



# LÖPBAND 55T



# **Bäste kund!**

Tack för att du valt vår produkt, vi önskar dig mycket nöje och gott resultat med din träning. Läs igenom alla säkerhets/monteringsinstruktioner noggrant. Om du har frågor om produkten tag i första hand kontakt med din handlare.

# Innehåll

<b>Säkerhetsföreskrifter.....</b>	<b>4</b>
<b>Specifikation .....</b>	<b>5</b>
<b>Innehållsförteckning .....</b>	<b>6</b>
<b>Monteringstips .....</b>	<b>6</b>
<b>Monteringsanvisning .....</b>	<b>7</b>
<b>Användarinstruktion.....</b>	<b>10</b>
<b>Transport .....</b>	<b>12</b>
<b>Inställning av löpband .....</b>	<b>13</b>
<b>Inställning av lutning .....</b>	<b>13</b>
<b>Smörjning av löpbandet .....</b>	<b>14</b>
<b>Träningsstips.....</b>	<b>15</b>
<b>Sprängskiss .....</b>	<b>17</b>
<b>Delförteckning .....</b>	<b>18</b>

# Säkerhetsföreskrifter

Ditt löpband är designat och konstruerat för högsta säkerhet. Dock behöver vissa försiktighetsåtgärder vidtas vid användning. Läs noga igenom manualen innan du monterar och använder löpbandet. Följ även dessa säkerhetsföreskrifter:

**VARNING:** Koppla alltid ur kontakten från vägguttaget direkt efter användning och före rengöring för att minska risken för elstötar.

1. Läs och följ noga ANVÄNDARMANUALEN och all medföljande litteratur innan du använder löpbandet.
2. Om du upplever yrsel, illamående, bröstsmärtor eller andra onormala symptom under användning av löpbandet, AVSLUTA omedelbart träningen. UPPSÖK EN LÄKARE.
3. Lämna aldrig löpbandet obevakat när det är inkopplat. Koppla ifrån strömmen när det inte används och före du tar bort eller byter ut delar.
4. Använd aldrig löpbandet om det har skadade sladdar eller kontakter, om det inte fungerar normalt, om det har tappats, skadats eller utsatts för väta.
5. Dra inte löpbandet i sladden eller använd sladden som handtag. Utsätt inte sladden för heta ytor eller öppna låga.
6. Fitnessutrustning skall alltid installeras på en plan yta. Använd inte maskinen utomhus eller nära vatten.
7. För inte in några delar av maskinen i någon kroppsöppning.
8. Håll barn och husdjur utom räckhåll för maskinen vid användning.
9. Handikappade individer bör ha medicinsk övervakning vid användning av löpbandet.
10. Placera inte händer eller fötter under löpbandet. Håll alltid händer och ben borta från maskinen när andra använder det.
11. Sätt aldrig på löpbandet när du står på bandet. Avsluta alltid med att ställa in lägsta hastighet på bandet för att försäkra dig om en säker avstigning och nästa start.
12. För att koppla ur maskinen, ställa alla kontroller till AV och dra sedan ur sladden ur vägguttaget.  
Använd inte maskinen till något ändamål som ej beskrivs i denna manual.
13. Värm upp 5 till 10 minuter innan träning på löpbandet och avsluta med 5 till 10 minuters avslappning efteråt. Detta låter din puls öka och minska långsamt och hjälper mot muskelöveransträngning.  
Håll aldrig andan medan du tränar. Andningen bör hålla en normal nivå i förhållande till träningsintensiteten.
14. Börja ditt program långsamt och öka gradvis hastighet och distans.
15. Bär alltid lämpliga kläder och skor vid träning. Använd inte löst sittande kläder som kan komma att fastna i maskinens rörliga delar.
16. Gå eller jogga aldrig barfota, i strumplästen eller i för stora skor eller tofflor.
17. Var försiktig när du bär eller flyttar maskinen så du inte skadar ryggen. Använd alltid rätt lyftmetod.

**VARNING:** Rådgör med en läkare innan du påbörjar ett träningsprogram. Detta är speciellt viktigt för personer över 35 och personer med existerande hälsoproblem. Läs alla instruktioner innan du använder löpbandet. Vi tar inget ansvar för personskador eller skador på egendom som kan uppstå vid användandet av denna maskin.

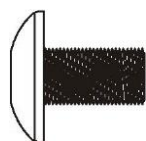
**VARNING!! Iaktta försiktighet vid användandet av denna maskin.**

# Specifikation

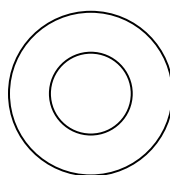
- Hästkrafter löpande: 1.2 HP
- Rekommenderad hastighet: 1 - 12 Km/h
- Löpyta 400 X 1200 mm
- Lutning 6 Nivåer/Manuell
- HÖGSTA ANVÄNDARVIKT 120KG**



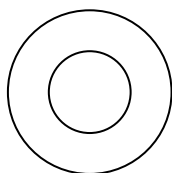
# Innehållsförteckning



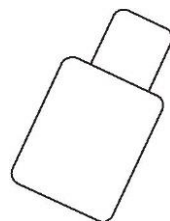
**#94.** 7,93mm\*12,7mm  
Insexskruv (10 st.)



