

Löpband

SportsArt TR33



INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Introduktion

1. Viktiga säkerhetsinstruktioner	1
2. Montering av ditt löpband.....	4
Installation	4
Reservdelar	4
3. Montering.....	6
Steg för Steg instruktioner	6
Montering av långa handtag.....	11
4. TR33 DISPLAY	13
Kontrollpanel	13
Beskrivning.....	14
Displayfunktioner	15
Säkerhetsnyckel.....	17
4. Hur du använder ditt TR33 Löpband	18
"QUICKSTART" och "Touch-N-Go" QuickStartprogram	18
VAL AV ANVÄNDARE.....	18
LÄGGA IN ÅLDER, VIKT.....	19
VAL AV PROGRAM.....	19
STARTA TRÄNINGEN	20
NEDTRAPPNINGSPprogram.....	20
PROGRAM.....	20
Val av amerikansk standard eller metersystemet.....	22
5. Riktlinjer för träningen.....	23
6. Justering av löpbandet	24
7. Nivåjustering	27
8. Felsökning.....	27
Felmeddelanden	27
Fel på säkring för lutning	28
Fel på huvudsäkring	28

Ditt SportsArt löpband är designat och byggt för optimal säkerhet. När du använder löpbandet bör du ändå iaktta vissa föreskrifter.

Läs igenom alla instruktioner noggrant före du startar din träning. Bevara manualen för framtida behov.

VIKTIGA SÄKERHETSINSTRUKTIONER

FARA! – För att minska risken för elektrisk stöt:

En felaktig elanslutning kan resultera i en elektrisk stöt. Kontakta en behörig elektriker eller servicerepresentant för eventuella ändringar.

Dra alltid ur kontakten från eluttaget omedelbart efter träning och före rengöring.

WARNING! – För att minska risken för eldsvåda, elektrisk stöt eller personskada:

- 1) Lämna aldrig löpbandet obevakat när strömmen är på. Dra ur kontakten när löpbandet inte används och innan du byter ut några delar.
- 2) Täck ej över löpbandet då risk för överhettning finns.
- 3) Barn som använder träningsredskapet skall övervakas av en vuxen.
- 4) Detta löpband är avsett för användning såsom beskrivs i manualen. Använd ej tillbehör som inte rekommenderas av tillverkaren.
- 5) Använd inte löpbandet om det har något fel, är skadat eller är vått.
- 6) Dra ej i elkabeln för att förflytta redskapet.
- 7) Elkabeln skall hållas borta från heta ytor.
- 8) Träningsredskapet har många rörliga delar. Se till att hår eller dylikt inte fastnar.
- 9) Droppa aldrig eller för in något föremål i öppningarna.
- 10) Löpbandet skall ej användas utomhus.

- 11) Högsta vikt för löpbandet är 135 kg.
- 12) För att koppla från strömmen, sätt strömbrytaren på OFF-läge och dra ur kontakten från eluttaget.
- 13) Placera redskapet på ett jämnt underlag. Se till att det är tillräckligt med utrymme bakom löpbandet.
- 14) För säkerhets skull bör barn hållas utom räckhåll när du tränar.
- 15) Håll händerna borta från rörliga delar.
- 16) Vid träning bör du använda lämpliga kläder och skor. Använd ej lösa kläder eller skor med lädersulor eller klackar. Har du långt hår bör det sättas upp.
- 17) Stå grensle över löpbandet med fötterna på sidorälsen på vardera sidan innan löpmattan börjar rulla.
- 18) Träna på en lagom nivå, överansträng dig INTE.
- 19) Om du känner smärta eller obekvämlighet, UPPHÖR GENAST MED TRÄNINGEN och rådfråga din läkare.
- 20) Löpbandet skall kopplas till ett jordat vägguttag.
- 21) Använd den elkabel som medföljer redskapet.

För bästa utförande, följ alltid ovanstående säkerhetsföreskrifter.

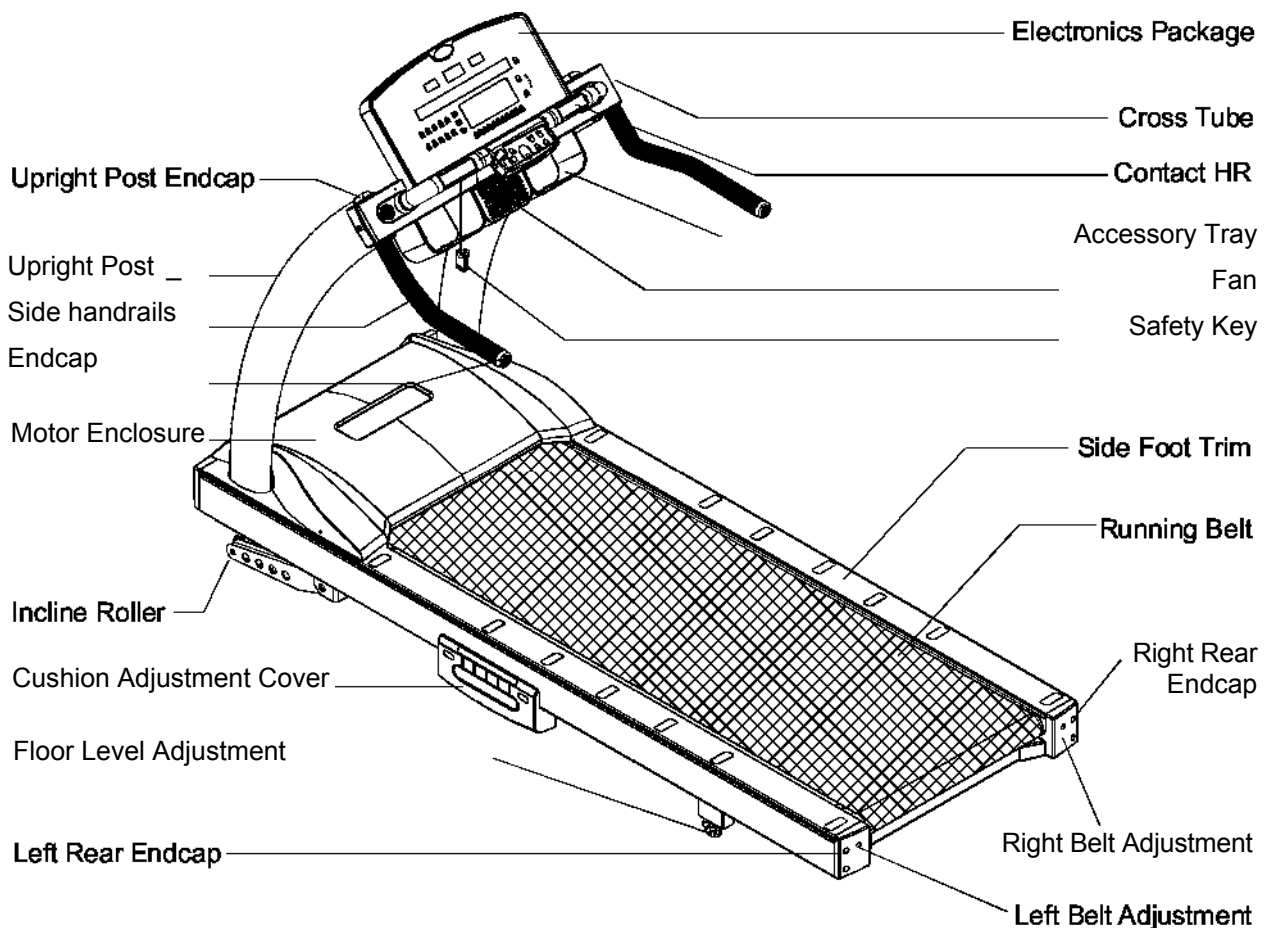
SPORTSART TR33 LÖPBAND

INTRODUKTION

Tack för ditt val av träningsredskapet SportsArt TR33. Detta löpband är av hög kvalitet och designat för att ge många år av pålitlig träning.

Innan du börjar använda löpbandet rekommenderar vi dig att läsa igenom manualen.

Löpband med standardhandtag:



MONTERING AV DITT LÖPBAND

Installation

Tack för att du köpt en SportsArt Fitnessprodukt. För korrekt installation, läs igenom och följ anvisningarna.

Om du saknar någon del, kontakta omedelbart din återförsäljare.

Obs! För säkerhets skull rekommenderar vi att du lägger ner sidorna på förpackningen och skjuter ur löpbandet hellre än att lyfta det.

