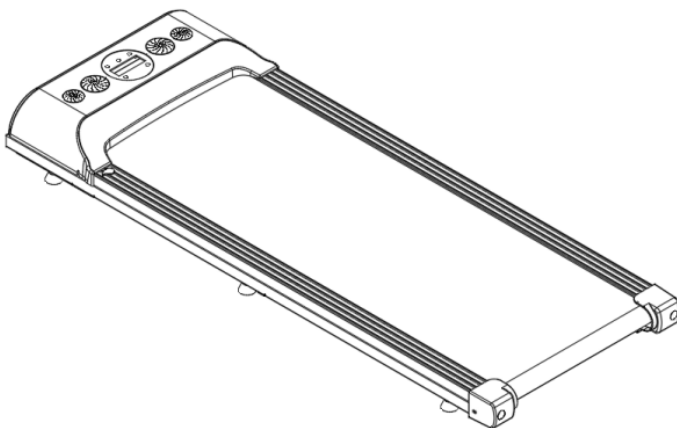


REACT

1500

Kävelymaton käyttöohjeet



Tämä suomennettu käyttöohje on käännetty englannin kielestä. Pidätämme oikeudet mahdollisiin käännösvirheisiin. Käännös on tehty virallisen, englanninkielisen version pohjalta.

IP-Agency Finland Oy – Kaikki oikeudet pidätetään. Tuote ja käyttöohjeet voivat muuttua. Teknisiä tietoja voidaan muuttaa ilman erillistä ilmoitusta.

Maahantuoja/ Importer/ Importör/ Importeur:
IP-Agency Finland Oy
Honkanummentie 13, 01380 Vantaa
Suomi FINLAND

Luethan nämä ohjeet huolella ennen kuin käytät tätä tuotetta ja säilytähän ohjeet.

Sisällysluettelo

Numero	Sisältö
1	Sisällysluettelo
2	Turvallisuusohjeet
3	Pakkaustiedot
4	Asennusohjeet
5	Sähköohjaimen käyttöohjeet
6	Huolto-ohjeet
7	Yleinen vianmääritys
8	Huoltoehdot
9	Harjoitusohjeet
10	Lämmittely

Käytä tätä käyttöohjetta apunasi, kun kokoat, käytät ja huollat laitetta oikealla tavalla.

Kiitos, että käytät tuotettamme!

Turvallisen käytön ohjeet

Tämä laite on suunniteltu ja valmistettu pitäen mielessä turvallisuusasiat. Sinun turvallisuutesi takaamiseksi luethan varoin vuoksi tämän käyttöohjeen sisällön ennen käyttöä. Me emme ole vastuussa epänormaalin käytön lopputuloksista.

Vaara

II. Älä käytä sykemittaria tai muita langattomia sykelaiteita samaan aikaan, koska tämä voi johtaa sähköisen häiriön.

Varoitus

1. Ennen kuin käytät tätä laitetta, varmistathan, että laite on täysin maadoitettu välttääksesi onnettomuuksia ja vaaratilanteita.

2. Kun juokset, kiinnitä turva-avaimen solki (punainen) sopivaan asentoon vaatteisiin. Näin hätätilanteessa turva-avain voidaan vetää irti ja laite sammuu, mikä varmistaa turvallisuuden.

3.a. konsultoi lääkärisiäsi ennen käyttöä

b. käytä urheiluun sopivia vaatteita

c. pidä huone puhtaana ja siistinä välttääksesi sähköstaattista siirtymistä kävelymattoon, koska tämä voi johtaa laitteen käyttövikaan.

d. ei saa ylittää 100 kg painoa

4. Tämä tuote on tarkoitettu yhdelle ihmiselle juosta kerrallaan. Älä anna lasten tai lemmikkien leikkiä sen lähellä välttääksesi onnettomuuksia.

5. Minimivaatimus tilalle (esim. välimatka seinästä tai huonekaluista) on 100 cm sekä edessä että kummallakin sivulla ja 200 cm takana.

6. Jos virtajohto on vahingoittunut, älä käytä tätä laitetta.

7. Jos laite on vioittunut tai rikki, älä käytä sitä ja ota yhteyttä välittömästi paikalliseen jälleenmyyjään huollon järjestämiseksi.

8. Älä koske mitään liikkuvista osista käsin ja älä paina tai kiinnitä mitään objekteja laitteeseen.

9. Tämä laite sopii sisäkäyttöön kotitalouksissa. Se ei sovi käyttöön ulkona tai kuntosalilla.

10. Asetathan laitteen puhtaalle ja tasaiselle alustalle. Huolehdi, että laitteen ilmanvaihto pysyy hyvässä kunnossa. Varmista, että laitteen lähellä ei ole teräviä esineitä. Älä käytä lähellä veden- tai lämmönlähdettä.

11.Käytähän kädensijoja, kun menet laitteelle ja poistut laitteelta. Kun kävelymatto ei ole tukeva, älä poistu laitteesta. Jos sinun täytyy tehdä hätähyppy, sinun täytyy myös irrottaa turvalukko: kävelymatto pysähtyy välittömästi.

12.Älä käytä laitetta, jos liikkuja käyttää happilaitetta tai suihketta lähellä laitetta.

13.Laitteen normaalin käytön ylläpitämiseksi älä asenna mitään lisäosia, jotka eivät ole valmistajan.

14.Kaikkien laitteen osien tulee olla tukevasti kiinnitettyjä.

15.Kävelymaton käytön jälkeen sammutathan sen ja irrotat sitten virtalähteestä.

Pakkaustiedot

Sarjanumero	Osat	
1	Runko	
2	Ohjekirja	
3	Ruuvi- ja mutterisetti	

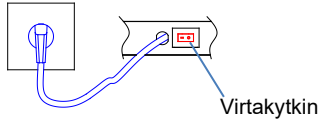
Osat

Sarjanu mero	Osat	Määrä
A	6 mm kuusiokoloavain	1 kpl
B	Voiteluöljy	1 pullo
C	Kaukosäädin (sisältää patterit)	1 kpl

Sähköohjaimen käyttöohjeet

Kävelymaton käyttö

1. Varmista, että virtajohto on kiinnitetty sopivaan, toimivaan ja pääpistokkeeseen. Laita päälle virtakytkimestä (punainen) Siirry manuaaliseen tilaan: Sähkövirran näytön jälkeen siirryt valmiustilaan.



2. Näytön toiminnot

2.1. "Time"-ajan näyttö:

Näyttää treeniajan. Eteenpäin kulkeva aika on väliltä 0:00-99:59 ja se alkaa alusta 99:59 jälkeen;

2.2. "Speed"-nopeusnäyttö:

Näyttää sen hetkisen nopeuden juoksuutilassa. Nopeus on väliltä: 0.8-6KM/H.

Alussa näkyy lähtölaskenta "3", "2", "1".

2.3. "Distance"-matkan näyttö:

Näyttää liikutun matkan välillä 0.0-99.9 ja alkaa alusta laskennan lopussa.

2.4. "Calories"-kalorinäyttö:

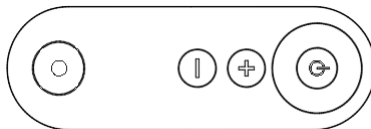
Näyttää kalorien kulutuksen arvon. Arvo on väliltä 000-990 ja se etenee kohti suurempaa numeroa.

Laskenta alkaa alusta 990 jälkeen.

2.5. "Mileage"-kokonaismatkan näyttö:

Näyttää kerääntyneen kokonaismatkan treenin jälkeen (tallenna tämän treenin matkatiedot normaalin sammuttamisen kautta ja tiedot tyhjenevät epänormaalin sammuttamisen kautta).

3. Kaukosäätimen painikkeiden toiminnot:



3.1. "⏻" on aloitus-/lopetuspainike: Kun virta on päällä, paina tätä painiketta, milloin vain aloittaaksesi kävelylaitteen liikkeen. Käytä tätä painiketta myös lopettaaksesi kävelylaitteen liikkeen treenin aikana ja nollataksesi sen. Sammuttamisen jälkeen paina tätä painiketta pitkään siirtyäksesi lepotilaan. Paina mitä vain painiketta herättääksesi laitteen lepotilasta.

3.2. "⊕", "⊖" ovat nopeutta lisäävä ja vähentävä painike: Niitä käytetään nopeuden säätämiseen käynnistämisen jälkeen. Säätoväli on 0,1 km/kerta. Kun painat sitä pidempään kuin 2 sekuntia, nopeus lisääntyy tai vähentyy automaattisesti 0,5 km/kerta.

4. Käyttö treenin aikana

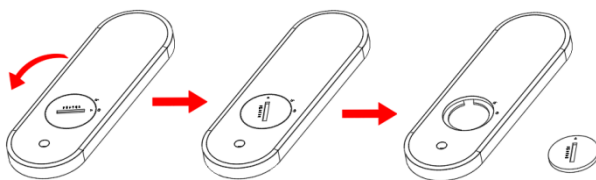
4.1. Paina "⊖"-painiketta vähentääksesi kävelymaton nopeutta.

4.2. Paina "⊕"-painiketta lisätäksesi kävelymaton nopeutta.

4.3. Paina "⊖"-painiketta ja kävelymatto alkaa hidastua ja pysähtyy.

4.4. Kaukosäätimen patterin asennusohjeet.

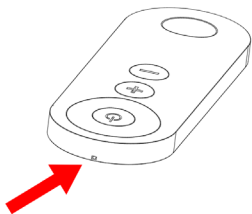
4.4.1 Kuten alla näkyvässä kuvassa: Käännä patterikotelon kansi 90° vastapäivään ja irrota patterinkotelon kansi.



4.4.2 Kuten kuvassa alla, aseta kaukosäädin tasaiselle alustalle. Aseta 3V-patteri, joka on mallia "CR2032" tai "CR2025", patterikoteloon. Kiinnitä huomiota, että "+"-napa on kohti patterikotelon kantta kohti. Peitä kannella ja käännä 90° myötäpäivään. Kun patterikotelon kansi on suljettu, siinä olevan merkin pitäisi olla samassa kohdassa kuin pieni lukkomerkki.



4.4.3 Kun patteri on asennettu, paina mitä tahansa kaukosäätimen painiketta. Etupuoolella oleva merkkivalo syttyy. Jos valo ei syty, tarkoittaa se, ettei patteria ole asennettu oikein ja sinun tulee toistaa yllä annetut patterin asennuksen vaiheet.



8. Energian säästötila:

Jos mitään toimintaa ei ole 10 minuutin sisällä valmiustilaan siirtymisestä, laite siirtyy energian säästötilaan. Näytöllä ei näy mitään tässä tilassa. Paina mitä vain nappia poistuaksesi valmiustilaan.

Musiikin Bluetooth-jakaminen (jos hankit kävelymaton, jossa on Bluetooth-musiikkitoiminto)

Siirry puhelimen asetuksiin – Bluetooth – laita Bluetooth päälle – etsi laitteita – laite ilmestyy nimellä JF-BTMP3 – klikkaa luo pari. Kun parinmuodostus on onnistunut, palaa musiikkisovellukseen soittaaksesi musiikkia.

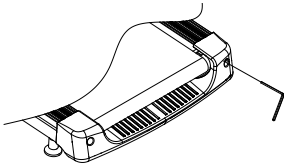
Huolto-ohjeet

Kunnollinen huoltaminen voi pitää kävelymaton huippukunnossa ikuisesti. Vääränlainen huolto voi vahingoittaa kävelymattoa tai lyhentää sen käyttöikää.

Varoitus: Ennen tuotteen puhdistusta tai huoltoa, varmista irrottavasi kävelymaton virtalähteestä!

1. Siivoa säännöllisesti pölystä pitääksesi osat puhtaina.
2. Jokaisen kävelymaton käyttökerran jälkeen käytä puhdasta pyyhettä tai rättiä mittarin ja muiden osien pyyhkimiseen hiestä ja liasta. Olethan varovainen, että et kastele sähköosia tai matto-osan alapuolta.
3. Asetathan kävelymaton puhtaaseen ja kuivaan paikkaan. Varmista, että virta on pois päältä ja pistoke on irrotettu.
4. Liikuttamisen helpottamiseksi kävelymatossa on renkaat. Ennen liikuttamista varmista, että laite on irrotettu virtalähteestä ja runko taitettu.
5. Tarkista aina laitteen kaikki osat ja lukitse ne. Vahingoittuneet osat tulee vaihtaa välittömästi.
6. Kävelymaton paremman huollon ja pidemmän käyttöiän varmistamiseksi on suositeltavaa, että annat kävelymaton levätä 10 minuuttia käytettyäsi sitä 30 minuuttia.
7. Matto-osa on säädetty ennen tehtaalta lähettämistä, mutta käytön jälkeen matto venyy, mikä voi johtaa sen siirtymiseen keskiasennosta. Tämä johtaa siihen, että matto-osa hankaa vasten reunuksia ja takasuojusta ja saattaa vioittua. On normaalia, että matto-osa venyy käytön aikana. Pitkän ajan kuluessa

jos matto alkaa lipsua tai se ei ole tasainen kävelymattoa käytettäessä, voit säätää matto-osan tiukkuutta parantaaksesi käyttökokemusta.



