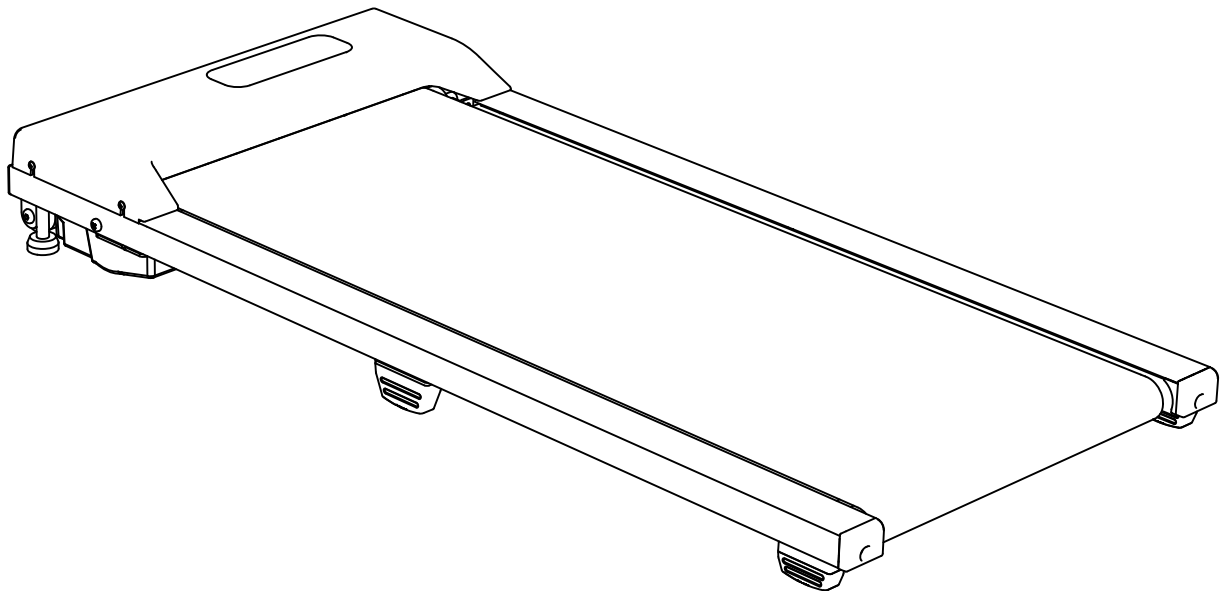


Manual til ASG4663 Smartwalker 200



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.