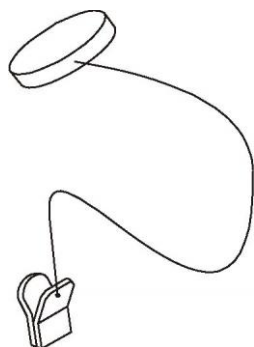
**#79.** Ø8\*Ø18\*1,5T  
Bricka (8 st.)



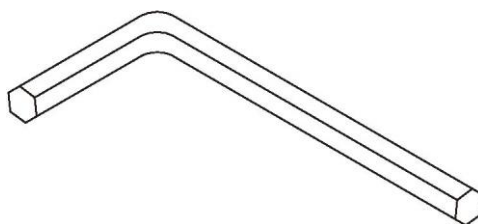
**#95.** Ø8\*23\*1,5T  
Böjd bricka (2st)



**#99.** Smörjmedel (1st)



**#44.** Säkerhetsnyckel  
(1st)



**#97.** Kombinationsskruvmejsel  
med insex- och philips-huvud (1st)

# Monteringstips

## Använd rätt verktyg

Se till att du har lämpliga verktyg för monteringen. Med rätt verktyg tillhands går monteringen snabbare och enklare.

## Skapa en bra arbetsplats

Se till att du har en tillräcklig yta att hålla till på under monteringen. Om du kan placera ut delarna på golvet går det lättare att förstå konstruktionen och monteringen underlättas.

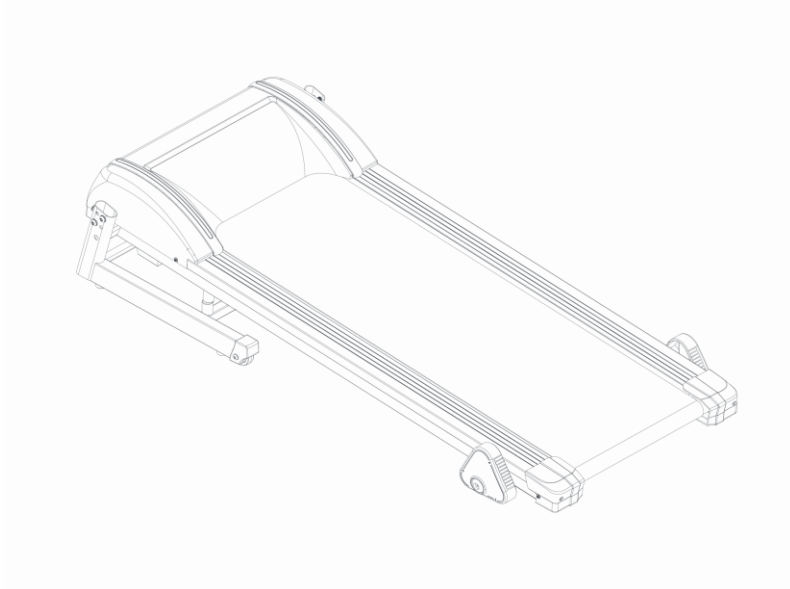
## Börja med att dra åt bultarna för hand

Dra inte åt skruv och mutter för hårt under monteringen, börja med att dra åt dem för hand. Tänk på att till alla muttrar skall det finnas en bricka med rätt diameter. När alla bultar och muttrar är på plats skall verktyg användas för att dra fast dem. Enklast är oftast att börja uppifrån och jobba ner mot golvet. Då underlättas redskapets anpassning så att det står stadigt på golvet.

# Monteringsanvisning

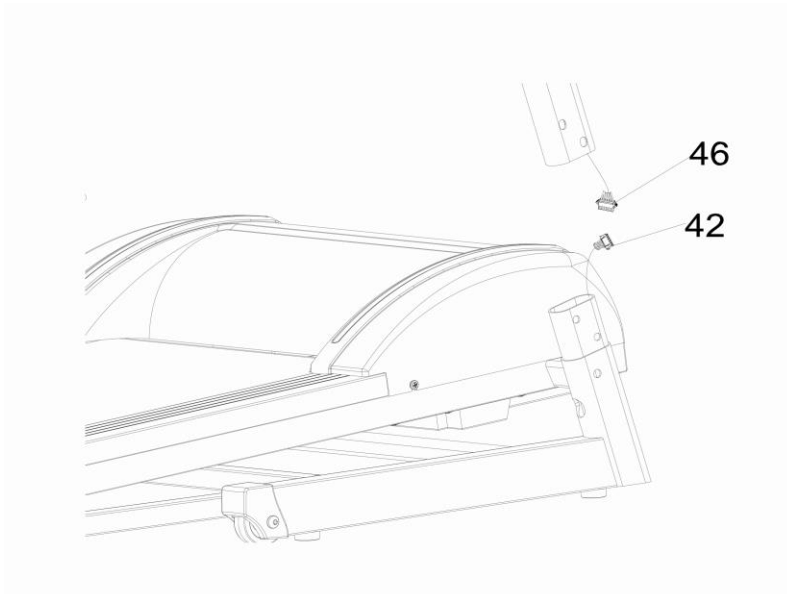
## Steg 1.

Ta ut maskinen ur lådan och placera den på ett plant och slätt underlag.



