

# Model 2500

Brugsanvisning

Bruksanvisning

Bruksanvisning

Käyttöohje

Instruction manual

Gebrauchsanweisung

Gebruiksaanwijzing

Manuel d'instructions

DK

NO

SE

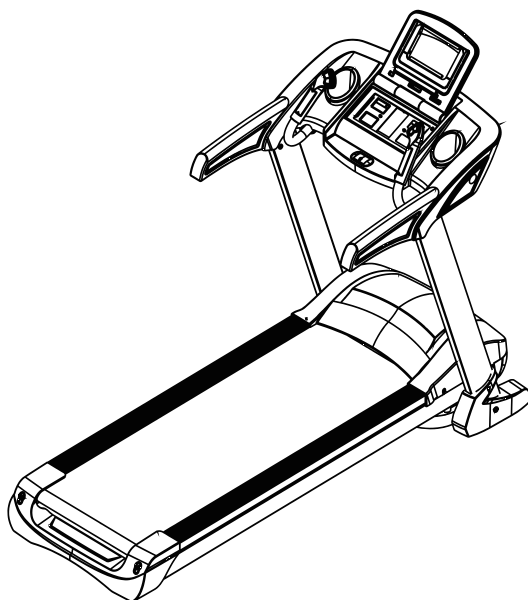
FI

GB

DE

NL

FR



**in**  **shape**

Artikel 17541

# LØBEBÅND

## Introduktion

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

## Tekniske data

Mål: 194 x 85 x 140 cm

Motor: 3,0 HK DC - 1500 W

Spænding/frekvens: 230 V ~ 50 Hz

Hastighed: 1-22 km/t

Automatisk stigning til maks. 20%

Løbeflade: 50x145 cm

LED-display: Hastighed, tid, distance, kalorieforbrug, stigning, puls og bodyfat

18 programmer

MP3-afspiller

Højttalere

Kan klappes sammen ved hjælp af hydraulisk cylinder

Pulsmåler og knapper til hastighed og stigning i håndtaget

Dødmandsfunktion

Maks. brugervægt: 130 kg

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

## Generelle sikkerhedsforskrifter

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

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

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

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

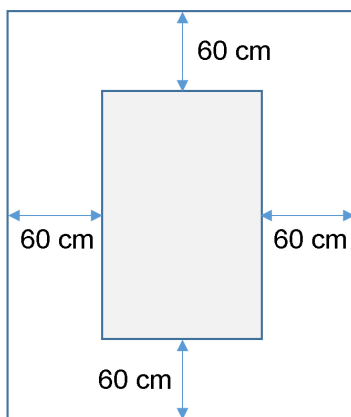
Varm op i 2-5 minutter før du begynder at bruge træningsmaskinen, og stræk ud i 2-5 minutter efter brug.

Undlad at træne umiddelbart før eller efter du har spist.

Brug altid passende træningstøj og -sko.

Hold hænder og fødder væk fra bevægelige dele, hvor de kan komme i klemme.

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



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

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

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

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

Træningsmaskinen er beregnet til indendørs brug i private husholdninger.

Når løbebåndet ikke er i brug, skal stikket trækkes ud af stikkontakten, og dødemandsknappen skal fjernes.

Du skal sikre dig, at der ikke er nogen børn i nærheden, når du bruger maskinen. Maskinen bør endvidere opbevares på et sted, hvor børn eller dyr ikke kan komme til den.

Maskinen må kun bruges af én person ad gangen

Hvis maskinen er beskadiget eller ikke fungerer korrekt, må den ikke anvendes.

Brug kun maskinen til de formål, der er beskrevet i brugsanvisningen. Brug kun tilbehør, der er anbefalet af producenten.

Efterlad aldrig maskinen uden opsyn.

Strømforsyningen må kun tilsluttes af en voksen.

Kontrollér, at rullebåndet altid er stramt. Start båndet, inden du træder op på det.

## Særlige sikkerhedsforskrifter

Hold ikke fingre eller andet i nærheden af bæltet, når det kører!

Brug ikke dødmandsknappen til at starte og stoppe bæltet.

Når du har stoppet bæltet, skal der gå mindst 3 sekunder, før du starter det igen. Løb ikke stærkere end bæltet roterer, da det kan skade løbebåndet.

Brug bløde og ikke-afsmittende sko, når du løber på løbebåndet.

Sikkerhedsclipsen skal sidde fast på dit tøj eller i dit bælte, når du bruger løbebåndet.

Stik ikke fremmedlegemer ind i løbebåndet, da det så kan tage skade.

Start aldrig løbebåndet, mens du står på det. Der kan gå et øjeblik, efter at du har tændt løbebåndet og indstillet hastigheden, før løbebåndet begynder at køre. Stå altid på kanten af stellet, indtil løbebåndet kører.

For at reducere risikoen for elektrisk stød må du ikke bruge forlængerledninger, udskifte ledningen eller stikket, lægge ledningen i klemme under tunge genstande, udsætte ledningen for høje temperaturer eller bruge stik eller stikkontakter, som ikke er i forsvarlig stand.

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

#### **Strømkilde:**

Vælg at placere maskinen et sted, hvor der er en stikkontakt i nærheden.

Pludselige strømudsving kan forårsage alvorlig skade på maskinen. Vejrforandringer eller tænding og slukning af andre apparater kan forårsage spidsspænding, overspænding eller støjspænding. For at begrænse risikoen for beskadigelse af maskinen bør den udstyres med en sikring mod overspænding (medfølger ikke).

Maskinen er konstrueret til brug med en ~220 - ~240 volt mærkespænding.

Lad ikke ledningen komme i nærheden af rullerne. Lad ikke ledningen ligge under rullebåndet. Brug ikke maskinen, hvis ledningen er beskadiget eller slidt.

Hvis ledningen er beskadiget, skal det udskiftes af producenten, serviceafdelingen eller anden kvalificeret person for at undgå ulykke.

## **Tilslutning**

Løbebåndet skal tilsluttes en stikkontakt med jordforbindelse.

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

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

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

Stikproppen må ikke tilsluttes ved hjælp af en adapter.

FARE! Hvis løbebåndet tilsluttes en stikkontakt uden jordforbindelse kan det medføre risiko for elektrisk stød! Rådfør dig med en autoriseret elektriker, hvis du er i tvivl om, hvorvidt løbebåndet er tilsluttet korrekt.

## **Klargøring til samling**

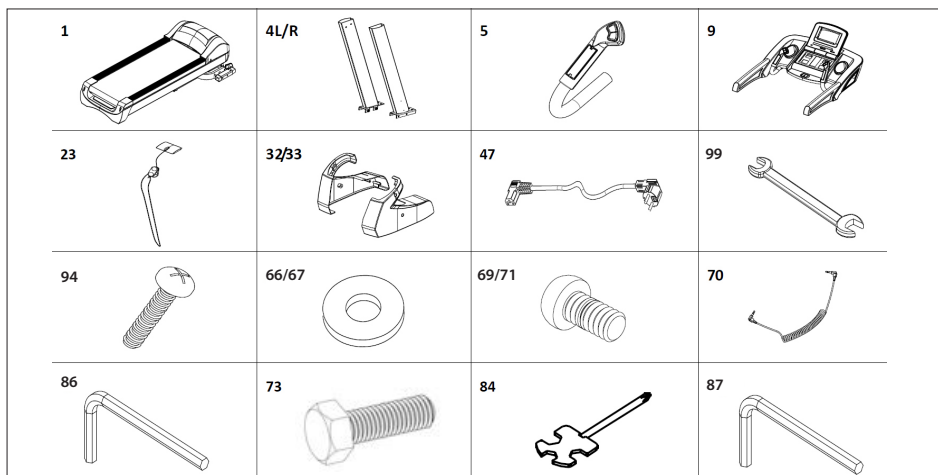
Vær to personer om at samle løbebåndet.

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

Der henvises til oversigtsbilledet og dellisten bagest i brugsanvisningen.

Du skal bruge følgende værktøj:

- Sekskantnøgle
- Skruetrækker



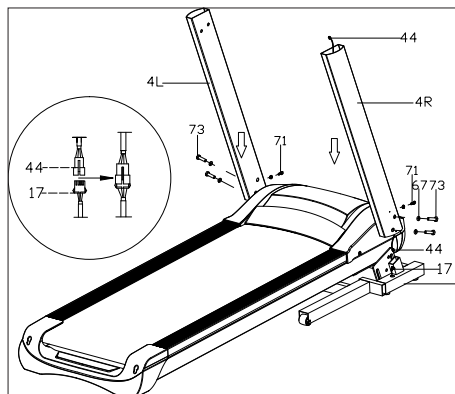
## Samlevejledning

Når du åbner for emballagen, finder du følgende dele:

Nr.	Del	Antal
1	Stel	1
4 L/R	Søjle V/H	2
5	Håndtag V/H	2
9	Computer	1
23	Dødemandsknap	1
32/33	Dækplade V/H	2
47	Elledning	1
99	Gaffelnøgle 14*17	1
94	Skruer M4*15	4
66/67	Skive Ø11*Ø20	10
70	MP3-ledning	1
69/71	Skrue M10*20	10
73	Skrue M10*60	4
84	Skruetrækker	1
86	Sekskantnøgle S6	1
87	Sekskantnøgle S5	1

## Trin 1

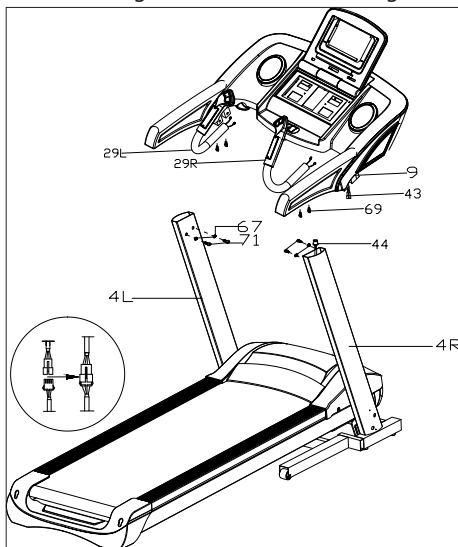
Åbn emballagen, og anbring stellet (1) på gulvet. Forbind den nederste computerledning (17) og den midterste computerledning (44), og sæt derefter søjlerne (4L/R) på stellet (1) som vist med pilene. Brug M10\*20 skruer (71) / M10\*80 skruer (73) og Ø11\*Ø20 skiver (67) til at fastgøre søjlerne (4L/R) med. (Spænd ikke skruerne for hårdt).



## Trin 2

Forbind den øverste computerledning (43) med den midterste computerledning (44). Brug M10\*20 skruer (71) og Ø11\*Ø20 skiver (67) til at fastgøre computeren (9) på søjlerne (4L/R). (Spænd alle skruer stramt.)

Forbind derefter 2- og 3-bens-stikkene fra håndtagene (5L/R) med de tilsvarende stik ved computeren. Fastgør styret med M8×15 skruer (69), og stram skruerne forsvarligt.



## Trin 3

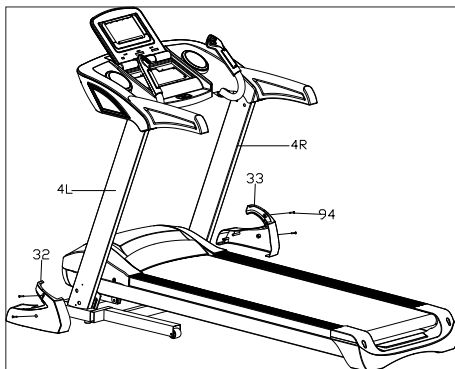
Brug M4\*15 skruer (94) til at montere dækslerne (32L/33R) på søjlerne (4L/R). Sæt dødemandsknappen (23) og MP3-ledningen (70) i løbebåndet.

**VIGTIGT!**

Når alle dele er monteret, skal alle skruer efterspændes.

Kontroller, at alt er i orden, inden du tager løbebåndet i brug.

Læs også brugsanvisningen inden brug.



## Sammenfoldning

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



## Udfoldning

Hold ved løbebåndet, tråd på fodpedalen, og træk løbebåndet i pilens retning. Løbebåndet foldes langsomt ned.



## Indstilling af stigning

Du kan indstille løbebåndets hældning ved hjælp af knapperne +, -, INCLINE+ og INCLINE- på løbebåndets betjeningspanel og håndtag.

Hvis stigningen indstilles under træningen, ændres indstillingen med 1 trin ad gangen.

Hvis du holder en af knapperne inde i mere end 2 sekunder, ændres indstillingen automatisk.

Der findes også hurtigvalgsknapper til en stigning på 4, 8 og 12.

Figur I viser en stigning på 0, mens figur II viser en hældning på 20.

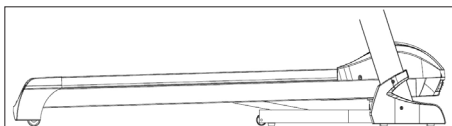


Fig. I

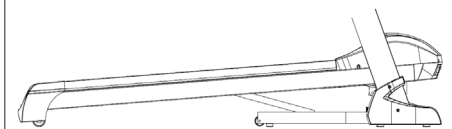
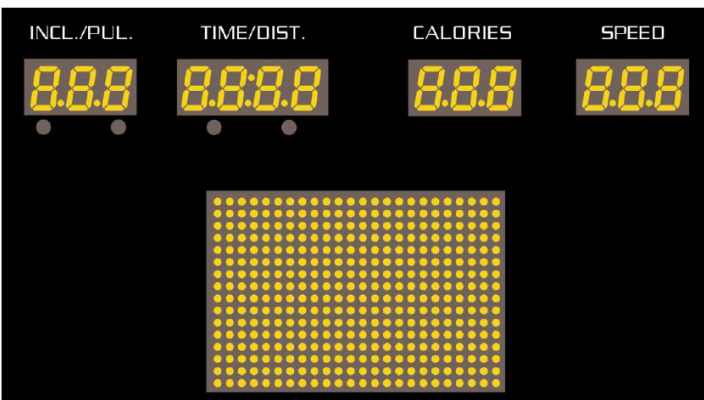
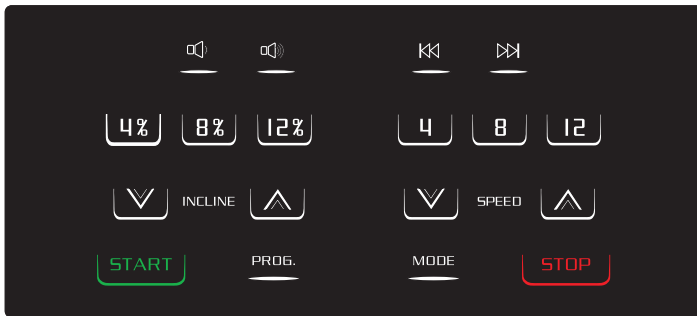
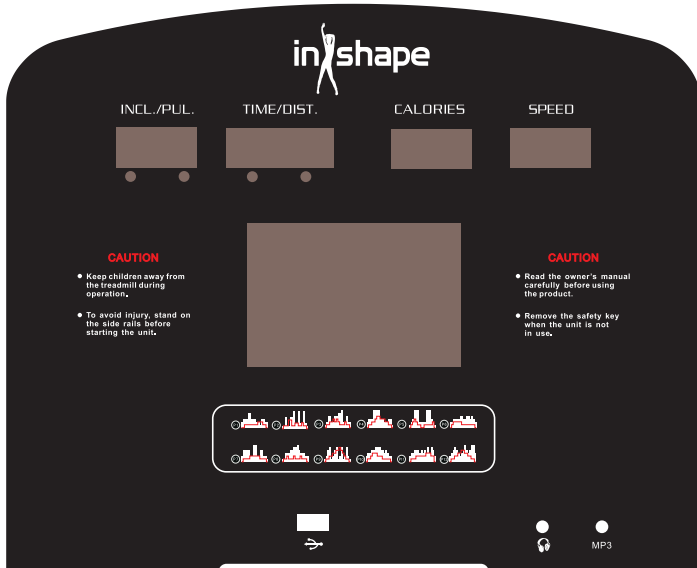


Fig. II

# Oversigt





## Computerens displays

### LED-displayet mærket "INCL/PUL"

Når indikatoren ved "INCL" lyser, vises stigningen på displayet.

Når indikatoren ved "PUL" lyser, vises pulsen på displayet.

### LED-displayet mærket "TIME/DIST"

Når indikatoren ved "TIME" lyser, vises forbrugt eller resterende tid på displayet.

Når indikatoren ved "DIST" lyser, vises tilbagelagt eller resterende distance på displayet. Ved FAT-tilstand (måling af kropsfedt) vises parameterkoden.

### LED-displayet mærket "CALORIES"

Viser forbrugt eller resterende kalorier.

Viser programnummer 1-18 eller FAT-tilstand (kropsmåling).

### LED-displayet mærket "SPEED"








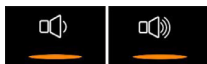
Viser aktuell hastighed fra 1,0 til 22,0 km/t.

Ved FAT-tilstand vises parametre for køn, alder, højde og vægt.

### Hoveddisplay

Viser løbebane, programprofil, nedtælling til start samt diverse meddelelser og informationer.

## Knapfunktioner

Knap	Funktion
	Starter løbebåndet efter 3 sekunder.
	Stopper løbebåndet.
	Vælger program 1-18 samt FAT-tilstand.
	Vælger funktion manuelt: tid, distance eller kalorier.
	Indstiller hastigheden mens løbebåndet er stoppet.
	Indstiller stigningen mens løbebåndet er stoppet.
	Indstiller hastigheden til 4, 8 eller 12 km/t, mens løbebåndet kører.
	Indstiller stigningen til 4%, 8% eller 12%, mens løbebåndet kører.
	Indstiller lydstyrken.
	Skifter mellem sange ved afspilning fra USB-stick.

## Brug

Tænd for løbebåndet. Alle displays tændes, og hoveddisplayet viser meddelelsen WELCOME. Løbebåndet er klar til manuel indstilling efter 3 sekunder.

Sæt dødemandsknappen på. Hoveddisplayet viser meddelelsen SELECT PROGRAM OR PRESS START TO BEGIN (vælg program, eller tryk på START for at starte løbebåndet).

Hvis dødemandsknappen ikke er på, viser hoveddisplayet meddelelsen SAFETY KEY PROTECTION, og løbebåndet kan ikke bruges.

## Manuel indstilling

Tryk på knappen MODE for at skifte mellem indstilling af tid, distance eller kalorieforbrug.

Hoveddisplayet viser:

ADJUST TIME THEN PRESS START

(Indstil tid, og tryk på START).

ADJUST DISTANCE THEN PRESS START

(Indstil distance, og tryk på START).

ADJUST CALORIES THEN PRESS START

(Indstil kalorieforbrug, og tryk på START).

Displayet viser standardværdien for den valgte parameter. Tryk på knappen SPEED +/- for at ændre værdien.

Tryk på knappen START. Løbebåndet starter efter 3 sekunder på den laveste hastighed.

Juster hastigheden på knapperne 4, 8, 12 eller SPEED +/-, eller drej på det højre håndtag.

Juster stigningen på knapperne 4%, 8%, 12% eller INCLINE +/-, eller drej på det venstre håndtag.

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

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

## Automatisk slukning

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

## Indbyggede programmer

Mens løbebåndet står stille, kan du trykke på knappen PROG for at vælge et af de indbyggede programmer fra 1 til 18.

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

Hvert program er delt op i 16 lige store dele, og der lyder et bip, hver gang programmet skifter til det næste trin. Hvert trin har en foruddefineret hastighed og stigning, og sammensætningen af disse udgør programmets profil, som vises som søjler på hoveddisplayet.

Tryk på knappen START for at starte løbebåndet på det valgte program. Når programmet er gennemført, lyder der nogle bip, og displayet viser meddelelsen END. Tryk på knappen STOP for at sætte løbebåndet på standby.

## Kropsmåling

Tryk på knappen PROG, til FAT vises på displayet.

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

F1	Køn	01 = mand 02 = kvinde
F2	Alder	10-99 år
F3	Højde	100-200 cm
F4	Vægt	20-150 kg

Tryk på knappen MODE igen for at vælge parameteren F5: kropsmåling, og hold ved pulsmålerne på begge håndtag. Computeren beregner dine værdier, som vises på displayet.

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

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

## Pulsmåling

Når du løber på løbebåndet, kan du holde ved pulsmålerne på begge håndtag i mindst 5 sekunder. Din aktuelle puls vises på displayet.

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

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

## Afspilning af musik og radio

### Afspilning af mp3-filer fra lagerenhed

Sæt et USB-stick i USB-porten på løbebåndets computer. Brug knapperne på computeren til at indstille lydstyrken og skifte mellem sangene.

### Afspilning fra mp3-afspiller

Forbind din mp3-afspillers hovedtelefonudgang med stikket mærket "MP3" på computeren. Styr afspilningen af sange via din mp3-afspiller.

### Afspilningsprioritet

Hvis du forsøger at afspille fra flere lydtilkilder samtidigt, er prioriteten som følger:

1. MP3-afspiller via kabel
2. USB-stick

### Tilslutning af hovedtelefoner

Du kan eventuelt tilslutte dine hovedtelefoner via hovedtelefonstikket på løbebåndets computer.

## Fejlkoder

Fejlkode	Beskrivelse	Fejlafhjælpning
E1	Kommunikationsfejl. Løbebåndet stopper og kan ikke genstartes, og computeren bipper 3 gange. Styreenheden og computerer kommunikerer ikke korrekt efter start.	Kontroller, at ledningerne mellem styreenhed og computer er forbundet korrekt.
E2	Motorfejl.	Kontroller ledningen til løbebåndets motor.
E3	Hastighed registreres ikke af trådløs sensor i mere end 3 sekunder.	Kontroller ledningen til løbebåndets motor, stikket til sensoren og styreenheden.
E4	Automatisk indstilling af stigning fungerer ikke korrekt.	Kontroller ledningen til stigningsmotoren og strømledningen.
E5	Overspændingssikring udløst.	Vent 10 sekunder, og genstart løbebåndet. Kontroller, at strømkildens spænding og frekvens er korrekt. Hvis løbebåndet ikke kan starte, og motorer eller elektroniske komponenter lugter brændt, skal de ramte dele skiftes.
E6	Fejl ved selvtjek.	Udskift styreenheden.
E7	EEPROM-fejl.	Udskift styreenheden.

## Rengøring og vedligeholdelse

### ADVARSEL!

Vær opmærksom på at INGEN væsker kommer ind i maskinen eller i elektroniske dele, da dette kan beskadige produktet.

Tag ledningen ud, inden du rengør eller vedligeholder maskinen. Vedligeholdelse bør kun foretages af autoriserede serviceteknikere, medmindre der er angivet andet af producenten. Hvis disse instrukser ikke overholdes, bortfalder garantien automatisk

Maskinen må ikke udsættes for høj fugtighed eller direkte solskin.

### Rengøring

Almindelig rengøring vil øge løbebåndets driftslevetid.

Støv regelmæssigt løbebåndet af. Vær opmærksom på at rengøre de frie kanter på hver side af selve løbebåndet samt kanterne på stellet. Det forebygger støv og snavs under selve løbebåndet. Brug rene sko. Løbebåndets overside kan rengøres med en hårdt opvredet klud, eventuelt tilsat lidt opvaskemiddel. Der må ikke komme vand ind i løbebåndets stel eller på undersiden af selve løbebåndet.

### ADVARSEL!

Træk altid stikket ud af stikkontakten, inden du fjerner dækslet over motoren. Fjern dækslet over motoren, og støvsug motoren mindst en gang om året.

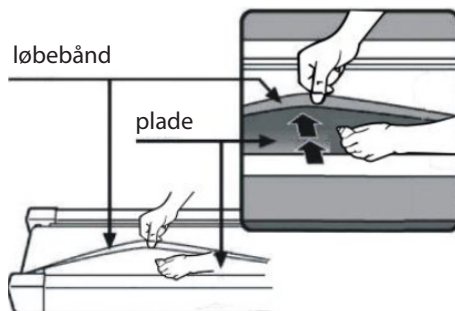
Løbebåndets inderside og pladen, det kører på, er smurt fra fabrikken og kræver kun lidt vedligehold. Friktionen mellem løbebåndet og pladen, det kører på, er meget vigtig for løbebåndets funktion og skal derfor smøres regelmæssigt. Vi anbefaler, at du regelmæssigt efterser løbebåndet.

Vi anbefaler følgende smørintervaller:

Let brug (mindre end 3 timer pr. uge):  
hver 12. måned

Middel brug (3-5 timer pr. uge):  
hver 6. måned

Megen brug (mere end 5 timer pr. uge):  
hver 3. måned



### Justering af motorrem

Hvis løbebåndet af og til ikke kører, mens du løber, skyldes det sandsynligvis, at motorremmen er løs og skal justeres.

#### Afklaring

Trin 1: Åbn dækslet over motoren. Lad løbebåndet køre på laveste hastighed.

Trin 2: Stå på løbebåndet, og lad det køre dig bagud, mens du holder fast i håndtagene og prøver at presse løbebåndet hårdt ned mod pladen.

Trin 3: Hvis løbebåndet ikke stopper med at køre rundt, når du gør dette, skal hverken løbebånd eller motorrem justeres. De er indstillet korrekt.

Hvis selve løbebåndet stopper, når du træder hårdt på det, men den forreste rulle fortsætter, skal du justere løbebåndet (se afsnittet Justering af løbebånd). Hvis både løbebåndet og den forreste rulle stopper, skal du justere motorremmen.

## Justering

### Trin 1:

Tag stikket ud af stikkontakten, og fjern dækslet over motoren.

### Trin 2:

Løsn de 4 skruer, og juster gevindstangen med en 6 mm sekskantnøgle. Hvis du kan køre motorremmen mere end 120 grader bagud, er den for løs. Den skal strammes. Hvis du kun kan køre motorremmen cirka 60 grader bagud, er den strammet korrekt. Den skal ikke justeres.

### Trin 3:

Spænd motoren fast igen, og monter dækslet over motoren.

## Justering af løbebånd

Anbring løbebåndet på et plant underlag. Lad løbebåndet køre med en hastighed på 6-8 km/t, og se efter, om løbebåndet trækker til en af siderne.

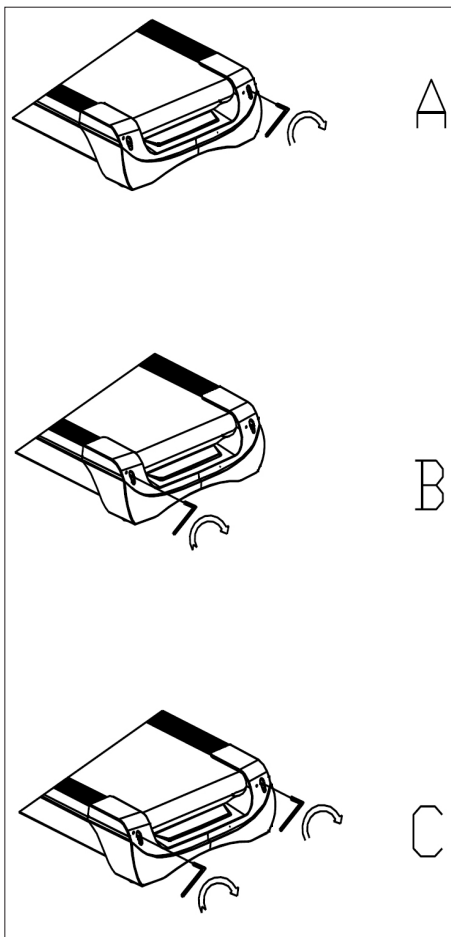
Hvis løbebåndet trækker til højre, skal du fjerne dødemandsknappen og slukke for løbebåndet. Drej den højre justeringsskrue 1/4 omgang med uret, start løbebåndet igen, og se efter, om det nu kører lige. Gentag ovenstående, til løbebåndet kører helt lige og midt på.

Se figur A.

Hvis løbebåndet trækker til venstre, skal du fjerne dødemandsknappen og slukke for løbebåndet. Drej den venstre justeringsskrue 1/4 omgang med uret, start løbebåndet igen, og se efter, om det nu kører lige. Gentag ovenstående, til løbebåndet kører helt lige og midt på.

Se figur B.

Løbebåndet vil gradvist blive løsere med tiden. Stram løbebåndet med at dreje begge justeringsskruer 1/4 omgang med uret, og start løbebåndet igen. Stil dig på løbebåndet, og mærk efter, om løbebåndet er stramt nok. Gentag ovenstående, til løbebåndet er strammet tilstrækkeligt. Se figur C.



## Servicecenter

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

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

Når det gælder:

- Reklamationer
- Reservedele
- Returvarer
- Garantivarer
- [www.schou.com](http://www.schou.com)

## Miljøoplysninger

 Elektrisk og elektronisk udstyr (EEE) indeholder materialer, komponenter og stoffer, der kan være farlige og skadelige for menneskers sundhed og for miljøet, når affaldet af elektrisk og elektronisk udstyr (WEEE) ikke bortskaffes korrekt. Produkter, der er mærket med en "overkrydset skraldespand", er elektrisk og elektronisk udstyr. Den overkrydsede skraldespand symboliserer, at affald af elektrisk og elektronisk udstyr ikke må bortskaffes sammen med usorteret husholdningsaffald, men skal indsamles særskilt.

Produceret i P.R.C.

