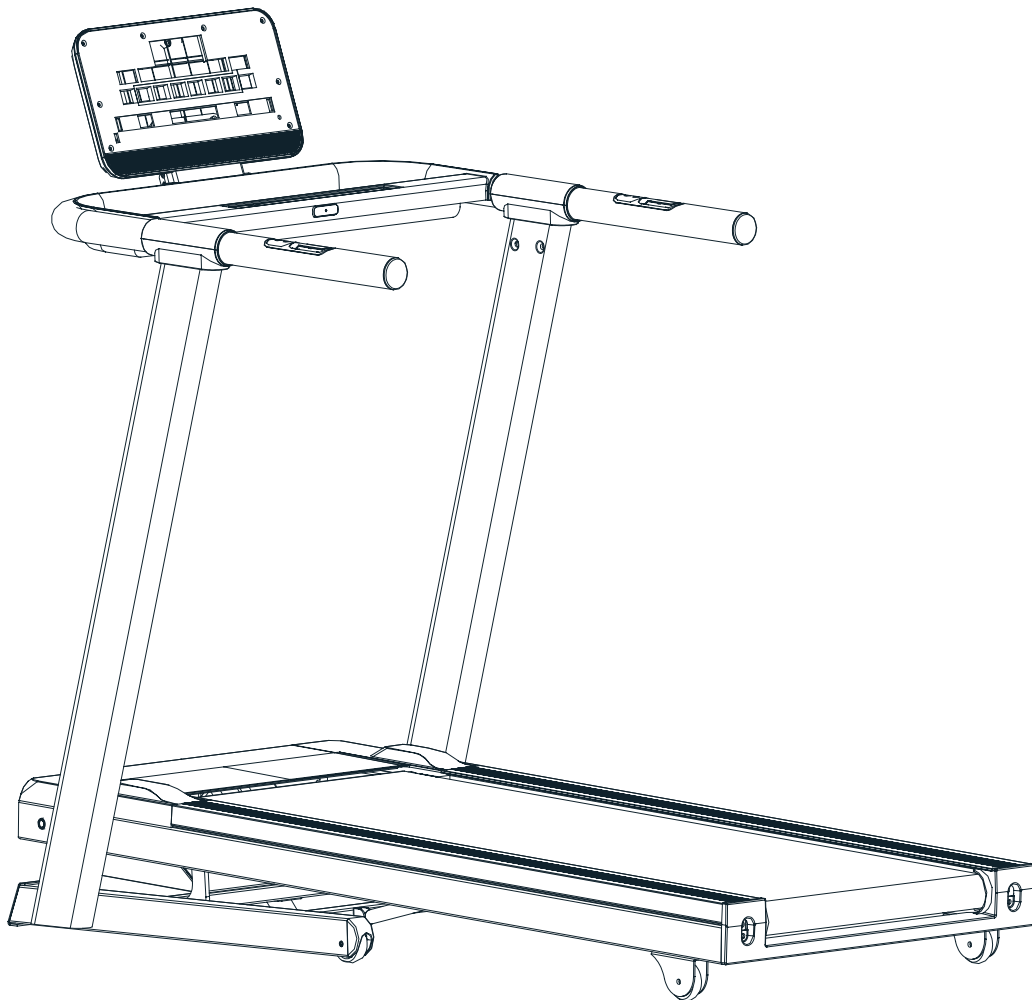


GYMSTICK™

GT4.0 TREADMILL ANVÄNDARMANUAL



VIKTIGT: Läs samtliga instruktioner noggrant innan du använder denna produkt. Behåll manualen för framtida bruk. Specifikationerna för den här produkten kan skilja sig från bilden, ändringar sker utan förvarning.



Tack för att du köpt Gymstick GT4.0. Vi är mycket stolta över att producerat denna kvalitativa Gymstick produkt och önskar dig många effektiva och njutbara träningspass samt konkreta resultat i ditt utseende, kondition och livsnöjdhet.

INNEHÅLLSFÖRTEKNING

1.	SÄKERHETSINSTRUKTIONER	3
2.	MONTERINGSINSTRUKTIONER.....	4
3.	FLYTTNING.....	8
4.	VIKTIGT EL-INFORMATION	9
5.	DATOR ANVÄNDNING	10
6.	UNDERHÅLL	15
7.	SMÖRJNING	17
8.	FELSÖKNING	18
9.	SPRÄNGSKISS	20
10.	LISTA PÅ DELAR	21
11.	GARANTI	24



OBS!

LÄS OCH FÖLJ SÄKERHETSANVISNINGARNA. UNDERLÅTENHET ATT FÖLJA DESSA INSTRUKTIONER KAN LEDA TILL ALLVARLIG SKADA.

Instruktionerna innehåller viktig information som hjälper dig att få ut det mesta av maskinen genom att säkerställa korrekt montering, användning och underhåll.

- Produkten får aldrig lämnas utan uppsikt när den är kopplad till ström. Koppla bort produkten från eluttaget när den inte används.
- Noggrann övervakning är nödvändig när denna produkt används i närheten av barn, funktionshindrade personer eller husdjur.
- Använd lämpliga kläder under träning på löpbandet. Använd inte lösa kläder som kan fastna i löpbandets rörliga delar. Använd alltid träningskor.
- Avbryt träning omedelbart om du upplever bröstsmärta, oregelbundna hjärtslag, andningsproblem, yrsel eller annat obehag. Kontakta läkare innan du fortsätter.
- Håll barn och husdjur borta från löpbandet när du startar det.
- Denna maskin kan användas av endast en person åt gången.
- Kontrollera alltid att alla delar av löpbandet är i gott skick före användning.
- Använd maskinen endast när den är i sitt korrekta skick.
- Placera löpbandet på en plan yta med minst 0,5 meters fritt avstånd runtom. Placera inte löpbandet på någon yta som blockerar luftöppningar. För att skydda golvet från skador, placera en matta under löpbandet.
- Sätt aldrig något föremål eller kroppsdelar i någon öppning på maskinen.
- Använd löpbandet endast enligt beskrivningen i denna handbok.
- Om strömledaren är skadad, kontakta tillverkaren för en ny sladd för att undvika olyckor.
- Detta löpband är endast för hemmabruk. Använd inte maskinen utomhus.
- Detta löpband är konstruerat för användning med ~220 - ~240 volts markspänning.
- Maximal viktkapacitet för denna maskin är 120 kg.



VARNING!

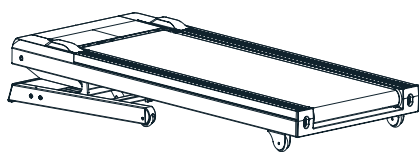
RÅDFRÅGA LÄKARE INNAN DU UTFÖR NÅGRA TRÄNINGSPROGRAM. DETTA ÄR SÄRSKILT VIKTIGT FÖR PERSONER SOM ÄR ÖVER 35 ÅR GAMLA OCH HAR HÄLSOPROBLEM.

- Lyft och ta bort kartongen runt löpbandet.
- Kontrollera att följande föremål är med. Om någon del saknas, kontakta återförsäljaren.

OBS: Varje steg i instruktionerna berättar vad du ska göra. Läs och förstå alla instruktioner noggrant innan du börjar montera ihop löpbandet.



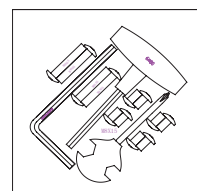
VAR FÖRSIKTIG VID MONTERING AV LÖPBANDET, ANNARS KAN SKADA UPPSTÅ.



