

## MANUAL FÖR LÖPBAND



Modell: TR400

## INNEHÅLLSFÖRTECKNING

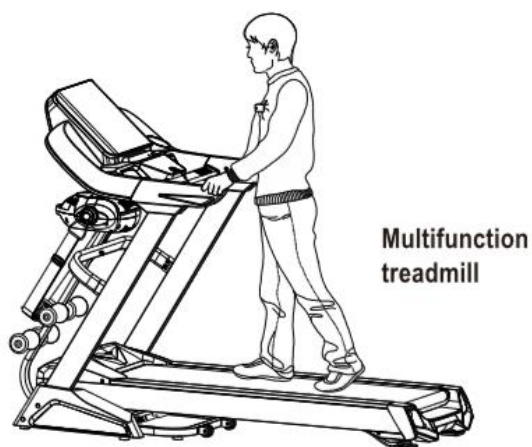
Säkerhet	3
Montering	4
Instruktioner	11
Kontrollpanel	14
Underhåll	15
Felsökning	16

## Säkerhet

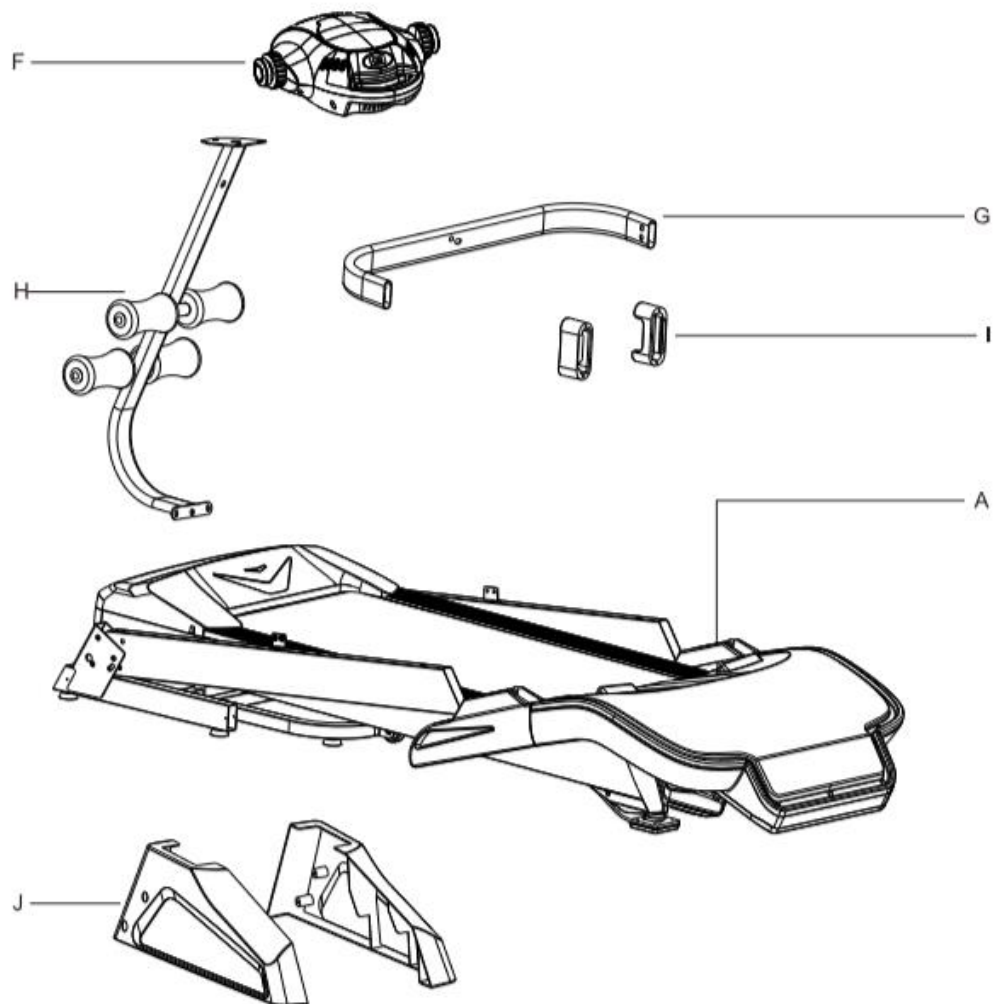
- Placera löpbandet på en säker och stabil yta.
- Tala med en läkare innan första användningen om du har några sjukdomar som du kan påverkas av när du tränar på ett löpband.
- Avbryt träningen om du känner dig yr, illamående eller upplever bröstsmärtor under träningen.
- Löpbandet ska inte stå på ett sådan plats att den kan utsättas för fukt, vatten eller överdriven värme.
- Håll barn och husdjur borta från löpbandet.
- Kontrollera att alla delar och skruvar sitter fast ordentligt innan du använder löpbandet.
- Maxbelastning för användning: 110 kilo.
- Se till att ha en säker yta på minst 1x2 meter bakom löpbandet när det används.

