

everfit

INSTRUKTIONSVEJLEDNING



APP READY 3.0

TFK495 SLIM



Originale instruktioner på italiensk.
Læs manualen omhyggeligt, og opbevar den altid i nærheden af produktet.



- Læs denne vejledning og eventuelle andre vedlagte instruktionsark meget omhyggeligt før montering og brug.
- Brug kun værktøjet i tilfælde af
Brugsanvisningen og advarslerne skal forklares til alle familiemedlemmer eller venner, der har tilladelse til at bruge dette værktøj.
- Brug kun udstyret på en plan overflade, og dæk gulvet eller tæppet under udstyret for at undgå skader.
- Sørg for, at brugeren fuldt ud forstår instruktionerne ved at føre tilsyn med dem i de indledende træningsfaser. Brugsanvisningen bør altid opbevares i nærheden af udstyret til hurtig reference, hvis det er nødvendigt.
- Sørg for, at udstyret kun bruges af personer over 16 år, og af personer, der er i god fysisk form.
- Vandflasker eller -krukker må kun placeres i de dertil indrettede opbevarings-/vandflaskerum.
- Brug altid passende tøj til aktiviteten sporty, som ikke hæmmer bevægelsen.
- Brug træningssko eller løbesko med rene såler, fri for snavs eller sten.
- Hold fast i håndlisterne med hænderne under start- og stopfaserne af løbebåndet for at opretholde balancen. Overvåg din puls under træningen, og juster intensiteten derefter.
- Hvis du oplever svimmelhed, bryst smerter eller åndenød under løb, skal du straks stoppe med at træne og kontakte din læge.
- Kontroller regelmæssigt alle deles integritet af værktøjet.
- Installer IKKE udstyret i fitnesscentre eller i miljøer, der anvendes til kommercielle formål eller udlejning. Dette udstyr er ikke designet til intensiv brug i professionelle aktiviteter eller til genoptræningsformål.
- Tilslut IKKE værktøjet til elnettet, før alle monteringsprocedurer er afsluttet.
- Beskadig IKKE panelet og plastikdelene på værktøjet med skarpe genstande, slibende børster eller svampe eller aggressive kemiske stoffer.
- Adskil IKKE nogen del af værktøjet, medmindre andet er angivet i instruktionsmanualen.
- Flyt IKKE apparatet ved at holde i stikket.
indsat handling.
- TRÆK IKKE i netledningen for at tage stikket ud af apparatet.
- Placer IKKE udstyret uden for hjemmet, og udsæt det ikke for atmosfæriske faktorer (regn, sol osv.).
- Tillad IKKE børn eller kæledyr i nærheden af udstyret. Det er god praksis at fjerne sikkerhedsnøglen fra konsollen efter hver brug.
- Brug ALDRIG værktøjet, hvis det er beskadiget eller har en beskadiget netledning. I tilfælde af nedbrud og/eller funktionsfejl skal du slukke det og ikke pille ved det. Kontakt kun et specialiseret servicecenter for reparationer.
- BRUG IKKE udstyret i længere perioder som gangsimulator (skridttæller med lav hastighed - 3 km/t), risiko for overophedning og motorfejl.
- Bær IKKE syntetisk tøj eller tøj af uldblanding under træning. Upassende tøj kan forårsage hygiejneproblemer og kan også skabe elektrostatiske ladninger.
- Brug ALDRIG snavsede eller slidte sko løber udendørs.
- Brug IKKE sko med normalt formede såler impiegate til trekking eller trailløb.

Produktet beskrevet i denne manual er designet og certificeret til privat brug i et hjemmemiljø og er et sportsredskab, der giver dig mulighed for at simulere bevægelsen ved løb på landevejen med den fordel, at det har en løbeflade, der reducerer traumet fra stød mod jorden på underkstremiteterne, typisk for løb.

Denne løbesimulator giver dig mulighed for at dyrke sport uden at forlade hjemmet, så du kan dyrke sport, selv når vejrforholdene ikke tillader det, eller mere simpelt, når du ikke har lyst eller tid til at forlade huset for at løbe en tur eller tage i fitnesscenter.

Det er vigtigt at følge alle instruktioner og advarsler i denne vejledning for at sikre, at din træning er sikker. Intens og langvarig anstrengelse kræver god fysisk form, og derfor er det nødvendigt at vurdere de nedenfor anførte kontraindikationer for brug.

Brug af produktet er forbudt under følgende betingelser:

- bruger under 16 år;
- bruger, der vejer mere end den angivne grænse på pladen og i de tekniske data;
- gravid bruger;
- bruger med diabetes;
- bruger med hjerte-, lunge- eller nyresygdom.

Produktgarantien og distributørens ansvar bortfalder i følgende tilfælde:

- ukorrekt brug af produktet ud over det, der er angivet i brugsanvisningen;
- manglende overholdelse af vedligeholdelsesintervaller og -metoder;
- produktmanipulation
- brug af ikke-originale reservedele;
- manglende overholdelse af sikkerhedsadvarslerne vist i piktogrammerne og i instruktionsmanualen.

Denne manual indeholder alle oplysninger om installation, vedligeholdelse og korrekt brug af løbebåndet.

Brugeren af produktet og eventuelle andre venner og familiemedlemmer, der skal bruge det, skal læse oplysningerne i denne vejledning meget omhyggeligt for at kunne udføre sikker installation og korrekt brug.

Ved at følge instruktionerne i denne vejledning sikres maksimal personlig sikkerhed og længere levetid for selve produktet.

Sikkerhedsadvarsler og relevante dele af teksten er fremhævet med fed skrift og efterfølges af symboler, der er illustreret og defineret nedenfor.



Oplysninger fremhævet med dette symbol angiver **FARE**. Vær yderst opmærksom for at undgå personskade.



Oplysninger fremhævet med dette symbol angiver **FORSIGTIG**, vær yderst opmærksom for at undgå skader på produktet.

BRUGE:

Tegningerne i manualen har til formål at forenkle og gøre de emner, der dækkes, mere intuitive.

På grund af konstante produktopdateringer kan nogle af disse tegninger dog afvige fra det produkt, du har købt. Husk i så fald, at dette udelukkende er æstetiske overvejelser, og at sikkerhed og produktinformation fortsat er garanteret.

Producenten fører en politik med konstant udvikling og opdatering og kan foretage ændringer i produktets æstetiske dele uden forudgående varsel.

1.2

SIKKERHEDSUDSTYR



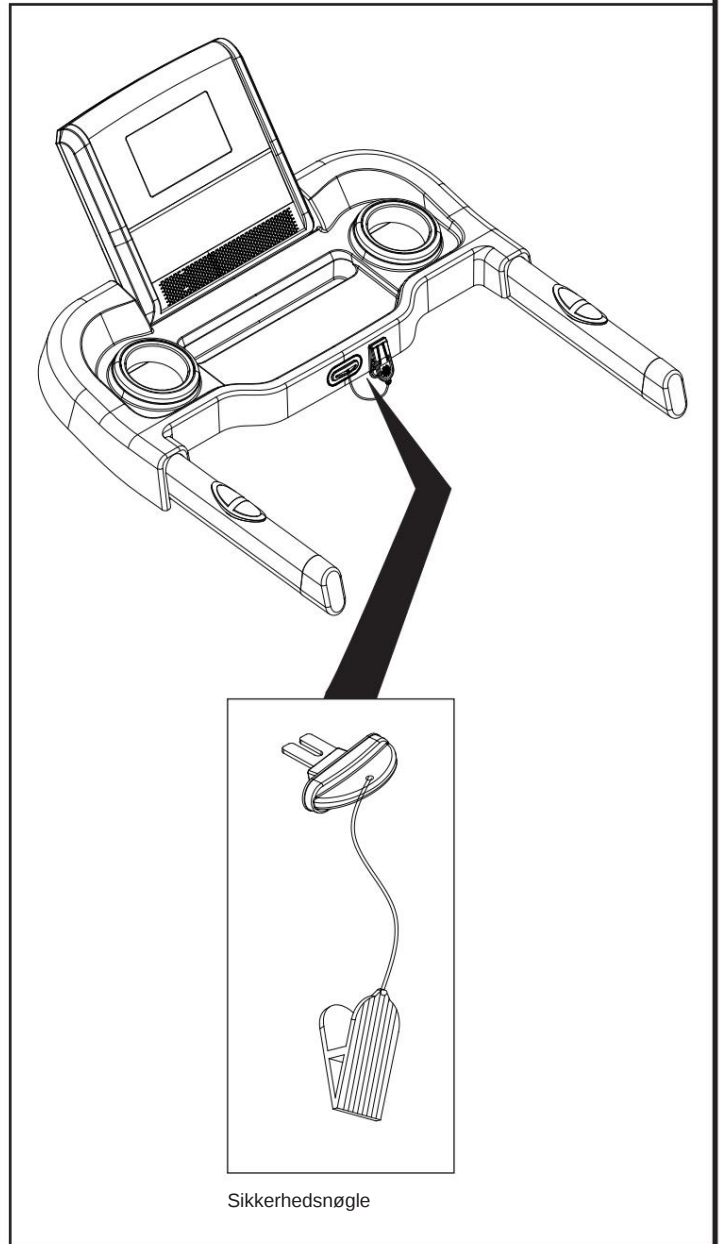
- Før du starter en træning, skal du placere sikkerhedsnøglen i den relevante åbning på konsollen og fastgøre fjederklipsen til dit tøj.
- Fjern sikkerhedsnøglen fra konsollen efter hver brug af løbebåndet. Det er vigtigt at fjerne sikkerhedsnøglen fra holderen for at forhindre utilsigtet aktivering af venner eller børn.

Tilslut sikkerhedsnøglen til konsollen for at kunne betjene udstyret og starte en øvelse.

Fjern sikkerhedsnøglen fra konsollen for øjeblikkeligt at stoppe træningen og nulstille alle data i hukommelsen.



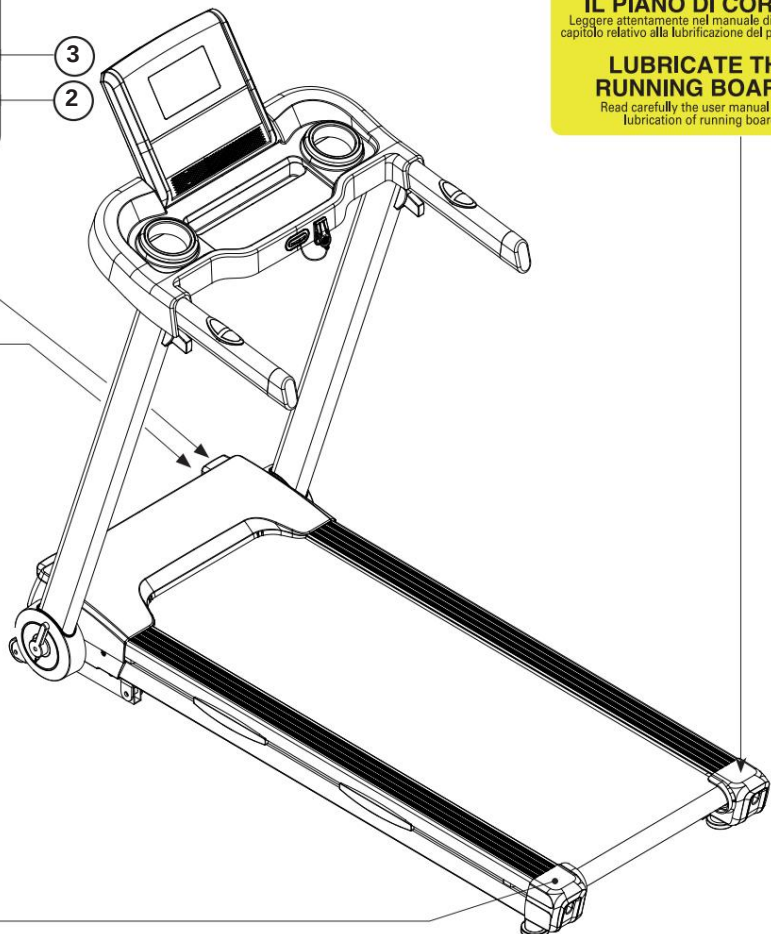
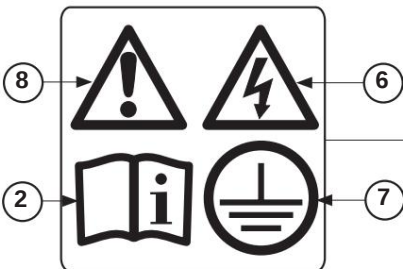
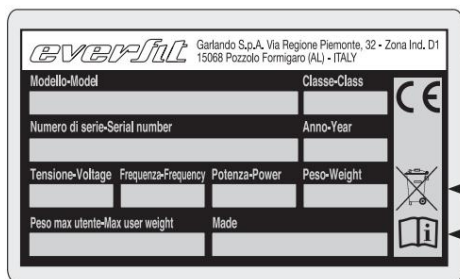
- For modeller udstyret med et elektrisk løbebånd med hældning, stopper bæltet, når sikkerhedsnøglen fjernes, og løbebåndet forbliver på det hældningsniveau, som træningen blev udført på. Når sikkerhedsnøglen sættes i igen, vender løbebåndet automatisk tilbage til nulniveau.



1.3

KLÆBENDE PLADER PÅ PRODUKTET

- 1) Produktidentifikationspladen indeholder de tekniske data og serienummeret.
- 2) Symbol, der minder dig om forpligtelsen til at læse manualen instruktioner før brug.
- 3) Symboler, der angiver produktets overholdelse af fællesskabsdirektiver vedrørende behandling og bortskaffelse af farlige stoffer i udstyr elektriske og elektroniske.
- 4) Advarselssignal: påmindelse om behovet for regelmæssig smøring af løbefladen i henhold til de intervaller og metoder, der er angivet i instruktionsmanualen.
- 5) Sikkerhedsskilt: Angiver faren for, at fingrene kan komme i klemme og blive knust mellem den bagerste rulle og løbefladen, når båndet er i drift.
- 6) Sikkerhedsskilt: fare for elektrisk stød.
Det er forbudt at skille produktet ad eller få adgang til dets indre motorrummet.
- 7) Sikkerhedsskilt: Forpligtelse til at tilslutte produktet til en stikkontakt med jordforbindelse.
For at sikre sikker brug af produktet er det nødvendigt at kontrollere kvaliteten af jordforbindelsen på det system, som stikkontakten er tilsluttet.
- 8) Advarselsskilt: Angiver tilstedeværelsen af iboende farer i produktet. Det er obligatorisk at læse brugsanvisningen, før der udføres montering eller vedligeholdelse på produktet.