Reservdelar

Innan montering, se till att följande delar finns med:

1. Säkerhetsnyckel
2. Tillbehörsfack
3. Manöverenhet
4. Fläkt
5. Två ändkåpor för främre ramrör
6. Vä ramrör
7. Hö ramrör
8. Insexnyckel (M6) med T-handtag
9. Insexnyckel (M6)
10. Insexnyckel (M5)
11. Skruvmejsel
12. Säkring 15A(110v)/ 10A(220v)
13. 10 st M8*L20 skruv (hål i M6) (för ramrör)
14. 10 st D15.5*d8.1*t0.5 platt bricka (för ramrör)

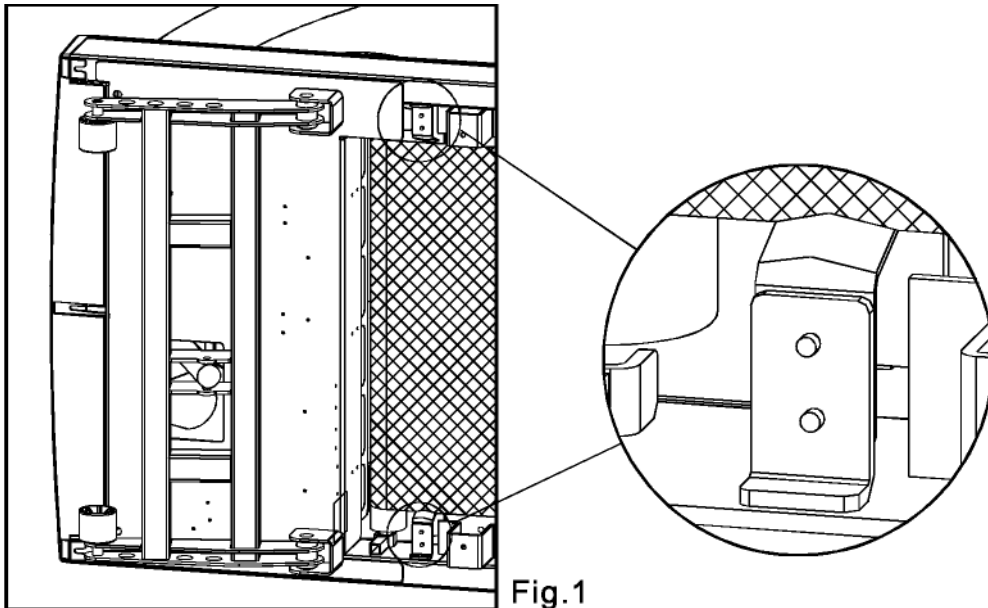
15. 3 st M5*L10 philips skruv (för tillbehörsfack)
16. 4 st M4*L12 philips skruv (för fläkt)
17. 2 st övergångsrör (för långt handstöd) (tillbehör)
18. Långt handtag vä (tillbehör)
19. Långt handtag hö (tillbehör)
20. 6 st M6*L10 skruv (hål i M4) (för långt handtag) (tillbehör)
21. 6 st bricka D20*d7*t2.0 (för långt handtag) (tillbehör)
22. 4 st M8*L18 skruv(hål i M6) (för långt handtag) (tillbehör)
23. 4 st bricka D20*d8*t2 (för långt handtag) (tillbehör)

MONTERING

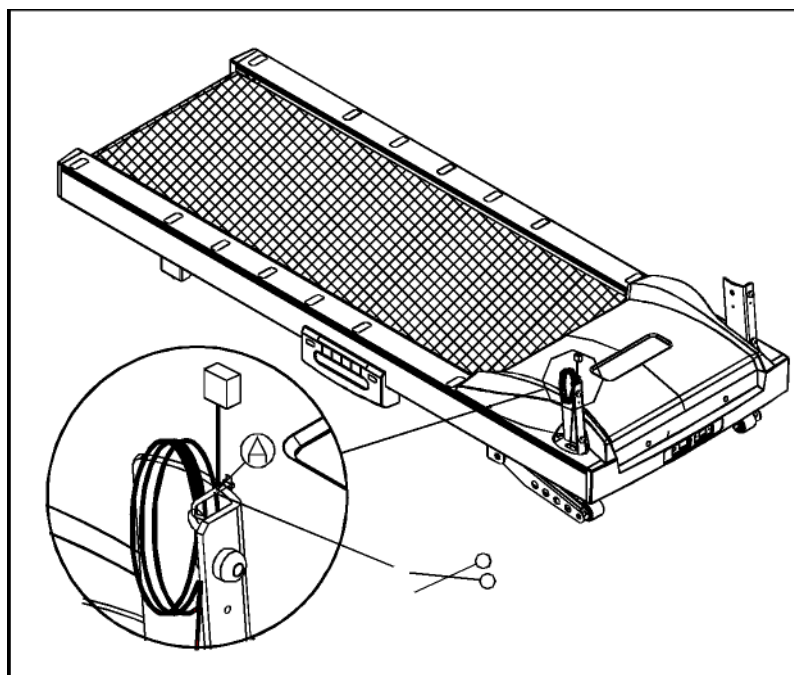
Steg för Steg

Före montering, kontrollera att alla delar finns med.

1. Tippa löpbandet åt sidan. Kontrollera löpmattans undersida och se till att den är korrekt centrerad. (Se Fig. 1) Placera sedan löpbandet på ett jämnt underlag.



2. Klipp av bandet till bandkabeln. (Se Fig.2)



3. Nödvändiga skruvar sitter på stödfästet. Ta bort fästena innan du monterar främre ramrör. För in vänstra ramröret i fästet på vänster sida. Hålet A skall veta inåt. För bandkabeln genom höger ramrör och skjut sedan in höger ramrör i fästet. (Se Fig.3)

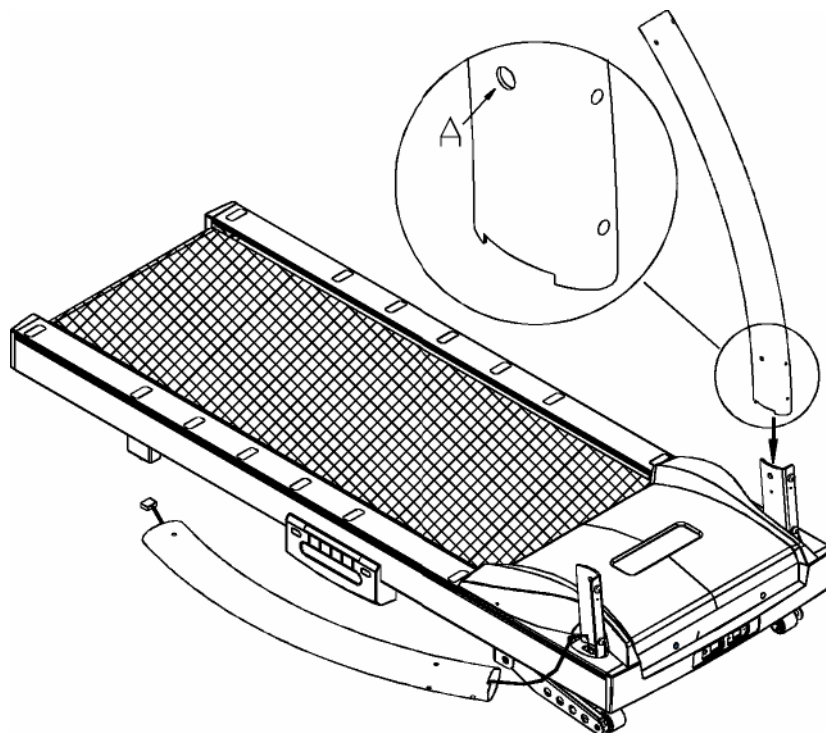


Fig.3

4. Använd insexnyckeln (M6) och skruva fast de två ramrören. Skruva EJ åt ordentligt. (Se Fig.4)

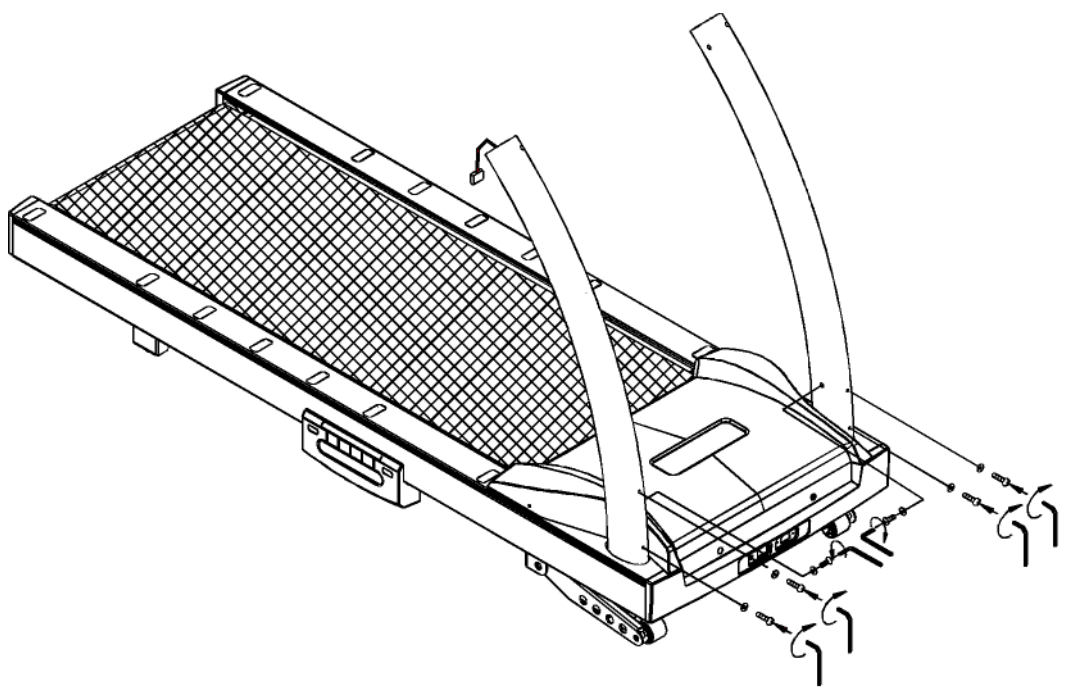


Fig.4

5. Koppla bandkabeln till anslutningen. (Se Fig.5A.) Skjut in manöverenheten i ramrören. Sätt en kåpa på vardera ramröret. (Se Fig.5B.)