## Steg 2.

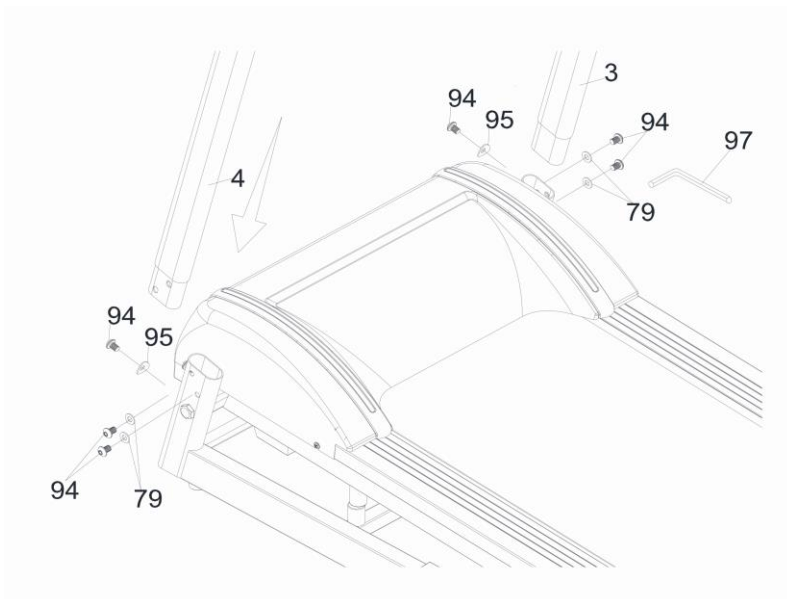
Anslut datakabel (nedre)(42) till datakabel (mellan)(46).



## Steg 3.

För in stödbalk (L, R)(4,3) i rambasen (2) och fäst med 6st 7,93\*12,7mm insexskruv (94), 4st Ø18\*Ø\*1,5T bricka (79) och 2 st. Ø8\*23\*1,5T Böjd bricka (95) med hjälp av insexnyckeln.

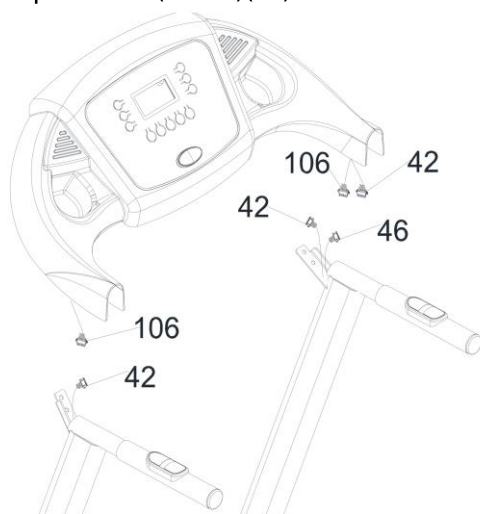
**Obs! Fäst skruvarna utan att dra åt.**





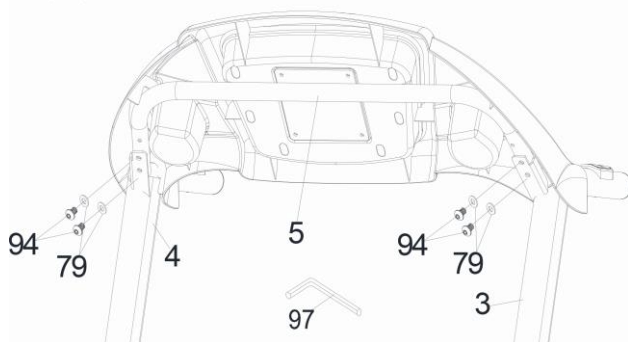
#### Steg 4.

Anslut datakabel (mellan)(46) med datakabel (övre)(42)- Anslut handpuls-kabel (övre)(106) med handpuls-kabel (nedre)(42)



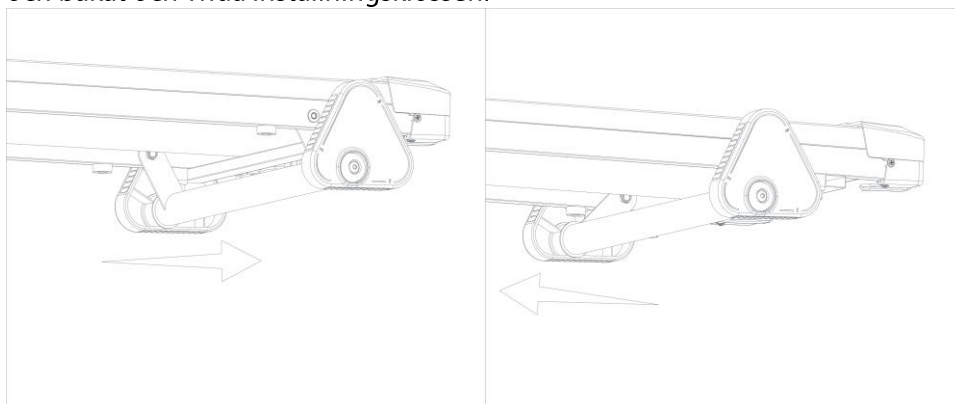
#### Steg 5.

