

Löpband Trekkrunner TR3000

Bruksanvisning



⚠ VARNING

LÄS DENNA BRUKSANVISNING FÖRE ANVÄNDNING

1. VIKTIGA FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER



FÖRSIKTIGHET:

Använd aldrig motionsbandet innan du har fäst säkerhetsbandet i dina kläder.

▲ VARNING:

För att undvika risk för elektriska stötar och allvarliga skador, läs alla viktiga säkerhets- och försiktighetsanvisningar och varningar innan du börjar använda motionsbandet. Det är ägarens ansvar att se till att alla som använder detta motionsband har fått all viktig information. Spara bruksanvisningen för framtida referens.

1. Följ anvisningarna – alla drifts- och användarinstruktioner måste följas.
2. Ta inte av kåpan – inga delar inuti ska repareras av användaren. Kontakta kvalificerad servicepersonal vid servicebehov.
3. Anslut endast motionsbandet till ett ordentligt jordat uttag.
4. Dela inte uttag med någon annan hushållsapparat med hög effekt – t.ex. mikrovågsugn, luftkonditioneringsaggregat etc.
5. Produkten ska användas med en säkring med en nominell effekt på 240 volt och 10 ampere.
6. Endast för inomhusbruk – använd inte motionsbandet i närheten av något fuktigt eller dammig utrymme.
7. Placera aldrig föremål på, och spill aldrig vätska på motionsbandet.
8. Endast en person får befinna sig på motionsbandet åt gången.
9. Bär lämpliga träningskläder och -skor när du använder motionsbandet. Bär inga löst sittande kläder som kan riskera att fastna i motionsbandet.

10. Barn under 12 år och djur ska alltid hållas borta från motionsbandet. Barn över 12 år ska inte använda motionsbandet utan uppsikt av vuxen.
11. Håll produkten borta från varma ytor.
12. Vid rengöring eller underhåll – dra ur nätsladden före rengöring eller underhåll.
13. Använd inte motionsbandet om nätsladden eller kontakten är skadad, eller om motionsbandet inte fungerar som det ska.
14. Motionsbandet får endast placeras på ett plant golv.
15. Om du upplever någon typ av symptom som bröstsmärtor, överbelastning, illamående, yrsel eller andnöd, avbryt omedelbart träningen och kontakta din läkare innan du fortsätter att träna.
16. Kontakta din allmänläkare innan du springer, om du har något av följande tillstånd eller någon av dessa sjukdomar:
 - Kardiomyopati (hjärtmuskelsjukdom), högt blodtryck, diabetes, luftvägssjukdom, sjukdom orsakad av rökning, annan kronisk sjukdom eller någon komplikationssjukdom.
 - Om du är över 35 år gammal och överviktig.
 - Om du är gravid eller ammar.
 - Om du har pacemaker eller någon annan typ av medicinsk utrustning.
17. Dra ur nätsladden efter avslutad användning av motionsbandet.
18. Lyft eller flytta inte motionsbandet om det inte är hopfällt i upprätt position med låst hake.
19. Lyft eller flytta inte motionsbandet om det inte färdigmonterat.
20. Använd inte motionsbandet där produkter innehållande aerosol används eller där syrgas hanteras.
21. Starta inte motionsbandet medan du står på löpbandet. Håll dig alltid i handtagen när du joggar och springer tills du känner dig bekväm med att göra det utan att hålla i handtagen.

22. Stå på fotstegen innan du startar motionsbandet.
23. Placera inte motionsbandet på någon tjock matta. Det kan göra att motorn skadas p.g.a. ventilationsproblem.
24. Se till att ena änden av säkerhetsbandet sitter på avsedd plats på skärmen.
25. Låt inte barn leka i närheten av motionsbandet.
26. Det här motionsbandet är endast avsett för hemmabruk. Använd inte motionsbandet i någon kommersiell lokal, hyres- eller skollokal eller institutionell miljö. Underlåtenhet att följa anvisningarna gör garantin ogiltig.
27. Läs om, lär dig och testa nödstopsfunktionen innan du använder motionsbandet.
28. Pulsmätaren är inte någon medicinsk enhet. Den är endast avsedd som ett träningshjälpmedel för att fastställa pulstrenden i allmänhet.
29. Lämna aldrig motionsbandet obevakat när det är igång. Förvara säkerhetsbandet väl när motionsbandet inte används.
30. Inspektera och dra åt motionsbandets alla delar ordentligt med jämna mellanrum.
31. Packa upp motionsbandet ur dess kartong på ett plant underlag. Vi rekommenderar att du placerar något skyddsunderlag på ditt golv.