## Montering

Läs igenom monteringsanvisningarna i sin helhet innan du påbörjar monteringen. Ta hjälp av en professionell installatör om du är osäker på om du kan montera löpbandet korrekt.

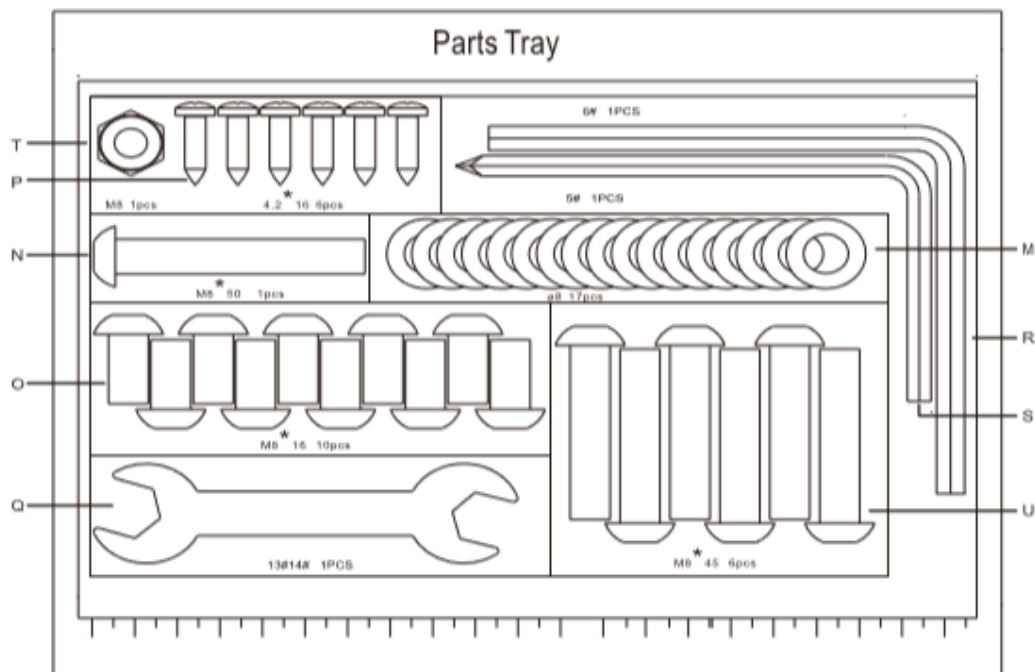
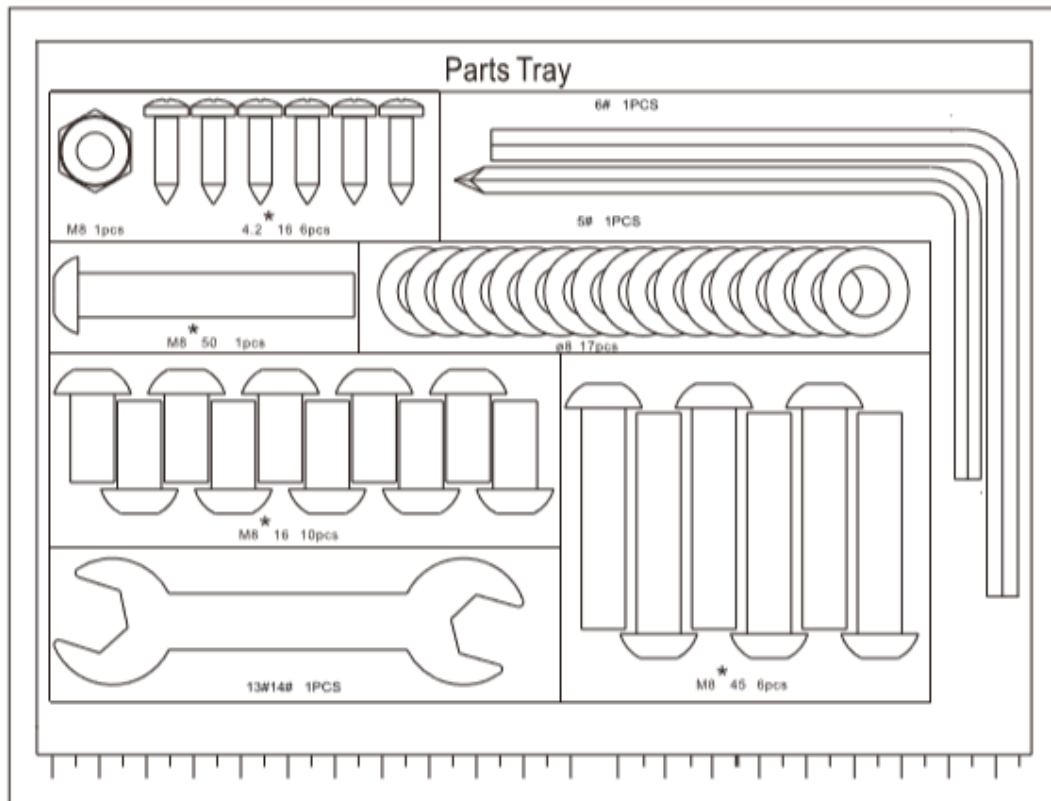


