

Model 17066

Brugsanvisning

Bruksanvisning

Bruksanvisning

Käyttöohje

Instruction manual

DK

NO

SE

FI

GB



inshape

GÅBÅND

Introduktion

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

Tekniske data

Spænding/frekvens:	230 V~ 50 Hz
Effekt (DC-motor):	0,80 hk
Hastighed:	0,8-6,0 km/t
Brugervægt:	maks. 100 kg
Gåflade:	120×40 cm
Mål:	136×69×136 cm

Klassifikation HC: Denne træningsmaskine er klassificeret som brugerklasse H (Home) til hjemmebrug og præcisions-/nøjagtighedsklasse C for lav nøjagtighed.

Generelle sikkerhedsforskrifter

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

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

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

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

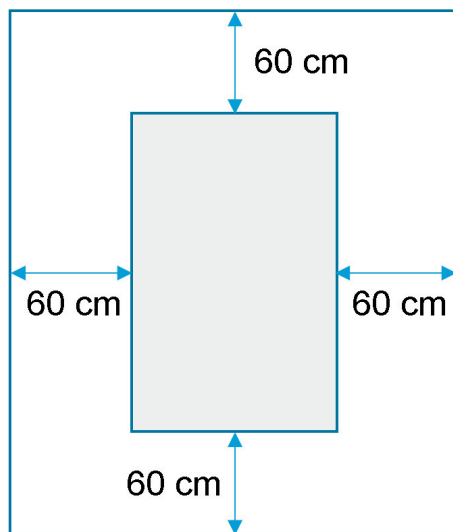
Varm op i 2-5 minutter før du begynder at bruge træningsmaskinen, og stræk ud i 2-5 minutter efter hver brug.

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



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

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

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

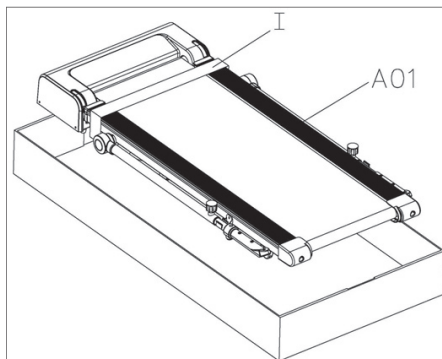
Hvis du skal flytte træningsmaskinen, skal du bruge en korrekt løfteteknik.

Træningsmaskinen er beregnet til indendørs brug i private husholdninger.

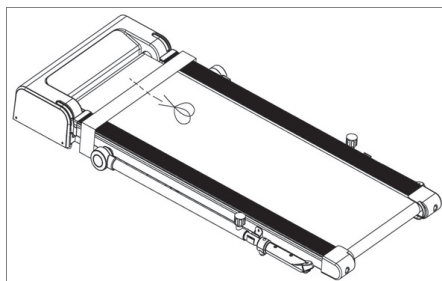
Klargøring

Vær to personer om at klargøre gåbåndet.

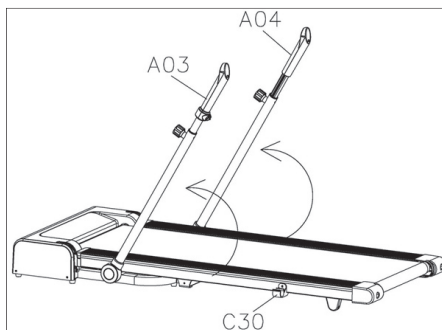
Løft gåbåndet forsigtigt ud af emballagen.



Klip beskyttelsesstrimlen igennem, og fjern den.

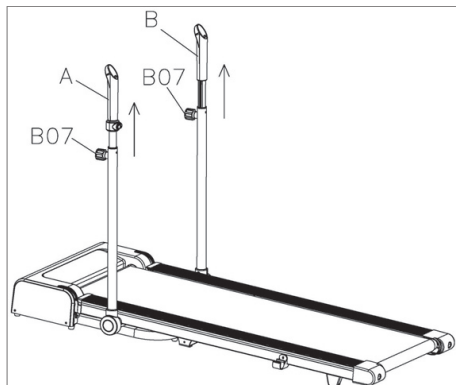


Klik håndtagene (A03/A04) ud af holderne, og vip dem op til oprejst position.



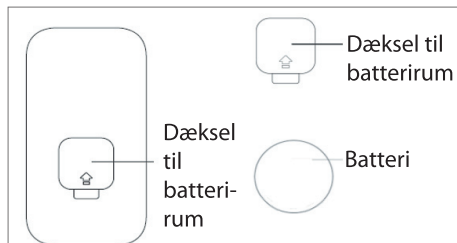
Løsn fingerskruerne (B07), og træk håndtagene op i den ønskede højde.

Er stængerne svære at justere, kan du smøre dem med lidt olie.



Stram fingerskruerne igen.
Gåbåndet er nu klar til brug.

Isætning eller udskiftning af batteri



1. Tag batteridækslet af fjernbetjeningen (nr. D04).
2. Fjern det batteri, som eventuelt sidder i fjernbetjeningen.
3. Isæt et nyt batteri med den positive pol opad.
4. Sæt batteridækslet på igen.

Bortskaf brugte batterier i henhold til de gældende lokale regler.

Brug

Anbring gåbåndet på et sted, hvor det ikke udsættes for høj fugtighed, høj varme eller direkte sollys.

Sæt stikket fra gåbåndet i en stikkontakt.

Stil dig med fødderne på sidepladerne, og hold ved håndtagene, så du står stabilt.

Klem sikkerhedsclipsen fast på dit tøj, og sæt den magnetiske nøgle på kontaktpunktet på gåbåndets venstre håndtag. Når den magnetiske nøgle sættes på, nulstilles computeren.

Tryk på knappen START for at starte gåbåndet. Gåbåndet begynder at rotere med en hastighed på 0,8 km/t. Træd ind på gåbåndet, og begynd at gå. Tilpas hastigheden fra 0,8 til 6,0 km/t på knapperne +/- på gåbåndets højre håndtag.

Computerens display skifter automatisk mellem visning af tid, distance, kalorieforbrug, skridt og hastighed hvert 5. sekund.

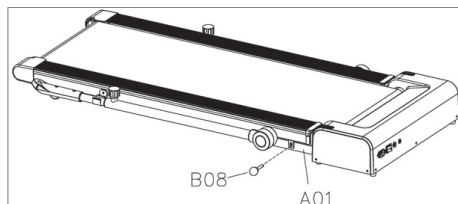
Når du er færdig med træningen, kan du stoppe gåbåndet ved at trykke på knappen STOP eller ved at trække den magnetiske nøgle af kontaktpunktet på gåbåndets venstre håndtag.

Du kan også styre gåbåndets funktioner ved hjælp af den medfølgende fjernbetjening.

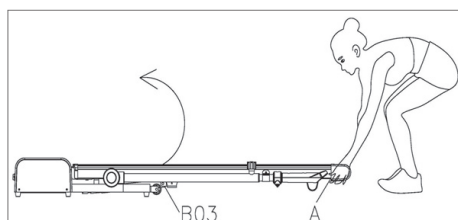
Sammenfoldning og udfoldning

Du kan folde gåbåndet sammen, så det fylder mindre ved opbevaring.

Træk stiften (B08) ud.

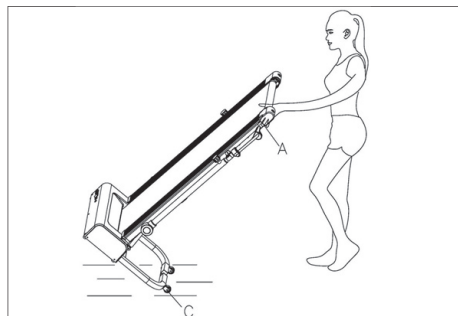


Løft gåbåndet op, indtil der lyder et klik.

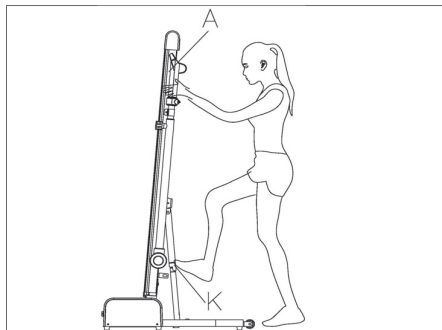


Gåbåndet er nu i låst position.

Du kan nu vippe gåbåndet bagud, så det hviler på hjulene (C). Dermed kan du køre gåbåndet til den ønskede placering.



Du kan slå gåbåndet ned ved at trykke knækledet (K) forsigtigt ind og trække gåbåndet tilbage, så gåbåndet løsnes.



Gåbåndet kører automatisk ned.

Justering af gåbåndet

Anbring gåbåndet på et plant underlag.

Tænd for gåbåndet, og se efter, om gåbåndet trækker til en af siderne.

Hvis gåbåndet trækker til højre, skal du slukke for gåbåndet. Drej den højre justeringsskruer 1/4 omgang med uret, og den venstre justeringsskruer 1/4 omgang mod uret. Start gåbåndet igen, og se efter, om det nu kører lige. Gentag ovenstående, til gåbåndet kører helt lige og midt på.

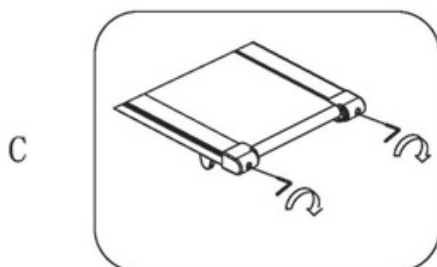
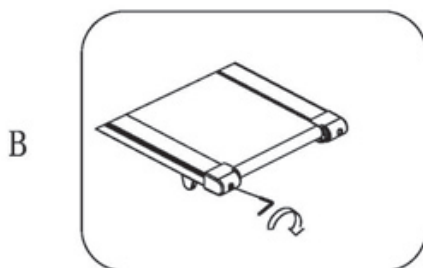
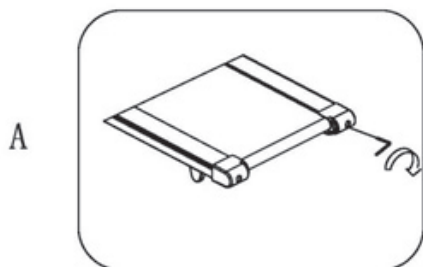
Se figur A.

Hvis gåbåndet trækker til venstre, skal du slukke for gåbåndet. Drej den venstre justeringsskruer 1/4 omgang med uret, og den højre justeringsskruer 1/4 omgang mod uret. Start gåbåndet igen, og se efter, om det nu kører lige. Gentag ovenstående, til gåbåndet kører helt lige og midt på.

Se figur B.

