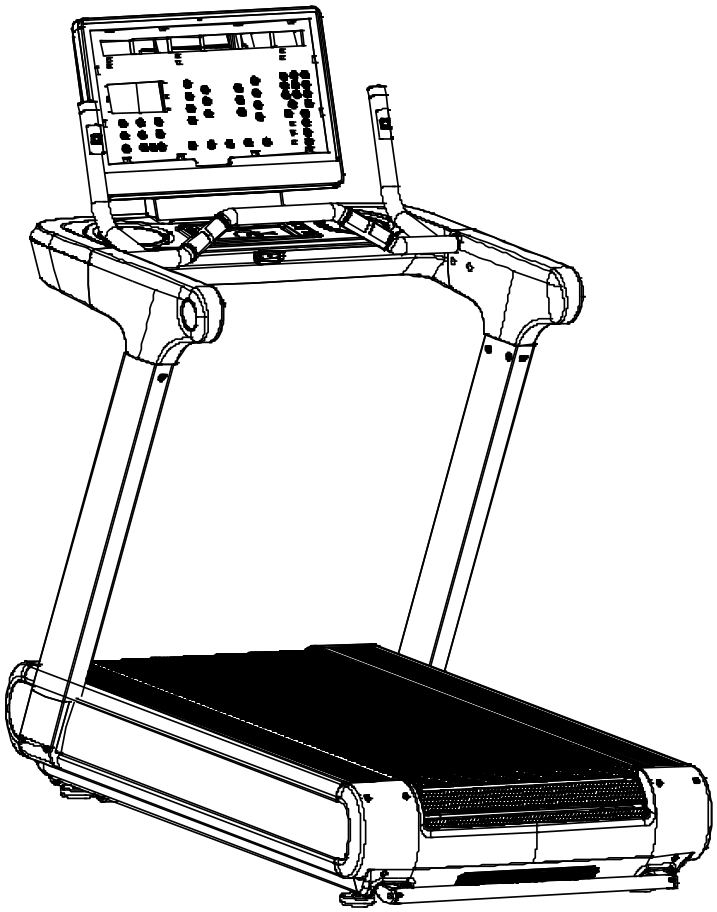
KRAFTMARK

HIIT RUNNER



GENERALAGENT: VARTEX AB – BATTERIVÄGEN 14 – 43232 VARBERG

SWEDEN – WWW.KRAFTMARK.SE

- **Säkerhetsföreskrifter**
- **Obs!** Läs instruktionerna noggrant före användning och var uppmärksam på följande.
- Produktens ägare ansvarar för att alla användare har kännedom om alla varningar och försiktighetsåtgärder som rör produkten. Produkten får endast användas enligt anvisningarna.
- Innan du använder löpbandet bör du kontrollera att det står stadigt.
- Håll barn och husdjur på säkert avstånd från löpbandet för att förhindra eventuella olyckor. Låt inte barn vara ensamma i ett rum där det finns ett löpband.
- Se till att löpbandet är korrekt monterat och att skruvarna i alla delar är ordentligt åtdragna innan du använder det.
- Löpbandet ska placeras på ett plant underlag. Vi rekommenderar att löpmattan placeras på en särskild golvmatta för att förhindra skador på golvet eller mattan.
- Löpbandet bör förvaras inomhus för att skydda det mot fukt och damm. Vassa föremål bör inte placeras i närheten.
- När du använder träningsmaskinen bör du bära bekväma kläder och helst träningsskor eller aerobicsskor. Bär inte morgonrock eller andra kläder som kan fastna i utrustningen.
- Håll avstånd från löpbandet när det är igång för att undvika skador.
- Ställ inte in för hög hastighet för att undvika fall och skador.
- Använd inte löpbandet om det fungerar onormalt.
- Endast en person får vistas på löpbandet åt gången. Överbelastning är förbjudet.
- Om du känner dig obekväm eller märker något onormalt under träningen, sluta omedelbart och kontakta läkare.

Tänk på följande säkerhetsaspekter:

- Löpbandet bör placeras inomhus för att undvika fukt. Se till att inte stänka vatten på löpbandet. Placera inga lösa föremål på löpbandet.
- Bär träningskläder och träningsskor när du tränar.
- Håll barn på avstånd från löpbandet för att förhindra olyckor.
- Undvik att överbelasta maskinen under längre perioder för att inte påskynda slitage och åldrande av lager och fast rem. Underhåll regelbundet
- Håll god luftcirkulation när du springer.
- Det ska finnas ett säkert utrymme på 2 000 x 1 000 mm i slutet av löpbandet när det är igång.

- ◆ Om du känner dig illamående under träningen ska du omedelbart sluta och kontakta läkare.
- ◆ Hoppa inte av löpbandet direkt efter träningspassets slut, för att undvika skador.
- ◆ Stoppa maskinen om något är fel och stäng omedelbart av strömmen.
- ◆ Be din lokala distributör att hantera eventuella problem eller tillhandahålla service. Det är inte tillåtet själv att ta isär komponenterna.

Varning: Följ dessa regler för att minska risken för olyckor och skador:

- ◆ Kontrollera att dina kläder är knäppta eller att dragkedjan är stängd innan du börjar springa på löpbandet
- ◆ Placera inga vassa föremål eller annat i närheten av löpbandet
- ◆ Om du plötsligt känner dig dålig eller yr, håll fast i sidoräcket för att dra dig upp och hoppa av löpbandet utåt.
- ◆ Använd inte löpbandet utomhus.
- ◆ Löpbandets inre delar får inte blottas och underhållas av icke kvalificerade personer
- ◆ Endast en person åt gången får träna på löpbandet.
- ◆ Om du känner yrsel, bröstsmärtor, illamående eller andnöd under träningen ska du omedelbart avbryta träningen och kontakta läkare.

Varning!

Förbjudet!

- ◆ Om du genomgår behandling för följande orsaker ska du endast använda löpbandet efter läkares godkännande.

(1) Ryggont eller tidigare skador i ben, midja eller nacke. Domningar i ben, midja, nacke eller händer (kroniska åkommor såsom diskbråck, spinal stenos, skadade halskotor osv.)

(2) Artros, reumatism eller gikt.

(3) Benskörhet.

(4) Nedsatt cirkulation, till exempel hjärt- och kärlsjukdomar och högt blodtryck.

(5) Besvär med andningsvägarna.

(6) Problem med artificiell hjärtrytm.

(7) Elakartade tumörer.

(8) Blodproppar.

(9) Diabetesrelaterade synstörningar.

(10) Hudskador.

(11) Hög feber över 38 ℃.

(12) Skolios.

(13) Graviditet.

(14) Om du känner dig obekväm.

(15) Om du mår dåligt.

(16) Om du genomgår rehabilitering.

(17) Om du har övriga fysiska problem.

Ovanstående kan leda till olyckor eller hälsoproblem.

◆Avbryt träningen omedelbart om du känner smärta i leder eller muskler, yrsel, domningar eller oregelbundna hjärtslag. Kontakta läkare så snart som möjligt.

◆Håll barn på avstånd från denna produkt – barn kan skada sig om du inte följer denna varning

◆Se till att det inte finns några personer eller husdjur i närheten när du använder, tar ut, sätter tillbaka eller flyttar produkten.

Förbjudet!

Sluta använda den här produkten om skyddet är sprucket (inre delar syns/ramlar ut) eller om svetsade delar lossnar.

- kan orsaka fara eller skada.

◆ Hoppa inte upp och ner på löpbandet när du springer.

◆ Använd inte löpbandet utomhus eller i närheten av badrum, för att undvika att det kommer i kontakt med vatten.

◆ Använd inte löpbandet i områden som utsätts för direkt solljus och undvik platser med hög temperatur. Håll elektriska filtar och värmare på avstånd då de kan orsaka brand.

◆ Endast för en person i taget får befinna sig på löpbandet. Säg åt andra att hålla avstånd.

◆ Personer som inte förstår riskerna med eller inte kan använda löpbandet på egen hand får inte använda löpbandet.

◆ Det är strängt förbjudet för kunden att själv demontera, reparera eller göra ändringar. Detta kan leda till tekniska fel och personskador.

Undvik kontakt med/närhet till vatten!

◆ Träna inte för hårt om du inte är en van idrottare.

◆ Använd inte löpbandet direkt efter måltider eller när du känner dig utmattad – det kan skada din hälsa.

◆ Använd inte löpbandet direkt efter måltider eller när du känner dig utmattad – det kan skada din hälsa.

