

Model 17525

Brugsanvisning

Bruksanvisning

Bruksanvisning

Käyttöohje

Instruction manual

Gebrauchsanweisung

Gebruiksaanwijzing

Manuel d'instructions



DK

NO

SE

FI

GB

DE

NL

FR

inXshape

LØBEBÅND

Introduktion

For at du kan få mest mulig glæde af dit nye løbebånd, beder vi dig gennemlæse denne brugsanvisning, før du tager løbebåndet i brug. Vi anbefaler dig desuden at gemme brugsanvisningen, hvis du senere skulle få brug for at genopfriske din viden om løbebåndets funktioner.

Tekniske data

Spænding/frekvens:	230 V ~ 50 Hz
Effekt (DC-motor):	3 hk
Variabel hastighed:	1-22 km/t
Brugervægt:	maks. 130 kg
Mål, udfoldet:	182×85×142,5 cm
Mål, sammenfoldet:	138×85×153 cm
Løbeflade:	145×50 cm

Android-baseret træningscomputer med Wi-Fi, faste og brugerdefinerede træningsprogrammer samt musik- og videoafspilning og internetbrowser. Med pulsmodtager, pulsbælte samt pulsmåler i håndtag og dødmandsfunktion

Generelle sikkerhedsforskrifter

Spørg altid din læge til råds, inden du begynder at træne.

Læg eventuelt et træningsprogram for dig i samråd med en læge, fysioterapeut eller fitnessinstruktør.

Lyt til din krop, når du træner. Husk at varme op, og lad være med at presse dig selv for hårdt, især i starten af træningsforløbet. Forkert eller for hård træning kan være sundhedsskadelig.

Husk at det tager tid at komme i god form, og at det kræver vedvarende træning.

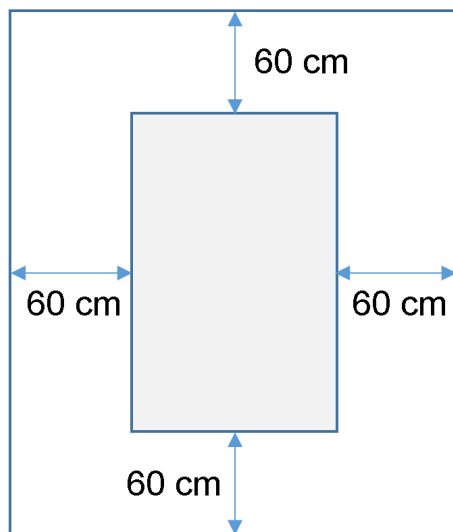
Varm op i 2-5 minutter før du begynder at bruge træningsmaskinen, og stræk ud i 2-5 minutter efter brug.

Undlad at træne umiddelbart før eller efter du har spist.

Brug altid passende træningstøj og -sko.

Hold hænder og fødder væk fra bevægelige dele, hvor de kan komme i klemme.

Placér altid træningsmaskinen på et plant og fast underlag, gerne på en måtte beregnet til træningsmaskiner. Der skal være et frirum på mindst 60 cm til hver af træningsmaskinens fire sider.



Træningsmaskinen må anvendes af børn over 8 år og personer med nedsat følsomhed, fysiske eller mentale handicap, forudsat at de overvåges eller er blevet instrueret i brugen af træningsmaskinen på en sikker måde og dermed forstår de forbundne risici. Børn må ikke lege med træningsmaskinen. Rengøring og vedligeholdelse må ikke udføres af børn, medmindre de er under opsyn.

Når træningsmaskinen er i brug, bør den holdes under konstant opsyn. Når træningsmaskinen bruges, skal børn, der opholder sig i nærheden af den, altid holdes under opsyn. Træningsmaskinen er ikke legetøj.

Husk at kontrollere din træningsmaskine regelmæssigt. Efterspænd alle skruer, bolte og møtrikker på træningsmaskinen. Efterse træningsmaskinen, og udskift eventuelle slidte dele. Brug ikke træningsmaskinen, hvis den er defekt.

Hvis du skal flytte træningsmaskinen, skal du bruge en korrekt løfteteknik.

Træningsmaskinen er beregnet til indendørs brug i private husholdninger.

Når løbebåndet ikke er i brug, skal stikket trækkes ud af stikkontakten, og dødemandsknappen skal fjernes.

Du skal sikre dig, at der ikke er nogen børn i nærheden, når du bruger maskinen. Maskinen bør endvidere opbevares på et sted, hvor børn eller dyr ikke kan komme til den.

Maskinen må kun bruges af én person ad gangen

Hvis maskinen er beskadiget eller ikke fungerer korrekt, må den ikke anvendes.

Brug kun maskinen til de formål, der er beskrevet i brugsanvisningen. Brug kun tilbehør, der er anbefalet af producenten.

Efterlad aldrig maskinen uden opsyn.

Strømforsyningen må kun tilsluttes af en voksen.

Kontrollér, at rullebåndet altid er stramt. Start båndet, inden du træder op på det.

Særlige sikkerhedsforskrifter

Hold ikke fingre eller andet i nærheden af bæltet, når det kører!

Brug ikke dødmandsknappen til at starte og stoppe bæltet.

Når du har stoppet bæltet, skal der gå mindst 3 sekunder, før du starter det igen. Løb ikke stærkere end bæltet roterer, da det kan skade løbebåndet.

Brug bløde og ikke-afsmittende sko, når du løber på løbebåndet.

Sikkerhedsclipsen skal sidde fast på dit tøj eller i dit bælte, når du bruger løbebåndet.

Stik ikke fremmedlegemer ind i løbebåndet, da det så kan tage skade.

Start aldrig løbebåndet, mens du står på det. Der kan gå et øjeblik, efter at du har tændt løbebåndet og indstillet hastigheden, før løbebåndet begynder at køre. Stå altid på kanten af stellet, indtil løbebåndet kører.

For at reducere risikoen for elektrisk stød må du ikke bruge forlængerledninger, udskifte ledningen eller stikket, lægge ledningen i klemme under tunge genstande, udsætte ledningen for høje temperaturer eller bruge stik eller stikkontakter, som ikke er i forsvarlig stand.

ADVARSEL! Pulsmåleren kan være unøjagtig. For hård træning kan medføre alvorlig personskade eller død. Hvis du bliver utilpas, skal du omgående afbryde træningen.

Strømkilde:

Vælg at placere maskinen et sted, hvor der er en stikkontakt i nærheden.

Pludselige strømudsving kan forårsage alvorlig skade på maskinen. Vejrforandringer eller tænding og slukning af andre apparater kan forårsage spidsspænding, overspænding eller støjsspænding. For at begrænse risikoen for beskadigelse af maskinen bør den udstyres med en sikring mod overspænding (medfølger ikke).

Maskinen er konstrueret til brug med en 220-240 volt mærkespænding.

Lad ikke ledningen komme i nærheden af rullerne. Lad ikke ledningen ligge under rullebåndet. Brug ikke maskinen, hvis ledningen er beskadiget eller slidt.

Hvis ledningen er beskadiget, skal det udskiftes af producenten, serviceafdelingen eller anden kvalificeret person for at undgå ulykke.

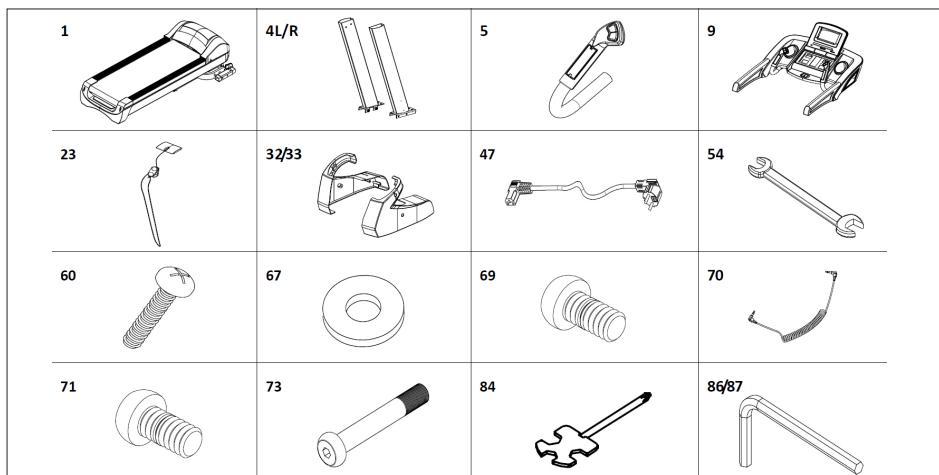
Klargøring til samling

Vær to personer om at samle løbebåndet.

Læg alle delene ud på gulvet, og kontroller, at alle dele er til stede.

Du skal bruge følgende værktøj:

- Sekskantnøgle
- Skruetrækker



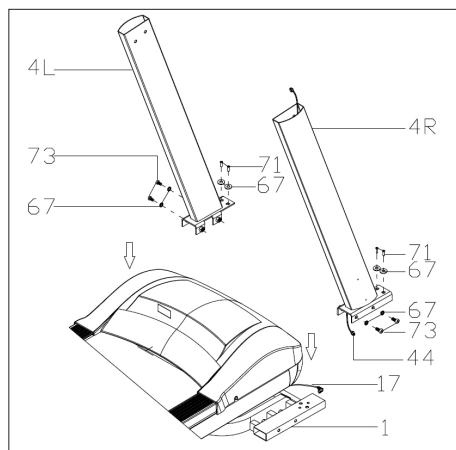
Samlevejledning

Når du åbner for emballagen, finder du følgende dele:

Nr.	Del	Antal
1	Stel	1
4 L/R	Søjle V/H	2
5	Håndtag V/H	2
9	Computer	1
23	Dødemandsknap	1
32/33	Dækplade V/H	2
47	Elledning	1
54	Gaffelnøgle 14*17	1
60	Skrue M4*15	4
67	Skive Ø11*Ø20	12
69	Skrue M8*15	4
70	MP3-ledning	1
71	Skrue M10*20	8
73	Skrue M10*80	4
84	Skruetrækker	1
86	Sekskantnøgle S6	1
87	Sekskantnøgle S5	1

Trin 1

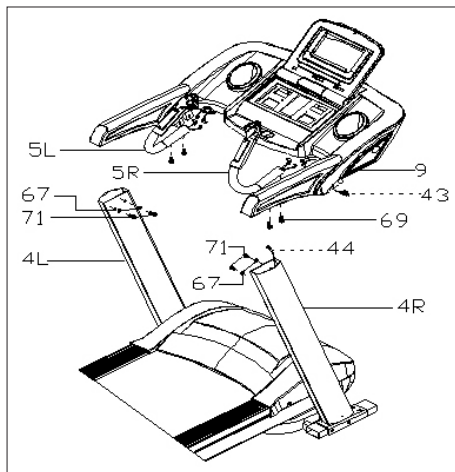
Åbn emballagen, og anbring stellet (1) på gulvet. Forbind den nederste computerledning (17) og den midterste computerledning (44), og sæt derefter søjlerne (4L/R) på stellet (1) som vist med pilene. Brug M10*20 skruer (71) / M10*80 skruer (73) og Ø11*Ø20 skiver (67) til at fastgøre søjlerne (4L/R) med. (Spænd ikke skruerne for hårdt).



Trin 2

Forbind den øverste computerledning (43) med den midterste computerledning (44). Brug M10*20 skruer (71) og Ø11*Ø20 skiver (67) til at fastgøre computeren (9) på søjlerne (4L/R). (Spænd alle skruer stramt.)

Forbind derefter 2- og 3-bens-stikkene fra håndtagene (5L/R) med de tilsvarende stik ved computeren. Fastgør styret med M8×15 skruer (69), og stram skruerne forsvarligt.



Trin 3

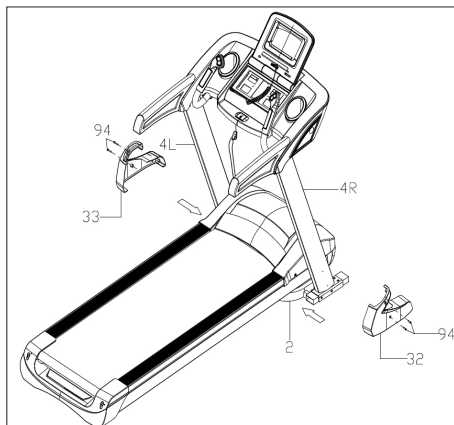
Brug M4*15 skruer (94) til at montere dækslerne (32L/33R) på søjlerne (4L/R). Sæt dødmandsknappen (23) og MP3-ledningen (70) i løbebåndet.

VIGTIGT!

Når alle dele er monteret, skal alle skruer efterspændes.

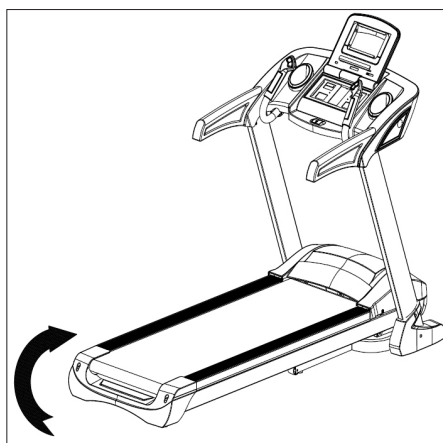
Kontroller, at alt er i orden, inden du tager løbebåndet i brug.

Læs også brugsanvisningen inden brug.



Sammenfoldning

Løft løbebåndet op, indtil den pneumatiske cylinder låser det fast med et hørbart klik.



Udfoldning

Hold ved løbebåndet, tråd på fodpedalen, og træk løbebåndet i pilens retning. Løbebåndet foldes langsomt ned.



Indstilling af stigning

Du kan indstille løbebåndets hældning ved hjælp af knapperne +, -, INCLINE+ og INCLINE- på løbebåndets betjeningspanel og håndtag.

Hvis stigningen indstilles under træningen, ændres indstillingen med 1 trin ad gangen.

Hvis du holder en af knapperne inde i mere end 2 sekunder, ændres indstillingen automatisk.

Der findes også hurtigvalgsknapper til en stigning på 4, 8 og 12.

Figur I viser en stigning på 0, mens figur II viser en hældning på 20.

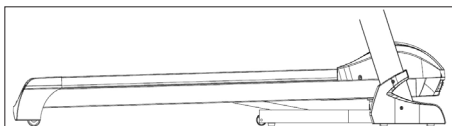


Fig. I

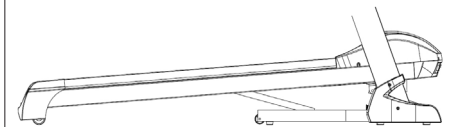
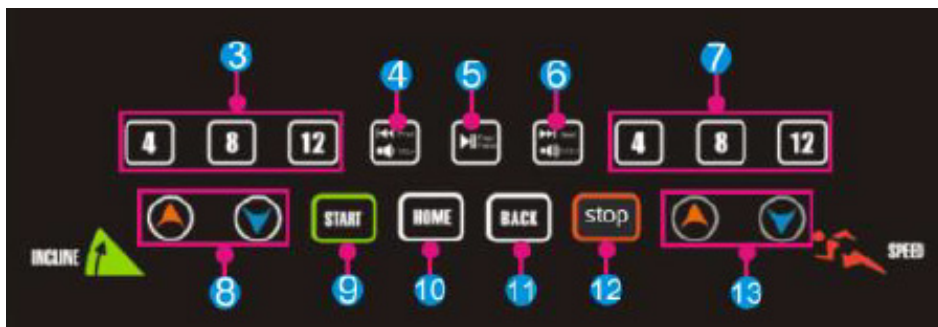


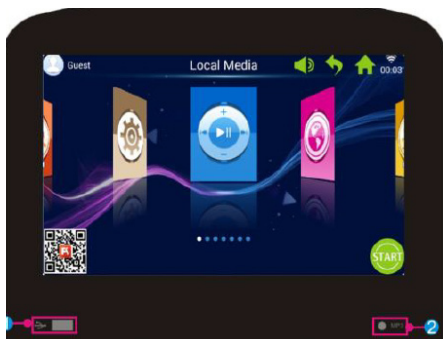
Fig. II

Overblik over computeren










Betjeningspanel:



Touchskærm:



Nr.	Ikon	Funktion
1		USB INTERFACE: Afspilning af sange eller video.
2		MP3: Afspilning af MP3-sange.
3		Stigning 4/8/12": Knap til hurtig indstilling af stigning.
4		Kort tryk på Prev (forrige): Afspiller seneste sang eller video. Langt tryk på Volume+: Skruer op for musikkens eller videoens lydstyrke.

Nr.	Ikon	Funktion
5		Play/Pause: Afspiller eller sætter musik på pause.
6		Kort tryk på Next (næste): Afspiller næste sang eller video. Langt tryk på Volume-: Skruer ned for musikkens eller videoens lydstyrke.
7		Hastighed 4/8/12: Knap til hurtig indstilling af hastighed.
8		Stigning +/-: Stigningsområde: 0-20 niveauer. Et tryk svar til 1 niveau. Hold knappen nede for at øge eller mindske stigningen kontinuerligt.
9		Knappen Start: Tryk på denne knap for at starte.
10		Knappen Home: Returnerer til hovedmenuen.
11		Knappen Back: Returnerer til forrige skærmbillede.
12		Knappen Stop: Tryk på denne knap for at stoppe.
13		Hastighed +/-: Hastighedsområde: 1,0-22 km/t. Hvert tryk svarer til 0,1 km/t. Hold knappen nede for at øge eller mindske hastigheden kontinuerligt.

Brug

Sæt sikkerhedsmagneten (dødemandsknappen) på før brug.

Når du tænder løbebåndet, vises velkomstkærbilledet:



Hurtig start

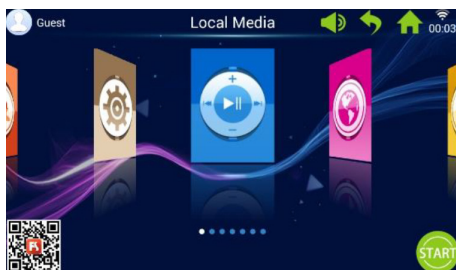
Tryk på knappen START, og indstil hastighed og stigning med knapperne +/-.

Tryk på knappen STOP for at afslutte træningen.

Efter træningen viser systemet automatisk en oversigt over træningsforløbet

Hovedmenu


Hovedmenuen har 7 funktionsgrupper: Local Media, Internet, Program Fitness, Real View Sport, Pace Sport, User Center og System Manage (Lokale medier, Internet, Fitnessprogrammer, Real View-sport, Løbesport, Brugercenter og Systemindstillinger).



Om hovedmenuen

Ikon	Funktion
	Brugerfoto og -navn Brugeren kan selv redigere brugernavn og -foto. Ikonet vises kun, når computeret er tilsluttet Wi-Fi.
	Tilbage Med denne knap kan du gå tilbage til forrige skærbillede (undtagen når du befinder dig i hovedmenuen).
	Wi-Fi-ikon Viser, om systemet er sluttet til en Wi-Fi-internetforbindelse eller ej.
	FitShow-app: Scan koden, og download FitShow-appen. Registrér dig som bruger via FitShow-appen.
	Lokale medier Bruges til at administrere videofiler i systemhukommelsen eller på en ekstern USB-memorystick.
	Træningsprogrammer Computeren har 8 indbyggede træningsmønstre, som er opdelt i to hovedkategorier: 3 nedtællingsfunktioner: tid, distance og kalorieforbrug. 5 fitnessprogrammer: Pulstræning, fitnessløb, fedtforbrænding, bjergløb og landevejsløb.

Ikon	Funktion
	Hastighedsprogrammer Systemet har 6 indbyggede hastighedsprogrammer: Maraton, halvmaraton, 3 km-løb, 5 km-løb, 10 km-løb og 15 km-løb.
	Systemindstillinger Under systemindstillingerne har du mulighed for at indstille lysstyrken, indstille Wi-Fi, gendanne standardindstillinger, slette cachen, foretage løbebåndindstillinger og indstille sprog, dato og klokkeslæt.
	Lydstyrke Skrue op og ned for lydstyrken ved afspilning af musik og video.
	Hjem Bruges til at returnere til hovedmenuen, uanset i hvilken menu du befinder dig (bortset fra hovedmenuen).
00:03	Tidsvisning
	Start Tryk på denne knap for at aktivere hurtigstart-programmet "3.2.1.GO".
	Internet Systemet er forsynet med en musik-app, en video-app, mulighed for internetforbindelse og adgang til sociale medier og nyheder.


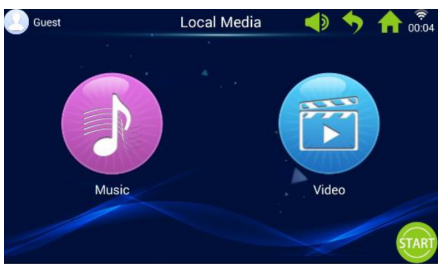


Ikon	Funktion
	Real View-sport Systemet har tre Real Viewsportmiljøer: Canyon, Grassland og Seaside (Dallandskab, Natur og Ved havet).
	Brugercenter Under Brugercenter kan du håndtere brugeroplysninger og træningsdata.

1. Lokale medier

Bruges til at administrere musik- og videofiler i systemhukommelsen eller på en ekstern USB-memorystick.

Understøtter formaterne MP3, MP4, WMA, 3gp, APE, OGG, WAV, AVI osv.

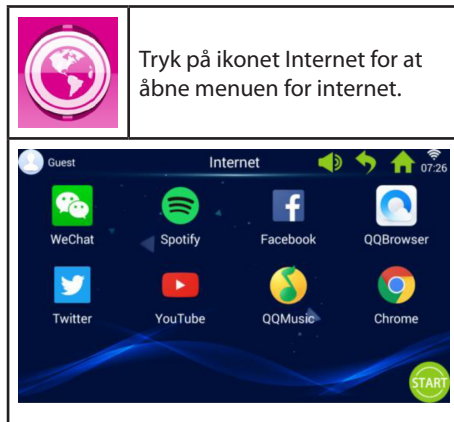
Lokale mediefiler kan afspilles uden Wi-Fi-forbindelse.

	Tryk på ikonet Local media for at åbne menuen for lokale medier.
	
	Tryk på ikonet Music for at åbne musikmenuen.
	Tryk på ikonet Video for at åbne videomenuen.

2. Internet

Indbyggede musik- og videoapps fra tredjepart. Computeren skal være tilsluttet Wi-Fi for at kunne bruge internet-apps.

Understøtter afspilning af WAV, MP3, MP4, RMVB, MOV, AVI.



3. Træningsprogrammer

Computeren har 8 indbyggede træningsmønstre, som er opdelt i to hovedkategorier:

3 nedtællingsfunktioner: tid, distance og kalorieforbrug.


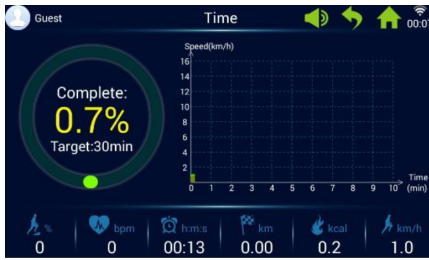
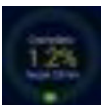
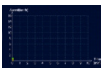
5 fitnessprogrammer: Pulstræning, fitnessløb, fedtforbrænding, bjergløb og landevejsløb.




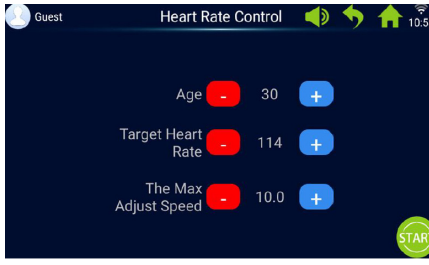
Vælg det ønskede træningsprogram, og indstil dine målværdier med knapperne + og -.

3 nedtællingsfunktioner	
	Tidsnedtælling
	Distancenedtælling
	Kalorieforbrugnedtælling
5 fitnessprogrammer	
	Fitnessløb
	Fedtforbrænding
	Bjergløb
	Landevejsløb
	Pulstræning

3.1 Eksempel på nedtællingsfunktion (distancenedtælling)

	<p>Tryk på ikonet Distance Count Down for at vælge dette program.</p>
	
	<p>Cirkeldiagrammet angiver den indstillede distance og den gennemførte distance i procent.</p>
	<p>Koordinatsystemet viser den aktuelle træningstid og hastighed under træningspasset.</p>

3.2 Eksempel på fitnessprogram (pulstræning)

	<p>Tryk på ikonet Heart rate control for at vælge dette program.</p>
	

Indtast alder, målpuls og maksimal hastighed.

Det første minut er opvarmning med lav hastighed og 0% stigning.

Efter opvarmningen tilpasser pulstræningsprogrammet hastigheden, så du opnår målpulsen (hastigheden kan dog ikke overstige den indstillede maksimale hastighed).

Hastighed og stigning kan justeres manuelt under træningen.

3.3 Eksempel på fitnessprogram (landevejsløb)

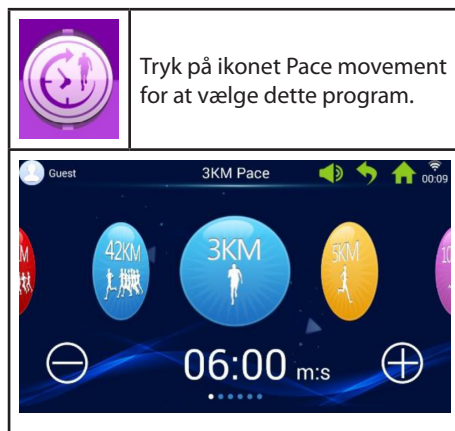
	<p>Tryk på ikonet Road running for at vælge dette program.</p>
	
	<p>Cirkeldiagrammet angiver programmets distance og den gennemførte distance i procent.</p>
	<p>Søjlediagrammet viser hastigheden og stigningen under træningspasset.</p>

Hvert træningsprogram er delt op i 16 sektioner (1 søjle svarer til 1/16 af den samlede træningstid). Du finder yderligere oplysninger i det nedenstående skema over fitnessprogrammer.

Fitnessløb	Sektion	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Hast.	3	6	7	8	9	10	9	8	8	9	10	9	8	7	6	3
	Stign.	0	2	2	4	4	4	2	2	2	3	3	4	4	3	2	1
Fedtforbrænding	Sektion	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Hast.	6	7	9	9	11	8	8	10	10	8	10	8	6	5	4	3
	Stign.	3	5	4	4	3	5	5	3	3	5	3	5	5	3	3	3
Bjergløb	Sektion	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Hast.	3	4	6	5	3	5	6	4	5	6	7	6	8	6	5	3
	Stign.	6	8	10	12	14	12	10	14	12	10	8	10	6	4	3	2
Landevejsløb	Sektion	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Hast.	3	6	7	7	8	9	9	10	10	10	9	9	8	6	4	3
	Stign.	1	1	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	1	1

4. Hastighedsprogrammer





Systemet har 6 indbyggede hastighedsprogrammer: Maraton, halvmaraton, 3 km-løb, 5 km-løb, 10 km-løb og 15 km-løb.



Du kan bladre mellem de forskellige programmer ved at bevæge en finger til venstre og højre hen over skærmen og justere målværdien ved at trykke på knapperne + og -.

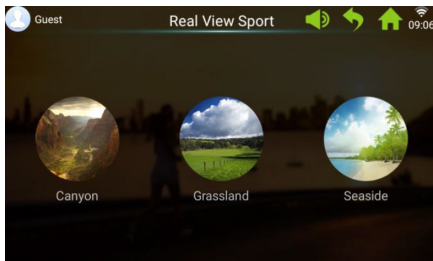

	42 km maraton
	21 km halvmaraton
	3 km-løb
	5 km-løb
	10 km-løb
	15 km-løb

4.1 Eksempel på hastighedsprogram (maraton)

	Tryk på ikonet Marathon pace for at vælge dette program.
	
	Cirkeldiagrammet angiver brugerens måldistance og den gennemførte distance i procent.
	Cirkeldiagram for hastighedsprogram
Pink	Angiver målhastighed
Gul	Angiver aktuel hastighed
Blå	Angiver gennemsnitshastighed

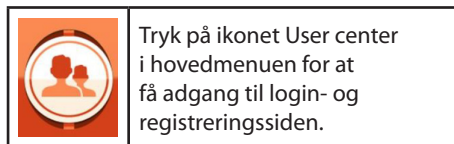
5. Real View-sport

Systemet har tre Real View-sportmiljøer: Canyon, Grassland og Seaside.

	Tryk på ikonet Real view sport for at gå til denne funktion.
	
	Tryk på ikonet Seaside for at vælge Seaside-visningen, eller vælg en af de andre visninger.
Træningsdataene vises nederst på skærbilledet.	
	
	Tryk på pil ned for at skjule træningsdataene.
	Tryk på pil op for at vise træningsdataene igen.

6. Brugercenter

I Brugercenter kan du administrere brugeroplysninger og træningsdata.



Før du registrerer dig, bør du indstille det ønskede sprog på computeren.

Du kan skifte sprog fra hovedmenuen via system settings -> language.



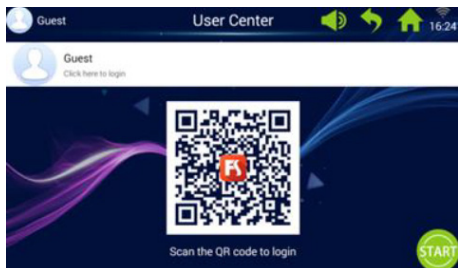
FitShow-appen giver dig flere funktioner, end hvis du registrerer dig direkte fra løbebåndets computer. I FitShow-appen kan du tilføje et foto af dig selv, brugernavn, køn, højde, vægt, alder og sted. Registrerede brugere kan logge ind og se historiske træningsdata.

I Brugercenter kan du se dine personlige oplysninger, hvis du har angivet dem i FitShow-appen. Du kan også se dine statistikker, personlige præstationer, historik og placering.

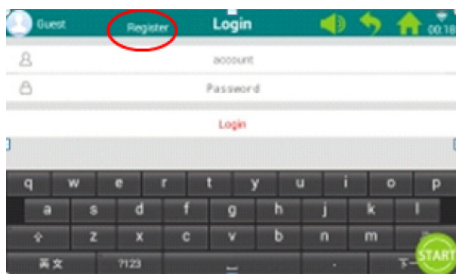
Det er valgfrit, om du vil registrere dig direkte på løbebåndets computer.

6.1 Brugeregistrering på computeren

1. Tryk på Guest (gæst) for at registrere en ny bruger.



2. Tryk på Register i den øverste bjælke (i den røde cirkel).



3. Indtast de krævede oplysninger: Brugernavn, kaldenavn og adgangskode.

Tryk på knappen Next for at gå videre, og tryk på fluebenet, når du er færdig.

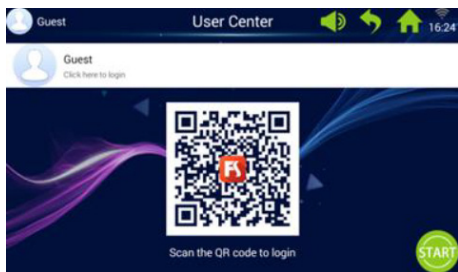


4. Tryk derefter på "Register user" (Registrér bruger) for at fuldføre registreringen.

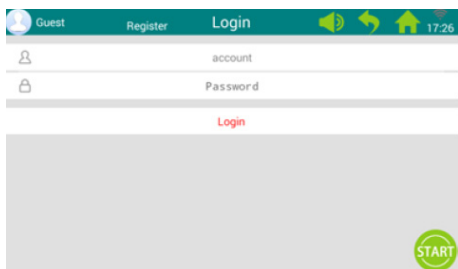


6.2 Log på løbebåndets computer

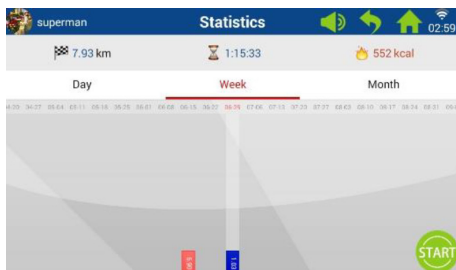
1. Tryk på "Guest" (Gæst).



2. Log på med dit brugernavn og din adgangskode for at komme til din personlige startskærm (det kan tage nogle få sekunder at logge på).




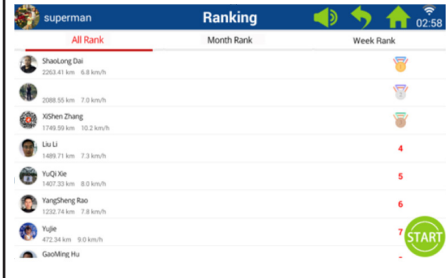
Bemærk: Personlige oplysninger skal opdateres via FitShow-appen.



	På din personlige startskærm kan du trykke på Personal statistics (personlig statistik) for at se dine personlige statistikker.
Rød	Historiske træningsdata.
Blå	Aktuelle træningsdata.

	Tryk på ikonet History på din personlige startskærm for at få vist din historik.


 Tryk på ikonet Ranking på din personlige startskærm for at få vist din placering.



Rank	Name	Score
1	Shaokang Dai	2203.41 km - 5.8 km/h
2	2008.55 km - 7.0 km/h	
3	XiXen Zhang	1746.89 km - 10.2 km/h
4	Liu Li	1489.71 km - 7.3 km/h
5	YiQi Xie	1487.20 km - 8.0 km/h
6	HangJiang Bao	1320.74 km - 7.8 km/h
7	Yujie	472.34 km - 9.0 km/h
8	GaoMing Hu	

7.1 Indstilling af lysstyrke

 Tryk på ikonet Bright adjust for at indstille lysstyrken.



7. Systemindstillinger


Under systemindstillingerne har du mulighed for at indstille lysstyrken, indstille Wi-Fi, gendanne standardindstillinger, slette cachen, foretage løbebåndsindstillinger og indstille sprog, dato og klokkeslæt.

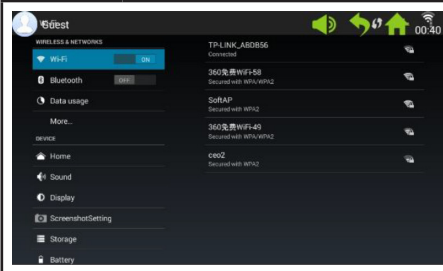
 Tryk på ikonet System Manage for at åbne menuen med systemindstillinger.



Icon	Label
	Bright Adjust
	Wi-Fi Manage
	Factory Mode
	Clean Cache
	Treadmill Manage
	Language
	Date & time

7.2 Wi-Fi-indstillinger

 Tryk på ikonet Wi-Fi Manage for at åbne menuen med Wi-Fi-indstillinger.



Tilslut til WiFi.

Aktivér Wi-Fi, og vælg netværk.

Bemærk: Hvis du ikke kan oprette forbindelse til netværket, kan du prøve under System manage -> Factory mode -> Original set -> WLAN.

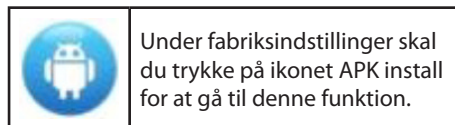
7.3 Fabriksindstillinger

Administrer app-installation, Explorer, oprindelige indstillinger og sprog.

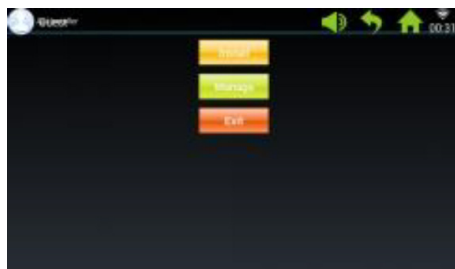


Adgangskoden til fabriksindstillinger er:
zhong06yang10

7.3.1 APK-installationsenhed



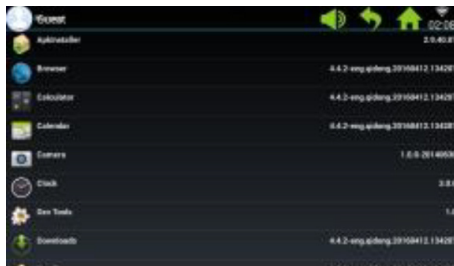
1. Tryk på knappen Install (Installér) for at åbne menuen APK Install.



2. Sæt i USB/U-disk i.

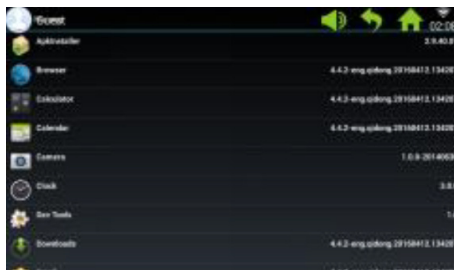
Tryk på filen, og vælg den Apk, du vil installere.

Følg guiden for at gennemføre installationen.



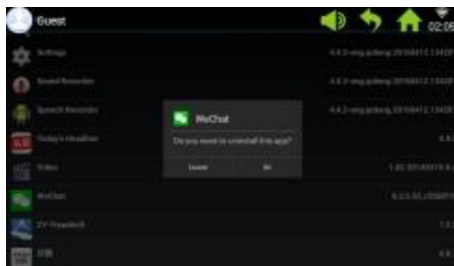
3. Tryk på knappen Manage (administrér) for at åbne menuen APK manage.

Detaljerne om installerede Apk'er vises (navn, version osv.).



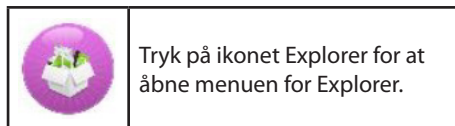
4. Tryk på den Apk, du vil administrere.

Vælg en af følgende muligheder: Launch (kør), Export (eksportér) og Uninstall (afinstallér).



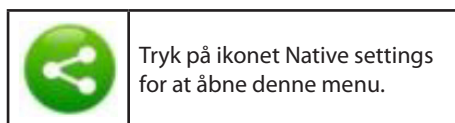
7.3.2 Explorer

Administrér gemte filer på løbebåndets computer.



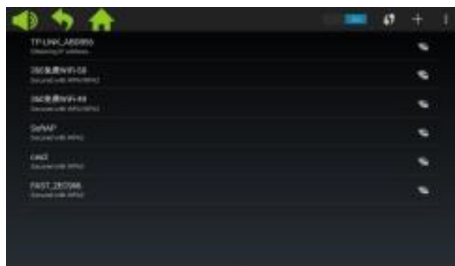
7.3.3 Standardindstillinger

Administrér Wireless & networks, Device, Personal - and System Settings (Trådløs & netværk, Enhed, Personlige- og Systemindstillinger.).



Wireless & networks – WIFI connect

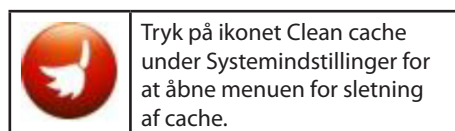
1. Vælg det ønskede netværk.



2. Indtast adgangskoden, og tryk på "Connect" (Opret forbindelse).



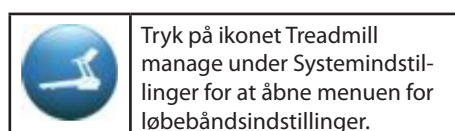
7.4 Sletning af cache



I højre side af skærmbilledet skal du vælge de apps, som du ønsker at slette cachen for. Tryk på Clean cache for at gennemføre sletningen.

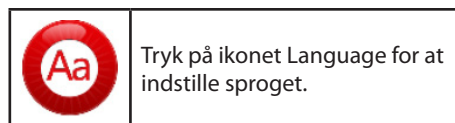
Sørg for at slette cache regelmæssigt, da for mange data i cache gør computeren sløv.

7.5 Løbebåndsideindstillinger

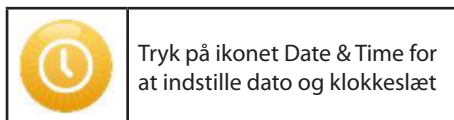


Menuen Løbebåndsideindstillinger viser den samlede distance for løbebåndet samt vedligeholdelsesintervaller.

7.6 Sprog



7.7 Dato og klokkeslæt



Tryk på ikonet Date & Time for at indstille dato og klokkeslæt

Vælg tidszone. Indstil dato og klokkeslæt manuelt, eller lad systemet gøre det automatisk.

8. Fejlkoder

Hvis der opstår en fejl, vises den tilhørende fejlkode på skærmen.

Rengøring og vedligeholdelse

ADVARSEL!

Vær opmærksom på at INGEN væsker kommer ind i maskinen eller i elektroniske dele, da dette kan beskadige produktet.

Tag ledningen ud, inden du rengør eller vedligeholder maskinen. Vedligeholdelse bør kun foretages af autoriserede serviceteknikere, medmindre der er angivet andet af producenten. Hvis disse instrukser ikke overholdes, bortfalder garantien automatisk.

Maskinen må ikke udsættes for høj fugtighed eller direkte solskin.

Rengøring

Almindelig rengøring vil øge løbebåndets driftslevetid.

Støv regelmæssigt løbebåndet af. Vær opmærksom på at rengøre de frie kanter på hver side af selve løbebåndet samt kanterne på stellet. Det forebygger støv og snavs under selve løbebåndet. Brug rene sko. Løbebåndets overside kan rengøres med en hårdt opvredet klud, eventuelt tilsat lidt opvaskemiddel. Der må ikke komme vand ind i løbebåndets stel eller på undersiden af selve løbebåndet.

ADVARSEL!

Træk altid stikket ud af stikkontakten, inden du fjerner dækslet over motoren. Fjern dækslet over motoren, og støvsug motoren mindst en gang om året.

Løbebåndets inderside og pladen, det kører på, er smurt fra fabrikken og kræver kun lidt vedligehold. Friktionen mellem løbebåndet og pladen, det kører på, er meget vigtig for løbebåndets funktion og skal derfor smøres regelmæssigt. Vi anbefaler, at du regelmæssigt efterser løbebåndet.

Vi anbefaler følgende smøreintervaller:

Let brug (mindre end 3 timer pr. uge):

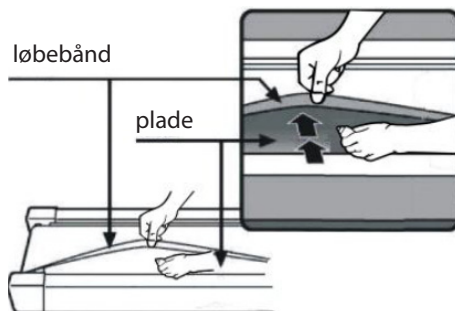
hver 12. måned

Middel brug (3-5 timer pr. uge):

hver 6. måned

Megen brug (mere end 5 timer pr. uge):

hver 3. måned



Justering af motorrem

Hvis løbebåndet af og til ikke kører, mens du løber, skyldes det sandsynligvis, at motorremmen er løs og skal justeres.

Afklaring

Trin 1: Åbn dækslet over motoren. Lad løbebåndet køre på laveste hastighed.

Trin 2: Stå på løbebåndet, og lad det køre dig bagud, mens du holder fast i håndtagene og prøver at presse løbebåndet hårdt ned mod pladen.

Trin 3: Hvis løbebåndet ikke stopper med at køre rundt, når du gør dette, skal hverken løbebånd eller motorrem justeres. De er indstillet korrekt.

Hvis selve løbebåndet stopper, når du træder hårdt på det, men den forreste rulle fortsætter, skal du justere løbebåndet (se afsnittet Justering af løbebånd). Hvis både løbebåndet og den forreste rulle stopper, skal du justere motorremmen.

Justering

Trin 1:

Tag stikket ud af stikkontakten, og fjern dækslet over motoren.

Trin 2:

Løs de 4 skruer, og juster gevindstangen med en 6 mm sekskantnøgle. Hvis du kan køre motorremmen mere end 120 grader bagud, er den for løs. Den skal strammes. Hvis du kun kan køre motorremmen cirka 60 grader bagud, er den strammet korrekt. Den skal ikke justeres.

Trin 3:

Spænd motoren fast igen, og monter dækslet over motoren.

Justering af løbebånd

Anbring løbebåndet på et plant underlag. Lad løbebåndet køre med en hastighed på 6-8 km/t, og se efter, om løbebåndet trækker til en af siderne.

Hvis løbebåndet trækker til højre, skal du fjerne dødemandsknappen og slukke for løbebåndet. Drej den højre justeringsskrue 1/4 omgang med uret, start løbebåndet igen, og se efter, om det nu kører lige. Gentag ovenstående, til løbebåndet kører helt lige og midt på.

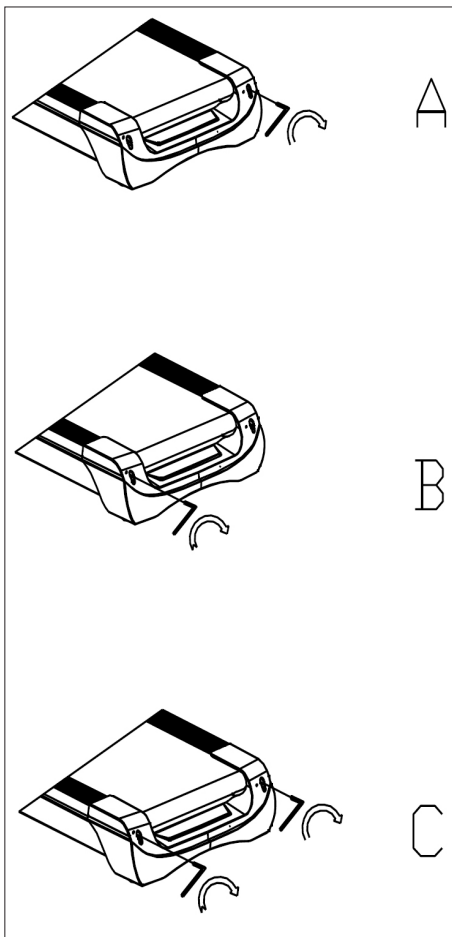
Se figur A.

Hvis løbebåndet trækker til venstre, skal du fjerne dødemandsknappen og slukke for løbebåndet. Drej den venstre justeringsskrue 1/4 omgang med uret, start løbebåndet igen, og se efter, om det nu kører lige. Gentag ovenstående, til løbebåndet kører helt lige og midt på.

Se figur B.

Løbebåndet vil gradvist blive løsere med tiden. Stram løbebåndet med at dreje begge justeringsskruer 1/4 omgang med uret, og start løbebåndet igen. Stil dig på løbebåndet, og mærk efter, om løbebåndet er stramt nok. Gentag ovenstående, til løbebåndet er strammet tilstrækkeligt.

Se figur C.



Servicecenter

Bemærk: Produktets modelnummer skal altid oplyses i forbindelse med din henvendelse.

Modelnummeret fremgår af forsiden på denne brugsanvisning og af produktets typeskilt.

Når det gælder:

- Reklamationer
- Reservedele
- Returvarer
- Garantivarer
- www.schou.com

Miljøoplysninger



Elektrisk og elektronisk udstyr (EEE) indeholder materialer, komponenter og stoffer, der kan være farlige og skadelige for menneskers sundhed og for miljøet, når affaldet af elektrisk og elektronisk udstyr (WEEE) ikke bortskaffes korrekt. Produkter, der er mærket med nedenstående "overkrydsede skraldespand", er elektrisk og elektronisk udstyr. Den overkrydsede skraldespand symboliserer, at affald af elektrisk og elektronisk udstyr ikke må bortskaffes sammen med usorteret husholdningsaffald, men skal indsamles særskilt.

Produceret i P.R.C.

Fabrikant:
Schou Company A/S
Nordager 31
DK-6000 Kolding

© 2018 Schou Company A/S

Alle rettigheder forbeholdes. Indholdet i denne vejledning må ikke gengives, hverken helt eller delvist, på nogen måde ved hjælp af elektroniske eller mekaniske hjælpemidler, f.eks. fotokopiering eller optagelse, oversættes eller gemmes i et informationslagrings- og -hentningssystem uden skriftlig tilladelse fra Schou Company A/S.

TREDEMØLLE

Innledning

For at du skal få mest mulig glede av den nye tredemøllen din, bør du lese denne bruksanvisningen før du tar tredemøllen i bruk. Vi anbefaler også at du tar vare på bruksanvisningen, i tilfelle du skulle få behov for å repetere informasjonen om tredemøllens funksjoner senere.

Tekniske spesifikasjoner

Spenning/frekvens:	230 V ~ 50 Hz
Effekt (DC-motor):	3 hk
Variabel hastighet:	1-22 km/t
Brukervekt:	maks. 130 kg
Mål, utfoldet:	182×85×142,5 cm
Mål, sammenlagt:	138×85×153 cm
Løpeflate:	145 × 50 cm

Android-basert treningscomputer med Wi-Fi, faste og brukerdefinerte treningsprogrammer, samt musikk- og videoavspilling og nettleser. Med pulsmottaker, pulsbelte og pulsmåler i håndtak og dødmannsfunksjon

Generelle sikkerhetsanvisninger

Konsulter alltid lege før du begynner å trene.

Legg eventuelt opp et treningsprogram i samråd med lege, fysioterapeut eller treningsveileder.

