

Manual til ASG4660

Momentum Runner 400



BETJENINGSVEJLEDNING

VIGTIGT: Læs alle instruktioner omhyggeligt, inden du bruger dette produkt. Gem denne brugermanual til senere brug. Specifikationerne for dette produkt kan variere fra dette billede og kan ændres uden forudgående varsel.

VIGTIGE SIKKERHEDSINSTRUKTIONER

Grundlæggende forholdsregler, herunder følgende vigtige sikkerhedsinstruktioner, skal altid følges, når du bruger dette løbebånd. Læs alle instruktioner, før du bruger dette løbebånd.

FARE: For at reducere risikoen for elektrisk stød skal du altid tage løbebåndets stik ud af stikkontakten umiddelbart efter brug og før rengøring, montering eller service af løbebåndet.

Manglende overholdelse af disse instruktioner kan føre til personskade og beskadigelse af løbebåndet.

ADVARSEL: For at reducere risikoen for forbrændinger, brand, elektrisk stød eller personskade, læs venligst følgende:

- Efterlad aldrig løbebåndet uden opsyn, mens det er tilsluttet en stikkontakt. Afbryd forbindelsen ved at slukke for hovedafbryderen og tage stikket ud af stikkontakten, når det ikke er i brug, og før du monterer eller afmonterer dele.
- Brug kun dette apparat til det tilsigtede formål som beskrevet i denne manual. Brug ikke tilbehør, der ikke er anbefalet af producenten.
- Brug aldrig dette løbebånd, hvis det har en beskadiget ledning eller et beskadiget stik, eller hvis det ikke fungerer korrekt. Hvis det er blevet tabt eller beskadiget, eller har været udsat for vand, skal apparatet returneres til et servicecenter for undersøgelse og reparation.
- Forsøg ikke at udføre nogen form for vedligeholdelse eller justeringer ud over dem, der er beskrevet i denne manual. Hvis der opstår problemer, skal du stoppe brugen og kontakte en autoriseret servicerepræsentant.
- Brug aldrig apparatet med blokerede luftåbninger. Hold luftåbningerne fri for fnug, hår og andre forhindringer.
- Brug ikke løbebåndet udendørs.
- Træk ikke løbebåndet i netledningen, og brug ikke ledningen som et håndtag.
- Hold børn og kæledyr væk fra udstyret under brug.
- Ældre eller handicappede brugere bør kun bruge dette løbebånd i nærvær af en voksen, der kan yde hjælp, hvis det er nødvendigt.
- Brug ikke løbebåndet, hvor der anvendes aerosolprodukter (spray), eller hvor der administreres ilt.
- Opbevares tørt - brug det ikke i våde eller fugtige omgivelser.
- Motordækslet kan blive varmt, mens løbebåndet er i brug.
- Placer ikke løbebåndet på et tæppe eller anden brandfarlig overflade, da dette kan skabe brandfare.
- Hold elledningen væk fra varme overflader.
- Opbevar løbebåndet på en solid, plan overflade med en minimumsfrihed på to meter omkring løbebåndet. Sørg for, at området omkring løbebåndet forbliver fri for forhindringer under brug.
- Dette løbebånd er kun til husholdningsbrug. Kun én person bør bruge løbebåndet ad gangen. Brug behageligt og passende tøj, når du bruger løbebåndet. Brug ikke løbebåndet barfodet eller i sokker.
- Brug altid passende, lukket sportsfodtøj. Brug aldrig løstsiddende og poset tøj, da det kan sætte sig fast i løbebåndet og skabe en klemfare.

- Hold altid fast i håndlisterne, når du bruger løbebåndet.
- Sørg altid for, at fjederknappen og den runde knap er på plads, når du folder og flytter løbebåndet.
- Efterlad ikke børn under 12 år uden opsyn i nærheden af eller på løbebåndet.
- For at frakoble apparatet skal du slukke alle knapper og derefter tage stikket ud af stikkontakten.
- Dette apparat er ikke beregnet til brug af personer (inklusive børn) med nedsatte fysiske, sensoriske eller mentale evner eller manglende erfaring og viden, medmindre de er under opsyn eller har fået instruktioner i brugen af apparatet af en person, der er ansvarlig for deres sikkerhed.
- Børn bør ikke lege på eller i nærheden af løbebåndet på noget tidspunkt.
- **FORSIGTIG - RISIKO FOR PERSONSKADE** - For at undgå skader skal du være yderst forsigtig, når du træder op på eller af et løbebånd i bevægelse. Læs denne brugsanvisning omhyggeligt før brug.
- Maksimal vægtpacitet er 120 kg.
- Træk sikkerhedsnøglen ud for nødstop.
- Denne enhed skal tilsluttes en nominel 220-240 volt 50 Hz stikkontakt, som er jordforbundet.
- Hold hænder væk fra alle bevægelige dele. Placer aldrig hænder eller fødder under løbebåndet, mens det er i brug.
- Brug ikke løbebåndet på et tæppe, der er højere end 1,3 cm.
- Før du bruger løbebåndet, skal du kontrollere, at båndet er justeret og centreret på løbebåndet, og at alle synlige fastgørelseselementer på løbebåndet er tilstrækkeligt strammet og sikkert fastgjort.
- Børn må ikke lege med apparatet.
- Rengøring og vedligeholdelse må ikke udføres af børn uden opsyn.
- Hvis ledningen er beskadiget, skal den udskiftes af producenten, dennes servicerepræsentant eller lignende kvalificerede personer for at undgå fare.
- Brug aldrig dette løbebånd, hvis det er i foldet position.
- Lad løbebåndet stoppe helt, og tag netledningen ud af stikkontakten, før du folder løbebåndet sammen.
- Vend altid ansigtet mod computerkonsollen, og løb ikke baglæns på løbebåndet.

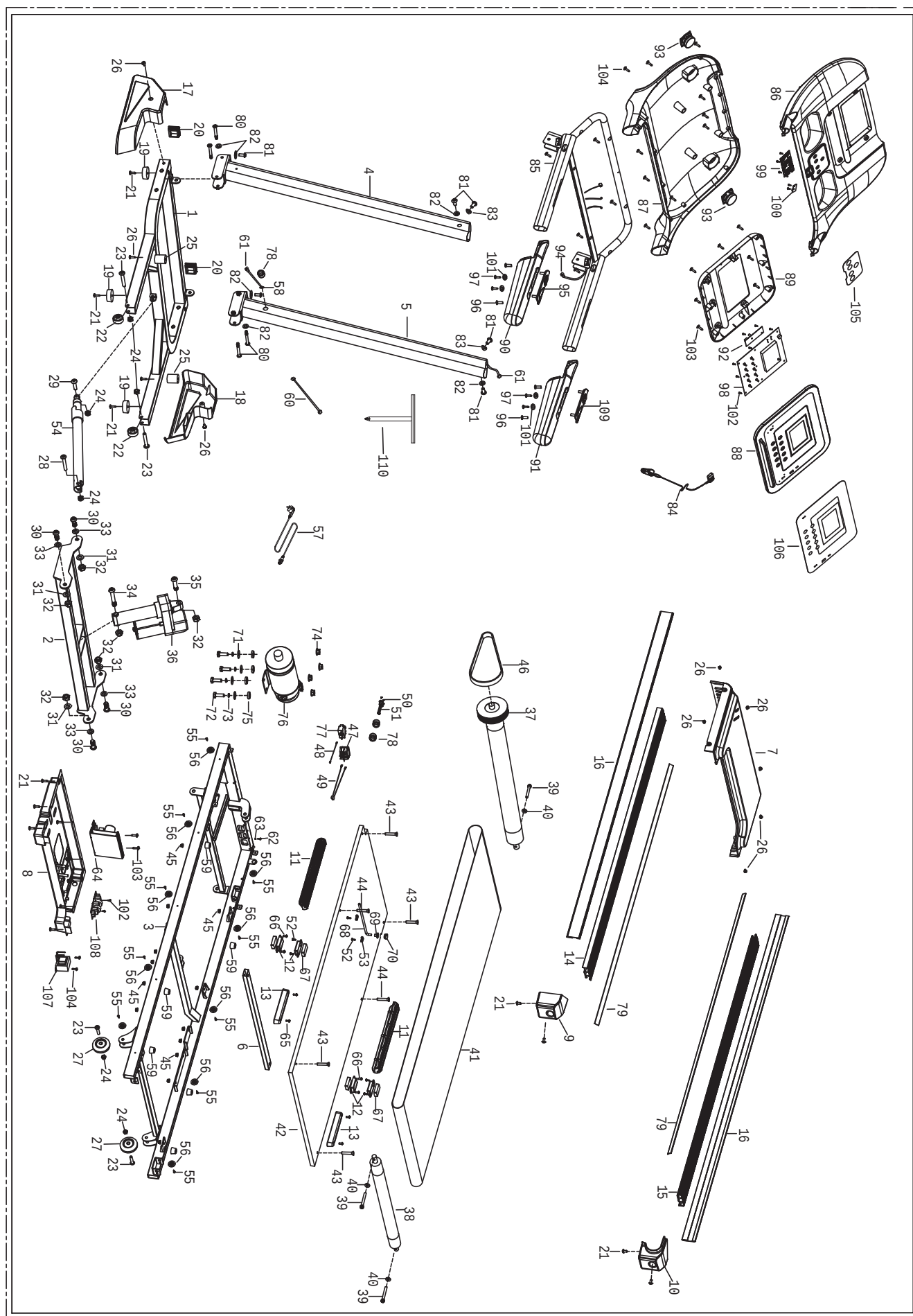
ADVARSEL: Inden du påbegynder et træningsprogram, skal du kontakte din læge.

Dette er især vigtigt for personer over 35 år eller personer med eksisterende helbredsproblemer. Læs alle instruktioner, før du bruger fitnessudstyr.

Brug ikke dette træningsudstyr uden korrekt monterede beskyttelsesskærme, da de bevægelige dele kan udgøre en risiko for alvorlig skade, hvis de udsættes for irritation.

