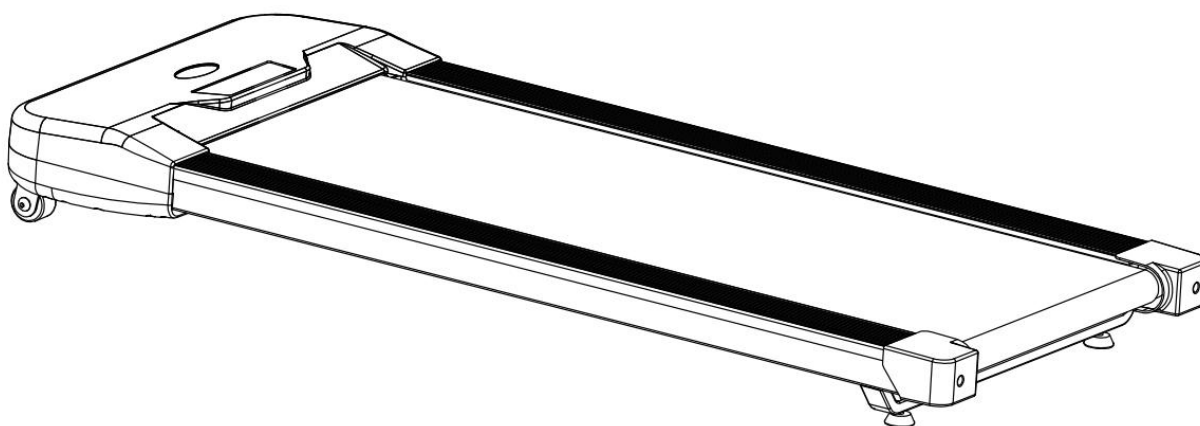


NORDCORE

KÄVELYMATTO 2000



VAROITUS: Ennen minkään liikuntaohjelman aloittamista neuvottele lääkärisi tai terveydenhuollon ammattilaisen kanssa.

TÄRKEÄÄ: Lue kaikki ohjeet huolellisesti ennen tämän tuotteen käyttöä. Säilytä tämä omistajan käsikirja tulevaa viittausta varten.

IP-Agency Finland Oy - Kaikki oikeudet pidätetään. Tuote ja käyttöohjeet voivat muuttua. Tekniset tiedot voivat muuttua ilman erillistä ilmoitusta.

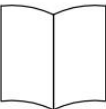
Tämä suomennettu käyttöohje on kaannetty englannin kielestä. Pidatamme oikeudet mahdollisiinkaannosvirheisiin. kaannos on tehty virallisen, englanninkielisen version pohjalta.

Maahantuoja:
IP-Agency Finland Oy
Honkanummentie 13, 01380 Vantaa, SUOMI

TÄRKEÄT TURVALLISUUSOHJEET

1. Kytke virtajohto suojapistokkeeseen (ei sisälly) ja kytke sitten suojapistoke maadoitetulle piirille. Muut laitteet eivät saa olla samalla piirillä.
2. Aseta juoksumatto selkeälle tasaiselle pinnalle. Älä aseta juoksumattoa paksun maton päälle, koska se voi häiritä asianmukaista ilmanvaihtoa. Aseta juoksumatto aina sisätiloihin äläkä koskaan laita juoksumattoa lähelle vettä.
3. Aseta juoksumatto siten, että seinäpistoke on näkyvissä ja saavutettavissa.
4. Käynnistä juoksumatto, kun seisot sivulta raideilla. Säädä nopeus pieninä inkrementteinä välttääksesi äkillisiä nopeuden hyppäyksiä. Pidä aina käsikaiteista kiinni juoksumattoa käytettäessä.
5. Pukeudu asianmukaisesti harjoitellessasi juoksumatolla. Älä pukeudu pitkiin löysiin vaatteisiin, jotka saattavat jäädä juoksumaton kiinni. Käytä aina juoksu- tai aerobic-kenkiä, joissa on kumipohja. Älä koskaan käytä juoksumattoa paljain jaloin, käyttäen vain sukkia tai sandaaleja.
6. Irrota virtajohto aina ennen juoksumaton moottorin suojan poistamista.
7. Pidä pienet lapset loitolla juoksumatosta sen ollessa käytössä.
8. Pidä aina kiinni käsikaiteista ennen juoksumaton poistumista. Astu sitten sivuraiteille.
9. Kiinnitä aina turvakiinnitysnavu vaatteisiisi käyttäessäsi juoksumattoa. Jos juoksumatto yhtäkkiä kiihtyy johtuen elektroniikkahäiriöstä tai nopeuden tahattomasta lisäämisestä, juoksumatto pysähtyy äkillisesti turvakehän vedettäessä konsolista. Käytä aina turvakehää juoksumattoa käytettäessä.
10. Irrota aina virtajohto ja poista turvakehä, kun juoksumatto ei käytetä.
11. Ennen minkään liikuntaohjelman aloittamista neuvottele lääkärisi tai terveydenhuollon ammattilaisen kanssa. Hän voi auttaa määrittämään harjoittelutiheyden, intensiteetin (tavoitesydänalueen) ja ajan, jotka sopivat erityiseen ikääsi ja fyysiseen kuntoosi. Jos sinulla on kipua tai puristusta rinnassa, epäsäännöllinen sydämensyke, hengenahdistus, huimausta tai epämukavuutta liikkuessasi, LOPETA VÄLITTÖMÄSTI! Konsultoi lääkäriäsi ennen jatkamista.
12. Virtajohto ja pistoke on aina oltava täydellisessä kunnossa. Muussa tapauksessa älä yritä korjata itse. Muu huolto kuin tässä käsikirjassa olevat menettelyt, on aina tehtävä vain valtuutetun huoltoedustajan toimesta.
13. Tämä juoksumatto on suunniteltu vain kotikäyttöön.
14. Välimatkan tulee olla vähintään 2000mm x 1000mm (6,5 jalkaa x 3 jalkaa) juoksumaton ja minkä tahansa muun kohteen välillä.
15. Poista aina turvakytkin ja irrota virtajohto, kun juoksumatto ei käytetä.

OSAT SISÄLTÄVÄT

1		2		3	
4		5			

Osat#	Kuvaus	Huomautukset	Määrä
1	Laitteen kokoaminen		1 sarja
2	Käyttöohje		1 kpl
3	Langaton kaukosäädin		1 kpl
4	Tulppa-avainavain	S5	1 kpl
5	Silikonipullo	20 ml	1 kpl

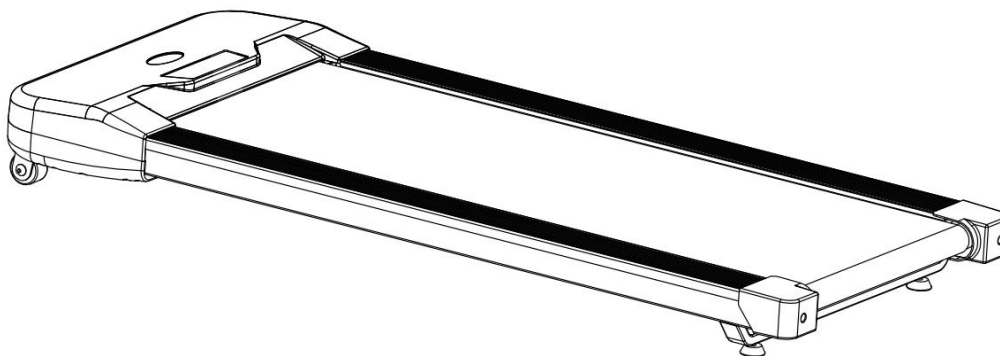
KOKOONPANO-OHJE

Avaa pakkauslaatikko ja ota kaikki edellä mainitut osat laatikosta.

Aseta juoksumatto selkeään tilaan ja poista kaikki pakkausmateriaalit.

Liitä virtajohto virtaporttiin ja kytke se kodin virtalähteeseen ennen juoksumaton käynnistämistä.

Älä hävitä pakkausta, ennen kuin kokoonpano on valmis.



VAROITUS:

- 1. ÄLÄ KYTKE VIRTALIITINTÄ, ENNEN KUIN LOPULLINEN KOKOAMINEN ON VALMIS.**
2. Älä yritä koota juoksumattoa ennen kuin kokoamisohjeet on luettu. Ohjeiden laiminlyönti voi johtaa vaurioitumiseen juoksumatolla.
- 3. Huomioi juoksumaton painavuus ja ota asianmukaiset varotoimet sitä käsitellessäsi.**
4. Pidä lapset poissa juoksumatolta aina.

MITAT JA PARAMETRIT

KOOTTU KOKO (mm)	1470x570x140mm	NOPEUSALUE	0.8-6.0 KM/H
JUOKSUALUE (mm)	1200x420mm	MOOTTORIN TEHO	DC 2.0HV
VIRRRAN JännitesyöTtö	220V	NIMELLISTAAJUUS	50-60Hz
NETTOPAINO	24 kg	KÄYTTÄJÄN PAINO	100 kg
LED-NÄYTTÖ	NOPEUS, ETÄISYYS, AIKA, ASKELEET, KALORIT		

MAADOITUSMENETELMÄT

Tämän tuotteen on oltava maadoitettu. Jos se vikaantuu tai hajoaa, maadoitus tarjoaa sähkövirralle vähiten vastustaava reitin sähköiskun riskin vähentämiseksi. Tämä tuote on varustettu johdolla, jossa on laitteiston maadoituselementti ja maadoitusliitäntä. Pistoke on kytkettävä asianmukaiseen pistorasiaan, joka on asennettu ja maadoitettu paikallisten koodien ja määräysten mukaisesti.

VAARA – Laitteiston maadoituselementin virheellinen kytkeytyminen voi aiheuttaa sähköiskun vaaran. Jos epäröit, onko tuote asianmukaisesti maadoitettu, ota yhteys pätevään sähköasentajaan tai huoltomieheen. Älä muokkaa tuotteen mukana toimitettua pistoketta – jos se ei sovi pistorasiaan, hanki pätevä sähköasentaja asentamaan oikeanlaisen pistorasian.

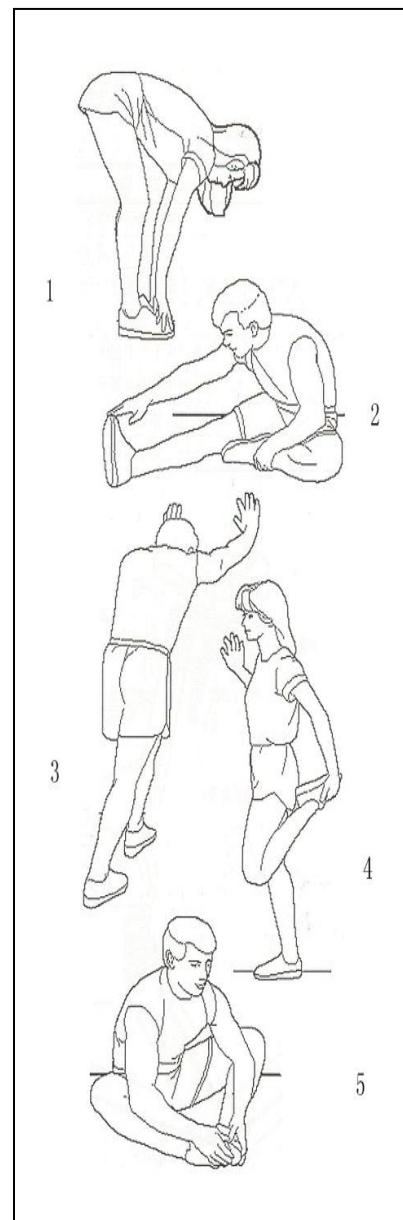
Tämä tuote on tarkoitettu käytettäväksi nimellisellä 220 voltin virtapiirillä, ja siinä on maadoitusliitin, joka näyttää kuvassa A esitetyn pistokkeen kaltaiselta. Varmista, että tuote on liitetty pistorasiaan, jossa on sama kokoonpano kuin pistokkeessa. Tämän tuotteen kanssa ei tule käyttää sovitinta.



LÄMMITYSVAIHE

Ennen harjoittelua on parempi, että lihakset lämmitetään venyvät helpommin, joten ensimmäiset 5 ~ 10 minuuttia on lämmitellä. Sitten noudatetaan seuraavia menetelmiä pysähtyä ja tehdä venytysharjoituksia - tee viisi kertaa, joka kerta 10 sekuntia kummallekin jalalle tai enemmän aikaa ja tee se uudelleen harjoituksen lopussa.

