

FOR MODEL :

T903

T904

T905

Tempo
FITNESS

BRUGSVEJLEDNING FOR LØBEBÅND

INDLEDNING

TILLYKKE og TAK for dit køb af dette Tempo Fitness Løbebånd!

Uanset om dit mål er at vinde et løb eller blot at nyde en sundere livsstil, så kan et Tempo Fitness Løbebånd hjælpe dig med at opnå dine mål - ved at give din hjemmetræning samme kvalitet som i fitnesscentret - takket være den ergonomi og de banebrydende funktioner, som du har brug for til at blive stærkere, sundere og hurtigere. Vi er dedikeret til at designe fitnessudstyr fra inderst til yderst, så vi bruger kun dele af højeste kvalitet.

Du ønsker træningsudstyr, der tilbyder det højeste niveau af komfort, pålidelighed og kvalitet. Et Tempo Fitness Løbebånd leverer varen!

INDHOLDSFORTEGNELSE

<i>Indledning</i>	<i>3</i>
<i>Vigtige forholdsregler</i>	<i>4</i>
<i>Grundlæggende betjening</i>	<i>6</i>
<i>T903 904 905 Konsol</i>	<i>10</i>
<i>Betjening af konsollen</i>	<i>11</i>
<i>Konsollens displayskærme</i>	<i>15</i>
<i>Kom godt i gang</i>	<i>17</i>
<i>Tilgængelige programmer</i>	<i>19</i>
<i>Samlingsvejledning</i>	<i>22</i>
<i>Fejlfinding</i>	<i>28</i>
<i>Vedligeholdelse</i>	<i>31</i>

VIGTIGE FORHOLDSREGLER

GEM DENNE BRUGSVEJLEDNING

Læs håndbogen til løbebåndet, før du anvender denne brugsvejledning. Når du bruger et elektrisk produkt, skal de grundlæggende forholdsregler altid følges, herunder følgende: Læs alle instruktionerne, før du bruger denne løbebånd. Det er ejerens ansvar at sikre, at alle brugere af dette løbebånd har fået tilstrækkelige oplysninger om alle advarsler og forsigtighedsregler.



For at mindske risikoen for forbrændinger, brand, elektrisk stød eller personskade:

- Anvend aldrig løbebåndet uden at have sat sikkerhedsklemmen fast på dit tøj.
- Hvis du oplever nogen som helst form for smerter, herunder men ikke begrænset til, brystsmerter, utilpashed, svimmelhed eller stakåndethed, skal du stoppe træningen med det samme og søge læge, før du fortsætter. Forkert eller overdreven træning kan medføre helbredsmæssige skader.
- Under træningen skal man altid holde et behageligt tempo.
- Bær ikke tøj, der kan blive fanget af en af løbebåndets dele.
- Bær altid sportssko, når du bruger dette udstyr.
- Hop aldrig på løbebåndet.
- Må ikke betjenes under tæpper eller puder. Overdreven varme kan forekomme og forårsage brand, elektrisk stød eller personskade.
- Der bør på intet tidspunkt være mere end én person være på løbebånd, mens det kører.
- Løbebåndet må ikke anvendes på steder, der ikke er temperaturkontrolleret, såsom, men ikke begrænset til, garager, verandaer, billardsaloner, badeværelser, carporte eller udendørs. Hvis dette ikke overholdes, gælder garantien muligvis ikke.
- For at undgå elektrisk stød må man aldrig tage eller indsætte nogen genstand i nogen åbninger.
- Løbebåndet bør aldrig efterlades uden opsyn, når stikket er sat i. Tag stikket ud af stikkontakten, når det ikke er i brug, og før dele sættes på eller tages af.
- Hold ledningen væk fra varme overflader. Brug aldrig ledningen til at bære denne enhed eller som et håndtag.
- Afbryd al strøm, før der udføres service eller flyttes på udstyret. Maskinen må kun rengøres ved at aftørre overfladerne med en klud vredet op i sæbevand. Brug aldrig opløsningsmidler. (Se VEDLIGEHOLDELSE)
- Brug ikke andet tilbehør, som ikke er anbefalet af producenten. Tilbehør kan forårsage personskade.
- Fjern ikke konsollens betræk, medmindre din lokale forhandler har givet dig besked om dette. Service må kun udføres af en autoriseret servicetekniker.
- Betjen aldrig løbebånd, hvis luftåbningen er blokeret. Hold luftåbningen ren, fri for støv og hår.
- Må ikke betjenes på steder, hvor aerosolprodukter (spray) bliver anvendt, eller hvor der frigives ilt.
- Brug kun løbebåndet som beskrevet i håndbogen eller brugervejledningen til løbebåndet.
- Når løbebåndets plade sænkes, skal man vente, indtil de bageste ben er solidt anbragt på gulvet, før man træder op på pladen.
- Træk sikkerhedsnøglen ud for at undgå, at andre bruger det uden opsyn.
- Udstyret skal monteres på et stabilt underlag.
- Løbebåndet skal regelmæssigt smøres og centreret ved at følge anvisningerne.
- Når du træner, så løb inden for logoet, som er trykt på båndet, for at undgå mulige skader.



Kæledyr og børn under 13 år skal **ALTID** være mindst 3 meter fra løbebåndet.

Børn under 13 år må **ALDRIG** bruge løbebåndet.

Børn over 13 år og handicappede personer må ikke bruge løbebåndet uden at være under opsyn af voksne.

Det er vigtigt, at dit løbebånd kun bruges indendørs i et klimakontrolleret rum. Hvis dit løbebånd har været udsat for kolde temperaturer eller høj luftfugtighed, anbefales det kraftigt, at dit løbebånd varmes op til stuetemperatur, inden det bruges første gang. I modsat fald kan de elektroniske dele svigte før tid.

VEJLEDNING TIL JORDFORBINDELSE

Dette produkt skal have jordforbindelse. I tilfælde af funktionsfejl eller -svigt i løbebåndet udgør jordforbindelsen den mindste modstand for den elektriske strøm for at reducere risikoen for elektrisk stød. Dette produkt er udstyret med en ledning med elektrisk jordforbindelse og et jordstik. Løbebåndet må kun tilsluttes et egnet vægstik, der er korrekt installeret og forbundet med jord i henhold til lokale normer og forordninger.

Forkert forbindelse af den elektriske jordledning kan medføre risiko for elektrisk stød. Spørg en faglært elektriker eller servicetekniker, hvis du er i tvivl om, hvorvidt produktet er korrekt jordet. Forsøg ikke at ændre stikket der følger med produktet. Hvis det ikke passer til stikkontakten, skal en korrekt kontakt installeres af en faglært elektriker.

Dette produkt må kun tilsluttes et vægstik, hvor der ikke er tilsluttet andre apparater. For at finde ud af, om du er på et dedikeret kredsløb, skal du slukke for strømmen til kredsløbet og se, om der er andre enheder, der går ud. Hvis det er tilfældet, skal enhederne flyttes til et andet kredsløb.



Dette træningsudstyr må kun tilsluttes et vægstik, der er korrekt forbundet med jord.

Brug aldrig produktet, hvis ledningen eller stikket er beskadiget, selv hvis det virker ordentligt. Betjen aldrig et produkt, hvis det ser ud til at være beskadiget eller har været nedsænket i vand. Kontakt din lokale forhandler ved behov for udskiftning eller reparation.

GRUNDLÆGGENDE BETJENING

TILLYKKE med, at du har valgt dette løbebånd!

Du har taget et vigtigt skridt til at udvikle og fastholde et træningsprogram! Dit løbebånd er et særdeles effektivt redskab til at opnå dine personlige træningsmål. Regelmæssig brug af dit løbebånd kan forbedre din livskvalitet på virkelig mange måder.

Her er blot nogle få af sundhedsfordelene ved træning:

- Vægttab
- Et sundere hjerte
- Bedre muskeltonus
- Mere energi i hverdagen

Nøglen til at høste disse fordele er at udvikle gode træningsvaner. Dit nye løbebånd vil hjælpe dig med at fjerne nogle af de forhindringer, der gør det svært at få trænet. Dårligt vejr og manglende dagslys kommer ikke til at forstyrre din træning, når du bruger dit løbebånd i dit hjem. Denne vejledning giver dig grundlæggende oplysninger om, hvordan du bruger og nyder din nye maskine.

PLACERING AF LØBEBÅNDET

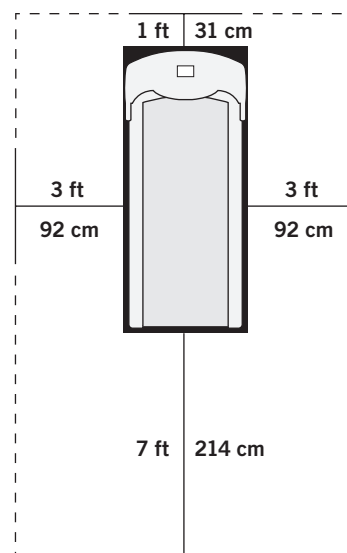
Anbring løbebåndet på et jævnt og stabilt underlag. Vi anbefaler, at der er en sikkerhedsafstand på 214 cm (7 fod) bag løbebåndet, 92 cm (3 fod eller samme bredde som dit løbebånd) på hver side og én fod foran til sammenfoldning og til ledningen. Anbring ikke løbebåndet, så den blokerer for ventilation eller udluftning. Løbebåndet bør ikke placeres i en garage, på en overdækket terrasse, i nærheden af vand eller udendørs.

MAN MÅ IKKE STÅ PÅ BÅNDET.

Når du er ved at gøre klar til at bruge løbebåndet, må du ikke stå på båndet. Anbring dine fødder på siderælingerne, før du starter løbebåndet. Begynd først at gå på båndet, når båndet er begyndt at køre. Du må aldrig starte løbebåndet på en høj løbehastighed og forsøge at hoppe op på det!

BRUG AF SIKKERHEDSNØGLEN

Løbebåndet vil ikke starte, medmindre sikkerhedsnøglen er sat korrekt i. Sæt klemmen sikkert fast på dit tøj. Denne sikkerhedsnøgle er beregnet til at afbryde strømmen til løbebåndet, hvis du skulle falde. Tjek, at sikkerhedsnøglen fungerer, hver 2. uge, før du bruger løbebåndet.



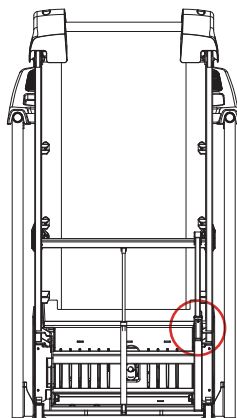
Anvend aldrig løbebåndet uden at have sat sikkerhedsklemmen fast på dit tøj. Træk i sikkerhedsklemmen først for at sikre dig, at den ikke falder af tøjet.

