

# KAYOBA

002399



## SE LÖPBAND

Bruksanvisning i original  
Viktigt! Läs bruksanvisningen noggrant innan användning!  
Spara den för framtida behov.

## NO TREDEMØLLE

Bruksanvisning  
(Oversettelse av original bruksanvisning)  
Viktig! Les bruksanvisningen nøye før bruk.  
Ta vare på den for fremtidig bruk.

## PL BIEŻNIA

Instrukcja obsługi  
(Tłumaczenie oryginalnej instrukcji)  
Ważny! Przed użyciem uważnie przeczytaj instrukcję obsługi!  
Zachowaj ją na przyszłość.

## EN TREADMILL

Operating instructions  
(Translation of the original instructions)  
Important! Read the user instructions carefully before use.  
Save them for future reference.

## DE LAUFBAND

Gebrauchsanweisung  
(Übersetzung der Original-Gebrauchsanweisung)  
Wichtig! Die Bedienungsanleitung vor der Verwendung bitte sorgfältig durchlesen!  
Für die zukünftige Verwendung aufbewahren.

## FI JUOKSUMATTO

Käyttöohje  
(Käännös alkuperäisestä käyttöohjeesta)  
Tärkeää! Lue käyttöohje huolella ennen käyttöä!  
Säilytä se myöhempää käyttöä varten.

## FR TAPIS DE COURSE

Mode d'emploi  
(Traduction du mode d'emploi original)  
Important ! Lisez attentivement le mode d'emploi avant la mise en service.  
Conservez-le pour pouvoir le consulter ultérieurement.

## NL LOOPBAND

Gebruiksaanwijzing (Nederlandse vertaling)  
(Vertaling van originele gebruiksaanwijzing)  
Belangrijk! Lees de gebruiksaanwijzing aandachtig door voordat u het apparaat gebruikt. Bewaar de gebruiksaanwijzing voor toekomstig gebruik.

**Värna om miljön!**

Kasserad produkt ska återvinnas enligt gällande bestämmelser.

**Verne om miljøet!**

Kassert produkt skal gjenvinnes etter gjeldende lover og regler.

**Dbaj o środowisko!**

Zużyty produkt należy poddać recyklingowi zgodnie z obowiązującymi przepisami.

**Care for the environment!**

Recycle discarded product in accordance with local regulations.

**Schützen Sie die Umwelt!**

Das entsorgte Produkt muss gemäß den geltenden Bestimmungen recycelt werden.

**Suojele ympäristöä!**

Käytöstä poistettu tuote on kierrätettävä voimassa olevien säännösten mukaisesti.

**Pensez à l'environnement**

Les appareils hors d'usage doivent être recyclés conformément à la réglementation en vigueur.

**Bescherm het milieu!**

Afgedankte producten moeten worden gerecycleerd volgens de van toepassing zijnde regelgeving.



Rätten till ändringar förbehålles.

För senaste version av bruksanvisningen se [www.jula.se](http://www.jula.se)

Med forbehold om endringer.

Nyeste versjon av bruksanvisningen finner du på [www.jula.no](http://www.jula.no)

Z zastrzeżeniem prawa do zmian.

Najnowsza wersja instrukcji obsługi znajduje się na [www.jula.pl](http://www.jula.pl)

Jula reserves the right to make changes.

For latest version of operating instructions, see [www.jula.com](http://www.jula.com)

Änderungen vorbehalten.

Die aktuellste Version der Bedienungsanleitung finden Sie auf [www.jula.com](http://www.jula.com)

Pidätämme oikeuden muutoksiin.

Katso käyttöohjeiden uusin versio täältä: [www.jula.com](http://www.jula.com)

Nous nous réservons le droit d'apporter des modifications.

Vous trouverez la dernière version des consignes d'utilisation sur [www.jula.com](http://www.jula.com)

Wijzigingen voorbehouden.

Voor de recentste editie van de gebruikershandleiding, zie [www.jula.com](http://www.jula.com)

JULA AB, BOX 363, SE-532 24 SKARA

2021-10-21

© Julia AB



**EU DECLARATION OF CONFORMITY / EU FÖRSÄKRAN OM ÖVERENSSTÄMMELSE /  
EU SAMSVARSERKLÆRING / DEKLARACJA ZGODNOŚCI UE /  
EU KONFORMITÄTSEKTLÄRUNG / EU VAATIMUSTENMUKAISUUSVAKUUTUS /  
DÉCLARATION UE DE CONFORMITÉ / EU CONFORMITEITSVERKLARING**

Item number / Artikelnummer / Artikkelnnummer / Numer artykułu / Artikkelnnummer /  
Tuotenumero / Numéro de référence / Artikelnummer

**002399**

**KAYOBA**

**Jula AB, Box 363, SE-532 24 SKARA, SWEDEN**

This declaration of conformity is issued under the sole responsibility of the manufacturer./ Denna försäkran om överensstämmelse utfärdas på tillverkarens eget ansvar./ Denne samsvarserklæring er utstedt under ansvaret til produsenten./ Niniejsza deklaracja zgodności wydana zostaje na wyłączną odpowiedzialność producenta./ Diese Konformitätserklärung wird unter der alleinigen Verantwortung des Herstellers ausgestellt./ Tämä vaatimustenmukaisuusvakuutus on annettu valmistajan yksinomaisella vastuulla./ La présente déclaration de conformité est émise sous la seule responsabilité du fabriquant. / Deze conformiteitsverklaring wordt afgegeven onder de uitsluitende verantwoordelijkheid van de fabrikant./

**TREADMILL WITH INCLINE / LÖPBAND MED LUTNING / TREDEMØLLE MED HELNING  
/ BIEŻNIA Z NACHYLENIEM / LAUFBAND MIT STEIGUNG / KALLISTETTAVA  
JUOKSUMATTO / TAPIS DE COURSE INCLINABLE / LOOPBAND MET HELLING**

Conforms to the following directives, regulations and standards:/ Överensstämmer med följande direktiv, förordningar och standarder:/ Er i samsvar med følgende direktiver, forordning og standarder:/ Są zgodne z następującymi dyrektywami, regulacją i normami:/ Entspricht den folgenden Richtlinien, Vorschriften und Normen:/ Seuraavien direktiivien, asetusten ja standardien mukainen:/ Conforme aux directives, règlements et normes suivants: / Voldoet aan de volgende richtlijnen, voorschriften en normen:

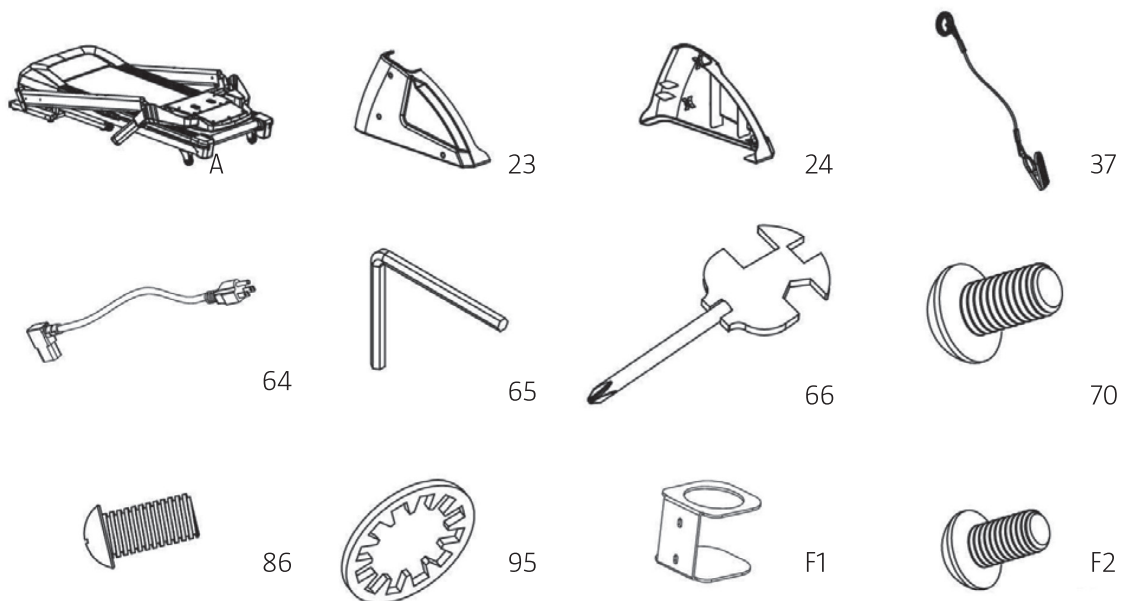
| <u>Directive/Regulation</u> | <u>Harmonised standard</u>                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| RED 2014/53/EU              | EN 60335-1:2012+A11, EN 62233:2008, EN 55014-1:2006+A1+A2,<br>EN 55014-2:2015, EN 61000-3-2:2014, EN61000-3-3:2013,<br>EN 301489-17 V3.1.1, EN 301489-1 V2.1.1, EN 300328 V2.1.1, EN 62479:2010 |
| RoHS 2011/65/EU             | EN 50581:2012                                                                                                                                                                                   |

This product was CE marked in year:/ Produkten CE-märktes år:/ Dette produktet ble CE-merket dette året:/ Wyrób oznakowany znakiem CE w roku:/ Dieses Produkt erhielt die CE-Kennzeichnung im Jahr:/ Tämä tuote on CE-merkitty vuonna:/ Ce produit a reçu le marquage CE en:/ Dit product werd CE-gemarkeerd in het jaar: -17

