

powerme

BRUGERVEJLEDNING

Løbebånd

PM-ET1403 / YK-ET1403



Læs denne manual før brug og gem den til senere brug.

INDHOLDSFORTEGNELSE

Sikkerhedsansvisninger	2
Indhold	4
Samlevejledning	5
Foldevejledning	7
Teknisk data	8
Brugsinstruktioner af maskinen	9
Helbredsmæssige retningslinjer	14
Træningstips	14
Tips til udstrækning.....	15
Vedligeholdelse af maskinen.....	17
Reservedelstegning	18
Liste over dele	19

Sikkerhedsanvisninger

Tak, fordi du har købt dette løbebånd. Løbebåndet er blevet designet og fremstillet til at give dig mange års problemfri glæde. Selvom du måske allerede er bekendt med at bruge et lignende produkt, bør du tage dig tid, til at læse disse instruktioner, som er blevet skrevet for at sikre, at du får det bedste ud af dit køb.

Advarsler

1. For at mindske risikoen for alvorlig personskade, skal følgende advarsler og instrukser læses, før maskinen bruges.
2. Inden du begynder på et træningsprogram, bør du konsultere din læge for at afgøre, om du har nogen fysisk eller sundhedsmæssige forhold, der kunne skabe en risiko for dit helbred og sikkerhed, eller forhindrer dig i at bruge løbebåndet ordentligt. Din læges råd er afgørende, hvis du tager medicin, der påvirker din puls, blodtryk eller kolesterolniveau.
3. Vær opmærksom på kroppens signaler. Forkert eller overdreven motion kan skade dit helbred. Stop med træningen, hvis du oplever nogen af følgende symptomer: Smerter, trykken i brystet, uregelmæssig hjerterytme, ekstrem åndenød, følelse af at skulle besvime, svimmelhed eller kvalme. Hvis du oplever nogen af disse tilstande bør du konsultere din læge, før du fortsætter med dit træningsprogram.

Elektriske sikkerhedsforanstaltninger

Manglende overholdelse af følgende advarsler kan øge risikoen for elektrisk stød og personskade.

1. Kontroller altid strømkablet for skader før brug. Hvis der observeres skader, må du IKKE bruge strømkablet.
2. Rør aldrig ved strømkablet med våde hænder.
3. Placer strømkablet, så det ikke kan blive trådt på eller klemt.
4. Kun det medfølgende strømkabel bør anvendes med løbebånd.

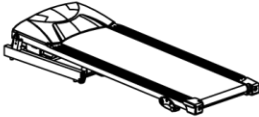

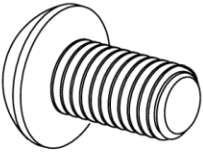
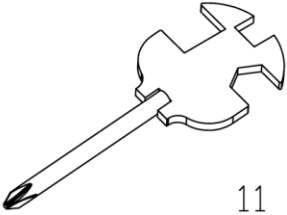
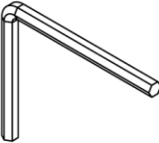


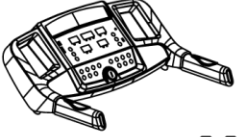


Generelle sikkerhedsforanstaltninger

1. Brug kun løbebåndet på den måde, der er beskrevet i denne instruktionsbog.
2. Kontroller, at spændingen af strømforsyningen er den samme som angivet på strømkablet.
3. Det er ejerens ansvar at sikre, at alle brugere af løbebåndet er tilstrækkeligt informeret om alle advarsler og sikkerhedsforanstaltninger.
4. Løbebåndet er tungt, og derfor bør man være to personer til at fjerne den fra emballagen og to personer til at samle den.
5. Før samling af løbebånd, skal du af sikkerhedsmæssige årsager sørge for, at det ikke er tilsluttet strøm.
6. Brug løbebåndet på en solid og plan overflade med et klæde eller tæppe på dit gulv eller gulvtæppe, for at skåne gulvet. Placer løbebåndet med mindst 2 meters frirum bag løbebåndet.

7. Hold løbebåndet fri fra overdreven fugtighed og støv.
8. Før du bruger løbebåndet, kontrollér møtrikker og bolte er strammet.
9. Sikkerhedsniveauet for løbebåndet kan opretholdes, hvis det undersøges regelmæssigt for skader og slid. Udskift defekte komponenter straks. Du må ikke bruge løbebåndet, indtil de er blevet udskiftet.
10. Kun velegnet til brug i hjemmet. Maksimale vægt af bruger: 100 kg.
11. Bremsning styres af strømforsyning til båndet.
12. Løbebåndet er ikke egnet til terapeutisk anvendelse.
13. Hold børn og kæledyr væk fra løbebåndet. Løbebåndet er kun beregnet til brug af en voksen.
14. Anvend passende beklædning under brug af løbebåndet. Undgå at bære løstsiddende tøj, som kan blive fanget i løbebåndet, eller tøj der kan begrænse og forhindre bevægelse.
15. Du må ikke være for foroverbøjet, når du bruger løbebåndet; altid forsøg at holde din ryg ret.
16. Hvis du føler smerte eller svimmelhed under træning, stop da øjeblikkeligt og køl ned.
17. Puls-sensoren er ikke et medicinsk apparat/instrument og kan kun bruges vejledende. Flere ting herunder brugerens bevægelser, kan påvirke nøjagtigheden af sensoren. Sensoren er kun beregnet som en øvelse hjælp til at måle generelle puls tendenser.
18. Løbebåndet skal stå tørt og frostfrit, da bundpladen ellers vil kunne optage fugt og gå i stykker.
19. En sikkerhedsnøgle(dødmandsknap) leveres til personlig sikkerhed. Brug denne sikkerhedsnøgle ved brug af løbebånd ved at spænde den fast til dig selv fx. tøj. Trækkes denne ud, bremser båndet. I tilfælde af en nødsituation, skal du placere begge hænder på styret og sætte fødderne på kanten af båndet. Når har gjort dette, træk da i den røde sikkerhedsnøgle og båndet vil bremse. Båndet kan kun startes igen, når sikkerhedsnøglen er tilbage på sin plads.
20. Alle bevægelige dele kræver ugentlig vedligeholdelse. Tjek dem før hvert brug. Hvis noget er knækket eller løs, skal du ordne det med det samme. Du kan fortsætte med at bruge løbebåndet efter beskadigede dele er blevet skiftet eller udbedret.
21. Løbebåndet må ikke bruges af børn eller personer med nedsatte fysiske, sensoriske eller mentale evner, eller manglende erfaring og viden, med mindre de er under tilstrækkelig opsyn og er korrekt instrueret.
22. Selv under opsyn, må børn ikke bruge båndet til leg, men kun til brug på korrekt vis.
23. Denne maskine skal være jord(strømsstikket). Dette mindsker faren for elektrisk stød.

