



Bruksanvisning W16



INNEHÅLLSFÖRTECKNING

SÄKERHETSINSTRUKTIONER	3-4
CHECKLISTA	5
MONTERINGSINSTRUKTIONER	6-8
UNDERHÅLL	9-11
FELSÖKNING	12
KONTROLLPANELEN	13-21
SPRÄNGSKISS	22
KOMPONENTFÖRTECKNING	23-24
TRÄNINGSANVISNINGAR	25

SÄKERHETSINSTRUKTIONER

VARNING:

Rådgör med din läkare innan du börjar träna. Detta är särskilt viktigt för personer som är över 35 år eller som har befintliga hälsoproblem. Läs alla instruktioner innan du använder någon träningsutrustning. Använd inte denna enhet utan korrekt monterade säkerhetsanordningar, eftersom de rörliga delarna innebär risk för allvarliga personskador om de inte är täckta.

OBS!

- Det är viktigt att du läser hela bruksanvisningen innan du monterar och använder enheten. Säker och effektiv användning kan bara garanteras om enheten monteras, underhålls och används på rätt sätt. Det är ditt ansvar att alla som använder enheten är informerade om alla varningar och försiktighetsåtgärder.

Innan du påbörjar något träningsprogram bör du rådgöra med din läkare för att avgöra om du har några medicinska eller fysiska tillstånd som kan äventyra dina hälsa och säkerhet, eller hindra dig från att använda enheten på rätt sätt. Att du rådfrågar din läkare är viktigt om du tar någon medicin som kan påverka din puls, blodtryck eller kolesterolnivå.

- Var uppmärksam på kroppens signaler. Felaktig eller överdriven träning kan vara skadligt för din hälsa. Avbryt genast träningen om du upplever något av följande symtom: smärta, tryck över bröstet, oregelbundna hjärtslag, extrem andfåddhet, yrsel eller illamående. Om du upplever något av dessa tillstånd, bör du rådgöra med din läkare innan du fortsätter med ditt träningsprogram.
- Se till att barn och husdjur inte vistas i närheten av träningscykeln. Enheten är endast avsedd att användas av vuxna.
- Använd enheten på ett fast och slätt underlag, och skydda golv eller mattor med en skyddsmatta. För säkerhets skull bör det finnas en fri yta på 0,5 m runt om enheten.
- Innan du använder enheten kontrollerar du att alla skruvar och muttrar är ordentligt åtdragna.
- Enhetens säkerhet kan endast upprätthållas om den kontrolleras regelbundet avseende skador och/eller slitage.

SÄKERHETSINSTRUKTIONER

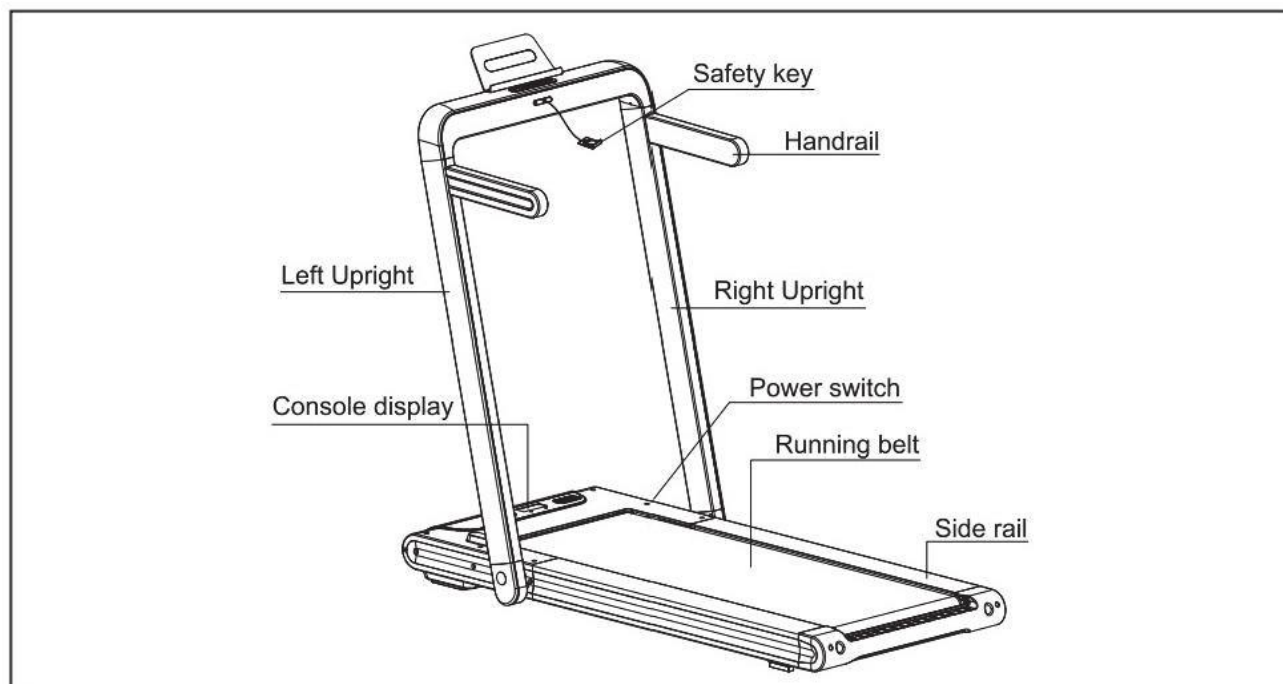
- Använd alltid enheten enligt anvisningarna. Om du upptäcker några defekta komponenter när du monterar eller kontrollerar enheten, eller om du hör ovanliga ljud från enheten under användning, ska du omedelbart sluta använda den. Använd inte enheten förrän felet är åtgärdat.
- Använd lämpliga kläder när du använder enheten. Undvik att ha på dig löst sittande kläder eftersom de kan fastna i maskinen, vilket kan begränsa ditt rörelseomfång eller plötsligt förhindra en rörelse helt (det tar stopp).
- Den maximala användarvikten är 100 kg. Bromsförmågan är oberoende av hastigheten.
- Enheten är inte lämplig för terapeutiska ändamål.
- Var försiktig när du lyfter eller flyttar enheten så att du inte skadar ryggen. Använd alltid rätt lyftteknik och/eller be om hjälp vid behov.
- Håll ett utrymme på minst 1 till 2 meter i slutet av basramen för att undvika olyckor!
- Placera enheten på en ren och plan yta. Placera inte enheten på en tjock matta.
- Enheten är avsedd för inomhusbruk och inte utomhusbruk för att förhindra skador. Håll förvaringsplatsen torr, ren och plan. Det är förbjudet att använda enheten för andra ändamål än träning.
- Använd endast maskinen i en omgivningstemperatur mellan 10 °C och 35 °C.
Förvara endast enheten i en omgivningstemperatur mellan 5 °C och 45 °C.

Garantianspråk är ogiltiga om orsaken till defekten är resultatet av:

- Underhålls-, monterings- och reparationsarbeten som inte utförts av en officiell återförsäljare.
- Felaktig användning samt försummat och/eller bristfälligt underhåll.
- Underlåtenhet att sköta underhåll av enheten i enlighet med tillverkarens instruktioner (se bifogad bruksanvisning).