Jos matto-osa on liian löysällä, aseta mukana tuleva kuusiokoloavain kävelymaton vasemman jalkasuojan säätöreikään. Käännä $\frac{1}{4}$ kierrosta myötäpäivään ja sitten säädä oikeanpuoleista $\frac{1}{4}$ kierrosta myötäpäivään. Huomioi, että vasemman ja oikean säätöreian tulee olla säädetty synkronoidusti, että matto-osa voidaan kiristää ja matto-osa ei painotu

poispäin sen keskipisteestä. Jos matto-osa on liian tiukalla, säädä vasenta ja oikeaa puolta synkronisesti vastapäivään.

Huomio: Matto-osaa ei saa säätää liian tiukalle. Tämä vahingoittaa kävelymattoa, lisää etu- ja takarullien painetta, vahingoittaa laakereita, ym. Tuloksena on epänormaali ääni ja muita ongelmia. Säädä matto-osaa vain niin, ettei se lipsu, mikä on kaikista sopivin asento sille.

Matto-osan paikoilleen säätäminen

Kun käytät kävelymattoa, matto-osaan kohdistuva paino ei ole tasaista johtuen kahden siihen osuvan jalan aiheuttamasta voimasta. Tämä johtaa matto-osan kallistumiseen keskeltä. Tämä siirtyminen on normaalia ja se siirtyy automaattisesti keskelle, kun kukaan ei kävele liikkuvalla kävelymatolla. Jos se ei siirry takaisin keskelle, sinun täytyy keskittää matto-osan.

Käytä kävelymattoa ilman painoa, säädä nopeutta vaihteelle 6 ja seuraa välimatkaa vasempaan ja oikeaan sivupalkkiin:

- Jos matto-osa kallistuu vasemmalla, käytä kuusiokoloavainta ja käännä vasenta ruuvia $\frac{1}{4}$ kierrosta myötäpäivään.
- Jos matto-osa kallistuu oikealle, käytä kuusiokoloavainta ja käännä oikeaa ruuvia $\frac{1}{4}$ kierrosta myötäpäivään.
- Jos matto-osa ei silti ole keskellä, toista yllä mainitut vaiheet, kunnes se on säädetty keskelle.

Säädettyäsi matto-osan keskelle säädä nopeus vaihteelle 6 ja seuraa kävelymaton kaltevuutta sekä liikkumisen sujuvuutta. Jos huomaat sen siirtyvän sivulle, toista säätövaiheet.

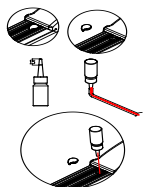
Varoitus: Älä ylikiristä teloja. Tämä voi aiheuttaa pysyvää vahinkoa laakereihin.

Voiteluöljy

Kävelymatto on voideltu, kun se lähtee tehtaalta, mutta kävelymaton voitelu tulisi tarkistaa usein, koska tämä auttaa kävelymaton pitämään sen parhaan toiminnan. Kävelymattoa tulee voidella yhden vuoden käytön jälkeen tai 100 tunnin käytön jälkeen.

30 tunnin käytön tai 30 päivän käyttämättä olemisen jälkeen vedä matto-osaa sivusta ja kosketa niin

pitkälle kävelymaton pintaan kuin mahdollista. Jos tunnet voiteluöljyä, sinun ei tarvitse lisätä sitä. Jos kosketat pintaa ja se tuntuu olevan erittäin kuivalta, seuraa alta löytyviä voiteluohjeita. (Käytähän voiteluöljyä, joka on tehty petrolista.)



Kuinka lisätä voiteluöljyä: Käytähän, kuten kuvassa. Avaa uudelleen täytön kansi, joka löytyy vasemmasta etusivusta. Käytä saksia tai veistä leikataksesi voiteluöljyn pullon kuvassa määritetyn koon mukaisesti ja lisää sitten öljyä, kuten alakuvassa. Aseta voiteluöljypullon etupuolen ohut putki alustan täyttöputkeen ja täytä sitten öljyllä.

Yleiset viat ja vianmääritys

Näytön virhekoodit ja ratkaisut.

Virhekoodi	Vian kuvaus	Vian korjaaminen
E1	Epänormaali yhteys: Yhteys alemman ohjaimen ja sähköisen mittarin välillä on epänormaali virran päälle laittamisen jälkeen.	Alempi ohjaus pysähtyy ja siirtyy vikatilaan. Ei voida käynnistää. Elektroninen näyttö näyttää virhekoodia ja hälyttää kolmesti. Mahdolliset syyt: Yhteys elektronisen ohjaimen ja elektronisen mittarin välillä on estynyt. Tarkista yhteys elektronisen mittarin ja alemman ohjausyhteysjohdon välillä sekä kummankin ytimen olevan kunnolla kiinni. Tarkista, onko yhteysjohto elektronisen näytön ja ohjaimen välillä vahingoittunut ja vaihda yhteysjohto.
E2	Merkkaa sitä, että ohjain ei löydä moottorista jännitettä.	Mahdolliset syyt: Tarkista, onko moottorin johto yhdistetty hyvin ja kiinnitä se uudelleen. Tarkista haiseeko ohjain oudolle ja vaihda moottori.

E3	Ei signaalia nopeussensorista: Alemmasta ohjaimesta kulkee jännite tasavirtamoottoriin ja moottorin nopeutta ei voida vastaanottaa jatkuvasti yli kolmeen sekuntiin.	Tarkista, onko moottorin johdon päätekytkentä ohjauksessa tiukasti kiinni. Kun laite pysähtyy ja siirtyy vikatilaan, elektronisen näytön hälytys soi 9 kertaa ja näytöllä näkyy vikakoodi. Sisältöä ei näy muilla alueilla. Kun vikatila on ollut päällä noin 10 sekuntia, laite siirtyy valmiustilaan ja voidaan käynnistää uudelleen. Mahdollinen syy: Nopeussensorin signaalia ei havaittu kolmeen sekuntiin. Tarkista, onko sensorin pistoke irti tai vahingoittunut. Kiinnitä hyvin tai vaihda sensori. Kun laite pysähtyy ja siirtyy vikatilaan, elektroninen hälytys kuuluu yhdeksän kertaa. Virhekoodi näkyy näytöllä samaan aikaan ja sisältöä ei näy muilla alueilla. Jos laite palaa normaaliksi sammuttamisen jälkeen, se voi siirtyä valmiustilaan ja käynnistyä normaalisti.
----	---	--

E5	Ylivirtasuojaus: Laitteen ollessa käynnissä alempi ohjain tunnistaa jatkuvasti tasavirtamoottorin virran olevan suurempi kuin nimellisvirta yli kolmen sekunnin ajan.	Kun laite pysähtyy ja siirtyy vikatilaan, elektronisen näytön hälytys soi 9 kertaa ja virhekoodi näytetään. Sisältöä ei näy muilla alueilla. Virhetilan oltua päällä noin 10 sekuntia laite siirtyy valmiustilaan ja se voidaan käynnistää uudestaan. Mahdollinen syy: Sallitun kuorman ylittäminen voi johtaa ylivirtaan ja systeemi suojaa itseään. Tietty kävelymaton osa on juuttunut paikoilleen ja tuloksena moottori ei käy. Painolasti on liian korkea, sähkövirta on liian suuri ja systeemi suojaa itseään. Säädä kävelymattoa ja asenna se uudelleen. Käynnistä ja käytä. Lisäksi pitää tarkistaa, kuuluuko ylivirran ääntä tai haiseeko laite palaneelle moottorin ollessa käynnissä. Vaihda moottori. Tarkista, haiseeko ohjain palaneelle. Vaihda ohjain. Tarkista, onko virtalähteen jännite epäsäännöllinen tai alhainen ja käytä oikeaa jännitettä sekä testaa uudelleen.
E6	Räjähdyssuojattu iskusuoja: Ajomoottorin virtapiiri on vahingoittunut epänormaalin virran jännityksen tai epänormaalin moottorin takia.	Mahdollinen syy: Tarkista, onko virtalähteen jännite alle 50% normaalista jännitteestä. Testaa uudelleen oikealla jännitteellä. Tarkista, haiseeko laite erikoiselle ja vaihda ohjain. Tarkista, onko moottorin johto kiinnitetty hyvin ja kiinnitä moottorin johto uudelleen.
---	Merkkaa, että elektroninen näyttö ei tunnista turva-avaimen signaalia.	Magnetroni on vahingoittunut. Tarkista onko magnetroni asennettu oikein. Tarkista onko magneetti paikoillaan.

Yleiset ongelmat ja vianmäärittäystavat

1. Osa tai kaikki painikkeista eivät toimi hyvin

1.1 Avaa ylempi elektronisen näytön kotelo ja testaa, toimivatko painikkeet normaalisti.

1.2 Tarkista tai vaihda elektroninen näyttötaulu.

1.3 Kokeile toimivatko painikkeet normaalisti uudelleen käynnistämisen jälkeen.

1. Elektronisessa näytössä ei näy mitään

Tarkistuslista:

2.1 Tarkista, että sisääntulon jännite on sallitulla välillä.

2.2 Tarkista, että kävelymaton kytkin on päällä.

2.3 Tarkista, onko virtapistokkeen sulake palanut. Jos se on palanut, vaihdathan sen varasulakkeeseen.

2.4 Tarkista ohjain ja sen LED-valon palavan

2.5 Tarkista yhteydet

2.6 Tarkista tai vaihda elektroninen näyttötaulu

2.7 Tarkista tai vaihda alempi ohjausvirtapiiri

2. Muut ongelmat ja vianmäärittävät

a. Kävelymattoa ei voida käynnistää

Tarkista, että virtapistoke on kiinni, virtakytkin on päällä ja turvakytkin on irti.

b. Matto-osa lipsuu

Seuraa käyttöohjeen matto-osan säädön ohjeita.

c. Matto-osan kaltevuus

Seuraa käyttöohjeen matto-osan keskityksen ohjeita.

d. Epänormaali ääni käytettäessä

Tarkista, onko laitteen ruuvi löysällä, ja tarkista, tarvitseeko matto-osa voitelua.

Huoltoehdot

1. Luonnollinen vika, joka tapahtuu tuotteen normaalissa käytössä oikeanlaisen käytön ja huollon alaisissa olosuhteissa.

2. Seuraavat asiat eivät kuulu takuun piiriin:

a. Väärinkäytön, laiminlyönnin, onnettomuuden tai ei luvallisen muutoksen aiheuttama vahinko.

b. Matto-osan tai hihnan vääränlaisen säätämisen aiheuttama vahinko.

c. Epänormaalin huollon aiheuttama vika.

d. Muu ei hyväksytty käyttö tai siitä johtuva vika.

3. Tämä takuu on voimassa vain käytön tapahtuessa yksityiskodissa, ei ammattilaisessa käytössä, kuten kuntosalilla.

Harjoitusohjeet

• Konsultoi lääkärisiäsi ennen kuin aloitat treenin tai treeniohjelman. Treenaa lääkärisi neuvojen ja ohjeiden mukaisesti.

- Aseta treenitavoitteet konsultoituasi lääkäriä niin, että tavoite on realistinen. Aloita treenisuunnitelma rauhallisesti.
- Voit lisätä aerobisia harjoituksia treeniohjelmaasi, kuten kävelyä, hölkkäämistä, tanssia tai pyöräilyä. Tarkista pulssi säännöllisesti. Jos sinulla ei ole omaa sähköistä sykemittaria, kysy lääkäriltäsi oikeaa tapaa mitata pulssi käsin ranteesta tai kaulalta. Lisäksi sinun tulee asettaa tavoite syke ikäsi ja fyysisen kuntosi pohjalta.
- Juo tarpeeksi vettä treenin aikana. Sinun tulee korvata nesteet, jotka poistuvat kehosta treenissä, että vältät nestehukkaa. Vältä suurien määrien juomista jäävettä huonelämpötilassa.

