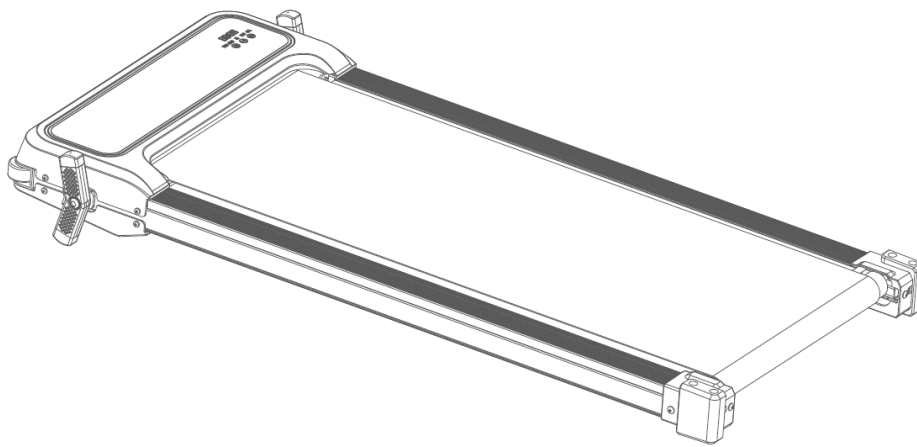




Optigym M-Pad 1.0 kaksipuolinen hierova kävelymatto
Optigym M-Pad 1.0 dubbelsidig gåmatta med massagefunktion
Optigym M-Pad 1.0 double sided massage walk pad

103792565



Lue tämä käyttöopas ennen kävelymaton asentamista ja käyttöä. Jos tekniset tiedot ovat ristiriidassa tuotteen kanssa, noudata varsinaisen tuotteen tietoja. Jatkuvan kehityksen vuoksi tuotetta voidaan muuttaa ilman ennakoilmoitusta.



Läs igenom den här bruksanvisningen innan du installerar och använder gåbandet. Om de tekniska specifikationerna inte stämmer överens med produkten ska du följa specifikationerna för den faktiska produkten. På grund av kontinuerlig utveckling kan produkten ändras utan föregående meddelande.



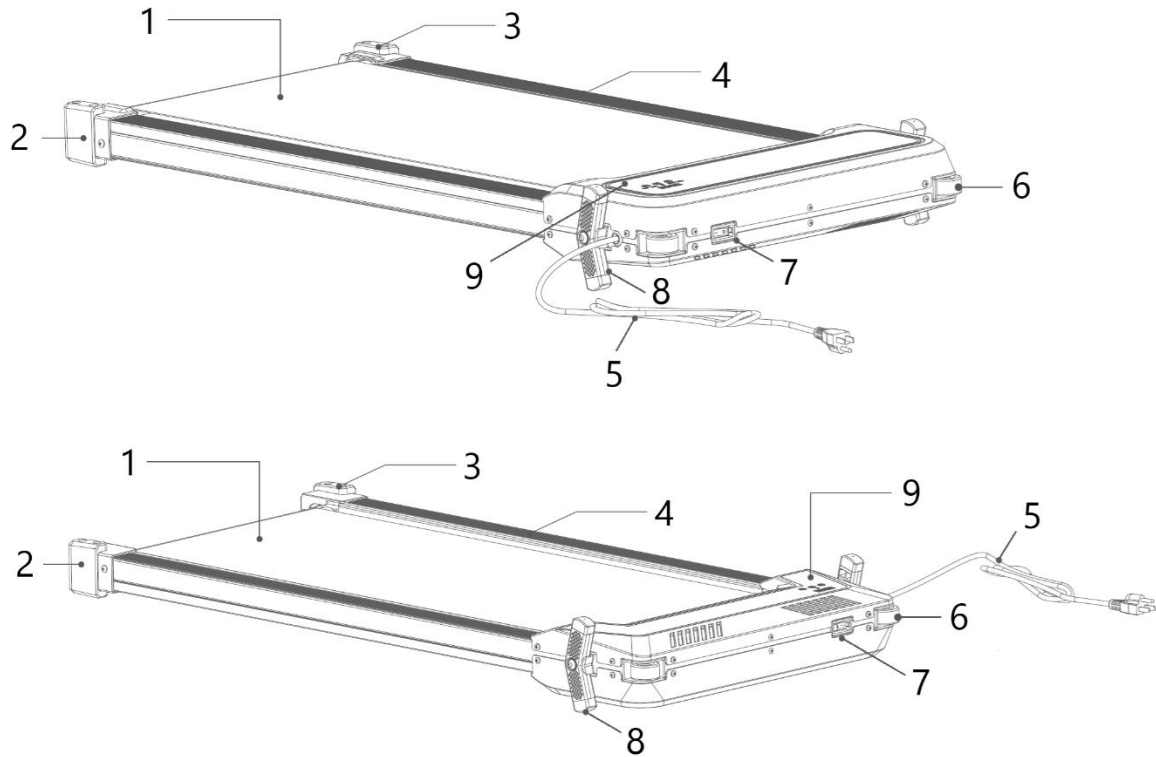
Please read this manual before installing and using the walking machine. If the specification is inconsistent with the product, the actual product shall prevail. In order to comply with the principle of continuous development, the product may be updated as necessary without notice or explanation.



SUOMITRADING.fi

Realparkinkatu 12, 37570 Lempäälä
asiakaspalvelu@suomitrading.fi
Puh. 010 430 3490

Tuotekuva

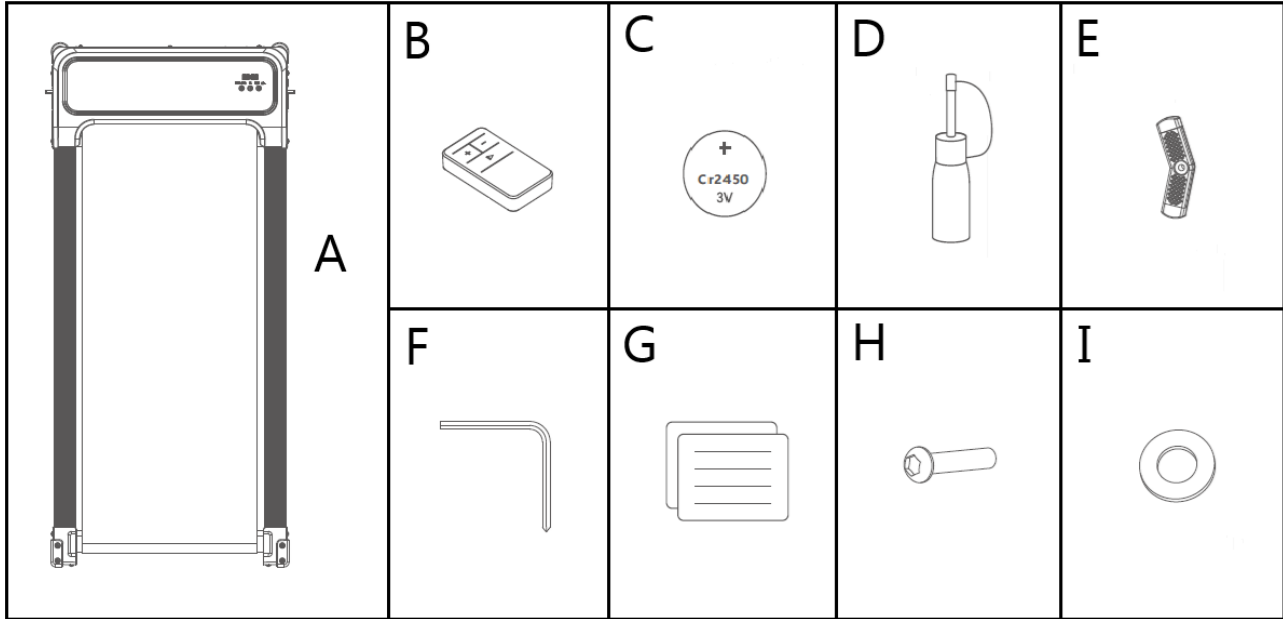


Nro	Nimi
1	Juoksuhihna
2	Takasuoja
3	Takasuoja
4	Sivupaneeli
5	Virtajohto
6	Kuljetuspyörät
7	Virtakytkin
8	Etutuki
9	Näyttöpaneeli

Tekniset tiedot

Nimellisjännite	220/240 V AC
Nimellistaajuus	50/60 Hz
Nimellisteho	375 W
Moottorin huipputeho	2,5 HP
Moottorin jatkuva teho	0,5 HP
Nopeusalue	1–6 km/h
Kävelyalueen koko	900 x 400 mm
Käyttäjän maksimipaino	110 kg
Tuotteen koko	1105 x 545 x 130 mm
Tuotteen paino	19,2 kg
Näyttö	Aika, nopeus, matka ja arvioitu kalorien kulutus

Osalista



A	Kävelymatto ja virtajohto
B	Kaukosäädin
C	Paristo CR2450
D	Voiteluöljy
E	Etutuki
F	Kuusiokoloavain
G	Käyttöohje
H	M8x30 ruuvi 2 kpl
I	Aluslevy

Turvallisuus ja varoitukset

Lue tämä ohje huolellisesti ennen laitteen käyttöönottoa ja säilytä ohje mahdollista myöhempää käyttöä varten.

Sähköturvallisuusohjeet

- Käytä laitetta vain tässä käyttöohjeessa annettujen ohjeiden mukaisesti. Väärinkäyttö voi aiheuttaa sähköiskun, tulipalon tai loukkaantumisen.
- Lapsia on valvottava, jotta varmistetaan, etteivät he leiki laitteella.
- Alle 8-vuotiaat lapset eivät saa käyttää laitetta ilman aikuisen valvontaa.
- Lapset eivät saa puhdistaa tai huoltaa laitetta ilman valvontaa.
- Tämä laite ei ole tarkoitettu henkilöille (mukaan lukien lapset), joiden fyysiset, aistinvaraiset tai henkiset kyvyt ovat heikentyneet, tai joilla ei ole riittävästi kokemusta ja tietoa, ellei heidän turvallisuudestaan vastuussa oleva henkilö ole opastanut tai valvonut laitteen käyttöä.
- Älä käytä laitetta, jos virtajohto tai pistoke on vaurioitunut.
- Laite on liitettävä asianmukaisesti maadoitettuun pistorasiaan.
 - Älä käytä maadoittamatonta pistorasiaa tai sovittimia, jotka poistavat maadoituksen.
 - Mikäli olet epävarma pistorasian maadoituksesta, ota yhteys pätevään sähköasentajaan.

- Jos virtajohto on vaurioitunut, se on vaihdettava erityiseen johtoon tai johtosarjaan, jonka saa valmistajalta tai sen huoltoedustajalta.
- Älä upota laitetta, pistoketta tai johtoa veteen tai muihin nesteisiin.
- Älä käytä jatkojohtoa tai haaroitinta, ellei se ole riittävän mitoitettu ja täysin avattu kelalta (ylikuumentumisriski).
- Älä vedä virtajohdosta tai laitteesta irrottaessasi pistoketta. Ota pistokkeesta kiinni.
- Jos laitteessa ilmenee vika tai toimintahäiriö, lopeta käyttö välittömästi, irrota virtajohto pistorasiasta ja ota yhteys valtuutettuun huoltoon.
- Varmista, ettei virtajohto aiheuta kompastumis- tai puristumisvaaraa.
- Pidä virtajohto poissa kuumilta pinnoilta, teräviltä reunoilta ja liikkuvilta osilta.
- Tämä tuote on tarkoitettu vain kotitalouskäyttöön.
- Tarkista laitteen kunto ennen käyttöä.
- Irrota virtajohto pistorasiasta, kun laite ei ole käytössä.
- Irrota virtajohto pistorasiasta, ja anna laitteen jäähtyä ennen laitteen puhdistamista tai huoltoa.
- Älä käytä laitetta, jos se on kastunut.
- Älä käytä laitetta ulkona tai kosteissa tiloissa.
- Säilytä laitetta kuivassa ja viileässä paikassa.
- Käytä vain tasaisella ja vakaalla alustalla.
- Varmista riittävä ilmanvaihto laitteen ympärillä.

