

*Trekkrunner*TM

Löpband

Trekkrunner TR001



Bruksanvisning

Översiktsbild



VIKTIG SÄKERHETSINFORMATION

Förvara den här manualen på ett tryggt och lättåtkomligt ställe.

1. Det är viktigt att du läser igenom hela manualen, innan du monterar eller börjar använda motionsbandet. För att användningen ska vara både säker och effektiv, måste maskinen monteras, underhållas och användas på rätt sätt. Det är ditt ansvar att se till att alla som använder maskinen är informerade om varningar och försiktighetsåtgärder.

2. Innan du påbörjar något träningsprogram, bör du konsultera din läkare för att fastställa att du inte lider av några fysiska åkommor som kan äventyra din hälsa och säkerhet, eller som gör att du inte har möjlighet att använda den här maskinen på rätt sätt. Detta är särskilt viktigt, om du tar några mediciner som påverkar din puls, ditt blodtryck eller din kolesterolnivå.

3. Var uppmärksam på kroppssignalerna, felaktig eller överdriven träning kan skada din hälsa. Avbryt träningen om du upplever något av följande symtom: smärta, tryck över bröstet, oregelbundna hjärtslag, svår andnöd, lätt huvudvärk, yrsel eller känsla av illamående. Om du upplever något av dessa tillstånd, bör du konsultera din läkare innan du fortsätter med ditt träningsprogram.

4. Håll barn och husdjur borta från motionsbandet, det är endast avsett att användas av vuxna.

5. Använd motionsbandet på ett stabilt, plant underlag på ett skyddsunderlag. För att garantera säkerheten, bör maskinen ha åtminstone 0,5 meters fritt utrymme runt om.
6. Innan du börjar använda motionsbandet, kontrollera att skruvar och muttrar är ordentligt spända.
7. För att motionsbandet garanterat ska fortsätta att vara säkert att använda, ska du undersöka det regelbundet för skador och/eller slitage.
8. Använd alltid motionsbandet enligt anvisningarna. Om du skulle hitta några defekta komponenter vid monteringen eller undersökningen av motionsbandet, eller om du något missljud hörs från det under användning, stanna omedelbart. Använd inte motionsbandet förrän problemet åtgärdats.
9. Använd kläder som passar för att träna på motionsband. Använd inte löst sittande plagg, då det finns risk att de fastnar i bandet eller att de inverkar på, eller förhindrar, rörelsefriheten.
10. Motionsbandet är endast avsett för hemmabruk. Max. vikt för användaren är 120 kg. Bromsförmågan är oberoende av hastigheten.
11. Motionsbandet är inte avsett för terapeutisk användning.
12. Var försiktig när du lyfter eller flyttar motionsbandet, så du inte skadar ryggen. Använd alltid rätt lyftteknik och/eller be om hjälp vid behov.

2.Monteringsanvisning



Steg 1

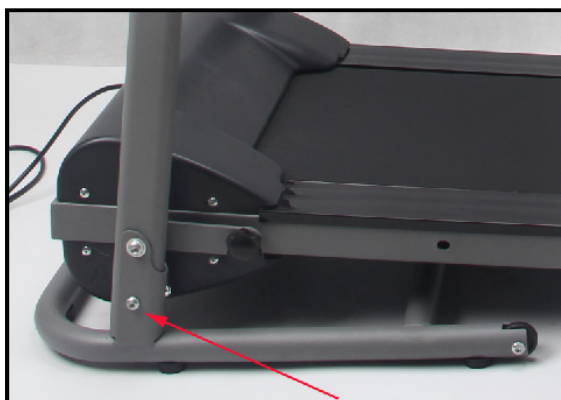
Öppna kartongen och kontrollera så att alla följande delar finns med.

