

CARDIO

SE



TREADMILL T90 PRO

TITAN LIFE®

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

LÄS ANVISNINGARNA FÖRE ANVÄNDNING	3
BÄSTA KUND	5
KUNDSERVICE	6
BORTSKAFFANDE	7
GARANTIBESTÄMMELSER	8
SÄKERHETSFORANSTALTNINGAR	10
VIKTIG SÄKERHETSINFORMATION	13
SKÖTSEL	15
RENGÖRING	19
PULSTRÄNING	20
UPPVÄRMNING	22
ALLMÄNT OM TRÄNING	25
HJÄLP FÖR ATT UPPFYLLA DINA TRÄNINGSMÅL	26
BRUKSANVISNING	27

LÄS ANVISNINGARNA FÖRE ANVÄNDNING

VIKTIGT - SE SIDAN 19 OM SMÖRJNING AV LÖPBAND.
DETTA HJÄLPER TILL ATT FÖRLÄNGA LIVSTIDEN PÅ DITT
LÖPBAND.



Placera dina
fötter på de två
sidopanelerna
när du startar
löpbandet.



När bandet
kommit upp i
två km/h kan
du stiga över
på löpbandet
och börja gå.

BÄSTA KUND

Det gläder oss att du har valt en TITAN LIFE-produkt.

Detta är ett kvalitetsprodukt, avsedd för användning i hemmet.

Produkten har testats enligt den europeiska normen EN 957. Innan den monteras och tas i bruk, ber vi dig att noggrant läsa igenom denna bruksanvisning. Vi rekommenderar att du sparar bruksanvisningen som referens för senare användning.

KUNDSERVICE

För att kunna ge bästa möjliga service vid exempelvis brist eller defekt, ber vi dig anteckna och spara produktens serienummer. Du hittar numret på en etikett som sitter nederst på produktramen. Du bör fylla i uppgifterna nedan på etiketten. Uppgifterna ska användas om du någon gång skulle behöva kontakta oss om din produkt. Vi rekommenderar att uppgifterna nedan sparas tillsammans med kvittot. Kvittot ska kunna uppvisas vid ev. reklamation.

Märke:

ex. TITAN LIFE

Produkttyp:

ex. Treadmill

Modellnamn:

ex. ATHLETE T'11

Serienummer:

ex. re-12011/5212/45101-01

Köpdatum:

ex. 20/10/2020

Säljställe:

ex. Expert sport Norge

BESTÄLLNING AV RESERVDELAR

För beställning av reservdelar hittar du numret på den del du behöver, antingen i stycklistan eller i sprängskissen i denna handbok. Kontakta:

DK: www.livingsport.dk

SE: www.livingsport.se

FI: www.livingsport.fi

NO: www.livingsport.eu

DE: www.livingsport.info

UK: www.livingsport.info

Vi ber dig ha serienummer, modellnummer, kvitto och bruksanvisning redo när du kontaktar oss.

BORTSKAFFANDE



Denna symbol betyder att produkten inte får kasseras som vanligt hushållsavfall. Det är istället ditt ansvar att lämna produkten på ett lämpligt insamlingsställe. Detta bidrar till att bevara naturresurser och att förhindra eventuella negativa konsekvenser för både människor och miljö.

GARANTIBESTÄMMELSER

TITAN LIFE-produkter är konstruerade och testade för hemmabruk. Det betyder att reklamationsrätten blir ogiltig om produkten används för kommersiellt bruk eller för offentlig eller annan icke-privat användning. Denna produkt har tillverkats enligt den europeiska normen EN 957. Som importör av din TITAN LIFE-produkt ger LivingSport A/S två (2) års reklamationsrätt enligt köplagen, vilken omfattar fabriktions- och materialfel som kan konstateras vid varans normala användning. Reklamationsrätten täcker inte fel, skador eller slitage, som direkt eller indirekt uppstått som en följd av felaktig användning, bristande underhåll, våld eller otillåtet ingrepp. LivingSport A/S kan inte hållas ansvariga för skador som förorsakat annat bohag i samband med användning av produkten. Reklamation vid fel och brister som bör upptäckas vid vanlig undersökning av varan, ska meddelas LivingSport A/S, inom rimlig tid.

Produkten kan vid fel/brister returneras för reparation. Detta SKA överenskommas med LivingSport A/S innan varan returneras. Efter utvärdering av felets/bristens omfattning, försöker vi reparera den. Om detta inte kan göras inom rimlig tid och utan stort besvär för användaren, ersätts produkten. Annars kan en kreditering diskuteras. Reklamationsperioden börjar samma dag som leveransen sker. Spara därför alltid kvittot för både köp och leverans.

Se nedan för kontakt vid reklamation:

DK: www.livingsport.dk

SE: www.livingsport.se

FI: www.livingsport.fi

NO: www.livingsport.eu

DE: www.livingsport.info

UK: www.livingsport.info

SÄKERHETSFORANSTALTNINGAR

Innan du börjar med detta eller andra träningsprogram, bör du kontakta din läkare. Detta är speciellt viktigt för personer som inte tidigare har tränat regelbundet eller för personer som har eller har haft problem med hälsan.

Läs igenom denna bruksanvisning noggrant innan du börjar träna. Varken tillverkaren eller säljaren påtar sig något ansvar för personskada eller skada på bohag som förorsakats av eller vid användning av denna produkt. Läs igenom alla förhållningsregler och instruktioner noggrant innan produkten tas i bruk. Vi rekommenderar att du sparar denna bruksanvisning för framtida referens.

- Det är ägarens ansvar att försäkra sig om att alla användare av produkten har tillräcklig information om alla förhållningsregler. Använd endast produkten enligt beskrivningen i denna bruksanvisning.
- Använd endast produkten inomhus på jämn yta med tillräckligt fritt utrymme runt produkten. Förvara inte produkten i garaget, carporten, uthuset eller i närheten av vatten.
- Håll produkten fri från fukt och damm.
- Håll ALLTID barn under tolv år och husdjur borta från produkten.
- Placera eventuellt en matta under stabilisatorerna för att skydda trägolv eller matta.
- Efterspänn alla skruvar och muttrar med jämna mellanrum.
- Byt ut eventuella nerslitna delar omedelbart.
- Skadade delar eller komponenter kan medföra risk för din

säkerhet eller minskning av produktens livstid. Byt därför ut skadade eller slitna delar och använd inte produkten innan de ersatts.

- Reparationer får endast utföras efter överenskommelse med LivingSport A/S.
- Försäkra dig om att INGA vätskor kommer in i maskinen eller i elektroniska delar, eftersom de kan skada produkten.
- Produkten ska förvaras i normal rumstemperatur – inte under 15°C.
- Bär lämpliga kläder när du tränar och bär inte lösa plagg som kan fastna i produktens rörliga delar.
- Träna alltid med sportskor.
- Håll din rygg rak när du tränar på produkten. Böj inte ryggen.
- Om du känner smärta eller blir yr under träningen, sluta omedelbart träna!
- Om din produkt är utrustad med en handpulsmatrare ska du tänka på att pulsmätaren inte är ett medicinskt redskap och att man måste räkna med en viss brist i exaktheten hos en handpulsmatrare, jämfört med en pulsmätare som mäter närmare hjärtat. Flera faktorer, bl.a. utövarens rörelser kan påverka handpulsmatrarens precision.
- Handpulsmatrare ska ses som ett träningshjälpmedel som fastställer din allmänna pulstrend.
- Produkten är en klass "H" (hemma)-produkt och är därför endast avsedd för träning i hemmet. Därför bör den inte användas för företags- eller institutionella förhållanden.
- Produkten är inte avsedd för medicinska eller rehabiliterande ändamål.
- Denna produkt har tillverkats enligt den europeiska normen EN

957 och är INTE avsedd för terapeutisk eller läkande träning.

- För maximal användarvikt se BRUKSANVISNING.
 - Om din produkt mäter hjärtfrekvens ta då detta i beaktning: VARNING! Övervakningssystem av hjärtfrekvens kan vara felaktiga. Överträning kan leda till allvarlig skada eller dödsfall. Avbryt träningen omedelbart om du känner dig yr.
 - Nödfallsavstigning; ett fritt säkerhetsområde på minst 2 000 mm långt och med samma bredd som löpbandet ska finnas bakom utrustningen då den används. Om din produkt mäter hjärtfrekvens ta då detta i beaktning: VARNING! Övervakningssystem av hjärtfrekvens kan vara felaktiga. Överträning kan leda till allvarlig skada eller dödsfall. Avbryt träningen omedelbart om du känner dig yr.
- Ljudnivån är högre vid belastning än utan belastning.