FÖRSIKTIGHET:

Använd aldrig motionsbandet innan du har fäst säkerhetsbandet i dina kläder.

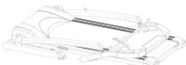







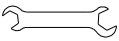






2. INNAN DU BÖRJAR



2.1 Viktiga tekniska funktioner

Inspänning	220 V–240 V
Frekvens	50/60 Hz
Löpyta	1 230 x 420 mm
Funktion	Tid, hastighet, distans, kalorier, puls, MP3-ingång, Bluetooth-app
Hastighetsområde	1,0–14 km/h
Lutning	0–15 % automatisk lutningsjustering
Användarens max. vikt	100 kg
Strömkälla	2.0 HP

2.2 Innehåll

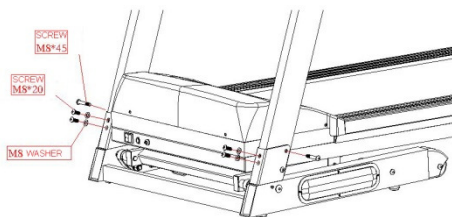
Del	Namn	Antal			
	1, Ram	1 set			
	2, Plastskydd	2 set			
 Ram		 4. Ramben		 3. Plastskydd	
Nr.	Beslag	Antal	Nr.	Beslag	Antal
(1)	 M8*20	6	(9)	 6 mm insexnyckel	1
(2)	 M8*45	2	(10)	 5 mm insexnyckel	1
(3)	 M8*65	2	(11)	 Skruvnyckel	1
(4)	 M8*90	2	(12)	 Skruvmejsel	1
(5)	 ST4X15	6	(13)	 Silikonolja	1
(6)	 M8 Mutter	4	(14)	Bruksanvisning	1
(7)	 Bricka	14			

Obs. Vårt företag förbehåller sig rätten att göra modifieringar på produkterna utan föregående meddelande.

3. MONTERING

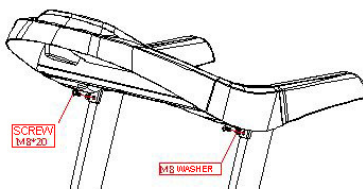
Steig 1:

1. Plocka ut ramen ur kartongen, placera den på golvet, och avlägsna beslagen.
2. Använd 4 st. M8*20 och 2 st. M8X65 skruvar och fixera dem på rambenen med brickorna.

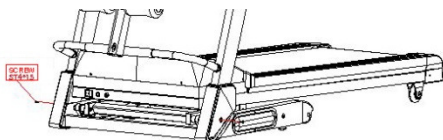


Steig 2:

1. Res datorskärmen upp samtidigt som du kontrollerar att det finns anslutning, och sätt i 2 st. M8x20 skruvar med brickor för att fixera den.



- #### Steig 3:
- Använd 2 st. ST4X15 skruvar för att fästa plastskyddet nedtill på rambenen.
Använd 4 st. ST4X15 skruvar för att fästa plastskyddet vid ramen.



4. TRÄNINGSGUIDE

Innan du börjar använda ditt motionsband, rekommenderar vi att du värmer upp i 5–10 min med stretchövningar. Att stretcha före träning förbättrar flexibiliteten och minskar risken för att råka ut för träningsrelaterade skador.

1) Stående framåtböjning

Böj kroppen sakta framåt, slappna av i rygg och axlar, låt händerna sträva mot tårna så långt du kan. Håll i 10 till 15 sekunder, slappna sedan av. Upprepa 3 gånger (se bild 1).

2) Sittande benstretch

Sitt med det ena benet utsträckt, det andra böjt inåt. Försök nå så långt du kan mot tårna på det utsträckta benet. Håll i 10-15 sekunder, slappna sedan av. Upprepa 3 gånger för varje ben (se bild 2).