Lämmittely

Lämmittely ja rentoutuminen: Onnistuneen treeniohjelman tulisi sisältää lämmittelyn, aerobisen liikunnan sekä rentoutumisen. Treenata tulisi ainakin kaksi tai kolme kertaa viikossa. Pidä välipäivä treenistä. Muutaman kuukauden jälkeen voit lisätä treenin määrää neljään tai viiteen kertaan viikossa. Lämmittely on todella tärkeä osa treeniohjelmaa. Lämmittele ennen treeniä. Kohtuullinen lämmittely valmistaa kehosi intensiiviseen treeniin, koska lämmittely auttaa lämmittämään ja venyttämään lihaksia. Aerobinen treeni lisää verenkiertoa, nostaa sykettä ja vie happia lihaksiisi. Aerobisen treenin jälkeen lämmittelyliikkeiden toistamista voidaan käyttää lihaskipujen vähentämiseen. Suosittelemme seuraavia lämmittely- ja palautusliikkeitä.

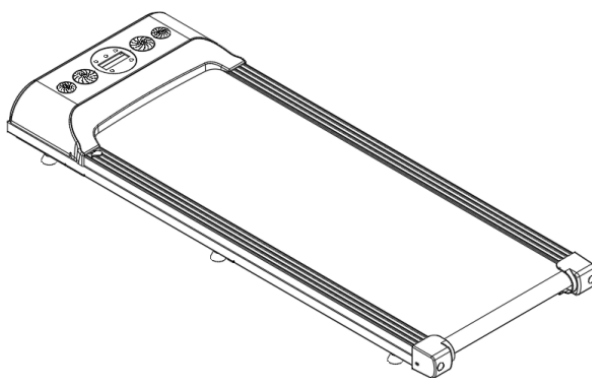
1.Alaspäin venytys: Taivuta polviasi hiukan, taivuta kehoasi hitaasti eteenpäin, rentouta selkä ja olkapää ja kosketa varpaitasi niin paljon kuin mahdollista. Pidä asento 10-15 sekuntia ja sitten rentoudu. Toista 3 kertaa.	 Pic 1
2.Takareiden venytys: Istu puhtaalla alustalla, suorista toinen jalka ja sitten aseta toinen jalka kiinni suoraan jalkaan. Kosketa varpaitasi käsilläsi. Pidä asento 10-15 sekuntia ja sitten rentoudu. Toista kolme kertaa kummallakin jalalla.	 Pic 2

3.Jalan ja kantapään venytys Pidä kiinni seinästä tai seiso kummatkin kädet sitä vasten. Pidä yksi jalka takanasi ja pidä takajalka suorana kantapää maassa. Kallistu kohti seinää. Pidä asento 10-15 sekuntia ja sitten rentoudu. Toista kolme kertaa kummallekin jalalle.	
4.Nelipäinen reisilihas: Tue tasapainoasi vasemmalla kädellä seinästä tai pöydästä. Taivuta oikea käsi taaksepäin ja ota kiinni oikeasta jalasta. Vedä kohti lantiota hitaasti, kunnes tunnet reiden etupuolen lihasten panevan vastaan. Pidä asento 10-15 sekuntia ja sitten rentoudu. Toista kummallekin jalalle.	
5.Räätälinlihas (sisäreiden lihas): Aseta jalkapohjat vastakkain, polvet ulospäin ja ota kiinni kummallakin kädellä jaloista ja vedä kohti itseäsi. Pidä asento 10-15 sekuntia ja sitten rentoudu. Toista kolme kertaa.	

REACT

1500

Walking Pad Treadmill User Manual



Maahantuoja/ Importer/ Importör/ Importeur:
IP-Agency Finland Oy
Honkanummentie 13, 01380 Vantaa
Suomi FINLAND

IP-Agency Finland Oy - All rights reserved. Product and instructions for use are subject to change. Technical information is subject to change without notice.

Please read this instruction carefully before using this product and keep it safe

Directory

Serial number	Content
1	Directory
2	Safety Tips
3	Packing details
4	Assembly instructions
5	Electrical control instructions
6	Maintenance guidelines
7	General troubleshooting
8	Maintenance clauses
9	Exercise Notes
10	Warming exercise

Welcome to choose this walking pad treadmill for home use, our products will improve your health, the more familiar you are with the walking pad treadmill, you will find it easier to use, so we ask you: before

using the new walking pad treadmill, Read this user manual carefully.

All parts of this machine are made of high quality materials, and after strict inspection and testing, the product quality can be guaranteed to the greatest extent. Refer to this manual to guide you to install, use and maintain this machine correctly.

Thank you for your use!

Guidance Notes on Safe Use

This machine is designed and manufactured to consider a lot of safety issues, in order to ensure your safety, before operating this machine, be sure to read all the contents of this manual, just in case. We do not bear the consequences of any abnormal operation.

Danger

II. Do not hold heart rate devices and other wireless heart rate devices at the same time, otherwise it will cause electrical interference.

Warning

1. Before using this machine, please ensure that the machine is fully grounded to avoid accidents and hazards
2. When running, please clip the safety key (red) clamp in the appropriate position of the clothes to facilitate the emergency to pull off the safety key and stop the machine to ensure safety.
3. a、consult your health care doctor before exercise,.
b、wear suitable sportswear for exercise.
c、the room to keep clean and tidy, to avoid electrostatic adsorption into the treadmill, resulting in machine operation failure.
d、should not exceed 100 kg. weight
4. This product is for one person at run time. Do not let children or pets play nearby to avoid accidents.
5. The minimum spacing requirement (i.e. distance from wall and furniture) is not less than 100 for front and side respectively CM, and 200 CM. for rear.
6. If the power cord is damaged, do not use this machine.
7. If the machine is damaged and broken, do not use the machine, and immediately contact the local dealer for maintenance.
8. Do not touch any parts in motion by hand, and do not press or plug any objects into the machine.
9. This machine is applicable to indoor household, not in outdoor and gym use.

10. Please place the machine on a clean and flat ground, keep the ventilation condition of the machine in good condition, make sure there are no sharp items nearby, do not use it near the water source and heat source.

11. Please use handrails when up and down the machine, when the walking pad treadmill is not completely stable, do not get off the machine. If you need an emergency jump, you must unplug the safety lock: the treadmill stops immediately.

12. Do not operate the machine when the exerciser is using oxygen equipment or spray near the machine.

13. In order to maintain the normal operation of the machine, do not install any accessories provided by the factory.

14. All parts of the machine must be firmly installed.

15. After using the treadmill, please turn off the power and unplug in time.

Packing details

Serial number	Components	
1	Main frame	
2	Instructions	
3	Nut & Screw sets	

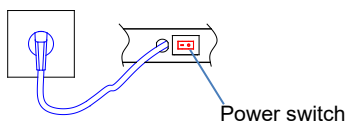
Accessories

Serial number	Components	Quantity
A	6 mm Hexagon wrench	1 piece
B	Lubricating oil	1 bottle
C	Remote control (includes battery)	1 piece

Electronic control operation instructions

Using the walking pad treadmill

1.Ensure that the power lead is plugged into a suitable, live, mains socket. Turn on the power switch(red). Enter manual mode: After the electronic power meter-wide display, enter the initial standby mode.



2. Display function

2.1. "Time" time window:

Display the exercise time, the forward timing is from 0:00-99:59, and the timing is re-counted at 99:59;

2.2. "Speed" speed window:

Display the current speed value in the running state, the speed display range: 0.8-6KM/H.

At the start of the countdown, "3", "2", "1" are displayed.

2.3. "Distance" distance window:

Display the movement distance, count forward from 0.0-99.9, and re-count after overflow.

2.4. "Calories" calorie window:

Display the calorie consumption value, when the calorie consumption value is displayed, from 000-990 when counting forward, and re-count after overflow,

2.5. "Mileage" total mileage window:

Display the accumulated distance data after exercise (save this exercise distance data in normal shutdown state, and clear it when abnormal shutdown)

3.Remote control button function:



3.1. "⊕" is the start/stop key: when the power is turned on, press this key at any time to start the running of the walking machine; also use this key to stop the running of the walking machine during exercise, and reset the zero. After shutdown, long press this key to enter the sleep state; press any key to wake up the meter in sleep state.

3.2. "⊕", "⊖" are the speed addition and subtraction keys: they are used to adjust the speed after startup, and the adjustment range is 0.1 km/time. When you keep pressing it for more than 2 seconds, it will automatically increase or decrease by 0.5 km/time.

4. Operation during exercise:

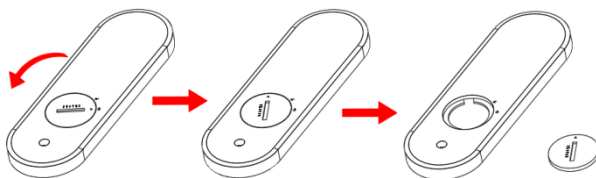
4.1. Press the "⊖" key to reduce the running speed of the walking machine.

4.2. Press the "⊕" key to increase the running speed of the walking machine.

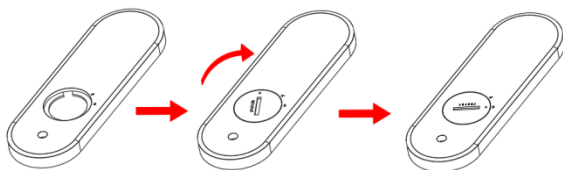
4.3. Press the "⊕" key, the walking machine will decelerate to stop running.

4.4. Remote control battery installation instructions

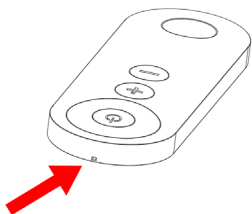
4.4.1 As shown in the figure below: Rotate the battery cover 90° counterclockwise and remove the battery cover.



4.4.2 As shown in the figure below: lay the remote control flat, put a 3V button battery with the model "CR2032" or "CR2025" into the battery box, and pay attention that the "+" pole of the battery should face the direction of the battery cover; Cover it into the card slot and rotate it 90° clockwise. After the cover is closed, the simple head on the battery should correspond to its lock icon.



4.4.3 After the battery is installed, press any key on the remote control, the indicator light on the front end of the remote control should light up, if the indicator light does not light up, it means that the remote control battery is not installed correctly, and you need to repeat the above actions to install the battery.



8. Energy saving mode:

If there is no operation within 10 minutes of standby mode, the machine will enter energy-saving mode. At this time, there is no display on the display. Press any button to exit to standby mode.

Bluetooth music sharing (if you purchased a walking pad treadmill with Bluetooth music function, please refer to this operation)

Enter the phone settings - bluetooth - turn on bluetooth - search for devices - appear (JF-BTMP3) bluetooth device name and click pairing, after the pairing is successful, return to the music APP to play music.

Maintenance Guide

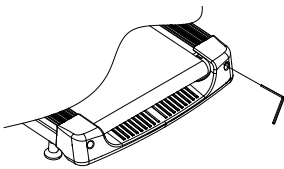
Proper maintenance can keep your walking pad treadmill in top condition forever; wrong maintenance can damage or shorten the life of the walking pad treadmill.

Warning: Before cleaning or maintaining the product, be sure to unplug the walker!

1. Regularly remove dust to keep parts clean,
2. After each use of the walking pad treadmill, use a clean towel or cloth to wipe the meter and other parts with sweat and debris. Please be careful not to splash water on the electrical components and

under the running belt.

3. Please put your walking pad treadmill in a clean and dry environment, make sure that the power is turned off and the plug has been unplugged.
4. In order to facilitate the movement, the walking pad treadmill is equipped with wheels. Before moving, please confirm to disconnect the power supply and fold the body.
5. Always check and lock all the parts of the walking pad treadmill; the parts of the damaged ring must be replaced immediately.
6. In order to better maintain and prolong the life of the walking pad treadmill, it is recommended that you let the walking pad treadmill rest for 10 minutes before using it after 30 minutes of continuous use.
7. The running belt has been adjusted before leaving the factory, but after use, the running belt will be stretched, which will deviate from the center position, causing the running belt to rub against the side strips and the rear cover and be damaged. It is normal for the running belt to be stretched during use. After a period of use, if the running belt slips or is not smooth when using the walking pad treadmill, you can adjust the tightness of the running belt to improve it.



If the running belt is too loose, please insert the provided hexagonal wrench into the adjustment hole of the left foot guard of the walking pad treadmill, turn it 1/4 turn clockwise, and then adjust the right foot guard by 1/4 clockwise. 4 laps, note that the left and right must be adjusted synchronously, so that the running belt can be tightened and the running belt will not deviate from

the center point. If the running belt is too tight, adjust the left and right synchronously counterclockwise. Note: The walking belt cannot be adjusted too tightly. This will damage the running belt, increase the pressure of the front/rear rollers, cause damage to the roller bearings, etc., resulting in abnormal noise or other problems, just adjust the running belt to not slip, which is the most suitable.

Running belt alignment adjustment

When you use a walking pad treadmill, the pressure on the running belt is unbalanced due to the different forces used by the two feet when running, causing the running belt to deviate from the center. This deviation is normal, it will automatically return to center when no one is running on the running belt. If you can't get back to center, you need to bring the belt back to center.

