

FITNORD

KÄYTTÖOHJEKIRJA
USER MANUAL
BRUKSANVISNING

FitNord Walk 300

2.2v

TÄRKEÄÄ
IMPORTANT
VIKTIG

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

FI

Kiitos FitNord kävelymaton ostamisesta! Turvallisuutesi vuoksi, luethan tämän käyttöohjeen huolellisesti ennen kävelymaton käyttöä. Tämä käyttöohje koskee FitNord Walk 300 -mallia.

VASTUUVAPAUSLAUSEKE

© 2022 Nordic Sports Brands Oy

Kaikki oikeudet pidätetään. Tuote ja käyttöopas saattavat muuttua. Käyttöopas saattaa sisältää käännösvirheitä. Teknisiä tietoja saatetaan muuttaa ilman eri ilmoitusta.

Nordic Sports Brands Oy 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.

Maahantuoja :

Nordic Sports Brands Oy
Kohmankaari 3
33310 Tampere
Finland
info@fitnord.com

ONNITTELOT
FITNORD
KÄVELYMATON
HANKINNASTA!

TERVEISIN FITNORD TIIMI

SISÄLLYS

1.	Turvallisuustiedot.....	6
2.	Tärkeät turvallisuushuomiot.....	7
3.	Kokoamisohjeet.....	8
4.	Laitteen maadoitus.....	10
5.	Tekniset tiedot.....	11
6.	Käyttöohjeet.....	12
7.	Harjoitusohjeet.....	16
8.	Huoltoohjeet.....	17
9.	Osalista.....	19

KÄYTTÖOHJEESTA



Kiinnitä erityisesti huomiota käyttöohjeen varoituksiin ja huomioihin.



VAROITUS

Juoksumaton väärinkäyttö tai ohjekirjaan tutustumatta jättäminen voi johtaa vakaviin vammoihin.

Myyjä ei ole vastuussa mistään onnettomuuksista tai vammoista, jotka johtuvat tuotteen väärinkäytöstä tai käyttöohjeiden laiminlyönnistä.

Olethan yhteydessä maahantuojaan (Jymir Oy / Suomen Kuntokauppa), mikäli tuotteesta tai sen käytöstä herää kysymyksiä.



HUOMIO

Säilytä käyttöohje myöhempää käyttöä varten.

1 TURVALLISUUSTIEDOT

1. Sijoita kävelymatto puhtaalle ja tasaiselle pinnalle.
2. Älä aseta laitetta paksun maton päälle, koska se voi haitata ilmanvaihtoa.
3. Älä sijoita kävelymattoja märälle alustalle, veden lähelle tai ulkotiloihin.
4. Kävelymatto tulee sijoittaa niin, että laitteen takana on ainakin 1,5 m tyhjää tilaa ja molemmilla sivuilla on vähintään 50 cm tilaa lähimpään seinään tai muuhun esteeseen.
5. Kytke kävelymaton virtajohto sopivaan maadoitettuun virtalähteeseen. Maadoitus on tärkeää, koska se vähentää sähköiskujen vaaraa, jos laitteeseen tulee vikaa.
6. Käyttäjän maksimipainoraja on 110 kg.
7. Älä pidennä, lyhennä tai muuta mitenkään virtajohtoa tai pistoketta; älä aseta mitään painavaa virtajohdon päälle tai sijoita sitä kuumiin paikkoihin; Käytä aina suojamaadoitettua pistorasiaa, koska muuten laite voi aiheuttaa tulipalovaaran tai onnettomuuksia.
8. Katkaise aina virta, kun lopetat laitteen käytön.
9. Kun juoksumattoja ei käytetä, irrota virtajohto pistorasiasta.
10. Irrota aina virtajohto ennen, kun irrotat juoksumaton moottorin kannen.
11. Älä säilytä laitetta pystyssä tai kyljellään!

2 TÄRKEÄT TURVALLISUUSHUOMIOT

2.1 Terveysteen liittävät turvallisuusasiat

1. Jos verenpaineesi on korkea, pyydä lääkärin mielipidettä ennen kuin alat liikkumaan.
2. Juoksumatto on tarkoitettu vain aikuisten käytettäväksi. Alaikäisen käyttäessä kävelymattoa tulee ai-kuisen valvoa käyttöä. Pidä pienet lapset etäällä juoksumatosta sen käytön aikana.
3. Vanhusten ja raskaana olevien tulee noudattaa erityistä varovaisuutta.
4. Vanhempia henkilöitä, lapsia ja liikuntarajoitteisia tulee ohjata ja valvoa heidän käyttäessään juoksu-mattoa.
5. Mikäli laitteessa on sykemittausominaisuus, se ei välttämättä ole tarkka eikä sykemittauksen tuloksia ole tarkoitettu käytettäväksi lääkinnällisiin tarkoituksiin

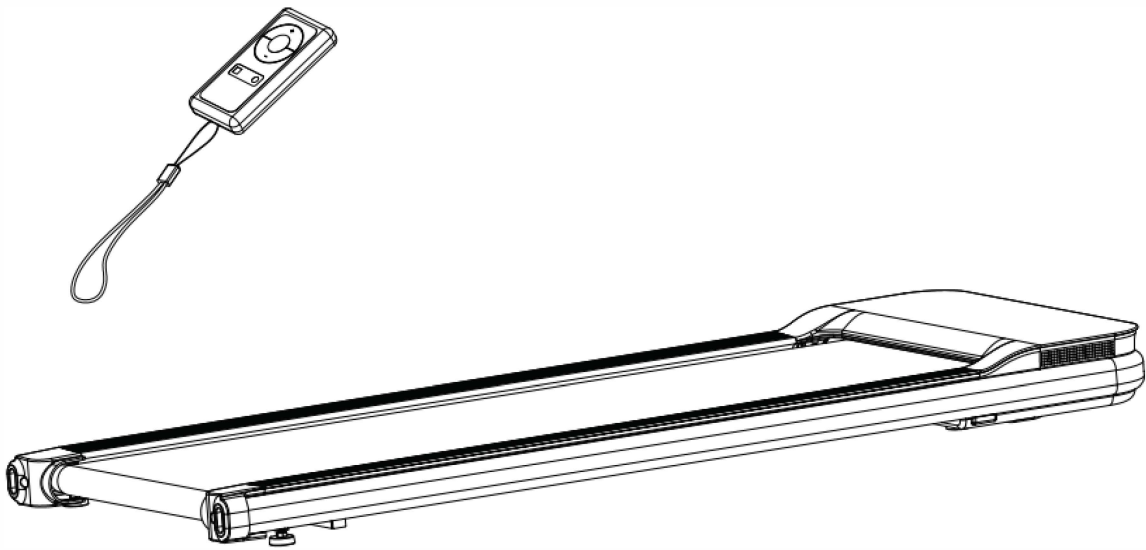
2.2 Käyttöön liittävät turvallisuusasiat

1. Käytä urheiluun tarkoitettuja kenkiä ja vaatteita käyttäessäsi kävelymattoa.
2. Pidä katse eteenpäin käyttäessäsi kävelymattoa.
3. Älä koskaan käynnistä kävelymattoa samalla, kun seisot sen päällä. Laitteen käynnistämisen ja vauhdin säätämisen jälkeen voi kestää hieman aikaa, ennen kun vetohihna alkaa liikkua. Pidä jalkasi aina run-gon sivuille sijoitetuilla sivuraitteilla, kunnes vetohihna liikkuu.
4. Jos tunnet kipua tai kiristystä rinnassa, epäsäännöllistä sykettä, hengensalpautumista, huimausta tai mitään vaivaa liikkuessasi, lopeta välittömästi.
5. Jos laitteen johto on vahingoittunut, valmistajan, huoltopalvelun tai muun pätevän tahon pitää vaih-taa se vaaratilanteiden välttämiseksi
6. Laitteen ollessa käynnissä, älä hypi sen päältä pois ja takaisin!
7. Älä missään tapauksessa kävele laitteella poikittain tai takaperin!
8. Älä päästä eläimiä kävelymatolle!

3 KOKOAMISOHJEET

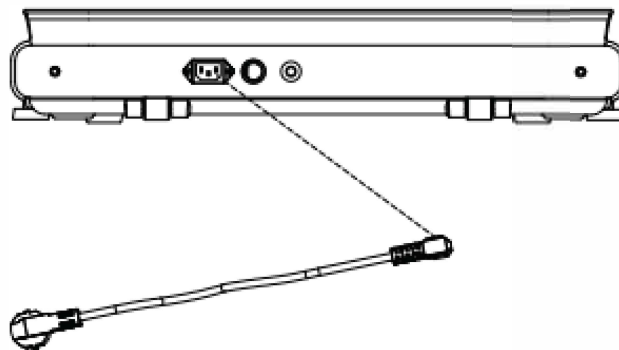
Vaihe 1:

Avaa pakkaus, ota kaikki osat ulos pakkauksesta ja aseta kävelymatto tasaiselle alustalle. Huolehdi, että alusta on puhdas.



Vaihe 2:

Kytke virtakaapeli. Näyttöön syttyy valo.

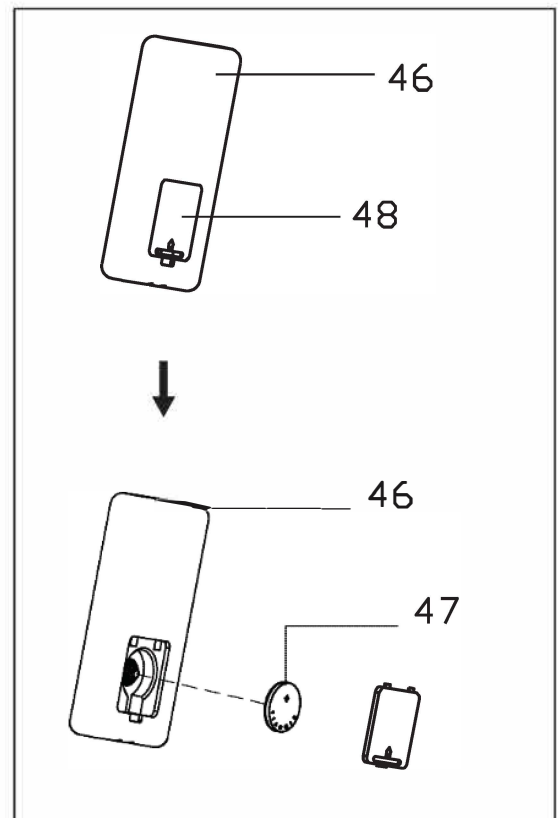
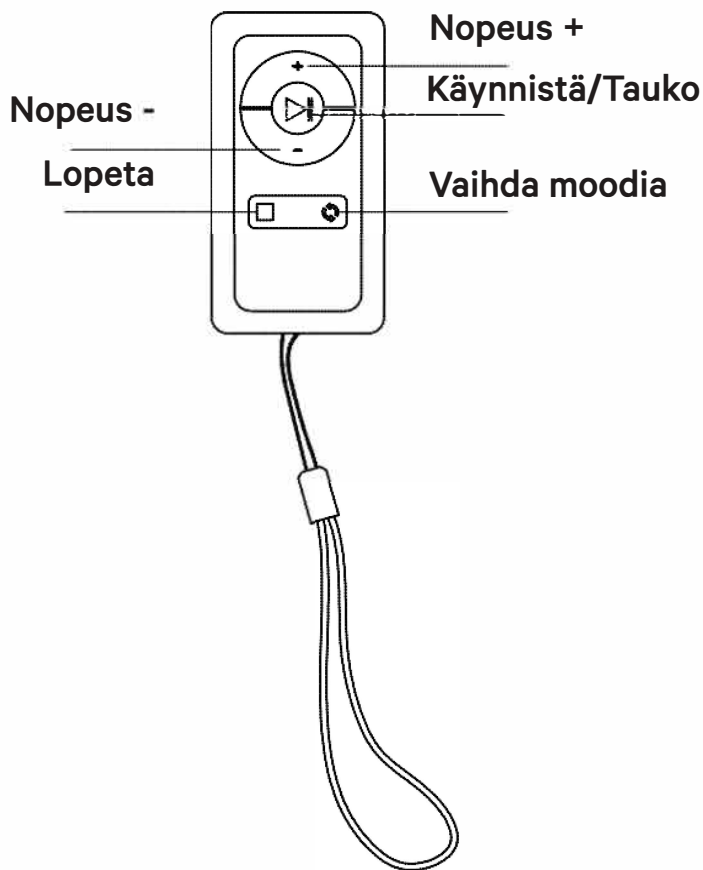


Vaihe 3:

Aloita laitteen käyttö. Uusille käyttäjille suositellaan noin 1 km matkaa hitaalla vauhdilla, ennen kuin vauhtia lisätään tai matkaa pidennetään.

Kaukosäätimen asentaminen käyttökuntoon:

1. Liu'uta kaukosäätimen takakantta (48) ylöspäin ja irrota se.
2. Aseta paristo (47) paikalleen kaukosäätimen (46) paristokoteloon.
Huomaa, että paristo tulee asettaa niin, että teksti on ylöspäin.
3. Liu'uta kaukosäätimen takakansi (48) takaisin paikalleen kaukosäätimeen (46).



HUOM

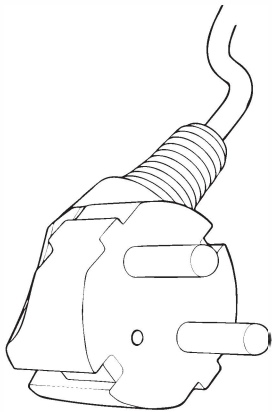
Laitetta ei saa missään tapauksessa käyttää kuin yksi henkilö kerrallaan!

4 LAITTEEN MAADOITUS

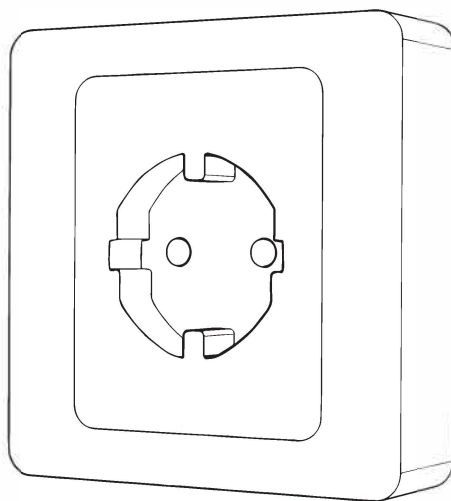
Tämä laite pitää liittää maadoitettuun pistorasiaan. Maadoitus vähentää sähköiskun vaaraa mahdollisissa vikatapauksissa. Laitteen mukana tulevassa virtajohdossa on maadoitettu pistotulppa.

! VAROITUS

- Väärin johdettu maadoitus voi johtaa sähköiskuun.
- Tarkistuta laite ja virtalähde pätevällä sähköasentajalla, jos epäilet laitteen turvallisuutta.
- Älä muunna laitteen pistoketta millään tavoin – jos pistoke ei sovi virtalähteeseen, ota yhteyttä laitteen myyjään.
- Tämä tuote on tarkoitettu käytettäväksi 220-240V verkkojännitteellä.
- Laitteen kanssa ei saa käyttää adapteria.



Maadoitettu pistotulppa



Maadoitettu pistorasia

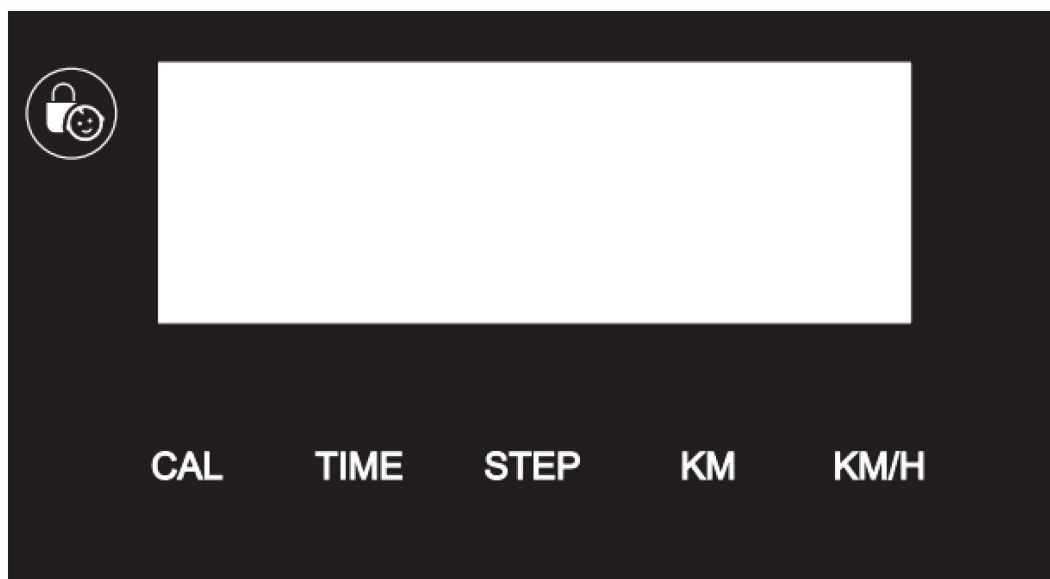
5 *TEKNISET TIEDOT*

KÄVELYALUSTAN KOKO (mm)	430×1200	JÄNNITE	220-240V 50/60 Hz
VIRTA	4A	NOPEUS	0.5-6.0 km/h
TEHO	700W	KALTEVUUDEN SÄÄTÖ	Ei ole
LAITTEEN PAINO	28 KG	KÄYTTÄJÄN MAKSIMIPAINO	110 kg

6 KÄYTTÖOHJEET

Näin aloitat laitteen käytön:

- Kun kävelet, anna käsiesi liikkua luonnollisesti sivuillasi ja pidä katse edessä äläkä katso alas jalkoihisi.
- Lisää vauhtia pikkuhiljaa.
- Lopetettuasi kävelyn anna kävelymaton pysähtyä hiljalleen.