VERKTYG

Följande komponenter finns i kartongen när du öppnar den:



Obs! Anslut inte apparaten till elnätet innan den har installerats helt.

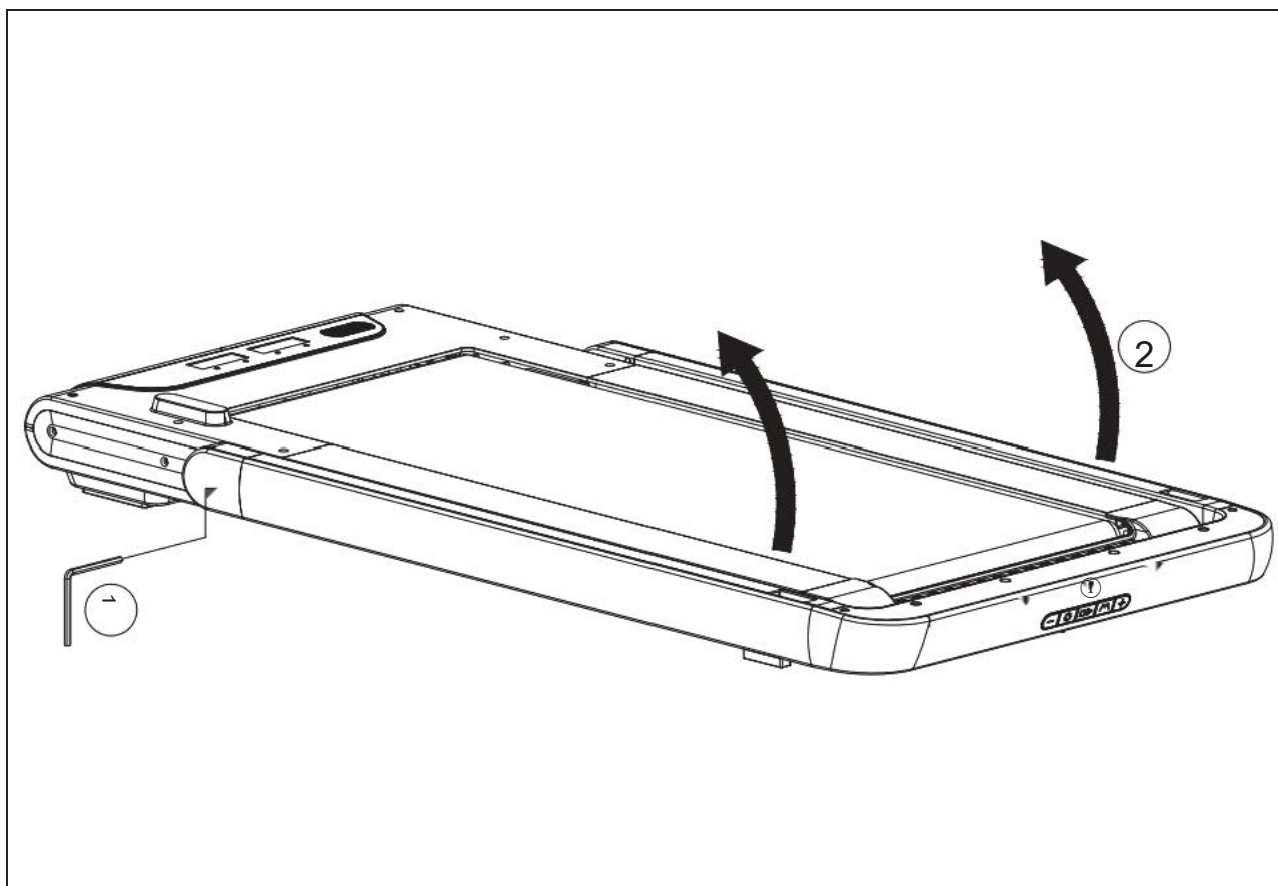
MONTERINGSINSTRUKTIONER

Saknade delar: Om du tror att det saknar vissa delar i paketet, kontrollerar du noggrant frigoliten och enheten. Vissa delar (bultar, skruvar m.m.) är redan fästa på/i enheten.

Felmeddelanden: Kontrollera att alla kablar är ordentligt anslutna. Aluminiumbenen är mycket känsliga och måste förbli raka. Får du ett felmeddelande när du har monterat enheten? Då måste du räta ut dessa aluminiumben igen. Detta kan göra att felmeddelandet försvinner.

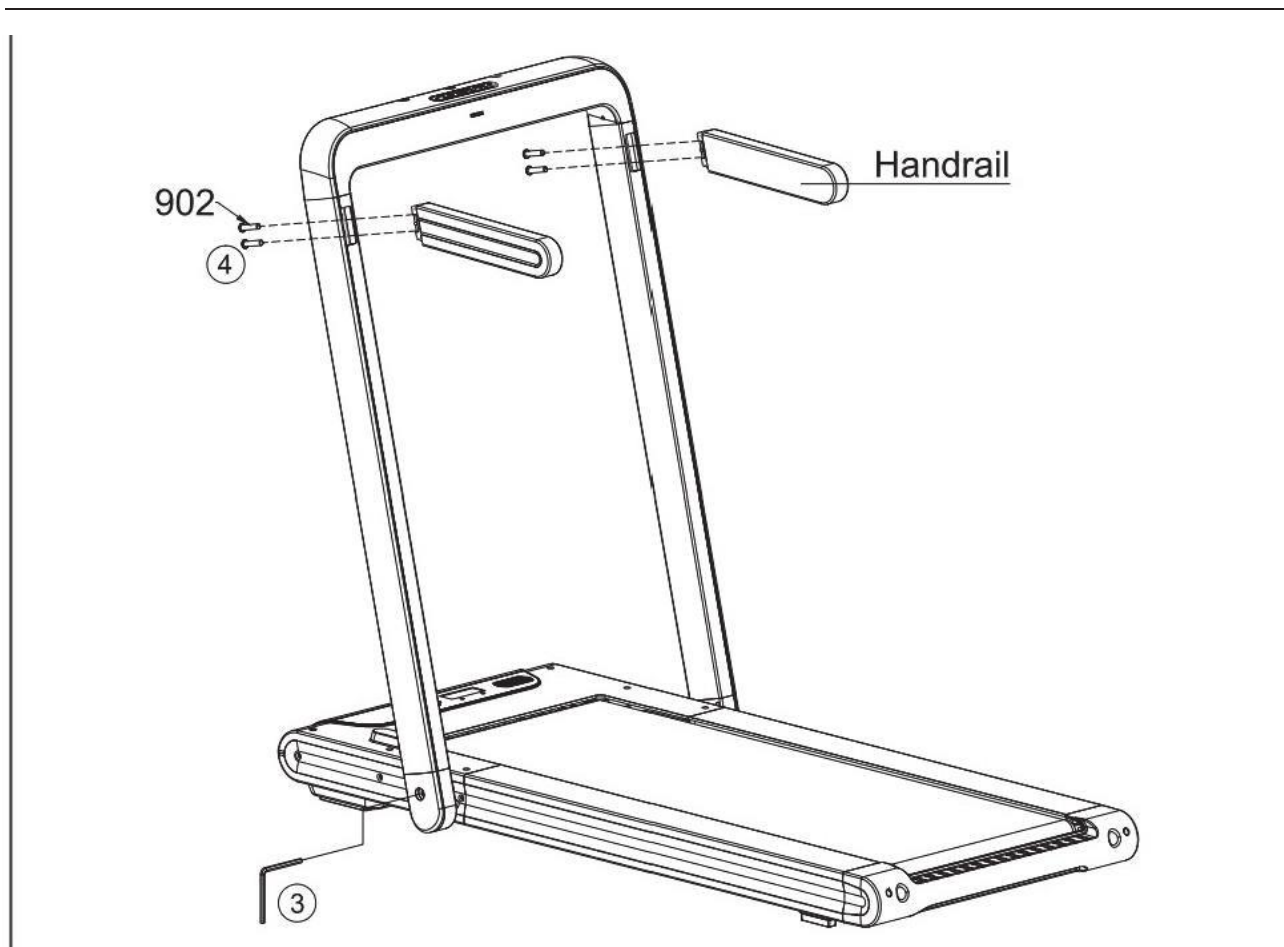
Insexkruvar: Enheten innehåller insexskruvar. Se till att insexnyckeln sitter ordentligt i skruven innan du applicerar kraft på nyckeln. Därmed förhindrar du att huvudet på insexskruven roteras.