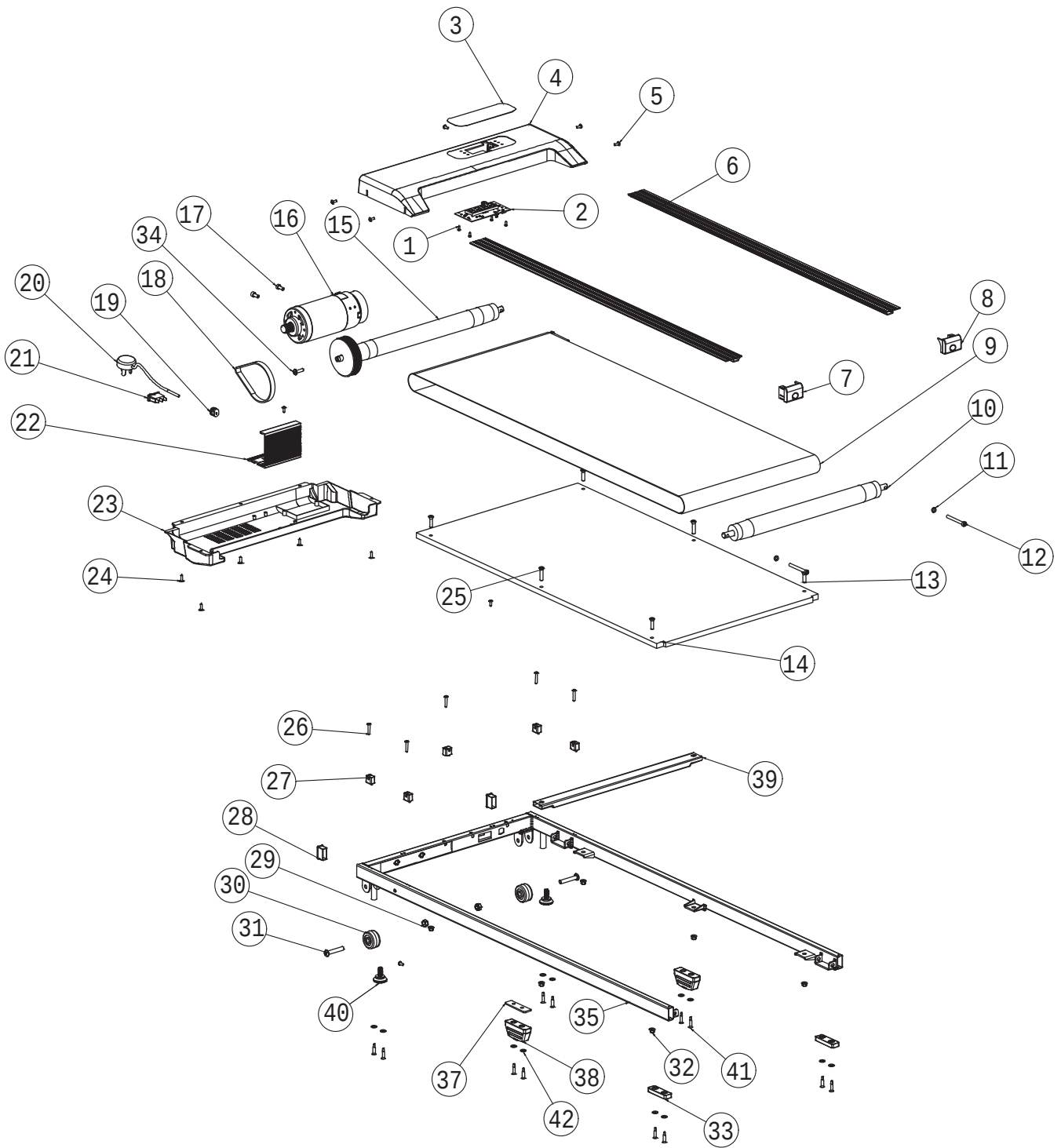
Advarsels- og sikkerhedsoplysninger

1. Sørg for at læse manualen omhyggeligt, før du forsøger at samle eller bruge gåbåndet.
2. Gåbåndet skal placeres på en fast, plan overflade.
3. Gåbåndet er kun beregnet til indendørs brug. Det må ikke bruges udendørs.
4. Placer ikke gåbåndet på et dybt, tykt tæppe, da luften skal kunne cirkulere nedenunder.
5. Brug altid det korrekte tøj, når du bruger gåbåndet. Brug ikke løst eller langt tøj, da det kan sætte sig fast i det bevægelige bånd.
6. Sørg altid for at bruge korrekt fodtøj.
7. Stå ikke på gåbåndet før du bruger det. Placer dine fødder på hver side af båndet, og når motoren starter, skal du træde op på båndet. Træd ikke på båndet, hvis gåbåndet har fuld hastighed.
8. Efter smøring må båndet ikke vendes på hovedet med motorhuset nedad. Dette skader motoren.
9. Tillad ikke børn eller kæledyr i nærheden af gåbåndet, når det er i brug.
10. Børn og ældre bør kun bruge gåbåndet under opsyn af en voksen.
11. Tag altid stikket ud af stikkontakten, når det ikke er i brug.
12. Rengør båndet regelmæssigt efter brug. Fjern støv og sved fra håndtagene og båndet. Brug en let sæbevandsblanding til at rengøre båndet. **BRUG ALDRIG ET STÆRKT RENGØRINGSMIDDEL.**
13. Hvis nogen del af elkablet eller stikket er løst eller slidt, må du ikke bruge gåbåndet, og du skal få en kvalificeret elektriker til at undersøge problemet.
14. Gåbåndet er ikke legetøj og er ikke beregnet til brug af personer (herunder børn) med fysiske eller psykiske lidelser. Båndet bør ikke bruges af personer, der ikke har læst og forstået manualen.
15. Hvis brugeren tidligere har haft en medicinsk lidelse, bør vedkommende konsultere en læge før brug.

Advarsel!

Apparatet kan ikke flyttes uden at trække netledningen ud.