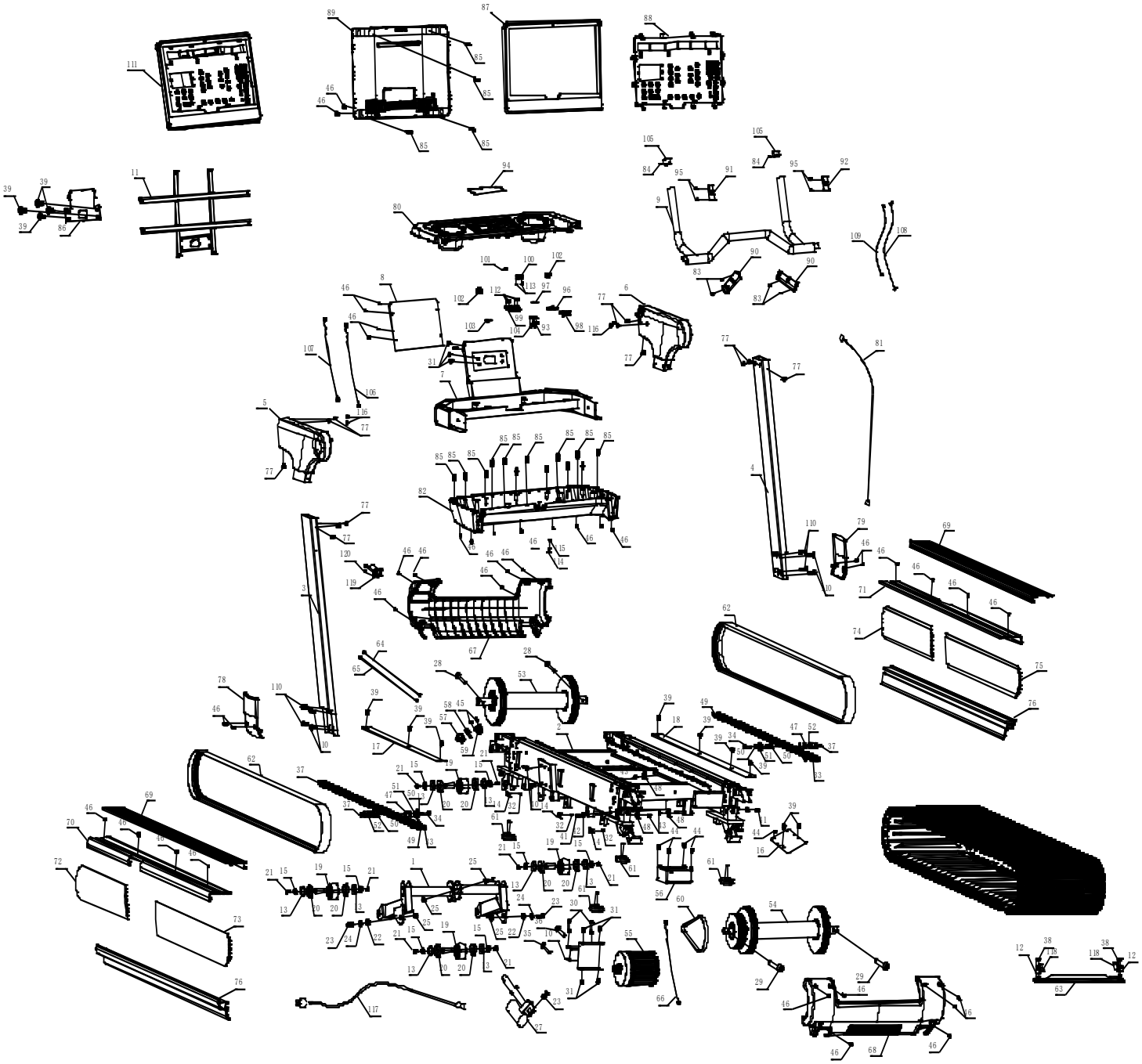
◆ Denna produkt är lämpad för hemmabruk. Lämpar sig inte för platser med många tillfälliga besökare, såsom skolor, gym osv.

◆ Använd inte produkten medan du äter eller utför andra aktiviteter

◆Använd inte löpbandet efter att du har druckit alkohol

◆ Använd inte produkten om du har hårda föremål i fickan – det kan leda till olyckor eller skador.

Sprängskiss

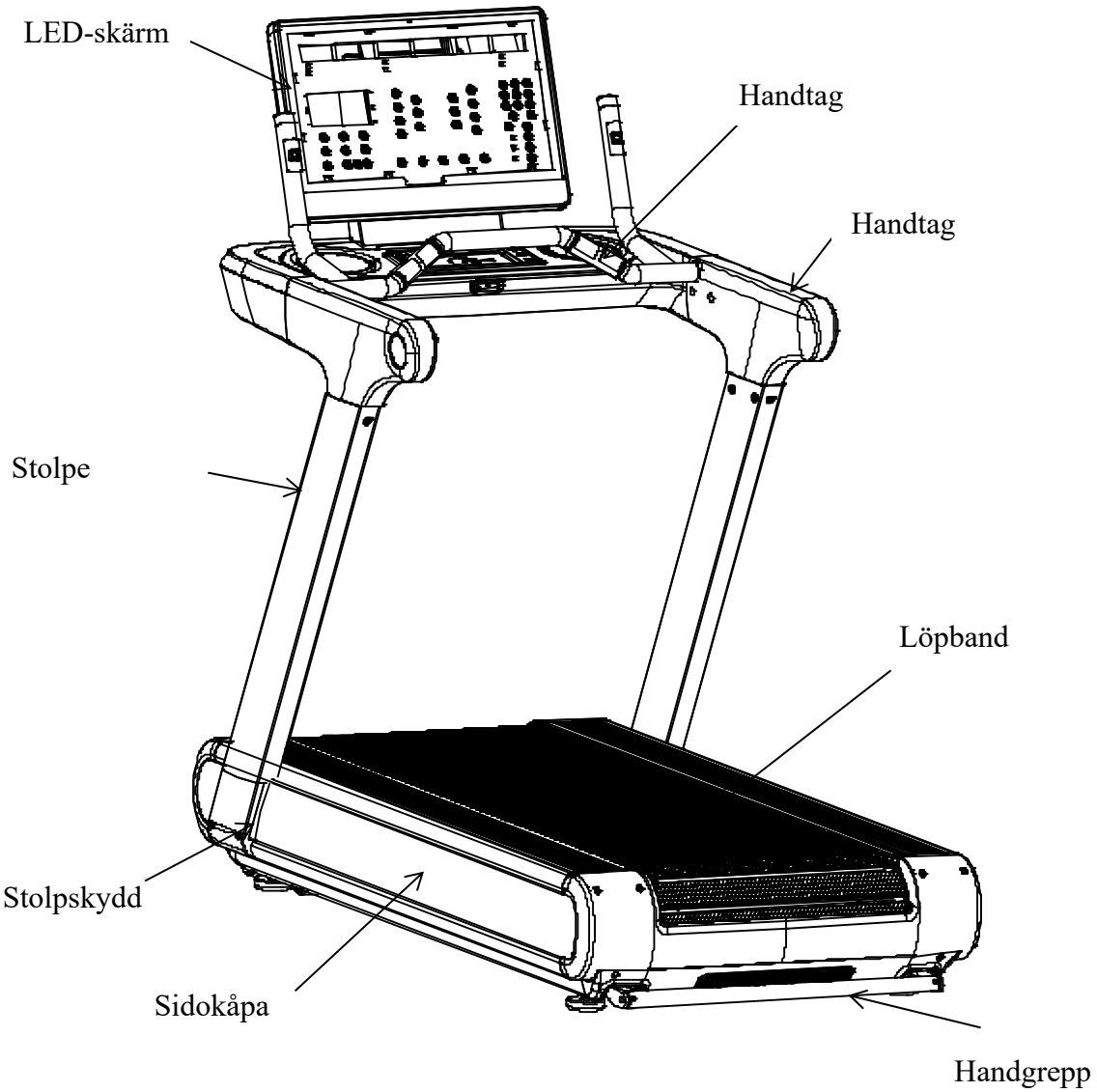


Part list

No.	Parts description	QTY	No.	Parts description	QTY
1	Incline frame	1	32	Allen full thread bolt M6×30	6
2	Main frame	1	33	Allen full thread bolt M8×30	90
3	Left upright post	1	34	Allen full thread bolt M8×45	18
4	Right upright post	1	35	Allen full thread bolt M8×55	1
5	Left handlebar	1	36	Allen full thread bolt M8×80	1
6	Right handlebar	1	37	Hex lock nut M8	108
7	Console frame	1	38	Hex lock nut M5	240
8	Console fixed bracket	1	39	Allen full thread bolt M8×15	16
9	Handle grip	1	40	Allen full thread bolt M8×15	4
10	Motor fixed seat	1	41	Allen full thread bolt M8×30	2
11	Console fix plate	1	42	Hex nut M8	2
12	Washer t1.5×22×10	120	43	Allen full thread bolt M6×15	4
13	Bearing gasket t2.0×26×26	8	44	Allen full thread bolt M4×16	5
14	Connecting threaded plate	6	45	Philips self tapping screw ST3×10	2
15	Outer end cap	8	46	Philips self tapping screw ST4×16	36
16	Dustproof plate	1	47	Bearing 608-2L	126
17	Left main frame baffle	1	48	Deep groove ball bearing 6200-ZZ	4
18	Right main frame baffle	1	49	Sleeve Φ12×Φ8.1×7	126
19	Wheel	12	50	Elastic circlip for hole Φ23	54
20	Deep groove ball bearingR12Z	14	51	Guiding wheel Φ34×Φ26×Φ22×13	18
21	Allen full thread bolt M6×15	8	52	Bearing sleeve Φ26×Φ22×12	18
22	Powder metallurgy sleeve Φ22×Φ16×φ10×2	2	53	Front roller	1
23	Allen half thread bolt M10×35×20	3	54	Rear roller	1
24	Flat washer Φ10	2	55	Servo motor	1
25	Hex lock nut M10	3	56	Controller	1
26	Allen half thread bolt M10×65×20	1	57	Power switch	1
27	Incline motor	1	58	Fuse	1
28	Allen full thread bolt M12×110	2	59	Power socket	1
29	Allen full thread bolt M12×60	2	60	Motor belt 270PJ10	1

