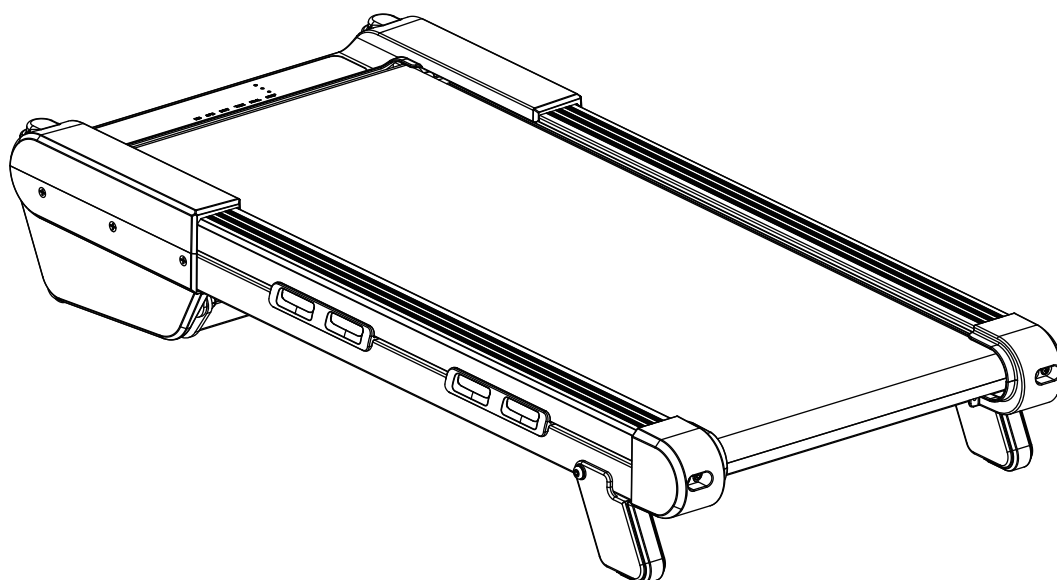


Manual til Hillwalker 600

ASG4665



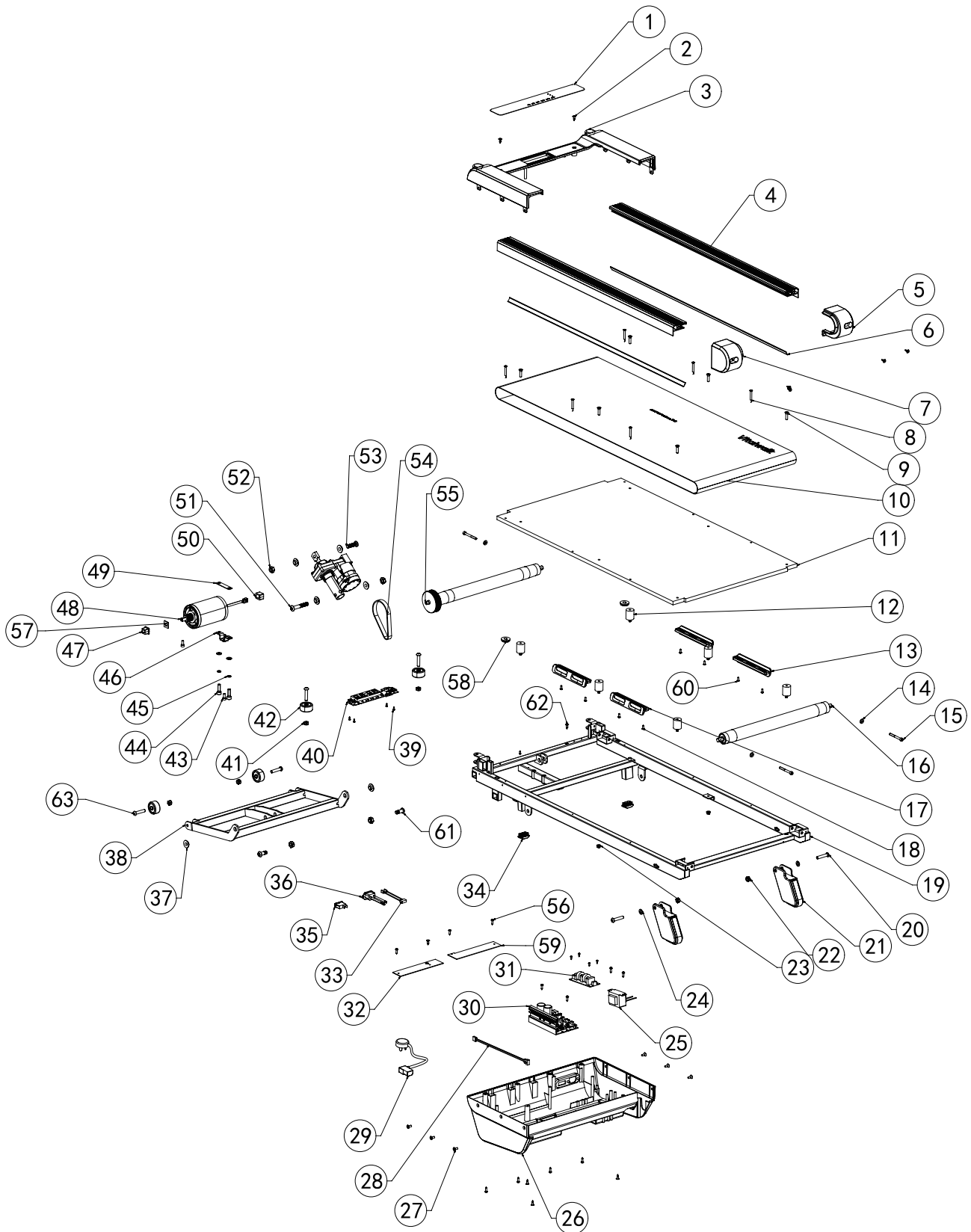
BRUGSANVISNING

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 båndet, før du bruger det. Placer dine fødder på hver side af løbebåndets bånd, og når motoren starter, skal du træde op på løbebåndet. Træd ikke på båndet, hvis Gåbåndet har fuld hastighed.
8. Før du løber eller går på Gåbåndet, skal du sørge for, at nødsnoren er fastgjort til dig. Hvis nødmagneten løsner sig fra kontrolpanelet, stopper løbebåndet.
9. Tillad ikke børn eller kæledyr i nærheden af båndet, når det er i brug.
10. Børn og ældre bør kun bruge Gåbåndet under opsyn af en voksen.
11. Tag altid Gåbåndets stik ud af stikkontakten, når det ikke er i brug.
12. Rengør Gåbåndet regelmæssigt efter brug. Fjern støv og sved fra håndtagene og løbebåndet. Brug en let sæbevandsblanding til at rengøre løbebåndet. **BRUG ALDRIG ET GROVT RENGØRINGSMIDDEL.**
13. Når Gåbåndet ikke er i brug i længere tid, skal det foldes sammen og opbevares et rent og tørt sted.
14. 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.
15. 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.
16. Hvis brugeren tidligere har haft en medicinsk lidelse, bør vedkommende konsultere en læge før brug.