1. Alaspäin venytys: polvet hieman taivutettuina, keho kallistuu hitaasti eteenpäin, jotta selkä ja olkapäät rentoutuisivat, kädet yrittävät koskettaa varpaita. Pidä 10–15 sekuntia ja sitten rentoudu. Toista kolme kertaa (katso kuva 1).
2. Takareiden venytys: istu puhtaalle istuimelle, suorista toinen jalka. Kääntämällä toista jalkaa sisäänpäin, niin että se menee lähelle toista suoraa jalkaa. Kädet yrittävät koskettaa varpaita. Pidä 10–15 sekuntia ja sitten rentoudu. Toista kummallekin jalalle kolme kertaa (katso kuva 2).
3. Jalkojen ja jalkaterien jänteiden venytys: seiso kahden pyörivän seinän tai puun vieressä, toinen jalka paalussa. Pidä jalat suorina ja kantapää kallellaan seinään tai puuhun päin. Pidä 10–15 sekuntia ja sitten rentoudu. Toista kummallekin jalalle kolme kertaa (katso kuva 3).
4. Etureiden venytys: pidä vasemman käden seinän tai pöydän vierellä tasapainossa ja ojenna sitten oikea käsi vetämään oikea jalka pakaraan, kunnes tunnet etureiden lihakset jännittyvän. Pidä 10–15 sekuntia ja sitten rentoudu. Toista kummallekin jalalle kolme kertaa (katso kuva 4).
5. Sartorius-lihaksen (sisäreiden lihakset) venytys: istu vastakkainasetuilla jaloilla, polvet ulospäin. Tartu käsillä jalkoihin ja vedä niitä kohti nivusten aluetta. Pidä 10–15 sekuntia ja sitten rentoudu. Toista kolme kertaa (katso kuva 4)



HARJOITUSOHJEET

Lämmittelyvaihe:

Jos olet yli 35-vuotias tai et ole kovin terve, ja tämä on ensimmäinen liikuntasessiosi, ota yhteys lääkäriisi tai ammattilaiseen.

Ennen kuin käytät moottoroitua juoksumattoa, opettele hallitsemaan laitetta, tiedä miten käynnistää, pysäyttää, säätää nopeutta jne.; älä seisomassa laitteen päällä tällä hetkellä. Sen jälkeen voit käyttää konetta. Seiso molemmilla puolilla liukumattomalla alustalla ja pidä kahvapalkista molemmilla käsilläsi. Pidä konetta alhaisella nopeudella noin 1,0-2,0 km/h, sitten testaa juoksumattoa yhdellä jalalla, tottuneisuuden jälkeen voit juosta koneella ja voit lisätä nopeutta 3km/h asti. Pidä nopeus noin 10 minuuttia, sitten pysäytä kone.

Liikuntavaihe:

Opi säätämään nopeutta ennen käyttöä. Kävele noin 1 km vakaalla nopeudella ja kirjoita aika ylös, se vie noin 15-25 minuuttia. Jos kävelet 3km/h, se vie sinut noin 12 minuuttia 1 km:lle. Jos tunnet olosi mukavaksi vakaassa nopeudessa, voit lisätä nopeutta, 30 minuutin jälkeen, voit saada hyvän harjoituksen. Tässä vaiheessa et voi lisätä nopeutta liikaa kerralla, se voi pitää sinut mukavassa olotilassa.

Liikunnan voimakkuus:

Lämmittele nopeudella 1,0-2,0 km/h 2 minuutin ajan, sitten lisää nopeutta 3,0 km/h, kävele 2 minuuttia, sitten lisää 4,0 km/h ja kävele 2 minuuttia. Sen jälkeen lisää 0,5 km/h joka 2 minuutti. Juokse aina mukavasti.

Kalorien poltto - paras tehokas tapa

Lämmittele 5 minuuttia nopeudella: 3,0KM/H, sitten lisää hitaasti nopeutta 0,5KM/H/2 minuutin välein, kunnes saavutat vakaan nopeuden, joka tuntuu sinusta mukavalta 45 minuutin ajan. Tehokkuuden parantamiseksi voit säilyttää nopeuden TV-ohjelman keston ajan 1H ajan, sitten lisätä nopeutta 0,5KM/H joka mainoskatkon aikana, jonka jälkeen palata alkuperäiseen nopeuteen. Voit tutustua parhaaseen harjoitustehokkuuteen kalorien polttamiseksi mainosajan ja seuraavan sykkeen nousuajan aikana. Lopuksi sinun pitäisi hidastaa vauhtia asteittain 4 minuutin ajan.

Liikunnan tiheys:

Jaksoaika: 3-5kertaa/viikko, 15-60min/kertaa. Suunnittele harjoittelu-aikataulu tieteellisesti, ei vain harrastuksesi vuoksi.

Voit säätää juoksemisen voimakkuutta säätämällä juoksumaton nopeutta.

Konsultoi lääkäriäsi tai terveydenhuollon ammattilaista ennen kuin aloitat treenin. Ammattilaiset voivat auttaa sinua laatimaan sopivan liikunta-aikataulun iästäsi ja terveydentilastasi riippuen; määrittämään liikkeen nopeuden, harjoituksen intensiteetin. Pysähdy heti, jos tunnet rintakipua, epäsäännöllistä sykettä, hengenahdistusta, huimausta tai muuta epämukavuutta liikunnan aikana. Sinun tulee konsultoida lääkäriäsi tai terveydenhuollon ammattilaista jatkamaan.

Nopeus 1.0-2.0KM/H
Nopeus 2.0-4.0KM/H
Nopeus 3.0-5.0KM/H
Nopeus 5.0-6.0KM/H

ei hyvä fyysisessä kunnossa
vähän liikuntaa ja treeniä
normaali kävelyvauhti
nopea kävely

KäYTTÖOHJEET

VAROITUS: Irrota aina juoksumatto ennen sen puhdistusta tai huoltoa.

Säännöllinen puhdistus pidentää huomattavasti juoksumaton käyttöikää.

Pidä juoksumatto puhtaana pyyhkimällä sitä säännöllisesti. Muista puhdistaa myös juoksuhihnan paljaat osat ja sivureunat. Pidä juoksukengät puhtaina estääksesi vieraita materiaaleja juoksuhihnan alla.

VAROITUS: Irrota aina juoksumatto ennen moottorin suojakannen poistamista.

Varmista, että poistat moottorin suojakannen ja puhdistat moottorin kerran vuodessa.

Juoksuhihnan ja laudan voiteluöljy

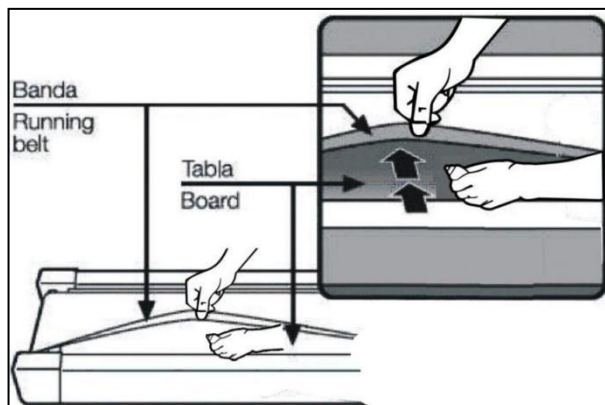
Tämä juoksumatto on varustettu esivoitelulla, vähän huoltoa vaativalla lauta-järjestelmällä. Hihna-/lauda-kitka voi vaikuttaa merkittävästi juoksumattosi toimintaan ja käyttöikään, joten se vaatii säännöllistä voitelua. Suosittelemme laudan säännöllistä tarkastamista. Ota yhteys huoltokeskukseemme, jos havaitset laudan vaurioita.

Suosittelimme laudan voitelua seuraavan aikataulun mukaisesti:

- Kevyt käyttäjä (alle 3 tuntia/viikko) - Vuosittain
- Keskimääräinen käyttäjä (3-5 tuntia/viikko) - Joka kuudes kuukausi
- Raskas käyttäjä (yli 5 tuntia/viikko) - Joka kolmas kuukausi

Suosittelimme ostamaan voiteluaineen joko jälleenmyyjältämme tai suoraan meiltä.

VAROITUS: Kaikki korjaukset vaativat ammattiteknikon.



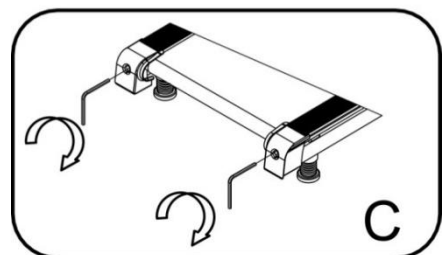
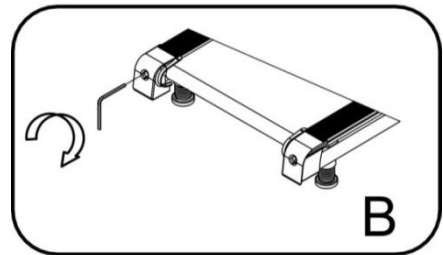
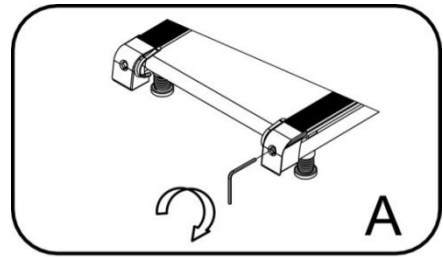
HIHNAN SääTö

Suosittellemme katkaisemaan virran 10 minuutiksi juoksemisen jälkeen 1,5 tunnin ylläpitämiseksi juoksumatossa.

Hihna luiskahtaa, jos se on liian löysällä käytettäessä; jos hihna on liian tiukka, se vaikuttaa moottorin suorituskykyyn ja lisää rullan ja hihnan kulutusta. Hihna voidaan nostaa pois alustasta noin 5-6 mm, jos kiristysaste on juuri sopiva.

Keskitä juoksuhihna

1. Aseta juoksumatto tasaiselle alustalle. Käynnistä juoksumatto noin 6-8KM/H nopeudella tarkistaaksesi juoksuolosuhteet. Jos hihna on siirtynyt oikealle, vedä turvalukitus ja kytkin pois ja käännä oikeaa säätöpulttia 1/4 vastapäivään, sitten aloita juoksemaan nähdäksesi onko hihna keskellä vai ei. Säädä kunnes hihna on keskellä. KUVA - A
2. Jos hihna on siirtynyt vasemmalle, vedä turvalukitus ja kytkin pois, käännä vasenta säätöpulttia 1/4 kierrosta myötäpäivään, sitten aloita juoksemaan nähdäksesi onko hihna keskellä vai ei. Säädä kunnes hihna on keskellä. KUVA - B
3. Säädä hihnaa käyttöajan jälkeen. Vedä turvalukitus ja kytkin pois, käännä vasenta ja oikeaa säätöpulttia 1/4 myötäpäivään, sitten käynnistä juoksemaan tarkistaaksesi hihnan kiristyksen, kunnes hihnan kiristys on oikea. KUVA - C



KÄYTTÖOHJE

NÄYTTÖ, OMINAISUUDET JA TOIMINNOT.

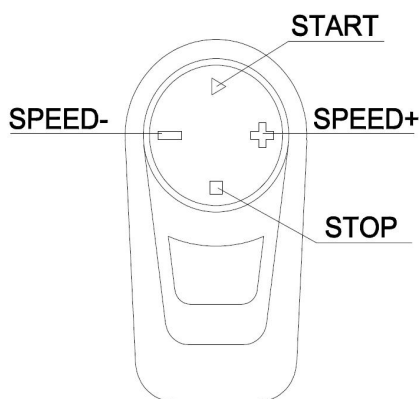


LED-näyttö näyttää: NOPEUS, MATKA, AIKA, ASKEL ja KALORIT.

1. NOPEUS: 0.8~6.0KM/H.
2. AIKA: 0:00~99:59
3. MATKA: 0.00~99.9
4. ASKELT: 0000-9999
5. KALORIT: 0.00-999

KAUKOSÄÄTIMEN KÄYTTÖ.

Kaukosäätimen painikkeiden toiminnot ovat seuraavat.



1. KÄYNNISTÄ

Paina painiketta käynnistääksesi juoksumaton. Valmiustilassa juoksumatto alkaa liikkua miniminopeudella. AIKA, NOPEUS, MATKA ja ASKEL alkavat laskea ylöspäin.

2. PYSÄYTÄ

Pysäytä juoksumatto painamalla painiketta. Juostessa juoksumatto pysähtyy vähitellen.

3. NOPEUS (+) tai (-)

a. Paina nopeuspainiketta, kunnes haluttu nopeus näkyy näytöllä.

b. Lisää tai vähennä nopeutta juostessasi painamalla Nopeus (+) tai (-). Nopeus kasvaa tai vähenee 0.1 km/h askelin.

TOIMINTATILA

Kun näyttö näyttää täysin, se siirtyy valmiustilaan. Paina sitten "KÄYNNISTÄ" painiketta siirtyäksesi manuaalitilaan.

Juoksumatto käynnistyy 0.8 km/h nopeudella.

AIKA ja MATKA -ikkunat alkavat laskea ylöspäin nolasta.

Paina nopeuden (+) tai (-) säätääksesi nopeusarvoa.

UNTILA

Kun juoksumatto pysähtyy, jos sitä ei käytetä yli 10 minuuttiin, se siirtyy lepotilaan. Jokaisen LED-ikkunan merkkivalo sammuu eikä näyttöä enää ole.

Paina virtapainiketta herättääksesi konsolinäytön. Se siirtyy takaisin alkuperäiseen valmiustilaan täyden näytön jälkeen.

Huomioi, että kun useat kaukosäätimet toimivat useiden juoksumattojen kanssa ja käyttöön otetaan ensimmäistä kertaa, kaukosäätimet ja juoksumattojen on oltava yhteensopivia koodeja varten

ennen käyttöä. Kun koodit on sovitettu onnistuneesti yhteen, tätä vaihetta ei tarvitse toistaa. 