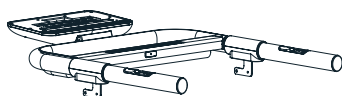
HUVUDEL



STÅENDE STOLPE (H/V)



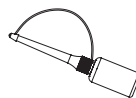
HÅRDVARUKIT



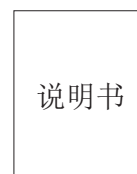
KONSOL



SÄKERHETSNYCKEL



SILIKONFLASKA

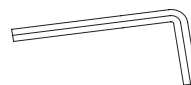


说明书

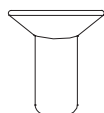
MANUAL



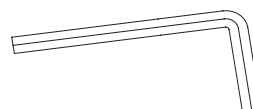
INVÄNDIG SEKKANTIG SKRUV (M8x50x20) 4ST



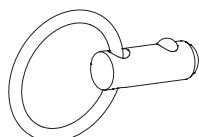
L-FORMAD INSEKSNYCKEL S5 1ST



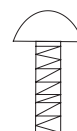
INVÄNDIG SEKKANTSBULT (MX20) 4ST



L-FORMAD INSEKSNYCKEL S6 1ST

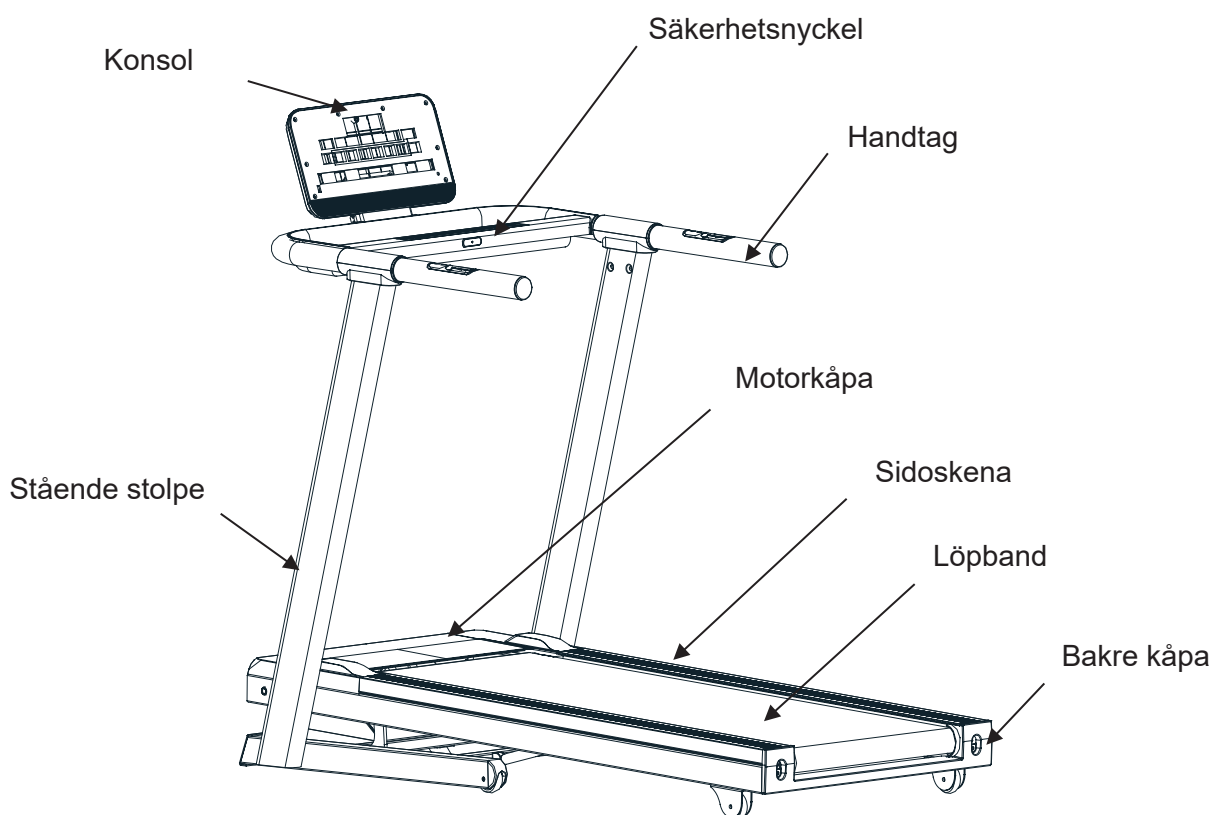


TAB-BULT 1ST



INNER HEXAGON BOLT (M8x20) 4ST

INSTRUKTION LÖPBAND



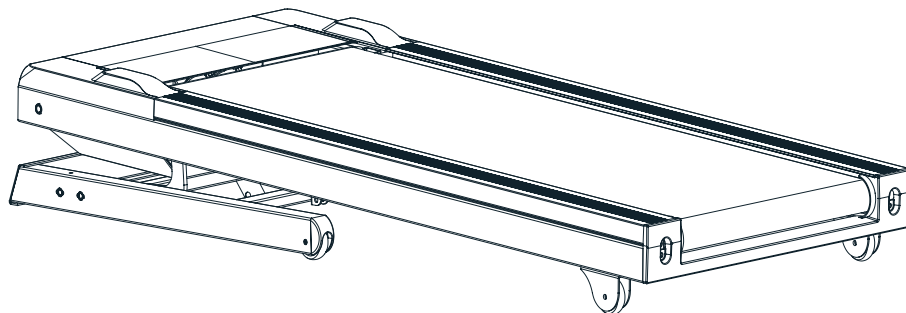
TEKNISK INFORMATION

Maximal last	120kg
Dimension (ihåpvt)	1104 x 815 x 1450mm
Dimension (uppvikt)	1711 x 815 x 1389mm
Löpyta	1420 x 500mm
Hastighet	1.0 - 18.0km/h

OBS: Vi reserverar rätten att ändra produkten utan förvarning.

STEG 1

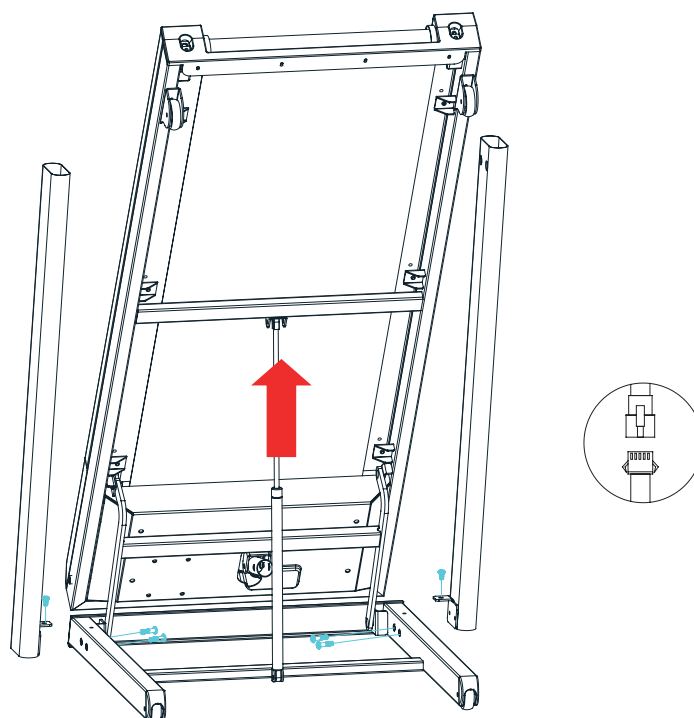
Plocka ut maskinen från lådan och lägg den på golvet (se bild). Ta bort alla plastpåsar och annat som maskinen är inslagen i.



STEG 2

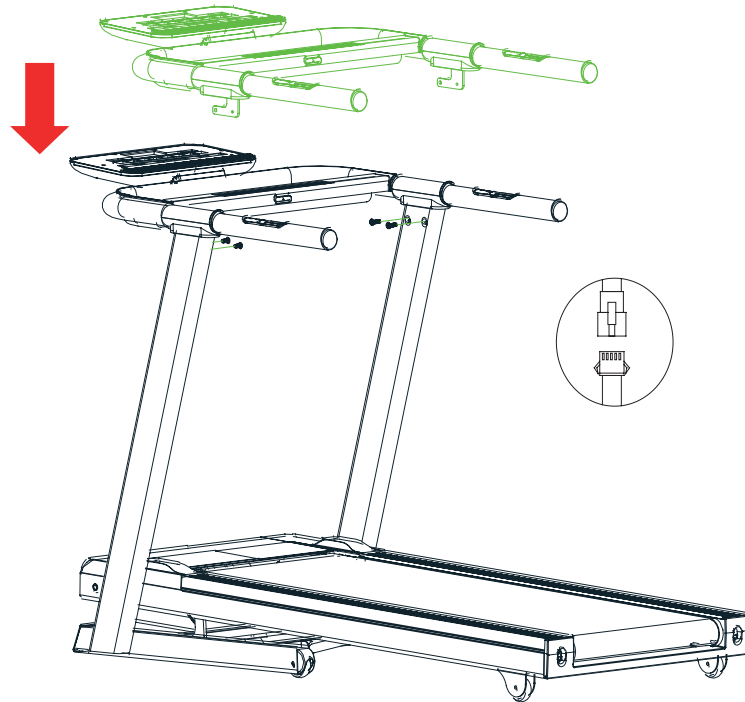
Lyft maskinen för att försäkra att backröret sitter fast ordentligt. Ta fram vänster och höger stående stolpar och använd de två inre invändigt sexkantiga halvgängade skruvarna för att spänna åt från insidan respektive utsidan. Använd en av de M8*20 invändigt sexkantiga bultarna uppifrån och ned för att låsa.

