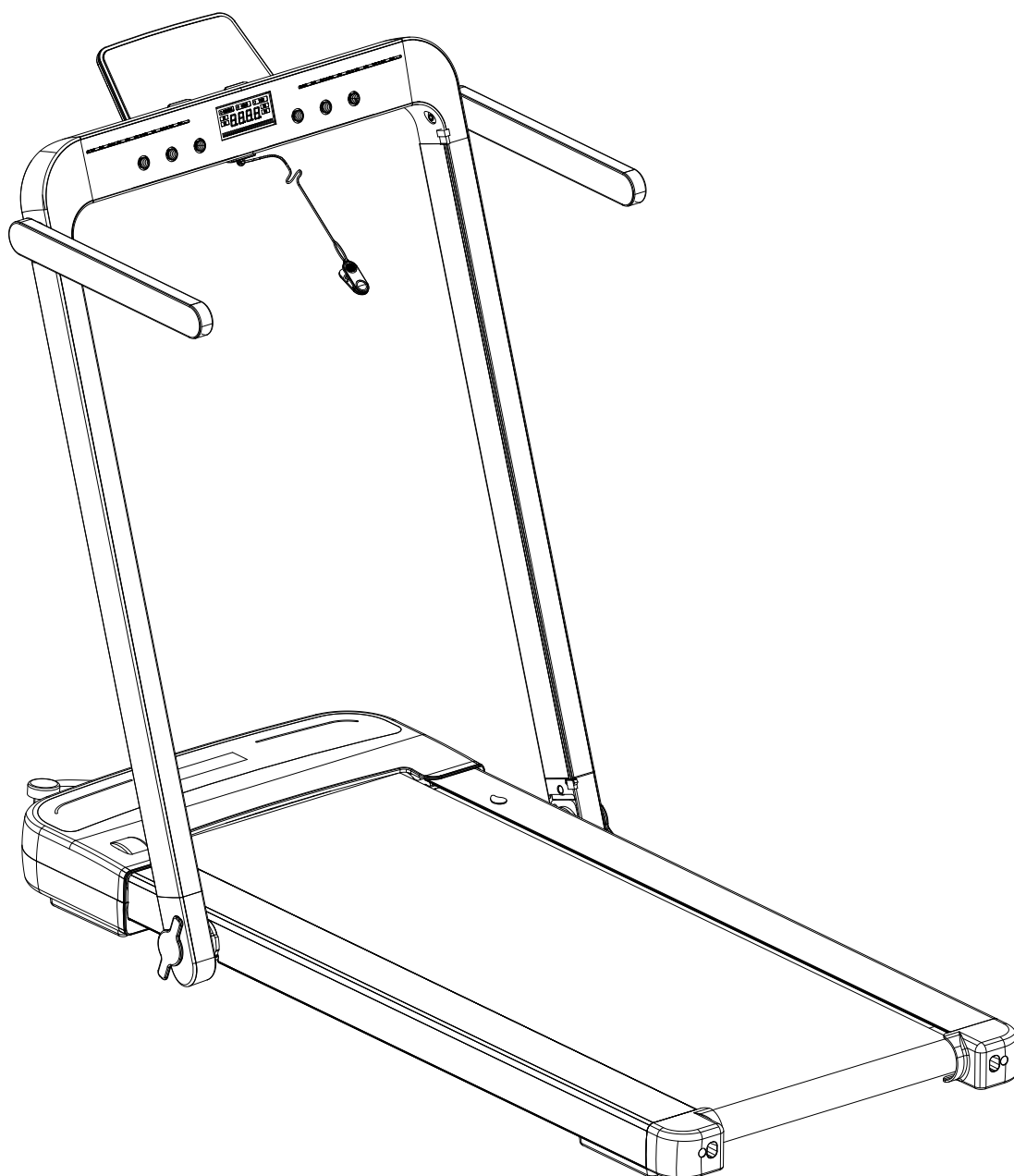


Manual til ASG4662 SMART Runner Løbebånd



BRUGSANVISNING

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 ikke løbebåndet 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 minimumsafstand 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.
- Bær behageligt og passende tøj, når du bruger løbebåndet. Brug ikke løbebåndet barfodet eller i sokker. Brug altid passende, lukket sportsfodtøj. Brug aldrig løstsiddende eller 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 afbryde strømmen 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.
- **ADVARSEL - 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.

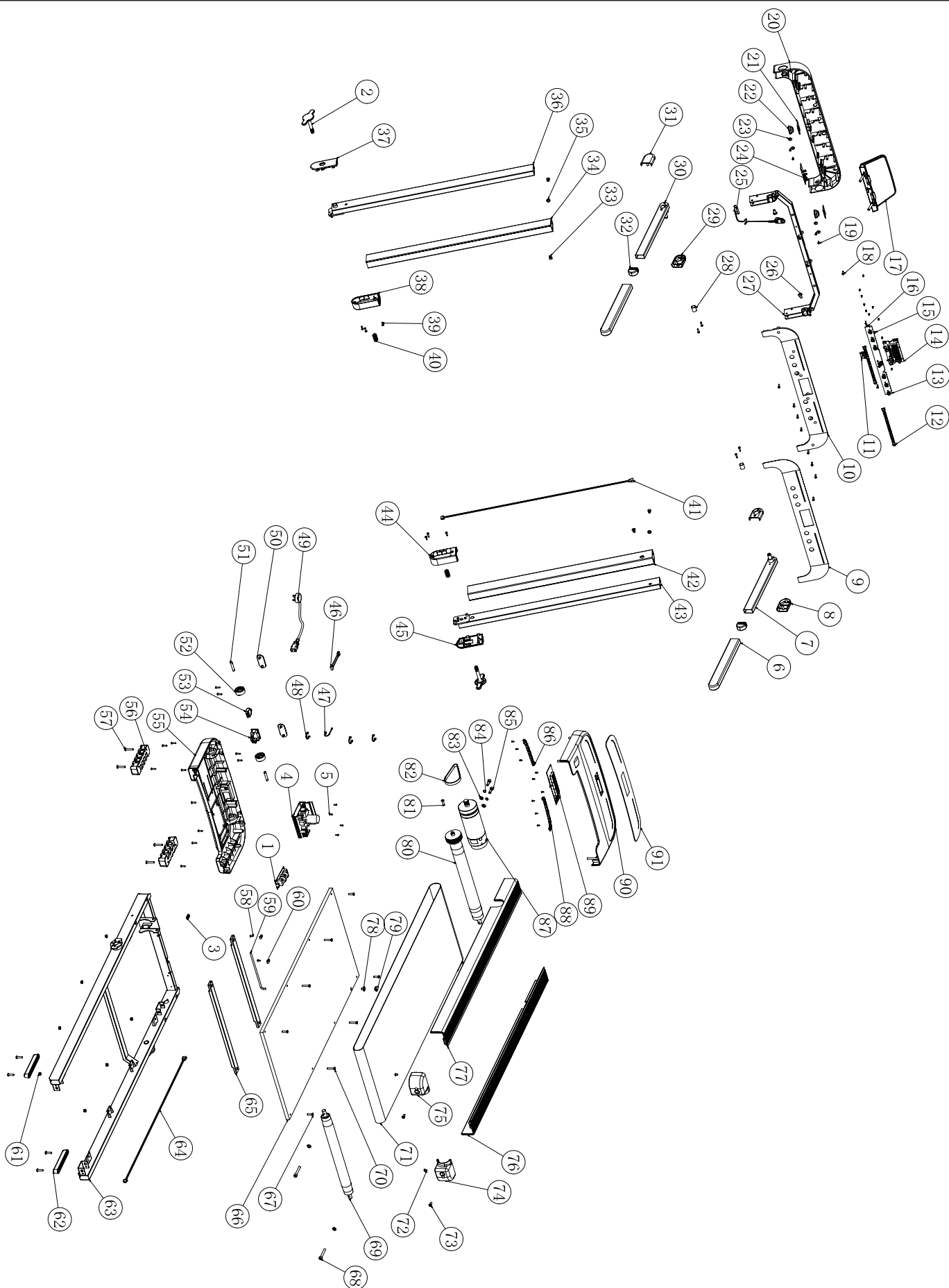
ADVARSEL: Inden du påbegynder et træningsprogram, skal du kontakte din læge.