VIKTIG SÄKERHETSINFORMATION

Placera ditt löpband i närheten av ett strömuttag. Anslut alltid till jordade eluttag. Du bör inte ha flera andra eldrivna apparater anslutna i samma uttag. Det rekommenderas inte att använda skarvsladd. Produkten kan anslutas till 220–240 volt.

Strömförsörjningen får endast anslutas av en vuxen.

Om du är osäker på hur du ska ansluta ditt löpband, eller om det är säkert anslutet, bör du kontakta en auktoriserad elektriker. Du får inte modifiera ledningar eller adapter.

Ledningen får inte komma i kontakt med löpbandet! Det får till exempel inte ligga under antingen löpbandet eller den bakre eller den främre rullen. Använd inte löpbandet om ledningen är skadad!

Stäng av strömmen och koppla ur eluttaget när löpbandet ska underhållas. Var säker på att löpbandet är 100 % intakt och att allt är ordentligt spänt innan du använder det. Löpbandet får inte användas utomhus eller placeras i direkt solljus. Löpbandet får aldrig vara på utan en vuxens tillsyn när det är påslaget.

MONTERING

Innan du påbörjar monteringen är det viktigt att du noga läser alla instruktioner. Vi rekommenderar att du också tittar på sprängskissen.

Ta bort förpackning och löst material innan produkten monteras. Se till att alla delar finns med och är hela innan monteringen påbörjas.

Använd innehållslistan när du kontrollerar innehållet.

Var försiktig när produkten monteras. Se till att du kan koncentrera dig och inte blir störd under tiden du monterar produkten. Barn ska aldrig vara närvarande när produkten monteras!

SKÖTSEL

Inför varje användning ska produkten efterspännas och kontrolleras för eventuella uppkomna fel, glapp, oljud och saknade delar. Om du är osäker på om produkten har ett fel, sluta med all användning och kontakta LivingSport A/S:s serviceavdelning. Du ska vara särskilt uppmärksam på skruvar och bultar som håller fast rörliga delar, oavsett om de är synliga eller dolda. Om ett påstått fel beror på felaktig användning, bristande efterspanning eller skötsel, bortfaller alltid garantin. LivingSport A/S ansvarar inte heller för fel som ev. uppstår på 2a och 3e part.

Det är viktigt att underhålla löpbandet för att undvika fel och för att löpbandet ska kunna användas utan problem. Felaktigt underhåll kan leda kortare livslängd och att garantin inte gäller.

**ALLA DELAR SKA KONTROLLERAS OCH EFTERSPÄNNAS
REGELBUNDET. DEFEKTA DELAR SKA BYTAS UT OMEDELBART.**

JUSTERING AV LÖPBANDET

Du behöver möjligen justera löpbandets band efter de första veckornas användning, eftersom gummit kan utvidgas en aning efter kort tidsanvändning. Känns det som att bandet glider eller "står stilla" när du landar med främre foten ska bandet spännas.

SÅ HÄR SPÄNNER DU LÖPBANDETS BAND

1. Använd en 8 mm nyckel på den vänstra bulten. Vrid den medurs $\frac{1}{4}$ varv.
2. Upprepa STEG 1 med den högra bulten. Du ska se till att du vrider varje bult lika mycket. Gör du inte det kommer bandet att börja rulla snett och kan riskera att förstöras.
3. Upprepa STEG 1 och STEG 2 tills bandet inte längre glider eller stannar upp.
4. Var uppmärksam på att du inte överspänner bandet eftersom det kan skada de främre kullagren i rullen framtill. Händer detta kommer det ett metalliskt ljud från främre rullen.

För att minska belastningen på rullarna, för att lossa på bandet, vrids både höger och vänster bult samma antal gånger moturs.

CENTRERING AV BANDET

Det kan hända att du skjuter ifrån kraftigare med ena foten när du springer. Detta kan leda till att bandet börjar dra snett. Vanligen kan bandet centreras igen genom att låta det rulla utan belastning, alltså att ingen springer på det när det rullar. Fortsätter bandet rulla snett ska det justeras manuellt.

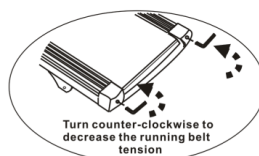
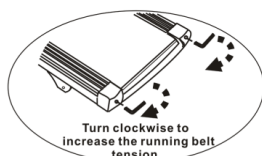
- Starta löpbandet, låt det köra 6 km/h utan någon person på bandet. Se om bandet löper snett åt höger eller vänster
- Vid sneddragning åt vänster ska den vänstra justeringsbulten vridas med nyckeln $\frac{1}{4}$ varv medurs.

- Vid sneddragning åt höger ska den högra justeringsbulten vridas med nyckeln $\frac{1}{4}$ varv medurs.
- Upprepa tills bandet löper centrerat.

Efter att bandet är centrerat sätt farten upp till ca. 12 km/h. Lägg märke till om löpbandet löper normalt och utan onormala ljud.

Är ovanstående procedur inte tillräcklig för att få bandet att rulla rakt ska du möjligen spänna bandet som tidigare nämnt.

Se bilden nedan



SMÖRJNING

Innan du använder löpbandet första gången ska du kontrollera att löpbandet har smorts ordentligt på fabriken:

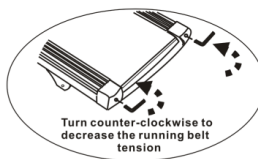
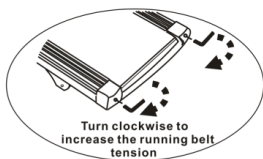
Lyft upp bandet och känn på bandets undersida, Om det finns spår av silikon behövs det inte smörjas.

Men om ytan är torr ska du följa nedanstående instruktioner för "Smörjning av löpbandet".

Löpbandet bör smörjas regelbundet. Bandet ska smörjas 1 gång i månaden eller var 40:e träningsstimme. Använd endast godkända silikonsmörjmedel eller den flaska som medföljer löpbandet. Om du vill

köpa mer än det som medföljer vid köp av löpbandet, kontakta info@livingsport.dk för hänvisning till närmsta återförsäljare.

SMÖRJNING AV LÖPBANDET



STEG 1:

Använd den medföljande insexnyckel för att lossa skruvarna i ändan av bandet som det visas ovanför. Ska vridas ca tio varv moturs.

STEG 2:

Lyft upp bandet och smörj med den medföljande flaskan på träplattan i s-format mönster. Du ska använda ca. halva flaskan.

STEG 3:

Efter detta spänns bandet igen.

STEG 4:

Starta på hastigheten 5–6 km/h utan att stå eller gå på bandet i ca. 5 minuter tills oljan har arbetat sig in i bandet. Skruva därefter upp till högsta hastighet och kontrollera att löpbandet rullar rakt.

RENGÖRING

Regelbunden rengöring ger ditt löpband längre livslängd.

WARNING: Löpbandet får inte vara ansluten till en strömkälla under rengöring! Stickkontakt ska vara utdragen ur eluttaget, både när det står orört, samt vid underhåll och rengöring.

OBS! Använd inte någon form av tvål och rengöringsmedel. För att förhindra skador på din dator, håll alla vätskor borta.

Torka av datorn och alla andra ytor efter varje träning. Datorn får inte stå i direkt solljus.

Avmontera motorhuvn ca. var 6:e månad och dammsug motorrummet så att dammet avlägsnas. Kom ihåg att stänga av strömmen först! Det är viktigt att löpbandet står i ett rum som inte är dammig. Det ska också städas både under och runt om löpbandet. För att underlätta städningen bör man använda en matta under löpbandet. Rengör mattan minst en gång per vecka.

FÖRVARING

Löpbandet ska förvaras på ett torrt och rent ställe. Se till att strömmen är avstängd och att ledningen inte sitter i eluttaget.

PULSTRÄNING

Vår kropp använder syre för att omvandla näringsämnena i vår kost till energi. Denna energi är bland annat nödvändig för att vi ska kunna röra våra muskler. Mängden energi mäts i kalorier. Allmänt sägs att: Om vi förbränner fler kalorier än vi intar, hittar kroppen istället bränsle i de kalorier som kroppen sparar som fett. Detta leder till omvandling av fett till muskler, vilket förbättrar vår kroppshållning och ger en allmänt friskare kropp.