OBS: när du installerar den högra förhöjaren, se till att koppla ihop kommunikationslinjen mellan förhöjaren och basen, undvik att klämma ihop den.



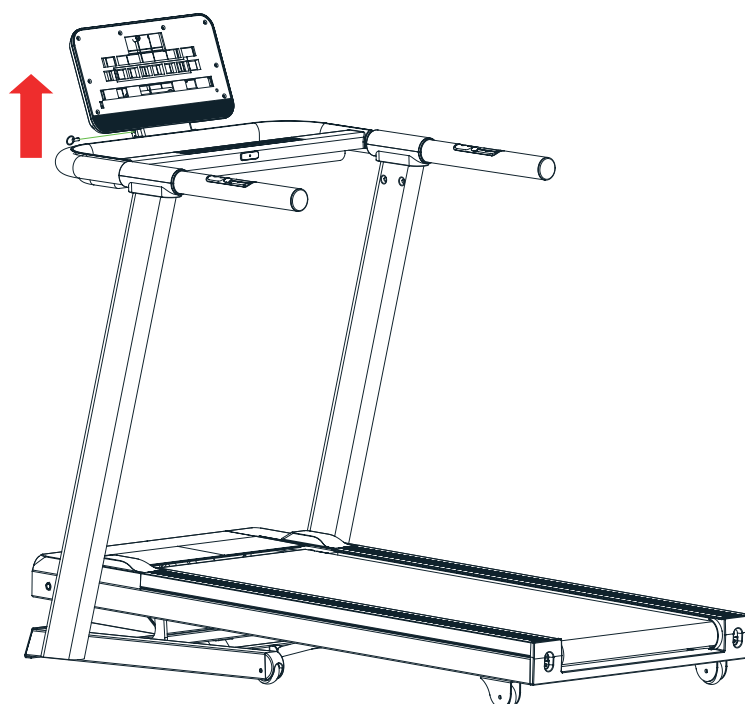
STEG 3

Tryck på backröret för att expandera löpbrädan, ta fram konsolen och montera den enligt bilden. Efter att ha rätat upp hålets position från insidan till utsidan, använd en av de M8*20 invändigt sexkantiga helgängad skruvarna för att låsa fast.



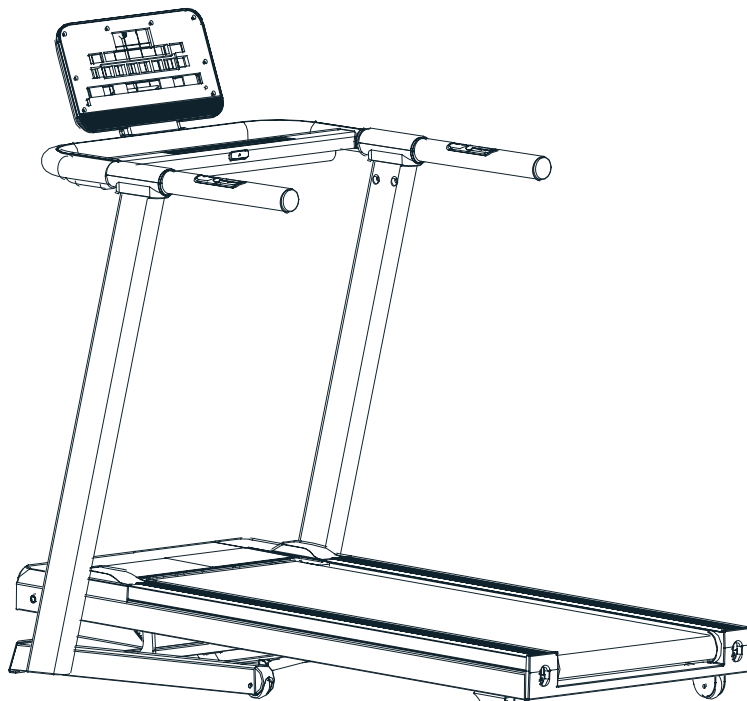
STEG 4

Ta fram konsolen och fäst den från vänster sida av klockan med en TAB-bult.

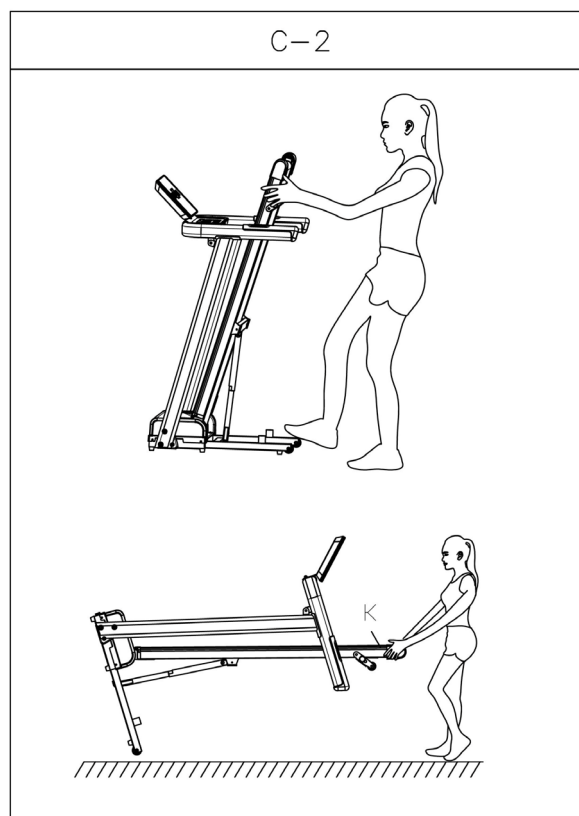
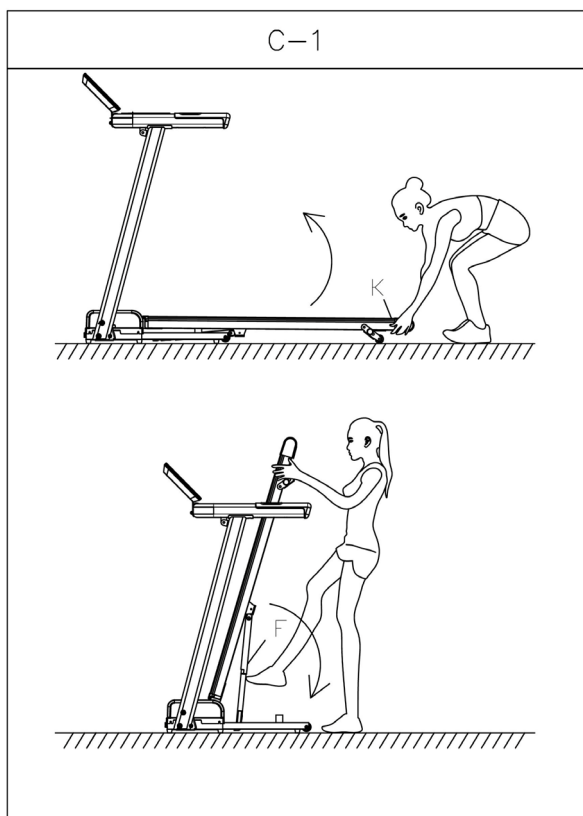


STEG 5

Kontrollera att maskinens alla skruvar är fästa ordentligt. Efter att skruvarna är fästa är maskinen klar.



FLYTTNING





Det här löpbandet kräver rätt strömkälla för att fungera ordentligt. För din och andras säkerhet, bör du bekräfta att strömkällan stämmer innan du kopplar in utrustningen. Felaktig strömkälla kan orsaka betydande skada på utrustningen och/eller användaren.