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

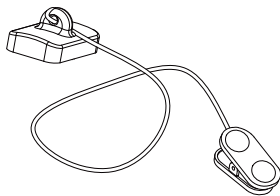


DEL LISTE

ITEM N°	DESCRIPTION	QTY	REMARKS IF HAVE	ITEM NO.	DESCRIPTION	QTY	REMARKS IF HAVE
1	Kredsløbskortsamling	1	/	47	Tofarvet jordledning	1	150mm
2	Låsemøtrik	1	M12	48	Enkeltkernet ledning	3	80mm
3	Grommet	1	φ22	49	Netledning	1	3G0.75×1800
4	Kredsløbskortsamling	1	Motor Drive Board	50	Fodpude / Fodpude	2	30.2*70.2*9.5mm
5	Phillips panhoved selvskærende skrue	4	ST3*10	51	Rulleaksel	2	φ8*46mm
6	Belagt gelænderbetræk	2	24*44*T2*325mm	52	Transporthjul til forreste foddæksel	2	φ40*20
7	Svejsning af højre gelænder (montering)	1	/	53	Overbelastningsbeskyttelsesafbryder	1	6A
8	Dekoratív dæksel til ydergelænder	2	68.7*49.2*23.1mm	54	Stikkontakt	1	/
9	Klistermærke/etiket til topdæksel	1	/	55	Motorens bunddæksel	1	263.5*580.6*62mm
10	Frontpaneldæksel	1	657.8*145.3*32.8mm	56	Forreste fodpude	2	160*45*30mm
11	Kredsløbskortsamling	1	Left LED lighting	57	Stor flad maskinskrue	4	M6*35
12	Kredsløbskortsamling	2	Right LED lighting	58	Stor fladhoved selvskærende skrue	2	ST4*12
13	Kredsløbskortsamling	1	Key Button	59	Smøringsrør	1	φ6*φ4*210mm
14	Kredsløbskortsamling	1	Display Board On Console	60	R-klips	2	UC-0.5 (4.8mm)
15	Phillips panhoved selvskærende skrue	25	ST3*8	61	Flangemøtrik	8	M6
16	Reed-afbrydermonteringsledning	1	350mm	62	Fodpude	2	150.4*23*20.4
17	iPad-holdermontering	1	/	63	Rammesvejsning (montering)	1	/
18	Phillips panhoved selvskærende skrue	28	ST4*16	64	Fem-kernet kappet kabel	1	800mm
19	Stor fladhoved selvskærende skrue	4	ST3*12	65	Træforstærkningsblok	2	/
20	Bagpanel dæksel	1	664.9*148.9*62.5mm	66	Løbedæk	1	976*480*T15mm
21	Forbløffe	2	42*42.5*T1.5mm	67	Phillips forsænket maskinskrue	4	M6*25
22	Højtalere	2	/	68	Sekskantskrue med indvendig sekskant	3	M8*55
23	Flad skive	4	φ4x14	69	Bagerste rulle	1	φ42*φ15*480mm
24	Kredsløbskortsamling	1	Music	70	Phillips forsænket maskinskrue	4	M6*35
25	Magnetisk hæftesamling	1	/	71	Løbebælte	1	2290*400*T1.6mm
26	Skrue med indvendigt sekskanthoved	2	M8X16	72	Stor fladhovedet maskinskrue	2	M5*10
27	Svejsning af panelmonteringsbeslag	1	Display Board on Motor Cover	73	Maskinskrue	2	M6*16
28	Akselmuffe / bøsning	2	φ17*φ14*21.5mm	74	Dekoratív dæksel til højre bagende	1	61*96.6*65.4mm
29	Dekoratív dæksel til venstre gelænder	1	68.7*49.2*14.6mm	75	Dekoratív dæksel til venstre bagende	1	61*96.6*65.4mm
30	Svejsning af venstre gelænder (montering)	1		76	Højre sidebeklædning	1	60.9*81.7*1035mm
31	Dekoratív dæksel til højre gelænder	1	68.7*49.2*14.6mm	77	Venstre sidebeklædning	1	60.9*81.7*1035mm
32	Halvrund rørprop / halvrund rørhætte	2	20*40*35mm	78	Olielækagehylster	1	/
33	Forsænket skrue	4	M8*14	79	Olielækagemuffeprop	1	/
34	Venstre oprejst dekoratív dæksel	1	60.7*36.5*811mm	80	Forreste rulle	1	φ70*φ50*φ15*499.5mm
35	skiver	2	φ14.5*φ8.5*T4.6mm	81	Stor fladhovedet maskinskrue	5	M6*25
36	Venstre opretstående svejsning (montering)	1	/	82	Poly-V-rem	1	5P EPJ310
37	Opretstående dekoratív dæksel	1	117.8*60.8*32	83	Flad skive	5	φ8*16*1.5
38	Opretstående dekoratív dæksel	1	118.3*60.7*33	84	Fjederskive	2	φ8
39	Phillips panhoved selvskærende skrue	4	ST4*12	85	Sekskantskrue med indvendig sekskant	2	M8*25
40	Fjedder	2	/	86	Kredsløbskortsamling	1	Left LED lighting
41	Fem-kernet kappet kabel	1	1200mm	87	Motor	1	/
42	Højre oprejst dekoratív dæksel	1	60.7*36.5*811mm	88	Kredsløbskortsamling	1	Right LED lighting
43	Højre opretstående svejsning (montering)	1	/	89	Kredsløbskortsamling	1	Display Board on Motor Cover
44	Opretstående dekoratív dæksel	1	118.3*60.7*33	90	Motorens topdæksel	1	/
45	Opretstående dekoratív dæksel	1	117.8*60.8*32	91	Motordæksel ansigtsklistermærke	1	/
46	To-kernet ledning	1	420mm				

HARDWARE-PAKKE:

S1



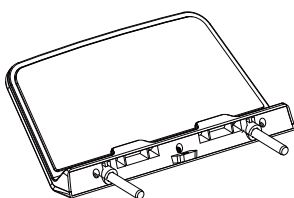
Sikkerhedsnøgle

S2



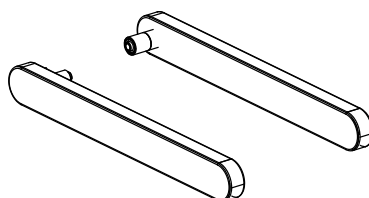
Unbrakonøgle

S3



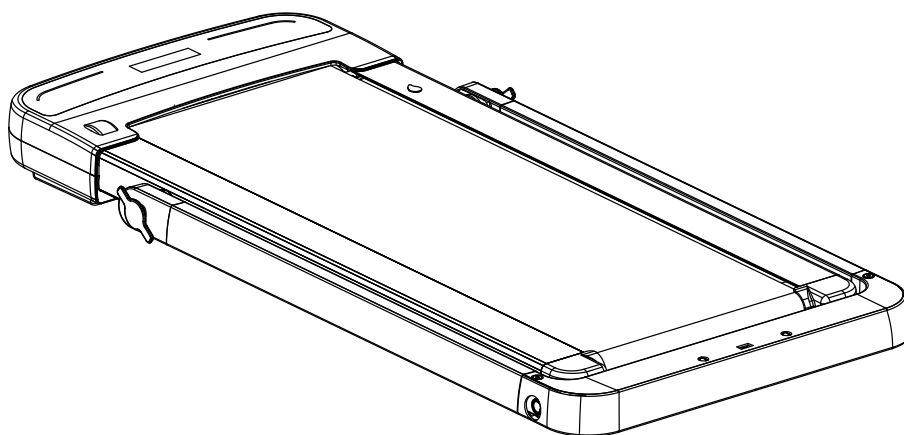
Tabletholder

S4



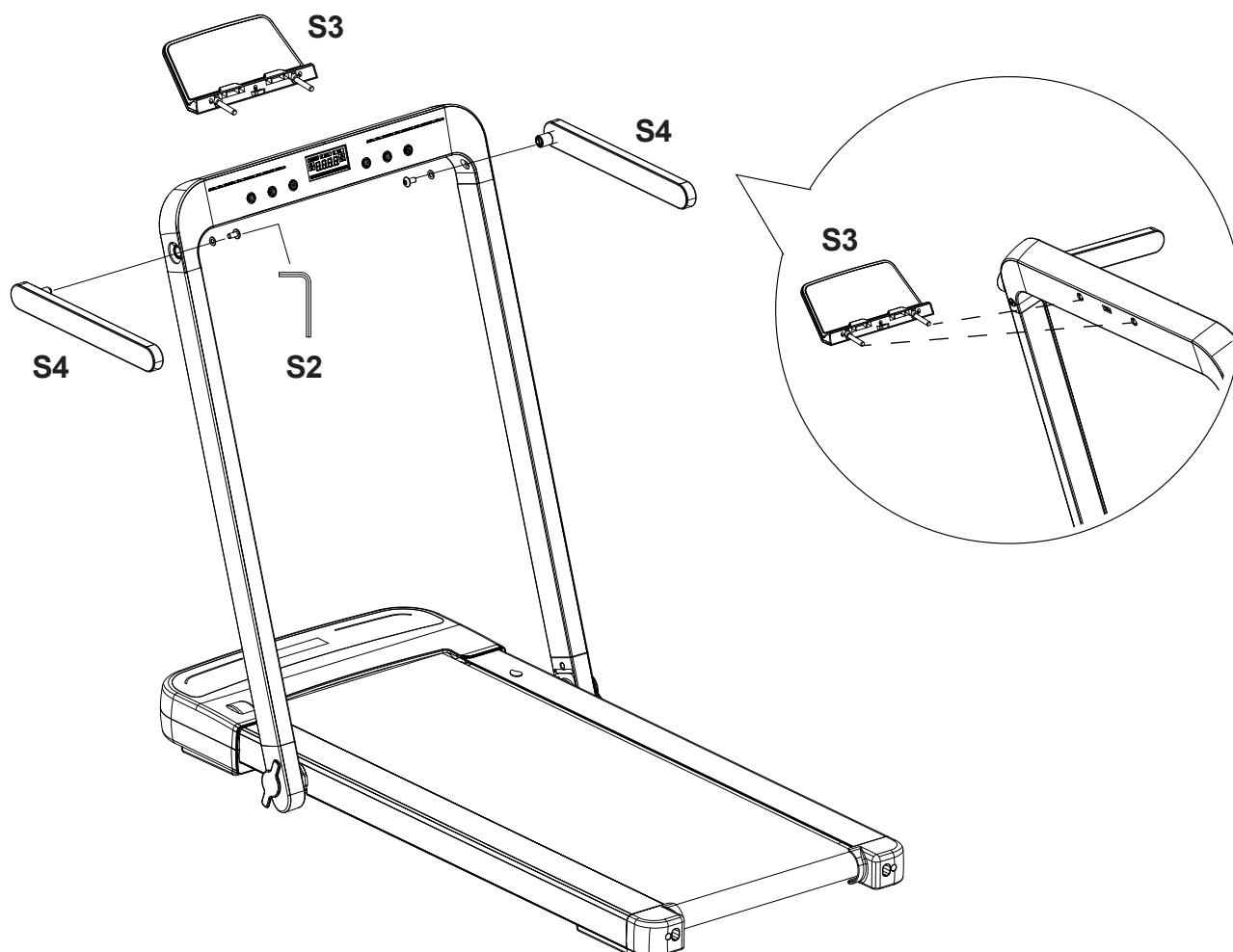
Styr

S5



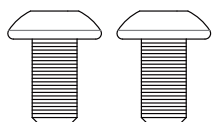
Hovedramme

SAMLEVEJLEDNING



Skrue styret (S4) fast på hovedstellet (S5) med to sekskantbolte og to flade skiver, og monter tabletholderen (S3).