Indhold

De følgende dele er i pakken, når du åbner pakken.

 1	 55	 39	 11
 12	 4	 5	 22
 33	 34		

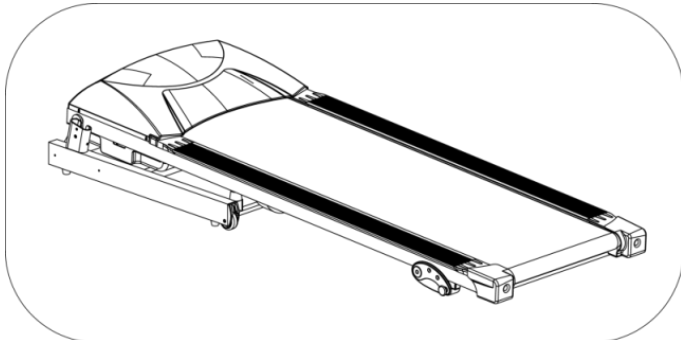
Liste over dele:

Nr.	Beskrivelse	Specifikation	Antal	Nr.	Beskrivelse	Specifikation	Antal
1	Hovedramme		1	4	Venstre rør		1
55	Savtakket skive	8	10	5	Højre rør		1
39	Unbracobolt	M8 × 15	10	22	Skærm		1
11	Fastnøgle/Skruetrækker		1	33	Venstre dæksel		1
12	Unbrakonøgle	5mm	1				
34	Højre dæksel		1				

OBS: Maskinen må ikke tændes før montagen er slut.

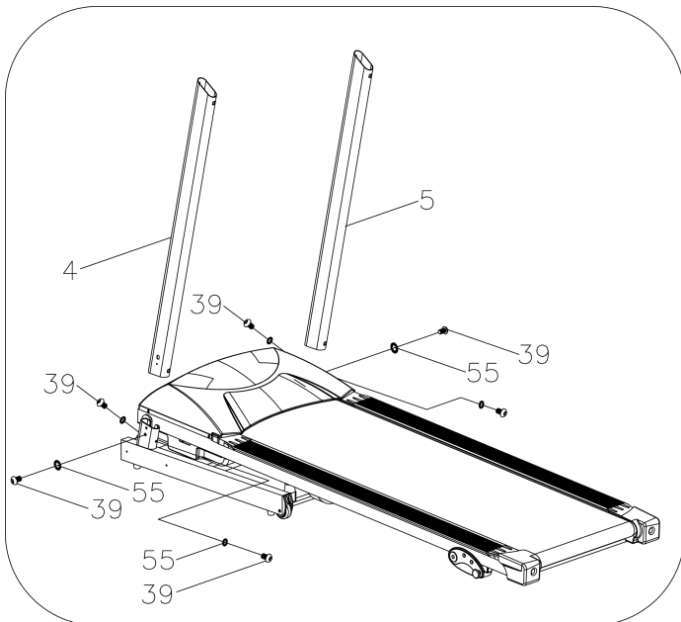
Samlevejledning

Trin 1:



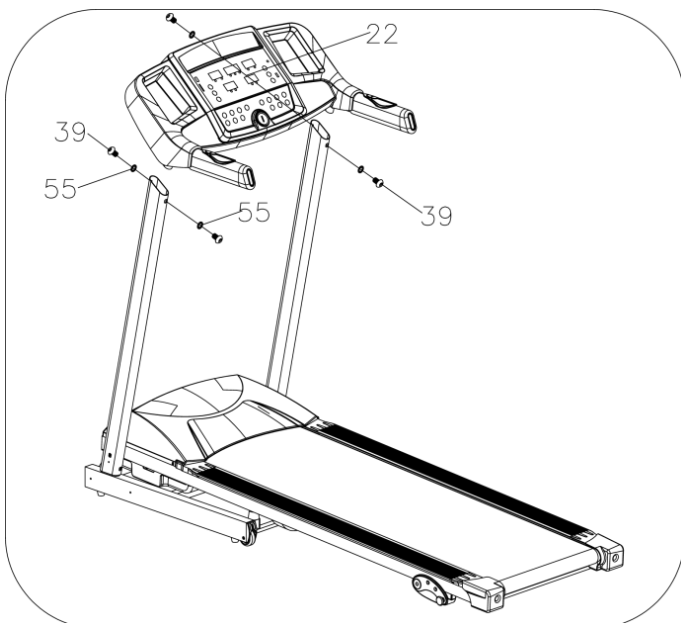
1. Åbn pakken, og sæt hoveddrammen på gulvet.

Trin 2:

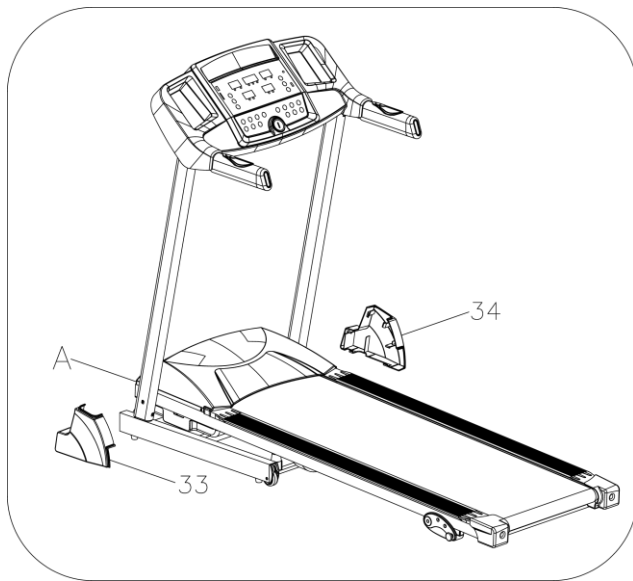


2. Montér venstre og højre rør (4) , (5) til hoveddrammen med unbracobolte (39) og skive (55). Tjek at ledningen er tilsluttet hoveddrammen og løber op gennem røret og er klar til at sættes i skærmen, som monteres i næste trin.

