



PRO25.0 TREADMILL

ANVÄNDARMANUAL



NOTE!

Read all instructions carefully before using this product. Retain this owner's manual for future reference. The specifications of this product may vary and are subject to change without further notice.



GYMSTICK.COM

INNAN DU BÖRJAR

Tack för att du valt Gymstick träningsutrustning. Vi är mycket stolta över att producera denna högkvalitativa produkt och hoppas att den kommer att få dig att må bättre och njuta av livet till fullo. Läs den här bruksanvisningen i dess helhet innan du börjar använda denna produkt.



VIKTIG

Läs alla instruktioner noggrant innan du använder denna produkt.
Spara den här bruksanvisningen för framtida referens.



VARNING

Läs och följ alla säkerhetsinstruktioner noggrant.
Underlåtenhet att följa säkerhetsinstruktionerna kan leda till allvarliga skador.

INNAN DU BÖRJAR	2
SÄKERHETSINSTRUKTIONER	3
SPRÄNGSKISS	4
CHECKLISTA	5
DELLISTA	6
MONTERINGSINSTRUKTIONER	9
JUSTERINGSGUIDE	14
VIKTIG EL-INFORMATION	15
UNDERHÅLL & SKÖTSEL	16
SMÖRJNING	17
INSTRUKTIONER FÖR DATORDRIFT	18
UPPVÄRMNINGSÖVNINGAR	24
GARANTI	26

SÄKERHETSINSTRUKTIONER

Grundläggande försiktighetsåtgärder bör alltid följas när du använder denna maskin. För att säkerställa säker Läs och följ alla säkerhetsinstruktioner som ingår i denna bruksanvisning. Underlåtenhet att göra det kan resultera i allvarliga skador.

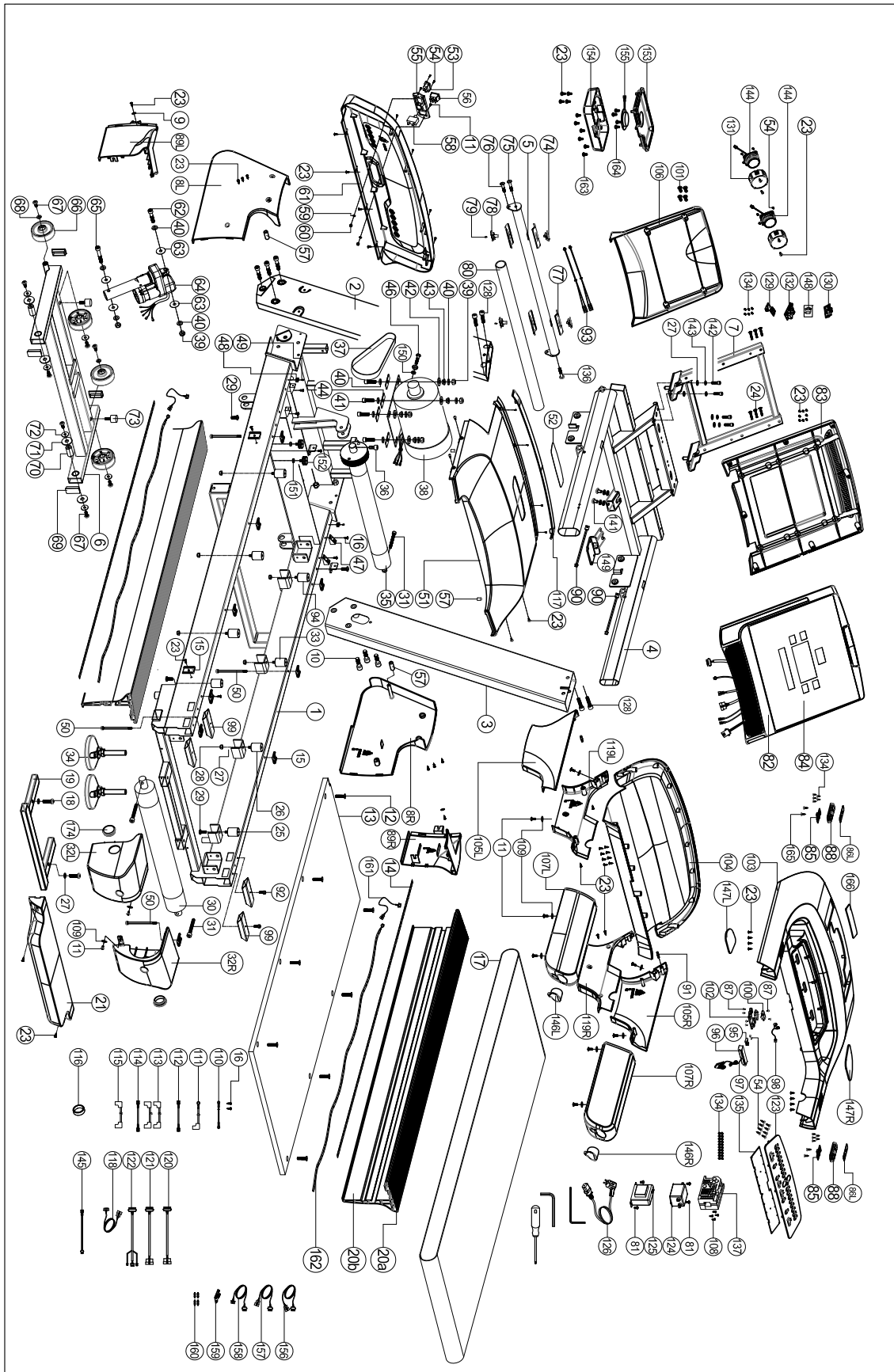


VARNING

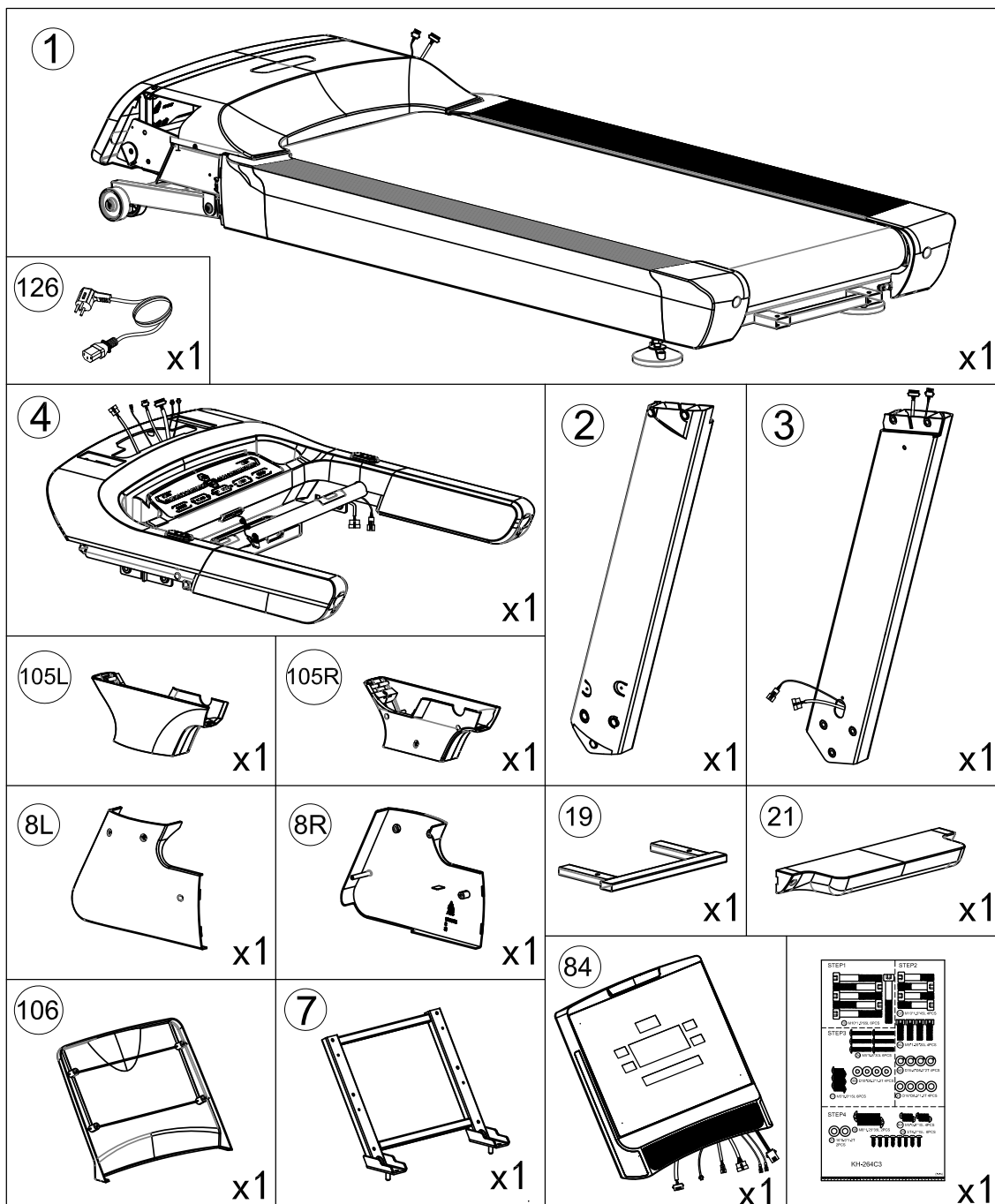
Innan du använder denna produkt, rådfråga din läkare först. Detta är särskilt viktigt för personer över 35 år eller personer med redan existerande hälsoproblem.

