

Trekkrunner®

Konsumentkontakt
Arc E-commerce AB
Box 3124
13603 Haninge
Sverige

Trekkrunner®



—
**INSTRUKTIONSANVISNING
TRÄNINGSDATOR**

★★★★★ TREADMILL
★★★★★ T4006
★★★★★

Innehåll

Säkerhetsåtgärder och varningar	sida 2-5
Sprängskiss	sida 6
Maskinens del ar	sida 7
Produktpresentation	sida 8
Tekniska detaljer	sida 9
Monteringsanvisningar	sida 10
Träningstips och riktlinjeringar	sida 11-12
Användning	sida 13-14
Fel sökning och åtgärder	sida 15
Produktunderhåll I	sida 16
Service	sida 17

1. Säkerhetsåtgärder och varningar

OBS! Läs igenom instruktionsanvisningen noggrant före användning och var uppmärksam på nedanstående säkerhetsåtgärder.

- X Löpbandet ska användas inomhus och får inte utsättas för fukt, stänkvatten eller placeras på något olämpligt underlag.
- X Använd lämpliga träningskläder och tränings skor vid träningen. Var inte barfota på löpbandet och se till att hålla kroppen upprätt.
Nätkontakten ska anslutas till ett jordat vägguttag som inte delas med annan elutrustning.
- X Barn ska inte vistas i närheten av maskinen p.g.a. skaderisken.
Maskinen får inte överbelastas, annars kan motorn eller kretskortet skadas. Lagret, löpbandet och löpplattan kommer att utsättas för slitage och åldras, därför är ett regelbundet underhåll viktigt.
- X Försök minska risken för ansamling av damm och försök bevara en normal luftfuktighet inomhus för att undvika störningar orsakade av kraftig statisk elektricitet som kan ge störningar i skärmen. Det är också viktigt för att kretskortet ska fungera normalt.
- X Stäng av maskinen när du har tränat färdigt, se till att du har ren och frisk luft i rummet där du tränar. Fäst säkerhetsbandets clip i dina kläder under träningen som en säkerhetsåtgärd.
- X Om du känner obehag eller något onormalt under träningen, avbryt och kontakta din läkare. Förvara silikonolja oåtkomligt för barn, eftersom ett oavsiktligt intag av silikonolja kan få allvarliga följder.

Varning! Observera följande beståndsdelar för att minska risken för att andra eller du själv skadas .

- x Se till att dina kläder är knäppta och att dragkedjor uppdagna, innan du börjar använda löpbandet.
- x Bär inga kläder som kan riskera att fastna i löpbandet. Placera inte nätsladden nära varma föremål.
- x Håll barn borta från löpbandet.
- x Använd inte löpbandet utomhus.
- x Du måste bryta strömmen (dra ut nätkontakten) innan du flyttar på löpbandet.
- x Du som lekman får inte öppna den övre skyddsskåpan eller ändskydden på vänster eller höger sida utan tillåtelse från tillverkaren.
- x Löpbandet får bara användas tillsammans med 20 A säkring.
- x Endast en person får använda löpbandet åt gången.
- x Avbryt genast träningen om du känner av yrsel, bröstsmärtor, illamående eller svårigheter att andas. Kontakta läkare vid behov.

Varning! Måste följas !

Konsultera en läkare innan du börjar använda löpbandet om du behandlas för någon medicinsk åkomma eller följande åkommor.

- (1) Har ryggsmärtor eller har haft skador i ben, midja eller nacke samt om du har problem med benen (kroniska sjukdomar som diskbråck, kottförsjutning, cervikalbråck)
 - (2) Har deformerande artros, reumatism, gikt
 - (3) Har osteoporos
 - (4) Har cirkulationsstörningar (hjärt- eller kärlsjukdom, högt blodtryck)
 - (5) Har andningssvårigheter
 - (6) Har pacemaker eller använder annat medicinsk elektroniskt implantat.
 - (7) Har maligna tumörer.
 - (8) Medicineras för blodpropp alternativt har en tumörsjukdom, blodcirkulationsrubbnig, hudinfektioner eller liknande symtom.
 - (9) Har perceptuella funktionshinder orsakade av diabetes eller kraftiga perifera cirkulationstörningar
 - (10) Har hudskador.
 - (11) Har feber (38°C eller mer) på grund av sjukdom etc.
 - (12) Har onormala eller deformerade handryggsben.
 - (13) Är gravid eller misstänker graviditet eller menstruerar
 - (14) Känner dig onormal och måste vila
 - (15) Är i tydligt dålig fysisk kondition
 - (16) Har för avsikt att använda maskinen för rehabilitering
 - (17) Om du känner obehag i vissa delar av kroppen som inte ingår i ovanstående
 - Risk för olycka eller dålig hälsa som resultat.
- ◆ Avbryt genast träningen och kontakta din läkare om du upplever smärta i ryggen, domningar i benen, yrsel, onormala hjärtslag eller annan kroppssmärta som inte är normal, eller om du märker av dålig koordinat ion eller får en onormal känsla under träningen.
 - ◆ Låt inte barn använda produkten eller leka intill den.
 - Om detta inte följs, finns risk för skador.
 - ◆ Låt inte barn leka med produkten.
 - Om detta inte följs, finns risk för skador.
 - ◆ Kontrollera att varken människor eller husdjur finns i närheten av maskinen (bakom, under, framför) när den används.