I NÄYTÖN TIEDOT

Näyttö vaihtelee 5 sekunnin välein tietoja kulutetuista kaloreista, ajasta, askelista (arvio), kuljetuista kilometreistä sekä nopeudesta. Maksimimatka on 99,99 km. Kulutettujen kalorien maksimi on 999 kcal. Askelmittarin maksimi on 9999. Nopeus näytetään välillä 0,5-6,0 km/h.

II KAUKOSÄÄTIMEN TOIMINNOT

Jos kaukosäädin ei pariston asettamisen/vaihtamisen jälkeen toimi, täytyy kaukosäädin parittaa uudestaan kävelymaton kanssa. Laiteparin asettaminen: Kytke kävelymattoon virta. Paina sen jälkeen Käynnistä/Tauko -näppäintä 5 sekuntia pohjassa parittaaksesi kaukosäätimen kävelymaton kanssa.

1.  Käynnistä / Tauko -näppäin: Kun kävelymatossa on virta päällä, paina Käynnistä/Tauko -näppäintä, jonka jälkeen kuluu 3 sekuntia, kunnes laite käynnistyy miniminopeudella 0,5 km/h. Kun kävelymatto on käynnissä, paina Käynnistä/Tauko -näppäintä pysäyttääksesi kävelymaton.

2.   Nopeus -näppäimet: "NOPEUS+" ja "NOPEUS-" -näppäimiä käytetään hidastamaan tai kiihdyttämään kävelymaton nopeutta. Nopeuden säätö toimii 0,1 km/h välein. Kun nopeudensäätönäppäintä painetaan pohjassa yli 2 sekuntia, laite lisää/laskee automaattisesti nopeutta.

3.  Pysäytä -näppäin: Kun laite on käynnissä, paina Pysäytä -näppäintä pysäyttääksesi laitteen ja lopettaaksesi harjoituksen.

4.  Moodin vaihto -näppäin: Tätä näppäintä voi käyttää vaihtaaksesi näytöllä näkyvää tietoa.

5. **LAPSILUKKO:** Kun lapsilukko on kytketty päälle, laitteen maksiminopeus on rajoitettu 3 kilometriin tunnissa. Vasta, kun matkamittarissa on yli 4 km, laite sallii yli 3 km/h nopeuden. Lapsilukon asettaminen ja poistaminen päältä: Kun laitteessa on virta päällä (ei käynnissä), paina Käynnistä- ja NOPEUS- -näppäimiä samaan aikaan pohjassa 3 sekuntia. Kun lapsilukko on päällä, näytön vasemmassa yläkulmassa näkyy Lapsilukko -ikoni.

6. Automaattinen pysäyttäminen, kun kukaan ei käytä laitetta.

Kävelymaton voi asettaa niin, että kun kävelymatto on ollut käynnissä 30 sekuntia ilman, että kukaan käyttää sitä, se pysähtyy automaattisesti.

Ominaisuuden kytkeminen päälle/pois: Kun laitteessa on virta päällä (ei käynnissä), paina Pysäytä- ja NOPEUS- -näppäimiä yhtä aikaa pohjassa 3 sekuntia, jonka jälkeen kuulet äänimerkin.

III NÄYTÖN TIEDOT JA NIIDEN RAJA-ARVOT

Parametrit	Minimi	Alkuarvo	Säätörajat	Näytön raja-arvot
Aika (m: s)	0	-	-	0: 00-99:59
Nopeus (km/h)	0.0	0.5	0.5-6.0KM/H	0.5-6.0KM/H
Matka (km)	0	-	-	0.0-99.9
Askeleet	0	-	-	0-9999
Kalorit (kcal)	0	-	-	0-999

IV VIRRANSÄÄSTÖ

Laitteessa on energiansäästöominaisuus. Kun laite on valmiustilassa (ei pyöri) ja mitään näppäintä ei paineta 10 minuuttiin, laite siirtyy energiansäästötilaan ja näytön valot sammuvat. Paina mitä tahansa näppäintä herättääk-sesi laitteen energiansäästötilasta.

V VIRRANKATKAISU

Voit katkaista virran virtakatkaisimesta, milloin vain vahingoittamatta kävelymattoa.

VI HUOMIOT

1. Tarkista, että sähköjohto ja pistoke on kunnossa, ennen kuin aloitat laitteen käytön.
2. Ota yhteyttä myyjään, mikäli havaitset ongelmia laitteen käytössä. Laitetta ei tule purkaa tai korjata itse ilman tarvittavia pätevyysksiä.

VII VIRHEKOODIT JA ONGELMANRATKAISU

1. **Näyttö ei toimi, vaikka virta on kytketty päälle.**
 - A. Tarkista ensin, onko vika sulakkeessa.
 - B. Tarkista virtakatkaisija ja että sähköjohdot on asianmukaisesti kytketty ja kunnolla kiinni.
 - C. Tarkista, että sähköjohto on ehjä. Korvaa rikkoutunut sähköjohto, äläkä jatka vahingoittuneen sähköjohdon käyttämistä.

Virheilmoitusten koodien tulkintataulukko:

Virhe	Kuvaus	Syy	Ratkaisu
E01	Yhteysvirhe nopeusanturin ja ohjausyksikön välillä. Anturin tiedot eivät välity ohjausyksikölle.	Tutki onko nopeusanturin ja ohjaus yksikönvälinen yhteyskaapeli/liitin vahingoittunut.	Jos liitin/johto vahingoittunut vaihda tämä.
		Tutki, että liittimet ovat kunnolla kiinni.	Irrota ja kytke liitin uudestaan.
E02	Vikasuoja	Tarkista, onko syöttöjännite 50% alhaisempi kuin normaali jännite.	Käytä oikeaa jännitettä ja testaa uudestaan.
		Onko sähkömoottori kytketty hyvin	Vaihda sähkömoottori.
		Haiseeko ohjausyksikkö?	Vaihda ohjausyksikkö.
E05	Ylijännitesuoja.	Tarkista vastaako ohjausyksikkö sähkömoottorin standardia.	Vaihda sähkömoottori tai ohjausyksikkö ja uudelleen testaa toiminta.
E06	Vika moottorin avoimessa piirissä.	Tarkista onko moottorin liittimet irrallaan.	Uudelleen asenna moottorin liittimet.
		Mittaa moottorin vastus.	Vaihda sähkömoottori.
		Mittaa moottorin tyhjäkäyntivirta, tulos ei saa olla alle standardin.	Uudelleen asenna moottori tai tarvittaessa vaihda uuteen.
E08	Ohjausyksikön EEPROM vika	24C02 on rikki tai on unohtunut asentaa.	Vaihda moottorin ohjauskortti.
E09	Ohjausyksikkö on kallistettuna	Laitetta ei ole asetettu tasaiselle pinnalle.	Aseta laite tasaiselle alustalle ja uudelleen käynnistä.
E10	Transienttivirta suojaus	Tarkista, onko ohjausyksikön vääntö normaali.	Säädä normaaliarvoon vääntösäädin.
		Tarkista, onko moottorissa oikosulku.	Vaihda sähkömoottori
		Tarkista, onko juoksumaton voiman siirto osajumissa.	Poista häiriö ja varmista, että juoksumatto liikkuu sujuvasti.
E13	Tiedonsiirtovirhe näytön ja ohjainyksikön välillä.	Tarkista, onko nopeusanturin ja ohjainyksikön välinen johto poikki.	Vaihda nopeusanturi.
		Tarkista, että pistorasia on kytketty kunnolla.	Kytke pistoke uudelleen ja varmista, että se on luotettavasti yhdistetty.

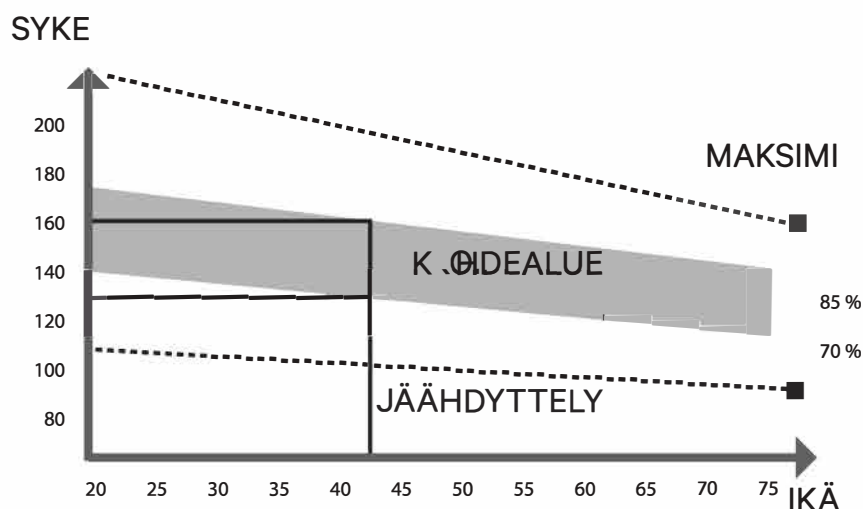
7 HARJOITUSOHJEET

1. Lämmittelyvaihe

Lämmittely auttaa lihaksia toimimaan kunnolla ja saa veren kiertämään kehossa. Lisäksi se vähentää lihaskramppien ja -vaurioiden riskiä. Käy läpi kaikki lihasryhmät ja venytä noin 30 sekuntia. Älä venytä lihaksia pakottamalla – jos tunnet kipua, LOPETA.

2. Harjoitusvaihe

Tässä vaiheessa teet suurimman työn. Säännöllisen harjoituksen myötä lihaksistasi tulee voimakkaammat ja kestävämmät ja kuntosi paranee. On tärkeää juosta tasaiseen tahtiin koko harjoituksen ajan. Juoksun tulisi olla tarpeeksi rankkaa nostaakseen sykkeen alla olevassa kaaviossa esitetylle tavoitetasolle.



Tämän vaiheen tulisi kestää vähintään 12 minuuttia. Useimmiten vaihe kestää noin 15- 20 minuuttia.

3. Loppujäähdyttelyvaihe

Tämän vaiheen tarkoituksena on antaa sydän- ja verisuonielimistön palautua. Hieman kuten lämmittelyssä, tässä vaiheessa vähennetään tempoa maksimista ja jatketaan polkemista hiljalleen noin 5 minuuttia. Venyttely on myös hyvä toistaa ja muista, ettei myöskään harjoittelun lopuksi kannata tehdä kovia tai repiviä venytyksiä, vaan n. 30 sekunnin hitaita ja hallittuja venytyksiä. Kun kuntosi paranee, voit siirtyä tarvittaessa tekemään pidempiä ja rankempia harjoituksia. On suositeltavaa harjoitella ainakin kolme kertaa viikossa ja jos mahdollista, jaa harjoittelupäivät tasaisesti viikon ajalle.

8 HUOLTO-OHJEET

! VAROITUS

Irrota juoksumatto aina virtalähteestä ennen puhdistamista tai huoltamista.

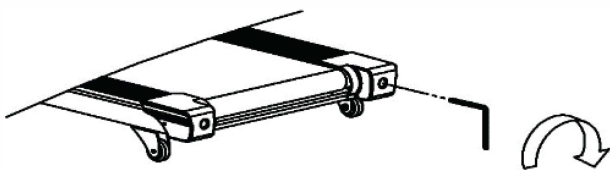
VETOHIHNaN KIRISTÄMINEN JA KIREYDEN SÄÄTÄMINEN

8.1 Vetohihnan keskittäminen

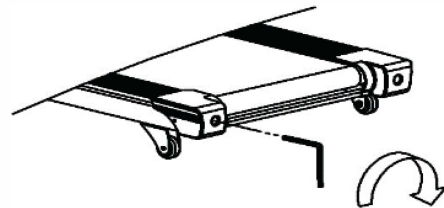
- Aseta juoksumatto tasaiselle tasolle
- Käynnistä juoksumatto noin 5km/h nopeudella
- Jos hihna on liian sivussa, ruuvaa säätöruuvia hitaasti myötä päivään ja tarkkaile samalla hihnaa, kunnes se on keskellä.

! HUOM

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



Kuva A: Jos hihna on liian OIKEALLA



Kuva B: Jos hihna on liian VASEMMALLA

8.2 Vetohihnan kiristäminen

Jos tunnet hihnan liukuvan, kun kävelet kävelymatolla, vetohihnaa 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 myötöpäivään. Kokeile, onko hihna nyt tarpeeksi kireällä. Toista tarpeen mukaan, mutta ÄLÄ KÄÄNNÄ säätöruuveja yli 1/4 kierrosta kerrallaan. Vetohihnan kireys on asetettu oikein, kun hihna on 50–75 mm juok-su-alustasta.



HUOM

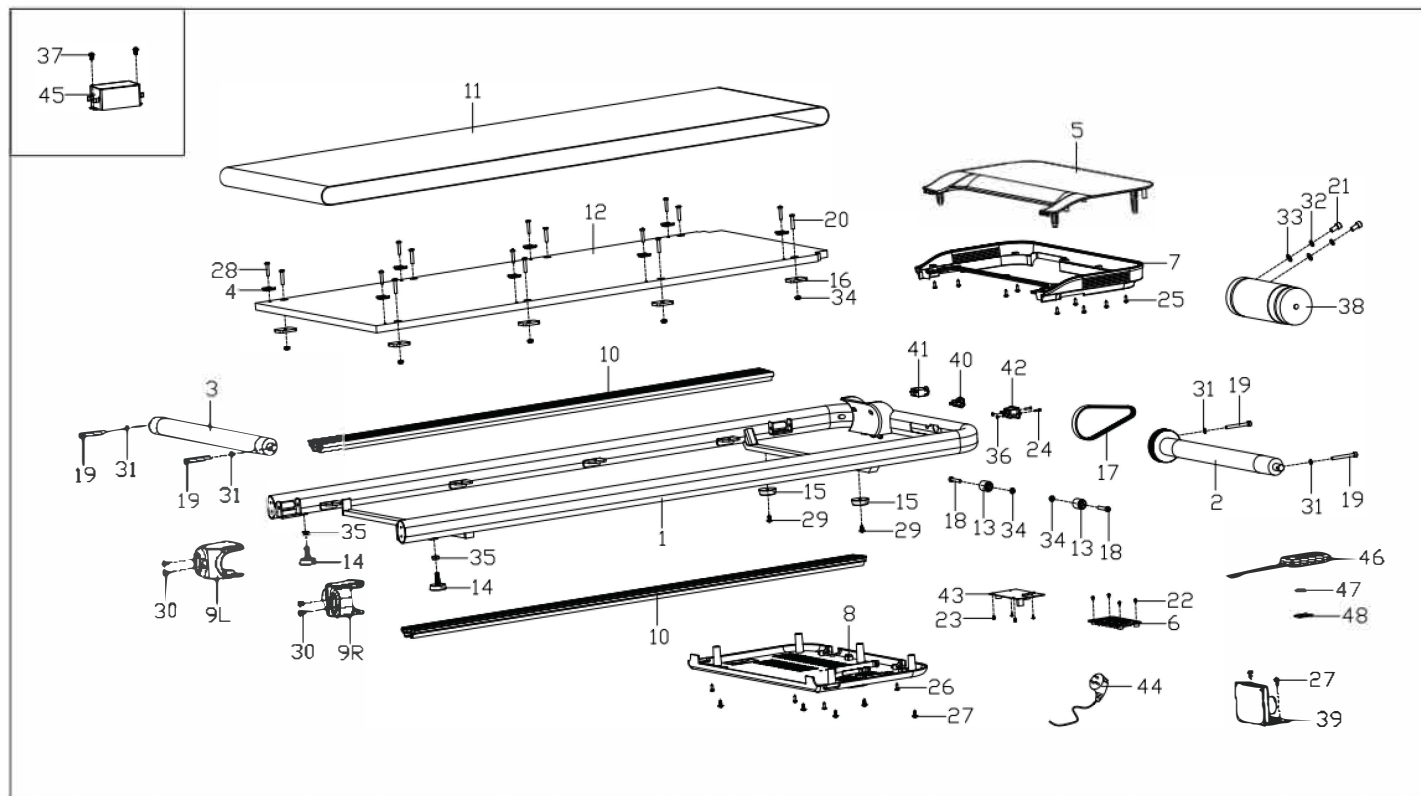
Älä kiristä vetohihnaa liikaa. Tämä voi kuluttaa laitetta enemmän ja vähentää moottorin tehoa.

