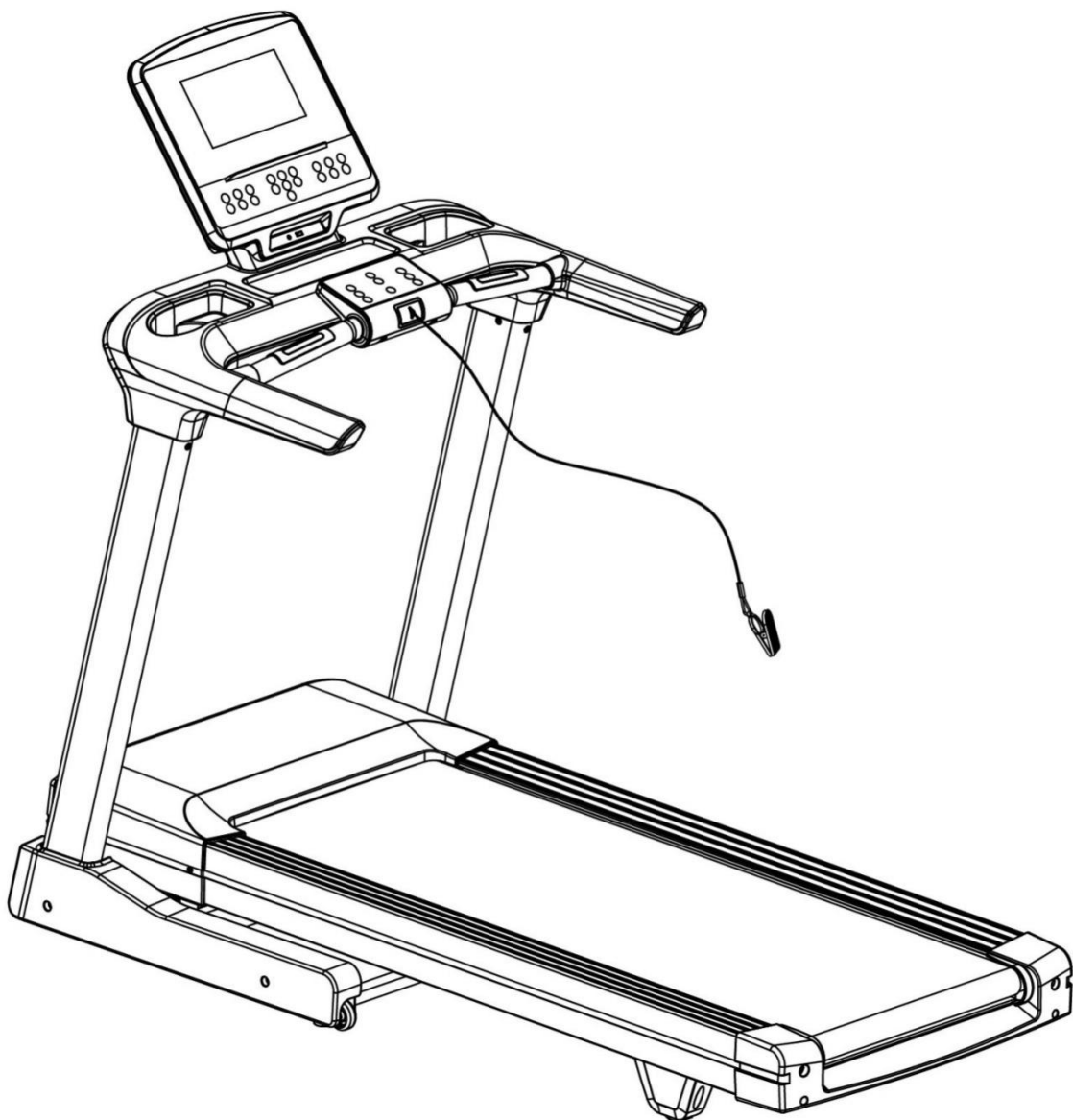


powerme

BRUGERVEJLEDNING

Løbebånd
PM-ET1801C



LÆS MANUALEN GRUNDIGT FØR INSTALATION OG BETJENING OG GEM DEN TIL FREMTIDIG REFERENCE.

ALLE PRODUKTTEGNINGER I MANUALEN ER KUN TIL HENVISNING. FOR KORREKTE DETALJER SE VENLIGST PRODUKTET.

INDHOLDSFORTEGNELSE

Sikkerhedsanvisninger	2
Indhold	4
Samlevejledning	5
Foldevejledning	9
Sådan flyttes løbebåndet	10
Justering	11
Betjening	12
PRM	14
Funktioner	16
Træningsprogrammer	17
Video & musik	27
Fejlfinding og løsning	30
Tips til udstrækning	31
Vedligeholdelse	33
Reservedelstegning	34
Liste over dele	36

Sikkerhedsanvisninger

Tak fordi du købte dette kombineret gå- og løbebånd. For at få det bedste ud af købet og sikre at sikkerheden er i orden ved installation og betjening, bør du tage dig god tid til at læse de anviste instruktioner i denne manual.

Advarsler

1. For at minimere risikoen for alvorlig personskade skal følgende advarsler og instruktioner læses grundigt før løbebåndet tages i brug.
2. Hvis du tager medicin, der påvirker din puls, blodtryk eller kolesterolniveau, bør du, inden du påbegynder et træningsprogram konsultere din læge for, om du har fysiske eller sundhedsmæssige forhold, der kan give en øget risiko for dit helbred og sikkerhed.
3. Vær altid opmærksom på kroppens signaler. Forkert eller overdreven brug af løbebåndet kan skade dit helbred. Stop træningen med det samme hvis du oplever nogle af følgende symptomer: smerter, trykken i brystet, uregelmæssig hjerterytme, ekstrem åndenød, følelsen af at skulle besvime, svimmelhed eller kvalme. Hvis du oplever nogle af disse tilstande, bør du konsultere din læge, før du genoptager træningen.

Elektriske sikkerhedsforanstaltninger

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

1. Kontrollér altid strømkablet for skader før brug. Hvis der er skader på strømkablet, må du IKKE benytte strømkablet.
2. Rør aldrig ved strømkablet med våde hænder. Hvis du tager medicin, der påvirker din puls, blodtryk eller kolesterolniveau, bør du, inden du påbegynder et træningsprogram konsultere din læge for, om du har fysiske eller sundhedsmæssige forhold, der kan give en øget risiko for dit helbred og sikkerhed.
3. Placér altid strømkablet så det hverken kan blive vådt eller klemt.
4. Kun det medfølgende strømkabel må anvendes til løbebåndet.

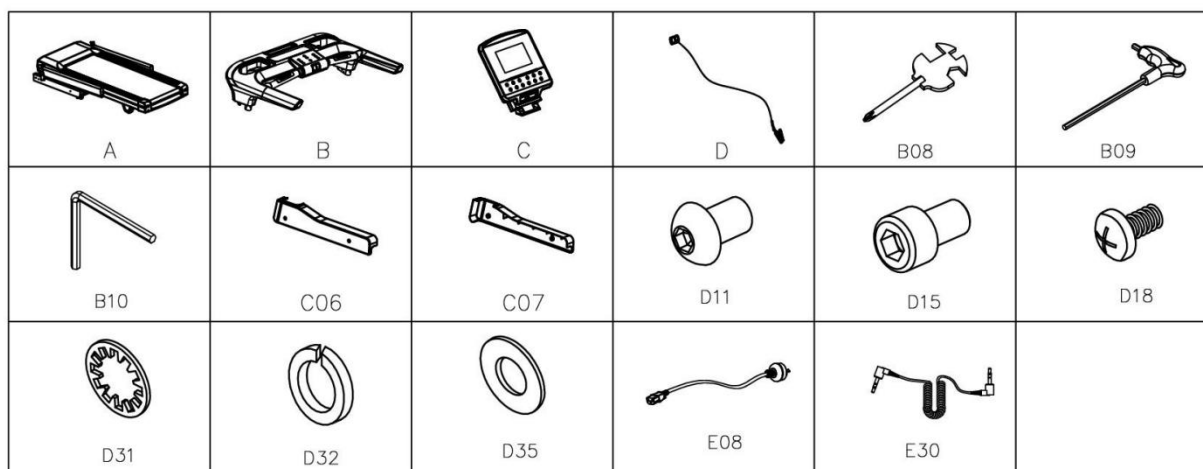
Generelle sikkerhedsforanstaltninger

1. Benyt kun løbebåndet som anvist i denne manual.
2. Kontrollér at spændingen af strømforsyningen er den samme som angivet på strømkablet.
3. Løbebåndet skal være jordforbundet, da det mindsker faren for elektrisk stød.
4. Det er ejerens ansvar at sikre, at alle brugere af løbebåndet er tilstrækkeligt informeret om alle advarsler og sikkerhedsforanstaltninger.

5. Løbebåndet er tungt, og derfor bør der være to voksne personer til at fjerne den fra emballagen og ligeledes to personer til at samle løbebåndet.
6. Af sikkerhedsmæssige årsager er det vigtigt at kontrollere, at løbebåndet ikke er tilsluttet strøm under samling af løbebåndet.
7. Benyt kun løbebåndet på en solid og plan overflade. Du kan med fordel placere et klæde eller et tæppe på gulvet for at skåne gulvet. Der skal være mindst 2 meters frirum bag løbebåndet.
8. Sørg for at løbebåndet holdes fri for overdreven fugt og støv.
9. Kontrollér altid om møtrikker og bolte er strammet før du bruger løbebåndet.
10. Sikkerhedsniveauet for løbebåndet kan opretholdes, hvis det undersøges regelmæssigt for skader og slid. Udskift defekte dele straks. Du må IKKE benytte løbebåndet, før de defekte dele er blevet udskiftet.
11. Kun velegnet til brug i hjemmet. Maksimale vægt af bruger: 130 kg
12. Bremsning styres af strømforsyning til løbebåndet.
13. Løbebåndet er ikke egnet til terapeutisk anvendelse.
14. Hold altid børn og kæledyr væk fra løbebåndet. Løbebåndet er kun beregnet til brug af en voksen.
15. Løbebåndet må ikke benyttes af personer med nedsatte fysiske, sensoriske eller mentale evner.
16. Anvend passende beklædning under brug af løbebåndet. Undgå løstsiddende tøj der kan blive fanget i løbebåndet, eller tøj der kan begrænse eller forhindre bevægelse.
17. Løbebåndet skal stå tørt og frostfrit, da bundpladen ellers vil kunne optage fugt og gå i stykker.
18. Puls-sensoren er ikke et medicinsk apparat og kan derfor kun bruges vejledende. Flere ting, som f.eks. brugerens bevægelser, kan påvirke nøjagtigheden af sensorens måling. Sensoren er derfor kun beregnet som et træningshjælpemiddel til at bestemme generelle pulsudviklinger.
19. Der skal udvises forsigtighed, når du løfter eller flytter løbebåndet for ikke at skade ryggen. Brug altid korrekte løfteteknikker som at gå ned i knæ ved løft eller få hjælp af en anden voksen.
20. Der medfølger en sikkerhedsnøgle (dødemandsknap). Brug sikkerhedsnøglen hver gang du benytter løbebåndet ved at spænde den fast et sted på dit tøj. Har du pludselig brug for at løbebåndet stopper under træning, trækkes der blot i den røde sikkerhedsnøgle, og båndet vil bremse med det samme. Båndet kan kun startes igen, når sikkerhedsnøglen er tilbage på sin plads.

Indhold

Kontrollér at alle dele er tilstede før installation af løbebåndet.



Liste over dele:

Nr.	Beskrivelse	Specifikation	Antal	Nr.	Beskrivelse	Specifikation	Antal
A	Hovedramme		1	D15	Bolt	M8x15	4
B	Displayramme		1	D18	Bolt	M5x16	4
C	Display		1	D31	Låseskive	8	10
D	Sikkerhedsnøgle		1	D32	fjederskive	8	4
C06	Venstre dæksel		1	D35	Flad skive	8	4
C07	Højre dæksel		1	E08	Strømkabel		1
D11	Bolt	M8x15	10	E30	Mp3 wire		1

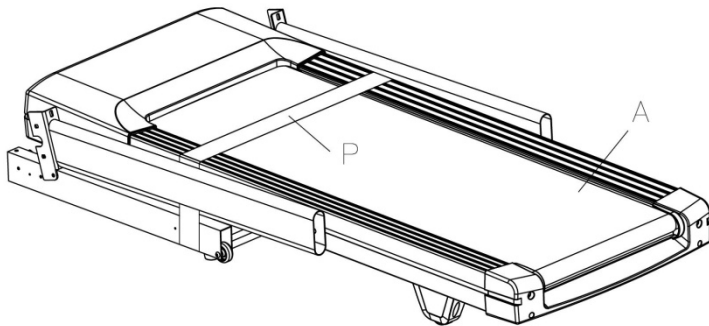
Værktøj:

Nr.	Beskrivelse	Specifikation	Antal
B08	Skruetrækker	S=13, 14, 15	1
B09	Sekskantnøgle	6mm	1
B10	#5 Unbrakonøgle	5mm	1

OBS! Tænd IKKE løbebåndet før installationen er færdig.

Samlevejledning

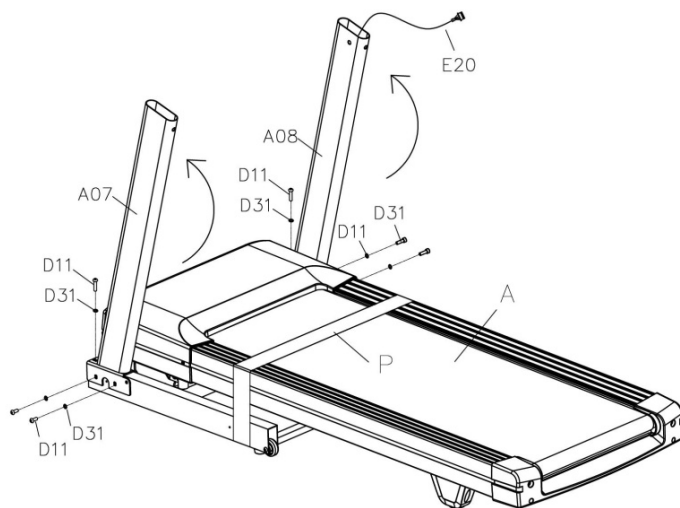
Trin 1



1. Åben pakken og sæt hovedrammen (A) på gulvet.