Handtagsskydd, 2 st
Bultar M8x35, 2 st
Bultar M8x11, 2 st
Låsskruv M6x16, 2 st
Säkerhetsnyckel, 1 st
5mm Inseksnyckel, 1st
6mm Inseksnyckel, 1st
Bultar M6x40, 2 st
Låsskruv M10x20, 1 st
Smörjmedel, silikonbaserat 1 st



Steg 2

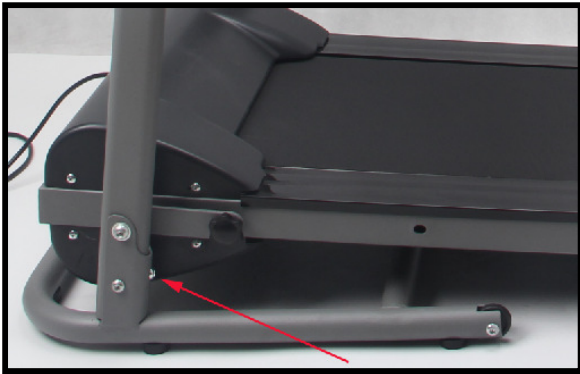
Lyft upp staget till kontrollpanelen, som på bilden



Steg 3

Skruva fast en M8x35 enligt bilden nedan, och repetera på andra sidan. Dra åt med inseksnyckeln.

Var försiktig så att kablarna på insidan skadas/kläms.



Steg 4

Skruva fast en M8x11 enligt bilden nedan, och repetera på andra sidan. Dra åt med insexnyckeln.

Var försiktig så att kablarna på insidan skadas/kläms.



Steg 5

Lyft upp handtaget och använd 2 st M6x40 bultar för att fästa det. Dra åt med insexnyckel.

Var försiktig så du inte klämmer kablarna



Steg 6

Lyft upp kontrollpanelen och använd 2 st M6x16 låsskruvar för att sätta fast kontrollpanelen.



Steg 7

Placera handtagsskydden som på bilden.



Steg 8

Använd låsskruven M10X20 för att låsa fast löpytan.



Steg 9

Sätt dit säkerhetsnyckeln på den gula ytan.

IHOPFÄLLNING VID FÖRVARING

Skruva ur den stora låsskruven enligt bild 1, som håller samman ramen och rambenet. Lossa därefter försiktigt den fjädrande låsspringen, som håller samman handtaget och rambenen, och dra ut den helt enligt bild 2.



Bild 1



Bild 2

Justering av löpbandet

Löpbandet på ditt motionsband har justerats på fabriken, men varje användare är som regel antingen "höger-" eller "vänsterfotad". Om löpbandet flyttar sig åt någondera sidan, behöver det justeras.

Det finns två justerskruvar på enhetens baksida (se BILD 3). Spänn löpbandet genom att vrida skruven på sidan i samma riktning som den dragits åt, och lossa bandet genom att lossa bulten på motsvarande sätt på den andra sidan. Snurra lite på löpbandet för att försäkra dig om att det är centrerat - om inte, upprepa justeringen.

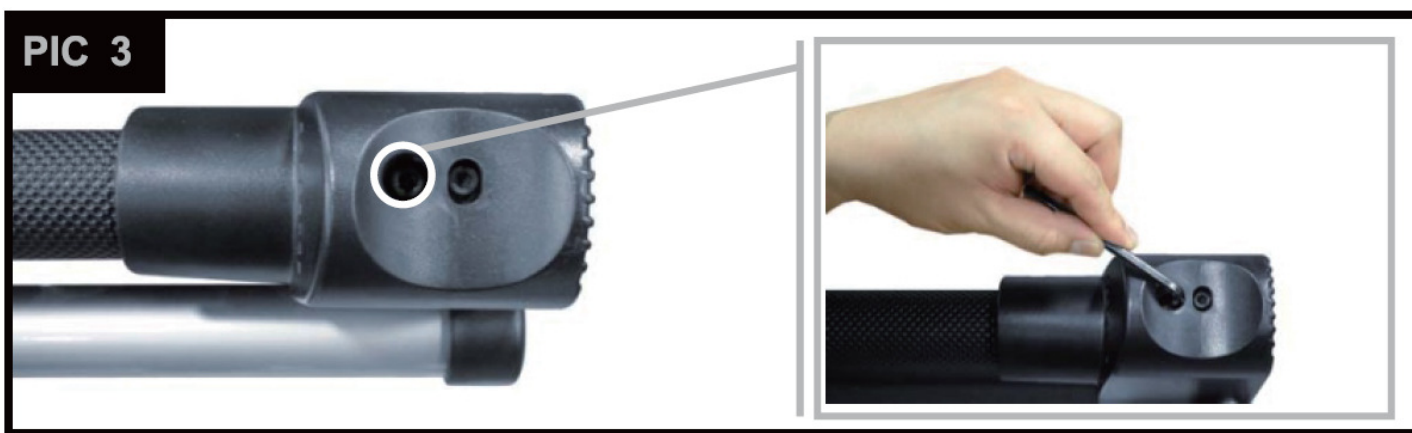
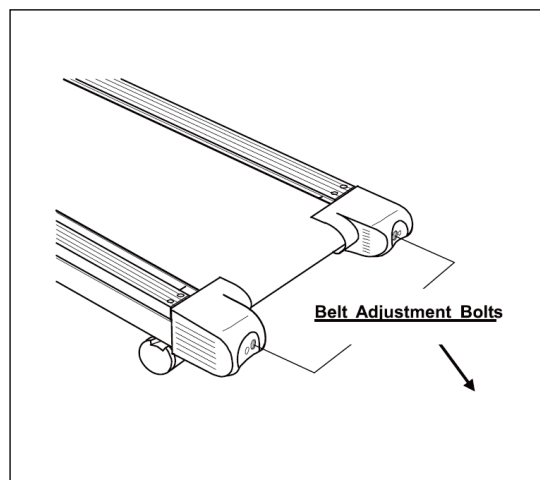