Lytt til kroppen når du trener. Husk å varme opp, og ikke press deg selv for hardt, særlig i begynnelsen av treningsøkten. Feil eller for hard trening kan være helseskadelig.

Husk at det tar tid å komme i god form, og at det krever vedvarende trening.

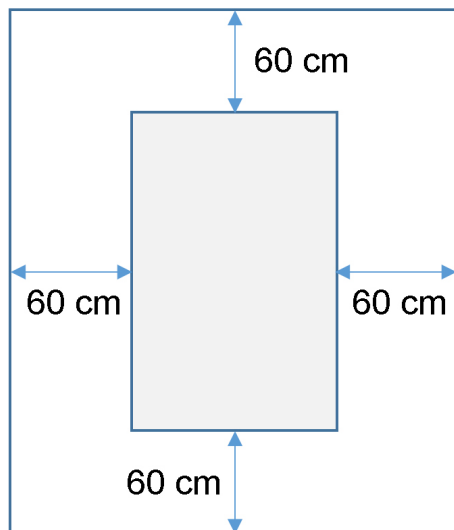
Varm opp i 2-5 minutter før du begynner å bruke treningsapparatet, og strekk ut i 2-5 minutter etterpå.

Tren ikke umiddelbart før eller etter et måltid.

Bruk alltid passende treningstøy og -sko.

Hold hender og føtter vekk fra bevegelige deler der de kan komme i klem.

Plasser alltid treningsapparatet på et flatt og fast underlag, gjerne på en matte beregnet til treningsapparater. Det må være en fri avstand på minst 60 cm på alle sidene av treningsapparatet.



NO

Treningsapparatet kan brukes av barn over 8 år og personer med nedsatt følsomhet, fysiske eller mentale handikap, forutsatt at de er under tilsyn eller har fått opplæring i bruken av apparatet på en sikker måte og dermed forstår risikoen bruken innebærer. Barn skal ikke leke med treningsapparatet. Barn skal bare utføre rengjøring og vedlikehold når de er under oppsyn.

Når treningsapparatet er i bruk, bør det holdes under konstant oppsyn. Når treningsapparatet er i bruk, må du holde øye med barn som oppholder seg i nærheten. Dette er ikke et leketøy.

Husk å kontrollere treningsapparatet regelmessig. Ettorekk alle skruer, bolter og mutre på treningsapparatet. Se over treningsapparatet, og skift ut eventuelle slitte deler. Bruk ikke treningsapparatet dersom det har mangler.

Bruk riktig løfteteknikk dersom du skal flytte treningsapparatet.

Treningsapparatet er bare beregnet på bruk i private husholdninger.

Når tredemøllen ikke er i bruk, må støpslet trekkes ut av stikkontakten, og dødmannsknappen må fjernes.

Du må passe på at det ikke er barn i nærheten når du bruker maskinen. Maskinen bør dessuten oppbevares utilgjengelig for barn og dyr.

Maskinen skal kun brukes av en person om gangen.

Hvis maskinen er skadet eller ikke fungerer som den skal, må den ikke brukes.

Bruk bare maskinen slik det er beskrevet i bruksanvisningen. Bruk bare tilbehør som er anbefalt av produsenten.

Forlat aldri maskinen uten tilsyn.

Strømforsyningen skal bare kobles til av voksne.

Kontroller at rullebåndet alltid er stramt. Start båndet før du går opp på det.

Spesielle sikkerhetsregler

Ikke ha fingrer eller annet i nærheten av beltet når det går!

Ikke bruk dødmannsknappen til å starte og stoppe beltet.

La det gå minst 3 sekunder fra du har stoppet beltet til du starter det igjen. Ikke løp fortere enn beltet roterer, da det kan skade tredemøllen.

Bruk myke sko og sko som ikke smitter av når du løper på tredemøllen.

Sikkerhetsklemmen skal sitte fast på klærne dine eller i beltet når du bruker tredemøllen.

Ikke stikk fremmedlegemer inn i tredemøllen, for det kan skade den.

Start aldri tredemøllen når du står på den. Det kan gå noen sekunder etter at du har slått på tredemøllen og stilt inn hastigheten før tredemøllen begynner å gå. Stå alltid på kanten av rammen til tredemøllen begynner å gå.

For å redusere faren for elektrisk støt må du ikke bruke skjøteledninger, skifte ut ledningen eller støpslet, legge ledningen i klem under tunge gjenstander, utsette ledningen for høye temperaturer eller bruke støpsel eller stikkontakter som ikke er i forsvarlig stand.

ADVARSEL! Pulsmåleren kan være unøyaktig. For hard trening kan medføre alvorlig personskade eller død. Hvis du føler deg uvel, må du straks avbryte treningen.

Strømkilde:

Plasser maskinen et sted der det er en stikkontakt i nærheten.

Plutselige strømvariasjoner kan forårsake alvorlig skade på maskinen. Værforandringer og innkobling eller utkobling av andre apparater, kan forårsake spisspenning, overspenning eller støyspenning. For å begrense faren for skade på maskinen bør den utstyres med overspenningsvern (ikke inkludert).

Maskinen er konstruert for bruk med en merkespenning på 220 -240 V.

Ikke la ledningen komme i nærheten av rullene. Ikke la ledningen ligge under rullebåndet. Ikke bruk maskinen hvis ledningen er ødelagt eller slitt.

Hvis ledningen er skadet, må den skiftes av produsenten, serviceavdelingen eller andre fagfolk for å unngå skader.

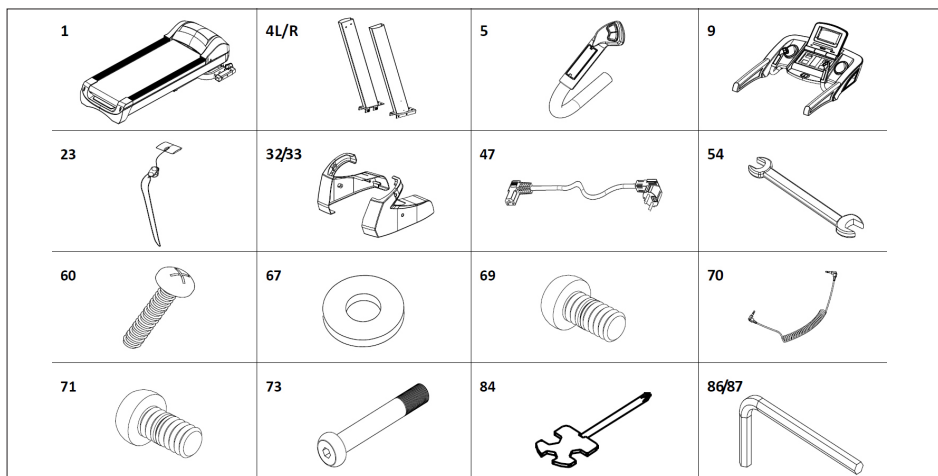
Klargjøring til montering

Vær to personer når tredemøllen skal monteres.

Legg alle delene utover på gulvet, og kontroller at ingen deler mangler.

Du trenger følgende verktøy:

- Unbrakonøkkel
- Skrutrekker



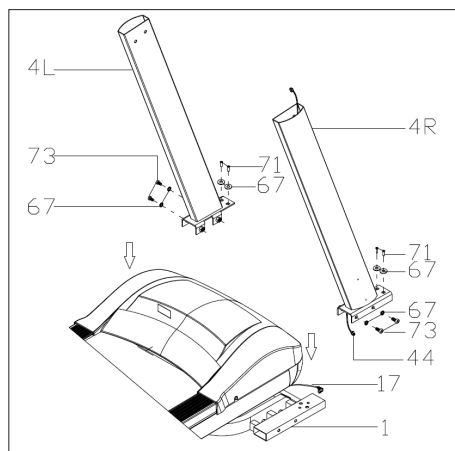
Monteringsveiledning

Når du pakker ut produktet, finner du følgende deler:

Nr.	Del	Antall
1	Ramme	1
4 L/R	Søyle V/H	2
5	Håndtak V/H	2
9	Computer	1
23	Dødmannsknapp	1
32/33	Dekkplate V/H	2
47	Strømledning	1
54	Fastnøkkel 14*17	1
60	Skrue M4*15	4
67	Skive Ø11*Ø20	12
69	Skrue M8*15	4
70	MP3-ledning	1
71	Skrue M10*20	8
73	Skrue M10*80	4
84	Skrutrekker	1
86	Unbrakonøkkel S6	1
87	Unbrakonøkkel S5	1

Trinn 1

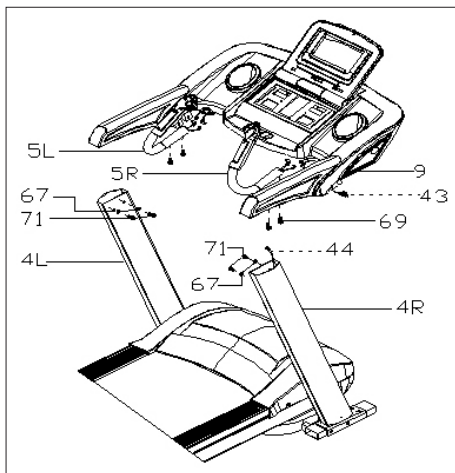
Pakk ut produktet, og legg rammen (1) på gulvet. Koble sammen den nederste computerledningen (17) og den midterste computerledningen (44), og sett deretter søylene (4L/R) på rammen (1) som vist med pilene. Bruk M10*20-skruer (71) / M10*80-skruer (73) og Ø11*Ø20-skiver (67) til å feste søylene (4L/R). (Ikke stram skruene for mye.)



Trinn 2

Koble den øverste computerledningen (43) sammen med den midterste computerledningen (44). Bruk M10*20-skruer (71) og Ø11*Ø20-skiver (67) til å feste computeren (9) på søylene (4L/R). (Stram alle skruene godt.)

Koble deretter de 2- og 3-stifters pluggene fra håndtakene (5L/R) til de tilsvarende kontaktene ved computeren. Fest styret med M8×15 skruer (69), og stram skruene forsvarlig.



Trinn 3

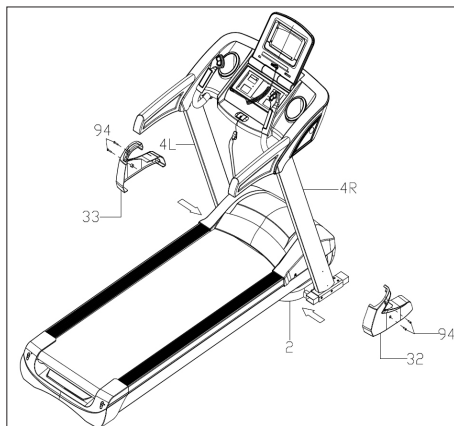
Bruk M4*15-skruer (94) til å montere dekslene (32L/33R) på søylene (4L/R). Sett dødmannsknappen (23) og MP3-ledningen (70) i tredemøllen.

VIKTIG!

Etter at alle delene er montert, må alle skruene ettertrekkes.

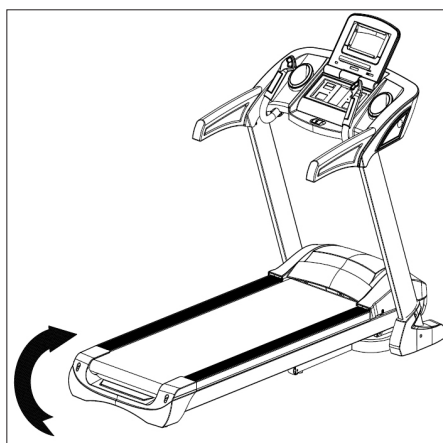
Kontroller at alt er i orden før du tar i bruk tredemøllen.

Les også bruksanvisningen før bruk.



Sammenlegging

Løft tredemøllen opp til den pneumatiske sylinderen låser den fast med et hørbart klikk.



Utfolding

Hold i tredemøllen, trå på fotpedalen, og trekk tredemøllen i pilens retning. Tredemøllen foldes langsomt ned.



Innstilling av stigning

Du kan stille inn tredemøllens helning ved hjelp av knappene +, -, INCLINE+ og INCLINE- på tredemøllens betjeningspanel og håndtak.

Hvis stigningen stilles inn under treningen, endres innstillingen med 1 trinn om gangen.

Hvis du holder en av knappene inne i over 2 sekunder, endres innstillingen automatisk.

Det finnes også hurtigvalgknapper for en stigning på 4, 8 og 12.

Figur I viser en stigning på 0, mens figur II viser en helning på 20.

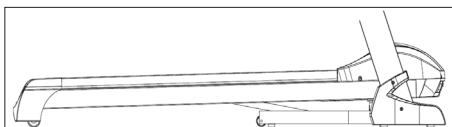


Fig. I

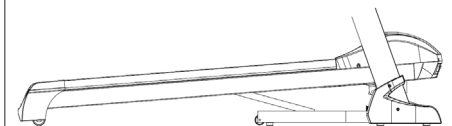


Fig. II

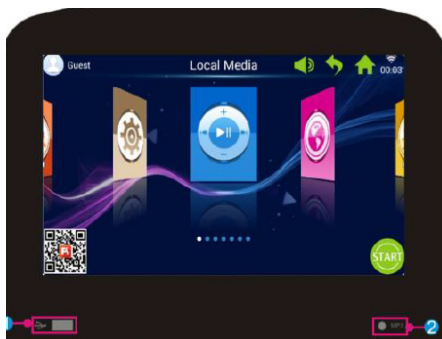
Oversikt over computeren

Betjeningspanel:







NO

Berøringsskjerm:



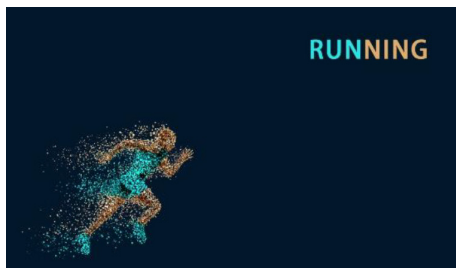
Nr.	Ikon	Funksjon
1		USB-GRENSESNITT: Avspilling av sanger eller video.
2		MP3: Avspilling av MP3-sanger.
3		Stigning 4/8/12": Knapp for hurtiginnstilling av stigning.
4		Kort trykk på Prev (forrige): Spiller av sanger eller video. Langt trykk på Volume+: Skrupp opp lydstyrken på musikken eller videoen.

Nr.	Ikon	Funksjon
5		Play/Pause: Spiller av eller setter musikken på pause.
6		Kort trykk på Next (neste): Spiller av neste sang eller video. Langt trykk på Volume-: Skrur ned lydstyrken på musikken eller videoen.
7		Hastighet 4/8/12: Knapp for hurtiginnstilling av hastighet.
8		Stigning +/-: Stigningsområde: 0-20 nivåer. Ett trykk tilsvare 1 nivå. Hold knappen nede for å øke eller redusere stigningen kontinuerlig.
9		Knappen Start: Trykk på denne knappen for å starte.
10		Knappen Home: Går tilbake til hovedmenyen.
11		Knappen Back: Går tilbake til forrige skjermbilde.
12		Knappen Stop: Trykk på denne knappen for å stoppe.
13		Hastighet +/-: Hastighetsområde: 1,0-22 km/t. Hvert trykk tilsvare 0,1 km/t. Hold knappen nede for å øke eller redusere hastigheten kontinuerlig.

Bruk

Sett på sikkerhetsmagneten (dødmannsknappen) før bruk.

Når du slår på tredemøllen, vises velkomsts skjermen:



Hurtig start

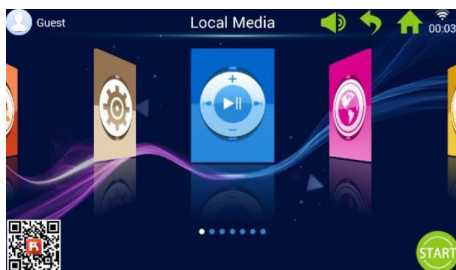
Trykk på knappen START, og still inn hastighet og stigning med knappene +/-.

Trykk på knappen STOP for å avslutte treningen.

Etter treningen viser systemet automatisk en oversikt over treningsforløpet

Hovedmeny

Hovedmenyen har 7 funksjonsgrupper: Local Media, Internet, Program Fitness, Real View Sport, Pace Sport, User Center og System Manage (Lokale medier, Internett, Treningsprogrammer, Real View-sport, Løpesport, Brukersenter og Systeminnstillinger).




Om hovedmenyen

Ikon	Funksjon
	Brukerbilde og -navn Brukeren kan selv redigere brukernavn og -bilde. Ikonet vises bare når computeren er koblet til Wi-Fi.
	Tilbake Med denne knappen kan du gå tilbake til forrige skjermbilde (unntatt når du befinner deg i hovedmenyen).
	Wi-Fi-ikon Viser om systemet er koblet til en trådløs internettforbindelse eller ikke.
	FitShow-app: Skann koden og last ned FitShow-appen. Registrer deg som bruker via FitShow-appen.
	Lokale medier Brukes til å administrere videofiler i systemminnet eller på en ekstern USB-minnepinne.
	Treningsprogrammer Computeren har 8 innebygde treningsmønstre, som er delt opp i to hovedkategorier: 3 nedtellingsfunksjoner: tid, distanse og kaloriforbruk. 5 treningsprogrammer: Pulstrening, treningsløp, fettforbrenning, fjelløp og landeveisløp.

NO

Ikon	Funksjon
	Hastighetsprogrammer Systemet har 6 innebygde hastighetsprogrammer: Maraton, halvmaraton, 3 km-løp, 5 km-løp, 10 km-løp og 15 km-løp.
	Systeminnstillinger Under systeminnstillingene kan du stille inn lysstyrke og Wi-Fi, gjenopprette standardinnstillinger, slette hurtigbufferen, foreta tredemølleinnstillinger og stille inn språk, dato og klokkeslett.
	Lydstyrke Skru lydstyrken opp og ned ved avspilling av musikk og video.
	Hjem Brukes til å gå tilbake til hovedmenyen, uansett hvilken meny du befinner deg i (bortsett fra hovedmenyen).
00:03	Tidsvisning
	Start Trykk på denne knappen for å aktivere hurtigstartprogrammet "3.2.1.GO".
	Internett Systemet har en musikk-app, en video-app, mulighet for internettforbindelse og tilgang til sosiale medier og nyheter.


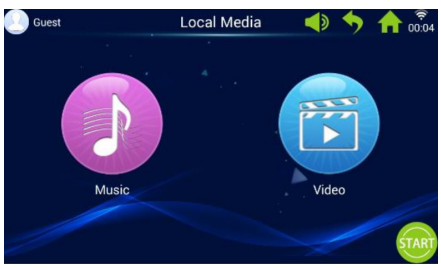


Ikon	Funksjon
	Real View-sport Systemet har tre Real View-sportsmiljøer: Canyon, Grassland og Seaside (Dallandskap, Natur og Ved havet).
	Brukersenter Under Brukersenter kan du behandle brukeropplysninger og treningsdata.

1. Lokale medier

Brukes til å administrere musikk- og videofiler i systemminnet eller på en ekstern USB-minnepinne.

Støtter formatene MP3, MP4, WMA, 3gp, APE, OGG, WAV, AVI osv.

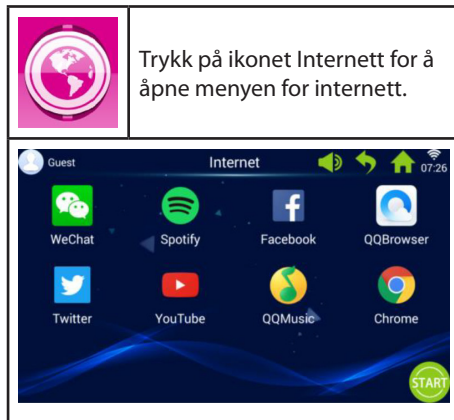
Lokale mediefiler kan avspilles uten Wi-Fi-forbindelse.

	Trykk på ikonet Local media for å åpne menyen for lokale medier.
	
	Trykk på ikonet Music for å åpne musikkmenyen.
	Trykk på ikonet Video for å åpne videomenyen.

2. Internett

Innebygde musikk- og video-apper fra tredjepart. Computeren må være tilkoblet et trådløst nettverk for å kunne bruke internett-apper.

Støtter avspilling av WAV, MP3, MP4, RMVB, MOV, AVI.

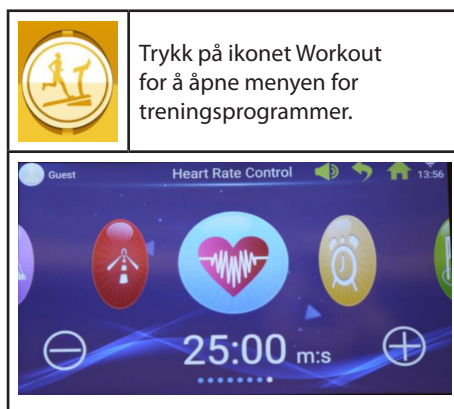


3. Treningsprogrammer

Computeren har 8 innebygde treningsmønstre, som er delt opp i to hovedkategorier:

3 nedtellingsfunksjoner: tid, distanse og kaloriforbruk.

5 treningsprogrammer: Pulstrening, treningsløp, fettforbrenning, fjelløp og landeveisløp.

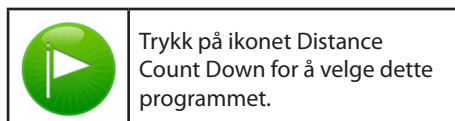


Velg ønsket treningsprogram, og still inn målverdiene med knappene + og -.

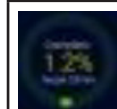
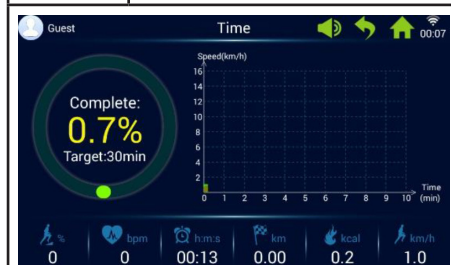
3 nedtellingsfunksjoner	
	Tidsnedtelling
	Distansenedtelling
	Kaloriforbruknedtelling
5 treningsprogrammer	
	Treningsløp
	Fettforbrenning
	Fjelløp
	Landeveisløp
	Pulstrening

NO

3.1 Eksempel på nedtellingsfunksjon (distansenedtelling)



Trykk på ikonet Distance Count Down for å velge dette programmet.



Sirkeldiagrammet angir innstilt distanse og gjennomført distanse i prosent.

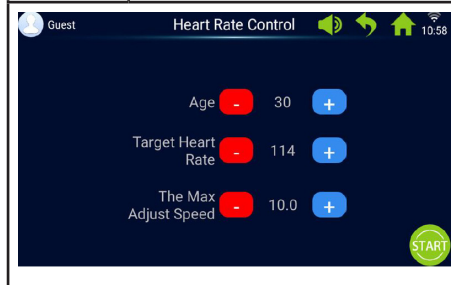


Koordinatsystemet viser den gjeldende treningstiden og hastigheten under treningsøkten.

3.2 Eksempel på treningsprogram (pulstrening)



Trykk på ikonet Heart rate control for å velge dette programmet.



Tast inn alder, målpuls og maksimal hastighet.

Det første minuttet er oppvarming med lav hastighet og 0 % stigning.

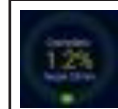
Etter oppvarmingen tilpasser pulstreningsprogrammet hastigheten slik at du oppnår målpulsen (hastigheten kan likevel ikke overstige den innstilte maksimale hastigheten).

Hastighet og stigning kan justeres manuelt under treningen.

3.3 Eksempel på treningsprogram (landeveisløp)



Trykk på ikonet Road running for å velge dette programmet.



Sirkeldiagrammet angir programmets distanse og gjennomført distanse i prosent.



Søylediagrammet viser hastigheten og stigningen under treningsøkten.

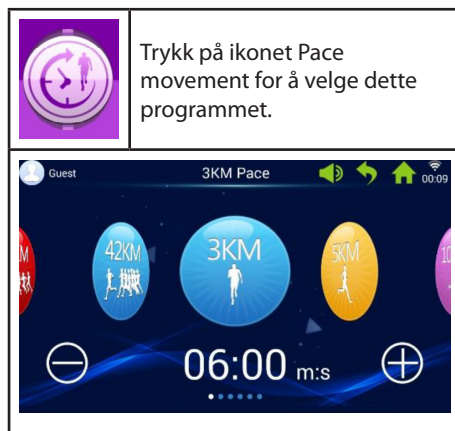
Hvert treningsprogram er delt opp i 16 seksjoner (1 søyle tilsvarer 1/16 av samlet treningstid). Du finner mer informasjon i skjemaet over treningsprogrammer under.

Treningsløp	Seksjon	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Hast.	3	6	7	8	9	10	9	8	8	9	10	9	8	7	6	3
	Stign.	0	2	2	4	4	4	2	2	2	3	3	4	4	3	2	1
Fettfor- brenning	Seksjon	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Hast.	6	7	9	9	11	8	8	10	10	8	10	8	6	5	4	3
	Stign.	3	5	4	4	3	5	5	3	3	5	3	5	5	3	3	3
Fjelløp	Seksjon	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Hast.	3	4	6	5	3	5	6	4	5	6	7	6	8	6	5	3
	Stign.	6	8	10	12	14	12	10	14	12	10	8	10	6	4	3	2
Lande- veisløp	Seksjon	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Hast.	3	6	7	7	8	9	9	10	10	10	9	9	8	6	4	3
	Stign.	1	1	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	1	1

NO

4. Hastighetsprogrammer


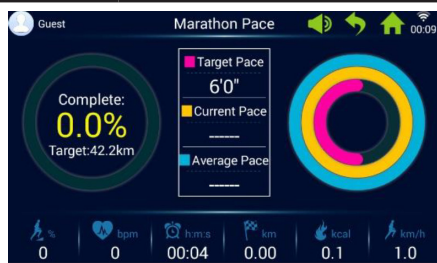
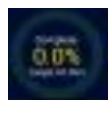

Systemet har 6 innebygde hastighetsprogrammer: Maraton, halvmaraton, 3 km-løp, 5 km-løp, 10 km-løp og 15 km-løp.



Du kan bla gjennom de forskjellige programmene ved å bevege en finger mot venstre eller høyre bortover skjermen og justere målverdien ved å trykke på knappene + og -.

	42 km maraton
	21 km halvmaraton
	3 km-løp
	5 km-løp
	10 km-løp
	15 km-løp

4.1 Eksempel på hastighetsprogram (maraton)

	Trykk på ikonet Marathon pace for å velge dette programmet.
	
	Sirkeldiagrammet angir brukerens måldistanse og gjennomført distanse i prosent.
	Sirkeldiagram for hastighetsprogram
Rosa	Angir målhastighet
Gul	Angir gjeldende hastighet
Blå	Angir gjennomsnittshastighet

5. Real View-sport

Systemet har tre Real View-sportsmiljøer: Canyon, Grassland og Seaside.

	Trykk på ikonet Real view sport for å gå til denne funksjonen.
	
	Trykk på ikonet Seaside for å velge Seaside-visningen, eller velg en av de andre visningene.
Treningsdataene vises nederst på skjermen.	
	
	Trykk på pil ned for å skjule treningsdataene.
	Trykk på pil opp for å vise treningsdataene igjen.

6. Brukersenter

Under Brukersenter kan du behandle brukeropplysninger og treningsdata.



Trykk på ikonet User center i hovedmenyen for åpne innloggings- og registreringsiden.

Før du registrerer deg, bør du stille inn ønsket språk på computeren.

Du kan skifte språk i hovedmenyen via system settings -> language.



Vi foreslår at du registrerer deg via FitShow-appen.

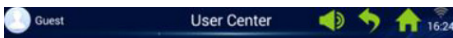
FitShow-appen gir deg flere funksjoner enn hvis du registrerer deg direkte fra tredemøllens computer. I FitShow-appen kan du legge til et bilde av deg selv, brukernavn, kjønn, høyde, vekt, alder og sted. Registrerte brukere kan logge seg inn og se på historiske treningsdata.

I Brukersenter kan du se dine personopplysninger hvis du har angitt dem i FitShow-appen. Du kan også se din statistikk, personlige prestasjoner, historikk og plassering.

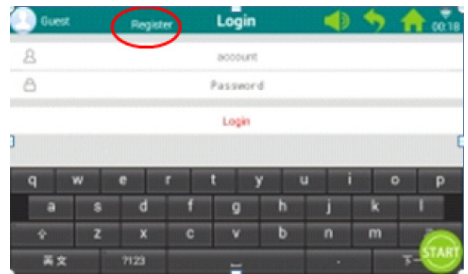
Det er valgfritt om du vil registrere deg direkte på tredemøllens computer.

6.1 Brukerregistrering på computeren

1. Trykk på Guest (gjest) for å registrere en ny bruker.



2. Trykk på Register i den øverste linjen (i den røde sirkelen).

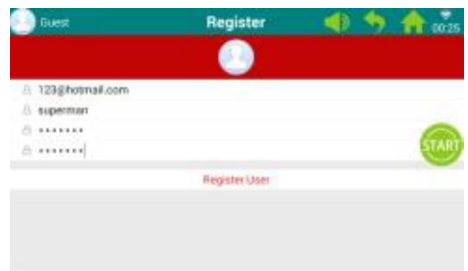


3. Tast inn de nødvendige opplysningene: Brukernavn, kallenavn og tilgangskode.

Trykk på knappen Next for å gå videre, og trykk på hakemerket når du er ferdig.



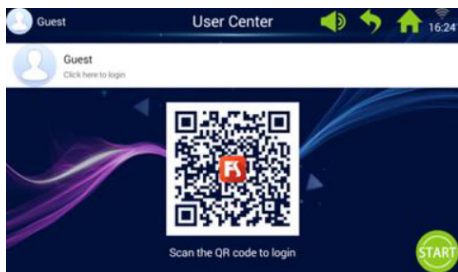
4. Trykk deretter på "Register user" (Registrer bruker) for å fullføre registreringen.



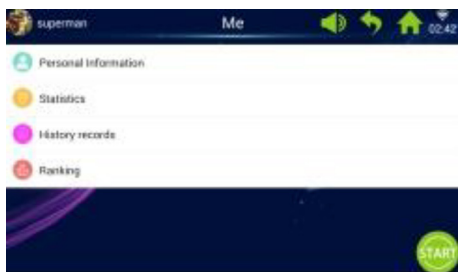
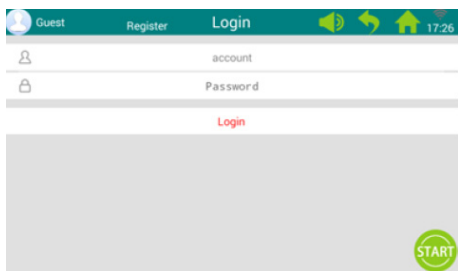
NO

6.2 Logg deg på tredemøllens computer

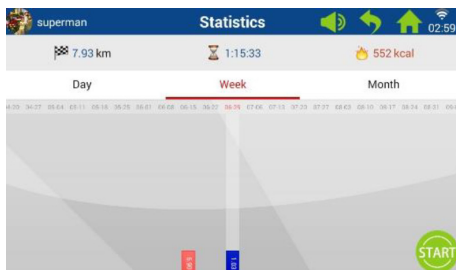
1. Trykk på "Guest" (Gjest).



2. Logg deg på med brukernavn og tilgangskode for å komme til din personlige startskjerm (det kan ta noen sekunder å logge seg på).



Merk: Personopplysninger må oppdateres via FitShow-appen.



På din personlige startskjerm kan du trykke på Personal statistics (personlig statistikk) for å se dine personlige statistikker.

Rød

Historiske treningsdata.

Blå

Gjeldende treningsdata.

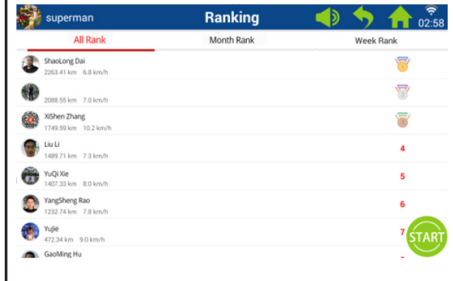


Trykk på ikonet History på din personlige startskjerm for å vise din historikk.

Date	Distance	Calories	Steps
06-30 09:48:49	1.000	04:45	72
06-18 09:03:51	0.397	03:04	27
06-18 09:50:40	0.292	02:18	20
06-17 16:32:07	0.846	04:35	59
06-17 15:22:44	0.867	06:38	61
06-17 15:09:36	1.882	12:41	132



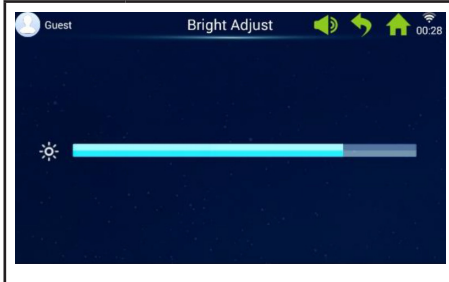
Trykk på ikonet Ranking på din personlige startskjerm for å vise din plassering.



7.1 Innstilling av lysstyrke



Trykk på ikonet Bright adjust for å stille inn lysstyrken.



NO

7. Systeminnstillinger

Under systeminnstillingene kan du stille inn lysstyrke og Wi-Fi, gjenopprette standardinnstillinger, slette hurtigbufferen, foreta tredemølleinnstillinger og stille inn språk, dato og klokkeslett.



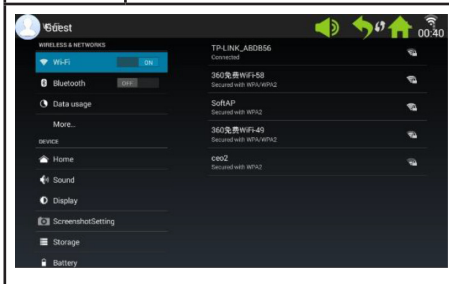
Trykk på ikonet System Manage for å åpne menyen med systeminnstillinger.



7.2 Wi-Fi-innstillinger



Trykk på ikonet WI-Fi Manage for å åpne menyen for Wi-Fi-innstillinger.



Koble til WiFi.

Aktiver Wi-Fi, og velg nettverk.

Merk: Hvis du ikke kan opprette forbindelse til nettverket, kan du prøve under System manage -> Factory mode -> Original set -> WLAN.

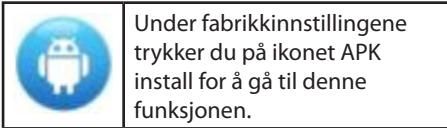
7.3 Fabrikkinstillinger

Administrer app-installasjon, Explorer, opprinnelige innstillinger og språk.



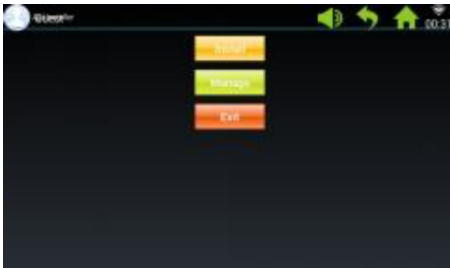
Tilgangskoden til fabrikkinnstillingene er: zhong06yang10

7.3.1 APK-installasjonsenhet



Under fabrikkinnstillingene trykker du på ikonet APK install for å gå til denne funksjonen.

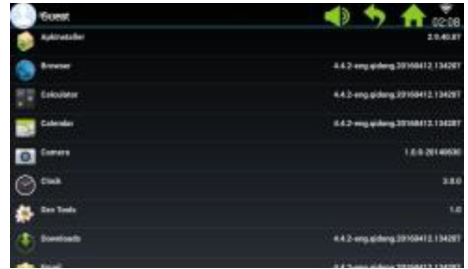
1. Trykk på knappen Install (installer) for å åpne menyen APK Install.



2. Sett inn USB/U-disk.

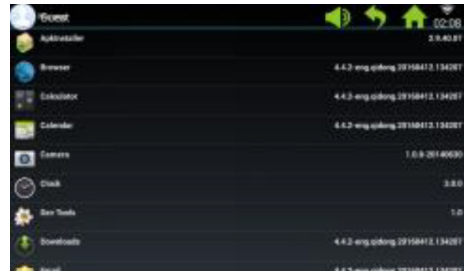
Trykk på filen, og velg Apk-en du vil installere.

Følg veiviseren for å gjennomføre installasjonen.



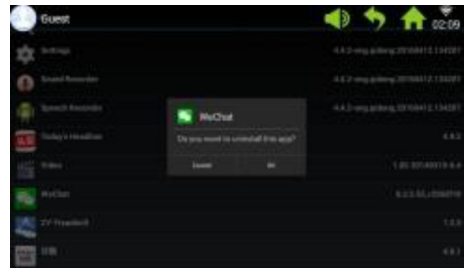
3. Trykk på knappen Manage (administrer) for å åpne menyen APK manage.

Detaljene om installerte Apk-er vises (navn, versjon osv.).



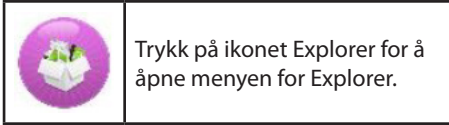
4. Trykk på den Apk-en du vil installere.

Velg en av følgende muligheter: Launch (kjør), Export (eksporter) og Uninstall (avinstaller).



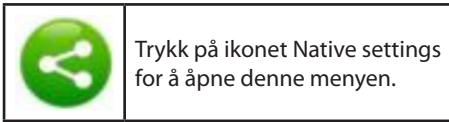
7.3.2 Explorer

Administrer lagrede filer på tredemøllens computer.



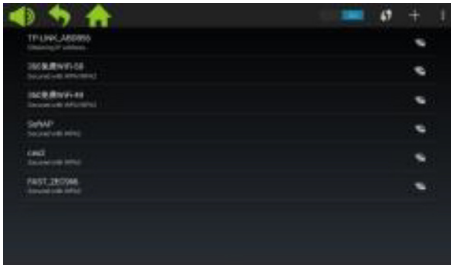
7.3.3 Standardinnstillinger

Administrer Wireless & networks, Device, Personal - and System Settings (Wi-fi og nettverk, Enhet, Person- og Systeminnstillinger).



Wireless & networks – WIFI connect

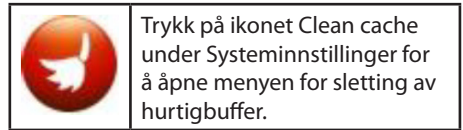
1. Velg ønsket nettverk.



2. Tast inn tilgangskoden, og trykk på "Connect" (opprett forbindelse).



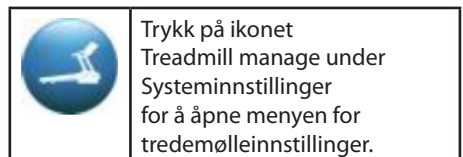
7.4 Slette hurtigbuffer



På høyre side av skjermen velger du appene du vil slette hurtigbufferen for. Trykk på Clean cache for å gjennomføre slettingen.

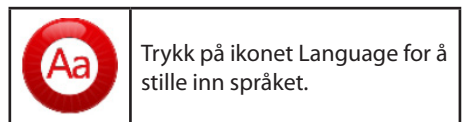
Sørg for å slette hurtigbuffer regelmessig; for mye data i hurtigbufferen gjør computeren treg.

7.5 Tredemølleinnstillinger



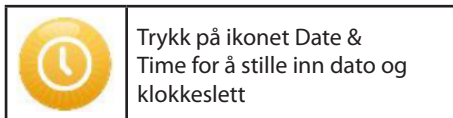
Menyen Tredemølleinnstillinger viser samlet distanse for tredemøllen, pluss vedlikeholdsintervaller.

7.6 Språk



NO

7.7 Dato og klokkeslett



Velg tidssone. Still inn dato og klokkeslett manuelt, eller la systemet gjøre det automatisk.

8. Feilkoder

Hvis det oppstår en feil, vises den tilhørende feilkoden på skjermen.

Rengjøring og vedlikehold

ADVARSEL!

Vi gjør oppmerksom på at det IKKE må komme væske inn i maskinen eller i elektroniske deler, for dette kan skade produktet.

Trekk ut ledningen før du rengjør eller vedlikeholder maskinen. Vedlikehold bør kun utføres av autoriserte serviceteknikere, med mindre annet er spesifisert av produsenten. Hvis disse anvisningene ikke overholdes, bortfaller garantien automatisk.

Maskinen må ikke utsettes for høy fuktighet eller direkte solskinn.

Rengjøring

Vanlig rengjøring vil øke tredemøllens levetid.

Tørk støv av tredemøllen med jevne mellomrom. Husk å rengjøre de frie kantene på hver side av selve tredemøllen og kantene på rammen. Det forebygger støv og smuss under selve tredemøllen. Bruk rene sko. Oversiden av tredemøllen kan tørkes av med en godt oppvridd klut, eventuelt tilsatt litt oppvaskmiddel. Det må ikke komme vann inn i rammen på tredemøllen eller på undersiden av selve tredemøllen.

ADVARSEL!

Ta alltid støpslet ut av stikkontakten før du fjerner dekslet over motoren. Fjern dekslet over motoren, og støvsug motoren minst en gang om året.

Innsiden av tredemøllen og platen den går på, er smurt fra fabrikk og krever svært lite vedlikehold. Friksjonen mellom tredemøllen og platen den går på, er svært viktig for tredemøllens funksjon, og det trengs derfor regelmessig smøring. Vi anbefaler at du kontrollerer tredemøllen med jevne mellomrom.

Vi anbefaler følgende smørintervaller:

Lett bruk (under 3 timer per uke):

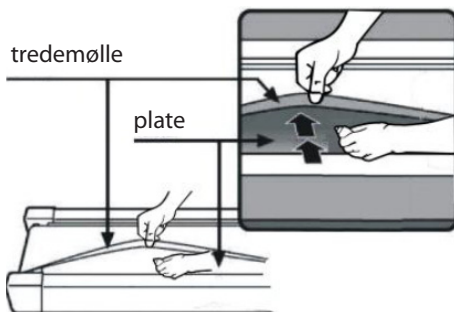
Hver 12. måned

Middels bruk (3-5 timer per uke):

Hver 6. måned

Hyppig bruk (over 5 timer per uke):

Hver 3. måned



Justering av motorreimen

Hvis tredemøllen av og til ikke går når du løper, skyldes det sannsynligvis at motorreimen er løs og må justeres.

Fremgangsmåte

Trinn 1: Åpne dekslet over motoren. La tredemøllen gå på laveste hastighet.

Trinn 2: Stå på tredemøllen, og la den kjøre deg bakover mens du holder fast i håndtakene og prøver å presse tredemøllen hardt ned mot platen.

Trinn 3: Hvis tredemøllen ikke slutter å gå rundt når du gjør dette, skal verken tredemølle eller motorreim justeres. De er stilt inn riktig.

Hvis selve tredemøllen stopper når du trår hardt på den, mens den fremste rullen fortsetter å gå, må du justere tredemøllen (se avsnittet Justering av tredemølle). Hvis både tredemøllen og den fremste rullen stopper, må du justere motorreimen.

Justering

Trinn 1:

Trekk støpslet ut av stikkkontakten, og fjern dekslet over motoren.

Trinn 2:

Løsne de 4 skruene, og juster gjengestangen med en 6 mm unbrakonøkkel. Hvis du kan kjøre motorreimen mer enn 120 grader bakover, er den for løs. Den må strammes. Hvis du bare kan kjøre motorreimen cirka 60 grader bakover, er den riktig strammet. Den skal ikke justeres.

Trinn 3:

Skru fast motoren igjen, og monter dekslet over motoren.

Justering av tredemølle

Plasser tredemøllen på et plant underlag. La tredemøllen gå med en hastighet på 6-8 km/t, og kontroller om tredemøllen trekker til en av sidene.

Hvis tredemøllen trekker mot høyre, fjerner du dødmannsknappen og slår av tredemøllen. Drei den høyre justeringsskruen 1/4 omgang med urviseren, start tredemøllen på nytt og kontroller om den nå går jevnt. Gjenta prosedyren ovenfor til tredemøllen går helt jevnt og på midten.

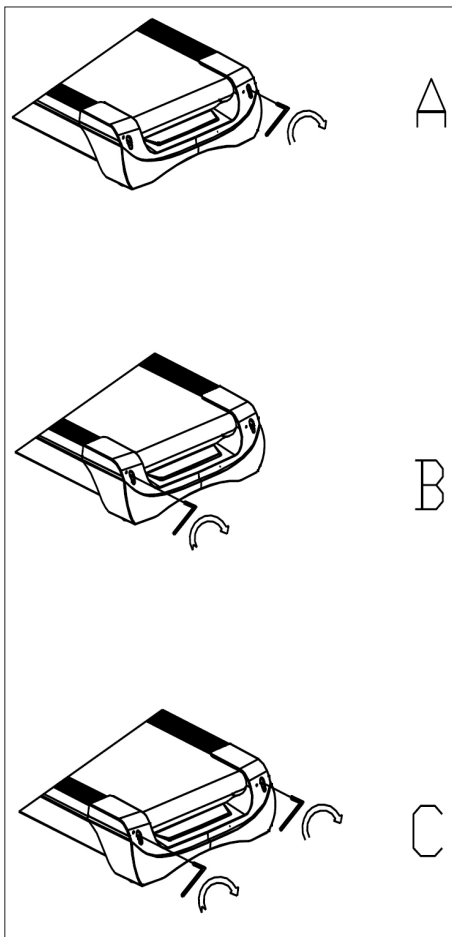
Se figur A.

Hvis tredemøllen trekker mot venstre, fjerner du dødmannsknappen og slår av tredemøllen. Drei den venstre justeringsskruen 1/4 omgang med urviseren, start tredemøllen på nytt og kontroller at den nå går jevnt. Gjenta prosedyren ovenfor til tredemøllen går helt jevnt og på midten.

Se figur B.

Tredemøllen vil gradvis bli løsere med tiden. Stram tredemøllen ved å dreie begge justeringsskruene 1/4 omgang med urviseren, og start tredemøllen på nytt. Gå opp på tredemøllen og kontroller om tredemøllen er stram nok. Gjenta prosedyren til tredemøllen er passelig stram.

Se figur C.



Servicesenter

Merk: Ved henvendelser om produktet, skal modellnummeret alltid oppgis.

Modellnummeret står på fremsiden av denne bruksanvisningen og på produktets typeskilt.

Når det gjelder:

- Reklamasjoner
- Reservedeler
- Returvarer
- Garantivarer
- www.schou.com

Miljøinformasjon



Elektrisk og elektronisk utstyr (EEE) inneholder materialer, komponenter og stoffer som  kan være farlige og skadelige for menneskers helse og for miljøet hvis elektronisk og elektrisk avfall (WEEE) ikke avhendes riktig. Produkter som er merket med symbolet nedenfor (søppeldunk med kryss over), er elektrisk og elektronisk utstyr. Søppeldunken med kryss over symboliserer at avfall av elektrisk og elektronisk utstyr ikke må kastes i det usorterte husholdningsavfallet, men behandles som spesialavfall.

Produsert i Kina

Produsent:
Schou Company A/S
Nordager 31
DK-6000 Kolding

© 2018 Schou Company A/S

Alle rettigheter forbeholdes. Innholdet i denne bruksanvisningen må ikke gjengis, verken helt eller delvis, på noen måte ved hjelp av elektroniske eller mekaniske hjelpemidler, inkludert fotokopiering eller opptak, oversettes eller lagres i et informasjonslagrings- og informasjonshentingssystem uten skriftlig tillatelse fra Schou Company A/S.

NO

LÖPBAND

Inledning

För att du ska få så stor glädje som möjligt av ditt nya löpband, rekommenderar vi att du läser denna bruksanvisning innan du börjar använda det. Vi rekommenderar dessutom att du sparar bruksanvisningen ifall du behöver läsa informationen om de olika funktionerna igen.

Tekniska data

Spänning/frekvens:	230 V~ 50 Hz
Effekt (DC-motor):	3 hk
Variabel hastighet:	1–22 km/h
Användarvikt:	max. 130 kg
Mått, utfällt:	182×85×142,5 cm
Mått, ihopfällt:	138×85×153 cm
Löpyta:	145×50 cm

Android-baserad träningsdator med wi-fi, fasta och användardefinierade träningsprogram, musik- och videouppspelning samt webbläsare. Med pulsmottagare, pulsbälte, pulsmätare i handtag och dödmansfunktion

Allmänna säkerhetsföreskrifter

Rådfråga alltid din läkare innan du börjar träna.

Planera eventuellt ett träningsprogram för dig i samråd med en läkare, sjukgymnast eller fitnessinstruktör.

Lyssna på din kropp när du tränar. Kom ihåg att värma upp och att inte pressa dig för hårt, särskilt inte i början av träningspasset. Felaktig eller för hård träning kan leda till skador.

Kom ihåg att ta dig tid med uppvärmningen och att det krävs kontinuerlig träning.

