

Model 17527

Brugsanvisning

Bruksanvisning

Bruksanvisning

Käyttöohje

Instruction manual

Gebrauchsanweisung

Gebruiksaanwijzing

Manuel d'instructions

DK

NO

SE

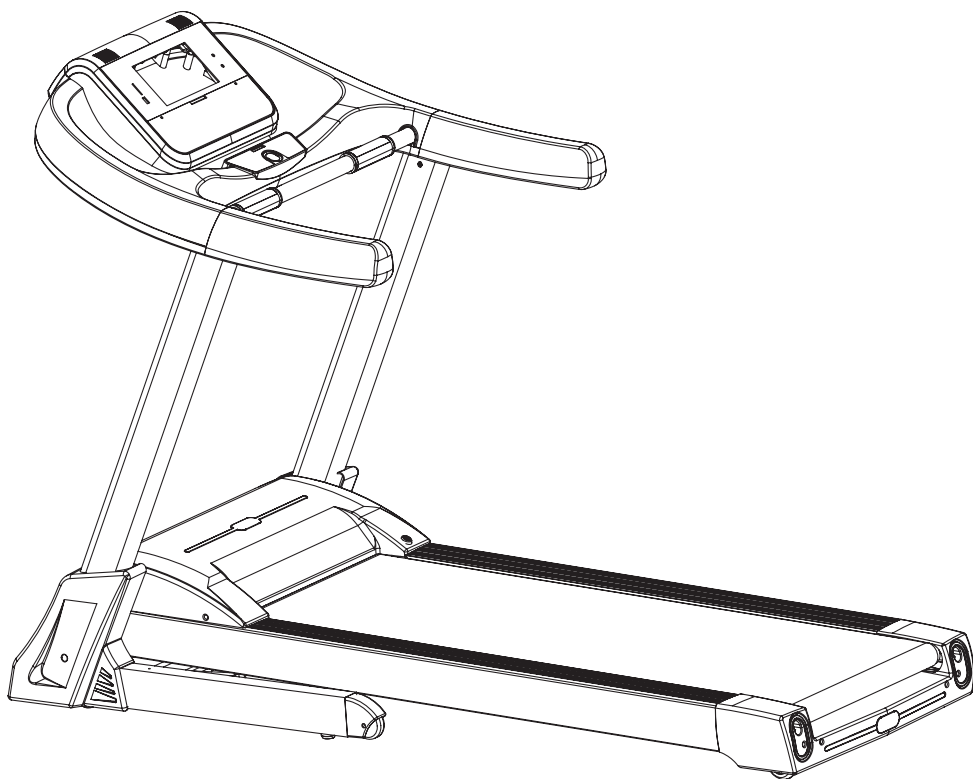
FI

GB

DE

NL

FR



inshape

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

Mål:	129x79x176 cm
Motor:	3,0 hk DC
Spænding/frekvens:	230 V ~ 50 Hz
Hastighed:	1-18 km/t
Maks. stigning:	15%
Løbeflade:	130x48 cm
Funktioner:	tid, hastighed, distance, kalorieforbrug og puls
Programmer:	12
Maks. brugervægt:	130 kg
Kan klappes sammen ved hjælp af hydraulisk cylinder	
Med indbyggede højttalere til afspilning fra MP3-afspiller eller USB-stick	
Dødmandsfunktion	

Generelle sikkerhedsforskrifter

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

Læg eventuelt et personligt træningsprogram 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.

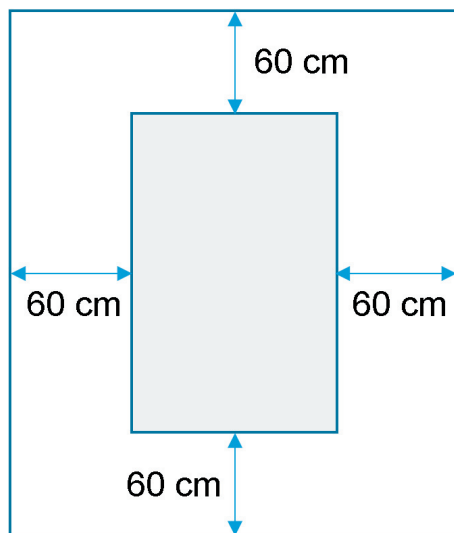
Varm op i 2-5 minutter før du begynder at bruge løbebåndet, og stræk ud i 2-5 minutter efter hver brug.

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 løbebåndet 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 løbebåndets fire sider.



Løbebåndet 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 løbebåndet på en sikker måde og dermed forstår de forbundne risici. Børn må ikke lege med løbebåndet. Rengøring og vedligeholdelse må ikke udføres af børn, medmindre de er under opsyn.

Når løbebåndet er i brug, bør det holdes under konstant opsyn. Når løbebåndet bruges, skal børn, der opholder sig i nærheden af det, altid holdes under opsyn. Løbebåndet er ikke legetøj.

Husk at kontrollere dit løbebånd regelmæssigt. Efterspænd alle skruer, bolte og møtrikker på løbebåndet. Efterse løbebåndet, og udskift eventuelle slidte dele. Brug ikke løbebåndet, hvis det er defekt.

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

Løbebåndet er beregnet til indendørs brug i private husholdninger.

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.

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

Klargøring til samling

Vær to personer om at samle løbebåndet.

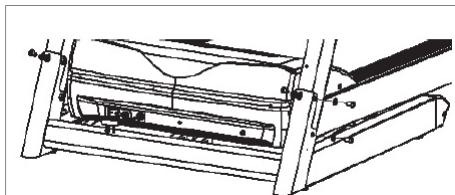
Læg alle delene ud på gulvet, og kontroller, at alle dele er til stede.

Der henvises til oversigtsbilledet og dellisten bagest i brugsanvisningen.

Samling og klargøring

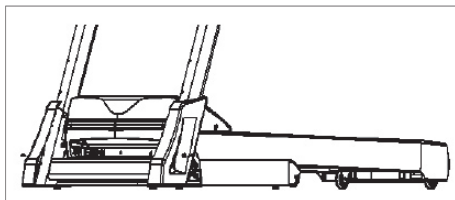
Trin 1

Monter de lodrette søjler forrest på stellet med 2 stk. M8×40- og 2 stk. M8×60-skruer med spændeskiver i hver side.



Trin 2

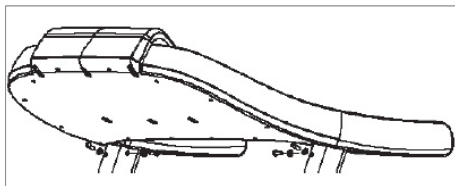
Monter dækpladerne nederst på de forreste søjler med 2 stk. ST4×16-skruer i hver side.



Trin 3

Hæv computerpanelet på de lodrette søjler, og forbind kablerne til computeren.

Fastgør computerpanelet med 2 stk. M8×20-skruer med spændeskiver i hver side.



Løbebåndet er nu samlet og klar til brug.



Løbebåndets dele

- A. Computer
- B. Dødmandsknap
- C. Pulssensor
- D. Smøringsstuds
- E. Bælte
- F. Transporthjul



Computerens dele

1. USB-stik
2. Stik til hovedtelefoner
3. Stil til ekstern lydkilde/MP3-afspiller
4. Lydstyrke +/-
5. Frem/tilbage
6. INCLINE +/- (stigning +/-)
7. Direkte valg af stigning
8. Direkte valg af hastighed
9. SPEED +/- (hastighed +/-)
10. START
11. PROG (program)
12. MODE (funktion)
13. STOP

Funktionskontrol før brug

Inden løbebåndet sluttes til strøm, skal du kontrollere, at selve bæltet kan køre uhindret og støjfreit rundt på rullerne.

Sæt dødmandsknappen på computeren.

Sæt stikket i stikkontakten. Tryk på knappen START. Bæltet begynder at køre langsomt.

Tryk på knappen SPEED +/-.

Kontrollér, at bæltets hastighed ændrer sig tilsvarende.

Tryk på knappen STOP for at standse løbebåndet.

Brug

Sæt dødmandsknappen på computeren, og tag snoren om håndledet eller gør den fast til tøjet med klemmen. På den måde standser løbebåndet automatisk, hvis du bliver ført bagud af løbebåndet.

Tilslut eventuelt en mp3-afspiller til stikket til ekstern lydkilde (3) på computeren, eller sæt en USB-stick i USB-stikket (1) på computeren så du kan høre musik under træningen. Du kan høre musikken gennem de indbyggede højttalere eller tilslutte et sæt hovedtelefoner til hovedtelefonstikket (2).

Tryk på knappen START (10). Computeren tæller ned fra 3, der lyder et signal, og bæltet begynder at køre.

Tryk på knappen SPEED +/- for at øge eller reducere hastigheden, eller tryk på knapperne 3/6/9/12 for at vælge en af disse hastigheder direkte. Hastigheden kan indstilles fra cirka 1 til cirka 18 km/t.

Tryk på knappen INCLINE +/- for at indstille løbebåndets stigning, eller tryk på knapperne 3/6/9/12 for at vælge en af disse stigninger direkte.

Sænk hastigheden, indstil stigningen til 0, og tryk på knappen STOP for at standse løbebåndet.

Løbe efter et mål

Tryk på knappen MODE (12) en eller flere gange for at vælge den ønskede funktion, og indstil målet med knapperne SPEED +/-.

Du kan sætte et mål for distance, kalorieforbrug eller tid. Når målet er nået, standser løbebåndet. Tryk på knappen STOP for at afslutte.

Løbeprogrammer

Mens løbebåndet står stille, kan du trykke på knappen PROG (11) for at vælge et af de indbyggede programmer fra 1 til 12.

Standardtiden for hvert program er 30 minutter, og tiden kan ændres ved at trykke på knapperne SPEED +/-.

Hvert program er delt op i 20 lige store dele. Hvert trin har en foruddefineret hastighed og stigning, og sammensætningen af disse udgør programmets profil, som vises som søjler på displayet.

Tryk på knappen START for at starte løbebåndet på det valgte program.

Når løbeprogrammet er gennemført, standser løbebåndet. Tryk på knappen STOP for at afslutte.

BMI-måling

Løbebåndet skal være på standby. Tryk på knappen PROG, til FAT vises på displayet.

Tryk på knappen MODE for at vælge parameter, og tryk på knappen SPEED +/- for at indstille dine data:

F1	Køn	01 = mand 02 = kvinde
F2	Alder	10-99 år
F3	Højde	100-240 cm
F4	Vægt	20-160 kg

Tryk på knappen MODE igen for at vælge parameteren F-5 FAT, og hold ved pulssensorerne (3) på begge håndtag. Computeren beregner dit BMI (body mass index), som vises på displayet.

BMI-værdi	Betydning
<20	Undervægtig
20-25	Normalvægtig
25-29	Overvægtig
>30	Stærkt overvægtig

Bemærk! BMI-værdierne er alene vejledende og kun beregnet til træningsbrug.

Sammenfoldning

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



Udfoldning

Hold ved løbebåndet, frigør låsen på cylinderen, og træk løbebåndet i pilens retning. Løbebåndet foldes langsomt ned.



Rengøring og vedligehold

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.

Løbebåndet er selvsmørende, så du ikke behøver at røre ved bæltet eller andre dele af løbebåndet for at smøre det.

Smøremidlet (silikoneolie) skal påfyldes i hullet på højre side af motordækslet.



Vi anbefaler, at du efterser dit løbebånd jævnligt, og at du påfylder olie med følgende intervaller:

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

hver 5. måned

Middel brug (4-7 timer pr. uge):

hver 2. måned

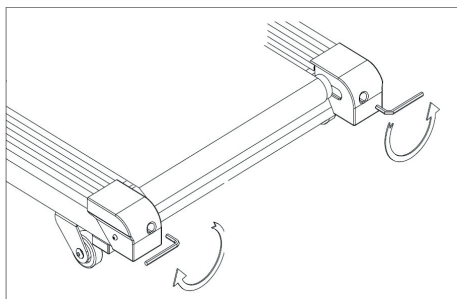
Megen brug (mere end 8 timer pr. uge):

hver måned

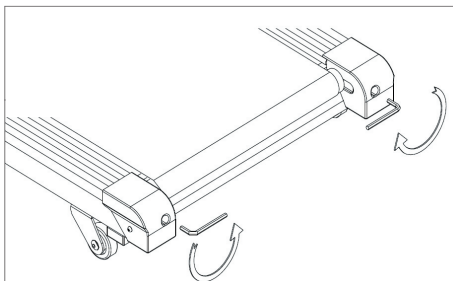
Hvis bæltet trækker skævt

Under drift kan bæltet trække til højre eller venstre, hvis du har flere kræfter i det ene ben i forhold til det andet. Forsøg altid at løbe midt på bæltet.