- ▲ Denna produkt är inte en leksak. Håll alltid barn och husdjur borta från maskinen. Lämna inte oövervakade barn i samma rum som maskinen.
- ▲ Handikappade eller handikappade personer bör inte använda maskinen utan närvaro av en kvalificerad sjukvårdspersonal eller läkare.
- ▲ Om användaren upplever yrsel, illamående, bröstsmärtor eller andra onormala symtom, avbryt träningen omedelbart. Kontakta omedelbart en läkare.
- ▲ Innan du börjar träna, ta bort alla föremål inom en radie av 2 meter från maskinen. Placera inga vassa föremål runt maskinen.
- ▲ Placera maskinen på en klar, jämn yta borta från vatten och fukt. Det rekommenderas att placera en matta under enheten för att hålla maskinen stabil och för att skydda golvet.
- ▲ Använd endast maskinen för dess avsedda ändamål enligt beskrivningen i denna bruksanvisning. Använd inga andra tillbehör än de som rekommenderas av tillverkaren.
- ▲ Montera maskinen exakt som i beskrivningen i denna bruksanvisning.
- ▲ Kontrollera alla bultar och andra anslutningar innan du använder maskinen för första gången och se till att maskinen är i gott och säkert skick.
- ▲ Håll en rutininspektion av utrustningen. Var särskilt uppmärksam på komponenter som är mest känsliga för slitage, dvs löpband. Alla defekta komponenter bör bytas ut omedelbart innan maskinen används för att bibehålla säkerhetsnivån.
- ▲ Använd aldrig maskinen om den inte fungerar som den ska.
- ▲ Denna maskin kan endast användas för en persons träning åt gången.
- ▲ Använd inte slipande rengöringsartiklar för att rengöra maskinen. Torka av svett droppar från maskinen direkt efter avslutad träning.
- ▲ Bär alltid lämpliga träningskläder när du tränar. Löp- eller aerobaskor krävs också.
- ▲ Var försiktig när du deltar i andra aktiviteter när du går på löpbandet; som att titta på tv, läsa, etc. Dessa distraktioner kan göra att du tappar balansen eller avviker från att springa i mitten av bältet; vilket kan resultera i allvarliga skador.
- ▲ När du springer, se till att plastklämman på säkerhetslinan är fastsatt på dina kläder.
- ▲ Håll händerna borta från alla rörliga delar.
- ▲ Innan du tränar, värms alltid upp din kropp ordentligt genom att dynamisk stretcha vår uppvärmningsrutin.
- ▲ Denna maskin måste monteras av vuxna.
- ▲ Det är ägarens ansvar att se till att alla användare är korrekt informerade om hur man använder denna produkt på ett säkert sätt.
- ▲ Denna maskin är endast avsedd för inomhusbruk.
- ▲ Denna maskin är avsedd för professionell användning.
- ▲ Max användarvikt: 200 kg.

SPRÄNGSKISS



CHECKLISTA



VIKTIG

Innan montering, se till att alla delar ingår i paketet.
Om några delar saknas, kontakta vår kundtjänst för att lösa problemet.

DELLISTA

#	DEL NAMN	KVT.
1	Main frame	1
2	Left handlebar post	1
3	Right handlebar post	1
4	Handlebar set	1
5	Front handlebar set	1
6	Stabilizer	1
7	Fixing plate for computer	1
8L	Lower cover for handlebar post(left)	1
8R	Lower cover for handlebar post(right)	1
9	Flat washer D15*D5.2*1.0T	4
10	Allen bolt M10*1.5*65L	6
11	Cross bolt M5*0.8*15L	28
12	CSK inner hexagon bolt M8*1.25*35L	8
13	Wooden board	1
14	Buffer bar	2
15	Metal clip	16
16	Cross screw ST4*1.41*13L	6
17	Running belt	1
18	Allen bolt M8*1.25*35L	2
19	Pedaling plate welding set	1
20a	Pedaling plate	2
20b	Decorative strip for pedaling plate	2
21	Pedal cover	1
23	Cross screw ST4.2*15L	69
24	Cross bolt M5*0.8*30L	6
25	Buffer 4	2
26	Buffer 3(black)	2
27	Flat washer D16*D8.5*1.2T	6
28	Anti-loose nut M8*1.25*8T	6
29	Allen bolt M8*1.25*20L	4
30	Rear roller set	1
31	Inner hex head screw M10*1.5*80L	3

#	DEL NAMN	KVT.
32L	Rear cover(left)	1
32R	Rear cover(right)	1
33	Buffer 1(red)	2
34	Nylon universal adjusting feet	2
35	Front roller set	1
36	Inner hex head screw M10*1.5*45L	1
37	Multi-groove belt	1
38	Motor	1
39	Anti-loose nut M10*1.5*10T	6
40	Flat washer D20*D11*2T	12
41	Inner hex head screw M10*1.5*30L	4
42	Flat washer D28*D14*2T	4
43	Insulating sleeve	5
44	Motor buffer	4
46	Allen bolt M8*1.25*60L	1
47	Fixing bracket for motor cover	4
48	Cable tie base	2
49	Screw ST4*1.41*15L	2
50	Inner hex head screw M6*1.0*110L	8
51	Upper motor cover	1
52	Al plate with logo on motor cover	1
53	Socket	1
54	Cross screw ST2.9x9.5L	31
55	Power supplier board	1
56	Switching mode power supplier	1
57	Buffer	4
58	Overcurrent protector	1
59	Flat washer D12*D5.2*0.8T	2
60	Anti-loose nut M5*0.8*5T	2
61	Lower motor cover	1
62	Inner hex head screw M10*1.5*50	1
63	Plastic flat washer D10*D24*0.4T	4

DELLISTA

#	DEL NAMN	KVT.
64	Incline	1
65	Inner hex head screw M10*1.5*65L	1
66	Moving wheel D82*35L	4
67	Allen bolt M8*1.25*20L	8
68	Flat washer D21*D8.5*1.5T	4
69	Cap	4
70	Short axle	2
71	Nylon washer D21*D37*3T	4
72	Flat washer D25xD8.5x2T	4
73	Buffer	2
74	Upper fixing plate for handle pulse	2
75	Allen bolt M8*1.25*55L	1
76	Allen bolt M8*1.25*50L	1
77	Handle pulse	4
78	Lower fixing plate for handle pulse	2
79	Screw ST4x1.41x15L	2
80	Handle grip	1
81	Cross bolt M5*0.8*10L	4
82	Upper computer cover	1
83	Lower computer cover	1
84	Computer	1
85	Button PCB board	2
86L	Sticker for left quick button	1
86R	Sticker for right quick button	1
87	Cross screw ST4*1.41*12L	6
88	Quick button base	2
89L	Left connecting cover (black)	1
89R	Right connecting cover (black)	1
90	Lower cable of quick button	2
91	Pin	2
92	Cross screw M6*1*20L	4
93	Handle pulse cable	2

#	DEL NAMN	KVT.
94	Buffer 2(blue)	2
95	Emergency stop pin	1
96	Safety key	1
97	Safety clip	1
98	Cable for emergency stop function	1
99	Strengthen tube for rear cover	4
100	Inner case of safety key	2
101	Bolt M5*0.8*10L	3
102	Safety key base	1
103	Upper cover for handling tube	1
104	Lower cover for handling tube	1
105L	Side cover for handling tube(left)	1
105R	Side cover for handling tube(right)	1
106	Back cover for computer	1
107L	Left handlebar grips	1
107R	Right handlebar grips	1
108	Allen bolt M5*0.8*10L	4
109	Flat washer D15*D5.2*1.0T	20
110	Grounding cable(1)	1
111	Grounding cable(2)	1
112	Live wire(1)	1
113	Live wire(2)	2
114	Neutral wire 100L	1
115	Neutral wire 450L	2
116	Magnet ring	1
117	Motor decorative cover	1
118	Upper cable of quick button	1
119L	Inside cover for handrail (left)	1
119R	Inside cover for handrail (right)	1
120	Upper computer cable	1
121	Middle computer cable	1
122	Lower computer cable	1