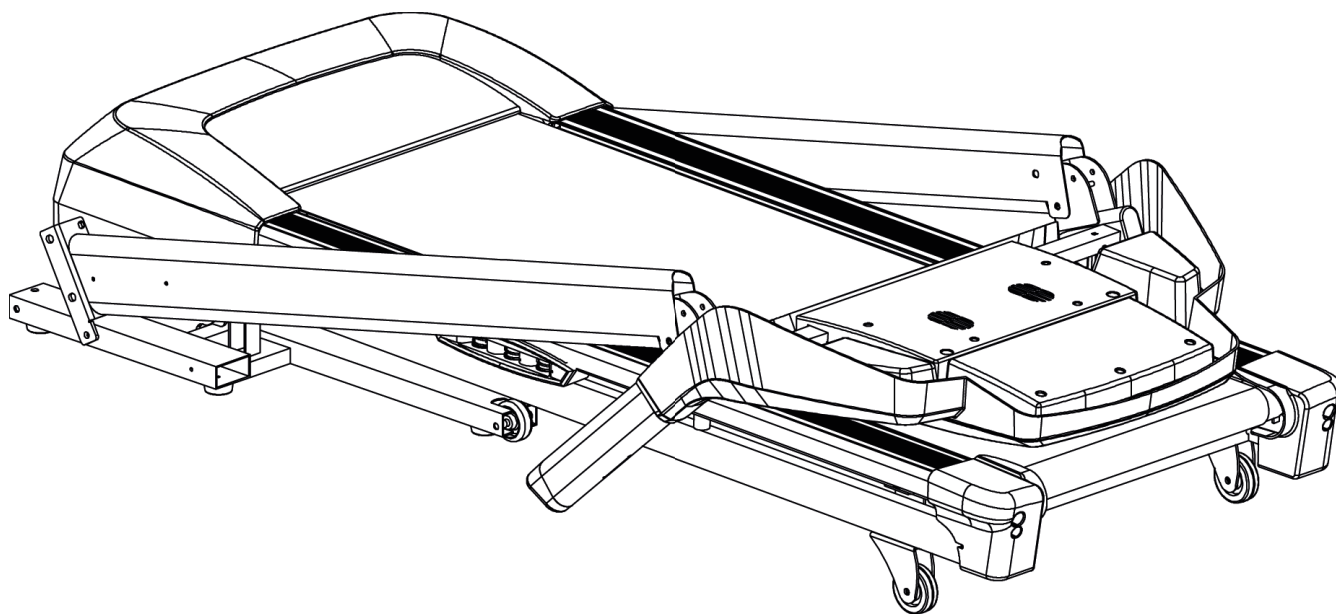
Skara 2017-07-02

**STEFAN LJUNGGREN**  
BUSINESS AREA MANAGER

1

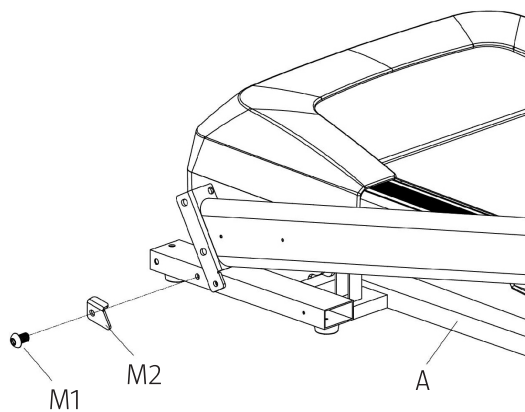


2

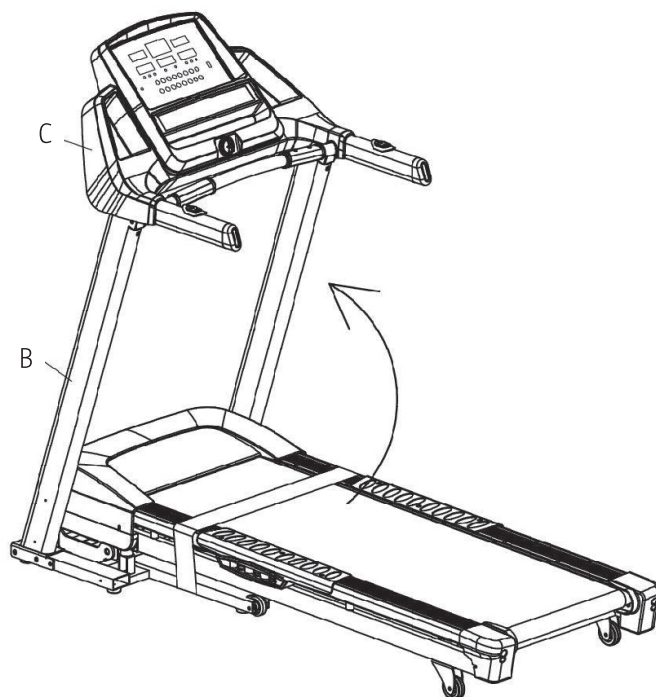




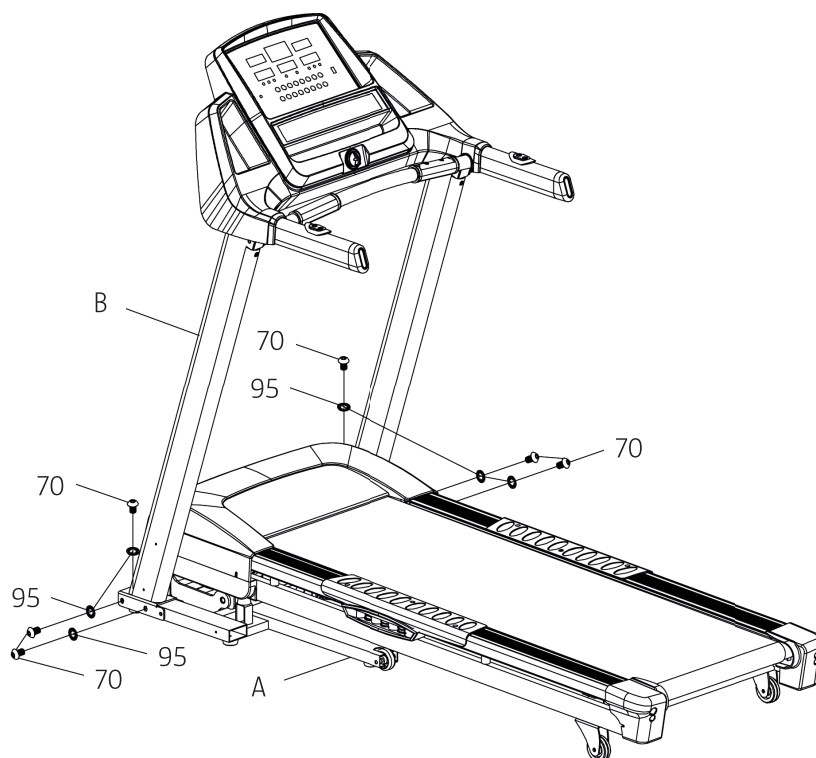
3



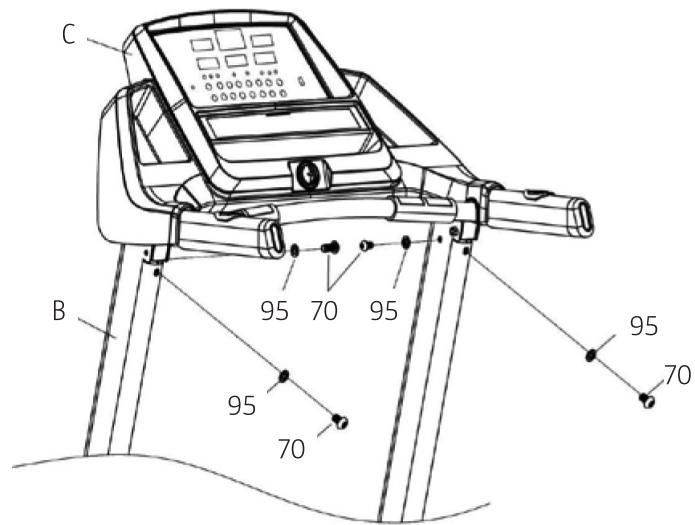
4



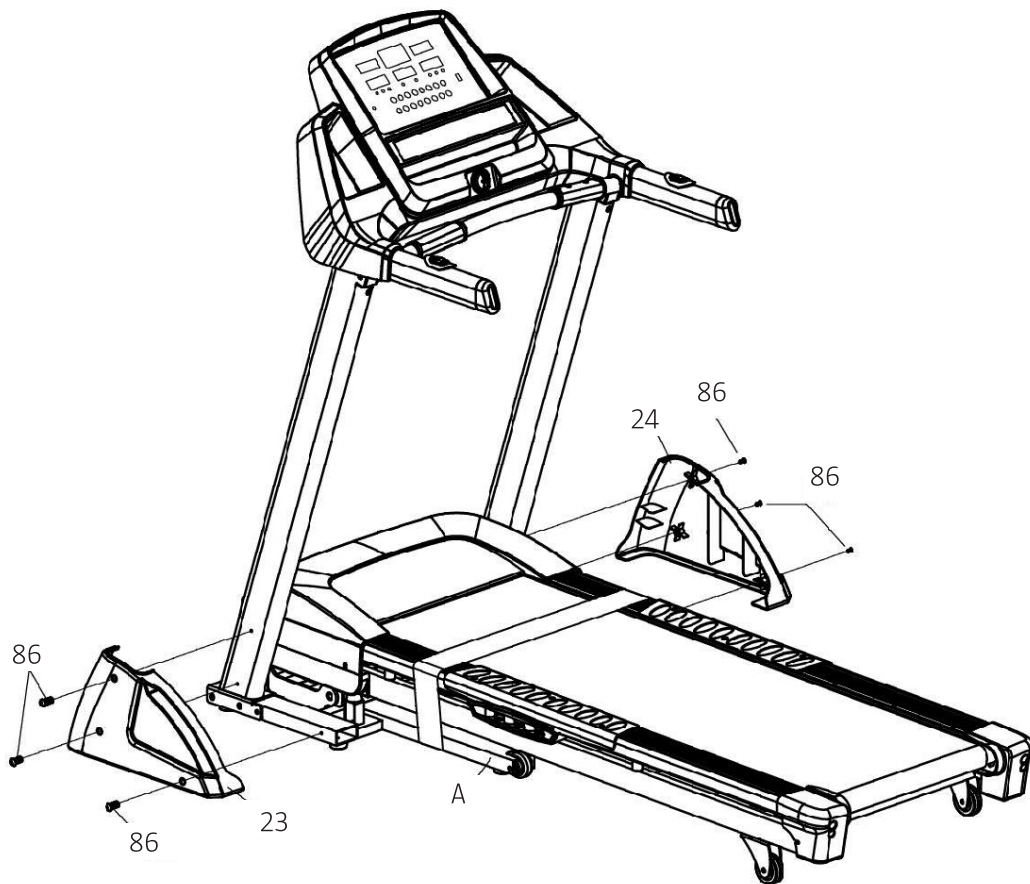
5



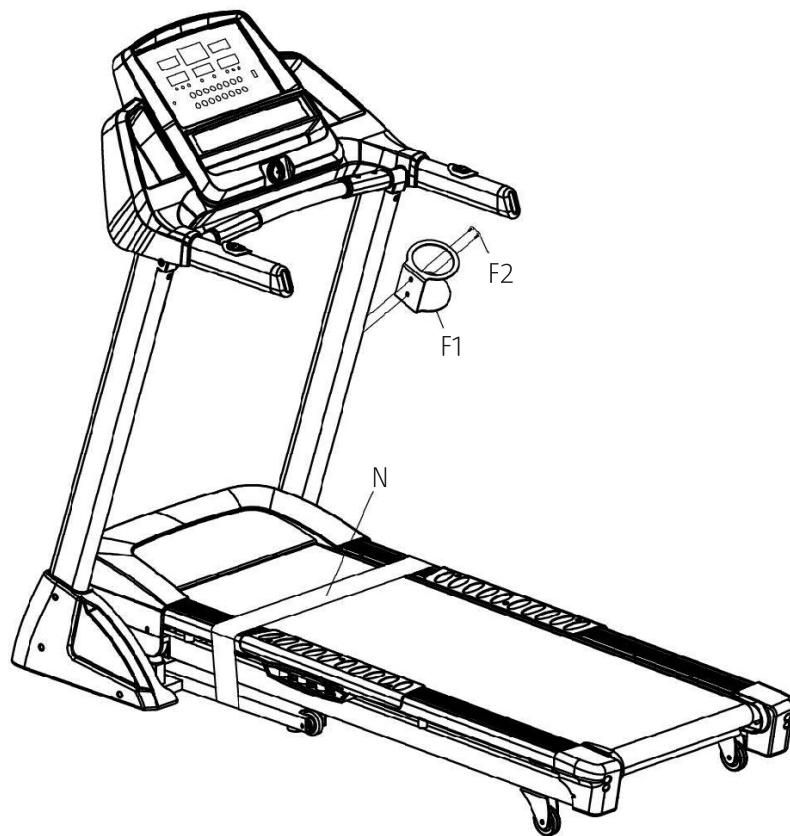
6



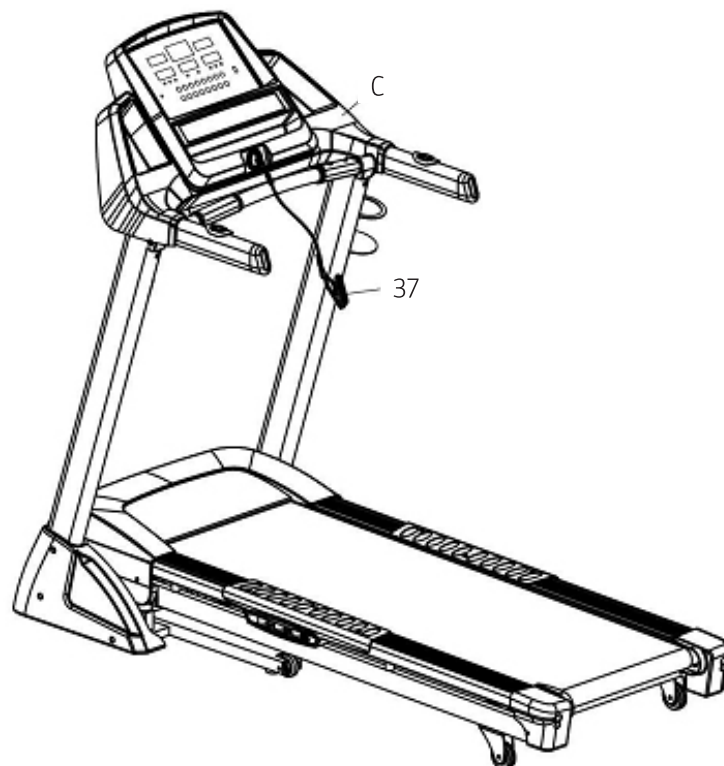
7



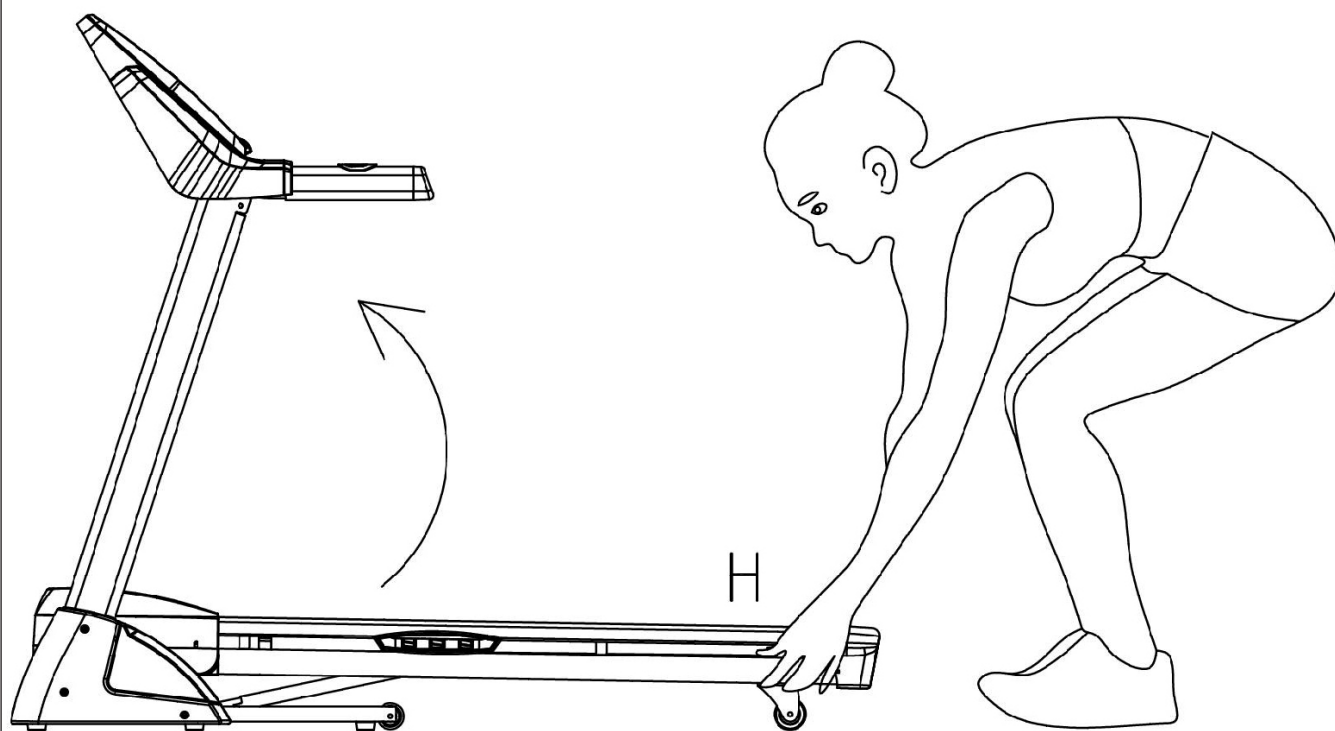
8



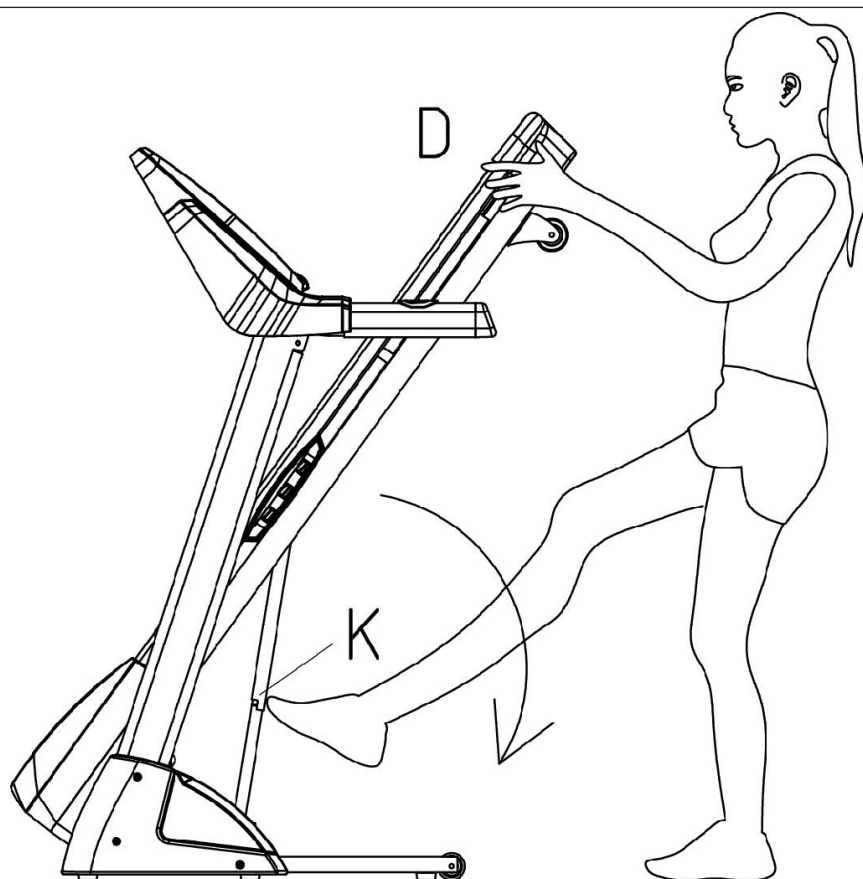
9



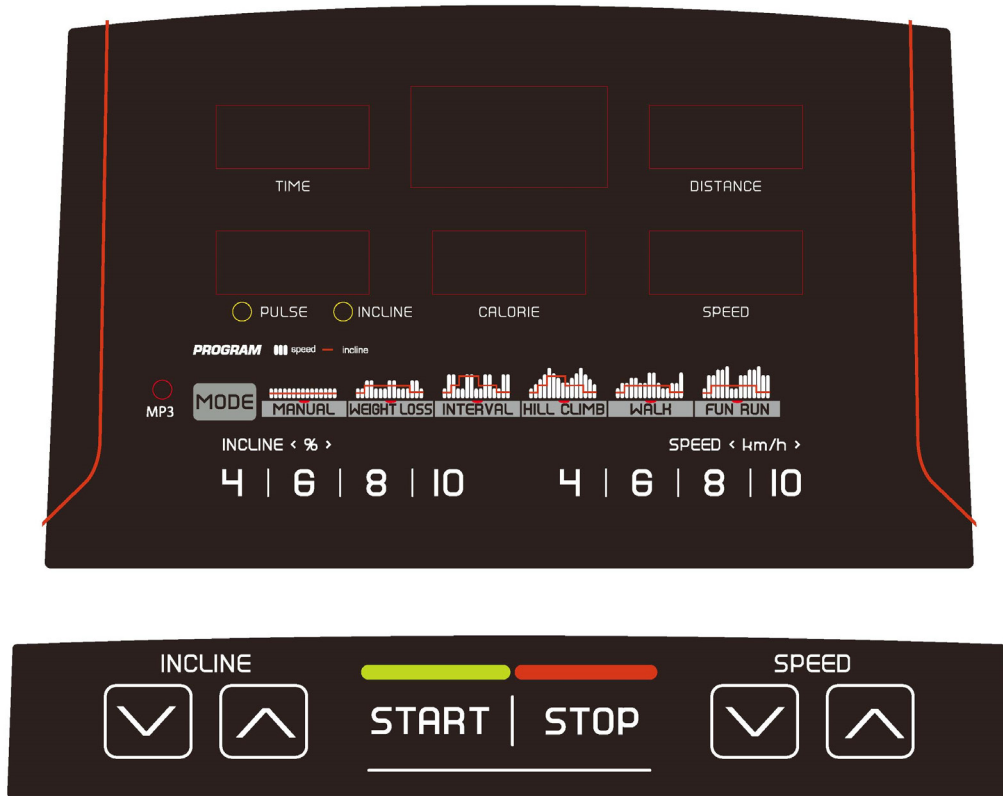
10



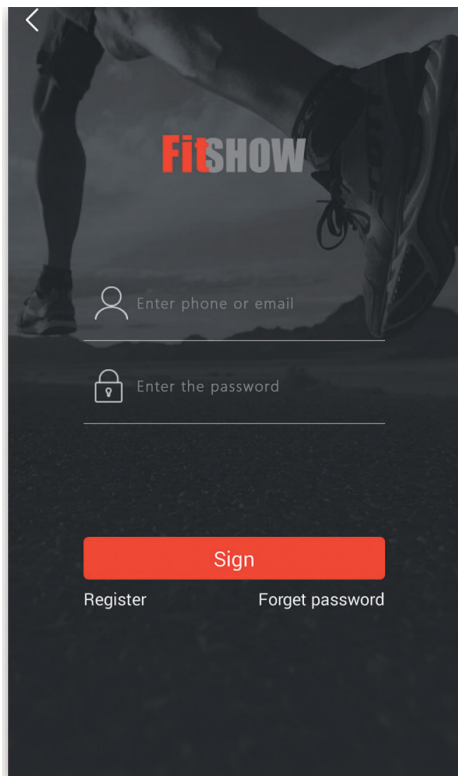
11



12



13

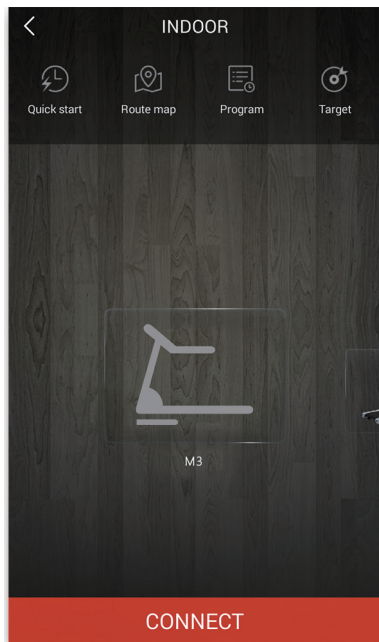


14

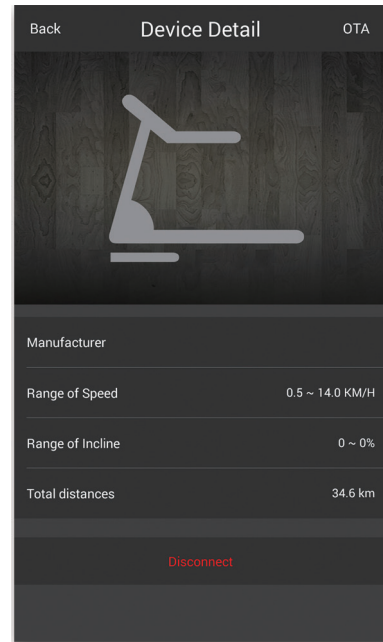




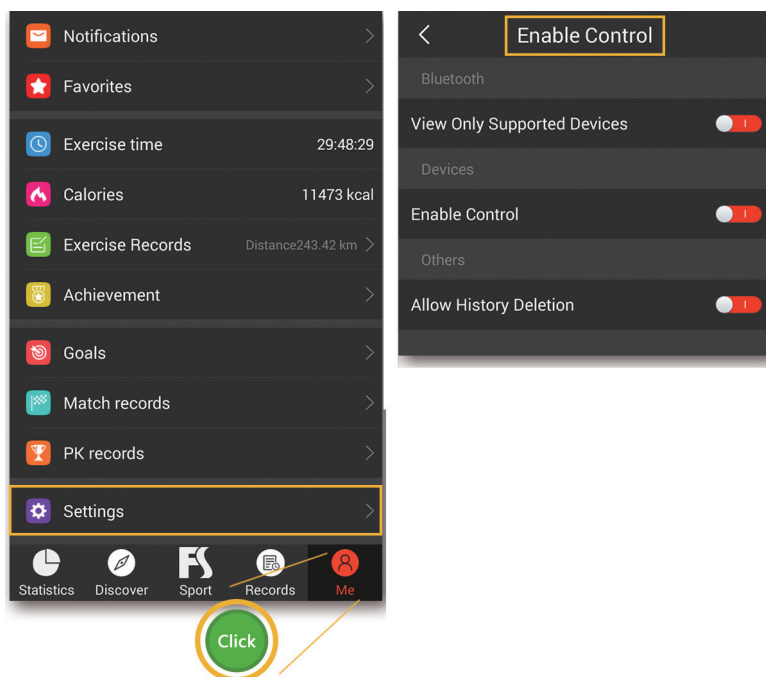
15



16



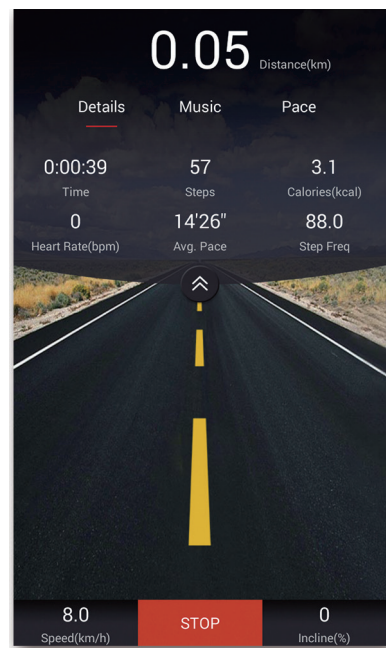
17



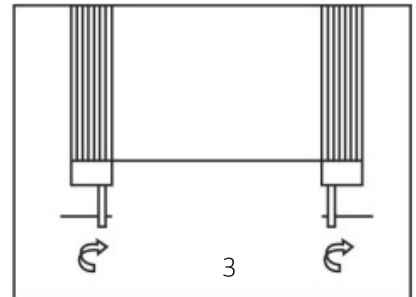
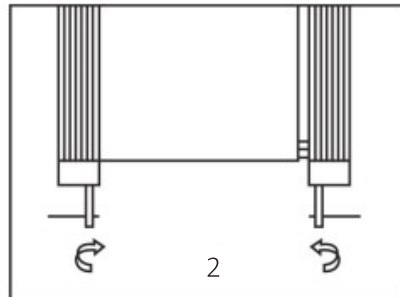
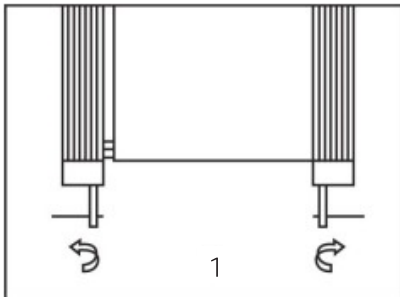
18

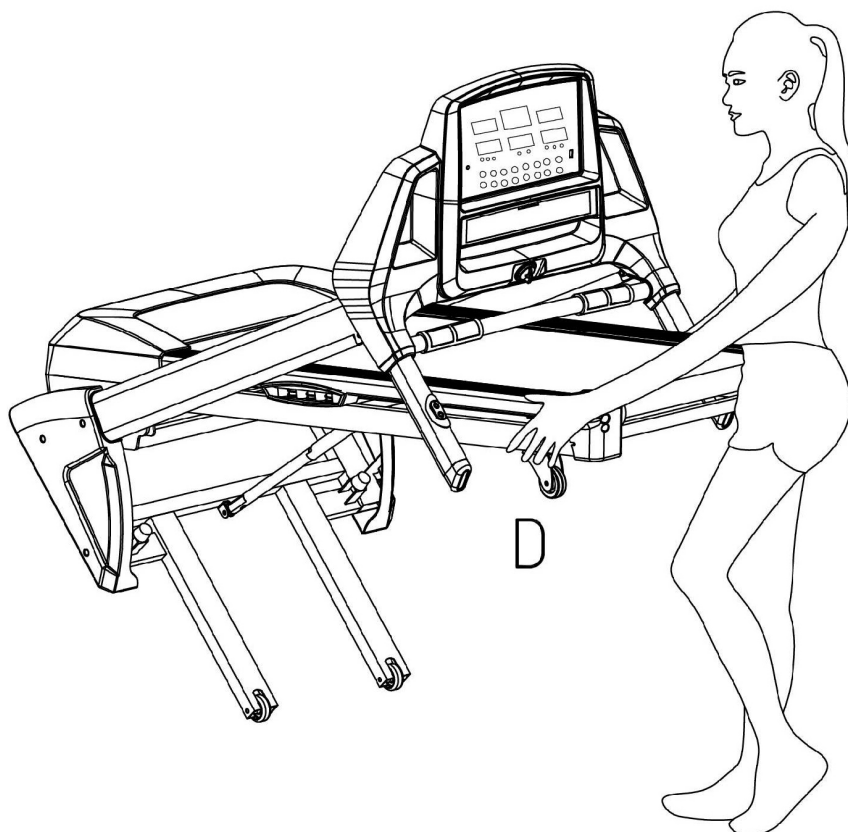
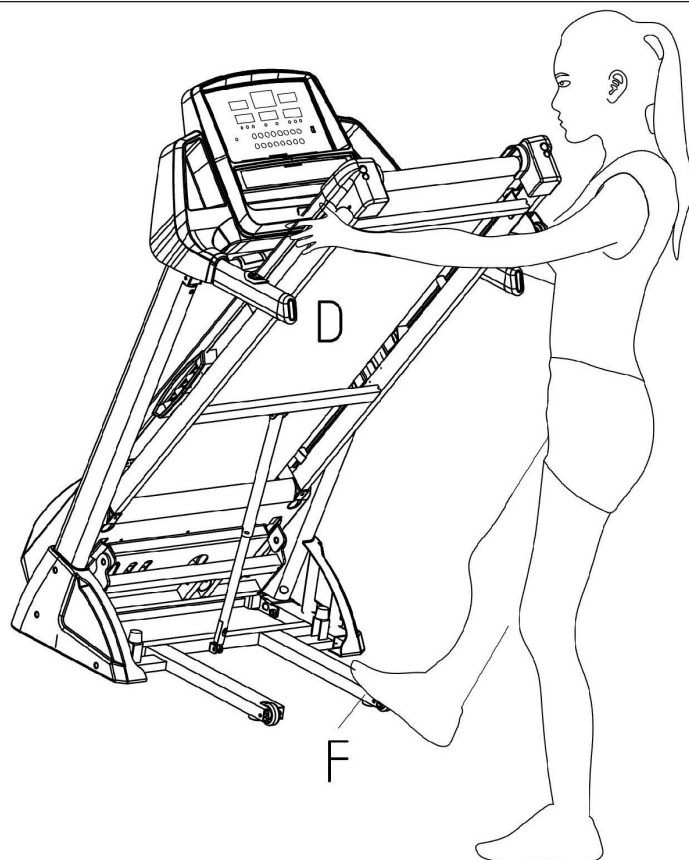


19



20







## SÄKERHETSANVISNINGAR

### VARNING!

- **Konsultera läkare innan du inleder ett träningsprogram. Detta är särskilt viktigt om du är äldre än 35 år eller har problem med hälsan. Läs alla anvisningar innan du använder någon träningsutrustning.**
- **Lyssna till kroppens signaler så att du inte överanstränger dig. Avbryt träningen om du känner av något av följande: Smärta eller tryck över bröstet, oregelbunden hjärtrytm, extrem andfåddhet, yrsel eller illamående. Om du upplever något av dessa symptom bör du konsultera läkare innan du fortsätter med ditt träningsprogram.**
- Använd endast löpbandet på det sätt som beskrivs i dessa anvisningar.
- Kontrollera att nätspänningen motsvarar märkspänningen på sladden.
- Ägaren ansvarar för att alla som använder löpbandet informeras om och följer alla varningar och anvisningar.
- Löpbandet är tungt och ska packas upp och monteras av två personer.
- Kontrollera att stickproppen inte sitter i något nätuttag innan löpbandet monteras.
- Placera löpbandet på en stabil, plan yta på ett underlag som skyddar matta och golv. Se till att det finns minst 2 x 1 meter fritt utrymme bakom löpbandet.
- Utsätt inte löpbandet för fukt eller damm.
- Kontrollera att skruvar och muttrar är korrekt fästa innan löpbandet används.
- Löpbandet måste undersökas regelbundet med avseende på skador och slitage för att det ska vara säkert att använda. Byt omedelbart ut skadade delar. Använd inte löpbandet innan skadade delar har bytts ut.
- Löpbandet har testats och certifierats enligt EN957, klass H.C. Endast avsett för hemmabruk. Max. vikt för användare: 120 kg.
- Bromsningen styrs av löpbandets strömförsörjning.
- Löpbandet är inte avsedd för

sjukvårdande behandling.

- Håll barn och husdjur på behörigt avstånd. Löpbandet är endast avsedd för användning av vuxna.
- Använd lämpliga kläder. Undvik mycket löst sittande kläder som kan fastna i löpbandet, eller kläder som begränsar din rörelseförmåga.
- Håll alltid ryggen rak när du använder löpbandet.
- Avbryt träningen omedelbart och varva ned om du känner smärta eller blir yr under träningen.
- Pulsmätaren är inte avsedd att användas i medicinska sammanhang. Flera faktorer, till exempel användarens rörelser, kan påverka pulsmätaren. Pulsmätaren är tänkt att vara ett hjälpmedel som visar ditt generella pulsmönster.
- Var försiktig när du lyfter eller flyttar löpbandet så att du inte skadar ryggen. Använd alltid korrekt lyftteknik och/eller be om hjälp.
- En säkerhetsnyckel följer med löpbandet. Den används om du snabbt behöver stiga av löpbandet i en nödsituation. I en nödsituation placerar du båda händerna på handtagen och sätter fötterna på de halkfria ytorna på ramen. När du gör detta lossar säkerhetsnyckeln från datorn och nödavstigningsfunktionen aktiveras.
- Alla rörliga delar behöver underhåll varje vecka. Kontrollera dem före varje användningstillfälle. Om något är trasigt eller har lossnat ska problemet åtgärdas omedelbart. Du kan fortsätta att använda löpbandet efter att de skadade delarna har reparerats.
- Löpbandet är inte avsedd att användas av personer (barn eller vuxna) med någon typ av funktionshinder eller av personer som inte har tillräcklig erfarenhet eller kunskap för att använda den, såvida de inte har fått anvisningar gällande användande av löpbandet av någon med ansvar för deras säkerhet.

- Barn kan använda löpbandet under övervakning men ska inte leka med det.
- Löpbandet måste vara korrekt jordad. Det minskar risken för elolycksfall.

### Elsäkerhet

- Om inte alla anvisningar om elsäkerhet följs finns risk för elolycksfall och personskada.
- Kontrollera att nätsladden är i gott skick före användning. Använd inte nätsladden om den är skadad.
- Vidrör inte nätsladden med våta händer eller kroppsdelar.
- Placera nätsladden så att den inte kläms eller går att snubbla på.
- Använd endast den nätsladd som följer med löpbandet.
- Löpbandet skall alltid anslutas till i ett jordat vägguttag.

### Symboler

|  |                                                               |
|--|---------------------------------------------------------------|
|  | Godkänd enligt gällande direktiv.                             |
|  | Kasserad produkt ska återvinnas enligt gällande bestämmelser. |

### TEKNISKA DATA

|                 |                            |
|-----------------|----------------------------|
| Märkspänning    | 230 V ~ 50 Hz              |
| Max. belastning | 120 kg                     |
| Hastighet       | 0-18 km/h                  |
| Lutning         | 0-15%                      |
| Antal program   | 6 st                       |
| Anslutningar    | Bluetooth/3,5 mm ljudkabel |
| Yta löpband     | 130 x 45 cm                |
| Mått            | 170 x 75 x 140 cm          |
| Vikt            | 66 kg                      |

### BESKRIVNING

| Nr. | Benämning               | Antal |
|-----|-------------------------|-------|
| A   | Ram                     | 1     |
| 23  | Nedre sidokåpa, vänster | 1     |
| 24  | Nedre sidokåpa, höger   | 1     |
| 37  | Säkerhetsnyckel         | 1     |
| 64  | Kabel                   | 1     |
| 65  | Insexnyckel, 5 mm       | 1     |

|    |                  |    |
|----|------------------|----|
| 66 | Monteringsnyckel | 1  |
| 70 | Insexskruv M8x15 | 10 |
| 86 | Krysskruv M5x12  | 6  |
| 95 | Tandbricka 8 mm  | 10 |
| F1 | Flaskhållare     | 1  |
| F2 | Insexskruv M5x12 | 2  |

### BILD 1

## MONTERING

### OBS!

#### Ta bort säkerhetsspärren före montering.

1. Öppna förpackningen, packa upp apparaten, ta bort allt förpackningsmaterial och kontrollera att alla delar finns enligt nedanstående lista. Placera apparaten stående på marken eller golvet, INTE liggande på sida.
2. Placera löpbandet på golvet.

### BILD 2

3. Avlägsna transportsäkringen (M1, M2). Håll i staget när transportsäkringen tas bort.

### BILD 3

4. Vik upp displayen (C).

### BILD 4

### OBS!

#### Håll fast stagen ordentligt när displayen viks upp.

5. Fäst höger och vänster stag (B) i ramen (A) med insexskruv (70) och tandbricka (95).

### BILD 5

6. Fäst displayen (C) i ramen (B) med tandbricka (95) och insexskruv (70).

### BILD 6

7. Fäst höger och vänster sidokåpa (23, 24) i ramen (A) med krysskruv (86).

### BILD 7

8. Montera flaskhållaren (F1) med insexskruv (F2).

### BILD 8

9. Avlägsna transportremmen (N).
10. Placera säkerhetsnyckel (37) i displayens öppning (C).

### BILD 9

## HANDHAVANDE

### Fäll ihop/fäll ner löpbandet

1. Håll löpbandet i läge H och lyft det uppåt det inåt tills det hörs ett ljud från stag K.

### BILD 10

2. Håll löpbandet i läge D och tryck till stag K med foten och fäll ner löpbandet.

### BILD 11

## DISPLAY

### BILD 12

**SPEED**

Visar hastighet från 0,8 till 18 km/h. (Startvärdet är 0,0.) I inställningsläge, display P1-P6. I nedräkningsläge, display H1-H3.

**TIME**

Visar träningsstid från 0:00 till 99:59. (Startvärdet är 0,0.)

**CAL**

Visar förbrukade kalorier från 0 till 999. (Startvärdet är 0,0.)

**DIS**

Visar sträcka/distans från 0,00-99,9. (Startvärdet är 0,0.)

**PULSE/INCLINE**

Visar lutning från 0 till 15. (Startvärdet är 0,0.) Visar puls när användaren samtidigt greppar de två handtagen. Systemet beräknar användarens puls och visar pulsdata i det här fönstret. Intervall: 50–200 slag/min. (Detta är endast ett referensvärde och ska inte användas i medicinskt syfte.)

**Prickmatrisen**

Den gröna cirkeln symboliserar en bana på 400 m. Data inuti cirkeln visar antal varv och piper i 1 sekund efter varje varv. Om användaren har valt ett program visar prickmatrisen träningsdata i grafikform för programmet.

**KNAPPAR****START**

Startar löpbandet. Du kan starta löpbandet 3 sekunder efter att löpbandet har strttats och säkerhetsnyckeln sitter i korrekt.

**STOP**

Stoppar löpbandet när löpbandet är på och nollställer träningsvärdena.

**M**

Välj träningsläge – 0:00, 30:00, 1,0 eller 50. (0:00 är manuellt läge, 30:00 är nedräkningsläge för tid, 1,0 är nedräkningsläge för sträcka/distans, 50 är nedräkningsläge för kaloriförbrukning). När läge väljs blinkar data kontinuerligt på displayen. Det går att ändra hastighet och lutning genom att trycka på knapparna -SPEED+ eller -INCLINE+. Tryck sedan på START för att starta löpbandet.

**Programval**

Välj program genom att trycka direkt på programknappen. Det finns 6 stycken förprogrammerade träningsprogram: WEIGHT LOSS, INTERVAL, HILL CLIMB, WALK och FUN RUN. För att skapa ett eget program – välj MANUAL och trycker sedan på INCLINE+/- eller SPEED+/-SPEED- för att ändra lutning och hastighet. Tryck sedan på START för att starta löpbandet.

**SPEED+**

Ändrar hastighet på löpbandet. I inställningsläget kan måldata ändras och under träning kan hastighet ändras stegvis med 0,1

km/h per knapptryckning. Om knappen -SPEED+ hålls inne i 0,5 sek ändras hastigheten steglöst.

**INCLINE+**

Ändrar lutning. I inställningsläget kan måldata ändras och under träning kan lutning ändras stegvis med 1 steg per knapptryckning. Om knappen -INCLINE+ hålls inne i 0,5 sek ändras lutningen steglöst.

**INCLINE**

Välj lutningsinställning direkt – 4 6 8 10.

**SPEED**

Välj hastighetsinställning direkt – 4 6 8 10.

**USB, MP3**

Du kan ansluta mobiltelefon via MP3-kabel för att lyssna till musik. Val av musikstycke och inställning av ljudvolym görs med mobiltelefonens knappar.

**Snabbstart**

1. Anslut löpbandet till nätspänning och sätt i säkerhetsnyckeln i rätt position.
2. Tryck på START-knappen och löpbandet startar med en hastighet på 0,8 km/h efter en nedräkning från 3 till 1.
3. Ändra hastighet och lutning till önskad nivå med knapparna -SPEED+ och -INCLINE+.

**Manuellt läge**

1. Håll in knappen MANUAL för att växla till läge MANUAL.
2. Tryck på START-knappen och löpbandet startar med en hastighet på 0,8 km/h och övriga fönster räknar från 0 i viloläge. Tryck på -Speed+ för att ändra hastighet och på -INCLINE+ för att ändra lutning.
3. Tryck på MODE i viloläge för att välja nedräkningsläge för tid. 30:00 blinkar på displayen TIME. Tryck på -INCLINE+ eller -SPEED+ för att ändra inställning från 5:00 till 99:00.
4. Tryck på MODE i nedräkningsläge för att välja nedräkningsläge för sträcka/distans. 1,0 blinkar i displayen DIST. Tryck på -INCLINE+ eller -SPEED+ för att ändra inställning från 0,5 till 99,9.
5. Tryck på MODE i nedräkningsläge för sträcka/distans för att välja nedräkningsläge för kaloriförbrukning. 50 blinkar i displayen CAL. Tryck på -INCLINE+ eller -SPEED+ för att ändra inställning från 10 till 999.
6. Välj ett av de tre nedräkningslägena och tryck sedan på START. Löpbandet startar efter 3 sekunder. Tryck på -INCLINE+ för att ändra lutning och på -SPEED+ för att ändra hastighet. Tryck på STOP för att stänga av löpbandet.

**Snabbprogram**

1. Tryck på en programknapp för att starta det valda programmet. 30:00 blinkar på displayen TIME. Prickmatrisen visar träningsdata i grafikform.
2. Ändra hastighet och lutning till önskad nivå med

knapparna -SPEED+ och -INCLINE+ när pelaren blinkar. Det finns 15 steg i varje program. Träningsstid = inställd tid/15 minuter. När ett träningsprogram har avslutats startar nästa automatiskt. Under tiden hörs 3 ljudsignaler.

3. Hastighet och lutning ändras enligt inställningarna för programmet. När programmet är slut återgår lutningen till noll grader.
4. Under programmets gång kan STOP-knappen tryckas in eller säkerhetsnyckeln dras ut för att avbryta programmet.
5. När programmet är avslutat hörs 3 ljudsignaler. Efter 5 sekunder växlar apparaten till viloläge.

### Manuell inställning

1. Tryck på knappen MANUAL för att välja manuell inställning när löpbandet är i viloläge. 30:00 blinkar på displayen TIME.
2. Ändra tid genom att trycka på INCLINE+, INCLINE-, SPEED+, SPEED -.
3. När önskad tid är inställd, tryck på MODE för att göra fler inställningar.
4. Tryck på INCLINE+, INCLINE-, SPEED+, SPEED- för att ange hastighet eller lutning för den blinkande pelaren.
5. Tryck sedan på MODE för att avsluta inställningarna.
6. Upprepa stegen ovan för nästa pelare och så vidare till den 15:e pelaren. Inställningarna sparas tills användaren ändrar dem.

### Program

Varje program är indelat i 15 steg. Alla steg har sin egen hastighet och lutning.

| Steg<br>Program |           | Förinställd tid/15 = träningsstid för varje steg |   |   |   |    |    |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
|-----------------|-----------|--------------------------------------------------|---|---|---|----|----|---|---|---|----|----|----|----|----|----|
|                 |           | 1                                                | 2 | 3 | 4 | 5  | 6  | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Manual          | Hastighet | 3                                                | 3 | 3 | 3 | 3  | 3  | 3 | 3 | 3 | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  |
|                 | Lutning   | 2                                                | 2 | 2 | 2 | 2  | 2  | 2 | 2 | 2 | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| Weight loss     | Hastighet | 3                                                | 3 | 6 | 6 | 3  | 3  | 3 | 6 | 6 | 3  | 3  | 3  | 6  | 6  | 3  |
|                 | Lutning   | 2                                                | 2 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  |
| Interval        | Hastighet | 3                                                | 8 | 8 | 3 | 3  | 8  | 8 | 3 | 3 | 8  | 8  | 3  | 3  | 8  | 8  |
|                 | Lutning   | 2                                                | 2 | 4 | 4 | 6  | 6  | 6 | 6 | 4 | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  |
| Hill climb      | Hastighet | 3                                                | 5 | 6 | 8 | 10 | 8  | 6 | 3 | 3 | 6  | 8  | 10 | 8  | 6  | 5  |
|                 | Lutning   | 2                                                | 2 | 4 | 4 | 6  | 6  | 6 | 6 | 4 | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  |
| Walk            | Hastighet | 3                                                | 5 | 5 | 6 | 6  | 5  | 5 | 8 | 8 | 5  | 3  | 3  | 5  | 5  | 8  |
|                 | Lutning   | 2                                                | 2 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  |
| Fun run         | Hastighet | 3                                                | 7 | 7 | 9 | 9  | 10 | 3 | 3 | 7 | 7  | 9  | 9  | 10 | 7  | 7  |
|                 | Lutning   | 2                                                | 2 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  |

### Datainställningar

| Position             | Värde i viloläge | Startdata      | Intervall      | Displayintervall |
|----------------------|------------------|----------------|----------------|------------------|
| Tid (min:sek)        | 0:00             | 30:00          | 5:00-99:00     | 0:00-99:59       |
| Lutning (steg)       | 0                | 0              | 0-15           | 0-15             |
| Hastighet (km/h)     | 0.0              | 0.8            | 0,8-18         | 0,8-18           |
| Sträcka/distans (km) | 0                | 1.0            | 0,50-99,9      | 0,00-99,9        |
| Puls (slag/min)      | P                | Ej tillämpligt | Ej tillämpligt | 50-200           |
| Kalorier (K)         | 0                | 50             | 10-999         | 0-999            |

### Säkerhetsnyckel

Om säkerhetsnyckeln tas ut visas --- på alla displayer och larmet ljuder 3 gånger. När säkerhetsnyckeln inte sitter i går det inte att använda löpbandet. Sätt i säkerhetsnyckeln för att fortsätta använda löpbandet.

### Energisparläge

Om löpbandet inte används under 10 minuter växlar det till energisparläge. Ingen information visas på displayerna. Systemet aktiveras genom att trycka på valfri knapp.

## Avstängning

Träningen kan avslutas och löpbandet kan stängas av när som helst utan att det skadas.

### OBS!

- **Kontrollera om löpbandet är startat och om säkerhetsnyckeln är hel och korrekt isatt.**
- **Om det inträffar en olycka under träningen, dra omedelbart ut säkerhetsnyckeln så att bandet stannar.**
- **Om något är fel med löpbandet kontakta återförsäljaren snarast möjligt. Eventuella reparationer ska utföras av kvalificerad personal eller behörig servicerepresentant.**

## MOBILAPP

### Installation av app

Skanna QR-koden för att lokalisera FitShow i App Store eller Google Play Store på enheten.



### OBS!

För att skanna QR-koden måste du först ladda ned en QR-läsare till enheten (finns på Apple Store och Google Play Store).

### Skapa användarnamn och lösenord

1. Skapa användarnamn och lösenord före första användning, för att kunna spara din personliga träningslogg. Om du redan är registrerad använder du användarnamn och lösenord för att logga in.
2. Registrera dig med e-postadress eller telefonnummer och välj användarnamn och lösenord för FitShow-kontot.

### BILD 13

### Synkronisering

1. Aktivera Bluetooth på löpbandet. Tryck på den röda knappen INDOOR (inomhus) och börja träna. Appen FitShow registrerar träningen.

### BILD 14

### OBS!

**Tryck på den blå knappen OUTDOOR (utomhus) för att aktivera GPS-läge och registrera när du löptränar utomhus.**

2. När Bluetooth är aktiverat lokaliseras enheten automatiskt. Anslut till önskad enhet för korrekt interaktion.

### BILD 15

3. När enheten är ansluten, klicka på bilden av enheten för att visa detaljerad information och de data som kan registreras.

### BILD 16

## Användning av appen

Följ anvisningarna för att ändra andra inställningar.

1. Tryck på ME längst ned till höger.
2. Tryck på Settings längs ned och sedan på Enable Control.

### BILD 17

#### View Only Supported Devices

- Endast berörd träningsutrustning visas vid Bluetooth-synkronisering.

#### Enable Treadmill Control

- Gör att du kan ställa in hastighet och motstånd från mobiltelefonen.

#### Allow History Deletion

- Tillåter radering av träningshistoriken.

Efter anslutning visas fyra lägen i appen. Välj önskat läge och tryck på START för att börja träna.

### BILD 18

### WARNING!

**Var försiktig när du använder appen under träning, den kan vara distraherande.**

När träningen påbörjats visas data för tid, kaloriförbrukning, sträcka, antal steg per minut, puls, genomsnittshastighet samt genomsnittlig stegfrekvens. Efter avslutad träning, tryck på knappen STOP. FitShow sparar passet i träningshistoriken.