Hvis bæltet trækker til venstre, skal du løsne den venstre justeringsskrue og/eller stramme den højre justeringsskrue.



Hvis bæltet trækker til højre, skal du løsne den højre justeringsskrue og/eller stramme den venstre justeringsskrue.



Bæltet skal køre med en hastighed på 6 km/t, imens du foretager indstillingen.

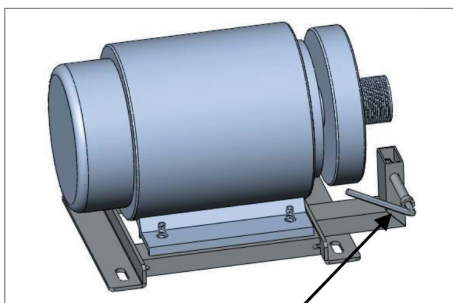
Du må kun dreje skruerne en kvart omgang ad gangen. Stram ikke skruerne for meget, da det kan beskadige løbebåndet.

Hvis bæltet glider

Hvis bæltet bliver for løst, kan det glide på rullerne, eller det kan stoppe, når der står en person på det.

Drej justeringsskruen ved motoren med uret med en sekskantnøgle.

Stram ikke skruen for meget, da det kan beskadige løbebåndet.



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
- Åbent hverdage fra 8.00 til 16.00 (fredag til kl. 15.30)
- www.hpschou.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:
HP Schou A/S
Nordager 31
DK-6000 Kolding

© 2018 HP Schou 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 HP Schou 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

Mål:	129x79x176 cm
Motor:	3,0 hk DC
Spennings/frekvens:	230 V ~ 50 Hz
Hastighet:	1-18 km/t
Maks. stigning:	15 %
Løpeflate:	130x48 cm
Funksjoner:	tid, hastighet, distanse, kaloriforbruk og puls
Programmer:	12
Maks. brukervekt:	130 kg
Kan slås sammen ved hjelp av hydraulisk sylinder	
Med innebygde høyttalere til avspilling fra MP3-spiller eller USB-minnepinne	
Dødmannsfunksjon	

Generelle sikkerhetsanvisninger

Konsulter alltid lege før du begynner å trene.

Legg eventuelt opp et personlig 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.

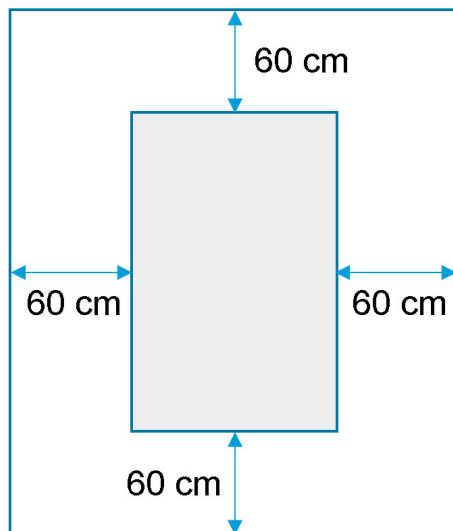
Varm opp i 2-5 minutter før du begynner å bruke tredemøllen, og strekk ut i 2-5 minutter etter hver gang.

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 tredemøllen 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 tredemøllen.



Tredemøllen 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 tredemøllen. Barn skal bare utføre rengjøring og vedlikehold når de er under oppsyn.

Hold tredemøllen under konstant oppsyn når den er i bruk. Når tredemøllen er i bruk, må du holde øye med barn som oppholder seg i nærheten. Tredemøllen er ikke noe leketøy.

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

Bruk riktig løfteteknikk dersom du skal flytte tredemøllen.

Tredemøllen er bare beregnet på bruk i private husholdninger.

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.

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

Klargjøring til montering

Vær to personer når tredemøllen skal monteres.

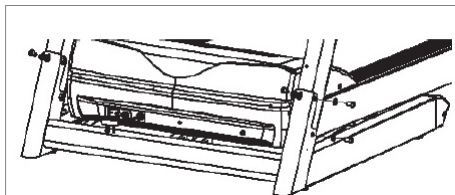
Legg alle delene utover på gulvet, og kontroller at ingen deler mangler.

Det vises til oversiktsbildet og delelisten bakerst i bruksanvisningen.

Montere og klargjøre

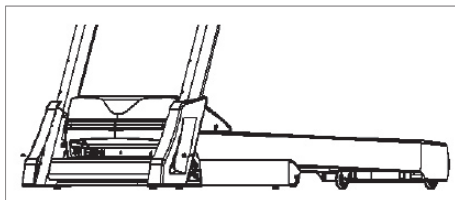
Trinn 1

Monter de loddrette søylene fremme på rammen med 2 stk. M8×40- og 2 stk. M8×60-skruer med spennskiver i hver side.



Trinn 2

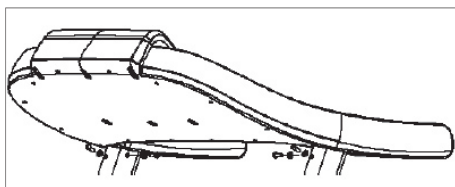
Monter dekkplatene nederst på de fremre søylene med 2 stk. ST4×16-skruer i hver side.



Trinn 3

Hev computerpanelet på de loddrette søylene, og koble kablene til computeren.

Fest computerpanelet med 2 stk. M8×20-skruer med spennskiver i hver side.



Tredemøllen er nå montert og klar til bruk.



Tredemøllens deler

- A. Computer
- B. Dødmannsknapp
- C. Pulsmåler
- D. Smørestuss
- E. Belte
- F. Transporthjul



Computerens deler

1. USB-kontakt
2. Kontakt til hodetelefoner
3. Kontakt til ekstern lydkilde/MP3-spiller
4. Lydstyrke +/-
5. Frem/tilbake
6. INCLINE +/- (stigning +/-)
7. Direkte valg av stigning
8. Direkte valg av hastighet
9. SPEED +/- (hastighet +/-)
10. START
11. PROG (program)
12. MODE (funksjon)
13. STOPP

Funksjonskontroll før bruk

Før tredemøllen kobles til et strømuttak, må du kontrollere at selve beltet kan kjøre uhindret og uten støy rundt på rullene.

Sett dødmannsknappen på computeren.

Sett støpselet i stikkontakten. Trykk på knappen START. Beltet begynner å gå langsomt.

Trykk på knappen SPEED +/-.

Kontroller at hastigheten på beltet endrer seg tilsvarende.

Trykk på knappen STOP for å stanse tredemøllen.

Bruk

Sett dødmannsknappen på datamaskinen, og ta snoren rundt håndleddet eller fest den på klærne med klemmen. På den måten stanser tredemøllen automatisk hvis du blir ført bakover og av tredemøllen.

Koble eventuelt en mp3-spiller til kontakten for ekstern lydkilde (3) på computeren, eller sett en USB-minnepinne i USB-kontakten (1) på computeren slik at du kan høre musikk under treningen. Du kan høre musikken gjennom de innebygde høyttalerne eller koble et sett hodetelefoner til hodetelefonkontakten (2).

Trykk på knappen START (10). Computeren teller ned fra 3, det høres et signal, og beltet begynner å gå.

Trykk på knappen SPEED +/- for å øke eller redusere hastigheten, eller trykk på knappene 3/6/9/12 for å velge en av disse hastighetene direkte. Hastigheten kan stilles inn fra ca. 1 til ca. 18 km/t.

Trykk på knappen INCLINE +/- for å stille inn tredemøllens stigning, eller trykk på knappene 3/6/9/12 for å velge en av disse stigningene direkte.

Senk hastigheten, still stigningen på 0 og trykk på knappen STOP for å stanse tredemøllen.

Løpe etter et mål

Trykk på knappen MODE (12) en eller flere ganger for å velge ønsket funksjon, og still inn målet med knappene SPEED +/-.

Du kan sette et mål for distanse, kaloriforbruk eller tid. Når målet er nådd, stanser tredemøllen. Trykk på knappen STOP for å avslutte.

NO

Løpeprogrammer

Mens tredemøllen står i ro, kan du trykke på knappen PROG (11) for å velge et av de innebygde programmene fra 1 til 12.

Standardtiden for hvert program er 30 minutter, og tiden kan endres ved å trykke på knappene SPEED +/-.

Hvert program er delt opp i 20 like store deler. Hvert trinn har en forhåndsdefinert hastighet og stigning, og sammensetningen av disse utgjør programmets profil, som vises som søyler på displayet.

Trykk på knappen START for å starte tredemøllen med det valgte programmet.

Når løpeprogrammet er gjennomført, stanser tredemøllen. Trykk på knappen STOP for å avslutte.

BMI-måling

Tredemøllen skal være på standby. Trykk på knappen PROG, til FAT vises på displayet.

Trykk på knappen MODE for å velge parameter, og trykk på knappen SPEED +/- for å stille inn dataene dine:

F1	Kjønn	01 = mann 02 = kvinne
F2	Alder	10-99 år
F3	Høyde	100-240 cm
F4	Vekt	20-160 kg

Trykk en gang til på knappen MODE for å velge parameteren F-5 FAT, og hold fast i pulsmålerne (3) på begge håndtakene. Computeren beregner din BMI (body mass index), og den vises på displayet.

BMI-verdi	Betydning
<20	Undervekt
20-25	Normalvekt
25-29	Overvekt
>30	Kraftig overvekt

Merk! BMI-verdiene er bare veiledende og kun beregnet til treningsbruk.

Sammenlegging

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



Utfolding

Hold i tredemøllen, frigjør låsen på sylindren, og trekk tredemøllen i pilens retning. Tredemøllen foldes langsomt ned.



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.

Tredemøllen er selvsmørende, så du trenger ikke å berøre beltet eller andre deler av tredemøllen for å smøre den.

NO

Smøremidlet (silikonolje) skal fylles i hullet på høyre side av motordekselet.



Vi anbefaler at du etterser tredemøllen regelmessig og at du fyller på olje med følgende intervaller:

Lett bruk (under 3 timer per uke):

Hver 5. måned

Middels bruk (4-7 timer per uke):

Hver 2. måned

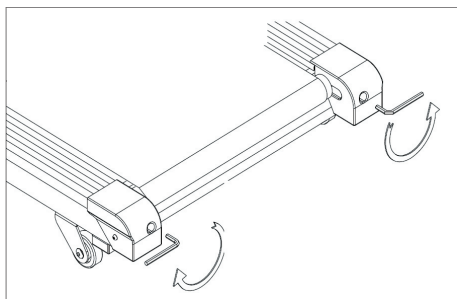
Hyppig bruk (over 8 timer per uke):

Hver måned

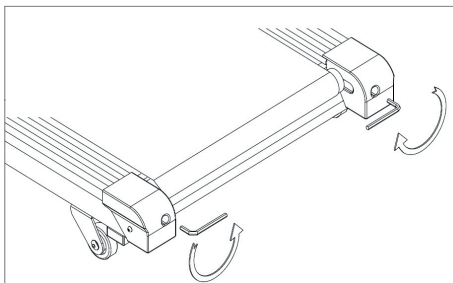
Hvis beltet drar skjevt

Under drift kan beltet dra til høyre eller venstre hvis du er sterkere i det ene benet enn i det andre. Forsøk alltid å løpe midt på beltet.

Hvis beltet trekker mot venstre, må du løsne den venstre justeringsskruen og/eller stramme den høyre justeringsskruen.



Hvis beltet trekker mot høyre, må du løsne den høyre justeringsskruen og/eller stramme den venstre justeringsskruen.



Beltet skal gå med en hastighet på 6 km/t mens du foretar innstillingen.

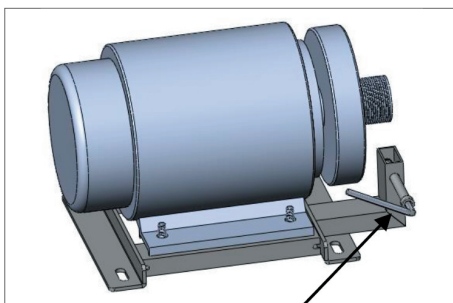
Du må bare vri skruene en kvart omgang om gangen. Ikke stram skruene for mye, da det kan skade tredemøllen.

