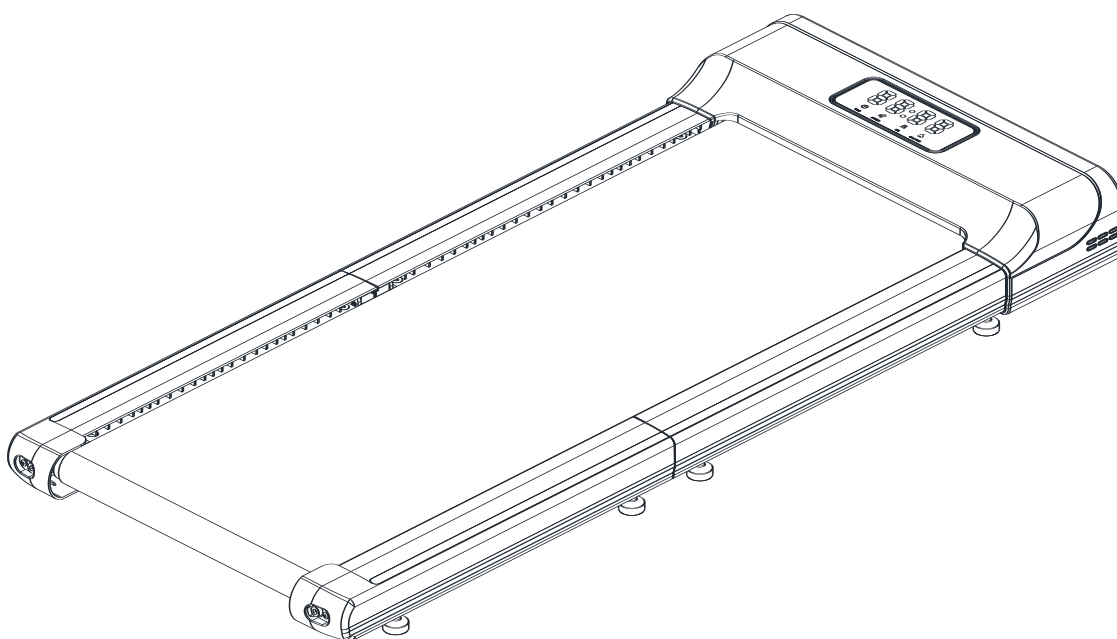




OptiGym Walkpad 2.0 taittuva kävelymatto
Hopfällbart gåband
Foldable walking mat

103403137 / 6438014374574

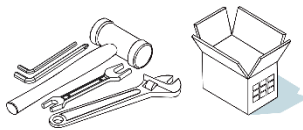


Huomaa: Lue tämä käyttöopas huolellisesti ennen tuotteen kokoamista tai käyttöä.



Observera: Läs denna bruksanvisning noggrant innan du monterar eller använder produkten.

Note: Please carefully read this product manual before installing or using our company's products



Ennen käyttöä

Kiitos, että ostit tuotteemme. Pidä huolta turvallisuudestasi ja terveydestäsi käyttämällä laitetta oikein. Lue huolellisesti seuraavat tiedot ennen käyttöä:

1. Lue käyttöohjeet huolellisesti ennen kokoamista ja käyttöä. Harjoittelu on turvallisempaa ja tehokkaampaa, kun kokoat, ylläpidät ja käytät laitetta oikein.
2. Ennen kuin aloitat harjoittelemisen, ota tarvittaessa yhteyttä lääkäriin tai selvitä fyysinen tilasi varmistaaksesi, ettei laitteen käytöllä ole haitallisia vaikutuksia terveydentilaasi. Jos sinulla on verenpaineeseen, kolesteroliin tai muuhun vastaavaan liittyviä terveysongelmia, lääkärin neuvot ovat olennaisen tärkeitä.
3. Kiinnitä huomiota kehosi antamiin signaaleihin. Virheellinen ja liiallinen liikunta voi olla haitaksi terveydelle. Jos tunnet epämukavuutta, kuten sydämentykytystä, painetta rintakehässä, sydämen sykkeen kiihtymistä, hengenahdistusta, pään ja jalkojen raskautta, huimasta tai pahoinvointia, lopeta harjoittelu välittömästi. Jos haluat jatkaa harjoittelua, ota ensin yhteyttä lääkäriin.
4. Varmista, että lapset ja lemmikkieläimet pysyvät poissa laitteen luota. Se on tarkoitettu vain aikuisten käyttöön.
5. Laita kiinteä ja tasainen levy laitteen alle pohjalevyn ja maton suojaamiseksi. Varmista turvallisuussyistä, että laitteen ympärillä on vähintään yksi metri vapaata liikkumatilaa.
6. Varmista ennen käyttöä, että kaikki ruuvit, pultit ja mutterit ovat kireällä. Käytä laitetta varoen. Jos laitteen kokoamisen tai käytön aikana ilmenee vikoja tai siitä kuuluu epänormaaleja ääniä, lopeta käyttö välittömästi äläkä jatka laitteen käyttöä, ennen kuin vikat on korjattu.
7. Käytä harjoittelun aikana hyvin istuvia vaatteita. Löysät vaatteet voivat takertua laitteen liikkuviin osiin tai haitata harjoitteluasi. Huomaa, että väärä tai liiallinen harjoittelu voi olla haitaksi terveydelle.
8. Tämä laite on tarkoitettu vain sisä- ja kotitalouskäyttöön, ja sen enimmäiskantavuus on 120 kg. Älä ylikuormita laitetta.
9. Säilytä tämä käyttöopas ja asennustyökalut.
10. Tuote ei ole lääkinällinen laite.
11. Älä harjoittele liikaa.

Tuotteitamme kehitetään jatkuvasti. Siksi niitä voidaan muuttaa ilman erillistä ilmoitusta. Jos tuote ei vastaa käyttöoppaan kuvia, käytä tuotetta todellisten ominaisuuksien mukaan.

Turvallisuusvarotoimet

Tuote on suunniteltu turvallisesti. Noudata silti varmuuden vuoksi seuraavia ohjeita. Emme vastaa virheellisestä käytöstä johtuvista ongelmista.

Turvallisuutesi vuoksi lue käyttöohjeet huolellisesti ennen käyttöä.

1. Ennen kuin käytät kävelymattoa, lämmittele 5–10 minuuttia, jotta lihakset lämpenevät ja vältät vammoja.
2. Älä huuhtelee kävelymattoa vedellä, sillä se voi aiheuttaa toimintahäiriöitä ja ruostumista.
3. Älä altista kävelymattoa suoralle auringonvalolle, sillä se voi aiheuttaa osien haurastumista tai toimintahäiriöitä.
4. Älä päästä lapsia tai lemmikkieläimiä kävelymaton lähetyvillä, kun se on käytössä.
5. Älä käytä kävelymattoa kosteissa tiloissa, sillä siitä voi aiheutua sähköisku tai muita toimintahäiriöitä.
6. Älä vaihda osia tai pura tai muuta kävelymaton rakennetta.
7. Älä anna vanhusten, liikuntarajoitteisten tai lasten käyttää kävelymattoa ilman valvontaa.
8. Varmista ennen käyttöä, että kaikki osat ovat ehjiä.
9. Aseta kävelymatto tasaiselle alustalle ja pidä se puhtaana. Pidä ylimääräiset esineet poissa yhden metrin säteellä kävelymatosta.
10. Käytä sopivia vaatteita ja kenkiä ja muista kiinnittää jalkahihna.
11. Säilytä tuote sisätiloissa äläkä käytä sitä ulkona. Emme vastaa vahingoista tai vammoista, jotka johtuvat siitä, että tuotetta on käytetty ulkona.
12. Tämä malli on tarkoitettu kotitalouskäyttöön, eikä se sovellu kaupalliseen käyttöön.
13. Vain yksi henkilö voi käyttää kävelymattoa kerrallaan.
14. Jos tunnet haittavaikutuksia, kuten rintakipua, pahoinvointia tai hengitysvaikeuksia, lopeta harjoittelu välittömästi.

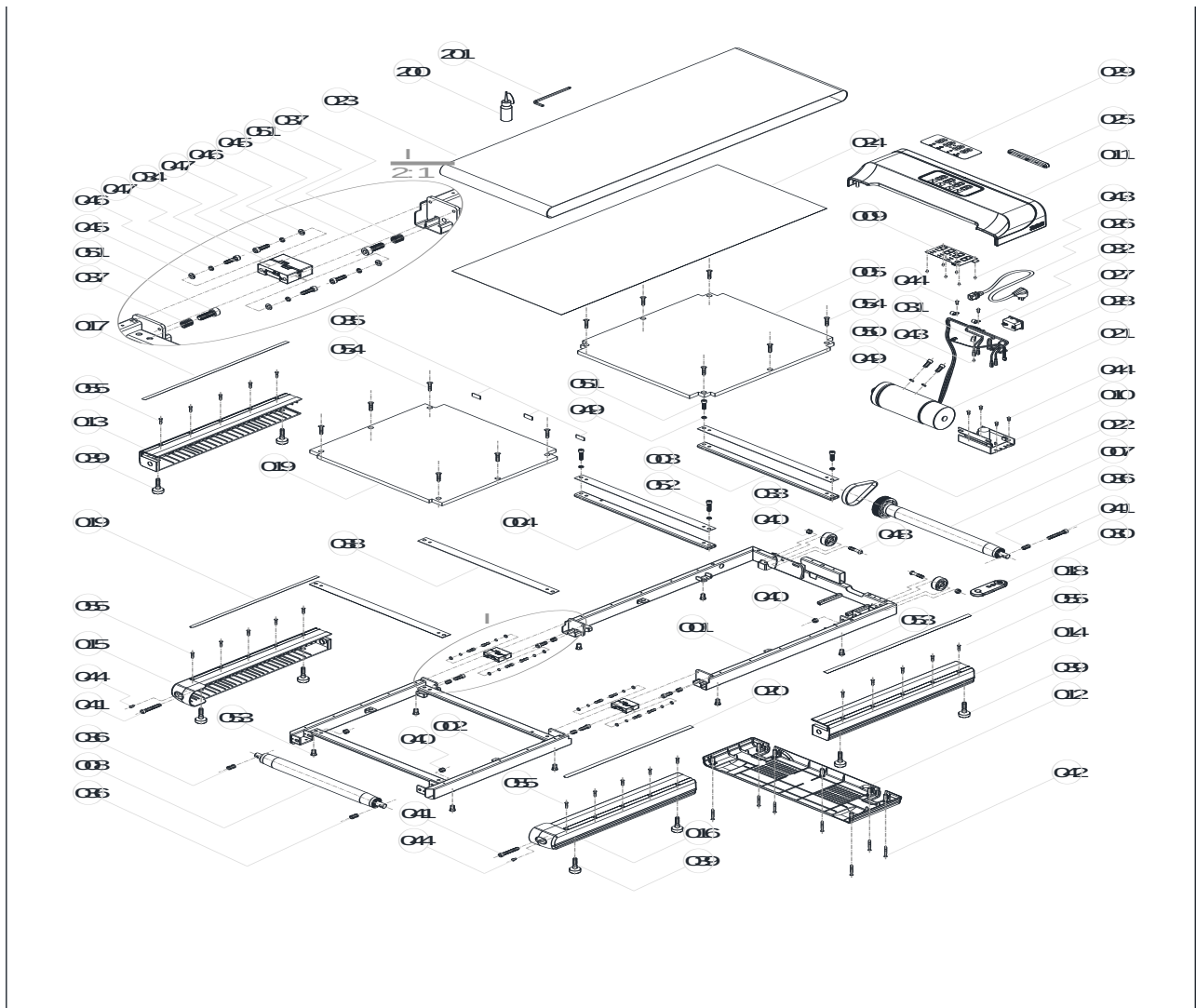
Varoitus! Lue kaikki ohjeet ennen tämän tuotteen käyttöä. Säilytä käyttöopas myöhempää tarvetta varten.

Käytä urheiluvarusteita käyttäessäsi kävelymattoa

Huomio: Kun käytät juoksumattoa, käytä sopivia treenivaatteita ja -kenkiä. Älä käytä kävelymattoa paljain jaloin, sukkasillasi tai sandaalit jalassa, sillä se voi johtaa vammoihin.



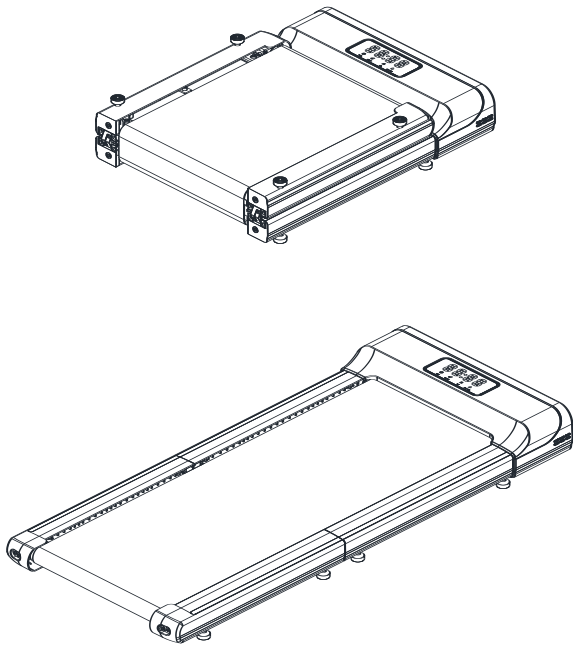
Räjätyskuva



Osaluettelo

Nro	Osa	Määrä	Nro	Osa	Määrä
001	Etupään runko	1	030	Kauko-ohjain	1
002	Takapään runko	1	031	Johtopuristin 01	1
003	Keskiosan putki	1	032	Johtopuristin 02	2
004	Takaosan putki	1	033	Pyörä	2
005	Juoksupöytä, etuosa	1	034	Sarana	2
006	Juoksupöytä, takaosa	1	035	Juoksupöydän välilevy	3
007	Eturulla	1	036	Puristusjousi 01	3
008	Takarulla	1	037	Puristusjousi 02	4
009	Moottorin ohjaus, yläosa	1	038	Juoksupöydän pehmusteosa	4
010	Moottorin ohjaus, alaosa	1	039	Jalat	8
011	Moottorin kotelo	1	040	Lukitusmutteri	5
012	Moottorin kotelo, alaosa	1	041	Ruuvi	3
013	Kotelo, vasen etu	1	042	Ruuvi	7
014	Kotelo, oikea etu	1	043	Ruuvi	7
015	Kotelo, vasen taka	1	044	Ruuvi	8
016	Kotelo, oikea taka	1	045	Aluslevy	4
017	Peitetarra, vasen etu	1	046	Aluslevy	4
018	Peitetarra, oikea etu	1	047	Ruuvi	4
019	Peitetarra, vasen taka	1	048	Ruuvi	2
020	Peitetarra, oikea taka	1	049	Aluslevy	6
021	Moottori	1	050	Ruuvi	2
022	Hihna	1	051	Ruuvi	6
023	Matto	1	052	Ruuvi	2
024	Maton pehmuste	1	053	Ruuvi	8
025	Puskuri	1	054	Ruuvi	12
026	Virtajohto	1	055	Ruuvi	20
027	Virtakytkin	1	200	Silikoniöljy	1
028	Johtosarja	1	201	Ruuvi	1
029	Näyttö	1			

Tuotetiedot



Käyttäjän ikä	14–60
Nopeusalue	1–6 kmh
Kävelyalue	1090 × 400 mm
Nettopaino	24 kg
Bruttopaino	27 kg
Kantavuus	120 kg
Nimellisjännite	230 V, 50 Hz
Koko avattuna	1280 × 545 × 130 mm
Koko taitettuna	750 × 545 × 165 mm
Tila	Kävelytila

Ominaisuudet

- Minimalistinen ja innovatiivinen muotoilu
- Kokoontaitettava helppoa säilyttämistä varten
- Tasainen ja hiljainen moniurahihnalla toimiva vetolaitteisto
- Monitoiminäyttö näyttää ajan, nopeuden, matkan ja kalorit
- Rungon etuosassa on muovipyörät, jotka helpottavat liikuttamista
- Helppo käyttöönotto: poista tuote pakkauksesta ja kytke verkkovirta.
- Sopii kotitalouskäyttöön.

