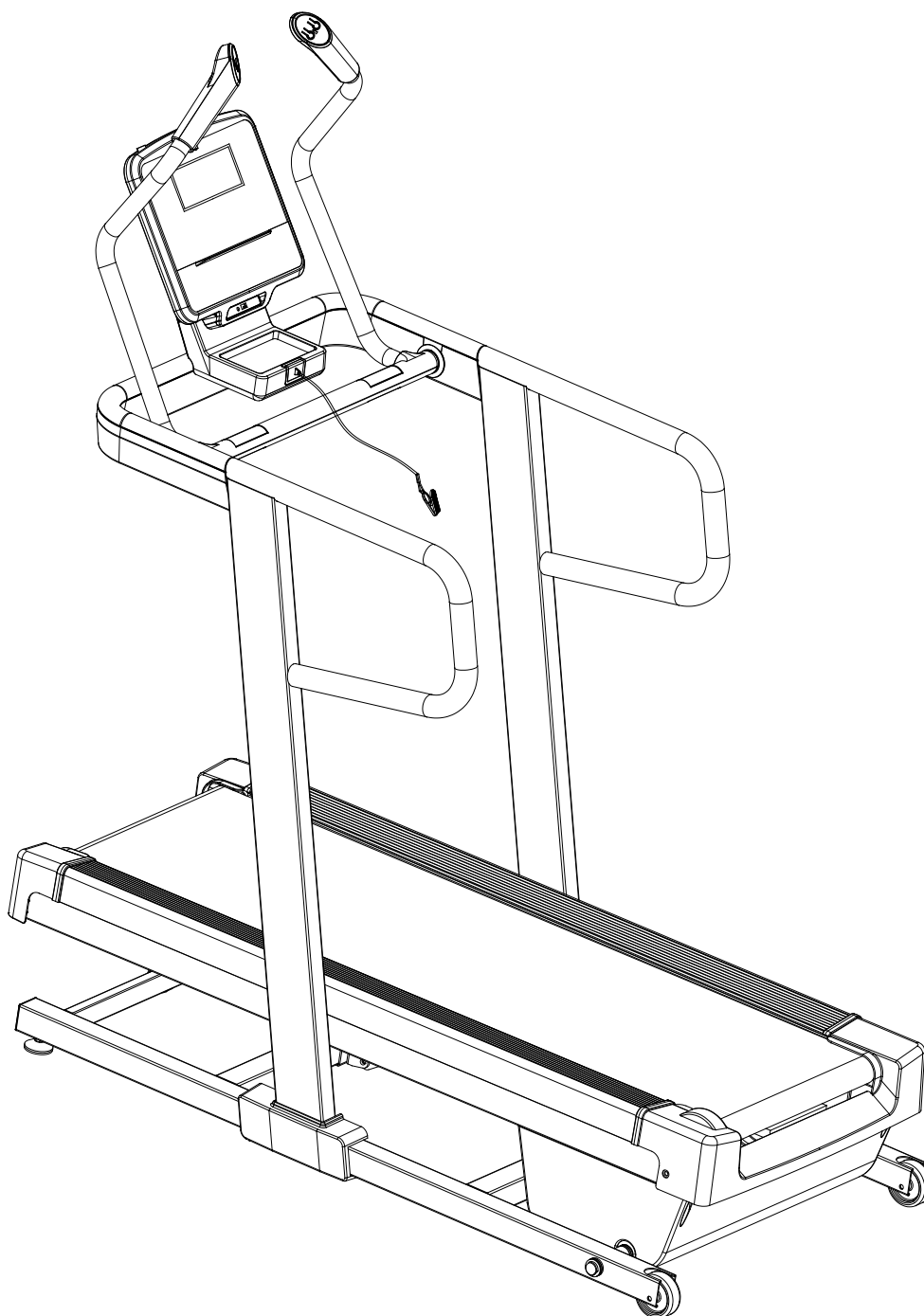




BRUGERVEJLEDNING

Løbebånd

PM-CM1802



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.

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 klemmt.
4. Kun det medfølgende strømkabel må anvendes til løbebåndet.

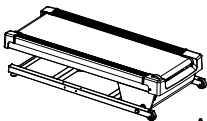
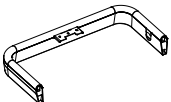
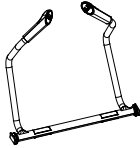
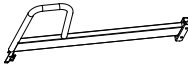
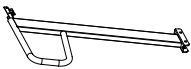
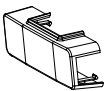
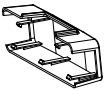
Generelle sikkerhedsforanstaltninger

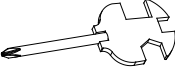
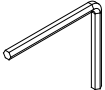
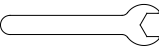
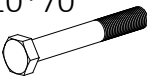
1. Benyt kun løbebåndet som anvist i denne manual.
2. Kontrollér at spændingen af strømforsyningen er den samme som angivet på strømkablet.
3. Løbebåndet skal være jordforbundet, da det mindsker faren for elektrisk stød.
4. Det er ejerens ansvar at sikre, at alle brugere af løbebåndet er tilstrækkeligt 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: 120 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.

					
A	B	C	D	E	A05
					
A06	C06	C07	D23	D31	

B10 S=13 14 15	B11 S5	B12 17#	E03 M10
			
(1X)	(1X)	(2X)	(4X)
E09	E11 M8*25	E12 M8*15	E16 M6*10
			
M10*70	(4X)	(6X)	(3X)
(4X)			
E29 D8	E40 M8*15		
			
(6X)	(4X)		

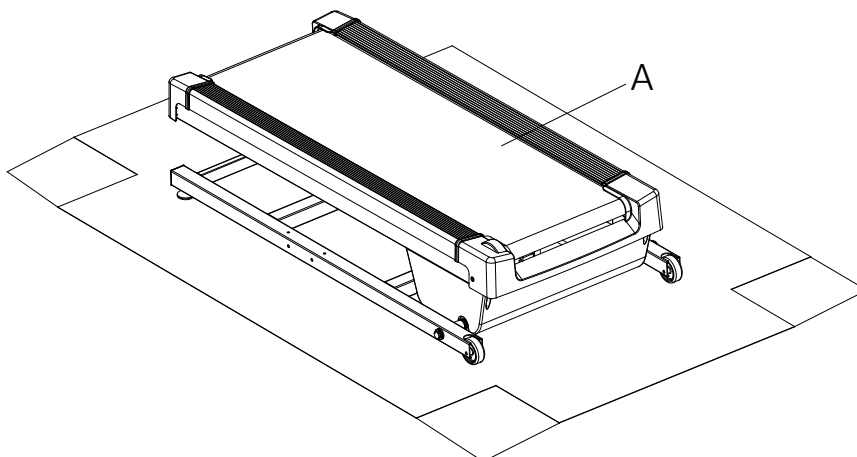
Liste over dele:

Nr.	Beskrivelse	Antal	Nr.	Beskrivelse	Antal
A	Hovedramme	1	B10	Skruetrækker	1
B	Displayramme	1	B11	Unbrakonøgle	1
C	Display	1	B12	Skruenøgle	1
D	Håndtag	1	E03	Møtrik M10	4
E	Sikkerhedsnøgle	1	E09	Bolt M10*70	4
A05	Venstre arm	1	E11	Bolt M8*25	4
A06	Højre arm	1	E12	Bolt M8*15	6
C06	Venstre dæksel	1	E16	Bolt M6*10	3
C07	Højre dæksel	1	E29	Skive	6
D23	Mp3 wire	1	E40	Bolt M8*15	4
D31	Strømkabel	1			