30	Allen half thread bolt M10×70×20	2	61	Universal foot pad	4
31	Allen full thread bolt M8×20	4	62	Lateral belt	2
63	Slat belt	60	92	Speed + button set	1
64	Power connection cable	1	93	Safety lock skateboard	1
65	Power connection cable	1	94	Wireless charger rubber sheet	1
66	Communication wire L-500mm/5PIN	1	95	Philips self tapping screw ST4×12	4
67	Front motor cover	1	96	Safety key	1
68	Rear motor cover	1	97	Safety bolt t1.5×21.8×30.7	1
69	Anti-slip plate	2	98	Safety key connector	1
70	Left upper side rail	1	99	Safety key base	1
71	Right upper side rail	1	100	Travel switch	1
72	Left front side rail	1	101	Micoro-switch Shrapnel	1
73	Left rear side rail	1	102	Switch base	2
74	Right front side rail	1	103	Shrapnel t0.2×6×20	1
75	Right rear side rail	1	104	Cross recessed countersunk head tapping screws ST2×4	4
76	Lower side rail	2	105	Outer end cap	2
77	Hexagon socket flat head full thread bolts Φ16×2.3×M8×23	12	106	Communication wire L-1200mm	1
78	Left upright cover	1	107	Handgrip wire L-850mm	2
79	Right upright cover	1	108	Handgrip wire L-450mm	2
80	Upper cover of console	1	109	Communication wire L-1200mm	1
81	Communication wire L-1200mm	1	110	Allen half thread bolt M10×30×20	8
82	Bottom cover of console	1	111	Monitor	1
83	Cross recessed pan head self tapping screws ST3×25	4	112	Cross recessed pan head tapping screw ST3×10	2
84	Allen headless full thread bolt M4×3	2	113	Cross recessed large flat head self tapping screw ST3×15	1
85	Rubber plug Φ9×Φ6.1×27	17	114	Safety key clamp	1
86	Console fix plate	1	115	Cross recessed large flat head full thread bolt M4×10	1
87	Console panel	1	116	Snap-on hole plugs	4
88	Console cover rame	1	117	Power cord	1
89	Console rear cover	1	118	Rubber pads	120
90	Handle pulse set	1	119	Power cord fixing plate	1
91	Speed - button set	1	120	Philips full thread bolt M3×10	4

HIIT RUNNER

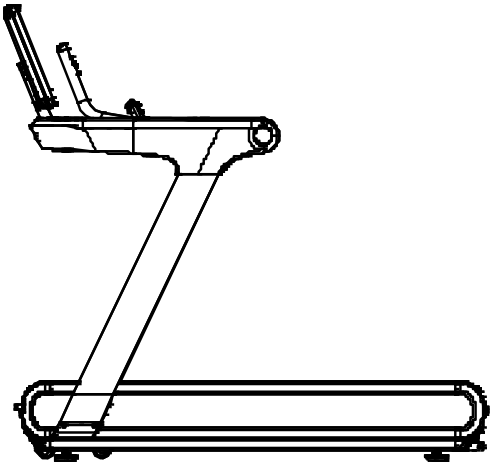


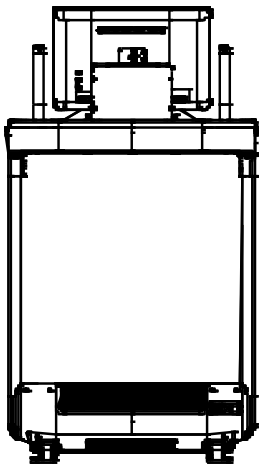
Tekniska specifikationer:

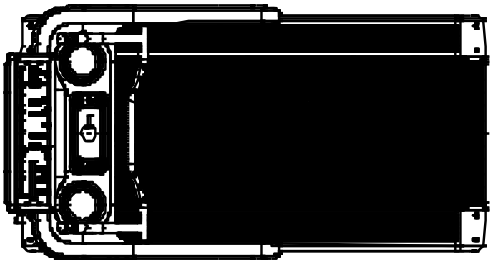
Produktstorlek (utfälld)	1 815×930×1 695 mm
Löpyta	1 600x550 mm

Obs! Vi förbehåller oss rätten att göra ändringar utan föregående meddelande.