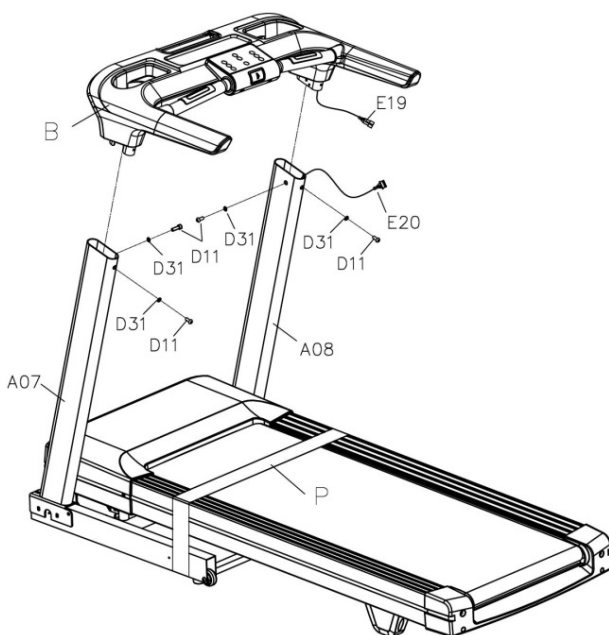
OBS! Åben ikke pakkebæltet (P) før løbebåndet sættes op.

Trin 2



1. Montér højre og venstre arm (A07 + A08) på hovedrammen (A) med 6 x bolt M8*15 (D11) og 6 x låseskiver (D31) med unbrakonøglen (B10).

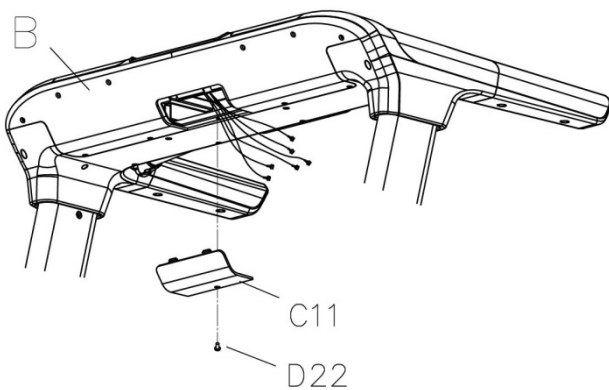
Trin 3



1. Tilslut først skærmledningen (E19 + E20).
2. Fastgør displayrammen (B) til armene (A07 + A08) med 4 x bolt M8*15 (D11) og 4 x låseskiver (D31) med unbrakonøglen (B10).

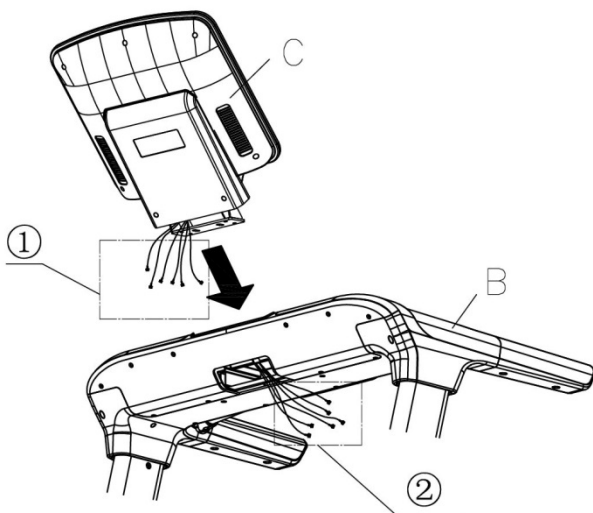
OBS! Før displayrammen monteres skal du sørge for, at ledningerne er tilsluttet korrekt.

Trin 4



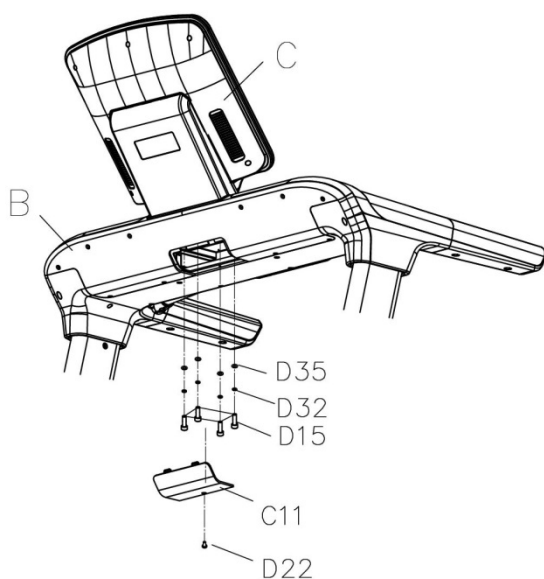
1. Åben displayrammens (B) bunddæksel (C11) med skruetrækkeren (B08).

Trin 5



1. Montér display (C) i åbningen på displayrammen (B).
 2. Forbind ledningerne (1) med (2).
- OBS!** Sørg for at ledningerne ikke klemmes af noget.

Trin 6



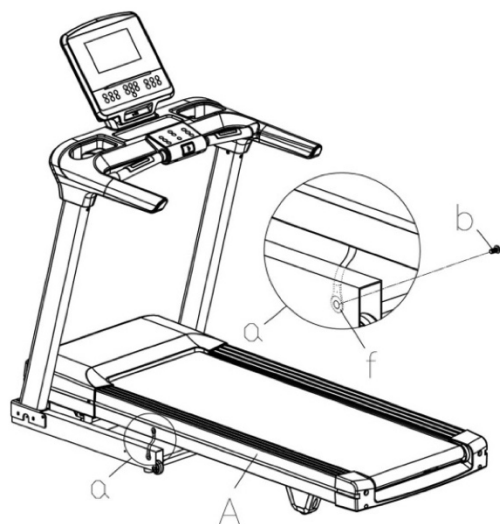
1. Fastgør display (C) til displayrammen (B) med 4 x bolt M8*15 (D15), 4 x fjederskive (D32) og 4 x flad skive (D35) med sekskantnøgle (B09).
2. Fastgør displayrammens bunddæksel (C11).

Trin 7



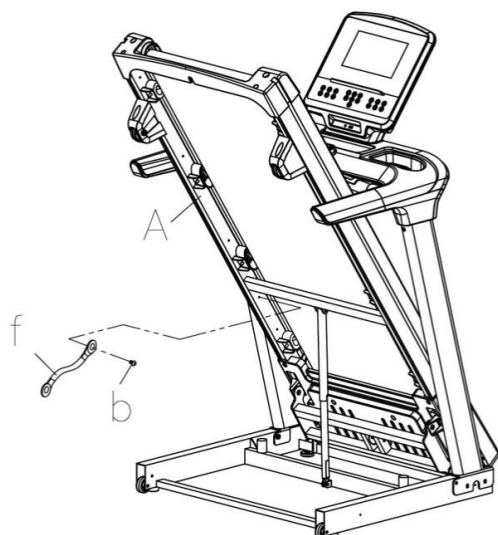
1. Skær pakkebæltet (P) over.

Trin 8



1. Fjern bolten M8*15 (b) i bunden ved stålkablet (f) med unbrakonøgle (B10).

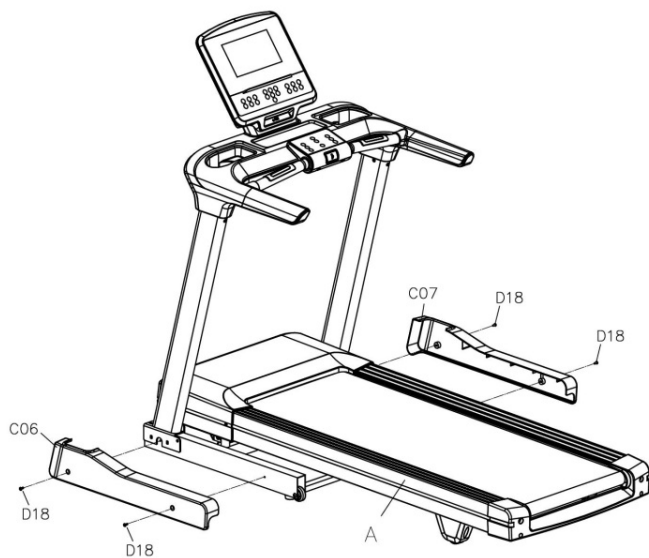
Trin 9



1. Fjern stålkablet (f) fra hovedrammen (A).

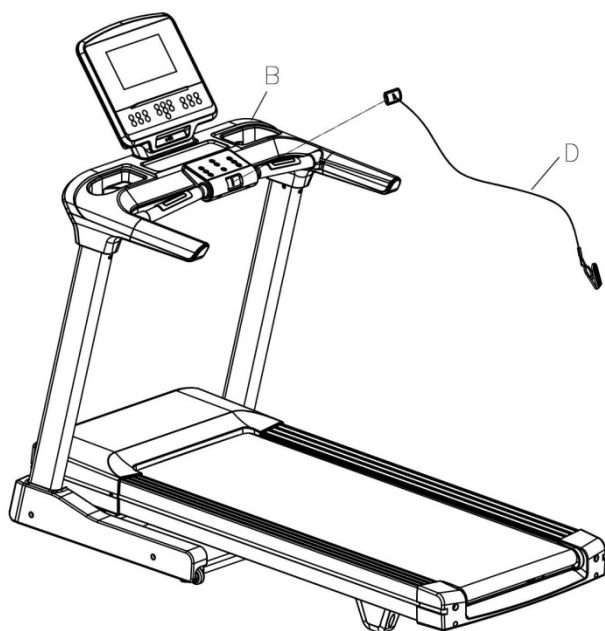
OBS! Stålkablet sikrer din sikkerhed under montering. Du kan med fordel gemme kablet til næste gang.

Trin 10



1. Fastgør bunddækslet (C06 + C07) til hovedrammen (A) med 4 x bolt M5*16 (D18) med skruetrækker (B08).

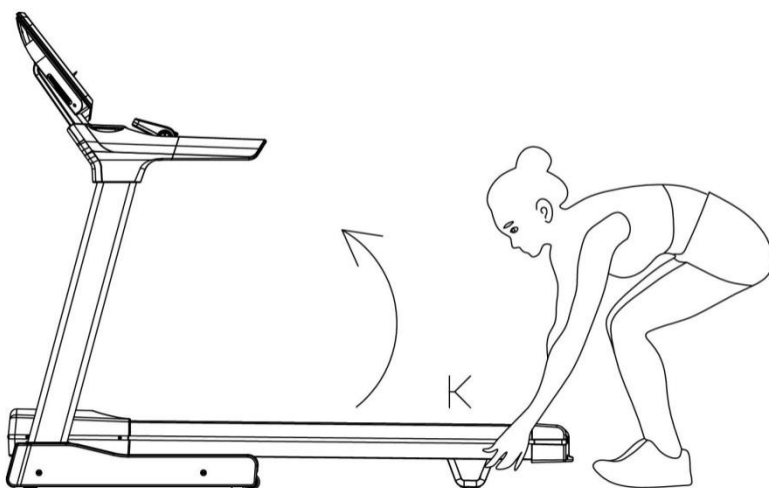
Trin 11



1. Indsæt sikkerhedsnøglen (D) i sikkerhedsnøgleåbningen og sæt sikkerhedsklemmen på tøjet.
2. Ved enhver nødsituation træk i snoren og løbebåndet vil stoppe med det samme.

Foldevejledning

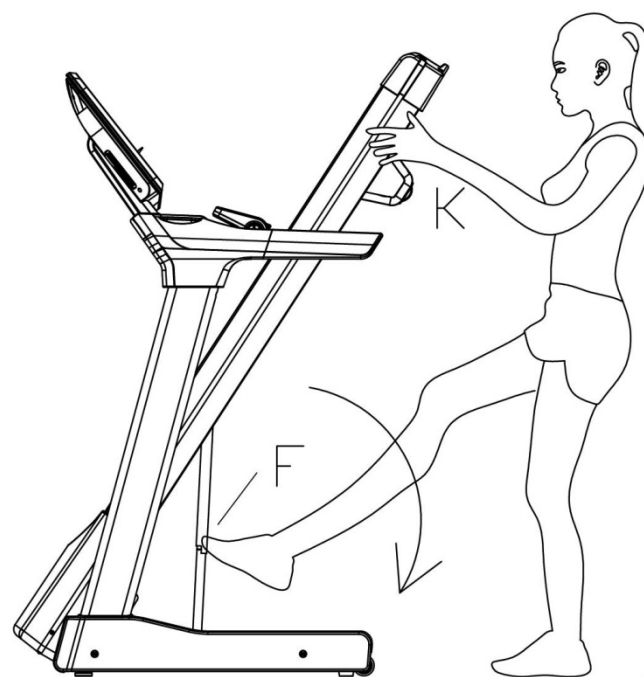
Sådan foldes løbebåndet op til oprejst position:



Tag fat i båndet der er angivet med "K", og løft båndet op i pilens retning indtil du hører et klik fra gasdæmperen. Båndet er nu låst i oprejst position.