Samlevejledning

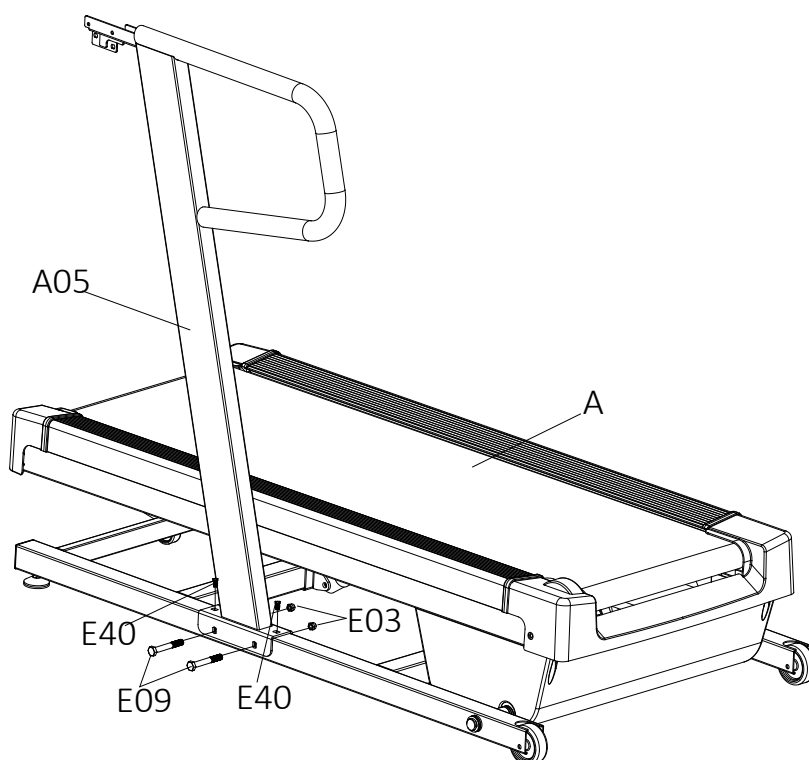
OBS! Tænd IKKE løbebåndet før installationen er færdig.

Trin 1:

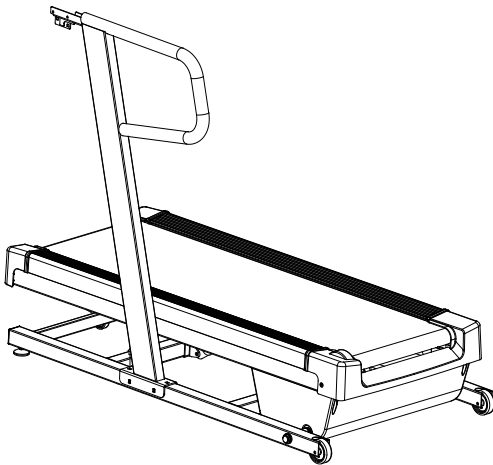
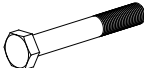
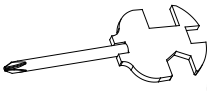
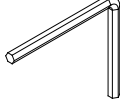
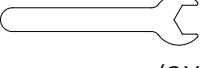


Åben pakken og sæt hovedrammen (A) på gulvet.

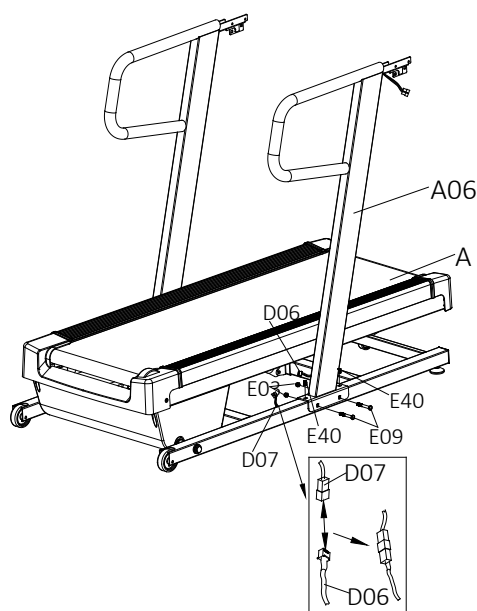
Trin 2:

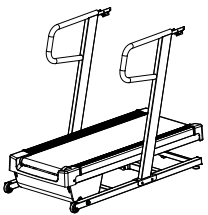
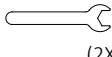


Monter venstre arm (A05) på hovedrammen (A) med 2 x bolt M10x70 (E09), 2 x møtrik M10 (E03) og 2 x bolt M8x25 (E40). Se nedenstående tegning for brug af rigtigt værktøj.

	E03 M10	E09 M10*70	E40 M8*15
	 (2X)	 (2X)	 (2X)
	B10 S=13 14 15	B11 S5	B12 17#
	 (1X)	 (1X)	 (2X)

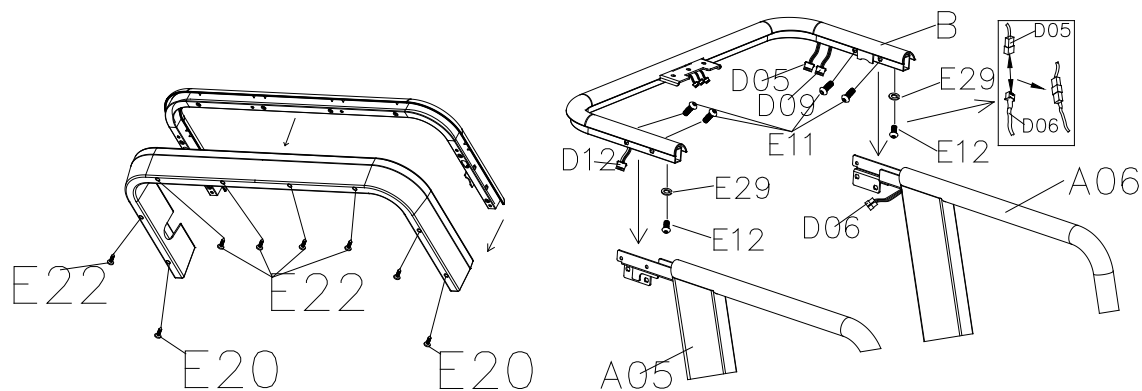
Trin 3:

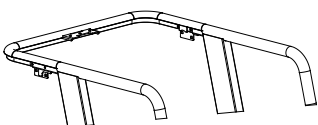


	E03 M10	E09 M10*70	E40 M8*15
	 (2X)	 (2X)	 (2X)
	B11 S5	B12 17#	B10 S=13 14 15
	 (1X)	 (2X)	 (1X)

Ligeledes monteres højre arm (A06) på hovedrammen (A) med 2 x bolt M10x70 (E09), 2 x møtrik M10 (E03) og 2 x bolt M8x25 (E40).

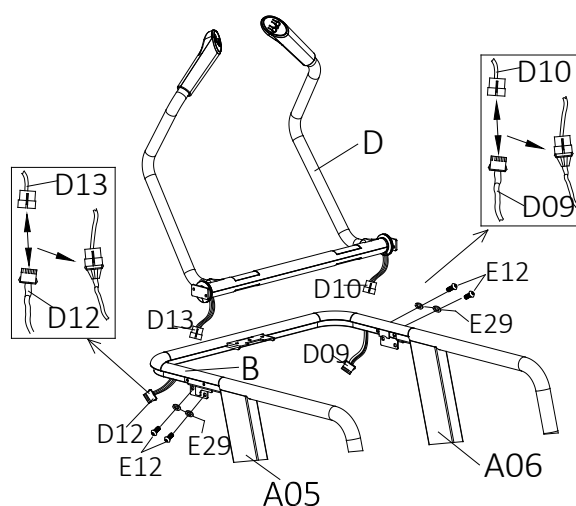
Trin 4:

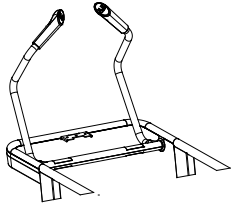


	E11 M8*25	E12 M8*15	E29 D8
	 (4X)	 (2X)	 (2X)
	B11 S5		
	(1X)		