Hvis beltet glir

Hvis beltet blir for løst, kan det gli på rollene eller stoppe når det står en person på det.

Drei justeringsskruen ved motoren med urviseren med en sekskantnøkkel.

Ikke stram skruen for mye, da det kan skade tredemøllen.



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.hpschou.com/nb-no

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:
HP Schou A/S
Nordager 31
DK-6000 Kolding

© 2018 HP Schou 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 HP Schou 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

Mått:	129x79x176 cm
Motor:	3,0 hk DC
Spänning/frekvens:	230 V~ 50 Hz
Hastighet:	1–18 km/h.
Max stigning:	15 %
Löpyta:	130x48 cm
Funktioner:	tid, hastighet, distans, kaloriförbrukning och puls
Program:	12
Max. användarvikt:	130 kg
Kan fällas ihop med hjälp av hydraulisk cylinder	
Med inbyggda högtalare för uppspelning från MP3-spelare eller USB-minne	
Dödmansfunktion	

Allmänna säkerhetsföreskrifter

Rådfråga alltid din läkare innan du börjar träna.

Planera eventuellt ett personligt träningsprogram 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.

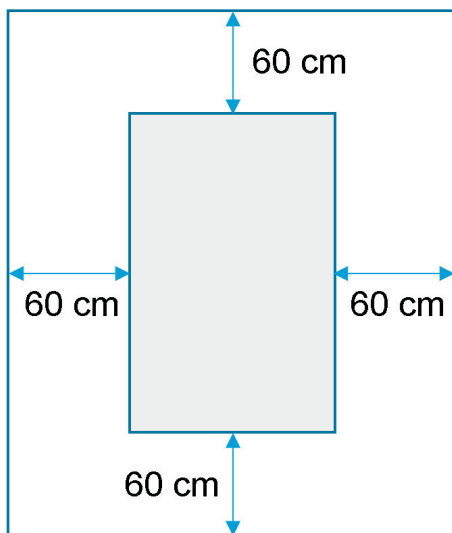
Värm upp i 2–5 minuter innan du börjar använda löpbandet och stretcha i 2–5 minuter efter varje användning.

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 löpbandet 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 löpbandets fyra sidor.



Löpbandet 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 löpbandet på ett säkert sätt och därmed förstår riskerna som är förknippade med det. Barn får inte leka med löpbandet. Rengöring och underhåll får inte utföras av barn utan tillsyn.

När löpbandet används bör det hållas under konstant uppsyn. När löpbandet används ska barn som befinner sig nära det alltid hållas under uppsikt. Löpbandet är ingen leksak.

Kom ihåg att kontrollera ditt löpband regelbundet. Dra åt samtliga skruvar, bultar och muttrar på löpbandet. Inspektera löpbandet och byt ut eventuella slitna delar. Använd inte löpbandet om det är defekt.

Om du ska flytta löpbandet måste du använda korrekt lyftteknik.

Löpbandet är endast avsett att användas inomhus i privata hushåll.

Säkerhetsföreskrifter

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

Använd inte dödmanasknappen för att starta och stoppa bandet.

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

Använd mjuka och rena skor när du springer på löpbandet.

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

Förberedelser för montering

Var två personer för att montera löpbandet.

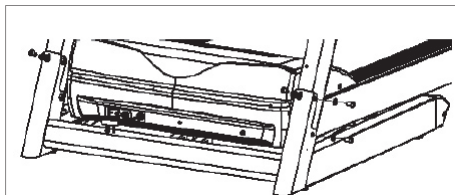
Lägg ut alla delar på golvet och kontrollera att alla delar finns på plats.

Vi hänvisar till översikten och dellistan längst bak i bruksanvisningen.

Montering och förberedelse

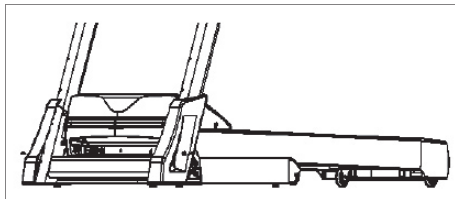
Steg 1

Montera de lodräta stängerna längst fram på stativet med 2 st M8×40 och 2 st M8×60-skruvar med spännbrickor på varje sida.



Steg 2

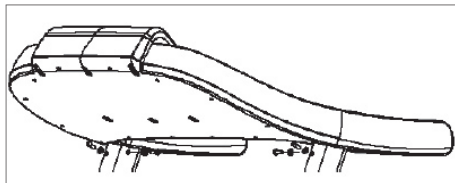
Montera täckplattorna nederst på de främre stängerna med 2 st ST4×16-skruvar på varje sida.



Steg 3

Lyft upp datorpanelen på de lodräta stängerna och anslut kablarna till datorn.

Sätt fast datorpanelen med 2 st M8×20-skruvar med spännbrickor på varje sida.



Löpbandet är nu monterat och klart för användning.



Löpbandets delar

- A. Dator
- B. Dödmansknapp
- C. Pulssensor
- D. Smörjningsstuts
- E. Band
- F. Transporthjul



Datorns delar

1. USB-uttag
2. Uttag för hörlurar
3. Reglage för extern ljudkälla/MP3-spelare
4. Ljudstyrka +/-
5. Höger-/vänstergång
6. INCLINE +/- (stigning +/-)
7. Direktval av stigning
8. Direktval av hastighet
9. HASTIGHET +/- (hastighet +/-)
10. START
11. PROG (program)
12. MODE (funktion)
13. STOPP

Funktionskontroll före användning

Innan löpbandet ansluts till ström måste du kontrollera att bandet kan gå obehindrat och ljudlöst runt på rullarna.

Sätt dödmansknappen på datorn.

Sätt in kontakten i eluttaget. Tryck på knappen START. Bandet börjar köra långsamt.

Tryck på knappen SPEED +/-.

Kontrollera att bandets hastighet ändrar sig på motsvarande sätt.

Tryck på knappen STOP för att stanna löpbandet.

Användning

Sätt dödmansknappen på datorn och trä snöret runt handleden, eller fäst den på kläderna med klämman. På så sätt stannar löpbandet automatiskt, om du förs bakåt på löpbandet.

Anslut eventuellt en mp3-spelare till uttaget för extern ljudkälla (3) på datorn, eller sätt ett USB-minne i USB-uttaget (1) på datorn så kan du lyssna på musik under träningen. Du kan lyssna på musiken via de inbyggda högtalarna eller ansluta hörlurar till uttaget för hörlurar (2).

Tryck på knappen START (10). Datorn räknar ner från 3, en signal hörs, och bandet börjar rulla.

Tryck på knappen SPEED +/- för att öka eller minska hastigheten, eller tryck på knapparna 3/6/9/12 för att välja en av dessa hastigheter direkt. Hastigheten kan ställas in från cirka 1 till 18 km/h.

Tryck på knappen INCLINE +/- för att ställa in löpbandets stigning, eller tryck på knapparna 3/6/9/12 för att välja en av dessa stigningar direkt.

Sänk hastigheten, ställ in stigningen till 0 och tryck på knappen STOP för att stanna löpbandet.

Löpning efter ett mål

Tryck på knappen MODE (12) en eller flera gånger för att välja önskad funktion, och ställ in målet med knapparna SPEED +/-.

Du kan ställa in ett mål för distans, kaloriförbrukning eller tid. När målet har uppnåtts stannar löpbandet. Tryck på knappen STOP för att avsluta.

Löpprogram

Medan löpbandet står stilla kan du trycka på knappen PROG (11) för att välja ett av de inbyggda programmen från 1 till 12.

Standardtiden för varje program är 30 minuter, och du kan ändra tiden genom att trycka på knapparna SPEED +/-.

Varje program är uppdelat i 20 lika stora delar. Varje steg har en fördefinierad hastighet och stigning, och sammansättningen av dessa utgör programmets profil som visas som spalter på displayen.

Tryck på knappen START för att starta löpbandet på det valda programmet.

När programmet har genomförts stannar löpbandet. Tryck på knappen STOP för att avsluta.

BMI-mätning

Löpbandet ska vara på standby. Tryck på knappen PROG tills FAT visas på displayen.

Tryck på knappen MODE för att välja parameter och tryck på knappen SPEED +/- för att ställa in dina data:

F1	Kön	01 = man 02 = kvinna
F2	Ålder	10-99 år
F3	Höjd	100-240 cm
F4	Vikt	20-160 kg

Tryck på knappen LÄGE igen för att välja parametern F-5 FAT, och håll vid pulssensorerna (3) på båda handtag. Datorn beräknar ditt BMI (body mass index) som visas på displayen.

BMI-värde	Betydelse
<20	Underviktig
20-25	Normalviktig
25-29	Överviktig
>30	Kraftigt överviktig

Observera! BMI-värdena är endast vägledande och bara avsedda för träningsbruk.

Hopfällning

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



Uppfällning

Håll i löpbandet, frigör låset på cylindern, och dra löpbandet i pilens riktning. Löpbandet fälls långsamt ner.



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 ovasida 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 rullar på är mycket viktig för löpbandets funktion.

Löpbandet är självsmörjande, så du behöver inte röra vid bandet eller andra delar av löpbandet för att smörja det.

SE

Smörjmedlet (silikonolja) ska fyllas på i hålet på höger sida av motorlocket.



Vi rekommenderar att du inspekterar ditt löpband regelbundet och att du fyller på olja i följande intervall:

Lätt användning (mindre än 3 timmar per vecka):

var 5:e månad

Medelstor användning (4-7 timmar per vecka):

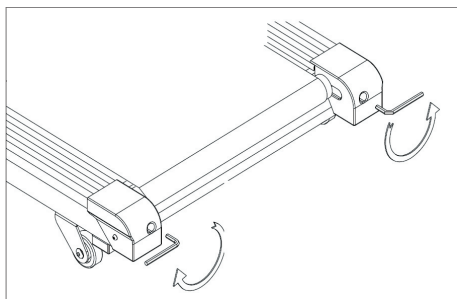
var 2:e månad

Stor användning (mer än 8 timmar per vecka):

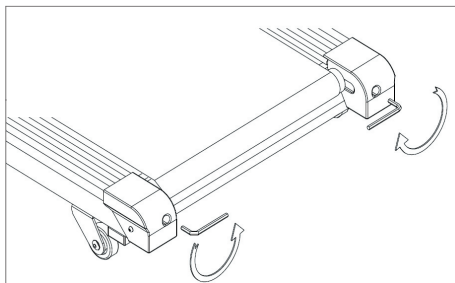
varje månad

Om bandet går snett

Under drift kan bandet gå snett, antingen åt höger eller vänster, beroende på om du har mer styrka i det ena benet än i det andra. Försök alltid att springa mitt på bandet.



Om bandet går snett åt vänster ska du lossa den vänstra justeringsskruven och/eller spänna den högra justeringsskruven.



Om bandet går snett åt höger ska du lossa den högra justeringsskruven och/eller spänna den vänstra justeringsskruven.

Bandet ska köra med en hastighet på 6 km/h medan du utför inställningen.

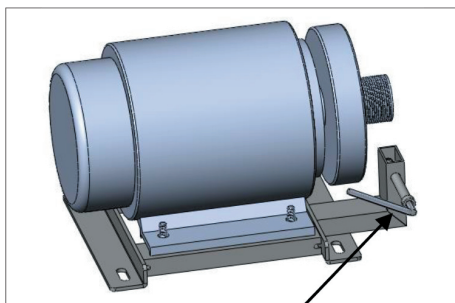
Du ska endast vrida skruvarna ett kvarts varv åt gången. Spänn inte skruvarna för mycket, då det kan skada löpbandet.

Om bandet glider

Om bandet sitter för löst kan det glida på rullarna eller stanna när det står en person på det.

Vrid justeringsskruven vid motorn motsols med en insexnyckel.

Spänn inte skruven för mycket, då det kan skada löpbandet.



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
- Öppettider måndag – fredag 8.00 – 16.00, lunchstängt 12.00 – 13.00
- Mail: service@hpschou.se

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 bortskaffas 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 bortskaffas tillsammans med osorterat hushållsavfall, utan de ska samlas in separat.

Tillverkad i Folkrepubliken Kina (PRC)

Tillverkare:
HP Schou A/S
Nordager 31
DK-6000 Kolding

© 2018 HP Schou 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 informationshämtningssystem, utan skriftligt medgivande från HP Schou A/S.