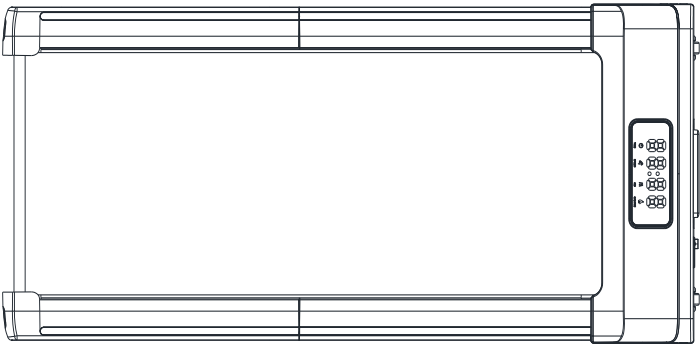
Käyttöopas

Jos kävelymatto on kiikkerä, säädä jalkoja, kunnes se seisoo tukevasti lattialla.

Suosittelimme, että harrastat liikuntaa vähintään 30 minuuttia päivittäin, jotta saat parhaimman hyödyn siitä. Säätele kuitenkin nopeutta ja rytmiä niin, ettet loukkaannu.

Osat ja tarvikkeet

Tarkista huolellisesti, että pakkauksesta ei puutu mitään ja että kaikki osat ovat kunnossa. Jos jokin osa puuttuu tai on vaurioitunut, ota yhteyttä jälleenmyyjään.

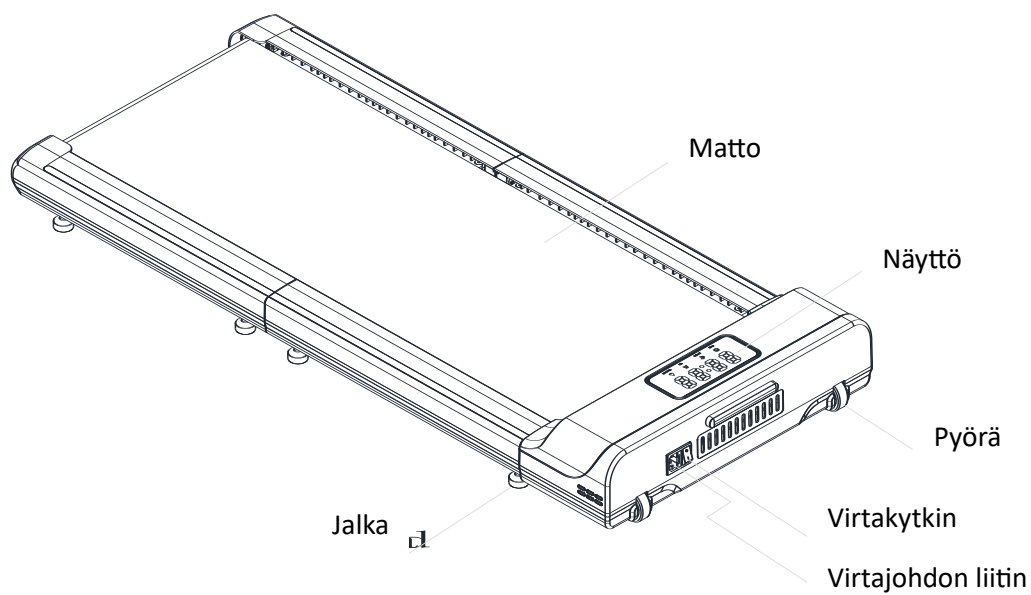
Product	Accessory	
	Power line	Remote control
	Wrench	Silicone oil
	Manual	

- Kävelymatto
- Virtajohto
- Kauko-ohjain
- Avain
- Silikoniöljy
- Käyttöopas

Tuotteen toiminta

Kävelymaton huippunopeus on 6 kmh.

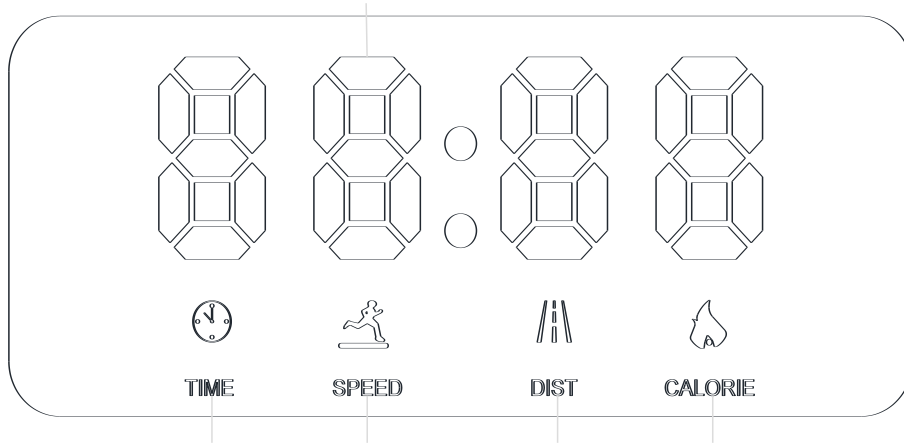
Kävelymatto sammuu automaattisesti 99 minuutin ja 59 sekunnin käyttöajan jälkeen. Jos haluat jatkaa käyttöä, kytke se päälle kauko-ohjaimella.



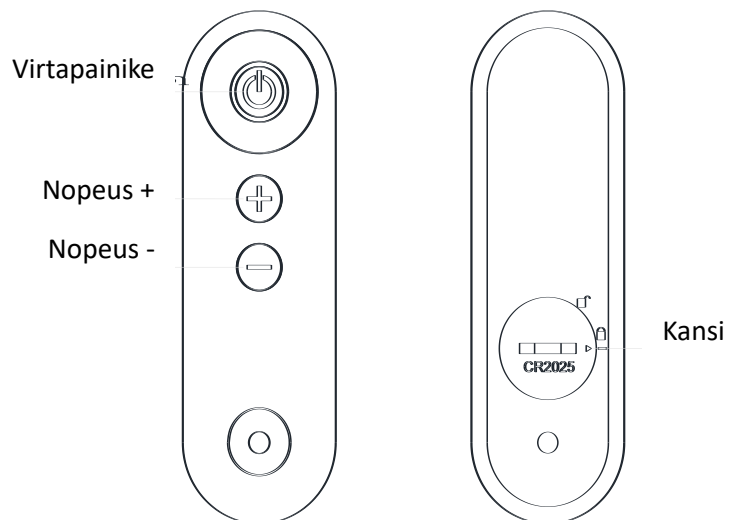
Toiminnan kuvaus

1. Näytön toiminta

Aika (TIME), nopeus (SPEED), matka (DIST), kalorit (CALORIE). Kytke laite päälle ja pois päältä kauko-ohjaimen virtapainikkeella.



2. Kauko-ohjaimen toiminta



3. Virta päälle

Kun olet kytkenyt virtajohdon kummatkin päät, paina virtapainiketta.

4. Käynnistys

Paina kauko-ohjaimen virtapainiketta kolme sekuntia.

5. Kauko-ohjaimen painikkeet

5.1. Virtapainike

Kun kävelymatto on pysähdyksissä, paina virtapainiketta. Näyttöön ilmestyy 1.0 ja matto lähtee liikkeelle.

Kun kävelymatto on päällä, nollaa kaikki tiedot ja pysäytä matto painamalla virtapainiketta.

5.2 Nopeuden muuttaminen

Kun kävelymatto on käynnistetty, voit säätää nopeutta 0,5 km/h:n askelissa. Voit muuttaa nopeutta jatkuvasti pitämällä nopeudensäätöpainiketta painettuna yli kahden sekunnin ajan.

6. Näytön toiminta

6.1 Nopeuden näyttö

Näyttää nykyisen maton nopeuden.

6.2 Ajan näyttö

Ylöspäin juokseva aika manuaalitilassa ja alaspäin laskeva aika, kun ohjelma on valittuna.

6.3 Matkan näyttö

Näyttää kävelymatkan manuaalitilassa ja alaspäin laskevan matkan, kun ohjelma on valittuna.

6.4 Kalorien näyttö

Näyttää kävelyn aikana kulutetut kalorit manuaalitilassa ja alaspäin laskevat kalorit, kun ohjelma on valittuna.

6.5. Tietojen näyttöalue

- Aika: 00:00-99:00 minuuttia
- Nopeus: 1-6 km/h
- Km: 0,0-9,97 km
- Kalorit: 0–915 kCal

7. Muuta

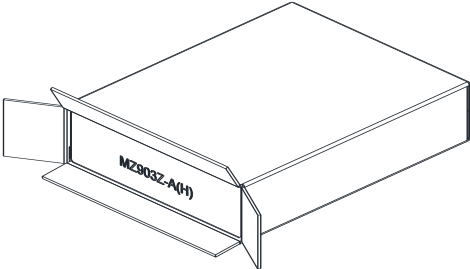
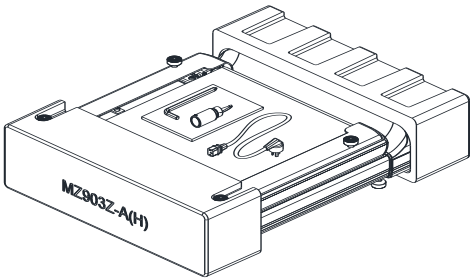
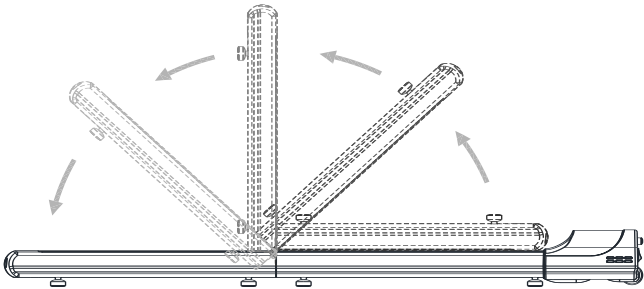
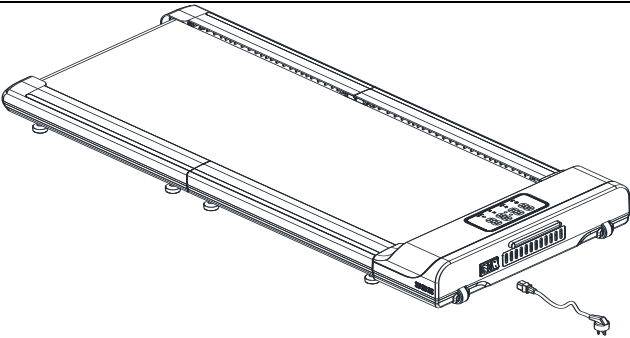
- Kalorien vakioarvo on 30 kCal/km.
- Kiihtyvyys on 0,5 km/s ja hidastuvuus 0,5 km/s.

Vikakoodit

Vikako odi	Vian kuvaus	Toimenpide
E01	Tiedonsiirto-ongelma: Ylemmän ja alemman ohjauslaitteen välinen tiedonsiirto ei toimi kunnolla virran kytkemisen jälkeen.	Alempi ohjauslaite siirtyy vikatilaan. Kävelymattoa ei voida käynnistää. Näyttö näyttää vikakoodin ja laitteesta kuuluu kolme äänimerkkiä. Mahdollinen syy: Ohjauslaitteen ja näytön välinen tiedonsiirto ei toimi. Tarkista näytön ja alemman ohjauslaitteen välinen liitäntä ja varmista, että kaapelin kummatkin päät on kytketty kunnolla. Tarkista, ettei näytön ja ohjauslaitteen välinen kaapeli ole vaurioitunut. Vaihda kaapeli tarvittaessa.
E02	Ohjauslaite ei havaitse jännitettä moottorissa	Tarkista moottorin kaapelin kytkentä.
E03	Ei signaalia nopeusanturista: Ohjauslaite on kytkenyt moottoriin virran, mutta moottorin nopeusanturi ei ole antanut signaalia kolmeen sekuntiin.	1. Kun laite siirtyy vikatilaan, laitteesta kuuluu yhdeksän äänimerkkiä ja vikakoodi näytetään näytössä. Muu osa näytöstä on pois päältä. Kun vikatila on ollut aktiivinen noin 10 sekuntia, laite siirtyy valmiustilaan ja se voidaan käynnistää uudelleen. Mahdollinen syy: Nopeusanturin signaalia ei ole havaittu kolmeen sekuntiin. Tarkista anturin pistokkeen kytkentä ja vaihda viallinen anturi tarvittaessa. 2. Kun laite siirtyy vikatilaan, laitteesta kuuluu yhdeksän äänimerkkiä ja vikakoodi näytetään näytössä. Muu osa näytöstä on pois päältä. Jos laite palaa normaalitilaan sammutuksen jälkeen, se voidaan käynnistää uudelleen. Mahdollinen syy: Tarkista moottorin johtojen kytkentä. Tarkista, ettei ohjain haise palaneelta. Vaihda se tarvittaessa.
E05	Ylijännitesuojaus: Epänormaali syöttöjännite tai moottorin toimintahäiriö voi vahingoittaa moottorin piiriä.	Mahdollinen syy: Tarkista, onko syöttöjännite jännite alle 50 % normaalista jännitteestä. Kokeile uudelleen oikealla syöttöjännitteellä. Tarkista, ettei ohjain haise palaneelta. Vaihda se tarvittaessa. Tarkista moottorin johtojen kytkentä.
E06	Ylivirtasuoja: Ohjauslaite havaitsee käytön aikana, että moottorin virta ylittää nimellisvirran yli viiden sekunnin ajan.	Kun laite siirtyy vikatilaan, laitteesta kuuluu yhdeksän äänimerkkiä ja vikakoodi näytetään näytössä. Muu osa näytöstä on pois päältä. Kun vikatila on ollut aktiivinen noin 10 sekuntia, laite siirtyy valmiustilaan ja se voidaan käynnistää uudelleen. Mahdolliset syyt: Liiallinen virta johtuu nimelliskuorman ylittämisestä, järjestelmän suojaustoiminnosta tai kävelymaton tietyn osan jumiutumisesta, jolloin moottori ei pyöri. Tee tarvittavat säädöt ja käynnistä laite uudelleen. Tarkista myös, kuuluuko moottorista ylimääräistä ääntä tai tuleeko siitä palaneen hajua. Vaihda moottori tarvittaessa. Tarkista, ettei ohjauslaitteesta tule palaneen hajua ja vaihda se tarvittaessa. Tarkista, että syöttöjännite on riittävä. Käynnistä laite uudelleen, kun jännite on oikea.
E07	Vikakoodi ilmaisee, että näyttö ei ole havainnut turvalukitussignaalia.	Onko magnetroni vaurioitunut ja onko se asennettu oikeaan paikkaan? Tarkista, että magneetti on sijoitettu oikein. (Jos sellainen on).

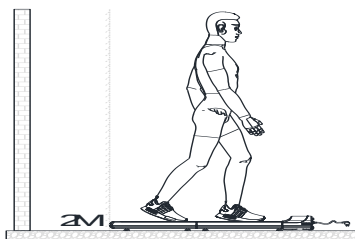
Tuotteen kokoaminen

Tuote on käyttövalmis heti, kun poistat sen pakkauksesta ja kytket pistokkeen pistorasiaan.

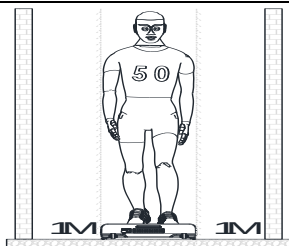
Vaihe	Kuvaus	Piirros
VAIHE 1	Avaa pakkaus ja poista osat pakkauksesta.	
VAIHE 2	Poista vaahtomuovi ja tarvikkeet.	
VAIHE 3	Taita kävelymatto auki.	
VAIHE 4	Kytke virtajohto ja kytke virta.	