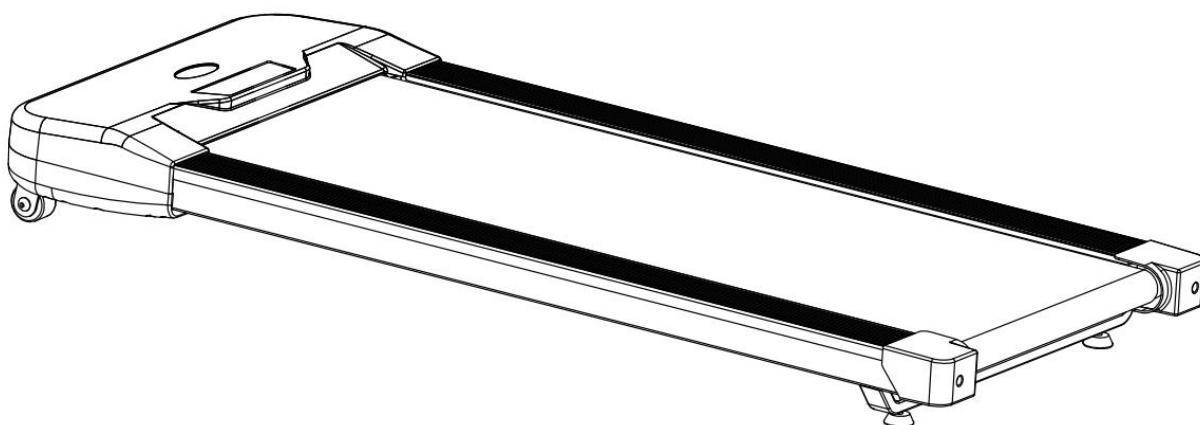
Koodin toimintaprosessi: Ennen juoksumaton käynnistämistä paina kaukosäätimen START-painiketta. Kytke sitten juoksumaton virta päälle. Kun summeri piippaa useita kertoja, se tarkoittaa koodin tarkistuksen onnistumista. Lopuksi vapauta START-painike.

VIANETSINTÄOPAS

VIANETSINTÄOPAS			
ONGELMA	SYY	TARKISTUS	KORJAUS
E01	Epänormaali kommunikointi alaohjaimen ja konsolin välillä virran ollessa päällä.	1. Konsolin kaapelit eivät ole kunnolla liitettynä.	Liitä konsolin kaapelit kunnolla.
		2. Ei signaalilähtöä konsolista.	Vaihda konsoli.
		3. Ei signaalilähtöä alaohjaimesta.	Vaihda alaohjain.
E02	Alaohjain ei voi havaita moottorin jännitettä.	1. Moottorin kaapelit eivät ole kunnolla liitettynä.	Liitä moottorin kaapelit kunnolla.
		2. Ei jännitelähtöä tai epänormaali jännitelähtö alaohjaimesta moottoriin.	Vaihda alaohjain.
		3. Moottori on rikki.	Vaihda moottori.
E03	Alaohjain ei voi havaita nopeussignaalia.	Alemman ohjaimen PWM-ohjauspiiri on viallinen.	Vaihda alaohjain.
E04	Ylijännitesuojaus.	1. Juoksumaton kuorma ylittää moottorin nimellistoimintajännitteen.	Juoksumaton kuorman on oltava nimellistoimintajännitteen rajoissa.
		2. Juoksumatto moottori toimii epänormaalisti.	Vaihda moottori.
		3. Ylijännitetestaushäiriö alaohjaimesta moottorille.	Vaihda alaohjain.
E05	Ylivirtasuojaus.	1. Juoksumaton kuormitus ylittää moottorin nimellisvirran.	Juoksumatolla olevan kuormituksen on oltava moottorin nimellisvirtaa.
		2. Moottorin väärä kokoonpano aiheuttaa moottorin vastuksen tai tukkeutumisen.	Tarkista, onko moottorin kokoonpano oikea.
		3. Alempi ohjausjärjestelmän virtaa rajoittava virta ei toimi.	Vaihda alaohjain.
E06	Ajaminen virtalähteen jännite on liian alhainen.	Jänniteulostulo on liian alhainen.	Tarkista, onko virtalähelinja normaali.
		Alempi ohjain ei pysty havaitsemaan piirin signaalia.	Vaihda alaohjain.

NORDCORE

TREADMILL 2000



CAUTION: Before starting any exercise program, consult with your physician or health professional.

IMPORTANT: Read all instructions carefully before using this product. Retain this owner's manual for the future reference.

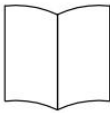
IP-Agency Finland Oy - All rights reserved. The product and Instructions for Use may change.
Technical information may change without separate notification.

Importer:
IP-Agency Finland Oy
Honkanummentie 13, 01380 Vantaa, FINLAND

IMPORTANT SAFETY PRECAUTIONS

1. Plug the power cord into a surge protector (not Included) then plug the surge protector into a grounded circuit. No other appliances should be on the same circuit.
2. Position the treadmill on a clear level surface. Do not place the treadmill on thick carpet as it may interfere with proper ventilation. Always place treadmill indoors and never place treadmill near water.
3. Position treadmill so that the wall plug is visible and accessible.
4. Start the treadmill while you are standing on the side rails. Adjust speed in small increments to avoid sudden jumps in speed. Always hold the hand rails while using the treadmill.
5. Wear appropriate clothing when exercising on the treadmill. Do not wear long loose-fitting clothing that could become caught in the treadmill. Always wear running or aerobic shoes with rubber soles. Never use the treadmill with bare feet, wearing only stockings or sandals.
6. Always unplug the power cord before removing the treadmill motor cover.
7. Keep small children away from the treadmill during operation.
8. Always hold onto the handrails before getting off the treadmill. Then step on the side rails.
9. Always attach the safety key cord to your clothing when using the treadmill. If the treadmill should suddenly increase in speed due to an electronics failure or the speed being inadvertently increased, the treadmill will come to a sudden stop when the safety key is pulled from the console. Always use safety key while using the treadmill.
10. Always unplug and remove the safety key with the treadmill is not in use.
11. Before starting any exercise program, consult with your physician or health professional. He or she can help to establish the exercise frequency, intensity (target heart zone) and time appropriate to your particular age and physical condition. If you have any pain or tightness in your chest, an irregular heartbeat, shortness of breath, feel faint or have any discomfort while you exercise, **STOP IMMEDIATELY!** Consult your physician before continuing.
12. The power cord and plug must always be in perfect condition. Otherwise, do not attempt to repair on your own. Servicing other than the procedures in this manual, should always be performed by an authorized service representative only.
13. This Treadmill is designed only for home-using.
14. Spacing behind the treadmill and any other object should be no less than 2000mmX1000mm (6.5 ft x 3 ft).
15. Always remove the safety key and unplug the power cord when the treadmill is not in use.

PARTS INCLUDED

1		2		3	
4		5			

Parts#	Description	Remarks	Qty.
1	The machine assembly		1 SET
2	User manual		1 PC
3	Wireless remote control		1 PC
4	Socket head wrench	S5	1 PC
5	Silicone oil	20 ml	1 PC

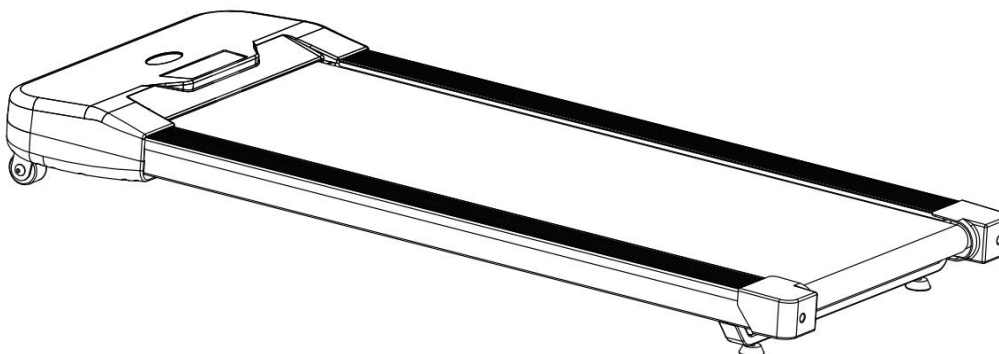
ASSEMBLY INSTRUCTION

Open the packing box and take out all the above parts from the box.

Set the treadmill in a clear area and remove all packaging materials.

Attach the power cord to the power port and connect it to the household power supply before starting the treadmill.

Do not dispose of the packaging until assembly is completed.



CAUTION:

- 1. DO NOT PLUG IN THE POWER CORD UNTIL FINAL ASSEMBLY HAS BEEN COMPLETED.**
2. Do not attempt to assemble the treadmill until the assembly instructions are read. Failure to follow can result in damage to the treadmill.
- 3. Due to the heaviness of the treadmill, make sure to take the appropriate precautions when handling it.**
4. Keep Children away from the treadmill at all times.

DIMENSIONS AND PARAMETERS

BUILT UP SIZE(mm)	1470×570×140mm	SPEED RANGE	0.8- 6.0 KM/H
RUNNING AREA (mm)	1200×420mm	MOTOR POWER	DC 2.0HP
POWER VOLTAGE SUPPLY	220V	RATED FREQUENCY	50-60Hz
NET WEIGHT	24Kg	USER WEIGHT	100Kg
LED DISPLAY	SPEED, DISTANCE, TIME, STEPS, CALORIES		

GROUNDING METHODS

This product must be grounded. If it should malfunction or breakdown, grounding provides a path of least resistance for electric current to reduce the risk of electric shock. This product is equipped with a cord having an equipment-grounding conductor and a grounding plug. The plug must be plugged into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with all local codes and ordinances.

DANGER – Improper connection of the equipment-grounding conductor can result in a risk of electric shock. Check with a qualified electrician or serviceman if you are in doubt as to whether the product is properly grounded. Do not modify the plug provided with the product – if it will not fit the outlet, have a proper outlet installed by a qualified electrician.

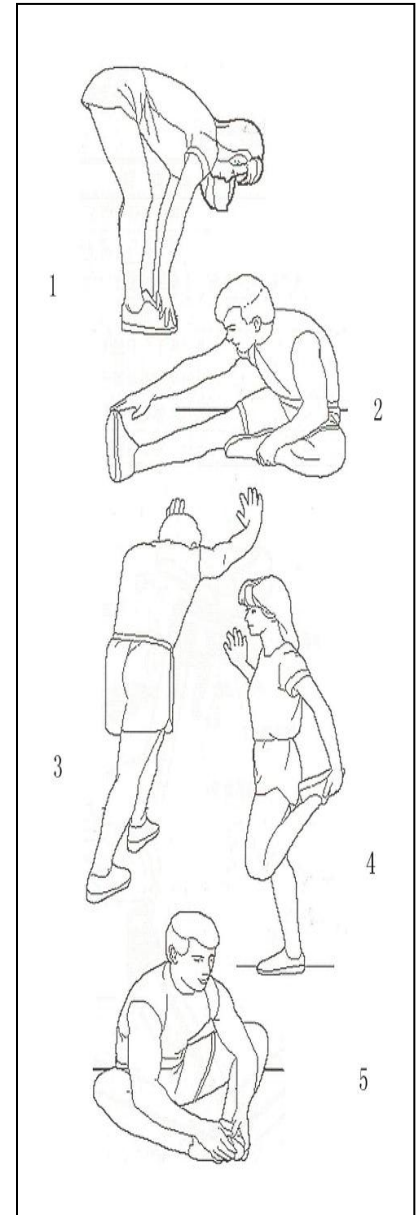
This product is for use on a nominal 220-volt circuit and has a grounding plug that looks like the plug illustrated in sketch A in following figure. Make that the product is connected to an outlet having the same configuration as the plug. No adapter should be used with this product.



WARM UP STAGE

Before exercise, it is better Warm muscles stretch more easily, so the first of 5 ~ 10 minutes to warm up. Then in accordance with the following methods to stop and do stretching exercises - do five times, each leg every time 10 seconds or more time to do it again after the end of the exercise.

1. Down the stretch: knees slightly curved, the body bent forward slowly, so that the back and shoulders relaxed, hands try to touch your toes. Maintain 10 to 15 seconds, and then relax. Repeat three times to do (see Figure 1).
2. Hamstring stretch: sitting on the clean seat, put one leg straight. Inward close to the other leg to make it close to the inside leg straight. Hands try to touch the toes. Maintain 10 to 15 seconds, and then relax. Repeat for each leg do three times (see Figure 2).
3. Legs and feet tendon stretch: two on the Rotary wall or tree stand, one foot in the post. Keep legs straight and heel to tilt the direction of the wall or tree. Maintain 10 to 15 seconds, and then relax. Repeat for each leg do three times (see Figure 3).
4. Quadri cones stretch: the left-hand wall or table Cu master balance, and then stretched his right hand back to seize the right foot to the buttocks with slowly pull until you feel the front thigh muscles tense. Maintain 10 to 15 seconds, then relax. Repeat for each leg to do three times (see Figure 4).
5. Sartorius muscle (inner thigh muscles) stretch: Foot In contrast, the knee outward to sit down. The hands grasp the feet to the groin pull. Maintain 10 to 15 seconds, and then relax. Repeat three times (see Figure 4)



EXERCISE INSTRUCTIONS

Warm up stage:

If you are over 35 years old, or not very healthy, also it's your first time exercise, please consult with your doctor or professional person.

Before you use the motorized treadmill, please learn how to control the machine, know well how to start, stop, adjust the speed and so on; don't stand on the machine at this time. After that, you can use the machine. Stand on anti-slip pad both sides and handle the handle bar with your both hands. Keep the machine at the low speed about 1.0-2.0 km/h, then test the running machine by one foot, after get used to the speed, then you can run on the machine and you can add the speed to 3km/h. Keep the speed about 10 minutes, then stop the machine.