Montera konsolstödet (5) på stödbalkarna med 4st 7,93\*12,7mm insexskruv (94) och 4st Ø18\*Ø\*1,5T bricka (79) med hjälp av insexnyckeln.



#### Steg 6.

Det finns 6 möjliga lutningslägen som uppnås genom att flytta lutningsinställningen framåt och bakåt och vrida inställningsklossen.



**OBS! Dra åt alla skruvar ordentligt när monteringen är klar.**

# Användarinstruktion



När säkerhetsnyckeln inte sitter i konsolen när du sätter på strömmen visar displayen **E0**. Nyckeln måste sitta i för att detta fel inte skall uppstå. När säkerhetsnyckeln sitter i när strömmen slås på visar displayen mjukvaruinformation och går sedan i redoläge.

## Knappfunktioner:

**Safety key** (Säkerhetsnyckel): För din säkerhet. Fäst säkerhetsnyckeln i kläderna när du använder maskinen. I ett nödläge kommer nyckeln dras ut, vilket stoppar maskinen. Om säkerhetsnyckeln inte sitter i maskinen ordentligt låses alla funktioner och displayen visar E0 för att påminna dig om att sätta i säkerhetsnyckeln.

**FAST (SNABB)**: Ökar hastigheten. Ett tryck på knappen ökar hastigheten med 0,5 km/h.

**SLOW (LÅNGSAM)**: Minskar hastigheten. Ett tryck på knappen minskar hastigheten med 0,5 km/h.

**MODE (LÄGE)**: Knapp för programval. Knappen väljer träningsläge mellan P0 (manuellt läge) och P1-P12 för olika träningsprogram. De 12 förinställda hastighetslägena består av 30 segment med olika hastigheter.

**CLEAR/SET (RENSA/VÄLJ)** Tryck på knappen för att ställa in parameter. Tryck för att välja värde och gå till nästa parameter. Tryck på knappen för att avsluta ett träningsprogram och återgå till redoläget där du kan välja ett nytt träningsprogram.

**START/STOP**: Startknapp- Tryck på knappen när alla parametrar ställts in och godkänts för att börja träningsprogrammet, eller för snabbstart med grundinställningen i manuellt läge. Tryck på knappen i ett träningsprogram för att avsluta träningsprogrammet.

## Användning

### Snabbstartsläge:

Fäst säkerhetsnyckeln i kläderna och sätt på strömmen. Tryck **START** för att starta maskinen i manuellt läge med grundinställningar.

### Manuellt läge:

Använd knappen **MODE** för att välja **PO** (manuellt läge). Tryck på **CLEAR/SET** för att ställa in nedräkning. Du kan sedan ställa in, i ordning, **TIME(TID)**, **DISTANCE(DISTANS)** och **CALORIES(KALORIER)**. Displayen visar vilken parameter du ställer in. Använd **FAST** och **SLOW** för att ställa in rätt värde och tryck på **MODE** för att ange nästa parameter. När du har ställt in alla parametrar, eller när som helst under inställningen, kan du trycka **START** för att starta maskinen. När någon av parametrarna räknat ner till 0 stannar löpbandet automatiskt och visar alla parametrar. Tryck **START** för att börja räkna upp parametrarna. Använd **FAST** och **SLOW** för att ställa in rätt hastighet och tryck på **MODE** för att ändra vilken parameter som visas i displayen. Tryck **STOP** för att avsluta träningen.

### Inbyggda program:

Det finns 12 inbyggda träningsprogram, **P1-P12**, med 30 olika hastighetssegment. Varje program varar mellan 1 och 30 minuter.

### Felmeddelanden:

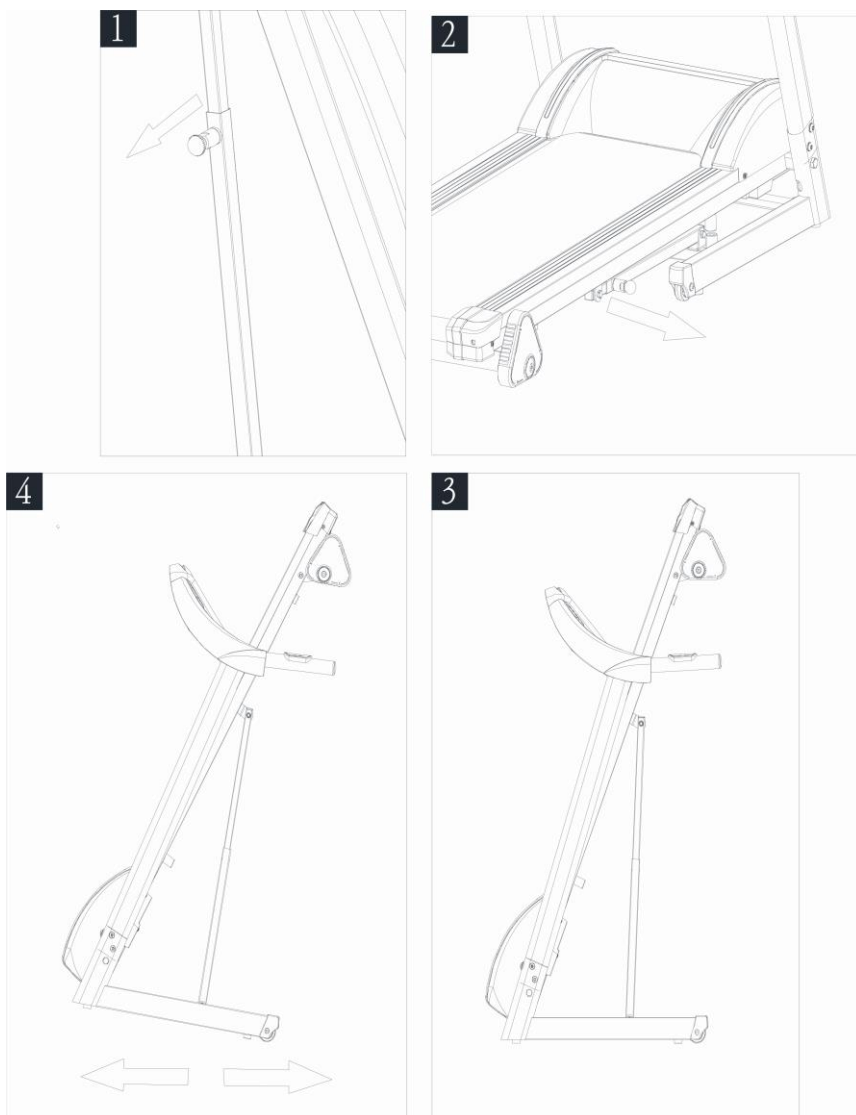
**E0:** Enheten saknar säkerhetsnyckel och är därför låst. Återställ säkerhetsnyckeln.