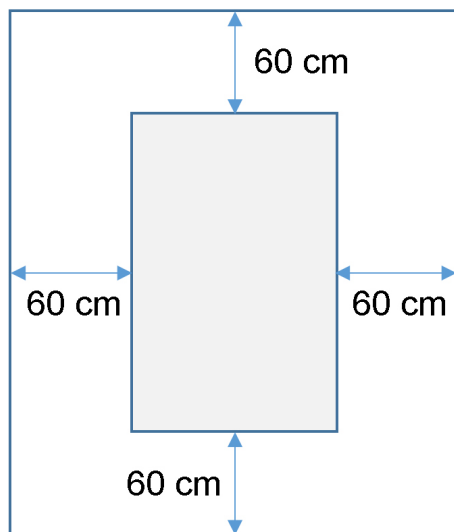
Värm upp i 2–5 minuter innan du börjar använda träningsmaskinen och stretcha i 2–5 minuter efter användning.

Undvik att träna precis före eller efter måltid.

Ha alltid på dig lämpliga träningskläder och -skor.

Håll händer och fötter borta från rörliga delar, då de kan komma i kläm.

Placera alltid träningsmaskinen på ett plant och fast underlag, gärna på en matta som är avsedd för träningsmaskiner. Det ska finnas ett fritt utrymme på minst 60 cm runt alla träningsmaskinens fyra sidor.



Träningsmaskinen får användas av barn över 8 år och personer med nedsatt känslighet, fysiska eller mentala funktionshinder under förutsättning att de övervakas eller instrueras för användning av träningsmaskinen på ett säkert sätt och därmed förstår riskerna som är förknippade med den. Barn får inte leka med träningsmaskinen. Rengöring och underhåll får inte utföras av barn utan tillsyn.

När träningsmaskinen används bör den hållas under konstant uppsyn. När träningsmaskinen används måste du hålla uppsikt över barn som befinner sig i närheten. Träningsmaskinen är ingen leksak.

Kom ihåg att kontrollera din träningsmaskin regelbundet. Dra åt samtliga skruvar, bultar och muttrar på träningsmaskinen. Inspektera träningsmaskinen och byt ut eventuella slitna delar. Använd inte träningsmaskinen om den är defekt.

Om du ska flytta träningsmaskinen måste du använda en korrekt lyftteknik.

Träningsmaskinen är endast avsedd att användas i privata hushåll.

När löpbandet inte används ska du dra ut kontakten ur eluttaget och ta bort dödmansknappen.

Försäkra dig om att inga barn är i närheten när du använder maskinen. Maskinen bör dessutom förvaras på en plats där barn eller djur inte kan komma åt den.

Maskinen får endast användas av en person åt gången.

Om maskinen är skadad eller inte fungerar korrekt får den inte användas.

Använd maskinen endast för de ändamål som beskrivs i bruksanvisningen. Använd bara tillbehör som rekommenderas av tillverkaren.

Lämna aldrig maskinen utan tillsyn.

Strömförsörjningen får endast anslutas av en vuxen.

Kontrollera att rullbandet alltid är spänt.

Starta bandet innan du går upp på det.

Säkerhetsföreskrifter

Håll aldrig fingrar eller liknande i närheten av bandet när det är igång.

Använd inte dödmansknappen för att starta och stoppa bandet.

När du har stannat bandet ska det gå minst tre sekunder innan du startar det igen. Spring inte intensivare än vad bandet roterar, då detta kan skada löpbandet.

Använd mjuka och rena skor när du springer på löpbandet.

Säkerhetsclipsen ska sitta fast på dina kläder eller i ditt bälte när du använder löpbandet.

Stick inte in främmande föremål i löpbandet, då det kan skadas.

Starta aldrig löpbandet medan du står på det. Det kan ta en liten stund innan löpbandet börjar att köra efter att du har startat det och ställt in hastigheten. Stå alltid på kanten av ramen tills löpbandet kör.

För att minska risken för elstötar får du inte använda förlängningssladdar, byta sladden eller kontakten, lägga sladden i kläm under tunga föremål, utsätta sladden för höga temperaturer eller använda uttag eller kontakter som inte är i bra skick.

WARNING! Pulsmatären är inte alltid exakt. För hård träning kan leda till allvarliga personskador eller dödsfall. Om du känner obehag ska du genast avbryta träningen.

Strömkälla:

Placera maskinen på en plats där det finns ett eluttag i närheten.

Plötsliga strömsvängningar kan orsaka allvarlig skada på maskinen. Väderförändringar eller till- och frånkoppling av andra apparater kan orsaka toppspänning, överspänning eller störningsspänning. För att begränsa risken för att maskinen skadas bör den utrustas med en säkring mot överspänning (medföljer inte).

Maskinen är konstruerad för användning med en märkspänning på 220–240 V.

Låt inte sladden komma i närheten av rullarna. Låt inte sladden ligga under rullbandet. Använd inte maskinen om sladden är skadad eller sliten.

Om sladden är skadad ska den bytas av tillverkaren, serviceavdelningen eller annan kvalificerad person för att undvika olycksfall.

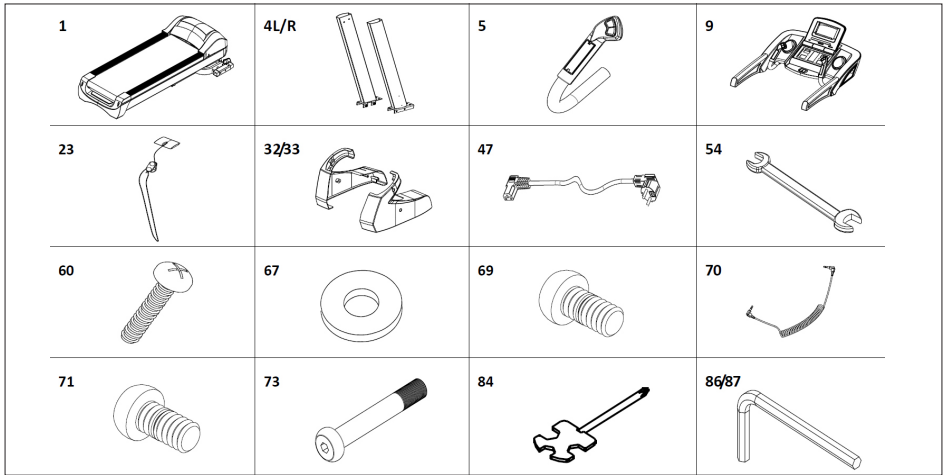
Förberedelser för montering

Var två personer för att montera löpbandet.

Lägg ut alla delar på golvet och kontrollera att alla delar finns på plats.

Använd följande verktyg:

- Insexnyckel
- Skruvmejsel



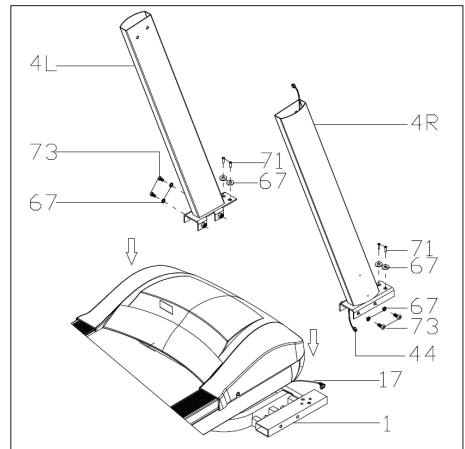
Monteringsanvisning

När du öppnar emballaget finner du följande delar:

Nr.	Del	Antal
1	Stativ	1
4 L/R	Stolpe V/H	2
5	Handtag V/H	2
9	Dator	1
23	Dödmansknapp	1
32/33	Täckplatta V/H	2
47	Elkabel	1
54	Gaffelnyckel 14*17	1
60	Skruv M4*15	4
67	Bricka Ø11*Ø20	12
69	Skruv M8*15	4
70	MP3-ledning	1
71	Skruv M10*20	8
73	Skruv M10*80	4
84	Skruvmejsel	1
86	Insexnyckel S6	1
87	Insexnyckel S5	1

Steg 1

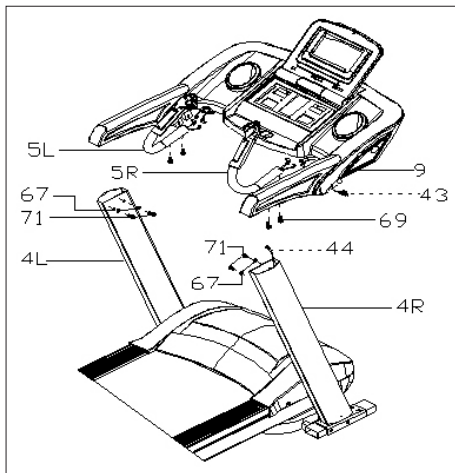
Öppna emballaget och placera ramen (1) på golvet. Anslut den nedre datorledningen (17) och den mittersta datorledningen (44) och sätt sedan stolparna (4L/R) på ramen (1) som pilarna visar. Använd M10*20 skruvar (71) / M10*80 skruvar (73) och Ø11*Ø20 brickor (67) för att sätta fast stolparna (4L/R) med. (Dra inte åt skruvarna för hårt).



Steg 2

Anslut den översta datorledningen (43) med den mittersta datorledningen (44). Använd M10*20 skruvar (71) och Ø11*Ø20 brickor (67) för att sätta fast datorn (9) på stolparna (4L/R). (Dra åt alla skruvar hårt.)

Anslut sedan 2- och 3-stiftskontaktarna från handtagen (5L/R) med de motsvarande kontaktarna vid datorn. Sätt fast styret med M8x15 skruvar (69) och dra åt skruvarna ordentligt.



Steg 3

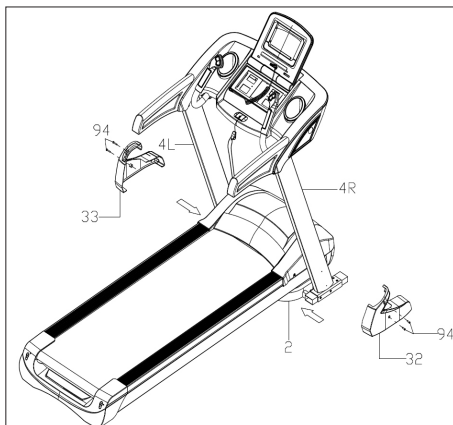
Använd M4*15 skruvar (94) för att montera locken (32L/33R) på stolparna (4L/R). Sätt dödmansknappen (23) och MP3-ledningen (70) i löpbandet.

VIKTIGT!

När alla delar är monterade ska alla skruvar efterdras.

Kontrollera att allt är som det ska innan du använder löpbandet.

Läs också bruksanvisningen före användning.



Hopfällning

Lyft löpbandet tills den pneumatiska cylindern låser fast det med ett hörbart klick.



Uppfällning

Håll i löpbandet, trampa på fotpedalen och dra löpbandet i pilens riktning. Löpbandet fälls långsamt ner.



Inställning av stigning

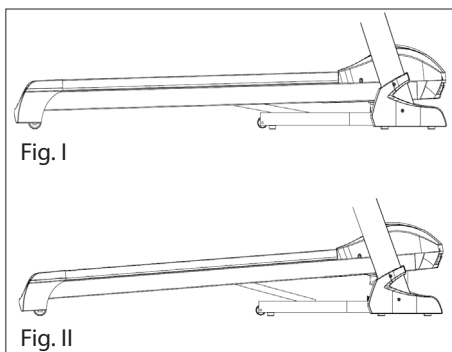
Du kan ställa in löpbandets lutning med hjälp av knapparna +, -, INCLINE+ och INCLINE- på löpbandets kontrollpanel och handtag.

Om stigningen ställs in under träningen ändras inställningen med 1 steg åt gången.

Om du håller inne en av knapparna i mer än 2 sekunder ändras inställningen automatiskt.

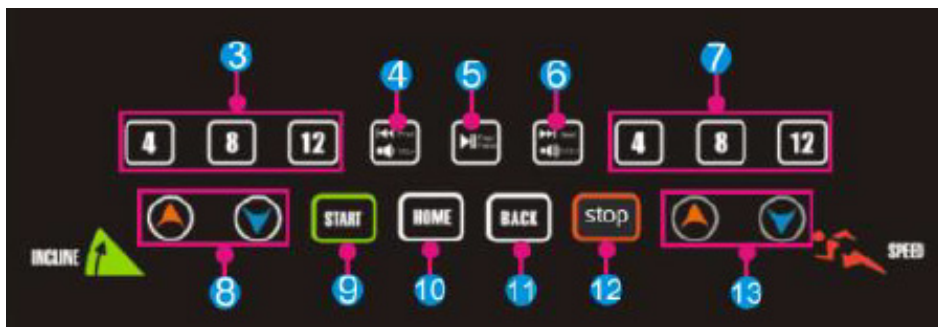
Det finns också snabbvalsknappar till en stigning på 4, 8 och 12.

Figur I visar en stigning på 0, medan figur II visar en lutning på 20.



Översikt över datorn










Kontrollpanel:



Pekskärm:



Nr.	Ikon	Funktion
1		USB-UTTAG: Uppspelning av musik eller video.
2		MP3: Uppspelning av MP3-filer.
3		Stigning 4/8/12": Knapp för snabbinställning av stigning.
4		Kort tryck på Prev (föregående): Spelar upp senaste låt eller video. Långt tryck på Volume+: Ökar musikens eller videons ljudstyrka.

Nr.	Ikon	Funktion
5		Play/Pause: Spelar upp eller pausar musik.
6		Kort tryck på Next (nästa): Spelar upp nästa låt eller video. Långt tryck på Volume-: Minskar musikens eller videons ljudstyrka.
7		Hastighet 4/8/12: Knapp för snabbinställning av hastighet.
8		Stigning +/-: Stigningsområde: 0–20 nivåer. Ett tryck motsvarar 1 nivå. Håll knappen inne för att öka eller minska stigningen kontinuerligt.
9		Knappen Start: Tryck på denna knapp för att starta.
10		Knappen Home: Återgå till huvudmenyn.
11		Knappen Back: Återgå till föregående skärmbild.
12		Knappen Stopp: Tryck på denna knapp för att stoppa.
13		Hastighet +/-: Hastighetsintervall: 1,0–22 km/h. Varje tryck motsvarar 0,1 km/h. Håll knappen inne för att öka eller minska hastigheten kontinuerligt.

Användning

Sätt på säkerhetsmagneten (dödmansknappen) innan användning.

När du startar löpbandet visas välkomstskärmbilden:



Snabbstart

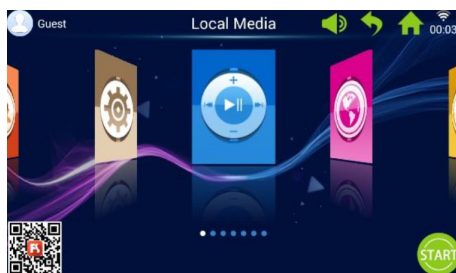
Tryck på knappen START och ställ in hastighet och stigning med knapparna +/-.

Tryck på knappen STOP för att avsluta träningen.

Efter träningen visar systemet automatiskt en översikt över träningsförloppet







Huvudmeny



Huvudmenyn har 7 funktionsgrupper: Local Media, Internet, Program Fitness, Real View Sport, Pace Sport, User Center og System Manage (Lokal media, Internet, Fitnessprogram, Real View-sport, Löpning, Användarcenter och Systeminställningar).



Om huvudmenyn

Ikon	Funktion
	Användarbild och namn Användaren kan själv redigera användarnamn och bild. Symbolen visas endast då datorn är ansluten till wi-fi.
	Tillbaka Med denna knapp kan du gå tillbaka till föregående skärmbild (förutom när du befinner dig i huvudmenyn).
	Wi-fi-symbol Visar om systemet är anslutet till wi-fi eller inte.
	FitShow-app: Scanna koden och ladda ner FitShow-appen. Registrera dig som användare via FitShow-appen.
	Lokal media Används för att administrera videofiler i systemminnet eller på ett USB-minne.
	Träningsprogram Datorn har 8 inbyggda träningsmönster som är uppdelade i två huvudkategorier: 3 nedräkningsfunktioner: tid, distans och kaloriförbrukning. 5 fitnessprogram: Pulsträning, fitnesslöpning, fettförbränning, bergslöpning och landsväglöpning.

Ikon	Funktion
	Hastighetsprogram Systemet har 6 inbyggda hastighetsprogram: Maraton, halvmaraton, 3 km-lopp, 5 km-lopp, 10 km-lopp och 15 km-lopp.
	Systeminställningar Under systeminställningar kan du ställa in ljusstyrkan, ställa in wi-fi, återgå till standardinställningar, radera cacheminnet, göra inställningar för löpbandet och ställa in språk, datum och klockslag.
	Ljudstyrka Skruva upp och ner ljudstyrkan vid uppspelning av musik och video.
	Hem Används för att återgå till huvudmenyn, oavsett i vilken meny du befinner dig (förutom i huvudmenyn).
00:03	Tidsvisning
	Start Tryck på denna knapp för att aktivera snabbstartsprogrammet "3.2.1.GO".
	Internet Systemet är försett med en musik-app, en video-app, möjlighet till internetanslutning och tillgång till nyheter och sociala medier.


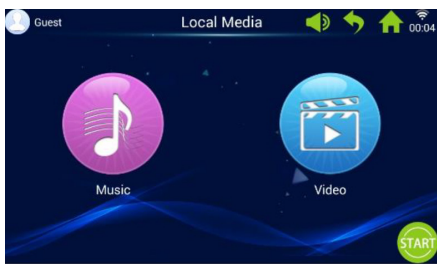


Ikon	Funktion
	Real View-sport Systemet har tre Real View-sportmiljöer: Canyon, Grassland och Seaside (dalgång, gräsmarker och kust).
	Användarcenter Under Användarcenter kan du hantera användarupplysningar och träningsdata.

1. Lokal media

Används för att administrera musik- och videofiler i systemminnet eller på ett USB-minne.

Stöder formaten MP3, MP4, WMA, 3gp, APE, OGG, WAV, AVI osv.

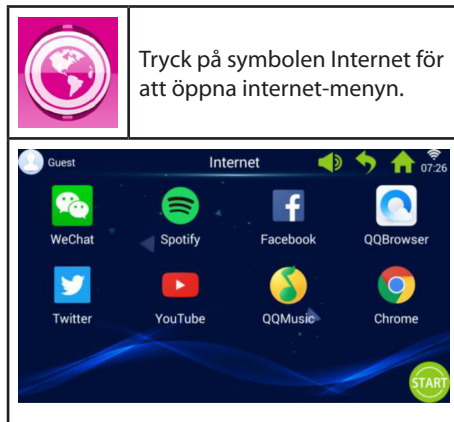
Lokala mediafiler kan spelas upp utan wi-fi-anslutning.

	Tryck på symbolen Local media för att öppna menyn för lokal media.
	
	Tryck på symbolen Music för att öppna musikmenyn.
	Tryck på symbolen Video för att öppna videomenyn.

2. Internet

Inbyggda musik- och video-appar från annan leverantör. Datorn ska vara ansluten till wi-fi för att kunna använda internet-appar.

Stöder uppspelning av WAV, MP3, MP4, RMVB, MOV, AVI.

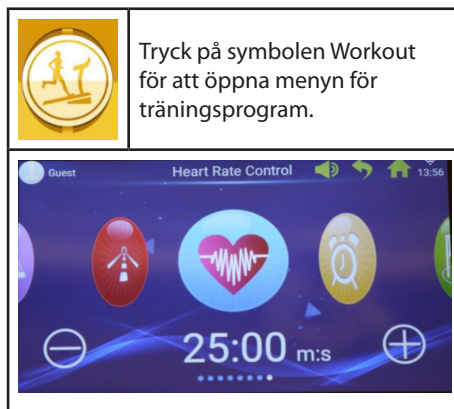


3. Träningsprogram

Datorn har 8 inbyggda träningsmönster som är uppdelade i två huvudkategorier:

3 nedräkningsfunktioner: tid, distans och kaloriförbrukning.


5 fitnessprogram: Pulsträning, fitnesslöpning, fettförbränning, bergslöpning och landsväglöpning.

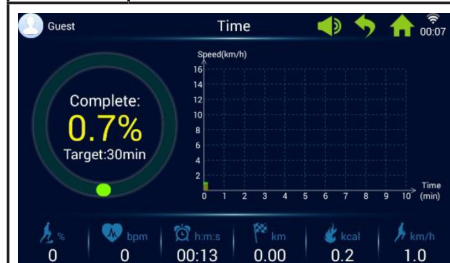


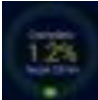
Välj önskat träningsprogram och ställ in dina målvärden med knapparna + och -.

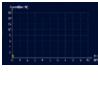
3 nedräkningsfunktioner	
	Tid
	Distans
	Kaloriförbrukning
5 fitnessprogram	
	Fitnesslöpning
	Fettförbränning
	Bergslöpning
	Landsväglöpning
	Pulsträning

3.1 Exempel på nedräkningsfunktion (distansnedräkning)


 Tryck på symbolen Distance Count Down för att välja detta program.

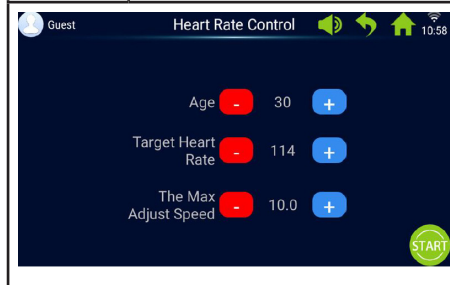


 Cirkeldiagrammet anger inställd distans och tillryggalagd distans i procent.

 Koordinatsystemet visar aktuell tränings tid och hastighet under träningspasset.

3.2 Exempel på fitnessprogram (pulsträning)

 Tryck på symbolen Heart rate control för att välja detta program.




Mata in ålder, målpuls och maximal hastighet.

Den första minuten är uppvärmning med låg hastighet och 0 % stigning.

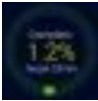
Efter uppvärmningen anpassar pulsträningsprogrammet hastigheten så att du uppnår målpuls (hastigheten kan dock inte överstiga inställd maximal hastighet).


Hastighet och stigning kan justeras manuellt under träningen.

3.3 Exempel på fitnessprogram (landsvägslöpning)

 Tryck på symbolen Road Running för att välja detta program.



 Cirkeldiagrammet anger programmets distans och tillryggalagd distans i procent.

 Stapeldiagrammet visar hastigheten och stigningen under träningspasset.


SE

Varje träningsprogram är uppdelat i 16 sektioner (1 stapel motsvarar 1/16 av den totala träningstiden). Du hittar mer information i schemat över fitnessprogram nedan.

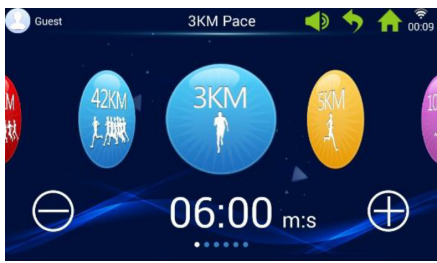
Fitness-löpning	Sektion	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Hastighet	3	6	7	8	9	10	9	8	8	9	10	9	8	7	6	3
	Stigning	0	2	2	4	4	4	2	2	2	3	3	4	4	3	2	1
Fettförbränning	Sektion	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Hastighet	6	7	9	9	11	8	8	10	10	8	10	8	6	5	4	3
	Stigning	3	5	4	4	3	5	5	3	3	5	3	5	5	3	3	3
Bergslöpning	Sektion	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Hastighet	3	4	6	5	3	5	6	4	5	6	7	6	8	6	5	3
	Stigning	6	8	10	12	14	12	10	14	12	10	8	10	6	4	3	2
Landsvägs-löpning	Sektion	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Hastighet	3	6	7	7	8	9	9	10	10	10	9	9	8	6	4	3
	Stigning	1	1	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	1	1

4. Hastighetsprogram

Systemet har 6 inbyggda hastighetsprogram: Maraton, halvmaraton, 3 km-lopp, 5 km-lopp, 10 km-lopp och 15 km-lopp.







Tryck på symbolen Pace movement för att välja detta program.



Du kan bläddra mellan olika program genom att flytta ett finger till vänster och höger över skärmen och justera målvärdet genom att trycka på knapparna + och -.

	42 km maraton
	21 km halvmaraton
	3 km-lopp
	5 km-lopp
	10 km-lopp
	15 km-lopp

4.1 Exempel på hastighetsprogram (maraton)

	Tryck på symbolen Marathon Pace för att välja detta program.
	
	Cirkeldiagrammet anger användarens måldistans och tillryggalagd distans i procent.
	Cirkeldiagram för hastighetsprogram
Rosa	Anger målhastighet
Gul	Anger aktuell hastighet
Blå	Anger genomsnittshastighet

5. Real View-sport

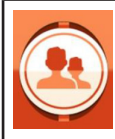
Systemet har tre Real View-sportmiljöer: Dalgång, gräsmarker och kust.

	Tryck på symbolen Real view sport för att gå till denna funktion.
	
	Tryck på symbolen Seaside för att välja kustvisningen, eller välj en av de andra visningarna.
Träningsdata visas nederst på skärmen.	
	
	Tryck på neråtpil för att dölja träningsdatan.
	Tryck på uppåtpil för att visa träningsdatan igen.

SE

6. Användarcenter

I Användarcenter kan du hantera användarupplysningar och träningsdata.



Tryck på symbolen Användarcenter i huvudmenyn för att få tillgång till inloggnings- och registreringsidan.

Innan du registrerar dig, ställ in önskat språk på datorn.

Du kan byta språk från huvudmenyn via system settings -> language.



Vi föreslår att du registrerar dig via FitShow-appen.

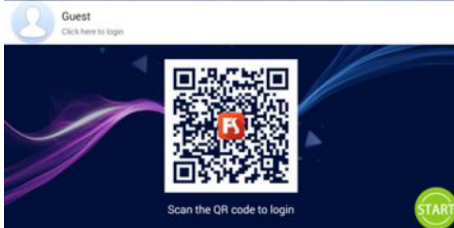
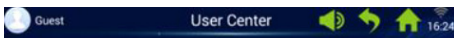
FitShow-appen ger dig flera funktioner än om du registrerar dig direkt från löpbandets dator. I FitShow-appen kan du infoga en bild av dig själv, användarnamn, kön, längd, vikt, ålder och plats. Registrerade användare kan logga in och se träningshistorik.

I Användarcenter kan du se dina personliga upplysningar om du har angett dem i FitShow-appen. Du kan också se din statistik, personliga prestationer, historik och placering.

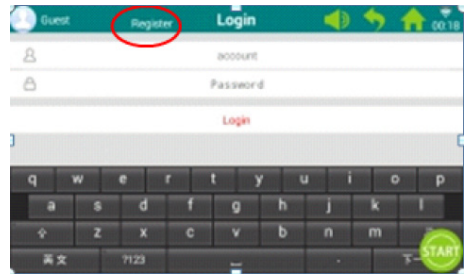
Det är valfritt om du vill registrera dig direkt på löpbandets dator.

6.1 Användarregistrering på datorn

1. Tryck på Guest (gäst) för att registrera en ny användare.



2. Tryck på Register överst (i den röda cirkeln).

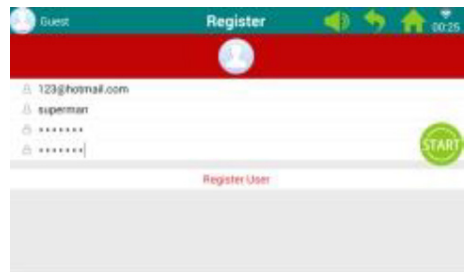


3. Mata in de obligatoriska upplysningarna: Användarnamn, alias och kod.

Tryck på knappen Next för att gå vidare, och tryck på boken när du är klar.

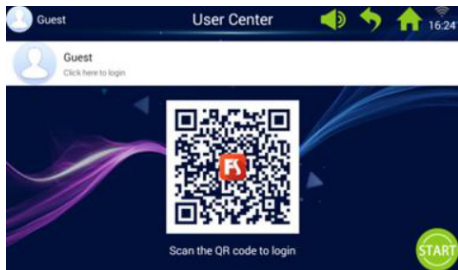


4. Tryck därefter på "Register user" (Registrera användare) för att fullföra registreringen.

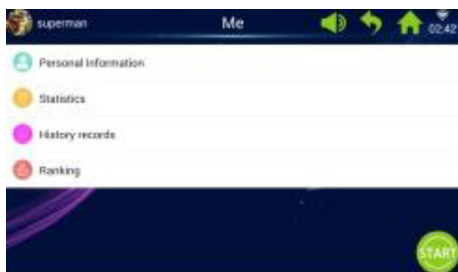
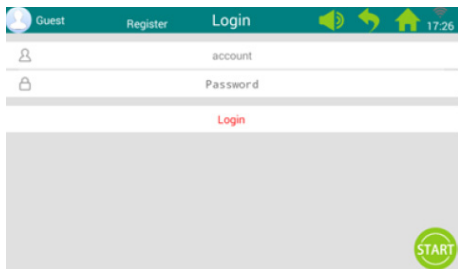


6.2 Inloggning på löpbandets dator

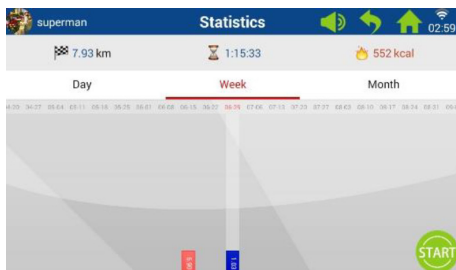
1. Tryck på "Guest" (Gäst).




2. Logga in med ditt användarnamn och din kod för att komma till din personliga startskärm (det kan ta några sekunder att logga in).




Observera: Personliga upplysningar ska uppdateras via FitShow-appen.



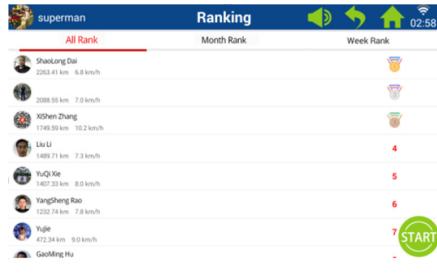
	På din personliga startskärm kan du trycka på Personal statistics (personlig statistik) för att se din personliga statistik.
Röd	Träningshistorik.
Blå	Aktuell träningsdata.

	Tryck på symbolen History på din personliga startskärm för att visa din historik.
	

SE



Tryck på symbolen Ranking på din personliga startskärm för att visa din placering.




	All Rank	Month Rank	Week Rank
ShaoLung Dai	2203.41 km - 9.8 km/h		
2008.55 km - 7.9 km/h			
XiFen Zhang	1749.89 km - 10.2 km/h		
Liu Li	1489.71 km - 7.3 km/h		4
YuQi Xie	1407.23 km - 8.0 km/h		5
HangJiang Bao	1322.74 km - 7.8 km/h		6
Yujie	472.34 km - 9.0 km/h		7
GaoMing Hu			

7.1 Inställning av ljusstyrka



Tryck på symbolen Bright adjust för att ställa in ljusstyrkan.



7. Systeminställningar

Under systeminställningar kan du ställa in ljusstyrkan, ställa in wi-fi, återgå till standardinställningar, radera cacheminnet, göra inställningar för löpbandet och ställa in språk, datum och klockslag.




Tryck på symbolen System Manage för att öppna menyn med systeminställningar.



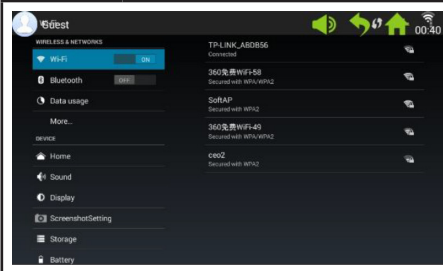
System Manage

- Bright Adjust
- Wi-Fi Manage
- Factory Mode
- Clean Cache
- Treadmill Manage
- Language
- Date & time

7.2 Wi-fi-inställningar



Tryck på symbolen Wi-Fi Manage för att öppna menyn med wi-fi-inställningar.



Wi-Fi Manage

- Wi-Fi (On)
- Bluetooth (Off)
- Data usage
- More...
- Home
- Sound
- Display
- ScreenshotSetting
- Storage
- Battery

Available Networks:

- TPLINK_A5D856 Connected
- 360免费WiFi-58 Secured with WPA/WPA2
- SoftAP Secured with WPA2
- 360免费WiFi-49 Secured with WPA/WPA2
- cro2 Secured with WPA2

Anslut till wi-fi.

Aktivera wi-fi och välj nätverk.

Observera: Om du inte kan upprätta en anslutning till nätverket kan du prova under System manage -> Factory mode -> Original set -> WLAN.

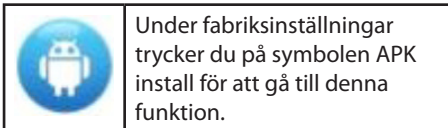
7.3 Fabriksinställningar

Administrera app-installation, Explorer, fabriksinställningar och språk.

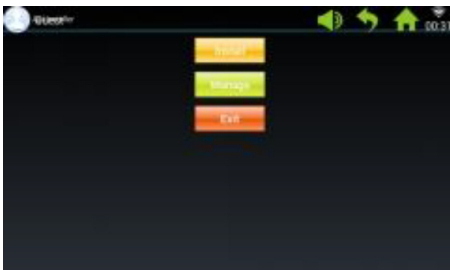


Lösenordet för fabriksinställningar är:
zhong06yang10

7.3.1 APK-installationsenhet



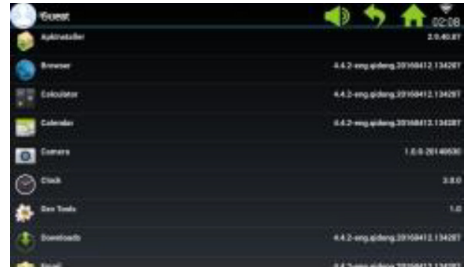
1. Tryck på knappen Install (installera) för att öppna menyn APK Install.



2. Sätt in ett USB-minne.

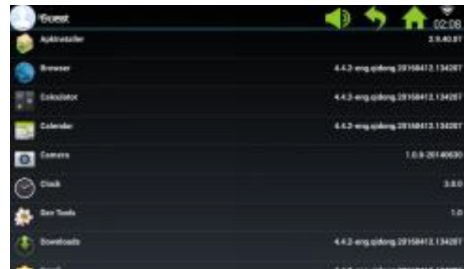
Tryck på den filen och välj den APK du vill installera.

Följ guiden för att utföra installationen.



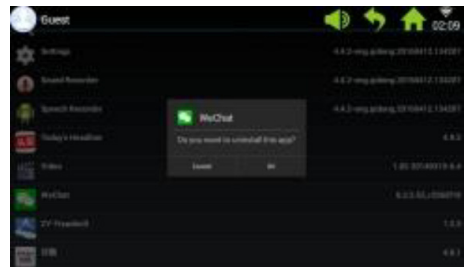
3. Tryck på knappen Manage (administrera) för att öppna menyn APK manage.

Detaljerna om installerade APK visas (namn, version osv.).



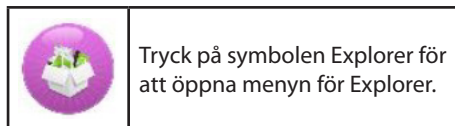
4. Tryck på den APK du vill administrera.

Välj en av följande möjligheter: Launch (kör), Export (exportera) och Uninstall (avinstallera).



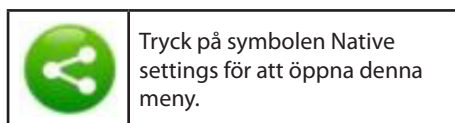
7.3.2 Explorer

Administrera sparade filer på löpbandets dator.



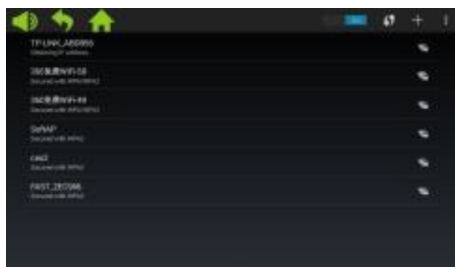
7.3.3 Standardinställningar

Administrera Wireless & networks, Device, Personal and System Settings (Trådlöst & nätverk, enhet, person- och systeminställningar).



Wireless & networks – WIFI connect

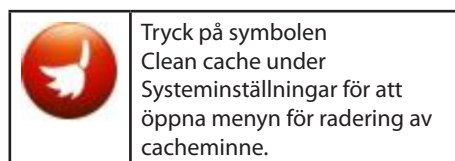
1. Välj önskat nätverk.



2. Ange koden och tryck på "Connect" (anslut).



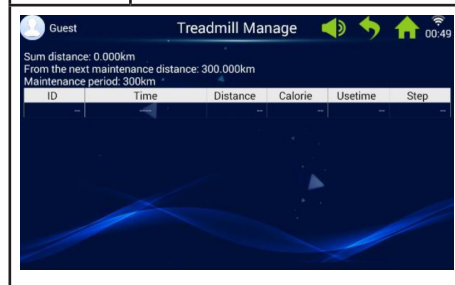
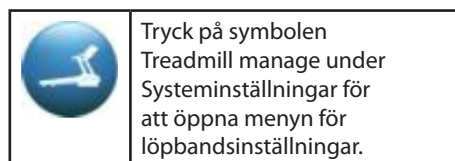
7.4 Radering av cache



På höger sida av skärmbilden väljer du de appar som du vill radera cacheminnet för. Tryck på Clean cache för att utföra raderingen.

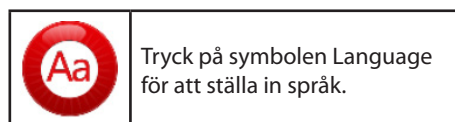
Se till att radera cacheminnet regelbundet, eftersom för mycket data i cacheminnet gör datorn långsam.

7.5 Löpbandsinställningar

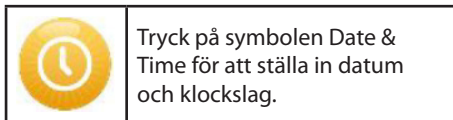


Menyn löpbandsinställningar visar den samlade distansen för löpbandet samt underhållsintervaller.

7.6 Språk



7.7 Datum och klockslag



Välj tidzon. Ställ in datum och klockslag manuellt, eller låt systemet göra det automatiskt.

8. Felkoder

Om ett fel uppstår visas tillhörande felkod på skärmen.

Rengöring och underhåll

WARNING!

Se till att INGA vätskor kommer in i maskinen eller i elektroniska delar, eftersom det kan skada produkten.

Dra ut sladden innan du rengör eller utför underhåll på maskinen. Underhåll bör endast utföras av auktoriserade servicetekniker, om inte annat anges av tillverkaren. Om dessa instruktioner inte följs upphör garantin att gälla automatiskt.

Maskinen får inte utsättas för hög fuktighet eller direkt solljus.

Rengöring

Allmän rengöring ökar löpbandets livslängd.

Damma regelbundet av löpbandet. Var noga med att rengöra de fria kanterna på var sida av själva löpbandet samt kanterna på ramen. Det förebygger damm och smuts under själva löpbandet. Använd rena skor. Löpbandets ovansida kan rengöras med en hårt urvriden trasa, eventuellt med lite diskmedel. Det får inte komma in vatten i löpbandets ram eller på undersidan av själva löpbandet.

WARNING!

Dra alltid ut kontakten ur eluttaget innan du tar bort kåpan över motorn. Ta bort kåpan över motorn och dammsug motorn minst en gång om året.

Löpbandets insida och plattan som det kör på är smorda från fabriken och kräver bara lite underhåll. Friktionen mellan löpbandet och plattan som det kör på är mycket viktig för löpbandets funktion och ska därför smörjas regelbundet. Vi rekommenderar att du regelbundet inspekterar löpbandet.

Vi rekommenderar följande smörjintervall:

Lätt användning (mindre än 3 timmar per vecka):

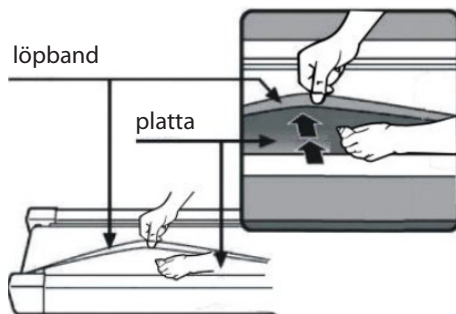
var 12:e månad

Medelstor användning (3-5 timmar per vecka):

var 6:e månad

Stor användning (mer än 5 timmar per vecka):

var 3:e månad



Justering av motorrem

Om löpbandet ibland inte kör medan du löper beror det troligtvis på att motorremmen är lös och ska justeras.

Åtgärd

Steg 1: Öppna kåpan över motorn. Låt löpbandet köra på den lägsta hastigheten.

Steg 2: Stå på löpbandet och låt det köra dig bakåt medan du håller fast i handtagen och försöker att pressa löpbandet hårt ned mot plattan.

Steg 3: Om löpbandet inte slutar köra runt när du gör detta ska varken löpband eller motorrem justeras. De är korrekt inställda.

Om själva löpbandet stoppar när du trampar hårt på det, men den främre rullen fortsätter, ska du justera löpbandet (se avsnittet Justering av löpband). Om både löpbandet och den främre rullen stoppar ska du justera motorremmen.

Inställning

Steg 1:

Dra ut kontakten ur eluttaget och ta bort kåpan över motorn.

Steg 2:

Lossa de 4 skruvarna och justera gängstången med en 6 mm insexnyckel. Om du kan köra motorremmen mer än 120 grader bakåt är den för lös. Den ska spännas. Om du kan köra motorremmen ca 60 grader bakåt är den korrekt spänd. Den ska inte justeras.

Steg 3:

Spänn fast motorn igen och montera kåpan över motorn.

Justering av löpband

Ställ löpbandet på ett plant underlag. Låt löpbandet köra med en hastighet på 6-8 km/h och kontrollera om löpbandet drar åt en av sidorna.

Om löpbandet drar åt höger ska du ta bort dödmanstappen och stänga av löpbandet. Vrid den högra justeringsskruven 1/4 varv medurs, starta löpbandet igen och kontrollera om det nu kör rakt. Upprepa ovanstående tills löpbandet kör helt rakt och mitt på.

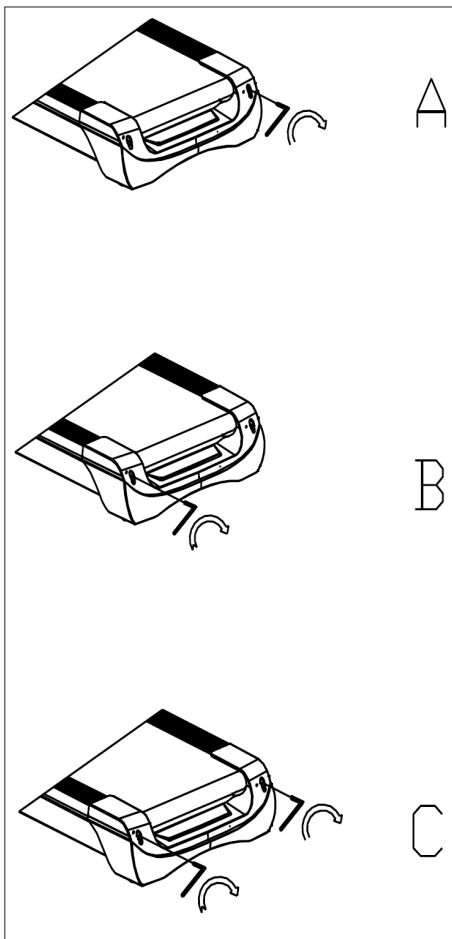
Se figur A.

Om löpbandet drar åt vänster ska du ta bort dödmanstappen och stänga av löpbandet. Vrid den vänstra justeringsskruven 1/4 varv medurs, starta löpbandet igen och kontrollera om det nu kör rakt. Upprepa ovanstående tills löpbandet kör helt rakt och mitt på.

Se figur B.

Löpbandet blir gradvis lösare med tiden. Spänn löpbandet genom att vrida båda justeringsskruvarna 1/4 varv medurs, och starta löpbandet igen. Ställ dig på löpbandet och kontrollera om löpbandet är tillräckligt spänt. Upprepa ovanstående tills löpbandet är tillräckligt spänt.

Se figur C.



Servicecenter

OBS! Produktens modellnummer ska alltid uppges vid kontakt med återförsäljaren.


Modellnumret finns på framsidan i denna bruksanvisning och på produktens märkplåt.

När det gäller:

- Reklamationer
- Reservdelar
- Returvaror
- Garantivaror
- www.schou.com

Miljöinformation



Elektriska och elektroniska produkter (EEE) innehåller material, komponenter och ämnen som  kan vara farliga och skadliga för människors hälsa och för miljön om avfallet av elektriska och elektroniska produkter (WEEE) inte bortscaffas korrekt. Produkter som är markerade med nedanstående överkryssade sophink är elektriska och elektroniska produkter. Den överkryssade sophinken symboliserar att avfall av elektriska och elektroniska produkter inte får bortscaffas tillsammans med osorterat hushållsavfall, utan de ska samlas in separat.

Tillverkad i Folkrepubliken Kina (PRC)

Tillverkare:

Schou Company A/S

Nordager 31

DK-6000 Kolding

© 2018 Schou Company A/S

Alla rättigheter förbehålles. Innehållet i denna bruksanvisning får inte på några villkor, varken i sin helhet eller delvis, återges med hjälp av elektroniska eller mekaniska hjälpmedel, t.ex. genom fotokopiering eller fotografering, ej heller översättas eller sparas i ett informationslagrings- och informationshämtningsystem, utan skriftligt medgivande från Schou Company A/S.

JUOKSUMATTO

Johdanto

Saat juoksumatosta suurimman hyödyn, kun luet käyttöohjeen läpi ennen juoksumaton käyttöönottoa. Säilytä tämä käyttöohje, jotta voit tarvittaessa palauttaa mieleesi juoksumaton toiminnot.

Tekniset tiedot

Jännite/taajuus:	230 V ~ 50 Hz
Teho (DC-moottori):	3 hv
Säädettävä nopeus:	1-22 km/h
Käyttäjän paino:	enint. 130 kg
Mitat, avattuna:	182 × 85 × 142,5 cm
Mitat kokoonaitettuna:	138 × 85 × 153 cm
Juoksupinta:	145 × 50 cm

Android-perustainen tietokone, jossa Wi-Fi, valmiiksi määritetyt ja käyttäjän määritettävissä olevat harjoitusohjelmat, musiikki- ja videosoitin sekä verkkoselain. Vastaanotin, vyö ja kahvassa oleva mittari sykkeen mittaamiseen ja hätäpysäytystoiminto

Yleiset turvallisuusohjeet

Neuvottele aina lääkärisi kanssa ennen kuin aloitat kuntoharjoittelun.

Laadi tarvittaessa itsellesi kunto-ohjelma yhdessä lääkärin, fysioterapeutin tai liikuntaohjaajan kanssa.

Kuuntele kehoasi harjoittelun aikana. Muista lämmitellä ja välttää rasittamista itseäsi liikaa, varsinkin harjoittelun alkuvaiheessa. Vääränlainen tai liian kova harjoittelu voi olla terveydelle haitallista.

Muista, että hyvään kuntoon pääseminen vie aikaa ja edellyttää jatkuvaa harjoittelua.

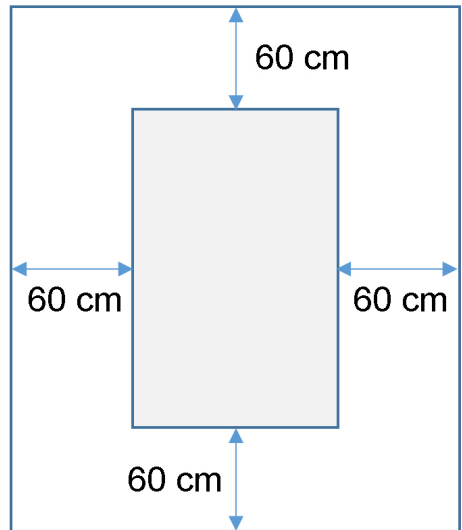
Lämmittele 2–5 minuuttia ennen harjoituksen aloittamista ja venyttele 2–5 minuuttia jokaisen harjoittelukerran jälkeen.

Vältä harjoittelua välittömästi ennen ruokailua tai ruokailun jälkeen.

Käytä aina sopivia urheiluvaatteita ja -jalkineita.

Pidä kädet ja jalat etäällä liikkuvista osista, joiden väliin ne voivat jäädä kiinni.

Aseta kuntoilulaite aina tasaiselle ja tukevalle alustalle, mielellään käyttötarkoitukseen sopivan maton päälle. Laitteen ympärillä on oltava vapaata tilaa vähintään 60 cm.



Yli 8-vuotiaat lapset sekä henkilöt, joiden aistit, fyysiset tai psyykkiset kyvyt ovat heikentyneet, saavat käyttää kuntoilulaitetta vain käyttöä valvottaessa tai jos heitä on opastettu laitteen käytössä siten, että käyttö on turvallista eikä siitä aiheudu vaaratilanteita. Lapset eivät saa leikkiä kuntoilulaitteella. Lapset eivät saa puhdistaa tai huoltaa laitetta ilman valvontaa.