Run the walking pad treadmill with no load, adjust the speed to the 6th gear, and observe the distance from the running to the left and right side bars:

- If it is to the left, use a hexagonal wrench to turn the left screw 1/4 turn clockwise;
- If it deviates to the right, use a hexagonal wrench to turn the right screw 1/4 turn clockwise;

- If the walking belt is still not in the middle, repeat the above actions until it is adjusted to the middle.

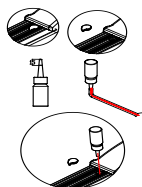
After adjusting the running belt to the middle, adjust the speed to 6th gear, and observe the deviation of the running belt and the smoothness of the running. If there is a deviation, repeat the adjustment steps.

Warning: Do not over-tighten the rollers. This will cause permanent damage to the bearing.

Lubricating oil

The walking pad treadmill is lubricated when it leaves the factory, but the lubricity of the walking pad treadmill is often checked, which will help the walking pad treadmill to maintain its best use. The walking pad treadmill must be lubricated after one year of use or 100 hours of operation.

After every 30 hours or 30 days of use, when the walking pad treadmill is stationary, pull the running belt from the side and reach out to touch the surface of the treadmill as far as possible. If you feel lubricating oil, you do not need to add lubricating oil; if you touch the surface When there is a strong dry feeling, please follow the instructions below to refuel. (Please use lubricating oil not made of petroleum)



How to add lubricating oil, please operate as shown in the figure below, open the decorative refueling cover on the left front side of the side strip, use scissors or a utility knife to cut the lubricating oil bottle according to the size shown in the figure below, and then add oil as shown in the figure at the bottom. Insert the thin rod at the front end of the lubricating oil bottle into the filling pipe on the platform and then fill in the oil.

General faults and troubleshooting

Electronic display error code and exclusion

Fault code	Fault Description	Fault handling
------------	-------------------	----------------

E1	Communication abnormality: The communication between the lower control and the electronic meter is abnormal after power-on.	The lower control stops and enters the fault state. Can't start running. The electronic watch displays the fault code and the buzzer sounds 3 times. Possible reasons: The communication between the electronic control and the electronic meter is blocked. Check each connection between the electronic meter and the lower control communication line to ensure that each core is completely inserted. Check whether the connecting wire between the electronic watch and the controller is damaged, and replace the connecting wire.
E2	Indicates that the controller does not detect the voltage on the motor.	Possible reasons: Check whether the motor cable is connected well, and reconnect the motor cable. Check the controller for peculiar smell and replace the motor;

E3	No speed sensor signal: The lower control has a voltage output to the DC motor, and the motor speed feedback cannot be continuously received for more than 3 seconds.	Check whether the terminal connection of the motor wire on the control is firm When the machine stops and enters the fault state, the buzzer of the electronic watch will sound 9 times, and the fault code will be displayed at the same time, and the content will not be displayed in other areas. After maintaining the fault state for about 10 seconds, it enters the standby state and can be restarted. Possible reasons: The speed sensor signal is not detected for 3 seconds, check whether the sensor plug is not plugged in or damaged, plug it well or replace the sensor. When the machine stops and enters the fault state, the electronic watch buzzer will sound 9 times, and the fault code will be displayed at the same time, and the content will not be displayed in other areas. If it returns to normal after shutdown, it can enter the standby state and start normally.
----	--	---

E5	Overcurrent protection: In the running state, the lower control continuously detects that the DC motor current is greater than the rated current for more than 3 seconds.	When the machine stops and enters the fault state, the buzzer of the electronic watch will sound 9 times, and the fault code will be displayed at the same time, and the content will not be displayed in other areas. After maintaining the fault state for about 10 seconds, it enters the standby state and can be restarted. Possible reasons: Exceeding the rated load leads to excessive current, the system is self-protected, or a certain part of the treadmill is stuck, resulting in the motor not running, the load is too heavy, the current is too large, and the system is self-protected; adjust the treadmill and re-install it. Start up and run. There is also to check whether there is overcurrent sound or burning smell when the motor is running, replace the motor; or check whether the controller smells burnt, replace the controller; or check whether the power supply voltage specification is inconsistent or low, use the correct one Voltage specification retested.
E6	Explosion-proof shock protection: The drive motor circuit is damaged due to abnormal power supply voltage or abnormal motor.	Possible reasons: Check whether the power supply voltage is lower than 50% of the normal voltage, please re-test with the correct voltage specification; check whether the controller has peculiar smell, replace the controller; check whether the motor cable is connected well, and reconnect the motor cable.
---	Indicates that the electronic watch does not detect the safety key signal	The magnetron is damaged, whether the installation position of the magnetron is correct, and whether the magnet is placed.

Common problems and troubleshooting methods

1. Some or all of the keys do not work well

1.1 Open the upper case of the electronic watch and test whether the keys are normal;

1.2 Check or replace the electronic watch board;

1.3 Whether the keys can be used normally after powering on again.

1. The electronic watch has no display

Exclusion Guidelines:

2.1 Check whether the input voltage is within the allowable range;

2.2 Check whether the switch on the treadmill is turned on;

2.3 Check whether the fuse in the power socket is blown. If it is blown, please replace it with a spare fuse.

2.4 Check the controller to see if the LED light is on;

2.5 Check the connection lines;

2.6 Check or replace the electronic watch board;

2.7 Check or replace the lower control circuit board.

2. Other problems and troubleshooting methods

a. The walking pad treadmill cannot be started

Check whether the power plug is inserted, the power switch is turned on, and the safety switch is removed.

b. The walking pad treadmill slips

Refer to the manual to adjust the tension of the running belt.

c. Running belt deviation

Refer to the instructions, adjust the centering of the running belt.

d. Running abnormal noise

Check whether the machine screw is loose, and check whether the running belt needs to be lubricated.

Maintenance terms

1. Non-artificial damage that occurs during normal use of the product under the condition of correct use and maintenance.

2. The following terms are not covered by warranty

a. Damage caused by abuse, negligent use, accident or unauthorized modification;

b. Damage caused by improper adjustment of the running belt and drive belt;

c. Damage caused by abnormal maintenance;

d. Other illegal operations and resulting damages.

3. This warranty is only valid for private use at home, not for professional training situations such as gyms.

Exercise instructions

- Consult your doctor before starting an exercise or training program, and train according to your doctor's advice and guidance.
- Set exercise goals after consulting with your doctor, so as to ensure that the plan is realistic and start the training plan calmly.
- You can add some aerobic exercise to the exercise plan, such as walking, jogging, swimming, dancing or cycling. Check your pulse frequently. If you don't have an electronic heartbeat monitor personally, ask your doctor the correct way to measure your pulse by hand from your wrist or neck. In addition, you must set a target heart rate based on age and physical fitness.
- Drink enough water during exercise. You must replenish the fluids lost through excessive exercise to prevent dehydration. Avoid drinking large quantities of ice water or beverages at room temperature.

Warm-up exercise

Warm-up and Relaxation: A successful exercise program must include warm-up, aerobic, and relaxation. The amount of exercise should be done at least two or three times a week, with a day off for exercise, and after a few months, you can increase the amount of exercise to four to five days a week. Warming up is a very important part of your fitness exercise. Warm up before each exercise. A moderate warm-up can prepare your body for more intense exercise, because warm-up can help muscles warm up and stretch. Improves blood circulation, raises your pulse, and sends more oxygen to your muscles. And after aerobic exercise, repeated warm-up exercises can also reduce muscle soreness. We recommend the following warm-up and soothing exercises.

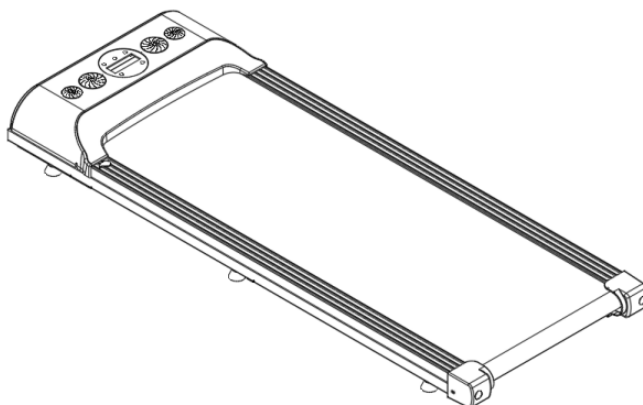
1.Stretch down: Bend your knees slightly, bend your body slowly forward, relax your back and shoulders, and touch your toes as much as possible. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times.	 Pic 1
2.Hamstring Stretch: Sit on a clean cushion, straighten one leg, and then close the other leg to the inside of a straight leg, and touch your toes with your hands. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat each leg	 Pic 2

three times.	
3.Leg and heel tendon extension: Hold the wall or stand with both hands, one foot behind, keep the hind leg upright, heel to the ground, tilt towards the wall. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg.	 Pic 3
4.Quadriceps: Hold the balance with your left hand on the wall or table, then extend your right hand back, grab the right heel and slowly pull to the hip until you feel the muscles in front of your thighs are tight. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat each leg.	 Pic 4
5.Sartorius muscle(inner thigh muscle)extension: The soles of the feet were opposite, the knees sat out, and both hands grabbed the feet and pulled in the groin direction. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times.	 Pic 5

REACT

1500

Gåband Bruksanvisning



Maahantuoja/ Importer/ Importör/ Importeur:
IP-Agency Finland Oy
Honkanummentie 13, 01380 Vantaa
Suomi FINLAND

Denna svenska version av användarmanualen har översatts från engelska.
Vi förbehåller oss rätten att göra eventuella fel i översättningen.
Översättningen baseras på den officiella engelska versionen.

IP-Agency Finland Oy - Alla rättigheter förbehållna.
Produkt och bruksanvisning kan komma att ändras. Teknisk information kan
ändras utan föregående meddelande.

Läs noggrant igenom dessa anvisningar innan du använder produkten och håll den säker.

Förteckning

Serienummer	Innehåll
1	Förteckning
2	Säkerhetstips
3	Förpackningsinformation
4	Monteringsanvisningar
5	Instruktioner för elektronisk styrning
6	Riktlinjer för underhåll
7	Allmän felsökning
8	Klausuler om underhåll
9	Anteckningar rörande övningar
10	Uppvärmningsövningar

Grattis till ditt köp av detta gåband för hemmabruk. Våra produkter verkar positiv på din hälsa. Ju mer bekant du är med gåbandet, desto lättare blir det att använda det, så vi ber dig: innan du använder det nya gåbandet, läs igenom den här bruksanvisningen noggrant.

Alla delar av denna utrustning är tillverkade av material av högsta kvalitet, och produktkvaliteten kan garanteras i största möjliga utsträckning genom strikt inspektion och testning. Se den här handboken som en vägledning för att installera, använda och underhålla utrustningen på rätt sätt.

Tack för att du använder den här produkten!

Riktlinjer för säker användning

Denna utrustning är konstruerad och tillverkad med tanke på säkerhet. Innan du börjar använda utrustningen bör du för din egen säkerhet läsa igenom hela innehållet i bruksanvisningen. Vi ansvarar inte för följderna vid felaktig användning.

Fara

II. Använd inte pulsmätare och andra trådlösa pulsmätare samtidigt, eftersom detta kan medföra elektriska störningar.

Varning

1. Innan du använder utrustningen måste du se till att den är helt jordad för att undvika olyckor och faror.
2. Se till att fästa den röda säkerhetsnyckelns klämma på rätt sätt på kläderna så att du i en nödsituation lättare ska kunna nå nyckeln och stanna apparaten, detta för att garantera säkerheten.
- 3.a、rådfråga din läkare innan du börjar träna,.
 - b、använd lämpliga träningskläder.
 - c、håll rummet rent och välstädat för att undvika elektrostatisk uppsamling i gåbandet, vilket kan medföra att maskinen inte fungerar som den ska.
 - d、överstig inte 100 kg belastning
4. Denna produkt är avsedd för en person i taget. Låt inte barn eller husdjur leka i närheten då detta kan leda till olyckor.
5. Det minsta avståndet (dvs. från väggar och möbler) är 100 cm för framsidan och sidan och 200 cm för baksidan..
6. Använd inte maskinen om nätkabeln är skadad.
7. Om utrustningen är skadad och trasig ska den inte användas och du bör omedelbart kontakta den lokala återförsäljaren för att få den reparerad.
8. Vidrör inte några rörliga delar med handen. Du får inte trycka eller pressa in några föremål i apparaten.
9. Denna utrustning är avsedd för inomhusbruk i hemmet och ska inte användas utomhus eller på gym.
10. Placera utrustningen på ett rent och plant underlag, håll ventilationen av utrustningen i gott skick, se till att det inte finns några vassa föremål i närheten, använd den inte i närheten av vatten- och värmekällor.