KORREKT ANVENDELSE

Dit løbebånd kan komme op på høje hastigheder. Start altid op med en lavere hastighed, og indstil hastigheden med små forøgelser for at nå op på et højere hastighedsniveau. Efterlad aldrig løbebåndet uden opsyn, mens det kører. Når det ikke er i brug, fjernes sikkerhedsnøglen, afbryderen drejes til OFF (slukket), og stikket tages ud. Sørg for at følge VEDLIGEHOLESPLANEN i denne brugervejledning. Hav hele tiden din krop og dit hoved rettet fremad. Forsøg ikke at vende dig om og se bagud, mens løbebåndet kører. Stop træningen med det samme, hvis du føler smerter, utilpashed, svimmelhed eller stakåndethed.

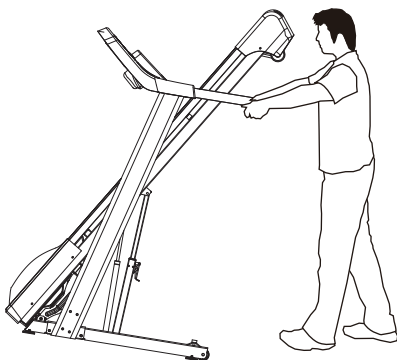
SAMMENFOLDNING AF LØBEBÅNDET

Tag godt fat om bageste ende af løbebåndet. Løft forsigtigt enden af løbebåndets plade til lodret position, indtil fodlåsen eller pladens låsestift går i indgreb og sikkert låser pladen på plads. Sørg for, at pladen sidder godt fast, før du giver slip. For at folde det ud skal du tage godt fat om bageste ende af løbebåndet. Tryk forsigtigt fodlåsen (A eller B) ned med foden, indtil låsestiften bringes ud af indgreb, eller træk pladens låsestift ud for at frigøre pladen. Sænk forsigtigt pladen ned på gulvet.



FLYTNING AF LØBEBÅNDET

Dit løbebånd har 2 transporthjul* indbygget i rammen. Hvis du vil flytte det, skal du sørge for, at løbebåndet er foldet og låst korrekt. Tag derefter godt fat i håndtagene, vip løbebåndet tilbage og rul det.



Sørg for, at løbebåndet er helt standset, før du folder det sammen. Brug ikke løbebåndet, når det er foldet sammen.



Vores løbebånd er tunge. Vær derfor forsigtig, og få om nødvendigt hjælp fra andre, når du skal flytte det. Forsøg ikke at flytte eller transportere løbebåndet, medmindre det er anbragt i lodret, sammenfoldet position, og låsen er sikret. Undladelse af at følge instruktionerne kan medføre personskaade.

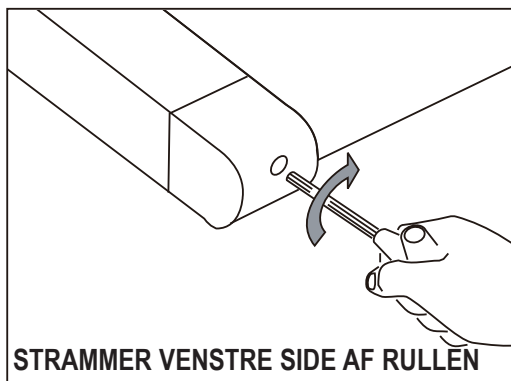
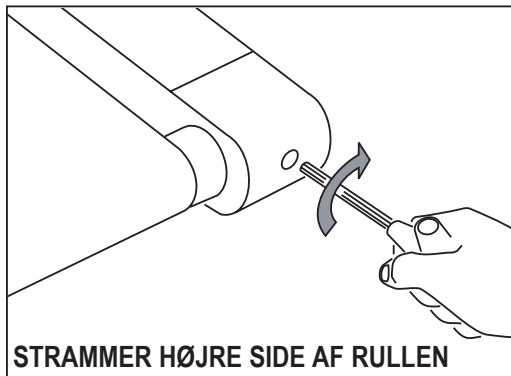
EFTERSTRAMNING AF LØBEBÅNDET

Rullebåndet blev korrekt indstillet fra fabrikken, før det blev afsendt. Nogle gange kan båndet forskydes under forsendelsen.



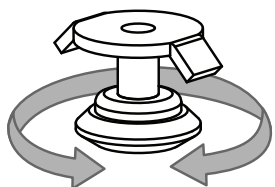
Løbebåndet må IKKE være i bevægelse, mens man strammer efter. Hvis man strammer løbebåndet alt for meget, kan det forårsage overdrevet slid på løbebåndet såvel som dets dele. Stram aldrig løbebåndet for meget.

Hvis det føles, som om det glider, når du løber på løbebåndet, skal rullebåndet strammes. I de fleste tilfælde er båndet blevet strakt ved brug, som får båndet til at glide. Dette er en normal og almindelig justering. For at få det til at holde op med at glide, skal man slukke for løbebåndet og stramme begge de bageste rullebolte ved brug af den medfølgende unbrakonøgle, idet de drejes $\frac{1}{4}$ omgang til højre som vist. Tænd for løbebåndet og tjek, om det stadig glider. Gentag, hvis det er nødvendigt, men drej aldrig rulleboltene mere end $\frac{1}{4}$ omgang ad gangen. Båndet er ordentligt strammet, når det ikke længere føles, som om det glider.

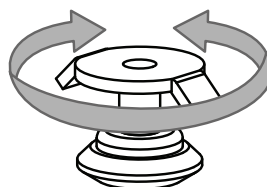


NIVEAUJUSTERING AF LØBEBÅNDET

Dit løbebånd skal niveaujusteres af hensyn til optimal brug. Når du først har anbragt dit løbebånd på det sted, hvor du har tænkt dig at bruge det, skal du hæve eller sænke den ene eller begge indstillelige nivelleringsben, der er anbragt på undersiden af løbebåndets ramme*. Et vaterpas anbefales. Hvis dit løbebånd ikke er plant, kan båndet måske ikke spore lige. Når du har niveaujusteret dit løbebånd, skal du låse nivelleringsbenene på plads ved at spænde møtrikkerne mod rammen (Nogle løbebånd har ikke nivelleringsben).



**TILPAS
HØJDE**



**LÅS
JUSTERING**

CENTRERING AF LØBEBÅNDET

Rullebåndet blev korrekt indstillet fra fabrikken, før det blev afsendt. Nogle gange kan båndet forskydes under forsendelsen. Før du tager løbebåndet i brug, skal du sørge for, at båndet er centreret og forbliver centreret, så det bliver ved med at fungere godt.

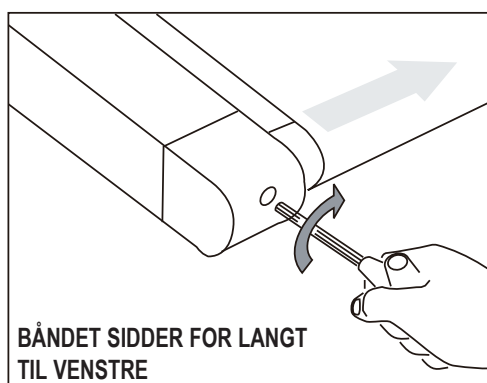
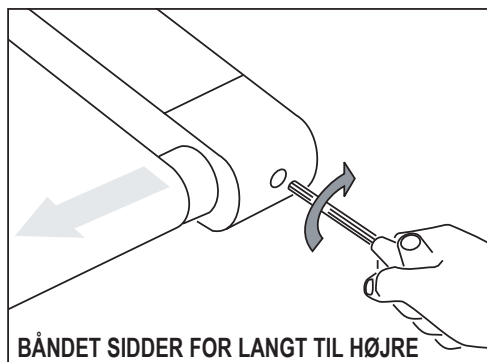


Kør ikke båndet hurtigere end 1,6 km/t (eller 1 mph), mens du centrerer det. Hold altid fingre, hår og tøj væk fra båndet.

Hvis løbebåndet er for langt ude til højre: Mens løbebåndet kører med 1,6 km/t, skal du dreje den venstre justeringsbolt $\frac{1}{4}$ omgang mod uret ad gangen (ved brug af den medfølgende unbrakonøgle). Tjek båndets indstilling. Lad båndet køre en hel omgang for at måle, om yderligere justering er nødvendig. Gentag, hvis det er nødvendigt, indtil båndet forbliver centreret under brug.

Hvis løbebåndet er for langt ude til venstre: Mens løbebåndet kører med 1,6 km/t, skal du dreje den højre justeringsbolt $\frac{1}{4}$ omgang mod uret ad gangen (ved brug af den medfølgende unbrakonøgle). Tjek båndets indstilling. Lad båndet køre en hel omgang for at måle, om yderligere justering er nødvendig. Gentag, hvis det er nødvendigt, indtil båndet forbliver centreret under brug.

*BEMÆRK: Oplysninger om sammenfoldning, flytning og nivellering kan variere, alt efter hvilken model du køber. Se venligst din Brugervejledning for yderligere oplysninger.



BRUG AF HJERTEFREKVENSFUNKTIONEN

Dit løbebånd kan være udstyret med enten pulsgreb eller en fingerpulsmåler. For at finde ud af, hvad din model har, skal du se i begyndelsen af samleanvisningerne i din brugervejledning.

Hjertefrekvensfunktionen er ikke medicinsk udstyr. Selv om pulsgreb eller en fingerpulsmåler kan give et relativt estimat af din faktiske hjertefrekvens, skal man ikke forlade sig på dem, når man har brug for præcise aflæsninger. Nogle mennesker, herunder dem der er i hjertebehandling, kan have fordel af et alternativt pulsmålersystem såsom et brystbælte eller håndledsbånd. Forskellige faktorer, herunder brugerens bevægelser, kan påvirke hjertefrekvensmålingernes nøjagtighed. Hjertefrekvensmålingen er udelukkende beregnet som træningshjælp til at måle den generelle tendens for hjertefrekvensen. Kontakt venligst din læge.

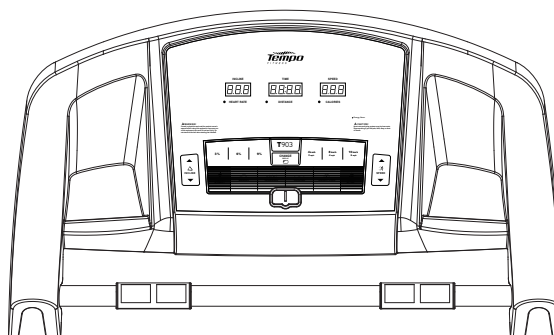
PULSGREB

Placer håndfladerne direkte på pulsgrebene. Begge hænder skal gribe om håndtagene, for at pulsen kan registreres. Der skal 5 sammenhængende pulsslag (15-20 sekunder) til for at registrere din puls. Når du griber fat om pulsgrebene, må du ikke gribe hårdt. Et hårdt greb kan få blodtrykket til at stige. Hold et løst greb. Du kan opleve uregelmæssige målinger, hvis du holder konstant om pulsgrebene. Sørg for at rengøre pulssensorerne, så der hele tiden er god kontakt.