1.4

TEKNISKE EGENSKABER

BÆLTEHASTIGHED	0.8 km/t (min.) ÷ 16 km/t (maks.)
PLANHÆLDNING	10% på 12 elektronisk justerbare niveauer
LØBEOVERFLADE	430 x 1350 mm
LØBEBÅNDETS TYKKELSE	1,6 mm
ÅBNE MÅL (LXBXH)	1770 x 710 x 1350 mm
LUKKEDE DIMENSIONER (LXBXH)	720 x 240 x 1620 mm
EMBALLAGEMÅL (LXBXH)	1800 x 770 x 260 mm
MOTOREFFEKT	2.25 HK (kontinuerlig) - 3.25 HK (topværdi)
PRODUKTVÆGT	49 kg
VÆGT AF PAKKET PRODUKT	58 kg
MAKSIMAL BRUGERVÆGT	110 kg
NETSPÆNDING	230 V AC
NETVÆRKSFREKVENNS	50/60 Hz
MAKSIMAL EFFEKT	1000 W
HJERTEDETEKTION	Pulsmålere og Bluetooth-brystbælte (*)
BLUETOOTH-MODULE:	inkorporerer et Bluetooth rx/tx-modul (**)
OVERHOLDELSE	Standard: EN ISO 20957-1 - EN 957-6 (HB-klasse) Direktiver: 2001/95/EF - 2014/30/EU - 2014/35/EU - 2011/65/EU

(*) Bluetooth-brystbæltessenderen er ikke inkluderet, men kan fås på forespørgsel.

(**) Muliggør forbindelse via Bluetooth® mellem konsollen og elektroniske enheder såsom tablets, smartphones, smartwatches, brystremme, til at styre produktet og tilbyde overraskende nye funktioner.
App-kompatibilitet: Kinomap, Zwift.

MILJØMÆSSIGE EGENSKABER:

- Det egnede miljø til installation og opbevaring af produktet skal være:
 - et hjemmemiljø,
 - overdækket og tilstrækkelig stor, -
 - udstyret med en passende stikkontakt,
 - udstyret med passende kunstig og naturlig belysning,
 - udstyret med et eller flere ventilationsvinduer,
 - med en driftstemperatur mellem 5°C og 32°C,
 - med en relativ luftfugtighed mellem 20 % og 90 %.

Maskinen må IKKE installeres udendørs eller i fugtige eller saltholdige miljøer.

GULVKARAKTERISTIKA:

- Jorden, der er egnet til placering af produktet, skal at være:
 - med helt fladt gulv,
 - med et gulv med en bæreevne, der er tilstrækkelig til produktets vægt.

Gulvbelægning af kvalitetsmaterialer (f.eks. tæppe eller parket)

SKAL beskyttes med en gummidug eller filtraster i kontaktområderne.

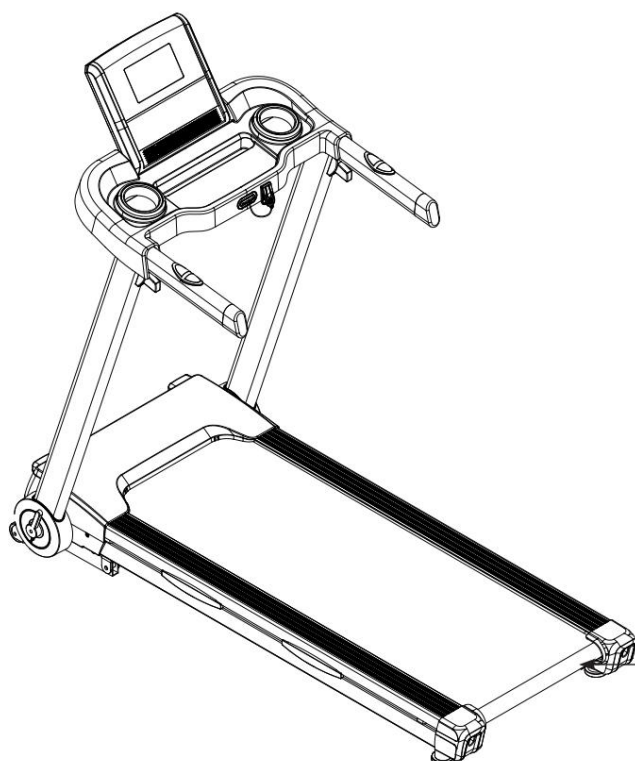
KRAV TIL INSTALLATIONSSTEDET:

- Det valgte rum til installation MÅ IKKE indeholde mine:
 - kilder til elektromagnetisk interferens og forstyrrelser såsom: fjernsyn, elmotorer, antenner, højspændingsledninger, radiofrekvenssendere, Wi-Fi-netværk osv.;
 - varmekilder (for eksempel i nærheden af en radiator eller et vindue).

SIKKERHEDSKRAV:

- Det er OBLIGATORISK at efterlade en fri sikkerhedsafstand på mindst 2 meter mellem tæppets bagside og væggen.

INGEN genstande af nogen art må placeres inden for det frie sikkerhedsområde bag løbebåndet.



2.1

UDPAKNING - ÆSKEINDHOLD

Emballagen består af en papkasse lukket med hæfteklammer og bånd.

For at løfte og flytte kassen skal du bede en anden person om hjælp. Når du placerer kassen på gulvet, skal du følge anvisningen "Øverste side", som er angivet med den specifikke pil, der er trykt på papen.

For at åbne kassen skal du klippe stropbåndene over med en saks, og derefter bruge en tang til at fjerne og kassere lukkeklammerne.



Træk ikke løbebåndet i håndlisterne, når du pakker det ud. Dette kan beskadige konsollen, så det er vigtigt at følge instruktionerne på denne side.

- Når du har klippet fastgørelsesbåndene, løftes paplåget, og kassens fire sider åbnes ved at klippe hjørnerne af papen over.

- Fjern alle polystyrenelementer og papseparatorer, der bruges til at undgå skader på strukturerne under transport, og træk tæppet ud af pappet ved hjælp af de forreste hjul.



Vi anbefaler ikke at beskadige den originale emballage og om nødvendigt at gemme den; dette gælder i tilfælde af at produktet er defekt og kræver reparation under garantien.

Emballagen er lavet af genanvendeligt materiale; overhold venligst lokale regler for genbrug af genanvendelige materialer ved bortskaffelse af emballagematerialer.

Emballageelementerne (pap og poser) må ikke opbevares utilgængeligt for børn, da de kan udgøre en potentiel farekilde.

Efter at produktet er taget ud af kassen, skal det kontrolleres for eventuelle transportskader, og det skal sikres, at alle de viste dele er til stede.

Liste over emballagematerialer og deres bortskaffelse:



Bølgepap - (ydre emballage)
bortskaffelse af papir og pap



Polystyren - (beskyttende emballage)
plastaffaldshåndtering



Plastikposer - (tilbehørsopbevaring)
plastaffaldshåndtering

- Termoformet blister – udifferentieret

Varer indeholdt i pakken:

En præmonteret hoveddel

B8 Bageste støttefødder (x2).

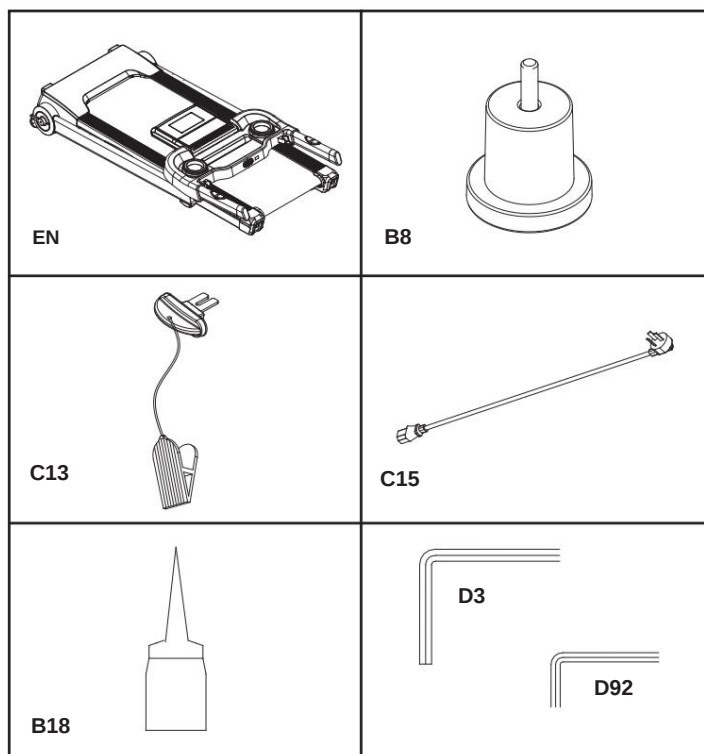
C13 Sikkerhedsnøgle.

C15 Netledning.

B18 Silikone smøremiddel.

D3 Unbrakonøgle T5.

D92 T8 unbrakonøgle.

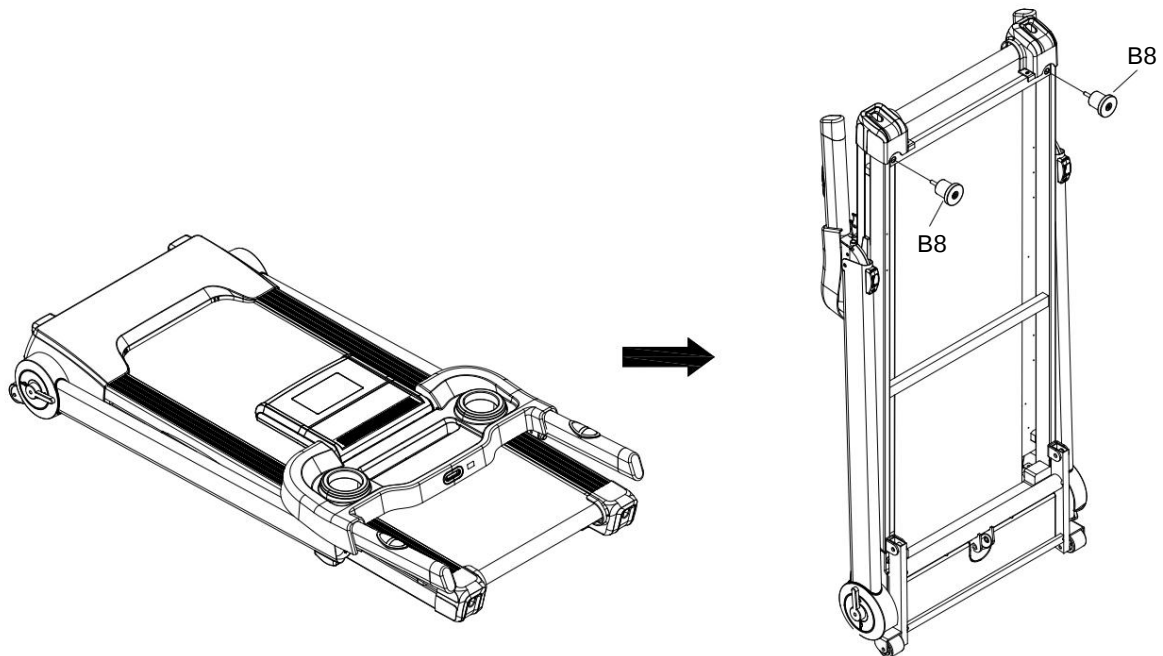


2.2

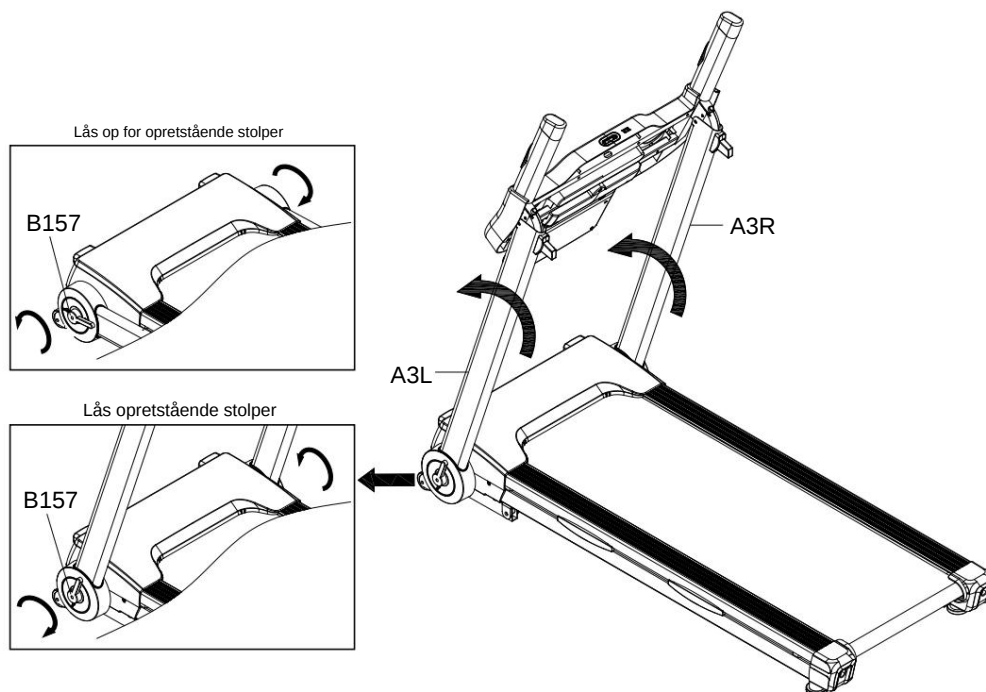
KØREHØVL I ARBEJDSPOSITION



Løfte- og monteringsarbejde skal udføres af mindst to personer.



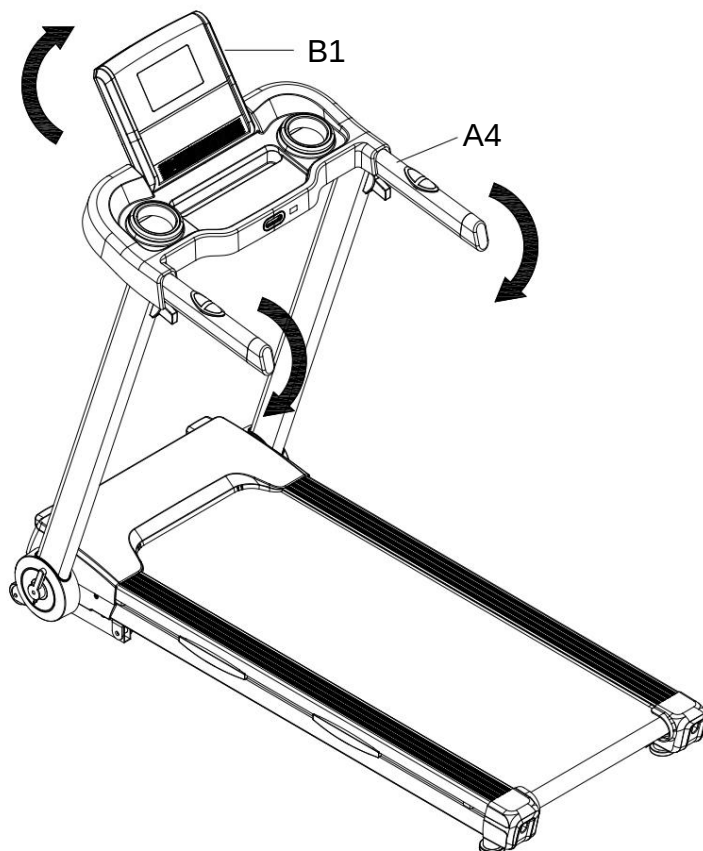
- Efter åbning af produktets originale emballage skal værktøjet flyttes, så det placeres i et rum i nærheden af en stikkontakt med egenskaber, der er egnede til brugen af dette produkt.
- Løft produktet til en lodret position, skru de to bagerste støttefødder **B8** i, og sænk det derefter ned på jorden igen.