8.3 Puhdistaminen

Laitteen puhdistaminen pidentää juoksumaton käyttöikää huomattavasti. Pidä kävelymatto puhtaana pyyhkimällä pölyt säännöllisesti. Puhdista vetohihnan esillä olevat osat sekä sivuraiteet. Tämä vähentää lian ja rosan kerääntymistä vetohihnan alle.

Vetohihnan pinnan voi puhdistaa kostealla liinalla ja pesuaineella. Varo, ettei nestettä pääse hihnan alle, koska se voi valua kävelymaton runkoon tai moottoriin. Varoitus: Irrota kävelymatto aina virtalähteestä ennen kuin poistat moottorin suojakotelon. Irrota moottorin suojakotelo ja imuroi moottori vähintään kerran vuodessa.

9 OSALISTA



Nro.	Kuvaus	Kpl
1	Päärunko	1
2	Etuvakaaja	1
3	Takavakaaja	1
4	Aluslevy	8
5	Läpinäkyvä kansi	1
6	Optinen ritilälevy	1
7	Moottoritilan suojus	1
8	Moottoritilan pohja	1
9L/R	Vasen (L) ja Oikea (R) suoja	1PR
10	Astinlauta	2
11	Vetohihna	1
12	Kävelyalusta	1
13	Siirtopyörä	2
14	Säädettävät tassu	2
15	Tassu	2
16	Kumityyny	8
17	Hihna	1

Nro.	Kuvaus	Kpl
18	Sisempi kuusiopultti M6X40	2
19	Sisempi kuusiopultti M6X55	4
20	Sisempi kuusiopultti M6X30	8
21	Sisempi kuusiopultti M8X16	2
22	Ristikiererruuvi ja aluslevy ST2.6×5.0	4
23	Ristipääruuvi ST2.3X8	4
24	Ristipääruuvi M3X15	2
25	Ristipääruuvi ST4x12	9
26	Ristipääruuvi ST4x16	4
27	Ristipääruuvi ST4x12	7
28	Ristipääruuvi M5x25	8
29	Ristipääruuvi M5x15	2
30	Ristipääruuvi M5x8	4
31	Aluslevy Ø6*1.2	4
32	Jousialuslevy Ø8	2
33	Tasainen aluslevy Ø8*1.5	2
34	Nyloc-mutteri M6	10
35	Litteä mutteri M8	2
36	Kuusiomutteri M3	2
37	Ristijousiruuvi M4x8	1
38	DC-moottori	1
39	Ohjausyksikkö	1
40	Katkaisija	1
41	Sulake	1
42	Pistoke	1
43	Piirilevy	1
44	Virtajohto	1
45	Suodin	1
46	Kaukosäädin	1
47	Paristo	1
48	Kaukosäätimen takakansi	1

Kuntokaupan Youtube-kanavalta löydät monista tuotteistamme kokoamis-, huolto- sekä esittelyvideot, joiden avulla tuotteemme ja niiden ominaisuudet tulevat tutuiksi. Käyttöohjekirjan lukemisen lisäksi voit tutustua tuotteen kokoomiseen tuotteen omalla sivulla osoitteessa www.kuntokauppa.fi tai Kuntokaupan YouTube-kanavalla osoitteessa www.youtube.fi/kuntokauppa. Kokoamis- sekä esittelyvideoita lisätään ja päivitetään jatkuvasti, joten mikäli et tuotteellesi videota löytänyt, ota kanava seurantaan ja palaa myöhemmin.

CONGRATULATIONS ON
PURCHASING A FITNORD
TREADMILL!

REGARDS FROM THE FITNORD TEAM

Thank you for purchasing a FitNord walking treadmill! For your safety, please carefully read this user manual before using the walking treadmill. This user manual applies to the FitNord Walk 300 model.

DISCLAIMER

© 2022 Nordic Sports Brands Oy All rights reserved.

The product and operating instructions are subject to change. The manual may contain translation errors. Specifications are subject to change without notice.

Nordic Sports Brands Oy is not liable for damages resulting from use in violation of the operating instructions.

MANUFACTURER'S DECLARATION

FitNord declares that the product meets the requirements of the Machinery Directive 2006/42/EC and the standards EN957-1 (general safety requirements) and EN957-6 (treadmills, additional safety requirements and testing methods).

For this reason, the product has a CE marking.

Importer

Nordic Sports Brands Oy
Kohmankaari 3
33310 Tampere
Finland
info@fitnord.com

EN

CONTENT

1.	Safety information.....	26
2.	Important safety precautions	27
3.	Assembly instructions.....	28
4.	Grounding of the equipment.....	30
5.	Technical product specifications	31
6.	Operating instructions.....	32
7.	Exercise instructions.....	36
8.	Maintenance instructions	37
9.	Parts list.....	39

ABOUT THE MANUAL



Pay special attention to the warnings and cautions in this manual.



WARNING

Misuse of the walking treadmill or failure to read the user manual may lead to serious injuries.

Seller will take no responsibility for any injuries caused by improper use without following the manual.

Please contact the importer (Jymir Oy / Suomen Kuntokauppa) if you have any questions about the product or its use.



NOTE

Store this user manual for future reference.

1 SAFETY INFORMATION

1. Place the walking treadmill on a clean and flat surface.
2. Do not place the device on a thick carpet because it may interfere with ventilation.
3. Do not place the walking treadmill on a wet surface, near water or outdoors.
4. The walking treadmill must be placed so that there is at least 1.5 m of empty space behind the device and at least 50 cm between the sides and the closest wall or other obstacles.
5. Connect the walking treadmill's power cable to a suitable grounded power source. Grounding is important because it reduces the risk of electric shocks if the device malfunctions.
6. The user's maximum weight limit is 110 kg.
7. Do not extend, shorten or otherwise alter the power cable or plug; do not place anything heavy on the power cable or place it in hot locations; Always use a power socket equipped with protective grounding because otherwise, the device may cause the risk of fire or accidents.
8. Always disconnect the power when you stop using the device.
9. When the treadmill is not being used, disconnect the power cable from the socket.
10. Always disconnect the power cable before you detach the cover of the treadmill's motor.
11. Do not store the device in an upright position or on its side!

2 IMPORTANT SAFETY PRECAUTIONS

2.1 Health-related safety issues

1. If your blood pressure is high, consult with your physician before you begin to exercise.
2. The treadmill is only intended to be used by adults. If a minor uses the walking treadmill, an adult must supervise its use. Keep small children away from the treadmill during use.
3. The elderly and pregnant women must observe special caution.
4. Elderly people, children and disabled people must be guided and supervised when using the treadmill.
5. If the device has a pulse measuring feature, it may not be accurate, and the pulse measurement data results are not intended for medical purposes.

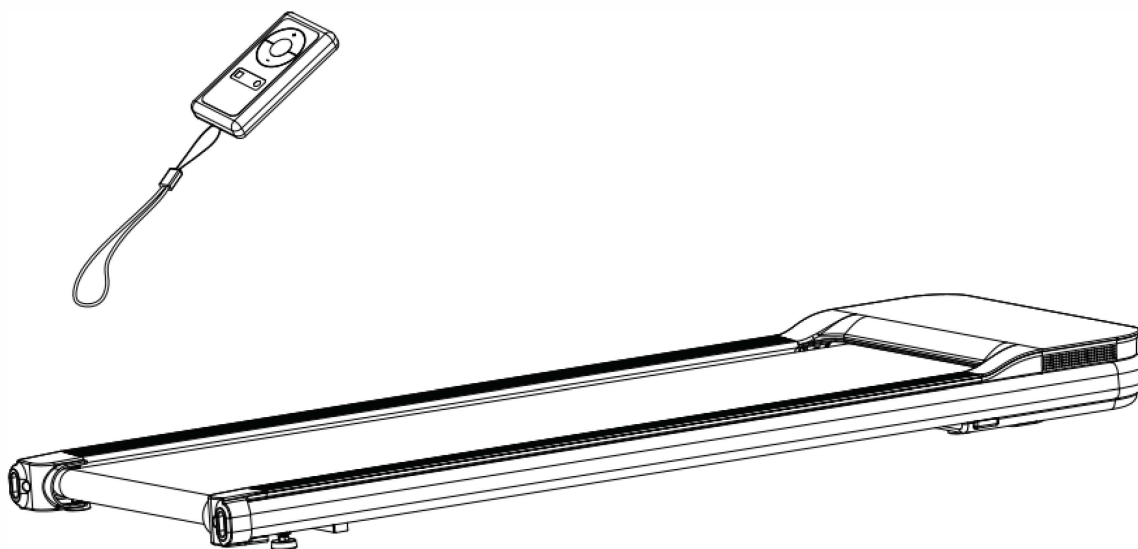
2.2 User-related safety issues

1. Wear sports shoes and clothes when using the walking treadmill.
2. Face forwards when you use the walking treadmill.
3. Never turn the walking treadmill on while you are standing on it. After starting the device and adjusting the speed, it may take some time before the belt starts to move. Always stand on the foot rails on the sides of the frame until the belt is moving.
4. If you feel any pain or tightness in your chest, an irregular heartbeat, shortness of breath, faintness, or have any discomfort while you exercise, stop immediately.
5. If the supply cord is damaged, it must be replaced by the manufacturer, its service agent, or a similarly qualified person to avoid any hazardous situations.
6. When the device is running, do not jump off it and back on to it!
7. Never walk on the device sideways or backwards!
8. Do not let pets on the walking treadmill!

3 ASSEMBLY INSTRUCTIONS

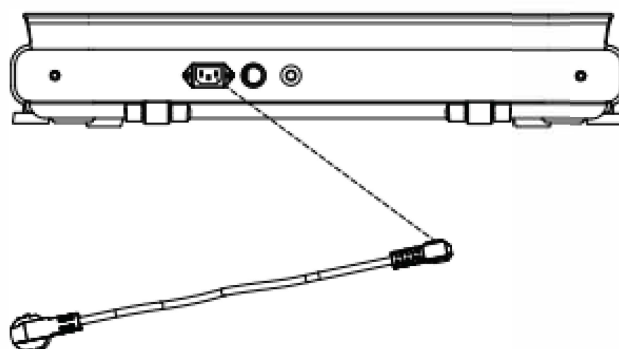
Step 1:

Open the packaging, take the parts, and place the walking treadmill on a flat surface. Make sure that the surface is clean.



Step 2:

Connect the power cable. A light appears on the display.

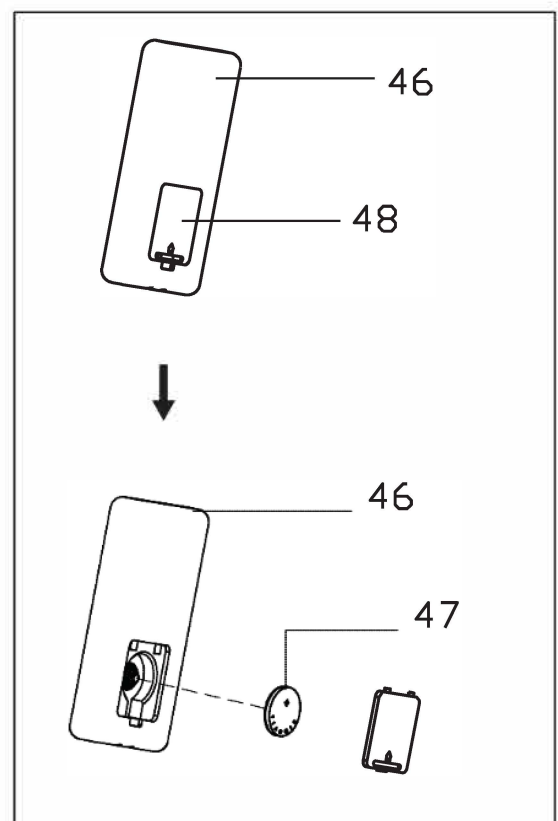
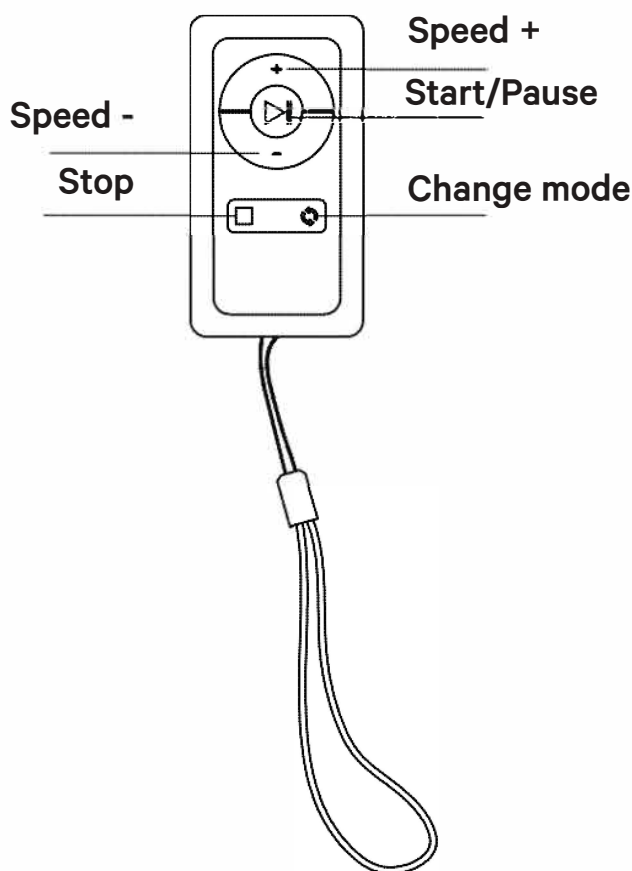


Step 3:

Start using the device. New users are recommended to start with approximately 1km at a slow speed before increasing the speed or distance.

Setting up the remote control:

1. Slide the remote control's back cover (48) upwards and detach it.
2. Place the battery (47) in the remote control's (46) battery compartment.
Note that the battery must be inserted with the text facing upwards.
3. Slide the remote control's back cover (48) back in place on the remote control (46).



NOTE

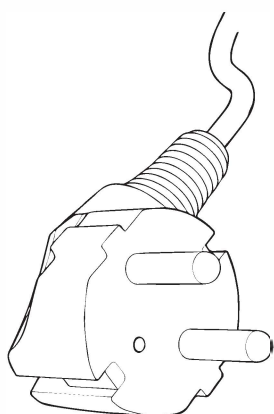
The equipment must not be used in any circumstances by more than one person at a time!

4 GROUNDING OF THE EQUIPMENT

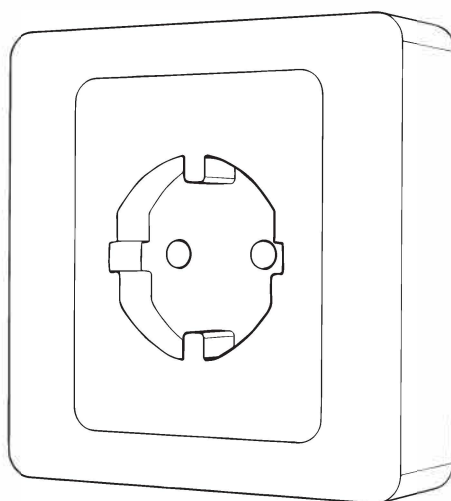
This equipment must be connected to a socket with protective grounding. Grounding reduces the risk of electric shocks in case of malfunction. The power cable supplied with the equipment has a grounded plug.

WARNING

- Incorrect earthing may lead to an electric shock.
- Have the equipment and power source inspected by a competent electrician if you suspect the safety of the equipment.
- Do not alter the equipment's plug in any way - if the plug does not fit the power source, please contact the retailer of the equipment.
- This product is intended to be used with a mains voltage of 220-240V.
- Do not use an adapter with the equipment.



↑
Grounded electrical plug



↑
Grounded electrical socket

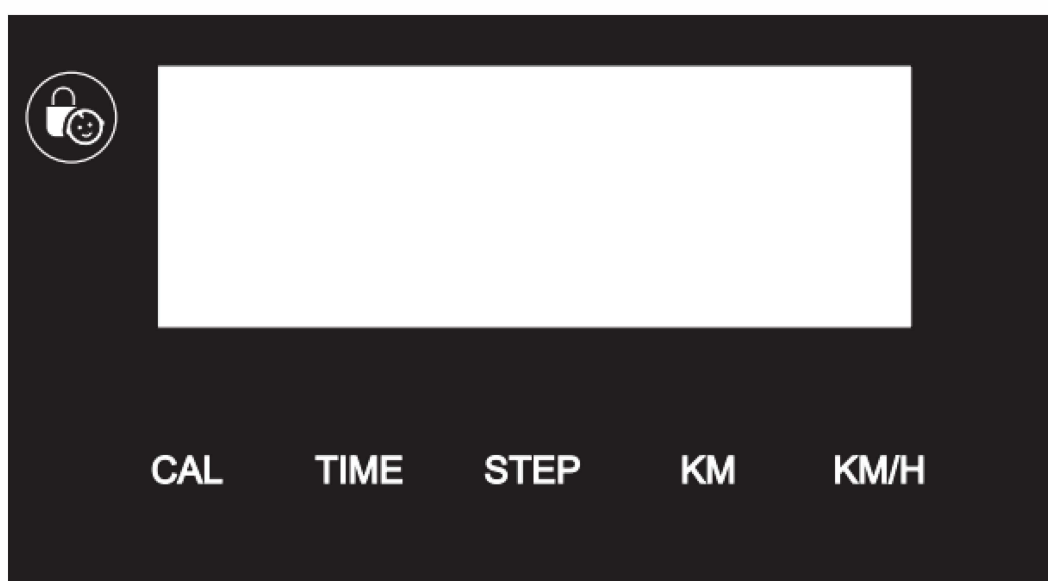
5 TECHNICAL PRODUCT SPECIFICATIONS

WALKING PLATFORM SIZE (mm)	430×1200	VOLTAGE	220-240V 50/60 Hz
CURRENT	4A	SPEED	0.5-6.0 km/h
RATED POWER	700 W	GRADIENT	NO
NET WEIGHT	28 KG	MAX LOAD	110 kg

6 OPERATING INSTRUCTIONS

How to start using the equipment:

- When walking, let your arms naturally move at your sides and face forwards without looking down at your feet.
- Gradually increase the speed.
- After finishing your walk, let the walking treadmill gradually come to a stop.