DELLISTA

#	DEL NAMN	KVT.
123	Button plate	1
124	Filter	1
125	Coil	1
126	Electric cable	1
128	Inner hex head screw M10*1.5*45L	4
129	Earphone socket	1
130	Bluetooth module	1
131	Speaker cover	2
132	USB module	1
134	Cross self-tapping screw ST2.3*8L	24
135	Button PCB board	1
136	Allen bolt M8*1.25*60L	1
137	Inverter	1
141	Allen bolt M8*1.25*15L	2
142	Inner hex head screw M8*1.25*20L	4
143	Spring Washer D15.4xD8.2x2T	6
144	Left speaker	2
145	Wireless charging cable	1
146L	Left cap	1
146R	Right cap	1
147L	Left pad of bottle black	1
147R	Right pad of bottle black	1
148	Wireless heartbeat receiver	1
149	bracket support for Wireless charge	1
150	Hex nut M8*1.25*6T	1
151	Spacer	2
152	Adjustment round wheel	2
153	Wireless charge cover	1
154	Wireless charge cover	1
155	Wireless charging module	1
156	Upper cable of LED light	1
157	Middle cable of LED light	1

#	DEL NAMN	KVT.
158	Lower cable of LED light	1
159	LED light strap connecting plate	1
160	PC spacer column	4
161	Light strap cable(1)	2
162	Light strap	2
163	Cross screw ST4*1.41*8L	6
164	Cross self-tapping screw ST2.3*8L	4
165	Cross screw ST2.9x1.1x15L	4
166	Non-slip mat(black)	1
174	Cound cap	2
	Cross screwdriver	1
	Allen cross spanner	1
	Allen spanner	1

MONTERINGSINSTRUKTIONER



VARNING

Endast vuxna får lyfta och montera denna utrustning för att undvika risk för skador.



VIKTIG

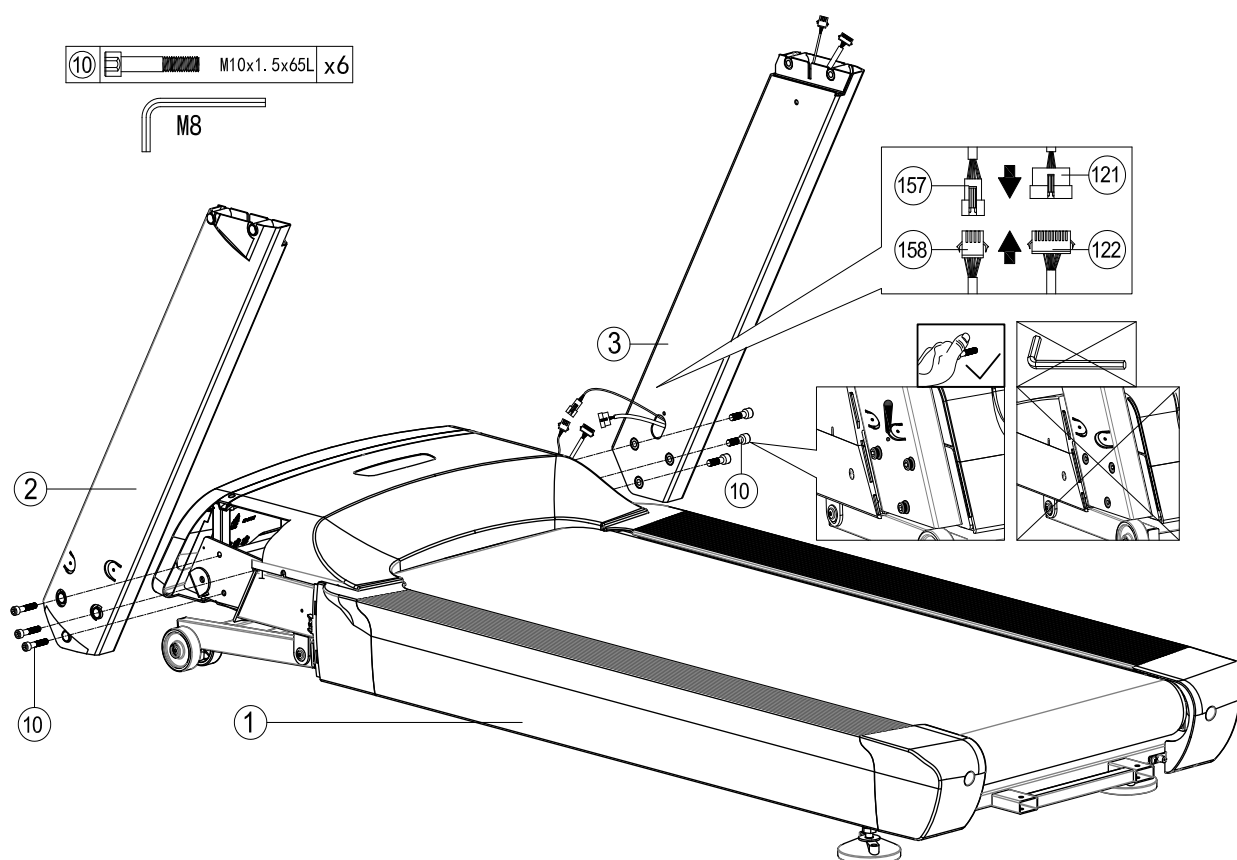
Slutför varje monteringssteg helt innan du går vidare till nästa.
Montera med muttrar och bultar lösa först. Dra åt först efter avslutat monteringssteg.

STEG 1.

1) Anslut de fyra kablarna (121 och 122, 157 och 158) med varandra.

Obs! Var noga med att inte klämma kablarna i följande steg.

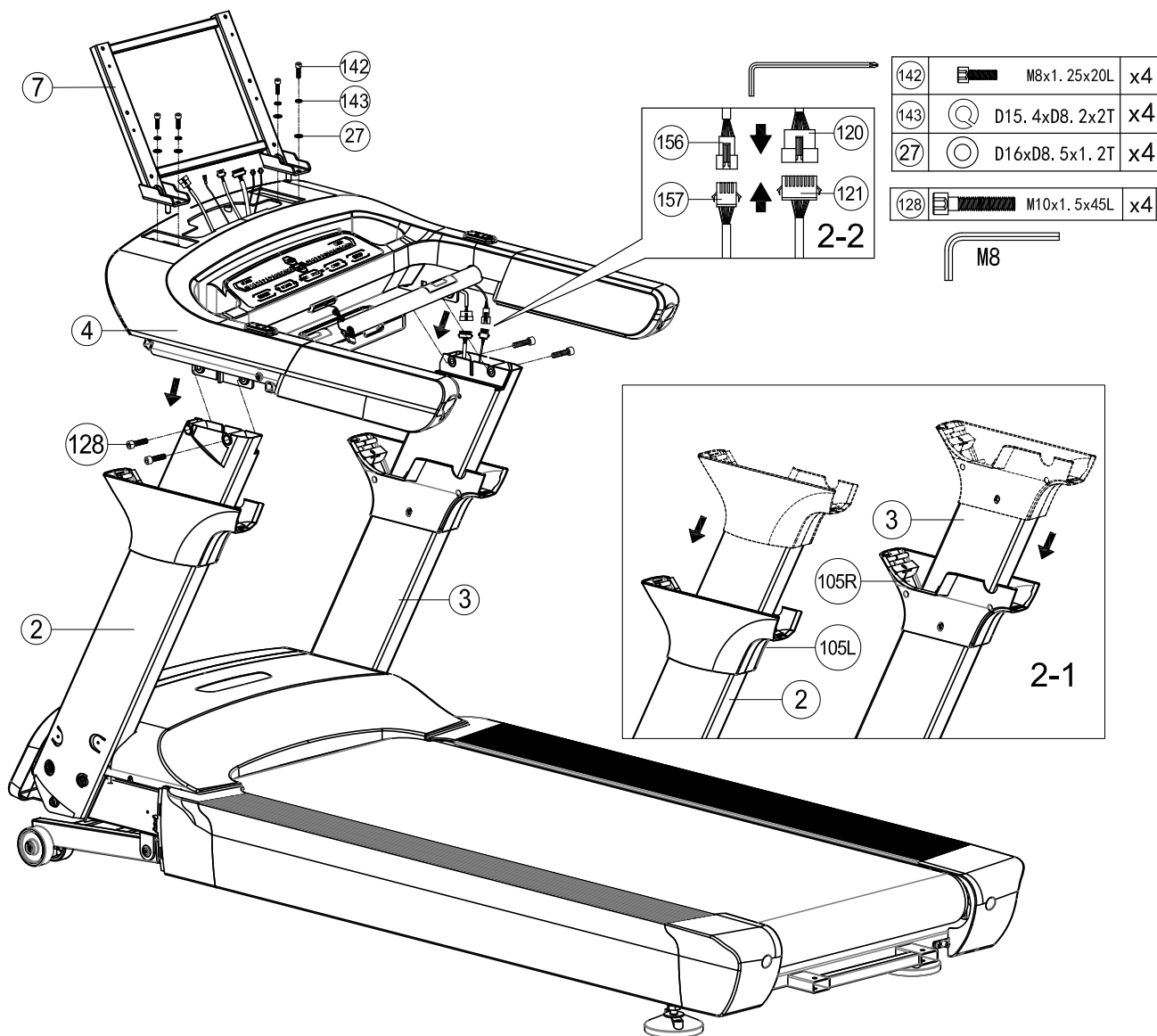
2) Fäst de två styrstolparna (2 och 3) på huvudramen (1) med sex insexbultar (10).