FORINSTALLERET HARDWARE:



Sekskantbolt x 2

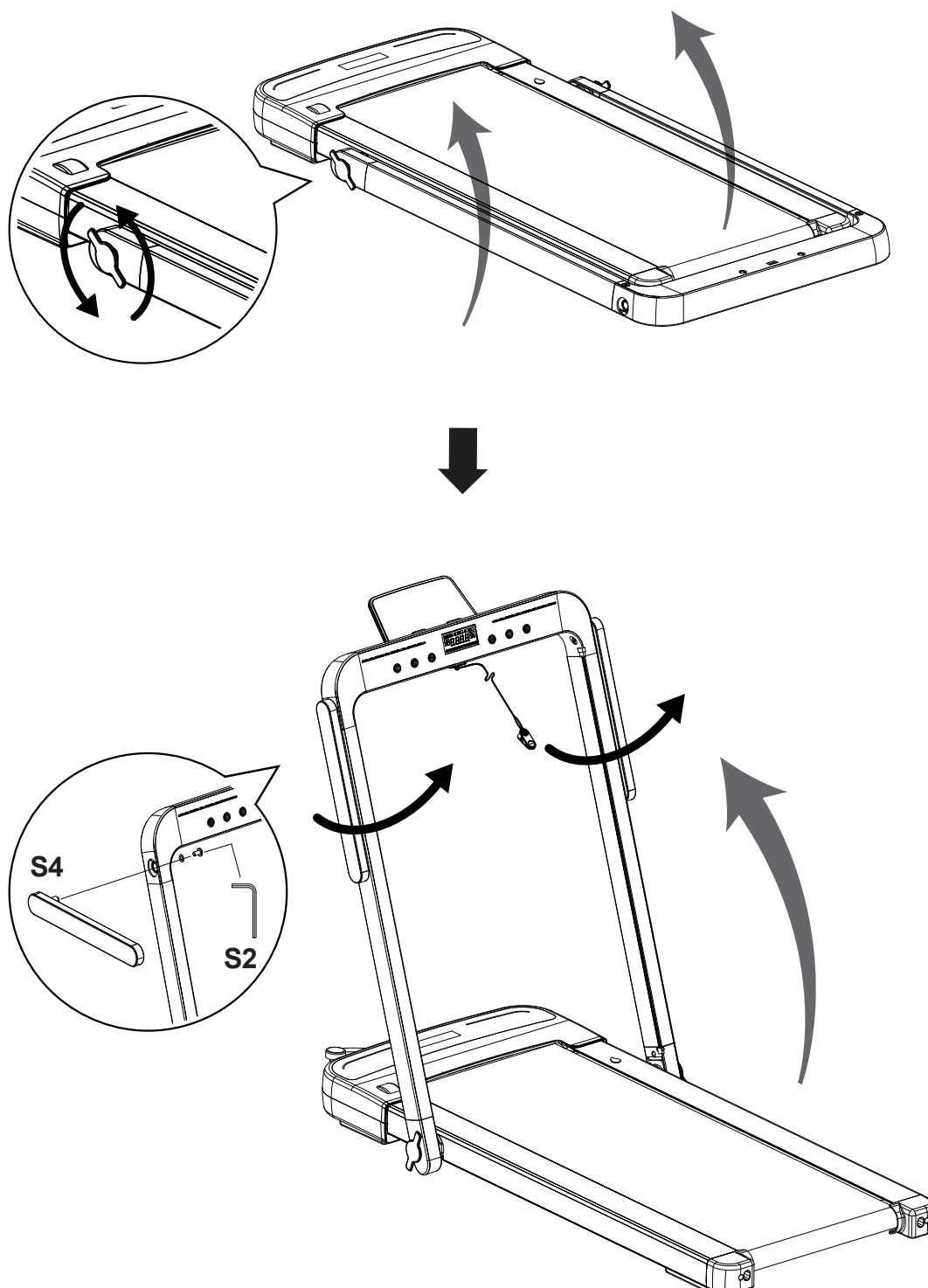


Flad skive x 2

UD-/INDFOLDNING AF MASKINEN

1. Udfoldning af maskinen

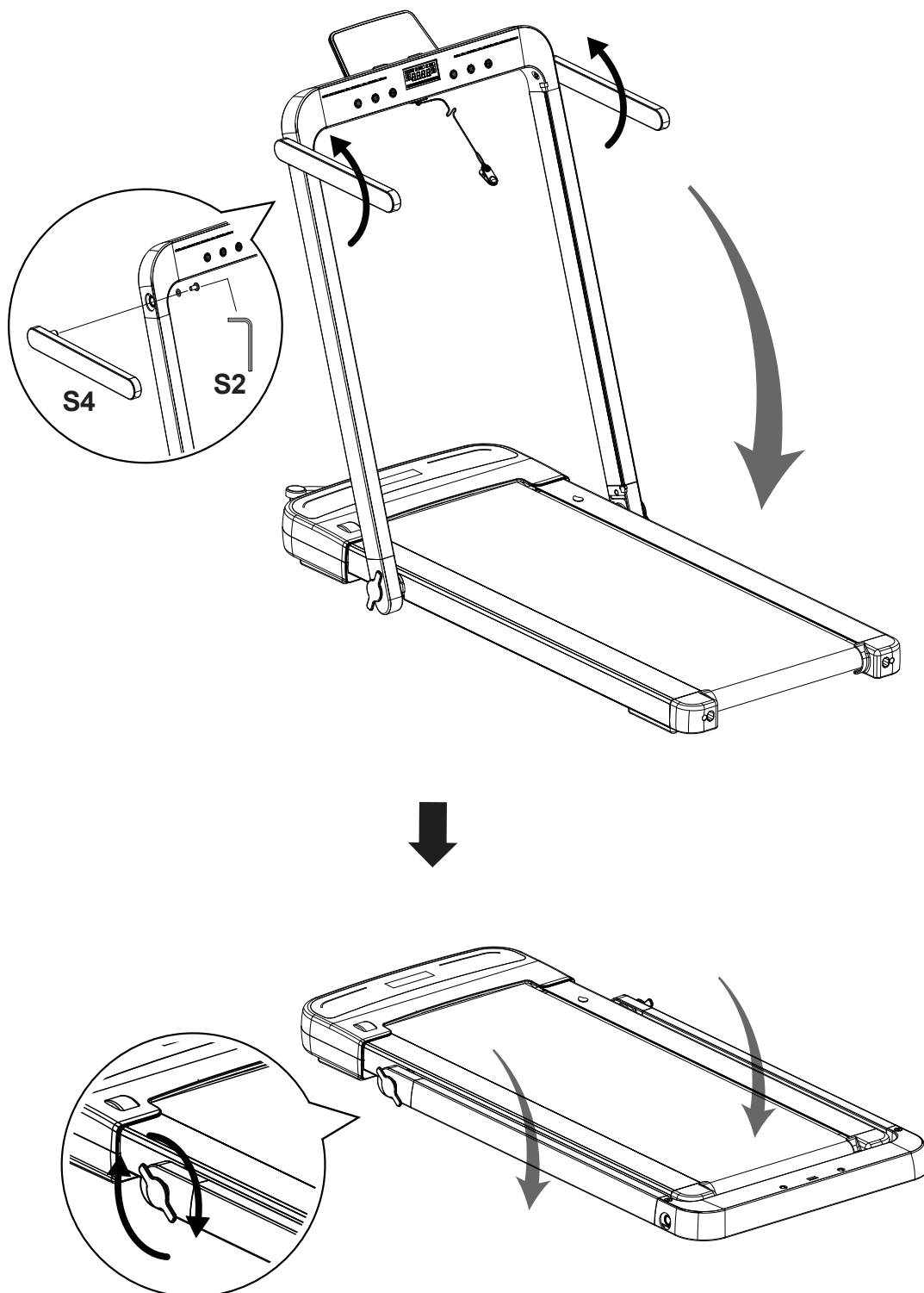
Løft blokken, der er placeret ved bunden af armene. Løft armene i retning af motordækslet. Når de er helt udstrakt, låses armene med den samme indledende lås. Skru styret (S4) på hoveddrummen med to sekskantbolte og to flade skiver.



2. Foldning af maskinen

Løsn håndtagslåsene. Fold dem forsigtigt ned. Løsn låsen, der er placeret ved bunden af armen, og sænk begge arme ned i den modsatte retning af motoren. Sæt låsen i igen for at sikre lukning.

Skru to sekskantbolte og to flade skiver af hoveddrummen.



KONTROLPANEL



Før du starter en træningssession, skal du sørge for, at sikkerhedsnøglen er korrekt placeret på computerkonsollen, og at sikkerhedsklipsen er sikkert fastgjort til et stykke tøj.

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

Tilslut strømforsyningen, tænd for tænd/sluk-knappen. Det øverste panel viser først programkoden, derefter hele displayet, det nederste display først og derefter "HELLO", mens farvelysen lyser i 8 segmenter, og buzzeren går i manuel standbytilstand. Hastighedsbjælken nederst på modulskræmen er opdelt i 8 segmenter og vises kun, når modulet ikke er foldet sammen. Automatisk tilstand skifter til hastighedsvisning, når du bakker eller tilføjer eller trækker hastighed fra.



Lys	HASTIGHED	Lys farve
1	1-1.9	B1
2	2.0-2.9	B1B2
3	3.0-4.9	B1B2G1
4	5.0-6.9	B1B2G1G2
5	7.0-8.9	B1B2G1G2Y1
6	9.0-10.9	B1B2G1G2Y1Y2
7	11.0-12.9	B1B2G1G2Y1Y2R1
8	13.0-16.0	B1B2G1G2Y1Y2R1R2

FUNKTIONSKNAPPER:

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 træning kan du trykke på STOP-knappen på computerkonsollen for at afslutte din træning når som helst. Max hastighed er 16 km/t.

FUNKTIONSKNAPPER:

START/STOP: Tryk på START/STOP-knappen for at begynde træningen eller afslutte din træning.

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

PROG (PROGRAM): Til at vælge din valgte træning (P01 til P04).

SPEED +: Til at justere funktionsværdien op. Til at øge løbehastighedsjusteringerne i alle træningsperioder i forskellige træningstilstande.

SPEED -: Til at justere funktionsværdien ned. Til at mindske løbehastighedsjusteringerne i alle træningsperioder i forskellige træningstilstande.

LYS: Til at styre TÆND/SLUK af LED-lysene.

DISPLAYFUNKTIONER:

TID: Viser din forløbne træningstid i minutter og sekunder.

Du kan også forudindstille måltiden i STOP-tilstand før træning. For at indstille TIDEN skal du trykke på MODE-knappen på computerkonsollen, indtil du ser delvinduet for TIDEN begynde at blinke. Tryk på SPEED + eller SPEED - knappen på computerkonsollen for at ændre indstillingen. Det forudindstillede måltidsinterval er fra 5:00 til 99:00 minutter. Når du har forudindstillet måltiden, skal du trykke på START-knappen på computeren for at begynde træningen.

HASTIGHED: Viser den aktuelle hastighed fra minimum 1,0 KP til maksimum 6,0 KHP eller 16,0 KP.

DIS (DISTANCE): Viser den akkumulerede tilbagelagte distance under træningen.

Du kan også forudindstille måldistancen i STOP-tilstand før træning. For at indstille DIS (DISTANCE) skal du trykke på MODE-knappen på computerkonsollen, indtil du ser delvinduet for DIS (DISTANCE) begynde at blinke. Tryk på knappen SPEED + eller SPEED - på computerkonsollen for at ændre indstillingen. Det forudindstillede måldistanceområde er fra 1,00 til 65,0 km. Når du har forudindstillet måldistancen, skal du trykke på START-knappen på computeren for at begynde træningen.