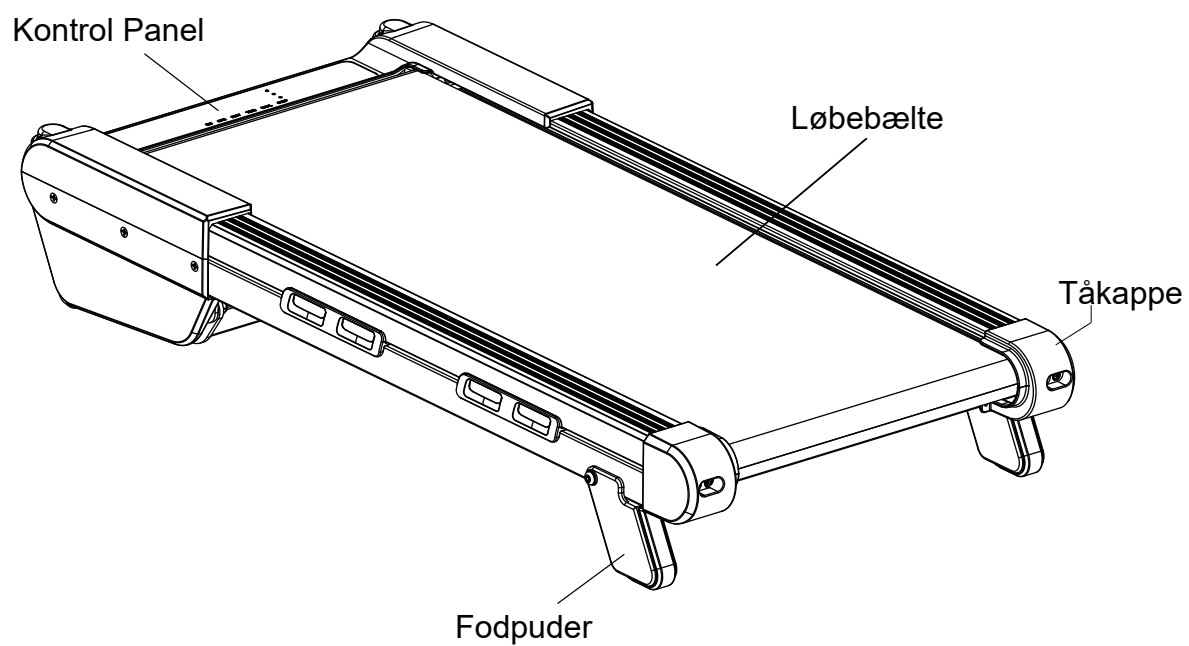
OVERSIGTSTEGNING



STYKLISTE

No.	Beskrivelse	Qty	Noter	No.	Beskrivelse	Qty	Noter
1	Displayklistermærke	1		33	To-kerneleder	1	320mm
2	Stjernehoved panhoved sætskrue	12		34	Måtte for foden	2	30*20*15mm
3	Motorens øvre dæksel	1	521.5*305.8*74.9mm,A BS	35	Lyskontakt	1	
4	kantstrimmel	2	54.5*34*875mm	36	Komponenter til stikkontakter	1	
5	Bagbeklædning (R)	1	73.4*86.8*80.4mm,ABS	37	Bøsning	6	φ24*φ10.2*7mm
6	Dekoratív dæksel	2	13.8*2*875mm	38	Svejsning af løfteramme	1	
7	Bagbeklædning (L)	1	73.4*86.8*80.4mm,ABS	39	Selvskærende skrue med krydsforbyning og panhoved	9	ST3*8
8	Stjernehovedskrue med panhoved	6	5*40	40	Display PCB-komponenter	1	
9	Stjernehoved panhoved maskinskrue	6	M6*25	41	Låsemøtrik	4	M8
10	Løbebælte	1	2030*400*T1.4mm	42	Hjul	4	φ38*φ8.4*T21mm
11	Trinbræt	1	900*503*T12mm	43	Sekskantskrue med indvendig sekskant	2	M6*14
12	Bufferkolonne	6	φ25*30	44	Sekskantskrue med indvendig sekskant	2	M8*16
13	Dekoratív pude R	2	168*30*25.3mm	45	Fjederskive	2	φ8
14	Flad skive	3	φ6	46	Svejsning af motorpresseplade	1	
15	Sekskantskrue med indvendig sekskant	3	M6*55	47	Motorfastgørelsesblok venstre	1	20*20*T15mm
16	Bagerste rullekomponent	1	φ38*φ12*459mm	48	Børsteløs motor	1	
17	Dekoratív pude L	2	168*30*25.3mm	49	Gummiplade	1	65*15*T1.0mm
18	Fladhovedede selvskærende skruer	8	ST4*14	50	Motormonteringsblok (R)	1	18*21*T15mm
19	Svejsning af ramme	1		51	Sekskantskrue med halvrundt hoved	1	M10*60
20	Sekskantet panhovedskrue	6	M8*40	52	Låsemøtrik	1	M10
21	Juster fodstøtten	2	137.8*71.5*32.1mm	53	Sekskantskrue med halvrundt hoved	1	M10*35mm
22	Låsemøtrik	2	M8	54	Motorrem	1	5P/EPJ302
23	Løsnende møtrik	2	M6	55	Forreste rullekomponent	1	φ70*φ38*φ12*471mm