FORSIGTIG: Læs alle instruktioner omhyggeligt, før du bruger dette produkt. Gem denne brugermanual til senere brug.

EKSPLODERET TEGNING

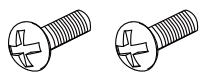


DELLISTE

Vare nr.	beskrivelse	Antal	Bemærkning	Vare nr.	beskrivelse	Antal	Bemærkning
1	Base Svejsning	1	/	56	Klemmeplade	10	HSM-MT206-WJ-014
2	Løfte ramme Welding	1	/	57	Strømsvik	1	3G0.75x1800
3	Chassis Svejsning	1	/	58	ledningsbeskytter	2	φ14mm
4	Venstre opretstående svejsning	1	/	59	Fodplade	6	φ23*18*16mm
5	Høje stående svejsning	1	/	60	3-kernet kabel	1	600mm
6	Træbræt blot	1	/	61	3-kernet kabel	1	1100mm
7	Motor Top Cover	1	689*304*108mm,ABS	62	Maskine skrue	1	M4*12
8	Motor bund Cover	1	665*285*58mm	63	Spring Skive	1	φ4
9	Venstre dekorativt cover	1	102*95*87mm,ABS	64	Motor PCB	1	HSM-LZC-SAFE&CS-DRVB-
10	Højre dekorativt cover	1	102*95*87mm,ABS	65	Maskine skrue	4	SMD M6*25
11	Dekorativ plade	2	300*35*29mm	66	Maskine skrue	6	M6*16
12	Magnet mufte	4	65*30*12mm	67	Kontrol gruppe magnet	4	25*40*10T
13	Fodplade	2	150.4*23*20.4	68	Oil Filler Aluminum Tube	1	HSM-T09E6-WJ-012, φ6*φ4*210mm
14	Top Side Strip	1	1150*80*21mm	69	Tæt mufte	1	HSM-T09E6-SJ-005,PVC55°
15	Top højre Side Strip	1	1150*80*21mm	70	Tæt mufte prop	1	HSM-T09E6-SJ-006,PVC55°
16	Side Strip	2	1440*50*6mm	71	Zink skive	4	φ8*22*1.5
17	Venstre base dekorativt cover	1	ABS	72	Zink unbracoskrue	4	M8*25
18	Højre base dekorativt cover	1	ABS	73	Spring Skive	4	φ8
19	Fodplade	4	φ36*13mm	74	Flange møtrik	4	M8
20	Firkantet prop	2	40*40mm	75	Skive	4	HSM-08VG-SL-007,φ8*22*5.0
21	Selvboende skrue	18	ST4.2*16	76	Motor	1	/
22	Caster	2	/	77	Overgangs knap	1	KBF-1/01,8A
23	Knaphoved skrue	4	M8*40	78	Magnetiske ringe	1	φ31*19*13
24	Låsemøtrik	6	M8	79	Indre plastik - Side Strip	2	HSM-MT19C-SJ-012
25	Buffer Søjle	2	φ24*37*M5	80	Knaphoved skrue	4	M8*60
26	Flad selvboende skrue	8	M5*10	81	Knaphoved skrue	6	M8*16
27	Caster	2	/	82	Skive	8	φ8*16*1.5
28	Knaphoved skrue	1	M8*44	83	Buet skive	2	φ8*19*1.5T
29	Knaphoved skrue	1	M8*30	84	Magnet dæksel	1	/
30	Knaphoved skrue	4	M10*25mm	85	Øvre gelænder svejsning	1	/
31	Skive	4	φ10*21*1.5	86	Panel mellem Cover	1	843*448*99mm,ABS
32	Låsemøtrik	6	M10	87	Panel nedre Cover	1	843*490*128mm,ABS
33	PVC skive	4	φ10*φ20*T2mm	88	Panel lille Top Cover	1	420*310*46.5mm,ABS
34	Knaphoved skrue	1	M10*65	89	Panel lille nedre Cover	1	420*310*30mm,ABS
35	Knaphoved skrue	1	M10*40mm	90	Skum håndtag venstre	1	373*95*60mm
36	Løftmotor	1	YL15-BN,220VAC,150/45	91	Skum håndtag højre	1	373*95*60mm
37	Frontruller	1	φ90*φ50*φ15*624mm	92	PCB	1	HSM-
38	Bagruller	1	φ42*φ15*605mm	93	Højttaler	1	LYMP3B-9V
39	Unbracoskrue	3	M8*55	94	3-kernet kabel	1	750mm
40	Skive	5	φ8*16*1.5	95	Venstre puls sensor	1	/
41	Løbebelte	1	2535*520*T1.6mm	96	Selvboende skrue med skive	5	ST4.2*16
42	Løbeflade	1	1120*607*T15mm	97	Selvboende skrue	4	ST4*50
43	Undersænket maskine skrue	4	M6*30	98	PCB	1	HSM-MT296D-CONB
44	Undersænket maskine skrue	2	M6*45	99	PCB	1	HSM-MT296-
45	Flange Møtrik	14	M6	100	Reed knap	1	KEYB /
46	Multi-Rib Bælte	1	5P/170J	101	Zink plade	4	φ5*15*1.5
47	Oplyst knap	1	RJ11-8,16(8)A,250VAC	102	Selvboende skrue	23	ST3*8
48	1-kernet ledning	1	100mm	103	Selvboende skrue	4	ST4*16
49	2-kernet ledning rød	1	220mm	104	Selvboende skrue	24	ST4*12
50	Undersænket maskine skrue	2	M3*8	105	Lille knao label	1	/
51	Strømsvik samling	1	150mm	106	Panel klistermærke	1	/
52	Flad selvboende skrue	8	ST4*12	107	Reaktor	1	E148-24
53	R-Klips	2	UC-0.5(4.8mm)	108	PCB	1	HSM-
54	Hydraulisk cylinder	1	QDY22*10-660*400	109	Højre puls sensor	1	TEMCB /
55	Undersænket selvboende skrue	10	ST4.2*16	110	T-format skruestrækker	1	6#

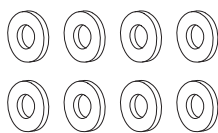
TILBEHØR

S1



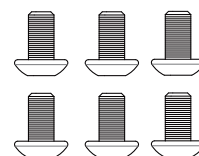
M5x10
Sekskantbolt x 2

S2



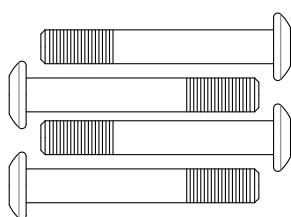
Flad pakning x 8

S3



M8x16
Sekskantbolt x 6

S4



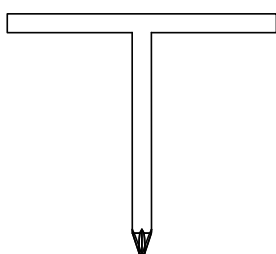
M8x60
sekskantbolt
x 4

S5

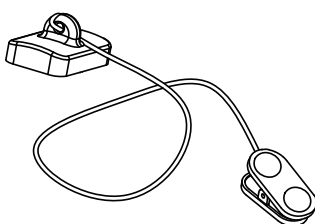


Buet pakning x 2

VÆRKTØJ



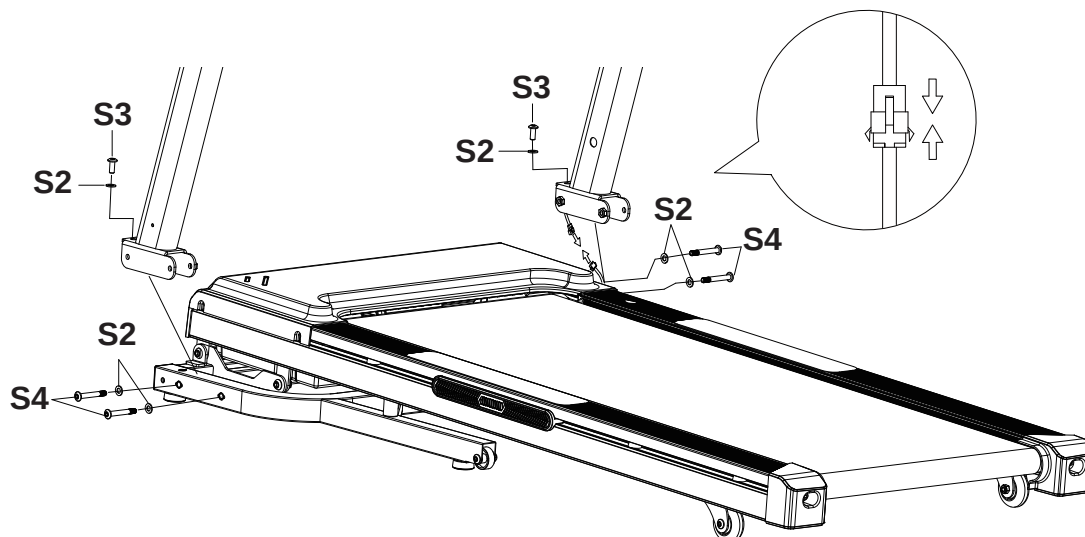
Unbrakonøgle x 1



Sikkerhedsnøgle x 1

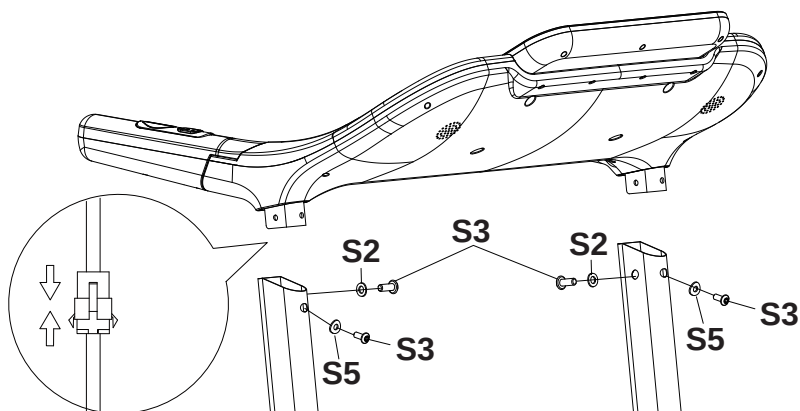
SAMLEVEJLEDNING

3 nemme trin til at samle dit løbebånd, så er du klar til at træne.