Lista över delar	
	<p><b>A</b> Hela maskinen</p>
INSTRUCTIONS BAG	<p><b>B</b> AUX-kabel</p>
	<p><b>C</b> Manual</p>
	<p><b>D</b> Säkerhetsbrytare</p>
	<p><b>E</b> Silikonolja</p>
	<p><b>F</b> Massagebälte</p>
MULTIFUNCTION PARTS	<p><b>G</b> Ram för massagebälte</p>
	<p><b>H</b> Sit-up-fäste</p>
	<p><b>I</b> Lock för massageramen</p>
	<p><b>J</b> Kåpor för nederdelen</p>



## Smådelar för montering

Notera: De två bilder visar samma delar, det är bara en uppsättning.

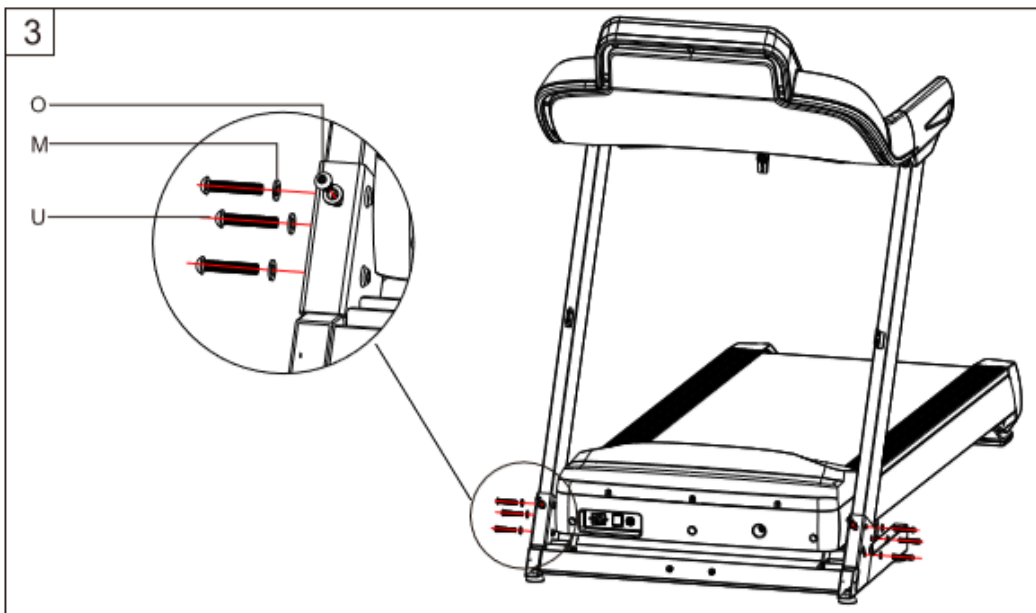
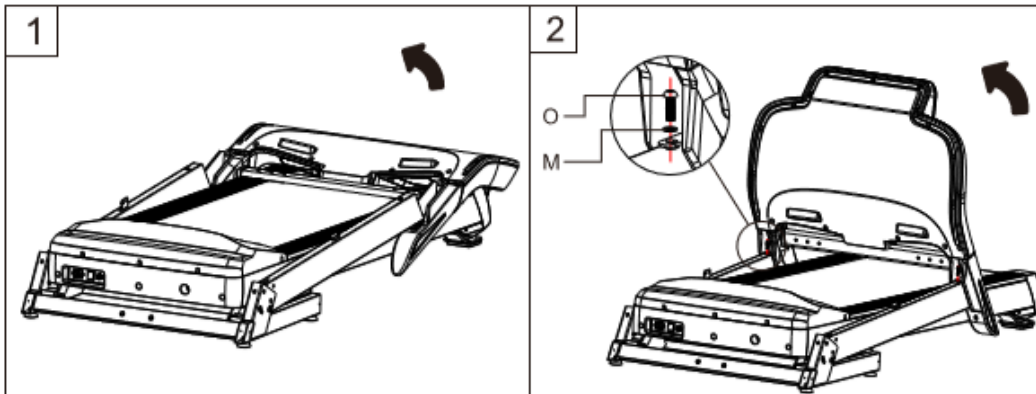


# Trekkrunner®

Monteringen görs med hjälp av verktygen som följer med (Q, R och S).

