

Model 500S

Brugsanvisning

Bruksanvisning

Bruksanvisning

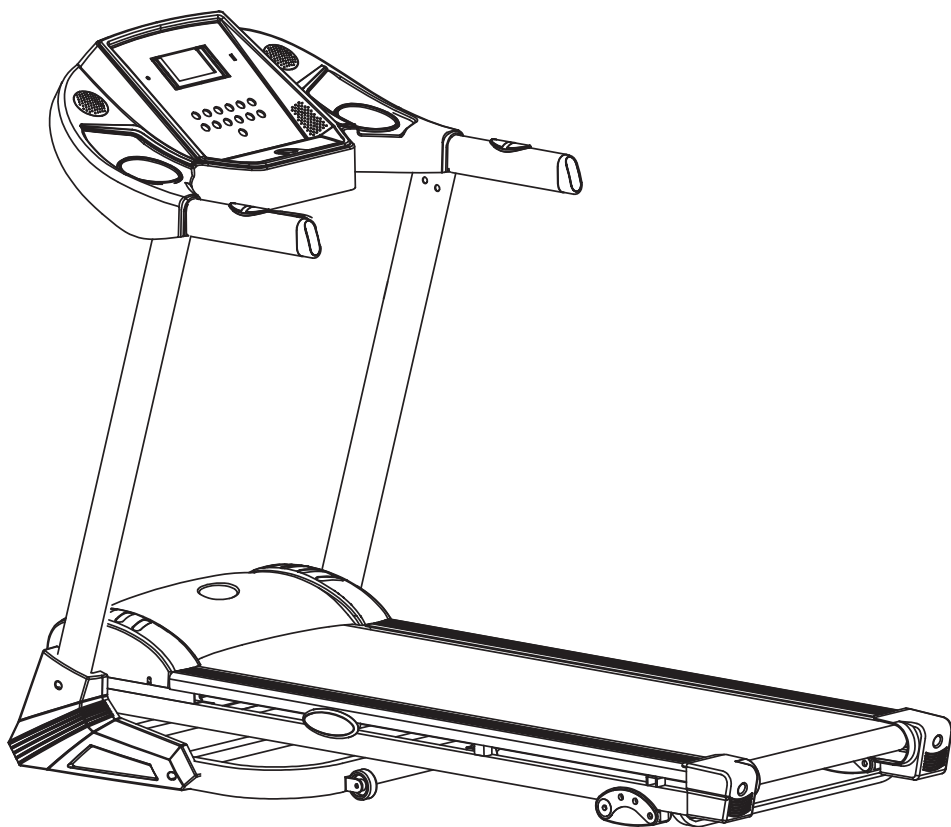
Instruction manual

DK

NO

SE

GB



in  **shape**

Artikel 17523

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:	160x73x135 cm
Motor:	1,75 hk – 930 W
Spænding/frekvens:	230 V ~ 50 Hz
Hastighed:	0,8-16 km/t
Manuel stigning i 3 trin	
Løbeflade:	42x130 cm
LCD-display: Hastighed, tid, distance, kalorieforbrug, puls	
12 programmer	
MP3-afspiller	
Højttalere	
Kan klappes sammen ved hjælp af hydraulisk cylinder	
Knapper til hastighed og stigning i grebet	
Dødmandsfunktion	
Maks. brugervægt: 110 kg	
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 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.

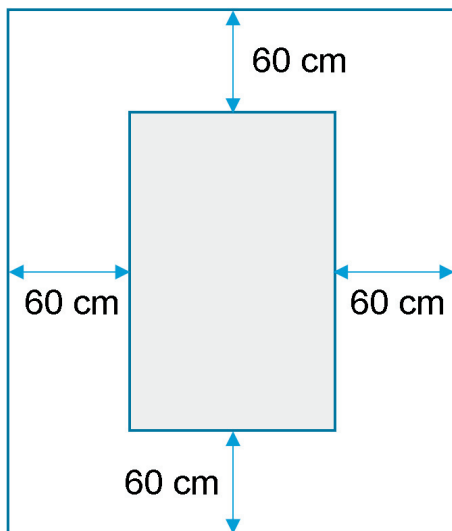
Varm op i 2-5 minutter før du begynder at bruge træningsmaskinen, og stræk ud i 2-5 minutter efter hver brug.

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.

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.

Du skal bruge følgende værktøj:

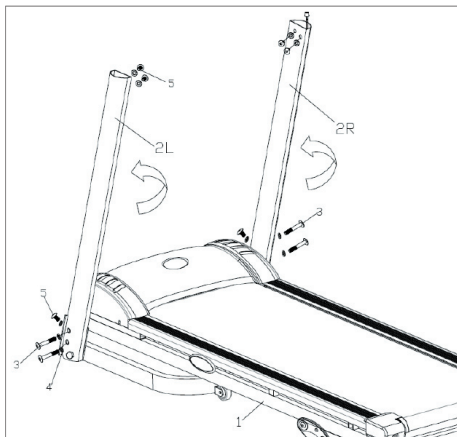
- Sekskantnøgle

Medfølgende monteringsdele

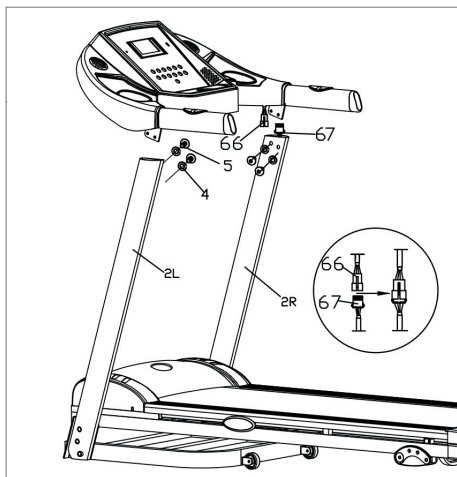
Del	Antal
Bolt, M8×15	6
Bolt, M8×45	4
Bolt, 4×16 mm	4
Skive, Ø 8,4 mm	10
Sikkerhedsklemme	1
Olie	1
Sekskantnøgle	1

Samling og klargøring

Skrue venstre ben (2L) og højre ben (2R) fast på stellet med hver 3 skiver, 2 bolte (M8×45) og 1 bolt (M8×15). Spænd ikke boltene helt endnu.

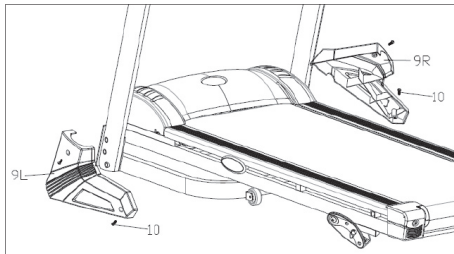


Sæt stikket (66) fra computeren sammen med stykket (67) fra det højre ben (2R).



Skrue styret fast på benene (2L, 2R) med 2 skiver og 2 bolte (M8×15) i hver side.

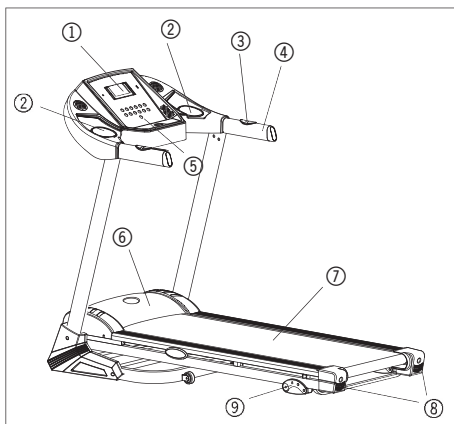
Skrue dækpladerne (9L, 9R) fast på det vandrette stel med 2 skruer (4×16 mm) i hver side.



Efterspænd alle bolte. Løbebåndet er nu samlet og klar til brug.

Løbebåndets dele

1. Computer
2. Flaskeholder
3. Sensor til pulsmåling
4. Håndtag
5. Dødmansknop
6. Motordæksel
7. Bælte
8. Justeringsskruer
9. Beslag til stigningsgrad



Tilslutning

Løbebåndet skal tilsluttes en stikkontakt med jordforbindelse.