Gåbåndet vil gradvist blive løsere med tiden. Stram gåbåndet ved at dreje begge justeringsskruer en hel omgang med uret, og start gåbåndet igen. Stil dig på gåbåndet, og mærk efter, om gåbåndet er stramt nok. Gentag ovenstående, til gåbåndet er strammet tilstrækkeligt. Gåbåndet skal kunne trækkes 50-75 mm op fra pladen.

Se figur C.



Smøring

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

Gåbåndet skal som minimum smøres for hver 300 kilometer.

Når gåbåndet har kørt 300 kilometer siden seneste smøring, lyder smøringsalarmerne med et bip hvert 10. sekund, og meddelelsen "OIL" vises på displayet.

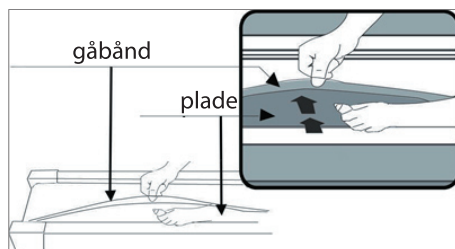
Smør gåbåndet på følgende måde:

Træk stikket ud af stikkontakten.

Løft gåbåndet let op, og påfør egnet smørelolie cirka midt på pladen i begge sider.

Sæt stikket i stikkontakten igen.

Hold knappen STOP inde i 3 sekunder for at nulstille smøringsalarmerne. Tænd for gåbåndet, og lad det køre ubelastet i nogle få minutter.



Vi anbefaler følgende smøreintervaller:

Let brug (mindre end 3 timer pr. uge): hver 6. måned

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

Megen brug (mere end 5 timer pr. uge): hver 2. måned

Rengøring og vedligehold

Tag stikket ud af stikkontakten, inden du rengør eller vedligeholder gåbåndet.

Almindelig rengøring vil øge gåbåndets driftslevetid.

Støv regelmæssigt gåbåndet af.

Vær opmærksom på at rengøre de frie kanter på hver side af selve gåbåndet samt kanterne på stellet. Det forebygger støv og snavs under selve gåbåndet. Brug rene sko.

Gåbåndets overside kan rengøres med en hårdt opvredet klud, eventuelt tilsat lidt opvaskemiddel. Der må ikke komme vand ind i gåbåndets stel eller på undersiden af selve gåbåndet.

Fejlafhjælpning

I nogle tilfælde kan gåbåndet vise fejlkoder på displayet.

I skemaet nedenfor kan du se, hvordan fejlene afhjælpes.

Fejlkode	Problem	Mulig løsning
E01/E13	Ledningen mellem computeren og styringsenheden er ikke forbundet korrekt.	Kontroller forbindelsen mellem computeren og styringsenheden. Hvis ledningen er beskadiget, knækket eller defekt, skal den udskiftes. Hvis det ikke løser problemet, skal styringsenheden muligvis udskiftes.
E02	Indgangsspændingen er for lav.	Kontroller, at stikkontakten fungerer korrekt.
E05	1. Indgangsspændingen er for høj eller for lav. 2. En bevægelig del er blokeret eller sidder fast, så motoren ikke kan rotere.	1. Genstart gåbåndet. Kontroller, at stikkontakten fungerer korrekt. 2. Kontroller styringsenheden, og udskift den om nødvendigt. Undersøg, hvad blokeringen skyldes. Undersøg motoren. Hvis den lugter brændt eller lyder underligt, skal den sandsynligvis udskiftes.
E06	Fejl ved motoren.	Kontroller forbindelsen til motoren. Hvis ledningerne er beskadiget, knækket eller defekt, skal de udskiftes. Hvis det ikke løser problemet, skal motoren muligvis udskiftes.

Fejlkode	Problem	Mulig løsning
E08	Fejl ved styringsenheden.	Kontroller forbindelsen til og fra styringsenheden. Hvis ledningen er beskadiget, knækket eller defekt, skal den udskiftes. Hvis det ikke løser problemet, skal styringsenheden muligvis udskiftes.
E09	Gåbåndet er anbragt forkert.	Fold gåbåndet ned, og anbring det vandret på gulvet.
E10	Motoren er beskadiget, eller en bevægelig del er blokeret eller sidder fast, så motoren ikke kan rotere.	Undersøg, hvad blokeringen skyldes. Undersøg motoren. Hvis den lugter brændt eller lyder underligt, skal den sandsynligvis udskiftes.

Servicecenter

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

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

Når det gælder:

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

EF-overensstemmelseserklæring

EF-overensstemmelseserklæring kan findes under nedenstående link:

http://imagebank.schou.com/MediaLibrary?search=17066_doc

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 en "overkrydset skraldespand", er elektrisk og elektronisk udstyr. Den overkrydsede skraldespand symboliserer, at affald af elektrisk og elektronisk udstyr ikke må bortskaffes sammen med usorteret husholdningsaffald, men skal indsamles særskilt.

Produceret i P.R.C.

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

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

TREDEMØLLE

Innledning

Før at du skal få mest mulig glede av din nye tredemølle, ber vi deg lese gjennom 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 gjenoppfriske kunnskapene om tredemøllens funksjoner senere.

Tekniske spesifikasjoner

Spenning/frekvens:	230 V~ 50 Hz
Effekt (DC-motor):	0,80 hk
Hastighet:	0,8-6,0 km/t
Brukervekt:	maks. 100 kg
Gåflate:	120×40 cm
Mål:	136×69×136 cm

Klassifisering HC: Dette treningsapparatet er klassifisert som brukerklasse H (Home) til hjemmebruk og presisjons-/nøyaktighetsklasse C for lav nøyaktighet.

Generelle sikkerhetsanvisninger

Konsulter alltid lege før du begynner å trene.

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

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

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

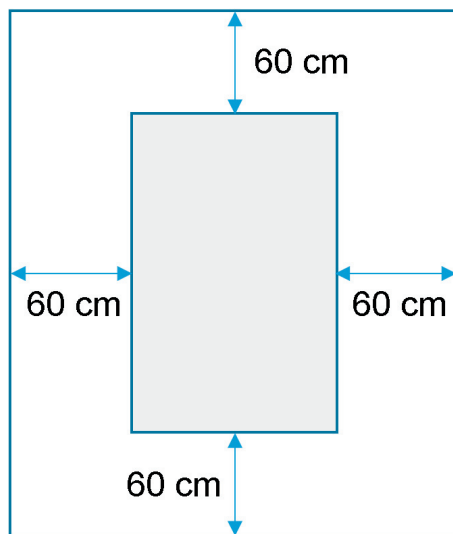
Varm opp i 2-5 minutter før du begynner å bruke treningsapparatet, og strekk ut i 2-5 minutter etter hver gang.

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



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

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

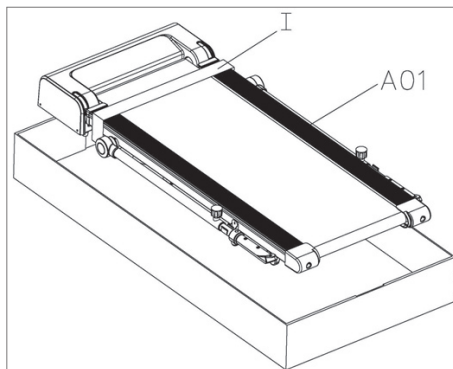
Husk å kontrollere treningsapparatet regelmessig. Ettetrekk alle skruer, bolter og mutre på treningsapparatet. Se over treningsapparatet, og skift ut eventuelle slitte deler. Bruk ikke treningsapparatet dersom det har mangler.

Bruk riktig løfteteknikk dersom du skal flytte treningsapparatet.

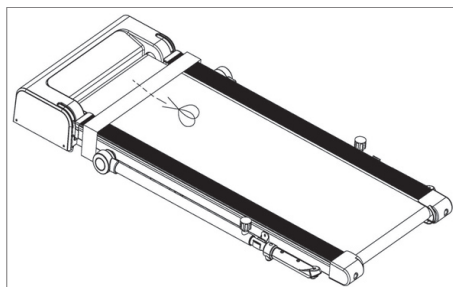
Treningsapparatet er bare beregnet på bruk i private husholdninger.

Klargjøring

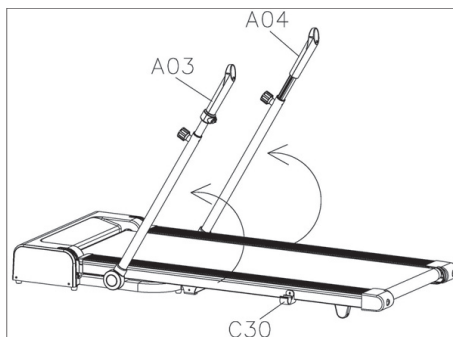
Vær to personer når tredemøllen skal klargjøres.



Løft tredemøllen forsiktig ut av emballasjen.

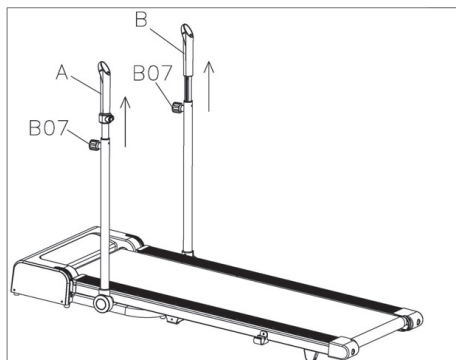


Klipp over beskyttelsesbåndet, og fjern det. Klikk håndtakene (A03/A04) ut av holderne, og vipp dem i oppreist stilling.



Løsne fingerskruene (B07), og trekk håndtakene opp i ønsket høyde.

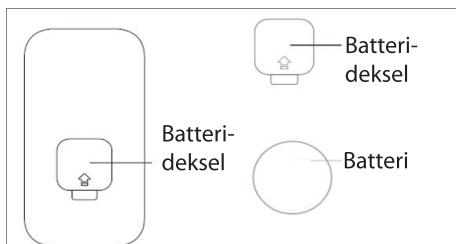
Hvis stengene er vanskelige å justere, kan du smøre dem med litt olje.



Stram fingerskruene igjen.

Tredemøllen er nå klar til bruk.

Isetting og utskifting av batteri



1. Ta av batteridekselet på fjernkontrollen (nr. D04).
2. Ta ut batteriet som eventuelt sitter i fjernkontrollen.
3. Sett i et nytt batteri med den positive polen opp.
4. Sett batteridekselet på igjen.

Avhend brukte batterier i henhold til gjeldende lokale regler.

Bruk

Plasser tredemøllen på et sted der den ikke utsettes for høy fuktighet, sterk varme eller direkte sollys.

Sett støpslet fra tredemøllen inn i en stikkontakt.