MONTERINGSINSTRUKTIONER

STEG 2.

1. Skjut de två locken (105L och 105R) nedåt (fig. 2-1).
 2. Anslut de två kablarna (120 och 121, 156 och 157) med varandra.
- Obs!** Var noga med att inte klämma kablarna i följande steg.
3. Fäst styret (4) på de två störlöparna (2 och 3) med fyra insexskruvar (128).
 4. Fäst datorns stödrör (7) på styret (4) med fyra insexbultar (142), fyra brickor (27) och fyra fjäderbrickor (143).
 5. Dra åt skruvarna och bultarna.



MONTERINGSINSTRUKTIONER

STEG 3.

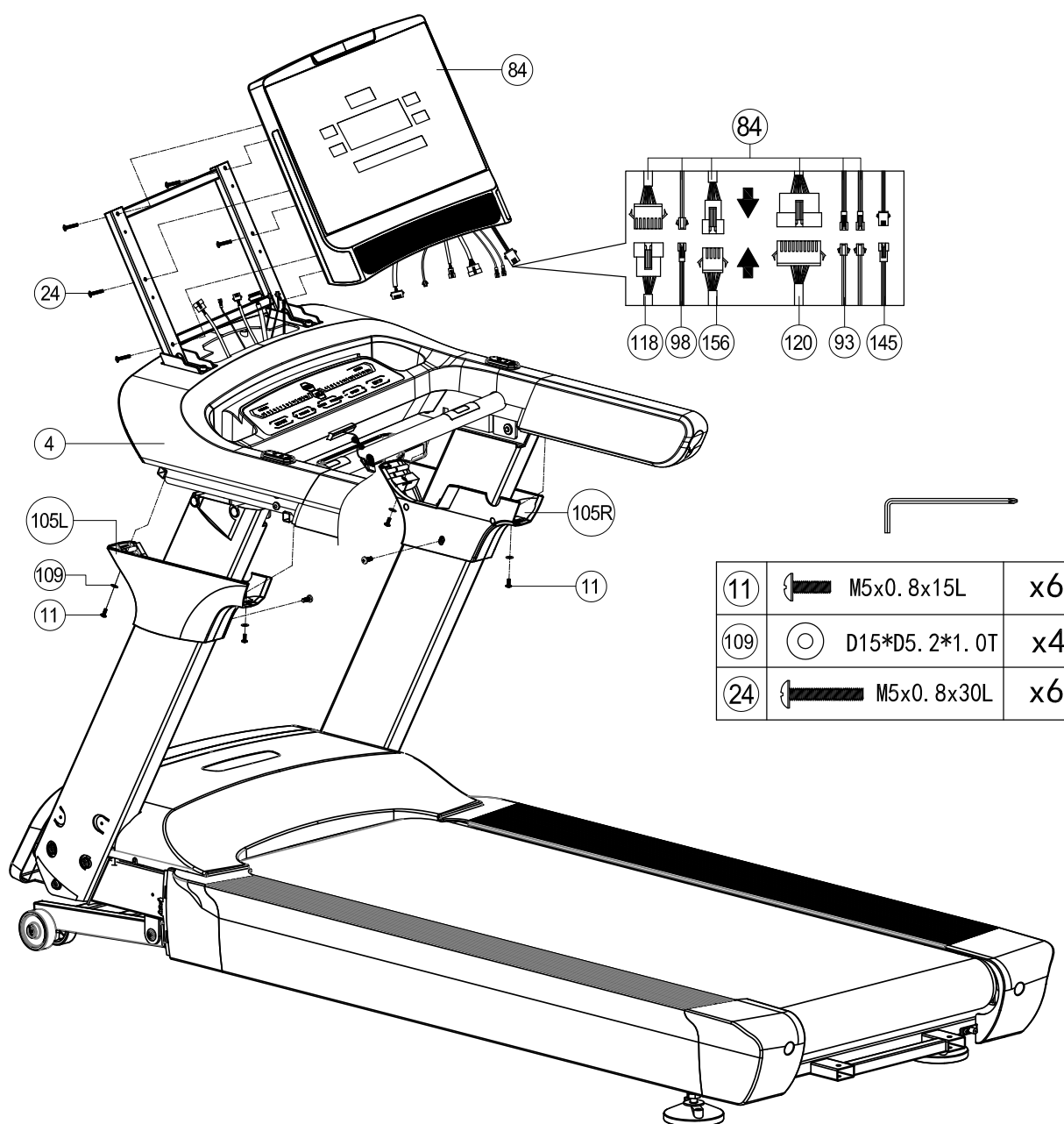
1. Anslut kablarna (93, 98, 118, 156 och 120,145) med deras motsvarigheter till konsolen (84).

Obs! Var noga med att inte klämma kablarna i följande steg.

2. Fäst konsolen (84) vid stödröret (7) med sex tvärbultar (24).

3. Skjut kåporna (105L och 105R) uppåt igen och fäst dem på styret (4) med sex tvärbultar (11) och fyra brickor (109).

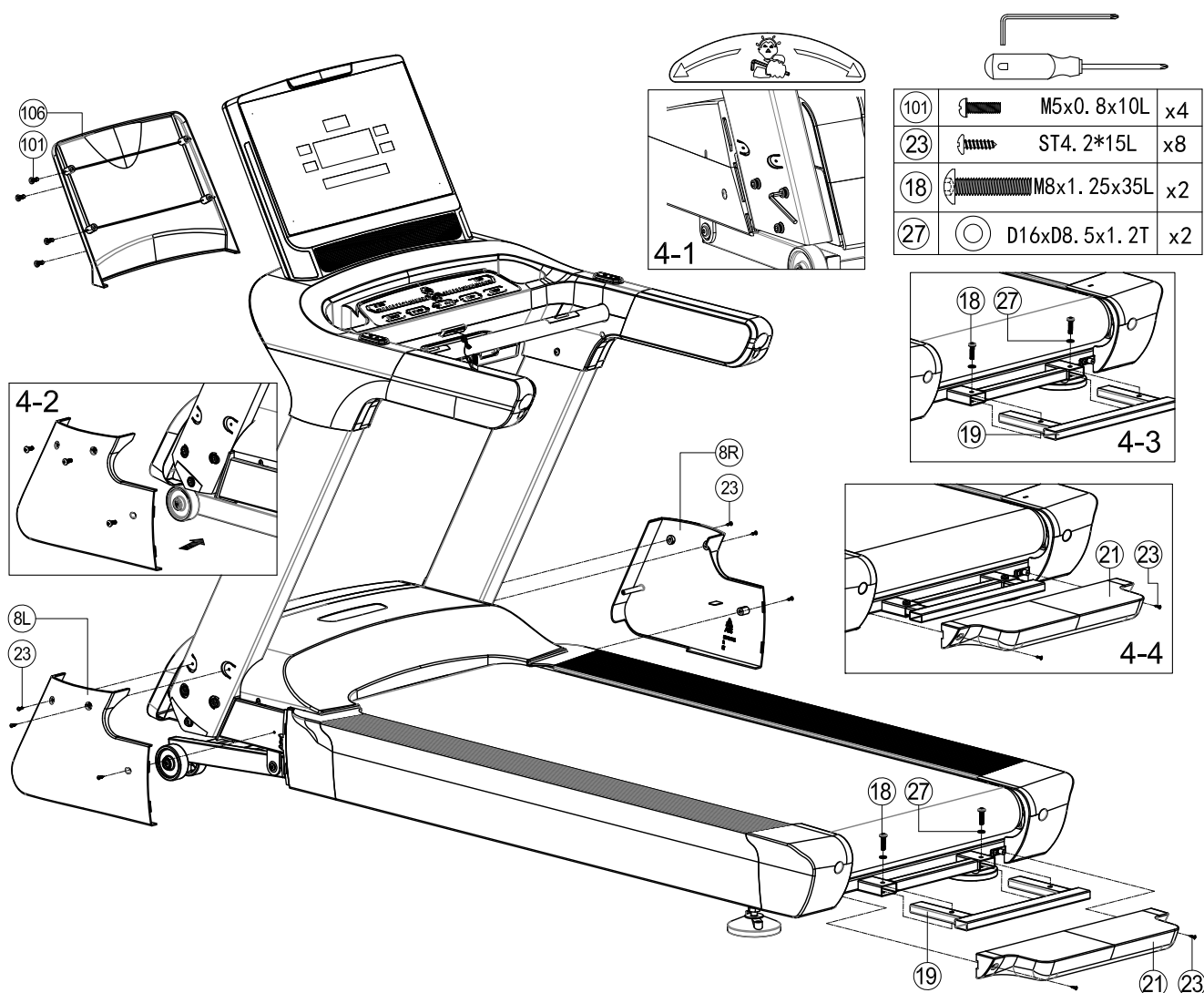
3. Dra åt bultarna.



