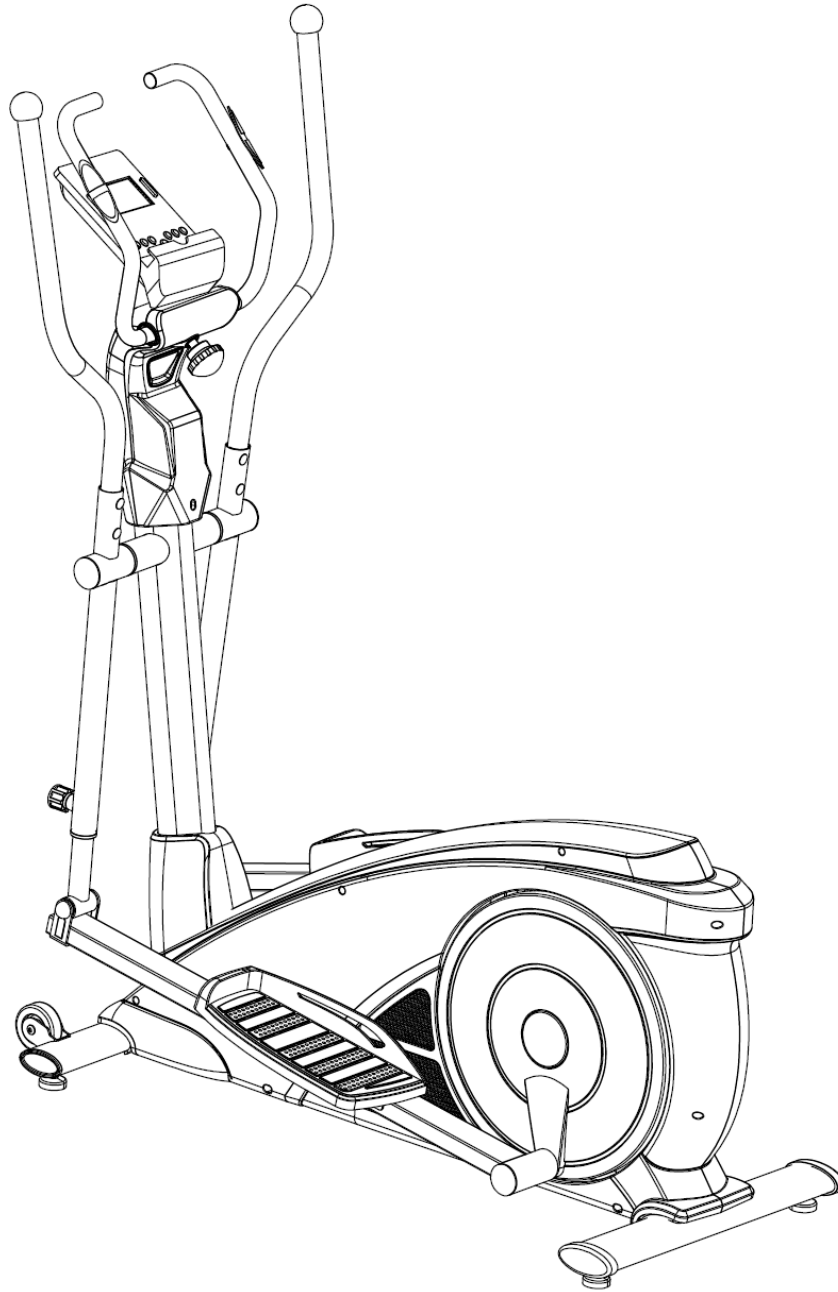


Trekkrunner TR8719HP

Bruksanvisning



VIKTIGT!

Läs instruktionerna noggrant innan du använder produkten.

Spara bruksanvisningen för framtida behov.

Detaljerna i produkten kan skilja sig en aning från bilderna och dessa kan ändras utan förvarning.

Innan du börjar

Tack för att du inhandlat denna träningsmaskin! För din säkerhet ber vi dig noggrant läsa igenom anvisningarna innan du tar maskinen i bruk.

Innan du börjar montera, ta ut delarna ur kartongen och försäkra dig om att alla delar som finns uppräknade i komponentlistan har tillhandahållits. Monteringsanvisningar består av beskrivningar och bilder.