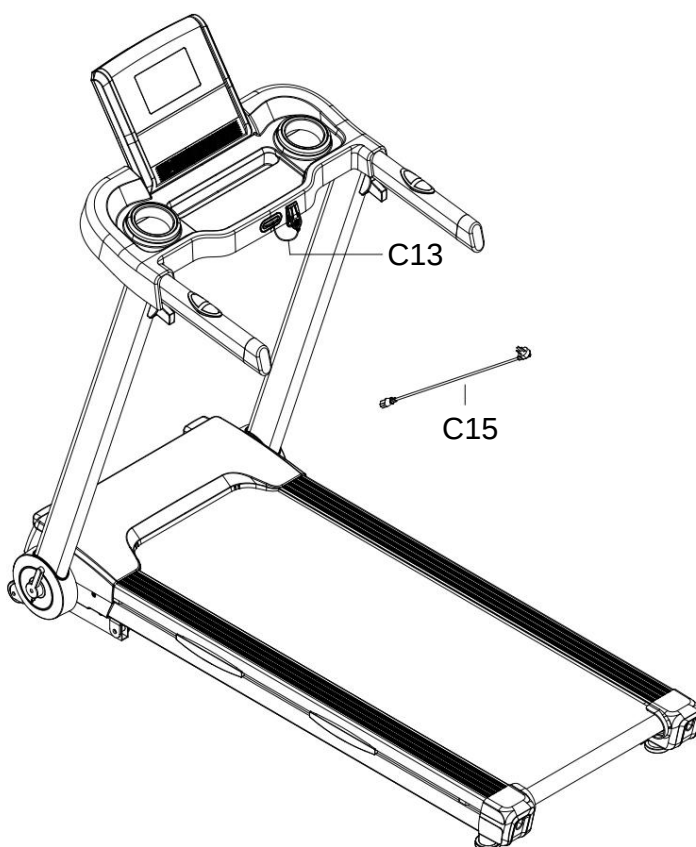
- Drej begge håndtag **B157** mod uret, løft derefter sidestolperne **A3L** og **A3R** op og hold dem hævede, og lås dem derefter i lodret position ved at dreje begge håndtag **B157** med uret.

- Skub håndlisterne **A4** nedad for at bringe instrumentbrættet til en vandret position, fortsæt med at skubbe håndlisterne nedad, indtil de går i hak, hvilket fremhæves af "klik"-lyden fra låsemekanismen.

- Skub **B1**- konsollen indad, så den er i arbejdsposition.



- Når tæppet er sat i arbejdsposition, skal sikkerhedsnøglen **C13** isættes i konsollen og indsæt **C15** -elkablet i stikkontakten på bagsiden af værktøjet (se s. "Elektrisk tilslutning").



2.3

HØVL I PLADSBESPARENDE POSITION

Produktet kan flyttes til en pladsbesparende position, når det ikke er i brug. Følg nedenstående trin for at gøre dette.

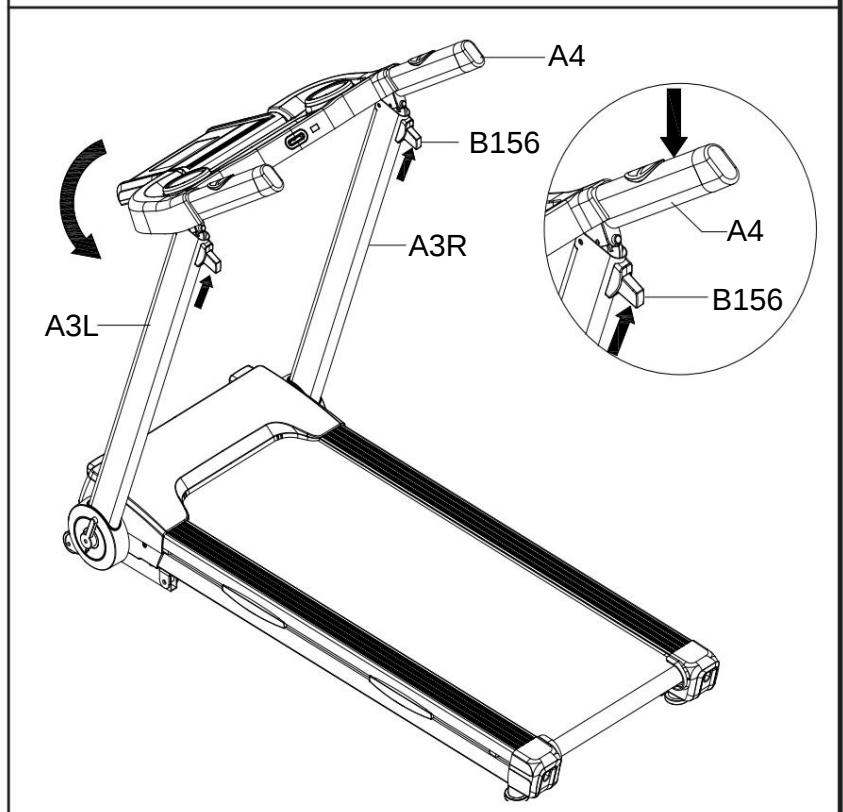
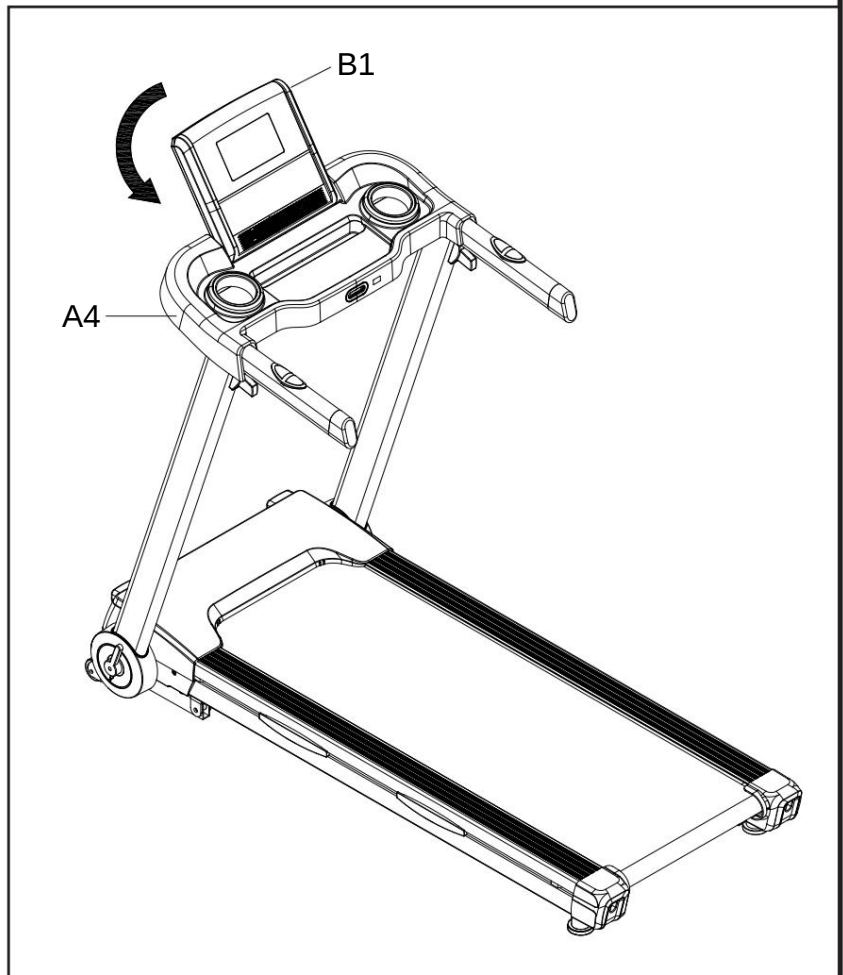


Sluk for værktøjet, og tag stikket ud af stikkontakten ved siden af hovedafbryderen.

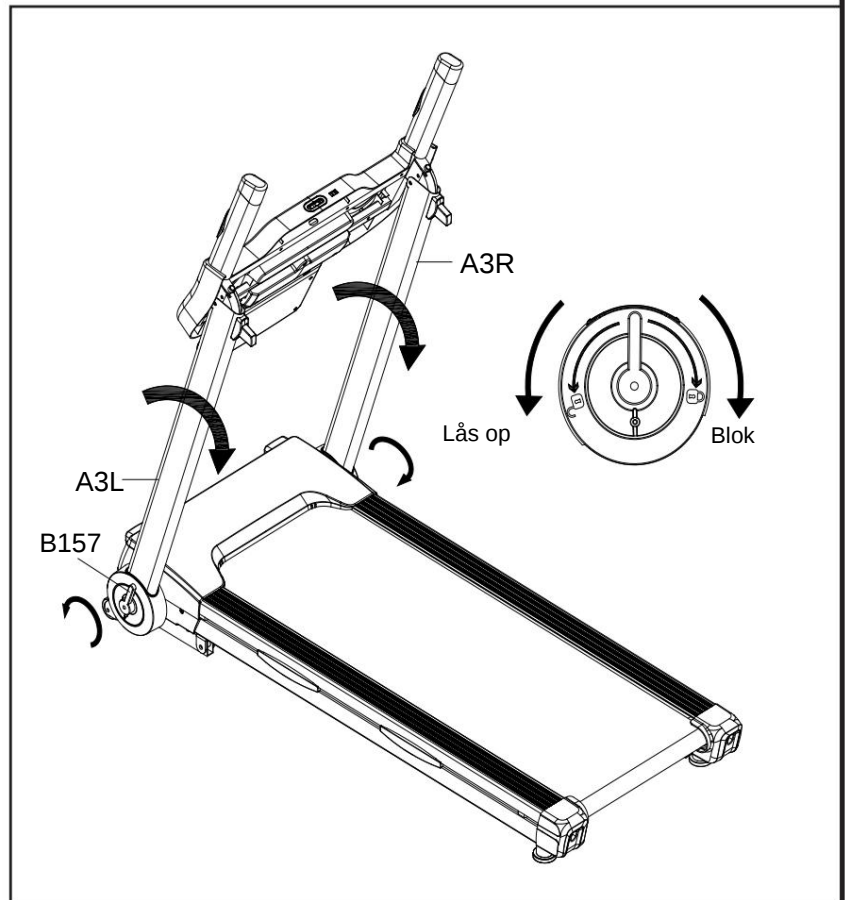
Når apparatet er placeret i den pladsbesparende position, skal det placeres et sikkert sted i huset, der ikke hindrer bevægelse i rummet, f.eks. under sengen eller under et bord.

- Skub **B1**- konsollen udad, indtil den er vandret og flugter med gelænderet.

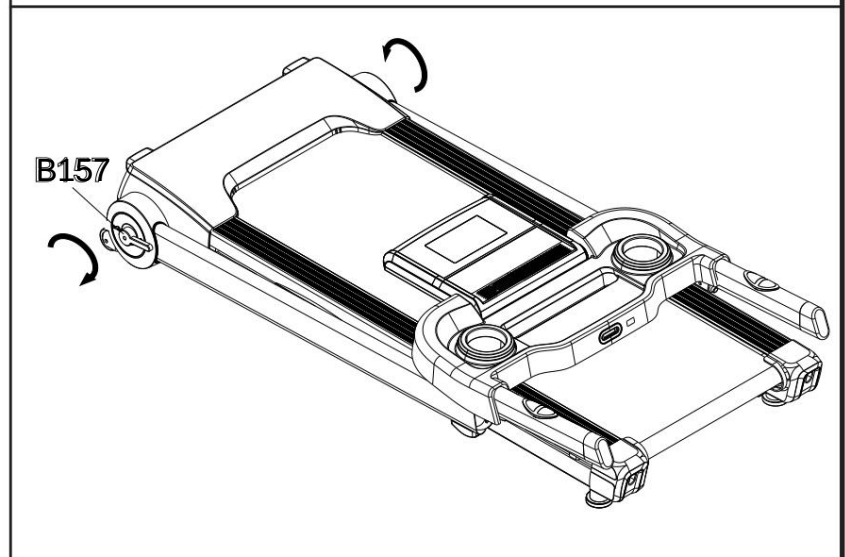
- Tryk på udløserknapperne **B156**, og skub samtidig gelænderet fremad **A4** indtil den hviler på stolperne **A3L** og **A3R**.



- Drej begge håndtag **B157** én omgang mod uret for at oplåse sidestøtterne **A3L** og **A3R** og skub dem helt ned, indtil instrumentbrættet hviler på løbefladen.



- Drej begge håndtag **B157** én omgang med uret for at låse sidestøtterne **A3L** og **A3R** i vandret position.
- Nu kan tæppet flyttes og placeres et sikkert sted i huset, der ikke hindrer bevægelse i rummet.



2.4

PRODUKTBEVÆGELSE



Før du flytter værktøjet, skal du tage stikket ud af stikkontakten.

Bevæger sig fremad og bagud

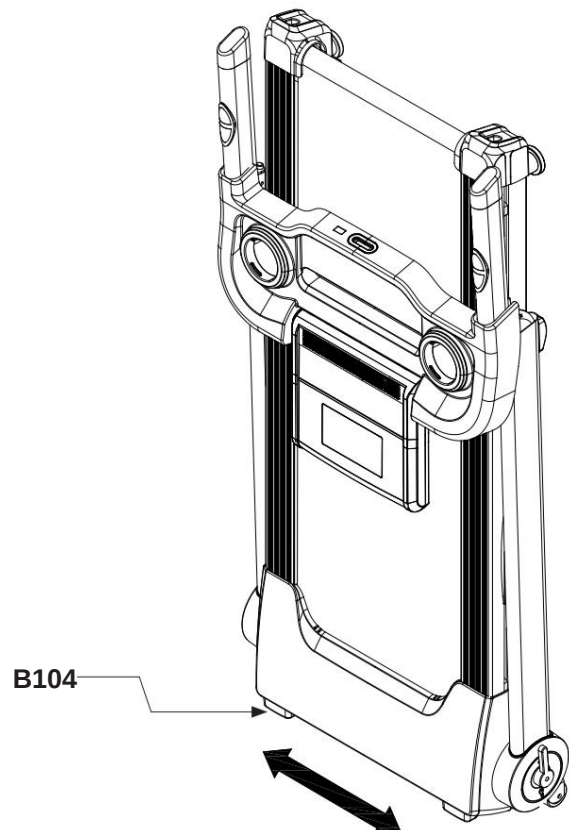
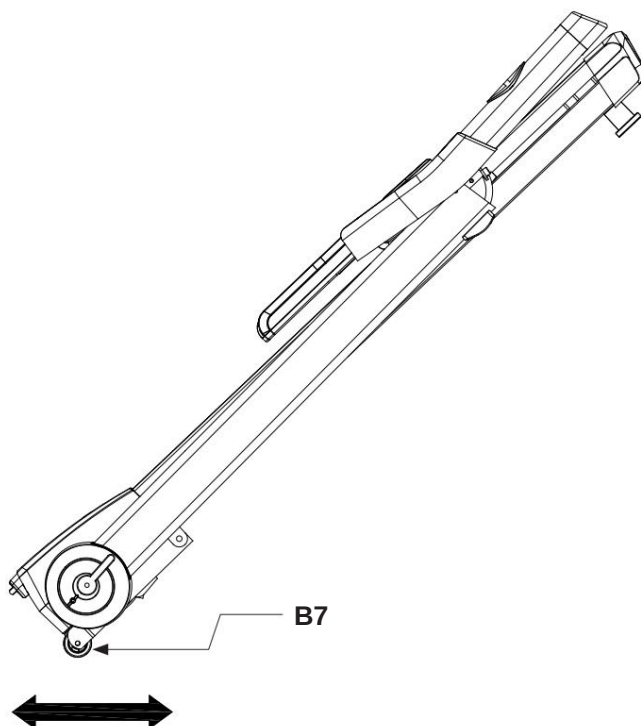
I den nederste del af motorrummet er der monteret to **B7**-hjul. I den øverste del af motorrummet er der monteret to **B7**-hjul. Disse er vigtige for at flytte produktet indenfor i hjemmet.

position. For at udføre denne operation skal det lukkes i lodret position.

