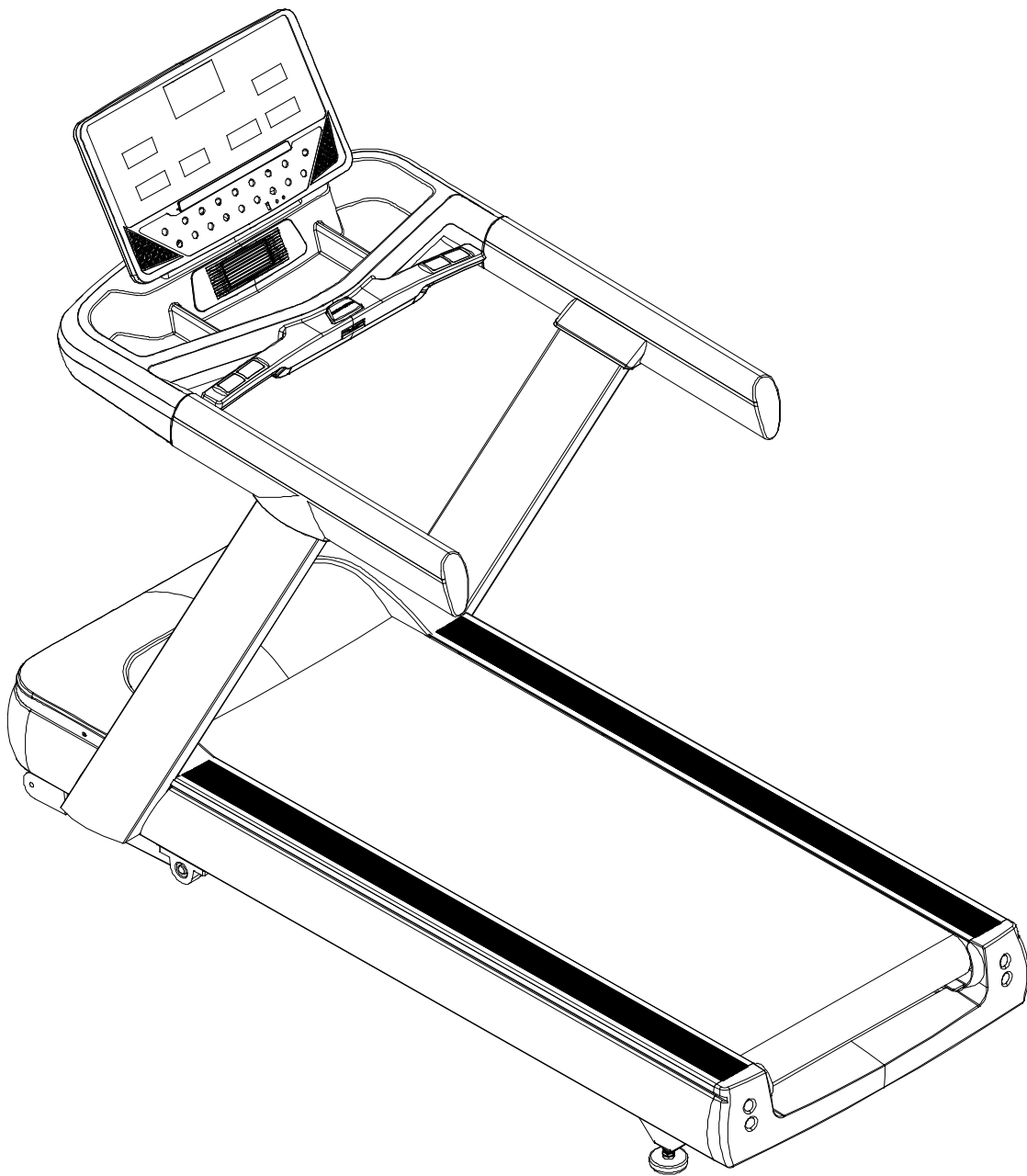


GYMSTICK™

PRO10.0 TREADMILL ANVÄNDARMANUAL



VIKTIGT: Läs samtliga instruktioner noggrant innan du använder denna produkt. Behåll manualen för framtida bruk. Specifikationerna för den här produkten kan skilja sig från bilden, ändringar sker utan förvarning.



Tack för att du köpt Gymstick PRO10.0. Vi är mycket stolta över att producerat denna kvalitativa Gymstick produkt och önskar dig många effektiva och njutbara träningspass samt konkreta resultat i ditt utseende, kondition och livsnöjdhet.

INNEHÅLLSFÖRTEKNING

1.	SÄKERHETSINSTRUKTIONER.....	3
2.	SPRÄNGSKISS.....	4
3.	LISTA PÅ DELAR.....	5
4.	MONTERINGSINSTRUKTIONER.....	7
5.	FLYTTA LÖPBANDET.....	15
6.	INSTRUKTIONER FÖR ANVÄNDNING AV KONSOLEN	16
7.	FELSÖKNING.....	19
8.	HASTIGHETSTABELL FÖR PROGRAMMEN.....	20
9.	VIKTIG EL-INFORMATION.....	22
10.	ANVÄNDNINGSSINSTRUKTIONER FÖR LÖPBANDET.....	23
11.	UNDERHÅLL.....	23
12.	SMÖRJNING.....	25
13.	GARANTI.....	26



OBS!

LÄS OCH FÖLJ SÄKERHETSANVISNINGARNA. UNDERLÅTENHET ATT FÖLJA DESSA INSTRUKTIONER KAN LEDA TILL ALLVARLIG SKADA.

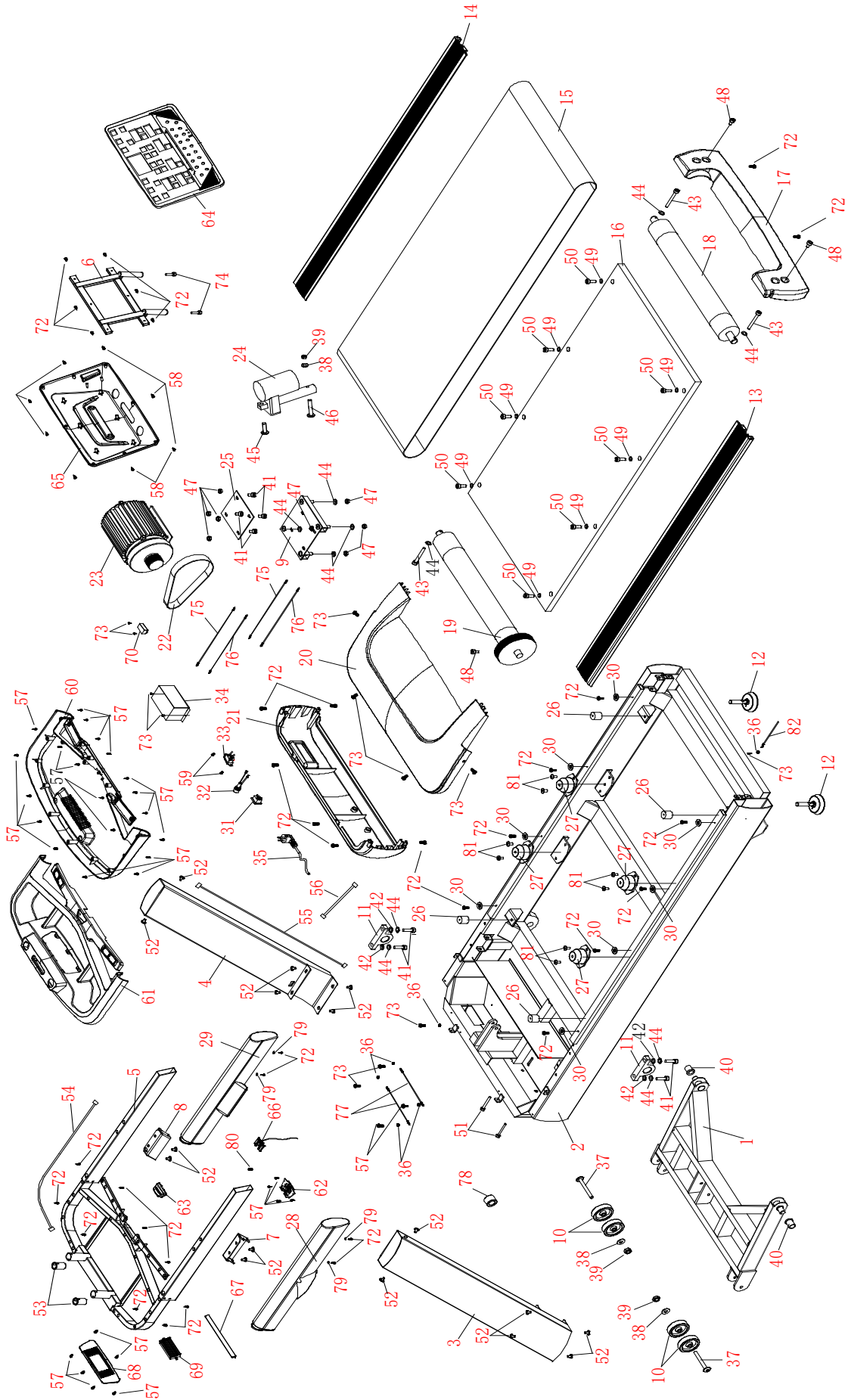
Instruktionerna innehåller viktig information som hjälper dig att få ut det mesta av maskinen genom att säkerställa korrekt montering, användning och underhåll.