24	Flad skive	4	φ8*20*1.5	56	Fladhovedet selvskærende skrue	5	ST4*12
25	Reaktorkomponenter	1		57	Motorgrænseplade	1	20*20*T1.2mm
26	Motorens nederste dæksel	1	521.5*305.8*137.6mm,A BS	58	Pudepude	2	φ28*7mm
27	Stjernehovede panhovedskruer	6	ST4.2*16	59	Skærmeplade	1	181*44*T1.5mm
28	Fem-kernet kappet kabel	1	300mm	60	Fladhovedet selvskærende skrue	4	ST4*16
29	Netledning	1		61	Sekskantet panhovedskrue	2	M10*25mm
30	Hovedkontrolpanel	1		62	Stjerneskrue med forstærket drev	1	ST4.2*16
31	Printkortkomponenter	1		63	Sekskantskrue	4	M8*35
32	Skærmeplade	1	173*39.5*T1.5mm				

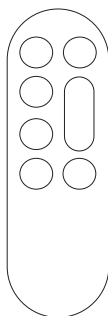
Deleliste



Tilbehør



Unbrakonøgle



Fjernbetjening

Kontrol Panel



DISPLAY FUNKTIONER:

INCLINE: Viser hældningen fra niveau 0-6.

SPEED: Viser den aktuelle hastighed fra minimum 1,0 km/t til maksimum 6,0 km/t.

DISTANCE: Viser den akkumulerede tilbagelagte distance under træningen.

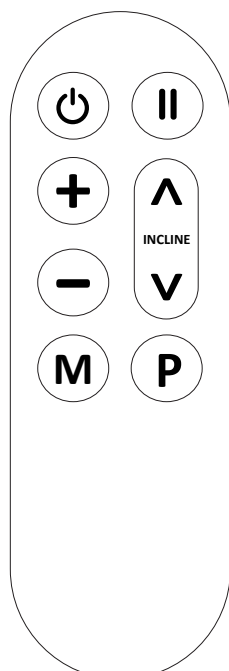
TIME: Viser din forløbne træningstid i minutter og sekunder.

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

STEP: Viser antallet af trin fra 0 til 9999. Når tælleren når 9999, nulstilles den og starter forfra fra 0.

PULSE: Viser din aktuelle puls i slag i minuttet via FITHOME APP.

FUNKTIONSKNAPPER:



: Tryk på knappen for at starte/stoppe træningen i en anden træningstilstand med det samme.

: Tryk på knappen for at stoppe træningen i en anden træningstilstand med det samme. Tryk igen på denne knap for at genoptage.

: Tryk på knappen for at øge hældningsniveauet.

: Tryk på knappen for at mindske hældningsniveauet.

: Tryk på knappen for at justere hastigheden opad.

: Tryk på knappen for at justere hastigheden bagud.