CAL (KALORIER): Viser det samlede antal forbrændte kalorier under din træning.

Du kan også forudindstille målkalorier i STOP-tilstand før træning. For at indstille CAL (KALORIER) skal du trykke på knappen MODE på computerkonsollen, indtil du ser det delte vindue for CAL (KALORIER) begynde at blinke. Tryk på knappen SPEED + eller SPEED - på computerkonsollen for at ændre indstillingen. Det forudindstillede målkalorieområde er fra 10 til 995 kalorier. Når du har forudindstillet målkalorier, skal du trykke på START-knappen på computeren for at begynde træningen.

TRÆNING I FORUDINDSTILLET PROGRAM-TILSTAND:

Når du er i PROGRAM-tilstand, skal du trykke på knappen PROG (PROGRAM) for at vælge din valgte træning (P01 til P04). Tryk på SPEED + eller SPEED - knappen for at ændre indstillingen. Tryk på START-knappen for at bekræfte og starte din træning. Denne løbebåndskonsol har 2 slags træningsprogrammer at vælge imellem.

UDFOLDT TILSTAND:

PROGRAM	Tidssegment																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	2.0	2.0	3.0	3.0	4.0	4.0	5.0	5.0	6.0	6.0	5.0	5.0	4.0	4.0	3.0	3.0	2.0	2.0	3.0	3.0
P2	1.0	3.0	5.0	2.0	4.0	6.0	3.0	5.0	7.0	4.0	6.0	8.0	6.0	4.0	6.0	4.0	3.0	4.0	3.0	2.0
P3	2.0	3.0	3.0	4.0	3.0	4.0	4.0	5.0	4.0	5.0	6.0	8.0	6.0	8.0	8.0	6.0	5.0	4.0	3.0	2.0
P4	1.0	3.0	5.0	5.0	5.0	7.0	8.0	9.0	10.0	8.0	6.0	5.0	4.0	5.0	2.0	4.0	5.0	6.0	4.0	2.0

I standby- og driftstilstand skal du trykke på LIGHTS for at tænde og slukke farvelysene. Visningen vises som følger:

Lys	HASTIGHED	Lys farve
1	0.0-1.9	Light Blue
2	2.0-2.9	Brilliant Blue
3	3.0-4.9	Light Green
4	5.0-6.9	Brilliant Green
5	7.0-8.9	Light Orange
6	9.0-10.9	Brilliant Orange
7	11.0-12.9	Light Red
8	13.0-16.0	Brilliant Red

WALKPAD-TILSTAND:



FUNKTIONSKNAPPER:

-  : Tryk på knappen for at starte/stoppe træningen i forskellige træningstilstande med det samme.
-  : Tryk på knappen for at vælge det forudindstillede træningsprogram (P01-P04) før træning. Hold knappen nede i tre sekunder for at tænde eller slukke lysstrimlerne på to sider.
-  : Tryk på knappen for at justere hastigheden opad.
-  : Tryk på knappen for at justere hastigheden bagud.

PROGRAM	Time Segment																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	2.0	2.0	2.0	2.0	2.5	2.5	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.5	2.5	2.5	2.5	2.0	2.0	2.0	2.0
P2	2.0	2.0	2.0	2.0	2.5	2.5	2.5	2.5	3.0	3.0	3.0	3.0	2.5	2.5	2.5	2.5	2.0	2.0	2.0	2.0
P3	2.5	2.5	2.5	2.5	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.5	2.5	2.5	2.5	2.0	2.0	2.0	2.0
P4	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0

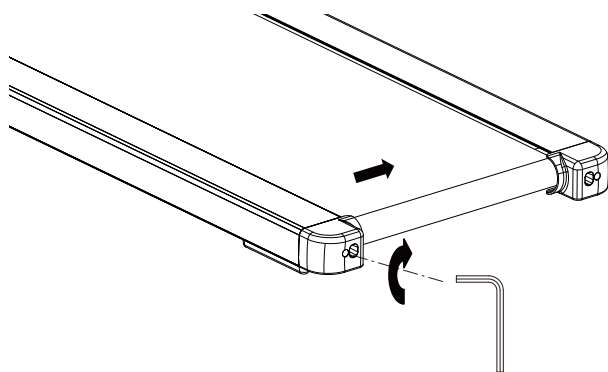
I standby- og driftstilstand skal du trykke længe på PROG-tasten i 3 sekunder for at tænde og slukke de farvede lys:



Lys	HASTIGHED	Lys farve
1	0-1.9	Light Blue
2	2-2.9	Brilliant Blue
3	3-3.9	Light Green
4	4-4.4	Brilliant Green
5	4.5-4.9	Light Orange
6	5-5.4	Brilliant Orange
7	5.5-5.9	Light Red
8	6	Brilliant Red

BÆLTEJUSTERING

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 4-5 km/t. Brug den medfølgende unbrakonøgle til at dreje de bagerste rollejusteringsbolte 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.

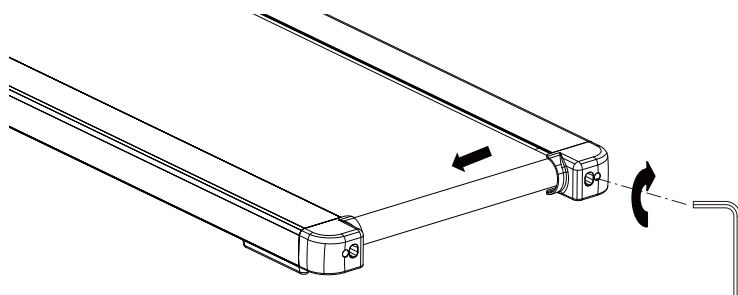


Værktøj:



Unbrakonøgle

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

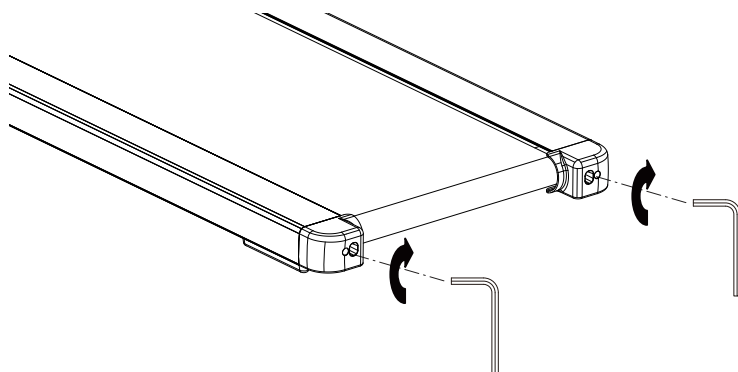


Værktøj:



Unbrakonøgle

Hvis løbebåndet glider under brug, skal du slukke løbebåndet og tage stikket ud. Brug den medfølgende unbrakonøgle til at dreje både venstre og højre bagerste rollejustering 1/4 omgang med uret, tænd derefter for hovedstrømafbryderen igen, og kør løbebåndet med en hastighed på 4-5 km/t. Løb på løbebåndet for at afgøre, om båndet stadig glider. denne Gentag procedure, indtil båndet ikke længere glider.



Værktøj:



Unbrakonøgle

SMØRING

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

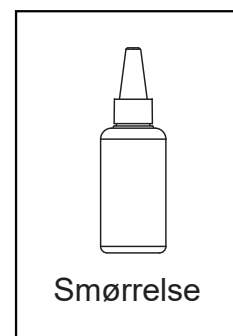
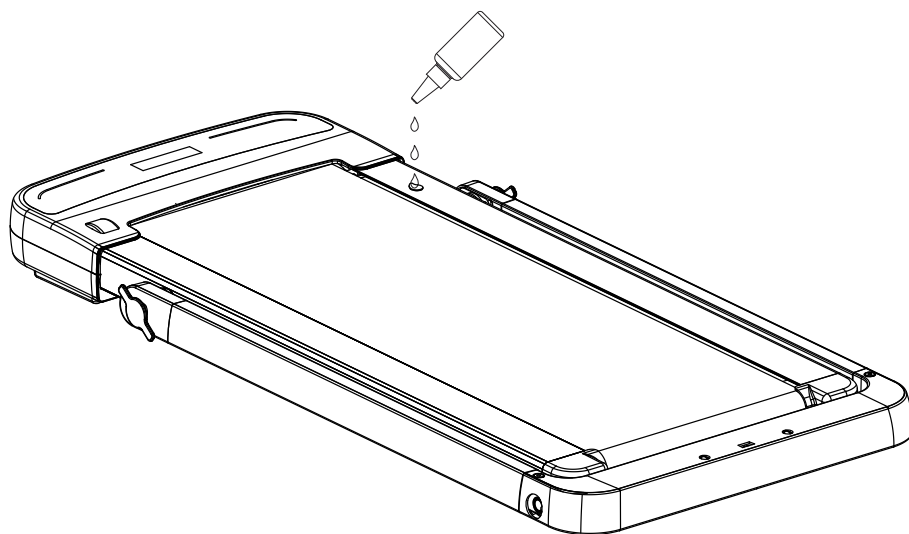
Sådan kontrollerer du, om løbebåndet er korrekt smurt:

Fjern hæppen på smøresystemet, og klem et par dråber smøremiddel indeni.

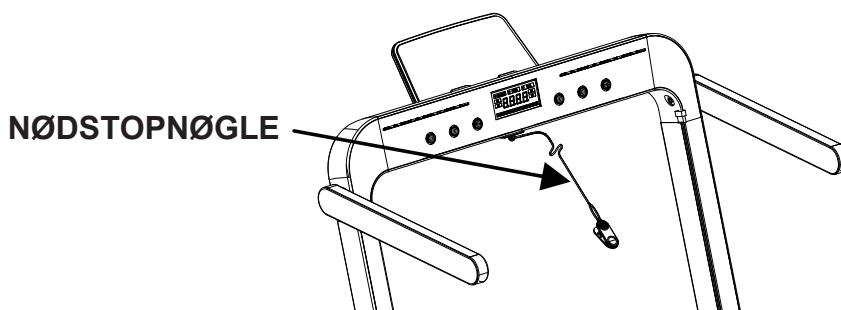
Hvis overfladen er glat at røre ved, er yderligere smøring ikke nødvendig.

Hvis overfladen er tør at røre ved, påføres lidt smøremiddel.

Undgå at smøre løbebåndet for meget.