VIKTIGA SÄKERHETSINSTRUKTIONER

SÄKERHETSÅTGÄRDER

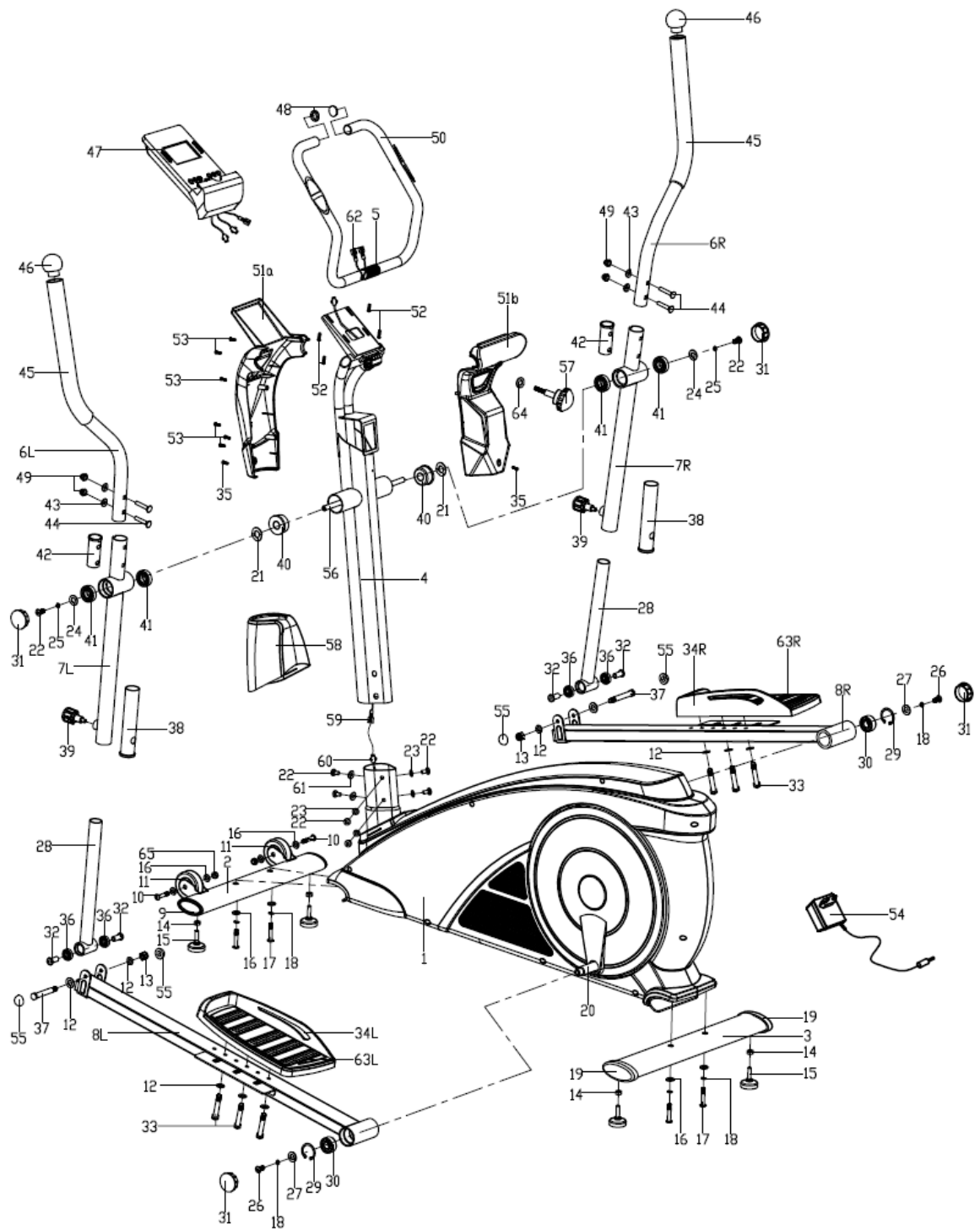
LÄS IGENOM OCH OBSERVERA FÖLJANDE SÄKERHETSINSTRUKTIONER INNAN DU MONTERAR OCH ANVÄNDER MASKINEN:

- 01- Kontrollera alla skruvar, muttrar och andra delar innan du använder maskinen för första gången och försäkra att maskinen är säker att använda.
- 02- Placera maskinen på ett torrt, jämnt ställe och håll den borta från fukt och vatten
- 03- Placera ett lämpligt underlag (ex. gummimatta, träskiva mm.) under maskinen då du monterar den för att undvika smuts etc.
- 04- Innan du börjar använda maskinen, flytta bort alla saker på en radie av 2 meter från maskinen
- 05- Använd INGA lösningsmedel vid rengöring av maskinen. Använd endast de tillhandahållna eller dina egna passliga verktyg för att montera eller reparera maskinen. Torka av svett droppar från maskinen genast efter användning.
- 06- Din hälsa kan påverkas av opasslig eller för mycket motion. Tala med din läkare innan du börjar ditt träningsprogram. Din läkare kan hjälpa dig med de maximala inställningarna (puls, effekt, tid etc.) som du kan motionera till själv. Maskinen är inte avsedd för terapeutiska syften.
- 07- Använd maskinen endast om den är hel. Använd endast lämpliga reservdelar om delar måste bytas ut.
- 08- Maskinen är avsedd att användas av en person åt gången.
- 09- Använd träningskläder och -skor som lämpar sig för träning med maskinen. Var speciellt noggrann med val av träningskor.
- 10- Om du känner dig yr, illamående eller har andra onormala symtom, vänligen avsluta träningspasset och kontakta din läkare så fort som möjligt.
- 11- Barn och personer med funktionshinder ska använda maskinen i närvaro av en annan person som kan hjälpa till och ge råd.
- 12- Maskinens styrka ökar då hastigheten ökar och tvärtom.
- 13- För att minska risken för elchock, brand, eller andra skador på användaren är det viktigt att följa anvisningarna i denna bruksanvisning före produkten används.