I DISPLAY DETAILS

The display changes every 5 seconds to provide details on the burnt calories, duration, steps (estimate), distance in kilometres and speed. The maximum distance is 99.99 km. The maximum number of burnt calories is 999 kcal. The maximum pedometer count is 9999. The speed is displayed between 0.5-6.0 km/h.

II REMOTE CONTROL FUNCTIONS

If the remote control does not work after inserting/replacing the battery, the remote control must be re-paired with the walking treadmill. Pairing the equipment: Turn on the power of the walking treadmill. Press and hold the Start/Pause button for 5 seconds to pair the remote control with the walking treadmill.

1.  **Start // Pause** button: When the walking treadmill is powered on, press the Start/Pause button, after which the equipment will start within 3 seconds at its minimum speed of 0.5 km/h. Press the Start/Pause button to stop the walking treadmill when the walking treadmill is on.
2.  **Speed** buttons: The “SPEED+” and “SPEED-” buttons are used to reduce or increase the speed of the walking treadmill. The speed control operates at 0.1 km/h intervals. When the speed control button is held down for more than 2 seconds, the equipment automatically increases/decreases the speed.
3.  **Stop** button: When the equipment is on, press the Stop button to stop the equipment or end an exercise programme.
4.  **Mode change** button: This button can be used to change the information shown on the display.
5. **CHILD LOCK:** When the child lock is activated, the maximum speed of the equipment is limited to 3 kilometres per hour. When the odometer exceeds a distance of more than 4 km, the equipment will allow a speed of more than 3 km/h. Activating and deactivating the child lock: When the equipment is powered (not running), press and hold the Start and SPEED buttons simultaneously for 3 seconds. When the child lock is activated, a Child Lock icon will appear in the left upper corner of the display.
6. **Automatic stop when no one is using the equipment.**
The walking treadmill can be set to automatically stop when it has been running for 30 seconds without anyone using it.
Activating/deactivating the feature: When the equipment is powered (not running), press and hold the Stop and SPEED buttons simultaneously for 3 seconds until you hear an audio signal.

III DISPLAY DETAILS AND THEIR LIMIT VALUES

Parameters	Min	Starting value	Adjustment limits	Display limits
Time (m: s)	0	-	-	0: 00-99:59
Speed (km/h)	0.0	0.5	0.5-6.0km/h	0.5-6.0km/h
Distance (km)	0	-	-	0.0-99.9
Step	0	-	-	0-9999
Calories (cal)	0	-	-	0-999

IV POWER SAVING

The equipment has a power-saving feature. When the equipment is in standby mode (not running) and no buttons have been pressed for 10 minutes, the equipment will go into power-saving mode, and the display lights will turn off. Press any button to wake the equipment from the energy-saving mode.

V SWITCHING OFF THE POWER

You can turn off the power from the power switch at any time without damaging the walking treadmill.

VI CAUTIONS

1. Check that the power cable and plug are not damaged before using the equipment.
2. Contact the retailer if you observe any problems with the operation of the equipment. The equipment must not be dismantled or repaired without the necessary competencies.

VII FAULT CODES AND TROUBLESHOOTING

1. **The display does not work although the power has been switched on.**
 - A. Start by checking if the fault is in the fuse.
 - B. Check the power switch and that the power cables have been connected appropriately.
 - C. Check that the power cable is not damaged. Replace the damaged power cable and stop using the damaged power cable.

Error code interpretation table:

Fault	Possible causes	Investigation	Solutions
E01	Communication error between the speed sensor and the control unit. The sensor data is not transmitted to the control unit.	Check whether the connection cable/connector between the speed sensor and control unit is damaged.	If the connector/cable is damaged, replace it.
		Check whether the connectors are properly connected.	Disconnect and reconnect the connector.
E02	Fault protection	Check whether the supply voltage is 50% lower than the normal voltage.	Use the correct voltage and try again.
		Has the electric motor been connected properly?	Replace the electric motor.
		Does the control unit smell?	Replace the control unit.
E05	Over-current protection	Check whether the control unit meets the standard of the electric motor.	Replace the electric motor or control unit and retest its operation.
E06	Fault in the motor's open circuit.	Check whether any motor connectors are disconnected.	Reconnect the motor's connectors
		Measure the motor's resistance.	Replace the electric motor
		Measure the motor's idle power; the result must not be below standard.	Reinstall the motor or, if necessary, replace it with a new one
E08	Control unit's EEPROM fault	24C02 is damaged, or it has not been installed.	Replace the motor's control board.
E09	The control unit is tilted	The equipment has not been placed on a level surface.	Place the equipment on a level surface and restart.
E10	Transient power protection.	Check whether the control unit's torque is normal.	Adjust the torque control to a normal value
		Check whether the motor has a short circuit.	Replace the electric motor.
		Check whether the treadmill's transmission is obstructed.	Remove the disturbance and ensure that the treadmill's belt moves smoothly.
E13	Data transfer error between the display and the control unit.	Check whether the cable between the speed sensor and control unit is damaged.	Replace the speed sensor.
		Check whether the plug is connected properly.	Reconnect the plug and ensure that it has been securely connected.

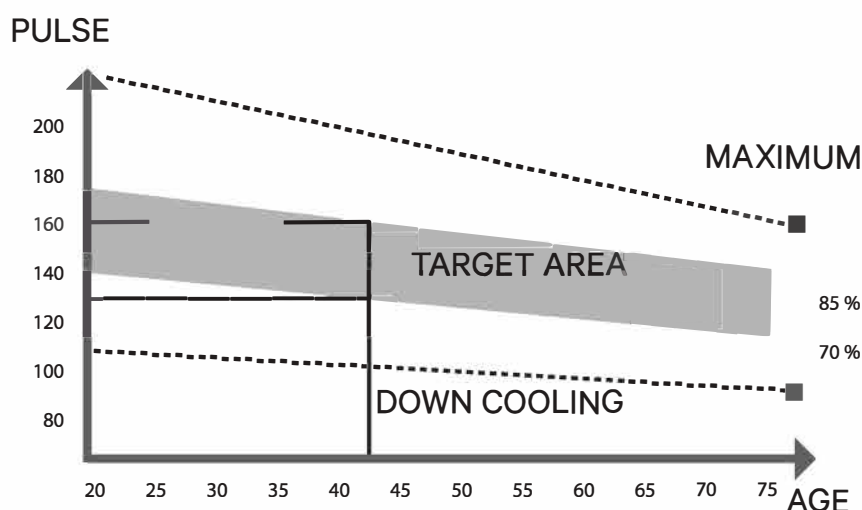
7 EXERCISE INSTRUCTIONS

1. Warm-up stage

Warming up helps the muscles work properly and circulate blood around the body. It also reduces the risk of muscle cramps and damage. Go through all the different muscle groups and stretch for approximately 30 sec-onds. Do not force any muscles to stretch - if you feel pain, STOP.

2. Exercise stage

You do the most work in this stage. With regular exercise, your muscles will become stronger, and your fitness level will improve. It is important to run at a steady pace throughout the exercise. Your pace should be enough to raise your pulse into the target zone shown in the graph below.



This stage should last at least 12 minutes. The stage usually takes approx. 15- 20 minutes.

3. Cool-down stage

The purpose of this stage is to allow the cardiovascular system to recover. Similarly to the warm-up stage, the tempo is reduced from the maximum during this stage and then continued for approximately 5 minutes. It is also good to stretch again and remember not to carry out any harsh stretches at the end of the exercise, instead approx. 30-second-long, slow and controlled stretches. When your fitness level improves, you can move on to carry out longer and more strenuous exercises. It is advisable to train at least three times a week, and if possible, space your workouts evenly throughout the week.

8 MAINTENANCE INSTRUCTIONS

WARNING

Always unplug the treadmill from the power supply before cleaning or maintenance

WALKING BELT CENTRING AND TENSION ADJUSTMENT

8.1 Centering the belt

- Place the walking treadmill on a level surface
- Turn on the walking treadmill at a speed of approximately 5 km/h
- If the belt veers too much to one side, slowly screw the adjustment screw clockwise until the belt is in the middle.

NOTE

There is usually a small gap between the belt and the left/right edge. This gap should be no more than 5 mm.

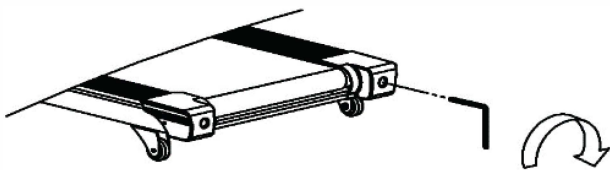


Fig. A: If the belt is too much to the
RIGHT

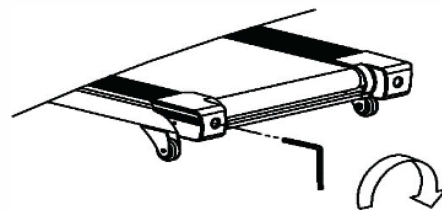


Fig. B: If the belt is too much to the
LEFT

8.2 Tensioning the belt

If you can feel the belt moving when you walk on the treadmill, the belt needs tensioning.

The movement is usually due to the belt loosening as a result of use. This is normal, and it can be easily re-paired. To tension the belt, turn both of the above-mentioned adjustment screws intended for the adjustment of the belt 1/4 TURNS clockwise. Check whether the belt is now tight enough. Repeat as necessary; however, DO NOT TURN the adjustment screws more than 1/4 turn at a time. The tension of the belt is correct when the belt is 50-75 mm from the frame.

NOTE

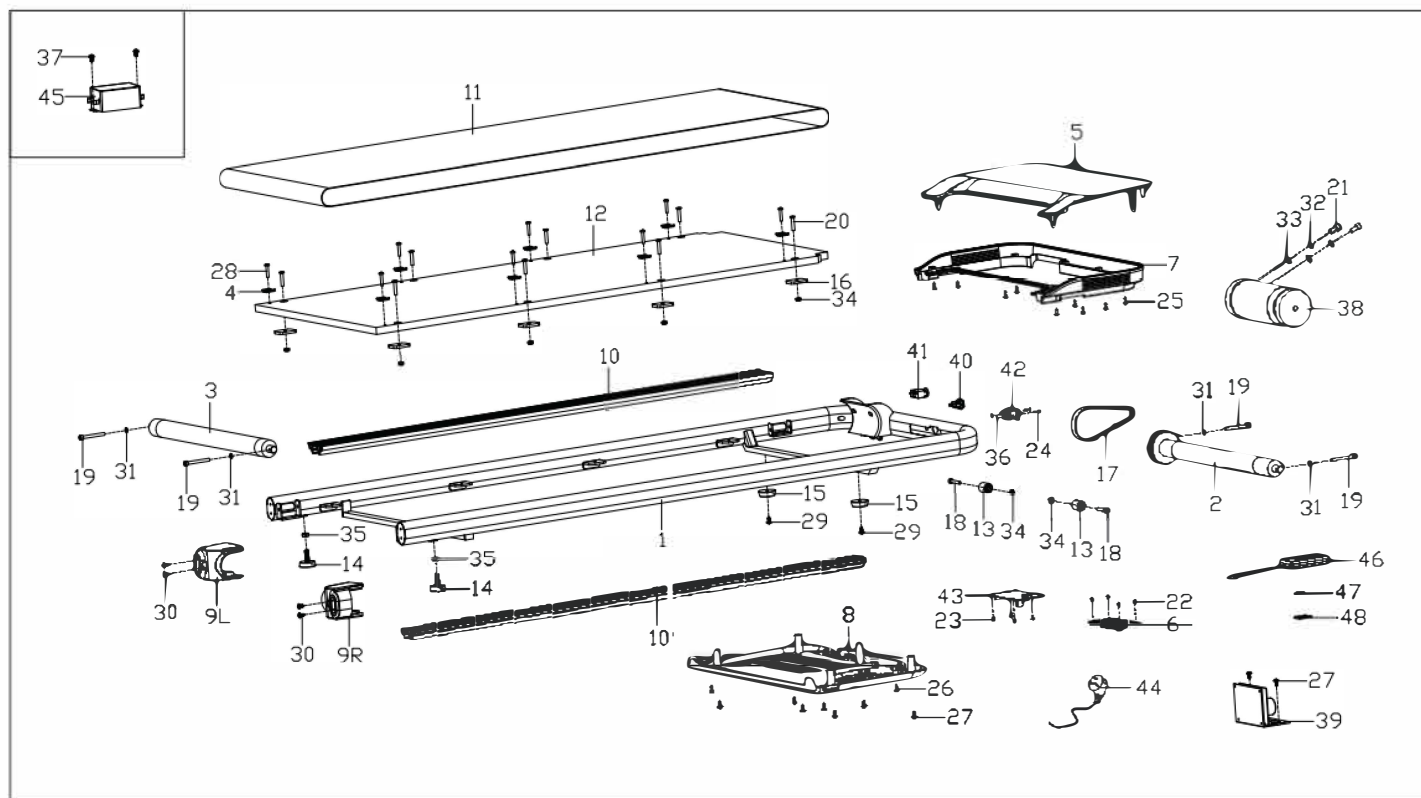
Do not overtighten the belt. This may cause the equipment to wear quicker, and it will reduce the motor's power.

8.3 Cleaning

Cleaning the equipment will significantly extend the service life of the treadmill. Keep the walking treadmill clean by regularly wiping away the dust. Clean the visible parts and side rails of the belt. This reduces dirt and debris from accumulating under the belt.

The surface of the belt can be cleaned with a wet cloth and detergent. Make sure that no liquid goes below the belt because it might pass into the frame or motor of the walking treadmill. Warning: Always disconnect the walking treadmill from the power source when removing the motor's housing. Remove the motor's housing and vacuum clean the motor at least once a year.

9 PARTS LIST



No.	Description	Pcs
1	Main frame	1
2	Front stabiliser	1
3	Rear stabiliser	1
4	Base plate	8
5	Transparent cover	1
6	Optical grid plate	1
7	Motor department cover	1
8	Motor department base	1
9L/R	Left (L) and Right (R) cover	1PR
10	Running board	2
11	Belt	1
12	Deck system	1
13	Wheel	2
14	Adjustment foot	2
15	Foot	2
16	Rubber pad	8
17	Belt	1

No.	Description	Pcs
18	Inner hexagon bolt M6X40	2
19	Inner hexagon bolt M6X55	4
20	Inner hexagon bolt M6X30	8
21	Inner hexagon bolt M8X16	2
22	Cross tapping screw and base plate ST2.6×5.0	4
23	Crosshead screw ST2.3X8	4
24	Crosshead screw M3X15	2
25	Crosshead screw ST4x12	9
26	Crosshead screw ST4x16	4
27	Crosshead screw ST4x12	7
28	Crosshead screw M5x25	8
29	Crosshead screw M5x15	2
30	Crosshead screw M5x8	4
31	Base plate Ø6*1.2	4
32	Spring base plate Ø8	2
33	Flat base plate Ø8* 5.0	2
34	Nyloc bolt M6	10
35	Flat bolt M8	2
36	Hexagon bolt M3	2
37	Crosshead spring screw M4x8	1
38	DC motor	1
39	Control unit	1
40	Switch	1
41	Fuse	1
42	Plug	1
43	Circuit board	1
44	Power cable	1
45	Filter	1
46	Remote control	1
47	Battery	1
48	Remote control's back cover	1

You can find assembly, maintenance and presentation videos of many of our products on Kuntokauppa's YouTube channel, which will allow you to familiarise yourself with our products and their features. In addition to reading the user manual, you can familiarise yourself with the assembly of the product on its relevant page at www.kuntokauppa.fi or on Kuntokauppa's YouTube channel at www.youtube.fi/kuntokauppa. Assembly and presentation videos are constantly added and updated, so if you cannot find a video for your product, please follow the channel and check again later.

GRATTIS TILL DITT
KÖP AV
FITNORD GÅBAND!

HÄLSNINGAR FRÅN FITNORD-TEAMET

Tack för att du köpt FitNord gåband! För din säkerhet, läs denna bruksanvisning noggrant innan du använder gåmattan. Denna manual gäller för FitNord Walk 300.