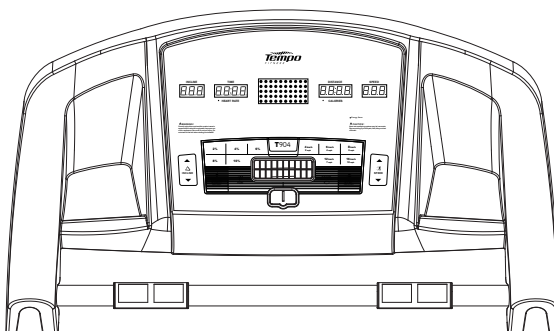


Stå altid stille på siderælingerne, når du måler din puls. Hvis du måler din hjertefrekvens, mens du bevæger dig, vil det give en upræcis udlæsning. Tryk ikke for hårdt på sensoren, da det kan beskadige den.

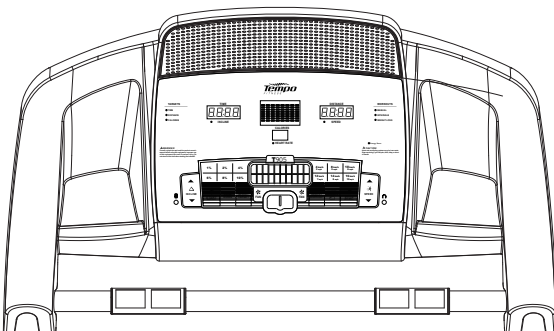
T903 904 905 KONSOL



KONSOL BRONZE



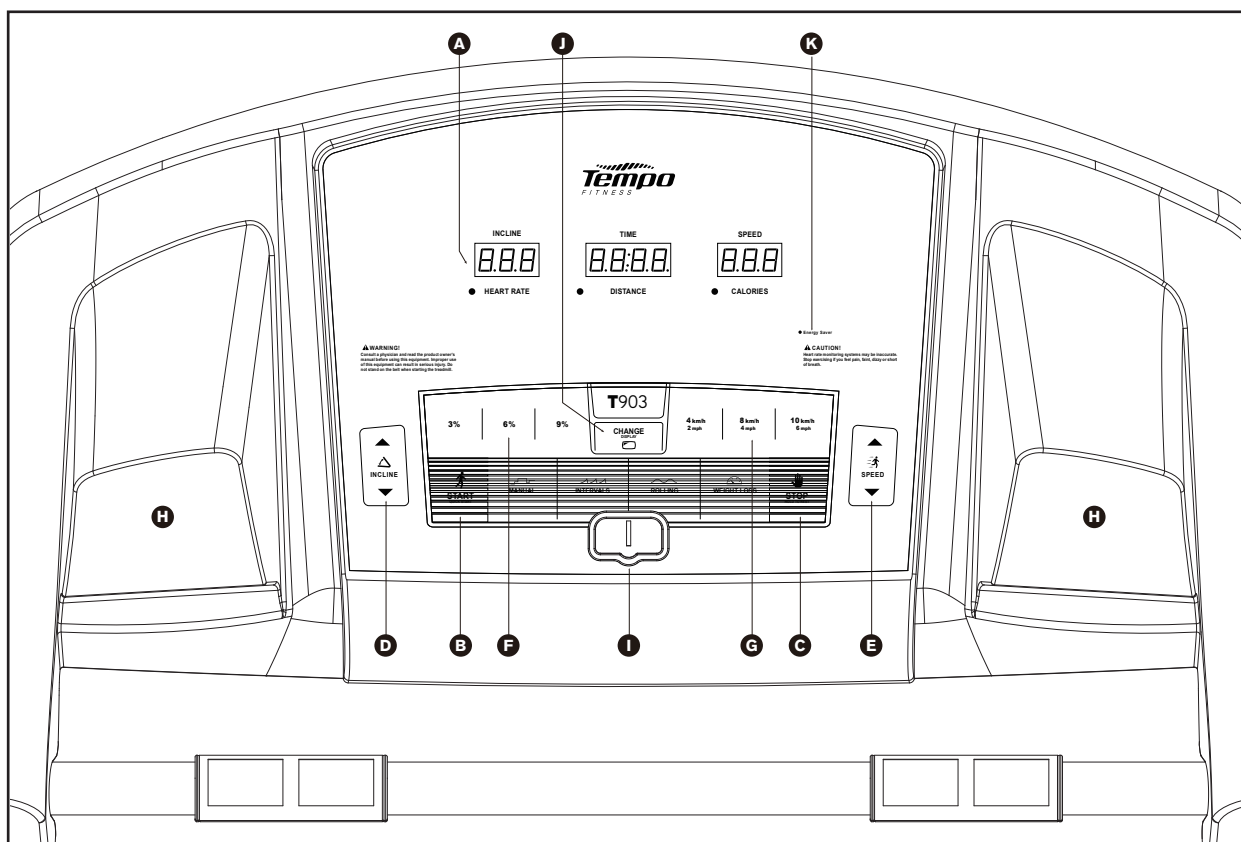
KONSOL SØLV



KONSOL GULD

BEMÆRK: Bemærk venligst, hvilken konsol du har valgt, og følg derefter disse konsolinstruktioner.

KONSOL BRONZE BETJENING

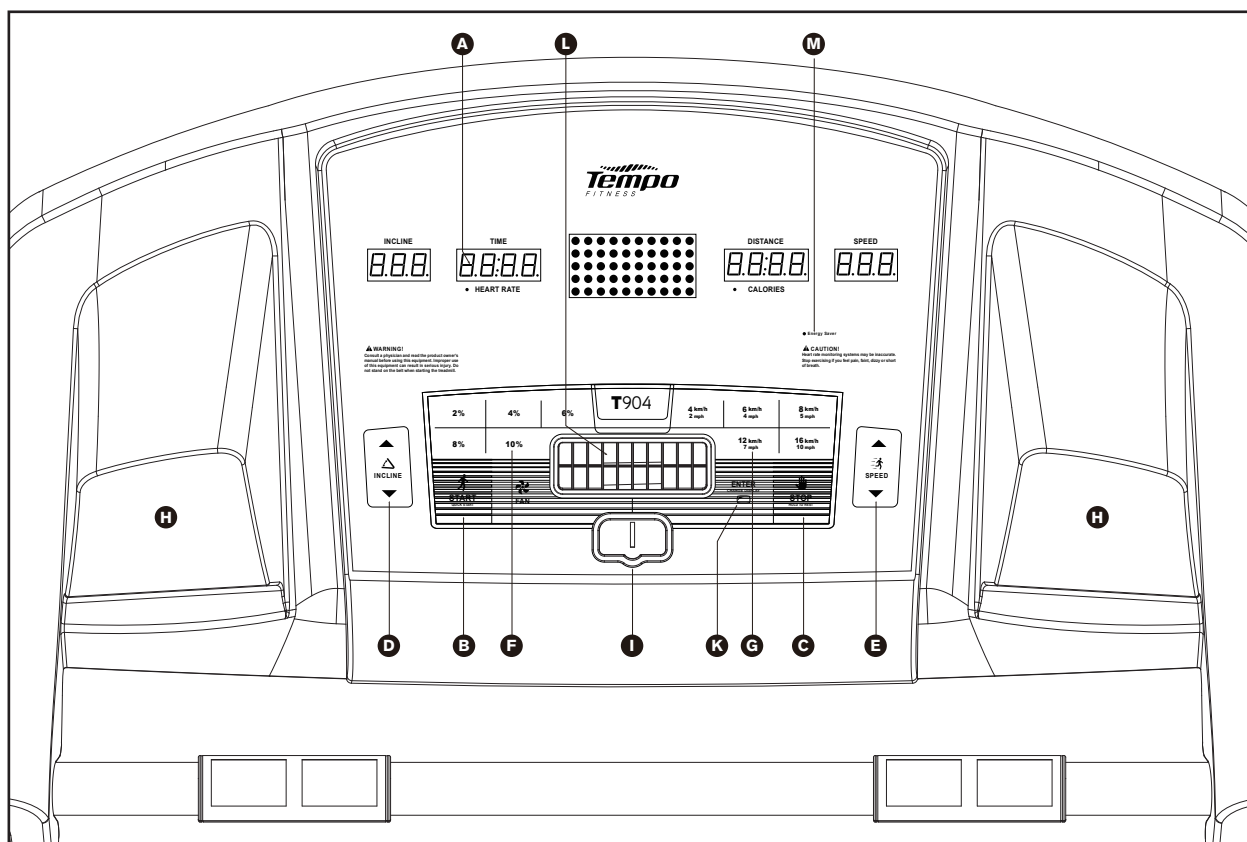


Bemærk: Der er en tynd beskyttelsesfilm i klar plast på konsollens skærm, som skal fjernes før brug.

- A) LED displayskærme: tid, distance, kalorier, puls, hastighed og hældning.
- B) Start: tryk for at begynde at træne, starte dit træningsprogram eller genoptage træningen efter en pause.
- C) Stop: tryk for at holde pause eller afslutte din træning. Hold i 3 sekunder for at nulstille konsollen.
- D) Hældning \blacktriangle / \blacktriangledown taster: bruges til at justere hældningen i små forøgelse (0,5% forøgelse).
- E) Hastighed $+$ / $-$ taster: bruges til at justere hastigheden i små forøgelse (0,1 Mph eller 0,1 Km/t).
- F) Genvejstaster til hældning: bruges til at nå frem til den ønskede hældning hurtigere.
- G) Genvejstaster til hastighed: bruges til at nå frem til den ønskede hastighed hurtigere.
- H) Vandflaskeholdere: bruges til at opbevare personligt træningsudstyr.
- I) Sikkerhedsnøglehul: aktiverer løbebåndet, når sikkerhedsnøglen sættes i.
- J) Ændring af display: tryk på tasten for at gå til valg af program.
- K) Strømbesparer: efter at have stået i standbytilstand i 10 minutter vil strømbespareren køre automatisk for at minimere energiforbruget.

