6	6	6	4	4	0
P12	SP	4	6	8	10	8	6	4	6	8	12	8	6	8	12	12	6
	INC	0	2	2	4	4	6	6	8	8	6	6	4	4	2	2	0
P13	SP	2	3	4	5	6	5	4	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INC	2	6	6	8	10	8	6	6	2	2	2	6	6	8	10	2
P14	SP	2	4	6	8	6	6	4	4	2	8	6	6	4	4	2	2
	INC	2	3	4	5	2	3	4	5	4	3	2	3	4	5	4	3
P15	SP	2	4	6	8	8	6	4	2	2	4	6	8	10	6	4	2
	INC	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	2
P16	SP	2	2	6	6	8	10	6	2	2	2	6	6	8	6	2	2
	INC	1	3	1	2	1	2	1	1	2	0	1	3	1	2	1	0
P17	SP	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	INC	1	2	2	3	4	4	3	2	1	0	2	2	3	2	1	0
P18	SP	2	4	6	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	INC	1	4	5	7	9	11	9	7	5	3	9	11	9	7	5	3
P19	SP	1	3	4	5	6	5	4	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INC	2	5	6	8	10	8	6	6	2	2	10	8	6	6	2	2
P20	SP	1	4	6	8	6	4	2	1	4	6	8	6	4	4	2	2
	INC	2	4	4	5	2	3	4	5	4	3	2	3	4	5	4	3
P21	SP	1	4	6	8	10	8	6	4	2	2	1	8	6	4	2	2
	INC	2	3	6	2	4	6	2	3	6	2	4	6	2	4	6	2
P22	SP	2	3	3	6	7	4	7	4	7	4	4	2	3	4	4	2
	INC	4	5	5	5	6	6	6	7	9	9	10	12	12	8	6	3
P23	SP	2	4	4	7	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	INC	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	9	7	4	2
P24	SP	2	4	5	6	7	5	4	8	6	6	5	4	2	4	3	3
	INC	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	10	10	8	6	3
P25	SP	2	4	5	6	7	5	4	8	6	6	5	4	2	4	3	3
	INC	5	7	7	6	7	6	8	10	4	4	4	12	10	8	6	3

5. FEILKODE OG LØSNINGER

Kode	Problem	Mulig årsak	Løsning
ER1	Skjermen har ikke mottatt signaler på 30 sekunder	Kabelforbindelse	Sjekk eller erstatt kablene
		Feil på skjermen	Skift ut skjermen
ER2	Problem med hellingen	Trykk SPEED "+" "-" og INCLINE "+" "-" samtidig i 10 sekunder Da starter tredemøllen egenkontrollen	
		Problem med inverteren	Skift ut inverteren
		Problem med hellingsmotoren	Skift ut hellingsmotoren
ER4	For høy strømstyrke	Motorremmen er for stram	Juster motorremmen
		For lite silikonolje	Fjern smuss under beltet og påfør silikonolje.
		Inverterens IPM-del er ødelagt	Skift ut inverteren
	Spenningen er for lav	Spenningen er under 200 V	Juster spenningen til 220 V
ER3	OVERSPENNING		
		Spenningen er over 270 V	Juster spenningen til 220 V
ER5	Overvekt	Innstillingen er feil	Tilbakestill tredemølledata
		Brukeren har for høy vekt	Reduser brukerens vekt
			Fjern smuss under beltet og påfør silikonolje.
ER10	INVERTER-MCU ER OVEROPPHETET	Problem med inverter-hastighetssensoren	Skift ut inverteren
ER7	Inverteren mottok ikke signalet	Kabelforbindelse	Sjekk kabelforbindelsen
		Invertersensoren er ødelagt	Skift ut inverteren
SAFE	Sikkerhetsnøkkel	Sikkerhetsnøkkelen er ikke i bruk	Sett sikkerhetsnøkkelen i maskinen
		Computerdiode(ventil med to elektroder) er ødelagt	Skift ut computerens PCB
		Sikkerhetsnøkkelen sensor er ødelagt	Sjekk sensorens posisjon eller skift ut sensoren
ER13	For høy strømstyrke	Motorremmen er for stram	Juster motorremmen
		For lite silikonolje	Fjern smuss under beltet og påfør silikonolje.
		Inverterens IPM-del er ødelagt	Skift ut inverteren
ER14	Spenningen er for lav	Spenningen er under 200 V	Juster spenningen til 220 V
ER15	Inverter	Feil på kabelforbindelsen inne i inverteren	Skift ut inverteren
ER16	Forbindelse	Feil på motorforbindelsen	Sjekk motorforbindelseskablene
		Inverter-utgangen er ødelagt	Skift ut inverteren
ER17	Den elektroniske spenningssensoren U er ødelagt	Inverterens U-sensor er ødelagt	Skift ut inverteren

ER18	Den elektroniske spenningssensoren W er ødelagt	Inverterens W-sensor er ødelagt	Skift ut inverteren
------	---	------------------------------------	---------------------

EU Declaration of Conformity

Object of the declaration:

Product MOTORISED TREADMILL
 Model TITAN LIFE TREADMILL T90 PRO
 Itemnumber 270-200034
 Producer Itemnumber T8
 Manufacturer HANGZHOU FOREVER FITNESS CO., LIMITED
 Address 169, KANSHAN ROAD, KANSHAN TOWN, XIAOSHAN,
 HANGZHOU, 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:

Directives:	Standards:
RoHS 2011/65/EU	AMENDMENT 2015/863.EU
LVD 2014/35/EU	EN 60335-1:2012+A11:2014+A13:2017
EMC 2014/30/EU	EN 55014-1:2017 EN 55014-2:2015 EN 61000-3-2:2014 EN 61000-3-3:2013
GPSD 2001/95/EC	EN ISO 20957-1:2013 EN957-6:2010+A1:2014
MD 2006/42/EC	EN ISO 20957-1:2013 EN957-6:2010+A1:2014

Signed for and on behalf of : HANGZHOU FOREVER FITNESS CO.,LIMITED

Place of issue: HANGZHOU

Date of issue:

2019/7/10

Name :

张国强 ZHANG GUOMING 杭州国越体育用品有限公司
MANAGER

Position:

Signature

HANGZHOU FOREVER FITNESS CO., LIMITED

张国强

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

—

—

—

—

—

—

—

—