Still deg med føttene på sideplatene, og hold i håndtakene slik at du står støtt.

Fest sikkerhetsklemmen på klærne dine, og sett den magnetiske nøkkelen i kontaktpunktet på tredemøllens venstre håndtak. Når den magnetiske nøkkelen settes på, nullstilles computeren.

Trykk på knappen START for å starte tredemøllen. Tredemøllen begynner å rotere med en hastighet på 0,8 km/t. Still deg på tredemøllen og begynn å gå. Tilpass hastigheten fra 0,8 til 6,0 km/t med knappene +/- på tredemøllens høyre håndtak.

Displayet på computeren veksler automatisk mellom visning av tid, strekning, kaloriforbruk, skritt og hastighet hvert 5. sekund.

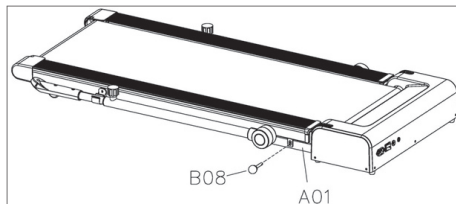
Når du er ferdig med treningen, kan du stoppe tredemøllen ved å trykke på knappen STOP eller ved å trekke den magnetiske nøkkelen av kontaktpunktet på tredemøllens venstre håndtak.

Du kan også styre tredemøllens funksjoner ved hjelp av fjernkontrollen som følger med.

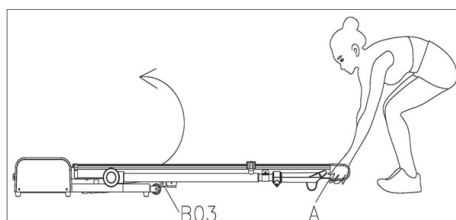
Sammenlegging og utfolding

Du kan legge tredemøllen sammen slik at den tar mindre plass ved lagring.

Trekk ut stiften (B08).

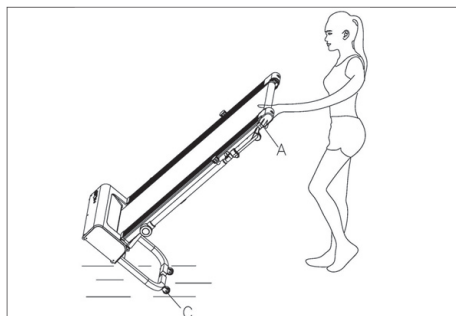


Løft opp tredemøllen til du hører et klikk.

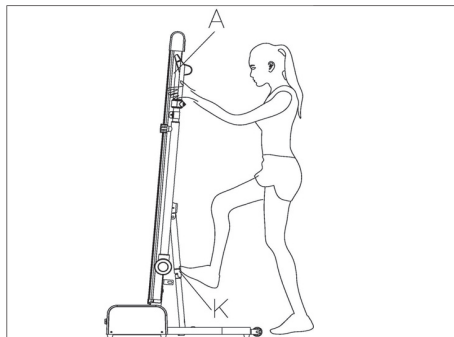


Tredemøllen er nå i låst posisjon.

Nå kan du vippe tredemøllen bakover slik at den hviler på hjulene (C). På den måten kan du kjøre tredemøllen til ønsket sted.



Du kan legge sammen tredemøllen ved å trykke knekkleddet (K) forsiktig inn og trekke tredemøllen bakover slik at tredemøllen løsner.



Tredemøllen kjører automatisk ned.

Justering av båndet på tredemøllen

Plasser tredemøllen på et flatt underlag.

Slå på tredemøllen og kontroller om båndet trekker mot en av sidene.

Hvis båndet trekker mot høyre, må du slå av tredemøllen. Drei den høyre justeringsskruen 1/4 omgang med urviseren og den venstre justeringsskruen 1/4 omgang mot urviseren. Start tredemøllen igjen, og kontroller om båndet nå går beint. Gjenta prosedyren ovenfor til båndet går helt jevnt og på midten.

Se figur A.

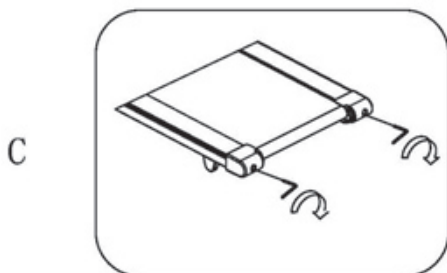
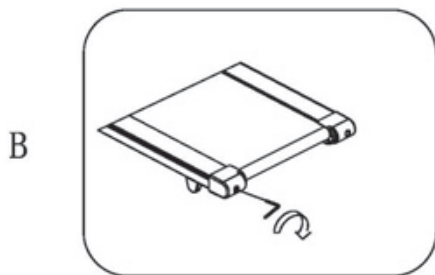
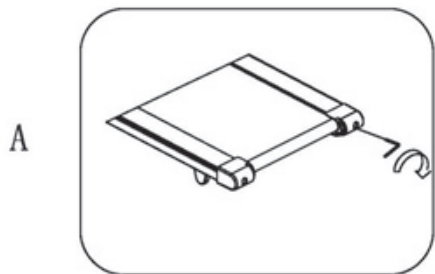
Hvis båndet trekker mot venstre, må du slå av tredemøllen. Drei den venstre justeringsskruen 1/4 omgang med urviseren og den høyre justeringsskruen 1/4 omgang mot urviseren. Start tredemøllen igjen, og kontroller om båndet nå går beint. Gjenta prosedyren ovenfor til båndet går helt jevnt og på midten.

Se figur B.

NO

Båndet på tredemøllen vil gradvis bli løsere med tiden. Stram båndet ved å dreie begge justeringsskruene en hel omgang med urviseren, og start tredemøllen på nytt. Gå opp på tredemøllen og kontroller om båndet er stramt nok. Gjenta prosedyren til båndet er passelig stramt. Båndet skal kunne trekkes 50-75 mm opp fra platen.

Se figur C.



Smøring

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

Tredemøllen må som minimum smøres hver 300. kilometer.

Når tredemøllen har gått 300 kilometer siden forrige smøring, lyder smøringsalarmen med et pipelyd hvert 10. sekund, og meldingen "OIL" vises på displayet.

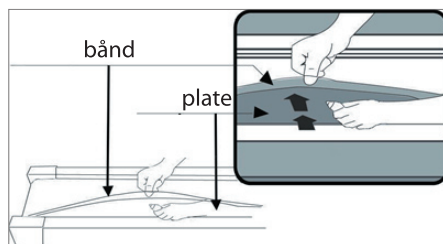
Tredemøllen smøres på følgende måte:

Trekk støpselet ut av stikkkontakten.

Løft båndet litt opp, og påfør egnet smøreolje cirka midt på platen på begge sider.

Sett støpselet i stikkkontakten igjen.

Hold knappen STOP inne i 3 sekunder for å nullstille smøringsalarmen. Slå på tredemøllen, og la den gå ubelastet i noen få minutter.



Vi anbefaler følgende smøreintervaller:

Lett bruk (under 3 timer per uke): Hver 6. måned

Middels bruk (3-5 timer per uke): Hver 3. måned

Hypig bruk (over 5 timer per uke): Hver 2. måned

Rengjøring og vedlikehold

Ta støpselet ut av stikkkontakten før du rengjør eller vedlikeholder tredemøllen.

Vanlig rengjøring vil øke tredemøllens levetid.

Tørk støv av tredemøllen med jevne mellomrom. Husk å rengjøre de frie kantene

på hver side av båndet og kantene på rammen. Det forebygger støv og smuss under båndet. 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.

NO

Feilsøking

Noen ganger kan tredemøllen vise feilkoder på displayet.

I oversikten under kan du se hvordan problemene kan løses.

Feilkode	Problem	Mulig løsning
E01/E13	Ledningen mellom computeren og styringsenheten er ikke riktig sammenkoblet.	Kontroller forbindelsen mellom computeren og styringsenheten. Hvis ledningen er skadet, brukket eller defekt, må denskiftes ut. Hvis dette ikke løser problemet, må styringsenheten kanskje skiftes ut.
E02	Inngangsspenningen er for lav.	Kontroller at stikkkontakten er i orden.
E05	1. Inngangsspenningen er for høy eller for lav. 2. En bevegelig del er blokkert eller sitter fast slik at motoren ikke kan rotere.	1. Start tredemøllen på nytt. Kontroller at stikkkontakten fungerer korrekt. 2. Kontroller styreenheten, og skift den ut om nødvendig. Finn årsaken til blokkeringen. Undersøk motoren. Hvis det lukter svidd eller du hører rare lyder, må den sannsynligvis skiftes ut.
E06	Feil på motoren.	Kontroller forbindelsen til motoren. Hvis ledningene er skadet, brukket eller defekt, må de skiftes ut. Hvis dette ikke løser problemet, må motoren kanskje skiftes ut.

Feilkode	Problem	Mulig løsning
E08	Feil på styringsenheten.	Kontroller forbindelsen til og fra styringsenheten. Hvis ledningen er skadet, brukket eller defekt, må den skiftes ut. Hvis dette ikke løser problemet, må styringsenheten kanskje skiftes ut.
E09	Tredemøllen er plassert feil.	Legg ned tredemøllen og plasser den vannrett på gulvet.
E10	Motoren er skadet, eller en bevegelig del er blokkert eller sitter fast slik at motoren ikke kan rotere.	Finn årsaken til blokkeringen. Undersøk motoren. Hvis det lukter svidd eller du hører rare lyder, må den sannsynligvis skiftes ut.

Servicesenter

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

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

Når det gjelder:

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

EF-samsvarserklæring

EF-samsvarserklæringen finner du under koblingen nedenfor:

http://imagebank.schou.com/MediaLibrary?search=17066_doc

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 en søppeldunk med kryss over, er elektrisk og elektronisk utstyr. Søppeldunken med kryss over symboliserer at avfall av elektrisk og elektronisk utstyr ikke må kastes i det usorterte husholdningsavfallet, men behandles som spesialavfall.

Produsert i Kina

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

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 informasjonshentingsystem uten skriftlig tillatelse fra Schou Company A/S.

GÅBAND

Inledning

För att du ska få så stor glädje som möjligt av ditt nya gåband 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.

Teknisk information

Spänning/frekvens:	230 V~ 50 Hz
Effekt (DC-motor):	0,80 hk
Hastighet:	0,8-6,0 km/h
Användarvikt:	max. 100 kg
Gångyta:	120×40 cm
Mått:	136×69×136 cm

Klassifikation HC: Denna träningsmaskin är klassificerad som användarklass H (Home) för hemmabruk och precisions- och noggrannhetsklass C för låg noggrannhet.