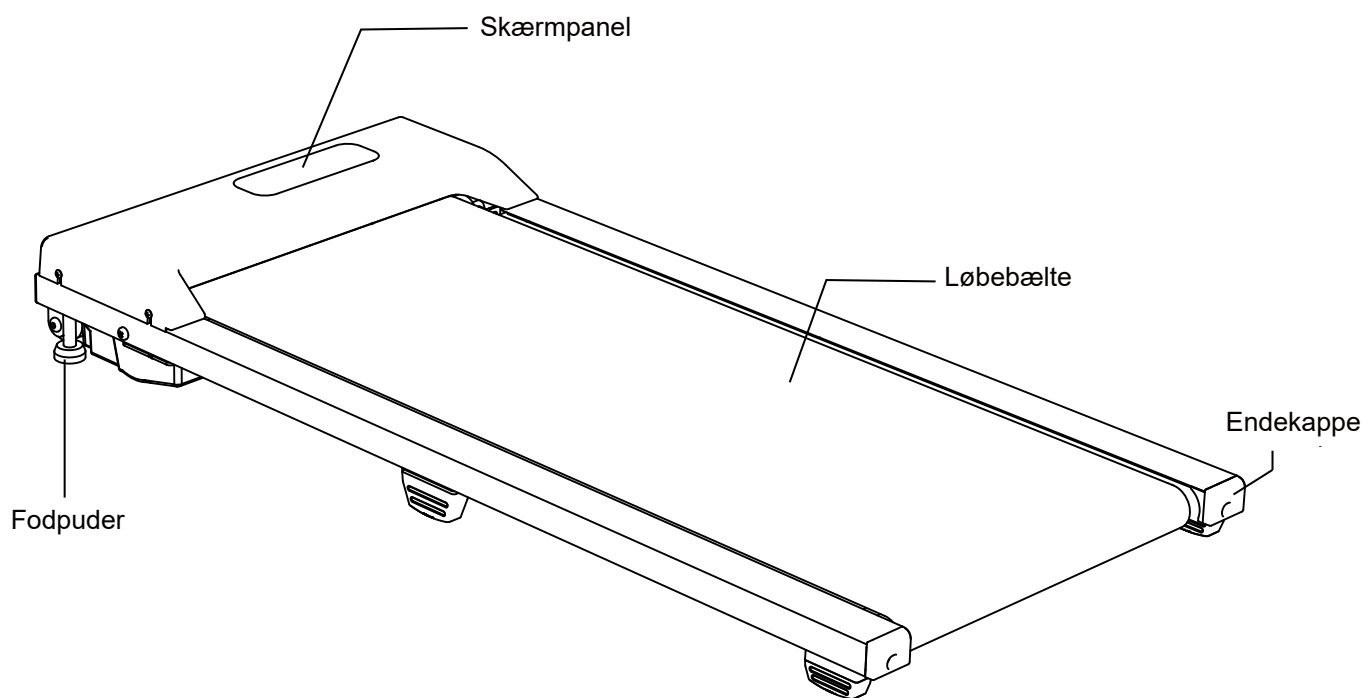
EKSPLODERET TEGNING



DEL LISTE

ITEM NO.	DESCRIPTION	QUANTITY	REMARKS
1	Selvskærende skrue med krydsforbyning og panhoved	4	ST3*8
2	PCB	1	HSM-W04L-ZL3X-CONB
3	Panel klistermærke	1	/
4	Op motordæksel	1	/
5	Stor fladhoved selvskærende skrue	8	ST4*12
6	Sideskinnebeklædning	2	/
7	Dekorativt dæksel bagest i venstre side	1	/
8	Dekorativt dæksel bagtil, højre	1	/
9	Løbebælte	1	2028*380*T1.4mm
10	Bagerste rulle	1	/
11	Flad skive	3	φ6*14
12	Sekskantskrue med indvendig sekskant	3	M6*55
13	Krydsindsats forsænket rundhoved maskinskrue	4	M6*25
14	Trinbræt	1	/
15	Forreste rulle	1	/
16	Motor	1	/
17	Sekskantskrue med indvendig sekskant	2	M6*14
18	Poly-V-rem	1	5PJ338/133J
19	Netledningsklips	1	SB6N-4
20	Netledning	1	3G0.75×2000
21	Oplyst kontakt	1	LECI,RS606-101N011CR1B-3A
22	PCB	1	/
23	Motorens bunddæksel	1	/
24	Selvskærende skrue med krydsforbyning og skivehoved (10 mm)	5	ST4.2*13
25	Krydsindsats forsænket rundhoved maskinskrue	2	M6*35
26	Selvskærende skrue med krydsforbyning og panhoved	5	ST4.2*25
27	Monteringsblok for motordæksel / Beslag for motordæksel	5	HSM-MT02-SJ-006,PA66
28	Firkantet rørprop	2	HSM-B130-SJ-010,15*30*1.2T
29	Låsemøtrik	2	M8
30	Hjul	2	W04G,φ38*φ8.4*T21mm
31	Skrue med indvendig sekskant og knaphoved	2	M8*40
32	Flangemøtrik	6	M6
33	Shim-blok	2	HSM-W06C3
34	Rundhøvlet maskinskrue	1	M6x20
35	Svejset rammemontering	1	/
36	Rear stabilizer foot	2	59.9*19.9*20mm
37	Shim-blok	2	20*68*T2.75
38	Forreste stabilisatorfod	2	67.9*19.9*29.5mm
39	Træforstærkningsblok	1	15*30*t1.2*448
40	Stabilisatorfod	2	/
41	Krydsindsats forsænket selvskærende skrue	12	ST5x25
42	Flad skive	12	φ6x12x0.8

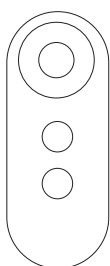
Del Liste



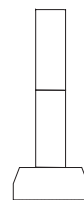
Tilbehør



Umbrakonøgle



Fjernbetjening



Fodpuder x 2

Kontrol panel



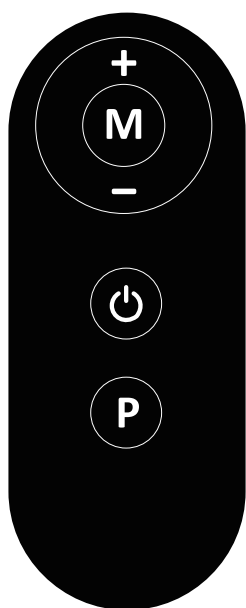
DISPLAYFUNKTIONER:

HASTIGHED: Viser den aktuelle hastighed fra minimum 1,0 KM/T til maksimum 6,0 KM/T.

TID: Viser din forløbne træningstid i minutter og sekunder.

DISTANCE: Viser den akkumulerede distance tilbagelagt under træningen.

CALORIES: Viser det samlede antal forbrændte kalorier under din træning.



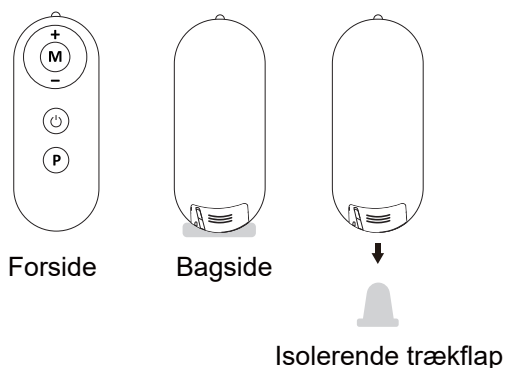
FUNKTIONSKNAPPER:

-  : Tryk på knappen for at starte/stoppe træningen i en anden træningstilstand med det samme.
-  : Tryk på knappen for at vælge den forudindstillede træningstilstand (P01-P06) før træning.
-  : Tryk på knappen for at skifte visning.
-  : Tryk på knappen for at justere hastigheden opad.
-  : Tryk på knappen for at justere hastigheden bagud.

PORG	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	2.0	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	2.0	1.0	2.0	3.0	2.0
P2	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
P3	1.0	2.0	3.0	2.0	3.0	4.0	3.0	4.0	5.0	4.0	5.0	6.0	5.0	4.0	5.0	4.0	3.0	4.0	3.0	2.0
P4	2.0	3.0	3.0	4.0	3.0	4.0	4.0	5.0	4.0	5.0	5.0	6.0	5.0	6.0	6.0	5.0	4.0	3.0	2.0	1.0
P5	2.0	2.0	3.0	4.0	5.0	6.0	6.0	5.0	4.0	3.0	3.0	2.0	3.0	4.0	4.0	5.0	6.0	5.0	4.0	3.0
P6	1.0	2.0	3.0	3.0	3.0	4.0	5.0	6.0	6.0	6.0	5.0	4.0	3.0	2.0	2.0	2.0	3.0	4.0	3.0	2.0