- Produkten får aldrig lämnas utan uppsikt när den är kopplad till ström. Koppla bort produkten från eluttaget när den inte används.
- Noggrann övervakning är nödvändig när denna produkt används i närheten av barn, funktionshindrade personer eller husdjur.
- Använd lämpliga kläder under träning på löpbandet. Använd inte lösa kläder som kan fastna i löpbandets rörliga delar. Använd alltid träningskor.
- Avbryt träning omedelbart om du upplever bröstsmärta, oregelbundna hjärtslag, andningsproblem, yrsel eller annat obehag. Kontakta läkare innan du fortsätter.
- Håll barn och husdjur borta från löpbandet när du startar det.
- Denna maskin kan användas av endast en person åt gången.
- Kontrollera alltid att alla delar av löpbandet är i gott skick före användning.
- Använd maskinen endast när den är i sitt korrekta skick.
- Placera löpbandet på en plan yta med minst 0,5 meters fritt avstånd runtom. Placera inte löpbandet på någon yta som blockerar luftöppningar. För att skydda golvet från skador, placera en matta under löpbandet.
- Sätt aldrig något föremål eller kroppsdelar i någon öppning på maskinen.
- Använd löpbandet endast enligt beskrivningen i denna handbok.
- Om strömssladden är skadad, kontakta tillverkaren för en ny sladd för att undvika olyckor.
- Använd inte maskinen utomhus.
- Detta löpband är konstruerat för användning med ~220 - ~240 volts markspänning.
- Maximal viktkapacitet för denna maskin är 150 kg.



VARNING!

RÅDFRÅGA LÄKARE INNAN DU UTFÖR NÅGRA TRÄNINGSPROGRAM. DETTA ÄR SÄRSKILT VIKTIGT FÖR PERSONER SOM ÄR ÖVER 35 ÅR GAMLA OCH HAR HÄLSOPROBLEM.



LISTA PÅ DELAR

GYMSTICK™

NO	NAME	QUANTITY
1	Incline frame	1
2	Platform frame	1
3	Left upright post	1
4	Right upright post	1
5	Console frame	1
6	Screen board frame	1
7	Left clamp ring	1
8	Right clamp ring	1
9	Motor base frame	1
10	Wheel $\phi 78 \times \phi 12.2 \times t23$	4
11	Permanent seat	2
12	Feet pad $\phi 74 \times 86 \times M12$	2
13	Left side rail $25.4 \times 108.4 \times 1475$	1
14	Right side rail $25.4 \times 108.4 \times 1475$	1
15	Running belt $3360 \times 580 \times t3.2$ Tire pattern	1
16	3050CA Running deck $1410 \times 680 \times 25$	1
17	Rear cover $830.5 \times 90 \times 180$	1
18	2650CA Rear roller $\phi 85 \times \phi 25 \times 618 \times 691$	1
19	2650CA Front roller $\phi 150 \times \phi 85 \times \phi 25 \times 648$	1
20	3050 Motor cover $1800 \times 496 \times 94$	1
21	3050 Front cover $3050/830 \times 130.5 \times 162$	1
22	Motor belt 270PJ10 (HUTCHINSON)	1
23	Motor	1
24	Incline motor 92W/100mm/AC220V	1
25	Square cushion $180 \times 130 \times \phi 12 \times t5.0$	1
26	Cylinder cushion $\phi 30 \times 30 \times M8 \times 8$	4
27	Arrange ushering cushion $80 \times 54 \times 40$ (Red)	4
28	Left PU handle bar $774 \times 75 \times 135$	1
29	Right PU handle bar $774 \times 75 \times 135$	1
30	Side rail guider $t2.0 \times 29 \times 40$	8
31	Switch KCD4	1
32	Fuse (with wire) FP-ZHY-8 (6.35×30)/15A	1
33	Computer end socket 250V/10A/	1
34	Converter	1
35	Power cord $3 \times 1.5 \text{mm}^2 \times 3000$	1
36	Lock washer $\phi 5$	6
37	Allen C.K.S. halfthread screw $M12 \times 80 \times 20$	2
38	Flat washer $\phi 12$	3
39	Hex self-locking nut M12	3
40	Powder metallurgy set $\phi 35 \times \phi 30 \times \phi 20 \times 27$	2
41	Allen socket full thread screw $M10 \times 35$ (Grade 8.8)	8
42	Spring washer $\phi 10$	4
43	Allen socket full thread screw $M10 \times 80$	3
44	Falt washer $\phi 10$	10
45	Allen C.K.S. full thread screw $M10 \times 40 \times 20$	1

46	Allen C.K.S. half thread screw M12×70×20	1
47	Hex self-locking nut M10	8
48	Allen socket full thread screw M8×15	3
49	Flat washer Φ8	8
50	Allen socket full thread screw M8×25	8
51	Allen socket full thread screw M8×80	2
52	Allen C.K.S. full thread screw M8×15	16
53	Hollow circular tube plug Φ35×t1.2	2
54	Communication wire L-900mm	1
55	Communication wire L-1100mm	1
56	Communication wire L-800mm	1
57	Philips full thread screw M4×16(Steel nail)	38
58	Philips self-tapping screw ST4×14	4
59	Philips self-tapping screw ST3×10	2
60	Console B 908×458×100	1
61	Console A 908×458×130	1
62	Safety key mounting plate 106×54×24	1
63	Safety key press 83.5×42.7×33.2	1
64	Plastic center parts of console 583×354×25	1
65	Screen board B 583×354×101	1
66	Safety key drawing (with rope clip) L-1000	1
67	Saucer 300×25×20	1
68	Air outlet installer 300×84×25	1
69	Air outlet 148×51×18	1
70	Filter	1
71	Twill weave ground wire L-300mm	1
72	Philips self-tapping screw ST4×15	37
73	Philips full thread screw M4×10(Steel nail)	77
74	Allen C.K.S. full thread screw M8×25	2
75	Power connection wire L-450mm/1.5mm ² /	2
76	Power connection wire L-450mm/1.5mm ² /	2
77	Wire(ground) L-200mm/1.5mm ² /	2
78	Magnetic ring φ35×φ22×t15.0(Nickel)	1
79	Flat washer Φ4.5×12×t1.0	4
80	Setting bolt spring	1
81	Allen socket full thread screw M8×10	8

UPPACKNING & MONTERING

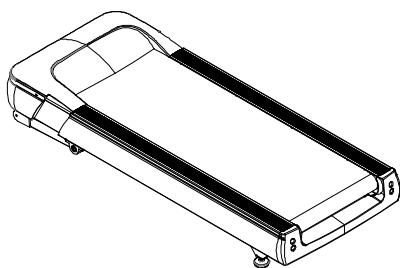
VARNING: Var mycket försiktig vid montering av löpbandet, annars kan skada uppstå.

OBS: Varje steg i instruktionerna berättar vad du ska göra. Läs och förstå alla instruktioner noggrant innan du börjar montera ihop löpbandet.

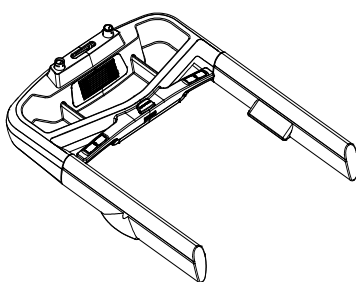
PACKA UPP OCH BEKRÄFTA INNEHÅLLET:

- Lyft och ta bort kartongen runt löpbandet
- Kontrollera att följande föremål är med. Om någon del saknas, kontakta återförsäljaren.

