FITNORD

KÄYTTÖOHJEKIRJA
USERMANUAL
ANDVÄNDARMANUAL
BRUKERHÅNDBOK

FitNord Sprint 100 Juoksumatto
FitNord Sprint 100 Treadmill
FitNord Sprint 100 Löpband
FitNord Sprint 100 Tredemølle

3.1v

TÄRKEÄÄ
IMPORTANT
VIKTIGT
VIKTIG

LUE TÄMÄ KÄYTTÖOPAS ENNEN TUOTTEEN KÄYTTÖÄ.
READ THIS MANUAL BEFORE USE.
LÄS BRUKSANVISNINGEN NOGGRANT INNAN ANVÄNDNING.
LES BRUKSANVISNINGEN FØR DU BRUKER PRODUKTET.

SISÄLLYSLUETTELO

1 TURVALLISUUS 6
2 TÄRKEÄT VAROTOIMENPITEET 7
3 KOKOAMISOHJEET 8
4 TEKNISET TUOTETIEDOT 10
5 NÄYTTÖ & OHJAINLAITE 12
6 KÄYTTÖOHJEET 14
7 HUOLTO & PUHDISTUS 17
8 VIKAKOODIT 19
RÄJÄYTYSKUVA 68
OSALISTA 70

TABLE OF CONTENTS

1 SAFETY 22
2 IMPORTANT PRECAUTIONS 23
3 ASSEMBLY INSTRUCTIONS 24
4 TECHNICAL PRODUCT INFORMATION 26
5 DISPLAY & CONTROL UNIT 28
6 USER MANUAL 30
7 MAINTENANCE AND CLEANING 33
8 ERROR CODES 35
EXPLODED-VIEW DRAWING 68
PARTS-LIST 70

INNEHÅLL

1 SÄKERHET 38
2 VIKTIGA FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER 39
3 MONTERINGSANVISNINGAR 40
4 TEKNISK PRODUKTINFORMATION 42
5 DISPLAY & KONTROLLENHET 44
6 BRUKSANVISNING 46
7 UNDERHÅLL OCH RENGÖRING 49
8 FELKODER 51
SPRÄNGSKISS / UTVIDET VISNING 68
DEL LISTA / DELELISTE 70

INNHOLD

1 SIKKERHET 54
2 VIKTIGE FORHOLDSREGLER 55
3 MONTERINGSINSTRUKSJONER 56
4 TEKNISK PRODUKTINFORMASJON 58
5 DISPLAY & KONTROLLENHET 60
6 BRUKERMANUAL 62
7 VEDLIKEHOLD OG RENGJØRING 65
8 FEILKODER 67
UTVIDET VISNING 68
DELELISTE 70

FI

ONNITTELUT FITNORD SPRINT 100 JUOKSUMATON HANKINNASTA!

TURVALLISUUTESI VUOKSI, LUETHAN TÄMÄN KÄYTTÖOHJEEN HUOLELLISESTI ENNEN KÄYTTÖÄ.

Kiinnitä erityisesti huomiota käyttöohjeen varoituksiin ja huomioihin.

TÄRKEÄÄ!

Laitteen tekniset tiedot voivat poiketa hieman kuvista, ja niitä voidaan muuttaa ilmoittamatta.

Säilytä käyttöohje myöhempää käyttöä varten.

Olethan yhteydessä maahantuojaan (Nordic Sports Brands Oy), mikäli tuotteesta tai sen käytöstä herää kysymyksiä.

VASTUUVAPAUSLAUSEKE

Kaikki oikeudet pidätetään. Tuote ja käyttöopas saattavat muuttua. Käyttöopas saattaa sisältää käännösvirheitä. Teknisiä tietoja saatetaan muuttaa ilman eri ilmoitusta. Maahantuoja ei vastaa käyttöohjeiden vastaisesta käytöstä aiheutuvista vahingoista.

VALMISTAJAN VAKUUTUS

FitNord vakuuttaa tuotteen täyttävän konedirektiivi 2006/42/EY ja standardien EN957-1 (yleiset turvallisuusvaatimukset) sekä EN957-6 (juoksumatot, lisäturvallisuusvaatimukset ja testausmenetelmät) asettamat vaatimukset. Tämän johdosta tuote on merkitty CE- merkinnällä. Valmistaja ei vastaa käyttöohjeiden laiminlyömisestä johtuvista suorista tai epäsuorista vahingoista.

MAAHANTUOJA

FI
Nordic Sports Brands Oy (FI21476243)
Kohmankaari 3
33100 Tampere

SE
Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)
Stormbyvägen 6
163 55 Spånga

NO
SCUSHI AS (Org. nr. 998 761 697)
Storgata 132
3915 Porsgrunn

MANUAALI LÖYTYY MYÖS DIGITAALISENA OSOITTEESTA:
www.fitnord.com/manuals

1 TURVALLISUUS

- Lue kaikki laitteessa olevat varoitukset. Seuraa tämän manuaalin ohjeita.
- Varmista, että laite on asennettu oikein ja että kaikki osat on kiinnitetty kunnolla ennen laitteen käyttöä.
- Älä anna lasten tai lemmikkien leikkiä laitteella. Pidä lapset ja lemmikit laitteen ulottumattomissa harjoituksen aikana.
- Juoksumatto on tarkoitettu vain aikuisten käytettäväksi.
- Vanhempia henkilöitä, lapsia ja liikuntarajoitteisia tulee ohjata ja valvoa heidän käyttäessään juoksumattoa.
- Kiristä tai vaihda vanhat tai löystyneet osat ennen harjoittelua.
- Harjoittele aina omien kykyjesi ja kuntosi puitteissa.
- Älä käytä löysiä tai roikkuvia vaatteita harjoitellessasi.
- Käytä aina urheiluun tarkoitettuja kenkiä.
- Varmista hyvä tasapaino laitetta käyttäessäsi; tasapainon menetys voi johtaa onnettomuuksiin.
- Laitetta voi käyttää vain yksi henkilö kerrallaan.
- Huolto: Vaihda vialliset osat välittömästi. Älä käytä laitetta ennen kuin se on huollettu.
- Varmista, että laitteen ympärillä on ainakin 1 m tilaa.
- Lopeta laitteen käyttö välittömästi, jos tunnet olosi heikoksi tai sinua pyörryttää. Onnettomuuksilta voi välttyä, jos laitetta käytetään oikein ja ohjeita noudatetaan.
- Laite on tarkoitettu ainoastaan yksityiseen käyttöön.
- Kiinnitä turvanaru vaatteisisi, kun käytät juoksumattoa.
- Kun juokset, anna käsiesi liikkua luonnollisesti sivuillasi ja pidä katse edessä äläkä katso alas.
- Lisää vauhtia pikkuhiljaa.
- Onnettomuuden sattuessa aktivoi heti hätäpysäytystoiminto.
- Lopetettuasi juoksemisen anna juoksumaton pysähtyä hiljalleen.
- Älä käytä juoksumattoa 40 minuutin ajan ruokailun jälkeen.
- Lämmittele ennen kuin alat liikkumaan onnettomuuden estämiseksi.
- Jos verenpaineesi on korkea, pyydä lääkärin neuvoa ennen kuin alat kuntoilemaan.
- Älä kytke mitään laitteiston osiin tai se voi vahingoittua.
- Älä pidennä, lyhennä tai muuta mitenkään virtajohtoa tai pistoketta.
- Jos pistoke ei sovi virtalähteeseen, asennuta sopiva virtalähde pätevällä sähköasentajalla.
- Älä aseta mitään painavaa virtajohdon päälle tai sijoita sitä kuumiin paikkoihin.
- Älä käytä pistokkeeseen yhteensopimatonta pistorasiaa tulipalovaaran vuoksi.
- Katkaise virta, kun laitetta ei käytetä.
- Älä vedä virtajohtoa, jottei se vahingoitu.
- Sykemittari ei välttämättä ole tarkka eikä sitä ole tarkoitettu käytettäväksi lääkinnällisiin tarkoituksiin.
- **Käyttäjän enimmäispaino on 100 kg.**

ÄLÄ KÄYTÄ LAITETTA ILMAN LÄÄKÄRIN LUPAA, JOS:

- Olet raskaana
- Olet hiljattain ollut leikkauksessa tai sairaana
- Sinulla on polvi-, olkapää-, selkä-, tai niskavaivoja
- Sinulla on sydänsairaus / korkea verenpaine / veritulppa / tyrä / vakava diabetes / syöpä
- Epilepsia / voimakas migreeni / pahanlaatuinen kasvain
- Sinulla on sydämentahdistin / implantteja / tekoniveliä tai -jäseniä / stenttejä tai kierukka

2 TÄRKEÄT VAROTOIMENPITEET

Noudata lääkärisi ohjeita suunnitellessasi henkilökohtaista harjoitusohjelmaasi.

- Kytke juoksumaton virtajohto sopivaan maadoitettun virtalähteeseen. Maadoitus on tärkeää, koska se vähentää sähköiskujen vaaraa, jos laitteeseen tulee vikaa.
- Älä kytke juoksumattoa jatkojohtoon.
- Sijoita juoksumatto puhtaalle ja tasaiselle pinnalle. Älä aseta laitetta paksun maton päälle, koska se voi haitata ilmanvaihtoa. Älä sijoita juoksumattoa veden lähelle tai ulkotiloihin.
- Sijoita juoksumatto niin, että pistorasia on nähtävissä ja helposti käytettävissä.
- Älä koskaan käynnistä juoksumattoa samalla, kun seisot sen päällä. Laitteen käynnistämisen ja vauhdin säätämisen jälkeen voi kestää hieman aikaa, ennen kun vetohihna alkaa liikkua. Pidä jalkasi aina rungon sivuille sijoitetuilla sivuraiteilla, kunnes vetohihna liikkuu.
- Käytä sopivaa vaatetusta liikkuessasi juoksumatolla. Älä käytä pitkiä tai löysiä vaatteita, jotka voivat jäädä kiinni laitteeseen. Juokse aina juoksukengillä tai liikuntaan tarkoitetuilla kumipohjaisilla kengillä.
- Varmista, että virtalähde on toiminnassa ja että turvalukko toimii ennen juoksumaton käyttämistä. Kiinnitä turvalukon toinen pää juoksumattoon ja narun päässä oleva klipsi vaatteisiisi tai vyöhösi, jotta onnettomuuden sattuessa naru vetää turvalukon päälle.
- Irrota aina virtajohto ennen kuin irrotat juoksumaton moottorin kannen.
- Varmista, että juoksumaton takana on ainakin 2 m kokoinen tyhjä tila.
- Pidä pienet lapset etäällä juoksumatosta sen käytön aikana.
- Kun kävelet tai juokset juoksumatolla, pidä ensin kiinni käsikaiteista, kunnes olet tottunut käyttämään laitetta.
- Kiinnitä turvalukon naru aina vaatteisiisi, kun käytät juoksumattoa. Jos laite lisää nopeutta yhtäkkiä laitevian vuoksi tai nopeutta lisätään liikaa, naru irtoaa konsolista ja turvalukko aktivoituu.
- Jos juoksumaton käytössä ilmenee ongelmia, irrota turvalukko välittömästi, tartu käsikaiteisiin ja hyppää laitteen reunoille rungon päälle ja odota, että vetohihna pysähtyy.
- Kun juoksumattoa ei käytetä, irrota virtajohto pistorasiasta ja turvalukon naru.
- Säilytä turva-avainta lasten ulottumattomissa. Alaikäiset saavat käyttää juoksumattoa vain aikuisten valvonnassa.
- Ennen kuin aloitat liikuntaohjelman, pyydä lääkärin tai jonkun muun terveysalan ammattilaisen neuvoa. He voivat auttaa sinua määrittämään ikääsi ja kuntoasi vastaavan liikunnan määrän, haastavuuden (sykealueen) ja harjoitusajan.
- Jos tunnet kipua tai kiristystä rinnassa, epäsäännöllistä sykettä, hengensalpautumista, huimausta tai mitään vaivaa liikkuessasi, lopeta välittömästi. Pyydä sitten lääkärin apua ennen kuin jatkat juoksemista.
- Jos huomaat vikaa pistokkeessa tai missään virtalähteen osassa, korjauta ne välittömästi pätevällä sähköasentajalla. Älä yritä vaihtaa tai korjata näitä osia itse.
- Jos laitteen johto on vahingoittunut, valmistajan, huoltopalvelun tai muun pätevän tahon täytyy vaihtaa se vaaratilanteiden välttämiseksi.
- Aseta jalkasi sivuraiteille ennen juoksumaton käynnistämistä ja kinnitä turvalukon naru vaatteisiisi.
- Pidä kiinni käsituista, kunnes matto liikkuu kunnolla (tunnustele tarvittavaa juoksunopeutta yhdellä jalalla ennen kuin alat juosta). Vältä tasapainon menettämistä käyttämällä tarpeeksi hidasta nopeusasetusta.
- Hätätilanteessa tai turvalukon aktivoituessa pidä kiinni käsikaiteista ja hyppää laitteen sivuraiteille.
- Varmista, että juoksumatto on pysähtynyt ennen sen kokoon taittamista. Älä käynnistä laitetta silloin kun se on taitettu kokoon

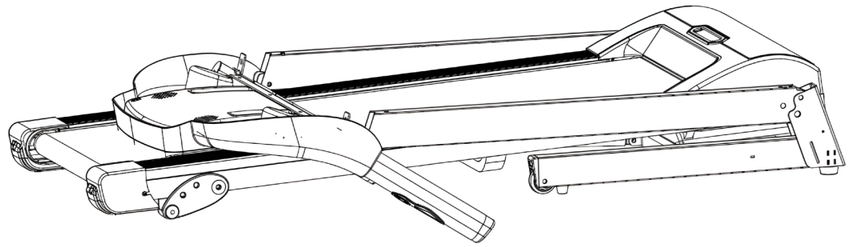
3 KOKOAMISOHJEET

3.1. Päärungon kasaus

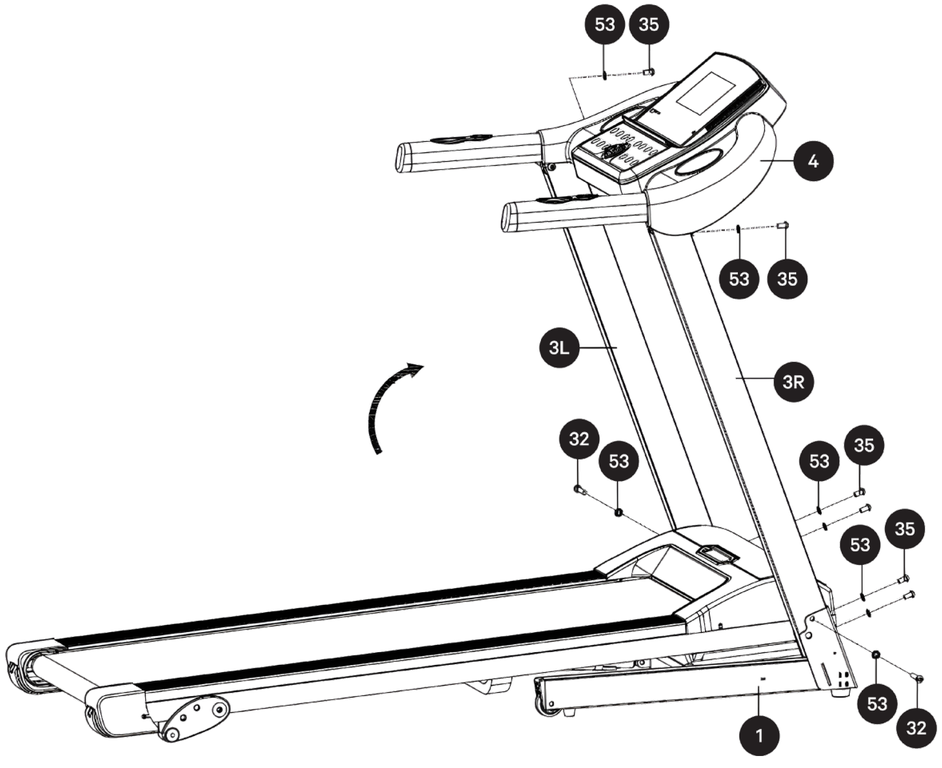
a. Avaa paketti, ota kaikki osat ulos paketista ja sijoita päärunko tasaiselle tasolle.

HUOM!

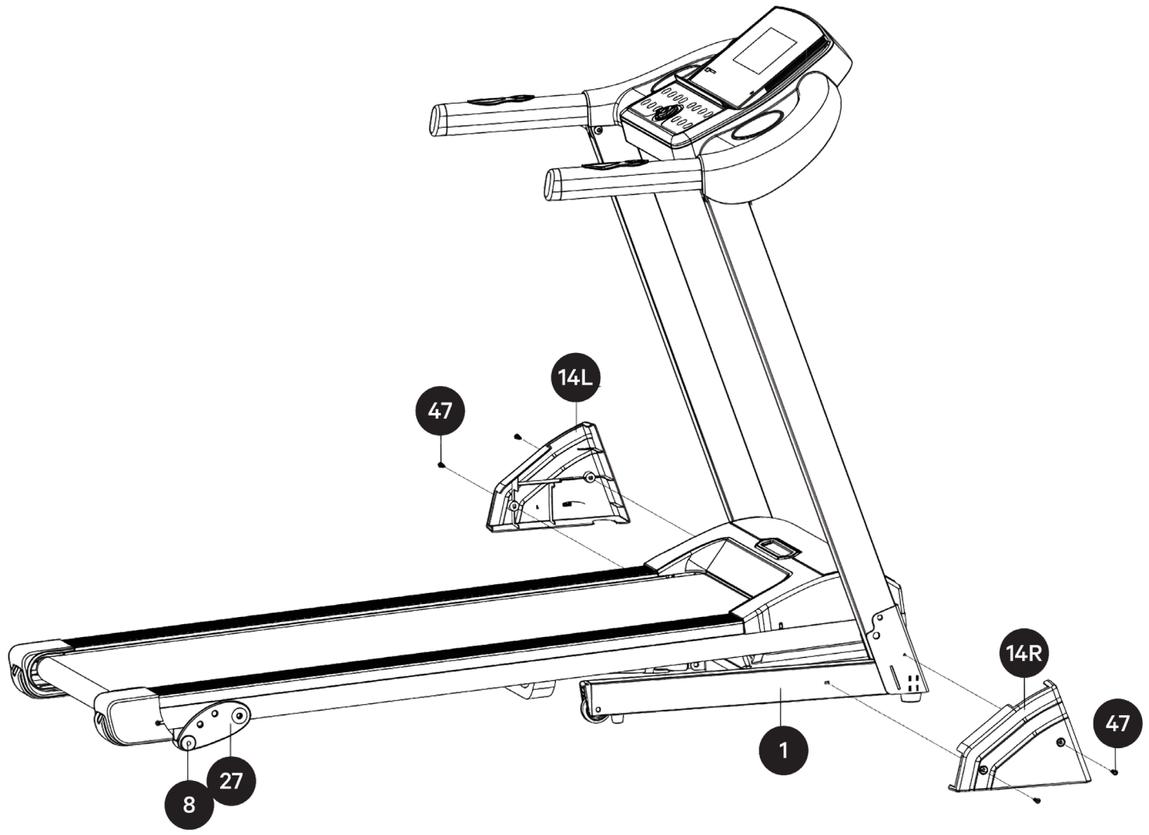
Älä irrota vielä kiinnityksiä.



b. Leikkaa alustan kiinnitysnauhat, kun laite on asetettu tasaiselle alustalle, kasaukselle sopivaan paikkaan.
c. Nosta pystysuorat putket (**3L/R**) ja pääkonsolin runko (**4**) yläasentoon nuolen osoittamaan suuntaan.
d. Lukitse pystysuorat putket (**3L/R**) alustaan (**1**) kuusiokolopulteilla (**32**), kuusiokolopulteilla (**35**) ja urallisilla aluslaatoilla (**53**). Älä kiristä pultteja vielä.
e. Lukitse pääkonsolin runko (**4**) tiukasti pystysuoriin putkiin (**3L/R**) kuusiokolopulteilla (**35**) ja urallisilla aluslaatoilla (**53**).
f. Kiristä kaikki pultit.



g. Kiinnitä alustan suojukset (**14L/R**) alustaan (**1**) pyöreäkantaisilla ristipääruuveilla (**47**).