FRISKRIVNINGSKLAUSUL

© 2022 Nordic Sports Brands Oy

Alla rättigheter reserverade.

Produkten och användningsanvisningarna kan komma att ändras. Bruksanvisningen kan innehålla översättningsfel. Specifikationerna kan ändras utan föregående meddelande. Nordic Sports Brands Oy ansvarar inte för skador som orsakats av användning i strid med användningsinstruktionerna.

TILLVERKARENS UTTALANDE

FitNord intygar att produkten är i överensstämming med (kraven i) Maskindirektivet 2006/42/EG och standarderna EN957-1 (allmänna säkerhetskrav) och EN957-6 (löpband, ytterligare säkerhetskrav och testmetoder). Därför har produkten CE-märkning.

Importör:

Nordic Sports Brands Oy
Kohmankaari 3
33310 Tampere
Finland
info@fitnord.com

SE

INNEHÅLL

1. Säkerhetsinformation.....	46
2. Viktiga säkerhetsåtgärder.....	47
3. Monteringsanvisningar.....	48
4. Jordning av apparaten.....	50
5. Tekniska produktuppgifter.....	51
6. Bruksanvisningl.....	52
7. Träningsanvisningar.....	56
8. Serviceanvisningar.....	57
9. Sprängskiss.....	59

OM MANUALEN



Var särskilt uppmärksam på varningarna och försiktighetsåtgärderna i denna handbok.



VARNING

Felaktig användning av gåbandet eller underlåtenhet att läsa bruksanvisningen kan resultera i allvarliga skador.

Säljaren påtar sig inget ansvar för skador som orsakats av felaktig användning utan att följa manualen.

Kontakta importören (Jymir Oy / Suomen Kuntokauppa) om du har några frågor om produkten eller dess användning.



OBS

Spara denna bruksanvisning för senare bruk.

1 SÄKERHETSINFORMATION

1. Placera gåbandet på en ren och jämn yta.
2. Placera inte apparaten på en tjock matta, eftersom det kan hindra ventilationen.
3. Placera inte gåbandet på en våt yta, nära vatten eller utomhus.
4. Se till att det finns åtminstone 1,5 m fritt utrymme bakom löpbandet, och minst 50 cm fritt bredvid apparaten på båda sidor.
5. Koppla gåbandets sladd till en lämplig jordad strömkälla. Jordningen är viktig eftersom den gör att du undviker risken för elektriska stötar om det skulle uppstå fel med apparaten.
6. Användarens maximala vikt är 110 kg.
7. Du ska inte förlänga, förkorta eller ändra några sladdar eller stickkontakter på annat sätt. Du ska heller inte placera tunga föremål på sladden eller placera sladden på en varm plats. Använd inte uttag som inte passar till stickproppen, annars kan apparaten utgöra en brandrisk eller orsaka olyckor.
8. Stäng alltid av strömmen när du slutar använda apparaten.
9. Om löpbandet inte används under en längre tid, dra ut nätsladden från eluttaget.
10. Du ska alltid dra ut sladden innan du tar bort locket över löpbandets motor.
11. Förvara aldrig apparaten upprätt eller på sidan!

2 VIKTIGA SÄKERHETSÅTGÄRDER

2.1 Hälsosäkerhetsfrågor

1. Om du har högt blodtryck, fråga din läkare om råd innan du börjar träna.
2. Löpbandet är endast avsett att användas av vuxna. Minderåriga får endast använda gåbandet under vuxnas uppsyn. Håll små barn på avstånd från löpbandet medan det är i bruk.
3. Äldre och gravida bör vara särskilt försiktiga.
4. Du bör vägleda och hålla uppsyn över äldre personer, barn och personer med funktionshinder om de använder löpbandet.
5. Pulsmätaren är inte nödvändigtvis precis och är inte avsedd att användas för medicinska ändamål. Om du börjar känna svindel, mår illa eller märker andra ovanliga symptom medan du motionerar ska du sluta använda apparaten.

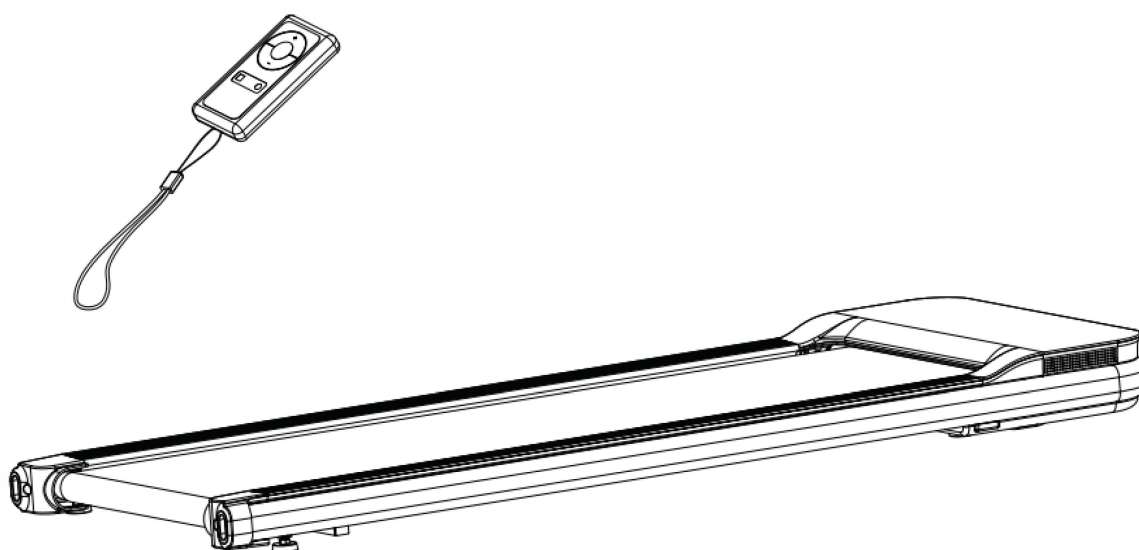
2.2 Säkerhet relaterad till användning

1. Använd sportkläder och -skor när du använder gåbandet.
2. Se framåt när du går på gåbandet.
3. Du ska aldrig starta gåbandet medan du står på det. Det kan ta lite tid för bandet att börja röra på sig efter att du startar maskinen och justerar hastigheten. Du ska alltid hålla fötterna placerade på sidoskenorna, vid sidan om stommen, till bandet börjar röra sig.
4. Om du känner smärta eller om det stramar i bröstet, om du får oregelbunden puls, andtäppa, svindel eller andra problem när du springer ska du sluta omedelbart.
5. Om apparatens sladd är skadad måste tillverkaren, servicetjänsten eller någon annan behörig instans byta ut den för att undvika fara.
6. Hoppa inte av och på igen när apparaten är i gång!
 7. Gå aldrig över enheten eller bakom!
8. Släpp inte djur till på gåbandet!

3 MONTERINGSANVISNINGAR

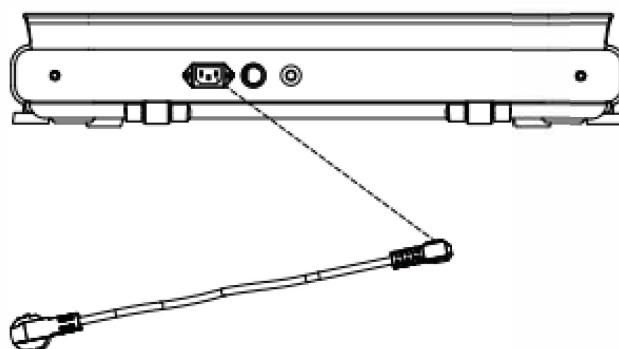
Steg 1:

Öppna förpackningen, ta ut alla delar ur förpackningen och lägg gåbandet på ett plant underlag. Se till att underlaget är rent.



Steg 2:

Anslut strömsladden. Displaylampan tänds.

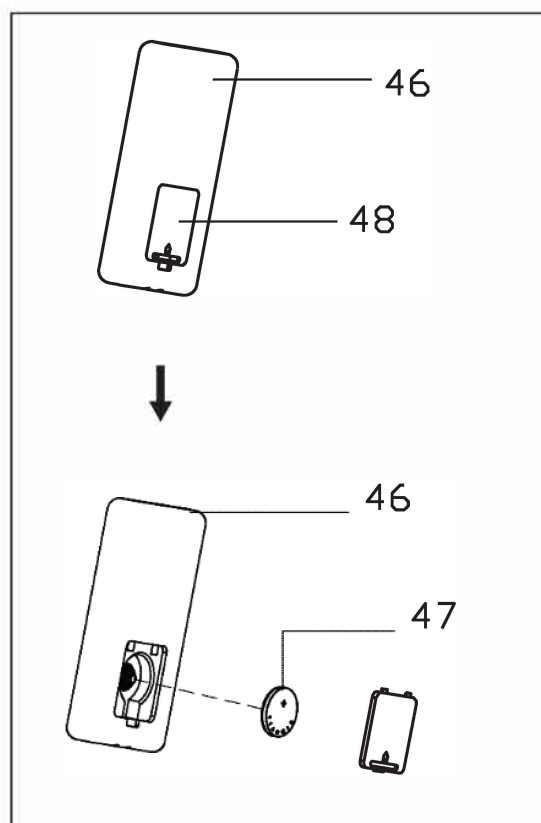
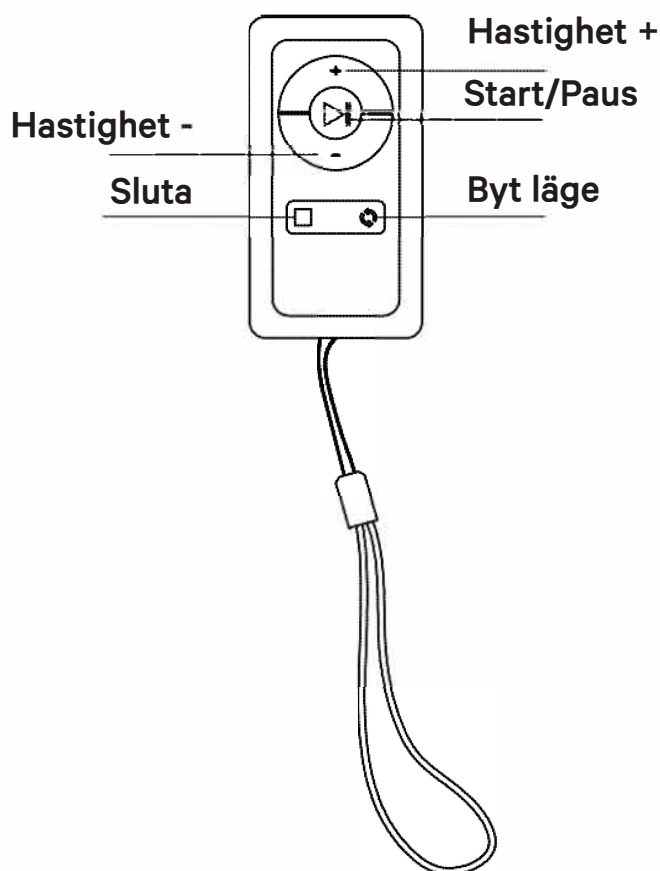


Steg 3:

Du kan nu använda apparaten. Nya användare rekommenderas att gå cirka 1km i långsam takt innan hastigheten eller avståndet ökas.

Så ställer du in fjärrkontrollen:

1. Skjut bakstycket (48) på fjärrkontrollen uppåt och ta bort det.
2. Sätt i batteriet (47) i batterifacket på fjärrkontrollen (46).
Obs! Batteriet ska sättas i med texten uppåt.
3. Skjut tillbaka bakstycket (48) för fjärrkontrollen (46)



HUOM

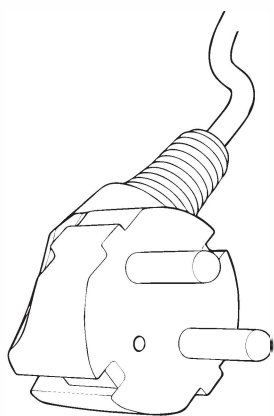
Under inga omständigheter får apparaten användas av mer än en person åt gången!

4 JORDNING AV APPARATEN

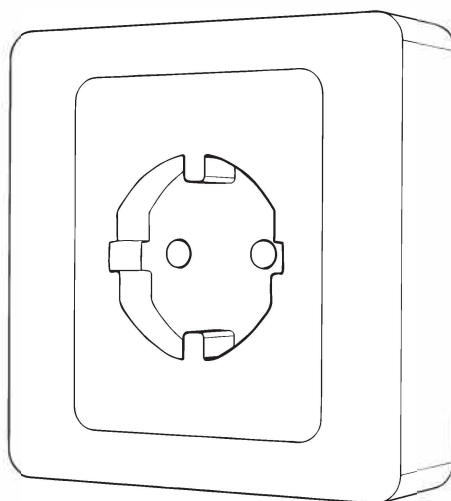
Denna apparat måste anslutas till ett jordat eluttag. Jordning minskar risken för elektriska stöt vid fel. Nätsladden som medföljer enheten är jordad.

VARNING

- En felaktigt dragen jordning kan leda till elektriska stötar.
- Du ska låta en behörig elinstallatör kontrollera apparaten och strömkällan om du misstänker att apparaten inte är säker.
- Du ska inte ändra sladden på något som helst sätt.
- Om den inte passar in i eluttaget ska du kontakta din återförsäljare.
- Produkten är avsedd att användas med 220–240 V nätspänning.
- Man ska inte använda någon adapter med den här apparaten.



Jordat kontakt



Jordat eluttag

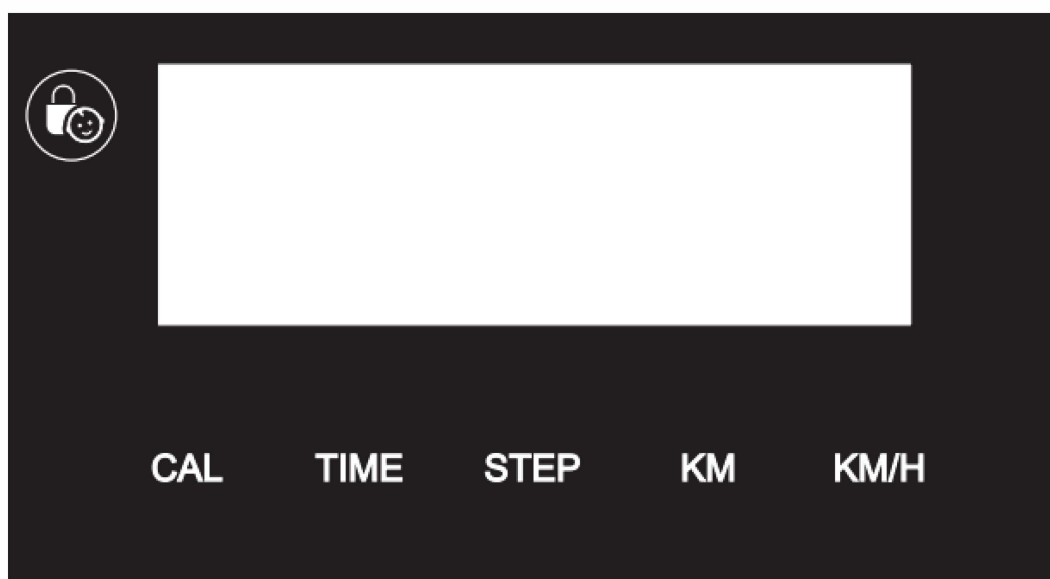
5 TEKNISKA PRODUKTUPPGIFTER

DIMENSIONER (mm)	430×1200	INSPÄNNING	220-240V 50/60 Hz
STRÖMSTYRKA	4A	HASTIGHET	0.5-6.0 km/h
EFFEKT	700 W	LUTNINGSJUSTERING	Finns ej
NETTOVIKT	28 KG	MAX LAST	110 kg

6 BRUKSANVISNING

Så här kommer du igång:

- Medan du går ska du låta armarna röra sig naturligt längs sidorna. Håll blicken framåtriktad och låt bli att titta ner.
- Öka farten gradvis.
- Efter att du slutat gå ska du låta gåbandet stanna så småningom.



I DISPLAY:

Displayen växlar var 5:e sekund mellan kaloriförbrukning, tid, steg (uppskattning), avstånd i kilometer och hastighet. Maxdistansen är 99,99 km. Det maximala antalet kalorier som förbrukas är 999 kcal. Maxantal steg på stegräknaren är 9999. Hastigheten visas mellan 0,5 och 6,0 km/h.

II FJÄRRKONTROLL:

Om fjärrkontrollen inte fungerar efter att du satt i/bytt batteri, måste du parkoppla fjärrkontrollen igen med gåbandet. Så här parkopplar du apparaten: Slå på gåbandet. Håll sedan på Start/Paus-knappen nertryckt i 5 sekunder för att parkoppla fjärrkontrollen med gåbandet.