Turvallisuusohjeet

Laite on suunniteltu siten, että se on mahdollisimman turvallinen käyttää, mutta käyttö edellyttää kuitenkin tiettyjen toimenpiteiden opettelua. Lue turvallisuusohjeet huolellisesti.

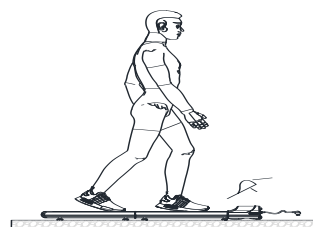


Jätä kävelymaton taakse vähintään kaksi metriä vapaata tilaa. Näin voit tarvittaessa hypätä nopeasti pois kävelymatolta.

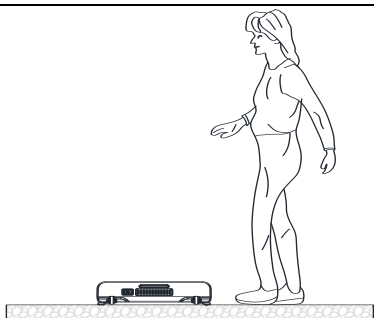


Jätä vähintään yhden metrin verran vapaata tilaa laitteen sivuille.

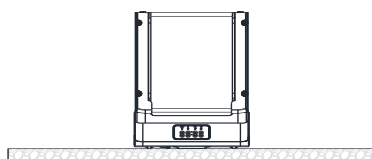
Näin voit tarvittaessa hypätä nopeasti pois kävelymatolta.



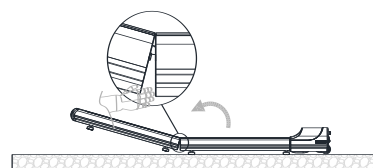
Käytä urheilujalkineita ja -vaatteita, ja liiku oman terveydentilasi edellyttämällä tavalla. Jos harjoittelun aikana ilmenee epämukavuutta, lopeta harjoittelu välittömästi ja ota yhteys lääkäriin.



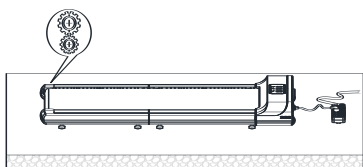
lääkäiden henkilöiden, lasten ja raskaana olevien naisten tulee käyttää kävelymattoa varoen.



Kun säilytät kävelymattoa pystyasennossa, pyri sijoittamaan se tilaan, jossa on tukipisteitä molemmilla puolilla, ja pidä lapset poissa sen lähetyviltä.



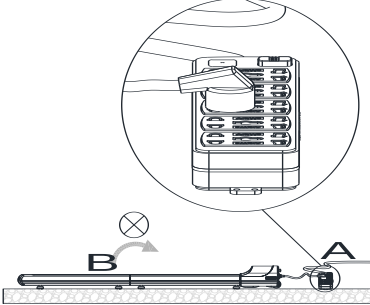
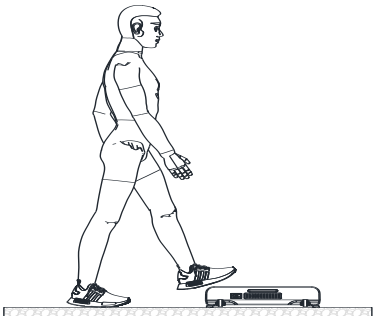
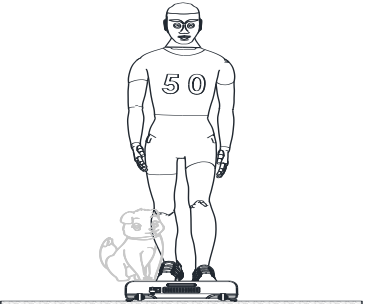
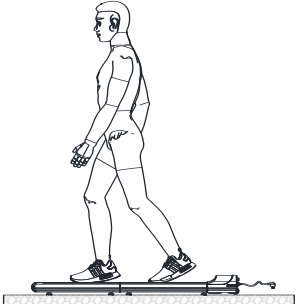
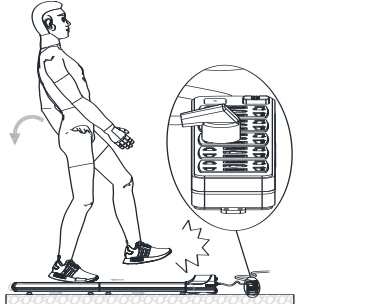
Varo, etteivät sormesi jää puristuksiin.



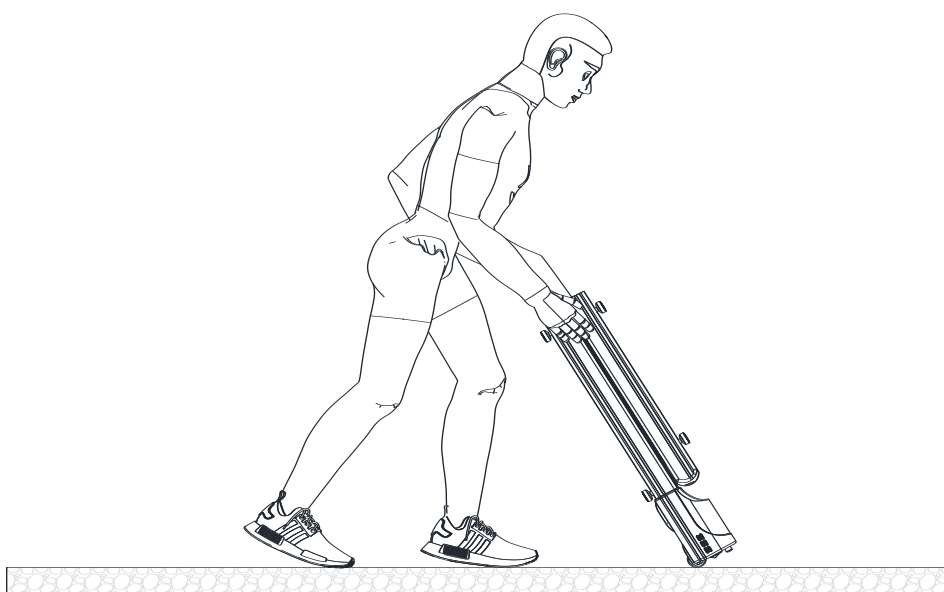
Varo, ettet takerru pyöriviin osiin.



Irrota pistoke pistorasiasta, kun kävelymattoa ei käytetä.

 Kävelymattoa ei saa käyttää epätasaisella pinnalla.	 Älä taita kävelymattoa kokoon, jos sen virtaa ei ole kytketty pois päältä.	 Älä astu kävelymaton reunojen päälle.
 Pidä lemmikkieläimet poissa.	 Älä kävele takaperin tai sivuttain kävelymatolla.	 Älä katkaise kävelymaton virtaa käytön aikana.

Tuotteen käsittely



Päivittäinen puhdistus ja ylläpito

Päivittäinen puhdistaminen

Pyyhi pölyt varovasti pehmeällä liinalla. Älä käytä hankaavia aineita tai liuottimia muoviosien puhdistamiseen. Pyyhi hiki pois jokaisen käytön jälkeen.

Päivittäinen ylläpito

Älä altista kävelymattoa suoralle auringonvalolle, sillä sen näyttö voi vaurioitua. Siirrä kävelymatto puhtaaseen ja kuivaan paikkaan pois lasten ulottuvilta.

Tarkista viikoittain kaikkien kävelymattoon kiinnitettyjen osien kireys. Pidä ruuvit kireällä ja lisää mattoon säännöllisesti silikoniöljyä, jotta laite toimii tasaisesti.

1. Voitelu

Kun kävelymatto on käytetty jonkin aikaa, voitele se erityisellä voiteluöljyllä.

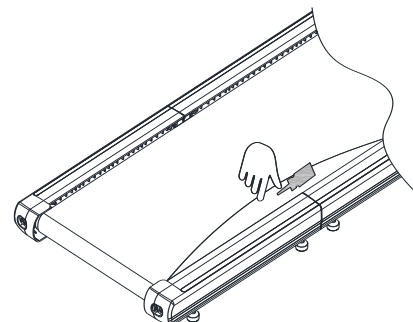
Suosittelut voiteluväli on:

- Käyttö alle kolme tuntia viikossa – voitele viiden kuukauden välein
- Käyttö 4–7 tuntia viikossa – voitele kahden kuukauden välein
- Käyttö yli 7 tuntia viikossa – voitele kerran kuukaudessa
- Huomaa: Lisää voiteluöljyä maltillisesti.

2. Voitelun tarpeen tarkistaminen

Vedä mattoa keskiosasta ylös. Jos matossa on silikoniöljyä (tai se tuntuu hieman kostealta), voiteluainetta ei tarvitse lisätä. Jos matto tuntuu kuivalta ja käsiisi ei tule öljyä, se tarkoittaa, että voitelu on tarpeen.

Työnnä kätesi kävelymaton keskiosaan (katso kuva oikealla) ja suihkuta silikoniöljyä kävelymaton sisäpuolelle. Käytä kävelymattoa yhden kilometrin tuntinopeudella, jotta silikoniöljy levittyy tasaisesti, ja työnnä mattoa varovasti vasemmalle ja oikealle. Muutaman minuutin kuluttua silikoniöljy on tarttunut mattoon.



3. Maton kireyden säätö

Matto on kiristetty tehtaalla, mutta se voi löystyä hieman pidemmän käytön jälkeen. Matto on löysällä, kun laite epäröi ja matto liukuu normaalin käytön aikana. Käännä tällöin kummankin puolen säätöpulttia puoli kierrosta myötäpäivään.

4. Maton ajalehtimisen säätö

Kävelymatto on säädetty tehtaalla, mutta sen säätö voi myöhemmin olla tarpeen seuraavista syistä:

- Laite on asetettu epätasaiselle pinnalle.

- Käyttäjä ei kävele maton keskiosalla harjoittelun aikana.
- Käyttäjän jalkojen voima on epäsymmetrinen.

Jos matto vaeltaa edellä mainituista syistä, se palautuu normaaliksi muutaman minuutin kuormittamattomana käytön jälkeen. Jos matto on kuitenkin säädettävä, suorita säätötoimet puoli kierrosta kerrallaan. Tee se seuraavasti:



Matto vaeltaa vasemmalle

- Kiristä vasemmanpuoleista ruuvia
- Löysää oikeanpuoleista ruuvia

Matto vaeltaa oikealle

- Kiristä oikeanpuoleista ruuvia
- Löysää vasemmanpuoleista ruuvia

Huomio: Maton vaeltaminen ei kuulu takuun piiriin, ja käyttäjä säätää maton pääasiassa käyttöohjeen mukaisesti.

Jos matto on jatkuvasti toisessa laidassa, se vaurioituu ja on huomattavasti lyhytikäisempi. Jos matto ei kulje suoraan, tee tarvittavat säädöt viiveettä.

Vaarallisten aineiden kuvaus

Osan nimi	Haitalliset aineet					
	Pb	Hg	Cd	Cr(VI)	PBB	PBDE
Sähköosat	X	O	O	O	O	O
Metalliosat	O	O	O	O	O	O
Kotelo	O	O	O	O	O	O
Akku	O	O	O	O	O	O
Muut osat	O	O	O	O	O	O
Tämä taulukko on laadittu standardin SJ/T 11364 säännösten mukaisesti.						
Kirjain O osoittaa, että vaarallisen aineen pitoisuus kaikissa osan homogeenisissa materiaaleissa on alle GB/T 26572:ssa määritettyjen raja-arvo vaatimusten.						
Kirjain X osoittaa, että vaarallisen aineen pitoisuus vähintään yhdessä homogeenisessa materiaalissa ylittää GB/T 26572:ssa määritetyt raja-arvo vaatimukset.						



Harjoittelu

Venyttely

Harjoituksen intensiteetistä riippumatta venyttely kannattaa aina. Aloittele venyttelemällä. Se parantaa lihasten vetreyttä.

1. Taivutus alas

Taivuta polvia hieman ja taivuta vartaloasi hitaasti eteenpäin. Pidä selkä ja hartiat suorassa. Yritä koskettaa varpaita molemmilla käsillä.

Pidä 10–15 sekuntia ja lepää.

Toista kolme kertaa (ks. kuva 1).

2. Jalanpohjan venytys

Istu puhtaalle matolle ja ojenna toinen jalka suoraksi. Käännä toisen jalan pohja kiinni ojennettuun jalkaan. Yritä käyttää käsiäsi mahdollisimman paljon. Kosketa varpaitasi.

Pidä 10–15 sekuntia ja lepää. Toista toisen jalan osalta.

Toista kolme kertaa (ks. kuva 2).

3. Pohkeiden ja kantapäiden venytys

Seiso suorassa ja paina kätesi seinää tai puuta vasten. Vie toinen jalka taakse. Pidä takajalka suorassa ja kantapäät maassa. Nojaa eteenpäin.

Pidä 10–15 sekuntia ja lepää.

Toista kummankin jalan osalta kolme kertaa (ks. kuva 3).

4. Etureiden venytys

Pidä kiinni seinästä tai pöydästä vasemmalla kädelläsi ja tartu jalastasi oikealla kädelläsi. Pidä kiinni oikeasta nilkasta ja vedä hitaasti kohti pakaroitasi, kunnes tunnet venytystä etureidessä.

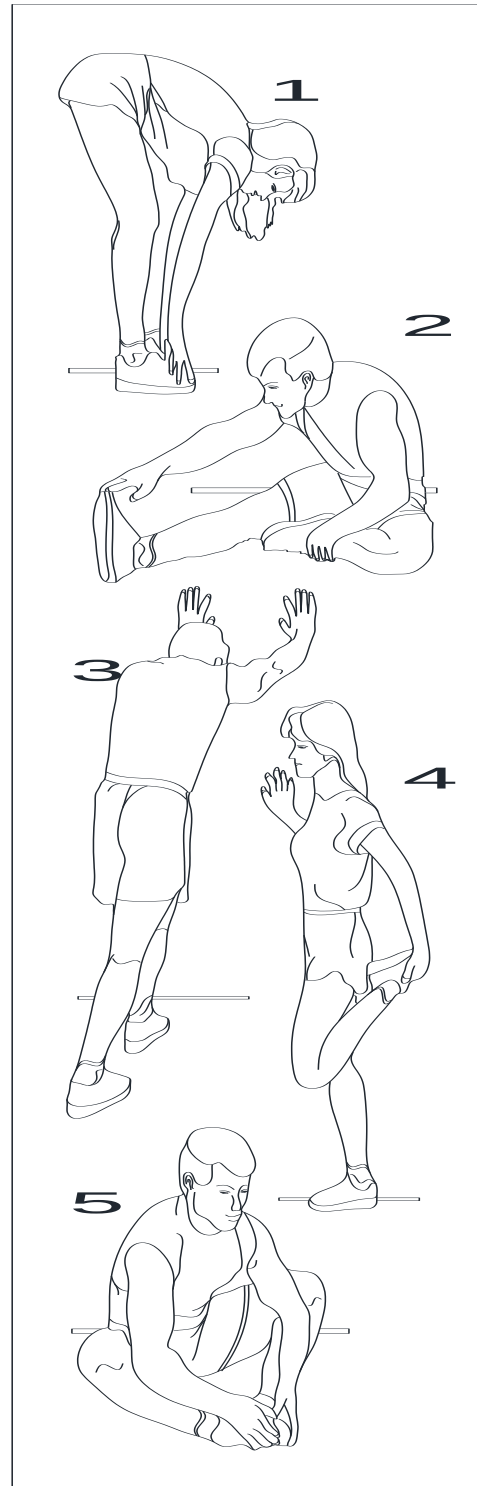
Pidä 10–15 sekuntia ja lepää.