HUOM!

Nousukulman säätöpalassa (**27**) on kolme reikää. Kaltevuustasoa voi säätää kiinnittämällä säädettävä tappi (**8**) haluamaansa reikään.

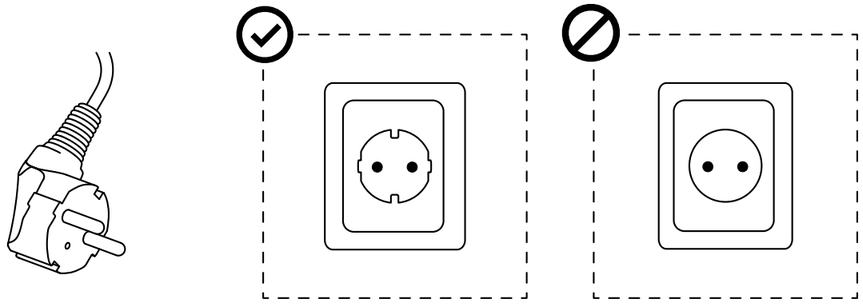
4 TEKNISET TUOTETIEDOT

Mitat koottuna	1525x752x1204 mm
Juoksualustan mitat	430x1200 mm
Paino	47 kg
Max. käyttäjäpaino	100 kg
Virta	220-240V
Teho	900W
Sulake	6A
Nopeus	0,8-12 km/h
Kaltevuus	Manuaalisesti säädettävä 3-tasoinen
Kiihtyvyys / Hidastaminen	0.5 km/s

Virran kytkentä

Suosittelemme maadoitetun pistorasian käyttöä juoksumaton kanssa. Maadoitettu pistorasia vähentää sähköiskun vaaraa vikatapauksissa johtamalla jannitteen maahan juoksumaton sijaan.

Sekä laitteessa että mukana tulevassa virtajohdossa on maadoitus. Virtajohdon lisäksi alla olevassa kuvassa kuvataan sekä maadoitettu, että maadoittamaton pistorasia jota emme suosittele käytettävän juoksumaton kanssa.



VAROITUS!

Tarkistuta laite ja virtalähde pätevällä sähköasentajalla tai tarkastajalla, jos epäilet laitteen turvallisuutta.

Tuote on tarkoitettu käytettäväksi 220-240V verkkojännitteellä. Varmista, että laite on kytketty yhteensopivaan virtalähteeseen oikealla jännitteellä onnettomuuden tai laitteen vioittumisen välttämiseksi.

Laitteen kanssa ei saa käyttaa adapteria tai jatkojohtoa.

5 NÄYTTÖ & OHJAINLAITE

5.1. Näytön ominaisuudet

A	**SPEED**	Näyttää tämänhetkisen nopeuden.
B	**TIME**	Näyttää juoksuajan kasvavana manuaalitilassa tai aikalaskurin laskevana aikalaskuritilassa.
C	**STEPS/DIS./CAL.**	Vaihda kokonaismatkan tai matkalaskurin, kalorinkulutuksen tai kalorilaskurin, tai askellaskurin välillä.
D	**PULSE**	Mittaa ja näyttää sykkeen.
E	**HARJOITUSOHJELMAT**	18 kpl 20-osaisia harjoitusohjelmia.

5.2. Painikkeiden toiminnot

G	**NOPEUDEN ESIASETUKSET**	
H	**LISÄÄ VAUHTIA**	
I	**VÄHENNÄ VAUHTIA**	
J	**START-PAINIKE**	Aloita harjoittelu / jatka harjoittelua
K	**PAUSE/STOP-PAINIKE**	Painiketta käytetään harjoittelun tauon ja lopetuksen lisäksi myös poistumiseen eri valikoista.
L	**TURVA-AVAIN**	Turva-avaimen kytkeytyessä pois harjoittelun aikana, laite hidastuu äkillisesti ja pysähtyy. Näytöllä lukee "---", merkkiääni soi ja painikkeet eivät toimi. Turva-avaimen kytkeytyessä takaisin, juoksumatto menee pian valmiustilaan.
M	**PROG-PAINIKE**	Siirry ohjelmavalikkoon
N	**MODE-PAINIKE**	Laskurien asetus, harjoitusohjelmien muokkaus

6 KÄYTTÖOHJEET

6.1. Juoksumaton käynnistys

- Käynnistääksesi juoksumaton, paina START-painiketta (**J**) yhtäjaksoisesti 1s ajan. Juoksumatto kytkeytyy valmiustilaan. Varmista, että moottorin päävirta on kytketty juoksumaton takaosasta.

6.2. Harjoituksen aloitus

a. Kytke turva-avain paikallensa (**L**) ja narun päässä oleva klipsi vaatteeseen.
b. Voit harjoitella joko harjoitusohjelmien avulla tai vapaavalintaisilla asetuksilla.

- Selaa harjoitusohjelmia PROG-painikkeella (**M**). Valmiit harjoitusohjelmat ovat listattuna näytön **E**-osiossa. Voit valita manuaaliohjelman "0.0" (oletus), harjoitusohjelman "P1 - P12", vapaasti muokattavan harjoitusohjelman "U1 - U3" (ohjelmien muokkaus esitetään kappaleessa **6.5.**), HRC-ohjelman "Hr1 - Hr2" tai FAT ohjelman.
- Ollessasi vapaavalintaisessa (manuaali) ohjelmassa, valitse nopeus joko esiasetuksilla (**G**-painikkeet), tai tarkemmin + ja - painikkeilla (**H** ja **I** -painikkeet).

c. Paina START -painiketta (**J**) aloittaaksesi harjoittelun. Näytöllä lukee 3, 2, 1 lähtölaskenta jonka jälkeen moottori käynnistyy. Aloitusnopeus on 0.8 km/h metrijärjestelmässä ja 0.5 mi/h imperiaalisessa järjestelmässä.

HUOM!

Juoksumaton moottori ei käynnisty, jos turva-avain ei ole kytkettynä.

Pidä jalkasi rungon sivuille sijoitetuilla sivuraiteilla, kunnes vetohihna liikkuu.

6.3. Tauko / lopetus

- Pitääksesi tauon, paina PAUSE / STOP painiketta. Näytöllä lukee "PAU" tauon merkiksi.
- Jatkaaksesi harjoitusta, paina START painiketta.

  - Jos jatkat harjoitusta 4 minuutin sisään, näytön tiedot käyttöajasta, matkan mittaamisesta ja kalorinkulutuksesta jatkuvat siitä, mitä ne olivat ennen taukoa.
  - Jos et jatka harjoitusta 4 minuutin sisään tauon aloittamisesta, juoksumatto sammuu, harjoituksen tiedot nollautuvat ja sinun täytyy käynnistää juoksumatto uudestaan.

6.4. Laskurit

Juoksumaton ollessa valmiustilassa, painamalla MODE painiketta (**N**) voit asettaa laskurin joko ajalle (**H-1**), matkalle (**H-2**) tai kaloreille (**H-3**). Määritä valitsemasi laskuri nopeussäätöpainikkeilla ja paina START painiketta käynnistääksesi juoksumaton ja sen ohella laskurin.

- Aikalaskurin oletuskesto on 30:00 min. Voit muuttaa kestoa 5:00 - 99:00 min. välillä.
- Kalorinkulutuslaskurin oletusarvo on 50 kcal. Voit vaihtaa arvoa 20-990 kcal välillä.
- Matkalaskurin oletusarvo on 1 km, voit vaihtaa arvoa 1-99 km/maili välillä.

Jos haluat perua laskurin, paina PAUSE / STOP painiketta 2 kertaa.

6.5. Vapaasti muokattavat harjoitusohjelmat

Juoksumatossa on 12 esiasetetun ohjelman lisäksi 3 vapaasti muokattavaa ohjelmaa (**U1**, **U2** ja **U3**). Niitä saa muokattua seuraavien ohjeiden mukaisesti:

a. Juoksumaton ollessa valmiustilassa, paina PROG-painiketta (**M**) ja selaa ohjelmia siihen asti, että pääset muokattaviin ohjelmiin asti (**U1**, **U2** ja **U3**).
b. Siirry muokkaamaan valitsemasi ohjelman ensimmäistä osiota MODE-painikkeella (**N**). Osioita on 20 yhtä ohjelmaa kohden.
c. Valitse osiokohtainen nopeus ja vahvista asetukset painamalla MODE-painiketta. Valinta siirtyy seuraavaan muokattavaan ohjelman osioon. Toista vaihe loppujen osioiden kohdalla.

6.6. Kilometrijärjestelmän muuttaminen imperiaaliseksi / imperiaalinen kilometreiksi:

a. Irrota turva-avain ja paina PROG- ja MODE-painikkeita pohjassa kolmen sekunnin ajan. Järjestelmän mittayksiköt vaihtuvat.

  - Luku 12.0 tarkoittaa kilometrijärjestelmää ja luku 7,5 mailijärjestelmää.

6.7. Automaattinen pysäytys

Juoksumatto pysähtyy automaattisesti, kun se on ollut käynnissä 99 minuuttia ja 59 sekuntia. Jos haluat, että juoksumatto jatkaa toimintaansa myös tämän esiohjelmoidun aikarajan jälkeen, noudata seuraavia ohjeita:

a. Juoksumaton ollessa valmiustilassa, paina MODE -painiketta 5 sekunnin ajan kunnes kuulet äänimerkin.
b. Äänimerkki kertoo, että AUTOSTOP-toiminto menee pois päältä, ja NON-STOP-toiminto menee päälle.

Asetus nollautuu, kun juoksumaton sammuttaa.

6.8. Sykemittari

Juoksumaton ollessa käynnissä, pidä kiinni sykekahvoista 5s ajan ja laite näyttää sykkeesi. Sykemittarin toiminta-alue on 50-200 lyöntiä minuutissa (bpm). Juoksumatolla mitattu syke on viitteellinen eikä täten sovellu lääketieteellisiin tarkoituksiin.

6.9. Painoindeksitoiminto (BODY FAT)

FitNord Sprint 100 juoksumatto on varustettu painoindeksimittarilla.

Painoindeksi lasketaan henkilön pituuden ja painon avulla. Se on hyvin tunnettu mittajärjestelmä ja pätee yhtä lailla miehiin kuin naisinkin. Sen avulla voidaan tarkastella terveyden kannalta olennaisia tietoja. Tee mittaus seuraavin ohjein:

a. Juoksumaton ollessa valmiustilassa, paina PROG-painiketta pitkään kunnes ruudulle ilmestyy teksti "FAT".
b. Paina MODE-painiketta muokataksesi tietojasi (F1-sukupuoli, F2-ikä, F3-pituus, F4-paino). Valitse asetuksen arvo + ja - painikkeilla. Paina uudestaan MODE-painiketta siirtyäksesi seuraavaan kohtaan.
c. Kun olet saanut arvot asetettua, tartu ohjaustangon sykemittariin noin 5-6 s ajaksi. Laite laskee tuloksen.

FAT-taulukossa parhaat tulokset ovat 20-25 välillä. 19 ja pienemmät numerot merkitsevät alipainoa, 25-29 lievää lipainoa ja 30+ merkittävää ylipainoa. Tarkista tuloksesi alla esitetystä taulukosta (tämä järjestelmä on tarkoitettu vain kunnon mittaamisen, eika tuloksia voi käyttaa laaketieteellisiin tarkoituksiin).

F1 = Sukupuoli	01 (Mies)	02 (Nainen)
F2 = Ikä	10 - 99	
F3 = Pituus	100 - 200	
F4 = Paino	20 - 150	
F5 = FAT	≤ 19	Alipaino
	= (20 - 25)	Normaalipaino
	= (25 - 29)	Ylipaino
	≥ 30	Merkittävä ylipaino

6.10. HRC-ohjelma

HRC (Heart Rate Control) ohjelma on sykkeenohjausohjelma, jonka avulla voit säätää juoksuharjoittelusi vaikeustason sykkeen perusteella. Tämä tarkoittaa, että ohjelma säätää juoksumatolla olevaa nopeutta siten, että sykkeesi pysyy tietyllä tavoitealueella. HRC-ohjelma on suosittu sykkeenohjaustreenissä, koska se voi auttaa optimoimaan harjoittelun tehokkuuden ja varmistamaan, että harjoittelu on sopivan haastavaa mutta turvallista. Tämä on erityisen hyödyllistä sydän- ja kestävyysharjoittelussa, kun halutaan saavuttaa tietty sykkeen tasolla tapahtuva harjoitus.

HRC-ohjelman asettaminen:

a. Juoksumaton ollessa valmiustilassa, paina PROG-painiketta (**M**) ja selaa ohjelmia siihen asti, että pääset HRC-ohjelmiin asti (**Hr1**, **Hr2** ja **Hr3**).
b. Siirry muokkaamaan ohjelmaa MODE-painikkeella (**N**). HRC-ohjelmassa on yhteensä 3 asetusta. Ikä (13 - 80), tavoitesyke ja ohjelman kesto.
c. Vahvista asetukset painamalla MODE-painiketta. Valinta siirtyy seuraavaan muokattavaan kohtaan. Kun olet asettanut harjoituksen keston, voit aloittaa harjoittelun painamalla START-painiketta.

Laite tarkistaa sykkeen 30 sekuntin välein ja hidastaa nopeutta sykkeen noustessa, tai kasvattaa nopeutta sykkeen laskiessa.

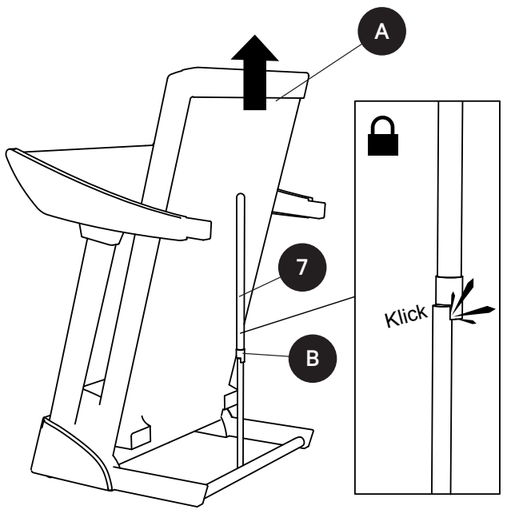
6.11. Juoksumaton kokoontaitto ja avaus

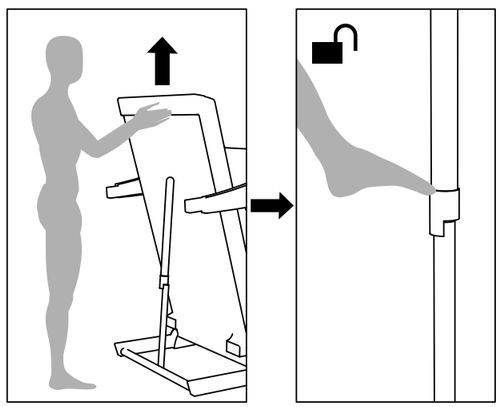
- Ota kiinni kuvan osoittamasta paikasta (**A**) molemmilla käsilla ja nosta juoksumatto ylös, kunnes sylinteri lukkiutuu (**7**).

HUOM!

Irrota juoksumatto virtalähteestä ja varmista, että matto on täysin pysähtynyt ennen kokoon taittamista.

- Kevitä juoksumattoa hieman kuvan osoittamasta paikasta (**A**) ja paina ilmasylinteri (**7**) varovasti auki paikasta (**B**) jalallasi jotta lukitus aukeaa.
- Laske mattoa noin käsinojien korkeudelle ja anna maton laskeutua käyttöasentoonsa.





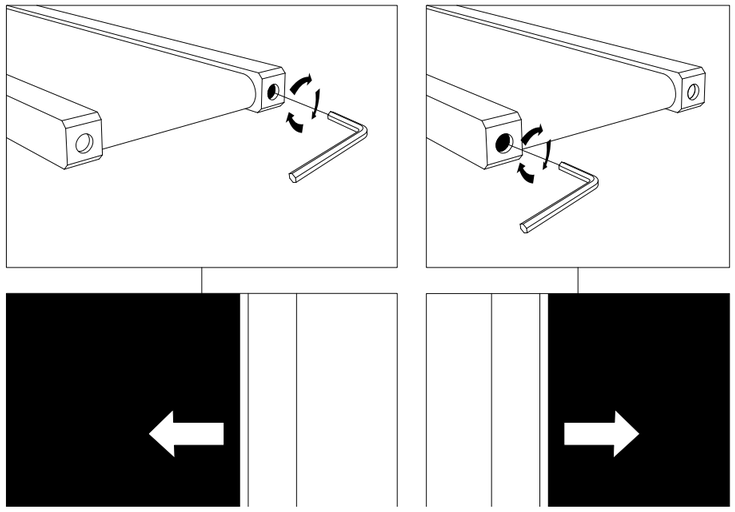
7 HUOLTO & PUHDISTUS

VAROITUS!

Irrota juoksumatto virtalähteestä aina ennen puhdistamista tai huoltamista

7.1. Vetohihnan keskittäminen.

a. Käynnistä juoksumatto 2 km/h nopeudella.
b. Jos hihna on liian oikealla, ruuvaa oikean puolen säätöruuvia hitaasti myötäpäivään ja tarkkaile samalla hihnaa, kunnes se on keskellä.
c. Jos hihna on liian vasemmalla, ruuvaa säätöruuvia hitaasti vastapäivään ja tarkkaile samalla hihnaa, kunnes se on keskellä.



HUOM!

Hihnan ja vasemman/oikean reunan välillä on normaalisti pieni rako. Tämän raon tulisi olla kooltaan maksimissaan 5mm.

7.2. Juoksuhihnan huolto

Juoksuhihnan normaali käyttöikä oikealla käytöllä on noin 3000-5000 kilometriä.

Jos tunnet hihnan liukuvan kun juokset juoksumatolla, juoksuhihnaa täytyy kiristää. Useimmiten liukuminen johtuu siitä että hihna on löystynyt käytön myötä. Tämä on normaalia ja voidaan korjata helposti. Hihnan kiristämiseksi kierrä kumpaakin yllä esitettyä hihnan säätämiseen tarkoitettua säätöruuvia **1/4 kierrosta kerrallaan myötäpäivään**.

Toista tarpeen mukaan, mutta älä käännä säätöruuveja yli 1/4 kierrosta kerrallaan.

Tarkasta hihnan kunto aika ajoin. Mikäli kunto alkaa oleman heikko, vaihda juoksuhihna.

7.3. Juoksuhihnan voitelu

Juoksumatto on kestovahattu, joten sitä ei tarvitse voidella erikseen.