Vid träning ökar kroppens puls för att föra runt tillräckligt med syre i kroppen för de arbetande musklerna. Regelbunden kardiovaskulär träning såsom cykling, löpning, rodd eller träning på crosstrainer resulterar i starkare hjärta och lungor som mer effektivt levererar syre till musklerna. Musklerna får därmed lättare att omvandla kalorier till energi.

Det krävs dock att du mycket exakt fastställer den puls du ska träna enligt, så att du kan förbättra din hälsa på en säker och varaktig nivå. Detta görs genom att fastställa din maxpuls (Maximum Heart Rate [MHR]) – det maximala antalet gånger ditt hjärta kan slå per minut.

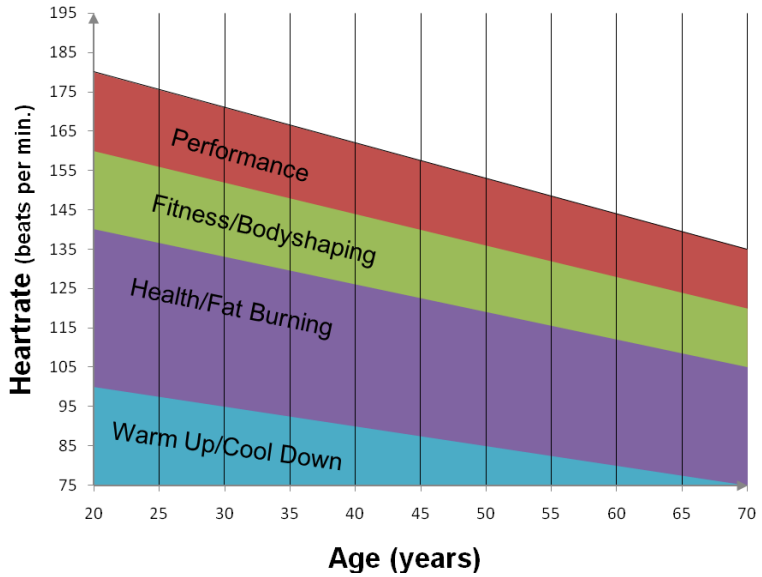
Generellt fastställande av maxpuls:

Man: Beräknad maxpuls = $220 - \text{ålder}$

Kvinna: Beräknad maxpuls = $226 - \text{ålder}$

Använd följande tabell för att bestämma vilken nivå du ska träna på, baserat på din puls.

PULSDIAGRAM



UPPVÄRMNING

FLEXIBILITET

Flexibilitet är området av rörelse runt en led där två eller flera ben möts. Genom att underhålla dina leder och förbättra din flexibilitet, blir du mindre mottaglig för både skador och ledbaserade sjukdomar. Du bör sträva efter att förbättra din flexibilitet försiktigt med några få sträckningar. Sträckövningarna ska alltid vara en del av din uppvärmnings- och nerkylningsrutin. Därefter kan du fortsätta att öka din flexibilitet under din normala träning.

UPPVÄRMNING OCH NERKYLNING

Ett framgångsrikt träningsprogram består av en bra uppvärmning, aerob träning och en nerkylning. Gör detta program två eller helst tre gånger i veckan med en dag mellan träningen. Efter flera månader kan du öka din träning till fyra eller fem gånger per vecka.

Uppvärmningen är en mycket viktig del av din träning och ska utföras före varje träningstillfälle. Genom att värma upp och sträcka dina muskler, hjälper du din kropp att prestera bättre under ansträngande träning. Dessutom bidrar uppvärmningen till att öka din blodcirkulation och puls samt till att leverera mer syre till musklerna.

Vi rekommenderar att du upprepar de illustrerade övningarna efter din träning för att minska problem med ömma muskler.

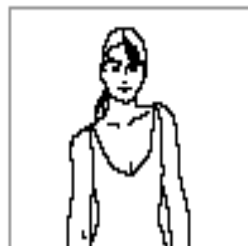
TÅBERÖRING

Böj dig långsamt framåt från höften och låt rygg och armar vara avslappade, medan du sträcker dig ner mot dina tår. Sträck dig ner så långt du kan och håll denna position i 15 sekunder, böj lätt i knäna.



AXELLYFT

Lyft din högra axel upp till ditt högra öra och håll i två sekunder. Lyft din vänstra axel upp till ditt vänstra öra och håll i två sekunder, medan du samtidigt sänker din högra axel.



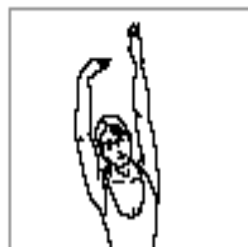
STRÄCKNING BAKSIDA LÅR

Sitt med ditt högra ben utsträckt. Vila vänstra fotens fotsula mot ditt högra innerlår. Sträck din högra arm ner längs det utsträckta benet, så långt det går. Håll denna position i 15 sekunder. Slappna av och upprepa med motsatt ben och arm utsträckta.



SIDSTRÄCKNING

Lyft båda dina armar upp över huvudet. För först den ena armen upp mot taket i en lång sträckning och gör därefter samma med motsatt arm.



VADSTRÄCKNING

Ta stöd mot en vägg med armen, med ditt vänstra ben framför det högra. Låt ditt högra ben vara sträckt och ha den vänstra foten i golvet. Böj därefter det vänstra benet och luta dig framåt genom att röra dina höfter mot väggen. Håll sträckningen och upprepa med det andra benet i 15 sek.



HUVUDRULLNING

Låt ditt huvud falla långsamt ner mot höger axel och lägg märke till sträckningen i vänster sida av nacken under 20 sekunder. Låt därefter ditt huvud falla mot din vänstra axel och lägg märke till sträckningen i höger sida av nacken. Böj därefter långsamt huvudet framåt och lägg märke till sträckningen i nacken. Rulla aldrig huvudet hela vägen runt!



Upprepa gärna övningen några gånger.

ALLMÄNT OM TRÄNING

OM DU ÖNSKAR ATT UPPNÅ	TRÄNINGSNIVÅ
<p>Aktivare livsstil</p> <ul style="list-style-type: none">• Förbättrad funktionsnivå• Minskad risk för sjukdomar• Fysiskt välbefinnande	<p>Nivå 1</p> <p>Arbeta med en puls på 40–60 % av ditt max</p>
<p>Friskare hjärta – förbränna fett</p> <ul style="list-style-type: none">• Förbättrad kardiovaskulär hälsa• Viktminskning• Mer energi• Lägre blodtryck• Lägre kolesterolhalt• Ökat immunförsvar• Minskad stress	<p>Nivå 2</p> <p>Arbeta med en puls på 61–70% av ditt max</p>
<p>Kondition – uthållighet</p> <ul style="list-style-type: none">• Förbättrad kardiovaskulär hälsa• Ökad syreupptagning och större uthållighet	<p>Nivå 3</p> <p>Arbeta med en puls på 71–85% av ditt max</p>
<p>Tävlingsträning</p> <ul style="list-style-type: none">• Flytta syregränsen• Förbättra tävlingsresultat	<p>Nivå 4</p> <p>Arbeta med en puls på 86–100% av ditt max</p>

HJÄLP FÖR ATT UPPFYLLA DINA TRÄNINGSMÅL

Som tidigare beskrivits, finns en lång rad fördelar förknippade med träning: Bättre sömnvanor, ökad förbränning (kroppen kan förbränna fett, även om du inte tränar), förbättrad hållning (minskar risken för ryggsmärtor) samt en bättre självkänsla som ett resultat av ovanstående. Vi rekommenderar att du inte använder din viktminskning som den enda indikatorn för resultat. Titta istället dig själv i spegeln då detta är en mycket bättre framgångsindikator, eftersom du håller på att omvandla fett till muskler.