Exercise stage:

Learn how to adjust the speed before using. Walk about 1 km at stable velocity and write down the time, it will take you about 15-25 minutes. If walk at 3km/h, it will take you about 12 minutes in 1 km. If you feel comfortable at the stable velocity, you can add the speed, after 30 Minutes, you can have good exercise. At this stage, you cannot add the speed too much at one time, it can keep you feel comfortable.

Exercise intensity:

Warm up at the speed 1.0-2.0 km/h in 2 minutes, then add the speed to 3.0km/h, keep walking in 2 minutes, then add to 4.0km/h and walk in 2 minutes. After that, add up 0.5 km/h in each 2 minutes. Always run in comfort.

Calorie burning---the best effective way

Warm-up for 5mints by the velocity: 3.0KM/H, then slowly increase the speed by 0.5KM/H/2Mints, until up to the stable speed which you feel is comfortable for 45Mints. For improving the intensity of movement, you can maintain the speed during 1H of TV program, then increase the speed by 0.5KM/H each

Advertisement interval time, after that return to the original speed. You can acquaint the best efficiency of workout for calorie burning during the advertisement time and subsequent heart frequency increasing time. Finally, you should slow down the speed step by step for 4Mints.

Exercise frequency:

The cycle time: 3-5times/Week, 15-60mints/Times. Make up the schedule of workout scientific, not only for your hobby. You can control the running intensity through adjusting the velocity of treadmill.

Consult with your physician or health professional before starting your workout. The professional people can help you make up the suitable exercise time-chart according to your age and health condition; determine the velocity of movement, the intensity of exercise. Please stop at once, if you feel chest tightness, chest pain, irregular heartbeat, breath difficulty, dizziness or other discomfort during exercise. You should consult with your physician or health professional as keep going. You can choose the normal walking speed or the jogging speed, if you always take workout with treadmill. If you don't have enough experiences or confirm the testing velocity, you can follow the instruction:

Speed 1.0-2.0KM/H	not well physical
Speed 2.0-4.0KM/H	less movement and workout
Speed 3.0-5.0KM/H	normal walking
Speed 5.0-6.0KM/H	fast walking

MAINTENANCE INSTRUCTION

WARNING: Always unplug the treadmill before cleaning or maintenance.

General cleaning will greatly prolong the treadmill.

Keep treadmill clean by dusting regularly. Be sure to clean the exposed part of the deck on either side of the walking belt and also the side rails. Keep the running shoes clean to avoid foreign material underneath the walking belt.

WARNING: Always unplug the treadmill before removing motor cover.

Make sure to removing the motor cover and clean the motor one time per year.

Running belt and deck lubrication oil

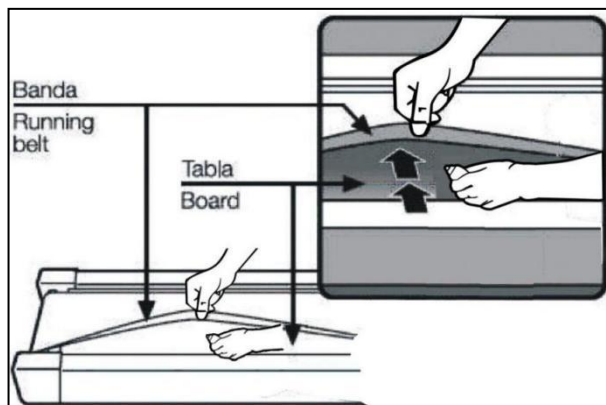
This treadmill is equipped with a pre-lubricated, low maintenance deck system. The belt/ deck friction may play a major role in the function and life of your treadmill, thus requiring periodic lubrication. We recommend a periodic inspection of the deck. You need contact with our service center if you find the damage of the deck.

We recommend lubrication of the deck according to the following timetable:

- Light user (less than 3 hours/ week) - Annually
- Medium user (3-5 hours/ week) - Every six months
- Heavy user (more than 5 hours/ week) - every three months

We recommend that you buy the lubrication from our distributor or directly from us.

WARNING: Any repair needs the professional technician.



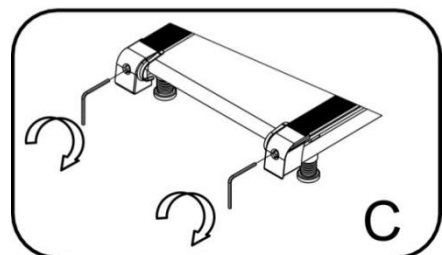
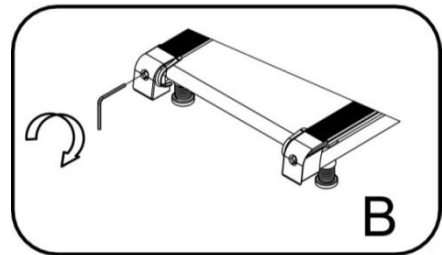
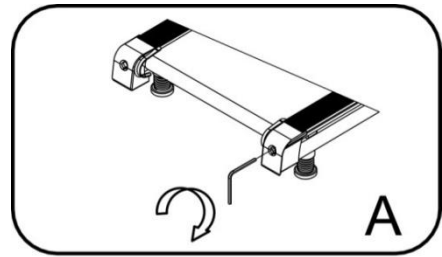
BELT ADJUSTMENT

We suggest that you should cut off the power for 10Mints after keep running 1.5hours to maintain the treadmill.

The belt would slip if too loose during using; if the belt is too tight, it would affect the performance of motor and increase the abrasion of roller and belt. The belt can be lift away from the deck for around 5-6mm if the degree of tightness is just well.

Center the running belt

1. Place treadmill on a level surface. Run Treadmill at approximately 6-8KM/H, checking the running condition. If the belt has drifted to the right, pull out of the save clock and switch, and turn the right adjusting bolt 1/4 clockwise, then start running to see if centered or not. Keep adjusting until centering the belt. **PICTURE – A**
2. If the belt has drifted to the left, pull out of the safety clock and switch, turn the left adjusting bolt 1/4 turn clockwise, then start running to see if centered or not. Keep adjusting until centering the belt. **PICTURE – B**
3. Adjust the belt after a period of using time. Pull out of the safety clock and switch, turn the left and right adjusting bolt 1/4 clockwise, then re-start running to check the belt-tightness until the belt is in right tightness. **PICTURE - C**



OPERATION GUIDE

CONSOLE DISPLAYS, FEATURES AND FUNCTIONS.

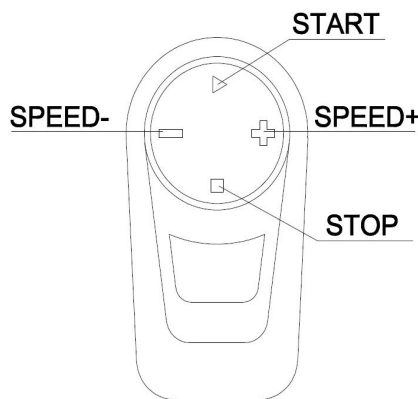


The LED window shows: SPEED, DISTANCE, TIME, STEP and CALORIES.

1. SPEED: 0.8~6.0KM/H.
2. TIME: 0:00~99:59
3. DISTANCE: 0.00~99.9
4. STEPS: 0000-9999
5. CALORIES: 0.00-999

REMOTE CONTROL OPERATION.

The button function of the remote control is as shown below.



1. START

Press the button to start the treadmill. In standby mode, the treadmill will start moving at the minimum speed. TIME, SPEED, DISTANCE and STEP will begin to count up.

2. STOP

Press the button to stop the treadmill. In running mode, the treadmill will stop gradually.

3. SPEED (+) or (-)

- a. Press the speed button until the desired speed show on the display.
- b. Increase or Decrease speed as desired while running by pressing the Speed (+) or (-). Speed will increase or decrease 0.1km/h increments.

MODE OPERATION

After the console fully displays, it enters the standby mode. Then press "START" button to enter the operation of manual mode.

The treadmill will start from the speed of 0.8 km/h.

The windows of TIME and DISTANCE will count up from 0.

Pressing the Speed (+) or (-) to adjust speed value.

SLEEP MODE

When the treadmill stops running, if there is no operation for more than 10 minutes, it will enter the sleep mode. The indicator light of each LED window will turn off and no more display.

Press the power button to wake up the console display. It will re-enter the initial standby mode after full display.

Attention  When several remote controls work with several treadmills and the first time use, the remote controls and treadmills must be matched codes with each other before use. After matching codes successfully, no need to repeat this step again.

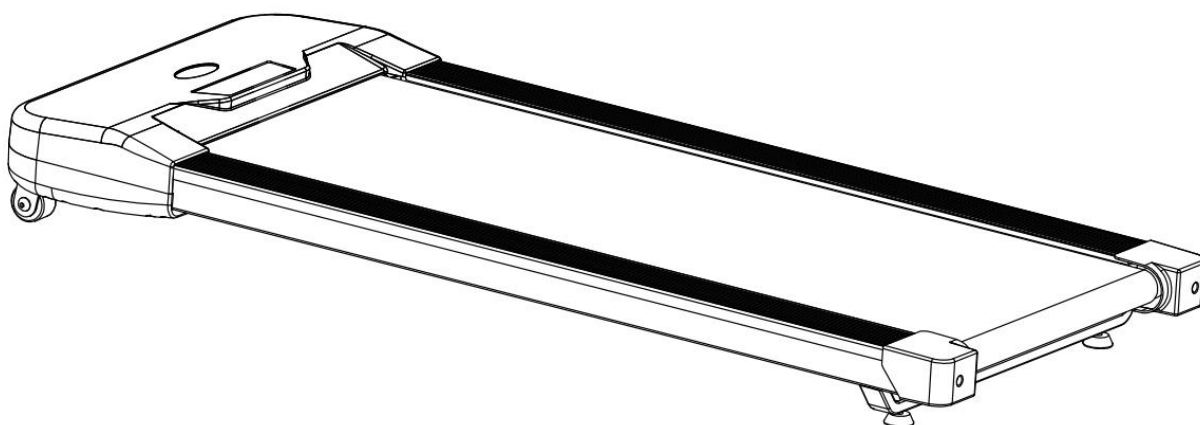
Code operation process: Before the treadmill is powered on, press the START button of the remote control . And then turn on the power of the treadmill. When the buzzer beeps by several times, it represents the success of code checking. Finally release the START button.

TROUBLESHOOTING GUIDE

TROUBLESHOOTING GUIDE			
PROBLEM	CAUSE	CHECKING	CORRECTION
E01	Abnormal communication between the lower controller and the console after powering on.	4. The console cables are not connected well.	Connect the console cables properly.
		5. No signal output from the console.	Change the console.
		6. No signal output from the lower controller.	Change the lower controller.
E02	Lower controller can't detect the voltage of motor.	4. The motor cables are not connected well.	Connect the motor cables properly.
		5. No voltage output or abnormal voltage output from the lower control to the motor.	Change the lower controller.
		6. Motor is out of order.	Change the motor.
E03	Lower control can't detect speed signal.	PWM drive circuit failure of lower control	Change the lower controller.
E04	Over-voltage protection.	4. The load of the treadmill exceeds the rated working voltage of the motor.	The load on the treadmill must be within the rated operational voltage.
		5. The treadmill motor works abnormally.	Change the motor.
		6. Detecting failure from the lower controller to the motor over-voltage.	Change the lower controller.
E05	Over-current protection	5. The load of the treadmill exceeds the rated working current of the motor.	The load on the treadmill must be within the rated operational current.
		6. Wrong assembly of the motor causes the resistance or blocking of the motor.	Check if the assembly of motor is correct.
		7. Failure of lower control limiting current system.	Change the lower controller.
E06	Driving power supply voltage is too low.	Voltage output is too low.	Check the power supply line is normal.
		The lower controller cannot detect the signal of the circuit.	Change the lower controller.

NORDCORE

GÅBAND 2000



WARNING: Innan du börjar med något träningsprogram, rådfråga din läkare eller hälsoprofessionell.

VIKTIGT: Läs noggrant igenom alla instruktioner innan du använder denna produkt. Spara denna ägarmanual för framtida referens.

IP-Agency Finland Oy - Alla rättigheter förbehålls. Produkten och bruksanvisningen kan ändras.
Teknisk information kan ändras utan separat meddelande.

Denna svenska bruksanvisning har översatts från engelska. Vi reserverar oss för eventuella leveransfel. Översättningen är baserad på den officiella engelska versionen.