Förbjudet

- ◆ Använd inte produkten om höljet spruckit, delat på sig (så innanmätet syns) eller om svetsfogarna har släppt.
 - Annars finns risk för olyckor och kroppsskador.

- ◆ Hoppa inte på löpbandet under träningen.
 - Stor risk för att falla omkull eller skadas.
- ◆ Använd inte maskinen i fuktiga utrymmen, som t.ex. utomhus, nära badrummet eller på andra platser där fukt förekommer.
- ◆ Använd inte maskinen på platser där direkt solljus eller hög värme förekommer, som t.ex. i närheten av spisen, värmeaggregat eller värmefiltar.
 - Risk för strömläckage och brand.
- ◆ Använd inte maskinen vid skador på nätsladden eller nätkontakten eller vid löst vägguttag.
 - Risk för elstötar, kortslutning och brand.
- ◆ Nätsladden får inte utsättas för skador eller böjas med våld. Kläm inte nätsladden och placera inga tunga föremål på den.
 - Brandrisk och risk för elstötar
- ◆ Endast en person får använda maskinen åt gången. Låt inte andra personer vistas i närheten när du använder maskinen.
 - Olycksrisk och risk för kroppsskador och fallskador.
- ◆ Använd inte maskinen om du inte har kroppskontroll och kontroll över användningen av maskinen.
 - Stor risk för att en olycka eller kroppsskador uppstår.

Plocka inte isär löpbandet

- ◆ Det är strängt förbjudet att plocka isär, självmant reparera eller programmera om löpbandet.
 - Risk för kroppsskador orsakade av mekaniska fel

Utsätt inte maskinen för vatten

- ◆ Spruta inte vatten eller någon annan elektriskt ledande vätska på maskinens grundram eller dess drivande delar.
 - Risk för elektriska stötar och brand.

Förbjudet

- ◆ Personer som inte är ovana vid träning ska inte börja med ansträngande träning direkt.
- ◆ Träna inte direkt efter en måltid eller om du är trött, särskilt efter någon annan träning eller om du inte mår som vanligt.
 - Risk för hälsoskador.
- ◆ Produkten är avsedd för hemmabruk. Använd den inte i skolan, på ett gym eller liknande där vem som helst kan komma åt den.
 - Risk för kroppsskador.
- ◆ Använd inte maskinen medan du äter, dricker eller utför andra aktiviteter än träningen.
- ◆ Använd inte maskinen om du druckit alkohol.
 - Stor olycksrisk och risk för kroppsskador.
- ◆ Ha inga hårda föremål i fickorna under träningen.
 - Stor olycksrisk och risk för kroppsskador.

- ◆ Använd inte nätkontakten om nålar eller skräp fastnat på den, eller om den har utsatts för vatten.
—Risk för elektriska stötar, kortslutning och brand.

- ◆ Dra inte ut nätkontakten eller slå av strömbrytaren under tiden du använder maskinen.
—Risk för kroppsskador.

Rör inte vid maskinen med våta händer

- ◆ Dra inte ut eller sätt i nätkontakten med våta händer.
—Stor risk för elektriska stötar eller kroppsskador

Dra ut kontakten

- ◆ Dra ut nätkontakten ur vägguttaget när maskinen inte används.
—Damm och fukt kan göra att isoleringen inte fungerar fullt ut och leda till strömläckage och brand.
- ◆ Dra alltid ut nätkontakten ur vägguttaget före underhåll av maskinen.
—Om detta inte följs, finns risk för elektriska stötar och kroppsskador.
- ◆ Avbryt användningen om maskinen inte startar eller fungerar som den ska. Dra genast ut nätkontakten och lämna den för undersökning och reparation.
—Om detta inte följs, finns risk för elektriska stötar och kroppsskador.
- ◆ Dra genast ut nätkontakten vid strömavbrott.
— Stor risk för att olyckor eller kroppsskador uppstår när strömmen kommer tillbaka.
- ◆ Dra inte i nätsladden. Håll i nätkontakten när du drar ut nätsladden ur vägguttaget.
—Risk för kortslutning, elektriska stötar och brand.