Yleiset turvallisuusohjeet

- Laite on tarkoitettu ainoastaan kotikäyttöön.
- Laitetta saa käyttää vain yksi henkilö kerrallaan.
- Käytä laitetta vain tässä käyttöohjeessa kuvatulla tavalla.
- Tarkista laitteen kunto ennen jokaista käyttökertaa. Älä käytä laitetta, jos se on vaurioitunut tai toimii poikkeavasti.
- Laitteen liikkuva juoksuhihna voi aiheuttaa vaaratilanteen, mikäli hihnan väliin tai alle joutuu sinne kuulumattomia asioita kuten käsi, jalka, lemmikin häntä tai jokin tavara. Huolehdi, ettei lapset ja lemmikit pääse laitteen lähelle sitä käytettäessä.
- Älä tee laitteeseen muutoksia tai korjauksia itse.
- Keskustele lääkärin kanssa ennen laitteen käyttöä, jos:
 - sinulla on sydän- tai verenkiertoelinsairauksia
 - olet raskaana
 - sinulla on muita pitkäaikaissairauksia
 - et ole tottunut säännölliseen liikuntaan
- Lopeta harjoittelu välittömästi, jos tunnet huimausta, pahoinvointia, rintakipua tai muuta epänormaalia oiretta.
- Ota huomioon fyysinen kuntosi, kun aloitat tuotteen käytön, ja harjoittele asiamukaisesti ja säännöllisesti varmistaaksesi, että sinulla on riittävästi voimaa harjoitteluun. Väärä tai liiallinen harjoittelu voi haitata terveyttäsi.
- Aseta virtajohto niin, ettei se voi johtua liikkuvan juoksuhihnan alle tai väliin.
- Tarkasta, ettei virtajohdon lisäksi muita esineitä tai tavaroita voi joutua juoksuhihnan alle tai väliin.
- Pidä lemmikit ja lapset poissa laitteen lähetyviltä käytön aikana.

Käyttö ja harjoittelu

- Käytä aina tukevia ja liukumattomia urheilukenkiä. Älä käytä laitetta paljain jaloin tai liukkailla sukilla.
- Älä nouse laitteelle tai poistu laitteelta sen ollessa käynnissä.
- Käynnistä laite aina alhaisimmalla nopeudella ja lisää nopeutta asteittain.
- Älä koskaan koske liikkuviin osiin laitteen ollessa käynnissä.
- Pidä kädet, hiukset, vaatteet ja muut esineet poissa liikkuvista osista.
- Älä koskaan työnnä esineitä laitteen aukkoihin.
- Pysäytä laite ja odota, että se on täysin pysähtynyt ennen kuin poistut laitteelta tai teet säätöjä.
- Jos laitteessa on useampi käyttöpuoli, varmista että laite on täysin pysähtynyt ennen käyttöpuolen vaihtamista.
- Vältä pitkää ylikuormittamista, sillä muuten moottori ja ohjain voivat varioitua, ja laakerit, hihna ja juoksupöytä kuluvat nopeammin. Huolla kävelymattoa säännöllisesti tämän käyttöohjeen mukaisesti.

Käyttöympäristö


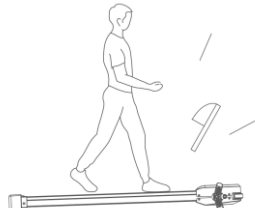
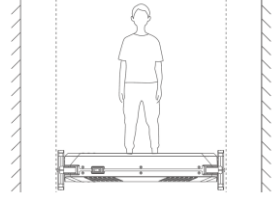
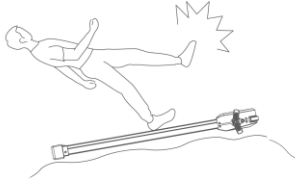
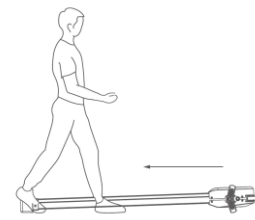
- Käytä laitetta vain sisätiloissa kuivassa ja puhtaassa ympäristössä.
- Aseta laite tasaiselle ja vakaalle alustalle.
- Älä käytä laitetta maton, pehmeän alustan tai epätasaisen pinnan päällä.
- Varmista laitteen ympärille riittävä vapaa tila:
 - vähintään 1 m sivuille
 - vähintään 2 m laitteen taakse
- Älä käytä tai säilytä laitetta tiloissa, joissa lämpötila tai kosteus poikkeaa normaalista sisätilojen käytöstä.
- Älä aseta esineitä tai huonekaluja kävelymaton päälle.
- Säilytä silikoniöljy lasten ulottumattomissa.

Huolto ja kunnossapito

- Sammuta laite ja varmista, ettei se ole käynnissä ennen huolto- tai puhdistustoimenpiteitä.
- Tarkista säännöllisesti juoksumaton kohdistus ja kireys sekä ruuvien ja kiinnitysten kireys.
- Käytä vain valmistajan suosittelemia voiteluaineita ja varaosia.
- Älä käytä laitetta, jos se pitää epänormaalia ääntä tai sen toiminta muuttuu äkillisesti.

Siirtäminen ja säilytys

- Varmista, että laite on pysähtynyt kokonaan ennen sen siirtämistä.
- Käytä laitteen siirtokahvoja ja pyöriä, jos sellaiset on tarkoitettu käyttöön.
- Älä nosta laitetta yksin, jos paino tai koko edellyttää useampaa henkilöä.
- Säilytä laitetta lasten ulottumattomissa.

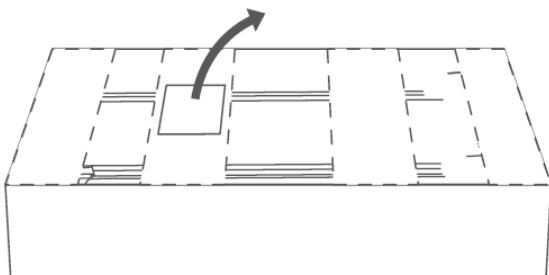
 <p>Laitteen takana on oltava vähintään 2 m tyhjää tilaa.</p>	 <p>Älä seiso laitteen juoksuhihnalla sen käynnistyessä, vaan astu varovasti hihnalle, kun laite on jo käynnissä.</p>	 <p>Käytä soveltuvia kenkiä.</p>
 <p>Laitteen sivulla on oltava vähintään 1 m tyhjää tilaa.</p>	 <p>Käytä vain tasaisella lattialla.</p>	 <p>Pysy kävellessäsi maton keskellä.</p>

Huom! Kun käänät kävelymaton puolen, odota, että laite on täysin pysähtynyt ja irrota virtajohto ensin.

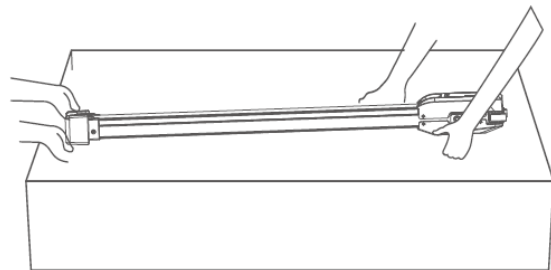
Asennusohjeet

Lue asennusohjeet huolellisesti ennen kokoamista.

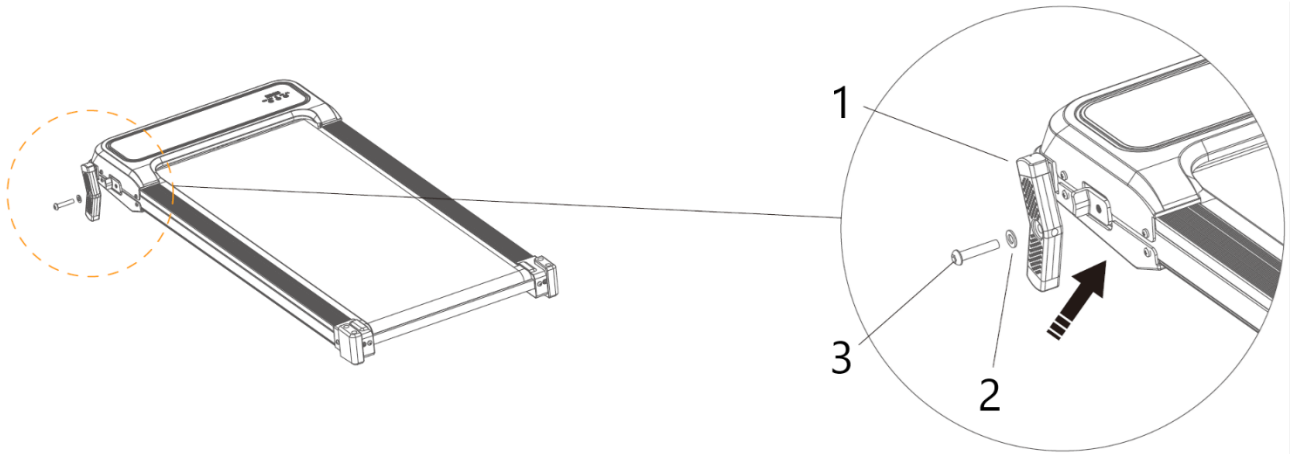
1. Aseta pakkauksen kaikki osat puhtaalle alustalle, jotta voit helpommin tarkastaa toimituksen.
2. Tarkista huolellisesti, että kaikki osat ovat kunnossa.
3. Käsittele osia ja työkaluja varovasti.
4. Siirrä lapsille mahdollisesti vaaralliset osat pois. Muovi ja vaahtomuovi voivat olla vaarallisia lapsille.
5. Kokoja kävelymatto ohjeiden mukaisesti. Lue asennusohjeet huolellisesti.



4. Avaa laatikko ja ota tarvikelatikko ulos.



5. Nosta kävelymatto laatikosta ja aseta tasaiselle alustalle. Huom – tarvitaan 2 nostajaa.



6. Ota tarvikelaatikosta etutuet sekä M8x30 ruuvit sekä aluslevyt. Kiinnitä etutuet kävelymaton kummallekin puolelle kuvan osoittamassa järjestyksessä ja kiristä kuusiokoloavaimella.
7. Kytke seuraavaksi laitteen virtajohto kiinni laitteeseen ja pistorasiaan. Voit nyt laittaa virran päälle virtakytkimestä. Käytä aina pakkauksen mukana tulevaa virtajohtoa.

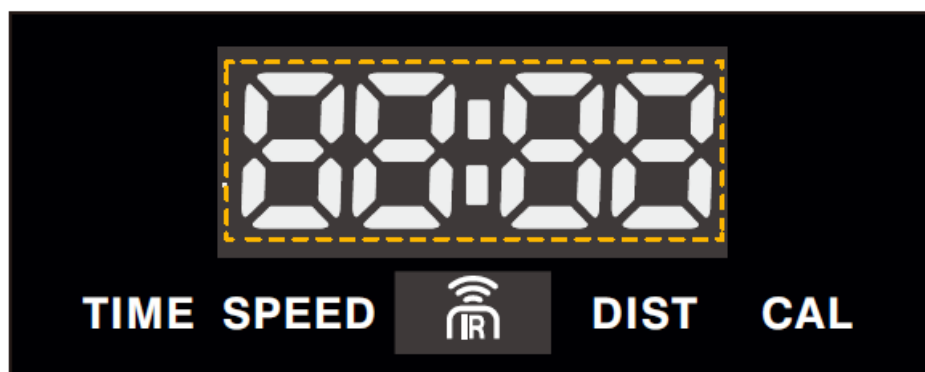
Huom. Kävelymaton hihnassa näkyy vinottainen sauma, joka syntyy, kun hihnan päät yhdistetään toisiinsa. Tämä on normaalia ja sauma löytyy kaikista kävely- ja juoksumatoista.

Varastointi ja siirtäminen

Sammuta virta laitteesta, irrota virtajohto pistorasiasta ja säilytä laite vaakatasossa puhtaassa ja kuivassa tilassa. Voit siirtää kävelymattoa helposti edessä sijaitsevien siirtopyörien avulla. Irrota ensin virtajohto ja nosta maton takapäälle ilmaan niin, että siirtopyörät osuvat maahan.