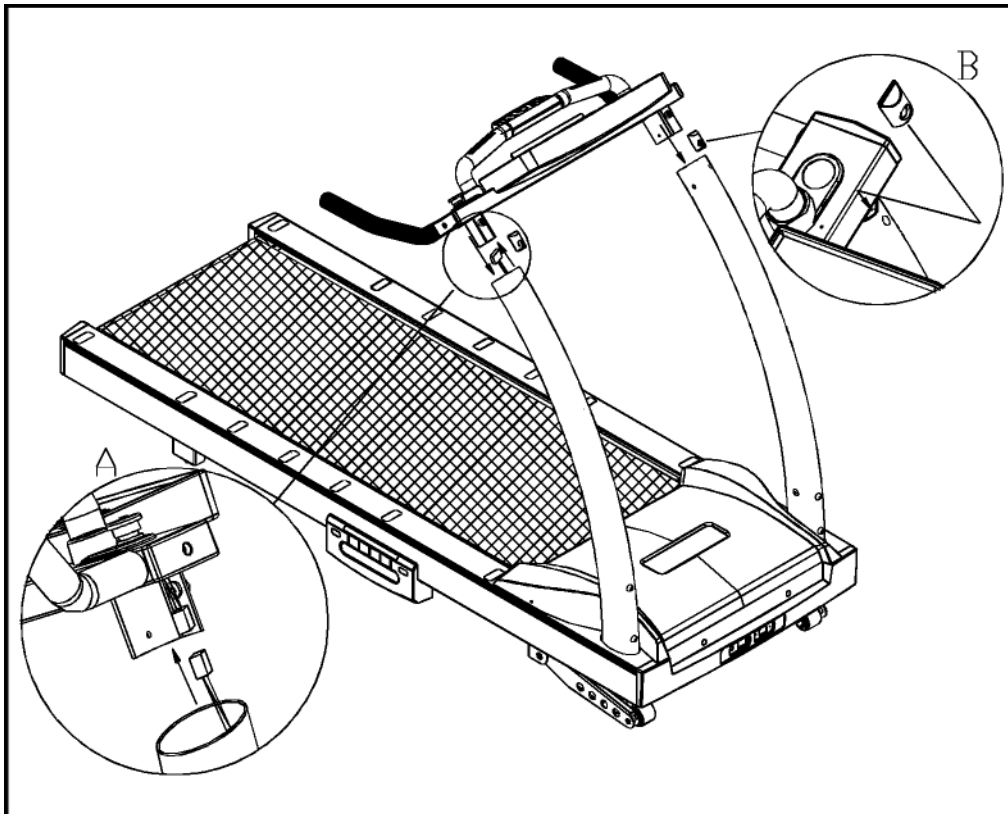


Fig.5

6. Dra åt de övre fästena på ramrören. Skruva EJ åt ordentligt. Skruva sedan fast de nedre fästena och därefter de övre. (Se Fig.6.)

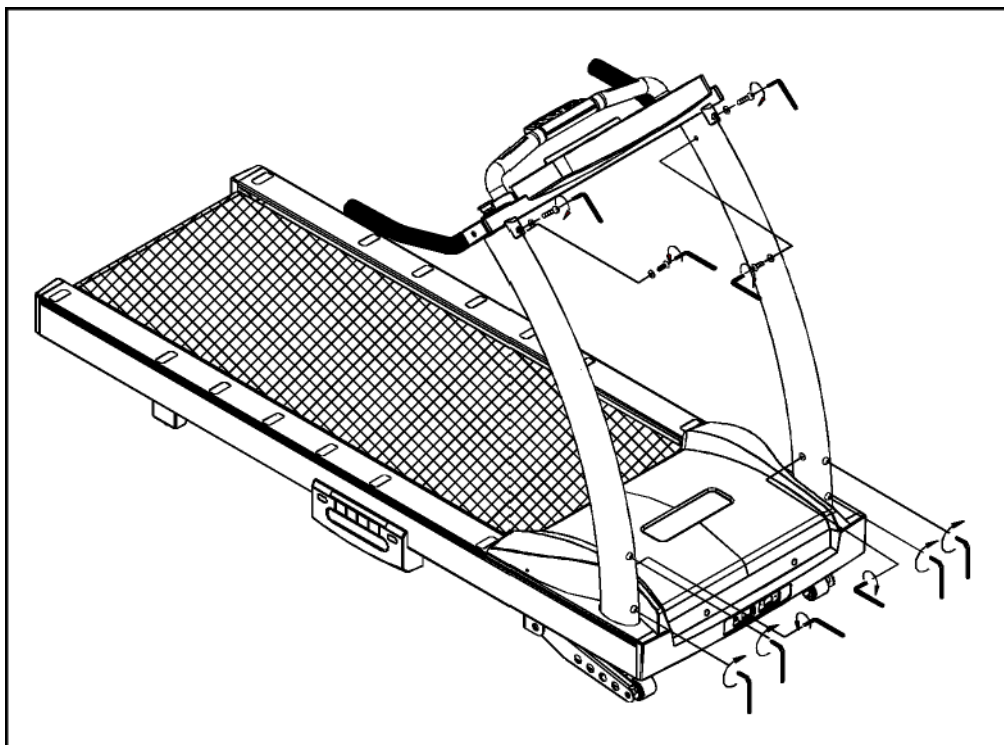


Fig.6

7. För kabeln från mätarens baksida genom hålet överst på fläktlocket såsom visas i Fig.7A. Sätt fast tillbehörsfacket. (Se Fig.7.)

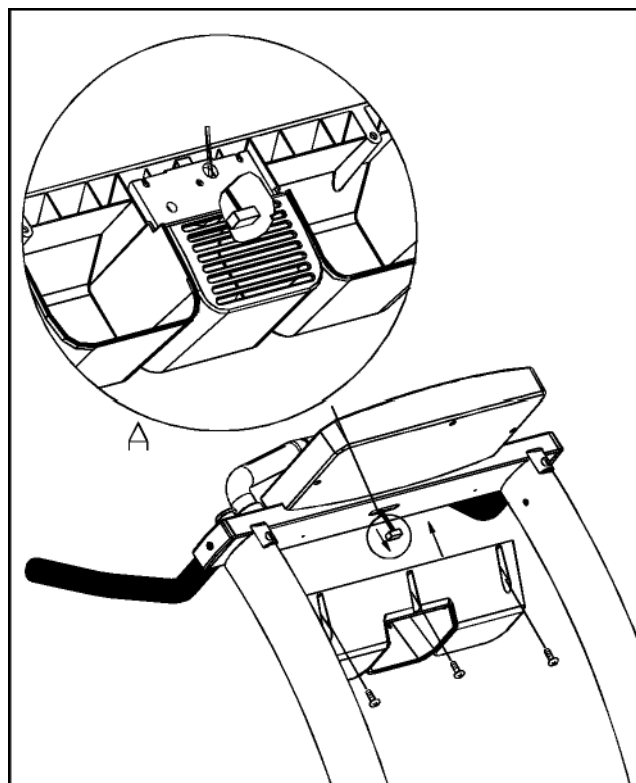


Fig.7

8. Placera kabeln från displayen i klipset på fläktenheten såsom visas i Fig.8A. Dra kabeln enligt Fig.8A, och anslut. (Se Fig.8.)