VARNING: TALA MED DIN LÄKARE INNAN DU INLEDER ETT TRÄNINGSPROGRAM. DETTA ÄR SPECIELLT VIKTIGT FÖR PERSONER ÖVER 35-ÅRS ÅLDER OCH PERSONER MED SJUKDOMAR. LÄS IGENOM ALLA INSTRUKTIONER INNAN DU ANVÄNDER MOTIONSUTRUSTNING.

SPARA DESSA INSTRUKTIONER/Användarens maximala vikt: 150 kg

SPRÄNGSKISS



KOMPONENTLISTA

Del nr.	Beskrivning	Antal	Del nr.	Beskrivning	Antal
1	Ram	1	34L/R	Pedal	1+1
2	Främre bottenrör	1	35	Stjärnplåtskruv, ST4.2x18	2
3	Bakre bottenrör	1	36	Lager	4
4	Ramben för handtagen	1	37	Axelbult M8x80	2
5	Fast handtag	1	38	Genomföring	2
6 L/R	Handtag	1+1	39	Vred med popstift	2
7 L/R	Svängrör	1+1	40	Bussning, legerad	2
8 L/R	Pedalstöd	1+1	41	Lager	4
9	Ovalt ändskydd	2	42	Bussning	2
10	Sexkantsskruv M10x50	2	43	Bågbricka D8xΦ19x1.5xR30	4
11	Hjul	2	44	Vagnsbult M8xL50	4
12	Platt bricka D8xΦ16x1.5	10	45	Skumhandtag	2
13	Nylonmutter M8	2	46	Ändknopp	2
14	Sexkantsmutter M10	4	47	Manöverkonsol	1
15	Justerbara fötter	4	48	Runt skydd	2
16	Platt bricka Φ10XΦ20x2	8	49	Huvmutter M8	4
17	Bult m. inv. sexkant M10xL58	4	50	Skumhandtag	2
18	Fjäderbricka D10	6	51a/b	Handtagsskydd	1+1
19	Ovalt ändskydd	2	52	Krysskruv M4x10	4
20	Vev	2	53	Stjärnplåtskruv, ST3x15	6
21	Vågbricka Φ22xΦ28x0.3	2	54	Adapter	1
22	Bult m. inv. sexkant M8X16	8	55	Mutterskydd	4
23	Platt bricka D8XΦ20X2	4	56	Lång axel	1
24	Platt bricka D8XΦ38X2	2	57	Rattbult	1
25	Fjäderbricka D8	2	58	Mastskydd	1
26	Bult m. inv. sexkant M10X20	2	59	Förlängd sensortråd	1
27	Platt bricka D10XΦ20X2	2	60	Sensortråd	1
28	Nedre svängör	2	61	Bågbricka D8xΦ20x2xR30	2
29	C-clip bricka D40	2	62	Pulsmätartråd	2
30	Lager	2	63L/R	Pedalkudde	1+1
31	Litet skydd	4	64	Platt bricka	1
32	Distans	4	65	Nylonmutter M10	2
33	Sexkantsbult M8X45	6			

OBS!

Merparten av monteringsutrustningen i listan är separat förpackad, men en del utrustningsdelar är redan förmonterade i de olika delarna. I dessa fall, lossa och återmontera utrustningsdelarna igen, eftersom montering ska utföras.

Följ de individuella monteringsstegen och observera alla förmonterade delar.

♦ Ta dig tid att granska bruksanvisningen och bekanta dig med hela monteringsprocessen innan du börjar.

♦ Trots att du ensam kan klara att montera produkten, så rekommenderar vi att du tar hjälp av ännu en person. Det är särskilt praktiskt när flera delar ska monteras eller när utrustningen måste flyttas.

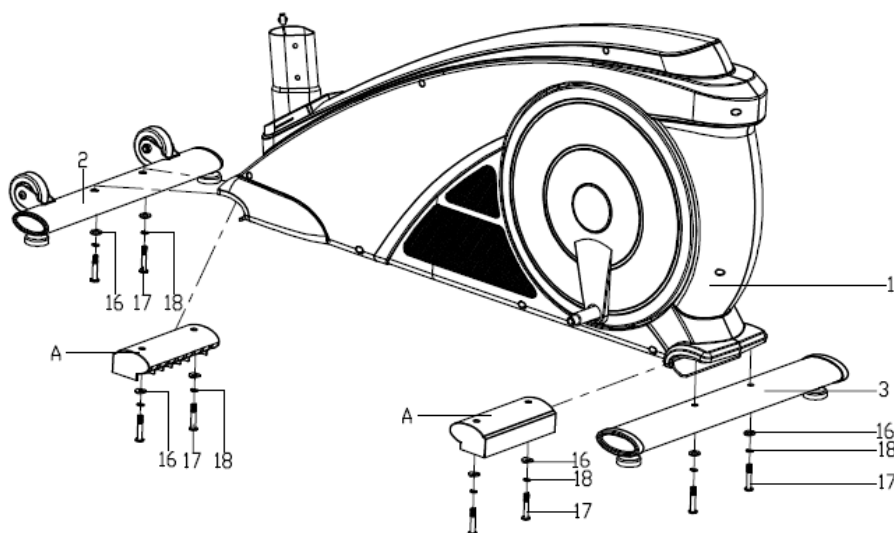
Monteringstips: Det är alltid enklare att, inför varje enskilt monteringssteg, arrangera de delar som behövs.