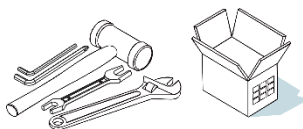
Vaihda jalkaa. Toista kolme kertaa (ks. kuva 4).

5. Räätelinlihaksen (reiden sisäosan lihas) venytys

Istu puhtaalle matolle jalanpohjat vastakkain ja polvet ulospäin. Ota kiinni jaloistasi ja vedä niitä kohti nivusia. Pidä 10–15 sekuntia ja lepää.

Toista kolme kertaa (ks. kuva 5).





Före användning

Tack för att du valde vår produkt. Ta hand om din säkerhet och hälsa genom att använda apparaten på rätt sätt. Läs följande information noggrant före användning:

1. Läs instruktionerna noggrant före montering och användning. Träningen blir säkrare och mer effektiv när apparaten monteras, underhålls och används på rätt sätt.
2. Innan du börjar träna ska du vid behov rådfråga din läkare eller kontrollera ditt fysiska tillstånd för att försäkra dig om att användningen av utrustningen inte har några negativa effekter på din hälsa. Om du har hälsoproblem relaterade till blodtryck, kolesterol eller liknande är det viktigt med medicinsk rådgivning.
3. Var uppmärksam på de signaler som din kropp ger dig. Felaktig och överdriven fysisk aktivitet kan vara skadligt för din hälsa. Om du känner obehag som hjärklappning, tryck över bröstet, ökad hjärtfrekvens, andnöd, tyngdkänsla i huvud och ben, yrsel eller illamående, ska du omedelbart sluta träna. Om du vill fortsätta träna bör du först kontakta din läkare.
4. Se till att barn och husdjur håller sig borta från apparaten. Den är endast avsedd för vuxna.
5. Placera en fast, plan platta under apparaten för att skydda bottenplattan och mattan. Av säkerhetsskäl måste du se till att det finns minst en meter fritt utrymme runt apparaten.
6. Kontrollera att alla muttrar och bultar är åtdragna före användning. Använd apparaten med försiktighet. Om det under monteringen eller användningen uppstår fel på apparaten eller om den avger onormala ljud, ska du omedelbart sluta använda den och inte använda den igen förrän felet har åtgärdats.
7. Använd välsittande kläder när du tränar. Lösa kläder kan fastna i rörliga delar av apparaten eller störa din träning. Observera att felaktig eller överdriven träning kan vara skadlig för din hälsa.
8. Denna apparat är endast avsedd för inomhusbruk och hushållsbruk och har en maximal lastkapacitet på 120 kg. Överbelasta inte apparaten.
9. Spara denna bruksanvisning samt installationsverktygen.
10. Produkten är inte en medicinteknisk produkt.
11. Träna inte för mycket.

Våra produkter är under ständig utveckling. De tekniska uppgifterna kan ändra utan separat meddelande. Om produkten inte stämmer överens med bilderna i bruksanvisningen ska du använda produkten enligt dess faktiska egenskaper.

Säkerhetsföreskrifter

Produkten är utformad för att vara säker. För att vara på den säkra sidan ber vi dig dock att följa dessa riktlinjer. Vi ansvarar inte för problem som orsakas av felaktig användning.

För din egen säkerhet, läs instruktionerna noggrant före användning.

1. Värm upp i 5-10 minuter innan du använder gåbandet, så att musklerna hinner bli varma och du undviker skador.
2. Skölj inte gåbandet med vatten, eftersom det kan orsaka funktionsstörningar och rostangrepp.
3. Utsätt inte gåbandet för direkt solljus, eftersom det kan leda till att delarna blir sköra eller inte fungerar som de ska.
4. Låt inte barn eller husdjur komma i närheten av gåbandet när det används.
5. Använd inte gåbandet i fuktiga utrymmen, eftersom det kan leda till elektriska stötar eller andra funktionsfel.
6. Byt inte ut delar och demontera eller modifiera inte gåbandets konstruktion.
7. Låt inte äldre personer, personer med nedsatt rörlighet eller barn använda gåbandet utan tillsyn.
8. Kontrollera att alla delar är intakta före användning.
9. Placera gåbandet på en plan yta och håll det rent. Håll extra föremål minst en meter bort från gåbandet.
10. Använd lämpliga kläder och skor och kom ihåg att spänna fast benremmen.
11. Förvara produkten inomhus och använd den inte utomhus. Vi ansvarar inte för skador som uppkommer till följd av att produkten används utomhus.
12. Denna modell är avsedd för hushållsbruk och är inte lämplig för kommersiellt bruk.
13. Endast en person kan använda gåbandet åt gången.
14. Om du upplever biverkningar som bröstsmärta, illamående eller andningssvårigheter ska du omedelbart sluta träna.

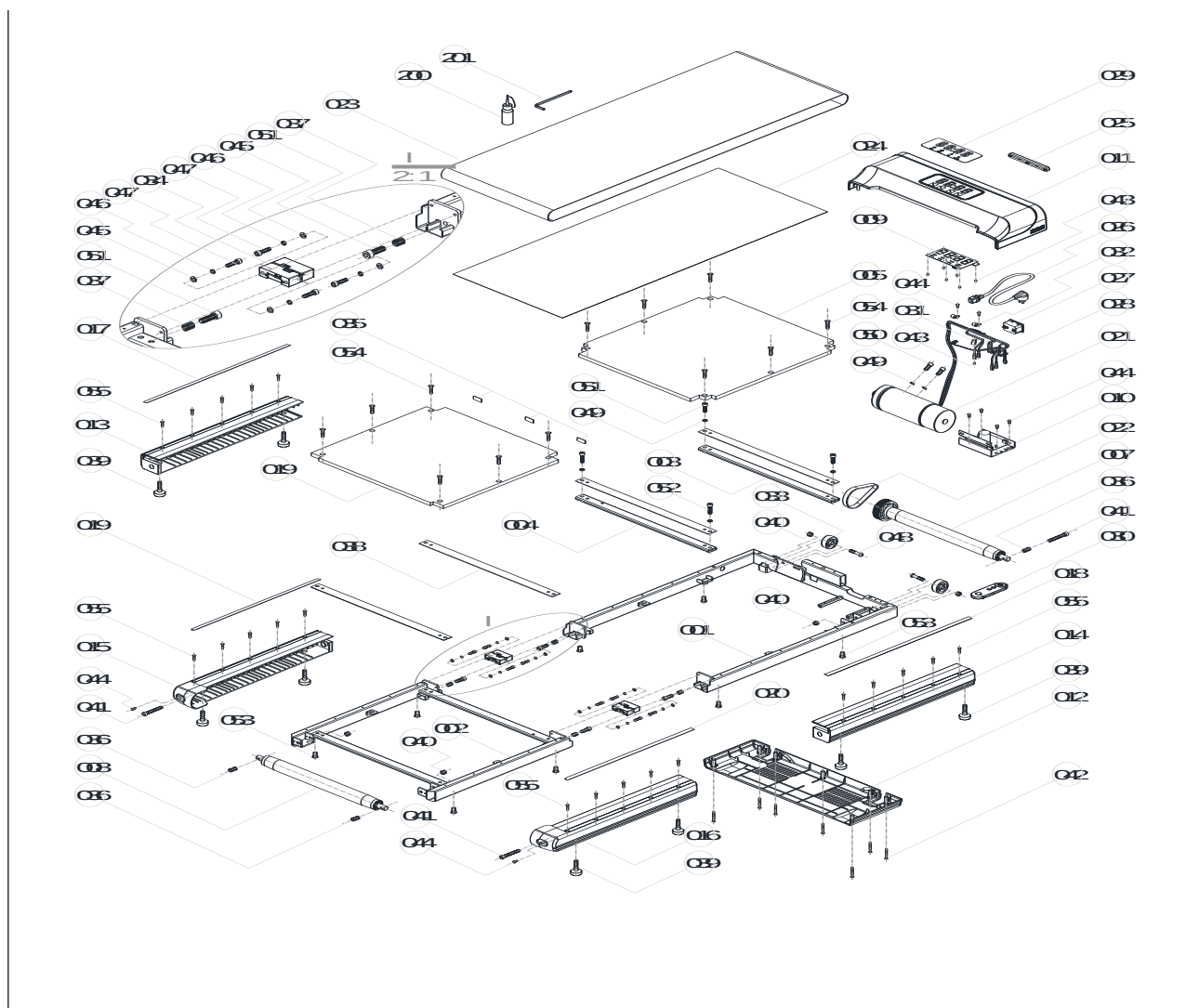
Varning! Läs alla anvisningar innan användning. Spara bruksanvisningen för framtida behov.

Använd sportskor när du använder gåbandet

Observera: När du använder gåbandet ska du ha lämpliga träningskläder och skor. Använd inte gåbandet barfota, i strumpor eller sandaler, eftersom det kan leda till skador.



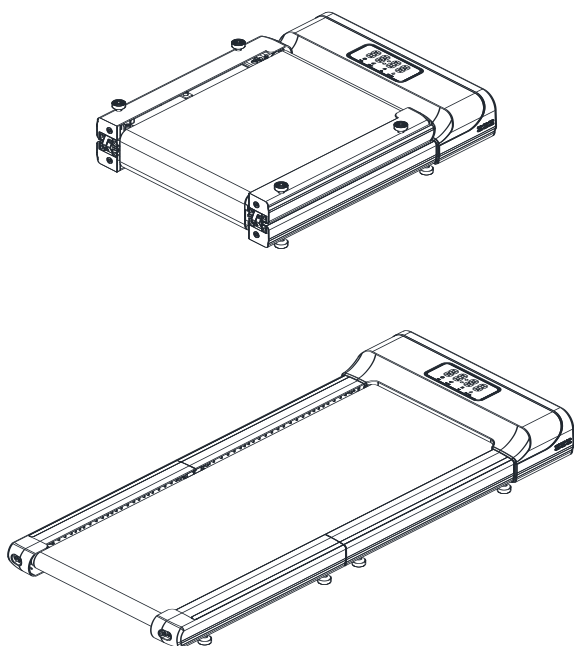
Sprängskiss



Dellista

Nr	Del	Mängd	Nr	Del	Mängd
001	Frontram	1	030	Fjärrkontroll	1
002	Bakre ram	1	031	Kabelklämma 01	1
003	Mittdelens rör	1	032	Kabelklämma 02	2
004	Bakre delens rör	1	033	Hjul	2
005	Löpbord, front	1	034	Gångjärn	2
006	Löpband, bakre del	1	035	Löpbordets mellanplatta	3
007	Främre rulle	1	036	Tryckfjäder 01	3
008	Bakre rulle	1	037	Tryckfjäder 02	4
009	Motorstyrning, övre del	1	038	Stoppning för löpbord	4
010	Motorstyrning, nedre del	1	039	Fötter	8
011	Motorhus	1	040	Låsmutter	5
012	Motorhus, nedre del	1	041	Skruv	3
013	Hölje, vänster fram	1	042	Skruv	7
014	Hölje, höger fram	1	043	Skruv	7
015	Hölje, vänster bak	1	044	Skruv	8
016	Hölje, höger bak	1	045	Bricka	4
017	Täckklistermärke, vänster fram	1	046	Bricka	4
018	Täckklistermärke, höger fram	1	047	Skruv	4
019	Täckklistermärke, vänster bak	1	048	Skruv	2
020	Täckklistermärke, höger bak	1	049	Bricka	6
021	Motor	1	050	Skruv	2
022	Rem	1	051	Skruv	6
023	Band	1	052	Skruv	2
024	Bandets stoppning	1	053	Skruv	8
025	Stötfångare	1	054	Skruv	12
026	Nätsladd	1	055	Skruv	20
027	Strömbrytare	1	200	Silikonolja	1
028	Kablage	1	201	Skruv	1
029	Display	1			

Produktinformation



Användarens ålder	14–60
Hastighetsområde	1–6 kmh
Löpyta	1090 × 400 mm
Nettovikt	24 kg
Bruttovikt	27 kg
Bärighet	120 kg
Nominell spänning	230 V, 50 Hz
Mått utfälld	1280 × 545 × 130 mm
Mått hopfälld	750 × 545 × 165 mm
Läge	Gångläge

Egenskaper

- Minimalistisk och innovativ design
- Hopfälbar för enkel förvaring
- Smidigt och tyst dragsystem med rem
- Multifunktionsdisplay som visar tid, hastighet, distans och kalorier
- Plasthjul framtill på ramen för enkel manövrering
- Enkel att installera: ta ut produkten ur förpackningen och koppla in den.
- Lämplig för hushållsbruk.

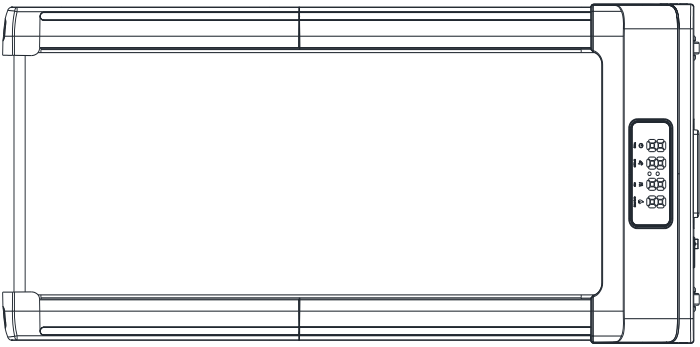
Bruksanvisning

Om gåbandet är ostabilt, justera fötterna så att det står stadigt på golvet.

Vi rekommenderar att du tränar minst 30 minuter varje dag för att få ut så mycket som möjligt av gåbandet. Anpassa dock hastigheten och rytmen så att du inte skadar dig.

Delar och tillbehör

Kontrollera noga att inget saknas i förpackningen och att alla delar är intakta. Om någon del saknas eller är skadad, kontakta din återförsäljare.

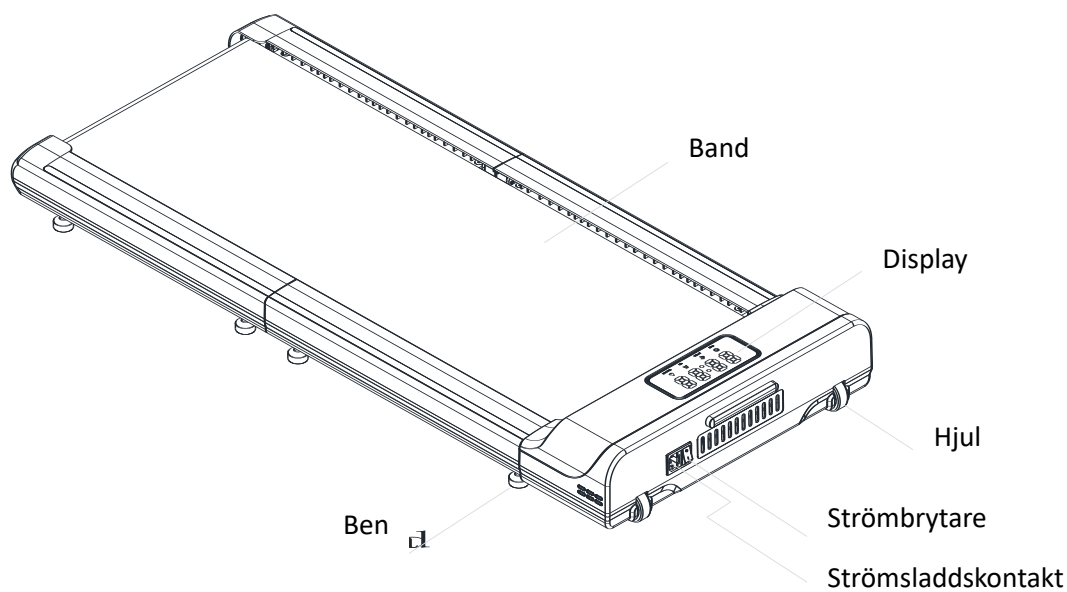
Product	Accessory	
	Power line	Remote control
	Wrench	Silicone oil
	Manual	

- Gåband
- Nätsladd
- Fjärrkontroll
- Nyckel
- Silikonolja
- Bruksanvisning

Produktens funktion

Gåbandets topphastighet är 6 km/h.