Trin 3:



3. Fastgør skærm (22) til venstre og højre rør med del (39) og (55). Og derefter tilslut kablet til skærmet.

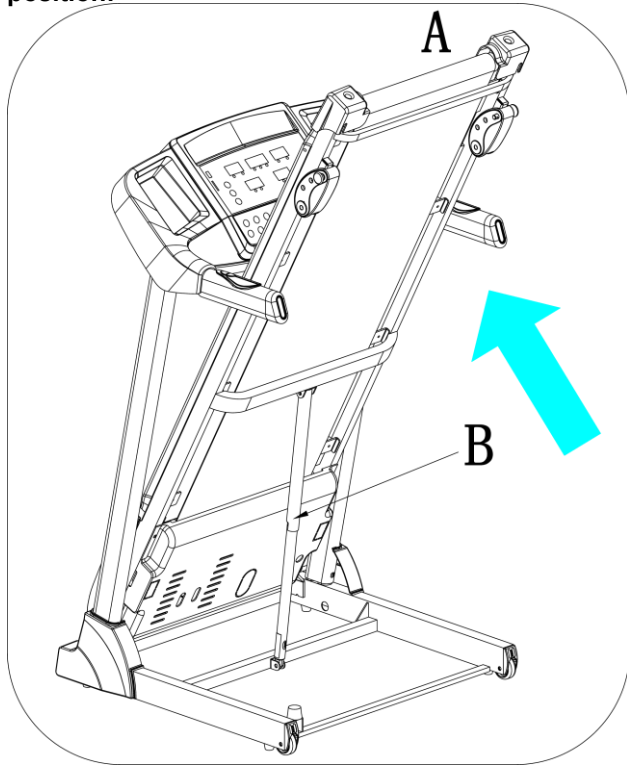
Trin 4:

4. Fastgør venstre og højre dæksel (33) og (34) på maskinen. Skal blot klikkes på.

VIGTIGT: Gennemgå og efterspænd alle bolte, for at være sikker på, at sikkerheden er i orden. Inden løbebåndet tages i brug er det vigtigt at instruktionen er læst.

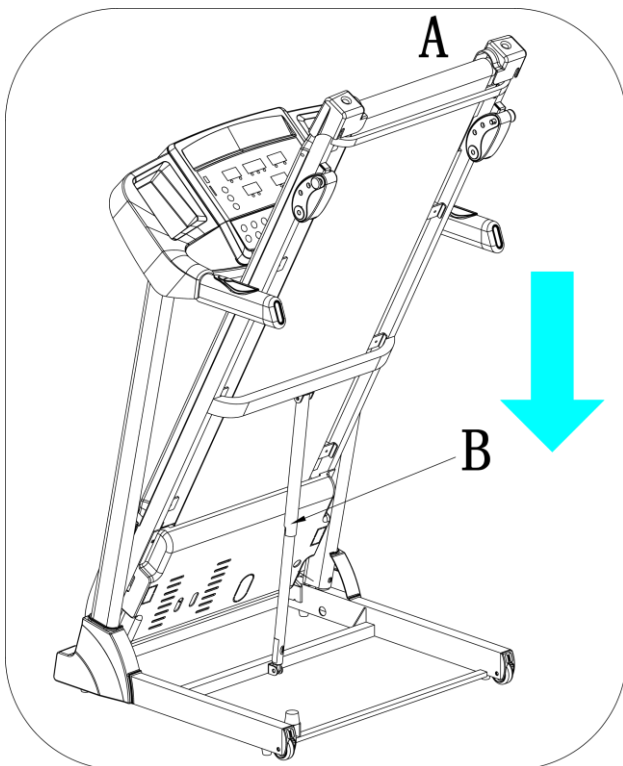
Foldevejledning

For at folde løbebåndet til oprejst position:



Tag fat i båndet, som er angivet med 'A' og løft det i pilens retning. Løft indtil du hører et klik fra gasdæmperen/cylinderen 'B'. Båndet er nu låst i oprejst position.

For at udfolde løbebåndet til brug:



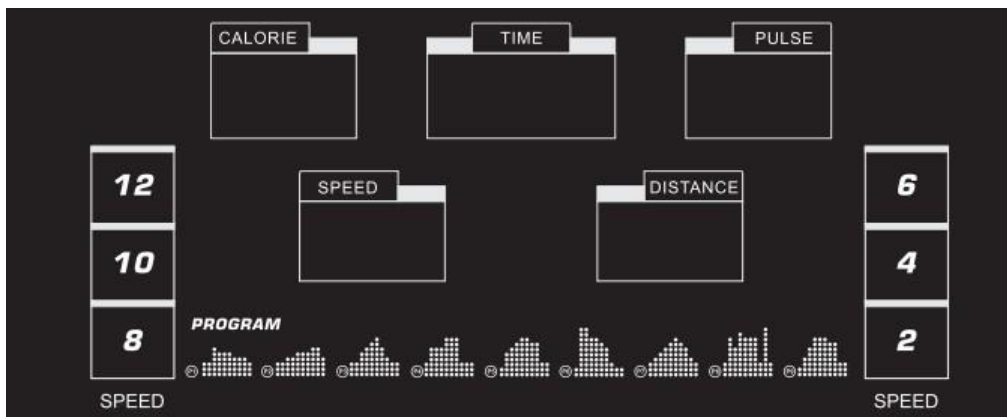
For at slå den ned, holdes der igen fast i båndet som markeret med 'A'. Nu trykkes der på gasdæmperen markeret med 'B' for at låse den op og båndet vil nu langsomt glide ned på plads.