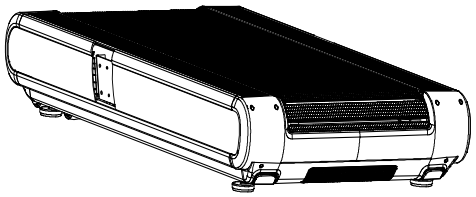
Olika vyer



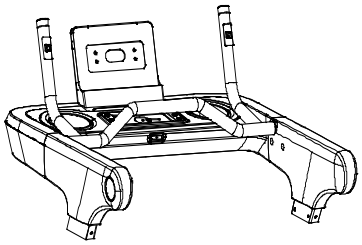




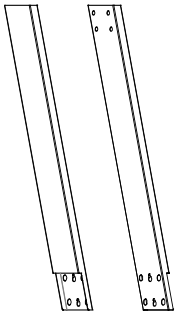
Lista över delar



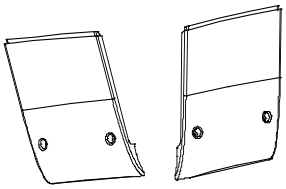
Basdel



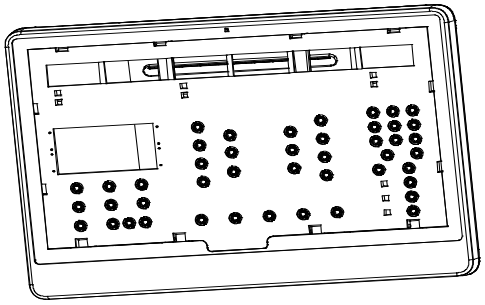
Manöverpanelr
am



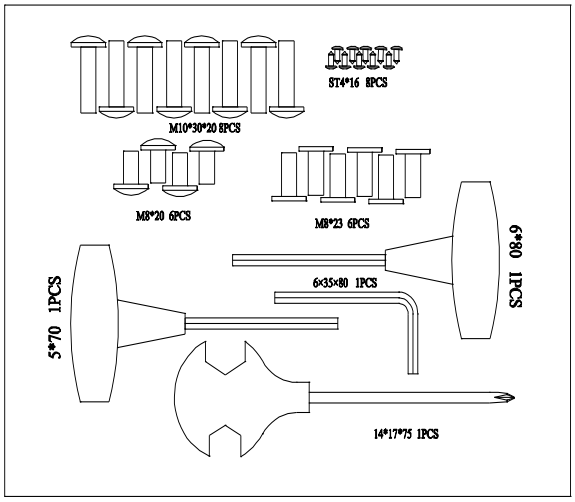
Stolpe



Stolpens kåpa



LED-skärm

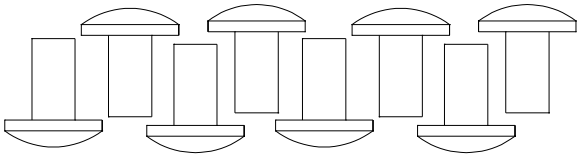


Verktyg och monteringsdetaljer

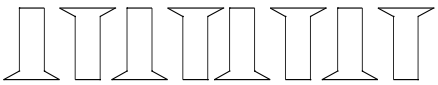
Bruks-
anvisning

Bruksanvisning

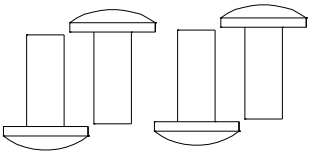
Verktyg och monteringsdetaljer



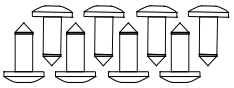
Halvgängad skruv （M10*30*20）8 st



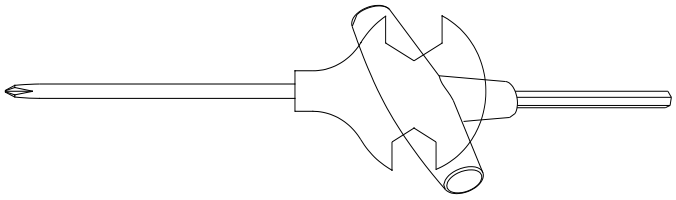
Helgängad skruv （M8*20）6 st



Halvgängad skruv （M8*40*20）4 st

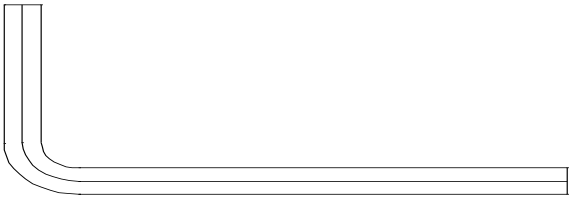


Skruv（ST4*16）8 st

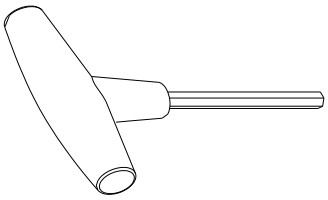


Korsnyckel (14×17×75) 1 st

T-nyckel（5*70）1 st

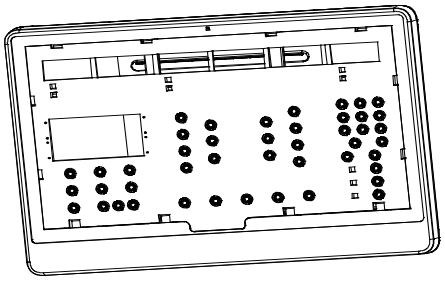


L-nyckel（6×35S×85）1 st

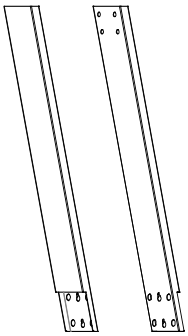


T-nyckel（6*80）1 st

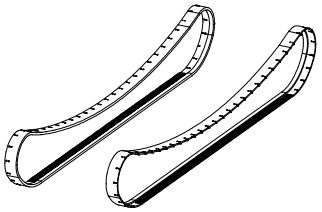
Huvuddel



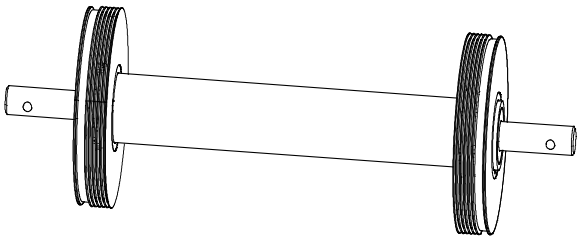
LED-skärm



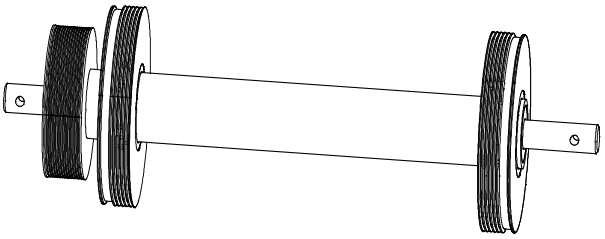
Stolpe



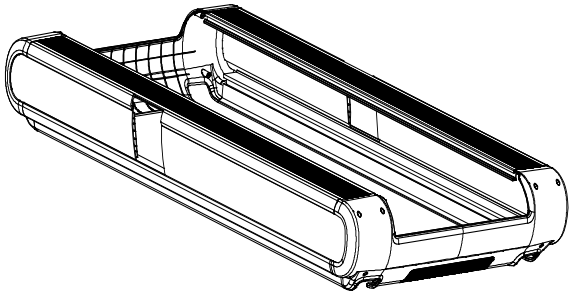
Sidorem



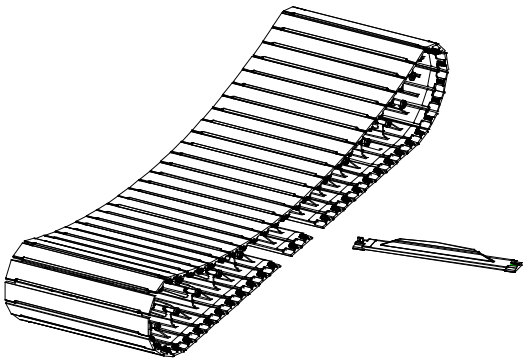
Främre rulle



Bakre rulle



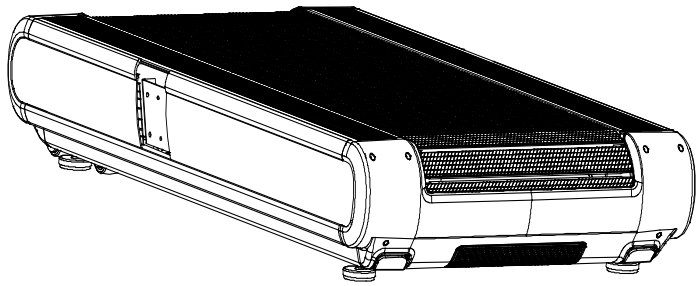
Kåpa för huvudram



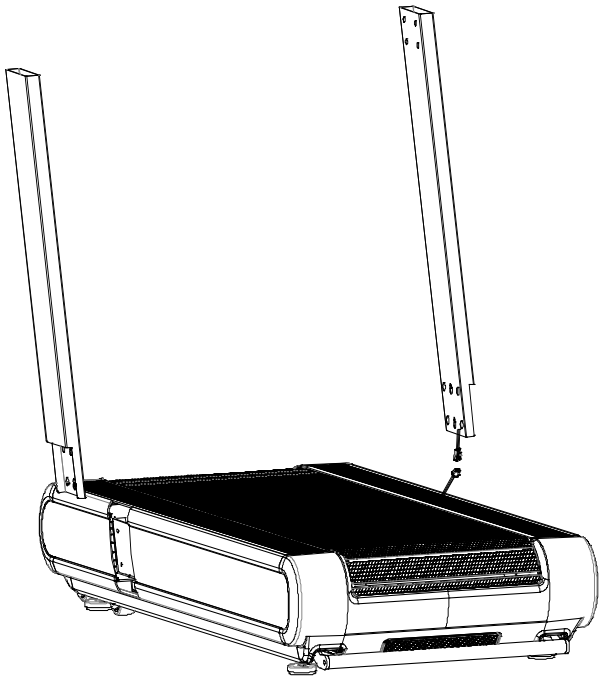
Löpband

Monteringssteg

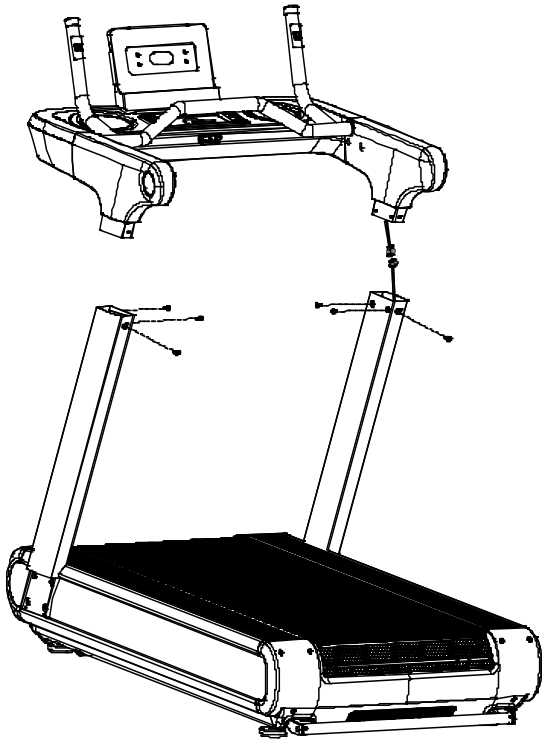
Steg 1: Ta ut löpbandets bas ur kartongen och placera den på ett plant underlag (enligt bilden);



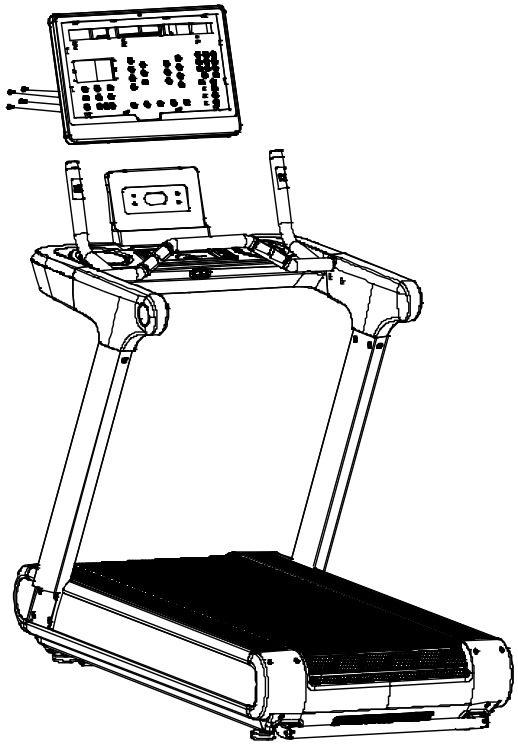
Steg 2: Anslut först kommunikationskabeln till den högra stolpen. Trä in överflödig kabel i stolpen. Fäst den högra stolpen på den högra klämringen genom att rikta in skruvhålen med fyra skruvar M10 × 30 × 20, men dra inte åt skruvarna. Upprepa monteringssteget för den vänstra stolpen, men utan kommunikationskabel.



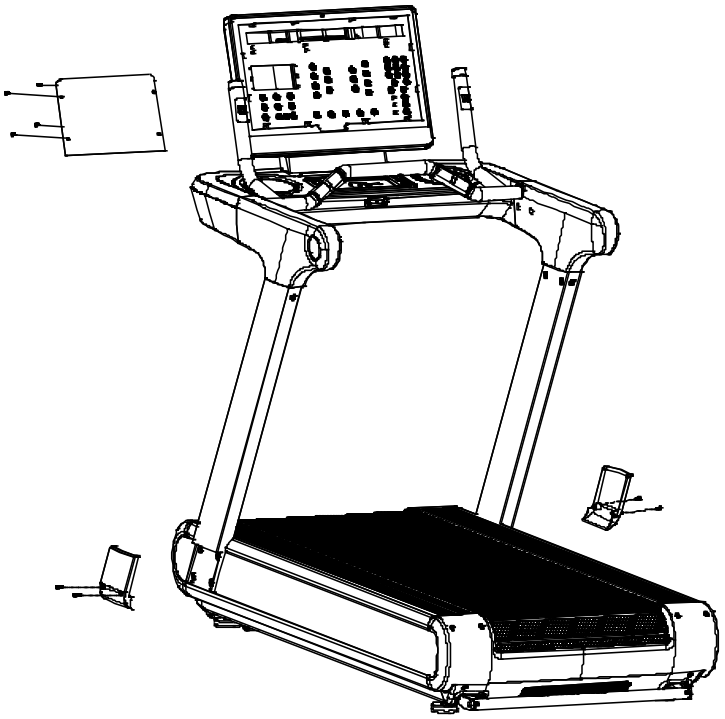
Steg 3: Anslut kommunikationskabeln mellan konsolramen och handtaget enligt bilden och stoppa in den överflödiga kabeln i stolpen. Sätt in konsolramens klämring i stolpen, rikta in mot hålet på insidan och fäst med 6 st skruvar M8 * 23. Dra åt alla skruvförband för stolparna.



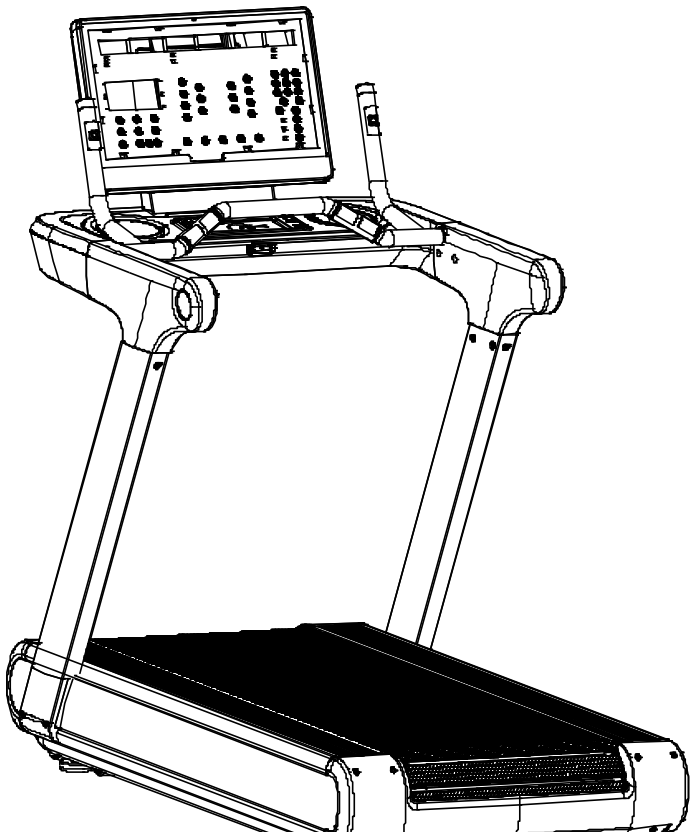
Steg 4: Ta ut LED-skärmen ur förpackningen, fäst den på konsolens fästplatta genom att rikta in den mot hålen och skruva fast den med 4 st skruvar M8 × 20.