7.4. Puhdistaminen

Laitteen puhdistaminen pidentää juoksumaton käyttöikää huomattavasti. Pidä juoksumatto puhtaana pyyhkimällä pölyt säännöllisesti. Puhdista juoksuhihnan esillä olevat osat sekä sivuraiteet. Tämä vähentää lian ja roskan kerääntymistä juoksuhihnan alle. Juoksuhihnan pinnan voi puhdistaa kostealla linalla ja pesuaineella. Varo, ettei nestettä pääse hihnan alle, koska se voi valua juoksumaton runkoon tai moottorin. Irrota moottorin suojakotelo ja imuroi moottori vähintään kerran vuodessa.

VAROITUS!

Irrota juoksumatto aina virtalahteesta ennen kun poistat moottorin suojakotelon.

8 VIKAKOODIT

HUOM!

Nämä ohjeet ja ratkaisut ovat tarkoitettu ainoastaan sähköasentajan hyödynnettäviksi.

Vikakoodi	Mahdollinen syy	Ratkaisu
E01	01. Mittari ei saa yhteyttä vaihtosuuntaajaan. 02. Vaihtosuuntaaja ei saa yhteyttä mittariin	Tarkasta kytkennät.
		Mittari saattaa olla vioittunut. Tarkista ja korvaa tarvittaessa.
		Tarkasta ohjaimen virtapiiri.
		Muuntaja saattaa olla vioittunut. Tarkista ja korvaa tarvittaessa.
E02	01. Ongelma moottorissa tai räjähdyssuojajärjes-telmässä.	Tarkista, onko jännite alle 50% normaalista; varmista oikea jännite ja kokeile uudelleen.
		Tarkista moottorin kytkennät.
		Jos ohjain haisee palaneelle, transistori on saanut oikosulun. Tässä tapauksessa vaihda transistori.
E03	01. Laite ei löydä signaalia.	Tarkista, että anturi on asennettu levyssä olevan aukon kohdalle; tarkista anturin johdot ja liitannät moottoriin.
E05	01. Ylivirtasuoja	Laite saattaa saada likaa virtaa ja sammuttaa itsensä; käynnistä laite uudelleen.
		Jokin osa juoksumattoa voi olla jumissa, mikä aiheuttaa laitteen sammumisen turvallisuussyistä; tarkista juoksumatto ja käynnistä uudelleen. Voitele tarvittaessa.
		Tarkista, kuuluuko moottorista epäilyttävia ääniä tai haiseeko se palaneelle; korvaa moottori tarvittaessa.
		Tarkista, haiseeko ohjain palaneelle; korvaa tarvittaessa.
Ei koodia	01. Ohjaimessa ei ole virtaa tai se on vioittunut	Tarkista, onko ylivirtasuoja aktivoitunut; resetoi se.
		Tarkista virrankatkaisijan, ylivirtasuojan ja ohjaimen virtajohtojen kytkennät.
		Tarkista, että mittarin ja ohjaimen väliset virtajodot on kytketty oikein; pura laite ja tarkista kytkennät ohjaimen ja mittarin välillä; jos vikaa ei löydy, jokin virtajohto saattaa olla vioittunut tai rikki; yhdistä tai korvaa johdot tarvittaessa.
		Muunnin on vahingoittunut. Tarkista ja korvaa tarvittaessa.

EN

CONGRATULATIONS ON YOUR PURCHASE FITNORD SPRINT 100 TREADMILL!

FOR YOUR SAFETY, READ THIS INSTRUCTION MANUAL CAREFULLY BEFORE USE.

Pay particular attention to the warnings and notes in the user manual.

IMPORTANT!

The technical data of the device may differ slightly from the images and are subject to change without prior notice.

Save the user manual for future use.

Contact the importer if you have questions about the product or its use.

DISCLAIMER

All rights reserved. The product and user manual are subject to change. The user manual may contain translation errors. Technical data are subject to change without notice. The importer is not responsible for damage caused by use contrary to the instructions for use.

MANUFACTURER'S INSURANCE

FitNord assures that the product meets the machinery directive 2006/42/EC and the requirements set by the standards EN957-1 (general safety requirements) and EN957-6 (treadmills, additional safety requirements and test methods). As a result, the product is marked with the CE mark. The manufacturer is not responsible for direct or indirect damage as a result of neglecting the user manual.

IMPORTER

FI

Nordic Sports Brands Oy (FI21476243)

Kohmankaari 3

33100 Tampere

SE

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)

Stormbyvägen 6

163 55 Spånga

NO

SCUSHI AS (Org. nr. 998 761 697)

Storgata 132

3915 Porsgrunn

1 SAFETY

- Read all warnings on the device. Follow the instructions in this manual.
- Make sure the unit is properly installed and all parts are securely attached before using the unit.
- Do not allow children or pets to play with the device. Keep children and pets away from the device during exercise.
- The treadmill is intended for use by adults only.
- The elderly, children and people with reduced mobility must be guided and supervised when using the treadmill.
- Tighten or replace old or loose parts before training.
- Always train within your own ability and fitness.
- Do not wear loose clothing when exercising.
- Always wear shoes intended for training.
- Ensure good balance when using the device; loss of balance can lead to accidents.
- The device can only be used by one person at a time.
- Maintenance: Replace defective parts immediately. Do not use the device until it has been serviced.
- Make sure there is at least 1 m of space around the device.
- Stop using the device immediately if you feel faint or dizzy. Accidents can be avoided if the device is used correctly and the instructions are followed.
- The device is intended for private use only.
- Attach the safety cord to your clothing when using the treadmill.
- As you run, let your arms move naturally by your sides and keep your gaze straight ahead and don't look down.
- Increase the speed little by little.
- In the event of an accident, immediately activate the emergency stop function.
- When you stop running, slowly let the treadmill stop.
- Do not use the treadmill for 40 minutes after eating.
- Warm up before starting exercise to prevent an accident.
- If you have high blood pressure, ask your doctor for advice before starting to exercise.
- Do not connect anything to the device, otherwise it may be damaged.
- Do not extend, shorten or change the power cord or plug in any way.
- If the plug does not fit the power source, a suitable power source must be installed by a qualified electrician.
- Do not place anything heavy on the power cord or place it in hot places.
- Do not use an outlet that is not compatible with the plug due to fire hazard.
- Turn off the power when not in use.
- Do not pull on the power cord to avoid injury.
- The heart rate monitor is not necessarily accurate and is not intended to be used for medical purposes.
- **Max user weight is 100 kg.**

ÄLÄ KÄYTÄ LAITETTA ILMAN LÄÄKÄRIN LUPAA, JOS:

- Olet raskaana
- Olet hiljattain ollut leikkauksessa tai sairaana
- Sinulla on polvi-, olkapää-, selkä-, tai niskavaivoja
- Sinulla on sydänsairaus / korkea verenpaine / veritulppa / tyrä / vakava diabetes / syöpä
- Epilepsia / voimakas migreeni / pahanlaatuinen kasvain
- Sinulla on sydämentahdistin / implantteja / tekoniveliä tai -jäseniä / stenttejä tai kierukka

Noudata lääkärisi ohjeita suunnitellessasi henkilökohtaista harjoitusohjelmaasi.

2 IMPORTANT PRECAUTIONS

- Connect the treadmill's power cord to a suitable grounded power source. Grounding is important because it reduces the risk of electric shock if the device malfunctions.
- Do not connect the treadmill to an extension cord.
- Place the treadmill on a clean, flat surface. Do not place the unit on a thick carpet, as this may impede ventilation. Do not place the treadmill near water or outdoors.
- Position the treadmill so that the power plug is visible and easily accessible.
- Never start the treadmill while standing on it. After starting the unit and adjusting the speed, it may take some time for the drive belt to start moving. Always keep the feet on the side rails positioned on the sides of the frame until the drive belt moves.
- Wear appropriate clothing when moving on the treadmill. Do not wear long or loose clothing that could get caught in the device. Always run in running shoes or shoes with rubber soles intended for training.
- Make sure the power source is working and the safety lock is working before using the treadmill. Attach one end of the safety lock to the treadmill and clip the end of the string to your clothing or belt so that in the event of an accident the cord will pull out of the safety lock.
- Always unplug the power cord before removing the treadmill's motor cover.
- Make sure there is at least 2 m of empty space behind the treadmill.
- Keep small children away from the treadmill when using it.
- When walking or running on a treadmill, first hold the handrails until you are used to using the device.
- Always attach the safety lock cord to your clothing when using the treadmill. If the device suddenly increases speed due to a device error or if the speed is increased too much, the cord will detach from the console and the safety lock will activate.
- If you have any problems using the treadmill, immediately remove the safety lock, grab the handrails and jump to the edges of the machine and wait for the treadmill to stop.
- When the treadmill is not in use, unplug the power cord from the outlet and the safety lock cord.
- Keep the safety key out of the reach of children. Minors may only use the treadmill under adult supervision.
- Before starting an exercise program, consult a doctor or other healthcare professional. They can help you determine the amount of exercise, challenge (heart rate range) and exercise time appropriate for your age and fitness level.
- If you experience chest pain or pressure, irregular heartbeat, shortness of breath, dizziness or other difficulties while exercising, stop immediately. Then seek medical help before continuing the exercise.
- If you discover a fault in the connector or any part of the power supply, have them repaired immediately by a qualified electrician. Do not attempt to replace or repair these parts yourself.
- If the cord of the device is damaged, it must be replaced by the manufacturer, service center or other qualified person to avoid dangerous situations.
- Place your feet on the sides before starting the treadmill and fasten the safety lock cord to your clothing.
- Hold the handles until the mat moves properly (feel the desired running speed with one leg before you start running). Avoid losing your balance by using a slow enough speed setting.
- In an emergency or when the safety lock is activated, hold the handrails and jump onto the unit's side rails.
- Make sure the treadmill has stopped before lowering it. Do not turn on the device when it is folded

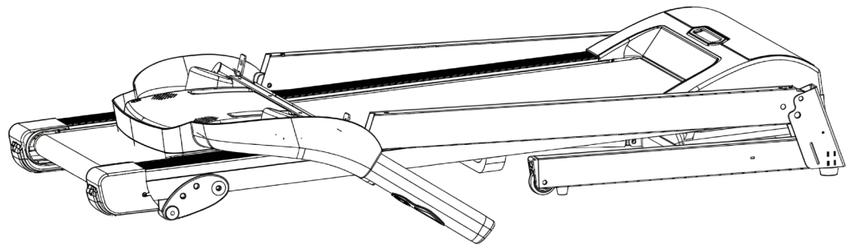
3 ASSEMBLY INSTRUCTIONS

3.1. Assembling the main unit

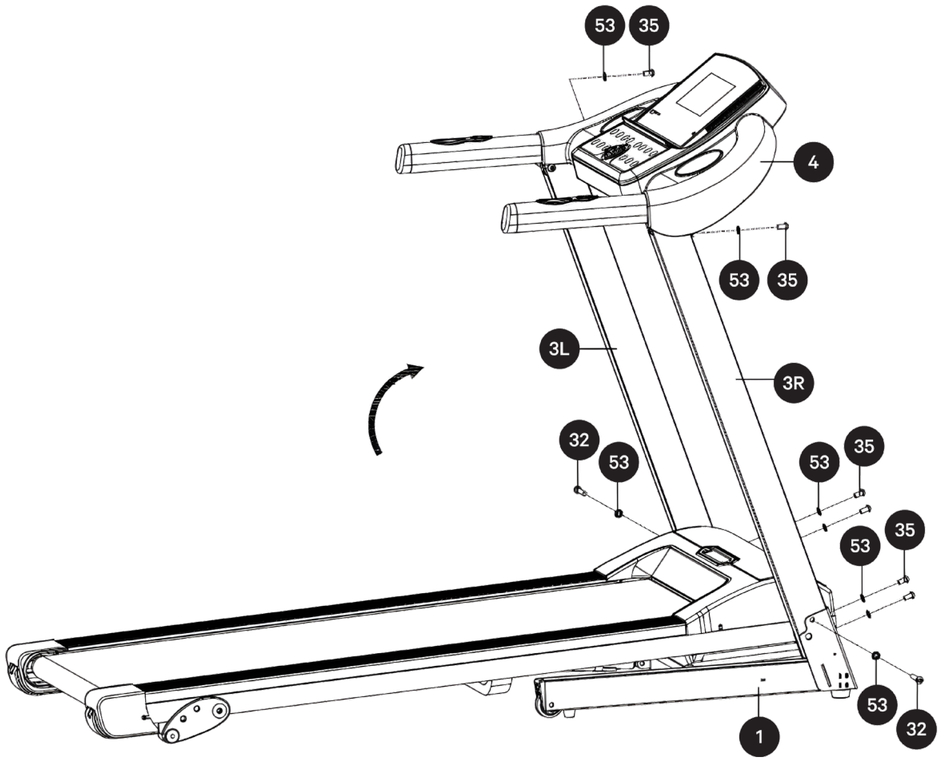
a. Open the package, remove all parts from the package and place the main unit on a flat surface.

NOTE!

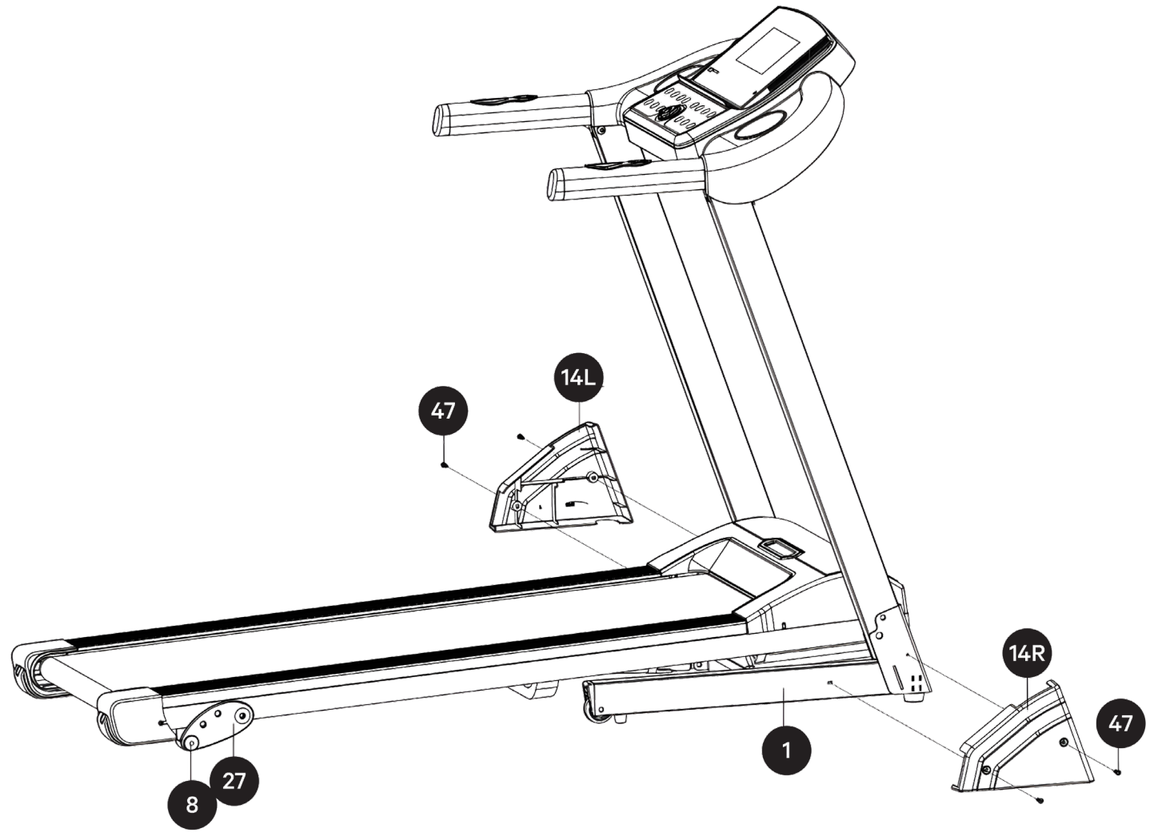
Do not remove the fasteners yet.



b. Cut the fastening straps when the unit is placed on a flat surface, in a place suitable for mounting.
c. Lift the vertical tubes (**3L/R**) and the main console frame (**4**) to the upper position in the direction of the arrow.
d. Lock the vertical pipes (**3L/R**) to the base (**1**) with hex bolts (**32**), hex bolts (**35**) and lock washers (**53**). Do not tighten the bolts yet.
e. Secure the Main Console Frame (**4**) to the Vertical Tubes (**3L/R**) with Hex Bolts (**35**) and Lock Washers (**53**).
f. Tighten all bolts.



g. Attach the base covers (**14L/R**) to the base (**1**) with round Phillips screws (**47**).



NOTE!

The pitch angle adjustment piece (**27**) has three holes. The tilt level can be adjusted by attaching the adjustable pin (**8**) in the desired hole.

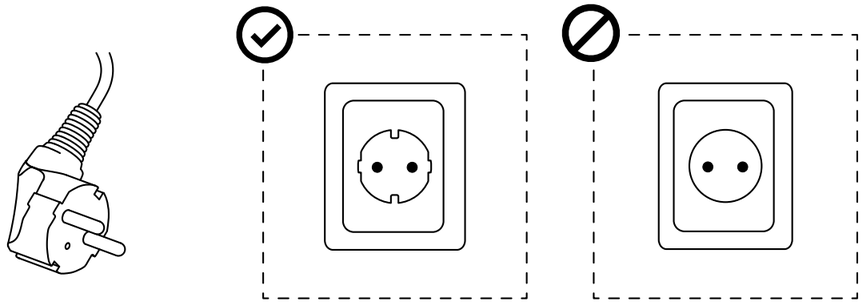
4 TECHNICAL PRODUCT INFORMATION

Dimensions assembled	1525x752x1204 mm
Dimensions of the running platform	430x1200 mm
Weight	47 kg
Max. User weight	100 kg
Electrical connection	220-240V
Power	900W
Fuse	6A
Speed	0,8-12 km/h
Inclination	Manuaalisesti säädettävä 3-tasoinen
Acceleration / Deceleration	0.5 km/s

Electrical connection

We recommend using a grounded outlet with the treadmill. A grounded outlet reduces the risk of electric shock in the event of a fault by conducting the voltage to the ground instead of the treadmill.

Both the unit and the supplied power cord are grounded. In addition to the power cord, the image below shows both a grounded and an ungrounded outlet, which we do not recommend for use with a treadmill.



WARNING!

Have the device and power source checked by a qualified electrician or inspector if you have any doubts about the device's safety.

The product is intended to be used with a mains voltage of 220-240V. Make sure the device is connected to a compatible power source with the correct voltage to avoid an accident or damage to the device.

Do not use an adapter or extension cord with the device.

5 DISPLAY & CONTROL UNIT

5.1. Display functions

A	**SPEED**	Shows current speed.
B	**TIME**	Shows duration increasing in manual mode or timer decreasing in timer mode.
C	**STEPS/DIS./CAL.**	Switch between total distance or trip meter, calorie consumption or calorie counter or pedometer.
D	**PULSE**	Measure and display heart rate.
E	**TRAINING PROGRAM**	18pcs 20-part training programs.