### BILD 19

## UNDERHÅLL

### OBS!

**Stäng av löpbandet före rengöring.**

### Rengöring

Torka av damm från löpbandet, löpytan och sidytorna eftersom damm kan öka friktionen och orsaka skada på apparaten. Rengör apparaten en gång i månaden.

### Smörjning

Apparaten ska smörjas med 300 km intervall. När det är dags för smörjning avges en ljudsignal var 10:e sekund och OIL visas på displayen.

1. Applicera smörjolja under löpbandet mitt på banan på vardera sidan.
2. När smörjningen slutförts, håll knappen STOP intryckt 3 sekunder för att återställa påminnelsen.

### Löpbandet är inte centrerat

Löpbandet kan förflyttas i sidled efter en tids användning. Låt löpbandet starta och gå av sig själv, bandet kan centreras automatiskt. Om det inte centreras automatiskt kan dess position justeras med justerskruvarna. Om löpbandet dragit sig åt höger – dra åt skruven på höger sida eller lossa på skruven på vänster sida. Om bandet har dragit sig åt vänster – dra åt skruven på vänster sida eller lossa på skruven på höger sida.

## Löpbandet slirar

Justera skruvarna enligt bilden. Se till att löpbandet har samma justering på båda sidor. Justera ett halvt varv i taget tills löpbandet inte slirar eller avviker. Dra inte åt löpbandet för hårt eftersom det kan skadas.

### BILD 20

## Transport

1. För att välta över löpbandet på transporthjulen, börja med att placera händerna i läge D.
2. Sätt en fot i läge F.
3. Håll foten stadigt i läge F och luta löpbandet långsamt mot dig.
4. När löpbandet är lutat tillräckligt mycket kan det rullas på transporthjulen.

### BILD 21

5. För att transportera löpbandet ska det hållas i det lutade läget och rullas på transporthjulen.

### BILD 22

## FELSÖKNING

| Felfunktion                                                  | Möjlig åtgärd                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Löpbandet är aktiverat men ingenting visas på displayen.     | Kontrollera om överbelastningsskyddet fungerar.                                                                                                                       |
|                                                              | Kontrollera att strömbrytaren, överbelastningsskyddet och sladden mellan drivenheten och spänningstransformatorn är i gott skick och se till att anslutningen är god. |
|                                                              | Kontrollera att anslutningen mellan drivenheten och displayen är god.                                                                                                 |
|                                                              | Spänningstransformatorn är trasig, byt transformator.                                                                                                                 |
| Displayen visar E01 efter aktivering.                        | Fel på signalkabeln. Kontrollera att alla kablar mellan displayen och drivenheten är i gott skick.                                                                    |
|                                                              | Fel i komponenter/delar i displayen.                                                                                                                                  |
|                                                              | Fel på transformatorn.                                                                                                                                                |
| Displayen visar E02 efter aktivering.                        | Kontrollera att motorkabeln är i gott skick, om inte byt motorkabel. Om det inte fungerar, låt serviceverkstad kontrollera motorn.                                    |
|                                                              | Kontrollera styrenheten.                                                                                                                                              |
|                                                              | Kontrollera att ingångsspänningen är korrekt.                                                                                                                         |
| Displayen visar E04 efter aktivering.                        | Kontrollera om signalledningen till lutningsmotorn är i gott skick, dra ut anslutningen och sätt i den på nytt.                                                       |
|                                                              | Kontrollera om strömsladden till lutningsmotorn är i gott skick.                                                                                                      |
|                                                              | Kontrollera om strömsladden till lutningsmotorn är trasig, byt sladd eller låt serviceverkstad kontrollera lutningsmotorn.                                            |
|                                                              | Kretskortet kan behöva bytas.                                                                                                                                         |
|                                                              | Tryck på LEARNING-knappen för att programmera på nytt.                                                                                                                |
| Displayen visar E05 efter aktivering – överbelastningsskydd. | Löpbandet är överbelastat.                                                                                                                                            |
|                                                              | Någon del kan ha fastnat vilket gör att motorn får arbeta för mycket. Justera löpbandet.                                                                              |
|                                                              | Kontrollera om det luktar från motorn eller om den låter överbelastad.                                                                                                |
|                                                              | Kontrollera om kretskortet fungerar som det ska.                                                                                                                      |
|                                                              | Kretskortet kan vara kortslutet. Låt serviceverkstad kontrollera kretskortet.                                                                                         |



## SIKKERHETSANVISNINGER

### ADVARSEL!

- **Ta kontakt med en lege før du starter et treningsprogram. Dette er spesielt viktig hvis du er eldre enn 35 år eller har helseproblemer. Les alle anvisninger før du tar treningsutstyr i bruk.**
- **Lytt til kroppens signaler, slik at du ikke overanstrenger deg. Avbryt treningen hvis du føler noe av dette: Smerter eller trykk over brystet, uregelmessig hjerterytme, ekstrem andpustenhet, svimmelhet eller kvalme. Hvis du opplever noen av disse symptomene, bør du kanskje rådføre deg med en lege før du fortsetter med treningsprogrammet.**
- Bruk kun produktet på den måten som er beskrevet i disse anvisningene.
- Kontroller at nettspenningen tilsvarer den nominelle spenningen på ledningen.
- Eierne har ansvar for at alle som bruker tredemøllen, får informasjon om alle advarsler og anvisninger, og følger dem.
- Tredemøllen er tung og skal pakkes opp og monteres av to personer.
- Kontroller at stikkontakten ikke sitter i et nettuttak før tredemøllen monteres.
- Plasser tredemøllen på en stabil, jevn overflate på et underlag som beskytter teppe og gulv. Pass på at det er minst 2 x 1 m fri klaring bak tredemøllen.
- Tredemøllen må ikke utsettes for fuktighet eller støv.
- Kontroller at skruer og muttere er riktig festet før du begynner å bruke tredemøllen.
- Tredemøllen må undersøkes regelmessig for skader og slitasje for at den skal være trygg å bruke. Skadde deler må byttes ut umiddelbart. Ikke bruk tredemøllen før skadde deler har blitt byttet ut.
- Tredemøllen er testet og sertifisert i henhold til EN957, klasse H.C. Bare til husholdningsbruk. Maks. vekt for bruker: 120 kg.
- Bremsingen styres av tredemøllens strømforsyning.
- Tredemøllen er ikke beregnet for behandling av sykdom eller skade.
- Hold barn og husdyr på forsvarlig avstand. Tredemøllen er kun beregnet for bruk av voksne.
- Bruk passende klær. Ikke bruk løstsittende klær som kan sette seg fast i tredemøllen, eller klær som begrenser bevegelsesfriheten.
- Hold alltid ryggen rak når du bruker tredemøllen.
- Avbryt treningen umiddelbart og ro ned om du føler smerter eller blir svimmel under treningen.
- Pulssensoren er ikke beregnet på bruk i medisinske sammenhenger. Flere faktorer, for eksempel brukerens bevegelser, kan påvirke pulsmåleren. Pulsmåleren er beregnet som et hjelpemiddel til å vise ditt generelle pulsmønster.
- Når du løfter eller flytter tredemøllen, må du være forsiktig så du ikke skader ryggen. Bruk alltid korrekt løfteteknikk og/eller be om hjelp.
- Det følger en sikkerhetsnøkkel med tredemøllen. Den bruker du om du trenger å gå raskt av tredemøllen i en nødssituasjon. I en nødssituasjon plasserer du begge hendene på håndtakene og setter føttene på de sklisikre flatene på rammen. Når du gjør dette, løsner sikkerhetsnøkkelen fra datamaskinen og nødavstigningsfunksjonen avsluttes.
- Alle bevegelige deler må vedlikeholdes hver uke. Kontroller dem før hver gangs bruk. Hvis noe er ødelagt eller har løsnet, skal problemet løses umiddelbart. Du kan fortsette å bruke tredemøllen etter at de skadde delene har blitt reparert.
- Tredemøllen er ikke beregnet på bruk av personer (barn eller voksne) med funksjonshemminger, eller av personer uten tilstrekkelig erfaring med eller kunnskap i å bruke den, med mindre de har fått anvisninger om bruk av tredemøllen av noen som er ansvarlig for deres sikkerhet.

- Barn kan bruke tredemøllen under overvåkning, men skal ikke leke med den.
- Tredemøllen må være korrekt jordet. Det reduserer faren for el-ulykker.

### Elsikkerhet

- Hvis ikke alle anvisningene og sikkerhetsanvisningene følges, er det fare for el-ulykker og personskade.
- Kontroller at ledningen er i god stand før bruk. Ikke bruk ledningen hvis den er skadet.
- Ikke berør ledningen med våte hender eller kroppsdeler.
- Plasser ledningen slik at den ikke kan havne i klem eller bli snublet over.
- Bruk kun den ledningen som følger med tredemøllen.
- Tredemøllen skal alltid kobles til en jordet stikkontakt.

### Symboler

|                                                                                     |                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
|  | Godkjent i henhold til gjeldende direktiv.             |
|  | Produktet skal gjenvinnes etter gjeldende forskrifter. |

### TEKNISKE DATA

|                      |                            |
|----------------------|----------------------------|
| Nominell spenning    | 230 V ~ 50 Hz              |
| Maks. belastning     | 120 kg                     |
| Hastighet            | 0-18 km/t                  |
| Helling              | 0-15 %                     |
| Antall programmer    | 6 stk.                     |
| Tilkoblinger         | Bluetooth/3,5 mm lyd-kabel |
| Overflate tredemølle | 130 x 45 cm                |
| Mål                  | 170 x 75 x 140 cm          |
| Vekt                 | 66 kg                      |

### BESKRIVELSE

| Nr. | Betegnelse                | Antall |
|-----|---------------------------|--------|
| A   | Ramme                     | 1      |
| 23  | Nedre sidedeksel, venstre | 1      |
| 24  | Nedre sidedeksel, høyre   | 1      |
| 37  | Sikkerhetsnøkkel          | 1      |
| 64  | Kabel                     | 1      |
| 65  | Sekskantsnøkkel, 5 mm     | 1      |
| 66  | Monteringsnøkkel          | 1      |

|    |                     |    |
|----|---------------------|----|
| 70 | Sekskantskrue M8x15 | 10 |
| 86 | Krysskrue M5x12     | 6  |
| 95 | Tannskive 8 mm      | 10 |
| F1 | Flaskeholder        | 1  |
| F2 | Sekskantskrue M5x12 | 2  |

### BILDE 1

## MONTERING

### MERK!

#### Fjern sikkerhetssperren før montering.

1. Åpne pakken, pakk opp apparatet, fjern all emballasje og kontroller at du finner alle delene på listen nedenfor. Plasser apparatet stående på bakken eller gulvet, IKKE liggende på siden.
2. Plasser tredemøllen på gulvet.

### BILDE 2

3. Fjern transportsikringen (M1, M2). Hold i staget når transportsikringen fjernes.

### BILDE 3

4. Vend opp displayet (C).

### BILDE 4

### MERK!

#### Hold stagene skikkelig fast når du vender opp displayet.

5. Fest høyre og venstre stag (B) i rammen (A) med sekskantskrue (70) og tannskive (95).

### BILDE 5

6. Fest displayet (C) i rammen (B) med tannskive (95) og sekskantskrue (70).

### BILDE 6

7. Fest høyre og venstre sidedeksel (23, 24) i rammen (A) med krysskrue (86).

### BILDE 7

8. Monter flaskeholderen (F1) med sekskantskrue (F2).

### BILDE 8

9. Fjern transportremmen (N).
10. Plasser sikkerhetsnøkkel (37) i displayets åpning (C).

## BRUK

### Legge sammen / felle ned tredemøllen

1. Hold båndet i posisjon H og løft det oppover til det høres en lyd fra stag K.

### BILDE 9

2. Hold båndet i posisjon D, trykk på stag K med foten og legg båndet ned.

### BILDE 10

## DISPLAY

### BILDE 11

**SPEED**

Viser hastighet fra 0,8 til 18 km/t. (Startverdien er 0,0.) I innstillingsmodus, display P1-P6. I nedtellingsmodus, display H1-H3.

**TIME**

Viser treningstid fra 0:00 til 99:59. (Startverdien er 0,0.)

**CAL**

Viser forbrukte kalorier fra 0 til 999. (Startverdien er 0,0.)

**DIS**

Viser strekning/distanse fra 0,00 til 99,9. (Startverdien er 0,0.)

**PULSE/INCLINE**

Viser helling fra 0 til 15. (Startverdien er 0,0.) Viser puls når brukeren griper rundt de to håndtakene. Systemet beregner brukerens puls og viser pulsdata i dette vinduet. Intervall: 50–200 slag/min. (Verdien er bare ment som referanseverdi og skal ikke brukes til medisinsk formål.)

**Punktmatrise**

Den grønne sirkelen symboliserer en bane på 400 m. Data inni sirkelen viser antall runder, og piper i 1 sekund etter hver omdreining. Hvis brukeren har valgt et program, viser punktmatrisen treningsdata i grafikkform for programmet.

**KNAPPER****START**

Starter tredemøllen. Du kan starte tredemøllen 3 sekunder etter at tredemøllen er startet og sikkerhetsnøkkelen er riktig satt inn.

**STOP**

Stopper tredemøllen når den er på, og nullstiller treningsverdiene.

**M**

Velg treningsmodus – 0:00, 30:00, 1,0 eller 50. (0:00 er manuell modus, 30:00 er nedtellingsmodus for tid, 1,0 er nedtellingsmodus for strekning/distanse, 50 er nedtellingsmodus for kaloriforbruk). Når modus velges, blinker data kontinuerlig på displayet. Det er mulig å endre hastighet og helling ved å trykke på knappene -SPEED+ eller -INCLINE+. Trykk deretter på START for å starte tredemøllen.

**Programvalg**

Velg program ved å trykke på programknappen. Det finnes 6 forhåndsprogrammerte treningsprogrammer: WEIGHT LOSS, INTERVAL, HILL CLIMB, WALK og FUN RUN. For å opprette et eget program velger du MANUAL og trykker deretter på INCLINE+/- eller SPEED+/- for å endre helling og hastighet. Trykk deretter på START for å starte tredemøllen.

**SPEED+**

Endrer tredemøllens hastighet. I innstillingsmodus kan måldata endres, og under trening kan hastighet endres gradvis med 0,1 km/t per knappetrykk. Hvis knappen -SPEED+ holdes inne i 0,5 sek, endres hastigheten trinnløst.

**INCLINE+**

Endrer helling. I innstillingsmodus kan måldata endres, og under trening kan helling endres gradvis med 1 trinn per knappetrykk. Hvis knappen -INCLINE+ holdes inne i 0,5 sek, endres hellingen trinnløst.

**INCLINE**

Velg hellingsinnstilling direkte – 4 6 8 10.

**SPEED**

Velg hastighetsinnstilling direkte – 4, 6, 8, 10.

**USB, MP3**

You can koble til mobilen med en audiokabel for å spille av musikk. Velg musikk og juster volumet med mobiltelefonen.

**Hurtigstart**

1. Koble tredemøllen til strøm og sett sikkerhetsnøkkelen i korrekt posisjon.
2. Trykk på START-knappen, så starter tredemøllen med en hastighet på 0,8 km/t etter en nedtelling fra 3 til 1.
3. Endre hastighet og helling til ønsket nivå med knappene -SPEED+ og -INCLINE+.

**Manuell modus**

1. Hold inne knappen MANUAL for å bytte til modusen MANUAL.
2. Trykk på START-knappen, så starter tredemøllen med en hastighet på 0,8 km/t, og de andre vinduene regner fra 0 i dvaleposisjon. Trykk på -SPEED+ for å endre hastigheten eller på -INCLINE+ for å endre hellingen.
3. Trykk på MODE i hvilemodus for å velge nedtellingsmodus for tid. 30:00 blinker på displayet TIME. Trykk på -INCLINE+ eller -SPEED+ for å endre innstilling fra 5:00 til 99:00.
4. Trykk på MODE i nedtellingsmodus for å velge nedtellingsmodus for strekning/distanse. 1,0 blinker i displayet DIST. Trykk på -INCLINE+ eller -SPEED+ for å endre innstilling fra 0,5 til 99,9.
5. Trykk på MODE i nedtellingsmodus for strekning/distanse for å velge nedtellingsmodus for kaloriforbruk. 50 blinker i displayet CAL. Trykk på -INCLINE+ eller -SPEED+ for å endre innstilling fra 10 til 999.
6. Velg en av de tre nedtellingsmodusene og trykk deretter på START. Tredemøllen starter etter 3 sekunder. Trykk på -INCLINE+ for å endre hellingen og på -SPEED+ for å endre hastigheten. Trykk på STOP for å slå av tredemøllen.

**Hurtigprogram**

1. Trykk på en programknapp for å starte det valgte programmet. 30:00 blinker på displayet TIME. Punktmatrisen viser grafiske fremstillinger av treningsdata.

2. Endre hastighet og helling til ønsket nivå med knappene -SPEED+ og -INCLINE+ når søylen blinker. Det finnes 15 trinn i hvert program. Treningstid = innstilt tid/15 minutter. Når et treningsprogram er avsluttet, startes neste automatisk. Da høres 3 lydsignaler.
3. Hastighet og helling endres i henhold til innstillingene for programmet. Når programmet er slutt, går hellingen tilbake til null grader.
4. Under programmet kan STOP-knappen trykkes inn eller sikkerhetsnøkkelen trekkes ut for å avbryte programmet.
5. Når programmet er avsluttet, høres 3 lydsignaler. Etter 5 sekunder går apparatet til hvilemodus.

### Manuell innstilling

1. Trykk på knappen MANUAL for å velge manuell innstilling når tredemøllen er i hvilemodus. 30:00 blinker på displayet TIME.
2. Endre tid ved å trykke på INCLINE+, INCLINE-, SPEED+, SPEED-.
3. Når ønsket tid er stilt inn, trykker du på MODE for å gjøre flere innstillinger.
4. Trykk på INCLINE+, INCLINE-, SPEED+, SPEED- for å angi hastighet eller helling for den blinkende søylen.
5. Trykk deretter på MODE for å avslutte innstillingene.
6. Gjenta trinnene over for neste søyle og så videre til den 15. søylen. Innstillingene lagres til brukeren endrer dem.

### Program

Hvert program er inndelt i 15 trinn. Alle trinn har sin egen hastighet og helling.

| Program \ Trinn |           | Forhåndsinnstilt tid/15 = treningstid for hvert trinn |   |   |   |    |    |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
|-----------------|-----------|-------------------------------------------------------|---|---|---|----|----|---|---|---|----|----|----|----|----|----|
|                 |           | 1                                                     | 2 | 3 | 4 | 5  | 6  | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Manual          | Hastighet | 3                                                     | 3 | 3 | 3 | 3  | 3  | 3 | 3 | 3 | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  |
|                 | Helling   | 2                                                     | 2 | 2 | 2 | 2  | 2  | 2 | 2 | 2 | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| Weight loss     | Hastighet | 3                                                     | 3 | 6 | 6 | 3  | 3  | 3 | 6 | 6 | 3  | 3  | 3  | 6  | 6  | 3  |
|                 | Helling   | 2                                                     | 2 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  |
| Interval        | Hastighet | 3                                                     | 8 | 8 | 3 | 3  | 8  | 8 | 3 | 3 | 8  | 8  | 3  | 3  | 8  | 8  |
|                 | Helling   | 2                                                     | 2 | 4 | 4 | 6  | 6  | 6 | 6 | 4 | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  |
| Hill climb      | Hastighet | 3                                                     | 5 | 6 | 8 | 10 | 8  | 6 | 3 | 3 | 6  | 8  | 10 | 8  | 6  | 5  |
|                 | Helling   | 2                                                     | 2 | 4 | 4 | 6  | 6  | 6 | 6 | 4 | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  |
| Walk            | Hastighet | 3                                                     | 5 | 5 | 6 | 6  | 5  | 5 | 8 | 8 | 5  | 3  | 3  | 5  | 5  | 8  |
|                 | Helling   | 2                                                     | 2 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  |
| Fun run         | Hastighet | 3                                                     | 7 | 7 | 9 | 9  | 10 | 3 | 3 | 7 | 7  | 9  | 9  | 10 | 7  | 7  |
|                 | Helling   | 2                                                     | 2 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  |

### Datainnstillinger

| Posisjon                | Verdi i hvilemodus | Startdata     | Intervall     | Displayintervall |
|-------------------------|--------------------|---------------|---------------|------------------|
| Tid (min:sek)           | 0:00               | 30:00         | 5:00–99:00    | 0:00–99:59       |
| Helling (trinn)         | 0                  | 0             | 0–15          | 0–15             |
| Hastighet (km/t)        | 0,0                | 0,8           | 0,8–18        | 0,8–18           |
| Strekning/distanse (km) | 0                  | 1,0           | 0,50–99,9     | 0,00–99,9        |
| Puls (slag/min)         | P                  | Ikke relevant | Ikke relevant | 50–200           |
| Kalorier (K)            | 0                  | 50            | 10–999        | 0–999            |

### Sikkerhetsnøkkel

Hvis sikkerhetsnøkkelen tas ut, vises --- på alle displayer, og alarmen høres 3 ganger. Når sikkerhetsnøkkelen ikke sitter i, er det ikke mulig å bruke tredemøllen. Sett inn sikkerhetsnøkkelen for å fortsette å bruke tredemøllen.

### Strømsparemodus

Hvis tredemøllen ikke brukes på 10 minutter, går den over til energisparingsmodus. Ingen informasjon vises på displayene. Systemet aktiveres ved å trykke på en valgfri knapp.

## Avstenging

Treningen kan avsluttes og tredemøllen kan slås av når som helst uten at den blir skadet.

### MERK!

- **Kontroller om tredemøllen er startet og om sikkerhetsnøkkelen er hel og riktig satt inn.**
- **Hvis det skjer en ulykke under treningen, trekker du umiddelbart ut sikkerhetsnøkkelen slik at båndet stopper.**
- **Hvis noe er feil med tredemøllen, skal du kontakte forhandleren snarest mulig. Eventuelle reparasjoner skal utføres av kvalifisert personell eller en godkjent servicerepresentant.**

## MOBILAPP

### Installasjon av app

Skann QR-koden for å finne FitShow i App Store eller Google Play Store på enheten.



### MERK!

For å skanne QR-koden må du først laste ned en QR-leser til enheten (finnes på Apple Store og Google Play Store).

### Opprett brukernavn og passord

1. Opprett brukernavn og passord før første gangs bruk, slik at du kan lagre din personlige treningslogg. Hvis du allerede er registrert, angir du brukernavn og passord for å logge inn.
2. Registrer deg med e-postadresse eller telefonnummer og velg brukernavn og passord for FitShow-kontoen.

### BILDE 12

### Synkronisering

1. Aktiver Bluetooth på tredemøllen. Trykk på den røde knappen INDOOR (innendørs) og begynn å trene. Appen FitShow registrerer treningen.

### BILDE 13

### MERK!

**Trykk på den blå knappen OUTDOOR (utendørs) for å aktivere GPS-modus og registrere løping utendørs.**

2. Når Bluetooth er aktivert, lokaliseres enheten automatisk. Koble til ønsket enhet for korrekt interaksjon.

### BILDE 14

3. Når enheten er koblet til, klikker du på bildet av enheten for å vise detaljert informasjon og dataene som kan registreres.

### BILDE 15

### Bruk av appen

Følg anvisningene for å endre andre innstillinger.

1. Trykk på ME nederst til høyre.

2. Trykk på Settings nederst og deretter på Enable Control.

### BILDE 16

#### View Only Supported Devices

- Kun aktuelt treningsutstyr vises under Bluetooth-synkronisering.

#### Enable Treadmill Control

- Gjør at du kan stille inn hastighet og motstand fra mobiltelefonen.

#### Allow History Deletion

- Tillater sletting av treningshistorikken.

Etter tilkobling vises fire moduser i appen. Velg ønsket modus og trykk på START for å begynne å trene.

### BILDE 17

### ADVARSEL!

**Vær forsiktig når du bruker appen under trening, den kan være distraherende.**

Når treningen er påbegynt, vises data for tid, kaloriforbruk, distanse, antall steg per minutt, puls, gjennomsnittshastighet og gjennomsnittlig stegfrekvens. Etter avsluttet trening trykker du på knappen STOP. FitShow lagrer økten i treningshistorikken.

### BILDE 18

## VEDLIKEHOLD

### MERK!

**Slå av tredemøllen før rengjøring.**

### Rengjøring

Tørk støv av båndet, løpeflaten og sideflatene ettersom støv kan øke friksjonen og forårsake skader på apparatet. Rengjør apparatet en gang i måneden.

### Smøring

Påfør smøreolje mellom båndet og tredemøllen hvert halvår.

### Båndet er ikke sentrert

Det kan hende at båndet flyttes sidelengs etter en tids bruk. La tredemøllen starte og gå av seg selv, det kan hende at båndet sentreres automatisk. Hvis det ikke sentreres automatisk, kan posisjonen justeres med justeringsskruene. Hvis båndet er trukket mot høyre – stram skruen på høyre side eller løsne skruen på venstre side. Hvis båndet er trukket mot venstre – stram skruen på venstre side eller løsne skruen på høyre side.

### Båndet glir

Juster skruene i henhold til bildet. Pass på at båndet har samme justering på begge sider. Juster en halv omdreining om gangen til båndet ikke er skjevt eller slingrer. Ikke stram båndet for hardt, da kan det bli skadet.

### BILDE 19

### Transport

1. Når tredemøllen skal veltes over på transporthjulene, plasseres hendene først i posisjon D.
2. Sett én fot i posisjon F.
3. Hold foten stødig i posisjon F og vipp tredemøllen langsomt mot deg.

4. Når tredemøllen er vippt nok, kan den rulles på transporthjulene.

**BILDE 20**

5. For å transportere tredemøllen skal den holdes i vippt posisjon og rulles på transporthjulene.

**BILDE 21**

## FEILSØKING

| Feil                                                               | Mulig tiltak                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tredemøllen er aktivert, men ingenting vises på displayet.         | Kontroller om overbelastningsbeskyttelsen fungerer.                                                                                                                           |
|                                                                    | Kontroller om strømbryteren, overbelastningsbeskyttelsen og ledningen mellom drivenheten og spenningstransformatoren er i god stand, og sjekk at alt er skikkelig koblet til. |
|                                                                    | Kontroller at det er god tilkobling mellom drivenheten og displayet.                                                                                                          |
|                                                                    | Spenningstransformatoren er ødelagt, bytt transformator.                                                                                                                      |
| Displayet viser E01 etter aktivering.                              | Feil på signalkabelen. Kontroller at alle kablene mellom displayene og drivenheten er i god stand.                                                                            |
|                                                                    | Feil i komponenter/deler i displayet.                                                                                                                                         |
|                                                                    | Feil på transformatoren.                                                                                                                                                      |
| Displayet viser E02 etter aktivering.                              | Kontroller at motorkabelen er i god stand, og hvis ikke, bytt motorkabelen. Hvis det ikke fungerer, la serviceverksted kontrollere motoren.                                   |
|                                                                    | Kontroller styreenheten.                                                                                                                                                      |
|                                                                    | Kontroller at inngangsspenningen er korrekt.                                                                                                                                  |
| Displayet viser E04 etter aktivering.                              | Kontroller om signalledningen til hellingsmotoren er i god stand, trekk ut tilkoblingen og sett den inn på nytt.                                                              |
|                                                                    | Kontroller at strømledningen til hellingsmotoren er i god stand.                                                                                                              |
|                                                                    | Kontroller om strømledningen til hellingsmotoren er ødelagt, bytt ledning eller la serviceverksted kontrollere hellingsmotoren.                                               |
|                                                                    | Kretskortet kan ha behov for utskifting.                                                                                                                                      |
|                                                                    | Trykk på LEARNING-knappen for å programmere på nytt.                                                                                                                          |
| Displayet viser E05 etter aktivering – overbelastningsbeskyttelse. | Tredemøllen er overbelastet.                                                                                                                                                  |
|                                                                    | Noe kan ha satt seg fast, slik at motoren får for mye motstand. Juster tredemøllen.                                                                                           |
|                                                                    | Kontroller om det lukter fra motoren, eller om det høres ut som den er overbelastet.                                                                                          |
|                                                                    | Kontroller om kretskortet fungerer som det skal.                                                                                                                              |
|                                                                    | Kretskortet kan være kortslettet. La serviceverksted kontrollere kretskortet.                                                                                                 |



## ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

### OSTRZEŻENIE!

- **Przed rozpoczęciem programu treningowego skonsultuj się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne, jeśli masz więcej niż 35 lat lub masz problemy ze zdrowiem. Przed użyciem sprzętu treningowego przeczytaj wszystkie zalecenia.**
- **Obserwuj uważnie swój organizm i wysyłane przez niego sygnały, aby nie dopuścić do przetrenowania. Przerwij trening, jeśli poczujesz poniższe objawy: ból lub ucisk w klatce piersiowej, nieregularny rytm serca, bardzo nasilone duszności, zawroty głowy lub mdłości. Jeśli wystąpi u Ciebie któryś z powyższych objawów, przed kolejnym treningiem zasięgnij porady lekarza.**
- Bieżnia wolno używać wyłącznie w sposób opisany w tej instrukcji obsługi.
- Sprawdź, czy napięcie sieciowe odpowiada napięciu na przewodzie.
- Właściciel urządzenia jest odpowiedzialny za to, aby wszyscy użytkownicy bieżni zostali poinformowani o wszystkich ostrzeżeniach i zaleceniach, a także aby się do nich stosowali.
- Bieżnia jest ciężka, dlatego do jej wypakowania oraz montażu potrzeba dwóch osób.
- Przed montażem bieżni upewnij się, że jej wtyk nie jest umieszczony w gnieździe zasilania.
- Postaw bieżnię na stabilnym, płaskim podłożu na podkładzie, który będzie chronił wykładzinę i podłogę. Dopilnuj, aby za bieżnią była wolna przestrzeń o powierzchni co najmniej 2 x 1 metr.
- Nie narażaj bieżni na działanie wilgoci lub kurzu.
- Przed użyciem bieżni sprawdź, czy śruby i nakrętki są dobrze dokręcone.
- Bieżnia wymaga regularnej kontroli pod kątem wystąpienia uszkodzeń i zużycia, gdyż tylko wtedy można zagwarantować bezpieczeństwo jej użytkowania.

Natychmiast wymień uszkodzone elementy. Nie używaj bieżni, jeśli nie wymieniono w niej uszkodzonych części.