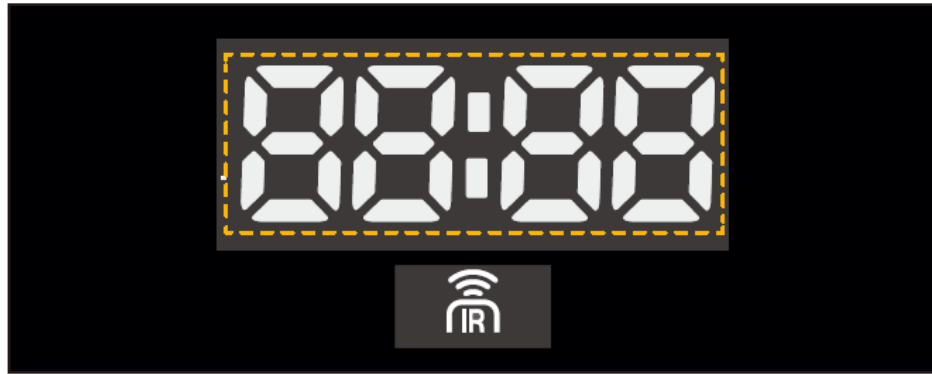
Toiminnot

Kävelypuoli (A)



Nimi	Skaala	Toiminto
TIME	0:00-99:50 min	Ajan kesto
SPEED	1,0-6,0 km/h	Kävelyhihnan nopeus
IR		Kaukosäätimen signaalin vastaanotin
DIST	00,0-99,9 km	Kävelty matka
Calories	0-999 kcal	Arvioitu energiankulutus

Hierontapuoli (B)

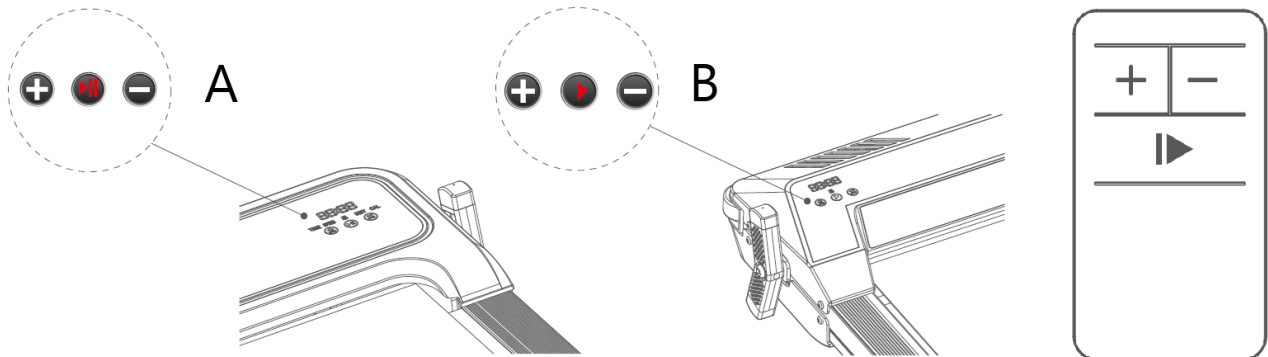


Nimi	Skaala	Toiminto
TIME	10:00-00:00 min	Jäljellä oleva aika
SPEED	P1-P5	Kävelyhihnan nopeus
IR		Kaukosäätimen signaalin vastaanotin

Toiminnot, ohjaus ja kaukosäädin

Kävelymatossa on kaksi puolta: **kävelypuoli (A)** ja **hierontapuoli (B)**.

- **A-puoli** toimii tavallisena kävelymattona nopeuksilla 1-6 km/h.
- **B-puolella** pohjassa on pieniä kohoumia, jotka hierovat jalkapohjia miellyttävästi. Hierontapuolella on 5 eri nopeutta, joka nopeudella hieronnan vaikutus ja tuntuma jalkapohjiin on erilainen.



	<ul style="list-style-type: none"> • A-puolella nuolipainike käynnistää laitteen nopeudella 1 km/h. Voit keskeyttää treenin väliaikaisesti nuolipainikkeesta, ja jatkaa treeniä painamalla nuolipainiketta uudestaan. • B-puolella nuolipainike käynnistää laitteen ohjelmassa P1 (hitain nopeus).
	<ul style="list-style-type: none"> • A-puolella pluspainike nostaa nopeutta 0,5 km/h välein. Voit painaa painiketta useita kertoja tai pitää sitä pohjassa nopeampaa säätöä varten. • B-puolella pluspainike nostaa nopeutta P1 -> P2 -> P3 -> P4 -> P5.
	<ul style="list-style-type: none"> • A-puolella miinuspainike laskee nopeutta 0,5 km/h välein. Voit painaa painiketta useita kertoja tai pitää sitä pohjassa nopeampaa säätöä varten. • B-puolella miinuspainike laskee nopeutta P5 -> P4 -> P3 -> P2 -> P1.

Huolto ja ylläpito

Varoitus! Irrota laitteen pistoke pistorasiasta ennen puhdistamista tai ylläpitoa.

Puhdistus

Pidennä laitteen käyttöikää pitämällä laite ja laitteen ympäristö puhtaana.

Poista pöly säännöllisesti, jottei pölyä joudu hihnan alle ja moottoritilaan. Varmista, että kengät ovat puhtaat, ja vältä vieraiden esineiden ja roskien pääsy maton alle. Tarvittaessa voit puhdistaa pintaosat miedolla pesuaineliuksella ja nihkeällä rätillä. Älä roiskuta vettä laitteeseen.

Voitelu

Kävelymatto tulee voidella säännöllisesti, jotta se pysyy hyvässä kunnossa. Voitelun tarkoituksena on vähentää kitkaa liikkuvan maton ja alustan välissä. Huom! Voiteluainetta tarvitaan hyvin vähän!

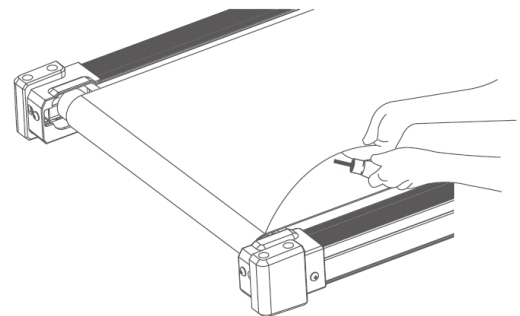
Suosittelun voiteluväli on noin 200-300 km tai muutaman kuukauden välein, mutta voitelun tarve on tarkistettava säännöllisesti ja suoritettava aina tilannekohtaisesti tarvittaessa.

Voitelun tarpeen tarkistaminen

Nosta mattoa alustasta ylös. Jos voiteluainetta on tarpeeksi, siitä jää sormiin hieman liukas tunne ilman näkyvää öljyä. Jos matto tuntuu kuivalta ja sormissa ei tunnu mitään, voitelu on tarpeen.

Voiteluohje

Työnnä kätesi kävelymaton keskiosaan ja suihkuta juoksumaton voiteluainetta pieni noin 5 ml / teelusikallinen hihnan ja alustan väliin keskelle. Käynnistä laite ja anna maton rullata itseksensä noin 15 minuutin ajan, jotta voiteluaine levittyy tasaisesti. Älä kävele laitteella tänä aikana. HUOM! Lisää voiteluainetta hyvin pieni määrä, noin teelusikallinen. Liian suuri määrä aiheuttaa maton ja alustan väliin lisää kitkaa ja hihnan luistamisen.

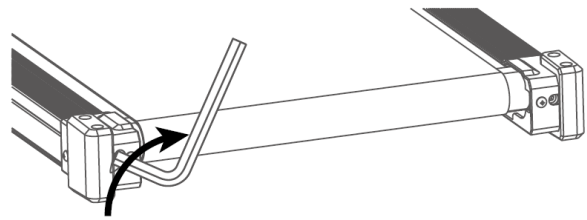


Hihnan kohdistus ja kiristys

Kävelymaton hihna voi alkaa siirtyä ajan myötä toiseen reunaan ja alkaa hangata reunapaneelia. Hihna myös voi löystyä ajan mittaan. Nämä ovat normaalia kävelymaton toimintaa ja hihnan kohdistaminen ja kiristäminen kuuluvat normaaleihin huoltotoimenpiteisiin. Sammuta aina laite ja irrota virtajohto pistorasiasta ennen huoltotoimenpiteitä.

Kohdistus

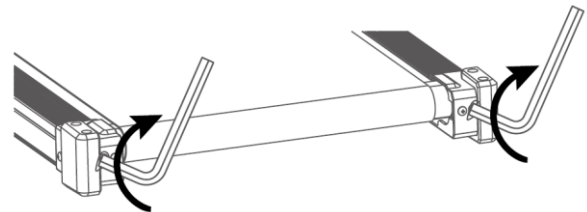
- Mikäli hihna on siirtynyt **vasemmalle**, käytä kuusiokoloavainta ja käännä takatelan **vasenta** ruuvia **myötäpäivään ¼ kierrosta**.
- Mikäli hihna on siirtynyt **oikealle**, käytä kuusiokoloavainta ja käännä takatelan **oikeata** ruuvia **myötäpäivään ¼ kierrosta**.



Tämän jälkeen laita kävelymatto päälle ja anna sen rullata itsekseen noin 3 minuuttia. Mikäli hihna ei ole siirtynyt tarpeeksi, toista prosessi uudestaan. Älä käännä kerralla enempää kuin ¼ kierrosta, sillä liikaa siirretyn hihnan korjaaminen on vaikeampaa kuin hienovarainen säätö.

Kiristys

Jos hihna alkaa tökkiä ja luistaa askeltaessa, tarkasta aina ensin voitelun tarve. Mikäli laite on oikein voideltu ja hihna luistaa, hihna täytyy kiristää. Käytä kuusiokoloavainta ja käännä takatelan kummankin puolen ruuvia ½ kierrosta myötäpäivään. Tämän jälkeen laita kävelymatto päälle ja anna sen rullata itsekseen noin 3 minuuttia. Mikäli hihna ei ole kiristynyt tarpeeksi, toista prosessi uudestaan.



Vikakoodit

Kävelymatto näyttää vikatilanteissa vikakoodin. Seuraava virhekoodi on usein käyttäjän ratkaistavissa. Huom: Sammuta virta ja irrota virtajohto aina ennen toimenpiteitä.

E05/E06	Ylivirtasuojaus	1. Käyttäjän paino ylittää sallitun rajan (110 kg). 2. Tarkista, ettei kävelyhihnan alle ole joutunut vieraita esineitä. 3. Hihna on liian kireällä tai voitelu on puutteellinen (katso tarkemmat ohjeet hihnan kiristyksestä ja voitelusta).
---------	-----------------	---

Alla mainittujen vikakoodien ratkaisu on jätettävä ammattilaisen tai huoltoliikkeen hoidettavaksi:

Koodi	Syy	Ratkaisu
E01	Yhteys katkennut ohjaimen ja näytön välillä.	Avaa moottorikotelo ja tarkista ohjaimen ja numeronäytön välinen liitäntä.
E02	Palosuojauksen virhe	1. Avaa moottorikotelo ja tarkista ohjaimen ja moottorin välinen liitäntä. 2. Virransyöttö voi olla katkennut löystyneen tai irronneen liittimen vuoksi – tarkista liitännät.
E05/E06	Ylivirtasuojaus	1. Käyttäjän paino ylittää sallitun rajan (110 kg). 2. Tarkista, ettei kävelyhihnan alle ole joutunut vieraita esineitä.

		3. Hihna on liian kireällä tai voitelu on puutteellinen (katso tarkemmat ohjeet hihnan kiristyksestä ja voitelusta).
E07	Ohjelmistovirhe	Vaihda ohjain uuteen.
E10	Yhteys katkennut signaalikaapelin ja konsolin välillä.	Avaa moottorikotelo ja tarkista signaalikaapelin liitäntä.

Liikuntaohjeet

Onnistunut harjoitusohjelma koostuu kolmesta osasta: lämmittelystä, aerobisesta harjoituksesta ja rauhoittavasta harjoituksesta. Lämmittelyharjoitukset lämmittävät kehon ja valmistelevat sen harjoitukseen. Rentoutusharjoitus lopussa auttaa kehoa siirtymään takaisin normaaliin tilaan. Voit suorittaa alla olevan kevyen venyttelyn ennen kävelytreeniä ja sen jälkeen. Liikuntasuorituksen aikana tarkkaile oloasi, älä yllirasita itseäsi ja lopeta, jos alat tuntea huimausta, huonoa oloa tai muita epänormaaleja tuntemuksia. Muista aloittaa harjoittelu asteittain.

- **Niska:** Pyöritä rennosti päätä puolelta toiselle noin 10 kertaa.
- **Olkapäät:** Pyöritä sivuilla isoa ympyrää käsilläsi niin, että olkapäät ja hartiat liikkuvat mukana noin 10 kertaa.
- **Etüreidet:** Nojaa oikealla kädellä seinään, hae tasapaino ja nosta vasemmalla kädelläsi vasen jalka taakse ilmaan kohti pakaraa. Työnnä lantiota hieman eteenpäin, pidä 10 venytys 10-15 sekuntia ja vaihda jalkaa.
- **Sisäreidet:** Istuudu ja vie jalkapohjat yhteen. Vie jalat niin lähelle kehoa kuin mahdollista ja paina jalkoja käsilläsi alaspäin. Pidä 10-15 sekuntia ja vaihda jalkaa.
- **Takareidet:** Ojenna toinen jalka suoraksi istuen tai seisten ja kumarru kohti jalkaa, kunnes tunnet takareiden venyvän. Yritä pitää selkä suorassa. Pidä 10-15 sekuntia ja vaihda jalkaa.
- **Pohkeet:** Ota käsillä seinästä tukea, aseta varpaat seinään ja kantapäätä lattiaan. Suorista jalkaa, kunnes tunnet pohkeessa venytyksen. Pidä 10-15 sekuntia ja vaihda jalkaa.
- **Rintalihakset ja hauis:** Laita toinen käsi seinää vasten vaakatasoon suorana ja kierrä vartaloasi pois päin kädestä ja seinästä, kunnes tunnet venytyksen. Pidä 10-15 sekuntia ja vaihda kättä.