11. Använd ledstängerna när du när kliver på och av maskinen. kliv inte av om utrustningen inte är helt och hållet stabil. Om du i en nödsituation behöver hoppa av måste du dra ur säkerhetslåset varefter gåbandet omedelbart stannar.
12. Använd inte utrustningen när utövaren använder syrgasutrustning eller spray i närheten av maskinen.
13. För att upprätthålla normal drift av maskinen får du inte montera några tillbehör.
14. Alla delar av maskinen måste sitta ordentligt på plats.
15. Stäng av strömmen och dra ut kontakten efter att du har använt gåbandet.

Förpackningsinformation

Serienummer	Delar	
1	Huvudstomme	
2	Anvisningar	
3	Uppsättning med muttrar & skruvar	

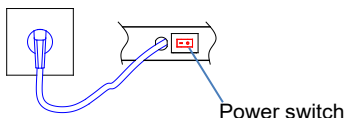
Tillbehör

Serienummer	Delar	Antal
A	6 mm insexnyckel	1 styck
B	Smörjolja	1 flaska
C	Fjärrkontroll (inklusive batteri)	1 styck

Instruktioner för elektronisk styrning

När du använder gåbandet

1. Se till att strömkabeln är ansluten till ett lämpligt, eluttag. Slå på strömbrytaren (röd). Gå in i manuellt läge: Då den elektroniska effektmätarens display visas, gå in initialt standby-läge.



2. Displayfunktion

2.1. Tid

Visar träningstid. Tiden går framåt från 0:00-99:59, och tiden startar om vid 99:59;

2.2. Hastighet:

Visar aktuell hastighet under promenaden. Hastighetsintervallet är 0.8-6 km/h.

I början av nedräkningen visas "3", "2" och "1".

2.3. Sträcka:

Visar sträckan. Räknar framåt från 0,0-99,9 och börjar räkna på nytt efter detta.

2.4. Kalorier:

Visar kaloriförbrukning. Räknar framåt från 000-990. Börjar räkna på nytt när högsta värdet uppnåtts.,

2.5. Total körsträcka:

Visar de sammanlagda uppgifterna för sträcka efter träning (dessa uppgifter sparas vid normal avstängning men rensas vid avstängning på felaktigt sätt).

3. Fjärrkontrollens knappar:



3.1. "⏻" är start/stopp-knapp: när strömmen är påslagen kan du när som helst trycka på den här knappen för att starta gåbandet. Med denna knapp kan du också stanna gåbandet under träningen och nollställa siffrorna. När du stängt av trycker du länge på den här knappen för att gå in i viloläge. Tryck på valfri tangent för att aktivera mätaren när den är i viloläge.

3.2. "⊕", "⊖" ökar och minskar hastigheten: dessa används för att ställa in hastigheten efter start och

inställningsområdet är 0,1 km/h. När du sedan fortsätter att trycka på den i mer än 2 sekunder ökar eller minskar den automatiskt med 0,5 km/h..

4. Knapparnas användning under träning:

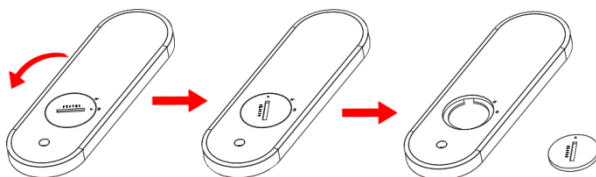
4.1. Tryck på "⊖" för att minska hastigheten på gåbandet.

4.2. Tryck på "⊕" för att öka hastigheten på gåbandet.

4.3. Tryck på "⊙" för att minska hastigheten och slutligen stanna gåbandet.

4.4. Hur du sätter i batterier i fjärrkontrollen.

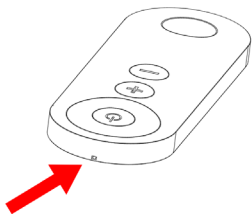
4.4.1 Enligt nedanstående bild: Vrid batterilocket 90° moturs och ta bort batterilocket.



4.4.2 Enligt nedanstående bild: Lägg fjärrkontrollen plant, lägg i ett knappbatteri på 3 V av modellen "CR2032" eller "CR2025" i batterifacket och se till att batteriets "+"-pol är riktad mot batteriluckan. Lägg på locket och vrid det 90° medurs. När locket är stängt ska överdelen stämma överens med låssymbolen.



4.4.3 När du har satt in batteriet, tryck på valfri knapp på fjärrkontrollen, indikatorlampan på fjärrkontrollens framsida ska lysa. Om indikatorlampan inte lyser betyder det att batteriet i fjärrkontrollen inte är korrekt isatt, och du måste upprepa ovanstående åtgärder på nytt.



8. Energisparläge:

Om utrustningen inte används på 10 minuter i standby-läge går den in i energisparläge. Då visas inget på displayen. Tryck på valfri knapp för att avsluta standby-läget.

Bluetooth musikdelning (om du har köpt ett gåband där du kan spela musik via Bluetooth, se denna funktion)

Gå till mobilens inställningar - Bluetooth - slå på Bluetooth - sök efter enheter - när (JF-BTMP3) bluetooth-enhetens namn visas klickar du på parning, efter att parningen är klar, återgå till appen för att spela upp musik.

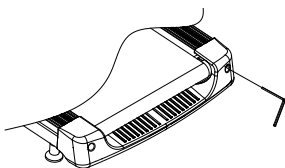
Guide för underhåll

Med rätt underhåll kan du hålla ditt gåband i toppskick hur länge som helst. Felaktigt underhåll kan skada eller förkorta livslängden på gåbandet.

Varning: Innan du rengör eller underhåller produkten måste du koppla ur den från strömmen!

1. Ta regelbundet bort damm så att delarna hålls rena,
2. Efter varje användning bör du torka bort svett m.m. från mätaren och övriga delar med en ren handduk eller trasa. Var försiktig så att det inte kommer vatten på de elektriska komponenterna och under gåbandet.
3. Placera gåbandet i en ren och torr miljö, se till att strömmen är avstängd och att kontakten är urtagen.
4. Utrustningen är försedd med hjul för att den lättare ska kunna flyttas. Innan du flyttar gåbandet måste du koppla loss strömmen och fälla ihop det.
5. Kontrollera och lås alltid alla delar av gåbandet; delar av den skadade ringen måste omedelbart bytas ut.
6. För att bättre upprätthålla och förlänga livslängden på löpbandet rekommenderas att du låter löpbandet vila i 10 minuter innan du använder det igen efter 30 minuters kontinuerlig användning.
7. Löpbandet justeras just innan det lämnar fabriken, men när det använts ett tag kan det bli sträckt så

att det avviker från mitten och glider ut mot sidorna och riskerar att skadas. Det är normalt att löpbandet sträcks ut under användning. Om löpbandet efter en tids användning glider eller inte går jämnt när de använder det kan du justera spänningen på bandet för att få det bättre.



Om löpbandet är för löst kan du sätta in den medföljande insexnyckeln i justeringshålet på det vänstra fotskyddet på löpbandet, vrida den 1/4 varv medurs och sedan justera det högra fotskyddet med 1/4 varv medurs. Observera att vänster och höger måste justeras samtidigt så att löpbandet kan spännas och inte avviker från mittpunkten. Om löpbandet är alltför hårt

spänt, justera vänster och höger samtidigt moturs.

OBS: Gåbandet får inte spännas för hårt. Detta kan skada bandet, öka trycket från de främre/bakre valsarna, orsaka skador på valsager osv. och leda till avvikande ljud och andra problem. Spänn bara bandet precis så mycket att det inte glider, då är inställningen optimal..

Inpassning av löpbandet

När du använder ett gåband blir trycket på löpbandet obalanserat på grund av de belastningen från fötterna när du promenerar, vilket gör att bandet kan glida ut från mitten. Denna avvikelse är normal och återgår automatiskt till mitten när ingen springer eller går på löpbandet. Om det inte går tillbaka av sig självt måste du föra tillbaka det manuellt till mitten.

Kör löpbandet utan belastning, ställ in hastigheten på den 6:e växeln och observera avståndet löpbandet till vänster respektive höger sida.:

- Om det avviker åt vänster, använd en insexnyckel för att vrida den vänstra skruven 1/4 varv medurs;
- Om den avviker åt höger, använd en insexnyckel för att vrida den högra skruven 1/4 varv medurs;
- Om bandet fortfarande inte är i mitten, upprepa ovanstående till den är justerad till mitten.

När du har justerat löpbandet till mitten, ställ in hastigheten på 6:e växeln och observera löpbandets avvikelse och hur jämn löpningen är. Om bandet fortfarande avviker, upprepa de olika steg för injusterering.

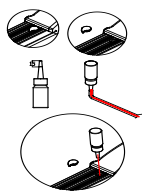
Varning: Spänn inte bandet för hårt. Detta kan orsaka permanenta skador på lagret.

Smörjolja

Löpbandet är inoljat när det lämnar fabriken, men du bör regelbundet kontrollera smörjningen eftersom detta hjälper till att upprätthålla nästa prestanda för löpbandet. Gåbandet måste smörjas efter ett års användning eller efter 100 timmars användning.

Efter varje 30 timmars eller 30 dagars användning, när du inte använder gåbandet, bör du dra löpbandet från sidan och känna med handen vid löpbandets yta. Om du känner att det finns smörjolja

där behöver du inte tillsätta någon ny. Om ytan känns torr, följ nedanstående anvisningar för att smörja. (Använd smörjolja som inte är framställd av petroleum).



För att lägga till smörjolja, gör som nedanstående figur, öppna skyddet på vänster framsida av sidoremsan, använd en sax eller en kniv för att skära upp smörjoljeflaskan i den storlek som visas i nedanstående figur och lägg sedan på olja enligt figuren längst ner. För in den tunna pipen på smörjoljeflaskans främre del i påfyllningsröret och fyll sedan på olja.

Allmänna fel och felsökning

Felkoder i den elektroniska displayen och uteslutning

Felkod	Beskrivning av fel	Orsak och åtgärd
E1	Fel i kommunikationen: Kommunikationen mellan den nedre kontrollenheten och den elektroniska mätaren fungerar inte som den ska efter att den har slagits på.	Den nedre kontrollen stannar och går in i fel-läge. Startar inte. Den elektroniska klockan visar felkoden och summern ljuder 3 gånger. Möjliga orsaker: Kommunikationen mellan den elektroniska kontrollen och den elektroniska mätaren har blockerats. Kontrollera var och en av anslutningarna mellan den elektroniska mätaren och den kontrollens kommunikationsledning för att se så att varje tråd är helt insatt. Kontrollera om anslutningsledningen mellan den elektroniska klockan och styrenheten är skadad och byt ut anslutningsledningen.
E2	Indikerar att styrenheten inte känner av motorns spänning.	Möjliga orsaker: Se till så att motorkabeln är ordentligt ansluten, och koppla åter in motorkabeln. Kontrollera om det finns någon märklig lukt i styrenheten och byt ut motorn.;

E3	Ingen signal från hastighetssensorn: Den nedre kontrollen har en spänningsutgång till likströmsmotorn, och motorns hastighetsåterkoppling kan inte tas emot i kontinuerligt i mer än 3 sekunder.	Kontrollera så att motorkabelns anslutning på kontrollen är ordentligt fastsatt. När maskinen stannar och går in i felläge ljuder den elektroniska klockans summer 9 gånger samtidigt som felkoden visas, och innehållet visas inte på andra områden. Efter att felläget har varit kvar i cirka 10 sekunder går maskinen in i standby-läge och kan startas om. Möjliga orsaker: Om hastighetssensorns signal inte upptäcks inom 3 sekunder, kontrollera om sensorpluggen inte är inkopplad eller om den är skadad, koppla in den ordentligt eller byt ut sensorn. När maskinen stannar och går in i felläge ljuder den elektroniska klockans summer 9 gånger samtidigt som felkoden visas, och innehållet visas inte på andra områden. Om den återgår till det normala efter avstängning kan den gå in i standby-läge och starta normalt.
----	---	---

E5	Överströmsskydd: När gåbandet är igång känner den nedre kontrollen kontinuerligt av att DC-motorns ström är högre än den nominella strömmen under mer än 3 sekunder.	När maskinen stannar och går in i felläge ljuder den elektroniska klockans summer 9 gånger samtidigt som felkoden visas, och innehållet visas inte på andra områden. Efter att felläget har varit kvar i cirka 10 sekunder går maskinen in i standby-läge och kan startas om. Möjliga orsaker: Om den nominella belastningen överskrids leder detta till för hög ström, systemet har ett självskydd, eller om en viss del av löpbandet sitter fast så att motorn inte fungerar, belastningen är för tung, strömmen är för hög och systemet har ett självskydd; justera då löpbandet och montera det på nytt. Starta och kör. Du kan också kontrollera om det finns överströmsljud eller det uppstår någon bränd lukt uppstår när motorn är igång. Byt då ut motorn. Eller kontrollera om kontrollen luktar bränt, byt ut styrenheten. Eller kontrollera om specifikationen för spänningen i strömförsörjningen är inkonsekvent eller låg, använd då den korrekta spänningsspecifikation. Testa på nytt.
E6	Explosionsskydd mot stötar: Motorkretsen är skadad på grund av avvikande matningsspänning eller felaktig motor.	Möjliga orsaker: Kontrollera om strömspänningen understiger 50 % av den normala spänningen, testa på nytt med rätt spänningsangivelse, kontrollera om kontrollen luktar konstigt, byt ut kontrollenheten, kontrollera om motorkabeln är ordentligt ansluten och koppla in motorkabeln på nytt.
---	Indikerar att den elektroniska klockan inte känner av signalen från säkerhetsnyckeln.	Magnetronen är skadad, om magnetronens monteringsposition är korrekt och om magneten sitter på rätt plats.