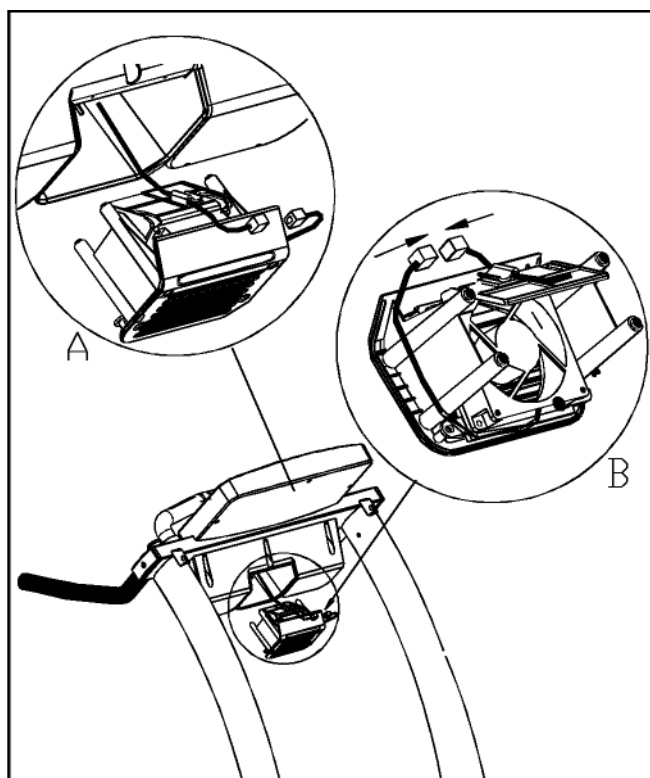


Fig.8

9. Dra åt skruvarna på flätkåpens botten. (Se Fig.9.)

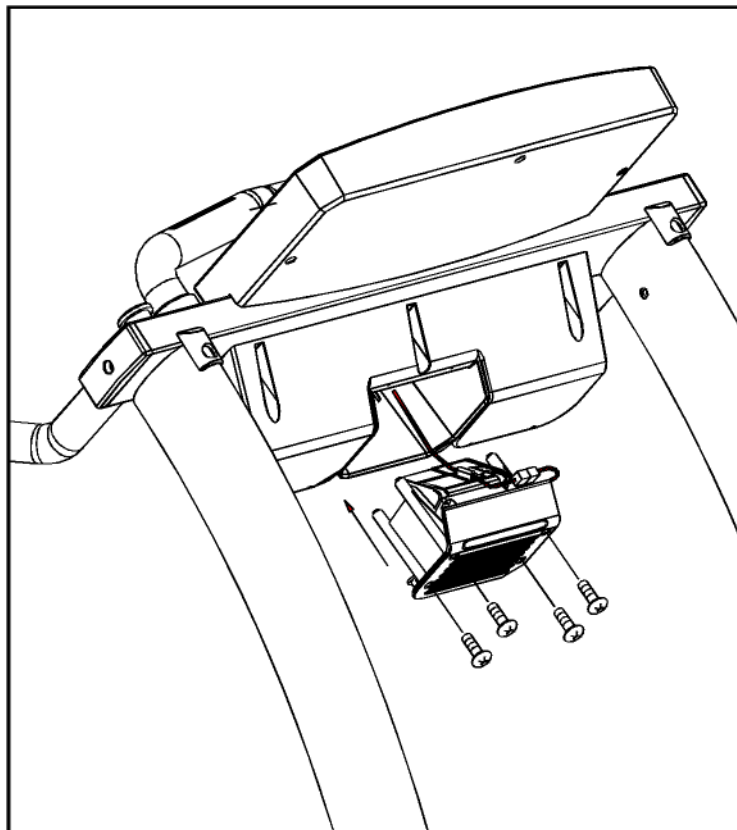


Fig.9

10. Anslut nätsladden till löpbandet. (Se Fig.10.)

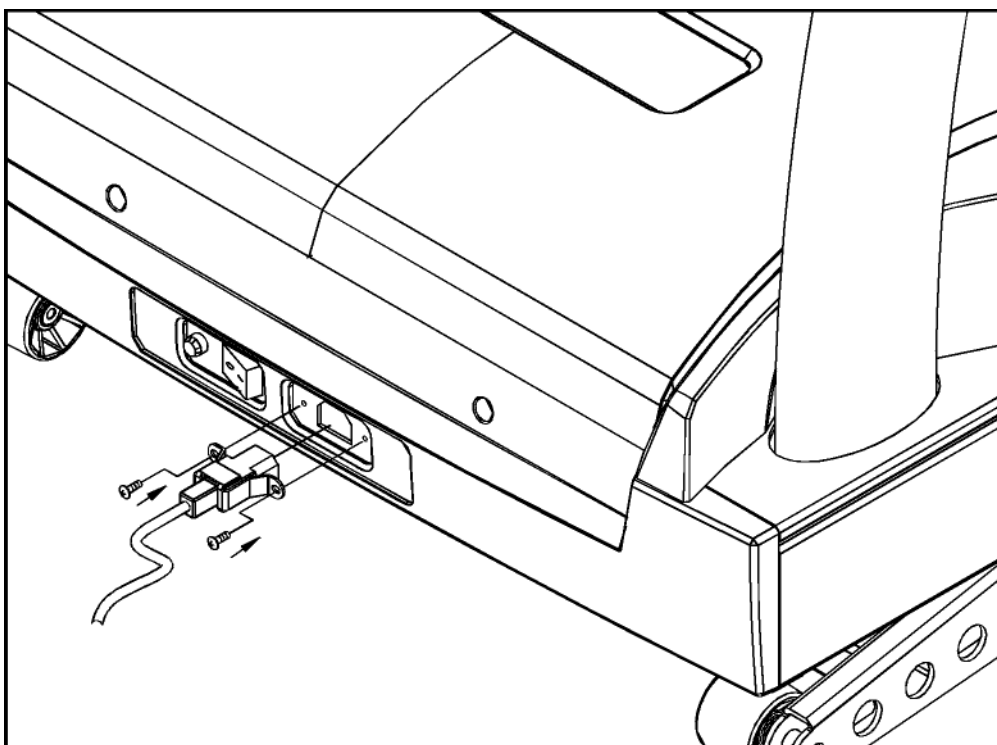


Fig.10

11. Montering av de långa sidohandtagen:

- (1) Ta bort ändkåpan och dess fäste. (Se Fig.11.)

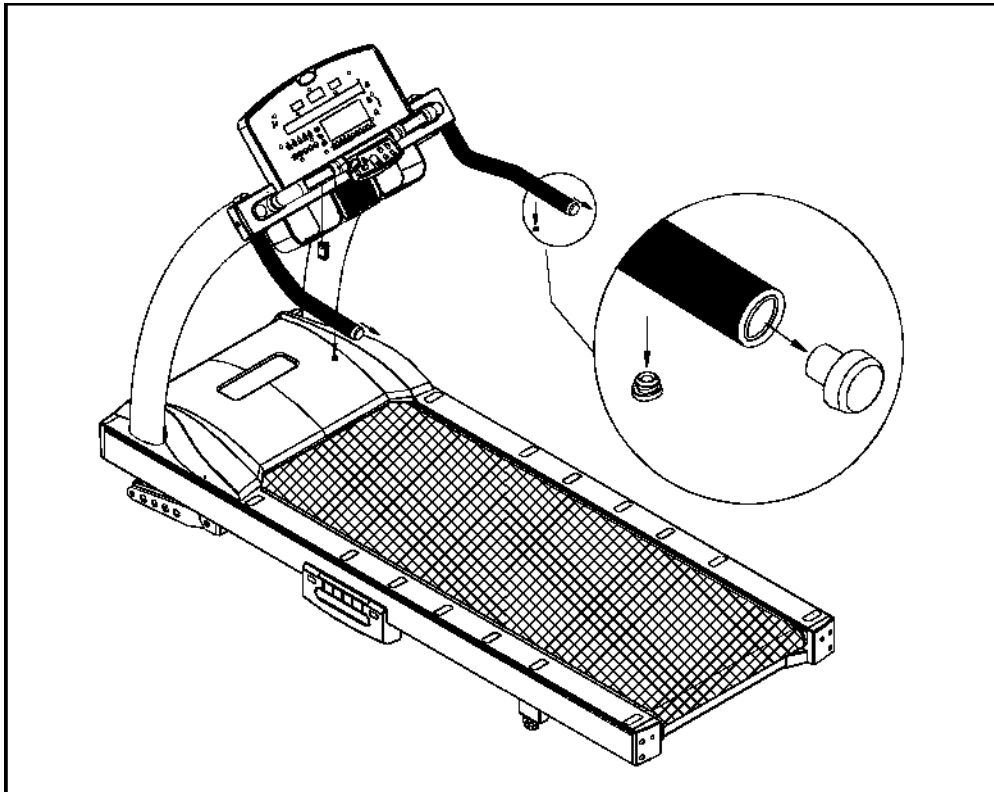


Fig.11

- (2) För in det korta mellanröret i vänstra och högra handtaget, rikta in hål för fäste. Dra åt på undersidan av handtaget. (Se Fig.12.)

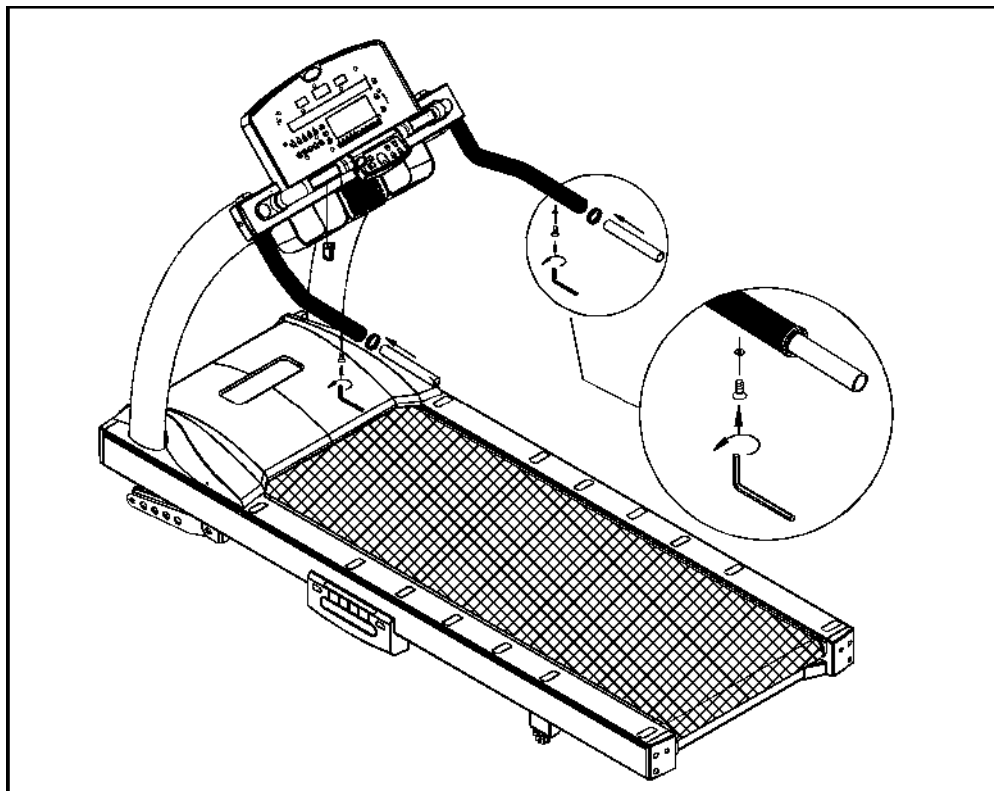


Fig.12

(3) Montera de långa handtagen. Skruva åt de övre och därefter de nedre fästena.
(Se Fig.13.)