- Bieżnia została przetestowana i certyfikowana zgodnie z normą EN 957, klasa HC. Wyłącznie do użytku domowego. Maksymalna masa użytkownika: 120 kg.
- Hamulec bieżni wymaga zasilania energią elektryczną.
- Bieżnia nie jest przeznaczona do celów leczniczych.
- Dzieci i zwierzęta domowe powinny przebywać w bezpiecznej odległości od produktu. Bieżnia jest przeznaczona wyłącznie do użytku przez osoby dorosłe.
- Noś odpowiednią odzież. Unikaj noszenia bardzo luźnej odzieży, która może zostać wciągnięta przez ruchome części urządzenia, oraz krępującej ruchy.
- Korzystając z bieżni, zachowuj zawsze w pełni wyprostowaną pozycję.
- Jeśli podczas treningu poczujesz ból lub zawroty głowy, natychmiast przerwij go i odpocznij.
- Pulsometr nie jest przeznaczony do zastosowań medycznych. Wartości wskazywane przez pulsometr zmieniają się pod wpływem wielu czynników, np. ruchów użytkownika. Pulsometr ma służyć jedynie w celu ułatwienia użytkownikowi dostosowania się do ogólnych zaleceń dotyczących wysokości tętna podczas treningu.
- Podnosząc lub przenosząc bieżnię, zachowaj ostrożność, aby nie doznać urazu pleców. Zawsze stosuj poprawną technikę podnoszenia i/lub poproś o pomoc.
- Do bieżni dołączono kluczyk bezpieczeństwa. Umożliwia on natychmiastowe zejście z bieżni w sytuacji awaryjnej. W sytuacji awaryjnej umieść obie ręce na uchwytach i postaw stopy na antypoślizgowych powierzchniach ramy. Następnie wyciągnij kluczyk bezpieczeństwa z komputera, co spowoduje aktywację funkcji zatrzymania awaryjnego.

- Wszystkie części ruchome wymagają cotygodniowej konserwacji. Przed każdym użyciem sprawdź ich stan. Jeśli któraś z części jest uszkodzona lub się poluzowała, natychmiast ją napraw lub dokręć. Bieżni można użyć ponownie dopiero po naprawie uszkodzonych części.
- Bieżnia nie jest przeznaczona do stosowania przez osoby (dzieci lub dorosłych) z jakąkolwiek formą dysfunkcji ani osoby, które nie mają odpowiedniego doświadczenia lub umiejętności w zakresie jej obsługi, chyba że uzyskają wskazówki dotyczące obsługi bieżni od osoby odpowiedzialnej za ich bezpieczeństwo.
- Dzieciom wolno korzystać z bieżni pod nadzorem dorosłych, jednak nie wolno im się nią bawić.
- Bieżnia musi być prawidłowo uziemiona. Prawidłowe uziemienie zmniejsza ryzyko porażenia prądem.

#### Bezpieczeństwo elektryczne

- Nieprzestrzeganie wszystkich wskazówek dotyczących bezpieczeństwa elektrycznego niesie ze sobą ryzyko porażenia prądem lub doznania innych obrażeń.
- Przed użyciem sprawdź, czy przewód zasilania jest w dobrym stanie technicznym. Nie używaj przewodu zasilania, jeśli jest uszkodzony.
- Nie dotykaj przewodu mokrymi rękoma ani innymi częściami ciała.
- Przewód zasilania umieść w takim miejscu, gdzie nie zachodzi ryzyko jego zgniecenia ani potknięcia się o niego.
- Używaj wyłącznie przewodu zasilania dołączonego do bieżni.
- Bieżnię należy podłączać wyłącznie do uziemionego kontaktu.

#### Symbole

|                                                                                     |                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
|  | Zatwierdzona zgodność z obowiązującymi dyrektywami. |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|



Zużyty produkt oddaj do utylizacji, postępując zgodnie z obowiązującymi przepisami.

#### DANE TECHNICZNE

|                       |                                |
|-----------------------|--------------------------------|
| Napięcie znamionowe   | 230 V ~ 50 Hz                  |
| Maksymalne obciążenie | 120 kg                         |
| Prędkość              | 0–18 km/h                      |
| Nachylenie            | 0–15%                          |
| Liczba programów      | 6 szt.                         |
| Gniazda               | Bluetooth/przewód audio 3,5 mm |
| Wymiary pasa          | 130 x 45 cm                    |
| Wymiary               | 170 x 75 x 140 cm              |
| Masa                  | 66 kg                          |

#### OPIS

| Nr | Nazwa                      | Liczba |
|----|----------------------------|--------|
| A  | Rama                       | 1      |
| 23 | Dolna osłona boczna, lewa  | 1      |
| 24 | Dolna osłona boczna, prawa | 1      |
| 37 | Kluczyk bezpieczeństwa     | 1      |
| 64 | Przewód                    | 1      |
| 65 | Klucz imbusowy, 5 mm       | 1      |
| 66 | Klucz montażowy            | 1      |
| 70 | Śruba imbusowa, M8x15      | 10     |
| 86 | Śruba krzyżowa, M5x12      | 6      |
| 95 | Podkładka 8 mm             | 10     |
| F1 | Uchwyt na bidon            | 1      |
| F2 | Śruba imbusowa, M5x12      | 2      |

#### RYS. 1

#### MONTAŻ

##### UWAGA!

##### Przed montażem zdejmij blokadę bezpieczeństwa.

1. Otwórz opakowanie, wypakuj urządzenie, usuń wszystkie elementy opakowania i sprawdź, czy nie brakuje żadnych części z poniższej listy. Umieść urządzenie na ziemi lub podłodze w pozycji stojącej, NIE leżącej na boku.
2. Postaw bieżnię na podłodze.

#### RYS. 2

3. Usuń zabezpieczenia transportowe (M1, M2). Usuając zabezpieczenia transportowe, trzymaj drążek.

#### RYS. 3

4. Rozłóż, podnosząc wyświetlacz (C).

#### RYS. 4

##### UWAGA!

##### Rozkładając urządzenie, trzymaj mocno drążki.

5. Zamocuj prawy i lewy drążek (B) w ramie (A), używając śruby imbusowej (70) i podkładki (95).

#### RYS. 5

6. Zamocuj wyświetlacz (C) w ramie, używając podkładki zębatej (95) i śruby imbusowej (70).

#### RYS. 6

7. Zamocuj prawą i lewą osłonę boczną (23, 24) w ramie (A), używając śruby krzyżowej (86).

#### RYS. 7

8. Zamontuj uchwyt na butelkę (F1) za pomocą śruby imbusowej (F2).

#### RYS. 8

9. Usuń pasy transportowe (N).  
10. Włóż kluczyk bezpieczeństwa (37) w otworze na wyświetlaczu (C).

#### RYS. 9

### OBSTŁUGA

#### Składanie/rozkładanie bieżni

1. Przytrzymaj bieżnię w położeniu „H” i unieś ją, aż usłyszysz dźwięk wydany przez drążek K.

#### RYS. 10

2. Przytrzymaj bieżnię w położeniu „D”, dociśnij drążek K stopą, a następnie ją rozłóż.

#### RYS. 11

### WYŚWIETLACZ

#### RYS. 12

#### **SPEED (prędkość)**

Pokazuje prędkość od 0,8 do 18 km/h. (wartość startowa 0,0). W trybie ustawień wyświetla P1–P6. W trybie odliczania wyświetla H1–H3.

#### **TIME (czas)**

Pokazuje czas treningu od 0:00 do 99:59. (wartość startowa 0,0).

#### **CAL**

Pokazuje spalone kalorie od 0 do 999. (wartość startowa 0,0).

#### **DIS (dystans)**

Pokazuje pokonany dystans od 0,00 do 99,9. (wartość startowa 0,0).

#### **PULSE/INCLINE (tętno/nachylenie)**

Pokazuje nachylenie od 0 do 15. (wartość startowa 0,0). Pokazuje tętno, kiedy użytkownik jednocześnie chwyci za oba uchwyty. System obliczy tętno użytkownika i pokaże je na wyświetlaczu w tym oknie. Zakres: 50–200 uderzeń/min (wartość jest wyłącznie orientacyjna i nie może być stosowana do celów medycznych).

#### **Matryca kropkowa**

Zielone kółko symbolizuje okrążenie o dystansie 400 m. Dane wewnątrz pokazują liczbę okrążeń i generują dźwięk w sekundę po każdym okrążeniu. Jeśli użytkownik wybrał program treningowy, matryca kropkowa pokazuje dane treningowe w formie grafiki.

### PRZYCISKI

#### **START**

Uruchamia bieżnię. Bieżnię można uruchomić w trzy sekundy po włączeniu urządzenia oraz prawidłowym umieszczeniu kluczyka bezpieczeństwa.

#### **STOP**

Zatrzymuje bieżnię, gdy jest włączona, i zeruje wszystkie dane treningowe.

#### **M**

Wybierz tryb treningowy – 0:00, 30:00, 1,0 lub 50 (0:00 to tryb ręczny, 30:00 to tryb odliczania czasu, 1,0 to tryb odliczania dystansu, 50 to tryb odliczania spalonych kalorii). Po wybraniu trybu dane będą cały czas migać na wyświetlaczu. Prędkość oraz nachylenie bieżni zmienia się przyciskami SPEED-/SPEED+ lub INCLINE-/INCLINE+. Naciśnij START, aby uruchomić bieżnię.

#### **Wybór programu**

Wybierz program, naciskając konkretny przycisk programu. Dostępnych jest sześć zaprogramowanych programów treningowych: WEIGHT LOSS (utrata masy ciała), INTERVAL (interwał), HILL CLIMB (wspinaczka), WALK (trening chodziarski) oraz FUN RUN (trening biegowy). Jeśli chcesz zaprogramować własne ustawienia, wybierz tryb MANUAL (ręczny), a następnie naciskaj przyciski INCLINE+/INCLINE- lub SPEED+/SPEED-, aby zmienić nachylenie lub prędkość. Naciśnij START, aby uruchomić bieżnię.

#### **SPEED+ (zwiększanie prędkości)**

Umożliwia zwiększenie prędkości przesuwania się pasa bieżni. W trybie ustawień można zmienić dane docelowe i podczas treningu możesz stopniowo zwiększać prędkość – każde naciśnięcie przycisku powoduje zwiększenie o 0,1 km/h. Jeśli przytrzymasz przycisk SPEED-/SPEED+ przez 0,5 sekundy, prędkość będzie zwiększać się stopniowo.

#### **INCLINE+ (zwiększanie nachylenia)**

Umożliwia zwiększenie nachylenia bieżni. W trybie ustawień można zmienić dane docelowe i podczas treningu możesz stopniowo zwiększać nachylenie – każde naciśnięcie przycisku powoduje zwiększenie o 1 stopień. Jeśli przytrzymasz przycisk INCLINE-/INCLINE+ przez 0,5 sekundy, nachylenie będzie zwiększać się stopniowo.

#### **INCLINE (nachylenie)**

Wybierz od razu ustawienie nachylenia – 4/6/8/10.

#### **SPEED (prędkość)**

Wybierz od razu ustawienie prędkości – 4/6/8/10.

#### **USB, MP3**

Możesz podłączyć swój telefon komórkowy kablem USB, aby odtwarzać muzykę. Wybieraj muzykę i reguluj głośność za pomocą przycisków telefonu komórkowego.

### Szybki start

1. Podłącz bieżnię do zasilania i umieść kluczyk bezpieczeństwa w odpowiednim położeniu.
2. Naciśnij przycisk START, co spowoduje, że bieżnia uruchomi się automatycznie z prędkością 0,8 km/h po odliczeniu od 3 do 1.
3. Prędkość oraz nachylenie możesz dostosować do swoich preferencji, korzystając z przycisków SPEED-/SPEED+ i INCLINE-/INCLINE+.

### Tryb ręczny

1. Aby przejść do trybu ręcznego, naciśnij i przytrzymaj przycisk MANUAL.
2. Naciśnij przycisk START, co spowoduje, że bieżnia uruchomi się automatycznie z prędkością 0,8 km/h, a w pozostałych oknach nastąpi odliczanie od 0 w trybie czuwania. Naciśnij SPEED-/SPEED+, aby zmienić prędkość lub INCLINE-/INCLINE+, aby zmienić nachylenie.
3. W trybie czuwania naciśnij przycisk MODE, aby włączyć odliczanie czasu. Na wyświetlaczu przy wartości TIME miga 30:00. Aby zmienić ustawienie z 5:00 do 99:00, naciśnij INCLINE-/INCLINE+ lub SPEED-/SPEED+.
4. W trybie odliczania naciśnij przycisk MODE, aby włączyć odliczanie dystansu. Na wyświetlaczu przy wartości DIST będzie migać 1,0. Aby zmienić ustawienie z 0,5 do 99,9, naciśnij INCLINE-/INCLINE+ lub SPEED-/SPEED+.
5. W trybie odliczania dystansu naciśnij przycisk MODE, aby włączyć odliczanie spalonych kalorii. Na wyświetlaczu przy wartości CAL będzie migać 50. Aby zmienić ustawienie z 10 do 999, naciśnij INCLINE-/INCLINE+ lub SPEED-/SPEED+.
6. Wybierz jeden z trzech trybów odliczania i następnie naciśnij START. Bieżnia włączy się po 3 sekundach. Naciśnij INCLINE-/INCLINE+, aby zmienić nachylenie oraz SPEED-/SPEED+, aby zmienić prędkość. Naciśnij przycisk STOP, aby zatrzymać bieżnię.

### Program szybki

1. Naciśnij przycisk programu, aby go uruchomić. Na wyświetlaczu przy wartości TIME miga 30:00. Matryca kropkowa wyświetla dane treningowe w postaci graficznej.
2. Kiedy słupek miga, możesz dostosować prędkość oraz nachylenie do swoich preferencji, korzystając z przycisków SPEED-/SPEED+ i INCLINE-/INCLINE+. W każdym programie dostępnych jest 15 etapów. Czas treningu = zaprogramowany czas/15 minut. Kiedy jeden program treningowy się skończy, następny włącza się automatycznie. W tym czasie urządzenie generuje 3 sygnały dźwiękowe.
3. Prędkość i nachylenie bieżni zmienia się zgodnie z ustawieniami wybranymi dla danego programu. Kiedy program skończy się, nachylenie powraca do poziomu zerowego.
4. Aby przerwać program w trakcie jego trwania, można nacisnąć przycisk STOP lub wyciągnąć kluczyk bezpieczeństwa.
5. Po zakończeniu programu rozbrzmiewają 3 sygnały. Po 5 sekundach urządzenie przechodzi do trybu czuwania.

### Ustawienie ręczne

1. Gdy bieżnia jest w trybie czuwania, naciśnij przycisk MANUAL, aby wybrać ustawienie ręczne. Na wyświetlaczu przy wartości TIME miga 30:00.
2. Wartość czasu zmienia się przyciskami: INCLINE+, INCLINE-, SPEED+, SPEED-.
3. Po zaprogramowaniu czasu naciśnij przycisk MODE, aby wprowadzić kolejne ustawienia.
4. Aby wprowadzić prędkość lub nachylenie, naciśnij INCLINE+, INCLINE-, SPEED+, SPEED- w momencie, gdy miga konkretny słupek.
5. Aby zakończyć zmianę ustawień, naciśnij ponownie MODE.
6. Powtórz powyższe czynności w przypadku kolejnych słupków – aż zaprogramujesz je wszystkie (15). Ustawienia pozostaną zapisane aż do momentu kolejnej zmiany.

## Program

Każdy program jest podzielony na 15 etapów. Każdy etap ma zaprogramowaną własną prędkość i nachylenie.

| Program \ Etap                     |            | Zaprogramowany czas/15 = czas treningu dla każdego etapu |   |   |   |    |    |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
|------------------------------------|------------|----------------------------------------------------------|---|---|---|----|----|---|---|---|----|----|----|----|----|----|
|                                    |            | 1                                                        | 2 | 3 | 4 | 5  | 6  | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Instrukcja                         | Prędkość   | 3                                                        | 3 | 3 | 3 | 3  | 3  | 3 | 3 | 3 | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  |
|                                    | Nachylenie | 2                                                        | 2 | 2 | 2 | 2  | 2  | 2 | 2 | 2 | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| Weight loss<br>(utrata masy ciała) | Prędkość   | 3                                                        | 3 | 6 | 6 | 3  | 3  | 3 | 6 | 6 | 3  | 3  | 3  | 6  | 6  | 3  |
|                                    | Nachylenie | 2                                                        | 2 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  |
| Interval<br>(intwerwał)            | Prędkość   | 3                                                        | 8 | 8 | 3 | 3  | 8  | 8 | 3 | 3 | 8  | 8  | 3  | 3  | 8  | 8  |
|                                    | Nachylenie | 2                                                        | 2 | 4 | 4 | 6  | 6  | 6 | 6 | 4 | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  |
| Hill climb<br>(wspinaczka)         | Prędkość   | 3                                                        | 5 | 6 | 8 | 10 | 8  | 6 | 3 | 3 | 6  | 8  | 10 | 8  | 6  | 5  |
|                                    | Nachylenie | 2                                                        | 2 | 4 | 4 | 6  | 6  | 6 | 6 | 4 | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  |
| Walk (trening<br>chodziarski)      | Prędkość   | 3                                                        | 5 | 5 | 6 | 6  | 5  | 5 | 8 | 8 | 5  | 3  | 3  | 5  | 5  | 8  |
|                                    | Nachylenie | 2                                                        | 2 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  |
| Fun run<br>(trening<br>biegowy)    | Prędkość   | 3                                                        | 7 | 7 | 9 | 9  | 10 | 3 | 3 | 7 | 7  | 9  | 9  | 10 | 7  | 7  |
|                                    | Nachylenie | 2                                                        | 2 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  |

## Ustawienia parametrów

| Pozycja              | Wartość w trybie czuwania | Dane początkowe | Zakres      | Zakres wyświetlania |
|----------------------|---------------------------|-----------------|-------------|---------------------|
| Czas (min:s)         | 0:00                      | 30:00           | 5:00-99:00  | 0:00-99:59          |
| Nachylenie (stopień) | 0                         | 0               | 0-15        | 0-15                |
| Prędkość (km/h)      | 0,0                       | 0,8             | 0,8-18      | 0,8-18              |
| Dystans (km)         | 0                         | 1.0             | 0,50-99,9   | 0,00-99,9           |
| Tętno (uderzeń/min)  | P                         | Nie dotyczy     | Nie dotyczy | 50-200              |
| Kalorie (K)          | 0                         | 50              | 10-999      | 0-999               |

## Kluczyk bezpieczeństwa

W momencie wyciągnięcia kluczyka bezpieczeństwa wszystkie wartości na wyświetlaczu zostają zastąpione „---”, a urządzenie generuje 3 sygnały alarmowe. Nie można korzystać z bieżni bez kluczyka bezpieczeństwa umieszczonego we właściwym miejscu. Aby ponownie używać bieżni, włóż kluczyk bezpieczeństwa.

## Tryb oszczędzania energii

Bieżnia przechodzi do trybu oszczędzania energii po 10 minutach braku aktywności. Na wyświetlaczu nie są pokazywane żadne dane. System włącza się po naciśnięciu dowolnego przycisku.

## Wyłączanie

W dowolnym momencie można zakończyć trening i wyłączyć całą bieżnię bez jej uszkodzenia.

### UWAGA!

- **Sprawdź, czy bieżnia jest włączona i czy kluczyk bezpieczeństwa jest nienaruszony oraz we właściwym miejscu.**
- **Jeśli podczas treningu wydarzy się wypadek, natychmiast wyciągnij kluczyk bezpieczeństwa, co spowoduje zatrzymanie się bieżni.**
- **Jeśli bieżnia wykazuje usterkę, jak najszybciej skontaktuj się z jej dystrybutorem. Ewentualne naprawy powinien wykonywać wykwalifikowany personel lub autoryzowany punkt serwisowy.**

## APLIKACJA NA TELEFON KOMÓRKOWY

### Instalacja aplikacji

Zeskanuj kod QR, aby odnaleźć aplikację FitShow w App Store lub Google Play Store w urządzeniu.



### UWAGA!

Aby zeskanować kod QR, musisz najpierw pobrać na urządzenie czytnik kodów QR (dostępny w Apple Store i Google Play Store).

### Tworzenie nazwy użytkownika i hasła

1. Przed pierwszym użyciem utwórz nazwę użytkownika i hasło, aby móc zachować osobisty dziennik treningowy. Jeśli w przeszłości dokonano rejestracji, do zalogowania użyj swojej nazwy użytkownika i hasła.
2. Zarejestruj się przy użyciu adresu e-mail lub numeru telefonu, a następnie podaj nazwę użytkownika i hasło do konta FitShow.

RYS. 13

### Synchronizacja

1. Aktywuj Bluetooth w bieżni. Naciśnij czerwony przycisk INDOOR (wewnątrz) i rozpocznij trening. Aplikacja FitShow rejestruje przebieg treningu.

RYS. 14

### UWAGA!

Naciśnij niebieski przycisk OUTDOOR (na zewnątrz), aby aktywować tryb GPS i rejestrować przebieg treningu na zewnątrz.

2. Po aktywowaniu Bluetooth urządzenie jest lokalizowane automatycznie. Podłącz się do wybranego urządzenia, aby zsynchronizować ich działanie.

RYS. 15

3. Po podłączeniu urządzenia kliknij jego wizerunek, aby wyświetlić szczegółowe informacje i parametry, które można zarejestrować.

RYS. 16

### Używanie aplikacji

Zastosuj wskazówki, aby zmienić inne ustawienia.

1. Naciśnij przycisk ME na samym dole po prawej.
2. Naciśnij Settings na samym dole, a następnie Enable Control.

RYS. 17

### View Only Supported Devices

- W przypadku synchronizacji Bluetooth wyświetlanie wyłącznie wybranego sprzętu treningowego.

### Enable Treadmill Control

- Umożliwianie dokonywania ustawień prędkości i oporu za pomocą telefonu komórkowego.

### Allow History Deletion

- Umożliwia usuwanie historii treningów.

Po podłączeniu w aplikacji są widoczne cztery tryby. Wybierz tryb i naciśnij przycisk START, aby rozpocząć trening.

RYS. 18

### OSTRZEŻENIE!

**Zachowuj ostrożność podczas używania aplikacji w trakcie treningu, gdyż może Cię rozpraszać.**

Po rozpoczęciu treningu są wyświetlane parametry czasu, zużycia kalorii, dystansu, liczby kroków na minutę, tętna, średniej prędkości oraz średniej częstotliwości kroków. Po zakończeniu treningu naciśnij przycisk STOP. Trening zostaje zapisany w historii treningów aplikacji FitShow.

RYS. 19

## KONSERWACJA

### UWAGA!

**Wyłącz bieżnię przed przystąpieniem do czyszczenia.**

### Czyszczenie

Wytrzyj z kurzu stelaż bieżni, pas oraz boki, ponieważ kurz może zwiększyć tarcie i spowodować uszkodzenie urządzenia. Czyść urządzenie raz w miesiącu.

### Smarowanie

Co pół roku nanosząc olej smarujący między pas a blat bieżni.

### Pas bieżni nie jest wyśrodkowany

Po pewnym czasie użytkowania pas bieżni może się przesunąć. Włącz bieżnię i pozwól, aby pas przesunął się bez obciążenia – zwykle pas wraca do środkowego położenia automatycznie. Jeśli tak się nie stanie, możesz samodzielnie wyśrodkować jego położenie, używając śrub regulujących. Jeśli pas bieżni przesunął się w prawą stronę, dokręć śrubę po prawej stronie lub poluzuj śrubę po lewej stronie. Jeśli pas bieżni przesunął się w lewą stronę, dokręć śrubę po lewej stronie lub poluzuj śrubę po prawej stronie.

### Pas bieżni ślizga się

Dokręć śruby zgodnie z ilustracją. Sprawdź, czy pas jest naciągnięty równomiernie po obu stronach. Dokręcaj co pół obrotu tak długo, aż pas przestanie się ślizgać lub odbiegać od poprawnego ułożenia. Nie naciągaj pasa zbyt mocno ze względu na ryzyko uszkodzenia.

RYS. 20

### Transport

1. Aby przełożyć bieżnię na koła transportowe, najpierw połóż ręce w punkcie D.
2. Postaw stopę w punkcie F.



3. Przytrzymaj stopę stabilnie w punkcie F i powoli pochylaj bieżnię w swoją stronę.
4. Kiedy bieżnia będzie odchylona odpowiednio mocno, można ją wsunąć na koła transportowe.

**RYS. 21**

5. Aby przetransportować bieżnię, należy trzymać ją w odchylonym położeniu i toczyć na kołach transportowych.

**RYS. 22****WYKRYWANIE USTEREK**

| <b>Usterka</b>                                                                              | <b>Potencjalne rozwiązanie</b>                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bieżnia jest włączona, ale na wyświetlaczu nic się nie pojawia.                             | Sprawdź, czy działa zabezpieczenie przed przeciążeniem.                                                                                                                           |
|                                                                                             | Sprawdź, czy przełącznik, zabezpieczenie przed przeciążeniem oraz przewód pomiędzy jednostką napędową a zasilaczem są w dobrym stanie i czy połączenie jest prawidłowe.           |
|                                                                                             | Sprawdź połączenie pomiędzy jednostką napędową a wyświetlaczem.                                                                                                                   |
|                                                                                             | Jeśli zasilacz jest uszkodzony, wymień transformator.                                                                                                                             |
| Po aktywowaniu na wyświetlaczu pojawia się E01.                                             | Usterka przewodu sygnałowego. Sprawdź, czy wszystkie przewody pomiędzy wyświetlaczem a jednostką napędową są w dobrym stanie.                                                     |
|                                                                                             | Usterka w komponentach/częściach wyświetlacza.                                                                                                                                    |
|                                                                                             | Usterka transformatora.                                                                                                                                                           |
| Po aktywowaniu na wyświetlaczu pojawia się E02.                                             | Sprawdź, czy przewód silnika jest w dobrym stanie, jeśli nie – wymień go. Jeśli wymiana nie przyniesie oczekiwanego efektu, oddaj silnik do sprawdzenia w serwisie.               |
|                                                                                             | Sprawdź jednostkę sterującą.                                                                                                                                                      |
|                                                                                             | Sprawdź, czy napięcie wejściowe jest odpowiednie.                                                                                                                                 |
| Po aktywowaniu na wyświetlaczu pojawia się E04.                                             | Sprawdź, czy przewód sygnału prowadzący do silnika sterującego nachyleniem jest w dobrym stanie, wyciągnij przewód i podłącz go ponownie.                                         |
|                                                                                             | Sprawdź, czy przewód zasilający prowadzący do silnika sterującego nachyleniem jest w dobrym stanie.                                                                               |
|                                                                                             | Sprawdź, czy przewód zasilający prowadzący do silnika sterującego nachyleniem nie jest uszkodzony. W razie uszkodzenia wymień przewód lub oddaj silnik do sprawdzenia w serwisie. |
|                                                                                             | Może zająć potrzeba wymiany obwodu drukowanego.                                                                                                                                   |
|                                                                                             | Naciśnij przycisk LEARNING, aby ponownie go zaprogramować.                                                                                                                        |
| Po aktywowaniu na wyświetlaczu pojawia się E05 – awaria zabezpieczenia przed przeciążeniem. | Bieżnia jest przeciążona.                                                                                                                                                         |
|                                                                                             | Być może fragment pasa utknął, co powoduje, że silnik musi zbyt intensywnie pracować. Wyreguluj pas.                                                                              |
|                                                                                             | Sprawdź, czy z silnika nie wydobywa się nietypowy zapach lub czy nie sprawia wrażenia, że został przeciążony.                                                                     |
|                                                                                             | Sprawdź, czy obwód drukowany działa prawidłowo.                                                                                                                                   |
|                                                                                             | Mogło dojść do zwarcia w obwodzie drukowanym. Zleć kontrolę obwodu drukowanego w punkcie serwisowym.                                                                              |

## SAFETY INSTRUCTIONS

### WARNING!

- **Consult a doctor before starting an exercise programme. This is especially important if you are over 35, or have health issues. Read all the instructions before using exercise equipment.**
- **Listen to the body's signals to ensure you do not overexert yourself. Stop exercising if you feel any of the following: Pain or pressure over the chest, irregular heart rhythm, extreme breathlessness, dizziness or nausea. If you experience any of these symptoms you should consult your doctor before continuing with your exercise programme.**
- Only use the treadmill as described in these instructions.
- Check that the mains power supply corresponds to the rated voltage on the cord.
- It is the responsibility of the owner to ensure that everyone who uses the treadmill is informed of and observes all warnings and instructions.
- The treadmill is heavy and must be unpacked and assembled by two persons.
- Check that the plug is not inserted in a power point before assembling the treadmill.
- Place the treadmill on a stable, flat surface on a underlay that protects the carpet and floor. Make sure that there is at least 2 x 1 metres of free space behind the treadmill.
- Do not expose the treadmill to moisture or dust.
- Check that screws and nuts are properly tightened before using the treadmill.
- The treadmill must be checked regularly for damage and wear to ensure it is safe to use. Replace damaged parts immediately. Do not use the treadmill until damaged parts have been replaced.
- The treadmill has been tested and approved according to EN957, class H.C. Only intended for home use. Max weight for users: 120 kg.
- Braking is controlled by the treadmill's power supply.
- The treadmill is not intended to be used for medical treatment.
- Keep children and pets at a safe distance. The treadmill is only intended to be used by adults.
- Wear suitable clothing. Avoid loose-fitting clothing that can get caught in the treadmill, or clothing that limits your freedom of movement.
- Always keep you back straight when using the treadmill.
- Stop exercising immediately and cool down if you feel pain or become dizzy while exercising.
- The heart rate monitor is not intended to be used in a medical context. Several factors, the user's movements for example, can influence the heart rate monitor. The heart rate monitor is intended to help show your general pulse pattern.
- Always be careful when lifting or moving the treadmill to ensure you do not injure your back. Only use a correct lifting technique and/or ask for help.
- A safety clip is supplied with the treadmill. It is used when you need to get off the treadmill quickly in an emergency situation. In an emergency situation place both hands on the handles and place your feet on the non-slip surfaces on the frame. When you do this the safety clip releases from the computer and the emergency dismount function is activated.
- All moving parts need to be maintained every week. Check them before each use. If anything is broken or has come loose the problem must be rectified immediately. You can continue to use the treadmill once the damaged parts have been repaired.
- The treadmill is not intended to be used by persons (children or adults) with any form of functional disorders, or by persons who do not have sufficient experience or

knowledge on how to use it, unless they have received instructions concerning the use of the treadmill from someone who is responsible for their safety.

- Children can use the treadmill under supervision, but must not play on it.
- The treadmill must be properly earthed. This reduces the risk of electric shock.

### Electrical safety

- Failure to follow all the instructions concerning electrical safety can lead to electric shock and personal injury.
- Check that the power cord is in good condition before use. Do not use the power cord if it is damaged.
- Do not touch the power cord with wet hands or other wet parts of your body.
- Place the power cord so that there is no risk of it being pinched or of tripping over it.
- Only use the power cord that comes with the treadmill.
- Always connect the treadmill to an earthed power point.

### Symbols

|                                                                                     |                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
|  | Approved as per applicable directives.                          |
|  | Recycle discarded product in accordance with local regulations. |

### TECHNICAL DATA

|                      |                              |
|----------------------|------------------------------|
| Rated voltage        | 230 V ~ 50 Hz                |
| Max load             | 120 kg                       |
| Speed                | 0-18 km/h                    |
| Incline              | 0-15%                        |
| Number of programmes | 6                            |
| Connections          | Bluetooth/3.5 mm audio cable |
| Treadmill surface    | 130 x 45 cm                  |
| Dimensions           | 170 x 75 x 140 mm            |
| Weight               | 66 kg                        |

### DESCRIPTION

| No. | Designation            | Qty |
|-----|------------------------|-----|
| A   | Frame                  | 1   |
| 23  | Lower side cover, left | 1   |

|    |                           |    |
|----|---------------------------|----|
| 24 | Lower side cover, right   | 1  |
| 37 | Safety clip               | 1  |
| 64 | Power cord                | 1  |
| 65 | Hex key, 5 mm             | 1  |
| 66 | Key                       | 1  |
| 70 | Hex screw M8x15           | 10 |
| 86 | Crosshead screw M5x12     | 6  |
| 95 | Serrated lock washer 8 mm | 10 |
| F1 | Bottle holder             | 1  |
| F2 | Hex screw M5x12           | 2  |

FIG. 1

## ASSEMBLY

### NOTE:

#### Remove the safety catch before assembly.

1. Open the packaging, unpack the machine, remove all packaging material and check that all the parts are included according to the list below. Place the machine upright on the ground or floor, NOT lying on its side.
2. Put the treadmill on the floor.