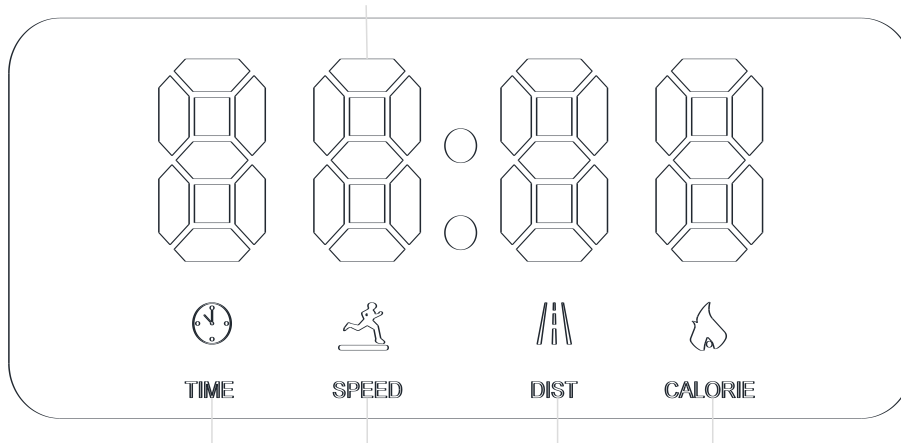
Gåbandet stängs automatiskt av efter 99 minuter och 59 sekunders användning. Om du vill fortsätta använda det, slå på det med fjärrkontrollen.



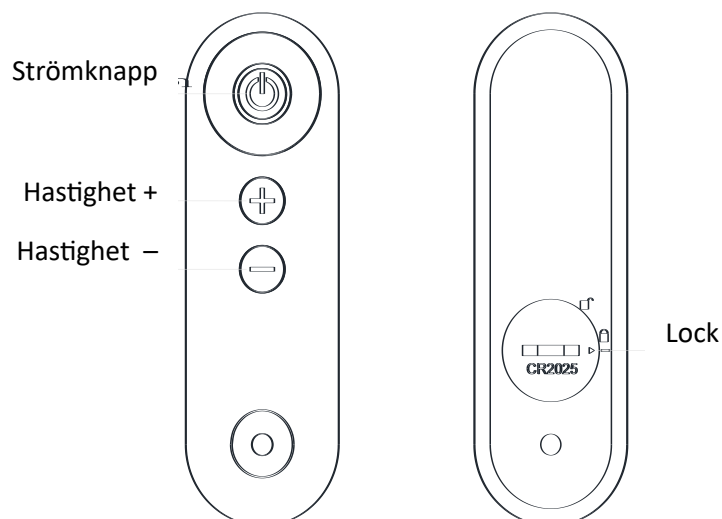
Beskrivning av funktioner

1. Displayens funktioner

Tid (TIME), hastighet (SPEED), distans (DIST), kalorier (CALORIE). Sätt på och stäng av apparaten med fjärrkontrollens strömbrytare.



2. Fjärrstyrning



3. Slå på

Tryck på strömknappen när du har anslutit båda ändarna av strömkabeln.

4. Start

Tryck på fjärrkontrollens strömknapp i tre sekunder.

5. Knappar på fjärrkontrollen

5.1 Strömbrytare

Tryck på strömknappen när gåbandet står stilla. Displayen visar 1,0 och bandet börjar röra på sig. När gåbandet är påslaget, tryck på strömbrytaren för att återställa alla data och stoppa gåbandet.

5.2 Ändra hastigheten

När gåbandet har startat kan du justera hastigheten i steg om 0,5 kmh. Du kan ändra hastigheten kontinuerligt genom att hålla hastighetsknappen intryckt i mer än två sekunder.

6. Displayens funktioner

6.1 Visning av hastighet

Visar aktuell hastighet.

6.2 Tidsvisning

Tiden går uppåt i manuellt läge och nedåt när ett program väljs.

6.3 Visning av sträcka

Visar gångsträckan i manuellt läge och den nedåtgående sträckan när ett program har valts.

6.4 Visning av kalorier

Visar kaloriförbränningen i manuellt läge och den nedåtgående kalorier när ett program har valts.

6.5. Område för datavisning

- Tid: 00:00-99:00 minuter
- Hastighet: 1-6 km/h
- Km: 0,0-9,97 km
- Kalorier: 0–915 kCal

7. Övrigt

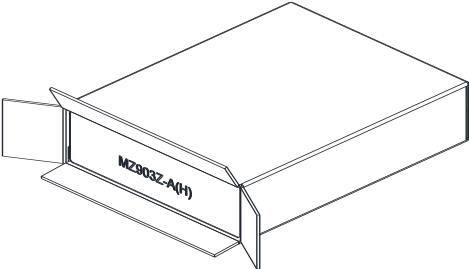
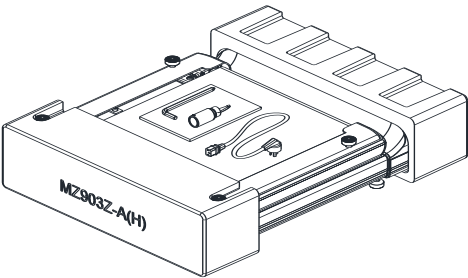
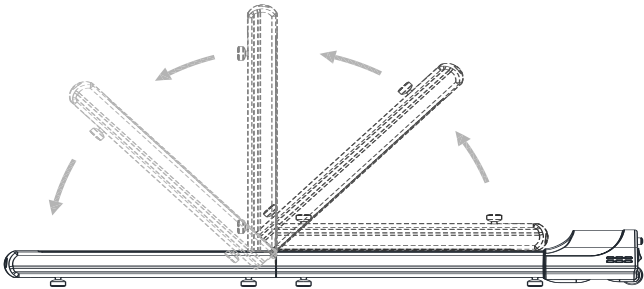
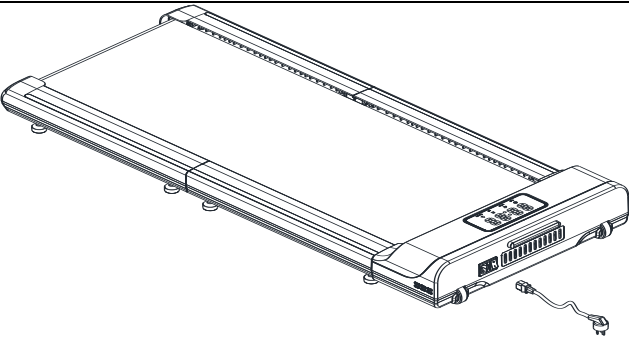
- Standardvärdet för kalorier är 30 kCal/km.
- Accelerationen är 0,5 km/s och retardationen 0,5 km/s.

Felkoder

Felkod	Felbeskrivning	Åtgärd
E01	Problem med dataöverföring: Kommunikationen mellan den övre och den nedre styrenheten fungerar inte korrekt efter att strömmen har slagits på.	Den nedre styrenheten går i felläge. Gåbandet kan inte aktiveras. En felkod visas på displayen och apparaten piper tre gånger. Möjlig orsak: Kommunikationen mellan styrenheten och displayen fungerar inte. Kontrollera anslutningen mellan displayen och den nedre styrenheten och se till att båda ändarna av kabeln är korrekt anslutna. Kontrollera att kabeln mellan displayen och styrenheten inte är skadad. Byt ut kabeln om det behövs.
E02	Styrenheten känner inte av någon spänning på motorn	Kontrollera anslutningen av motorkabeln.
E03	Ingen signal från hastighetssensorn: Styrenheten har slagit på motorn, men motorns hastighetssensor har inte gett någon signal på tre sekunder.	1. När apparaten går in i felläge hörs nio ljudsignaler och felkoden visas på skärmen. Resten av displayen är avstängd. Efter ca 10 sekunder går apparaten i standby-läge och kan startas om. Möjlig orsak: Ingen signal från hastighetssensorn har registrerats under tre sekunder. Kontrollera anslutningen av sensorkontakten och byt ut den defekta sensorn vid behov. 2. När apparaten går in i felläge hörs nio ljudsignaler och felkoden visas på skärmen. Resten av displayen är avstängd. Om apparaten återgår till normalläge efter att ha stängts av kan den startas om. Möjlig orsak: Kontrollera motorns kabel. Kontrollera att styrenheten inte luktar bränt. Byt ut vid behov.
E05	Överspänningsskydd: Onormal matningsspänning eller motorfel kan skada motorkretsen.	Möjlig orsak: Kontrollera om matningsspänningen är mindre än 50% av normalspänningen. Försök igen med rätt matningsspänning. Kontrollera att styrenheten inte luktar bränt. Byt ut vid behov. Kontrollera motorns kabel.
E06	Överströmsskydd: Under drift upptäcker styrenheten att motorströmmen överskrider märkströmmen i mer än fem sekunder.	När apparaten går in i felläge hörs nio ljudsignaler och felkoden visas på skärmen. Resten av displayen är avstängd. Efter ca 10 sekunder går apparaten i standby-läge och kan startas om. Möjliga orsaker: Överdriven ström orsakas av att den nominella belastningen överskrids, av en systemskyddsfunktion eller att en del av gåbandet fastnar, vilket gör att motorn inte roterar. Gör de nödvändiga justeringarna och starta om apparaten. Kontrollera också om det kommer något extra ljud eller någon bränd lukt från motorn. Byt ut motorn vid behov. Kontrollera att det inte kommer någon lukt av bränt från styrenheten och byt ut den vid behov. Kontrollera att matningsspänningen är tillräcklig. Starta om apparaten när spänningen är korrekt.
E07	Felkoden indikerar att displayen inte har upptäckt en säkerhetslåsning.	Är magnetronen skadad och är den monterad på rätt ställe? Kontrollera att magneten är korrekt placerad. (Om det finns en sådan).

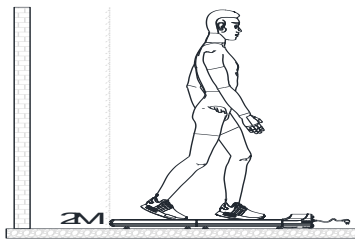
Montera produkten

Produkten är klar att användas så snart du tagit ut den ur förpackningen och kopplat in den.

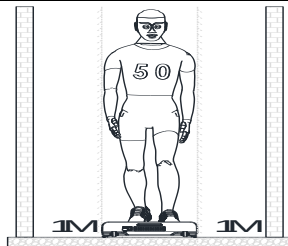
Steg	Beskrivning	Ritning
STEG 1	Öppna förpackningen och ta bort delarna.	
STEG 2	Ta bort skumplasten och tillbehören.	
STEG 3	Fäll upp gåbandet.	
STEG 4	Koppla in nätkabeln och slå på strömmen.	

Säkerhetsanvisningar

Apparaten har utformats för att vara så säker som möjligt att använda, men det krävs att man lär sig hur man använder den. Läs säkerhetsanvisningarna noggrant.

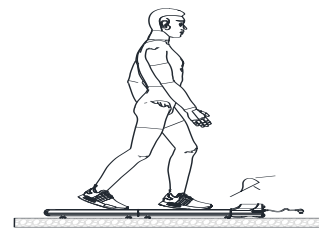


Lämna minst två meter fritt utrymme bakom gåbandet. Detta gör att du snabbt kan hoppa av gåbandet om det behövs.

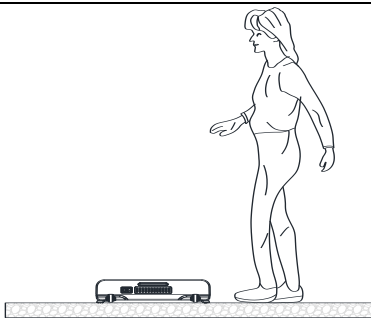


Lämna minst en meter fritt utrymme vid sidan av apparaten.

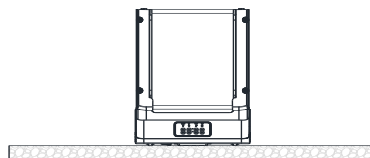
Detta gör att du snabbt kan hoppa av gåbandet om det behövs.



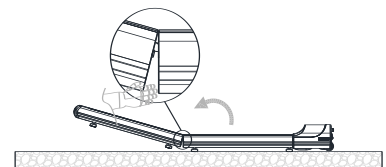
Använd sportskor och sportkläder och träna på det sätt som din hälsa kräver. Om du upplever något obehag under träningen ska du omedelbart avbryta träningen och kontakta läkare.



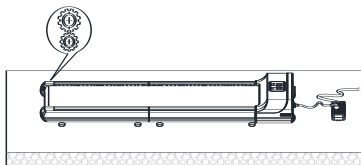
Äldre personer, barn och gravida kvinnor bör använda gåbandet med försiktighet.



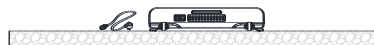
När du förvarar gåbandet i upprätt läge, försök att placera det i ett utrymme med stödpunkter på båda sidor och håll barn borta från det.



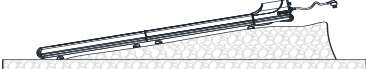
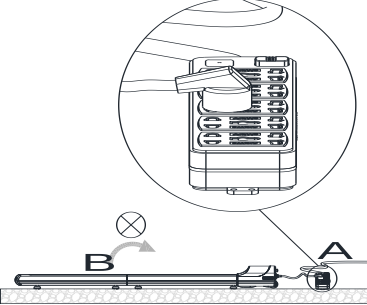
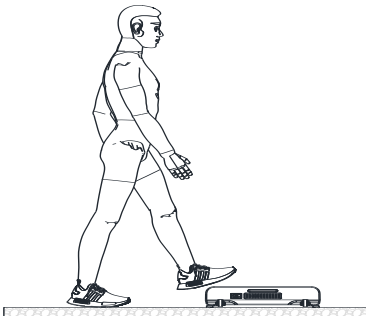
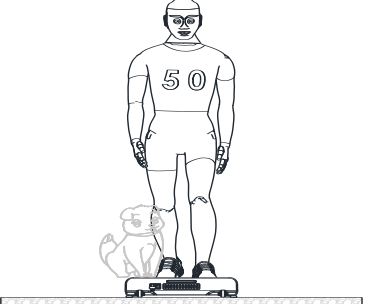
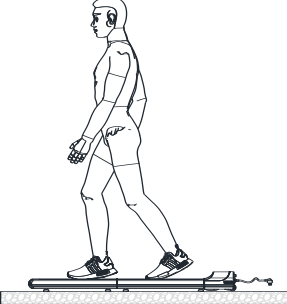
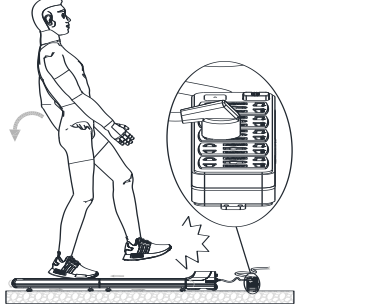
Var försiktig så att du inte klämmer fingrarna.



Var försiktig så att du inte fastnar i roterande delar.



Koppla ur gåbandet när det inte används.

 Använd inte gåbandet på ojämnt underlag.	 Fäll inte ihop gåbandet om inte strömmen är avstängd.	 Stig inte på bandets kanter.
 Håll husdjur borta.	 Gå inte baklänges eller i sidled på gåbandet.	 Koppla inte bort strömmen till gåbandet under användning.

Produkthantering



Daglig rengöring och underhåll

Daglig rengöring

Torka försiktigt bort damm med en mjuk trasa. Använd inte slipande ämnen eller lösningsmedel för att rengöra plastdelar. Rengör apparaten efter varje användning.

Dagligt underhåll

Utsätt inte gåbandet för direkt solljus, eftersom displayen då kan skadas. Flytta gåbandet till en ren, torr och oåtkomlig plats för barn.