MONTERINGSANVISNINGAR

Steg 01:

Demontera packningsstabilisatorerna (A), bultarna med invändig sexkant (17), fjäderbrickorna (18) och de platta brickorna (16) från det främre bottenröret (2) och därefter från det bakre bottenröret (3).

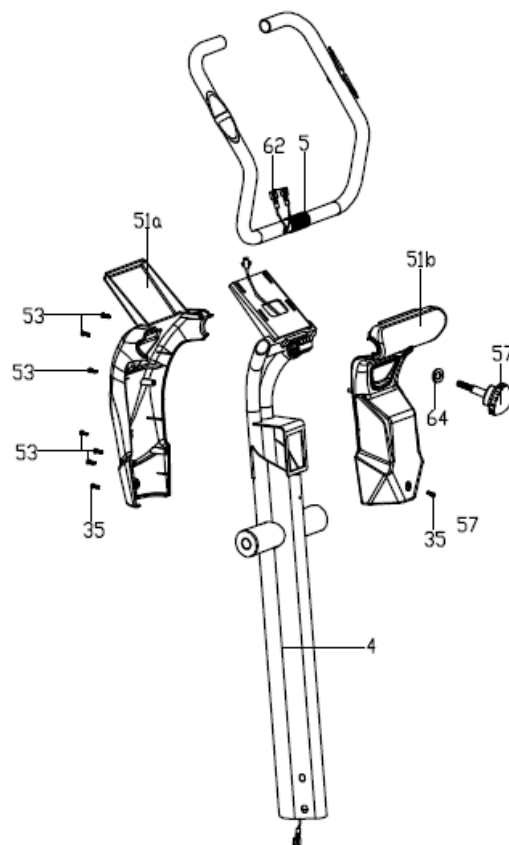
Montera det främre bottenröret (2) och det bakre bottenröret (3) vid ramen (1) med bultarna med invändig sexkant (17), fjäderbrickorna (18) och de platta brickorna (16) enligt bilden.



Steg 02:

A: Demontera handtagsskyddet (51a/b) från rambenet för handtaget (4) och för in pulsmätartrådarna (62) genom hålet upptill på rambenet för handtaget (4).

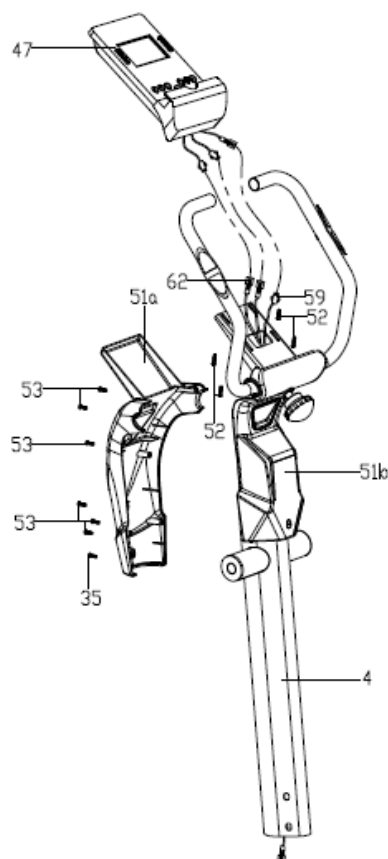
B: Fäst det fasta handtaget (5) vid rambenet för handtaget (4) och spänn fast med rattbulten (57), det främre handtagsskyddet (51b) och den platta brickan (64) enligt bilden.



Steg 03:

A: Anslut först den förlängda sensortråden (59) och pulsmätartrådarna (62) till respektive anslutningstråd som kommer från datorn på manöverkonsolen (47), fixera därefter datorn på manöverkonsolen (47) på den hållare som sitter på rambenet för handtagen (4) med skruvarna (52).

B Lås fast det bakre handtagsskyddet (51a) vid rambenet för handtagen (4) med kryssskruvarna (35, 53) enligt bilden.