Kun kuntoilulaitetta käytetään, sitä on tarkkailtava jatkuvasti. Kun kuntoilulaitetta käytetään, sen lähellä olevia lapsia on aina valvottava. Kuntoilulaite ei ole leikkikalua.

Muista tarkistaa kuntoilulaite säännöllisesti. Kiristä kuntoilulaitteen kaikki ruuvit, pultit ja mutterit. Tarkasta kuntoilulaite ja vaihda tarvittaessa kuluneet osat uusiin. Älä käytä kuntoilulaitetta, jos se on epäkunnossa.

Jos haluat siirtää kuntoilulaitetta, käytä oikeaa nostotekniikkaa.

Kuntoilulaite on tarkoitettu sisäkäyttöön yksityisessä kotitaloudessa.

Jos juoksumattoa ei käytetä, irrota pistoke pistorasiasta ja poista hätäkatkaisin.

Varmista ennen kuntolaitteen käyttöä, ettei lähetyvillä ole lapsia. Säilytä laitetta paikassa, jossa se on lasten ja eläinten ulottumattomissa.

Laitetta saa käyttää vain yksi henkilö kerrallaan.

Jos laite on vahingoittunut tai jos laite ei toimi oikein, sitä ei saa käyttää.

Laitetta saa käyttää vain käyttöohjeessa kuvattuun käyttötarkoitukseen. Käytä vain valmistajan suosittelemia lisävarusteita.

Älä koskaan jätä laitetta ilman valvontaa.

Vain aikuinen saa kytkeä laitteen virtalähteeseen.

Tarkasta, että juoksuhihna on aina kireällä. Käynnistä matto, ennen kuin astut sille.

Erityisiä turvallisuusohjeita

Älä koskaan laita sormia tai mitään esineitä lähelle mattoa, kun se on käynnissä.

Älä käytä hätäkatkaisinta maton käynnistämiseen ja pysäyttämiseen.

Kun olet pysäyttänyt maton, odota vähintään 3 sekuntia, ennen kuin käynnistät sen uudelleen. Älä juokse nopeammin kuin matto pyörii. Se voi vahingoittaa juoksumattoa.

Käytä juoksumatolla juostessasi pehmeitä kenkiä, joissa on tarttumattomat pohjat.

Kiinnitä hätäkatkaisimeen yhdistetty turvapidike vaatteisiisi tai vyöhösi, ennen kuin aloitat juoksumaton käytön.

Älä aseta vieraita esineitä juoksumatolle, sillä ne voivat vahingoittaa mattoa.

Älä käynnistä koskaan juoksumattoa silloin, kun seisot matolla. Hihna voi alkaa kulkea hyvin nopeasti juoksumaton käynnistämisen ja nopeuden säätämisen jälkeen. Asetu aina seisomaan rungon reunoille siihen asti, kunnes hihna kulkee.

Sähköiskun riskin vähentämiseksi jatkojohtoja ei saa käyttää, johtoa tai pistoketta ei saa vaihtaa, johto ei saa joutua puristuksiin raskaan esineen alle, johto ei saa altistua voimakkaille lämpötiloille eikä vahingoittunutta pistoketta tai pistorasiaa saa käyttää.

VAROITUS! Sykemittari voi olla epätarkka. Liian kova harjoittelu voi olla terveydelle haitallista ja hengenvaarallista. Jos vointisi huononee harjoittelun aikana, harjoittelu on keskeytettävä välittömästi.

Virtalähde:

Sijoita laite paikkaan, jonka lähellä on pistorasia.

Virran äkilliset heilahtelut voivat vahingoittaa vakavasti laitetta. Sään muutokset tai muiden laitteiden käynnistäminen ja sammuttaminen voivat aiheuttaa huippu-, yli- tai häiriöjännitettä. Laitteen voi suojata vahingoittumiselta ottamalla käyttöön ylijännitesuojan (ei toimiteta laitteen mukana).

Laite on suunniteltu käyttöön 220–240 voltin nimellisjännitteellä.

Johto ei saa olla lähellä rullia. Johto ei saa olla rullahihnan alla. Älä käytä laitetta, jos johto on vaurioitunut tai kulunut.

Jos johto on vaurioitunut, valmistajan, huolto-osaston tai muun pätevän henkilön tulee vaihtaa se käytön turvallisuuden varmistamiseksi.

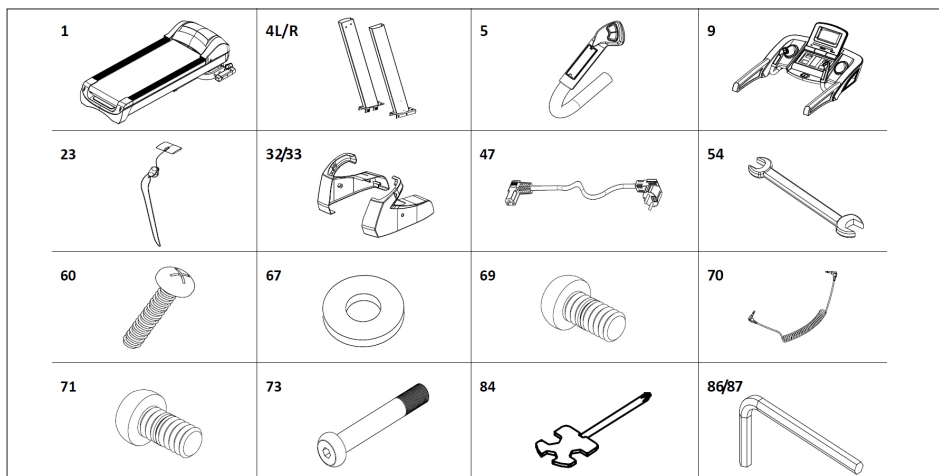
Kokoamisen valmistelu

Juoksumaton kokoamiseen tarvitaan kaksi henkilöä.

Aseta kaikki osat lattialle ja tarkasta, että kaikki osat ovat tallessa.

Käytä seuraavia työkaluja:

- Kuusioavain
- Ruuvitaltta



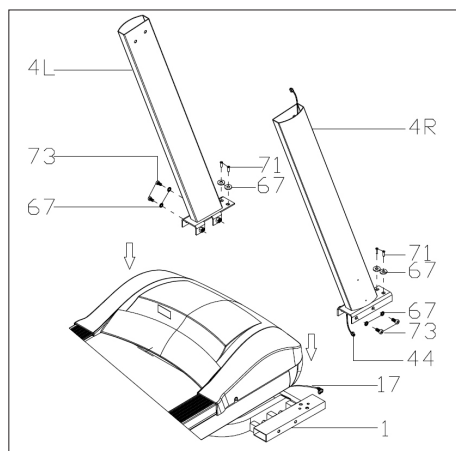
Kokoamishoje

Pakkauksen sisältö:

Nro	Osa	Lukumäärä
1	Jalusta	1
4 L/R	Tanko V/O	2
5	Kädensija V/O	2
9	Tietokone	1
23	Hätäkatkaisin	1
32/33	Suojus V/O	2
47	Sähköjohto	1
54	Haarukka-avain 14*17	1
60	Ruuvi M4*15	4
67	Aluslevy Ø11*Ø20	12
69	Ruuvi M8*15	4
70	MP3-johto	1
71	Ruuvi M10*20	8
73	Ruuvi M10*80	4
84	Ruuvitaltta	1
86	Kuusioavain S6	1
87	Kuusioavain S5	1

Vaihe 1

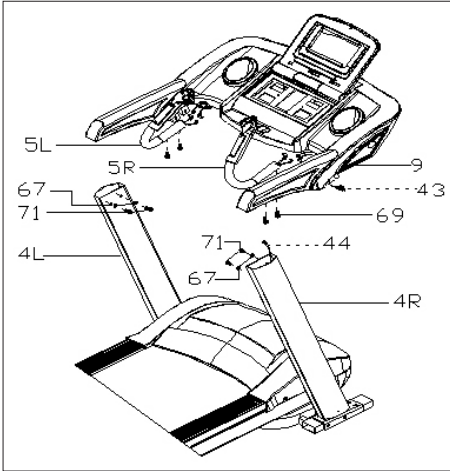
Avaa pakkaus ja aseta runko (1) lattialle. Yhdistä tietokoneen alajohto (17) tietokoneen keskijohtoon (44) ja aseta sitten tangot (4L/R) runkoon (1) nuolien suuntaisesti. Kiinnitä tangot (4L/R) käyttämällä M10*20-ruuveja (71) / M10*80-ruuveja (73) ja Ø11*Ø20-aluslevyjä (67). (Älä kiristä ruuveja liian tiukkaan.)



Vaihe 2

Liitä tietokoneen yläjohto (43) tietokoneen keskijohtoon (44). Kiinnitä tietokone (9) tankoihin (4L/R) käyttämällä M10*20-ruuveja (71) ja Ø11*Ø20-aluslevyjä (67). (Kiristä sen jälkeen kaikki ruuvit tiukalle.)

Liitä sen jälkeen kädensijojen (5L/R) 2- ja 3-piikkiset pistokkeet vastaaviin liitäntöihin tietokoneessa. Kiinnitä ohjausyksikön sisältävä yläosa M8x15-ruuveilla (69) ja kiristä ruuvit huolella.



Vaihe 3

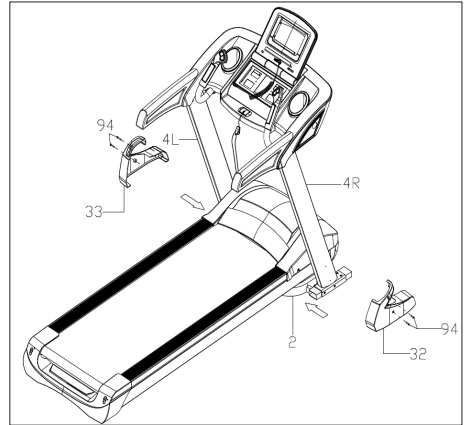
Asenna suojukset (32L/33R) tankoihin (4L/R) M4*15-ruuveilla (94). Asenna hätäkatkaisin (23) ja MP3-johto (70) juoksumattoon.

TÄRKEÄÄ!

Kun kaikki osat on asennettu, kiristä kaikki ruuvit.

Tarkasta, että kaikki on kunnossa, ennen kuin käytät juoksumattoa.

Lue lisäksi käyttöohje ennen käyttöä.



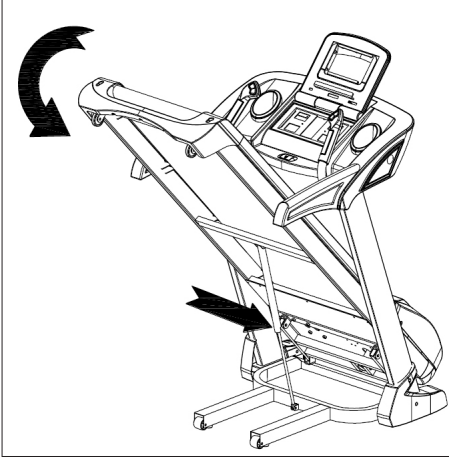
Kokoon taittaminen

Nosta juoksumattoa ylöspäin, kunnes paineilmasylinteri lukitsee sen napsahtaen paikalleen.



Levittäminen

Tartu juoksumattoon, paina jalalla poljinta ja vedä juoksumattoa nuolen suuntaan. Juoksumatto avautuu ja taittuu hitaasti alaspäin.



Nousun säätö

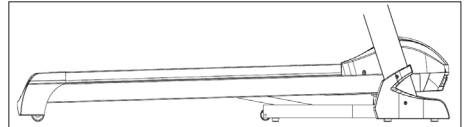
Voit säätää juoksumaton kallistuksen käyttöpaneelissa ja kädensijassa olevien pluspainikkeen (+) ja miinuspainikkeen (-) sekä painikkeiden INCLINE+ ja INCLINE- avulla.

Jos säädät nousua harjoituksen aikana, arvo muuttuu 1 porras kerrallaan.

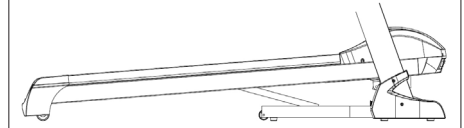
Jos pidät yhden painikkeista alhaalla yli 2 sekuntia, säätö muuttuu automaattisesti.

Voit lisäksi valita 4, 8 tai 12 %:n nousun pikavalintapainikkeilla.

Kuvassa I on esitetty 0 %:n nousu ja kuvassa II on esitetty 20 %:n nousu.



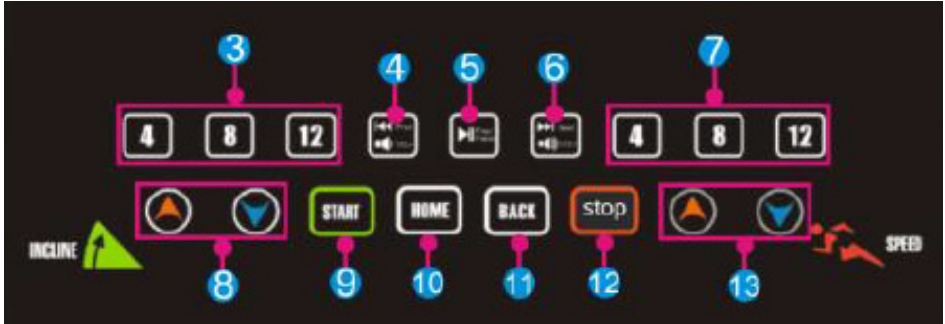
Kuva I



Kuva II

Tietokoneen yleiskuvaus

Käyttöpaneeli:



Kosketusnäyttö:



Nro	Kuvake	Toiminto
1		USB-LIITÄNTÄ: Kappaleen tai videon toisto.
2		MP3: MP3-kappaleen toisto.
3		Kallistuskulma 4, 8 tai 12 astetta: Kallistuskulman pikasäätöpainike.
4		Prev (Edellinen) -painikkeen lyhyt painallus: Viimeksi soitetun kappaleen tai videon toisto. Volume+ (Äänenvoimakkuus+) -painikkeen pitkä painallus: Kappaleen tai videon äänenvoimakkuuden suurennus.

Nro	Kuvake	Toiminto
5		Play/Pause (Toista/Pysäytä): Kappaleen toisto tai toiston pysäytys.
6		Next (Seuraava) -painikkeen lyhyt painallus: Seuraavan kappaleen tai videon toisto. Volume- (Äänenvoimakkuus-) -painikkeen pitkä painallus: Kappaleen tai videon äänenvoimakkuuden pienennys.
7		Nopeus 4, 8 tai 12: Nopeuden pikasäätöpainike.
8		Kallistuskulma +/-: Kallistusalue: 0–20 tasoa. Yksi painallus vastaa 1 tasoa. Voit suurentaa tai pienentää kallistuskulmaa useita tasoja pitämällä painikkeen alhaalla.
9		Start (Käynnistys) -painike Käynnistä laite painamalla painiketta.
10		Home (Aloitussivu) -painike: Palaa takaisin päävalikkoon.
11		Back (Paluu): Palaa takaisin edelliseen näyttöön.
12		Stop-painike: Pysäytä laite painamalla painiketta.
13		Nopeus +/-: Nopeusalue: 1,0-22 km/h. Jokainen painallus vastaa 0,1 km/h. Voit suurentaa tai pienentää nopeutta useita portaita pitämällä painikkeen alhaalla.

Käyttö

Aseta turvamagneetti (häätätkaisin) paikalleen ennen käytön aloittamista.

Kun käynnistät juoksumaton, tervetulonäyttö avautuu:



Pikakäynnistys

Paina START (KÄYNNISTYS) -painiketta ja säädä nopeus ja kallistuskulma painikkeilla +/-.

Lopeta harjoitus painamalla STOP-painiketta.

Harjoituksen jälkeen järjestelmä näyttää automaattisesti yleiskuvauksen harjoituksesta.

Päävalikko

Päävalikossa on 7 toimintoryhmää: Local Media, Internet, Program Fitness, Real View Sport, Pace Sport, User Center ja System Manage (Paikallinen media, Internet, Fitnessohjelmat, Real View -maisema, Juoksu-urheilu, Käyttäjakeskus ja Järjestelmäasetukset).



Tietoja päävalikosta

Kuvake	Toiminto
	Käyttäjän valokuva ja nimi Käyttäjä voi muokata käyttäjän nimitietoja ja valokuvaa. Kuvake näkyy vain, kun tietokone on yhdistetty Wi-Fi-verkkoon.
	Paluu Tällä painikkeella voit palata takaisin edelliseen näyttöön (paitsi, jos olet päävalikossa).
	Wi-Fi-kuvake Ilmaisee, onko järjestelmä yhdistetty Wi-Fi-verkon kautta Internetiin vai ei.
	FitShow-sovellus: Skannaa koodi ja lataa FitShow-sovellus. Rekisteröidy käyttäjäksi FitShow-sovelluksessa.
	Paikallinen media Hallinnoi videotiedostoja järjestelmämuistissa tai ulkoisella USB-muistikortilla.
	Harjoitusohjelmat Tietokoneessa on 8 sisäistä harjoitusmallia, jotka on jaettu kahteen pääluokkaan: 3 alaspäin laskemistoimintoa: aika, matka ja kalorien kulutus. 5 fitnessohjelmaa: Sykeharjoitus, fitnessjuoksu, rasvanpoltto, mäkijuoksu ja maantiejuoksu.

FI

Kuvake	Toiminto
	Nopeusohjelmat Järjestelmässä on 6 sisäistä nopeusohjelmaa: Maraton, puolimaraton, 3 km:n juoksu, 5 km:n juoksu, 10 km:n juoksu ja 15 km:n juoksu.
	Järjestelmäasetukset Järjestelmäasetuksissa voit säätää äänenvoimakkuutta, määrittää Wi-Fi-asetukset, määrittää standardiasetukset, tyhjentää välimuistin, määrittää juoksumaton asetukset ja määrittää kieli-, päivämäärä- ja kellonaika-asetukset.
	Äänenvoimakkuus Säädä äänenvoimakkuus suuremmaksi tai pienemmäksi, kun toistat kappaleita tai videoita.
	Aloitussivu Palaa takaisin päävalikkoon mistä tahansa valikosta (paitsi päävalikosta).
00:03	Kellonajan näyttö
	Start (Käynnistä) Käynnistä painiketta painamalla pikakäynnistysohjelma "3.2.1.GO".
	Internet Järjestelmä on varustettu musiikki- ja videosovelluksella. Lisäksi se sisältää valmiuden Internet-yhteyden muodostamiseen ja sosiaalisen median ja uutisten käyttämiseen.


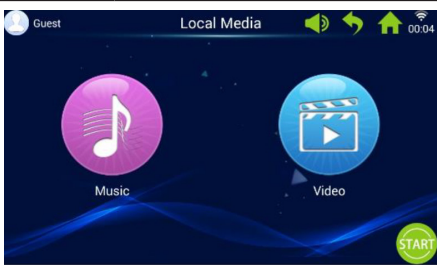


Kuvake	Toiminto
	Real View -maisema Järjestelmässä on kolme Real View -maisemaa: Canyon, Grassland ja Seaside (Laakso, Luonto ja Merenranta).
	Käyttäjakeskus Käyttäjakeskuksessa voi hallita käyttäjä- ja harjoitustietoja.

1. Paikallinen media

Hallinnoi musiikki- ja videotiedostoja järjestelmämuistissa tai ulkoisella USB-muistikortilla.

Tuettuja tiedostomuotoja ovat MP3, MP4, WMA, 3gp, APE, OGG, WAV, AVI jne.

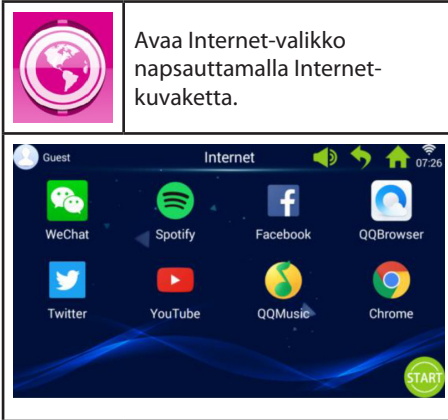
Paikallisia mediatiedostoja voidaan toistaa ilman Wi-Fi-yhteyttä.

	Avaa paikallisen median valikko napsauttamalla Local media -kuvaketta.
	
	Siirry musiikkivalikkoon napsauttamalla Music-kuvaketta.
	Siirry videovalikkoon napsauttamalla Video-kuvaketta.

2. Internet

Kolmannen osapuolen sisäänrakennetut musiikki- ja videosovellukset. Internet-sovellusten käyttö edellyttää, että tietokone on yhdistetty Wi-Fi-verkkoon.

Tuettuja tiedostomuotoja ovat WAV, MP3, MP4, RMVB, MOV, AVI.

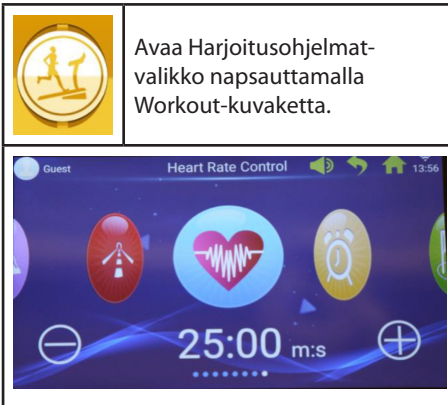


3. Harjoitusohjelmat

Tietokoneessa on 8 sisäistä harjoitusmallia, jotka on jaettu kahteen pääluokkaan:

3 alaspäin laskutoimintoa: aika, matka ja kalorien kulutus.

5 fitnessohjelmaa: Sykeharjoitus, fitnessjuoksu, rasvanpoltto, mäkijuoksu ja maantiejuoksu.

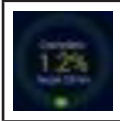


Valitse haluamasi harjoitusohjelma ja aseta tavoitearvot painikkeilla + ja -.


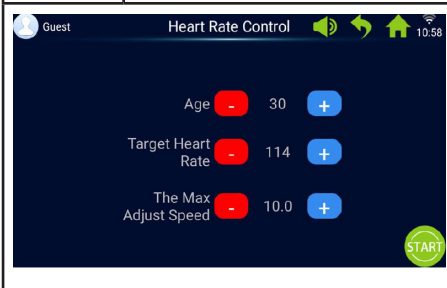
3 alaspäin laskemistoimintoa	
	Ajan laskeminen alaspäin
	Matkan laskeminen alaspäin
	Kalorien kulutuksen laskeminen alaspäin
5 fitnessohjelmaa	
	Fitnessjuoksu
	Rasvanpoltto
	Mäkijuoksu
	Maantiejuoksu
	Sykeharjoitus

FI

3.1 Esimerkki laskemisesta alaspäin (matkan laskeminen alaspäin)

	<p>Valitse ohjelma napsauttamalla Distance Count Down -kuvaketta.</p>
	
	<p>Ympyrä ilmaisee asetetun matkan ja juostun matkan prosenttiosuutena siitä.</p>
	<p>Koordinaatistossa näkyy nykyinen harjoitusaika ja nopeus harjoituskerran aikana.</p>

3.2 Esimerkki fitnessohjelmasta (sykeharjoitus)

	<p>Valitse ohjelma napsauttamalla Heart rate -kuvaketta.</p>
	

Määritä ikä, tavoitesyke ja maksiminopeus. Ensimmäinen minuutti on lämmittelyä alhaisella nopeudella, ja kallistuskulma on 0 %. Lämmittelyn jälkeen sykeharjoitusohjelma säättää nopeuden tavoitepulssein saavuttamiseksi (nopeus ei kuitenkaan saa ylittää asettamaasi maksiminopeutta). Nopeutta ja kallistuskulmaa voi säätää manuaalisesti harjoituksen aikana.

3.3 Esimerkki fitnessohjelmasta (maantiejuoksu)

	<p>Valitse ohjelma napsauttamalla Road running -kuvaketta.</p>
	
	<p>Ympyrä ilmaisee ohjelman matkan ja juostun matkan prosenttiosuutena siitä.</p>
	<p>Pylväskaavio ilmaisee nopeuden ja kallistuskulman juoksukerran aikana.</p>

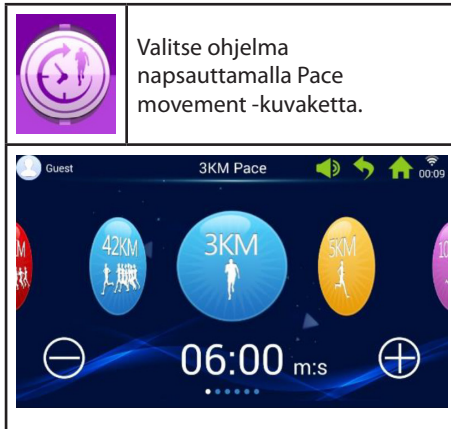
Kaikki harjoitusohjelmat on jaettu 16 osaan (1 pylväs vastaa 1/16 kokonaisharjoitteluaajasta). Lisätietoja on alla olevassa fitnessohjelmien kaaviossa.

Fitnessjuoksu	Osa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Nopeus	3	6	7	8	9	10	9	8	8	9	10	9	8	7	6	3
	Kallistusk.	0	2	2	4	4	4	2	2	2	3	3	4	4	3	2	1
Rasvanpoltto	Osa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Nopeus	6	7	9	9	11	8	8	10	10	8	10	8	6	5	4	3
	Kallistusk.	3	5	4	4	3	5	5	3	3	5	3	5	5	3	3	3
Mäkijuoksu	Osa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Nopeus	3	4	6	5	3	5	6	4	5	6	7	6	8	6	5	3
	Kallistusk.	6	8	10	12	14	12	10	14	12	10	8	10	6	4	3	2
Maantiejuoksu	Osa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Nopeus	3	6	7	7	8	9	9	10	10	10	9	9	8	6	4	3
	Kallistusk.	1	1	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	1	1

FI

4. Nopeusohjelmat

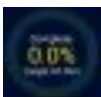
Järjestelmässä on 6 sisäistä nopeusohjelmaa: Maraton, puolimaraton, 3 km:n juoksu, 5 km:n juoksu, 10 km:n juoksu ja 15 km:n juoksu.



Voit selata ohjelmia liikuttamalla sormea vasemmalle ja oikealle näytössä ja säätää tavoitearvon painamalla painikkeita + ja -.

	42 km:n maraton
	21 km:n puolimaraton
	3 km:n juoksu
	5 km:n juoksu
	10 km:n juoksu
	15 km:n juoksu

4.1 Esimerkki nopeusohjelmasta (maraton)

	Valitse ohjelma napsauttamalla Marathon pace -kuvaketta.
	
	Ympyrä ilmaisee käyttäjän tavoitematkan ja juostun matkan prosenttiosuutena siitä.
	Nopeusohjelman ympyräkaavio
Pinkki	Ilmaisee tavoitenopeuden
Keltainen	Ilmaisee todellisen nopeuden
Sininen	Ilmaisee keskinopeuden

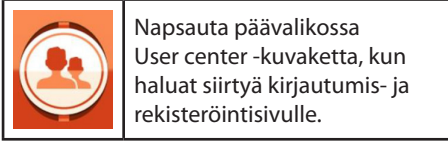
5. Real View -maisema

Järjestelmässä on kolme Real View -maisemaa. Canyon, Grassland ja Seaside (Laakso, Luonto ja Merenranta).

	Valitse toiminto napsauttamalla Real view -maiseman kuvaketta.
	
	Valitse merenrantamaisema napsauttamalla Seaside-kuvaketta tai valitse toinen haluamasi maisema.
Harjoitustiedot näkyvät näytön alareunassa.	
	
	Piilota harjoitustiedot napsauttamalla alaspäin osoittavaa nuolta.
	Voit näyttää harjoitustiedot napsauttamalla ylöspäin osoittavaa nuolta.

6. Käyttäjakeskus

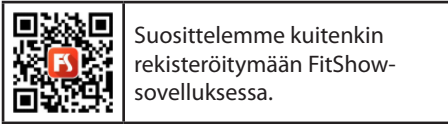
Käyttäjakeskuksessa voi hallita käyttäjä- ja harjoitustietoja.



Napsauta päävalikossa User center -kuvaketta, kun haluat siirtyä kirjautumis- ja rekisteröintisivulle.

Määritä kieliasetus tietokoneessa ennen rekisteröintiä.

Voit vaihtaa kieliasetuksen valitsemalla päävalikossa System settings -> Language.



Suosittelemme kuitenkin rekisteröitymään FitShow-sovelluksessa.

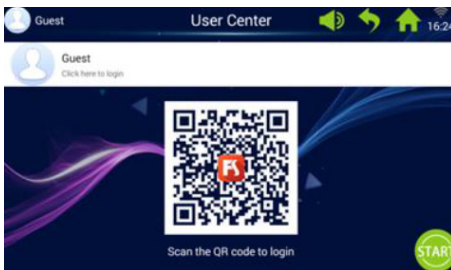
FitShow-sovelluksessa käytettävissäsi on enemmän toimintoja kuin silloin, jos rekisteröidyt suoraan juoksumaton tietokoneelta. FitShow-sovelluksessa voi lisätä oman kuvasi ja määrittää käyttäjän nimen, sukupuolen, pituuden, painon, iän ja paikan. Rekisteröityneet käyttäjät voivat kirjautua sovellukseen ja tarkastella aiempia harjoitustietojaan.

Voit tarkastella omia tietojasi Käyttäjakeskuksessa, jos olet määrittänyt ne FitShow-sovelluksessa. Voit tarkastella lisäksi tilastotietojasi, henkilökohtaisia suorituksiasi, historiaasi ja sijoitustasi.

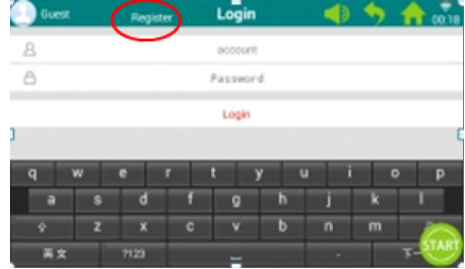
Voit vaihtoehtoisesti rekisteröityä suoraan juoksumaton tietokoneelta.

6.1 Käyttäjän rekisteröinti tietokoneelta

1. Napsauta Guest (Vieras) -painiketta, kun haluat rekisteröidä uuden käyttäjän.



2. Napsauta yläpalkissa olevaa Register (Rekisteröidy) -painiketta (ympyröity punaisella).



3. Anna vaaditut tiedot: käyttäjänimi, kutsumanimi ja salasana.

Siirry eteenpäin napsauttamalla Next-painiketta ja napsauta Ok-merkkiä, kun olet valmis.

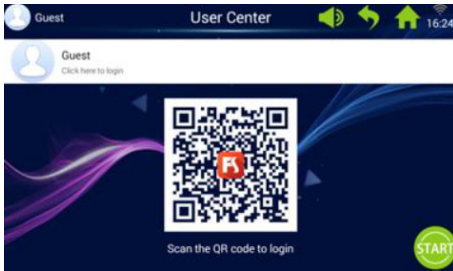


4. Vie sen jälkeen rekisteröinti loppuun napsauttamalla Register user (Rekisteröi käyttäjä) -painiketta.

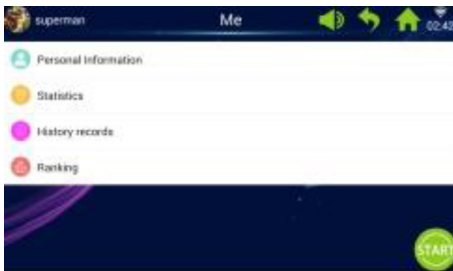
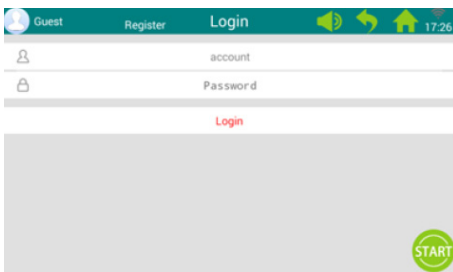


6.2 Kirjautuminen juoksumaton tietokoneelle

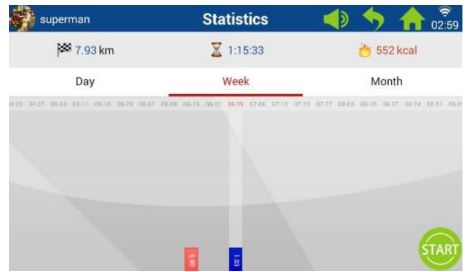
1. Napsauta Guest (Vieras) -painiketta.




2. Kirjautu käyttäjänimelläsi ja salasasanallasi omalle aloitussivullesi (kirjautuminen voi kestää joitakin sekunteja).



Huomaa: Voit päivittää henkilökohtaisia tietojasi FitShow-sovelluksessa.




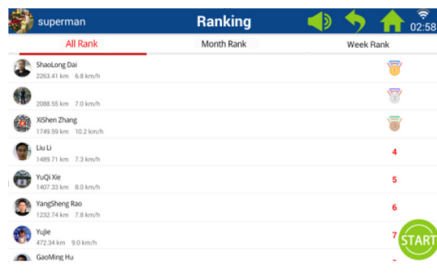
	Voit tarkastella omia tilastotietojasi napsauttamalla omalla aloitussivullasi Personal statistics (Omat tilastot) -painiketta.
Punainen	Harjoitushistoria.
Sininen	Nykyisen harjoituksen tiedot.

	Näytä harjoitushistoriasi napsauttamalla History-kuvaketta omassa aloitusnäytössäsi.
---	--




Date	Distance	Start Time	End Time	Calories	Step
06-30 09:48:49	1.090	04:43		72	0
06-18 09:03:51	0.397	03:04		27	0
06-18 09:00:40	0.292	02:18		20	0
06-17 15:32:07	0.846	04:35		59	0
06-17 15:27:44	0.867	05:28		61	0
06-17 15:59:36	1.882	12:41		132	0


 Näytä sijoituksesi napsauttamalla Ranking-kuvaketta omassa aloitusnäytössäsi.



Rank	Name	Score	Rank
1	ShaoLong Dai	2053.41 km 6.8 km/h	
2	2088.55 km 7.0 km/h		
3	XiShen Zhang	1749.59 km 10.2 km/h	
4	Liu Li	1405.71 km 7.3 km/h	4
5	HuQiJie	1407.23 km 8.0 km/h	5
6	YangSheng Rao	1222.74 km 7.8 km/h	6
7	Yujie	472.34 km 9.0 km/h	7
	GuoMing Hu		

7.1 Äänenvoimakkuuden säätö

 Säädä äänenvoimakkuutta napsauttamalla Bright-kuvaketta.



7. Järjestelmäasetukset

Järjestelmäasetuksissa voit säätää äänenvoimakkuutta, määrittää Wi-Fi-asetukset, määrittää standardiasetukset, tyhjentää välimuistin, määrittää juoksumaton asetukset ja määrittää kieli-, päivämäärä- ja kellonaika-asetukset.


 Avaa Järjestelmäasetukset-valikko napsauttamalla System Manage -kuvaketta.




System Manage

- Bright Adjust
- Wi-Fi Manage
- Factory Mode
- Clean Cache
- Treadmill Manage
- Language
- Date & time

7.2 Wi-Fi-asetukset

 Siirry Wi-Fi-asetuksiin napsauttamalla Wi-Fi Manage -kuvaketta.



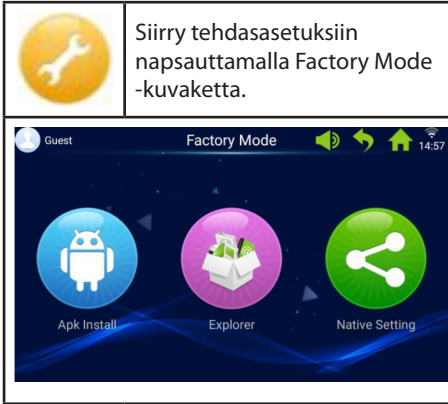
Muodosta yhteys Wi-Fi-verkkoon.

Ota Wi-Fi käyttöön ja valitse verkko.

Huomaa: Jos yhteyden muodostaminen verkkoon ei onnistu, yritä uudelleen valitsemalla System manage -> Factory mode -> Original set -> WLAN.

7.3 Tehdasasetukset

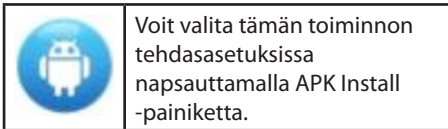
Tehdasasetuksissa hallitaan sovellusten asennusta, Exploreria, alkuperäisiä asetuksia ja kieliasetusta.



Siirry tehdasasetuksiin napsauttamalla Factory Mode -kuvaketta.

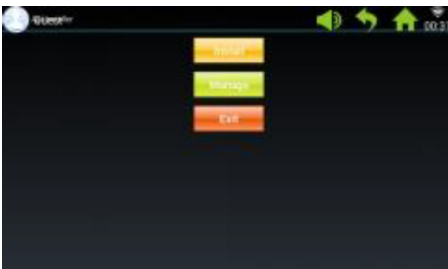
Tehdasasetusten salasana:
zhong06yang10

7.3.1 APK-asennusyksikkö



Voit valita tämän toiminnon tehdasasetuksissa napsauttamalla APK Install -painiketta.

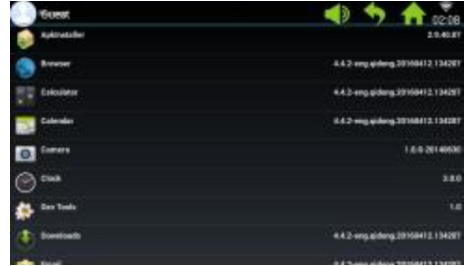
1. Avaa APK Install -valikko napsauttamalla Install (Asennus) -painiketta.



2. Aseta USB/U-levyke asemaan.

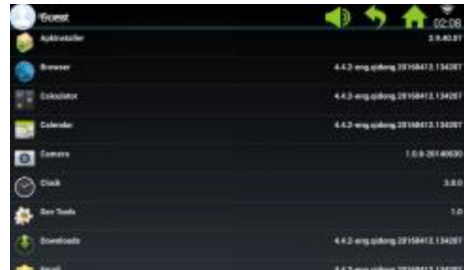
Napsauta tiedostoa ja valitse asennettava APK.

Vie asennus loppuun noudattamalla ohjeita.



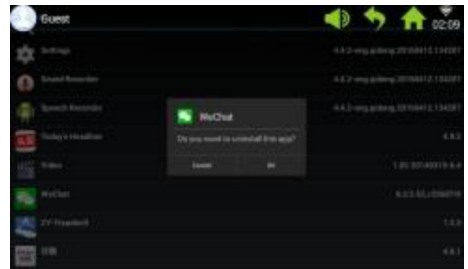
3. Avaa APK manage -valikko napsauttamalla Manage (Hallinta) -painiketta.

Asennetun APK:n tiedot tulevat näyttöön (nimi, versio jne.).



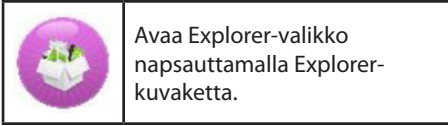
4. Napsauta APK:ta, jonka hallinta-asetuksia haluat käyttää.

Valitse jokin seuraavista vaihtoehdoista: Launch (Suorita), Export (Vie) tai Uninstall (Poista asennus).



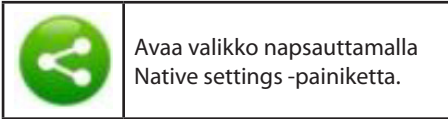
7.3.2 Explorer

Hallinnoi piilossa olevia tiedostoa juoksumaton tietokoneella.



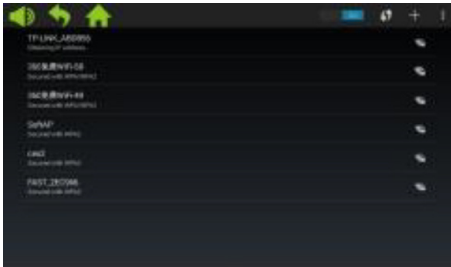
7.3.3 Standardiasetukset

Voit hallinnoida standardiasetuksissa seuraavia: Wireless & networks, Device, Personal - and System Settings (Langaton yhteys ja verkko, Laite, Käyttäjäasetukset ja Järjestelmäasetukset.).



Wireless & networks – WIFI connect

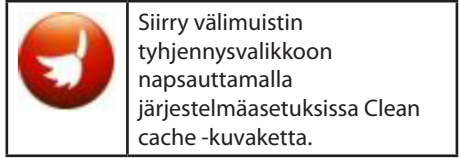
1. Valitse haluamasi verkko.



2. Anna salasana ja napsauta Connect (Muodosta yhteys) -painiketta.



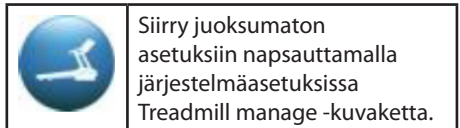
7.4 Välimuistin tyhjennys



Valitse näytön oikealta puolelta sovellukset, jotka haluat tyhjentää välimuistista. Tee tyhjennys napsauttamalla Clean cache -painiketta.

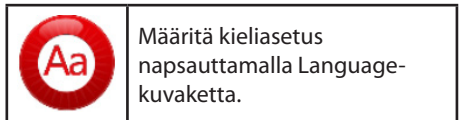
Tyhjennä välimuisti säännöllisesti, sillä liian täynnä oleva välimuisti hidastaa tietokoneen toimintaa.

7.5 Juoksumaton asetukset



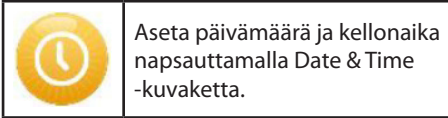
Juoksumaton asetukset -valikossa näkyvät juostu kokonaismatka ja huoltovälit.

7.6 Kieli



FI

7.7 Päivämäärä ja kellonaika



Valitse aikavyöhyke Säädä päivämäärä ja kellonaika manuaalisesti tai anna järjestelmän tehdä se automaattisesti.

8. Virhekoodit

Virheen tapahtuessa näyttöön tulee vastaava virheilmoitus.

Puhdistus ja kunnossapito

VAROITUS!

Suojaa laite ja elektroniset osat kaikilta nesteiltä, sillä ne voivat vahingoittaa laitetta.

Irrota johto aina ennen laitteen puhdistus- tai kunnossapitotoimia. Kunnossapitotoimet saa tehdä vain valtuutettu huoltoasentaja, ellei valmistaja erikseen toisin ilmoita. Jos näitä ohjeita ei noudateta, takuu raukeaa automaattisesti.

Laitetta ei saa altistaa suurelle kosteudelle eikä suoralle auringonpaisteelle.

Puhdistus

Yleispuhdistus pidentää juoksumaton käyttöikää.

Pyyhi juoksumatosta säännöllisesti pölyt pois. Puhdista juoksuhihnan molemmat reunat sekä rungon reunat. Se estää pölyä ja likaa kertymästä juoksuhihnan alapuolelle. Käytä juostessa puhtaita jalkineita. Pyyhi juoksuhihnan yläpuoli kuivaksi väännetyllä liinalla, johon on mahdollisesti lisätty hieman pesuainetta. Vettä ei saa joutua juoksumaton runkoon eikä juoksuhihnan alapuolelle.

VAROITUS!

Irrota aina pistoke pistorasiasta ennen kuin irrotat moottorin suojuksen. Irrota moottorin suojus ja imuroi moottori vähintään kerran vuodessa.

Juoksuhihnan sisäpuoli ja levy, jonka päällä se kulkee, on voideltu tehtaalla. Ne vaativat vain vähän kunnossapitotoimia. Juoksuhihnan ja levyn, jonka päällä se kulkee, välinen kitka on erittäin tärkeä juoksumaton toiminnalle. Ne kannattaa sen vuoksi voidella säännöllisesti. Suosittelemme tarkastamaan säännöllisesti juoksumaton.

Suosittelemme seuraavia voiteluvälejä:

Kevyt käyttö (alle 3 kertaa viikossa):

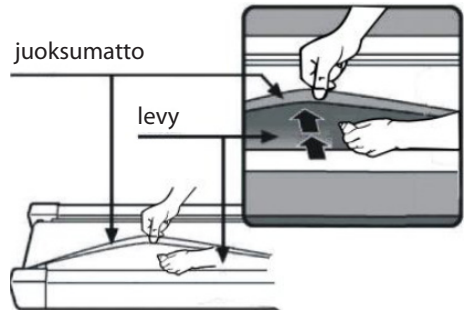
joka 12. kuukausi

Keskisuuri käyttö (3–5 kertaa viikossa):

joka 6. kuukausi

Suuri käyttö (yli 5 kertaa viikossa):

joka 3. kuukausi



Jakohihnan säätö

Jos juoksuhihna kulkee nykäyksittäin juoksun aikana, moottorin jakohihna on todennäköisesti löysällä ja sitä on säädettävä.

Selitys

Vaihe 1: Avaa moottorin suojus. Käytä juoksuhihnaa pienimmällä nopeudella.

Vaihe 2: Asetu seisomaan juoksuhihnalle ja anna sen kulkea taaksepäin pitämällä samalla kädensijoista ja painamalla juoksuhihnaa voimakkaasti vasten levyä.

Vaihe 3: Jos juoksuhihna ei lopeta ympäri pyörimistä, kun teet näin, juoksuhihnaa tai moottorin jakohihnaa ei tarvitse säätää. Ne on säädetty oikein.

Jos juoksuhihna pysähtyy, kun painat sitä voimakkaasti jalalla, mutta eturulla jatkaa pyörimistä, säädä juoksuhihnaa (katso kohta Juoksuhihnan säätö). Jos sekä juoksuhihna että eturulla pysähtyvät, säädä moottorin jakohihnaa.

Säätäminen

Vaihe 1:

Irrota pistoke pistorasiasta ja irrota moottorin suojus.

Vaihe 2:

Irrota 4 ruuvia ja säädä kierretanko 6 mm:n kuusioavaimella. Jos pystyt ajamaan moottorin jakohihnalla yli 120 astetta taaksepäin, se on liian löysällä. Se on kiristettävä. Jos pystyt ajamaan moottorin jakohihnalla noin 60 astetta taaksepäin, se on kiristetty oikein. Sitä ei tarvitse säätää.

Vaihe 3:

Kiinnitä moottori takaisin paikalleen ja asenna suojus moottorin suojaksi.

Juoksuhihnan säätö

Aseta juoksumatto tasaiselle alustalle. Anna juoksuhihnan kulkea nopeudella 6–7 km/h ja tarkasta, vetääkö juoksuhihna jommallekummalle puolelle.

Jos juoksuhihna vetää oikealle, irrota hätäkatkaisin ja sammuta juoksuhihna. Kierrä oikeaa säätöruuvia 1/4-kierrosta myötäpäivään, käynnistä juoksuhihna uudelleen ja tarkasta, kulkeeko hihna nyt tasaisesti. Toista toimet, kunnes juoksuhihna kulkee täysin tasaisesti ja keskellä.

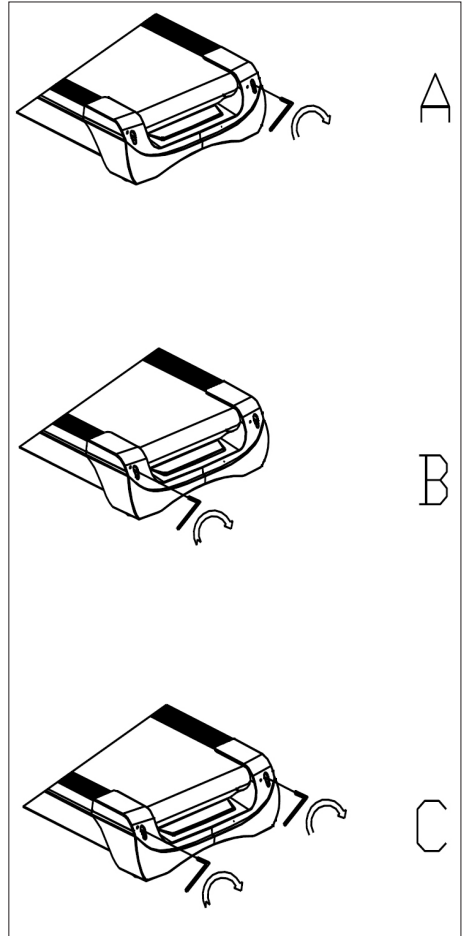
Katso kuva A.

Jos juoksuhihna vetää vasemmalle, irrota hätäkatkaisin ja sammuta juoksuhihna. Kierrä vasempaa säätöruuvia 1/4-kierrosta myötäpäivään, käynnistä juoksuhihna uudelleen ja tarkasta, kulkeeko hihna nyt tasaisesti. Toista toimet, kunnes juoksuhihna kulkee täysin tasaisesti ja keskellä.

Katso kuva B.