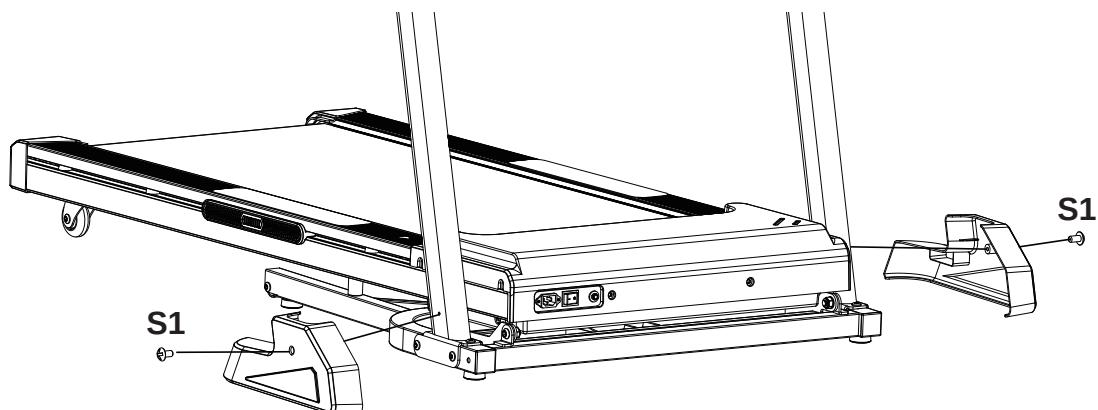
Trin 1

Tilslut først signalledningen fra computeren til signalledningen fra den opretstående ramme. Løft den opretstående ramme og fastgør den i stabilisatoren med M8x16 sekskantbolt (S3), flad pakning (S2) og M8x60 sekskantbolt (S4) på bagsiden.



Trin 2

Tilslut først signalledningen fra computeren til signalledningen fra den opretstående ramme. Fastgør derefter computeren på den opretstående ramme med en M8 x 16 sekskantbolt. Flad pakning, buet pakning, bagside. Spænd boltene med den medfølgende unbrakonøgle.



Trin 3

Fastgør dækslet til den opretstående ramme med en sekskantbolt (S1) på begge sider, og spænd boltene med det medfølgende multi-sekskantværktøj med unbrakonøgle.

SMØRING

Smøring af løbebåndet på dit løbebånd sikrer overlegen ydeevne og forlænger dets levetid. Når du modtager dit løbebånd, skal du påføre lidt smøremiddel i hver oliehatte. Efter de første 25 timers brug (eller 2-3 måneder) skal du påføre lidt smøremiddel og gentage for hver efterfølgende 50 timers brug (eller 5-8 måneder). Løb på løbebåndet med lav hastighed i 3 til 5 minutter for at fordele smøremidlet jævnt.

Sådan kontrollerer du løbebåndet for korrekt smøring

Løft den ene side af løbebåndet og mærk den øverste overflade af løbedækket.

Hvis overfladen er glat at røre ved, er yderligere smøring ikke nødvendig.

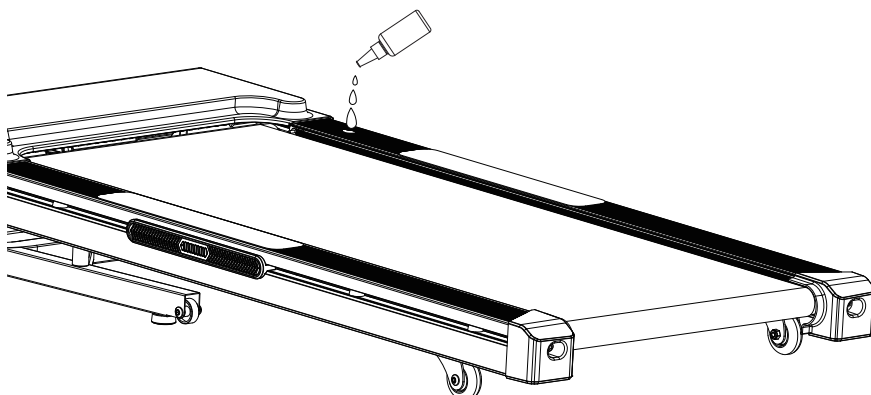
Hvis overfladen er tør at røre ved, skal du påføre lidt smøremiddel.

Undgå at smøre løbedækket for meget.

1. Stop båndet, så sømmen vender opad og i midten af dækket. Fjern hættan på 2. oliesystemet.
3. Klem et par dråber silikoneolie ud, og sæt hættan på igen.
4. Smør silikonen på ved at køre løbebåndet med 1 km/t og træde forsigtigt på løbebåndet fra venstre mod højre. Gør dette i nogle minutter, så silikonen kan fordele sig på båndet.



Smøring
1 stk



BETJENING AF COMPUTEREN



BEMÆRK: Stå altid på sideskinnerne, når du starter løbebåndet. Start aldrig løbebåndet, mens du står på løbebåndet.

HURTIGSTART:

Tryk på START-knappen på computeren for at begynde træningen. Løbebåndet begynder at bevæge sig med en starthastighed på 1,0 KM/T. Du kan trykke på SPEED + eller SPEED - knappen på computerkonsollen for at øge eller mindske løbehastigheden under træning.

Under tæning kan du trykke på STOP-knappen på computerkonsollen for at afslutte din træning når som helst.

FUNKTIONSKNAPPER:

START: Tryk på START-knappen for at begynde træningen.

STOP: Tryk på STOP-knappen for at afslutte din træning.

TILSTAND: Til at vælge forskellige funktioner (TID, DISTANCE eller KALORIER) for at indstille træningsmål i manuel programtilstand før træning.

PROGRAM (PROGRAM): Til at vælge din valgte træning (P1 til P16).

HASTIGHED +: Til at justere funktionsværdien op. Til at øge løbehastighedsjusteringer under alle træningsperioder på forskellige træningstilstande.

HASTIGHED -: Til at justere funktionsværdien ned. Til at mindske justeringer af løbehastighed under alle træningsperioder i forskellige træningstilstande.

ØJEBLIKKEG HASTIGHED (4 / 8 / 12 / 16): Bruges til at nå den ønskede hastighed hurtigere.

HÆLDNING $\wedge$: Til at øge justeringer af hældningsniveau under alle træningsperioder i forskellige træningstilstande.

HÆLDNING $\vee$: Til at mindske justeringer af hældningsniveau under alle træningsperioder i forskellige træningstilstande.

ØJEBLIKKEG HÆLDNING (3 / 6 / 9 / 12): Bruges til at nå den ønskede hældningsniveau hurtigere.

DISPLAYFUNKTIONER:

TID: Viser din forløbne træningstid i minutter og sekunder. Tryk på START-knappen på computeren for at begynde træningen. Du kan trykke på SPEED + eller SPEED - knappen på computerkonsollen eller styret for at øge eller mindske løbehastigheden under træningen. Tiden begynder at tælle op fra 0:00 til 99:59 pr. sekund.

HASTIGHED: Viser den aktuelle hastighed fra minimum 1,0 KM/T til maksimum 20,0 KM/T.

DIST. (DISTANCE): Viser den akkumulerede tilbagelagte distance under træningen. Tryk på START-knappen på computeren for at begynde træningen. Du kan trykke på SPEED + eller SPEED - knappen på computerkonsollen eller styret for at øge eller mindske løbehastigheden under træningen. Distancen begynder at tælle op.

KALORIER (CALORIES): Viser det samlede antal forbrændte kalorier under din træning. Tryk på START-knappen på computeren for at begynde træningen. Du kan trykke på SPEED + eller SPEED - knappen på computerkonsollen eller styret for at øge eller mindske løbehastigheden under træningen. Kalorietællingen begynder at tælle opad. (Disse data er en grov vejledning til sammenligning af forskellige træningssessioner og bør ikke bruges til medicinsk behandling).

PULS: Viser din aktuelle puls i slag pr. minut. For at aktivere, tag fat i håndpulssensorerne på begge gelændere under træningen, og pulsen vises efter 4-5 sekunder. For en mere præcis aflæsning, hold pulssensorerne med begge hænder.

HÆLDNING: Viser hældningsniveauet fra minimum 0-niveau til maksimum 15-niveau. Du kan øge eller mindske hældningsniveauet ved at trykke på knappen HÆLDNING $\wedge$ eller HÆLDNING $\vee$ på computerkonsollen.

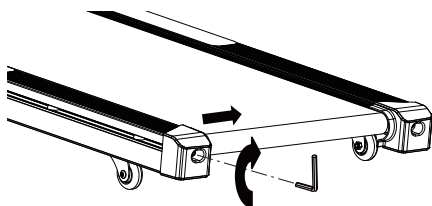
TRÆNING I FORUDINDSTILT PROGRAM:

Denne løbebåndskonsol har 16 forudindstillede træningsprogrammer at vælge imellem. Når du er i PROGRAM-tilstand, skal du trykke på knappen PROGRAM for at vælge din valgte træning (P01 til P16). Tryk på knappen HASTIGHED + eller HASTIGHED - for at ændre indstillingen. Tryk på START-knappen for at bekræfte og starte din træning.