STEG 1



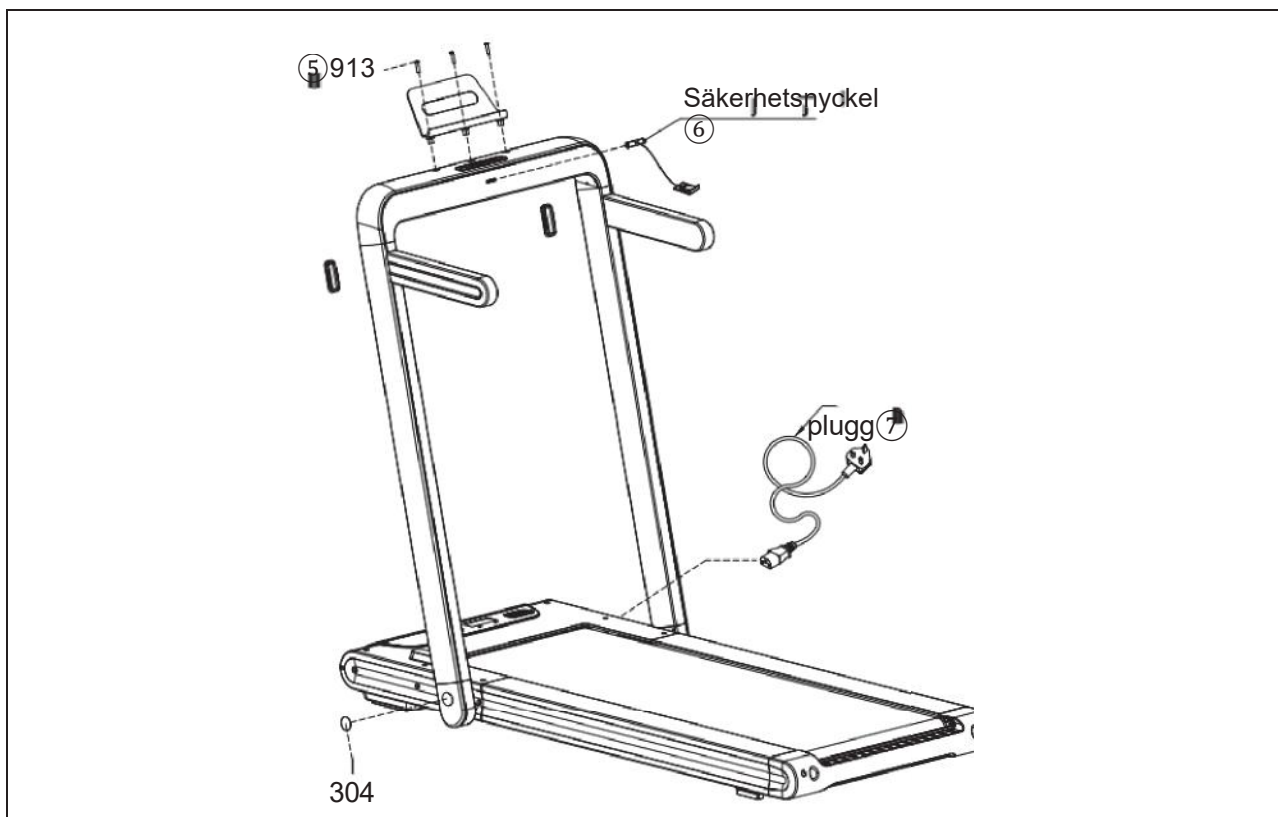
- ① Dra ut gummipluggen och lossa skruven med en 6 mm insexnyckel
- ② Skaka pelaren uppåt i pilens riktning

STEG 2



- ③ Skaka pelarna till rätt läge, dra åt skruven med en 6 mm insexnyckel och montera sedan gummipluggen
- ④ Som visas på bilden fäster du handtaget med 4 M8*12-skruvar med halvrunt huvud

STEG 3



- ⑤ Montera mobiltelefonfästet enligt bilden med 3 M5*20-skruvar
- ⑥ Sätt in säkerhetslåset enligt bilden
- ⑦ Sätt in säkerhetslåset enligt bilden

Obs!

När du använder löpbandet ska du alltid stå framför löpbandets rullar på skenorna. När bandet rullar kan du ställa dig på gångplattformen. På så sätt blir belastningen på motorn så liten som möjligt.

När du har använt löpbandet stänger du av strömbrytaren (på/av). Använd inte nödstoppet i onödan, utan endast i nödsituationer. På detta sätt blir belastningen på kretskortet så liten som möjligt.

Säker och effektiv användning kan endast uppnås om enheten monteras och underhålls på rätt sätt. Det är ditt ansvar att se till att underhållet av utrustningen genomförs regelbundet. Delar som redan är använda och/eller skadade måste bytas ut innan du fortsätter använda enheten. Roddmaskinen får endast användas inomhus och ska förvaras utan långvarig exponering för väder och förändringar i temperatur/luftfuktighet som kan ha allvarlig inverkan på enhetens elektriska komponenter och rörliga delar.

DAGLIGT UNDERHÅLL

- Rengör och ta bort svett efter varje användning. Använd inte aggressiva rengöringsmedel och se till att enheten förblir fri från fukt.
- Kontrollera att skenan och hjulen under sadeln är fria från damm och smuts.

HALVÅRSVIS UNDERHÅLL

- Kontrollera alla skruvar och muttrar i rörliga delar av enheten och dra åt efter behov.
- Kontrollera rörligheten för rörliga delar och komponenter i utrustningen. Spraya med silikonspray vid behov.