Steg 1: Montera maskinens huvuddel.

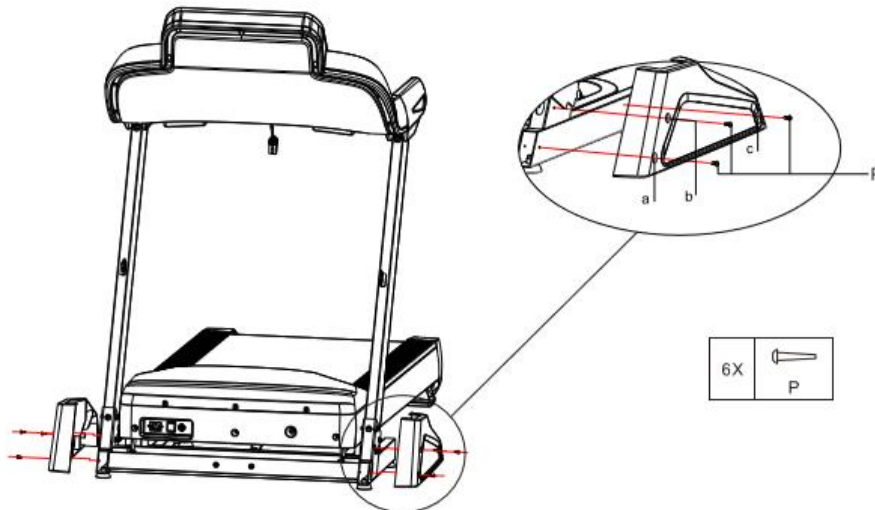
1. Lyft försiktigt upp överdelen så att du kan skruva enligt bild 2.
2. Skruva fast fästet med M8x45-låsbrickorna på M8x16-skruven.
3. Håll styrfästet upprätt så att du kan fästa det med M8x16-skruvar och M8x45-låsbrickor.



Steg 2: Installera de nedre kåporna.

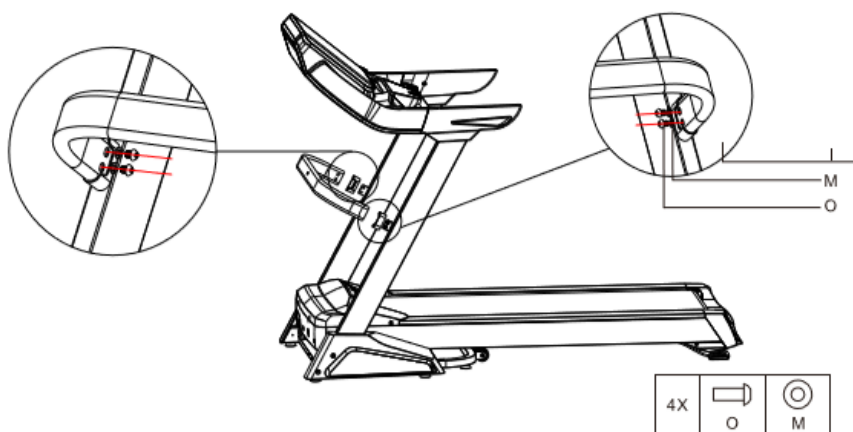
Skruva fast kåporna på vänster och höger sida om basen enligt bilden.

Notera: Börja med att fästa skruvarna (6 ST 4.2x16) i hålet markerat A i bilden och därefter i hålen markerade B och C. Gör likadant på vänster och höger sida.



Steg 3: Installera fästet för massagebältet

Ta fram fästet och skruva fast det i de förmonterade fästena på vänster och höger ben med 4 M8x16-skrivar och 4 M8x45 låsbrickor, enligt bilden.