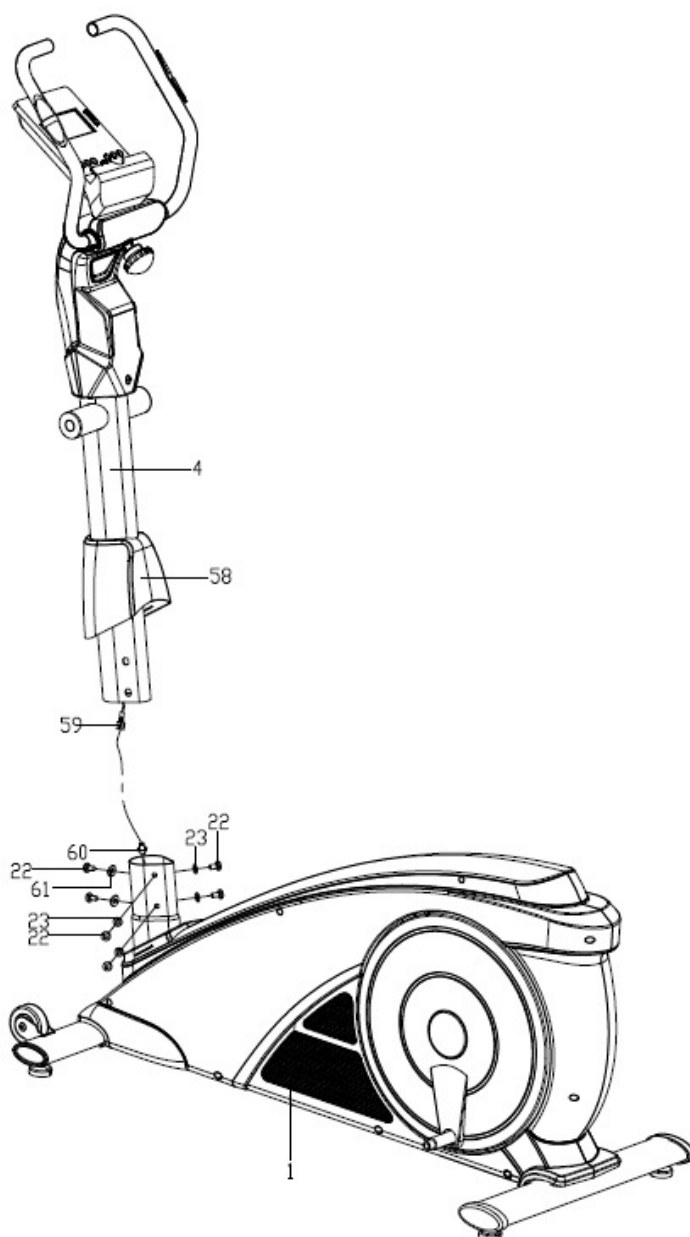


Steg 04:

A: För på mastskyddet (58) över rambenet för handtagen (4);

B: Anslut den förlängda sensorträden (59) och sensorträden (60). Lås därefter fast rambenet för handtagen (4) på ramdelen (1) med hjälp av bultarna med invändig sexkant (22), bågbrickorna (61) eller de platta brickorna (23) enligt bilden.

C: För slutligen ned mastskyddet (58) och sätt det på plats.



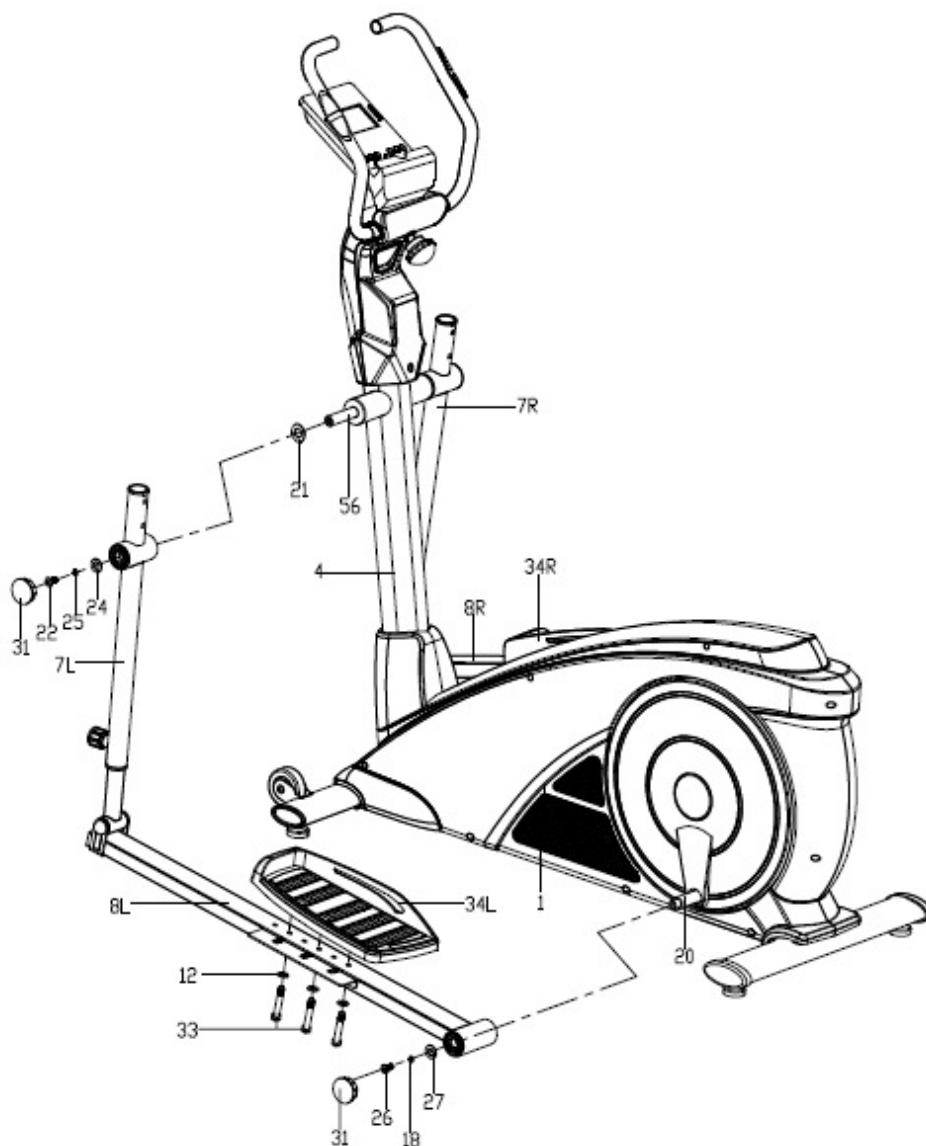
Steg 05:

A: För in den långa axeln (56) i rambenet för handtaget (4), fäst därefter svängroret (7L/R) på den långa axeln (56) med bultarna med invändig sexkant (22), fjäderbrickorna (25), den platta brickan (24) och vågbrickorna (21). Viktigt! Spänn inte åt dem hårt ännu.

B: Fixera pedalstödet (8L/R) vid veven (20) med bulten med invändig sexkant (26), fjäderbrickan (18) och den platta brickan (27). Viktigt! Spänn inte åt dem hårt ännu.

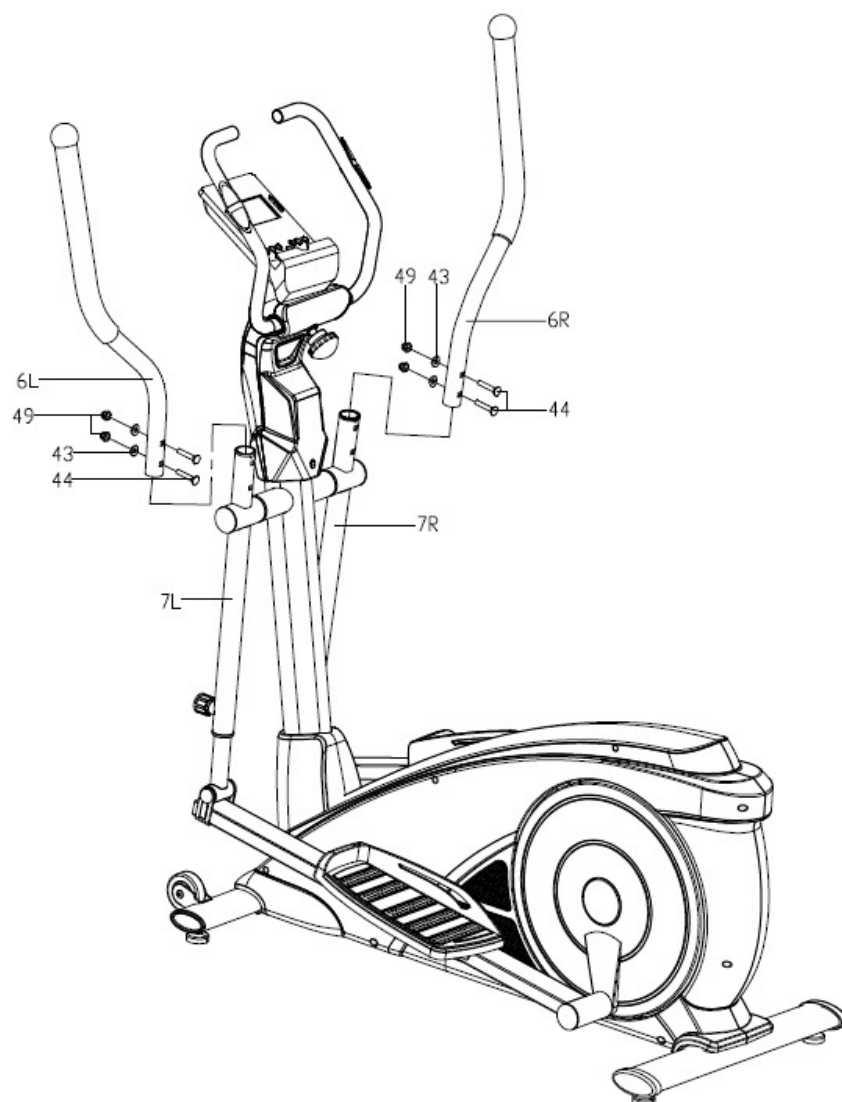
C: Efter att du monterat pedalstödet (8L/R), spänn åt de ovanstående bultarna med invändig sexkant (22 & 26) ordentligt. Sätt därefter på det lilla skyddet (31).

D: Spänn åt pedalen (34L/R) på pedalstödet (8L/R) ordentligt med sexkantsbultarna (33) och de platta brickorna (12) enligt bilden.