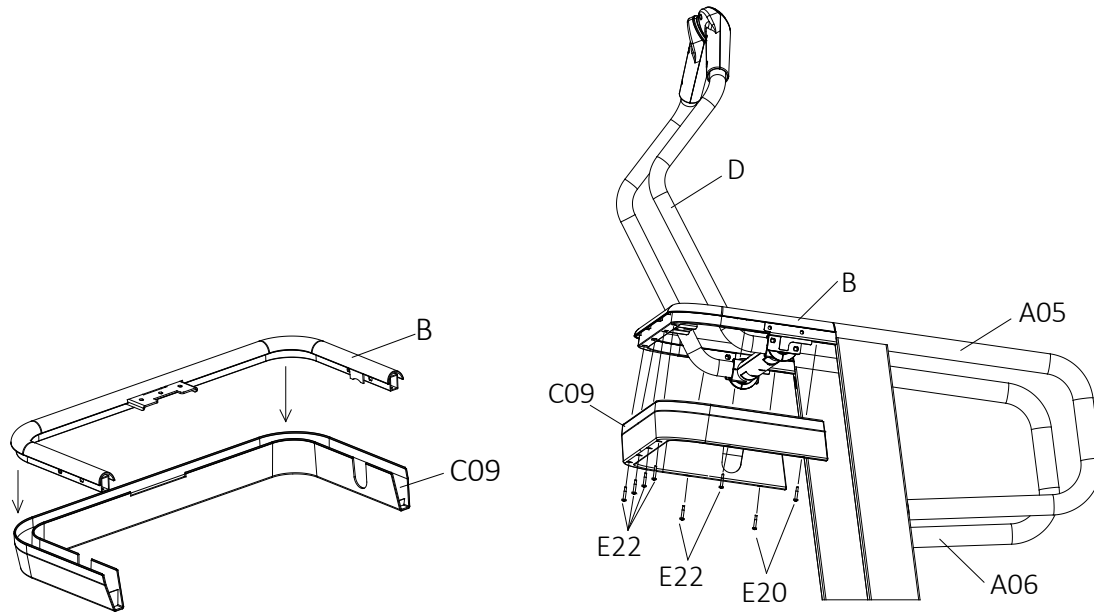
Fjern displayrammens bunddæksel før montering på de to arme.

Trin 5:



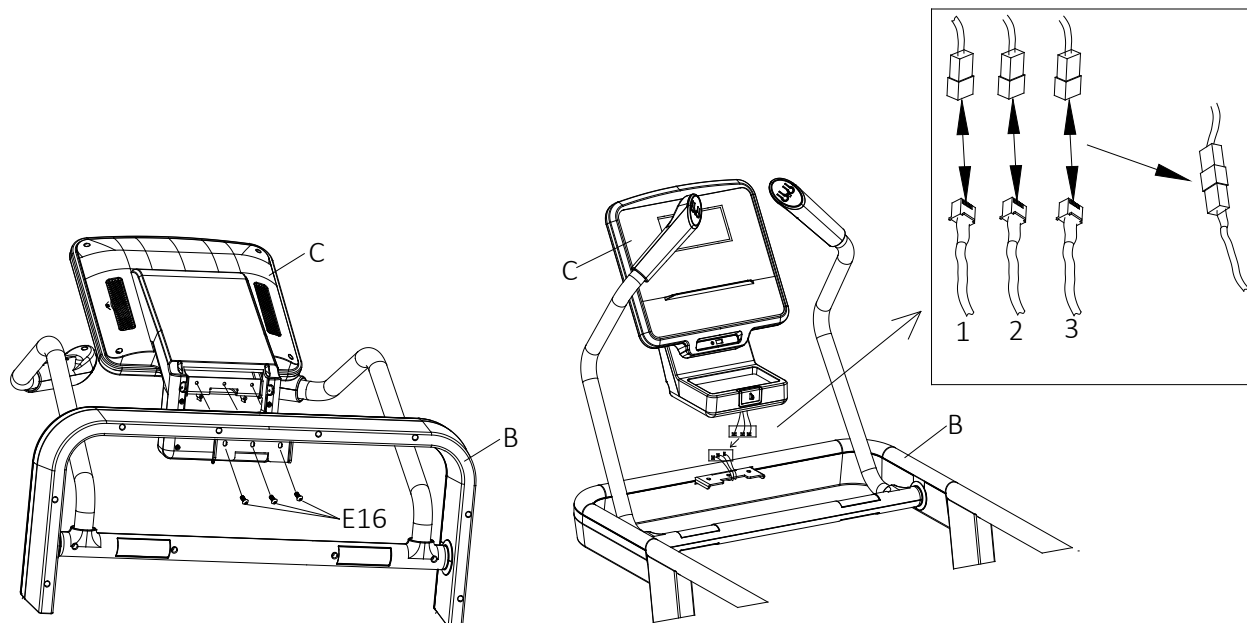
	E12 M8*15	E29 D8	B11 S5
	 (4X)	 (4X)	 (1X)

Trin 6



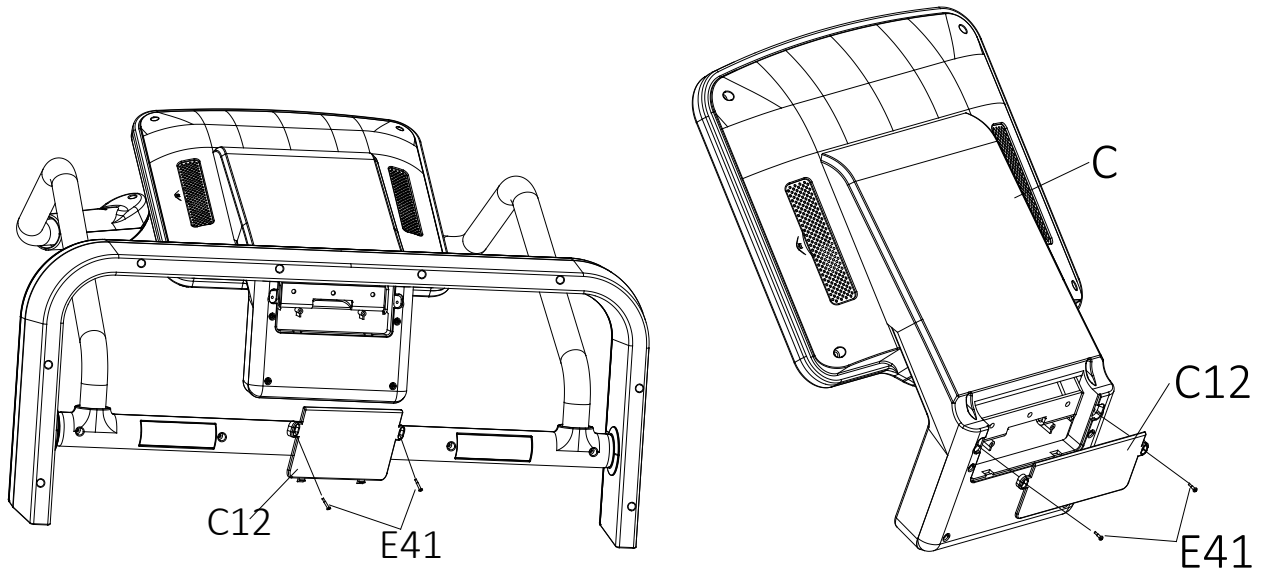
	E20 ST4.2*25	E22 ST4.2*12	B10 S13 14 15
	 (2X)	 (6X)	 (1X)

Trin 7



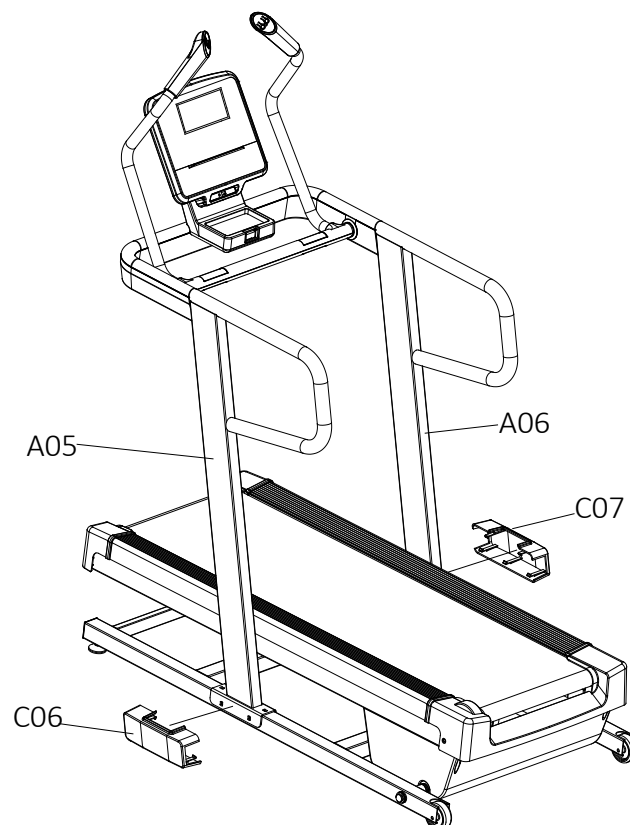
	E16 M6*10	B11 S5
	 (3X)	 (1X)