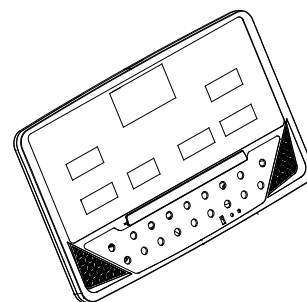
HUVUDDelar



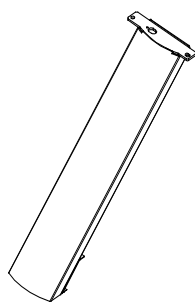
Plattformsram



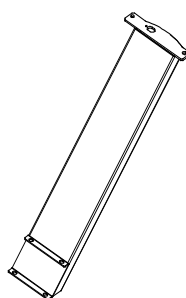
Konsolram



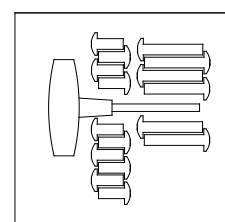
Konsol



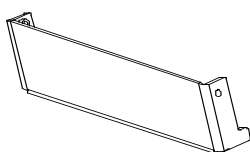
Vänster stående stolpe



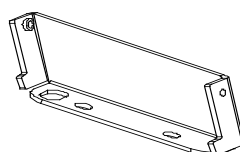
Höger stående stolpe



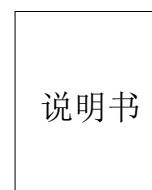
Hårdvaruväska



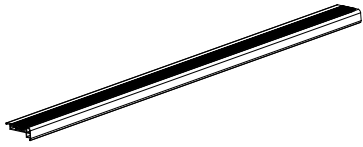
Vänster klämma



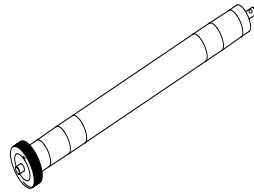
Höger klämma



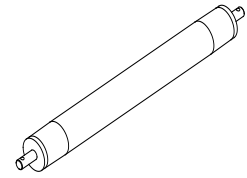
Användarmanual



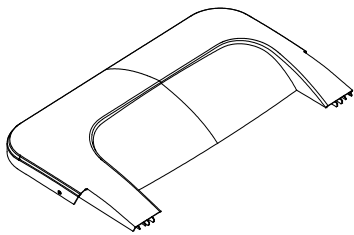
Sidoskena



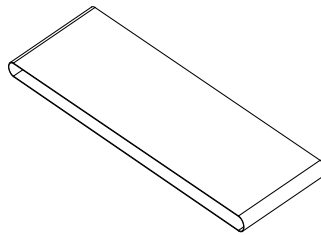
Främre vals



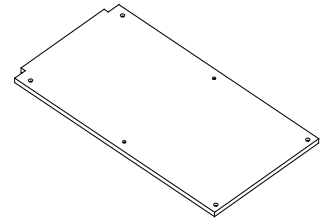
Bakre vals roller



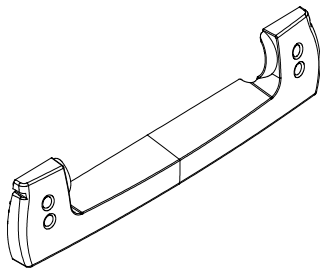
Motorkåpa



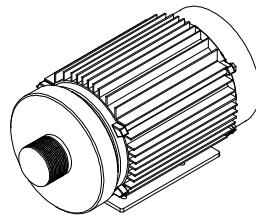
Löpband



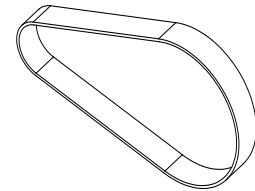
Löpbräda



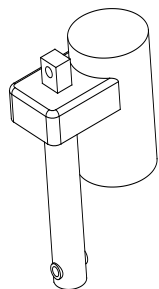
Bakre kåpa



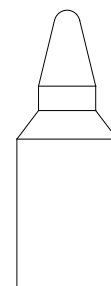
Motor



Motorband

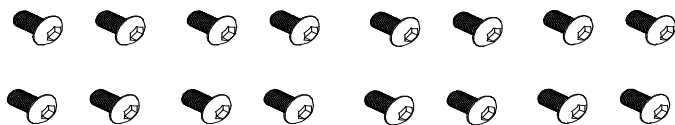


Lutningsmotor

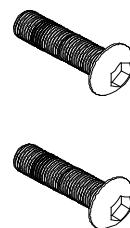


Silikonolja

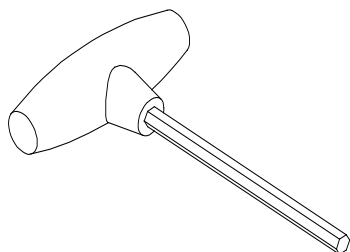
HÅRDVARUVÄSKA



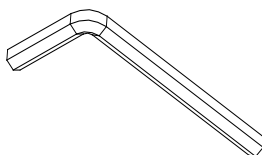
