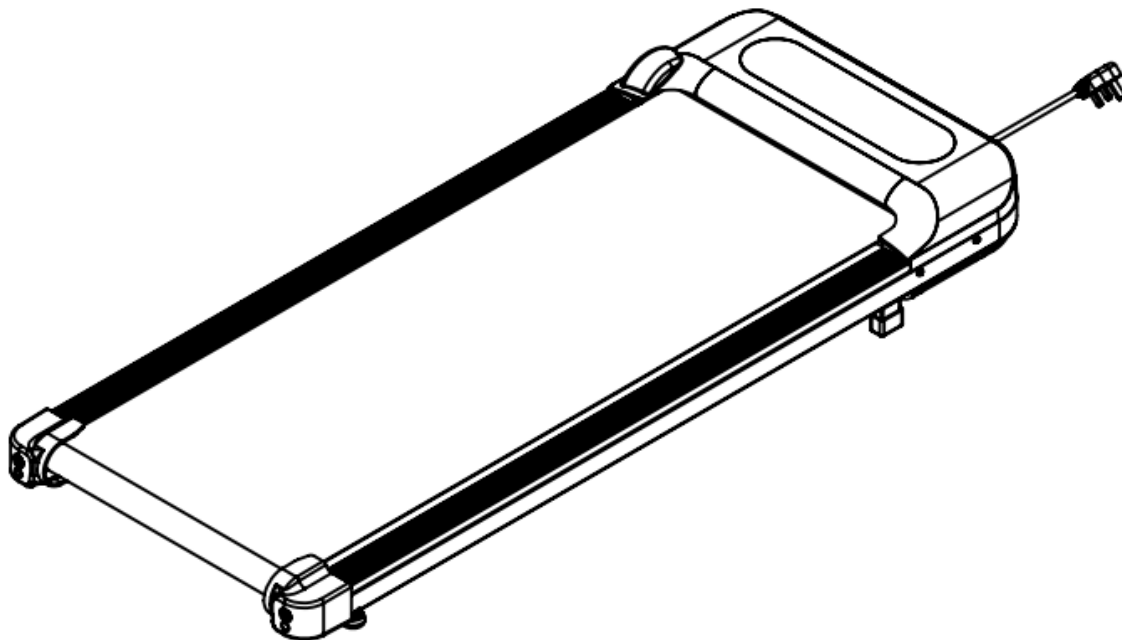




OptiGym Walkpad 1.0 kävelymatto
Gåband
Walking mat

103403141 / 6438014374581



Lue tämä käyttöopas ennen kävelymaton asentamista ja käyttöä. Jos tekniset tiedot ovat ristiriidassa tuotteen kanssa, noudata varsinaisen tuotteen tietoja. Jatkuvan kehityksen vuoksi tuotetta voidaan muuttaa ilman ennakkoilmoitusta.

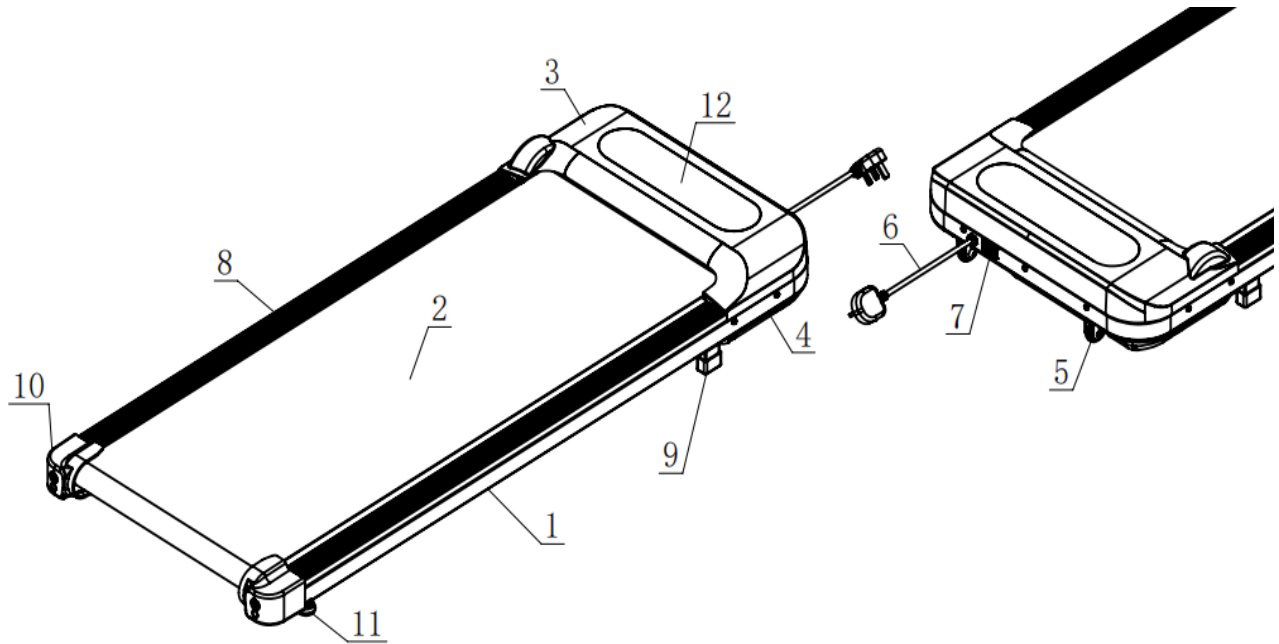


Läs igenom den här bruksanvisningen innan du installerar och använder gåbandet. Om de tekniska specifikationerna inte stämmer överens med produkten ska du följa specifikationerna för den faktiska produkten. På grund av kontinuerlig utveckling kan produkten ändras utan föregående meddelande.



Please read this manual before installing and using the walking machine. If the specification is inconsistent with the product, the actual product shall prevail. In order to comply with the principle of continuous development, the product may be updated as necessary without notice or explanation.

Tuotokuva



Nro	Nimi
1	Runko
2	Matto
3	Moottorin kansi, yläosa
4	Moottorin kansi, alaosa
5	Pyörä
6	Virtajohto

Nro	Nimi
7	Kytkin
8	Reunat
9	Etujalka
10	Takakansi
11	Säädettävä takajalka
12	Moottorin kotelo

Tekniset tiedot

Nimellisjännite	220/110 V AC
Nimellistaajuus	50/60 Hz
Nimellisteho	480 W
Nopeusalue	1–6,5 kmh
Kävelypinnan koko	1 000 x 380 mm
Suurin käyttäjän paino	100 kg
Juoksupöydän koko	1 185 x 488 mm
Ajan mittaus	5-60 minuuttia
Matkan mittaus	1,6–159 km
Kalorien mittaus	20–990 kCal

Pakkauslista

- Kävelymatto
- Kuusiokoloavain
- Voiteluöljy
- Kauko-ohjain
- Käyttöopas

Turvallisuus ja varoitukset

Huomaa: Turvallisuutesi varmistamiseksi ja onnettomuuksien välttämiseksi lue ohjeet huolellisesti ennen käyttöä ja kiinnitä huomiota seuraaviin seikkoihin.

Turvallisuusohjeet: Tuotteen suunnittelussa ja valmistuksessa on otettu huomioon useita turvallisuuskysymyksiä, mutta noudata kuitenkin seuraavia ohjeita. Emme vastaa virheellisestä käytöstä johtuvista ongelmista.

- Kävelymattoa voidaan käyttää vain sisätiloissa. Älä altista sitä kosteudelle. Älä aseta vieraita esineitä kävelymaton päälle. Jätä kävelymaton sivuille ja eteen yksi metri tilaa ja jätä vähintään kaksi metriä tilaa kävelymaton taakse.
- Käytä sopivia urheiluvaatteita ja urheilukenkiä. Varo, etteivät vaatteet takerru liikkuviin osiin. Älä käytä kävelymattoa paljain jaloin. Venyttele ennen harjoittelua.
- Pistorasian on oltava maadoitettu. Älä kytke pistorasiaan muita laitteita.
- Pidä lapset etäällä laitteesta.
- Vältä pitkää ylikuormittamista, sillä muuten moottori ja ohjain voivat varioitua, ja laakerit, hihna ja juoksupöytä kuluvat nopeammin. Huolla kävelymattoa säännöllisesti.
- Suojaa laite pölyltä, ylläpidä tietty sisäilman kosteustaso ja vältä voimakkaan staattisen sähkön tuottamista, sillä muutoin näytön tai ohjaimen toiminta voi häiriintyä.
- Sammuta kävelymatto ja irrota pistoke pistorasiasta harjoittelun jälkeen.
- Varmista riittävä ilmavirta, kun käytät kävelymattoa.
- Jos tunnet epämukavuutta käytön aikana, lopeta käyttö ja ota yhteys lääkäriin.
- Säilytä silikoniöljy lasten ulottumattomissa.

Varoitus: Noudata seuraavia sääntöjä onnettomuuksien tai muille aiheutuvien vammojen vähentämiseksi:

- Tarkista ennen kävelymaton käyttöä, että olet sulkenut mahdolliset vetoketjut ja kiristänyt narut ja etteivät vaatteet ole liian löysät.
- Älä käytä vaatteita, jotka takertuvat helposti kävelymaton osiin.
- Älä altista sähköjohtoa kuumuudelle tai liikkuville osille.
- Pidä lapset poissa kävelymaton lähetyviltä.
- Älä käytä kävelymattoa ulkona.
- Sammuta kävelymatto ja irrota pistoke pistorasiasta.

- Kävelymaton saa purkaa vain ammattilainen.
- Kävelymattoa ei saa kytkeä yli 20 A:n pistorasiaan.
- Vain yksi henkilö voi käyttää kävelymattoa kerrallaan. Yli 100 kg painavien henkilöiden ei tulisi käyttää tätä tuotetta.
- Käytä kävelymattoa korkeintaan yksi tunti kerrallaan. Liian pitkäkestoinen käyttö johtaa kävelymaton ylikuumentumiseen ja voi johtaa vaurioihin.