Kontrollera varje vecka att alla delar som är fästa vid gåbandet är spända. Håll skruvarna åtdragna och tillsätt regelbundet silikonolja till bandet för att hålla apparaten igång smidigt.

1. Insmörjning

När gåbandet har använts ett tag ska det smörjas in med en speciell smörjolja.

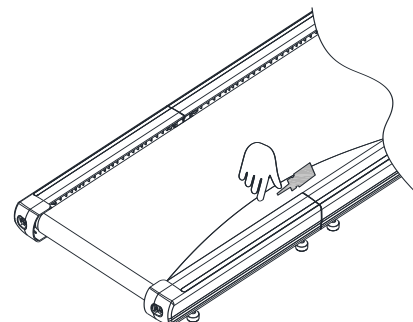
Det rekommenderade smörjintervallet är:

- Används mindre än tre timmar per vecka - smörj var femte månad
- Använd 4-7 timmar per vecka - smörj varannan månad
- Används mer än 7 timmar per vecka - smörj en gång i månaden
- Observera: Tillsätt smörjolja måttligt.

2. Kontroll av behovet av smörjning

Dra upp bandet från mitten. Om bandet har silikonolja (eller känns lätt fuktig) behöver du inte tillsätta smörjmedel. Om bandet känns torrt och händerna inte får någon olja betyder det att det behövs smörjning.

För in handen i mitten av bandet (se bilden till höger) och spraya silikonolja på insidan av bandet. Använd gåbandet i en hastighet på 1 kilometer i timmen för att fördela silikonoljan jämnt, och tryck försiktigt bandet åt vänster och höger. Efter några minuter har silikonoljan fastnat på bandet.



3. Justering av bandets spänning

Bandet är åtdraget på fabriken, men det bli något lösare efter långvarig användning. Bandet är löst när maskinen tvekar och bandet glider vid normal användning. Vrid justeringsskruven på bägge sidorna ett halvt varv medurs.

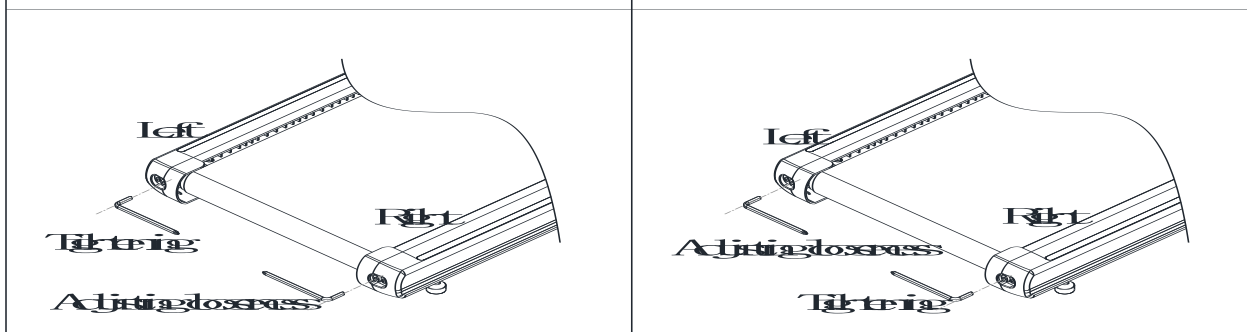
4. Justering av bandets drift

Gåbandet är justerat på fabriken, men kan behöva justeras senare av följande skäl:

- Apparaten är placerad på en ojämn yta.

- Användaren går inte på den mellersta delen av bandet under träningen.
- Kraften i användarens ben är asymmetrisk.

Om bandet vandrar av ovanstående skäl, återgår den till det normala efter några minuter utan belastning. Om bandet ändå behöver justeras, gör det ett halvt varv i taget. Gör följande



Bandet vandrar till vänster

- Dra åt den vänstra skruven
- Lossa den högra skruven

Bandet vandrar till höger

- Dra åt den högra skruven
- Lossa den vänstra skruven

Observera: Vandringen av bandet täcks inte av garantin och användaren ska huvudsakligen justera bandet enligt instruktionerna.

Om bandet ständigt är på ena sidan kommer den att skadas och få en mycket kortare livslängd. Om bandet inte löper rakt, gör nödvändiga justeringar utan dröjsmål.

Beskrivning av farliga ämnen

Delnamn	Skadliga ämnen					
	Pb	Hg	Cd	Cr(VI)	PBB	PBDE
Elektroniska delar	X	O	O	O	O	O
Metalldelar	O	O	O	O	O	O
Hölje	O	O	O	O	O	O
Batteri	O	O	O	O	O	O
Övriga delar	O	O	O	O	O	O

Denna tabell har utarbetats i enlighet med bestämmelserna i SJ/T 11364.

Bokstaven O anger att koncentrationen av det farliga ämnet i alla homogena material i komponenten ligger under de gränsvärdeskrav som anges i GB/T 26572.

Bokstaven X anger att koncentrationen av det farliga ämnet i minst ett homogent material överskrider de gränsvärden som anges i GB/T 26572.

Träning

Stretching

Oavsett hur intensiv träningen är lönar det sig alltid att stretcha. Börja med att stretcha. Det förbättrar musklernas elasticitet.

1. Böjning nedåt

Böj lätt på knäna och böj långsamt kroppen framåt. Håll ryggen och axlarna raka. Försök att röra vid tårna med båda händerna.

Håll i 10-15 sekunder och vila.

Upprepa tre gånger (se bild 1).

2. Sträckning av foten

Sitt på en ren matta och sträck ut ena benet. Vänd den ena fotsulan mot den utsträckta foten. Försök att använda händerna så mycket som möjligt. Rör vid tårna.

Håll i 10-15 sekunder och vila. Upprepa med det andra benet.

Upprepa tre gånger (se bild 2).

3. Sträckning av vaderna och hälarna

Stå rakt upp och tryck händerna mot en vägg eller ett träd. För den ena foten bakåt. Håll det bakre benet rakt och hälarna i marken. Luta dig framåt.

Håll i 10-15 sekunder och vila.

Upprepa tre gånger för båda benen (se bild 3).

4. Sträckning av frambenen

Håll fast i väggen eller bordet med vänster hand och ta tag i foten med höger hand. Håll i höger fotled och dra långsamt mot skinkan tills du känner en sträckning i frambenet.

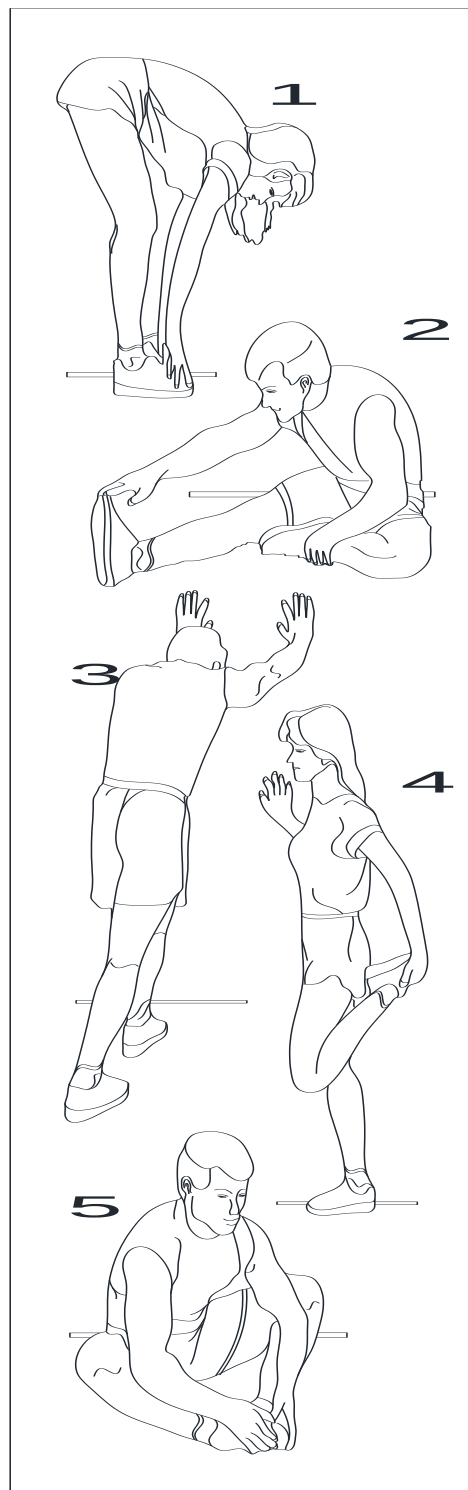
Håll i 10-15 sekunder och vila.

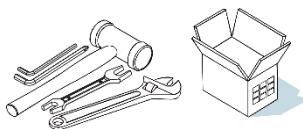
Byt fot. Upprepa tre gånger (se bild 4).

5. Sträckning av inre lårmuskeln

Sätt dig på en ren matta med fotsulorna ihop och knäna utåt. Ta tag i benen och dra dem mot ljumsken. Håll i 10-15 sekunder och vila.

Upprepa tre gånger (se bild 5).





Before you start

Thank you for choosing our company's products. Proper use of this equipment is a guarantee of your safety and health. Before using this equipment, please carefully read the following content:

1. Please read the user manual thoroughly before installation and use. It is very important to correctly install, maintain, and use this equipment in order to make training safer and more effective.
2. Before starting a training program, please consult with your doctor or understand your physical condition to ensure your current health condition, and see if using this equipment for exercise will pose a threat to your health. If you are undergoing treatment with concern for blood pressure, cholesterol, and other health issues, your doctor's advice is essential.
3. Pay attention to some signals from your own body. Incorrect and excessive exercise will harm your physical health. If you feel any discomfort, such as heartache, chest tightness, accelerated heartbeat, shortness of breath, heaviness of head and feet, dizziness, and nausea, please stop practicing immediately. If you want to continue your training program, please make sure to consult your doctor first.
4. Ensure that children and pets stay away from this device, which is only designed for adults.
5. Use a fixed and flat material to pad the bottom of the equipment to protect your bottom plate and carpet. For safety reasons, please ensure that there is at least 1 meters of free movement space around the equipment.
6. Please ensure that all screws, bolts, and nuts are securely locked before use. Please use this equipment with caution. If you encounter any defects during installation or use of the equipment, or hear any abnormal noises, please stop training immediately and do not continue using it until the problem is resolved.
7. Wear fitting clothes during exercise to prevent loose clothing from being mixed with equipment or restricting exercise. Please note that incorrect and excessive practice may cause harm to your body.
8. This device is only suitable for indoor and household use, with a maximum load capacity of 120KG. Please do not overload during exercise.
9. Please keep this manual and installation tools properly.
10. This product cannot be used as a medical device.
11. Don't exercise too much.

Adhering to the principle of sustainable development, the product may be modified when necessary without further notice. If the product does not match the pictures in the manual, the actual product you purchased shall prevail, and its installation and use methods shall be consistent.

Safety precautions

This product has solved and avoided many safety issues in design and manufacturing, but please still follow the following instructions for operation, just in case. We do not bear any consequences arising from abnormal operations.

To ensure your safety and avoid accidents, please read the user manual carefully before use

1. Before using the walking machine, please do 5-10 minutes of warm-up exercises to stretch your muscles and avoid sports injuries.
2. Do not rinse the walking machine with water, as it may cause malfunctions such as rust or electric leakage.
3. Do not expose the walking machine to direct sunlight, as it may cause component aging or machine malfunction.
4. Do not let children, young children, or pets get close when using the walking machine, as it can cause danger.
5. Do not use the walking machine in damp or heavily humid areas, as it may cause electronic component leakage and other malfunctions.
6. Do not replace parts, disassemble or modify the machine structure arbitrarily, as it may cause danger.
7. Do not allow the elderly, people with limited mobility, or children to use the walking machine alone.
8. Please ensure that all components are not damaged before use.
9. Please place the walking machine on a flat surface and keep it clean and free of debris within 1 meters around the machine.
10. When using the walking machine, please wear appropriate clothes and shoes, and remember to fasten the foot strap.
11. Please keep this product indoors and do not use it outdoors. Our company is not responsible for any damage or injury caused by placing it outdoors.
12. This model is only suitable for general household use and is not suitable for commercial use.
13. Only one person can use this walking machine at a time.
14. If you feel any adverse reactions such as chest pain, nausea, or difficulty breathing, please stop exercising immediately.

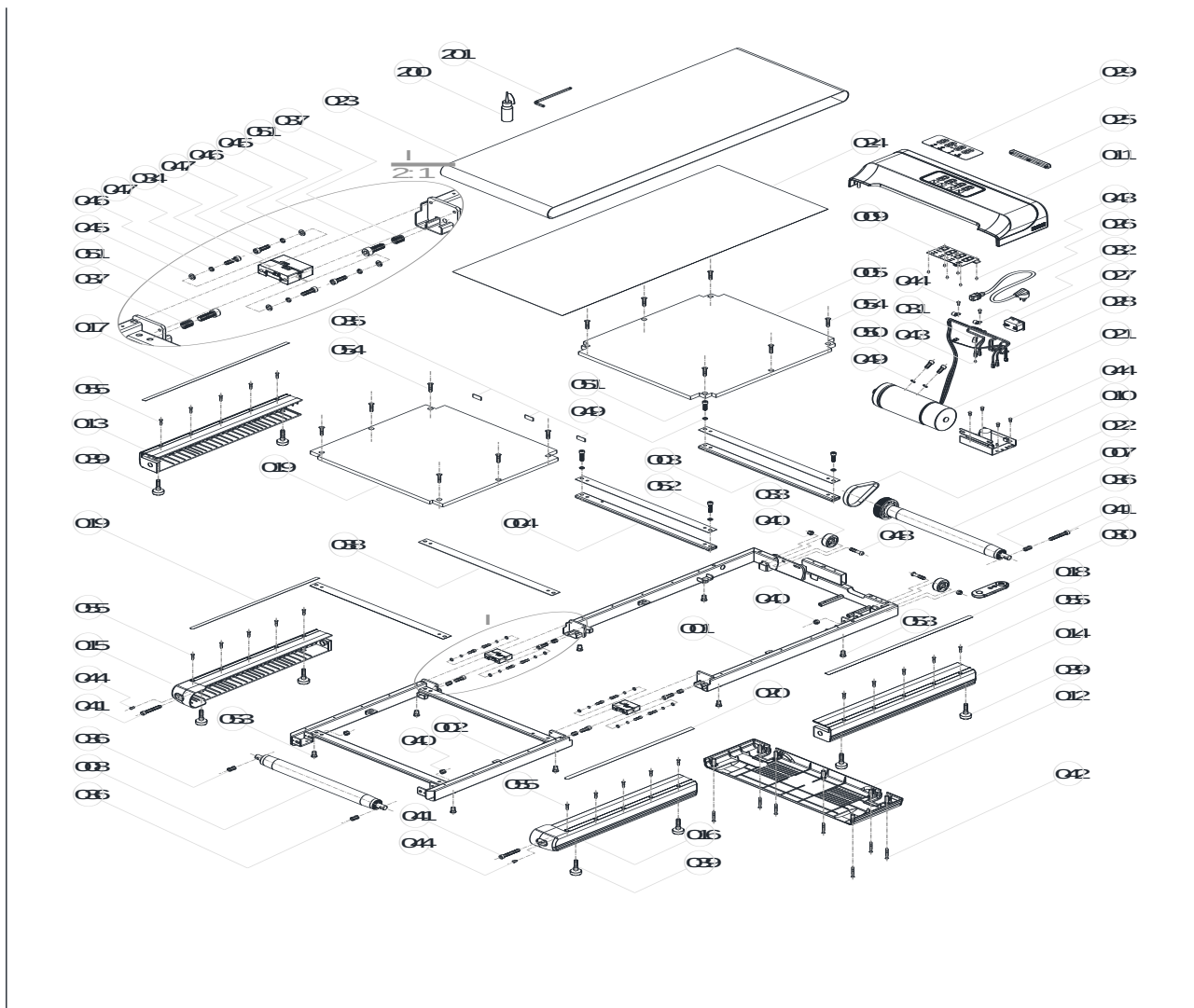
Warning: Please carefully read all instructions before using this product. Please keep this user manual for future use.