Steg 5: Fäst konsolens främre och bakre hölje genom att rikta in dem mot hålen och skruva fast med 4 st skruvar ST4 * 16, som på bilden. Fäst sedan stolpskyddet på varje stolpe med 4 st skruvar ST4 * 16.

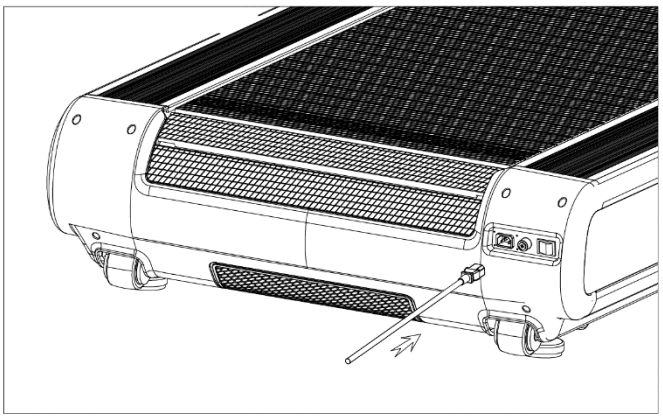


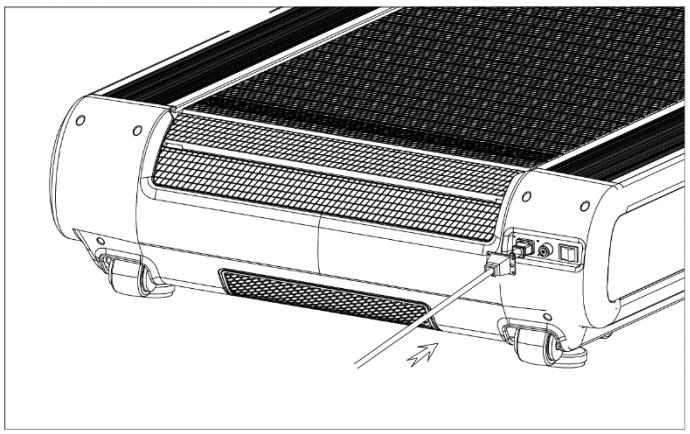
Steg 6: Monteringen är klar, jämför med bilden nedan.



Steg 7: Anslut strömsladden enligt bilden nedan:

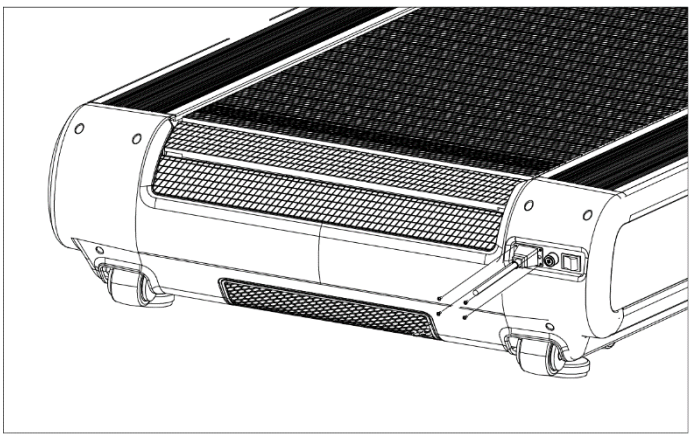
1 Anslut strömsladden till uttaget på framsidan av löpbandets huvudram.



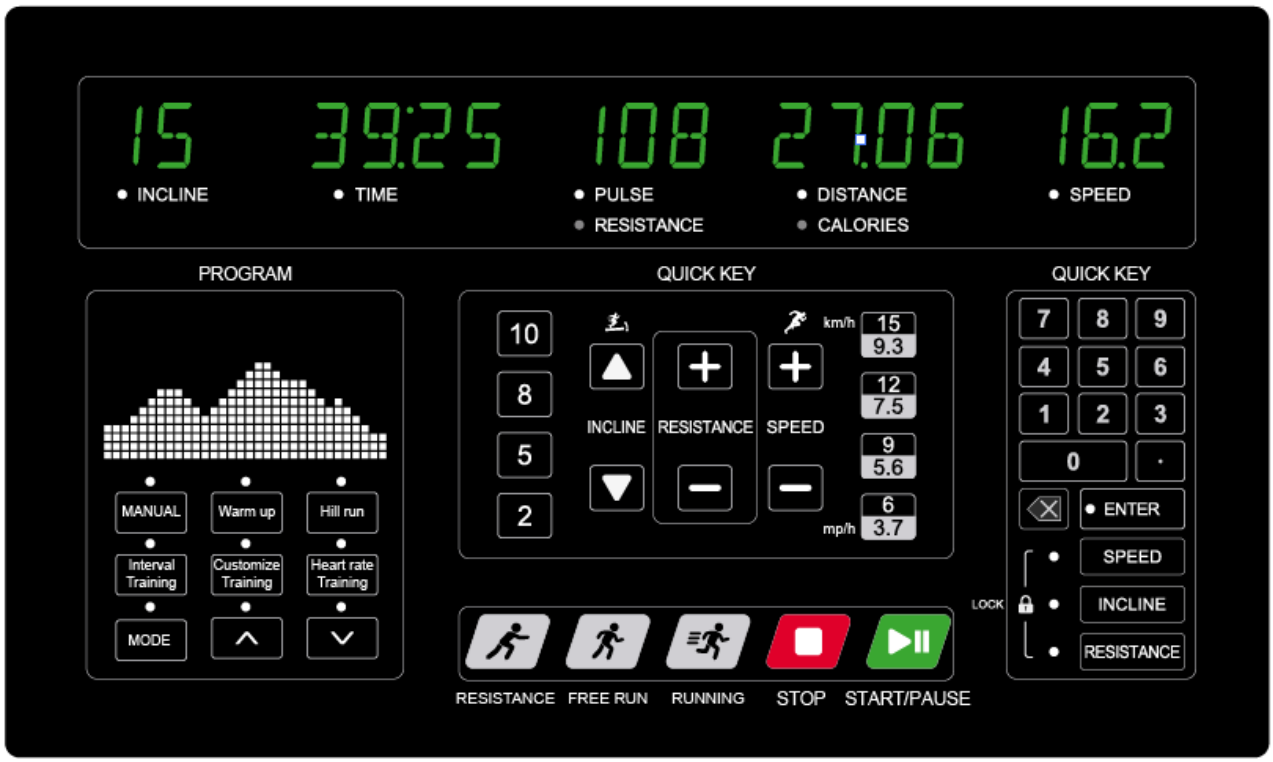


2 Sätt fast strömsladdens fäste och tryck sedan strömsladdens fäste mot kontakten så att det fäster mot den metalliska delen av huvudramen.

3 Använd 4 st skruvar M3*10 för att fästa strömsladdens fästen vid huvudramen. Installationen är klar



Introduktion för konsolen



Konsolens funktion

1. P1–P36: inbyggda automatiska träningsprogram, tre användardefinierade träningslägen och ett BMI-läge.
2. Hastighetsintervall: 1,0–22,0 km/h; lutningsintervall: -2–15 %, motståndsintervall: 5–36 nivåer.
3. Funktion för systemets självkontroll och visning av felmeddelanden.
4. HRC-funktion (tillval).
5. Kalibreringsfunktion.

Anvisning för display

1. SPEED (HASTIGHET): Visar hastigheten
2. TIME (tid): Visar klockslaget
3. DISTANCE (STRÄCKA): Visar avståndet
4. CALORIES (KALORIER): Visar förbrända kalorier

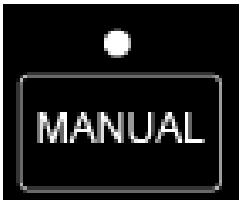
5. PULSE (PULS): Visar pulsen

6. INCLINE (LUTNING): Visar lutningen

7. RESISTANCE (MOTSTÅND): Visar motståndet

Anvisning för knappar

1. **"MANUELL"**: manuell knapp. Indikatorlampan tänds automatiskt när maskinen startas, vilket visar att maskinen utför en manuell nedräkning och befinner sig i driftläge. Du kan trycka på "START"-knappen för att snabbt starta maskinen. Parametrar som tid, sträcka och kalorier registreras och visas med start från 0.