Sexkantig helgängad skruv
M8*15



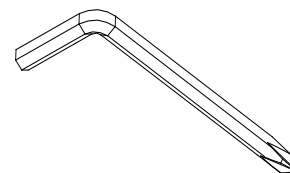
Sexkantig helgängad skruv
M8*25



T-formad mejsel
8×75

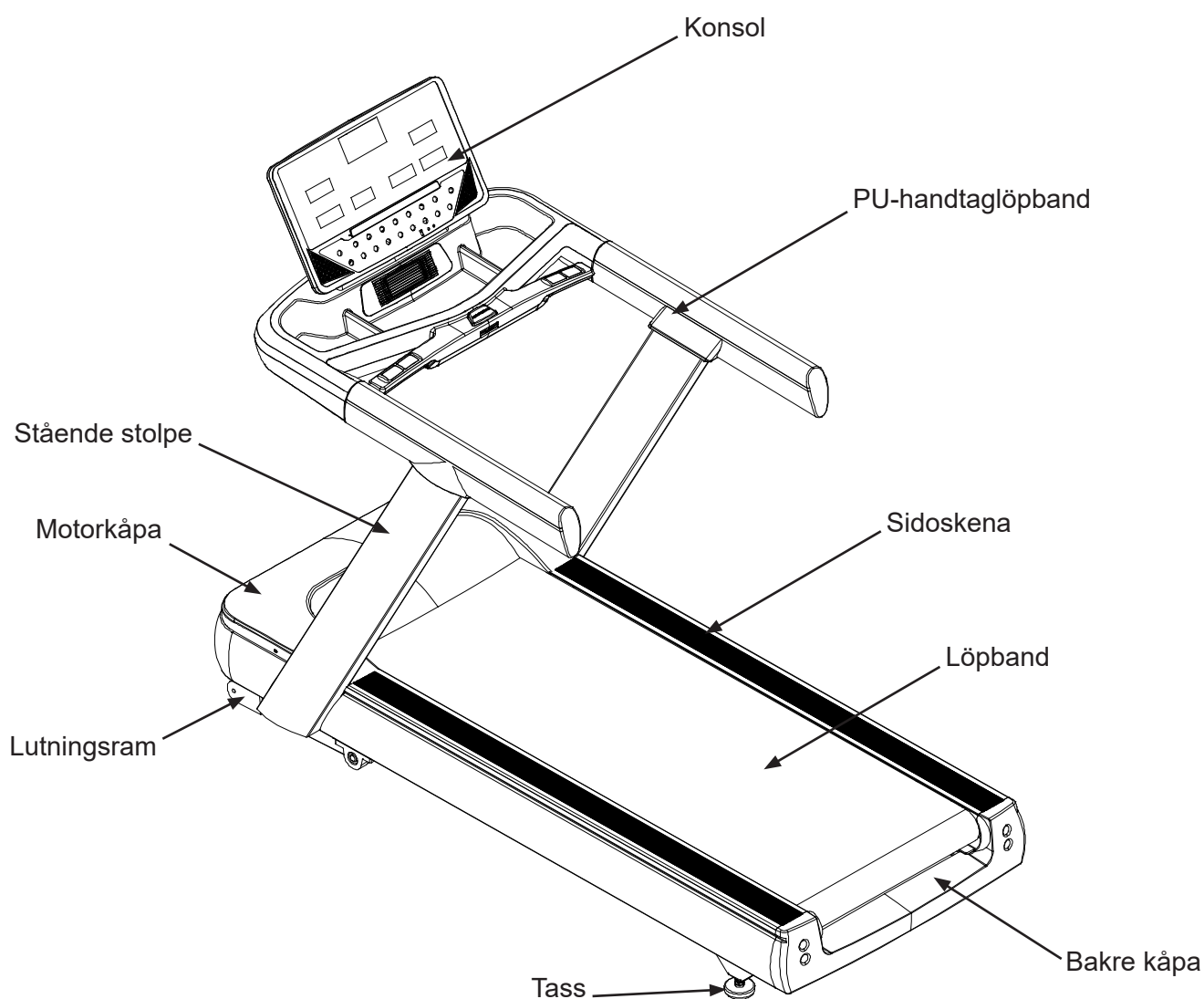


Insexnyckel
6×35×80



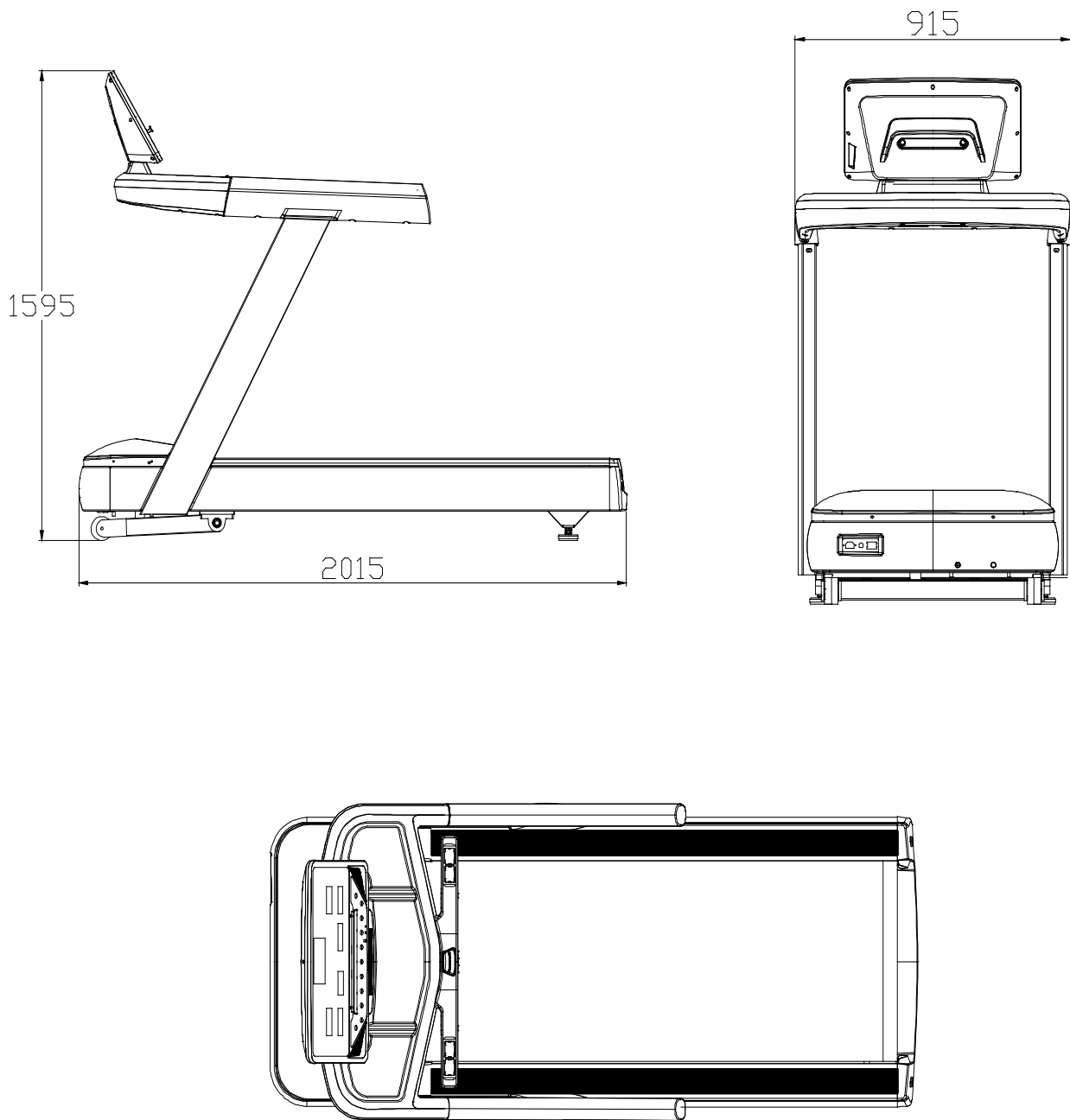
Insexnyckel
5×35×85S

INTRODUKTION TILL LÖPBAND



Driftvolt	AC220V 50Hz
Dimension	2015*915*1595mm
Löpyta	1560*580mm
Hastighetsintervall	1.0 – 22.0Km/h

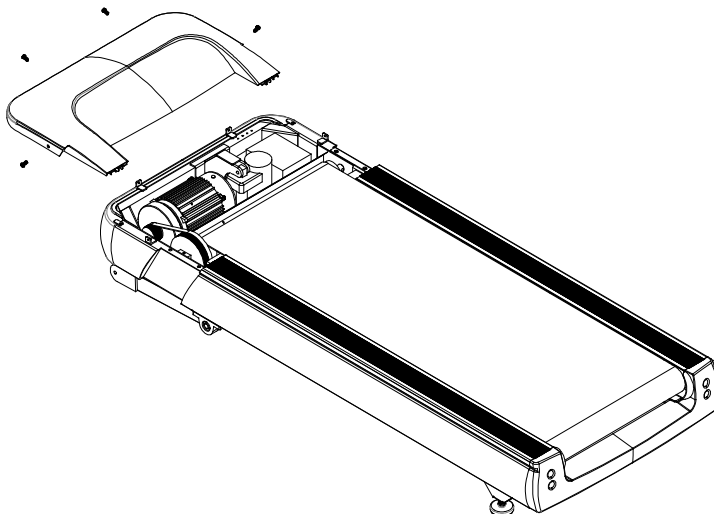
TEKNISK INFORMATION



*VI RESERVERAR RÄTTEN ATT ÄNDRA PRODUKTEN UTAN FÖRVARNING.

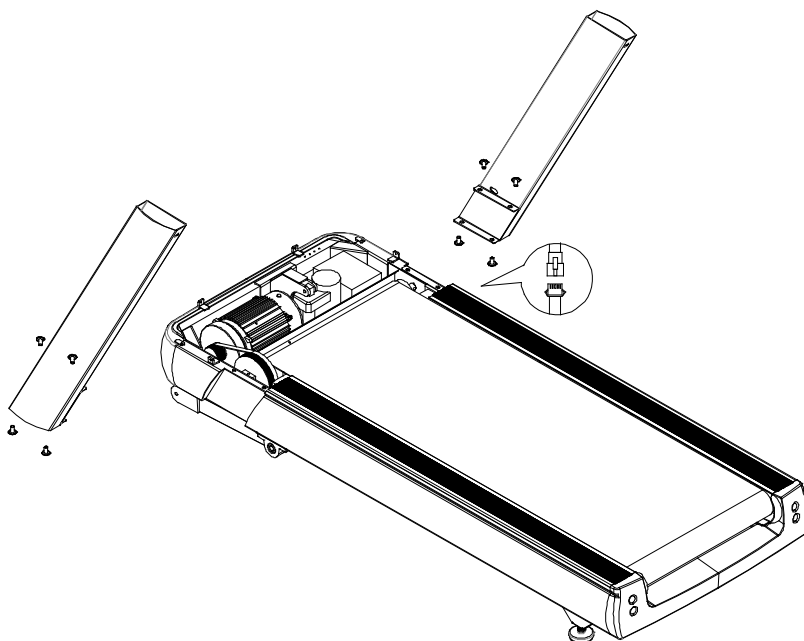
STEG 1

Plocka ut maskinen från lådan och lägg den på golvet. Ta bort skruvarna på vänster, höger och framsida av motorkåpan. Ta bort motorkåpan (se bild).



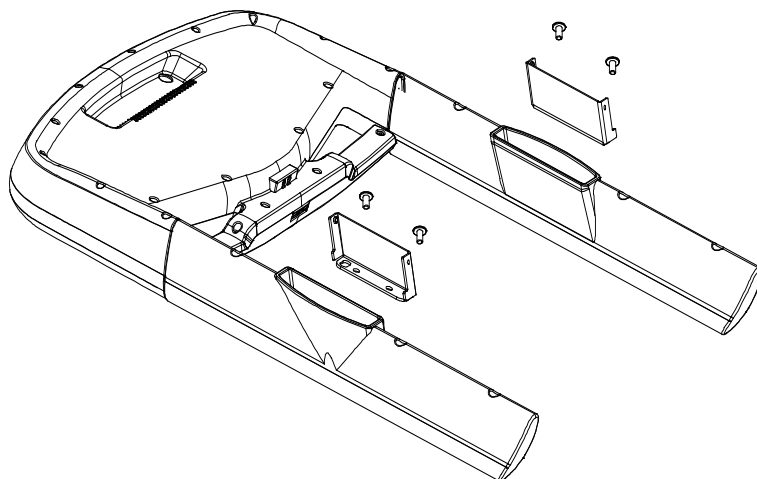
STEG 2

Sätt fast båda stolparna på huvudramen med sexkantiga halvgängade M8*20 skruvar och sexkantiga helgängade M8*20 skruvar (utan lås). Koppla signalsladdarna från stolparna till plattformens ram, se bild.



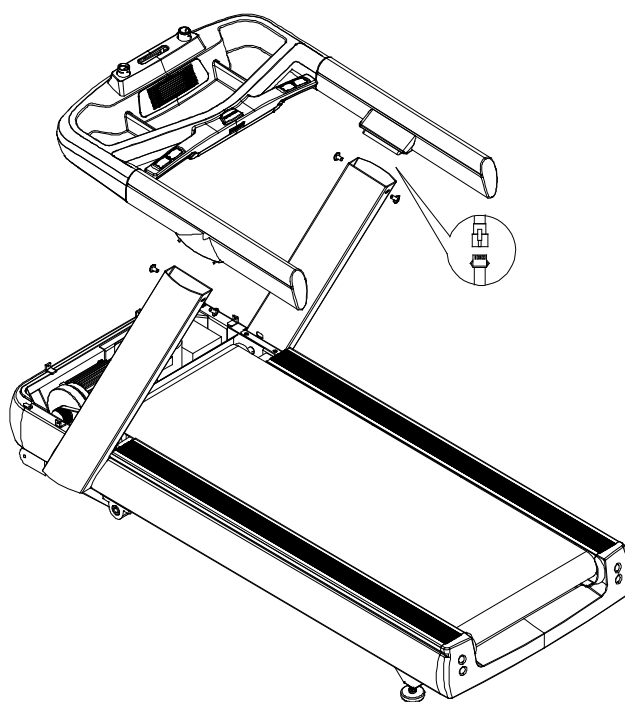
STEG 3

Sätt fast klämringarna från de stående stolparna på handtagen på båda sidor om huvudramen med skruvarna M8*20. Dra ut signalsladden när du installerar klämringen på den högra stående stolpen (nu kan du låsa).