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

## EF-overensstemmelseserklæring

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

**inshape**

**LØBEBÅND**

**17541 - 1500 W**

er fremstillet i overensstemmelse med følgende standarder:

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

i henhold til bestemmelserne i direktiverne:

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

**CE**

Kirsten Vibeke Jensen  
Product Safety Manager



02.03.2020 - Schou Company A/S, Nordager 31,  
DK-6000 Kolding

# TREDEMØLLE

## Innledning

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

## Tekniske spesifikasjoner

Mål:	194 x 85 x 140 cm
Motor:	3,0 HK DC - 1500 W
Spenning/frekvens:	230 V ~ 50 Hz
Hastighet:	1-22 km/t
Automatisk stigning til maks. 20 %	
Løpeflate:	50x145 cm
LED-display:	Hastighet, tid, distanse, kaloriforbruk, stigning, puls og kroppsfett
18 programmer	
MP3-spiller	
Høytalere	
Kan slås sammen ved hjelp av hydraulisk sylinder	
Pulsmåler og knapper for hastighet og stigning i håndtaket	
Dødmannsfunksjon	
Maks. brukervekt:	130 kg
Klassifisering HC: Dette treningsapparatet er klassifisert som brukerklasse H (Home) til hjemmebruk og presisjons-/nøyaktighetsklasse C for lav nøyaktighet.	

## Generelle sikkerhetsanvisninger

Konsulter alltid lege før du begynner å trene. Legg eventuelt opp et treningsprogram i samråd med lege, fysioterapeut eller treningsveileder.

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

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

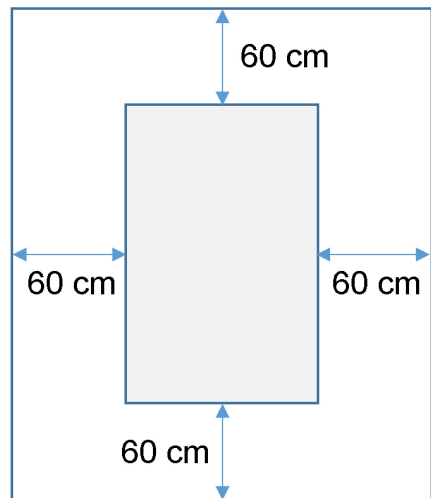
Varm opp i 2-5 minutter før du begynner å bruke treningsapparatet, og strekk ut i 2-5 minutter etterpå.

Tren ikke umiddelbart før eller etter et måltid.

Bruk alltid passende treningstøy og -sko.

Hold hender og føtter vekk fra bevegelige deler der de kan komme i klem.

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





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

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

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

Bruk riktig løfteteknikk dersom du skal flytte treningsapparatet.

Treningsapparatet er bare beregnet på bruk i private husholdninger.

Når tredemøllen ikke er i bruk, må støpslet trekkes ut av stikkontakten, og dødmannsknappen må fjernes.

Du må passe på at det ikke er barn i nærheten når du bruker maskinen. Maskinen bør dessuten oppbevares utilgjengelig for barn og dyr.

Maskinen skal kun brukes av en person om gangen.

Hvis maskinen er skadet eller ikke fungerer som den skal, må den ikke brukes.

Bruk bare maskinen slik det er beskrevet i bruksanvisningen. Bruk bare tilbehør som er anbefalt av produsenten.

Forlat aldri maskinen uten tilsyn.

Strømforsyningen skal bare kobles til av voksne.

Kontroller at rullebåndet alltid er stramt. Start båndet før du går opp på det.

## Spesielle sikkerhetsregler

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

Ikke bruk dødmannsknappen til å starte og stoppe beltet.

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

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

Sikkerhetsklemmen skal sitte fast på klærne dine eller i beltet når du bruker tredemøllen.

Ikke stikk fremmedlegemer inn i tredemøllen, for det kan skade den.

Start aldri tredemøllen når du står på den. Det kan gå noen sekunder etter at du har slått på tredemøllen og stilt inn hastigheten før tredemøllen begynner å gå. Stå alltid på kanten av rammen til tredemøllen begynner å gå.

For å redusere faren for elektrisk støt må du ikke bruke skjøteledninger, skifte ut ledningen eller støpslet, legge ledningen i klem under tunge gjenstander, utsette ledningen for høye temperaturer eller bruke støpsel eller stikkontakter som ikke er i forsvarlig stand.

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

#### **Strømkilde:**

Plasser maskinen et sted der det er en stikkontakt i nærheten.

Plutselige strømvariasjoner kan forårsake alvorlig skade på maskinen. Værforandringer og innkobling eller utkobling av andre apparater, kan forårsake spisspenning, overspenning eller støyspenning. For å begrense faren for skade på maskinen bør den utstyres med overspenningsvern (ikke inkludert).

Maskinen er konstruert for bruk med en merkespenning på ~220 - ~240 V.

Ikke la ledningen komme i nærheten av rullene. Ikke la ledningen ligge under rullebåndet. Ikke bruk maskinen hvis ledningen er ødelagt eller slitt.

Hvis ledningen er skadet, må den skiftes av produsenten, serviceavdelingen eller andre fagfolk for å unngå skader.

## **Tilkobling**

Tredemøllen må kobles til en stikkontakt med jordforbindelse.

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

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

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

Støpslet må ikke tilkobles ved hjelp av en adapter.

**FARE!** Hvis tredemøllen kobles til en stikkontakt uten jordforbindelse, kan dette innebære fare for elektrisk støt! Rådfør deg med en autorisert elektriker dersom du er i tvil om tredemøllen er riktig tilkoblet.

## **Klargjøring til montering**

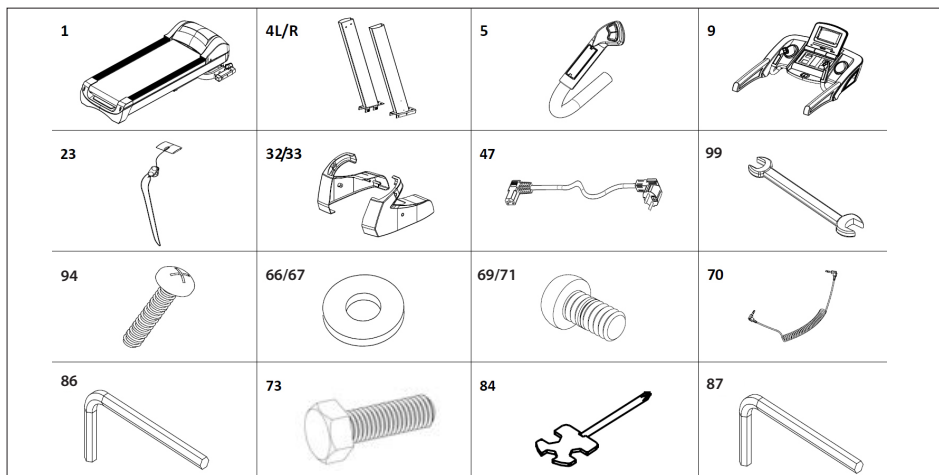
Vær to personer når tredemøllen skal monteres.

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

Det vises til oversiktsbildet og delelisten bakerst i bruksanvisningen.

Du trenger følgende verktøy:

- Unbrakonøkkel
- Skrutrekker



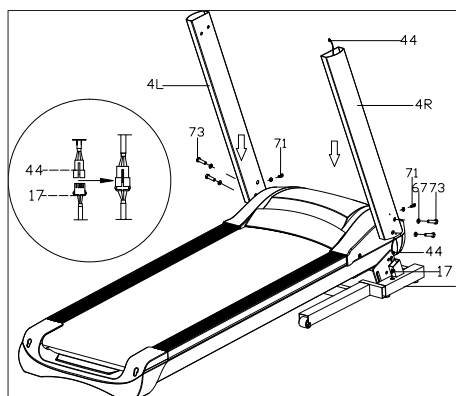
## Monteringsveiledning

Når du pakker ut produktet, finner du følgende deler:

Nr.	Del	Antall
1	Ramme	1
4 L/R	Søyle V/H	2
5	Håndtak V/H	2
9	Computer	1
23	Dødmannsknapp	1
32/33	Dekkplate V/H	2
47	Strømledning	1
99	Fastnøkkel 14*17	1
94	Skrue M4*15	4
66/67	Skive Ø11*Ø20	10
70	MP3-ledning	1
69/71	Skrue M10*20	10
73	Skrue M10*60	4
84	Skrutrekker	1
86	Unbrakonøkkel S6	1
87	Unbrakonøkkel S5	1

### Trinn 1

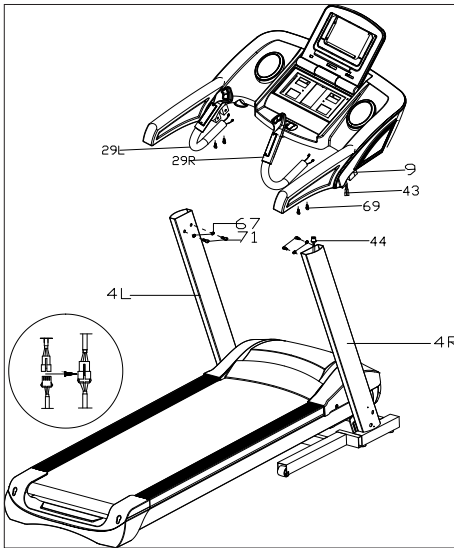
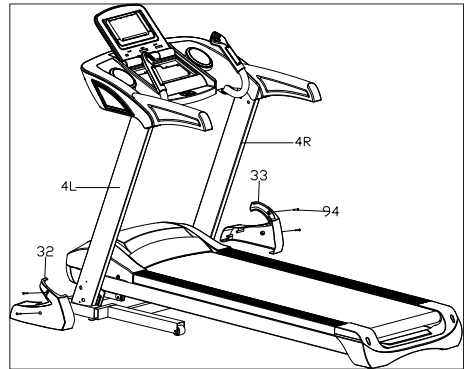
Pakk ut produktet, og legg rammen (1) på gulvet. Koble sammen den nederste computerledningen (17) og den midterste computerledningen (44), og sett deretter søylene (4L/R) på rammen (1) som vist med pilene. Bruk M10\*20-skruer (71) / M10\*80-skruer (73) og Ø11\*Ø20-skiver (67) til å feste søylene (4L/R). (Ikke stram skruene for mye.)



## Trinn 2

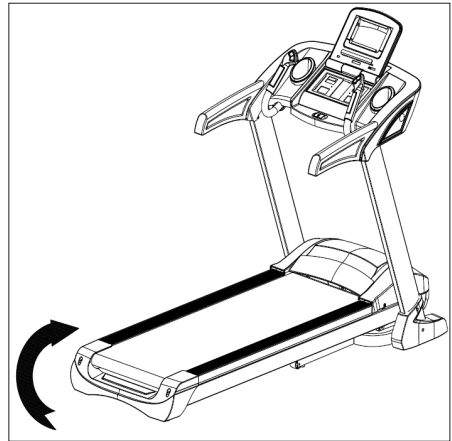
Koble den øverste computerledningen (43) sammen med den midterste computerledningen (44). Bruk M10\*20-skruer (71) og Ø11\*Ø20-skiver (67) til å feste computeren (9) på søylene (4L/R). (Stram alle skruene godt.)

Koble deretter de 2- og 3-stifters pluggene fra håndtakene (5L/R) til de tilsvarende kontaktene ved computeren. Fest styret med M8×15 skruer (69), og stram skruene forsvarlig.



## Sammenlegging

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



## Trinn 3

Bruk M4\*15-skruer (94) til å montere dekslene (32L/33R) på søylene (4L/R). Sett dødmannsknappen (23) og MP3-ledningen (70) i tredemøllen.

**VIKTIG!**

Etter at alle delene er montert, må alle skruene ettertrekkes.

Kontroller at alt er i orden før du tar i bruk tredemøllen.

Les også bruksanvisningen før bruk.

## Utfolding

Hold i tredemøllen, trå på fotpedalen, og trekk tredemøllen i pilens retning. Tredemøllen foldes langsomt ned.



## Innstilling av stigning

Du kan stille inn tredemøllens helning ved hjelp av knappene +, -, INCLINE+ og INCLINE- på tredemøllens betjeningspanel og håndtak.

Hvis stigningen stilles inn under treningen, endres innstillingen med 1 trinn om gangen.

Hvis du holder en av knappene inne i over 2 sekunder, endres innstillingen automatisk.

Det finnes også hurtigvalgknapper for en stigning på 4, 8 og 12.

Figur I viser en stigning på 0, mens figur II viser en helning på 20.

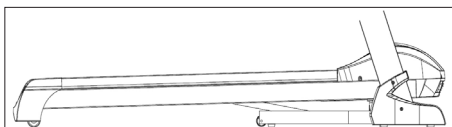


Fig. I

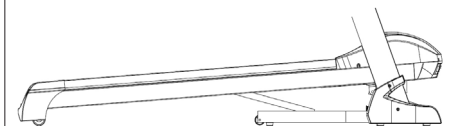
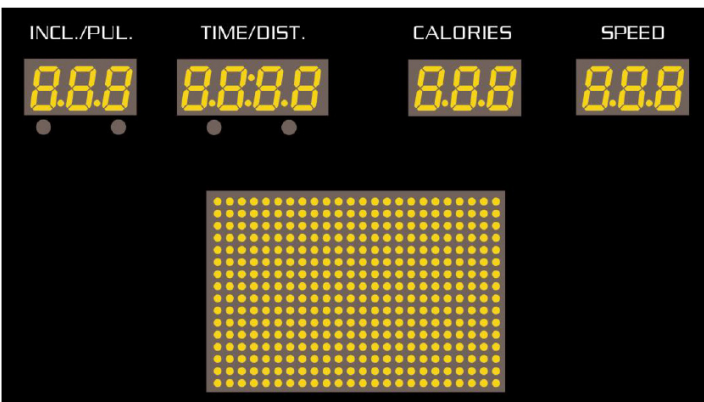
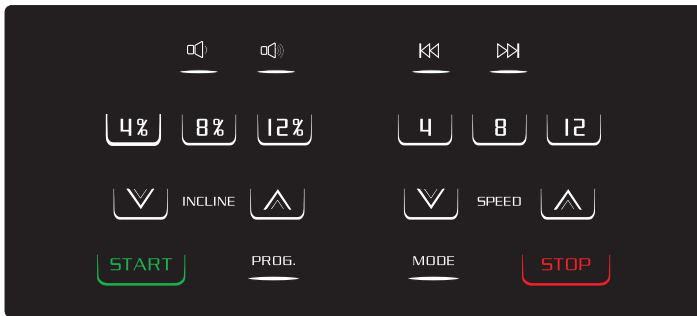
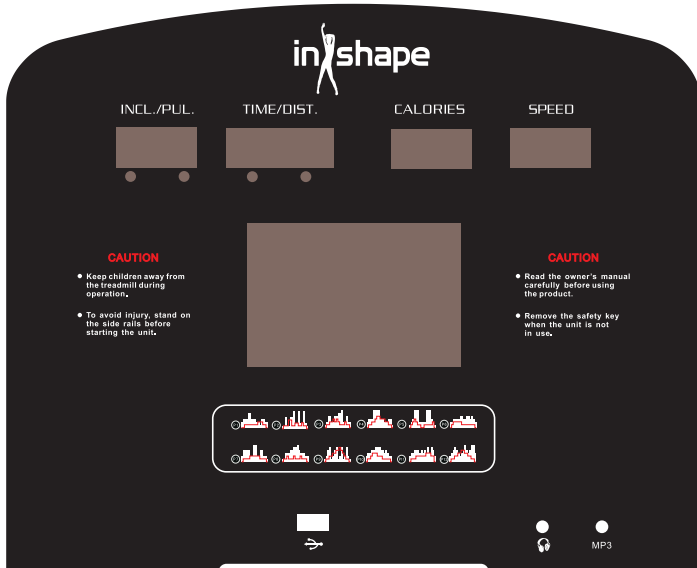


Fig. II

# Oversikt



## Displayene på computeren

### LED-displayet merket "INCL/PUL"

Når indikatoren ved "INCL" lyser, vises stigningen på displayet.

Når indikatoren ved "PUL" lyser, vises pulsen på displayet.

### LED-displayet merket "TIME/DIST"

Når indikatoren ved "TIME" lyser, vises brukt eller gjenstående tid på displayet.

Når indikatoren ved "DIST" lyser, vises tilbakelagt eller gjenstående strekning på displayet. I FAT-modus (måling av kroppsfett) vises parameterkoden.

### LED-displayet merket "CALORIES"

Viser forbrukte eller gjenstående kalorier.

Viser programnummer 1-18 eller FAT-modus (kroppsmåling).

### LED-displayet merket "SPEED"

Viser gjeldende hastighet fra 1,0 til 22,0 km/t. I FAT-modus vises parametere for kjønn, alder, høyde og vekt.

### Hoveddisplay

Viser løpebane, programprofil, nedtelling til start og forskjellige meldinger og opplysninger.

## Knappefunksjoner

Knapp	Funksjon
	Starter tredemøllen etter 3 sekunder.
	Stopper tredemøllen.
	Velger program 1-18 og FAT-modus.
	Velger funksjon manuelt: tid, strekning eller kalorier.
	Stiller inn hastigheten når tredemøllen står i ro.
	Stiller inn stigningen når tredemøllen står i ro.
	Stiller inn hastigheten på 4, 8 eller 12 km/t når tredemøllen går.
	Stiller inn stigningen på 4 %, 8 % eller 12 % når tredemøllen går.
	Stiller inn lydstyrken.
	Skifter mellom sanger ved avspilling fra USB-minnepinne.

NO

## Bruk

Slå på tredemøllen. Alle displayene lyser, og på hoveddisplayet viser meldingen WELCOME. Tredemøllen er klar til manuell innstilling etter 3 sekunder.

Sett på dødmannsknappen. Hoveddisplayet viser meldingen SELECT PROGRAM OR PRESS START TO BEGIN (velg program, eller trykk på START for å starte tredemøllen).

Hvis dødmannsknappen ikke er satt på, viser hoveddisplayet meldingen SAFETY KEY PROTECTION, og tredemøllen kan ikke brukes.

## Manuell innstilling

Trykk på knappen MODE for å veksle mellom innstilling av tid, strekning og kaloriforbruk.

Hoveddisplayet viser:

ADJUST TIME THEN PRESS START

(Still inn tid, og trykk på START).

ADJUST DISTANCE THEN PRESS START

(Still inn strekning, og trykk på START).

ADJUST CALORIES THEN PRESS START

(Still inn kaloriforbruk, og trykk på START).

Displayet viser standardverdien for den valgte parameteren. Trykk på knappen SPEED +/- for å endre verdien.

Trykk på knappen START. Tredemøllen starter på laveste hastighet etter 3 sekunder.

Juster hastigheten med knappene 4, 8, 12 eller SPEED +/-, eller vri på høyre håndtak.

Juster stigningen med knappene 4 %, 8 %, 12 % eller INCLINE +/-, eller vri på venstre håndtak.

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

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

## Automatisk utkobling

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

## Innebygde programmer

Mens tredemøllen står i ro, kan du trykke på knappen PROG for å velge et av de innebygde programmene fra 1 til 18.

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

Hvert program er delt opp i 16 like store deler, og det høres en pipelyd hver gang programmet skifter til neste trinn. Hvert trinn har en forhåndsdefinert hastighet og stigning, og sammensetningen av disse utgjør programmets profil, som vises som søyler på hoveddisplayet.

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

Når programmet er gjennomført, høres et par pipelyder, og på displayet vises meldingen END. Trykk på knappen STOP for å sette tredemøllen i hvilemodus.



## Kroppsmåling

Trykk på knappen PROG, til FAT vises på displayet.

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

F1	Kjønn	01 = mann 02 = kvinne
F2	Alder	10-99 år
F3	Høyde	100-200 cm
F4	Vekt	20-150 kg

Trykk en gang til på knappen MODE for å velge parameteren F5: kroppsmåling, og hold rundt pulsmålerne på begge håndtakene. Computeren beregner verdiene dine, som så vises på displayet.

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

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

## Pulsmåling

Når du løper på tredemøllen, kan du holde på pulsmålerne på begge håndtakene i minst 5 sekunder. Din gjeldende puls vises på displayet.

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

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

## Avspilling av musikk og radio-programmer

### Avspilling av mp3-filer fra lagringsenhet

Sett en USB-minnepinne i USB-porten på tredemøllens computer. Bruk knappene på computeren til å stille inn lydstyrke og skifte mellom sangene.

### Avspilling fra mp3-spiller

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

### Avspillingsprioritet

Hvis du prøver å spille av fra flere lydkilder samtidig, er prioriteten som følger:

1. MP3-spiller via ledning
2. USB-minnepinne

### Tilkobling av hodetelefoner

Du kan eventuelt koble til hodetelefonene dine via hodetelefonkontakten på tredemøllen.

## Feilkoder

Feilkode	Beskrivelse	Feilsøking
E1	Kommunikasjonsfeil. Tredemøllen stopper og kan ikke startes på nytt, og computeren piper 3 ganger. Styreenhet og computere kommuniserer ikke riktig etter start.	Kontroller at ledningene mellom styreenhet og computer er riktig sammenkoblet.
E2	Motorfeil.	Kontroller ledningen til tredemøllens motor.
E3	Hastigheten registreres ikke av trådløs sensor i mer enn 3 sekunder.	Kontroller ledningen til tredemøllens motor, pluggen til sensoren og styreenheten.
E4	Automatiskinnstilling av stigning fungerer ikke riktig.	Kontroller ledningen til stigningsmotoren og strømledningen.
E5	Overspenningsvern utløst.	Vent 10 sekunder og start tredemøllen på nytt. Kontroller at strømkildens spenning og frekvens er riktig. Hvis tredemøllen ikke kan starte, og motorer eller elektroniske komponenter lukter svidd, må de berørte delene skiftes ut.
E6	Feil ved egentest.	Skift ut styreenheten.
E7	EEPROM-feil.	Skift ut styreenheten.

## Rengjøring og vedlikehold

### ADVARSEL!

Vi gjør oppmerksom på at det IKKE må komme væske inn i maskinen eller i elektroniske deler, for dette kan skade produktet.

Trekk ut ledningen før du rengjør eller vedlikeholder maskinen. Vedlikehold bør kun utføres av autoriserte serviceteknikere, med mindre annet er spesifisert av produsenten. Hvis disse anvisningene ikke overholdes, bortfaller garantien automatisk. Maskinen må ikke utsettes for høy fuktighet eller direkte solskinn.

### Rengjøring

Vanlig rengjøring vil øke tredemøllens levetid.

Tørk støv av tredemøllen med jevne mellomrom. Husk å rengjøre de frie kantene på hver side av selve tredemøllen og kantene på rammen. Det forebygger støv og smuss under selve tredemøllen. Bruk rene sko. Oversiden av tredemøllen kan tørkes av med en godt oppvridd klut, eventuelt tilsatt litt oppvaskmiddel. Det må ikke komme vann inn i rammen på tredemøllen eller på undersiden av selve tredemøllen.

### ADVARSEL!

Ta alltid støpslet ut av stikkontakten før du fjerner dekslet over motoren. Fjern dekslet over motoren, og støvsug motoren minst en gang om året.

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

Vi anbefaler følgende smøreintervaller:

Lett bruk (under 3 timer per uke):

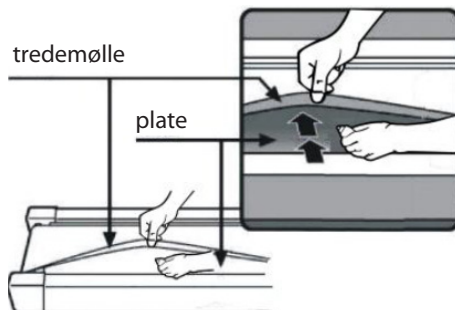
Hver 12. måned

Middels bruk (3-5 timer per uke):

Hver 6. måned

Hyppig bruk (over 5 timer per uke):

Hver 3. måned



### Justering av motorreimen

Hvis tredemøllen av og til ikke går når du løper, skyldes det sannsynligvis at motorreimen er løs og må justeres.

### Fremgangsmåte

Trinn 1: Åpne dekslet over motoren. La tredemøllen gå på laveste hastighet.

Trinn 2: Stå på tredemøllen, og la den kjøre deg bakover mens du holder fast i håndtakene og prøver å presse tredemøllen hardt ned mot platen.

Trinn 3: Hvis tredemøllen ikke slutter å gå rundt når du gjør dette, skal verken tredemølle eller motorreim justeres. De er stilt inn riktig.

Hvis selve tredemøllen stopper når du trår hardt på den, mens den fremste rullen fortsetter å gå, må du justere tredemøllen (se avsnittet Justering av tredemølle). Hvis både tredemøllen og den fremste rullen stopper, må du justere motorreimen.

## Justering

### Trinn 1:

Trekk støpslet ut av stikkontakten, og fjern dekslet over motoren.

### Trinn 2:

Løsne de 4 skruene, og juster gjengestangen med en 6 mm unbrakonøkkel. Hvis du kan kjøre motorreimen mer enn 120 grader bakover, er den for løs. Den må strammes. Hvis du bare kan kjøre motorreimen cirka 60 grader bakover, er den riktig strammet. Den skal ikke justeres.

### Trinn 3:

Skrue fast motoren igjen, og monter dekslet over motoren.

## Justering av tredemølle

Plasser tredemøllen på et plant underlag. La tredemøllen gå med en hastighet på 6-8 km/t, og kontroller om tredemøllen trekker til en av sidene.

Hvis tredemøllen trekker mot høyre, fjerner du dødmannsknappen og slår av tredemøllen. Drei den høyre justeringsskruen 1/4 omgang med urviseren, start tredemøllen på nytt og kontroller om den nå går jevnt. Gjenta prosedyren ovenfor til tredemøllen går helt jevnt og på midten.

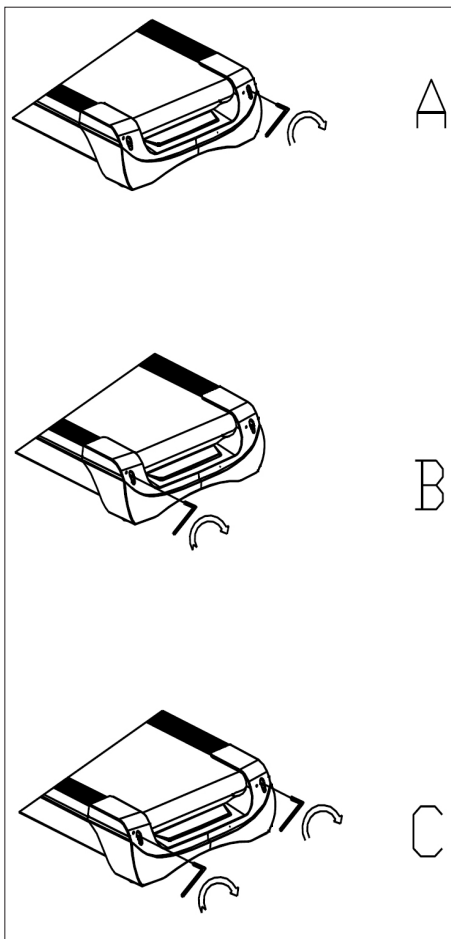
Se figur A.

Hvis tredemøllen trekker mot venstre, fjerner du dødmannsknappen og slår av tredemøllen. Drei den venstre justeringsskruen 1/4 omgang med urviseren, start tredemøllen på nytt og kontroller at den nå går jevnt. Gjenta prosedyren ovenfor til tredemøllen går helt jevnt og på midten.

Se figur B.

Tredemøllen vil gradvis bli løsere med tiden. Stram tredemøllen ved å dreie begge justeringsskruene 1/4 omgang med urviseren, og start tredemøllen på nytt. Gå opp på tredemøllen og kontroller om tredemøllen er stram nok. Gjenta prosedyren til tredemøllen er passelig stram.

Se figur C.



## Servicesenter

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

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

Når det gjelder:

- Reklamasjoner
- Reservedeler
- Returvarer
- Garantivarer
- [www.schou.com](http://www.schou.com)

## Miljøinformasjon



Elektrisk og elektronisk utstyr (EEE) inneholder materialer, komponenter og stoffer som

kan være farlige og skadelige for menneskers helse og for miljøet hvis elektronisk og elektrisk avfall (WEEE) ikke avhendes riktig. Produkter som er merket med en søppeldunk med kryss over, er elektrisk og elektronisk utstyr. Søppeldunken med kryss over symboliserer at avfall av elektrisk og elektronisk utstyr ikke må kastes i det usorterte husholdningsavfallet, men behandles som spesialavfall.

Produsert i Kina

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

## EF-samsvarserklæring

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



**TREDEMØLLE**  
**17541 - 1500 W**

er fremstilt i samsvar med følgende standarder:

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

i henhold til bestemmelsene i direktivene:

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



Kirsten Vibeke Jensen  
Product Safety Manager

02.03.2020 - Schou Company A/S, Nordager 31,  
DK-6000 Kolding

NO

# LÖPBAND

## Inledning

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

## Tekniska data

Mått: 194 x 85 x 140 cm

Motor: 3,0 HK DC - 1500 W

Spänning/frekvens: 230 V~ 50 Hz

Hastighet: 1-22 km/h.