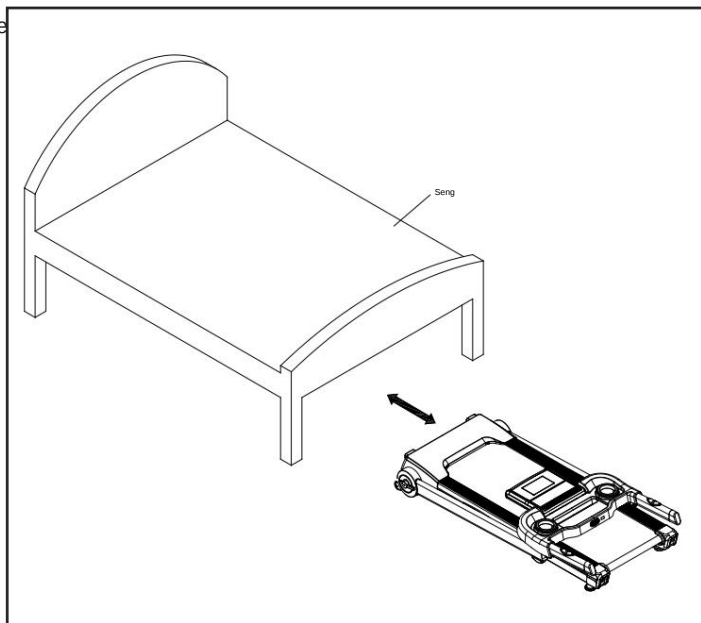
For at spare plads, løft det derefter og vip produktet, indtil det hviler på gulvet. Skub derefter løbebåndet fremad eller bagud, indtil det når den ønskede position. For at udføre denne handling skal du placere dig på siden af konsollen, derefter gribe fat i løbefladen med hænderne, og derefter skubbe løbebåndet fremad eller bagud, indtil det hviler på siderne, i overensstemmelse med fodstøtterne, og vip produktet mod dig selv og bevæg det sidelæns til den ønskede position.

Lateral forskydning

at foretage små bevægelser, når produktet er i lodret position.



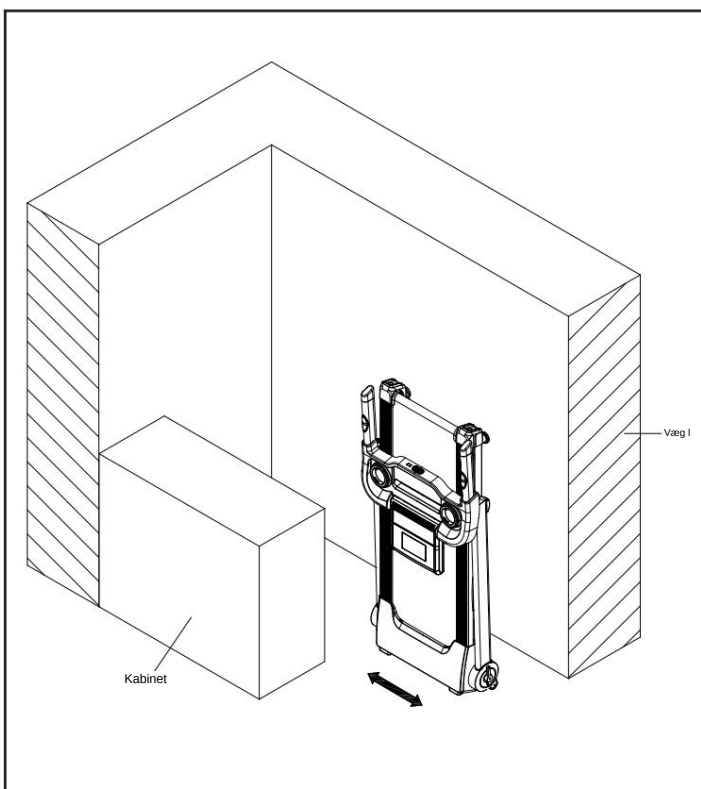
Når produktet ikke er i brug, kan det foldes sammen til en pladsbesparende position og opbevares vandret på sikre steder, f.eks. under sengen, under et bord eller under et møbel.



Når produktet ikke er i brug, kan det foldes sammen til en pladsbesparende position og opbevares sikkert oprejst, f.eks. mellem en væg og et møbel eller inde i et klædeskab.



Udstyret kan også flyttes og placeres i lodret position, forudsat at det efterlades i en sikker stand for at forhindre det i at falde ned på grund af utilsigtede stød eller på grund af børn eller kæledyr, der kan klamre sig til rammen eller gelænderet under leg.



2.6

ELEKTRISK TILSLUTNING



FØR TILSLUTNING AF STIKKET

Bekræft, at systemet har passende egenskaber, ved at kontrollere de tekniske data, der er vist på typeskiltet.

Kontroller, at stikkontakten er egnet til den pågældende stiktype, og at den har et "jordpunkt".

Kontroller, at den røde hovedafbryder er i positionen "O" - Off.



FORHOLDSREGLER FOR STIK OG NETKABEL

Tilslut stikket til en stikkontakt, der er langt nok væk fra produktet til at undgå kortslutninger, der kan forårsages af sved- og vanddråber.

Før IKKE netkablet under rammen og mellem de bevægelige elementer i vippesystemet.

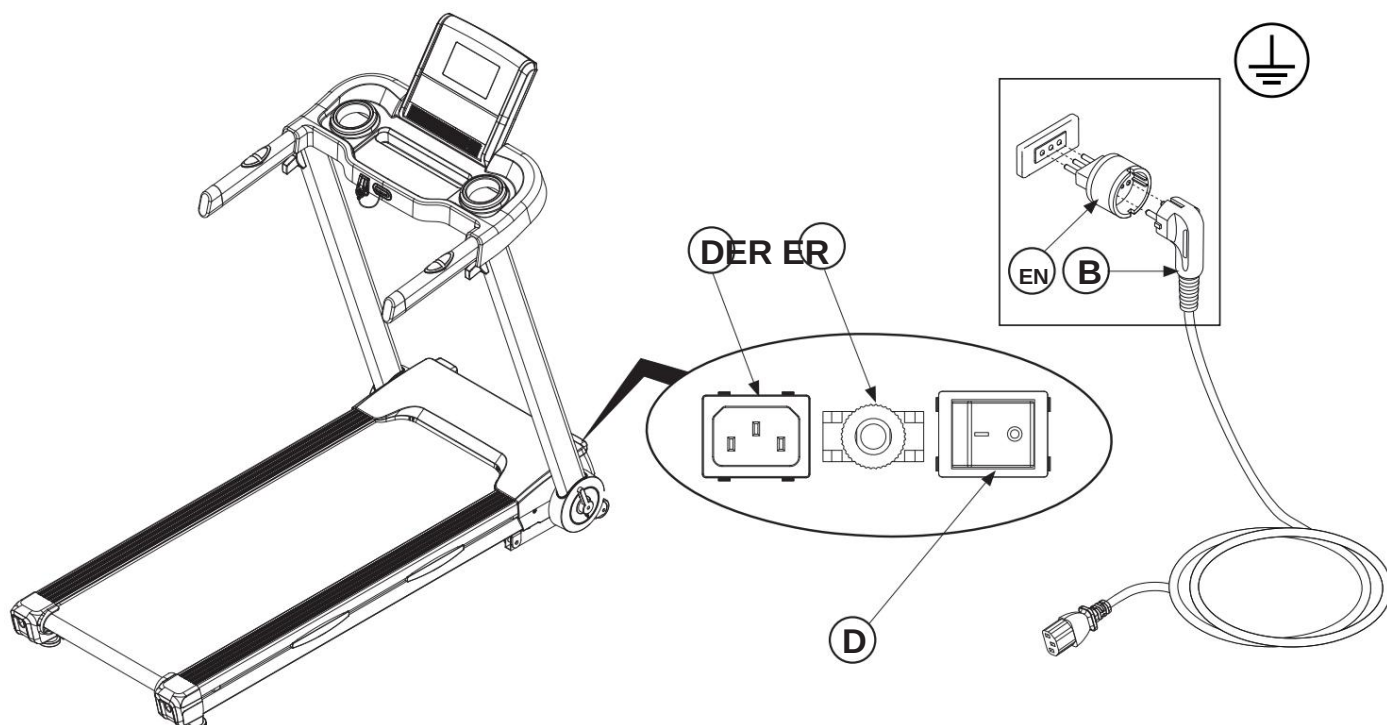
BRUG IKKE multistikkontakter eller forlængerledninger, brug kun A-kompatible adaptere.

Produktet leveres med et netkabel med et Schuko-stik af type **B**, som skal tilsluttes en passende stikkontakt med en nominel spænding på op til 230 VAC og jordforbindelse.

På forsiden af motorrummet er der stikkontakt **C**, hvortil netkablet tilsluttes, og hovedafbryderen **D**, hvormed produktet tændes og slukkes, og endelig en beskyttelsesenhed **E** mod spændingsstigninger.

Hvis beskyttelsesanordningen griber ind, slukkes displayene og den røde lampe på hovedafbryderen øjeblikkeligt.

For at genoprette normal drift skal du vente mindst fem minutter, hvorefter beskyttelsesanordningen kan genaktiveres ved at trykke på nulstillingsknappen **E**.



3.1 BRYSTBÆLETRANSMITTER (VALGFRIT)



OPMÆRKSOMHED

- Læs vejledningen på denne side og eventuelle instruktioner fra producenten omhyggeligt, inden du bruger båndsenderen.
- Rengør og tør senderen og elastikken grundigt efter hver brug for at undgå for tidlig batteriafladning. Tag derefter senderen af og opbevar den separat fra elastikken.
- Rengør senderen med en fugtig klud og neutral sæbe. Elastikken skal vaskes i hånden med almindeligt vaskemiddel.
- Båndet og senderen skal opbevares ude af skuffer, lukkede poser eller andre beholdere. Det anbefales at hænge dem på en væg for at sikre perfekt tørring.

Produktet har en Bluetooth-modtager til brystbæltessendere med BT-sender (brystbælte medfølger ikke).

Den består af to elementer: senderen, der sender signaler til konsollen, og elastikbåndet, der gør det muligt at fastgøre senderen til brystet.

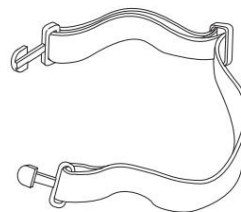
Senderen drives af et knapbatteri, som skal udskiftes, når det udsendte signal er utilstrækkeligt (se Vedligeholdelse - Udskiftning af batteri).

- 1) Fastgør den ene ende af senderen til båndet elastisk.
- 2) Juster elastikkens længde (efter din brystkasse) ved hjælp af den passende spænde. Placer elastikken lige under dine bryster eller bryster, som vist, og fastgør derefter den anden ende af elastikken til senderen.
- 3) Løft senderen op, og fugt elektroderne på bagsiden med fingrene, der er dyppet i vand.
- 4) Kontroller, at overfladen med elektroderne klæber godt til huden.



OPMÆRKSOMHED

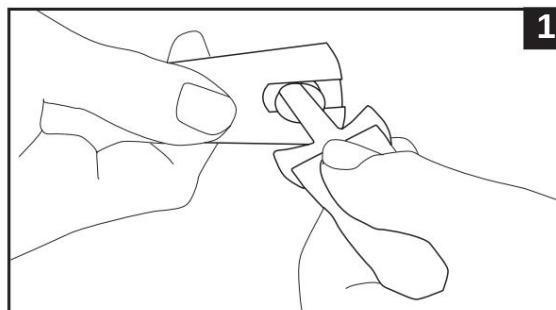
Pulsaflæsningen, der måles af brystbæltet, er kun en referenceværdi, der er nyttig til at overvåge din puls baseret på dit planlagte træningsprogram og til at få en referenceværdi for kalorieforbrug. Under ingen omstændigheder bør den aflæsning, der registreres af enheden, betragtes som medicinske data.



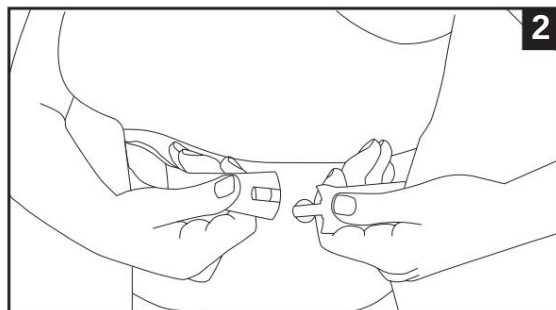
Elastikbånd



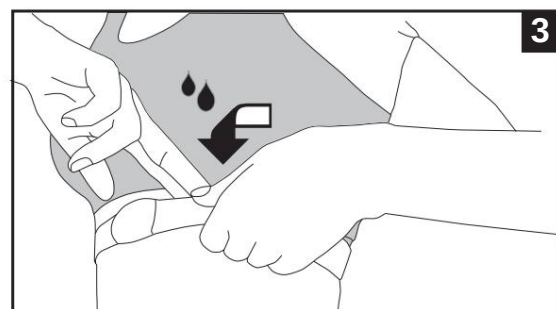
Sender



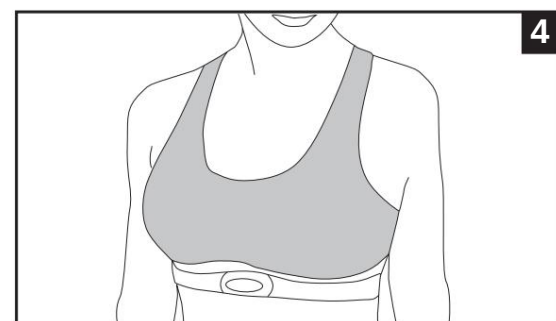
1



2



3



4

3.2

PRAKTISKE RÅD OG FORSLAG TIL BRUG



• Før du starter en træning, skal du fastgøre sikkerhedsnøglen korrekt ved at fastgøre klipsen til dit tøj omkring din talje. Hvis du vil stoppe løbebåndet med det samme, skal du blot trække i snoren for at afmontere den magnetiske sikkerhedsnøgle fra konsollen. For at genoptage din træning skal du sætte nøglen tilbage i sin plads på konsollen.