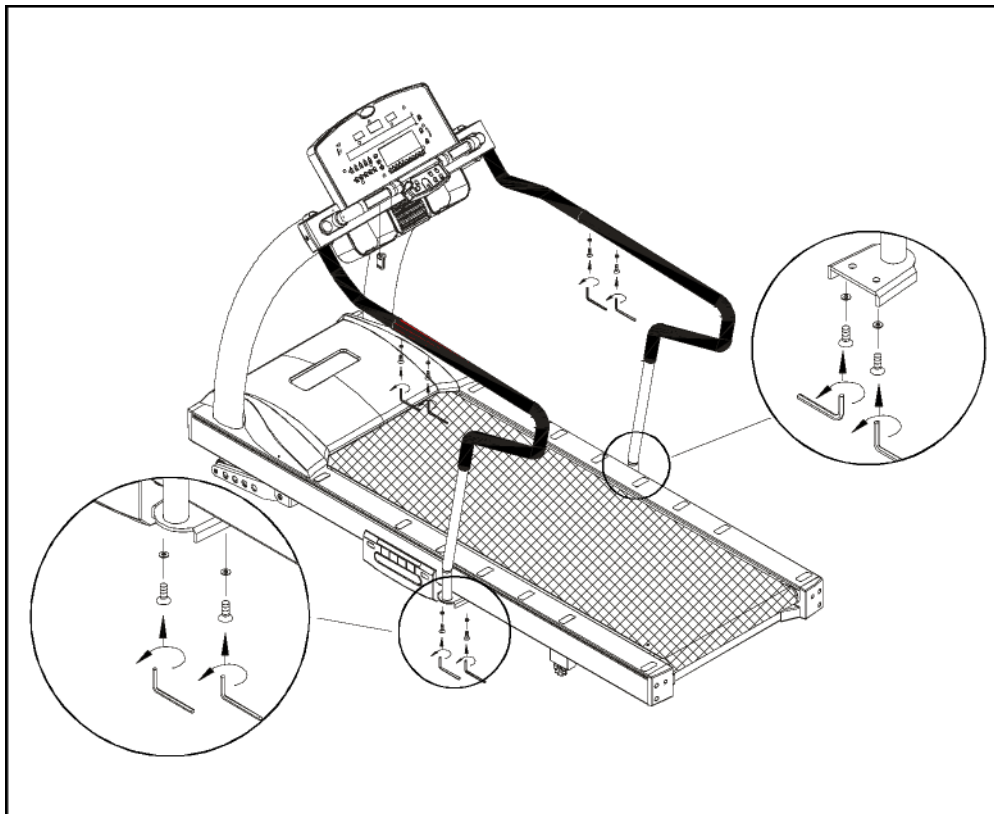
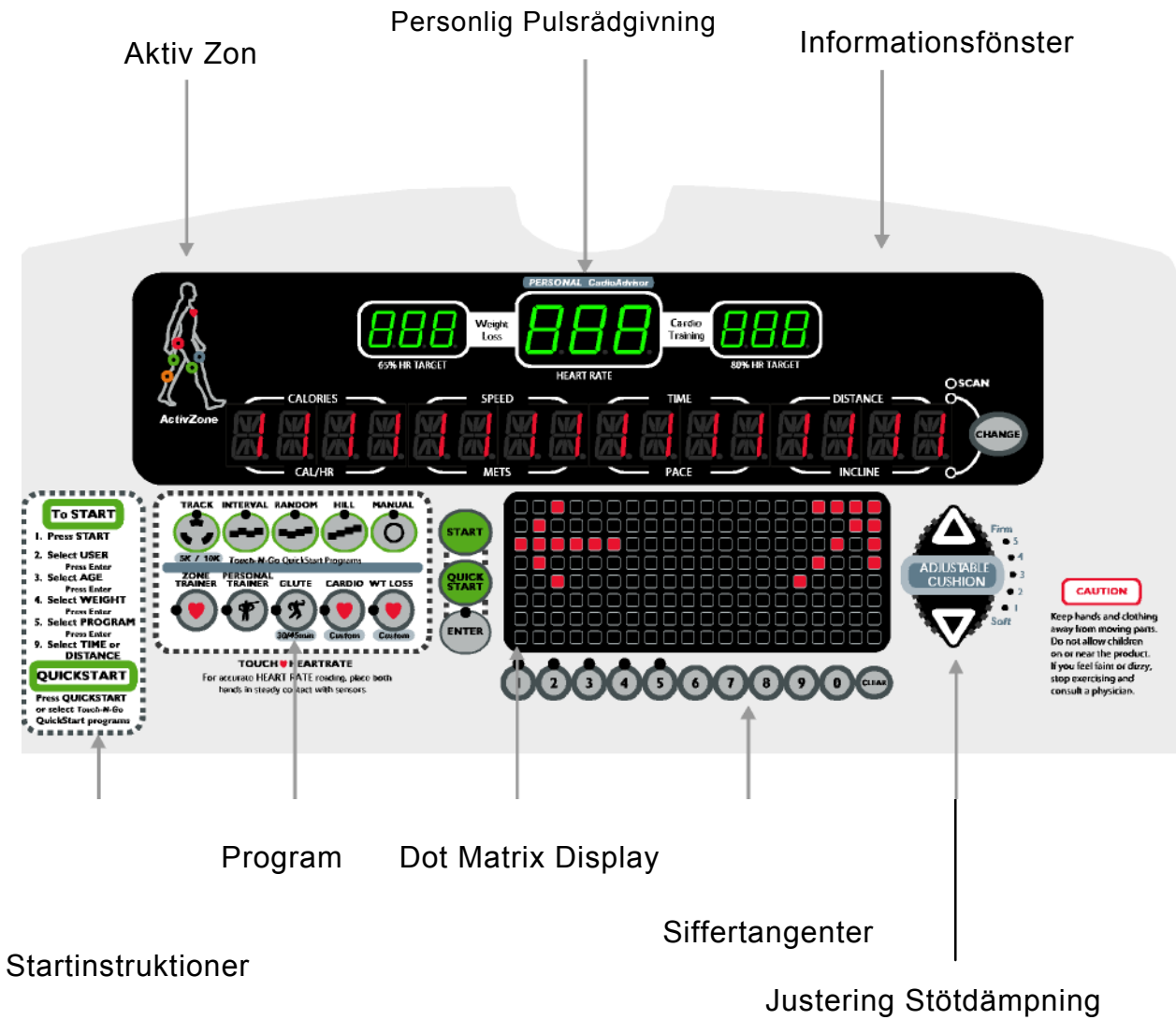


Fig.13

TR33 DISPLAY:

A. Kontrollpanel:



B. Beskrivning:

1. Personlig pulsrådgivning

Personlig pulsrådgivning är ett verktyg för pulsmätning där du skall lägga in din ålder för beräkning av högsta och lägsta pulszon. Mittdisplayen visar gällande puls när du bär pulsbalte eller greppar om pulssensorerna.

2. Informationsfönster

CALORIES – Totala antalet kalorier (energiförbrukning)

SPEED - 0.2 till 20 km/h, ökning i steg om 0.2

TIME - 00:00 till 99:59

DISTANCE - 0.00 till 9999 km

CAL/HR - Visar kalorier per timma vid gällande träningsnivå

METS – Träningsrelaterad energiförbränning

PACE - Minut per km värde som visas vid ändring av hastighet

INCLINE - 0 till 15%. Ökning i steg om 5%

3. ActivZone

Belyser vilka delar av kroppen som tränas vid olika hastigheter och lutningar.

4. Program

Track, Interval, Random, Hill, Manual, Zone Trainer, Personal Trainer, Glute, Cardio och Wt Loss.

5. Siffertangenter

Dessa tangenter kan användas för att lägga in data.

6. Dot Matrix

Visar programprofiler och information.

7. Justerbar stötdämpning

Justerar stötdämpningen på löpmattan. 5 olika lägen finns, från fast till mjuk.

C. Displayfunktioner:

1. START:

Tryck på START för att börja träna.

2. QUICKSTART:

Quickstart kringgår Användare, Ålder, Vikt och Programval. Time räknas upp.

3. ENTER:

Inmatning av information

4. TRACK:

3 val - standard track program, 5K och 10K.

5. INTERVAL:

För val av tränings- och viloperioder såväl som tid, lutning och hastighet.

6. RANDOM:

Tryck på knappen för val av önskad träningsprofil.

7. HILL:

Tryck på Hill för val av 3 olika profiler.

8. MANUAL:

Manuellt program där användaren bestämmer lutning och hastighet.

9. ZONE TRAINER:

Pulsträningsprogram. Om du vid träning vill behålla ett speciellt pulsvärde, tryck på Zone Trainer. Programmet ändras till ett pulsprogram. Lutningen ändras automatiskt för att behålla ditt valda pulsvärde.

10. PERSONAL TRAINER:

Välj 1, 2 eller 3 månader, träningspass per vecka och hur länge du önskar träna. Personal Trainer kommer att visa dina framsteg.

11. GLUTE:

Programmet är speciellt avsett för vissa muskelgrupper. 30 och 45 minuters program tar dig genom ett specifikt lutningsbaserat program.