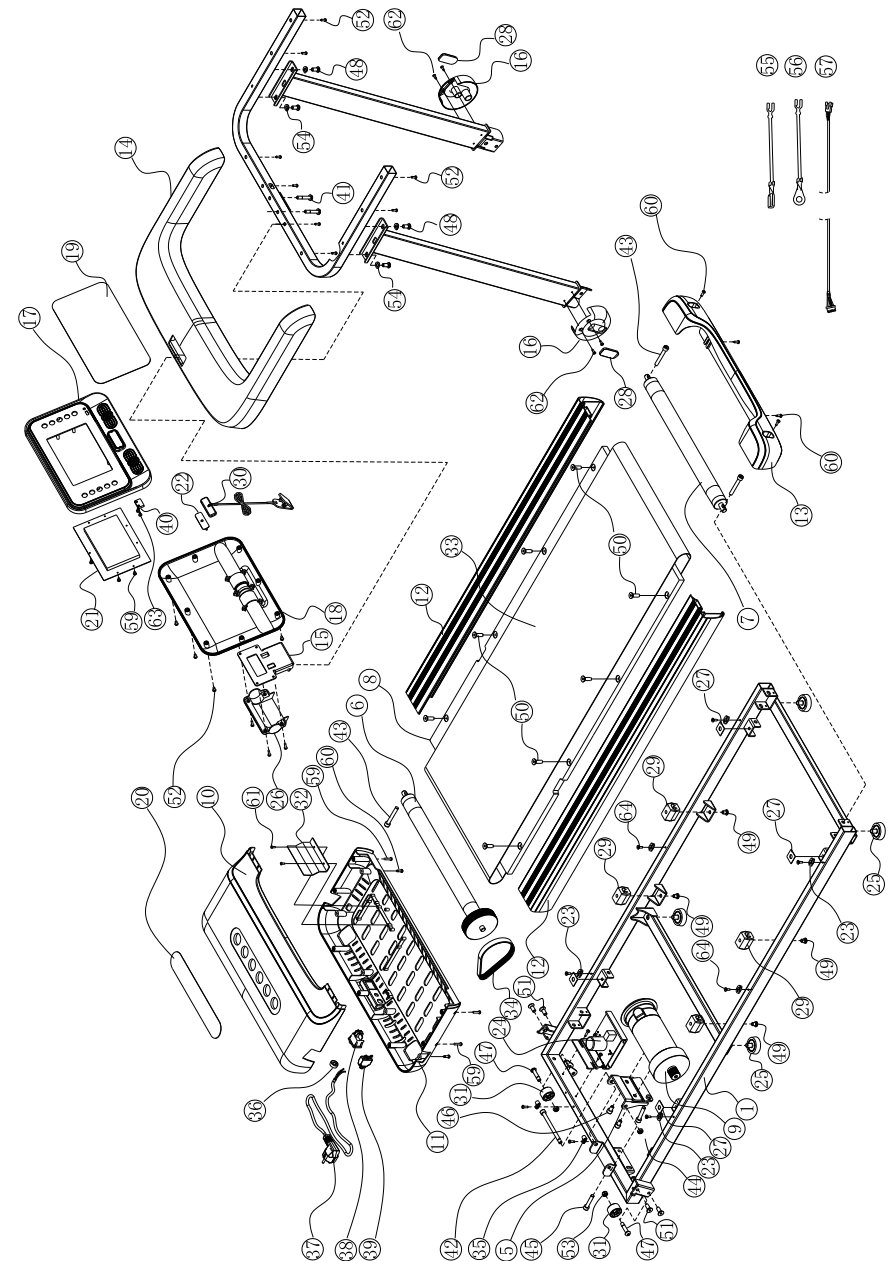
Jordning

- ◆ Produkten ska vara jordad för att minimera riskerna för elektriska stötar om maskinen inte skulle fungera normalt.
- ◆ Produkten är utrustad med jordad ledare och nätkontakt. Nätkontakten måste vara ordentligt monterad, jordad och kopplas in i ett godkänt eluttag som motsvarar ändamålet.

Farligt

- ◆ Det finns risk för elstötar om maskinen inte är ordentligt jordad. Kontakta en behörig elektriker för att kontrollera att jordningen av produkten är korrekt. Om nätkontakten inte passar i vägguttaget får du inte byta den själv. Kontakta en behörig elektriker för montering av en lämplig nätkontakt.
- ◆ Produkten har en jordad nätkontakt. Se till att produkten ansluts till ett vägguttag avsett för en jordad nätkontakt. Produkten får inte användas med en förlängningsladd/ett flervägsuttag.