RENGÖRING

VARNING

Innan du rengör maskinen ser du till att strömmen har stängts av.

Rengöring: Allmän rengöring av enheten förlänger löpbandets livslängd. Håll löpbandet rent genom att damma regelbundet. Var noga med att rengöra bandets exponerade områden och löpbandets fotskenor på båda sidor

Använd dessutom rena skor för att minska risken för nedsmutsning av löpbandet. Ta bort kåpan minst en gång om året för att dammsuga under den.

SMÖRJA BANDET

Detta löpband är utrustat med ett däcksystem smörjt på fabriken med lågt underhållsbehov. Friktionen mellan bandet/däcket kan spela en viktig roll för löpbandets funktion och livslängd och kräver därför periodisk smörjning. Vi rekommenderar periodisk inspektion av däcket. Kontakta vårt servicecenter om du upptäcker skador på däcket.

Vi rekommenderar smörjning av däcket enligt följande schema:

- **Låg användningsfrekvens** (mindre än 3 timmar/vecka) årligen
- **Medelhög användningsfrekvens** (3–5 timmar/vecka) var 6:e månad
- **Hög användningsfrekvens** (mer än 5 timmar/vecka) var 3:e månad

Bästa indikatorn är att smörja när gångplattformen börjar kännas torr. Vi rekommenderar att du köper smörjmedel från vår distributör eller direkt från vårt företag.

OBS: Eventuella reparationer måste genomföras av en professionell tekniker.

- Vi föreslår att du stänger av strömmen i 10 minuter efter 2 timmars användning, vilket är bra för underhåll av löpbandet.
- För att undvika att bandet slirar under körning ser du till att det inte sitter för löst. För att undvika mer slitage mellan rulle och band så att maskinen löper som den ska, ska du inte dra åt den för hårt. Du kan justera avståndet mellan plattorna och bandet. Bandet ska vara på 50–75 mm avstånd från plattorna på båda sidor. Det ska inte sitta för hårt och inte för löst.

Vi rekommenderar starkt att du gör följande

Stäng av och ta bort elkabeln från väggen efter varje användning, särskilt om barn är närvarande.

Rengör löpbandet efter användning.

Rengör kontrollpanelen och områdena runt strömbrytaren med en torr trasa. Använd en mjuk ren trasa och rengöringsmedel för att ta bort envisa fläckar och smuts från löpmattan.

Dra åt löpmattan en gång i månaden.

Förvara löpbandet på en säker torr plats skyddad från värme och vatten.

ANVÄNDNING AV SILIKONOLJA

Dra åt löpmattan ordentligt. Applicera sedan silikonoljan på däcket. Starta sedan maskinen och låt den köras i 3 minuter utan belastning. Vi rekommenderar att du genomför detta underhåll efter varje 30 timmars användning av maskinen. Detta kan utöka delarnas livslängd ordentligt.



Vi rekommenderar att du gör följande:

- Koppla bort nätsladden efter varje användning, särskilt när barn är närvarande.
- Rengör löpbandet efter användning.
- Rengör kontrollpanelen och områdena runt strömbrytaren med en torr trasa.
- Använd en mjuk ren trasa och rengöringsmedel för att ta bort envisa fläckar och smuts från löpbandet.
- Dra åt löpbandet en gång i månaden.
- Förvara löpbandet på en säker och torr plats skyddad från värme och vatten.

Regelbundet underhåll förlänger löpbandets livslängd och förhindrar skador!

Detta löpband är konstruerat så att om ett elektriskt fel uppstår, stängs maskinen av automatiskt för att förhindra skador på personer och på maskinen (d.v.s. motorn).

Om löpbandet uppför sig konstigt återställer du det genom att stänga av strömbrytaren, vänta i en minut och sedan slå på strömmen igen.

LARMSIGNALER

E02 Motorns överspänningsskydd har löst ut

- Kör självtestet igen.
- Byt ut styrenheten.

E03 Överströmsskydd har löst ut

- Rengör dammet mellan däck och band och tillför sedan lite olja.
- Om löpmattan är mycket sliten byter du löpmattan.

E04 Motorkretsen har ett avbrott

- Kontrollera motorns anslutningskabel. Om anslutningskabeln sitter löst ansluter du den igen.
- Motorns kolborste är sliten, byt ut kolborsten eller motorn.

E05

EEPROM skadad eller åtkomstproblem. Byt styrenhetens kort.

E06 Kommunikationsfel

Kontrollera anslutningskablarna mellan datorn och styrkortet. Om de är lösta eller trasiga ansluter du dem igen eller byter ut kablarna.

- Byt lutningsmotor.

E09 Kortslutningsskydd

Byt styrenhetens kort.

"---" Säkerhetsnyckeln inte isatt.


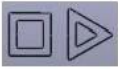


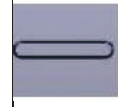
Sätt in säkerhetsnyckeln.

Ingen ström

- Kontrollera säkringarna (de finns på styrenheten under motorkåpan).
- Kontrollera eluttaget (koppla in något annat i eluttaget för att se om det fungerar ordentligt).
- Kontrollera elkabeln (du måste kanske ta med den till en elektriker).

KONSOL

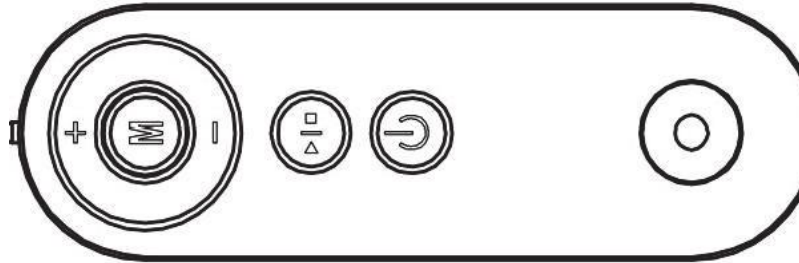


KNAPPARNAS		FUNKTIONER
(1)		Slå på maskinen och tryck på knappen för att välja de förinställda programmen P1–P15. Tryck på CLEAR/SET för att avsluta.
(2)		Slå på maskinen och tryck på knappen för att börja gå. När du går kan du trycka på knappen för att stoppa och registrera din gång. Tryck på CLEAR/SET för att nollställa registreringen.
(3)		Slå på maskinen och tryck på knappen för att välja nedräkning av tid, distans eller kalorier för träningen. När du går kan knappen användas för att rensa tid, avstånd och kalorier.
(4)		När du går kan du trycka på knappen för att öka hastigheten med 0,5 km/h. Håll knappen intryckt för att öka hastigheten kontinuerligt.
(5)		När du går kan du trycka på knappen för att minska hastigheten med 0,5 km/h. Håll knappen intryckt för att minska hastigheten kontinuerligt.

SÄKERHETSNYCKEL

En säkerhetsnyckel följer med denna utrustning. Ta bort säkerhetsnyckeln för att stanna löpbandet. Löpbandet stängs av automatiskt. När säkerhetsnyckeln sätts i återställs skärmen.