Sørg for at der er god plads til at båndet kan klappes ned.

Teknisk data

Udfoldet størrelse (mm)	1580 × 707 × 1240
Sammenfoldet (mm)	960 × 707 × 1410
Båndstørrelse (mm)	1220 × 400
NW	47,5 KGS
Vinkel	N / A
Effekt	1.5HP
Max Effekt	2.0HP
Input strøm	5.0A, 230V
Hastighedsområde	0.8--12km / h
Max belastning	100kg
LED skærm	Hastighed, tid, afstand, kalorieforbrænding, puls

Brugs instrukser



1. Display :

- 1) "CALORIE" vinduet: Viser mængden af forbrændte kalorier fra 0 til 999. Når der bruges 'nedtællings tilstand' med et fastsat kalorie-mål, vil maskinen tælle ned til den rammer 0,0 og maskinen vil stoppe langsomt. Efter 5 sekunder vil maskinen gå i standby-tilstand.
- 2) "TIME" vinduet: Tid man har trænet fra 00:00 til 99:59 minutter (99 min og 59 sek.). Bruges nedtællings-tilstand vil den tælle fra valgt tid, og ned til den rammer 0,0 og maskinen stopper langsomt. 5 sek. efter dette vil maskinen gå i standby-tilstand.
- 3) "PULSE" vinduet: Viser måling af din puls fra 50 til 200 slag i minuttet (kun for reference og må ikke bruges medicinsk). Der skal holdes om styret i mindst 5 sekunder, før puls-funktionen virker.
- 4) "SPEED" vinduet: Viser hastighed fra 0.8 til 12 km / t. i programtilstanden det viser P1-P9 og i indstillingstilstand det viser H1-H3
- 5) "DISTANCE." Vinduet: Viser længde løbet fra 0.00-99.9 km. Bruges nedtællings-tilstand vil den tælle ned fra valgt distance, og ned til den rammer 0,0 og maskinen stopper langsomt. 5 sek. efter vil maskinen gå i standby-tilstand.

2. Knap Funktion:

- 1) "PROGRAM"-knappen, som er til at vælge program fra P1-P9. "0.8" er systemets standard-tilstand (her kan man manuelt skrue op for hastigheden manuelt, hvis ikke der ønskes bestemt program).
- 2) "MODE"-knappen, som er til at vælge et andet program: "0.8" "H-1" "H-2" "H-3" ("0,8" er system standardtilstanden, "H-1" er nedtælling af tid "H-2" er afstands-nedtælling "H-3" er kalorie nedtælling. Du kan ændre det ved at trykke på "-Speed +"(minus eller plus) og tryk derefter på "START" -tasten.

- 3) "START"-knappen er til at starte maskinen. Du kan starte maskinen så snart der er strøm til og sikkerhedsnøglen er sat i.
- 4) "STOP"-knappen er til at stoppe maskinen og nulstiller maskinen til nul.
- 5) "SPEED+" "SPEED-"-knapperne er til at skifte hastighed. Når man er i indstillinger bruges dette til at vælge op og ned, og mens maskinen kører, ændrer det hastigheden med 0,1 km/t per klik. Holdes knapperne hhv. "SPEED+" "SPEED-" inde i mere end 0,5 sek. vil hastigheden stige eller falde hurtigt, indtil denne slippes.
- 6) "SPEED : 2.4.6.8.10.12"-knapperne er til hurtigt at skifte direkte til ønskede hastighed som tallet angiver (hastighed angivet i km/t).

3. Hurtig opstart(Manuel):

- 1) Tænd maskinen og hav sikkerhedsnøglen placeret korrekt.
- 2) Tryk på START og maskinen vil begynde på 0,8 km/t, efter nedtælling fra 3 sek. har talt ned med bip-lyde.
- 3) Tryk på "SPEED+" "SPEED-" for at justere hastigheden efter behov.

4. Brug af maskinen:

- 1) Tryk på "SPEED+" "SPEED-" for at øge eller nedsætte hastigheden.
- 2) Du kan skifte hastighed direkte ved at trykke på tallene angivet med "2.4.6.8.10.12".
- 3) Tryk på STOP for at stoppe maskinen og nulstille maskinen.
- 4) PULSE Viser måling af din puls fra 50 til 200 slag i minuttet (kun for reference og må ikke bruges medicinsk). Der skal holdes om styret i mindst 5 sekunder, før puls-funktionen virker.

5. Program:

- 1) Tryk på START og maskinen vil starte med en hastighed på 0,8 km/t. Tryk på "SPEED+" "SPEED-" for at ændre hastigheden.
- 2) I standby mode tryk på MODE-knappen for at indtaste tids-ndetælling. Indstillingen 'H1'. "10:00" vil blinke i TIME vinduet. Tryk "SPEED+" "SPEED-"-knappen for at ændre tiden fra 5:00 to 99:59.
- 3) Mens du står i tids-ndetælling, kan du trykke på MODE-knappen og komme over til 'H2', som er distance nedtæling. Der skulle nu stå 'H2' "1.00" blinkende i DISTANCE vinduet. Tryk på "SPEED+" "SPEED-"-knapperne for at ændre distancen fra 0.5 til 99.9 kilometer.
- 4) I distance-ndetælling kan du ved at trykke på MODE igen, komme videre til H3, som er kalorie-forbrændings-ndetælling. Når H3, "50" blinker i CALORIES vinduet, kan du med "SPEED+" "SPEED-"-knapperne ændre kalorieantallet fra 10 til 999.
- 5) Vælg en af de tre nedtællings-indstillinger og tryk på START-knappen. Maskinen vil efter 3 sekunder begynde. Tryk på "SPEED+" "SPEED-"-knapperne. Tryk på STOP for at afbryde maskinen.