2. Sprängskiss

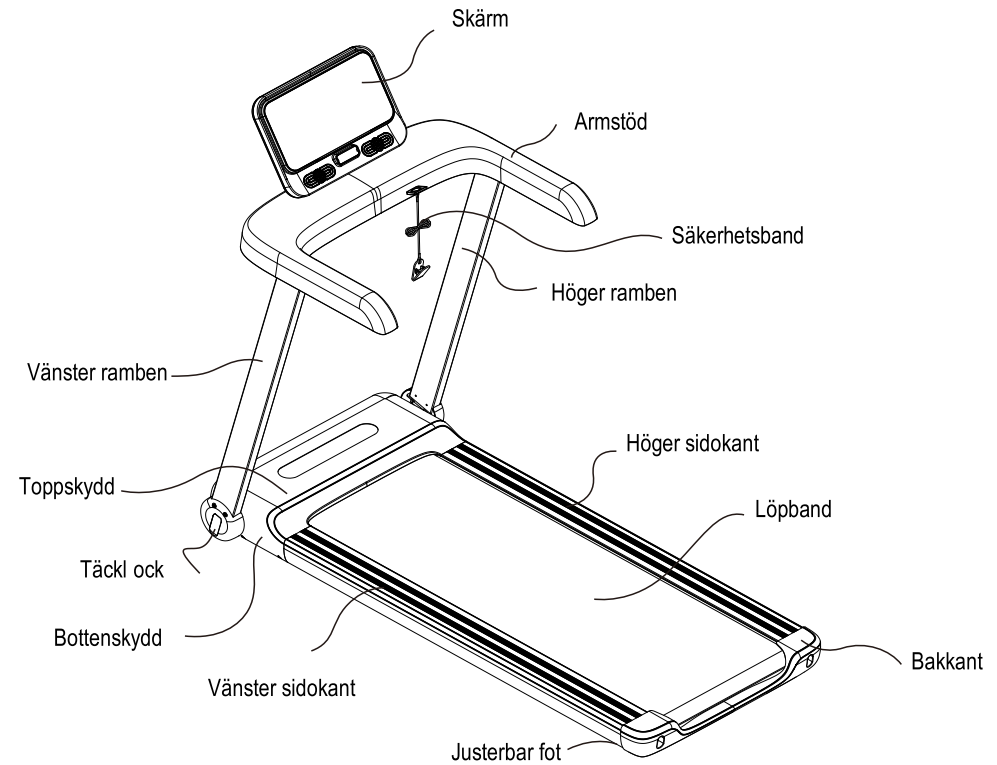


3. Maskinens delar

No	item name	Qty.
1	Main frame weldment	1
2	Left riser weldment	1
3	Right riser weldment	1
4	Handle weldment	1
5	Motor mount	1
6	Front roller	1
7	Rear roller	1
8	Running board	1
9	Motor	1
10	Upper shield	1
11	Bottom shield	1
12	Sidebar	2
13	Rear tailstock	1
14	Armrest cover	1
15	Electronic watch mount	1
16	Riser lower cover	2
17	Electronic surface shell	1
18	Electronic watch case	1
19	Electronic surface sticker	1
20	Upper shield	1
21	Electronic watch PCB	1
22	Safety lock slice	1
23	Edge guide block	4
24	Controller	1
25	Foot pad	4
26	Electronic watch cover	1
27	Running board pad	4
28	Column cover plug	2
29	Diamond cushion	4
30	Safety lock component	1
31	Casters	2
32	Anti-dust board	1

No		Qty.
33	Running belt	1
34	V-ribbed belt	1
35	Clip	2
36	Power cord buckle	1
37	power cable	1
38	Rocker switch	1
39	Self-resetting seat	1
40	Security lock induction	1
41	Hexagon screw M8×45	2
42	Hexagon screw M8×105	1
43	Hexagon screw M8×55	3
44	Hexagon screw M8×40	1
45	Hexagon screw M8×35	1
46	Hexagon screw M8×12	2
47	Hexagon screw M8×35	2
48	Hexagon screw M8×16	2
49	Hexagon screw M8×10	4
50	Hexagon screw M8×25	8
51	Hexagon screw M8×20	4
52	Cross recessed screw 4.2×16	16
53	Hexagon lock nut M8	3
54	M8 gasket	2
55	Cable	2
56	Ground wire	1
57	Communication line	1
58	Cross recessed screw 2.9×6.5	7
59	Cross recessed screw 4.2×22	7
60	Cross recessed self-drilling screw 4.2×16	13
61	Cross recessed self-drilling screw 4.2×19	2
62	Cross recessed self-drilling screw 4.2×16	10
63	Cross recess flange screw 2.9×6.5	2
64		

4. Produktpresentation



Paketets innehåll

Nr	Del	Antal	Not.
1	Löpbandsmaskin	1	
2	Handtag	1	
3	Skärmdelar	2	
4	Skydd ramben	2	
5	Täcklock	1	
6	Tillbehörspaketet	1	Se listan