FIG. 2

3. Remove the transport protection (M1, M2). Hold the stay when removing the transport protection.

FIG. 3

4. Fold up the display (C).

FIG. 4

### NOTE:

#### Hold the stay firmly when folding up the display.

5. Secure the right and left stays (B) on the frame (A) with the hex screw (70) and serrated lock washer (95).

FIG. 5

6. Secure the display (C) in the frame (B) with serrated lock washer (95) and hex screw (70).

FIG. 6

7. Secure the right and left side cover (23, 24) in the frame (A) with crosshead screw (86).

FIG. 7

8. Fit the bottle holder (F1) with hex screw (F2).

FIG. 8

9. Remove the transport strap (N).

10. Place the safety clip (37) in the opening on the display (C).

FIG. 9

## USE

### Fold out/down the treadmill.

1. Hold the treadmill in position H and lift up until a click is heard from stay K.

FIG. 10

2. Hold the treadmill in position D and press stay B with your foot and open out the treadmill.

FIG. 11

**DISPLAY****FIG. 12****SPEED**

Shows the speed from 0.8 to 18 km/h. (Start value is 0.0.) In setting mode, display P1-P6. In countdown mode, display H1-H3.

**TIME**

Shows the exercise time from 0:00 to 99:59. (Start value is 0.0.)

**CAL**

Shows burnt calories from 0 to 999 (Start value is 0.0.)

**DIS**

Shows distance from 0.00-99.9. (Start value is 0.0.)

**PULSE/INCLINE**

Shows the incline from 0 to 15. (Start value is 0.0.) Shows the heart rate when the user grips both handles simultaneously. The system measures the user's heart rate and shows heart rate data in this window. Interval: 50–200 bpm. (This is only a reference value and must not be used for medical purposes.)

**Dot matrix**

The green circle symbolises a 400 metre track. Data inside the circle shows the number of laps and sounds 1 second after each lap. If the user has selected a programme, the dot matrix shows training data in graphic form for the programme.

**BUTTONS****START**

Starts the treadmill. You can start the treadmill 3 seconds after the treadmill has been switched on and the safety clip is inserted correctly.

**STOP**

Stops the treadmill when it is switched on and resets the exercise values.

**M**

Select exercise mode – 0:00, 30:00, 1.0 or 50. (0:00 is manual mode, 30:00 is the countdown mode for the time, 1.0 is the countdown mode for distance, 50 is the countdown mode for burnt calories). When the mode is selected the data flashes continuously on the display. The speed and incline can be changed by pressing the -SPEED+ or -INCLINE+ buttons. Now press START to start the treadmill.

**Programme selection**

Select the programme by pressing the programme button. There are 6 preprogrammed exercise programmes: WEIGHT LOSS, INTERVAL, HILL CLIMB, WALK and FUN RUN. To create your own programme – select MANUAL and then press INCLINE+/INCLINE- or SPEED+/SPEED- to change the incline and speed. Now press START to start the treadmill.

**SPEED+**

Changes the speed of the treadmill. In setting mode you can change the target data and while exercising you can gradually change the speed by 0.1 km/h each time the button is pressed. If you press the -SPEED+ button for 0.5 seconds the speed changes continuously.

**INCLINE+**

Changes the incline. In setting mode you can change the target data and while exercising you can gradually change the incline by 1 increment each time the button is pressed. If you press the -INCLINE+ button for 0.5 seconds the incline changes continuously.

**INCLINE**

Select the incline setting directly – 4 6 8 10.

**SPEED**

Select the speed setting directly – 4 6 8 10.

**USB, MP3**

You can connect your mobile phone with MP3 wire to play music. Choose music and adjust the volume by your mobile phone buttons.

**Quick start**

1. Connect the treadmill to the mains power supply and insert the safety clip in the correct position.
2. Press the START button and the treadmill starts with a speed of 0.8 km/h after a countdown from 3 to 1.
3. Change the speed and incline to the required level with the -SPEED+ and -INCLINE+ buttons.

**Manual mode**

1. Press the MANUAL button to switch to MANUAL mode.
2. Press the START button and the treadmill starts with a speed of 0.8 km/h and the other windows count from 0 in standby mode. Press -Speed+ to change the speed and on -INCLINE+ to change the incline.
3. Press MODE in standby mode to select the countdown mode for the time. 30:00 flashes on the TIME display. Press -INCLINE+ or -SPEED+ to change the setting from 5:00 to 99:00.
4. Press MODE in countdown mode to select the countdown mode for distance. 1.0 flashes on the display DIST. Press -INCLINE+ or -SPEED+ to change the setting from 0.5 to 99.9.
5. Press MODE in countdown mode for distance to select the countdown mode for burnt calories. 50 flashes on the display CAL. Press -INCLINE+ or -SPEED+ to change the setting from 10 to 999.
6. Select one of the three countdown modes and then press START. The treadmill starts after 3 seconds. Press -INCLINE+ to change the incline and on -SPEED+ to change the speed. Press STOP to switch off the treadmill.

**Quick programme**

1. Press a programme button to start the selected programme. 30:00 flashes on the TIME display. The dot matrix shows the exercise data in graphic form.

2. Change the speed and incline to the required level with the -SPEED+ and -INCLINE+ buttons when the column flashes. There are 15 increments in each programme. Exercise time = set time/15 minutes. When one exercise programme has finished the next one starts automatically. In the meantime 3 audio prompts are heard.
3. The speed and incline change according to the settings for the programme. When the programme ends the incline returns to zero degrees.
4. During the programme you can push the STOP button or pull out the safety clip to stop the programme.
5. 3 audio prompts are heard when the programme finishes. After 5 seconds the treadmill switches to standby made.

### Manual settings

1. Press the MANUAL button to select manual settings when the treadmill is in standby mode 30:00 flashes on the TIME display.
2. Change the time by pressing INCLINE+, INCLINE-, SPEED+, SPEED-.
3. When you have set the required time, press MODE to make more settings.
4. Press INCLINE+, INCLINE-, SPEED+, SPEED- to specify the speed or incline for the flashing column.
5. Now press MODE to complete the settings.
6. Repeat the above steps for the next column and so on until the 15th column. The settings are saved until the user changes them.

### Programme

Each programme is divided into 15 increments. Each increments has its own speed and incline.

| Increment<br>Programme |         | Pre-set time/15 = exercise time for each increment |   |   |   |    |    |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
|------------------------|---------|----------------------------------------------------|---|---|---|----|----|---|---|---|----|----|----|----|----|----|
|                        |         | 1                                                  | 2 | 3 | 4 | 5  | 6  | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Manual                 | Speed   | 3                                                  | 3 | 3 | 3 | 3  | 3  | 3 | 3 | 3 | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  |
|                        | Incline | 2                                                  | 2 | 2 | 2 | 2  | 2  | 2 | 2 | 2 | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| Weight loss            | Speed   | 3                                                  | 3 | 6 | 6 | 3  | 3  | 3 | 6 | 6 | 3  | 3  | 3  | 6  | 6  | 3  |
|                        | Incline | 2                                                  | 2 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  |
| Interval               | Speed   | 3                                                  | 8 | 8 | 3 | 3  | 8  | 8 | 3 | 3 | 8  | 8  | 3  | 3  | 8  | 8  |
|                        | Incline | 2                                                  | 2 | 4 | 4 | 6  | 6  | 6 | 6 | 4 | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  |
| Hill climb             | Speed   | 3                                                  | 5 | 6 | 8 | 10 | 8  | 6 | 3 | 3 | 6  | 8  | 10 | 8  | 6  | 5  |
|                        | Incline | 2                                                  | 2 | 4 | 4 | 6  | 6  | 6 | 6 | 4 | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  |
| Walk                   | Speed   | 3                                                  | 5 | 5 | 6 | 6  | 5  | 5 | 8 | 8 | 5  | 3  | 3  | 5  | 5  | 8  |
|                        | Incline | 2                                                  | 2 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  |
| Fun run                | Speed   | 3                                                  | 7 | 7 | 9 | 9  | 10 | 3 | 3 | 7 | 7  | 9  | 9  | 10 | 7  | 7  |
|                        | Incline | 2                                                  | 2 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  |

### Data settings

| Position            | Values in standby mode | Start data     | Interval       | Display interval |
|---------------------|------------------------|----------------|----------------|------------------|
| Time (min:sec)      | 0:00                   | 30:00          | 5:00-99:00     | 0:00-99:59       |
| Incline (increment) | 0                      | 0              | 0-15           | 0-15             |
| Speed (km/h)        | 0.0                    | 0.8            | 0.8-18         | 0.8-18           |
| Distance (km)       | 0                      | 1.0            | 0.50-99.9      | 0.00-99.9        |
| Pulse (stroke/min)  | P                      | Not applicable | Not applicable | 50-200           |
| Calories (K)        | 0                      | 50             | 10-999         | 0-999            |

### Safety clip

If the safety clip is removed --- is shown on all displays and the alarm sounds 3 times. The treadmill cannot be used if the safety clip is not inserted. Insert the safety clip to continue to use the treadmill.

### Power saving mode

If the treadmill is not used for 10 minutes it switches to power saving mode. No information is shown on the displays. The system is activated by pressing any button.

## Switching off

Exercising can be stopped and the treadmill switched off at any time without causing any damage.

### NOTE:

- **Check that the treadmill is switched on and that the safety clip is in one-piece and inserted correctly.**
- **If an accident occurs while exercising, pull out the safety clip immediately to stop the treadmill.**
- **If something is wrong with the treadmill, contact your dealer as soon as possible. Repairs should be carried out by qualified personnel or an authorised service centre.**

## MOBILE APP

### Installation of app

Scan the QR code to localise FitShow in App Store or Google Play Store on the unit.



### NOTE:

**To scan the QR code you first have to download a QR reader to the unit (available at Apple Store and Google Play Store).**

### Create user name and password

1. Create user name and password before using for the first time, in order to save your personal exercise log. If you are already registered, use your user name and password to log in.
2. Register with your email address or phone number and select user name and password for the FitShow account.

FIG. 13

### Synchronising

1. Enable Bluetooth on the treadmill. Press the red button INDOOR and start exercising. The FitShow app registers the exercising.

FIG. 14

### NOTE:

**Press the blue button OUTDOOR to enable GPS mode and register when running outdoors.**

2. When Bluetooth is enabled the unit will be localised automatically. Connect to required unit for correct interaction.

FIG. 15

3. When the unit is connected, click on the image of the unit to show detailed information and the data that can be registered.

FIG. 16

## Using the app

Follow the instructions to change the settings.

1. Press ME down on the right.
2. Press Settings at the bottom and then Enable Control.

FIG. 17

### View Only Supported Devices

- Only the affected exercise equipment is shown with Bluetooth synchronising.

### Enable Treadmill Control

- This means you can set the speed and resistance from the mobile phone.

### Allow History Deletion

- Allows you to delete exercising history.

After connecting four modes are shown in the app. Select the required mode and press START to start exercising

FIG. 18

### WARNING!

**Be careful when using the app while exercising, it can be distracting.**

When starting to exercise the data for time, calorie consumption, distance, number of steps per minute, pulse, average speed and average stepping frequency are shown. After exercising, press the STOP button. FitShow saves the session in the exercise history.

FIG. 19

## MAINTENANCE

### NOTE:

**Switch off the treadmill before cleaning.**

### Cleaning

Wipe off any dust from the treadmill, the running surface and side surfaces, because dust can increase friction and damage the equipment. Clean the treadmill once a month.

### Lubrication

Apply lubricating oil between the belt and treadmill every 6 months.

### The belt is not centred

The belt may move sideways after a period of use. By allowing the treadmill to start and run by itself the belt can centre automatically. If it does not centre automatically you can adjust its position by turning the screws. If the belt runs to the right – tighten the screws on the right-hand side or loosen the screws on the left-hand side. If the belt runs to the left – tighten the screws on the left-hand side or loosen the screws on the right-hand side.

### The belt slips

Adjust the screws as shown. Make sure the belt has the same adjustment on both sides. Adjust a half turn at a time until the belt does not slip or deviate. Do not overtighten the belt as this could damage it.



FIG. 20

### Transport

1. To turn the treadmill over on the transport wheels start by putting your hands in position D.
2. Place one foot in position F.
3. Keep your foot firmly in position F and slowly tilt the treadmill towards you.
4. When the treadmill has been sufficiently tilted it can be rolled on transport wheels.

FIG. 21

5. To transport the treadmill it should be held in the tilted position and rolled on the transport wheels.

FIG. 22

## TROUBLESHOOTING

| Fault                                                            | Action                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| The treadmill is activated, but nothing is shown on the display. | Check whether the overload protection is working.                                                                                                                            |
|                                                                  | Check that the power switch, overload protection and cord between the drive unit and the voltage transformer are in good condition and make sure there is a good connection. |
|                                                                  | Check that there is a good connection between the drive unit and display.                                                                                                    |
|                                                                  | The voltage transformer is defective, replace the transformer.                                                                                                               |
| The display shows E01 after activation.                          | Fault on signal cable. Check that all cables between the display and drive unit are in a good condition.                                                                     |
|                                                                  | Fault in components/parts in the display.                                                                                                                                    |
|                                                                  | Fault in the transformer.                                                                                                                                                    |
| The display shows E02 after activation.                          | Check that the motor cable is in good condition, if not replace the motor cable. If it does not work have the motor checked at a service centre.                             |
|                                                                  | Check the control unit.                                                                                                                                                      |
|                                                                  | Check that the input voltage is correct.                                                                                                                                     |
| The display shows E04 after activation.                          | Check that the signal cable to the incline motor is in good condition, pull out the connection and insert it again.                                                          |
|                                                                  | Check that the power cord to the incline motor is in good condition.                                                                                                         |
|                                                                  | Check whether the power cord to the incline motor is faulty, replace the power cord or have the incline motor checked at a service centre.                                   |
|                                                                  | The circuit board may need replacing.                                                                                                                                        |
|                                                                  | Press the LEARNING button to reprogramme.                                                                                                                                    |
| The display shows E05 after activation – overload protection.    | The treadmill is overloaded.                                                                                                                                                 |
|                                                                  | A part can have fastened, putting excessive strain on the motor. Adjust the belt.                                                                                            |
|                                                                  | Check whether the motor smells or if it sounds overloaded.                                                                                                                   |
|                                                                  | Check if the circuit board is working properly.                                                                                                                              |
|                                                                  | The circuit board could be short circuited. Have the circuit board checked at a service centre.                                                                              |

## SICHERHEITSHINWEISE

### WARNUNG!

- **Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen. Dies ist besonders wichtig, wenn Sie älter als 35 Jahre sind oder gesundheitliche Probleme haben. Lesen Sie alle Anweisungen, bevor Sie das Trainingsgerät benutzen.**
- **Hören Sie auf die Signale Ihres Körpers, damit Sie sich nicht überanstrengen. Brechen Sie das Training ab, wenn Sie: Schmerzen oder Druck in der Brust spüren oder bei unregelmäßigem Herzschlag, extremer Kurzatmigkeit, Schwindel oder Übelkeit. Stellen Sie eines dieser Symptome fest, sollten Sie einen Arzt aufsuchen, bevor Sie das Trainingsprogramm fortsetzen.**
- Das Laufband darf nur wie in diesen Anweisungen beschrieben verwendet werden.
- Vergewissern Sie sich, dass die Netzspannung der Nennspannung auf dem Kabel entspricht.
- Der Besitzer muss dafür sorgen, dass alle Personen, die das Laufband benutzen, alle Warnhinweise und Anweisungen kennen und befolgen.
- Das Laufband ist schwer und muss von zwei Personen ausgepackt und aufgebaut werden.
- Vergewissern Sie sich vor dem Aufbau des Laufbands, dass der Stecker nicht in der Steckdose steckt.
- Das Laufband muss auf einer stabilen, ebenen Unterlage aufgestellt werden, die Teppich und Boden schützt. Hinter dem Laufband muss mindestens 2x 1 Meter Platz vorhanden sein.
- Das Laufband darf keiner Feuchtigkeit oder Flüssigkeit ausgesetzt werden.
- Vergewissern Sie sich, dass die Schrauben und Muttern richtig angezogen sind, bevor Sie das Laufband verwenden.
- Das Laufband muss regelmäßig auf

Schäden und Abnutzung kontrolliert werden, um eine sichere Verwendung zu gewährleisten. Beschädigte Teile müssen unverzüglich ausgetauscht werden. Das Laufband darf erst wieder verwendet werden, wenn die beschädigten Teile ausgetauscht wurden.

- Das Laufband wurde gemäß EN957, Klasse HC, getestet und zertifiziert. Es ist nur für den Heimgebrauch bestimmt. Max. Gewicht des Anwenders: 120 kg.
- Die Bremse wird durch die Stromversorgung des Laufbands gesteuert.
- Das Laufband ist nicht für die medizinische Behandlung vorgesehen.
- Kinder und Haustiere müssen sich in sicherem Abstand befinden. Das Laufband ist ausschließlich für die Verwendung durch Erwachsene vorgesehen.
- Tragen Sie geeignete Kleidung. Vermeiden Sie sehr locker sitzende Kleidung, die sich im Laufband verfangen kann, bzw. Kleidung, die Ihre Bewegungsfreiheit einschränkt.
- Halten Sie den Rücken bei der Verwendung des Laufbands immer gerade.
- Brechen Sie das Training sofort ab und reduzieren Sie die Geschwindigkeit, wenn Sie während des Trainings Schmerzen oder Schwindel verspüren.
- Der Pulsmesser ist nicht für die Verwendung im medizinischen Zusammenhang bestimmt. Verschiedene Faktoren, z. B. die Bewegungen des Anwenders, können den Pulsmesser beeinflussen. Der Pulsmesser ist ein Hilfsmittel, das die allgemeine Herzfrequenz anzeigt.
- Achten Sie beim Anheben oder Transport des Laufbands darauf, dass der Rücken immer geschützt ist. Verwenden Sie immer die richtige Hebeteknik bzw. bitten Sie um Hilfe.
- Der Lieferumfang des Laufbandes umfasst auch einen Sicherheitsschlüssel. Dieser wird verwendet, wenn Sie das Laufband im

Notfall schnell verlassen müssen. Legen Sie im Notfall beide Hände auf die Griffe und stellen Sie Ihre Füße auf die rutschfesten Flächen des Rahmens. Dadurch löst sich der Sicherheitsschlüssel vom Computer und die Notausstiegsfunktion wird aktiviert.

- Alle beweglichen Teile müssen wöchentlich gewartet werden. Sie müssen vor jeder Verwendung kontrolliert werden. Defekte oder gelöste Teile müssen unverzüglich behoben werden. Verwenden Sie das Laufband erst nach der Reparatur der beschädigten Teile wieder.
- Das Laufband darf von Personen (Kinder und Erwachsene) mit Behinderungen oder unzureichender Erfahrung oder Kenntnis nicht verwendet werden, sofern sie nicht von einer Person, die für ihre Sicherheit verantwortlich ist, in die Verwendung des Laufbands eingewiesen wurden.
- Kinder dürfen das Laufband unter Aufsicht benutzen, sollten aber nicht damit spielen.
- Das Laufband muss ordnungsgemäß geerdet werden. Dies reduziert die Gefahr eines Stromschlags.

#### Elektrische Sicherheit

- Werden nicht alle Anweisungen zur elektrischen Sicherheit befolgt, besteht Stromschlag- oder Verletzungsgefahr.
- Vergewissern Sie sich vor der Verwendung, dass sich das Netzkabel in einwandfreiem Zustand befindet. Das Netzkabel nicht verwenden, wenn es beschädigt ist.
- Das Netzkabel nicht mit nassen Händen oder Körperteilen berühren.
- Das Netzkabel so verlegen, dass es nicht eingeklemmt werden kann oder man darüber stolpern kann.
- Ausschließlich das mit dem Laufband gelieferte Netzkabel verwenden.
- Das Laufband muss immer an eine geerdete Wandsteckdose angeschlossen werden.

#### Symbole

|                                                                                   |                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
|  | Zulassung gemäß geltender Verordnung.                                        |
|  | Das entsorgte Produkt muss gemäß den geltenden Bestimmungen recycelt werden. |

#### TECHNISCHE DATEN

|                      |                                 |
|----------------------|---------------------------------|
| Nennspannung         | 230 V ~ 50 Hz                   |
| Max. Last            | 120 kg                          |
| Geschwindigkeit      | 0–18 km/h                       |
| Steigung             | 0–15 %                          |
| Anzahl der Programme | 6                               |
| Anschlüsse           | Bluetooth/3,5-mm-Kopfhörerkabel |
| Laufbandfläche       | 130 x 45 cm                     |
| Maße                 | 170 x 75 x 140 cm               |
| Gewicht              | 66 kg                           |

#### BESCHREIBUNG

| Nr. | Name                           | Anzahl |
|-----|--------------------------------|--------|
| A   | Rahmen                         | 1      |
| 23  | Untere Seitenabdeckung, links  | 1      |
| 24  | Untere Seitenabdeckung, rechts | 1      |
| 37  | Sicherheitsschlüssel           | 1      |
| 64  | Kabel                          | 1      |
| 65  | Inbusschlüssel, 5 mm           | 1      |
| 66  | Montageschlüssel               | 1      |
| 70  | Inbusschraube, M8x15           | 10     |
| 86  | Kreuzschlitzschraube, M5x12    | 6      |
| 95  | Zahnscheibe, 8 mm              | 10     |
| F1  | Flaschenhalter                 | 1      |
| F2  | Inbusschraube, M5x12           | 2      |

#### ABB. 1

#### MONTAGE

##### ACHTUNG!

**Vor der Montage muss die Sicherheitssperre entfernt werden.**

1. Öffnen Sie die Verpackung, packen Sie das Gerät aus, entfernen Sie das Verpackungsmaterial und überprüfen Sie, ob alle Teile wie unten aufgeführt vorhanden sind. Stellen Sie das Gerät auf der Erde oder dem Boden auf. Legen Sie es NICHT auf die Seite.
2. Das Laufband auf den Boden stellen.

#### ABB. 2

3. Die Transportsicherungen (M1, M2) entfernen. Beim Entfernen der Transportsicherungen die Strebe festhalten.

#### ABB. 3

4. Das Display (C) ausklappen.

#### ABB. 4

**ACHTUNG!**

**Halten Sie die Strebe gut fest, wenn Sie das Display ausklappen.**

- Die rechte und linke Strebe (B) am Rahmen (A) mit Inbusschraube (70) und Zahnscheibe (95) befestigen.

**ABB. 5**

- Das Display (C) am Rahmen (B) mit Zahnscheibe (95) und Inbusschraube (70) befestigen.

**ABB. 6**

- Die rechte und linke Seitenabdeckung (23, 24) am Rahmen (A) mit den Kreuzschlitzschrauben (86) befestigen.

**ABB. 7**

- Den Flaschenhalter (F1) mit den Inbusschrauben (F2) befestigen.

**ABB. 8**

- Den Transportgut (N) entfernen.
- Den Sicherheitsschlüssel (37) in die Öffnung am Display (C) stecken.

**ABB. 9****BEDIENUNG****Das Laufband ein-/ausklappen**

- Das Laufband in Position H anheben, bis Sie die Strebe K hörbar einrastet.

**ABB. 10**

- Das Laufband in Position D halten und mit dem Fuß gegen die Strebe K drücken, um das Laufband einzuklappen.

**ABB. 11****DISPLAY****ABB. 12****SPEED**

Zeigt die Geschwindigkeit von 0,8 bis 18 km/h an. (Der Startwert ist 0,0.) Im Einstellmodus wird P1-P6 angezeigt. Im Countdown-Modus wird H1-H3 angezeigt.

**TIME**

Zeigt die Trainingszeit von 0:00 bis 99:59 an. (Der Startwert ist 0,0.)

**CAL**

Zeigt die verbrauchten Kalorien von 0 bis 999 an. (Der Startwert ist 0,0.)

**DIS**

Zeigt die Strecke/Distanz von 0,00 bis 99,9 an. (Der Startwert ist 0,0.)

**PULSE/INCLINE**

Zeigt die Steigung von 0 bis 15 an. (Der Startwert ist 0,0.) Zeigt den Puls an, wenn der Anwender die beiden Griffe gleichzeitig umfasst. Das System berechnet den Puls des Anwenders und zeigt die Herzfrequenzdaten in diesem Fenster an. Intervall: 50–200 Schläge/min. (Es handelt sich nur um einen Richtwert, der nicht für medizinische Zwecke verwendet werden darf.)

**Punktmatrix**

Der grüne Kreis symbolisiert eine 400-m-Strecke. Die Daten innerhalb des Kreises zeigen die Anzahl der Runden, die nach jeder Runde 1 Sekunde piepen. Hat der Anwender ein Programm gewählt, zeigt die Punktmatrix die Trainingsdaten des Programms in grafischer Form an.

**TASTEN****START**

Startet das Laufband. Das Laufband kann 3 Sekunden nach dem Start des Laufbands und dem korrekten Einstecken des Sicherheitsschlüssels gestartet werden.

**STOP**

Stoppt das Laufband, wenn das Laufband eingeschaltet ist, und setzt die Trainingswerte zurück.

**M**

Wählen Sie den Trainingsmodus – 0:00, 30:00, 1,0 oder 50. (0:00 = manueller Modus, 30:00 = Countdown-Modus (Zeit), 1,0 = Countdown-Modus (Strecke/Distanz), 50 = Countdown-Modus (Kalorienverbrauch)). Nach der Wahl des Modus blinken die Daten kontinuierlich auf dem Display. Geschwindigkeit und Steigung können über die Tasten -SPEED+ bzw. -INCLINE+ geändert werden. Danach START drücken und das Laufband starten.

**Programmwahl**

Programme können direkt über die Programmtaste ausgewählt werden. Es gibt 6 vorprogrammierte Trainingsprogramme: WEIGHT LOSS, INTERVAL, HILL CLIMB, WALK und FUN RUN. Um Ihr eigenes Programm zu erstellen, wählen Sie MANUAL und drücken Sie dann INCLINE+/INCLINE- bzw. SPEED+/SPEED-, um die Neigung und Geschwindigkeit zu ändern. Danach START drücken und das Laufband starten.

**SPEED+**

Ändert die Geschwindigkeit des Laufbands. Im Einstellmodus können die Sollwerte geändert werden, während des Trainings kann die Geschwindigkeit in Schritten von 0,1 km/h pro Tastendruck geändert werden. Wird die Taste -SPEED+ 0,5 s gehalten, ändert sich die Geschwindigkeit stufenlos.

**INCLINE+**

Ändert die Steigung. Im Einstellmodus können die Sollwerte geändert werden, während des Trainings kann die Steigung in Einschritten pro Tastendruck geändert werden. Wird die Taste -INCLINE+ 0,5 s gehalten, ändert sich die Steigung stufenlos.

**INCLINE**

Die Steigung kann direkt gewählt werden – 4 6 8 10.

**SPEED**

Die Geschwindigkeit kann direkt gewählt werden – 4 6 8 10.

**USB, MP3**

Sie können Ihr Mobiltelefon mit einem MP3-Kabel verbinden, um Musik abzuspielen. Nutzen Sie die Tasten Ihres Telefons, um Musik auszuwählen und die Lautstärke anzupassen.

**Schnellstart**

1. Das Laufband an die Netzspannung anschließen und den Sicherheitsschlüssel in die richtige Position einstecken.
2. Wird die Taste START gedrückt, startet das Laufband nach einem Countdown von 3 bis 1 mit einer Geschwindigkeit von 0,8 km/h.
3. Mit den Tasten -SPEED+ und -INCLINE+ können die Geschwindigkeit und die Steigung auf den gewünschten Wert eingestellt werden.

**Manueller Modus**

1. Drücken Sie die Taste MANUAL, um den manuellen Modus aufzurufen.
2. Drücken Sie die Taste START, startet das Laufband mit einer Geschwindigkeit von 0,8 km/h und die übrigen Fenster zählen von 0 im Standby-Modus. Mit -Speed+ kann die Geschwindigkeit und mit -INCLINE+ kann die Steigung geändert werden.
3. Drücken Sie im Standby-Modus auf MODE, um den Countdown-Modus zu wählen. In der Anzeige TIME blinkt 30:00. Drücken Sie -INCLINE+ bzw. -SPEED+, um die Einstellung von 5:00 bis 99:00 zu ändern.
4. Drücken Sie im Countdown-Modus auf MODE, um den Countdown-Modus für Strecke/Distanz zu wählen. In der Anzeige DIST blinkt 1,0. Drücken Sie -INCLINE+ bzw. -SPEED+, um die Einstellung von 0,5 bis 99,9 zu ändern.
5. Drücken Sie im Countdown-Modus für Strecke/Distanz auf MODE, um den Countdown-Modus für den Kalorienverbrauch zu wählen. In der Anzeige CAL blinkt 50. Drücken Sie -INCLINE+ bzw. -SPEED+, um die Einstellung von 10 bis 999 zu ändern.
6. Wählen Sie einen der drei Countdown-Modi und drücken Sie dann START. Das Laufband startet nach 3 Sekunden. Mit -INCLINE+ kann die Steigung und mit -SPEED+ kann die Geschwindigkeit geändert werden. Auf STOP drücken, um das Laufband anzuhalten.

**Vorprogrammierte Programme**

1. Drücken Sie eine Programmtaste, um das ausgewählte Programm zu starten. In der Anzeige TIME blinkt 30:00. Die Punktmatrix zeigt die Trainingsdaten in grafischer Form.
2. Mit den Tasten -SPEED+ und -INCLINE+ können die Geschwindigkeit und die Steigung auf den gewünschten Wert eingestellt werden, wenn der Balken blinkt. Jedes Programme hat 15 Stufen. Trainingszeit = eingestellte Zeit/15 Minuten. Wurde ein Trainingsprogramm abgeschlossen, beginnt automatisch das nächste Programm. Währenddessen sind 3 akustische Signale zu hören.
3. Geschwindigkeit und Steigung werden entsprechend den Einstellungen des Programms angepasst. Nach Abschluss des Programms kehrt die Steigung auf null Grad zurück.

4. Während des Programms kann die STOP-Taste gedrückt oder der Sicherheitsschlüssel herausgezogen werden, um das Programm zu beenden.
5. Nach Abschluss des Programms sind 3 akustische Signale zu hören. Nach 5 Sekunden schaltet das Gerät in den Standby-Modus.