Automatisk stigning till max. 20%

Löpyta: 50x145 cm

LED-display: Hastighet, tid, distans,  
kaloriförbrukning, stigning,  
puls och bodyfat

18 program

MP3-spelare

Högtalare

Kan fällas ihop med hjälp av en hydraulisk cylinder

Pulsmätare och knappar för hastighet och stigning i handtaget

Dödmansfunktion

Max. användarvikt: 130 kg

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

## Allmänna säkerhetsföreskrifter

Rådfråga alltid din läkare innan du börjar träna.

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

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

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

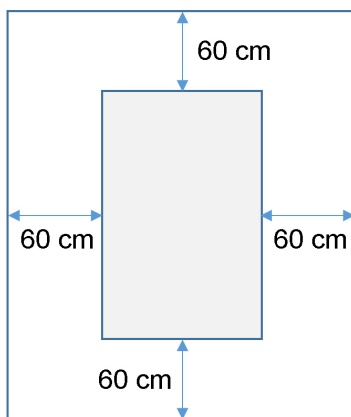
Värm upp i 2–5 minuter innan du börjar använda träningsmaskinen och stretcha i 2–5 minuter efter användning.

Undvik att träna precis före eller efter måltid.

Ha alltid på dig lämpliga träningskläder och -skor.

Håll händer och fötter borta från rörliga delar, då de kan komma i kläm.

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



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

När träningsmaskinen används bör den hållas under konstant uppsyn. När träningsmaskinen används måste du hålla uppsikt över barn som befinner sig i närheten. Träningsmaskinen är ingen leksak. Kom ihåg att kontrollera din träningsmaskin regelbundet. Dra åt samtliga skruvar, bultar och muttrar på träningsmaskinen. Inspektera träningsmaskinen och byt ut eventuella slitna delar. Använd inte träningsmaskinen om den är defekt.

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

Träningsmaskinen är endast avsedd att användas i privata hushåll.

När löpbandet inte används ska du dra ut kontakten ur eluttaget och ta bort dödmansknappen.

Försäkra dig om att inga barn är i närheten när du använder maskinen. Maskinen bör dessutom förvaras på en plats där barn eller djur inte kan komma åt den.

Maskinen får endast användas av en person åt gången.

Om maskinen är skadad eller inte fungerar korrekt får den inte användas.

Använd maskinen endast för de ändamål som beskrivs i bruksanvisningen. Använd bara tillbehör som rekommenderas av tillverkaren.

Lämna aldrig maskinen utan tillsyn.

Strömförsörjningen får endast anslutas av en vuxen.

Kontrollera att rullbandet alltid är spänt.

Starta bandet innan du går upp på det.

## Särskilda säkerhetsföreskrifter

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

Använd inte dödmansknappen för att starta och stoppa bandet.

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

Använd mjuka och rena skor när du springer på löpbandet.

Säkerhetsclipsen ska sitta fast på dina kläder eller i ditt bälte när du använder löpbandet.

Stick inte in främmande föremål i löpbandet, då det kan skadas.

Starta aldrig löpbandet medan du står på det. Det kan ta en liten stund innan löpbandet börjar att köra efter att du har startat det och ställt in hastigheten. Stå alltid på kanten av ramen tills löpbandet kör.

För att minska risken för elstötar får du inte använda förlängningssladdar, byta sladden eller kontakten, lägga sladden i kläm under tunga föremål, utsätta sladden för höga temperaturer eller använda uttag eller kontakter som inte är i bra skick.

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

#### **Strömkälla:**

Placera maskinen på en plats där det finns ett eluttag i närheten.

Plötsliga strömsvängningar kan orsaka allvarlig skada på maskinen.

Väderförändringar eller till- och frånkoppling av andra apparater kan orsaka toppspänning, överspänning eller störningsspänning.

För att begränsa risken för att maskinen skadas bör den utrustas med en säkring mot överspänning (medföljer inte).

Maskinen är konstruerad för användning med en ~220 - ~240 märkspänning.

Låt inte sladden komma i närheten av rullarna.

Låt inte sladden ligga under rullbandet.

Använd inte maskinen om sladden är skadad eller sliten.

Om sladden är skadad ska den bytas av tillverkaren, serviceavdelningen eller annan kvalificerad person för att undvika olycksfall.

## **Anslutning**

Löpbandet ska anslutas till ett eluttag med jordförbindelse.

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

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

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

Stickkontakten får inte anslutas med hjälp av en adapter.

**FARA!** Om löpbandet ansluts till ett eluttag utan jordförbindelse kan det medföra risk för elektriska stötar! Rådfråga en auktoriserad elektriker om du är tveksam på om löpbandet är korrekt anslutet.

## **Förberedelser för montering**

Var två personer för att montera löpbandet.

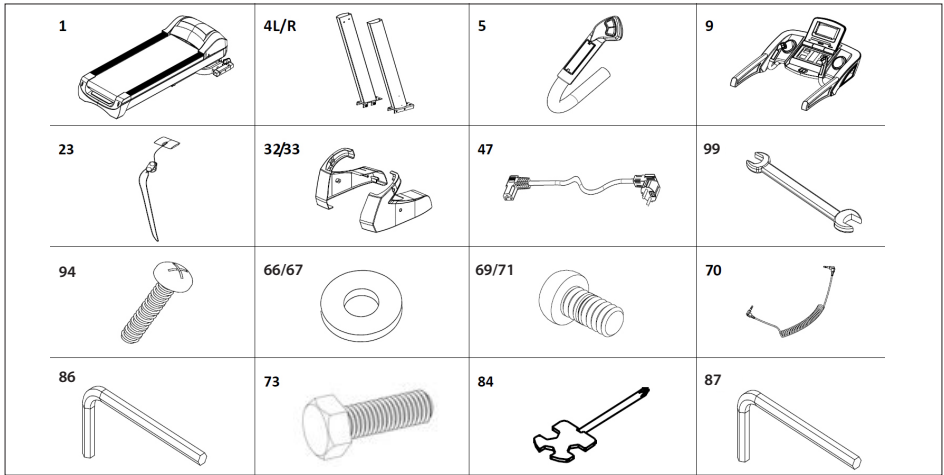
Lägg ut alla delar på golvet och kontrollera att alla delar finns på plats.

Vi hänvisar till översikten och dellistan längst bak i bruksanvisningen.

Använd följande verktyg:

- Insexnyckel
- Skruvmejsel





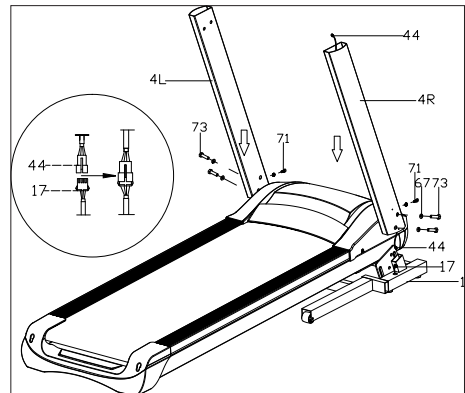
## Monteringsanvisning

När du öppnar emballaget finner du följande delar:

Nr.	Del	Antal
1	Stativ	1
4 L/R	Stolpe V/H	2
5	Handtag V/H	2
9	Dator	1
23	Dödmansknapp	1
32/33	Täckplatta V/H	2
47	Elkabel	1
99	Gaffelnyckel 14*17	1
94	Skriv M4*15	4
66/67	Bricka Ø11*Ø20	10
70	MP3-ledning	1
69/71	Skriv M10*20	10
73	Skriv M10*60	4
84	Skrivmejsel	1
86	Insexnyckel S6	1
87	Insexnyckel S5	1

### Steg 1

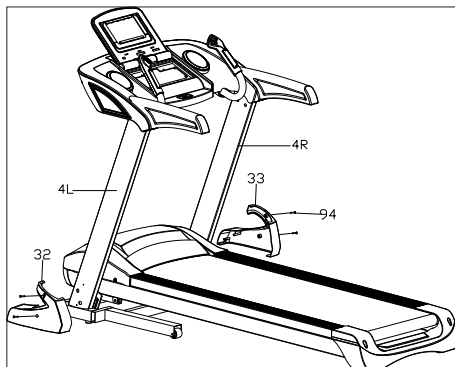
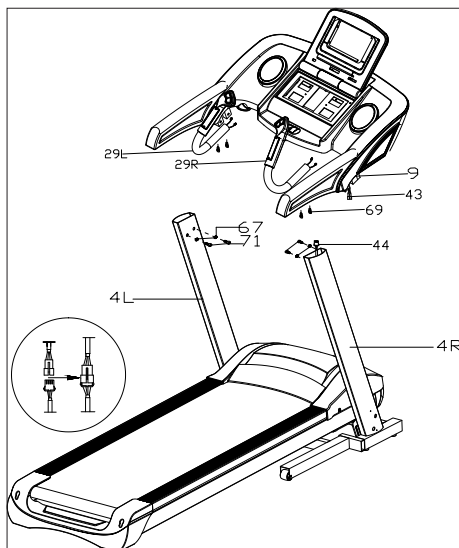
Öppna emballaget och placera ramen (1) på golvet. Anslut den nedre datorledningen (17) och den mittersta datorledningen (44) och sätt sedan stolparna (4L/R) på ramen (1) som pilarna visar. Använd M10\*20 skruvar (71) / M10\*80 skruvar (73) och Ø11\*Ø20 brickor (67) för att sätta fast stolparna (4L/R) med. (Dra inte åt skruvarna för hårt).



## Steg 2

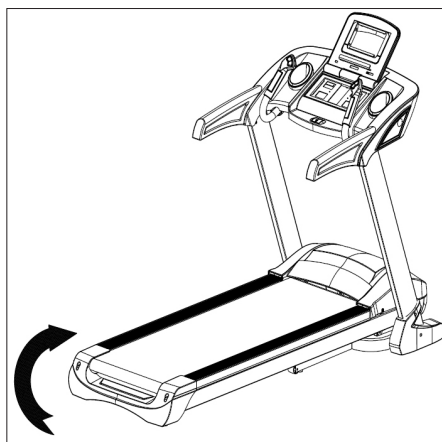
Anslut den översta datorledningen (43) med den mittersta datorledningen (44). Använd M10\*20 skruvar (71) och Ø11\*Ø20 brickor (67) för att sätta fast datorn (9) på stolparna (4L/R). (Dra åt alla skruvar hårt.)

Anslut sedan 2- och 3-stiftskontakterna från handtagen (5L/R) med de motsvarande kontakterna vid datorn. Sätt fast styret med M8x15 skruvar (69) och dra åt skruvarna ordentligt.



## Hopfällning

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



## Steg 3

Använd M4\*15 skruvar (94) för att montera locken (32L/33R) på stolparna (4L/R). Sätt dödmansknappen (23) och MP3-ledningen (70) i löpbandet.

**VIKTIGT!**

När alla delar är monterade ska alla skruvar efterdras.

Kontrollera att allt är som det ska innan du använder löpbandet.

Läs också bruksanvisningen före användning.

## Uppfällning

Håll i löpbandet, trampa på fotpedalen och dra löpbandet i pilens riktning. Löpbandet fälls långsamt ner.



## Inställning av stigning

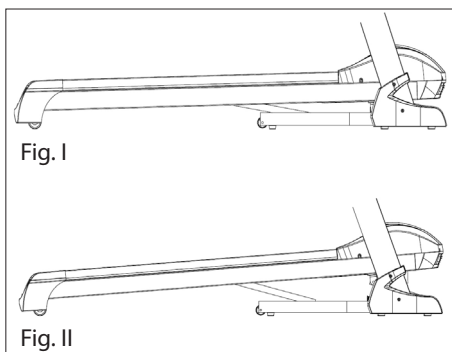
Du kan ställa in löpbandets lutning med hjälp av knapparna +, -, INCLINE+ och INCLINE- på löpbandets kontrollpanel och handtag.

Om stigningen ställs in under träningen ändras inställningen med 1 steg åt gången.

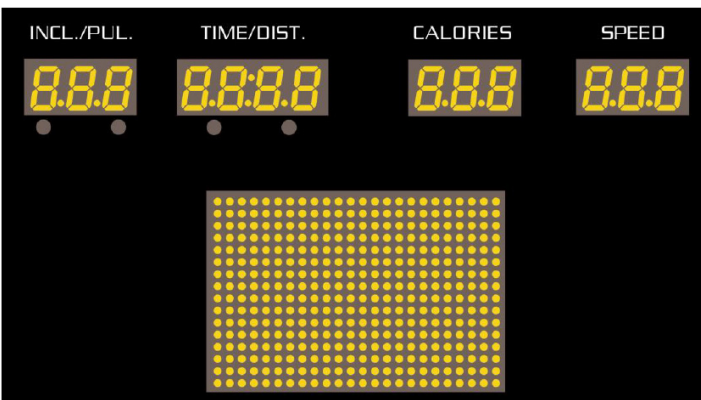
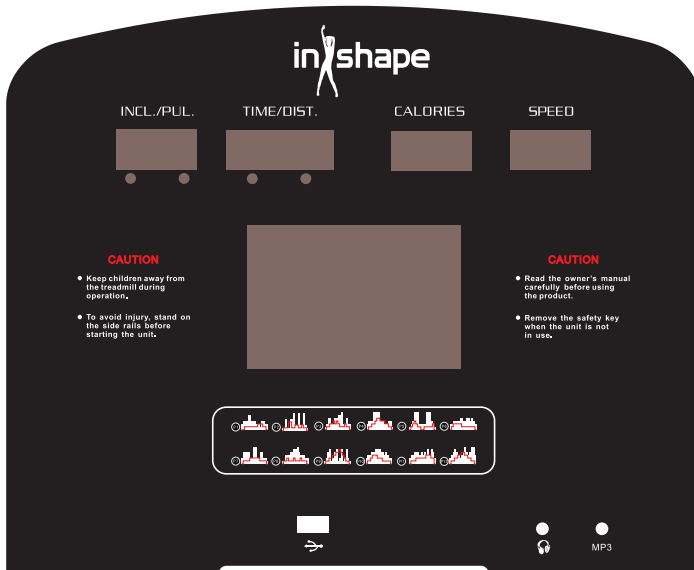
Om du håller inne en av knapparna i mer än 2 sekunder ändras inställningen automatiskt.

Det finns också snabbvalsknappar till en stigning på 4, 8 och 12.

Figur I visar en stigning på 0, medan figur II visar en lutning på 20.



# Översikt



## Datorns displayer

### LED-displayen märkt "INCL/PUL"

När indikatorn vid "INCL" lyser visas stigningen på displayen.

När indikatorn vid "PUL" lyser visas pulsen på displayen.

### LED-displayen märkt "TIME/DIST"

När indikatorn vid "TIME" lyser visas förbrukad eller resterande tid på displayen.

När indikatorn vid "DIST" lyser visas tillryggalagd eller resterande distans på displayen. Vid FAT-tillstånd (mätning av kroppsfett) visas parameterkoden.

### LED-displayen märkt "CALORIES"

Visar förbrukade eller resterande kalorier.

Visar programnummer 1-18 eller FAT-tillstånd (kroppsmätning).

### LED-displayen märkt "SPEED"

Visar aktuell hastighet från 1,0 till 22,0 km/h.

Vid FAT-tillstånd visas parametrar för kön, ålder, längd och vikt.

### Huvuddisplay

Visar löpbana, programprofil, nedräkning till start samt diverse meddelanden och information.

## Knappfunktioner

Knapp	Funktion
	Startar löpbandet efter 3 sekunder.
	Stoppas löpbandet.
	Väljer program 1-18 samt FAT-tillstånd.
	Väljer funktion manuellt: tid, distans eller kalorier.
	Ställer in hastigheten medan löpbandet är stoppat.
	Ställer in stigningen medan löpbandet är stoppat.
	Ställer in hastigheten på 4, 8 eller 12 km/h medan löpbandet kör.
	Ställer in stigningen på 4%, 8% eller 12% medan löpbandet kör.
	Ställer in volymen.
	Växlar mellan låtar vid uppspelning från USB-minne.

SE

## Användning

Slå på löpbandet. Alla displayer tänds och huvuddisplayen visar meddelandet WELCOME. Löpbandet är klart för manuell inställning efter 3 sekunder.

Sätt på dödmansknappen. På huvuddisplayen visas meddelandet SELECT PROGRAM OR PRESS START TO BEGIN (välj program eller tryck på START för att starta löpbandet).

Om dödmansknappen inte är på visas meddelandet SAFETY KEY PROTECTION på huvuddisplayen och löpbandet kan inte användas.

## Manuell inställning

Tryck på knappen MODE för att växla mellan inställning av tid, distans eller kaloriförbrukning.

På huvuddisplayen visas:

ADJUST TIME THEN PRESS START

(Ställ in tid och tryck på START).

ADJUST DISTANCE THEN PRESS START

(Ställ in distans och tryck på START).

ADJUST CALORIES THEN PRESS START

(Ställ in kaloriförbrukning och tryck på START).

På displayen visas standardvärdet för den valda parametern. Tryck på knappen SPEED +/- för att ändra värdet.

Tryck på knappen START. Löpbandet startar efter 3 sekunder på den lägsta hastigheten.

Justera hastigheten på knapparna 4, 8, 12 eller SPEED +/-, eller vrid på det högra handtaget.

Justera stigningen på knapparna 4%, 8%, 12% eller INCLINE +/-, eller vrid på det vänstra handtaget.

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

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

## Automatisk avstängning

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

## Inbyggda program

Medan löpbandet står stilla kan du trycka på knappen PROG för att välja ett av de inbyggda programmen från 1 till 18.

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

Varje program är uppdelat i 16 lika stora delar, och det hörs ett pip ljud varje gång som programmet växlar till nästa steg. Varje steg har en fördefinierad hastighet och stigning, och sammansättningen av dessa utgör programmets profil som visas som spalter på huvuddisplayen.

Tryck på knappen START för att starta löpbandet på det valda programmet. När programmet är slutfört hörs några pip ljud och meddelandet END visas på displayen. Tryck på knappen STOP för att försätta löpbandet i standby.

## Kroppsmätning

Tryck på knappen PROG tills FAT visas på displayen.

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

F1	Kön	01 = man 02 = kvinna
F2	Ålder	10-99 år
F3	Höjd	100-200 cm
F4	Vikt	20-150 kg

Tryck på knappen MODE igen för att välja parametern F5: kroppsmätning, och håll vid pulsmätarna på båda handtagen. Datorn beräknar dina värden som visas på displayen.

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

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

## Pulsmätning

När du löper på löpbandet kan du hålla i pulsmätarna på båda handtagen i minst 5 sekunder. Din aktuella puls visas på displayen.

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

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

## Uppspelning av musik och radio

### Uppspelning av mp3-filer från lagringsenhet

Sätt in ett USB-minne i USB-uttaget på löpbandets dator. Använd knapparna på datorn för att ställa in volymen och växla mellan låtarna.

### Uppspelning från mp3-spelare

Anslut ditt mp3-spelares hörlursuttag med kontakten märkt "MP3" på datorn. Styr uppspelningen av låtar via din mp3-spelare.

### Uppspelningsprioritet

Om du försöker att spela upp från flera ljudkällor samtidigt är prioriteten som följer:

1. MP3-spelare via kabel
2. USB-minne

### Anslutning av hörlurar

Du kan eventuellt ansluta dina hörlurar via hörlursuttaget på löpbandets dator.

## Felkoder

Felkod	Beskrivning	Problemlösning
E1	Kommunikationsfel. Löpbandet stoppar och kan inte startas igen, och datorn piper 3 gånger. Styrenheten och datorn kommunicerar inte korrekt efter start.	Kontrollera att ledningarna mellan styrenhet och dator är korrekt anslutna.
E2	Motorfel.	Kontrollera ledningen till löpbandets motor.
E3	Hastighet registreras inte av trådlös sensor i mer än 3 sekunder.	Kontrollera ledningen till löpbandets motor, kontakten till sensorn och styrenheten.
E4	Automatisk inställning av stigning fungerar inte korrekt.	Kontrollera ledningen till stigningsmotorn och strömkabeln.
E5	Överspänningssäkring utlöst.	Vänta 10 sekunder och starta löpbandet igen. Kontrollera att strömkällans spänning och frekvens är korrekt. Om löpbandet inte kan starta och motorer eller elektroniska komponenter luktar bränt, ska de berörda delarna bytas.
E6	Fel vid självkontroll.	Byt styrenheten.
E7	EEPROM-fel.	Byt styrenheten.



## Rengöring och underhåll

### VARNING!

Se till att INGA vätskor kommer in i maskinen eller i elektroniska delar, eftersom det kan skada produkten.

Dra ut sladden innan du rengör eller utför underhåll på maskinen. Underhåll bör endast utföras av auktoriserade servicetekniker, om inte annat anges av tillverkaren. Om dessa instruktioner inte följs upphör garantin att gälla automatiskt.

Maskinen får inte utsättas för hög fuktighet eller direkt solljus.

### Rengöring

Allmän rengöring ökar löpbandets livslängd.

Damma regelbundet av löpbandet. Var noga med att rengöra de fria kanterna på var sida av själva löpbandet samt kanterna på ramen. Det förebygger damm och smuts under själva löpbandet. Använd rena skor. Löpbandets ovansida kan rengöras med en hårt urvriden trasa, eventuellt med lite diskmedel. Det får inte komma in vatten i löpbandets ram eller på undersidan av själva löpbandet.

### VARNING!

Dra alltid ut kontakten ur eluttaget innan du tar bort kåpan över motorn. Ta bort kåpan över motorn och dammsug motorn minst en gång om året.

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

Vi rekommenderar följande smörjintervall:

Lätt användning (mindre än 3 timmar per vecka):

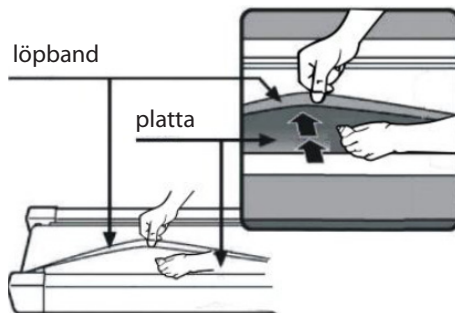
var 12:e månad

Medelstor användning (3-5 timmar per vecka):

var 6:e månad

Stor användning (mer än 5 timmar per vecka):

var 3:e månad



### Justering av motorrem

Om löpbandet ibland inte kör medan du löper beror det troligtvis på att motorremmen är lös och ska justeras.

#### Åtgärd

Steg 1: Öppna kåpan över motorn. Låt löpbandet köra på den lägsta hastigheten.

Steg 2: Stå på löpbandet och låt det köra dig bakåt medan du håller fast i handtagen och försöker att pressa löpbandet hårt ned mot plattan.

Steg 3: Om löpbandet inte slutar köra runt när du gör detta ska varken löpband eller motorrem justeras. De är korrekt inställda.

Om själva löpbandet stoppar när du trampar hårt på det, men den främre rullen fortsätter, ska du justera löpbandet (se avsnittet Justering av löpband). Om både löpbandet och den främre rullen stoppar ska du justera motorremmen.

## Inställning

### Steg 1:

Dra ut kontakten ur eluttaget och ta bort kåpan över motorn.

### Steg 2:

Lossa de 4 skruvarna och justera gängstången med en 6 mm insexnyckel. Om du kan köra motorremmen mer än 120 grader bakåt är den för lös. Den ska spännas. Om du kan köra motorremmen ca 60 grader bakåt är den korrekt spänd. Den ska inte justeras.

### Steg 3:

Spänn fast motorn igen och montera kåpan över motorn.

## Justering av löpband

Ställ löpbandet på ett plant underlag. Låt löpbandet köra med en hastighet på 6-8 km/h och kontrollera om löpbandet drar åt en av sidorna.

Om löpbandet drar åt höger ska du ta bort dödmansknappen och stänga av löpbandet. Vrid den högra justeringsskruven 1/4 varv medurs, starta löpbandet igen och kontrollera om det nu kör rakt. Upprepa ovanstående tills löpbandet kör helt rakt och mitt på.

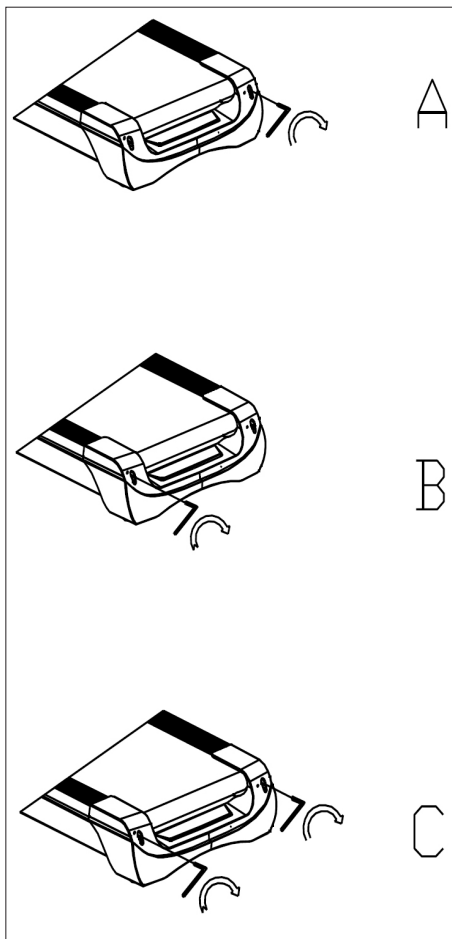
Se figur A.

Om löpbandet drar åt vänster ska du ta bort dödmansknappen och stänga av löpbandet. Vrid den vänstra justeringsskruven 1/4 varv medurs, starta löpbandet igen och kontrollera om det nu kör rakt. Upprepa ovanstående tills löpbandet kör helt rakt och mitt på.

Se figur B.

Löpbandet blir gradvis lösare med tiden. Spänn löpbandet genom att vrida båda justeringsskruvarna 1/4 varv medurs, och starta löpbandet igen. Ställ dig på löpbandet och kontrollera om löpbandet är tillräckligt spänt. Upprepa ovanstående tills löpbandet är tillräckligt spänt.

Se figur C.



## Servicecenter

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

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

När det gäller:

- Reklamationer
- Reservdelar
- Returvaror
- Garantivaror
- [www.schou.com](http://www.schou.com)

## Miljöinformation



Elektriska och elektroniska produkter (EEE) innehåller material, komponenter och ämnen som

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

Tillverkad i Folkrepubliken Kina (PRC)

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

## EG-försäkran om överensstämmelse

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



**LÖPBAND**

**17541 - 1500 W**

är tillverkad i överensstämmelse med följande standarder:

EN ISO 20957-1:2013

EN 957-6:2010 +A1:2014

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

EN 55014-1:2017

EN 55014-2:2015

EN 61000-3-2:2014

EN 61000-3-3:2013

enligt bestämmelserna i direktiven:

2006/42/EG Maskindirektivet

2014/30/EU EMC-direktiv

2011/65/EU RoHS



Kirsten Vibeke Jensen  
Product Safety Manager

02.03.2020 - Schou Company A/S, Nordager 31,  
DK-6000 Kolding

# JUOKSUMATTO

## Johdanto

Saat juoksumatosta suurimman hyödyn, kun luet käyttöohjeen läpi ennen juoksumaton käyttöönottoa. Säilytä tämä käyttöohje, jotta voit tarvittaessa palauttaa mieleesi juoksumaton toiminnot.

## Tekniset tiedot

Mitat:	194 x 85 x 140 cm
Moottori:	3,0 hv (DC) – 1 500 W
Jännite/taajuus:	230 V, 50 Hz
Nopeus:	1–22 km/h
Automaattinen kallistus, maks. 20 %	
Juoksupinta:	50x145 cm
LED-näyttö:	Nopeus, aika, matka, kalorien kulutus, kallistus, pulssi ja kehon rasvaprosentti

18 ohjelmaa

MP3-soitin

Kaiutin

Voidaan taittaa kokoon hydraulimoottorin avulla

Kahvoissa on sykemittari ja nopeuden ja kallistuksen säätöpainikkeet

Turvatoiminto

Käyttäjän enimmäispaino: 130 kg

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

## Yleiset turvallisuusohjeet

Neuvottele aina lääkärisi kanssa ennen kuin aloitat kuntoharjoittelun.

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

Kuuntele kehoasi harjoittelun aikana. Muista lämmittelä ja välttä rasittamasta itseäsi liikaa, varsinkin harjoittelun alkuvaiheessa. Vääränlainen tai liian kova harjoittelu voi olla terveydelle haitallista.

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

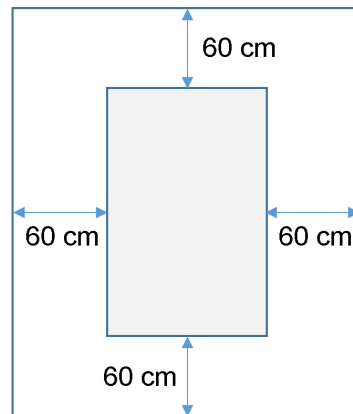
Lämmittele 2–5 minuuttia ennen harjoituksen aloittamista ja venyttele 2–5 minuuttia jokaisen harjoittelukerran jälkeen.

Vältä harjoittelua välittömästi ennen ruokailua tai ruokailun jälkeen.

Käytä aina sopivia urheiluvaatteita ja -jalkineita.

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

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



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

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

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

Jos haluat siirtää kuntoilulaitetta, käytä oikeaa nostotekniikkaa.

Kuntoilulaite on tarkoitettu sisäkäyttöön yksityisessä kotitaloudessa.