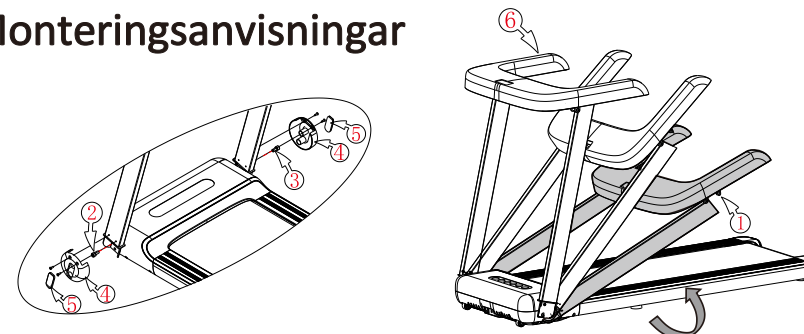
Tekniska detaljer

Arbetsspänning	AC-220v 50Hz
Max. belastning	100 kg
Mått	1378x677x1 185 mm (L x B x H)
Löpyta	1100x400
Motoreffekt (topp)	0.75 hk
Hastighet	1,0–12,0 km/h

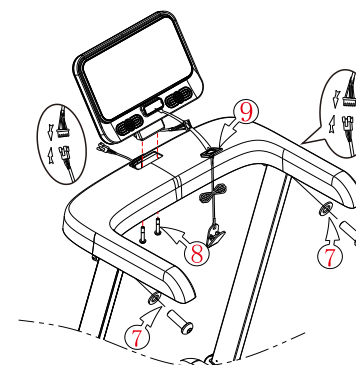
Lista över delar

Nr.	Del	St.	Not.
1	M8x16 sexkantsskruv	2	Montage av armstöd (v + h)
2	M8x20 försänkt sexkantsskruv	2	Montage av armstöd (v + h)
3	M8x45 försänkt sexkantsskruv	2	Montage skärm
4	Försänkt självborrande skruv 4,2x16	4	Nedre stolpskydd
5	68 packning	2	Montage av armstöd (v + h)
6	5 mm insexnyckel	1	Montage av maskinen
7	6 mm insexnyckel	1	Justering av löpbandet
8	13–16 skruvnyckel	1	övrigt
9	Säkerhetsband	1	
10	Metylsilikonolja	1	
11	Bruksanvisning, garantisedel, certifikat	1 vardera	

5. Monteringsanvisningar



1. Plocka upp maskinens grundram ur kartongen och lägg den på jämnt underlag, gärna på en matta. Lyft rambenet uppåt, se steg 1 på bilden ovan. Använd M8x20 sexkantsskruv i steg 2 och 3 ovan för att fixera höger och vänster ramben i huvudramen. (Skruvarna längst ner på båda rambenen måste också spännas för att förhindra vibrationer i rambenen). Steg 4: Använd försänkt självborrande skruv 4,2x16 för att montera det nedre skyddet på de båda rambenen. Steg 5: Sätt sist på täcklocken på respektive ramben.



2. Steg 6: Lägg ut det elektroniska armstödet på golvet. Steg 7: Använd M8x16 lågkullrig sexkantsskruv med 2 Ø8 bricker för att låsa fast armstödet på vänster resp. höger ramben. (Obs! Den övre änden av kommunikationskabeln i höger ramben måste placeras rätt i armstödet handtag innan skruven dras åt. Signalkablarna på sidan ska vara anslutna. När armstödet trycks ner ska kabelanslutningen gå genom hålet i röret till armstödet handtag för att förhindra att kablarna skadas när skruvarna monteras).

3. Använd två M8x45 lågkullrig sexkantsskruv för montering av skärmen på armstödet handtag, se bild 8. (Obs! Innan skruven dras åt måste kommunikationskabeln i den nedre änden av skärmen anslutas till den mellersta signalkabeln i handtaget. Tryck inte på kommunikationskabeln när komponenterna till skärmen monteras, annars kan kabeln skadas när skruvarna sätts i).

Sätt i "säkerhetsbandet" i den gula rutan på skärmen, se steg 9, och slutför monteringen; anslut strömmen, slå på strömbrytaren och gå till standbyläget.

Obs! Kontrollera ännu en gång att alla skruvar sitter ordentligt när maskinen är färdigmonterad.

6. Träningstips och riktlinjer

Uppvärmning

Värm upp i 5–10 minuter före varje användning

Andning

Håll inte andan under träningen. Andas in normalt genom näsan och ut genom munnen. Koordinera andningen med träningsrörelserna. Om du andas för snabbt ska du genast avbryta rörelsen.

Frekvens

48 timmars vila rekommenderas mellan träning av samma muskel. Träna alltså samma muskelgrupp endast varannan dag.

Belastning

Anpassa träningen och belastningen efter din personliga fysiska kondition.

Det är normalt att känna träningsvärk när du börjat träna på löpbandet. Så länge du fortsätter med löpbandsträning, kommer träningsvärken att minska.