* Maksimal kropsvægt for bruger = 110kg / 242lbs

KONSOL SØLV BETJENING

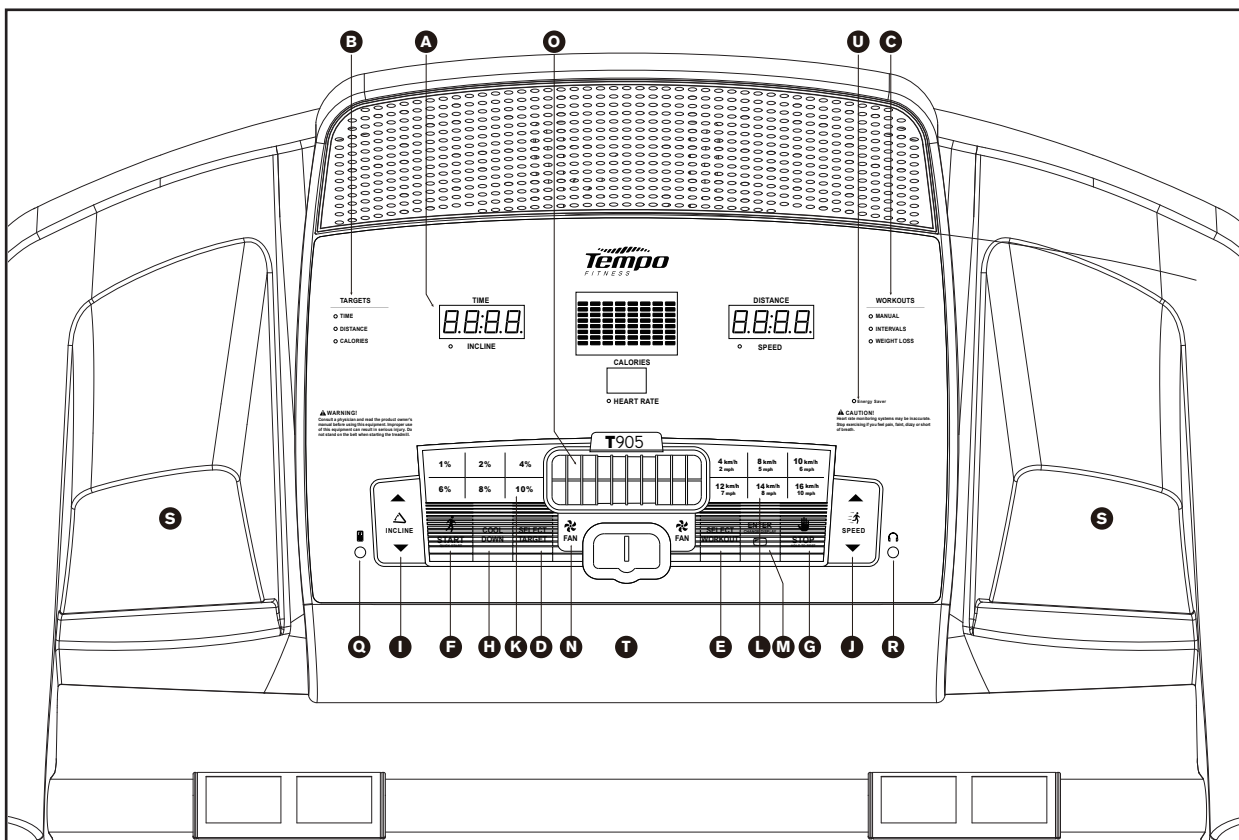


Bemærk: Der er en tynd beskyttelsesfilm i klar plast på konsollens skærm, som skal fjernes før brug.

- A) LED displayskærme: tid, distance, kalorier, puls, hastighed, hældning og træningsprofiler.
- B) Start: tryk for at begynde at træne, starte dit træningsprogram eller genoptage træningen efter en pause.
- C) Stop: tryk for at holde pause eller afslutte din træning. Hold i 3 sekunder for at nulstille konsollen.
- D) Hældning ▲ / ▼ taster: bruges til at justere hældningen i små forøgelse (0,5% forøgelse).
- E) Hastighed + / - taster: bruges til at justere hastigheden i små forøgelse (0,1 Mph eller 0,1 km/t).
- F) Genvejstaster til hældning: bruges til at nå frem til den ønskede hældning hurtigere.
- G) Genvejstaster til hastighed: bruges til at nå frem til den ønskede hastighed hurtigere.
- H) Vandflaskeholdere: bruges til at opbevare personligt træningsudstyr.
- I) Sikkerhedsnøglehul: aktiverer løbebåndet, når sikkerhedsnøglen sættes i.
- J) Ventilator: Tryk for at tænde/slukke ventilatoren.
- K) Gå ind i/Skift display: Bruges til at vælge program og tid.
- L) Ventilator: Ventilator til personlig træning.
- M) Strømbesparer: efter at have stået i standbytilstand i 10 minutter vil strømbespareren køre automatisk for at minimere energiforbruget.

* Maksimal kropsvægt for bruger = 125kg / 242lbs

KONSOL GULD BETJENING



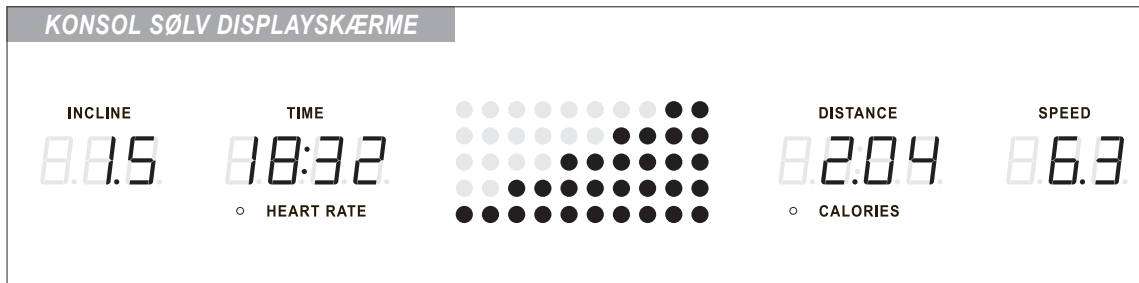
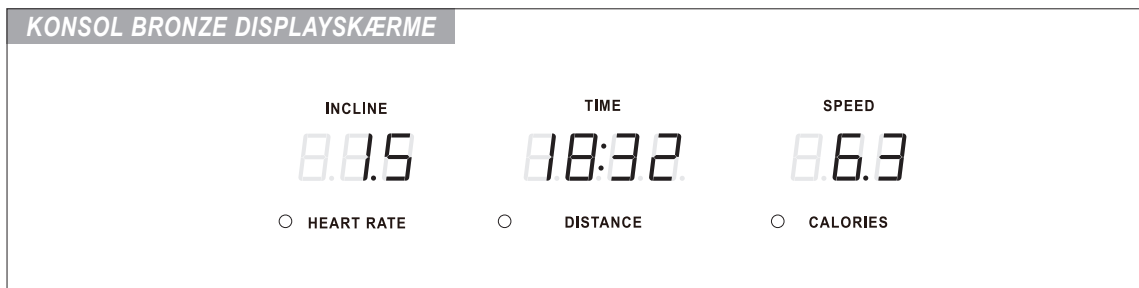
Bemærk: Der er en tynd beskyttelsesfilm i klar plast på konsollens skærm, som skal fjernes før brug.

- A) LED displayskærme: tid, distance, kalorier, puls, hastighed, hældning og træningsprofiler.
- B) LED indikatorer for mål: viser hvilket mål (hvis noget) er fastsat for det aktuelle program.
- C) LED indikatorer for træning: viser hvilken træning er fastsat for det aktuelle program.
- D) Vælg mål: tryk for at vælge dit ønskede mål.
- E) Vælg træning: tryk for at vælge din ønskede træning.
- F) START: tryk for at begynde at træne, starte dit træningsprogram eller genoptage træningen efter en pause.
- G) Stop: tryk for at sætte din træning på pause eller afslutte den. Hold i 3 sekunder for at nulstille konsollen.
- H) Nedkøling: tryk for at sætte i nedkølingstilstand. Nedkølingen varer i 4 minutter og reducerer hastighed og hældning, så dit hjerte kan omstille sig til et lavere tempo.
- I) Hældning ▲ / ▼ taster: bruges til at justere hældningen i små forøgelse (0,5% forøgelse).
- J) Hastighed + / - taster: bruges til at justere hastigheden i små forøgelse (0,1 Mph eller 0,1 km/t).
- K) Genvejstaster til hældning: bruges til at nå frem til den ønskede hældning hurtigere.
- L) Genvejstaster til hastighed: bruges til at nå frem til den ønskede hastighed hurtigere.
- M) Gå til/Skift display: bruges til at justere indstillinger for mål og træningsprogram. Tryk på returtasten for at ændre displayets feedback under træningen.
- N) Ventilator: tryk for at tænde og slukke ventilatoren.
- O) Ventilator: ventilator til personlig træning.

- P) *Højtalere: der bliver spillet musik igennem højtalerne, når din cd- / mp3-afspiller er forbundet til konsollen.*
- Q) *Lydstik: sæt din cd- / mp3-afspiller i stikket i konsollen ved brug af det medfølgende adapterkabel.*
- R) *Lyddudgang / stik til hovedtelefoner: sæt dine hovedtelefoner i dette stik for at lytte til din musik i hovedtelefonerne. Bemærk: når hovedtelefoner er sat i stikket til hovedtelefonerne, vil lyden ikke længere komme ud igennem højtalerne.*
- S) *Vandflaskeholdere: bruges til at opbevare personligt træningsudstyr.*
- T) *Sikkerhedsnøglehul: aktiverer løbebåndet, når sikkerhedsnøglen sættes i.*
- U) *Strømbesparer: efter at have stået i standbytilstand i 10 minutter vil strømbespareren køre automatisk for at minimere energiforbruget.*

** Maksimal kropsvægt for bruger = 125kg / 242lbs*

BRONZE OG SØLV KONSOLLERNES DISPLAYSKÆRME



- **HÆLDNING**

Vises i procent. Viser hældningen på pladen, som du går eller løber på.

- **TID**

Vises som minutter : sekunder Se den resterende tid eller den tid, der er gået i din træning.

- **HASTIGHED**

Vises som Mph eller Km/t. Viser hvor hurtigt din gang- eller løbeflade bevæger sig.

- **HJERTEFREKVENNS**

Vises i BPM (slag i minuttet). Bruges til at overvåge din hjerterefrekvens (vises, når man berører begge pulsgreb).

- **DISTANCE**

Vises som mil eller kilometer. Viser den tilbagelagte distance eller den resterende distance i løbet af din træning.

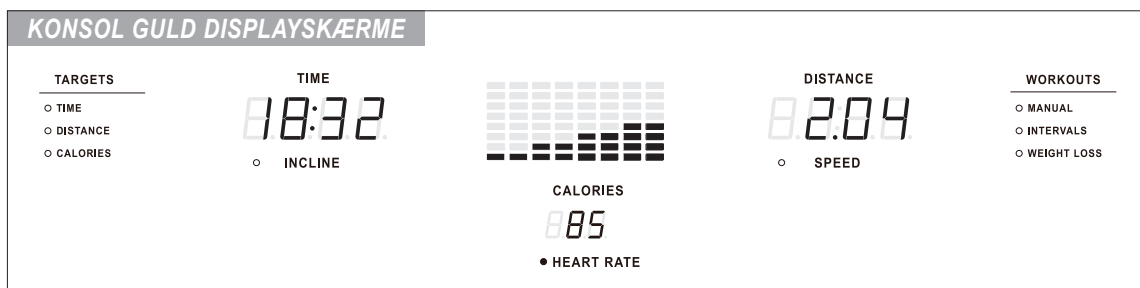
- **KALORIER**

Totalt antal brændte kalorier eller resterende antal kalorier, der skal brændes i løbet af din træning.