Jos juoksumattoa ei käytetä, irrota pistoke pistorasiasta ja poista hätäkatkaisin.

Varmista ennen kuntolaitteen käyttöä, ettei lähetyvillä ole lapsia. Säilytä laitteita paikassa, jossa se on lasten ja eläinten ulottumattomissa.

Laitetta saa käyttää vain yksi henkilö kerrallaan.

Jos laite on vahingoittunut tai jos laite ei toimi oikein, sitä ei saa käyttää.

Laitetta saa käyttää vain käyttöohjeessa kuvattuun käyttötarkoitukseen. Käytä vain valmistajan suosittelemia lisävarusteita.

Älä koskaan jätä laitetta ilman valvontaa.

Vain aikuinen saa kytkeä laitteen virtalähteeseen.

Tarkasta, että juoksuhihna on aina kireällä. Käynnistä matto, ennen kuin astut sille.

## Erityisiä turvallisuusohjeita

Älä koskaan laita sormia tai mitään esineitä lähelle mattoa, kun se on käynnissä.

Älä käytä hätäkatkaisinta maton käynnistämiseen ja pysäyttämiseen.

Kun olet pysäyttänyt maton, odota vähintään 3 sekuntia, ennen kuin käynnistät sen uudelleen. Älä juokse nopeammin kuin matto pyörii. Se voi vahingoittaa juoksumattoa.

Käytä juoksumatolla juostessasi pehmeäpohjaisia kenkiä, joissa on tarttumattomat pohjat.

Kiinnitä hätäkatkaisuimeen yhdistetty turvapidike vaatteisiisi tai vyöhösi, ennen kuin aloitat juoksumaton käytön.

Älä aseta vieraita esineitä juoksumatolle, sillä ne voivat vahingoittaa mattoa.

Älä käynnistä koskaan juoksumattoa silloin, kun seisot matolla. Hihna voi alkaa kulkea hyvin nopeasti juoksumaton käynnistämisen ja nopeuden säätämisen jälkeen. Asetu aina seisomaan rungon reunoille siihen asti, kunnes hihna kulkee.

Sähköiskun riskin vähentämiseksi jatkojohtoja ei saa käyttää, johtoa tai pistoketta ei saa vaihtaa, johto ei saa joutua puristuksiin raskaan esineen alle, johto ei saa altistua voimakkaalle lämpötiloille eikä vahingoittunutta pistoketta tai pistorasiaa saa käyttää.

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

**Virtalähde:**

Sijoita laite paikkaan, jonka lähellä on pistorasia.

Virran äkilliset heilahtelut voivat vahingoittaa vakavasti laitetta. Sään muutokset tai muiden laitteiden käynnistäminen ja sammuttaminen voivat aiheuttaa huippu-, yli- tai häiriöjännitettä. Laitteen voi suojata vahingoittumiselta ottamalla käyttöön ylijännitesuojan (ei toimiteta laitteen mukana). Laite on suunniteltu käyttöön ~220–240 voltin nimellisjännitteellä.

Johto ei saa olla lähellä rullia. Johto ei saa olla rullahihnan alla. Älä käytä laitetta, jos johto on vaurioitunut tai kulunut.

Jos johto on vaurioitunut, valmistajan, huolto-osaston tai muun pätevän henkilön tulee vaihtaa se käytön turvallisuuden varmistamiseksi.

## Liitäntä

Juoksumaton saa kytkeä vain maadoitettuun pistorasiaan.

Maadoitus vähentää sähköiskun riskiä, jos juoksumaton virtapiirissä ilmenee vika tai häiriö.

Juoksumatossa on maadoitusjalalla varustettu pistotulppa. Pistotulpan saa kytkeä vain pistorasiaan, joka on maadoitettu lain edellyttämällä tavalla.

Pistotulppaan ei saa tehdä mitään muutoksia. Jos se ei sovi pistorasiaan, valtuutetun sähköasentajan on vaihdettava pistorasia.

Pistotulppaa ei saa kytkeä käyttämällä sovintia.

**VAARA!** Jos juoksumatto kytketään maadoittamattomaan pistorasiaan, siitä aiheutuu sähköiskun vaara! Neuvottele valtuutetun sähköasentajan kanssa, jos olet epävarma juoksumaton oikeasta asennuksesta.

## Kokoamisen valmistelu

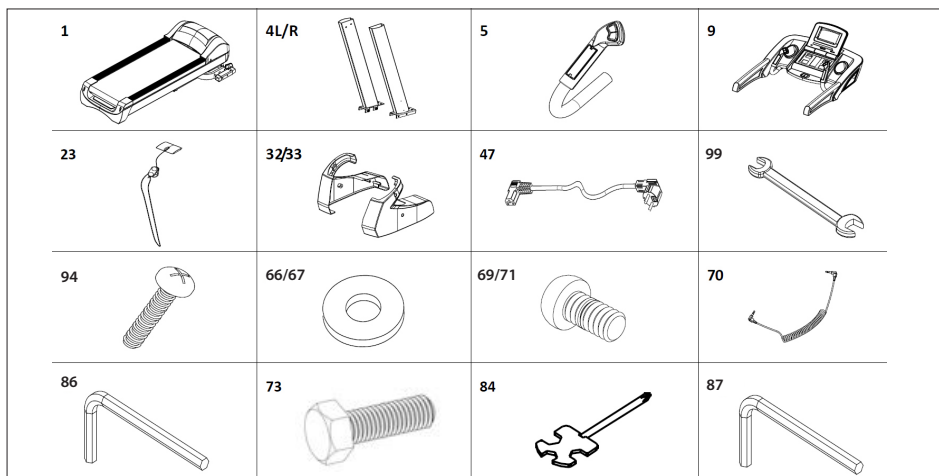
Juoksumaton kokoamiseen tarvitaan kaksi henkilöä.

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

Ne on esitetty yleiskuvauksessa ja osaluettelossa käyttöohjeen taustapuolella.

Käytä seuraavia työkaluja:

- Kuusioavain
- Ruuvitaltta



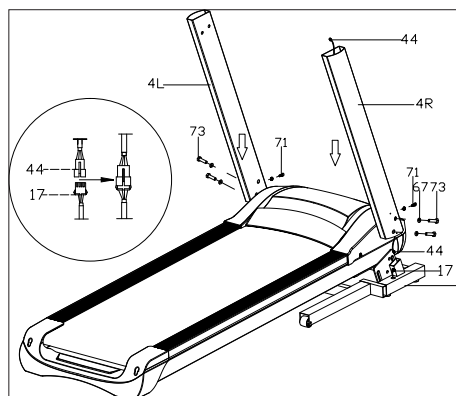
## Kokoamishje

Pakkauksen sisältö:

Nro	Osa	Lukumäärä
1	Jalusta	1
4 L/R	Tanko V/O	2
5	Kädensija V/O	2
9	Tietokone	1
23	Hätäkatkaisin	1
32/33	Suojus V/O	2
47	Sähköjohto	1
99	Haarukka-avain 14*17	1
94	Ruuvi M4*15	4
66/67	Aluslevy Ø11*Ø20	10
70	MP3-johto	1
69/71	Ruuvi M10*20	10
73	Ruuvi M10*60	4
84	Ruuvitaltta	1
86	Kuusioavain S6	1
87	Kuusioavain S5	1

## Vaihe 1

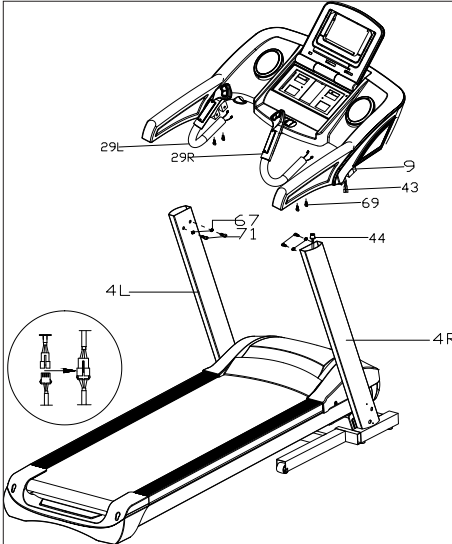
Avaa pakkaus ja aseta runko (1) lattialle. Yhdistä tietokoneen alajohto (17) tietokoneen keskijohtoon (44) ja aseta sitten tangot (4L/R) runkoon (1) nuolien suuntaisesti. Kiinnitä tangot (4L/R) käyttämällä M10\*20-ruuveja (71) / M10\*80-ruuveja (73) ja Ø11\*Ø20-aluslevyjä (67). (Älä kiristä ruuveja liian tiukkaan.)



## Vaihe 2

Liitä tietokoneen yläjohto (43) tietokoneen keskijohtoon (44). Kiinnitä tietokone (9) tankoihin (4L/R) käyttämällä M10\*20-ruuveja (71) ja Ø11\*Ø20-aluslevyjä (67). (Kiristä sen jälkeen kaikki ruuvit tiukalle.)

Liitä sen jälkeen kädensijojen (5L/R) 2- ja 3-piikkiset pistokkeet vastaaviin liitäntöihin tietokoneessa. Kiinnitä ohjausyksikön sisältävä yläosa M8x15-ruuveilla (69) ja kiristä ruuvit huolella.



## Vaihe 3

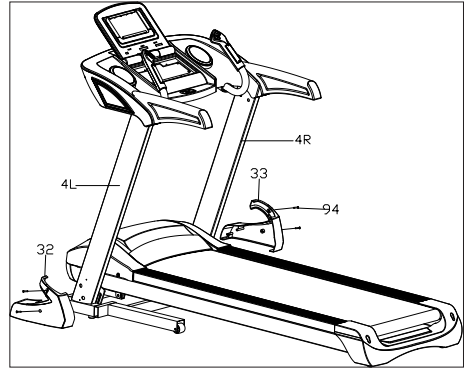
Asenna suojukset (32L/33R) tankoihin (4L/R) M4\*15-ruuveilla (94). Asenna hätäkatkaisin (23) ja MP3-johto (70) juoksumattoon.

### TÄRKEÄÄ!

Kun kaikki osat on asennettu, kiristä kaikki ruuvit.

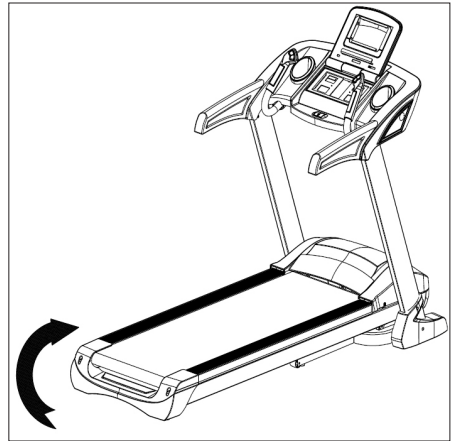
Tarkasta, että kaikki on kunnossa, ennen kuin käytät juoksumattoa.

Lue lisäksi käyttöohje ennen käyttöä.



## Kokoon taittaminen

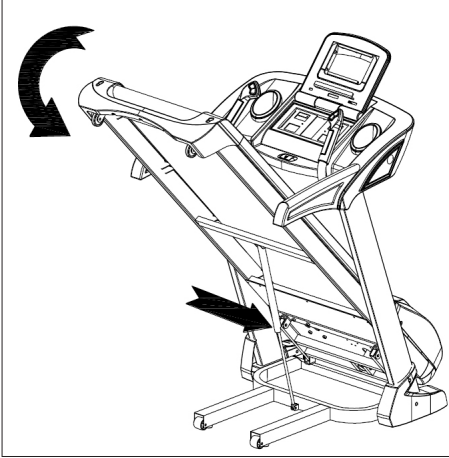
Nosta juoksumattoa ylöspäin, kunnes paineilmasylinteri lukitsee sen napsahtaen paikalleen.





## Levittäminen

Tartu juoksumattoon, paina jalalla poljinta ja vedä juoksumattoa nuolen suuntaan. Juoksumatto avautuu ja taittuu hitaasti alaspäin.



## Nousun säätö

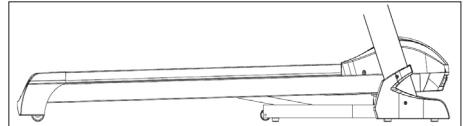
Voit säätää juoksumaton kallistuksen käyttöpaneelissa ja kädensijassa olevien pluspainikkeen (+) ja miinuspainikkeen (-) sekä painikkeiden INCLINE+ ja INCLINE- avulla.

Jos säädät nousua harjoituksen aikana, arvo muuttuu 1 porras kerrallaan.

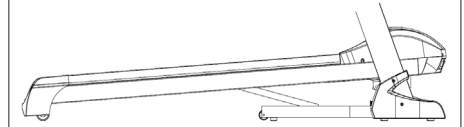
Jos pidät yhden painikkeista alhaalla yli 2 sekuntia, säätö muuttuu automaattisesti.

Voit lisäksi valita 4, 8 tai 12 %:n nousun pikavalintapainikkeilla.

Kuvassa I on esitetty 0 %:n nousu ja kuvassa II on esitetty 20 %:n nousu.

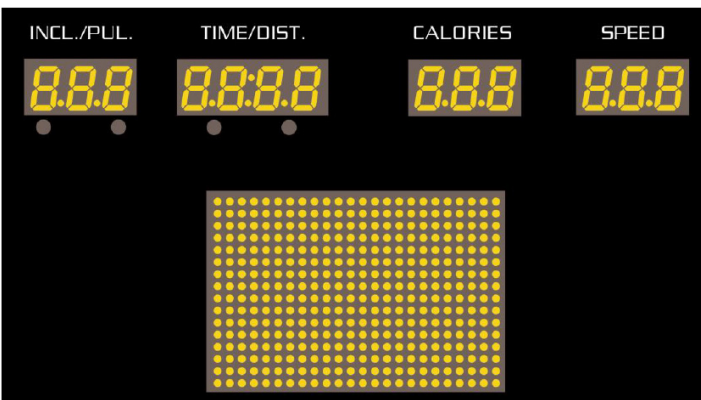
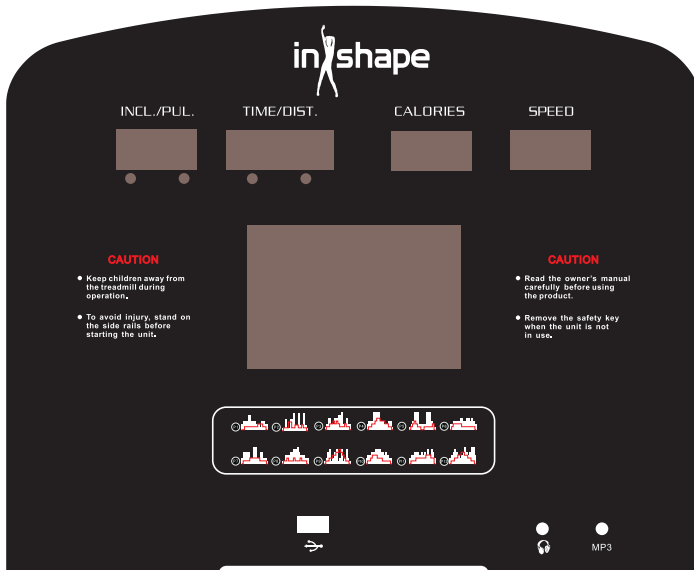


Kuva I



Kuva II

# Yleiskuvaus



## Tietokoneen näyttö

### LED-näytön INCL/PUL-ruutu

Kun INCL-merkkivalo syttyy, näytössä näkyy nousu.

Kun PUL-merkkivalo syttyy, näytössä näkyy syke.

### LED-näytön TIME/DIST-ruutu

Kun TIME-merkkivalo syttyy, näytössä näkyy käytetty tai jäljellä oleva aika.

Kun DIST-merkkivalo syttyy, näytössä näkyy kuljettu tai jäljellä oleva matka. FAT-tilassa (kehon rasvakoostumuksen mittaus) näkyy parametrin koodi.

### LED-näytön CALORIES-ruutu

Näyttää kulutetut tai jäljellä olevat kalorit.

Näyttää ohjelman numeron 1–18 tai FAT-tilan (kehon rasvaprosentin mittaus).

### LED-näytön SPEED-ruutu

Näyttää todellisen nopeuden arvoalueella 1,0–22,0 km/h.

FAT-tilassa näkyvät sukupuolen, iän, pituuden ja painon parametrit.

### Päänäyttö

Näyttää juoksuradan, ohjelmaprofilin, laskun alaspäin käynnistykseen sekä muita viestejä ja tietoja.

## Painiketoiminnot

Painike	Toiminto
	Maton käynnistys kolmen sekunnin kuluttua.
	Maton pysäytys.
	Ohjelman 1–18 valinta ja FAT-tilan valinta.
	Voit valita toiminnon manuaalisesti: aika, matka tai kalorit.
	Nopeuden säätö, kun matto on pysähtyneenä.
	Nousun säätö, kun matto on pysähtyneenä.
	Nopeuden säätö valitsemalla 4, 8 tai 12 km/h, kun hihna kulkee.
	Nousun säätö valitsemalla 4 %, 8 % tai 12 %, kun hihna kulkee.
	Äänenvoimakkuuden säätö.
	Voit siirtyä kappaleesta toiseen, kun toistat kappaleita USB-liitännän kautta.

## Käyttö

Käynnistä juoksumatto. Kaikki näytöt syttyvät ja päänäytössä näkyy WELCOME- viesti.

Juoksumatto on valmis manuaalista säätöä varten kolmen sekunnin kuluttua.

Aseta hätäkatkaisin paikalleen. Päänäytössä näkyy viesti SELECT PROGRAM OR PRESS START TO BEGIN (valitse ohjelma tai käynnistä juoksuhihna painamalla START-painiketta).

Jos hätäkatkaisin ei ole kytkettynä, päänäytössä näkyy viesti SAFETY KEY PROTECTION eikä juoksumattoa voi käyttää.

## Manuaalinen säätö

Siirry ajan, matkan tai kalorien kulutuksen asetuksesta toiseen painamalla MODE-painiketta.

Päänäytössä näkyvä viesti:

ADJUST TIME THEN PRESS START

(Aseta aika ja paina START-painiketta.)

ADJUST DISTANCE THEN PRESS START

(Aseta matka ja paina START-painiketta.)

ADJUST CALORIES THEN PRESS START

(Aseta kalorien kulutus ja paina START-painiketta.)

Näytössä näkyy valitun parametrin standardiarvo. Voit muuttaa arvoja painamalla SPEED +/- painiketta.

Paina START-painiketta. Juoksuhihna alkaa kulkea kolmen sekunnin kuluttua pienimmällä nopeudella.

Säädä nopeutta painikkeilla 4, 8, 12 tai SPEED +/- tai kierrä oikeaa kädensijaa.

Säädä nousua painikkeilla 4 %, 8 %, 12 % tai INCLINE +/- tai kierrä vasenta kädensijaa.

Kun asetettu aika, matka tai kalorien kulutus saavutetaan, juoksuhihna pysähtyy hitaasti.

Voit pysäyttää juoksuhihnan milloin tahansa painamalla STOP-painiketta tai irrottamalla hätäkatkaisimen.

## Automaattinen sammutus

Jos juoksumattoa ei käytetä 10 minuuttiin, se siirtyy automaattisesti valmiustilaan virran säästämiseksi. Käynnistä juoksuhihna uudelleen painamalla mitä tahansa painiketta.

## Integroidut ohjelmat

Kun juoksuhihna on pysähtyneenä, voit valita integroiduista ohjelmista 1–18 haluamasi painamalla PROG-painiketta.

Jokaisen ohjelman vakioaika on 30 minuuttia. Aikaa voi muuttaa painamalla painiketta SPEED +/- tai INCLINE +/-.

Kaikki ohjelmat jakautuvat 16:een yhtä suureen vaiheeseen. Kun ohjelma siirtyy seuraavaan vaiheeseen, se antaa äänimerkin. Jokaisen vaiheen nopeus ja nousu on määritetty valmiiksi. Eri vaiheiden arvot muodostavat yhdessä ohjelman profiilin, joka näytetään pylväinä päänäytössä.

Käynnistä juoksuhihna painamalla START-painiketta ohjelman valinnan jälkeen. Kun ohjelma on suoritettu, järjestelmä antaa äänimerkin ja näyttöön tulee END- viesti. Siirrä juoksumatto valmiustilaan painamalla STOP-painiketta.

## Kehon rasvaprosentin mittaus

Paina PROG-painiketta, kunnes FAT-teksti tulee näyttöön.

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

F1	Sukupuoli	01 = mies 02 = nainen
F2	Ikä:	10–99 vuotta
F3	Korkeus	100–200 cm
F4	Paino	20–150 kg

Valitse F5: kehon rasvaprosentin mittaus-parametri painamalla MODE-painiketta uudelleen ja tartu molemmilla käsillä kiinni kahvoissa oleviin sykemittareihin. Tietokone laskee arvosi ja näyttää ne näytöllä.

Arvo	Merkitys
<20	Alipainoinen
20–25	Normaalipainoinen
25–29	Ylipainoinen
>30	Selvästi ylipainoinen

Huomaa! Arvot ovat vain ohjeellisia ja suunniteltu harjoitustarkoituksia varten.

## Sykkeen mittaus

Kun juokset juoksuhihnalla, pidä molemmilla käsillä kiinni kädensijoissa olevista sykemittareista vähintään 5 sekuntia. Senhetkinen syke näkyy näytössä.

Sykkeen mittaus on tarkin silloin, kun juoksuhihna on paikallaan ja pidät käsiä vähintään 30 sekuntia sykemittarien päällä.

Huomaus! Sykearvot ovat vain ohjeellisia ja lasketaan vain harjoittelua varten.

## Musiikin ja radion kytkeminen

### MP3-tiedostojen toistaminen tallennusyksiköstä

Aseta USB-tikku juoksumaton tietokoneessa olevaan USB-porttiin. Säädä äänenvoimakkuus ja vaihda kappaleesta toiseen tietokoneen painikkeiden avulla.

### Musiikin toistaminen MP3-soittimesta

Liitä MP3-soittimen kuulokelähtö MP3-pistokkeella tietokoneeseen. Ohjaa kappaleiden toistoa MP3-soittimella.

### Toistojärjestys

Jos yrität toistaa musiikkia useista lähteistä samanaikaisesti, toistojärjestys on seuraava:

1. MP3-soitin kaapeliliitännällä
2. USB-tikku

### Kuulokkeiden liitäntä

Voit kytkeä kuulokkeet juoksumaton tietokoneen kuulokeliitäntään.

## Virhekoodit

Virhekoodi	Kuvaus	Vianetsintä
E1	Tiedonsiirtovirhe. Juoksuhihna pysähtyy eikä sitä voida käynnistää uudelleen, ja tietokone antaa 3 äänimerkkiä. Ohjausyksikön ja tietokoneen välinen tiedonsiirto ei toimi käynnistyksen jälkeen.	Tarkasta, että ohjausyksikön ja tietokoneen johdot on yhdistetty oikein.
E2	Moottorivika.	Tarkasta juoksuhihnan moottorin johto.
E3	Langaton anturi ei rekisteröi nopeutta yli 3 sekuntia.	Tarkasta juoksuhihnan moottorin johto, anturin pistoke ja ohjausyksikkö.
E4	Nousun automaattinen säätö ei toimi oikein.	Tarkasta nousumoottorin johto ja virtajohto.
E5	Ylijännitesulake laukesi.	Odota 10 sekuntia ja käynnistä juoksumatto uudelleen. Tarkasta, että virtalähteen jännite ja taajuus ovat oikeat. Jos juoksuhihna ei käynnisty ja moottorit tai elektroniset komponentit haisevat palaneelle, vahingoittuneet osat on vaihdettava.
E6	Virhe automaattisessa tarkastuksessa.	Vaihda ohjausyksikkö.
E7	EEPROM-virhe.	Vaihda ohjausyksikkö.

## Puhdistus ja kunnossapito

### VAROITUS!

Suojaa laite ja elektroniset osat kaikilta nesteiltä, sillä ne voivat vahingoittaa laitetta.

Irrota johto aina ennen laitteen puhdistus- tai kunnossapitotoimia. Kunnossapitotoimet saa tehdä vain valtuutettu huoltoasentaja, ellei valmistaja erikseen toisin ilmoita. Jos näitä ohjeita ei noudateta, takuu raukeaa automaattisesti

Laitetta ei saa altistaa suurelle kosteudelle eikä suoralle auringonpaisteelle.

### Puhdistus

Yleispuhdistus pidentää juoksumaton käyttöikä.

Pyyhi juoksumatosta säännöllisesti pölyt pois. Puhdista juoksuhihnan molemmat reunat sekä rungon reunat. Se estää pölyä ja likaa kertymästä juoksuhihnan alapuolelle. Käytä juostessa puhtaita jalkineita. Pyyhi juoksuhihnan yläpuoli kuivaksi väännetyllä liinalla, johon on mahdollisesti lisätty hieman pesuainetta. Vettä ei saa joutua juoksumaton runkoon eikä juoksuhihnan alapuolelle.

### VAROITUS!

Irrota aina pistoke pistorasiasta ennen kuin irrotat moottorin suojuksen. Irrota moottorin suojuksen ja imuroi moottori vähintään kerran vuodessa.

Juoksuhihnan sisäpuoli ja levy, jonka päällä se kulkee, on voideltu tehtaalla. Ne vaativat vain vähän kunnossapitotoimia. Juoksuhihnan ja levyn, jonka päällä se kulkee, välinen kitka on erittäin tärkeä juoksumaton toiminnalle. Ne kannattaa sen vuoksi voidella säännöllisesti.

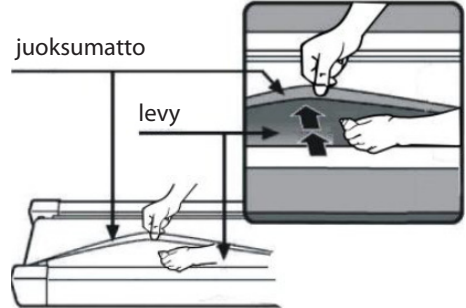
Suosittellemme tarkastamaan juoksumaton säännöllisesti.

Suosittellemme seuraavia voiteluvälejä:

Vähäinen käyttö (alle 3 kertaa viikossa): joka 12. kuukausi

Kohtalainen käyttö (3-5 kertaa viikossa): joka 6. kuukausi

Runsas käyttö (yli 5 kertaa viikossa): joka 3. kuukausi



### Jakohihnan säätö

Jos juoksuhihna kulkee nykyksittään juoksun aikana, moottorin jakohihna on todennäköisesti löysällä ja sitä on säädettävä.

#### Selitys

Vaihe 1: Avaa moottorin suojuksen. Käytä juoksuhihnaa pienimmällä nopeudella.

Vaihe 2: Asetu seisomaan juoksuhihnalle ja anna sen kulkea taaksepäin pitämällä samalla kädensijoista ja painamalla juoksuhihnaa voimakkaasti vasten levyä.

Vaihe 3: Jos juoksuhihna ei lopeta ympäri pyörimistä, kun teet näin, juoksuhihnaa tai moottorin jakohihnaa ei tarvitse säätää. Ne on säädetty oikein.

Jos juoksuhihna pysähtyy, kun painat sitä voimakkaasti jalalla, mutta eturulla jatkaa pyörimistä, säädä juoksuhihnaa (katso kohta Juoksuhihnan säätö). Jos sekä juoksuhihna että eturulla pysähtyvät, säädä moottorin jakohihnaa.

## Säätäminen

### Vaihe 1:

Irrota pistoke pistorasiasta ja irrota moottorin suojus.

### Vaihe 2:

Irrota 4 ruuvia ja säädä kierretanko 6 mm:n kuusioavaimella. Jos pystyt ajamaan moottorin jakohihnalla yli 120 astetta taaksepäin, se on liian löysällä. Se on kiristettävä. Jos pystyt ajamaan moottorin jakohihnalla noin 60 astetta taaksepäin, se on kiristetty oikein. Sitä ei tarvitse säätää.

### Vaihe 3:

Kiinnitä moottori takaisin paikalleen ja asenna suojus moottorin suojaksi.

## Juoksuhihnan säätö

Aseta juoksumatto tasaiselle alustalle. Anna juoksuhihnan kulkea nopeudella 6–7 km/h ja tarkasta, vetääkö juoksuhihna jommallekummalle puolelle.

Jos juoksuhihna vetää oikealle, irrota hätäkatkaisin ja sammuta juoksuhihna. Kierrä oikeaa säätöruuvia 1/4-kierrosta myötäpäivään, käynnistä juoksuhihna uudelleen ja tarkasta, kulkeeko hihna nyt tasaisesti. Toista toimet, kunnes juoksuhihna kulkee täysin tasaisesti ja keskellä.

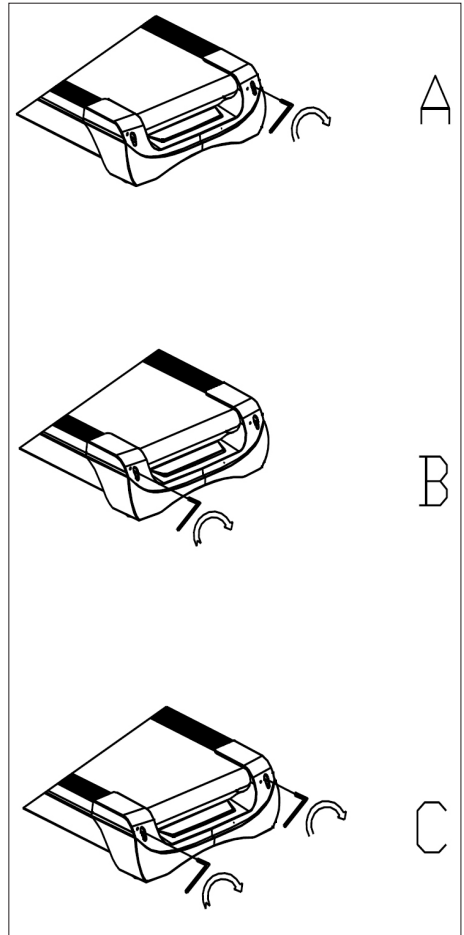
Katso kuva A.