Avslappning

Efter varje träningspass ska du köra 5 minuters avslappning. Var särskilt noga med avslappnande stretchövningar för att öka muskelrörligheten och flexibiliteten.

Diet

Var rädd om din matsmältning och ät inget på minst en timme före träningen och en halvtimme efter träningen. Undvik att dricka överdrivet mycket vatten som kan belasta hjärtat och njurarna.

Stretchövningar

Det är viktigt att stretcha före träningen, oavsett hur intensiv den blir. Det är lättare att stretcha musklerna när de är varma. Värm upp genom att jogga 5–10 minuter, stanna sen och stretcha enligt nedan 5 gånger under 10 sekunder eller längre för varje ben. Gör samma stretchövningar efter löpbandsträningen.



1. Framåtböjning

Böj knäna lätt och böj sakta kroppen framåt/nedåt och slappna av i rygg och axlar. Försök nå tårna med händerna. Håll positionen 10–15 sekunder, slappna sen av. Upprepa 3 gånger (bild 1)

2. Lårets baksida

Sitt på ett tunt underlag och sträck fram ena benet. För ditt andra ben nära insidan av det utsträckta benets insida. Försök nå tårna med händerna. Håll kvar i 10–15 sekunder, slappna sen av. Upprepa 3 gånger på varje ben (bild 2)

3. Vaden och lårens baksida

Stå upp med båda händerna lutade mot en vägg. Ta ett steg bak med den ena foten. Håll baksidan av benen raka och hälsarna i golvet, luta dig mot väggen. Håll kvar i 10–15 sekunder. Slappa sen av. Upprepa 3 gånger för varje ben (bild 3)

4. Lårens framsida

Håll balansen med vänster hand mot väggen eller ett bord. Ta tag i höger ankel med höger hand och dra försiktigt benet uppåt mot höften tills du känner att du sträcker ut framsidan av lårens muskler. Håll kvar i 10–15 sekunder, slappna sen av. Upprepa 3 gånger för varje ben (bild 4).

5. Skräddarmuskel n (lårens insida)

Sitt ner med fotsulorna mot varandra och knäna utåtriktade. Ta tag om fötterna med båda händerna och dra dem mot kroppen. Håll kvar i 10–15 sekunder. Slappna sen av, upprepa 3 gånger (bild 5)

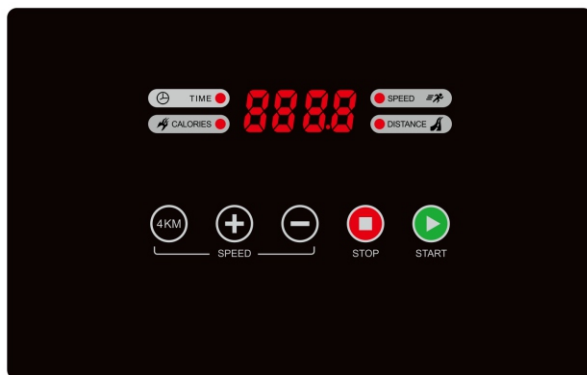
7. Instruktioner

Hur du använder löpbandet

1. Slå på strömmen, kontrollera att maskinen betar sig normalt.
2. Maskinen har en löpbandshastighet på 1–12 km.
3. Fäst säkerhetsbandet ena ände på ditt bröst.
4. Kontrollera maskinens stabilitet och funktion innan du påbörjar träningen. Det är absolut förbjudet att stå på löpbandet när du startar maskinen. Stå istället med fötterna på löpbandets högra och vänstra sida, håll i armstödet, och sätt sen fötterna på löpbandet när det har startat som det ska. Nu kan du börja löpträna. Starta träningen genom att hålla i armstödet med den ena handen och trycka på "START" på skärmen med den andra handen. Löpbandet startar på 3 sekunder med hastigheten 1,0 km/h. Tryck på "+" och motorhastigheten ökar till 2,5–3,5 km/h (den behagligaste hastigheten för att lära sig löpträning). Håll båda händerna på armstödet och börja gå på löpbandet för att därefter börja springa i samma hastighet.
5. Efter några minuter kan du öka hastigheten. Tryck på "+" för att sakta öka hastigheten eller tryck på "-" för att sänka hastigheten.
6. Du kan stoppa motorn när du vill under träningen genom att trycka på "STOP".
7. När du startat maskinen kan du trycka på direktvalet "4KM" vid valfri hastighet, så rullar löpbandet i hastigheten 4 km/h.

Obs! Om säkerhetsbandet dras i oss under träningen, stannar löpbandet omgående, skärmen kan inte användas och den visar "E07".