**Manuelle Einstellung**

1. Drücken Sie die Taste MANUAL, um die manuelle Einstellung zu wählen, wenn sich das Laufband im Standby-Modus befindet. In der Anzeige TIME blinkt 30:00.
2. Die Zeit kann mit INCLINE+, INCLINE-, SPEED+ und SPEED- geändert werden.
3. Ist die gewünschte Zeit eingestellt, drücken Sie MODE, um weitere Einstellungen vorzunehmen.
4. Drücken Sie INCLINE+, INCLINE-, SPEED+ und SPEED-, um die Geschwindigkeit oder Steigung des blinkenden Balkens einzustellen.
5. Danach MODE drücken, um die Einstellungen abzuschließen.
6. Die obigen Schritte für den nächsten Balken usw. bis zum fünfzehnten Balken wiederholen. Die Einstellungen werden gespeichert, bis der Anwender sie ändert.

## Programme

Jedes Programm besteht aus 15 Stufen. Jede Stufe hat eine eigene Geschwindigkeit und Steigung.

| Stufe<br>Programme |                 | Voreingestellte Zeit/15 = Trainingszeit für jede Stufe |   |   |   |    |    |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
|--------------------|-----------------|--------------------------------------------------------|---|---|---|----|----|---|---|---|----|----|----|----|----|----|
|                    |                 | 1                                                      | 2 | 3 | 4 | 5  | 6  | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Manual             | Geschwindigkeit | 3                                                      | 3 | 3 | 3 | 3  | 3  | 3 | 3 | 3 | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  |
|                    | Steigung        | 2                                                      | 2 | 2 | 2 | 2  | 2  | 2 | 2 | 2 | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| Weight loss        | Geschwindigkeit | 3                                                      | 3 | 6 | 6 | 3  | 3  | 3 | 6 | 6 | 3  | 3  | 3  | 6  | 6  | 3  |
|                    | Steigung        | 2                                                      | 2 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  |
| Interval           | Geschwindigkeit | 3                                                      | 8 | 8 | 3 | 3  | 8  | 8 | 3 | 3 | 8  | 8  | 3  | 3  | 8  | 8  |
|                    | Steigung        | 2                                                      | 2 | 4 | 4 | 6  | 6  | 6 | 6 | 4 | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  |
| Hill climb         | Geschwindigkeit | 3                                                      | 5 | 6 | 8 | 10 | 8  | 6 | 3 | 3 | 6  | 8  | 10 | 8  | 6  | 5  |
|                    | Steigung        | 2                                                      | 2 | 4 | 4 | 6  | 6  | 6 | 6 | 4 | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  |
| Walk               | Geschwindigkeit | 3                                                      | 5 | 5 | 6 | 6  | 5  | 5 | 8 | 8 | 5  | 3  | 3  | 5  | 5  | 8  |
|                    | Steigung        | 2                                                      | 2 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  |
| Fun run            | Geschwindigkeit | 3                                                      | 7 | 7 | 9 | 9  | 10 | 3 | 3 | 7 | 7  | 9  | 9  | 10 | 7  | 7  |
|                    | Steigung        | 2                                                      | 2 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  |

## Dateneinstellungen

| Position               | Wert in Standby | Startdaten       | Intervall        | Displayintervall |
|------------------------|-----------------|------------------|------------------|------------------|
| Zeit (min:s)           | 0:00            | 30:00            | 5:00–99:00       | 0:00–99:59       |
| Steigung (Stufe)       | 0               | 0                | 0–15             | 0–15             |
| Geschwindigkeit (km/h) | 0,0             | 0,8              | 0,8–18           | 0,8–18           |
| Strecke/Distanz (km)   | 0               | 1,0              | 0,50–99,9        | 0,00–99,9        |
| Puls (Schläge/min)     | P               | Nicht zutreffend | Nicht zutreffend | 50–200           |
| Kalorien (K)           | 0               | 50               | 10–999           | 0–999            |

## Sicherheitsschlüssel

Wird der Sicherheitsschlüssel abgezogen, erscheint --- auf allen Anzeigen und der Alarm ertönt 3 Mal. Ist der Sicherheitsschlüssel nicht eingesteckt, kann das Laufband nicht gestartet werden. Der Sicherheitsschlüssel muss eingesteckt werden, um das Laufband zu benutzen.

## Energiesparmodus

Wird das Laufband 10 Minuten lang nicht benutzt, schaltet es in den Energiesparmodus. In den Anzeigen werden keine Informationen angezeigt. Das System wird durch Betätigen einer beliebigen Taste wieder aktiviert.

## Ausschalten

Das Training kann jederzeit unterbrochen und das Laufband kann problemlos ausgeschaltet werden.

### ACHTUNG!

- **Kontrollieren Sie, ob das Laufband eingeschaltet und der Sicherheitsschlüssel vollständig und richtig eingesteckt ist.**
- **Kommt es während des Trainings zu einem Unfall, ziehen Sie sofort den Sicherheitsschlüssel heraus, um das Laufband anzuhalten.**
- **Ist das Laufband defekt, wenden Sie sich schnellstmöglich an Ihren Händler. Eventuelle Reparaturen müssen von qualifiziertem Personal oder einem zugelassenen Servicevertreter durchgeführt werden.**



## MOBILE APP

### Installation der App

Scannen Sie den QR-Code mit Ihrem Gerät, um FitShow im App Store oder Google Play Store aufzurufen.



### ACHTUNG!

Um den QR-Code zu scannen, müssen Sie zunächst einen QR-Reader auf Ihr Gerät herunterladen (aus dem Apple Store oder Google Play Store).

### Benutzernamen und Passwort erstellen

1. Um ein persönliches Trainingstagebuch führen zu können, müssen Sie vor der ersten Verwendung einen Benutzernamen und ein Passwort erstellen. Sind Sie bereits registriert, verwenden Sie Ihren Benutzernamen und Ihr Passwort für die Anmeldung.
2. Registrieren Sie sich mit Ihrer E-Mail-Adresse oder Telefonnummer und wählen Sie einen Benutzernamen und ein Passwort für Ihr FitShow-Konto.

ABB. 13

### Synchronisierung

1. Aktivieren Sie die Bluetooth-Funktion am Laufband. Drücken Sie die rote Taste INDOOR (innen) und beginnen Sie mit dem Training. Die App FitShow zeichnet das Training auf.

ABB. 14

### ACHTUNG!

Drücken Sie die blaue Taste OUTDOOR (außen), um den GPS-Modus zu aktivieren und aufzuzeichnen, wenn Sie im Freien laufen.

2. Ist Bluetooth aktiviert, wird das Gerät automatisch geortet. Schließen Sie das gewünschte Gerät an, um die korrekte Interaktion zu gewährleisten.

ABB. 15

3. Ist das Gerät angeschlossen, klicken Sie auf das Bild des Geräts, um detaillierte Informationen und Daten anzuzeigen, die aufgezeichnet werden können.

ABB. 16

### Verwendung der App

Befolgen Sie die Anweisungen, um andere Einstellungen vorzunehmen.

1. Drücken Sie auf ME unten rechts.
2. Klicken Sie unten auf Settings und dann auf Enable Control.

ABB. 17

#### View Only Supported Devices

- Bei der Bluetooth-Synchronisierung werden nur unterstützte Trainingsgeräte angezeigt.

#### Enable Treadmill Control

- Ermöglicht die Einstellung von Geschwindigkeit und Widerstand über das Mobiltelefon.

#### Allow History Deletion

- Ermöglicht das Löschen des Trainingsverlaufs.

Nach der Verbindung werden in der App vier Modi angezeigt. Wählen Sie den gewünschten Modus und drücken Sie START, um mit dem Training zu beginnen.

ABB. 18

### WARNUNG!

Achten Sie darauf, dass Sie sich von der App während des Trainings nicht ablenken lassen.

Sobald das Training begonnen hat, werden die Zeit, der Kalorienverbrauch, die Strecke, die Schritte pro Minute, der Puls, die Durchschnittsgeschwindigkeit und die durchschnittliche Schrittfrequenz angezeigt. Nach Beendigung des Trainings drücken Sie auf STOP. FitShow speichert das Training im Trainingsverlauf.

ABB. 19

## PFLEGE

### ACHTUNG!

Das Laufband muss vor der Reinigung ausgeschaltet werden.

### Reinigung

Den Staub vom Laufband, der Lauffläche und den Seitenflächen wischen, da Staub die Reibung erhöhen und das Gerät beschädigen kann. Das Gerät einmal monatlich reinigen.

### Schmierung

Das Gerät sollte nach 300 km geschmiert werden. Ist es Zeit für die Schmierung, ertönt alle 10 Sekunden ein akustisches Signal und auf dem Display erscheint OIL.

1. Tragen Sie unter dem Laufband in der Mitte der Lauffläche auf beiden Seiten Schmieröl auf.
2. Halten Sie nach dem Schmieren die Taste STOP 3 Sekunden lang gedrückt, um die Erinnerung zurückzusetzen.

### Laufband nicht zentriert

Das Laufband kann sich nach einer bestimmten Nutzungsdauer seitlich verziehen. Starten Sie das Laufband und lassen Sie es laufen, es zentriert sich automatisch. Zentriert sich das Laufband nicht automatisch, kann die Position mit den Einstellschrauben justiert werden. Ist das Laufband nach rechts verzogen, muss die Schraube rechts angezogen oder die Schraube links gelöst werden. Ist das Laufband nach links verzogen, muss die Schraube rechts gelöst oder die Schraube links angezogen werden.

### Laufband rutscht

Die Schrauben gemäß Abbildung anziehen. Achten Sie darauf, dass das Laufband auf beiden Seiten gleich eingestellt ist. Jeweils eine halbe Umdrehung anziehen, bis das Laufband nicht mehr rutscht oder schleift. Nicht zu fest anziehen, da das Laufband beschädigt werden kann.

ABB. 20

### Transport

1. Um das Laufband über die Transportrollen zu kippen, bringen Sie Ihre Hände zunächst in Position D.
2. Stellen Sie einen Fuß in Position F.
3. Halten Sie den Fuß in Position F und kippen Sie das Laufband langsam zu sich.
4. Ist das Laufband ausreichend geneigt, kann es über die Transportrollen transportiert werden.

ABB. 21

5. Zum Transport kann das Laufband in der geeigneten Position mit den Transportrollen bewegt werden.

**ABB. 22**

## FEHLERSUCHE

| Fehlfunktion                                                          | Mögliche Maßnahmen                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Laufband ist aktiviert, aber auf dem Display erscheint keine Anzeige. | Kontrollieren, ob der Überlastschutz funktioniert.                                                                                                                                         |
|                                                                       | Kontrollieren, ob sich Schalter, Überlastschutz und Kabel zwischen Antriebseinheit und Spannungswandler in einwandfreiem Zustand befinden und die ordnungsgemäße Verbindung sicherstellen. |
|                                                                       | Kontrollieren, ob die Verbindung zwischen Antriebseinheit und Display einwandfrei ist.                                                                                                     |
|                                                                       | Spannungswandler ist defekt und muss ausgetauscht werden.                                                                                                                                  |
| Nach der Aktivierung erscheint E01 auf dem Display.                   | Fehler im Signalkabel. Kontrollieren, ob sich alle Kabel zwischen Display und Antriebseinheit in einwandfreiem Zustand befinden.                                                           |
|                                                                       | Fehler in Komponenten/Teilen des Displays.                                                                                                                                                 |
|                                                                       | Fehler im Trafo.                                                                                                                                                                           |
| Nach der Aktivierung erscheint E02 auf dem Display.                   | Kontrollieren, ob sich das Motorkabel in einwandfreiem Zustand befindet, ansonsten muss es ausgetauscht werden. Funktioniert dies nicht, muss der Motor in einer Werkstatt geprüft werden. |
|                                                                       | Die Steuereinheit kontrollieren.                                                                                                                                                           |
|                                                                       | Kontrollieren, ob die Eingangsspannung korrekt ist.                                                                                                                                        |
| Nach der Aktivierung erscheint E04 auf dem Display.                   | Kontrollieren, ob das Signalkabel zum Steigungsmotor in einwandfreiem Zustand ist, das Kabel trennen und wieder verbinden.                                                                 |
|                                                                       | Kontrollieren, ob das Stromkabel zum Steigungsmotor in einwandfreiem Zustand ist.                                                                                                          |
|                                                                       | Kontrollieren, ob das Stromkabel zum Steigungsmotor defekt ist, das Kabel austauschen oder den Steigungsmotor in einer Werkstatt prüfen lassen.                                            |
|                                                                       | Eventuell muss die Platine ausgetauscht werden.                                                                                                                                            |
|                                                                       | Die Taste LEARNING drücken, um die Programmierung erneut vorzunehmen.                                                                                                                      |
| Nach der Aktivierung erscheint E05 auf dem Display – Überlastschutz.  | Laufband ist überlastet.                                                                                                                                                                   |
|                                                                       | Eventuell ist ein Teil verklemmt, sodass der Motor überlastet ist. Das Laufband einstellen.                                                                                                |
|                                                                       | Kontrollieren, ob der Motor stinkt oder überlastet klingt.                                                                                                                                 |
|                                                                       | Kontrollieren, ob die Platine ordnungsgemäß funktioniert.                                                                                                                                  |
|                                                                       | Eventuell hat die Platine einen Kurzschluss. Die Platine in einer Werkstatt prüfen lassen.                                                                                                 |

## TURVALLISUUSOHJEET

### VAROITUS!

- **Ota yhteyttä lääkäriin ennen harjoitusohjelman aloittamista. Tämä on erityisen tärkeää, jos olet yli 35-vuotias tai sinulla on terveysongelmia. Lue kaikki käyttöohjeet ennen harjoitusvälineiden käyttöä.**
- **Kuuntele kehosi signaaleja, jotta et rasita itseäsi liikaa. Lopeta harjoittelu, jos tunnet jotain seuraavista: Rintakipu tai -paine, epäsäännöllinen syke, äärimmäinen hengenahdistus, huimaus tai pahoinvointi. Jos sinulla on jokin näistä oireista, ota yhteys lääkäriin ennen kuin jatkat harjoitusohjelmaa.**
- Käytä juoksumattoa vain näissä ohjeissa kuvatulla tavalla.
- Tarkista, että verkkojännite vastaa tyyppikilvessä olevaa nimellisjännitettä.
- Omistaja on vastuussa siitä, että kaikki juoksumattoa käyttävät henkilöt ovat tietoisia kaikista varoituksista ja ohjeista ja noudattavat niitä.
- Juoksumatto on painava, ja sen purkamiseen ja kokoamiseen tarvitaan kaksi henkilöä.
- Varmista ennen juoksumaton asentamista, että pistotulppaa ei ole kytketty mihinkään pistorasiaan.
- Aseta juoksumatto vakaalle, tasaiselle alustalle, joka suojaa mattoa ja lattiaa. Varmista, että juoksumaton takana on vähintään 2 x 1 metrin vapaa tila.
- Älä altista juoksumattoa sateelle tai kosteudelle.
- Varmista, että ruuvit ja mutterit on kiristetty kunnolla, ennen kuin käytät juoksumattoa.
- Juoksumatto on tarkastettava säännöllisesti vaurioiden ja kulumisen varalta, jotta sen käyttö on turvallista. Vaihda vaurioituneet osat välittömästi. Älä käytä juoksumattoa ennen kuin vaurioituneet osat on vaihdettu.
- Juoksumatto on testattu ja sertifioitu standardin EN957, luokka H.C,

mukaisesti. Vain kotikäyttöön.

Käyttäjän enimmäispaino: 120 kg.

- Jarrutusta ohjataan juoksumaton virransyötöllä.
- Juoksumattoa ei ole tarkoitettu lääketieteelliseen hoitoon.
- Pidä lapset ja lemmikit turvallisen välimatkan päässä. Juoksumatto on tarkoitettu vain aikuisten käyttöön.
- Käytä sopivia vaatteita. Vältä hyvin väljiä vaatteita, jotka voivat takertua juoksumattoon, tai vaatteita, jotka rajoittavat liikkumista.
- Pidä aina selkä suorana, kun käytät juoksumattoa.
- Lopeta harjoittelu välittömästi ja hidasta, jos tunnet kipua tai huimausta harjoittelun aikana.
- Sykemittaria ei ole tarkoitettu lääketieteelliseen käyttöön. Useat tekijät, kuten käyttäjän liikkeet, voivat vaikuttaa sykemittariin. Sykemittari on tarkoitettu välineeksi, joka näyttää yleisen sykemallisi.
- Ole varovainen, kun nostat tai siirrät juoksumattoa, jotta et loukkaa selkääsi. Käytä aina oikeita nostotekniikoita ja/tai pyydä apua.
- Juoksumatto sisältää turva-avaimen. Sitä käytetään, jos sinun on poistuttava juoksumatolta nopeasti hätätilanteessa. Laita hätätilanteessa molemmat kätesi kahvoille ja jalkasi rungon liukumattomille pinnoille. Kun teet näin, turvaavain vapautuu tietokoneesta ja hätäpoistumistoiminto aktivoituu.
- Kaikki liikkuvat osat on huollettava viikoittain. Tarkista ne ennen jokaista käyttökertaa. Jos jokin on rikki tai irronnut, korjaa ongelma välittömästi. Voit jatkaa juoksumaton käyttöä sen jälkeen, kun vaurioituneet osat on korjattu.
- Tuotetta eivät saa käyttää henkilöt (lapset tai aikuiset), joilla on jokin toimintarajoitus tai joilla ei ole riittävää kokemusta tai tietoa sen käyttämiseen, ellei joku heidän

turvallisuudesta vastaava henkilö ole opastanut heitä tuotteen käytössä.

- Lapset voivat käyttää juoksumattoa valvotusti, mutta eivät saa leikkiä sillä.
- Juoksumatto on maadoitettava oikein. Se vähentää sähkötapaturmien riskiä.

### Sähköturvallisuus

- Sähköturvallisuusohjeiden noudattamatta jättäminen voi johtaa sähkötapaturmaan ja vakavaan loukkaantumiseen.
- Tarkasta, että johto on hyvässä kunnossa ennen käyttöä. Älä käytä johtoa, jos se on vaurioitunut.
- Älä koskaan koske johtoon märin käsin.
- Aseta virtajohto niin, ettei se voi puristua eikä kukaan kompastu siihen.
- Käytä vain juoksumaton mukana toimitettua virtajohtoa.
- Juoksumatto on aina kytkettävä maadoitettuun pistorasiaan.

### Symbolit

|                                                                                     |                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|  | Hyväksytty voimassa olevien direktiivien mukaisesti.                              |
|  | Käytöstä poistettu tuote on kierrätettävä voimassa olevien säännösten mukaisesti. |

### TEKNISET TIEDOT

|                     |                              |
|---------------------|------------------------------|
| Nimellisjännite     | 230 V ~ 50 Hz                |
| Maks. kuormitus     | 120 kg                       |
| Nopeus              | 0-18 km/h                    |
| Kaltevuus           | 0-15%                        |
| Ohjelmien lukumäärä | 6                            |
| Liitännät           | Bluetooth/3,5 mm äänikaapeli |
| Juoksumaton ala     | 130 x 45 cm                  |
| Mitat               | 170 x 75 x 140 cm            |
| Paino               | 66 kg                        |

### KUVAUS

| Nro | Nimike                   | Määrä |
|-----|--------------------------|-------|
| A   | Kehys                    | 1     |
| 23  | Alempi sivusuojus, vasen | 1     |
| 24  | Alempi sivusuojus, oikea | 1     |
| 37  | Turva-avain              | 1     |
| 64  | Kaapeli                  | 1     |

|    |                       |    |
|----|-----------------------|----|
| 65 | Kuusiokoloavain, 5 mm | 1  |
| 66 | Asennusavain          | 1  |
| 70 | Kuusiokoloruuvi M8x15 | 10 |
| 86 | Ristipääruuvi M5x12   | 6  |
| 95 | Hammasaluslevy 8 mm   | 10 |
| F1 | Pullonpidin           | 1  |
| F2 | Kuusiokoloruuvi M5x12 | 2  |

### KUVA 1

## ASENNUS

### HUOM!

#### Poista turvasalvat ennen asennusta.

- Avaa pakkaus, pura laite, poista kaikki pakkausmateriaalit ja tarkista, että kaikki osat ovat mukana alla olevan luettelon mukaisesti. Aseta laite seisomaan maahan tai lattialle, Ei kyljelleen.
- Aseta juoksumatto lattialle.

### KUVA 2

- Irrota kuljetusvarmistukset (M1, M2). Pidä kiinni tukiraudasta, kun poistat kuljetusvarmistuksen.

### KUVA 3

- Taita näyttö ylös (C).

### KUVA 4

### HUOM!

#### Pidä tukiraudasta tukevasti kiinni, kun avaat näyttöä.

- Kiinnitä oikea ja vasen tukirautaa (B) runkoon (A) kuusiokoloruuveilla (70) ja aluslevyllä (95).

### KUVA 5

- Kiinnitä näyttö (C) runkoon (B) aluslevyllä (95) ja kuusiokoloruuveilla (70).

### KUVA 6

- Kiinnitä oikea ja vasen sivusuojus (23, 24) runkoon (A) ristipääruuveilla (86).

### KUVA 7

- Kiinnitä pullonpidin (F1) kuusiokoloruuveilla (F2).

### KUVA 8

- Irrota kuljetushihna (N).
- Aseta turva-avain (37) näytön aukkoon (C).

### KUVA 9

## KÄYTTÖ

### Juoksumaton kokoontaittaminen

- Pidä juoksumatto asennossa H ja nosta sitä ylöspäin ja sisäänpäin, kunnes kuulet äänen tukiraudasta K.

### KUVA 10

- Pidä juoksumatto asennossa D ja paina jalallasi tukirautaa K ja taita juoksumatto alas.

### KUVA 11

**NÄYTTÖ****KUVA 12****SPEED**

Näyttää nopeuden 0,8-18 km/h. (Alkuarvo on 0.0.) Asetustilassa, näyttö P1-P6. Laskentatilassa, näyttö H1-H3.

**TIME**

Näyttää harjoitusajan 0:00–99:59. (Alkuarvo on 0.0.)

**CAL**

Näyttää kulutetut kalorit 0–999. (Alkuarvo on 0.0.)

**DIS**

Näyttää etäisyyden välillä 0.00-99.9. (Alkuarvo on 0.0.)

**PULSE/INCLINE**

Näyttää kaltevuuden 0–15. (Alkuarvo on 0.0.) Näyttää sykkeen, kun käyttäjä tarttuu samanaikaisesti kahteen kahvaan. Järjestelmä laskee käyttäjän sykkeen ja näyttää syketiedot tässä ikkunassa. Alue: 50-200 1/min. (Tämä on vain viitearvo, eikä sitä pidä käyttää lääketieteellisiin tarkoituksiin.)

**Pistematriisi**

Vihreä ympyrä symboloi 400 metrin rataa. Ympyrän sisällä olevat tiedot näyttävät kierrosten määrän ja piippaavat 1 sekunnin ajan jokaisen kierroksen jälkeen. Jos käyttäjä on valinnut ohjelman, pistematriisi näyttää ohjelman harjoitustiedot graafisessa muodossa.

**PAINIKKEET****START**

Käynnistää juoksumaton. Juoksumatto voidaan käynnistää 3 sekunnin kuluttua siitä, kun juoksumatto on käynnistetty ja turva-avain on asetettu oikein.

**STOP**

Pysäyttää juoksumaton, kun juoksumatto on päällä, ja nollaa harjoitusarvot.

**M**

Valitse harjoitustila - 0:00, 30:00, 1.0 tai 50. (0:00 on manuaalinen tila, 30:00 on ajanlaskentatila, 1.0 on etäisyyden laskentatila, 50 on kalorien kulutuksen laskentatila). Kun tila on valittu, tiedot vilkkuvat jatkuvasti näytössä. Voit muuttaa nopeutta ja kaltevuutta painamalla -SPEED+ tai -INCLINE+-painikkeita. Käynnistä juoksumatto painamalla START.

**Ohjelman valinta**

Valitse ohjelma painamalla suoraan ohjelmapainiketta. Laitteessa on 6 valmiiksi ohjelmoitua harjoitusohjelmaa: WEIGHT LOSS, INTERVAL, HILL CLIMB, WALK ja FUN RUN. Oman ohjelman luominen - valitse MANUAL ja paina sitten INCLINE+/INCLINE- tai SPEED+/SPEED- painikkeita kallistuksen ja nopeuden muuttamiseksi. Käynnistä juoksumatto painamalla START.

**SPEED+**

Muuttaa juoksumaton nopeutta. Asetustilassa voidaan muuttaa tavoitetietoja ja harjoituksen aikana nopeutta voidaan muuttaa 0,1 km/h:n askelin painiketta painamalla. Jos -SPEED+-painiketta pidetään alaspainettuna 0,5 sekunnin ajan, nopeus muuttuu jatkuvasti.

**INCLINE+**

Muuttaa kaltevuutta. Asetustilassa voidaan muuttaa tavoitetietoja ja harjoituksen aikana nopeutta voidaan muuttaa 1:n askelin painiketta painamalla. Jos -INCLINE+-painiketta pidetään alaspainettuna 0,5 sekunnin ajan, kaltevuus muuttuu jatkuvasti.

**INCLINE**

Valitse kallistusasetus suoraan - 4 6 8 10.

**SPEED**

Valitse nopeusasetus suoraan - 4 6 8 10.

**USB, MP3**

Voit kytkeä matkapuhelimesi MP3-kaapelilla musiikin toistamiseksi. Valitse musiikki ja säädä äänenvoimakkuus puhelimesi painikkeilla.

**Pikakäynnistys**

1. Kytke juoksumatto verkkojännitteeseen ja aseta turva-avain oikeaan asentoon.
2. Paina START-painiketta, jolloin juoksumatto käynnistyy 0,8 km/h nopeudella 3 - 2 - 1 lähtölaskennan jälkeen.
3. Säädä nopeus ja kaltevuus halutuksi -SPEED+- ja -INCLINE+-painikkeilla.

**Manuaalinen tila**

1. Siirry MANUAL-tilaan painamalla MANUAL-painiketta ja pitämällä sitä painettuna.
2. Paina START-painiketta, jolloin juoksumatto käynnistyy 0,8 km/h nopeudella. Muiden ikkunoiden arvot lähtevät nollassa. Paina -Speed+ nopeuden muuttamiseksi ja -INCLINE+ kaltevuuden muuttamiseksi.
3. Paina MODE-painiketta lepotilassa valitaksesi ajanlaskentatilan. 30:00 vilkkuu TIME-näytössä. Paina -INCLINE+ tai -SPEED+ vaihtaaksesi asetusta välillä 5:00–99:00.
4. Paina MODE-painiketta laskentatilassa valitaksesi etäisyydaskentatilan. 1,0 vilkkuu DIST-näytössä. Paina -INCLINE+ tai -SPEED+ vaihtaaksesi asetusta välillä 0,5–99,9.
5. Paina MODE-painiketta etäisyydaskentatilassa valitaksesi kalorien kulutuksen laskentatilan. 50 vilkkuu CAL-näytössä. Paina -INCLINE+ tai -SPEED+ vaihtaaksesi asetusta välillä 10–999.
6. Valitse jokin kolmesta lähtölaskentatilasta ja paina sitten START. Juoksumatto käynnistyy 3 sekunnin kuluttua. Paina -INCLINE+ kaltevuuden muuttamiseksi ja -SPEED+ nopeuden muuttamiseksi. Pysäytä juoksumatto painamalla STOP.

## Pikaohjelma

1. Paina ohjelmapainiketta käynnistääksesi valitun ohjelman. 30:00 vilkkuu TIME-näytössä. Pistematriisi näyttää harjoitustiedot graafisessa muodossa.
2. Sääda nopeus ja kaltevuus halutuksi -SPEED+- ja -INCLINE+-painikkeilla, kun pylväs vilkkuu. Kussakin ohjelmassa on 15 vaihetta. Harjoitusaika = asetettu aika/15 minuuttia. Kun yksi harjoitusohjelma on päättynyt, seuraava alkaa automaattisesti. Sillä välin kuuluu 3 äänimerkkiä.
3. Nopeus ja kaltevuus muuttuvat ohjelman asetusten mukaan. Ohjelman lopussa kaltevuus palautuu nollaan asteeseen.
4. Ohjelman aikana se voidaan keskeyttää painamalla STOP-painiketta tai vetämällä turva-avain ulos.
5. Kun ohjelma on päättynyt, kuuluu 3 äänimerkkiä. Laite siirtyy lepotilaan 5 sekunnin kuluttua.

## Manuaalinen asetus

1. Paina MANUAL-painiketta valitaksesi manuaalisen asetuksen, kun juoksumatto on lepotilassa. 30:00 vilkkuu TIME-näytössä.
2. Muuta aikaa painamalla INCLINE+, INCLINE-, SPEED+, SPEED-.
3. Kun haluttu aika on asetettu, paina MODE tehdäksesi lisää asetuksia.
4. Paina INCLINE+, INCLINE-, SPEED+, SPEED- asettaaksesi vilkkuvan pylvään nopeuden tai kaltevuuden.
5. Lopeta asetukset painamalla MODE.
6. Toista edellä mainitut vaiheet seuraavalle pylväälle ja niin edelleen 15. pylväeseen asti. Asetukset tallennetaan, kunnes käyttäjä muuttaa niitä.

## Ohjelma

Kukin ohjelma on jaettu 15 osaan. Jokaisella osalla on oma nopeutensa ja kaltevuutensa.

| Osa<br>Ohjelma |           | Esiasetettu aika/15 = kunkin osan harjoitusaika |   |   |   |    |    |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
|----------------|-----------|-------------------------------------------------|---|---|---|----|----|---|---|---|----|----|----|----|----|----|
|                |           | 1                                               | 2 | 3 | 4 | 5  | 6  | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Manual         | Nopeus    | 3                                               | 3 | 3 | 3 | 3  | 3  | 3 | 3 | 3 | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  |
|                | Kaltevuus | 2                                               | 2 | 2 | 2 | 2  | 2  | 2 | 2 | 2 | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| Weight loss    | Nopeus    | 3                                               | 3 | 6 | 6 | 3  | 3  | 3 | 6 | 6 | 3  | 3  | 3  | 6  | 6  | 3  |
|                | Kaltevuus | 2                                               | 2 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  |
| Interval       | Nopeus    | 3                                               | 8 | 8 | 3 | 3  | 8  | 8 | 3 | 3 | 8  | 8  | 3  | 3  | 8  | 8  |
|                | Kaltevuus | 2                                               | 2 | 4 | 4 | 6  | 6  | 6 | 6 | 4 | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  |
| Hill climb     | Nopeus    | 3                                               | 5 | 6 | 8 | 10 | 8  | 6 | 3 | 3 | 6  | 8  | 10 | 8  | 6  | 5  |
|                | Kaltevuus | 2                                               | 2 | 4 | 4 | 6  | 6  | 6 | 6 | 4 | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  |
| Walk           | Nopeus    | 3                                               | 5 | 5 | 6 | 6  | 5  | 5 | 8 | 8 | 5  | 3  | 3  | 5  | 5  | 8  |
|                | Kaltevuus | 2                                               | 2 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  |
| Fun run        | Nopeus    | 3                                               | 7 | 7 | 9 | 9  | 10 | 3 | 3 | 7 | 7  | 9  | 9  | 10 | 7  | 7  |
|                | Kaltevuus | 2                                               | 2 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  |

## Tietoasetukset

| Paikka            | Arvo lepotilassa | Alkuarvo     | Alue         | Näytön väli |
|-------------------|------------------|--------------|--------------|-------------|
| Aika (min:sek)    | 0:00             | 30:00        | 5:00-99:00   | 0:00-99:59  |
| Kaltevuus (askel) | 0                | 0            | 0-15         | 0-15        |
| Nopeus (km/h)     | 0.0              | 0.8          | 0,8-18       | 0,8-18      |
| Etäisyys (km)     | 0                | 1.0          | 0,50-99,9    | 0,00-99,9   |
| Syke (1/min)      | P                | Ei sovelleta | Ei sovelleta | 50-200      |
| Kalorit (K)       | 0                | 50           | 10-999       | 0-999       |

## Turva-avain

Jos turva-avain poistetaan, kaikkiin näyttöihin ilmestyy -- ja hälytysääni kuuluu 3 kertaa. Kun turva-avainta ei ole asetettu, juoksumatto ei voi käyttää. Aseta turva-avain paikalleen jatkaaksesi juoksumaton käyttöä.