PROGRAM	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	2.0	3.0	3.0	4.0	5.0	3.0	4.0	5.0	5.0	3.0	4.0	5.0	4.0	4.0	4.0	2.0	3.0	3.0	5.0	3.0
P2	2.0	4.0	4.0	5.0	6.0	4.0	6.0	6.0	6.0	4.0	5.0	6.0	4.0	4.0	4.0	2.0	2.0	5.0	4.0	2.0
P3	2.0	4.0	4.0	6.0	6.0	4.0	7.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	4.0	4.0	2.0	4.0	5.0	3.0	2.0
P4	3.0	5.0	5.0	6.0	7.0	7.0	5.0	7.0	7.0	8.0	8.0	5.0	9.0	5.0	5.0	6.0	6.0	4.0	4.0	3.0
P5	2.0	4.0	4.0	5.0	6.0	7.0	7.0	5.0	6.0	7.0	8.0	8.0	5.0	4.0	4.0	6.0	5.0	5.0	4.0	2.0
P6	2.0	4.0	3.0	4.0	5.0	4.0	8.0	7.0	5.0	7.0	8.0	3.0	6.0	4.0	4.0	2.0	5.0	4.0	3.0	2.0
P7	2.0	3.0	3.0	3.0	4.0	5.0	3.0	4.0	5.0	3.0	4.0	5.0	3.0	3.0	3.0	6.0	6.0	5.0	3.0	3.0
P8	2.0	3.0	3.0	6.0	7.0	7.0	4.0	6.0	7.0	4.0	4.0	4.0	6.0	7.0	4.0	4.0	4.0	2.0	3.0	2.0
P9	2.0	4.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	8.0	4.0	8.0	9.0	9.0	4.0	4.0	4.0	5.0	6.0	3.0	3.0	2.0
P10	2.0	4.0	5.0	6.0	7.0	5.0	4.0	6.0	8.0	8.0	6.0	6.0	5.0	4.0	4.0	2.0	4.0	4.0	3.0	3.0
P11	3.0	4.0	5.0	9.0	5.0	9.0	5.0	5.0	5.0	9.0	9.0	5.0	5.0	5.0	9.0	9.0	8.0	7.0	6.0	3.0
P12	2.0	5.0	8.0	10.0	7.0	7.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	10.0	6.0	6.0	9.0	9.0	5.0	5.0	4.0	3.0
P13	3.0	6.0	8.0	10.0	3.0	6.0	8.0	10.0	3.0	6.0	8.0	10.0	3.0	6.0	8.0	10.0	3.0	6.0	8.0	3.0
P14	2.0	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	9.0	8.0	7.0	6.0	5.0	4.0	3.0	2.0	3.0	4.0	2.0
P15	3.0	3.0	6.0	6.0	9.0	9.0	9.0	9.0	6.0	6.0	3.0	3.0	6.0	6.0	9.0	9.0	6.0	6.0	3.0	3.0
P16	2.0	3.0	4.0	8.0	9.0	10.0	10.0	7.0	6.0	5.0	4.0	3.0	2.0	6.0	8.0	10.0	8.0	6.0	4.0	2.0

BÆLTE JUSTERING

Løbebåndet er forjusteret til løbebåndet fra fabrikken, men efter længere tids brug kan det strække sig og kræve justering. For at justere båndet skal du tænde for løbebåndets hovedafbryder og lade båndet køre med en hastighed på 6-8 km/t. Brug den medfølgende unbraconøgle til at dreje de bagerste rullejusteringsbolte for at centrere båndet. Hvis løbebåndet forskyder sig til venstre, skal du dreje den venstre justeringsbolt 1/4 omgang med uret, og løbebåndet bør begynde at korrigere sig selv.

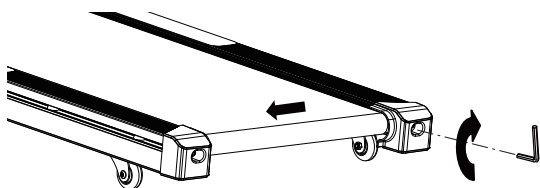


Værktøj:



Unbraconøgle

Hvis løbebåndet forskyder sig til højre, skal du dreje den højre justeringsbolt 1/4 omgang med uret, hvorefter båndet bør begynde at korrigere sig selv. Fortsæt med at dreje justeringsboltene, indtil løbebåndet er korrekt centreret.

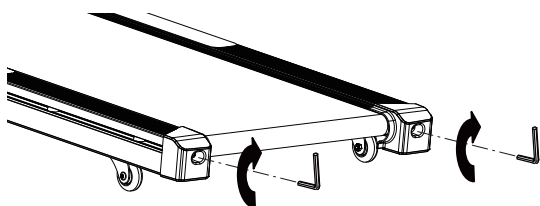


Værktøj:



Unbraconøgle

Hvis løbebåndet glider under brug, skal du slukke løbebåndet og tage stikket ud. Brug den medfølgende unbraconøgle til at dreje både venstre og højre bagerste rullejusteringsbolt 1/4 med uret, tænd derefter for hovedafbryderen igen, og køр løbebåndet med en hastighed på 6-8 km/t. Løb hen til løbebåndet for at se, om båndet stadig glider. Gentag denne procedure, indtil båndet ikke længere glider.



Værktøj:



Unbraconøgle

PLEJE-, VEDLIGEHOLDELSES- OG FEJLSØGNINGSVEJLEDNING

ADVARSEL: For at undgå elektrisk stød skal du slukke og tage stikket ud af løbebåndet, før du rengør eller udfører rutinemæssig vedligeholdelse.

ADVARSEL: Kontroller altid sliddele som fjederknap og løbebånd for at forhindre skader.

REGØRING

Efter hver træning skal du sørge for at tørre enheden af og fjerne eventuel sved fra enheden.

Løbebåndet kan rengøres med en blød klud og et mildt rengøringsmiddel. Brug ikke slibemidler eller opløsningsmidler. Pas på ikke at få for meget fugt på displaypanelet, da dette kan beskadige enheden og skabe en elektrisk fare.

Hold løbebåndet, især computerkonsollen, væk fra direkte sollys for at forhindre beskadigelse af skærmen.

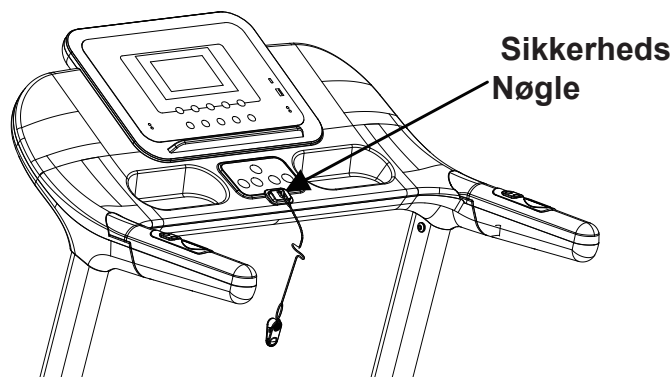
OPBEVARING

Opbevar løbebåndet et rent og tørt indendørs miljø. Efterlad eller brug aldrig enheden udendørs. Sørg for, at hovedafbryderen er slukket, og at netledningen er taget ud af stikkontakten.

FEJLSØGNINGSVEJLEDNING

Problem	Mulig årsag	Løsninger
Løbebånd vil ikke starte	1. Løbebåndet er ikke tilsluttet. 2. Sikkerhedsnøglen er ikke installeret korrekt. 3. Afbryderen i huset er udløst. 4. Løbebåndets afbryder er udløst.	1. Sæt strømkablet i en stikkontakt. 2. Geninstaller sikkerhedsnøglen. 3. Nulstil afbryderen, eller ring til en elektriker for at få den udskiftet. 4. Vent 5 minutter, og prøv derefter at genstarte løbebåndet.
Bælte skrider	Bæltet er ikke stramt nok.	Juster remspændingen.
Bæltet tøver, når man træder på det.	1. Løbedækket er ikke smurt tilstrækkeligt. 2. Remmen er for stram.	1. Påfør smøremiddel. 2. Juster remspændingen.
Bælte ikke centeret	Remspændingen er ikke engang på tværs af den bagerste rulle.	Centrer bæltet

NØDSTOP



Før du starter en træningssession, skal du sørge for, at NØDSTOPNØGLEN er placeret på computerkonsollen, og at sikkerhedsklipsen er sikkert fastgjort til et stykke tøj. Hvis du falder, vil klipsen trække NØDSTOPNØGLEN ud af computerkonsollen, og løbebåndet stopper øjeblikkeligt for et nødstop, hvilket hjælper med at forhindre skader.

OPVARMNINGS- OG NEDKØLINGSRUTINE

OPVARMNINGEN er en vigtig del af enhver træning. Formålet med opvarmning er at forberede din krop til træning og minimere skader. Varm op i to til fem minutter før aerob træning. Det bør starte hver session med at forberede din krop til mere anstrengende træning ved at varme op og strække dine muskler, øge din blodcirkulation og puls og levere mere ilt til dine muskler.

KØL AF ved afslutningen af din træning. Gentag disse øvelser for at reducere ømhed i trætte muskler. Formålet med nedkøling er at bringe kroppen tilbage til hviletilstand ved afslutningen af hver træningssession. En ordentlig nedkøling sænker langsomt din puls og giver blodet mulighed for at vende tilbage til hjertet.

HOVEDRUL

Drej hovedet til højre i én tælling. Du skal mærke en strækningsfornemmelse op ad venstre side af din nakke. Drej derefter hovedet tilbage i én tælling, stræk hagen mod loftet og lad munden åbne sig. Drej hovedet til venstre i én tælling, og sænk derefter hovedet ned mod brystet i én tælling.



SKULDERLØFT

Løft din højre skulder mod dit øre i én puls. Løft derefter din venstre skulder op i én puls, mens du sænker din højre skulder.

SIDEUDSTRÆKNINGER

Åbn dine arme til siden og løft dem, indtil de er over dit hoved. Ræk din højre arm så langt mod loftet som muligt i én optælling. Gentag denne bevægelse med din venstre arm.



QUADRICEPS-UDSTÆKNING

Hold den ene hånd mod en væg for at holde balancen, ræk bag dig og træk din højre fod op. Før din hæl så tæt på din balde som muligt. Hold i 15 point og gentag med venstre fod.

UDSTRÆKNING AF INDRE LÅR

Sid med fodsålerne samlet og knæene pegende udad. Træk dine fødder så tæt på din lyske som muligt. Pres forsigtigt dine knæ mod gulvet. Hold i 15 point.