Steg 06:

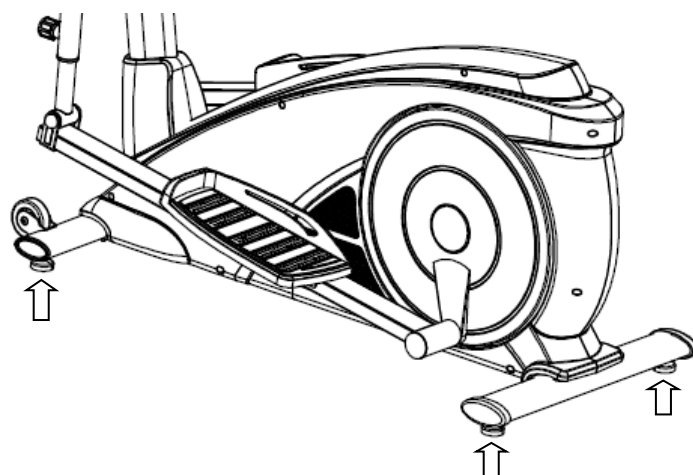
Spänn fast handtaget (6L/R) ordentligt på svängroret (7L/R) med vagnsbultarna (44), bågbrickorna (43) och huvmuttrarna (49) enligt bilden.



Obs!

Innan du använder maskinen, kontrollera stabiliteten;

Du kan justera stabiliteten genom att skruva på de justerbara fötterna (15) under bottenrören för att anpassa dem efter underlaget.



INSTRUKTIONSMANUAL för SM2580-67 och iConsole+ App

DISPLAY-FUNKTIONER:

FUNKTION	BESKRIVNING
TIME (tid)	Motionspassets längd i tid visas under passet. 0:00 ~ 99:59
SPEED (hastighet)	Hastigheten visas under passet. 0.0 ~ 99.9
DISTANCE (distans)	Motionspassets längd (distans) visas under passet. 0.0 ~ 99.9
CALORIES (kalorier)	Förbrända kalorier under motionspasset visas. 0 ~ 999
PULSE (puls)	Pulsen (slag per minut) visas under motionspasset. Pulsalarm ljuder när pulsen stiger över förinställt pulsvärde.
RPM (varv per minut)	Varv per minut 0 ~ 999
WATT	Elförbrukning under motionspasset. I wattprogramläget kommer datorn att förbli vid det förinställda wattvärdet (0~350)
MANUAL	Manuellt läge för motionspass
PROGRAM	Nybörjar-, avancerat och sport som alternativ för PROGRAM-val.
CARDIO	Kardioträning (förinställt värde)

NYCKELFUNKTIONER:

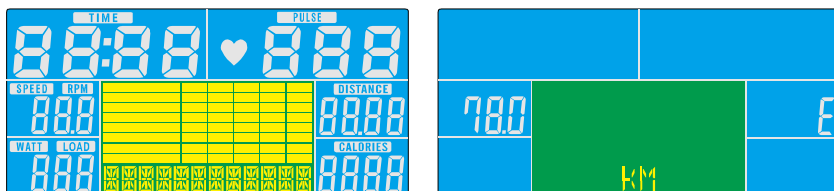
FUNKTION	BESKRIVNING
Up	<input type="checkbox"/> Höjer nivån på motståndet. <input type="checkbox"/> Val av inställning.
Down	<input type="checkbox"/> Sänker nivån på motståndet. <input type="checkbox"/> Val av inställning.
Mode	<input type="checkbox"/> Bekräfta inställning eller val.
Reset	<input type="checkbox"/> Tryck ner i 2 sekunder, datorn startar om från användarinställningar. <input type="checkbox"/> Gå tillbaka tillhuvudmeny under förinställning av passinställningar eller stop-läge.
Start/ Stop	<input type="checkbox"/> Inled eller avsluta motionspass.
Recovery	<input type="checkbox"/> Testa pulsens återhämtningsnivå.
Body fat	<input type="checkbox"/> Testa kroppsfett (%) och BMI.

DRIFT:

KOPPLA PÅ STRÖMMEN

Anslut elsladden i strömuttaget och datorn kommer igång och visar alla segment på LCD-skärmen i två sekunder. Efter fyra minuter utan aktivitet (pedalerna står stilla; ingen registrerad puls) övergår konsolen i strömbesparingsläge.

Tryck på valfri knapp för att väcka kontrollen.



VAL AV MOTIONSNIVÅ

Tryck UP och DOWN för att välja motionspass Manual → Beginner → Advance → Sporty → Cardio → Watt

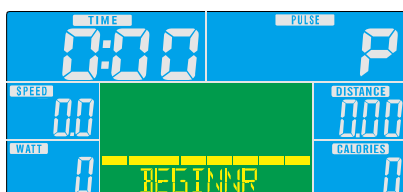
Manuellt läge (Manual)

Tryck på START i huvudmenyn för att inleda motionspass i manuellt läge.