5.2. Functions of the buttons

G	**SPEED PRESETS**	
H	**INCREASE THE SPEED**	
I	**REDUCE THE SPEED**	
J	**START BUTTON**	Start training / continue training
K	**PAUSE/STOP BUTTON**	The button is used not only to pause and end training, but also to exit various menus.
L	**SECURITY KEY**	When the safety key is activated during exercise, the device suddenly slows down and stops. The display shows "---", the beep sound is heard and the buttons do not work. When the safety key is turned on again, the treadmill will soon go into standby mode.
M	**PROG- BUTTON**	Go to the program menu
N	**MODE- BUTTON**	Setting counters, editing training programs

6 USER MANUAL

6.1. Treadmill start-up

- To start the treadmill, press the START button (**J**) continuously for 1s. The treadmill switches to standby mode. Make sure the motor's main power is switched on at the rear of the treadmill.

6.2. Start of training

a. Attach the safety key (**L**) and clip to the end of the string on the body.
b. Scroll through the training programs with the PROG button (**M**). The completed training programs are listed in the E section of the screen. You can select manual program "0.0" (default), training program "**P1 - P12**", freely editable training program "**U1 - U3**" (program editing is shown in chapter 6.5), HRC program "**HR1 - HR2**" or **FAT** program.

    - When in the free-choice (manual) program, you select the speed either with the presets (**G buttons**), or more precisely with the **+** and **-** buttons (**H** and **I** buttons).

c. Press the START button (**J**) to start the workout. The display shows a 3, 2, 1 countdown, after which the motor starts. The starting speed is 0.8 km/h in the metric system and 0.5 mi/h in the imperial system.

NOTE!

The treadmill motor will not start if the safety key is not connected.

Keep your feet on the sides of the frame until the drive belt moves.

6.3. Pause / Stop

- To pause, press the PAUSE / STOP button. The display shows "PAU" to indicate a pause.
- To continue training, press the START button.
    - If you resume training within 4 minutes, the information on the display for time, distance measurement and calorie consumption will continue from what they were before the break.
    - If you do not resume your workout within 4 minutes of starting the break, the treadmill will turn off, the training data will be reset, and you will have to start the treadmill again.

6.4. Counter

With the treadmill in standby mode, pressing the MODE button (**N**) allows you to set the counter for either time (**H-1**), distance (**H-2**) or calories (**H-3**). Set the desired counter with the speed control buttons and press the START button to start the treadmill and with it the counter.

- The timer's default time is 30:00 min. You can change the duration between 5:00 to 99:00 min.
- The default value for the calorie counter is 50 kcal. You can change the value between 20-990 kcal.
- The default value for the trip meter is 1 km, you can change the value between 1-99 km/mile.

If you want to cancel the counter, press the PAUSE / STOP button 2 times.

6.5. Freely customizable training programs

In addition to 12 preset programs, the treadmill has 3 freely customizable programs (**U1**, **U2** and **U3**). They can be edited according to the following instructions:

d. With the treadmill in standby mode, press the PROG button (**M**) and scroll through the programs until you reach the editable programs (**U1**, **U2** and **U3**).
e. Go to edit the first part of the selected program with the MODE (**N**) button. There are 20 episodes per program.
f. Select the section-specific speed and confirm the settings by pressing the MODE button. The selection moves to the next editable section of the program. Repeat the step for the remaining sections.

6.6. Change of Kilometers / Miles:

a. Remove the security key and press the PROG and MODE buttons for three seconds. The system's measurement units change.

    - Value 12.0 refers to the kilometer system and value 7.5 to the mile system.

6.7. Automatic stop

The treadmill will stop automatically after running for 99 minutes and 59 seconds. If you want the treadmill to continue running after this pre-programmed time limit, follow these steps:

b. With the treadmill in standby mode, press the MODE button for 5 seconds until you hear a beep.
c. The beep indicates that the AUTO-STOP function is off and the NON-STOP function is on.

The setting is reset when the treadmill is turned off.

6.8. Heart rate monitor

While the treadmill is running, hold the heart rate handles for 5 seconds and the device will display your heart rate. The heart rate monitor's working range is 50-200 beats per minute (bpm). The heart rate measured on a treadmill is indicative and therefore not suitable for medical purposes.

6.9. Body fat function

The FitNord Sprint 100 treadmill is equipped with a body mass index meter.

Body mass index is calculated using a person's height and weight. It is a well-known measurement system and applies equally to men and women. It can be used to view health-relevant information. Take the measurement according to the following instructions:

a. With the treadmill in standby mode, press and hold the PROG button until the text "FAT" appears on the screen.
b. Press the MODE button to edit your information (**F1** gender, **F2** age, **F3** height, **F4** weight). Select the value of the setting with the **+** and **-** buttons. Press the MODE button again to go to the next point.
c. After setting the values, hold the heart rate monitor on the handle for about 5-6 seconds. The device calculates the result.

In the FAT table, the best results are between 20-25. Numbers 19 and below mean underweight, 25-29 slightly overweight and 30+ significantly overweight. Check your results in the table below (this system is for fitness measurement only, the results cannot be used for medical purposes).

F1 = Gender	01 (Male)	02 (Female)
F2 = Age	10 - 99	
F3 = Length	100 - 200	
F4 = Weight	20 - 150	
F5 = FAT	≤ 19	Underweight
	= (20 - 25)	Normal weight
	= (25 - 29)	Overweight
	≥ 30	Significant overweight

6.10. HRC-program

The program HRC (Heart Rate Control) is a heart rate control program that allows you to adjust the difficulty of your running training based on your heart rate. This means that the program adjusts the speed of the treadmill so that your heart rate stays within a certain target range. The HRC program is popular in heart rate control training because it can help optimize training efficiency and ensure training is appropriately challenging but safe. This is especially useful in cardio and endurance training when you want to achieve a certain heart rate level.

To set the HRC program:

a. With the treadmill in standby mode, press the PROG button (**M**) and cycle through the programs until you reach the HRC programs (**HR1**, **HR2** and **HR3**).
b. Go to edit program with the MODE button (**N**). The HRC program has a total of 3 settings. Age (13 - 80), target heart rate and program length.
c. Confirm the settings by pressing the MODE button. The selection moves to the next editable item. Once you have set the training duration, you can start the training by pressing the START button.

The device checks the heart rate every 30 seconds and slows down the speed when the heart rate increases, or increases the speed when the heart rate decreases.

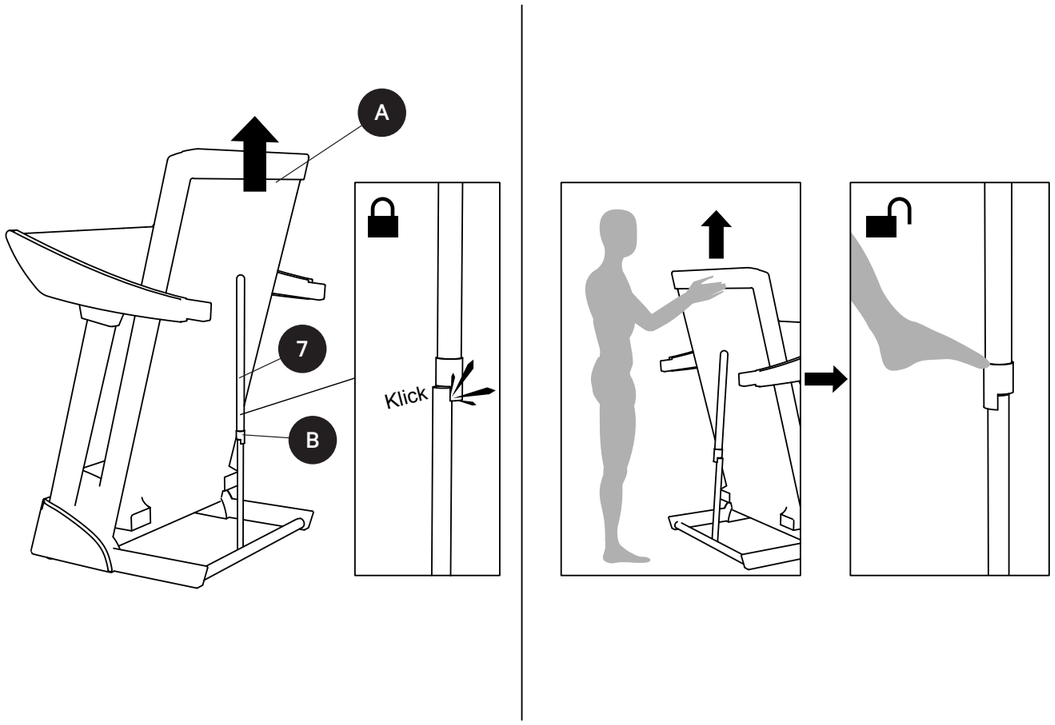
6.11. Treadmill folding and unfolding

- c. Grasp the location shown in the picture (**A**) with both hands and lift the treadmill until the cylinder locks (**7**).

NOTE!

Disconnect the treadmill from the power source and make sure the treadmill has come to a complete stop before folding.

- Lighten the treadmill a little at the location shown in the picture (**A**) and gently push the air cylinder (**7**) at the location (**B**) with your foot to unlock it.
- Lower the treadmill to approximately the height of the armrests and allow the mat to descend to its user position.



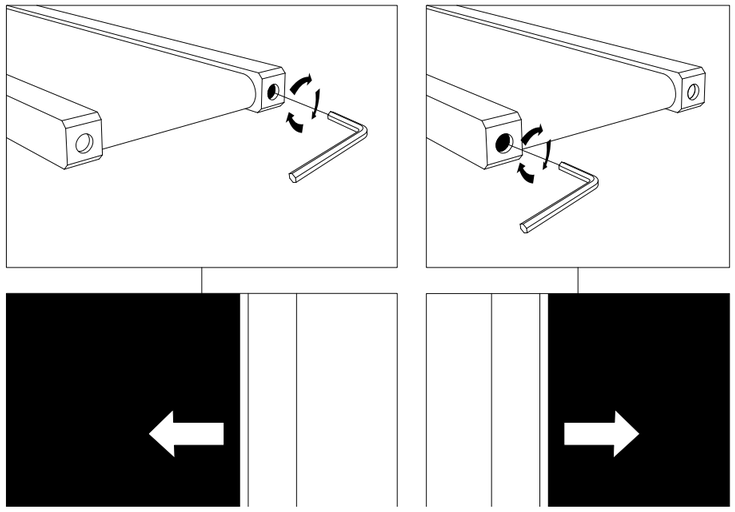
7 MAINTENANCE AND CLEANING

WARNING!

Always disconnect the treadmill from the power source before cleaning or maintenance

7.1. Centering the drive belt.

a. Start the treadmill at a speed of 2 km/h.
b. If the belt is too far to the right, slowly turn the right adjustment screw clockwise while watching the belt until it is centered.
c. If the belt is too far to the left, slowly turn the adjustment screw counterclockwise while watching the belt until it is centered.



NOTE!

There is normally a small gap between the belt and the left/right edge. This gap should be a maximum of 5 mm.

7.2. Maintenance of treadmills band

The normal lifespan of a treadmill band when used correctly is around 3000-5000 kilometers.

If you feel that the band is slipping when you run on the treadmill, the treadmill band needs to be tensioned. Most of the time, slippage is caused by the band loosening during use. This is normal and can be easily fixed. To tension the band, turn each of the adjustment screws shown above to adjust the band 1/4 turn at a time clockwise.

Repeat as necessary, but do not turn the adjustment screws more than 1/4 turn at a time.

Check the condition of the band from time to time. If the condition starts to deteriorate, replace the treadmill band.

7.3. Lubrication of the treadmill band

The treadmill has a durable wax coating, so it does not need to be lubricated separately.

7.4. Cleaning

Cleaning the unit significantly extends the life of the treadmill. Keep the treadmill clean by dusting regularly. Clean the exposed parts of the treadmill as well as the side rails. This reduces the accumulation of dirt and debris under the treadmill. The surface of the treadmill can be cleaned with a damp cloth and detergent. Be careful not to get any liquid under the belt, as it may enter the treadmill frame or motor. Remove the motor cover and vacuum the motor at least once a year.

WARNING!

Always unplug the treadmill from the electrical outlet before removing the motor cover.

8 ERROR CODES

NOTE!

These instructions and solutions are intended for use by electricians only.

Error code	Possible reason	Solution
E01	01. The meter cannot connect to the inverter. 02. The inverter cannot connect to the meter	Check the connections.
		The meter may be damaged. Check and replace if necessary.
		Check the controller circuit.
		The transformer may be damaged. Check and replace if necessary.
E02	01. A problem with the engine or protection system.	Check if the voltage is below 50% of normal; make sure the voltage is correct and try again.
		Check the motor connections.
		If the controller smells burnt, the transistor is short-circuited. If so, replace the transistor.
E03	01. The device cannot receive a signal.	Check that the sensor is installed at the hole in the plate; check the sensor wiring and connections to the motor.
E05	01. Over power protection	The device may have received too much current and turned itself off; reboot the device.
		Some part of the treadmill band may be stuck, which can cause shutdown of the device for security reasons; check the treadmil band and reboot. Lubricate as needed
		Check if there are any suspicious sounds from the engine or if it smells burnt; replace the motor if necessary.
		Check if the control unit smells burnt; replace if necessary.
No code	01. The control unit has no power or is damaged	Check if the overcurrent protection is activated; restore it.
		Check the circuit switch, overcurrent protection and control unit connections.
		Check that the power cables between the meter and the controller are correctly connected; disassemble the device and check the connections between the control unit and the meter; if no error is found, a power cord may be damaged or broken; connect or replace the wires if necessary.
		The converter is damaged. Check and replace if necessary.

SE

GRATTIS TILL KÖPET AV FITNORD SPRINT 100 LÖPBAND!

FÖR DIN SÄKERHET, LÄS DENNA BRUKSANVISNING NOGGRANT INNAN ANVÄNDNING.

Var särskilt uppmärksam på varningarna och anmärkningarna i bruksanvisningen.

VIKTIG!

Enhetens tekniska data kan skilja sig något från bilderna och kan ändras utan föregående meddelande.

Spara bruksanvisningen för framtida bruk.

Ta kontakt med importören om du har frågor om produkten eller dess användning.

ANSVARSFRISKRIVNING

Alla rättigheter förbehållna. Produkten och användarmanualen kan ändras. Användarmanualen kan innehålla översättningsfel. Tekniska data kan ändras utan föregående meddelande. Importören ansvarar inte för skador som orsakats av användning i strid med bruksanvisningen.

TILLVERKARENS FÖRSÄKRING

FitNord försäkrar att produkten uppfyller maskindirektivet 2006/42/EC och de krav som ställs av standarderna EN957-1 (allmänna säkerhetskrav) och EN957-6 (löpband, ytterligare säkerhetskrav och testmetoder). Som ett resultat är produkten märkt med CE-märkningen. Tillverkaren ansvarar inte för direkta eller indirekta skador till följd av att bruksanvisningen försummas.

IMPORTÖR

FI

Nordic Sports Brands Oy (FI21476243)

Kohmankaari 3

33100 Tampere

SE

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)

Stormbyvägen 6

163 55 Spånga

NO

SCUSHI AS (Org. nr. 998 761 697)

Storgata 132

3915 Porsgrunn

MANUALEN ÄR OCKSÅ TILLGÄNGLIG DIGITALT PÅ:

www.fitnord.com/manuals

1 SÄKERHET

- Läs alla varningar på enheten. Följ instruktionerna i denna manual.
- Se till att enheten är korrekt installerad och att alla delar är ordentligt fastsatta innan du använder enheten.
- Låt inte barn eller husdjur leka med enheten. Håll barn och husdjur borta från enheten under träning.
- Löpbandet är endast avsett att användas av vuxna.
- Äldre, barn och personer med nedsatt rörlighet ska vägledas och övervakas vid användning av löpbandet.
- Dra åt eller byt ut gamla eller lösa delar innan träning.
- Träna alltid inom din egen förmåga och kondition.
- Bär inte lösa kläder när du tränar.
- Bär alltid skor avsedda för träning.
- Säkerställ bra balans när du använder enheten; förlust av balans kan leda till olyckor.
- Enheten kan endast användas av en person åt gången.
- Underhåll: Byt ut defekta delar omedelbart. Använd inte enheten förrän den har fått service.
- Se till att det finns minst 1 m utrymme runt enheten.
- Sluta använda enheten omedelbart om du känner dig svag eller yr. Olyckor kan undvikas om enheten används på rätt sätt och instruktionerna följs.
- Enheten är endast avsedd för privat bruk.
- Fäst säkerhetssladden på dina kläder när du använder löpbandet.
- När du springer, låt armarna röra sig naturligt längs dina sidor och håll blicken rakt fram och titta inte ner.
- Öka hastigheten lite i taget.
- I händelse av en olycka, aktivera omedelbart nödstoppsfunktionen.
- När du slutat springa, låt löpbandet sakta stanna.
- Använd inte löpbandet på 40 minuter efter att ha ätit.
- Värm upp innan du startar träningen för att förhindra en olycka.
- Om du har högt blodtryck, fråga din läkare om råd innan du börjar träna.
- Anslut inget till enheten, annars kan den skadas.
- Förläng, förkorta eller byt inte nätsladden eller kontakten på något sätt.
- Om kontakten inte passar till strömkällan ska en lämplig strömkälla installeras av en behörig elektriker.
- Placera inte något tungt på nätsladden eller placera den på varma platser.
- Använd inte ett uttag som inte är kompatibelt med kontakten på grund av brandrisk.
- Stäng av strömmen när den inte används.
- Dra inte i nätsladden för att undvika skador.
- Pulsmätaren är inte nödvändigtvis korrekt och är inte avsedd att användas för medicinska ändamål.
- **Max användarvikt är 100 kg.**

! ANVÄND INTE ENHETEN UTAN DIN LÄKARS TILLSTÅND OM:

- Du är gravid
- Du har nyligen opererats eller varit sjuk
- Du har problem med knä, axlar, rygg eller nacke
- Du har hjärtsjukdom/högt blodtryck/blodpropp/bråck/svår diabetes/cancer
- Epilepsi/svår migrän/malign tumör
- Du har en pacemaker / implantat / konstgjorda leder eller lemmar / stentar eller spiral

Följ din läkares instruktioner när du planerar ditt personliga träningsprogram.