Jos juoksuhihna vetää vasemmalle, irrota hätäkatkaisin ja sammuta juoksuhihna. Kierrä vasempaa säätöruuvia 1/4-kierrosta myötäpäivään, käynnistä juoksuhihna uudelleen ja tarkasta, kulkeeko hihna nyt tasaisesti. Toista toimet, kunnes juoksuhihna kulkee täysin tasaisesti ja keskellä.

Katso kuva B.

Juoksuhihna löystyy vähitellen ajan myötä. Kiristä juoksuhihna kiertämällä molempia säätöruuvia 1/4-kierrosta myötäpäivään ja käynnistä juoksuhihna uudelleen. Asetu juoksuhihnalle ja tarkasta, onko matto riittävän kireällä. Toista toimet, kunnes matto on riittävän kireällä.

Katso kuva C.





## Huoltokeskus

**Huomaa: Tuotteen mallinumero on aina mainittava mahdollisessa yhteydenotossa.**

Mallinumeron voi tarkistaa tämän käyttöohjeen etusivulta ja tuotteen tyyppikilvestä.

Kun asia koskee:

- Reklamaatioita
- Varaosia
- Palautuksia
- Takuuasioita
- [www.schou.com](http://www.schou.com)

## Tiedot vaarallisuudesta ympäristölle



Sähkö- ja elektroniikkalaitteet (EEE) sisältävät materiaaleja, komponentteja ja aineita, jotka voivat olla vaaraksi ympäristölle ja ihmisen terveydelle, jos sähkö- ja elektroniikkaromua (WEEE) ei hävitetä asianmukaisesti. Sähkö- ja elektroniikkalaitteet on merkitty jätessäiliöllä, jonka yli on vedetty risti. Merkki ilmaisee, ettei sähkö- ja elektroniikkaromua saa hävittää lajittelemattoman kotitalousjätteen mukana vaan se on kerättävä erikseen.

Valmistettu Kiinassa

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

## EY-vaatimustenmukaisuusvakuutus

Valmistaja: Schou Company A/S, Nordager 31, 6000 Kolding, Denmark vakuuttaa, että

**inshape**

**JUOKSUMATTO**

**17541 - 1500 W**

on valmistettu seuraavien standardien mukaisesti:

EN ISO 20957-1:2013

EN 957-6:2010 +A1:2014

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

EN 55014-1:2017

EN 55014-2:2015

EN 61000-3-2:2014

EN 61000-3-3:2013

ja täyttää seuraavien direktiivien määräykset:

2006/42/EY Konedirektiivi

2014/30/EU EMC-direktiivi

2011/65/EU RoHS



Kirsten Vibeke Jensen  
Product Safety Manager

02.03.2020 - Schou Company A/S, Nordager 31,  
DK-6000 Kolding

# TREADMILL

## Introduction

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

## Technical data

Dimensions: 194 x 85 x 140 cm  
Motor: 3.0 HP DC - 1500 W  
Voltage/frequency: 230 V ~ 50 Hz  
Speed: 1-22 kph  
Automatically incline increase to maximum 20%  
Running area: 50x145 cm  
LED display: Speed, time, distance, calorie consumption, incline, pulse and body fat

18 programs

MP3 player

Speaker

Can be folded up thanks to the hydraulic cylinder

Pulse gauge and buttons for speed and incline in handle

Dead man's switch

Max. user weight: 130 kg

Classification HC: This equipment has been classified as user class H (Home) for domestic use and precision class C for low precision.

## General safety instructions

Always consult your doctor before starting any new exercise program.

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

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

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

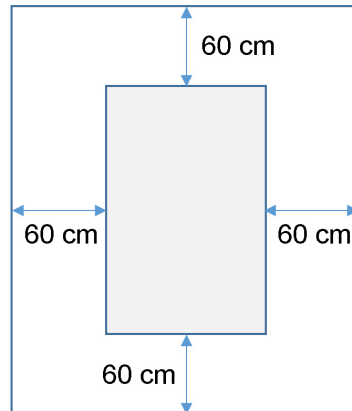
Warm up for 2-5 minutes before starting to use the treadmill and stretch for 2-5 minutes after each use.

Avoid exercising immediately before or after eating.

Always wear suitable clothing and footwear.

Keep your hands and feet clear of moving parts where they could become trapped.

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



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

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

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

When moving the equipment, employ the correct lifting technique.

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

When the treadmill is not in use, it should be unplugged and the dead man's switch removed.

Make sure there are no children in the vicinity when using the treadmill. The treadmill should also be stored in a location where children or animals cannot get at it.

The treadmill may only be used by one person at a time.

The treadmill must not be used if it is damaged or does not function correctly.

Only use the equipment for the purposes described in the instructions. Only use accessories recommended by the manufacturer.

Never leave the treadmill unsupervised.

The power supply may only be connected by an adult.

Check that the running belt is always tight. Start the treadmill before you stand on it.

## Special safety instructions

Do not place your fingers or other objects near the belt when it is moving.

Do not use the dead man's switch to start and stop the belt.

Once you have stopped the belt, wait at least 3 seconds before starting it again. Do not run faster than the belt rotates, as this may damage the treadmill.

Use soft and non-marking shoes when running on the treadmill.

The safety clip must always be firmly attached to your clothes or in your belt when you use the treadmill.

Do not stick foreign objects into the treadmill, as this may damage it.

Never start the treadmill while you are standing on it. It may take a moment after you have turned the treadmill on and adjusted the speed before the treadmill starts running. Always stand on the edge of the frame until the treadmill is running.

To reduce the risk of electric shock, DO NOT: use extension cords, replace the cord or plug, place the cord so that it gets trapped under heavy objects, expose the cord to high temperatures or use plugs or sockets that are not in a good condition.

**WARNING!** The pulse monitor may be inaccurate. Training too hard may involve a risk of personal injury or death. If you feel unwell, stop exercising immediately.

**Power source:**

Locate the treadmill near to an electrical socket.

Sudden power surges may cause serious damage to the treadmill. Weather changes or switching other appliances on and off can cause peak voltage, surges or noise voltage. To limit the risk of damage to the machine, it should be equipped with fuse protection against overvoltage (not supplied).

The treadmill has been designed for use with ~220 - ~240 V rated voltage.

Keep the cord away from the rollers. Do not leave the cord under the running belt. Do not use the treadmill if the cord is damaged or worn.

If the cord is damaged, it must be replaced by the manufacturer, the service department or another qualified person to avoid an accident.

## Connection

The treadmill must be plugged into an earthed socket.

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

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

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

The plug must not be connected using an adapter.

**DANGER!** If the treadmill is connected to a non-earthed socket there is a risk of electric shock! Consult a qualified electrician if you are uncertain whether the treadmill is installed correctly.

## Preparations for assembly

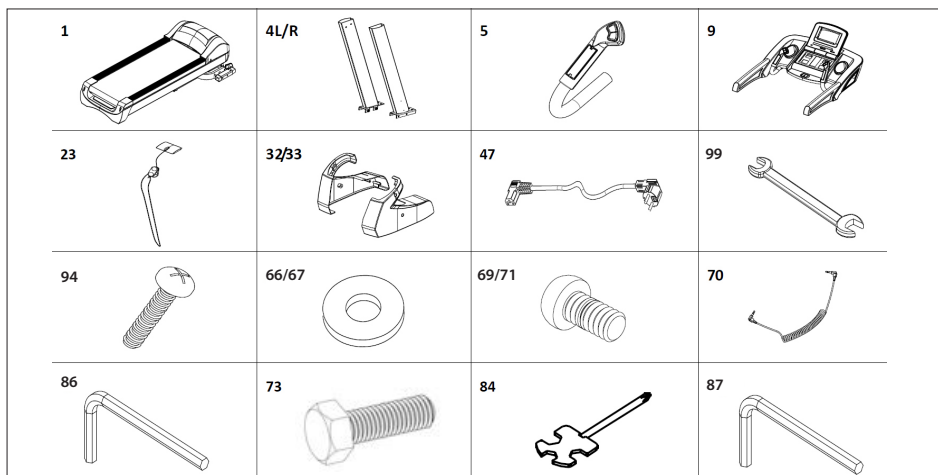
Two people are required to assemble the treadmill.

Lay all the pieces out on the floor and check that all the parts are there.

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

You must use the following tools:

- Allen key
- Screwdriver



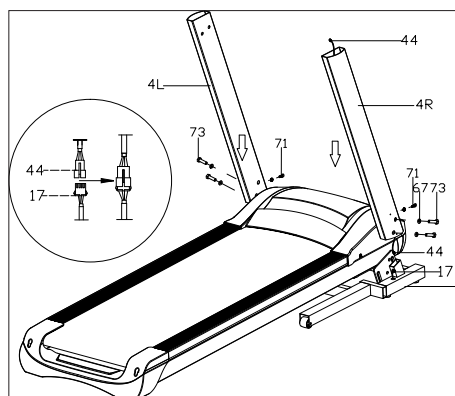
## Assembly instructions

When you open the packaging, you will find the following parts:

No.	Part	Qty
1	Frame	1
4 L/R	Column L/R	2
5	Handles L/R	2
9	Computer	1
23	Dead man's switch	1
32/33	Cover plate L/R	2
47	Power cable	1
99	Spanner 14x17	1
94	Screw M4x15	4
66/67	Washer Ø11xØ20	10
70	MP3 cord	1
69/71	Screw M10x20	10
73	Screw M10x60	4
84	Screwdriver	1
86	Allen key S6	1
87	Allen key S5	1

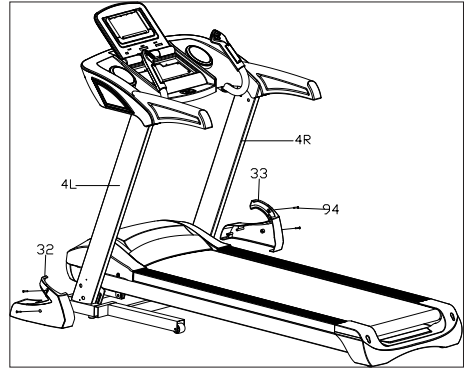
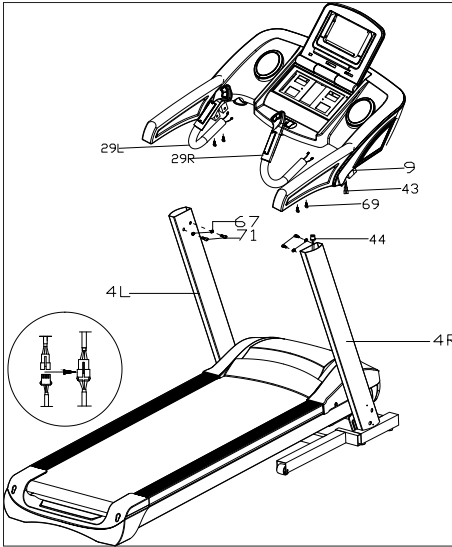
### Step 1

Open the packaging and place the frame (1) on the floor. Connect the bottom computer cord (17) and the middle computer cord (44), and then attach the columns (4L/R) to the frame (1) as indicated by the arrows. Use M10x20 screws (71)/M10x80 screws (73) and Ø11xØ20 washers (67) to secure the columns (4L/R). (Do not tighten the screws too much).



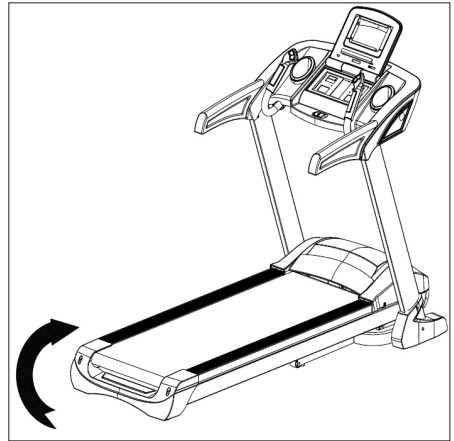
## Step 2

Connect computer upper wire 4 pin (43) and computer middle wire 4 pin (44). Use M10\*20 bolt (71) and Ø11\*Ø20 washer (67) to fix the computer (9) onto the upright (4L/R). (Lock all the bolts tightly.) Then connect left & right handle bar (5L/R) 2 pin and 3 pin wire to the corresponding computer 2 pin and 3 pin wire. Use M8\*15 bolt (69) to fix the handlebar, and lock the bolts tightly



## Folding up

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



## Step 3

Use M4x15 screws (94) to fit the covers (32L/33R) to the columns (4L/R). Attach the dead-man's switch (23) and MP3 cord (70) to the treadmill.

### IMPORTANT!

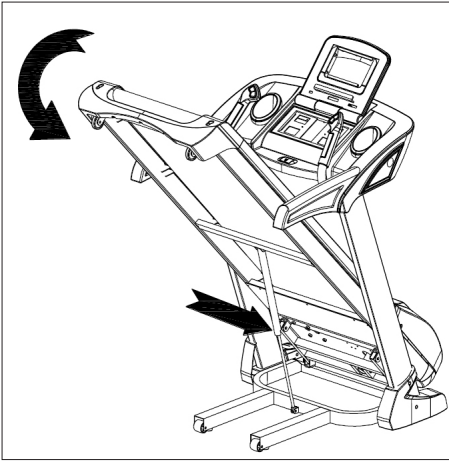
Once all the parts are assembled, tighten all the screws.

Check that everything is in order before using the treadmill.

Also read the instructions before use.

## Unfolding

Hold the treadmill, step on the foot pedal and pull the treadmill in the direction of the arrow. The treadmill slowly folds down.



## Adjusting the incline

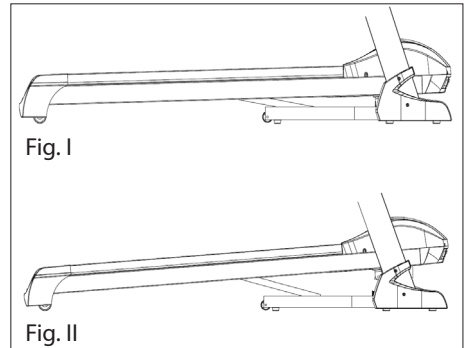
You can adjust the incline of the treadmill using the +, -, INCLINE+ and INCLINE- buttons on the treadmill's control panel and handle.

If the incline is changed during exercise, the settings will be changed by 1 step at a time.

If you hold one of the buttons for more than 2 seconds, the setting will change automatically.

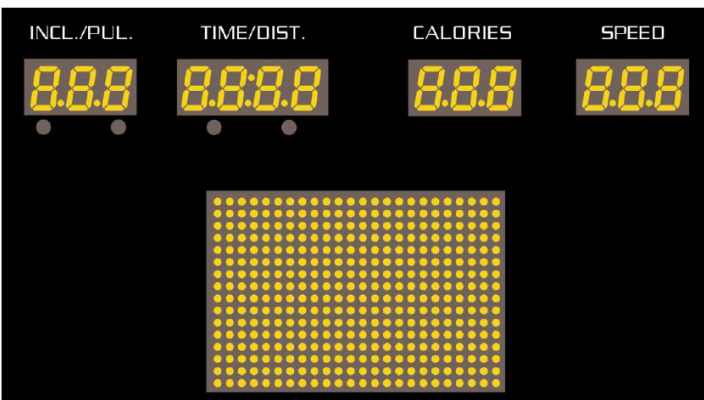
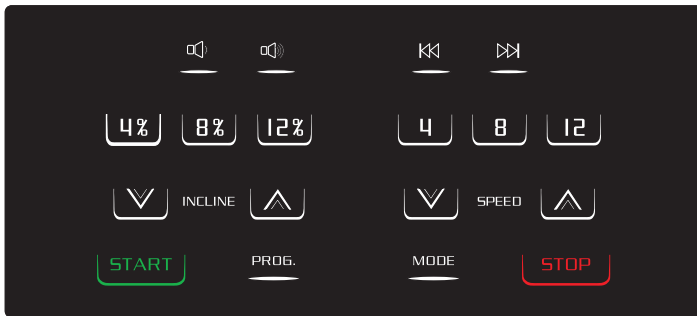
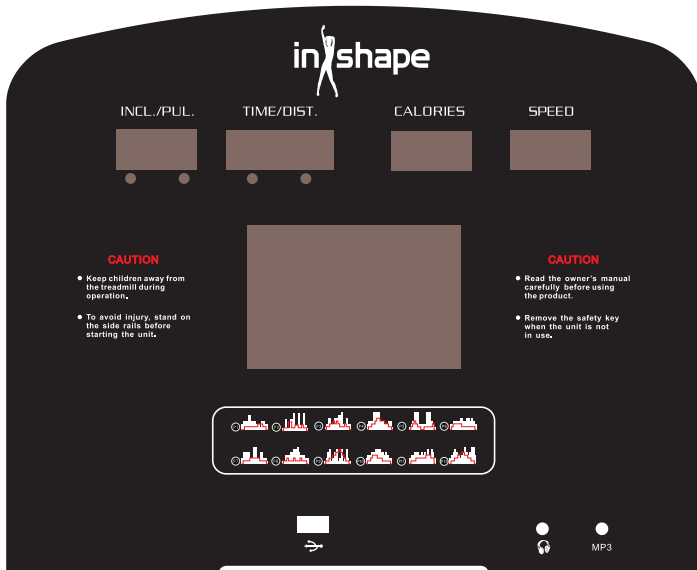
There are also shortcut buttons for an incline of 4, 8 and 12.

Figure I shows an incline of 0, while figure II shows a slope of 20.



GB

# Overview





## The computer's displays

### The LED display labelled "INCL/PUL"

When the indicator by "INCL" lights up, the incline is shown on the display.

When the indicator by "PUL" lights up, your pulse is shown on the display.

### The LED display labelled "TIME/DIST"

When the indicator by "TIME" lights up, the time spent training or the remaining time is shown on the display.

When the indicator by "DIST" lights up, the distance covered or the remaining distance is shown on the display. For FAT mode (body fat measurement), the parameter code is displayed.

### The LED display labelled "CALORIES"

Shows consumed or remaining calories.

Displays program numbers 1-18 or FAT mode (BMI).

### The LED display labelled "SPEED"









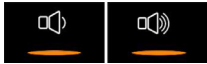
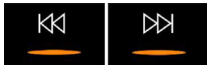
Shows current speed from 1.0 to 22.0 kph.

In FAT mode, displays parameters for gender, age, height and weight.

### Main display

Shows course, program profile, countdown to start and various messages and information.

## Button functions

Button	Function
	Start the treadmill after 3 seconds.
	Stops the treadmill.
	Selects program 1-18 and FAT mode.
	Selects function manually: time, distance or calories.
	Adjusts the speed while the treadmill is stopped.
	Adjusts the incline while the treadmill is stopped.
	Adjusts the speed to 4, 8 or 12 kph while the treadmill is running.
	Adjusts the incline to 4%, 8% or 12% while the treadmill is running.
	Adjusts the volume.
	Changes between songs for playback from USB stick.

GB

## Use

Switch on the treadmill. All displays light up and the main display shows the message WELCOME. The treadmill is ready for manual adjustment after 3 seconds.

Put the dead-man's switch on. The main display shows the message SELECT PROGRAM OR PRESS START TO BEGIN.

If the dead-man's switch is not on, the main display will show the message SAFETY KEY PROTECTION and the treadmill cannot be started.

## Manual setting

Press the MODE button to change between setting time, distance or calorie consumption.

The main display shows:

ADJUST TIME THEN PRESS START

(Indstil tid, og tryk på START).

ADJUST DISTANCE THEN PRESS START

(Indstil distance, og tryk på START).

ADJUST CALORIES THEN PRESS START

(Indstil kalorieforbrug, og tryk på START).

The display shows the standard value for the selected parameter. Press the SPEED +/- button to change the value.

Press the START button. The treadmill starts at the lowest speed after 3 seconds.

Adjust the speed using the 4, 8, 12 or SPEED +/- buttons or turn the right handle.

Adjust the incline using the 4%, 8%, 12% or INCLINE +/- buttons or turn the left handle.

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

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

### Automatic shut-off

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

## Built-in programs

While the treadmill is still, you can press the PROG button to choose one of the built-in programs from 1 to 18.

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

Each program is divided up in to 16 equal parts, and a beep sounds each time the program moves to the next stage. Each stage has a predefined speed and incline, and the combination of these constitutes the profile of the program that is shown as bars on the main display.

Press the START button to start the treadmill on the selected program. Once the program is completed, a few beeps will sound and the display shows the message END. Press the Stop button to put the treadmill in standby.

## Body measurement

Press the PROG button until FAT appears on the display.

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

F1	Gender	01 = male 02 = female
F2	Age	10-99 years
F3	Height	100-200 cm
F4	Weight	20-150 kg

Press the MODE button again to select the F-5 parameter: body measurement and hold the pulse gauges on both handles. The computer calculates your values and shows them on the display.

Value	Meaning
<20	Underweight
20-25	Normal weight
25-29	Overweight
>30	Significantly overweight

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

## Pulse measurement

When running on the treadmill, hold the pulse monitors on both handles for at least 5 seconds. Your current pulse is shown on the display.

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

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

## Playing music and the radio

### Playing MP3 files from a storage device.

Insert a USB stick into the USB port on the treadmill's computer. Use the buttons on the computer to adjust the volume and change tracks.

### Playback from an MP3 player

Connect your MP3 player's headphone output to the socket marked "MP3" on the computer. Control the playback of tracks via your MP3 player.

### Playback priority

If you try to play several different sound sources at the same time, the priority will be as follows:

1. MP3 player via cable
2. USB stick

### Connecting headphones

You can connect your headphone via the headphone jack on the treadmill's computer.

## Error codes

Error code	Description	Troubleshooting
E1	Communication fault. The treadmill stops and cannot be restarted. The computer beeps 3 times. The control unit and computer do not communicate correctly after start.	Check that the cables between the control unit and computer are correctly connected.
E2	Motor faultj.	Check the cable to the treadmill's motor.
E3	Speed is not registered by the wireless sensor for more than 3 seconds.	Check the cable to the treadmill's motor, the plug for the sensor and the control unit.
E4	AutomaticAdjustment of the incline does not work correctly.	Check the cable for the incline motor and the power cord.
E5	Excess voltage protection has tripped.	Wait 10 seconds and restart the treadmill. Check that the voltage and frequency of your power source are correct. If the treadmill cannot start and motor or electrical components smell burned, the affected parts need to be replaced.
E6	Self-check fault.	Replace thecontrol unit.
E7	EEPROM fault.	Replace the control unit.

## Cleaning and maintenance

### WARNING!

Make sure that NO liquids get into the machine or electronic parts, as this may damage the product.

Remove the cord before cleaning or maintaining the treadmill. Maintenance should only be performed by authorised service technicians, unless otherwise indicated by the manufacturer. Failure to comply with these instructions will automatically void the warranty.

Do not expose to high humidity or direct sunlight.

### Cleaning

Regular cleaning will increase the treadmill's service life.

Dust the treadmill regularly. Make sure to clean the free edges on each side of the treadmill and the edges of the frame. This prevents dust and dirt building up under the treadmill. Use clean shoes. The top of the treadmill can be cleaned with a well-wrung cloth and a small quantity of washing-up liquid. Do not allow water to get into the treadmill frame or onto the underside of the treadmill.

### WARNING!

Always unplug the treadmill before removing the cover over the motor. Remove the cover from over the motor and vacuum the motor once a year.

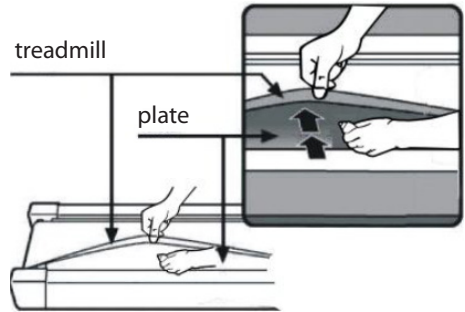
The treadmill's interior and the plate it runs on are lubricated from the factory and require minimal maintenance. The friction between the treadmill and the plate it runs on is very important for the treadmill's function and should therefore be lubricated regularly. We recommend inspecting the treadmill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

We recommend the following lubrication intervals:

Light use (less than 3 hours per week):  
every 12 months

Medium use (3-5 hours per week):  
every 6 months

Heavy use (more than 5 hours per week):  
every 3 months



GB

## Adjusting the motor belt

If the treadmill occasionally fails to move while you are running, this is probably because the motor belt is loose and needs adjusting.

### Remedy

Step 1: Open the cover over the motor. Allow the treadmill to run at its lowest speed.

Step 2: Stand on the treadmill and let it move you backwards while you hold on to the handles and try to press the treadmill hard down towards the plate.

Step 3: If the treadmill does not stop running round as you do this, either the treadmill or the motor belt needs adjusting. They are correctly set.

If the treadmill stops when you step hard on it, but the front roller continues, the treadmill needs adjusting (see Adjusting the treadmill). If both the treadmill and the front roller stops, adjust the motor belt.

## Adjustment

### Step 1:

Unplug the treadmill and remove the cover from the motor.

### Step 2:

Undo the 4 screws and adjust the threaded rod using a 6 mm Allen key. If you can run the motor belt more than 120 degrees backwards, it is too loose. It must be tightened. If you can only run the motor belt around 60 degrees backwards, it is tightened correctly. It must not be adjusted.

### Step 3:

Retighten the motor and replace the cover over the motor.

The treadmill will gradually become looser over time. Tighten the treadmill by turning both adjustment screws 1/4 revolution clockwise and restart the treadmill. Stand on the treadmill and check if it is tight enough. Repeat the above until the treadmill is tightened sufficiently.

See figure C.

## Adjusting the treadmill

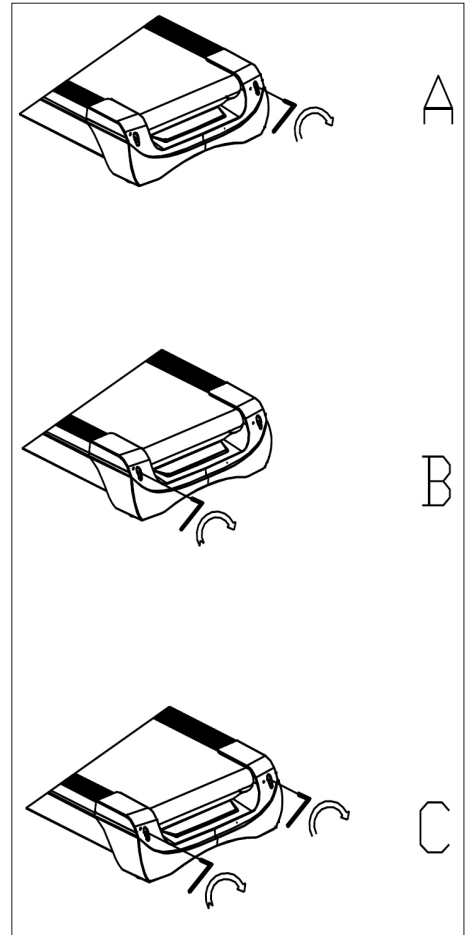
Place the treadmill on a flat surface. Allow the treadmill to run at a speed of 6-8 kph and check if it is pulling to one side.

If the treadmill is pulling to the right, remove the dead-man's switch and turn off the treadmill. Turn the right adjustment screw 1/4 revolution clockwise, restart the treadmill and check if it is now running straight. Repeat the above until the treadmill is running dead straight and in the middle.

See figure A.

If the treadmill is pulling to the left, remove the dead-man's switch and turn off the treadmill. Turn the left adjustment screw 1/4 revolution clockwise, restart the treadmill and check if it is now running straight. Repeat the above until the treadmill is running dead straight and in the middle.

See figure B.



## Service centre

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

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

For:

- Complaints
- Replacement parts
- Returns
- Guarantee issues
- [www.schou.com](http://www.schou.com)

## Environmental information



Electrical and electronic equipment (EEE) contains materials, components and substances that may be hazardous and harmful to human health and the environment if waste electrical and electronic equipment (WEEE) is not disposed of correctly. Products marked with a crossed-out wheeled bin are electrical and electronic equipment. The crossed-out wheeled bin indicates that waste electrical and electronic equipment must not be disposed of with unsorted household waste, but must be collected separately.

Manufactured in P.R.C.