Allmänna säkerhetsföreskrifter

Rådfråga alltid din läkare innan du börjar träna.

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

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

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

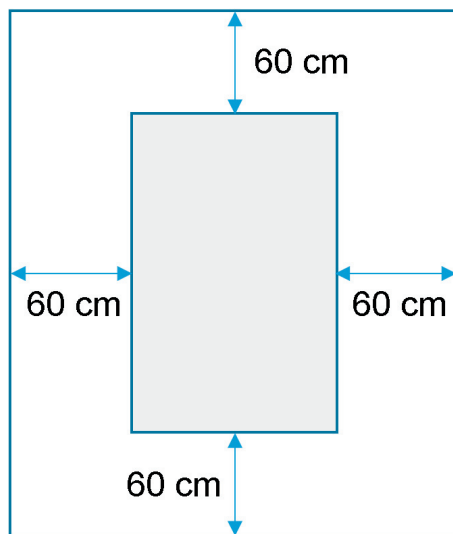
Värm upp i 2–5 minuter innan du börjar använda träningsmaskinen och stretcha i 2–5 minuter efter varje användning.

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



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

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

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

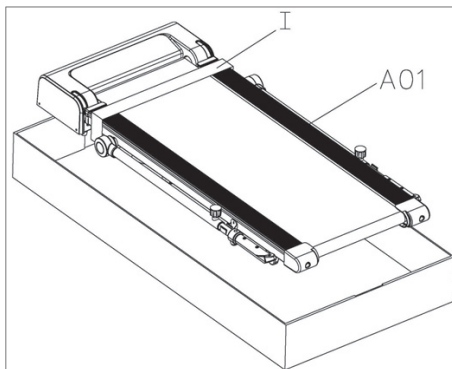
Om du ska flytta träningsmaskinen måste du använda en korrekt lyftteknik.

Träningsmaskinen är endast avsedd att användas i privata hushåll.

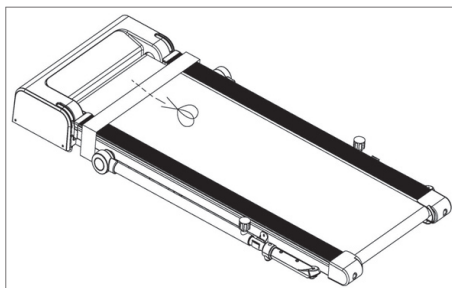
Förberedelser

Var två personer för att montera gåbandet.

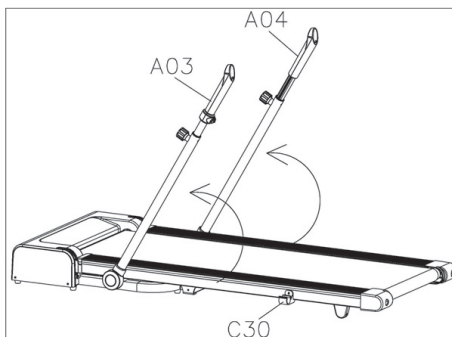
Lyft försiktigt upp gåbandet från förpackningen.



Klipp av skyddsremsan och ta bort den.



Ta ut handtagen (A03/A04) från fästena och fäll upp dem till upprätt läge.

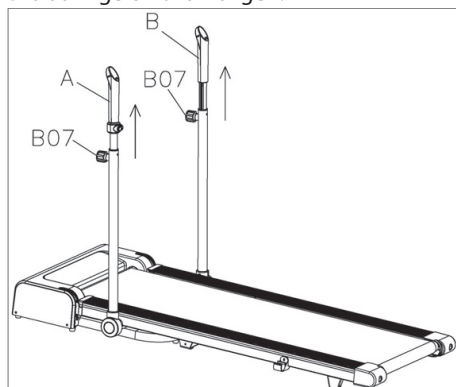


SE

Lossa fingerskruvarna (B07) och dra upp handtagen till önskad höjd.

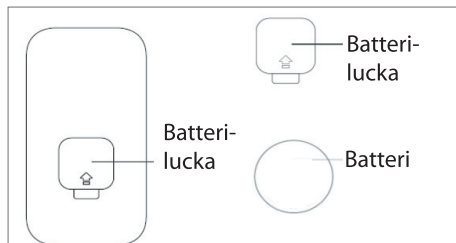
Om stängerna är svåra att justera kan du smörja dem med lite olja.

Dra åt fingerskruvarna igen.



Gåbandet är nu redo att användas.

Isättning eller byte av batteri



1. Ta av batteriluckan på fjärrkontrollen (nr D04).
2. Ta bort batteriet som eventuellt sitter i fjärrkontrollen.
3. Sätt i ett nytt batteri med den positiva polen uppåt.
4. Sätt på batteriluckan igen.

Bortskaffa uttjänta batterier i enlighet med de gällande lokala föreskrifterna.

Användning

Placera gåbandet på en plats där det inte utsätts för hög luftfuktighet, hög värme eller direkt solljus.

Sätt in gåbandets kontakt i ett vägguttag.

Ställ dig med fötterna på sidoplattorna och håll i handtagen så att du står stadigt.

Sätt fast säkerhetsklämmorna i kläderna och sätt den magnetiska nyckeln på kontaktpunkten på gåbandets vänstra handtag. När den magnetiska nyckeln läggs på nollställs datorn.

Tryck på knappen START för att starta gåbandet. Gåbandet börjar rotera med en hastighet på 0,8 km/h. Kliv upp på gåbandet och börja gå. Anpassa hastigheten från 0,8 till 6,0 km/h med knapparna +/- på gåbandets högra handtag.

Datorns display växlar automatiskt mellan visning av tid, distans, kaloriförbrukning, steg och hastighet var 5:e sekund.

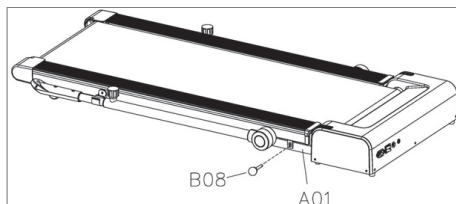
När du är färdig med träningen kan du stoppa gåbandet genom att trycka på knappen STOP eller genom att dra den magnetiska nyckeln från kontaktpunkten på gåbandets vänstra handtag.

Du kan också styra gåbandets funktioner med hjälp av medföljande fjärrkontroll.

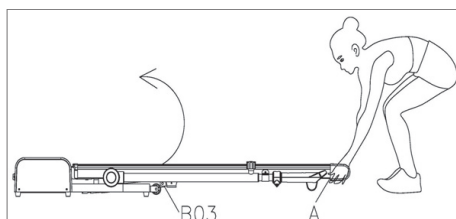
Utfällning och ihopfällning

Du kan fälla ihop gåbandet så att det tar mindre plats vid förvaring.

Dra ut stiften (B08).

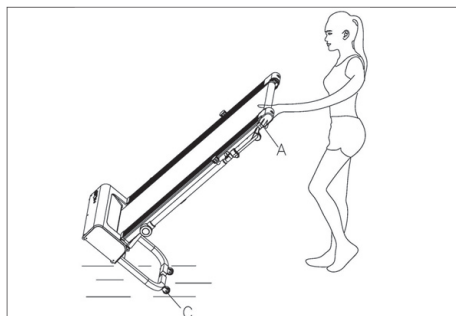


Lyft upp gåbandet tills ett klick hörs.

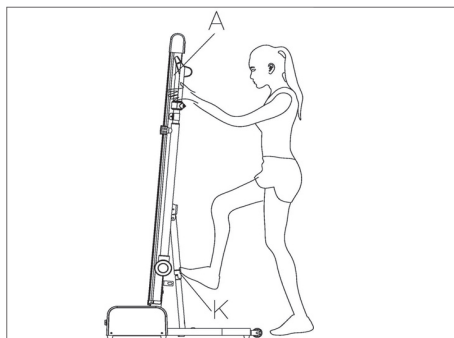


Gåbandet är nu i låst position.

Nu kan du luta gåbandet bakåt så att det vilar på hjulen (C). Därmed kan du köra gåbandet till önskad plats.



Du kan fälla ner gåbandet genom att trycka in knäleden (K) försiktigt och dra gåbandet bakåt så att det låses upp.



Gåbandet kör ner automatiskt.

Justering av gåbandet

Ställ gåbandet på ett plant underlag.

Starta gåbandet och kontrollera om det drar åt ena sidan.

Om gåbandet drar åt höger ska du stänga av det. Vrid höger justeringsskruv 1/4 varv medsols och vänster justeringsskruv 1/4 varv motsols. Starta gåbandet igen och kontrollera att det går jämnt. Upprepa ovanstående tills gåbandet går helt rakt och mitt på.

Se figur A.

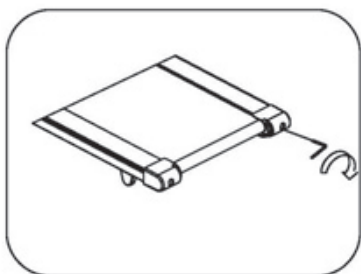
Om gåbandet drar åt vänster ska du stänga av det. Vrid vänster justeringsskruv 1/4 varv medsols och höger justeringsskruv 1/4 varv motsols. Starta gåbandet igen och kontrollera att det går jämnt. Upprepa ovanstående tills gåbandet går helt rakt och mitt på.

Se figur B.

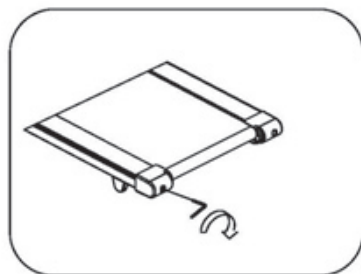
Gåbandet blir gradvis lösare med tiden. Spänn gåbandet genom att vrida båda justeringskruvorna ett helt varv medsols, och starta gåbandet igen. Ställ dig på gåbandet och kontrollera om det är tillräckligt spänt. Upprepa ovanstående tills gåbandet är tillräckligt spänt. Gåbandet ska kunna dra upp 50–75 mm från plattan.

Se figur C.

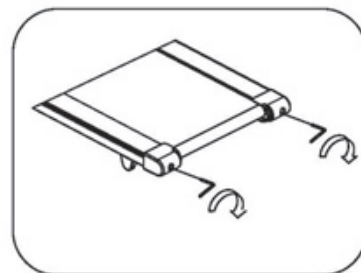
A



B



C



Smörjning

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

Gåbandet ska smörjas minst var 300:e kilometer.

När gåbandet har kört 300 kilometer sedan senaste smörjning avger smörjlarmet ett pip var 10:e sekund och meddelandet "OIL" visas på displayen.