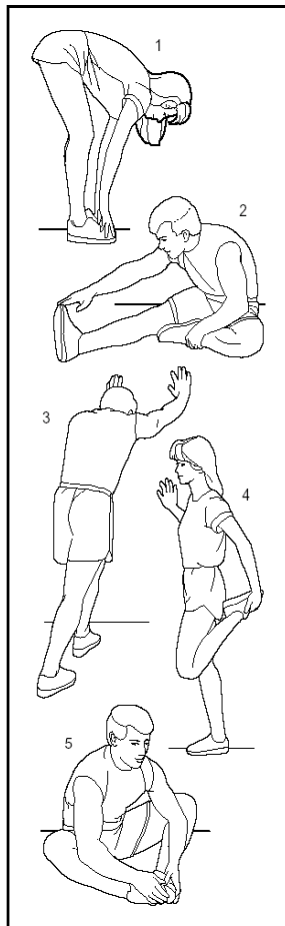
3) Stående stretch av vad och hälsena

Luta dig med båda händerna mot en vägg med den ena foten framför den andra och vikten på bakbenet för att stå upprätt. Luta dig nu framåt mot väggen. Håll i 10 till 15 sekunder, slappna sedan av. Upprepa 3 gånger för varje ben (se bild 3).

4) Lårets framsida

Håll höger hand mot väggen, håll balansen, ta tag med vänster hand om vänster ankel, för den sakta uppåt, bakåt mot höftens baksida tills du känner lårmuskeln på framsidan sträckas ut. Håll i 10–15 sekunder, slappna sedan av. Upprepa 3 gånger för varje ben (se bild 4).

5) Sartorius (muskeln på insidan av låret) Sitt med fotsulorna mot varandra, knäna utåt. Ta tag om fötterna, dra dem sakta inåt mot ljumskarna. Håll i 10 till 15 sekunder, slappna sedan av. Upprepa 3 gånger (se bild 5).



5. ANVÄNDNING AV MOTIONSBANDET



5.1. Kort introduktion

Den elektroniska klockan är enkel att använda och har endast ett fåtal parametrar.

Termer som används i anvisningen:

Motionsbandets parameter: värdet för "hastighet"

Träningsparametrar: värdet för "distans", "kalorier", "tid" och "puls".

Träningslägen: manuellt, val av "mode" och "program"

Manuellt träningsläge: träningsläge utan att ställa in någon träningsmängd.

Träningsmönster: träningsläge utan att ställa in träningsmängd.

A. Tid: ställ in träningsstid, t.ex. 30 minuter.

B. Distans: ställ in träningsdistans, t.ex. 3 kilometer.

C. Kalorier: ställ in det antal kalorier du vill förbruka, t.ex. 50 kalorier.

D. Program: olika förprogrammerade träningsprogram. Det här motionsbandet har 12 träningsprogram.

5.2. Skärm

Skärmen är en stor blå LCD-skärm.

Skärmen visar:

- A. Puls
- B. Tid
- C. Distans
- D. Kalorier
- E. Hastighet

5.3. Knappar

Knapparna på den här produkten är:

- A. 3 snabbvalsknappar (3, 6, 9)
- B. 1 startknapp
- C. 1 paus-/radera-knapp
- D. 1 programknapp
- E. 1 mode-knapp

5.4. Parametrar

- A. Spänning 220 V–240 V
- B. Min. hastighet 1,0 km
- C. Max. hastighet 14 km
- D. Längsta träningstid i tid-läget: 99 minuter.
- E. Kortaste träningstid i tid-läget: 8 minuter.
- F. Längsta träningsdistans i distans-läget: 99 km.
- G. Kortaste träningsdistans i distans-läget: 1 km.
- H. Högsta kaloriental i kalorier-läget: 990 cal.
- I. Lägsta kaloriental i kalorier-läget: 10 cal.
- J. Kortast tid för (P1—P12) programmen: 8 minuter.
- K. Kortast tid för (P1—P12) programmen: 99 minuter.

5.5. Säkerhetsknapp

Oavsett läge/mode, för ner säkerhetsknappen, systemet stängs av och avger en varningssignal och en varningsskärm visas (allt på skärmen visar "-").

5.6. Träningsläge

Träningslägena har en gemensam förutsättning:

- A. Att systemet är påslaget.
- B. Att säkerhetsbandet sitter rätt på plats.

(1). Bruksanvisning

- A. Stig upp på motionsbandet
Tryck på "Start"-knappen, "hastigheten" räknas ned från 3

tills alarmet avger en varningssignal och systemet startas upp.

B. Reglering av löpbandet

Tryck på knapparna "speed+", "speed-" för att reglera hastigheten.