Juoksuhihna löystyy vähitellen ajan myötä. Kiristä juoksuhihna kiertämällä molempia säätöruuveja 1/4-kierrosta myötäpäivään ja käynnistä juoksuhihna uudelleen. Asetu juoksuhihnalle ja tarkasta, onko matto riittävän kireällä. Toista toimet, kunnes matto on riittävän kireällä.

Katso kuva C.



Huoltokeskus

Huomaa: Tuotteen mallinumero on aina mainittava mahdollisessa yhteydenotossa.

Mallinumeron voi tarkistaa tämän käyttöohjeen etusivulta ja tuotteen tyyppikilvestä.

Kun asia koskee:

- Reklamaatioita
- Varaosia
- Palautuksia
- Takuuasioita
- www.schou.com

Tiedot vaarallisuudesta ympäristölle



Sähkö- ja elektroniikkalaitteet (EEE) sisältävät materiaaleja, komponentteja ja aineita, jotka voivat olla vaaraksi ympäristölle ja ihmisen terveydelle, jos sähkö- ja elektroniikkaromua (WEEE) ei hävitetä asianmukaisesti. Sähkö- ja elektroniikkalaitteet on merkitty alla olevan kuvan mukaisella jätessäiliöllä, jonka yli on vedetty risti. Merkki ilmaisee, ettei sähkö- ja elektroniikkaromua saa hävittää lajittelemattoman kotitalousjätteen mukana vaan se on kerättävä erikseen.

Valmistettu Kiinassa

Valmistaja:
Schou Company A/S
Nordager 31
DK-6000 Kolding

© 2018 Schou Company A/S

Kaikki oikeudet pidätetään. Tämän käyttöohjeen sisältöä ei saa jäljentää kokonaan eikä osittain millään tavalla sähköisesti tai mekaanisesti, esimerkiksi valokopioimalla tai -kuvaamalla, kääntää tai tallentaa tiedontallennus- ja hakujärjestelmään ilman Schou Company A/S:n kirjallista lupaa.

TREADMILL

Introduction

To get the most out of your new treadmill, please read this instruction manual before use. Please also save the instructions in case you need to refer to them at a later date.

Technical data

Voltage/frequency:	230 V ~ 50 Hz
Power (DC motor):	3 HP
Variable speed:	1-22 kph
User weight:	max. 130 kg
Product assemble size:	182×85×142,5 cm
Fold size:	138×85×153 mm
Running area:	145×50 cm

Android-based exercise computer with WiFi, standard and user-defined exercise programs as well as music and video playback and internet browsing. With pulse receiver, pulse belt and pulse monitor in handle and dead-man's function

General safety instructions

Always consult your doctor before starting any new exercise program.

If appropriate, plan a personal exercise program in consultation with your doctor, physiotherapist or fitness instructor.

Listen to your body when exercising. Remember to warm up, and don't push yourself too hard, particularly at the start of any exercise program. The wrong type of training or training too hard may be damaging to your health.

Remember that it takes time and sustained effort to get in shape.

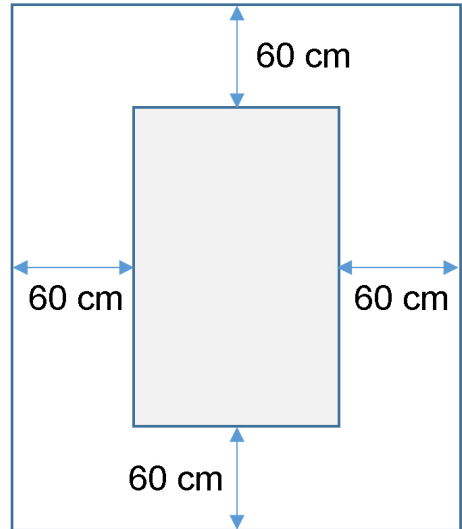
Warm up for 2-5 minutes before starting to use the treadmill and stretch for 2-5 minutes after each use.

Avoid exercising immediately before or after eating.

Always wear suitable clothing and footwear.

Keep your hands and feet clear of moving parts where they could become trapped.

Always place the treadmill on a firm, flat surface, preferably on a mat designed for exercise equipment. There must be at least 60 cm of free space on all four sides of the treadmill.



The treadmill may be used by children over 8 years old and people with reduced sensitivity, or a physical or mental disability, as long as they are supervised or have been instructed in use of the equipment in a safe manner and have thus understood the associated risks. Children must not play with the treadmill. Cleaning and maintenance must not be carried out by children unless they are supervised.

When the treadmill is in use, it should be monitored continuously. When the treadmill is in use, any children near it must not be left unattended. The treadmill is not a toy.

Remember to check your treadmill regularly. Tighten all screws, bolts and nuts on the treadmill as required. Inspect the treadmill and replace any worn parts. Do not use the treadmill if it is defective.

When moving the treadmill, employ the correct lifting technique.

The treadmill is only intended for indoor use in private households.

When the treadmill is not in use, it should be unplugged and the dead man's switch removed.

Make sure there are no children in the vicinity when using the treadmill. The treadmill should also be stored in a location where children or animals cannot get at it.

The treadmill may only be used by one person at a time.

The treadmill must not be used if it is damaged or does not function correctly.

Only use the equipment for the purposes described in the instructions. Only use accessories recommended by the manufacturer.

Never leave the treadmill unsupervised.

The power supply may only be connected by an adult.

Check that the running belt is always tight. Start the treadmill before you stand on it.

Special safety instructions

Do not place your fingers or other objects near the belt when it is moving.

Do not use the dead man's switch to start and stop the belt.

Once you have stopped the belt, wait at least 3 seconds before starting it again. Do not run faster than the belt rotates, as this may damage the treadmill.

Use soft and non-marking shoes when running on the treadmill.

The safety clip must always be firmly attached to your clothes or in your belt when you use the treadmill.

Do not stick foreign objects into the treadmill, as this may damage it.

Never start the treadmill while you are standing on it. It may take a moment after you have turned the treadmill on and adjusted the speed before the treadmill starts running. Always stand on the edge of the frame until the treadmill is running.

To reduce the risk of electric shock, DO NOT: use extension cords, replace the cord or plug, place the cord so that it gets trapped under heavy objects, expose the cord to high temperatures or use plugs or sockets that are not in a good condition.

WARNING! The pulse monitor may be inaccurate. Training too hard may involve a risk of personal injury or death. If you feel unwell, stop exercising immediately.

Power source:

Locate the treadmill near to an electrical socket.

Sudden power surges may cause serious damage to the treadmill. Weather changes or switching other appliances on and off can cause peak voltage, surges or noise voltage. To limit the risk of damage to the machine, it should be equipped with fuse protection against overvoltage (not supplied).

The treadmill has been designed for use with 220 - 240 V rated voltage.

Keep the cord away from the rollers. Do not leave the cord under the running belt. Do not use the treadmill if the cord is damaged or worn.

If the cord is damaged, it must be replaced by the manufacturer, the service department or another qualified person to avoid an accident.

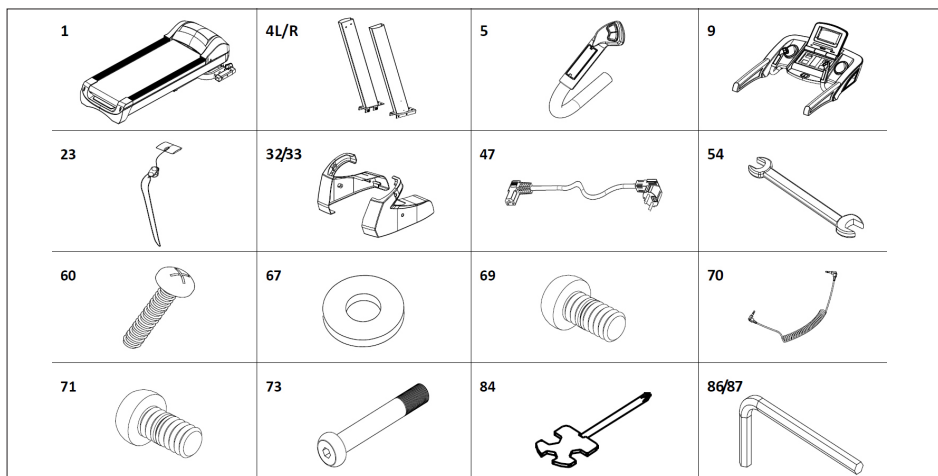
Preparations for assembly

Two people are required to assemble the treadmill.

Lay all the pieces out on the floor and check that all the parts are there.

You must use the following tools:

- Allen key
- Screwdriver



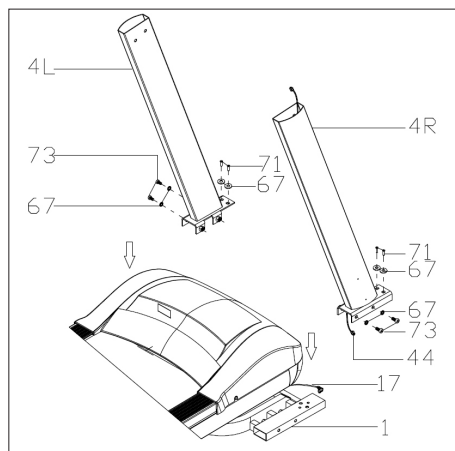
Assembly instructions

When you open the packaging, you will find the following parts:

No.	Part	Qty
1	Frame	1
4 L/R	Column L/R	2
5	Handles L/R	2
9	Computer	1
23	Dead man's switch	1
32/33	Cover plate L/R	2
47	Power cable	1
54	Spanner 14x17	1
60	Screw M4x15	4
67	Washer Ø11xØ20	12
69	Screw M8x15	4
70	MP3 cord	1
71	Screw M10x20	8
73	Screw M10x80	4
84	Screwdriver	1
86	Allen key S6	1
87	Allen key S5	1

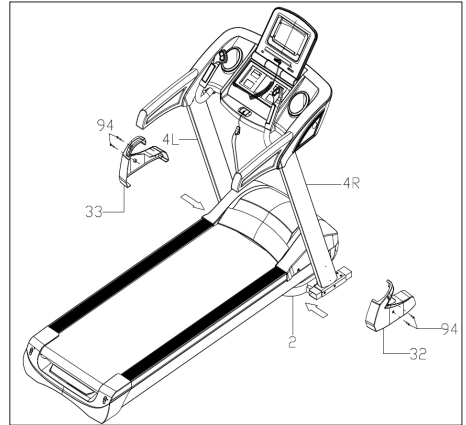
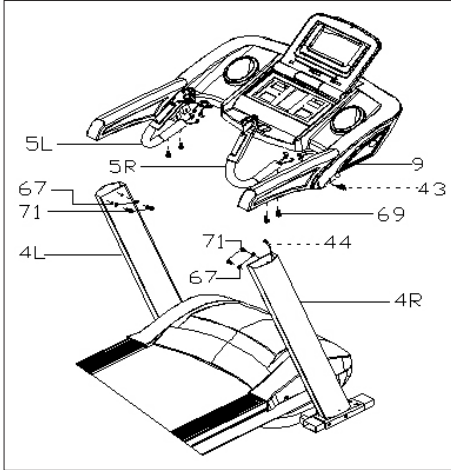
Step 1

Open the packaging and place the frame (1) on the floor. Connect the bottom computer cord (17) and the middle computer cord (44), and then attach the columns (4L/R) to the frame (1) as indicated by the arrows. Use M10x20 screws (71)/M10x80 screws (73) and Ø11xØ20 washers (67) to secure the columns (4L/R). (Do not tighten the screws too much).



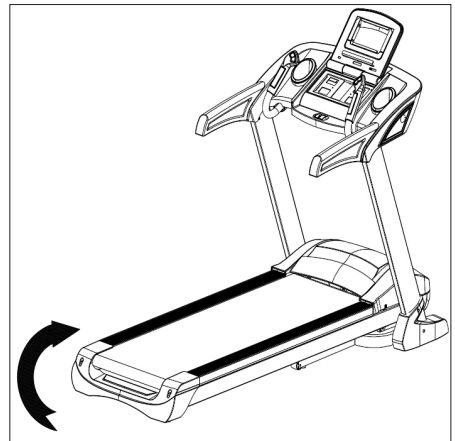
Step 2

Connect computer upper wire 4 pin (43) and computer middle wire 4 pin (44). Use M10*20 bolt (71) and Ø11*Ø20 washer (67) to fix the computer (9) onto the upright (4L/R). (Lock all the bolts tightly.) Then connect left & right handle bar (5L/R) 2 pin and 3 pin wire to the corresponding computer 2 pin and 3 pin wire. Use M8*15 bolt (69) to fix the handlebar, and lock the bolts tightly



Folding up

Lift the treadmill up until the pneumatic cylinder locks in place with an audible click.



Step 3

Use M4x15 screws (94) to fit the covers (32L/33R) to the columns (4L/R). Attach the dead-man's switch (23) and MP3 cord (70) to the treadmill.

IMPORTANT!

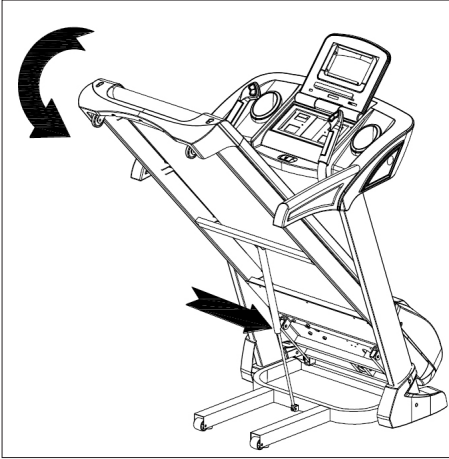
Once all the parts are assembled, tighten all the screws.

Check that everything is in order before using the treadmill.

Also read the instructions before use.

Unfolding

Hold the treadmill, step on the foot pedal and pull the treadmill in the direction of the arrow. The treadmill slowly folds down.



Adjusting the incline

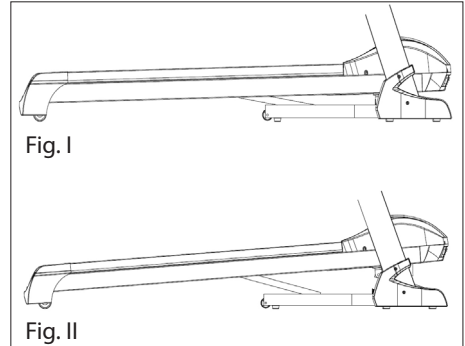
You can adjust the incline of the treadmill using the +, -, INCLINE+ and INCLINE- buttons on the treadmill's control panel and handle.

If the incline is changed during exercise, the settings will be changed by 1 step at a time.

If you hold one of the buttons for more than 2 seconds, the setting will change automatically.

There are also shortcut buttons for an incline of 4, 8 and 12.

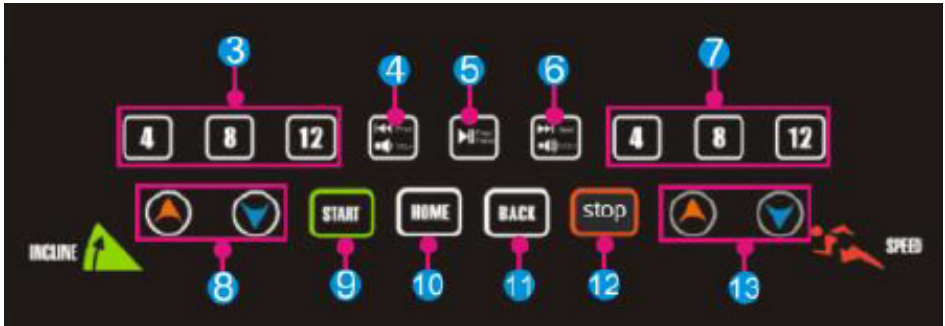
Figure I shows an incline of 0, while figure II shows a slope of 20.



GB

Computer overview










Panel:



Touch screen:



No.	Icon	Function description
1		USB INTERFACE: Play song or movie
2		MP3: Play MP3 Music
3		Incline 4/8/12": Incline fast key
4		Short press on Prev: Play last music or video. Long press on Volume+: Increase the volume of music or video.

No.	Icon	Function description
5		Play/Pause: Play or Pause music.
6		Short press on Next: Play next music or video. Long press on Volume-: Decrease the volume of music or video.
7		SPEED 4/8/12: Speed Fast key
8		Incline +/- key: Incline range: 0-20 levels. Adjust range is 1 level/time. Press button for continuously adjustment of incline
9		Start key: Press this button to start.
10		Home: Back to Main interface directly.
11		Back key: Back to Last interface.
12		Stop key: Press this button to stop.
13		Speed +/- key: Speed range: 1.0-22 km/h. Adjust range is 0.1 km/h. Press button for continuously adjustment of speed

Use

Before you start, put on safety key

After switching on, the boot screen is shown as below.



Quick Start

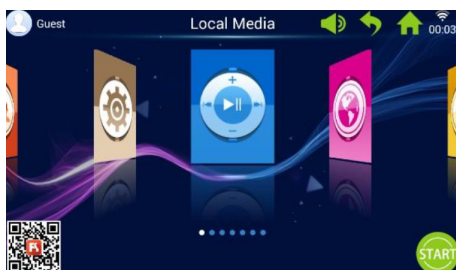
Press the “START” key to start the system and adjust speed and incline with the +/- keys.

Press “STOP” to finish workout.

After workout, the system will automatically create workout report with actual workout summary.








Main Interface

Main interface has 7 function modules: Local Media, Internet, Program Fitness, Real View Sport, Pace Sport, User Center and System Manage.



Main interface details

Icon	Function Description
	User image and name The user can modify the user name and image. Icon only shows when connected to WI-FI.
	Back button Go back to last interface (except for the main interface.)
	WIFI Icon Icon shows when the system is connected to WI-FI.
	FitShow app Scan the code to download FitShow App. Use FitShow App to register user.
	Local Media Used to manage the video file in the system memory and external USB.
	Workout 8 kinds of movement patterns and divided into two main categories: 3 Countdown sport modes: Time, Distance, Calories. 5 program fitness modes: Heart rate control, Fitness, Fat-burn, Hill, Road.
	Pace Movement 6 pace modes: Marathon pace, half-marathon pace, 3 km running, 5 km running, 10 km running, 15 km running.


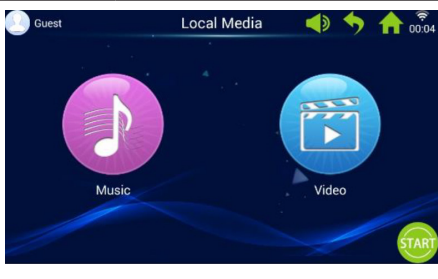


Icon	Function Description
	System Manage Built-in Bright Adjust, WIFI Manage, Factory mode, Clean Cache, Treadmill Manage, Language and Time.
	Volume Button Adjust the Volume, mainly applies to music and video player interface.
	HOME Button Go back up to Main interface from any interface (except for the main interface).
00:03	Time display
	Start Button Anytime click the Icon, after the system enter into "3.2.1.GO", the treadmill will start to run.
	Internet Built-in third-party music App, Video App, The Internet, Social networking, news.
	Real View Sport Built-in 3 real view programs: Canyon, Grassland, Seaside.
	User center User information and movement data management.

1. Local Media

Manage music/video files in the system memory and external USB file.

Supports play MP3, MP4, WMA, 3gp, APE, OGG, WAV, AVI etc.

Local Media files can be played without network.

	Click Local Media icon to access into Local Media interface.
	
	Click Music icon to enter into Music interface.
	Click Video icon to enter into Video interface.

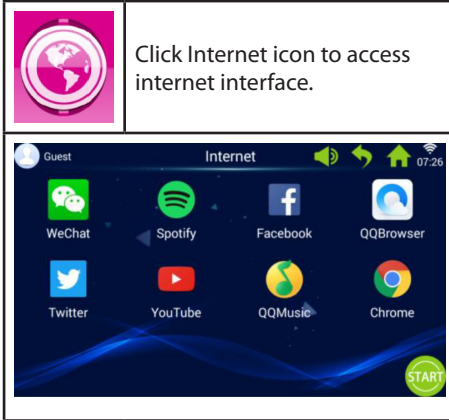
GB

2. Internet

Built-in third-party music and Video Apps.

For use of internet applications, WIFI must be connected.

Supports playing WAV, MP3, MP4,RMVB, MOV, AVI.



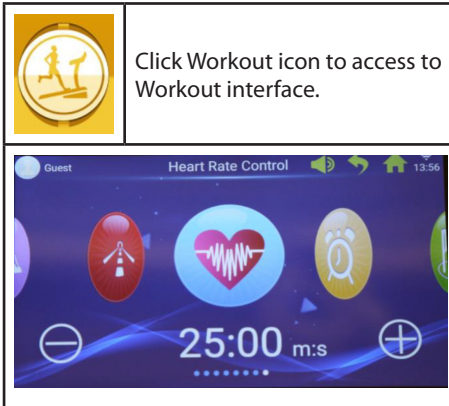
Click Internet icon to access internet interface.

3. Work out

Built-in 8 kinds of movement patterns and divided into two main categories:




3 Count-down sport modes: Time, Distance, Calories.

5 Program fitness modes: Heart rate control, Fitness, Fat-burn, Hill, Road.



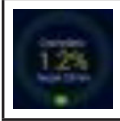
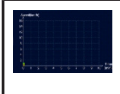


Click Workout icon to access to Workout interface.


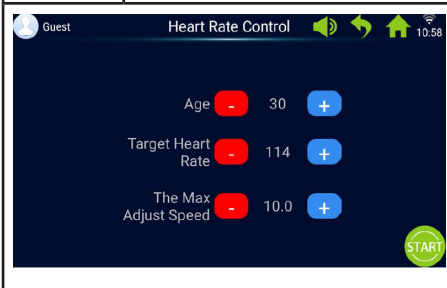
Choose your preferred workout program and adjust sport target values by clicking + or -.

3 count-down sport modes	
	Time count-down mode
	Distance count-down mode
	Calories count-down mode
5 fitness programs	
	Fitness running
	Fat-burn running
	Hill running
	Road running
	Heart rate control running

3.1 Count-down sport mode example (distance count-down mode)

	<p>Click Distance Count Down icon to go to program.</p>
	
	<p>Circle Chart indicates target distance and the completed distance in %.</p>
	<p>The coordinate chart displays the current movement time and speed during exercise.</p>

3.2 Fitness program mode example (heart rate control)

	<p>Click Heart rate control icon to go to program.</p>
	



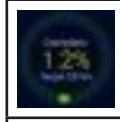

Input age, target heart rate and the max adjust speed.

The first minute is warm-up exercise with minimum speed and 0 % incline.

After warm up, the HRC program will adjust speed to reach target heart rate (the speed is limited to the input of Max Adjust Speed).

Speed and incline can be adjusted manually during exercise.

3.3 Fitness program mode example (Road Running)

	<p>Click Road running icon to go to program.</p>
	
	<p>Circle Chart indicates programs target distance and the completed distance in %.</p>
	<p>The column chart displays speed and incline during exercise.</p>

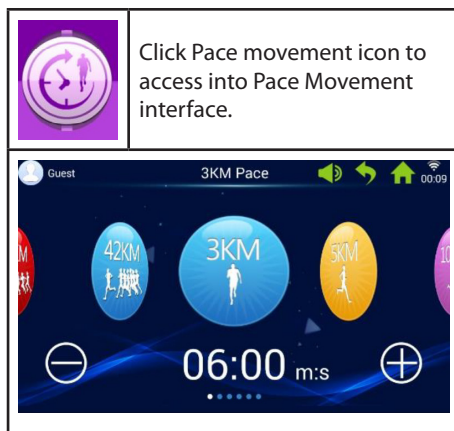
GB

Each exercise program is divided into 16 sections (1 column displays 1/16 of total exercise time). Please refer to the below fitness program exercise chart.

Fitness running	Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Speed	3	6	7	8	9	10	9	8	8	9	10	9	8	7	6	3
	Incline	0	2	2	4	4	4	2	2	2	3	3	4	4	3	2	1
Fat burning mode	Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Speed	6	7	9	9	11	8	8	10	10	8	10	8	6	5	4	3
	Incline	3	5	4	4	3	5	5	3	3	5	3	5	5	3	3	3
Hill running	Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Speed	3	4	6	5	3	5	6	4	5	6	7	6	8	6	5	3
	Incline	6	8	10	12	14	12	10	14	12	10	8	10	6	4	3	2
Road running	Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Speed	3	6	7	7	8	9	9	10	10	10	9	9	8	6	4	3
	Incline	1	1	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	1	1

4. Pace movement



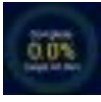

Built-in 6 pace movements: Marathon Running, Half-Marathon Running, 3 km Running, 5 km Running, 10 km Running, 15 km Running.



Left and right sliding can change and browse each mode, click + or - to adjust movement target value.





	42 km marathon pace
	21 km half-marathon pace
	3 km pace
	5 km pace
	10 km pace
	15 km pace

4.1 Pace movement running example (marathon pace)

	Click Marathon pace icon to go to program.
	
	Circle Chart indicates users target distance and the completed distance in %.
	Pace Movement Circle Chart
Pink	Displays target Pace movement
Yellow	Displays current Pace Movement
Blue	Displays average Pace Movement

5. Real View Sport

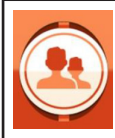
Built-in Canyon, Grassland, Seaside real view.

	Click Real view sport icon, access into Real View Sport interface.
	
	Click Seaside icon to access into Seaside interface or you can choose grassland or canyon.
<p>The movement parameters show in the bottom of Seaside interface display.</p> 	
	Click arrow down icon to hide exercise info.
	Click arrow up icon to display exercise info.

GB

6. User Center

Manage user information and exercise data.



In the main interface, click User center icon to access login, register page.

Before you start registering, we recommend user to change to preferred language

To change language, go to main interface -> system settings -> language.



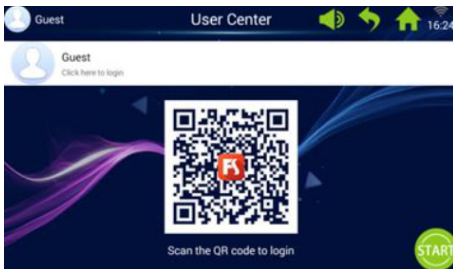
We suggest user registration on the FitShow app.

The FitShow app has more features, than if you register directly on treadmill. In FitShow app, you can add personal picture, username, gender, height, weight, age and location. Registered users can log in to view the history of exercise data.

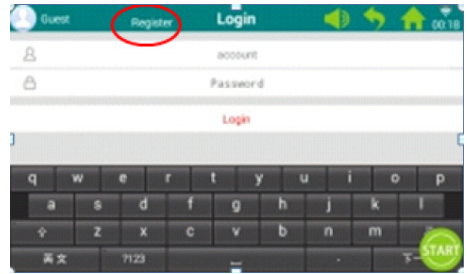
In User center you can see your personal information, if informed in FitShow app. Also you can check your statistics/personal achievements, history records and ranking. It's optional to register directly on the treadmill computer.

6.1 User registration on treadmill computer

1. Click on the guest bar to register new user.



2. Click "Register", in the top bar (red circle).



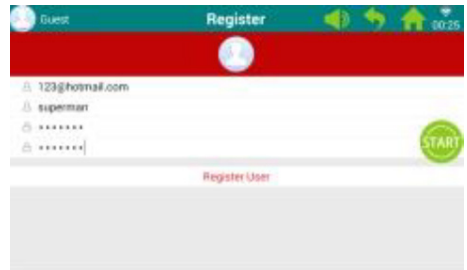
3. Insert the required info as shown below:

User name, nick name and password.

Click next button to go to next line and press tickmark when finished.

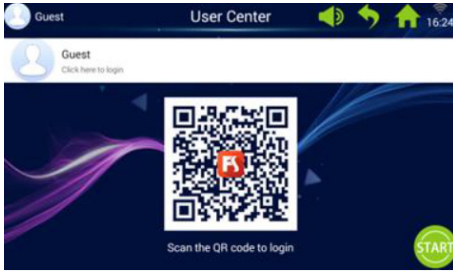


4. Click "Register user" and registration can be completed.

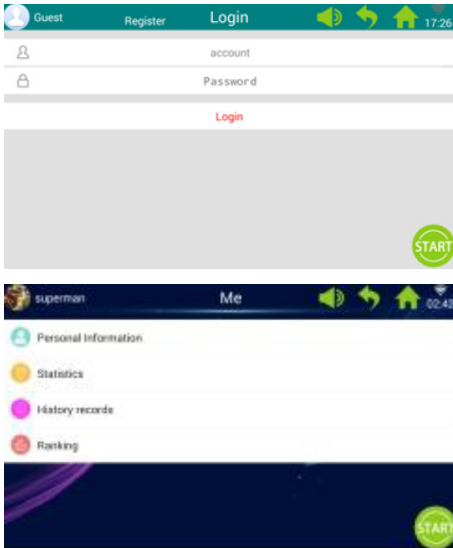


6.2 Log in on treadmill computer

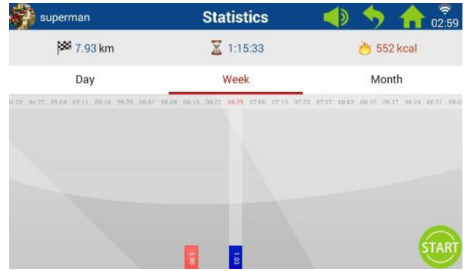
1. Click on "Guest" bar.




2. Login with username and password to go to personal homepage (it might take a few seconds before the login is completed).

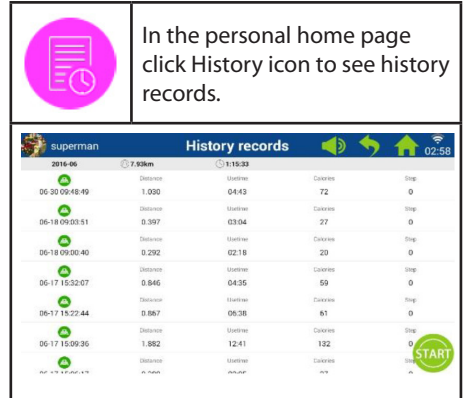



Please note: Personal data must be updated in FitShow App.




	In the personal home page, click Personal statistics icon to enter into personal statistics.
Red	The historical movement data.
Blue	The current movement data.

GB




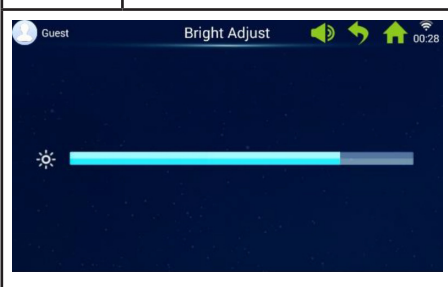
 In the personal home page click Ranking icon to see ranking list.



Rank	Name	Score	Rank
1	Shaokang Dai	2203.41 km	6.8 km/h
2	2088.55 km	7.9 km/h	
3	XiWen Zhang	1746.89 km	10.2 km/h
4	Liu Li	1489.71 km	7.3 km/h
5	YiQi Xie	1407.23 km	8.0 km/h
6	HangJiang Bao	1320.74 km	7.8 km/h
7	Yujie	472.34 km	9.0 km/h
	GaoMing Hu		


7.1 Bright Adjust


 Click Bright Adjust icon, to adjust brightness.



7. System Manage

Built-in Bright Adjust, WIFI Manage, Factory mode, Clean Cache, Treadmill Manage, Language and Date & Time.


 Click System manage icon to enter into System manage interface.

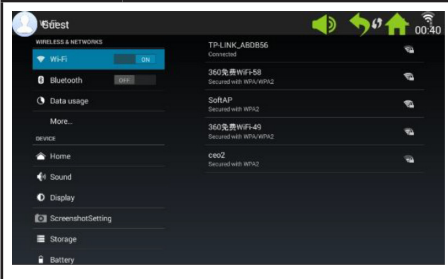


System Manage

- Bright Adjust
- Wi-Fi Manage
- Factory Mode
- Clean Cache
- Treadmill Manage
- Language
- Date & time

7.2 WIFI Manage

 Click WIFI manage icon to enter into WIFI Manage interface.



WIFI Manage

- WIFI: ON
- Bluetooth: OFF
- Data usage
- More...
- Home
- Sound
- Display
- ScreenshotSetting
- Storage
- Battery

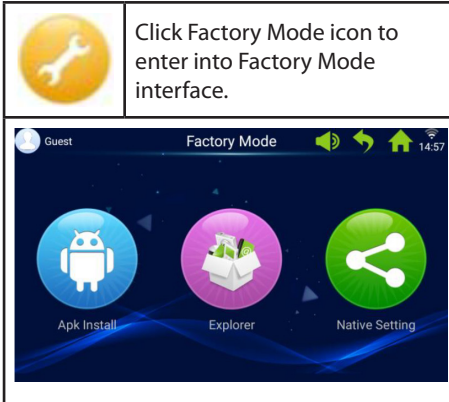
Connect WIFI.

Enable WIFI and choose network.

Note: If network can't connect successfully in System Manage – WIFI manage, it can connect from System manage -> Factory mode -> Original set -> WLAN.

7.3 Factory Mode

Manage app install, Explorer, Native Settings and Language.



Click Factory Mode icon to enter into Factory Mode interface.

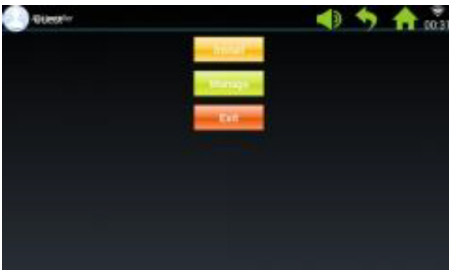
Password for Factory mode: zhong06yang10

7.3.1 APK Install



In the Factory Mode interface, click Apk Install icon to enter APK install page.

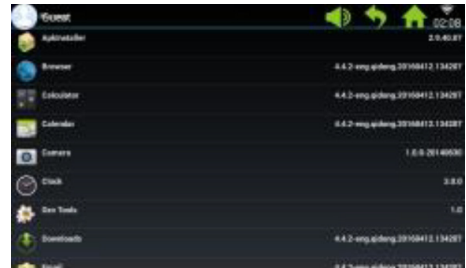
1. Click Install button, to enter into APK Install interface.



2. Insert USB/U disc.

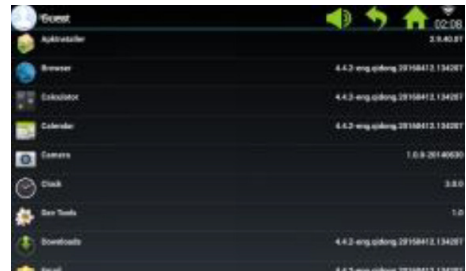
Click on the file and choose the Apk you want to install.

Follow the guidance to complete installation.



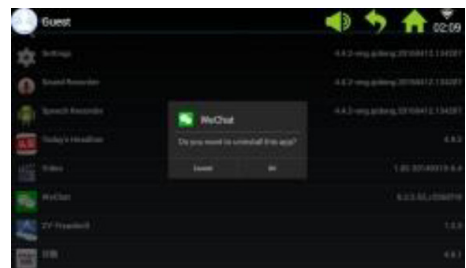
3. Click Manage button, to enter into Apk Manage interface.

The details of installed Apks will show (name, version etc).



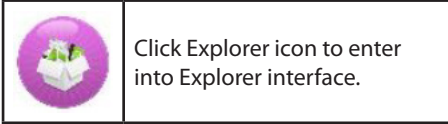
4. Click on the Apk you will manage.

Choose one of following options: Launch, Export or Uninstall.



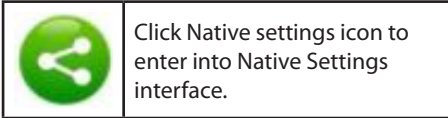
7.3.2 Explorer

Manage files stored on treadmill computer.



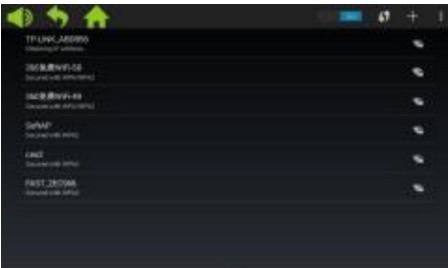
7.3.3 Native Settings

Manage Wireless & networks, Device, Personal - and System Settings.



Wireless & networks – WIFI connect

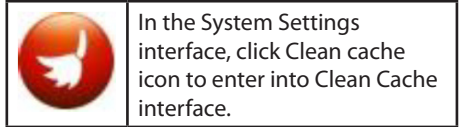
1. Choose your desired network.



2. Enter the password, and click “Connect”.



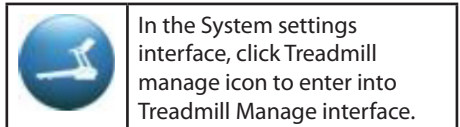
7.4 Clean Cache



On the right side of the Cache interface, choose the Apps for which you want to clear cache. Click Clean Cache to complete cleaning.

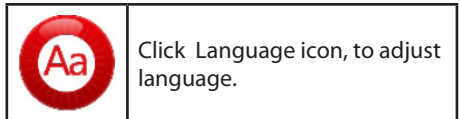
Please clean cache regularly, as too much data in cache will slow down computer.

7.5 Treadmill Manage



Treadmill Manage interface displays accumulated mileage and Maintenance period distance.

7.6 Language



7.7 Date & Time



Click Date & Time icon to enter into Date & Time settings.

Select time zone and adjust date and time or select automatically set of date and time.

8. Error code

If errors occur, the screen will show different error codes to remind you.

Cleaning and maintenance

WARNING!

Make sure that NO liquids get into the machine or electronic parts, as this may damage the product.

Remove the cord before cleaning or maintaining the treadmill. Maintenance should only be performed by authorised service technicians, unless otherwise indicated by the manufacturer. Failure to comply with these instructions will automatically void the warranty.

Do not expose to high humidity or direct sunlight.

Cleaning

Regular cleaning will increase the treadmill's service life.

Dust the treadmill regularly. Make sure to clean the free edges on each side of the

treadmill and the edges of the frame.

This prevents dust and dirt building up under the treadmill. Use clean shoes. The top of the treadmill can be cleaned with a well-wrung cloth and a small quantity of washing-up liquid. Do not allow water to get into the treadmill frame or onto the underside of the treadmill.

WARNING!

Always unplug the treadmill before removing the cover over the motor. Remove the cover from over the motor and vacuum the motor once a year.

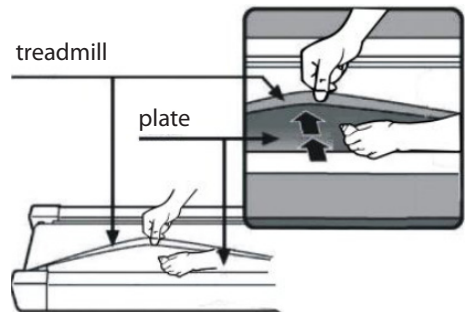
The treadmill's interior and the plate it runs on are lubricated from the factory and require minimal maintenance. The friction between the treadmill and the plate it runs on is very important for the treadmill's function and should therefore be lubricated regularly. We recommend inspecting the treadmill regularly.

We recommend the following lubrication intervals:

Light use (less than 3 hours per week):
every 12 months

Medium use (3-5 hours per week):
every 6 months

Heavy use (more than 5 hours per week):
every 3 months



Adjusting the motor belt

If the treadmill occasionally fails to move while you are running, this is probably because the motor belt is loose and needs adjusting.

Remedy

Step 1: Open the cover over the motor. Allow the treadmill to run at its lowest speed.

Step 2: Stand on the treadmill and let it move you backwards while you hold on to the handles and try to press the treadmill hard down towards the plate.

Step 3: If the treadmill does not stop running round as you do this, either the treadmill or the motor belt needs adjusting. They are correctly set.

If the treadmill stops when you step hard on it, but the front roller continues, the treadmill needs adjusting (see Adjusting the treadmill). If both the treadmill and the front roller stops, adjust the motor belt.

Adjustment

Step 1:

Unplug the treadmill and remove the cover from the motor.

Step 2:

Undo the 4 screws and adjust the threaded rod using a 6 mm Allen key. If you can run the motor belt more than 120 degrees backwards, it is too loose. It must be tightened. If you can only run the motor belt around 60 degrees backwards, it is tightened correctly. It must not be adjusted.

Step 3:

Retighten the motor and replace the cover over the motor.

Adjusting the treadmill

Place the treadmill on a flat surface. Allow the treadmill to run at a speed of 6-8 kph and check if it is pulling to one side.

If the treadmill is pulling to the right, remove the dead-man's switch and turn off the treadmill. Turn the right adjustment screw 1/4 revolution clockwise, restart the treadmill and check if it is now running straight. Repeat the above until the treadmill is running dead straight and in the middle.

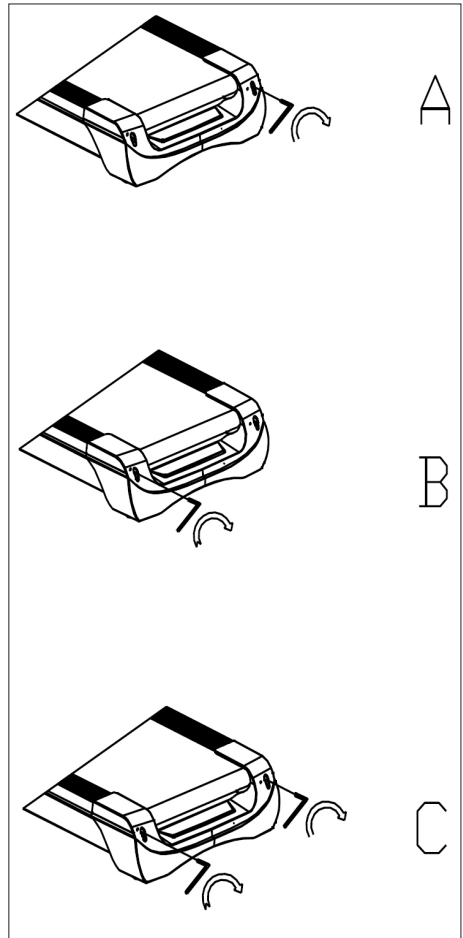
See figure A.

If the treadmill is pulling to the left, remove the dead-man's switch and turn off the treadmill. Turn the left adjustment screw 1/4 revolution clockwise, restart the treadmill and check if it is now running straight. Repeat the above until the treadmill is running dead straight and in the middle.

See figure B.

The treadmill will gradually become looser over time. Tighten the treadmill by turning both adjustment screws 1/4 revolution clockwise and restart the treadmill. Stand on the treadmill and check if it is tight enough. Repeat the above until the treadmill is tightened sufficiently.

See figure C.



GB

Service centre

Note: Please quote the product model number in connection with all inquiries.

The model number is shown on the front of this manual and on the product rating plate.

For:

- Complaints
- Replacements parts
- Returns
- Guarantee issues
- www.schou.com

Environmental information



Electrical and electronic equipment (EEE) contains materials, components and substances that may be hazardous and harmful to human health and the environment if waste electrical and electronic equipment (WEEE) is not disposed of correctly. Products marked with the following crossed-out wheeled bin are electrical and electronic equipment. The crossed-out wheeled bin indicates that waste electrical and electronic equipment must not be disposed of with unsorted household waste, but must be collected separately.

Manufactured in P.R.C.

Manufacturer:

Schou Company A/S
Nordager 31
DK-6000 Kolding

© 2018 Schou Company A/S

All rights reserved. The content of this manual may not be reproduced, either in full or in part, in any way by electronic or mechanical means, e.g. photocopying or publication, translated or saved in an information storage and retrieval system without written permission from Schou Company A/S.

LAUFBAND

Einleitung

Damit Sie an Ihrem neuen Laufband möglichst lange Freude haben, bitten wir Sie, die Gebrauchsanweisung und die beiliegenden Sicherheitshinweise vor Ingebrauchnahme sorgfältig durchzulesen. Ferner wird empfohlen, die Gebrauchsanweisung für den Fall aufzubewahren, dass Sie sich die Funktionen des Laufbands später nochmals ins Gedächtnis rufen möchten.

Technische Daten

Spannung/Frequenz: 230 V ~ 50 Hz
Leistung (DC-Motor): 3 PS
Variable Geschwindigkeit: 1-22 km/h
Benutzergewicht: max. 130 kg
Maße, ausgeklappt: 182×85×142,5 cm
Maße, zusammengeklappt: 138×85×153 cm
Lauffläche: 145×50 cm
Android-basierter Trainingscomputer mit Wi-Fi, feste und benutzerdefinierte Trainingsprogramme sowie Musik- und Videowiedergabe und Internetbrowser.
Mit Pulsempfänger, Pulsgürtel sowie Pulsmessgerät im Handgriff und Totmannfunktion.

Allgemeine Sicherheitsvorschriften

Fragen Sie stets Ihren Arzt um Rat, bevor Sie zu trainieren beginnen.

Legen Sie gegebenenfalls zusammen mit einem Arzt, einem Physiotherapeuten oder einem Fitnesstrainer ein Trainingsprogramm für sich an.

Hören Sie beim Training auf Ihren Körper. Denken Sie daran, sich aufzuwärmen und belasten Sie sich besonders zu Beginn des Trainings nicht zu stark. Falsches oder zu hartes Trainieren kann gesundheitsschädlich sein.

Denken Sie daran, dass es Zeit braucht, bis man gut in Form ist, und dass dafür ein ständiges Training erforderlich ist.

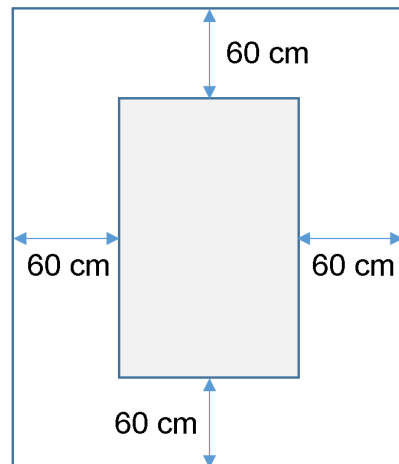
Wärmen Sie sich 2-5 Minuten lang auf, bevor Sie damit beginnen, das Trainingsgerät zu benutzen, und machen Sie nach dem Gebrauch 2-5 Minuten lang Streckübungen.

Vermeiden Sie es, unmittelbar vor oder nach dem Essen zu trainieren.

Benutzen Sie stets geeignete Trainingsbekleidung und -schuhe.

Halten Sie mit Händen und Füßen Abstand zu beweglichen Teilen, an denen Sie sich einklemmen könnten.

Stellen Sie das Trainingsgerät stets auf eine ebene und feste Unterlage, vorzugsweise auf eine für Trainingsgeräte vorgesehene Matte. Auf jeder der vier Seiten des Trainingsgeräts muss ein Freiraum von mindestens 60 cm sein.



Das Trainingsgerät darf von Kindern über 8 Jahren, von Personen mit beeinträchtigtem Wahrnehmungsvermögen und von Personen, die körperliche oder geistige Behinderungen haben, unter der Voraussetzung benutzt werden, dass sie beaufsichtigt werden oder im sicheren Gebrauch des Trainingsgeräts angeleitet wurden und die damit verbundenen Gefahren verstehen. Kinder dürfen nicht mit dem Trainingsgerät spielen. Die Reinigung und Wartung darf nicht von Kindern durchgeführt werden, es sei denn, sie werden beaufsichtigt.

Wenn das Trainingsgerät in Gebrauch ist, muss es ständig beaufsichtigt werden. Wenn das Trainingsgerät benutzt wird, müssen Kinder, die sich in der Nähe aufhalten, stets beaufsichtigt werden. Das Trainingsgerät ist kein Spielzeug.

Denken Sie daran, Ihr Trainingsgerät regelmäßig zu überprüfen. Ziehen Sie alle Schrauben, Bolzen und Muttern des Trainingsgeräts nach. Überprüfen Sie das Trainingsgerät und ersetzen Sie gegebenenfalls abgenutzte Teile. Benutzen Sie das Trainingsgerät nicht, wenn es defekt ist.

Wenn Sie das Trainingsgerät bewegen möchten, müssen Sie die richtige Hebeteknik anwenden.

Das Trainingsgerät ist nur für den Gebrauch in Innenräumen in privaten Haushalten vorgesehen.

Wenn das Laufband nicht in Gebrauch ist, müssen Sie den Stecker aus der Steckdose ziehen und den Totmannknopf entfernen.

Sie müssen sich vor dem Gebrauch der Maschine vergewissern, dass sich keine Kinder in der Nähe befinden. Die Maschine sollte außerdem an einem Ort aufbewahrt werden, wo sie nicht von Kindern oder Tieren erreicht werden kann.

Die Maschine darf jeweils nur von einer Person benutzt werden.

Falls die Maschine beschädigt ist oder nicht korrekt funktioniert, darf sie nicht benutzt werden.

Benutzen Sie die Maschine nur für die in der Gebrauchsanweisung beschriebenen Zwecke. Benutzen Sie ausschließlich vom Hersteller empfohlenes Zubehör.

Lassen Sie die Maschine niemals unbeaufsichtigt.