FJERNBETJENING

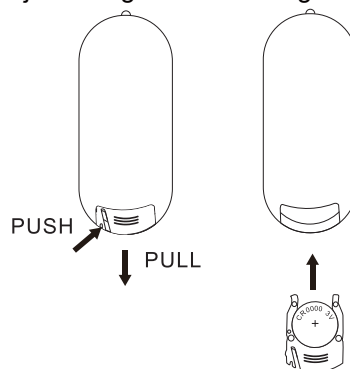
FJERN DEN ISOLERENDE TRÆKFLAP FØR BRUG



UDSKIFT BATTERI

TRIN 1: Tryk og træk derefter for at fjerne batteriholderen

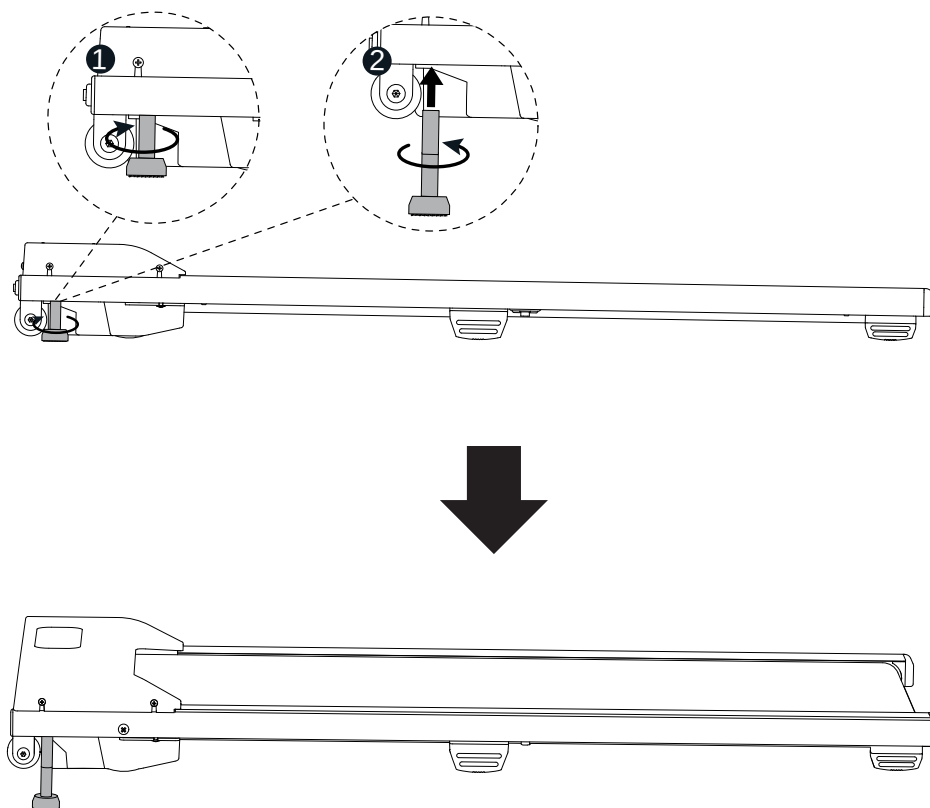
TRIN 2: Fjern det gamle batteri og isæt det nye batteri



INSTRUKTIONER FOR HÆLDNING

De unikke foldbare hældningsmuligheder, der giver brugerne mulighed for at øge træningsintensiteten, oplevede en tilsvarende forbedring af konditionen.

1. Løft løbebåndet, og skru fodpuderne af.
2. Løft løbebåndet, og monter de nye fodpuder.



SMØRING

Smøring under løbebåndet sikrer overlegen ydeevne og forlænger dets levetid. Efter de første 25 timers brug (eller 2-3 måneder) skal du påføre lidt smøremiddel, og gentag for hver efterfølgende 50 timers brug (eller 5-8 måneder).

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.

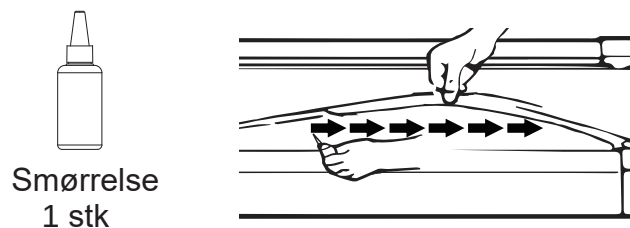
Sådan påfører du smøremiddel

Løft den ene side af løbebåndet.

Hæld lidt smøremiddel under midten af løbebåndet på den øverste overflade af løbedækket.

Løb på løbebåndet med lav hastighed i 3 til 5 minutter for at fordele smøremidlet jævnt.

BEMÆRK: Oversmør IKKE løbedækket. Overskydende smøremiddel, der kommer ud, skal tørres af.

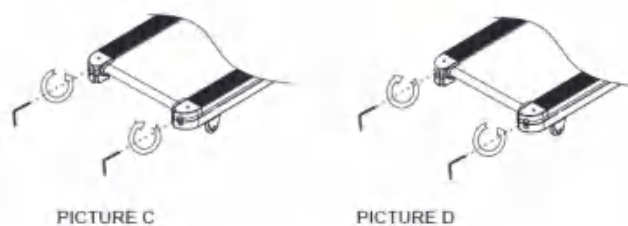


VEDLIGEHOLD

1. Før du flytter eller rengør dit elektriske løbebånd, skal du tage stikket ud af stikkontakten.
2. Rengør altid løbebåndet med en fugtig klud. Undgå kontrolpanelet. BRUG IKKE GROVE RENGØRINGSMIDLER.
3. Rengør tænd/sluk-knappen og kontrolpanelet med en blød, tør klud. BRUG IKKE EN VÅD KLUD I DISSE OMRÅDER.
4. Brug ikke løbebåndet i våde, fugtige forhold eller områder med meget støv, da dette kan beskadige løbebåndet.

Justering af løbebåndet

1. Løbebåndet på Confidence Power Electric-løbebåndet vil forskyde sig en smule efter kontinuerlig brug. Dette er normalt for alle løbebånd.
2. For at rette/justere løbebåndet skal du dreje justeringsbolten på hver side af basen, se figur C og D.