**E1:** Ingen hastighetssignal mottagen. Se till att avståndet mellan magneten på främre rullen och sensorn är mindre än 3mm

	TID	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
P1	Km/h	1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	5	6	6	6	6	7	7	7	7	8	8	8	9	9	9	
P2	Km/h	9	9	9	8	8	8	8	8	7	7	7	7	6	6	6	6	5	5	5	5	4	4	4	4	3	3	2	2	1	1	
P3	Km/h	4	4	4	5	5	5	6	6	6	6	7	7	7	8	8	8	8	9	9	8	8	8	7	7	7	6	5	4	4	4	
P4	Km/h	4	4	4	5	5	5	6	6	6	6	7	7	6	6	6	7	7	7	8	8	8	9	9	9	8	8	8	6	5	4	
P5	Km/h	4	5	5	5	6	6	6	8	8	8	5	5	5	6	6	6	9	9	9	5	5	5	5	9	9	9	6	6	5	5	
P6	Km/h	6	6	7	7	7	8	8	8	8	9	9	9	9	9	8	8	8	8	9	9	9	8	8	8	8	9	9	9	8	8	8
P7	Km/h	4	4	4	5	5	5	6	6	6	6	7	7	7	7	8	8	8	9	9	9	8	8	8	7	7	6	6	6	5	5	
P8	Km/h	3	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	9	9	9	8	8	7	7	6	6	8	8	9	9	9	9	8	8	7	7	
P9	Km/h	4	4	5	5	6	7	7	9	9	8	3	3	9	9	4	4	8	8	9	9	5	5	5	8	8	7	5	5	4	4	
P10	Km/h	3	4	5	6	5	6	6	5	4	2	1	2	3	6	7	6	6	5	4	2	6	5	3	6	4	3	6	5	4	2	
P11	Km/h	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
P12	Km/h	5	5	3	3	3	9	9	9	9	7	7	7	6	6	9	9	9	9	5	5	5	7	7	7	7	6	6	6	6	6	

Anm: Tid representerar segment om 1 minut vardera.

# Transport



## Uppfällning

1. Håll löpbandets löpbräda med vänster hand.
2. Dra ut låssprinten med högra handen samtidigt som du faller ned löpbrädan. \*Släpp med höger hand när löpbrädan närmar sig golvet. (Se figur 1)

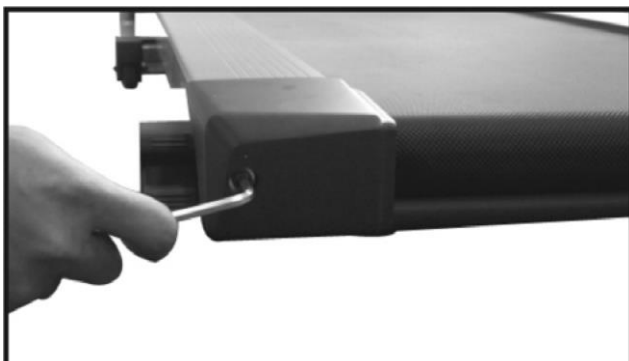
## Hopfällning

1. Ställ in löpbandet på lägsta lutning.
2. Dra ut låssprinten så att löpbrädan kan flyttas.
3. Lyft upp löpbrädan tills låssprinten låser i hålet. (Se figur 2 och 3)