Erityiset turvallisuusohjeet:

- Aseta kävelymatto paikkaan, jossa on pistorasia.
- Kytke pistoke pistorasiaan.
- Käytä vain hyvin toimivaa pistorasiaa. Jos pistoke ei sovi pistorasiaan, älä muokkaa pistoketta.
- Valitse oikea verkkovirta (220/110 V).
- Pidä virtajohto kaukana hihnapyörästä. Älä vie virtajohtoa maton yli. Älä vaurioita pistoketta.
- Irrota pistoke pistorasiasta ennen puhdistamista ja huoltoa.

Varoitus! Pistokkeen irrottamatta jättäminen voi aiheuttaa henkilövahinkoja ja vahingoittaa laitetta.

- Seuraavien henkilöiden on neuvoteltava lääkärin kanssa ennen käyttöä.
 - Ihmiset, joilla on selkäkipuja tai joilla on vamma jaloissa, vyötärössä tai niskassa. Jalkojen, vyötärön, niskan tai käsien puutuminen (välilevytyrä, selkärankaongelmat, kaularangan tyrä ja muut sairaudet).
 - Nivel tulehdus, reuma, kihti.
 - Osteoporoosista kärsivät henkilöt.
 - Verenkiertoelimistön häiriöt (sydänsairaudet, verisuonisairaudet, verenpainetauti jne.).
 - Henkilöt, joilla on hengityselinten sairauksia.
 - Sydämentahdistimen käyttäjät.
 - Henkilöt, joilla on pahanlaatuisia kasvaimia.
 - Ihmiset, joilla on tromboosi tai vaikea aneurysma, akuutti laskimokasvain tai muu verenkiertohäiriö tai ihoinfektio.
 - Diabeteksen aiheuttamat ääreisverenkierron häiriöt, jotka aiheuttavat havaintohäiriöitä.
 - Ihmiset, joilla on ihosairauksia.
 - Ihmiset, joilla on kuume sairauden vuoksi (yli 38 astetta).
 - Epänormaalit tai taipuneet selkäluut.
 - Naiset, jotka ovat raskaana tai jotka voivat olla raskaana tai joilla on kuukautiset.
 - Epämukavan tunteen ilmetessä.
 - Ihmiset, joilla on erittäin huono fyysinen kunto.
 - Kuntoutusta varten.
 - Edellä mainittujen lisäksi erityisesti silloin, kun tunnet, ettei jokin ole kohdallaan.
- Jos harjoituksen aikana tuntuu selkäkipua, puutumista, huimausta, sydämen tykytystä tai muita erilaisia kipuja tai aistihäiriöitä, lopeta tuotteen käyttö välittömästi ja ota yhteys lääkäriin.
- Ota huomioon fyysinen kuntosi, kun aloitat tuotteen käytön, ja harjoittele asianmukaisesti ja säännöllisesti varmistaaksesi, että sinulla on riittävästi voimaa harjoitteluun. Väärä tai liiallinen harjoittelu voi haitata terveyttäsi.
- Tämä tuote ei sovellu sellaisten henkilöiden käytettäväksi, jotka tuntevat fyysistä epämukavuutta tai kärsivät joistakin henkisistä oireista, eikä lapsille, elleivät he ole heidän turvallisuudestaan vastuussa olevien henkilöiden valvonnassa tai ohjauksessa. Lapsia on valvottava sen varmistamiseksi, etteivät he leiki laitteella.

- Varmista käytön aikana tai kun otat sen esille, että ympärillä ei ole ihmisiä tai lemmikkieläimiä (takana, edessä tai sivuilla).
- Tuote soveltuu kotikäyttöön. Sitä ei ole tarkoitettu ammattimaiseen koulutukseen tai testaukseen, eikä sitä voi käyttää lääketieteellisiin tarkoituksiin.

Huomaa

- Älä käytä kävelymattoa, jos sen kuori on haljennut tai hajonnut (sisäinen rakenne on paljastunut) tai kun hitsauskohta on haljennut. Se voi johtaa onnettomuuteen tai loukkaantumiseen.
- Älä hypi kävelypöydällä harjoittelun aikana. Se voi johtaa kaatumiseen ja loukkaantumiseen.
- Älä käytä kävelymattoa ulkona tai kylpyhuoneen lähellä.
- Älä käytä tai säilytä kävelymattoa suorassa auringonvalossa tai kuumassa tilassa. Se voi johtaa sähköiskuun tai tulipaloon.
- Älä käytä kävelymattoa, jos sen virtajohto tai pistoke on vaurioitunut tai vastake on löysä. Se voi johtaa sähköiskuun, oikosulkuun tai tulipaloon.
- Älä vaurioita tai taivuta tai väännä virtajohtoa. Älä myöskään aseta sen päälle raskaita esineitä. Se voi johtaa tulipaloon tai sähköiskuun.
- Kävelymattoa saa käyttää vain yksi henkilö kerrallaan. Pidä sivulliset loitolla käytön aikana.
-
- Tavallisesti vähän liikkuvien ihmisten ei tulisi yhtäkkiä harrastaa intensiivistä liikuntaa kävelymatolla.
- Älä käytä kävelymattoa syömisen jälkeen tai väsyneenä.
- Tämä tuote on tarkoitettu vain kotitalouskäyttöön, ei kouluihin, kuntosaleihin tai muihin vastaaviin paikkoihin. Loukkaantumisvaara.
- Älä paastoa tms. samalla, kun käytät kävelymattoa.
- Älä käytä kävelymattoa, kun olet nauttinut alkoholia. Se voi johtaa onnettomuuksiin tai loukkaantumisiin.
- Poista kovat esineet taskuistasi. Se voi johtaa onnettomuuksiin tai loukkaantumisiin.
- Poista lähistöllä olevat metalliesineet, roskat ja nesteet ennen pistokkeen kytkemistä. Sähköiskun, oikosulun tai tulipalon vaara.
- Älä käsittele, kun kätesi ovat märät!
- Kun poistat laitteen käytöstä, irrota pistoke pistorasiasta. Pöly ja kosteus vaurioittavat eristystä.

Maadoitus

Tuote on maadoitettava. Jos kävelymatto vikaantuu, toimiva maa vähentää sähköiskun vaaraa.

Tuote on varustettu maadoitusjohtimella varustetulla pistokkeella, joka on kytkettävä sopivaan pistorasiaan, joka on asennettu ja maadoitettu asianmukaisesti paikallisten määräysten ja säädösten mukaisesti.

Väärin kytketty maadoitusliitin voi aiheuttaa sähköiskun vaaran. Jos sinulla on kysyttävää maadoituksesta, pyydä apua sähköasentajalta. Jos tuotteeseen kiinnitetty pistoke ei sovi pistorasiaan, pistoketta ei voi muuttaa. Pyydä ammattitaitoista sähköasentajaa asentamaan sopiva pistorasia.

- Tuotteessa on maadoituspistoke. Varmista, että se on kytketty asianmukaiseen pistorasiaan.
- Jos virtajohto on vaurioitunut, valmistajan, huolto-osaston tai vastaavan ammattilaisen on vaihdettava se.
- Tuotteen luokka on HC.

- Tarkista kaikki osat ennen käyttöä varmistaaksesi, että ruuvit ja mutterit ovat kireällä.
- Pukeudu käytön aikana mukaviin, hyvin istuviin vaatteisiin, jotka eivät takerru laitteen liikkuviin osiin. Pidä lapset ja lemmikkieläimet loitolla.
- Aseta kävelymatto tasaiselle ja puhtaalle alustalle ja varmista, ettei lähellä ole teräviä esineitä. Älä käytä kävelymattoa veden tai lämmönlähteiden lähellä.
- Vältä kaikkia liikkuvia osia äläkä vie käsiäsi tai jalkojasi maton alle.
- Kun tuote on koottu, varmista, että kaikki ruuvit ja pultit on kiristetty.
- Käytä alkuperäisiä varaosia. Älä vaihda osia ilman valmistajan lupaa.

Asennusohjeet

Lue asennusohjeet huolellisesti ennen kokoamista.

1. Aseta pakkauksen kaikki osat puhtaalle alustalle, jotta voit helpommin tarkastaa toimituksen.
2. Tarkista huolellisesti, että kaikki osat ovat kunnossa.
3. Käsittele työkaluja turvallisella tavalla.
4. Siirrä lapsille mahdollisesti vaaralliset osat pois. Muovi ja vaahtomuovi ovat vaarallisia lapsille.
5. Kokoa kävelymatto ohjeiden mukaisesti. Lue asennusohjeet huolellisesti.
6. Poista kävelymatto pakkauksesta. Aseta se tasaiseen avoimeen tilaan.

Liikuntaohjeet

Lämmittely rauhoittavilla harjoituksilla

Onnistunut harjoitusohjelma koostuu kolmesta osasta: lämmittelystä, aerobisesta harjoituksesta ja rauhoittavasta harjoituksesta.

Lämmittelyharjoitus on erittäin tärkeä osa harjoitusta, ja se on tehtävä ennen jokaista harjoitusta.

Lämmittelyharjoitukset lämmittävät kehon, venyttävät lihaksia ja valmistelevat kehon intensiivisempään harjoitteluun. Lämmittelyharjoitusten toistaminen harjoituksen lopussa voivat auttaa lievittämään lihaskipua.

Suosittellemme, että lämmittelet alla olevan ohjeen mukaisesti:

Niska

Venyttele vetämällä päätä ensin oikeaa olkapäätä kohti. Vedä sitten pää vasenta olkapäätä kohti. Toista.

Olkapäät

Vedä oikea olkapää taakse viidesti ja toista vasemman olkapää osalta.