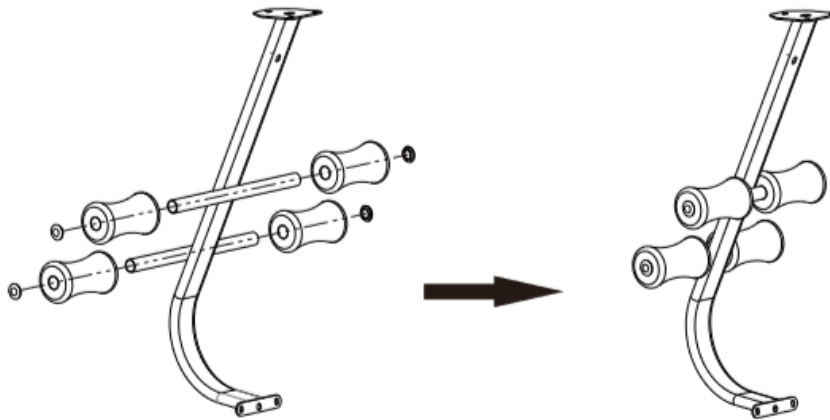




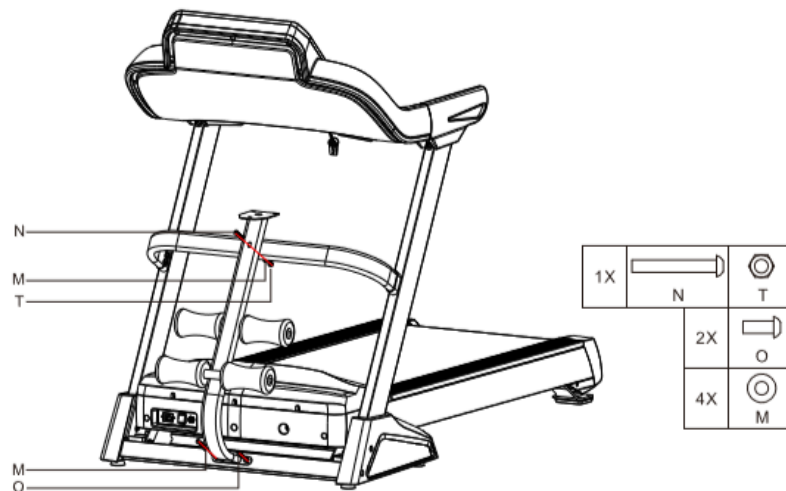
# Trekkrunner®

## Steg 4: Installera situpfästet

Börja med att fästa gummihöljerna på situpfästet.

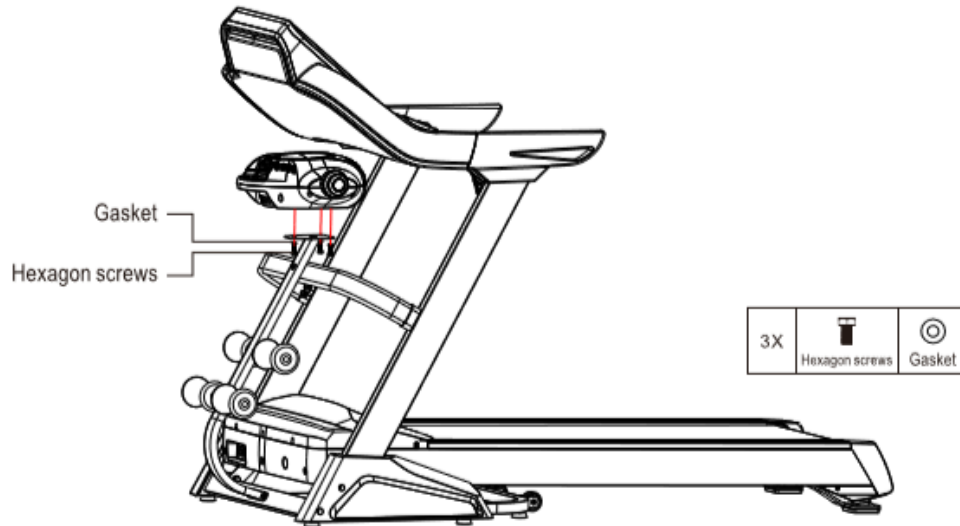


Sätt sedan in fästets nedre ände i hålet på basens framsida. Fäst den i massageramen med M8x50 bulten och skruva först löst fast en mutter på bulten. Skruva fast nederdelen med M8x16 skruvar och M8x45-låsbrickor. Fäst sedan muttern.