Vi rekommenderar att du inte sätter för orealistiska mål i början av din träning, eftersom det snabbt kan ge dig ömma muskler och bristande motivation. Sätt dig istället på cykeln i 20 min. tre gånger i veckan för att låta kroppen återhämta sig. Kom ihåg att du håller på att ändra din livsstil, så ge dig tid att göra det ordentligt. Försök inte att ändra hela din livsstil på en gång för att komma i bättre form. Det kommer att hålla längre om du går långsamt fram. Ta ett steg i taget och var säker på att de ändringar du gör blir en integrerad del av din vardag. Det är viktigt att förstå att flera saker i din vardag antingen kan hjälpa eller hindra dig från att nå dina mål. Näring är en viktig faktor för ditt välbefinnande och det är därför viktigt att äta rätt. Dessutom finns det flera små saker i vardagen som kan bytas ut mot sundare metoder: Ta exempelvis trappan istället för hissen. Och kom ihåg att även om du inte tar trappan varje gång, så gör det fortfarande skillnad varje gång du gör det.

BRUKSANVISNING

Maximal användarvikt 150kgs









1. Funktioner

Grattis till valet av ett motordrivet löpband. Du har tagit det första steget till en hälsosammare och mer givande livsstil.

Löpbandet är särskilt utformat för att uppfylla dina behov. Löpbandet har följande funktioner.

- Hastighetsområde: 0,8~22 KM/TIM
- Lutning: 0-22 nivåer med automatisk lutning
- Pulshandtag
- 25 förprogram
- HR-program (endast för HRC-versionen)
- Högtalare
- Kraftförsörjning: 220 V 50-60 HZ

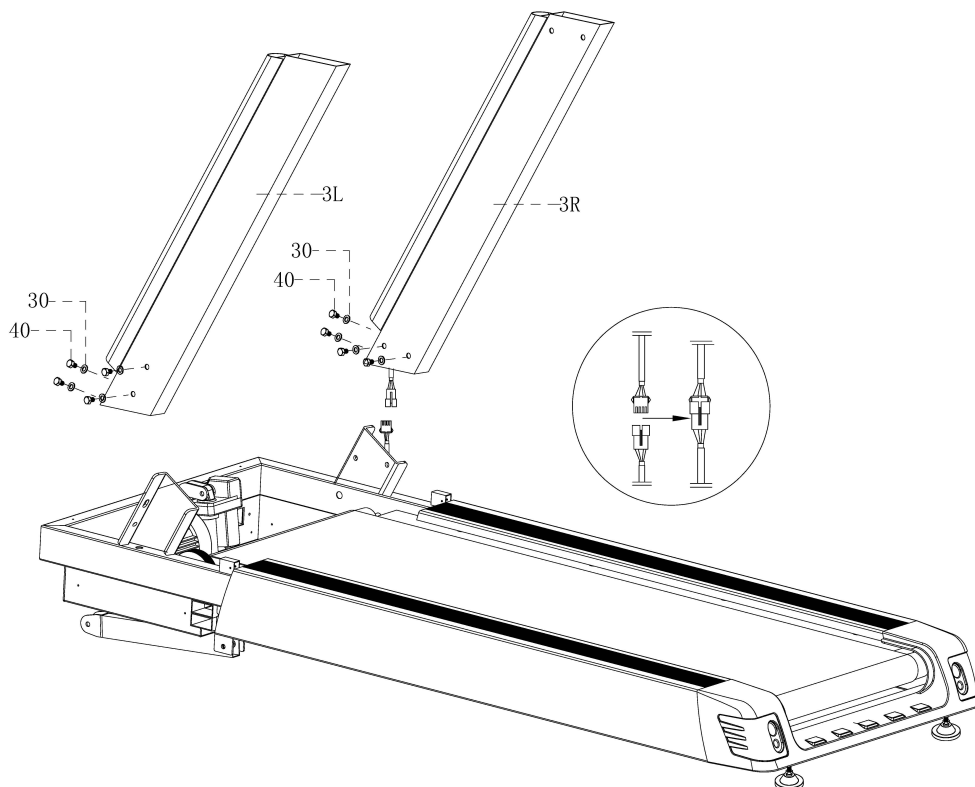
2. Monteringsanvisningar

Packlista för maskinvara			
Artikel # beskrivning	Antal (ST)	Artikel # beskrivning	Antal (ST)
M10 x 20 mm bult 	10	Säkerhetsnyckel 	1
Bricka (ϕ 11* ϕ 21*t1.5) 	10	Insexnyckel 	2
Smörjolja 	1	Skruvmejsel 	1
Skruv ϕ 4.2*16 	25	Bricka (ϕ 6* ϕ 13) 	4

OBS! 1. Delarna som beskrivs ovan är alla delar du behöver för att montera detta löpband. Innan du börjar montera, kontrollera hårdvarupaketet för att säkerställa att de medföljer.

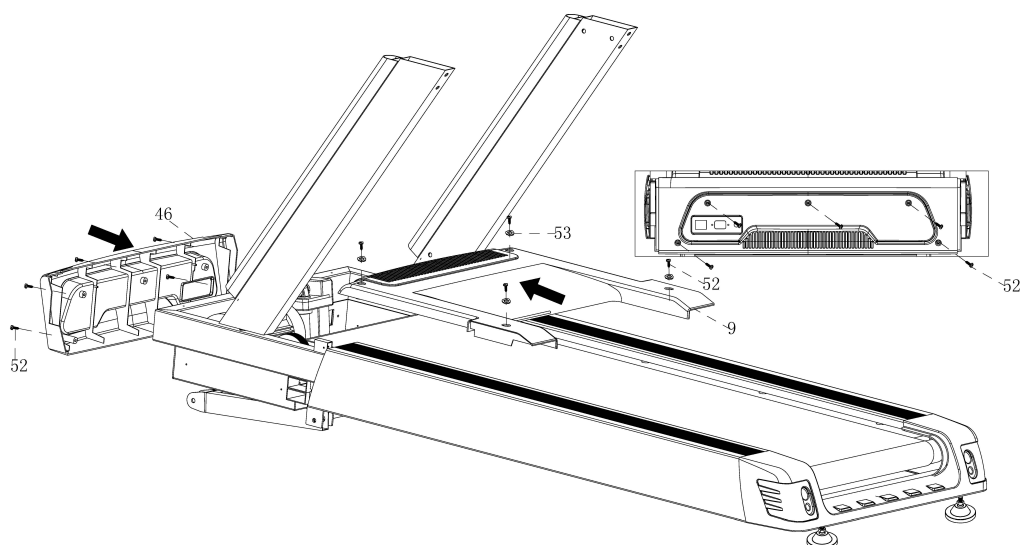
2. Hitta redskap i hårdvarupaketet för att enklare montera löpbandet.

• **STEG 1:** Öppna lådan och ställ HUVUDRAMEN på golvet. Anslut NEDRE KABEL FÖR DATOR och MELLANKABEL FÖR DATOR och lås fast i PELAREN (3V/H) i pilriktningen mot HUVUDRAMEN. Använd M10*20 SKRUV (40) och ϕ 11* ϕ 21*t1.5 BRICKA (30) för att låsa UPPRÄTT (3V/H).



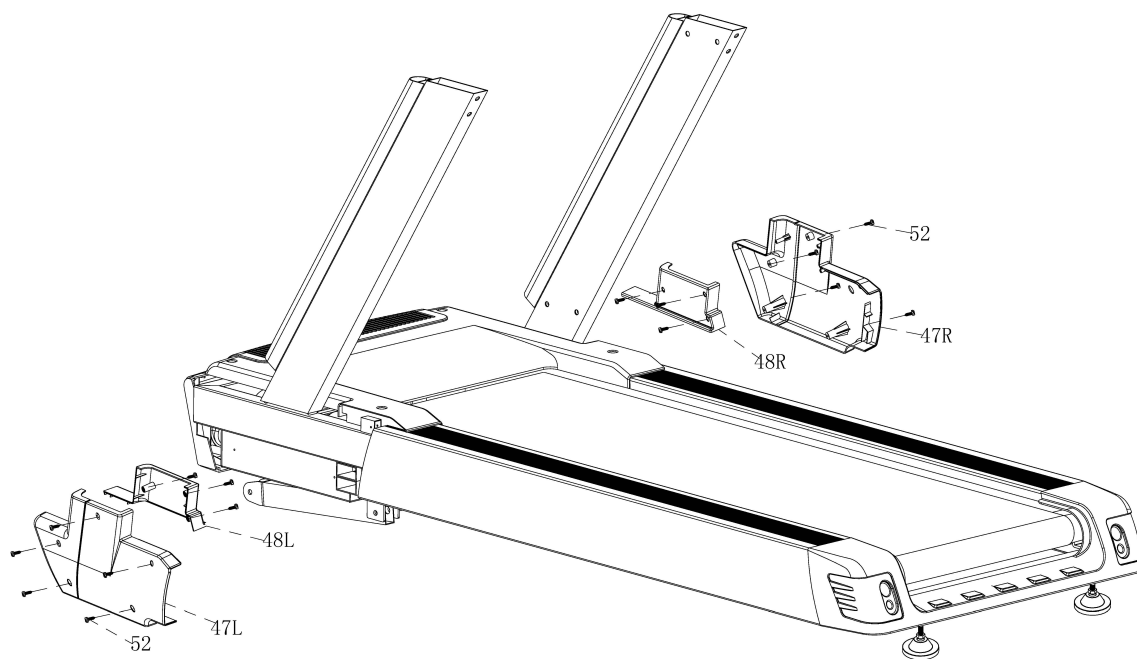
STEG 2: Installera motorkåpan.