BILD 3

Skötsel

Löpbandet rengörs med en mild tvållösning. Se till att torka bort allt ev. överflödigt vatten efter rengöringen. Rengör glidytan under löpbandet med jämna mellanrum med vanlig möbelpolish. Efter rengöringen, bör en liten mängd silikonspray (finns i biltillbehörsbutiker) sprayas på glidytan under löpbandet så att bandet rullar lättare.

SMÖRJNING AV GLIDYTAN

VIKTIGT!

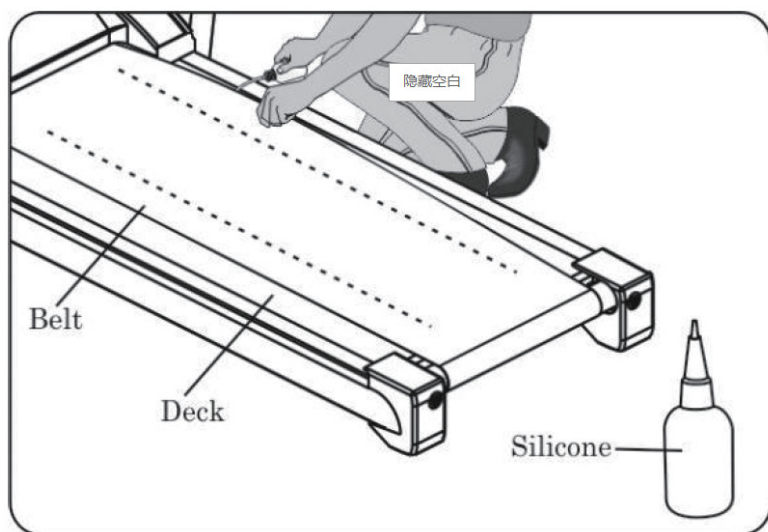
För att undvika risk för elstötar, dra alltid ut kontakten ur uttaget omedelbart efter användningen och före rengöring.

1 - Lyft löpbandet från ena sidans kant och rengör glidytan och löpbandet genom att torka med en torr trasa på löpbandet och på löpbandets inre glidyta. Rulla löpbandet bakåt med foten samtidigt som du rengör löpbandets hela längd. Upprepa likadant på löpbandets andra sida.