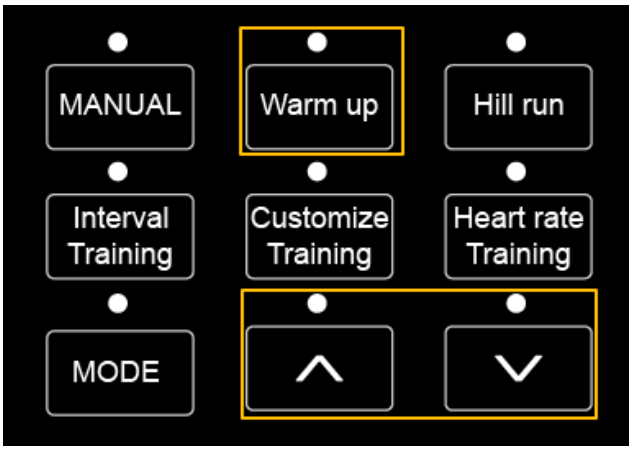




2. **”Warm up” (uppvärmning** Detta läge omfattar programmen P1–P6. Använd piltangenterna ” ^ ” “ v ” för att välja ett program. LED-indikatorerna blinkar för att visa vilken funktion som är vald.

a. Tidsinställningsintervall: 5–99 minuter

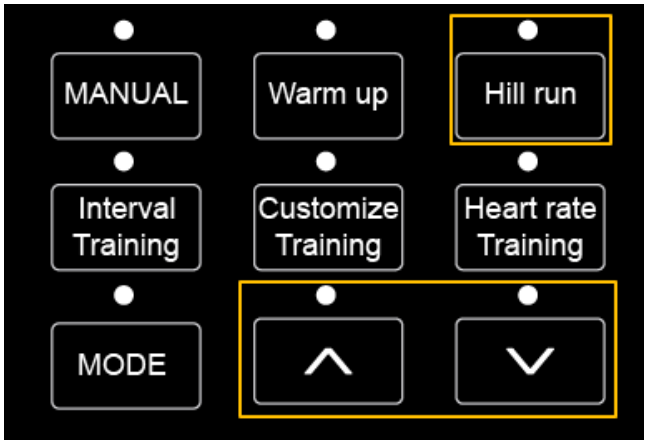
b. Tryck på "ENTER" för att gå vidare till nästa steg.



3. **”Hill run” (backlöpning)** Klättringsläge. Detta läge omfattar programmen P13–P18 och P25–P36. Använd piltangenterna ” ^ ” “ v ” för att välja ett program. LED-fönstren blinkar för att visa vilken funktion som är vald.

a. Tidsinställningsintervall: 5–99 minuter

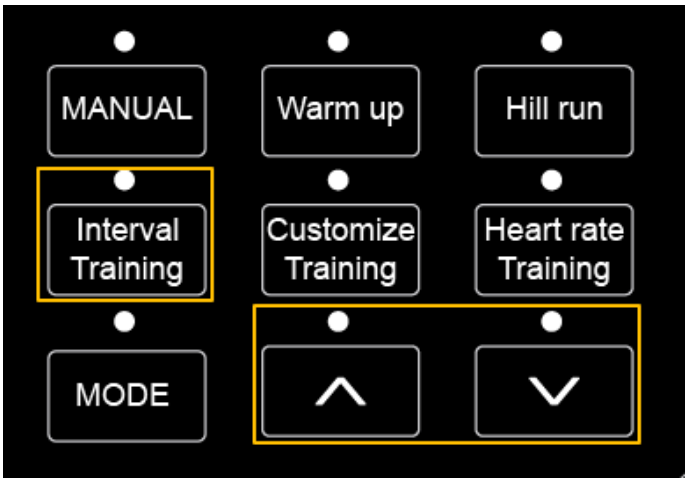
b. Tryck på "ENTER" för att gå vidare till nästa steg.



4. **“Interval training (intervallträning)”** : Intervallträningsläget omfattar programmen P7–P12 och P19–P24. Använd piltangenterna ” ^ ” “ v ” för att välja ett program. LED-fönstren blinkar för att visa vilken funktion som är vald.

a. Tidsinställningsintervall: 5–99 minuter

b. Tryck på "ENTER" för att gå vidare till nästa steg.



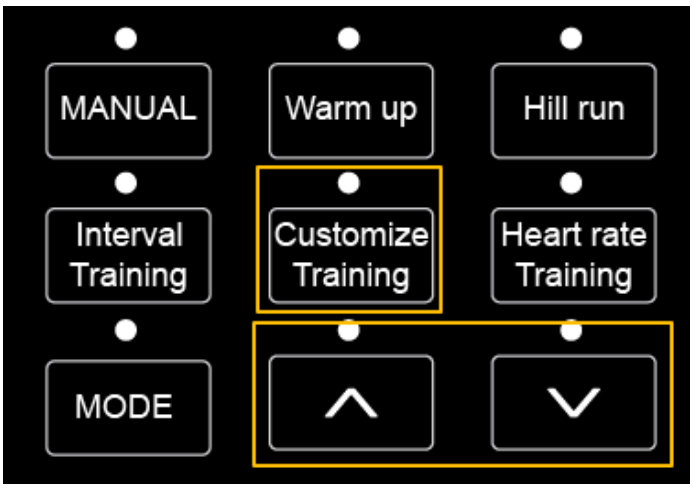
5. **”Customize training” (anpassa träningspass)**: Det anpassade läget omfattar programmen U1, U2 och U3. Använd piltangenterna ” ^ ” “ v ” för att välja ett program. LED-indikatorerna blinkar för att visa vilken funktion som är vald.

a. Hastighetsintervall: 1,0–22 km/h

b. Lutningsinställning: 0–15 %

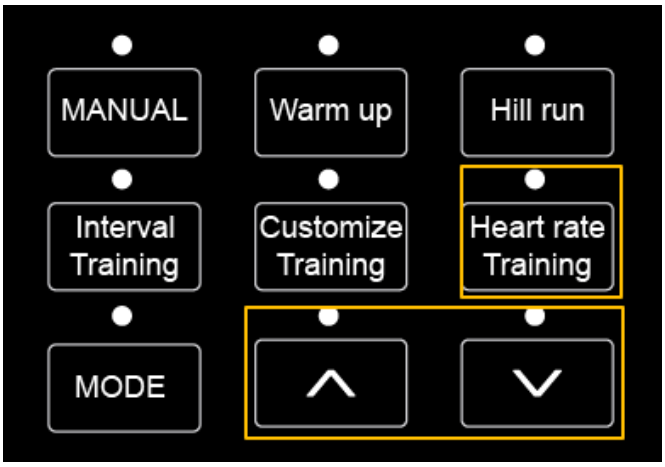
c. Tidsinställningsintervall: 5–99 minuter

d. Tryck på "ENTER" för att gå vidare till nästa steg.



Det anpassade läget har tre alternativ: U1, U2 och U3. Användare kan granska eller ställa in sina egna personliga träningsprogram. Använd ” ^ ” “ v ” pilarna för att välja. Tryck på "MODE"-knappen för att ställa in antalet inställningar. S01–S10 omfattar sammanlagt 10 olika inställningar för hastighet och lutning. När inställningarna har gjorts sparar systemet automatiskt de aktuella parametrarna. Tryck på "MODE" för att ställa in varaktigheten. När du har ställt in tiden trycker du på START-knappen för att börja träna.

6. **“Heart rate training” (pulsträning)**: Pulsträningsläget omfattar programmen HRC1, HRC2, HRC3 och BMI. Använd piltangenterna ” ^ ” “ v ” för att välja ett program. LED-indikatorerna blinkar för att visa vilken funktion som är aktiv.



a. Pulsintervall: 40–220

b. Åldersinställningsintervall: 1–99

c. Tidsintervall: 5–99 minuter

d. Tryck på "ENTER" för att gå vidare till nästa steg.

e. Standardinställningen för HRC är tre grupper: HRC1 med en hastighetsbegränsning på 9 km/h, HRC2 med en hastighetsbegränsning på 11 km/h och HRC3 med en hastighetsbegränsning på 13 km/h.

6.1. Pulsinställning, ordning och parameterintervall HRC: Tryck på Program-knappen för att visa HRC, tryck sedan på Mode-knappen för att bekräfta och gå vidare till nästa inställning. Tryck på Speed-knappen för att ställa in parametrarna. Maskinen kan startas först när den sista parametern har ställts in:

A: Åldersintervall: 15–80 år, standardvärdet är 25 år.

B: Standardvärde för målpuls (THR): (220 - ålder) * 0,6

C: Målpuls kan justeras, intervall: 80-180

D: Tidsinställning, standard: 30 minuter, intervall: 5–99 minuter

6.2. Hastighetsförändring:

A: Ändringsfrekvens. Pulsmätaren känner av pulsen var 30:e sekund (pulsen visas alltid).

B: Om användarens puls är 30 slag/min under målpulsen ökas hastigheten med 2,0 km/tim.

C: Om användarens puls är 6-29 slag/min under målpulsen ökas hastigheten med 1,0 km/tim.

D: Om användarens puls är 30 slag/min över målpulsen minskas hastigheten med 2,0 km/tim.

E: Om användarens puls är 6-29 slag/min över målpulsen minskas hastigheten med 1,0 km/tim.

G: Om användarens puls är 0-5 slag/min över eller under målpulsen förblir hastigheten oförändrad.

6.3. I följande situationer saktar enheten ned till sin lägsta hastighet inom 20 sekunder och stannar sedan efter 15 sekunder vid den lägsta hastigheten, samtidigt som ett pipljud hörs en gång per sekund.

A: Pulsmätningen sker var 30:e sekund, och ingen puls registreras vid två på varandra följande mätningar.

B: Puls vid 1 km/h (0,6 mph) saktar ned löpbandet.

C: Pulsvärdet överstiger (220 – din ålder).

6.4. Vid löpning i hastigheter över 1 km/h (0,6 mph) bör decelerationen inte understiga 1 km/h (0,6 mph). Om till exempel löpbandets lägsta hastighet är 1 km/h (0,6 mph) och löpbandet körs i 1,6 km/h (1,0 mph), och pulsen orsakar en deceleration på 1,0 (2,0) km/h, bör löpbandet bromsas ned till 1 km/h (0,6 mph).

6.5. Lutningen styrs inte av pulsen och kan justeras manuellt. Löpbandet styrs inte av pulsen under den första minuten av löpningen. Efter att ha sprungit i en minut kommer löpbandet att drivas enligt den inställda formeln.