C. Motionsbandet räknar träningsparametrarna och uppdaterar på skärmen.

D. Justera hastigheten direkt via snabbvalen.

E. Tryck på "paus"-knappen och systemet stängs av.

F. Om träningstiden överstiger 99:59, kommer systemet inte att stängas av, utan börjar räkna om tiden från 0.

(2). Mode

A. Stig upp på motionsbandet

I standby-läge, tryck på knappen "mode", skärmen börjar blinka och visa "tid", "distans" och "kalorier". Reglera träningsvärdet genom att trycka på knapparna "speed+" och "speed-", tryck sedan på start i ett specifikt läge och systemet startar.

B. Reglering av löpbandet

Tryck på knapparna "speed+" och "speed-" för att justera hastighetsvärdet. Tryck på snabbvalet för hastighet för att justera hastigheten direkt.

C. Motionsbandet räknar träningsparametrarna och uppdaterar på skärmen.

D. Tryck på knappen "STOPP" och systemet stängs av.

E. Om träningsvärdet överstiger det inställda värdet, stannar systemet. Tryck då på "paus/radera"-knappen och systemet återgår till standby-läget.

(3). Program

Motionsbandets system har 12 träningsprogram (bilaga 1).

A. Stig upp på motionsbandet

Tryck på knappen "PROGRAM", välj valfritt program från P1 till P12 och skärmen visar tiden 30:00. Du kan justera värdet genom att trycka på knapparna "speed+" eller "speed-", eller genom att trycka på snabbvalet för hastighet. Tryck därefter på knappen "Start" och motionsbandet börjar köra i första hastigheten för att därefter börja luta efter tre sekunders nedräkning. Programmet är indelat i 20 avsnitt, där varje avsnitt har en löptid på 1/20 av den inställda tiden. Efter att ett avsnitt avslutats, startar nästa automatiskt. När


- alla avsnitten är avslutade, stannar motionsbandet.
- B. Reglering av löpbandet
Tryck på knapparna "speed+" och "speed-" för att justera hastighetsvärdet. Tryck på snabbvalet för hastighet för att justera hastigheten direkt.
 - C. Motionsbandet räknar träningsparametrarna och uppdaterar på skärmen.
 - D. Tryck på knappen "STOPP" och systemet stängs av.
 - E. När programmet avslutats, stannar systemet. Tryck då på "paus/radera"-knappen och systemet återgår till standby-läget.

5.7 MP3-funktion:

Ansluter du en MP3-spelare eller mobiltelefon till motionsbandet, kan högtalarpanelen spela musik och du kan justera ljud och låtval via din MP3-spelare eller mobiltelefon.

5.8 App-system:



Scanna in QR-koden  på kontrollpanelen, ladda ner programmet "G-fit", slå på Bluetooth i din telefon och anslut maskinen. Öppna "G-fit", sedan kan du styra maskinen via din telefon.

Bilaga 1:

Träningsprogram P1-P12

TID AVSNITT PROGRAM		INSTÄLLD TID / 20= GÅNGTID PER AVSNITT																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	HAST.	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	LUTN.	0	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	4
P02	HAST.	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
	LUTN.	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P03	HAST.	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	LUTN.	0	5	5	5	1	1	5	5	5	1	1	5	5	5	1	1	5	5	5	1
P04	HAST.	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	LUTN.	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P05	HAST.	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	LUTN.	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P06	HAST.	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
	LUTN.	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P07	HAST.	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	LUTN.	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9	9	9	8	7	6	5	4	3	2	2
P08	HAST.	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	LUTN.	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P09	HAST.	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	LUTN.	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P10	HAST.	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	LUTN.	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P11	HAST.	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
	LUTN.	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P12	HAST.	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
	LUTN.	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4

6.0. Test kropps fettprogram:

I standby-läge, tryck på knappen "PROGRAM" flera gånger för att komma till läget "FETT". Tryck därefter på "mode"-knappen för att nå gränssnittet F-1, F-2, F-3, F-4, F-5 (F-1–kön, F-2–ålder, F-3–längd, F-4–vikt, F-5–FETT-test), tryck på knapparna "speed+" och "speed-" för att ställa in parametrarna från 01 till 04 (se nedanstående tabell); tryck därefter på "mode"-knappen för att nå gränssnittet F-5 FETT. Håll nu inne pulsknappen i 4–5 sekunder tills den visar din andel fett, kontrollera din vikt och längd och se om de matchar.