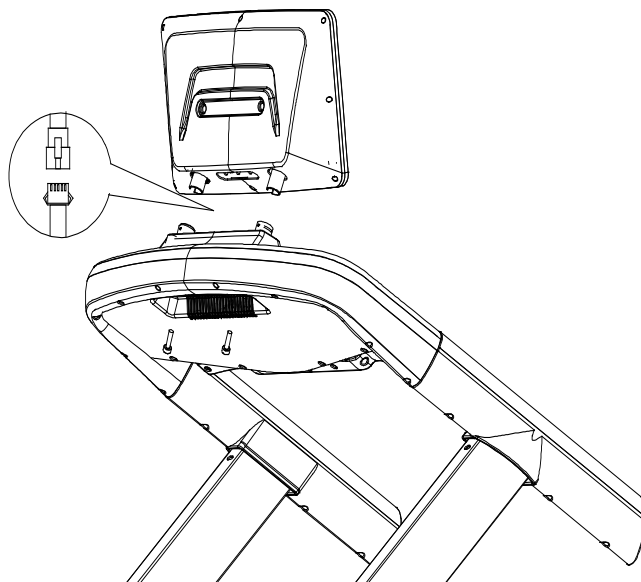
STEG 4

Sätt fast handtaget enligt bilden. Fäst sedan konsolen och stolparna med 4st M8*20 (utan lås).



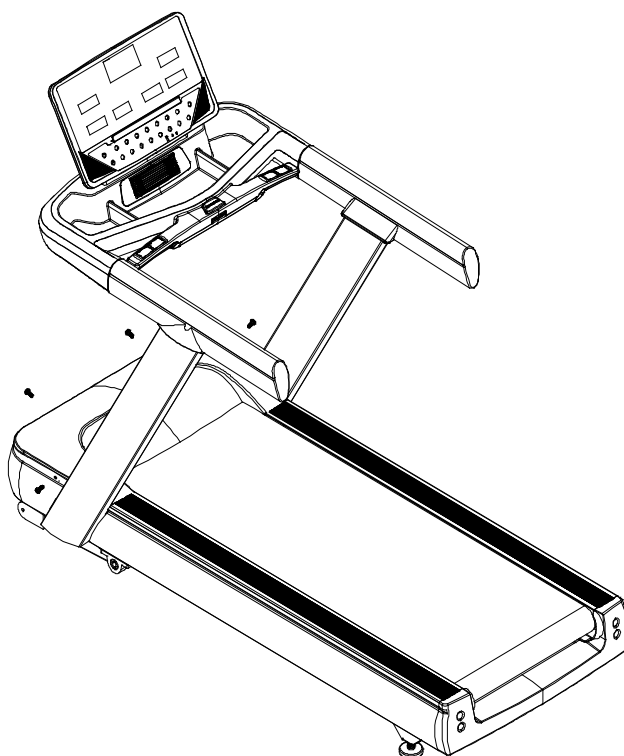
STEG 5

Sätt konsol A på löpbandet och koppla alla sladdarna. Använd den sexkantiga helgängade skruven M8*25 för att fästa konsolen (med lås).



STEG 6

Installera motorkåpan på huvudramen med 4st M4*16 skruvar. Fäst skruvarna, sedan är du klar.

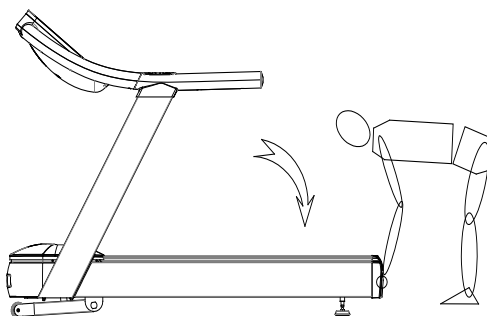
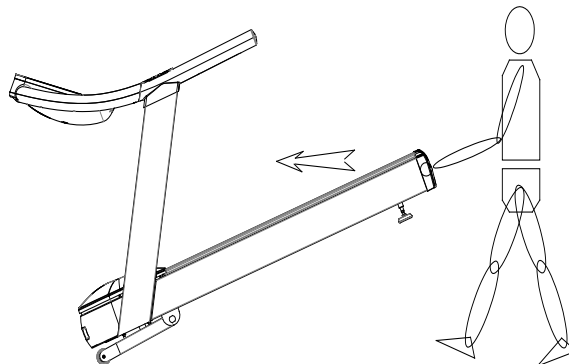
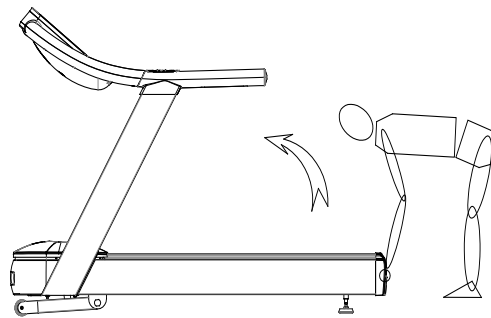


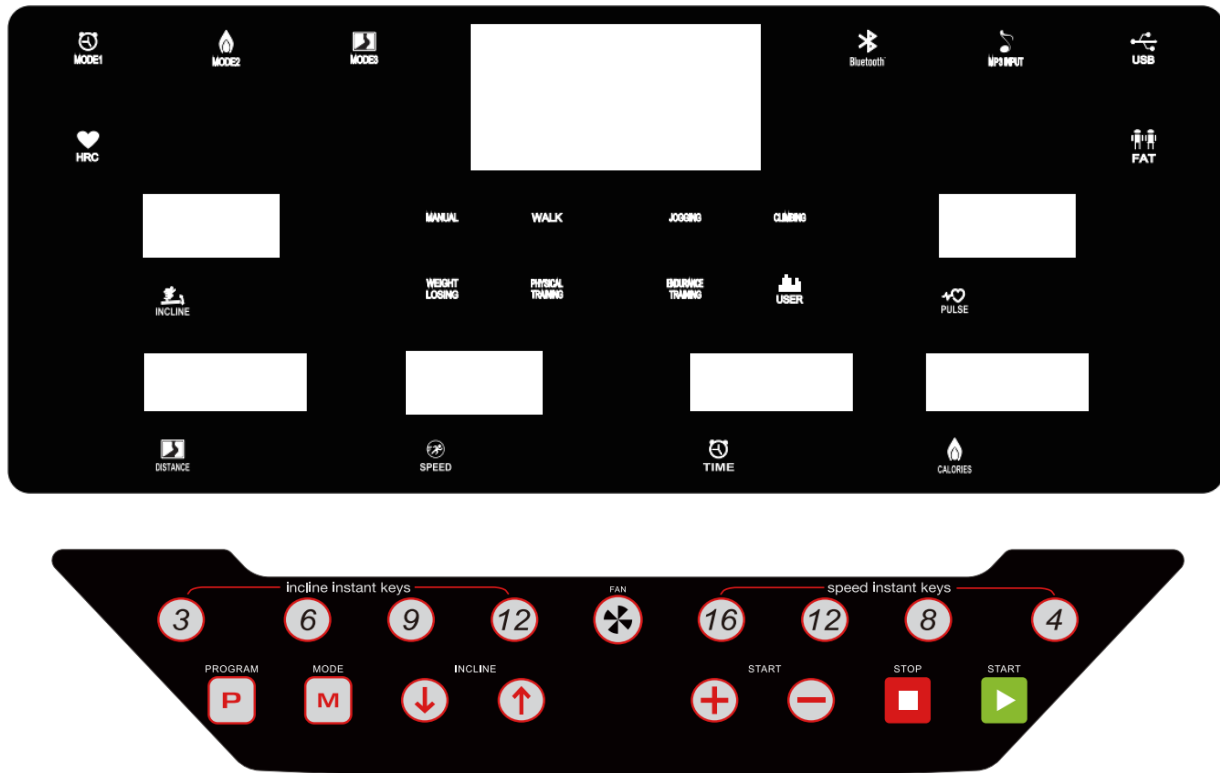
Löpbandet kan flyttas i huset säkert när det är hopvikt genom att använda transporthjulen.

När du flyttar maskinen måste följande punkter följas:

1. Huvudramen är inställd på lägsta lutningsinställning.
2. Strömmen är avstängd.
3. Strömkontakten sitter inte i eluttaget.

Efter att dessa punkter har följts, ta tag i änden av plattformen med båda händerna och lyft maskinen. Ställ den upp och flytta maskinen framåt eller bakåt långsamt. Efter att du har flyttat den till rätt plats, sätt försiktigt ned plattformen.



**(I). LED-fönster:**

- 1.1. "SPEED": Visar hastighet.
- 1.2. "TIME": Visar tid.
- 1.3. "DISTANCE" "STEP": Visar avstånd och steg.
- 1.4. "CALORIES": Visar kalorier.
- 1.5. "PULSE": Visar puls.
- 1.6. "INCLINE": Visar lutning.