6.6. Metod för mätning av kroppsfett: I läget ”Heart rate training” trycker du på ”MODE”-knappen för att välja alternativ med nummer.

a) Punkt F1 (kön): Anger kön. Inställningsintervall: 1–2, där ”1” står för man och ”2” för kvinna, standardvärde: 1.

b) Punkt F2 (ålder): Anger ålder. Inställningsintervall: 1–99, standardvärde: 25.

c) Punkt F3 (längd): Anger längd. Inställningsområde: 100–220 cm, standardvärde: 170 cm.

d) Punkt F4 (vikt): Anger vikt. Inställningsområde: 20–150 kg, standardvärde: 70 kg.

e) Punkt F5 (BMI): Slutför parameterinställningarna och startar kroppsfettmätningen. Placera händerna på pulsmätarna på vänster och höger handtag.

Vänta i 8 sekunder, så visas ditt procentuella kroppsfett (BMI) i parameterfönstret. Enligt internationell standard betraktas en kroppsfettprocent på under 18,5 som undervikt, mellan 18,5 och 24,9 som normalvikt, mellan 25 och 29,9 som övervikt och över 30 som fetma. Standardvärde: 24 (dessa uppgifter används endast som riktlinje för träning).

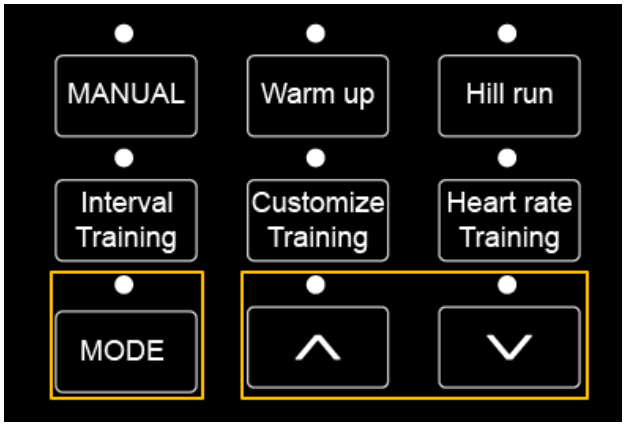
7. **”MODE” (LÄGE):** Knappen för nedräkningsläge. Detta läge har inbyggda program för nedräkning av tid, sträcka och kalorier. Använd piltangenterna ” ^ ” “ v ” för att välja ett program. LED-indikatorerna blinkar för att visa vilken funktion som är aktiv.

a. Inställningsintervall för nedräkningstid: 5–99 minuter, standard: 30:00.

b. Inställningsintervall för nedräkningsavstånd: 1,0–99,0 km, standardvärde: 1 km.

c. Inställningsintervall för kalorier: 20–990 kalorier, standardinställning: 50 kalorier.

d. Tryck på "ENTER" för att gå vidare till nästa steg



8. **”RESISTANCE” (MOTSTÅND)** I motståndsläget ger motorn ett visst motstånd. Användare kan ställa in motståndet mellan 5 och 36 nivåer, och lutningen kan justeras från -2 till 15 % för att träna mycket intensivt på lämplig nivå.

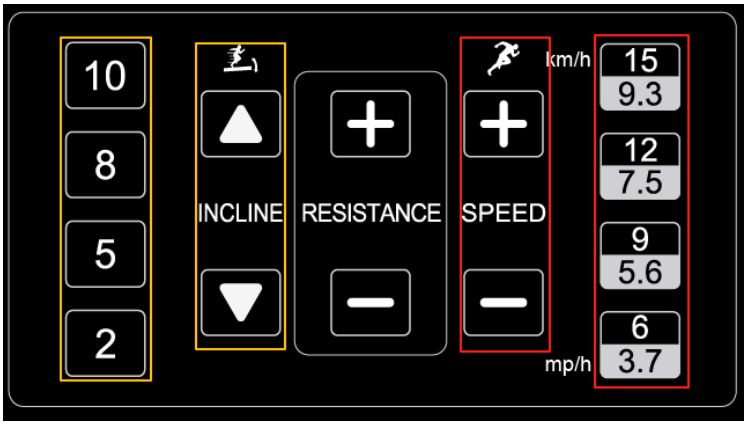
9. **"FREE RUN” (FRI LÖPNING)**: I läget för fri löpning är motorn avstängd och användaren kan ställa in lutningen mellan 6 och 15 %, med en minsta lutning på 6 %.

10. **"LÖPNING"** I löpningsläget levererar motorn kraft, hastigheten kan justeras från 1 till 22 km/h och lutningen kan justeras från 0 till 15 %.

11. **“STOP”**: Stoppknapp. När löpbandet är igång trycker du en gång på stoppknappen för att få löpbandet att sakta ned till stopp, eller för att rensa felkodsstatusen en gång.

12. **“START/PAUSE”**: Start-/pausknapp. När löpbandet är stannat trycker du på knappen en gång för att starta löpbandet. Tryck på den igen för att pausa löpbandet. Uppgifterna om löpningen sparas i pausläge, och programmet fortsätter från den punkt där det pausades när det startas om.

13. " ▲ ": Tangent för att öka lutningen.
14. " ▼ ": Tangent för att minska lutningen.
15. " + ": Tangent för att öka hastigheten.
16. " − ": Tangent för att minska hastigheten.
17. " + ": Tangent för att öka motståndet.
18. " − ": Tangent för att minska motståndet.



19. Med snabbknapparna för lutning ”2, 5, 8, 10” kan du snabbt växla till vald lutningsinställning efter ett löppass.

20. Med snabbknapparna för hastighet ”6/3,7, 9/5,6, 12/7,5, 15/9,3” kan du snabbt växla till önskad hastighet efter ett löppass.

21. Indikatorlampan framför det numeriska tangentbordet och tangenten för tangentbordsspärr ”SPEED” lyser, vilket indikerar att det numeriska tangentbordet ovanför används för att justera hastigheten. Ställ om till indikatorlampan framför ”INCLINE” för att visa att det numeriska tangentbordet ovanför används för att justera lutningen. Ställ om till indikatorlampan framför ”RESISTANCE” för att visa att det numeriska tangentbordet ovanför används för att ställa in motståndet. När parametern angivits via tangentbordet tänds indikatorlampan framför ”Enter” för att bekräfta parametern.





Säkerhetsnyckel

Säkerhetsnyckeln, som består av en tryckknapp, en klädnypa och en nylonsnodd, fungerar som nödstopp. Oavsett läge stannar löpbandet om säkerhetslåset frigörs, displayen slutar fungera och skärmen visar ”E-07” samtidigt som ett pipljud hörs. Varje gång säkerhetsnyckeln aktiveras förblir skärmen fullt synlig i två sekunder innan den återgår till systemets standardläge.

Säkerhetsinstruktioner:

1. Anslut strömsladden till ett jordat 10 A-uttag. Slå på strömbrytaren. Skärmen visar helskärmsläget åtföljd av ett pip och registrerar sedan säkerhetslåsningen. Sätt säkernyckeln på plats på skärmen. Fäst klädnypan i ditt klädesplagg på bröstet. Efter 2 sekunder visas skärmen i helskärmsläge och systemet övergår till standardläge: alla räknare nollställs och systemet övergår automatiskt till löpbandsläge.

2. För att kontrollera huvudmotorns funktion drar du ut säkerhetsnyckeln så att skärmen visar E-07. Håll sedan ”STOP”-knappen intryckt i 5 sekunder för att starta kalibreringen av motorns givare. När kalibreringen är klar återgår systemet till normal drift.

3. Medan motorn är igång trycker du på ”START”-knappen igen för att växla mellan paus- och körläge. Om du startar om från ett pausat läge behålls dina registrerade löpdata.

4. Tryck på knappen ”STOP” medan motorn är igång. Motorn saktar gradvis in tills löpbandet stannar mjukt, och alla inställningar återställs till standardvärdena.

5. Oavsett läge kommer skärmen att visa ”E-07”, en varningssignal hörs och löpbandet stannar om säkerhetslåset frigörs. Det elektroniska styrsystemet övervakar kontinuerligt säkerheten. Om något fel upptäcks stannar löpbandet omedelbart, ett felmeddelande visas på skärmen och en ljudsignal hörs.

Bluetooth-funktion (tillval):

KINOMAP

Registrera dig och logga in i Kinomap-appen. Klicka på sidorna för hantering av träningsutrustning och klicka på ”+” i det övre högra hörnet för att lägga till ny träningsutrustning. Välj ”Mitt löpband” och välj sedan märke “FTMS” . Klicka sedan på utrustningens Bluetooth-kod T-400BL Magic PRO.

Zwift

Registrera dig och logga in i Zwift-appen. Gå till inställningssidan:

På sidan PAIRED DEVCES (PARKOPPLADE ENHETER) klickar du på RUN för löpbandet. Klicka sedan på POWER DEVICES, varpå en popup-meny visas. Välj Bluetooth-koden T-400BL Magic PRO och klicka sedan på OK för att parkoppla enheterna.

OBS! Zwift lagrar information om vilka enheter som användes under föregående session och kan försöka parkoppla med dessa enheter om de finns tillgängliga. Om du ser enheter som är parkopplade men som du inte vill använda kan du helt enkelt avmarkera dem och välja den enhet som du vill parkoppla.