Advarsel Det er forbudt at løfte løbebåndet op til oprejst position, hvis løbebåndet er tændt og båndet ruller.

Sådan udfoldes løbebåndet til brug:

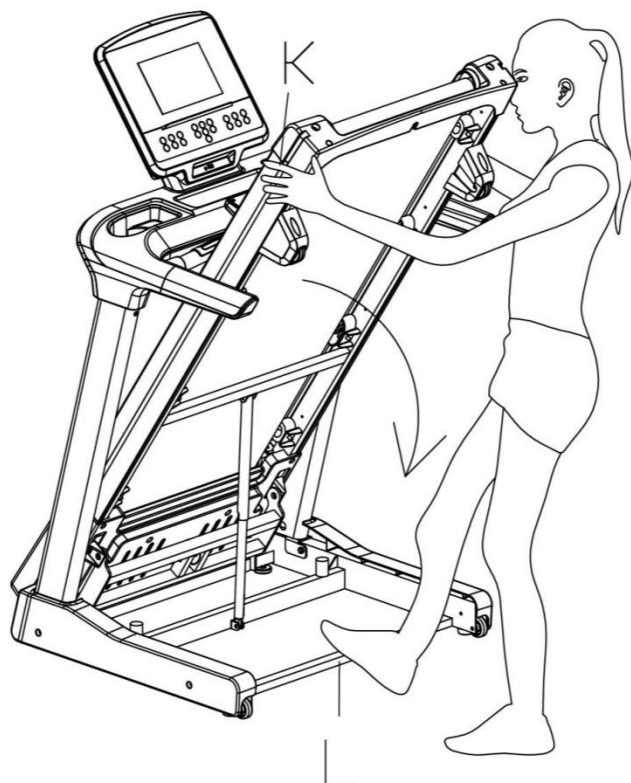


For at slå løbebåndet ned holdes der igen fast på båndet markeret med "K".

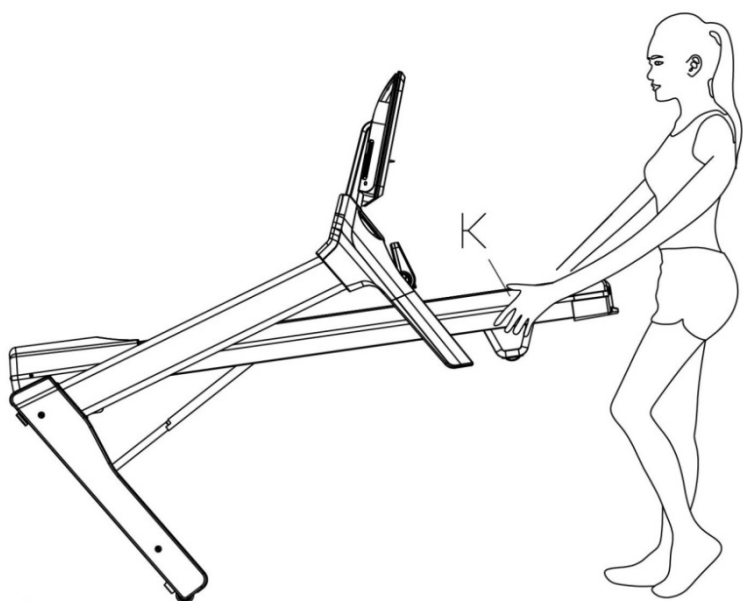
Tryk på gasdæmperen markeret med "F" for at låse den op og båndet vil langsomt glide ned på plads.

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

Sådan flyttes løbebåndet



1. Hvis du ønsker at flytte løbebåndet, skal du placere hænderne i position "K".
2. Derefter skal du placere din ene fod i position "L" for at holde løbebåndets nederste ende stabil.
3. Med din ene fod ved "L" skal du langsomt vippe toppen af løbebåndet nedad mod gulvet. Når hovedrammen "K" når et lavt nok punkt, bliver løbebåndets hjul aktive.

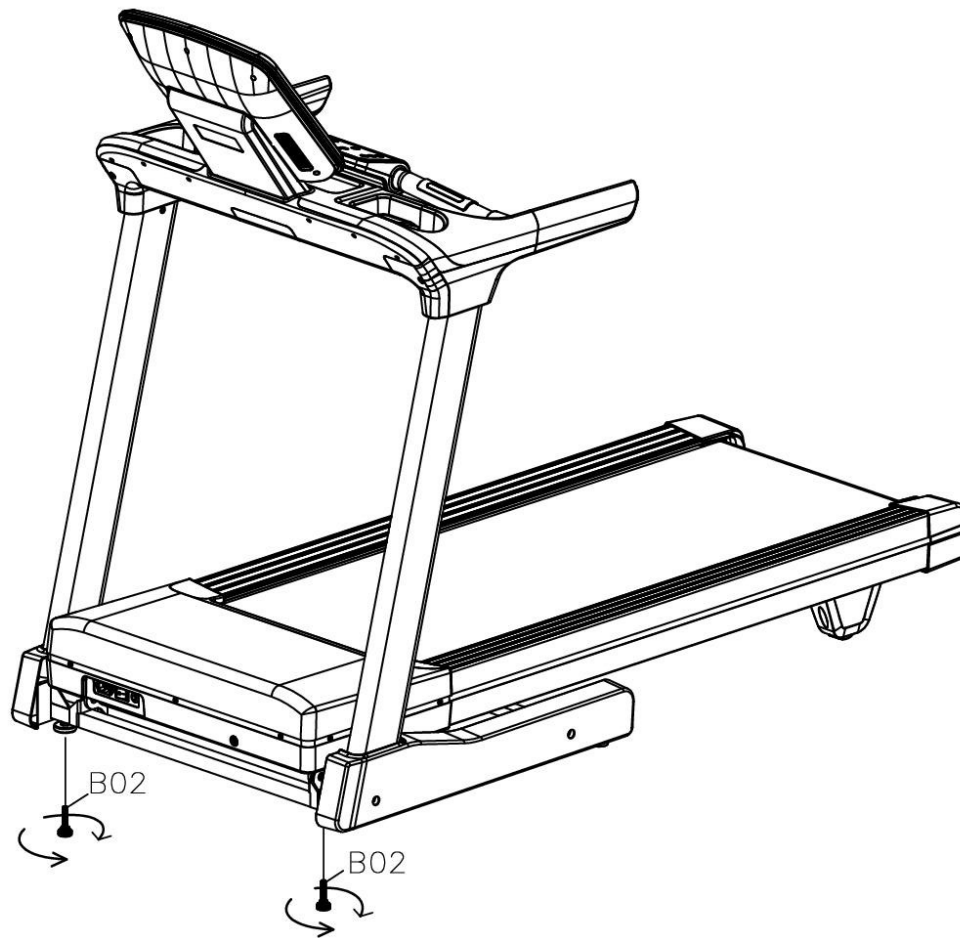


1. Skub eller træk løbebåndet hvorhen du ønsker.

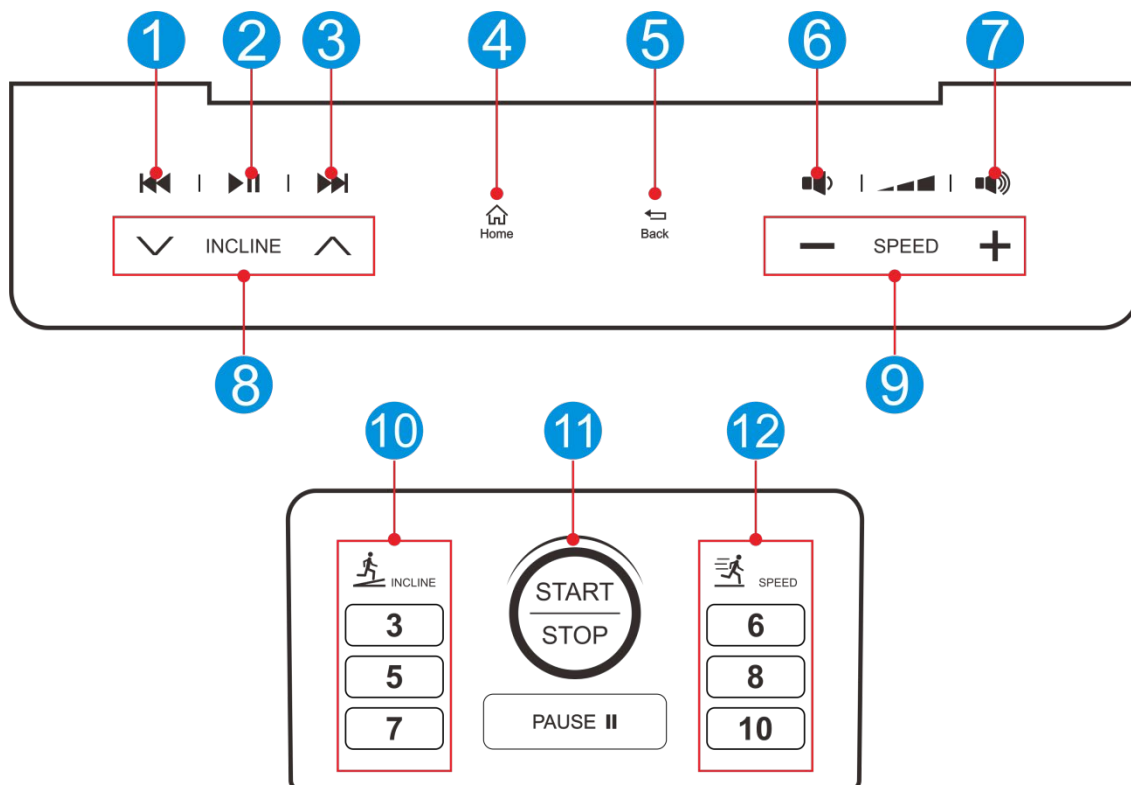
Justering

Du kan nivellere løbebåndet ved at justere fodpuderne (B02), hvis gulvet er ujævnt.



Drej fodpuderne (B02) til venstre med skruetrækker (B08) for at øge højden og drej fodpuderne til højre for at reducere højden.



Betjening



Nr.	Ikon	Beskrivelse
1		Gå til den forrige sang eller video
2		Play/ Pause
3		Gå til den næste sang eller video
4	 Home	Gå tilbage til hjem
5	 Back	Gå tilbage til forrige side
6		Skru ned for lyden
7		Skru op for lyden
8	INCLINE	Justeringsknap til hældning/stigning på båndet. Vælg mellem 0-15 niveauer.
9	SPEED	Justeringsknap til hastighed på båndet. Vælg mellem 0.8-20 km/t.

10	 INCLINE 3、 5、 7	Hurtigknop til tre forudindstillede hældningsniveauer: 3, 5 og 7.
11	START STOP	<p>Hvis sikkerhedsnøglen er sat i korrekt position, kan du trykke på START-knappen for at starte træning.</p> <p>Når du er færdig med at træne, skal du trykke på STOP-knappen.</p>
12	 SPEED 6、 8、 10	Hurtigknop til tre forudindstillede hastigheder: 6, 8 og 10.
13	PAUSE II	<p>Ved tryk på PAUSE-knappen under træning vil løbebåndet stoppe, men træningsdata vil gemmes.</p> <p>Når træningen igen optages ved tryk på START-knappen vil træningsdata fortsætte.</p> <p>Hvis der derimod bliver trykket på STOP-knappen, vil alle data nulstilles, og løbebåndet vil gå i standbytilstand.</p>

PRM (Professional Running Manager)

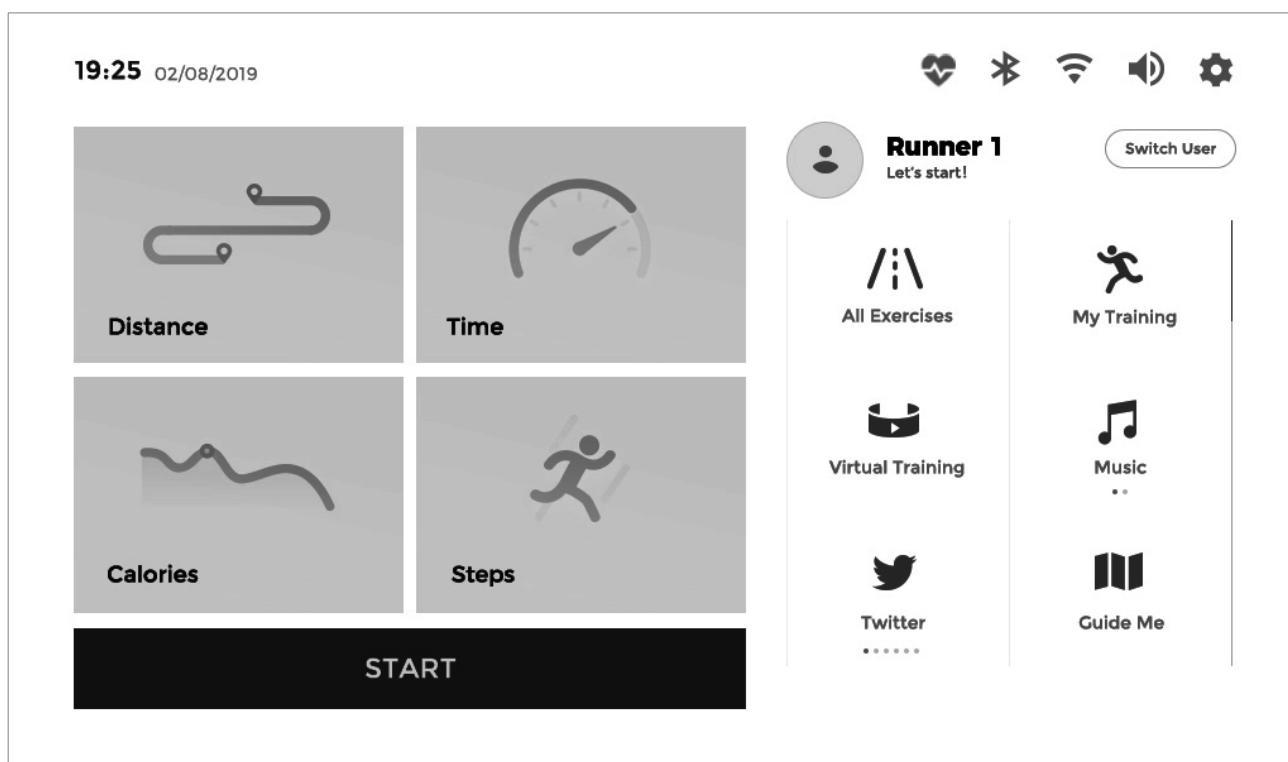
Bemærk








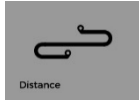


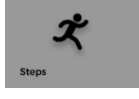









1. For at sikre at løbebåndet fungerer optimalt, skal du **ikke** downloade anden software.
2. For at sikre løbebåndets driftshastighed skal du regelmæssigt rydde dens cache.
3. Løbebåndet kan muligvis ikke oprette forbindelse til Wi-Fi, der kræver webgodkendelse.
4. Når du benytter løbebåndet første gang, skal du registrere en personlig konto, så du kan få glæde og udnyttet de effektive funktioner i PRM.