## Transport

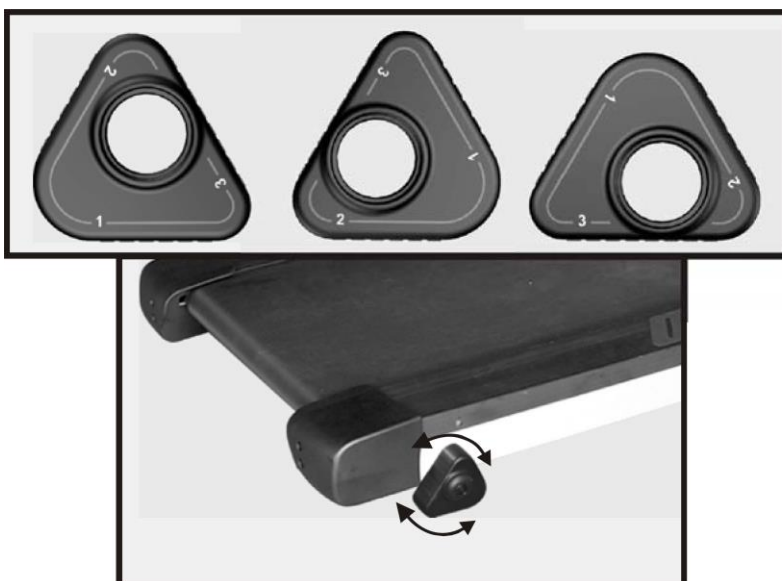
1. När bandet är hopfällt, stå på samma sida som löpbandet är installerat och ställ höger fot på högra golvbalken.
2. Ta sedan tag i höger och vänster handgrepp och dra maskinen mot dig. Maskinen kan nu lätt transporteras. (Se figur 4)

## Inställning av löpband



Om du märker att bandet glider åt höger eller vänster, dra först ur säkerhetsnyckeln och koppla ur strömmen. Vrid den vänstra rullens inställningsskruv medsols med hjälp av insexnyckeln upp till ett kvarts varv. Ta ut insexnyckeln, sätt i säkerhetsnyckeln och koppla i strömmen, Sätt på löpbandet och låt det gå ett par minuter för att se om problemet är åtgärdat. Detta kan ta flera försök. Upprepa proceduren ovan efter behov.

## Inställning av lutning



1. Vrid lutningsinställningsklossen (L), (R), (29,30) för hand för att ställa in lutningen. Båda klossar måste vara inställda likadant.
2. Lutningsinställningsklossen (L), (R) har tre nivåer. Nivå 1 är lägst, nivå 3 är högst.

# Smörjning av löpbandet



Ditt löpband behöver inte mycket mer underhåll än en smörjning då och då. Smörjning av undersidan av bandet förbättrar prestandan och ger en längre livslängd för löpbandet.

## Kontrollera smörjningen

Lyft en sida av bandet och känn efter på ovensidan av löpbrädan. Om ytan är hal krävs ingen ytterligare smörjning.

Om ytan är torr, applicera ett paket eller halva flaskan smörjmedel.

## Smörjning av bandet

1. Lyft ena sidan av bandet.
2. Häll halva flaskan smörjmedel under mitten av bandet, vid toppen av löpbrädan.
3. Gå på löpbandet i låg hastighet i 3 till 5 minuter för att fördela smörjmedlet.

**OBS: Använd INTE för mycket smörjmedel. Överflödigt smörjmedel bör torkas av.**

## **VIKTIGT: ANVÄND ENDAST HALVA FLASKAN SMÖRJMEDEL PER SMÖRJNING.**

1. Applicera första halvan av smörjmedlet efter 25 timmars användning (2-3 månader).
2. Applicera andra halvan av smörjmedlet efter 50 timmars användning (5-8 månader).

# Tränings tips

## Viktigt innan din träning

Det är viktigt att du bara tränar när du är frisk. Om du tränar under sjukdom, med skador eller infektioner förlänger du som regel sjukdomstiden. Är du osäker om en övning eller rörelse är lämplig för dig bör du diskutera med en läkare, sjukgymnast eller instruktör innan du utför övningen. "Lyssna på kroppen", känn efter hur den reagerar på träningen. Avsluta omedelbart och kontakta läkare om du under träningen känner yrsel, illamående eller smärta.

## Uppvärmning

All träning skall inledas med uppvärmning. Uppvärmningen hjälper dig att höja prestationsförmågan samt motverka risken för skador. Det är viktigt att starta lugnt och öka stegvis för att förbereda kroppen på kommande ansträngning. Ju hårdare du tänker träna desto viktigare är uppvärmningen. Lämpligt är att utföra mycket lätta rörelser på det redskap du skall använda. Du skall ha kommit igång med svettningen innan du börjar träna. Det är en enkel signal på att du är klar för den egentliga träningen.

## Stretchning av lårmuskeln

Håll ena handen mot väggen som stöd. Ta tag i foten bakom ryggen och dra uppåt. Håll hälen så nära rumpan som möjligt. Sträck medan du räknar till 15 och repetera sedan med andra foten.

## Stretchning av innerlåret

Sitt med fotsulorna ihop och knäna pekandes ut åt sidorna. Dra in fötterna så nära skrevet som möjligt. Tryck försiktigt ner knäna mot golvet. Räkna till 10.

## Tåböj

Böj dig långsamt framåt vid midjan och slappna av i rygg och axlar medan du sträcker dig mot tårna. Försök nå så långt som möjligt och håll medan du räknar till 15.