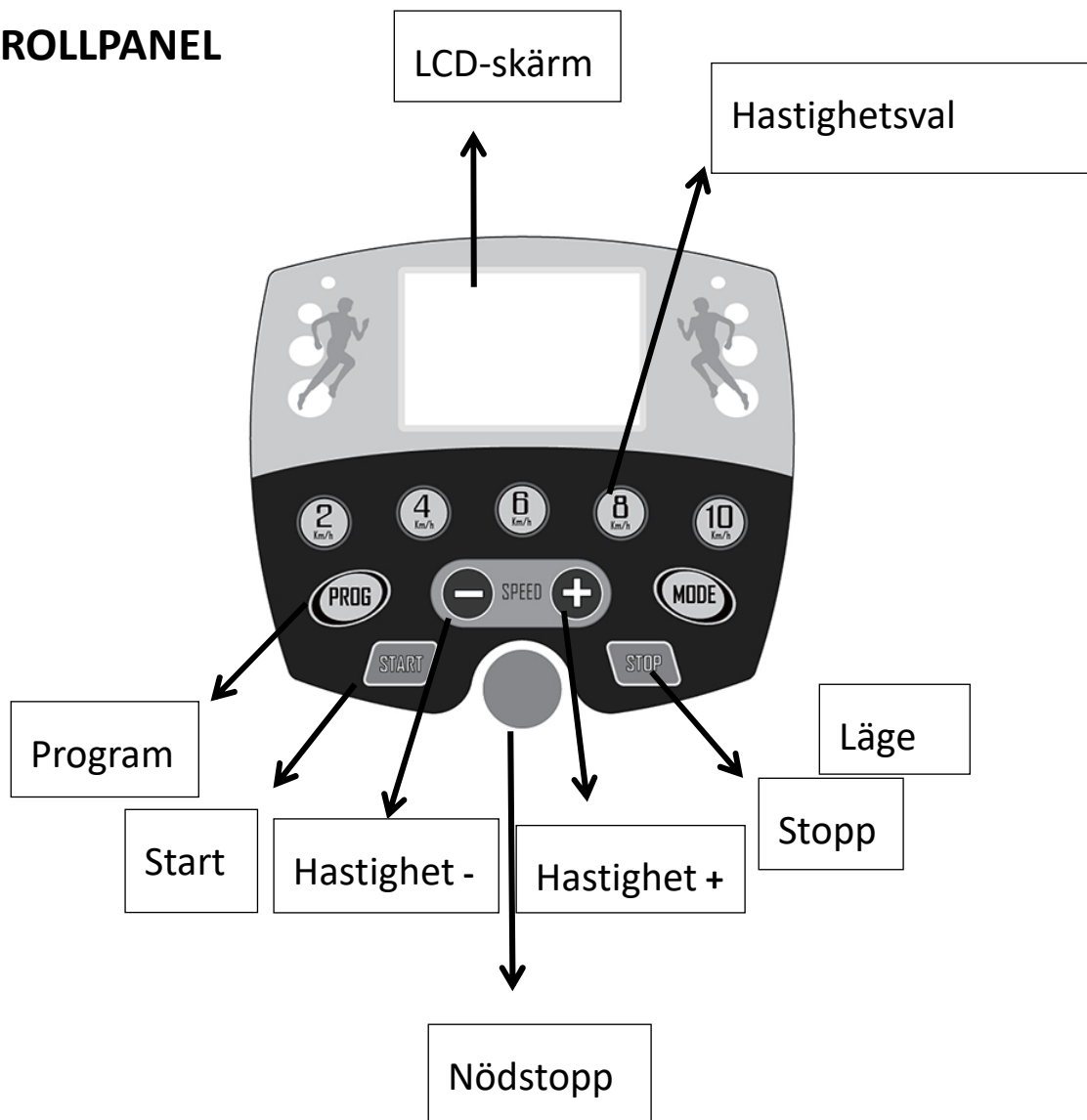
2 - Placera sprayflaskan mellan löpbandet och glidytan och luta den något.

3 - Spraya en jämn stråle silikon framifrån och bak på varje sida av motionsbandet. Försök att nå ända in till glidytan mitt.

4 - Slå på motionsbandet på hastigheten 1 km/tim, och promenera lätt på motionsbandet under några minuter så att silikonet fördelas jämnt.



KONTROLLPANEL



Funktionsbeskrivning

1. Sätt i kontakten, för in säkerhetsnyckeln i kontrollpanelen, sätt på strömbrytaren. Skärmen tänds och en sekund efter signalen är skärmen i vänteläge.