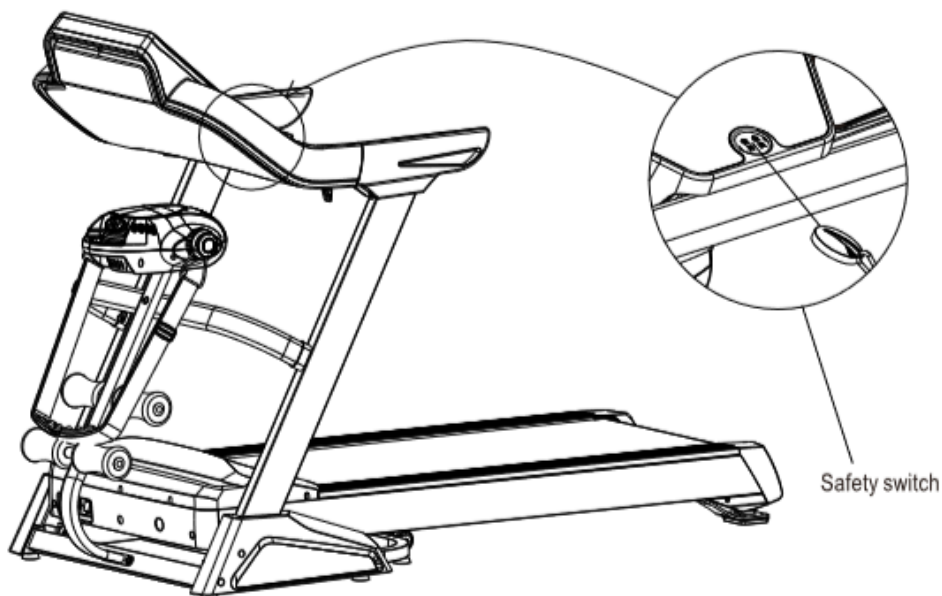
## Steg 6: Installera massagebältet

Fäst massagedelen på toppen av situpfästet med tre hexagon skruvar och låsbrickor.



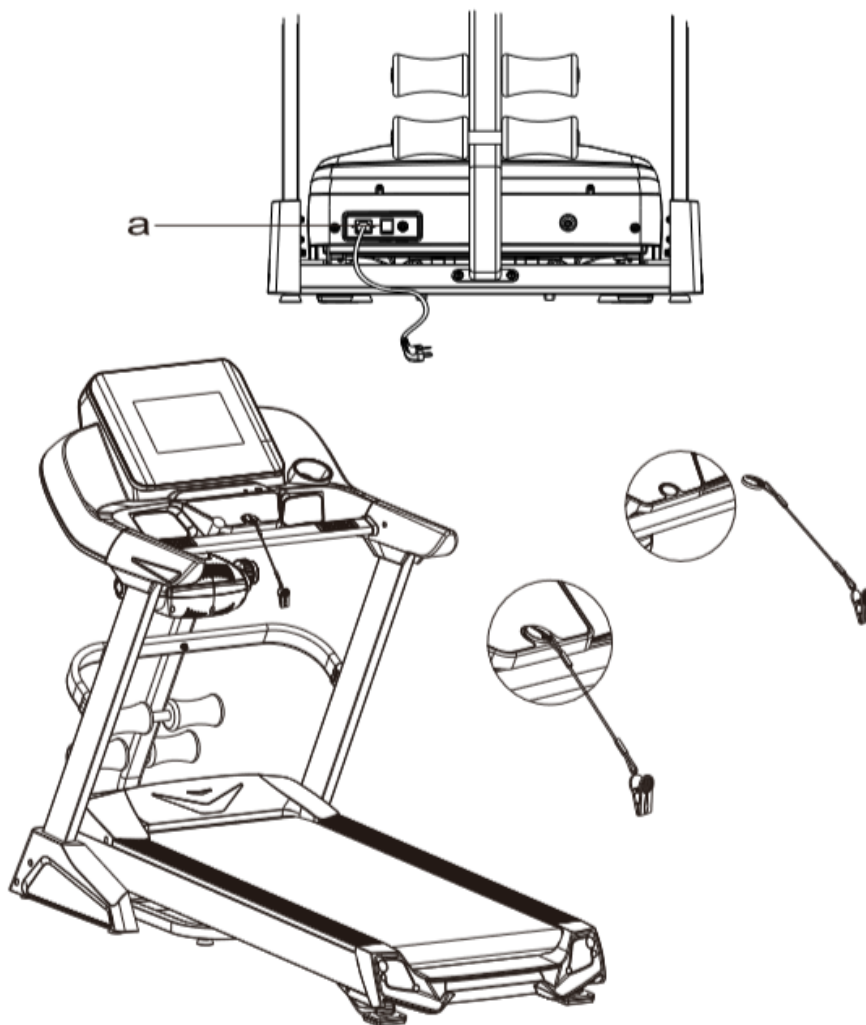
## Steg 7: Installera övriga delar

Säkerhetsbrytaren sätter du fast vid den röda markeringen på framsidan. Massagebältet fästs på massagedelens ändar och när det inte används hålls det plats av skivan nere på situpfästet.