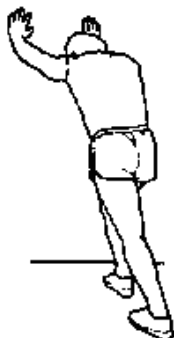


TÅBERØRINGER

Bøj langsomt fremad fra taljen, og lad din ryg og skuldre slappe af, mens du strækker dig mod dine tæer. Ræk så langt du kan, og hold i 15 trin.

HAMSTRING STÆRKNINGER

Stræk dit højre ben ud. Hvil din venstre fodsål mod din højre inderside af låret. Stræk mod din tå så langt som muligt. Hold i 15 trin. Slap af og gentag derefter med venstre ben.



LÆG-/ACHILLES-UDSTRÆKNING

Læn dig op ad en væg med højre ben foran venstre og armene fremad. Hold venstre ben strakt og højre fod på gulvet; bøj derefter højre ben og læn dig fremad ved at bevæge dine hofter mod væggen. Hold, og gentag derefter på den anden side i 15 trin.

KOMPATIBLE FITNESSAPPLAKATIONER

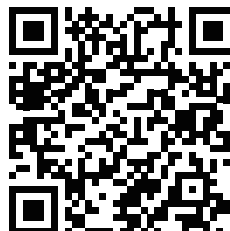
Android



FIT&HOME



iOS



Android



Kinomap



iOS



Android



ZWIFT



iOS



Tjek, om din mobilenhed opfylder kravene til applikationen.
Kravene til hver applikation vises i Google PlayStore eller AppStore.

Sådan bruges den

Tænd Bluetooth-funktionen på din mobilenhed. Åbn applikationen på din enhed.
Klik på knappen "Udstyr" i hovedmenuen for at søge efter tilgængelige enheder.
Vælg den viste enhed fra listen for at parre den.

Vær opmærksom på, at vi ikke kan tilbyde dig en komplet betjeningsvejledning til applikationen i denne manual, da appen opdateres fra tid til anden. Denne proces kan medføre ændringer i applikationens funktion eller design. Se venligst instruktionerne i den specifikke app-downloadbutik, eller kontakt os.

Bluetooth *MUSIC*

Aktivér Bluetooth på din enhed, og gør den synlig. Vælg den viste enhed "BTMP3" for at parre den. Når enheden er parret, kan du begynde at bruge applikationen på din enhed til at afspille, sætte på pause og justere lydstyrken osv.

Manufactured in China for:
Sport Scandinavia A/S
Niels Bohrsvej 2. 9900 Frederikshavn. DK
Tel: +45 70 126 126. E-mail: Info@spsca.dk
www.spsca.dk

Manual of Momentum Runner 400



OWNER'S MANUAL

IMPORTANT: Read all instructions carefully before using this product. Retain this owner's manual for future reference.

The specifications of this product may vary from this photo and are subject to change without prior notice.

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

Basic precautions, including the following important safety instructions should always be followed when using this treadmill. Read all instructions before using this treadmill.

DANGER: To reduce the risk of electric shock, always unplug the treadmill from the electrical outlet immediately after using and before cleaning, assembling, or servicing the treadmill.

Failure to follow these instructions may lead to personal injury and cause damage to the treadmill.

WARNING: To reduce the risk of burns, fire, electric shock or injury to any persons, please read the following:

- Never leave the treadmill unattended while plugged in. Disconnect by turning off the master power switch and unplugging from wall outlet when not in use and before putting on or taking off parts.
- Use this appliance only for its intended use as described in this manual. Do not use attachments not recommended by the manufacturer.
- Never operate this treadmill if it has a damaged cord or plug, or if it is not working properly. If it has been dropped or damaged, or been exposed to water, return the appliance to a service center for examination and repair.
- Do not attempt any maintenance or adjustments other than those described in this manual. Should any problems arise, discontinue use and consult an *Authorised Service Representative*.
- Never operate the appliance with the air openings blocked. Keep the air openings free of lint, hair, and other obstructions.
- Do not use the treadmill outdoors.
- Do not pull the treadmill by its power cord or use the cord as a handle.
- Keep children and pets away from the equipment while in use.
- Elderly or disabled users should only use this treadmill in the presence of an adult who can provide assistance if required.
- Do not operate where aerosol (spray) products are being used or where oxygen is being administered.
- Keep dry - do not operate in a wet or moist condition.
- The motor cover can become hot while the treadmill is in use. Do not place the treadmill on a blanket or other flammable surface as this can create a fire hazard.
- Keep electrical cord away from heated surfaces.
- Keep the treadmill on a solid, level surface with a minimum safety area clearance of two meters around the treadmill. Be sure the area around the treadmill remains clear of any obstructions during use.
- This treadmill is for domestic household use only.
- Only **one** person should use the treadmill at a time.
- Wear comfortable and suitable clothing when using the treadmill. Do not use the treadmill barefoot or in socks. Always wear appropriate, enclosed athletic footwear. Never wear loose or baggy clothing as it can become caught on the treadmill and create an entrapment hazard.

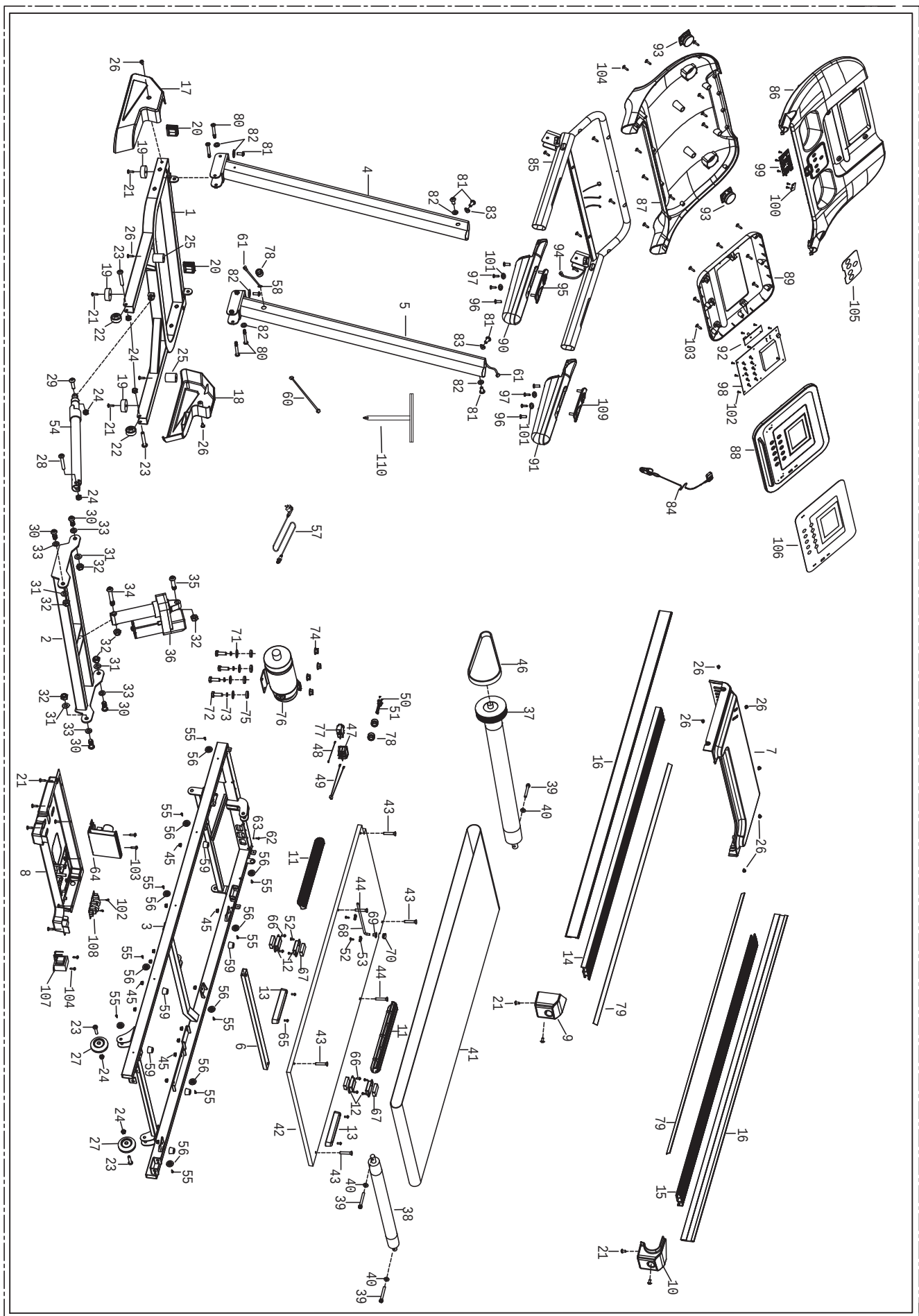
- Always hold on to the handrails while using the treadmill.
- Always make sure the spring knob and round knob are in place when folding and moving the treadmill.
- Do not leave children who are under 12 years-old unsupervised near or on the treadmill.
- To disconnect, turn all controls to the off position, then remove plug from the wall outlet.
- This appliance is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety.
- Children should not be allowed to play on or near the treadmill at any time.
- CAUTION - RISK OF INJURY TO PERSONS - To avoid injury, use extreme caution when stepping onto or off of a moving treadmill belt. Carefully read this instruction manual before use.
- **Maximum Weight Capacity is 120 kgs.**
- Pull out the Safety Tether Key for emergency stop.
- This unit must be plugged into a nominal 220-240 volt 50 Hz outlet which has been grounded.
- Keep hands clear of all moving parts. Never place hands or feet under the treadmill while in use.
- Do not use the treadmill on a carpet that is greater than 1.3 cm in height.
- Before using the treadmill, check that the belt is aligned and centered on the running deck and all visible fasteners on the treadmill are sufficiently tightened and secure.
- Children shall not play with the appliance.
- Cleaning and user maintenance shall not be made by children without supervision.
- If the supply cord is damaged, it must be replaced by the manufacturer, its service agent or similarly qualified persons in order to avoid a hazard.
- Never operate this treadmill if it is in the folded position.
- Allow the running belt to fully stop and unplug the power cord from the wall outlet before folding up the treadmill.
- Always face towards the computer console and do not run backwards on the running belt.