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 vil stoppe øjeblikkeligt for nødstop, hvilket hjælper med at forhindre skader.

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 fodlåsens rør og løbebånd for at forhindre skader.

REGØRING

Efter hver træning skal du sørge for at tørre enheden af og fjerne 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	Potentielle årsager	Løsninger
Løbebåndet 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.
Bæltet glider.	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.
Bæltet er ikke centreret.	Remspændingen er ikke engang på tværs af den bagerste rulle.	Centrer bæltet.

OPVARMNINGS- OG NEDLØBNINGSRUTINE

OPVARMNINGEN er en vigtig del af enhver træning. Formålet med opvarmningen er at forberede din krop på træning og minimere skader. Varm op i to til fem minutter før aerob træning. Det bør starte hver session for at forberede din krop på 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 nedkølingen 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.

HOVEDRULLER

Drej hovedet til højre i én tælling. Du skal mærke en strækningsfølelse 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 PÅ 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.

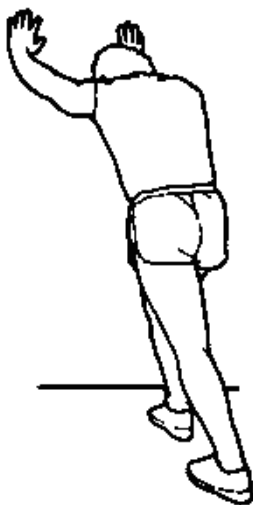


TÅBERØRINGER

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 point.

UDSTÆKNINGSØVELSER FOR HASMØRINGER

Stræk dit højre ben. 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

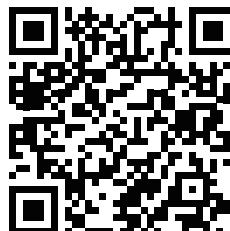
Android



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.

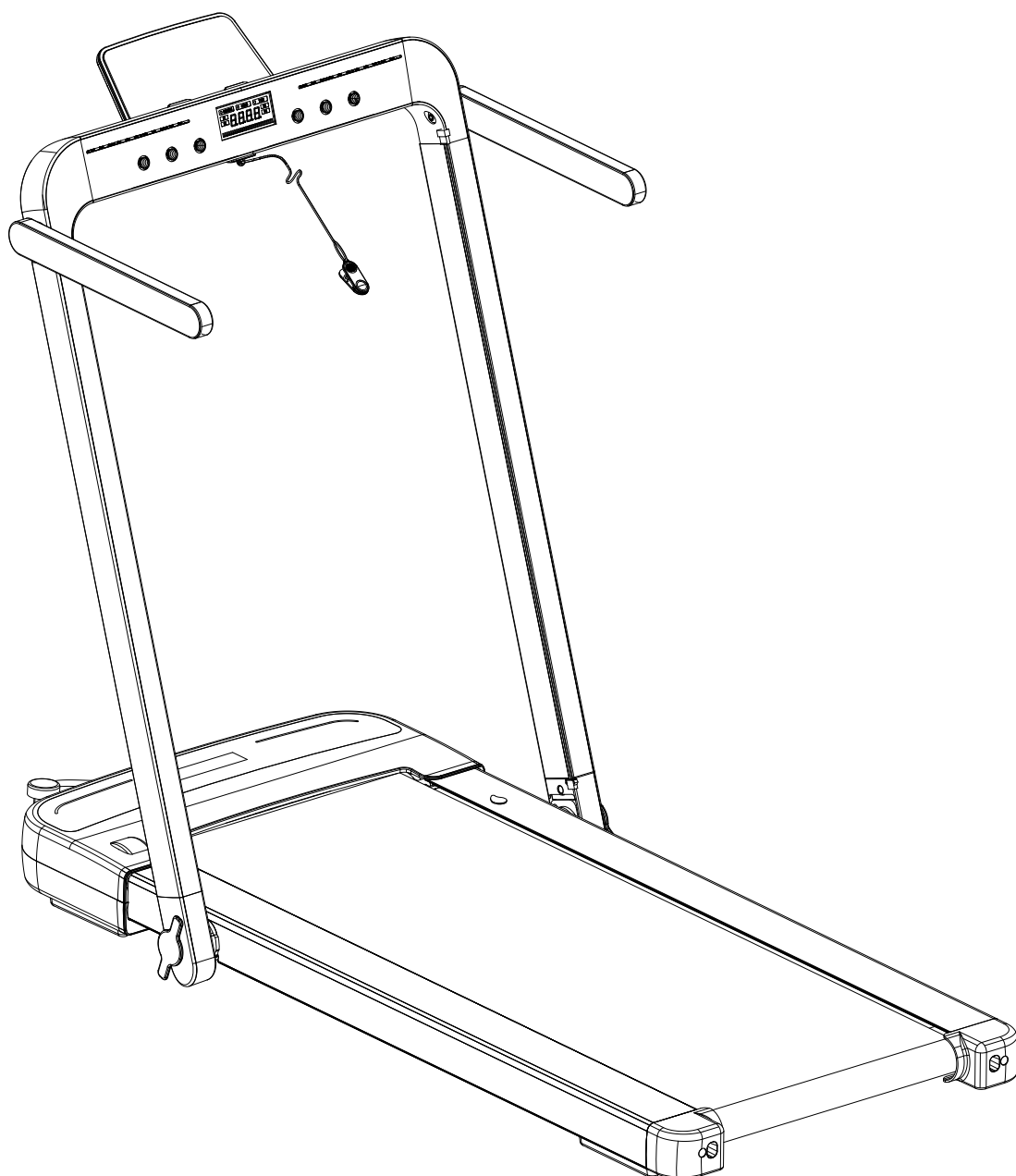
Vær opmærksom på, at vi ikke kan tilbyde dig en komplet betjeningsvejledning til applikationen i denne manual, da appen opdateres fra tid til anden. Denne proces kan medføre ændringer i applikationens funktion eller design. Se venligst instruktionerne i den specifikke app-downloadbutik, eller kontakt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



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:

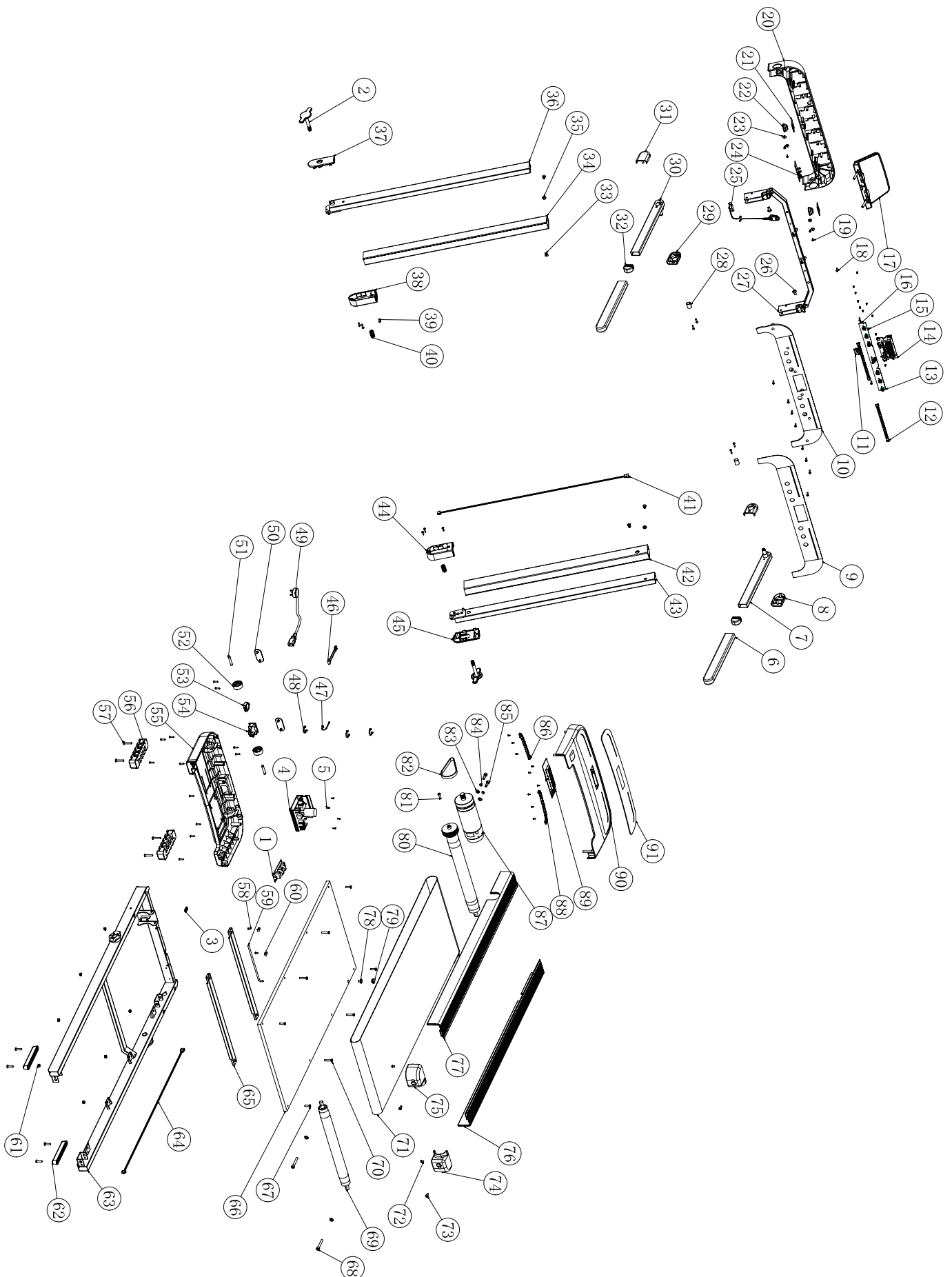
- Never leave the treadmill unattended while plugged in. Disconnect by turning off the master power switch and unplugging from wall outlet when not in use and before putting on or taking off parts.
- Use this appliance only for its intended use as described in this manual. Do not use attachments not 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