SE

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

Mitat:	129 x 79 x 176 cm
Moottori:	3,0 hv DC
Jännite/taajuus:	230 V ~ 50 Hz
Nopeus:	1–18 km/h
Enimmäiskallistuskulma:	15 %
Juoksupinta:	130 x 48 cm
Toiminnot:	aika, nopeus, matka, kalorit ja syke
Ohjelmat:	12
Käyttäjän enimmäispaino:	130 kg
Kokoon taittamista helpottava hydraulisylinteri	
Yhdysrakenteiset kaiuttimet musiikin toistamiseen mp3-soittimesta tai USB-tikulta.	
Hätäkatkaisu	

Yleiset turvallisuusohjeet

Neuvottele aina lääkärisi kanssa ennen kuin aloitat kuntoharjoittelun.

Mikäli mahdollista, tee itsellesi kunto-ohjelma lääkärin, fysioterapeutin tai fitness-ohjaajan avustuksella.

Kuuntele kehoasi harjoittelun aikana. Muista lämmitellä ja välttä rasittamasta 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.

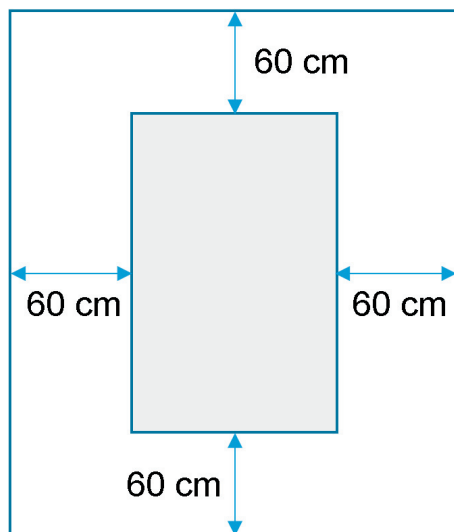
Lämmittele 2–5 minuuttia ennen juoksumaton käytön aloittamista ja venyttele 2–5 minuuttia jokaisen harjoittelukerran jälkeen.

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



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

Kun juoksumatto on käytössä, sitä on valvottava koko ajan. Juoksumaton läheisyydessä olevia lapsia on pidettävä tarkoin silmällä, kun juoksumattoa käytetään. Juoksumatto ei ole leikkikalu.

Muista tarkistaa juoksumatto säännöllisesti. Kiristä juoksumaton kaikki ruuvit, pultit ja mutterit. Tarkasta juoksumatto ja vaihda tarvittaessa kuluneet osat uusiin. Älä käytä juoksumattoa, jos se on epäkunnossa.

Jos haluat siirtää juoksumattoa, käytä oikeaa nostotekniikkaa.

Juoksumatto on tarkoitettu sisäkäyttöön yksityisessä kotitaloudessa.

Erityiset turvallisuusohjeet

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.

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

Kokoamisen valmistelu

Juoksumaton kokoamiseen tarvitaan kaksi henkilöä.

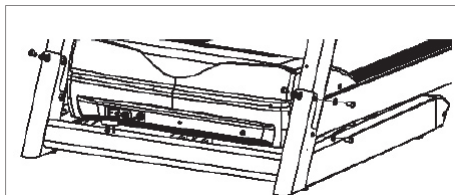
Aseta kaikki osat lattialle ja tarkasta, että kaikki osat ovat tallessa.

Ne on esitetty yleiskuvauksessa ja osaluettelossa käyttöohjeen taustapuolella.

Kokoaminen ja käyttöönotto

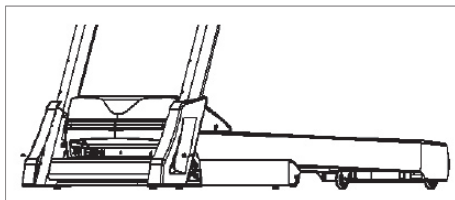
Vaihe 1

Kiinnitä pystytangot jalustan etuosaan kahdella M8x40-ruuvilla ja kahdella M8x60-ruuvilla kiristyslevyineen sivua kohden.



Vaihe 2

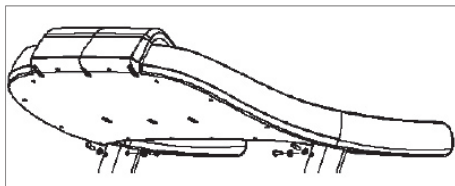
Asenna peitelevyt pystytankojen alaosaan kahdella ST4x16-ruuvilla sivua kohden.



Vaihe 3

Asenna tietokonepaneeli pystytankoihin ja liitä kaapelit tietokoneeseen.

Kiinnitä tietokonepaneeli kahdella M8x20-ruuvilla ja kiristyslevyllä sivua kohden.



Juoksumatto on nyt koottu ja täysin toimintavalmis.



Juoksumaton osat

- A. Tietokone
- B. Hätäkatkaisin
- C. Syketunnistin
- D. Voiteluaukko
- E. Matto
- F. Kuljetuspyörä



Tietokoneen osat

1. USB-liitäntä
2. Kuulokeliitäntä
3. Liitäntä ulkoista äänilähdettä / MP3-soitinta varten
4. Äänenvoimakkuus +/-
5. Seuraava/edellinen
6. INCLINE +/- (kallistuskulma +/-)
7. Kallistuskulman suora valinta
8. Nopeuden suora valinta
9. SPEED +/- (nopeus +/-)
10. START
11. PROG (ohjelma)
12. MODE (toiminto)
13. STOP

Toiminnan tarkistus ennen käyttöä

Tarkista ennen kuin kytket juoksumattoon virran, että matto kulkee vapaasti ja äänettömästi rullien päällä.

Kiinnitä hätäkatkaisin tietokoneeseen.

Aseta pistoke pistorasiaan. Paina START-painiketta. Matto alkaa liikkua rauhallisella nopeudella.

Paina SPEED +/- -painiketta.

Tarkista, että maton nopeus muuttuu vastaavasti.

Pysäytä juoksumatto painamalla STOP-painiketta.

Käyttö

Kiinnitä hätäkatkaisin tietokoneeseen ja kierrä naru ranteesi ympärille tai kiinnitä se klipsillä vaatteisiisi. Silloin juoksumatto pysähtyy automaattisesti, jos jätät jälkeen juoksumatosta.

Voit myös liittää joko mp3-soittimen tietokoneen ulkoisen äänilähteen liitäntään (3) tai USB-tikun USB-liitäntään (1), niin voit kuunnella musiikkia harjoittelun aikana.

Voit kuunnella musiikkia yhdysrakenteisilla kaiuttimilla tai liittää kuulokkeet kuulokeliitäntään (2).

Paina START-painiketta (10). Tietokone laskee alaspäin kolmesta, laitteesta kuuluu äänimerkki, ja hihna alkaa pyöriä.

Suurennä tai pienennä nopeutta painamalla SPEED +/- -painiketta tai paina 3/6/9/12-painikkeita, jos haluat valita jonkin kyseisistä nopeuksista suoraan. Nopeuden säätövara on noin 1–18 km/h.

Suurennä tai pienennä juoksumaton kallistuskulmaa painamalla INCLINE +/- -painiketta tai paina 3/6/9/12-painikkeita, jos haluat valita jonkin kyseisistä kallistuskulmista suoraan.

Pysäytä juoksumatto vähentämällä nopeutta, säätämällä kallistuskulmaksi 0 ja painamalla STOP-painiketta.

Juokseminen tavoitteen mukaan

Paina MODE-painiketta (12) kerran tai toistuvasti, kunnes löydät haluamasi toiminnon, ja aseta tavoite käyttämällä SPEED +/- -painikkeita.

Tavoitteen voi asettaa etäisyyden, kalorinkulutuksen tai ajan mukaan. Kun tavoite on saavutettu, juoksumatto pysähtyy. Lopeta painamalla STOP-painiketta.

Juoksuohjelmat

Kun juoksumatto on pysähtynyt, voit valita haluamasi ohjelman 1–12 painamalla PROG-painiketta (11).

Jokaisen ohjelman oletusaika on 30 minuuttia. Aikaa voi muuttaa painamalla SPEED +/- -painiketta.

Kukin ohjelma on jaettu 20 yhtä suureen osaan. Jokaisen vaiheen nopeus ja nousu on määritetty valmiiksi. Eri vaiheiden arvot muodostavat yhdessä ohjelman profiilin, joka näytetään pylväinä päänäytössä.

Käynnistä juoksuhihna painamalla START-painiketta ohjelman valinnan jälkeen.

Juoksumatto pysähtyy ohjelman päättyttyä. Lopeta painamalla STOP-painiketta.

Painoindeksin (BMI) mittaus

Juoksumaton on oltava valmiustilassa. Paina PROG-painiketta, kunnes FAT-teksti tulee näyttöön.

Valitse parametri painamalla MODE-painiketta ja määritä omat tietosi painamalla painiketta SPEED +/-:

F1	Sukupuoli	01 = mies 02 = nainen
F2	Ikä:	10–99 vuotta
F3	Korkeus	100–240 cm
F4	Paino	20–160 kg

Valitse F-5 FAT -parametri painamalla MODE-painiketta ja pidä kiinni kummassakin kahvassa olevasta pulssianturista (3). Tietokone laskee painoindeksisi (body mass index eli BMI) ja näyttää sen näytössä.

BMI-arvo	Merkitys
<20	Alipainoinen
20–25	Normaalipainoinen
25–29	Ylipainoinen
>30	Selvästi ylipainoinen

Huomaa! BMI-arvot ovat vain ohjeellisia, ja ne lasketaan vain harjoittelua varten.

Kokoon taittaminen

Nosta juoksumattoa ylöspäin, kunnes paineilmasylinteri lukitsee sen napsahtaen paikalleen.



Levittäminen

Tartu juoksumattoon, vapauta sylinterin lukitus ja vedä juoksumatto nuolen suuntaan. Juoksumatto avautuu ja taittuu hitaasti alaspäin.



Puhdistaminen ja huolto

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 suojuksen ja imuroi moottori vähintään kerran vuodessa.

Juoksuhihnan sisäpuoli ja levy, jonka päällä se kulkee, on voideltu tehtaalla. Ne vaativat vain vähän kunnossapitotoimia.

Kitka juoksuhihnan ja sitä kuljettavan levyn välillä on erittäin tärkeä juoksumaton toiminnalle.

Juoksumatto on itsevoiteleva, joten sinun ei tarvitse voidella erikseen juoksuhihnaa tai muita juoksumaton osia.

Voiteluaine (silikoniöljy) lisätään moottorin kannen oikealla puolella olevaan reikään.



Suosittelemme tarkistamaan juoksumaton säännöllisesti ja lisäämään öljyä seuraavin väliajoin:

Kevyt käyttö (alle 3 kertaa viikossa):

joka 5. kuukausi

Keskisuuri käyttö (4-7 kertaa viikossa):

joka 2. kuukausi

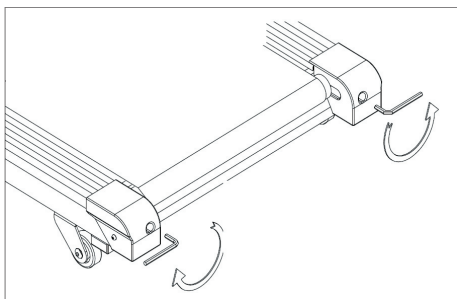
Suuri käyttö (yli 8 kertaa viikossa):

joka kuukausi

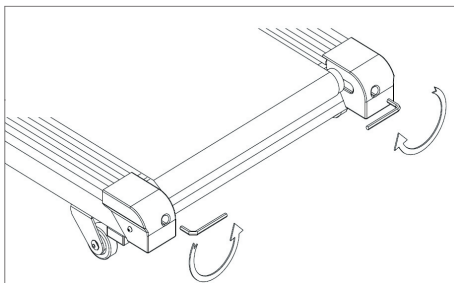
Jos matto vetää vinoon

Matto voi käytön aikana vetää oikealle tai vasemmalle, jos toisessa jalassasi on enemmän voimaa kuin toisessa. Juokse aina keskellä mattoa.

Jos matto vetää vasemmalle, löysää vasemmanpuoleista säätöruuvia ja/tai kiristä oikeanpuoleista säätöruuvia.



Jos matto vetää oikealle, löysää oikeanpuoleista säätöruuvia ja/tai kiristä vasemmanpuoleista säätöruuvia.



Säätämisen aikana maton on liikuttava nopeudella 6 km/h.