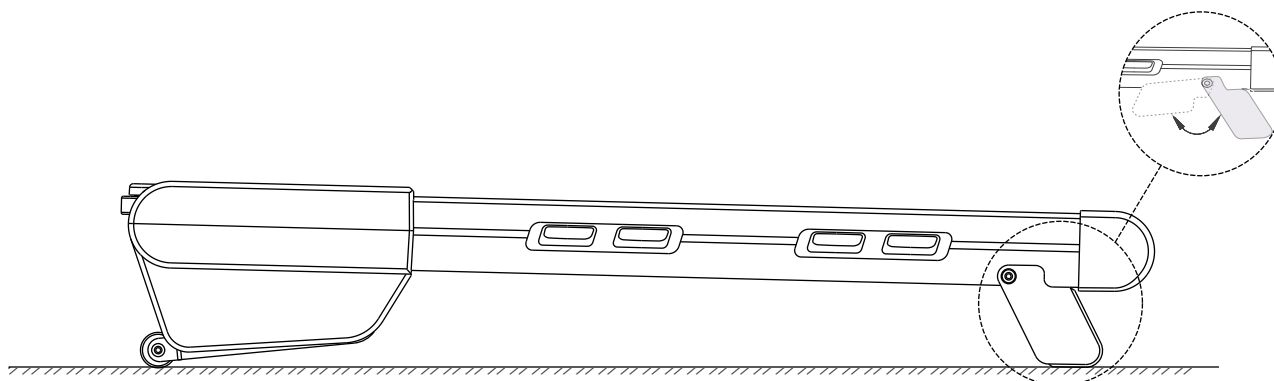
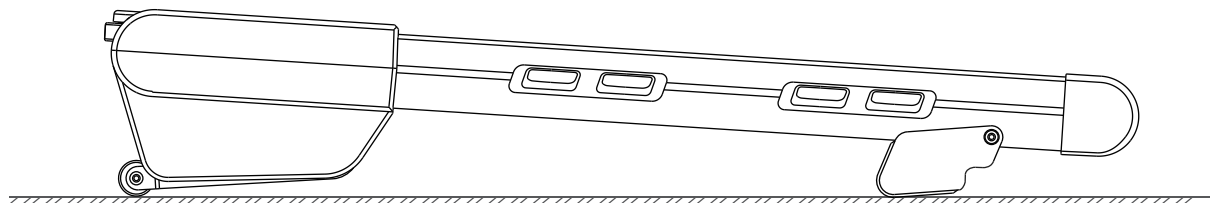
: Tryk på knappen for at justere hastigheden opad.

: Tryk på knappen for at justere hastigheden bagud.

PROG	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	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	1.0
P2	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0
P3	1.0	1.0	2.0	2.0	3.0	3.0	4.0	4.0	5.0	6.0	6.0	5.0	4.0	4.0	3.0	3.0	2.0	2.0	1.0	1.0
P4	1.0	2.0	3.0	2.0	3.0	4.0	3.0	5.0	6.0	4.0	4.0	3.0	4.0	5.0	2.0	3.0	2.0	1.0	2.0	3.0
P5	2.0	2.0	1.0	1.0	3.0	3.0	1.0	1.0	4.0	4.0	1.0	1.0	5.0	5.0	1.0	1.0	6.0	6.0	1.0	1.0
P6	2.0	3.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	3.0	2.0

INSTRUKTIONER FOR HÆLDNING

De unikke foldbare hældningsmuligheder, der giver brugerne mulighed for at øge træningsintensiteten, oplevede tilsvarende forbedringer i konditionen.



SMØRING

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

Sådan kontrollerer du løbebåndet for korrekt smøring

Løft den ene side af løbebåndet op, 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.

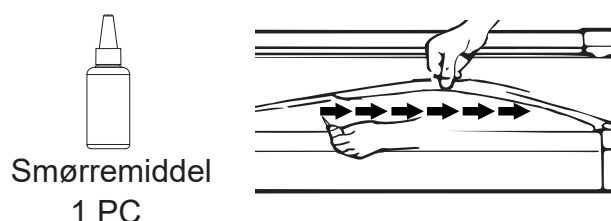
Sådan påfører du smøremiddel

Løft den ene side af løbebåndet.

Hæld lidt smøremiddel under midten af løbebåndet på løbedækkets overside.

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.

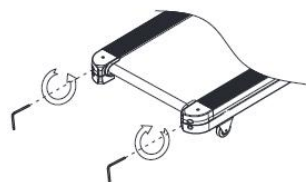


Vedligeholdelse

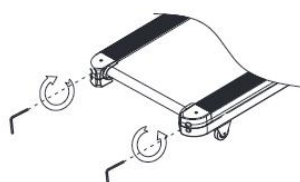
1. Før du flytter eller rengør dit elektriske løbebånd, skal du tage stikket ud af stikkontakten.
2. Rengør altid løbebåndet med en fugtig klud. Undgå kontrolpanelet. BRUG IKKE GROVE RENGØRINGSMIDLER.
3. Rengør tænd/sluk-knappen og kontrolpanelet med en blød, tør klud. BRUG IKKE EN VÅD KLUD I DISSE OMRÅDER.
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.



PICTURE C



PICTURE D

3. Sørg for, at løbebåndet ikke hænger fast i siderne af Confidence Power Electric Treadmill, 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 i et rent og tørt indendørsmiljø. Efterlad eller brug aldrig enheden udendørs. Sørg for, at hovedafbryderen er slukket, og at netledningen er taget ud af stikkontakten.

FEJLFINDINGSVEJLEDNING

Problem	Potentielle årsager	Rettelser
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.

Opvarmningsøvelser

Opvarmningsøvelser er vigtige for at forberede musklerne til aktivitet, samtidig med at risikoen for skader minimeres. Du kan vælge at varme op med et let/rask gangtempo i 5-10 minutter, før du stopper og udfører nogle enkle strækøvelser. (Som vist på billederne nedenfor)



1. Hamstrings-stræk (stående) - Hold knæene let bøjede, og læn dig langsomt fremad, ryg og skuldre afslappet, og ræk mod tæerne. Du skal mærke spændingen og det lette ubehag i dine hamstringsmuskler. Hold i 15-20 sekunder. Gentag 2 gange.