FETT-värdet anger ditt BMI (Body Mass Index), alltså förhållandet mellan längd och vikt. Det visar inte kroppsproportionerna. FETT-värdet (BMI) passar alla män och kvinnor och används som ett hälsoindex för att mäta förhållandet mellan längd och vikt. Det ideala FETT-värdet (BMI) bör ligga mellan 20 och 25. Är värdet lägre än 19 är du underviktig, är det mellan 25 och 29 är du överviktig och är det över 30 lider du av fetma. (Uppgifterna är endast referenser, inte medicinska data).

01	Kön	01 M	02 F
02	Ålder	10-----99	
03	Längd:	100----240	
04	Vikt	20-----160	
05	FETT	≤19	Undervikt
	FETT	=(20---25)	Normal vikt
	FETT	=(25---29)	Övervikt
	FETT	≥30	Fetma

6.1. Nödstoppsfunktionen:

Oavsett i vilket läge motionsbandet befinner sig, om du drar ut säkerhetsbandet så stannar motionsbandet i nödstoppläge, LCD-skärmen visar "---" överallt, varningssignalen "PIP-PIP-PIP" hörs och motorn stannar. När du placerar säkerhetsbandet i rätt position, går motionsbandet in i standby-läge och väntar på att du ska börja mata in inställningar.

- (1). Kontrollera användarvikten innan du börjar träna; kontrollera att säkerhetsbandet sitter på plats.

- (2). Om något onormalt uppstår under träningen, kan du dra loss säkerhetsbandet för att stoppa motionsbandet. Sätt tillbaka säkerhetsbandet för att återställa det och vänta på kommando om att mata in inställningar.
- (3). Motionsbandet får inte plockas isär eller repareras av någon annan än professionell servicepersonal, för att undvika att motionsbandet skadas.

6. FELSÖKNING

FELKOD	ORSAK	ÅTGÄRD
TOM SKÄRM	A) Ingen ström ansluten	Anslut strömmen
	B) Motionsbandets strömbrytare inte påslagen	Slå på strömbrytaren
	C) Kretskortet utan ström eller trasigt	Tryck överbelastnings-skyddet alt. byt ut kretskortet
	D) Signalsladden inte ansluten	Anslut signalsladden eller byt den
	E) Datorn trasig	Byt dator
	F) Bakgrundsbelysningen trasig	Kontrollera sladden till bakgrundsbelysningen eller byt sladd
ALL INFORMATION VISAS INTE	A) Skärmens IC-krets inte helt införd	För in IC-kretsen igen och löda om den eller byt den
	B) EMI-packningen inte fast ordentligt	Montera ihop skärmen igen
MASKINEN GÅR OJÄMNT	A) Motstånd i körläget	Justera körläget eller applicera silikonolja
	B) Löpbandet för spänt/för löst	Justera bandets spänning
	C) Kretskortets vridmoment för stort/för litet	Justera vridmomentet till rätt läge
--ELLER-- (ELLER	A) Säkerhetsbandet inte isatt	Sätt i säkerhetsbandet
	B) Magneten inte fast ordentligt	Sätt magneten i rätt

E00/E07)		position
E01/E13	A) Signalsladden inte rätt ansluten	Anslut signalsladden igen
	B) Signalsladden trasig	Byt signalsladd
	C) Signalsladden trasig	Byt dator
	D) Kretskortet trasigt	Byt kretskort
E02	A) Motorsladden inte rätt ansluten alt. öppen krets	Anslut motorsladden igen eller byt motor
	B) IGBT-modul på kretskortet trasig	Byt kretskort
	C) Inspänningen för låg	Avbryt användningen av motionsbandet, konsultera elektriker
E03	A) Sladden till hastighetssignalen inte rätt ansluten alt. trasig sensor	Anslut signalsladden till hastigheten igen eller byt till ny sensortråd
	B) Kretskortet trasigt	Byt kretskort
E04	A) Motorsladden till lutningen inte rätt ansluten	Anslut motorsladden till lutningen igen
	B) Motorn för lutningen trasig	Byt till ny motor för lutningen
	C) Kretskortet trasigt	Byt kretskort
E05	A) Överbelastning	Stäng av och starta om maskinen
	B) Hinder i körläget	Justera körläget eller applicera silikonolja
	C) Kortslutning i motorn	Byt motor
	D) Kretskortet bränt	Byt kretskort
E06	A) Motorsladden inte rätt ansluten	Anslut motorsladden igen
	B) Motorns krets öppen	Byt motor
	C) Motorn går på tomgång	Sätt ihop igen och testa