Beskrivning av skärmen och knapparna



1. Skärmen visar följande funktioner: Tid/hastighet/distans/kalorier: Visningen av tid, hastighet, distans och kalorier sker i 5 sekundersintervall,

Intervall, tid: 0:00-99:59,	Intervall, hastighet: 1.0-12.0,
Intervall, distans: 0.00-99.99.	Intervall, kalorier: 0,00-999,9

2. Skärmens funktionsknappar: 4KM, speed +, speed -, stop, start
 - A. 4KM: När du startat maskinen kan du trycka på direktvalet "4KM" vid valfri hastighet, så rullar löpbandet i hastigheten 4 km/h.
 - B. SPEED+: Ökar hastigheten under träningen.
 - C. SPEED-: Sänker hastigheten under träningen.
 - D. Stop: Om du trycker på denna knapp under löpningen, saktar bandet ner och stannar sen
 - E. Start: Om du trycker på denna knapp när löpbandet står stilla, börjar löpbandet rulla.

Startinstruktioner

1. Sätt i säkerhetsbandet på dess plats i skärmen, slå på strömbrytaren och en ton hörs. Gå sen in i manuellt normalt läge.
2. Tryck på startknappen och tidsskärmen börjar räkna ner från 3 sekunder. Varje gång hörs en ton, sen startar motorn.
3. Starthastighet: 1 km/h. I det här läget kan du trycka på knapparna + eller - för att justera hastigheten. Du kan också trycka på direktvalsknappen 4KM.
4. Du springer i normalt läge med tiden visad på skärmen och en jämn hastighet som kan justeras manuellt.

Säkerhetsbandets funktion

Om säkerhetsbandet i något läge dras loss, visar displayen "E07" och en pipton hörs gånger. Om motorn går, stoppas den omgående. Den kan inte startas om säkerhetsbandet inte sitter i.

Energisparläge

Maskinen har en energibesparande funktion. Om ingen knapp aktiveras på 10 minuter när maskinen befinner sig i standbyläget, växlar systemet över till energisparläget och skärmen släcks automatiskt. Tryck på valfri knapp för aktivera systemet igen.

8. Felsökning och åtgärder

Ring återförsäljaren eller after sales om du har några andra frågor.

Problem	Möjlig orsak	Åtgärd
Löpbandet funkar inte	Inte anslutet	Sätt i nätkontakten
	Strömmen inte påslagen	Slå på maskinens strömbrytare
	Säkerhetsbandet lossnat	Sätt i säkerhetsbandet
	Systembrott kretssignal	Kontrollera ingången och kretsen
	Säkringen har gått	Byt säkring
Löpbandet går trögt	Otillräcklig smörjning	Smörj med silikonolja
	För hårt spänt	Justera spänningen
Löpbandet slirar	För löst spänt	Justera spänningen
	För hårt spänt	Justera spänningen

Felmeddelanden på skärmen och hur du åtgärdar dem

Problem	Möjlig orsak	Åtgärd
E01	Dålig kommunikation	Signalkabeln lossnat. Anslut den.
E02	Strömfel	Söndrig strömkabel. Byt skärm.
E03	Känner inte av någon signal	Signalkabeln lossnat. Anslut den.
E04	Fel i motorn eller kretskortet	Överbelastning. Byt motor/kretskort.
E05	Överbelastningsskydd	Överbelastning. Byt kretskort.
E06	Fel i systemets självkontroll	Systemfel. Byt kretskort.
E07	Säkerhetsbandet lossnat	Sätt i säkerhetsbandet.
Onormal skärm	Yttre störning	Slå av på strömbrytaren. Vänta 1 minut, slå på igen.

9. Produktunderhåll

1. Smörjning

Efter en tids användning av löpbandet behöver du smörja det med en speciell metylsilikonolja.

Tips:

1 h användning eller mindre per vecka	smörj	varje	halvår
Mindre än 3 h användning per vecka	smörj	var	3:e månad
3-6 h användning per vecka	smörj	varannan	månad
Mer än 6 h användning per vecka	smörj	varje	månad

Använd inte för mycket olja vid smörjningen. Tänk INTE "ju mer smörjmedel, desto bättre".

Kom ihåg: Smörjningen är en avgörande faktor för att förbättra maskinens livslängd.

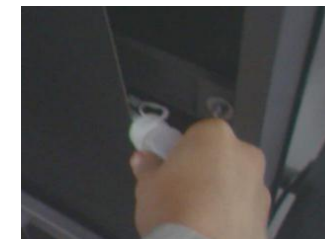
2. Hur du vet om du behöver smörja i löpbandet. Lyft upp i löpbandet och rör vid löpbandets undersida med handen. Löpbandet behöver INTE smörjas om du får sil ikon på handen (handen blir lite fuktig). Om undersidan känns torr och du inte får sil ikon på handen, behöver i löpbandet smörjas.

Följ stegen för att smörja löpplattan (se höger bild).

Stoppa maskinen och fäll ihop den.

Lyft upp löpbandet på undersidan av maskinens grundram. Håll oljekannan så långt in mot löpbandets mitt som möjligt. Spruta nu silikonolja på insidan av löpbandet.