2 VIKTIGA FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER

- Anslut löpbandets strömkabel till en lämplig jordad strömkälla. Jordning är viktigt eftersom det minskar risken för elektriska stötar om enheten inte fungerar.
- Anslut inte löpbandet till en förlängningssladd.
- Placera löpbandet på en ren och plan yta. Placera inte enheten på en tjock matta, eftersom det kan hindra ventilationen. Placera inte löpbandet nära vatten eller utomhus.
- Placera löpbandet så att strömkontakten är synligt och lättillgängligt.
- Starta aldrig löpbandet när du står på det. Efter att ha startat enheten och justerat hastigheten kan det ta lite tid innan drivremmen börjar röra sig. Håll alltid fötterna på sidoskenorna placerade på sidorna av ramen tills drivremmen rör sig.
- Bär lämpliga kläder när du rör dig på löpbandet. Bär inte långa eller löst sittande kläder som kan fastna i enheten. Spring alltid med löparskor eller skor med gummisulor avsedda för träning.
- Se till att strömkällan fungerar och att säkerhetslåset fungerar innan du använder löpbandet. Fäst ena änden av säkerhetslåset på löpbandet och klämman i änden av snöret i dina kläder eller bälte så att i händelse av en olycka drar sladden ur säkerhetslåset.
- Dra alltid ur nätsladden innan du tar bort löpbandets motorkåpa.
- Se till att det finns minst 2 m tomt utrymme bakom löpbandet.
- Håll små barn borta från löpbandet när du använder det.
- När du går eller springer på ett löpband, håll först i ledstängerna tills du är van vid att använda enheten.
- Fäst alltid säkerhetslåssnöret på dina kläder när du använder löpbandet. Om enheten ökar hastigheten plötsligt på grund av ett enhetsfel eller om hastigheten ökas för mycket, kommer sladden att lossna från konsolen och säkerhetslåset aktiveras.
- Om du har några problem med att använda löpbandet, ta omedelbart bort säkerhetslåset, ta tag i ledstänger och hoppa till kanterna på maskinen och vänta tills löpbandet stannar.
- När löpbandet inte används, koppla ur nätsladden från uttaget och säkerhetslåssladden.
- Förvara säkerhetsnyckeln utom räckhåll för barn. Minderåriga får endast använda löpbandet under uppsikt av vuxen.
- Innan du påbörjar ett träningsprogram, rådfråga en läkare eller annan vårdpersonal. De kan hjälpa dig att bestämma mängden träning, utmaning (pulsintervall) och träningstid som motsvarar din ålder och kondition.
- Om du känner smärta eller tryck över bröstet, oregelbunden hjärtrytm, andnöd, yrsel eller andra svårigheter när du tränar, sluta omedelbart. Sök sedan medicinsk hjälp innan du fortsätter träningen.
- Om du upptäcker ett fel i kontakten eller någon del av strömförsörjningen, låt en behörig elektriker reparera dem omedelbart. Försök inte byta ut eller reparera dessa delar själv.
- Om enhetens sladd är skadad måste den bytas ut av tillverkaren, servicecenter eller annan kvalificerad person för att undvika farliga situationer.
- Placera fötterna på sidorna innan du startar löpbandet och fäst säkerhetslåssnöret på dina kläder.
- Håll i handtagen tills mattan rör sig ordentligt (känn önskad löphastighet med ett ben innan du börjar springa). Undvik att tappa balansen genom att använda en tillräckligt långsam hastighetsinställning.
- I en nödsituation eller när säkerhetslåset är aktiverat, håll i ledstängerna och hoppa på enhetens sidoskenor.
- Se till att löpbandet har stannat innan du fäller det. Slå inte på enheten när den är hopfälld

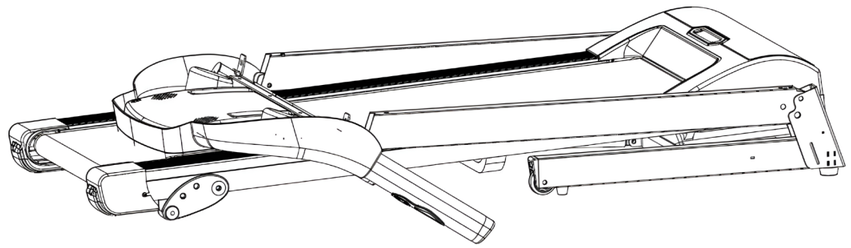
3 MONTERINGSANVISNINGAR

3.1. Montering av huvudenheten

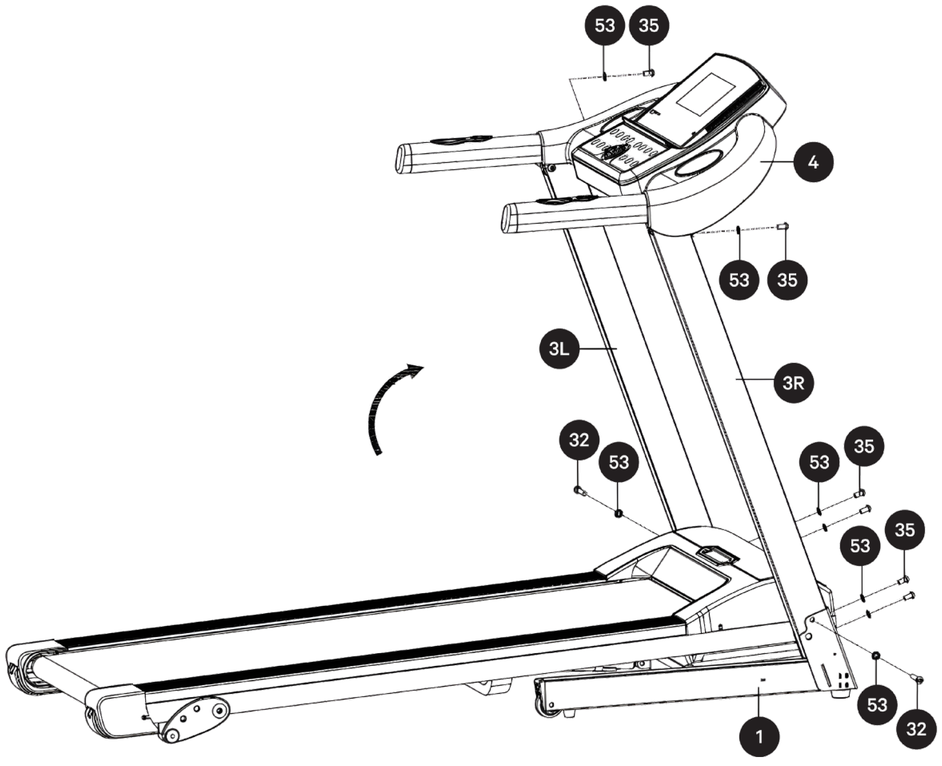
a. Öppna förpackningen, ta ut alla delar ur förpackningen och placera huvudenheten på en plan yta.

OBS!

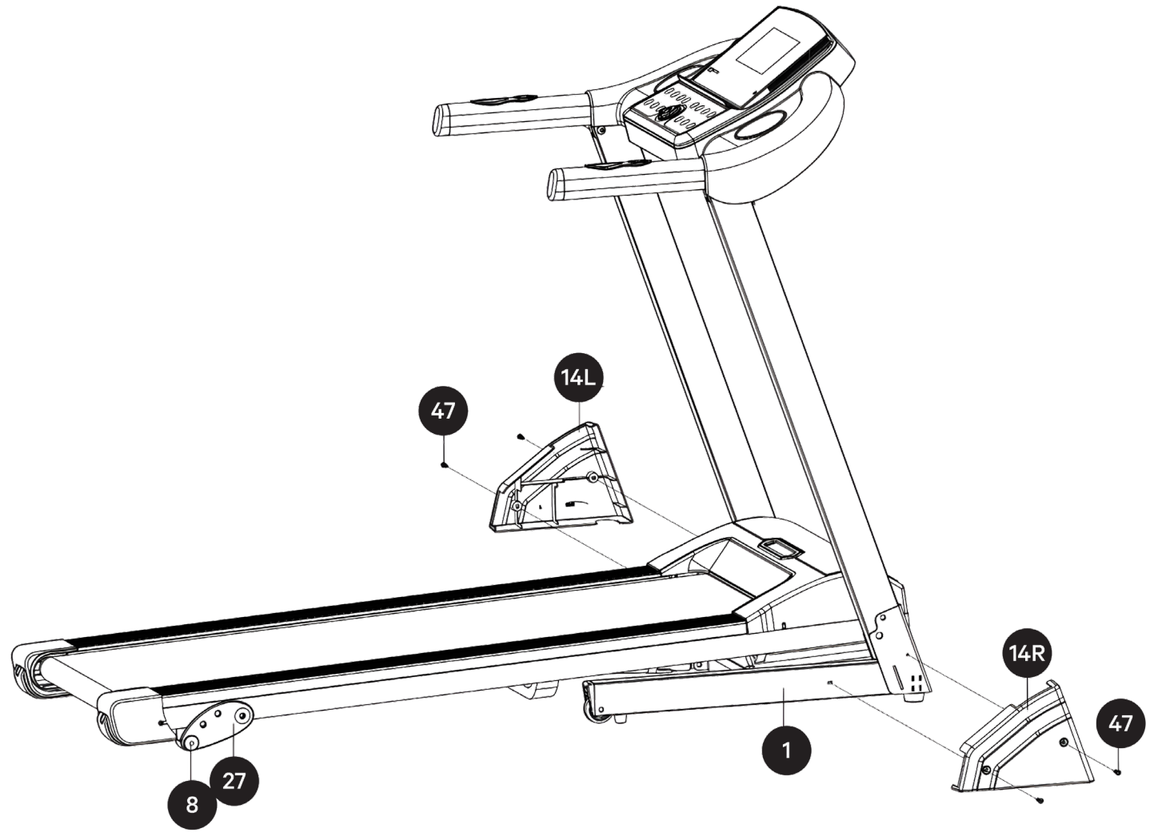
Ta inte bort fästelementen ännu.



b. Klipp av fästbanden när enheten placeras på en plan yta, på en plats som är lämplig för montering.
c. Lyft de vertikala rören (**3L/R**) och huvudkonsolramen (**4**) till det övre läget i pilens riktning.
d. Lås de vertikala rören (**3L/R**) till basen (**1**) med sexkantsbultar (**32**), sexkantsbultar (**35**) och låsbrickor (**53**). Dra inte åt bultarna ännu.
e. Lås fast huvudkonsolens ram (**4**) till de vertikala rören (**3L/R**) med sexkantsbultar (**35**) och låsbrickor (**53**).
f. Dra åt alla bultar.



g. Fäst baskåporna (**14L/R**) till basen (**1**) med runda stjärnskruvar (**47**).



OBS!

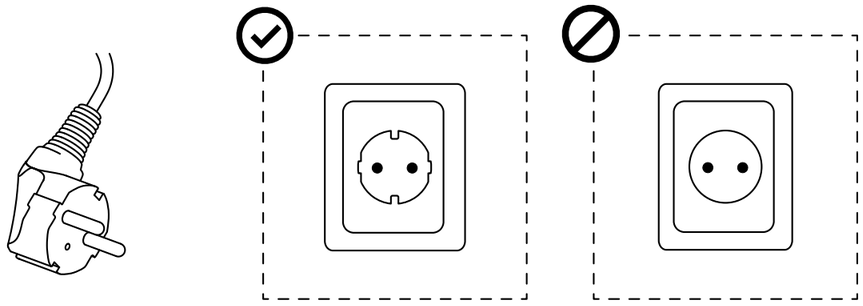
Stigningsvinkeljusteringsstycket (27) har tre hål. Lutningsnivån kan justeras genom att fästa den justerbara tappen (8) i önskat hål.

4 TEKNISK PRODUKTINFORMATION

Mått monterad	1525x752x1204 mm
Mått på löparplattformen	430x1200 mm
Vikt	47 kg
Max. Användarvikt	100 kg
Elanslutning	220-240V
Effekt	900W
Säkring	6A
Fart	0,8-12 km/h
Lutning	Manuellt justerat i 3 lägen
Acceleration / Deceleration	0.5 km/s

Elanslutning

Vi rekommenderar att du använder ett jordat uttag med löpbandet. Ett jordat uttag minskar risken för elektriska stötar vid fel genom att leda spänningen till marken istället för löpbandet.
Både enheten och den medföljande nätsladden är jordade. Förutom nätsladden visar bilden nedan både ett jordat och ett ojordat uttag, vilket vi inte rekommenderar för användning med ett löpband.



VARNING!

Låt en kvalificerad elektriker eller inspektör kontrollera enheten och strömkällan om du tvivlar på enhetens säkerhet.

Produkten är avsedd att användas med en nätspänning på 220-240V. Se till att enheten är ansluten till en kompatibel strömkälla med rätt spänning för att undvika en olycka eller skada på enheten.

Använd inte en adapter eller förlängningssladd med enheten.

5 DISPLAY & KONTROLLENHET

5.1. Display funktioner

A	**SPEED**	Visar aktuell hastighet.
B	**TIME**	Visar löptid som ökar i manuellt läge eller timer minskar i timerläge.
C	**STEPS/DIS./CAL.**	Växla mellan total distans eller trippmätare, kaloriförbrukning eller kaloriräknare eller stegräknare.
D	**PULSE**	Mät och visa puls.
E	**TRÄNINGSPROGRAM**	18st 20-delade träningsprogram.

5.2. Knapparnas funktioner

G	**FÖRINSTÄLLNINGAR FÖR HASTIGHET**	
H	**ÖKA HASTIGHETEN**	
I	**MINSKA HASTIGHETEN**	
J	**START-KNAPP**	Börja träna / fortsätta träna
K	**PAUSE/STOP-KNAPP**	Knappen används inte bara för att pausa och avsluta träningen, utan också för att lämna olika menyer.
L	**SÄKERHETSNYCKEL**	När säkerhetsnyckeln aktiveras under träning saktar enheten plötsligt ner och stannar. Displayen visar "---", pipljudet hörs och knapparna fungerar inte. När säkerhetsnyckeln slås på igen går löpbandet snart i standbyläge.
M	**PROG-KNAPP**	Gå till programmenyn
N	**MODE-KNAPP**	Ställa in räknare, redigera träningsprogram

6 BRUKSANVISNING

6.1. Uppstart av löpband

- För att starta löpbandet, tryck på START-knappen (J) kontinuerligt i 1s. Löpbandet växlar till standbyläge. Kontrollera att motorns huvudström är påslagen på löpbandets baksida.

6.2. Start av träning

a. Fäst säkerhetsnyckeln (**L**) och klämman i slutet av snöret på kroppen.
b. Du kan träna antingen med träningsprogram eller med fritt valda inställningar.

  - Bläddra igenom träningsprogrammen med PROG-knappen (**M**). De färdiga träningsprogrammen listas i **E**-sektionen på skärmen. Du kan välja manuellt program "0.0" (standard), träningsprogram "**P1** - **P12**", fritt redigerbart träningsprogram "**U1** - **U3**" (programredigering visas i kapitel 6.5), HRC-program "**HR1** - **HR2**" eller FAT-program.
  - När du är i det fritt val (manuella) programmet väljer du hastigheten antingen med förinställningarna (G-knapparna), eller mer exakt med + och - knapparna (H och I knapparna).

c. Tryck på START-knappen (**J**) för att starta träningspasset. Displayen visar 3, 2, 1 nedräkning, varefter motorn startar. Starthastigheten är 0,8 km/h i det metriska systemet och 0,5 mi/h i det imperialistiska systemet.

OBS!

Löpbandsmotorn startar inte om säkerhetsnyckeln inte är ansluten.

Håll fötterna placerade på sidorna av ramen tills drivremmen rör sig.

6.3. Pausa / Avsluta

- För att pausa, tryck på PAUSE / STOP-knappen. Displayen visar "PAU" för att indikera en paus.
- För att fortsätta träningen, tryck på START-knappen.

  - Om du återupptar träningen inom 4 minuter fortsätter informationen på displayen för tid, distansmätning och kaloriförbrukning från vad de var före pausen.
  - Om du inte återupptar träningspasset inom 4 minuter efter att du startade pausen, stängs löpbandet av, träningsdatan återställs och du måste starta löpbandet igen.

6.4. Räknare

Med löpbandet i standby-läge, genom att trycka på MODE-knappen (**N**) kan du ställa in räknaren för antingen tid (**H-1**), distans (**H-2**) eller kalorier (**H-3**). Ställ in önskad räknare med hastighetskontrollknapparna och tryck på START-knappen för att starta löpbandet och med det räknaren.

- Timerns standardtid är 30:00 min. Du kan ändra varaktigheten mellan 5:00 till 99:00 min.
- Standardvärdet för kaloriräknaren är 50 kcal. Du kan ändra värdet mellan 20-990 kcal.
- Standardvärdet för trippmätaren är 1 km, du kan ändra värdet mellan 1-99 km/mil.

Om du vill avbryta räknaren, tryck på PAUSE / STOP-knappen 2 gånger.

6.5. Fritt anpassningsbara träningsprogram

Utöver 12 förinställda program har löpbandet 3 fritt anpassningsbara program (U1, U2 och U3). De kan redigeras enligt följande instruktioner:

d. Med löpbandet i standby-läge, tryck på PROG-knappen (**M**) och bläddra genom programmen tills du kommer till de redigerbara programmen (**U1**, **U2** och **U3**).
e. Gå till att redigera den första delen av det valda programmet med MODE (**N**)-knappen. Det finns 20 avsnitt per program.
f. Välj den sektionsspecifika hastigheten och bekräfta inställningarna genom att trycka på MODE-knappen. Valet flyttas till nästa redigerbara avsnitt av programmet. Upprepa steget för de återstående avsnitten.

6.6. Ändring av Kilometer / Mails :

a. Ta bort säkerhetsnyckeln och tryck på PROG- och MODE-knapparna i tre sekunder. Systemets mätenheter ändras.

  - Värde 12.0 hänvisar till kilometersystemet och värde 7.5 till milsystemet.

6.7. Automatiskt stopp

Löpbandet stannar automatiskt efter att ha gått i 99 minuter och 59 sekunder. Om du vill att löpbandet ska fortsätta gå efter denna förprogrammerade tidsgräns, följ dessa steg:

a. Med löpbandet i standby-läge, tryck på MODE-knappen i 5 sekunder tills du hör ett pip.
b. Pipet indikerar att AUTOSTOPP-funktionen är avstängd och NON-STOP-funktionen är påslagen.

Inställningen återställs när löpbandet stängs av.

6.8. Pulsmätare

Medan löpbandet är igång håller du pulshandtagen i 5 sekunder så visar enheten din puls. Pulsmätarens arbetsområde är 50-200 slag per minut (bpm). Pulsen mätt på ett löpband är vägledande och därför inte lämplig för medicinska ändamål.

6.9. Kroppsfettfunktion

FitNord Sprint 100 löpband är utrustat med en body mass index meter.

Body mass index beräknas med hjälp av en persons längd och vikt. Det är ett välkänt mätsystem och gäller lika för män och kvinnor. Den kan användas för att se hälsorelevant information. Ta måttet enligt följande instruktioner:

c. Med löpbandet i standby-läge, tryck och håll ned PROG-knappen tills texten "FAT" visas på skärmen.
d. Tryck på MODE-knappen för att redigera din information (**F1** kön, **F2** ålder, **F3** längd, **F4** vikt). Välj värdet för inställningen med knapparna **+** och **-**. Tryck på MODE-knappen igen för att gå till nästa punkt.
e. När du har ställt in värdena håller du pulsmätaren på handtaget i cirka 5-6 sekunder. Enheten beräknar resultatet.

I FAT-tabellen är de bästa resultaten mellan 20-25. 19 och lägre siffror betyder undervikt, 25-29 lätt överviktiga och 30+ signifikant övervikt. Kontrollera dina resultat i tabellen nedan (det här systemet är endast avsett för konditionsmätning, resultaten kan inte användas för medicinska ändamål).

F1 = Kön	01 (Man)	02 (Kvinna)
F2 = Ålder	10 - 99	
F3 = Längd	100 - 200	
F4 = Vikt	20 - 150	
F5 = FAT	≤ 19	Undervikt
	= (20 - 25)	Normalvikt
	= (25 - 29)	Övervikt
	≥ 30	Signifikant övervikt

6.10. HRC-program

Programmet HRC (Heart Rate Control) är ett pulskontrollprogram som låter dig justera svårighetsgraden på din löpträning utifrån din puls. Det innebär att programmet justerar hastigheten på löpbandet så att din puls håller sig inom ett visst målområde. HRC-programmet är populärt inom pulskontrollträning eftersom det kan hjälpa till att optimera träningseffektiviteten och säkerställa att träningen är lagom utmanande men säker. Detta är särskilt användbart vid konditionsträning och uthållighetsträning när du vill uppnå en viss pulsnivå

För att ställa in HRC-programmet:

a. Med löpbandet i standby-läge, tryck på PROG-knappen (M) och bläddra genom programmen tills du når HRC-programmen (**Hr1**, **Hr2** och **Hr3**).
b. Gå till redigera programmet med MODE-knappen (**N**). HRC-programmet har totalt 3 inställningar. Ålder (13 - 80), målpuls och programlängd.
c. Bekräfta inställningarna genom att trycka på MODE-knappen. Valet flyttas till nästa redigerbara objekt. När du har ställt in träningens varaktighet kan du starta träningen genom att trycka på START-knappen.