3. Sørg for, at løbebåndet ikke hænger fast i siderne af Confidence Power Electric løbebåndet, da dette vil rive båndet i stykker.

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.

RENGØRING

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	Potentielle årsager	Løsninger
Løbebånd vil ikke starte	1. Løbebåndet er ikke tilsluttet. 2. Afbryderen i huset er udløst. 3. Løbebåndets afbryder er udløst.	1. Sæt strømkablet i en stikkontakt. 2. Nulstil afbryderen, eller ring til en elektriker for at få den udskiftet. 3. 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 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 handling 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.

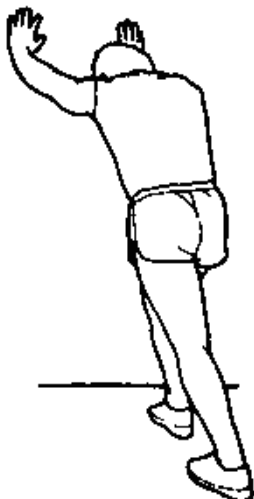


TÅBERØRINGER

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.

HAMSTRING-UDSTRÆKNINGER

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.

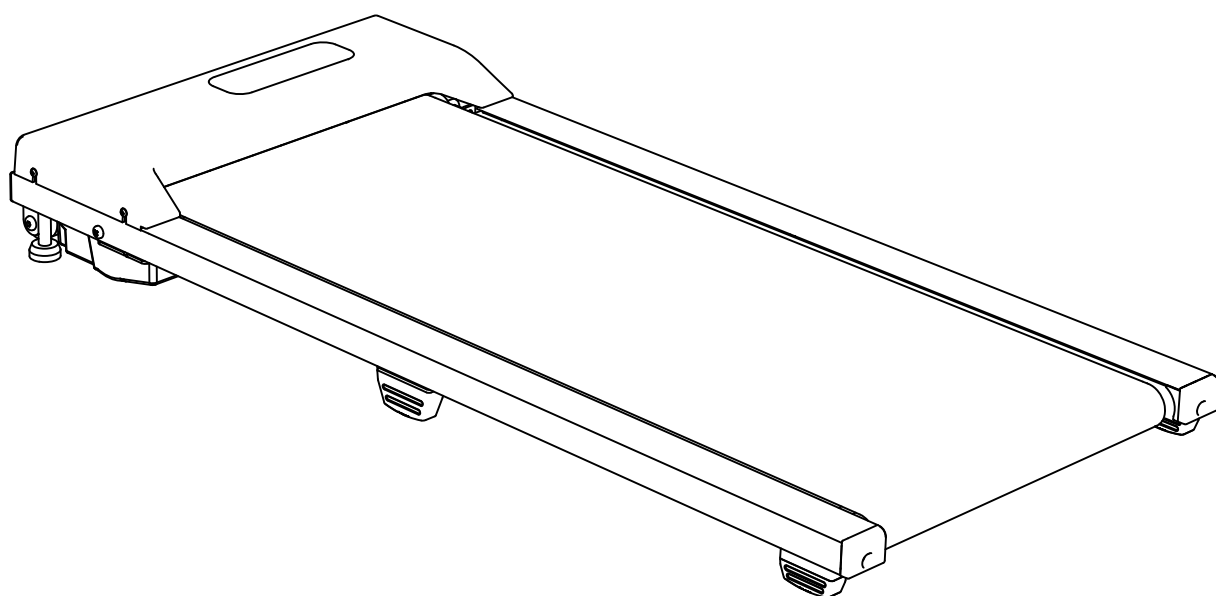


LÆG-/ACHILLES-UDSTRÆKNING

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.

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 Smartwalker 200



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.