Venytyслиike

Pidä kätesi pään yläpuolella ja pidä sitten oikeasta ranteestasi kiinni vasemmalla kädelläsi ja ojenna ylöspäin, kunnes oikea jänne on täysin suora. Pidä viisi sekuntia ja vaihda kättä.



Reisilihakset

Nojaa oikealla kädellä seinään, hae tasapaino ja nosta vasemmalla kädelläsi vasen jalka taakse ilmaan. Vedä jalka mahdollisimman lähelle pakaraa. Pidä 15 sekuntia ja vaihda jalkaa.



Sisäreisi

Istuudu ja vie jalanpohjat yhteen. Vie jalat niin lähelle kehoa kuin mahdollista ja paina jalkoja käsilläsi alaspäin. Pidä 15 sekuntia.



Jalanpohja

Istuudu ja pidä oikea jalka suorassa sekä oikea jalka koukussa. Vedä varpaat itseäsi kohti.

Pidä 15 sekuntia ja vaihda jalkaa.

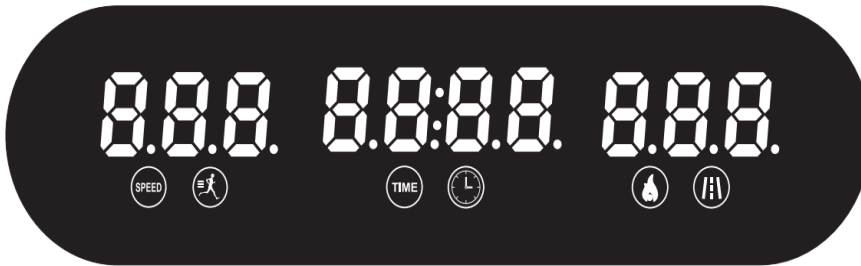


Pohkeet

Nojaa käsilläsi seinään ja pidä jalka 45 asteen kulmassa. Vuorottele vasemman ja oikean jalan kanssa.



Toiminnan kuvaus



Kuvaus

Käyttöoppaan tietojen tarkennus:

Kävelymaton tiedot: Nopeus:

Matka: Matka, kalorit ja aika.

Tilat: manuaalinen, alaspäin laskeva tila

Täysin manuaalinen harjoitustila: harjoittelu ilman asetettua tavoitetta.

Harjoittelutila: harjoitus, jossa on tietty tavoite.

Parametrit

Nopeuden näyttö eri liiketiloissa:

- Pienin näytettävä nopeus 1 kmh.
- Suurin näytettävä nopeus 6,5 kmh.
- Maksimiharjoitusaika alaspäin laskevassa tilassa: 60 minuuttia
- Minimiharjoitusaika alaspäin laskevassa tilassa: 5 minuuttia
- Maksimimatka alaspäin laskevassa tilassa: 159 km
- Minimimatka alaspäin laskevassa tilassa: 1,6 km
- Maksimikalorit alaspäin laskevassa tilassa: 990 kCal
- Minimikalorit alaspäin laskevassa tilassa: 20 kCal

Kauko-ohjaimen toiminta

Nopeus +, nopeus –

Tila/tauko Käynnistys/pysäytys

Kauko-ohjaimen toiminta

Käynnistys-/pysäytyspainike: Moottorin käynnistys ja pysäytys

Käyttö:

- Kun laite on täysin manuaalisessa tilassa, paina painiketta käynnistääksesi moottorin.
- Laite on alaspäin laskevassa tilassa. Paina painiketta käynnistääksesi moottorin
- Kun laite on käytössä, paina painiketta moottorin pysäyttämiseksi

Tila-/taukopainike: alaspäin laskevan tilan valinta/tauko

Käyttö:

- Laite on täysin manuaalisessa tilassa. Paina painiketta kytkeäksesi alaspäin laskevan tilan.
- Valitse valmiustilassa aika, matka ja kalorit. Aseta parametrit painikkeilla "Speed+" ja "Speed-".
- Pysäytä kävelymatto käytön jälkeen painamalla tilapainiketta (säilytä tiedot).

Nopeus+/-: nopeus käytön aikana ja arvo asetusten määrittämisen aikana.

Käyttö:

- Painike muuttaa nopeutta 0,2 kmh yhdellä painalluksella ja 0,8 kph pitkällä painalluksella.
- Voit muuttaa arvoja parametrien asetustilassa.

Toimintatila

A. Manuaalitila

Siirry manuaalitilaan: paina laitteen käynnistämisen jälkeen käynnistyspainiketta.

Toiminnan kuvaus: kävelynopeus on aluksi 1 kmh, ja aika, matka ja kalorit laskevat ylöspäin nolasta.

Paina painikkeita säätääksesi nopeutta.

Kun harjoitusaika ylittää 99,59 minuuttia, kävelymatto pysähtyy automaattisesti.

B. Automaattinen tila

- Aikatilaan siirtyminen:
 - Paina manuaalitilassa tilapainiketta valitaksesi alaspäin laskevan tilan. Aikaikkuna näyttää 10:00 minuuttia. Säädä aikaa Nopeus+/- -painikkeilla. Asetusalue on 5:00–60:00 minuuttia. Käynnistä aikaperusteinen harjoittelu painamalla käynnistyspainiketta.
 - Toiminnan kuvaus: juoksunopeus on 1 kmh. Aika alkaa laskea alaspäin asetetusta ajasta. Matka- ja kaloritiedot laskevat ylöspäin nolasta. Säädä nopeutta nopeuspainikkeilla. Kun asetettu aika saavuttaa nollan, kävelymatto pysähtyy.
- Matkatila:
 - Paina manuaalitilassa tilapainiketta valitaksesi alaspäin laskevan tilan. Matkaikkuna näyttää 1,6 km. Säädä matkaa Nopeus+/- -painikkeilla.
 - Toiminnan kuvaus: Juoksunopeus on 1 kmh. Matka alkaa laskea alaspäin asetetusta Matkasta. Aika- ja kaloritiedot laskevat ylöspäin nolasta. Säädä nopeutta nopeuspainikkeilla. Kun asetettu matka saavuttaa nollan, kävelymatto pysähtyy.

- Kaloritila:

- Paina manuaalitulassa tilapainiketta valitaksesi alaspäin laskevan tilan. Kalori-ikkuna näyttää 50 kCal ja vilkkuu. Säädä kaloreita Nopeus+/- -painikkeilla.
- Toiminnan kuvaus: Juoksunopeus on 1 kmh. Kaloreiden laskenta alkaa alaspäin asetetuista kaloreista. Aika- ja matkatiedot laskevat ylöspäin nollasta. Säädä nopeutta nopeuspainikkeilla. Kun asetetut kalorit saavuttavat nollan, kävelymatto pysähtyy.

Lepotila

Kun kävelymatto pysähtyy, jos sitä ei käytetä yli 10 minuuttiin, se siirtyy lepotilaan. Näyttö sammuu automaattisesti. Paina mitä tahansa painiketta kytkeäksesi näytön päälle.

Laite siirtyy valmiustilaan.

Kävelymaton vikatilat

E02: moottorin avoin piiri

E02	Moottorin johto on irti tai se on löysällä	Kiristä moottorin johto
	Moottori on vaurioitunut	Vaihda moottori
	Ohjain on vaurioitunut	Vaihda ohjain

E03: ylivirtasuojaus

E03	Kävelymaton kuormitus ylittää moottorin nimelliskäyttövirran	Pidä moottori nimelliskäyttövirta-alueen sisällä
	Kävelymatossa tai moottorissa on rakenteellinen ongelma, joka estää moottorin pyörimisen	Tarkista kävelymaton rakenne
	Alempi ohjauslaite rajoittaa virtaa	Vaihda alempi ohjauslaite, ota yhteyttä jälleenmyyjään

E05: ylijännitesuojaus

E05	Sähköverkon jännite on epävaka. Huippujännite ylittää maksimiarvon	Lisää sähköverkkoa tasoittava suodin
	Väärä pyörän halkaisijan arvo on asetettu	Aseta oikea pyörän halkaisija
	Ohjainvika	Vaihda alempi ohjauslaite, ota yhteyttä jälleenmyyjään

E06: näyttölaitteen ja ohjauslaitteen välisen yhteyden vika

E06	Ylemmän ja alemman ohjauslaitteen välisessä tiedonsiirrossa on vikaa	Tarkista liitokset
	Pääohjauslinjassa on vikaa	Korjaa linjavika
	Näyttö on viallinen	Vaihda näyttö
	Ohjainvika	Vaihda ohjain

EOC: virtajohto on viallinen

EOC	Sähköpiiri on viallinen, ohjauslaite on vaurioitunut	Vaihda ohjauslaite
-----	--	--------------------

Huolto ja ylläpito

Varoitus! Irrota laitteen pistoke pistorasiasta ennen puhdistamista tai ylläpitoa.

Puhdistus

Pidennä laitteen käyttöikää pitämällä se puhtaana.

Poista pöly säännöllisesti, jotta osat pysyvät puhtaina. Muista puhdistaa maton paljaat osat, mikä vähentää epäpuhtauksien kertymistä maton alle. Varmista, että kengät ovat puhtaat, ja vältä vieraiden esineiden pääsy maton alle. Puhdista maton pinta saippuavedellä. Varo roiskimasta vettä sähköosien päälle ja hihnan alle.

Hihna ja erikoisvoiteluaineet

Kävelymaton ja kävelypöydän välinen alue on rasvattu. Maton ja pöydän välinen kitka vaikuttaa kävelymaton käyttöikään, joten lisää voiteluöljyä säännöllisesti. Suosittelemme tarkastamaan pöydän pinnan säännöllisesti. Jos pinta on vaurioitunut, ota yhteyttä jälleenmyyjään.

Suosittelimme voitelemaan maton ja pöydän seuraavasti:

- Kevyt käyttö (alle 3 tuntia viikossa): kerran kuukaudessa
- Raskas käyttö (yli 7 tuntia viikossa): kahden viikon välein

Pidä kävelymatto kunnossa irrottamalla virransyöttö tunniksi ja antamalla kävelymaton jäähtyä 10 minuutin ajan ennen käyttöä.