Kierrätys

Hävitä pakkaus, pakkausmateriaali, laite ja sen osat asianmukaisesti.

Älä hävitä laitetta kotitalousjätteen mukana. Tuote on sähkö- ja elektroniikkaromua (SER), jonka kierrätyspisteitä löydät esimerkiksi elektroniikkaa myyvistä kaupoista tai jäteasemilta.

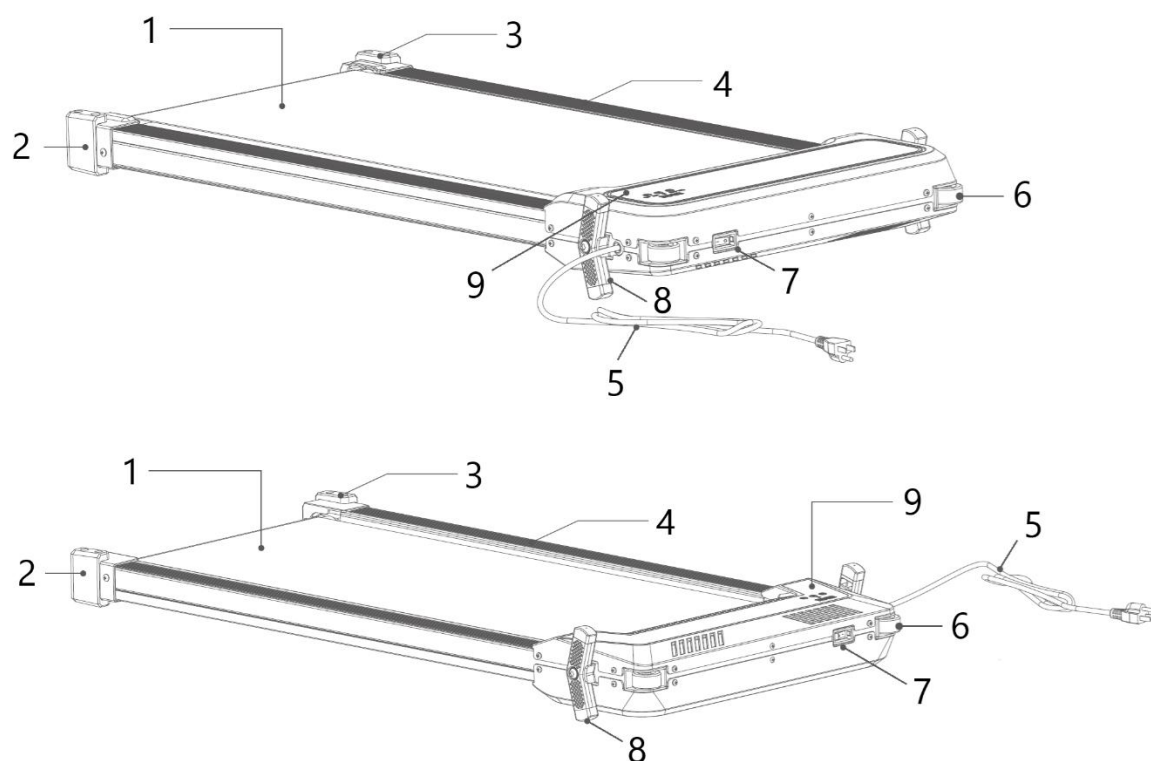
Takuu

Tällä tuotteella on maahantuojan myöntämä 2 vuoden takuu, joka on voimassa ostopäivästä alkaen.

Takuu kattaa valmistus- ja materiaaliviat. Se ei kata normaalia kulumista, käyttäjän virheistä, vahingoista, virheellisestä asennuksesta tai käyttöohjeen vastaisesta käytöstä aiheutuneita vikoja. Takuu raukeaa myös, jos tuotteen käytössä, huollossa tai säilytyksessä ei ole noudatettu asianmukaista huolellisuutta. Takuu on voimassa vain kotitalouskäytössä.

Säilytä kuitti tai muu ostotosite, sillä sitä saatetaan tarvita takuukäsittelyssä.

Produktöversikt

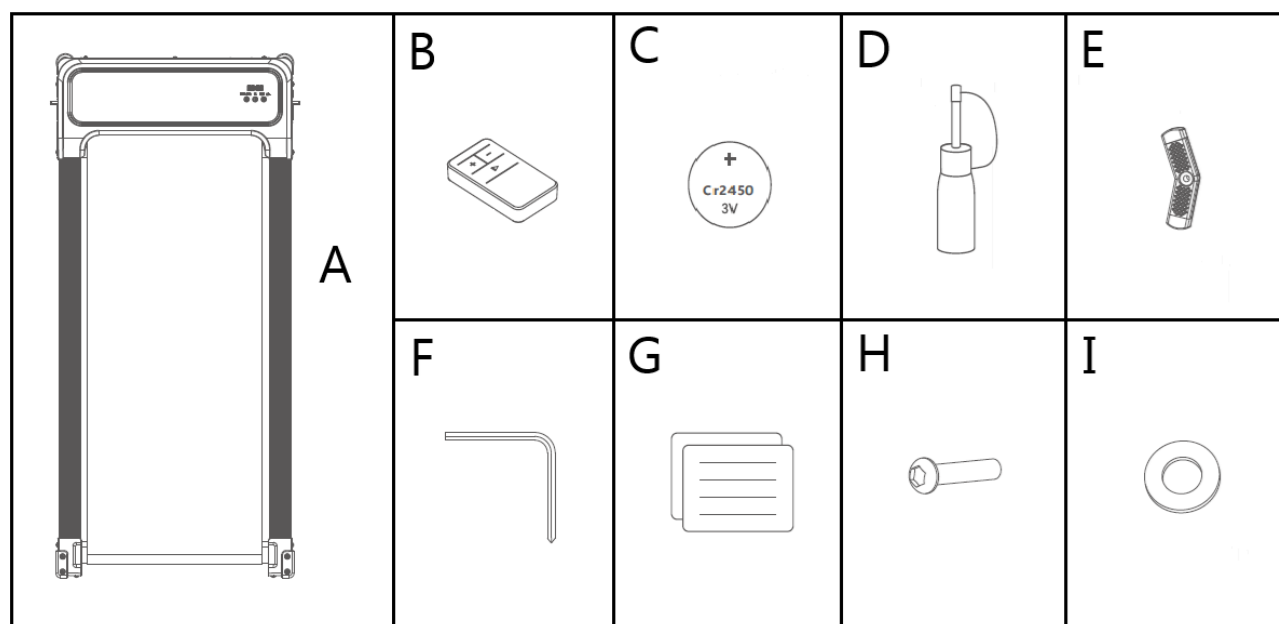


Nr	Benämning
1	Gångband
2	Bakskydd
3	Bakskydd
4	Sidopanel
5	Nätkabel
6	Transporthjul
7	Strömbrytare
8	Främre stöd
9	Displaypanel

Tekniska specifikationer

Märkspänning	220/240 V AC
Märkfrekvens	50/60 Hz
Märkeffekt	375 W
Motorns topeffekt	2,5 HP
Motorns kontinuerliga effekt	0,5 HP
Hastighetsområde	1–6 km/h
Gångytans storlek	900 x 400 mm
Max användarvikt	110 kg
Produktens mått	1105 x 545 x 130 mm
Produktens vikt	19,2 kg
Display	Tid, hastighet, sträcka och uppskattad kaloriförbrukning

Delar



A	Gångmatta och nätkabel
B	Fjärrkontroll
C	Batteri CR2450
D	Smörjolja
E	Främre stöd
F	Insexnyckel
G	Bruksanvisning
H	M8x30 skruv, 2 st
I	Bricka

Säkerhet och varningar

Läs denna bruksanvisning noggrant innan du tar apparaten i bruk och spara den för framtida behov.

Elektriska säkerhetsanvisningar

- Använd apparaten endast enligt anvisningarna i denna bruksanvisning. Felaktig användning kan orsaka elchock, brand eller personskada.
- Barn ska övervakas för att säkerställa att de inte leker med apparaten.
- Barn under 8 år får inte använda apparaten utan tillsyn av vuxen.
- Barn får inte rengöra eller underhålla apparaten utan tillsyn.
- Denna apparat är inte avsedd för personer (inklusive barn) med nedsatt fysisk, sensorisk eller mental förmåga, eller brist på erfarenhet och kunskap, om de inte har fått instruktioner eller övervakning av en person som ansvarar för deras säkerhet.
- Använd inte apparaten om nätkabeln eller stickkontakten är skadad.
- Apparaten ska anslutas till ett korrekt jordat eluttag.
- Använd inte ojordat uttag eller adapter som tar bort jordningen.
- Om du är osäker på uttagets jordning, kontakta en behörig elektriker.

- Om nätkabeln skadas måste den bytas ut mot en särskild kabel eller kabelsats som tillhandahålls av tillverkaren eller dess servicepartner.
- Sänk inte ner apparaten, stickkontakten eller kabeln i vatten eller annan vätska.
- Använd inte förlängningskabel eller grenuttag om de inte är tillräckligt dimensionerade och helt utrullade (risk för överhettning).
- Dra inte i kabeln när du kopplar ur apparaten – håll i stickkontakten.
- Om ett fel uppstår, sluta använda apparaten omedelbart, koppla ur den och kontakta auktoriserad service.
- Se till att kabeln inte utgör snubbel- eller klämrisk.
- Håll kabeln borta från heta ytor, vassa kanter och rörliga delar.
- Produkten är avsedd endast för hushållsbruk.
- Kontrollera apparatens skick före användning.
- Koppla ur apparaten när den inte används.
- Koppla ur och låt apparaten svalna före rengöring eller underhåll.
- Använd inte apparaten om den blivit blöt.
- Använd inte utomhus eller i fuktiga utrymmen.
- Förvara apparaten torrt och svalt.
- Använd endast på ett plant och stabilt underlag.
- Säkerställ god ventilation runt apparaten.

Allmänna säkerhetsanvisningar

- Apparaten är endast avsedd för hemmabruk.
- Endast en person åt gången får använda apparaten.
- Använd endast enligt denna bruksanvisning.
- Kontrollera apparaten före varje användning. Använd inte om den är skadad eller fungerar onormalt.
- Det rörliga gångbandet kan orsaka fara om händer, fötter, husdjurs svansar eller föremål hamnar under eller mellan bandet. Håll barn och husdjur borta under användning.
- Gör inga egna ändringar eller reparationer.
- Rådgör med läkare innan användning om du:
 - har hjärt- eller kärlsjukdom
 - är gravid
 - har andra kroniska sjukdomar
 - inte är van vid regelbunden motion
- Avbryt träningen omedelbart vid yrsel, illamående, bröstsmärta eller andra onormala symtom.
- Beakta din fysiska kondition och träna gradvis och regelbundet. Felaktig eller överdriven träning kan vara skadlig för hälsan.
- Placera kabeln så att den inte kan dras in under gångbandet.
- Se till att inga föremål kan hamna under bandet.
- Håll barn och husdjur borta under användning.

Användning och träning

- Använd alltid stadiga och halkfria träningsskor. Använd inte apparaten barfota eller med hala strumpor.

- Stig inte på eller av apparaten medan den är i drift.
- Starta alltid apparaten på den lägsta hastigheten och öka hastigheten gradvis.
- Rör aldrig vid rörliga delar när apparaten är igång.
- Håll händer, hår, kläder och andra föremål borta från rörliga delar.
- För aldrig in föremål i apparatens öppningar.
- Stanna apparaten och vänta tills den har stannat helt innan du kliver av eller gör justeringar.
- Om apparaten har flera användningssidor, se till att den har stannat helt innan du byter sida.
- Undvik långvarig överbelastning, eftersom detta kan orsaka variationer i motor och styrenhet samt snabbare slitage på lager, band och löpyta. Underhåll gångmattan regelbundet enligt denna bruksanvisning.