Opstart

1. Kontrollér at sikkerhedsnøglen er monteret korrekt og tænd for afbryderen.
2. Efter opstart viser displayet buffergrænsefladen, og når statuslinjen viser 100% indtast derefter hovedgrænsefladen.

Hovedgrænsefladen



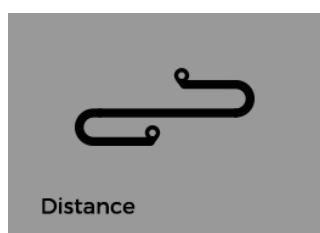
IKON	BESKRIVELSE
19:25 02/08/2019	Tid og dato: Når løbebåndet er tilsluttet Wi-Fi opdateres tid og dato automatisk.
	Når pulssensoren registrerer pulsen, vil dette ikon blive tændt på displayet.
	Dette Bluetooth-ikon tændes når løbebåndet er tilsluttet en APP.
	Dette ikon tændes når løbebåndet er tilsluttet Wi-Fi.
	Ikonet viser regulering af lydstyrke. Juster lydstyrke ved at rulle.
	Indstillinger.
 Runner 1 Let's start!	Brugernavn
	Skift bruger.
 Distance	Distancenædtælling.
 Time	Tidsnædtælling
 Calories	Kalorienædtælling
 Steps	Trintæller
	Opstart.
 All Exercises	Indbygget træningsprogrammer.
 My Training	Indbygget brugerinformationsindstillinger: Mine rapporter, mine programmer og mine tests.
 Virtual Training	Virtuel træningstilstand.
 Music	Musik og video afspilning.
 Twitter	APP
 Guide Me	Brugervejledning
	Tilbage
	Hjem

Funktioner

Hurtig opstart

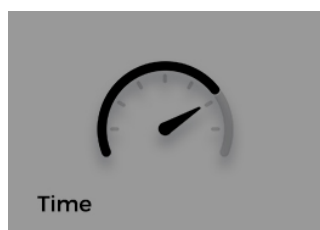
1. Når du trykker på knappen "START" vil løbebåndet starte op med den laveste hastighed og hældning.
2. Tryk på "SPEED +/-" for at ændre hastigheden og tryk på "INCLINE +/-" for at ændre hældning.

Distancenedtælling



1. Når du trykker på dette ikon, vil der være fem systemtilstande (5 km, 10 km, 15 km, halvmaraton og maraton) og andre brugerdefinerede programmer tilgængelige.
2. Efter indstilling skal du trykke på "START" for at starte træning. Tryk efter behov på "SPEED +/-" for at ændre hastigheden og tryk på "INCLINE +/-" for at ændre hældning.
3. Tryk på "PAUSE" for at sætte træningen på pause. Tryk på "STOP" for at stoppe træning og displayet vil vise træningens data.

Tidsnedtælling



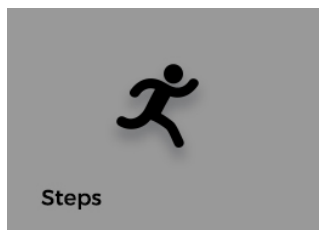
1. Når du trykker på dette ikon, vil der være fem systemtilstande (10 min, 20 min, 30 min, 40 min, og 60 min) og andre brugerdefinerede programmer tilgængelige.
2. Efter indstilling skal du trykke på "START" for at starte træning. Tryk efter behov på "SPEED +/-" for at ændre hastigheden og tryk på "INCLINE +/-" for at ændre hældning.
3. Tryk på "PAUSE" for at sætte træningen på pause. Tryk på "STOP" for at stoppe træning og displayet vil vise træningens data.

Kalorienedtælling



1. Når du trykker på dette ikon, vil der være fem systemtilstande (150 KCAL, 300 KCAL, 500 KCAL, 800 KCAL, 1000 KCAL) og andre brugerdefinerede programmer tilgængelige.
2. Efter indstilling skal du trykke på "START" for at starte træning. Tryk efter behov på "SPEED +/-" for at ændre hastigheden og tryk på "INCLINE +/-" for at ændre hældning.
3. Tryk på "PAUSE" for at sætte træningen på pause. Tryk på "STOP" for at stoppe træning og displayet vil vise træningens data.

Trintæller

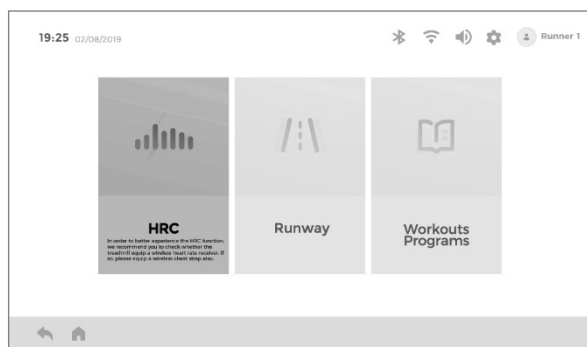


1. Når du trykker på dette ikon, vil der være fem systemtilstande (1 KILOSTEPS, 2 KILOSTEPS, 5 KILOSTEPS, 8 KILOSTEPS, 10 KILOSTEPS) og andre brugerdefinerede programmer tilgængelige.
2. Efter indstilling skal du trykke på "START" for at starte træning. Tryk efter behov på "SPEED +/-" for at ændre hastigheden og tryk på "INCLINE +/-" for at ændre hældning.
3. Tryk på "PAUSE" for at sætte træningen på pause. Tryk på "STOP" for at stoppe træning og displayet vil vise træningens data.

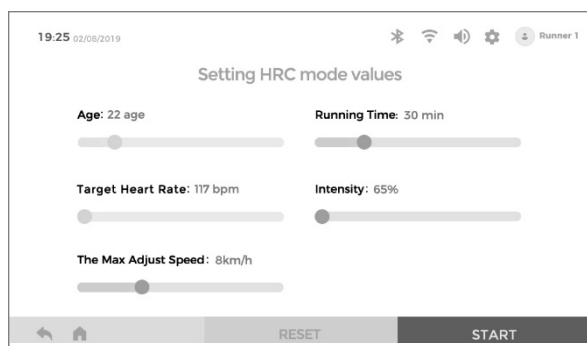
Træningsprogrammer

- **HRC**

Note: For at få det mest optimale ud af dette træningsprogram anbefales det at være udstyret med både trådløs pulsmodtager og brystbælte.

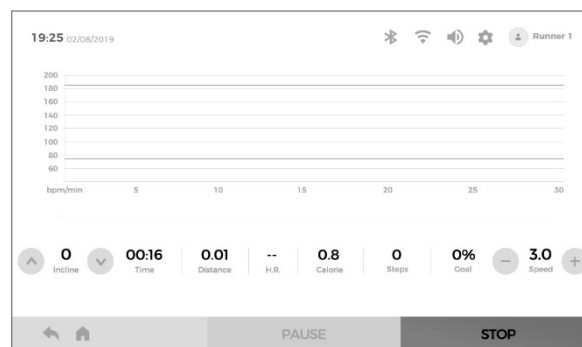


Vælg "HRC".



Indstil parametrene og tryk på "START" for at starte træning.

Note: Alder kan ikke indstilles her, men skal indstilles i brugeroplysningerne.

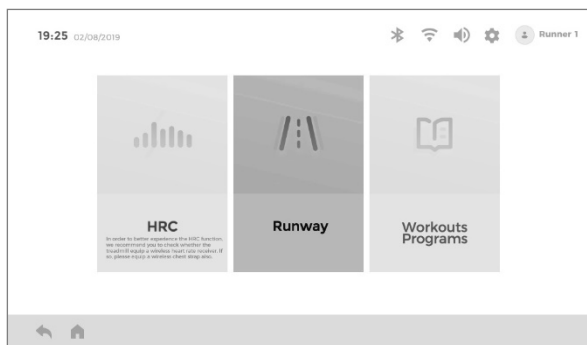


1. Tryk efter behov på "SPEED +/-" for at ændre hastigheden og tryk på "INCLINE +/-" for at ændre hældning.

Note: Den lyserøde linje viser den maximale puls, den blå linje viser målpulsen og den røde linje viser brugerens puls i realtid.

2. Tryk på "PAUSE" for at sætte træningen på pause. Tryk på "STOP" for at stoppe træning og displayet vil vise træningens data.

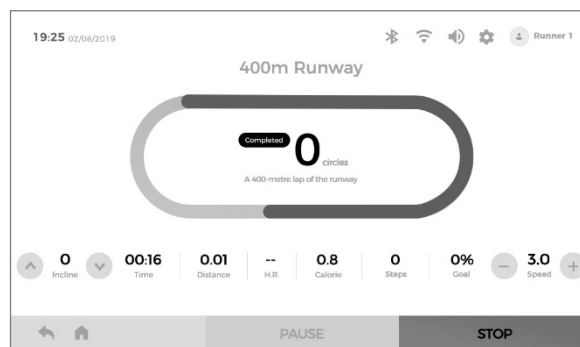
● Runway



Vælg "Runway".

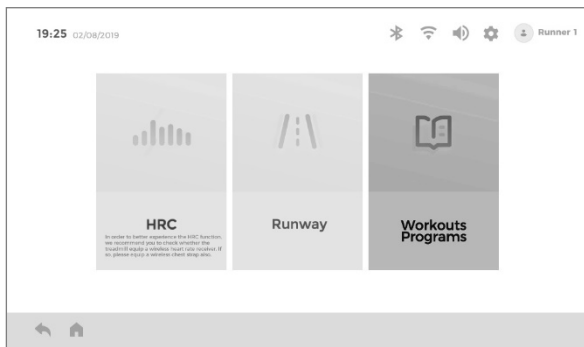


Indstil antal af baner efter behov. Hver bane er 400m. Efter indstilling tryk på "START" for at starte træning.

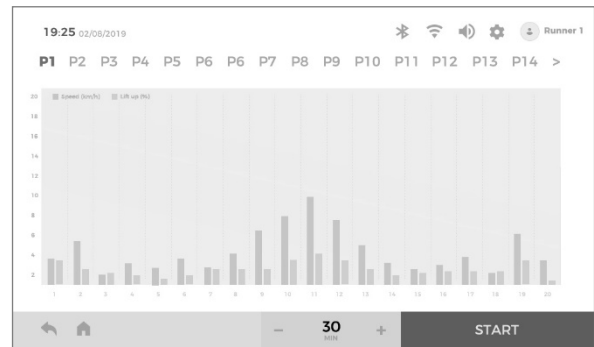


1. Hvis træningen er sat i gang med 1 bane, vil afsluttede antal baner være 1, men hvis træningen stoppes før den ene bane er løbet færdigt, vil den ikke blive talt med.
2. Tryk efter behov på "SPEED +/-" for at ændre hastigheden og tryk på "INCLINE +/-" for at ændre hældning. Tryk på "PAUSE" for at sætte træningen på pause. Tryk på "STOP" for at stoppe træning og displayet vil vise træningens data.