6. Indbygget program :

Der er i alt 9 programmer indbygget i maskinen. Tryk på PROGRAM-tasten for at vælge dit foretrukne program formular P1-P9. Tryk på "SPEED +" "SPEED-" for at ændre den indstillede tid. Tryk på START for at starte de indbyggede programmer. Der er 10 etaper i hvert program og hver træning er forudindstillet til 10 min. Der vil være en bip lyd når næste fase begynder. Hastigheden skifter i overensstemmelse med hvert trin/etape. Du kan ændre hastigheden ved at trykke på "SPEED +" "SPEED-" -tasten på hver etape. Men når næste fase begynder, vil hastigheden gå tilbage og følge de oprindelige data. Der vil være 6 bib-lyde, når et program er færdigt vil maskinen langsomt stoppe med at køre og i standby efter 5 sek.

7. Program vælger:

Hastighed ses lodret og står for hastighed og hvert program er opdelt i 10 etaper, og hver etape vil have en konstant hastighed.

Eksempel 1: P2 starter på niveau 3 i to gange ét minut, før den skifter til niveau 4. Men når aldrig over niveau 6 henover de 10 min.

Eksempel 2: P6 starter på niveau 2, men stiger efter ét minut til niveau 10 som kører i to minutter, for at falde til niveau 8 og gradvist nedad, henover de 10 min.

Tabel over programmer

Etape Program		Forudindstillet tid er 10 min. ved hvert program									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	HASTIGHED	3	3	6	5	5	5	4	4	4	3
P2	HASTIGHED	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	HASTIGHED	3	3	5	6	7	8	6	4	3	3
P4	HASTIGHED	3	6	6	6	8	8	8	3	3	3
P5	HASTIGHED	2	5	6	7	8	8	7	7	3	3
P6	HASTIGHED	2	10	10	8	8	7	6	3	2	2
P7	HASTIGHED	3	4	5	6	7	8	7	6	4	3
P8	HASTIGHED	3	8	6	9	8	8	8	3	10	3
P9	HASTIGHED	2	4	6	8	8	8	7	7	3	3

8. Display minimum og maksimum:

Beskrivelse	Laveste	Forudindstillet	Mulige valg	Display interval
tid (min : sek)	00:00	10:00	5: 00-99: 00	0: 00-99: 59
hastighed (km / t)	0,8	0,8	0,8-12	0,8-12
afstand (km)	0.00	1.00	0,50-99,9	0,0-99,9
Hjerterytme (slag/min)	P	/	/	50-200
kalorie (K)	0	50	10-999	0-999

9. Body Fat Test:

Tryk og hold PROGRAM-tasten inde for at gå til kropsfedt indeks funktion. Tryk derefter MODE tasten for at gå til F-1,

F-2, F-3, F-4, F-5 (F-1 køn, F-2 alder, F-3 højde, F-4, vægt, F-5 body-fat test),

Tryk på "SPEED+", "SPEED-" for at skifte mellem F1-4 og derefter tryk på MODE for at komme til F-5 body fat og hold om pulsmåler-

håndtagene i 2-3 sek. så vil den vise din body-fat. Body-fat måleren er brugbar for både mænd og kvinder. Den bedste body-fat ligger på

20-25. Hvis den er under 19 er du undervægtig. Hvis du er 25-29 betyder det at du er lettere overvægtig. Hvis dit body-fat index overstiger 30,

betyder det er at du er svært overvægtig. (Målingen er kun til reference og må ikke bruges medicinsk. Målingen tager i øvrigt ikke højde for ting som muskelmasse)

F-1	Køn	01 mandlige	02 kvindelige
F-2	Alder	10 ----- 99	
F-3	Højde	100 ---- 200	
F-4	Vægt	20 ----- 150	
F-5	Kropsfedt data	≤19	Undervægtig
	Kropsfedt data	= (20 --- 25)	Normal
	Kropsfedt data	= (26 --- 29)	Lettere overvægtig
	Kropsfedt data	≥30	Svært overvægtig

10. Energi spare mode:

Denne maskine er har energibesparende funktioner. Maskinen går i stand-by, hvis der ikke er tastet noget i 10 min.

Ethvert tryk på en tast kan vække den.

11. MP3 Funktion (valgfrit):

Tænd og tilslut MP3 og maskinen afspiller nu gennem dets højttalere.

12. Sikkerhedsfunktion:

Træk sikkerhedsnøglen ud for at aktivere nødstop og nu vil alle displays vise '---' og vil bippe. Ingen funktioner kan

bruges, før sikkerhedsnøglen er sat korrekt på plads.

13. Sluk:

Du kan slukke for maskinen ved kontakten eller strømbryderen til enhver tid, uden at det skader maskinen.

14. Vær opmærksom på:

- 1) Kontroller at strømkabel er i orden og at sikkerhedsnøglen fungerer som den skal.
- 2) Hvis uheld sker under træning, skal du trække sikkerhedsnøglen straks, indtil maskinen stopper.
- 3) Hvis der er noget galt med maskinen, skal du kontakte forhandler så hurtigt som muligt. Det er ikke tilladt at reparere eller modificere maskinen uden brug af autoriseret person.

15. Fejlfinding og løsning:

- 1) Tændt, men uden noget signal i displayet.

A. Kontroller at den røde sikkerhedsnøgle sidder i.

- B. Kontrollér at der er strøm i den anvendte stikkontakt, ved at tilslutte andet elektrisk apparat, fx. en lampe.
- C. Kontrollér at kablet til enheden er tilsluttet korrekt.
- D. Kontrollér at kablet mellem motor og display er sat korrekt i.