E08	A) Lagringens IC-krets inte rätt införd	För in IC-kretsen igen, var uppmärksam på pinnarna
	B) Lagringens IC-krets trasig, alt. trasigt kretskort	Byt till ny IC-krets eller byt kretskort
E09	A) Maskinens ram står inte jämnt på golvet	Placera den jämnt på golvet
	B) Kretskortet trasigt	Byt ut kretskort
E10	A) Kretskortets vridmoment för stort	Justera vridmomentet till rätt läge
	B) Kortslutning i motorn	Byt motor
	B) Hinder i körläget	Justera körläget eller applicera silikonolja
E11	Inspänningen för hög	Avbryt användningen av motionsbandet, konsultera elektriker
E14	Inspänningen för låg	Avbryt användningen av motionsbandet, konsultera elektriker

7. UNDERHÅLL

7.1 Smörjning

Efter att du använt motionsbandet en tid, måste motionsbandet behandlas med en speciell silikonolja med cymen.

Rekommendationer:

Användning mindre än 3 timmar i veckan	smörj var 5:e månad
Användning 4–7 timmar i veckan	smörj varannan månad
Användning mer än 8 timmar i veckan	smörj en gång i månaden.

Smörj inte oftare än nödvändigt. Kom ihåg: regelbunden och rimlig smörjning krävs för att förlänga motionsbandets livslängd.

7.2 Smörjmetod

Det finns ett enkelt självsörjningssystem, starta maskinen och kör den på högsta hastighet, applicera olja via hålet i skyddet över motorn (se bilden till höger), injektionsslangen gör att oljan fördelas jämnt över hela löpbandet.



7.3 Justering av löpbandets spänning

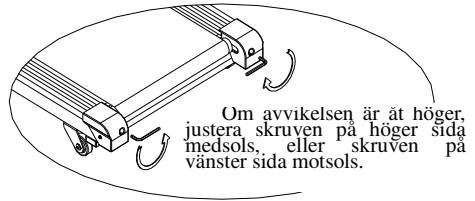
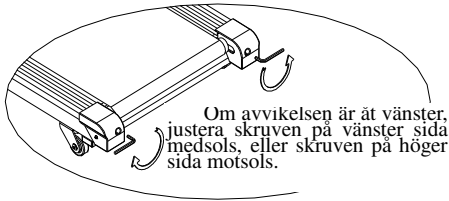
Du kan behöva justera motionsbandet efter dina personliga behov. Men efter att du använt motionsbandet en tid, kan användarens vikt göra att bältets spänning har förändrats mot standardinställningen. Om du upplever att bandet slirar, kan orsaken vara att spänningen är för lös, och då behöver du justera löpbandet och rullen. Spänn inte för hårt eftersom det kan leda till överbelastning av motorn och skada den, löpbandet och rullen.

7.4 Justering om löpbandet drar för mycket åt höger

När motionsbandet är igång, tryck på "+" och "-" eller den upphöjda

knappen "**SHORTCUT**" för att justera motionsbandets lutningsgrad.

- ① Ramen är inte placerad på ett plant underlag.
- ② Användaren springer inte mitt på bandet.
- ③ Påtvingad avvikelse. Efter några minuters rotation utan last, kan avvikelsen inte återställas automatiskt. Om den inte återställs, kan du justera den med den 6 mm insexnyckeln i verktygssetet. Vrid den 90 grader medsols. Se bilden på nästa sida.



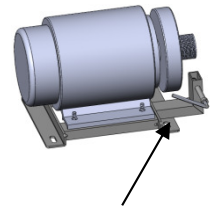
Löpbandets avvikelse täcks inte av tillverkargarantin. Det ligger i ägarens ansvar att underhålla och justera motionsbandet enligt bruksanvisningen. Så fort du noterar att löpbandet drar åt ena sidan, behöver du justera det för att undvika allvarliga skador på löpbandet.

7.5 Justering av drivremmen

Om drivremmen blir slak efter en tids användning, måste du:

Använda skruvnyckeln för att vrida justeringsbulten medsols tills drivremmen inte längre slirar.

Obs: Rengör regelbundet för att avlägsna partiklar som kan ha fallit in vid drivremmen. Detta är en obligatorisk åtgärd.



Justeringsbult