• Når løbebåndet ikke er i brug, skal sikkerhedsnøglen fjernes og opbevares et sikkert sted.

Hold sikkerhedsnøglen væk fra børn.

• Gå gradvist frem, når du bruger udstyret. Brug gelænderet, når det er nødvendigt.

Gå langsomt, når båndets hastighed er lav. Stå ikke stille, når båndet bevæger sig.

• Forsøg ikke at skifte retning, og hold både ansigtet og forsiden af kroppen vendt mod kontrolkonsollen.

• Tænd aldrig udstyret, mens der står nogen på bæltet.

• Brug ikke værktøjet til mere end én person ad gangen.

• Start øvelsen ved at blive med fødderne på sidefodstøtterne; når båndet er begyndt at bevæge sig med minimal hastighed, skal du begynde at gå langsomt på det.

Dem, der skal bruge tæppet for første gang

Du skal først gøre dig bekendt med kontrolkonsollen og

Kontroller løbebåndets funktion, inden du starter et træningsprogram.

a. Tænd for udstyret ved at trykke på hovedafbryderen; den røde lampe på afbryderen lyser. Sæt sikkerhedsnøglen i den relevante åbning. Konsollen vil kortvarigt udføre en test, tænde alle displays og derefter udsende et langt bip.

b. Træd op på måtten fra den ene side, og placer dig selv i midten, mens du holder fødderne på sidefodstøtterne.

c. Tryk på START-knappen for straks at starte træningen med minimumshastighed. Læn dig op ad gelænderet, begynd at gå i et normalt tempo og hold en lav hastighed med løse skridt i et stykke tid, så du bliver fortrolig med fornemmelsen på løbebåndet.

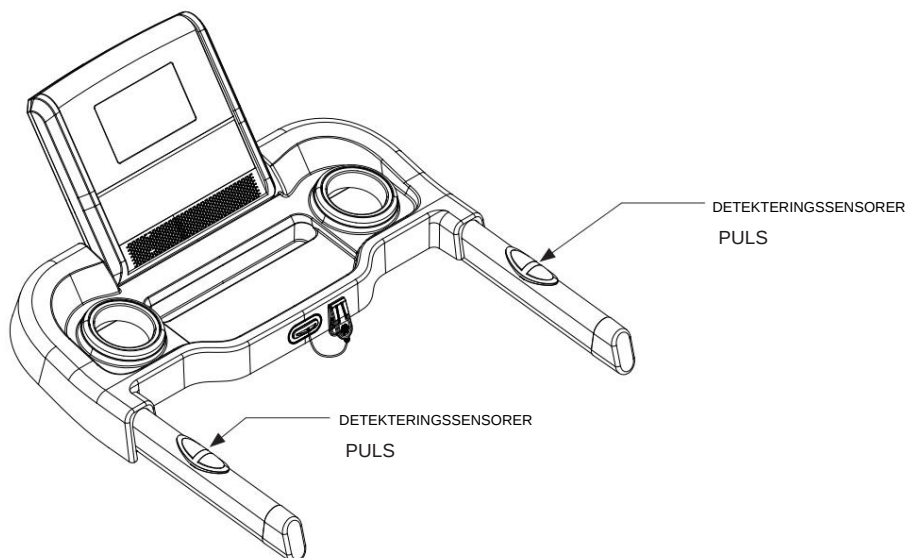
roterende.

d. Når du føler dig komfortabel, skal du øge løbebåndets hastighed ved at trykke på knappen HASTIGHED og slippe hænderne, indtil du kan bevæge dig komfortabelt.

e. Under træning er det vigtigt at opretholde tilstrækkelig koncentration for at undgå ulykker.

f. Det er tilrådeligt at opretholde en korrekt løbestilling med blikket fremad og ikke ændre position, især ved højere hastigheder.

g. Under træning skal du ofte kontrollere din puls ved at holde pulssensorerne på gelænderet med begge hænder. Dataene vises på 'PULS'-displayet. Alternativt kan du bære en valgfri brystsender.



3.3

KONTROLKONSOL (display)

TID - Varighed (min.)

- Viser TIDEN for træningsvarigheden startende fra nul, eller nedtællingen fra det tidspunkt, der er indstillet som mål, til nul.

HASTIGHED - Båndhastighed (km/t)

- Viser båndets HASTIGHED.

HÆLDNING - Løbeflādens hældning (plan)

- Viser løbeoverflādens HÆLDNINGSNIVEAU.

AFSTAND - Tilbagelagt afstand (km)

- Viser den samlede tilbagelagte DISTANCE siden træningens start, eller den resterende tæller fra den indstillede distance til nul (distance ved træningens afslutning).

PULS - Puls (slag i minuttet)

- Ved at placere begge håndflader på pulsmålerne eller ved at bære den trådløse brystbæltessender, viser displayet din puls (*).

KALORIER - Kalorieforbrug (kal.)

- Viser de forbrændte KALORIER siden træningsstart, eller den resterende tæller fra de indstillede kalorier ned til nul (*).

(*) Husk venligst, at dataene fra konsollen er omtrentlige baseret på brugsforholdene og ikke kan bruges som reference inden for det medicinske område.

(**) Efter 10 minutters inaktivitet slukker konsollen automatisk i strømsparetilstand.

ODO - Samlet tilbagelagt distance

- Viser den samlede tilbagelagte distance, når PROG- og MODE-knapperne holdes nede i 3 sekunder.
NB: Nyttige oplysninger til vedligeholdelsesformål.

PROG: - Programnummer

- Viser nummer og type af det valgte program: • P01 ÷ P15: foruddefinerede programmer
 - U01 ÷ U03: brugerprogrammer
 - HP1 ÷ HP3: hjertekontrollerede regimeprogrammer
 - FED: kropsfedttest

GRAFISK DISPLAY

- Det grafiske display giver en visuel indikation af den aktuelle træningsprofil og illustrerer dens progression baseret på hældning og hastighed.
- *Grafisk programprofil:* Når du vælger foruddefinerede programmer, vises programprofilen baseret på hastighed og hældning.
- *Ringindikator:* Den centrale lysring, der vises under manuel tilstand, består af en række lys, der lyser progressivt under træningen, og er beregnet til at simulere 400-meterbanen på en atletikbane.

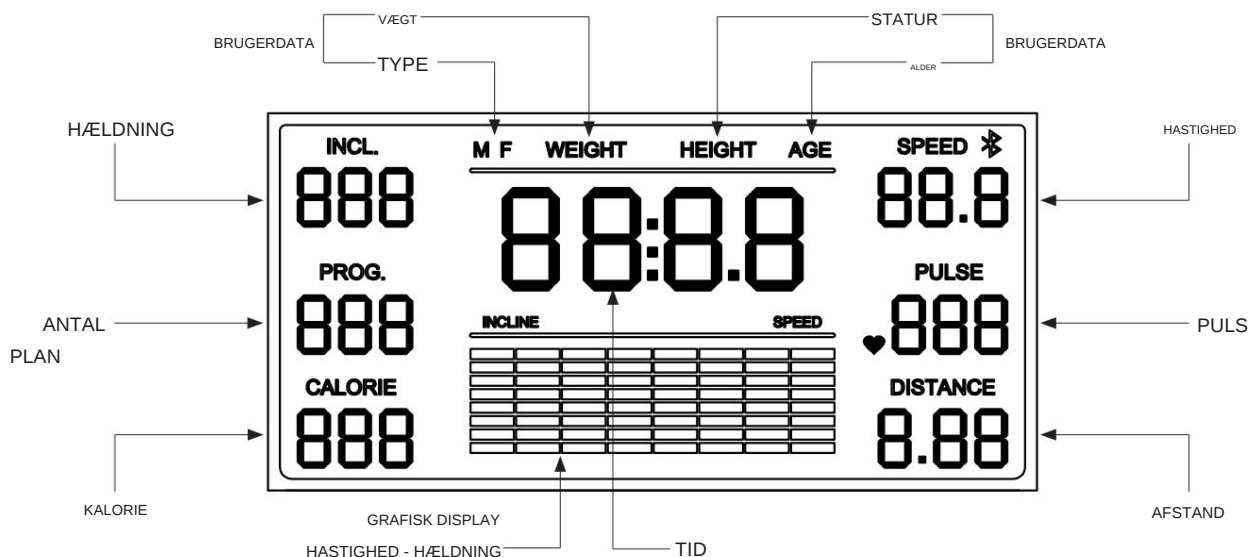
BRUGERDATA - Vægt, Køn, Højde, Alder

KØN: M/K KØN, data anmodes om i kropsfedttesten.

HØJDE: data, der anmodes om i kropsfedttesten.

VÆGT: data, der anmodes om i kropsfedttesten.

ALDER: ALDER, data der anmodes om i kropsfedttesten og i HRC-programmerne.



3.4

KONTROLKONSOLLEN (knapper)

STARTE

Tryk på START-knappen for at starte øvelsen og starte bæltet i alle udstyrets brugstilstande.

STOP

Tryk på STOP-knappen for at stoppe og PAUSE den aktuelle træning. Bæltet stopper, og hældningen forbliver på det aktuelle niveau, og træningsdataene gemmes i hukommelsen. For at afslutte PAUSE og genoptage træningen skal du trykke på START-knappen eller trykke på STOP-knappen igen for at annullere træningen og vende tilbage til standby.

HASTIGHED OP/NED (Båndhastighed)

- Tryk på SPEED-knapperne for at øge eller mindske båndhastighed.
- Brug knapperne til at indtaste træningsdataene, når du indstiller træningsparametrene.

HÆLDNING OP/NED (Løbeflådens hældning)

- Tryk på knapperne INCLINE Up/Down for at øge eller mindske hældningsniveauet på løbeflåden. • Når du indstiller træningsparametrene, skal du trykke på knapperne for at indtaste træningsdataene.

HURTIGT HASTIGHEDS-/HÆLDNINGSVALG

Når der trykkes på en af knapperne til hurtigvalg af hastighed eller hældning, justerer løbebåndet sig til den hastighed og det hældningsniveau, der er angivet på selve knappen.

PROG

Fra standbytilstand skal du trykke på knappen for at rulle gennem listen over tilgængelige træningsprogrammer: - Standardprogrammer: P01÷P15, - Brugerprogrammer: U01÷U03, - Cardio-programmer: HP1÷HP3, - Program kropsfedttest: FEDT.

MODE

Fra standby skal du trykke på knappen for at definere træningen ud fra et af tre frit valgbare mål: - **H-1.** træningens varighed, - **H-2.** distance du har til hensigt at tilbagelægge, - **H-3.** antal kalorier du har til hensigt at forbrænde. Når du indtaster værdier for Tid, Distance eller Kalorier under træningen, tæller det relevante display ned fra den indstillede værdi til nul, hvorefter træningen slutter.

I programmet til kropsfedttest bruges MODE-knappen til at indtaste brugerdata (køn, alder, højde, vægt), som er afgørende for beregning af kropsfedt.

SIKKERHEDSNØGLE

Sikkerhedsnøglen er en meget vigtig sikkerhedsanordning. Fjern nøglen efter hver brug af produktet. Tilslut sikkerhedsnøglen, før du starter din træning; konsollen forbliver slukket, når nøglen ikke er sat i. Sikkerhedsnøglen har en snor og en klips, der skal fastgøres til linningen på dine shorts.



VÆRKTØJSTÆNDING

- For at tænde værktøjet skal du trykke hovedafbryderen til I=ON; den integrerede røde lampe lyser for at indikere, at værktøjet er tændt. Afbryderen er placeret på forsiden ved siden af elkablet.

Når du har tændt produktet, skal du placere sikkerhedsnøglen i dens plads på konsollen. Der køres en diagnostisk test for at kontrollere hovedkortet og displayet, hvorefter konsolkortets firmwareversion vises. Efter et par sekunder er produktet klar til brug.

- Konsollen slukker automatisk i strømsparetilstand efter 10 minutters inaktivitet.

PAUSE OG STOP DRIFT

- Tryk på STOP/PAUSE-knappen under en øvelse for midlertidigt at stoppe træningen; båndets hastighed vil gradvist falde, indtil den stopper helt, og løbebåndets hældning vil forblive på det aktuelle niveau.
- I STOP/PAUSE-tilstand forbliver konsollen tændt i 10 minutter, hvorefter displayene slukkes i energisparetilstand.

For at afslutte strømsparetilstand og tænde konsollen skal du trykke på en vilkårlig knap.

NØDSTOP

- At stoppe en øvelse øjeblikkeligt og anholde den tapen, fjern sikkerhedsnøglen fra dens sæde. Der lyder et lydsignal med det samme, og båndet stopper hurtigt.

HURTIGSTART MANUEL TILSTAND

- Tænd produktet ved at indstille hovedafbryderen til ON og tilslutte sikkerhedsnøglen.
- Træd op på løbefladen, mens du holder fødderne på sidefodhvilerne, og tryk derefter på START. Efter 3 sekunder starter båndet ved minimumshastighed.
- Brug knapperne HASTIGHED og HÆLDNING til at justere båndets hastighed og løbeflades hældning i realtid.
- Værdien af TID, DISTANCER OG KALORIER stiger i takt med at træningen skrider frem, og træningen fortsætter, indtil den stoppes ved at trykke på STOP/PAUSE eller ved at fjerne sikkerhedsnøglen.

MANUEL NEDTÆLLINGSTILSTAND

- Tænd produktet ved at indstille hovedafbryderen til ON og tilslutte sikkerhedsnøglen.
- Ved at trykke på MODE igen og igen kan du i manuel "Nedtællingstilstand" vælge at indstille varigheden [H-1], distancen [H-2] eller kalorieforbruget [H-3] som mål. Displayet, der svarer til den valgte funktion, vil blinke.
- Tryk på knapperne HASTIGHED og HØJDE for at indstille det valgte "mål", som vises på det tilsvarende display: Varighed (område: 5÷99 minutter), Distance (område: 1÷99,9 km), Kalorieforbrug (område: 10÷9999 kalorier).
- Når du har indstillet træningsdataene, skal du holde fødderne på sidefodstøtterne og trykke på START-knappen. Efter 3 sekunder starter båndet ved minimumshastighed.
- Brug knapperne HASTIGHED og HÆLDNING til at justere båndets hastighed og løbeflades hældning i realtid.
- Det valgte "mål"-display viser en nedtælling fra den indstillede værdi til nul.
- Træningen slutter, når den indstillede nedtælling til "målet" er afsluttet. Ved at trykke to gange på STOP/PAUSE-knappen eller ved at fjerne sikkerhedsnøglen kan træningen til enhver tid stoppes. øjeblik.

3.6

PROGRAMPROGRAMME (P01-P15)

Konsollen har 15 foruddefinerede programmer, der er specielt designet til at skabe en komplet cardio-fitnessstræning.