- **PROGRAMPROFILER (KONSOL SØLV ELLER GULD)**

Viser den programprofil, der anvendes (hastighed under hastighedsbaserede programmer og hældning under hældningsbaserede programmer).

KONSOL GULD DISPLAYSKÆRME



- **MÅL: (KUN KONSOL GULD)**

LED-lyset tænder ved siden af det aktuelt valgte mål. Hvis intet LED-lys tænder, er intet mål aktiveret.

- **ØVELSER: (KUN KONSOL GULD)**

LED-lyset tænder ved siden af det aktuelt valgte træningsprogram.

KOM GODT I GANG

- 1) Tjek for at være sikker på, at der ikke er nogen genstande på båndet, som kan forhindre løbebåndets bevægelse.
- 2) Sæt stikket i kontakten, og tænd for løbebåndet.
- 3) Stå på løbebåndets siderælinger.
- 4) Sæt sikkerhedsnøglen i klemme fast et sted på dit tøj, idet du sikrer dig, at den sidder sikkert fast og ikke vil falde af under træningen.
- 5) Sæt sikkerhedsnøglen i nøglehullet til sikkerhedsnøglen på konsollen.
- 6) Du har to muligheder, når du starter din træning:

A) HURTIG OPSTART

Tryk blot på GO/START-tasten for at begynde din træning.
Tid, distance og kalorier vil alle tælle op fra nul. ELLER...

B) VÆLG ET MÅL OG TRÆNINGSPROGRAM (KONSOL GULD)

- 1) Vælg et MÅL ved at bruge VÆLG MÅL-tasten.
- 2) Tilpas MÅLindstillingerne ved at bruge PILE-tasterne.
- 3) Tryk på RETUR for at gå videre.
- 4) Vælg et TRÆNINGSPROGRAM ved at bruge VÆLG TRÆNINGSPROGRAM-tasten.
- 5) Tryk på KØR/START for at begynde din træning.

BEMÆRK: Hvis der ikke er valgt noget MÅL eller TRÆNINGSPROGRAM vil programmet fungere som et MANUELT program. Alle ændringer i hastigheden og hældningen vil skulle komme fra brugeren i denne indstilling.

ÆNDRING AF DIT MÅL MIDT I TRÆNINGSPROGRAMMET

Du kan ændre dit mål undervejs uden at miste dine nuværende træningsstatistikker.

Når som helst under træningen kan du trykke på mål-tasten, indtil du har valgt det nye mål, som du vil sætte dig.

Brug tasterne ▲ / ▼ Eller + / – for at indtaste værdien for dit nye mål og tryk på returtasten. Alle tidligere træningsstatistikker vil blive overført til det nye mål, så der vil aldrig gå noget tabt.

BEMÆRK: Hvis du ved et uheld kommer til at trykke på tasten **SELECT TARGET (VÆLG MÅL)** midt i et træningsprogram, så vil det aktuelle mål fortsætte, hvis der efter 5 sekunder ikke bliver trykket på nogen knapper.

ÆNDRING AF DIT TRÆNINGSPROGRAM MIDT I TRÆNINGEN

Du kan ændre dit Træningsprogram i løbet af træningen.

*Når som helst under træningen kan du trykke på **VÆLG TRÆNINGSPROGRAM**-tasten, indtil du har valgt det nye **TRÆNINGSPROGRAM**, som du vil følge. Tryk på Returtasten.*

Det nye træningsprogram vil begynde ved det første segment efter opvarmningen, og alle træningsstatistikker vil blive overført.

TILGÆNGELIGE PROGRAMMER

KONSOL BRONZE

1) **MANUEL:** Tillader manuelle ændringer undervejs af hastighed og hældning. Tidsbaserede mål

2) **INTERVALLER:** Gå eller løb med vekslende hastighedsniveauer. Tidsbaserede mål

Segment	Opvarmning				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Nedkøling			
Tid	4 minutter				Hvert segment er på 60 sekunder												4 minutter			
Hastighed (mph)	2	2	2	3	2	5	2	5	3	5	3	5	2	4	2	4	2	2	2	2
Hastighed (km/t)	3,2	3,2	3,2	4,8	3,2	8	3,2	8	4,8	8	4,8	8	3,2	6,4	3,2	6,4	3,2	3,2	3,2	3,2

3) **ROLLING:** Skaber en følelse af at gå eller løbe over bakker. Tidsbaserede mål

Segment	Opvarmning				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Nedkøling			
Tid	4 minutter				Hvert segment er på 60 sekunder												4 minutter			
Hastighed (mph)	2	2	2	2	2	3	4	5	4	3	2	3	4	5	4	3	3	2	2	2
Hastighed (km/t)	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	4,8	6,4	8	6,4	4,8	3,2	4,8	6,4	8	6,4	4,8	4,8	3,2	3,2	3,2

4) **VÆGTTAB:** Holder brugerne inden for deres optimale fedtforbrændingszone.

Segment	Opvarmning				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Nedkøling			
Tid	4 minutter				Hvert segment er på 60 sekunder												4 minutter			
Hastighed (mph)	2	2	2	3	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	2	2
Hastighed (km/t)	3,2	3,2	3,2	4,8	3,2	4,8	4,8	6,4	6,4	4,8	4,8	6,4	6,4	4,8	4,8	6,4	4,8	4,8	3,2	3,2

KONSOL SØLV

1) **MANUEL:** Tillader manuelle ændringer undervejs af hastighed og hældning. Tidsbaserede mål

2) **INTERVALLER:** Gå eller løb med vekslende hastighedsniveauer. Tidsbaserede mål

Segment	Opvarmning				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Nedkøling			
Tid	4 minutter				Hvert segment er på 60 sekunder												4 minutter			
Hastighed (mph)	2	2	2	3	2	5	2	5	3	5	3	5	2	4	2	4	2	2	2	2
Hastighed (km/t)	3,2	3,2	3,2	4,8	3,2	8	3,2	8	4,8	8	4,8	8	3,2	6,4	3,2	6,4	3,2	3,2	3,2	3,2

3) **ROLLING:** Skaber en følelse af at gå eller løbe over bakker. Tidsbaserede mål

Segment	Opvarmning				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Nedkøling			
Tid	4 minutter				Hvert segment er på 60 sekunder												4 minutter			
Hældning	0	0	0	1	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	1	1	0	0

4) **VÆGTTAB:** Holder brugerne inden for deres optimale fedtforbrændingszone.

Segment	Opvarmning				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Nedkøling			
Tid	4 minutter				Hvert segment er på 60 sekunder												4 minutter			
Hastighed (mph)	2	2	2	3	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	2	2
Hastighed (km/t)	3,2	3,2	3,2	4,8	3,2	4,8	4,8	6,4	6,4	4,8	4,8	6,4	6,4	4,8	4,8	6,4	4,8	4,8	3,2	3,2

5) FAT BLAST: Forbrænd fedt hurtigt.

Segment	Opvarmning				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Nedkøling			
Tid	4 minutter				Hvert segment er på 60 sekunder												4 minutter			
Hældning	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	2	1	0	0

6) CARDIO BURN: Forbrænder kulhydrater og styrker musklerne. Tidsbaserede mål

Segment	Opvarmning				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Nedkøling			
Tid	4 minutter				Hvert segment er på 60 sekunder												4 minutter			
Hastighed (mph)	2	2	2	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	2	2
Hastighed (km/t)	3,2	3,2	3,2	4,8	6,4	4,8	6,4	6,4	4,8	4,8	6,4	6,4	6,4	4,8	6,4	4,8	4,8	4,8	3,2	3,2

7) ENDURANCE CHALLENGE: Styrker musklerne, hjertet og kredsløbet.

Segment	Opvarmning				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Nedkøling			
Tid	4 minutter				Hvert segment er på 60 sekunder												4 minutter			
Hældning	1	1	2	3	2	3	4	5	5	6	6	4	4	3	4	5	3	2	0	0

KONSOL GULD (MÅLPROFILER)



MÅL 1 – TID: Giver brugeren mulighed for at fastsætte et mål baseret på, hvor længe man ønsker at træne. Tidsmål kan variere fra 15:00 – 99:00. TIME (TID) vil tælle ned. DISTANCE og CALORIES (KALORIER) vil tælle op fra nul.



MÅL 2 – DISTANCE: Giver brugeren mulighed for at fastsætte et mål baseret på, hvor stor en distance man ønsker at tilbagelægge. Mål for Distance kan variere fra 0,25 – 26,25 MIL eller 0,4-42 KM. DISTANCE vil tælle ned. TIME (TID) og CALORIES (KALORIER) vil tælle op fra nul.



MÅL 3 – KALORIER: Giver brugeren mulighed for at fastsætte et mål baseret på, hvor stort et antal kalorier man ønsker at forbrænde. Mål for kalorier kan variere fra 20 – 980 kalorier. CALORIES (KALORIER) vil tælle ned. TIME (TID) og DISTANCE vil tælle op fra nul.



INTET MÅL: Giver brugeren mulighed for at vælge et træningsprogram, som ikke indbefatter noget mål for specificeret tid, distance eller kalorier. TIME (TID), DISTANCE og CALORIES (KALORIER) vil alle tælle op fra nul.

TRÆNINGSPROFILER (KUN KONSOL GULD)

1) **MANUEL:** Tillader manuelle ændringer undervejs af hastighed og hældning.

2) **INTERVALLER:** Forbedrer din styrke, hastighed og udholdenhed ved at hæve og sænke hastigheden under træningen, så dit hjerte og dine muskler involveres.

Segment	Opvarmning		1	2	Segmenterne 1 og 2 gentages, indtil målet er nået
Tid	2:00 Min	2:00 Min	90 sek	30 sek	
Hastighed (mph)	1	1,5	2	4	
Hastighed (km/t)	1,6	2,4	3,2	6,4	
Hældning	1	1,5	0,5	1,5	

3) **VÆGTTAB:** Fremmer vægttab ved at hæve og sænke hastigheden, mens du holdes inden for din fedtforbrændingszone.

Segment	Opvarmning		1	2	3	4	5	6	7	8	Segmenterne 1-8 gentages, indtil målet er nået
Tid	2:00 Min	2:00 Min	30 sek	30 sek	30 sek	30 sek	30 sek	30 sek	30 sek	30 sek	
Hastighed (mph)	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	3,5	3	2,5	
Hastighed (km/t)	1,6	2,4	3,2	4	4,8	5,6	6,4	5,6	4,8	4	
Hældning	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	0,5	0,5	1	1,5	

FOR AT NULSTILLE KONSOLLEN

Tryk på stoptasten, og hold den inde i 3 sekunder.