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

## EC Declaration of Conformity

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

**inshape**

**TREADMILL  
17541 - 1500 W**

has been manufactured in accordance with the following standards:

EN ISO 20957-1:2013

EN 957-6:2010 +A1:2014

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

EN 55014-1:2017

EN 55014-2:2015

EN 61000-3-2:2014

EN 61000-3-3:2013

in accordance with the provisions of the following directives:

2006/42/EC The Machinery Directive

2014/30/EU The EMC Directive

2011/65/EU RoHS

**CE**

Kirsten Vibeke Jensen  
Product Safety Manager

02.03.2020 - Schou Company A/S, Nordager 31,  
DK-6000 Kolding

GB

# LAUFBAND

## Einleitung

Damit Sie an Ihrem neuen Laufband möglichst lange Freude haben, bitten wir Sie, die Gebrauchsanweisung und die beiliegenden Sicherheitshinweise vor Ingebrauchnahme sorgfältig durchzulesen. Ferner wird empfohlen, die Gebrauchsanweisung für den Fall aufzubewahren, dass Sie sich die Funktionen des Laufbands später nochmals ins Gedächtnis rufen möchten.

## Technische Daten

Maße:	194 x 85 x 140 cm
Motor:	3,0 PS DC - 1500 W
Spannung/Frequenz:	230 V ~ 50 Hz
Geschwindigkeit:	1-22 km/h
Automatische Steigung bis max. 20%	
Lauffläche:	50 x 145 cm
LED-Display:	Geschwindigkeit, Zeit, Strecke, Kalorienverbrauch, Steigung, Puls und Körperfett
18 Programme	
MP3-Player	
Lautsprecher	
Kann mithilfe eines hydraulischen Zylinders zusammengeklappt werden.	
Pulsmesser und Tasten zur Geschwindigkeit und Steigung im Griff	
Totmannfunktion	
Max. Benutzergewicht:	130 kg

Klassifizierung HC: Dieses Trainingsgerät ist in der Benutzerklasse H (Home) für den Gebrauch zuhause und in der Präzisions-/ Genauigkeitsklasse C für geringe Genauigkeit klassifiziert.

## Allgemeine Sicherheitsvorschriften

Fragen Sie stets Ihren Arzt um Rat, bevor Sie zu trainieren beginnen.

Legen Sie gegebenenfalls zusammen mit einem Arzt, einem Physiotherapeuten oder einem Fitnesstrainer ein Trainingsprogramm für sich an.

Hören Sie beim Training auf Ihren Körper. Denken Sie daran, sich aufzuwärmen und belasten Sie sich besonders zu Beginn des Trainings nicht zu stark. Falsches oder zu hartes Trainieren kann gesundheitsschädlich sein.

Denken Sie daran, dass es Zeit braucht, bis man gut in Form ist, und dass dafür ein ständiges Training erforderlich ist.

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

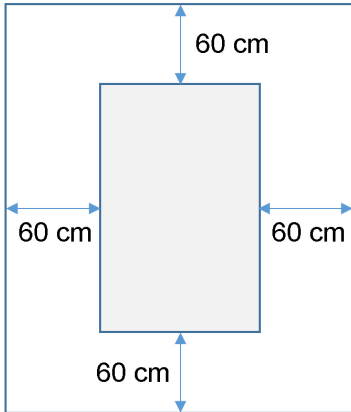
Vermeiden Sie es, unmittelbar vor oder nach dem Essen zu trainieren.

Benutzen Sie stets geeignete Trainingsbekleidung und -schuhe.

Halten Sie mit Händen und Füßen Abstand zu beweglichen Teilen, an denen Sie sich einklemmen könnten.



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



Das Trainingsgerät darf von Kindern über 8 Jahren, von Personen mit beeinträchtigtem Wahrnehmungsvermögen und von Personen, die körperliche oder geistige Behinderungen haben, unter der Voraussetzung benutzt werden, dass sie beaufsichtigt werden oder im sicheren Gebrauch des Trainingsgeräts angeleitet wurden und die damit verbundenen Gefahren verstehen. Kinder dürfen nicht mit dem Trainingsgerät spielen. Die Reinigung und Wartung darf nicht von Kindern durchgeführt werden, es sei denn, sie werden beaufsichtigt.

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

Denken Sie daran, Ihr Trainingsgerät regelmäßig zu überprüfen. Ziehen Sie alle Schrauben, Bolzen und Muttern des Trainingsgeräts nach. Überprüfen Sie das Trainingsgerät und ersetzen Sie

gegebenenfalls abgenutzte Teile. Benutzen Sie das Trainingsgerät nicht, wenn es defekt ist.

Wenn Sie das Trainingsgerät bewegen möchten, müssen Sie die richtige Hebertechnik anwenden.

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

Wenn das Laufband nicht in Gebrauch ist, müssen Sie den Stecker aus der Steckdose ziehen und den Totmannknopf entfernen.

Sie müssen sich vor dem Gebrauch der Maschine vergewissern, dass sich keine Kinder in der Nähe befinden. Die Maschine sollte außerdem an einem Ort aufbewahrt werden, wo sie nicht von Kindern oder Tieren erreicht werden kann.

Die Maschine darf jeweils nur von einer Person benutzt werden.

Falls die Maschine beschädigt ist oder nicht korrekt funktioniert, darf sie nicht benutzt werden.

Benutzen Sie die Maschine nur für die in der Gebrauchsanweisung beschriebenen Zwecke. Benutzen Sie ausschließlich vom Hersteller empfohlenes Zubehör.

Lassen Sie die Maschine niemals unbeaufsichtigt.

Die Stromversorgung darf nur von einem Erwachsenen angeschlossen werden.

Vergewissern Sie sich, dass das Laufband stets straff ist. Starten Sie das Band, bevor Sie es betreten.

## Besondere Sicherheitsvorschriften

Halten Sie keine Finger oder anderes in die Nähe des laufenden Bandes!

Verwenden Sie den Totmannknopf nicht zum Starten und Stoppen des Bandes.

Wenn sie das Band gestoppt haben, müssen mindestens 3 Sekunden vergehen, bevor Sie es wieder starten. Laufen Sie nicht schneller

als das Band rotiert, da dies dem Laufband schaden kann.

Tragen Sie Schuhe mit weichen, nicht abfärbenden Sohlen, wenn Sie auf dem Laufband laufen.

Der Sicherheitsclip muss fest an Ihrer Kleidung oder Ihrem Gurt sitzen, wenn Sie das Laufband benutzen.

Stecken Sie keine Fremdkörper in das Laufband, da es sonst Schaden nehmen kann.

Starten Sie niemals das Laufband, während Sie darauf stehen. Nachdem Sie das Laufband eingeschaltet und die Geschwindigkeit eingestellt haben, kann ein Moment vergehen, bevor das Laufband zu laufen beginnt. Stellen Sie sich stets auf die Kante des Rahmens, bis das Laufband läuft.

Um das Risiko von Stromschlägen zu reduzieren, ist es verboten, ein Verlängerungskabel zu verwenden, das Kabel oder den Stecker auszutauschen, das Kabel unter schweren Gegenständen einzuklemmen, das Kabel zu hohen Temperaturen auszusetzen, oder Stecker oder Steckdosen zu verwenden, die sich nicht in einem ordnungsgemäßen Zustand befinden.

**WARNUNG!** Der Pulsmesser kann ungenau sein. Zu hartes Training kann zu schweren körperlichen Schäden oder zum Tod führen. Wenn Sie sich unwohl fühlen, müssen Sie das Training sofort abbrechen.

### **Stromversorgung:**

Stellen Sie die Maschine an einem Ort auf, an dem sich eine Steckdose in der Nähe befindet. Plötzliche Stromschwankungen können Schäden an der Maschine verursachen. Wetteränderungen oder das Ein- und Ausschalten anderer Geräte können Spannungsspitzen, Überspannungen oder Rauschspannung verursachen. Um das Risiko für die Beschädigung der Maschine zu begrenzen, sollte diese mit einem Überspannungsschutz ausgestattet werden (nicht enthalten).

Die Maschine ist für den Einsatz mit einer Nennspannung von ~220 - ~240 Volt konstruiert.

Lassen Sie das Kabel nicht in die Nähe der Rollen kommen. Lassen Sie das Kabel nicht unter dem Laufband liegen. Verwenden Sie die Maschine nicht, wenn das Kabel beschädigt oder abgenutzt ist.

Wenn das Kabel beschädigt ist, muss es vom Hersteller, der Serviceabteilung oder einer anderen qualifizierten Person ausgetauscht werden, um Unfälle zu vermeiden.

### **Anschluss**

Das Laufband muss an eine geerdete Steckdose angeschlossen werden.

Falls ein Fehler am oder ein Ausfall des Stromkreis(es) des Laufbands stattfindet, reduziert eine Erdung das Risiko für Stromschläge.

Das Laufband ist mit einem Stecker mit Erdungsstift ausgestattet, und der Stecker muss in eine gemäß den gesetzlichen Vorschriften installierte Steckdose mit Erdung gesteckt werden.

Der Stecker darf nicht auf irgendeine Weise modifiziert werden. Falls er nicht in die Steckdose passt, muss die Steckdose von einem autorisierten Elektriker ausgetauscht werden.

Der Stecker darf nicht mithilfe eines Adapters angeschlossen werden.

**GEFAHR!** Falls das Laufband an eine Steckdose ohne Erdung angeschlossen wird, kann dies zur Gefahr von Stromschlägen führen! Fragen Sie einen autorisierten Elektriker um Rat, wenn Sie Zweifel über den korrekten Anschluss des Laufbands haben.

## Vorbereitung für den Zusammenbau

Für den Zusammenbau des Laufbands werden zwei Personen benötigt.

Legen Sie die Teile auf dem Boden aus und überprüfen Sie, ob alle Teile vorhanden sind.

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

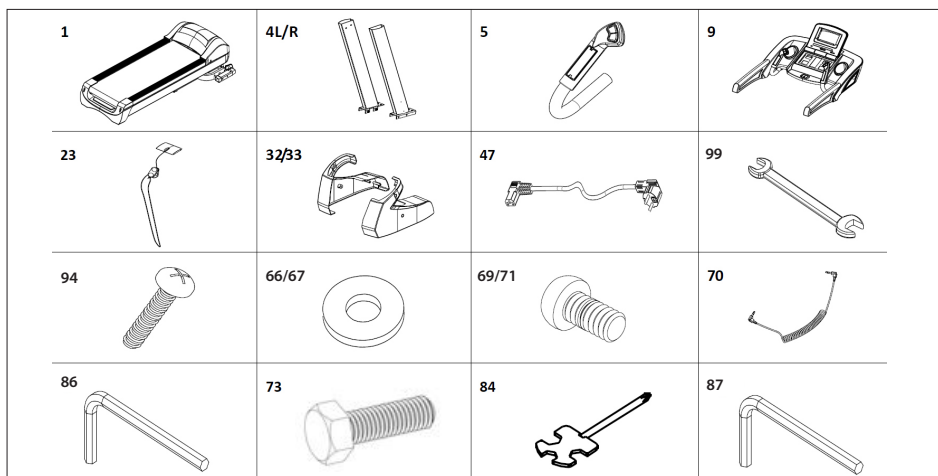
Sie benötigen folgendes Werkzeug:

- Inbusschlüssel
- Schraubenzieher

## Montageanleitung

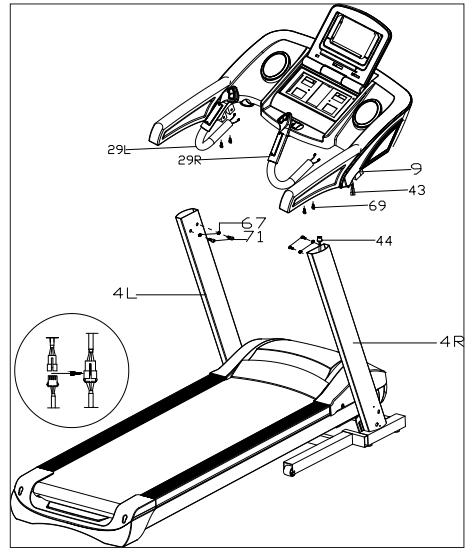
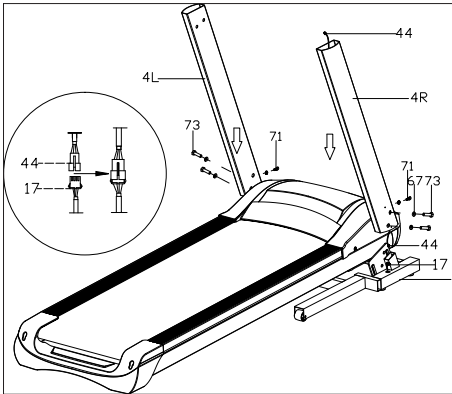
Wenn Sie die Verpackung öffnen, finden Sie folgende Teile vor:

Nr.	Teil	Anzahl
1	Rahmen	1
4 L/R	Säule L/R	2
5	Griff L/R	2
9	Computer	1
23	Totmannknopf	1
32/33	Abdeckplatte L/R	2
47	Stromkabel	1
99	Gabelschlüssel 14*17	1
94	Schraube M4*15	4
66/67	Scheibe Ø11*Ø20	10
70	MP3-Kabel	1
69/71	Schraube M10*20	10
73	Schraube M10*60	4
84	Schraubenzieher	1
86	Inbusschlüssel S6	1
87	Inbusschlüssel S5	1



### Schritt 1

Öffnen Sie die Verpackung und legen Sie den Rahmen (1) auf den Boden. Verbinden Sie das untere Computerkabel (17) und das mittlere Computerkabel (44), und setzen Sie danach die Säulen (4L/R) wie mit den Pfeilen gezeigt auf den Rahmen (1). Verwenden Sie M10\*20 Schrauben (71) / M10\*80 Schrauben (73) und Ø11\*Ø20 Scheiben (67) zur Befestigung der Säulen (4L/R). (Ziehen Sie die Schrauben nicht zu fest an).



### Schritt 3

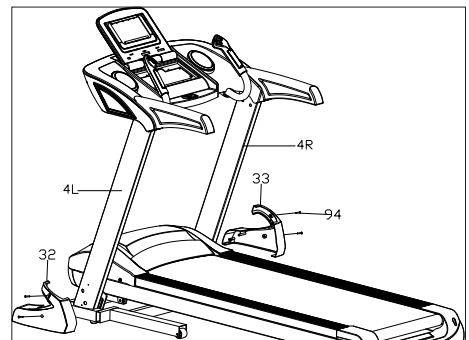
Verwenden Sie M4\*15 Schrauben (94), um die Abdeckungen (32L/33R) an den Säulen (4L/R) zu montieren. Setzen Sie den Totmannknopf (23) und das MP3-Kabel (70) in das Laufband ein.

#### WICHTIG!

Wenn alle Teile montiert sind, müssen alle Schrauben nachgezogen werden.

Vergewissern Sie sich, dass alles in Ordnung ist, bevor Sie das Laufband in Gebrauch nehmen.

Lesen Sie vor dem Gebrauch außerdem die Gebrauchsanweisung.



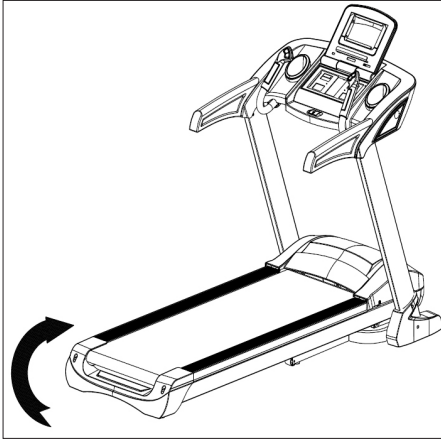
### Schritt 2

Verbinden Sie das obere Computerkabel (43) mit dem mittleren Computerkabel (44). Verwenden Sie M10\*20 Schrauben (71) und Ø11\*Ø20 Scheiben (67), um den Computer (9) an den Säulen (4L/R) zu befestigen. (Ziehen Sie alle Schrauben fest an.)

Verbinden Sie danach die 2- und 3-poligen Stecker der Griffe (5L/R) mit den entsprechenden Buchsen am Computer. Befestigen Sie den Lenker mit M8x15 Schrauben (69), und ziehen Sie die Schrauben gut fest.

## Zusammenklappen

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



## Ausklappen

Halten Sie das Laufband fest, treten Sie auf das Fußpedal, und ziehen Sie das Laufband in Pfeilrichtung. Das Laufband wird langsam heruntergeklappt.



## Einstellen der Steigung

Sie können die Neigung des Laufbands mit den Tasten +, -, INCLINE+ und INCLINE- an der Bedienblende und am Griff des Laufbands einstellen.

Falls die Steigung während des Trainings eingestellt wird, wird die Einstellung um jeweils eine Stufe geändert.

Falls Sie eine der Tasten länger als 3 Sekunden gedrückt halten, wird die Einstellung automatisch geändert.

Es gibt auch Schnellwahltasten für eine Steigung von 4, 8 und 12.

Abbildung I zeigt eine Steigung von 0, während Abbildung II eine Steigung von 20 zeigt.

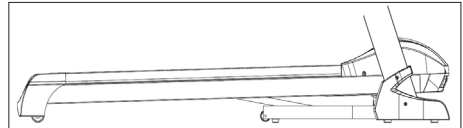


Abb. I

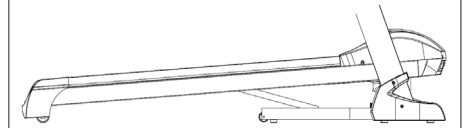
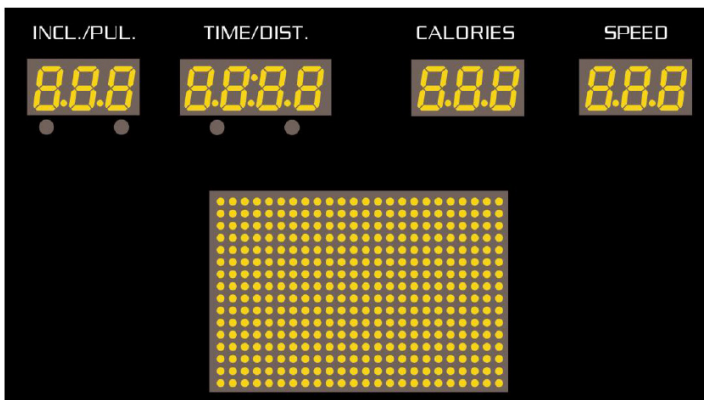
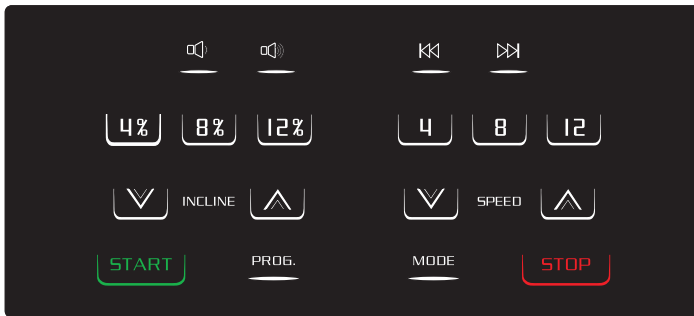
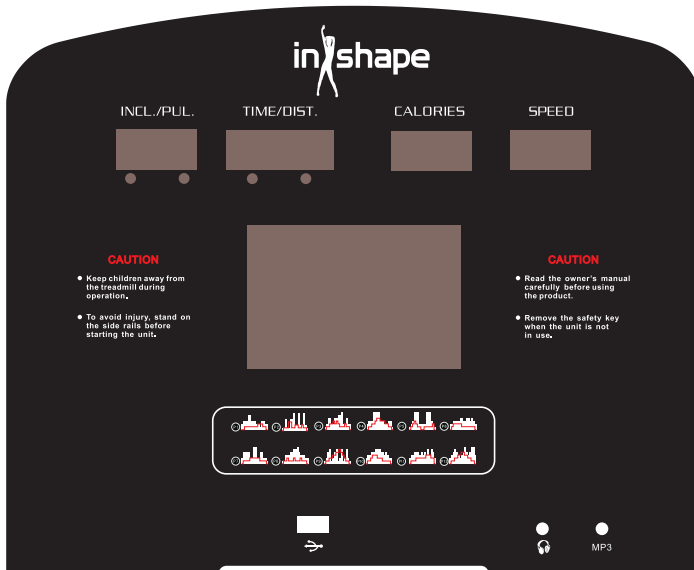


Abb. II

# Übersicht



## Displays des Computers

### Das LED- Display mit der Bezeichnung "INCL/PUL"

Wenn die Anzeige bei "INCL" leuchtet, wird die Steigung im Display angezeigt.

Wenn die Anzeige bei "PUL" leuchtet, wird der Puls im Display angezeigt.

### Das LED- Display mit der Bezeichnung "TIME/DIST"

Wenn die Anzeige bei "TIME" leuchtet, wird die verbrauchte oder verbleibende Zeit im Display angezeigt.

Wenn die Anzeige bei "DIST" leuchtet, wird die zurückgelegte oder verbleibende Strecke im Display angezeigt. Im FAT-Zustand (Messen von Körperfett) wird der Parametercode angezeigt.

### Das LED- Display mit der Bezeichnung "CALORIES"

Zeigt verbrauchte oder verbleibende Kalorien an.

Zeigt Programmnummer 1-18 oder den FAT-Modus (Körpermessung) an.

### Das LED- Display mit der Bezeichnung "SPEED"

Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit von 1,0 bis 22,0 km/h an.

Im FAT-Zustand werden die Parameter für Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht angezeigt.

### Hauptdisplay

Zeigt die Laufbahn, das Programmprofil, den Countdown zum Start sowie verschiedene Mitteilungen und Informationen an.

## Tastenfunktionen

Taste	Funktion
	Startet das Laufband nach 3 Sekunden.
	Stoppt das Laufband.
	Wählt Programm 1-18 sowie den FAT-Zustand.
	Wählt die Funktion manuell: Zeit, Strecke oder Kalorien.
	Stellt die Geschwindigkeit ein, während das Laufband gestoppt ist.
	Stellt die Steigung ein, während das Laufband gestoppt ist.
	Stellt die Geschwindigkeit auf 4, 8 oder 12 km/h ein, während das Laufband läuft.
	Stellt die Steigung auf 4 %, 8 % oder 12 % ein, während das Laufband läuft.
	Stellt die Lautstärke ein.
	Wechselt zwischen Musikstücken bei der Wiedergabe vom USB-Stick.

DE

## Gebrauch

Schalten Sie das Laufband ein. Alle Displays werden eingeschaltet, und das Hauptdisplay zeigt die Mitteilung WELCOME. Das Laufband ist nach 3 Sekunden für manuelles Einstellen bereit.

Setzen Sie den Totmannknopf auf. Das Hauptdisplay zeigt die Mitteilung SELECT PROGRAM OR PRESS START TO BEGIN (Programm wählen oder auf START drücken, um das Laufband zu starten) an.

Falls der Totmannknopf nicht aufgesetzt ist, zeigt das Hauptdisplay die Mitteilung SAFETY KEY PROTECTION an, und das Laufband kann nicht benutzt werden.

## Manuelles Einstellen

Drücken Sie auf die Taste MODE, um zwischen dem Einstellen von Zeit, Strecke oder Kalorienverbrauch zu wechseln.

Das Hauptdisplay zeigt an:

ADJUST TIME THEN PRESS START

(Zeit einstellen und dann auf START drücken).

ADJUST DISTANCE THEN PRESS START

(Strecke einstellen und dann auf START drücken).

ADJUST CALORIES THEN PRESS START

(Kalorien einstellen und dann auf START drücken).

Das Display zeigt den Standardwert für den gewählten Parameter an. Drücken Sie auf die Taste SPEED +/-, um den Wert zu ändern.

Drücken Sie auf die Taste START. Das Laufband startet nach 3 Sekunden mit der niedrigsten Geschwindigkeit.

Stellen Sie die Geschwindigkeit mit den Tasten 4, 8, 12 oder SPEED +/- ein, oder drehen Sie am rechten Griff.

Stellen Sie die Steigung mit den Tasten 4 %, 8 %, 12 % oder INCLINE +/- ein, oder drehen Sie am rechten Griff.

Wenn die/der eingestellte Zeit, Strecke oder Kalorienverbrauch erreicht ist, stoppt das Laufband langsam.

Sie können das Laufband jederzeit stoppen, indem Sie auf die Taste STOP drücken oder den Totmannknopf abnehmen.

## Automatische Abschaltung

Falls das Laufband 10 Minuten lang inaktiv war, geht es automatisch auf Standby, um Strom zu sparen. Drücken Sie auf einen beliebigen Knopf, um das Laufband erneut zu starten.

## Eingebaute Programme

Während das Laufband stillsteht, können Sie die Taste PROG drücken, um eines der eingebauten Programme von 1 bis 18 zu wählen.

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

Jedes Programm ist in 16 gleich große Teile aufgeteilt, und jedes Mal, wenn ein Programm zur nächsten Stufe wechselt, ist ein Piepton zu hören. Jede Stufe verfügt über eine vorab festgelegte Geschwindigkeit und Steigung, und deren Kombination bestimmt das Profil des Programms, das als Säulen im Hauptdisplay angezeigt wird.

Drücken Sie auf die Taste START, um das Laufband in dem gewählten Programm zu starten. Wenn das Programm beendet ist, sind einige Pieptöne zu hören, und das Display zeigt die Mitteilung END an. Drücken Sie die Taste STOP, um das Laufband auf Standby zu setzen.



## Körpermessung

Drücken Sie auf die Taste PROG, bis im Display FAT angezeigt wird.

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

F1	Geschlecht	01 = Mann 02 = Frau
F2	Alter	10-99 Jahre
F3	Größe	100-200 cm
F4	Gewicht	20-150 kg

Drücken Sie erneut auf die Taste MODE, um den Parameter F-5: Körpermessung zu wählen und halten Sie sich an den Pulssensoren an beiden Griffen fest. Der Computer berechnet Ihre Werte, die im Display angezeigt werden.

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

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

## Pulsmessung

Wenn Sie auf dem Laufband laufen, können Sie sich mindestens 5 Sekunden lang an den Pulsmessern an beiden Griffen festhalten. Ihr aktueller Puls wird im Display angezeigt.

Der Puls wird am genauesten gemessen, wenn das Laufband stillsteht und Sie die Hände mindestens 30 Sekunden lang auf den Pulsmessern lassen.

Hinweis! Die Pulswerte haben lediglich Hinweischarakter und werden nur für den Trainingsgebrauch berechnet.

## Wiedergabe von Musik und Radio

### Abspielen von mp3-Dateien von Speichermedien

Stecken Sie einen USB-Stick in den USB-Port am Computer des Laufbands. Benutzen Sie die Tasten am Computer, um die Lautstärke einzustellen und zwischen den Musikstücken zu wechseln.

### Wiedergabe vom mp3-Player

Verbinden Sie den Kopfhörerausgang Ihres mp3-Players mit der mit "MP3" gekennzeichneten Buchse am Computer. Steuern Sie die Wiedergabe der Musikstücke über Ihren mp3-Player.

### Wiedergabepriorität

Falls Sie versuchen, von mehreren Tonträgern gleichzeitig wiederzugeben, ist die Priorität wie folgt:

1. MP3-Player über Kabel
2. USB-Stick

### Anschluss der Kopfhörer

Sie können eventuell Ihre Kopfhörer über die Kopfhörerbuchse am Computer des Laufbands anschließen.

DE

## Fehlercodes

Fehlercode	Beschreibung	Fehlerbehebung
E1	Kommunikationsfehler. Das Laufband stoppt und kann nicht wieder gestartet werden. Der Computer piept 3 Mal. Die Steuerungseinheit und der Computer kommunizieren nach dem Start nicht korrekt.	Vergewissern Sie sich, dass die Kabel zwischen der Steuerungseinheit und dem Computer korrekt verbunden sind.
E2	Motorfehler.	Überprüfen Sie das Kabel zum Motor des Laufbands.
E3	Die Geschwindigkeit wird vom drahtlosen Sensor nicht länger als 3 Sekunden registriert.	Überprüfen Sie das Kabel zum Motor des Laufbands, die Buchse für den Sensor und die Steuerungseinheit.
E4	Automatische Einstellung der Steigung funktioniert nicht korrekt.	Überprüfen Sie das Kabel zum Steigungsmotor und zur Stromleitung.
E5	Der Überspannungsschutz wurde ausgelöst.	Warten Sie 10 Sekunden und starten Sie das Laufband erneut. Vergewissern Sie sich, dass die Spannung und Frequenz der Stromquelle korrekt sind. Falls das Laufband nicht starten kann und Motoren oder elektronische Komponenten verbrannt riechen, müssen die betroffenen Teile ausgetauscht werden.
E6	Fehler beim Selbstcheck.	Steuerungseinheit austauschen.
E7	EEPROM-Fehler.	Steuerungseinheit austauschen.

## Reinigung und Wartung

### WARNUNG!

Achten Sie darauf, dass KEINE Flüssigkeiten in die Maschine oder in elektronische Teile gelangen, da dies das Produkt beschädigen kann.

Nehmen Sie das Kabel heraus, bevor Sie die Maschine reinigen oder warten. Die Wartung sollte, sofern nicht anderweitig vom Hersteller angegeben, nur von autorisierten Servicetechnikern durchgeführt werden. Falls diese Anweisungen nicht befolgt werden, erlischt die Garantie automatisch.

Die Maschine darf nicht hoher Feuchtigkeit oder direkter Sonneneinstrahlung ausgesetzt werden.

## Reinigung

Eine gewöhnliche Reinigung verlängert die Lebensdauer des Laufbands.