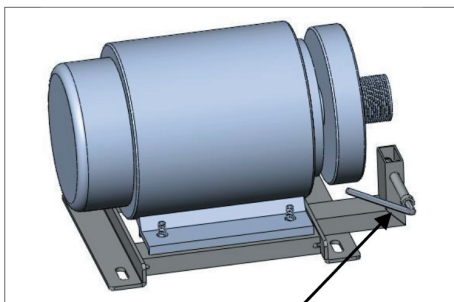
Kierrä ruuveja vain neljäsosakierros kerrallaan. Älä kiristä ruuveja liikaa, jotta juoksumatto ei vahingoitu.

Jos matto liukuu

Liian löysällä oleva matto voi liukua rullien päällä tai pysähtyä, kun sen päälle astutaan.

Kierrä moottorin säätöruuvia myötäpäivään ja kiristä kuusiokoloavaimella.

Älä kiristä ruuvia liikaa, jotta juoksumatto ei vahingoitu.



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
- Avoinna arkisin klo 7 –16
(Paitsi perjantaisin klo 7 –15.30)
- Puhelin: +358 (0)1027 10420
- Sähköposti: fiuv@hpschou.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:
HP Schou A/S
Nordager 31
DK-6000 Kolding

© 2018 HP Schou 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 HP Schou A/S:n kirjallista lupaa.

TREADMILL

Introduction

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

Technical data

Dimensions:	129x79x176 cm
Motor:	3.0 HP DC
Voltage/frequency:	230 V ~ 50 Hz
Speed:	1-18 kph
Max. incline:	15%
Running area:	130x48 cm
Functions:	time, speed, distance, calorie consumption and pulse
Programmes:	12
Max. user weight:	130 kg
Can be folded up thanks to the hydraulic cylinder	
With built-in speaker for playback from MP3 player or USB stick	
Dead man's switch	

General safety instructions

Always consult your doctor before starting any new exercise program.

If appropriate, plan a personal exercise programme in consultation with a 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.

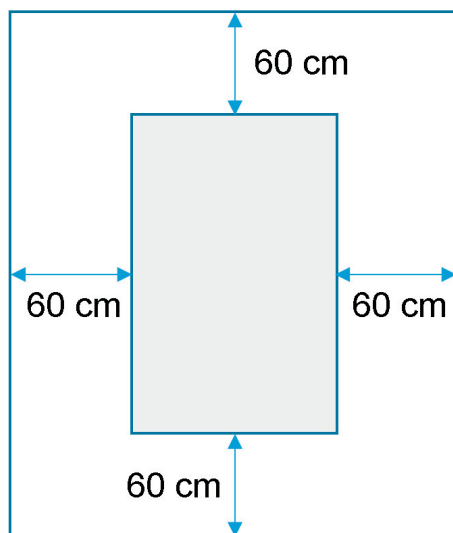
Warm up for 2-5 minutes before starting to use the equipment and stretch for 2-5 minutes after each use.

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 equipment 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 equipment.



The equipment 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 equipment. Cleaning and maintenance must not be carried out by children unless they are supervised.

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

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

When moving the equipment, employ the correct lifting technique.

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

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.

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.

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.

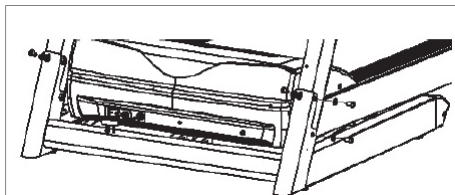
Please refer to the illustration and parts list at the back of the manual.

GB

Assembly and preparation

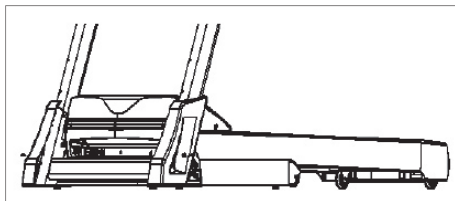
Step 1

Attach the vertical struts at the front of the frame using 2 x M8×40 and 2 x M8×60 screws and washers on each side.



Step 2

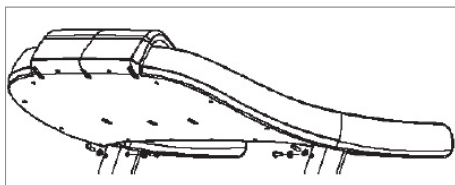
Attach the cover plates to the front struts at the bottom using 2 x ST4×16 screws on each side.



Step 3

Raise the computer panel on the vertical struts and connect the cables to the computer.

Secure the computer panel using 2 x M8×20 screws and washers on each side.



The treadmill is now assembled and ready for use.



Main components

- A. Computer
- B. Dead man's switch
- C. Pulse sensor
- D. Lubrication nozzle
- E. Belt
- F. Transport wheels



Main components

1. USB socket
2. Headphone jack
3. Jack for external sound source/MP3 player
4. Volume +/-
5. Forward/back
6. INCLINE +/-
7. Direct adjustment of incline
8. Direct adjustment of speed
9. SPEED +/-
10. START
11. PROG (programme)
12. MODE (function)
13. STOP

Functional check before use

Before the treadmill is connected to the power, you must check that the belt can move unhindered and without noise on the rollers.

Connect the dead man's switch to the computer.

Plug the equipment in. Press the START button. The belt begins to slowly turn.

Press the SPEED+/- button.

Check that the belt speed changes accordingly.

Press the STOP button to stop the treadmill.

Use

Connect the dead man's switch to the computer and place the cord around your wrist or use the clip to secure it to your clothes. This ensures that the treadmill stops automatically if you are moved back off the treadmill.

If required, connect an MP3 player to the jack for external sound sources (3) on the computer, or insert a USB stick into the USB socket (1) on the computer so that you can listen to music as you train. You can hear the music through the built-in speaker or by connecting a pair of headphones to the headphone jack (2).

Press the START button (10). The computer counts down from 3, a signal is heard, and the belt starts to move.

Press the SPEED +/- button to increase or reduce the speed, or press the 3/6/9/12 buttons to select one of these speeds directly. The speed can be adjusted from around 1 to around 18 km/h.

Press the INCLINE +/- button to set the treadmill's incline, or press the 3/6/9/12 buttons to select one of these inclines directly.

Reduce the speed, adjust the incline to 0 and press the STOP button to stop the treadmill.

Running towards a goal

Press the MODE (12) button one or more times to select the required function and adjust the goal using the SPEED +/- buttons.

You can set a goal for distance, calorie consumption or time. Once the goal is reached, the treadmill stops. Press the STOP button to stop training.

Running programmes

While the treadmill is still, you can press the PROG button (11) to choose one of the built-in programs from 1 to 12.

The standard time for each program is 30 minutes, and the time can be changed by pressing the SPEED +/- button.

Each programme is divided into 20 equal sections. Each stage has a predefined speed and incline, and the combination of these constitutes the profile of the program that is shown as bars on the display.

Press the START button to start the treadmill on the selected program.

Once the running programme is complete, the treadmill stops. Press the STOP button to stop training.

BMI measurement

The treadmill must be in standby. Press the PROG button until FAT appears on the display.

Press the MODE button to select parameter and press the SPEED +/- button to enter your data.

F1	Gender	01 = male 02 = female
F2	Age	10-99 years
F3	Height	100-240 cm
F4	Weight	20-160 kg

Press the MODE button again to select the F-5 FAT parameter and hold the pulse sensors (3) on both handles. The computer calculates your BMI (body mass index), as shown on the display.

BMI value	Indicates
<20	Underweight
20-25	Normal weight
25-29	Overweight
>30	Significantly overweight

NB! The BMI values are for guidance only and are only intended to aid training.

Folding

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



Unfolding

Hold the treadmill, release the lock on the cylinder and pull the treadmill in the direction of the arrow. The treadmill slowly folds down.



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.

The treadmill is self-lubricating, so you do not need to touch the belt or any other parts of the treadmill for lubrication.

GB

Refill the lubricant (silicone oil) using the hole on the right side of the motor cover.



We recommend inspecting the treadmill regularly, and top up the oil at the following intervals:

Light use (less than 3 hours per week):

every 5 months

Medium use (4-7 hours per week):

every 2 months

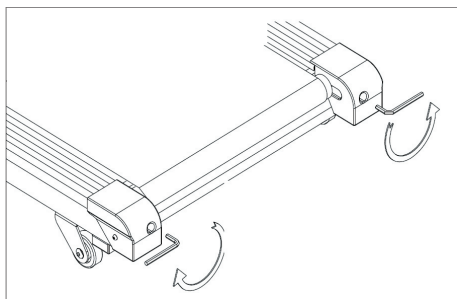
Heavy use (more than 8 hours per week):

every month

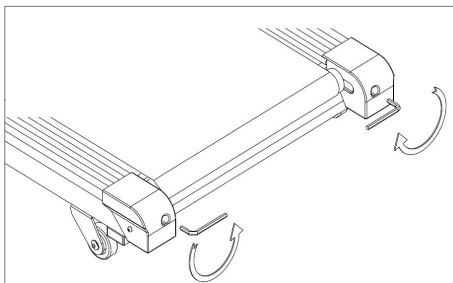
If the belt runs unevenly

During operation, the belt may run to the right or left if one of your legs is stronger than the other. Always try to run in the middle of the belt.

If the belt drifts to the left, loosen the left adjustment screw and/or tighten the right adjustment screw.



If the belt drifts to the right, loosen the right adjustment screw and/or tighten the left adjustment screw.



The belt must run at a speed of 6 km/h while you make this adjustment.

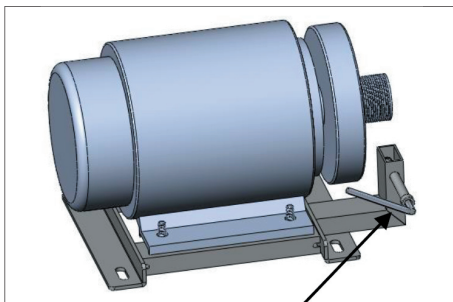
You should only turn the screws a quarter of a revolution at a time. Do not tighten the screws too much, as this may damage the treadmill.

If the belt slips

If the belt is too loose, it may slip on the rollers or it may stop when a person steps on it.

Turn the adjustment screw by the motor clockwise using an Allen key.

Do not tighten the screw too much, as this may damage the treadmill.



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
- Open weekdays from 8.00 to 16.00 (Fridays until 15.30)
- E-mail: service@hpschou.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.

GB

Manufactured in P.R.C.

Manufacturer:

HP Schou A/S

Nordager 31

DK-6000 Kolding

© 2018 HP Schou 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 HP Schou 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

Maße: 129x79x176 cm

Motor: 3,0 PS DC

Spannung/Frequenz: 230 V ~ 50 Hz

Geschwindigkeit: 1-18 km/h

Max Steigung 15 %

Lauffläche: 130x48 cm

Funktionen: Zeit, Geschwindigkeit, Strecke, Kalorienverbrauch und Puls

Programme: 12

Max. Benutzergewicht: 130 kg

Kann mithilfe eines hydraulischen Zylinders zusammengeklappt werden.

Mit eingebauten Lautsprechern zur Wiedergabe von MP3-Playern oder USB-Sticks.

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 persönliches Trainingsprogramm 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.

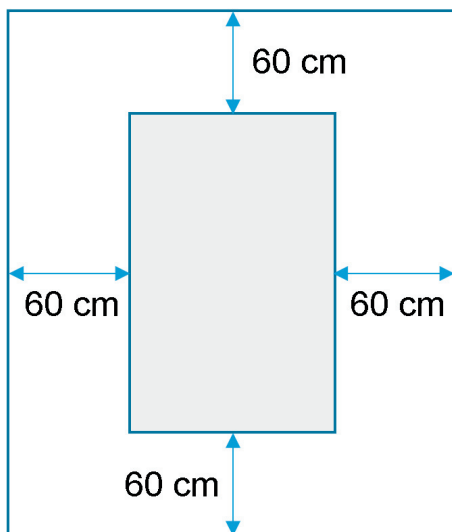
Wärmen Sie sich 2-5 Minuten lang auf, bevor Sie damit beginnen, das Laufband zu benutzen, und machen Sie nach jedem Gebrauch 2-5 Minuten lang Streckübungen.

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



Das Laufband 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 Laufbands angeleitet wurden und die damit verbundenen Gefahren verstehen. Kinder dürfen nicht mit dem Laufband spielen. Die Reinigung und Wartung darf nicht von Kindern durchgeführt werden, es sei denn, sie werden beaufsichtigt.