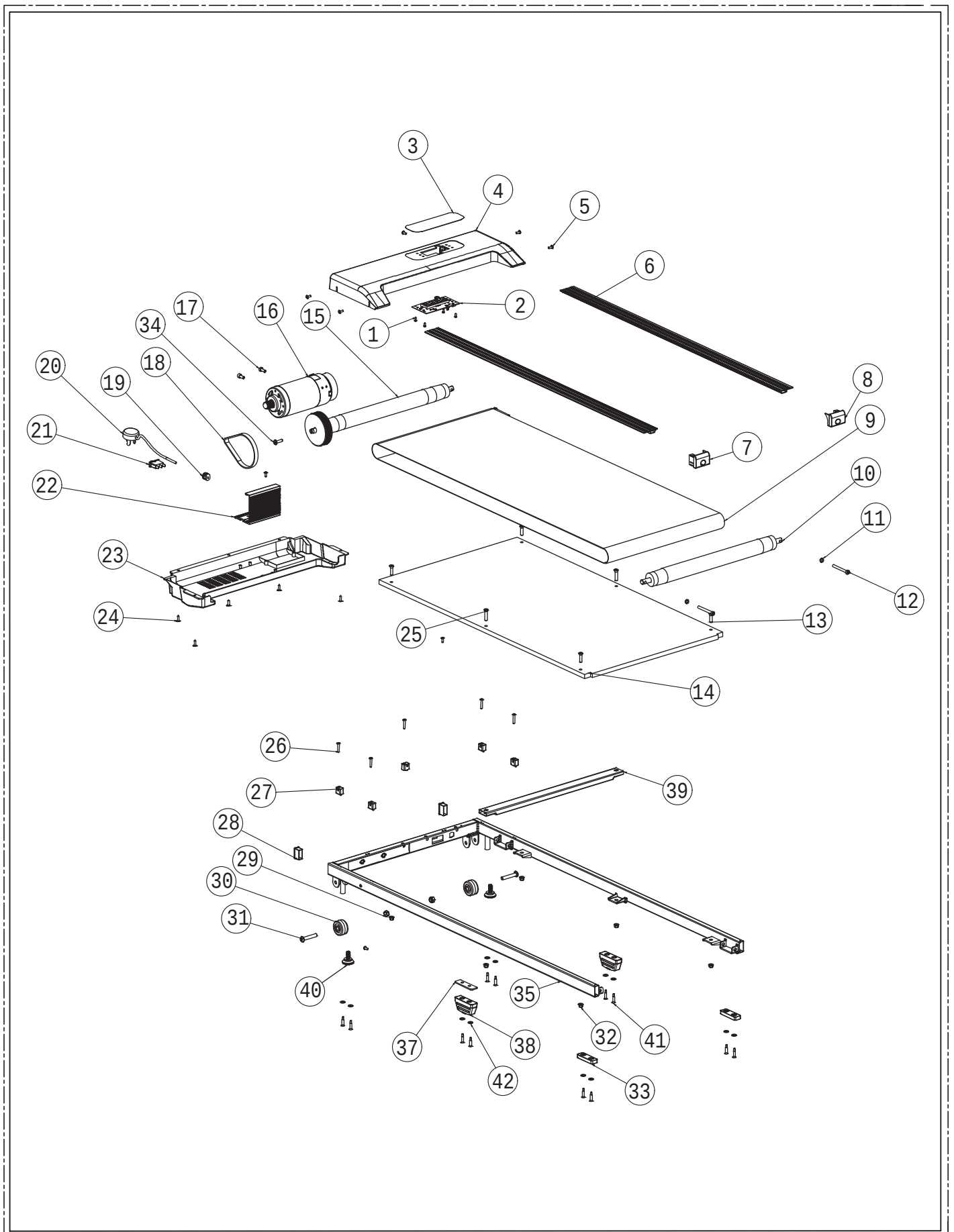
Warning & Safety Information

1. Ensure that you read the manual carefully before attempting to assemble or use Power Electric Treadmill.
2. The Power Electric Treadmill must be positioned on a firm flat surface.
3. The Power Electric Treadmill is designed for indoor use only. It is not to be used outdoors.
4. Do not position the Power Electric Treadmill on a deep thick carpet as air needs to be able to circulate underneath.
5. Always wear the correct clothing when using the Power Electric Treadmill. Do not wear loose or long clothing as this may get caught in the moving belt.
6. Always ensure that correct foot wear is worn.
7. Do not stand on the Power Electric Treadmill belt before operating. Position your feet on either side of the Treadmill belt and as the motor starts step onto the treadmill. Do not step on the belt if the Power Electric Treadmill is at full speed.
8. Before running on the Power Electric Treadmill make sure that the emergency cord is attached to you. If the emergency magnet becomes detached from the control panel the treadmill will then stop.
9. Do not allow children or pets near the Power Electric Treadmill when in use.
10. Children and elderly should only use the Power Electric Treadmill under adult supervision.
11. Always unplug the Power Electric Treadmill from the main power supply when not in use.
12. Regularly clean the Power Electric Treadmill after use. Remove any dust and sweat from the handles and the running belt. Use a light soapy water mixture to clean the running belt. NEVER USE A ROUGH CLEANING AGENT.
13. When the Power Electric Treadmill is not in use for an extended period fold away it away and store in a clean dry place.
14. If any part of the electrical cable or plug is loose or becomes worn, do not use the Power Electric Treadmill and have a qualified electrician inspect the problem.
15. The Power Electric Treadmill is not a toy and is not intended for use by persons (including children) with any physical or mental conditions. The Power Electric Treadmill should not be used by any person who has not read and understood the manual.
16. If the user has had any prior medical condition they should consult a doctor before use.

Warning!

The device cannot be moved without the power cord being pulled out.