Importör:
IP-Agency Finland Oy
Honkanummentie 13, 01380 Vanda, FINLAND

VIKTIGA SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

1. Anslut nätkabeln till en överspänningsskydd (ingår ej) och sedan anslut överspännings-skyddet till ett jordat eluttag. Inga andra apparater bör vara inkopplade på samma krets.
2. Placera löpbandet på en jämn och plan yta. Placera inte löpbandet på tjock matta då det kan påverka ventilationen. Placera alltid löpbandet inomhus och aldrig i närheten av vatten.
3. Positionera löpbandet så att vägguttaget är synligt och lättåtkomligt.
4. Starta löpbandet medan du står på sidostöden. Justera hastigheten i små steg för att undvika plötsliga hastighetsökningar. Håll alltid i handstöden när du använder löpbandet.
5. Använd lämpliga kläder när du tränar på löpbandet. Använd inte långt löst sittande kläder som kan fastna i löpbandet. Använd alltid löparskor eller aerobicskor med gummisulor. Använd aldrig löpbandet med bara fötter, bara strumpor eller sandaler.
6. Dra alltid ur nätkabeln innan du tar bort locket på löpbandets motor.
7. Håll små barn borta från löpbandet under drift.
8. Håll alltid i handstöden innan du kliver av löpbandet. Steg sedan upp på sidostöden.
9. Fäst alltid säkerhetsnyckeln i din klädsel när du använder löpbandet. Om löpbandet plötsligt ökar i hastighet på grund av ett elektronikfel eller om hastigheten oavsiktligt ökas, kommer löpbandet att stanna abrupt när säkerhetsnyckeln dras ur konsolen. Använd alltid säkerhetsnyckeln när du använder löpbandet.
10. Dra alltid ur och ta bort säkerhetsnyckeln när löpbandet inte är i bruk.
11. Innan du börjar med något träningsprogram, rådfråga din läkare eller hälsoprofessionell. Han eller hon kan hjälpa till att fastställa träningsfrekvens, intensitet (målzon för hjärtrytm) och tid som är lämpliga för din specifika ålder och fysiska kondition. Om du känner smärta eller tryck över bröstet, oregelbunden hjärtrytm, andnöd, yrsel eller obehag under träningen, SLUTA IMMEDIATELY! Rådfråga din läkare innan du fortsätter.
12. Nätkabeln och kontakten måste alltid vara i perfekt skick. Försök inte att reparera själv om de är skadade. Service utöver procedurerna i denna manual bör alltid utföras av auktoriserad servicepersonal endast.
13. Denna löpband är endast avsedd för hemmabruk.
14. Avståndet bakom löpbandet och andra objekt ska vara minst 2000mm x 1000mm (6,5 fot x 3 fot).
15. Ta alltid bort säkerhetsnyckeln och koppla ur strömkabeln när löpbandet inte används.

DELAR INGÅR

1		2		3	
4		5			

Delar#	Beskrivning	Anmärkningar	Antal
1	Maskinmontering		1 SET
2	Användarmanual		1 st
3	Trådlös fjärrkontroll		1 st
4	Sexkantsnyckel	S5	1 st
5	Silikonolja	20 ml	1 st

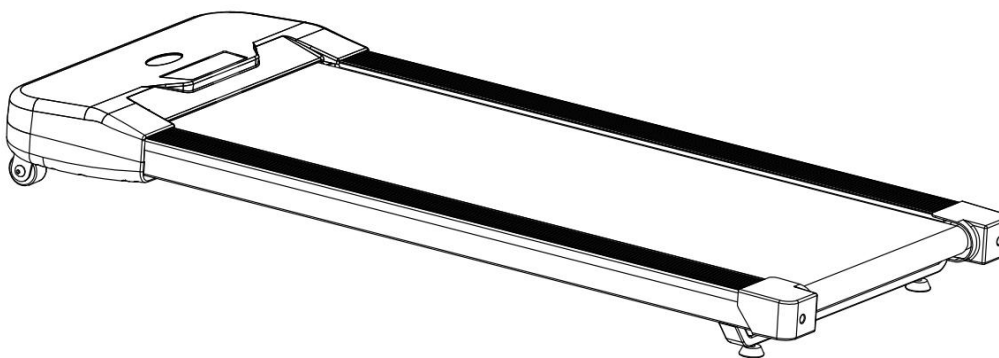
MONTERINGSANVISNING

Öppna förpackningen och ta ut alla ovanstående delar från lådan.

Placera löpbandet på en tydlig yta och ta bort all förpackningsmaterial.

Anslut strömkabeln till strömuttaget och anslut den till hushållets strömförsörjning innan löpbandet startas.

Släng inte förpackningen förrän monteringen är klar.



VARNING:

1. ANSLUT INTE STRÖMKABELN INNAN SLUTMONTERINGEN HAR SLUTFÖRTS.

2. Försök inte montera löpbandet förrän monteringsinstruktionerna har lästs. Att inte följa detta kan leda till skador på löpbandet.

3. På grund av löpbandets tyngd, se till att vidta lämpliga försiktighetsåtgärder vid hantering.

4. Håll barn borta från löpbandet hela tiden.

MÅTT OCH PARAMETRAR

BYGGD STORLEK (mm)	1470 × 570 × 140 mm	HASTIGHETS RANGE	0,8- 6,0 KM/H
LÖYTYTA (mm)	1200 × 420 mm	MOTORSTYRKA	DC 2,0HP
STRÖMFÖRSÖRJNINGSSPÄNNING	220V	NOMINELL FREKVENNS	50-60Hz
NETTOVIKT	24 kg	ANVÄNDARVIKT	100 kg
LED DISPLAY	HASTIGHET, DISTANS, TID, STEG, KALORIER		

JORDNINGSMETODER

Den här produkten måste jordas. Om den skulle fungera fel eller gå sönder, ger jordningen en väg med minst motstånd för elektrisk ström för att minska risken för elchock. Den här produkten är utrustad med en kabel med en utrustningsjordande ledare och en jordanslutning. Kontakten måste sättas in i en lämplig uttag som är korrekt installerad och jordad i enlighet med alla lokala koder och ordningsregler.

FARLIGT – Felaktig anslutning av utrustningsjordande ledare kan leda till risk för elchock.

Kontrollera med en kvalificerad elektriker eller servicetekniker om du är osäker på om produkten är korrekt jordad. Ändra inte kontakten som medföljer produkten – om den inte passar i uttaget, låt en kvalificerad elektriker installera ett korrekt uttag.

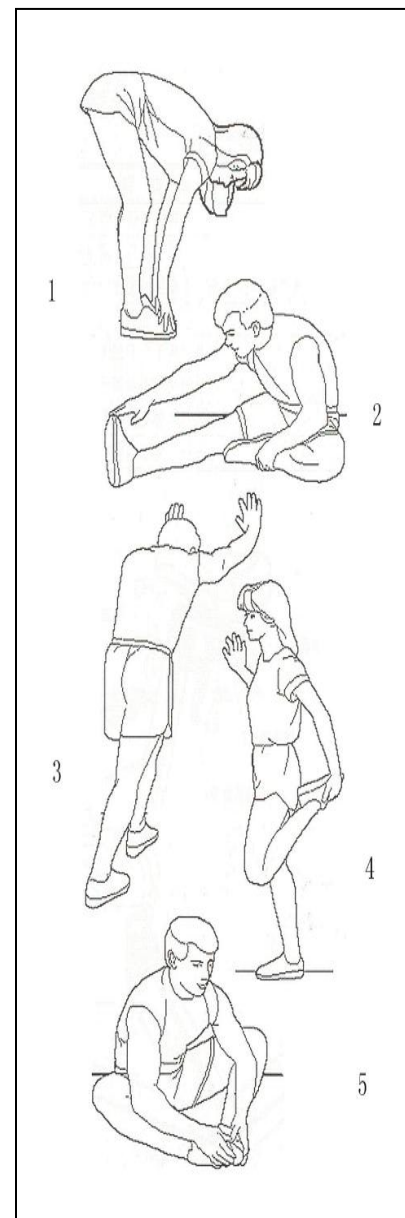
Den här produkten är avsedd att användas på en nominell 220-volts krets och har en jordningskontakt som liknar kontakten i skiss A i följande figur. Se till att produkten är ansluten till ett uttag med samma konfiguration som kontakten. Ingen adapter ska användas med den här produkten.



UPPVÄRMNINGSFASEN

Innan träning är det bra att värma upp musklerna så sträcker sig lättare, så första 5 ~ 10 minuterna för att värma upp. Sedan enligt följande metoder att stanna och göra stretchingövningar - gör fem gånger, varje ben varje gång 10 sekunder eller mer tid att göra det igen efter träningen.

1. Nedre stretch: knäna något böjda, kroppen böjd framåt långsamt, så att ryggen och axlarna slappnar av, händerna försöker röra tårna. Bibehåll 10 till 15 sekunder, och sedan koppla av. Upprepa tre gånger (se Figur 1).
2. Hamstringsstretchning: sittande på ren sits, sätt ett ben rakt. Inåt nära det andra benet för att få det nära insidan av det raka benet. Hands försök att röra tårna. Bibehåll 10 till 15 sekunder, och sedan koppla av. Upprepa tre gånger för varje ben (se Figur 2).
3. Ben och fotledens sensträckning: två på Rotaryvägg eller träd står, ett fot i inlägget. Håll benen raka och hälen luta mot väggens eller trädets riktning. Bibehåll 10 till 15 sekunder, och sedan koppla av. Upprepa tre gånger för varje ben (se Figur 3).
4. Quadricone sträckning: vänsterhand vägg eller bord Cu mästare balans, och sedan sträckt höger hand för att gripa höger fot till sätet med långsamt drag tills du känner att framsida lårmuskerna spänna. Bibehåll 10 till 15 sekunder, sedan koppla av. Upprepa tre gånger för varje ben (se Figur 4).
5. Sartoriusmuskel (insida lårmuskerna) stretch: Fot i motsats, knäet utåt att sitta ner. Hands gripa fötterna till ljumsken dra. Bibehåll 10 till 15 sekunder, och sedan koppla av. Upprepa tre gånger (se Figur 4)



INSTRUKTIONER FÖR TRÄNING

Uppvärmningsfasen:

Om du är över 35 år gammal eller inte är särskilt hälsosam, och det är din första gång du tränar, vänligen rådfråga din läkare eller en professionell person.

Innan du använder löpbandet, vänligen lär dig hur du kontrollerar maskinen, förstå hur du startar, stannar, justerar hastigheten osv; stå inte på maskinen vid den här tiden. Efter det kan du använda maskinen. Stå på de halkfria dynorna på båda sidor och hantera handtaget med båda händerna. Håll maskinen i låg hastighet, cirka 1,0-2,0 km/h, testa sedan löpbandet med en fot, efter att ha vant dig vid hastigheten kan du springa på bandet och öka hastigheten till 3 km/h. Håll en hastighet på cirka 10 minuter, sedan stanna maskinen.

Träningsfas:

Lär dig hur du justerar hastigheten innan du börjar. Gå ungefär 1 km i stabil takt och skriv ned tiden, det tar ungefär 15-25 minuter. Om du går i 3 km/h tar det cirka 12 minuter på 1 km. Om du känner dig bekväm i den stabila takten kan du öka hastigheten, efter 30 minuter har du genomfört en bra träning. I den här fasen får du inte öka hastigheten för mycket åt gången, det kan hålla dig bekväm.

Träningsintensitet:

Värm upp med en hastighet på 1,0-2,0 km/h i 2 minuter, öka sedan till 3,0 km/h, fortsätt gå i 2 minuter, sedan öka till 4,0 km/h och gå i 2 minuter. Efter det, öka med 0,5 km/h varje 2 minuter. Springer alltid bekvämt.

Kaloriförbränning - det mest effektiva sättet

Värm upp i 5 minuter med hastigheten: 3,0 km/h, öka sedan långsamt hastigheten med 0,5 km/h/2 minuter, tills du når en stabil hastighet som känns bekväm i 45 minuter. För att öka intensiteten i träningen kan du behålla hastigheten under 1 timmes TV-program, öka sedan hastigheten med 0,5 km/h vid varje reklampaus, för att sedan återgå till den ursprungliga hastigheten. Du kan uppnå bästa effektiviteten i träningen för kaloriförbränning under reklampausen och den efterföljande perioden av ökad hjärtfrekvens. Avslutningsvis bör du successivt sänka hastigheten under 4 minuter.

Träningsfrekvens:

Cykeltid: 3-5 gånger/vecka, 15-60 minuter/gång. Planera din träningsrutin vetenskapligt, inte bara efter dina intressen.

Du kan kontrollera löpintensiteten genom att justera hastigheten på löpbandet.

Rådgör med din läkare eller hälsoexpert innan du börjar träna. De professionella personerna kan hjälpa dig att skapa en lämplig motionsplan utifrån din ålder och hälsotillstånd; bestämma hastigheten på rörelsen, träningens intensitet. Stanna genast om du känner bröstsmärta, oregelbunden hjärtrytm, andningssvårigheter, yrsel eller annat obehag under träningen. Du bör rådfråga din läkare eller hälsoexpert när du fortsätter. Du kan välja vanlig gångfart eller joggingfart om du alltid tränar med löpband. Om du inte har tillräckligt med erfarenhet eller bekräftar testhastigheten kan du följa instruktionerna:

Hastighet 1,0-2,0 km/h
Hastighet 2,0-4,0 km/h
Hastighet 3,0-5,0 km/h
Hastighet 5,0-6,0 km/h

inte fysiskt stark
mindre rörelse och träning
normal promenad
snabb promenad

UNDERHÅLLSINSTRUKTION

WARNING: Dra alltid ur löpbandet innan du rengör eller utför underhåll.

Generell rengöring kommer att förlänga löpbandets livslängd avsevärt.

Håll löpbandet rent genom att regelbundet damma av. Se till att rengöra den synliga delen av däckets på båda sidorna om gåbandet och även sidorna. Håll löparskorna rena för att undvika främmande material under gåbandet.

WARNING: Dra alltid ur löpbandet innan du tar bort motoröverdraget.

Se till att ta bort motoröverdraget och rengör motorn en gång per år.