WARNING: Before beginning any exercise program consult your physician.

This is especially important for people who are over 35 years old or who have pre-existing health problems. Read all instructions before using any fitness equipment. Do not operate this exercise equipment without properly fitted guards, as the moving parts can present a risk of serious injury if exposed.

CAUTION: Read all instructions carefully before operating this product. Retain this Owner's Manual for future reference.

OVERVIEW DRAWING

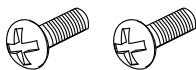


PARTS LIST

ITEM NO.	DESCRIPTIOPN	QUANTITY	REMARKS	ITEM NO.	DESCRIPTIOPN	QUANTITY	REMARKS
1	Base Welding	1	/	56	Clamping Plate	10	HSM-MT206-WJ-014
2	Lifting Frame Welding	1	/	57	Power Cord	1	3G0.75×1800
3	Chassis Welding	1	/	58	Grommet / Cable Protector	2	φ14mm
4	Left Upright Welding	1	/	59	Foot Pad	6	φ23*18*16mm
5	Right Upright Welding	1	/	60	Three-Core Sheathed Round Cable	1	600mm
6	Wood Board Reinforcement Block	1	/	61	Three-Core Shearthead Round Cable	1	1100mm
7	Motor Top Cover	1	689*304*108mm,ABS	62	Cross Recess Pan Head Tri-Wing Machine Screw	1	M4*12
8	Motor Bottom Cover	1	665*285*58mm	63	Spring Washer	1	φ4
9	Left Tail Decorative Cover	1	102*95*87mm,ABS	64	Motor PCB	1	HSM-LZC-SAFE&CS-DRVB-SMD
10	Right Tail Decorative Cover	1	102*95*87mm,ABS	65	Large Flat Head Machine Screw	4	M6*25
11	Decorative Pad	2	300*35*29mm	66	Machine Screw	6	M6*16
12	Magnet Sleeve	4	65*30*12mm	67	Magnetic Control Group Magnet	4	25*40*10T
13	Foot Pad	2	150.4*23*20.4	68	Oil Filler Aluminum Tube	1	HSM-T09E6-WJ-012,φ6*φ4*210mm
14	Top Side Strip	1	1150*80*21mm	69	Leak-Proof Sleeve	1	HSM-T09E6-SJ-005,PVC55°
15	Top Right Side Strip	1	1150*80*21mm	70	Leak-Proof Sleeve Plug	1	HSM-T09E6-SJ-006,PVC55°
16	Side Strip	2	1440*50*6mm	71	Flat Washer / Blue-White Zinc Plated	4	φ8*22*1.5
17	Base Decorative Cover Left	1	ABS	72	Hex Bolt / Blue-White Zinc Plated	4	M8*25
18	Base Decorative Cover Right	1	ABS	73	Spring Washer	4	φ8
19	Foot Pad	4	φ36*13mm	74	Flange Nut	4	M8
20	Square Tube Plug	2	40*40mm	75	Fixed Shaft Washer	4	HSM-08VG-SL-007,φ8*22*5.0
21	Cross Recess Pan Head Self-Tapping Screw (10mm)	18	ST4.2*16	76	Motor	1	/
22	Caster	2	/	77	Overload Protection Switch	1	KBF-1/01,8A
23	Hex Socket Button Head Cap Screw	4	M8*40	78	Magnetic rings	1	φ31*19*13
24	Lock Nut	6	M8	79	Inner Plastic of Side Strip	2	HSM-MT19C-SJ-012
25	Buffer Column	2	φ24*37*M5	80	Hex Socket Button Head Cap Screw	4	M8*60
26	Large Flat Head Machine Screw	8	M5*10	81	Hex Socket Button Head Cap Screw	6	M8*16
27	Caster	2	/	82	Flat Washer	8	φ8*16*1.5
28	Hex Socket Button Head Cap Screw	1	M8*44	83	Curved Washer	2	φ8*19*1.5T
29	Hex Socket Button Head Cap Screw	1	M8*30	84	Magnet Cap Assembly	1	/
30	Hex Socket Button Head Cap Screw	4	M10*25mm	85	Upper Handrail Welding	1	/
31	Flat Washer	4	φ10*21*1.5	86	Panel Middle Cover	1	843*448*99mm,ABS
32	Lock Nut	6	M10	87	Panel Bottom Cover	1	843*490*128mm,ABS
33	PVC Washer	4	φ10*φ20*T2mm	88	Panel Small Top Cover	1	420*310*46.5mm,ABS
34	Hex Socket Button Head Cap Screw	1	M10*65	89	Panel Small Bottom Cover	1	420*310*30mm,ABS
35	Hex Socket Button Head Cap Screw	1	M10*40mm	90	Foam Handgrip Left	1	373*95*60mm
36	Lifting Motor	1	YL15-BN,220VAC,150/45	91	Foam Handgrip Right	1	373*95*60mm
37	Front Roller Assembly	1	φ90*φ50*φ15*624mm	92	PCB	1	HSM-LYMP3B-9V
38	Rear Roller Assembly	1	φ42*φ15*605mm	93	Speaker Assembly	1	/
39	Hex Socket Screw	3	M8*55	94	Three-Core Sheathed Round Cable	1	750mm
40	Flat Washer	5	φ8*16*1.5	95	Left Heart Rate Sensor Grip	1	/
41	Running Belt	1	2535*520*T1.6mm	96	Cross Recess Pan Head Screw with Washer (10mm)	5	ST4.2*16
42	Running Board	1	1120*607*T15mm	97	Cross Recess Pan Head Self-Tapping Screw	4	ST4*50
43	Cross Recess Countersunk Machine Screw	4	M6*30	98	PCB	1	HSM-MT296D-CONB
44	Cross Recess Countersunk Machine Screw	2	M6*45	99	PCB	1	HSM-MT296-KEYB
45	Flange Nut	14	M6	100	Reed Switch Assembly	1	/
46	Multi-Rib Belt (V-Belt)	1	5P/170J	101	Flat Washer / Blue-White Zinc Plated	4	φ5*15*1.5
47	Illuminated Switch	1	RJ11-8,16(8)A,250VAC	102	Cross Recess Pan Head Self-Tapping Screw	23	ST3*8
48	Single-Core Wire	1	100mm	103	Large Flat Head Self-Tapping Screw	4	ST4*16
49	Two-Core Wire (Red)	1	220mm	104	Cross Recess Pan Head Self-Tapping Screw	24	ST4*12
50	Cross Recess Countersunk Machine Screw	2	M3*8	105	Small Button Label	1	/
51	Power Socket Assembly	1	150mm	106	Panel Sticker	1	/
52	Large Flat Head Self-Tapping Screw	8	ST4*12	107	Reactor Assembly	1	E148-24
53	R-Clip	2	UC-0.5(4.8mm)	108	PCB Assembly	1	HSM-TEMCB
54	Hydraulic cylinder	1	QDY22*10-660*400	109	Right Heart Rate Sensor Grip	1	/
55	Cross Recess Countersunk Self-Tapping Screw	10	ST4.2*16	110	T-Handle Wrench with Cross Bit	1	6#

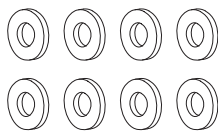
ACCESSORIES

S1



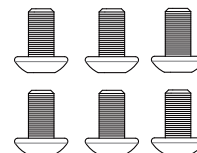
M5x10
Hex Bolt x 2

S2



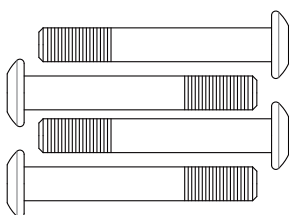
Flat Gasket x 8

S3



M8x16
Hex Bolt x 6

S4



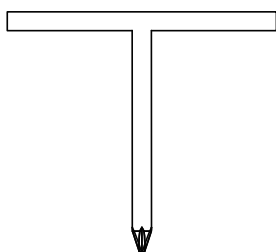
M8x60
Hex Bolt x 4

S5

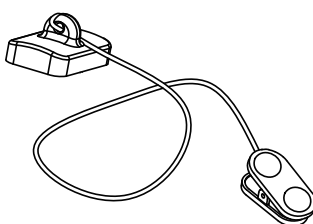


Curved Gasket x 2

TOOL KIT



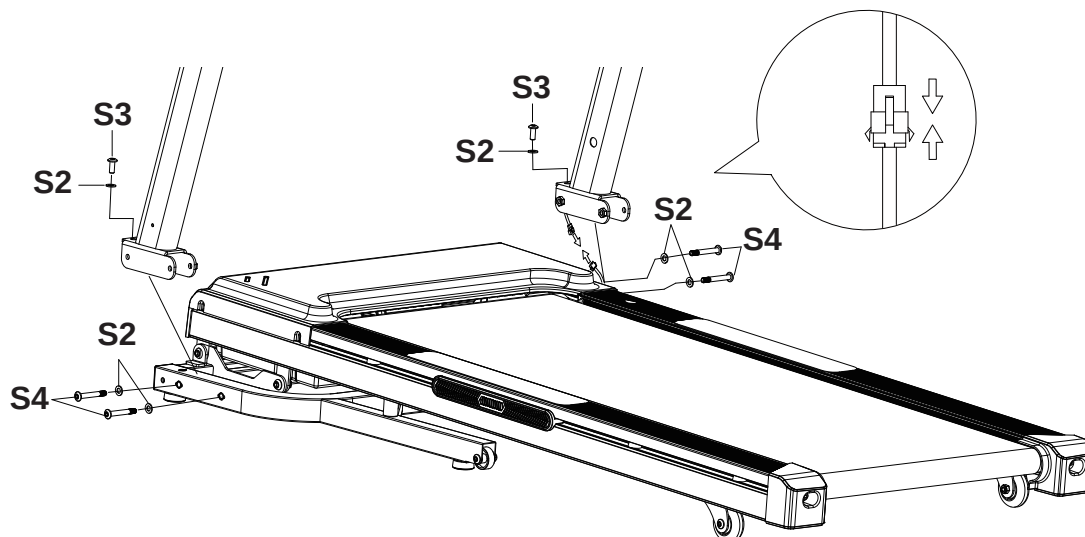
Allen Key x 1



Safety Key x 1

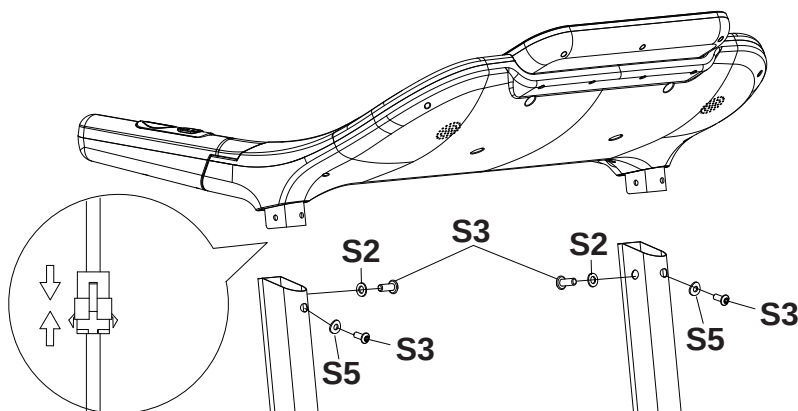
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

3 easy steps to assemble your treadmill then you're ready to workout.