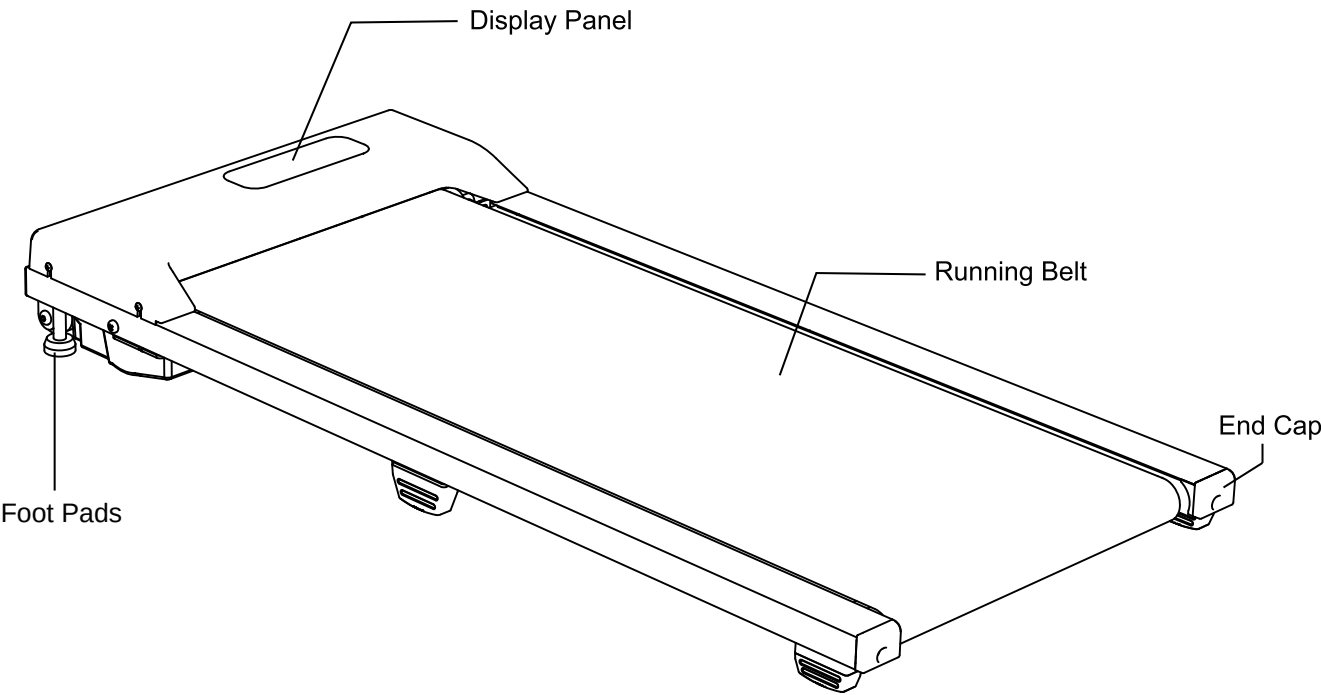
OVERVIEW DRAWING



PARTS LIST

ITEM NO.	DESCRIPTION	QUANTITY	REMARKS
1	Cross recess pan head self-tapping screw	4	ST3*8
2	PCB	1	HSM-W04L-ZL3X-CONB
3	Panel sticker	1	/
4	Up Motor cover	1	/
5	Large flat head self-tapping screw	8	ST4*12
6	Side rail trim	2	/
7	Left rear decorative cover	1	/
8	Right rear decorative cover	1	/
9	Running belt	1	2028*380*T1.4mm
10	Rear roller	1	/
11	Flat washer	3	φ6*14
12	Hex socket screw	3	M6*55
13	Cross recess countersunk round head machine screw	4	M6*25
14	Running board	1	/
15	Front roller	1	/
16	Motor	1	/
17	Hex socket screw	2	M6*14
18	Poly-V belt	1	5PJ338/133J
19	Power cord clip	1	SB6N-4
20	Power cord	1	3G0.75×2000
21	Illuminated switch	1	LECI,RS606-101N011CR1B-3A
22	PCB	1	/
23	Motor bottom cover	1	/
24	Cross recess washer head self-tapping screw (10mm)	5	ST4.2*13
25	Cross recess countersunk round head machine screw	2	M6*35
26	Cross recess pan head self-tapping screw	5	ST4.2*25
27	Motor cover mounting block / Motor cover bracket	5	HSM-MT02-SJ-006,PA66
28	Square tube Stopper	2	HSM-B130-SJ-010,15*30*1.2T
29	Lock nut	2	M8
30	Caster	2	W04G,φ38*φ8.4*T21mm
31	Hex socket button head screw	2	M8*40
32	Flange nut	6	M6
33	Shim block	2	HSM-W06C3
34	Round head machine screw	1	M6x20
35	Welded frame assembly	1	/
36	Rear stabilizer foot	2	59.9*19.9*20mm
37	Shim block	2	20*68*T2.75
38	Front stabilizer foot	2	67.9*19.9*29.5mm
39	Wooden reinforcement bloc	1	15*30*t1.2*448
40	Stabilizer foot	2	/
41	Cross recess countersunk self-tapping screw	12	ST5x25
42	Flat washer	12	φ6x12x0.8

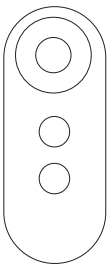
Parts List



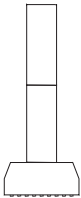
Accessories



Allen Key



Remote Control



Foot Pads x 2

Control Panel



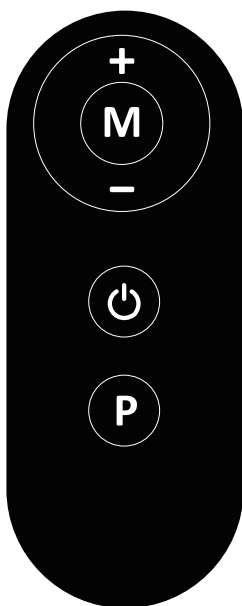
DISPLAY FUNCTIONS:

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

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

DISTANCE: Displays the accumulative distance travelled during workout.

CALORIES: Displays the total calories burned during your workout.



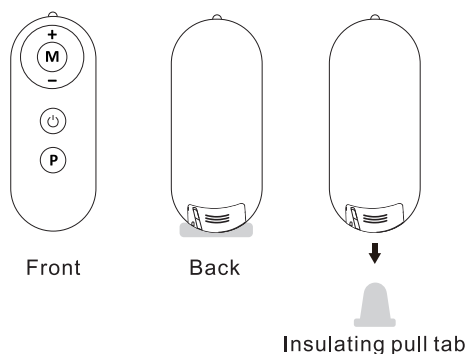
FUNCTION BUTTONS:

-  : Press the button to start/stop training on different training mode immediately.
-  : Press the button to select the pre-set training program (P01-P06) mode before training.
-  : Press the button to switch the display.
-  : Press the button to make upward adjustments for the speed.
-  : Press the button to make backward adjustments for the speed.

PORG	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	2.0	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	2.0	1.0	2.0	3.0	2.0
P2	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
P3	1.0	2.0	3.0	2.0	3.0	4.0	3.0	4.0	5.0	4.0	5.0	6.0	5.0	4.0	5.0	4.0	3.0	4.0	3.0	2.0
P4	2.0	3.0	3.0	4.0	3.0	4.0	4.0	5.0	4.0	5.0	5.0	6.0	5.0	6.0	6.0	5.0	4.0	3.0	2.0	1.0
P5	2.0	2.0	3.0	4.0	5.0	6.0	6.0	5.0	4.0	3.0	3.0	2.0	3.0	4.0	4.0	5.0	6.0	5.0	4.0	3.0
P6	1.0	2.0	3.0	3.0	3.0	4.0	5.0	6.0	6.0	6.0	5.0	4.0	3.0	2.0	2.0	2.0	3.0	4.0	3.0	2.0

REMOTE CONTROL

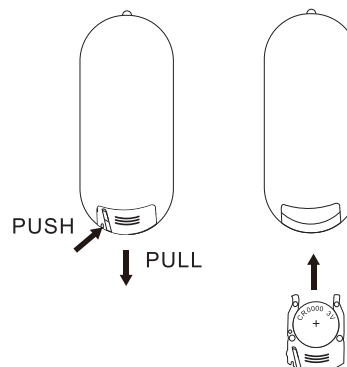
REMOVE THE INSULATING PULL TAB BEFORE USE



REPLACE BATTERY

STEP 1 : Push then pull to remove the battery holder.