Enheten kontrollerar pulsen var 30:e sekund och saktar ner hastigheten när pulsen ökar, eller ökar hastigheten när pulsen minskar.

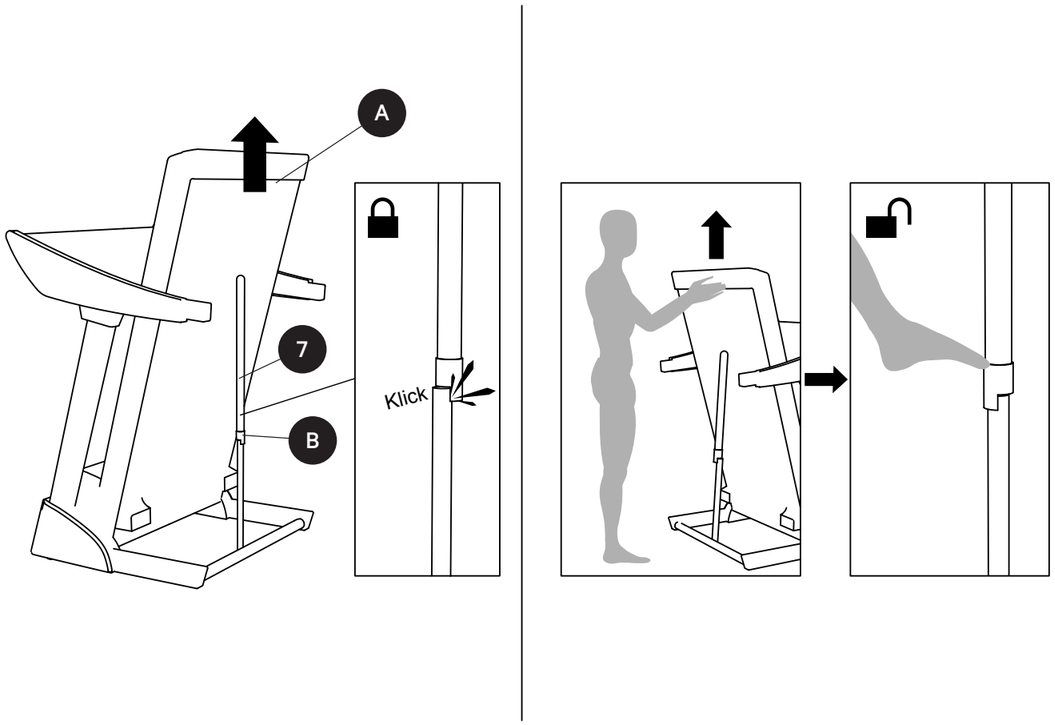
6.11. Löpbandets hopfällning och utfällning

- Ta tag i platsen som visas på bilden (**A**) med båda händerna och lyft upp löpbandet tills cylindern låser (**7**).

OBS!

Koppla bort löpbandet från strömkällan och se till att löpbandet har stannat helt innan det fälls ihop.

- Lätta upp löpbandet lite på platsen som visas på bilden (**A**) och tryck försiktigt upp luftcylindern (**7**) på platsen (**B**) med foten för att låsa upp den.
- Sänk mattan till ungefär höjd med armstöden och låt mattan sjunka ner till sitt användarläge.



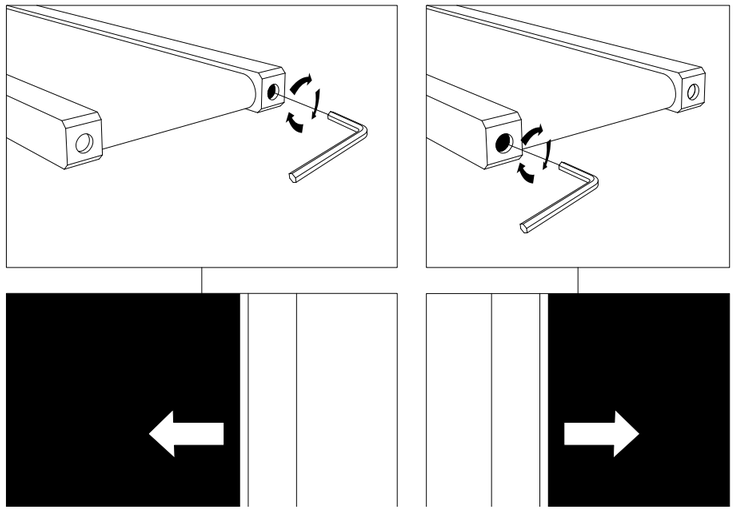
7 UNDERHÅLL OCH RENGÖRING

VARNING!

Koppla alltid bort löpbandet från strömkällan före rengöring eller underhåll

7.1. Centrering av drivbandet.

a. Starta löpbandet med en hastighet av 2 km/h.
b. Om bandet är för långt åt höger, vrid långsamt den högra justeringsskruven medurs medan du tittar på bandet tills det är centrerat.
c. Om bandet är för långt till vänster, vrid långsamt justerskruven moturs medan du tittar på bandet tills det är centrerat.



OBS!

Det finns normalt ett litet mellanrum mellan bandet och vänster/höger kant. Detta mellanrum bör vara högst 5 mm stort.

7.2. Underhåll av löpband

Den normala livslängden för ett löpbandet vid korrekt användning är cirka 3000-5000 kilometer.

Om du känner att bandet glider när du springer på löpbandet måste löpbandet spännas. För det mesta orsakas halkning av att bältet lossnar vid användning. Detta är normalt och kan enkelt fixas. För att spänna bandet, vrid var och en av justeringsskruvarna som visas ovan för att justera bandet 1/4 varv åt gången medurs.

Upprepa vid behov, men vrid inte justerskruvarna mer än 1/4 varv åt gången.

Kontrollera bandets skick då och då. Om tillståndet börjar bli dåligt, byt löpbandet.

7.3. Smörjning av löpbandet

Löpbandet har en hållbar vaxbeläggning, så det behöver inte smörjas separat.

7.4. Rengöring

Rengöring av enheten förlänger löpbandets livslängd avsevärt. Håll löpbandet rent genom att damma av regelbundet. Rengör de utsatta delarna av löpbandet samt sidoskenorna. Detta minskar ansamlingen av smuts och skräp under löpbandet. Ytan på löpbandet kan rengöras med en fuktig trasa och rengöringsmedel. Var noga med att inte få någon vätska under bandet, eftersom det kan komma in i löpbandets ram eller motor. Ta bort motorskyddet och dammsug motorn minst en gång om året.

VARNING!

Koppla alltid ur löpbandet från eluttaget innan du tar bort motorkåpan.

8 FELKODER

OBS!

Dessa instruktioner och lösningar är endast avsedda att användas av elektriker.

Felkod	Möjlig orsak	Lösning
E01	01. Mätaren kan inte ansluta till växelriktaren. 02. Växelriktaren kan inte ansluta till mätaren.	Kontrollera anslutningarna.
		Mätaren kan vara skadad. Kontrollera och byt ut vid behov.
		Kontrollera styrenhetens krets.
		Transformatorn kan vara skadad. Kontrollera och byt ut vid behov.
E02	01. Ett problem med motorn eller skyddssystemet.	Kontrollera om spänningen är under 50 % av det normala; se till att spänningen är korrekt och försök igen.
		Kontrollera motoranslutningarna.
		Om styrenheten luktar bränt är transistorn kortsluten. Byt i så fall ut transistorn.
E03	01. Enheten kan inte ta emot en signal	Kontrollera att sensorn är installerad vid hålet i plattan; kontrollera sensorledningarna och anslutningarna till motorn
E05	01. Överströmsskydd	Enheten kan ha tagit emot för mycket ström och stängt av sig själv; starta om enheten
		Någon del av löpbandet kan ha fastnat, vilket kan orsaka avstängning av enheten av säkerhetsskäl; kolla löpbandet och starta om. Smörj vid behov
		Kontrollera om det finns några misstänkta ljud från motorn eller luktar det bränt; byt ut motorn vid behov.
		Kontrollera om styrenheten luktar bränt; byt ut vid behov.
No code	01. Styrenheten har ingen ström eller är skadad	Kontrollera om överströmsskyddet är aktiverat; återställ det.
		Kontrollera strömbrytaren, överströmsskyddet och styrenheten. nätsladdsanslutningar.
		Kontrollera att strömkablarna mellan mätaren och styrenheten är korrekt anslutna; demontera enheten och kontrollera anslutningarna mellan styrenheten och mätaren; om inget fel hittas kan en nätsladd vara skadad eller trasig; anslut eller byt ut ledningarna vid behov.
		Omvandlaren är skadad. Kontrollera och byt ut vid behov.

NO

GRATULERER MED KJØPET FITNORD SPRINT 100 TREDDEMØLE!

FOR DIN SIKKERHET, LES DENNE BRUKSINSTRUKSJONER NØYE FØR BRUK.

Vær spesielt oppmerksom på advarslene og merknadene i brukerhåndboken.

VIKTIG!

De tekniske dataene til enheten kan avvike noe fra bildene og kan endres uten forvarsel.

Ta vare på brukerhåndboken for fremtidig bruk.

Kontakt importøren hvis du har spørsmål om produktet eller bruken av det.

ANSVARSFRASKRIVELSE

Alle rettigheter forbeholdt. Produktet og brukerhåndboken kan endres. Brukerhåndboken kan inneholde oversettelsesfeil. Tekniske data kan endres uten varsel. Importøren er ikke ansvarlig for skader forårsaket av bruk i strid med bruksanvisningen.

PRODUSENTENS FORSIKRING

FitNord forsikrer at produktet oppfyller maskindirektivet 2006/42/EC og kravene satt av standardene EN957-1 (generelle sikkerhetskrav) og EN957-6 (tredemøller, tilleggssikkerhetskrav og testmetoder). Som et resultat er produktet merket med CE-merket. Produsenten er ikke ansvarlig for direkte eller indirekte skader som følge av forsømmelse av brukerhåndboken.

IMPORTØR

FI

Nordic Sports Brands Oy (FI21476243)

Kohmankaari 3

33100 Tampere

SE

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)

Stormbyvägen 6

163 55 Spånga

NO

SCUSHI AS (Org. nr. 998 761 697)

Storgata 132

3915 Porsgrunn

HÅNDBOKKEN ER OGSÅ TILGJENGELIG DIGITALT PÅ:

www.fitnord.com/manuals

1 SIKKERHET

- Les alle advarsler på enheten. Følg instruksjonene i denne håndboken.
- Sørg for at enheten er riktig installert og at alle deler er godt festet før du bruker enheten.
- Ikke la barn eller kjæledyr leke med enheten. Hold barn og kjæledyr unna enheten under trening.
- Tredemøllen er kun beregnet for bruk av voksne.
- Eldre, barn og bevegelseshemmede skal veiledes og overvåkes ved bruk av tredemølle.
- Stram til eller bytt ut gamle eller løse deler før trening.
- Tren alltid innenfor din egen evne og form.
- Ikke bruk løse klær når du trener.
- Bruk alltid sko beregnet på trening.
- Sørg for god balanse når du bruker enheten; tap av balanse kan føre til ulykker.
- Enheten kan bare brukes av én person om gangen.
- Vedlikehold: Skift ut defekte deler umiddelbart. Ikke bruk enheten før den har fått service.
- Sørg for at det er minst 1 m plass rundt enheten.
- Slutt å bruke enheten umiddelbart hvis du føler deg svimmel eller svimmel. Ulykker kan unngås hvis enheten brukes riktig og instruksjonene følges.
- Enheten er kun beregnet for privat bruk.
- Fest sikkerhetssnoren til klærne når du bruker tredemøllen.
- Mens du løper, la armene bevege seg naturlig ved sidene og hold blikket rett frem og ikke se ned.
- Øk hastigheten litt etter litt.
- Aktiver nødstoppfunksjonen umiddelbart i tilfelle en ulykke.
- Når du slutter å løpe, la tredemøllen stoppe sakte.
- Ikke bruk tredemøllen i 40 minutter etter å ha spist.
- Varm opp før du starter treningen for å unngå en ulykke.
- Hvis du har høyt blodtrykk, spør legen din om råd før du begynner å trene.
- Ikke koble noe til enheten, ellers kan den bli skadet.
- Ikke forleng, forkort eller skift strømledningen eller støpselet på noen måte.
- Hvis støpselet ikke passer til strømkilden, må en egnet strømkilde installeres av en kvalifisert elektriker.
- Ikke plasser noe tungt på strømledningen eller plasser den på varme steder.
- Ikke bruk en stikkontakt som ikke er kompatibel med støpselet på grunn av brannfare.
- Slå av strømmen når den ikke er i bruk.
- Ikke trekk i strømledningen for å unngå skade.
- Pulsmåleren er ikke nødvendigvis nøyaktig og er ikke ment å brukes til medisinske formål.
- **Maks brukervekt er 100 kg.**

IKKE BRUK ENHETEN UTEN DIN LEGENS TILLATELSE HVIS:

- Du er gravid
- Du har nylig blitt operert eller vært syk
- Du har problemer med knær, skuldre, rygg eller nakke
- Du har hjertesykdom/høyt blodtrykk/blodpropp/brokk/alvorlig diabetes/kreft
- Epilepsi/alvorlig migrene/ondartet svulst
- Du har pacemaker / implantat / kunstige ledd eller lemmer / stenter eller spiral

Følg legens instruksjoner når du planlegger ditt personlige treningsprogram.

2 VIKTIGE FORHOLDSREGLER

- Koble tredemøllens strømledning til en passende jordet strømkilde. Jording er viktig fordi det reduserer risikoen for elektrisk støt hvis enheten ikke fungerer.
- Ikke koble tredemøllen til en skjøteledning.
- Plasser tredemøllen på en ren, flat overflate. Ikke plasser enheten på et tykt teppe, da dette kan hindre ventilasjonen. Ikke plasser tredemøllen i nærheten av vann eller utendørs.
- Plasser tredemøllen slik at støpselet er synlig og lett tilgjengelig.
- Start aldri tredemøllen mens du står på den. Etter å ha startet enheten og justert hastigheten, kan det ta litt tid før drivremmen begynner å bevege seg. Hold alltid føttene på sideskinnene plassert på sidene av rammen til drivremmen beveger seg.
- Bruk passende klær når du beveger deg på tredemøllen. Ikke bruk lange eller løse klær som kan sette seg fast i enheten. Løp alltid i joggesko eller sko med gummisåle beregnet for trening.
- Sørg for at strømkilden fungerer og at sikkerhetslåsen fungerer før du bruker tredemøllen. Fest den ene enden av sikkerhetslåsen til tredemøllen og fest enden av snoren til klærne eller beltet slik at snoren trekkes ut av sikkerhetslåsen i tilfelle en ulykke.
- Trekk alltid ut strømledningen før du fjerner tredemøllens motordeksel.
- Sørg for at det er minst 2 m tom plass bak tredemøllen.
- Hold små barn unna tredemøllen når du bruker den.
- Når du går eller løper på en tredemølle, hold først i rekkverket til du er vant til å bruke enheten.
- Fest alltid sikkerhetslåssnoren til klærne når du bruker tredemøllen. Hvis enheten plutselig øker hastigheten på grunn av en enhetsfeil eller hvis hastigheten økes for mye, vil ledningen løsne fra konsollen og sikkerhetslåsen aktiveres.
- Hvis du har problemer med å bruke tredemøllen, må du umiddelbart fjerne sikkerhetslåsen, ta tak i rekkverkene og hoppe til kantene på maskinen og vente til tredemøllen stopper.
- Når tredemøllen ikke er i bruk, trekk ut strømledningen fra stikkontakten og sikkerhetslåsledningen.
- Oppbevar sikkerhetsnøkkelen utilgjengelig for barn. Mindreårige kan kun bruke tredemøllen under tilsyn av voksne.
- Rådfør deg med lege eller annet helsepersonell før du starter et treningsprogram. De kan hjelpe deg med å bestemme mengden trening, utfordring (pulsområde) og treningstid som passer for din alder og kondisjonsnivå.
- Hvis du opplever brystsmerter eller trykk, uregelmessig hjerterytme, kortpustethet, svimmelhet eller andre vanskeligheter mens du trener, stopp umiddelbart. Søk deretter medisinsk hjelp før du fortsetter øvelsen.
- Hvis du oppdager en feil i kontakten eller noen del av strømforsyningen, få dem reparert umiddelbart av en kvalifisert elektriker. Ikke forsøk å erstatte eller reparere disse delene selv.
- Hvis ledningen til enheten er skadet, må den skiftes ut av produsenten, servicesenteret eller annen kvalifisert person for å unngå farlige situasjoner.
- Plasser føttene på sidene før du starter tredemøllen og fest sikkerhetslåssnoren til klærne.
- Hold i håndtakene til matten beveger seg ordentlig (kjenn ønsket løpehastighet med ett ben før du begynner å løpe). Unngå å miste balansen ved å bruke en sakte nok hastighetsinnstilling.
- I en nødssituasjon eller når sikkerhetslåsen er aktivert, hold i rekkverkene og hopp opp på enhetens sideskinner.
- Sørg for at tredemøllen har stoppet før du senker den. Ikke slå på enheten når den er foldet.

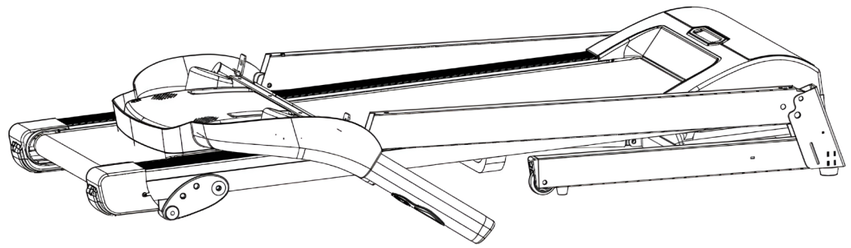
3 MONTERINGSINSTRUKSJONER

3.1. Montering av hovedenheten

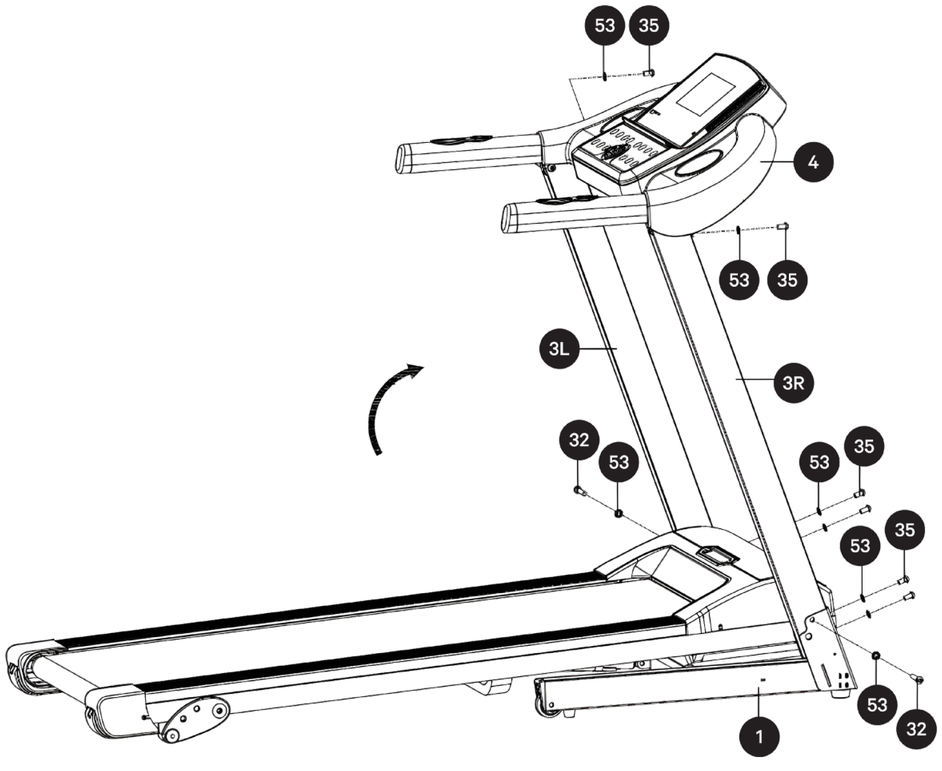
a. Åpne pakken, fjern alle delene fra pakken og plasser hovedenheten på en flat overflate.