1.  Start / Paus: Slå på gåbandet och tryck på knappen Start/Paus. Apparaten startar efter 3 sekunder med lägsta hastigheten, 0,5 km/h. Tryck på knappen Start/Paus när gåbandet är igång för att stanna apparaten.
2.  Hastighetsknapparna: Knapparna "HASTIGHET+" och "HASTIGHET-" används för att öka och minska gåbandets hastighet. Justeringsintervallen är 0,1 km/h. När hastighetsknapparna hålls nertryckta i över 2 sekunder ökar/minskar gåbandet automatiskt hastigheten.
3.  Tryck på knappen "Stopp" när apparaten är igång för att stoppa den och avsluta träningen.
4.  Knappen "Byte av läge": Med denna knapp kan du bläddra mellan informationen på displayen.
5. **BARNLÅS:** När barnlåset är aktiverat begränsas apparatens maximala hastighet till 3 kilometer i timmen. Först när avståndsmätaren kommer upp i över 4 km kan hastigheten ökas över 3 km/h. Så slår du på och av barnlåset: När apparaten är påslagen (men inte i gång), tryck på knapparna Start och HASTIGHET- samtidigt i 3 sekunder. När barnlåset är aktiverat visas barnlås ikonen i displayens övre vänstra hörn.
6. **Automatisk avstängning när ingen använder apparaten.**
Det är möjligt att ställa in automatisk avstängning så att gåbandet stängs automatiskt av efter 30 sekunder. Så slår du på/av funktionen: När apparaten är påslagen (men inte igång), tryck på knapparna Stopp och HASTIGHET- samtidigt i 3 sekunder tills du hör en ljudsignal.

III DISPLAYDATA OCH GRÄNSVÄRDEN

Parametrar	Lägsta värde	Startvärde	Gränsvärden för justering	Gränsvärden för display
Tid (m: s)	0	-	-	0: 00-99:59
Hastighet (km/h)	0.0	0.5	0.5-6.0km/h	0.5-6.0km/h
Avstånd (km)	0	-	-	0.0-99.9
Steg	0	-	-	0-9999
Kalorier (kcal)	0	-	-	0-999

IV ENERGIBESPARING

Enheten har en energisparfunktion. När maskinen är i standbyläge (roterar inte) och ingen knapp trycks in på 10 minuter, går maskinen in i energisparläge och displayen släcks. Tryck på valfri knapp för att väcka enheten från energisparläge.

V AVSTÄNGNING

Du kan stänga av strömbrytaren när som helst utan att skada gåbandet.

VI ANMÄRKNINGAR

1. Kontrollera att nätsladden och stickproppen är oskadade innan du använder apparaten.
2. Kontakta din återförsäljare om du märker några problem med att använda apparaten. Ta aldrig isär och reparera inte apparaten själv om du saknar nödvändiga kvalifikationer.

VII FELKODER OCH FELSÖKNING

1. Displayen fungerar inte trots att apparaten är påslagen.

A. Kontrollera först om det är fel på säkringen.

B. Kontrollera strömbrytaren och att strömsladdarna är korrekt kopplade och inte hänger löst.

C. Kontrollera att strömsladden är oskadad. Om strömsladden är skadad, byt ut den. Använd aldrig en skadad strömsladd.

Tolkningstabell av felmeddelandekod:

Fel	Möjliga orsaker	Undersökning	Lösningar
E01	Kommunikationsfel mellan hastighetsgivare och styrenhet. Sensor-data överförs inte till styrenheten.	Undersök sladden/kontakten mellan hastighetsgivaren och styrenheten för eventuella skador.	Om sladden/kontakten är skadad, byt ut den.
		Kontrollera att kontakterna sitter ordentligt fast.	Koppla bort och återanslut kontakten.
E02	Felskydd	Kontrollera om spänningen är 50 % lägre jämfört med normalspänning.	Använd rätt spänning och testa igen.
		Är elmotorn ordentligt ansluten?	Byt ut elmotorn.
		Luktar styrenheten?	Byt ut styrenheten.
E05	Overspänningsskydd	Kontrollera att styrenheten är kompatibel med elmotorns standard.	Byt ut elmotorn eller styrenheten och igen för att se om apparaten fungerar.
E06	Fel i öppen motorkrets	Kontrollera om det finns lösa motorkontakter	Montera tillbaka motorkontakterna
		Mät motormotståndet.	Byt ut elmotorn
		Mätmotorns tomgångsström, resultatet får inte understiga det standardenliga värdet.	Montera tillbaka motorn eller byt vid behov ut den.
E08	EEPROM-fel i styrenheten	24C02 är trasig eller ej installerad	Byt ut styrkretsen för motorn.
E09	Styrenheten är lutad	Ytan under apparaten är inte plan.	Placera apparaten på en plan yta och starta om den.
E10	Transientskydd	Kontrollera styrenhetens vridmoment.	Justera vridmomentet till normalvärdet.
		Kontrollera motorn för kortslutning.	Byt ut elmotorn
		Kontrollera löpbandets transmission för att se om den fastnat	Åtgärda felet och kontrollera att inga hinder kvarstår.
E13	Kommunikationsfel mellan display och styrenhet.	Kontrollera sladden mellan hastighetsgivaren och styrenheten för skador.	Byt ut hastighetsgivaren
		Kontrollera att stickproppen är korrekt ansluten.	Anslut stickproppen igen och se till att den är ordentligt ansluten.

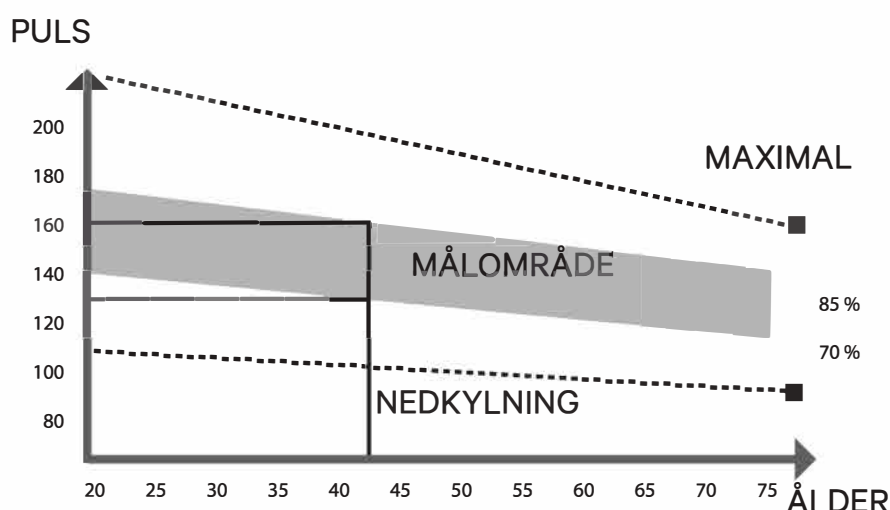
7 TRÄNINGSANVISNINGAR

1. Uppvärmning

Uppvärmningen hjälper musklerna att fungera som de ska och ser till att blodet cirkulerar i kroppen. Dessutom minskar det risken för kramp och muskelskador. Gå igenom alla muskelgrupperna och tånj i cirka 30 sekunder. Tvinga inte musklerna att tånja. Om det gör ont ska du SLUTA.

2. Träning

Det är i det här skedet du jobbar mest. Med regelbunden träning blir dina muskler starkare och de orkar även mer samtidigt som din kondition blir bättre. Det är viktigt att du springer i jämn takt under hela träningspasset. Det ska vara tillräckligt krävande att springa för att pulsen ska nå målnivån som specificeras nedan.



Det här skedet ska ta minst 12 minuter. Oftast tar det cirka 15–20 minuter.

3. Nedtrappning

Syftet med detta steg är att tillåta det kardiovaskulära systemet att återhämta sig. Detta fungerar lite som uppvärmningen, man trappar ner tempot och fortsätter i långsammare takt i ca 5 minuter.

Stretching är också bra, men tänk på att undvika kraftig och slitande stretching i slutet av träningen. Långsamma och kontrollerade stretchingrörelser på ca 30 sekunder är att föredra. När din kondition förbättras kan du träna hårdare och längre allteftersom. Träning minst tre gånger i veckan rekommenderas, i mån av möjlighet helst jämnt fördelade på veckan.

8 SERVICEANVISNINGAR

VARNING

Du ska alltid koppla gåbandet från strömkällan innan rengöring eller service.

CENTRERING AV OCH JUSTERING AV DRIVREM

8.1 Centrera bandet

- Placera gåbandet på ett jämnt underlag.
- Starta gåbandet med en hastighet på ca 5 km/h.
- Om bandet ligger alltför långt åt den ena sidan ska du långsamt skruva justeringsskruven medsols och samtidigt hålla ett öga på bandet tills det ligger i mitten.

OBS

Det finns en liten springa mellan bandet och den högra/vänstra kanten. Springan ska vara på högst 5 mm.

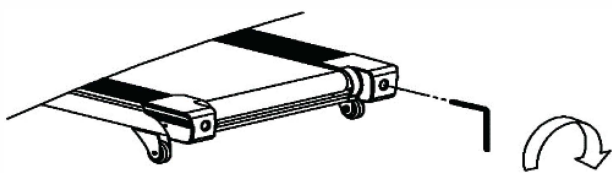


Bild A: Om bandet är alltför långt åt HÖGER

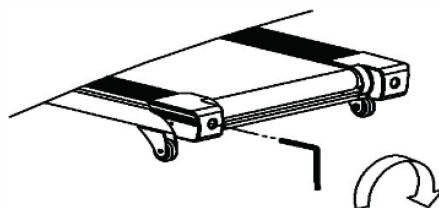


Bild B: Om bandet är alltför långt åt VÄNSTER

8.2 Spänna bandet

Om du känner att bandet glider när du går på gåbandet måste du spänna det. Att bandet glider beror på att det har blivit lösare i och med att du använt det. Det är normalt och du åtgärdar det enkelt. För att spänna bandet ska du vrida båda justeringsskruvarna för att justera bandet (visas ovan) 1/4 VARV medsols. Testa om bandet är tillräckligt spänt.

Upprepa vid behov men VRID INTE justeringsskruvarna mer än 1/4 varv åt gången. Bandet har rätt spänning när bandet ligger 50–75 mm från löpunderlaget.



OBS

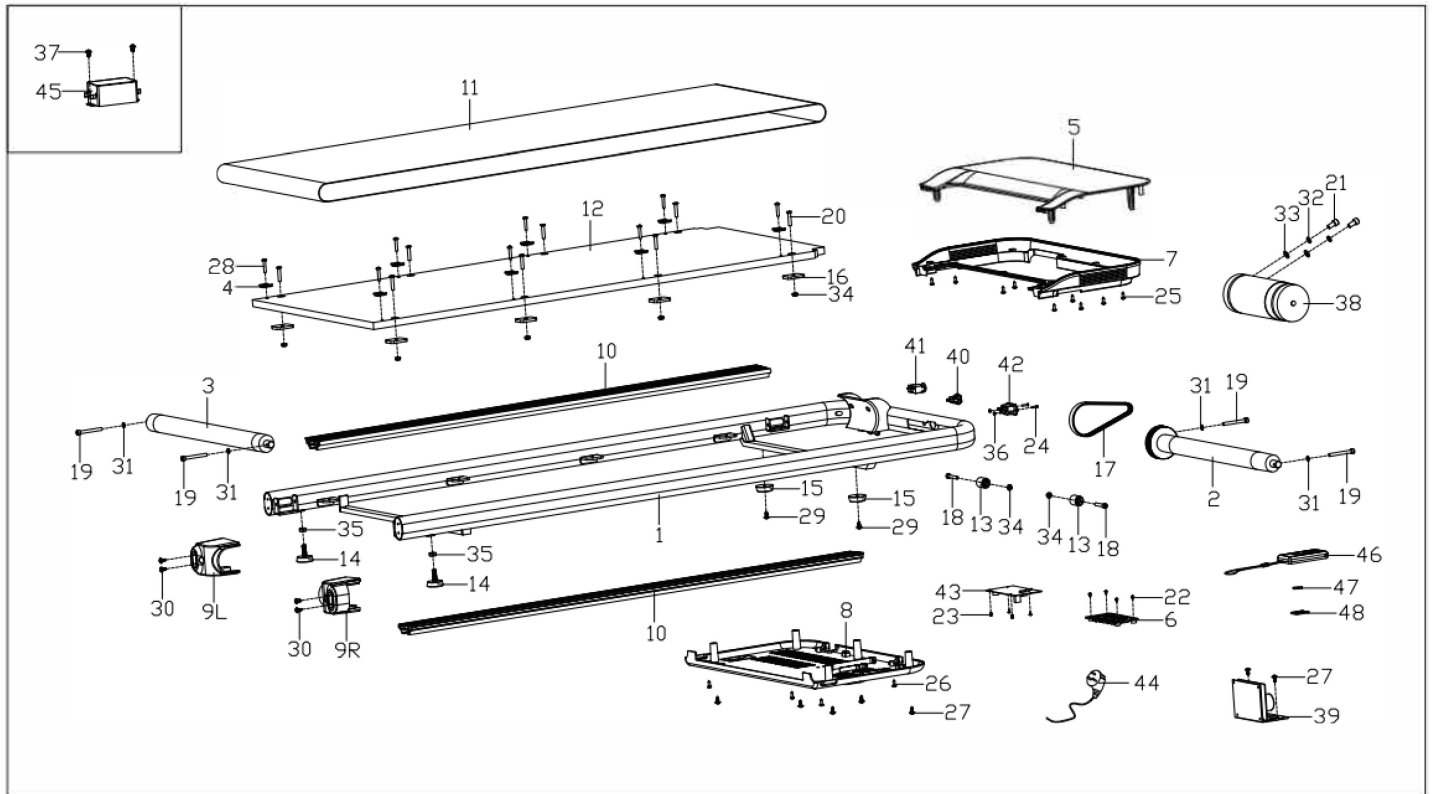
Spänn inte bandet alltför mycket. Det kan nöta mer på apparaten och minska motorns effekt.

8.3 Rengöring

Apparaten får betydligt längre livstid om du rengör den. Håll gåbandet rent genom att torka av dammet regelbundet. Rengör de synliga delarna och sidoskenorna. Det gör att mindre smuts och skräp samlas under bandet.

Du kan rengöra bandet med en fuktig duk och tvättmedel. Se till att ingen vätska kommer in under bandet. Den kan rinna in i gåbandets stomme eller motor

9 SPRÄNGSKISS



Del nr	Beskrivning	St
1	Huvudstomme	1
2	Främre stabilisator	1
3	Bakre stabilisator	1
4	Bricka	8
5	Transparent lock	1
6	Optisk gallerplatta	1
7	Motorrumsskydd	1
8	Motorrumsbotten	1
9L/R	Vänster (L) och höger (R) skydd	1PR
10	Steg	2
11	Band	1
12	Gångplatta	1
13	Överföringshjul	2
14	Justerbar fot	2
15	Fot	2
16	Gummikudde	8
17	Band	1
18	Invändig sexkantsbult M6X40	2

Del nr	Beskrivning	St
19	Invändig sexkantsbult M6X55	4
20	Invändig sexkantsbult M6X30	8
21	Invändig sexkantsbult M8X16	2
22	Korsskruv och bricka ST2,6×5,0	4
23	Stjärnskruv ST2.3X8	4
24	Stjärnskruv M3X15	2
25	Stjärnskruv ST4x12	9
26	Stjärnskruv ST4x16	4
27	Stjärnskruv ST4x12	7
28	Stjärnskruv M5x25	8
29	Stjärnskruv M5x15	2
30	Stjärnskruv M5x8	4
31	Bricka Ø6 * 1.2	4
32	Fjäderbricka Ø8	2
33	Platt bricka Ø8*1.5	2
34	Nyloc-mutter M6	10
35	Nyloc-mutter M8	2
36	Sexkantsmutter M3	2
37	Tvårfjäderskruv M4x8	1
38	DC-motor	1
39	Styrenhet	1
40	Brytare	1
41	Säkring	1
42	Stickpropp	1
43	Kretskort	1
44	Sladd	1
45	Filter	1
46	Fjärrkontroll	1
47	Batteri	1
48	Batterilock till fjärrkontroll	1

Du hittar monterings- underhålls- och demonstrationsvideor för många av våra produkter på vår Youtube-kanal. Detta hjälper dig att lära känna produkterna och deras egenskaper. Du kan både läsa bruksanvisningen där du kan hitta information om montering av produkten på produktens egna sida på www.kuntokauppa.fi / www.sportproffsen.se eller också se instruktionerna på YouTube-kanalen "Kuntokauppa" / "Sportproffsen". Monterings-, och demovideor läggs till och uppdateras kontinuerligt, så om du inte hittade en video för din produkt, följ kanalen och återkom senare.

GRATULERER MED
INNKJØP AV
FITNORD WALK 300!

MED VENNLIG HILSEN FITNORD TEAMET

Takk for at du kjøpte en FitNord-tredemølle! For din egen sikkerhet bør du lese denne bruksanvisningen nøye før du bruker tredemøllen. Denne bruksanvisningen gjelder for FitNord Walk 300.

ANSVARSFRAKRIVELSE

© 2022 Nordic Sports Brands Oy Alle rettigheter forbeholdt.

Produktet og brukerinstruksene kan endres.