Die Stromversorgung darf nur von einem Erwachsenen angeschlossen werden.

Vergewissern Sie sich, dass das Laufband stets straff ist. Starten Sie das Band, bevor Sie es betreten.

Besondere Sicherheitsvorschriften

Halten Sie keine Finger oder anderes in die Nähe des laufenden Bandes!

Verwenden Sie den Totmannknopf nicht zum Starten und Stoppen des Bandes.

Wenn sie das Band gestoppt haben, müssen mindestens 3 Sekunden vergehen, bevor Sie es wieder starten. Laufen Sie nicht schneller als das Band rotiert, da dies dem Laufband schaden kann.

Tragen Sie Schuhe mit weichen, nicht abfärbenden Sohlen, wenn Sie auf dem Laufband laufen.

Der Sicherheitsclip muss fest an Ihrer Kleidung oder Ihrem Gurt sitzen, wenn Sie das Laufband benutzen.

Stecken Sie keine Fremdkörper in das Laufband, da es sonst Schaden nehmen kann.

Starten Sie niemals das Laufband, während Sie darauf stehen. Nachdem Sie das Laufband eingeschaltet und die Geschwindigkeit eingestellt haben, kann ein Moment vergehen, bevor das Laufband zu laufen beginnt. Stellen Sie sich stets auf die Kante des Rahmens, bis das Laufband läuft.

Um das Risiko von Stromschlägen zu reduzieren, ist es verboten, ein Verlängerungskabel zu verwenden, das Kabel oder den Stecker auszutauschen, das Kabel unter schweren Gegenständen einzuklemmen, das Kabel zu hohen Temperaturen auszusetzen, oder Stecker oder Steckdosen zu verwenden, die sich nicht in einem ordnungsgemäßen Zustand befinden.

WARNUNG! Der Pulsmesser kann ungenau sein. Zu hartes Training kann zu schweren körperlichen Schäden oder zum Tod führen. Wenn Sie sich unwohl fühlen, müssen Sie das Training sofort abbrechen.

Stromversorgung:

Stellen Sie die Maschine an einem Ort auf, an dem sich eine Steckdose in der Nähe befindet.

Plötzliche Stromschwankungen können Schäden an der Maschine verursachen. Wetteränderungen oder das Ein- und Ausschalten anderer Geräte können Spannungsspitzen, Überspannungen oder Rauschspannung verursachen. Um das Risiko für die Beschädigung der Maschine zu begrenzen, sollte diese mit einem Überspannungsschutz ausgestattet werden (nicht enthalten).

Die Maschine ist für den Einsatz mit einer Nennspannung von 220-240 Volt konstruiert.

Lassen Sie das Kabel nicht in die Nähe der Rollen kommen. Lassen Sie das Kabel nicht unter dem Laufband liegen. Verwenden Sie die Maschine nicht, wenn das Kabel beschädigt oder abgenutzt ist.

Wenn das Kabel beschädigt ist, muss es vom Hersteller, der Serviceabteilung oder einer anderen qualifizierten Person ausgetauscht werden, um Unfälle zu vermeiden.

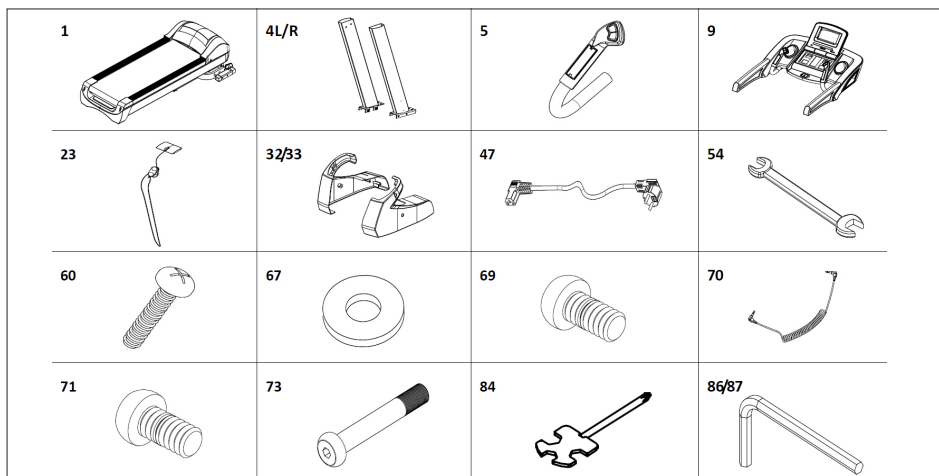
Vorbereitung für den Zusammenbau

Für den Zusammenbau des Laufbands werden zwei Personen benötigt.

Legen Sie die Teile auf dem Boden aus und überprüfen Sie, ob alle Teile vorhanden sind.

Sie benötigen folgendes Werkzeug:

- Inbusschlüssel
- Schraubenzieher



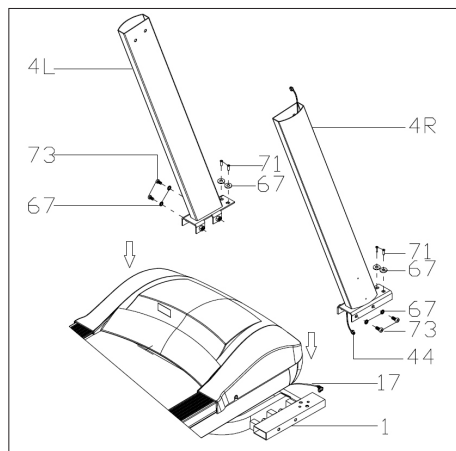
Montageanleitung

Wenn Sie die Verpackung öffnen, finden Sie folgende Teile vor:

Nr.	Teil	Anzahl
1	Rahmen	1
4 L/R	Säule L/R	2
5	Griff L/R	2
9	Computer	1
23	Totmannknopf	1
32/33	Abdeckplatte L/R	2
47	Stromkabel	1
54	Gabelschlüssel 14*17	1
60	Schraube M4*15	4
67	Scheibe Ø11*Ø20	12
69	Schraube M8*15	4
70	MP3-Kabel	1
71	Schraube M10*20	8
73	Schraube M10*80	4
84	Schraubenzieher	1
86	Inbusschlüssel S6	1
87	Inbusschlüssel S5	1

Schritt 1

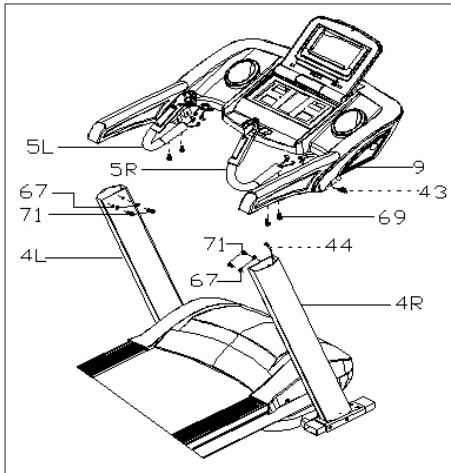
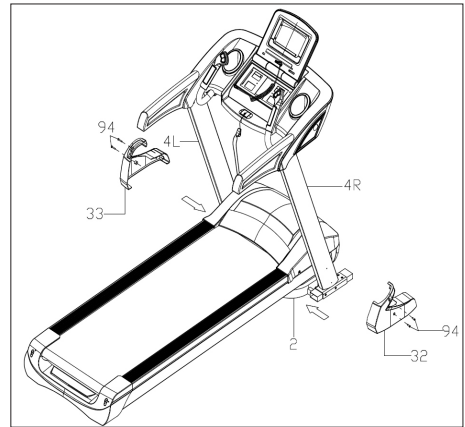
Öffnen Sie die Verpackung und legen Sie den Rahmen (1) auf den Boden. Verbinden Sie das untere Computerkabel (17) und das mittlere Computerkabel (44), und setzen Sie danach die Säulen (4L/R) wie mit den Pfeilen gezeigt auf den Rahmen (1). Verwenden Sie M10*20 Schrauben (71) / M10*80 Schrauben (73) und Ø11*Ø20 Scheiben (67) zur Befestigung der Säulen (4L/R). (Ziehen Sie die Schrauben nicht zu fest an).



Schritt 2

Verbinden Sie das obere Computerkabel (43) mit dem mittleren Computerkabel (44). Verwenden Sie M10*20 Schrauben (71) und Ø11*Ø20 Scheiben (67), um den Computer (9) an den Säulen (4L/R) zu befestigen. (Ziehen Sie alle Schrauben fest an.)

Verbinden Sie danach die 2- und 3-poligen Stecker der Griffe (5L/R) mit den entsprechenden Buchsen am Computer. Befestigen Sie den Lenker mit M8x15 Schrauben (69), und ziehen Sie die Schrauben gut fest.



Schritt 3

Verwenden Sie M4*15 Schrauben (94), um die Abdeckungen (32L/33R) an den Säulen (4L/R) zu montieren. Setzen Sie den Totmannknopf (23) und das MP3-Kabel (70) in das Laufband ein.

WICHTIG!

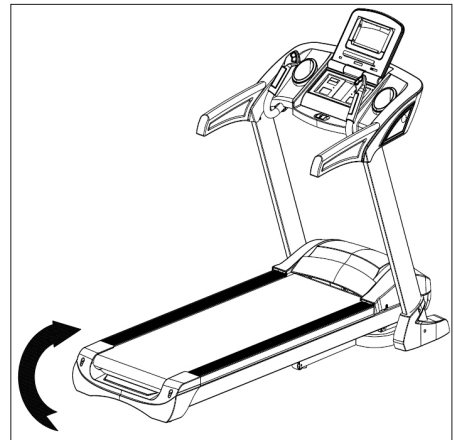
Wenn alle Teile montiert sind, müssen alle Schrauben nachgezogen werden.

Vergewissern Sie sich, dass alles in Ordnung ist, bevor Sie das Laufband in Gebrauch nehmen.

Lesen Sie vor dem Gebrauch außerdem die Gebrauchsanweisung.

Zusammenklappen

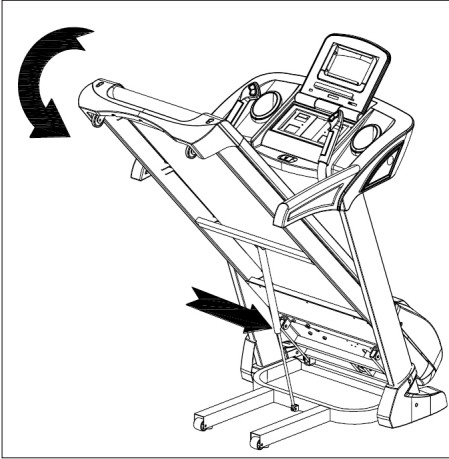
Heben Sie das Laufband hoch, bis der pneumatische Zylinder mit einem hörbaren Klicken einrastet.



DE

Ausklappen

Halten Sie das Laufband fest, treten Sie auf das Fußpedal, und ziehen Sie das Laufband in Pfeilrichtung. Das Laufband wird langsam heruntergeklappt.



Einstellen der Steigung

Sie können die Neigung des Laufbands mit den Tasten +, -, INCLINE+ und INCLINE- an der Bedienblende und am Griff des Laufbands einstellen.

Falls die Steigung während des Trainings eingestellt wird, wird die Einstellung um jeweils eine Stufe geändert.

Falls Sie eine der Tasten länger als 3 Sekunden gedrückt halten, wird die Einstellung automatisch geändert.

Es gibt auch Schnellwahltasten für eine Steigung von 4, 8 und 12.

Abbildung I zeigt eine Steigung von 0, während Abbildung II eine Steigung von 20 zeigt.

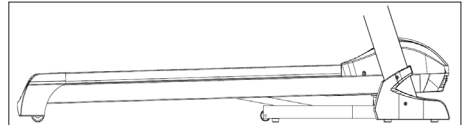


Abb. I

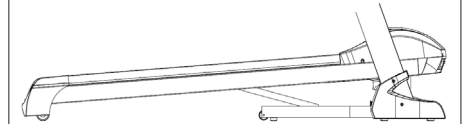
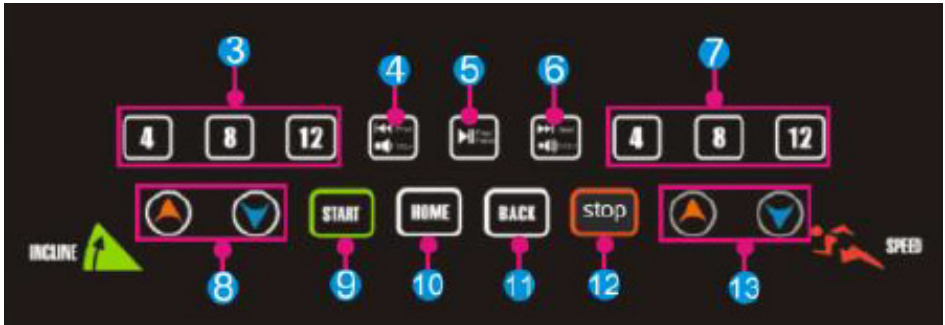


Abb. II

Übersicht über den Computer

Bedienblende:












Touchscreen:



DE

Nr.	Symbol	Funktion
1		USB INTERFACE: Wiedergabe von Musikstücken oder Videos.
2		MP3: Wiedergabe von MP3-Musikstücken.
3		Steigung 4/8/12": Taste zum schnellen Einstellen der Steigung.
4		Kurzes Drücken auf Prev (vorheriges): Wiedergabe des letzten Musikstücks oder Videos. Langes Drücken auf Volume+: Erhöhung der Lautstärke der Musik oder des Videos.

Nr.	Symbol	Funktion
5		Play/Pause: Wiedergabe oder Pausieren von Musik.
6		Kurzes Drücken auf Next (nächstes): Wiedergabe des nächsten Musikstücks oder Videos. Langes Drücken auf Volume-: Reduzierung der Lautstärke der Musik oder des Videos.
7		Geschwindigkeit 4/8/12: Taste zum schnellen Einstellen der Geschwindigkeit.
8		Steigung +/-: Steigungsbereich: 0-20 Stufen. Einmal drücken entspricht 1 Stufe. Halten Sie die Taste gedrückt, um die Steigung kontinuierlich zu erhöhen oder zu reduzieren.
9		Taste Start: Drücken Sie auf diese Taste, um zu starten.
10		Taste Home: Zum Hauptmenü zurückkehren.
11		Taste Back: Zum vorherigen Schirmbild zurückkehren.
12		Taste Stop: Drücken Sie auf diese Taste, um zu stoppen.
13		Geschwindigkeit +/-: Geschwindigkeitsbereich: 1,0-22 km/h. Jedes Drücken entspricht 0,1 km/h. Halten Sie die Taste gedrückt, um die Geschwindigkeit kontinuierlich zu erhöhen oder zu reduzieren.

Gebrauch

Bringen Sie den Sicherheitsmagneten (Totmannknopf) vor dem Gebrauch an.

Wenn Sie das Laufband einschalten, wird der Begrüßungsbildschirm angezeigt:



Schneller Start

Drücken Sie auf die Taste START, und stellen Sie die Geschwindigkeit und die Steigung mit den Tasten +/- ein.

Drücken Sie die Taste STOP, um das Training zu beenden.

Nach dem Training zeigt das System automatisch eine Übersicht über den Trainingsverlauf.

Hauptmenü

Das Hauptmenü hat 7 Funktionsgruppen: Local Media, Internet, Program Fitness, Real View Sport, Pace Sport, User Center und System Manage (Lokale Medien, Internet, Fitnessprogramme, Real View Sport, Laufsport, Benutzercenter und Systemeinstellungen).



Über das Hauptmenü

Symbol	Funktion
	Benutzerfoto und -name Der Benutzer kann Benutzername und -foto selbst bearbeiten. Das Symbol wird nur angezeigt, wenn der Computer an Wi-Fi angeschlossen ist.
	Zurück Mit dieser Taste können Sie zum vorherigen Bildschirm zurück gehen (außer Sie befinden sich im Hauptmenü).
	Wi-Fi-Symbol Zeigt, ob das System an eine Wi-Fi-Internetverbindung angeschlossen ist oder nicht.
	FitShow-App: Scannen Sie den Code und laden Sie die FitShow-App herunter. Registrieren Sie sich als Benutzer über die FitShow-App.
	Lokale Medien Wird zur Verwaltung von Videodateien im Systemspeicher oder auf einem externen USB-Memorystick verwendet.
	Trainingsprogramme Der Computer hat 8 eingebaute Trainingsmuster, die in zwei Hauptkategorien aufgeteilt sind: 3 Countdown-Funktionen: Zeit, Strecke und Kalorienverbrauch. 5 Fitnessprogramme: Pulstraining, Fitnesslauf, Fettverbrennung, Berglauf und Landstraßenlauf.

DE

Symbol	Funktion
	Geschwindigkeitsprogramme Das System hat 6 eingebaute Geschwindigkeitsprogramme: Marathon, Halbmarathon, 3 km-Lauf, 5 km-Lauf, 10 km-Lauf und 15 km-Lauf.
	Systemeinstellungen Unter den Systemeinstellungen haben Sie die Möglichkeit, die Lichtstärke einzustellen, das WiFi einzustellen, die Standardeinstellungen wiederherzustellen, den Cache zu löschen, Laufbandeinstellungen vorzunehmen und Sprache, Datum und Uhrzeit einzustellen.
	Lautstärke Die Lautstärke bei der Wiedergabe von Musik und Videos erhöhen oder reduzieren.
	Home Wird verwendet, um ins Hauptmenü zurückzukehren, unabhängig davon, in welchem Menü man sich befindet (mit Ausnahme des Hauptmenüs).
00:03	Zeitanzeige
	Start Drücken Sie diese Taste, um das Schnellstartprogramm „3.2.1.GO“ zu aktivieren.
	Internet Das System verfügt über eine Musik-App, eine Video-App, die Möglichkeit für eine Internetverbindung und Zugang zu sozialen Medien und Nachrichten.


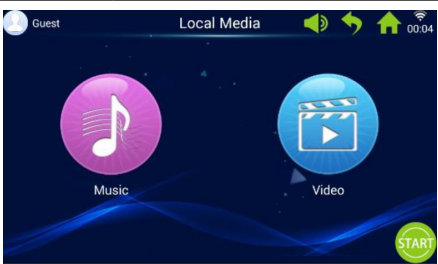


Symbol	Funktion
	Real View-Sport Das System hat drei Real-View-Sportumgebungen: Canyon, Grassland und Seaside (Tallandschaft, Natur und Am Meer).
	Benutzercenter Im Benutzercenter können Sie Benutzerinformationen und Trainingsdaten verwalten.

1. Lokale Medien

Wird zur Verwaltung von Musik- und Videodateien im Systemspeicher oder auf einem externen USB-Memorystick verwendet.

Unterstützt die Formate MP3, MP4, WMA, 3gp, APE, OGG, WAV, AVI usw.

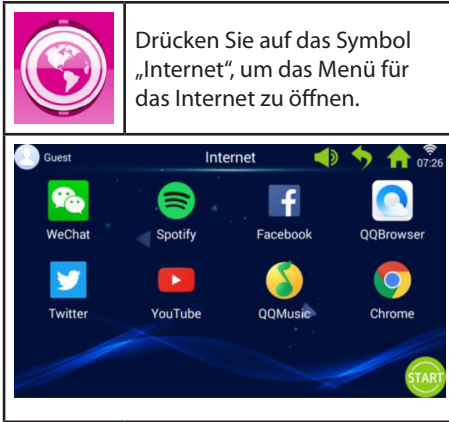
Lokale Mediendateien können ohne Wi-Fi-Verbindung wiedergegeben werden.

	Drücken Sie auf das Symbol „Lokale Medien“, um das Menü für lokale Medien zu öffnen.
	
	Drücken Sie auf das Symbol „Music“, um das Musikmenü zu öffnen.
	Drücken Sie auf das Symbol „Video“, um das Videomenü zu öffnen.

2. Internet

Installierte Musik- und Video-Apps von Dritten. Der Computer muss an Wi-Fi angeschlossen sein, um Internet-Apps verwenden zu können.

Unterstützt die Wiedergabe von WAV, MP3, MP4, RMVB, MOV, AVI.



3. Trainingsprogramme

Der Computer hat 8 eingebaute Trainingsmuster, die in zwei Hauptkategorien aufgeteilt sind:

3 Countdownfunktionen: Zeit, Strecke und Kalorienverbrauch.

5 Fitnessprogramme: Pulstraining, Fitnesslauf, Fettverbrennung, Berglauf und Landstraßenlauf.

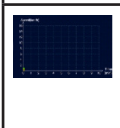


Wählen Sie das gewünschte Trainingsprogramm und stellen Sie Ihre Zielwerte mit den Tasten + und - ein.


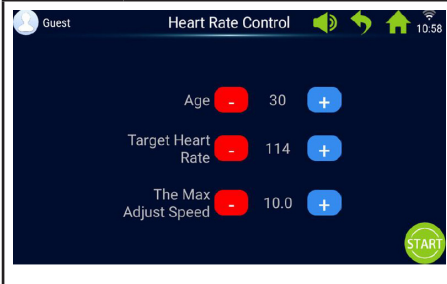
3 Countdown-Funktionen	
	Zeit-Countdown
	Strecken-Countdown
	Kalorienverbrauch-Countdown
5 Fitnessprogramme	
	Fitnesslauf
	Fettverbrennung
	Berglauf
	Landstraßenlauf
	Pulstraining

DE

3.1 Beispiel für die Countdownfunktion (Strecken-Countdown)

	<p>Drücken Sie auf das Symbol „Distance Count Down“, um dieses Programm zu wählen.</p>
	
	<p>Das Kreisdiagramm gibt die eingestellte Strecke und die absolvierte Strecke in Prozent an.</p>
	<p>Das Koordinatensystem zeigt die aktuelle Trainingszeit und die Geschwindigkeit während der Trainingseinheit an.</p>

3.2 Beispiel für ein Fitnessprogramm (Pulstraining)

	<p>Drücken Sie auf das Symbol „Heart Rate Control“, um dieses Programm zu wählen.</p>
	

Geben Sie Alter, Zielpuls und maximale Geschwindigkeit ein.

In der ersten Minute findet das Aufwärmen bei niedriger Geschwindigkeit und 0 % Steigung statt.

Nach dem Aufwärmen passt das Pulstrainingsprogramm die Geschwindigkeit so an, dass Sie den Zielpuls erreichen (die Geschwindigkeit kann jedoch nicht die eingestellte maximale Geschwindigkeit übersteigen).

Geschwindigkeit und Steigung können während des Trainings manuell angepasst werden.

3.3 Beispiel für ein Fitnessprogramm (Landstraßenlauf)

	<p>Drücken Sie auf das Symbol „Road Running“, um dieses Programm zu wählen.</p>
	
	<p>Das Kreisdiagramm gibt die Strecke des Programms und die absolvierte Strecke in Prozent an.</p>
	<p>Das Säulendiagramm zeigt die Geschwindigkeit und die Steigung während der Trainingseinheit an.</p>

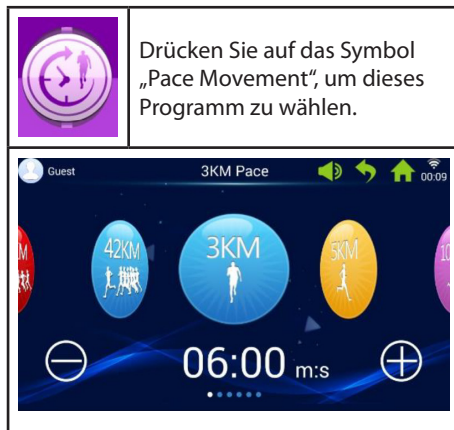
Jedes Trainingsprogramm ist in 16 Abschnitte aufgeteilt (1 Säule entspricht 1/16 der gesamten Trainingszeit). Die nachfolgende Tabelle über die Fitnessprogramme enthält weitere Informationen.

Fitnesslauf	Abschnitt	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Geschw.	3	6	7	8	9	10	9	8	8	9	10	9	8	7	6	3
	Steig.	0	2	2	4	4	4	2	2	2	3	3	4	4	3	2	1
Fettverbrennung	Abschnitt	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Geschw.	6	7	9	9	11	8	8	10	10	8	10	8	6	5	4	3
	Steig.	3	5	4	4	3	5	5	3	3	5	3	5	5	3	3	3
Berglauf	Abschnitt	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Geschw.	3	4	6	5	3	5	6	4	5	6	7	6	8	6	5	3
	Steig.	6	8	10	12	14	12	10	14	12	10	8	10	6	4	3	2
Landstraßenlauf	Abschnitt	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Geschw.	3	6	7	7	8	9	9	10	10	10	9	9	8	6	4	3
	Steig.	1	1	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	1	1

DE

4. Geschwindigkeitsprogramme




Das System hat 6 eingebaute Geschwindigkeitsprogramme: Marathon, Halbmarathon, 3 km-Lauf, 5 km-Lauf, 10 km-Lauf und 15 km-Lauf.



Sie können zwischen den verschiedenen Programmen blättern, indem Sie einen Finger nach links und rechts über den Bildschirm bewegen und den Zielwert durch Drücken der Taste + und - anpassen.


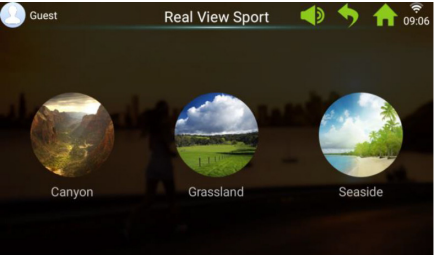

	42 km Marathon
	21 km Halbmarathon
	3 km-Lauf
	5 km-Lauf
	10 km-Lauf
	15 km-Lauf

4.1 Beispiel für ein Fitnessprogramm (Marathon)




	Drücken Sie auf das Symbol „Marathon Pace“, um dieses Programm zu wählen.
	
	Das Kreisdiagramm gibt die Zielstrecke des Benutzers und die absolvierte Strecke in Prozent an.
	Kreisdiagramm für Geschwindigkeitsprogramm
Rosa	Gibt die Zielgeschwindigkeit an
Gelb	Gibt die aktuelle Geschwindigkeit an
Blau	Gibt die Durchschnittsgeschwindigkeit an

5. Real View-Sport

Das System hat drei Real-View-Sportumgebungen: Canyon, Grassland und Seaside.

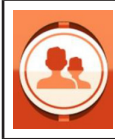
	Drücken Sie auf das Symbol „Real View Sport“, um diese Funktion aufzurufen.
	
	Drücken Sie auf das Symbol „Seaside“, um die Seaside-Anzeige zu wählen, oder wählen Sie eine der anderen Anzeigen.

Die Trainingsdaten werden an der Bildschirmunterseite angezeigt.

	
	Drücken Sie auf den Abwärts-Pfeil, um die Trainingsdaten zu verbergen.
	Drücken Sie auf den Aufwärts-Pfeil, um die Trainingsdaten wieder anzuzeigen.

6. Benutzercenter

Im Benutzercenter können Sie Benutzerinformationen und Trainingsdaten verwalten.



Drücken Sie auf das Symbol „User Center“ im Hauptmenü, um Zugang zur Login- und Registrierungsseite zu erhalten.

Bevor Sie sich registrieren, sollten Sie die gewünschte Sprache am Computer einstellen.

Sie können die Sprache vom Hauptmenü aus über „System Settings -> Language“ ändern.



Wir empfehlen, dass Sie sich über die FitShow-App registrieren.

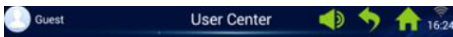
Die FitShow-App gibt Ihnen mehr Funktionen, als wenn Sie sich direkt vom Computer des Laufbands aus registrieren. In der FitShow-App können Sie ein Foto von sich, einen Benutzernamen, Geschlecht, Größe, Gewicht, Alter und Ort einfügen. Registrierte Benutzer können sich einloggen und historische Trainingsdaten sehen.

Im Benutzerzentrum können Sie Ihre persönlichen Informationen sehen, wenn Sie sie in der FitShow-App angegeben haben. Sie können auch Ihre Statistiken, persönliche Leistungen, Historik und Platzierung sehen.

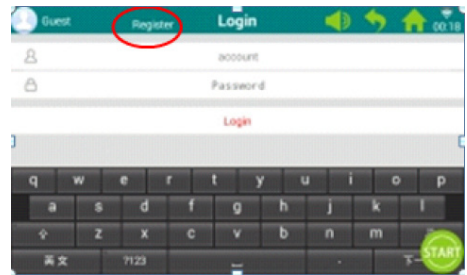
Es bleibt Ihnen überlassen, ob Sie sich direkt im Computer des Laufbands registrieren möchten.

6.1 Benutzerregistrierung im Computer

1. Drücken Sie auf „Guest“ (Gast), um einen neuen Benutzer zu registrieren.



2. Drücken Sie in der oberen Leiste auf „Register“ (in dem roten Kreis).



3. Geben Sie die erforderlichen Informationen ein: Benutzername, Spitzname und Zugangscodes.

Drücken Sie auf die Taste „Next“, um weiter zu gehen, und drücken Sie auf das Häkchen, wenn Sie fertig sind.



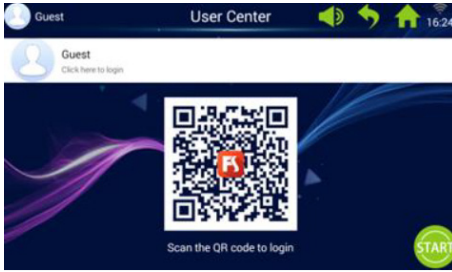
4. Drücken Sie danach auf „Register User“ (Benutzer registrieren), um die Registrierung abzuschließen.



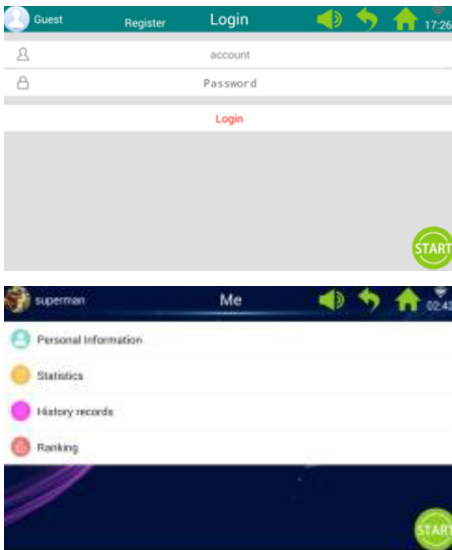
DE

6.2 Im Computer des Laufbands einloggen

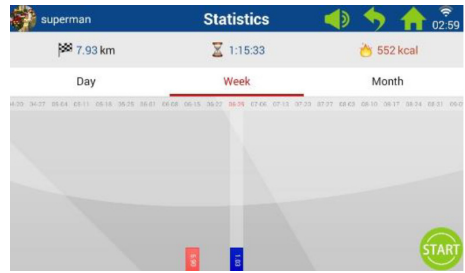
1. Drücken Sie auf „Guest“ (Gast).




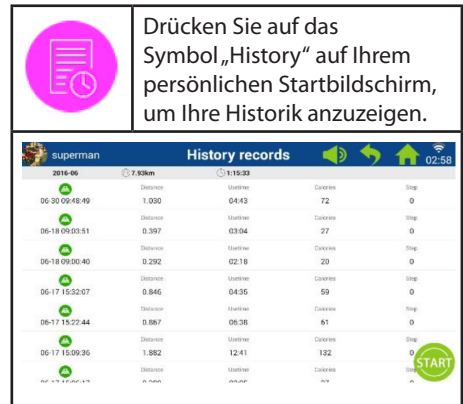
2. Loggen Sie sich mit Ihrem Benutzernamen und Ihrem Zugangscode ein, um zu Ihrem persönlichen Startbildschirm zu gelangen (das Einloggen kann einige Sekunden dauern).



Hinweis: Persönliche Informationen müssen über die FitShow-App aktualisiert werden.

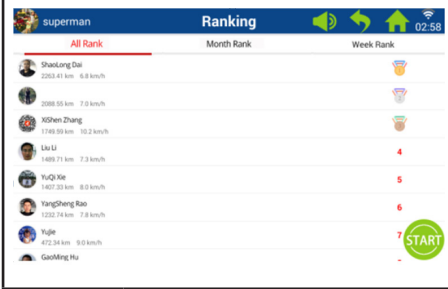


	Auf Ihrem persönlichen Startbildschirm können Sie auf „Personal Statistics“ (Persönliche Statistik) drücken, um Ihre persönlichen Statistiken zu sehen.
Rot	Historische Trainingsdaten.
Blau	Aktuelle Trainingsdaten.





Drücken Sie auf das Symbol „Ranking“ auf Ihrem persönlichen Startbildschirm, um Ihre Platzierung anzuzeigen.



7. Systemeinstellungen

Unter den Systemeinstellungen haben Sie die Möglichkeit, die Lichtstärke einzustellen, das WiFi einzustellen, die Standardeinstellungen wiederherzustellen, den Cache zu löschen, Laufbandeinstellungen vorzunehmen und Sprache, Datum und Uhrzeit einzustellen.



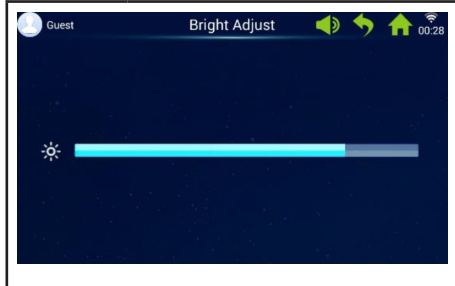
Drücken Sie auf das Symbol „Manage“, um das Menü mit den Systemeinstellungen zu öffnen.



7.1 Einstellen der Lichtstärke



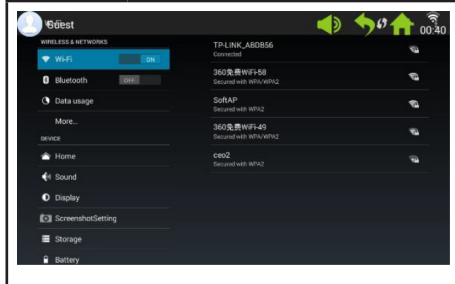
Drücken Sie auf das Symbol „Bright Adjust“, um die Lichtstärke einzustellen.



7.2 Wi-Fi-Einstellungen



Drücken Sie auf das Symbol „Wi-Fi“, um das Menü mit den Wi-Fi-Einstellungen zu öffnen.



An WiFi anschließen.

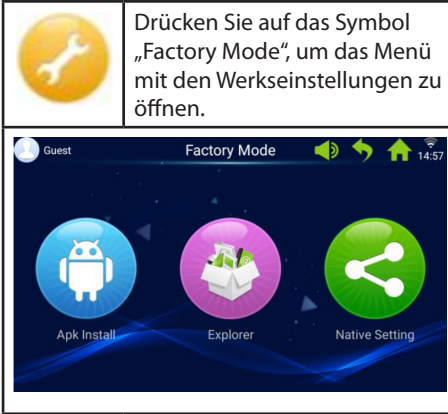
Wi-Fi aktivieren und Netzwerk wählen.

Hinweis: Falls Sie keine Verbindung zum Netzwerk einrichten können Sie es unter „System Manage -> Factory Mode -> Original Set -> WLAN“ versuchen.

DE

7.3 Werkseinstellungen

App-Installation, Explorer, ursprüngliche Einstellungen und Sprache verwalten.

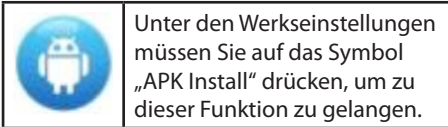


Drücken Sie auf das Symbol „Factory Mode“, um das Menü mit den Werkseinstellungen zu öffnen.

Der Zugangscode für die Werkseinstellungen lautet:

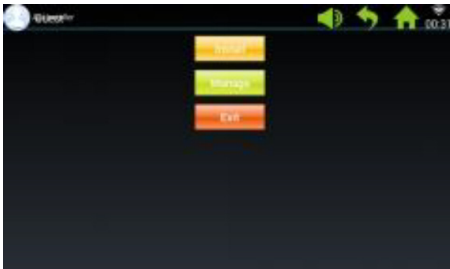
zhong06yang10

7.3.1 APK-Installationseinheit



Unter den Werkseinstellungen müssen Sie auf das Symbol „APK Install“ drücken, um zu dieser Funktion zu gelangen.

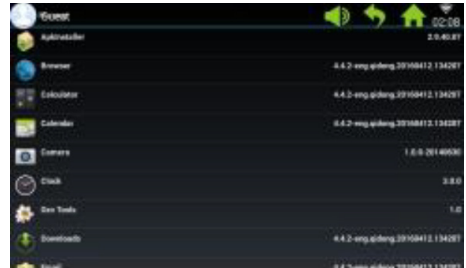
1. Drücken Sie auf die Taste „Install“ (Installieren), um das Menü „APK Install“ zu öffnen.



2. Setzen Sie USB/U-Disk ein.

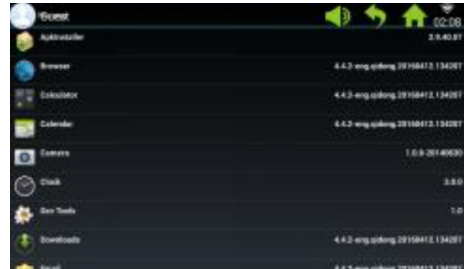
Drücken Sie auf die Datei und wählen Sie die APK, die Sie installieren möchten.

Folgen Sie der Anleitung, um die Installation durchzuführen.



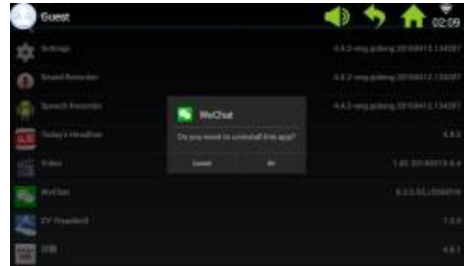
3. Drücken Sie auf die Taste „Manage“ (Verwalten), um das Menü „APK Manage“ zu öffnen.

Die Details der installierten APKs (Name, Version usw.) werden angezeigt.



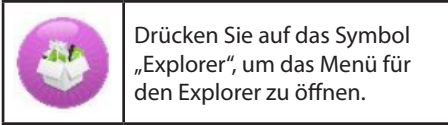
4. Drücken Sie auf die APK, die Sie verwalten möchten.

Wählen Sie eine der folgenden Möglichkeiten: Launch (Ausführen), Export (Exportieren) und Uninstall (Deinstallieren).



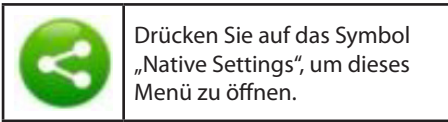
7.3.2 Explorer

Gespeicherte Dateien auf dem Computer des Laufbands verwalten.



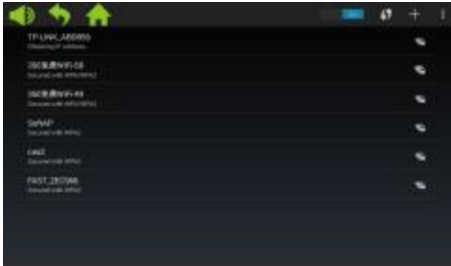
7.3.3 Standardeinstellungen

Wireless & Networks, Device, Personal - and System Settings (Drahtlos & Netzwerke, Gerät, persönliche und Systemeinstellungen) verwalten.



Wireless & Networks – WIFI Connect

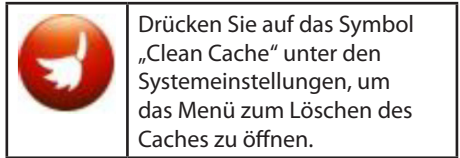
1. Wählen Sie das gewünschte Netzwerk



2. Geben Sie den Zugangscode ein und drücken Sie auf „Connect“ (Verbindung einrichten).



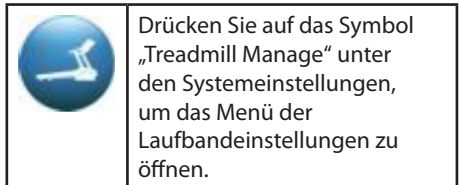
7.4 Löschen des Cache



Auf der rechten Seite des Bildschirms müssen Sie die Apps wählen, deren Cache Sie löschen möchten. Drücken Sie auf „Clean Cache“, um das Löschen durchzuführen.

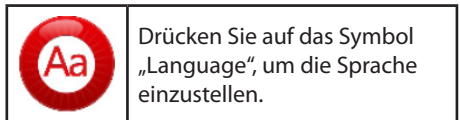
Löschen Sie den Cache regelmäßig, da zu viele Daten im Cache den Computer verlangsamen.

7.5 Laufbandeinstellungen

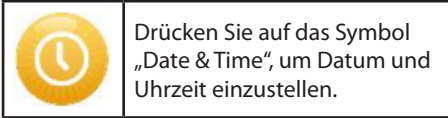


Das Menü „Laufbandeinstellungen“ zeigt die gesamte Strecke für das Laufband sowie die Wartungsintervalle.

7.6 Sprache



7.7 Datum und Uhrzeit



Wählen Sie die Zeitzone. Stellen Sie Datum und Uhrzeit manuell ein oder lassen Sie das System es automatisch machen.

8. Fehlercodes

Falls ein Fehler auftritt, wird der dazugehörige Fehlercode auf dem Bildschirm angezeigt.

Reinigung und Wartung

WARNUNG!

Achten Sie darauf, dass KEINE Flüssigkeiten in die Maschine oder in elektronische Teile gelangen, da dies das Produkt beschädigen kann.

Nehmen Sie das Kabel heraus, bevor Sie die Maschine reinigen oder warten. Die Wartung sollte, sofern nicht anderweitig vom Hersteller angegeben, nur von autorisierten Servicetechnikern durchgeführt werden. Falls diese Anweisungen nicht befolgt werden, erlischt die Garantie automatisch.

Die Maschine darf nicht hoher Feuchtigkeit oder direkter Sonneneinstrahlung ausgesetzt werden.

Reinigung

Eine gewöhnliche Reinigung verlängert die Lebensdauer des Laufbands.

Stauben Sie das Laufband regelmäßig ab. Achten Sie darauf, die freien Kanten auf beiden Seiten des Laufbands sowie die Kanten am Rahmen zu reinigen. Auf diese Weise beugen Sie Staub und Schmutz unter dem Laufband vor. Tragen Sie saubere Schuhe.

Die Oberseite des Laufbands kann mit einem gut ausgewrungenen Tuch eventuell unter Zusatz von etwas Spülmittel gereinigt werden. Es darf kein Wasser in den Rahmen oder die Unterseite des Laufbands eindringen.

WARNUNG!

Ziehen Sie stets den Stecker aus der Steckdose, bevor Sie die Abdeckung über dem Motor entfernen. Entfernen Sie mindestens ein Mal pro Jahr die Abdeckung über dem Motor und reinigen Sie den Motor mit einem Staubsauger.

Die Innenseite des Laufbands und die Platte, auf der es läuft, sind werkseitig geschmiert und erfordern nur wenig Wartung. Die Reibung zwischen dem Laufband und der Platte, auf der es läuft, ist sehr wichtig für die Funktion des Laufbands und muss daher regelmäßig geschmiert werden. Wir empfehlen, dass Sie das Laufband regelmäßig überprüfen.

Wir empfehlen folgende Schmierintervalle:

Leichter Gebrauch (weniger als 3 Stunden pro Woche):

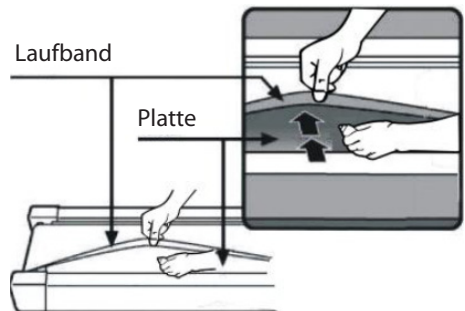
alle 12 Monate

Mittlerer Gebrauch (3-5 Stunden pro Woche):

alle 6 Monate

Starker Gebrauch (mehr als 5 Stunden pro Woche):

alle 3 Monate



Einstellen des Motorriemens

Falls das Laufband ab und zu nicht läuft, während Sie laufen, liegt das wahrscheinlich daran, dass der Motorriemen locker sitzt und eingestellt werden muss.

Behebung

1. Schritt: Öffnen Sie die Abdeckung über dem Motor. Lassen Sie das Laufband bei niedrigster Geschwindigkeit laufen.
2. Schritt: Stellen Sie sich auf das Laufband und lassen Sie sich von ihm nach hinten fahren, während Sie sich an den Griffen festhalten und versuchen, das Laufband kräftig auf die Platte zu drücken.
3. Schritt: Falls das Laufband nicht zu laufen aufhört, wenn Sie dies tun, muss weder das Laufband noch der Motorriemen eingestellt werden. Sie sind korrekt eingestellt.

Falls das Laufband stoppt, wenn Sie kräftig auf es treten, die vordere Rolle jedoch weiterläuft, müssen Sie das Laufband einstellen (siehe den Abschnitt „Einstellen des Laufbands“). Falls sowohl das Laufband als auch die vordere Rolle stoppt, müssen Sie den Motorriemen einstellen.

Einstellen

1. Schritt:

Ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose und entfernen Sie die Abdeckung über dem Motor.

2. Schritt:

Lösen Sie die 4 Schrauben und stellen Sie die Gewindestange mit einem 6 mm Inbusschlüssel ein. Falls Sie den Motorriemen mehr als 120 Grad nach hinten fahren können, ist er zu locker. Er muss gestrafft werden. Falls Sie den Motorriemen nur ca. 60 Grad nach hinten fahren können, ist er ausreichend straff. Er muss nicht eingestellt werden.

3. Schritt:

Ziehen Sie den Motor wieder fest, und montieren Sie die Abdeckung über dem Motor.

Einstellen des Laufbands

Stellen Sie das Laufband auf eine ebene Unterlage. Lassen Sie das Laufband mit einer Geschwindigkeit von 6-8 km/h laufen und achten Sie darauf, ob das Laufband nach einer Seite hin zieht.

Falls das Laufband nach rechts zieht, müssen Sie den Totmannknopf entfernen und das Laufband abschalten. Drehen Sie die rechte Einstellschraube 1/4 Drehung im Uhrzeigersinn, starten Sie das Laufband erneut und schauen Sie, ob es nun gerade läuft. Wiederholen Sie das oben Genannte, bis das Laufband völlig gerade und mittig läuft.

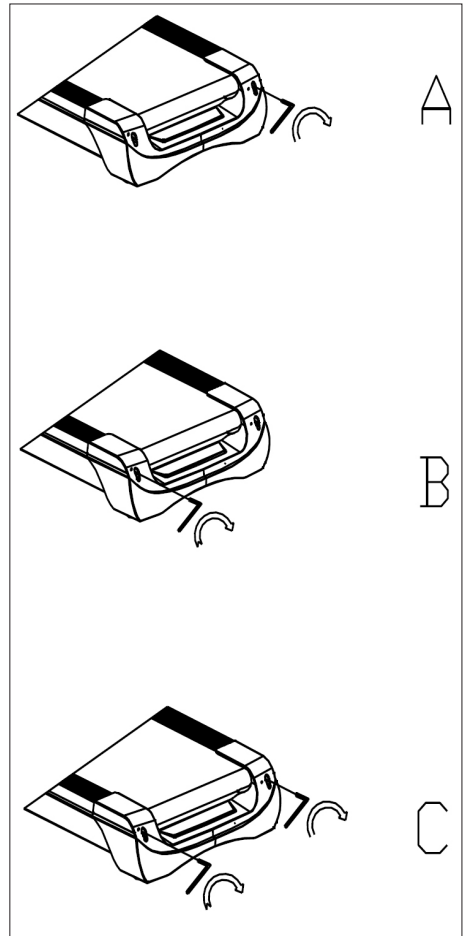
Siehe Abbildung A.

Falls das Laufband nach links zieht, müssen Sie den Totmannknopf entfernen und das Laufband abschalten. Drehen Sie die linke Einstellschraube 1/4 Drehung im Uhrzeigersinn, starten Sie das Laufband erneut und schauen Sie, ob es nun gerade läuft. Wiederholen Sie das oben Genannte, bis das Laufband völlig gerade und mittig läuft.

Siehe Abbildung B.

Das Laufband wird mit der Zeit nach und nach lockerer. Straffen Sie das Laufband, indem Sie beide Einstellschrauben 1/4 Drehung im Uhrzeigersinn drehen, und starten Sie das Laufband erneut. Stellen Sie sich auf das Laufband und prüfen Sie, ob das Laufband straff genug ist. Wiederholen Sie das oben Genannte, bis das Laufband ausreichend gestrafft ist.

Siehe Abbildung C.



Servicecenter

Hinweis: Bei Anfragen stets die Modellnummer des Produkts angeben.

Die Modellnummer finden Sie auf der Titelseite dieser Gebrauchsanweisung und auf dem Typenschild des Produkts.