NEDKØLING (KUN KONSOL GULD)

Sætter løbebåndet i nedkølingstilstand. Nedkølingen varer i fire minutter og reducerer hastighed og hældning, så dit hjerte kan omstille sig til et lavere tempo.

AFSLUTNING AF DIN TRÆNING

Når du er færdig med din træning, vil displayskærmen blinke "FINISHED" ("FÆRDIG") og bippe. Dine træningsoplysninger vil blive vist på konsollen i 30-45 sekunder og derefter nulstille.

SLET AKTUELT VALG

For at slette det aktuelle programvalg eller -skærm, skal man holde stopknappen inde i 3-5 sekunder.

BRUG AF DIN CD- / MP3-AFSPILLER (KUN KONSOL GULD)



- 1) Tilslut det medfølgende LYDADAPTERKABEL til LYDSTIKKET nederst til venstre på konsollen og stikket til hovedtelefonerne på din CD- / MP3- afspiller.
- 2) Brug din CD- / MP3- afspillers knapper til at tilpasse musikindstillingerne.
- 3) Fjern LYDADAPTERKABLET, når det ikke er i brug.
- 4) Hvis du ikke ønsker at bruge HØJTALERNE, kan du sætte dine hovedtelefoner i LYDUDGANGSSTIKKET nederst til højre på konsollen.

SAMLINGSVEJLEDNING

MEDFØLGENDE VÆRKTØJ:

- 6 mm T-nøgle
- 5 mm L-nøgle

MEDFØLGENDE DELE:

- 1 Konsolenhed
- 2 Konsolstænger
- 2 Stikkontakter (Stik i Konsolmast)
- 3 Poser med smådele
- 1 Sikkerhedsnøgle
- 1 Flaske Silikonesmøremiddel
- 1 Ledning

FØR SAMLING

UDPAKNING

Placer kassen med løbebåndet på et plant og fladt underlag. Det anbefales, at du placerer et beskyttende underlag på gulvet. Vær **FORSIGTIG**, når denne enhed håndteres og transporteres. Åbn aldrig kassen, når den står på siden. Når spændestropperne er blevet fjernet, må du ikke løfte eller transportere denne enhed, medmindre den er helt samlet og i opretstående foldet stilling, med låsen sikret. Pak enheden ud på det sted, hvor den skal bruges. Det medfølgende løbebånd er udstyret med støddæmpere under højt tryk og kan springe op ved fejlhåndtering. Du må aldrig tage fat i nogen del af den skrå ramme og forsøge at løfte eller flytte løbebåndet.

ADVARSEL

FORSØG IKKE AT LØFTE LØBEBÅNDET! Undlad at flytte eller løfte løbebåndet fra emballagen, indtil det er anført i samlingsvejledningen, at du skal gøre det. Du kan godt fjerne plastikindpakningen fra konsolmasterne.

ADVARSEL

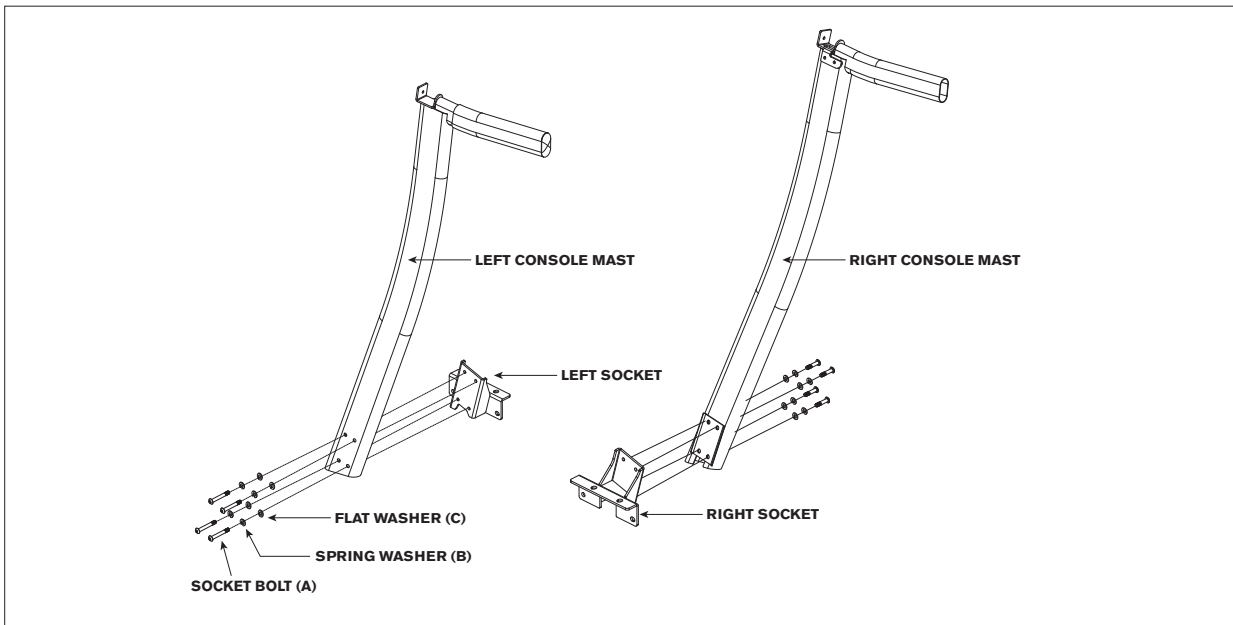
UNDLADELSE AF AT FØLGE INSTRUKTIONERNE KAN MEDFØRE PERSONSKADE.

BEMÆRK: Under hvert samletrin skal du sikre, at **ALLE** møtrikker og bolte er på plads og delvist skruet i, før du spænder dem helt.

BEMÆRK: Brug af en smule fedt kan gøre det nemmere at montere udstyret. Alle fedttyper, f.eks. lithiumfedt til cykler, anbefales.

SAMLING TRIN 1

POSE MED SMÅDELE 1 INDHOLD:



- A Skær de gule spændestropper over, løft **LØBEPLADEN** opad, indtil **FODLÅSEN** går i indgreb, fjern alt indhold fra neden under løbepladen.
- B Åbn **POSE 1 MED SMÅDELE**.
- C Sæt den **VENSTRE SOKKEL** i den **VENSTRE KONSOLMAST** ved brug af **4 MASKINSKRUER (A)**, **4 FJEDERSKIVER (B)** og **4 FLADE SKIVER (C)**.
- D Sæt den **HØJRE SOKKEL** i den **HØJRE KONSOLMAST** ved brug af **4 MASKINSKRUER (A)**, **4 FJEDERSKIVER (B)** og **4 FLADE SKIVER (C)**.

SAMLING TRIN 2

POSE 2 MED SMÅDELE INDHOLD:



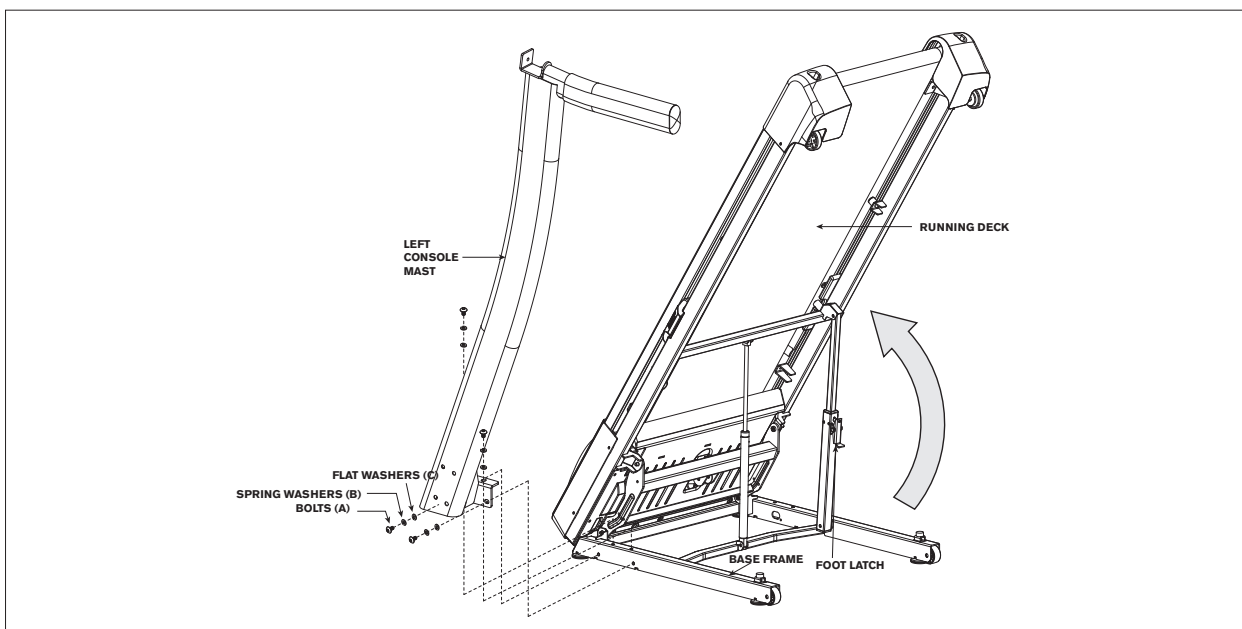
BOLT (A)
20 mm
Qty: 4



SPRING WASHER (B)
15 mm
Qty: 4



FLAT WASHER (C)
15 mm
Qty: 4



A Åbn **POSE 2 MED SMÅDELE**.

B Med **LØBEPLADEN** i oprejst position skal du sætte den **VENSTRE KONSOLMAST** fast i **BUNDRAMMEN** ved brug af **4 BOLTE (A)**, **4 FJEDERSKIVER (B)** OG **4 FLADE SKIVER (C)**.