(II). Knappar:

- 2.1. "PROG" Välj program: när löpbandet är stilla kan du bläddra mellan de manuella programmen "P1-P36→U1~U3→FAT".
- 2.2. "MODE" När manuell läge är valt är även normalt läge valt. Tryck på **MODE** för att bläddra igenom nedräkningsläget i manuell läge -> countdown to calorie-läget-> countdown distance-läget -> positive timing-läget; i P1-P36 är det återställningsknappen till nedräkningens standardtid (30 minuter)
- 2.3. "START/PAUSE": När löpbandet är stilla, tryck på **START** för att starta. Tryck på "START" när du springer för att pausa.
- 2.4. "STOP": När löpbandet är igång, tryck på STOP för att sakta ned till stopp.
- 2.5. "Speed +": Vid stopp eller test av kroppsfett ändrar den här knappen parametrar. När du löper ökar den hastigheten.
- 2.6. "Speed -": Vid stopp eller test av kroppsfett ändrar den här knappen parametrar. När du löper minskar den hastigheten.
- 2.7. "QUICK SPEED": Snabbknappar för hastighetsjustering, när löpbandet är igång kan du trycka här för att direkt öka hastighet till **4, 8, 12, 16**.
- 2.8. "Incline +": Öka lutning.
- 2.9. "Incline -": Minska lutning.
- 2.10. "QUICK INCLINE": Snabbknappar för lutningsjustering: När löpbandet är igång, ställ in lutningen direkt till knappens värde **3, 6, 9, 12**.

(III). Konvertering mellan KM och miles:

3.1. Dra ut säkerhetsnyckeln och tryck på "PROGRAM" och "MODE" samtidigt. Skärmen visar "M", det är ändrat till miles.

3.2. Dra ut säkerhetsnyckeln och tryck på "PROGRAM" och "MODE" samtidigt. Skärmen visar "KM", det är ändrat till kilometer.

(IV). Säkerhetsnyckelns funktion:

Säkerhetsnyckeln är tillverkad av koppar och nylonsnöre och agerar som nödavstängning. Så länge säkerhetsnyckeln inte sitter i kommer löpbandet att stängas av, oavsett läge. Konsolen stängs av och förhindrar användning. Skärmen visar "E-07" tillsammans med ett ljud. Sätt tillbaka säkerhetsnyckel för att återgå till systemets standardläge.

(V). Guide för säker användning:

5.1. Koppla in strömsladden i ett uttag med 10A. Sätt strömknappen till "ON".

position. Skärmen tänds, avger ett ljud och identifierar säkerhetsnyckeln.

5.2. Sätt säkerhetsnyckeln i rätt position, koppla fästet till dina kläder framme på bröstet. Alla lampor tänds i 2 sekunder, sedan startas standardläge: alla räknare står på noll och inställda värden nollställs. Löpbandet startar på P0 Normal Mode.

5.3. Tryck på "PROG" för att bläddra mellan program: **P0~P36, U1, U2, U3, FAT**;

a) "**P0**"användarprogram. Tryck på "**MODE**" för att bläddra mellan de 4 träningslägena. Användaren kan välja hastighet och lutning. Hastighetens standard är 1.0km/h, lutning är 0%.

Träningsläge 1: Räknar. Tid, distans, kalorier. Valfunktionen är avstängd.

Träningsläge 2: Tidnedräkning. Under val, blinkar tidrutan. Tryck på "+" och "-" för att ändra värde. Intervallet är 5-99 minuter. Standard är 30:00.

Träningsläge 3: Nedräkning av kalorier. Under val, blinkar kalorirutan. Tryck på "+" och "-" för att ändra värde. Intervallet är 20-990CAL. Standard är 50CAL.

Träningsläge 4 : Distansnedräkning. Under val, blinkar distansrutan. Tryck på "+" och "-" för att ändra värde. Intervallet är 1.0-99.0km. Standard 1.0KM.

b) "**P1-P36**" Förinställt program. Endast för tidnedräkning. Under val, blinkar tidrutan. Tryck på "+" och "-" för att ändra värde. Intervallet är 5-99 minuter. Standard är 30:00. Tryck på "**MODE**" för att återgå till standard.

5.4. Tryck på "**START**" efter inställningen av träningsläge. Skärmen räknar ned 5 sekunder till nedräkningen tillsammans med fem pip. Efter nedräkning till 1 kommer löpbandet att sakta starta; öka hastigheten på skärmen.

För program P1-P36 är hastighet och lutning för varje program uppdelat i 16 segment som alla har samma tidslängd. Hastigheten kommer vara tillgänglig i varje segment. Det kommer att pipa 3 gånger före byte av segment: När de 16 segmenten är klara kommer motorn att stanna med ett långt pip.

b) Tryck på "**START**" vid användning, programmet pausar. Tryck på "**START**" igen, programmet startar och datan fortsätter loggas.

5.5. Tryck på "**STOP**" vid användning så stannar löpbandet sakta. Allt återgår till standardvärden.

5.6. Om säkerhetsnyckeln dras ut kommer skärmen visa "**E-07**" med ett pip. Löpbandet stannar.

5.7. Det elektroniska kontrollsystemet övervakas hela tiden. Så fort onormal information upptäcks kommer löpbandet att stanna direkt, skärmen visar felmeddelandet och avger ett ljud.

- 5.8. Test av kroppsfett Tryck på "PROG" tills du kan välja "FAT" och välj funktionen. "DISTANCE" syns med inställning för programnummer, tryck på "MODE" för att välja program och sekvensnummer. Till höger syns "TIME" för inställning av programparametrar. Tryck "+" och "-" för att ställa in.
- F1:** betyder kön, 1 (man), 2 (kvinna). Intervall 1-2. Standard är 1
 - F3:** betyder ålder. Intervall 1-99. Standard är 25.
 - F3:** betyder längd. Intervall 100-220CM (39-87inch). Standard är 170CM (67 inch)
 - F4:** betyder vikt. Intervall 20-150KG (44-330pounds). Standard är 70KG (154 pounds)
 - F5:** betyder BMI. . Sätt båda händerna på handtaget och vänta i 8 sekunder, sedan visar skärmen ditt BMI.
Under 18 är undervikt;
Mellan 18-24 är normalvikt;
Mellan 25-28 är övervikt;
Över 29 är fetma.

(VI). Fläktafritt

- 1.1. När fläkten stannar kan du trycka på fläkt-knappen så att den startar igen; när fläkten är igång kan du trycka på knappen för att stanna den.

(VII). MP3: (valfri)

7.1 Konsolen har inbyggt dubbelkanalsljud, byte av strömkälla och en tystfunktion när det saknas singla. Ljudadaptersn sladd kan kopplas till din MP3:s headset och ljudporten på konsolen.

(VIII).HRC:

8.1. HRC-standard för tre grupper. Hastighetsbegränsningen för HRC1, HRC2 OCH HRC3 är 9 km/h, 11 km/h och 13km/h.

8.2. HRC kan ställa in många olika metoder, ordningar och parametrar. Tryck på program-knappen för att visa HRC. Tryck på "Mode" för att bekräfta och ange inställningarna. Tryck på "Speed" för att justera och ställa in de sista parametrarna för att börja.

A: Åldersintervall 15-80 år. Standard är 25 år.

B: Målpuls (THR): $(220 - \text{ålder}) * 0.6$

C: Rättelseintervall för målpuls: 80-180

D: Standardtid 30 minuter. Rättelseintervall: 5-99 minuter.

8.3. Förhållanden för hastighetsförändring

A: Ändra frekvens. HRC börjar upptäcka puls var 30:e sekund (pulsdata fortsätter visas).

B: Användarens puls är lägre än målpuls 30 gånger/min, hastigheten ökar med 2,0 km/h.

C: Användarens puls är lägre än målpuls 6-29 slag/min, hastigheten ökar med 1,0 km/h.

D: Användarens puls är högre än målpuls 30 gånger/min, hastigheten ökar minskar 2,0 km/h.

E: Användarens puls är högre än målpuls 6-29 slag/min, hastigheten minskar med 1,0 km/h.

F: Användarens puls är högre eller lägre än målpuls 0-5 gånger/min, hastigheten är oförändrad.

8.4. Minska till lägsta hastigheten inom 20 sekunder när följande situation uppstår och stanna på den lägsta hastigheten i 15 sekunder, det kommer ljuda en gång per sekund.

A: Var 30:e sekund som puls inte upptäcks, två gånger i rad.

B: 1 km/h (0.6 mph), pulsen saktar ned.

C: När pulsen är för hög (220 - inställd ålder).

8.5. Hastigheten kan ej vara lägre än 1 km/h (0.6 mph) under hastighetsminskning, te.x: 1 km/h (0.6 mph) för löpbandet. Spring i 1.6 km/h (1.0 mph), pulsen blev påverkad av minskning på 1.0 (2.0) km/h, sedan minskade det till 1 km/h (0.6 mph).