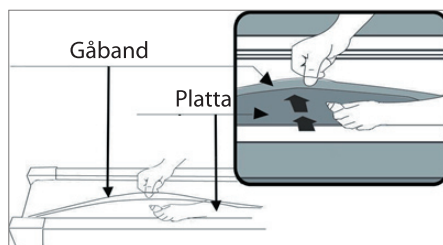
Smörj gåbandet på följande sätt:

Dra ut kontakten från eluttaget.

Lyft upp gåbandet och applicera lämplig smörjolja ungefär i mitten av plattan, på båda sidor.

Sätt i kontakten i eluttaget igen.

Håll knappen STOP intryckt i 3 sekunder för att nollställa smörjlarmet. Starta gåbandet och låt det köra utan belastning i några minuter.



Vi rekommenderar följande smörjintervall:

Lätt användning (mindre än 3 timmar per vecka): var 6:e månad

Medelstor användning (3-5 timmar per vecka): var 3:e månad

Stor användning (mer än 5 timmar per vecka): Varannan månad

Rengöring och underhåll

Dra ut kontakten ur eluttaget innan du rengör eller underhåller gåbandet.

Allmän rengöring ökar gåbandets livslängd.

Damma av gåbandet regelbundet. Var noga med att rengöra de fria kanterna på varje

sida av själva gåbandet samt kanterna på ramen. Det förebygger damm och smuts under själva gåbandet. Använd rena skor.

Gåbandets ovansida kan rengöras med en hårt urvriden trasa, eventuellt med lite diskmedel. Det får inte komma in vatten i gåbandets ram eller på undersidan av själva gåbandet.

SE

Problemlösning

I vissa fall kan gåbandet visa felkoder på displayen.

I tabellen nedan kan du se hur feLEN ska åtgärdas.

Felkod	Problem	Möjlig lösning
E01/E13	Sladden mellan datorn och styrenheten är inte korrekt ansluten.	Kontrollera anslutningen mellan datorn och styrenheten. Om sladden är skadad, böjd eller defekt ska den bytas ut. Om problemet kvarstår behöver styrenheten kanske bytas ut.
E02	Ingångsspänningen är för låg.	Kontrollera att kontakten fungerar som den ska.
E05	1. Ingångsspänningen är för hög eller för låg. 2. En rörlig del är blockerad eller sitter fast så att motorn inte kan rotera.	1. Starta om gåbandet. Kontrollera att kontakten fungerar som den ska. 2. Undersök styrenheten och byt ut den om det behövs. Undersök orsaken till blockeringen. Undersök motorn. Om den luktar bränt eller låter konstigt måste den antagligen bytas.
E06	Fel på motorn.	Kontrollera anslutningen till motorn. Om sladdarna är skadade, böjda eller defekta ska de bytas ut. Om problemet kvarstår behöver motorn kanske bytas ut.

Felkod	Problem	Möjlig lösning
E08	Fel på styrenheten.	Kontrollera anslutningen till och från styrenheten. Om sladden är skadad, böjd eller defekt ska den bytas ut. Om problemet kvarstår behöver styrenheten kanske bytas ut.
E09	Gåbandet är felaktigt monterat.	Fäll ner gåbandet och ställ det vägrätt på golvet.
E10	Motorn är skadad, eller en rörlig del är blockerad eller sitter fast så att motorn inte kan rotera.	Undersök orsaken till blockeringen. Undersök motorn. Om den luktar bränt eller låter konstigt måste den antagligen bytas.

Servicecenter

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

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

När det gäller:

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


EG-försäkran om överensstämmelse

EG-försäkran om överensstämmelse finns under nedanstående länk:

http://imagebank.schou.com/MediaLibrary?search=17066_doc

Miljöinformation



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

Tillverkad i Folkrepubliken Kina (PRC)

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

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 Schou Company A/S.

SE

KÄVELYMATTO

Johdanto

Saat kävelymatosta suurimman hyödyn lukemalla tämän käyttöohjeen ennen käyttöönottoa. Säilytä tämä käyttöohje, jotta voit tarvittaessa palauttaa mieleesi kävelymaton toiminnot.

Tekniset tiedot

Jännite/taajuus:	230 V ~ 50 Hz
Teho (DC-moottori):	0,80 hv
Nopeus:	0,8--6,0 km/h
Käyttäjän paino:	enint. 100 kg
Kävelytaso:	120x40 cm
Mitat:	136 × 69 × 136 cm

HC-luokan laite: Laite on käyttäjäluokan H (Home) ja tarkkuusluokan C kuntoilulaite, joka on tarkoitettu kotikäyttöön ja jonka tarkkuus on pieni.

Yleiset turvallisuusohjeet

Neuvottele aina lääkärisi kanssa ennen kuin aloitat kuntoharjoittelun.

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

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

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

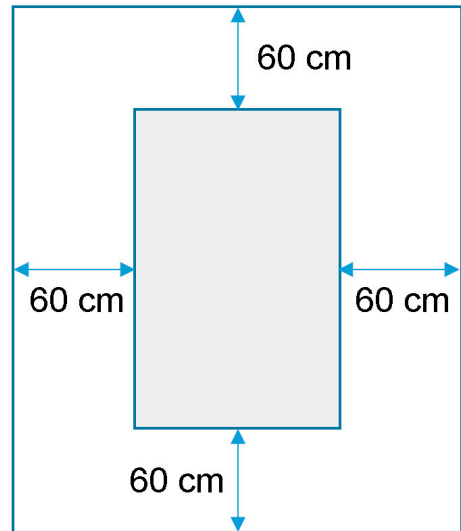
Lämmittele 2–5 minuuttia ennen kuntoilun aloittamista ja venyttele 2–5 minuuttia jokaisen harjoittelukerran jälkeen.

Vältä harjoittelua välittömästi ennen ruokailua tai ruokailun jälkeen.

Käytä aina sopivia urheiluvaatteita ja -jalkineita.

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

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



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

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

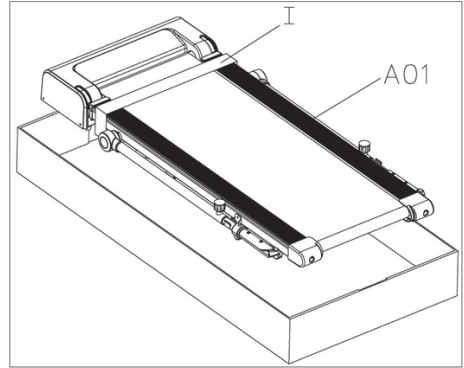
Muista tarkistaa kuntoilulaite säännöllisesti. Kiristä kuntoilulaitteen kaikki ruuvit, pultit ja mutterit. Tarkasta kuntoilulaite ja vaihda tarvittaessa kuluneet osat uusiin. Älä käytä kuntoilulaitetta, jos se on epäkunnossa.

Jos haluat siirtää kuntoilulaitetta, käytä oikeaa nostotekniikkaa.

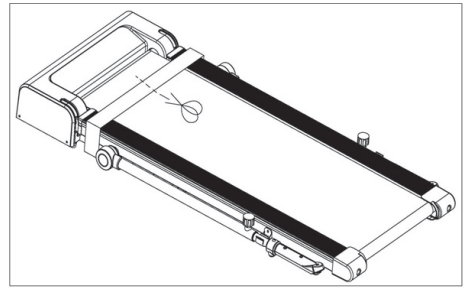
Kuntoilulaite on tarkoitettu sisäkäyttöön yksityisessä kotitaloudessa.

Valmistelut

Kävelymaton käytön valmistelemiseen tarvitaan kaksi henkilöä.

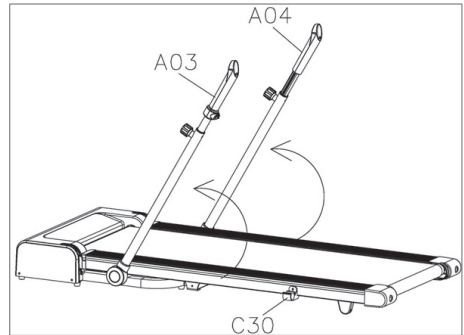


Nosta kävelymatto varovasti pakkauksesta.



Leikkaa suojanauha halki ja poista se.

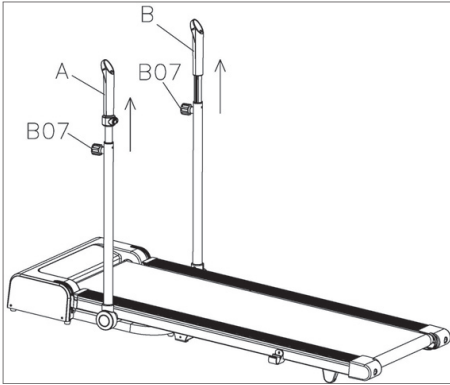
Napsauta kahvat (A03/A04) irti pidikkeistä ja käännä ne pystyasentoon.



Löysää sormiruuvit (B07) ja vedä kahvat ylös haluamallesi korkeudelle.

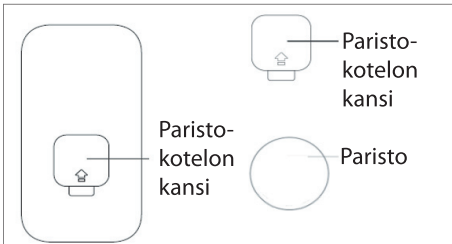
Jos tankoja on vaikea säätää, voit tarvittaessa voidella ne.

Kiristä sormiruuvit.



Kävelymatto on valmis käyttöä varten.

Pariston asettaminen tai vaihtaminen



1. Irrota paristokotelon kansi kaukosäätimestä (nro D04).
2. Poista paristo kaukosäätimestä tarvittaessa.
3. Aseta uusi paristo plus-napa ylöspäin.
4. Aseta paristokansi takaisin paikalleen.

Hävitä käytetyt paristot paikallisten määräysten mukaisesti.

Käyttö

Aseta kävelymatto paikkaan, jossa se on suojassa kosteudelta, voimakkaalta lämmöltä ja suoralta auringonvalolta.

Kytke kävelymaton pistoke pistorasiaan.

Pidä kiinni kahvoista ja nouse tukevasti seisomaan sivulevyjen päälle.

Kiinnitä turvaklipsi vaatteisiisi ja aseta magneettinen avain kävelymaton vasemman kahvan liitokseen. Tietokone nollataan, kun magneettinen avain liitetään laitteeseen.

Käynnistä kävelymatto painamalla START-painiketta. Kävelymatto alkaa liikkua 0,8 km/t nopeudella. Astu kävelymatolle ja aloita kävely. Säädä nopeutta 0,8–6,0 km/t kävelymaton oikean kahvan +/--painikkeilla.

Tietokoneen näyttö vaihtaa automaattisesti ajan, matkan, kalorien kulutuksen, askelten ja nopeuden välillä.