● Workout Programs



Vælg "Workout Programs"

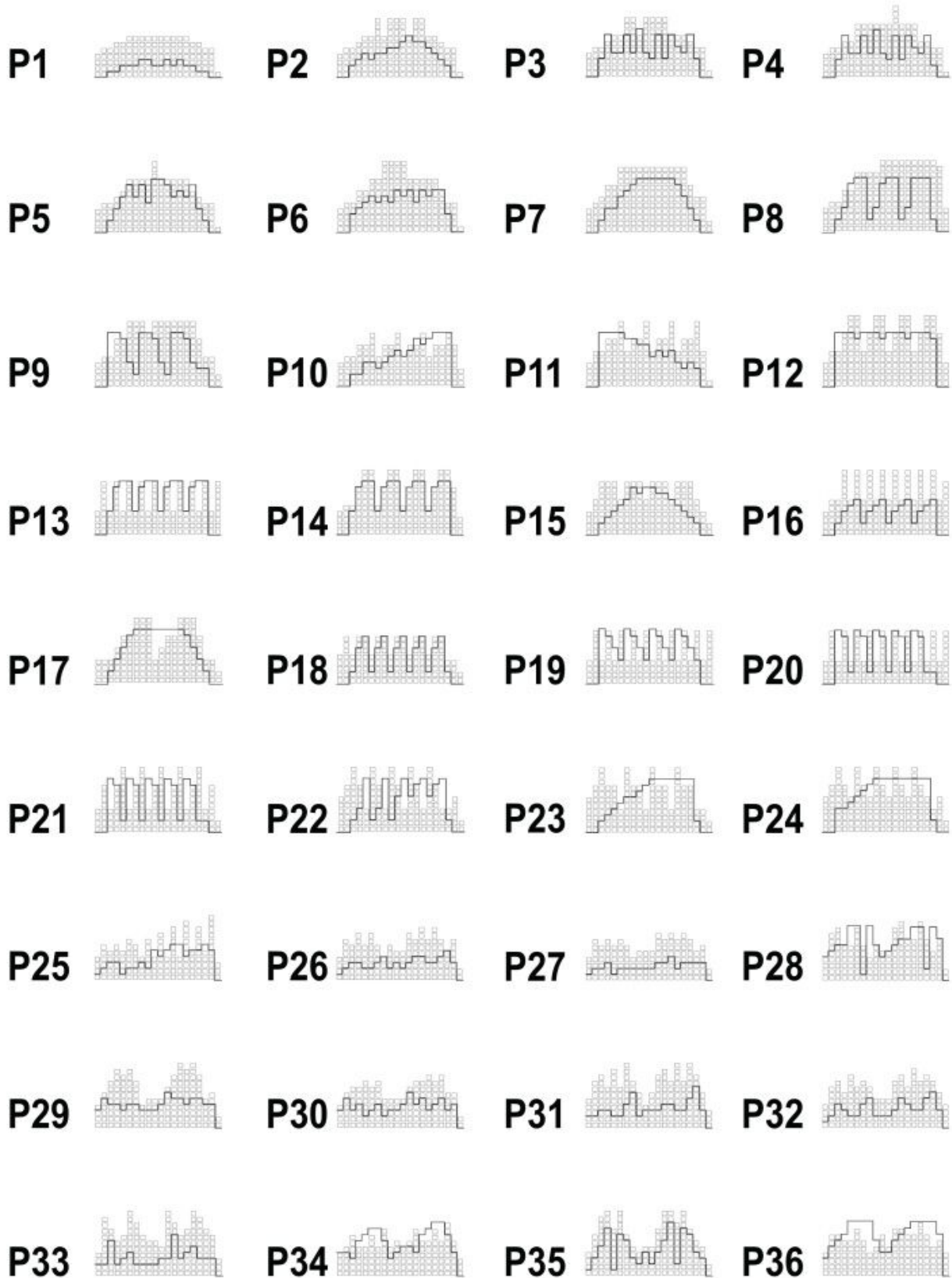


1. Tryk let på linjen "P1-P14" og rul den til venstre eller højre. Vælg et træningsprogram. Når programmet er valgt vil navnet lyse. Søjlediagrammet viser de segmenterede data for hastighed og hældning.
2. Indstil træningstiden. Efter indstilling tryk på "START" for at starte træningen.



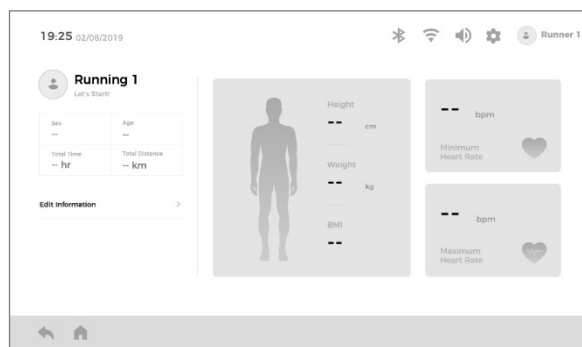
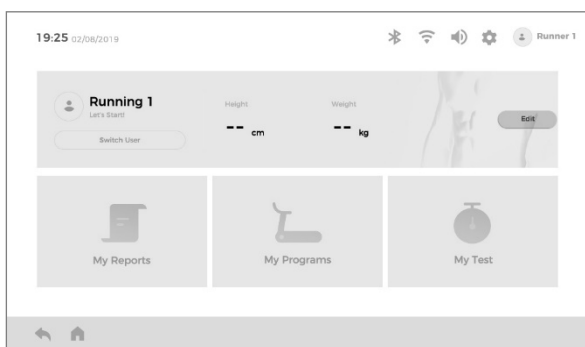
1. Tryk efter behov på "SPEED +/-" for at ændre hastigheden og tryk på "INCLINE +/-" for at ændre hældning.
2. Tryk på "PAUSE" for at sætte træningen på pause. Tryk på "STOP" for at stoppe træning og displayet vil vise trænings data.

Hastigheds- og hældningssegmenterede kurver til programmerne P1-P36.



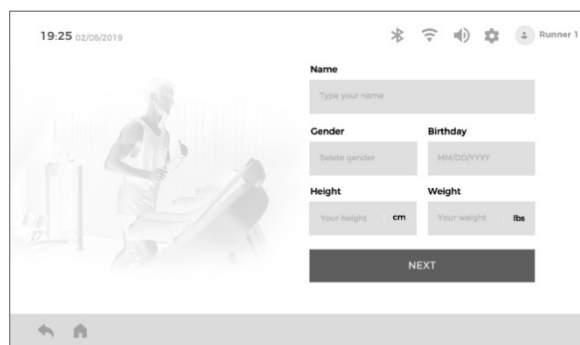
Min træning

- **Registrer og rediger brugeroplysninger.**



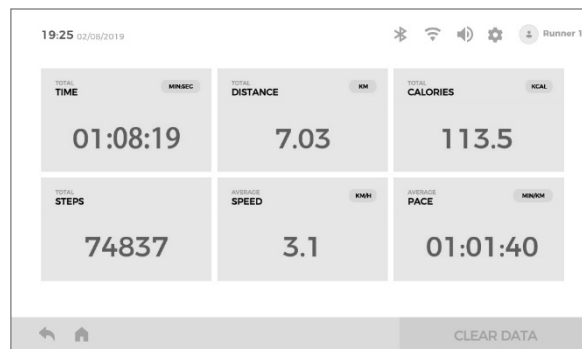
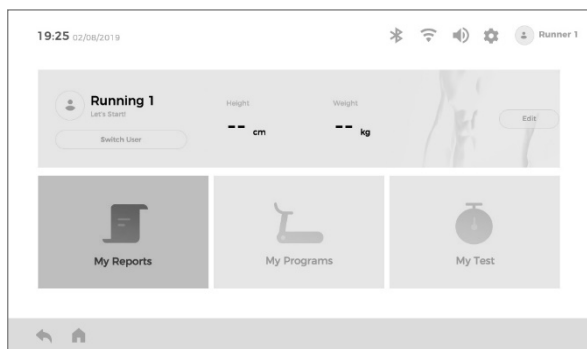
1. Registrer en ny bruger: Tryk "Edit".
2. Registrerede brugere: For at bekræfte om brugernavnet er korrekt, kan du trykke på "Switch User" for at skifte bruger. For at ændre den aktuelle brugerinformation kan du trykke på "Edit".

Vælg "Edit Information"



Udfyld oplysningerne og tryk "Next" for at vende tilbage til den forrige side.

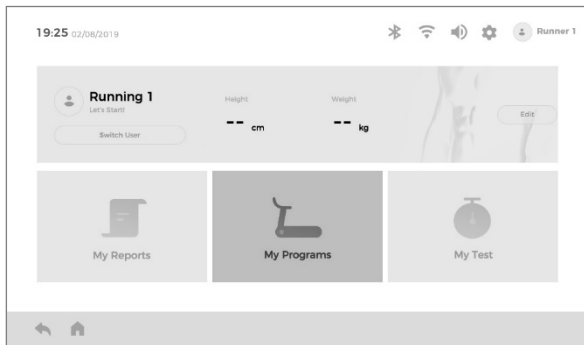
- **Mine rapporter**



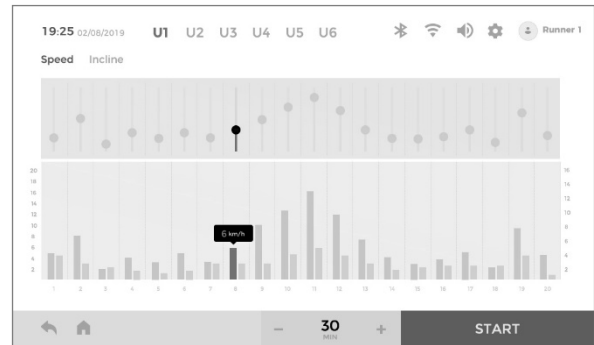
Vælg "My Reports".

1. Vis brugerens samlede træningsdata.
2. Tryk "CLEAR DATA" for at rydde data.

● Mine programmer



Vælg "My Programs".

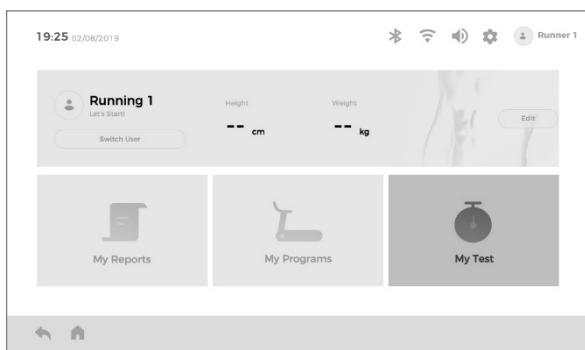


1. Tryk "Speed" eller "Incline" og slide for at indstille den segmenterede værdi for "Speed" eller "Incline".
2. Indstil træningstiden. Efter indstilling tryk "START" for at starte træning.
3. Hver bruger kan indstille 6 brugerdefinerede programmer.

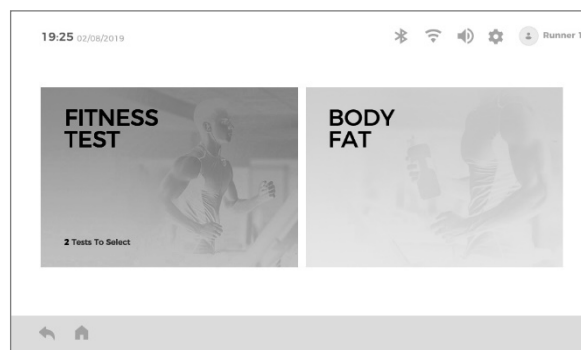


1. Tryk efter behov på "SPEED +/-" for at ændre hastigheden og tryk på "INCLINE +/-" for at ændre hældning.
2. Tryk på "PAUSE" for at sætte træningen på pause. Tryk på "STOP" for at stoppe træning og displayet vil vise træningens data.

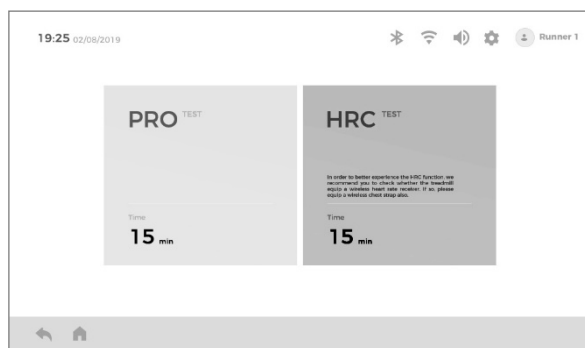
● Mine tests



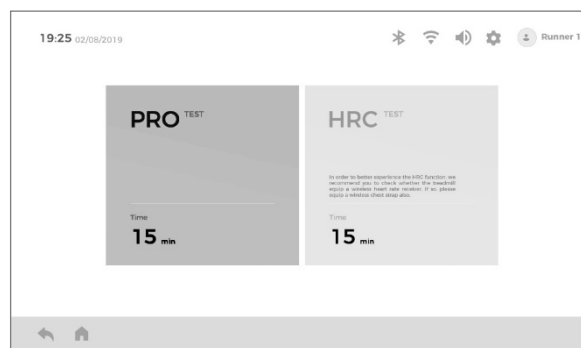
Vælg "My Test"



Tryk "FITNESS TEST"

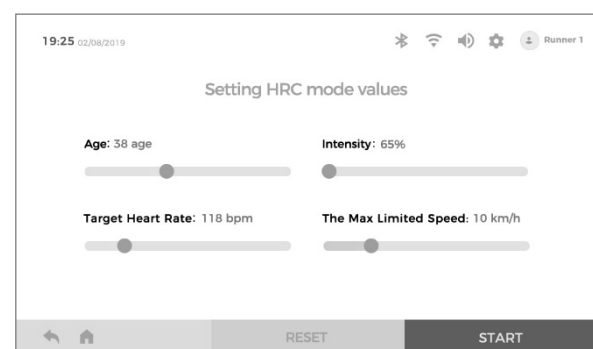


Tryk "HRC".



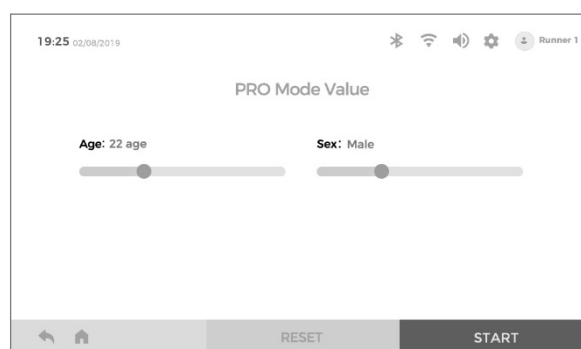
Tryk "PRO".

Note: For at få mest ud af denne funktion anbefales det at være udstyret med både trådløs pulsmodtager og brystbælte.

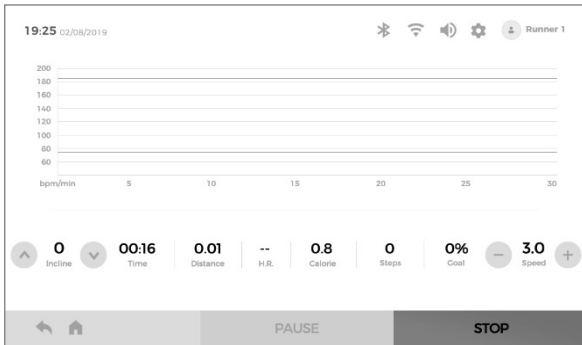


Indstil parametrene. Efter indstilling skal du trykke på "START" for at starte testen.