Hvis der opstår fejl eller nedbrud i løbebåndets kredsløb, vil en jordforbindelse reducere risikoen for elektrisk stød.

Løbebåndet er forsynet med en stikprop med jordben, og stikproppen skal sættes i en lovligt installeret stikkontakt med jordforbindelse.

Stikproppen må ikke modificeres på nogen måde. Hvis den ikke passer i stikkontakten, skal stikkontakten udskiftes af en autoriseret elektriker.

Stikproppen må ikke tilsluttes ved hjælp af en adapter.

FARE! Hvis løbebåndet tilsluttes en stikkontakt uden jordforbindelse kan det medføre risiko for elektrisk stød!

Rådfør dig med en autoriseret elektriker, hvis du er i tvivl om, hvorvidt løbebåndet er tilsluttet korrekt.

Funktionskontrol før brug

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

Sæt dødmandsknappen på computeren.

Sæt stikket i stikkontakten, og tænd løbebåndet på ON/OFF knappen, som er placeret på forsiden af motordækslet.

Tryk på knappen START. Displayet tæller ned i 3 sekunder, hvorefter bæltet begynder at køre med 0,8 km/t.

Tryk på knapperne SPEED +/- eller knapperne 3/6/9/12.

Kontrollér, at bæltets hastighed ændrer sig tilsvarende.

Tryk på knappen STOP for at standse løbebåndet.

Computerens knapper

Start/stop	Starter/stopper bæltet, starter/stopper træningspasset.
Speed +/-	Øger/reducerer bæltets hastighed med 0,1 km/t ad gangen. Hold knappen nede for at skifte hastighed hurtigt.
3/6/9/12	indstiller bæltets hastighed til hhv. 3/6/9/12 km/t.
M	Bruges til indstilling af træningspassets tid, distance eller kalorieforbrug, inden løbebåndet startes. Bruges til at vælge parameter ved kropsmåling
P	Skifter mellem de indbyggede træningsprogrammer P1-P12 samt kropsmåling (ikon vises på display).

DISPLAY

“DISTANCE”

Viser tilbagelagt eller resterende distance på displayet.

Ved kropsmåling indtastes kropsværdien “alder” i dette display.

“TIME”

Viser forbrugt eller resterende tid på displayet.

Ved kropsmåling indtastes kropsværdien “højde” i dette display.

“CALORIES”

Viser forbrugt eller resterende kalorier.

Viser programnummer 1-12 ved valg af program.

Viser aktuel vejledende puls ved brug af håndpuls funktionen.

Ved kropsmåling indtastes kropsværdien “vægt” i dette display.

“SPEED”

Viser aktuel hastighed fra 0,8 til 16,0 km/t.

Ved kropsmåling indtastes køn (icon for mand/kvinde) i dette display.

Brug

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

Hvis dødemandsknappen ikke er på, viser displayet meddelelsen “SAFE”, og løbebåndet kan ikke bruges.

Afspilning fra mp3-afspiller

Forbind din mp3-afspillers hovedtelefon-udgang med stikket mærket “MP3” på computeren. Styr afspilningen af sange via din mp3-afspiller.

Pulsmåling

Når du løber på løbebåndet, kan du holde ved pulssensorene (3) på begge håndtag i mindst 5 sekunder. Din aktuelle puls vises i “Calorie” displayet.

Pulsen måles mest nøjagtigt, når løbebåndet holder stille, og du har hænderne på pulsmålerne i mindst 30 sekunder.

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

Indstilling af hældning

Du kan indstille løbebåndet til 3 forskellige stigningsgrader ved hjælp af beslagene (9).

Sørg for, at begge beslag indstilles ens, så løbebåndet står stabilt uden at kunne vippe.

Automatisk slukning

Hvis løbebåndet har været inaktivt i 10 minutter, går det automatisk på standby for at spare strøm. Tryk på en vilkårlig knap for at tænde for løbebåndet igen.

Hurtigstart (manuel brug)

Tryk på knappen Start/Stop. Der vises en nedtælling på 3 sekunder på displayet, hvorefter der lyder et bip, og bæltet starter med en hastighed på 0,8 km/t.

Juster hastigheden ved at trykke på knapperne Speed +/- eller knapperne 3/6/9/12.

Tryk på knappen Start/Stop for at afslutte træningen.

Manuel indstilling

Tryk på knappen Mode (M) for at skifte mellem indstilling af tid, distance eller kalorieforbrug.

Displayet viser standardværdien for den valgte parameter (tid, distance eller kalorieforbrug).

Tryk på knappen SPEED +/- for at ændre værdien.

Tryk på knappen START.

Løbebåndet starter efter 3 sekunder på den laveste hastighed.

Juster hastigheden på knapperne 3/6/9/12 eller SPEED +/-.

Når den indstillede tid, distance eller kalorieforbrug er opnået, stopper løbebåndet langsomt.

Du kan til enhver tid stoppe løbebåndet ved at trykke på knappen STOP eller ved at tage dødemandsknappen af.

Indbyggede programmer

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

Se oversigten bagest i brugsanvisningen.

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

Hvert program er delt op i 10 lige store dele, og der lyder et bip, hver gang programmet skifter til det næste trin.

Hvert trin har en foruddefineret hastighed og sammensætningen af disse udgør programmets profil.

Tryk på knappen START for at starte løbebåndet på det valgte program. Når programmet er gennemført, lyder der nogle bip, og løbebåndet stopper.

Du kan til enhver tid stoppe løbebåndet ved at trykke på knappen STOP eller ved at tage dødemandsknappen af.

Kropsmåling

Tryk på knappen P gentagne gange til ikon (mand) vises i øverste højre hjørne på displayet.

Tryk på knappen M for at vælge parameter, og tryk på knapperne SPEED +/- for at indstille dine data. Afslut med at trykke på knappen M og hold ved pulsmålerne på begge håndtag.

Computeren beregner dine værdier, som vises på displayet.

Display	Parametre
SPEED	Ikon for køn (mand/kvinde)
DISTANCE	Alder 10-99 år
TIME	Højde 50-210 cm
CALORIES	Vægt 30-200 kg

Kropsværdi	Betydning
<20	Undervægtig
20-25	Normalvægtig
25-29	Overvægtig
>30 Stærkt	Overvægtig

Bemærk! Værdierne er alene vejledende og kun beregnet til træningsbrug.

Tryk P for at komme tilbage til start display.

Fejlmeddelelser

I tilfælde af fejl kan der blive vist følgende fejlmeddelelser på displayet:

Fejl	Beskrivelse
Err1	Computeren modtager intet signal
Err3	Overspænding
Err4	Overstrøm
Err5	Brugeren er for tung
Err6	Fejl ved motorforbindelserne
Err7	Styreboksen modtager intet signal
SAFE	Sikkerhedslås

Rengøring og vedligehold

Støvsug eller tør regelmæssigt løbebåndet af med en hårdt opvredet klud.

Træk stikket ud af stikkontakten. Åbn motordækslet, og fjern støvet fra motoren og sensoren.

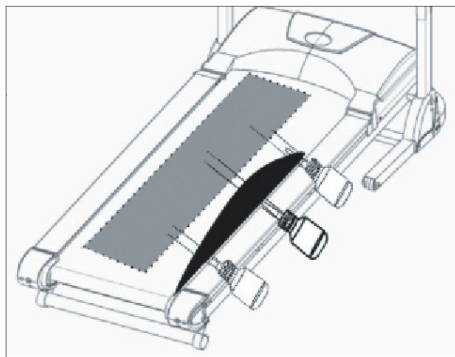
Kontrollér jævnligt løbebåndets stand og efterspænd om nødvendigt løbebåndets bolte, skruer og møtrikker.

Smøring

Hvis bæltet begynder at køre trægt, og det ikke skyldes forkert stramning af bæltet, skal det smøres med silikoneolie.

Træk stikket ud af stikkontakten, og smør pladen under løbebåndet med silikoneolie.