Smörjning av löpband och däck

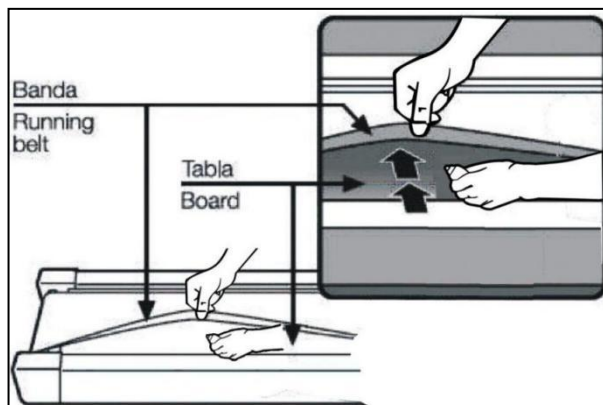
Detta löpband är utrustat med ett försmort, underhållsnålt däcksystem. Bälte/däckfriktionen kan ha en stor inverkan på funktionen och livslängden av ditt löpband, vilket kräver periodisk smörjning. Vi rekommenderar en periodisk inspektion av däckets. Kontakta vårt servicecenter om du upptäcker skador på däckets.

Vi rekommenderar smörjning av däckets enligt följande tidtabell:

- Lätt användare (mindre än 3 timmar/vecka) - Årligen
- Medel användare (3-5 timmar/vecka) - Varje sjätte månad
- Tyngre användare (mer än 5 timmar/vecka) - var tredje månad

Vi rekommenderar att du köper smörjmedlet från vår distributör eller direkt från oss.

WARNING: Alla reparationer behöver en professionell tekniker.



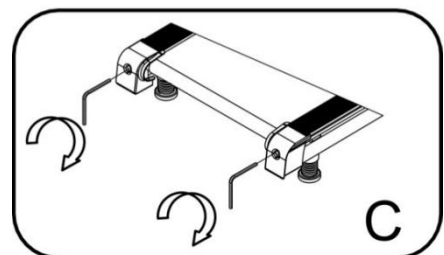
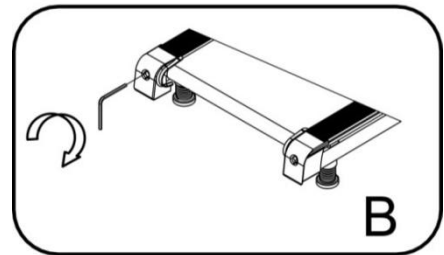
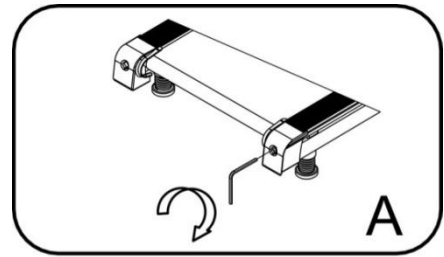
JUSTERING AV BÄLTET

Vi föreslår att du stänger av strömmen i 10 minuter efter att ha kört i 1,5 timmar för att underhålla löpbandet.

Remmen skulle glida om den är för lös under användning; om remmen är för tight, skulle det påverka motorns prestanda och öka slitaget på rullar och rem. Remmen kan lyftas bort från däckets med cirka 5-6mm om graden av tightness är precis rätt.

Centrera löpbandet

1. Placera löpbandet på en jämn yta. Kör löpbandet med cirka 6-8 km/h, kontrollera löpningens kondition. Om remmen har förskjutit sig åt höger, dra ut säkerhetsspärren och bryt, vrid sedan den högra justeringsbulten 1/4 varv medurs, sedan börja springa för att se om det är centrerat eller inte. Fortsätt justera tills remmen är centrerad. BILD - A
2. Om remmen har förskjutit sig åt vänster, dra ut säkerhetsspärren och bryt, vrid den vänstra justeringsbulten 1/4 varv medurs, sedan börja springa för att se om det är centrerat eller inte. Fortsätt justera tills remmen är centrerad. BILD - B
3. Justera remmen efter en tid av användning. Dra ut säkerhetsspärren och bryt, vrid den vänstra och högra justeringsbulten 1/4 varv medurs, sedan börja springa för att kontrollera remmets tightness tills remmen är i rätt tightness. BILD - C



OPERATIONSANVISNING

KONSOLENS VISNING, FUNKTIONER OCH FUNKTIONER.

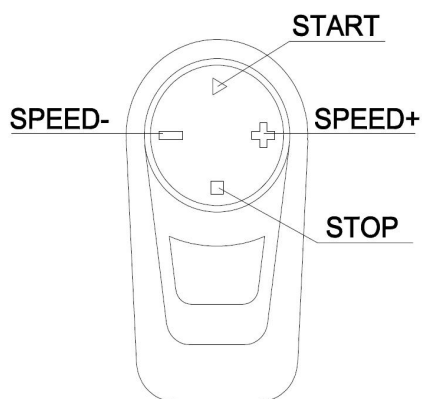


LED-fönstret visar: HASTIGHET, DISTANS, TID, STEG och KALORIER.

1. HASTIGHET: 0.8~6.0 km/h.
2. TID: 0:00~99:59
3. DISTANS: 0.00~99.9
4. STEG: 0000-9999
5. KALORIER: 0.00-999

FJÄRRKONTROLLSFUNKTION.

Knappfunktionen för fjärrkontrollen är som visas nedan.



1. START

Tryck på knappen för att starta löpbandet. I standby-läge kommer löpbandet att börja röra sig vid minsta hastighet. TID, HASTIGHET, DISTANS och STEG kommer att börja räkna upp.

2. STOP

Tryck på knappen för att stoppa löpbandet. I löpläge kommer löpbandet att stanna gradvis.

3. HASTIGHET (+) eller (-)

- a. Tryck på hastighetsknappen tills önskad hastighet visas på displayen.
- b. Öka eller minska hastigheten som önskat medan du springer genom att trycka på HASTIGHET (+) eller (-). Hastigheten kommer att öka eller minska med 0.1 km/h i steg.

LÄGE OPERATION

När konsolen visar fullt, går den in i standby-läge. Tryck sedan på "START"-knappen för att komma in i manuellt läge.

Löbandet kommer att starta från hastigheten 0.8 km/h.

Fönstren för TID och DISTANS kommer att räkna upp från 0.

Tryck på hastighetsknappen (+) eller (-) för att justera hastighetsvärdet.

SLUMRINGS-LÄGE

När löbandet slutar röra sig och det inte har skett någon operation på över 10 minuter, kommer det att gå in i slumringsläge. Indikatorlampan på varje LED-skärm kommer att slockna och ingen display visas längre. Tryck på strömbrytaren för att väcka konsolen. Den kommer att återgå till det initiala standby-läget efter fullständig display.

Observera att när flera fjärrkontroller används med flera löpband och används för första gången måste fjärrkontrollerna och löpbanden matcha koder med varandra innan de används. Efter

framgångsrik matchning av koderna behöver detta steg inte upprepas. 

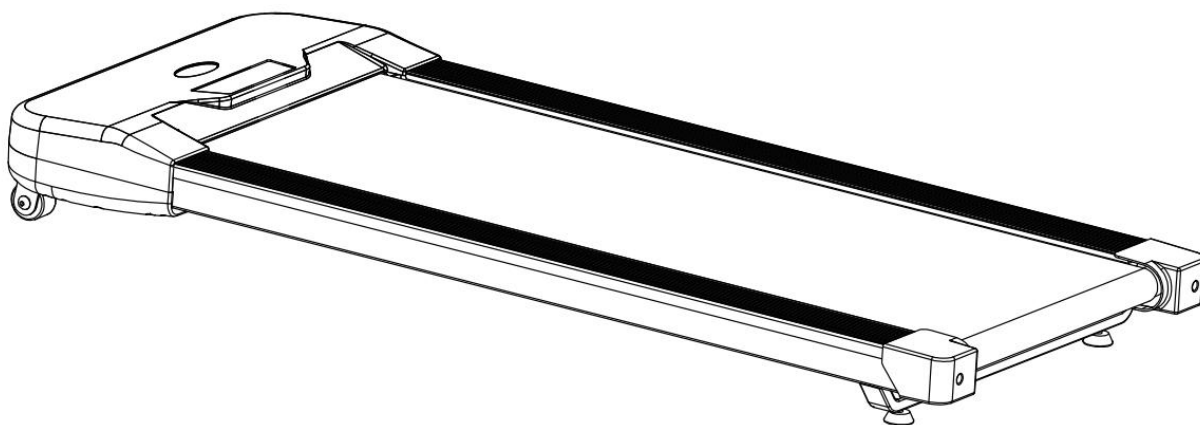
Kodningsprocess: Innan löbandet är påslaget, tryck på START-knappen på fjärrkontrollen. Slå sedan på strömmen till löbandet. När signalhornet låter flera gånger betyder det att kodkontrollen är framgångsrik. Släpp slutligen START-knappen.

FELSÖKNINGSGUIDE

FELSÖKNINGSGUIDE			
PROBLEM	ORSAK	KONTROLL	KORRIGERING
E01	Anormal kommunikation mellan den nedre kontrollenheten och konsolen efter att ha slagit på.	7. Konsolkablarna är inte korrekt anslutna.	Anslut konsolkablarna korrekt.
		8. Ingen signalutgång från konsolen.	Byt ut konsolen.
		9. Ingen signalutgång från den nedre kontrollenheten.	Byt ut den nedre kontrollenheten.
E02	Den nedre kontrollenheten kan inte detektera spänningsnivån på motorn.	7. Motorkablarna är inte korrekt anslutna.	Anslut motorkablarna korrekt.
		8. Ingen spänningsutgång eller onormal spänningsutgång från den nedre kontrollenheten till motorn.	Byt ut den nedre kontrollenheten.
		9. Motorn fungerar inte korrekt.	Byt ut motorn.
E03	Den nedre kontrollenheten kan inte detektera hastighetssignalen.	Fel på PWM-drivkretsen i den nedre kontrollenheten.	Byt ut den nedre kontrollenheten.
E04	Överspänningsskydd.	7. Belastningen på löpbandet överstiger den nominella arbetsspänningen för motorn.	Belastningen på löpbandet måste ligga inom den nominella arbetsspänningen.
		8. Löpbandets motor fungerar onormalt.	Byt ut motorn.
		9. Detekteringsfel från den nedre kontrollenheten till motorn vid överbelastning.	Byt ut den nedre kontrollenheten.
E05	Överströmsskydd.	8. Belastningen på löpbandet överstiger den angivna arbetande strömmen hos motorn.	Belastningen på löpbandet måste vara inom den angivna driftsströmmen.
		9. Fel montering av motorn orsakar motstånd eller blockering av motorn.	Kontrollera om monteringen av motorn är korrekt.
		10. Fel på nedre styrsystem för begränsning av ström.	Byt ut den nedre kontrollenheten.
E06	Drivspänningsnivån är för låg.	Spänningen är för låg.	Kontrollera att strömförsörjningslinjen är normal.
		Den nedre kontrollenheten kan inte detektera signalen från kretsen.	Byt ut den nedre kontrollenheten.

NORDCORE

LAUFBAND 2000



VORSICHT: Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt oder Gesundheitsfachmann.

WICHTIG: Lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie dieses Produkt verwenden. Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung für die zukünftige Referenz auf.

IP-Agency Finland Oy – Alle Rechte vorbehalten. Das Produkt und die Gebrauchsanweisung können sich ändern. Technische Informationen können sich ohne gesonderte Ankündigung ändern.

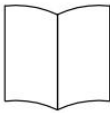
Diese deutsche Bedienungsanleitung wurde aus dem Englischen übersetzt. Eventuelle Lieferfehler behalten wir uns vor. Die Übersetzung basiert auf der offiziellen englischen Version.

Importeur:
IP-Agentur Finland Oy
Honkanummentie 13, 01380 Vantaa, FINNLAND

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

1. Stecken Sie das Netzkabel in einen Überspannungsschutz (nicht im Lieferumfang enthalten) und stecken Sie dann den Überspannungsschutz in einen geerdeten Stromkreis. Keine anderen Geräte sollten sich auf demselben Stromkreis befinden.
2. Platzieren Sie das Laufband auf einer klaren, ebenen Fläche. Stellen Sie das Laufband nicht auf dickem Teppich ab, da dies die ordnungsgemäße Belüftung beeinträchtigen kann. Platzieren Sie das Laufband immer drinnen und niemals in der Nähe von Wasser.
3. Positionieren Sie das Laufband so, dass der Wandstecker sichtbar und zugänglich ist.
4. Starten Sie das Laufband, während Sie auf den Seitenschienen stehen. Passen Sie die Geschwindigkeit in kleinen Schritten an, um plötzliche Geschwindigkeitssprünge zu vermeiden. Halten Sie beim Gebrauch des Laufbands immer die Handläufe fest.
5. Tragen Sie beim Training auf dem Laufband angemessene Kleidung. Tragen Sie keine langen, lockeren Kleidungsstücke, die sich im Laufband verfangen könnten. Tragen Sie immer Lauf- oder Aerobic-Schuhe mit Gummisohlen. Benutzen Sie das Laufband niemals barfuß, mit nur Strümpfen oder Sandalen.
6. Ziehen Sie immer das Netzkabel ab, bevor Sie den Motordeckel des Laufbands entfernen.
7. Halten Sie Kleinkinder während des Betriebs vom Laufband fern.
8. Halten Sie sich immer an den Handläufen fest, bevor Sie das Laufband verlassen. Treten Sie dann auf die Seitenschienen.
9. Befestigen Sie immer das Sicherheitsschlüsselband an Ihrer Kleidung, wenn Sie das Laufband benutzen. Sollte das Laufband aufgrund eines elektronischen Ausfalls oder einer unbeabsichtigten Geschwindigkeitserhöhung plötzlich an Geschwindigkeit zunehmen, wird das Laufband beim Ziehen des Sicherheitsschlüssels aus dem Bedienfeld plötzlich anhalten. Verwenden Sie immer den Sicherheitsschlüssel beim Gebrauch des Laufbands.
10. Ziehen Sie immer den Stecker und entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel, wenn das Laufband nicht in Gebrauch ist.
11. Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt oder Gesundheitsfachmann. Er oder sie kann Ihnen helfen, die für Ihr Alter und Ihre körperliche Verfassung geeignete Übungshäufigkeit, Intensität (Zielherzfrequenzzone) und Zeit festzulegen. Wenn Sie Schmerzen oder Engegefühl in der Brust, einen unregelmäßigen Herzschlag, Atemnot, Schwindelgefühl oder Unbehagen während des Trainings haben, HALTEN SIE SOFORT AN! Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie fortfahren.
12. Das Netzkabel und der Stecker müssen immer in einwandfreiem Zustand sein. Andernfalls sollten Sie keine Reparaturen selbst versuchen. Wartungsarbeiten, die nicht den Verfahren in diesem Handbuch entsprechen, sollten nur von einem autorisierten Kundendienstvertreter durchgeführt werden.
13. Dieser Laufband ist nur für den Heimgebrauch konzipiert.
14. Der Abstand hinter dem Laufband und jedem anderen Objekt sollte nicht weniger als 2000mm x 1000mm (6,5 ft x 3 ft) betragen.
15. Entfernen Sie immer den Sicherheitsschlüssel und ziehen Sie das Netzkabel ab, wenn das Laufband nicht benutzt wird.