Jos matto on liian löysä, se luistaa käytön aikana. Jos se on liian kireällä, se heikentää moottorin suorituskykyä ja kuluttaa rullaa ja mattoa.

Maton säätö

Säädä maton kireys, jotta kävelymatto toimii optimaalisesti.

Sisäänajo:

- Aseta kävelymatto tasaiselle alustalle.
- Käytä kävelymattoa 3–5 kmh:n nopeudella.
- Jos matto vaeltaa oikealle, käännä oikeaa säätöpulttia puoli kierrosta myötäpäivään ja vasenta säätöpulttia puoli kierrosta vastapäivään. Kuva A
- Jos matto vaeltaa vasemmalle, käännä vasenta säätöpulttia puoli kierrosta myötäpäivään ja oikeaa säätöpulttia puoli kierrosta vastapäivään. Kuva B



Kuva A Matto vaeltaa oikealle

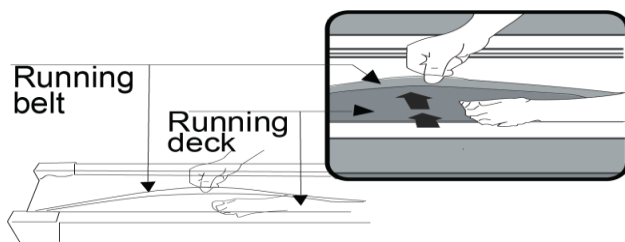


Kuva B Matto vaeltaa vasemmalle

Voitelu

Vaihe 1: Taita kävelymatto auki.

Vaihe 2: Kaada silikoniöljyä juoksupöydälle kuvan mukaisesti.



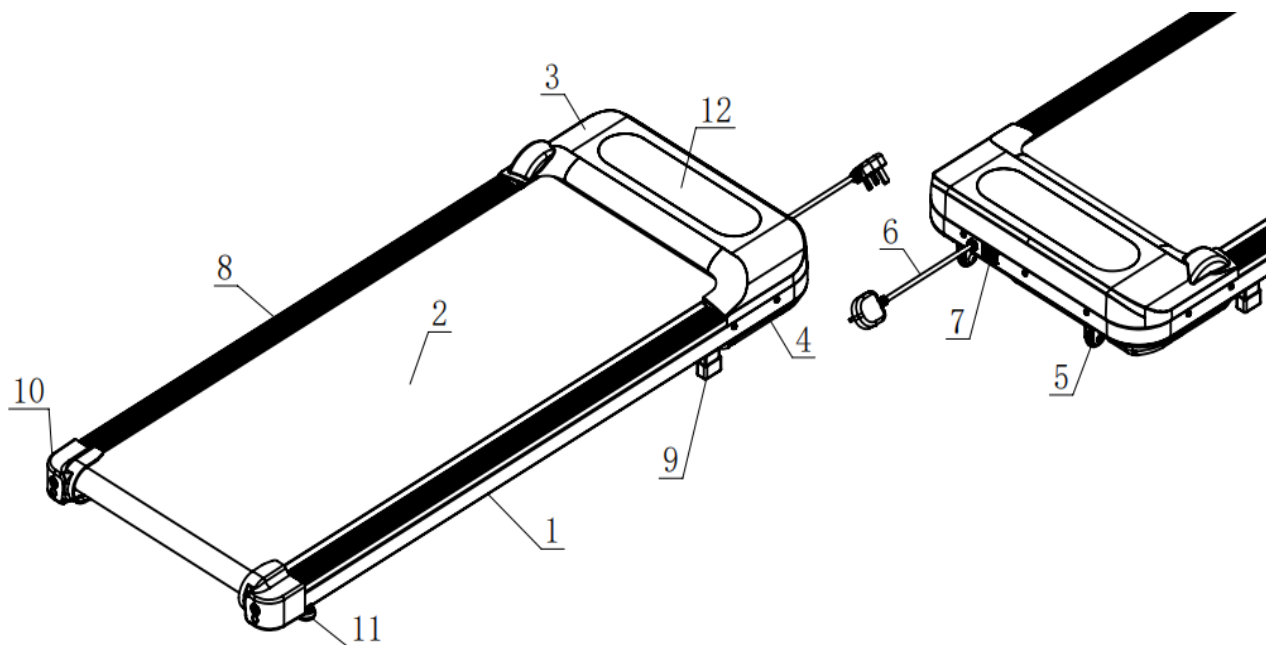
Huolto

Tuotteelle myönnetään yhden vuoden valmistus- ja materiaalivirhetakuu. Takuun päättymisen jälkeen huolto-osia on saatavilla edulliseen hintaan.

Tärkeää tietoa: Violliset osat vaihdetaan takuuajana uusiin veloituksetta. Emme ole vastuussa väärästä asennuksesta, käytöstä tai osien vaihdosta johtuvista vioista. Takuu ei kata vikoja, jotka johtuvat valtuuttamattomien korjaajien tekemistä huolloista.

Tämä tuote on tarkoitettu vain kotikäyttöön. Jos tuote tarvitsee huoltoa, ota yhteyttä jälleenmyyjään.

Produktbild



Nr	Namn
1	Ram
2	Band
3	Motorhus, toppdel
4	Motorhus, nedre del
5	Hjul
6	Nätsladd

Nr	Namn
7	Brytare
8	Kanter
9	Framfot
10	Baksida
11	Justerbar bakfot
12	Motorhus

Teknisk information

Nominell spänning	220/110 V AC
Nominell frekvens	50/60 Hz
Nominell effekt	480 W
Hastighetsområde	1–6,5 kmh
Storlek på löpytan	1 000 x 380 mm
Maximal användarvikt	100 kg
Löpbordets storlek	1 185 x 488 mm
Tidsmätning	5-60 minuuttia
Distansmätning	1,6–159 km
Kalorimätning	20–990 kCal

Förpackningslista

- Gåband
- Insexnyckel
- Smörjolja
- Fjärrkontroll
- Bruksanvisning

Säkerhet och varningar

Observera: För att garantera din säkerhet och undvika olyckor bör du läsa bruksanvisningen noggrant före användning och vara uppmärksam på följande punkter.

Säkerhetsanvisningar: Produkten har utformats och tillverkats med ett antal säkerhetsaspekter i åtanke, men följ ändå dessa riktlinjer. Vi ansvarar inte för problem som orsakas av felaktig användning.

- Gåbandet kan endast användas inomhus. Utsätt det inte för fukt. Placera inte främmande föremål på bandet. Lämna en meters utrymme på sidorna och framför bandet och minst två meter bakom bandet.
- Använd lämpliga sportkläder och sportskor. Var försiktig så att du inte fastnar med kläderna i rörliga delar. Använd inte gåbandet med bara fötter. Sträck på dig före träning.
- Uttaget måste vara jordat. Anslut inte andra apparater till samma uttag.
- Håll barn på avstånd från produkten.
- Undvik långvarig överbelastning, annars kan motorn och styrningen gå sönder och lagren, remmen och löpbordet slits ut snabbare. Underhåll gåbandet regelbundet.
- Skydda apparaten från damm, håll en viss luftfuktighet inomhus och undvik stark statisk elektricitet, annars kan det uppstå fel på displayen eller styrenheten.
- Stäng av gåbandet och dra ut kontakten efter att du har tränat.
- Se till att luftflödet är tillräckligt när du använder gåbandet.
- Om du känner något obehag under användningen, sluta använda och kontakta din läkare.
- Förvara silikonoljan oåtkomligt för barn.

Varning: Följ dessa regler för att minska risken för olyckor eller skador på andra:

- Innan du använder gåbandet, kontrollera att du har stängt alla blixtlås och dragit åt snörena och att dina kläder inte sitter för löst.
- Bär inte kläder som lätt fastnar på delar av bandet.
- Utsätt inte nätsladden för värme eller rörliga delar.
- Håll barn på avstånd från gåbandet.
- Använd inte gåbandet utomhus.
- Stäng av gåbandet och dra ut kontakten.
- Endast ett proffs får demontera gåbandet.
- Gåbandet får inte anslutas till ett uttag med en strömstyrka på mer än 20 A.
- Endast en person kan använda gåbandet åt gången. Personer som väger mer än 100 kg bör inte använda denna produkt.
- Använd gåbandet i högst en timme åt gången. Alltför långvarig användning leder till överhettning av gåbandet och kan leda till skador.

Särskilda säkerhetsanvisningar:

- Placera gåbandet där det finns ett eluttag.
- Sätt in kontakten i uttaget.
- Använd endast ett väl fungerande uttag. Om kontakten inte passar in i uttaget ska du inte modifiera kontakten.
- Välj rätt nätström (220/110 V).
- Håll nätsladden borta från bandrullen. Dra inte nätsladden över bandet. Skada inte kontakten.
- Koppla ur apparaten före rengöring och service.

Varning! Om du inte drar ut kontakten kan det leda till personskador och skador på apparaten.