12. CARDIO:

Detta program är ett pulsprogram avseende den övre pulszonen.

13. WT LOSS:

Detta program är ett pulsprogram avseende den lägre pulszonen.

14. SIFFERTANGENTER:

Tangenterna kan användas för att lägga in information.

15. CLEAR:

Denna knapp nollställer inlagda uppgifter.

16. FIRM:

Denna knapp anger mattans lägsta stötdämpning vilket ger en fast walking- eller löparyta.

17. SOFT:

Denna knapp används för en mjuk walking- eller löparyta.

18. FAN:

Fläkten har 3 hastigheter.

19. INCLINE UP/DOWN:

Med dessa knappar kan lutningen justeras i steg om 5% upp till 15%.

20. SPEED UP/DOWN:

Dessa knappar reglerar mattans hastighet. SPEED UP fungerar också som snabbstart. Hastigheten löper från 0.2 km/h till 20 km/h.

21. STOP/HOLD (FÖR ATT NOLLSTÄLLA):

- A. Vid tryck på stop stannar löpbandet. All data behålls i viloläget. Du kan därefter återuppta träningen.
- B. Om du ej aktiverar löpbandet efter 2 minuter, nollställs displayen.
- C. Om du trycker och håller nere stopknappen nollställs displayen. Den kommer då att visa SPORTSART - TR33.

Säkerhetsnyckel:

Säkerhetsnyckeln måste sitta i för att löpbandet skall fungera. Denna nyckel fungerar som säkerhetsmekanism i händelse av att man snubblar eller faller.

Displayen visar - SAFETY KEY. Detta för att påminna användaren om att sätta tillbaka säkerhetsnyckeln på plats.

HUR DU ANVÄNDER DITT TR33 LÖPBAND:

Löpbandet har många goda egenskaper som avsevärt kan förenkla din träning.

1. QUICK START och Touch-N-Go QuickStart Program:

A. QUICK START:

Om du väljer QUICKSTART är standardvärden inställda (68 kg och 35 år). Om du önskar exakt data för energiförbrukning, puls (lägg in din ålder) och möjlighet att ackumulera total tid, sträcka och förbrända kalorier, välj först användare och tryck sedan på QUICKSTART.

1. Tryck QUICKSTART eller SPEED UP. Displayen visar "Tread Starting". Löpbandet startar vid 0,2 km/h. Hastigheten kan därefter ändras.
2. När som helst under träningen kan du ändra program. Tryck på ett av Touch-N-Go programmen eller Zone Trainer.

B. Touch-N-Go QuickStart program:

1. Tryck på Touch-N-Go QuickStart Program för att omedelbart starta programmet. Löpbandet startar vid 0,2 km/h. Hastigheten kan därefter ändras.
2. När som helst under träningen kan du byta eller ändra program genom att trycka på Touch-N-Go program eller Zone Trainer.

2. VAL AV ANVÄNDARE:

Via användaruppgifter kan du spara data från varje träningspass. Dessa uppgifter ackumuleras (total tid, sträcka och energiförbrukning) och visas varje gång du startar ett nytt träningspass.

Du behöver bara lägga in din ålder och vikt första gången.

A. Välj USER:

Det finns 4 användare.

1. När du trycker på Start, visas automatiskt den siste användaren. Ackumulerad data syns på displayen.

CALORIES				SPEED				TIME				DISTANCE			
		1										3			
		0										9			

2. Tryck INCLINE/UP och INCLINE/DN eller tryck på någon av tangenterna 1~4 för att välja Användare. Tryck ENTER.

B. Lägga in Användarid:

Du kan använda en egen personlig kod (upp till 11 tecken).

1. När önskad AnvändarID visas, tryck och håll nere CHANGE i 3 sekunder för att komma till personliga data. Ett rullande meddelande visar "PRESS INCLINE UP/DN TO INPUT NAME, PRESS ENTER" (Tryck INCLINE UP/DN för att lägga in Namn, tryck ENTER).
2. Tryck INCLINE UP/DN för val av bokstav eller nummer och tryck ENTER. När du tryckt ENTER visas nästa bokstav. Fortsätt på samma sätt och tryck INCLINE UP/DN och ENTER tills du lagt in hela din Användarid. När sista bokstaven eller siffran är inlagd, tryck och håll nere ENTER i 3 sekunder.
3. För att ändra eller ta bort användarnamn, välj rätt användare och håll nere CHANGE-knappen. För att ändra, följ proceduren ovan. För att ta bort ett användarnamn, tryck och håll nere CLEAR i 3 sekunder. Du kommer nu tillbaka till det ursprungliga användarvalet (1-4).

För att rensa Användardata, gå till användare och dess ackumulerade uppgifter. Tryck och håll nere CLEAR i 3 sekunder. Denne användares uppgifter försvinner.

A. Ålder: Tryck INCLINE UP/DN eller på sifertangenterna för att lägga in din ålder. Tryck ENTER. Denna information gör att du kan avläsa din personliga pulszon. 65% och 80% representerar den lägre resp den högre pulszonen.

B. Vikt: Tryck INCLINE UP/DN eller på sifertangenterna för att lägga in din vikt. Denna information gör att du kan beräkna en exakt energiförbrukning. Tryck på ENTER.

Välj PROGRAM. Tryck ENTER. När du tryckt på ENTER, välj TIME eller DISTANCE. Time refererar till nummer 1 och Distance till nummer 2. Välj 1 eller 2 och lägg in önskad tid eller distans genom att trycka INCLINE UP/DN eller sifertangenterna.

Interval, WT Loss, Cardio, Glute, Personal Trainer är tidsbaserade program. När du går in på dessa program behöver du bara ange önskad tid.

5. **BÖRJA TRÄNA:** Efter val av program, tryck SPEED UP

för att börja.

Under träningen kan du när som helst byta program utan att ändra tiden eller sträckan.

6. **NEDTRAPPNING Program:**

Efter avslutat program visas det ackumulerade träningsvärdet. Löpbandet går automatiskt till ett NEDTRAPPNING-program. Hastigheten minskar till 4 km/h och 0% lutning.

7. **PROGRAM:**

Programmen erbjuder många olika nivåer för alla fitnessentusiaster. I några fall finns det flera program per programknapp.

A. QUICK START:

Tryck QUICKSTART för att hoppa över programmering och start i Manual-läget. Tiden räknas upp.

(1) Efter tryckning på QUICKSTART visar displayen "TREAD STARTING." Dot matrix displayen räknar ner "3,2,1", och indikerar när mattan börjar rulla. Tiden räknas upp från 0:00. Tryck SPEED UP/DN för att öka eller minska hastigheten.

(2) Om du väljer en användare och sedan trycker på QUICKSTART, ackumuleras all personlig data under denne användaren.

B. MANUAL:

I Manual-programmet kan användaren reglera hastighet och lutning. Profilen börjar platt och positionen indikeras med en blinkande LED.

C. HILL:

HILL-programmet erbjuder mångfaldig intensitetsträning. Det finns 3 HILL-program.

D. RANDOM:

Random-programmet har ett stort antal program. Fortsätt att trycka på knappen tills du finner ett träningspass du tycker om.

E. INTERVAL:

Detta program (beroende på modell) erbjuder ett stort antal program. Standardinställningen för program 1:1 är 1 minuts Vila med 2% lutning och 1 minuts Träning med 4% lutning. Dessa värden kan ändras när som helst under träningen.

När du är i INTERVAL-programmet, skall du först ställa in total träningstid.

- (1) Gå till REST (Vila) time. Följ informationen på displayen för att lägga in TIME, INCLINE och SPEED. Tryck på INCLINE UP/DN eller sifvertangenterna. Tryck ENTER.
- (2) Gå till WORK (Träning) time. Följ informationen på displayen för att lägga in TIME, INCLINE och SPEED. Tryck på INCLINE UP/DN eller sifvertangenterna. Tryck ENTER.
- (3) Tryck SPEED för att börja träna.
- (4) Under INTERVAL-träningen kan du ändra hastighet och lutning.
- (5) När du ändrar från Vila till Träning informeras du av displayen.

F. TRACK:

Track-programmet erbjuder 3 program. Track basprogram är lämpligt för gång och löpning. Om du önskar specifika träningssträckor finns programmen 5K och 10K. Tryck på knappen flera gånger för val av önskad träningsform.

G. WT LOSS eller CARDIO:

Avseende Wt Loss och Cardio programmen skall du lägga in din ålder och använda ett pulsbälte.

Anm: Formel för beräkning av lägre och högre pulszon.

$$\text{WT LOSS} = (220 - \text{ÅLDER}) * 0.65$$

$$\text{CARDIO} = (220 - \text{ÅLDER}) * 0.8$$

Pulskontrollprogrammet kräver speciell information för att kontrollera din träning. Följ instruktionen på displayen.

H. GLUTE:

Glute-programmet är ett program som fokuserar på muskelgrupper i skinka/baksida lår. Programmet är lutningsbaserat. Det finns 2 program, ett 30 och ett 45 minuters program.

I. PERSONAL TRAINER:

Detta program ger dig möjlighet att välja en träningsperiod och mäta dina framsteg under denna tid. Du kan välja 1 månad, 2 månader eller 3 månader. Dina framsteg mäts och uppgifterna ackumuleras.

Vid val av Personal Trainer programmet kan du göra följande tillval:

1. Om det är första gången du använder programmet kommer du att informeras igenom processen.
2. Om det redan finns ett träningsprogram informeras du om att mäta dina framsteg genom att trycka 1, ändra gällande program genom att trycka 2 eller trycka på Speed up för att fortsätta och starta träningen.