Stauben Sie das Laufband regelmäßig ab. Achten Sie darauf, die freien Kanten auf beiden Seiten des Laufbands sowie die Kanten am Rahmen zu reinigen. Auf diese Weise beugen Sie Staub und Schmutz unter dem Laufband vor. Tragen Sie saubere Schuhe. Die Oberseite des Laufbands kann mit einem gut ausgewringenen Tuch eventuell unter Zusatz von etwas Spülmittel gereinigt werden. Es darf kein Wasser in den Rahmen oder die Unterseite des Laufbands eindringen.

### WARNUNG!

Ziehen Sie stets den Stecker aus der Steckdose, bevor Sie die Abdeckung über dem Motor entfernen. Entfernen Sie mindestens ein Mal pro Jahr die Abdeckung über dem Motor und reinigen Sie den Motor mit einem Staubsauger.

Die Innenseite des Laufbands und die Platte, auf der es läuft, sind werkseitig geschmiert und erfordern nur wenig Wartung. Die Reibung zwischen dem Laufband und der Platte, auf der es läuft, ist sehr wichtig für die Funktion des Laufbands und muss daher regelmäßig geschmiert werden. Wir empfehlen, dass Sie das Laufband regelmäßig überprüfen.

Wir empfehlen folgende Schmierintervalle:

Leichter Gebrauch (weniger als 3 Stunden pro Woche):

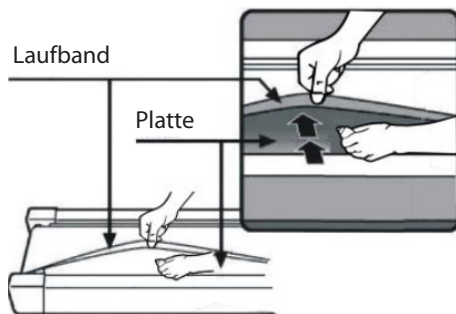
alle 12 Monate

Mittlerer Gebrauch (3-5 Stunden pro Woche):

alle 6 Monate

Starker Gebrauch (mehr als 5 Stunden pro Woche):

alle 3 Monate



## Einstellen des Motorriemens

Falls das Laufband ab und zu nicht läuft, während Sie laufen, liegt das wahrscheinlich daran, dass der Motorriemen locker sitzt und eingestellt werden muss.

### Behebung

Schritt 1: Öffnen Sie die Abdeckung über dem Motor. Lassen Sie das Laufband bei niedrigster Geschwindigkeit laufen.

Schritt 2: Stellen Sie sich auf das Laufband und lassen Sie sich von ihm nach hinten fahren, während Sie sich an den Griffen festhalten und versuchen, das Laufband kräftig auf die Platte zu drücken.

3. Schritt: Falls das Laufband nicht zu laufen aufhört, wenn Sie dies tun, muss weder das Laufband noch der Motorriemen eingestellt werden. Sie sind korrekt eingestellt.

Falls das Laufband stoppt, wenn Sie kräftig auf es treten, die vordere Rolle jedoch weiterläuft, müssen Sie das Laufband einstellen (siehe den Abschnitt „Einstellen des Laufbands“). Falls sowohl das Laufband als auch die vordere Rolle stoppt, müssen Sie den Motorriemen einstellen.

## Einstellen

### Schritt 1:

Ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose und entfernen Sie die Abdeckung über dem Motor.

### Schritt 2:

Lösen Sie die 4 Schrauben und stellen Sie die Gewindestange mit einem 6 mm Inbusschlüssel ein. Falls Sie den Motorriemen mehr als 120 Grad nach hinten fahren können, ist er zu locker. Er muss gestrafft werden. Falls Sie den Motorriemen nur ca. 60 Grad nach hinten fahren können, ist er ausreichend straff. Er muss nicht eingestellt werden.

### 3. Schritt:

Ziehen Sie den Motor wieder fest, und montieren Sie die Abdeckung über dem Motor.

## Einstellen des Laufbands

Stellen Sie das Laufband auf eine ebene Unterlage. Lassen Sie das Laufband mit einer Geschwindigkeit von 6-8 km/h laufen und achten Sie darauf, ob das Laufband nach einer Seite hin zieht.

Falls das Laufband nach rechts zieht, müssen Sie den Totmannknopf entfernen und das Laufband abschalten. Drehen Sie die rechte Einstellschraube 1/4 Drehung im Uhrzeigersinn, starten Sie das Laufband erneut und schauen Sie, ob es nun gerade läuft. Wiederholen Sie das oben Genannte, bis das Laufband völlig gerade und mittig läuft.

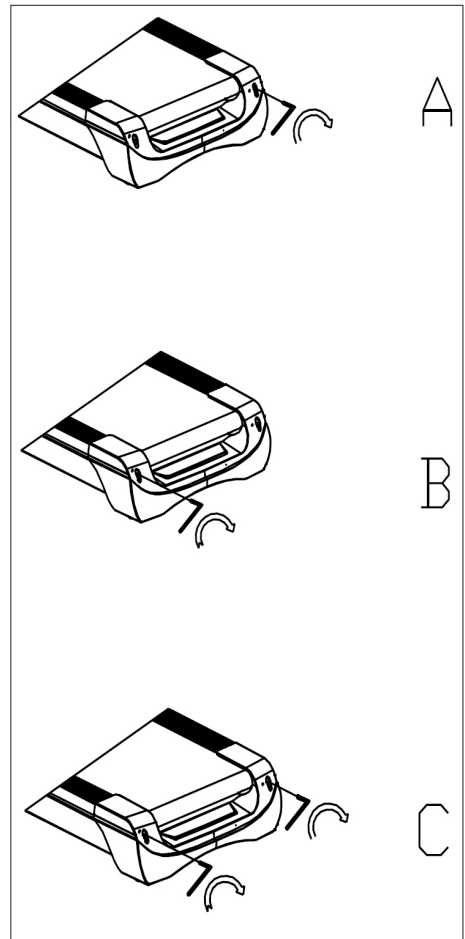
Siehe Abbildung A.

Falls das Laufband nach links zieht, müssen Sie den Totmannknopf entfernen und das Laufband abschalten. Drehen Sie die linke Einstellschraube 1/4 Drehung im Uhrzeigersinn, starten Sie das Laufband erneut und schauen Sie, ob es nun gerade läuft. Wiederholen Sie das oben Genannte, bis das Laufband völlig gerade und mittig läuft.

Siehe Abbildung B.

Das Laufband wird mit der Zeit nach und nach lockerer. Straffen Sie das Laufband, indem Sie beide Einstellschrauben 1/4 Drehung im Uhrzeigersinn drehen, und starten Sie das Laufband erneut. Stellen Sie sich auf das Laufband und prüfen Sie, ob das Laufband straff genug ist. Wiederholen Sie das oben Genannte, bis das Laufband ausreichend gestrafft ist.

Siehe Abbildung C.



## Servicecenter

**Hinweis: Bei Anfragen stets die Modellnummer des Produkts angeben.**

Die Modellnummer finden Sie auf der Titelseite dieser Gebrauchsanweisung und auf dem Typenschild des Produkts.

Wenn Sie uns brauchen:

- Reklamationen
- Ersatzteile
- Rücksendungen
- Garantiewaren
- [www.schou.com](http://www.schou.com)

## Entsorgung des Gerätes



**Altgeräte dürfen nicht in den Hausmüll!**

Sollte das Gerät einmal nicht mehr benutzt werden können, so ist jeder Verbraucher gesetzlich verpflichtet, Altgeräte getrennt vom Hausmüll z.B. bei einer Sammelstelle seiner Gemeinde / seines Stadtteils abzugeben. Damit wird gewährleistet, dass die Altgeräte fachgerecht verwertet und negative Wirkungen auf die Umwelt vermieden werden.

Deshalb sind Elektrogeräte mit einer „durchkreuzten Abfalltonne“ gekennzeichnet.

Hergestellt in der Volksrepublik China

Alle Rechte vorbehalten. Der Inhalt dieser Gebrauchsanweisung darf ohne die schriftliche Genehmigung von Schou Company A/S weder ganz noch teilweise in irgendeiner Form unter Verwendung elektronischer oder mechanischer Hilfsmittel, wie zum Beispiel durch Fotokopieren oder Aufnahmen, wiedergegeben, übersetzt oder in einem Informationsspeicher und -abrufsystem gespeichert werden.

## EG-Konformitätserklärung

Hersteller: Schou Company A/S, Nordager 31, 6000 Kolding, Dänemark erklärt hiermit, dass

**inshape**

**TREADMILL**

**17541 - 1500 W**

in Übereinstimmung mit den folgenden Normen hergestellt wurde:

EN ISO 20957-1:2013

EN 957-6:2010 +A1:2014

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

EN 55014-1:2017

EN 55014-2:2015

EN 61000-3-2:2014

EN 61000-3-3:2013

gemäß den Vorschriften der folgenden Richtlinien:

2006/42/EG Maschinenrichtlinie

2014/30/EU EMV-Richtlinie

2011/65/EU RoHS



Kirsten Vibeke Jensen  
Product Safety Manager

02.03.2020 - Schou Company A/S, Nordager 31, DK-6000 Kolding

DE

# LOOPBAND

## Inleiding

Om optimaal gebruik te maken van uw nieuwe loopband moet u deze aanwijzingen voor gebruik doorlezen. Bewaar de instructies voor het geval u deze op een later moment wilt raadplegen.

## Technische gegevens

Afmetingen:	194 x 85 x 140 cm
Motor:	3,0 pk DC - 1500 W
Spanning/frequentie:	230 V ~ 50 Hz
Snelheid:	1-22 km/u
Automatische hellingtoename tot maximaal 20%	
Loopgedeelte:	50 x 145 cm
LED-display:	Snelheid, tijd, afstand, calorieverbruik, helling, hartslag en lichaamsvet

18 programma's

Mp3-speler

Luidspreker

Kan worden opgeklapt dankzij hydraulische cilinder

Hartslagmeter en knoppen voor snelheid en helling in hendel

Noodstop

Max. gewicht gebruiker: 130 kg

Classificering HC: Deze apparatuur is geclassificeerd als gebruikersklasse H (Home) voor huishoudelijk gebruik en precisieklasse C voor lage precisie.

## Algemene veiligheidsinstructies

Raadpleeg altijd uw arts voordat u een nieuw trainingsprogramma start.

Stel, indien nodig, samen met uw arts, fysiotherapeut of fitnessinstructeur een persoonlijk trainingsprogramma op.

Luister naar uw lichaam tijdens het sporten.

Zorg voor een goede warming-up en span u niet te veel in, vooral aan het begin van een nieuw trainingsprogramma. De verkeerde soort training of te hard trainen, kan schadelijk zijn voor uw gezondheid.

Het kost tijd en moeite om in vorm te komen.

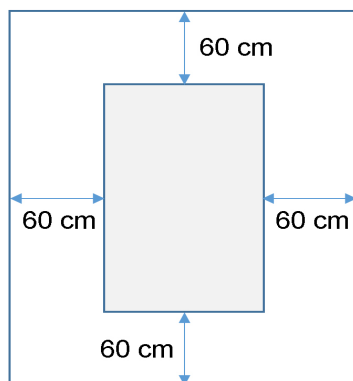
Doe een warming-up van 2-5 minuten voordat u de loopband gebruikt en rek na gebruik 2-5 minuten.

Sport niet meteen nadat u wat hebt gegeten of gedronken.

Draag altijd geschikte kleding en geschikt schoeisel.

Houd handen en voeten uit de buurt van bewegende onderdelen waarin ze vast kunnen komen te zitten.

Zet het apparaat altijd op een stevig, plat oppervlak, bij voorkeur op een mat die is gemaakt voor fitnessapparatuur. Er moet tenminste 60 cm vrije ruimte zijn aan alle vier de zijden van de loopband.



De loopband mag gebruikt worden door kinderen ouder dan 8 jaar en personen met verminderde gevoeligheid, of een fysieke of mentale beperking, als er toezicht op hen gehouden wordt of als ze aanwijzingen hebben gekregen over het veilige gebruik van de loopband en de bijbehorende gevaren dus begrijpen. Kinderen mogen niet met de loopband spelen. Reiniging en onderhoud mag niet door kinderen uitgevoerd worden tenzij er toezicht op hen wordt gehouden.

Wanneer de loopband in gebruik is, dient deze constant in de gaten te worden gehouden. Wanneer de loopband in gebruik is, mogen kinderen nooit alleen worden gelaten in de buurt van de loopband. De loopband is geen speelgoed.

Controleer de apparatuur regelmatig. Draai alle schroeven, bouten en moeren aan zoals vereist. Inspecteer de loopband en vervang versleten onderdelen. Gebruik de loopband niet als deze defect is.

Gebruik bij het verplaatsen van de loopband de juiste tiltechniek.

De apparatuur is alleen bedoeld voor huishoudelijk gebruik binnenshuis.

Als de loopband niet wordt gebruikt, moet de stekker uit het stopcontact worden gehaald en moet de noodstop worden weggenomen.

Houd kinderen uit de buurt tijdens het gebruik van de loopband. De loopband moet tevens buiten bereik van kinderen of dieren worden opgeslagen.

De loopband mag maar door één persoon tegelijkertijd worden gebruikt.

De loopband mag niet worden gebruikt als deze beschadigd is of niet correct werkt.

Loopband alleen gebruiken voor de doeleinden die in de aanwijzingen staan beschreven. Gebruik alleen toebehoren die aanbevolen worden door de fabrikant.

Laat de loopband nooit onbeheerd achter.

De loopband mag alleen door een volwassene op de stroomvoorziening worden aangesloten.

Controleer of de band altijd strak gespannen staat. Start de loopband voordat u erop gaat staan.

## Speciale veiligheidsaanwijzingen

Kom niet met uw vingers of andere voorwerpen in de buurt van de band als deze beweegt.

Gebruik de noodstop niet om de band te starten en te stoppen.

Wanneer u de band hebt gestopt, dient u minimaal 3 seconden te wachten voordat u hem opnieuw start. Ren niet sneller dan dat de band draait, aangezien dit de loopband kan beschadigen.

Gebruik schoeisel met zachte en niet-markerende zool als u op de loopband rent.

De veiligheidsclip moet altijd goed aan uw kleding of aan uw riem zijn bevestigd als u de loopband gebruikt.

Steek geen vreemde voorwerpen in de loopband, aangezien deze de loopband kunnen beschadigen.

Start de loopband nooit als u erop staat. Nadat u de loopband hebt ingeschakeld en de snelheid hebt ingesteld duurt het een ogenblik voordat de band begint te draaien. Ga altijd op de rand van het frame staan, totdat de band draait.

NL

Om het gevaar voor elektrische schok te verlagen, is het volgende **VERBODEN**: gebruik van verlengsnoeren, vervangen van de kabel of de stekker, de kabel zo leggen dat deze vast komt te zitten onder zware voorwerpen, de kabel blootstellen aan hoge temperaturen of het gebruik van stekkers of stopcontacten die niet in goede staat zijn.

**WAARSCHUWING!** De hartslagmeter kan onnauwkeurig zijn. Te intensief trainen kan leiden tot lichamelijk letsel of overlijden. Als u zich onwel voelt, moet u het trainen onmiddellijk staken.

### **Stroombron:**

Plaats de loopband in de buurt van een stopcontact.

Plotselinge piekspanningen kunnen de loopband zwaar beschadigen. Weersveranderingen of het in- en uitschakelen van andere apparaten kan piekspanning, spanningsschommelingen of ruisspanning veroorzaken. Om het gevaar voor beschadiging van de loopband te beperken, moet deze worden uitgerust met zekeringsbescherming tegen overspanning (niet meegeleverd).

De loopband is bedoeld voor gebruik met ~220 - ~240 V nominale spanning.

Houd de kabel uit de buurt van de rollen. De kabel mag zich niet onder de band bevinden. Gebruik de loopband niet als de kabel beschadigd of versleten is.

Als de kabel beschadigd is, moet dit vervangen worden door de fabrikant, de serviceafdeling of een andere gekwalificeerde persoon om ongelukken te voorkomen.

## **Aansluiting**

De stekker van de loopband moet in een geaard stopcontact gestoken worden.

Een geaarde aansluiting vermindert het risico op een elektrische schok in het geval van een fout of storing in het circuit van de loopband.

De loopband is uitgerust met een geaarde stekker. De stekker moet in een geaard stopcontact gestoken worden, dat op de correcte manier is geïnstalleerd.

De stekker mag niet aangepast worden. Als deze niet in het stopcontact past, laat het stopcontact dan vervangen door een gekwalificeerde elektricien.

De stekker mag niet aangesloten worden met behulp van een adapter.

**GEVAAR!** Als de loopband is aangesloten op een niet-geaard stopcontact, kunt u een elektrische schok krijgen! Schakel een gekwalificeerde elektricien in als u niet zeker weet of de loopband goed geïnstalleerd is.

## **Montagevoorbereidingen**

Er zijn twee mensen nodig om de loopband te monteren.

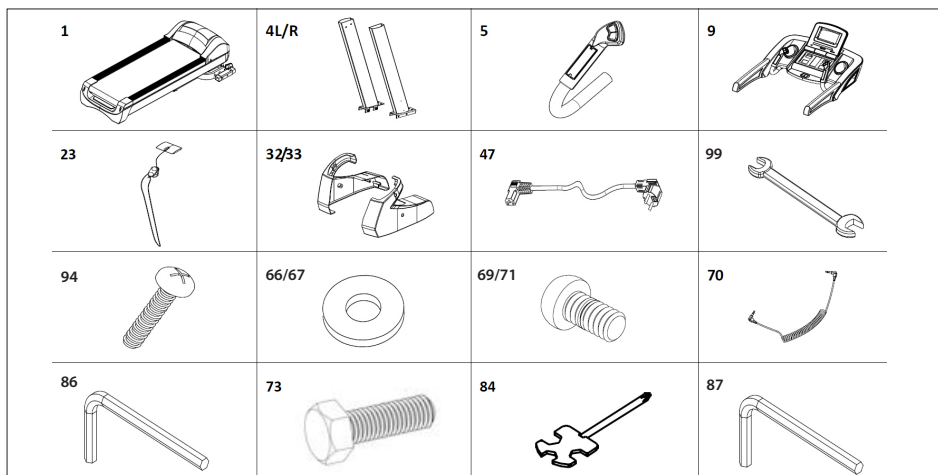
Leg alle onderdelen op de vloer en controleer of alle onderdelen aanwezig zijn.

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

U dient de volgende gereedschappen te gebruiken:

- Inbussleutel
- Schroevendraaier





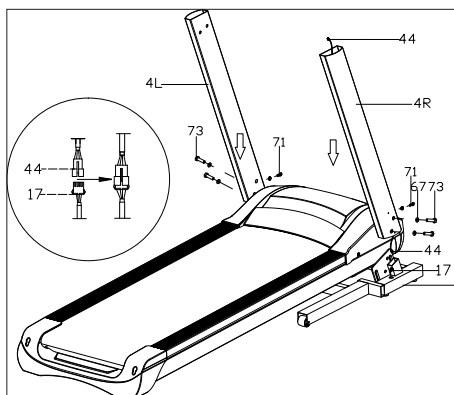
## Montage-instructies

In de verpakking bevinden zich de volgende onderdelen:

Nr.	Onderdeel	Hoeveelheid
1	Frame	1
4 L/R	Zuil L/R	2
5	Hendels L/R	2
9	Computer	1
23	Noodstop	1
32/33	Afdeklep L/R	2
47	Stroomkabel	1
99	Moersleutel 14x17	1
94	Schroef M4x15	4
66/67	Onderlegging Ø11xØ20	10
70	mp3-kabel	1
69/71	Schroef M10x20	10
73	Schroef M10x60	4
84	Schroevendraaier	1
86	Inbussleutel S6	1
87	Inbussleutel S5	1

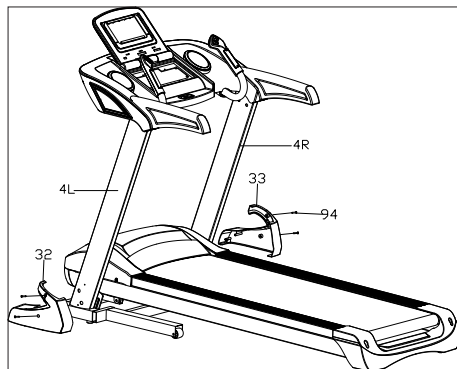
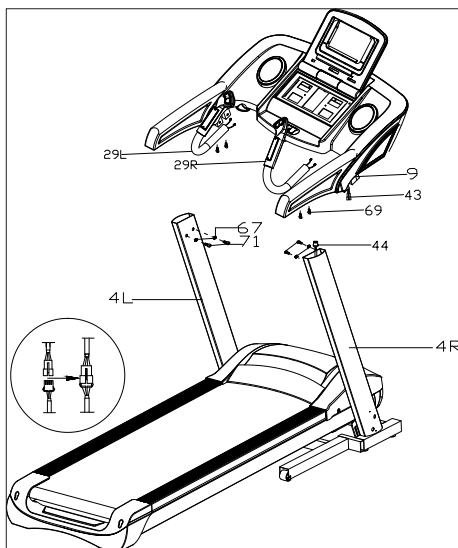
### Stap 1

Open de verpakking en plaats het frame (1) op de vloer. Verbind de onderste computerkabel (17) en de middelste computerkabel (44), en bevestig vervolgens de zuilen (4L/R) op het frame (1) zoals aangegeven door de pijlen. Gebruik M10x20 schroeven (71)/M10x80 schroeven (73) en Ø11xØ20 onderleggingen (67) voor het bevestigen van de zuilen (4L/R). (Draai de schroeven niet te stevig vast).



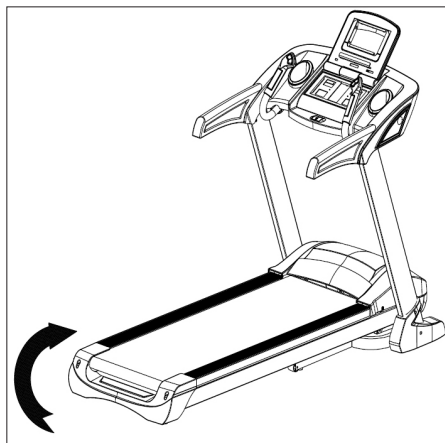
## Stap 2

Verbind de bovenste kabel van de computer met vier pennen (43) en de middelste kabel van de computer met vier pennen (44). Gebruik een M10x20 bout (71) en Ø11xØ20 onderlegging (67) voor het bevestigen van de computer (9) op de zuil (4L/R). (Haal alle bouten goed aan.) Verbind vervolgens de kabel met 2 en 3 pennen van de linker- en rechterhendel (5L/R) met de overeenkomstige kabel met 2 en 3 pennen van de computer. Gebruik een M8\*15 bout (69) om de hendel te bevestigen en haal de bouten goed aan



## Inklappen

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



## Stap 3

Gebruik M4x15 schroeven (94) om de afdekkingen (32L/33R) op de zuilen (4L/R) te plaatsen. Bevestig de noodstop (23) en de MP3-kabel (70) op de loopband.

**BELANGRIJK!**

Zodra alle onderdelen gemonteerd zijn, moeten alle schroeven worden aangedraaid.

Controleer of alles op de juiste plek zit, voordat de loopband wordt gebruikt.

Lees tevens de instructies vóór gebruik.

## Uitklappen

Houd de loopband vast, stap op het voetpedaal en trek de loopband in de richting van de pijl. De loopband wordt langzaam uitgeklaapt.



## Helling aanpassen

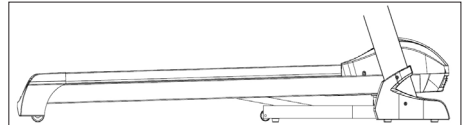
U kunt de helling van de loopband aanpassen met de knoppen +, -, INCLINE+ en INCLINE- op het bedieningspaneel en de hendel van de loopband.

Als de helling wordt gewijzigd tijdens de training, worden de instellingen per stap gewijzigd.

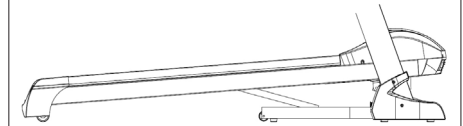
Als u een van de knoppen langer dan 2 seconden ingedrukt houdt, wordt de instelling automatisch gewijzigd.

Er zijn ook snelknoppen voor een helling van 4, 8 en 12.

Afbeelding I geeft een helling van 0 weer, terwijl afbeelding II een helling van 20 weergeeft.



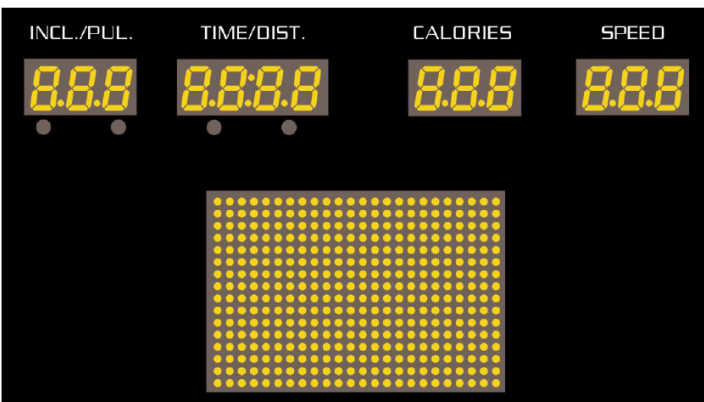
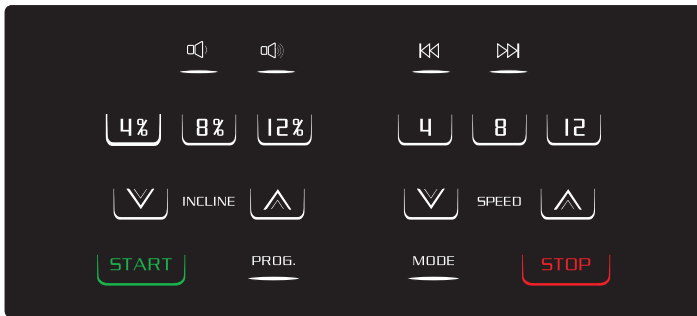
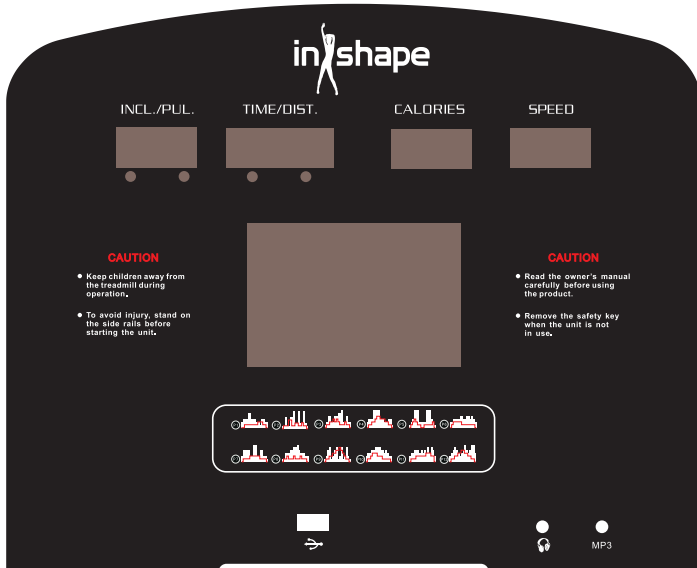
Afb. I



Afb. II

NL

# Overzicht



## De computerdisplays

### Het 'INCL/PUL'-leddisplay

Als het lampje bij 'INCL' brandt, wordt de helling weergegeven op het display.

Als het lampje bij 'PUL' brandt, wordt uw hartslag weergegeven op het display.

### Het 'TIME/DIST'-leddisplay

Als het lampje bij 'TIME' brandt, wordt de verstreken trainingstijd of de resterende tijd weergegeven op het display.

Als het lampje bij 'DIST' brandt, wordt de afgelegde afstand of de resterende afstand weergegeven op het display. Voor FAT-modus (meting van het lichaamsvet), wordt de parametercode weergegeven.

### Het 'CALORIES'-leddisplay

Geeft verbruikte of resterende calorieën weer.

Geeft programmanummers 1-18 of FAT-modus (BMI) weer.

### Het 'SPEED'-leddisplay

Geef huidige snelheid van 1,0 tot 22,0 km/u weer.

In FAT-modus worden parameters voor geslacht, leeftijd, gewicht en lengte weergegeven.

### Hoofddisplay

Geeft traject, programmaprofiel, aftellen naar start en verschillende meldingen en informatie weer.

## Knoppenfuncties

Knop	Functie
	Start de loopband na 3 seconden.
	Stopt de loopband.
	Selecteert programma 1-18 en FAT-modus.
	Selecteert functie handmatig: tijd, afstand of calorieën.
	Past de snelheid aan als de loopband is gestopt.
	Past de helling aan als de loopband is gestopt.
	Past de snelheid aan naar 4, 8 of 12 km/u als de band loopt.
	Past de helling aan naar 4%, 8% of 12% als de band loopt.
	Past het volume aan.
	Wisselt van nummers die vanaf een USB-stick afgespeeld worden.

NL

## **Gebruik**

Zet de loopband aan. Alle displays worden ingeschakeld en het hoofddisplay geeft de melding WELCOME weer. De loopband is na 3 seconden gereed voor handmatige afstelling.

Schakel de noodstop in. Het hoofddisplay geeft de melding SELECT PROGRAM OR PRESS START TO BEGIN weer.

Als de noodstop niet is ingeschakeld, geeft het hoofddisplay de melding SAFETY KEY PROTECTION weer en kan de loopband niet worden gestart.