JORDNINGSMETODER:

Den här produkten måste jordas. Jordning ger lägst motstånd för ström och kommer minska risken för att få en elchock. Kontakten måste kopplas in i ett lämpligt uttag som är korrekt monterad och jordad i enlighet med lokala regler och rekommendationer. Försäkra att produkten är kopplad till ett uttag som har samma uppbyggnad som kontakten.

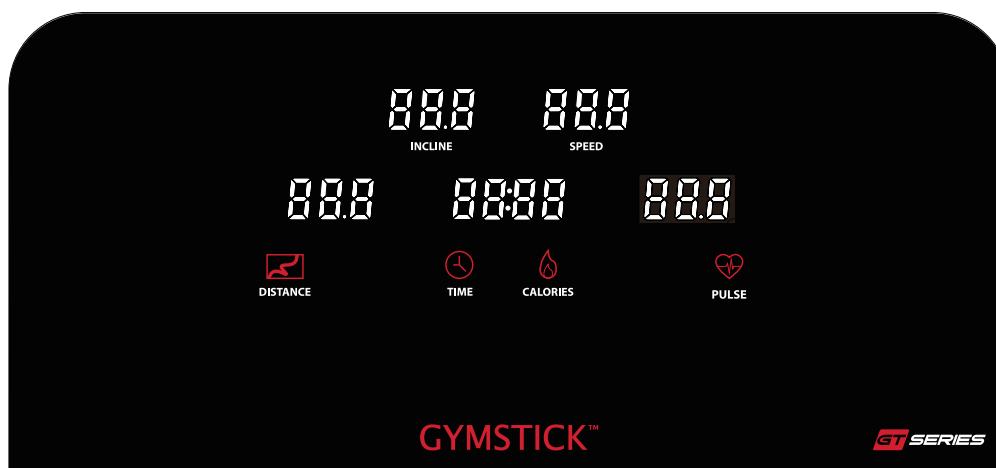
Använd inte en adapter till den här produkten. Den här produkten ska användas med en nominell krets och har en jordad kontakt som visas i skiss.



Felaktig koppling av utrustningen till jordledaren kan resultera i risk för elchock. Kontrollera med en certifierad elektriker om du tvivlar på om produkten är ordentligt jordad. Ändra inte kontakten som följer med produkten. Om den inte passar kontakten ska du installera rätt kontakt med hjälp av en elektriker.



1. Använd **ALDRIG** en jordfelsbrytare i vägguttag till det här löpbandet. Lägg undan elsladden från alla delar i rörelse inklusive transporthjul och höjdmekanismen.
2. Använd **ALDRIG** löpbandet med en generator eller UPS-strömkälla.
3. Ta **ALDRIG** bort några skyddskåpor utan att först koppla ur elsladden.
4. Utsätt **ALDRIG** löpbandet för regn eller fukt. Det här löpbandet är inte designat för att användas utomhus, i närheten av pooler eller på andra platser där det råder hög luftfuktighet.



KONSOLFUNKTIONER

1. P0 är användarens manuella program. P1-P36 gäller de inbyggda, automatiska träningsprogrammen, tre "U", FAT.
2. 1,4 cm vit LED-skärm, 12-knappar;
3. Intervall på löparhastighet: 1.0~18.0KM/H Lutning: 0-15%.
4. Självtestsysteem, felinformationsfunktion.
5. Hastighet, distanskonversionsfunktion.
6. MP3 (valfritt)
7. HRC
8. Bluetooth

SKÄRM INSTRUKTIONER

1. SPEED, PULSE: visar värde på hastighet och puls
2. TIME, CALORIES: visar tid och kalorivärde
3. DISTANCE, INCLINE: visar distans och lutning

HUR DU ANVÄNDER KNAPPARNA

1. PROG: Här väljer du program, stannar, loopar programvalen P1~P36, U01,U02,U03,FAT
2. MODE: När du trycker på Mode kommer du till normalläget, trycker du igen cirkulerar du mellan manuellt läge till nedräkningsläge -> kaloriräkning -> inverterat distansläge -> positiv tidtagning; Återställ knappen i P01-P36 för standardvärde (30 minuter) mellan nedräkning.
3. START/STOP: Starta/stanna. Starta löpbandet när den är av, stanna löpbandet under användning.
4. + Hastighet. När du stannar eller mäter fett kan du använda den här knappen för att ställa in parametrar och öka hastigheten när du springer.
5. - Sänk hastighet. När du stannar eller mäter fett kan du använda den här knappen för att ställa in parametrar och minska hastigheten när du springer.

6. ▲ Gradvis ökning av lutning; gradvis ökning under löpning.
7. ▼ Gradvis minskning av lutning; gradvis minskning under löpning.

INTRODUCTION TILL ÄNDRING FRÅN KM TILL MILES

1. Lås upp säkerhetsnyckeln och tryck på PROGRAM och MODE samtidigt så visar skärmen "0.6", vilket betyder att den konverterar km till miles.
2. Lås upp säkerhetsnyckeln och tryck på PROGRAM och MODE samtidigt så visar skärmen "1.0", vilket betyder att den konverterar miles till km.

DATOR ANVÄNDNING

1. Koppla in kontakten i ett uttag med 10A. Sätt knappen på ON. Skärmen lyser upp och avger ett ljud, sedan hittas säkerhetsnyckeln.
2. Sätt in säkerhetsnyckeln i konsolen, koppla nyckeln till dina kläder (på bröstet). Skärmen kommer att tändas i 2 sekunder för att sedan gå in i standardläge. Alla räknare är nollställda samt det inställda värdet. Löpbandet är i läget för positiv tidtagning i P0 Normal Mode.
3. Tryck på PROG -knappen för att välja program P1~P36, U1,U2,U3, FAT.
4. P1 är användarens egna program. Tryck på MODE för att välja mellan fyra träningslägen. Användaren kan välja hastighet och lutning. Hastighetens standard är 1.0km/h, lutning är 0%.
5. Träningsmodell 1: Positiv räkning av tid, distans och kalorier. Valfunktionen är stängd.
6. Träningsmodell 2: Nedräkning av tid. Under val blinkar tidsrutan, tryck på "+"-" för att ändra värdet. Intervallet är 5-99 minuter. Standard är 30:00.
7. Träningsmodell 3: Nedräkning av kalorier. Under val blinkar kalorirutan, tryck på "+"-" för att ändra värdet. Intervallet är 20-9990CAL. Standard är 50CAL.
8. Träningsmodell 4: Nedräkning av distans. Nedräkning av distans. Under val blinkar distansrutan, tryck på "+"-" för att ändra värdet. Intervallet är 1.0-99.0km. Standard är 1.0KM.
9. P1-P36 förinställda program. Endast för läget nedräkning av tid Under val blinkar distansrutan, tryck på "+"-" för att ändra värdet. Intervallet är 5-99 minuter. Standard är 30:00. Tryck på MODE för att återgå till Standard.
10. Tryck på START efter att ha ställt in träningsläge kommer skärmen visa 5 sekunders nedräkning tillsammans med 5 ljudsignaler. Efter nedräkning till 1 kommer löpbandet att starta försiktigt; öka sakta hastighet för att nå en smidig hastighet du klarar av.
11. Under löpning, tryck på "+", "-", eller knappen för snabb ökning av hastighet för att justera till den hastighet du vill ha.
12. For P1-P36, hastigheten delas upp i 10 segment. Varje segment har samma tid. Hastigheten du har valt kan börja användas direkt i aktuellt segment. Inför nästa segment kommer den ljuda 3 gånger. När du har gjort 10 segment kommer motorn att stanna med en lång ljudsignal.
13. Tryck på START i Standby-läge, motorn kommer att starta.
14. Tryck på STOP under löpning, löpbandet kommer att sakta ned och sedan stanna. Alla inställningar återgår till standard.
15. I alla lägen när säkerhetsnyckeln låser sig kommer skärmen visa E-07 tillsammans med ett ljud. Löpbandet kommer stanna.
16. Det elektroniska kontrollsystemet övervakas ständigt. Löpbandet kommer att stanna så fort något onormalt sker. Skärmen kommer att visa ERR tillsammans med ett ljud.
17. FUNKTIONEN KROPPSFETT. När löpbandet stannar, tryck på PROG tills du kan välja FAT och välj funktionen. På vänster sida vid DISTANCE väljer du programnummer med MODE -knappen. På höger sida vid SPEED väljer du parametrar, tryck på ▲ eller ▼ för att ställa in.