Fjärrkontroll



KNAPPARNAS	FUNKTIONER
(1)	Slå på maskinen och tryck på knappen för att välja de förinställda programmen P1–P15. Tryck på CLEAR/SET för att avsluta.
(2) Dlo	Slå på maskinen och tryck på knappen för att börja gå. När du går kan du trycka på knappen för att stoppa och registrera din gång. Tryck på CLEAR/SET för att nollställa registreringen.
(3) 	När löpbandet är i viloläge kan du trycka på den här knappen för att försätta löpbandet i SLEEP-läge I SLEEP-läge trycker du på valfri knapp för att väcka löpbandet och sätta det i viloläge
(4)	När du går kan du trycka på knappen för att öka hastigheten med 0,5 km/h. Håll knappen intryckt för att öka hastigheten kontinuerligt.
(5)	När du går kan du trycka på knappen för att minska hastigheten med 0,5 km/h. Håll knappen intryckt för att minska hastigheten kontinuerligt

FUNKTIONSBESKRIVNING

Slå på löpbandet genom att sätta i kontakten i lämpligt vägguttag, tryck sedan på strömbrytaren på framsidan under motorkåpan. Se till att säkerhetsnyckeln är isatt, löpbandet startar inte utan den. När strömmen är påslagen är skärmen färdig att använda.

Tryck på och släpp START/STOP för att starta löpmattan i 1,0 km/tim. Justera sedan till önskad hastighet med + eller -. Du kan också använda + eller - på fjärrkontrollen för att justera hastigheten

- Tryck på och håll ned "speed-" för att minska till önskad hastighet. Du kan också trycka på knappen "-" på fjärrkontrollen för att anpassa hastigheten som du vill ha den
- Under löpning gör ett tryck på START/STOP att löpmattan gradvis saktar ned.
- Under löpning återställer ett tryck på CLEAR/SET tid, avstånd och kalorier.

KALORI WEERGAVE

Visar de sammanräknade kalorierna när som helst under träning.

Obs! Detta är endast en grov vägledning som används för jämförelse av olika träningspass och kan inte användas för medicinska syften.

MODE (LÄGE)

MANUELLT ANVÄNDARLÄGE

Tryck på "START". Löpbandet körs med en hastighet av 0,8 km/tim. Alla andra skärmar räknar från 0. Tryck på "-SPEED+" för att justera hastigheten.

MODE (LÄGE)

Nedräkning: slå på maskinen, tryck på CLEAR/SET för att gå till läge Nedräkning av tid, tryck en gång till för läge Nedräkning av distans och tryck en gång till för läge Nedräkning av kalorier. Tryck till sist på MODE för att lämna.

Nedräkning av tid: slå på maskinen, tryck på CLEAR/SET, tiden visar 30:00 blinkande. Tryck på SPEED+,- för att välja tid mellan 5 och 99 minuter. Tryck på START/STOP för att starta med en hastighet av 1,0 km/tim. Hastigheten kan justeras genom att trycka på SPEED+/- . Maskinen stannar när tiden visar 00:00. **Nedräkning av distans:** slå på maskinen och tryck på CLEAR/SET två gånger. Distansen visar 1 km blinkande. Tryck på SPEED+/- för att välja distans mellan 1,0 och 9,0 km. Tryck på START/STOP för att starta på en hastighet av 1,0 km/tim. Hastigheten kan justeras genom att trycka på SPEED+/- . Maskinen stannar

när distansen visar 0,00.

Nedräkning av kalorier: Slå på maskinen och tryck på CLEAR/SET tre gånger. Kalorierna visar 50CAL blinkande. Tryck på SPEED+/- för att välja kalorier mellan 10 och 990 CAL. Tryck på START/STOP för att starta på en hastighet av 1,0 km/tim. Hastigheten kan justeras genom att trycka på SPEED+/- . Maskinen stannar när kalorierna visar 0.

VÄLJA PROGRAM

- Slå på maskinen, tryck på MODE för att välja önskat program och tryck sedan på och släpp START/STOP för att starta programmet med inställda värden.
- Hastighetsfönstret kommer nu att visa den förinställda hastigheten för det valda programmet.
- Efter varje minut kan hastigheten ändras automatiskt enligt programmet, och det kan även ändras manuellt. Tre sekunder före slutet av programmet hörs en signal tre gånger, sedan stannar löpmattan gradvis.

PROGRAM

Alla förinställda program har en maxhastighet som visas när ett önskat träningsprogram väljs. Maxhastigheten som programmet uppnår visas i hastighetsfönstret. Varje program varierar hastigheten under gång.

1. GÅNG OCH JOGGNING

P1 PRIMÄR

TID (min)	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	30 MIN
HASTIGHET (km/tim)	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1	1	STOP

P2 PRIMÄR

TID (min)	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	30 MIN
HASTIGHET (km/tim)	1	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	1	1	STOP

P3 GÅNG

TID (min)	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	30 MIN	
HASTIGHET (km/tim)	1	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	STOP

P4 JOGGING

TID (min)	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	30 MIN	
HASTIGHET (km/tim)	1	4	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	3	3	3	2	2	STOP

P5 Runner1 (ÅLDER 45–50)

TID (min)	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	30 MIN	
HASTIGHET (km/tim)	2	6	6	6	6	6	6	6	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3	1	STOP

P6 Runner2 (ÅLDER 40–45)

TID (min)	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	30 MIN	
HASTIGHET (km/tim)	2	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	3	3	3	3	3	3	3	1	STOP

P7 Runner3 (ÅLDER 35–40)

TID (min)	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	30 MIN
HASTIGHET (km/tim)	3	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	3	3	3	3	3	1	STOP

2. LÖPNING

P5 Runner1 (ÅLDER 45–50)

TID (min)	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	30 MIN
HASTIGHET (km/tim)	2	6	6	6	6	6	6	6	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	1	STOP

P6 Runner2 (ÅLDER 40–45)

TID (min)	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	30 MIN
HASTIGHET (km/tim)	2	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	3	3	3	3	3	3	3	3	1	STOP

P7 Runner3 (ÅLDER 35–40)

TID (min)	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	30 MIN
HASTIGHET (km/tim)	3	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6	6	6	6	3	3	3	3	3	3	3	1	STOP

P8 Runner4 (ÅLDER 30–35)

TID (min)	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	30 MIN
HASTIGHET (km/tim)	3	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	3	STOP

P9 Runner5 (ÅLDER 25–30)

TID (min)	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	30 MIN	
HASTIGHET (km/tim)	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	9	9	9	9	9	9	9	9	4	4	4	4	4	4	4	1	STOP

3. SPORT – LÅNGDISTANSLÖPARE

P10 Runner1 (ÅLDER 18–25)

TID (min)	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	30 MIN	
HASTIGHET (km/tim)	2	4	4	4	4	4	4	4	7	7	7	7	7	7	7	9	9	9	9	9	9	9	9	12	12	12	12	12	12	3	3	STOP

P11 Runner2 (ÅLDER 18–25)

TID (min)	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	30 MIN	
HASTIGHET (km/tim)	3	5	5	5	5	5	5	5	8	8	8	8	8	8	8	10	10	10	10	10	10	10	10	13	13	13	13	13	13	3	3	STOP