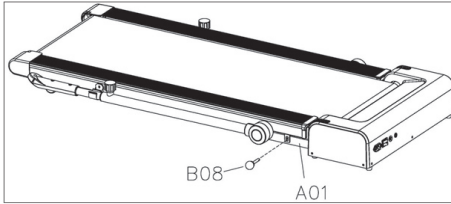
Pysäytä kävelymatto painamalla STOP-painiketta tai irrottamalla magneettinen avain kävelymaton vasemman kahvan liitoksesta.

Voit myös vaihtaa kävelymaton toimintojen välillä mukana toimitetulla kauko-ohjaimella.

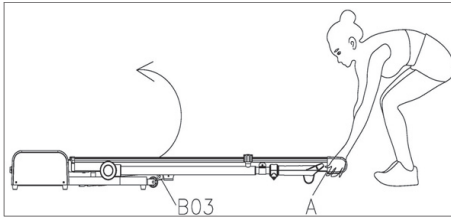
Taittaminen auki ja kokoon

Kävelymaton voi taittaa kokoon säilytystilan säästämiseksi.

Vedä niitit (B08) ulos.

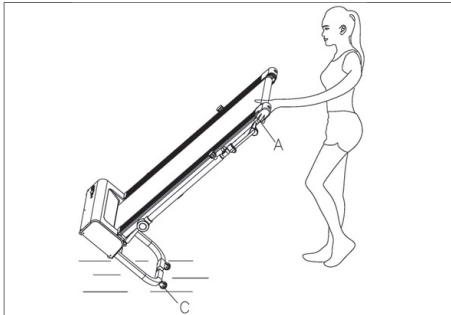


Nosta kävelymattoa, kunnes kuulet naksahduksen.

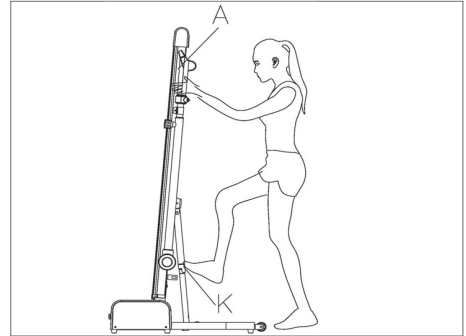


Kävelymatto on nyt lukitussa asennossa.

Voit nyt kallistaa kävelymattoa taaksepäin lepäämään pyörien päälle (C). Voit sitten työntää kävelymaton haluamaasi paikkaan.



Voit asettaa kävelymaton alas painamalla taitekohtaa (K) varovasti ja vetämällä kävelymattoa taaksepäin.



Kävelymatto liikkuu automaattisesti alas.

Kävelymaton säätö

Aseta kävelymatto tasaiselle alustalle.

Käynnistä kävelymatto ja tarkista, puoltaako kävelymatto toiselle puolelle.

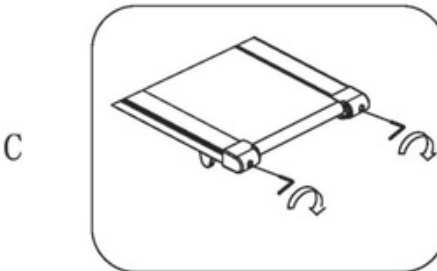
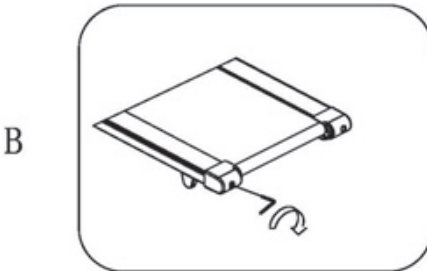
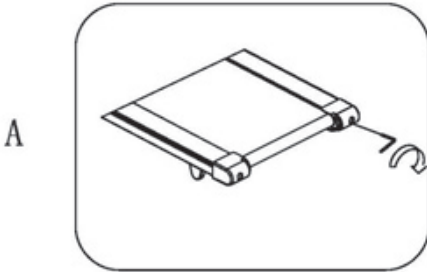
Jos kävelymatto puoltaa oikealle, kytke se pois päältä. Käännä oikeaa säätöruuvia 1/4 kierrosta myötäpäivään ja vasenta säätöruuvia 1/4 kierrosta vastapäivään. Käynnistä kävelymatto uudelleen ja tarkista, puoltaako se edelleen. Toista yllä oleva toimenpide, kunnes kävelymatto kulkee suoraan keskellä.

Katso kuva A.

Jos kävelymatto puoltaa vasemmalle, kytke se pois päältä. Käännä vasenta säätöruuvia 1/4 kierrosta myötäpäivään ja oikeaa säätöruuvia 1/4 kierrosta vastapäivään. Käynnistä kävelymatto uudelleen ja tarkista, puoltaako se edelleen. Toista yllä oleva toimenpide, kunnes kävelymatto kulkee suoraan keskellä.

Katso kuva B.

Kävelymatto löystyy ajan ja käytön myötä. Kiristä kävelymattoa kiristämällä molempia säätöruuveja yhden kierroksen myötäpäivään ja käynnistä se sitten uudelleen. Nouse kävelymatolle ja tarkista, onko se tarpeeksi kireällä. Toista yllä oleva toimenpide, kunnes kävelymatto on tarpeeksi kireällä. Kävelymaton on päästävä nousemaan 50–75 mm levyltä. Katso kuva C.



Voitelu

Kävelymaton sisäpuoli ja alalevy on voideltu tehtaalla, eivätkä ne vaadi suurempaa huoltoa. Kävelymaton ja alalevyn välinen kitka on oleellinen osa kävelymaton toiminnallisuutta, ja kävelymatto on tämän vuoksi voideltava säännöllisesti. Suosittelemme, että kävelymatto huolletaan säännöllisesti.

Kävelymatto tulee voidella vähintään joka 300. kilometri.

Kun kävelymatto on kulkenut 300 kilometriä viimeisestä voitelusta, laitteesta kuuluu äänimerkki joka 10. sekunti ja näyttöön tulee teksti "OIL".

Voitele kävelymatto seuraavasti:

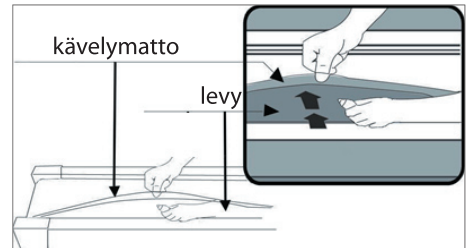
Irrota pistoke pistorasiasta.

Nosta kävelymattoa hieman ja levitä voiteluöljyä keskelle levyä molemmiin puolin.

Kytke pistoke pistorasiaan uudelleen.

Nollaa voiteluhälytys pitämällä STOP-painiketta painettuna 3 sekunnin ajan.

Käynnistä kävelymatto ja anna sen käydä kuormittamattomana muutaman minuutin.



Suosittellemme seuraavia voiteluvälejä:

Vähäinen käyttö (alle 3 kertaa viikossa):
joka 6. kuukausi

Kohtalainen käyttö (3-5 kertaa viikossa):
joka 3. kuukausi

Runsas käyttö (yli 5 kertaa viikossa):
joka 2. kuukausi

Puhdistaminen ja huoltaminen

Irrota pistoke pistorasiasta, ennen kuin puhdistat tai huollat kävelymattoa.

Yleinen puhdistus pidentää kävelymaton käyttöikä.

Puhdista kävelymatto pölystä säännöllisesti.

Puhdista erityisesti sekä itse kävelymaton

molemmat reunat että rungon reunat.

Tämä estää pölyn ja lian kerääntymisen itse kävelymaton alle. Käytä juostessa puhtaita jalkineita.

Kävelymaton pinnan voi pyyhkiä kuivaksi väännetyllä liinalla, johon on mahdollisesti lisätty hieman pesuainetta. Laitteen runkoon tai itse kävelymaton alle ei saa joutua vettä.

Vianetsintä

Kävelymaton näyttöön voi jossain tapauksissa tulla virhekoodeja.

Alla olevassa taulukossa on ohjeet virheenkorjaukseen.

Virhekoodi	Ongelma	Mahdollinen ratkaisu
E01/E13	Tietokoneen ja ohjausyksikön välinen johto ei ole kunnolla kiinni.	Tarkista tietokoneen ja ohjausyksikön välinen liitäntä. Vaurioitunut, vioittunut tai rikkinäinen johto onvaihdettava. Jos tämä ei ratkaise ongelmaa, ohjausyksikkö on ehkä vaihdettava.
E02	Tulojännite on liian matala.	Tarkista, että pistorasia toimii oikein.
E05	1. Tulojännite on liian korkea tai liian matala. 2. Jokin liikkuva osa on tukittu tai jumissa, ja moottori ei pääse pyörimään.	1. Käynnistä kävelymatto uudelleen. Tarkista, että pistorasia toimii oikein. 2. Tarkista ohjausyksikkö ja vaihda se tarvittaessa. Tutki mahdollisia tukoksen syitä. Tutki moottori. Jos moottorista tulee savunhajua tai outoa ääntä, se on todennäköisesti vaihdettava.
E06	Moottorivirhe.	Tarkista moottorin liitäntä. Vaurioituneet, vioittuneet tai rikkinäiset johdot on vaihdettava. Jos tämä ei ratkaise ongelmaa, moottori on ehkä vaihdettava.

Virhekoodi	Ongelma	Mahdollinen ratkaisu
E08	Ohjausyksikkövirhe.	Tarkista ohjausyksikön liitännät. Vaurioitunut, vioittunut tai rikkiäinen johto on vaihdettava. Jos tämä ei ratkaise ongelmaa, ohjausyksikkö on ehkä vaihdettava.
E09	Kävelymatto on virheellisessä asennossa.	Taita kävelymatto alas ja aseta se vaakasuoraan lattialle.
E10	Moottori on vahingoittunut tai jokin liikkuva osa on tukittu tai jumissa, ja moottori ei pääse pyörimään.	Tutki mahdollisia tukoksen syitä. Tutki moottori. Jos moottorista tulee savunhajua tai outoa ääntä, se on todennäköisesti vaihdettava.

Huoltokeskus

Huomaa: Tuotteen mallinumero on aina mainittava mahdollisessa yhteydenotossa.

Mallinumeron voi tarkistaa tämän käyttöohjeen etusivulta ja tuotteen tyyppikilvestä.

Kun asia koskee:

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

EY-vaatimustenmukaisuusvakuutus

EY-vaatimustenmukaisuusvakuutus löytyy alla olevasta linkistä:
http://imagebank.schou.com/MediaLibrary?search=17066_doc

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 jätessäiliöllä, jonka yli on vedetty risti. Merkki ilmaisee, ettei sähkö- ja elektroniikkaromua saa hävittää lajittelemattoman kotitalousjätteen mukana vaan se on kerättävä erikseen.