1. Använd skruven (52) ϕ 4.2*16 (53)Bricka (ϕ 6* ϕ 13) för att fästa motorkåpanns front.
2. Ställ sedan upp motorkåpan och använd skruv (52) ϕ 4.2*16 för att fästa motorkåpan.

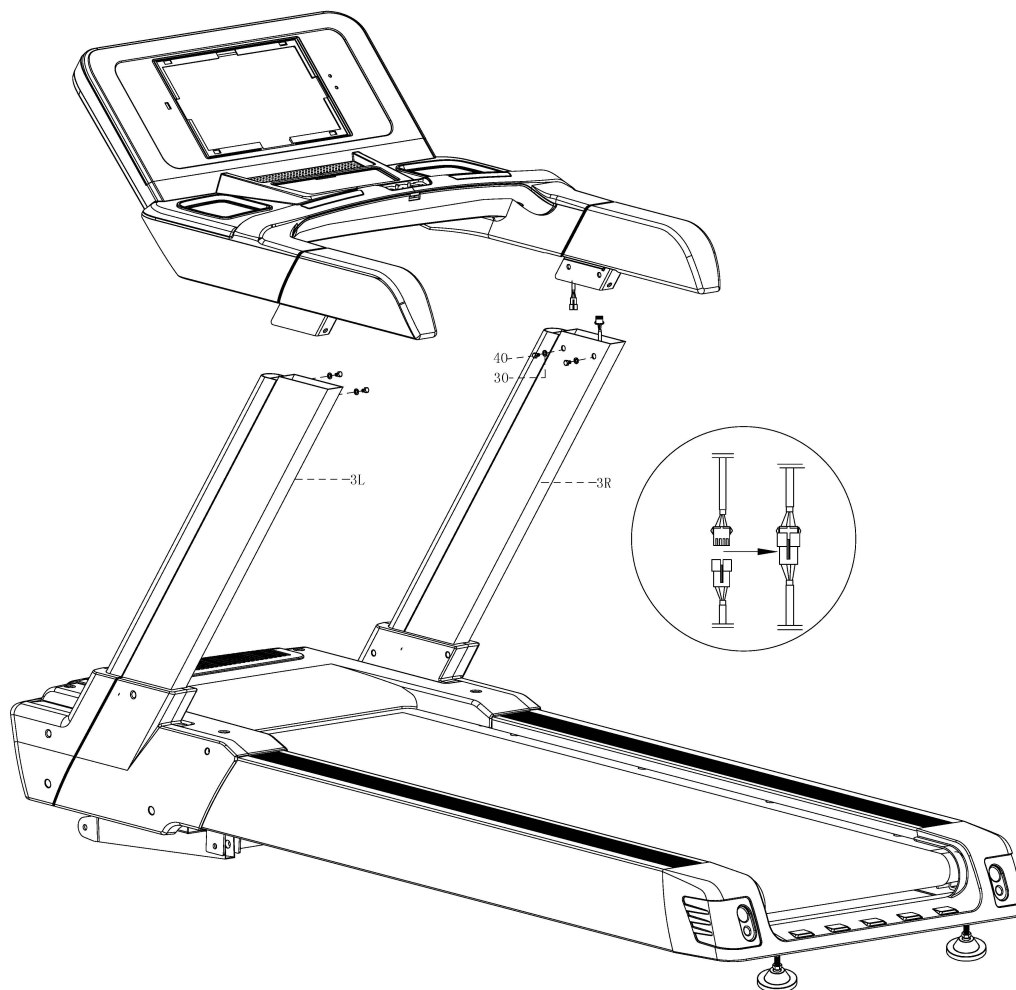


STEG 3: Installera sidodekorationsluckor.

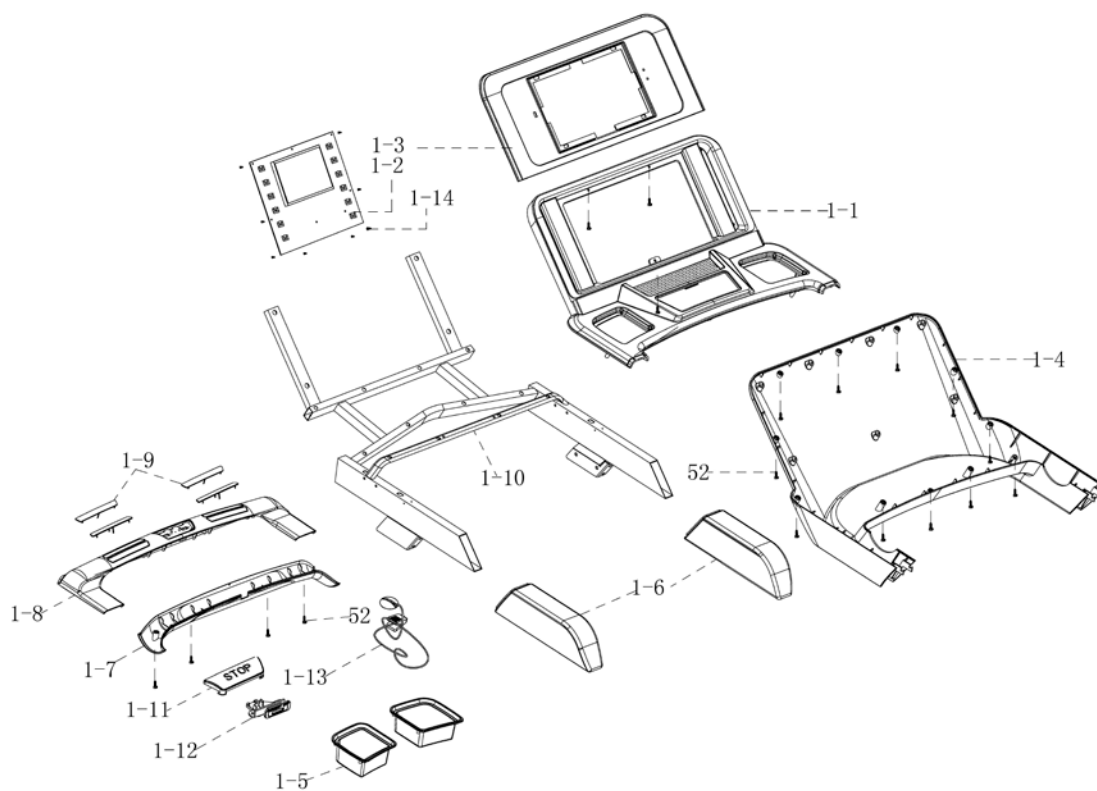
Använd de medföljande skruvarna (52) ϕ 4.2*16 för att fixera dekorationsluckan (47 V&H och 48V&H) i båda sidorna.