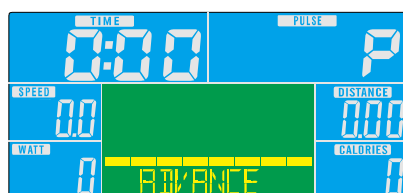
1. Tryck UP eller DOWN för att välja motionsprogram, välj MANUAL och tryck MODE för att bekräfta.
2. Tryck UP eller DOWN för att förinställa TIME (tid), DISTANCE (distans), CALORIES (kalorier), PULSE (puls) och tryck på MODE för att bekräfta.
3. Tryck START/STOP knapparna för att börja motionspasset. Tryck UP eller DOWN för att justera nivå.
4. Tryck START/STOP knapparna för att pausa motionspasset. Tryck RESET för att återgå till huvudmenyn.

Nybörjarläge (Beginner)



1. Tryck UP eller DOWN för att välja motionsprogram, välj BEGINNER (nybörjarläge) och tryck MODE för att bekräfta.
2. Tryck UP eller DOWN för att förinställa TIME (tid).
3. Tryck START/STOP knappen för att starta motionspasset. Tryck UP eller DOWN för att justera belastningsnivån.
4. Tryck START/STOP knappen för att pausa passet. Tryck på RESET för att återgå till huvudmenyn.

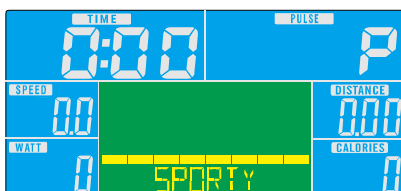
Avancerat läge (Advanced)



1. Tryck UP eller DOWN för att välja motionsprogram, välj ADVANCED (avancerat läge) och tryck MODE för att bekräfta.

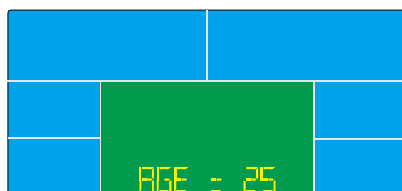
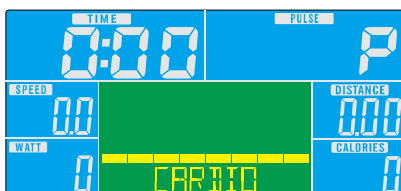
2. Tryck UP eller DOWN för att förinställa TIME (tid).
3. Tryck START/STOP knappen för att starta motionspasset. Tryck UP eller DOWN för att justera belastningsnivån.
4. Tryck START/STOP knappen för att pausa passet. Tryck på RESET för att återgå till huvudmenyn.

Sportläge (Sporty)



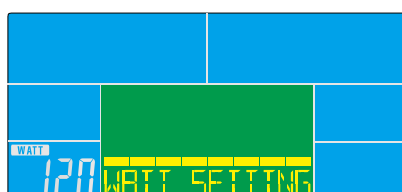
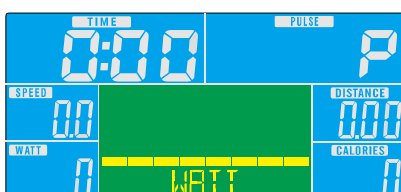
1. Tryck UP eller DOWN för att välja motionsprogram, välj SPORTY (sportläge) och tryck MODE för att bekräfta.
2. Tryck UP eller DOWN för att förinställa TIME (tid).
3. Tryck START/STOP knappen för att starta motionspasset. Tryck UP eller DOWN för att justera belastningsnivån.
4. Tryck START/STOP knappen för att pausa passet. Tryck på RESET för att återgå till huvudmenyn.

Kardioläge (Cardio)



1. Tryck UP eller DOWN för att välja motionsprogram, välj H.R.C (kardioträning) och tryck MODE för att bekräfta.
2. Tryck UP eller Down för att välja 55 %, 75 %, 90 % eller TAG (målsättning för puls) (standard: 100).
3. Tryck UP eller DOWN för att förinställa TIME (tid).
4. Tryck START/STOP knappen för att pausa passet. Tryck på RESET för att återgå till huvudmenyn.

Wattläge (WATT)



1. Tryck UP eller DOWN för att välja motionsprogram, välj WATT och tryck MODE för att bekräfta.
2. Tryck UP eller DOWN för att förinställa valfritt antal WATT. (standard: 120)
3. Tryck UP eller DOWN för att förinställa TIME (tid).
4. Tryck START/STOP knappen för att starta motionspasset. Tryck UP eller DOWN för att justera effekt(Watt).
5. Tryck START/STOP knappen för att pausa passet. Tryck på RESET för att återgå till huvudmenyn.

iConsole+ APP

Koppla på Bluetooth på surfplattan/mobilen, välj konsolanordning (console device) och tryck "connect". (lösenord: 0000)
Koppla på iconsole+ appen på surfplattan/mobilen och starta motionspasset på surfplattan/mobilen.



OBSERVERA:

1. När konsolen är kopplad till surfplattan/mobilen via Bluetooth kommer konsolen att kopplas bort.
2. För att koppla på konsolen igen, stäng iconsole-appen och Bluetooth i surfplattan/mobilen.