Problemer og løsning:

- 1) Tændt, men uden noget signal i displayet.
 - A. Kontroller at den røde sikkerhedsnøgle sidder i.
 - B. Kontrollér at der er strøm i den anvendte stikkontakt, ved at tilslutte andet elektrisk apparat, fx. en lampe.
 - C. Kontrollér at kablet til enheden er tilsluttet korrekt.
 - D. Kontrollér at kablet mellem motor og display er sat korrekt i.
- 2) Der vises E01 når maskinen tændes.
 - A. Der noget galt med signalkablet. Kontroller at kablet er tilsluttet mellem display og motor.
 - B. En knap sidder fast. Tryk på alle knapper, for at finde den som sidder fast og løs den.
 - C. Der er noget galt med skærmen. Anskaf ny skærm og skift den.
- 3) Der vises E02 når maskinen tændes
 - A. Kontroller strømkablet er ok eller ej, hvis ikke skift og tilslut nyt strømkabel.
 - B. Kontroller om, hvorvidt der er nogen særlig lugt. I bekræftende fald kontakt forhandler.
 - C. Kontroller, om indgangsspændingen er korrekt eller ej. Brug den korrekte indgangsspænding.
- 4) Der vises E04 når maskinen tændes
 - A. Tjek om ledningen er sat korrekt til strøm. Træk ledningen ud, og prøv at tilslutte den igen.
 - B. Tjek om ledningen mellem hoveddrammen og displayet er sat korrekt sammen. Se med fordel tegningerne i manualen.
- 5) Displayet viser E05 når maskinen tændes.
 - A. Hver opmærksom på max belastningen på løbebåndet.
 - B. Den tilsluttede strøm har været for stor da den tændes, så systemet slukker for at beskytte sig selv. Skift stikkontakt og genstart maskinen.
 - C. Motoren kan være blokeret og tvinger motoren på overarbejde, og får systemet til at slukke for at beskytte sig selv. Fjern delen som eventuelt blokerer motoren og båndet. Er der ikke noget som skaber en blokade, så justér båndet løsere eller påfør olie under båndet, så den glider bedre.
 - D. Tjek om motoren lugter brændt. Hvis den gør, så kontakt forhandler for hjælp.
 - E. Tjek om andre dele af maskinen lugter brændt. Hvis en del lugter brændt, kontakt forhandler for hjælp med delen.

Helbredsmæssige retningslinjer:

Følgende retningslinjer kan hjælpe dig med at planlægge dit træningsprogram samtidigt med at undgå skader. Husk, at korrekt ernæring og tilstrækkelig hvile er afgørende for et godt resultat.

Hvis du begynder et program, bør du tjekke med din læge, hvis:

- Du er blevet diagnosticeret med hjerteproblemer, højt blodtryk eller andre lignende problemer.
- Du ikke har trænet i over et år.
- Du er over 35, og ikke er i form.
- Du er gravid.
- Du har diabetes.
- Du har brystmerter, eller oplever svimmelhed eller besvimelsesanfald.
- Du døjer med rygskaide eller sygdom.

Hjerterytme mål (THR):

	træningszone
ALDER	MIN-MAX (BPM)
20	133 - 167
25	132 - 166
30	130-164
35	129 - 162
40	127 - 161
45	125 - 159
50	124-156
55	122-155
60	121 - 153
65	119-151
70	118-150
75	117 - 147
80	115-146
85	114-144

Bemærk: Dette er en guide og til reference. Puls og hjerterytme kan afvige meget fra person til person, og brugerens fysiske form.

Træningstips:

- Udfør altid strækøvelser både før og efter din træning.
- Start langsomt. For hurtig forøgelse eller overdrivelse for kan føre til skader, som derfor kan forringe eller forhindre muligheden for at træne.
- Hvis du er øm eller meget træt, så udsæt videre træning et par dage, til din krop igen er klar.
- Start med to eller tre 15 minutters sessioner om ugen, altid med en hviledag mellem træninger, så kroppen kan restituere og blive klar igen.

- Varm gerne op for at undgå skader. Det er passende med 5 eller 10 minutter med blide bevægelser som at gå på båndet eller svinge armene i cirkler og derefter strække musklerne. Løbebåndet vil hovedsagelig træne lår- og lægmusklerne, så sørg for at disse er godt opvarmet og strukket ud.
- Øg tempoet og hårdhedsgrad til over hvad der er mildt og komfortabelt og så længe du kan. Du kan kun være i stand til at udøve et par minutter ad gangen, men det vil ændre sig hurtigt, hvis du motionerer regelmæssigt.
- Afslut hver træning med 5 minutters 'varm-ned'/køle-ned med hårdhedsgraden indstillet til et lavt niveau, fx. lavt løb eller gå. Du skal derefter strække de muskler du lige har brugt, for at undgå skader og krampe.
- Forøg din træning med et par minutter hver uge, indtil du kan træne op til 30 minutter pr. session uafbrudt.
- Du bør ikke bekymre dig om afstand eller tempo i starten. For de første par uger, fokuser kun på udholdenhed og konditionering.

Hvor hårdt skal man træne?

1. Under udøvelsen, bør du prøve at holde dig indenfor dit hjerterytme mål (THR) zone.
2. THR tabel vil fortælle dig THR for din alder. Dette er kun en guide og vil afvige meget fra person til person, og brugerens fysiske form.
3. Altid vær opmærksom på, hvordan du har det, når du træner. Hvis du føler dig svimmel eller dårlig, stop med det samme og tag en pause.
4. Har du det godt, men sveder slet ikke, så forøg tempoet.

Tips til udstrækning:

- Begynd med gradvist at opvarme med øvelser af alle leddene, dvs. blot dreje håndleddene, bøj armene og rulle med skuldrene. Dette vil give kroppen naturlig smøring (ledvæske) for at beskytte overfladen af knoglerne i alle led.
- Start med dine ben, og arbejde op i kroppen.
- Hver strækning bør holdes i mindst 10 sekunder (arbejder op til 20 til 30 sekunder) og gentages ca. 2 eller 3 gange
- Stræk kun indtil det gør ondt. Overanstreng ikke muskler og sener
- Gyng/vip ikke med kroppen, for at nå længere ned eller ud i strækket.
- Udstrækning skal ske afslappet med almindelig vejtrækning
- Udstræk efter træning forhindrer også at musklerne blive stive. Husk at strække ud flere gange dagligt, for at opretholde fleksibiliteten.