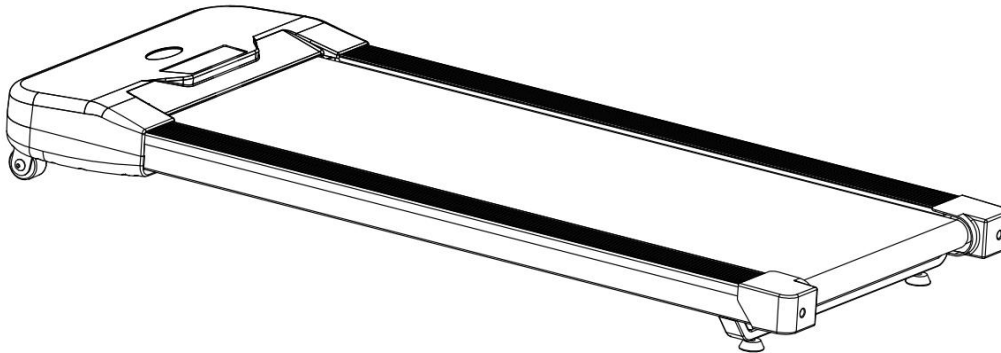
TEILE ENTHALTEN

1		2		3	
4		5			

Teile#	Beschreibung	Bemerkungen	Menge
1	Die Maschinenmontage		1 SATZ
2	Benutzerhandbuch		1 STK.
3	Funkfernbedienung		1 STK.
4	Innensechskantschlüssel	S5	1 STK.
5	Silikonöl	20 ml	1 STK.

MONTAGEANLEITUNG

Öffnen Sie den Verpackungskarton und nehmen Sie alle oben genannten Teile aus dem Karton.
Stellen Sie das Laufband in einem klaren Bereich auf und entfernen Sie alle Verpackungsmaterialien.
Schließen Sie das Netzkabel am Netzanschluss an und verbinden Sie es mit der Haushaltsstromversorgung, bevor Sie das Laufband starten.
Entsorgen Sie die Verpackung nicht, bevor die Montage abgeschlossen ist.



VORSICHT:

- 1. STECKEN SIE DAS NETZKABEL NICHT EIN, BEVOR DIE ENDGÜLTIGE MONTAGE ABGESCHLOSSEN IST.**
2. Versuchen Sie nicht, das Laufband zusammenzubauen, bevor die Montageanweisungen gelesen wurden. Das Nichtbeachten kann zu Schäden am Laufband führen.
- 3. Aufgrund des Gewichts des Laufbands sollten angemessene Vorsichtsmaßnahmen beim Umgang damit getroffen werden.**
4. Halten Sie Kinder jederzeit vom Laufband fern.

ABMESSUNGEN UND PARAMETER

AUFGEBAUTE GRÖSSE (mm)	1470 × 570 × 140mm	GESCHWINDIGKEITSBEREICH	0,8 - 6,0 KM/H
LAUFBEREICH (mm)	1200 × 420mm	MOTORLEISTUNG	DC 2,0 PS
STROMVERSORGUNG	220V	NENNFREQUENZ	50-60Hz
NETTOGEWICHT	24 kg	BENUTZERGEWICHT	100 kg
LED-DISPLAY	GESCHWINDIGKEIT, ENTFERNUNG, ZEIT, SCHRITTE, KALORIEN		

ERDUNGSMETHODEN

Dieses Produkt muss geerdet sein. Bei Fehlfunktion oder Ausfall bietet die Erdung einen Weg des geringsten Widerstands für elektrischen Strom, um das Risiko eines elektrischen Schlags zu reduzieren. Dieses Produkt ist mit einem Kabel ausgestattet, das einen geschützten Leiter und einen Erdungsstecker hat. Der Stecker muss in eine geeignete Steckdose gesteckt werden, die entsprechend allen lokalen Vorschriften und Verordnungen ordnungsgemäß installiert und geerdet ist.

GEFAHR – Ein unsachgemäßer Anschluss des geschützten Leiters kann ein Risiko eines elektrischen Schocks darstellen. Überprüfen Sie bei Zweifeln, ob das Produkt ordnungsgemäß geerdet ist, einen qualifizierten Elektriker oder Servicetechniker. Modifizieren Sie nicht den mit dem Produkt gelieferten Stecker – wenn er nicht in die Steckdose passt, lassen Sie eine ordnungsgemäße Steckdose von einem qualifizierten Elektriker installieren.

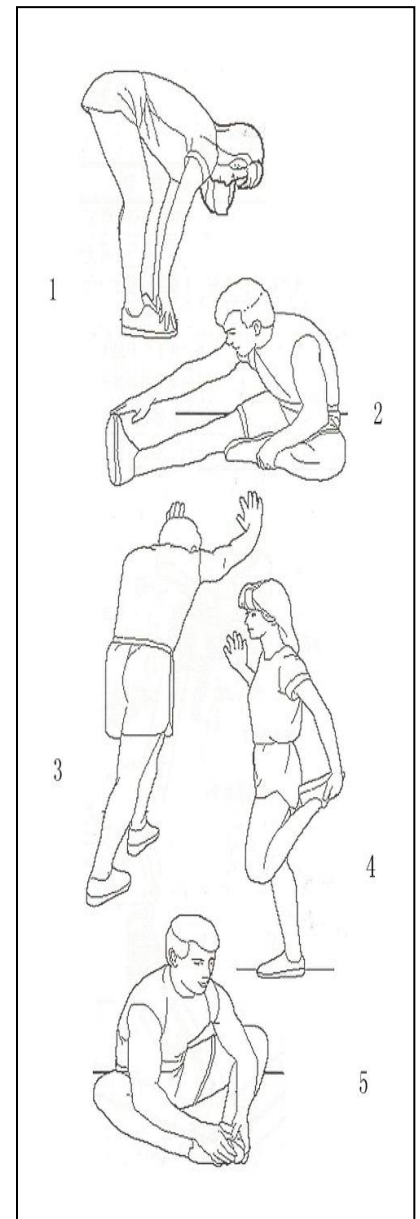
Dieses Produkt ist für die Verwendung in einem nominalen 220-Volt-Stromkreis vorgesehen und hat einen Erdungsstecker, der dem Stecker ähnelt, der in der Skizze A in der folgenden Abbildung dargestellt ist. Stellen Sie sicher, dass das Produkt an eine Steckdose angeschlossen ist, die die gleiche Konfiguration wie der Stecker hat. Mit diesem Produkt sollte kein Adapter verwendet werden.



WARM-UP-PHASE

Vor dem Training ist es besser, die Muskeln aufzuwärmen, damit sie sich leichter dehnen lassen. Die ersten 5 ~ 10 Minuten zum Aufwärmen. Anschließend gemäß den folgenden Methoden anhalten und Dehnübungen durchführen - jeweils fünfmal, jedes Bein jeweils 10 Sekunden oder länger, um es nach Abschluss des Trainings erneut zu tun.

1. Dehnung nach unten: Knie leicht gebeugt, langsam nach vorne beugen, damit Rücken und Schultern entspannt sind, versuchen Sie, mit den Händen Ihre Zehen zu berühren. 10 bis 15 Sekunden halten, dann entspannen. Wiederholen Sie dies dreimal (siehe Abbildung 1).
2. Dehnung der Oberschenkelmuskulatur: Sitzen auf dem sauberen Sitz, ein Bein gerade ausstrecken. Innen das andere Bein so nah wie möglich am anderen Bein halten, um das innere gerade Bein zu machen. Versuchen Sie, die Zehen mit den Händen zu berühren. 10 bis 15 Sekunden halten, dann entspannen. Wiederholen Sie dies drei Mal für jedes Bein (siehe Abbildung 2).
3. Dehnung der Beine und Fußsehnen: Zwei gegen die Wand oder einen Baum drehen, ein Fuß in den Pfosten. Halten Sie die Beine gerade und die Ferse in Richtung der Wand oder des Baumes geneigt. 10 bis 15 Sekunden halten, dann entspannen. Wiederholen Sie dies drei Mal für jedes Bein (siehe Abbildung 3).
4. Quadrizepsdehnung: Die linke Hand an die Wand oder den Tisch legen, dann die rechte Hand zurückziehen, um den rechten Fuß am Gesäß mit langsamen Ziehen zu packen, bis Sie die vorderen Oberschenkelmuskeln spüren. 10 bis 15 Sekunden halten, dann entspannen. Wiederholen Sie dies drei Mal für jedes Bein (siehe Abbildung 4).
5. Sartoriusmuskel (Adduktoren) dehnen: Fuß im Gegensatz, das Knie nach außen, um sich hinzusetzen. Die Hände greifen die Füße, um sie in Richtung Leiste zu ziehen. 10 bis 15 Sekunden halten, dann entspannen. Wiederholen Sie dies drei Mal (siehe Abbildung 4)



ÜBUNGSANWEISUNGEN

Aufwärmstufe:

Wenn Sie über 35 Jahre alt sind oder nicht sehr gesund, und es ist Ihr erster Sport, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder eine Fachperson.

Bevor Sie das Laufband benutzen, lernen Sie, wie Sie das Gerät steuern, wissen Sie, wie Sie starten, stoppen, die Geschwindigkeit anpassen usw.; stehen Sie zu dieser Zeit nicht auf dem Gerät. Danach können Sie das Gerät benutzen. Stehen Sie auf der rutschfesten Matte auf beiden Seiten und halten Sie die Griffe mit beiden Händen. Halten Sie die Geschwindigkeit des Geräts niedrig, etwa 1,0-2,0 km/h, testen Sie dann das Laufband mit einem Fuß, nachdem Sie sich an die Geschwindigkeit gewöhnt haben, können Sie auf dem Laufband laufen und die Geschwindigkeit auf 3 km/h erhöhen. Halten Sie die Geschwindigkeit etwa 10 Minuten lang und dann stoppen Sie das Gerät.

Trainingsstufe:

Lernen Sie, wie Sie die Geschwindigkeit anpassen, bevor Sie beginnen. Gehen Sie ca. 1 km mit konstanter Geschwindigkeit und notieren Sie die Zeit, es wird etwa 15-25 Minuten dauern. Wenn Sie mit 3 km/h gehen, wird es etwa 12 Minuten dauern, um 1 km zurückzulegen. Wenn Sie sich bei der konstanten Geschwindigkeit wohl fühlen, können Sie die Geschwindigkeit erhöhen, nach 30 Minuten können Sie ein gutes Training absolvieren. In dieser Phase dürfen Sie die Geschwindigkeit nicht zu stark erhöhen, es soll für Sie angenehm bleiben.

Trainingsintensität:

Aufwärmen bei einer Geschwindigkeit von 1,0-2,0 km/h in 2 Minuten, dann die Geschwindigkeit auf 3,0 km/h erhöhen, für 2 Minuten gehen, dann auf 4,0 km/h erhöhen und für 2 Minuten gehen. Danach alle 2 Minuten um 0,5 km/h erhöhen. Immer in Komfort laufen.

Kalorienverbrennung - der effektivste Weg

5 Minuten lang aufwärmen bei einer Geschwindigkeit von 3,0 km/h, dann langsam die Geschwindigkeit alle 2 Minuten um 0,5 km/h steigern, bis Sie die stabile Geschwindigkeit erreichen, die für 45 Minuten komfortabel ist. Für eine intensivere Bewegung können Sie die Geschwindigkeit während einer 1-stündigen Fernsehsendung beibehalten, dann die Geschwindigkeit in jedem Werbeintervall um 0,5 km/h erhöhen, und danach zur ursprünglichen Geschwindigkeit zurückkehren. Sie können während der Werbepausen und der darauf folgenden Erhöhung der Herzfrequenz die beste Effizienz des Workouts zur Kalorienverbrennung erzielen. Schließlich sollten Sie die Geschwindigkeit langsam Schritt für Schritt für 4 Minuten reduzieren.

Trainingshäufigkeit:

Der Zyklus: 3-5mal/Woche, 15-60 Minuten/Trainingseinheit. Stellen Sie den Trainingsplan wissenschaftlich zusammen, nicht nur nach Ihrem Hobby.