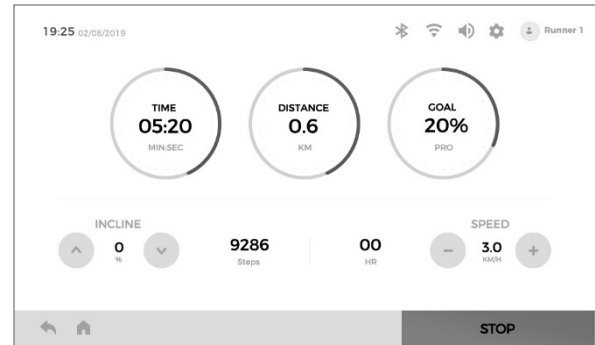
Note: Alder kan ikke blive indstillet her, men skal indstilles/ændres i brugeroplysningerne.



Bekræft brugeroplysninger. Hvis der er fejl, skal du gå til brugeroplysninger for at ændre den eller skifte bruger. Efter indstilling skal du trykke "START" for at starte testen.



1. Tryk på "SPEED +/-" for at ændre hastighed og tryk på "INCLINE ^/∨" for at ændre hældning/stigning på båndet.
2. Efter 15 minutters test vises klassificeringsresultatet automatisk.
Note: Hvis du trykker "STOP" under testen, vil testen ikke blive afsluttet, og der vil ikke være nogen klassificeringsresultater.

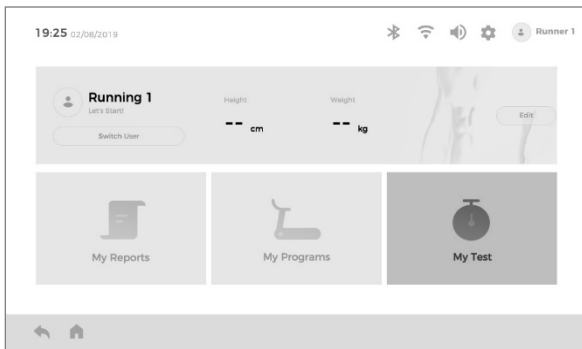


1. Tryk på "SPEED +/-" for at ændre hastighed og tryk på "INCLINE ^/∨" for at ændre hældning/stigning på båndet.
2. Efter 15 minutters test vises klassificeringsresultatet automatisk.
Note: Hvis du trykker "STOP" under testen, vil testen ikke blive afsluttet, og der vil ikke være nogen klassificeringsresultater.

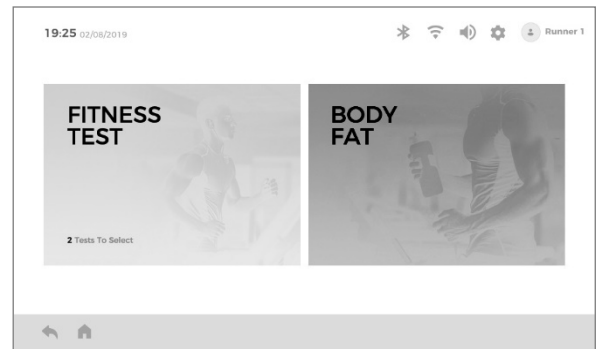
Formlen for resultatet er $V_{O2} = (D12 - 504.9) / 44.73$. V_{O2} er testresultatet og D12 er distancen der kører i 12 minutter.

	Alder	V _{O2} MAX (ml/min/kg)				
Mand	20-29	V<38	38≤V<42	42≤V<46	46≤V<51	V≥51
	30-39	V<37	37≤V<41	41≤V<44	44≤V<48	V≥48
	40-49	V<35	35≤V<38	38≤V<42	42≤V<46	V≥46
	50-59	V<32	32≤V<36	32≤V<39	39≤V<43	V≥43
	60-69	V<29	29≤V<32	32≤V<36	36≤V<40	V≥40
	70-79	V<26	26≤V<29	29≤V<32	32≤V<37	V≥37
Kvinde	20-29	V<32	32≤V<36	36≤V<40	40≤V<44	V≥44
	30-39	V<31	31≤V<34	34≤V<38	38≤V<42	V≥42
	40-49	V<29	29≤V<33	33≤V<36	36≤V<40	V≥40
	50-59	V<27	27≤V<30	30≤V<33	33≤V<37	V≥37
	60-69	V<25	25≤V<27	27≤V<30	30≤V<33	V≥33
	70-79	V<24	24≤V<26	26≤V<28	28≤V<31	V≥31
Klasse		Fail	Pass	Good	Great	Excellent
Resultat		E	D	C	B	A

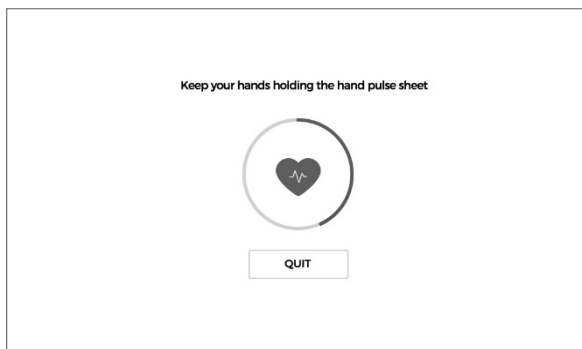
● BODY FAT



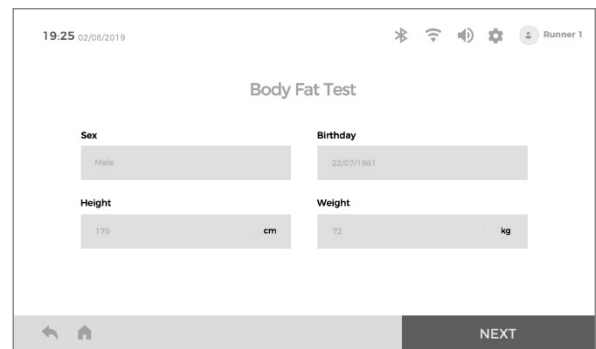
Vælg "My Test"



Tryk "BODY FAT"



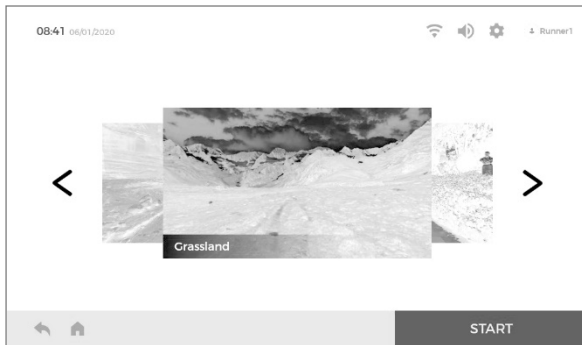
Hold hænderne på pulssensoren og efter 8 sekunder vil vinduet vise dit krogsfedtindeks (body FAT).



Indstil testinformation. Efter indstilling skal du trykke på "Next".

≤19	TYND
= (20 ~ 25)	NORMAL
= (26 ~ 29)	OVERVÆGTIG
≥30	FED

Virtual træning



Slide til venstre eller højre for at vælge den ønskede video og tryk "START" for at starte træning.

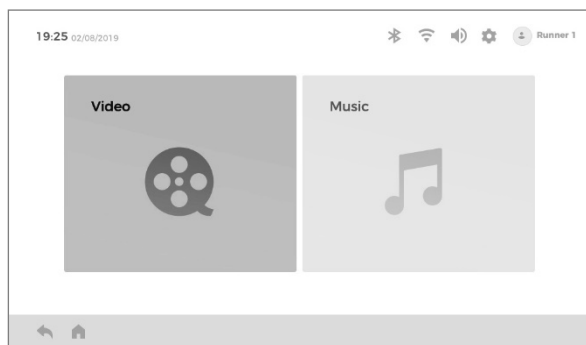


1. Tryk på "SPEED +/-" for at ændre hastighed og tryk på "INCLINE \wedge / \vee " for at ændre hældning/stigning på båndet.
2. Tryk " \vee " nederst til venstre for at skifte til fuldskærmtilstand og tryk på " \wedge " nederst til højre for at skifte til den oprindelige tilstand.
3. Tryk "PAUSE" for at pause træning. Tryk "STOP" for at afslutte træning og dine data vil automatisk blive vist på displayet.

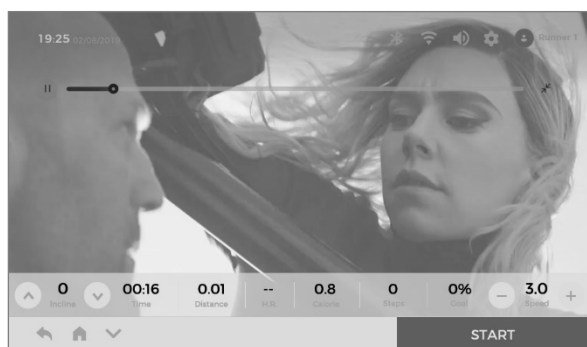
Video & musik

Administrér og afspil de lyd- og videofiler der er indbygget i løbebåndet eller gennem filer fra USB, der er understøttet afspilning af filerne MP3, APE, MP4, MOV og andre almindelige lyd- og videoformater.

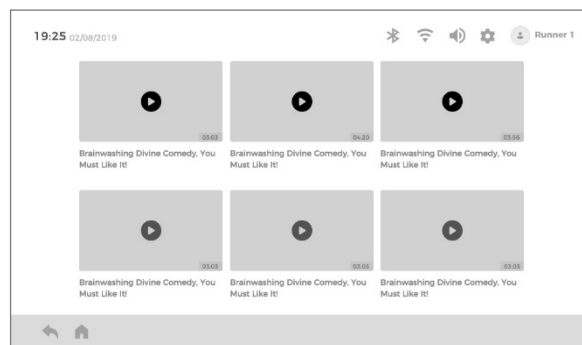
● Video



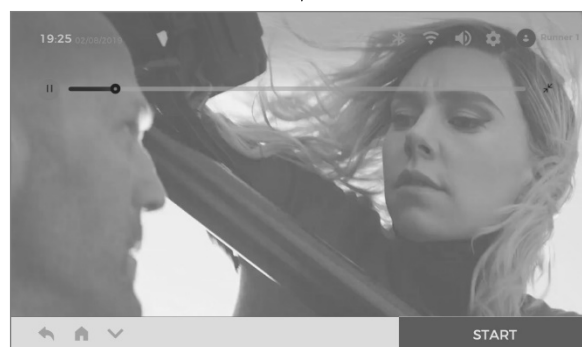
Vælg "Video".



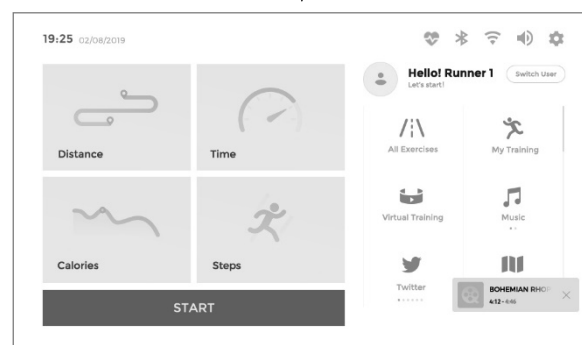
1. Tryk på "SPEED +/-" for at ændre hastighed og tryk på "INCLINE \wedge / \vee " for at ændre hældning/stigning på båndet.
2. Tryk " \vee " nederst til venstre for at skifte til fuldskærmtilstand og tryk på " \wedge " nederst til højre for at skifte til den oprindelige tilstand.
3. Tryk "PAUSE" for at pause træning. Tryk "STOP" for at afslutte træning og dine data vil automatisk blive vist på displayet.



Vælg den videofil du gerne vil se.

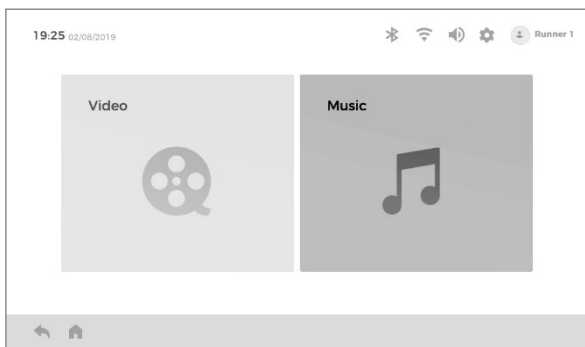


Note: Når videofilen afspilles kan brugeren trykke på " \otimes " for at zoome ud af videoen til et kompakt vindue (eller vælge at trykke " \parallel " for at sætte videoen på pause). Brugeren kan betjene andre funktioner imens.

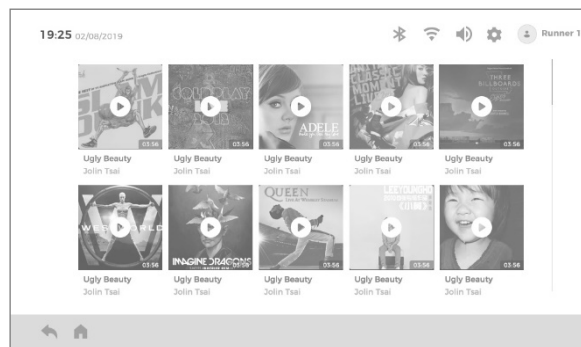


Når disse handlinger er afsluttet, skal du trykke på det kompakte vindue for at skifte til grænsefladen med videoafspilning.