Please wear sports shoes to use the product

Attention: When using the product, please wear appropriate sportswear and sports shoes. Please do not use this product barefoot, only wearing socks or sandals, as it may cause injury to users.



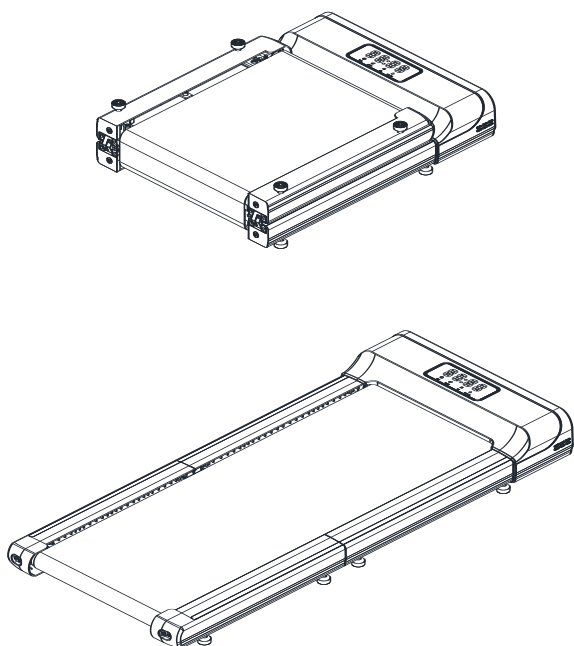
Product explosion diagram



Product details table

NO.	PARST	QTY	NO.	PARST	QTY
001	front main frame	1	030	Remote Control	1
002	rear main frame	1	031	wire clamp 01	1
003	Middle horizontal pipe	1	032	wire clamp 02	2
004	rear horizontal pipe	1	033	Mobile Wheel	2
005	front running board	1	034	Hinge	2
006	rear running board	1	035	Running Board Middle Spacer	3
007	front roller	1	036	Compression Spring 01	3
008	rear roller	1	037	Compression Spring 02	4
009	motor upper control	1	038	Running board cushion	4
010	Motor Lower Control	1	039	Foot Mats	8
011	motor cover	1	040	hexagonal locking nut	5
012	Motor Lower Cover	1	041	Hexagon socket head cap screw	3
013	Left front side cover	1	042	Cross recessed countersunk head self tapping screw	7
014	Right front side cover	1	043	Cross recessed pan head self tapping screw	7
015	Left rear cover	1	044	Cross recessed pan head self tapping screw	8
016	Right rear cover	1	045	Flat washer	4
017	Left front cover hole sticker	1	046	Elastic washer	4
018	Right front cover hole sticker	1	047	Hexagon socket head cap screw	4
019	Left rear cover hole sticker	1	048	hexagon socket flat round head screw	2
020	Right rear cover hole sticker	1	049	Elastic washer	6
021	Motor	1	050	Hexagon socket head cap screw	2
022	Belt	1	051	Hexagon socket head cap screw	6
023	Running belt	1	052	hexagon socket head cap screw	2
024	Running belt cushion	1	053	Flat headed hexagonal rivet nut	8
025	buffer pad	1	054	hexagon socket countersunk head screw	12
026	power cord	1	055	Cross recessed countersunk head self tapping screw	20
027	Power switch	1	200	silicone oil	1
028	Wire harness assembly	1	201	Cross head hex wrench	1
029	Digital Display Panel	1			

Product parameters



Applicable age	14-60
Speed range	1.0-6.0KM/H
Running area	1060×400(mm)
Net weight	24Kg
Gross weight	27Kg
Max capacity	120kg
Rated voltage	220V 50Hz
Expand size	1283×560×125(mm)
Storage size	843×560×158(mm)
Sports mode	Walking mode

Product characteristics

- Exquisite, minimalist, and innovative overall design;
- Foldable design for easy storage;
- Smooth and noise free multi groove belt transmission;
- Multi functional electronic digital display that can display time, speed, distance, and calories;
- The front frame is equipped with plastic rollers, making it easy to move;
- Open the box, take it out, and plug it in to use without assembly;
- Suitable for household use.

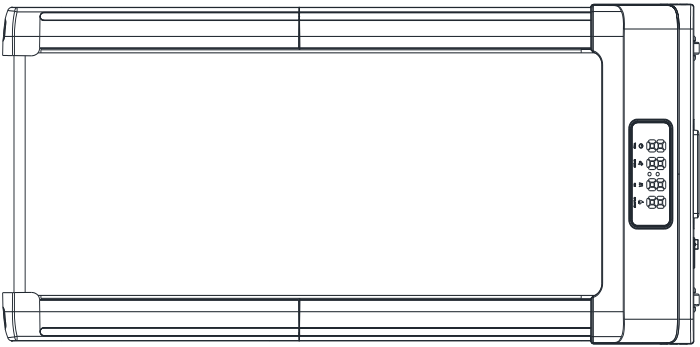
Usage Guide

After installing the product according to the instructions, if there is any unevenness in the three feet, you can adjust the foot pad until there are no three feet, and keep it level.

It is recommended that you exercise for at least 30 minutes every day to achieve more effective health benefits. However, during the exercise process, it is recommended that you control the speed and rhythm of the exercise to prevent excessive speeding from causing harm to your body.

Products and accessories

Please carefully check if the items inside the packaging are complete and intact. If there are any missing or damaged items, please contact the seller.

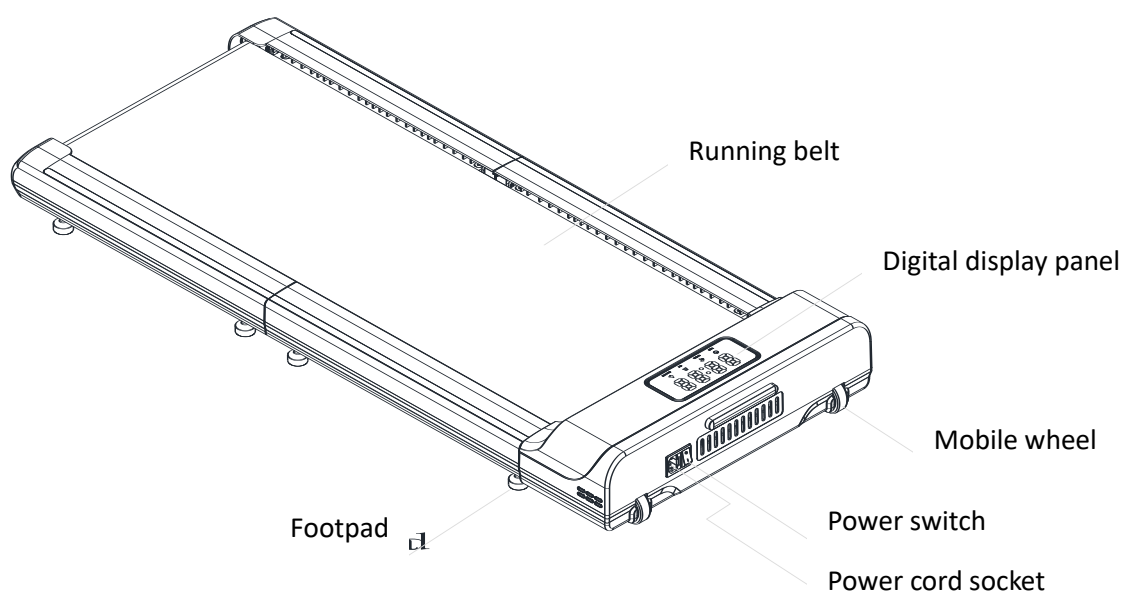
Product	Accessory	
	Power line	Remote control
	Wrench	Silicone oil
	Manual	

- Walkpad
- Powerline
- Remote control
- Wrench
- Silicone oil
- User manual

Product Function Diagram

In walking mode, the maximum speed can reach 6KM/H.

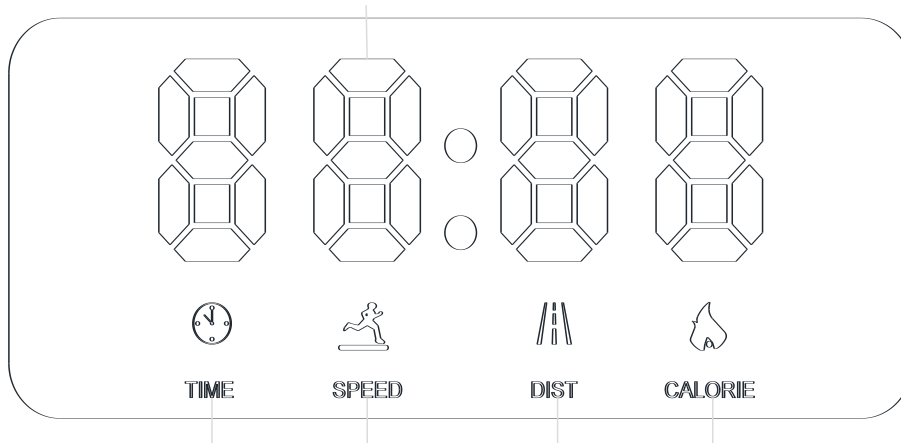
If the machine is continuously turned on, the product will automatically stop after 99 minutes and 59 seconds. If you want to continue, press the remote control to turn on the machine.



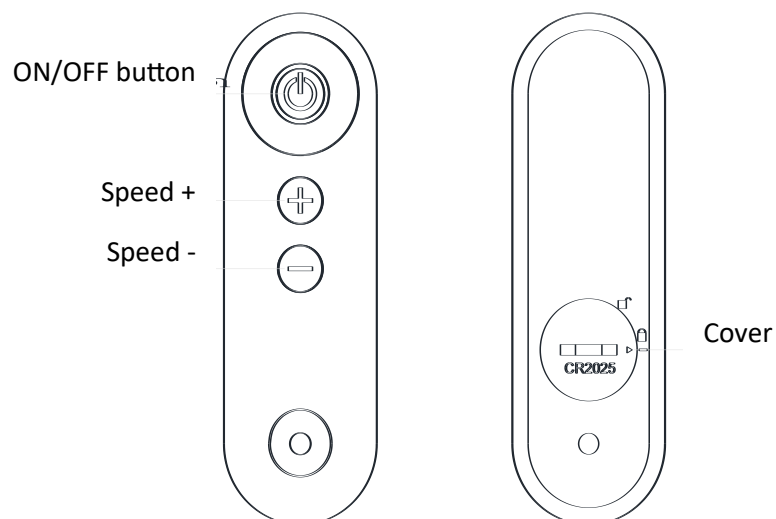
Product Function Description

1. Functional diagram of digital display panel

Time/TIME, Speed/SPEED, Distance/DIST, Calories/CALORIE, Rotating Work Lights. Press the on/off button on the remote control when starting up, and the same goes for shutdown.



2. Remote control function diagram



3. Power on

After plugging in both sides of the power cord, press the power switch.

4. Startup

Press the on/off button on the remote control for 3 seconds before counting down to start normally.

5. Remote control button functions

5.1. On/Off button

When the walking machine is stopped, press the on/off button, the speed will display "1.0", and the walking machine will start.

When the walking machine is in operation, press the on/off button to reset all data, and the walking machine will automatically slow down until it stops.

5.2 Speed up/down keys:

After the walking machine is started, it can be used to adjust the speed, with a step rate of 0.5Km/time. When it is continuously held down for more than 2 seconds, it will automatically increase or decrease continuously.

6. Display function

6.1 Speed display

Display the current running speed value.

6.2 Time display

The running time in manual mode or the reciprocal running time in mode and program.

6.3 Distance display

Display the cumulative distance in manual and program modes or the reciprocal distance in mode operation.

6.4 Calories display

Display the cumulative calories during exercise in manual and program modes, or the countdown of calories during mode operation.

6.5. Range of displayed data:

- TIME: 00:00-99:00 (MIN)
- SPEED: 1-6 (KM/H)
- KM: 0.0-9.97 (KM)
- CALORIE: 0.0-915 (C)

7. Other

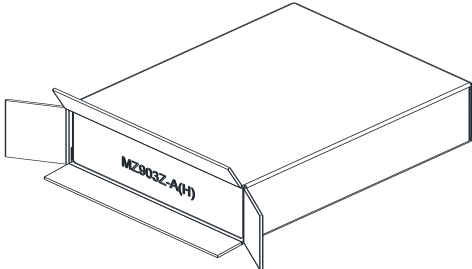
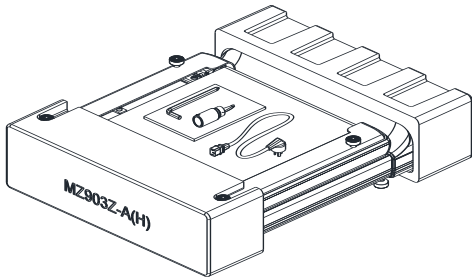
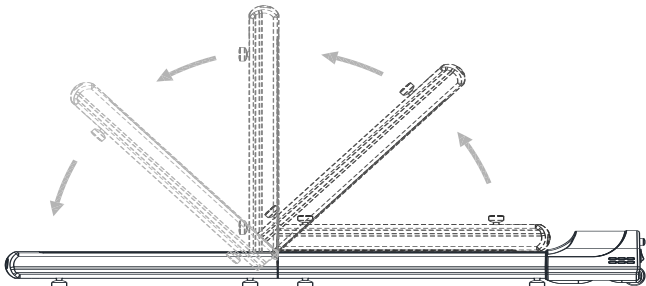
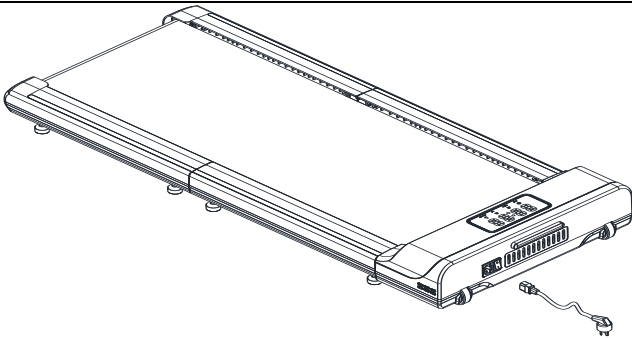
- The standard value for calories is 30 kcal/kilometer.
- The acceleration is 0.5 km/S and the deceleration is 0.5 km/S.