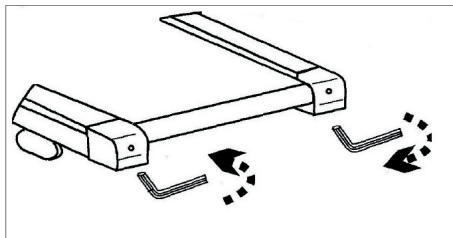
Lad herefter bæltet køre ubelastet i 3 minutter for at fordele silikoneolien.



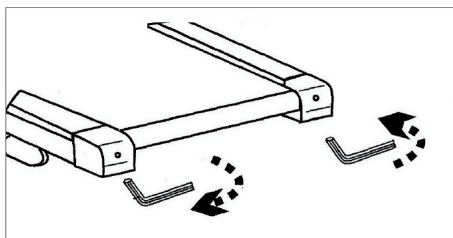
Hvis bæltet trækker skævt

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 justeringsskruer og/eller stramme den højre justeringsskruer.



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

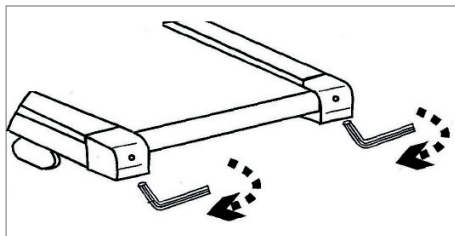


Bæltet skal køre med en hastighed på 6 km/t, imens du foretager indstillingen.

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 er for løst, kan det glide på rullerne, eller det kan stoppe, når der står en person på det. Drej begge justeringsskruer med uret for at stramme bæltet. Du må kun dreje skrueerne en kvart omgang ad gangen.



Stram ikke skrueerne 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
- www.schou.com

EF-overensstemmelseserklæring

Fabrikant: Schou Company A/S, Nordager 31, 6000 Kolding, Danmark erklærer hermed, at

inshape

**LØBEBÅND
17523 - 930 W**

er fremstillet i overensstemmelse med følgende standarder:

EN ISO 20957-1:2013
EN 957-6:2010 +A1:2014
EN 60204-1:2012 +A11: 2014+A12:2017
EN 55014-1:2017
EN 55014-2:2015
EN 61000-3-2:2014
EN 61000-3-3:2013

i henhold til bestemmelserne i direktiverne:

2006/42/EF Maskindirektivet
2014/30/EU EMC-direktivet
2011/65/EU RoHS



Kirsten Vibeke Jensen
Product Safety Manager

27.05.2019 - Schou Company A/S, Nordager 31,
DK-6000 Kolding

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

© 2019 Schou Company A/S

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

TREDEMØLLE

Innledning

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

Tekniske spesifikasjoner

Mål:	160x73x135 cm
Motor:	1,75 hk – 930 W
Spenning/frekvens:	230 V ~ 50 Hz
Hastighet:	0,8-16 km/t
Manuel stigning i 3 trinn	
Løpeflate:	42x130 cm

LCD-display: Hastighet, tid, distanse, kaloriforbruk, puls

12 programmer

MP3-spiller

Høytalere

Kan slås sammen ved hjelp av hydraulisk sylinder

Knapper for hastighet og stigning i håndtaket

Dødmannsfunksjon

Maks. brukervekt: 110 kg

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

Generelle sikkerhetsforskrifter

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 la være å presse 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.

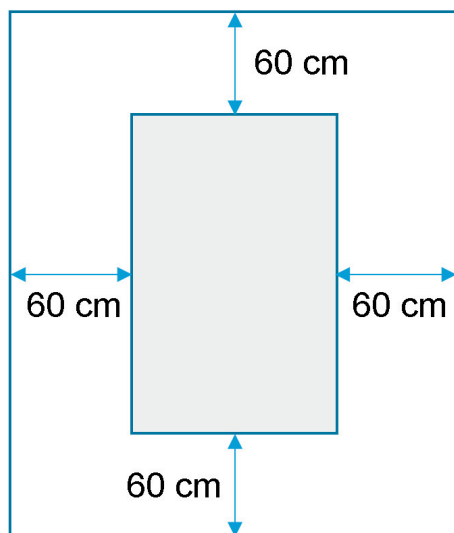
Varm opp i 2-5 minutter før du begynner å bruke treningsapparatet, og strekk ut i 2-5 minutter etter hver gang.

Tren ikke umiddelbart før eller etter et måltid.

Bruk alltid passende treningstøy og -sko.

Hold hender og føtter unna 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 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.

Du trenger følgende verktøy:

- Unbrakonøkkel

Monteringsdeler som følger med

Del	Antall
Bolt, M8×15	6
Bolt, M8×45	4
Bolt, 4×16 mm	4
Skive, Ø 8,4 mm	10
Sikkerhetsklemme	1
Olje	1
Unbrakonøkkel	1

Spesielle sikkerhetsregler

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

Ikke bruk dødmannsknappen til å starte og stoppe beltet.

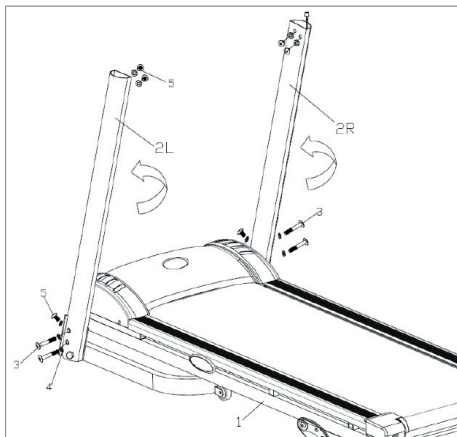
La det gå minst 3 sekunder fra du har stoppet beltet til du starter det igjen. Ikke løp fortere enn beltet roterer, da det kan skade tredemøllen.

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

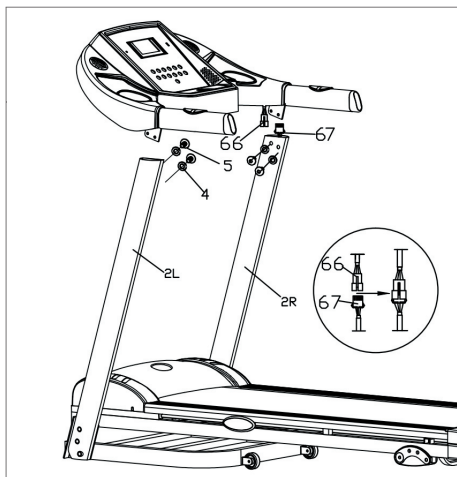
ADVARSEL! Pulsmåleren kan være unøyaktig. For hard trening kan medføre alvorlig personskade eller død. Hvis du føler deg uvel, må du straks avbryte treningen.

Montere og klargjøre

Skru venstre ben (2L) og høyre ben (2R) fast på stativet med, hvert med 3 skiver, 2 bolter (M8×45) og 1 bolt (M8×15). Ikke stram boltene helt ennå.

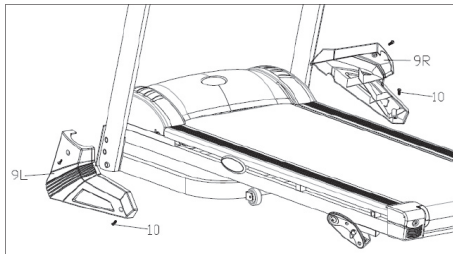


Koble sammen pluggen (66) på computeren og kontakten (67) fra det høyre benet (2R).



Skru styret fast på bena (2L, 2R) med 2 skiver og 2 bolter (M8×15) på hver side.

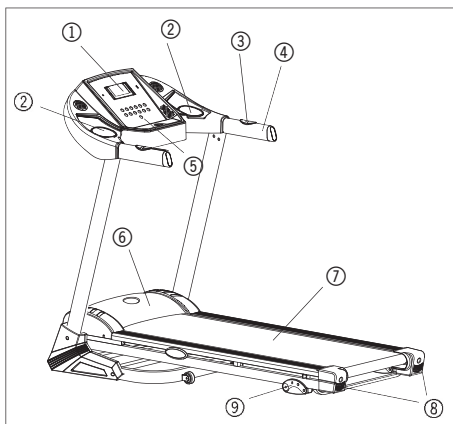
Skru dekkplatene (9L, 9R) fast på det vannrette stativet med 2 skruer (4×16 mm) på hver side.