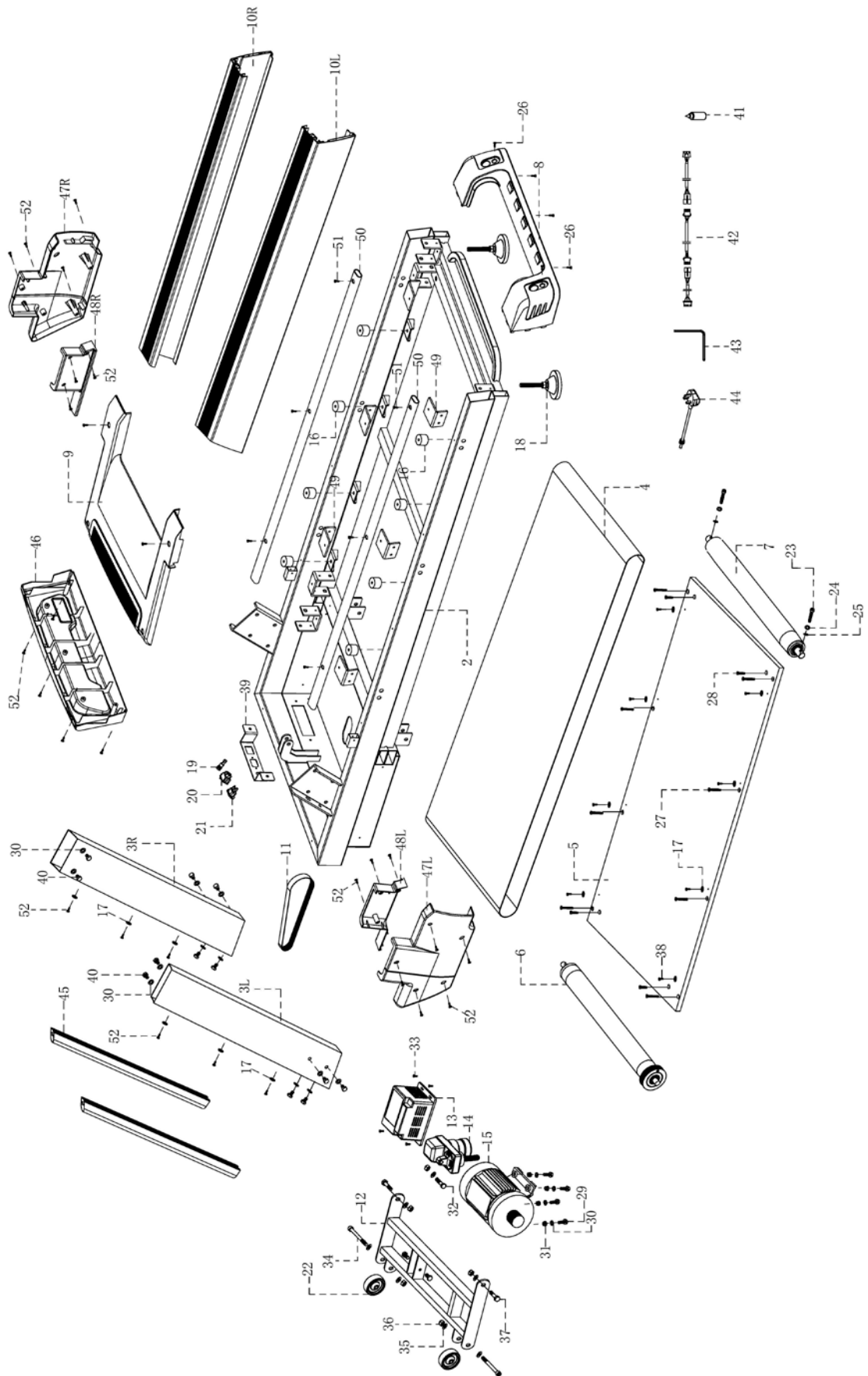
• **STEG 4:** Anslut ÖVRE KABEL FÖR DATOR och MELLANKABEL FÖR DATOR. Använd M10*20 SKRUV(40) och ϕ 11* ϕ 21*t1.5 BRICKA (30) för att fästa DATORN i PELAREN (3V/H) Var god sätt i säkerhetsnyckeln i datorenheten.



SPRÄNGSKISS FÖR DATOR



SPRÄNGSKISS

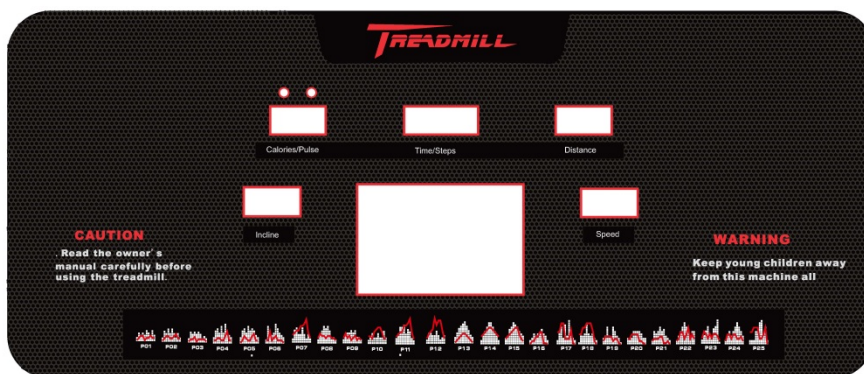


3. Dellista

Nr	Delnamn	antal	Nr	Delnamn	antal
1	CONSOLE	1	27	SKRUV M8*65	8
2	BASRAM	1	28	SKRUV M6*45	4
3V/H	PELARE	2	29	SKRUV M10*35	4
4	LÖPBAND	1	30	PLATT BRICKA ϕ 11* ϕ 21*t1.5	15
5	LÖPBANA	1	31	SKRUVLOCK M10	7
6	FRÄMRE VALS	1	32	SKRUV M10*35	1
7	BAKRE VALS	1	33	SKRUV M4*16	4
8	TÄCKLOCK	1	34	SKRUV M8*55	2
9	MOTORKÅPA	1	35	PLATT BRICKA M8	4
10	SIDSKENOR	2	36	SKRUVLOCK M8	2
11	MOTORBAND	1	37	SKRUV M10*16	2
12	LUTNINGSFÄSTE	1	38	SKRUV M8*35	8
13	STYRKRETSKORT	1	39	STRÖMBRYTARE	1
14	LUTNINGSMOTOR	1	40	SKRUV M10*20	10
15	VÄXELSTRÖMSMOTOR	1	41	SILIKONOLJA	1
16	DYNA	8	42	KABEL FÖR DATOR	1
17		14	43	INSEXNYCKEL	1
18	SUPPORTANLÄGGNING	2	44	STRÖMKABEL	1
19	SÅKRING	1	45	PELARSIDSKENOR	2
20	STRÖMKNAPP	1	46	FRÄMRE MOTORKÅPA	1
21	SÄTESKONTAKT	1	47	SIDKONSOLSKYDD (V&H)	2
22	HJUL	2	48	SIDKONSOLSKYDD (V&H)	2
23	SKRUV M10*100	3	49	METALL	6
24	PLATT BRICKA M10	4	50	SIDKONSOLSTÖD	2
25	FJÄDERBRICKA	3	51	SKRUV M6*10	6
26	SKRUV	5	52	SKRUV ϕ 4,2*16	49
			53	Bricka (ϕ 6* ϕ 13)	4

4 Konsolens funktioner och drift

Konsolens överlagringsbild:



LED-FÖNSTRETS FUNKTION

1. FÖNSTRET "SPEED":

Visar aktuell HASTIGHET, intervallet är 0,8 - 22 KMTIM.

2. "LUTNINGS"-FÖNSTRET:

Visar lutningsvärde. Lutningsintervall: 0-22

3. Fönstret "DISTANS":

Visar den avverkade distansen. Framåträkning är 0,00 - 99,9. Om det går längre så börjar framåträkningstalet från 0. Nedräkningen startar från inställningsvärdet till 0 och när nedräkningen är 0 bromsar löpbandet mjukt tills det stannar. I nedräkningsläget blinkar fönstret för att uppmana användaren att ställa in distansen.

4. FÖNSTRET "PULSE/CALORIES":

4.1 Visar pulsvärdet. När du håller pulshandtaget visas hjärtfrekvensen i det här fönstret och motsvarande lampa tänds. Pulsvärdet är 50 - 200 slag/minut. Data är avsedda endast som referens och får inte användas för medicinska ändamål.

4.2 Visar kalorivärdet. Framåträkning är 0 - 999. Om det går längre börjar framåträkningstalet från 0. Nedräkningen startar från inställningsvärdet till 0 och när nedräkningen är 0 bromsar löpbandet mjukt tills det stannar. I nedräkningsläget blinkar fönstret för att uppmana användaren att ställa in kalorier

5. FÖNSTRET "TIME":

Visar träningstiden. Framåträkning är 0:00 - 99:59. När löpbandet når 99:59 bromsar det mjukt tills det stannar. Nedräkningen startar från inställningsvärdet till 0 och när nedräkningen är 0 bromsar löpbandet mjukt tills det stannar.