8.6. Lutning kontrolleras inte av pulsen och kan justeras manuellt. Den kommer börja beräknas inom 1 minut.

Problem eller felkod	Möjlig orsak	Lösning
Löpbandet fungerar inte	Ingen ström	Koppla in strömmen
	Säkerhetsnyckeln sitter inte i	Sätt i säkerhetsnyckeln ordentligt
	Transformatorn är inte fäst ordentligt eller så är den skadad	Fäst transformatorn eller byt ut den
	Kretsfel	Kontrollera kopplingsladden och terminalen för sladden, fäst ordentligt
Löpbandet stannar plötsligt	Säkerhetsnyckeln har fallit ur	Sätt i säkerhetsnyckeln ordentligt
	Fel på det elektroniska systemet	Fråga en tekniker om hjälp
Nyckelfel	Nyckeln är skadad	Byt ut nyckeln
	Alla nycklar är skadade	Byt ut nyckel och sladd. Byt ut pcb-kort. Byt dator.
	Motorsladden och kontrollen är inte ordentligt kopplade	Kontrollera koppling eller byt ut kontrollen
E7	Datorn kan inte testa säkerhetsnyckelns signal	Kontrollera säkerhetsnyckeln och fäst ordentligt
Ingen puls hittas	Sladden till pulsavläsaren är inte fäst ordentligt, eller så är den skadad	Fäst sladden eller byt ut den
	Konsolens kretskort är skadat	Byt ut konsolen
Konsolen visar inget, eller visar endast begränsad information	Skruvorna på PCB är lös	Skruva åt
	Fel på konsolen	Byt ut konsolen
E01	Överbelastningsskydd av konverteraren	Byt konverterare eller prata med en tekniker
E02	Nedstängning pga överbelastningsskydd	Byt konverterare eller prata med en tekniker
E03	Överhettningsskydd av konverteraren (1S)	Byt konverterare eller prata med en tekniker
E04	Överströmsskydd(1S)	Byt konverterare eller prata med en tekniker
E05	Underspänningsskydd	Byt konverterare eller prata med en tekniker
E06	Konverterarens utgång har kortslutits	Byt konverterare eller prata med en tekniker
E08	Överspänningsskydd(10S)	Byt konverterare eller prata med en tekniker
E10	Lågt voltal	Byt konverterare eller prata med en tekniker
E11	Nödavstängning	Byt konverterare eller prata med en tekniker
E12	Motorns överbelastningsskydd	Byt motor eller konverterare

HASTIGHETSTABELL FÖR PROGRAMMEN

LEVEL		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	16
PROG.	CLASSIFICATION															
P1	SPEED	1.0	3.0	3.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	5.0	2.0
	INCLINE	2	2	6	6	8	8	6	6	4	4	4	6	6	2	2
P2	SPEED	2.0	3.0	3.0	6.0	5.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	8.0	5.0	3.0
	INCLINE	3	3	9	9	9	2	2	8	8	4	1	1	4	4	4
P3	SPEED	2.0	3.0	5.0	5.0	7.0	7.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	8.0	5.0	3.0
	INCLINE	1	2	3	4	5	5	7	7	4	4	4	4	6	3	2
P4	SPEED	2.0	2.0	3.0	5.0	5.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	5.0	5.0	3.0	2.0
	INCLINE	3	3	6	6	6	9	9	9	9	9	9	6	6	6	2
P5	SPEED	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	9.0	8.0	7.0	5.0	3.0
	INCLINE	2	2	4	4	8	8	6	6	6	6	8	7	6	5	1
P6	SPEED	3.0	4.0	5.0	5.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	10.0	10.0	11.0	3.0
	INCLINE	1	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	5	5	3	1
P7	SPEED	3.0	4.0	9.0	4.0	11.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	8.0	4.0	11.0	5.0	2.0
	INCLINE	1	1	4	4	4	6	6	6	8	8	8	10	10	10	2
P8	SPEED	3.0	5.0	8.0	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	10.0	3.0	5.0	7.0	5.0
	INCLINE	3	3	8	8	3	3	7	7	3	3	6	6	3	3	5
P9	SPEED	3.0	7.0	9.0	4.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	7.0	12.0	4.0	7.0	6.0
	INCLINE	3	6	6	3	7	7	3	8	8	3	9	9	3	3	7
P10	SPEED	3.0	5.0	6.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	6.0	3.0
	INCLINE	2	7	7	7	5	5	5	8	8	8	8	8	8	4	4
P11	SPEED	4.0	5.0	7.0	9.0	10.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	10.0	10.0	11.0	9.0	5.0
	INCLINE	1	6	6	6	3	3	3	7	7	4	4	4	4	6	6
P12	SPEED	4.0	6.0	10.0	10.0	7.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	5.0
	INCLINE	3	8	8	6	9	9	5	5	8	8	8	4	4	4	4
P13	SPEED	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	12.0
	INCLINE	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	12
P14	SPEED	2.0	3.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0	9.0	11.0	6.0
	INCLINE	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	12
P15	SPEED	4.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0
	INCLINE	2	3	4	5	6	8	7	8	8	7	7	6	5	4	2
P16	SPEED	2.0	4.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	12.0
	INCLINE	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	6
P17	SPEED	2.0	2.0	2.0	4.0	6.0	6.0	9.0	11.0	11.0	2.0	4.0	6.0	6.0	11.0	9.0
	INCLINE	2	4	6	8	10	12	12	12	12	12	12	10	8	6	2
P18	SPEED	3.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	6.0
	INCLINE	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	2
P19	SPEED	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	12.0
	INCLINE	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	4
P20	SPEED	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	13.0
	INCLINE	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2
P21	SPEED	2.0	6.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	6.0
	INCLINE	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3
P22	SPEED	4.0	6.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	6.0
	INCLINE	2	4	10	2	4	10	2	6	12	6	8	12	6	8	2

HASTIGHETSTABELL FÖR PROGRAMMEN

P23	SPEED	4.0	6.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0	6.0	6.0	2.0	6.0
	INCLINE	2	3	4	5	6	6	7	8	10	11	12	12	12	12	2
P24	SPEED	4.0	6.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	6.0
	INCLINE	4	4	5	6	7	8	10	10	12	12	12	12	12	12	2
P25	SPEED	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	13.0
	INCLINE	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	12
P26	SPEED	3.0	4.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0	10.0	12.0	7.0
	INCLINE	6	10	12	12	6	10	11	12	6	10	12	12	6	10	12
P27	SPEED	5.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0
	INCLINE	3	4	5	6	7	9	8	9	9	8	8	7	6	5	3
P28	SPEED	3.0	5.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	13.0
	INCLINE	3	5	6	7	3	5	6	7	3	5	6	7	3	5	7
P29	SPEED	3.0	3.0	3.0	5.0	7.0	7.0	10.0	12.0	12.0	3.0	5.0	7.0	7.0	12.0	10.0
	INCLINE	3	5	7	9	11	12	12	12	12	12	12	11	9	7	3
P30	SPEED	4.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	7.0
	INCLINE	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3	7	3
P31	SPEED	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	13.0
	INCLINE	11	9	7	5	11	9	7	5	11	9	7	5	11	9	5
P32	SPEED	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	14.0
	INCLINE	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3
P33	SPEED	3.0	7.0	3.0	7.0	12.0	3.0	7.0	12.0	3.0	7.0	12.0	7.0	7.0	12.0	7.0
	INCLINE	12	10	4	12	10	4	12	10	4	12	10	4	12	10	4
P34	SPEED	5.0	7.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	7.0
	INCLINE	3	5	11	3	5	11	3	7	12	7	9	12	7	9	3
P35	SPEED	5.0	7.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0	7.0	3.0	7.0
	INCLINE	3	4	5	6	7	7	8	9	11	12	12	12	12	12	3
P36	SPEED	5.0	7.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	7.0
	INCLINE	5	5	6	7	8	9	11	11	12	12	12	12	12	12	



Det här löpbandet kräver rätt strömkälla för att fungera ordentligt. För din och andras säkerhet, bör du bekräfta att strömkällan stämmer innan du kopplar in utrustningen. Felaktig strömkälla kan orsaka betydande skada på utrustningen och/eller användaren.

JORDNINGSMETODER:

Den här produkten måste jordas. Jordning ger lägst motstånd för ström och kommer minska risken för att få en elchock. Kontakten måste kopplas in i ett lämpligt uttag som är korrekt monterad och jordad i enlighet med lokala regler och rekommendationer. Försäkra att produkten är kopplad till ett uttag som har samma uppbyggnad som kontakten.

Använd inte en adapter till den här produkten. Den här produkten ska användas med en nominell krets och har en jordad kontakt som visas i skiss.



Felaktig koppling av utrustningen till jordledaren kan resultera i risk för elchock. Kontrollera med en certifierad elektriker om du tvivlar på om produkten är ordentligt jordad. Ändra inte kontakten som följer med produkten. Om den inte passar kontakten ska du installera rätt kontakt med hjälp av en elektriker.



1. Använd **ALDRIG** en jordfelsbrytare i vägguttag till det här löpbandet. Lägg undan elsladden från alla delar i rörelse inklusive transporthjul och höjdmekanismen.
2. Använd **ALDRIG** löpbandet med en generator eller UPS-strömkälla.
3. Ta **ALDRIG** bort några skyddskåpor utan att först koppla ur elsladden.
4. Utsätt **ALDRIG** löpbandet för regn eller fukt. Det här löpbandet är inte designat för att användas utomhus, i närheten av pooler eller på andra platser där det råder hög luftfuktighet.

1. Starta strömmen, håll löpbandet på lägsta lutningsinställning och kontrollera att den fungerar som normalt.
2. Fäst säkerhetsnyckels snöre i dina kläder.
3. Försäkra och kontrollera funktionen och stabiliteten före användning.

Att stå på bandet för att starta den är inte tillåtet.