- Tænd produktet ved at indstille hovedafbryderen til ON og tilslutte sikkerhedsnøglen.
- Træd op på løbefladen, hold fødderne på sidefodstøtterne, og tryk derefter på PROG-knappen, indtil du vælger et af de foruddefinerede træningsprogrammer P01-P15; programnummeret vises på "PROG."-displayet.
- TIDS-displayet blinker og viser standardvarigheden på 30 minutter. Brug knapperne HASTIGHED og HØJDE til at indstille den ønskede værdi, og tryk derefter på START-knappen for at starte programmet. Efter en nedtælling på tre sekunder starter båndet i henhold til den valgte programprofil.

- Du kan til enhver tid øge eller mindske hastigheden og hældningen ved at trykke på de tilsvarende knapper. Ændringerne af hastighed og/eller hældning sker inden for det segment, hvor profilen aktuelt befinder sig. Når profilen derefter går videre til det næste segment, genoptages de hastigheds-/hældningsforhold, der er indstillet af programmet.
- Programmets varighed svarer til den indstillede tid (indtil TIME-displayet når nul). Hvert foruddefineret program består af 16 segmenter, der vises grafisk på det grafiske display. Hvert segment varer 1/16 af den samlede indstillede tid. Når et foruddefineret program er afsluttet, lyder der et bip, og displayene blinker.
- Du kan afbryde træningen når som helst ved at trykke to gange på STOP/PAUSE-knappen eller ved at fjerne sikkerhedsnøglen.

Programmer \ Sektioner		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
P01	Hastighed	5	8	8	8	10	10	7		7	10	10	8			7	7	7	7	5	
	Hælde	0	0	2	2	4	4	6	4	6	4	4			2	2	2	2	0		
P02	Hastighed	6	10	10	8		8	7	6	5	3	5	6	7	8	8	10	10			
	Hælde	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
P03	Hastighed	8	9	10	10	9		7	9	10	10		8	5	8	9	9	8	6		
	Hælde	0	2	4	4	2	0	3	5	5	3	0	4	6	6	4	0				
P04	Hastighed	8	10	10	10	10	10	9	10	10			6	10	10	10	7	10	9		
	Hælde	0	2	2	0	0	0	5	4	4		7	1	3	3	6	0	0			
P05	Hastighed	4	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	6	6	4	4	4		
	Hælde	0	2	4	6	6	8	8	6	8	8	6	4	4	4	4	2	0			
P06	Hastighed	4	4	8	4	8	4	10	4	8	4	10	4	10	4						
	Hælde	0	2	4	2	4	2	6	2	4	2	6	2	4	2	4	2	6	0		
P07	Hastighed	6	6	6	7	7	6	8	10	8		6	8	8	7	10	10	3			
	Hælde	0	2	4	2	2	4	2	0	2	4		2	2	4	2	2	0			
P08	Hastighed	6	8	10	8		7	8	7	6	7	6	5	6	5	8	7	6			
	Hælde	0	0	0	0	4	4	4	6	6	6	8	8	8	8	0	0	0			
P09	Hastighed	7	7	7	8	7	7	6	6	7	7	6	6	7	7	7	7	7	7		
	Hælde	0	0	2	0	2	2	4	4	2	0	4		4	2	0	2	0			
P10	Hastighed	7	7	7	7	7	7	7	6	6	7	8	7	7	7	7	7	6			
	Hælde	0	3	4	7	8	9	10	11	12		5	3	5	7	9	10	0			
P11	Hastighed	6	6	6	8	7	7	6	7	8	3	8	7	3	10	7		3			
	Hælde	0	2	2	0	2	2	0	2	2	0	2	2	0	2	2	0	0			
P12	Hastighed	4	6	8	9	9	9	9	9	8	8	8	8	6	6	5	5				
	Hælde	3	3	4	4	5	6	6	7	8	9	10	10	5		5	0	0			
P13	Hastighed	5	6	9	9	8	7	7	6	6	7	7	8	9	9	6	5				
	Hælde	0	4	5	6	7	8	9	10	10		9	8	7	6	5	4	0			
P14	Hastighed	5	7	10	7	10	7	10	10	10			6	10	7	10	7		5		
	Hælde	0	0	4	2	4	2	3	2	2	0	4		2	4	2	1	0			
P15	Hastighed	3	4	6	6	6	7	7	7	4	4		7	7	4	6	6	3			
	Hælde	0	0	2	2	0	0	2	2	0	0	2	2	0	2	0	0	0			

- Tænd produktet ved at indstille hovedafbryderen til ON og kontroller, at sikkerhedsnøglen er isat.
 - Træd op på løbefladen, hold fødderne på sidefodstøtterne, og tryk derefter på PROG-knappen, indtil du vælger et af de brugerdefinerede træningsprogrammer U01÷U03; programnummeret vises på "Prog"-displayet; tryk derefter på MODE-knappen for at indstille et nyt brugerprogram eller for at ændre et program, der allerede er i hukommelsen.
 - Brugerprogrammet består af 16 segmenter (eller trin), i hvert segment kan du indstille båndhastigheden og bordets hældning; de 16 segmenter udgør brugerprogrammets profil.
- SEGMENT 01:
- brug SPEED-knapperne til at indstille hastigheden for segment 01, hastigheden vises på displayet "Hastighed";
 - brug INCLINE-knapperne til at indstille hældningen for segment 01. Hældningen vises på displayet "Incline". Tryk derefter på MODE for at bekræfte og gå videre til segmentindstillingen.
- næste.
- SEGMENT 02:
- brug SPEED-knapperne til at indstille hastigheden for segment 02, hastigheden vises på displayet "Hastighed";
 - brug INCLINE-knapperne til at indstille hældningen for segment 02. Hældningen vises på displayet "Incline". Tryk derefter på MODE for at bekræfte og gå videre til indstilling af det næste segment.
- Efter indstilling af hastighed og hældning for de 16 segmenter, blinker TIME-displayet og viser standard VARIGHED på 30 minutter. Tryk på SPEED-knapperne for at indstille den ønskede værdi (varigheden af hvert segment vil være en sekstendedel af den samlede indstillede tid), og tryk derefter på MODE-knappen for at bekræfte programmets varighed.
 - Den således udfyldte profil forbliver gemt i konsollen, efter at de tre brugerprogrammer er indstillet. En eventuel indsættelse af et nyt brugerprogram kan kun ske ved at ændre et af de allerede indstillede brugerprogrammer.
 - Tryk på START-knappen for at starte brugerprogrammet. Efter en nedtælling på tre sekunder starter båndet i henhold til den programmerede profil.
 - Det er til enhver tid muligt at øge eller mindske hastigheden og hældningen ved at trykke på de tilsvarende knapper tænder. Ændringen i hastighed og/eller hældning forekommer inden for det segment, hvor profilen befinder sig på det givne tidspunkt, genoptages hastigheds-/hastighedstilstanden, når profilen derefter bevæger sig til det næste segment den forventede hældning af programmet.
 - Programmets varighed svarer til den indstillede tid (indtil TIME-displayet når nul); hvert brugerprogram består af 16 segmenter, der vises grafisk på det grafiske display; hvert segment varer 1/16 af den samlede indstillede tid.
- Når et foruddefineret program er afsluttet, lyder der et bip, og displayene blinker.
- Du kan afbryde træningen når som helst ved at trykke to gange på STOP/PAUSE-knappen eller ved at fjerne sikkerhedsnøglen.

Cardio-programmet er et træningssystem, hvor konsollen automatisk justerer løbefladens hældning og hastigheden baseret på den registrerede puls.

ovenfor anførte tærskelværdi for at starte Cardio-programmet ved at følge instruktørens brystrem bæres.

som beskrevet i afsnittet: "Træningsprogrammet", altid og kun efter samråd med din læge.



Det er obligatorisk at konsultere din læge, før du bruger Cardio-programmer.

- Tænd produktet ved at indstille hovedafbryderen til ON og kontroller, at sikkerhedsnøglen er isat.

- Træd op på løbefladerne, og placer dine fødder på sidefodstøtterne. Tryk derefter på PROG-knappen, indtil du vælger et af Cardio-programmerne, som vises på "Prog."-displayet med forkortelserne: HP1 ÷ HP3.

- De tre programmer har forskellige karakteristika og tillader forskellige træningsintensiteter, refereret til den maksimale pulstærskelværdi på 75 %, 85 % og 95 %.

HP1 = pulssregime for vægttab, 75% (maksimal hastighed på 8 km/t).

HP2 = aerob træningspulssregime, 85 % (maksimal hastighed på 9 km/t).

HP3 = anaerob hjertetræning, 95% (maksimal hastighed på 10 km/t)

Pulstærskelværdierne, der foreslås af de tre programmer, kan tilpasses ved hjælp af SPEED-knapperne (uden at overskride den maksimale pulsværdi (maks.) = 220 - alder baseret på din helbredstilstand og atletiske forberedelse.

- Indstil brugerens ALDER (standardalder 30 år), brug derefter SPEED-knapperne til at indtaste dataene, og tryk på MODE-knappen for at bekræfte.

- Den puls, der foreslås af konsollen, vises på displayet: "HRC". De foreslåede data kan ændres baseret på dine helbredstilstande og dit niveau af atletisk forberedelse ved at trykke på SPEED-knapperne.

Når værdien er indstillet, skal du trykke på MODE-knappen for at bekræfte.

- TIDS-displayet lyser blinkende og viser standardvarigheden på 30 minutter; brug SPEED-knapperne til at indstille den ønskede værdi, og derefter

Tryk på MODE-knappen for at bekræfte.

- Når alle parametre er indtastet, er det vigtigt, at brugeren indstiller den ønskede træningsintensitet og referencetabellen - det er nødvendigt, at den valgte træningsintensitet er inden for den registrerede pulstærskelværdi.
- Kontroller, at konsollen modtager signalet fra båndet korrekt, og tryk på START-knappen. Efter en nedtælling på tre sekunder starter bæltet, og træningsprogrammet begynder i henhold til de indtastede parametre.
- Programmet inkluderer en opvarmningsfase på et minut, hvor brugeren kan variere hastighed og hældning. Programmet begynder derefter, hvor båndets hastighed og hældning styres af konsollen, som øger eller sænker dem afhængigt af, om den registrerede puls er tæt på eller langt fra den indstillede tærskelværdi.
- Programmets varighed svarer til den indstillede tid (indtil TIME-displayet når nul) eller indtil driften afbrydes (ved at trykke to gange på STOP/PAUSE-knappen eller ved at fjerne sikkerhedsnøglen).

VIGTIGE BEMÆRKNINGER:

- Når du udfører Cardio-programmet, er det nødvendigt at bruge den brystbæltessender, der kan fås på forespørgsel, da dette garanterer en mere præcis pulsmåling end sensorerne på gelænderet, som blandt andet forhindrer korrekt balance under løb.
- Når pulssignalet ikke registreres kontinuerligt, sættes båndhastigheden og hældningsniveauet på løbebåndet til nul, konsollen stopper træningen og viser en meddelelse om ingen puls.



Hvis pulssvisningen viser upålidelige eller for varierende pulsværdier, MÅ du IKKE bruge Cardio-programmet. Kontroller, om der er elektromagnetiske kilder i nærheden, der kan forårsage radiointerferens. Hvis problemet fortsætter, skal du kontakte kundeservice.

Ved hjælp af Hand Pulse-pulssensorerne giver Body Fat Test-programmet dig mulighed for at måle din kropsfedtprocent.

Husk venligst, at de indsamlede data kun er et omtrentligt og teoretisk referenceindeks, der er nyttigt til at evaluere fremskridtene i din fysiske form under et træningsprogram.



- Kropsfedttestprogrammet er forbudt for personer med pacemaker eller andre elektroniske apparater. • Kropsfedttestprogrammet må kun udføres, når bæltet er helt stoppet.
- Tænd produktet ved at indstille hovedafbryderen til ON og kontroller, at sikkerhedsnøglen er isat.
- Træd op på løbefladen, hold fødderne på sidefodstøtterne, og tryk derefter på PROG-knappen, indtil forkortelsen "FAT" (Body Fat Test) vises på displayet for at starte proceduren til bestemmelse af brugerens kropsfedtprocent.
- Tryk på MODE-knappen. Displayet viser **M** eller **F**. Du bliver bedt om at indtaste *brugerens køn*. Tryk derefter på SPEED- eller INCLINE-knapperne for at indstille **M** (Mand) eller **F** (Kvinde).

- Tryk på MODE-knappen igen. Displayet viser **Alder**. Du bliver bedt om at indtaste brugerens *alder*. Tryk derefter på SPEED- eller INCLINE-knapperne for at indtaste dataene.
- Tryk på MODE-knappen igen. Displayet viser **Højde**. Du bliver bedt om at indtaste brugerens *højde*. Tryk derefter på SPEED- eller INCLINE-knapperne for at indtaste dataene.
- Tryk på MODE-knappen igen, displayet viser **Vægt**, du bliver bedt om at indtaste brugerens *vægt* og derefter trykke på knapperne HASTIGHED eller HÆLDNING at indtaste dataene.
- Tryk til sidst på MODE-knappen for at starte målingen af kropsfedtprocenten. Displayet viser ---. Tryk derefter fast med begge hænder på pulsmålerpladerne, indtil den resulterende testmåling vises på displayet efter et par sekunder.
- Når konsollen ikke kan beregne procentdelen af kropsfedt, kan det skyldes forkert indtastning af brugerens grundlæggende data, eller at huden på hænderne er for tør, hvilket ikke tillader optimal kontakt med detektorerne.

I dette tilfælde er det nødvendigt at trykke på STOP og derefter gentage detektionsprocedurerne, mens du sørger for at fugte hænderne let.

Kategori	Standardværdi	Inputområde	Note
F eller M (Køn)	0	0 - 1	0 = Mand 1 = Kvinde
ALDER	25	10 - 99	
HØJDE	170 cm	100 – 240 cm	
VÆGT	70 kg	20 – 160 kg	

FAT-datadiagram	
BMI	Niveau af kropstilstand
<19	Tynd
19-26	Normal
27-30	Overvægtig
>30	Meget overvægtig

4.0

OPRETHOLDELSE



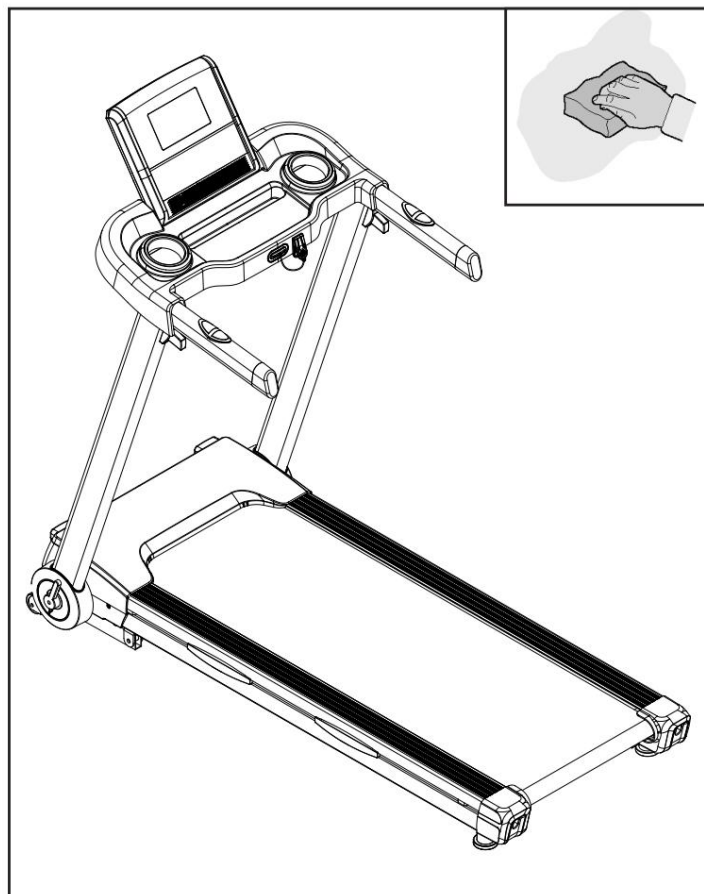
Før du udfører nogen form for rengøring eller vedligeholdelse, skal du slukke for værktøjet ved at trykke på hovedafbryderen og tage stikket ud af stikkontakten.