SAMLING TRIN 3

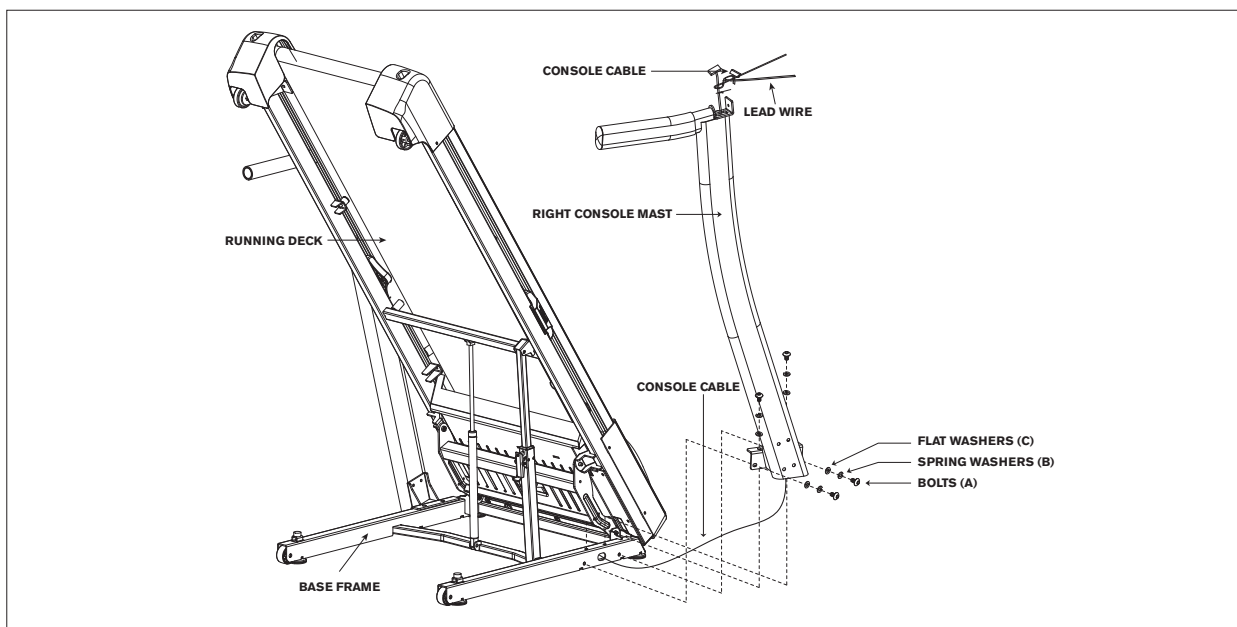
POSE 2 MED SMÅDELE INDHOLD:



BOLT (A)
20 mm
Qty: 4

SPRING WASHER (B)
15 mm
Qty: 4

FLAT WASHER (C)
15 mm
Qty: 4

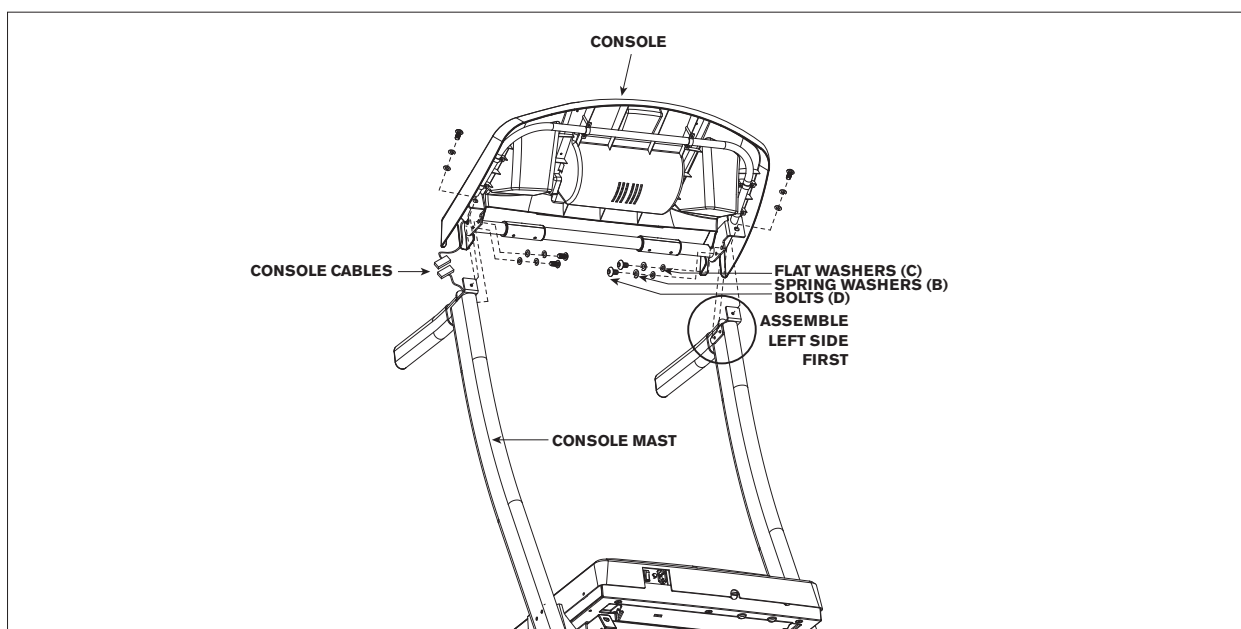


- A Hav stadig **POSE 2 MED SMÅDELE** åben.
- B Træk **LEDNINGSTRÅDEN** igennem **HØJRE KONSOLMAST**. Efter at have trukket ledningstråden igennem masten, skal toppen af **KONSOLKABLET** være anbragt ved toppen af masten. Frigør og smid ledningstråden væk.
- C Med **LØBEPLADEN** i oprejst position skal du sætte den **HØJRE KONSOLMAST** fast i **BUNDRAMMEN** ved brug af **4 BOLTE (A)**, **4 FJEDERSKIVER (B)** og **4 FLADE SKIVER (C)**.

BEMÆRK: Pas på ikke at skrue igennem nogen ledninger under samlingen af højre konsolmast.

SAMLING TRIN 4

POSE 3 MED SMÅDELE INDHOLD:

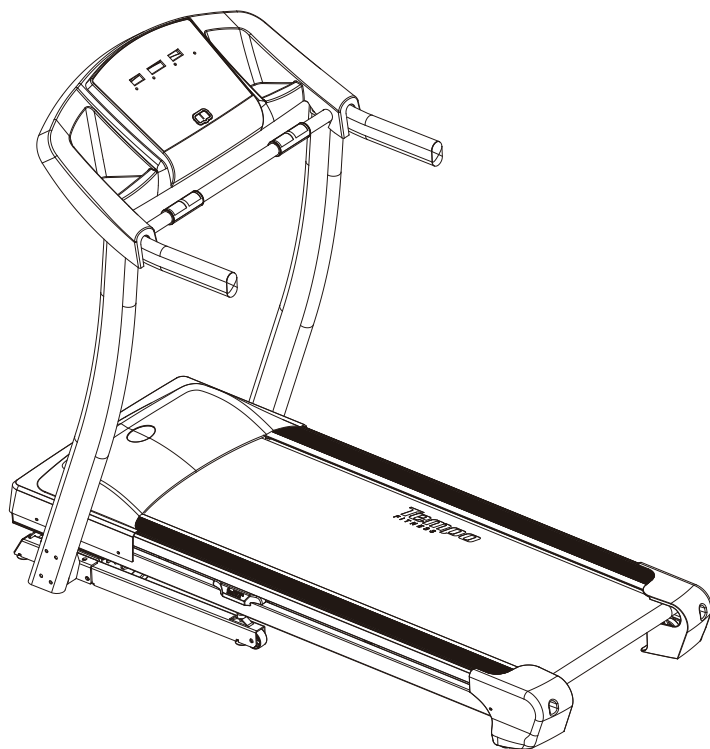


- A Frigør **PLADENS LÅSESTIFT** med din fod for at sænke **LØBEPLADEN**.
- B Åbn **POSE 3 MED SMÅDELE**.
- C Tilslut **KONSOLKABLERNE**, idet du omhyggeligt putter ledningerne ind i masterne for at undgå skader.
- D Anbring forsigtigt **KONSOLLEN** oven på **KONSOLMASTERNE**. Sæt den **VENSTRE SIDE** fast først ved brug af **3 BOLTE (D)**, **3 FJEDERSKIVER (B)** og **3 FLADE SKIVER (C)**.
- E Sæt den **HØJRE SIDE** af **KONSOLLEN** fast ved brug af **3 BOLTE (D)**, **3 FJEDERSKIVER (B)** og **3 FLADE SKIVER (C)**.

BEMÆRK: Pas på ikke at skrue igennem nogen ledninger under samlingen af masten.

SAMLING TRIN 5

T903/T904



T905



SAMLINGEN ER FULDFØRT!

FEJLFINDING

ALMINDELIGE PRODUKTSPØRGSMÅL

ER LYDENE FRA MIT LØBEBÅND NORMALE?

Alle løbebånd laver en bestemt slags dunkende lyd på grund af, at båndet kører hen over rullerne, især nye løbebånd. Denne lyd vil aftage med tiden, selv om den måske ikke helt forsvinder. Med tiden vil båndet strække sig, hvilket får båndet til at glide lettere over rullerne.

HVORFOR KOMMER DER MERE LYD FRA MIT LØBEBÅND END DET, DER VAR I BUTIKKEN?

Alle fitnessprodukter virker mere støjsvage i et stort butikslokale, fordi der generelt er mere baggrundsstøj end i din bolig. Der vil også være mindre lydrefleksion fra et tæppebelagt betongulv end fra trægulv. Nogle gange kan en kraftig gummimåtte hjælpe med at reducere lydrefleksioner gennem gulvet. Hvis et fitnessprodukt placeres tæt på en væg, vil der være mere reflekteret støj.

HVORNÅR SKAL DU VÆRE BEKYMRET OVER EN LYD?

Så længe lydene fra dit løbebånd ikke er højere end et normalt stemmeleje ved samtaler, anses de for at være normale lyde.

BEMÆRK: De følgende anvisninger kan variere efter, hvilken model du køber. Kontakt venligst din lokale forhandler for yderligere oplysninger.

GRUNDLÆGGENDE FEJLFINDING

PROBLEM: Konsollens lys tænder ikke, og/eller båndet bevæger sig ikke.

LØSNING: Kontroller følgende:

Tænder det røde lys på ON/OFF (TÆND/SLUK) kontakten?

BEMÆRK: Nogle løbebånd har ikke en kontakt med lys. Hvis dette er tilfældet, skal du fortsætte med ja- og nej-løsningerne herunder.

Hvis ja:

- Dobbelttjek, at alle forbindelser er sikre, især konsolkablet. Træk konsolkablet ud, og sæt det i igen for at være sikker.
- Sørg for, at konsolkablet ikke er kommet i klemme eller på anden måde er beskadiget.
- Sluk for strømmen, tag strømkablet ud, og vent 60 sekunder. Tag motordækslet af. Vent, indtil alle røde LED-lys er slukket på motorens el-tavle, før du går videre. Kontroller dernæst, at ingen af de ledninger, der er forbundet til den nedre plade, er løse eller afbrudt.

Hvis nej:

- Kontroller, at stikkontakten, som maskinen er sat i, fungerer. Dobbelttjek, at sikringen ikke er blevet udløst, da den er på et dedikeret kredsløb.
- Ledningen er ikke klemt eller beskadiget, og den er sluttet korrekt til stikkontakten OG maskinen.
- Afbryderen er drejet til positionen ON (TÆND).