Vanliga problem och felsökningsmetoder

1. Vissa eller alla tangenter fungerar inte som de ska
 - 1.1 Öppna höljet till den elektroniska klockan och kontrollera om tangenterna verkar normala;
 - 1.2 Kontrollera eller byt ut kortet för den elektroniska klockan;
 - 1.3 Se om tangenterna fungerar normalt efter att du åter slagit på strömmen.
1. Den elektroniska klockan saknar display

Vägledning för uteslutning:

 - 2.1 Kontrollera om ingångsspänningen ligger inom tillåtet område;
 - 2.2 Kontrollera om löpbandets strömbrytare är påslagen;
 - 2.3 Kontrollera om säkringen i eluttaget ha gått. Om den är sönder, byt ut den mot en extra säkring.
 - 2.4 Se om LED-lampan är tänd på kontrollen;
 - 2.5 Kontrollera ledningarnas anslutning;
 - 2.6 Kontrollera eller byt ut kortet för den elektroniska klockan;
 - 2.7 Kontrollera eller byt ut det nedre kontrollkortet.
2. Andra problem och felsökningsmetoder
 - a. Gåbandet startar inte

Kontrollera om nätkontakten sitter i, om strömbrytaren är påslagen och om säkerhetsbrytaren är borttagen.
 - b. Gåbandet glider

Se bruksanvisningen hur du justerar spänningen på bandet.
 - c. Löpbandet avviker åt sidan

Se anvisningarna om hur du justerar centreringen av löpbandet.
 - d. Löpbandet avger ett onormalt ljud när det används

Kontrollera om maskinens skruv har lossnat eller om löpbandet behöver smörjas.

Underhåll

1. Skador som inte är avsiktliga och som uppstår vid normal användning av produkten under förutsättning att den används och underhålls på rätt sätt.
2. Följande omständigheter täcks ej av garantin
 - a. Skador orsakade av vanvård, vårdslös användning, olycka eller otillåten förändring;
 - b. Skador orsakade av felaktig justering av löpbandet och/eller drivremmen;
 - c. Skador orsakade av felaktigt underhåll;
 - d. Andra otillåtna åtgärder och skador till följd av dessa.
3. Garantin gäller endast vid privat hemmabruk, inte vid professionell träning, t.ex. på gym.

Träningsanvisningar

- Rådgör med din läkare innan du påbörjar ett motions- eller träningsprogram och träna enligt läkarens råd och anvisningar.
- Sätt upp träningsmål efter att ha konsulterat din läkare för att se till att planen är realistisk, och påbörja din träning i lugnt tempo.
- Du kan lägga till en del aerobisk träning i ditt träningsprogram, t.ex. promenader, jogging, simning, dans eller cykling. Kontrollera din puls regelbundet. Om du inte har någon elektronisk pulsmätare kan du fråga någon medicinskt kunnig person hur du gör för att mäta pulsen för hand på handleden eller halsen. Dessutom behöver du ställa in en målpuls utifrån ålder och fysisk kondition.
- Drink tillräckligt med vatten under träningen. För att undvika uttorkning måste du fylla på den vätska du förlorat genom intensiv träning. Undvik att dricka stora mängder isvatten eller drycker vid rumstemperatur.

Uppvärmningsövningar

Uppvärmning och avslappning: Ett lyckat träningsprogram ska omfatta uppvärmning, aerobisk och avslappning. Du bör träna minst två eller tre gånger i veckan, med en ledig dag för träning, och efter några månader kan du öka träningen till fyra eller fem dagar i veckan. Uppvärmning är en mycket viktig del av din konditionsträning. Värm upp före varje träningspass. En måttlig uppvärmning kan förbereda kroppen för mer intensiv träning, då uppvärmningen värmer upp och stretchar musklerna. Den förbättrar blodcirkulationen, höjer pulsen och skickar mer syre till musklerna. Efter aerobisk träning kan upprepade uppvärmningsövningar dessutom minska träningsvärk i musklerna. Vi rekommenderar följande uppvärmnings- och avslappningsövningar.

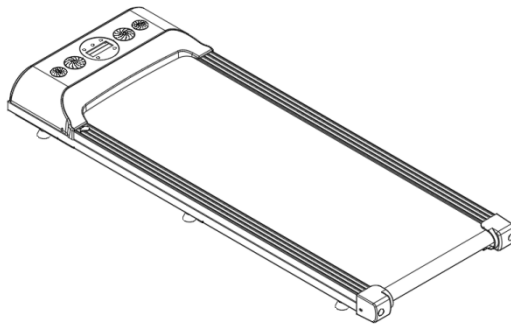
1.Sträck dig framåt Böj knäna lätt, böj kroppen långsamt framåt, slappna av i rygg och axlar och rör vid tårna så mycket du kan. Håll kvar i 10-15 sekunder och slappna sedan av. Upprepa tre gånger.	 Pic 1
2. Stretcha knäsenan Sitt på en kudde, sträck ut ett ben och placera det andra benet under ditt raka ben och rör vid tårna med händerna. Håll kvar i 10-15 sekunder och slappna sedan av. Upprepa tre gånger för	 Pic 2

varje ben.	
3. Stretcha ben och hälsenor: Luta händerna mot väggen, stå med en fot bakom, håll det bakre benet rakt med hälen mot golvet och luta dig mot väggen. Håll kvar i 10-15 sekunder och slappna sedan av. Upprepa 3 gånger för varje ben.	
4. Stretcha lårmuskeln: Luta handen mot väggen eller stol för att hålla balansen, sträck sedan höger hand bakåt, ta tag i högra hälen och dra långsamt mot höften tills du känner att musklerna i lårens framsida spänns. Håll kvar i 10-15 sekunder och slappna sedan av. Upprepa för varje ben.	
5. Stretcha sartoriusmuskeln (muskeln på insidan av låret): Placera fotsulorna mot varandra, håll knäna utåt, håll båda händer om fötterna och dra i riktning mot ljumskarna. Håll kvar i 10-15 sekunder och slappna sedan av. Upprepa tre gånger.	

REACT

1500

Laufband Bedienungsanleitung



Maahantuoja/ Importer/ Importör/ Importeur:
IP-Agency Finland Oy
Honkanummentie 13, 01380 Vantaa
Suomi FINLAND

Diese deutsche Version der Bedienungsanleitung wurde aus dem Englischen übersetzt. Fehler in der Übersetzung sind vorbehalten. Die Übersetzung basiert auf der offiziellen englischen Version.

IP-Agency Finland Oy - Alle Rechte vorbehalten. Änderungen am Produkt und an der Gebrauchsanweisung sind vorbehalten. Technische Informationen können ohne vorherige Ankündigung geändert werden.

**Bitte lesen Sie diese Anleitung sorgfältig durch, bevor Sie das Produkt verwenden
und bewahren Sie es sicher auf.**

Verzeichnis

Seriennummer	Inhaltsverzeichnis
1	Verzeichnis
2	Sicherheitshinweise
3	Verpackungsdetails
4	Montageanleitung
5	Elektrische Steuerung
6	Pflegeanleitung
7	Fehlersuche
8	Wartungsbedingungen
9	Ausübinganleitung
10	Aufwärmübungen

Wir freuen uns, dass Sie sich für dieses Laufband für den Heimgebrauch entschieden haben. Unsere Produkte werden Ihre Gesundheit verbessern, und je vertrauter Sie mit dem Laufband sind, desto leichter wird Ihnen die Bedienung fallen. Deshalb bitten wir Sie: Lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch, bevor Sie Ihr neues Laufband in Betrieb nehmen.

Alle Teile dieses Gerätes sind aus hochwertigen Materialien gefertigt und wurden strengen Kontrollen und Tests unterzogen, um die höchste Produktqualität zu gewährleisten. Diese Anleitung soll Ihnen helfen, das Gerät richtig zu installieren, zu bedienen und zu warten.

Vielen Dank für Ihren Einsatz!

Hinweise zur sicheren Verwendung

Bei der Entwicklung und Herstellung dieses Gerätes wurden viele Sicherheitsaspekte berücksichtigt. Um Ihre Sicherheit zu gewährleisten, lesen Sie bitte den gesamten Inhalt dieses Handbuchs, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen. Für die Folgen eines nicht bestimmungsgemäßen Betriebes wird keine Haftung übernommen.

Gefahr

II. Halten Sie nicht gleichzeitig ein Herzfrequenzmessgerät und ein anderes drahtloses Herzfrequenzmessgerät in der Hand, um elektrische Störungen zu vermeiden.

Warnung

1. Bevor Sie dieses Gerät benutzen, vergewissern Sie sich bitte, dass das Gerät vollständig geerdet ist, um Unfälle und Gefahren zu vermeiden.
2. Wenn Sie das Gerät in Betrieb nehmen, befestigen Sie bitte den Sicherheitsschlüssel (rot) an der entsprechenden Stelle Ihrer Kleidung, damit Sie im Notfall den Sicherheitsschlüssel abziehen und das Gerät ausschalten können, um Ihre Sicherheit zu gewährleisten.
- 3.a) Konsultieren Sie vor dem Training Ihren Arzt.
- b) Tragen Sie für das Training geeignete Sportkleidung.
- c) Halten Sie den Raum sauber und ordentlich, um zu vermeiden, dass sich elektrostatische Ladungen im Laufband ansammeln und zu einem Ausfall des Gerätes führen.
- d) Das Körpergewicht sollte 100 kg nicht überschreiten.
4. Dieses Produkt ist nur für den Gebrauch durch eine Person bestimmt. Lassen Sie keine Kinder oder Haustiere in der Nähe spielen, um Unfälle zu vermeiden.
5. Der Mindestabstand (d. h. der Abstand zu Wänden und Möbeln) muss an der Vorderseite und den Seiten mindestens 100 cm und an der Rückseite mindestens 200 cm betragen.
6. Wenn das Netzkabel beschädigt ist, darf das Gerät nicht verwendet werden.
7. Wenn das Gerät beschädigt oder defekt ist, verwenden Sie es nicht und wenden Sie sich sofort an Ihren Händler, um es reparieren zu lassen.
8. Berühren Sie keine beweglichen Teile mit der Hand und stecken Sie keine Gegenstände in das Gerät.
9. Dieses Gerät ist nur für den Gebrauch in Innenräumen geeignet, nicht für den Gebrauch im Freien oder in Fitnessstudios.

10. Bitte stellen Sie das Gerät auf einen sauberen und ebenen Boden, sorgen Sie für eine gute Belüftung des Gerätes, achten Sie darauf, dass sich keine scharfen Gegenstände in der Nähe befinden und verwenden Sie das Gerät nicht in der Nähe von Wasser- oder Wärmequellen.
11. Benutzen Sie die Handläufe beim Auf- und Absteigen. Steigen Sie nicht ab, wenn das Laufband nicht stabil ist. Wenn Sie im Notfall springen müssen, lösen Sie die Sicherheitsverriegelung: das Laufband stoppt sofort.
12. Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn der Trainierende in der Nähe ein Sauerstoffgerät oder ein Spray benutzt.
13. Um den normalen Betrieb des Geräts zu gewährleisten, darf kein vom Hersteller geliefertes Zubehör installiert werden.
14. Alle Teile des Geräts müssen fest installiert sein.
15. Schalten Sie das Laufband nach der Benutzung aus und ziehen Sie rechtzeitig den Netzstecker.