Brug **IKKE** brandfarlige, giftige eller skadelige stoffer til rengøring, men kun vandbaserede produkter og bløde klude.

Brug **IKKE** opløsningsmidler, der indeholder derivater af petroleum såsom acetone, benzen eller olier, der indeholder klor, kulstoftetrachlorid eller ammoniak, som kan beskadige og korrodere plastikdele.

- Sved er en organisk væske, der indeholder salte, som kan angribe metal. Derfor er det nødvendigt at rengøre produktet grundigt **efter hver træning** for at fjerne svederester med en mikrofiberklud fugtet med neutral sæbe. Dette bør især gøres på metaldele for at forhindre problemer, der kan forringe stallets og lakeringens levetid og potentielt ugyldiggøre garantien.
- Brug en blød, let fugtig klud til at rengøre konsollen for at undgå at ridse de skinnende overflader.
- Vær forsigtig, når du rengør værktøjet, så du ikke gnider det at ramme konsollen for hårdt.



4.1

SMØRING AF LØBEHØLET



OPMÆRKSOMHED

Smøring af løbebåndet er en vigtig operation og skal udføres i henhold til instruktionerne nedenfor. Manglende smøring af løbebåndet resulterer i øget friktion, når båndet glider hen over løbefladen, hvilket kan forårsage motor- og strømkortfejls samt for tidligt slid på løbebåndet og løbefladen. Garantien dækker ikke skader på grund af uagtsomhed eller manglende vedligeholdelse.

Løbedækket er forsmurt fra fabrikken og kræver ikke smøring før første brug af udstyret.

Løbefladen skal smøres med det passende silikonesmøremiddel efter de første 50 km og derefter for hver 300 km kørsel.

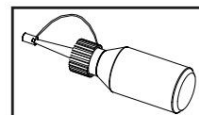
Derudover er det nødvendigt at smøre efter en længere periode med inaktivitet og under alle omstændigheder, når løbefladen synes tør.

- For at holde løbefladen og båndet i optimal stand, skal smøring udføres med jævne mellemrum.
 - Den første smøring skal finde sted efter de første 50 km og skal derefter udføres cirka hver 300 km. For at sikre at vedligeholdelsesintervallerne overholdes, er konsollen udstyret med en tæller, der viser den samlede kørte afstand ("ODO").
 - For at se den samlede tilbagelagte distance "ODO" skal du trykke på PROG- og MODE-knapperne samtidigt og holde dem nede i 3 sekunder; displayet viser den samlede kørte kilometer.
- For at afslutte visningsfunktionen skal du fjerne sikkerhedsnøglen fra holderen.
- Sluk værktøjet og tag stikket ud af stikkontakten, før du smører det.
 - Løft tapen ved kanterne af fodbrættene, og bevæg den i en afstand af cirka 40 cm fra motorrummet; løft først venstre side, som vist på figuren.

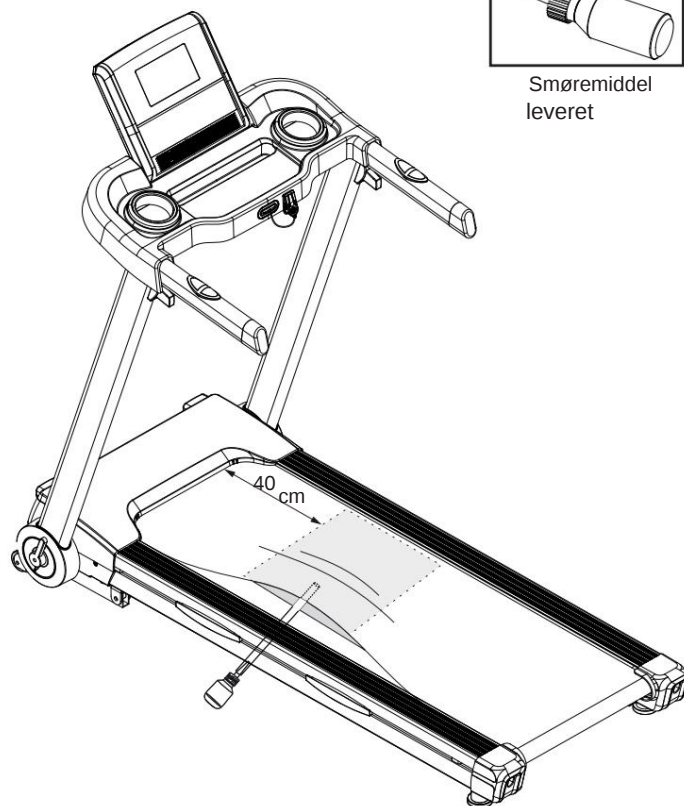
- Påfør en mængde smøremiddel svarende til cirka 5 mm af flaskens indhold under båndet med det medfølgende smøremiddel. Forsøg at fordele det så meget som muligt i midten af overfladen.

race.

- Gentag handlingen ved at løfte kanten af tapen fra højre side.
- Alternativt kan smøring udføres med en dåse silikonespray (medfølger ikke) med fire to-sekunders spray på hver side.
- Start båndet ved minimumshastighed og gå et par minutter for at fordele smøremidlet på overfladen i en fart.



Smøremiddel leveret



LØFT TÆPPET FRA BEGGE
SIDERNE OG SMØR
DET CENTRALE OMRÅDE AF GULVET

4.2

SPÆNDING - BÅNDCENTRERING



FARE

Før centrering eller spænding skal du slukke for værktøjet ved at trykke på hovedafbryderen og tage stikket ud af stikkontakten.

- Hvis løbebåndet har tendens til at bevæge sig til højre under rulning, er det nødvendigt at justere den højre justeringsskruer ved at dreje den med uret en kvart omgang ad gangen.
- Kør bæltet efter hver justering for at kontrollere at verificere interventionens effektivitet.
- Hvis den fortsætter med at gå til højre, skal du blot justere skruen til venstre en kvart omgang mod uret. De samme regler gælder, hvis båndet har tendens til at gå til venstre.

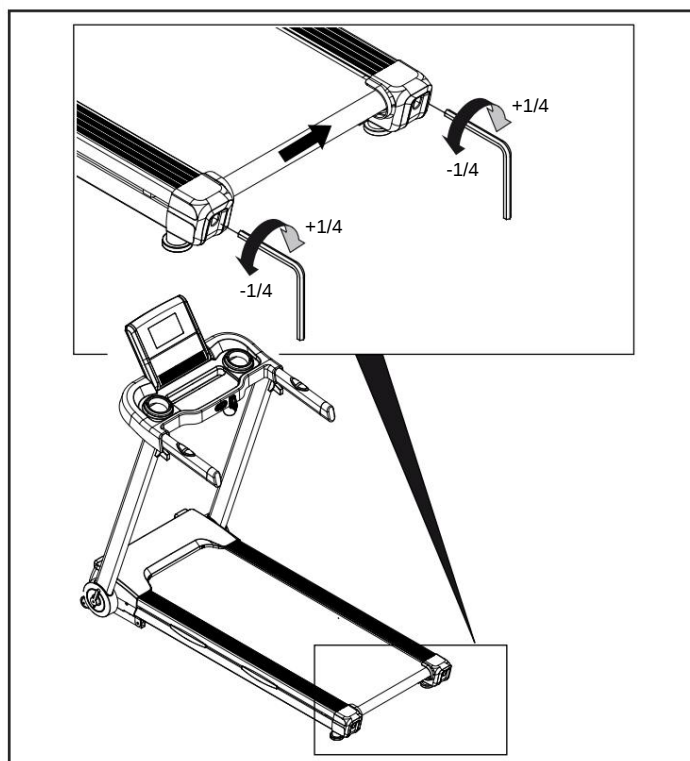
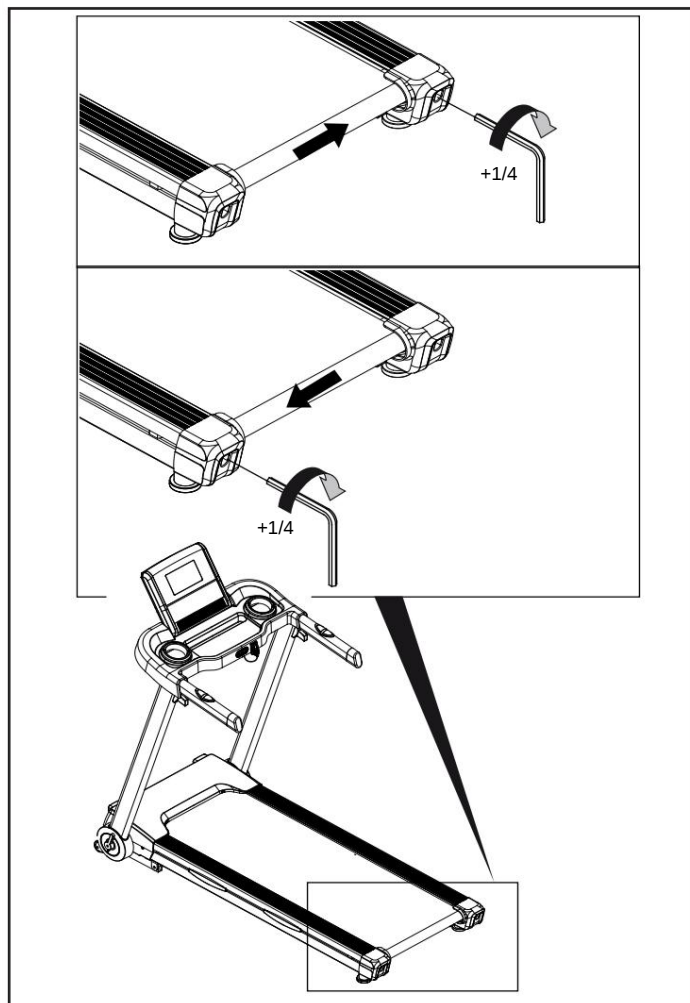


OPMÆRKSOMHED

Drej spændeskruerne højst 1/4 omgang ad gangen.

For høj remspænding kan forårsage for tidlig nedbrydning af ruller, lejer og motor.

- Hvis remmen ikke er stram nok, skal du dreje begge skruer en kvart omgang med uret; hvis remmen derimod er for stram, skal du løsne skruerne en kvart omgang mod uret.



4.3

EKSTRAORDINÆR VEDLIGEHOLDELSE

UDSKIFTNING AF LØBEBÅNDET

Løbebåndet slides primært nedenunder, i den del der er i kontakt med løbefladen, og bør udskiftes hver **2.500-3.000 km**. Den deklarerede levetid påvirkes dog af brugerens vægt og brugsforholdene.

- En slidt rem øger friktionen med løbefladen og sætter motoren i fare, som i starten overopheder og efterfølgende lider uoprettelig skade.
- Hvis løbebåndet ikke udskiftes inden for de planlagte intervaller, bortfalder garantien på motoren.

- Selv om løbebåndet ikke er helt slidt, bør det stadig udskiftes hvert **5. år**, da de materialer, det er lavet af, ældes.



Udskiftning af løbebåndet er en operation, der udelukkende er forbeholdt personale fra Teknisk Assistance Center.

5.0

AFBRUGSANVISNING - BORTSKAFFELSE



Symbolet med den overstregede affaldsspand angiver, at de markedsførte produkter er omfattet af det europæiske RoHS-direktiv om bortskaffelse af elektrisk og elektronisk udstyr (WEEE).



CE-mærkningen angiver, at produktet er fuldt ud i overensstemmelse med RoHS 2011/65/EU-direktivet, og at ingen af de elektriske og elektroniske komponenter, der er indbygget i produktet, indeholder højere niveauer end de angivne af visse stoffer, der anses for farlige for menneskers sundhed.

Dette produkt må IKKE bortskaffes som husholdningsaffald, men skal bortskaffes separat (i EU-lande) ved at aflevere det på de relevante indsamlingssteder, der er beregnet til bortskaffelse og genbrug af sådanne produkter.

Garlando SpA opfordrer til respekt for naturen og menneskers sundhed, selv uden for Den Europæiske Union, og håber, at lokale regler for bortskaffelse og genbrug vil blive fulgt, hvor det er muligt, ved at anvende separat indsamling af elektrisk og elektronisk udstyr samt de mange komponenter (såsom jern, kobber, plast osv.), der kan genvindes og genbruges.

6.0

RESERVEDELESKATALOG - BESTILLING AF RESERVEDELE

For bestilling af reservedele, se eksplosionstegningen på den følgende side.