STEP 2 : Remove the old battery and insert the new battery.

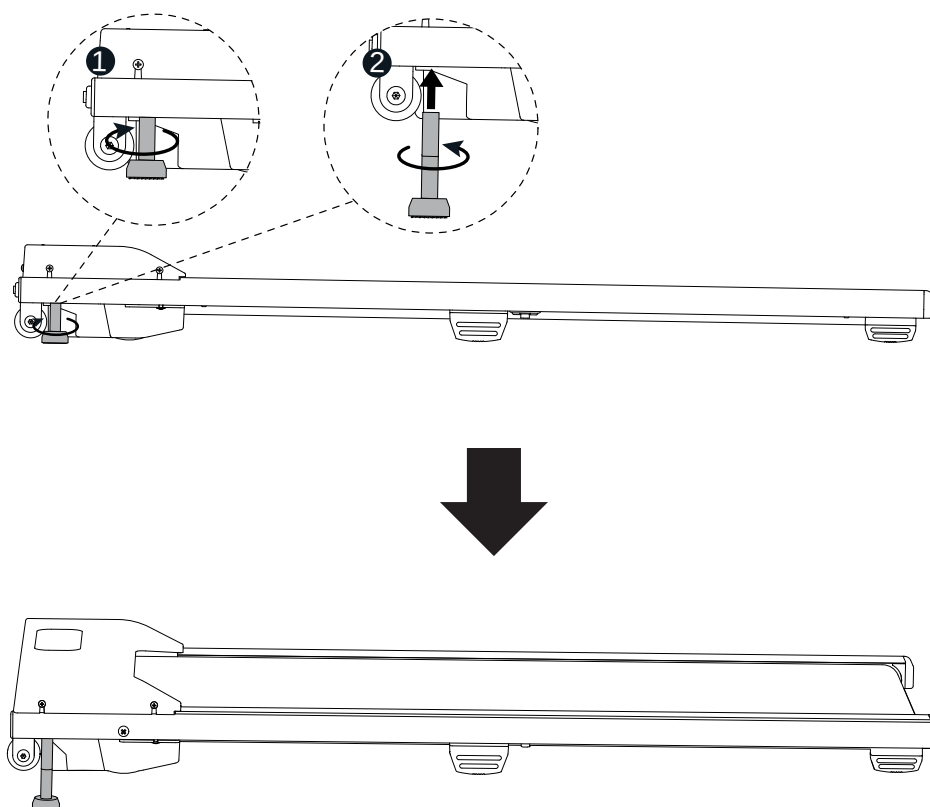


INSTRUCTIONS FOR INCLINE

The unique foldable incline options that provides users of ability to increasing the intensity of exercise, you saw commensurate increases in fitness

1.Lift the treadmill and unscrew the foot pads.

2.Lift the treadmill, install the replacement foot pads.



LUBRICATION

Lubricating under the running belt will ensure superior performance and extend its life expectancy. 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).

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.

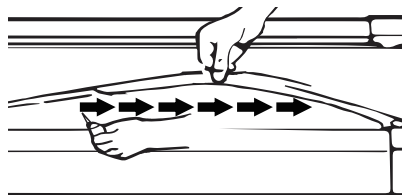
How to apply lubricant

Lift one side of running belt.

Pour some lubricant under the **centre** of the running belt on the top surface of the **running deck**.

Run on the treadmill at a slow speed for 3 to 5 minutes to evenly distribute lubricant.

NOTE: DO NOT over lubricate running deck. Any excess lubricant that comes out should be wiped off.

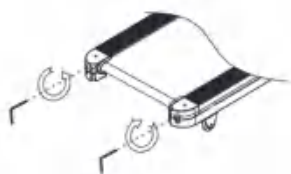


MAINTENANCE

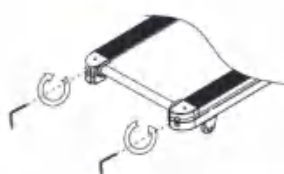
1. Before moving or cleaning your Power Electric Treadmill unplug it from the main power supply.
2. Always clean the Power Electric Treadmill with a damp cloth avoiding the control panel. **DO NOT USE ROUGH CLEANING AGENTS.**
3. Clean the power switch and control panel with a soft dry cloth. **DO NOT USE A WET CLOTH IN THESE AREAS.**
4. Do not use your treadmill in wet, damp conditions or high dust areas as this can cause damage to the Power Electric Treadmill.

Adjusting the Running Belt

1. The running belt on the Confidence Power Electric Treadmill will shift slightly after continuous use. This is normal for all treadmills.
2. To straighten/adjust the running belt turn the adjusting bolt on either side of the base, see figure C and D.



PICTURE C



PICTURE D

3. Do not allow for the running belt to catch the sides of the Confidence Power Electric Treadmill as this will tear the belt.

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. Circuit breaker in the house has been tripped. 3. Treadmill circuit breaker has been tripped.	1. Plug the power cord into a wall outlet. 2. Reset the circuit breaker, or call an electrician to replace the circuit breaker. 3. 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.

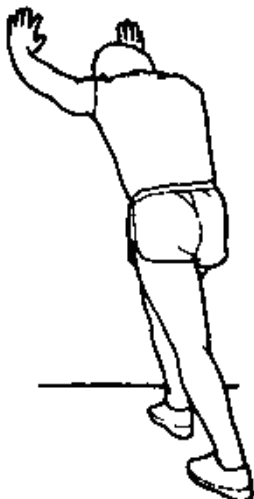


TOE TOUCHES

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.

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