18. F1 betyder kön, 1 betyder man, 2 betyder kvinna. Gör ett val. Standard är "Male".
19. F2, betyder ålder. Inställningsintervall är 1-99, standard är 25.
20. F3, betyder längd. Intervallet är 100-220CM(39-87 inch). Standard är 170CM (67 inch).
21. F4, betyder vikt. Intervallet är 20-150KG (44-330 pounds). Standard är 70KG (154 pounds)
22. F5, betyder BMI och visas när du har gjort alla inställningar och går in i kropps fettfunktion. Sätt båda händerna på handtaget och vänta i 8 sekunder, sedan visar skärmen ditt BMI.

- a. BMI under 18 är undervikt;
- b. mellan 18-24 är normalvikt;
- c. mellan 25-28 är övervikt;
- d. över 29 är fetma. Standard: 24 (det här numret är endast till för sportpreferens).

MP3 (valfritt):

1. Konsolen har inbyggt dubbelkanalsljud, byte av strömkälla och en funktion där du kan stänga av ljudet om du inte har någon signal. Använd ljudadaptorns sladd och koppla till din MP3 och spela upp din musik.
2. USB för laddning. Bluetooth-symbol gäller USB Bluetooth, använd ej för laddning av lågt voltal.

HRC

1. HRC -standard för tre grupper. HRC1 begränsar hastigheten till 9 km per timme. HRC2 begränsar hastigheten till 11 km/h. HRC3 begränsar hastigheten till 13 km/h (den här maskinen har endast HRC1 på grund av konfigurationen).
2. Inställning av HRC, sekvenser samt intervall av parametrar. Tryck på program-knappen för att visa HRC. Tryck på MODE för att bekräfta och ange inställningarna. Tryck på SPEED för att justera och ställ in de sista parametrarna för att börja.
3. Åldersintervall: 15-80 år, standard är 25 år.
4. Standard målpuls (THR): $(220 - \text{age}) \times 0.6$.
5. Mål-HRC kan ändras. Intervall: 80-180.
6. Ställ in tid, standard är 30 minuter. Intervall: 5-99 minuter.
7. Förhållanden för hastighetsförändring
8. Ändra frekvens. HRC börjar upptäcka puls var 30:e sekund (puls har hittats).
9. Användarens puls är lägre än målpulsen 30 gånger/min, hastigheten ökar med 2,0 km/h.
10. Användarens puls är lägre än målpulsen 6-29 slag/min, hastigheten ökar med 1,0 km/h.
11. Användarens puls är högre än målpulsen 30 gånger/min, hastigheten ökar minskar 2,0 km / h.
12. Användarens puls är högre än målpulsen 6-29 slag/min, hastigheten minskar med 1,0 km/h.
13. Användarens puls är högre eller lägre än målpulsen 0-5 gånger/min, hastighet är oförändrad.
14. Minska till lägsta hastigheten inom 20 sekunder när följande situation uppstår och stanna på den lägsta hastigheten i 15 sekunder, det kommer ljuda en gång per sekund.
 - a) Var 30:e sekund som puls inte upptäcks, två gånger i rad.
 - b) 1 km/h (0.6 mph), pulsen saktar ned.
 - c) När pulsen är för hög (220 år).
15. Hastighet på 1 km/h (0.6 mph), ej mindre än 1 km/h (0.6 mph) under hastighetsminskning, te.x:1 km/h (0.6 mph) för löpbandet. Spring i 1.6 km/h (1.0 mph), pulsen blev påverkad av minskning på 1.0 (2.0) km/h, sedan minskade det till 1 km/h (0.6 mph).
16. Lutning kontrolleras inte av pulsen och kan justeras manuellt. Löpbandet kontrolleras inte av pulsen under en minut före start av löpning och börjar köra enligt den inbyggda formeln efter att du har sprungit i en minut.

BLUETOOTH FUNKTION

Hänvisa till APPEN: Kinomap, Run on Earth, iRunning or Fit Console.

BESKRIVNING AV SÄKERHETSNYCKELNS FUNKTION

Säkerhetsnyckeln är tillverkad av koppar och nylonsnöre och agerar som nödavstängning. Så länge säkerhetsnyckeln inte sitter i kommer löpbandet att stängas av, oavsett läge. Konsolen stängs av och skärmen visar "E-07" med ett varningsljud. När säkerhetsnyckeln är tillbaka i låset kommer skärmen att tändas i 2 sekunder och sedan kommer maskinen att starta i systemets standardläge (detta är detsamma som att göra en återställning).

HASTIGHET OCH LUTNING FÖR DE AUTOMATISKA PROGRAMMEN (P1-P36)

		Stage									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
program											
P1	SPEED	1.0	3.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	3.0	2.0
	INCLINE	2	2	8	6	6	4	4	6	2	2
P2	SPEED	2.0	3.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	4.0	3.0
	INCLINE	3	3	2	2	8	8	4	4	4	4
P3	SPEED	2.0	3.0	7.0	8.0	5.0	5.0	5.0	8.0	4.0	3.0
	INCLINE	1	2	5	7	7	4	4	6	2	2
P4	SPEED	2.0	2.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	3.0	2.0
	INCLINE	3	3	9	9	9	9	9	6	2	2
P5	SPEED	3.0	4.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	7.0	4.0	3.0
	INCLINE	2	2	8	6	6	6	6	6	1	1
P6	SPEED	3.0	4.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	10.0	5.0	3.0
	INCLINE	1	8	8	7	7	7	7	5	3	1
P7	SPEED	3.0	4.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	11.0	3.0	2.0
	INCLINE	1	1	6	6	6	8	8	10	6	2
P8	SPEED	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	5.0	11.0	5.0
	INCLINE	3	3	3	7	7	3	3	3	5	5
P9	SPEED	3.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	4.0	12.0	6.0
	INCLINE	3	6	7	3	8	8	3	8	4	4
P10	SPEED	3.0	5.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	6.0	11.0	3.0
	INCLINE	2	7	5	5	8	8	8	8	4	4
P11	SPEED	4.0	5.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	11.0	6.0	5.0
	INCLINE	1	6	3	3	7	7	4	4	6	6
P12	SPEED	4.0	6.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
	INCLINE	3	8	9	5	5	8	8	4	4	4
P13	SPEED	2.0	4.0	6.0	6.0	6.0	8.0	8.0	6.0	4.0	3.0
	INCLINE	3	3	9	7	7	5	5	7	3	3