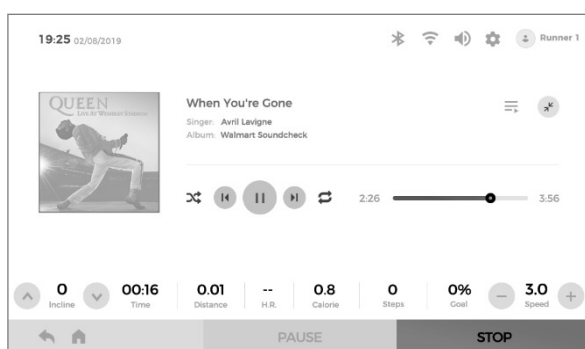
● Musik



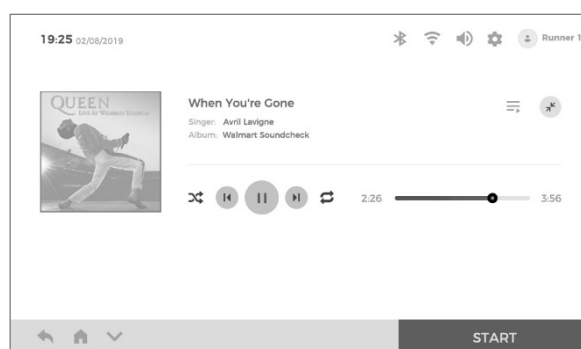
Vælg "Music"



Vælg den sang du gerne vil høre.

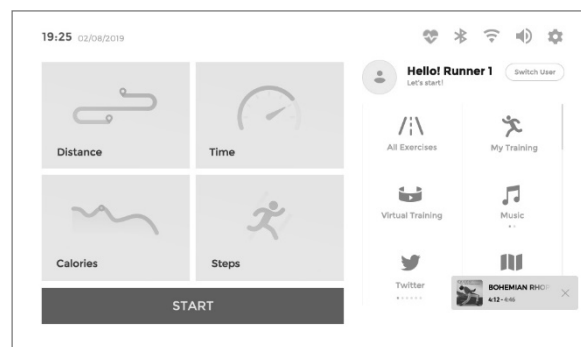


1. Tryk på "SPEED +/-" for at ændre hastighed og tryk på "INCLINE \wedge / \vee " for at ændre hældning/stigning på båndet.
2. Tryk "PAUSE" for at pause træning. Tryk "STOP" for at afslutte træning og dine data vil automatisk blive vist på displayet.



Når den foretrukne afspilningsliste er valgt "☰", kan brugeren vælge hvilke sange, der skal afspilles. Ved at trykke på "🔀" eller "🔄" kan brugeren ændre i rækkefølgen på afspilning af sange.

Note: Når musikken afspilles kan brugeren trykke på "🔍" for at zoom ud. Brugeren kan betjene andre funktioner imens.



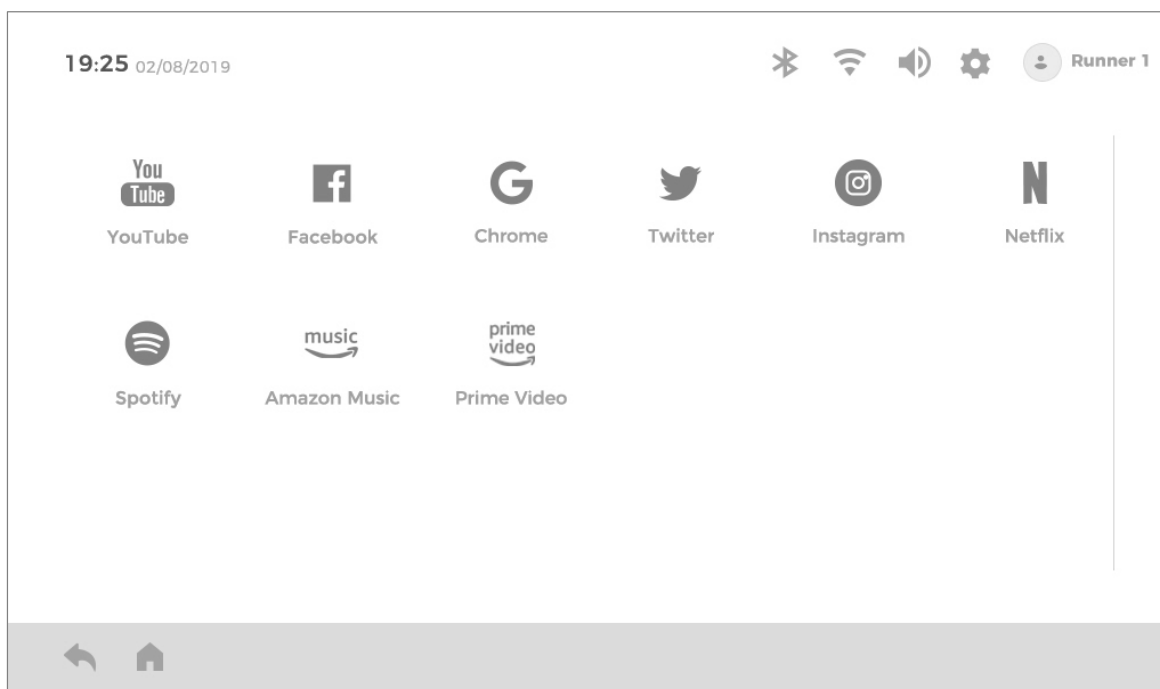
Når disse handlinger er afsluttet, skal du trykke på det kompakte vindue for at skifte til grænsefladen med musikafspilning.

Apps

Indbyggede apps: YouTube, Amazon Music, Instagram, Twitter, Chrome, Netflix, Spotify, Facebook og Prime Video.

På grund af forskellige love om netværksadministration i forskellige regioner kan nogle app-funktioner muligvis ikke bruges. For at bruge apps er det nødvendigt at være forbundet til Wi-Fi.

Forsøg ikke at bruge apps under træning, da dette kan medføre skade forårsaget af distraktion.



Guide

Læs instruktionen grundigt før brug.

Indstilling

- **Wi-Fi**
Tænd for Wi-Fi, rul op og ned på Wi-Fi listen og tryk på navnet på det Wi-Fi der skal tilsluttes og indtast derefter adgangskoden for at oprette forbindelse.
- **Display & lysstyrke**
Rul op og ned for at justere displayets (skærmens) lysstyrke.
- **Sprog**
Rul op og ned på listen med sprog og vælg dit foretrukne sprog.
- **Tid**
Vælg den foretrukne tidszone.
- **Cache**
Det anbefales at cache ryddes hver måned.

Fejlmelding og løsning

<p style="text-align: center;">Error</p> <p>Error description: Communication error</p> <p>Fix method: 1.Ensure the main wires are connected well 2.Replace the main wire 3.Replace the controller 4.Replace the driver</p>	<p style="text-align: center;">Error</p> <p>Error description: Stall protection</p> <p>Fix method: 1.Ensure the motor wires are connected well 2.Replace the motor 3.Replace the driver</p>
<p style="text-align: center;">Error</p> <p>Error description: No speed sensor signal</p> <p>Fix method: 1.Ensure the speed wires are connected well 2.Replace the speed wire 3.Replace the driver</p>	<p style="text-align: center;">Error</p> <p>Error description: Incline study fail</p> <p>Fix method: 1.Ensure the incline wires are connected well 2.Replace the incline motor 3.Replace the driver</p>
<p style="text-align: center;">Error</p> <p>Error description: Overcurrent protection</p> <p>Fix method: 1.Lighten the load 2.Check transmission parts, add lubricating oil 3.Replace the motor 4.Replace the driver</p>	<p style="text-align: center;">Error</p> <p>Error description: Motor break</p> <p>Fix method: 1.Ensure the motor wires are connected well 2.Replace the motor</p>
<p style="text-align: center;">Error</p> <p>Error description: Storage fault</p> <p>Fix method: 1.Check 24C02 2.Replace the driver</p>	<p style="text-align: center;">Error</p> <p>Error description: Location fault</p> <p>Fix method: 1.Put the treadmill horizontally 2.Replace the driver</p>
<p style="text-align: center;">Error</p> <p>Error description: Moment overcurrent</p> <p>Fix method: 1.Replace the motor 2.Check transmission parts, add lubricating oil</p>	<p style="text-align: center;">Error</p> <p>Error description: Overvoltage</p> <p>Fix method: 1.Stop use, check external wire</p>
<p style="text-align: center;">Error</p> <p>Error description: Undervoltage</p> <p>Fix method: 1.Stop use, check external wire</p>	

Tips til udstrækning

- Begynd med gradvist at opvarme med øvelser af alle leddene, dvs. dreje håndleddene, bøje armene og rulle med skuldrene. Dette vil gøre det muligt for kroppens naturlige smøring (ledvæske) at beskytte overfladen af knoglerne i alle led.
- En varm krop med øget blodgennemstrømning gør musklerne mere smidige før udstrækning.
- Start med at udstrække dine ben og arbejd dig videre op igennem kroppen.
- Hver strækning bør holdes i mindst 10 sekunder (arbejder op til 20 til 30 sekunder) og gentages 2 eller 3 gange.
- Stræk kun lige indtil det gør ondt. Det er vigtigt ikke at overanstrenge muskler og sener.
- Gyg/vip ikke med kroppen for at nå længere ned eller ud i strækket.
- Hold ikke vejret under udstrækning. Det er vigtigt, at udstrækningen sker afslappet med almindelig vejrtrækning.
- Udstrækning efter hver træning forhindrer, at musklerne vil blive stive. Husk at udstrække hver gang for at fastholde fleksible muskler.

Udstrækning af forlår:

1. Stå på højre ben og tag fat i den venstre ankel med venstre hånd og hiv foden op tæt bag på hofterne. Hiv indtil du mærker spænding i låret og hold positionen.
2. Hold ryggen lige og knæene sammen. Brug en væg for balance, hvis det er nødvendigt.
3. Hold positionen i 10 sekunder eller efter behov.
4. Gentag samme procedure for det andet ben.



Udstrækning af baglår:

1. Hold højre ben lige, pej foden opad og hold hænderne på det bøjede lår. Tryk ned og udad indtil du begynder at mærke strækket i knæhasen og baglåret på det strakte ben.
2. Hold knæ ulåst og ryg forholdsvis lige.
3. Hold positionen i 10 sekunder.
4. Gentag samme procedure for det andet ben.



Udstrækning af læg:

1. Stå med den bagerste fod fladt på gulvet og overfør vægt til den forreste fod. Læn dig fremover indtil det strækker i bagerste lægmuskel. Sørg for at holde ryg og bagerste ben lige, når du udfører øvelsen.
2. Hold positionen i 10 sekunder.
3. Gentag samme procedure for det andet ben.



Udstrækning af inderlår:

1. Side med fodsålerne sammen og dine knæ udad. Træk dine fødder mod din lyskeområde så meget som muligt. Tryk med albuerne på knæene indtil det spænder i lårene.
2. Hold positionen i 10 sekunder eller efter behov.



Vedligeholdelse

Advarsel: Tag altid stikket ud af stikkontakten før du rengør, smører eller laver service på løbebåndet.

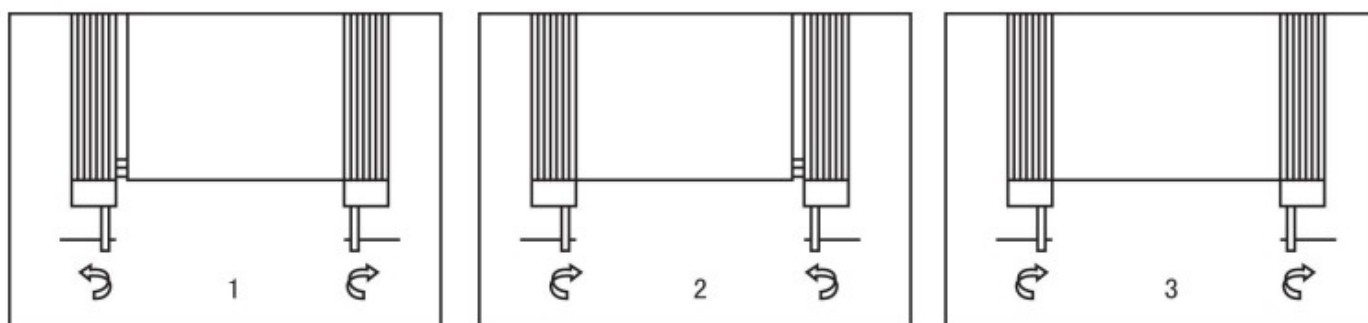
Rengøring: Tør støvet af på båndet, trinbrættet og sider da støv kan øge friktionen på båndet og forårsage skader på løbebåndet. Det anbefales at rengøre løbebåndet en gang om måneden.

Smøring:

1. Smøring er nødvendigt pr. løbet 300 km. Løbebåndet vil afgive en alarm og displayet vil vise "OIL", samtidigt vil olieikonet lyse op for at informere dig om, at det er tid til at smøre løbebåndet med olie. Smør olien på midten af løbebåndet.
2. Efter smøring skal du i standbytilstand trykke på "STOP"-knappen i mere end 3 sekunder, hvorefter løbebåndet slår alarm og olieikonet fra på displayet.