Trin 8

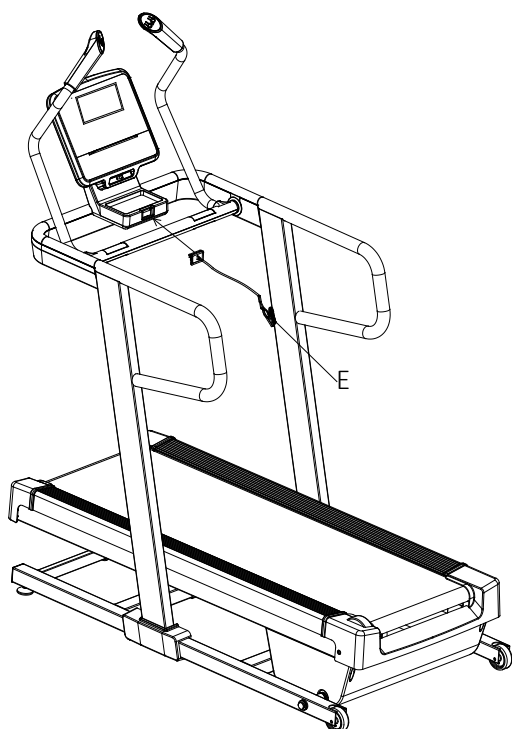


	E41 ST2.9*16	B10 S=13 14 15
	 (2X)	 (1X)

Trin 9

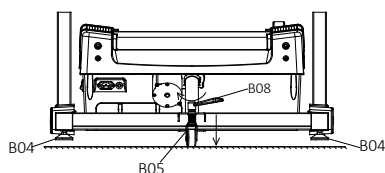


Instruktion til sikkerhedsnøgle

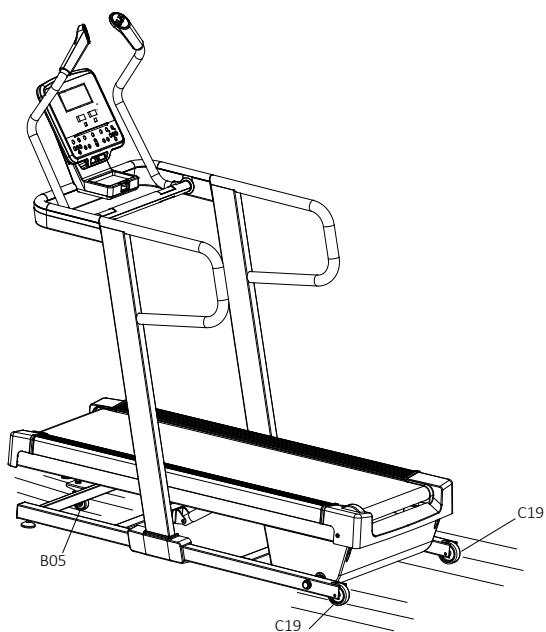


1. Indsæt sikkerhedsnøglen (E) i sikkerhedsnøgleåbningen på løbebåndet og fastgør klemmen til dit tøj.
2. Træk i sikkerhedsnøglen ved enhver nødsituation for at stoppe løbebåndet.

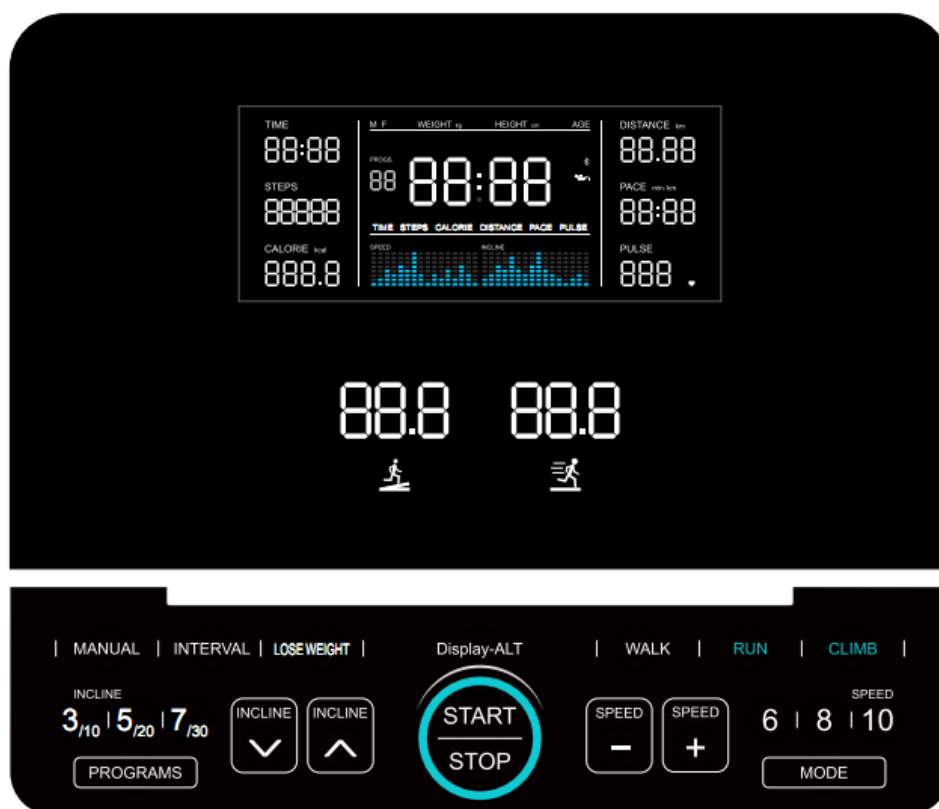
Sådan flyttes løbebåndet



1. Løbebåndet har to hjul bagerst (C19) og et hjul forrest (B05), så løbebåndet nemt og bekvemt kan flyttes derhen, hvor du ønsker.



Betjening



Display

1. **"TIME"**-vinduet: Den maksimale tidsgrænse er 18 timer, hvis der trænes ud over den maksimale tidsgrænse, vil løbebåndet ikke stoppe men tælle fra 0:00 igen. I nedtællingstilstand er 99 minutter den maksimale tidsgrænse. Bruges nedtællingstilstand vil den tælle fra den valgte tid (dog maksimalt 99 minutter) ned til 0:00. Når tiden rammer 0:00 vil løbebåndet stoppe langsomt og efter 5 sekunder gå i standby-tilstand. På displayet vil TIME og PACE skiftevis vises hvert 5. sekund.
2. **"DISTANCE"**-vinduet: Viser længde løbet fra 0.00-99.99 km, hvis der løbes mere end 99.99 km, vil løbebåndet ikke stoppe men tælle fra 0.00 igen. I nedtællingstilstand vil den tælle fra den valgte distance ned til 0.00 km og vise "END", hvor derefter løbebåndet vil stoppe langsomt og efter 5 sekunder gå i standby-tilstand.
3. **"PACE"**-vinduet: Viser i minutter hvor lang tid det vil tage at løbe 1 km.
4. **"CALORIES"**-vinduet: Viser mængden af forbrændte kalorier fra 0-999. Hvis den maksimale kaloriegrænse opnås, vil løbebåndet ikke stoppe men tælle fra 0.00 igen. I nedtællingstilstand vil den tælle fra et fastsat kaloriemål ned til 0.00 og vise "END", hvorefter løbebåndet vil stoppe langsomt og efter 5 sekunder gå i standby-tilstand.