2. Hamstrings-stræk (siddende) - Sid på gulvet, helst på en måtte, og placer det ene ben strakt, det andet indad og tæt på indersiden af det strakte ben. Læn dig fremad fra hofterne, og ræk mod tæerne. Hold i 10-15 sekunder, og slap af. Gentag 3 gange for hvert ben (se billede 2).

3. Lægstræk - Stående med to hænder på væggen eller træet, det ene ben bagved. Hold benene strakte og hælen på jorden, og læn dig fremad mod væggen eller træet. Hold i 10-15 sekunder, og slap af. Gentag 3 gange for hvert ben (se billede 3).

4. Quadrice ps-strækøvelser - Hold balancen med venstre hånd, der holder fast i en væg eller en stående struktur. Grib fat i din højre fod med din højre hånd, og stræk din højre hæl langsomt mod dine fødder, indtil du mærker strækket foran på dit lår. Hold i 10-15 sekunder, og slap af. Gentag 3 gange for hvert ben (se billede 4).

5. Sartorius (Lårets indre muskler) muskelstræk - Sæt dig ned med fodsålerne eller skosålerne samlet og dine knæ udad. Træk dine fødder mod din lyske, indtil du kan mærke strækket. Hold i 10-15 sekunder, og slap af. Gentag 3 gange (se billede 5).

KOMPATIBLE FITNESSAPPLAKATIONER

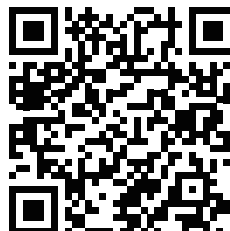
Android



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.

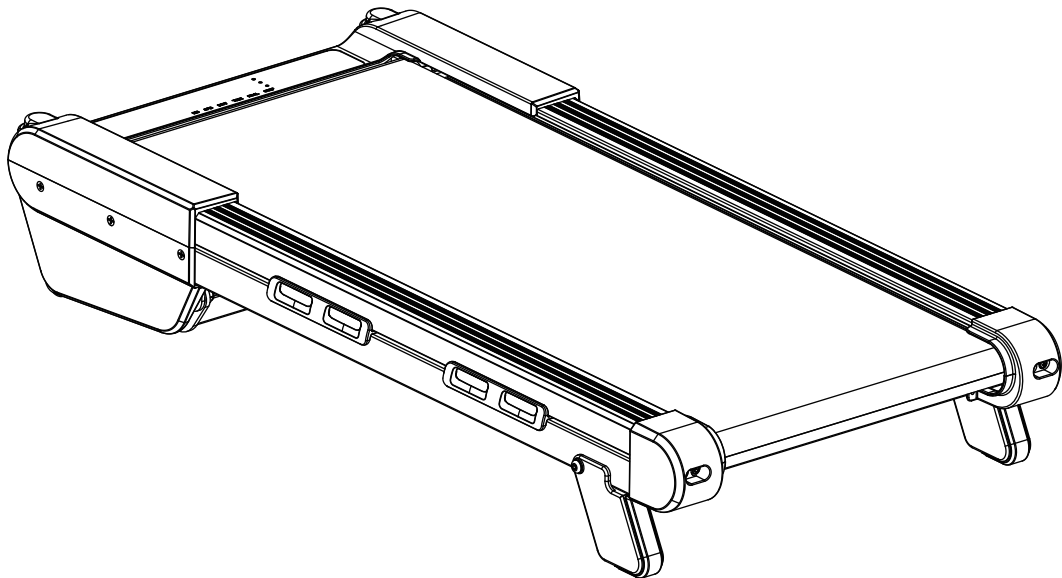
Vær opmærksom på, at vi ikke kan tilbyde dig en komplet betjeningsvejledning til applikationen i denne manual, da appen opdateres fra tid til anden. Denne proces kan medføre ændringer i applikationens funktion eller design. Se venligst instruktionerne i den specifikke app-downloadbutik, eller kontakt 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 Hillwalker 600