Error message code meaning

Fault codes	Fault Description	Fault handling
E01	Communication abnormality: Communication abnormality between upper and lower control after power on.	Lower control shutdown enters a fault state. Unable to start and run. The electronic meter displays fault codes and the buzzer sounds three times. Possible cause: Communication between the electronic control and electronic meter is blocked. Check every connection between the electronic meter and the lower control communication line to ensure that each core is fully inserted. Check if the connection wire between the electronic meter and the controller is damaged, and replace the connection wire.
E02	The controller did not detect voltage on the motor	Check if the terminal connection of the motor wire on the control is firm
E03	No speed sensor signal: There is voltage output from the lower control to the DC motor, and the motor speed feedback cannot be received continuously for more than 3 seconds.	1. When the machine is shut down and enters a fault state, the electronic meter buzzer sounds 9 times, and the fault code is displayed at the same time. The remaining areas do not display any content. After maintaining the fault state for about 10 seconds, it enters standby mode and can be restarted. Possible cause: No speed sensor signal detected for 3 consecutive seconds. Check if the sensor plug is not properly inserted or damaged, plug it in or replace the sensor. 2. When the machine is shut down and enters a fault state, the electronic meter buzzer sounds 9 times, and the fault code is displayed at the same time. The remaining areas do not display any content. If it returns to normal after shutdown, it can enter standby mode and start up normally. Possible cause: Check if the motor wires are properly connected and reconnect them. Check if the controller has any odor and replace it;
E05	Explosion proof surge protection: Abnormal power supply voltage or motor malfunction can cause damage to the drive motor circuit.	Possible cause: Check if the power supply voltage is lower than 50% of the normal voltage. Please retest using the correct voltage specifications; Check if the controller has any odor and replace it; Check if the motor wires are properly connected and reconnect them.
E06	Overcurrent protection: During operation, the lower control continuously detects that the DC motor current is greater than the rated current for more than 5 seconds.	When the machine is shut down and enters a fault state, the electronic meter buzzer sounds 9 times and displays a fault code. The remaining areas do not display any content. After maintaining the fault state for about 10 seconds, it enters standby mode and can be restarted. Possible reasons: Excessive current caused by exceeding the rated load, system self protection, or a certain part of the walking machine getting stuck, causing the motor to not rotate, heavy load, excessive current, system self protection; Adjust the walking machine and restart it to run. Also, check if there is any excessive noise or burning smell when the motor is running, and replace the motor; Or check if the controller has a burnt odor and replace it; Or check if the power supply voltage specifications do not match or are too low, and retest using the correct voltage specifications.
E07	Indicates that the electronic meter has not detected a safety lock signal	Is the magnetron damaged, is the installation position of the magnetron correct, and is the magnet properly placed. (If configured)

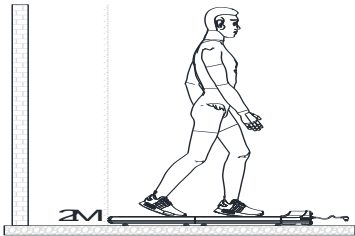
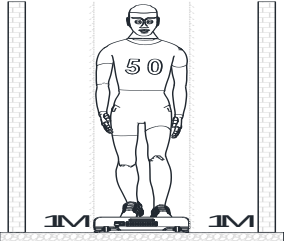
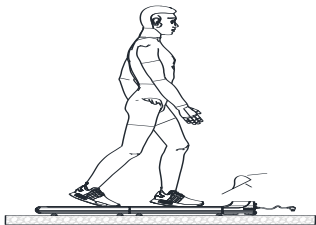
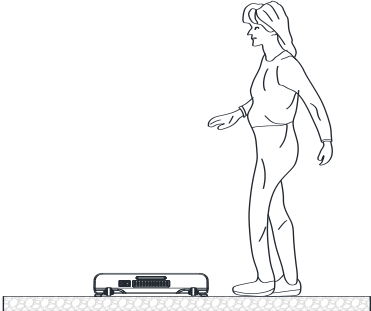
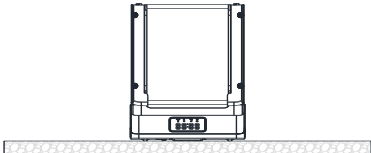
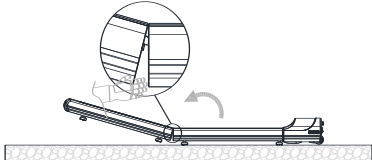
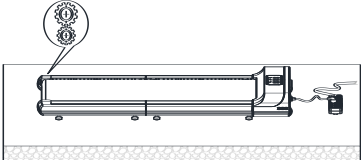
Product assembly

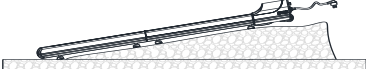
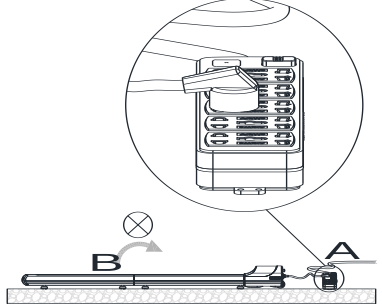
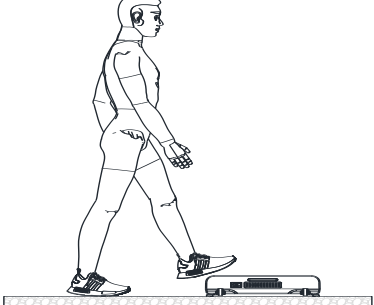
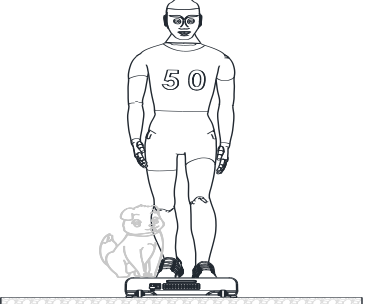
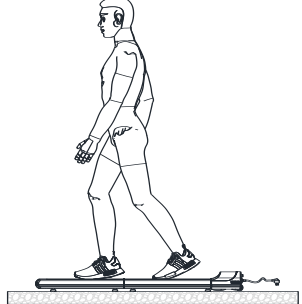
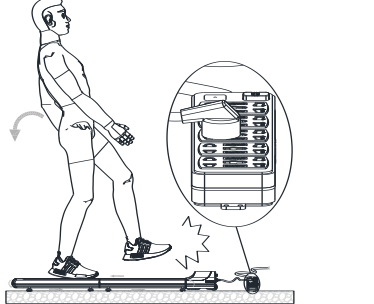
This product can be opened and used by plugging it in after being taken out of the box, as shown in the following figure:

step	Step Description	Step diagram
STEP:1	Open the packaging box and remove the internal items.	
STEP:1	Remove the foam and accessories.	
STEP:3	Open the product.	
STEP:4	Plug in the power cord and connect the power.	

Safety instructions

Many safety issues have been addressed and avoided in the design and manufacturing of products, but for each type of device, different usage scenarios also require training according to one's own actual situation. Please make sure to remember the safety instructions after purchasing.

 A safety zone of at least 2 meters should be reserved behind the walking machine. In case of emergency, you can jump off the treadmill faster.	 A safety zone of at least 1 meter should be reserved on both sides of the walking machine. In case of emergency, you can jump off the treadmill faster.	 Please wear sports shoes and clothing, exercise in moderation according to your own situation. If there is any discomfort during exercise, please stop exercising immediately and consult a doctor, otherwise there may be a risk of injury.
 Elderly, children, and pregnant women should use with caution.	 When storing the walking machine upright, try to place it in a space with support points on both sides and keep it away from children.	 Be careful when pinching your hands.
 Be careful not to get caught in personal belongings.	 Please unplug the power cord when the walking machine is not in use.	

 It is strictly prohibited to use on uneven ground.	 It is strictly prohibited to fold when the power is not turned off.	 It is strictly prohibited to step on the walking machine.
 It is strictly prohibited to carry pets for use.	 It is strictly prohibited to use the walking machine upside down or sideways.	 Running on or off the treadmill during operation is strictly prohibited.

Product Handling Diagram



Daily cleaning and maintenance

Daily cleaning

You can use a soft cloth to gently wipe the dust off the machine, and do not use abrasives or solutions to scrub plastic parts. After each use, wipe off sweat.

Daily maintenance

Avoid direct sunlight, especially summer flames, as the electronic watch may be damaged due to direct exposure. Please place the walking machine in a clean and dry environment, away from children.

Please check all components assembled on the walking machine for looseness on a weekly basis, keep the components tight, and regularly add silicone oil to the walking machine to ensure smoother operation of the equipment.

1. lubrication

After using the running belt for a period of time, special lubricating oil must be used for lubrication.

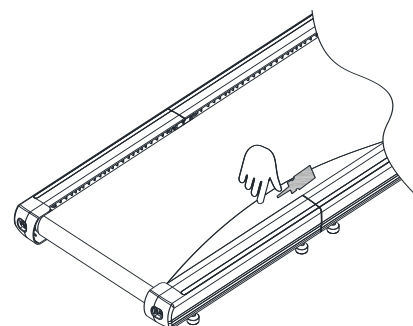
The recommended lubrication time is:

- Use for less than 3 hours per week and lubricate once every 5 months
- Use 4-7 hours per week and lubricate once every 2 months
- Use for more than 7 hours per week and lubricate once a month
- Note: Do not add too much dosage each time.

2. Check if lubrication is required

Grasp the running strap with your hand and touch the central area on the back of the strap as much as possible. If there is silicone oil on your hand (or if it feels a bit damp), it means that lubrication is not needed. If you feel that the running board is dry and there is no silicone oil on your hands, it indicates the need for oil lubrication.

Insert your hand into the center of the running belt (refer to the picture on the right) and spray silicone oil on the inside of the running belt. Run the treadmill at a speed of 1 kilometer to evenly apply silicone oil, and gently run the belt from left to right. After about a few minutes, the silicone oil will be absorbed by the running belt.



3. Elastic adjustment of running straps

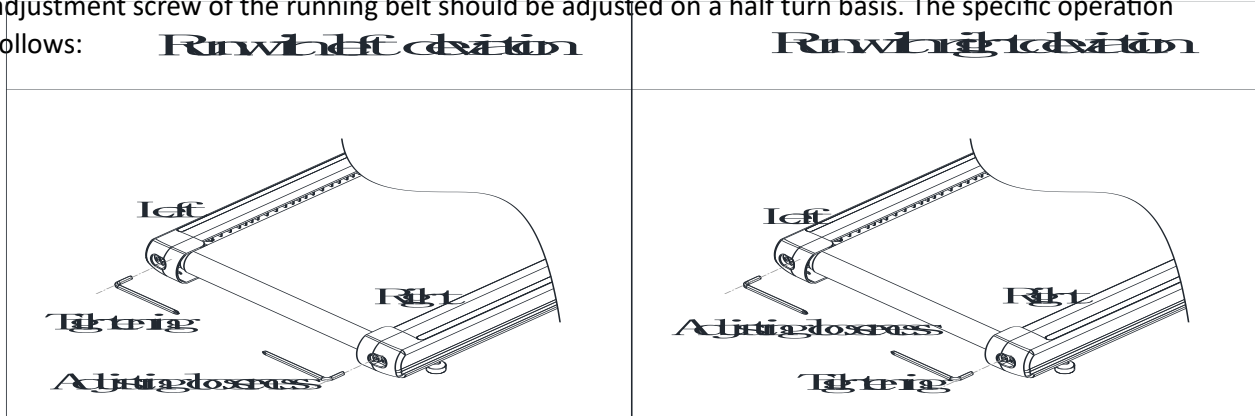
All walking machines have already adjusted the tightness of the running belt before leaving the factory, but the running belt may still become loose after use for a period of time. The specific manifestation is: running with a pause and slipping phenomenon during normal use. When this situation occurs, adjust the running belt adjustment bolt clockwise in half a turn, and synchronize left and right.

4. Adjustment of running belt deviation

All walking machines have already adjusted the running belt deviation before leaving the factory, but after using it for a period of time, it may still experience running belt deviation, which may be caused by the following reasons:

- The host is placed unevenly.
- The user's feet are not in the center position of the running belt during exercise.
- The user's feet exert uneven force.

The phenomenon of deviation caused by human factors will automatically return to normal after a few minutes of no-load operation. For some deviation phenomena that cannot be automatically restored, the adjustment screw of the running belt should be adjusted on a half turn basis. The specific operation follows:



Run with left deviation

- Tighten the left-hand screw
- Loosen the right-hand screw

Run with right deviation

- Tighten the right-hand screw
- Loosen the left-hand screw

Attention: Running belt deviation is not covered by the warranty, and it is mainly maintained and serviced by the user according to the manual.

Running the belt off track can seriously damage the belt and affect its service life. If any findings are found, please make timely adjustments

Description of Hazardous Substances

Component Name	Harmful substances					
	Pb	Hg	Cd	Cr(VI)	PBB	PBDE
Electrical components	X	O	O	O	O	O
Metal parts	O	O	O	O	O	O
housing	O	O	O	O	O	O

battery	O	O	O	O	O	O
Other components	O	O	O	O	O	O

This table is prepared in accordance with the provisions of SJ/T 11364.

O:Indicates that the content of the hazardous substance in all homogeneous materials of the component is below the limit requirements specified in GB/T 26572.

X:Indicates that the content of the hazardous substance in at least one homogeneous material of the component exceeds the limit requirements specified in GB/T 26572.

Sports advice

Stretching exercise

No matter how hard you exercise, it's best to exercise first. Do stretching exercises. Make muscles easier to stretch.

1. stretch downwards

Bend your knees slightly and slowly bend your body forward to prevent looseness in your back and shoulders, Try to touch your toes with both hands.

Hold for 10-15 seconds, then relax.

Repeat three times (see Figure 1).

2. Foot tendon extension

Sitting on a clean mat, straighten one leg. Turn the other leg towards Adduct to tightly adhere to the inner side of an extended leg. Try to use your hands as much as possible. Touch your toes.

Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat for each leg

Do it three times (see Figure 2).

3. Extension of calf and heel tendons

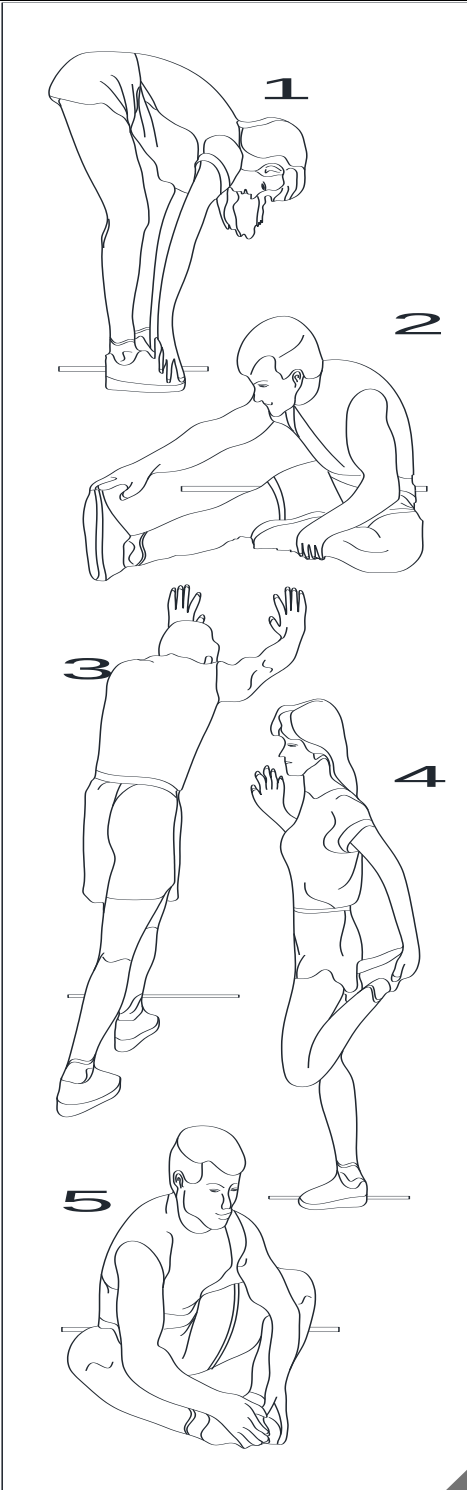
Stand straight with two hands on the wall or tree, and one foot behind. Keep your hind legs upright and keep your heels on the ground and tilt towards the direction of the wall or tree.

Hold for 10-15 seconds, then relax.

Repeat for each leg three times (see Figure 3).

4. Head muscle extension

Use your left hand to balance the wall or table, then extend your right hand backwards and grab it. Hold your right ankle and slowly pull towards your buttocks until you feel the sensation in front of your thighs. Muscles are very tense.



Hold for 10-15 seconds, then relax.

Weight per leg. Repeat three times (see Figure 4).

5. Sartorius muscle (muscle on the inner thigh) extension

Sitting on a clean mat with feet facing each other and knees facing outward. Grasp your hands and feet and pull towards your groin. Hold for 10-15 seconds, then relax.

Repeat three times (see Figure 5).

SUOMITRADING

Suomi Trading Oy

Realparkinkatu 12, 37570 Lempäälä

asiakaspalvelu@suomitrading.fi