## Energiansäästötila

Jos juoksumattoa ei käytetä 10 minuuttiin, se siirtyy energiansäästötilaan. Näyttöissä ei näy mitään tietoja. Järjestelmä aktivoidaan painamalla mitä tahansa painiketta.

## Sammutus

Harjoittelu voidaan keskeyttää ja juoksumatto voidaan kytkeä pois päältä milloin tahansa ilman vahinkoa.

### HUOM!

- **Tarkista, että juoksumatto on käynnistynyt ja että turva-avain on ehjä ja oikein asetettu.**
- **Jos harjoittelun aikana tapahtuu onnettomuus, vedä turva-avain välittömästi irti pysäyttääksesi maton.**
- **Jos juoksumatossa on jotain vikaa, ota yhteys jälleenmyyjään mahdollisimman pian. Kaikki korjaukset on teetettävä ammattitaitoisella henkilöstöllä tai valtuutetulla huoltoedustajalla.**

## MOBIILISOVELLUS

### Sovelluksen asentaminen

Skannaa QR-koodi löytääksesi FitShown App Storesta tai Google Play Storesta laitteellesi.



### HUOM!

**Jotta voit skannata QR-koodin, sinun on ensin ladattava laitteeseesi QR-lukija (saatavilla Apple Storesta ja Google Play Storesta).**

### Luo käyttäjätunnus ja salasana

1. Luo käyttäjätunnus ja salasana ennen ensimmäistä käyttökertaa, jotta voit tallentaa henkilökohtaisen harjoituslokisi. Jos olet jo rekisteröitynyt, kirjaudu sisään käyttäjätunnuksellasi ja salasanolasi.
2. Rekisteröidy sähköpostiosoitteellasi tai puhelinnumerollasi ja valitse käyttäjätunnus ja salasana FitShow-tilillesi.

### KUVA 13

### Synkronointi

1. Aktivoi juoksumaton Bluetooth. Paina punaista INDOOR-painiketta ja aloita harjoitus. FitShow-sovellus tallentaa harjoituksen.

### KUVA 14

### HUOM!

**Paina sinistä OUTDOOR-painiketta aktivoiaksesi GPS-tilan ja tallentaaksesi, kun juokset ulkona.**

2. Kun Bluetooth on aktivoitu, laite paikannetaan automaattisesti. Yhdistä haluttuun laitteeseen oikeaa vuorovaikutusta varten.

### KUVA 15

3. Kun laite on liitetty, napsauta laitteen kuvaa nähdäksesi yksityiskohtaiset tiedot ja tallennettavat tiedot.

### KUVA 16

### Sovelluksen käyttäminen

Seuraa ohjeita muiden asetusten muuttamiseksi.

1. Paina ME oikeassa alakulmassa.
2. Napauta alareunassa Settings (asetukset) ja napauta sitten Enable Control (ota ohjaus käyttöön).

### KUVA 17

View Only Supported Devices (Näytä vain tuetut laitteet)

- Bluetooth-synkronoinnin yhteydessä näytetään vain asiaankuuluvat harjoitusvälineet.

Enable Treadmill Control (Ota juoksumatto-ohjaus käyttöön)

- Voit asettaa nopeuden ja vastuksen matkapuhelimesta.

Allow History Deletion (Salli historian poistaminen)

- Sallii harjoitushistorian poistamisen.

Yhteyden muodostamisen jälkeen sovelluksessa näkyy neljä tilaa. Valitse haluamasi tila ja paina START aloittaaksesi harjoittelun.

### KUVA 18

### VAROITUS!

**Ole varovainen, kun käytät sovellusta harjoituksen aikana, se voi häiritä.**

Kun harjoitus on alkanut, näet ajan, kulutetut kalorit, etäisyyden, askeleet minuutissa, sykkeen, keskinopeuden ja keskimääräisen askeltiheyden. Kun olet lopettanut harjoituksen, paina STOP-painiketta. FitShow tallentaa istunnon harjoitushistoriaasi.

### KUVA 19

## KUNNOSSAPITO

### HUOM!

**Sammuta juoksumatto ennen puhdistusta.**

### Puhdistus

Pyyhi pöly juoksumatolta, juoksupinnalta ja sivupinnoilta, sillä pöly voi lisätä kitkaa ja vahingoittaa laitetta. Puhdista laite kerran kuukaudessa.

### Voitelu

Laite on voideltava 300 km:n välein. Kun on voitelun aika, kuuluu äänimerkki 10 sekunnin välein ja näyttöön ilmestyy OIL.

1. Levitä voiteluöljyä juoksumaton alle radan keskelle kummallekin puolelle.
2. Kun voitelu on tehty, pidä STOP-painiketta painettuna 3 sekunnin ajan muistutuksen nollaamiseksi.

### Juoksumatto ei ole keskitetty

Juoksumatto voi siirtyä sivuttain käytön jälkeen. Käynnistä juoksumatto käynnistyy ja anna sen kulkea itsestään, matto keskittyy automaattisesti. Jos matto ei keskity automaattisesti, sen paikkaa voidaan säätää säätöruuveilla. Jos juoksumatto on siirtynyt oikealle - kiristä oikealla puolella olevaa ruuvia tai

löysää vasemmalla puolella olevaa ruuvia. Jos juoksumatto on siirtynyt vasemmalle - kiristä vasemmalla puolella olevaa ruuvia tai löysää oikealla puolella olevaa ruuvia.

### Juoksumatto luistaa

Säädä ruuvit kuvan mukaisesti. Varmista, että juoksumatto on säädetty samalla tavalla molemmilla puolilla. Säädä puoli kierrosta kerrallaan, kunnes juoksumatto ei luista tai siirry. Älä kiristä juoksumattoa liikaa, sillä se voi vaurioitua.

#### KUVA 20

### Kuljetus

1. Jos haluat kaataa juoksumaton kuljetuspyörien varaan, aseta kädet ensin asentoon D.
2. Aseta jalka paikkaan F.
3. Pidä jalka tiukasti asennossa F ja kallista juoksumattoa hitaasti itseäsi kohti.
4. Kun juoksumatto on riittävästi kallistettu, se voidaan siirtää kuljetuspyörillä.

#### KUVA 21

5. Juoksumaton kuljettamiseksi pidä sitä kallistetussa asennossa ja rullaa sitä kuljetuspyörillä.

#### KUVA 22

## VIANMÄÄRITYS

| Virhe                                                       | Mahdollinen korjaus                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Juoksumatto on päällä, mutta näytössä ei näy mitään.        | Tarkista toimiiko ylikuormitussuoja.                                                                                                            |
|                                                             | Tarkista, että kytkin, ylikuormitussuoja sekä moottorin ja muuntajan välinen kaapeli ovat hyvässä kunnossa, ja varmista, että liitäntä on hyvä. |
|                                                             | Tarkista, että moottorin ja näytön välinen yhteys on kunnossa.                                                                                  |
|                                                             | Muuntaja on rikki, vaihda muuntaja.                                                                                                             |
| Näytössä näkyy aktivoinnin jälkeen E01.                     | Signaaliikaapelin vika. Tarkista, että kaikki näytön ja moottorin väliset kaapelit ovat kunnossa.                                               |
|                                                             | Näytön komponenttien/osien vika.                                                                                                                |
|                                                             | Muuntajan vika.                                                                                                                                 |
| Näytössä näkyy aktivoinnin jälkeen E02.                     | Tarkista, että moottorikaapeli on hyvässä kunnossa, jos ei, vaihda moottorikaapeli. Jos se ei toimi, tarkastuta moottori huoltoliikkeessä.      |
|                                                             | Tarkista ohjausyksikkö.                                                                                                                         |
|                                                             | Tarkista, että syöttöjännite on oikea.                                                                                                          |
| Näytössä näkyy aktivoinnin jälkeen E04.                     | Tarkista, että kallistusmoottorin signaaliikaapeli on hyvässä kunnossa, vedä liitäntä ulos ja aseta se takaisin paikalleen.                     |
|                                                             | Tarkasta, että kallistusmoottorin kaapeli hyvässä kunnossa.                                                                                     |
|                                                             | Tarkista, onko kallistusmoottorin kaapeli rikki, vaihda johto tai tarkastuta kallistusmoottori huoltoliikkeessä.                                |
|                                                             | Piirilevy on ehkä vaihdettava.                                                                                                                  |
|                                                             | Paina LEARNING-painiketta ohjelmoidaksesi uudelleen.                                                                                            |
| Näytössä näkyy aktivoinnin jälkeen E05 – ylikuormitussuoja. | Juoksumatto on ylikuormitettu.                                                                                                                  |
|                                                             | Jokin osa voi olla jumissa, mikä aiheuttaa moottorin ylikuormitusta. Säädä juoksumatto.                                                         |
|                                                             | Tarkista, tuleeko moottorista hajua tai kuulostaako se ylikuormitetulta.                                                                        |
|                                                             | Tarkista, että piirilevy toimii oikein.                                                                                                         |
|                                                             | Piirilevy saattaa olla oikosulussa. Tarkastuta piirilevy huoltoliikkeessä.                                                                      |

## CONSIGNES DE SÉCURITÉ

### ATTENTION !

- **Demandez l'avis de votre médecin avant de commencer un programme de fitness. Cela est particulièrement important si vous avez plus de 35 ans ou si vous avez des problèmes de santé. Lisez toutes les consignes avant d'utiliser un appareil de fitness.**
- **Soyez à l'écoute de votre corps afin de ne pas dépasser ses limites. Arrêtez la séance si vous ressentez l'un des symptômes suivants : Douleur ou pression dans la poitrine, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement extrême, vertiges ou nausées. Si vous ressentez l'un de ces symptômes, vous devez consulter un médecin avant de continuer votre programme de fitness.**
- Utilisez toujours le tapis de course de la manière décrite dans les présentes consignes.
- Vérifiez que la tension de secteur correspond à la tension nominale indiquée sur le cordon.
- Le propriétaire est tenu d'informer toutes les personnes qui utilisent le tapis de course et de veiller à ce qu'elles respectent tous les avertissements et consignes.
- Le tapis de course est lourd et il doit être déballé et monté par deux personnes.
- Vérifiez que la fiche secteur n'est pas branchée à une prise murale pendant le montage du tapis.
- Placez le tapis de course sur une base stable et plane qui protège le tapis et le sol. Veillez à laisser au moins 2 x 1 mètre de libre derrière le tapis de course.
- N'exposez pas le tapis de course à l'humidité ou à la poussière.
- Vérifiez que les vis et les écrous sont bien serrés avant d'utiliser le tapis.
- Le tapis de course doit être régulièrement inspecté afin de détecter les dommages et l'usure, de manière à ce que son utilisation soit sûre. Remplacez immédiatement les

pièces endommagées. N'utilisez pas le tapis de course avant d'avoir remplacé les pièces endommagées.

- Le tapis de course a été testé et certifié conformément à EN957, classe H.C. Réservé à une utilisation domestique. Poids maximal de l'utilisateur : 120 kg.
- Le freinage est commandé par l'alimentation électrique du tapis de course.
- Le tapis de course n'est pas destiné aux traitements médicaux.
- Éloignez les enfants et animaux domestiques à une distance de sécurité. L'utilisation du tapis de course est réservée aux adultes.
- Portez des vêtements appropriés. Évitez de porter des vêtements amples susceptibles de se coincer dans le tapis de course, ou des vêtements gênant les mouvements.
- Conservez toujours le dos bien droit lorsque vous utilisez le tapis de course.
- Arrêtez immédiatement la session et reposez-vous si vous ressentez des douleurs ou des vertiges.
- Le cardiofréquencemètre n'est pas destiné à être utilisé dans un contexte médical. Plusieurs facteurs, comme les mouvements de l'utilisateur, peuvent affecter le cardiofréquencemètre. Le cardiofréquencemètre est conçu comme un accessoire affichant votre rythme cardiaque général.
- Lorsque vous soulevez le tapis de course, faites attention à ne pas vous faire mal au dos. Utilisez toujours une technique de levage correcte et/ou demandez de l'aide.
- Une clé de sécurité est fournie avec le tapis de course. Utilisez-la si vous devez descendre rapidement du tapis de course en situation d'urgence. En situation d'urgence, mettez les deux mains sur les poignées et placez les pieds sur les surfaces antidérapantes du cadre. Cette position déclenche la clé de sécurité de l'ordinateur et la fonction de descente d'urgence est activée.

- Toutes les pièces mobiles doivent faire l'objet d'un entretien hebdomadaire. Contrôlez-les avant chaque session. Si une pièce est cassée ou desserrée, le problème doit être immédiatement résolu. Vous pouvez continuer à utiliser le tapis de course une fois les pièces endommagées réparées.
- Le tapis de course n'est pas destiné à être utilisé par des personnes (enfants ou adultes) présentant un quelconque type de handicap ou par des personnes n'ayant pas l'expérience ou les connaissances suffisantes pour l'utiliser, sauf si elles ont reçu des indications, d'une personne responsable de leur sécurité, sur la manière d'utiliser le tapis de course.
- Les enfants peuvent utiliser le tapis de course sous surveillance, mais ils ne doivent pas jouer avec.
- Le tapis de course doit être correctement mis à la terre. Cela réduit les risques d'accidents électriques.

### Sécurité électrique

- Si toutes les consignes relatives à la sécurité électrique ne sont pas respectées, il existe des risques d'accidents électriques et de blessures.
- Vérifiez que le cordon d'alimentation est en bon état avant utilisation. N'utilisez pas un cordon d'alimentation endommagé.
- Ne touchez pas le cordon d'alimentation avec les mains ou des parties du corps mouillés.
- Installez le câble réseau de manière à ce qu'il ne puisse pas être pincé ou puisse faire trébucher.
- Utilisez uniquement le cordon d'alimentation fourni avec le tapis de course.
- Le tapis de course doit toujours être branché à une prise avec terre.

### Pictogrammes



Homologué selon les directives en vigueur.



Les appareils hors d'usage doivent être recyclés conformément à la réglementation en vigueur.

### CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

|                      |                              |
|----------------------|------------------------------|
| Tension nominale     | 230 V ~ 50 Hz                |
| Charge maxi          | 120 kg                       |
| Vitesse              | 0- 18 km/h                   |
| Inclinaison          | 0-15 %                       |
| Nombre de programmes | 6                            |
| Prises               | Bluetooth/câble audio 3,5 mm |
| Surface d'exercice   | 130 x 45 cm                  |
| Dimensions           | 170 x 75 x 140 cm            |
| Poids                | 66 kg                        |

### DESCRIPTION

| N° | Désignation              |    |
|----|--------------------------|----|
| A  | Cadre                    | 1  |
| 23 | Capot latéral gauche     | 1  |
| 24 | Capot latéral droit      | 1  |
| 37 | Clé de sécurité          | 1  |
| 64 | Câble                    | 1  |
| 65 | Clé hexagonale, 5 mm     | 1  |
| 66 | Clé de montage           | 1  |
| 70 | Vis hexagonales M8x15    | 10 |
| 86 | Vis cruciformes M5x12    | 6  |
| 95 | Rondelle de blocage 8 mm | 10 |
| F1 | Porte-bouteille          | 1  |
| F2 | Vis hexagonales M5x12    | 2  |

FIG. 1

### INSTALLATION

#### REMARQUE !

**Déposez le dispositif de blocage avant de procéder à l'installation.**

1. Ouvrez l'emballage, déballez l'appareil, retirez le matériau d'emballage et vérifiez que toutes les pièces sont présentes en comparant avec la liste ci-dessous. Placez l'appareil debout sur le sol. Il NE DOIT PAS être couché sur le côté.
2. Placez le tapis de course sur le sol.

FIG. 2

3. Enlevez le dispositif de transport (M1, M2). Maintenez la barre de support lorsque vous enlevez le dispositif de transport.

FIG. 3

4. Dépliez la console (C).

FIG. 4

#### REMARQUE !

**Maintenez la barre de support lorsque vous dépliez la console.**

5. Fixez les barres de support droite et gauche (B) dans le cadre (A) à l'aide de vis hexagonales (70) et de rondelles de blocage (95).

FIG. 5

- Fixez la console (C) au cadre (B) à l'aide de rondelles de blocage (95) et de vis hexagonales (70).

**FIG. 6**

- Fixez les caches latéraux droit et gauche (23, 24) au cadre (A) à l'aide de vis cruciformes (86).

**FIG. 7**

- Montez le porte-bouteille (F1) avec une vis hexagonale (F2).

**FIG. 8**

- Enlevez la courroie de transport (N).
- Placez la clé de sécurité (37) dans la fente sur la console (C).

**FIG. 9**

## UTILISATION

### Plier/déplier le tapis

- Maintenez le tapis de course dans la position H et soulevez-le vers le haut jusqu'à ce que vous entendiez un clic au niveau de la barre de support K.

**FIG. 10**

- Maintenez le tapis de course dans la position D et appuyez sur la barre de support K avec le pied pour replier le tapis.

**FIG. 11**

## CONSOLE

**FIG. 12**

### SPEED

Affiche la vitesse de 0,8 à 18 km/h. (La valeur de départ est 0,0.)  
En mode réglage, affiche P1-P6. En mode décompte, affiche H1-H3.

### TIME

Affiche le temps d'entraînement, de 0:00 à 99:59. (La valeur de départ est 0,0.)

### CAL

Affiche le nombre de calories brûlées, de 0 à 999. (La valeur de départ est 0,0.)

### DIS

Affiche la distance parcourue, de 0,00 à 99,9. (La valeur de départ est 0,0.)

### PULSE/INCLINE

Affiche l'inclinaison, de 0 à 15. (La valeur de départ est 0,0.)  
Affiche la fréquence cardiaque lorsque l'utilisateur tient les deux poignées. Le système calcule la fréquence cardiaque de l'utilisateur et affiche les données dans cette fenêtre. Intervalle : 50–200 battements/min. (Il s'agit uniquement d'une valeur de référence qui ne doit pas être utilisée dans le cadre médical.)

### Matrice à points

Le cercle vert symbolise une piste de 400 m. Les données à l'intérieur du cercle indiquent le nombre de tours et un bip est émis 1 seconde après chaque tour accompli. Si l'utilisateur a choisi un programme, la matrice à points montre les données correspondant au programme sous forme graphique.

## TOUCHES

### START

Démarré le tapis de course. Vous pouvez démarrer le tapis de course 3 secondes après qu'il a été allumé et à condition que la clé de sécurité soit en place.

### STOP

Arrête le tapis de course lorsqu'il est allumé, met à zéro les valeurs de la séance.

### M

Sélectionnez le mode d'entraînement – 0:00, 30:00, 1,0 ou 50. (0:00 est le mode manuel, 30:00 est le mode de décompte du temps, 1,0 est le mode de décompte de la distance, 50 est le mode de décompte des calories brûlées). Lorsqu'un mode est sélectionné, les données clignotent à l'écran. Il est possible de modifier la vitesse et l'inclinaison en appuyant sur les touches -SPEED+ ou -INCLINE+. Appuyez sur START pour mettre en marche le tapis de course.

### Sélection des programmes

Sélectionnez un programme en appuyant directement sur la touche des programmes. Il existe 6 programmes d'entraînement préprogrammés : WEIGHT LOSS, INTERVAL, HILL CLIMB, WALK och FUN RUN. Si vous souhaitez construire votre propre programme, sélectionnez MANUAL puis appuyez sur INCLINE+/INCLINE- ou SPEED+/SPEED- pour modifier l'inclinaison et la vitesse. Appuyez sur START pour mettre en marche le tapis de course.

### SPEED+

Modifie la vitesse du tapis. En mode réglage, les données cibles peuvent être modifiées, et pendant la session, la vitesse peut être ajustée graduellement de 0,1 km/h par appui sur la touche. Si la touche -SPEED+ est maintenue pendant 0,5 s, la vitesse diminue sans incréments.

### INCLINE+

Modifie l'inclinaison. En mode réglage, les données cibles peuvent être modifiées, et pendant la session, l'inclinaison peut être modifiée graduellement de 1 incrément par appui sur la touche. Si la touche -INCLINE+ est maintenue pendant 0,5 s, l'inclinaison diminue sans incréments.

### INCLINE

Sélectionne directement l'inclinaison 4 6 8 10.

### SPEED

Sélectionne directement la vitesse 4 6 8 10.

### USB, MP3

Vous pouvez connecter votre téléphone portable avec un fil MP3 pour écouter de la musique. Choisissez un morceau à écouter et réglez le volume à l'aide des boutons de votre téléphone portable.

## Démarrage rapide

- Branchez le tapis de course à une prise réseau et insérez la clé de sécurité.

2. Appuyez sur la touche START ; le tapis de course démarre à une vitesse de 0,8 km/h après un décompte de 3 à 1.
3. Modifiez la vitesse et l'inclinaison au niveau souhaité à l'aide des touches -SPEED+ et -INCLINE+.

### Mode manuel

1. Maintenez la touche MANUAL appuyée pour passer au mode MANUAL.
2. Appuyez sur la touche START ; le tapis de course démarre à une vitesse de 0,8 km/h et les autres fenêtres démarrent à 0 à partir du mode veille. Appuyez sur -Speed+ pour modifier la vitesse et sur -INCLINE+ pour modifier l'inclinaison.
3. Appuyez sur MODE en mode veille pour sélectionner le mode de décompte du temps. 30:00 clignote sur l'écran TIME. Appuyez sur -INCLINE+ ou -SPEED+ pour modifier le réglage de 5:00 à 99:00.
4. Appuyez sur MODE en mode décompte pour sélectionner le mode de décompte de la distance. 1,0 clignote sur l'écran DIST. Appuyez sur -INCLINE+ ou -SPEED+ pour modifier le réglage de 0,5 à 99,9.
5. Appuyez sur MODE en mode décompte de la distance pour sélectionner le mode calories brûlées. 50 clignote sur l'écran CAL. Appuyez sur -INCLINE+ ou -SPEED+ pour modifier le réglage de 10 à 999.
6. Sélectionnez l'un des trois modes de décompte, puis appuyez sur START. Le tapis de course démarre 3 secondes après. Appuyez sur -INCLINE+ pour modifier l'inclinaison et sur -SPEED+ pour modifier la vitesse. Appuyez sur STOP pour arrêter le tapis de course.

### Programme rapide

1. Appuyez sur une touche programme pour démarrer le programme sélectionné. 30:00 clignote sur l'écran TIME. La matrice à points affiche les données de la séance sous forme graphique.
2. Modifiez la vitesse et l'inclinaison au niveau souhaité à l'aide des touches -SPEED+ et -INCLINE+ lorsque la colonne clignote. Chaque programme est constitué de 15 paliers. Durée de la séance = durée programmée/15 minutes. Lorsqu'un programme est terminé, le suivant démarre presque automatiquement. Trois signaux sonores sont émis pendant ce temps.
3. La vitesse et l'inclinaison sont modifiées en fonction des paramètres du programme. Lorsque le programme est terminé, l'inclinaison revient à zéro degré.
4. Pendant le déroulement du programme, il peut être interrompu en appuyant sur la touche STOP ou en tirant sur la clé de sécurité.
5. Lorsque le programme est terminé, 3 signaux sonores sont émis. Au bout de 5 secondes, l'appareil se met en mode veille.

### Réglage manuel

1. Appuyez sur le bouton MANUAL pour passer en mode manuel lorsque le tapis de course est en mode veille. 30:00 clignote sur l'écran TIME.
2. Modifiez la durée en appuyant sur INCLINE+, INCLINE-, SPEED+, SPEED-.



3. Lorsque la durée souhaitée est paramétrée, appuyez sur MODE pour effectuer plus de réglages.
4. Appuyez sur INCLINE+, INCLINE-, SPEED+, SPEED- pour indiquer la vitesse ou l'inclinaison pour la colonne clignotante.
5. Appuyez ensuite sur MODE pour terminer le réglage.
6. Répétez les étapes précédentes pour la colonne suivante et ainsi de suite jusqu'à la 15e colonne. Les réglages sont sauvegardés tant que l'utilisateur ne les modifie pas.

## Programme

Chaque programme est divisé en 15 paliers. À chaque palier correspond une vitesse et une inclinaison propres.

| Programme \ Palier               |             | Temps pré-réglé/15 = durée de chaque palier |   |   |   |    |    |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
|----------------------------------|-------------|---------------------------------------------|---|---|---|----|----|---|---|---|----|----|----|----|----|----|
|                                  |             | 1                                           | 2 | 3 | 4 | 5  | 6  | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Manual/<br>Manuel                | Vitesse     | 3                                           | 3 | 3 | 3 | 3  | 3  | 3 | 3 | 3 | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  |
|                                  | Inclinaison | 2                                           | 2 | 2 | 2 | 2  | 2  | 2 | 2 | 2 | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| Weight<br>loss/Perte<br>de poids | Vitesse     | 3                                           | 3 | 6 | 6 | 3  | 3  | 3 | 6 | 6 | 3  | 3  | 3  | 6  | 6  | 3  |
|                                  | Inclinaison | 2                                           | 2 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  |
| Interval/<br>Intervalle          | Vitesse     | 3                                           | 8 | 8 | 3 | 3  | 8  | 8 | 3 | 3 | 8  | 8  | 3  | 3  | 8  | 8  |
|                                  | Inclinaison | 2                                           | 2 | 4 | 4 | 6  | 6  | 6 | 6 | 4 | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  |
| Hill climb/<br>Course en<br>côte | Vitesse     | 3                                           | 5 | 6 | 8 | 10 | 8  | 6 | 3 | 3 | 6  | 8  | 10 | 8  | 6  | 5  |
|                                  | Inclinaison | 2                                           | 2 | 4 | 4 | 6  | 6  | 6 | 6 | 4 | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  |
| Walk/<br>Marche                  | Vitesse     | 3                                           | 5 | 5 | 6 | 6  | 5  | 5 | 8 | 8 | 5  | 3  | 3  | 5  | 5  | 8  |
|                                  | Inclinaison | 2                                           | 2 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  |
| Fun run/<br>Course de<br>santé   | Vitesse     | 3                                           | 7 | 7 | 9 | 9  | 10 | 3 | 3 | 7 | 7  | 9  | 9  | 10 | 7  | 7  |
|                                  | Inclinaison | 2                                           | 2 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  |

## Réglage des données

| Position             | Valeur en mode veille | Données de départ | Intervalle | Afficher l'intervalle |
|----------------------|-----------------------|-------------------|------------|-----------------------|
| Temps (min:sec)      | 0:00                  | 30:00             | 5:00-99:00 | 0:00-99:59            |
| Inclinaison (palier) | 0                     | 0                 | 0- 15      | 0- 15                 |
| Vitesse (km/h)       | 0,0                   | 0,8               | 0,8- 18    | 0,8- 18               |
| Distance (km)        | 0                     | 1,0               | 0,50- 99,9 | 0,00- 99,9            |
| Pouls (batt./min)    | P                     | Sans objet        | Sans objet | 50- 200               |
| Calories (K)         | 0                     | 50                | 10- 999    | 0- 999                |

## Clé de sécurité

Lorsque la clé de sécurité est retirée, tous les écrans affichent --- et l'alarme retentit 3 fois. Si la clé de sécurité n'est pas en place, le tapis de course ne peut pas être utilisé. Insérez la clé de sécurité pour continuer à utiliser le tapis de course.

## Mode économie d'énergie

Si le tapis de course n'est pas utilisé pendant 10 minutes, il passe en mode économie d'énergie. Les écrans n'affichent aucune information. Pour réactiver le système, appuyez sur n'importe quelle touche.

## Extinction

La séance peut être terminée et le tapis de course peut être éteint à n'importe quel moment sans problème.

### REMARQUE !

- Vérifiez que le tapis de course est allumé et que la clé de sécurité est correctement insérée à fond.
- En cas d'accident en cours d'entraînement, retirez immédiatement la clé de sécurité afin d'arrêter le tapis.
- En cas de problème avec le tapis de course, contactez le distributeur le plus rapidement possible. Les réparations éventuelles doivent être effectuées par un technicien qualifié ou un réparateur agréé.

## APPLICATION MOBILE

### Installation de l'application

Scannez le QR code afin de trouver FitShow dans App Store ou sur Google Play.



#### REMARQUE !

Pour scanner le QR code, vous devez tout d'abord charger un lecteur de QR code dans votre appareil (dans App Store ou sur Google Play).

### Créer le nom d'utilisateur et le mot de passe

1. Créez le nom d'utilisateur et le mot de passe avant la première utilisation afin de sauvegarder votre journal d'activité personnel. Si vous êtes déjà un utilisateur enregistré, utilisez votre nom d'utilisateur et votre mot de passe pour vous connecter.
2. Enregistrez-vous avec votre adresse postale ou votre numéro de téléphone, et choisissez votre nom d'utilisateur et votre mot de passe pour le compte FitShow.

FIG. 13

### Synchronisation

1. Activez Bluetooth sur le tapis de course. Appuyez sur la touche rouge INDOOR (intérieur) et commencez la séance. L'application FitShow enregistre la séance.

FIG. 14

#### REMARQUE !

Appuyez sur la touche **OUTDOOR (extérieur)** pour activer le mode GPS et vous enregistrer lorsque vous courez à l'extérieur.

2. Lorsque Bluetooth est activé, l'appareil est automatiquement localisé. Connectez-vous à l'appareil souhaité pour une bonne interaction.

FIG. 15

3. Lorsque l'appareil est connecté, cliquez sur l'image le représentant afin d'afficher des informations détaillées et les données à enregistrer.

FIG. 16

### Utilisation de l'application

Suivez les consignes pour modifier les réglages.

1. Appuyez sur ME en bas à droite.
2. Appuyez sur Settings en bas, puis sur Enable Control.

FIG. 17

#### View Only Supported Devices

- Seul l'équipement de fitness concerné est affiché lors de la synchronisation Bluetooth.

#### Enable Treadmill Control

- Vous permet de régler la vitesse et la résistance à partir de votre portable.

#### Allow History Deletion

- Autorise la suppression de l'historique des séances.

Une fois la connexion effectuée, l'application affiche quatre modes. Sélectionnez le mode souhaitée, puis appuyez sur START pour commencer la séance.