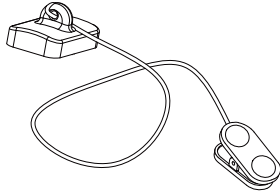


PARTS LIST

ITEM NO.	DESCRIPTION	QTY	REMARKS IF HAVE	ITEM NO.	DESCRIPTION	QTY	REMARKS IF HAVE
1	Circuit Board Assembly	1	/	47	Bicolor Ground Wire	1	150mm
2	Lock Nut	1	M12	48	Single-Core Wire	3	80mm
3	Grommet	1	φ22	49	Power Cord	1	3G0.75×1800
4	Circuit Board Assembly	1	Motor Drive Board	50	Foot Pad / Foot Cushion	2	30.2*70.2*9.5mm
5	Phillips Pan Head Self-Tapping Screw	4	ST3*10	51	Roller Shaft	2	φ8*46mm
6	Coated Handrail Cover	2	24*44*T2*325mm	52	Front Foot Cover Transport Wheel	2	φ40*20
7	Right Handrail Welding (Assembly)	1	/	53	Overload Protection Switch	1	6A
8	Outer Handrail Decorative Cover	2	68.7*49.2*23.1mm	54	Power Socket	1	/
9	Top Cover Sticker/Label	1	/	55	Motor Bottom Cover	1	263.5*580.6*62mm
10	Front Panel Cover	1	657.8*145.3*32.8mm	56	Front Foot Pad	2	160*45*30mm
11	Circuit Board Assembly	1	Left LED lighting	57	Large Flat Machine Screw	4	M6*35
12	Circuit Board Assembly	2	Right LED lighting	58	Large Flat Head Self-Tapping Screw	2	ST4*12
13	Circuit Board Assembly	1	Key Button	59	Lubrication Tube	1	φ6*φ4*210mm
14	Circuit Board Assembly	1	Display Board On Console	60	R-Clip	2	UC-0.5 (4.8mm)
15	Phillips Pan Head Self-Tapping Screw	25	ST3*8	61	Flange Nut	8	M6
16	Reed Switch Assembly Wire	1	350mm	62	Foot Pad	2	150.4*23*20.4
17	IPad Holder Assembly	1	/	63	Frame Welding (Assembly)	1	/
18	Phillips Pan Head Self-Tapping Screw	28	ST4*16	64	Five-Core Sheathed Cable	1	800mm
19	Large Flat Head Self-Tapping Screw	4	ST3*12	65	Wood Reinforcement Block	2	/
20	Rear Panel Cover	1	664.9*148.9*62.5mm	66	Running Deck	1	976*480*T15mm
21	Baffle	2	42*42.5*T1.5mm	67	Phillips Countersunk Machine Screw	4	M6*25
22	Speaker	2	/	68	Hex Socket Screw	3	M8*55
23	Flat Washer	4	φ4x14	69	Rear Roller	1	φ42*φ15*480mm
24	Circuit Board Assembly	1	Music	70	Phillips Countersunk Machine Screw	4	M6*35
25	Magnetic Cap Assembly	1	/	71	Running Belt	1	2290*400*T1.6mm
26	Socket Button Head Cap Screw	2	M8X16	72	Large Flat Head Machine Screw	2	M5*10
27	Panel Mounting Bracket Welding	1	Display Board on Motor Cover	73	Machine Screw	2	M6*16
28	Shaft Sleeve / Bushing	2	φ17*φ14*21.5mm	74	Right Tail Decorative Cover	1	61*96.6*65.4mm
29	Left Handrail Decorative Cover	1	68.7*49.2*14.6mm	75	Left Tail Decorative Cover	1	61*96.6*65.4mm
30	Left Handrail Welding (Assembly)	1		76	Right Side Trim	1	60.9*81.7*1035mm
31	Right Handrail Decorative Cover	1	68.7*49.2*14.6mm	77	Left Side Trim	1	60.9*81.7*1035mm
32	Half-Round Tube Plug / Semi-Circular Pipe Cap	2	20*40*35mm	78	Oil Leak Sleeve	1	/
33	Countersunk Screw	4	M8*14	79	Oil Leak Sleeve Plug	1	/
34	Left Upright Decorative Cover	1	60.7*36.5*811mm	80	Front Roller	1	φ70*φ50*φ15*499.5mm
35	Washer	2	φ14.5*φ8.5*T4.6mm	81	Large Flat Head Machine Screw	5	M6*25
36	Left Upright Welding (Assembly)	1	/	82	Poly-V Belt	1	5P EPJ310
37	Upright Decorative Cover	1	117.8*60.8*32	83	Flat Washer	5	φ8*16*1.5
38	Upright Decorative Cover	1	118.3*60.7*33	84	Spring Washer	2	φ8
39	Phillips Pan Head Self-Tapping Screw	4	ST4*12	85	Hex Socket Screw	2	M8*25
40	Spring	2	/	86	Circuit Board Assembly	1	Left LED lighting
41	Five-Core Sheathed Cable	1	1200mm	87	Motor	1	/
42	Right Upright Decorative Cover	1	60.7*36.5*811mm	88	Circuit Board Assembly	1	Right LED lighting
43	Right Upright Welding (Assembly)	1	/	89	Circuit Board Assembly	1	Display Board on Motor Cover
44	Upright Decorative Cover	1	118.3*60.7*33	90	Motor Top Cover	1	/
45	Upright Decorative Cover	1	117.8*60.8*32	91	Motor Cover Face Sticker	1	/
46	Two-Core Wire	1	420mm				

HARDWARE PACK:

S1



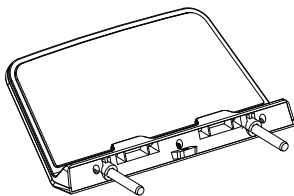
Safety Key

S2



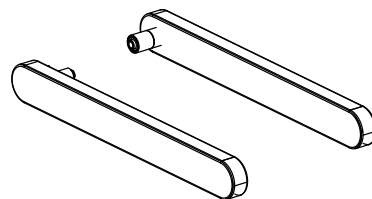
Allen Wrench

S3



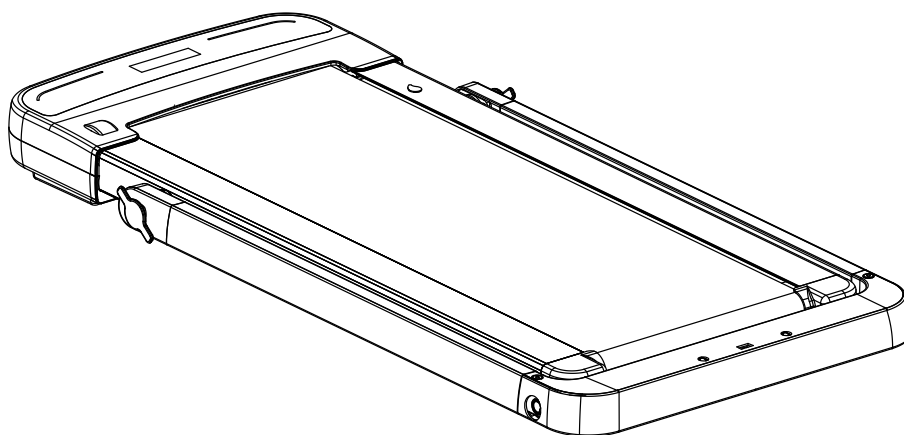
Tablet Holder

S4



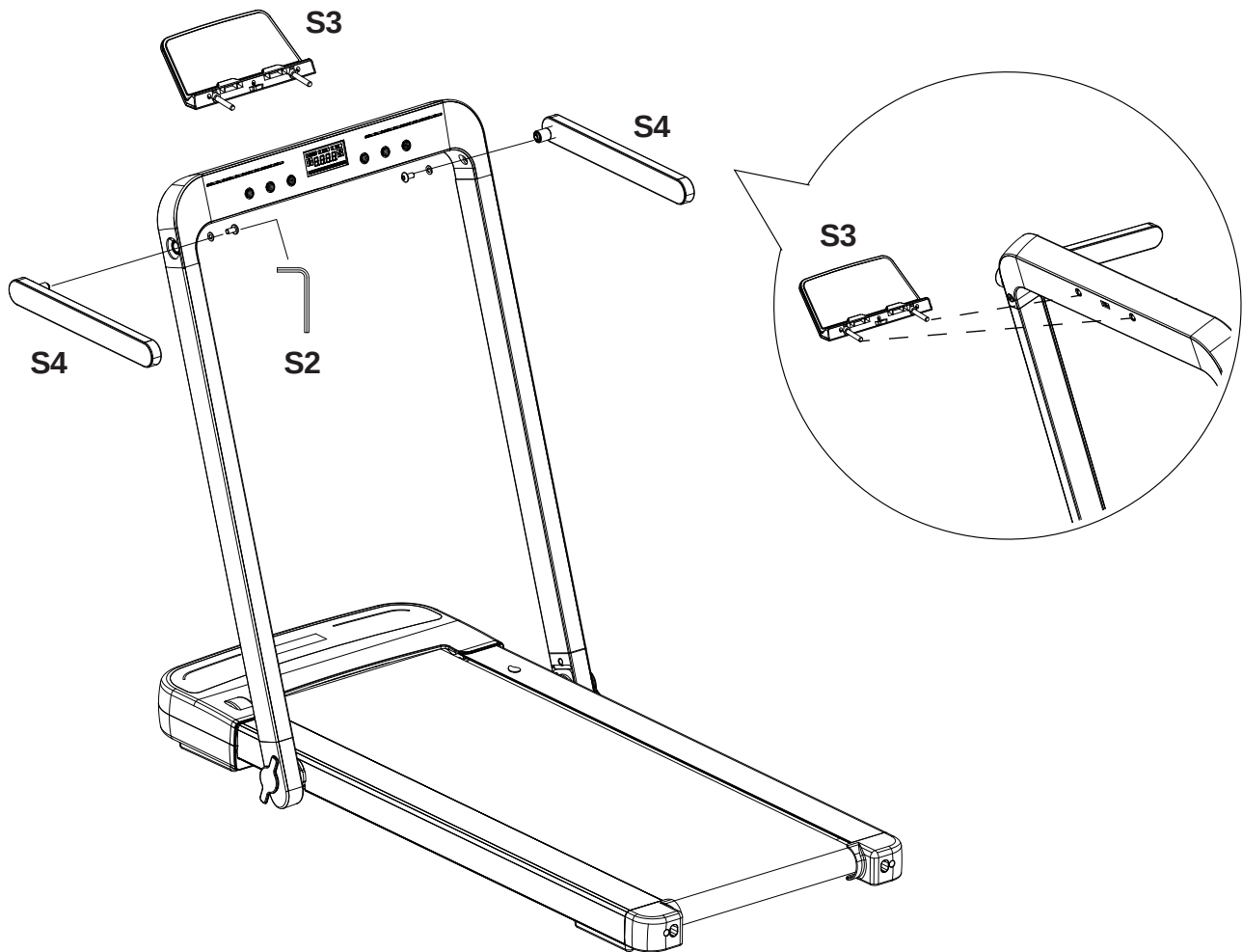
Handlebar

S5



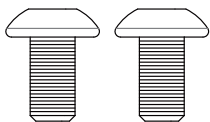
Main Frame

ASSEMBLY INSTRUCTIONS



Screw the Handlebar (S4) onto the Main Frame(S5) with two Hex Bolts and two Flat Washers and install the Tablet Holder(S3) .