MONTERINGSINSTRUKTIONER

STEG 4.

1. Fäst datorns bakstycke (106) på konsolen (84) med fyra skruvar (101).
2. Fäst kåporna (8L och 8R) på huvudramen (1) och på styrets stolpar (2 och 3) med sex bultar (23) (fig. 4-1 och 4-2).
3. Fäst svetssetet för pedalplåten (19) på huvudramen (1) med två insexbultar (18) och två plana brickor (27) (fig. 4-3).
4. Fäst pedalkåpan (21) på svetssetsen för pedalplåten (19) med två korsskruvar (23) (fig. 4-4).



MONTERINGSINSTRUKTIONER

STEG 5.

Om golvet är ojämnt kan du stabilisera löpbandet genom att vrida på de två inställningsskruvarna under huvudramen.

1. Lyft upp löpbandet på önskad sida och vrid inställningsskruvarna under huvudramen.
2. Vrid skruvarna medurs för att ta bort dem och höja löpytan.
3. Vrid dem moturs för att sänka löpytan.



VIKTIG

Kontrollera att alla bultar och muttrar var ordentligt åtdragna.



JUSTERINGSGUIDE

KOPPLA I STRÖM

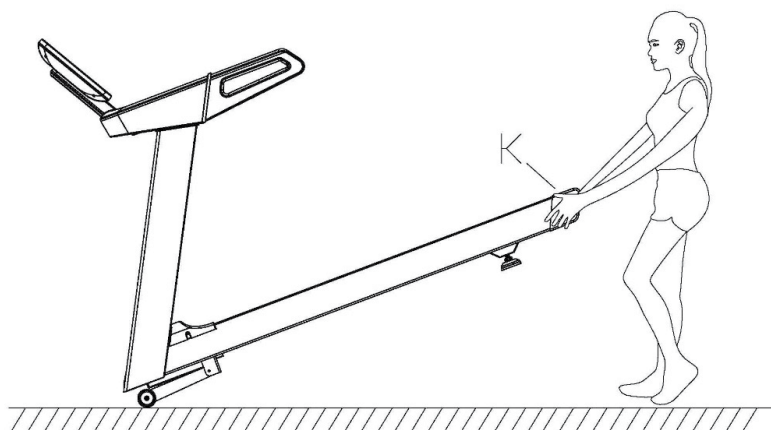
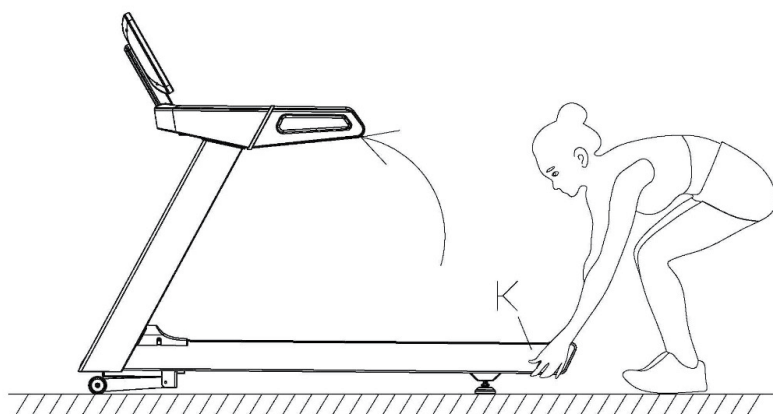
Anslut nätkontakten till ett vägguttag som följer de elektriska säkerhetsinstruktionerna.

Obs! Utrustningen får inte anslutas till ett grenuttag, annars kan det inte garanteras att utrustningen kommer att försörjas med tillräcklig ström. Det kan uppstå tekniska fel.

LAGRING

- För att koppla bort, vrid alla reglage till avstängt läge, ta bort säkerhetsnyckeln och dra sedan ut kontakten ur uttaget.
- Ta bort säkerhetsnyckeln efter användning för att förhindra obehörig användning av löpbandet.
- Håll enheten borta från direkt solljus. Förvara enheten i en ren, varm och torr miljö, borta från barn.
- Tillåten lagringstemperatur 5-40°C.

HUR MAN FLYTTER LÖPBAND



VIKTIG

Stäng av enheten om du inte ska använda den på en längre tid.

VIKTIG EL-INFORMATION

 	PRO25.0 TREADMILL Model No. : TM-PRO25.0 Class : SA Voltage : 220-240V AC Frequency : 50/60Hz Maximum Load : 200kg/440lbs Power Input : 2205W Manufactured for : Gymstick International Oy Address : Ratavartijankatu 11 15170 Lahti, Finland Made in : China SN : 500624TMPRO2500001	 WARNING - To reduce the risk of personal injury, read and understand all the instructions before using this product.  Correct Disposal of this product. No medical treatment purpose!
--	---	---



WARNING

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

Rätt strömkälla: AC 220-240V~50/60Hz 2205W



WARNING

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

- ▲ Utsätt aldrig maskinen för regn eller fukt. Denna maskin är inte konstruerad för användning utomhus, nära pooler eller i någon annan miljö med hög luftfuktighet.
- ▲ Dra alltid ut kontakten ur vägguttaget när maskinen inte används.
- ▲ Använd aldrig ett vägguttag för jordfelsbrytare (GFCI) med detta löpband.
- ▲ Dra nätsladden bort från alla rörliga delar av löpbandet inklusive höjdmekanismen och transporthjulen.
- ▲ Använd aldrig löpbandet med en generator eller UPS-strömförsörjning.
- ▲ Ta aldrig bort något skydd utan att först koppla bort strömmen.

NÖDSTOPP & SÄKERHETSNYCKEL

- För din säkerhet är enheten utrustad med en NÖDSTOPP-funktion. Utrustningen kan endast användas om säkerhetsnyckeln är korrekt fastsatt i cockpitsens kontaktpunkt. Om säkerhetsnyckeln inte längre sitter på kontaktpunkten stannar utrustningen automatiskt. Därför måste säkerhetsnyckelsladden med klämman fästas på dina kläder före varje träningspass. Om du snabbt vill stoppa löpbandet, om du inte längre kan kontrollera hastigheten eller om en annan nödsituation inträffar, ta bort säkerhetsnyckeln från sittbrunnen med hjälp av sladden.
- För att säkerhetsnyckeln ska kunna lossna från cockpitsens kontaktpunkt vid ett fall måste säkerhetsnyckelklämman vara ordentligt fastsatt på dina kläder!
- Se till att säkerhetsnyckeln inte är tillgänglig för barn.

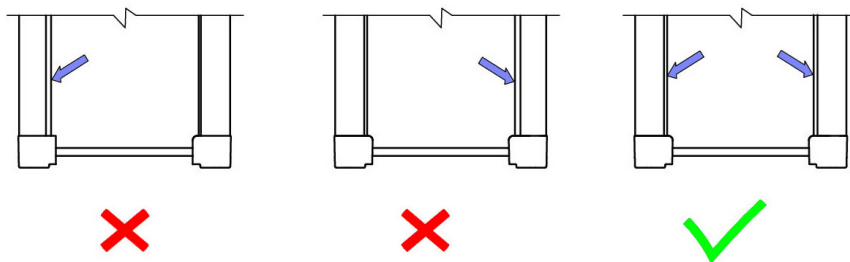
UNDERHÅLL & SKÖTSEL

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

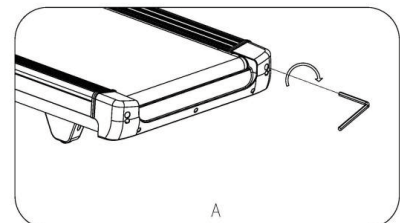
- För att bättre underhålla löpbandet och förlänga dess livslängd rekommenderas att maskinen stängs av en gång om dagen och helt avstängd när den inte används
- Ett löst löpband kommer att resultera i att remmen glider under körning, medan ett för hårt löpband kommer att resultera i minskad motorprestanda och även skapa mer friktion mellan rullen och löpremmen. Se alltid till att löpremmen är ordentligt spänd.