Användningsmiljö

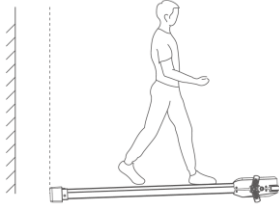

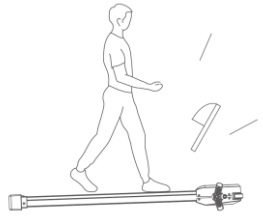
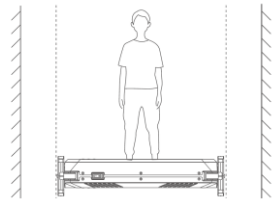
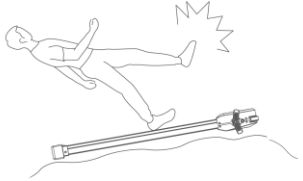
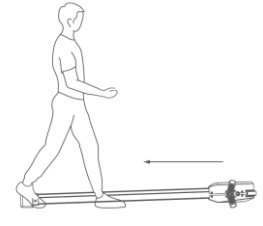
- Använd apparaten endast inomhus i en torr och ren miljö.
- Placera apparaten på ett plant och stabilt underlag.
- Använd inte apparaten på matta, mjukt underlag eller ojämnt golv.
- Säkerställ tillräckligt fritt utrymme runt apparaten:
 - minst 1 m på sidorna
 - minst 2 m bakom apparaten
- Använd eller förvara inte apparaten i utrymmen där temperatur eller luftfuktighet avviker från normala inomhusförhållanden.
- Placera inga föremål eller möbler på gångmattan.
- Förvara silikonoljan utom räckhåll för barn.

Underhåll och skötsel

- Stäng av apparaten och se till att den inte är i drift innan rengöring eller underhåll.
- Kontrollera regelbundet löpbandets centrering och spänning samt att skruvar och fästen sitter ordentligt.
- Använd endast smörjmedel och reservdelar som rekommenderas av tillverkaren.
- Använd inte apparaten om den ger ifrån sig onormala ljud eller om funktionen förändras plötsligt.

Flytt och förvaring

- Se till att apparaten har stannat helt innan den flyttas.
- Använd bärhandtag och transporthjul om sådana finns.
- Lyft inte apparaten ensam om dess vikt eller storlek kräver fler personer.
- Förvara apparaten utom räckhåll för barn.

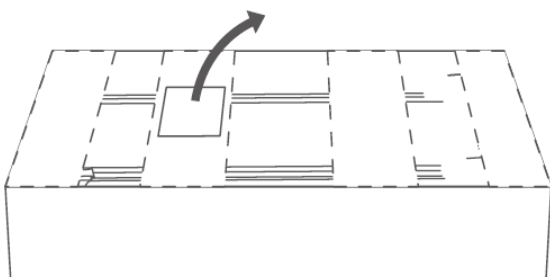
 <p>Det ska finnas minst 2 m fritt utrymme bakom apparaten.</p>	 <p>Stå inte på gångbandet när apparaten startas – kliv försiktigt på bandet först när det redan är i rörelse.</p>	 <p>Använd lämpliga skor.</p>
 <p>Det ska finnas minst 1 m fritt utrymme på apparatens sidor.</p>	 <p>Använd endast på plant golv.</p>	 <p>Håll dig i mitten av bandet när du går.</p>

Obs! När du vänder gångmattan, vänta tills apparaten har stannat helt och koppla först ur nätkabeln..

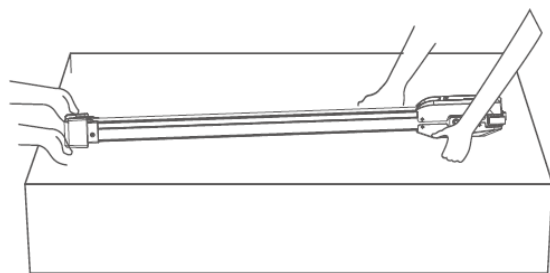
Installationsanvisningar

Läs installationsanvisningarna noggrant före montering.

1. Placera alla delar från förpackningen på ett rent underlag för att enkelt kunna kontrollera leveransen.
2. Kontrollera noggrant att alla delar är i gott skick.
3. Hantera delar och verktyg försiktigt.
4. Flytta bort delar som kan vara farliga för barn. Plast och skumplast kan utgöra en risk.
5. Montera gångmattan enligt anvisningarna. Läs installationsanvisningarna noggrant.

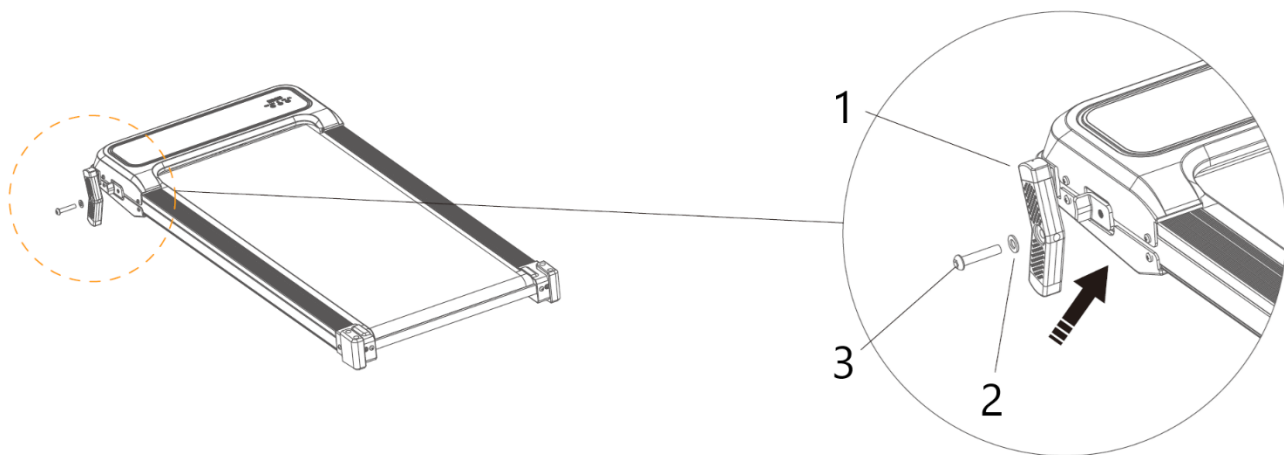


6. Öppna kartongen och ta ut tillbehörlådan.



7. Lyft upp gångmattan ur kartongen och placera den på ett plant underlag. Obs – två personer krävs.

Obs! Ett diagonalt skarvmärke kan synas på gångbandet. Detta uppstår när bandets ändrar sammanfogas och är helt normalt. Alla gång- och löpband har en sådan skarv.



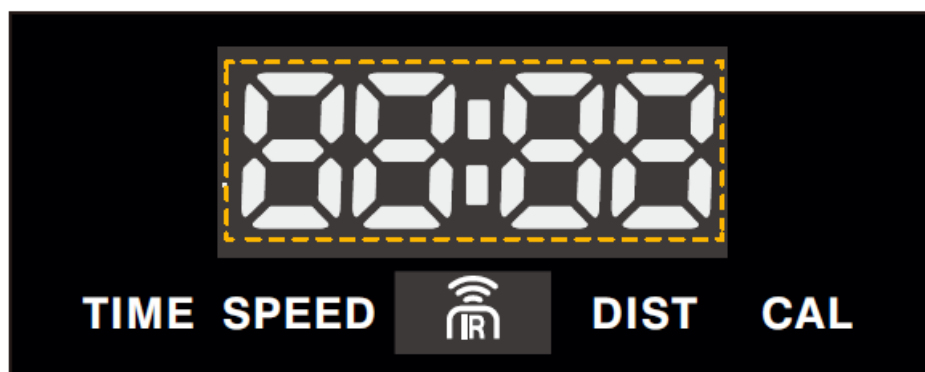
8. Ta fram de främre stöden samt skruvar H M8×30 och brickor ur tillbehörslådan. Fäst de främre stöden på båda sidor av gångmattan i den ordning som visas på bilden och dra åt med insexnyckeln.
9. Anslut därefter nätkabeln till apparaten och till eluttaget. Slå nu på strömmen med strömbrytaren. Obs! Använd alltid den nätkabel som medföljer i förpackningen.

Förvaring och förflyttning

Stäng av apparaten, koppla ur nätkabeln och förvara apparaten horisontellt i ett rent och torrt utrymme. Gångmattan kan enkelt flyttas med hjälp av transporthjulen framtill. Koppla först ur nätkabeln och lyft upp bakänden så att hjulen kommer i kontakt med golvet.

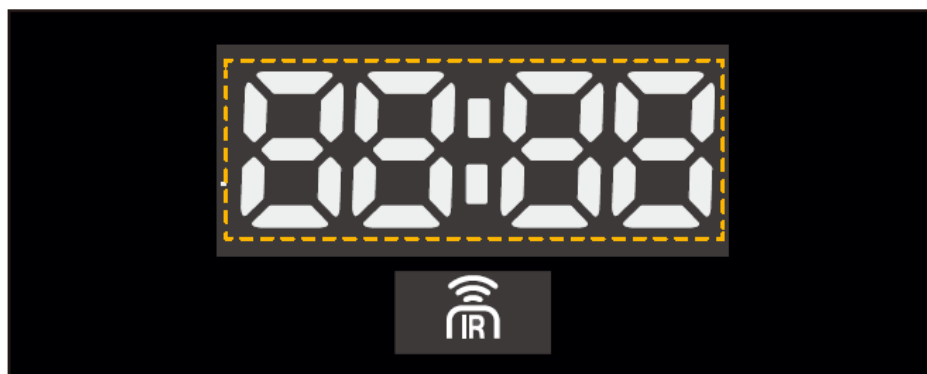
Funktioner

Gångsida (A)



Namn	Skala	Funktion
TIME	0:00-99:50 min	Träningsid
SPEED	1,0-6,0 km/h	Gångbandets hastighet
IR		Mottagare för fjärrkontroll
DIST	00,0-99,9 km	Gångsträcka
Calories	0-999 kcal	Uppskattad energiförbrukning

Massagesida (B)

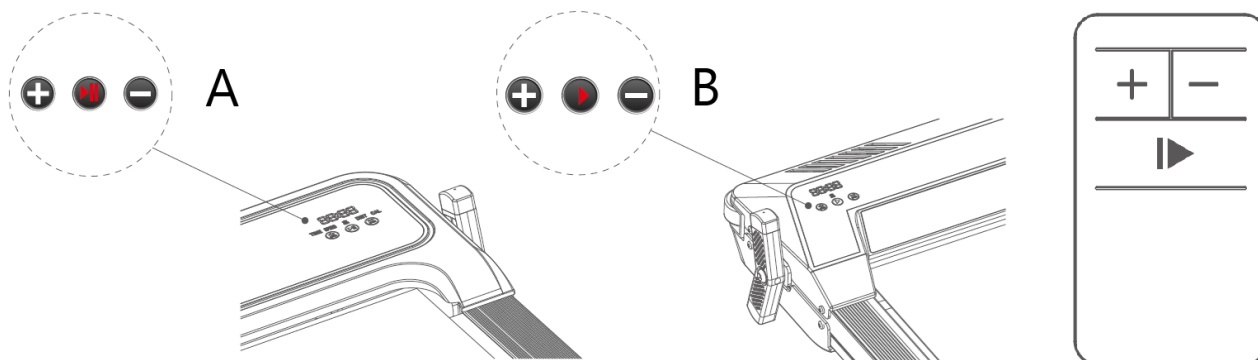


Namn	Skala	Funktion
TIME	10:00-00:00 min	Återstående tid
SPEED	P1-P5	Gångbandets hastighet
IR		Mottagare för fjärrkontroll

Funktioner, styrning och fjärrkontroll

Gångmattan har två sidor: **gångsida (A)** och **massagesida (B)**.

- **Sida A** fungerar som en vanlig gångmatta med hastigheter mellan 1–6 km/h.
- På **sida B** finns små upphöjningar på bandets yta som masserar fotsulorna på ett behagligt sätt. Massagesidan har fem olika hastighetsnivåer, där massagens effekt och känsla varierar beroende på vald hastighet.



	<ul style="list-style-type: none"> • På sida A startar pilknappen apparaten med hastigheten 1 km/h. Du kan pausa träningen tillfälligt genom att trycka på pilknappen och fortsätta genom att trycka på den igen. • På sida B startar pilknappen apparaten i program P1 (långsammaste hastighet)
	<ul style="list-style-type: none"> • På sida A ökar plusknappen hastigheten med 0,5 km/h per tryck. Du kan trycka flera gånger eller hålla knappen intryckt för snabbare justering. • På sida B ökar plusknappen hastigheten enligt följande: P1 → P2 → P3 → P4 → P5.
	<ul style="list-style-type: none"> • På sida A minskar minusknappen hastigheten med 0,5 km/h per tryck. Du kan trycka flera gånger eller hålla knappen intryckt för snabbare justering. • På sida B minskar minusknappen hastigheten enligt följande: P5 → P4 → P3 → P2 → P1.