PRE-INSTALLED HARDWARE:



Hex Bolt x 2



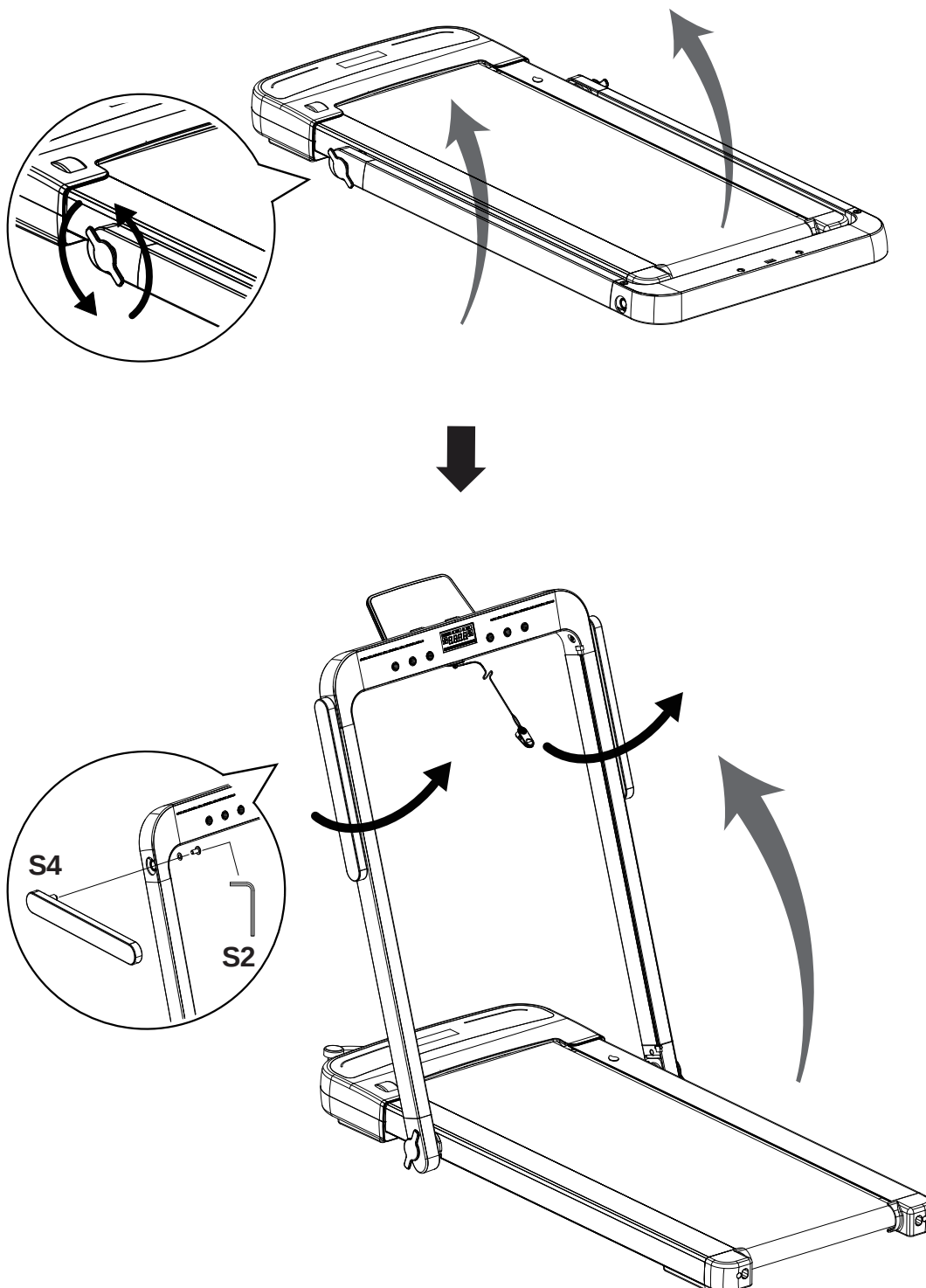
Flat Washer x 2

UNFOLDING/FOLDING THE MACHINE

1.Unfolding the machine

Lift the block located at the base of the arms. Raise the arms in the direction of the engine cover. When fully extended, lock the arms with the same initial lock.

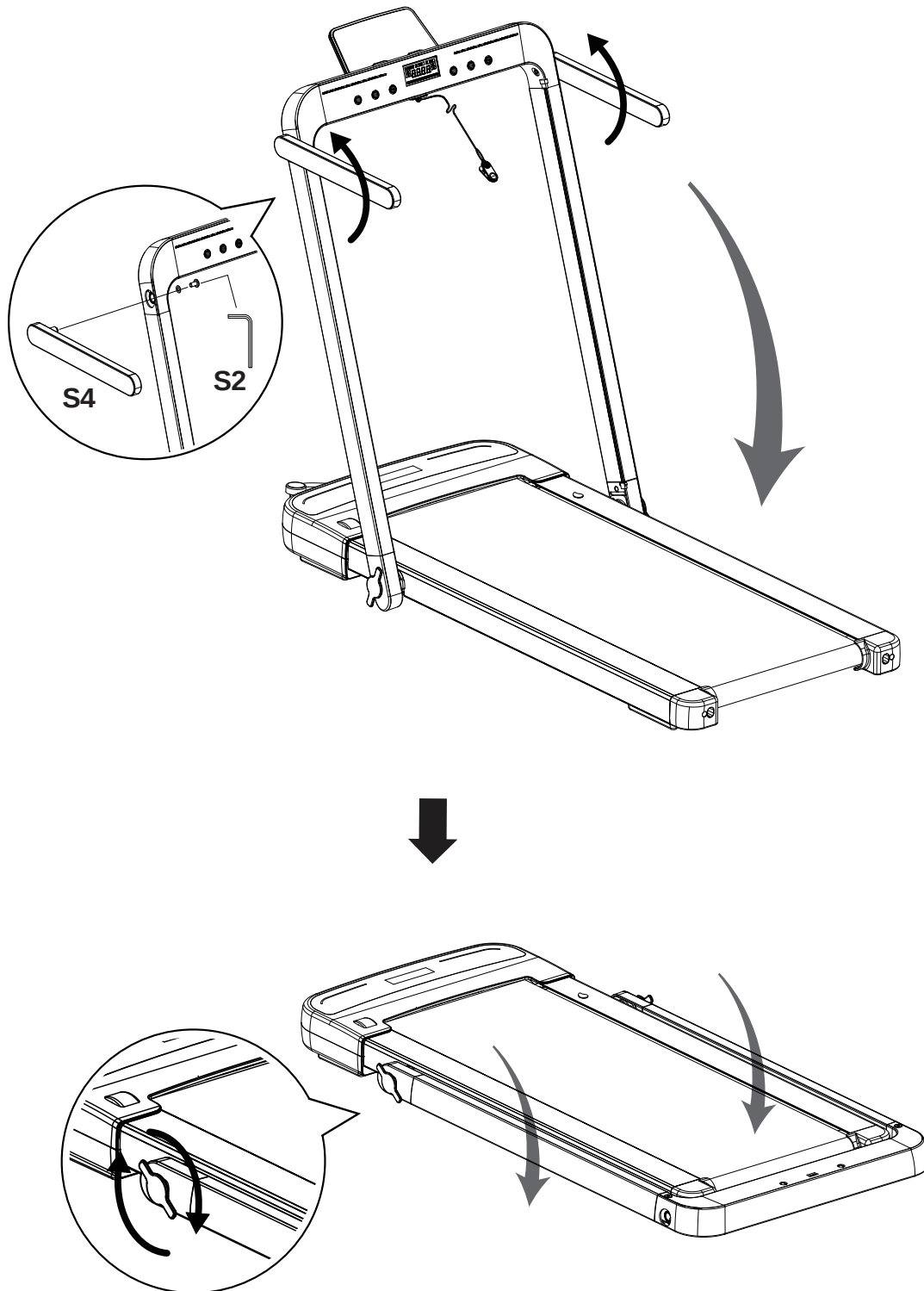
Screw the Handlebar (S4) onto the Main Frame with two Hex Bolts and two Flat Washers.



2. Folding the machine

Loosen the handle locks. Gently fold them down. Loosen the lock located at the base of the arm and lower both arms down in the opposite direction to the motor. Re-insert the lock to ensure closure.

Unscrew two Hex Bolts and two Flat Washers on main frame.



CONTROL PANEL



Before beginning a workout session ensure that the Safety Key is properly placed onto the Computer Console and the Safety Clip is securely attached to an article of your clothing.

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

Plug in the power supply, turn on the power switch, the upper panel displays the program code first, and then the full display, the lower display first, and then the "HELLO", while the color light is on for 8 segments, and the buzzer enters the manual standby state initially.

The speed bar at the bottom of the module screen is divided into 8 segments and is only displayed when the module is not folded. Automatic mode switches to the speed display when reversing or speed adding or subtracting.



Light	SPEED	Light Color
1	1-1.9	B1
2	2.0-2.9	B1B2
3	3.0-4.9	B1B2G1
4	5.0-6.9	B1B2G1G2
5	7.0-8.9	B1B2G1G2Y1
6	9.0-10.9	B1B2G1G2Y1Y2
7	11.0-12.9	B1B2G1G2Y1Y2R1
8	13.0-14.0	B1B2G1G2Y1Y2R1R2

FUNCTION BUTTONS:

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/STOP: Press the START/STOP button to begin exercising or end your workout.

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

PROG (PROGRAM): To select your chosen workout (P01 to P04).

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.

LIGHTS: To control the ON / OFF of the LED lights.

DISPLAY FUNCTIONS:

TIME: Displays your elapsed workout time in minutes and seconds.

You may also pre-set target time in STOP mode before training. To set TIME press the MODE button on the computer console until you see the split window of TIME begin blinking. Press the SPEED + or SPEED - button on the computer console to change the setting. The pre-set target time range is from 5:00 to 99:00 minutes. Once you pre-set target time, press the START button on the computer to begin exercising.

SPEED: Displays the current speed from the minimum 1.0 KPH to the maximum 6.0 KHP or 16.0 KPH.