Einzelheiten zur Verpackung

Seriennummer	Komponenten	
1	Hauptrahmen	
2	Anweisungen	
3	Muttern- und Schraubensätze	

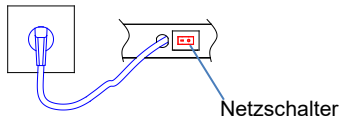
Zubehör

Seriennummer	Komponenten	Menge
A	6 mm Sechskantschlüssel	1 Stück
B	Schmieröl	1 Flasche
C	Fernbedienung (mit Batterie)	1 Stück

Bedienungsanleitung für die elektronische Steuerung

Benutzung des Laufbandes mit Gehhilfe

Vergewissern Sie sich, dass das Netzkabel an eine geeignete Steckdose angeschlossen ist. Den Netzschalter (rot) einschalten. Wechseln Sie in den manuellen Modus: Wechseln Sie in den anfänglichen Standby-Modus, nachdem der elektronische Leistungsmesser angezeigt wird.



2. Funktion anzeigen

2.1. Zeitfenster "Zeit":

Zeigen Sie die Trainingszeit an, die Vorwärtszeit geht von 0:00-99:59, und die Zeit wird bei 99:59 neu gezählt;

2.2. Geschwindigkeitsfenster "Geschwindigkeit":

Anzeige des aktuellen Geschwindigkeitswertes im laufenden Betrieb, der Geschwindigkeitsanzeigebereich: 0.8-6KM/H.

Zu Beginn des Countdowns werden "3", "2", "1" angezeigt.

2.3. Fenster "Abstand" Abstand:

Anzeige der Bewegungsdistanz, Vorwärtszählung von 0,0-99,9 und erneute Zählung nach Überlauf.

2.4. Kalorienfenster "Kalorien":

Anzeige des Kalorienverbrauchswertes, wenn der Kalorienverbrauchswert angezeigt wird, von 000-990 beim Vorwärtszählen, und erneutes Zählen nach Überlauf,

2.5. Fenster "Kilometerstand" Gesamtkilometerstand:

Anzeige der akkumulierten Entfernungsdaten nach dem Training (speichern Sie diese Entfernungsdaten im normalen Abschaltzustand und löschen Sie sie beim abnormalen Abschalten)

3. die Funktion der Fernbedienungstaste:



3.1. "⊕" ist die Start-/Stopptaste: Wenn das Gerät eingeschaltet ist, können Sie diese Taste jederzeit drücken, um den Lauf des Laufbandes zu starten; verwenden Sie diese Taste auch, um den Lauf des Laufbandes während des Trainings zu stoppen und den Nullpunkt zurückzusetzen. Nach dem

Ausschalten drücken Sie diese Taste lange, um in den Ruhezustand zu gelangen; drücken Sie eine beliebige Taste, um das Messgerät im Ruhezustand aufzuwecken.

3.2. "⊕", "⊖" sind die Geschwindigkeitsadditions- und -subtraktionstasten: Sie werden verwendet, um die Geschwindigkeit nach dem Starten einzustellen, und der Einstellbereich beträgt 0,1 km/Zeit. Wenn Sie die Taste länger als 2 Sekunden gedrückt halten, wird die Geschwindigkeit automatisch um 0,5 km/Zeit erhöht oder verringert.

4. Betrieb während der Übung:

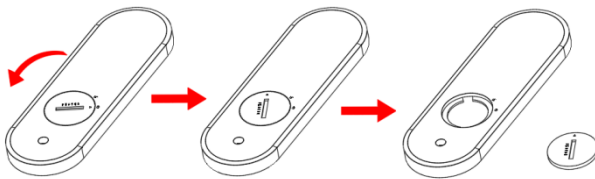
4.1. Drücken Sie die Taste "⊖", um die Laufgeschwindigkeit des Laufbandes zu verringern.

4.2. Drücken Sie die Taste "⊕", um die Laufgeschwindigkeit des Laufbandes zu erhöhen.

4.3. Drücken Sie die Taste "⊙", der Gehwagen verlangsamt sich und hört auf zu laufen.

4.4. Anweisungen zum Einsetzen der Batterie der Fernbedienung

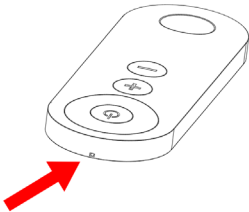
4.4.1 Wie in der Abbildung unten dargestellt: Drehen Sie die Batterieabdeckung um 90° gegen den Uhrzeigersinn und nehmen Sie die Batterieabdeckung ab.



4.4.2 Wie in der Abbildung unten gezeigt: Legen Sie die Fernbedienung flach hin, legen Sie eine 3V-Knopfbatterie mit dem Modell "CR2032" oder "CR2025" in das Batteriefach ein, und achten Sie darauf, dass der "+"-Pol der Batterie in Richtung des Batteriefachdeckels zeigt; decken Sie sie in den Kartenschlitz ein und drehen Sie sie um 90° im Uhrzeigersinn. Nach dem Schließen des Deckels sollte der einfache Kopf auf der Batterie mit dem Verriegelungssymbol übereinstimmen.



4.4.3 Nachdem die Batterie eingelegt wurde, drücken Sie eine beliebige Taste auf der Fernbedienung, die Kontrollleuchte auf der Vorderseite der Fernbedienung sollte aufleuchten. Wenn die Kontrollleuchte nicht aufleuchtet, bedeutet dies, dass die Batterie der Fernbedienung nicht richtig eingelegt ist und Sie die oben genannten Schritte wiederholen müssen, um die Batterie einzulegen.



8. Energiesparmodus:

Wenn innerhalb von 10 Minuten im Standby-Modus keine Bedienung erfolgt, geht das Gerät in den Energiesparmodus über. Zu diesem Zeitpunkt erscheint keine Anzeige auf dem Display. Drücken Sie eine beliebige Taste, um den Standby-Modus zu verlassen.

Bluetooth-Musikfreigabe (wenn Sie ein Laufband mit Bluetooth-Musikfunktion gekauft haben, beachten Sie bitte diese Anleitung)

Geben Sie die Telefon-Einstellungen - Bluetooth - Bluetooth einschalten - Suche nach Geräten - erscheinen (JF-BTMP3) Bluetooth-Gerätenamen und klicken Sie auf Pairing, nachdem das Pairing erfolgreich ist, zurück zu den Musik-APP, um Musik zu spielen.

Pflegeanleitung

Eine ordnungsgemäße Wartung kann Ihr Laufband für immer in Top-Zustand halten; eine falsche Wartung kann das Laufband beschädigen oder seine Lebensdauer verkürzen.

Achtung! Ziehen Sie vor der Reinigung oder Wartung des Geräts unbedingt den Netzstecker des Rollators!

1. Entfernen Sie regelmäßig Staub, um die Teile sauber zu halten,
2. Verwenden Sie nach jedem Gebrauch des Laufbands ein sauberes Handtuch oder Tuch, um das Messgerät und andere Teile mit Schweiß und Verunreinigungen abzuwischen. Achten Sie bitte darauf, dass kein Wasser auf die elektrischen Komponenten und unter das Laufband spritzt.
3. Bitte stellen Sie Ihr Laufband in einer sauberen und trockenen Umgebung auf, vergewissern Sie sich,

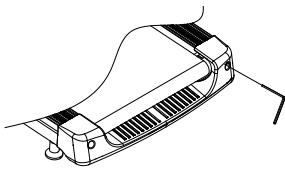
dass der Strom ausgeschaltet ist und der Stecker gezogen wurde.

4. Um die Bewegung zu erleichtern, ist das Laufband mit Rädern ausgestattet. Bevor Sie das Gerät bewegen, stellen Sie bitte sicher, dass die Stromversorgung unterbrochen und das Gerät zusammengeklappt ist.

5. Überprüfen und sichern Sie immer alle Teile des Laufbands; die Teile des beschädigten Rings müssen sofort ersetzt werden.

6. Um das Laufband besser zu pflegen und seine Lebensdauer zu verlängern, wird empfohlen, das Laufband nach 30 Minuten ununterbrochener Nutzung 10 Minuten ruhen zu lassen, bevor Sie es benutzen.

7. Der Laufriemen wurde vor dem Verlassen des Werks eingestellt, aber nach dem Gebrauch wird der Laufriemen gedehnt, was zu einer Abweichung von der Mittelposition führt, wodurch der Laufriemen an den Seitenleisten und der hinteren Abdeckung reibt und beschädigt wird. Es ist normal, dass der Laufgurt während des Gebrauchs gedehnt wird. Wenn das Laufband nach einer gewissen Zeit der Benutzung rutscht oder nicht glatt läuft, können Sie die Spannung des Laufbandes anpassen, um es zu verbessern.



Wenn der Laufgurt zu locker ist, stecken Sie den mitgelieferten Sechskantschlüssel in das Einstelloch des linken Fußschutzes des Laufbandes und drehen Sie ihn um 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn, dann stellen Sie den rechten Fußschutz um 1/ Umdrehung im Uhrzeigersinn ein.

4 Umdrehungen, wobei darauf zu achten ist, dass der linke und der rechte Fußschutz synchron eingestellt werden, damit der Laufgurt gespannt werden kann und der Laufgurt nicht aus der Mitte läuft. Wenn der Laufgurt zu straff ist, stellen Sie den linken und rechten Fußschutz synchron gegen den Uhrzeigersinn ein.

Hinweis: Der Riemen darf nicht zu straff eingestellt werden. Dies würde den Riemen beschädigen, den Druck auf die vorderen/hinteren Rollen erhöhen, die Rollenlager beschädigen usw., was zu abnormalen Geräuschen oder anderen Problemen führen würde.

Einstellung der Laufbandflucht

Wenn Sie ein Laufband mit Gehhilfe benutzen, wird der Druck auf das Laufband durch die unterschiedlichen Kräfte, die die beiden Füße beim Gehen ausüben, unausgewogen und das Laufband weicht von der Mitte ab. Diese Abweichung ist normal, das Laufband kehrt automatisch in die Mitte zurück, wenn niemand auf dem Laufband läuft. Wenn Sie nicht in die Mitte zurückkehren können, müssen Sie das Band wieder in die Mitte bringen.

Laufen Sie ohne Last auf dem Laufband, stellen Sie die Geschwindigkeit auf den 6:

- Wenn sie links steht, drehen Sie die linke Schraube mit einem Sechskantschlüssel 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn;

- Wenn sie nach rechts abweicht, drehen Sie die rechte Schraube mit einem Sechskantschlüssel um 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn;

Wenn der Laufgurt immer noch nicht in der Mitte ist, wiederholen Sie die oben genannten Schritte, bis er in der Mitte ist.

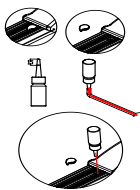
Nachdem Sie den Laufriemen auf die Mitte eingestellt haben, stellen Sie die Geschwindigkeit auf den 6. Gang ein und beobachten Sie die Abweichung des Laufriemens und die Laufruhe. Wenn eine Abweichung vorliegt, wiederholen Sie die Einstellschritte.

Achtung! Ziehen Sie die Rollen nicht zu fest an. Dies führt zu einer dauerhaften Beschädigung des Lagers.

Schmieröl

Das Laufband ist werkseitig geschmiert, die Schmierung sollte jedoch regelmäßig überprüft werden, um die optimale Leistung des Laufbands zu erhalten. Das Laufband sollte nach einem Jahr oder 100 Betriebsstunden geschmiert werden.

Ziehen Sie das Laufband alle 30 Stunden oder 30 Tage bei stillstehendem Laufband zur Seite und berühren Sie die Laufbandoberfläche so weit wie möglich. Wenn Sie Schmieröl spüren, brauchen Sie kein Schmieröl nachzufüllen; wenn Sie die Oberfläche berühren und ein starkes Trockenheitsgefühl spüren, befolgen Sie bitte die nachstehenden Anweisungen zum Nachfüllen. (Bitte verwenden Sie Schmieröl, das nicht aus Erdöl hergestellt wurde.)



Den Zierdeckel des Schmierölbehälters vorne links am Seitenholm öffnen, die Schmierölflasche mit einer Schere oder einem Universalmesser auf die in der Abbildung unten gezeigte Größe zuschneiden und das Öl wie in der Abbildung unten gezeigt einfüllen. Den dünnen Stab am vorderen Ende der Schmierölflasche in das Einfüllrohr auf der Plattform einführen und das Öl einfüllen.