Bestillingen af reservedele skal indeholde følgende oplysninger:

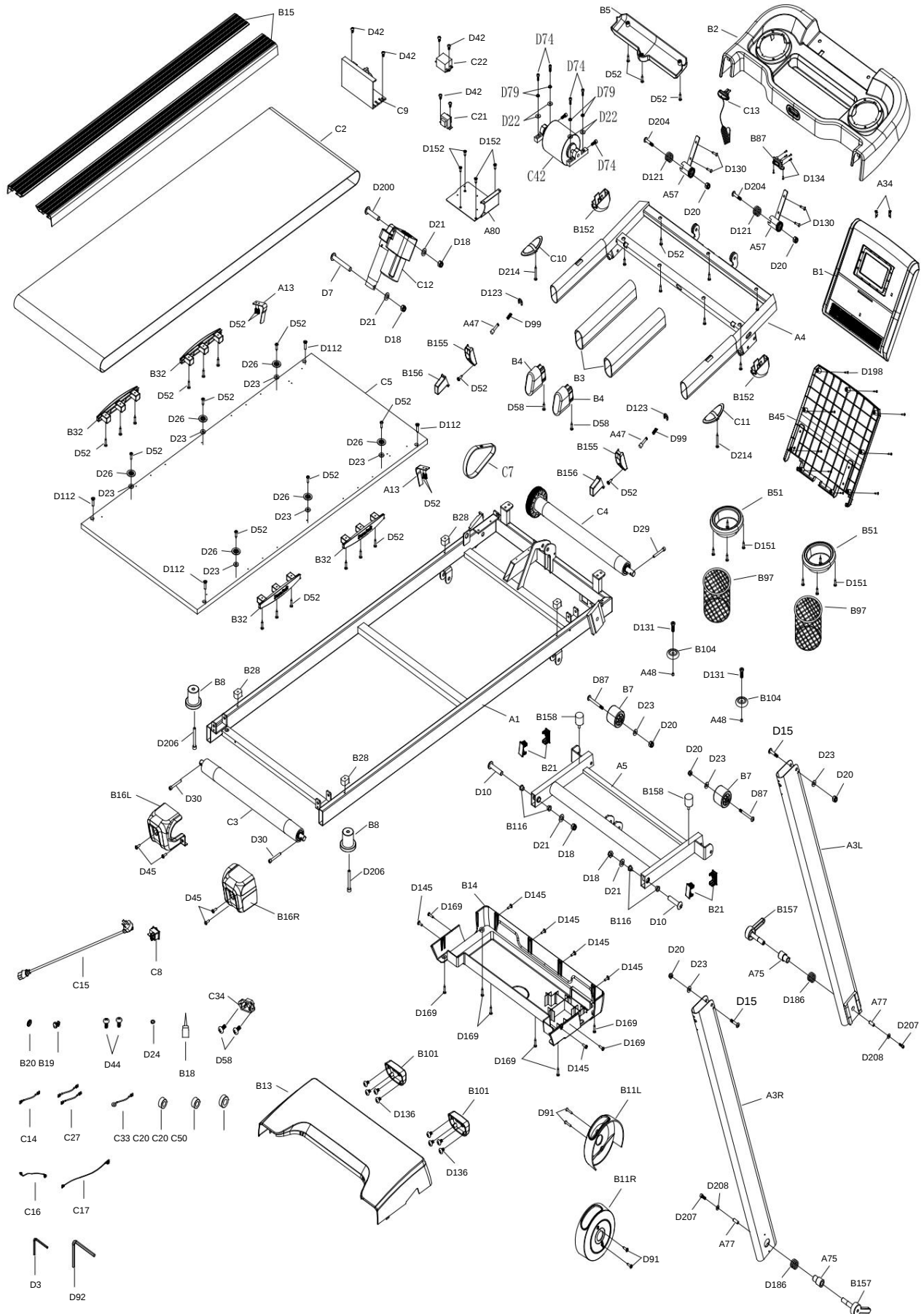
1. Produktmærke og -model - se produktmærke
2. Navn på den del, der skal udskiftes - se reservedelslisten
3. Delens referencenummer - se eksploderet tegning
4. Nødvendig mængde.
5. Adresse og forsendelsesoplysninger.

Reservedelsbestillinger skal ske skriftligt, pr. fax eller e-mail til nedenstående kontaktoplysninger:

fax +39 0143.318594

E-mail: assistenza.everfit@garlando.it

Dette katalog kan vise nogle små forskelle i forhold til det produkt, du ejer; eventuelle opdateringer, som producenten har implementeret siden da, kan mangle. Hvis du har svært ved at forstå tegningerne og beskrivelserne, bedes du kontakte Teknisk Assistance Center på +39 0143/318540 (kl. 9.00 til 12.00, mandag til fredag).



Artikel 1 DEFINITIONER

- 1.1 Produkter:** Produkter betyder hjemmefitnessprodukter, dvs. sportsudstyr markedsført af GARLANDO SPA under Everfit-mærket, til fysisk træning af kroppen til hjemmebrug og udelukkende til sportslig brug og absolut IKKE til terapeutiske og/eller rehabiliterende formål.
- 1.2 Garanti:** Garanti betyder den konventionelle garanti, der tilbydes af GARLANDO SPA under de nedenfor anførte betingelser.
- 1.3 Manglende overensstemmelse:** Produktets uegnethed til den anvendelse, det var beregnet til specifikt designet og fremstillet.
- 1.4 Forbruger:** betyder enhver fysisk person, der køber Produkter til privat brug.
- 1.5 KAT:** betyder det tekniske assistancecenter, der er autoriseret af GARLANDO SPA til at udføre reparationer og/eller udskiftninger på produktet.
- 1.6 Produktregistrering:** betyder den formular, der skal udfyldes online på hjemmesiden: <http://assistenza.garlando.it/> i den dedikerede sektion, Hjemmefitness.
- 1.7 Anmodning om intervention:** betyder proceduren for indberetning af manglende overensstemmelse og anmodning om intervention, der udføres ved at udfylde den relevante formular på portalen: www.assistenza.garlando.it eller, hvis det er umuligt at bruge onlinetjenesten, ved at ringe til 0143/318540 fra kl. 9.00 til 12.00, mandag til fredag.
- 1.8 Brugsanvisning:** Brugsanvisning betyder den brochure, der leveres til forbrugeren, hvori instruktioner, indikationer og advarsler er beskrevet, der har til formål at muliggøre korrekt installation og regelmæssig funktion af produktet samt dets vedligeholdelse.

Artikel 2 GARANTIENS VARIGHED OG BETINGELSER FOR DENS GYLDIGHED OG ÅRTIER

- 2.1 GARLANDO SPA** garanterer Produktets egnethed til den anvendelse, som det specifikt er udtænkt og designet til, dvs. sportslig brug, og garanterer især Produktet mod eventuelle overensstemmelsesfejl i 24 måneder fra levering.
- Denne garanti er den eneste, der ydes af GARLANDO SPA: ingen tredjepart, herunder udtrykkeligt autoriserede forhandlere og CAT'er, kan ændre garantivilkårene eller udstede andre garantierklæringer i nogen form.
- 2.2** Denne garanti er gyldig og gældende med henvisning til det GARLANDO SPA-produkt, som forbrugeren har købt i Italien udelukkende fra en autoriseret forhandler, og den berører ikke forbrugers rettigheder i henhold til italiensk lov og bestemmelserne i europæiske direktiver.
- 2.3** Uden at det berører bestemmelserne i de følgende punkt 2.10, 2.11 og 2.12 vedrørende indberetning af eventuelle overensstemmelsesmangler, skal forbrugeren ved hjælp af et dokument udstedt af den autoriserede forhandler (f.eks. kvittering) bevise leveringsdatoen for produktet, navnet på den autoriserede forhandler og produktets identifikationsoplysninger. For at garantien kan være gyldig, er det derfor nødvendigt, at ovenstående dokumentation sammen med den garanti, der er vedlagt denne manual, opbevares behørigt.
- 2.4** For at sikre den bedst mulige anvendelse af den konventionelle garanti skal forbrugeren udfylde den online produktregistreringsformular, der er tilgængelig på hjemmesiden: <http://assistenza.garlando.it/>. Fremtidige supportanmodninger kan åbnes ved hjælp af samme metode og loginoplysninger.
- 2.5** Garantien omfatter gratis reparation eller udskiftning af Produktkomponenter, der udviser overensstemmelsesfejl, som behørigt og omgående rapporteres af Forbrugeren ved omgående at sende den behørigt udfyldte og underskrevne Interventionsanmodning, som er fundet af CAT-personalet og kan tilskrives en handling eller undladelse fra producentens side. Hele Produktet vil blive udskiftet i stedet for at blive repareret eller udskiftet med individuelle komponenter, hvis disse sidstnævnte afhjælpningsforanstaltninger er objektivt umulige eller uforholdsmæssigt dyre.
- 2.6** I overensstemmelse med bestemmelserne i "Forbrugerloven" formodes det, at eventuelle mangler, der viser sig inden for SEKS måneder efter levering af Produktet, allerede eksisterede på denne dato, medmindre denne antagelse er uforenelig med Produktets art eller manglen. Efter denne periode er det fortsat Forbrugers ansvar at fremlægge bevis for manglens eksistens på leveringstidspunktet.
- af produktet.
- 2.7** Udskiftning af hele Produktet eller en komponent deraf forlænger ikke Garantien. Garantien udløber 24 måneder efter det oprindelige Produkts leveringsdato.
- 2.8** I garantiperioden vil de tjenester, der er dækket af garantien, blive udført helt og aldeles gratis af CAT.
- 2.9** Hvis det ikke er muligt at arrangere reparationen direkte i forbrugers hjem, og Produktet eller dets komponenter skal repareres på samme sted som GARLANDO SPA – Via Regione Piemonte, 32 – D1 – 15068 Pozzolo Formigaro (AL), er det forbrugers ansvar og regning at arrangere forsendelse af Produktet, der skal repareres eller udskiftes, til ovennævnte sted. I dette tilfælde bæres alle risici i forbindelse med transporten af Produktet af forbrugeren, og GARLANDO SPA er under ingen omstændigheder ansvarlig for skader forårsaget på Produktet eller dets komponenter under transport af kurer og/eller transportør. Hvis forbrugeren ikke er tilgængelig på tidspunktet for levering af det reparerede eller udskiftede Produkt til sit hjem af den kurer og/eller transportør, der er udpeget af GARLANDO SPA, er han/hun ansvarlig for de gebyrer, der skyldes kurer/transportør for efterfølgende forsendelser, gebyrer, som skal betales direkte til kurer/transportør af forbrugeren ved levering af Produktet.
- 2.10** Forbrugeren mister sine rettigheder i henhold til garantien, hvis han eller hun undlader at rapportere manglen inden for TO måneder efter at have opdaget den, i henhold til procedurerne beskrevet i artikel 1.7 - "Anmodning om indgriben".

- 2.11** Når klagen er modtaget og betingelserne for garantiens gyldighed er opfyldt, vil CAT kontakte forbrugeren ved at aftale et specifikt møde i deres hjem, hvor den relevante intervention vil blive udført inden for en rimelig tidsramme. Med henblik herpå vurderes fristens passende størrelse i forhold til den tid, der normalt kræves for CAT til at arrangere interventionen i forbrugers hjem og/eller til eventuelle nødvendige forsendelser af produkter eller komponenter heraf.

- 2.12** Forbrugeren skal være til rådighed på sin hjemmeadresse til den planlagte aftale med Teknisk Assistancecenter. Hvis denne forpligtelse ikke opfyldes, forbeholder GARLANDO SPA sig retten til at inddrive eventuelle omkostninger og gebyrer, som GARLANDO SPA har betalt til sit Tekniske Assistancecenter for den planlagte intervention, der ikke er udført på grund af Forbrugers skyld.

Art. 3 GARANTIUNDTAGELSER 3.1 Garantien er

- udtrykkeligt **udelukket** i tilfælde af:
- manglende overholdelse af instruktioner, indikationer og advarsler, der er beregnet til korrekt installation/montering og regelmæssig funktion af produktet;
 - uagtsomhed og/eller forsømmelse i forbindelse med brug og vedligeholdelse af produktet;
 - brug af Produktet til terapeutiske og/eller rehabiliterende formål;
 - ukorrekt brug af produktet;
 - Produktmanipulation;
 - brug af Produktet til andre formål end dem, som Produktet specifikt er udtænkt/designet til;
 - skader forårsaget af transport eller forsendelse af produktet;
 - Skader forårsaget af defekter i det elektriske distributionsnet: overstrømme, overspændinger, herunder dem forårsaget af atmosfæriske udladninger;
 - reparationer udført af servicecentre, der ikke er autoriseret af GARLANDO SPA;
 - reparation af produktet af brugeren selv, undtagen i tilfælde hvor reparation/udskiftning af dele er godkendt af GARLANDO SPA assistancecenter;
 - Overensstemmelsesfejl, der uanset årsag ikke på nogen måde kan spores tilbage til producentens handlinger eller undladelser. Værktøjets bærende ramme er livstidsgaranteret mod fysiske brud, mens skader på rammens malede overflade som følge af forsømmelse eller udsættelse af produktet for ikke-overensstemmende miljøforhold er udelukket.

- 3.2** Reglerne for korrekt installation/samling, brug og vedligeholdelse af produktet er indeholdt i denne brugsanvisning, som udgør en integreret del af garantien.

- 3.3** Det er underforstået, at slitage som følge af normal brug af Produktet og dets komponenter IKKE på nogen måde kan udgøre en overensstemmelsesmangel og derfor ikke kan dækkes af denne garanti.

- Med henvisning til LØBEBÅND-produktet specificeres det, at slitagefænomener som følge af normal brug især vedrører følgende komponenter: ruller, løbefejde, rem, greb, rem, pakninger, knapper, aftagelige dele, tilbehør og forbrugsvarer generelt.

- Med henvisning til ELLIPTICA-produktet specificeres det, at slidfænomenerne som følge af normal brug især vedrører følgende komponenter: fodstøtter, hjul, pakninger, drejeknapper, aftagelige dele, bremseklodser, tilbehør og forbrugsvarer generelt.
- Med henvisning til ERGOMETER CYCLE-produktet specificeres det, at slitagefænomener som følge af normal brug især vedrører følgende komponenter: pedaler, hjul, pakninger, drejeknapper, sadel/ryglæn, styr, aftagelige dele, tilbehør og forbrugsvarer generelt.
- Med henvisning til INDOOR CYCLE-produktet specificeres det, at slitagefænomener som følge af normal brug især vedrører følgende komponenter: pedaler, hjul, pakninger, greb, sadel, styr, bremseklodser, aftagelige dele, tilbehør og forbrugsvarer generelt.

- 3.4** Garantien dækker IKKE indgreb i forbindelse med installation af produktet og ved tilslutning til strømforsyningssystemerne.

Artikel 4 TILSIGTET BRUG OG FORKERT BRUG AF PRODUKTET

- 4.1** Da dette produkt udelukkende er egnet til sportsbrug, anbefaler GARLANDO SPA dets brug efter udstedelse af en specifik lægeerklæring om fysisk egnethed.
- 4.2** GARLANDO SPA fraskriver sig ethvert ansvar for enhver skade, der direkte eller indirekte måtte opstå på personer, kæledyr eller ejendom som følge af manglende overholdelse af alle instruktioner, indikationer og advarsler i den relevante brugsanvisning.
- 4.3** Det erklæres især, at produktet er absolut uegnet til terapeutisk og/eller rehabiliterende brug, og at eventuelle ulykker eller udvikling af patologier relateret til sådan ukorrekt brug på ingen måde kan tilskrives producenten.

Artikel 5 SKADE FORÅRSAGET AF KAT

- 5.1** GARLANDO SPA er ikke ansvarlig for skader på personer, kæledyr eller ejendom forårsaget af en af Serviceudbyderne under reparation og/eller udskiftning af Produktet eller en af dets komponenter. Forbrugeren forpligter sig derfor til at rette eventuelle erstatningsanmodninger direkte til Serviceudbyderne og giver afkald på enhver ret til at fremsætte søgsmål og/eller krav mod GARLANDO SPA.

Artikel 6 GARANTIENS ENDELIGE BETALINGSPERIODE

- 6.1** Medmindre andet er angivet i de foregående klausuler, vil enhver reparation og/eller udskiftning af produktkomponenter efter den 24 måneders garantiperiode blive afholdt fuldt ud af forbrugeren.



Importeret fra:

GARLANDO SPA Via

Regione Piemonte, 32 - Industriområde D1 15068 - Pozzolo

Formigaro (AL) - Italien www.everfit.it -

info@everfit.it