- Följande personer bör rådfråga läkare före användning.
 - Personer med ryggsmärtor eller med en skada på benen, midjan eller nacken. Funktionsnedsättning i ben, midja, nacke eller armar (diskbråck, ryggproblem, ryggbråck och andra tillstånd).
 - Artrit, reumatism, gikt.
 - Personer med benskörhet.
 - Cirkulationsstörningar (hjärtsjukdom, kärlsjukdom, högt blodtryck etc.).
 - Personer med luftvägssjukdomar.
 - Användare av pacemakers.
 - Personer med elakartade tumörer.
 - Personer med trombos eller svåra aneurysm, akuta venösa tumörer eller andra cirkulationsrubbingar eller hudinfektioner.
 - Perifera cirkulationsstörningar orsakade av diabetes, som ger upphov till perceptuella störningar.
 - Personer med hudsjukdomar.
 - Personer med feber på grund av sjukdom (över 38 grader).
 - Onormala eller böjda ryggkotor.
 - Kvinnor som är gravida, som kan vara gravida eller som har menstruation.
 - När en obehaglig känsla uppstår.
 - Personer med mycket dålig fysisk kondition.
 - För rehabilitering.
 - Utöver ovanstående, särskilt när du känner att något inte står rätt till.
- Om du upplever ryggsmärta, domningar, yrsel, hjärtklappning eller någon annan typ av smärta eller sensorisk störning under träning, sluta omedelbart att använda produkten och kontakta läkare.
- Ta hänsyn till din fysiska kondition när du börjar använda produkten och träna ordentligt och regelbundet för att säkerställa att du har styrka att träna. Felaktig eller överdriven träning kan skada din hälsa.
- Denna produkt är inte lämplig att användas av personer som känner fysisk obekvämlighet eller lider av psykiska symtom, eller av barn, såvida de inte står under uppsikt eller vägledning av personer som ansvarar för deras säkerhet. Barn ska hållas under uppsikt så att de inte leker med produkten.
- Se till att det inte finns några människor eller husdjur i närheten (bakom, framför eller vid sidan av) av gåbandet under användning eller när du tar fram det.
- Produkten är lämplig för hemmabruk. Den är inte avsedd för professionell utbildning eller testning och kan inte användas för medicinska ändamål.

Observera

- Använd inte gåbandet om höljet är sprucket eller trasigt (inre struktur exponerad) eller om en svetspunkt har spruckit. Det kan leda till en olycka eller skada.
- Hoppa inte på gåbandet under träningen. Det kan leda till fallolyckor och skador.
- Använd inte gåbandet utomhus eller i närheten av badrummet.
- Använd eller förvara inte gåbandet i direkt solljus eller på en varm plats. Det kan leda till elektriska stötar eller brand.
- Använd inte gåbandet om nätsladden eller stickkontakten är skadad eller om anslutningen sitter löst. Det kan leda till elektriska stötar, kortslutning eller brand.
- Skada inte och böj eller vrid inte nätsladden. Placera inte heller tunga föremål på den. Det kan leda till brand eller elektriska stötar.
- Gåbandet får endast användas av en person åt gången. Håll åskådare borta under användning.
-
- Personer som normalt är stillasittande bör inte plötsligt börja träna intensivt.
- Använd inte gåbandet efter att du har ätit eller om du är trött.
- Denna produkt är endast avsedd för hushållsbruk, inte för skolor, gym eller liknande platser. Risk för personskador!
- Fasta inte medan du använder gåbandet.
- Använd inte gåbandet efter att du har druckit alkohol. Detta kan leda till olyckor eller skador.
- Ta bort hårda föremål från fickorna. De kan orsaka olyckor eller skador.
- Avlägsna metallföremål, skräp och vätskor i närheten innan du sätter i kontakten. Fara för elstöt, kortslutning eller brand.
- Hantera inte apparaten när händerna är våta!
- När du stänger av apparaten ska du dra ut stickkontakten ur vägguttaget. Damm och fukt skadar isoleringen.

Jordning

Produkten måste vara jordad. Om gåbandet går sönder minskar en fungerande jord risken för elektriska stötar.

Produkten är utrustad med en stickkontakt med jordledare, som måste anslutas till ett lämpligt uttag, korrekt installerat och jordat i enlighet med lokala föreskrifter och koder.

En felaktigt ansluten jordkontakt kan medföra risk för elektriska stötar. Om du har några frågor om jordning kan du be en elektriker om hjälp. Om den kontakt som sitter på produkten inte passar i uttaget kan kontakten inte bytas ut. Be en behörig elektriker installera ett lämpligt uttag.

- Produkten har en jordad kontakt. Kontrollera att den är ansluten till ett rätt sorts uttag.
- Om strömsladden är skadad ska den bytas ut av tillverkaren, service eller motsvarande expert.
- Produktklassen är HC.
- Kontrollera alla delar före användning för att se till att skruvar och muttrar sitter fast ordentligt.
- Bär bekväma, välsittande kläder som inte fastnar i apparatens rörliga delar under användning. Håll barn och husdjur borta.
- Placera gåbandet på en plan, ren yta och se till att det inte finns några vassa föremål i närheten. Använd inte gåbandet i närheten av vatten eller värmekällor.
- Undvik alla rörliga delar och stick inte in händer eller fötter under bandet.

- När produkten är monterad, se till att alla skruvar och bultar är åtdragna.
- Använd endast reservdelar i original. Byt inte ut delar utan tillverkarens tillstånd.

Monteringsanvisningar

Läs noga igenom installationsanvisningarna före montering.

7. Placera alla delar av paketet på en ren yta så att du lättare kan inspektera leveransen.
8. Kontrollera noga att alla delar är i gott skick.
9. Hantera verktyg på ett säkert sätt.
10. Ta bort alla delar som kan vara farliga för barn. Plast och skum är farligt för barn.
11. Montera gåbandet enligt anvisningarna. Läs noga igenom installationsanvisningarna.
12. Ta ut bandet ur förpackningen. Placera den på en plan och öppen plats.

Träningsinstruktioner

Lugn uppvärmning

Ett framgångsrikt träningsprogram består av tre delar: uppvärmning, aerob träning och lugnande träning.

Uppvärmningen är en mycket viktig del av träningen och måste göras före varje träning.

Uppvärmningsövningar värmer upp kroppen, sträcker ut musklerna och förbereder kroppen för ett mer intensivt träningspass. Att upprepa uppvärmningsövningar i slutet av ett träningspass kan bidra till att lindra muskelsmärta.

Vi rekommenderar att du värmer enligt anvisningarna nedan:

Nacken

Stretcha genom att först dra huvudet mot höger axel. Dra sedan huvudet mot vänster axel. Upprepa.

Axlarna

Dra tillbaka höger axel fem gånger och upprepa med vänster axel.



Stretchrörelse

Håll händerna ovanför huvudet, håll sedan höger handled med vänster hand och sträck dig upp tills höger sena är helt rak. Håll i fem sekunder och byt sedan hand.



Lårmusklerna

Luta dig mot väggen med höger hand, hitta balansen och lyft vänster fot upp med vänster hand. Dra foten så nära skinkan som möjligt. Håll i 15 sekunder och byt fot.



Inre låret

Sätt dig ner och för ihop fotsulorna. För fötterna så nära kroppen som möjligt och tryck ner fötterna med händerna. Håll i 15 sekunder.



Fotsulorna

Sätt dig ner och håll höger ben rakt och vänster fot i krok. Dra tårna mot dig.

Håll i 15 sekunder och byt fot.

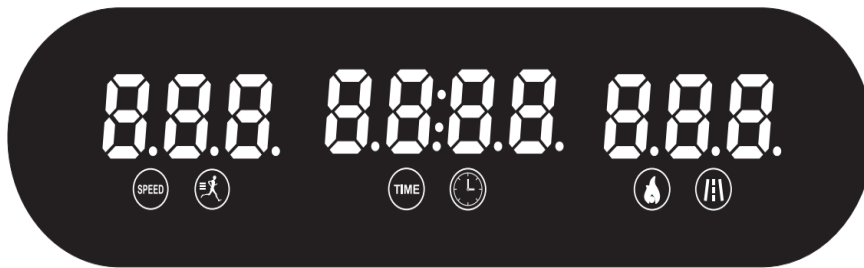


Vaderna

Luta armarna mot väggen och håll foten i 45 graders vinkel. Växla mellan vänster och höger fot.



Beskrivning av funktioner



Beskrivning

Exakt information:

Information om gåbandet: Hastighet:

Distans: Distans, kalorier och tid.

Lägen: manuellt, nedåtråkande läge

Manuellt träningsläge: träning utan ett fastställt mål.

Träningsläge: träning med ett specifikt mål.

Parametrar

Hastighetsdisplay i olika lägen:

- Den lägsta hastighet som visas är 1 km/h.
- Den högsta hastighet som visas är 6,5 km/h.
- Maximal träningstid i ett nedåtråkande läge: 60 minuttia
- Minsta träningstid i ett nedåtråkande läge: 5 minuter
- Maximal distans i nedåtråkande läge: 159 km
- Minsta distans i nedåtråkande läge: 1,6 km
- Maximala kalorier i nedåtråkande läge: 990 kCal
- Minsta kalorier i nedåtråkande läge: 20 kCal

Fjärrstyrning

Hastighet +, hastighet -

Läge/paus Start/stopp

Fjärrstyrning

Start/stopp-knapp: Starta och stoppa motorn

Användning:

- När apparaten är i fullt manuellt läge trycker du på knappen för att starta motorn.
- Apparaten är i nedåtråkande läge. Tryck på knappen för att starta motorn
- När apparaten används, tryck på knappen för att stoppa motorn

Läge/paus-knapp: val av nedåtråkande läge/paus

Användning:

- Apparaten är i manuellt läge. Tryck på knappen för att växla till nedåtråkande läge.
- I standby-läge väljer du tid, distans och kalorier. Använd knapparna "Speed+" och "Speed-" för att ställa in parametrarna.
- Efter användning, tryck på lägesknappen för att stoppa gåbandet (spara data).

Speed+/-: hastighet under drift och värde under konfigurering.

Användning:

- Med knappen ändras hastigheten med 0,2 km/h med en enkel tryckning och 0,8 km/h med en lång tryckning.
- Du kan ändra värdena i parameterinställningsläget.

Driftsläge

A. Manuellt läge

För att gå till manuellt läge: tryck på startknappen när du har slagit på enheten.

Funktionsbeskrivning: gånghastigheten är initialt 1 km/h, och tid, sträcka och kalorier räknas uppåt från noll.

Tryck på knapparna för att justera hastigheten.

När tränings tiden överstiger 99,59 minuter stannar löpbandet automatiskt.