Bruksanvisningen kan inneholde oversettelsesfeil.

Spesifikasjonene kan endres uten varsel. Nordic Sports Brands Oy er ikke ansvarlig for skader som er et resultat av bruk i strid med brukerinstruksene.

PRODUSENTENS ERKLÆRING

FitNord forsikrer at dette produktet oppfyller kravene i Maskindirektivet 2006/42 / EC og standardene EN957-1 (generelle sikkerhetskrav) og EN957-6 (tredemøller, tilleggskrav for sikkerhet og testmetoder). Derfor har produktet CE-merking.

Importør:

Nordic Sports Brands Oy
Kohmankaari 3
33310 Tampere
Finland
info@fitnord.com

NO

INNHold

1.	Sikkerhetsinformasjon.....	66
2.	Viktige sikkerhetstilltak.....	67
3.	Monteringsveiledning.....	68
4.	Jording av apparatet.....	70
5.	Produktspesifikasjoner.....	71
6.	Bruksinstruksjoner.....	72
7.	Treningsinstruksjoner.....	76
8.	Vedlikeholdsinstruksjoner.....	77
9.	Gåmøllens deler.....	79

OM BRUKSANVISNINGEN



Vær spesielt oppmerksom på advarslene og forholdsreglene i denne bruksanvisningen.



ADVARSEL

Feil bruk av tredemøllen eller unnlatelse av å lese bruksanvisningen kan føre til alvorlig skade.

Selgeren tar ikke ansvar for noen skader som er forårsaket av feil bruk uten at bruksanvisningen følges.

Ta kontakt med importøren (Jymir Oy / Suomen Kuntokauppa) hvis du har spørsmål om produktet eller bruken av det.



MERK

Ta vare på denne håndboken for fremtidig referanse.

1 SIKKERHETSINFORMASJON

1. Plasser tredemøllen på en ren og jevn overflate.
2. Ikke plasser apparatet på et tykt teppe, da dette kan hindre ventilasjonen.
3. Ikke plasser tredemøllen på et vått underlag, i nærheten av vann eller utendørs.
4. Tredemøllen skal plasseres slik at det er minst 1,5 m ledig plass bak på apparatet og minst 50 cm på hver side til nærmeste vegg eller annen hindring.
5. Koble strømledningen fra tredemøllen til en jordet stikkontakt. Jording er viktig fordi det reduserer risikoen for elektrisk støt hvis enheten svikter.
6. Maksimal brukervekt er 110 kg.
7. Ikke forleng, forkort eller modifier strømledningen eller støpselet på noen måte; ikke plasser noe tungt på strømledningen eller plasser den på varme steder; Bruk alltid en jordet stikkontakt, ellers kan enheten utgjøre en fare for brann eller ulykke.
8. Slå alltid av strømbryteren når du slutter å bruke maskinen.
9. Trekk ut strømledningen dersom tredemøllen ikke er i bruk over en lengre tid.
10. Trekk alltid ut strømledningen før du fjerner tredemøllemotordekselet.
11. Ikke oppbevar enheten stående eller på siden!

2 VIKTIGE SIKKERHETSTILTAK

2.1 Helsemessig sikkerhet

1. Hvis du har høyt blodtrykk må du rådføre deg med legen din før du begynner å trene.
2. Tredemøllen er kun beregnet for bruk av voksne. Når en mindreårig bruker en tredemølle, bør bruken overvåkes av en voksen. Hold små barn unna tredemøllen mens du bruker den.
3. Eldre og gravide bør være spesielt forsiktige.
4. Eldre, barn og bevegelseshemmede bør veiledes og overvåkes ved bruk av tredemølle.
5. Hvis enheten din har en funksjon for pulsmåling, kan det hende at den ikke er nøyaktig, og resultatene av pulsmålinger kan ikke brukes til medisinske formål.

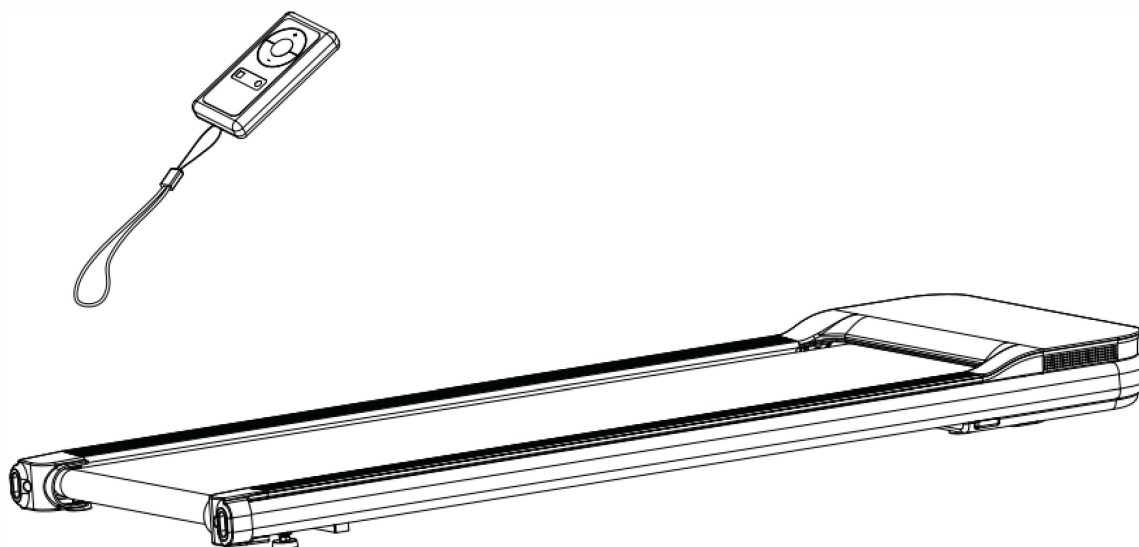
2.2 Sikkerhet knyttet til bruk

1. Bruk sportssko og -klær når du bruker tredemølle.
2. Se fremover når du går på båndet.
3. Start aldri tredemøllen mens du står på den. Etter å ha startet maskinen og justert hastigheten, kan det ta litt tid før båndet begynner å bevege seg. Hold alltid føttene på kantskinnene på sidene av rammen til båndet beveger seg i riktig tempo.
4. Hvis du opplever brystsmerter eller tetthet, uregelmessig hjerterytme, kortpus-tethet, svimmelhet eller andre problemer med å bevege deg, stopp umiddelbart.
5. Hvis ledningen til apparatet er skadet, må den skiftes ut av produsenten, en servicerepresentant eller tilsvarende kvalifiserte personer for å unngå fare.
6. Ikke hopp av og på igjen mens apparatet er i gang!
7. Gå aldri sidelengs eller baklengs på enheten!
8. Ikke slipp dyr til på tredemøllen!

3 MONTERINGSVEILEDNING

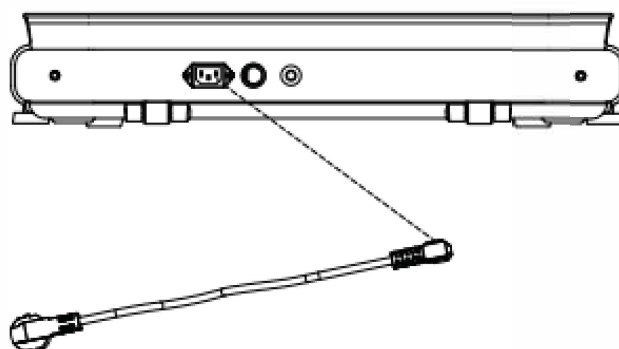
Trinn 1:

Åpne pakken, ta alle delene ut av pakken og legg tredemøllen på et flatt underlag. Sørg for at overflaten er ren.



Trinn 2:

Koble til strømkabelen. Lampen på skjermen tennes.

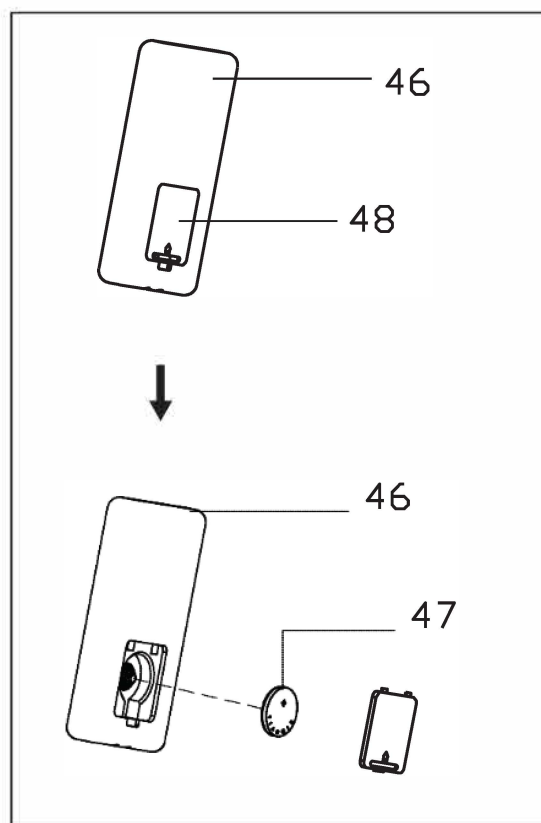
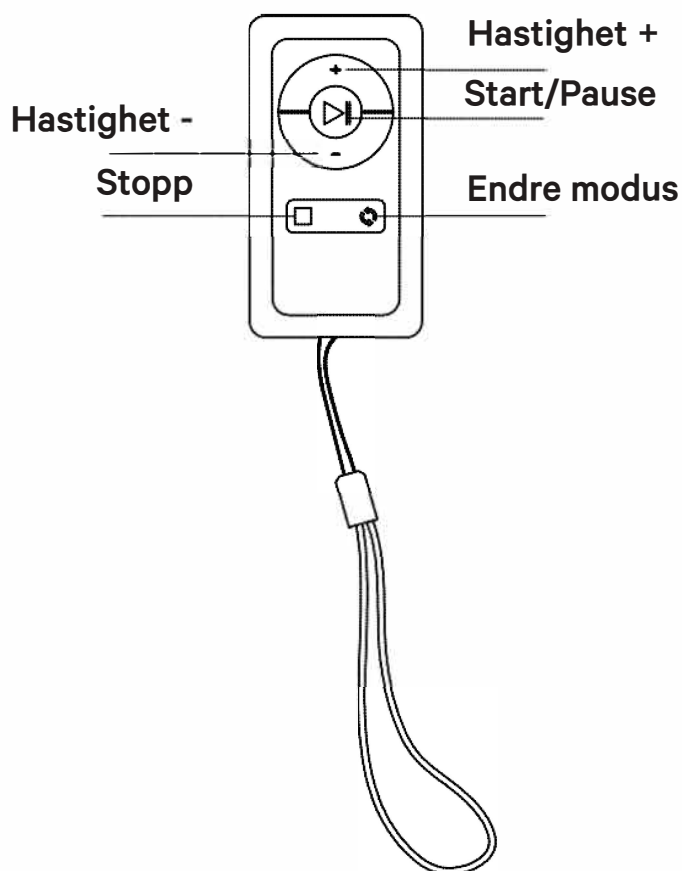


Trinn 3:

Begynn å bruke enheten. Nye brukere anbefales å gå ca. 1 km i sakte tempo før de øker eller forlenger avstanden.

Slik gjør du fjernkontrollen klar til bruk:

1. Skyv lokket på baksiden av fjernkontrollen (48) opp og fjern den.
2. Sett batteriet (47) inn i batterirommet på fjernkontrollen (46).
Merk at batteriet skal settes inn med teksten vendt opp.
3. Skyv lokket (48) på fjernkontrollen tilbake inn i fjernkontrollen (46).



MERK

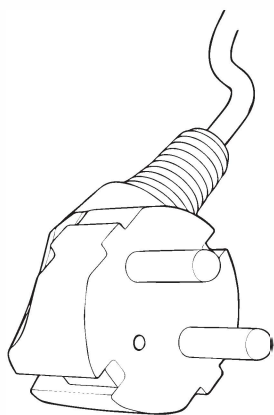
Apparatet skal under ingen omstendigheter brukes av mer enn én person om gangen!

4 JORDING AV APPARATET

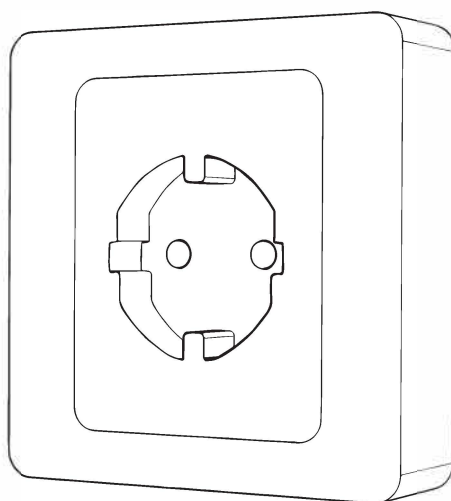
Dette apparatet må kobles til en jordet stikkontakt. Jording reduserer risikoen for elektrisk støt ved feil. Strømledningen som følger med enheten, har jordet støpsel.

ADVARSEL

- Feil på jording kan føre til elektrisk støt.
- Få apparatet og støpsel kontrollert av en kvalifisert elektriker hvis du er usikker på sikkerheten til apparatet.
- Ikke modifier støpselet til apparatet på noen måte - hvis støpselet ikke passer inn i stikkontakten, kontakt din forhandler.
- Dette produktet er beregnet for bruk på nettspenning 220-240V.
- Ikke bruk en adapter med enheten.



Jordet støpsel



Jordet stikkontakt

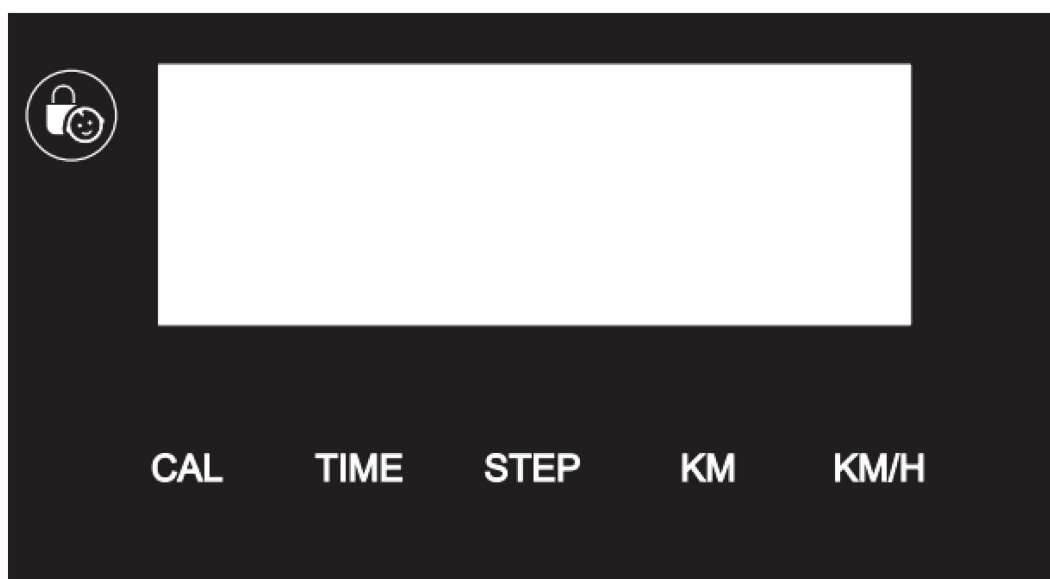
5 *PRODUKTSPEKIFIKASJONER*

DIMENSJONER (mm)	430×1200	SPENNING	220-240V 50/60 Hz
STRØMSTYRKE	4A	HASTIGHET	0.5-6.0 km/h
EFFEKT	700 W	TILTJUSTERING	Ingen
VEKT	28 KG	MAKSIMAL BRUKERVEKT	110 kg

6 BRUKSINSTRUKSJONER

Slik kommer du i gang:

- Når du går, la armene bevege seg naturlig frem og tilbake og hold blikket rettet framover og ikke se ned på føttene.
- Øk hastigheten sakte.
- Når du er ferdig med å gå, lar du båndet stoppe sakte.



L DISPLAY INFORMASJON

Displayet bytter skjermvisning hvert 5. sekund med informasjon om forbrente kalorier, tid, skritt (estimert), tilbakelagte kilometer og hastighet. Maksimal avstand som vises 99,99 km. Maksimalt antall kalorier som forbrukes vises til 999 kcal. Skrittellenen viser maks 9999. Hastigheten vises mellom 0,5 og 6,0 km/t.

II FJERNKONTROLLFUNKSJONER

Hvis fjernkontrollen ikke fungerer etter innsetting/bytte av batteri, må fjernkontrollen pares på nytt med tredemøllen. Pare enhetene: Slå på strømbryteren. Trykk deretter på Start/Pause-knappen i 5 sekunder nederst for å pare fjernkontrollen med tredemøllen.