P14	SPEED	3.0	4.0	6.0	9.0	6.0	6.0	7.0	9.0	5.0	4.0
	INCLINE	4	4	3	3	9	9	5	5	5	5
P15	SPEED	3.0	4.0	8.0	9.0	6.0	6.0	6.0	9.0	5.0	4.0
	INCLINE	2	3	6	8	8	5	5	7	3	3
P16	SPEED	3.0	3.0	6.0	9.0	9.0	9.0	9.0	6.0	4.0	3.0
	INCLINE	4	4	10	10	10	10	10	7	3	3
P17	SPEED	4.0	5.0	9.0	10.0	11.0	11.0	11.0	8.0	5.0	4.0
	INCLINE	3	3	9	7	7	7	7	7	2	2
P18	SPEED	4.0	5.0	7.0	8.0	8.0	8.0	10.0	11.0	6.0	4.0
	INCLINE	2	9	9	8	8	8	8	6	4	2
P19	SPEED	4.0	5.0	5.0	11.0	5.0	10.0	5.0	12.0	4.0	3.0
	INCLINE	2.0	2	7	7	7	9	9	11	7	3
P20	SPEED	4.0	6.0	8.0	10.0	4.0	6.0	8.0	6.0	12.0	6.0
	INCLINE	4	4	4	8	8	4	4	4	6	6
P21	SPEED	4.0	8.0	11.0	5.0	8.0	12.0	6.0	5.0	12.0	7.0
	INCLINE	4	7	8	4	9	9	4	9	5	5
P22	SPEED	4.0	6.0	10.0	11.0	7.0	7.0	10.0	7.0	12.0	4.0
	INCLINE	3	8	6	6	9	9	9	9	5	5
P23	SPEED	5.0	6.0	12.0	10.0	7.0	9.0	10.0	12.0	7.0	6.0
	INCLINE	2	7	4	4	8	8	5	5	7	7
P24	SPEED	5.0	7.0	11.0	11.0	11.0	8.0	8.0	11.0	7.0	6.0
	INCLINE	4	9	10	6	6	9	9	5	5	5
P25	SPEED	3.0	5.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	7.0	5.0	4.0
	INCLINE	4	4	10	8	8	6	6	8	4	4
P26	SPEED	4.0	5.0	7.0	10.0	7.0	7.0	8.0	10.0	6.0	5.0
	INCLINE	5	5	4	4	10	10	6	6	6	6
P27	SPEED	4.0	5.0	9.0	10.0	7.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
	INCLINE	3	4	7	9	9	6	6	8	4	4
P28	SPEED	4.0	4.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	7.0	5.0	4.0
	INCLINE	5	5	11	11	11	11	11	8	4	4
P29	SPEED	5.0	6.0	10.0	11.0	12.0	12.0	12.0	9.0	6.0	5.0
	INCLINE	4	4	10	8	8	8	8	8	3	3
P30	SPEED	5.0	6.0	8.0	9.0	9.0	9.0	11.0	12.0	7.0	5.0
	INCLINE	3	10	10	9	9	9	9	7	5	3
P31	SPEED	5.0	6.0	6.0	12.0	6.0	11.0	6.0	12.0	5.0	4.0
	INCLINE	3	3	8	8	8	10	10	12	8	4
P32	SPEED	5.0	7.0	9.0	11.0	5.0	7.0	9.0	7.0	12.0	7.0
	INCLINE	5	5	5	9	9	5	5	5	7	7
P33	SPEED	5.0	9.0	12.0	6.0	9.0	12.0	7.0	6.0	12.0	8.0
	INCLINE	5	8	9	5	10	10	5	10	6	6
P34	SPEED	5.0	7.0	11.0	12.0	8.0	8.0	11.0	8.0	12.0	5.0
	INCLINE	4	9	7	7	10	10	10	10	6	6
P35	SPEED	6.0	7.0	12.0	11.0	8.0	10.0	11.0	12.0	8.0	7.0
	INCLINE	3	8	5	5	9	9	6	6	8	8
P36	SPEED	6.0	8.0	12.0	12.0	12.0	9.0	9.0	12.0	8.0	7.0
	INCLINE	5	10	11	7	7	10	10	6	6	6

1. Starta strömmen, håll löpbandet på lägsta lutningsinställning och kontrollera att den fungerar som normalt.
2. Fäst säkerhetsnyckels snöre i dina kläder.
3. Försäkra och kontrollera funktionen och stabiliteten före användning.

Att stå på bandet för att starta den är inte tillåtet.

För att starta på korrekt sätt, stå på sidoskenorna med händerna på handtaget. Efter normal funktion kan du träna. Håll i handtagen och tryck på START. Löpbandet startar på 1.0km/h efter 5 sekunder. Tryck på "+" för att öka med 2,5-3,5 km/h, det är en bekväm hastighet för löpning. Båda händerna ska vara på handtagen samtidigt och sen kan du börja spring för att komma igång.

4. Efter några minuter kan du öka hastigheten genom att trycka på "+" eller sakta ned med "-" samtidigt som du håller i handtagen.
5. När du springer kan du ange den hastighet du vill ha.
6. Tryck på STOP för att stanna.

FÖRINSTÄLLD ANVÄNDNING

- Koppla in strömmen, starta.
- Tryck på CHOOSE för att välja vilket läge du vill ha.
- Tryck på START för att starta ditt valda läge.
- Du kan trycka på "+" eller "-" för att ändra hastighet eller STOP för att stanna.

HRC TEST

Efter att löpbandet har startat, håll båda händerna på pulssensorerna så kan du sedan se HRC-värdet på skärmen.

OBS: När säkerhetsnyckeln är utdragen kommer löpbandet att stanna direkt. Datorn kommer inte att fungera och skärmen visar "___".

UNDERHÅLL

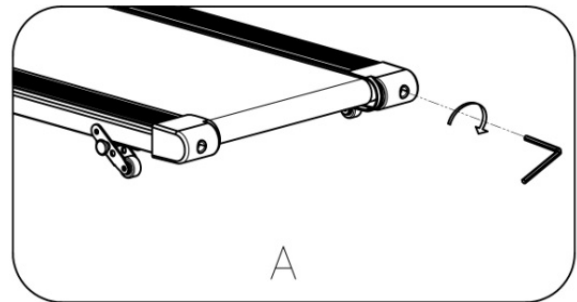
Generell rengöring kommer hjälpa till att förlänga livslängden och prestation hos ditt löpband. Håll maskinen ren och underhåll den genom att dammtorka komponenterna regelbundet. Rengör båda sidor av bandet för att förhindra att det samlas damm undertill. Håll din löparskor rena så att smuts från skorna inte hamnar under bandet. Rengör bandet med en fuktig duk.

- För att göra rengöringen lättare är det rekommenderat att använda en matta under löpbandet. Skor kan efterlämna smuts på bandet som sedan faller av under löpbandet.
- För att bättre underhålla, löpbandet och förlänga dess liv är det rekommenderat att maskinen är avstängd minst 10 varannan timme och helt avstängd när den inte används.
- Om bandet är löst kommer användaren att glida av under bruk, samtidigt som ett alldeles för spänt band kommer att minska motorns prestation och även skapa större friktion mellan rullen och bandet. Den mest lämpliga nivån på hur stramt bandet ska vara är att dra ut det ca 50-75mm från springbrädan.

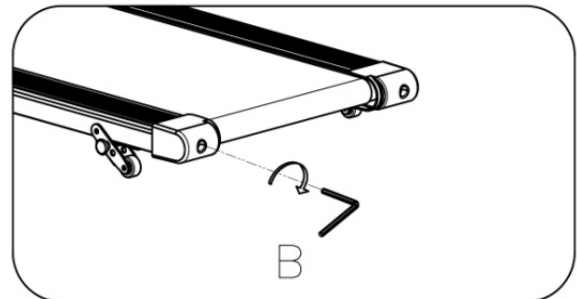
CENTRERING AV BANDET:

Placera löpbandet på plan mark och ställ in den på 6-8km/h för att kontrollera om bandet glider åt något håll.

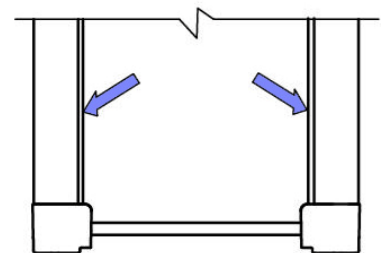
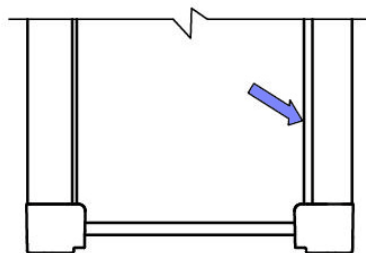
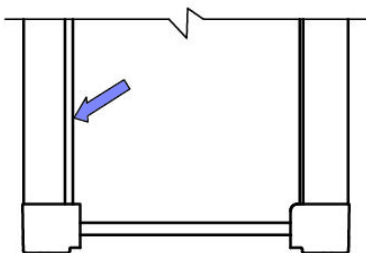
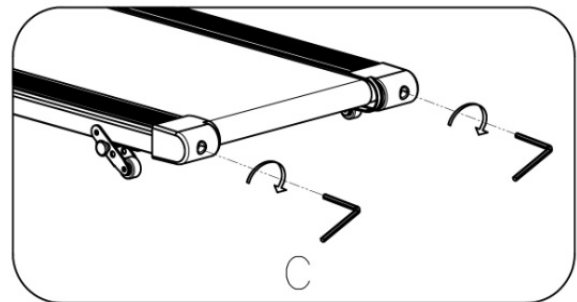
1. Om **bandet** flyttar sig till höger, skruva justeringsbulten på höger sida $\frac{1}{4}$ *medurs*, vrid sedan vänster justeringsbult $\frac{1}{4}$ *moturs*. Om bandet inte flyttar på sig, upprepa tills det har centrerat sig.