6. FÖNSTRET "PROGRAM":

När du trycker på "prog"-knappen visar fönstret "speed" programmet: P01-P24, U1-U3, H1-H3 och fet

KNAPPFUNKTION

1. KNAPPEN "START":

Tryck på den här knappen för att starta. Efter 3 sekunders nedräkning startar löpbandet med lägsta hastigheten på 0,8 km/h eller standardhastigheten.

2. KNAPPEN "STOP":

Tryck på denna knapp för att stanna.

3. KNAPPEN "PROGRAM":

För att välja program, är programmen följande: P01-P25, U1-U3, H1-H3 och fet

4. KNAPPEN "MODE":

För att välja manuellt läge och nedräkningslägen: TIDSNEDRÄKNING, DISTANSNEDRÄKNING och KALORINEDRÄKNING.

5. KNAPPEN "HASTIGHET + -":

HASTIGHET + och HASTIGHET -. Ange standardräkning. För att justera hastigheten när löpbandet startar är räckvidden

0,1 km/slag i kilometer.

6. SNABBVALSKNAPP FÖR "HASTIGHET":

3 5 6 9 12 justera hastigheten medan löpbandet arbetar.

7. KNAPPEN "INCLINE + -":

INCLINE + och INCLINE -. Ange standardräkning. För att justera lutningen när löpbandet börjar är räckvidden 1 .

8. "SNABBVALSKNAPP FÖR "LUTNING": 3 6 8 9 12 justera lutningen.

HUVUDFUNKTION

Slå på strömmen, alla fönster tänds i 2 sekunder och går sedan in i standby-läge.

1. SNABBSTART (MANUELLT LÄGE)

Standby-läge

Sätt på säkerhetslåset och tryck på knappen Start. Efter 3 sekunder startar löpbandet med lägsta hastigheten. Tryck på "SPEED + -", "3 6 9 12" eller tryck på knappen (speed + eller speed--) för att justera hastigheten. Tryck på "INCLINE (+-)", "3 6 9 12 " eller tryck på knappen (incline + eller incline --) för att justera lutningen. Tryck på knappen "STOP" eller ta bort säkerhetslåset för att stoppa.

2 NEDRÄKNINGSLÄGE

Tryck på knappen "MODE", välj: tidsnedräkning, distansnedräkning eller värmenedräkning. Fönstret Visar ett standardvärde och lyser. Tryck på knappen "SPEED + -" för att justera till önskade värden. Tryck på knappen "START". Efter 3 sekunder startar löpbandet med lägsta hastigheten. Tryck på "SPEED + -", "3 6 9 12" eller tryck på knappen för att justera hastigheten. Tryck på "INCLINE (+-)", "3 6 9 12" eller tryck på knappen för att justera lutningen. Vid nedräkning till 0 stoppas löpbandet långsamt. Du kan också trycka på knappen "STOP" eller ta bort säkerhetslåset för att stoppa.

Tidnedräkningsläge:

Fönstret "TIME" visar standardvärdet 30:00, tryck på "SPEED + -" för att justera till önskad tid.

Kalorinedräkningsläge:

Fönstret "CAL" visar standardvärdet 50, tryck på "SPEED + -" för att justera kalorierna du vill bränna.

Distansnedräkning:

Fönstret "DIST" visar standardvärdet 1,0, tryck på "SPEED + -" för att justera sträckan du vill avlägga.

3. INBYGGT PROGRAM

När löpbandet inte körs, tryck på programknappen och distansfönstret visar "P1 - P25".

Välj någon i P1 --- P25 så visar fönstret Tid standardvärdet 30:00 och blinkar. Tryck på knappen "SPEED + -" för att justera önskad tid. Tryck på knappen START för att starta det inbyggda programmet. Det inbyggda programmet har totalt 16 sektioner och körtiden för varje sektion är inställd tid/16. När du går in i nästa sektion avges ett pip ljud för att signalera. Systemets hastighet ändras som programmet. Du kan också justera hastigheten med "SPEED +, -" när du springer. Men när du går in i nästa sektion kommer det att återställa hastigheten på den här sektionen. När alla sektioner är färdiga kommer systemet att avge ett "pip ljud....." tio startljud och visa "End". Nu trycker du på knappen "STOP" för att återställa löpbandet och det kommer att gå in i standby-läge.

Programinställningens gränssnitt (t.ex.:P01 som

diagrammet ovan) visar "DISTANCE": "SPEED":

visar hastighetsval.

"TIME": visar standardvärdet på 30:00 och blinkar, uppmanar användaren att ställa in tiden med "SPEED + -".

"INCLINE": visar initial lutning

"CALORIES/PULSE": visar kalorier och puls, standarddisplayen är kalori. Den kommer att visa kalori när du inte testar din puls.

4. ANVÄNDARPROGRAM (U1-U3)

[A] Programinställning: Tryck på PROG tills den visar användarprogram (U1, U2, U3). Välj en och gå till inställningen.

[B] Tryck på MODE för att ange tidsinställning, intervallet är 5:00 - 99:00

[C] Tryck på MODE igen och använd "SPEED +/-" för att välja önskad hastighet eller lutning, tryck på MODE så kommer ditt val att ställas in. Nästa träningssegment blinkar, gå igenom samma inställning som du slutförde med segment ett. Du måste slutföra alla 16 segment. I slutet kommer datorn att blinka OK och ditt användarprogram är nu sparad och redo att användas. När du använder ditt användarprogram växlar skärmen från lutning till hastighet och dina inställda programmerade nivåer visas.

PULSFUNKTION

När löpbandet körs, håll pulshandtaget i ca 5 sekunder, det kommer att visa pulsdata. Det har hjärtformad grafik vid testning av puls. För att få den exakta hjärtfrekvensen, testa när löpbandet stannar och håll pulshandtaget i minst 30 sekunder. Data är avsedda endast som referens och får inte användas för medicinska ändamål.

MP3-FUNKTION

Anslut med Bluetooth.

ENERGISPARFUNKTION

Detta system har ett energisparläge. När löpbandet inte körs om det inte finns någon knappinstruktion på 10 minuter. Systemet går in i energisparläget och stänger av displayen. Tryck på vilken knapp som helst för att väcka systemet.

SÄKERHETSLÅSFUNKTION

Fönstret visar "---" när du tar bort säkerhetslåset och löpbandet stoppas snabbt med ett pip ljud.

Och sätt in säkerhetslåset, ange programstandard.

KROPPSTEST (FETT)

I startläget, tryck på PROGRAM och gå till testaren av kroppsfett, fönstret visar FAT. Tryck på MODE och ange (F-1 SEX, F-2 AGE, F-3 HEIGHT, F-4 WEIGHT, F-5 FAT TESTER).

Tryck på SPEED+, SPEED- för att justera. Tryck på MODE för att ställa in F-5 och ta tag i pulshandtaget. Fönstret visar ditt kroppsmasseindex. Kroppsmasseindex är för att testa förhållandet mellan längd och vikt.

Både kvinnor och män kan mäta kroppsfett för att justera vikten tillsammans med andra kroppsindex. Det ideala kroppsfettvärdet är mellan 20 och 25. Om värdet är lägre än 19 är du alltför smal. Mellan 25 och 29, anger övervikt, och över 30, betyder fetma. (Data är avsedda endast som referens och får inte användas för medicinska ändamål.)