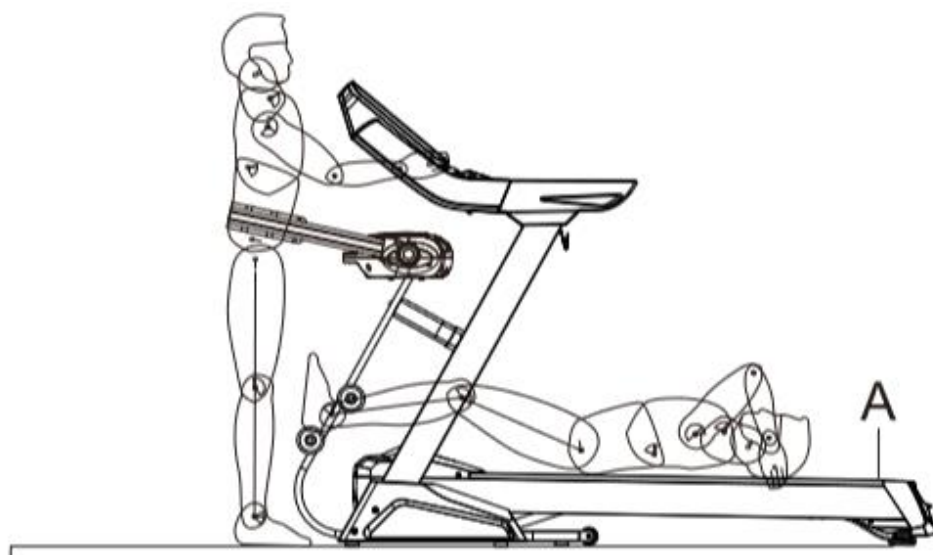


## Instruktioner

- Koppla in strömkabeln i ett jordat uttag när du använder löpbandet.
- Fäst ena änden av säkerhetsbrytaren i den rödmarkerade kontakten som syns på bilden. Fäst den andra änden i dina kläder så att löpbanden stängs av om du skulle ramla.