FIG. 18

#### ATTENTION !

**Soyez prudent lorsque vous utilisez l'application pendant un entraînement car cela peut vous distraire.**

Au début de la séance, les données affichées sont le temps, les calories brûlées, la distance, le nombre de pas par minute, la fréquence cardiaque, la vitesse moyenne ainsi que la fréquence de pas. Une fois la séance terminée, appuyez sur la touche STOP. FitShow enregistre la séance dans l'historique.

FIG. 19

## ENTRETIEN

#### REMARQUE !

**Éteignez le tapis de course avant de le nettoyer.**

### Nettoyage

Essuyez la poussière sur le tapis de course, la surface de course et les parties latérales car la poussière peut augmenter la friction et endommager l'appareil. Nettoyez l'appareil une fois par mois.

### Lubrification

L'appareil doit être lubrifié tous les 300 km. Lorsque la lubrification doit être effectuée, un signal sonore est émis toutes les 10 secondes et OIL s'affiche sur l'écran.

1. Appliquez un lubrifiant sous le tapis de course, au milieu de la piste, de chaque côté.
2. Une fois la lubrification terminée, maintenez la touche STOP appuyée pendant 3 secondes afin de réinitialiser la mémoire.

### Le tapis de course est décentré

Le tapis de course peut se déplacer latéralement après un certain temps d'utilisation. Démarrez le tapis de course et laissez-le avancer à vide : il se recentrera automatiquement. S'il ne se recentre pas automatiquement, vous pouvez régler la position à l'aide des vis de réglage. Si le tapis de course s'est déporté sur la droite, revissez la vis de droite ou desserrez la vis de gauche. Si le tapis de course s'est déporté sur la gauche, revissez la vis de gauche ou desserrez la vis de droite.

### Le tapis de course glisse

Ajustez les vis comme sur l'illustration. Veillez à ce que le tapis soit réglé de manière identique de chaque côté. Ajustez d'un demi-tour à la fois jusqu'à ce que le tapis de course ne glisse plus ou ne se déporte plus. Ne tendez pas le tapis de manière excessive : vous risqueriez de l'endommager.

FIG. 20

## Transport

1. Pour basculer le tapis de course sur ses roulettes de transport, mettez vos mains sur l'emplacement D.
2. Mettez un pied sur l'emplacement F.
3. Gardez le pied sur F et amenez doucement le tapis vers vous.
4. Lorsque le tapis de course est suffisamment incliné, vous pouvez le déplacer sur ses roulettes de transport.

**FIG. 21**

5. Le tapis de course doit être transporté incliné en le faisant rouler sur ses roulettes.

**FIG. 22**

## DÉPANNAGE

| Erreur                                                                     | Mesure corrective possible                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Le tapis de course est activé mais rien ne s'affiche à l'écran.            | Vérifiez que la protection contre les surcharges fonctionne.                                                                                                                |
|                                                                            | Vérifiez que l'interrupteur, la protection contre les surcharges et le cordon entre l'unité d'entraînement et le transformateur sont en bon état et correctement raccordés. |
|                                                                            | Contrôlez la connexion entre l'unité d'entraînement et la console.                                                                                                          |
|                                                                            | Le transformateur est défectueux : remplacez-le.                                                                                                                            |
| L'écran affiche E01 après l'activation.                                    | Défaut au niveau du câble de signal. Vérifiez que tous les câbles entre la console et l'unité d'entraînement sont en bon état.                                              |
|                                                                            | Anomalie des composants/pièces de la console.                                                                                                                               |
|                                                                            | Anomalie du transformateur.                                                                                                                                                 |
| L'écran affiche E02 après l'activation.                                    | Vérifiez que le câble du moteur est en bon état, sinon, changez-le. Si cela ne fonctionne pas, faites contrôler le moteur par un atelier de réparation.                     |
|                                                                            | Contrôlez l'unité de commande.                                                                                                                                              |
|                                                                            | Contrôlez que la tension en entrée est correcte.                                                                                                                            |
| L'écran affiche E04 après l'activation.                                    | Contrôlez que le câble de signal raccordé au moteur d'inclinaison est en bon état ; débranchez et rebranchez.                                                               |
|                                                                            | Vérifiez que le cordon d'alimentation du moteur d'inclinaison est en bon état.                                                                                              |
|                                                                            | Si le cordon d'alimentation du moteur d'inclinaison est défectueux, remplacez le cordon ou faites contrôler le moteur d'inclinaison par un atelier de réparation.           |
|                                                                            | La carte de circuit imprimé peut devoir être remplacée.                                                                                                                     |
|                                                                            | Appuyez sur la touche LEARNING pour la reprogrammer.                                                                                                                        |
| L'écran affiche E05 après l'activation – protection contre les surcharges. | Le tapis de course est surchargé.                                                                                                                                           |
|                                                                            | Quelque chose s'est coincé, obligeant le moteur à travailler de manière excessive. Réglez le tapis de course.                                                               |
|                                                                            | Vérifiez l'absence d'odeurs au niveau du moteur ou s'il semble surchargé.                                                                                                   |
|                                                                            | Vérifiez que la carte de circuit imprimé fonctionne correctement.                                                                                                           |
|                                                                            | La carte de circuit imprimé peut être en court-circuit. Faites contrôler la carte de circuit imprimé par un atelier de réparation.                                          |

## VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

### WAARSCHUWING!

- **Raadpleeg een arts voordat u met een trainingsprogramma begint. Dit is vooral belangrijk als u ouder bent dan 35 jaar of gezondheidsproblemen hebt. Lees alle instructies voordat u een trainingsapparaat gebruikt.**
- **Luister naar de signalen van uw lichaam, zodat u zichzelf niet te veel inspant. Beëindig de training als u een van de volgende symptomen ondervindt: cof druk op de borst, onregelmatige hartslag, grote kortademigheid, duizeligheid of misselijkheid. Als u een van deze symptomen ondervindt, moet u een arts raadplegen voordat u doorgaat met uw trainingsprogramma.**
- Gebruik de loopband alleen zoals beschreven in deze gebruiksaanwijzing.
- Controleer of de netspanning overeenkomt met de nominale spanning van het snoer.
- De eigenaar is er verantwoordelijk voor dat iedereen die de loopband gebruikt, op de hoogte is van alle waarschuwingen en instructies en deze opvolgt.
- De loopband is zwaar en moet door twee personen worden uitgepakt en in elkaar gezet.
- Zorg ervoor dat de stekker niet in een stopcontact zit voordat u de loopband opstelt.
- Plaats de loopband op een stabiele, vlakke ondergrond op een oppervlak dat de vloerbedekking en de vloer beschermt. Zorg dat er minstens 2 x 1 meter vrije ruimte achter de loopband is.
- Stel de loopband niet bloot aan vocht of stof.
- Zorg ervoor dat de bouten en moeren goed vastzitten voordat de loopband wordt gebruikt.
- De loopband moet regelmatig worden geïnspecteerd op beschadigingen en slijtage om er zeker van te zijn dat hij

veilig is voor gebruik. Vervang beschadigde onderdelen onmiddellijk. Gebruik de loopband niet totdat beschadigde onderdelen zijn vervangen.

- De loopband is getest en gecertificeerd volgens EN957, klasse H.C. Uitsluitend bedoeld voor thuisgebruik. Max. gewicht voor gebruikers: 120 kg.
- Het remmen wordt geregeld door de stroomvoorziening van de loopband.
- De loopband is niet bedoeld voor medische behandelingen.
- Houd kinderen en huisdieren op een veilige afstand. De loopband is alleen bedoeld voor gebruik door volwassenen.
- Draag geschikte kleding. Vermijd te loszittende kleding die aan de loopband kan blijven haken of kleding die uw bewegingsvrijheid beperkt.
- Houd altijd uw rug recht als u de loopband gebruikt.
- Stop onmiddellijk met trainen en bouw het tempo af als u tijdens de training pijn of duizeligheid voelt.
- De hartslagmeter is niet bedoeld voor medisch gebruik. Verschillende factoren, zoals de bewegingen van de gebruiker, kunnen de hartslagmeter beïnvloeden. De hartslagmonitor is bedoeld als een hulpmiddel dat uw algemene hartslagpatroon laat zien.
- Wees voorzichtig bij het optillen of verplaatsen van de loopband, zodat u uw rug niet blesseert. Gebruik altijd de juiste tilmethode en/of vraag om hulp.
- Bij de loopband wordt een veiligheidssleutel geleverd. Deze dient om in geval van nood snel van de loopband af te komen. Plaats in geval van nood beide handen op de handgrepen en zet uw voeten op de antislipvlakken van het frame. Als u dit doet, komt de veiligheidssleutel los van de computer en wordt de noodafstapfunctie geactiveerd.
- Alle bewegende delen hebben wekelijks onderhoud nodig. Controleer ze voor elk

gebruik. Als er iets kapot is of is losgekomen, los het probleem dan onmiddellijk op. U kunt de loopband verder gebruiken nadat de beschadigde onderdelen gerepareerd zijn.

- De loopband is niet bedoeld voor gebruik door personen (kinderen of volwassenen) met een functiebeperking of door personen die onvoldoende ervaring of kennis hebben voor het gebruik ervan, tenzij zij instructies hebben gehad over het gebruik van de loopband van iemand die verantwoordelijk is voor hun veiligheid.
- Kinderen kunnen de loopband onder toezicht gebruiken, maar mogen er niet mee spelen.
- De loopband moet goed geaard zijn. Dit vermindert het risico op elektrische ongevallen.

#### Elektrische veiligheid

- Het niet opvolgen van alle elektrische veiligheidsinstructies kan leiden tot elektrische ongevallen en lichamelijk letsel.
- Controleer vóór gebruik of het netsnoer in goede staat is. Gebruik het netsnoer niet als het beschadigd is.
- Raak het netsnoer niet aan met natte handen of lichaamsdelen.
- Plaats het netsnoer zo dat het niet bekneld kan raken of dat er niet over gestruikeld kan worden.
- Gebruik alleen het netsnoer dat bij de loopband is geleverd.
- De loopband moet altijd op een geaard stopcontact worden aangesloten.

#### Symbolen

|                                                                                     |                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
|  | Goedgekeurd volgens de toepasselijke richtlijnen.                 |
|  | Voer kapotte producten af overeenkomstig de geldende regelgeving. |

#### TECHNISCHE GEGEVENS

|                    |                             |
|--------------------|-----------------------------|
| Nominale spanning  | 230 V ~ 50 Hz               |
| Max. belasting     | 120 kg                      |
| Snelheid           | 0-18 km/u                   |
| Helling            | 0-15%                       |
| Aantal programma's | 6                           |
| Aansluitingen      | Bluetooth/3,5 mm-audiokabel |
| Oppervlak loopband | 130 x 45 cm                 |
| Afmetingen         | 170 x 75 x 140 cm           |
| Gewicht            | 66 kg                       |

#### BESCHRIJVING

| Nr. | Naam                          | Aantal |
|-----|-------------------------------|--------|
| A   | Frame                         | 1      |
| 23  | Onderste zijafdekking, links  | 1      |
| 24  | Onderste zijafdekking, rechts | 1      |
| 37  | Veiligheidssleutel            | 1      |
| 64  | Kabel                         | 1      |
| 65  | Inbussleutel, 5 mm            | 1      |
| 66  | Montagesleutel                | 1      |
| 70  | Inbusbout M8x15               | 10     |
| 86  | Kruiskopschroef M5x12         | 6      |
| 95  | Gekartelde borgring 8 mm      | 10     |
| F1  | Fleshouder                    | 1      |
| F2  | Inbusbout M5x12               | 2      |

#### AFB. 1

#### INSTALLATIE

##### LET OP!

##### Verwijder de veiligheidspal vóór de installatie.

1. Open de verpakking, pak het toestel uit, verwijder al het verpakkingsmateriaal en controleer of alle onderdelen aanwezig zijn zoals in onderstaande lijst is aangegeven. Plaats het toestel staande op de grond of vloer, NIET liggend op zijn kant.
2. Zet de loopband op de vloer.

#### AFB. 2

3. Verwijder de transportbeveiliging (M1, M2). Houd de stang vast bij het verwijderen van de transportbeveiliging.

#### AFB. 3

4. Klap het display (C) omhoog.

#### AFB. 4

##### LET OP!

##### Houd de stang stevig vast wanneer u het display openklapt.

5. Bevestig de rechter en linker stangen (B) aan het frame (A) met de inbusschroeven (70) en borgringen (95).

#### AFB. 5

6. Bevestig het display (C) aan het frame (B) met de borgring (95) en de inbusschroef (70).

#### AFB. 6

7. Bevestig de rechter en linker zijafdekkingen (23, 24) aan het frame (A) met de kruiskopschroeven (86).

#### AFB. 7

8. Monteer de fleshouder (F1) met de inbusschroef (F2).

#### AFB. 8

9. Verwijder de transportriem (N).  
10. Plaats de veiligheidssleutel (37) in de displayopening (C).

#### AFB. 9

### GEbruIK

#### In- en uitklappen van de loopband

1. Houd de loopband in stand H en til hem omhoog en naar binnen totdat u een geluid hoort van stang K.

#### AFB. 10

2. Houd de loopband in stand D en druk met uw voet op stang K en klap de loopband omlaag.

#### AFB. 11

### DISPLAY

#### AFB. 12

#### SPEED

Toont de snelheid van 0,8 tot 18 km/u. (De beginwaarde is 0,0.)  
In de instelmodus, display P1-P6. In de aftelstand, display H1-H3.

#### TIME

Toont de trainingstijd van 0:00 tot 99:59. (De beginwaarde is 0,0.)

#### CAL

Toont het calorieverbruik van 0 tot 999. (De beginwaarde is 0,0.)

#### DIS

Toont de afstanden van 0,00-99,9. (De beginwaarde is 0,0.)

#### PULSE/INCLINE

Toont de helling van 0 tot 15. (De beginwaarde is 0,0.) Toont de hartslag wanneer de gebruiker tegelijkertijd de twee handgrepen vastpakt. Het systeem berekent de hartslag van de gebruiker en geeft de hartslaggegevens in dit venster weer. Interval: 50–200 slagen/min. (Dit is slechts een indicatieve waarde en mag niet voor medische doeleinden worden gebruikt.)

#### Puntmatrix

De groene cirkel symboliseert een 400 m-parcours. De gegevens binnen de cirkel geven het aantal ronden aan en piepen na elke ronde gedurende 1 seconde. Als de gebruiker een programma heeft geselecteerd, toont de puntmatrix de trainingsgegevens voor het programma in grafische vorm.

### TOETSEN

#### START

Start de loopband. U kunt de loopband starten 3 seconden nadat de loopband is gestart en de veiligheidssleutel correct is geplaatst.

### STOP

Stopt de loopband wanneer de loopband aan staat en stelt de trainingswaarden terug naar nul.

### M

Kies trainingsstand – 0:00, 30:00, 1,0 of 50. (0:00 is de handbediende stand, 30:00 is de aftelstand voor de tijd, 1,0 is de aftelstand voor de afstanden, 50 is de aftelstand voor het calorieverbruik). Wanneer een stand geselecteerd wordt, knipperen de gegevens continu owp het display. U kunt de snelheid en de hellingshoek wijzigen met behulp van de toetsen -SPEED+ of -INCLINE+. Druk vervolgens op START om de loopband te starten.

#### Programmakeuze

Kies het programma door direct op de programmatoets te drukken. Er zijn 6 voorgeprogrammeerde trainingsprogramma's: WEIGHT LOSS, INTERVAL, HILL CLIMB, WALK en FUN RUN. Om uw eigen programma samen te stellen – selecteer MANUAL en druk dan INCLINE+/INCLINE- of SPEED+/SPEED- om de helling en snelheid te wijzigen. Druk vervolgens op START om de loopband te starten.

#### SPEED+

Verandert de snelheid van de loopband. De streefwaarden kunnen worden gewijzigd in de instelmodus en tijdens de training kan de snelheid worden gewijzigd in stappen van 0,1 km/u per druk op de toets. Als de toets -SPEED+ 0,5 seconde wordt ingedrukt, verandert de snelheid zonder stappen.

#### INCLINE+

Verandert de helling. In de instelmodus kunnen de streefwaarden worden gewijzigd en tijdens de training kan de hellingshoek stapsgewijs worden gewijzigd met 1 stap per druk op de toets. Als de toets -INCLINE+ 0,5 seconde wordt ingedrukt, verandert de helling zonder stappen.

#### INCLINE

Selecteer hellinginstelling direct – 4 6 8 10.

#### SPEED

Kies de snelheidsinstelling direct – 4 6 8 10.

#### USB, MP3

U kunt uw smartphone verbinden met een MP3 kabel om muziek af te spelen. U selecteert muziek en stelt het volume af met de toetsen van uw smartphone.

### Snel starten

1. Sluit de loopband aan op de netspanning en plaats de veiligheidssleutel in de juiste positie.
2. Druk op de START-toets en de loopband start met een snelheid van 0,8 km/u na een aftelling van 3 naar 1.
3. Wijzig de snelheid en de hellingshoek naar het gewenste niveau met de toetsen -SPEED+ en -INCLINE+.



### Handmatige modus

1. Houd de toets MANUAL ingedrukt om over te schakelen naar de stand MANUAL.
2. Druk op de START-toets en de loopband start met een snelheid van 0,8 km/h en de andere vensters tellen vanaf 0 in de ruststand. Druk op -Speed+ om de snelheid te wijzigen en op -INCLINE+ om de hellingshoek te wijzigen.
3. Druk in de ruststand op MODE om de afteltijdmodus te kiezen. 30:00 knippert op het display TIME. Druk op -INCLINE+ of -SPEED+ om de instelling te wijzigen tussen 5:00 en 99:00.
4. In de aftelmodus drukt u op MODE om de aftelmodus voor de afstanden te kiezen. 1,0 knippert in de weergave DIST. Druk op -INCLINE+ of -SPEED+ om de instelling te wijzigen tussen 0,5 en 99,9.
5. Druk op MODE in de aftelmodus voor de afstanden om de aftelmodus voor het calorieverbruik te selecteren. 50 knippert in de weergave CAL. Druk op -INCLINE+ of -SPEED+ om de instelling te wijzigen tussen 10 en 999.
6. Selecteer een van de drie aftelmodi en druk vervolgens op START. De loopband start na 3 seconden. Druk op -INCLINE+ om de hellingshoek te wijzigen en op -SPEED+ om de snelheid te wijzigen. Druk op STOP om de loopband uit te zetten.
5. Druk vervolgens op MODE om de instellingen te beëindigen.
6. Herhaal de bovenstaande stappen voor de volgende kolom en zo verder tot de 15e kolom. De instellingen worden opgeslagen totdat de gebruiker ze wijzigt.

### Snelkeuzeprogramma

1. Druk op een programmatoets om het geselecteerde programma te starten. 30:00 knippert op het display TIME. De puntmatrix toont de trainingsgegevens in grafische vorm.
2. Verander de snelheid en de helling naar het gewenste niveau met de toetsen -SPEED+ en -INCLINE+ wanneer de kolom knippert. Er zijn 15 stappen in elk programma. Trainingstijd = ingestelde tijd/15 minuten. Wanneer een trainingsprogramma is beëindigd, start het volgende automatisch. In de tussentijd zijn er 3 geluidssignalen te horen.
3. De snelheid en de helling worden gewijzigd volgens de instellingen van het programma. Aan het einde van het programma keert de hellingshoek terug naar nul graden.
4. Tijdens het programma kan de STOP-toets worden ingedrukt of kan de veiligheidssleutel worden uitgetrokken om het programma te onderbreken.
5. Wanneer het programma klaar is, hoort u 3 geluidssignalen. Na 5 seconden schakelt het toestel over naar de ruststand.

### Handmatig instellen

1. Druk op de toets MANUAL om de handmatige instelling te selecteren wanneer de loopband in de ruststand staat. 30:00 knippert op het display TIME.
2. Wijzig de tijd door te drukken op INCLINE+, INCLINE-, SPEED+, SPEED-.
3. Wanneer de gewenste tijd is ingesteld, drukt u op MODE om meer instellingen te maken.
4. Druk op INCLINE+, INCLINE-, SPEED+, SPEED- om de snelheid of de helling voor de knipperende kolom in te stellen.

## Programma

Elk programma is verdeeld in 15 stappen. Elke stap heeft zijn eigen snelheid en helling.

| Programma \ Stap |          | Vooraf ingestelde tijd/15 = trainingstijd voor elke stap |   |   |   |    |    |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
|------------------|----------|----------------------------------------------------------|---|---|---|----|----|---|---|---|----|----|----|----|----|----|
|                  |          | 1                                                        | 2 | 3 | 4 | 5  | 6  | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Handmatig        | Snelheid | 3                                                        | 3 | 3 | 3 | 3  | 3  | 3 | 3 | 3 | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  |
|                  | Helling  | 2                                                        | 2 | 2 | 2 | 2  | 2  | 2 | 2 | 2 | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| Weight loss      | Snelheid | 3                                                        | 3 | 6 | 6 | 3  | 3  | 3 | 6 | 6 | 3  | 3  | 3  | 6  | 6  | 3  |
|                  | Helling  | 2                                                        | 2 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  |
| Interval         | Snelheid | 3                                                        | 8 | 8 | 3 | 3  | 8  | 8 | 3 | 3 | 8  | 8  | 3  | 3  | 8  | 8  |
|                  | Helling  | 2                                                        | 2 | 4 | 4 | 6  | 6  | 6 | 6 | 4 | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  |
| Hill climb       | Snelheid | 3                                                        | 5 | 6 | 8 | 10 | 8  | 6 | 3 | 3 | 6  | 8  | 10 | 8  | 6  | 5  |
|                  | Helling  | 2                                                        | 2 | 4 | 4 | 6  | 6  | 6 | 6 | 4 | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  |
| Walk             | Snelheid | 3                                                        | 5 | 5 | 6 | 6  | 5  | 5 | 8 | 8 | 5  | 3  | 3  | 5  | 5  | 8  |
|                  | Helling  | 2                                                        | 2 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  |
| Fun run          | Snelheid | 3                                                        | 7 | 7 | 9 | 9  | 10 | 3 | 3 | 7 | 7  | 9  | 9  | 10 | 7  | 7  |
|                  | Helling  | 2                                                        | 2 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  |

## Gegevensinstellingen

| Positie               | Waarde in ruststand | Startgegevens       | Interval            | Displayinterval |
|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------------|-----------------|
| Tijd (min:sec)        | 0:00                | 30:00               | 5:00-99:00          | 0:00-99:59      |
| Helling (stap)        | 0                   | 0                   | 0-15                | 0-15            |
| Snelheid (km/u)       | 0,0                 | 0,8                 | 0,8-18              | 0,8-18          |
| Afstanden (km)        | 0                   | 1,0                 | 0,50-99,9           | 0,00-99,9       |
| Hartslag (slagen/min) | P                   | Niet van toepassing | Niet van toepassing | 50-200          |
| Calorieën (K)         | 0                   | 50                  | 10-999              | 0-999           |

## Veiligheidssleutel

Als de veiligheidssleutel wordt uitgenomen, verschijnt --- op alle displays en klinkt het alarm 3 keer. Als de veiligheidssleutel niet is ingestoken, kan de loopband niet worden gebruikt. Steek de veiligheidssleutel in om de loopband verder te gebruiken.

## Energiespaarstand

Als de loopband gedurende 10 minuten niet wordt gebruikt, schakelt hij over op de energiespaarstand. Er wordt geen informatie op de displays getoond. Het systeem wordt geactiveerd door op een willekeurige toets te drukken.

## Uitschakelen

De training kan op elk moment worden beëindigd en de loopband kan worden uitgeschakeld zonder dat dit schade aanricht.

### LET OP!

- Controleer of de loopband gestart is en of de veiligheidssleutel intact en correct geplaatst is.
- Als er een ongeluk gebeurt tijdens de training, trek dan onmiddellijk de veiligheidssleutel uit om de band te stoppen.
- Als er iets mis is met de loopband, neem dan zo snel mogelijk contact op met de dealer. Alle reparaties moeten worden uitgevoerd door gekwalificeerd personeel of een erkende servicedienst.

## MOBIELE APP

### App installeren

Scan de QR-code op uw toestel om FitShow in de App Store of Google Play Store te vinden.



### LET OP!

**Om de QR-code te scannen, moet u eerst een QR-codescanner naar uw toestel downloaden (beschikbaar in de Apple Store en Google Play Store).**

### Gebruikersnaam en wachtwoord aanmaken

1. Maak een gebruikersnaam en wachtwoord aan voor het eerste gebruik, om uw persoonlijke trainingslogboek op te slaan. Als u al geregistreerd bent, gebruik dan uw gebruikersnaam en wachtwoord om in te loggen.
2. Registreer met uw e-mailadres of telefoonnummer en kies een gebruikersnaam en wachtwoord voor uw FitShow-account.

**AFB. 13**

### Synchroniseren

1. Activeer Bluetooth op de loopband. Druk op de rode toets INDOOR (binnen) en begin met trainen. De app FitShow registreert uw training.

**AFB. 14**

### LET OP!

**Druk op de blauwe toets OUTDOOR (buiten) om de GPS-modus te activeren en gegevens te registreren wanneer u buiten hardloopt.**

2. Wanneer Bluetooth geactiveerd is, wordt uw toestel automatisch gelokaliseerd. Maak verbinding met het gewenste apparaat voor een goede interactie.

**AFB. 15**

3. Nadat het apparaat is aangesloten, klikt u op de afbeelding van het apparaat om gedetailleerde informatie te bekijken en de gegevens die kunnen worden geregistreerd.

**AFB. 16**

### Gebruik van de app

Volg de instructies om andere instellingen te wijzigen.

1. Druk rechtsonder op ME.
2. Druk onderaan op Settings en vervolgens op Enable Control.

**AFB. 17**

### View Only Supported Devices

- Alleen de relevante trainingsapparatuur wordt weergegeven wanneer de Bluetooth-synchronisatie wordt uitgevoerd.

Enable Treadmill Control

- Hiermee kunt u snelheid en weerstand instellen vanaf uw mobiele telefoon.

### Allow History Deletion

- Maakt het mogelijk uw trainingsgeschiedenis te wissen.

Na het maken van de verbinding worden in de app vier standen weergegeven. Selecteer de gewenste stand en druk op START om met uw training te beginnen.

**AFB. 18**

### WAARSCHUWING!

**Wees voorzichtig als u de app gebruikt tijdens het trainen, omdat dit afleidend kan zijn.**

Zodra uw training is begonnen, ziet u gegevens over tijd, verbrande calorieën, afstand, stappen per minuut, hartslag, gemiddelde snelheid en gemiddelde stappentempo. Wanneer u klaar bent met de training, drukt u op de STOP-toets. FitShow slaat de trainingssessie op in uw trainingsgeschiedenis.

**AFB. 19**

## ONDERHOUD

### LET OP!

**Zet de loopband uit voordat u hem schoonmaakt.**

### Reinigen

Veeg stof van de loopband, het loopvlak en de zijvlakken, omdat stof de wrijving kan verhogen en schade aan het toestel kan veroorzaken. Maak het toestel één keer per maand schoon.

### Smering

Het toestel moet worden gesmeerd met intervallen van 300 km. Wanneer het tijd is om te smeren, klinkt er om de 10 seconden een geluidssignaal en verschijnt OIL op het display.

1. Breng smeerolie aan onder de loopband in het midden van de baan aan beide zijden.
2. Wanneer het smeren gereed is, houdt u de STOP-toets 3 seconden ingedrukt om de herinnering te resetten.

### De loopband is niet goed gecentreerd

De loopband kan na verloop van tijd zijdelings verschuiven. Laat de loopband starten en uit zichzelf lopen, de band kan nu automatisch gecentreerd worden. Als hij niet automatisch wordt gecentreerd, kan hij met de stelschroeven in positie worden gebracht. Als de loopband naar rechts is getrokken – draai de schroef aan de rechterkant aan of draai de schroef aan de linkerkant los. Als de band naar links is getrokken – draai de schroef aan de linkerkant aan of draai de schroef aan de rechterkant los.

### De loopband slijpt door

Stel de schroeven af zoals afgebeeld. Zorg ervoor dat de loopband aan beide kanten dezelfde afstelling heeft. Stel een halve slag per keer bij totdat de loopband niet meer slijpt of afwijkt. Zet de loopband niet te vast, want dan kan hij beschadigd raken.

**AFB. 20**

## Dragen

1. Om de transportband op de transportwielen te kantelen, begint u met uw handen op positie D te plaatsen.
2. Zet een voet in positie F.
3. Houd uw voet stevig in positie F en kantel de loopband langzaam naar u toe.
4. Wanneer de transportband voldoende is gekanteld, kan hij op de transportwielen worden verreden.

### AFB. 21

5. Om de loopband te vervoeren, houdt u hem in de gekantelde positie en verrijdt u hem op de transportwielen.

### AFB. 22

## PROBLEMEN OPLOSSEN

| Storing                                                             | Mogelijke maatregel                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| De loopband is geactiveerd maar er verschijnt niets op het display. | Controleer of de overbelastingsbeveiliging werkt.                                                                                                                                       |
|                                                                     | Controleer of de hoofdschakelaar, de overbelastingsbeveiliging en de leiding tussen de aandrijving en de spanningstransformator in goede staat zijn en zorg voor een goede aansluiting. |
|                                                                     | Controleer of de verbinding tussen de aandrijving en het display in orde is.                                                                                                            |
|                                                                     | De spanningstransformator is defect, vervang de transformator.                                                                                                                          |
| Het display toont E01 na activering.                                | Fout in de signaalkabel. Controleer of alle kabels tussen het display en de aandrijving in goede staat zijn.                                                                            |
|                                                                     | Fout in componenten/onderdelen van het display.                                                                                                                                         |
|                                                                     | Fout in de transformator.                                                                                                                                                               |
| Het display toont E02 na activering.                                | Controleer of de motorkabel in goede staat is, zo niet vervang de motorkabel. Als dat niet werkt, laat de motor dan nakijken bij een reparatiebedrijf.                                  |
|                                                                     | Controleer de regeleenheid.                                                                                                                                                             |
|                                                                     | Controleer of de ingangsspanning correct is.                                                                                                                                            |
| Het display toont E04 na activering.                                | Controleer of de signaalkabel naar de hellingmotor in goede staat is, trek de aansluiting los en plaats hem opnieuw.                                                                    |
|                                                                     | Controleer of de voedingskabel naar de hellingmotor in goede staat is.                                                                                                                  |
|                                                                     | Controleer of de voedingskabel naar de hellingmotor stuk is, vervang de kabel of laat de hellingmotor nakijken bij een reparatiebedrijf.                                                |
|                                                                     | Het is mogelijk dat de printplaat moet worden vervangen.                                                                                                                                |
|                                                                     | Druk op de toets LEARNING om te herprogrammeren.                                                                                                                                        |
| Het display toont E05 na activering – overbelastingsbeveiliging.    | De loopband is overbelast.                                                                                                                                                              |
|                                                                     | Een onderdeel kan vastzitten, waardoor de motor te hard moet werken. Stel de loopband af.                                                                                               |
|                                                                     | Controleer of er een geur uit de motor komt of dat hij overbelast klinkt.                                                                                                               |
|                                                                     | Controleer of de printplaat goed werkt.                                                                                                                                                 |
|                                                                     | De printplaat kan kortgesloten zijn. Laat de printplaat controleren bij een reparatiebedrijf.                                                                                           |