Fehlerbehebung

Elektronische Anzeige Fehlercode und Ausschluss

Fehlercode	Fehler Beschreibung	Fehlerbehandlung
------------	---------------------	------------------

E1	Kommunikationsstörung: Die Kommunikation zwischen der unteren Steuerung und dem elektronischen Zähler ist nach dem Einschalten gestört.	Die untere Steuerung hält an und geht in den Fehlerzustand über. Der Betrieb kann nicht gestartet werden. Die elektronische Uhr zeigt den Fehlercode an und der Summer ertönt 3 Mal. Mögliche Ursachen: Die Kommunikation zwischen der elektronischen Steuerung und dem elektronischen Zähler ist blockiert. Überprüfen Sie jede Verbindung zwischen dem elektronischen Zähler und der unteren Kommunikationsleitung der Steuerung, um sicherzustellen, dass jede Ader vollständig eingesteckt ist. Prüfen Sie, ob der Verbindungsdraht zwischen der elektronischen Uhr und der Steuerung beschädigt ist, und ersetzen Sie den Verbindungsdraht.
E2	Zeigt an, dass die Steuerung die Spannung am Motor nicht erkennt.	Mögliche Ursachen: Prüfen Sie, ob das Motorkabel richtig angeschlossen ist, und schließen Sie das Motorkabel wieder an. Prüfen Sie die Steuerung auf auffälligen Geruch und tauschen Sie den Motor aus;

E3	Kein Signal vom Drehzahlsensor: Die untere Steuerung hat einen Spannungsausgang zum Gleichstrommotor, und die Rückmeldung der Motordrehzahl kann länger als 3 Sekunden nicht kontinuierlich empfangen werden.	Prüfen Sie, ob der Anschluss des Motorkabels an der Steuerung fest ist. Wenn die Maschine anhält und in den Fehlerzustand übergeht, ertönt der Summer der elektronischen Uhr 9 Mal, und gleichzeitig wird der Fehlercode angezeigt, während der Inhalt in anderen Bereichen nicht angezeigt wird. Nachdem der Fehlerzustand etwa 10 Sekunden lang aufrechterhalten wurde, geht das Gerät in den Standby-Zustand über und kann neu gestartet werden. Mögliche Ursachen: Das Signal des Geschwindigkeitssensors wird 3 Sekunden lang nicht erkannt, prüfen Sie, ob der Stecker des Sensors nicht eingesteckt oder beschädigt ist, stecken Sie ihn gut ein oder tauschen Sie den Sensor aus. Wenn die Maschine anhält und in den Fehlerzustand übergeht, ertönt der elektronische Uhrensummer 9 Mal, und gleichzeitig wird der Fehlercode angezeigt, während der Inhalt in anderen Bereichen nicht angezeigt wird. Wenn das Gerät nach dem Abschalten wieder normal läuft, kann es in den Bereitschaftszustand übergehen und normal starten.
----	--	---

E5	Überstromschutz: Im laufenden Betrieb erkennt die untere Steuerung kontinuierlich, dass der Gleichstrom des Motors länger als 3 Sekunden größer als der Nennstrom ist.	Wenn die Maschine anhält und in den Fehlerzustand übergeht, ertönt der Summer der elektronischen Uhr 9 Mal, und gleichzeitig wird der Fehlercode angezeigt, während der Inhalt in anderen Bereichen nicht angezeigt wird. Nachdem der Fehlerzustand etwa 10 Sekunden lang aufrechterhalten wurde, geht das Gerät in den Standby-Zustand über und kann neu gestartet werden. Mögliche Gründe: Die Überschreitung der Nennlast führt zu einem zu hohen Strom, das System ist selbstgeschützt, oder ein bestimmter Teil des Laufbandes klemmt, was dazu führt, dass der Motor nicht läuft, die Last ist zu schwer, der Strom ist zu groß, und das System ist selbstgeschützt; stellen Sie das Laufband ein und bauen Sie es wieder ein. Starten und laufen lassen. Es ist auch zu prüfen, ob es Überstrom Geräusch oder brennenden Geruch, wenn der Motor läuft, ersetzen Sie den Motor; oder überprüfen Sie, ob der Controller riecht verbrannt, ersetzen Sie den Controller; oder überprüfen Sie, ob die Stromversorgung Spannung Spezifikation ist inkonsistent oder niedrig, verwenden Sie die richtige Spannungsspezifikation erneut getestet.
----	---	--

E6	Explosionsgeschützt Schutz vor Stößen: Der Stromkreis des Antriebsmotors wird durch eine abnormale Versorgungsspannung oder einen abnormalen Motor beschädigt.	Mögliche Ursachen: Prüfen Sie, ob die Versorgungsspannung weniger als 50 % der normalen Spannung beträgt, testen Sie erneut mit der korrekten Spannungsangabe; prüfen Sie, ob der Regler einen merkwürdigen Geruch aufweist, tauschen Sie den Regler aus; prüfen Sie, ob das Motorkabel richtig angeschlossen ist, schließen Sie es wieder an.
---	Zeigt an, dass die elektronische Uhr das Signal des Sicherheitsschlüssels nicht erkennt	ob das Magnetron beschädigt ist, ob die Einbauposition des Magnetrons korrekt ist und ob der Magnet platziert ist.

Häufige Probleme und Methoden zur Fehlerbehebung

1. Einige oder alle Tasten funktionieren nicht richtig

1.1 Öffnen Sie das obere Gehäuse der elektronischen Uhr und prüfen Sie, ob die Tasten normal funktionieren;

1.2 Prüfen oder ersetzen Sie die elektronische Uhrenkarte;

1.3 Ob die Tasten nach dem Wiedereinschalten normal benutzt werden können.

1. Die elektronische Uhr hat kein Display

Leitlinien für den Ausschluss:

2.1 Prüfen Sie, ob die Eingangsspannung innerhalb des zulässigen Bereichs liegt;

2.2 Überprüfen Sie, ob der Schalter des Laufbandes eingeschaltet ist;

2.3 Prüfen Sie, ob die Sicherung in der Steckdose durchgebrannt ist. Wenn sie durchgebrannt ist, ersetzen Sie sie bitte durch eine Ersatzsicherung.

2.4 Prüfen Sie am Steuergerät, ob die LED-Leuchte leuchtet;

2.5 Überprüfen Sie die Anschlussleitungen;

2.6 Prüfen oder ersetzen Sie die elektronische Uhrentafel;

2.7 Prüfen oder ersetzen Sie die untere Steuerplatine.

2. Andere Probleme und Methoden zur Fehlerbehebung

a. Das Laufband kann nicht gestartet werden

Überprüfen Sie, ob der Netzstecker eingesteckt, der Netzschalter eingeschaltet und der Sicherheitsschalter entfernt ist.

b) Das Laufband mit Gehhilfe verrutscht

Schlagen Sie im Handbuch nach, um die Spannung des Laufbandes einzustellen.

c) Laufbandabweichung

Stellen Sie die Zentrierung des Laufbandes gemäß der Anleitung ein.

d) Abnormes Laufgeräusch

Prüfen Sie, ob die Maschinenschraube locker ist und ob der Laufriemen geschmiert werden muss.

Wartungsbedingungen

1. Nicht künstlich herbeigeführte Schäden, die während des normalen Gebrauchs des Produkts bei ordnungsgemäßer Verwendung und Wartung auftreten.

2. Folgende Umstände sind von der Garantie ausgeschlossen

a) Schäden, die durch unsachgemäßen Gebrauch, Fahrlässigkeit, Unfall oder unbefugte Änderungen verursacht wurden;

b) Schäden, die durch unsachgemäße Einstellung des Lauf- und Antriebsriemens verursacht wurden;

c) Schäden, die durch unsachgemäße Wartung verursacht wurden;

d) sonstige rechtswidrige Handlungen und daraus resultierende Schäden.

3. Diese Garantie gilt nur für den privaten Gebrauch zu Hause und nicht für professionelle Trainingssituationen wie z.B. in Fitnessstudios.

Ausübungsanleitung

Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie ein Sport- oder Trainingsprogramm beginnen, und trainieren Sie gemäß den Ratschlägen und Anweisungen Ihres Arztes.

Legen Sie Ihre Trainingsziele nach Rücksprache mit Ihrem Arzt fest, um sicherzustellen, dass der Plan realistisch ist, und beginnen Sie mit dem Trainingsplan in aller Ruhe.

Sie können Ihren Trainingsplan um einige aerobe Übungen wie Gehen, Joggen, Schwimmen, Tanzen oder Radfahren erweitern. Kontrollieren Sie regelmäßig Ihren Puls. Wenn Sie kein elektronisches Herzfrequenzmessgerät besitzen, fragen Sie Ihren Arzt, wie Sie Ihren Puls mit der Hand am Handgelenk oder am Hals messen können. Setzen Sie sich eine Zielherzfrequenz, die Ihrem Alter und Ihrer körperlichen Verfassung entspricht.

Trinken Sie beim Sport ausreichend Wasser. Um eine Dehydrierung (Austrocknung) zu vermeiden, ist es wichtig, die durch übermäßige körperliche Anstrengung verlorene Flüssigkeit wieder aufzufüllen. Vermeiden Sie es, große Mengen eiskühles Wasser oder Getränke mit Raumtemperatur zu trinken.

Aufwärmübungen

Aufwärmen und Entspannen: Ein erfolgreiches Trainingsprogramm muss Aufwärmen, Aerobic und

Entspannung beinhalten. Sie sollten mindestens zwei- bis dreimal pro Woche trainieren, mit einem Tag Pause. Nach einigen Monaten können Sie die Anzahl der Trainingseinheiten auf vier bis fünf Tage pro Woche erhöhen. Das Aufwärmen ist ein sehr wichtiger Teil des Fitnesstrainings. Wärmen Sie sich vor jeder Übung auf. Ein moderates Aufwärmen kann Ihren Körper auf ein intensiveres Training vorbereiten, da es den Muskeln hilft, sich aufzuwärmen und zu dehnen. Es verbessert die Durchblutung, erhöht den Puls und versorgt die Muskeln mit mehr Sauerstoff. Außerdem kann wiederholtes Aufwärmen nach einem Aerobic-Training Muskelkater vorbeugen. Folgende Aufwärm- und Lockerungsübungen werden empfohlen

1. Nach unten strecken: Knie leicht beugen, Körper langsam nach vorne beugen, Rücken und Schultern entspannen, Zehen so weit wie möglich berühren. Halten Sie die Position für 10-15 Sekunden und entspannen Sie sich dann. Die Übung 3 Mal wiederholen.	 Pic 1
2. Die Kniesehne dehnen: Auf ein sauberes Kissen setzen, ein Bein ausstrecken, dann das andere Bein an der Innenseite des ausgestreckten Beins schließen und mit den Händen die Zehen berühren. Halten Sie die Position 10-15 Sekunden und entspannen Sie sich dann. Die Übung dreimal mit jedem Bein wiederholen.	 Pic 2
3. Die Streckung der Unterschenkel- und Fersensehnen: Mit beiden Händen an der Wand festhalten oder mit einem Fuß nach hinten stellen, das hintere Bein gerade halten, Ferse am Boden, zur Wand neigen. 10-15 Sekunden halten, dann entspannen. Pro Bein 3x wiederholen.	 Pic 3
4. Den Quadrizeps: Mit der linken Hand an der Wand oder am Tisch balancieren, dann die rechte Hand nach hinten ausstrecken, die rechte Ferse greifen und langsam zur Hüfte ziehen, bis die Muskeln an der Vorderseite der Oberschenkel angespannt sind. 10-15 Sekunden halten, dann entspannen. Mit jedem Bein wiederholen.	 Pic 4

5. Der Musculus sartorius (innerer Oberschenkelmuskel) wird gedehnt:

Die Fußsohlen liegen sich gegenüber, die Knie sind angewinkelt, beide Hände umfassen die Füße und ziehen in Richtung Leiste. 10-15 Sekunden halten, dann entspannen. 3x wiederholen.



Kierrätys



Käytöstä poistamisen jälkeen kierrätä tämä tuote paikallisten viranomaisten ohjeistusten mukaan.

Correct Disposal of this product



This marking indicates that this product should not be disposed with other household wastes throughout the EU. To prevent possible harm to the environment or human health from uncontrolled waste disposal, recycle it responsibly to promote the sustainable reuse of material resources.

Korrekt kassering av denna produkt



Denna märkning anger att denna produkt inte bör bortskaffas med annat hushållsavfall i hela EU. För att förhindra att miljön eller människors hälsa skadas av okontrollerat bortskaffande av avfall, återvinn den på ett ansvarsfullt sätt för att främja en hållbar återanvändning av materialresurser

Korrekte Entsorgung des Geräts



Diese Kennzeichnung weist darauf hin, dass dieses Produkt in der gesamten EU nicht mit anderen Haushaltsabfällen entsorgt werden darf. Um mögliche Schäden für die Umwelt oder die menschliche Gesundheit durch unkontrollierte Abfallentsorgung zu vermeiden, recyceln Sie es verantwortungsvoll, um die nachhaltige Wiederverwendung von Materialressourcen zu fördern.