OWNER'S MANUAL

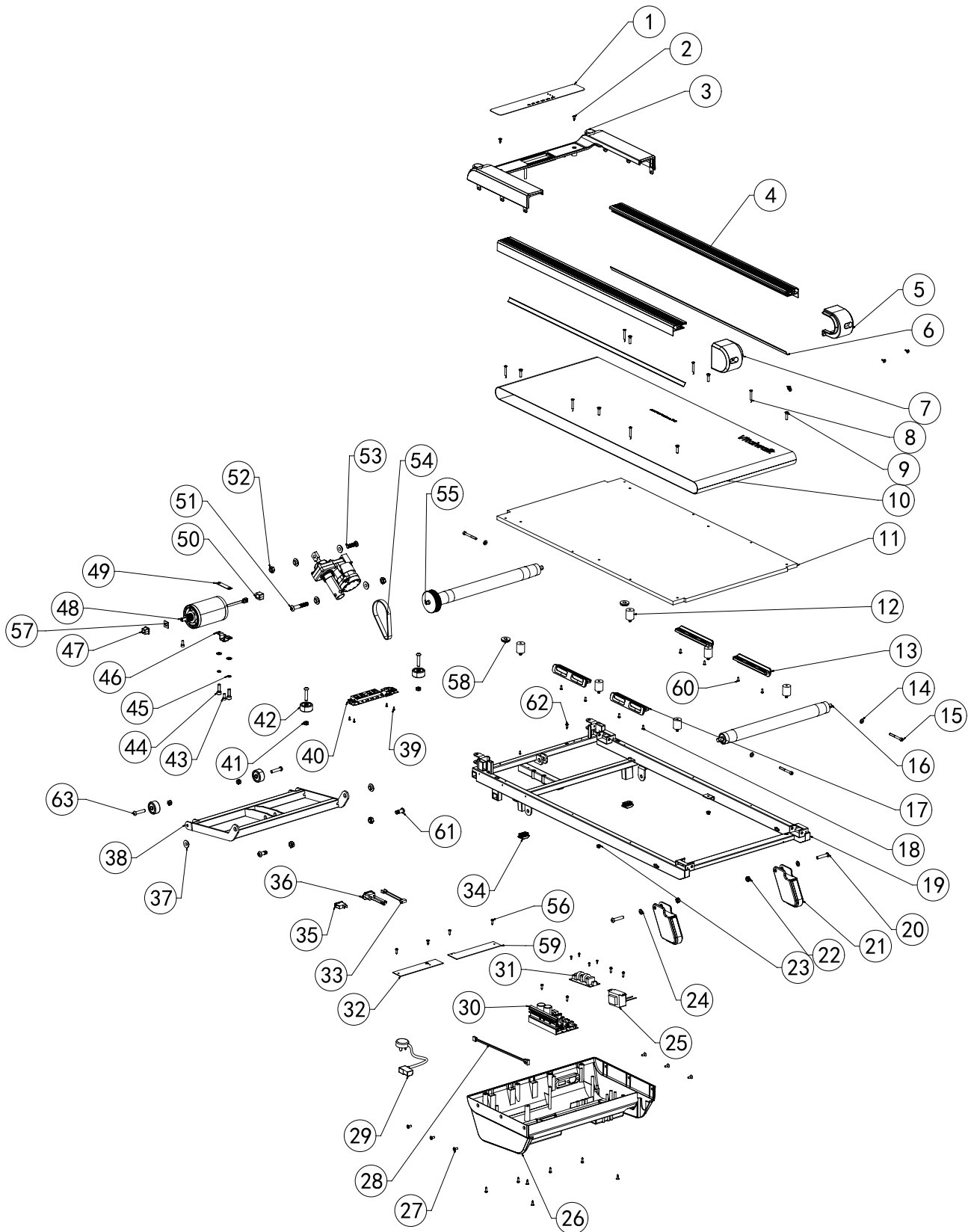
IMPORTANT: Read all instructions carefully before using this product. Retain this owner's manual for future reference.

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.