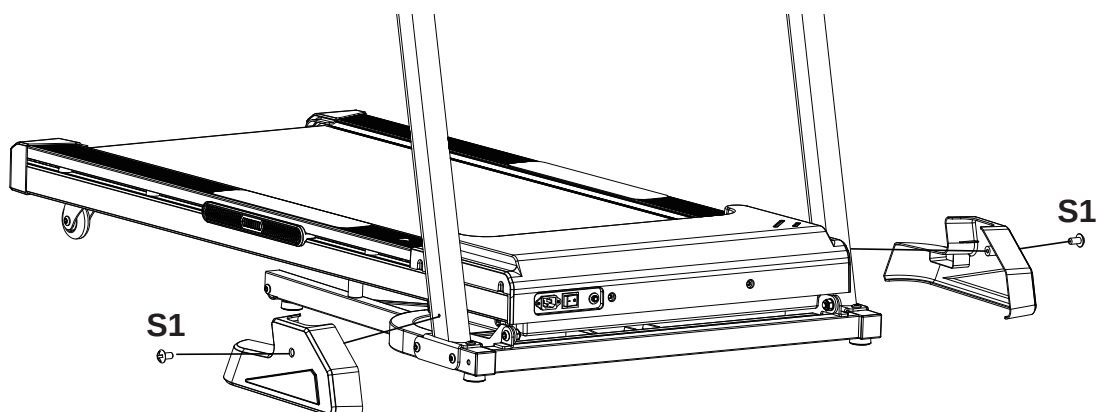
Step 1

Connect the Signal Wire from the computer to the Signal Wire from the upright frame first . Upright and secure the upright frame into the stabilizer with M8x16 Hex Bolt (S3), Flat Gasket (S2) and M8x60 Hex Bolt (S4) back sides.



Step 2

Connect the Signal Wire from the computer to the Signal Wire from the upright frame first . Then, secure the computer into the upright frame with M8x16 Hex Bolt (S3), Flat Gasket (S2), Curved Gasket (S5) back sides. Tighten the bolts with the Allen Key provided.



Step 3

Secure the cover to the upright frame with one Hex Bolt (S1) both sides, tighten the bolts with Multi Hex Tool with Allen Key provided.

LUBRICATION

Lubricating your treadmill running belt will ensure superior performance and extend its life expectancy. When you receive your treadmill please apply some lubricant into each oil cap. After the first 25 hours of use (or 2-3 months) apply some lubricant and repeat for every following 50 hours of use (or 5-8 months).Run on the treadmill at a slow speed for 3 to 5 minutes to evenly distribute lubricant.

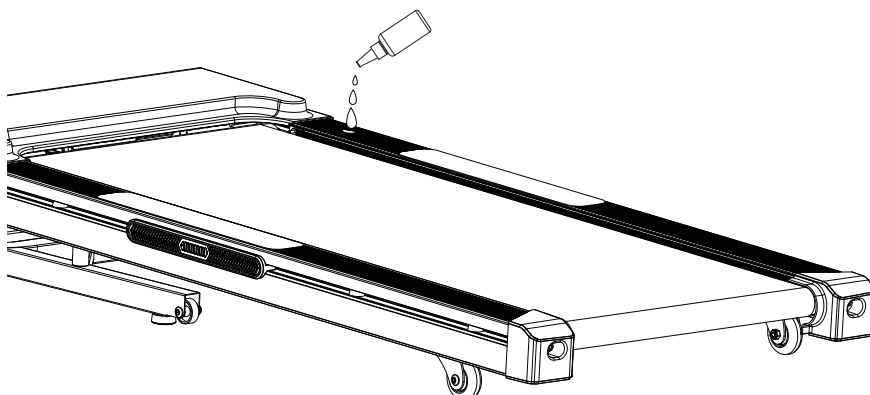
How to check running belt for proper lubrication

Lift one side of the running belt and feel the top surface of the running deck. If the surface is slick to the touch, then no further lubrication is required. If the surface is dry to the touch, apply some lubricant. Avoid over oiling the running deck.

1. Stop the belt so that the seam is facing upwards and in the centre of the deck.
2. Remove the cap on the oil system.
3. Squeeze few drops of silicon oil and replace the cap.
4. Spread the silicone by running the treadmill at 1 Km/h and step gently on the treadmill from left to right. Do this for some minutes to enable the silicone to spread on the belt.



Lubricant
1 PC



OPERATING THE COMPUTER



NOTE: Always stand on the side rails when you start the treadmill, never start the treadmill while you are standing on the running belt.

QUICK START:

Press the START button on the computer to begin exercising. The running belt starts moving with an initial speed of 1.0 KPH. You may press the SPEED + or SPEED - button on the computer console to increase or decrease the running speed during exercise.

During workout, you may press the STOP button on the computer console to end your workout at any time.

FUNCTION BUTTONS:

START: Press the START button to begin exercising.

STOP: Press the STOP button to end your workout.

MODE: To select different function (TIME, DISTANCE, or CALORIES) for setting exercise goals in manual program mode before training.

PROG (PROGRAM): To select your chosen workout (P1 to P16).

SPEED +: To adjust the function value up. To increase running speed adjustments during all training periods on different training modes.

SPEED -: To adjust the function value down. To decrease running speed adjustments during all training periods on different training modes.

INSTANT SPEED (4 / 8 / 12 / 16): Used to reach desired speed more quickly.

INCLINE $\wedge$: To increase incline level adjustments during all training periods on different training modes.

INCLINE $\vee$: To decrease incline level adjustments during all training periods on different training modes.

INSTANT INCLINE (3 / 6 / 9 / 12): Used to reach desired incline level more quickly.

DISPLAY FUNCTIONS:

TIME: Displays your elapsed workout time in minutes and seconds. Press the START button on the computer to begin exercising, you may press the SPEED + or SPEED - button on the computer console or handlebar to increase or decrease the running speed during exercise. Time starts counting up from 0:00 to 99:59 per 1 second increment.

SPEED: Displays the current speed from the minimum 1.0 KPH to the maximum 20.0 KPH.

DIST. (DISTANCE): Displays the accumulative distance travelled during workout. Press the START button on the computer to begin exercising, you may press the SPEED + or SPEED - button on the computer console or handlebar to increase or decrease the running speed during exercise. Distance starts counting up.

CAL. (CALORIES): Displays the total calories burned during your workout. Press the START button on the computer to begin exercising, you may press the SPEED + or SPEED - button on the computer console or handlebar to increase or decrease the running speed during exercise. Calorie starts counting up. (This data is a rough guide for comparison of different exercise sessions and should not be used in medical treatment).

PULSE: Displays your current heart rate in beats per minute. To activate, grab the hand pulse sensors on both handrails during the workout and the heart rate will be displayed after 4-5 seconds. For a more accurate reading, hold the heart rate sensors with both hands.

INCLINE: Displays the incline level from the minimum 0-level to the maximum 15-level. You may increase or decrease the incline level by pressing the INCLINE $\wedge$ or INCLINE $\vee$ button on the computer console.

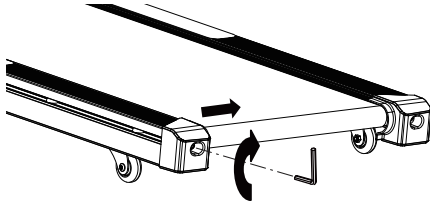
TRAINING IN PRE-SET PROGRAM MODE:

This treadmill console has 16 Pre-set Workout Programs to choose from. When in PROGRAM mode, press the PROG (PROGRAM) button to select your chosen workout (P01 to P16). Press the SPEED + or SPEED - button to change the setting. Press the START button to confirm and start your workout.