För att starta på korrekt sätt, stå på sidoskenorna med händerna på handtaget. Efter normal funktion kan du träna. Håll i handtagen och tryck på START. Löpbandet startar på 1.0km/h efter 5 sekunder. Tryck på "+" för att öka med 2,5-3,5 km/h, det är en bekväm hastighet för löpning. Båda händerna ska vara på handtagen samtidigt och sen kan du börja spring för att komma igång.

4. Efter några minuter kan du öka hastigheten genom att trycka på "+" eller sakta ned med "-" samtidigt som du håller i handtagen.
5. När du springer kan du ange den hastighet du vill ha.
6. Tryck på STOP för att stanna.

FÖRINSTÄLLD ANVÄNDNING

- Koppla in strömmen, starta.
- Tryck på CHOOSE för att välja vilket läge du vill ha.
- Tryck på START för att starta ditt valda läge.
- Du kan trycka på "+" eller "-" för att ändra hastighet eller STOP för att stanna.

HRC TEST

Efter att löpbandet har startat, håll båda händerna på pulssensorerna så kan du sedan se HRC-värdet på skärmen.

OBS: När säkerhetsnyckeln är utdragen kommer löpbandet att stanna direkt.

UNDERHÅLL

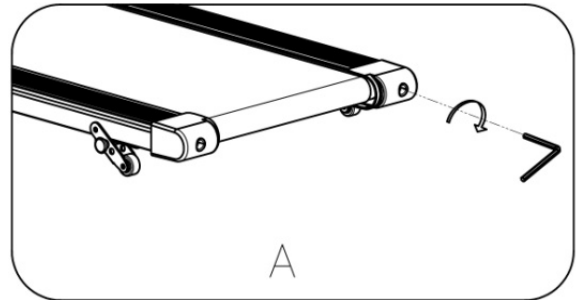
Generell rengöring kommer hjälpa till att förlänga livslängden och prestation hos ditt löpband. Håll maskinen ren och underhåll den genom att dammtorka komponenterna regelbundet. Rengör båda sidor av bandet för att förhindra att det samlas damm undertill. Håll din löparskor rena så att smuts från skorna inte hamnar under bandet. Rengör bandet med en fuktig duk.

- För att göra rengöringen lättare är det rekommenderat att använda en matta under löpbandet. Skor kan efterlämna smuts på bandet som sedan faller av under löpbandet.
- För att bättre underhålla, löpbandet och förlänga dess liv är det rekommenderat att maskinen är avstängd minst 10 varannan timme och helt avstängd när den inte används.
- Om bandet är löst kommer användaren att glida av under bruk, samtidigt som ett alldeles för spänt band kommer att minska motorns prestation och även skapa större friktion mellan rullen och bandet. Den mest lämpliga nivån på hur stramt bandet ska vara är att dra ut det ca 50-75mm från springbrädan.

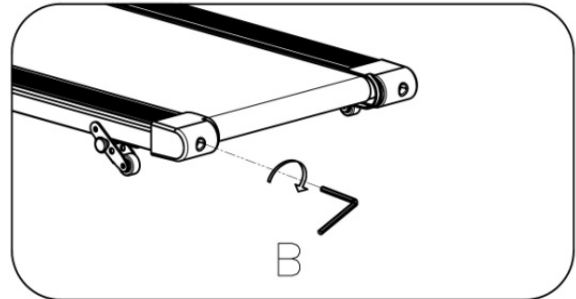
CENTRERING AV BANDET:

Placera löpbandet på plan mark och ställ in den på 6-8km/h för att kontrollera om bandet glider åt något håll.

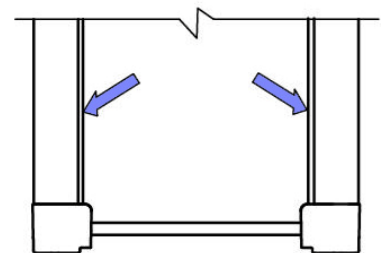
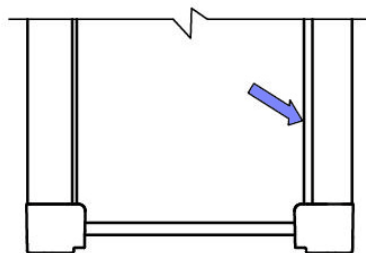
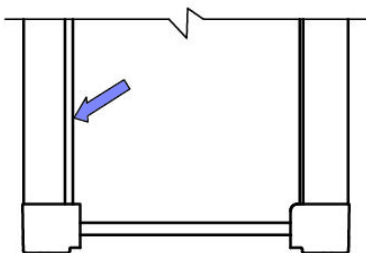
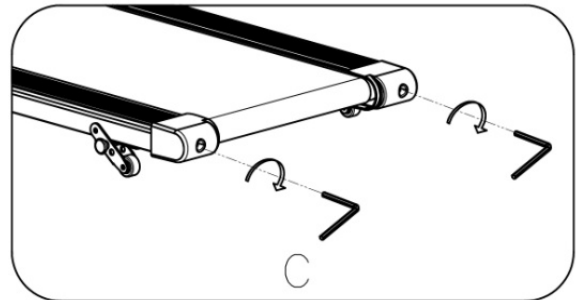
1. Om **bandet** flyttar sig till höger, skruva justeringsbulten på höger sida $\frac{1}{4}$ *medurs*, vrid sedan vänster justeringsbult $\frac{1}{4}$ *moturs*. Om bandet inte flyttar på sig, upprepa tills det har centrerat sig.



2. Om **bandet** flyttar sig till **vänster**, skruva justeringsbulten på vänster sida $\frac{1}{4}$ *medurs*, vrid sedan höger justeringsbult $\frac{1}{4}$ *moturs*. Om bandet inte flyttar på sig, upprepa tills det har centrerat sig. Se bild B.



3. Med tiden kommer **bandet** att bli **löst**. För att späna åt bandet, vrid vänster & höger sidas justeringsbultar ett helt varv *medurs*, kontrollera bandet. Fortsätt tills bandet har korrekt spänning. Se till att justera båda sidor lika mycket för att bandet ska bli jämnt. Se bild C.



VIKTIGT:

Löpbandet smörjs i fabriken. Dock är det rekommenderat att kontrollera smörjningen av löpbandet regelbundet för att försäkra optimal drift av löpbandet.

SMÖRJMEDEL FÖR BÄLTE & LÖPBAND:

Att smörja springbrädan och bältet är viktigt för att friktionen mellan de båda påverkar livslängden och funktionen hos löpbandet. Inspektera därför springbrädan och bandet.

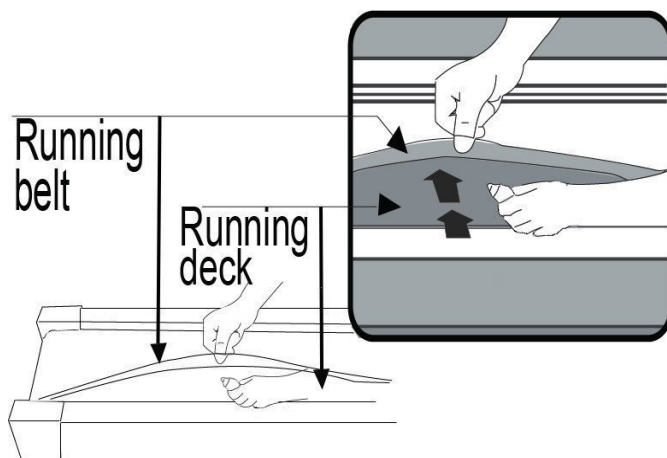


VARNING!

Koppla alltid ur löpbandet från uttaget före rengöring, smörjning eller reparation.

HUR DU SMÖRJER:

1. Lyft bandet på ena sidan och applicera smörjmedel på springbrädan. Använd en trasa för att sprida ut smörjmedlet ordentligt. Upprepa på andra sidan.
2. Delarna i rörelse bör snurra fritt och tyst. Felaktigheter av delar i rörelse kommer att påverka säkerheten hos utrustningen. Inspektera och spänn åt skruvar regelbundet.
3. För att bättre underhålla löpbandet och förlänga dess livslängd är det rekommenderat att underhåll utförs regelbundet.



Följande tidtabell rekommenderas:

Lätt användning	mindre 3 timmar/vecka	var sjätte månad
Medium användning	3-5 timmar/vecka	var tredje månad
Aktiv användning	mer än 5 timmar/vecka	varannan månad

FÖRVARING

Förvara ditt löpband i en ren och torr miljö. Försäkra att huvudströmmens knapp är avstängd och urkopplad från vägguttaget.

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

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

Garantin för slitdelar är 1 år och för stomme 3 år, räknat från inköpsdatum. För eventuella fel kontakta återförsäljaren av denna produkt inom garantiperioden.

Garantin gäller för följande delar: stomme, elektronisk utrustning, hjul och löpband.

Garantin omfattar inte:

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

Enheten är avsedd för kommersiell och hemmabruk.

Tillverkad för:

Gymstick International Oy
Ratavartijankatu 11
15170 Lahti, FINLAND



Maskiner med denna symbol måste sorteras avskilt från dina hushållssopor då de innehåller värdefulla material som kan återvinnas. Korrekt sortering skyddar miljön och människors hälsa. Din kommun eller återförsäljare kan ge dig all information om detta.