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

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

Wenn Sie das Laufband bewegen möchten, müssen Sie die richtige Hebetechnik anwenden.

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

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.

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.

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.

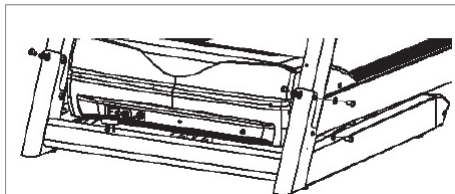
Es wird auf das Übersichtsbild und die Teileliste im hinteren Teil der Gebrauchsanweisung verwiesen.

DE

Zusammenbau und Vorbereitung

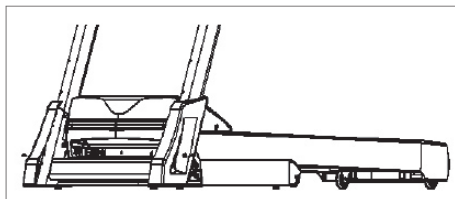
Schritt 1

Montieren Sie die senkrechten Säulen mit 2 M8×40- und 2 M8×60-Schrauben mit Unterlegscheiben auf jeder Seite vorne am Rahmen.



Schritt 2

Montieren Sie die Deckplatten unten an den vorderen Säulen mit 2 ST4×16-Schrauben auf jeder Seite.

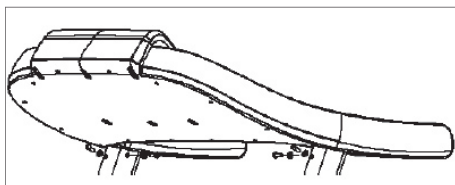


Schritt 3

Heben Sie das Computer-Panel auf die senkrechten Säulen, und verbinden Sie die Kabel mit dem Computer.

Befestigen Sie das Computer-Panel mit 2 M8×20 Schrauben mit Unterlegscheiben auf beiden Seiten.

Das Laufband ist nun zusammengebaut und gebrauchsfertig.



Teile des Laufbands

- A. Computer
- B. Totmannknopf
- C. Pulssensor
- D. Schmierstutzen
- E. Band
- F. Transportrad



Die Teile des Computers

1. USB-Anschluss
2. Stecker für Kopfhörer
3. Stecker für externe Schallquelle/MP3-Player
4. Lautstärke +/-
5. Vorwärts/rückwärts
6. INCLINE +/- (Steigung +/-)
7. Direktwahl der Steigung
8. Direktwahl der Geschwindigkeit
9. SPEED +/- (Geschwindigkeit +/-)
10. START
11. PROG (Programm)
12. MODE (Funktion)
13. STOP

Funktionskontrolle vor dem Gebrauch

Bevor Sie das Laufband ans Stromnetz anschließen, müssen Sie sich vergewissern, dass das Band ungehindert und lärmfrei über die Rollen läuft.

Bringen Sie den Totmannknopf am Computer an.

Stecken Sie den Stecker in die Steckdose. Drücken Sie auf die Taste START. Das Band beginnt langsam zu laufen.

Drücken Sie die Taste SPEED +/-.

Vergewissern Sie sich, dass sich die Geschwindigkeit des Bands entsprechend ändert.

Drücken Sie die Taste STOP, um das Laufband anzuhalten.

Gebrauch

Bringen Sie den Totmannknopf am Computer an und legen Sie die Kordel um ihr Handgelenk oder befestigen Sie sie mit der Klemme an Ihrer Kleidung. Auf diese Weise hält das Laufband automatisch an, wenn Sie auf dem Laufband nach hinten gezogen werden.

Schließen Sie ggf. einen MP3-Player an den Stecker für die externe Schallquelle am Computer an, oder stecken Sie einen USB-Stick in den USB-Anschluss (1) am Computer, damit Sie während des Trainings Musik hören können. Sie können die Musik durch die eingebauten Lautsprecher hören oder ein Kopfhörer-Set an den Kopfhörerstecker (2) anschließen.

Drücken Sie auf die Taste START (10). Der Computer zählt von 3 herunter, ein Signal ertönt, und das Band beginnt zu laufen.

Drücken Sie auf die Taste SPEED +/-, um die Geschwindigkeit zu erhöhen oder zu reduzieren, oder drücken Sie auf die Tasten 3/6/9/12, um eine dieser Geschwindigkeiten direkt zu wählen. Die Geschwindigkeit kann von circa 1 bis circa 18 km/h eingestellt werden.

Drücken Sie auf die Taste INCLINE +/-, um die Steigung des Laufbands einzustellen, oder drücken Sie auf die Tasten 3/6/9/12, um eine dieser Steigungen direkt zu wählen.

Senken Sie die Geschwindigkeit, stellen Sie die Steigung auf 0 und drücken Sie die Taste STOP, um das Laufband anzuhalten.

DE

Laufen nach Zielvorgabe

Drücken Sie ein- oder mehrmals auf die Taste MODE (12), um die gewünschte Funktion zu wählen, und stellen Sie die Zielvorgabe mit den Tasten SPEED +/- ein.

Sie können eine Zielvorgabe für die Strecke, den Kalorienverbrauch oder die Zeit einstellen. Wenn die Zielvorgabe erreicht ist, hält das Laufband an. Drücken Sie die Taste STOP, um das Training zu beenden.

Laufprogramme

Während das Laufband stillsteht, können Sie die Taste PROG (11) drücken, um eines der eingebauten Programme von 1 bis 12 zu wählen.

Die Standardzeit für jedes Programm beträgt 30 Minuten, und die Zeit kann durch Drücken der Tasten SPEED +/- geändert werden.

Jedes Programm ist in 20 gleich große Teile aufgeteilt. Jede Stufe verfügt über eine vorab festgelegte Geschwindigkeit und Steigung, und deren Kombination bestimmt das Profil des Programms, das als Säulen im Display angezeigt wird.

Drücken Sie auf die Taste START, um das Laufband in dem gewählten Programm zu starten.

Wenn das Laufprogramm abgeschlossen ist, hält das Laufband an. Drücken Sie die Taste STOP, um das Training zu beenden.

BMI-Messung

Das Laufband muss auf Standby stehen. Drücken Sie auf die Taste PROG, bis im Display FAT angezeigt wird.

Drücken Sie auf die Taste MODE, um den Parameter zu wählen, und drücken Sie auf die Taste SPEED +/-, um Ihre Daten einzustellen:

F1	Geschlecht	01 = Mann 02 = Frau
F2	Alter	10-99 Jahre
F3	Größe	100-240 cm
F4	Gewicht	20-160 kg

Drücken Sie erneut auf die Taste MODE, um den Parameter F-5 FAT zu wählen und halten Sie sich an den Pulssensoren (3) an beiden Griffen fest. Der Computer berechnet Ihren BMI (Body Mass Index), der im Display angezeigt wird.

BMI-Wert	Bedeutung
<20	Untergewicht
20-25	Normalgewicht
25-29	Übergewicht
>30	Starkes Übergewicht

Hinweis! Die BMI-Werte haben lediglich Hinweischarakter und werden nur für den Trainingsgebrauch berechnet.

Zusammenklappen

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



Ausklappen

Halten Sie das Laufband fest, lösen Sie die Verriegelung am Zylinder, und ziehen Sie das Laufband in Pfeilrichtung. Das Laufband wird langsam heruntergeklappt.



Reinigung und Pflege

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.

DE

Das Laufband ist selbstschmierend, daher müssen Sie am Band oder an anderen Teilen des Laufbands nichts tun, um es zu schmieren.

Das Schmiermittel (Silikonöl) muss in der Öffnung an der rechten Seite der Motorabdeckung eingefüllt werden.



Wir empfehlen, dass Sie Ihr Laufband in regelmäßigen Abständen überprüfen, und dass Sie Öl in folgenden Abständen nachfüllen:

Leichter Gebrauch (weniger als 3 Stunden pro Woche):

alle 5 Monate

Mittlerer Gebrauch (4-7 Stunden pro Woche):

alle 2 Monate

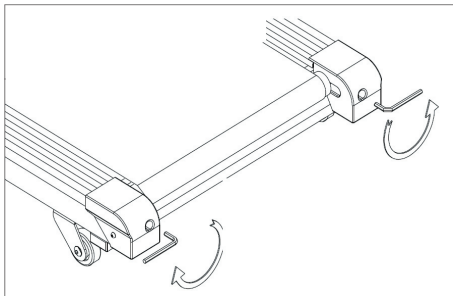
Starker Gebrauch (mehr als 8 Stunden pro Woche):

jeden Monat

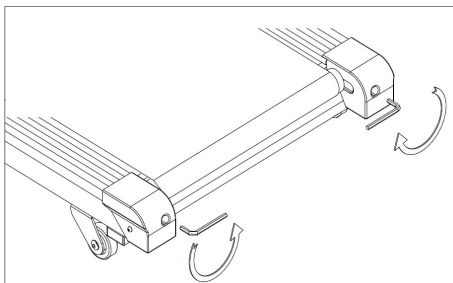
Falls das Band schräg zieht

Während des Gebrauchs kann das Band nach rechts oder links ziehen, wenn eines Ihrer Beine kräftiger als das andere ist. Versuchen Sie stets, in der Mitte des Bands zu laufen.

Wenn das Band nach links zieht, müssen Sie die linke Einstellschraube lösen und/oder die rechte Einstellschraube anziehen.



Wenn das Band nach rechts zieht, müssen Sie die rechte Einstellschraube lösen und/oder die linke Einstellschraube anziehen.



Das Band darf höchstens mit einer Geschwindigkeit von 6 km/h laufen, während Sie die Einstellung vornehmen.

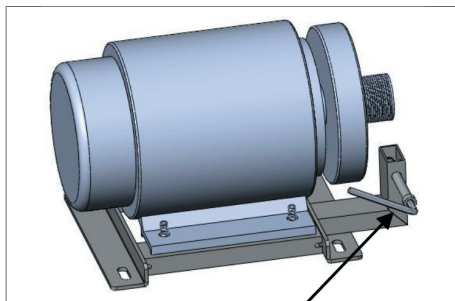
Sie dürfen die Schrauben jedes Mal nur eine viertel Drehung drehen. Ziehen Sie die Schrauben nicht zu fest an, da dies das Laufband beschädigen kann.

Wenn das Band rutscht

Wenn das Band zu locker geworden ist, kann es auf den Rollen rutschen, oder es kann anhalten, wenn sich jemand darauf stellt.

Drehen Sie die Einstellschraube mit einem Inbusschlüssel am Motor im Uhrzeigersinn.

Ziehen Sie die Schraube nicht zu fest an, da dies das Laufband beschädigen kann.



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
- Werktags von 8.00 Uhr bis 16.00 Uhr geöffnet (Freitag bis 15.30 Uhr)
- E-Mail: service@hpschou.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:
HP Schou A/S
Nordager 31
DK-6000 Kolding

© 2018 HP Schou A/S

Alle Rechte vorbehalten. Der Inhalt dieser Gebrauchsanweisung darf ohne die schriftliche Genehmigung von HP Schou 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 optimaal gebruik te maken van uw nieuwe loopband moet u deze aanwijzingen voor gebruik doorlezen. Bewaar de instructies voor het geval u deze op een later moment wilt raadplegen.

Technische gegevens

Afmetingen:	129 x 79 x 176 cm
Motor:	3,0 pk DC
Spanning/frequentie:	230 V ~ 50 Hz
Snelheid:	1-18 km/u
Max. helling:	15%
Loopgedeelte:	130 x 48 cm
Funcities:	tijd, snelheid, afstand, calorieverbruik en hartslag
Programma's:	12
Max. gewicht gebruiker:	130 kg
Kan worden opgeklapt dankzij hydraulische cilinder	
Met ingebouwde speaker voor het afspelen van muziek van mp3-speler of USB-stick	
Noodstop	

Algemene veiligheidsaanwijzingen

Raadpleeg altijd uw arts voordat u een nieuw trainingsprogramma start.

Stel, indien nodig, samen met een 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.