Etterstram alle bolter. Tredemøllen er nå montert og klar til bruk.

Tredemøllens deler

1. Computer
2. Flaskeholder
3. Sensor til pulsmåling
4. Håndtak
5. Dødmannsknapp
6. Motordeksel
7. Belte
8. Justeringsskruer
9. Beslag til stigningsgrad



NO

Tilkobling

Tredemøllen må kobles til en stikkontakt med jordforbindelse.

Hvis det oppstår feil eller brudd i strømkretsen til tredemøllen, vil en jordforbindelse redusere faren for elektrisk støt.

Tredemøllen er utstyrt med et jordet støpsel, og støpslet må settes inn i en forskriftsmessig installert jordet stikkontakt.

Støpslet må ikke modifieres på noen måte. Hvis støpslet ikke passer i stikkontakten, må stikkontakten skiftes ut av en autorisert elektriker.

Støpslet må ikke tilkobles ved hjelp av en adapter.

FARE! Hvis tredemøllen kobles til en stikkontakt uten jordforbindelse, kan dette innebære fare for elektrisk støt!

Rådfør deg med en autorisert elektriker dersom du er i tvil om tredemøllen er riktig tilkoblet.

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 støpslet i stikkontakten, og slå på tredemøllen med ON/OFF-bryteren som sitter på forsiden av motordekselet.

Trykk på knappen START. Displayet teller ned i 3 sekunder, og deretter begynner beltet å gå med 0,8 km/t.

Trykk på knappene SPEED+/- eller knappene 3/6/9/12.

Kontroller at hastigheten på beltet endrer seg tilsvarende.

Trykk på knappen STOP for å stanse tredemøllen.

Knappene på computeren

Start/stop	Starter/stopper beltet, starter/stopper treningsøkten.
Speed +/-	Øker/reduserer beltets hastighet med 0,1 km/t om gangen. Hold knappen nede for å endre hastighet hurtig.
3/6/9/12	Stiller inn beltets hastighet på henholdsvis 3/6/9/12 km/t.
M	Brukes til innstilling av tid, strekning eller kaloriforbruk for treningsøkten før tredemøllen startes. Brukes til å velge parameter ved kroppsmåling
P	Skifter mellom de innebygde treningsprogrammene P1-P12 og kroppsmåling (ikon vises på displayet).

DISPLAY

“DISTANCE”

Viser tilbakelagt eller gjenstående strekning på displayet.

Ved kroppsmåling tastes kroppsverdien “alder” inn på dette displayet.

“TIME”

Viser brukt eller gjenstående tid på displayet.

Ved kroppsmåling tastes kroppsverdien “høyde” inn på dette displayet.

“CALORIES”

Viser forbrukte eller gjenstående kalorier.

Viser programnummer 1-12 ved valg av program.

Viser gjeldende veiledende puls ved bruk av håndpulsfunksjonen.

Ved kroppsmåling tastes kroppsverdien “vekt” inn på dette displayet.

“SPEED”

Viser gjeldende hastighet fra 0,8 til 16,0 km/t.

Ved kroppsmåling tastes kjønn (ikon for mann/kvinne) inn på dette displayet.

Bruk

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

Hvis dødmannsknappen ikke er satt på, viser displayet meldingen “SAFE”, og tredemøllen kan ikke brukes.

Avspilling fra mp3-spiller

Koble hodetelefonutgangen på din mp3-spiller til kontakten merket “MP3” på computeren. Styr avspillingen av sanger via din mp3-spiller.

Pulsmåling

Når du løper på tredemøllen, kan du holde på pulsmålerne (3) på begge håndtakene i minst 5 sekunder. Din gjeldende puls vises i “Calories”-displayet.

Pulsen måles mest nøyaktig når tredemøllen står i ro og du holder hendene på pulsmålerne i minst 30 sekunder.

Merk! Pulsverdiene er veiledende og kun beregnet til treningsbruk.

Innstilling av helling

Du kan stille inn tredemøllen med 3 forskjellige stigningsgrader ved hjelp av beslagene (9).

Sørg for at begge beslagene stilles inn likt slik at tredemøllen står stabilt uten å kunne vippe.

Automatisk utkobling

Hvis tredemøllen har vært inaktiv i 10 minutter, går den automatisk over til hvilemodus for å spare strøm. Trykk på en tilfeldig knapp for å slå på tredemøllen igjen.

Hurtigstart (manuell bruk)

Trykk på knappen Start/Stop. Det vises en nedtelling på 3 sekunder på displayet, og deretter høres et pipesignal, og beltet starter med en hastighet på 0,8 km/t.

Juster hastigheten ved å trykke på knappene Speed +/- eller 3/6/9/12.

Trykk på knappen Start/Stop for å avslutte treningen.

Manuell innstilling

Trykk på knappen Mode (M) for å veksle mellom innstilling av tid, strekning og kaloriforbruk.

Displayet viser standardverdien for den valgte parameteren (tid, strekning eller kaloriforbruk).

Trykk på knappen SPEED +/- for å endre verdien.

Trykk på knappen START.

Tredemøllen starter på laveste hastighet etter 3 sekunder.

Juster hastigheten med knappene 3/6/9/12 eller SPEED +/-.

Når den innstilte tiden, strekningen eller kaloriforbruket er nådd, stopper tredemøllen langsomt.

Du kan når som helst stoppe tredemøllen ved å trykke på knappen STOP eller ved å fjerne dødmannsknappen.

Innebygde programmer

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

Se oversikten bakerst i bruksanvisningen.

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

Hvert program er delt opp i 10 like store deler, og det høres en pipelyd hver gang programmet skifter til neste trinn. Hvert trinn har en forhåndsdefinert hastighet, og sammensetningen av disse utgjør programmets profil.

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

Når programmet er gjennomført, høres noen pipelyder, og tredemøllen stopper.

Du kan når som helst stoppe tredemøllen ved å trykke på knappen STOP eller ved å fjerne dødmannsknappen.

Kroppsmåling

Trykk flere ganger på knappen P helt til ikonet (mann) vises i øverste høyre hjørne på displayet.

Trykk på knappen M for å velge parameter, og trykk på knappen SPEED +/- for å stille inn dataene dine. Avslutt med å trykke på knappen M og holde på pulsmålerne på begge håndtakene.

Computeren beregner verdiene dine, som så vises på displayet.

Display	Parametre
SPEED	Ikon for kjønn (mann/kvinne)
DISTANCE	Alder 10-99 år
TIME	Høyde 50-210 cm
CALORIES	Vekt 30-200 kg

Kroppsverdi	Betydning
<20	Undervekt
20-25	Normalvekt
25-29	Overvekt
>30	Sterk overvekt

Merk! Verdiene er bare veiledende og kun beregnet til treningsbruk.

Trykk på P for å komme tilbake til startdisplayet.

Feilmeldinger

Ved feil kan følgende feilmeldinger vises på displayet:

Feil	Beskrivelse
Err1	Computeren mottar ingen signaler
Err3	Overspenning
Err4	Overstrøm
Err5	Brukeren er for tung
Err6	Feil på motortilkoblingene
Err7	Styreboxen mottar ingen signaler
SAFE	Sikkerhetslås

Rengjøring og vedlikehold

Støvsug eller tørk regelmessig av tredemøllen med en godt oppvridd klut.

Trekk støpselet ut av stikkkontakten. Åpne motordekslet og fjern støvet fra motoren og føleren.

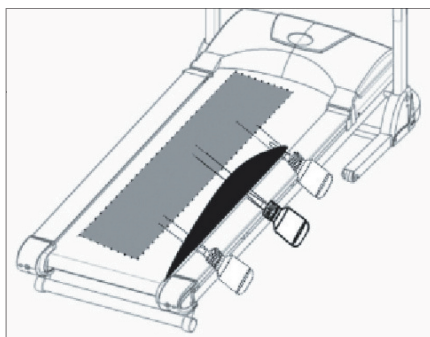
Kontroller jevnlig tredemøllens tilstand, og trekk om nødvendig til tredemøllens bolter, skruer og mutre.