## Hamstring

Sitt med ena benet utsträckt. Håll andra benets sula mot innerlåret på det utsträckta benet. Försök nå tårna. Håll medan du räknar till 15 och repetera sedan för andra benet.



## **Träna effektivt**

Innan du påbörjar träningen bör du tänka efter och bestämma dig för vad du vill uppnå med träningen. Sätt upp ett realistiskt mål. Hur du sedan lägger upp din träning beror på flera saker. Om du exempelvis varit passiv och inte tränat under flera år eller är om du överviktig måste du börja mycket sakta och försiktigt. Efter hand som du känner dig starkare och det går lättare att träna kan du successivt öka träningen. Ett mycket vanligt fel är att öka ansträngningen för fort. Framstegen kommer alltid, och efter ett par veckor kommer du att märka att du förbättrat din kondition/styrka, ha tålamod och låt träningen ta tid!

Tänk på att aldrig träna samma muskelgrupp två dagar i följd. Musklerna behöver vila i 48 timmar mellan passen.

När du tränar, gör du av med mycket vätska. Kom ihåg att ersätta vätskeförlusten genom att dricka mycket under tiden du tränar.

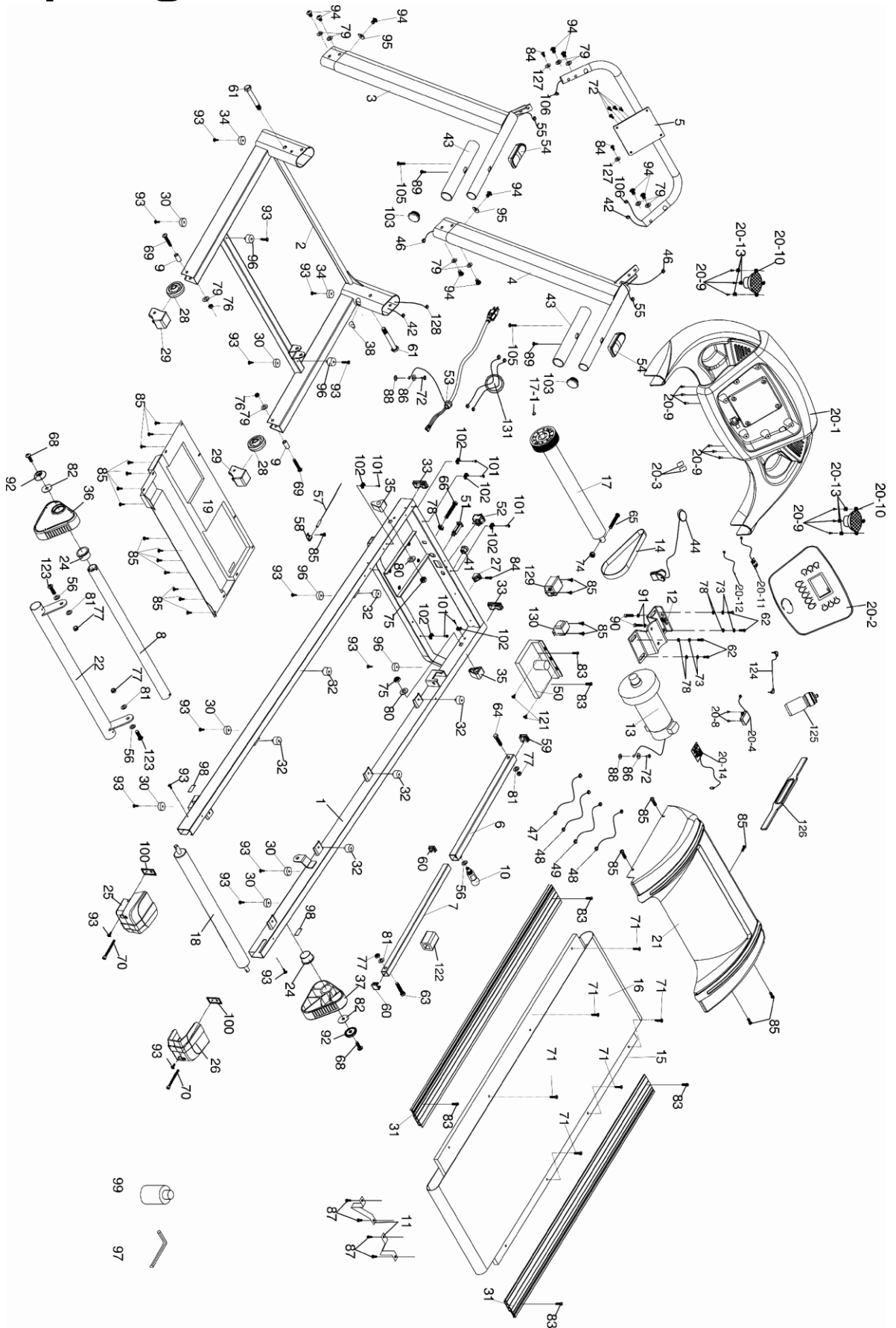
Kombinera gärna din konditionsträning med styrketräning. Det kan till exempel vara maskiner eller fria vikter. Välj det du själv trivs bäst med!

## **Löpband**

Träningsprogrammen som används på löpbandet utvecklar och stärker underkroppen samtidigt som det förbättrar konditionen och uthålligheten. De muskelgrupper som tränas är markerade på diagrammet nedan.