P12 Runner3 (ÅLDER 18–25)

TID (min)	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	30 MIN	
HASTIGHET (km/tim)	3	4	4	4	4	4	4	4	7	7	7	7	7	7	7	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	4	4	STOP

4. DAMMOTIONÄR

P13 Runner1 (ÅLDER 55–60)

TID (min)	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	30 MIN
HASTIGHET (km/tim)	2	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	22	STOP	

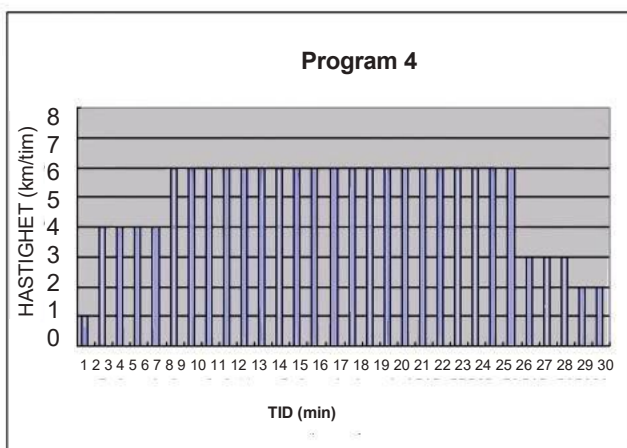
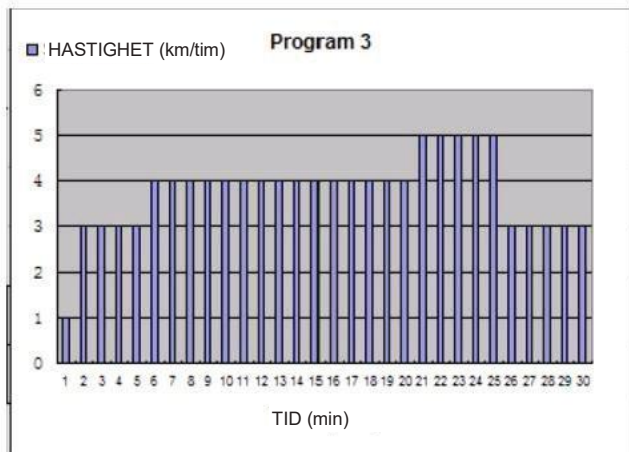
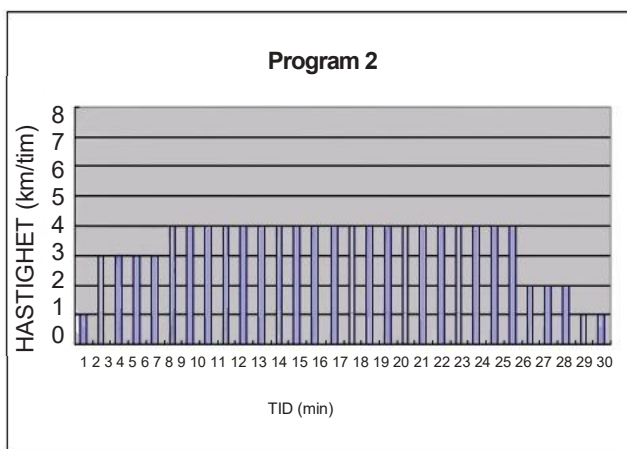
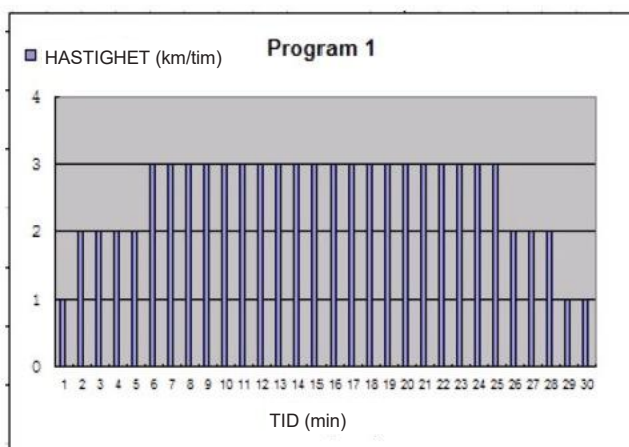
P14 Runner2 (ÅLDER 50–55)

TID (min)	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	30 MIN
HASTIGHET (km/tim)	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	7	7	STOP