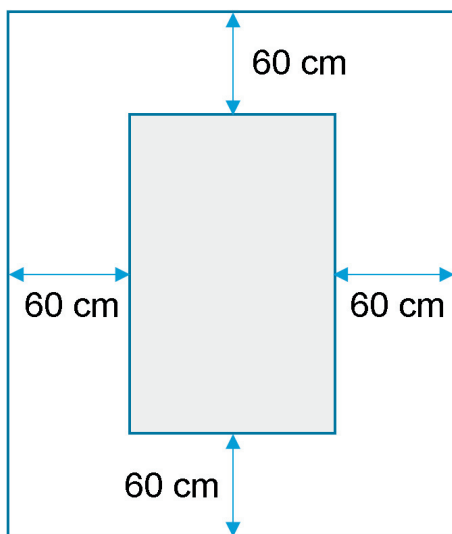
Begin 2 tot 5 minuten voor gebruik van de loopband met een warming-up en strek uw spieren na gebruik ook nog 2 tot 5 minuten.

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.

Zet de loopband altijd op een stevig, plat oppervlak, bij voorkeur op een mat die is gemaakt voor fitnessapparatuur. Er moet tenminste 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 de loopband regelmatig. Draai alle schroeven, bouten en moeren aan zoals vereist. 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.

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.

Wanneer u de band hebt gestopt, dient u minimaal 3 seconden te wachten voordat u hem opnieuw 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.

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.

Montagevoorbereidingen

Er zijn twee mensen nodig om de loopband te monteren.

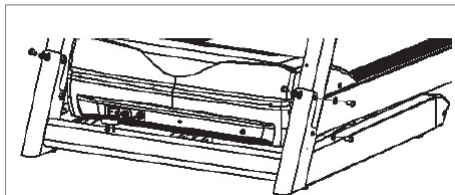
Leg alle onderdelen op de vloer en controleer of alle onderdelen aanwezig zijn.

Neem de afbeeldingen en onderdelenlijst op de achterkant van de handleiding in acht.

Montage en voorbereiding

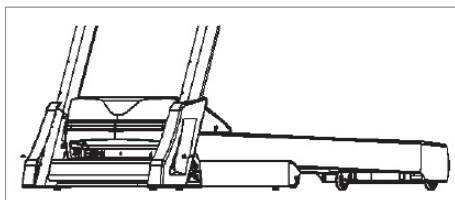
Stap 1

Bevestig de verticale stangen aan de voorzijde van het frame en gebruik 2 x M8x40- en 2 x M8x60-schroeven en onderleggingen aan elke kant.



Stap 2

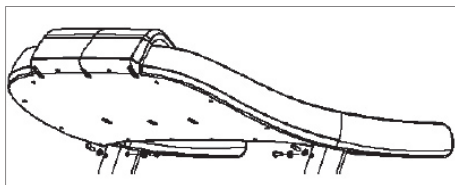
Bevestig de afdekplaten aan de voorste stangen aan de onderzijde met 2 x ST4x16-schroeven aan elke kant.



Stap 3

Til het computerpaneel op de verticale stangen op en verbind de kabels aan de computer.

Bevestig het computerpaneel met 2 x M8x20-schroeven en onderleggingen aan elke kant.



De loopband is nu gemonteerd en klaar voor gebruik.



Basisonderdelen

- A. Computer
- B. Noodstop
- C. Hartslagsensor
- D. Smeermondstuk
- E. Band
- F. Transportwielen



Basisonderdelen

1. USB-poort
2. Hoofdtelefoonaansluiting
3. Aansluiting voor externe geluidsbron/ mp3-speler
4. Volume +/-
5. Volgende/vorige
6. HELLING +/-
7. Directe aanpassing van helling
8. Directe aanpassing van snelheid
9. SNELHEID +/-
10. START
11. PROG (programma)
12. MODE (functie)
13. STOP

Controle van de werking voor gebruik

Voordat de loopband van stroom wordt voorzien, dient u te controleren of de band ongehinderd en zonder geluid op de rollen kan lopen.

Verbind de noodstop met de computer.

Steek de stekker in het stopcontact. Druk op de startknop. De band begint langzaam te bewegen.

Druk op de snelheidsknop +/-.

Controleer of de bandsnelheid overeenkomstig wordt gewijzigd.

Druk op de stopknop om de loopband te stoppen.

Gebruik

Verbind de noodstop met de computer en plaats de kabel om uw pols of gebruik de clip om deze aan uw kleding te bevestigen. Dit zorgt ervoor dat de loopband automatisch wordt gestopt, als u van de loopband wordt bewogen.

Verbind, indien nodig, een mp3-speler aan de hoofdtelefoonaansluiting voor externe geluidsbronnen (3) op de computer of steek een USB-stick in de USB-poort (1) op de computer, zodat u muziek kunt luisteren tijdens de work-out. U kunt muziek luisteren via de ingebouwde speaker of door een hoofdtelefoon aan te sluiten op de hoofdtelefoonaansluiting (2).

Druk op de startknop (10). De computer telt af vanaf 3, waarna er een geluid klinkt en de band begint te bewegen.

Druk op de snelheidsknop +/- om de snelheid te verhogen of te verlagen, of druk op de knoppen 3/6/9/12 om direct een van deze snelheden te selecteren. De snelheid kan ingesteld worden op 1 tot 18 km/u.

Druk op de hellingknop +/- om de helling van de loopband in te stellen of druk op de knoppen 3/6/9/12 om direct een van deze hellingen te selecteren.

Verlaag de snelheid, stel de helling in op 0 en druk op de stopknop om de loopband te stoppen.

Hardlopen met een doel

Druk één keer of meerdere keren op de knop MODE (12) om de gewenste functie te selecteren en pas het doel aan met de snelheidsknoppen +/-.

U kunt een doel instellen voor afstand, calorieverbruik of tijd. Zodra het doel is bereikt, wordt de loopband gestopt. Druk op de knop STOP om de training te stoppen.

NL

Hardloopprogramma's

Als de loopband stilstaat, kunt u op de PROG-knop (11) drukken om een van de standaardprogramma's (1 t/m 12) te selecteren.

De standaardtijd voor elk programma is 30 minuten. De tijd kan worden gewijzigd door de snelheidsknop +/- in te drukken.

Elk programma is onderverdeeld in 20 gelijke delen. Elk niveau heeft een vooraf ingestelde snelheid en helling. De combinatie hiervan vormt het profiel van het programma dat wordt weergegeven als balken op het scherm.

Druk op de knop START om de loopband met het geselecteerde programma te starten.

Zodra het hardloopprogramma is voltooid, wordt de loopband gestopt. Druk op de knop STOP om de training te stoppen.

BMI-meting

De loopband moet op stand-by staan. Druk op de knop PROG tot FAT op het display verschijnt.

Druk op de knop MODE om de parameter te selecteren en druk op de snelheidsknop +/- om uw gegevens in te voeren.

F1	Geslacht	01 = man 02 = vrouw
F2	Leeftijd	10-99 jaar
F3	Lengte	100-240 cm
F4	Gewicht	20-160 kg

Druk nog een keer op de knop MODE om parameter F5 FAT te selecteren en houd de hartslagsensoren (3) op beide handgrepen vast. De computer berekent uw BMI (body mass index), zoals weergegeven op het display.

BMI-waarde	Geeft aan
<20	Ondergewicht
20-25	Normaal gewicht
25-29	Overgewicht
>30	Zwaar overgewicht

NB. De BMI-waarden zijn alleen bedoeld als referentie ter ondersteuning van de training.

Opvouwen

Til de loopband op, totdat de pneumatische cilinder hoorbaar wordt vergrendeld.



Uitklappen

Houd de loopband vast, maak de vergrendeling van de cilinder los en trek de loopband in de richting van de pijl. De loopband wordt langzaam uitgeklapt.



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.

De loopband is zelfsmerend, dus u hoeft de band of andere onderdelen van de loopband niet aan te raken om deze te smeren.

Vul het smeermiddel (siliconenolie) bij via het gat aan de rechterkant van de motorafdekking.



We adviseren om de loopband regelmatig te inspecteren en de olie op basis van de volgende intervallen bij te vullen:

Licht gebruik (minder dan 3 uur per week):

iedere 5 maanden

Gemiddeld gebruik (4-7 uur per week):

iedere 2 maanden

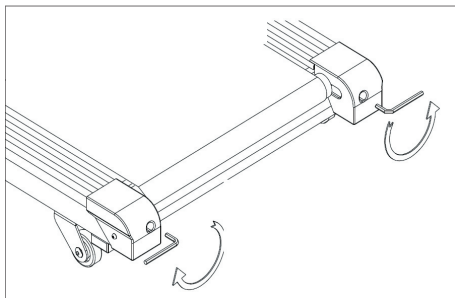
Intensief gebruik (meer dan 8 uur per week):

elke maand

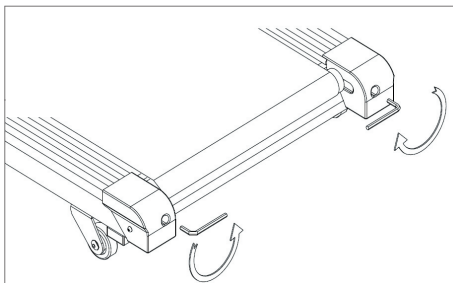
Als de band ongelijk loopt

Tijdens gebruik kan de band naar rechts of links lopen als een been sterker is dan het andere. Probeer altijd om in het midden van de band te rennen.

Als de band naar links afloopt, moet de linker afstelschroef losser worden gedraaid en/of de rechter afstelschroef worden aangedraaid.



Als de band naar rechts afloopt, moet de rechter afstelschroef losser worden gedraaid en/of de linker afstelschroef worden aangedraaid.



De band moet met een snelheid van 6 km/u draaien als u deze instelling aanbrengt.

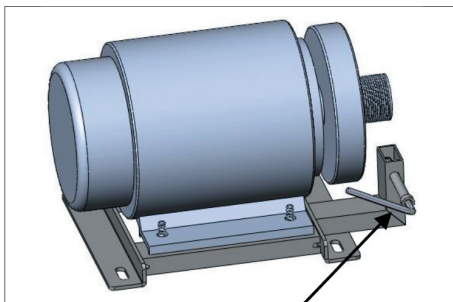
U mag de schroeven met maar een kwart omwenteling per keer draaien. Draai de schroeven niet te strak aan, aangezien dit de loopband kan beschadigen.

Als de band doorschiet

Als de spanning van de band te slap is, kan deze doorschieten op de rollen of stoppen als iemand erop gaat staan.

Draai de afstelschroef van de motor rechtsom met behulp van een inbussleutel.

Draai de schroef niet te strak aan, aangezien dit de loopband kan beschadigen.



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
- Op weekdagen geopend van 8.00 tot 16.00 (vrijdag tot 15.30)
- E-mail: service@hpschou.com

Milieuinformatie



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:
HP Schou A/S
Nordager 31
DK-6000 Kolding

© 2018 HP Schou 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 HP Schou A/S.

NL

TAPIS DE COURSE

Introduction

Pour profiter au mieux de toutes les possibilités offertes par votre nouveau tapis de course, veuillez lire entièrement les instructions ainsi que les consignes de sécurité jointes avant toute utilisation. Veuillez également conserver ces instructions au cas où vous auriez besoin de les consulter ultérieurement.

Données techniques

Dimensions : 129 x 79 x 176 cm

Moteur : 3,0 ch CC

Tension/fréquence : 230 V ~ 50 Hz

Vitesse : 1-18 km/h

Inclinaison max. : 15 %

Surface de course : 130 x 48 cm

Fonctions : temps, vitesse, distance, consommation de calories et fréquence cardiaque

Programmes : 12

Poids de l'utilisateur max. : 130 kg

Peut être replié grâce au vérin hydraulique

Avec haut-parleur intégré pour écouter de la musique provenant d'un lecteur MP3 ou d'une clé USB.

Interrupteur 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.

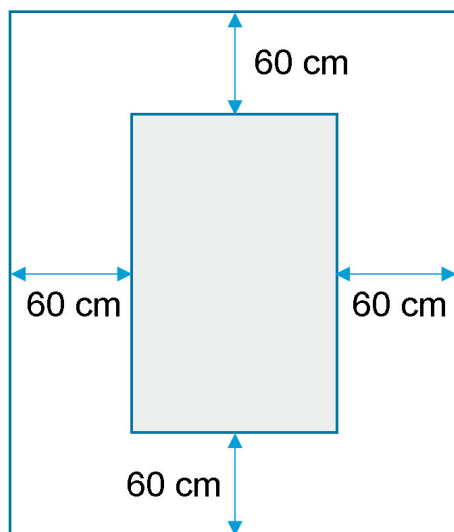
Échauffez-vous pendant 2 à 5 minutes avant de commencer à utiliser l'équipement et étirez-vous pendant 2 à 5 minutes après chaque utilisation.