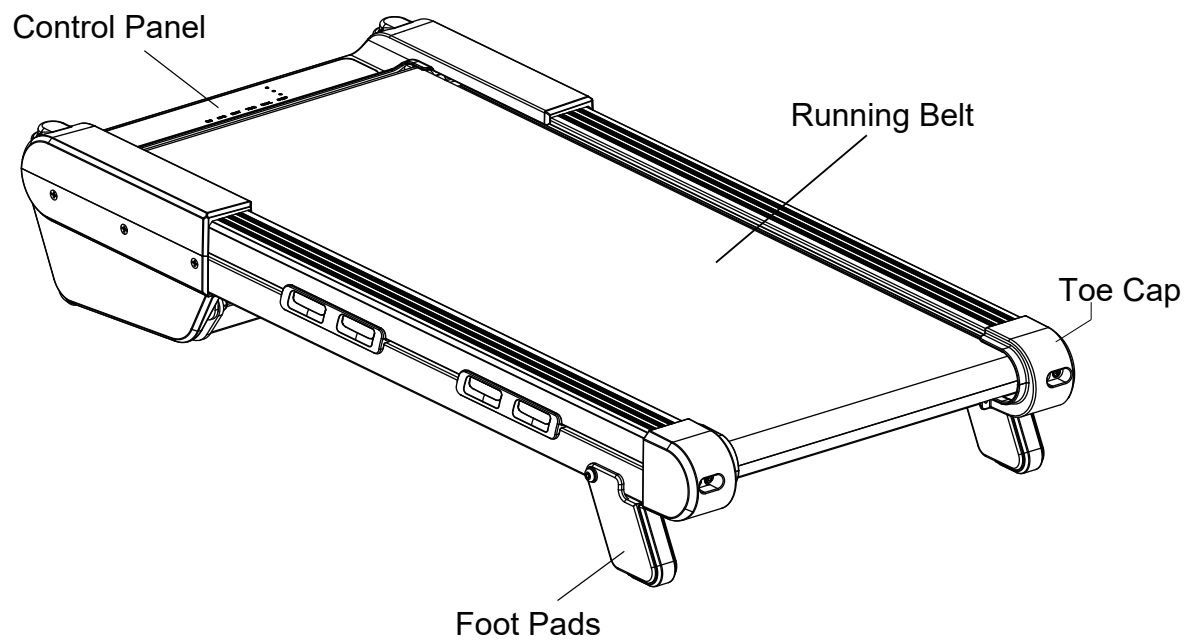
OVERVIEW DRAWING



PARTS LIST

Item No.	Description	Qty	Remarks	Item No.	Description	Qty	Remarks
1	Display sticker	1		33	Two-core conductor	1	320mm
2	Cross-head pan head set screw	12		34	Front foot mat	2	30*20*15mm
3	Motor upper cover	1	521.5*305.8*74.9mm,A BS	35	Light switch	1	
4	edge strip	2	54.5*34*875mm	36	Power socket components	1	
5	Rear trim cover (R)	1	73.4*86.8*80.4mm,ABS	37	Bushing	6	φ24*φ10.2*7mm
6	Decorative cover	2	13.8*2*875mm	38	Lifting frame welding	1	
7	Tail Trim Cover (L)	1	73.4*86.8*80.4mm,ABS	39	Cross recess pan head self-tapping screw	9	ST3*8
8	Cross-head pan-head screw	6	5*40	40	Display PCB components	1	
9	Cross-head pan head machine screw	6	M6*25	41	Lock nut	4	M8
10	Running belt	1	2030*400*T1.4mm	42	Caster	4	φ38*φ8.4*T21mm
11	Running board	1	900*503*T12mm	43	Hex socket screw	2	M6*14
12	Buffer column	6	φ25*30	44	Hex socket screw	2	M8*16
13	Decorative Pad R	2	168*30*25.3mm	45	Spring washer	2	φ8
14	Flat washer	3	φ6	46	Motor press plate welding	1	
15	Hex socket screw	3	M6*55	47	Motor Fixing Block Left	1	20*20*T15mm
16	Rear roller component	1	φ38*φ12*459mm	48	Brushless motor	1	
17	Decorative Pad L	2	168*30*25.3mm	49	Rubber sheet	1	65*15*T1.0mm
18	Flat head self-tapping screws	8	ST4*14	50	Motor mounting block (R)	1	18*21*T15mm
19	Frame welding	1		51	Hexagon head screw with semi- round head	1	M10*60
20	Hexagon head pan head screw	6	M8*40	52	Lock nut	1	M10
21	Adjust the foot support	2	137.8*71.5*32.1mm	53	Hexagon head screw with a semi- round head	1	M10*35mm
22	Lock nut	2	M8	54	Motor Belt	1	5P/EPJ302
23	Anti-loosening nut	2	M6	55	Front roller component	1	φ70*φ38*φ12*471mm
24	Flat washer	4	φ8*20*1.5	56	Flat head self-tapping screw	5	ST4*12
25	Reactor components	1		57	Motor limit plate	1	20*20*T1.2mm
26	Motor lower cover	1	521.5*305.8*137.6mm,A BS	58	Cushion pad	2	φ28*7mm
27	Cross-head pan head drive screws	6	ST4.2*16	59	Shield plate	1	181*44*T1.5mm
28	Five-core sheathed cable	1	300mm	60	Flat head self-tapping screw	4	ST4*16
29	Power cord	1		61	Hexagon head pan head screw	2	M10*25mm
30	Main control board	1		62	Cross-head screw with reinforced drive	1	ST4.2*16
31	Circuit board components	1		63	Hexagon head screw	4	M8*35
32	Shield plate	1	173*39.5*T1.5mm				

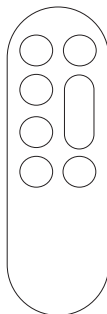
Parts List



Accessories



Allen Key



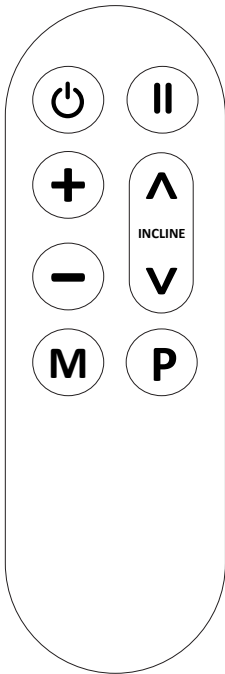
Remote Control

Control Panel



DISPLAY FUNCTIONS:

- INCLINE:** Displays the incline from 0-6 level.
- SPEED:** Displays the current speed from the minimum 1.0 km/h to the maximum 6.0 km/h.
- DISTANCE:** Displays the accumulative distance travelled during workout.
- TIME:** Displays your elapsed workout time in minutes and seconds.
- CALORIES:** Displays the total calories burned during your workout.
- STEP:** Displays the number of steps from 0 to 9999. When the count reaches 9999, it will reset and start back from 0.
- PULSE:** Displays your current heart rate in beats per minute by FITHOME APP.