2. Manuellt vänteläget innebär vid start: SPEED visar 0.0; TIME visar 0:00, CAL visar 0, DIST visar 0.0.

3. I manuellt vänteläge, tryck på knappen MODE och du kan välja respektive läge: normalt, förinställd tid och förinställd distans. Om du vill ändra tiden, håll inne tills ":" blinkar på skärmen. Tryck igen för att fastställa den.

I det normala läget, ökar både tiden och distansen. När tiden uppnår 60 minuter, stannar den. Förinställd tid är 30:00 och hastigheten kan justeras från 5:00 till 99:00. Tiden räknar ner till 0, sedan stannar maskinen.

Förinställd distans är 1.00, du kan justera hastigheten från 0.50-1.00-1.50---99.5, i steg om 0,5 km. DIST räknas ner till 0.

4. I vänteläget, klicka på programknappen, välj autoprogrammen P1-P12 och tiden visas genom att räknas nedåt. Ursprunglig tid är 30:00. Du kan justera tiden från 5:00 till 99:00 med knappen +/-.

5. I vänteläget, går inga snabbval att använda. Om du trycker på stopp-knappen, återgår motionsbandet till det manuella vänteläget.

6. Oavsett vilket motionsläge du valt, har skärmen tre sekunders nedräkning, därefter piper den i tre sekunder innan maskinen startar. I detta läge, går inte knappen MODE eller knappen PROGRAM att använda.

7. I manuellt läge, kan du justera hastigheten från 1.0 till 10.0. Den är inställd på 1.0, men du kan också välja hastighet (2 km, 4 km, 6 km, 8 km och 10 km) via snabbvalsknapparna.

8. I automatläget, kan du också använda hastighetsknappen "+/-". Snabbvalsknappen för hastighet går också att använda. Alla autolägen är i 20-stegintervall. Mer detaljer om automatläget finns i tillägget.

9. I autoläget, piper maskinen i tre sekunder i förväg för att förvarna användaren.

10. När du använder motionsbandet, tryck på knappen "STOP" och motorn minskar hastigheten tills bandet stannar. Motionsbandet stannar i manuellt vänteläge och varje rörelseparameter fortsätter visas så att användaren enkelt kan se dessa.

11. När säkerhetsbandet/nödstoppsenheten tas ut ur kontrollpanelen, visar skärmen "-". Inget annat visas.

12. I vänteläge eller säkerhetsläge, kommer maskinen att försätta skärmen i viloläge, om maskinen inte använts på 10 minuter.

I viloläge, tryck på valfri knapp (säkerhetsbrytaren måste vara i läge av) eller på pulsmätaren. Motionsbandet går omedelbart till vänteläge och visar de förinställda värdena på skärmen.



Motionsdator

Funktionsknapp

Mode Tryck för att välja förinställda funktioner, eller håll inne för att återställa alla funktionsvärden helt.

Funktioner

Scan Skanna automatiskt igenom alla lägen i femsekundersintervall

Time Ackumulerar den totala träningstiden upp till 30:00

Speed Ackumulerar aktuell hastighet

Distance Ackumulerar aktuell distans upp till 99.99 km

Calorie Ackumulerar kaloriförbrukning under träningen. Max. värde är 9999 kalorier.

(Dessa data är endast en grov uppskattning för att kunna jämföra olika träningspass och får inte användas som medicinska fakta).

Obs!

1. Om inget värde matats in på 4 minuter, stängs LCD-skärmen av automatiskt.
2. Stäng av skärmen genom att trycka på knappen.
3. Du kan avbryta pågående träning genom att trycka på valfri funktionsknapp och göra ett nytt val.

Felsökning

Datorn fungerar inte som den ska

Om din dator inte fungerar som den ska, kontrollera att sladden till datorns sensor sitter i ordentligt i datorn. Om du har kontrollerat detta, och datorn fortfarande inte fungerar som den ska, kontrollera då att det magnetiska säkerhetsbandet (nödstopp) fortfarande fungerar, och att det är korrekt installerat i datorn.

Tekniska data

Produktens namn: Motionsband, motordrivet

Märkspänning: 220 V

Frekvens: 50 Hz

Märkeffekt: 750 W

Konsumentkontakt

Arc E-commerce AB

Box 3124

13603 Haninge

Sverige