Valmistettu Kiinassa

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

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

FI

TREADMILL

Introduction

To get the most out of your new treadmill, please read these instructions before use. We also recommend that you keep these instructions so you can refer to them at a later date.

Technical data

Voltage/frequency:	230 V~ 50 Hz
Output (DC motor):	0.80 HP
Speed:	0.8-6.0 kph
User weight:	max. 100 kg
Walking surface:	120×40 cm
Dimensions:	136×69×136 cm
Classification HC:	This equipment has been classified as user class H (Home) for domestic use and precision class C for low precision.

General safety instructions

Always consult your doctor before starting any new exercise program.

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

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

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

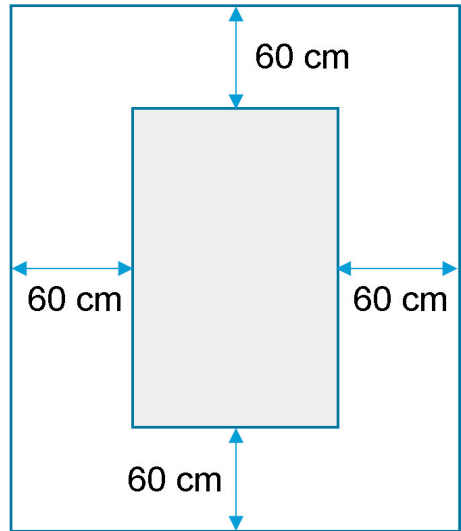
Warm up for 2-5 minutes before starting to use the equipment and stretch for 2-5 minutes after each use.

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 equipment 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.

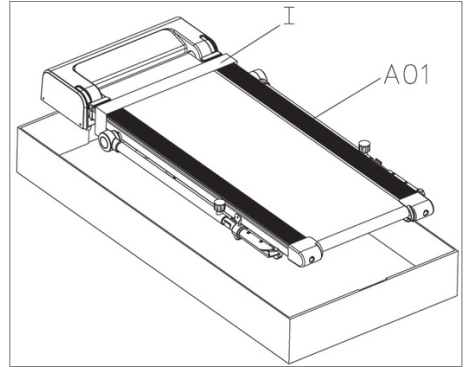
When moving the equipment, employ the correct lifting technique.

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

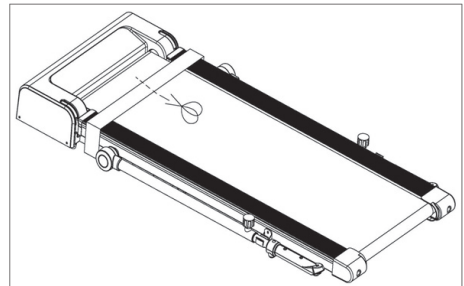
Preparation

Two people are required to assemble the treadmill.

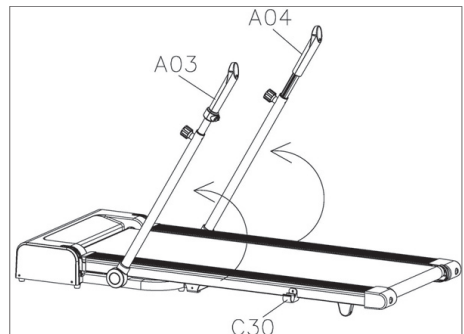
Lift the treadmill carefully out of the packaging.



Cut the protective strip and remove it.



Click the handrails (A03/A04) out of the holders and tilt them up to the upright position.

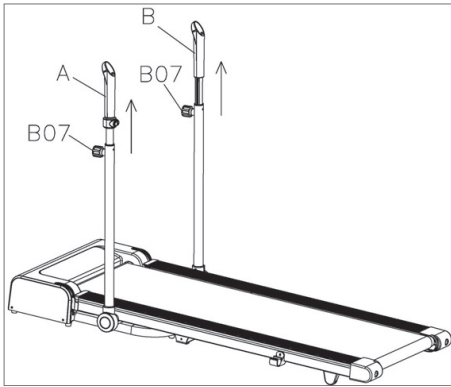


GB

Loosen the finger screws (B07) and adjust the handrails to the required height.

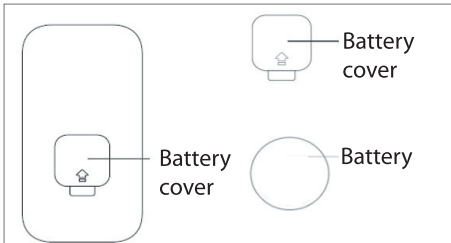
If the rails are difficult to adjust, you can lubricate them with a little oil.

Tighten the finger screws again.



The treadmill is now ready for use.

Battery installation and replacement



1. Remove the battery cover from the remote control (no. D04).
2. Remove the battery from the remote control, if relevant.
3. Install a new battery in the battery holder with the positive terminal facing up.
4. Put the battery cover back in place.

Dispose of the old battery according to your local guidelines.

Use

Place the treadmill in a location where it will not be exposed to excessive moisture or heat, or direct sunlight.

Plug the treadmill into a mains socket.

Stand with your feet on the side plates and hold onto the handrails so that you are stable.

Clip the safety clip to your clothing and attach the magnetic key to the contact point on the treadmill's left handrail. Once the magnetic key has been attached, the computer is reset.

Press the START button to start the treadmill. The treadmill starts to rotate at a speed of at 0.8 kph. Step onto the treadmill and start walking. Adjust the speed from 0.8 to 6.0 kph using the +/- buttons on the treadmill's right handrail.

The computer's display automatically switches between displaying time, distance, calorie consumption, steps and speed every 5 seconds.

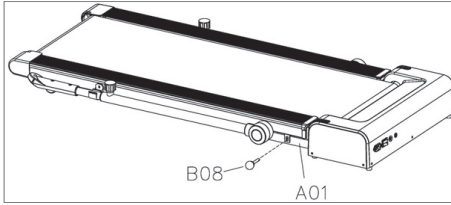
Once you have finished exercising, you can stop the treadmill by pressing the STOP button or removing the magnetic key from the contact point on the treadmill's left handrail.

You can also control the treadmill's functions using the remote control supplied.

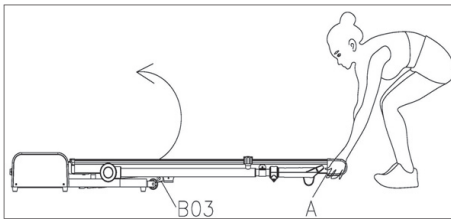
Folding and unfolding

You can fold the treadmill up so that it takes up less space for storage.

Pull the pin (B08) out.

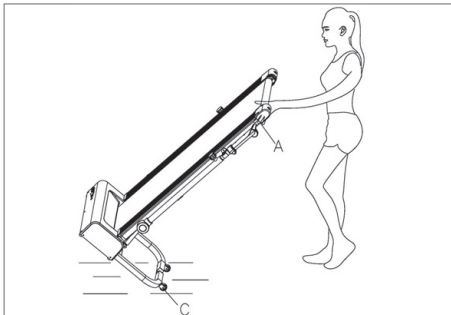


Lift the treadmill until a click sounds.

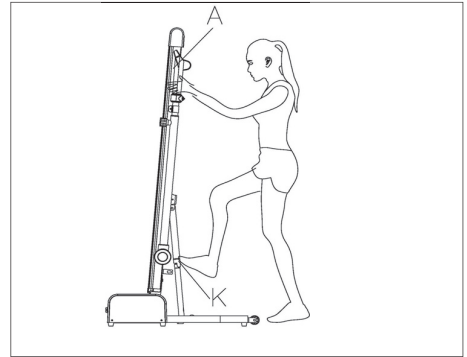


The treadmill is now in the locked position.

You can now tilt the treadmill backwards so that it is resting on its wheels (C). This allows you to wheel the treadmill to the desired location.



You can drop the treadmill down by carefully pressing the hinge joint (K) in and pulling the treadmill back so that it loosens.



The treadmill automatically drops down.

Adjusting the treadmill

Place the treadmill on a flat surface.

Switch the treadmill on and check if it is pulling to one side.

If the treadmill is pulling to the right, switch off the treadmill. Turn the right adjustment screw clockwise 1/4 turn and the left adjustment screw anticlockwise 1/4 turn. Start the treadmill again and check that it is running straight. Repeat the above process until the treadmill is running dead straight and in the middle.

See figure A.

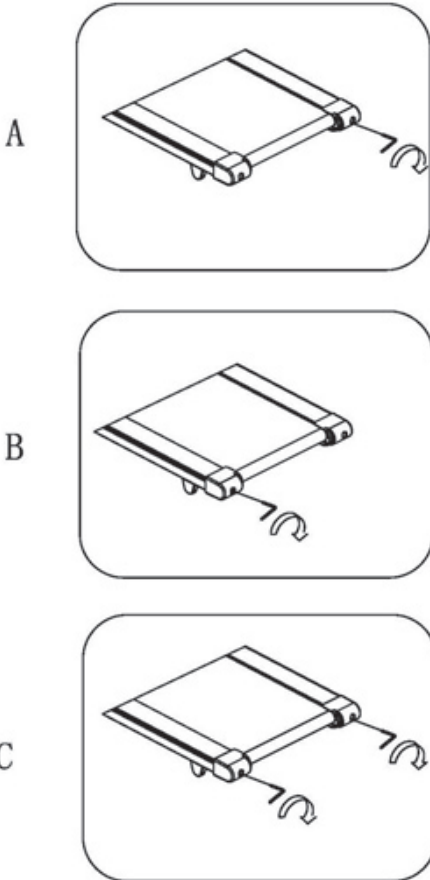
If the treadmill is pulling to the left, switch off the treadmill. Turn the left adjustment screw clockwise 1/4 turn and the right adjustment screw anticlockwise 1/4 turn. Start the treadmill again and check that it is running straight. Repeat the above process until the treadmill is running dead straight and in the middle.

See figure B.

GB

The treadmill will gradually become looser over time. Tighten the treadmill by turning both adjustment screws clockwise one full turn and then restart it. Stand on the treadmill and check if it is tight enough. Repeat the above process until the treadmill is tightened sufficiently. It must be possible to pull the treadmill 50-75 mm up from the plate.

See figure C.



Lubrication

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

The treadmill should be lubricated at least once every 300 kilometres.

Once the treadmill has run for 300 km since the last lubrication, the lubrication alarm will sound with a beep every 10 seconds and the message "OIL" will appear on the display.