Évitez de faire des exercices immédiatement avant de manger et juste après.

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'équipement 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 de l'appareil.



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 l'appareil. Le nettoyage et l'entretien ne doivent pas être confiés à des enfants sans surveillance.

Lorsque l'appareil est utilisé, il doit être surveillé en permanence. De même lorsque l'appareil est utilisé, ne laissez pas d'enfants à proximité sans surveillance. Le tapis de course n'est pas un jouet.

Pensez à contrôler régulièrement l'appareil. Serrez tous les boulons, vis et écrous de l'appareil au besoin. Inspectez l'équipement et remplacez toutes les pièces usées. N'utilisez pas l'équipement s'il est endommagé.

Quand vous déplacez l'équipement, utilisez la bonne technique de levage.

Ce tapis de course est conçu pour être utilisé à l'intérieur chez les particuliers.

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 avoir arrêté le tapis, 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.

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.

Préparatifs en vue de l'assemblage

Il faut deux personnes pour assembler le tapis de course.

Disposez toutes les pièces sur le sol et vérifiez qu'il n'en manque pas une.

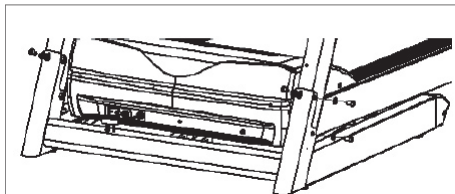
Veuillez consulter l'illustration et la liste des pièces à la fin du manuel.

FR

Assemblage et préparation

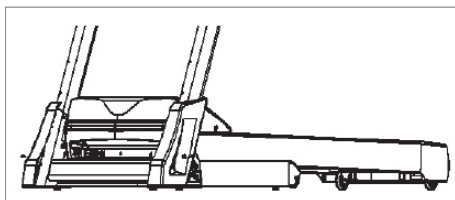
Étape 1

Attachez les montants de fixation verticaux sur l'avant du châssis en utilisant 2 vis M8×40 et 2 vis M8×60 ainsi que des rondelles de chaque côté.



Étape 2

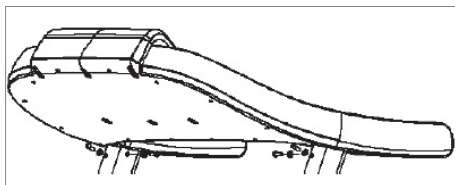
Fixez les éléments de recouvrement au bas des montants de fixation avant en utilisant 2 vis ST4×16 de chaque côté.



Étape 3

Soulevez le panneau de la console et mettez-le sur les montants de fixation verticaux puis raccordez les câbles à la console.

Fixez le panneau de la console en utilisant 2 vis M8×20 et des rondelles de chaque côté.



Le tapis de course est maintenant assemblé et prêt à être utilisé.



Composants principaux

- A. Console
- B. Interrupteur d'urgence
- C. Capteur de fréquence cardiaque
- D. Embout de lubrification
- E. Tapis
- F. Roues de transport



Composants principaux

1. Prise USB
2. Prise casque
3. Prise pour source audio externe / lecteur MP3
4. Volume +/-
5. Avant/arrière
6. INCLINE +/- (inclinaison)
7. Réglage direct de l'inclinaison
8. Réglage direct de la vitesse
9. SPEED +/- (vitesse)
10. START (marche)
11. PROG (programme)
12. MODE (fonction)
13. STOP (arrêt)

Contrôle de fonctionnalité avant utilisation

Avant de brancher le tapis de course à l'alimentation électrique, vous devez vérifier que le tapis tourne sans difficulté et sans faire de bruit sur les rouleaux.

Raccordez l'interrupteur d'urgence à la console.

Branchez l'équipement. Appuyez sur le bouton START. Le tapis se met à tourner lentement.

Appuyez sur le bouton SPEED +/-.

Assurez-vous que la vitesse du tapis change en fonction du réglage.

Appuyez sur le bouton STOP pour arrêter le tapis de course.

Utilisation

Raccordez l'interrupteur d'urgence à la console et placez le cordon autour de votre poignet ou utilisez l'attache pour le fixer à vos vêtements. Cela déclenchera l'arrêt automatique du tapis de course si vous êtes éjecté du tapis.

Si désiré, connectez un lecteur MP3 à la prise pour source audio externe (3) de la console ou insérez une clé USB dans la prise (1) pour écouter de la musique pendant votre entraînement. Vous pouvez écouter de la musique au moyen du haut-parleur intégré ou en connectant un casque à la prise (2).

Appuyez sur le bouton START (10). La console compte à rebours à partir de 3 et un signal sonore est émis. Le tapis commence ensuite à bouger.

Appuyez sur le bouton SPEED +/- pour augmenter ou diminuer la vitesse ou appuyez sur les boutons 3/6/9/12 pour sélectionner une de ces vitesses directement. La vitesse peut être réglée entre env. 1 à env. 18 km/h.

Appuyez sur le bouton INCLINE +/- pour régler l'inclinaison du tapis de course ou appuyez sur les boutons 3/6/9/12 pour sélectionner une de ces inclinaisons directement.

Réduisez la vitesse, mettez l'inclinaison sur 0 et appuyez sur le bouton STOP pour arrêter le tapis de course.

Courir avec un objectif

Appuyez une ou plusieurs fois sur le bouton MODE (12) pour sélectionner la fonction requise et réglez l'objectif à atteindre en utilisant les boutons SPEED +/-.

FR

Vous pouvez choisir une distance, une consommation de calories ou une durée comme objectif. Lorsque l'objectif est atteint, le tapis de course s'arrête. Appuyez sur le bouton STOP pour arrêter l'entraînement.

Programmes d'entraînement

Lorsque le tapis de course est à l'arrêt, vous pouvez appuyer sur le bouton PROG (11) pour choisir l'un des programmes préenregistrés (1 à 12).

La durée standard de chaque programme est de 30 minutes, mais cette durée peut être modifiée en appuyant sur le bouton SPEED +/-.

Chaque programme est divisé en 20 parties égales. Chaque section comporte une vitesse et une inclinaison prédéfinies et la combinaison des deux constitue le profil du programme qui s'affiche sous forme de barres sur l'écran.

Appuyez sur le bouton START pour démarrer le tapis de course avec le programme sélectionné.

Une fois le programme d'entraînement achevé, le tapis de course s'arrête.

Appuyez sur le bouton STOP pour arrêter l'entraînement.

Mesure de l'IMC

Le tapis de course doit être en mode veille. Appuyez sur le bouton PROG jusqu'à ce que FAT apparaisse à l'écran.

Appuyez sur le bouton MODE pour sélectionner un paramètre et appuyez sur le bouton SPEED +/- pour entrer vos données.

F1	Sexe	01 = masculin 02 = féminin
F2	Âge	10-99 ans
F3	Taille	100-240 cm
F4	Poids	20-160 kg

Appuyez une nouvelle fois sur le bouton MODE pour sélectionner le paramètre F-5 FAT et tenez les capteurs de fréquence cardiaque (3) sur les deux poignées. La console calcule votre IMC (indice de masse corporelle), comme indiqué à l'écran.

Valeur d'IMC	Signification
<20	Maigreur
20-25	Poids normal
25-29	Surpoids
>30	Surpoids significatif

Remarque ! Les valeurs d'IMC ne sont indiquées qu'à titre d'information uniquement et ne servent qu'aux fins d'optimiser l'entraînement.

Plier

Levez le tapis de course jusqu'à ce que le vérin pneumatique se bloque en produisant un clic audible.



Déplier

Maintenez le tapis de course, libérez le dispositif de blocage sur le vérin et tirez le tapis de course dans le sens de la flèche. Le tapis de course se déploie lentement.



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.

Le tapis de course est autolubrifiant. Vous n'avez donc pas besoin de toucher le tapis ou d'autres éléments de l'appareil pour le graissage.

FR

Rajouter du lubrifiant (huile de silicone) en utilisant l'orifice sur le côté droit du capot du moteur.



Nous recommandons une inspection régulière du tapis de course et un rajout d'huile selon les intervalles suivants :

Faible utilisation (moins de 3 heures par semaine) :

tous les 5 mois

Utilisation moyenne (4-7 heures par semaine) :

tous les 2 mois

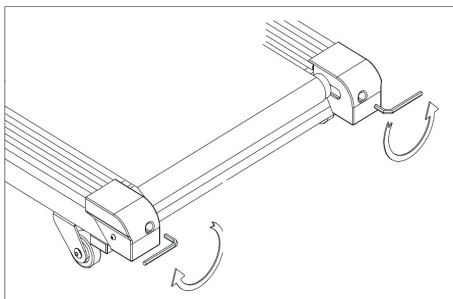
Utilisation intensive (plus de 8 heures par semaine) :

tous les mois

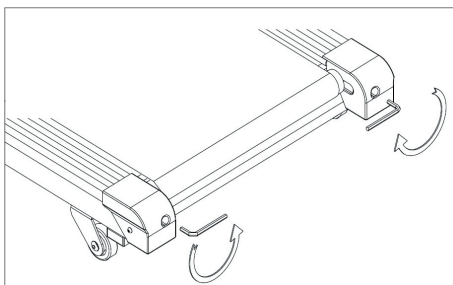
Si le tapis se décentre en tournant

Pendant l'utilisation, le tapis peut avoir tendance à se décaler vers la droite ou la gauche si l'une de vos jambes est plus forte que l'autre. Essayez de toujours courir au centre du tapis.

Si le tapis se décale vers la gauche, desserrez la vis de réglage gauche et/ou serrez la vis de réglage droite.



Si le tapis se décale vers la droite, desserrez la vis de réglage droite et/ou serrez la vis de réglage gauche.



Le tapis doit tourner à une vitesse de 6 km/h pendant que vous faites le réglage.

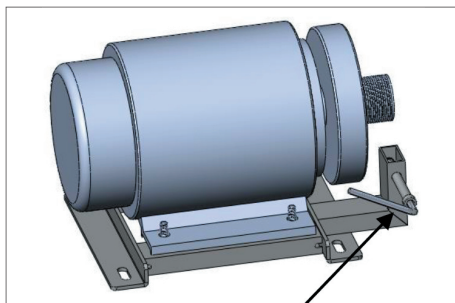
Vous ne devez tourner les vis que d'un quart de tour à la fois. Ne serrez pas trop les vis car cela pourrait endommager l'appareil.

Si le tapis glisse

Si le tapis n'est pas assez tendu, il peut glisser sur les rouleaux ou s'arrêter lorsqu'une personne monte dessus.

Tournez la vis de réglage près du moteur dans le sens des aiguilles d'une montre en utilisant une clé Allen.

Ne serrez pas trop la vis car cela pourrait endommager l'appareil.



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
- Ouvert en semaine de 8h00 à 16h00 (jusqu'à 15h30 le vendredi)
- E-mail : service@hpschou.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.

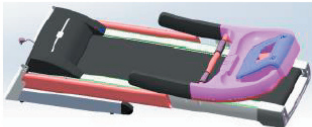


Fabriqué en R.P.C.

Fabricant :
HP Schou A/S
Nordager 31
DK-6000 Kolding

© 2018 HP Schou 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 HP Schou A/S.

Main parts	Name	Qty
	1. Main frame	1
	2. Stand tubes	2
	3. Computer panel	1
	4. Base Cover	2
	 1. Main frame 2. Stand tubes 3. Computer panel	 4. Plastic Cover

No.	Fittings	Qty	No.	Fittings	Qty
1	 M8*20	4	7	Safety key	1
2	 M8*40	2	8	 6mm Wrench	1
3	 ST4*16	2	9	 5mm Wrench	1
4	 M8*60	4	10	Multi- Wrench	1
5	 M8 Nut	2	11	User's manual	1
6	 Flat washer	4	12	 Silicone oil	1

pro	time	Pre-set total time/20=each section running time																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	sp	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	inc	0	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	4
P02	sp	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
	inc	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P03	sp	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	inc	0	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12
P04	sp	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	inc	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P05	sp	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	inc	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P06	sp	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
	inc	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P07	sp	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	inc	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9	9	9	8	7	6	5	4	3	2	2
P08	sp	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	inc	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P09	sp	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	inc	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P10	sp	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	inc	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P11	sp	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
	inc	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P12	sp	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
	inc	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4

DK

NO

SE

FI

GB

DE

NL

FR