For-lår udstrækning:

- Stå på højre ben og tage fat i den venstre ankel med venstre hånd, hiv foden op tæt bag på hofterne. Hiv indtil det spænder i låret og hold positionen.
- Hold ryggen lige og knæ sammen. Brug en væg for balance, hvis det er nødvendigt.
- Hold i cirka 10 sekunder eller behov.
- Gentag med det andet ben.

**Bag-lår udstrækning:**

- Hold forreste ben lige, pej foden opad, hænder på det bøjede ben (lår). Tryk nu ned og udad, indtil du begynder at mærke strækket knæhagsen og baglåret på det strakte ben.
- Hold knæ ulåst og ryg forholdsvis lige.
- Hold i cirka 10 sekunder.
- Gentag for andet ben.

**Læg udstrækning:**

- Stå med den bagerste fod fladt på gulvet og overfør vægt til den forreste fod. Læn dig fremover indtil det strækker i bagerste lægmuskel og hold spændet.
- Hold i cirka 10 sekunder eller efter behov.
- Gentag for andet ben. Bemærk: Hold ryggen og bagerste ben lige, når du udfører denne øvelse.

**Inderlår udstrækning:**

- Sid med fodsålerne sammen og dine knæ udad. Træk dine fødder mod din lysken i videst muligt omfang.
- Tryk nu med albuerne på knæene indtil det spænder i lårene og hold spændet.
- Hold i cirka 10 sekunder eller efter behov.



Vedligeholdelse

Advarsel:

Før maskinen rengøres skal du sørge for at strømmen er blevet slukket.

1. Rengøring: Tør støvet på båndet, trinbrættet og side da overskydende støv kan øge

friktionen på båndet og forårsage skader på maskinen. Det anbefales at rengøre maskinen en gang

måned.

2. Smøring: Brug venligst smørelolie mellem løbebåndet og løbepladen to gange om året.

3. Bæltet går skævt: løbebåndet kan blive skævt efter nogen tids brug.

Først forsøg uden vægt eller modstand på båndet, og se om båndet centraliserer sig selv automatisk. Hvis ikke det

centraliserer sig selv automatisk, skal man justere placeringen af båndet ved at følge billederne nedenunder. Hvis båndet som

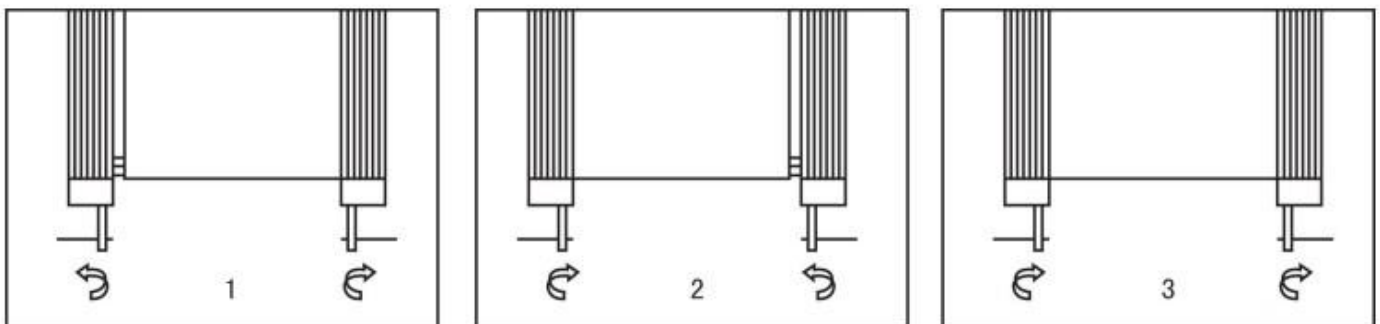
billeder 1 viser løber til højre, skal man spænde på skruen i højre side og løsne det i venstre.

Billede 2, viser at båndet er i venstre side. Her spændes der i venstre side og løsnes i højre.

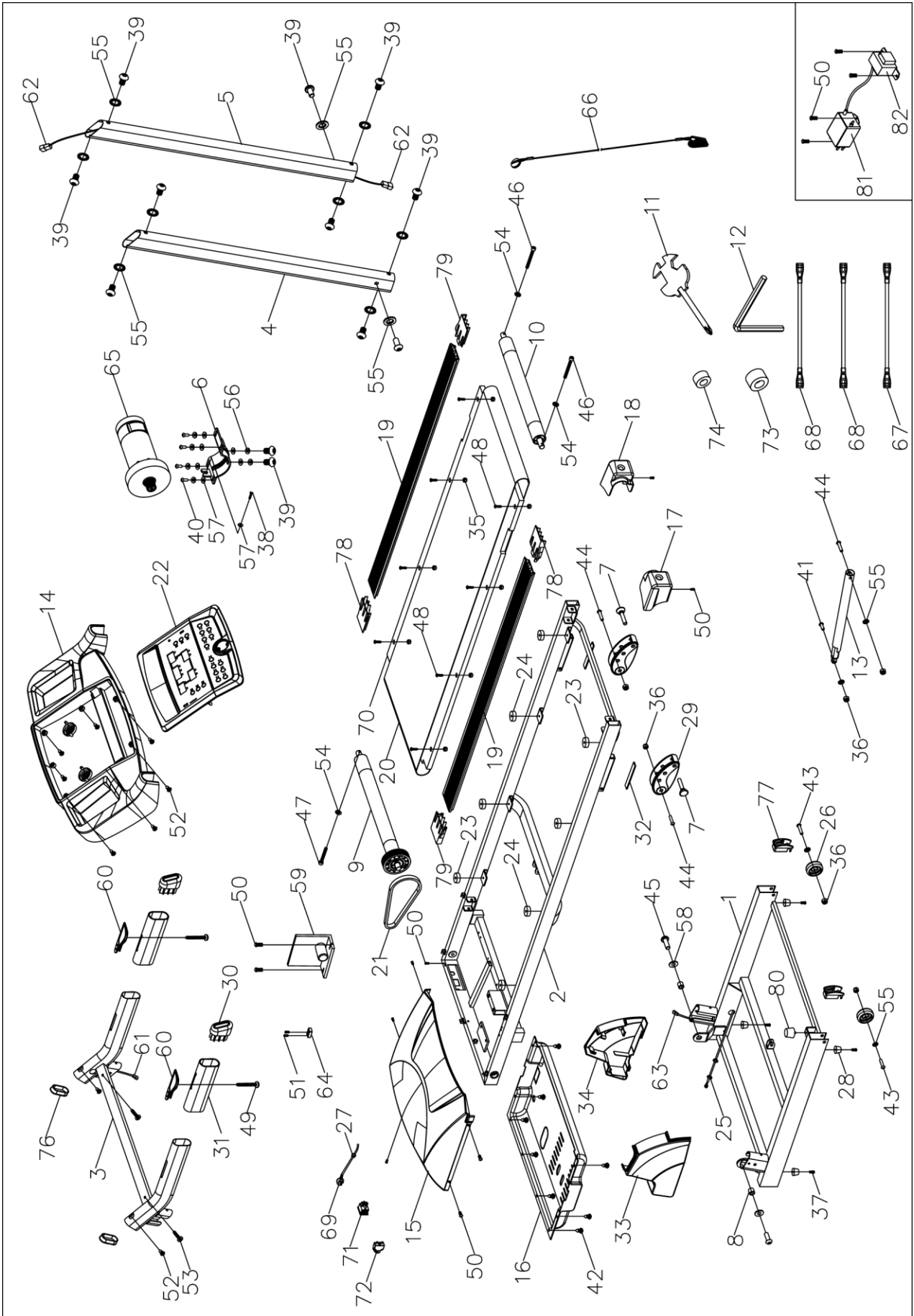
4. Bælte glider rundt uden at trække: Stram begge skruer som på billede 3. Ved justering af de to sider justeres lige meget. Vi