MERK!

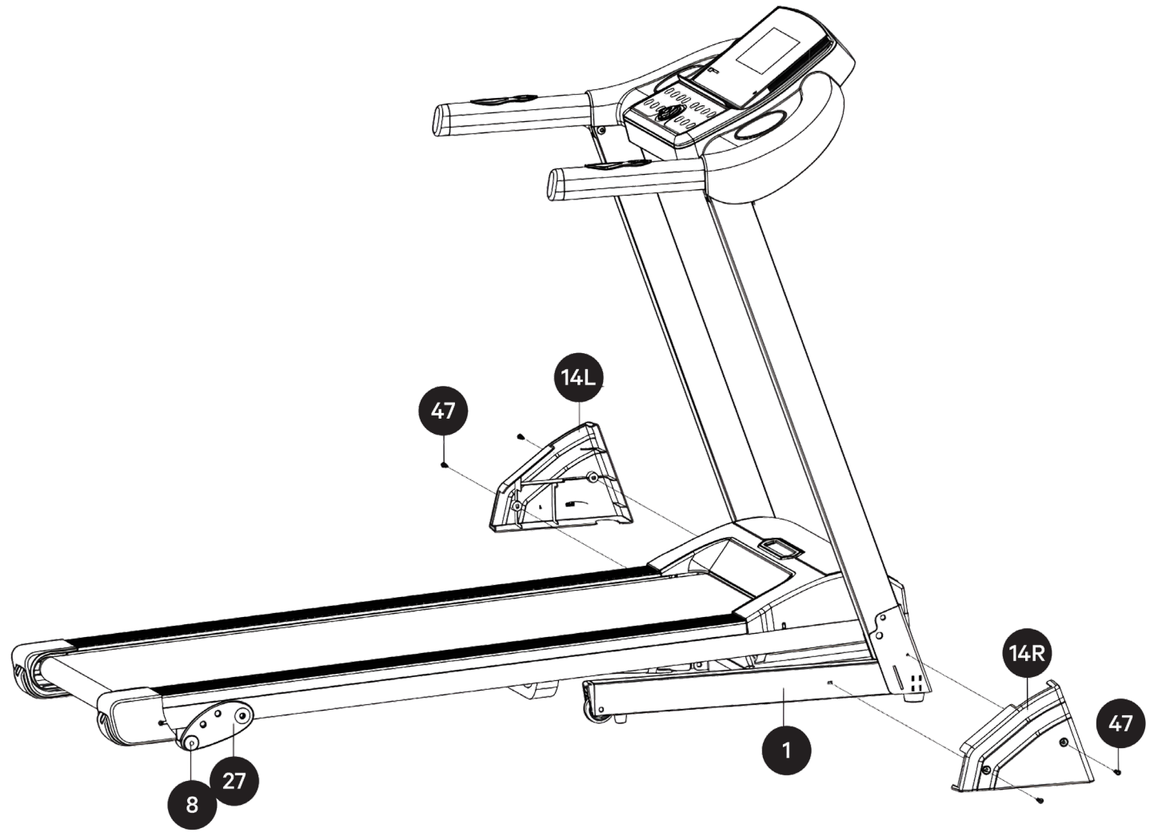
Ikke fjern festene ennå.



b. Klipp av festestroppene når enheten er plassert på et flatt underlag, på et sted som er egnet for montering.
c. Løft de vertikale rørene (**3L/R**) og hovedkonsollrammen (**4**) til øvre posisjon i pilens retning.
d. Lås de vertikale rørene (**3L/R**) til basen (**1**) med sekskantbolter (**32**), sekskantbolter (**35**) og låseskiver (**53**). Ikke stram boltene ennå.
e. Fest hovedkonsollrammen (**4**) til de vertikale rørene (**3L/R**) med sekskantbolter (**35**) og låseskiver (**53**).
f. Stram alle bolter.



g. Fest basedekslene (**14L/R**) til basen (**1**) med runde stjerneskruer (**47**).



MERK!

Stigningsvinkeljusteringsstykket (**27**) har tre hull. Tiltnivået kan justeres ved å feste den justerbare tappen (**8**) i ønsket hull.

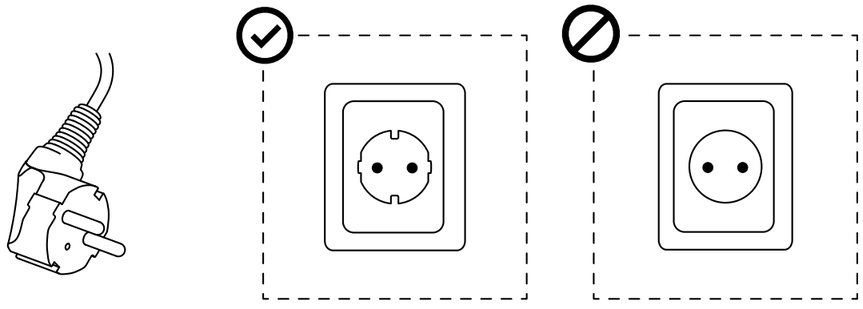
4 TEKNISK PRODUKTINFORMASJON

Dimensjoner satt sammen	1525x752x1204 mm
Dimensjoner på løpeplattformen	430x1200 mm
Vekt	47 kg
Maks. Brukervekt	100 kg
Elektrisk forbindelse	220-240V
Effekt	900W
Sikring	6A
Hastighet	0,8-12 km/h
Tilbøyelighet	Manuelt justert i 3 posisjoner
Akselerasjon / Deceleration	0.5 km/s

Elektrisk forbindelse

Vi anbefaler å bruke en jordet stikkontakt med tredemøllen. Et jordet uttak reduserer risikoen for elektrisk støt ved feil ved å lede spenningen til bakken i stedet for tredemøllen.

Både enheten og den medfølgende strømledningen er jordet. I tillegg til strømledningen viser bildet under både en jordet og en ujordet stikkontakt, som vi ikke anbefaler for bruk med en tredemølle.



ADVARSEL!

Få enheten og strømkilden kontrollert av en kvalifisert elektriker eller inspektør hvis du er i tvil om enhetens sikkerhet.

Produktet er beregnet for bruk med en nettspenning på 220-240V. Sørg for at enheten er koblet til en kompatibel strømkilde med riktig spenning for å unngå en ulykke eller skade på enheten.

Ikke bruk en adapter eller skjøteledning med enheten.

5 DISPLAY & KONTROLLENHET

5.1. Display funktioner

A	**SPEED**	Viser gjeldende hastighet.
B	**TIME**	Viser varighet økende i manuell modus eller tidtaker avtagende i timermodus.
C	**STEPS/DIS./CAL.**	Bytt mellom total distanse eller tripteller, kaloriforbruk eller kaloriteller eller skritteller.
D	**PULSE**	Mål og vis hjertefrekvens.
E	**TRENINGSPROGRAM**	18st 20-delte treningsprogrammer.

5.2. Funksjoner av knappene

G	**FOR HASTIGHETSINNSTILLINGER**	
H	**ØK HASTIGHETEN**	
I	**REDUSER HASTIGHETEN**	
J	**START-KNAPP**	Start trening / fortsett trening
K	**PAUSE/STOPP-KNAPP**	Knappen brukes ikke bare til å pause og avslutte treningen, men også for å gå ut av ulike menyer.
L	**SIKKERHETSNØKKEL**	Når sikkerhetsnøkkelen aktiveres under trening, bremser enheten plutselig ned og stopper. Displayet viser "---", pipelyden høres og knappene virker ikke. Når sikkerhetsnøkkelen skrus på igjen, går tredemøllen snart i standby-modus.
M	**PROG-KNAPP**	Gå til programmenyen
N	**MODUSKNAPP**	Stille inn tellere, redigere treningsprogrammer

6 BRUKERMANUAL

6.1. Oppstart av tredemølle

- For å starte tredemøllen, trykk på START-knappen (**J**) kontinuerlig i 1 s. Tredemøllen går over til standby-modus. Kontroller at motorens hovedstrøm er slått på bak på tredemøllen.

6.2. Start på trening

a. Fest sikkerhetsnøkkelen (**L**) og fest den til enden av strengen på kroppen.
b. Du kan trene enten med treningsprogram eller med fritt valgte innstillinger.

- Bla gjennom treningsprogrammene med PROG-knappen (**M**). De fullførte treningsprogrammene er oppført i E-delen av skjermen. Du kan velge manuelt program "0.0" (standard), treningsprogram "**P1 - P12**", fritt redigerbart treningsprogram "**U1 - U3**" (programredigering er vist i kapittel 6.5), HRC-program "**Hr1 - Hr2**" eller FAT-program.
- Når du er i programmet for fritt valg (manuelt), velger du hastigheten enten med forhåndsinnstillingene (**G**-knappene), eller mer presist med **+** og **-** knappene (**H** og **I** knappene).

c. Trykk på START-knappen (**J**) for å starte treningen. Displayet viser en 3, 2, 1 nedtelling, hvoretter motoren starter. Starthastigheten er 0,8 km/t i det metriske systemet og 0,5 mi/t i det keiserlige systemet.

MERK!

Tredemøllemotoren vil ikke starte hvis sikkerhetsnøkkelen ikke er tilkoblet.

Hold føttene på sidene av rammen til drivremmen beveger seg.

6.3. Pause / Avslutt

- For å sette på pause, trykk på PAUSE/STOPP-knappen. Displayet viser "PAU" for å indikere en pause.
- For å fortsette treningen, trykk på START-knappen.

- Hvis du gjenopptar treningen innen 4 minutter, fortsetter informasjonen på displayet for tid, avstandsmåling og kaloriforbruk fra det de var før pause.
- Hvis du ikke gjenopptar treningsøkten innen 4 minutter etter start av pausen, vil tredemøllen slå seg av, treningsdataene tilbakestilles, og du må starte tredemøllen på nytt.

6.4. Teller

Når tredemøllen er i standby-modus, kan du ved å trykke på MODE-knappen (**N**) stille inn telleren for enten tid (**H-1**), distanse (**H-2**) eller kalorier (**H-3**). Still inn ønsket teller med hastighetskontrollknappene og trykk på START-knappen for å starte tredemøllen og med den telleren.

- Timerens standardtid er 30:00 min. Du kan endre varigheten mellom 5:00 til 99:00 min.
- Standardverdien for kaloritelleren er 50 kcal. Du kan endre verdien mellom 20-990 kcal.
- Standardverdien for tripptelleren er 1 km, du kan endre verdien mellom 1-99 km/mil.

Hvis du vil avbryte telleren, trykker du på PAUSE/STOPP-knappen 2 ganger.

6.5. Fritt tilpassbare treningsprogrammer

I tillegg til 12 forhåndsinnstilte programmer har tredemøllen 3 fritt tilpassbare programmer (**U1, U2** og **U3**). De kan redigeres i henhold til følgende instruksjoner:

a. Med tredemøllen i standby-modus, trykk på PROG-knappen (**M**) og bla gjennom programmene til du kommer til de redigerbare programmene (**U1, U2** og **U3**).
b. Gå til å redigere den første delen av det valgte programmet med MODE (**N**)-knappen. Det er 20 episoder per program.
c. Velg seksjonsspesifikk hastighet og bekreft innstillingene ved å trykke på MODE-knappen. Valget flyttes til neste redigerbare del av programmet. Gjenta trinnet for de resterende delene.

6.6. Endring av kilometer / mails:

a. Fjern sikkerhetsnøkkelen og trykk på PROG- og MODe-knappene i tre sekunder. Systemets måleenheter endres.

- Verdi 12,0 refererer til kilometersystemet og verdi 7,5 til milsystemet.

6.7. Automatisk stopp

Tredemøllen stopper automatisk etter å ha løpt i 99 minutter og 59 sekunder. Hvis du vil at tredemøllen skal fortsette å løpe etter denne forhåndsprogrammerte tidsbegrensningen, følg disse trinnene:

a. Med tredemøllen i standby-modus, trykk på MODE-knappen i 5 sekunder til du hører et pip.
b. Pipet indikerer at AUTO-STOP-funksjonen er av og NON-STOP-funksjonen er på.

Innstillingen tilbakestilles når tredemøllen slås av.

6.8. Pulsmåler

Mens tredemøllen går, hold pulshåndtakene i 5 sekunder, og enheten vil vise pulsen din. Pulsmålerens arbeidsområde er 50-200 slag per minutt (bpm). Pulsen målt på en tredemølle er veiledende og derfor ikke egnet for medisinske formål.

6.9. Kroppsfettfunksjon

FitNord Sprint 100 tredemølle er utstyrt med kroppsmasseindeksmåler.

Kroppsmasseindeksen beregnes ved hjelp av en persons høyde og vekt. Det er et velkjent målesystem og gjelder likt for menn og kvinner. Den kan brukes til å se helserelevant informasjon. Ta målingen i henhold til følgende instruksjoner:

a. Med tredemøllen i standby-modus, trykk og hold PROG-knappen til teksten "FAT" vises på skjermen.
b. Trykk på MODE-knappen for å redigere informasjonen din (**F1** kjønn, **F2** alder, **F3** høyde, **F4** vekt). Velg verdien for innstillingen med **+** og **-** knappene. Trykk på MODE-knappen igjen for å gå til neste punkt.
c. Etter innstilling av verdiene, hold pulsmåleren på håndtaket i ca. 5-6 sekunder. Enheten beregner resultatet.

I FAT-tabellen er de beste resultatene mellom 20-25. Tall 19 og under betyr undervekt, 25-29 lett overvektig og 30+ betydelig overvektig. Sjekk resultatene dine i tabellen nedenfor (dette systemet er kun for kondisjonsmåling, resultatene kan ikke brukes til medisinske formål).

F1 = Kjønn	01 (Man)	02 (Kvinne)
F2 = Alder	10 - 99	
F3 = Lengde	100 - 200	
F4 = Vekt	20 - 150	
F5 = FAT	≤ 19	Undervektig
	= (20 - 25)	Normal vekt
	= (25 - 29)	Overvektig
	≥ 30	Betydelig overvekt

6.10. HRC-program

Programmet HRC (Heart Rate Control) er et pulskontrollprogram som lar deg justere vanskelighetsgraden på løpetreningen din basert på pulsen din. Dette betyr at programmet justerer hastigheten på tredemøllen slik at pulsen din holder seg innenfor et visst målområde. HRC-programmet er populært innen pulskontrolltrening fordi det kan bidra til å optimalisere treningseffektiviteten og sikre at treningen er passende utfordrende, men trygg. Dette er spesielt nyttig i kondisjonstrening og utholdenhetstrening når du ønsker å oppnå et visst pulsnivå:

For å stille inn HRC-programmet

a. Med tredemøllen i standby-modus, trykk på PROG-knappen (**M**) og bla gjennom programmene til du kommer til HRC-programmene (**Hr1**, **Hr2** og **Hr3**).
b. Gå til redigering av program med MODE-knappen (**N**). HRC-programmet har totalt 3 innstillinger. Alder (13 - 80), målpuls og programlengde.
c. Bekreft innstillingene ved å trykke på MODE-knappen. Valget flyttes til neste redigerbare element. Når du har stilt inn treningsvarigheten, kan du starte treningen ved å trykke på START-knappen.

Enheten sjekker pulsen hvert 30. sekund og senker hastigheten når pulsen øker, eller øker hastigheten når pulsen synker.

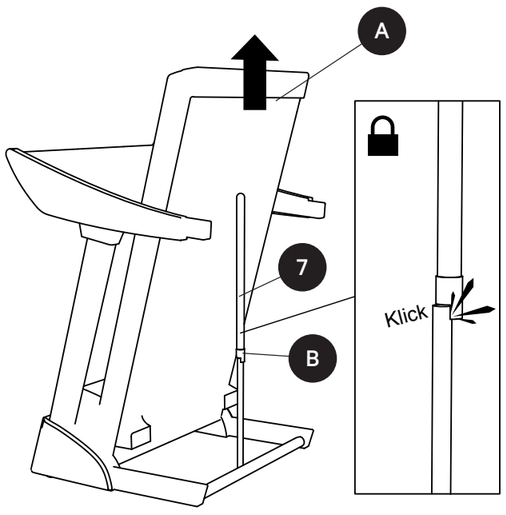
6.11. Tredemølle sammenlegging og utfolding

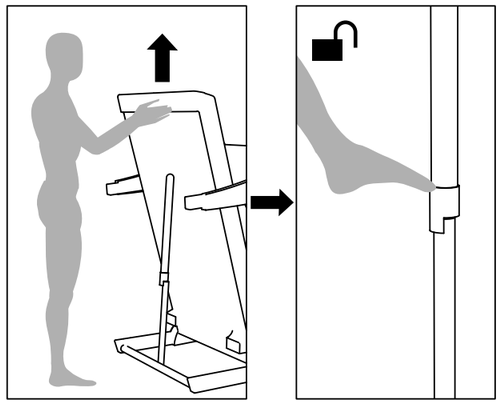
- Ta tak i stedet vist på bildet (**A**) med begge hender og løft tredemøllen til sylinderen låser seg (**7**).

MERK!

Koble tredemøllen fra strømkilden og sørg for at tredemøllen har stoppet helt før den foldes sammen.

- Lett tredemøllen litt på stedet vist på bildet (**A**) og skyv luftsylinderen (**7**) forsiktig på stedet (**B**) med foten for å låse den opp.
- Senk matten til omtrent samme høyde som armlenene og la matten gå ned til brukerposisjonen.





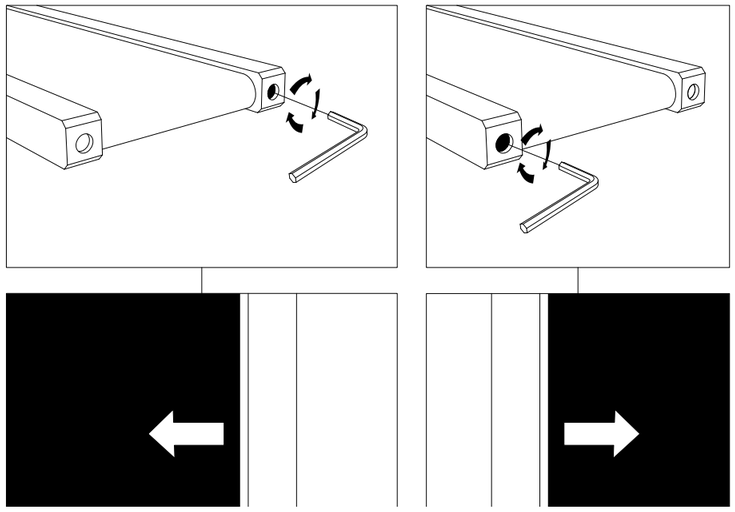
7 VEDLIKEHOLD OG RENGJØRING

ADVARSEL!