B. Automatiskt läge

- Växla till ett tidläge:
 - I manuellt läge trycker du på lägesknappen för att välja nedåtråkande läget. Tidsfönstret visar 10:00 minuter. Använd knapparna Speed+/- för att justera tiden. Inställningsområdet är 5:00-60:00 minuter. Tryck på startknappen för att starta den tidsbaserade träningen.
 - Beskrivning av funktionen: löphastigheten är 1 km/h. Tiden börjar räknas ner från den inställda tiden. Distans- och kaloridata räknas uppåt från noll. Använd hastighetsknapparna för att justera hastigheten. När den inställda tiden når noll stannar gåbandet.
- Distansläge:
 - I manuellt läge trycker du på lägesknappen för att välja nedåtråkande läget. Distansfönstret visar 1,6 km. Använd knapparna Speed+/- för att justera distansen.

- Beskrivning av funktionen: Löphastigheten är 1 km/h. Distansen börjar räknas ner från den inställda distansen. Tid- och kaloridata räknas uppåt från noll. Använd hastighetsknapparna för att justera hastigheten. När den inställda distansen når noll stannar gåbandet.
- Kaloriläge:
 - I manuellt läge trycker du på lägesknappen för att välja nedräknande läget. Kalorifönstret visar 50 kCal och blinkar. Använd knapparna Speed+/- för att justera kalorierna.
 - Beskrivning av funktionen: Löphastigheten är 1 km/h. Kalorierna börjar räknas ner från de inställda kalorierna. Tid- och distansdata räknas uppåt från noll. Använd hastighetsknapparna för att justera hastigheten. När de inställda kalorierna når noll stannar gåbandet.

Viloläge

När gåbandet stannar, om det inte används på mer än 10 minuter, går det in i viloläge. Displayen stängs av automatiskt. Tryck på valfri knapp för att slå på displayen.

Apparaten går in i viloläge.

Gåbandets felkoder

E02: öppen krets i motorn

E02	Motorkabeln är lös eller bortkopplad	Dra åt motorkabeln
	Motorn är skadad	Byt ut motorn
	Styrenheten är skadad	Byt ut styrenheten

E03: överströmsskydd

E03	Gåbandets belastning överskrider motorns nominella driftström	Håll motorn inom det nominella driftströmområdet
	Det finns ett strukturellt problem med gåbandet eller motorn som hindrar motorn från att rotera	Kontrollera gåbandets struktur
	Den lägre styrenheten begränsar strömmen	Byt ut den nedre styrenheten, kontakta din återförsäljare

E05: överspänningsskydd

	Spänningen i elnätet är instabil. Toppspänningen överskrider maxvärdet	Lägg till ett filter för balansering av elnätet
	Fel värde för hjuldiameter har ställts in	Ställ in rätt hjuldiameter

E05	Fel på styrenheten	Byt ut den nedre styrenheten, kontakta din återförsäljare
-----	--------------------	---

E06: fel i anslutningen mellan display och styrenheten

E06	Det har uppstått ett fel i dataöverföringen mellan den övre och den nedre styrenheten	Kontrollera anslutningarna
	Det finns ett problem med huvudkontrollledningen	Åtgärda felet på ledningen
	Displayen är felaktig	Byt ut displayen
	Fel på styrenheten	Byt ut styrenheten

EOC: nätsladden är trasig

EOC	Elkretsen är felaktig, styrenheten är skadad	Byt ut styrenheten
-----	--	--------------------

Underhåll och skötsel

Varning! Koppla ur apparaten före rengöring eller underhåll.

Rengöring

Håll din apparat ren för att förlänga dess livslängd.

Damma av regelbundet för att hålla delarna rena. Tänk på att rengöra de oskyddade delarna av bandet för att minska ansamlingen av föroreningar under bandet. Se till att dina skor är rena och undvik att få in främmande föremål under bandet. Rengör bandets yta med tvålatten. Var försiktig så att du inte stänker vatten på elektriska delar och under bandet.

Bälte och specialsmörjmedel

Området mellan bandet och gåbordet är smort. Friktionen mellan bandet och bordet påverkar gåbandets livslängd, så tillsätt smörjolja regelbundet. Vi rekommenderar att du kontrollerar bordets yta regelbundet. Om ytan är skadad, kontakta din återförsäljare.

Vi rekommenderar att du smörjer in bandet och bordet enligt följande:

- Lätt användning (mindre än 3 timmar per vecka): en gång i månaden
- Hård användning (mer än 7 timmar per vecka): varannan vecka

För att hålla bandet i gott skick ska du koppla ur det i en timme och låta det svalna i 10 minuter innan du använder det.

Om bandet är för löst kommer det att glida under användning. Om det är för hårt åtdragen försämras motorns prestanda och rullen och bandet slits ut.

Justering av bandet

Justera spänningen på bandet så att det fungerar optimalt.

Inkörning:

- Placera gåbandet på en plan yta.
- Använd gåbandet i en hastighet av 3-5 km/h.
- Om bandet vandrar åt höger, vrid den högra justeringsskruven ett halvt varv medurs och den vänstra justeringsskruven ett halvt varv moturs. Figur A
- Om bandet vandrar åt vänster, vrid den vänstra justeringsskruven ett halvt varv medurs och den högra justeringsskruven ett halvt varv moturs. Figur B



Figur A Bandet vandrar till vänster

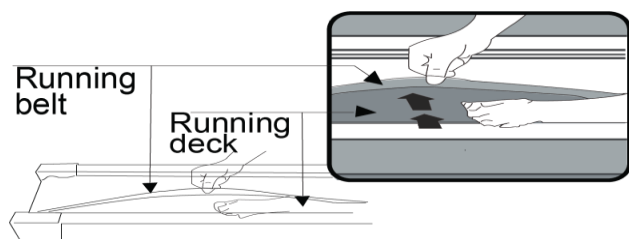


Figur B Bandet vandrar till vänster

Insmörjning

Steg 1: Fäll upp gåbandet.

Steg 2: Häll silikonolja på löpbordet enligt figuren.



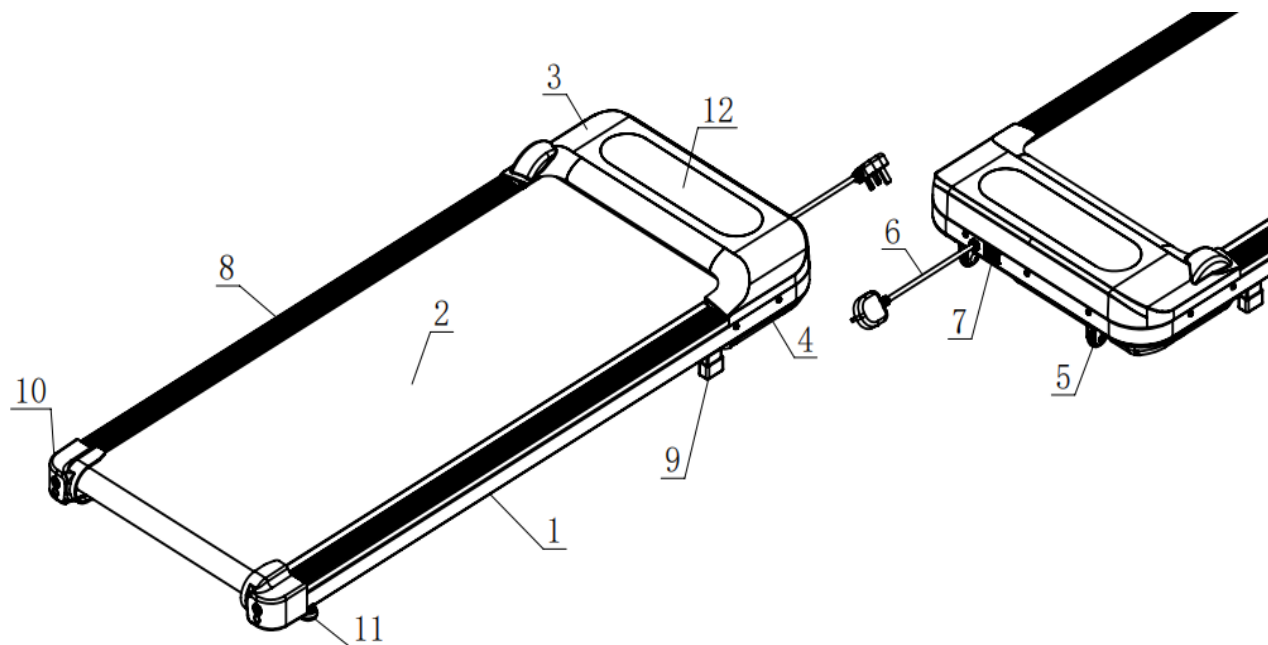
Service

Produkten garanteras under ett år mot tillverknings- och materialfel. Efter att garantin har löpt ut finns reservdelar tillgängliga till ett lågt pris.

Viktig information: Defekta delar byts ut kostnadsfritt under garantiperioden. Vi ansvarar inte för fel som beror på felaktig installation, användning eller utbyte av delar. Garantin täcker inte fel som orsakats av obehörig service av obehöriga reparatörer.

Denna apparat är endast avsedd för hushållsbruk. Kontakta din återförsäljare om din produkt behöver service.

Product profile



No.	Name
1	Frame
2	Running belt
3	Motor upper cover
4	Motor under cover
5	Mobile wheel
6	Power line

No.	Name
7	Switch
8	Edgings
9	Front foot pad
10	Rear cover
11	Rear adjustment foot pad
12	Motor cover paste

Main technical parameters

Rated voltage	220V/110V AC
Rated frequency	50/60Hz
Rated power	480W
Speed range	0.6-4mph
Running belt area	1000*380mm
Max user weight	100kg
Running board size	1185*488mm
Time range	5-60 minutes
Distance range	1-99 miles
Calorie range	20-990 cal

Packing list

- Walking machine
- 6 # inner hex key
- Lubricating oil
- Remote control
- User manual

Safety precautions and warning instructions

Note: In order to ensure your safety and avoid accidents, please read the instructions carefully before use, and pay attention to the following safety matters.