Programdata

PROG/ Segment	Typ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED (HASTIGHET)	1,0	3,0	5,0	5,0	5,0	7,0	7,0	5,0	3,0	2,0
	INCLINE (LUTNING)	2	2	8	6	6	4	4	6	2	2
P2	SPEED (HASTIGHET)	2,0	3,0	5,0	8,0	5,0	5,0	6,0	8,0	4,0	3,0
	INCLINE (LUTNING)	3	3	2	2	8	8	4	4	4	4
P3	SPEED (HASTIGHET)	2,0	3,0	7,0	8,0	5,0	5,0	5,0	8,0	4,0	3,0
	INCLINE (LUTNING)	1	2	5	7	7	4	4	6	2	2
P4	SPEED (HASTIGHET)	2,0	2,0	5,0	8,0	8,0	8,0	8,0	5,0	3,0	2,0
	INCLINE (LUTNING)	3	3	9	9	9	9	9	6	2	2
P5	SPEED (HASTIGHET)	3,0	4,0	8,0	9,0	10,0	10,0	10,0	7,0	4,0	3,0
	INCLINE (LUTNING)	2	2	8	6	6	6	6	6	1	1
P6	SPEED (HASTIGHET)	3,0	4,0	6,0	7,0	7,0	7,0	9,0	10,0	5,0	3,0
	INCLINE (LUTNING)	1	8	8	7	7	7	7	5	3	1
P7	SPEED (HASTIGHET)	3,0	4,0	4,0	10,0	4,0	9,0	4,0	11,0	3,0	2,0
	INCLINE (LUTNING)	1	1	6	6	6	8	8	10	6	2
P8	SPEED (HASTIGHET)	3,0	5,0	7,0	9,0	3,0	5,0	7,0	5,0	11,0	5,0
	INCLINE (LUTNING)	3	3	3	7	7	3	3	3	5	5
P9	SPEED (HASTIGHET)	3,0	7,0	10,0	4,0	7,0	11,0	5,0	4,0	12,0	6,0
	INCLINE (LUTNING)	3	6	7	3	8	8	3	8	4	4
P10	SPEED (HASTIGHET)	3,0	5,0	9,0	10,0	6,0	6,0	9,0	6,0	11,0	3,0
	INCLINE (LUTNING)	2	7	5	5	8	8	8	8	4	4
P11	SPEED (HASTIGHET)	4,0	5,0	11,0	9,0	6,0	8,0	9,0	11,0	6,0	5,0
	INCLINE (LUTNING)	1	6	3	3	7	7	4	4	6	6
P12	SPEED (HASTIGH	4,0	6,0	10,0	10,0	10,0	7,0	7,0	10,0	6,0	5,0

	ET)										
	INCLINE (LUTNING)	3	8	9	5	5	8	8	4	4	4
P13	SPEED (HASTIG-HET)	2,0	4,0	6,0	6,0	6,0	8,0	8,0	6,0	4,0	3,0
	INCLINE (LUTNING)	3	3	9	7	7	5	5	7	3	3
P14	SPEED (HASTIG-HET)	3,0	4,0	6,0	9,0	6,0	6,0	7,0	9,0	5,0	4,0
	INCLINE (LUTNING)	4	4	3	3	9	9	5	5	5	5
P15	SPEED (HASTIG-HET)	3,0	4,0	8,0	9,0	6,0	6,0	6,0	9,0	5,0	4,0
	INCLINE (LUTNING)	2	3	6	8	8	5	5	7	3	3
P16	SPEED (HASTIG-HET)	3,0	3,0	6,0	9,0	9,0	9,0	9,0	6,0	4,0	3,0
	INCLINE (LUTNING)	4	4	10	10	10	10	10	7	3	3
P17	SPEED (HASTIG-HET)	4,0	5,0	9,0	10,0	11,0	11,0	11,0	8,0	5,0	4,0
	INCLINE (LUTNING)	3	3	9	7	7	7	7	7	2	2
P18	SPEED (HASTIG-HET)	4,0	5,0	7,0	8,0	8,0	8,0	10,0	11,0	6,0	4,0
	INCLINE (LUTNING)	2	9	9	8	8	8	8	6	4	2
P19	SPEED (HASTIG-HET)	4,0	5,0	5,0	11,0	5,0	10,0	5,0	12,0	4,0	3,0
	INCLINE (LUTNING)	2,0	2	7	7	7	9	9	11	7	3
P20	SPEED (HASTIG-HET)	4,0	6,0	8,0	10,0	4,0	6,0	8,0	6,0	12,0	6,0
	INCLINE (LUTNING)	4	4	4	8	8	4	4	4	6	6
P21	SPEED (HASTIG-HET)	4,0	8,0	11,0	5,0	8,0	12,0	6,0	5,0	12,0	7,0
	INCLINE (LUTNING)	4	7	8	4	9	9	4	9	5	5
P22	SPEED (HASTIG-HET)	4,0	6,0	10,0	11,0	7,0	7,0	10,0	7,0	12,0	4,0
	INCLINE (LUTNING)	3	8	6	6	9	9	9	9	5	5
P23	SPEED (HASTIG-HET)	5,0	6,0	12,0	10,0	7,0	9,0	10,0	12,0	7,0	6,0
	INCLINE (LUTNING)	2	7	4	4	8	8	5	5	7	7
P24	SPEED (HASTIG-HET)	5,0	7,0	11,0	11,0	11,0	8,0	8,0	11,0	7,0	6,0
	INCLINE (LUTNING)	4	9	10	6	6	9	9	5	5	5

P25	SPEED (HASTIG-HET)	3,0	5,0	7,0	7,0	7,0	9,0	9,0	7,0	5,0	4,0
	INCLINE (LUTNING)	4	4	10	8	8	6	6	8	4	4
P26	SPEED (HASTIG-HET)	4,0	5,0	7,0	10,0	7,0	7,0	8,0	10,0	6,0	5,0
	INCLINE (LUTNING)	5	5	4	4	10	10	6	6	6	6
P27	SPEED (HASTIG-HET)	4,0	5,0	9,0	10,0	7,0	7,0	7,0	10,0	6,0	5,0
	INCLINE (LUTNING)	3	4	7	9	9	6	6	8	4	4
P28	SPEED (HASTIG-HET)	4,0	4,0	7,0	10,0	10,0	10,0	10,0	7,0	5,0	4,0
	INCLINE (LUTNING)	5	5	10	10	10	10	10	8	4	4
P29	SPEED (HASTIG-HET)	5,0	6,0	10,0	11,0	12,0	12,0	12,0	9,0	6,0	5,0
	INCLINE (LUTNING)	4	4	10	8	8	8	8	8	3	3
P30	SPEED (HASTIG-HET)	5,0	6,0	8,0	9,0	9,0	9,0	11,0	12,0	7,0	5,0
	INCLINE (LUTNING)	3	10	10	9	9	9	9	7	5	3
P31	SPEED (HASTIG-HET)	5,0	6,0	6,0	12,0	6,0	11,0	6,0	12,0	5,0	4,0
	INCLINE (LUTNING)	3	3	8	8	8	10	10	10	8	4
P32	SPEED (HASTIG-HET)	5,0	7,0	9,0	11,0	5,0	7,0	9,0	7,0	12,0	7,0
	INCLINE (LUTNING)	5	5	5	9	9	5	5	5	7	7
P33	SPEED (HASTIG-HET)	5,0	9,0	12,0	6,0	9,0	12,0	7,0	6,0	12,0	8,0
	INCLINE (LUTNING)	5	8	9	5	10	10	5	10	6	6
P34	SPEED (HASTIG-HET)	5,0	7,0	11,0	12,0	8,0	8,0	11,0	8,0	12,0	5,0
	INCLINE (LUTNING)	4	9	7	7	10	10	10	10	6	6
P35	SPEED (HASTIG-HET)	6,0	7,0	12,0	11,0	8,0	10,0	11,0	12,0	8,0	7,0
	INCLINE (LUTNING)	3	8	5	5	9	9	6	6	8	8
P36	SPEED (HASTIG-HET)	6,0	8,0	12,0	12,0	12,0	9,0	9,0	12,0	8,0	7,0
	INCLINE (LUTNING)	5	10	10	7	7	10	10	6	6	6

Felkod

Fel	Möjliga orsaker	Felsökningsmetoder
Systemfel	A. Strömmen är inte ansluten eller strömmen är inte påslagen	Anslut strömförsörjningen eller vrid strömbrytaren till läge "ON"
	B. Säkerhetsnyckeln sitter inte på plats	Sätt i säkerhetsnyckeln
	C. Styrenheten eller skärmen får ingen ström	Byt ut styrenheten eller bildskärmen
	D. Dålig kabelkontakt	Kontrollera systemets in- och utgång samt kommunikationskablar
Plötsligt stopp under normala förhållan-den	A. Säkerhetsnyckeln har dragits ut	Sätt i säkerhetsnyckeln
	B. Systemet felaktigt	Kontakta kundtjänst
Tangent-bordsfel	A. Knappen felaktig	1、Byt ut tangentbordet och dess kabel 2、Byt ut moderkortet 3、Byt ut skärmen
E-01	A. Kommunikationskablarna har dålig kontakt	Anslut kommunikationskablarna igen och kontrollera om de är korrekt isatta i ingången, eller byt ut kommunikationskablarna.
	B. Fel på konsol	Byt ut konsolen
	C. Fel på styrenhet	Byt ut styrenheten
E-02	Fel på motorfasskyddet	Byt ut motorn eller styrenheten
E-03	Ingen signal för hastighet	Byt ut styrenheten
E-04	Överspänningsskydd för hårdvara, fel i den elektriska styrningen	Byt ut styrenheten
E-05	Överströmsskydd för hårdvara, motorfel	Byt ut motorn
E-06	A. Givarens position är felaktig	Byt ut motorn eller kalibrera givaren
	B. Felaktig parameter för antal motorpoler	Byt ut motorn eller kalibrera givaren
E-07	Säkerhetslås	Kontrollera säkerhetslåset eller byt ut konsolen
E-08	Skydd mot överhettning	Skydd mot överhettning
Ingen visning av puls	A. Kabeln till handgreppets sensor är inte ordentligt ansluten eller så är kabeln till handgreppet defekt.	Kontrollera och återanslut kabeln eller byt ut handgreppets kabel
	B. Kretsfel i elsystemet	Byt skärm
Skärm-bilden är ofullständig eller saknas	A. Defekt digital LED-skärm eller LCD-skärm	Byt ut moderkortet eller LCD-skärmen
	B. Systemfel	Byt skärm