PROBLEM: Løbebåndets sikring udløses under træningen.

LØSNING: Kontroller følgende:

- Sørg for, at løbebåndet stik er sat i et dedikeret kredskøb.
- Kontroller, at du ikke har maskinen på en forlængerledning eller strømstødssikring.
- Smør løbebåndets plade, hvis det er nødvendigt.

PROBLEM: Løbebåndet forbliver ikke centreret i løbet af træningen.

LØSNING: Kontroller følgende:

- Sørg for, at løbebåndet er anbragt på et stabilt underlag.
- Kontroller, at båndet er korrekt strammet og centreret (Se afsnittene om *EFTERSTRAMNING* og *CENTRERING AF LØBEBÅNDET* for detaljerede anvisninger).

PROBLEM: Kørehastigheden virker upræcis.

LØSNING: Foretag automatisk kalibrering af løbebåndet:

- Tænd for løbebåndet og have sikkerhedsnøglen anbragt på plads på konsollen. Tryk på og hold knapperne for hævnning "+" og hastighed "-" inde i ca. 5 sekunder for at komme ind i Teknisk Indstilling. Konsollen vil bippe, og "ENGO" vil blive vist på displayet.
- Tryk på knappen til Hastighed "+" eller "-", indtil "ENG2" vises på displayet.
- Tryk på "RETUR" for at vælge. Tryk på "START" for at begynde. Løbebåndet vil begynde at bevæge sig automatisk, og den automatiske kalibrering vil foretage korrekt indstilling og lagring af hastighedsværdier.
- Når en vellykket kalibrering er afsluttet, vil løbebåndet bippe adskillige gange. Konsollen vil automatisk gå ud af Teknisk Indstilling og gå tilbage til startskærmen.

BEMÆRK: Nogle løbebåndsmodeller har ikke automatisk kalibrering. Sluk for løbebåndet, og træk stikket ud. Kontroller, om konsollens ledning er blevet klemt, og sørg for, at den er korrekt forbundet til både den øvre og den nedre plade.



Stå **IKKE** på løbebåndet under kalibrering – stå på siderælingerne. Løbebåndet vil svinge mellem lav og høj hastighed i flere minutter, indtil kalibreringen er færdig.

FEJLFINDING HJERTEFREKVEN (KUN PULSGREB)

Kontroller dine træningsomgivelser for kilder til interferens såsom lysstofrør, computere, underjordiske hegn, alarmsystemer i hjemmet eller apparater, der indeholder store motorer. Disse elementer kan forårsage uregelmæssige hjertefrekvens aflæsninger.

Du kan opleve uregelmæssige udlæsninger under følgende forhold:

- Hvis du griber for hårdt om hjertefrekvenshåndtagene. Forsøg at opretholde et moderat tryk, mens du holder om hjertefrekvenshåndtagene.
- Konstant bevægelse og vibration, fordi der holdes konstant på hjertefrekvenshåndtagene under træning. Hvis du oplever uregelmæssige hjertefrekvensudlæsninger, så forsøg kun at holde på håndtagene længe nok til at måle din hjertefrekvens.
- Når du trækker vejret tungt under en træning.
- Hvis du bærer fingerring.
- Når dine hænder er tørre eller kolde. Prøv at fugte håndfladerne ved at gnide dem mod hinanden for at gøre dem varme.
- Personer med kraftig hjertearytmi.
- Personer med åreforkalkning eller perifer kredsløbslidelse.
- Personer med særligt tyk hud på de dele af håndfladen, der bruges ved måling.

KONTAKT DIN LOKALE FORHANDLER.

Hvis dette afsnit om fejlfinding ikke løser problemet, skal du ophøre med brugen og slukke for strømmen.

Du kan blive bedt om følgende oplysninger, når du ringer op. Vær venlig at have disse oplysninger klar:

- Modellens navn
- Serienummer
- Købsdato (kvittering eller kreditkortbilag)

For at kunne servicere dit løbebånd kan forhandleren stille detaljerede spørgsmål om de opståede symptomer. Her er eksempler på spørgsmål, forhandleren kan stille:

- Hvor længe har problemet været der?
- Opstår problemet hver gang, produktet bruges? For hver bruger?
- Hvis du hører støj, kommer den så fra forsiden eller bagsiden? Hvilken slags støj er det (bankende, skrabende, pibende, knirkende osv.)?
- Er maskinen blevet smurt og vedligeholdt efter vedligeholdelsesplanen?

Ved at besvare disse og andre spørgsmål giver du teknikerne mulighed for at sende de rigtige reservedele og yde den nødvendige service for at få dig og dit løbebånd til at køre igen!

VEDLIGEHOJDELSE

Forebyggende vedligeholdelse er nøglen til gnidningsløs drift af udstyr, samt minimering af brugernes ansvar. Udstyr har brug for at blive eftersat med regelmæssige mellemrum. Defekte komponenter skal udskiftes omgående. Dårligt fungerende udstyr skal tages ud af brug, indtil det er repareret. Sørg for, at alle personer, der foretager justeringer eller udfører vedligeholdelse eller reparationer af nogen art, er kvalificerede til det.

EFTER HVER BRUG (DAGLIGT)

Rengør og efterse ved at følge disse trin:

- Sluk for løbebåndet med tænd/sluk-knappen, træk derefter stikket ud af kontakten på væggen.
- Tør løbebåndet, pladen, motordækslet og konsolovertrækket af med en fugtig klud. Brug aldrig opløsningsmidler, da de kan beskadige løbebåndet.
- Undersøg strømlodningen. Kontakt din lokale forhandler, hvis strømlodningen er beskadiget.
- Sørg for, at strømlodningen ikke kommer under løbebåndet eller et andet sted, hvor den kan blive klemt eller skåret over.
- Kontroller spændingen og justeringen af løbebåndet. Sørg for, at løbebåndet ikke kan beskadige andre dele på løbebåndet ved at være fejljusteret.

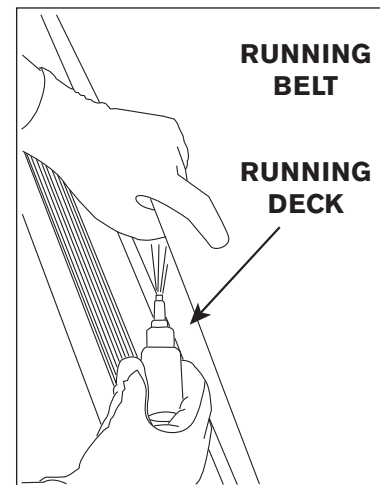
HVER UGE

Rengør under løbebåndet. Følg disse trin:

- Sluk for løbebåndet med tænd/sluk-knappen, træk derefter stikket ud af kontakten på væggen.
- Fold løbebåndets plade til lodret position, idet du sørger for, at låsen er sikret.
- Flyt løbebåndet langt væk fra dets plads.
- Aftør eller støvsug eventuelt støv eller genstande, der kan have samlet sig under løbebåndet.
- Sæt løbebåndet tilbage til sin tidligere stilling og juster niveauet igen.
- Sluk for løbebåndet med tænd/sluk-knappen, træk derefter stikket ud af kontakten på væggen. Vent 60 sekunder.
- Undersøg, om alle monteringsbolte på maskinen er korrekt spændt.
- Tag motordækslet af. Vent indtil ALLE displayskærme er slukket.
- Rengør motoren og området omkring den nedre plade for at fjerne fnug eller støvpartikler, som måtte have samlet sig. Undladelse af dette kan medføre for tidlig svigt af vigtige elektriske komponenter.
- Støvsug og aftør løbebåndet med en fugtig klud. Støvsug alle eventuelle sorte og hvide partikler, som kan samle sig omkring enheden. Disse partikler kan samle sig ved normal brug af løbebåndet.

Det er nødvendigt at smøre dit løbebåndes løbeflade hvert halve år eller hver 240 km (150 miles) for at bevare optimal ydeevne af dit løbebånd. Kontakt venligst din lokale forhandler med eventuelle spørgsmål om smøring af dit løbebånd.

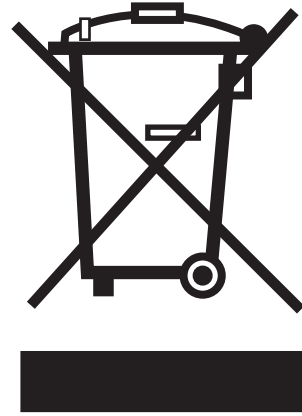
- Sluk for løbebåndet med tænd/sluk-knappen, træk derefter stikket ud af kontakten på væggen.
- Løsn begge de bageste rullebolte. (For at opnå de bedste resultater kan man placere to aftagelige mærker på begge sider af rammen og notere rullernes positioner). Når båndet er løsnet, skal man tage flasken med smøremiddel og påføre det på hele den øvre overflade af løbebåndet. Spænd begge de bageste rullers bolte (idet du placerer dem ud for mærkerne for at få dem anbragt korrekt) til deres oprindelige positioner. Når du har påført smøremiddel, tilslut strømkablet, indsæt sikkerhedsnøglen, start løbebåndet, og gå på båndet i to minutter for at fordele smøremidlet.
- Smør støddæmperne med teflonspray.



Kontakt venligst din lokale forhandler med eventuelle spørgsmål om smøring af dit løbebånd.

⚠ BEMÆRK

Bemærk venligst, at plastdelene, såsom endehætterne, er følsomme over for slid. Løbebåndets sikkerhedsniveau kan kun opretholdes, hvis det kontrolleres regelmæssigt for skader og slid.



D:

Entsorgungshinweis

TEMPO Fitness - Produkte sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

DK:

Affaldshåndtering

TEMPO Fitnessprodukter er genanvendelige. Ved slutningen af dette produkts levetid skal det bortskaffes på en korrekt og sikker måde (lokale genbrugsstationer).

F:

Remarque relative à la gestion des déchets

Les produits TEMPO Fitness sont recyclables. A la fin sa durée d'utilisation, remettez l'appareil à un centre de gestion de déchets correct (collecte locale).

NL:

Verwijderingsinstructie:

TEMPO Fitness producten zijn recyclebaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur voor recycling naar een vakkundig verzamelpunt.

E:

Informaciones para la evacuación

Los productos de TEMPO Fitness son reciclables. Cuando se termina la vida útil de un aparato o una máquina, entréguelos a una empresa local de eliminación de residuos para su reciclaje.

I:

Indicazione sullo smaltimento

I prodotti TEMPO Fitness sono riciclabili. Quando l'apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunali).

PL:

Wskazówka dotycząca usuwania odpadów.

Produkty firmy TEMPO Fitness podlegają recyklingowi. Pod koniec okresu użytkowania proszę oddać urządzenie do właściwego punktu usuwania odpadów (lokalny punkt zbiorczy).