2. Om **bandet** flyttar sig till **vänster**, skruva justeringsbulten på vänster sida $\frac{1}{4}$ *medurs*, vrid sedan höger justeringsbult $\frac{1}{4}$ *moturs*. Om bandet inte flyttar på sig, upprepa tills det har centrerat sig. Se bild B.



3. Med tiden kommer **bandet** att bli **löst**. För att spämma åt bandet, vrid vänster & höger sidas justeringsbultar ett helt varv *medurs*, kontrollera bandet. Fortsätt tills bandet har korrekt spänning. Se till att justera båda sidor lika mycket för att bandet ska bli jämnt. Se bild C.



VIKTIGT:

Löpbandet smörjs i fabriken. Dock är det rekommenderat att kontrollera smörjningen av löpbandet regelbundet för att försäkra optimal drift av löpbandet.

SMÖRJMEDEL FÖR BÄLTE & LÖP BAND:

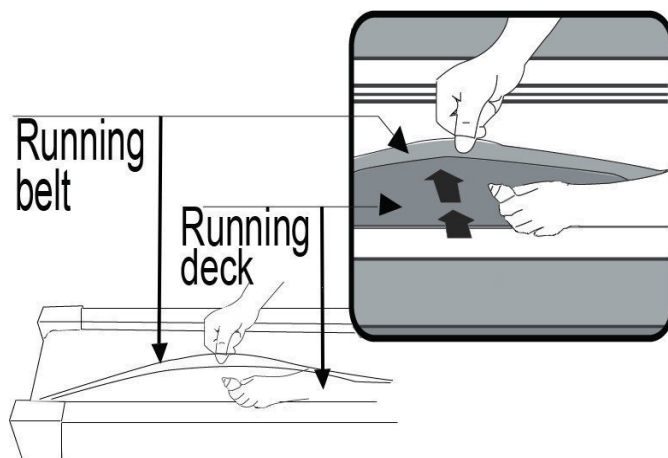
Att smörja springbrädan och bältet är viktigt för att friktionen mellan de båda påverkar livslängden och funktionen hos löpbandet. Inspektera därför springbrädan och bandet.

**VARNING!**

Koppla alltid ur löpbandet från uttaget före rengöring, smörjning eller reparation.

HUR DU SMÖRJER:

1. Lyft bandet på ena sidan och applicera smörjmedel på springbrädan. Använd en trasa för att sprida ut smörjmedlet ordentligt. Upprepa på andra sidan.
2. Delarna i rörelse bör snurra fritt och tyst. Felaktigheter av delar i rörelse kommer att påverka säkerheten hos utrustningen. Inspektera och spänn åt skruvar regelbundet.
3. För att bättre underhålla löpbandet och förlänga dess livslängd är det rekommenderat att underhåll utförs regelbundet.

**Följande tidtabell rekommenderas:**

Lätt användning	mindre 3 timmar/vecka	var sjätte månad
Medium användning	3-5 timmar/vecka	var tredje månad
Aktiv användning	mer än 5 timmar/vecka	varannan månad

FÖRVARING

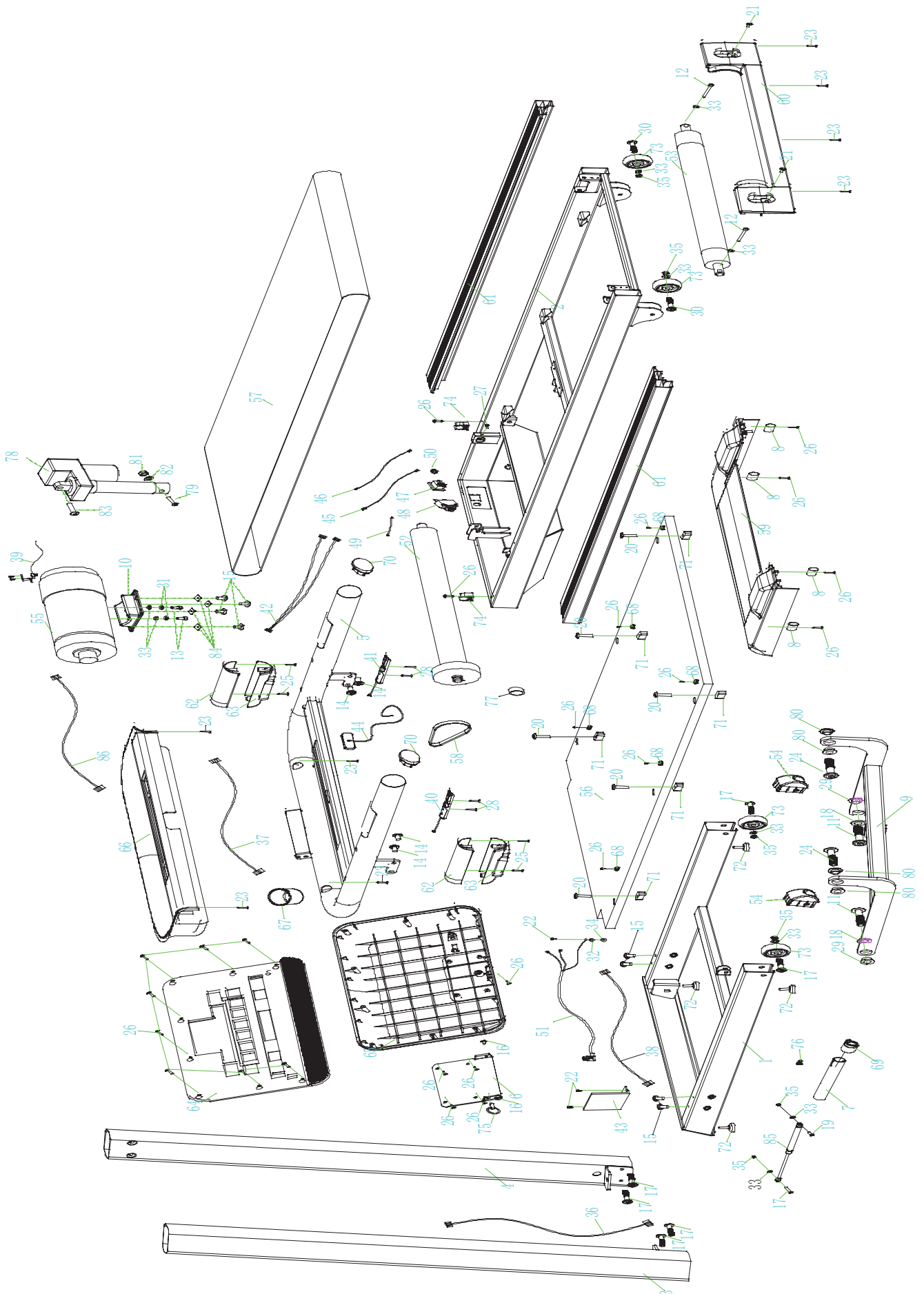
Förvara ditt löpband i en ren och torr miljö. Försäkra att huvudströmmens knapp är avstängd och urkopplad från vägguttaget.