8. Val av US Standard eller Metersystemet:

När SPORTSART TR33 visas på displayen, tryck och håll nere CHANGE i 3 sekunder. Tryck INCLINE UP/DN för val av mätsystem.

RIKTLINJER FÖR TRÄNING

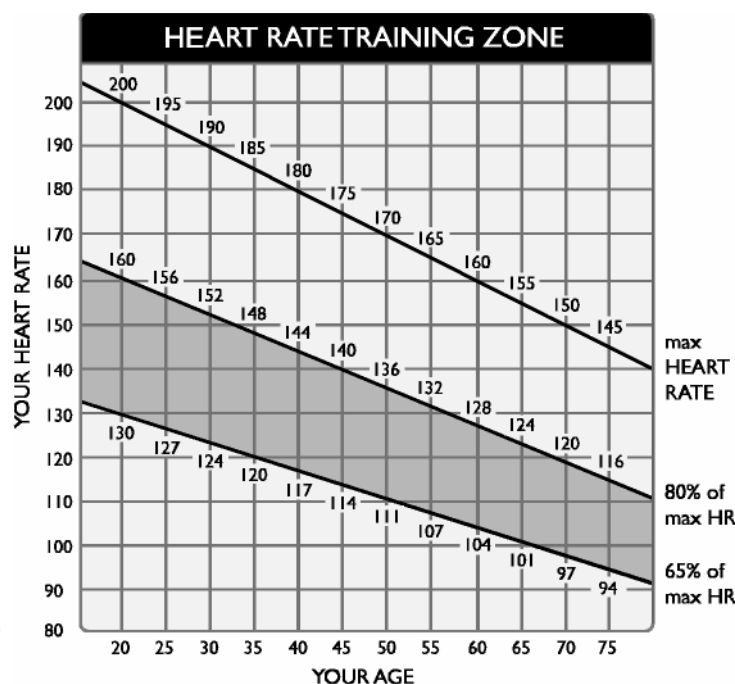
Hur hårt skall jag träna?

Studier visar att för att uppnå goda resultat bör du träna inom din träningszon. Träningszonen baseras på din ålder och nivån på träningen.

Tabellen visar rekommenderad pulszone (skuggade området). Dessa siffror har beräknats enligt formeln 220 minus din ålder och beräknar 80% för max pulsvärde och 65% för min pulsvärde.

OBS!:

Pulsträningszoner är ungefärliga. Kolla alltid med din läkare vilken pulsnivå som är bäst lämpad för dig.



Hur länge skall jag träna?

Detta beror på nivån på träningen. Generellt rekommenderas att du behåller pulsen i träningszonen i åtminstone 15 till 20 minuter. Nybörjare skall alltid starta långsamt och hålla på upp till 20 minuter eller längre. Allteftersom nivån på träningen ökar kan du behålla pulsen i träningszonen under längre perioder; vanligtvis mellan 20 och 30 minuter.

När du startar träningen, använd de första minuterna till att värma upp. Öka sedan långsamt belastningen för att komma till din specifika träningszon. I slutet av träningen bör du gradvis minska belastningen och träna sedan lätt som "nedtrappning".

Hur ofta skall jag träna?

För att få ut bästa möjliga av träningen bör du träna 3-5 gånger i veckan. Det är viktigt att kroppen får tid, minst 24 timmar, att återhämta sig efter träningen.

JUSTERING AV LÖPBANDET

Mattan justeras på fabriken. Under leveransen och om löpbandet används på ett ojämnt underlag kan bandet förskjutas mot ena sidan. Därför är det viktigt att kontrollera löpmattans centrering före användning.

OBS: VID CENTRERING SKALL EJ NÅGON GÅ PÅ LÖPMATTAN.

Löpbandet levereras med en inställningsjusterare som sitter på bandet. (Se Fig.14) Löpmattans kant skall vara i mitten av justerarens gröna del. Om bandets kant är inom det gröna området behöver inte löpmattan justeras. Om kanten är i den röda delen måste löpbandet justeras omedelbart.

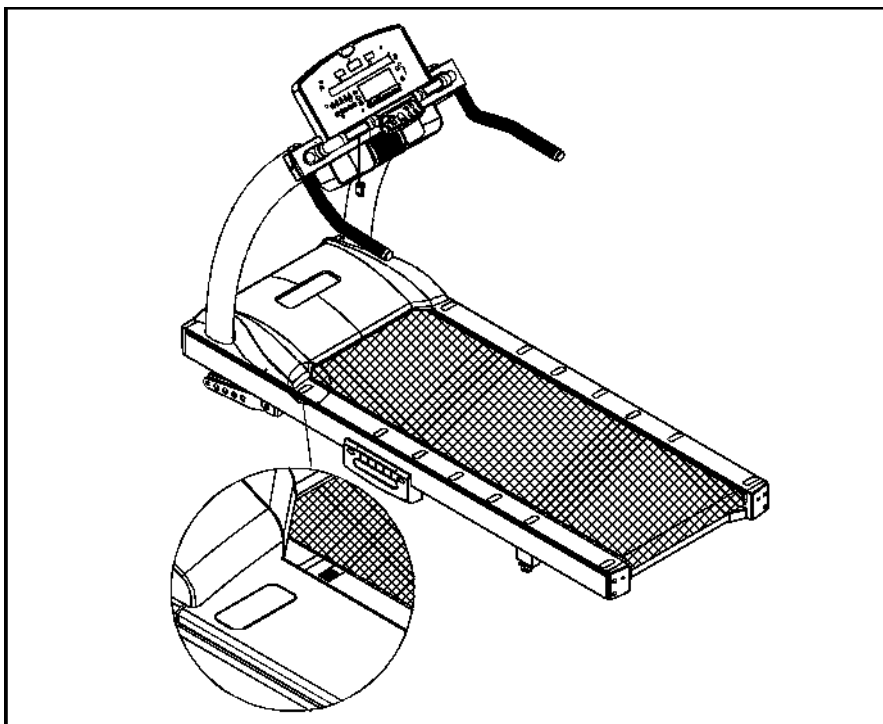


Fig.14

Att ej centrera löpmattan kan resultera i skada av bandet som ej täcks av garantin. Följ instruktionen på nästa sida för centrering av löpmattan.

JUSTERING AV LÖPBANDET

1. Sätt på strömbrytaren fram på löpbandet. Sätt SÄKERHETSNYCKELN på plats.
2. Tryck på SPEED för att öka hastigheten till 3.2 km/h.
3. Kontrollera därefter om löpbandet är korrekt centrerat.
4. Om bandet inte är i den gröna delen, följ instruktionen nedan.
5. Om bandet är i den vänstra röda zonen: Använd insexnyckeln och vrid den vänstra justeringsskruven, bak på löpbandet, medurs 1/4 varv åt gången. Vrid sedan den högra justeringsskruven motsols 1/4 varv. Låt löpbandet rulla 30 sekunder och kontrollera sedan bandets position i inställningsjusteraren. Om mattan inte ligger inom det gröna området, vrid ytterligare 1/4 varv tills bandet åter kommer in i mitten av det gröna området. Vrid aldrig justeringsskruven mer än 1/4 varv åt gången.
6. Omvänt, om bandet är i den högra röda zonen, vrid den högra justeringsskruven medsols 1/4 varv. Vrid sedan den vänstra justeringsskruven 1/4 varv. Låt löpbandet rulla i minst 30 sekunder, kontrollera bandets position i inställningsjusteraren. Om den fortfarande ligger utanför det gröna området, vrid ytterligare 1/4 varv tills mattan åter kommer in i mitten av det gröna området. Vrid aldrig justeringsskruven mer än 1/4 varv åt gången.
7. När löpmattan ligger inom den gröna zonen, öka långsamt hastigheten till 9 km/h och låt det rulla i åtminstone 45 sekunder för korrekt riktning.

Justering av löpbandets spänning:

Om bandet börjar slira måste det spännas. Stoppa bandet och dra upp mattan i mitten (se Fig.15-1 & 15-2). Det bör vara ca 30 mm eller 3 kg "spänst" i mattan (se Fig.15-3). Om detta är för mycket, vrid de bakre skruvarna medsols 1/4 varv åt gången (se Fig.15-1). Kontrollera sedan spänningen igen. Om mer justering är nödvändig, vrid lätt på båda skruvarna. Justera ej mer än 2 fulla varv.