5. **"PULSE"**-vinduet: Viser måling af den aktuelle puls fra 50 til 200 slag i minuttet (kun for reference og må derfor ikke benyttes medicinsk). For at sensorerne kan beregne og måle puls under træning, skal brugeren af løbebåndet holde begge hænder på pulssensorerne på håndtagene i minimum 5 sekunder.
6. **"INCLINE"**: Viser hældningsniveau på løbebåndet. Ved løbefunktionen "RUN" kan stigningsgraden indstilles til -1 til 40, og ved "CLIMB"-mode kan stigningsgraden indstilles fra -1 til 15.
7. **"SPEED"**: Viser den aktuelle hastighed. Hastighedsintervallet ved løbefunktionen "RUN" er 0.8-18 km/t, og ved "CLIMB"-mode er intervallet 0.8-6 km/t.
8. **"STEPS"**-vinduet: Virker kun ved løbefunktionen "RUN", hvor indstillingsområdet for trin er 0-99999. Ved "CLIMB"-mode vil funktionen automatisk slå fra.
9. LCD skærm: Få vist tid, distance, hastighed, kalorier og puls ved at trykke på "DISPLAY-ALT"-knappen.

Knappernes funktioner

1. **"START"**: Sørg for at tilslutte løbebåndet til stikkontakten og installér sikkerhedsnøglen før du trykker på knappen "START" og tænder for løbebåndet.
2. **"STOP"**: Når træningen er slut trykkes der på knappen "STOP" for at slukke og nulstille løbebåndet.
3. **"MODE"**: Vælg mellem forskellige programmer: "30:00" er nedtælling af tid, "1.00" er afstandsnedtælling, "50.0" er kalorienedtælling og "5000" er trinnetælling. Vinduet blinker hele tiden når du vælger funktionen. Tryk på knapperne "SPEED +/-" or "INCLINE +/-" for at indstille hastighed og hældning og tryk på "START"-knappen for at løbe.
4. **"PROGRAM"**: Tryk på denne knap for at vælge et træningsprogram fra P1-P12 eller FAT. Ved "CLIMB"-mode kan du vælge mellem P1-P6.
5. **HURTIGKNAPPER**: Du kan vælge P1 (manuel), P2 (interval), P3 (vægttab), P4 (gå), P5 (løb) og P6 (klatre) ved at trykke på hurtigknapperne "MANUAL", "INTERVAL", "LOSE WEIGHT", "WALK", "RUN" og "CLIMB".
6. **"RUN"**: Ved standby mode tryk på denne knap og løbebåndet vil aktiveres i løbefunktion. Denne knap virker ikke i "CLIMB"-mode og vil automatisk slå fra.

7. **"CLIMB"**: Ved standby mode tryk på denne knap og løbebåndet vil aktivere "CLIMB"-funktion. Denne knap virker ikke i løbefunktion og vil automatisk slå fra.
8. **"SPEED+/-"**: I indstillingsmode benyttes knapperne til at vælge op og ned, og når løbebåndet er i gang benyttes knapperne til at øge eller reducere hastigheden. Hvert tryk ændrer hastigheden med 0,1 km/t. Holdes SPEED +/- inde i mere end 0,5 sekunder vil hastigheden stige eller falde hurtigt indtil knappen slippes.
9. **"INCLINE +/-"**: I indstillingsmode benyttes knapperne til at ændre i måldata, og når løbebåndet er i gang benyttes knapperne til at ændre stigningen/hældningen med 0.5 pr. tryk. Holdes INCLINE +/- inde i mere end 0,5 sekunder vil stigningen/hældningen øges eller reduceres hurtigt indtil knappen slippes.
10. **"SPEED 6/8/10"**: Hurtigknapper der indikerer forskellige forudindstillede hastigheder, hvor 6 er en lavere hastighed end 10. Hastigheden er angivet i km/t.
11. **"INCLINE 3/10, 5/20, 7/30"**: Hurtigknapper der indikerer forskellige forudindstillede stigninger/hældninger. 3/5/7 er gældende i RUN mode og 10/20/30 er gældende for CLIMB mode.

Hurtig opstart

1. Tænd løbebåndet og sørg for at sikkerhedsnøglen er placeret korrekt.
2. Tryk på "START" og løbebåndet vil efter en nedtælling på 3 sekunder med biblyde starte med en hastighed på 0.8 km/t.
3. Du ændrer hastighed og stigning/hældning ved at trykke på knapperne "SPEED +/-" og "INCLINE+/-".

Brug af løbebåndet

1. Tryk på "START" og løbebåndet vil starte med en hastighed på 0.8 km/t, og alle vinduer vil begynde at tælle fra 0. Tryk "SPEED +/-" for at ændre hastigheden og "INCLINE +/-" for at ændre båndets stigning/hældning.
2. I standbytilstand tryk på "MODE"-knappen for at indtaste tidsnedtælling. "30:00" vil vises i "TIME" vinduet. Tryk på "SPEED +/-" eller "INCLINE +/-" for at ændre til 5:00-99:00.
3. Tryk "MODE" to gange for at ændre distancenedtælling, hvor "1.00" vil vises i vinduet. Tryk på "SPEED +/-" eller "INCLINE +/-" for at ændre måldistancen. Distancenedtællingstilstanden er 0.50-99.90.

4. Tryk "MODE" tre gange for at ændre kalorienedtællingen, hvor "50.0" vil vises i vinduet. Tryk på "SPEED +/-" eller "INCLINE +/-" for at ændre kalorieforbrændingen. Kalorienedtællingstilstanden er 10.0-999.
5. Tryk "START" efter indstilling af de tre nedtællingsdata. Under træning kan du trykke på "SPEED +/-" eller "INCLINE +/-" for at justere hastigheden eller stigningen/hældningen. Tryk på "STOP"-knappen for at stoppe løbebåndet.

Indbygget programmer

Tryk på "PROGRAMS" for at vælge dit foretrukne program. "TIME"-vinduet vil vise en standard driftstid på 30:00 minutter og blinker hele tiden. Du kan ændre den forudindstillede tid ved at trykke på "SPEED +/-" eller "INCLINE +/-". Tryk på "START" og løbebåndet starter efter 3 sekunder. Hvert program er opdelt i 16 sektioner. Når programmet går ind i næste sektion bipper systemet; hastighed og hældning ændres i henhold til programmets forudindstillede data. Du kan trykke på "SPEED +/-" eller "INCLINE +/-" for at justere hastighed og hældning. Efter afslutning af et program bipper systemet og viser "END" på displayet. Løbebåndet stopper langsomt med at køre og vender tilbage til standbytilstand efter 5 sekunder.

Introduktion til programmer

Tabellen viser en oversigt over programmer i "RUN"-mode.

PROGRAM \ SEKTION		Tidsinterval for hver af de 16 sektioner															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1 (MANUEL)	HASTIGHED	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	HÆLDNING	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P2 (INTERVAL)	HASTIGHED	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5
	HÆLDNING	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2	2
P3 (VÆGTTAB)	HASTIGHED	5	5	8	8	5	5	5	8	8	5	5	5	8	8	5	5
	HÆLDNING	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P4 (GÅ)	HASTIGHED	5	7	7	8	8	7	7	10	10	7	5	5	7	7	10	5
	HÆLDNING	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P5	HASTIGHED	5	9	9	11	11	12	5	5	9	9	11	11	12	9	9	5
	HÆLDNING	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P6	HASTIGHED	5	7	8	10	12	10	8	5	5	8	10	12	10	8	7	5
	HÆLDNING	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2	2
P7	HASTIGHED	5	6	6	6	7	8	10	10	8	9	10	10	8	6	5	5
	HÆLDNING	0	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	0	0
P8	HASTIGHED	5	5	5	5	6	7	5	6	7	5	6	7	5	5	5	5
	HÆLDNING	0	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	0	0
P9	HASTIGHED	5	5	5	8	9	9	6	8	9	6	8	9	6	6	5	5
	HÆLDNING	0	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	0	0
P10	HASTIGHED	5	6	6	9	9	6	9	10	6	10	11	11	6	6	5	5
	HÆLDNING	0	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	0	0
P11	HASTIGHED	5	6	7	8	9	7	6	8	10	10	8	8	7	6	5	5
	HÆLDNING	0	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	0	0
P12	HASTIGHED	5	7	10	12	9	9	12	12	9	9	12	12	7	7	5	5
	HÆLDNING	0	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	0	0

Tabellen viser en oversigt over programmer i "CLIMB"-mode.