DIS (DISTANCE): Displays the accumulative distance traveled during workout.

You may also pre-set target distance in STOP mode before training. To set DIS (DISTANCE) press the MODE button on the computer console until you see the split window of DIS (DISTANCE) begin blinking. Press the SPEED + or SPEED - button on the computer console to change the setting. The pre-set target distance range is from 1.00 to 65.0 km. Once you pre-set target distance, press the START button on the computer to begin exercising.

CAL (CALORIES): Displays the total calories burned during your workout.

You may also pre-set target calories in STOP mode before training. To set CAL (CALORIES) press the MODE button on the computer console until you see the split window of CAL (CALORIES) begin blinking. Press the SPEED + or SPEED - button on the computer console to change the setting. The pre-set target calories range is from 10 to 995 calories. Once you pre-set target calories, press the START button on the computer to begin exercising.

TRAINING IN PRE-SET PROGRAM MODE:

When in PROGRAM mode, press the PROG (PROGRAM) button to select your chosen workout (P01 to P04). Press the SPEED + or SPEED - button to change the setting. Press the START button to confirm and start your workout.

This treadmill console has 2 kinds of Workout Programs to choose from.

UNFOLDED MODE:

PROGRAM	Time Segment																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	2.0	2.0	3.0	3.0	4.0	4.0	5.0	5.0	6.0	6.0	5.0	5.0	4.0	4.0	3.0	3.0	2.0	2.0	3.0	3.0
P2	1.0	3.0	5.0	2.0	4.0	6.0	3.0	5.0	7.0	4.0	6.0	8.0	6.0	4.0	6.0	4.0	3.0	4.0	3.0	2.0
P3	2.0	3.0	3.0	4.0	3.0	4.0	4.0	5.0	4.0	5.0	6.0	8.0	6.0	8.0	8.0	6.0	5.0	4.0	3.0	2.0
P4	1.0	3.0	5.0	5.0	5.0	7.0	8.0	9.0	10.0	8.0	6.0	5.0	4.0	5.0	2.0	4.0	5.0	6.0	4.0	2.0

In standby and running mode, press LIGHTS to switch on and off the color lights, Display as follows :

Light	SPEED	Light Color
1	0.0-1.9	Light Blue
2	2.0-2.9	Brilliant Blue
3	3.0-4.9	Light Green
4	5.0-6.9	Brilliant Green
5	7.9-8.9	Light Orange
6	9.0-10.9	Brilliant Orange
7	11.0-12.9	Light Red
8	13.0-14.0	Brilliant Red

WALKPAD MODE:



FUNCTION BUTTONS:

-  : Press the button to start/stop training on different training mode immediately.
-  : Press the button to select the pre-set training program (P01-P04) mode before training. Hold the button for three seconds to switch on or off the light strips in two sides.
-  : Press the button to make upward adjustments for the speed.
-  : Press the button to make backward adjustments for the speed.

PROGRAM	Time Segment																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	2.0	2.0	2.0	2.0	2.5	2.5	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.5	2.5	2.5	2.5	2.0	2.0	2.0	2.0
P2	2.0	2.0	2.0	2.0	2.5	2.5	2.5	2.5	3.0	3.0	3.0	3.0	2.5	2.5	2.5	2.5	2.0	2.0	2.0	2.0
P3	2.5	2.5	2.5	2.5	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.5	2.5	2.5	2.5	2.0	2.0	2.0	2.0
P4	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0

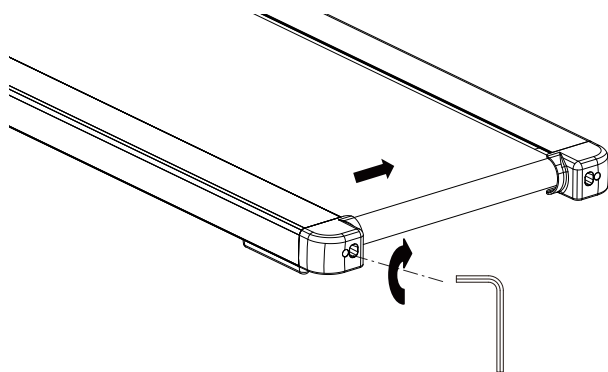
In the standby and running mode, long press the PROG key for 3 seconds to switch on and off the color lights:



Light	SPEED	Light Color
1	0-1.9	Light Blue
2	2-2.9	Brilliant Blue
3	3-3.9	Light Green
4	4-4.4	Brilliant Green
5	4.5-4.9	Light Orange
6	5-5.4	Brilliant Orange
7	5.5-5.9	Light Red
8	6	Brilliant Red

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 4-5 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.

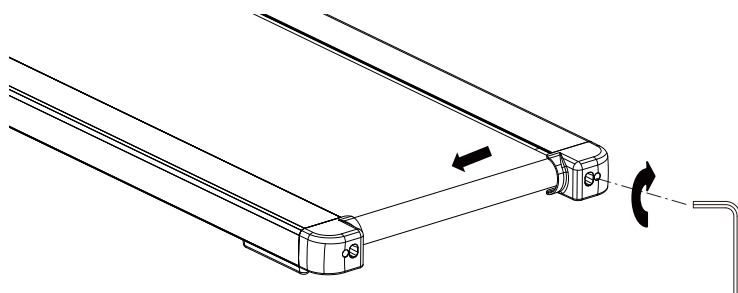


Tool:



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.

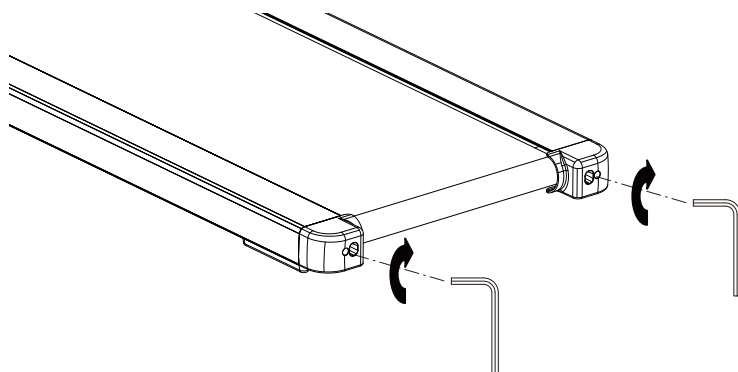


Tool:



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 4-5 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:



Wrench

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.

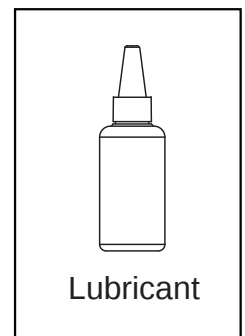
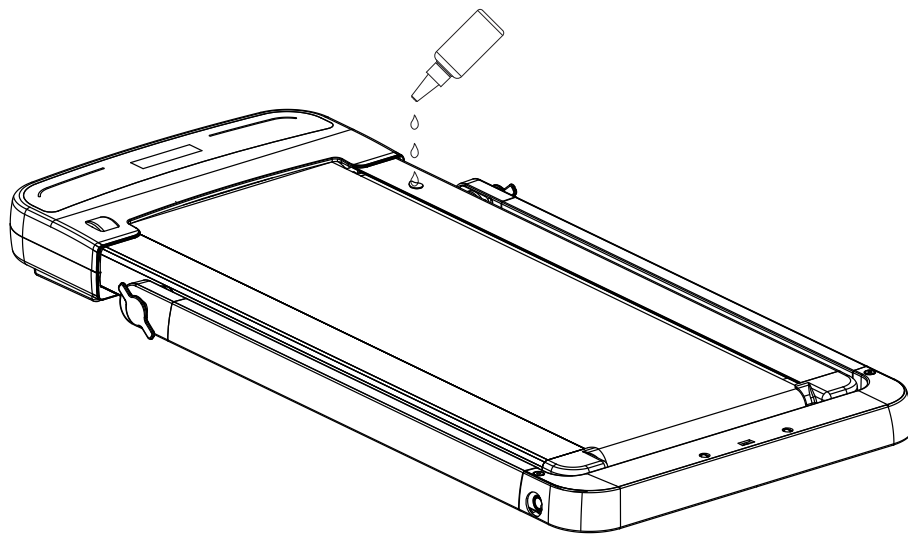
How to check running belt for proper lubrication

Remove the cap on the lubrication system,squeeze few drops of lubricant inside .

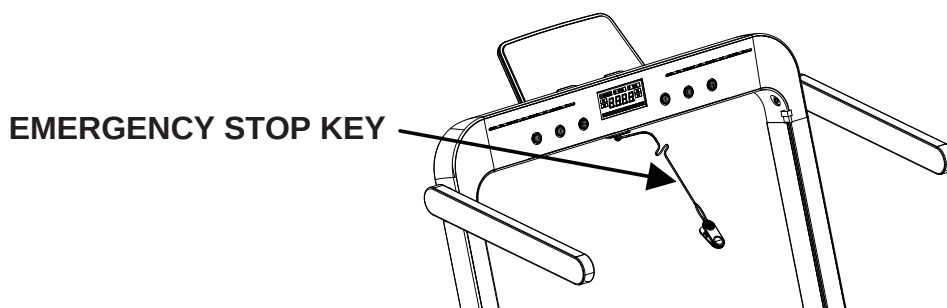
If the surface is slick to the touch, then no further lubrication is required

If the surface is dry to the touch, apply some lubricant.

Avoid over oiling the running deck.



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.

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 foot lock latch tube 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.

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.

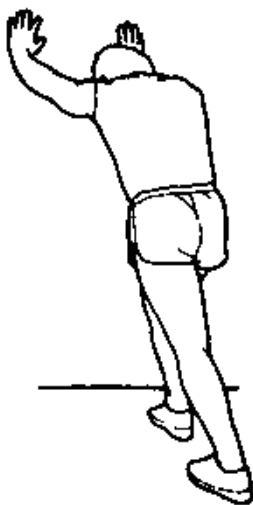


TOE TOUCHES

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

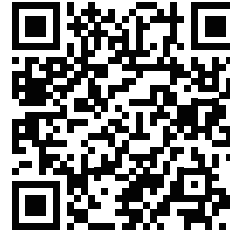
Android



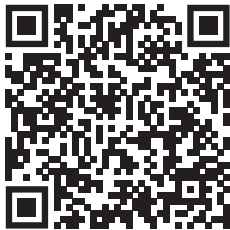
FIT&HOME



iOS



Android



Kinomap



iOS



Android



ZWIFT



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