PARAMETRAR	ORDNA	OBSERVERA
KÖN	01--02	01= MAN 02= KVINNA
ÅLDER	10 - 99 ÅR	
LÄNGD	100-200 CM	
VIKT	20 - 150 KG	

LÖPPARAMETERDISPLAY OCH INSTÄLLNINGSOMRÅDE

	Fabriksvärde	Standardinställningsvärde	Inställningsområde	Skärmintervall
TID (min:sek)	30:00	30:00	5:00---99:00	0:00—99:59
HASTIGHET (km/tim)	-----	-----	-----	1 - 22 KM/TIM
DISTANS (km)	1,0 KM	-----	0,5 - 99,0 KM	0,00 - 99,0 KM
LUTNING	-----	-----	-----	0 ---22
KALORIER	50 Kcl	-----	10 Kcl - 999 Kcl	0 Kcl - 999 Kcl

TABELL ÖVER TRÄNINGSPROGRAM

TIMEP		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ROG																	
P1	STOPP	4	6	6	6	10	10	6	6	6	4	4	2	6	6	4	4
	LUTNING	0	0	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	2	2	0
P2	STOPP	2	2	8	2	2	8	8	12	4	4	12	4	4	12	4	2
	LUTNING	0	2	2	2	6	6	2	2	4	4	2	2	4	2	2	0
P3	STOPP	2	4	8	8	4	4	8	8	10	10	12	4	4	8	4	4
	LUTNING	0	2	2	4	4	6	4	6	4	2	2	2	4	2	2	0
P4	STOPP	4	6	6	6	12	12	12	12	6	6	4	4	4	6	6	2
	LUTNING	0	2	2	4	4	6	8	8	6	6	6	4	4	2	2	0
P5	STOPP	2	4	6	12	12	12	4	4	4	4	12	12	12	6	4	2
	LUTNING	0	2	4	6	4	2	2	0	0	2	2	2	2	2	4	0
P6	STOPP	4	4	6	6	6	6	8	8	6	6	8	8	6	8	6	4
	LUTNING	0	2	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	0
P7	STOPP	4	8	8	8	8	4	4	12	12	4	4	8	8	4	4	2
	LUTNING	0	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	0
P8	STOPP	2	2	6	6	6	8	8	10	10	12	8	6	6	6	4	4
	LUTNING	0	2	2	4	2	2	2	4	2	2	2	4	2	2	2	0
P9	STOPP	2	4	8	10	2	4	8	10	2	4	10	2	4	10	4	2
	LUTNING	0	2	2	4	4	6	6	8	8	1	8	6	4	2	2	0
P10	STOPP	4	6	6	8	8	8	6	8	6	8	6	10	6	10	8	4
	LUTNING	0	2	2	2	4	4	4	4	4	4	6	6	6	4	4	0

P11	STOPP	4	6	6	8	8	8	6	8	6	8	6	10	6	10	8	4
	LUTNING	0	2	2	2	4	4	4	4	4	4	6	6	6	4	4	0
P12	STOPP	4	6	8	10	8	6	4	6	8	12	8	6	8	12	12	6
	LUTNING	0	2	2	4	4	6	6	8	8	6	6	4	4	2	2	0
P13	STOPP	2	3	4	5	6	5	4	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	LUTNING	2	6	6	8	10	8	6	6	2	2	2	6	6	8	10	2
P14	STOPP	2	4	6	8	6	6	4	4	2	8	6	6	4	4	2	2
	LUTNING	2	3	4	5	2	3	4	5	4	3	2	3	4	5	4	3
P15	STOPP	2	4	6	8	8	6	4	2	2	4	6	8	10	6	4	2
	LUTNING	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	2
P16	STOPP	2	2	6	6	8	10	6	2	2	2	6	6	8	6	2	2
	LUTNING	1	3	1	2	1	2	1	1	2	0	1	3	1	2	1	0
P17	STOPP	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	LUTNING	1	2	2	3	4	4	3	2	1	0	2	2	3	2	1	0
P18	STOPP	2	4	6	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	LUTNING	1	4	5	7	9	11	9	7	5	3	9	11	9	7	5	3
P19	STOPP	1	3	4	5	6	5	4	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	LUTNING	2	5	6	8	10	8	6	6	2	2	10	8	6	6	2	2
P20	STOPP	1	4	6	8	6	4	2	1	4	6	8	6	4	4	2	2
	LUTNING	2	4	4	5	2	3	4	5	4	3	2	3	4	5	4	3
P21	STOPP	1	4	6	8	10	8	6	4	2	2	1	8	6	4	2	2
	LUTNING	2	3	6	2	4	6	2	3	6	2	4	6	2	4	6	2
P22	STOPP	2	3	3	6	7	4	7	4	7	4	4	2	3	4	4	2
	LUTNING	4	5	5	5	6	6	6	7	9	9	10	12	12	8	6	3
P23	STOPP	2	4	4	7	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	LUTNING	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	9	7	4	2
P24	STOPP	2	4	5	6	7	5	4	8	6	6	5	4	2	4	3	3
	LUTNING	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	10	10	8	6	3
P25	STOPP	2	4	5	6	7	5	4	8	6	6	5	4	2	4	3	3
	LUTNING	5	7	7	6	7	6	8	10	4	4	4	12	10	8	6	3

5. FELKOD OCH BETYDELSE

Kod	Problem	Möjliga orsaker	Åtgärd
ER1	Displayen mottog ingen signal på 30 sekunder	Kabelanslutning	Kontrollera eller byt ut kablarna
		standarddisplay	byt displayen
ER2	lutningsproblem	Tryck på "SPEED + -" och "INCLINE + -" samtidigt i 10 sekunder. Löpbandet startar självkontrollen.	
		inverterarproblem	byt inverterare
		lutningsproblem för motor	byt lutningsmotor
ER4	Överström	motorremmen är för hårt spänd	Justera motorbandets spänning
		för lite silikonolja	rengör smuts under bandet och fyll på silikonolja.
		IPM-del trasig för inverterare	byt inverterare
	Spänning för låg	spänning under 200V	justera spänningen till 220 v
ER3	ÖVERSPÄNNING		
		spänning över 270V	justera spänningen till 220 v
ER5	övervikt	mjuk inställning är fel	återställ data för löpbandet
		över användarens vikt	minska användarens vikt
			rengör smuts under bandet och fyll på silikonolja.
ER10	INVERTERARE FÖR MCU-ÖVERVÄRME	problem med inverterarens hastighetssensor	att byta inverterare
		inverterarens fläkt fungerar inte	att byta inverterarens fläkt
ER7	Inverteraren mottog ingen signal	Kabelanslutning	kontrollera anslutningskablarna
		inverterarens sensor trasig	byt inverterare
SAFE	Säkerhetsnyckel	säkerhetsnyckeln används ej	Var god sätt i säkerhetsnyckeln på maskinen
		datordiod (två elektrodventiler) trasig	byt datorns PCB
		säkerhetsnyckelsensor trasig	kontrollera sensorpositionen eller byt sensorn
ER13	Överström	motorremmen är för hårt spänd	Justera motorbandets spänning
		för lite silikonolja	rengör smuts under bandet och fyll på silikonolja.
		IPM-del trasig för inverterare	byt inverterare
ER14	Spänning för låg	spänning under 200V	justera spänningen till 220 v
ER15	Inverterare	inverterare inuti kabelanslutning	Byt inverterare
ER16	anslutning	motoranslutning fungerar inte	kontrollera motoranslutningskablar
		inverterarens utgång trasig	byt inverterare

ER17	elektronisk strömsensor, U trasig	inverterarens U-sensor trasig	byt inverterare
ER18	elektronisk strömsensor, W trasig	inverterarens W-sensor trasig	byt inverterare

EU Declaration of Conformity

Object of the declaration:

Product MOTORISED TREADMILL
 Model TITAN LIFE TREADMILL T90 PRO
 Itemnumber 270-200034
 Producer Itemnumber T8
 Manufacturer HANGZHOU FOREVER FITNESS CO., LIMITED
 Address 169, KANSHAN ROAD, KANSHAN TOWN, XIAOSHAN,
 HANGZHOU, CHINA

This declaration of conformity is issued under the sole responsibility of the manufacturer.



This object of the declaration described above is in conformity with the relevant Union harmonization legislation:

Conformity is shown by compliance with the applicable requirements of the following documents:

Directives:	Standards:
RoHS 2011/65/EU	AMENDMENT 2015/863.EU
LVD 2014/35/EU	EN 60335-1:2012+A11:2014+A13:2017
EMC 2014/30/EU	EN 55014-1:2017 EN 55014-2:2015 EN 61000-3-2:2014 EN 61000-3-3:2013
GPSD 2001/95/EC	EN ISO 20957-1:2013 EN957-6:2010+A1:2014
MD 2006/42/EC	EN ISO 20957-1:2013 EN957-6:2010+A1:2014

Signed for and on behalf of : HANGZHOU FOREVER FITNESS CO.,LIMITED

Place of issue: HANGZHOU

Date of issue:

2019/7/10

Name :

张国强 ZHANG GUOMING 杭州国越体育用品有限公司

Position:

MANAGER

Signature

HANGZHOU FOREVER FITNESS CO., LIMITED

张国强

The technical documentation for equipment is available from the above address.

—

—

—

—

—

—

—

—