PROGRAM \ SEKTION		Tidsinterval for hver af de 16 sektioner															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1 (MANUEL)	HASTIGHED	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	HÆLDNING	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
P2 (INTERVAL)	HASTIGHED	2	5	5	2	2	5	5	2	2	5	5	2	2	5	5	2
	HÆLDNING	10	10	20	20	30	30	30	30	20	20	20	20	10	10	10	10
P3 (VÆGT TAB)	HASTIGHED	2	2	4	4	2	2	2	4	4	2	2	2	4	4	2	2
	HÆLDNING	10	10	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	10	10	10	10
P4 (GÅ)	HASTIGHED	2	3	3	4	4	3	3	5	5	3	2	2	3	3	5	2
	HÆLDNING	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P5	HASTIGHED	2	5	5	6	6	6	2	2	5	5	6	6	6	5	5	2
	HÆLDNING	10	10	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	10	10	10	10
P6	HASTIGHED	2	3	4	5	6	5	4	2	2	4	5	6	5	4	3	2
	HÆLDNING	10	10	20	20	30	30	30	30	20	20	20	20	10	10	10	10

Manuelle programmer:

"MANUAL"-knappen giver dig mulighed for at lave dit eget træningsprogram som er personligt og tilpasset ens eget behov.

Manuelt program:

1. Hvert program er opdelt i 16 tidsperioder. Ved indstilling skal hastighed, hældning og tid for de 16 tidsperioder indstilles, før der trykkes på "START" for at påbegynde træningsprogram.

Instruktion til oprettelse af manuelt program:

1. Tryk "MANUAL" eller "PROGRAMS" for at komme ind i det manuelle program i standbytilstand.
2. "PROG"-vinduet vil vise "U1" og "TIME"-vinduet vil vise en standardtid på 30:00 minutter. Du kan nulstille den forudindstillede tid ved at trykke på enten "SPEED +/-" eller "INCLINE +/-".
3. Når tiden er indstillet, skal du trykke på "MODE" for at indstille hastighed og hældning for hver sektion. Tryk på "SPEED +/-" for at indstille hastigheden og "INCLINE +/-" for at indstille hældningen på løbebåndet.
4. Tryk derefter på "MODE" for at gemme dataene og fortsæt til næste sektion for at indstille, indtil alle sektioner er udfyldt, og du er færdig. Dataene gemmes hele tiden, før du ændrer dem.

Start det manuelle program:

1. Tryk på "MANUAL" for at aktivere det manuelle mode og tryk dernæst på "PROGRAMS" indtil U1 bliver vist på displayet. Når U1 vises på displayet, skal du trykke på "START" for at starte dit træningsprogram.

Body fat test

1. Tryk på "PROGRAMS" indtil der står "FAT" i "DISTANCE"-vinduet.
2. Tryk på "MODE" for at gå til F-1 (køn) og vælg 01-mandlig eller 02-kvindelig ved at trykke på "SPEED +/-".
3. Tryk på "MODE" for at gå til F-2 (alder) og vælg din alder mellem 10-99 år ved at trykke på "SPEED +/-".
4. Tryk på "MODE" for at gå til F-3 (højde) og vælg din højde mellem 100-200 cm ved at trykke på "SPEED +/-".
5. Tryk på "MODE" for at gå til F-4 (vægt) og indsæt din vægt mellem 20-150 kg ved at trykke på "SPEED +/-".
6. Tryk på "MODE" for at gå til F-5 (kropsfedt data). Når displayet viser "---", skal du holde begge dine hænder på pulssensorerne på håndtagene, og efter 8 sekunder vil den beregnet kropsfedt blive vist på displayet.
7. Tryk på "SPEED +/-" for at indstille hastigheden og "INCLINE +/-" for at indstille hældningen på løbebåndet.
8. Kropsfedtmåleren er brugbar for både kvinder og mænd. Det bedste kropsfedtindeks er mellem 20 og 25. Hvis indekset er mindre end 19, betyder det, at du er undervægtig, hvis indekset er mellem 26 og 29 betyder det, at du er lettere overvægtig og hvis indekset er over 30 er du svært overvægtig. Dataene er kun til reference. Brug derfor ikke dataene til medicinsk formål.

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

Sikkerhedsfunktion

Træk sikkerhedsnøglen ud for at aktivere nødstop og alle displays vil bippe og vise '---'. Ingen af løbebåndets funktioner kan benyttes, før sikkerhedsnøglen er sat korrekt på plads. Når sikkerhedsnøglen sidder korrekt kan løbebåndet igen sættes i gang, når der trykkes på "START".

USB til opladning

Du kan oplade dine elektroniske enheder under træning via USB-stikket.

MP3

Du kan forbinde din mobiltelefon med MP3-stikket for at afspille musik, vælge musik og justere lydstyrken ved hjælp af tasterne på din mobiltelefon.

Bemærk!

1. Tjek at strøm og sikkerhedsnøgle er tilsluttet korrekt.
2. Hvis der sker noget uventet under træning, træk i sikkerhedsnøglen med det samme og løbebåndet vil stoppe.
3. Kontakt forhandleren med det samme, hvis der er fejl på løbebåndet. Det er ikke tilladt at reparere eller modificere løbebåndet uden brug af autoriseret person.
4. Du kan altid trække stikket ud af stikkontakten uden at dette beskadiger løbebåndet.

Fejlfinding og løsning

1) Løbebåndet er tændt, men der er ikke signal i displayet.

- A. Kontrollér at den røde sikkerhedsnøgle er tilsluttet korrekt.
- B. Kontrollér at der er strøm i den anvendte stikkontakt, ved at tilslutte et andet elektrisk apparat, f.eks. en lampe.
- C. Kontrollér at kablet til løbebåndet er tilsluttet korrekt.
- D. Kontrollér at kablet mellem motor og display er tilsluttet korrekt.

2) Displayet viser E01, når løbebåndet tændes.

- A. Der er noget galt med signalkablet. Kontrollér at kablet er tilsluttet korrekt mellem display og motor.
- B. Der er noget galt med displayet. Anskaf nyt display og skift den.

3) Displayet viser E02, når løbebåndet tændes.

- A. Kontrollér at motorkablerne er forbundet korrekt. Hvis der ikke er noget problem med forbindelsen af kabler, skal motoren skiftes.
- B. Ved kortslutning skal kontrolkortet udskiftes.
- C. Kontrollér at indgangsspændingen er korrekt.

4) Displayet viser E03, når løbebåndet tændes.

- A. Hvis displayet efter start på 8 sekunder viser E03, er dette et tegn på signalfejl. Kontrollér sensortilslutningen og sørg for at den er godt forbundet, hvis ikke sensoren fungerer optimalt, skal sensoren udskiftes med en ny. Kontakt forhandler hvis dette er tilfældet.
- B. Hvis sensortråden på kontrolkortet er i stykker, skal kontrolkortet udskiftes.

5) Displayet viser E04, når løbebåndet tændes.

- A. Tilslut igen eller udskift ledningen til hældningsmotoren.
- B. Kontrollér AC-ledningen til hældningsmotoren og sørg for, at den er forbundet korrekt til kontrolkortet.
- C. Udskift enten tilslutningskablet eller hældningsmotoren.
- D. Udskift kontrolkortet.
- E. Efter kontrol af alle ledninger skal du trykke på "LEARNING" på kontrolkortet for at foretage en kalibrering.

6) Displayet viser E05, når løbebåndet tændes.

- A. Løbebåndet er overbelastet. Genstart løbebåndet.
- B. Motoren kan være blokeret og tvinger motoren på overarbejde, hvilket får systemet til at slukke for at beskytte sig selv. Fjern delen/genstanden der eventuelt blokerer motoren og båndet. Er der ikke nogen synlig genstand som skaber blokade, så justér båndet løsere eller påfør båndet lidt olie, så det glider bedre.
- C. Tjek om motoren lugter brændt. Hvis den gør, skal du kontakte forhandleren for hjælp.
- D. Tjek om andre dele på løbebåndet lugter brændt. Hvis du finder dele, der lugter brændt, skal du kontakte forhandleren for hjælp.