Safety instructions: There are many safety issues in the design and manufacture of the product, but still follow the following instructions, just in case. We do not bear any consequences caused from abnormal operation.

- The treadmill is suitable for placing indoors to avoid moisture, water can not be splashed on the walking machine, and any foreign matter should not be placed on the treadmill. The two sides and front end of the treadmill should be 1 meter and the rear end should be 2 meters x1 meters for emergency jump away.
- Before exercise, please wear appropriate sports clothes, sports shoes, avoid clothes, shoes and hats contact with treadmill accident. Do not exercise barefoot on the treadmill, and stretch your whole body before running.
- The power plug must be reliably grounded, and the socket must have a special loop to avoid sharing with other electrical equipment.
- Children should stay away from their own machine to avoid accidents.
- Ultra-long overload operation should be avoided, otherwise it will cause damage to the motor and controller, and accelerate the wear and aging of bearings, running belt and running board. Please maintain the treadmill regularly.
- Reduce indoor dust, maintain a certain indoor humidity, avoid producing strong static electricity, otherwise may interfere with the normal work of electronic watch, controller.
- Please turn off the treadmill power supply and unplug the power plug after the exercise.
- Keep the indoor air flow open when using the treadmill.
- If you feel abnormal conditions such as inadaptation during use, please stop exercising and consult your doctor.
- Please put the unused silicone oil out of reach of children to avoid serious consequences due to ingestion and misuse.

Warning: To reduce accidents or injuries to others, follow the following rules:

- Before using the treadmill, please check whether the clothing is fastened or zipped up, or whether the clothing is too loose.
- Don't wear clothes that are easily caught by treadmill hooks.
- Do not approach the power cord to hot or moving objects.
- Do not bring the children close to the treadmill.
- Do not use a treadmill outdoors.
- Cut off the power supply and unplug the machine.

- Non-professional personnel shall not disassemble the machine without authorization, otherwise, serious consequences may occur.
- This treadmill is limited for use in 20 amps.
- When starting, only one person can exercise on the treadmill. People weighing more than 100 KG should not use this product.
- This product should not be used for a long time, it is recommended to use the treadmill after one hour interval and half an hour. Long time use is easy to cause hidden over-heating of treadmill appliances and lead to electrical failure.

Special safety instructions:

- Place the treadmill where to plug into the socket.
- Plug the power cord directly into the socket, without loosening.
- Please use a qualified socket to avoid the resulting danger. If the plug and socket are not compatible, please do not move the plug, please electrician to deal with it.
- Select the power supply according to the machine voltage 220V / 110 AC.
- Please do not let the power cord and the drum contact, do not put the power cord on the running belt, do not use a damaged plug.
- Remove the plug from the socket before cleaning and maintenance.

Warning: Failure to unplug may cause human damage and damage to the device.

- Patients who are being treated by a doctor or the following patients must be consulted with a professional doctor before use.
 - People with back pain or people who have been injured in their legs, waist and neck. Numbness of legs, waist, neck and hands (with disc herniation, spinal slide, cervical herniation and other diseases).
 - Have deformable arthritis, rheumatism, gout person.
 - Patients with abnormal osteoporosis.
 - With circulatory system disorders (heart disease, vascular disorders, hypertension, etc.).
 - People with respiratory organ disorders.
 - Using an artificial heart rate adjuster.
 - Patients with malignant tumors.
 - People with thrombosis or severe aneurysm, acute venous tumor and other blood circulation disorders or various skin infections.
 - There are perceptual disorders caused by high peripheral circulation disorders caused by diabetes.
 - People with skin diseases.
 - People with high fever due to illness (above 38 degrees).
 - Abnormal or bent dorsal bones.
 - Women who are pregnant or who may be pregnant or who are in the menstrual period.
 - Feel the abnormal body, need to rest.
 - Those with obvious poor physical condition.
 - For the purpose of rehabilitation.
 - In addition to the above conditions, especially to feel physical abnormalities.
- In the process of exercise, feel back pain, numbness, dizziness, heartbeat and other different pain or coordinated sensory abnormalities, should immediately stop the use and consult the doctor.

- Please consider your physical condition when starting to use the product for training, and do your appropriate and regular training to ensure that you have enough physical strength to train. Wrong or excessive training will not benefit your health.
- This product is not suitable for the use of children, physical discomfort or mental defects and lack of common knowledge are prohibited, unless they are under the supervision or guidance of those responsible for their safety regarding the use of the product. Children should be monitored to ensure that they do not play with the equipment. If not observed, there may be a risk of injury.
- During use or when taking out the product and sliding, please confirm that there are no people or pets around (rear, lower and front of the product).
- The product is suitable for home use, not for professional training and testing, and can not be used for medical purposes.

Please note

- Do not use it in the shell split, broken state (internal structure exposed) or welding site crack. Otherwise, an accident or injury may occur.
- Do not jump up or down on the platform during the exercise. Injury may occur due to a fall.
- Do not use and keep the treadmill outside and near the bathroom.
- Do not use or keep it in places with direct sunlight, high temperature and electric carpet. Otherwise, it may lead to electricity leakage and fire.
- Do not use it when the power cord or power plug is damaged or the socket is loose. Otherwise, it will cause electric shock, short circuit and fire.
- Do not damage or forcibly bend or twist the power cord. Also do not place heavy objects on it. Otherwise, it will lead to a fire or an electric shock.
- This treadmill is only limited to 1 person exercise, be careful not to let people around close during use. Otherwise, an accident or injury may occur due to a fall.
- Can not express awareness or can not operate do not use.
- People who usually exercise less should not suddenly do intense exercise on the tread-mill.
- Do not use it after eating or when tired, just exercising or abnormal. May lead to health damage.
- This product is suitable for family use, not suitable for schools, gymnasiums and other unspecific places. The risk of injury.
- Not concurrent with diet or other activities.
- Do not use it after drinking alcohol. May lead to accidents or injuries.
- Not used with hard stuff in your pants pocket. May lead to accidents or injuries.
- Please clean up the iron, garbage or water attached to the power plug before use. May lead to electric shock or short circuit, fire.
- Do not use it with wet hands!
- When deactivation, unplug the socket and disconnected the machine completely. Dust and moisture will make the insulation aging, leading to leakage fire.

Ground description!

The product must be grounded. If the machine is abnormal, the ground will provide the least resistance to the current to reduce the risk of electric shock.

The product is equipped with a power plug with equipment grounding conductor and grounding plug that must be inserted into a suitable socket that has been properly in-stalled and grounded in accordance with local regulations or regulations.

The risk of electric shock is improper connection of equipment grounding conductor. If you have questions about whether the grounding of the product is correct, please en-trust a professional electrician to check. Even if the plug attached to the product does not match the socket, it can not be modified. Please entrust a professional electrician to install a suitable socket.

- The product has a grounding plug. Please confirm that the product is linked to a socket with the same shape.
- If the power cord is damaged, it must be replaced by the manufacturer's maintenance department or similar department to avoid danger.
- The product is of HC grade.
- Check all components before use to ensure that the screws and nuts are locked.
- When using, please wear comfortable tight clothes to avoid the clothes hanging up by the machine; do not let children and pets play nearby to avoid accidents.
- Please place the product on a smooth, clean and flat ground to make sure that there are no sharp items nearby and do not use it near the water and heat source.
- Avoid all moving parts and do not place your hands and feet in the space under the running belt.
- After the product is assembled, ensure that the screws and the bolts are tightened.
- Please use the original spare parts, do not replace them without permission.

Installation instructions

Please read the assembly step instructions carefully before assembly.

13. Take out all the packaging parts and put them on the clean ground, so that your overall check can also make your installation more convenient.
14. Check carefully if all the parts are complete according to the packing list.
15. When you are using tools or handling, please pay attention to safety, please do not forcibly install according to personal preferences.
16. Please confirm whether the remaining tools are dangerous, plastic and foam are harmful to children.
17. Assemble the products according to the instructions. Please read the assembly steps and instructions carefully.
18. Remove the walker from the packing box. Place it flat in the open space.

Exercise advice and guidelines

Warm-up with soothing exercises

A successful exercise program is composed of three parts: warm-up exercise, aerobic exercise and soothing exercise.

Warm-up exercise is a very important part of the exercise, and it must be done before each workout.

Warm-up exercises can warm up your body, stretch your muscles, and adapt the body to more intense exercise. Repeated warm-up exercises at the end of the exercise can help relieve muscle soreness.

We recommend that you warm up and relieve yourself as shown below:

Head movement

The head first to the right shoulder stretch, the left neck straight, turn back clockwise. Stretch the head to the left shoulder and turn backward counterclockwise. So repeated.

Shoulder movement

Lift the left shoulder back and repeat 5 times; then lift the right shoulder back 5 times.



Stretch movement

Hold your hands straight over the top of your head, then hold your right wrist with your left hand and stretch up until you feel the right



Hand tendon completely straightened, last for 5 seconds, change the right hand.



Quadriceps stretching exercises

Right hand against the wall, keep the body balance, the left hand back to lift the left foot, make the left heel as close as possible to the buttocks. Hold for 15 seconds, change the other foot.



The inner thigh is stretched

Sit on the ground, the soles of the feet, hands hold to the feet, make the feet as close as possible to the body, and slowly press down on your heels and hold this position for 15 seconds.



Foot tendon stretching

Sit down, right leg straight, left leg bent, left hand hold the ankle to push in, make the left foot as close to the body and the bottom of the foot close to the right inner thigh, and then the body pressure down, left and right forward extension to touch the toe, lower pressure amplitude.