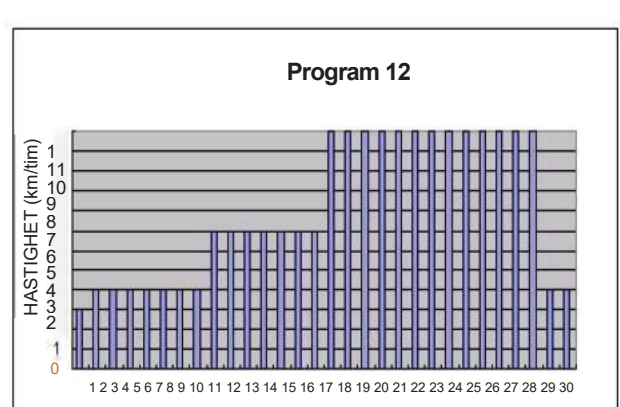
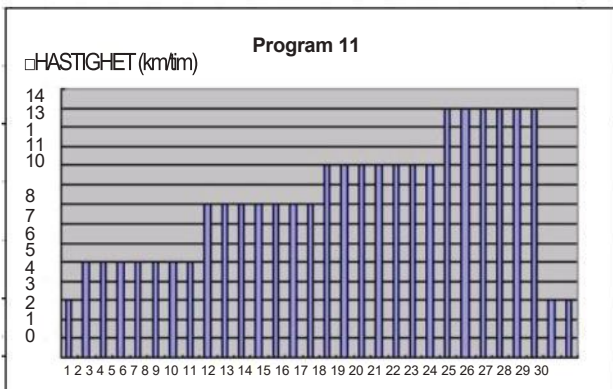
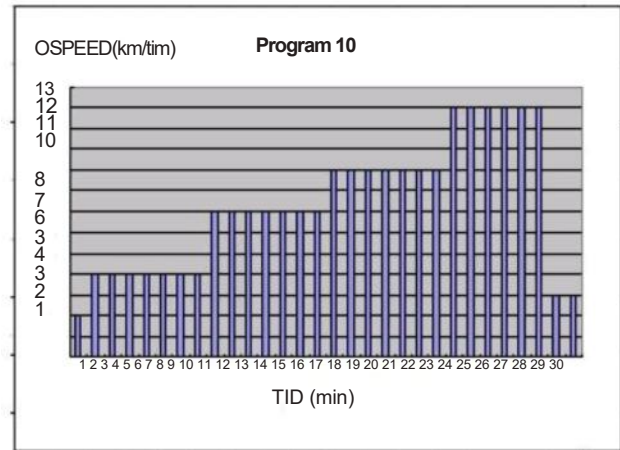
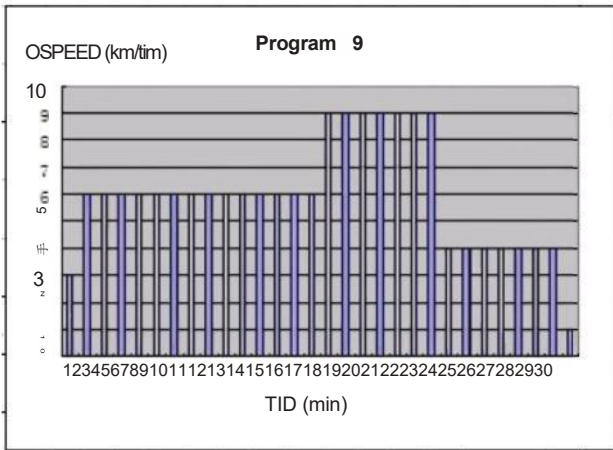
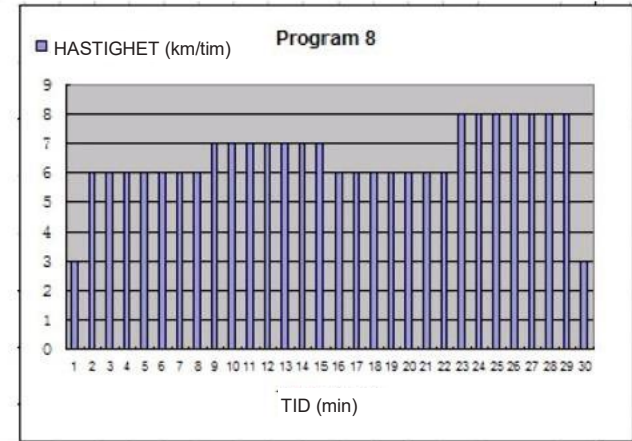
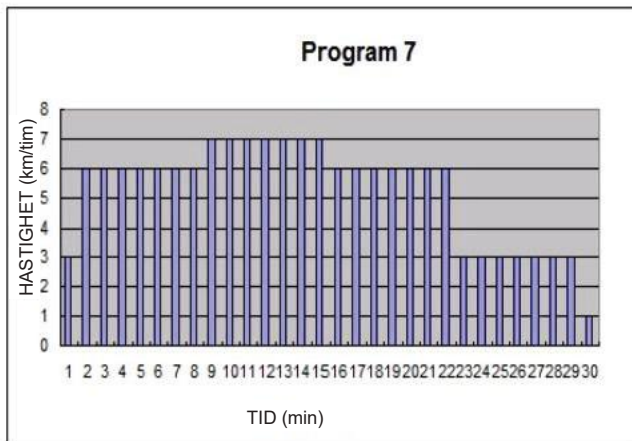
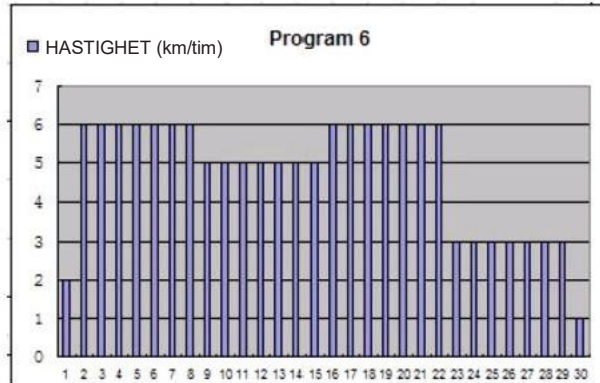
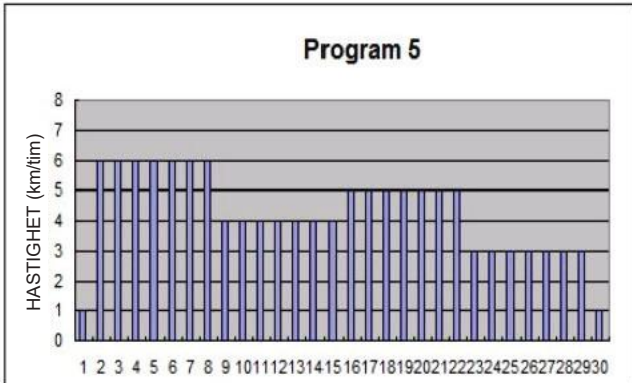
P15 Runner3 (ÅLDER 45–50)

TID (min)	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	30 MIN
HASTIGHET (km/tim)	2	4	4	4	4	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	5	5	STOP

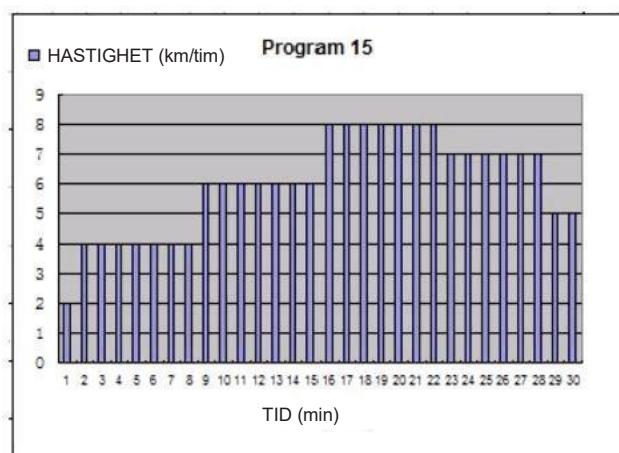
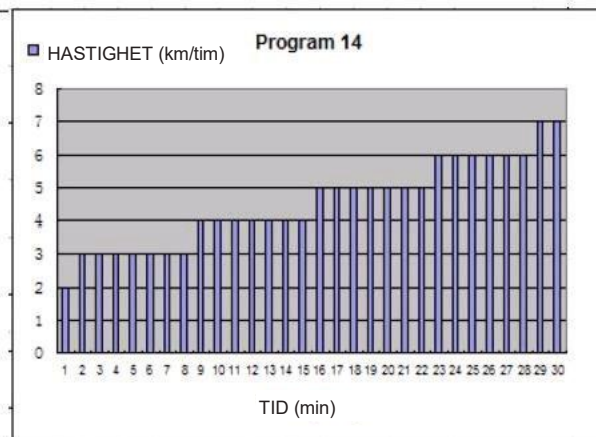
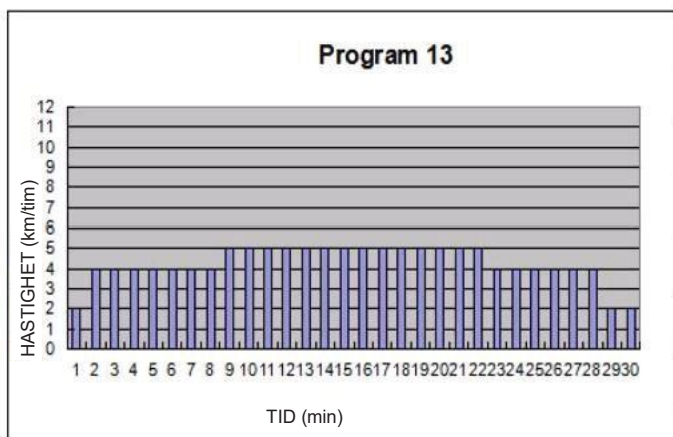
EXEMPELPROGRAM