CENTRERING AV BANDET

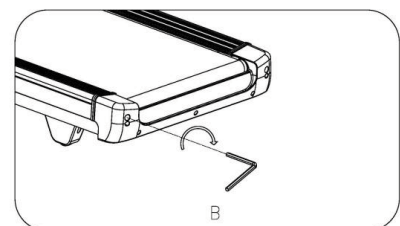
Placera löpbandet på plan mark och ställ in den på 6-8km/h för att kontrollera om bandet glider åt något håll.



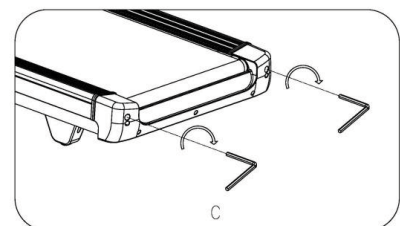
Om bandet flyttar sig till höger, skruva justeringsbulten på höger sida $\frac{1}{4}$ medurs, vrid sedan vänster justerings bult $\frac{1}{4}$ moturs. Om bandet inte flyttar på sig, upprepa tills det har centrerat sig. Se bild A.



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



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



SMÖRJNING



VIKTIG

Det rekommenderas starkt att smörja löpbandet innan den första användningen.

Det är viktigt att smörja löpbrädan och löpbältet eftersom friktionen mellan de två påverkar löpbandets livslängd och funktion, därför rekommenderas att löpbrädan och bältet inspekteras regelbundet.

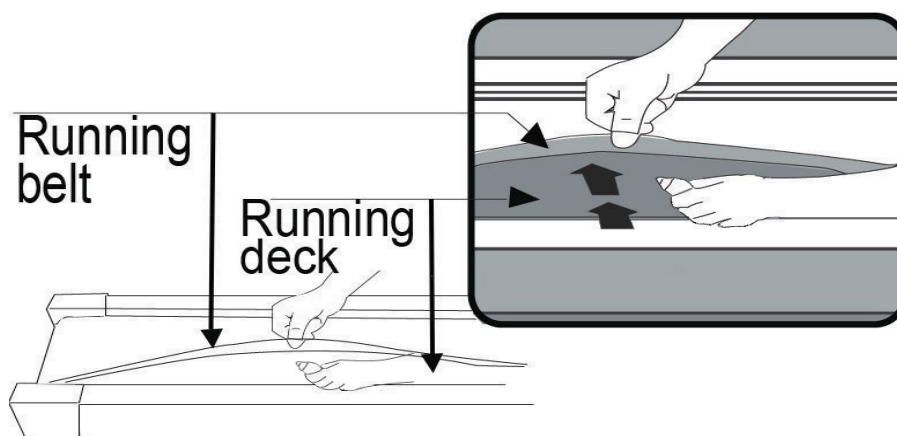


VARNING

Koppla alltid ur löpbandet från eluttaget innan du rengör, smörjer eller reparerar enheten.

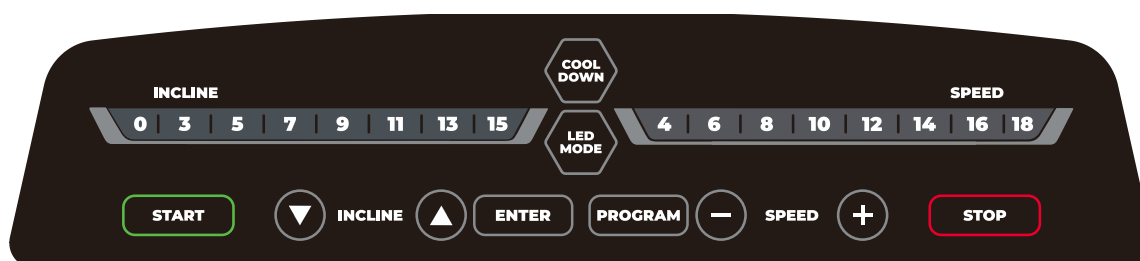
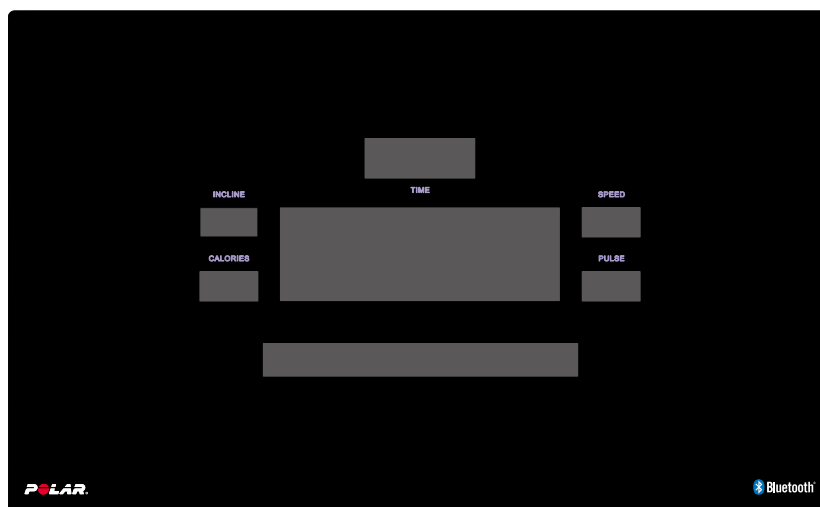
HUR DU SMÖRJER

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



Följande tidtabell rekommenderas		
Lätt användning	mindre än 3h / vecka	varje 6 månad
Medium användning	3-5h / vecka	varje 3 månad
Tung användning	över 5h / vecka	varje 2 månad
Kommersiell användning	över 10h / vecka	varje 1 månad

INSTRUKTIONER FÖR DATORDRIFT



DISPLAY FUNKTIONER

Display	Beskrivning
TIME	Aktuell tränings tid eller total tid.
INCLINE	Aktuell lutningsnivå.
SPEED	Aktuell körhastighet.
CALORIES	Förbrända kalorier i Manual/Program. Räkna ner datauppsättningen i manualen.
PULSE	Visa detekterad hjärtfrekvens; Visar "P" om hjärtfrekvensen inte detekteras.
MATRIX DISPLAY	24-punkts matrisfönster; Visar hastighet och lutningsprofil för aktuellt program. Visar HRC-hjärtsymbol.
LOWER DISPLAY	16-siffrigt meddelandefönster; Visar totalt KM och olika teckensträngar.
POWER ON	Räknar ner till 3 sekunder och startar sedan enheten.
PROGRAM	MANUAL, 20 förinställda PROGRAM (P1~P20), 4 USER U1~U4, 3 HRC (60% 80% målpuls), KROPPSFETT, BT-LÄGE.
SAFETY KEY	Huvudfönstret visar "PLEASE INSTALL SAFETY KEY" om säkerhetsnyckeln inte är ansluten. Konsolen visar alla fönster i 2 sekunder efter att säkerhetsnyckeln satts i. Alla förinställda data kommer att raderas förutom ANVÄNDARE 1 - ANVÄNDARE 4.
STANDBY	Om enheten inte har varit aktiv i 5 minuter går enheten automatiskt i STANDBY-läge.