anbefaler at man justerer en halv omgang ad gangen og testet. Undgå at stramme mere end nødvendigt, da dette kan

beskadige maskinen.



Reservedelstegning



Liste over dele

Nr.	Beskrivelse	Specifikation	Mængde	Nr.	Beskrivelse	Specifikation QTY	Mængde
1	Bund hovedramme		1	35	Ikke metalliske sekskantmøtrik I	M6	8
2	Hovedramme		1	36	Ikke metalliske sekskantmøtrik I	M8	6
3	Display ramme støtter		1	37	Kryds hoved selvskærende skrue	ST4.2 × 20	4
4	Venstre rør		1	38	Klasse C sekskantbolt	M8 × 35	1
5	Lige rør		1	39	Unbrako bolt	M8 × 15	12
6	Motorrammen		1	40	Unbrako bolt	M8 × 20	4
7	Solid pin		2	41	Unbrako bolt	M8 × 30	1
8	Aksel ærme		2	42	cross forsænket panhoved boring skrue med selvskærende skrue gevind	ST4.2 × 12	8
9	Front rulle		1	43	Unbrako bolt	M8 × 40	2
10	Bageste rulle		1	44	Unbrako bolt	M8 × 45	3
11	Kryds skruenøgle		1	45	Unbrako bolt	M10 × 30	2
12	5 # indvendig sekskantnøgle	5mm	1	46	Unbrako bolt	M6 × 55	2
13	Luft pumper		1	47	Unbrako bolt	M6 × 45	1
14	Topdæksel af display		1	48	Unbraco sunket bolt	M6 × 35	8
15	Topdæksel af motor		1	49	Undersænket skrue krydshoved	ST4.2 × 50	2
16	Bund dække af motor		1	50	Undersænket skrue krydshoved	M5 × 8	14
17	Venstre justering		1	51	Undersænket skrue krydshoved	S T2.9 × 8	2
18	Lige justering		1	52	Undersænket skrue krydshoved	ST4.2 × 12	9
19	side jernbane		2	53	Undersænket skrue krydshoved	ST4.2 × 30	2
20	Løb bælte		1	54	savtakket skive	6	3
21	Multi-V-rem		1	55	savtakket skive	8	14
22	Skærm		1	56	fjederskive	8	6
23	Blå pude		4	57	Klasse C flad spændeskive	8	7
24	Sort pude		4	58	Klasse C stor spændeskive	φ10 × φ26 × 2,0	2
25	O-ring plug		2	59	PCB bord		1
26	Hjul		2	60	håndtag puls		2
27	Wire søm		1	61	Display øverste kabel		1
28	gummipude		4	62	Display bag kabel		1
29	Justerbar gummipude		2	63	Display lavere kabel		1
30	Pipe stik		2	64	Sensor		1
31	Skum		2	65	DC-motor		1
32	EVA pude		2	66	Sikkerhed nøgle		1
33	Venstre rør dæksel		1	67	AC-kabel	Blå	1
34	Lige rør dæksel		1	68	AC-kabel	Brun	2

69	Standard kabel		1	76	oval hætte		2
70	Plade under bånd		1	77	Cover for hjul		2
71	Kontakt		1	78	Beskytter venstre ved bånd		2
72	Overbelastningsbeskyttelse		1	79	Beskytter højre ved bånd		2
73	Magnetiske ringe		1	80	Tape pude		1
74	Magnetisk kerne		1	81	Filter		1
75	Kryds sunket skrue	M5 × 12	6	82	selvinduktion		

EU-overensstemmelseserklæring



Fabrikant:

**Powerme A/S, Knullen 22, DK-5260 Odense S,
Danmark Tel. 7022 7022 7292, www.powerme.dk, CVR
DK 66212319**

Erklærer herved at materiel:

**Løbebånd model PM-ET1403
Art. nr. 80017251**

Er fremstillet i overensstemmelse med følgende direktiver:

Lavspændingsdirektivet 2006/95/EC

Materiellet er udført i henhold til følgende teststandarder

EN 60335-1: 2012 + A11: 2014

EN 62233: 2008

AS/NZS 60335.1: 2011 + A1: 2012 + A2: 2014

Responsible for documentation:

Brian Andersen, Product Manager

Powerme A/S

Knullen 22, DK-5260 Odense S, Denmark

17.12.2024

Johnny Lolk
Managing
Director

powerme