MANÖVERPANEL



MANÖVERPANEL



KOMPONENTFÖRTECKNING

#	BESKRIVNING	ANTAL
101	Ramsats	1
102	Sidoskena	2
103	Ändkåpa	2
104	magnetring	1
105	Stötdämpare för motor	1
106	Bakre fotstöd	2
107	Främre fotstöd	2
108	rörligt hjul	2
110	Dämpningsplatta för däcket	6
111	Sensorhållare	1
201	Handtag	2
202	Vänster kåpa handledsstöd	1
203	Höger kåpa handledsstöd	1
301	Vänster pelare	1
302	Höger pelare	1
303	Ställ för elektronisk klocka	1
304	Dekorativ gummiplugg	2
305	Dekorativ gummiplugg för handtag	4
306	Dekorativ remsa för pelaren	2
307	Pelarskydd (utsida)	2
308	Pelarskydd (insida)	2
401	konsolens övre kåpa	1
402	Främre kåpa till elektronisk klocka	1
403	Bakre kåpa till elektronisk klocka	1
404	Säkerhetsnyckel	1
405	Fäste för mobiltelefon	1
406	Startknapp	1
407	Lägesknapp	1
408	Inställningsknapp	1
409	Hastighet "+"-knapp	1
410	Hastighet "-"-knapp	1

#	BESKRIVNING	ANTAL
501	Dekal för motorkåpa	1
502	Dekal för elektronisk klocka	1
701	övre motorkåpa	1
702	Nedre motorkåpa	1
703	Vänster motorkåpa	1
704	Höger motorkåpa	1
705	Drivrem	1
706	Främre rulle	1
707	Bakre rulle	1
801	Löpmatta	1
802	Däck	1
901	Insexspårad skruv med svampformat huvud	2
902	Insexspårad skruv med svampformat huvud	4
903	Sexkantig lossningskyddad skruv	2
904	Plan bricka klass C ϕ 8	9
905	Korsräfflat försänkt huvud	12
906	Försänkt skruv	2
907	Försänkt skruv	4
908	Invändigt sexkantigt cylindriskt huvud	3
909	Insexspårad skruv med svampformat huvud	2
910	Plan bricka klass C ϕ 25	2
911	Självgängande skruv stor	12
912	Självgängande korsräfflad skruv	32
913	Korsräfflad skruv med plant huvud	3
914	Korsräfflad skruv med plant huvud	2
915	Sexkantig låsmutter typ 1	4
916	Tvårräfflad rund skruv	12
917	Självgängande skruv med krysspår	2
918	Insexspårad skruv med svampformat huvud	4
A01	Motor	1

KOMPONENTFÖRTECKNING

#	BESKRIVNING	ANTAL
A03	Konsol	1
A04	Säkerhetsbrytare spole	1
A05	Vridomkopplare	1
A06	Eluttag	1
A07	Knappsats	1
A08	Hastighetsreglage	1
A09	Fjärrkontroll	1
A10	Bluetooth-modul	1
B01	lodrät kommunikationssladd	1
B02	panelens kommunikationssladd	1
B03	AC-ingångsledning (svart)	1
B04	AC-utgångsledning (röd)	1
B05	AC-ingångsledning (röd)	1
B06	Jordning	1
B07	kontakt	1

TRAINING INSTRUCTIONS

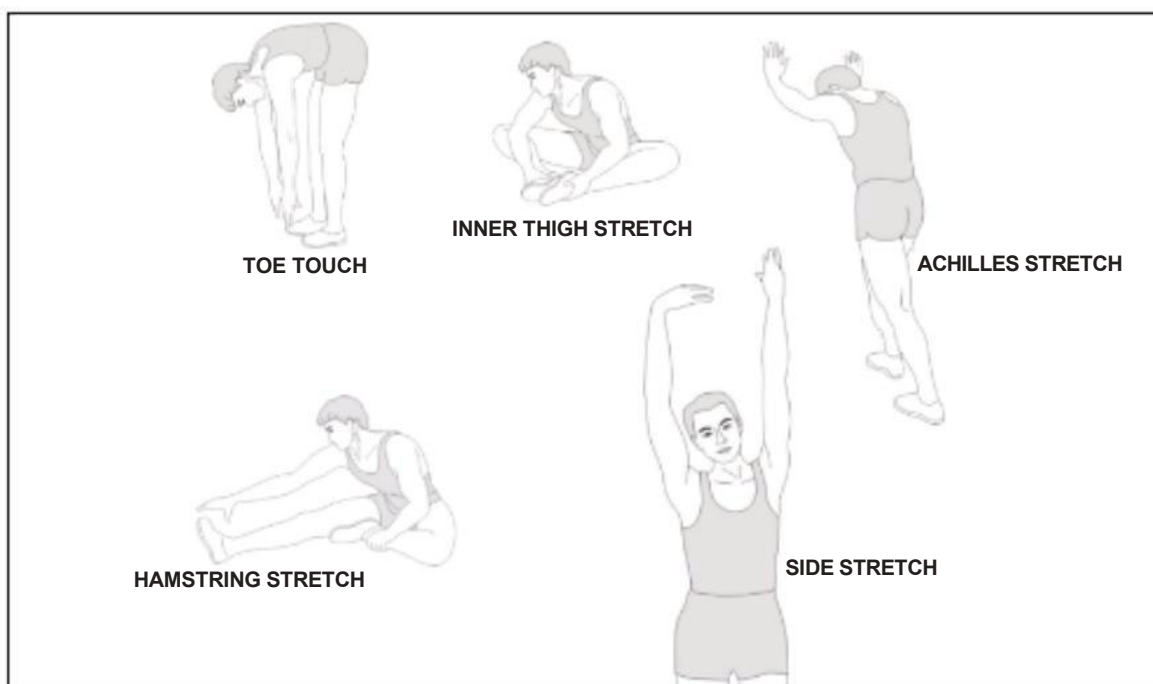
A successful exercise program consists of a warm-up, aerobic exercise, and a cool-down. Do the entire program at least two and preferably three times a week, resting for a day between workouts. After several months, you can increase your workouts to four or five times per week.

WARMING UP

The purpose of warming up is to prepare your body for exercise and to minimize injuries. Warm up for two to five minutes before strength-training or aerobic exercising. Perform activities that raise your heart rate and warm the working muscles. Activities may include brisk walking, jogging, jumping jacks, jump rope, and running in place.

STRETCHEN

Stretching while your muscles are warm after a proper warm-up and again after your strength or aerobic training session is very important. Muscles stretch more easily at these times because of their elevated temperature, which greatly reduces the risk of injury. Stretches should be held for 15 to 30 seconds.



COOLING DOWN

The purpose of cooling down is to return the body to its normal or near normal, 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.

Om du har frågor eller saknar delar kontaktar du din återförsäljare.