INSTRUKTIONER FÖR DATORDRIFT

KNAPP FUNKTIONER

Knapp	Beskrivning
START	1.1 Tryck på START-knappen under inställningen, inställningsdata tas emot och startar träningen. 1.2 Tryck på START-knappen för att starta programmet, huvudfönstret visar "3-2-1-GO". 1.3 Tryck på START-knappen under PAUSE-läget för att fortsätta träningen.
STOP	2.1 Tryck på STOP-knappen under träning för att gå in i PAUSE-läget. SPEED kommer att återgå till noll. INCLINE förblir densamma. 2.2 Tryck på knappen igen för att gå in i SLUTLÄGE. Huvudfönstret visar "SLUT PÅ TRÄNING" och gå sedan till STANDBY-LÄGE. 2.3 Om du trycker på STOP-knappen i 2 sekunder görs en fullständig RESET.
PROGRAM	3.1 I STANDBY-läge, tryck på knappen för att gå in i PROGRAM-läget, tryck på ENTER-tangenten och använd sedan SPEED+/- eller INCLINE+/- eller använd avtryckarna på vänster/höger styre för att välja önskat program (P1~P20). 3.2 Den här nyckeln fungerar inte under ett träningspass. Tryck på STOP-knappen för att gå in i STANDBY-läget först.
ENTER	Tryck på denna knapp för att bekräfta eller ställa in parametern.
LED MODE	5.1 I STANDBY-läge, tryck på denna knapp och gå in i LED-LÄGE. 5.2 Välj ett annat läge genom att trycka på LED MODE, huvudfönstret visar läge: RUNNING → NEUTRAL → MULTI COLOR → OFF och recirkulerande. Om det lämnas på ett läge i mer än 4 sekunder utan att trycka på LED MODE eller andra knappar, kommer det aktuella läget att väljas. 5.2.1 RUNNING: LED-ljusets färger ändras enligt den valda hastigheten: 0-6 KMH (gul), 6,1-12 KMH (grön), >12 KMH (röd). 5.2.2 NEUTRAL: Lysdioden lyser i neutral vit färg. 5.2.3: MULTI COLOR: tryck på SPEED+/- eller INCLINE+/- för att välja en färg: röd, blå, grön, orange, rosa, lila. LCD kommer att visa färgnamnet, medan LED-ljusremmen kommer att ändras enligt den valda färgen. Tryck på ENTER för att bekräfta LED-färgen. 5.3 När den är inställd på OFF kommer led-lampan att släckas.
SPEED +/- SPEED trigger on right handrail	6.1 När du ställer in ett värde, ökar eller minskar datavärdet. 6.2 Under träningen fungerar knappen som justering av HASTIGHET. 6.3 Lång tryckning utför kontinuerlig knappfunktion.
SPEED QUICK	Åtta snabbnycklar totalt: 18/16/14/12/10/8/6/4. Tryck på knapparna för att omedelbart anpassa till motsvarande hastighet.
INCLINE +/- INCLINE trigger on left handrail	7.1 När du ställer in ett värde, ökar eller minskar datavärdet 7.2 Under träningen fungerar knappen för att justera lutningsnivån. 7.3 Långt tryck utför kontinuerlig tangentfunktion.
INCLINE QUICK	Åtta snabbnycklar totalt: 15/13/11/9/7/5/3/0. Tryck på knapparna för att justera till motsvarande lutningsnivå omedelbart.

INSTRUKTIONER FÖR DATORDRIFT

KNAPP FUNKTIONER

Knapp	Beskrivning
COOL DOWN	8.1 Tryck på denna knapp under manuell drift (i valfritt läge). 8.1.1 Tryck på denna knapp under träningen, lutningen kommer att minska till 0 %. 8.1.2 När hastigheten är högre än 8 KMH, kommer hastigheten att sänkas till 0 på 3 minuter. 8.1.3 När hastigheten är mellan 2,6 - 8 KMH kommer hastigheten att sänkas till 0 på 2 minuter. 8.1.4 När hastigheten är lägre än 2,6 KMH kommer hastigheten att sänkas till 0 på 18 sekunder. 8.2 Tryck på denna knapp under automatisk drift (USER1~4, P1~20). 8.2.1 Tryck på denna knapp under träningen, lutningen kommer att minskas till 0 %. 8.2.2 När hastigheten är högre än 8 KMH kommer hastigheten att sänkas till 0 på 3 minuter 8.2.3 När hastigheten är mellan 2,6 - 8 KMH kommer hastigheten att sänkas till 0 på 2 minuter. 8.2.4 När hastigheten är lägre än 2,6 KMH kommer hastigheten att minskas till 0 på 18 sekunder.
SAFETY	Dra ut säkerhetsnyckeln och huvudfönstrets display PLEASE INSTALL SAFETY KEY. Alla knappar har ingen funktion och enheten slutar fungera.

MEDIA HUB

Funktion	Beskrivning
MP3	Sätt i AUX/MP3-kabeln i konsolen för att spela upp musik från din egen enhet genom de inbyggda högtalarna på löpbandet.
Wireless Charging 	Placera din mobila enhet som är kompatibel med trådlös laddning ovanpå laddningssymbolen på konsolen för att ladda den trådlöst.

INSTRUKTIONER FÖR DATORDRIFT

KONSOL FUNKTIONER

Funktion	Beskrivning
QUICK START	Tryck på START i STANDBY-läge för att starta SNABBSTART. Justera tid, lutning och andra data från 0, hastighet från 0,5 KMH.
MANUAL	2.1 Välj MANUELL-läget, välj ett av dina mål: TID, KAL eller DISTANS genom att använda SPEED+/- eller INCLINE+/- och tryck sedan på START-tangenten för att påbörja träningspasset. 2.2 Tryck på START utan något val direkt för att börja träningen med standarddata. 2.3 OBS: Du kan bara ställa in ett mål: TID, KAL eller DISTANS 2.4 Den går in i nedkylningsläge direkt efter träningen med 3 gångers summerljud.
PROGRAM	3.1 20 PROGRAMPROFILER 3.2 Använd SPEED+/- eller INCLINE+/- för att välja PROGRAM (P1~P20). Huvudfönstret visar programmet "PXX" och SPEED PROFILE-bilden 3.3 Välj en av TID, DISTANCE eller CAL med SPEED+/- eller INCLINE+/- och tryck på START för att påbörja träningspasset. 3.4 Justera hastigheten eller lutningen. Övriga avsnitt i detta PROGRAM kommer att behållas. 3.5 Tryck på STOP-knappen för att sänka hastigheten tillbaka till 0. Lutningen förblir på samma nivå. Huvudfönstret visar "PAUS". Tryck på START för att starta om eller tryck på STOP en gång till för att avsluta träningen. Tryck sedan på STOP-knappen igen för att gå in i STANDBY-läge. 3.6 Den kommer att gå in i COOL DOWN-läge direkt efter träning med 3 gångers summerljud.
USER PROGRAM	4.1 Det finns 4 ANVÄNDARE totalt 4.2 Välj USER-läge (U1-U4) genom att trycka på SPEED+/- eller INCLINE+/-. 4.3 Ställ in all information som behövs i ANVÄNDARPROGRAM genom att trycka på SPEED+/- eller INCLINE+/- . Det finns 16 sektioner att ställa in. Tryck på START för att påbörja träningen när som helst även om du inte har slutfört alla inställningar. 4.4 Justera hastigheten eller lutningen. Endast aktuell sektion kommer att justeras. Övriga avsnitt i detta PROGRAM kommer att behållas. 4.5 Tryck på STOP-knappen för att sänka hastigheten tillbaka till 0. Lutningen förblir på samma nivå. Huvudfönstret visar "PAUS". Tryck på START för att starta om eller tryck på STOP en gång till för att avsluta träningen. Tryck sedan på STOP-knappen igen för att gå in i STANDBY-läge. 4.6 Den går in i COOL DOWN-läge direkt efter träning med 3 gångers summerljud.

INSTRUKTIONER FÖR DATORDRIFT

KONSOL FUNKTIONER

Funktion	Beskrivning
HRC	5.1 THR 60 PCT betyder $T.H.R = 220 - AGE \times 60\%$ detta är ett standardvärde som inte kan justeras. 5.2 THR 80 PCT betyder $T.H.R = 220 - AGE \times 80\%$ detta är ett standardvärde som inte kan justeras. 5.3 I THR är standard THR 133 och det justerbara området är 72~168 5.4 Justera informationen genom att trycka på SPEED+/- eller INCLINE+/-, tryck på ENTER-tangenten för att bekräfta eller tryck på START-knappen för att påbörja träningspasset. 5.5 Om hjärtfrekvensen inte kan detekteras i början eller under träningspasset kommer huvudfönstret att visa "CHECK PULSE", om fortfarande ingen puls detekteras efter 15 sekunder, stoppas programmet. Huvudfönster "SLUT PÅ TRÄNING" 5.6 Standardvärdet är lägsta hastighet och lutning. Hastighet och lutning kan justeras under träningen. 5.7 Tryck på STOP-knappen för att sänka hastigheten tillbaka till 0. Lutningen förblir på samma nivå. Huvudfönstret visar "PAUS". Tryck på START-knappen för att starta om eller tryck på STOP-knappen en gång till för att avsluta träningen. Tryck på STOP-knappen igen för att gå in i STANDBY-läge.
BODY FAT	6.1 Välj FAT-läge med knappen PROGRAM. Mata in relaterad information och tryck på ENTER för att starta kropps fettprogrammet. Huvudfönstret visar "PUT YOUR HAND ON THE GRIP". Ta tag i handpulssensorerna i 10 sekunder. Huvudfönstret visar testresultatet.
TRAINING	7.1 Välj TRÄNINGSLÄGE med knappen PROGRAM, tryck på ENTER. 7.2 Tryck på ENTER-tangenten för att justera TID, tryck på SPEED+/- eller INCLINE+/- för att justera tidsvärdet och tryck sedan på ENTER för att gå till DISTANCE-inställningen. 7.3 Tryck på ENTER-tangenten för att justera DISTANCE, tryck på SPEED+/- eller INCLINE+/- för att justera DISTANCE-värdet och tryck sedan på ENTER-tangenten för att bekräfta. 7.4 Efter att ha ställt in TID och DISTANS, tryck sedan på START-knappen för att påbörja träningen eller tryck på ENTER för att ändra inställningarna. 7.5 Tryck på START för att börja träningen. 7.5.1 Under träningen DISTANCE att räknas ner, TIME kommer att räknas upp. 7.5.2 Under träningspasset kommer PACE-värdet och återstående tid att uppdateras om hastigheten ändras. För varje hastighetsjustering kommer huvudfönstret att visa den återstående tiden i 5 sekunder, eller om över 99:59 endast minuter. 7.6 Tryck på STOP-tangenten en gång för att sänka hastigheten tillbaka till 0, lutningen förblir på nuvarande nivå. Huvudfönstret visar "PAUS". Tryck på START-knappen för att starta om eller tryck på STOP-tangenten en gång till för att automatiskt gå till IDLE-LÄGE. 7.7 Slut på nedräkning, träningen avslutas med 3 gångers summerljud och sedan kommer mittfönstret att visa "FINISH XX:XX" i 3 sekunder, och sedan efter sammanfattningen av träningsresultatet, gå in i STANDBY-läge.