Smøring

Hvis beltet begynner å gå tregt og det ikke skyldes feil stramming av beltet, må du smøre det med silikonolje.

Trekk støpselet ut av stikkkontakten, og smør platen under tredemøllen med silikonolje.

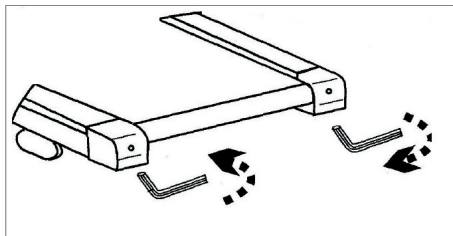
La deretter beltet kjøre ubelastet i 3 minutter for å fordele silikonoljen.



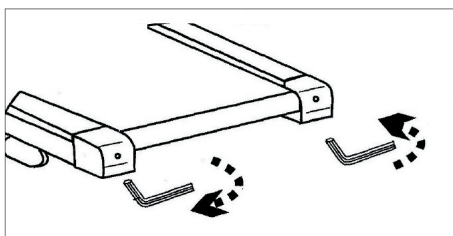
Hvis beltet drar skjevt

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.

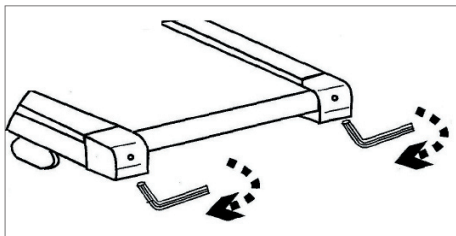


Beltet skal gå med en hastighet på 6 km/t mens du foretar innstillingen.

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 er for løst, kan det gli på rullene eller stoppe når det står en person på det. Vri begge justeringsskruene med urviseren for å stramme beltet. Du må bare vri skruene en kvart omgang om gangen.



Ikke stram skruene 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.schou.com

EF-samsvarserklæring

Produsent: Schou Company A/S, Nordager 31, 6000 Kolding, Danmark erklærer med dette at



TREDEMØLLE
17523 - 930 W

er fremstilt i samsvar med følgende standarder:

EN ISO 20957-1:2013

EN 957-6:2010 +A1:2014

EN 60204-1:2012 +A11: 2014+A12:2017

EN 55014-1:2017

EN 55014-2:2015

EN 61000-3-2:2014

EN 61000-3-3:2013

i henhold til bestemmelsene i direktivene:

2006/42/EF Maskindirektivet

2014/30/EU EMC-direktivet

2011/65/EU RoHS



Kirsten Vibeke Jensen
Product Safety Manager

27.05.2019 - Schou Company A/S, Nordager 31,
DK-6000 Kolding

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

© 2019 Schou Company A/S

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

NO

LÖPBAND

Inledning

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

Tekniska data

Mått: 160x73x135 cm

Motor: 1,75 hk – 930 W

Spänning/frekvens: 230 V ~ 50 Hz

Hastighet: 0,8-16 km/h

Manuell stigning i 3 steg

Löpyta: 42x130 cm

LCD-display: Hastighet, tid, distans, kaloriförbrukning, puls

12 program

MP3-spelare

Högtalare

Kan fällas ihop med hjälp av hydraulisk cylinder

Knappar för hastighet och stigning i handtaget

Dödmansfunktion

Max. användarvikt: 110 kg

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

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.

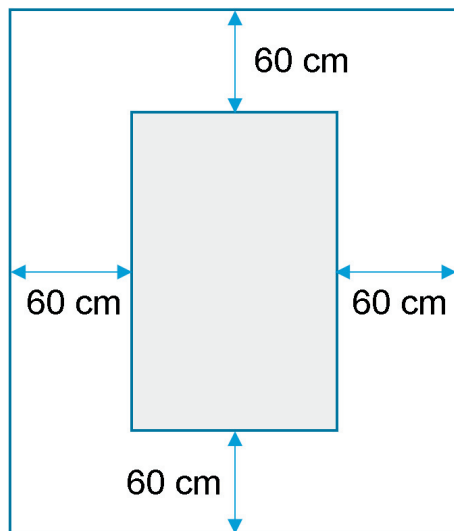
Värm upp i 2–5 minuter innan du börjar använda träningsmaskinen och stretcha i 2–5 minuter efter varje användning.

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.

Säkerhetsföreskrifter

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

Använd inte dödmansknappen för att starta och stoppa bandet.

När du har stannat bandet ska det gå minst tre sekunder innan du startar det igen.

Spring inte intensivare än vad bandet roterar, då detta kan skada löpbandet.

Använd mjuka och rena skor när du springer på löpbandet.

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.

Använd följande verktyg:

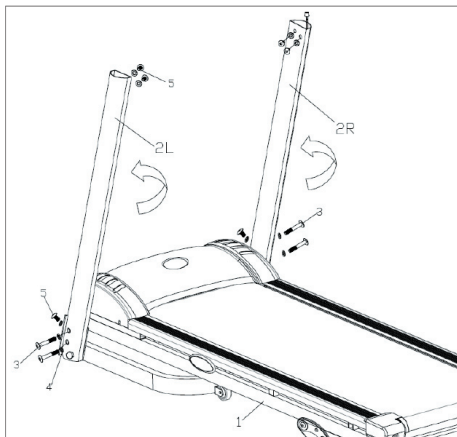
- Sexkantnyckel

Medföljande monteringsdelar

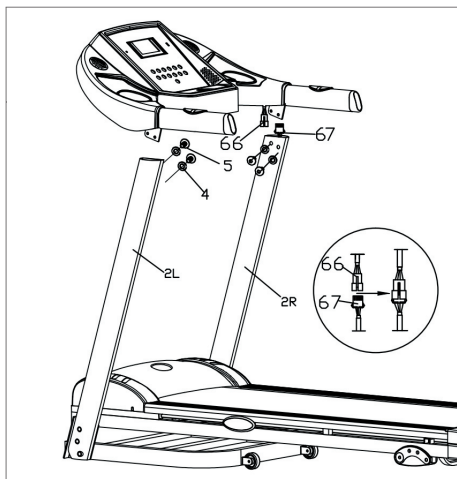
Del	Antal
Bult, M8×15	6
Bult, M8×45	4
Bult, 4×16 mm	4
Bricka, Ø 8,4 mm	10
Säkerhetsklämma	1
Olja	1
Sexkantnyckel	1

Montering och förberedelse

Skruva fast vänster ben (2L) och höger ben (2R) på ramen med vardera 3 brickor, 2 bultar (M8×45) och 1 bult (M8×15). Dra inte åt bultarna helt ännu.

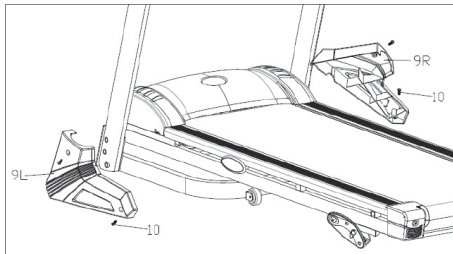


Sätt ihop kontakten (66) från datorn med kontakten (67) från det högra benet (2R).



Skruva fast styret på benen (2L, 2R) med 2 brickor och 2 bultar (M8×15) på var sida.

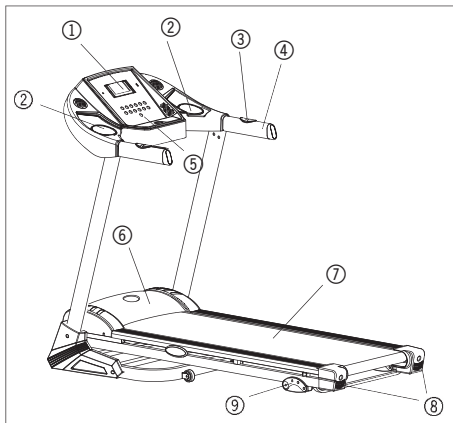
Skruva fast täckplattorna (9L, 9R) på den vågräta ramen med 2 skruvar (4×16 mm) på var sida.