## Massage och Situps



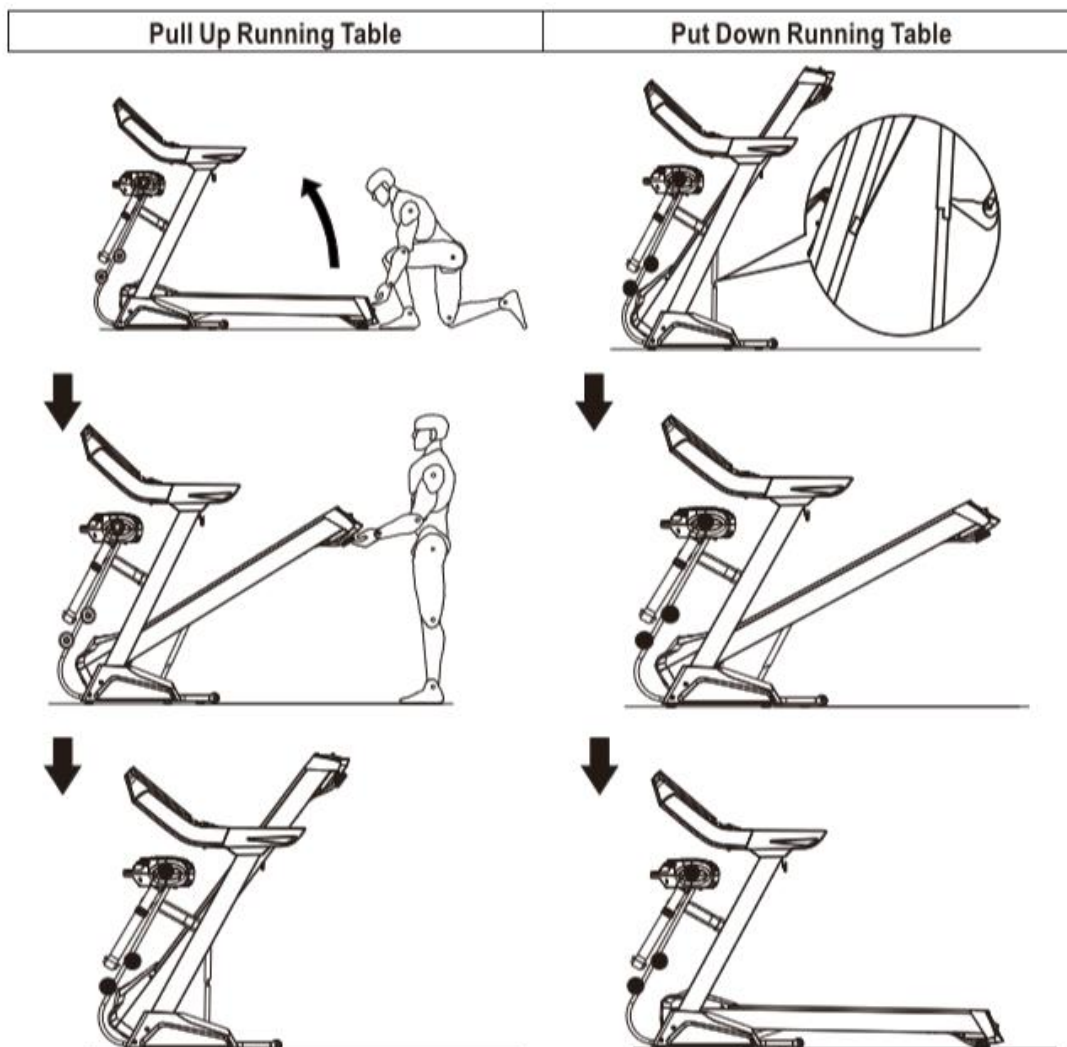
## Fälla upp och fälla ner löpbandet

### Fälla upp

Stäng av strömbrytaren och dra ur kontakten innan du fäller ihop löpbandet. Lyft upp löpbordet enligt bilden tills den ställer sig upprätt med hjälp av fjädern.

### Fälla ner

Tryck lätt på mitten av fjädern enligt bilden så kommer löpbordet att sakta fällas ner.



## Kontrollpanel



Bläddra mellan olika program (P0-P12) genom att trycka på knappen "PROGRAM". P0 är ett manuellt program och P1-P12 är olika förprogrammerade träningsprogram.

Med knappen "MODE" kan du välja om maskinen ska räkna ner i tid, distans eller kalorier under ditt träningspass.

Du kan välja på hastigheter mellan 1-16 km/h och en lutning mellan 0-15%.

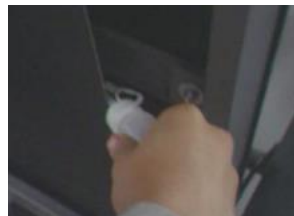
När löpbandet står still ökar/minskar du olika val i menyerna med "Fart +/-" knapparna. Till exempel längden på träningsprogrammet.

## Underhåll

Löpbandet behöver smörjas in då och då, använd den medföljande silikonolja för detta. Hur ofta beror på hur mycket löpbandet används.

Mindre än en timme per vecka	Smörj en gång i halvåret
Mindre än tre timmar per vecka	Smörj var tredje månad
Mellan tre och sex timmar per vecka	Smörj varannan månad
Mer än sex timmar per vecka	Smörj en gång i månaden

Lyft upp löpbandet och känn på undersidan för att se om den behöver smörjas in. Får du silikon på handen (blir lätt fuktad av silikon), behöver löpbandet inte smörjas. Om din hand är torr och du inte har fått någon silikon på den, behöver löpbandet smörjas. Stoppa maskinen och fäll upp den. Håll oljekannan så långt in mot löpbandets mitt som möjligt och spruta olja på insidan av löpbandet, se bild. Smörj in med oljan som följer med. Fäll ner och låt löpbandet gå i långsam takt (1 km/h) och trampa på löpbandet från vänster till höger så sprids oljan ut jämnt på ett par minuter. Se till att bandet rullar utan motstånd annars bör du applicera mer olja.



## Justera löpbandets spänning

Spänningen på löpbandet behöver justeras. Det görs före leverans och det behöver göras efter monteringen hemma. Efter en tids användning kan löpbandet bli slapt. Det märker du till exempel om löpbandet råkar stanna eller om det börjar slira under träning. Justera löpbandets skruvar på vänster och höger sida samtidigt genom att vrida dem ett halvt varv medurs. Löpbandets fötter kan börja glida om löpbandet är för slapt. Detta kan också underlätta appliceringen av silikonolja, att lossa löpbandet lika mycket på båda sidor innan du applicerar oljan så att du kommer åt lättare. Var noga med att späna tillbaka löpbandet lika mycket på båda sidor.

Observera att det inte är bra att späna löpbandet för hårt heller. Motorn kan överbelastas och skador kan uppstå på den, löpbandet eller rullarna t.ex.

## Felsökning

Problem/Kod	Möjlig anledning/åtgärd
Löpbandet starar inte	Ingen ström/avstängt. Kontrollera att enheten är påslaget och att det får ström
Löpbandet stannar plötsligt/Kod E-07	Kontrollera att säkerhetsbrytaren sitter i ordentligt. Återanslut den och starta löpbandet igen efter en lite stund.

Vid övriga problem/felkoder, prova först att stänga av löpbandet och koppla ur strömmen i ett par minuter. Återanslut sedan strömmen och starta löpbandet igen. Om problemet kvarstår, kontakta en reparatör.

**Konsumentkontakt**  
Arc E-commerce AB  
Box 3124  
13603 Haninge  
Sverige