Koble alltid tredemøllen fra strømkilden før rengjøring eller vedlikehold

7.1. Sentrer båndett.

a. Start tredemøllen med en hastighet på 2 km/t.
b. Hvis båndet er for langt til høyre, dreier du sakte høyre justeringsskrue med klokken mens du ser på båndet til det er sentrert.
c. Hvis båndet er for langt til venstre, dreier du justeringsskruen sakte mot klokken mens du ser på båndet til det er sentrert.



MERK!

Det er normalt et lite gap mellom båndet og venstre/høyre kant. Denne avstanden bør være maksimalt 5 mm.

7.2. Vedlikehold av båndet

Normal levetid for båndet når den brukes riktig er rundt 3000-5000 kilometer.

Hvis du føler at båndet glir når du løper på tredemøllen, må tredemøllen strammes. Mesteparten av tiden skyldes glidning at beltet løsner under bruk. Dette er normalt og kan enkelt fikses. For å stramme båndet, drei hver av justeringsskruene vist ovenfor for å justere båndet 1/4 omdreining av gangen med klokken.

Gjenta etter behov, men ikke vri justeringsskruene mer enn 1/4 omdreining om gangen.

Sjekk tilstanden til båndet fra tid til annen. Hvis tilstanden begynner å forverres, skift ut båndet.

7.3. Smøring av båndet

Tredemøllen har et slitesterkt vokslag, så den trenger ikke å smøres separat.

7.4. Rengjøring

Rengjøring av enheten forlenger levetiden til båndet betydelig. Hold båndet ren ved å tørke støv regelmessig. Rengjør de utsatte delene av båndet samt sideskinnene. Dette reduserer opphopning av skitt og rusk under båndet. Overflaten på båndet kan rengjøres med en fuktig klut og vaskemiddel. Vær forsiktig så du ikke får væske under båndet, da det kan komme inn i tredemøllerammen eller motoren. Fjern motordekselet og støvsug motoren minst en gang i året.

ADVARSEL!

Koble alltid tredemøllen fra stikkontakten før du fjerner motordekselet.

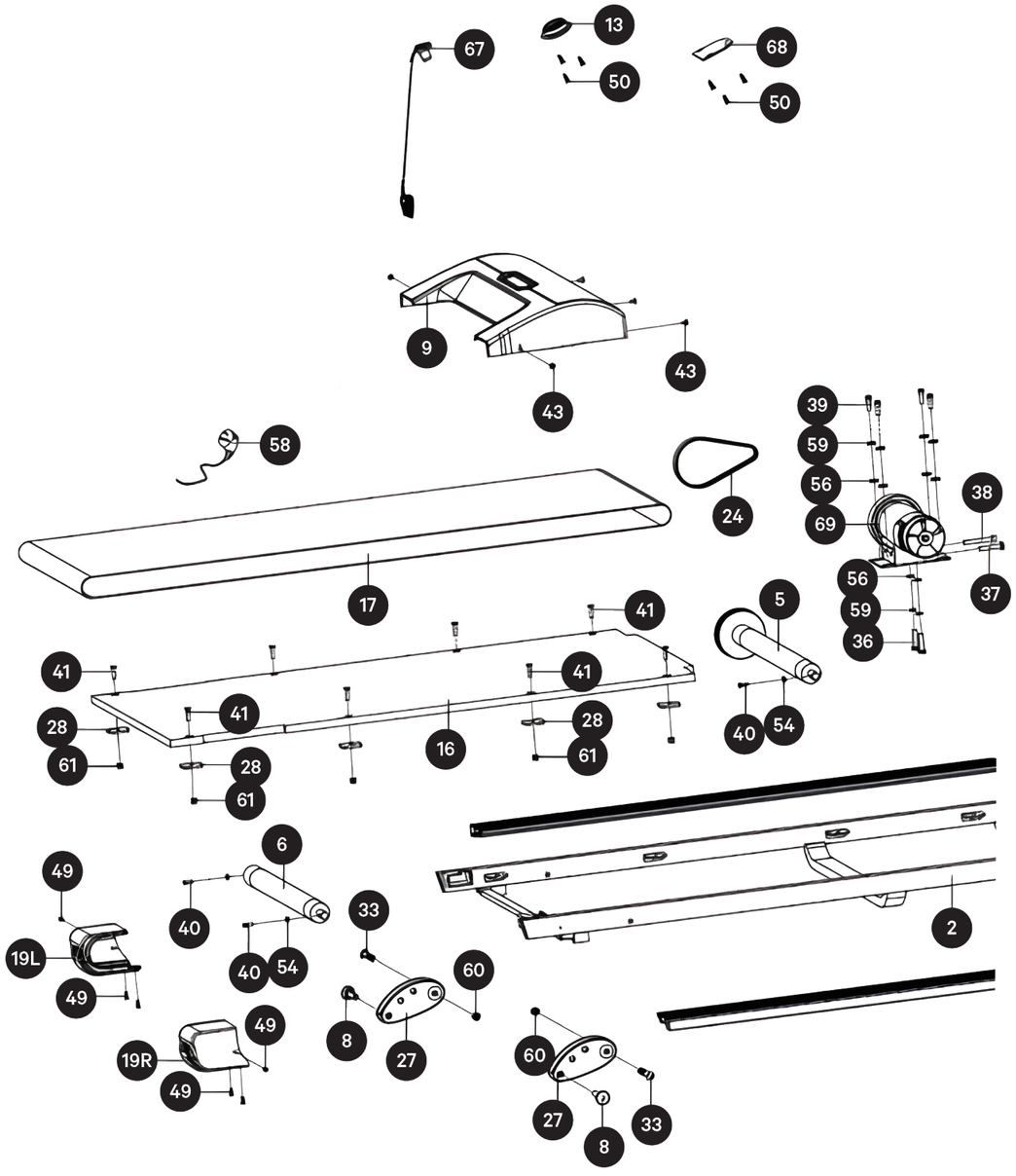
8 FEILKODER

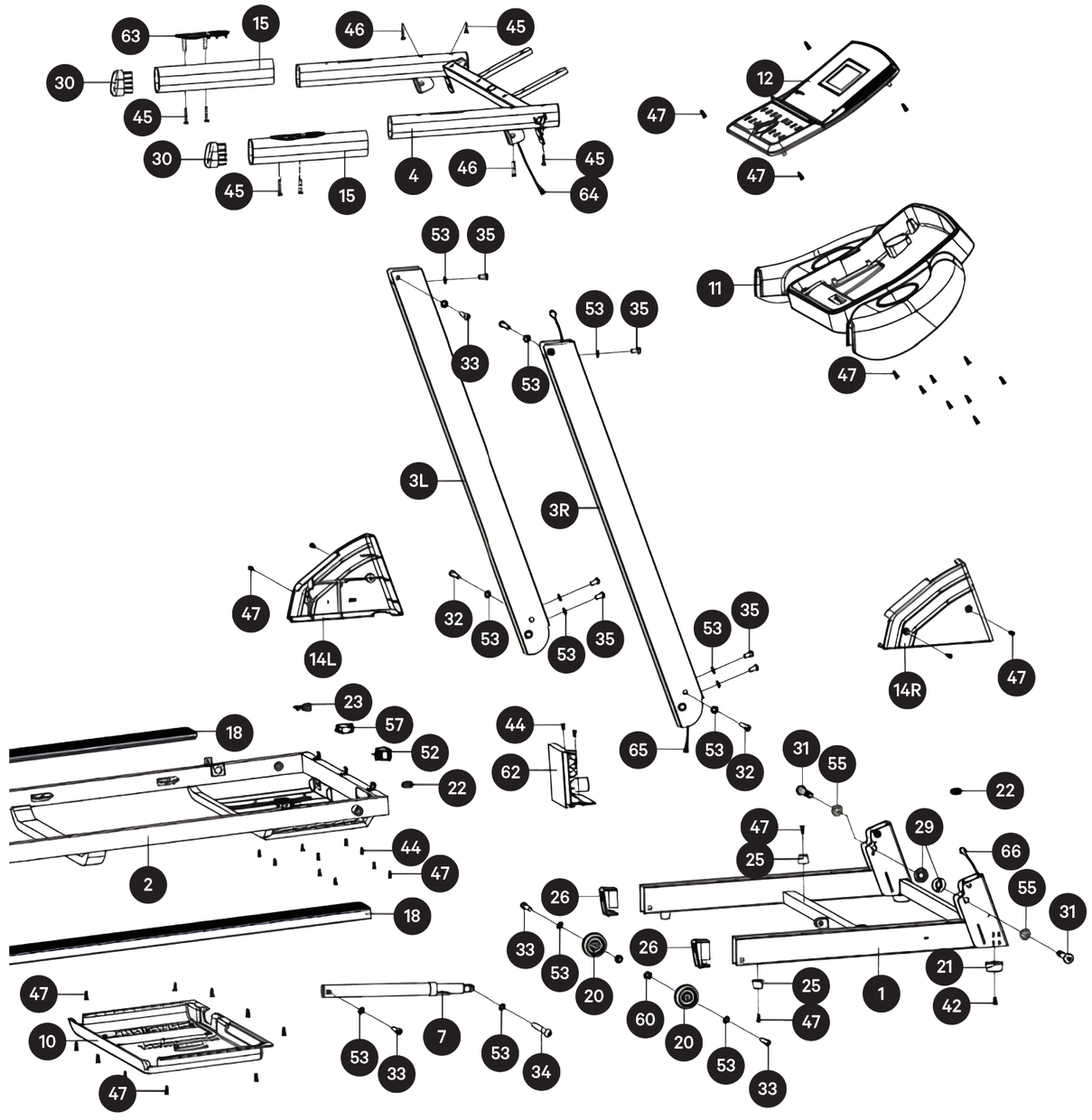
MERK!

Disse instruksjonene og løsningene er kun beregnet for bruk av elektrikere.

Feil kode	Mulig årsak	Løsning
E01	01. Mätaren kan inte ansluta till växel-riktaren. 02. Växelriktaren kan inte ansluta till mätaren.	Sjekk tilkoblingene.
		Måleren kan være skadet. Kontroller og skift ut om nødvendig.
		Sjekk kontrollerkretsen.
		Transformatoren kan være skadet. Kontroller og skift ut om nødvendig.
E02	01. Ett problem med motorn eller skyddssystemet.	Sjekk om spenningen er under 50 % av normalen; kontroller at spenningen er riktig og prøv igjen.
		Kontroller motortilkoblingene.
		Hvis kontrolleren lukter brent, er transistoren kortsluttet. Bytt i så fall transistoren.
E03	01. Enheten kan inte ta emot en signal	Kontroller at sensoren er installert ved hullet i platen; sjekk sensorledningene og koblingene til motoren
E05	01. Överströmsskydd	Enheten kan ha mottatt for mye strøm og slått seg av. start enheten på nytt.
		En del av båndet kan sitte fast, noe som kan forårsake avstenging av enheten av sikkerhetsgrunner; sjekk båndet og start på nytt. Smør etter behov.
		Sjekk om det er noen mistenkelige lyder fra motoren eller om den lukter brent; bytt ut motoren om nødvendig.
		Sjekk om kontrollenheten lukter brent; erstatte om nødvendig
No code	01. Styrenheten har ingen ström eller är skadad	Sjekk om overstrømsbeskyttelsen er aktivert; gjenopprette den.
		Sjekk effektbryter, overstrømsvern og kontrollenhet. strømledningstilkoblinger
		Kontroller at strømkablene mellom måleren og kontrolleren er riktig tilkoblet; demonter enheten og kontroller forbindelsene mellom kontrollenheten og måleren; hvis ingen feil blir funnet, kan en strømledning være skadet eller ødelagt; koble til eller bytt ut ledningene om nødvendig
		Omvandlaren är skadad. Kontrollera och byt ut vid behov.

RÄJÄYTYSKUVA / EXPLODED-VIEW DRAWING / SPRÄNGSKISS / UTVIDET VISNING





OSALISTA / PARTS-LIST / DEL LISTA / DELELISTE

OSA / PART / DEL / DEL	NIMI / TITLE / NAMN / NAVN	kpl. / pcs. / st / st
1	Alusta / Chassis / Chassi / Chassis	1
2	Päärunko / Main body / Huvuddel / Hoveddelen	1
3L/R	Pystysuora putki / Vertical tube / Vertikalt rör / Vertikalt rør	1pr.
4	Pääkonsolin runko / Main console frame / Huvudkonsolram / Hovedkonsollramme	1
5	Eturulla / Front roller / Främre rulle / Fremre rulle	1
6	Takarulla / Back roller / Bakrulle / Tilbake rulle	1
7	Ilmasylinteri / Air cylinder / Luftcylinder / Luft sylinder	1
8	Säädettävä tappi / Adjustable pin / Justerbar tapp / Justerbar pinne	2
9	Moottorin yläsuojus / Engine top cover / Motorns toppkåpa / Toppdeksel for motor	1
10	Moottorin alasuojus / Engine bottom cover / Motorns bottenkåpa / Motor bunndeksel	1
11	Pääkonsolin yläsuojus / Main console top cover / Huvudkonsolens övre kåpa / Toppdeksel til hovedkonsoll	1
12	Konsolitaulu / Console table / Konsol bord / Konsollbord	1
13	Turva-avaimen alusta / Security key platform / Säkerhetsnyckelplattform / Sikkerhetsnøkkelplattform	1
14L/R	Alustan suojus / Chassis cover / Chassikåpa / Chassisdeksel	1pr.
15	Pehmuste / Padding / Stoppning / Polstring	2
16	Astinlauta / Step board / Språngbräda / Trappestein	1
17	Juoksuhihna / Running belt / Löpband / Løpebelte	1
18	Sivukaide / Side rail / Sidoskena / Sideskinne	2

19	Päätysuojus / End cap / Ändkåpa / Endestykke	1pr
20	Pyörä / Wheel / Hjul / Hjul	2
21	Suojus / Protection / Skydd / Beskyttelse	2
22	Pyöreä suojus / Round cover / Runt skydd / Rundt Beskyttelse	2
23	Virtajohdon liitin / Power cord connector / Nätsladdskontakt / Strømledningskontakt	1
24	Hihna / strap / Rem / stropp	1
25	Pieni jalan suojus / Small leg cover / Litet benskydd / Lite bendeksel	4
26	Pieni alustan suojus / Small base cover / Litet bottenskydd / Lite bunndeksel	2
27	Nousukulman säätöpala / Pitch adjustment piece / Lutningjusteringsstycke / Stikkjusteringsstykke	2
28	Kumisuojus / Rubber cover / Gummiöverdrag / Gummideksel	8
29	Muovialuslevy / Plastic washer / Plastbricka / Plast skive	2
30	Kädensijojen päätytulppa / Handle end cap / Handtagsändlock / Håndtak endehette	2
31	Pultti / Bolt / Bult / Bolt	2
32	M8x45 kuusiokolopultti / hex bolt / sexkantsbult / sekskantbolt	2
33	M8x40 kuusiokolopultti / hex bolt / sexkantsbult / sekskantbolt	7
34	M8x25 kuusiokolopultti / hex bolt / sexkantsbult / sekskantbolt	1
35	M8x15 kuusiokolopultti / hex bolt / sexkantsbult / sekskantbolt	6
36	M8x35 kuusiopultti / hex bolt / sexkantsbult / sekskantbolt	2
37	M8x45 kuusiokoloruuvi / hex screw / sexkantskruv / sekskantskrue	1
38	M8x60 kuusiokoloruuvi / hex screw / sexkantskruv / sekskantskrue	1
39	M8x18 kuusiokoloruuvi / hex screw / sexkantskruv / sekskantskrue	4

40	M6x55 kuusiokoloruuvi / hex screw / sexkantskruv / sekskantskrue	3
41	M6x30 kuusiokoloruuvi / hex screw / sexkantskruv / sekskantskrue	8
42	M6x15 / pyöreäkantainen ristipääruuvi / round head Phillips head screw / rund huvud stjärnskruv / stjerneskrue med rund hode	2
43	M5x8 litteäkupuruuvi / flat cap screw / platt skruv / flat skrue	5
44	M4x8 litteäkupuruuvi / flat cap screw / platt skruv / flat skrue	8
45	ST4x40 / pyöreäkantainen ristipääruuvi / round head Phillips head screw / rund huvud stjärnskruv / stjerneskrue med rund hode	6
46	ST4x20 / pyöreäkantainen ristipääruuvi / round head Phillips head screw / rund huvud stjärnskruv / stjerneskrue med rund hode	2
47	ST4x16 / pyöreäkantainen ristipääruuvi / round head Phillips head screw / rund huvud stjärnskruv / stjerneskrue med rund hode	34
48	ST4x8 / pyöreäkantainen ristipääruuvi / round head Phillips head screw / rund huvud stjärnskruv / stjerneskrue med rund hode	8
49	ST4x2 litteäkupuruuvi / flat dome screw / platt kupolskruv / flat kuppel skrue	6
50	ST2.9x9.5 / pyöreäkantainen ristipääruuvi / round head Phillips head screw / rund huvud stjärnskruv / stjerneskrue med rund hode	6
51	M4x8 / pyöreäkantainen ristipääruuvi / round head Phillips head screw / stjärnskruv med runda huvuden / stjerneskrue med rund hode	8
52	Kytkin / Switch / Brytare / Breaker	1

53	Ø8x1.2 urallinen aluslaatta / lock washer / låsbricka / låseskive	14
54	Ø6x1.2 urallinen aluslaatta / lock washer / låsbricka / låseskive	3
55	Ø12x1.2 aluslaatta / washer / bricka / skive	2
56	Ø8x1.2 aluslaatta / washer / bricka / skive	6
57	Virtakatkaisin / Circuit breaker / Strömbrytare / Strømbryter	1
58	Virtajohto / Power cord / Strömsladd / Strømledning	1
59	Ø8 jousialuslevy / spring washer / fjäderbricka / fjærskive	6
60	M8 nyloc-mutteri / nyloc nut / nyloc mutter / nyloc mutter	4
61	M6 nyloc-mutteri / nyloc nut / nyloc mutter / nyloc mutter	8
62	Ohjain / Control unit / Styrenhet / Kontrollenhet	1
63	Pikanäppäinpainike / Shortcut Key Button / Snabbknapp / Hurtigtastknapp	2
64	Pääkonsolin johto / Main console cable / Huvudkonsolkabel / Hovedkonsoll ledning	1
65	Pääkonsolin yhteysjohto / Main console connection cable / Anslutningskabel för huvudkonsol / Tilkoblingskabel for hovedkonsoll	1
66	Pääkonsolin johdon alaosa / Lower part of the main console cord / Nedre delen av huvudkonsolens sladd / Nedre del av hovedkonsollledningen	1
67	Hätäpysäytyskahva / Emergency stop handle / Nödstoppshandtag / Nødstopphåndtak	1
68	Taustavalo / Background light / Bakgrunnsbelysning / Bakgrunnsbelysning	1
69	Tasavirtamoottori / DC motor / DC motor / DC motor	1

FITNORD