Efterdra alla bultar. Löpbandet är nu monterat och klart för användning.

Löpbandets delar

1. Dator
2. Flaskhållare
3. Sensor för pulsmätning
4. Handtag
5. Dödmansknapp
6. Motorhölje
7. Band
8. Justeringssskruvar
9. Beslag till stigningsgrad



Anslutning

Löpbandet ska anslutas till ett eluttag med jordförbindelse.

Om det uppstår fel eller avbrott i löpbandets krets reducerar en jordförbindelse risken för elektriska stötar.

Löpbandet är utrustat med en stickkontakt med jordstift och stickkontakten ska sättas in i ett korrekt installerat eluttag med jordförbindelse.

Stickkontakten får inte modifieras på något sätt. Om stickkontakten inte passar i eluttaget ska den bytas av en auktoriserad elektriker.

Stickkontakten får inte anslutas med hjälp av en adapter.

FARA! Om löpbandet ansluts till ett eluttag utan jordförbindelse kan det medföra risk för elektriska stötar!

Rådfråga en auktoriserad elektriker om du är tveksam på om löpbandet är korrekt anslutet.

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.

Anslut stickkontakten till eluttaget och slå på löpbandet med knappen ON/OFF som sitter på framsidan av motorhöljet.

Tryck på knappen START. Displayen räknar ner i 3 sekunder, varefter bandet börjar köra med 0,8 km/h.

Tryck på knapparna SPEED +/- eller knapparna 3/6/9/12.

Kontrollera att bandets hastighet ändrar sig på motsvarande sätt.

Tryck på knappen STOP för att stanna löpbandet.

Datorns knappar

Start/stop	När bandet startar/stoppar, startar/stoppar även träningspasset.
Speed +/-	Ökar/minskar bandets hastighet med 0,1 km/h åt gången. Håll knappen inne för att växla hastighet snabbt.
3/6/9/12	Ställer in bandets hastighet till 3/6/9/12 km/h.
M	Används för inställning av träningspassets tid, distans eller kaloriförbrukning innan löpbandet startas. Används för att välja parameter vid kroppsättning
P	Växlar mellan de inbyggda träningsprogrammen P1-P12 samt kroppsättning (ikon visas på display).

DISPLAY

“DISTANCE”

Visar tillryggalagd eller resterande distans på displayen.

Vid kroppsmätning matas kroppsvärdet “ålder” in på denna display.

“TIME”

Visar förbrukad eller resterande tid på displayen.

Vid kroppsmätning matas kroppsvärdet “längd” in på denna display.

“CALORIES”

Visar förbrukade eller resterande kalorier.

Visar programnummer 1-12 vid val av program.

Visar aktuell vägledande puls vid användning av handpulsfunktionen.

Vid kroppsmätning matas kroppsvärdet “vikt” in på denna display.

“SPEED”

Visar aktuell hastighet från 0,8 till 16,0 km/h.

Vid kroppsmätning matas kön (ikon för man/kvinna) in på denna display.

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.

Om dödmansknappen inte är på visas meddelandet “SAFE” på displayen och löpbandet kan inte användas.

Uppspelning från mp3-spelare

Anslut mp3-spelarens hörlursuttag med kontakten märkt “MP3” på datorn. Styr uppspelningen av låtar via din mp3-spelare.

Pulsmätning

När du löper på löpbandet kan du hålla i pulssensorerna (3) på båda handtagen i minst 5 sekunder. Din aktuella puls visas på displayen “Calorie”.

Pulsen mäts mest exakt när löpbandet är stilla och du har händerna på pulsmätarna i minst 30 sekunder.

Obs! Pulsvärdena är vägledande och bara avsedda för träningsbruk.

Inställning av lutning

Du kan ställa in löpbandet på 3 olika stigningsgrader med hjälp av beslagen (9).

Se till att båda beslagen ställs in lika, så att löpbandet står stabilt utan att kunna vippa.

Automatisk avstängning

Om löpbandet har varit inaktivt i 10 minuter övergår det automatiskt till standby för att spara ström. Tryck på en valfri knapp för att slå på löpbandet igen.

Snabbstart (manuell användning)

Tryck på knappen Start/Stop. Det visas en nedräkning på 3 sekunder på displayen, varefter ett pipande ljud hörs, och bandet startar med en hastighet på 0,8 km/h.

Justera hastigheten genom att trycka på knapparna Speed +/- eller knapparna 3/6/9/12.

Tryck på knappen Stop för att avsluta träningen.

Manuell inställning

Tryck på knappen Mode (M) för att växla mellan inställning av tid, distans eller kaloriförbrukning.

På displayen visas standardvärdet för den valda parametern (tid, distans eller kaloriförbrukning).

Tryck på knappen SPEED +/- för att ändra värdet.

Tryck på knappen START.

Löpbandet startar efter 3 sekunder på den lägsta hastigheten.

Justera hastigheten på knapparna 3/6/9/12 eller SPEED +/-.

När den inställda tiden, distansen eller kaloriförbrukningen har nåtts stoppar löpbandet långsamt.

Du kan när som helst stoppa löpbandet genom att trycka på knappen STOP eller genom att ta av dödmansknappen.

Inbyggda program

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

Se översikten sist i bruksanvisningen.

Standardtiden för varje program är 30 minuter, och du kan ändra tiden genom att trycka

på knapparna SPEED +/-.

Varje program är uppdelat i 10 lika stora delar, och det hörs ett pip ljud varje gång som programmet växlar till nästa steg. Varje steg har en fördefinierad hastighet, och sammansättningen av dessa utgör programmets profil.

Tryck på knappen START för att starta löpbandet på det valda programmet. När programmet är slutfört hörs några pip ljud och löpbandet stoppar.

Du kan när som helst stoppa löpbandet genom att trycka på knappen STOP eller genom att ta av dödmansknappen.

Kroppsmätning

Tryck på knappen P upprepade gånger tills ikonen (man) visas i det övre högra hörnet på displayen.

Tryck på knappen M för att välja parameter och tryck på knapparna SPEED +/- för att ställa in dina data. Avsluta med att trycka på knappen M och hålla i pulsmätarna på båda handtagen.

Datorn beräknar dina värden som visas på displayen.

Display	Parametrar
SPEED	Ikon för kön (man/kvinna)
DISTANCE	Ålder 10-99 år
TIME	Längd 50-210 cm
CALORIES	Vikt 30-200 kg

Kroppsvärde	Betydelse
<20	Underviktig
20-25	Normalviktig
25-29	Överviktig
>30	Kraftigt

Obs! Värdena är endast vägledande och bara avsedda för träningsbruk.

Tryck på P för att återvända till startdisplayen.

Felmeddelanden

I händelse av fel kan följande felmeddelanden visas på displayen:

Fel	Beskrivning
Err1	Datorn tar inte emot någon signal
Err3	Överspänning
Err4	Överström
Err5	Användaren är för tung
Err6	Fel vid motoranslutningarna
Err7	Manöverboxen tar inte emot någon signal
SAFE	Säkerhetslås

Rengöring och underhåll

Dammsug eller torka regelbundet av löpbandet med en väl urvriden trasa.

Dra ut stickkontakten ur eluttaget. Öppna motorhöljet och avlägsna damm från motorn och sensorn.

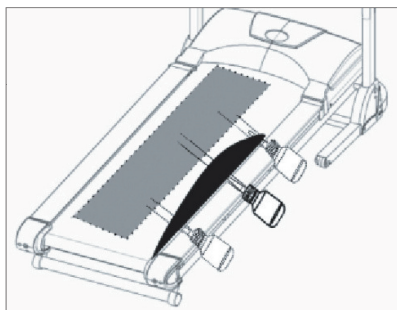
Kontrollera regelbundet löpbandets skick och dra åt löpbandets bultar, skruvar och muttrar vid behov.