Underhåll och service

Varning! Koppla alltid ur nätkabeln innan rengöring eller underhåll.

Rengöring

Förläng apparatens livslängd genom att hålla apparaten och dess omgivning rena.

Avlägsna damm regelbundet så att det inte samlas under bandet eller i motorutrymmet. Se till att skorna är rena och undvik att främmande föremål och smuts kommer under bandet. Vid behov kan ytor rengöras med ett mildt rengöringsmedel och en lätt fuktad trasa. Spruta aldrig vatten direkt på apparaten.

Smörjning

Gångmattan ska smörjas regelbundet för att hållas i gott skick. Smörjningens syfte är att minska friktionen mellan det rörliga bandet och underlaget. Obs! Endast en mycket liten mängd smörjmedel behövs.

Rekommenderat smörjintervall är cirka 200–300 km eller varannan till var tredje månad. Smörjbehovet ska dock kontrolleras regelbundet och utföras vid behov.

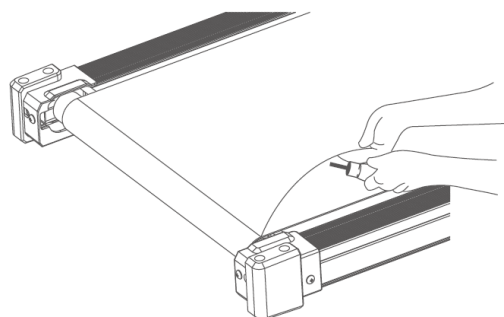
Kontroll av smörjbehov

Lyft upp gångbandet från underlaget. Om smörjmedel finns i tillräcklig mängd känns ytan lätt hal utan synlig olja. Om bandet känns torrt och inget känns på fingrarna krävs smörjning.

Smörjinstruktioner

För in handen i mitten av gångmattan och spraya cirka 5 ml (ungefär en tesked) smörjmedel mellan bandet och underlaget. Starta apparaten och låt bandet rulla utan belastning i cirka 15 minuter så att smörjmedlet fördelas jämnt. Gå inte på apparaten under denna tid.

Obs! Använd endast en mycket liten mängd smörjmedel. För mycket smörjmedel ökar friktionen och kan orsaka att bandet slirar.



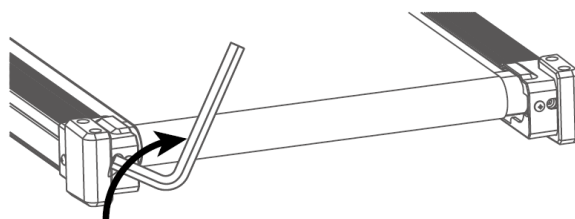
Centrering och spänning av gångbandet

Gångbandet kan med tiden börja glida åt ena sidan och skava mot sidopanelen. Bandet kan också bli lösare. Detta är normalt och justering ingår i regelbundet underhåll.

Stäng alltid av apparaten och koppla ur nätkabeln innan justering.

Centering

- Om bandet har förskjutits åt **vänster**, använd insexnyckeln och vrid den **vänstra** bakre justerskruven **medurs ¼ varv**.
- Om bandet har förskjutits åt **höger**, använd insexnyckeln och vrid den **högra** bakre justerskruven **medurs ¼ varv**.

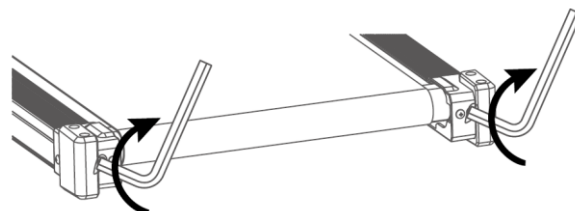


Starta därefter apparaten och låt bandet rulla utan belastning i cirka 3 minuter. Upprepa vid behov. Justera aldrig mer än ¼ varv åt gången.

Spänning

Om bandet hackar eller slirar vid gång, kontrollera först smörjningen. Om bandet fortfarande slirar ska det spännas.

Vrid båda bakre justerskruvarna medurs ½ varv. Starta apparaten och låt bandet rulla utan belastning i cirka 3 minuter. Upprepa vid behov.



Felkoder

Gångmattan visar en felkod vid fel- eller störningssituationer. Följande felkod kan i vissa fall åtgärdas av användaren.

Obs! Stäng alltid av strömmen och koppla ur nätkabeln innan några åtgärder vidtas.

Kod	Orsak	Åtgärd
E05/E06	Överströmsskydd	1. Användarens vikt överskrider tillåten gräns (110 kg). 2. Kontrollera att inga främmande föremål har fastnat i rörliga delar (t.ex. drivmotor, löphjul, drivhjul, gångband). 3. Gångbandet är för hårt spänt eller otillräckligt smort (se instruktioner för spänning och smörjning).

Felsökning av nedan angivna felkoder ska utföras av fackman eller auktoriserad serviceverkstad.

Koodi	Orsak	Åtgärd
E01	Kommunikationsavbrott mellan styrenhet och display	Öppna motorhöljet och kontrollera anslutningen mellan styrenheten och displayen. Kontakta service om felet kvarstår. Obs: Stäng alltid av strömmen och koppla ur nätkabeln före åtgärder.
E02	Fel i brandskyddet	1. Öppna motorhöljet och kontrollera anslutningen mellan styrenhet och motor. 2. Strömförsörjningen kan vara avbruten på grund av lös kontakt – kontrollera anslutningarna. 3. Kontakta service om problemet kvarstår.

E05/E06	Överströmsskydd	1. Användarens vikt överskrider tillåten gräns (110 kg). 2. Kontrollera att inga främmande föremål har fastnat i rörliga delar (t.ex. drivmotor, löphjul, drivhjul, gångband). 3. Gångbandet är för hårt spänt eller otillräckligt smort (se instruktioner för spänning och smörjning).
E07	Programvarufel	Byt ut styrenheten mot en ny.
E10	Avbrott i kommunikationen mellan signalkabel och konsol	Öppna motorhöljet och kontrollera signalkabelns anslutning. Kontakta service om felet kvarstår.

Träningsanvisningar

Uppvärmning och nedvarvning

Ett effektivt träningsprogram består av tre delar: uppvärmning, aerob träning och nedvarvning. Uppvärmningen förbereder kroppen, och nedvarvningen hjälper kroppen att återgå till normalt tillstånd.

Du kan utföra nedanstående lätta stretchövningar före och efter gångträningen. Under träningen ska du lyssna på din kropp och avbryta vid yrsel, illamående eller andra onormala symtom. Börja träningen gradvis.

- Nacke: Rulla huvudet lugnt från sida till sida cirka 10 gånger.
- Axlar: Gör stora cirklar med armarna så att axlarna rör sig med, cirka 10 gånger.
- Framlår: Stöd dig mot en vägg med höger hand, lyft vänster fot bakåt mot sätet med vänster hand. Skjut höfterna lätt framåt. Håll i 10–15 sekunder, byt ben.
- Insida lår: Sitt ner och för ihop fotsulorna. Dra fötterna så nära kroppen som möjligt och tryck knäna nedåt med händerna. Håll i 10–15 sekunder.
- Baksida lår: Sträck ena benet rakt och luta överkroppen fram tills du känner stretch i baksidan av låret. Håll ryggen rak. Håll i 10–15 sekunder, byt ben.
- Vader: Stöd händerna mot väggen, placera tårna mot väggen och hälen i golvet. Sträck benet tills du känner stretch i vaden. Håll i 10–15 sekunder, byt ben.
- Bröstmuskler och biceps: Placera ena armen rakt mot väggen i axelhöjd och vrid överkroppen bort från armen tills stretch känns. Håll i 10–15 sekunder, byt arm.

Återvinning

Kassera förpackningen, förpackningsmaterialet, apparaten och dess delar på ett miljövänligt sätt. Kassera inte apparaten tillsammans med hushållsavfall. Produkten är el- och elektronikavfall (WEEE) och ska lämnas till godkända återvinningsstationer, till exempel elektronikbutiker eller återvinningscentraler.

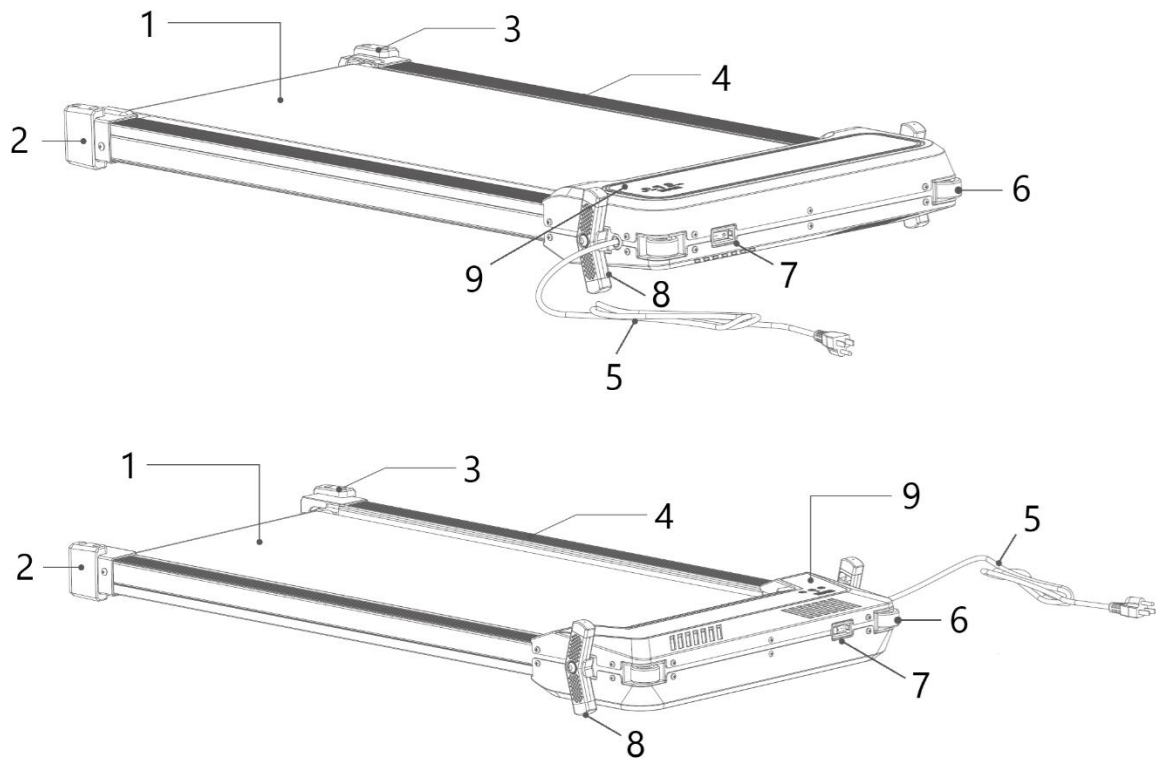
Garanti

Denna produkt omfattas av en garanti på 2 år som beviljats av importören och gäller från inköpsdatum.

Garantin täcker tillverknings- och materialfel. Den täcker inte normalt slitage eller skador som orsakats av felaktig användning, installation eller användning i strid med bruksanvisningen. Garantin upphör även att gälla om apparaten inte har använts, underhållits eller förvarats med tillbörlig omsorg. Garantin gäller endast vid hushållsbruk.

Spara kvittot eller annat inköpsbevis, eftersom det kan krävas vid garantiärenden.