Wenn Sie uns brauchen:

- Reklamationen
- Ersatzteile
- Rücksendungen
- Garantiewaren
- www.schou.com

Entsorgung des Gerätes



Altgeräte dürfen nicht in den Hausmüll!

Sollte das Gerät einmal nicht mehr benutzt werden können, so ist jeder Verbraucher gesetzlich verpflichtet, Altgeräte getrennt vom Hausmüll z.B. bei einer Sammelstelle seiner Gemeinde / seines Stadtteils abzugeben. Damit wird gewährleistet, dass die Altgeräte fachgerecht verwertet und negative Wirkungen auf die Umwelt vermieden werden.

Deshalb sind Elektrogeräte mit dem abgebildeten Symbol gekennzeichnet.

Hergestellt in der Volksrepublik China

Hersteller:
Schou Company A/S
Nordager 31
DK-6000 Kolding

© 2018 Schou Company A/S
Alle Rechte vorbehalten. Der Inhalt dieser Gebrauchsanweisung darf ohne die schriftliche Genehmigung von Schou Company A/S weder ganz noch teilweise in irgendeiner Form unter Verwendung elektronischer oder mechanischer Hilfsmittel, wie zum Beispiel durch Fotokopieren oder Aufnahmen, wiedergegeben, übersetzt oder in einem Informationsspeicher und -abrufsystem gespeichert werden.

DE

LOOPBAND

Inleiding

Om het beste uit uw nieuwe loopband te halen, gelieve deze instructies vóór gebruik door te lezen. Bewaar de aanwijzingen voor het geval u deze op een later moment wilt raadplegen.

Technische gegevens

Spanning/frequentie: 230 V ~ 50 Hz

Vermogen (DC-motor): 3 pk

Variabele snelheid: 1-22 km/u

Gewicht gebruiker: max. 130 kg

Montage-afmetingen product:
182×85×142,5 cm

Afmeting opgevouwen: 138×85×153 mm

Loopgedeelte: 145×50 cm

Android-gebaseerde trainingscomputer met wifi, standaard- en door de gebruiker gedefinieerde trainingsprogramma's, afspelen van muziek en video en surfen op internet. Met hartslagontvanger, hartslagband en hartslagmeter in hendel en noodstopfunctie

Algemene veiligheidsaanwijzingen

Raadpleeg altijd uw arts voordat u een nieuw trainingsprogramma start.

Stel, indien nodig, samen met uw arts, fysiotherapeut of fitnessinstructeur een persoonlijk trainingsprogramma op.

Luister naar uw lichaam tijdens het sporten. Zorg voor een goede warming-up en span u niet te veel in, vooral aan het begin van een nieuw trainingsprogramma. De verkeerde soort training of te hard trainen, kan schadelijk zijn voor uw gezondheid.

Het kost tijd en moeite om in vorm te komen.

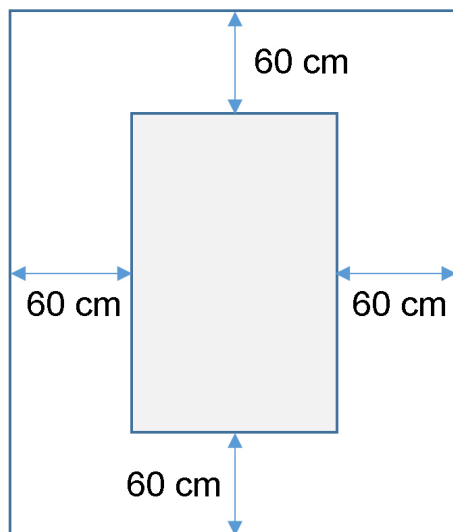
Doe een warming-up van 2-5 minuten voordat u de loopband gebruikt en rek na gebruik 2-5 minuten.

Sport niet meteen nadat u wat hebt gegeten of gedronken.

Draag altijd geschikte kleding en geschikt schoeisel.

Houd handen en voeten uit de buurt van bewegende onderdelen waarin ze vast kunnen komen te zitten.

Plaats de loopband altijd op een stevige ondergrond, bij voorkeur op een mat die is ontworpen voor trainingsapparatuur. Er moet ten minste 60 cm vrije ruimte zijn aan alle vier de zijden van de loopband.



De loopband mag gebruikt worden door kinderen ouder dan 8 jaar en personen met verminderde gevoeligheid, of een fysieke of mentale beperking, als er toezicht op hen gehouden wordt of als ze aanwijzingen hebben gekregen over het veilige gebruik van de loopband en de bijbehorende gevaren dus begrijpen. Kinderen mogen niet met de loopband spelen. Reiniging en onderhoud mag niet door kinderen uitgevoerd worden tenzij er toezicht op hen wordt gehouden.

Wanneer de loopband in gebruik is, dient deze constant in de gaten te worden gehouden. Wanneer de loopband in gebruik is, mogen kinderen nooit alleen worden gelaten in de buurt van de loopband. De loopband is geen speelgoed.

Controleer uw loopband regelmatig. Draai alle schroeven, bouten en moeren indien nodig aan. Inspecteer de loopband en vervang versleten onderdelen. Gebruik de loopband niet als deze defect is.

Gebruik bij het verplaatsen van de loopband de juiste tiltechniek.

De loopband is alleen bedoeld voor huishoudelijk gebruik binnenshuis.

Als de loopband niet wordt gebruikt, moet de stekker uit het stopcontact worden gehaald en moet de noodstop worden weggenomen.

Houd kinderen uit de buurt tijdens het gebruik van de loopband. De loopband moet tevens buiten bereik van kinderen of dieren worden opgeslagen.

De loopband mag maar door één persoon tegelijkertijd worden gebruikt.

De loopband mag niet worden gebruikt als deze beschadigd is of niet correct werkt.

Loopband alleen gebruiken voor de doeleinden die in de aanwijzingen staan beschreven. Gebruik alleen toebehoren die aanbevolen worden door de fabrikant.

Laat de loopband nooit onbeheerd achter.

De loopband mag alleen door een volwassene op de stroomvoorziening worden aangesloten.

Controleer of de band altijd strak gespannen staat. Start de loopband voordat u erop gaat staan.

Speciale veiligheidsaanwijzingen

Kom niet met uw vingers of andere voorwerpen in de buurt van de band als deze beweegt.

Gebruik de noodstop niet om de band te starten en te stoppen.

Als u de band hebt gestopt, wacht dan minimaal 3 seconden voordat u deze weer start. Ren niet sneller dan dat de band draait, aangezien dit de loopband kan beschadigen.

Gebruik schoeisel met zachte en niet-markerende zool als u op de loopband rent.

De veiligheidsclip moet altijd goed aan uw kleding of aan uw riem zijn bevestigd als u de loopband gebruikt.

Steek geen vreemde voorwerpen in de loopband, aangezien deze de loopband kunnen beschadigen.

Start de loopband nooit als u erop staat. Nadat u de loopband hebt ingeschakeld en de snelheid hebt ingesteld duurt het een ogenblik voordat de band begint te draaien. Ga altijd op de rand van het frame staan, totdat de band draait.

Om het gevaar voor elektrische schok te verlagen, is het volgende **VERBODEN**: gebruik van verlengsnoeren, vervangen van de kabel of de stekker, de kabel zo leggen dat deze vast komt te zitten onder zware voorwerpen, de kabel blootstellen aan hoge temperaturen of het gebruik van stekkers of stopcontacten die niet in goede staat zijn.

WAARSCHUWING! De hartslagmeter kan onnauwkeurig zijn. Te intensief trainen kan leiden tot lichamelijk letsel of overlijden.

Als u zich onwel voelt, moet u het trainen onmiddellijk staken.

Stroombron:

Plaats de loopband in de buurt van een stopcontact.

Plotselinge piekspanningen kunnen de loopband zwaar beschadigen. Weersveranderingen of het in- en uitschakelen van andere apparaten kan piekspanning, spanningsschommelingen of ruis spanning veroorzaken. Om het gevaar voor beschadiging van de loopband te beperken, moet deze worden uitgerust met zekeringsbescherming tegen overspanning (niet meegeleverd).

De loopband is bedoeld voor gebruik met 220 - 240 V nominale spanning.

Houd de kabel uit de buurt van de rollen. De kabel mag zich niet onder de band bevinden. Gebruik de loopband niet als de kabel beschadigd of versleten is.

Als de kabel beschadigd is, moet dit vervangen worden door de fabrikant, de serviceafdeling of een andere gekwalificeerde persoon om ongelukken te voorkomen.

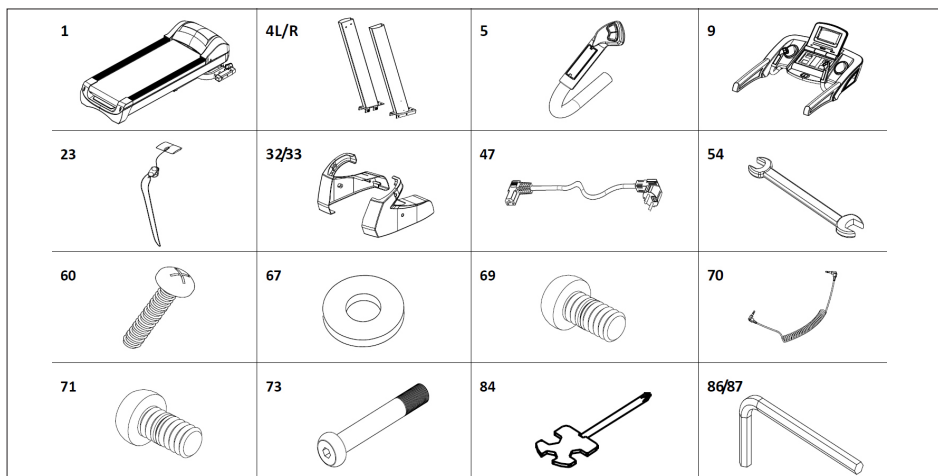
Montagevoorbereidingen

Er zijn twee mensen nodig om de loopband te monteren.

Leg alle onderdelen op de vloer en controleer of alle onderdelen aanwezig zijn.

U dient de volgende gereedschappen te gebruiken:

- Inbussleutel
- Schroevendraaier



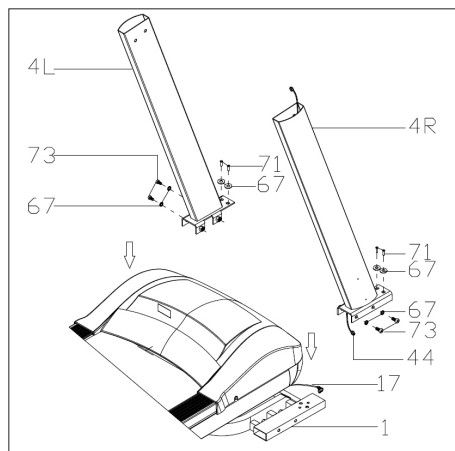
Montage-instructies

In de verpakking bevinden zich de volgende onderdelen:

Nr.	Onderdeel	Hoeveelheid
1	Frame	1
4 L/R	Zuil L/R	2
5	Hendels L/R	2
9	Computer	1
23	Noodstop	1
32/33	Afdekplaat L/R	2
47	Stroomkabel	1
54	Moersleutel 14x17	1
60	Schroef M4x15	4
67	Onderlegging Ø11xØ20	12
69	Schroef M8x15	4
70	mp3-kabel	1
71	Schroef M10x20	8
73	Schroef M10x80	4
84	Schroevendraaier	1
86	Inbussleutel S6	1
87	Inbussleutel S5	1

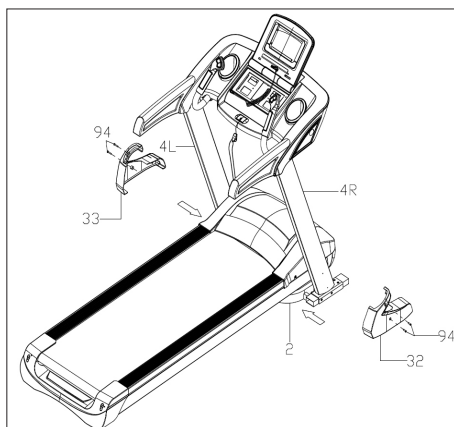
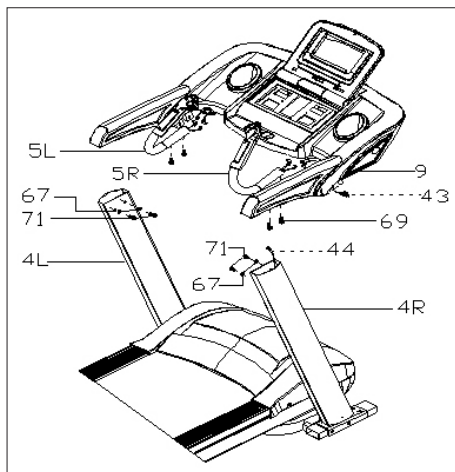
Stap 1

Open de verpakking en plaats het frame (1) op de vloer. Verbind de onderste computerkabel (17) en de middelste computerkabel (44), en bevestig vervolgens de zuilen (4L/R) op het frame (1) zoals aangegeven door de pijlen. Gebruik M10x20 schroeven (71)/M10x80 schroeven (73) en Ø11xØ20 onderleggingen (67) voor het bevestigen van de zuilen (4L/R). (Draai de schroeven niet te stevig vast).



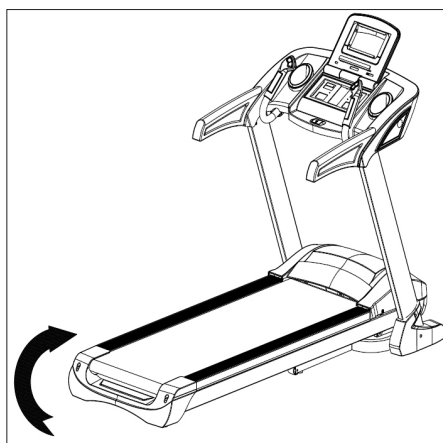
Stap 2

Verbind de bovenste kabel van de computer met vier pennen (43) en de middelste kabel van de computer met vier pennen (44). Gebruik een M10x20 bout (71) en Ø11xØ20 onderlegging (67) voor het bevestigen van de computer (9) op de zuil (4L/R). (Haal alle bouten goed aan.) Verbind vervolgens de kabel met 2 en 3 pennen van de linker- en rechterhendel (5L/R) met de overeenkomstige kabel met 2 en 3 pennen van de computer. Gebruik een M8*15 bout (69) om de hendel te bevestigen en haal de bouten goed aan



Inklappen

Til de loopband op, totdat de pneumatische cilinder hoorbaar wordt vergrendeld.



Stap 3

Gebruik M4x15 schroeven (94) om de afdekkingen (32L/33R) op de zuilen (4L/R) te plaatsen. Bevestig de noodstop (23) en de MP3-kabel (70) op de loopband.

BELANGRIJK!

Zodra alle onderdelen gemonteerd zijn, moeten alle schroeven worden aangedraaid.

Controleer of alles op de juiste plek zit, voordat de loopband wordt gebruikt.

Lees tevens de instructies vóór gebruik.

Uitklappen

Houd de loopband vast, stap op het voetpedaal en trek de loopband in de richting van de pijl. De loopband wordt langzaam uitgeklaapt.



Helling aanpassen

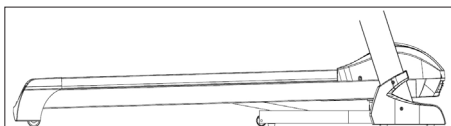
U kunt de helling van de loopband aanpassen met de knoppen +, -, INCLINE+ en INCLINE- op het bedieningspaneel en de hendel van de loopband.

Als de helling wordt gewijzigd tijdens de training, worden de instellingen per stap gewijzigd.

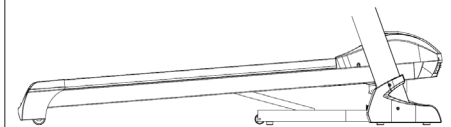
Als u een van de knoppen langer dan 2 seconden ingedrukt houdt, wordt de instelling automatisch gewijzigd.

Er zijn ook snelknoppen voor een helling van 4, 8 en 12.

Afbeelding I geeft een helling van 0 weer, terwijl afbeelding II een helling van 20 weergeeft.



Afb. I

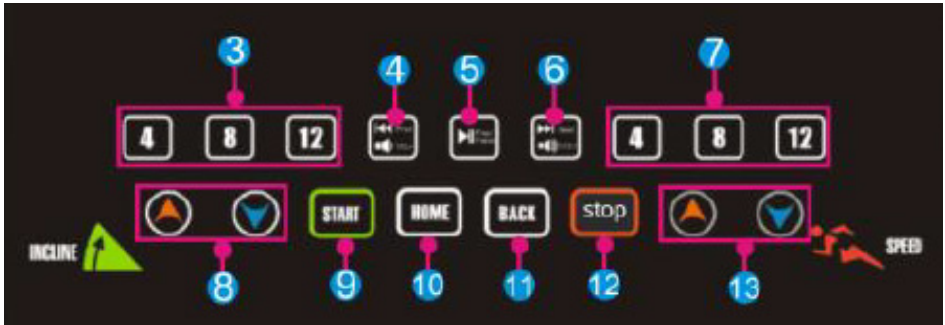


Afb. II

NL

Overzicht computer








Paneel:



Touchscreen:



Nr.	Pictogram	Functiebeschrijving
1		USB INTERFACE: Speel muziknummer of video af
2		MP3: Speel mp3-muziek af
3		Helling 4/8/12": Sneltoets helling
4		Kort indrukken van Prev (vorige): Speel laatste muziknummer of video af. Lang indrukken van Volume+: Verhoog het volume van muziek of video.

Nr.	Pictogram	Functiebeschrijving
5		Play/Pause: Muzieknummer afspelen of pauzeren.
6		Kort indrukken van Next (volgende): Speel volgend muzieknummer of video af. Lang indrukken van Volume-: Verlaag het volume van muziek of video.
7		Snelheid 4/8/12: Sneltoets snelheid
8		Toets helling +/-: Hellingbereik: niveau 0-20. Instelbereik is 1 niveau/keer. Druk op knop voor continue instelling van helling
9		Toets Start: Druk op deze knop om te starten.
10		Home: Direct terug naar hoofdinterface
11		Toets Back: Terug naar laatste interface.
12		Toets Stop: Druk op deze knop om te stoppen.
13		Toets snelheid +/-: Snelheidsbereik: 1,0-22 km/u. Instelbereik is 0,1 km/u. Druk op knop voor continue instelling van snelheid

NL

Gebruik

Breng de veiligheidstoets aan voordat u begint.

Na inschakelen wordt het onderstaande opstartscherm weergegeven.



Snel starten

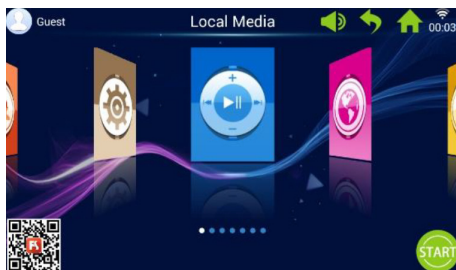
Druk op de toets 'START' om het systeem te starten en stel snelheid en helling in met de toetsen +/-.

Druk op 'STOP' om training te beëindigen.

Na de training maakt het systeem automatisch een trainingsverslag aan met een samenvatting van de training.

Hoofdmenu

Het hoofdmenu heeft 7 functiemodules: Local Media, Internet, Program Fitness, Real View Sport, Pace Sport, User Center en System Manage.



Informatie hoofdmenu

Pictogram	Functiebeschrijving
	Afbeelding en naam van de gebruiker De gebruiker kan de gebruikersnaam en afbeelding gebruiker wijzigen. Pictogram wordt alleen weergegeven als er verbinding is met wifi.
	Knop Back Ga terug naar laatste menu (met uitzondering van het hoofdmenu)
	Wifi-pictogram Pictogram wordt weergegeven als het systeem met wifi is verbonden.
	FitShow-app Scan de code om de FitShow-app te downloaden. Gebruik de FitShow-app om gebruiker te registreren.
	Lokale media Wordt gebruikt om het videobestand in het systeemgeheugen en externe USB te beheren.
	Trainingsprogramma's 8 verschillende trainingsprogramma's, onderverdeeld in twee hoofdcategoryën: 3 sportmodi met aftelfunctie: tijd, afstand en calorieën. 5 fitnessprogramma's: hartslagtraining, fitness, vetverbranding, heuvel, wegen.

Pictogram	Functiebeschrijving
	Snelheidsprogramma 6 snelheidsprogramma's: marathon, halve marathon, 3km-loop, 5km-loop, 10km- loop, 15km-loop.
	Systeeminstellingen Geprogrammeerde helderheidsinstelling, wifi-instellingen, fabrieksinstellingen, cache wissen, loopbandinstellingen, taal en tijd.
	Knop Volume Instelling van het volume, voornamelijk van toepassing op muziek- en videospelermenu
	Knop HOME Terugkeren naar hoofdmenu vanuit elk menu (met uitzondering van hoofdmenu).
00:03	Tijdweergave
	Knop Start Klik op het pictogram, waarna het systeem aftelt met '3.2.1.GO' en de loopband wordt gestart.
	Internet Geprogrammeerde externe muziekkapp, video-app, internet, social media, nieuws.


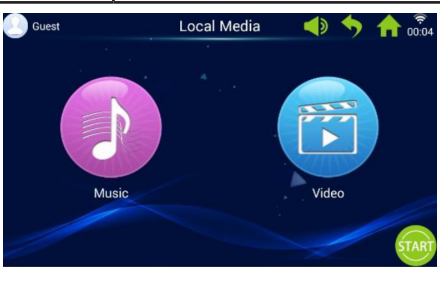


Pictogram	Functiebeschrijving
	Real View Sport 3 ingebouwde Real View- programma's: Canyon, Grassland, Seaside.
	Gebruikerscentrum Beheer van gebruikersinformatie en trainingsgegevens

1. Lokale media

Beheer muziek-/videobestanden in het systeemgeheugen en op een externe USB-stick.

Ondersteunt het afspelen van MP3, MP4, WMA, 3gp, APE, OGG, WAV, AVI etc.

Lokale media-bestanden kunnen zonder netwerk worden afgespeeld.


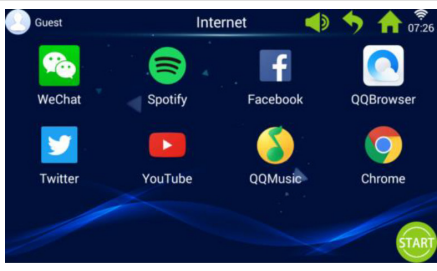
	Klik op het Local Media-pictogram om het lokale media-menu te openen.
	
	Klik op het Music-pictogram om het muzikmenu te openen.
	Klik op het Video-pictogram om het videomenu te openen.

2. Internet

Geprogrammeerde externe muziek- en videoapps.

Er moet verbinding zijn met wifi om internettoepassingen te gebruiken.


Ondersteunt afspelen van WAV, MP3, MP4, RMVB, MOV, AVI.

	Klik op het Internet-pictogram om het internetmenu te openen.
	

3. Trainingsprogramma's

8 ingebouwde trainingsprogramma's, onderverdeeld in twee hoofdcategorieën:
3 sportmodi met aftelfunctie: tijd, afstand en calorieën.



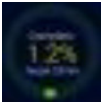
5 fitnessprogramma's: hartslagtraining, fitness, vetverbranding, heuvel, wegen.

	Klik op het Workout-pictogram om het trainingsprogramma's-menu te openen.
	


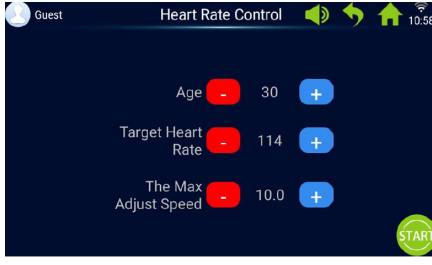
Kies uw gewenste trainingsprogramma en stel sportdoelen in door te klikken op + of -.

3 sportmodi met aftelfunctie	
	Tijdmodus met aftelfunctie
	Afstandsmodus met aftelfunctie
	Calorieënmodus met aftelfunctie
5 fitnessprogramma's	
	Fitnessloop
	Vetverbrandingsloop
	Heuvelloop
	Wegenloop
	Hartslagloop

3.1 Voorbeeld sportmodus met aftelfunctie (afstandsmodus met aftelfunctie)

	<p>Klik op het Distance Count Down-pictogram om het programma te openen.</p>
	
	<p>Cirkeldiagram geeft streefafstand en afgelegde afstand in % weer.</p>
	<p>Coördinatengrafiek geeft de huidige trainingstijd en snelheid tijdens trainingen weer.</p>

3.2 Voorbeeld fitnessprogramma (hartslagtraining)

	<p>Klik op het Heart rate control-pictogram om het programma te openen.</p>
	

Invoer leeftijd, streefhartslag en max. instelsnelheid.

De eerste minuut is de warming-up met minimale snelheid en helling van 0%.

Na de warming-up stelt het hartslagtrainingsprogramma de snelheid in om de streefhartslag te bereiken (de snelheid wordt beperkt tot de invoer van max. instelsnelheid).

Snelheid en helling kunnen handmatig worden aangepast tijdens de training.

3.3 Voorbeeld fitnessprogramma (wegenloop)

	<p>Klik op het Road running-pictogram om het programma te openen.</p>
	
	<p>Cirkeldiagram geeft streefafstand en afgelegde afstand in % van programma weer.</p>
	<p>De kolomdiagram geeft snelheid en helling tijdens training weer.</p>

Elk fitnessprogramma is onderverdeeld

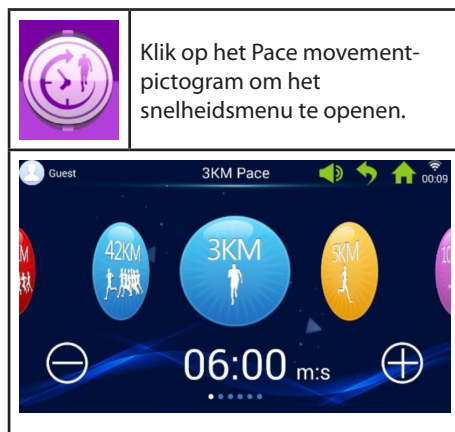
NL

in 16 delen (1 kolom geeft 1/16 van totale trainingstijd weer). Zie de onderstaande fitnessprogramma-trainingstabel.

Fitnessloop	Niveau	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Snelheid	3	6	7	8	9	10	9	8	8	9	10	9	8	7	6	3
	Helling	0	2	2	4	4	4	2	2	2	3	3	4	4	3	2	1
Vet-verbrandings-modus	Niveau	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Snelheid	6	7	9	9	11	8	8	10	10	8	10	8	6	5	4	3
	Helling	3	5	4	4	3	5	5	3	3	5	3	5	5	3	3	3
Heuvelloop	Niveau	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Snelheid	3	4	6	5	3	5	6	4	5	6	7	6	8	6	5	3
	Helling	6	8	10	12	14	12	10	14	12	10	8	10	6	4	3	2
Wegenloop	Niveau	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Snelheid	3	6	7	7	8	9	9	10	10	10	9	9	8	6	4	3
	Helling	1	1	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	1	1

4. Snelheidsprogramma's


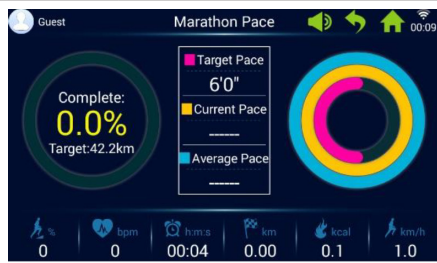


6 ingebouwde snelheidsprogramma's: marathon, halve marathon, 3km-loop, 5km-loop, 10km-loop, 15km-loop.



Met de linker- en rechterschuif kan er van modus worden gewisseld, klik op + of - om de snelheidsstreefwaarde in te stellen.

	42 km marathon
	21 km halve marathon
	3km-loop
	5km-loop
	10km-loop
	15km-loop

4.1 Voorbeeld snelheidsloop (marathon)

	Klik op het Marathon Pace-pictogram om het programma te openen.
	
	Cirkeldiagram geeft streefstand en afgelegde afstand in % van gebruiker weer.
	Cirkeldiagram voor snelheidsprogramma
Roze	Geeft streefsnelheid weer
Geel	Geeft huidige snelheid weer
Blauw	Geeft gemiddelde snelheid weer

5. Real View Sport

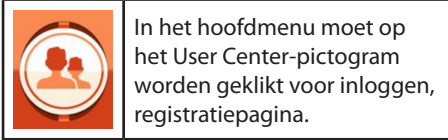
Geprogrammeerde Canyon, Grassland, Seaside real view.

	Klik op het Real view sport-pictogram, om het Real View Sport-menu te openen.
	
	Klik op het Seaside-pictogram om het Seaside-menu te openen of selecteer Grassland of Canyon.
<p>De snelheidsparameters worden onderaan in het Seaside-menudisplay weergegeven.</p> 	
	Klik op het pijl omlaag-pictogram om de trainingsinformatie te verbergen.
	Klik op het pijl omhoog-pictogram om de trainingsinformatie weer te geven.

NL

6. Gebruikerscentrum

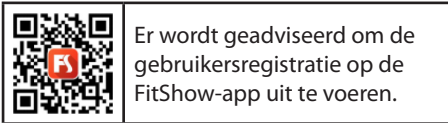
Beheer gebruikersinformatie en trainingsgegevens.



In het hoofdmenu moet op het User Center-pictogram worden geklikt voor inloggen, registratiepagina.

Voordat u met registreren begint, wordt geadviseerd om de gewenste taal in te stellen.

Om de taal in te stellen gaat u naar hoofdmenu -> system settings -> language



Er wordt geadviseerd om de gebruikersregistratie op de FitShow-app uit te voeren.

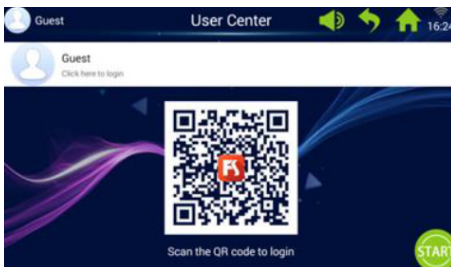
De FitShow-app heeft meer functies dan direct op de loopband kunnen worden geregistreerd. In de FitShow-app kunt u een eigen afbeelding, gebruikersnaam, geslacht, lengte, gewicht, leeftijd en locatie toevoegen. Geregistreerde gebruikers kunnen inloggen om de geschiedenis van de trainingsgegevens te bekijken.

In het gebruikerscentrum kunt u uw persoonlijke informatie bekijken, indien ingevoerd in de FitShow-app. U kunt ook uw statistieken, persoonlijke prestaties, records en ranglijst bekijken.

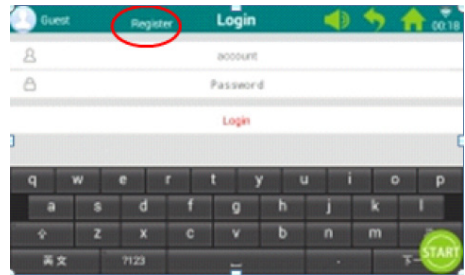
Direct registreren op de loopbandcomputer is optioneel.

6.1 Gebruikersregistratie op computer van de loopband

1. Klik op balk 'Guest' om een nieuwe gebruiker te registreren.



2. Klik op 'Register' op de bovenste balk (rode cirkel).

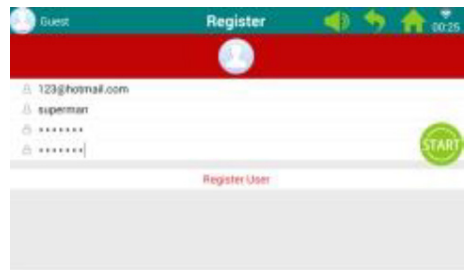


3. Voer de vereiste informatie in zoals hieronder weergegeven:

gebruikersnaam, bijnaam en wachtwoord. Klik op de knop Next om naar de volgende regel te gaan aan en vink aan indien gereed.

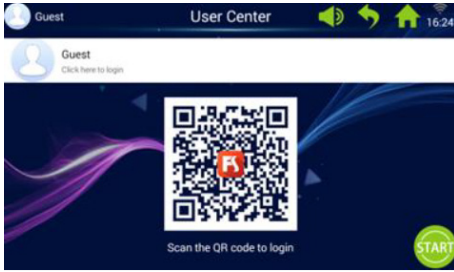


4. Klik op 'Register user' en de registratie kan worden voltooid.

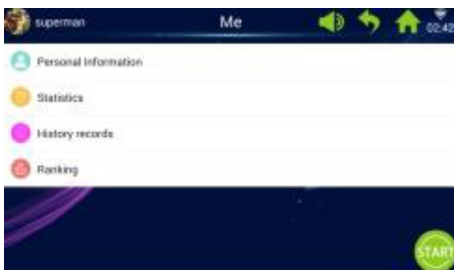
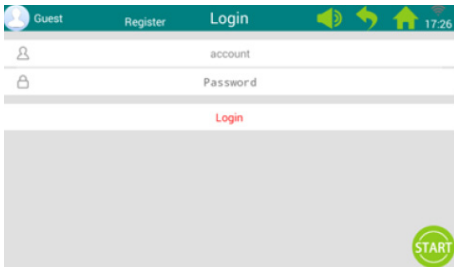


6.2 Inloggen op computer van de loopband

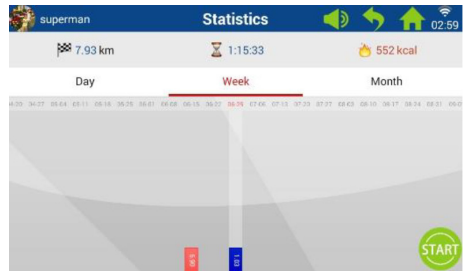
1. Klik op balk 'Guest'.



2. Log in met gebruikersnaam en wachtwoord om naar persoonlijke pagina te gaan (het inloggen kan enkele seconden duren).




Let op: persoonlijke gegevens moeten bijgewerkt worden in de FitShow-app.

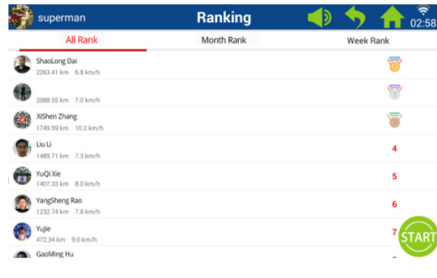


	Op de persoonlijke pagina moet op het Personal Statistics-pictogram worden geklikt om naar de persoonlijke statistieken te gaan.
Rood	De historische trainingsgegevens.
Blauw	De huidige trainingsgegevens.

	Klik op de persoonlijke pagina op het History-pictogram om de geschiedenisrecords te bekijken.
	

NL

 Klik op de persoonlijke pagina op het Ranking-pictogram om de ranglijst bekijken.



Rank	Name	Score	Rank
1	Shaokang Dai	2203.41 km - 6.8 km/h	1
2	2008.55 km - 7.0 km/h	2	
3	XiWen Zhang	1746.89 km - 10.2 km/h	3
4	Liu Li	1489.71 km - 7.3 km/h	4
5	YuQi Xie	1407.33 km - 8.0 km/h	5
6	HangJiang Bao	1320.74 km - 7.8 km/h	6
7	Yujie	472.34 km - 9.0 km/h	7
	GaoMing Hu		

7.1 Helderheidsinstelling

 Klik op het Bright Adjust-pictogram om de helderheid in te stellen.



7. Systeminstellingen

Built-in Bright Adjust, WIFI Manage, Factory mode, Clean Cache, Treadmill Manage, Language en Date & Time.


 Klik op het pictogram System Manage om het systeeminstellingen-menu te openen.

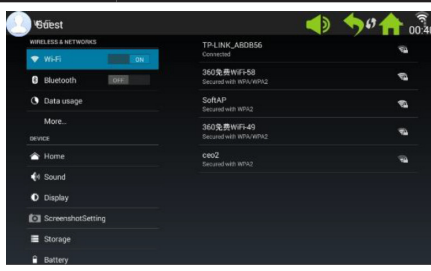


System Manage

- Bright Adjust
- Wi-Fi Manage
- Factory Mode
- Clean Cache
- Treadmill Manage
- Language
- Date & time

7.2 Wifi-instellingen

 Klik op het WIFI manage-pictogram om het wifbeheer-menu te openen.



Guest

WIFI Manage

- WIFI Manage
- Bluetooth
- Data usage
- More...
- Home
- Sound
- Display
- ScreenshotSetting
- Storage
- Battery

WIRELESS & NETWORKS

WIFI On

TP-LINK_A5D8B56 Connected

360免費WiFi-58 Secured with WPA/WPA2

SoftAP Secured with WPA2

360免費WiFi-49 Secured with WPA/WPA2

ce02 Secured with WPA2

Maak verbinding met wifi.

Schakel wifi in en selecteer netwerk.

Opmerking: Als het netwerk geen verbinding kan maken via de systeeminstellingen/ wifi-instellingen, kan er verbinding worden gemaakt via System Manage -> Factory Mode -> Original Set -> WLAN.

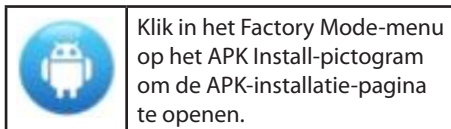
7.3 Fabrieksinstellingen

Beheer app-installatie, Explorer, standaardinstellingen en taal.

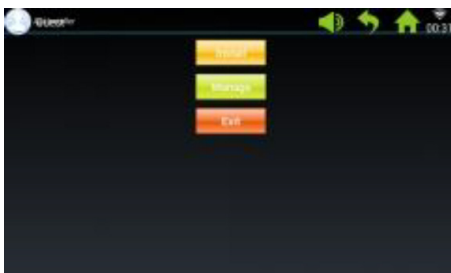


Wachtwoord voor fabrieksinstellingen:
zhong06yang10

7.3.1 APK-installatie



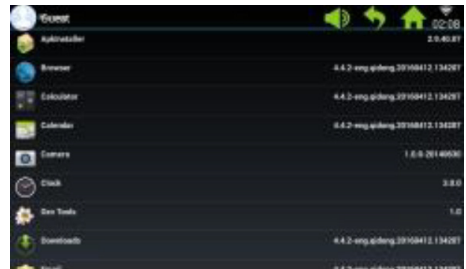
1. Klik op de knop Install om het APK Install-menu te openen.



2. Voer USB/U-schijf in.

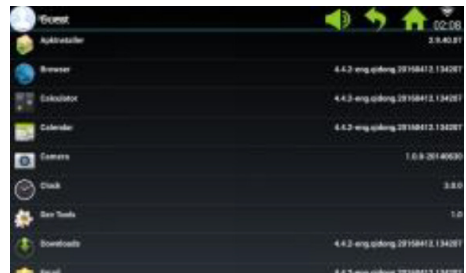
Klik op het bestand en selecteer de apk die u wilt installeren.

Volg de aanwijzingen om de installatie te voltooien.



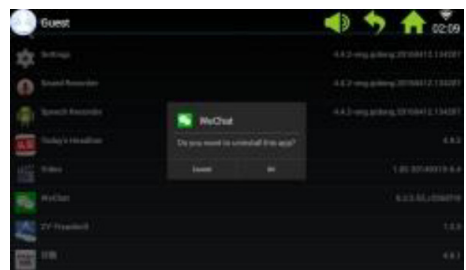
3. Klik op de knop Manage om het de Apk Manage-menu te openen.

De gegevens van geïnstalleerde apk's worden weergegeven (naam, versie, etc.).



4. Klik op de apk die u wilt beheren.

Selecteer een van de volgende opties: Launch, Export of Uninstall.




7.3.2 Explorer

Beheer bestanden die opgeslagen zijn op de computer van de loopband.

	Klik op het Explorer-pictogram om het Explorer-menu te openen.
---	--

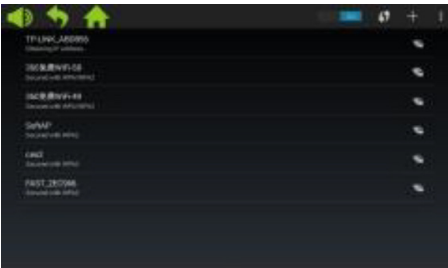
7.3.3 Standaardinstellingen

Beheer Wireless & Networks, Device, Personal - en System Settings.

	Klik op het Native settings-pictogram om het oorspronkelijke instellingen-menu te openen.
---	---

Wireless & Networks – WIFI connect


1. Selecteer uw gewenste netwerk.



2. Voer het wachtwoord in en klik op 'Connect'.




7.4 Cache wissen

	Klik in het systeeminstellingen-menu op het Clean Cache-pictogram om het cache wissen-menu te openen.
---	---

Selecteer aan de rechterkant van het cache-menu de apps waarvan u de cache wilt wissen. Klik op Clean Cache om het wissen te voltooien.

Wis cache regelmatig, aangezien te veel gegevens in cache de computer langzamer maken.

7.5 Loopbandinstellingen

	Klik in het systeeminstellingen-menu op het Treadmill manage-pictogram om het loopbandinstellingen-menu te openen.
---	--



Het loopbandinstellingen-menu geeft opgetelde afstand en afstand onderhoudsinterval weer.

7.6 Taal

	Klik op het Language-pictogram om de taal in te stellen.
---	--

7.7 Datum en tijd



Selecteer de tijdszone en stel datum en tijd in of selecteer automatisch ingestelde datum en tijd.

8. Foutcode

Als er een fout optreedt, geeft het scherm verschillende foutcodes weer om u hieraan te herinneren.

Reiniging en onderhoud

WAARSCHUWING!

Zorg ervoor dat GEEN vloeistoffen in de machine of elektrische onderdelen komen, aangezien dit het product kan beschadigen.

Verwijder de kabel voor reiniging of onderhoud van de loopband. Onderhoud mag alleen worden uitgevoerd door erkende servicemonteurs, tenzij anders aangegeven door de fabrikant. Niet naleven van deze aanwijzingen leidt automatisch tot het vervallen van de garantie.

Niet blootstellen aan hoge luchtvochtigheid of direct zonlicht.

Reiniging

Regelmatig reinigen verlengt de levensduur van de loopband.

Stof de loopband regelmatig af. Zorg ervoor dat de vrije randen aan elke zijde van de loopband en de randen van het frame worden gereinigd.

Dit voorkomt de ophoping van stof en vuil onder de loopband. Gebruik schone schoenen. De bovenkant van de loopband kan worden gereinigd met een goed uitgewrongen doek en een beetje afwasmiddel. Zorg ervoor dat er geen water in het frame van de loopband of onder de loopband komt.

WAARSCHUWING!

Trek altijd de stekker van de loopband uit het stopcontact voordat de afdekking van de motor wordt weggenomen. Neem de afdekking van de motor weg en stofzuig de motor een keer per jaar.

De binnenkant van de loopband en de plaat waarop deze staat zijn in de fabriek ingesmeerd en hebben minimaal onderhoud nodig. De wrijving tussen de loopband en de plaat waarop deze staat is erg belangrijk voor de werking van de loopband en moet daarom regelmatig worden ingesmeerd. We adviseren om de loopband regelmatig te inspecteren.

We adviseren de volgende smeerintervallen:

Licht gebruik (minder dan 3 uur per week):

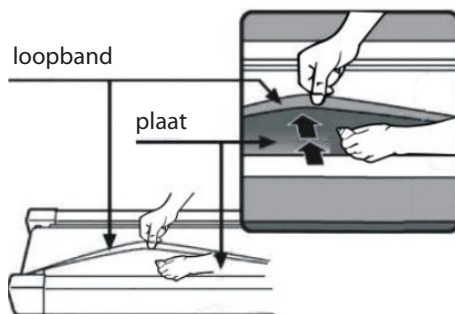
iedere 12 maanden

Gemiddeld gebruik (3-5 uur per week):

iedere 6 maanden

Intensief gebruik (meer dan 5 uur per week):

iedere 3 maanden



NL

Motorband afstellen

Als de loopband af en toe niet beweegt als u erop rent, komt dit waarschijnlijk doordat de motorband minder strak gespannen is en afgesteld moet worden.

Oplossing

Stap 1: Open de afdekking van de motor. Zorg ervoor dat de loopband op de laagste snelheid draait.

Stap 2: Ga op de loopband staan en laat u naar achteren bewegen, terwijl u zich aan de hendels vasthoudt en probeer om de loopband hard naar beneden richting de plaat te drukken.

Stap 3: Als de loopband niet stopt met draaien als u dit doet, moet de loopband of de motorband worden afgesteld. Deze zijn correct ingesteld.

Als de loopband stopt als u er hard op drukt, maar de voorste rol blijft doorgaan, moet de loopband worden afgesteld (zie Loopband afstellen). Als de loopband en de voorste rol stopt, moet de motorband worden afgesteld.

Afstellen

Stap 1:

Trek de stekker van de loopband uit het stopcontact en neem de afdekking van de motor weg.

Stap 2:

Draai de 4 schroeven los en stel de draadstang af met een 6 mm inbussleutel. Als u de motorband meer dan 120 graden achteruit kunt laten draaien, is deze te slap gespannen. Deze moet weer strak worden gespannen. Als u de motorband maar ca. 60 graden achteruit kunt laten draaien, heeft deze een correcte spanning. Deze hoeft niet te worden afgesteld.

Stap 3:

Bevestig de motor weer en plaats de afdekking van de motor weer terug.

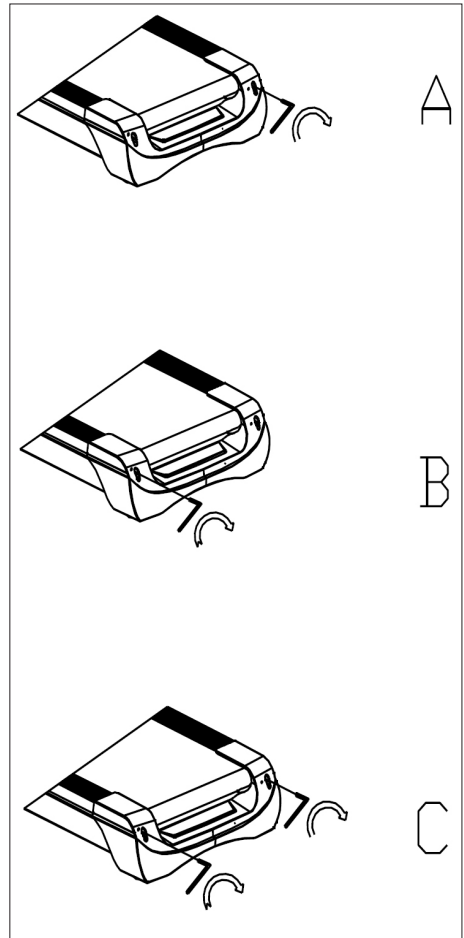
Loopband afstellen

Plaats de loopband op een plat oppervlak. Zorg ervoor dat de loopband met een snelheid van 6-8 km/u loopt en controleer of deze naar een kant loopt.

Als de loopband naar rechts loopt, moet de noodstop worden verwijderd en moet de loopband worden uitgeschakeld. Draai de rechter afstelschroef 1/4 omwenteling naar rechts, start de loopband opnieuw en controleer of deze nu recht loopt. Herhaal het bovenstaande, tot de loopband kaarsrecht en in het midden loopt. Zie afbeelding A.

Als de loopband naar links loopt, moet de noodstop worden verwijderd en moet de loopband worden uitgeschakeld. Draai de linker afstelschroef 1/4 omwenteling naar rechts, start de loopband opnieuw en controleer of deze nu recht loopt. Herhaal het bovenstaande, tot de loopband kaarsrecht en in het midden loopt. Zie afbeelding B.

De loopband zal na verloop van tijd minder strak gespannen zijn. Span de loopband door beide afstelschroeven 1/4 omwenteling naar rechts te draaien en loopband opnieuw te starten. Ga op de loopband staan en controleer of deze voldoende strak gespannen is. Herhaal het bovenstaande tot de loopband voldoende strak gespannen is. Zie afbeelding C.



Service centre

Let op: Vermeld bij alle vragen het productmodelnummer.

Het modelnummer staat op de voorkant van deze handleiding en op het producttypeplaatje.

Voor:

- Klachten
- Reserveonderdelen
- Retourzendingen
- Garantiekwesties
- www.schou.com

Milieu-informatie



Elektrische en elektronische apparatuur (EEE) bevat materialen, componenten en substanties die gevaarlijk en schadelijk voor de menselijke gezondheid en het milieu kunnen zijn als afgedankte elektrische en elektronische apparatuur (WEEE) niet correct als afval afgevoerd wordt. Producten gemarkeerd met de volgende doorgestreepte afvalbak zijn elektrische en elektronische apparatuur. De doorgestreepte afvalbak geeft aan dat afgedankte elektrische en elektronische apparatuur niet met het huisafval weggegooid mag worden, maar dat deze afzonderlijk ingezameld moet worden.

Vervaardigd in P.R.C.