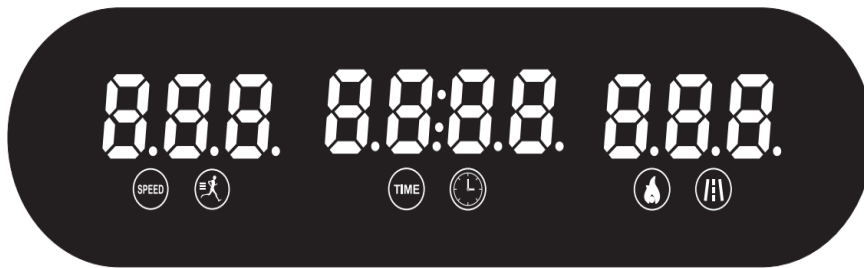
The bigger the degree, the better. Hold this position for 15 seconds and change the left leg.



The calf stretch

Hands on the wall, the body and the ground into 45 degrees, left and right feet alternately straight back to do walking movement.

Product function description



Brief description

The terms used in the specification stipulate that:

Treadmill parameters: The Speed value

Motion parameters: Distance, calorie, and Time.

Movement mode: manual, inverted meter mode

Full manual exercise mode: exercise mode without set exercise mode.

Exercise mode: an exercise mode with a specific amount of exercise.

Parameter declaration

Movement parameters in various movement modes:

- Minimum display speed is 0.6 MPH
- Maximum display speed is 4.0 MPH
- Maximum exercise time in time reverse mode: 60 minutes
- Minimum exercise time in time reverse mode: 5 minutes
- Maximum movement distance in reverse meter mode: 99 miles
- Minimum movement distance in reverse meter mode: 1 mile
- Maximum calories consumed in inverted calorie mode: 990 cal
- Minimum calories consumed in inverted calorie mode: 20 cal

Description of the remote control function

Speed + key, speed-key

Mode/pause key start/stop key

Function and operation instructions of the remote control device

Start / Stop key – Function description: Start / stop the motor running

Operation instructions:

- Electronic watch is in fully manual operation mode, press this key to start the motor operation
- The electronic meter is in the reverse meter mode setting state. Press this key to start the motor operation
- When the electronic meter is in operation, press this key to stop the motor from operation

Mode / Pause button – Function description: reverse mode selection / pause treadmill

Operation instructions:

- The electronic meter is in full manual operation mode, press this key to enter the reverse mode setting
- In the standby state, select the time inversion-distance inversion-calorie inverted meter, and set the corresponding parameters through the "speed +" and "speed-" keys
- After running, press the mode button to pause the treadmill (keep data)

Speed + / -key – Function description: speed value during runtime and parameter value during parameter setting

Operation instructions:

- When the electronic meter is in operation, adjust the speed at 0.1 MPH and the long press at 0.5 MPH
- In the parameter setting state, you can adjust the size of the set parameter value

Motion mode description

A. Manual mode function

Enter the manual mode: after the full display on the electronic watch, enter the full manual operation mode, and press the start key to enter the manual operation mode.

Operation description: the initial running speed is 0.6 mph, the time, distance, calorie window is positive counting from zero, according to the speed

Adjust the key to adjust the running speed value.

The exercise time exceeds 99.59 minutes, and the treadmill stops automatically

B. Automatic mode function

- Enter time mode:
 - In full manual operation mode, press the mode key to select time reverse mode, and the time window displays 10:00 minutes and flashes the running time required by speed + / - key. The setting range is 5:00~60:00 minutes. Press the start key to enter the operation of time inverted mode.

- Operation description: the initial running speed is 0.6 mph, the time window starts to count according to the set running time, the distance and calorie window count from zero, and press the speed adjustment key to adjust the size of the running speed value. When the set time reaches zero, the electronic watch begins to slowly stop running.
- Enter distance mode:
 - In full manual operation mode, select distance reverse mode by pressing the mode key, the distance window displays 1.0 miles and flashes, set the re-quired running distance through the speed + / -key, set the range of 1.0-99.0 miles, press the start key to enter the distance inverted mode.
 - Operation description: The initial running speed is 0.6 mph, the distance window starts to count from the set distance, the time and calorie window count from zero, and press the speed adjustment key to adjust the size of the running speed value. When the set distance returns to zero, the electronic meter begins to slowly stop running.
- Enter the calorie counting mode:
 - In the full manual operation mode, press the mode key to select the calorie counting mode, at this time, the calorie window displays 50 cal and flashes, set the required running calories through the speed + / -key, the set range of 20-990 cal, press the start key to enter the operation of the calorie counting mode.
 - Operation description: The initial running speed is 0.6 mph, the calorie window starts counting the set calorie, the time and distance window starts from zero, press the speed adjustment key to adjust the size of the running speed value. When the calorie is set to zero, the electronic meter begins to slowly stop running.

Description of dormancy function

When the treadmill stops running, if there is no operation for more than 10 minutes, it enters the dormant state. The electronic meter automatically closes the display and presses any key to wake up

Electronic watch is fully displayed and then re-enters the initial standby state.

Treadmill DC system error message prompt

E02: indicates the open circuit phenomenon of the main motor

E02	Main motor wire is not connected or is loose	Re-strengthen the main motor connection line;
	Main motor is open, damaged	Replace the motor;
	The controller is open and damaged	Replace the controller

E03: indicates the motor overcurrent protection information

	Treadmill load is beyond the rated operating current of the motor,	It is recommended to be within the rated operating current range of the motor
--	--	---

E03	The treadmill and motor assembly structure problems, causing motor resistance or blockage phenomenon	Check whether the treadmill structure is normal
	Lower control of the current limiting system fault	Replace the lower control, Waiting for repair

E05: indicates the overvoltage protection information of the motor

E05	The user's power grid voltage is unstable, and the peak voltage is very high;	Need to add an external filter stabilizer
	Wrong wheel diameter value is set	Set the wheel diameter value and try not to exceed the rated voltage of the motor;
	Controller damage	Replace the lower control, Waiting for repair

E06: indicates the abnormal phenomenon between electronic watch and electronic control communication

E06	The upper and lower control main connection line interface is loose;	Re-reinforce the cable interface
	The upper and lower control main line is broken	Replace the main upper and lower control line
	The electronic watch is broken	Replace the electronic watch
	Controller damage	Replace the controller

E0C: indicates the power pipe breakdown explosion-proof impulse protection information prompt

E0C	Power electric crystal breakdown, the controller damage	Replace the controller
-----	---	------------------------

Product care and maintenance

Warning: Be sure to unplug the electric treadmill before cleaning or maintaining the product.

Cleaning

Full cleaning will extend the life of an electric treadmill.

Clean the dust regularly to keep the parts clean. Be sure to clean the exposed sides of the running belt, which will reduce the accumulation of impurities under the running belt. Make sure the sneakers are clean and avoid carrying foreign objects into the running belt under the worn running board and running belt. The surface of the running belt must be scrubbed with a wet cloth stained with soap. Please be careful not to splash the water on the electrical components and under the running belt.

Running belt and special lubricants

The electric treadmill has been lubricating between the running board and the running belt. The friction between the running belt and the running board has a great impact on the service life and performance of the electric treadmill, so the lubricating oil should be applied regularly. We recommend a regular inspection of the board surface. If the surface is damaged, please contact our customer service center.

We recommend lubricating the running belt and running boards of the electric treadmill as follows:

- Lightweight users (less than 3 hours per week): once a month;
- Heavyweight users (more than 7 hours per week): every half a month.

In order to better maintain your electric treadmill and extend the life of the machine, we recommended that you turn off the power supply for 1 hour and let the machine rest for 10 minutes before using it.

If the running belt is too loose, it will slip when running; if too tight, too tight may reduce the motor performance and wear the roller and running belt.

Adjustment of running belt

In order to use the treadmill better and make the treadmill work better, you need to adjust the running belt to the best condition.

Running belt in:

- Put the electric treadmill on the flat ground.
- Run the electric treadmill at approximately 2-3 MPH.
- If the running belt is biased to the right, rotate the right adjusting bolt 1 / 2 in the clockwise direction, and then rotate the left adjusting bolt 1 / 2 in the counterclockwise direction. Figure A
- If the running belt is biased to the left, rotate the adjusting bolt on the left 1 / 2 in the clockwise direction, and then rotate the adjusting bolt on the right 1 / 2 in the counter-clockwise direction. Figure B



Figure A Adjustment method of the running belt to the right

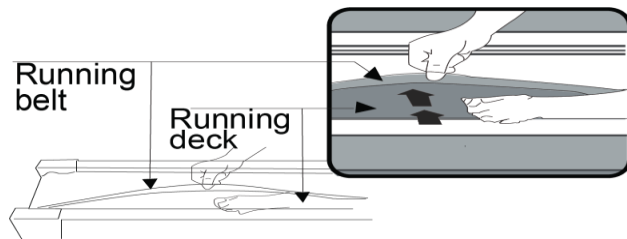


Figure B Adjustment method of the running belt to the left

Method of adding silicone oil

Step 1: Open the running belt up first.

Step 2: Open the silicone oil bottle and squeeze the silicone oil into the running board, as shown below.



Service commitment

The company series of products, within one year of normal use, such as non-human damage, can be free for users to repair or provide accessories. After the warranty expires, maintenance parts can be provided at a good price. Please refer to the product warranty card for detailed information.

Important information: The warranty card is attached with each product and filled in by dealers. During the warranty period, the parts will be replaced free of charge. Our company will not be responsible for the fault caused by incorrect installation, incorrect use, or re-placement of parts. In addition, the warranty does not apply to those who are not authorized by the Company for repair. If the maintenance costs arising therefrom, the customer shall be responsible for the maintenance. When the maintenance, the user must issue a warranty card, otherwise the warranty is invalid.

This product is limited to home use, if your product requires repair services, please contact your local dealer.

SUOMITRADING

Suomi Trading Oy

Realparkinkatu 12, 37570 Lempäälä

asiakaspalvelu@suomitradning.fi