Product overview

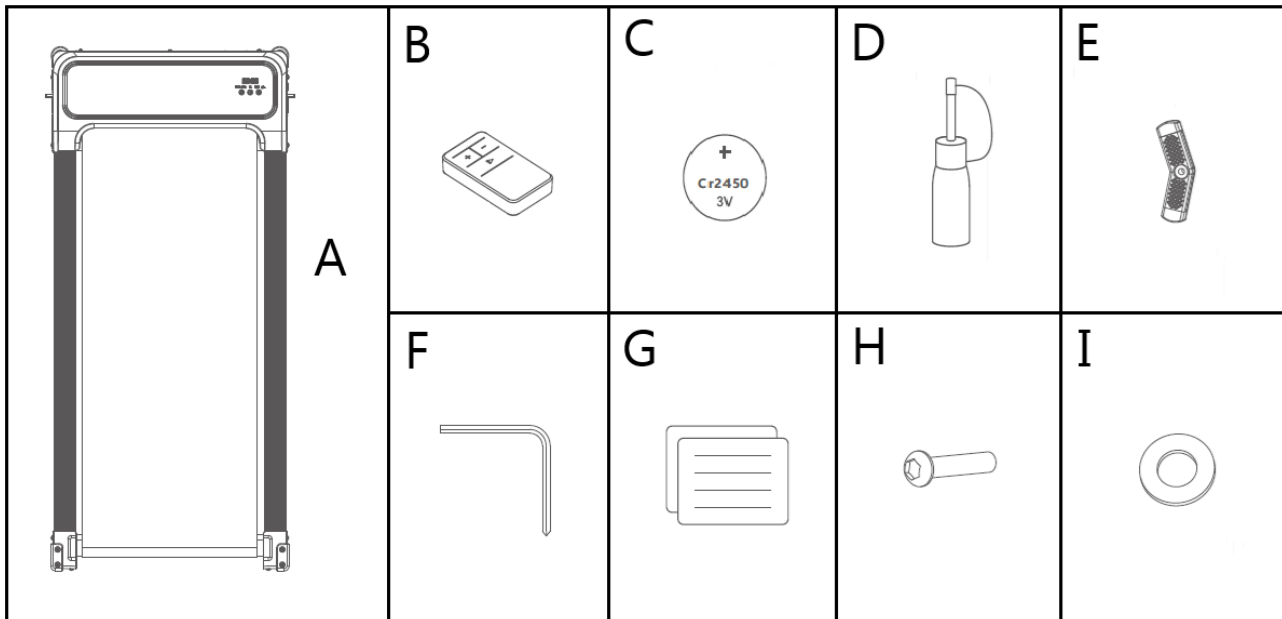


Nro	Name
1	Walking belt
2	Rear cover
3	Rear cover
4	Side panel
5	Power cord
6	Transport wheels
7	Power switch
8	Front support
9	Display panel

Technical specifications

Rated voltage	220/240 V AC
Rated frequency	50/60 Hz
Rated power	375 W
Motor peak power	2,5 HP
Motor continuous power	0,5 HP
Speed range	1–6 km/h
Walking area size	900 x 400 mm
Maximum user weight	110 kg
Product size	1105 x 545 x 130 mm
Product weight	19,2 kg
Display	Time, speed, distance and estimated calorie consumption

Parts list



A	Walking pad and power cord
B	Remote control
C	Battery CR2450
D	Lubricant
E	Front support
F	Hex key
G	User manual
H	M8x30 screws 2 pcs
I	Washer

Safety Instructions and Warning

Read these instructions carefully before using the device and keep them for future reference.

Electrical Safety Instructions

- Use the device only as described in this manual. Improper use may result in electric shock, fire, or injury.
- Children must be supervised to ensure that they do not play with the device.
- Children under 8 years of age must not use the device without adult supervision.
- Children must not clean or maintain the device without supervision.
- This device is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless supervised or instructed by a person responsible for their safety.
- Do not use the device if the power cord or plug is damaged.
- The device must be connected to a properly grounded power outlet.
- Do not use ungrounded outlets or adapters that remove grounding.
- If unsure about grounding, consult a qualified electrician.

- If the power cord is damaged, it must be replaced with a special cord or assembly provided by the manufacturer or its service agent.
- Do not immerse the device, plug, or cord in water or other liquids.
- Do not use extension cords or power strips unless properly rated and fully uncoiled (risk of overheating).
- Do not pull the cord to unplug the device—hold the plug.
- If a malfunction occurs, stop using immediately, unplug the device and contact authorized service.
- Ensure the power cord does not pose a tripping or pinching hazard.
- Keep the power cord away from hot surfaces, sharp edges, and moving parts.
- This product is intended for household use only.
- Inspect the device before use.
- Unplug the device when not in use.
- Unplug and allow the device to cool before cleaning or maintenance.
- Do not use the device if it has been exposed to water.
- Do not use outdoors or in damp environments.
- Store in a dry and cool place.
- Use only on a flat and stable surface.
- Ensure adequate ventilation around the device.

General Safety Instructions

- The device is intended for household use only.
- Only one person may use the device at a time.
- Use the device only as described in this user manual.
- Check the condition of the device before each use. Do not use the device if it is damaged or operating abnormally.
- The moving walking belt may cause a hazardous situation if foreign objects such as a hand, foot, a pet's tail, or other items become trapped under or between the belt. Ensure that children and pets are kept away from the device during use.
- Do not make any modifications to the device or attempt repairs yourself.
- Consult a physician before using the device if:
 - you have heart or cardiovascular conditions
 - you are pregnant
 - you have other chronic illnesses
 - you are not accustomed to regular physical exercise
- Stop exercising immediately if you experience dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptoms.
- Take your physical condition into account when starting to use the product and train appropriately and regularly to ensure you have sufficient strength for exercise. Incorrect or excessive training may be harmful to your health.
- Position the power cord so that it cannot be drawn under or caught between the moving walking belt.
- Check that no objects or items, in addition to the power cord, can become trapped under or between the walking belt.
- Keep children and pets away from the device during use.

Use and training

- Always wear sturdy, non-slip athletic shoes. Do not use the device barefoot or while wearing slippery socks.
- Do not step onto or off the device while it is in operation.
- Always start the device at the lowest speed and increase the speed gradually.
- Never touch moving parts while the device is in operation.
- Keep hands, hair, clothing, and other objects away from moving parts.
- Never insert objects into the openings of the device.
- Stop the device and wait until it has come to a complete stop before stepping off or making adjustments.
- If the device has more than one operating side, ensure that the device has completely stopped before switching sides.
- Avoid prolonged overloading, as this may cause variations in the motor and controller and lead to faster wear of bearings, belt, and deck. Maintain the treadmill regularly according to this user manual.

Operating Environment

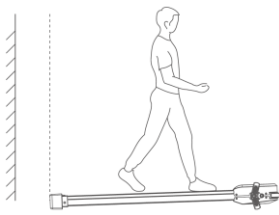

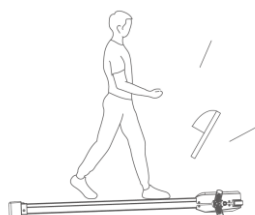
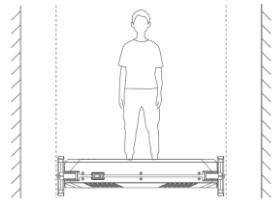
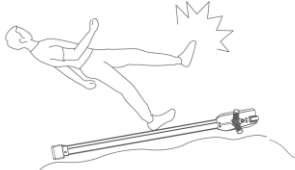
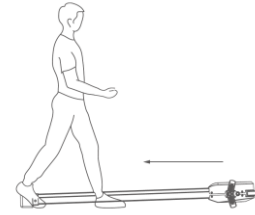
- Place the device on a flat and stable surface.
- Do not use the device on carpet, soft surfaces, or uneven flooring.
- Ensure sufficient free space around the device:
 - at least 1 m on both sides
 - at least 2 m behind the device
- Do not use or store the device in areas where temperature or humidity differs from normal indoor conditions.
- Do not place objects or furniture on top of the treadmill.
- Keep the silicone oil out of reach of children.

Maintenance and Care

- Turn off the device and ensure it is not operating before performing maintenance or cleaning.
- Regularly check the alignment and tension of the walking belt, as well as the tightness of screws and fasteners.
- Use only lubricants and spare parts recommended by the manufacturer.
- Do not use the device if it produces abnormal noises or if its operation changes suddenly.

Moving and Storage

- Ensure that the device has completely stopped before moving it.
- Use the device's transport handles and wheels, if provided.
- Do not lift the device alone if its weight or size requires more than one person.
- Store the device out of reach of children.

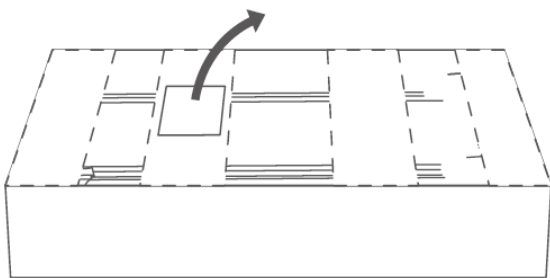
 <p>There must be at least 2 m of free space behind the device.</p>	 <p>Do not stand on the walking belt when the device is starting. Step onto the belt carefully only after the device has already started.</p>	 <p>Wear appropriate footwear.</p>
 <p>There must be at least 1 m of free space on the sides of the device.</p>	 <p>Use only on a flat floor.</p>	 <p>Stay in the center of the belt while walking.</p>

Note! When turning the treadmill to the other side, wait until the device has completely stopped and unplug the power cord first.

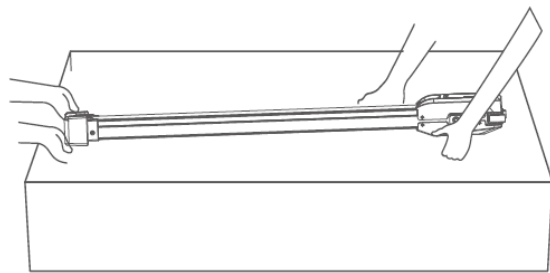
Installation Instructions

Read the installation instructions carefully before assembly.

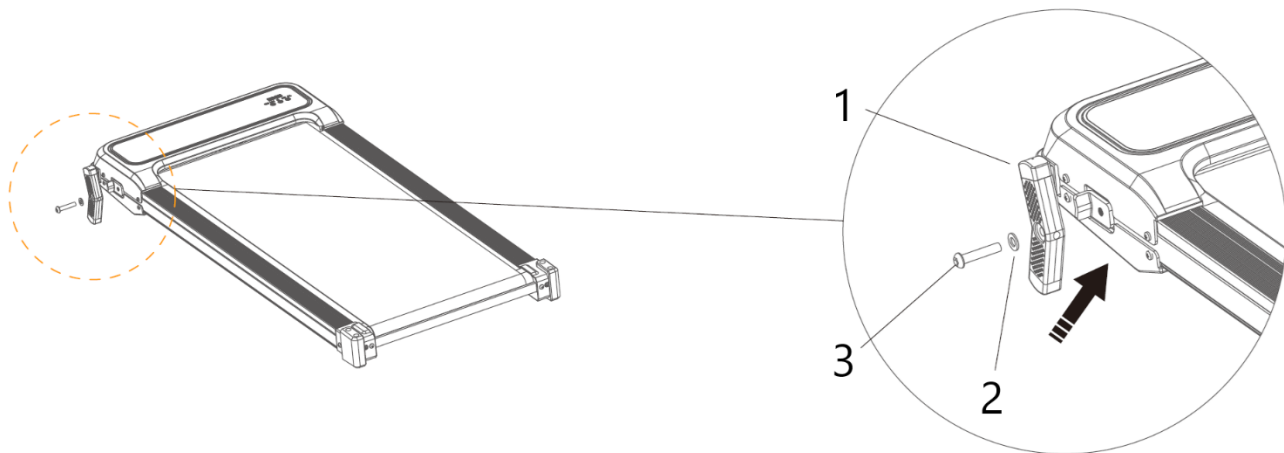
1. Place all parts from the package on a clean surface to make it easier to inspect the delivery.
2. Carefully check that all parts are in good condition.
3. Handle parts and tools with care.
4. Remove any parts that may be hazardous to children. Plastic and foam materials may pose a risk to children.
5. Assemble the treadmill according to the instructions. Read the installation instructions carefully.



6. Open the box and remove the accessory box.



7. Lift the treadmill out of the box and place it on a flat surface. Note – two people are required.



8. Take the front supports as well as screws H M8×30 and washers from the accessory box. Attach the front supports to both sides of the treadmill in the order shown in the illustration and tighten using the hex key.
9. Next, connect the power cord to the device and to the power outlet. You may now turn on the power using the power switch. Note! Always use the power cord supplied with the product.

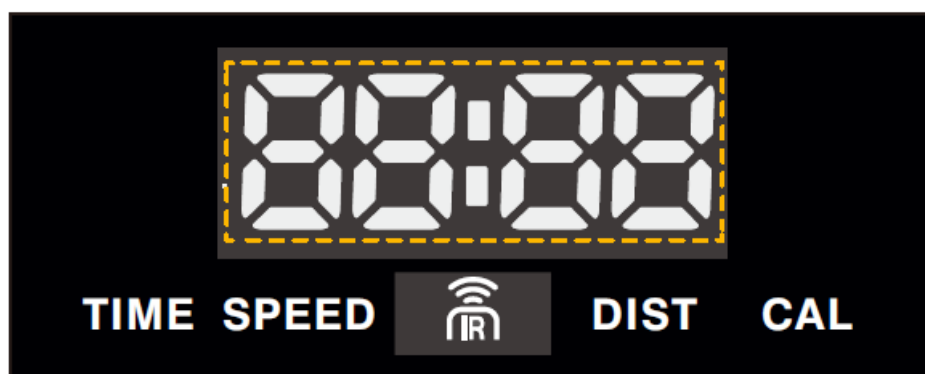
Note! A diagonal seam may be visible on the walking belt. This seam is created when the ends of the belt are joined together. This is normal and is present on all walking and running treadmills.