Smörjning

Om bandet börjar att gå trögt, och det inte beror på felaktig spänning av bandet, ska det smörjas med silikonolja.

Dra ut kontakten från uttaget och smörj plattan under löpbandet med silikonolja.

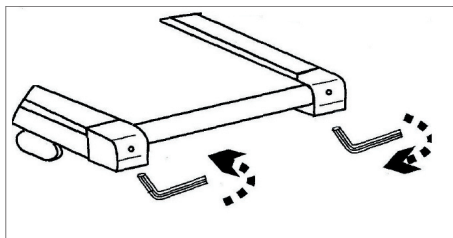
Låt bandet köra obelastat i 3 minuter för att fördela silikonoljan.



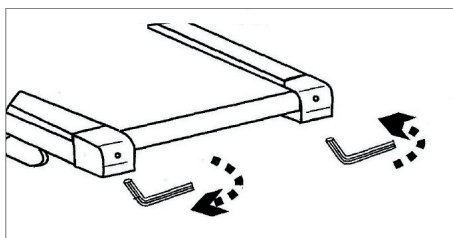
Om bandet går snett

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.

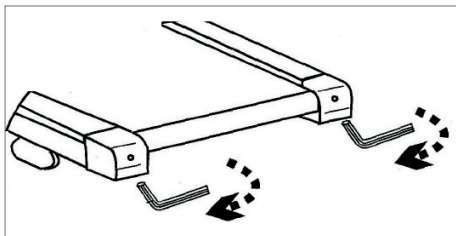


Bandet ska köra med en hastighet på 6 km/h medan du utför inställningen.

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 båda justeringsskruvarna medsols för att spänna bandet. Du ska endast vrida skruvarna ett kvarts varv åt gången.



Spänn inte skruvarna 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
- www.schou.com

EG-försäkran om överensstämmelse

Tillverkare: Schou Company A/S, Nordager 31, 6000 Kolding, Danmark förklarar härmed att

inshape

**LÖPBAND
17523 - 930 W**

är tillverkad i överensstämmelse med följande standarder:

- EN ISO 20957-1:2013
- EN 957-6:2010 +A1:2014
- EN 60204-1:2012 +A11: 2014+A12:2017
- EN 55014-1:2017
- EN 55014-2:2015
- EN 61000-3-2:2014
- EN 61000-3-3:2013

enligt bestämmelserna i direktiven:

- 2006/42/EG Maskindirektivet
- 2014/30/EU EMC-direktivet
- 2011/65/EU RoHS




Kirsten Vibeke Jensen
Product Safety Manager

27.05.2019 - Schou Company A/S, Nordager 31,
DK-6000 Kolding

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

© 2019 Schou Company A/S

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

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

Size: 160x73x135 cm
Motor: 1.75 HP – 930 W
Voltage/frequency: 230 V ~ 50 Hz
Speed: 0.8-16 km/h
Manual incline in 3 levels
Running surface area: 42x130 cm
LCD display: Speed, time, distance, calorie, pulse
12 programs
MP3 player
Speakers
Foldable by hydraulic cylinder
Speed and incline buttons on handle bar
Safety key
Max userweight: 110 kg
Classification HC: This exercise 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 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.

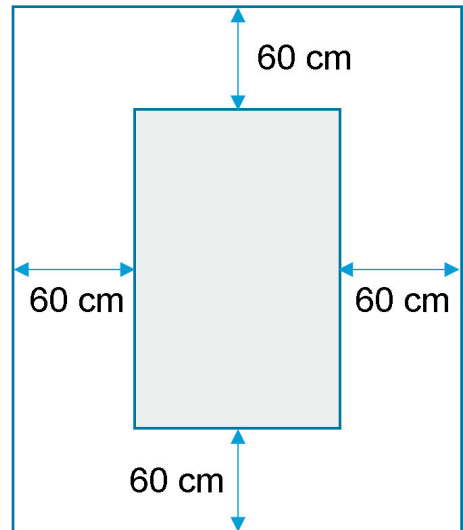
Warm up for 2-5 minutes before starting to use the equipment and stretch for 2-5 minutes after each use.

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



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

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

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

When moving the treadmill, employ the correct lifting technique.

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

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.

You must use the following tools:

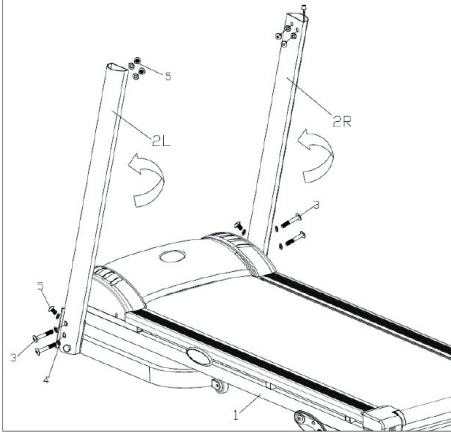
- Allen key

Assembly parts included

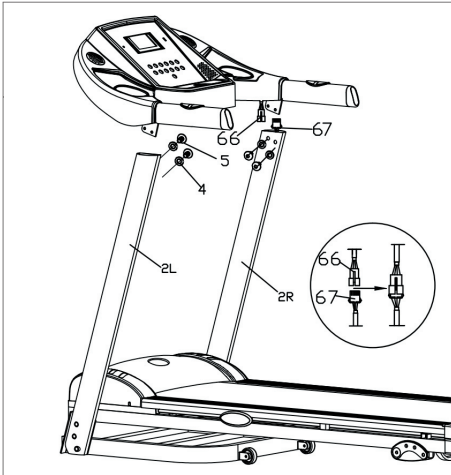
Part	Quantity
Bolt, M8×15	6
Bolt, M8×45	4
Bolt, 4×16 mm	4
Washer, Ø 8.4 mm	10
Safety clip	1
Oil	1
Allen key	1

Assembly and preparation

Screw the left leg (2L) and right leg (2R) securely to the frame, using 3 washers, 2 bolts (M8×45) and 1 bolt (M8×15) for each. Do not tighten the bolts yet.

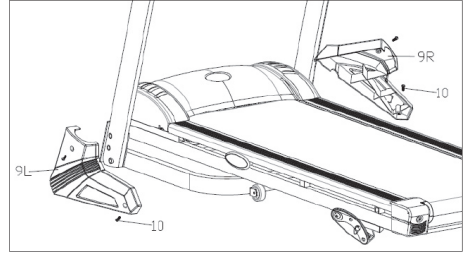


Connect the cable (66) from the computer with the cable (67) from the right leg (2R).



Screw the handlebar securely to the legs (2L, 2R) using 2 washers and 2 bolts (M8×15) on each side.

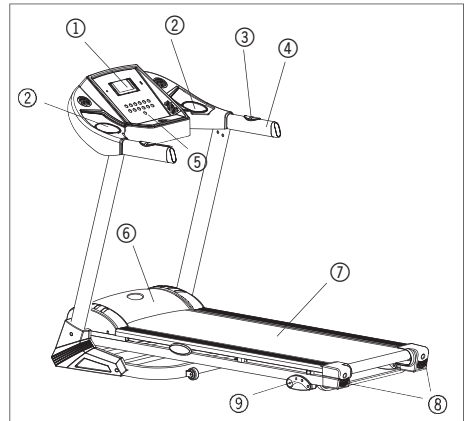
Screw the cover plates (9L, 9R) securely to the horizontal frame using 2 screws (4×16 mm) on each side.



Tighten all bolts. The treadmill is now assembled and ready for use.

Main components

1. Computer
2. Bottle holder
3. Sensor for pulse measurement
4. Handle
5. Dead man's switch
6. Motor cover
7. Belt
8. Adjustment screws
9. Bracket for gradient



GB

Connection

The treadmill must be plugged into an earthed socket.

If there is an error or failure in the treadmill's circuitry, an earthed connection reduces the risk of electric shock.

The treadmill is equipped with an earthed plug. The plug must be plugged into a legally installed earthed socket.