LÖPBAND

Problem	Anledning	Underhåll
Löpbandet fungerar inte	a. Ingen ström	Koppla in i uttaget
	b. Säkerhetsnyckeln är inte i rätt position	Byt plats på säkerhetsnyckeln
	c. Trasigt kretssignalsystem	Kontrollera kontroll-inputen och signalsladden
	d. Stäng av	Stäng av strömknappen
	e. En säkring har bränts	Byt säkring
Löpbandet körs inte smidigt.	a. Det är inte tillräckligt smörjt	Använd silikonolja
	b. bandet är för hårt åtdraget	Justera åtdragningen av löpbandet
Löpbandet glider	a. löpbandet är för löst	Justera löpbandets åtdragning
	b. motorbandet är för löst	Justera motorbandets åtdragning
Nycklarna fungerar inte	Nycklarna är trasiga	1. Byt nyckelkort och sladdar; 2. Byt ut moderkortet; 2. Byt ut konsolen
Den stannar plötsligt i normalt läge	a. Säkerhetsnyckeln har lossnat	Sätt tillbaka säkerhetsnyckeln
	b. systemet är trasigt	Be en servicetekniker att laga den

KONSOL

Objekt	Problem	Underhåll
E1	Felaktig kommunikation: Kommunikationen mellan kontrollen och den elektroniska klockan är felaktigt efter start.	Kontrollen är trasig. Konsolen visar felkod och ljuder 3 gånger. Anledning: dålig kommunikation mellan kontrollen och konsolen. Kontrollera kopplingen mellan kommunikationssladden och kontrollen. Försäkra att varje kärna är helt inkopplad. Kontrollera kopplingsladden. Om den är trasig, ersätt den.
E3	Motorledningen är inte kopplad ordentlig	Löpbandet har slutat fungera och går in i felläge samt ljuder 9 gånger. Konsolen visar felkod medan övrigt område inte visar någonting. Om konsolen upptäcker normalt läge och går in i standby efter att löpbandet har slutat fungera kan du starta om löpbandet. Anledning: se till att kopplingen av motorsladden är korrekt, koppla in den igen annars. Om kontrollen luktar konstigt, byt ut den.
	Saknas signal för hastighetssensorn: volt från kontrollen skickas till DC-motorn. Motorns hastighets-feedback tas inte emot i mer än 3 sekunder. is not	Löpbandet har slutat fungera och går in i felläge samt ljuder 9 gånger. Konsolen visar felkod medan övrigt område inte visar någonting. Efter att den har varit i felläge i ca 10 sekunder, gå in i standby och starta om maskinen. Anledning: ingen hastighetssensor upptäcks på 3 sekunder, kontrollera om sensorkontakten är urkopplad eller skadad. Koppla in den eller ersätt sensorn.
E4	Stigning efter självinlärning	Kontrollera om induktionskanten på den lyftande motorn är inkopplad ordentligt och koppla in kopplingen igen för att göra den pålitlig. Kontrollera om AC-linjen av den lyftande motorn är korrekt numrerad med markeringen på kontrollen. Kontrollera om kopplingsladden till motorn är skadad eller öppnad, ersätt sladden eller lyft upp motorn; efter kontroll av allt, tryck på "learning" knappen på kontroller för att lära in igen.
E5	Överströmsskydd: under löpning upptäcker kontrollen kontinuerligt att DC-motorns ström är större än den nominella strömmen +6A i mer än 3 sekunder.	Löpbandet har slutat fungera och går in i felläge samt ljuder 9 gånger. Konsolen visar felkod medan övrigt område inte visar någonting. Efter att den har varit i felläge i ca 10 sekunder, gå in i standby och starta om maskinen. Anledning: överbelastning leder till överströmning och självskydd hos systemet, eller om en del av löpbandet har fastnat orsakar det motorfel, överbelastning och självskydd hos systemet. Justera löpbandet och starta om. Kontrollera om motorn avger ett överbelastningsljud eller om du känner att det luktar bränt när du springer, byt ut motorn; alternativt kan du kontrollera om kontrollen har en bränd lukt och byta ut den; alternativt kan du kontrollera om strömförsörjningens specifikationer för voltal är inkonsekvent eller låg, och testa igen med korrekt specifikation.
E6	Explosionsskydd: felaktig strömförsörjningsspänning eller felaktig motor kommer att orsaka skada på drivmotorns krets.	Löpbandet har slutat fungera och går in i felläge samt ljuder 9 gånger. Konsolen visar felkod medan övrigt område inte visar någonting. Efter att den har varit i felläge i ca 10 sekunder, gå in i standby och starta om maskinen. Anledningar: kontrollera om strömförsörjningens voltal är lägre än 50% av det normala volttalet. Testa igen med rätt specifikationer; kontrollera om kontrollen har en särskild lukt och byt ut den; kontrollera att motorlinjen är ordentligt inkopplad och koppla in den igen.
LCD-skärmen visar inget pulsvärde	A. Sladden till handtagskommunikationen har inte kopplats in ordentligt eller så är den trasig	Kontrollera och koppla in sladden ordentligt, eller byt ut handtagets sladdar.
	B. Konsolen har trasiga sladdar	Byt ut konsolen
Konsolen visar ofullständiga streck, eller inga alls	A. Skärmen har lösa skruvar	Spänn åt skruvarna
	B. Systemet är trasigt	Byt ut konsolen



NO.	NAME	Qty
1	Base frame	1
2	Platform frame	1
3	Upright post(L)	1
4	Upright post(R)	1
5	Console frame	1
6	Display rear cover fixed clamp ring plating part	1
7	Ezfit linking parts	1
8	Cover fixed tube painting part	5
9	Incline frame	1
10	Spraying parts for welding parts of motor fixed base	1
11	Hex half thread screw M12×Φ14×35×19	5
12	Full thread screw M8×75	2
13	Full thread screw M8×15	2
14	Full thread screw M8×20	4
15	Inner hexagon bolts M8 × 20	4
16	Allen socket full thread screw M6×15	2
17	Allen C.K.S.half thread screw M8×50×20	5
18	Flat washerΦ12	2
19	Allen C.K.S.half thread screw M8×30×20	1
20	Allen sunk full thread screw M6×30×Φ16	6
21	Philips C.K.S. full thread screwM5×10	2
22	Philips C.K.S. full thread screwM4×10	8
23	Philips C.K.S self-tapping screw ST4×16	9
24	Allen C.K.S.half thread screw M10×25×15	
25	Philip self-tapping screw ST3×15	4
26	Philips self-tapping screw ST4×15	28
27	Allen socket full thread screw M6×25 (8.8 级)	1
28	Philips self-tapping screw ST4×35	4

29	Powder metallurgy set	2
30	Spacer sleeve	2
31	Spring washerΦ8	2
32	Spring washerΦ5	3
33	Flat washer Φ8	6
34	Lock washerΦ5	3
35	Hex self-locking nut M8	6
36	Communication wire	1
37	Communication wire	1
38	Communication wire	1
39	Photoelectric sensor	1
40	Handle pulse(speed)	1
41	Handle pules(incline)	1
42	Handle pulse connection wire	1
43	Controller	1
44	Safety key	1
45	Power connection wire	1
46	Power connection wire	1
47	Rocker switch	1
48	Self-reset switch	1
49	Power connection wire	1
50	Cable guider	1
51	Power cord	1
52	Front roller	1
53	Rear roller	1
54	Arc opening plug	1
55	Motor	1
56	Running board	1
57	Running belt	1
58	Motor belt	1
59	Motor cover	1

LISTA PÅ DELAR

GYMSTICK™

60	Rear cover	1
61	Side rail	2
62	Handle bar cover(above)	2
63	Handle bar cover(below)	2
64	plastic central parts of console	1
65	console back cover	1
66	Console Sundries basket	1
67	Water cup	1
68	Side rail guider	6
69	Tube plug	1
70	Tube plug	2
71	Cylindrical cushion	6
72	Taper cushion (conductive rubber)	4
73	Wheel	4
74	Pipe strap	5
75	TAB bolt	1
76	spring -1	1
77	Magnetic ring	1
78	Incline motor	1
79	Allen C.K.S.half thread screw M10×55×25	1
80	Lifting shaft sleeve	4
81	Hex self-locking nut M10	1
82	Flat washerΦ10	1

Importören av denna maskin försäkrar att produkten är tillverkad av högkvalitativa material.

En förutsättning för garantin är korrekt montering i enlighet med bruksanvisningen. Felaktig användning OCH / eller felaktig transport kan göra garantin ogiltig.

Garantin för slitdelar är 1 år och för stomme 3 år, räknat från inköpsdatum. För eventuella fel kontakta återförsäljaren av denna produkt inom garantiperioden.

Garantin gäller för följande delar: stomme, elektronisk utrustning, hjul och löpband.

Garantin omfattar inte:

- Skador som utförts av yttre kraft
- Intervention av obehöriga
- Felaktig montering av produkten
- Felaktigt användande
- Naturligt slitage av slitdelar

Enheten är avsedd endast för hemmabruk.

Tillverkad för:

Gymstick International Oy
Ratavartijankatu 11
15170 Lahti, FINLAND



Maskiner med denna symbol måste sorteras avskilt från dina hushållssopor då de innehåller värdefulla material som kan återvinnas. Korrekt sortering skyddar miljön och människors hälsa. Din kommun eller återförsäljare kan ge dig all information om detta.