# Sprängskiss



# Delförteckning

Nr.		Antal
1	Ram	1
2	Rambas	1
3	Höger stödbalk	1
4	Vänster stödbalk	1
5	Konsolstöd	1
6	Yttre glidskena	1
7	Inre glidskena	1
8	Lutningsinställningsstång	1
9	Hjulbärlager	2
10	Låssprint	1
11	Bandstyrning	2
12	Motorfäste	1
13	Drivmotor	1
14	Drivrem	1
15	Löpbräda	1
16	Löppband	1
17	Främre rulle m. remskiva	1
17-1	Magnet	1
18	Bakre rulle	1
19	Ramhus	1
20-1	Yttre konsolhölje	1
20-2	Konsolpanel	1
20-3	Magnetstoppbricka	2
20-4	300 mm Säkerhetsnyckel-modul m. kabel	1
20-8	Ø3*10mm Metallskruv	2
20-9	Ø3*12mm Metallskruv (alt.)	12
20-10	Högtalare m. kabel (alt.)	2
20-11	Förstärkarkontroll (alt.)	1
20-12	Förstärkarkabel (alt.)	1
20-13	Högtalargaller (alt.)	6
20-14	Receivermodul (alt.)	1
21	Övre motorkåpa	1
22	Lutningsstöd	1
24	Bussning för lutningsinställning	2
25	Bakre kåpa (L)	1
26	Bakre kåpa (R)	1
27	Fäste för motorkåpa	1
28	Transporthjul	2
29	Hjulhus	2
30	26,5*6*10T Gummifot	6
31	Fotsteg	2
32	Gummifot	6
33	20*50mm Ändplugg	2
34	Ø25*Ø25*15T Gummifot	2
35	Isolator	2
36	Lutningsinställningskloss (L)	1
37	Lutningsinställningskloss (R)	1
38	Kabelskydd av gummi	1
41	Öljett	1
42	550mm Datakabel (övre/nedre)	2
43	Handgrepp i skumgummi	2
44	Säkerhetsnyckel, ellipsformad	1
46	1000mm Datakabel (mellan)	1
47	100mm Anslutningskabel, svart	1
48	250mm Anslutningskabel, vit	2
49	250mm Anslutningskabel, svart	1
50	Motorkontroll	1
51	Säkring	1
52	På/av-knapp	1
53	Strömkabel	1
54	Handpulsätare (utan kabel)	2
55	300mm Kabel t. handpulsätare	2
56	Ø24*Ø10*3T Nylonbricka	3

Nr.		Antal
57	Sensor m. kabel	1
58	Sensorfäste	1
59	25,4*25,4mm Ändplugg	1
60	21,8*21,8m Ändplugg	2
61	12,7*98mm Bult	2
62	9,5*19mm Bult	4
63	9,5*44,5mm Bult	1
64	9,5*38,1mm Bult	1
65	M8*60mm Bult	1
66	9,5*63,5mm Bult	1
68	7,9*31,8mm Sexkanthålskruv	2
69	7,9*44,5mm Sexkanthålskruv	2
70	Ø6,5*60mm Sexkanthålskruv	2
71	M6*20mm Sexkanthålskruv	6
72	M5*10mm Philipsskruv	6
73	Ø10*2,0T Fjäderbricka	4
74	M8*7,0T Låsmutter	1
75	12,7mm*8,0T Låsmutter	2
76	7,9mm*7,0T Låsmutter	2
77	9,5mm*7,0T Låsmutter	4
78	Ø10*25*2,0T Bricka	4
79	Ø8*Ø18*1,5T Bricka	10
80	Ø12,7*Ø26*2,0T Bricka	2
81	Ø10*Ø19*1,5T Bricka	4
82	Ø8*Ø35Ø1,5T Bricka	2
83	Ø5*25mm Gängskruv	6
84	Ø5*16mm Gängskruv	3
85	Ø5*16mm Gängskruv	24
86	Ø5*1,5T Fjäderbricka	2
87	Ø4*12mm Plåtskruv	4
88	Ø5*1,5 Stjärnbricka	2
89	Ø4*25mm Plåtskruv	2
90	M8*12mm Bult	2
91	Ø8*1,5T Fjäderbricka	2
92	Bulthylsa	2
93	Ø5*19mm Gängskruv	16
94	7,9*31,8mm Sexkanthålskruv	10
95	Ø8*23*1,5T Böjd Bricka	2
96	Ø25*32mm Gummifot	4
97	M5 Insexnyckel	1
98	15*30mm Ändplugg	2
99	Smörjmedel	1
100	Bakre rullhus	2
101	Ø3,5*16mm Gängskruv	6
102	Buntbandsfäste	6
103	Plugg	2
105	M6*25mm Skruv	2
106	650mm Handpuls-kabel (övre)	2
122	21,4*25,4mm Ändplugg	1
123	9,5*44,5mm Sexkanthålskruv	2
124	Audiokabel (alt.)	1
125	Vattenflaska (alt.)	1
126	Bröstspänne (alt.)	1
127	Ø5*Ø13*1,0T Bricka	2
128	550mm Datakabel (nedre)	1
129	Filter	1
130	Choke	1
131	400mm Motoranslutningskabel	1