INSTRUKTIONER FÖR DATORDRIFT

BLUETOOTH

Den här enheten är utrustad med Bluetooth®-anslutning som gör att den kan arbeta med interaktiva Bluetooth®-applikationer.

I standbyläge, tryck på SPEED+/- eller INCLINE +/- för att välja BT MODE, tryck på ENTER-tangenten och välj PÅ för att aktivera Bluetooth. Tryck på ENTER för att bekräfta. Huvudfönstret återgår till STANDBY-displayen. Nu kan du öppna din mobila enhet för att ansluta Bluetooth.

- 1) Enheten har två Bluetooth-parningsalternativ: en APP-anslutning med mobila enheter och appar, som heter IRUNNING 000X. Den andra är för löpbandshögtalare, kallad AUDIO.
- 2) För att använda APP-anslutning måste användaren koppla från högtalarnas Bluetooth-anslutning. Bluetooth kan endast anslutas till SPEAKER eller APP åt gången.

APP ANSLUTNING

Innan APP-anslutningen går du in i Bluetooth-inställningarna på din mobila enhet och kopplar från anslutningen mellan din enhet och AUDIO. Gå sedan in i "BT MODE" på löpbandet och aktivera det.

- a) Ladda ner Kinomap APP från AppStore (iOS) eller Google Play (Android).
- b) Aktivera Bluetooth från inställningarna för din telefon eller surfplatta.
- c) Kör Kinomap-appen.
- d) Gå till menyn "Min utrustning" och tryck på knappen "+".
- e) Följ instruktionerna på APP för att slutföra anslutningen.

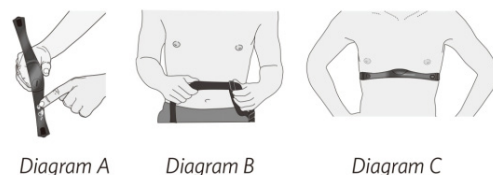


PULSSENSOR

Denna produkt är kompatibel med standard 5,3Khz bärbar pulsdetektor. Under ett träningspass visas pulsfunktionerna på displayen när du bär ett bröstbälte. För att få en korrekt avläsning måste bröstremmen vara i direkt kontakt med din hud. Efter att du tagit på dig bröstremmen, vänd dig mot bildskärmskonsolen i minst 15 sekunder. Detta gör att mottagaren i konsolen kan känna igen signalen från bröstremmen.

- A. Fukta försiktigt baksidan av remmen med kranvatten. Använd INTE avjoniserat vatten. Den har inte de rätta mineralerna och salterna för att leda elektriska impulser.
- B. Justera remmen och fäst den runt bröstet. Remmen ska kännas åtsittande, inte begränsande
- C. Se till att bröstremmen är rätsidan upp, ligger horisontellt över bröstet och är centrerat mitt på bröstet.

Se till att bröstbältet är påslaget efter att det är utrustat.



UPPVÄRMNINGSÖVNINGAR

Exercise in any form is one of the best things you can do for your overall health. A good exercise program consists of a warm-up, actual workout and a cool down.

AEROBIC EXERCISE is any sustained activity that sends oxygen to your muscles via your heart and lungs. Aerobic exercise improves the fitness of your lungs and heart. Aerobic fitness is promoted by any activity that uses your large muscles eg: legs, arms and buttocks. Your heart beats quickly and you breathe deeply. An aerobic exercise should be part of your entire exercise routine.

The WARM-UP is an important part of any workout. It should begin every session to prepare your body for more strenuous exercise by heating up and stretching your muscles, increasing your circulation and pulse rate, and delivering more oxygen to your muscles.

COOL DOWN at the end of your workout, repeat these exercises to reduce soreness in tired muscles.

Do the entire program at least two to three times a week, resting for a day between workouts. After several months you can increase your workouts to four or five times per week.



HEAD ROLLS

Rotate your head to the right for one count, feeling the stretch up the left side of your neck, then rotate your head back for one count, stretching your chin to the ceiling and letting your mouth open. Rotate your head to the left for one count, then drop your head to your chest for one count.



SHOULDER LIFTS

Lift your right shoulder toward your ear for one count. Then lift your left shoulder up for one count as you lower your right shoulder.



SIDE STRETCHES

Open your arms to the side and lift them until they are over your head. Reach your right arm as far toward the ceiling as you can for one count. Repeat this action with your left arm.

UPPVÄRMNINGSÖVNINGAR



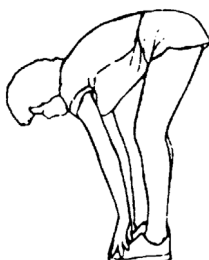
QUADRICEPS STRETCH

With one hand against a wall for balance, reach behind you and pull your right foot up. Bring your heel as close to your glute as possible. Hold for 15 counts and repeat with left foot.



INNER THIGH STRETCH

Sit with the soles of your feet together and your knees pointing outward. Pull your feet as close to your groin as possible. Gently push your knees toward the floor. Hold for 15 counts.



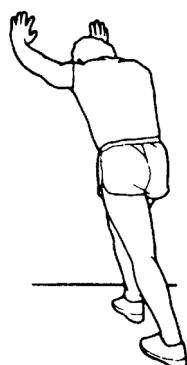
TOE TOUCHES

Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you stretch toward your toes. Reach as far as you can and hold for 15 counts.



HAMSTRING STRETCH

Extend your right leg. Rest the sole of your left foot against your right inner thigh. Stretch toward your toe as far as possible. Hold for 15 counts. Relax and then repeat with left leg.



CALF/ACHILLES STRETCH

Lean against a wall with your left leg in front of the right and your arms forward. Keep your right leg straight and the left foot on the floor; then bend the left leg and lean forward by moving your hips toward the wall. Hold, then repeat on the other side for 15 counts.

GARANTI

Importören av denna produkt försäkrar att denna enhet är tillverkad av högkvalitativa material. Garantin gäller i 2 (två) år från och med inköpsdatum. Garantin gäller för professionellt bruk.

Garantin gäller för följande delar:

- Ram
- Alla delar ingår i originalleveransen

Garantin gäller inte för följande delar:

- Slitdelar (t.ex. kuddar, lager, kablar, remskivor, etc.)

Garantin täcker inte:

- Felaktig installation
- Skador orsakade externt
- Användning av obehöriga servicepartners
- Underlåtenhet att utföra regelbundet underhåll och service
- Felaktig användning och hantering av utrustningen
- Felaktig förvaring av utrustningen
- Underlåtenhet att följa bruksanvisninge

TILLVERKAD FÖR

Gymstick International Oy
Ratavartijankatu 11
15170 Lahti, FINLAND

ANSVARSFRIHET

Tillverkaren och dess medarbetare och partners har inget ansvar, skyldighet eller ansvar gentemot någon person eller enhet för förluster, skador eller negativa konsekvenser som påstås ha inträffat direkt eller indirekt som en följd av denna produkt.



Produkter märkta med dessa symboler måste kasseras separat från ditt hushållsavfall, eftersom de innehåller värdefullt material som kan återvinnas. Korrekt avfallshantering skyddar miljön och människors hälsa. Din lokala myndighet eller återförsäljare kan ge mer information om ärendet.