Sie können die Laufintensität durch Anpassen der Geschwindigkeit des Laufbands kontrollieren.

Konsultieren Sie Ihren Arzt oder Gesundheitsfachmann, bevor Sie mit Ihrem Training beginnen. Die Fachleute können Ihnen helfen, gemäß Ihrem Alter und Gesundheitszustand einen geeigneten Zeitplan für das Training zu erstellen; bestimmen Sie die Bewegungsgeschwindigkeit, die Intensität des Trainings. Bitte halten Sie sofort an, wenn Sie während des Trainings Brustenge, Brustschmerzen, unregelmäßigen Herzschlag, Atembeschwerden, Schwindel oder andere

Beschwerden verspüren. Sie sollten sich weiterhin mit Ihrem Arzt oder Gesundheitsfachmann beraten. Wenn Sie immer mit dem Laufband trainieren, können Sie die normale Gehgeschwindigkeit oder die Jogging-Geschwindigkeit wählen. Wenn Sie nicht genügend Erfahrungen haben oder die Testgeschwindigkeit bestätigen möchten, können Sie den Anweisungen folgen:

Geschwindigkeit 1.0-2.0KM/H	körperlich nicht fit
Geschwindigkeit 2.0-4.0KM/H	weniger Bewegung und Training
Geschwindigkeit 3.0-5.0KM/H	normales Gehen
Geschwindigkeit 5.0-6.0KM/H	schnelles Gehen

WARTUNGSANLEITUNG

WARNUNG: Trennen Sie das Laufband immer vom Stromnetz, bevor Sie es reinigen oder warten.

Eine regelmäßige Reinigung verlängert die Lebensdauer des Laufbands erheblich.

Halten Sie das Laufband durch regelmäßiges Abstauben sauber. Stellen Sie sicher, dass Sie die freiliegenden Teile des Decks auf beiden Seiten des Laufbands sowie die Seitenwangen reinigen. Halten Sie die Laufschuhe sauber, um ein Eindringen von Fremdmaterial unter das Laufband zu vermeiden.

WARNUNG: Trennen Sie das Laufband immer vom Stromnetz, bevor Sie die Motorabdeckung entfernen.

Achten Sie darauf, die Motorabdeckung zu entfernen und den Motor einmal im Jahr zu reinigen.

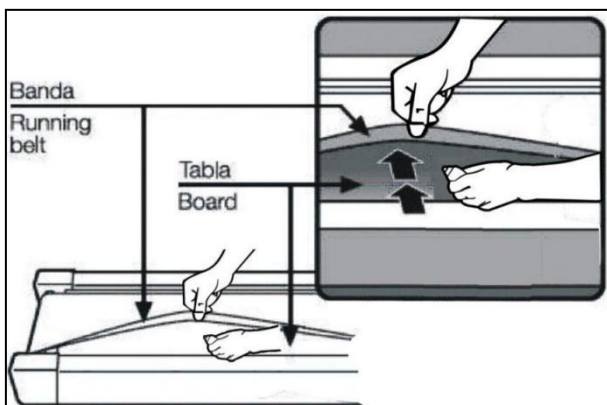
Schmieröl für Laufbandgürtel und Deck

Dieses Laufband ist mit einem vorgeschmierten, wartungsarmen Decksystem ausgestattet. Die Reibung zwischen Band und Deck kann eine wichtige Rolle bei der Funktion und Lebensdauer Ihres Laufbands spielen und erfordert daher eine regelmäßige Schmierung. Wir empfehlen eine regelmäßige Inspektion des Decks. Wenden Sie sich an unser Servicecenter, wenn Sie Beschädigungen am Deck feststellen.

Wir empfehlen die Schmierung des Decks gemäß dem folgenden Zeitplan:

- Weyignutzer (weniger als 3 Stunden/ Woche) - Jährlich
- Durchschnittlicher Nutzer (3-5 Stunden/ Woche) - alle sechs Monate
- Vielbenutzer (mehr als 5 Stunden/ Woche) - alle drei Monate

Wir empfehlen den Kauf der Schmierung über unseren Vertrieb oder direkt bei uns.



WARNUNG: Jede Reparatur erfordert einen professionellen Techniker.

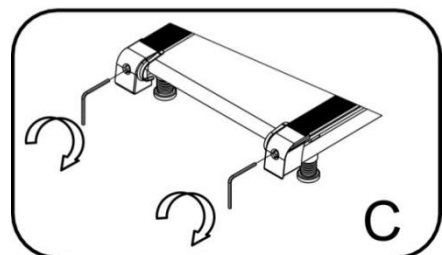
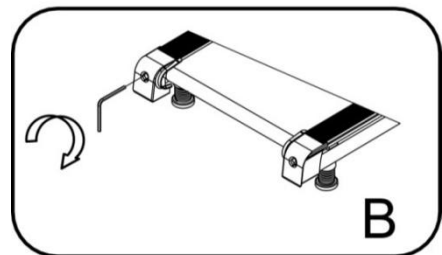
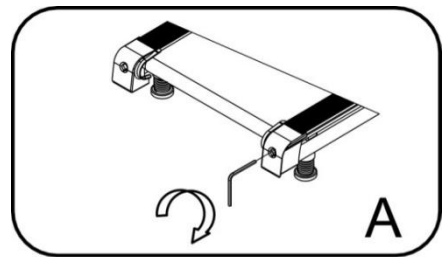
BANDEINSTELLUNG

Wir empfehlen, dass Sie nach 1,5 Stunden Laufzeit das Laufband 10 Minuten lang vom Strom trennen, um es instand zu halten.

Der Riemen würde bei zu lockerem Sitz während des Gebrauchs rutschen; wenn der Riemen zu fest ist, würde dies die Leistung des Motors beeinträchtigen und die Abnutzung von Rolle und Riemen erhöhen. Der Riemen kann vom Deck etwa 5-6 mm entfernt angehoben werden, wenn der Grad der Festigkeit genau richtig ist.

Zentrieren Sie den Laufriemen

1. Stellen Sie das Laufband auf einer ebenen Fläche ab. Betreiben Sie das Laufband mit etwa 6-8 km/h, um den Laufzustand zu überprüfen. Wenn sich der Riemen nach rechts verschoben hat, ziehen Sie die Sicherheitsuhr und den Schalter heraus und drehen Sie die rechte Einstellschraube um 1/4 im Uhrzeigersinn, dann starten Sie den Lauf, um zu sehen, ob er zentriert ist oder nicht. Justieren Sie weiter, bis der Riemen zentriert ist. BILD - A
2. Wenn sich der Riemen nach links verschoben hat, ziehen Sie die Sicherheitsuhr und den Schalter heraus, drehen Sie die linke Einstellschraube um 1/4 im Uhrzeigersinn und starten Sie den Lauf, um zu sehen, ob er zentriert ist oder nicht. Justieren Sie weiter, bis der Riemen zentriert ist. BILD - B
3. Justieren Sie den Riemen nach einer bestimmten Nutzungszeit. Ziehen Sie die Sicherheitsuhr und den Schalter heraus, drehen Sie die linke und rechte Einstellschraube um 1/4 im Uhrzeigersinn und starten Sie dann den Lauf, um die Riemenfestigkeit zu überprüfen, bis der Riemen die richtige Festigkeit hat. BILD - C



BEDIENUNGSANLEITUNG

DISPLAY, FUNKTIONEN UND FUNKTIONEN DER KONSOLE.

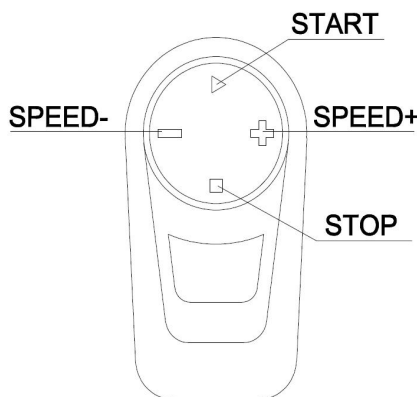


Das LED-Fenster zeigt: GESCHWINDIGKEIT, ENTFERNUNG, ZEIT, SCHRITT und KALORIEN.

1. GESCHWINDIGKEIT: 0,8~6,0 km/h.
2. ZEIT: 0:00~99:59
3. ENTFERNUNG: 0,00~99,9
4. SCHRITTE: 0000-9999
5. KALORIEN: 0,00-999

BEDIENUNG MIT FERNBEDIENUNG.

Die Tastenfunktion der Fernbedienung ist wie folgt.



1. START

Drücken Sie die Taste, um das Laufband zu starten. Im Bereitschaftsmodus wird das Laufband mit der minimalen Geschwindigkeit zu laufen beginnen. ZEIT, GESCHWINDIGKEIT, ENTFERNUNG und SCHRITT werden anfangen zu zählen.

2. STOPP

Drücken Sie die Taste, um das Laufband zu stoppen. Im Laufmodus wird das Laufband allmählich anhalten.

3. GESCHWINDIGKEIT (+) oder (-)

- a. Drücken Sie die Geschwindigkeitstaste, bis die gewünschte Geschwindigkeit auf dem Display angezeigt wird.
- b. Erhöhen oder verringern Sie die Geschwindigkeit während des Laufs nach Wunsch, indem Sie die Geschwindigkeit (+) oder (-) drücken. Die Geschwindigkeit wird in 0,1 km/h Schritten erhöht oder

verringert.

MODUSBETRIEB

Nachdem die Konsole vollständig angezeigt wird, geht sie in den Bereitschaftsmodus über. Drücken Sie dann die Taste "START", um in den manuellen Modus zu gelangen.

Das Laufband wird mit einer Geschwindigkeit von 0,8 km/h starten.

Die Anzeigen ZEIT und ENTFERNUNG werden von 0 aufwärts zählen.

Drücken Sie auf die Geschwindigkeits (+) oder (-), um den Geschwindigkeitswert anzupassen.

SCHLAFMODUS

Wenn das Laufband stehen bleibt und für mehr als 10 Minuten keine Bedienung stattfindet, wechselt es in den Schlafmodus. Die Anzeigelampen jedes LED-Fensters erlöschen und es erfolgt keine Anzeige mehr.

Drücken Sie die Ein-/Aus-Taste, um das Konsolendisplay zu aktivieren. Nachdem das volle Display angezeigt wurde, kehrt es wieder in den Standby-Modus zurück.

Achtung: Wenn mehrere Fernbedienungen mit mehreren Laufbändern verwendet werden und zum ersten Mal in Betrieb genommen werden, müssen die Fernbedienungen und Laufbänder vor Gebrauch miteinander gekoppelt werden. Nach erfolgreicher Code-Übereinstimmung muss dieser

Schritt nicht wiederholt werden. 

Ablauf des Code-Vorgangs: Drücken Sie vor dem Einschalten des Laufbandes die START-Taste der Fernbedienung. Schalten Sie dann das Laufband ein. Wenn der Summer mehrmals ertönt, bedeutet dies, dass die Code-Überprüfung erfolgreich war. Lassen Sie schließlich die START-Taste los.

FEHLERBEHEBUNGSANLEITUNG

FEHLERBEHEBUNGSANLEITUNG			
PROBLEM	URSACHE	ÜBERPRÜFUNG	KORREKTUR
E01	Abnormale Kommunikation zwischen dem unteren Controller und der Konsole nach dem Einschalten.	10. Die Kabel der Konsole sind nicht richtig verbunden.	Verbinden Sie die Kabel der Konsole ordnungsgemäß.
		11. Kein Signaloutput von der Konsole.	Wechseln Sie die Konsole aus.
		12. Kein Signaloutput vom unteren Controller.	Wechseln Sie den unteren Controller aus.
E02	Der untere Controller kann die Spannung des Motors nicht erkennen.	10. Die Motor-Kabel sind nicht richtig verbunden.	Verbinden Sie die Motor-Kabel ordnungsgemäß.
		11. Kein Spannungsausgang oder abnormer Spannungsausgang vom unteren Controller zum Motor.	Wechseln Sie den unteren Controller aus.
		12. Der Motor ist defekt.	Wechseln Sie den Motor aus.
E03	Der untere Controller kann das Geschwindigkeitssignal nicht erkennen.	PWM-Steuerungsschaltkreisfehler des unteren Controllers.	Wechseln Sie den unteren Controller aus.
E04	Überlastschutz.	10. Die Last des Laufbands überschreitet die bewertete Betriebsspannung des Motors.	Die Last auf dem Laufband muss innerhalb der bewerteten Betriebsspannung liegen.
		11. Der Laufbandmotor arbeitet abnorm.	Wechseln Sie den Motor aus.
		12. Fehlererkennung vom unteren Controller zum Motor bei Überspannung.	Wechseln Sie den unteren Controller aus.
E05	Überstromschutz.	11. Die Last des Laufbandes übersteigt den bewerteten Arbeitsstrom des Motors.	Die Last auf dem Laufband muss innerhalb des bewerteten Betriebsstroms liegen.
		12. Falsche Montage des Motors verursacht Widerstand oder Blockierung des Motors.	Überprüfen Sie, ob die Montage des Motors korrekt ist.
		13. Ausfall des unteren Steuerbegrenzungssystems.	Wechseln Sie den unteren Controller aus.
E06	Die Versorgungsspannung für den Antrieb ist zu niedrig.	Die Ausgangsspannung ist zu niedrig.	Überprüfen Sie, ob die Stromversorgungsleitung normal ist.
		Der untere Controller kann das Signal des Schaltkreises nicht erkennen.	Wechseln Sie den unteren Controller aus.