7) Displayet viser E06, når løbebåndet tændes.

- A. Tilslut motorkablet igen.
- B. Udskift motoren.

8) Displayet viser E08, når løbebåndet tændes.

- A. Hukommelseskort er ikke tilsluttet korrekt. Prøv igen.
- B. Hukommelseskort er i stykker og skal udskiftes.

9) Displayet viser E10, når løbebåndet tændes.

- C. Motoren er kortsluttet. Kontakt forhandleren for udskiftning af motor.
- D. De bevægelige dele er skubbet, justér dem og smør dem med olie.

10) Displayet viser E13, når løbebåndet tændes.

- A. Kontrollér ledningen fra kontrolkortet til display. Hvis ledningen er i stykker, skal den udskiftes.
- B. Hvis displayet er i stykker, skal det udskiftes.

Tips til udstrækning

- Begynd med gradvist at opvarme med øvelser af alle leddene, dvs. dreje håndleddene, bøj 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.
- Gyng/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 vejtrækning.
- 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.

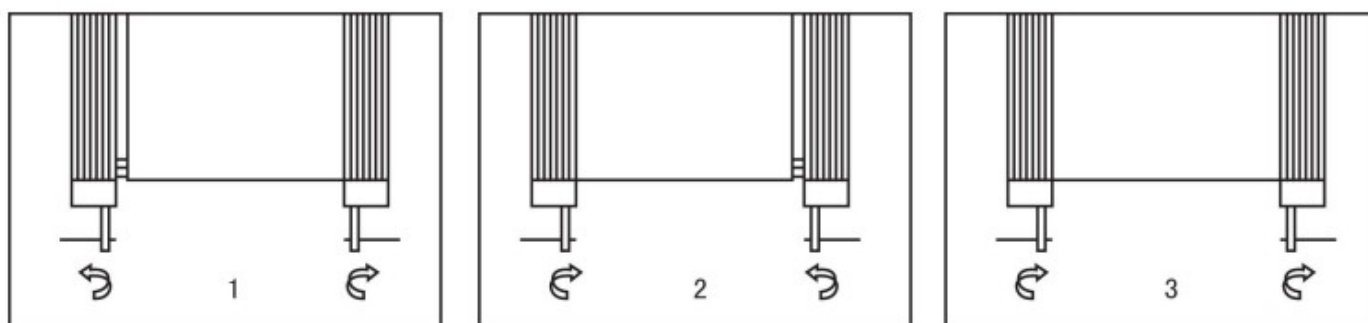
Rengøring: Tør støvet af på båndet, trinbrættet og sider da støv kan øge friktionen på båndet og forårsage skader på løbebåndet. Det anbefales at rengøre løbebåndet en gang om måneden.

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.

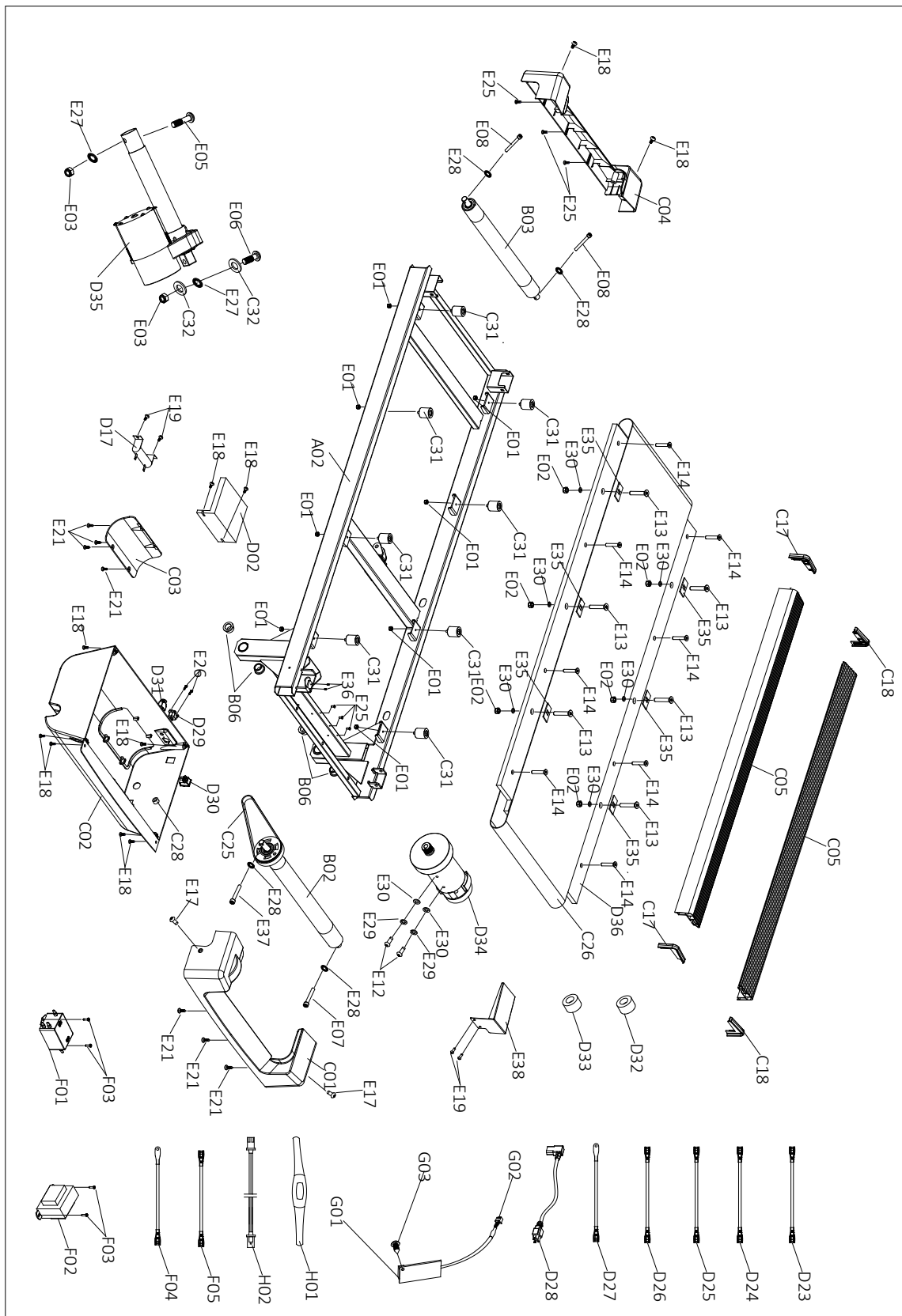
Løbebæltet går skævt: Løbebæltet kan blive skævt efter brug i en periode. Lad først løbebåndet køre alene og se om løbebæltet centrerer sig selv automatisk. Hvis dette ikke er tilfældet, kan du justere bæltets position ved at skrue på bolten vist på nedenstående billeder. Hvis løbebæltet som billede 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.