Storage and Transport

Sammuta virta laitteesta, irrota virtajohto pistorasiasta ja säilytä laite vaakatasossa puhtaassa ja kuivassa tilassa. Voit siirtää kävelymattoa helposti edessä sijaitsevien siirtopyörien avulla. Irrota ensin virtajohto ja nosta maton takapäälle ilmaan niin, että siirtopyörät osuvat maahan.

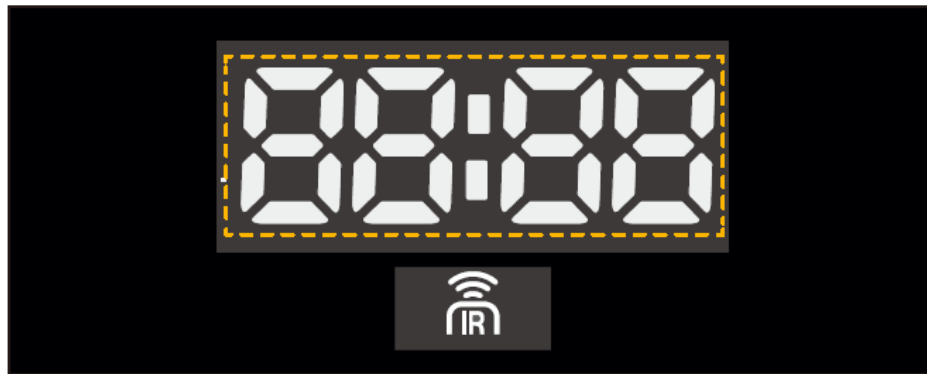
Functions, Controls and Remote Control

Walking side (A)



Name	Scale	Function
TIME	0:00-99:50 min	Ongoing time
SPEED	1,0-6,0 km/h	Walking belt speed
IR		Remote control receiver
DIST	00,0-99,9 km	Walked distance
Calories	0-999 kcal	Estimated calories used

Massage side (B)

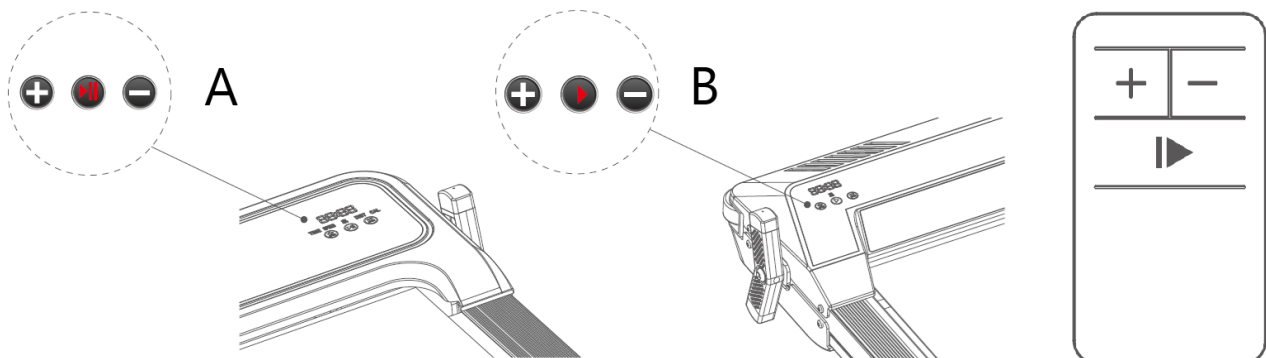





Name	Scale	Function
TIME	10:00-00:00 min	Time left
SPEED	P1-P5	Walking belt speed
IR		Remote control receiver

Functions, controls and remote control

The treadmill has two sides: the **walking side (A)** and the **massage side (B)**.

- Side A functions as a standard walking treadmill with speeds ranging from 1 to 6 km/h.
- On side B, the belt surface features small raised nodes that gently massage the soles of the feet. The massage side has five different speed levels, each providing a different massage effect and sensation on the soles of the feet.



	<ul style="list-style-type: none"> • On side A, the arrow button starts the device at a speed of 1 km/h. You can pause the workout temporarily by pressing the arrow button and resume the workout by pressing the button again. • On side B, the arrow button starts the device in program P1 (the slowest speed).
	<ul style="list-style-type: none"> • On side A, the plus button increases the speed in increments of 0.5 km/h. You may press the button repeatedly or hold it down for faster adjustment. • On side B, the plus button increases the speed in the following order: P1 → P2 → P3 → P4 → P5.
	<ul style="list-style-type: none"> • On side A, the minus button decreases the speed in increments of 0.5 km/h. You may press the button repeatedly or hold it down for faster adjustment. • On side B, the minus button decreases the speed in the following order: P5 → P4 → P3 → P2 → P1.

Maintenance and Care

Warning! Always unplug the power cord from the electrical outlet before cleaning or performing maintenance.

Cleaning

Extend the service life of the device by keeping the device and its surroundings clean.

Remove dust regularly to prevent it from accumulating under the belt and in the motor compartment. Ensure that footwear is clean and avoid allowing foreign objects or debris to enter beneath the belt. If necessary, surface parts may be cleaned using a mild detergent solution and a slightly damp cloth. Do not spray water directly onto the device.

Lubrication

The treadmill must be lubricated regularly to keep it in good working condition. Lubrication reduces friction between the moving belt and the deck. Note! Only a very small amount of lubricant is required.

The recommended lubrication interval is approximately every 200–300 km or every few months. However, lubrication needs should be checked regularly and performed whenever necessary.

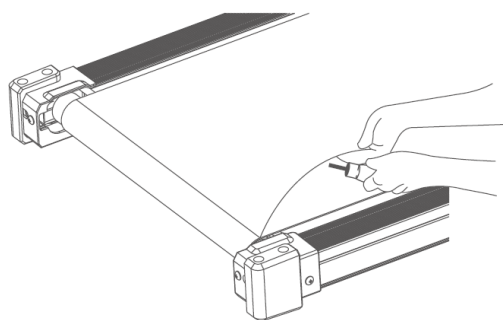
Checking Lubrication Requirement

Lift the belt slightly from the deck. If sufficient lubrication is present, your fingers will feel slightly slippery without visible oil residue. If the belt feels dry and no slipperiness is detected, lubrication is required.

Lubrication Instructions

Insert your hand into the center of the walking belt and apply approximately 5 ml (about one teaspoon) of treadmill lubricant between the belt and the deck. Start the device and allow the belt to run unloaded for approximately 15 minutes to ensure even distribution of the lubricant. Do not walk on the treadmill during this time.

Note! Apply only a very small amount of lubricant. Excess lubrication increases friction between the belt and deck and may cause belt slippage.



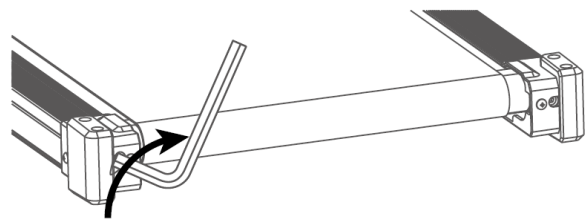
Belt Alignment and Tensioning

Over time, the walking belt may shift to one side and rub against the side panels. The belt may also loosen with use. These are normal occurrences and belt alignment and tensioning are part of routine maintenance.

Always turn off the device and unplug the power cord before performing adjustments

Alignment

- If the belt has shifted to the **left**, use the hex key to turn the **left rear roller** adjustment screw **clockwise by ¼ turn**.
- If the belt has shifted to the **right**, use the hex key to turn the **right rear roller** adjustment screw **clockwise by ¼ turn**.

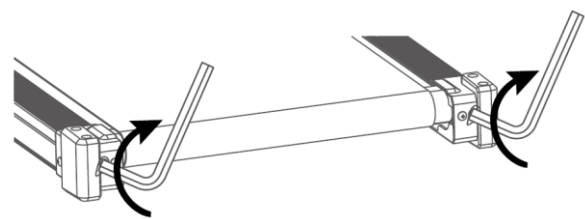


After adjustment, start the treadmill and allow it to run unloaded for approximately 3 minutes. Repeat if necessary. Do not turn the screws more than ¼ turn at a time, as over-adjustment is more difficult to correct.

Tensioning

If the belt hesitates or slips while walking, first check lubrication. If the treadmill is properly lubricated and the belt still slips, tensioning is required.

Use the hex key to turn both rear roller adjustment screws clockwise by ½ turn. Start the treadmill and allow it to run unloaded for approximately 3 minutes. Repeat if necessary.



Error codes

The treadmill displays an error code in the event of a malfunction. The following error code can often be resolved by the user. Note: Always turn off the power and unplug the power cord before performing any actions.

Code	Cause	Solution
E05/E06	Overcurrent protection	<ol style="list-style-type: none"> 1. User weight exceeds the allowed limit (110 kg). 2. Check that no foreign objects are obstructing moving parts (e.g. drive motor, idler roller, drive roller, walking belt). 3. The walking belt is too tight or insufficiently lubricated (see instructions for belt tensioning and lubrication).

Troubleshooting of the error codes listed below must be carried out by a qualified professional or authorized service provider.

Code	Cause	Solution
E01	Communication failure between controller and display	Open the motor cover and check the connection between the controller and the digital display.
E02	Fire protection error	<ol style="list-style-type: none"> 1. Open the motor cover and check the connection between the controller and the motor. 2. Power supply may be interrupted due to a loose or disconnected connector – check all connections.
E05/E06	Overcurrent protection	1. User weight exceeds the allowed limit (110 kg).

		<p>2. Check that no foreign objects are obstructing moving parts (e.g. drive motor, idler roller, drive roller, walking belt).</p> <p>3. The walking belt is too tight or insufficiently lubricated (see instructions for belt tensioning and lubrication).</p>
E07	Software error	Replace the controller with a new one.
E10	Communication failure between signal cable and console	Open the motor cover and check the signal cable connection.

Exercise Guidelines

Warm-Up and Cool-Down Exercises

A successful exercise program consists of three parts: warm-up, aerobic exercise, and cool-down. Warm-up exercises prepare the body for physical activity, while cool-down exercises help the body return to its normal state.

You may perform the following light stretching exercises before and after walking workouts. During exercise, monitor how you feel and do not overexert yourself. Stop exercising immediately if you experience dizziness, nausea, or other abnormal sensations. Always begin training gradually.

- Neck: Gently rotate your head from side to side approximately 10 times.
- Shoulders: Rotate your arms in large circles at your sides so that your shoulders move with the motion, approximately 10 times.
- Quadriceps: Support yourself against a wall with your right hand. Lift your left foot backward toward your buttocks with your left hand. Push your hips slightly forward. Hold for 10–15 seconds and switch legs.
- Inner thighs: Sit down and bring the soles of your feet together. Pull your feet as close to your body as possible and gently press your knees downward with your hands. Hold for 10–15 seconds.
- Hamstrings: Extend one leg straight while sitting or standing and lean toward the extended leg until you feel a stretch in the back of the thigh. Keep your back straight. Hold for 10–15 seconds and switch legs.
- Calves: Place your hands against a wall for support, position your toes against the wall and keep your heel on the floor. Straighten the leg until you feel a stretch in the calf. Hold for 10–15 seconds and switch legs.
- Chest and biceps: Place one arm straight against a wall at shoulder height and rotate your torso away from the arm until you feel a stretch. Hold for 10–15 seconds and switch arms.

Recycling

Dispose of the packaging, packaging materials, device, and its components responsibly.

Do not dispose of the device with household waste. This product is classified as Waste Electrical and Electronic Equipment (WEEE). Recycling facilities are available at electronics retailers and municipal waste collection centers.

Warranty

This product is covered by an 2 year warranty granted by the importer, valid from the date of purchase.

The warranty covers manufacturing and material defects. It does not cover normal wear and tear, damage caused by misuse, incorrect installation, or use contrary to the instructions. The warranty will also be void if the product has not been used, maintained, or stored with appropriate care. The warranty applies to household use only.

Please retain the purchase receipt or other proof of purchase, as it may be required for warranty claims.

SUOMITRADING

Suomi Trading Oy

Realparkinkatu 12, 37570 Lempäälä

asiakaspalvelu@suomitradng.fi