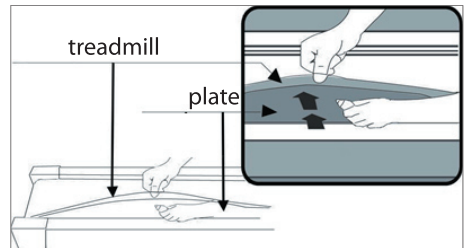
Lubricate the treadmill as follows:

Unplug the treadmill.

Lift it up and apply a suitable lubricating oil roughly in the centre of the plate on both sides.

Plug the treadmill in again.

Press and hold the STOP button for 3 seconds to reset the lubrication alarm. Switch on the treadmill and allow it to run unloaded for a few minutes.



We recommend the following lubrication intervals:

Light use (less than 3 hours per week): every 6 months

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

Heavy use (more than 5 hours per week): every 2 months

Cleaning and maintenance

Unplug the treadmill before cleaning it or carrying out any maintenance.

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.

Troubleshooting

In some cases, the treadmill may display error codes on the display.

You can see in the table below how the errors can be corrected.

GB

Error code	Problem	Possible solution
E01/E13	The cable between the computer and the control unit is not connected properly.	Check the connection between the computer and the control unit. If the cable is damaged, broken or defective, it must be replaced. If this does not solve the problem, the control unit must be replaced.
E02	The input voltage is too low.	Check that the plug is working properly.
E05	1. The input voltage is too high or too low. 2. A moving part is blocked or stuck, so the motor cannot rotate.	1. Restart the treadmill. Check that the plug is working properly. 2. Check the control unit and replace if necessary. Investigate what is causing the blockage. Inspect the motor. If it smells of burning or sounds odd, it should probably be replaced.
E06	Motor error.	Check the connection to the motor. If the cables are damaged, broken or defective, they must be replaced. If this does not solve the problem, the motor may need replacing.

Error code	Problem	Possible solution
E08	Control unit error.	Check the connection to and from the control unit. If the cable is damaged, broken or defective, it must be replaced. If this does not solve the problem, the control unit must be replaced.
E09	The treadmill is misplaced.	Fold the treadmill down and place it horizontally on the floor.
E10	The motor is damaged or a moving part is blocked or stuck, so the motor cannot rotate.	Investigate what is causing the blockage. Inspect the motor. If it smells of burning or sounds odd, it should probably be replaced.

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
- Replacement parts
- Returns
- Guarantee issues
- www.schou.com

EC Declaration of Conformity

EC Declaration of Conformity can be found at the link below:
http://imagebank.schou.com/MediaLibrary?search=17066_doc

Environmental information



Electrical and electronic equipment (EEE) contains materials, components and substances that may be hazardous and harmful to human health and the environment

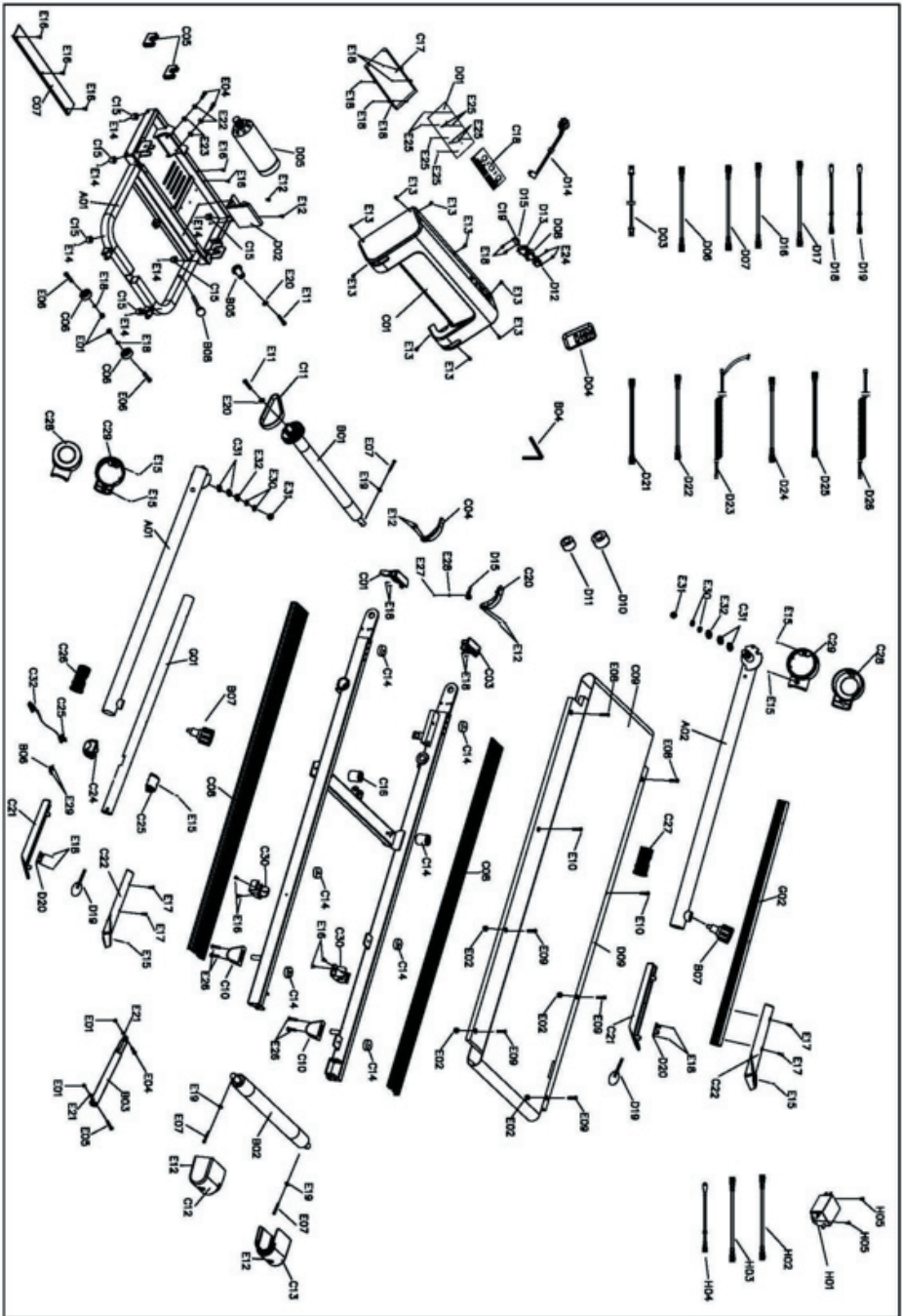
if waste electrical and electronic equipment (WEEE) is not disposed of correctly. Products marked with a crossed-out wheeled bin are electrical and electronic equipment. The crossed-out wheeled bin indicates that waste electrical and electronic equipment must not be disposed of with unsorted household waste, but must be collected separately.

Manufactured in P.R.C.

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

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

GB



No.	Description	Specification	Qty	No.	Description	Specification	Qty
A01	Base Frame		1	D15	Lead to the switch		1
A02	Main Frame		1	D16	AC Single Line	Blue	1
A03	Left handrail frame		1	D17	AC Single Line	Brown	1
A04	Right handrail frame		1	D18	Grounding Wire		1
B01	Front Roller		1	D19	Keyboard		2
B02	Rear Roller		1	D20	Keyboard switch board		2
B03	Cylinder		1	D21	Left handrail top wire		1
B04	5# Allen Wrench	5mm	1	D22	Left handrail middle wire		1
B05	Front base secure shaft		1	D23	Left handrail bottom wire		1
B06	Safety key shrapnel		2	D24	Right handrail top wire		1
B07	Elastic pin		2	D25	Right handrail middle wire		1
B08	Ball pin		1	D26	Right handrail bottom wire		1
C01	Motor Top Cover		1	E01	Nut	M8	4
C02	Left Side Rail Plug		1	E02	Nut	M6	4
C03	Right Side Rail Plug		1	E03	Bolt	M8*15	2
C04	Motor Cover Shutter		1	E04	Bolt	M8*30	1
C05	Plastic insulation block		2	E05	Bolt	M8*45	1
C06	Moving Wheel		2	E06	Bolt	M8*35	2
C07	Front Shutter		1	E07	Bolt	M6*55	3
C08	Side Rail		2	E08	Bolt	M6*50	2
C09	Running Belt		1	E09	Bolt	M6*35	4
C10	End foot Pad		2	E10	Bolt	M6*25	2
C11	Motor Belt		1	E11	Bolt	M6*15	2
C12	Left End Cap		1	E12	Bolt	M5*12	8
C13	Right End Cap		1	E13	Bolt	M5*10	9
C14	Black Cushion		6	E14	Screw	ST4.2*20	7
C15	Foot Pad		6	E15	Screw	ST4.2*12	7
C16	Black Cushion Column		2	E16	Screw	ST4.2*12	9
C17	Table core cover		1	E17	Screw	ST4.2*12	4
C18	optical grating		1	E18	Screw	ST2.9*6.0	15

DK

NO

SE

FI

GB

C19	Module switch button		1	E19	Lock Washer	6	3
C20	Motor Cover right Shutter		1	E20	Big Washer	6	2
C21	Handrail top cover		2	E21	Lock Washer	8	4
C22	Handrail bottom cover		2	E22	Spring Washer	8	2
C23	Safety key top cover		1	E23	Flat Washer	8	2
C24	Safety key bottom cover		1	E24	Screw	ST2.9*8	2
C25	Safety key		1	E25	Screw	ST2*6	8
C26	Handrail left cover		1	E26	Bolt	M5*25	4
C27	Handrail right cover		1	E27	Screw	ST2.9*8	1
C28	Handrail inner cover		2	E28	Flat Washer	3	1
C29	Handrail outer cover		2	E29	Screw	ST2.5*6	4
C30	Support fastener		2	E30	Washer	Φ10	4
C31	plastic gasket		4	E31	Nut	M10	2
C32	Safety key clip		1	E32	D-shape washer	δ4.0	2
C33	Turning bushing		2	E33	Screw	ST4.2*8	2
D01	Display		1	E34	Screw	ST2.9*4	2
D02	Control Board		1	H01	Filter		1
D03	Console communication wire		1	H02	AC Single Line		1
D04	Remote control		1	H03	AC Single Line		1
D05	DC Motor		1	H04	Ground wire		1
D06	AC Single Line	Blue length 200mm	1	H05	Bolt	M5*12	2
D07	AC Single Line	Brown length 200mm	2	G01	Handrail tube - L	φ25*1.5*655	1
D08	Square Switch		1	G02	Handrail tube - R	φ25*1.5*655	1
D09	Running Deck		1				
D10	Magnetic Ring		1				
D11	Magnetic Core		1				
D12	Power socket		1				
D13	Overload Protector		1				
D14	Power Wire		1				