The plug must not be modified in any way. If it does not fit into the socket, have the socket replaced by a qualified electrician.

The plug must not be connected using an adapter.

DANGER! If the treadmill is connected to a non-earthed socket there is a risk of electric shock!

Consult a qualified electrician if you are uncertain whether the treadmill is installed correctly.

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 treadmill in and switch it on using the ON/OFF button, located on the front of the motor cover.

Press the START button. The display counts down for 3 seconds, after which the belt starts moving at 0.8 kph.

Press the SPEED +/- buttons or the 3/6/9/12 buttons.

Check that the belt speed changes accordingly.

Press the STOP button to stop the treadmill.

The computer's buttons

Start/stop	Starts/stops the belt, starts/stops the training session.
Speed +/-	Increases/reduces the speed of the belt by 0.1 km/h at a time. Hold the button pressed to change the speed rapidly.
3/6/9/12	Adjusts the belt speed to 3/6/9/12 km/h.
M	Used to set the time, distance and calorie consumption of the training session before the treadmill starts. Used to select parameter for body measurement
P	SkSwitches between the built-in training program P1-P12 and body measurement (icon shown on display).

DISPLAY

“DISTANCE”

Shows completed or remaining distance on the display.

For body measurement, the body value “age” is entered in this display.

“TIME”

Shows used or remaining time on the display.

For body measurement, the body value “height” is entered in this display.

“CALORIES”

Shows consumed or remaining calories.

Shows program numbers 1-12 when selecting the program.

Shows the current indicative pulse when using the pulse function.

For body measurement, the body value “weight” is entered in this display.

“SPEED”

Shows current speed from 0.8 to 16.0 kph.

For body measurement, the gender (icon for male/female) is entered in this display.

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 the dead-man’s switch is not on, the display will show the message “SAFE” and the treadmill cannot be started.

Playback from an MP3 player

Connect your MP3 player’s headphone output to the socket marked “MP3” on the computer. Control the playback of tracks via your MP3 player.

Pulse measurement

When running on the treadmill, hold the pulse sensors (3) on both handles for at least 5 seconds. Your current pulse is shown in the “Calorie” display.

Your pulse is measured most accurately when the treadmill is still and you hold your hands on the pulse monitors for at least 30 seconds.

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

Adjusting the incline

You can adjust the treadmill to 3 different gradients using the brackets (9).

Make sure that both brackets are adjusted identically so that the treadmill is stable and cannot tip over.

Automatic shut-off

If the treadmill has been inactive for 10 minutes, it automatically goes into standby to save power. Press any button to turn the treadmill back on.

Quick start (manual use)

Press the Start/Stop button. A 3-second countdown will be shown on the display, after which a beep will be heard and the belt will start at a speed of 0.8 km/h.

Adjust the speed by pressing the Speed +/- buttons or the 3/6/9/12 buttons.

Press the Start/Stop button to stop training.

Manual setting

Press the Mode button (M) to change between setting time, distance or calorie consumption.

The display shows the standard value for the selected parameter (time, distance or calories).

Press the SPEED +/- button to change the value.

Press the START button.

The treadmill starts at the lowest speed after 3 seconds.

Adjust the speed using the 3/6/9/12 or SPEED +/- buttons.

Once the set time, distance or calorie consumption has been reached, the treadmill gradually stops.

You can stop the treadmill at any time by pressing the Stop button or by removing the dead man's switch.

Built-in programs

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

See the overview at the back of this manual.

The standard time for each program is 30 minutes, and the time can be changed by pressing

the SPEED +/- buttons.

Each program is divided up in to 10 equal parts, and a beep sounds each time the program moves to the next stage. Each stage has a predefined speed, and the combination of these constitutes the profile of the program.

Press the START button to start the treadmill on the selected program. Once the program is completed, a few beeps will sound and the treadmill will stop.

You can stop the treadmill at any time by pressing the Stop button or by removing the dead man's switch.

Body measurement

Press the P button repeatedly until the icon (man) appears in the upper right corner of the display.

Press the M button to select parameter and press the SPEED +/- buttons to enter your data. Finish by pressing the M button and hold the pulse meters with both handles.

The computer calculates your values and shows them on the display.

Display	Parameters
SPEED	Icon for gender (male/female)
DISTANCE	Age 10-99 years
TIME	Height 50-210 cm
CALORIES	Weight 30-200 kg

Body value	Meaning
<20	Underweight
20-25	Normal weight
25-29	Overweight
>30 Significantly	Overweight

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

Press P to return to the start display

Error messages

In the event of an error, one of the following error messages will be shown on the display:

Faults	Description
Err1	Computer is not receiving a signal
Err3	Excess voltage
Err4	Excess current
Err5	The user is too heavy
Err6	Fault in motor connections
Err7	Control box is not receiving a signal
SAFE	Safety lock

Cleaning and maintenance

Vacuum or wipe the treadmill down regularly with a well-wrung cloth.

Unplug the treadmill. Open the motor cover and remove any dust from the motor and sensor.

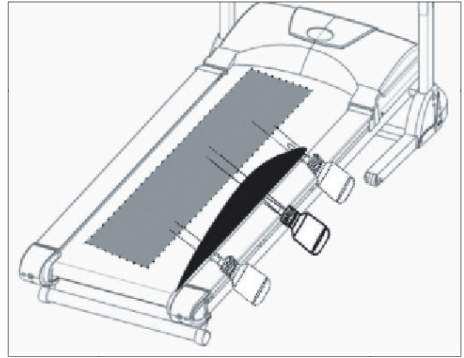
Check the condition of the treadmill regularly and tighten any bolts, screws and nuts as necessary.

Lubrication

If the belt begins to run stiffly, and it is not because the belt is incorrectly tightened, it should be lubricated using silicone oil.

Unplug the treadmill and lubricate the plate beneath it using silicone oil.

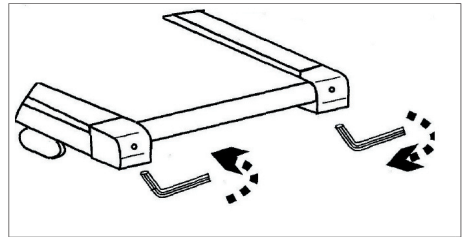
Allow the belt to run unloaded for 3 minutes to distribute the silicone oil.



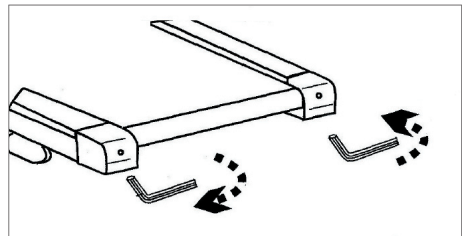
If the belt runs unevenly

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.



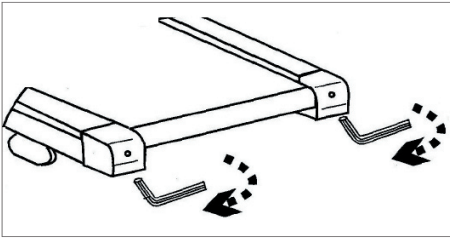
GB

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 both adjustment screws clockwise to tighten the belt. 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.

Service centre

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

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

For:

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

EC Declaration of Conformity

Manufacturer: Schou Company A/S,
Nordager 31, 6000 Kolding, Denmark hereby
declares that

inshape

TREADMILL
17523 - 930 W

has been manufactured in accordance with
the following standards:

EN ISO 20957-1:2013

EN 957-6:2010 +A1:2014

EN 60204-1:2012 +A11: 2014+A12:2017

EN 55014-1:2017

EN 55014-2:2015

EN 61000-3-2:2014

EN 61000-3-3:2013

in accordance with the provisions of the
following directives:

2006/42/EC The Machinery Directive

2014/30/EU The EMC Directive

2011/65/EU RoHS

CE

Kirsten Vibeke Jensen
Product Safety Manager

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Kirsten Vibeke Jensen'.

27.05.2019 - Schou Company A/S, Nordager 31,
DK-6000 Kolding

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

© 2019 Schou Company A/S

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

GB