1.  Start // Pause: Når tredemøllen er slått på, trykk på Start / Pause-knappen, deretter tar det 3 sekunder før apparatet starter med en minimumshastighet på 0,5 km/t. Når båndet går, trykk på Start/Pause-knappen for å stoppe tredemøllen.
2.   hastighetstaster: "SPEED +" og "SPEED-"-tastene brukes til å sakke eller for å øke hastigheten på båndet. Hastighetskontroll fungerer hver 0,1 km/t. Når hastighetskontrolltasten holdes nede i mer enn 2 sekunder, øker / reduserer enheten automatisk hastigheten.
3.  "Stopp"-tast. Når enheten er på, trykker du på Stopp-tasten for å stoppe enheten og avslutte treningen.
4.  "Mode Switch"-tast. Denne tasten kan brukes til å endre informasjonen som vises på skjermen.
5. BARNESIKRING: Når barnesikringen er på, er makshastigheten til apparatet begrenset til 3 kilometer per time. Bare når kilometertelleren er mer enn 4 km tillater enheten en hastighet på mer enn 3 km/t. Stille inn og deaktivere barnesikringen: Når apparatet er slått på (men båndet ikke er i gang), trykk på Start- og SPEED-knappene samtidig i 3 sekunder. Når barnesikringen er på, vises barnelåsikonet i øvre venstre hjørne av skjermen.
6. Automatisk avstenging når ingen bruker enheten. Tredemøllen kan stilles inn slik at den slår seg av automatisk etter 30 sekunder når den ikke er i bruk. Slik slår du funksjonen på/av: Når enheten er på (båndet ruller ikke), trykk og hold inne Stopp- og SPEED-knappene samtidig i 3 sekunder, og du vil høre et pip.

III DISPLAY-INFORMASJON OG GRENSEVERDIER

Parameter	Laveste verdi	Startverdi	Grenseverdi før justering	Grenseverdi for display
Tid (m: s)	0	-	-	0: 00-99:59
Hastighet (km/h)	0.0	0.5	0.5-6.0KM/H	0.5-6.0KM/H
Avstand (km)	0	-	-	0.0-99.9
Skritt	0	-	-	0-9999
Kalorier (kcal)	0	-	-	0-999

IV ENERGIBESPARING

Enheten har en energisparefunksjon. Når maskinen er i standby-modus (bånd står stille) og ingen tast er trykket på 10 minutter, går maskinen inn i strømsparingsmodus og displaylysene slås av. Trykk på en hvilken som helst tast for å vekke enheten fra strømsparingsmodus. .

V STRØM AV

Du kan slå av strømbryteren når som helst uten at tredemøllen tar skade av det. .

VI MERKNADER

1. Kontroller at strømledningen og støpselet er i god stand før du bruker apparatet.
2. Kontakt din forhandler hvis du oppdager problemer med å bruke enheten. Ikke demonter eller reparer enheten selv uten de nødvendige kvalifikasjonene.

VII FEILKODER OG FEILSØKING

1. Monitoren fungerer ikke selv når strømmen er slått på.
 - A. Sjekk først for feil i sikringen.
 - B. Sjekk strømbryteren og at strømledningene er riktig og godt tilkoblet.
 - C. Sjekk at strømledningen er intakt. Bytt ut en ødelagt strømledning og ikke fortsett å bruke en skadet strømledning.

Tolkningstabell for feilkode:

Feil	Mulige årsaker	Undersøkelse	Løsning
E01	Kommunikasjonsfeil mellom hastighetssensor og kontrollenhet. Sensordataene overføres ikke til kontrollenheten.	Inspiser ledningen/kontakten mellom hastighetssensoren og kontrollenheten for evt skader.	Hvis ledningen/støpselet er skadet, skift det ut.
		Sjekk at kontaktene sitter godt fast.	Koble fra og koble til kontakten på nytt.
E02	Feilbeskyttelse	Kontrollere om spenningen er 50 % lavere i forhold til normalspenning.	Bruk rett spenning og test igjen.
		Er elmotoren ordentlig koblet?	Bytt ut elmotoren.
		Lukter kontrollenheten?	Bytt ut kontrollenheten.
E05	Overspenningsbeskyttelse	Kontroller at kontrollenheten er kompatibel med standarden til den elektriske motoren.	Bytt ut den elektriske motoren eller kontrollenheten og igjen for å se om apparatet fungerer.
E06	Feil i åpen motorkrets	Kontroller om det finnes løse motorkontakter	Montera tillbaka motorkontaktene
		Mål motormotstand.	Bytt ut elmotoren
		Mål motorens tomgangsstrøm, resultatet må ikke være mindre enn standardverdien.	Sett sammen motoren igjen eller bytt den ut om nødvendig.
E08	EEPROM-feil i kontrollenheten	24C02 er ødelagt eller ikke installert	Bytt ut styrekretsen for motoren.
E09	Kontrollenheten er skev	Overflaten under apparatet er ikke flat.	Plasser apparatet på et flatt underlag og start det på nytt.
E10	Transient strømbeskyttelse	Kontroller styreenhetens dreiemoment.	Juster dreiemomentet til normalverdien.
		Sjekk motoren for kortslutninger.	Bytt ut elmotoren
		Sjekk tredemølletransmisjonen for å se om den sitter fast	Rett opp feilen og kontroller at ingen hindringer gjenstår.
E13	Kommunikasjonsfeil mellom display og kontrollenhet.	Kontroller ledningen mellom hastighetssensoren og kontrollenheten for skader.	Erstatte hastighetssensoren
		Kontroller at støpselet er riktig tilkoblet.	Koble til støpselet igjen og kontroller at det er godt tilkoblet.

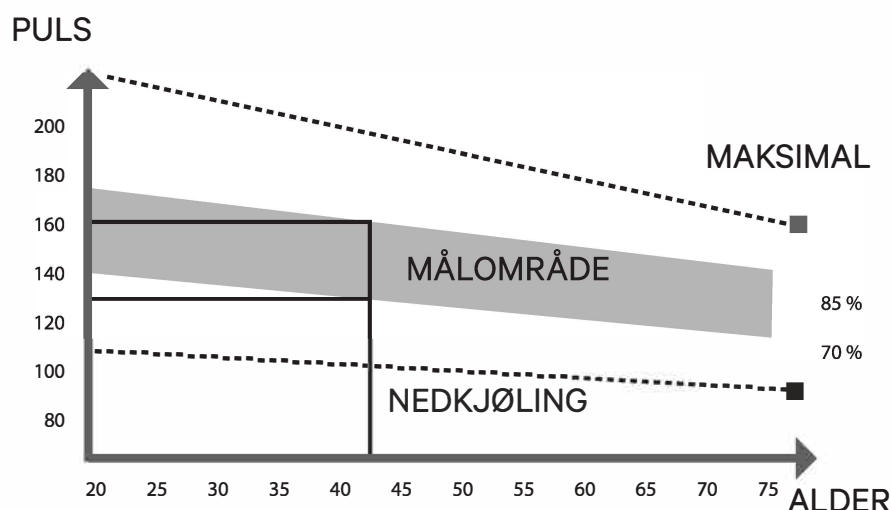
7 TRENINGSTRUKSJONER

1. Oppvarmingsfase

Oppvarming hjelper musklene til å fungere ordentlig og får blodet til å sirkulere i kroppen. I tillegg reduserer det risikoen for muskelkramper og skader. Gå gjennom alle muskelgruppene og tøy i ca 30 sekunder. Ikke tøy eller strekk ut musklene med makt - hvis du føler smerte, STOPP.

2. Treningsfase

I denne fasen gjør du mest arbeid. Med regelmessig trening vil musklene dine bli sterkere og mer utholdende og kondisjonen forbedres. Det er viktig å holde et jevnt tempo gjennom hele treningen. Treningen bør være hardt nok til å øke pulsen til målområdet vist i diagrammet nedenfor.



Denne fasen bør vare minst 12 minutter. I de fleste tilfeller tar fasen omtrent 15 til 20 minutter.

3. Siste fase: nedkjøling

Hensikten med dette trinnet er å la det kardiovaskulære systemet komme seg. Litt som i oppvarmingen, på dette stadiet reduseres tempoet, man trapper ned intensiteten og fortsetter sakte i ca. 5 minutter. Tøying er bra, men unngå å tøye for hardt på slutten av treningen. Lett og kontrollert tøying på ca 30 sekunder på hver muskelgruppe er tilstrekkelig. Etter hvert som kondisjonen din forbedres, kan du gå videre til å gjøre lengre og hardere øvelser etter behov. Det anbefales å trene minst tre ganger i uken og om mulig fordele treningsdagene jevnt i løpet av en uke.

8 VEDLIKEHOLDS- INSTRUKSJONER

ADVARSEL

Koble alltid fra elektrisiteten før du fjerner motordekselet.

SENTRERING AV BÅNDET OG JUSTERING AV SPENNINGEN

8.1 Sentrering av båndet:

- Plasser tredemøllen på et jevnt underlag
- Start båndet med en hastighet på ca 5 km/t
- Hvis båndet er for mye til den ene siden, stram stilleskruen sakte medsols og hold øye med båndet til det er i midten.

MERK

Det er normalt en liten glippe mellom båndet og venstre/høyre kant. Denne åpningen bør være maksimalt 5mm.

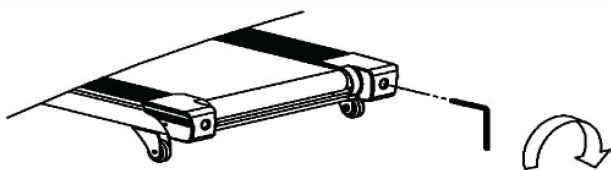


Fig. A: Hvis båndet er for mye til HØYRE

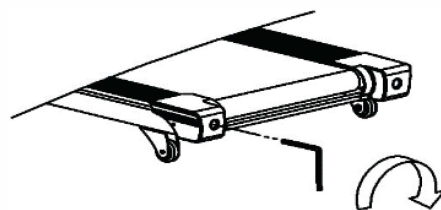


Fig. B: Hvis båndet er for mye til VENSTRE

8.2 Spening av båndet

Hvis du kjenner at båndet sklir når du går på møllen, må båndet strammes. Som oftest skyldes utglidning at båndet slakkes under bruk. Dette er normalt og kan enkelt fikses hjemme. For å stramme båndet, skru hver av de ovennevnte båndjusteringsskruene $\frac{1}{4}$ OMDREINING med klokken. Prøv å se om båndet er stramt nok nå. Gjenta etter behov, men IKKE drei justeringsskruene mer enn $\frac{1}{4}$ omdreining om gangen. Spenningen på båndet er riktig innstilt når båndet er 50-75 mm fra slitebanen.



MERK

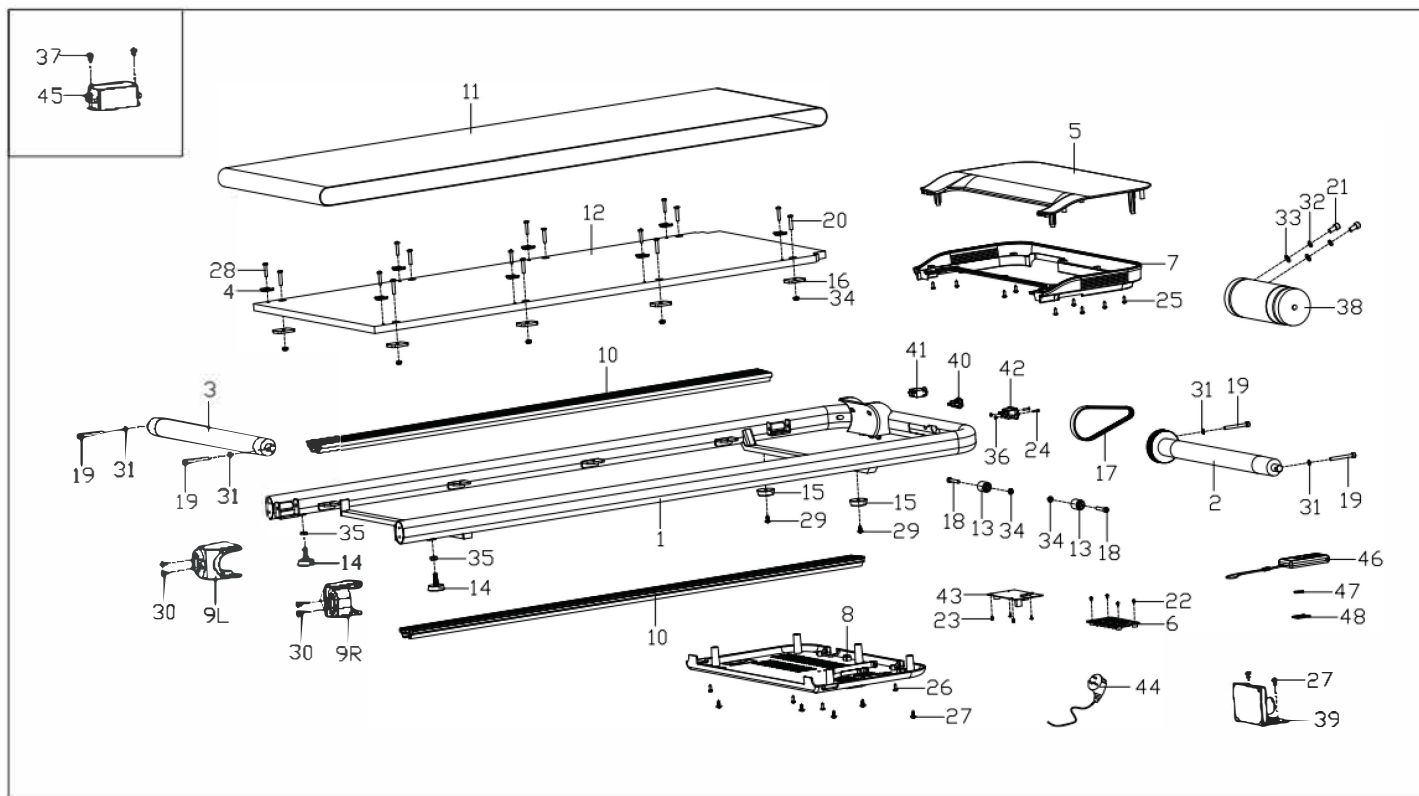
Stram ikke for mye. Dette kan føre til at båndet forbruker mer kraft og redusere motoreffekten.

8.3 Rengjøring

Rengjøring av maskinen vil forlenge levetiden til tredemøllen betraktelig. Hold båndet rent ved å tørke støv regelmessig. Rengjør utsatte deler av båndet og kantskinnene. Dette reduserer opphopning av skitt og rusk under båndet.

Overflaten på tredemøllen kan rengjøres med en fuktig klut og vaskemiddel. Vær forsiktig så du ikke får væske under båndet, da det kan lekke inn i møllens motoren og drivverk. Fjern motordekselet og støvsug motoren minst en gang i året.

9 GÅMØLLENS DELER



Del nr	Beskrivelse	Ant
1	Ramme	1
2	Fremre stabilisator	1
3	Bakre stabilisator	1
4	Skive	8
5	Gjennomsiktig deksel	1
6	Optisk gitterplate	1
7	Motorromsbeskyttelse	1
8	Motorromsbunn	1
9L/R	Venstre (L) og høyre (R) beskyttelse	1PR
10	Kantskinnene	2
11	Bånd	1
12	Gåplate	1
13	Transporthjul	2
14	Justerbar fot	2
15	Fot	2
16	Gummipute	8
17	Bånd	1
18	Innvendig sekskantbolt M6X40	2

Del nr	Beskrivelse	Ant
19	Innvendig sekskantbolt M6X55	4
20	Innvendig sekskantbolt M6X30	8
21	Innvendig sekskantbolt M8X16	2
22	Krysskrue og skive ST2,6×5,0	4
23	Stjerneskrue ST2.3X8	4
24	Stjerneskrue M3X15	2
25	Stjerneskrue ST4x12	9
26	Stjerneskrue ST4x16	4
27	Stjerneskrue ST4x12	7
28	Stjerneskrue M5x25	8
29	Stjerneskrue M5x15	2
30	Stjerneskrue M5x8	4
31	Skive Ø6 * 1.2	4
32	Fjærskive Ø8	2
33	Flat skive Ø8*1.5	2
34	Nyloc-mutter M6	10
35	Nyloc-mutter M8	2
36	Sekskantsmutter M3	2
37	Kryssfjærskrue M4x8	1
38	DC-motor	1
39	Styreenhet	1
40	Bryter	1
41	Sikring	1
42	Støpsel	1
43	Kretskort	1
44	Ledning	1
45	Filter	1
46	Fjernkontroll	1
47	Batteri	1
48	Batterilokk til fjernkontroll	1

På Youtube-kanalen til helsebutikken finner du monterings-, vedlikeholds- og demonstrasjonsvideoer av mange av produktene våre. Ved hjelp av disse kan du gjøre deg kjent med produktene våre og deres funksjoner. I tillegg til å lese brukermanualen kan du finne ut hvordan du monterer produktet på produktets egen side på www.kuntokauppa.fi / www.sportproffsen.se eller på "Kuntokauppa" / "Sportproffsen" YouTube-kanal. Monterings- og demovideoer legges til og oppdateres kontinuerlig, så hvis du ikke fant en video for produktet ditt, følg kanalen og kom tilbake senere.



FITNORD