Fabrikant:
Schou Company A/S
Nordager 31
DK-6000 Kolding

© 2018 Schou Company A/S

Alle rechten voorbehouden. De inhoud van deze handleiding mag op geen enkele wijze, noch volledig noch in delen, elektronisch of mechanisch gereproduceerd worden, bijv. kopiëren of publicatie, vertaald of opgeslagen in een informatie-opslag- en ontsluitingssysteem zonder schriftelijke toestemming van Schou Company A/S.

TAPIS DE COURSE

Introduction

Pour profiter au mieux de toutes les possibilités offertes par votre nouveau tapis de course, veuillez lire entièrement les instructions avant toute utilisation. Veuillez également conserver ces instructions au cas où vous auriez besoin de les consulter ultérieurement.

Données techniques

Tension/fréquence : 230 V ~ 50 Hz

Puissance (moteur CC) : 3 ch

Vitesse variable : 1-22 km/h

Poids de l'utilisateur : 130 kg max.

Dimensions du produit (assemblé) :

182x85 × 142,5 cm

Dimensions (plié) : 138x85 × 153 mm

Surface de course : 145 × 50 cm

Console d'exercice fonctionnant sous Android avec WiFi, programmes d'exercice standard et définis par l'utilisateur et lecture de musique et de vidéos ainsi que navigation Internet. Avec capteur de pouls, ceinture de détection de pouls et moniteur de pouls dans la poignée et fonction d'arrêt d'urgence

Consignes de sécurité générales

Consultez toujours votre médecin avant de commencer un nouveau programme d'exercice.

Si nécessaire, établissez un programme d'exercice en consultation avec votre médecin, kinésithérapeute ou instructeur fitness.

Écoutez votre corps quand vous pratiquez des exercices physiques. N'oubliez pas de vous échauffer et ne dépassez pas vos limites notamment au début de tout programme d'exercice.

Un mauvais type d'entraînement ou un entraînement trop intensif peut nuire à votre santé.

Gardez à l'esprit qu'il faut du temps et des efforts constants pour retrouver la forme.

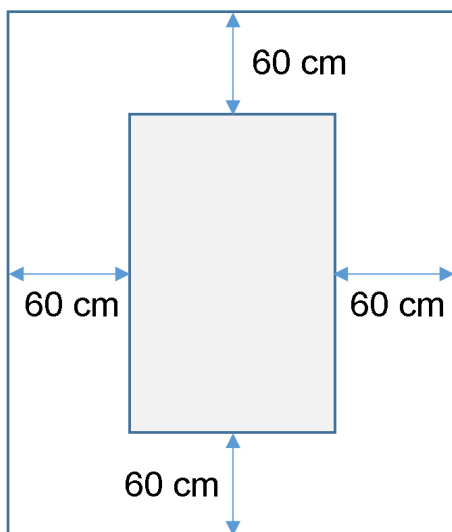
Échauffez-vous pendant 2 à 5 minutes avant de commencer à utiliser le tapis de course et étirez-vous pendant 2 à 5 minutes après chaque utilisation.

Évitez de faire des exercices immédiatement avant et après de manger.

Portez toujours des vêtements et des chaussures appropriés.

Gardez vos mains et pieds à l'écart des pièces mobiles qui pourraient vous blesser.

Placez l'appareil sur une surface ferme et plane, de préférence sur un tapis spécialement conçu pour les appareils d'exercices. Il doit y avoir au moins 60 cm d'espace libre de chaque côté du tapis de course.



Cet équipement peut être utilisé par des enfants âgés de plus de 8 ans et par des personnes à capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, s'ils sont surveillés, ont reçu des instructions relatives à l'utilisation en toute sécurité de l'appareil et comprennent les dangers auxquels ils s'exposent. Ne laissez pas les enfants jouer avec le tapis de course. Le nettoyage et l'entretien ne doivent pas être confiés à des enfants sans surveillance.

Lorsque l'appareil fonctionne, il doit être surveillé en permanence. De même lorsqu'il est en marche, ne laissez pas d'enfants à proximité sans surveillance. Le tapis de course n'est pas un jouet.

Pensez à contrôler le tapis de course régulièrement. Serrez tous les vis, boulons et écrous de l'appareil au besoin. Inspectez-le et remplacez toutes les pièces usées. Ne l'utilisez pas s'il est endommagé.

Quand vous déplacez le tapis de course, utilisez la bonne technique de levage.

Ce tapis de course est conçu pour être utilisé à l'intérieur chez les particuliers.

Lorsqu'il n'est pas utilisé, il doit être débranché et l'interrupteur d'urgence retiré.

Assurez-vous qu'il n'y ait pas d'enfants à proximité lorsque vous l'utilisez. Le tapis de course doit également être rangé dans un endroit auquel les enfants et les animaux n'ont pas accès.

Il ne peut être utilisé que par une personne à la fois.

Ce tapis de course ne doit pas être utilisé s'il est endommagé ou ne fonctionne pas correctement.

Utilisez-le uniquement aux fins décrites dans le manuel. N'utilisez que les accessoires recommandés par le fabricant.

Ne laissez jamais le tapis de course sans surveillance.

La fiche d'alimentation électrique ne peut être branchée que par un adulte.

Assurez-vous que le tapis est toujours bien tendu. Démarrez le tapis de course avant de monter dessus.

Consignes de sécurité particulières

N'approchez pas vos doigts ni d'autres objets du tapis tant qu'il fonctionne.

N'utilisez pas l'interrupteur d'urgence pour le démarrer et l'arrêter.

Après l'avoir arrêté, attendez au moins 3 secondes avant de le redémarrer. Ne courez pas plus vite que la vitesse de rotation du tapis car cela pourrait endommager l'appareil.

Utilisez des chaussures souples et non marquantes lorsque vous courez sur le tapis de course.

Le clip de sûreté doit toujours être solidement attaché à vos vêtements ou votre ceinture lorsque vous utilisez le tapis de course.

N'introduisez pas d'objets dans le tapis de course car ils pourraient l'endommager.

Ne démarrez jamais le tapis de course en étant dessus. Après avoir mis le tapis de course sous tension et réglé la vitesse, il faudra peut-être un moment avant que le tapis démarre. Restez toujours sur le bord du châssis jusqu'à ce que l'appareil se mette en marche.

Afin de réduire le risque d'électrocution, VOUS NE DEVEZ PAS : utiliser de rallonges, remplacer le cordon ou la fiche, placer le cordon de telle manière qu'il se trouve coincé sous des objets lourds, exposer le cordon à des températures élevées ou utiliser des fiches ou des prises en mauvais état.

AVERTISSEMENT ! Il est possible que le moniteur de fréquence cardiaque n'affiche pas une valeur exacte. Un entraînement trop intensif peut conduire à des blessures corporelles ou même la mort. Si vous ne vous sentez pas bien, arrêtez l'exercice immédiatement.

Source d'alimentation électrique :

Placez le tapis de course près d'une prise électrique.

Les pics de tension soudains peuvent causer de sérieux dommages à l'appareil. Les changements météorologiques ou l'allumage et l'extinction d'autres appareils électriques peuvent causer des pics de tension, des surtensions ou une tension parasite. Pour limiter le risque de dommages à la machine, celle-ci doit être équipée d'une protection par fusible contre les surtensions (non fournie).

Le tapis de course a été conçu pour fonctionner sur une tension nominale de 220 - 240 V.

Tenez le cordon éloigné des rouleaux. Ne laissez pas le cordon sous le tapis. N'utilisez pas le tapis de course si le cordon est endommagé ou usé.

Si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant, un employé du service clientèle ou une personne à qualifications similaires afin d'éviter les accidents.

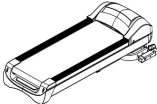






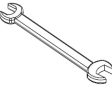





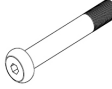

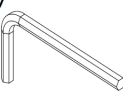
Préparatifs en vue de l'assemblage

Il faut deux personnes pour assembler le tapis de course.

Posez toutes les pièces sur le sol et vérifiez que toutes les pièces sont présentes.

Vous devez utiliser les outils suivants :

- Clé Allen
- Tournevis

1		4L/R		5		9	
23		32/33		47		54	
60		67		69		70	
71		73		84		86/87	

Consignes de montage

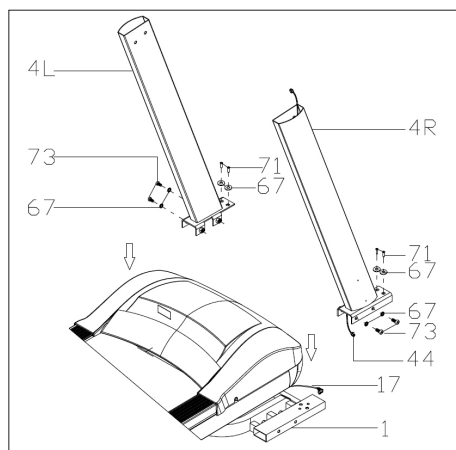
En ouvrant l'emballage, vous trouverez les pièces suivantes :

N°	Pièce	Qté
1	Châssis	1
4 G/D	Colonne G/D	2
5	Poignées G/D	2
9	Console	1
23	Interrupteur d'urgence	1
32/33	Élément de recouvrement G/D	2
47	Cordon d'alimentation électrique	1
54	Clé 14 x 17	1
60	Vis M4x15	4
67	Rondelle Ø11xØ20	12
69	Vis M8x15	4
70	Cordon MP3	1
71	Vis M10x20	8
73	Vis M10x80	4
84	Tournevis	1

86	Clé Allen S6	1
87	Clé Allen S5	1

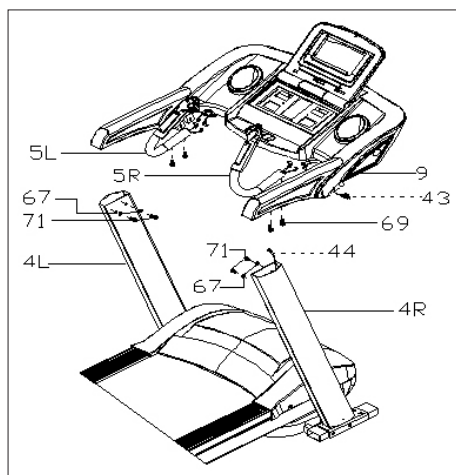
Étape 1

Ouvrez l'emballage et posez le châssis (1) sur le sol. Branchez le cordon inférieur de la console (17) et le cordon central de console (44), puis fixez les colonnes (4G/D) au châssis (1) comme indiqué par les flèches. Utilisez des vis M10x20 (71)/vis M10x80 (73) et des rondelles Ø11xØ20 (67) pour fixer les colonnes (4G/D). (Ne serrez pas les vis excessivement).



Étape 2

Branchez le câble supérieur 4 broches (43) de la console au câble central 4 broches (44) de cette même console. Utilisez un boulon M10x20 (71) et une rondelle Ø11xØ20 (67) pour fixer la console (9) aux colonnes (4G/D). (Serrez toutes les vis solidement) Branchez ensuite les câbles 2 broches et 3 broches des poignées gauche et droite (5G/D) aux câbles 2 broches et 3 broches correspondants de la console. Utilisez un boulon M8*15 (69) pour fixer les poignées et serrez les vis solidement



Étape 3

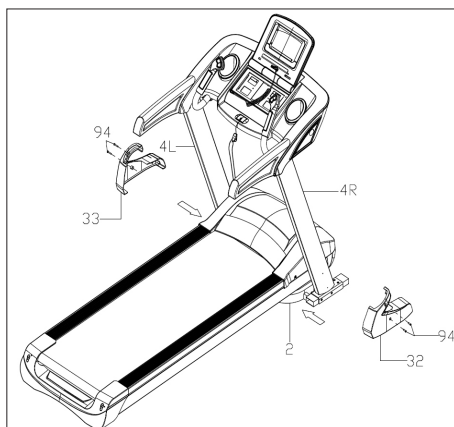
Utilisez les vis M4x15 (94) pour fixer les éléments de recouvrement (32G/33D) sur les colonnes (4G/D). Fixez l'interrupteur d'urgence (23) et le cordon MP3 (70) sur le tapis de course.

IMPORTANT !

Serrez toutes les vis une fois tous les éléments assemblés.

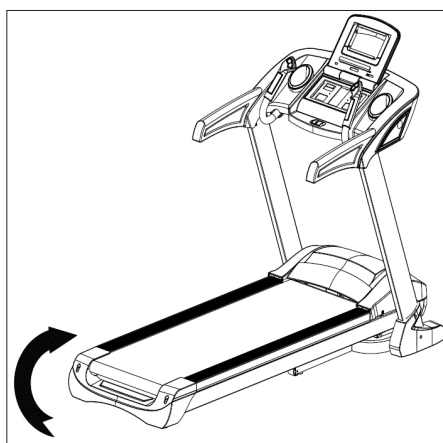
Vérifiez que tout est en ordre avant d'utiliser le tapis de course.

Lisez les consignes avant utilisation !



Repliage

Levez le tapis de course jusqu'à ce que le vérin pneumatique se bloque en produisant un clic audible.



FR

Déplier

Maintenez le tapis de course, appuyez sur la pédale et tirez l'appareil dans le sens de la flèche. Le tapis de course se déploie lentement.



Réglage de l'inclinaison

Vous pouvez régler l'inclinaison du tapis de course avec les boutons +, -, INCLINE+ et INCLINE- du panneau de commande du tapis et des poignées.

Si l'inclinaison est modifiée durant l'exercice, les paramètres seront modifiés de 1 niveau à la fois.

Si vous appuyez sur l'un des boutons pendant plus de 2 secondes, le paramètre changera automatiquement.

Il y a aussi des boutons de raccourci pour des inclinaisons de 4, 8 et 12.

La figure I montre une inclinaison de 0, tandis que la figure II montre une pente de 20.

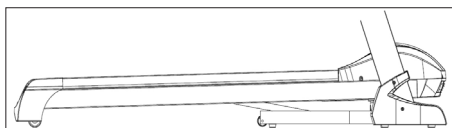


Fig. I

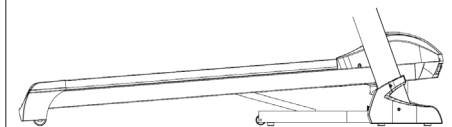
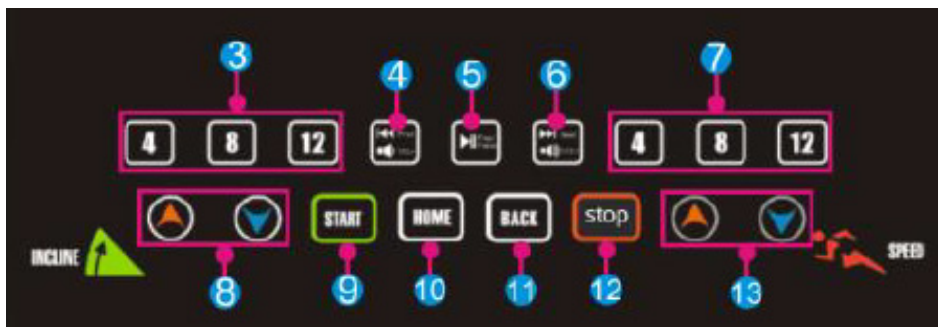


Fig. II

Présentation de la console

Panneau :












Écran tactile :



FR

N°	Icône	Description de la fonction
1		INTERFACE USB : lecture d'une musique ou d'un film
2		MP3 : lecture de musiques au format MP3
3		Inclinaison 4/8/12" : touche raccourci d'inclinaison
4		Pression courte sur Prev : lire le dernier titre musical ou la dernière vidéo. Pression longue sur Volume+ : augmenter le volume de la musique ou de la vidéo.

N°	Icône	Description de la fonction
5		Lecture/Pause : lecture ou mise en pause de musiques.
6		Pression courte sur Next : lire le titre musical suivant ou la vidéo suivante. Pression longue sur Volume- : baisser le volume de la musique ou de la vidéo.
7		VITESSE 4/8/12 : Touche raccourci de réglage de la vitesse
8		Touche Inclinaison +/- : Niveaux d'inclinaison : 0-20 niveaux. Pas de réglage : 1 niveau à la fois. Maintenez le bouton appuyé pour un réglage continu de l'inclinaison
9		Touche Start : appuyez sur cette touche pour démarrer.
10		Home : retour direct à l'interface principale.
11		Touche Back : retour à l'interface précédente.
12		Touche Stop : appuyez sur cette touche pour arrêter.
13		Touche Vitesse +/- : Plage de vitesse : 1,0-22 km/h. Pas de réglage : 0,1 km/h. Maintenez le bouton appuyé pour un réglage continu de la vitesse

Utilisation

Insérez la clé de sécurité avant de démarrer l'appareil.

Après mise en marche, l'écran de démarrage s'affiche comme ci-dessous.



Démarrage rapide

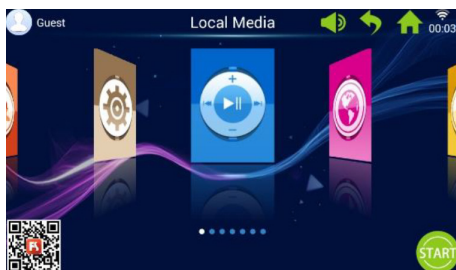
Appuyez sur la touche « START » pour démarrer le système et ajustez la vitesse et l'inclinaison à l'aide des touches +/-.

Appuyez sur « STOP » pour terminer l'entraînement.

Après l'entraînement, le système va créer automatiquement un rapport d'entraînement avec un résumé concret.

Interface principale






L'interface principale possède 7 modules fonctionnels : Média local, Internet, Programmes fitness, Entraînement avec panorama réel, Rythme d'entraînement, Centre utilisateur et Administration système.



Interface principale en détail

Icône	Description de la fonction
	Photo et nom de l'utilisateur L'utilisateur peut changer son nom et sa photo. L'icône ne s'affiche qu'après connexion au WI-FI.
	Bouton Retour Retour à l'interface précédente (sauf l'interface principale).
	Icône WIFI Icône qui s'affiche lorsque le système est connecté au WI-FI.
	Appli FitShow Scannez le code pour télécharger l'appli FitShow. Utilisez l'appli FitShow pour enregistrer un utilisateur.
	Média local Utilisé pour gérer le fichier vidéo dans la mémoire du système et sur un dispositif USB externe.
	Entraînement 8 types d'entraînements répartis en deux catégories principales : 3 modes de décompte sport : Temps, Distance, Calories. 5 programmes fitness : Contrôle de fréquence cardiaque, Fitness, Consommation de calories, Montée, Route.


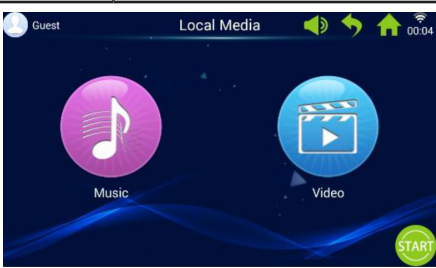


FR

Icône	Description de la fonction
	Rythme de l'entraînement 6 rythmes : rythme Marathon, rythme demi-marathon, course 3 km, course 5 km, course 10 km, course 15 km.
	Administration système Bright Adjust (réglage de luminosité) intégré, WIFI Manage (gestion du WIFI), Factory mode (mode Usine), Clean Cache (nettoyage du cache), Treadmill Manage (gestion du tapis de course), Language (langue) et Date & Time (date et heure).
	Bouton Volume Réglage du volume, principalement utilisable avec le lecteur de musiques et de vidéos.
	Bouton Accueil Retour à l'interface principale depuis n'importe quelle autre interface (sauf l'interface principale).
00:03	Affichage de l'heure
	Bouton Start Cliquez sur l'icône à n'importe quel moment : une fois que le système est au bout de « 3.2.1.GO », le tapis de course démarre.
	Internet Appli musicale tierce intégrée, appli vidéo, Internet, réseaux sociaux, actualités.

Icône	Description de la fonction
	Real View Sport 3 programmes avec paysage réel intégrés : Canyon, Grassland (prairie), Seaside (bord de mer).
	Centre utilisateur Informations utilisateur et gestion des données d'entraînement.

1. Média local

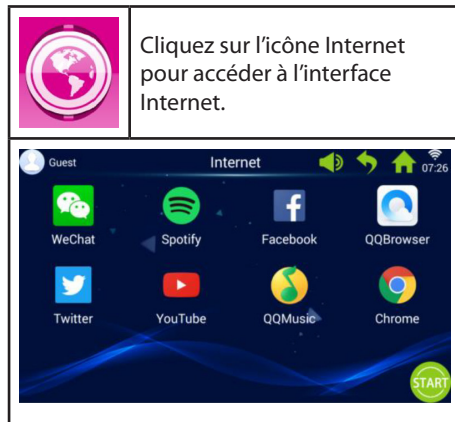
Gère les fichiers musique/vidéo dans la mémoire système et sur fichier USB externe.
Prend en charge les formats MP3, MP4, WMA, 3gp, APE, OGG, WAV, AVI, etc.
Les fichiers Média local peuvent être lus sans réseau.

	Cliquez sur l'icône Média local pour accéder à l'interface Média local.
	
	Cliquez sur l'icône Music (musique) pour accéder à l'interface Musique.
	Cliquez sur l'icône Video (vidéo) pour accéder à l'interface Vidéo.

2. Internet

Applis musicales et vidéos tierces intégrées.
Pour pouvoir utiliser les applications Internet, le WIFI doit être activé.

Prend en charge les formats de lecture WAV, MP3, MP4, RMVB, MOV, AVI.



3. Entraînement

8 types d'entraînements répartis en deux catégories principales :

3 modes de décompte sport : Temps, Distance, Calories.

5 programmes fitness : Contrôle de fréquence cardiaque, Fitness, Consommation de calories, Montée, Route.

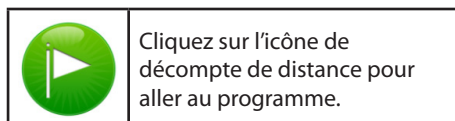


Sélectionnez votre programme d'entraînement préféré et définissez les valeurs cibles d'exercice en cliquant sur + ou -.

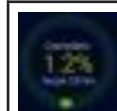
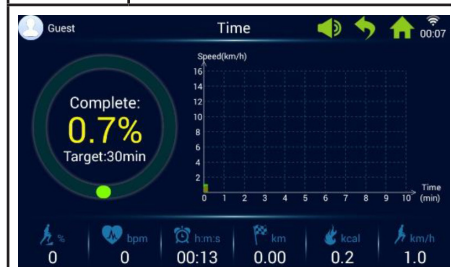
3 modes de décompte sport	
	Mode décompte du temps
	Mode décompte de la distance
	Mode décompte des calories
5 programmes fitness	
	Course fitness
	Course consommation de calories
	Course en montée
	Course sur route
	Course avec contrôle de rythme cardiaque

FR

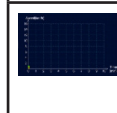
3.1 Exemple de mode de décompte sport (mode de décompte de distance)



Cliquez sur l'icône de décompte de distance pour aller au programme.



Le graphique circulaire indique la distance à parcourir et la distance parcourue en %.

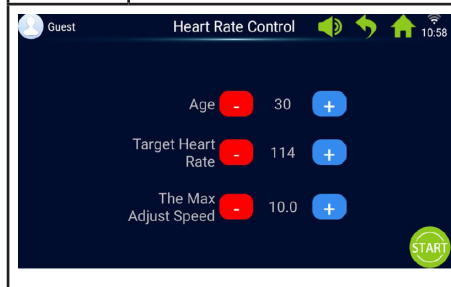


Le graphique à coordonnées affiche le temps et la vitesse de l'entraînement actuel pendant l'exercice.

3.2 Exemple de mode programme Fitness (contrôle de fréquence cardiaque)



Cliquez sur l'icône de contrôle de rythme cardiaque pour aller au programme.



Entrez l'âge, le rythme cardiaque cible et la vitesse max. réglée

La première minute est un exercice d'échauffement à vitesse minimale et inclinaison à 0 %.

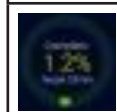
Après l'échauffement, le programme HRC va ajuster la vitesse pour atteindre le rythme cardiaque cible (la vitesse est limitée à la valeur saisie pour Max Adjust Speed).

La vitesse et l'inclinaison peuvent être réglées manuellement durant l'exercice.

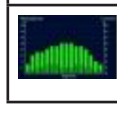
3.3 Exemple de mode programme Fitness (course sur route)



Cliquez sur l'icône de course sur route pour aller au programme.



Le graphique circulaire indique la distance à parcourir des programmes et la distance parcourue en %.




L'histogramme indique la vitesse et l'inclinaison durant l'exercice.

Chaque programme d'exercice est divisé en 16 sections (1 barre représente 1/16 du temps d'exercice total). Veuillez consulter le graphique d'exercice du programme fitness ci-dessous.

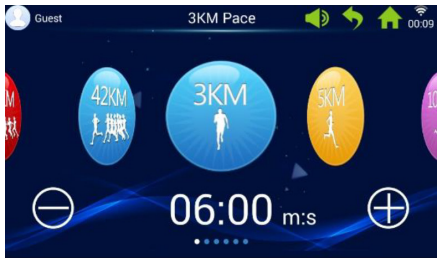
Course fitness	Niveau	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Vitesse	3	6	7	8	9	10	9	8	8	9	10	9	8	7	6	3
	Inclinaison	0	2	2	4	4	4	2	2	2	3	3	4	4	3	2	1
Mode consommation de calories	Niveau	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Vitesse	6	7	9	9	11	8	8	10	10	8	10	8	6	5	4	3
	Inclinaison	3	5	4	4	3	5	5	3	3	5	3	5	5	3	3	3
Course en montée	Niveau	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Vitesse	3	4	6	5	3	5	6	4	5	6	7	6	8	6	5	3
	Inclinaison	6	8	10	12	14	12	10	14	12	10	8	10	6	4	3	2
Course sur route	Niveau	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Vitesse	3	6	7	7	8	9	9	10	10	10	9	9	8	6	4	3
	Inclinaison	1	1	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	1	1

4. Rythme d'entraînement

6 rythmes d'entraînement intégrés : Course Marathon, course demi-marathon, course 3 km, course 5 km, course 10 km, course 15 km.



Cliquez sur l'icône Rythme d'entraînement pour accéder à l'interface Rythme d'entraînement.



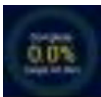



Glisser le doigt à droite ou à gauche permet de changer de mode et de naviguer entre eux. Cliquez sur + ou - pour régler la valeur cible du rythme.

	Rythme marathon 42 km
	Rythme demi-marathon 21 km
	Rythme course 3 km
	Rythme course 5 km
	Rythme course 10 km
	Rythme course 15 km


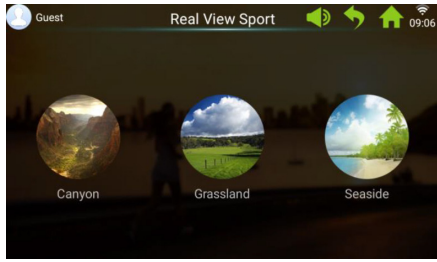

FR

4.1 Exemple de course rythmée (rythme marathon)

	Cliquez sur l'icône de rythme marathon pour aller au programme.
	
	Le graphique circulaire indique la distance à parcourir par l'utilisateur et la distance parcourue en %.
	Graphique circulaire d'entraînement rythmé
Rose	Affiche le rythme cible
Jaune	Affiche le rythme actuel
Bleu	Affiche le rythme moyen

5. Entraînement avec paysage réel

Panoramas réels Canyon, Grassland, Seaside intégrés.

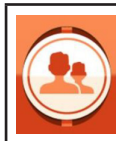
	Cliquez sur l'icône Entraînement avec panorama réel pour accéder à l'interface Entraînement avec panorama réel.
	
	Cliquez sur l'icône Bord de mer pour accéder à l'interface Bord de mer (mais vous pouvez aussi bien choisir Prairie ou Canyon).

Les paramètres de l'entraînement sont affichés en bas de l'interface Seaside (Bord de mer).

	
	Cliquez sur l'icône Flèche bas pour masquer les informations sur l'exercice.
	Cliquez sur l'icône Flèche haut pour afficher les informations sur l'exercice.

6. Centre utilisateur

Gérez les informations concernant l'utilisateur et les données d'exercice.



Dans l'interface principale, cliquez sur l'icône Centre utilisateur pour accéder à la page de connexion/d'enregistrement.

Avant de commencer l'enregistrement, nous recommandons à l'utilisateur de sélectionner sa langue de préférence.

Pour ce faire, allez dans Main interface (Interface principale) -> system settings (paramètres système) -> language (langue).



Nous recommandons à l'utilisateur de s'enregistrer sur l'appli FitShow.

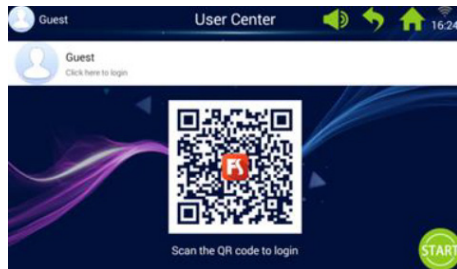
L'appli FitShow dispose de plus de fonctions que si vous vous enregistrez directement sur le tapis de course. Dans cette appli, vous pouvez ajouter une photo personnelle, un nom d'utilisateur, votre sexe, votre taille, votre poids, votre âge et votre localisation. Les utilisateurs enregistrés peuvent se connecter pour voir l'historique de leurs données d'exercice.

Dans le Centre utilisateur, vous pouvez consulter vos données personnelles (si elles ont été saisies dans l'appli FitShow). Vous pouvez aussi contrôler vos statistiques/vos performances personnelles, vos données d'historique et votre classement.

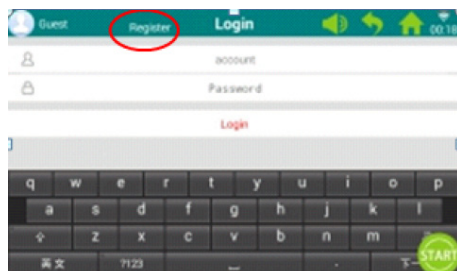
L'enregistrement direct sur la console du tapis de course est optionnel.

6.1 Enregistrement de l'utilisateur sur la console du tapis de course

1. Cliquez sur la barre Guest pour enregistrer un nouvel utilisateur.



2. Cliquez sur « Register » (enregistrer), dans la barre du haut (cercle rouge).



3. Saisissez les informations requises comme ci-dessous :

nom d'utilisateur, pseudo et mot de passe.

Cliquez sur le bouton Suivant pour aller à la ligne suivante et appuyez sur la coche une fois terminé.

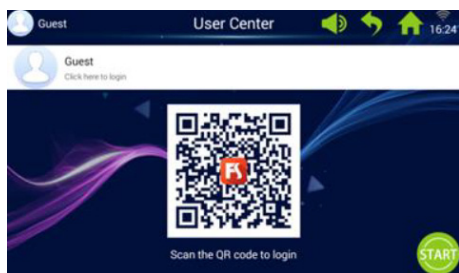


4. Cliquez sur « Register user » (enregistrer l'utilisateur) et l'enregistrement est terminé.

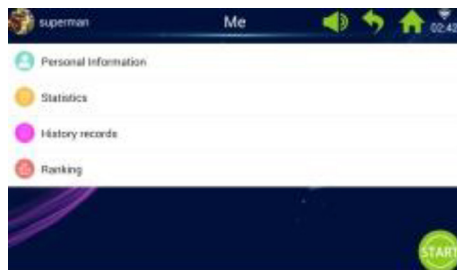
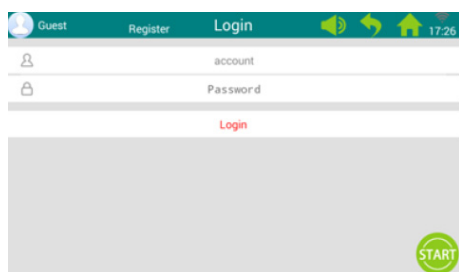


6.2 Connexion à la console du tapis de course

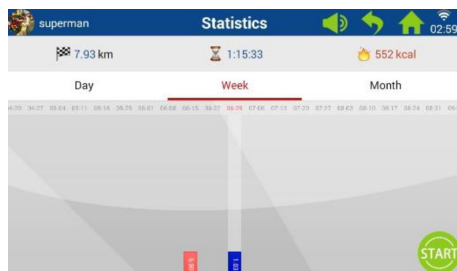
1. Cliquez sur la barre « Guest ».





2. Connectez-vous à l'aide de votre nom d'utilisateur et de votre mot de passe pour accéder à la page d'accueil personnelle (cela peut prendre quelques secondes avant d'obtenir la connexion).



Remarque : Les données personnelles doivent être actualisées dans l'appli FitShow.



	Dans la page d'accueil personnelle, cliquez sur l'icône Statistiques personnelles pour entrer vos statistiques personnelles.
Rouge	Les données historiques d'entraînement
Bleu	Les données actuelles d'entraînement

	Dans la page d'accueil personnelle, cliquez sur l'icône Historique pour afficher les enregistrements d'historique.
	

 Dans la page d'accueil personnelle, cliquez sur l'icône Classement pour afficher la liste de classement.



Rank	Name	Distance	Speed	Rank
1	ShaoLong Dai	2063.41 km	6.8 km/h	
2		2088.55 km	7.0 km/h	
3	XiShen Zhang	1749.59 km	10.2 km/h	
4	Liu Li	1489.71 km	7.3 km/h	4
5	HuQiJie	1407.20 km	8.0 km/h	5
6	YangSheng Rao	1222.74 km	7.8 km/h	6
7	Yujie	472.34 km	9.0 km/h	7
	GuoMing Hu			


7.1 Réglage de luminosité


 Appuyez sur l'icône Bright Adjust pour régler la luminosité.



7. Administration système

Bright Adjust (Réglage de luminosité) intégré, WIFI Manage (gestion du WIFI), Factory mode (mode Usine), Clean Cache (nettoyage du cache), Treadmill Manage (gestion du tapis de course), Language (Langue) et Date & time (date et heure).

 Cliquez sur l'icône Administration système pour accéder à l'interface Administration système.




System Manage

- Bright Adjust
- WIFI Manage
- Factory Mode
- Clean Cache
- Treadmill Manage
- Language
- Date & time

7.2 WIFI Manage

 Cliquez sur l'icône WIFI Manage pour accéder à l'interface de gestion du WIFI.



WIFI Manage

- WIFI: ON
- Bluetooth: OFF
- Data usage
- More...
- Home
- Sound
- Display
- ScreenshotSetting
- Storage
- Battery

WIRELESS & NETWORKS

- TPLINK_A5D8156 Connected
- 360WiFi-WiFi-58 Secured with WPA/WPA2
- SoftAP Secured with WPA2
- 360WiFi-WiFi-49 Secured with WPA/WPA2
- ce02 Secured with WPA2

Connexion Wi-Fi

Activez le Wi-Fi et choisissez un réseau.

Remarque : si le réseau ne se connecte pas dans System Manage – WIFI manage, il peut se connecter depuis System manage -> Factory mode -> Original set -> WLAN.

FR

7.3 Mode Usine

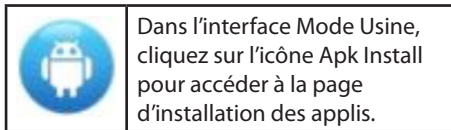
Gère Apk Install (installation d'applis), Explorer (explorateur), Native Settings (Paramètres d'usine) et Language (langue).



Cliquez sur l'icône Factory Mode pour accéder à l'interface Mode Usine.

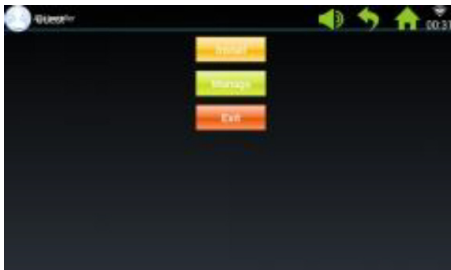
Mot de passe pour le mode Usine :
zhong06yang10

7.3.1 APK Install



Dans l'interface Mode Usine, cliquez sur l'icône Apk Install pour accéder à la page d'installation des applis.

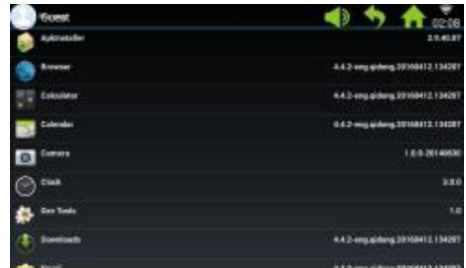
1. Cliquez sur le bouton Install (installer) pour accéder à l'interface d'installation des applis.



2. Insérez un disque USB/U.

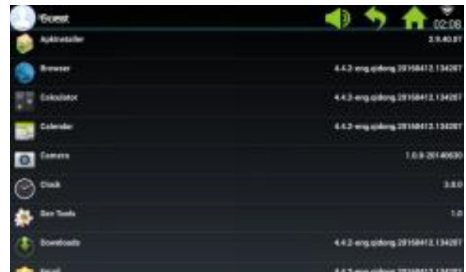
Cliquez sur le fichier et sélectionnez l'appli que vous voulez installer.

Suivez les instructions pour réaliser l'installation.



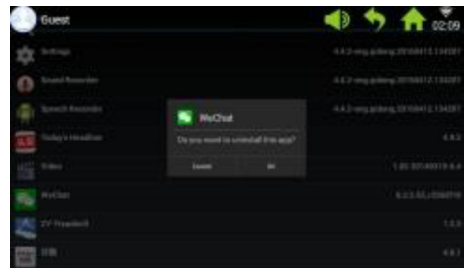
3. Cliquez sur le bouton Manage pour accéder à l'interface de gestion des applis.

Les détails des applis installées s'affichent (nom, version, etc).



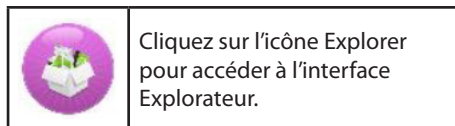
4. Cliquez sur l'appli que vous voulez gérer.

Choisissez l'une des options suivantes : Launch (lancer), Export (exporter) ou Uninstall (désinstaller).



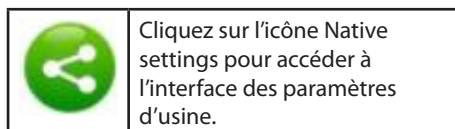
7.3.2 Explorateur

Gestion des fichiers stockés dans la console du tapis de course.



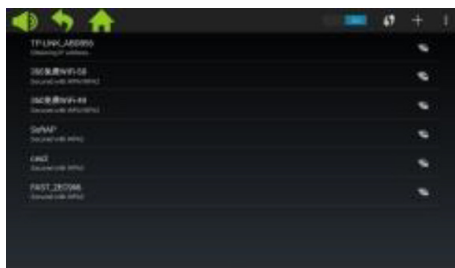
7.3.3 Paramètres d'usine

Gère Wireless & networks (sans fil et réseaux), Device (appareil), Personal- and System Settings (paramètres personnels et système).



Wireless & networks – WIFI connect

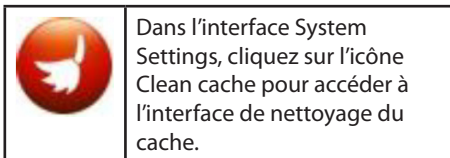
1. Sélectionnez le réseau souhaité.



2. Entrez le mot de passe et cliquez sur « Connect » (Connexion).



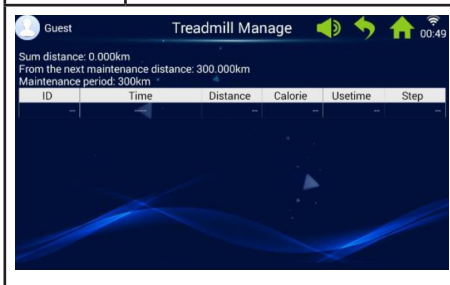
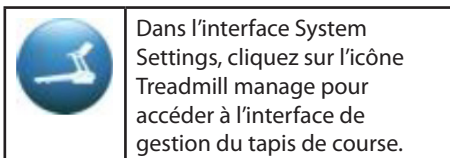
7.4 Nettoyage du cache



Sur le côté droit de l'interface Cache, sélectionnez les applis dont vous voulez nettoyer le cache. Cliquez sur Clean Cache pour exécuter le nettoyage.

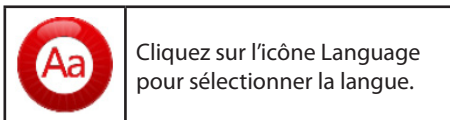
Nettoyez le cache régulièrement, car une trop grande quantité de données dans le cache ralentiront la console.

7.5 Gestion du tapis de course



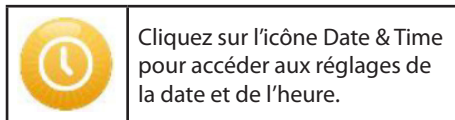
L'interface Treadmill Manage affiche le kilométrage cumulé et le temps restant jusqu'à la prochaine maintenance.

7.6 Langue



FR

7.7 Date et heure



Sélectionnez le fuseau horaire et réglez la date et l'heure ou sélectionnez automatiquement un réglage de la date et de l'heure.

8. Code d'erreur

Si une anomalie se produit, l'écran affichera différents codes d'erreur pour les identifier.

Nettoyage et entretien

AVERTISSEMENT !

Veillez à ce qu'AUCUN liquide ne pénètre dans la machine ou les composants électroniques car cela pourrait endommager le produit.

Débranchez le cordon avant de procéder au nettoyage ou à l'entretien du tapis de course. L'entretien ne doit être confié qu'à des techniciens de service agréés, sauf mentions contraires du fabricant. Le non-respect de ces instructions annulera automatiquement la garantie.

N'exposez pas le tapis de course à une humidité élevée ou à la lumière directe du soleil.

Nettoyage

Un nettoyage régulier augmentera la durée de service du tapis de course.

Époussetez le tapis de course régulièrement. Veillez à nettoyer les bords libres de chaque côté du tapis et ceux du châssis.

Cela évite l'accumulation de poussière et de saleté sous le tapis. Portez des chaussures propres.

Le haut du tapis de course peut être nettoyé à l'aide d'un chiffon bien essoré avec un peu de liquide vaisselle. Ne laissez pas d'eau pénétrer dans le châssis ou le dessous du tapis de course.

AVERTISSEMENT !

Débranchez toujours le tapis de course avant de retirer le capot du moteur. Retirez le capot du moteur et aspirez le moteur une fois par an.

L'intérieur du tapis de course et la plaque sur laquelle il tourne sont lubrifiés d'usine et nécessitent peu d'entretien. La friction entre le tapis de course et la plaque sur laquelle il tourne est très importante pour le fonctionnement du tapis et une lubrification régulière est par conséquent nécessaire. Nous recommandons une inspection régulière du tapis de course.

Nous conseillons les intervalles de lubrification suivants :

Faible utilisation (moins de 3 heures par semaine) :

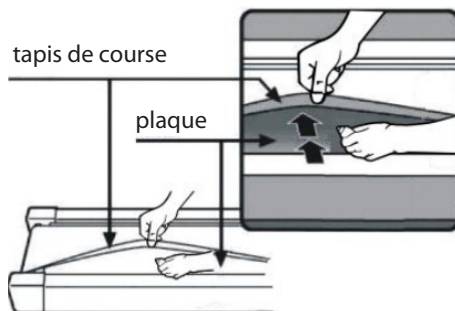
tous les 12 mois

Utilisation moyenne (3-5 heures par semaine) :

tous les 6 mois

Utilisation intensive (plus de 5 heures par semaine) :

tous les 3 mois



Réglage de la courroie moteur

Si parfois le tapis de course ne tourne pas lorsque vous courez, c'est probablement parce que la courroie du moteur est détendue et nécessite un réglage.

Solution

Étape 1 : Retirez le capot du moteur. Laissez le tapis de course tourner à vitesse minimale.

Étape 2 : Montez sur le tapis de course et laissez-vous transporter vers l'arrière tout en vous tenant aux poignées et essayez de pousser le tapis contre la plaque.

Étape 3 : Si le tapis n'arrête pas de tourner en procédant de cette manière, un réglage soit du tapis, soit de la courroie du moteur est nécessaire. Ils sont correctement réglés.

Si le tapis de course s'arrête lorsque vous appuyez fortement dessus, mais que le rouleau avant continue de tourner, le tapis nécessite un réglage (voir « Réglage du tapis de course »). Si le tapis de course et le rouleau avant s'arrêtent, réglez la courroie du moteur.

Réglage

Étape 1 :

Débranchez le tapis de course puis retirez le capot du moteur.

Étape 2 :

Desserrez les 4 vis et réglez la tige filetée avec la clé Allen 6 mm. Si vous pouvez déplacer la courroie du moteur de plus de 120 degrés vers l'arrière, celle-ci est trop détendue. Elle doit être retendue. Si vous ne pouvez déplacer la courroie du moteur que de 60 degrés environ vers l'arrière, c'est qu'elle est correctement tendue. Elle n'a pas besoin d'être réglée.

Étape 3 :

Resserrez le moteur puis remplacez le capot dessus.

Réglage du tapis de course

Placez le tapis de course sur une surface plane et stable. Laissez-le tourner à une vitesse de 6-8 km/h et vérifiez s'il se décale sur un côté.

Si le tapis de course se décale vers la droite, retirez l'interrupteur d'urgence et éteignez le tapis. Tournez la vis de réglage de droite de 1/4 de tour dans le sens des aiguilles d'une montre, redémarrez le tapis et vérifiez s'il avance tout droit. Répétez la procédure ci-dessus jusqu'à ce que le tapis de course avance tout droit et centré.

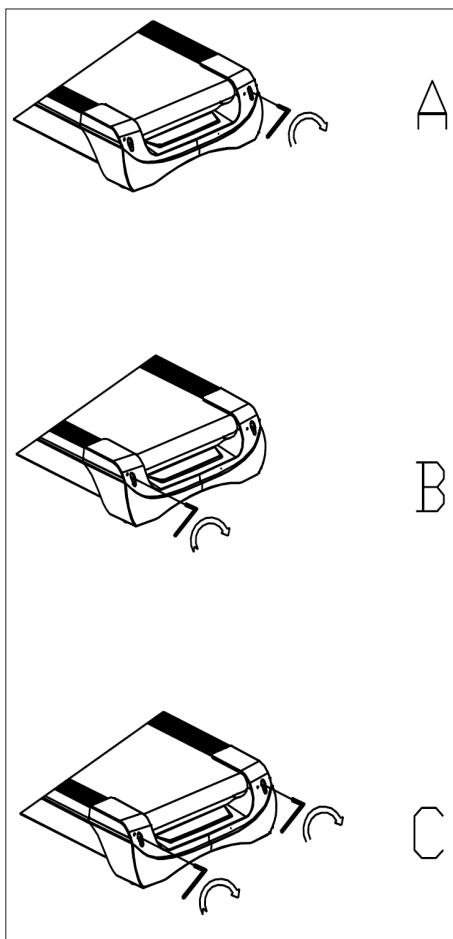
Voir figure A.

Si le tapis de course se décale vers la gauche, retirez l'interrupteur d'urgence et éteignez le tapis. Tournez la vis de réglage de gauche de 1/4 de tour dans le sens des aiguilles d'une montre, redémarrez le tapis et vérifiez s'il avance tout droit. Répétez la procédure ci-dessus jusqu'à ce que le tapis de course avance tout droit et centré.

Voir figure B.

Le tapis de course va graduellement se détendre avec le temps. Retendez-le en tournant les deux vis de réglage de 1/4 de tour dans le sens des aiguilles d'une montre puis redémarrez l'appareil. Montez sur le tapis et vérifiez s'il est assez tendu. Répétez la procédure ci-dessus jusqu'à ce que le tapis de course soit suffisamment tendu.

Voir figure C.



Centre de service

Remarque : veuillez toujours mentionner le numéro de modèle du produit en cas de demandes.

Le numéro de modèle est indiqué sur la première page de ce manuel et sur la plaque signalétique du produit.

Pour :

- Réclamations
- Pièces de rechange
- Retours
- Questions de garantie
- www.schou.com

Informations relatives à l'environnement



Les équipements électriques et électroniques (EEE) contiennent des matériaux, pièces et

substances pouvant être dangereux et nocifs pour la santé et l'environnement si les déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE) ne sont pas éliminés correctement. Les produits marqués du pictogramme de la poubelle sur roues barrée d'une croix sont des équipements électriques et électroniques. Ce pictogramme indique que les déchets des équipements électriques et électroniques ne doivent pas être éliminés avec les ordures ménagères non triées et qu'ils doivent être ramassés séparément.

Fabriqué en R.P.C.

Fabricant :
Schou Company A/S
Nordager 31
DK-6000 Kolding

© 2018 Schou Company A/S

Tous droits réservés. Le contenu du présent manuel ne doit en aucun cas être reproduit intégralement ou partiellement, sous forme électronique ou mécanique (par exemple par photocopie ou numérisation), traduit ou sauvegardé dans un système stockage et de récupération d'informations sans l'accord écrit de Schou Company A/S.

FR