Du kan använda dig av löpbandets lägsta hastighet (1 km/h) och sen trampa på löpbandet från vänster till höger för att fördela oljan jämnt. Efter några minuter har metylsilikonoljan tagits upp helt av löpbandet.



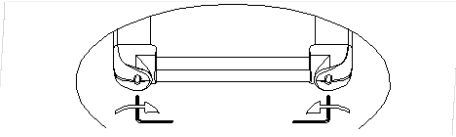
3. Justera i löpbandets spänning. Alla i löpbandet behöver justeras när det gäller erspänningen. Det görs före leverans och det behöver göras efter monteringen hemma. Efter en tids användning kan i löpbandet bli slappt. T.ex. kan i löpbandet stanna eller släppa under träning. Om detta sker, justerar du i löpbandet synkront på vänster och höger sida ett halvt varv medurs. Om du spänner för löst, kommer du att halvkamera med fötterna. Men det är inte heller bra att spänna i löpbandet för hårt. Motorn kan överbelastas och skador kan uppstå på den, i löpbandet eller i armar etc.

4. Justering för att få i löpbandet att löpa rakt

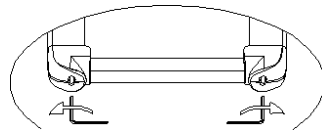
Alla löpband behöver justeras när det gäller spänningen. Det görs före leverans och det behöver göras efter monteringen hemma. Efter en tids användning kan löpbandet ändå börja löpa snett. Orsakerna till detta är:

- ① Maskinens grundram står inte stadigt.
- ② Användaren löper inte mitt på löpbandet.
- ③ Användaren trampar ner sina fötter med ojämn kraft.

Om avvikel sen orsakas av den mänskliga faktorn (se ovan), så återgår det till normal tillägen efter ett par minuters gång utan belastning. Om inte, justerar du det genom att vrida ett halvt varv med en 6 mm skruvnyckel.



Justera vänster skruv medurs eller höger skruv moturs om löpbandet avviker till vänster.



Justera höger skruv medurs eller vänster skruv moturs om löpbandet avviker till höger.

Löpbandets avvikelse täcks inte av tillverkargaranti. Avvikelsen ska i huvudsak justeras av användaren i enlighet med manualen. Om löpbandet inte löper rakt kan det få allvarliga skador. Felet måste upptäckas och åtgärdas i god tid.

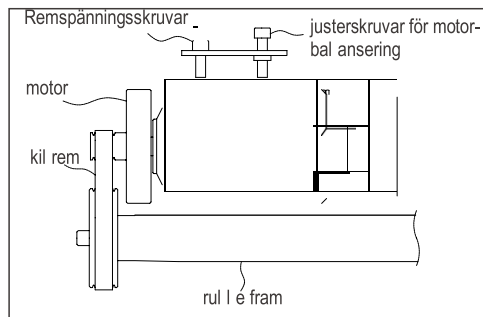
5. Justering av motorns kilrem (se bilden till höger)

Motorns kilrem har justerats på alla löpband före leverans och behöver justeras efter monteringen hemma, men det kan behöva göras igen efter en tids användning. Det märker du på att kilremmen börjar slira. Det är du själv som ska göra justeringen.

Justeringssteg

- ① Justera så att motorn sitter parallellt. Det gör du genom att vrida skruven ett halvt varv moturs med en skiftnyckel.
- ② Vrid kilremmens dragbultar medurs ett halvt varv.

OBS! Rengör kilremmen och remskivans spår regelbundet.



10. Serviceåtagande

Vi lämnar 1 års garanti på löpbandet. Det innebär bland annat att du under normala förhållanden, och om löpbandet inte utsatts för skador orsakade av någon person, kan få ditt löpband reparerat eller få nya reservdelar till det inom garantitiden utan kostnad. Efter utgången garantitid debiteras kostnader för underhålls- och reparationsarbeten. Se garantisedel för mer detaljer.

Viktig information

Garantisedel följer med i leveransen av produkten. Den ska fyllas i av återförsäljaren. Gratis reservdelar inom garantiperioden. Vi tar inte ansvar för saker som felaktig montering, felaktig användning eller att delar behöver bytas ut p.g.a. detta. Användaren måste bifoga fakturan för underhållet för att få ersättning via garantin. Garantin gäller inte för underhåll som utförs av personer utan tillstånd från oss att utföra underhåll. Kunden får i dessa fall själv stå för eventuella underhållskostnader. Garantin blir ogiltig om ingen faktura eller garantisedel finns. Produkten är endast avsedd för hemmabruk. Vi tar inte ansvar för problem som orsakats av kommersiell användning. Ring närmaste återförsäljare eller vår serviceavdelning om du behöver hjälp med service och underhåll.