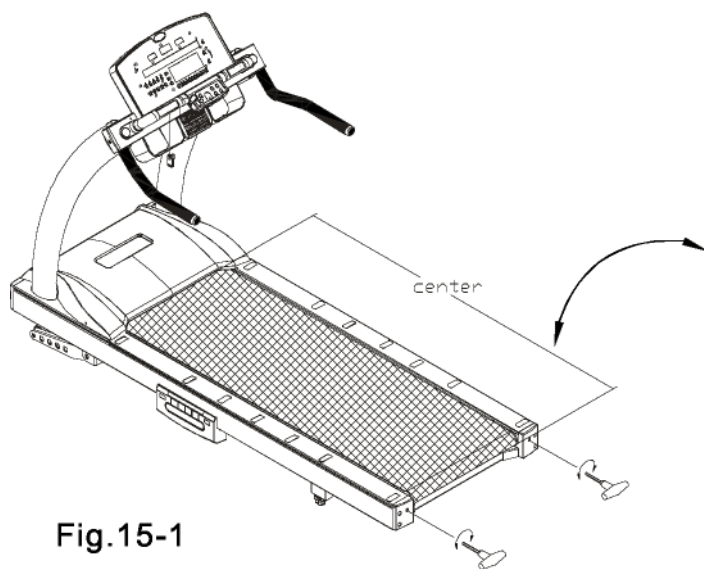


Fig.15-1

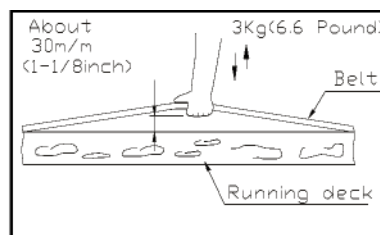


Fig.15-2

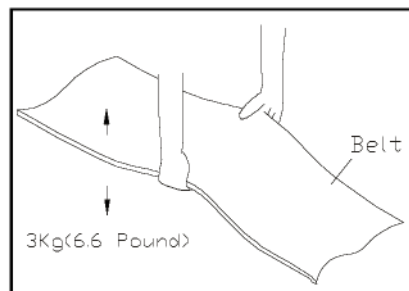


Fig.15-3

Om det tvärtom inte är tillräckligt med "spänst", vrid båda bakre justeringsskruvarna motsols 1/2 varv åt gången.

OBS: För att undvika skador bör man iaktta försiktighet vid justering av löpbandet. Använd inte kläder som kan fastna i redskapet och se till att hålla fingrarna borta från bandet.

Löpbandet är avsett för specifika vikter vid specifika hastigheter. Löpbandet stannar inte omedelbart om något föremål har fastnat i det.

Överspänning av löpbandet orsakar skada och förtida fel på kullagren i de främre och bakre valsarna.

NIVÅJUSTERING

Om löpbandet gungar eller på annat sätt står ostadigt på golvet, vrid på nivåjusterarna enligt bilden för att höja resp sänka redskapet. (Se Fig.16)

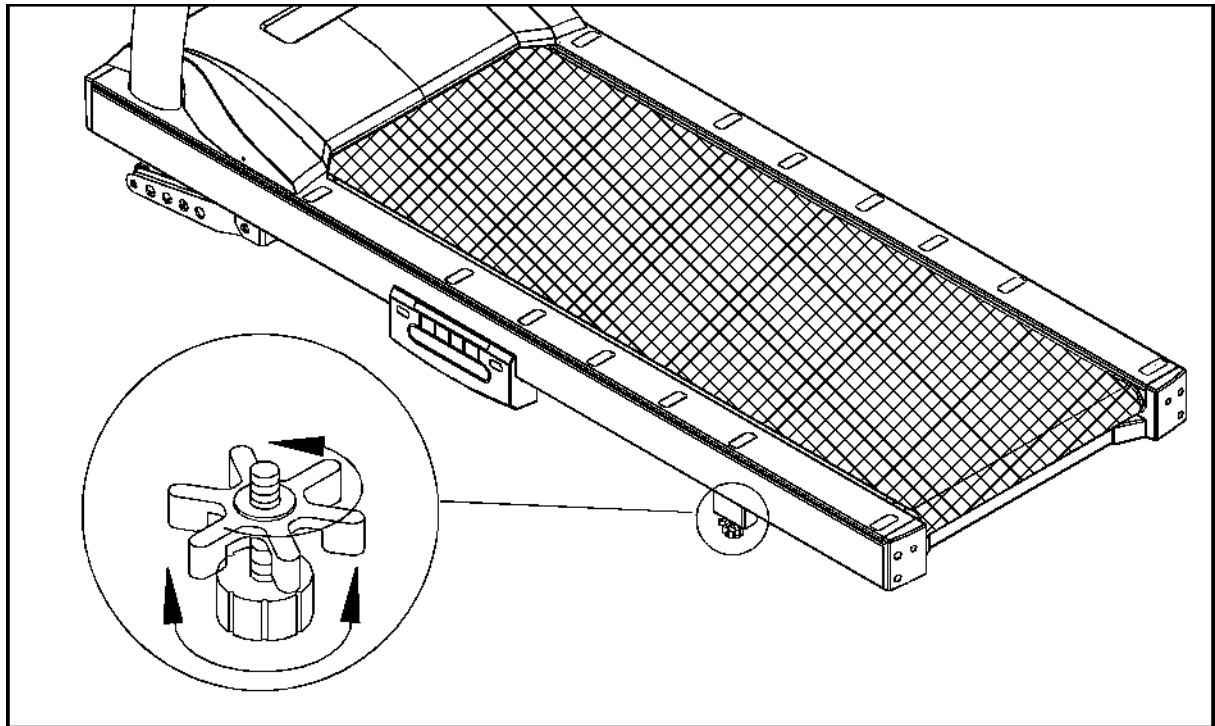


Fig.16

FELSÖKNING

OBS: Stäng av löpbandet och dra ur elkontakten före reparationer och ändringar.

Felmeddelanden

1. FELMedd:

- A. ERR1: Hastighetssensorn är felaktig. Kontakta din återförsäljare eller serviceman.
- B. ERR3: Aktuell hastighet är större än angiven hastighet. Starta om löpbandet.
- C. ERR7: Kalibrering lutningsmotor. Kontakta din återförsäljare eller serviceman.
- D. SERVICE REQUIRED / TREADMILL SHUTTING DOWN / STOPPING:
Indikerar att motorn är överhettad. Stäng av och vänta en timme innan du startar det igen. Eller sluta träna. Vänta tills meddelandet RESET POWER SWITCH visas och stäng sedan av löpbandet innan du börjar använda det igen.

2. Förklaring:

FOR ACCURATE HR, HOLD SENSORS FIRMLY WHILE WALKING: Indikerar att din puls inte blir avläst korrekt om du ej greppar ordentligt om pulssensorerna.

Fel på säkring avseende lutning

Säkringen sitter på driftenheten. Om denna är felaktig, byt ut den mot en ny men av samma typ. Om lutningen fortfarande inte fungerar, kontakta din återförsäljare eller serviceman.

Fel på huvudsäkring

Om displayen inte lyser, vrid på POWER på löpbandets framsida. Om det står på ON, kontrollera huvudsäkringen. Om nödvändigt, byt ut den.

OBS: SE TILL ATT KONTAKTEN TILL LÖPBANDET ÄR UTDRAGEN INNAN DU BYTER SÄKRING.

Det finns en säkringshållare på framsidan av löpbandet, i redskapets ram, (15 Amp/100-120 Volt eller 10 Amp/220-240 Volt). Detta är huvudsäkringen (se Fig.17). Vid byte av säkring, se till att antal Volt är korrekt.

För att ta bort huvudsäkringen, tryck in propphuvuven och vrid den motsols. Ta bort den trasiga säkringen från propphuvuven. Sätt i en ny. Vrid propphuvuven medsols för att sätta tillbaka den.

(Se Fig.17-1 till Fig.17-3.)

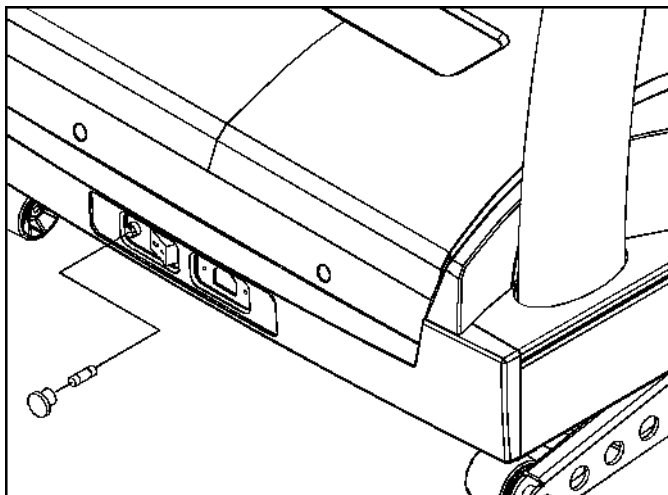


Fig.17

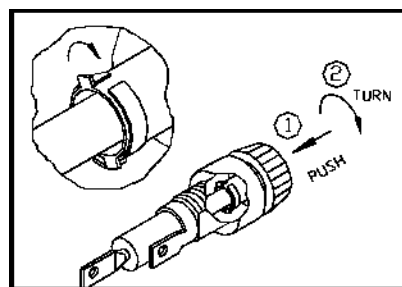


Fig.17-1

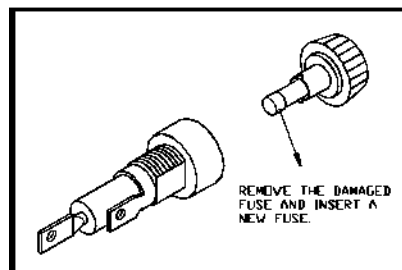


Fig.17-2

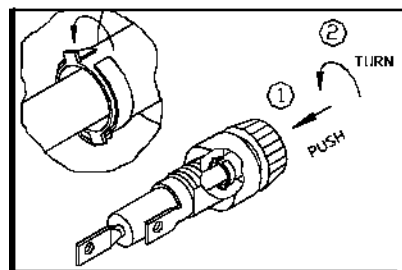


Fig.17-3

Om löpbandet inte fungerar efter byte av säkring, kontakta din återförsäljare för mer information.

Om du av säkerhetsskäl ej vill använda löpbandet, ta bort säkringen.