PROGRAM	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	2.0	3.0	3.0	4.0	5.0	3.0	4.0	5.0	5.0	3.0	4.0	5.0	4.0	4.0	4.0	2.0	3.0	3.0	5.0	3.0
P2	2.0	4.0	4.0	5.0	6.0	4.0	6.0	6.0	6.0	4.0	5.0	6.0	4.0	4.0	4.0	2.0	2.0	5.0	4.0	2.0
P3	2.0	4.0	4.0	6.0	6.0	4.0	7.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	4.0	4.0	2.0	4.0	5.0	3.0	2.0
P4	3.0	5.0	5.0	6.0	7.0	7.0	5.0	7.0	7.0	8.0	8.0	5.0	9.0	5.0	5.0	6.0	6.0	4.0	4.0	3.0
P5	2.0	4.0	4.0	5.0	6.0	7.0	7.0	5.0	6.0	7.0	8.0	8.0	5.0	4.0	4.0	6.0	5.0	5.0	4.0	2.0
P6	2.0	4.0	3.0	4.0	5.0	4.0	8.0	7.0	5.0	7.0	8.0	3.0	6.0	4.0	4.0	2.0	5.0	4.0	3.0	2.0
P7	2.0	3.0	3.0	3.0	4.0	5.0	3.0	4.0	5.0	3.0	4.0	5.0	3.0	3.0	3.0	6.0	6.0	5.0	3.0	3.0
P8	2.0	3.0	3.0	6.0	7.0	7.0	4.0	6.0	7.0	4.0	4.0	4.0	6.0	7.0	4.0	4.0	4.0	2.0	3.0	2.0
P9	2.0	4.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	8.0	4.0	8.0	9.0	9.0	4.0	4.0	4.0	5.0	6.0	3.0	3.0	2.0
P10	2.0	4.0	5.0	6.0	7.0	5.0	4.0	6.0	8.0	8.0	6.0	6.0	5.0	4.0	4.0	2.0	4.0	4.0	3.0	3.0
P11	3.0	4.0	5.0	9.0	5.0	9.0	5.0	5.0	5.0	9.0	9.0	5.0	5.0	5.0	9.0	9.0	8.0	7.0	6.0	3.0
P12	2.0	5.0	8.0	10.0	7.0	7.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	10.0	6.0	6.0	9.0	9.0	5.0	5.0	4.0	3.0
P13	3.0	6.0	8.0	10.0	3.0	6.0	8.0	10.0	3.0	6.0	8.0	10.0	3.0	6.0	8.0	10.0	3.0	6.0	8.0	3.0
P14	2.0	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	9.0	8.0	7.0	6.0	5.0	4.0	3.0	2.0	3.0	4.0	2.0
P15	3.0	3.0	6.0	6.0	9.0	9.0	9.0	9.0	6.0	6.0	3.0	3.0	6.0	6.0	9.0	9.0	6.0	6.0	3.0	3.0
P16	2.0	3.0	4.0	8.0	9.0	10.0	10.0	7.0	6.0	5.0	4.0	3.0	2.0	6.0	8.0	10.0	8.0	6.0	4.0	2.0

BELT ADJUSTMENT

The running belt is pre-adjusted to the running deck at the factory, but after prolonged use it can stretch and require readjustment. To adjust the belt, turn on the main power switch of the treadmill and let the belt run at a speed of 6-8 KPH. Use the Allen Wrench provided to turn the rear roller adjustment bolts in order to centre the belt. If the running belt is shifting to the left, turn the left adjustment bolt 1/4 turn clockwise, and the running belt should start to correct itself.

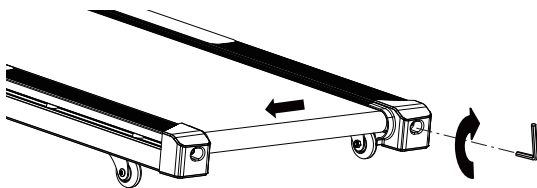


Tool:



Allen Wrench

If the running belt is shifting to the right, then turn the right adjustment bolt 1/4 turn clockwise, and the belt should start to correct itself. Keep turning the adjustment bolts until the running belt is properly centered.

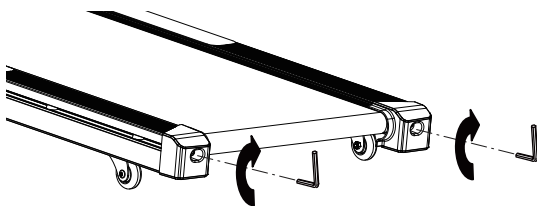


Tool:



Allen Wrench

If the running belt is slipping during use, turn off and unplug the treadmill. Using the Allen Wrench provided, turn both left and right rear roller adjustment bolts 1/4 turn clockwise, then turn the main power switch back on and run the treadmill at a speed of 6-8 KPH. Run on to the running belt to determine if the belt is still slipping. Repeat this procedure until the belt no longer slips.



Tool:



Allen Wrench

CARE, MAINTENANCE & TROUBLESHOOTING GUIDE

WARNING: To prevent electrical shock, please turn off and unplug the treadmill before cleaning or performing routine maintenance.

WARNING: Always check the wear and tear components like spring knob and running belt to prevent injury.

CLEANING

After each exercise, ensure that the unit is wiped down and any sweat is removed from the unit.

The treadmill can be cleaned with a soft cloth and mild detergent. Do not use abrasives or solvents. Be careful not to get excessive moisture on the display panel as this might damage the unit and create an electrical hazard.

Please keep the treadmill, especially the computer console, out of direct sunlight to prevent damage to the screen.

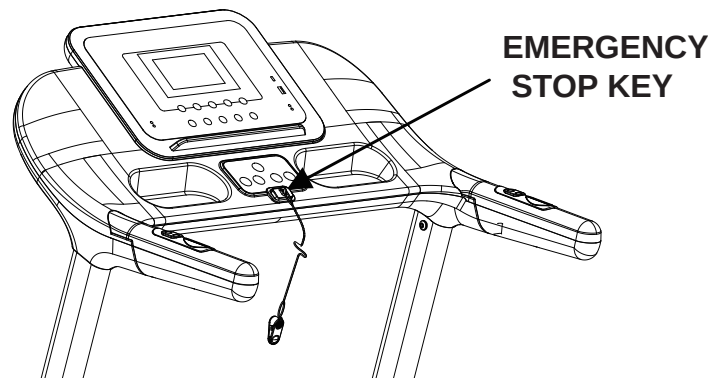
STORAGE

Store the treadmill in a clean and dry indoor environment. Never leave or use the unit outdoors. Ensure the master power switch is off and the power cord is un-plugged from wall outlet.

TROUBLESHOOTING GUIDE

Problem	Potential Causes	Corrections
Treadmill will not start.	1. Treadmill not plugged in. 2. Safety Tether Key is not correctly installed. 3. Circuit breaker in the house has been tripped. 4. Treadmill circuit breaker has been tripped.	1. Plug the power cord into a wall outlet. 2. Reinstall the Safety Tether Key. 3. Reset the circuit breaker, or call an electrician to replace the circuit breaker. 4. Wait 5 minutes and then try to restart the treadmill.
Belt slips.	Belt not tight enough.	Adjust belt tension.
Belt hesitates when stepped on.	1. Not enough lubrication applied onto the running deck. 2. Belt is too tight.	1. Apply lubricant. 2. Adjust belt tension.
Belt is not centred.	Running belt tension not even across the rear roller.	Centre the belt.

EMERGENCY STOP



Before beginning a workout session ensure that the **EMERGENCY STOP KEY** is placed onto the Computer Console and the Safety Clip is securely attached to an article of your clothing. If you fall the clip will pull out the **EMERGENCY STOP KEY** from the Computer Console and the running belt will stop immediately for emergency stop, helping to prevent injury.

WARM UP AND COOL DOWN ROUTINE

The **WARM-UP** is an important part of any workout. The purpose of warming up is to prepare your body for exercise and to minimize injuries. Warm up for two to five minutes before aerobic exercising. It should begin every session to prepare your body for more strenuous exercise by heating up and stretching your muscles, increasing your circulation and pulse rate, and delivering more oxygen to your muscles.

COOL DOWN at the end of your workout, repeat these exercises to reduce soreness in tired muscles. The purpose of cooling down is to return the body to its resting state at the end of each exercise session. A proper cool-down slowly lowers your heart rate and allows blood to return to the heart.

HEAD ROLLS

Rotate your head to the right for one count, you should feel a stretching sensation up the left side of your neck. Then rotate your head back for one count, stretching your chin to the ceiling and letting your mouth open. Rotate your head to the left for one count, then drop your head to your chest for one count.



SHOULDER LIFTS

Lift your right shoulder toward your ear for one count. Then lift your left shoulder up for one count as you lower your right shoulder.

SIDE STRETCHES

Open your arms to the side and lift them until they are over your head. Reach your right arm as far toward the ceiling as you can for one count. Repeat this action with your left arm.



QUADRICEPS STRETCH

With one hand against a wall for balance, reach behind you and pull your right foot up. Bring your heel as close to your buttocks as possible. Hold for 15 counts and repeat with left foot.

INNER THIGH STRETCH

Sit with the soles of your feet together and your knees pointing outward. Pull your feet as close to your groin as possible. Gently push your knees toward the floor. Hold for 15 counts.



TOE TOUCHES

Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you stretch toward your toes. Reach as far as you can and hold for 15 counts.

HAMSTRING STRETCHES

Extend your right leg. Rest the sole of your left foot against your right inner thigh. Stretch toward your toe as far as possible. Hold for 15 counts. Relax and then repeat with left leg.



CALF/ACHILLES STRETCH

Lean against a wall with your right leg in front of the left and your arms forward. Keep your left leg straight and the right foot on the floor; then bend the right leg and lean forward by moving your hips toward the wall. Hold, then repeat on the other side for 15 counts.

COMPATIBLE FITNESS APPLICATIONS

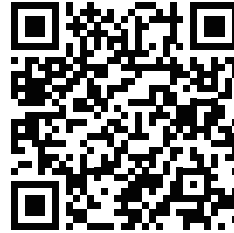
Android



FIT&HOME



iOS



Check if your mobile device confirms the requirements for the application.
The requirements of each application are shown in the Google PlayStore or AppStore.

How to use

Turn on the Bluetooth function of your mobile device. Open the application on your device.
Click on in the main menu on the button "Equipment" to search for available devices.
Choose the shown device from the list to pair it.

Please understand that we are not able to offer you a complete operation guide of the application inside this manual, as the app will be updated from time to time.
This process can make changes to the operation or the design of the application. Please refer to the instructions inside the specific app download store or contact us.

Bluetooth *MUSIC*

Turn on Bluetooth capability on your device and make it discoverable, choose the shown device "BTMP3" to pair it. Once the device is paired you can start using the application on your device to play, pause and adjust the volume,etc.

Manufactured in China for:
Sport Scandinavia A/S
Niels Bohrsvej 2. 9900 Frederikshavn. DK
Tel: +45 70 126 126. E-mail: Info@spsca.dk
www.spsca.dk