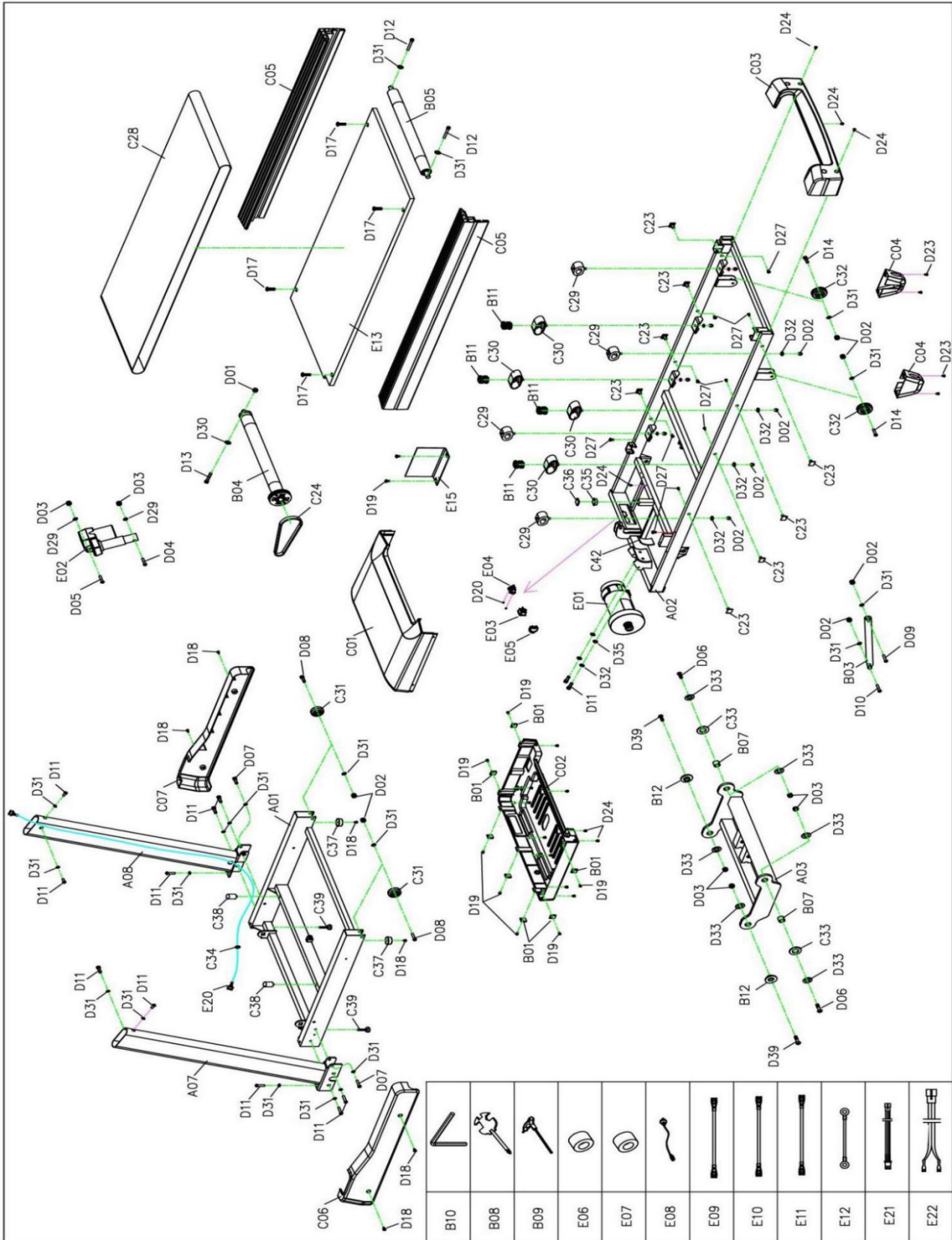
Løbebæltet går skævt: Løbebæltet kan blive skævt efter brug i en periode. Lad først løbebåndet køre alene og se om løbebæltet centrerer sig selv automatisk. Hvis dette ikke er tilfældet, kan du justere bæltets position ved at skrue på bolten vist på nedenstående billeder. Hvis løbebæltet som billede 1 er forskudt til højre, skal du stramme bolten til højre for bæltet og løsne skruen til venstre for bæltet. Hvis bæltet er forskudt til venstre som billede 2 gælder det modsatte.

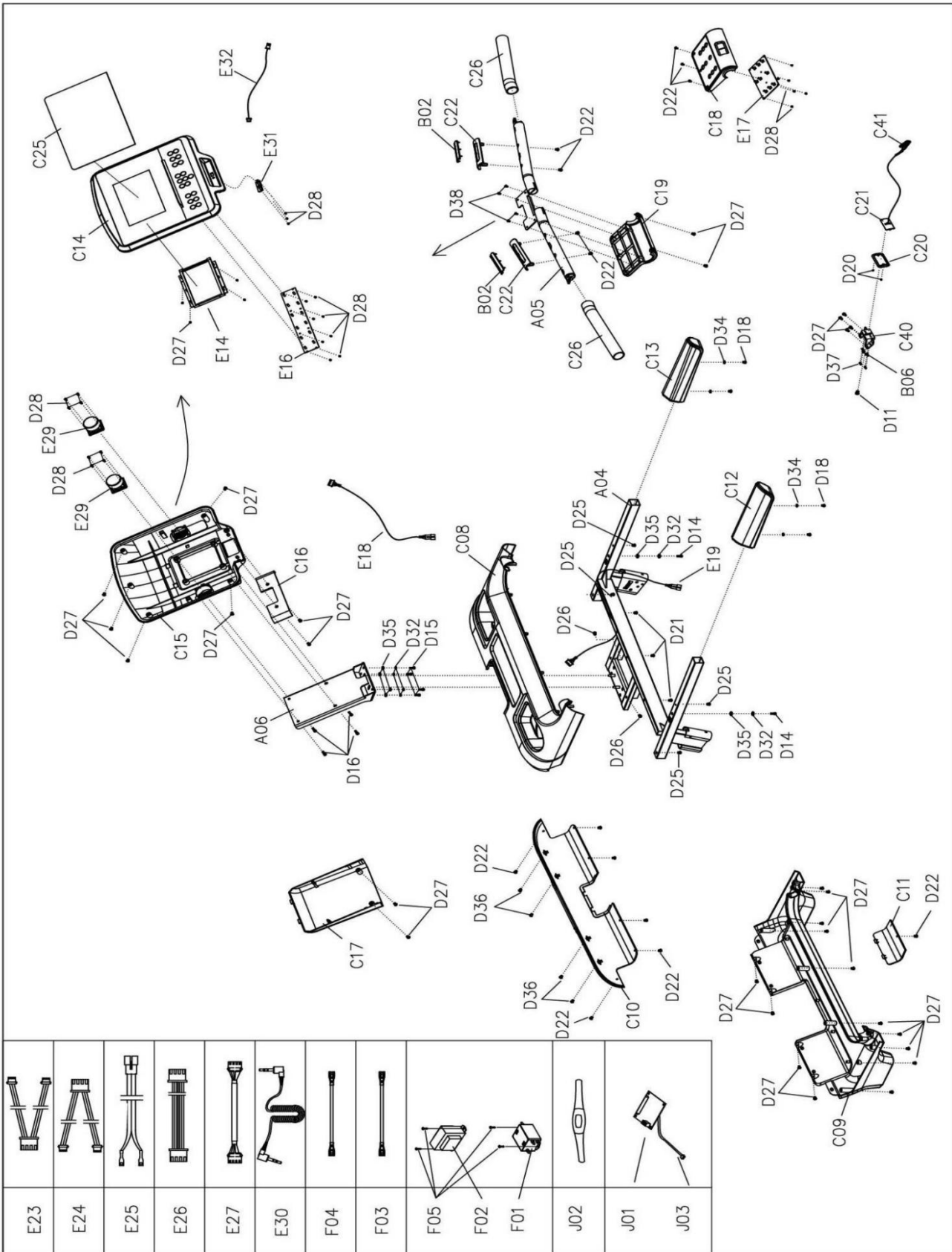
Løbebæltet glider: Stram begge bolte som på billede 3, hvor begge sider bliver justeret lige meget. Vi anbefaler, at man justerer en halv omgang ad gangen og tester. Undgå at stramme boltene mere end nødvendigt, da dette kan beskadige både løbebåndet og bolte.



OBS! For at forlænge løbebåndets levetid anbefaler vi, at slukke løbebåndet i 10 minutter efter 2 timers træning. Hvis løbebæltet er for løst eller stramt vil det skade løbebåndet. Det er derfor vigtigt løbebæltet har en passende tæthed til båndet. Vi foreslår, at du trækker løbebæltet op til en vis afstand, indtil du ikke længere kan trække det op. Hvis afstanden er mellem 50-75mm, mener vi, at løbebæltets tæthed er passende.

Reservedelstegning





Liste over dele

Nr.	Beskrivelse	Specifikation	Antal	Nr.	Beskrivelse	Specifikation	Antal
A01	Bundramme		1	C15	Bundpanel		1
A02	Hovedramme		1	C16	Frontpanel support		1
A03	Hældningsramme		1	C17	Bundpanel support		1
A04	Displayramme		1	C18	Forreste tastatur		1
A05	Styrramme		1	C19	Bagerste tastatur		1
A06	Display supportramme		1	C20	Sikkerhedsnøgle sæde		1
A07	Venstre dæksel		1	C21	Sikkerhedsnøgle		1
A08	Højre dæksel		1	C22	Pulssensor sæde		2
B01	Motorcover		7	C23	Sideskinnefiksering		8
B02	Pulssensor		4	C24	Motorbælte		1
B03	Luftcylinder		1	C25	Display akryl		1
B04	Frontrulle		1	C26	Forreste håndtag skum		2
B05	Bagerste rule		1	C28	Løbebælte		1
B06	Shrapnel		2	C29	Hynde		4
B07	Sleeve		4	C30	Elliptisk pudeunderlag		4
B08	Skruetrækker		1	C31	Transporthjul		2
B09	Sekskantsnøgle		1	C32	Justerbar hjul		2
B10	#5 Unbrakonøgle		1	C33	Plastikskive		2
B11	Fjeder		4	C34	Stik		2
B12	Trinaksel	φ 35*8.2	2	C35	Endehætte		1
C01	Motor topcover		1	C36	EVA pad		1
C02	Motor bundcover		1	C37	Fodpude		2
C03	Frontcover		1	C38	Cylinderpude		2
C04	Justerbare hjul		2	C39	Justerbar fodpude		2
C05	Sideskinne		2	C40	Sikkerhedsnøgle stik		1
C06	Venstre bundcover		1	C41	Sikkerhedsnøgle klemme		1
C07	Højre bundcover		1	C42	EVA pad	80*64*3.0	1
C08	Displayramme topcover		1	D01	Sekskantlås ikke-metal	M6	1
C09	Displayramme bundcover		1	D02	Sekskantlås ikke-metal	M8	14
C10	Displayramme bagcover		1	D03	Sekskantlås ikke-metal	M10	6
C11	Lille bunddæksel		1	D04	Bolt	M10x90 L20	1
C12	Venstre skum styr		1	D05	Bolt	M10x45 L20	1
C13	Højre skum styr		1	D06	Bolt	M10x30 L15	2
C14	Frontpanel		1	D07	Bolt	M8x55 L20	2

Nr.	Beskrivelse	Specifikation	Antal	Nr.	Beskrivelse	Specifikation	Antal
D08	Bolt	M8*50 L20	2	E01	DC motor		1
D09	Bolt	M8x45 L20	1	E02	Hældningsmotor		1
D10	Bolt	M8x25 L15	1	E03	Kontakt		1
D11	Bolt	M8x15	15	E04	Stikkontakt		1
D12	Bolt	M8x65	2	E05	Overophedningsbeskytter		1
D13	Bolt	M6x60	1	E06	Magnet ring		1
D14	Bolt	M8x40	4	E07	Magnetkerne		1
D15	Bolt	M8x15	4	E08	kabel		1
D16	Bolt	M6x15	4	E09	AC wire	Length 200 brown	1
D17	Bolt	M8x25	4	E10	AC wire	Length 350 brown	2
D18	Bolt	M5x16	10	E11	AC wire	Length 350 blue	2
D19	Bolt	M5x12	9	E12	Stik med jord	Yellow and green	1
D20	Skruer	ST2.9x8	4	E13	Løbebræt		1
D21	Skruer	ST4.2x60	3	E14	Display		1
D22	Skruer	ST4.2x12	14	E15	Kontrolpanel		1
D23	Skruer	ST4.2x20	4	E16	Tastatur		1
D24	Skruer	ST4.2x12	15	E17	Fronttastatur		1
D25	Skruer	ST4.2x40	4	E18	Display øverste wire		1
D26	Skruer	ST4.2x25	2	E19	Display midterste wire		1
D27	Skruer	ST4.2x12	47	E20	Display nederste wire		1
D28	Skruer	ST2.9x8	30	E21	Pulssensor øverste wire		1
D29	Låseskive	10	2	E22	Pulssensor nederste wire		2
D30	Låseskive	6	1	E23	Kontrolpanel øverste wire		1
D31	Låseskive	8	20	E24	Kontrolpanel nederste wire		1
D32	Fjederskive	8	16	E25	Sikkerhedsnøgle øverste wire		1
D33	Stor skive	φ10*φ26*2.0	6	E26	Sikkerhedsnøgle nederste wire		1
D34	Stor flad skive	φ6*φ12*1.0	4	E27	Audio signal indgang		1
D35	Flad skive	8	8	E29	Højttaler		2
D36	Skruer	ST4.2*19	4	E30	Mp3 forbindelseswire		1
D37	Skruer	ST2.9*6.0	4	E31	USB modul		1
D38	Skruer	ST4.2*8	4	E32	USB stik		1
D39	Bolt	M10*30 L15	2				

Valgfri liste over dele:

Nr.	Beskrivelse	Specifikation	Antal	Nr.	Beskrivelse	Specifikation	Antal
F01	Filter	Valgfri dele for filter og induktorgruppe	1	J01	Trådløs pulsmodtager	Valgfri dele for HRC-gruppen	1
F02	Induktor		1	J02	Pulsbælte		1
F03	AC wire længde 350mm		1	J03	HRC forbindelseswire		1
F04	Stik m. jord længde 350mm		1				
F05	Skrue ST4.2x12		4				

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-ET1801-C
Art. nr. 80017507**

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