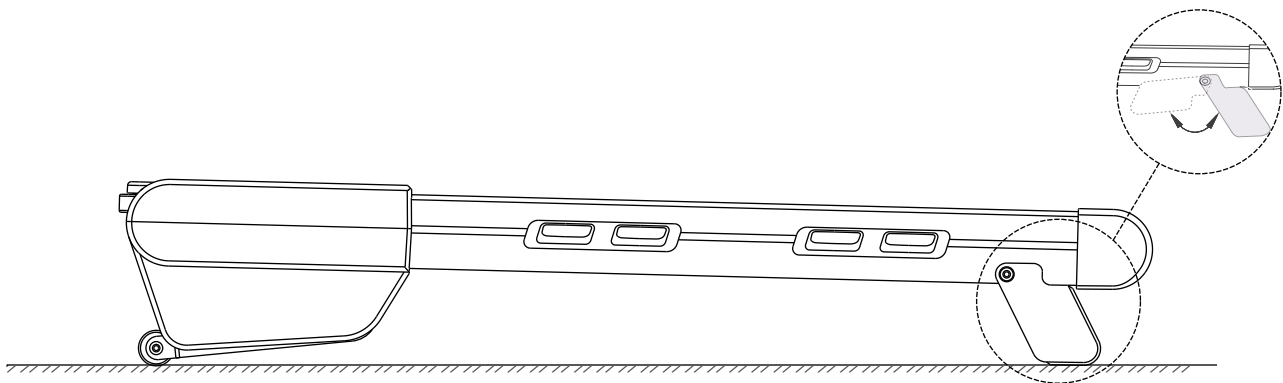
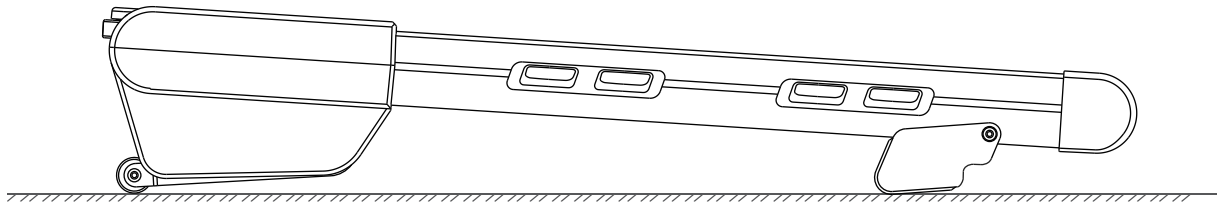
FUNCTION BUTTONS:

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

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	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	1.0
P2	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0
P3	1.0	1.0	2.0	2.0	3.0	3.0	4.0	4.0	5.0	6.0	6.0	5.0	4.0	4.0	3.0	3.0	2.0	2.0	1.0	1.0
P4	1.0	2.0	3.0	2.0	3.0	4.0	3.0	5.0	6.0	4.0	4.0	3.0	4.0	5.0	2.0	3.0	2.0	1.0	2.0	3.0
P5	2.0	2.0	1.0	1.0	3.0	3.0	1.0	1.0	4.0	4.0	1.0	1.0	5.0	5.0	1.0	1.0	6.0	6.0	1.0	1.0
P6	2.0	3.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	3.0	2.0

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.



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.

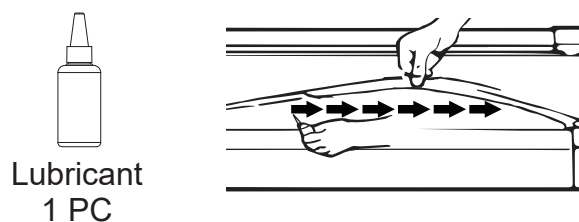
How to apply lubricant

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.

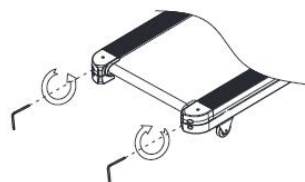


Maintenance

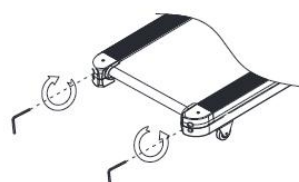
1. Before moving or cleaning your Power Electric Treadmill unplug it from the main power supply.
2. Always clean the Power Electric Treadmill with a damp cloth avoiding the control panel. **DO NOT USE ROUGH CLEANING AGENTS.**
3. Clean the power switch and control panel with a soft dry cloth. **DO NOT 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. 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 Exercise

Warm up exercise is important in preparing the muscles for activity whilst minimising the risk of injury. You may choose to warm up with a light/brisk walking pace for 5-10 minutes before stopping and performing some simple stretches. (As shown in the pictures below)



1. Hamstring Stretch (Standing) - Keep your knees slightly bent and slowly lean forward, back and shoulders relaxed, reaching towards your toes. You should feel the tension and slight discomfort in your hamstring muscles. Hold for 15 - 20 seconds. Repeat 2-3 times.

2. Hamstrings Stretches (Seated) - Sitting on the floor preferably on a mat, put one leg straight, the other inward and close to the inside of the straight leg. Lean forward from the hips, reaching towards your toes. Hold for 10-15 seconds, and relax. Repeat 3 times for each leg (See picture 2).

3. Calf Stretches - Standing with two hands on the wall or tree, one leg behind. Keeping your legs straight and the heel on the ground, lean forward towards the wall or tree. Hold for 10 -15 seconds, and relax. Repeat 3 times for each leg (See picture 3).

4. Quadriceps Stretches - Keeping your balance with your left hand holding onto a wall or stationery fixture, grasp your right foot with your right hand and stretch your right heel toward your buttocks slowly, until you feel the stretch in the front of your thigh. Hold for 10 - 15 seconds, and relax. Repeat 3 times for each leg (See picture 4).

5. Sartorius (Inner Muscles of the Thigh) Muscle Stretches - Sitting down with the soles of your feet or shoes together and your knees positioned outward. Pull your feet towards your groin until you can feel the stretch. Hold for 10 -15 seconds, and relax. Repeat 3 times (See picture 5).

COMPATIBLE FITNESS APPLICATIONS

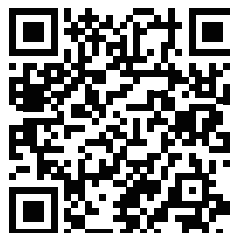
Android



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.

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