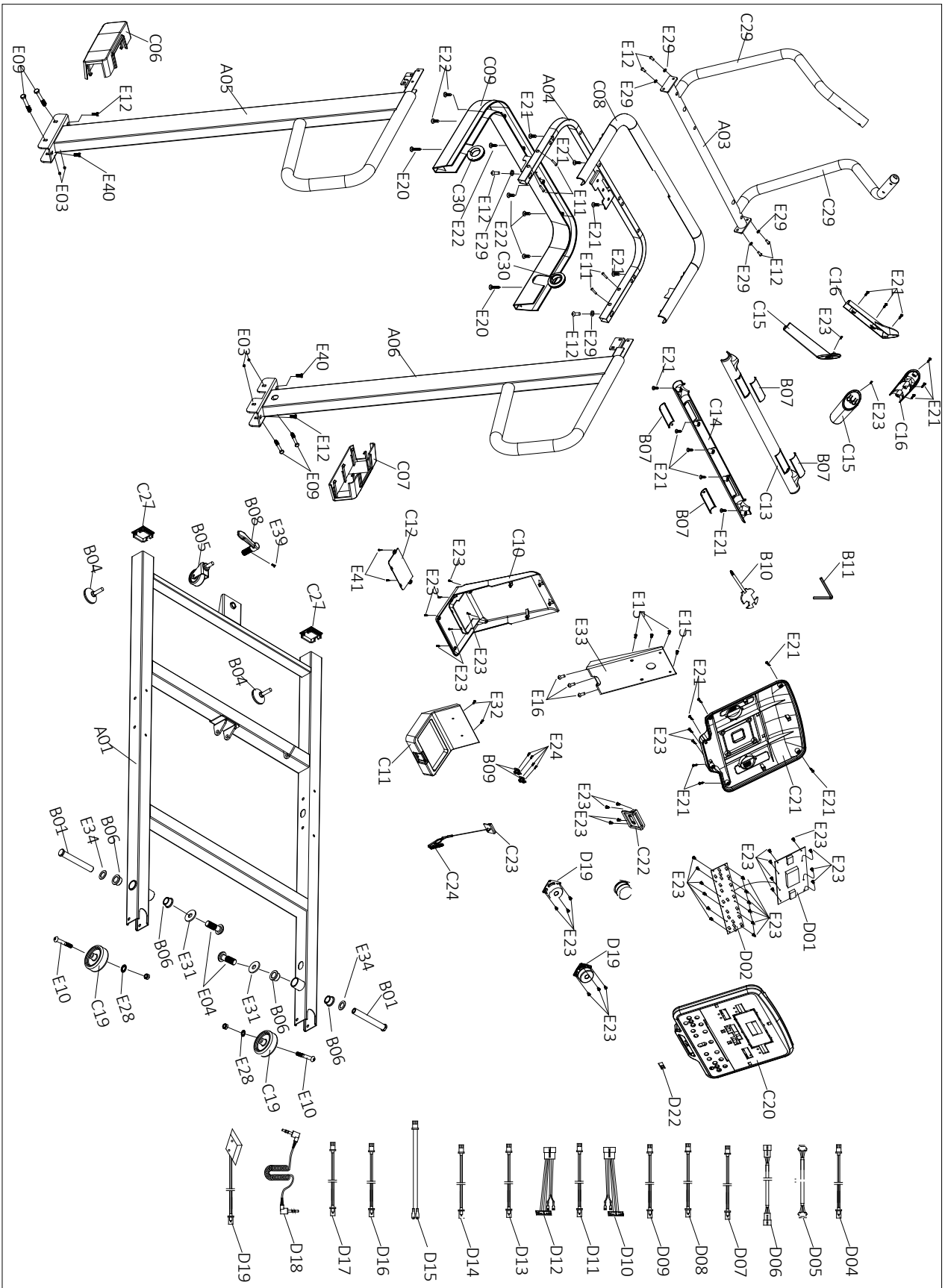
Løbebæltet glider: Stram begge bolte som på billede 3, hvor begge sider bliver justeret lige meget. Vi anbefaler, at man justerer en halv omgang ad gangen og tester. Undgå at stramme boltene mere end nødvendigt, da dette kan beskadige både løbebåndet og bolte.



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	C25	V-belt		1
A02	Hovedramme		1	C26	Løbebælte		1
A03	Midterste håndtag		1	C27	Firkantet endehætte		2
A04	Displayramme		1	C28	Ringformet bøsning		1
A05	Venstre rør		1	C29	Skum		2
A06	Højre rør		1	C30	Cirkulær hætte		2
B01	Rotationsaksel		2	C31	Sort pude		8
B02	Frontrulle		1	D01	Display		1
B03	Bagerste rulle		1	D02	Kontrolpanel		1
B04	Justerbar knap		2	D03	Tastetur		1
B05	Universelle hjul		1	D04	Ledning til display		1
B06	Axelmuffe		8	D05	Display topkabel		1
B07	Pulsmåler		4	D06	Display forlængerledning		1
B08	Håndtagsknap		1	D07	Display bundkabel		1
B09	Sikkerhedsnøgle splitter		2	D08	Hastighedskontrol topkabel		1
B10	Krydsnøgle		1	D09	Hastighedskontrol forlængerledning		1
B11	5# indvendig sekskantsnøgle		1	D10	Hastighedskontrol bundkabel		1
C01	Topmotor cover		1	D11	Hældningskontrol topkabel		1
C02	Bundmotor cover		1	D12	Hældningskontrol forlængerledning		1
C03	Dekorations cover		1	D13	Hældningskontrol bundkabel		1
C04	Bagdæksel		1	D14	Modstand		1
C05	Sideskinne		2	D15	Sikkerhedsnøgle topkabel		1
C06	Venstre bunddæksel		1	D16	Sikkerhedsnøgle bundkabel		1
C07	Højre bunddæksel		1	D17	Audio ledning		1
C08	Topdæksel til display		1	D18	USB forbindelsesledning		1
C09	Bunddæksel til display		1	D19	Højtaler		2
C10	Display bagdæksel		1	D20	Mp3 forbindelsesledning		1
C11	Display frontdæksel		1	D21	Sensor		1
C12	Display bunddæksel		1	D22	USB modul		1
C13	Midterste håndtag topdæksel		1	D23	AC ledning		1
C14	Midterste håndtag bunddæksel		1	D24	AC ledning		1
C15	Håndtagets topdæksel		2	D25	AC ledning		1
C16	Håndtagets bunddæksel		2	D26	AC ledning		1
C17	Venstre dekorationsring		2	D27	Ledning med jord		1
C18	Højre dekorationsring		2	D28	Strømsik		1
C19	Hjul		2	D29	Stikkontakt		1
C20	Topcover til kontrolpanel		1	D30	Firkantet afbryder		1
C21	Kontrolpanel bundcover		1	D31	Overbelastningsbeskytter		1
C22	Sikkerhedsnøglesæde		1	D32	Magnetisk ring		1
C23	Sikkerhedsnøgle		1	D33	Magnetisk kerne		1
C24	Clips til sikkerhedsnøgle		1	D34	DC motor		1

Nr.	Beskrivelse	Specifikation	Antal	Nr.	Beskrivelse	Specifikation	Antal
D35	Hældningsmotor		1	E19	Bolt	M5*10	4
D36	Løbebånd		1	E20	Skrue	ST4.2*25	2
E01	Møtrik	M6	8	E21	Skrue	ST4.2*12	30
E02	Møtrik	M8	12	E23	Skrue	ST2.9*8	42
E03	Møtrik	M10	2	E24	Skrue	ST2.5*6	4
E04	Bolt	M12*25	2	E25	Skrue	ST4.2*12	6
E05	Bolt	M10*62	1	E26	Skrue	ST2.9*8	2
E06	Bolt	M10*42	1	E27	Låseskive	10	2
E07	Bolt	M8*65	2	E28	Låseskive	8	6
E08	Bolt	M8*60	1	E29	Fjederskive	8	8
E09	Bolt	M8*70	4	E30	Flad skive	8	2
E10	Bolt	M8*60	2	E31	Flad skive	12	2
E11	Bolt	M8*25	4	E32	Skrue	ST4.2*8	2
E12	Bolt	M8*15	12	E33	Support panel	Ø3.0	1
E13	Bolt	M8*35	6	E34	Skive	Ø2.0	2
E14	Bolt	M6*25	8	E35	Skive	Ø3.0	6
E15	Bolt	M6*15	4	E36	Bolt	M3	2
E16	Bolt	M6*10	3	E37	Bolt	M8*70	1
E17	Bolt	M6*15	2	E38	Motorbeskyttelsesdæksel	Ø2.0	1
E18	Bolt	M5*15	10				

Liste med valgfrie dele

Nr.	Beskrivelse	Specifikation	Antal	Nr.	Beskrivelse	Specifikation	Antal
F01	Induktans	Valgfrie dele til filter og induktor-gruppen.	1	H01	HRC forbindelsesledning	Valgfrie dele til HRC-gruppen	1
F02	Filter		1	H02	Trådløs pulsmodtager		1
F03	Skrue ST4.2*12		4				
F04	Ledning med jord		1				
F05	Single wire 2		1				
G01	Bluetooth modul	Valgfrie dele til Bluetooth APP-gruppen.	1				
G02	Bluetooth forbindelsesledning		1				
G03	Skrue ST2.9*6		1				

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-CM1802

Art. nr. 80017508

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