## **Handmatig instellen**

Druk op de knop MODE om te schakelen tussen het instellen van tijd, afstand of calorieverbruik.

Het hoofddisplay geeft het volgende weer:

ADJUST TIME THEN PRESS START

(tijd instellen en vervolgens op START drukken).

ADJUST DISTANCE THEN PRESS START

(afstand instellen en vervolgens op START drukken).

ADJUST CALORIES THEN PRESS START

(calorieën instellen en vervolgens op START drukken).

Het display geeft de standaardwaarde weer voor de geselecteerde parameter. Druk op de knop SPEED +/- om de waarde te wijzigen.

Druk op de knop START. De loopband wordt na 3 seconden op de laagste snelheid gestart.

Stel de snelheid in met de knoppen 4, 8, 12 of SPEED +/- of draai aan de rechter hendel.

Stel de helling in met de knoppen 4%, 8%, 12% of INCLINE +/- of draai aan de linker hendel.

Als ingestelde tijd, afstand of calorieverbruik is bereikt, zal de loopband geleidelijk stoppen.

U kunt de loopband op elk moment stoppen door op de stopknop te drukken of door de noodstop te verwijderen.

## **Automatische uitschakeling**

Als de loopband 10 minuten niet wordt gebruikt, wordt deze automatisch naar stand-by geschakeld om stroom te besparen. Druk op een willekeurige knop om de loopband weer in te schakelen.

## **Standaardprogramma's**

Als de loopband stilstaat, kunt u op de PROG-knop drukken om een van de standaardprogramma's (1 t/m 18) te selecteren.

De standaardtijd voor elk programma is 30 minuten. De tijd kan worden gewijzigd door het indrukken van de knoppen SPEED +/- of INCLINE +/-.

Elk programma is opgedeeld in 16 gelijke delen. Er klinkt een pieptoon als het programma naar het volgende niveau gaat. Elk niveau heeft een vooraf ingestelde snelheid en helling. De combinatie hiervan vormt het profiel van het programma dat wordt weergegeven als balken op het hoofddisplay.

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

Als het programma is afgelopen, klinken er enkele pieptonen en geeft het display de melding END weer. Druk op de stopknop om de loopband in stand-by te zetten.

## Lichaamsmeting

Druk op de knop PROG tot FAT op het display verschijnt.

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

F1	Geslacht	01 = man 02 = vrouw
F2	Leeftijd	10-99 jaar
F3	Lengte	100-200 cm
F4	Gewicht	20-150 kg

Druk nog een keer op de knop MODE om parameter F5 lichaamsmeting te selecteren en houd de hartslagmeters op beide hendels vast. De computer berekent uw waarden en deze worden op het display weergegeven.

Waarde	Betekenis
<20	Ondergewicht
20-25	Normaal gewicht
25-29	Overgewicht
>30	Zwaar overgewicht

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

## Hartslagmeting

Terwijl u op de band rent, moet u gedurende minimaal 5 seconden de hartslagmeters op beide hendels vasthouden. Uw huidige hartslag wordt weergegeven op het display.

Uw hartslagmeting is het meest nauwkeurig als de loopband stilstaat en u uw handen gedurende minimaal 30 seconden op de hartslagmeters houdt.

NB. De hartslagwaarden zijn alleen bedoeld als referentie ter ondersteuning van de training.

## Luisteren naar muziek en radio

**Afspelen van mp3-bestanden vanaf een opslagmedium.**

Steek een USB-stick in de USB-poort op de computer van de loopband. Gebruik de knoppen op de computer om het volume aan te passen en van nummer te wisselen.

**Afspelen vanaf een mp3-speler**

Verbind de uitgang voor de hoofdtelefoon van de mp3-speler met de 'MP3'-ingang op de computer. Bedien het afspelen van nummers via uw mp3-speler.

**Afspeelvolgorde**

Als u verschillende geluidsbronnen tegelijkertijd wilt afspelen, geldt de onderstaande volgorde:

1. mp3-speler via kabel
2. USB-stick

**Hoofdtelefoon verbinden**

U kunt uw hoofdtelefoon aansluiten via de hoofdtelefooningang op de computer van de loopband.

## Foutcodes

Foutcode	Omschrijving	Problemen oplossen
E1	Communicatiefout. De loopband stopt en kan niet opnieuw worden gestart. De computer geeft 3 keer een pieptoon af. De bedieningseenheid en computer communiceren niet correct na het starten.	Controleer of de kabels tussen bedieningseenheid en computer correct zijn verbonden.
E2	Motorfout.	Controleer de kabel naar de motor van de loopband.
E3	Snelheid wordt niet langer dan 3 seconden door de draadloze sensor geregistreerd.	Controleer de kabel naar de motor van de loopband, de stekker voor de sensor en de bedieningseenheid.
E4	Automatische instelling van de helling werkt niet correct.	Controleer de kabel van de hellingmotor en de stroomkabel.
E5	Overspanningsbeveiliging is geactiveerd.	Wacht 10 seconden en start de loopband opnieuw. Controleer of de spanning en frequentie van uw voedingsbron correct zijn. Als de loopband niet kan worden gestart en er een verbrande geur van de motor of elektrische onderdelen komt, moeten de betreffende onderdelen worden vervangen.
E6	Zelftestfout.	Vervang de bedieningseenheid.
E7	EEPROM-fout.	Vervang de bedieningseenheid.



## Reiniging en onderhoud

### WAARSCHUWING!

Zorg ervoor dat GEEN vloeistoffen in de machine of elektrische onderdelen komen, aangezien dit het product kan beschadigen.

Verwijder de kabel voor reiniging of onderhoud van de loopband. Onderhoud mag alleen worden uitgevoerd door erkende servicemonteurs, tenzij anders aangegeven door de fabrikant. Niet naleven van deze aanwijzingen leidt automatisch tot het vervallen van de garantie.

Niet blootstellen aan hoge luchtvochtigheid of direct zonlicht.

### Reiniging

Regelmatig reinigen verlengt de levensduur van de loopband.

Stof de loopband regelmatig af. Zorg ervoor dat de vrije randen aan elke zijde van de loopband en de randen van het frame worden gereinigd. Dit voorkomt de ophoping van stof en vuil onder de loopband. Gebruik schone schoenen. De bovenkant van de loopband kan worden gereinigd met een goed uitgewrongen doek en een beetje afwasmiddel. Zorg ervoor dat er geen water in het frame van de loopband of onder de loopband komt.

### WAARSCHUWING!

Trek altijd de stekker van de loopband uit het stopcontact voordat de afdekking van de motor wordt weggenomen. Neem de afdekking van de motor weg en stofzuig de motor een keer per jaar.

De binnenkant van de loopband en de plaat waarop deze staat zijn in de fabriek ingesmeerd en hebben minimaal onderhoud nodig. De wrijving tussen de loopband en de plaat waarop deze staat is erg belangrijk voor de werking van de loopband en moet daarom regelmatig worden ingesmeerd. We adviseren om de loopband regelmatig te inspecteren.

We adviseren de volgende smeerintervallen:

Licht gebruik (minder dan 3 uur per week):

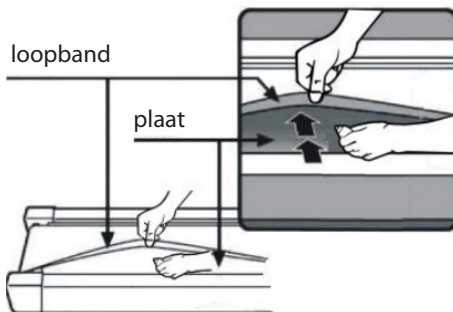
iedere 12 maanden

Gemiddeld gebruik (3-5 uur per week):

iedere 6 maanden

Intensief gebruik (meer dan 5 uur per week):

iedere 3 maanden



## Motorband afstellen

Als de loopband af en toe niet beweegt als u erop rent, komt dit waarschijnlijk doordat de motorband minder strak gespannen is en afgesteld moet worden.

### Oplossing

Stap 1: Open de afdekking van de motor. Zorg ervoor dat de loopband op de laagste snelheid draait.

Stap 2: Ga op de loopband staan en laat u naar achteren bewegen, terwijl u zich aan de hendels vasthoudt en probeer om de loopband hard naar beneden richting de plaat te drukken.

Stap 3: Als de loopband niet stopt met draaien als u dit doet, moet de loopband of de motorband worden afgesteld. Deze zijn correct ingesteld.

Als de loopband stopt als u er hard op drukt, maar de voorste rol blijft doorgaan, moet de loopband worden afgesteld (zie Loopband afstellen). Als de loopband en de voorste rol stopt, moet de motorband worden afgesteld.

## Afstellen

### Stap 1:

Trek de stekker van de loopband uit het stopcontact en neem de afdekking van de motor weg.

### Stap 2:

Draai de 4 schroeven los en stel de draadstang af met een 6 mm inbusleutel. Als u de motorband meer dan 120 graden achteruit kunt laten draaien, is deze te slap gespannen. Deze moet weer strak worden gespannen. Als u de motorband maar ca. 60 graden achteruit kunt laten draaien, heeft deze een correcte spanning. Deze hoeft niet te worden afgesteld.

### Stap 3:

Bevestig de motor weer en plaats de afdekking van de motor weer terug.

## Loopband afstellen

Plaats de loopband op een plat oppervlak. Zorg ervoor dat de loopband met een snelheid van 6-8 km/u loopt en controleer of deze naar een kant loopt.

Als de loopband naar rechts loopt, moet de noodstop worden verwijderd en moet de loopband worden uitgeschakeld. Draai de rechter afstelschroef 1/4 omwenteling naar rechts, start de loopband opnieuw en controleer of deze nu recht loopt. Herhaal het bovenstaande, tot de loopband kaarsrecht en in het midden loopt.

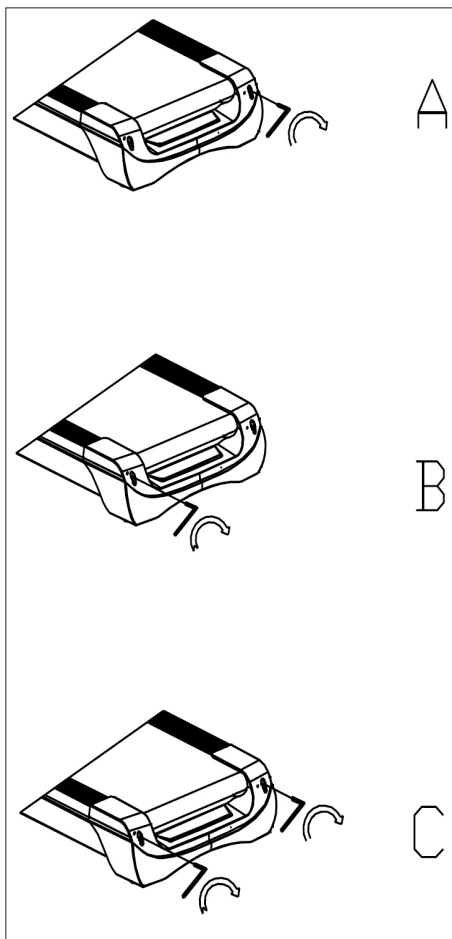
Zie afbeelding A.

Als de loopband naar links loopt, moet de noodstop worden verwijderd en moet de loopband worden uitgeschakeld. Draai de linker afstelschroef 1/4 omwenteling naar rechts, start de loopband opnieuw en controleer of deze nu recht loopt. Herhaal het bovenstaande, tot de loopband kaarsrecht en in het midden loopt.

Zie afbeelding B.

De loopband zal na verloop van tijd minder strak gespannen zijn. Span de loopband door beide afstelschroeven 1/4 omwenteling naar rechts te draaien en loopband opnieuw te starten. Ga op de loopband staan en controleer of deze voldoende strak gespannen is. Herhaal het bovenstaande tot de loopband voldoende strak gespannen is.

Zie afbeelding C.



## Service centre

**Let op: Vermeld bij alle vragen het productmodelnummer.**

Het modelnummer staat op de voorkant van deze handleiding en op het producttypeplaatje.

Voor:

- Klachten
- Reserveonderdelen
- Retourzendingen
- Garantiekwesties
- [www.schou.com](http://www.schou.com)

## Milieu-informatie



Elektrische en elektronische apparatuur (EEE) bevat materialen, componenten en substanties die gevaarlijk en schadelijk voor de menselijke gezondheid en het milieu kunnen zijn als afgedankte elektrische en elektronische apparatuur (WEEE) niet correct als afval afgevoerd wordt. Producten gemarkeerd met een doorgestreepte afvalbak zijn elektrische en elektronische apparatuur. De doorgestreepte afvalbak geeft aan dat afgedankte elektrische en elektronische apparatuur niet met het huisafval weggegooid mag worden, maar dat deze afzonderlijk ingezameld moet worden.

Vervaardigd in P.R.C.

Alle rechten voorbehouden. De inhoud van deze handleiding mag op geen enkele wijze, noch volledig noch in delen, elektronisch of mechanisch gereproduceerd worden, bijv. kopiëren of publicatie, vertaald of opgeslagen in een informatie-opslag- en ontsluitingssysteem zonder schriftelijke toestemming van Schou Company A/S.

## EG-verklaring van overeenstemming

Fabrikant: Schou Company A/S, Nordager 31, 6000 Kolding, Denemarken verklaart hierbij dat



**LOOPBAND**  
**17541 - 1500 W**

geproduceerd is in overeenstemming met de volgende normen:

EN ISO 20957-1:2013

EN 957-6:2010 +A1:2014

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

EN 55014-1:2017

EN 55014-2:2015

EN 61000-3-2:2014

EN 61000-3-3:2013

in overeenstemming met de bepalingen van de volgende richtlijnen:

2006/42/EG Machinerichtlijn

2014/30/EU De EMC-richtlijn

2011/65/EU RoHS



Kirsten Vibeke Jensen  
Product Safety Manager

02.03.2020 - Schou Company A/S, Nordager 31,  
DK-6000 Kolding

NL

# TAPIS DE COURSE

## Introduction

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

## Données techniques

Dimensions : 194 x 85 x 140 cm

Moteur : 3,0 CH CC - 1 500 W

Tension/fréquence : 230 V ~ 50 Hz

Vitesse : 1-22 km/h

Augmentation de l'inclinaison automatique jusqu'à 20 % au max.

Surface de course : 50 x 145 cm

Écran à LED : vitesse, temps, distance, consommation de calories, inclinaison, fréquence cardiaque et masse grasseuse

18 programmes

Lecteur MP3

Hautparleur

Peut être replié grâce au vérin hydraulique

Capteur de fréquence cardiaque et boutons pour la vitesse et l'inclinaison dans les poignées

Interrupteur d'urgence

Poids de l'utilisateur max. : 130 kg

Classification HC : Cet appareil a été classé dans la catégorie d'utilisation H (Maison) pour un usage domestique et dans la catégorie de précision C, précision faible.

## Consignes de sécurité générales

Consultez toujours votre médecin avant de commencer un nouveau programme d'exercice.

Si nécessaire, établissez un programme d'exercice personnel en coordination avec votre médecin, kinésithérapeute ou instructeur fitness.

Écoutez votre corps quand vous pratiquez des exercices physiques. N'oubliez pas de vous échauffer et ne dépassez pas vos limites, notamment au début de tout programme d'exercice. Un mauvais type d'entraînement ou un entraînement trop intensif peut nuire à votre santé.

Gardez à l'esprit qu'il faut du temps et des efforts constants pour retrouver la forme.

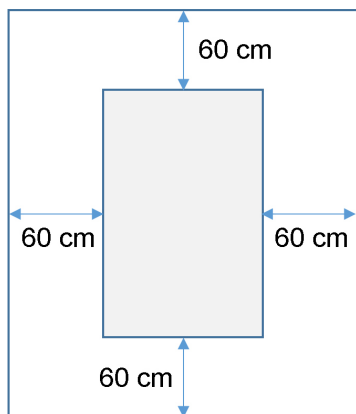
Échauffez-vous pendant 2 à 5 minutes avant de commencer à utiliser le tapis de course et étirez-vous pendant 2 à 5 minutes après chaque utilisation.

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

Portez toujours des vêtements et des chaussures appropriés.

Gardez vos mains et pieds à l'écart des pièces mobiles qui pourraient vous blesser.

Placez l'équipement sur une surface ferme et plane, de préférence sur un tapis spécialement conçu pour les appareils d'exercices. Il doit y avoir au moins 60 cm d'espace libre de chaque côté de l'appareil.



Cet équipement peut être utilisé par des enfants âgés de plus de 8 ans et par des personnes à capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, s'ils sont surveillés, ont reçu des instructions relatives à l'utilisation en toute sécurité de l'appareil et comprennent les dangers auxquels ils s'exposent. Ne laissez pas les enfants jouer avec l'équipement. Le nettoyage et l'entretien ne doivent pas être confiés à des enfants sans surveillance.

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

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

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

L'équipement est conçu pour être utilisé à l'intérieur chez les particuliers.

Lorsqu'il n'est pas utilisé, il doit être débranché et l'interrupteur d'urgence retiré.

Assurez-vous qu'il n'y ait pas d'enfants à proximité lorsque vous l'utilisez. Le tapis de course doit également être rangé dans un endroit auquel les enfants et les animaux n'ont pas accès.

Il ne peut être utilisé que par une personne à la fois.

Ce tapis de course ne doit pas être utilisé s'il est endommagé ou ne fonctionne pas correctement.

Utilisez-le uniquement aux fins décrites dans le manuel. N'utilisez que les accessoires recommandés par le fabricant.

Ne laissez jamais le tapis de course sans surveillance.

La fiche d'alimentation électrique ne peut être branchée que par un adulte.

Assurez-vous que le tapis est toujours bien tendu. Démarrez le tapis de course avant de monter dessus.

FR

## Consignes de sécurité particulières

N'approchez pas vos doigts ni d'autres objets du tapis tant qu'il fonctionne.

N'utilisez pas l'interrupteur d'urgence pour le démarrer et l'arrêter.

Après l'avoir arrêté, attendez au moins 3 secondes avant de le redémarrer. Ne courez pas plus vite que la vitesse de rotation du tapis car cela pourrait endommager l'appareil.

Utilisez des chaussures souples et non marquantes lorsque vous courez sur le tapis de course.

Le clip de sûreté doit toujours être solidement attaché à vos vêtements ou votre ceinture lorsque vous utilisez le tapis de course.

N'introduisez pas d'objets dans le tapis de course car ils pourraient l'endommager.

Ne démarrez jamais le tapis de course en étant dessus. Après avoir mis le tapis de course sous

tension et réglé la vitesse, il faudra peut-être un moment avant que le tapis démarre. Restez toujours sur le bord du châssis jusqu'à ce que l'appareil se mette en marche.

Afin de réduire le risque d'électrocution, VOUS NE DEVEZ PAS : utiliser de rallonges, remplacer le cordon ou la fiche, placer le cordon de telle manière qu'il se trouve coincé sous des objets lourds, exposer le cordon à des températures élevées ou utiliser des fiches ou des prises en mauvais état.

**AVERTISSEMENT !** Il est possible que le moniteur de fréquence cardiaque n'affiche pas une valeur exacte. Un entraînement trop intensif peut conduire à des blessures corporelles ou même la mort. Si vous ne vous sentez pas bien, arrêtez l'exercice immédiatement.

#### **Source d'alimentation électrique :**

Placez le tapis de course près d'une prise électrique.

Les pics de tension soudains peuvent causer de sérieux dommages à l'appareil. Les changements météorologiques ou l'allumage et l'extinction d'autres appareils électriques peuvent causer des pics de tension, des surtensions ou une tension parasite. Pour limiter le risque de dommages à la machine, celle-ci doit être équipée d'une protection par fusible contre les surtensions (non fournie).

Le tapis de course a été conçu pour fonctionner sur une tension nominale de ~220 - ~240 V.

Tenez le cordon éloigné des rouleaux. Ne laissez pas le cordon sous le tapis. N'utilisez pas le tapis de course si le cordon est endommagé ou usé.

Si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant, un employé du service clientèle ou une personne à qualifications similaires afin d'éviter les accidents.

## **Raccordement**

Le tapis de course doit être raccordé à une prise avec terre.

En cas de défaut ou de dysfonctionnement dans le circuit du tapis de course, une mise à la terre réduit le risque de choc électrique.

Le tapis de course est équipé d'une fiche avec terre. La fiche doit être insérée dans une prise avec terre légalement installée.

La fiche ne doit en aucun cas être modifiée ! Si elle ne s'adapte pas à la prise, demandez à un électricien qualifié de remplacer cette dernière.

La fiche ne doit pas être raccordée au moyen d'un adaptateur.

**DANGER !** Si le tapis de course est raccordé à une prise sans terre, vous risquez de recevoir un choc électrique ! Consultez un électricien qualifié si vous n'êtes pas certain si le tapis de course a été installé correctement.

## **Préparatifs en vue de l'assemblage**

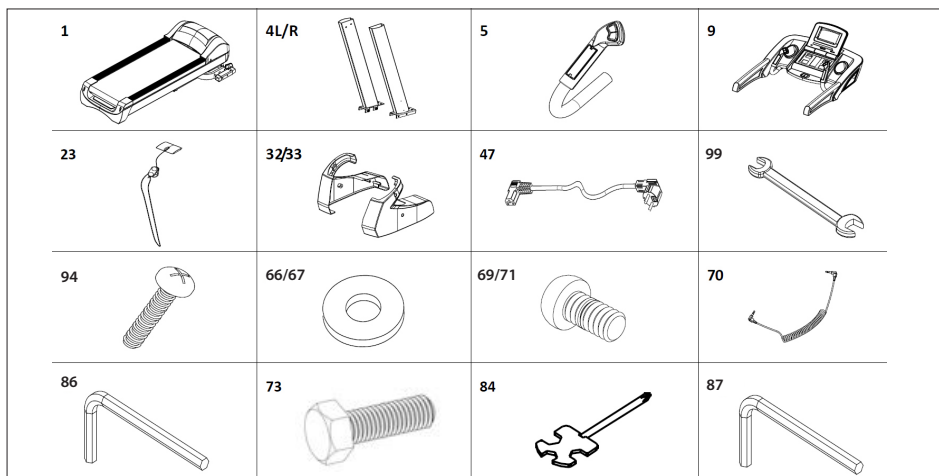
Il faut deux personnes pour assembler le tapis de course.

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

Veillez consulter l'illustration et la liste des pièces au dos du manuel.

Vous devez utiliser les outils suivants :

- Clé Allen
- Tournevis



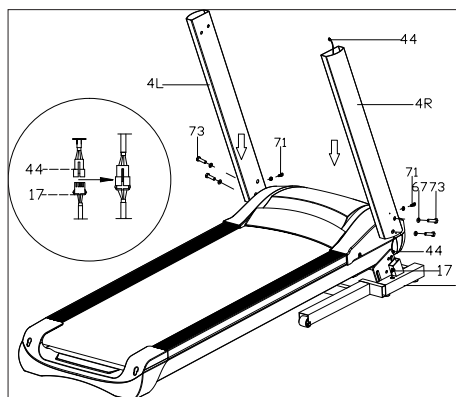
## Consignes de montage

En ouvrant l'emballage, vous trouverez les pièces suivantes :

N°	Pièce	Qté
1	Châssis	1
4 G/D	Colonne G/D	2
5	Poignées G/D	2
9	Console	1
23	Interrupteur d'urgence	1
32/33	Élément de recouvrement G/D	2
47	Cordon d'alimentation électrique	1
99	Clé 14 x 17	1
94	Vis M4x15	4
66/67	Rondelle Ø11xØ20	10
70	Cordon MP3	1
69/71	Vis M10x20	10
73	Vis M10x60	4
84	Tournevis	1
86	Clé Allen S6	1
87	Clé Allen S5	1

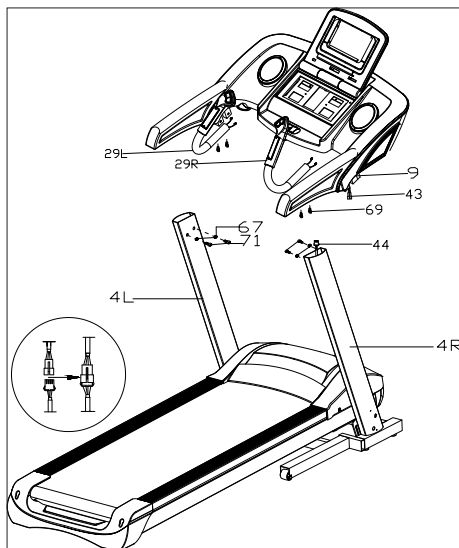
### Étape 1

Ouvrez l'emballage et posez le châssis (1) sur le sol. Branchez le cordon inférieur de la console (17) et le cordon central de console (44), puis fixez les colonnes (4G/D) au châssis (1) comme indiqué par les flèches. Utilisez des vis M10x20 (71)/vis M10x80 (73) et des rondelles Ø11xØ20 (67) pour fixer les colonnes (4G/D). (Ne serrez pas les vis excessivement).



## Étape 2

Branchez le câble supérieur 4 broches (43) de la console au câble central 4 broches (44) de cette même console. Utilisez un boulon M10x20 (71) et une rondelle Ø11xØ20 (67) pour fixer la console (9) aux colonnes (4G/D). (Serrez toutes les vis solidement) Branchez ensuite les câbles 2 broches et 3 broches des poignées gauche et droite (5G/D) aux câbles 2 broches et 3 broches correspondants de la console. Utilisez un boulon M8\*15 (69) pour fixer les poignées et serrez les vis solidement



## Étape 3

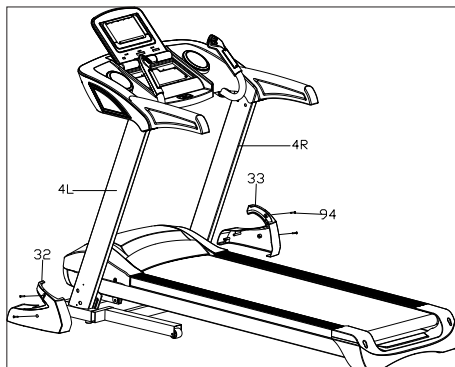
Utilisez les vis M4x15 (94) pour fixer les éléments de recouvrement (32G/33D) sur les colonnes (4G/D). Fixez l'interrupteur d'urgence (23) et le cordon MP3 (70) sur le tapis de course.

### IMPORTANT !

Serrez toutes les vis une fois tous les éléments assemblés.

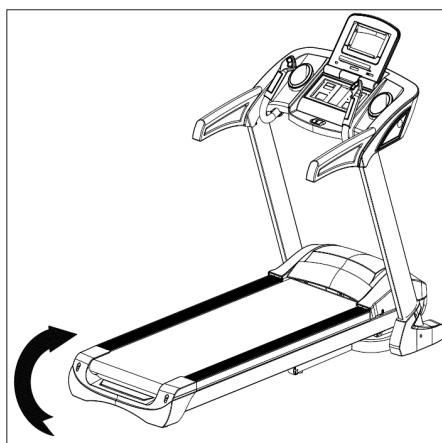
Vérifiez que tout est en ordre avant d'utiliser le tapis de course.

Lisez les consignes avant utilisation !



## Repliage

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





## Déplier

Maintenez le tapis de course, appuyez sur la pédale et tirez l'appareil dans le sens de la flèche. Le tapis de course se déploie lentement.



## Réglage de l'inclinaison

Vous pouvez régler l'inclinaison du tapis de course avec les boutons +, -, INCLINE+ et INCLINE- du panneau de commande du tapis et des poignées.

Si l'inclinaison est modifiée durant l'exercice, les paramètres seront modifiés de 1 niveau à la fois.

Si vous appuyez sur l'un des boutons pendant plus de 2 secondes, le paramètre changera automatiquement.

Il y a aussi des boutons de raccourci pour des inclinaisons de 4, 8 et 12.

La figure I montre une inclinaison de 0, tandis que la figure II montre une pente de 20.

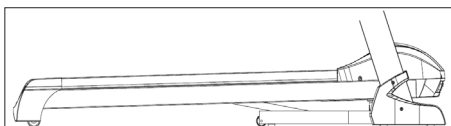


Fig. I

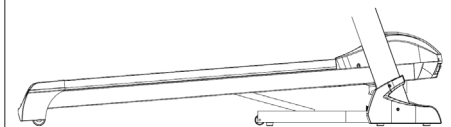
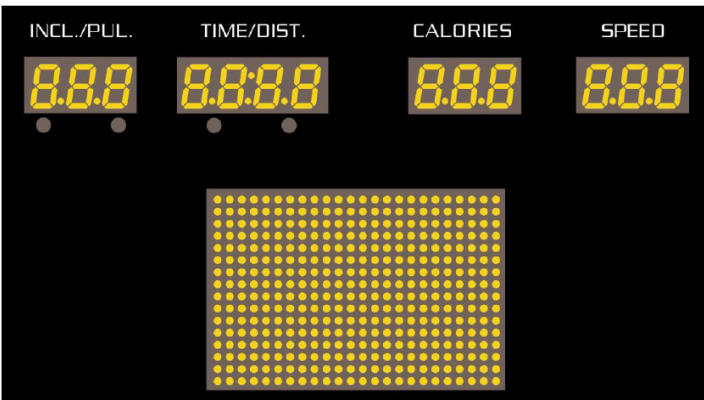
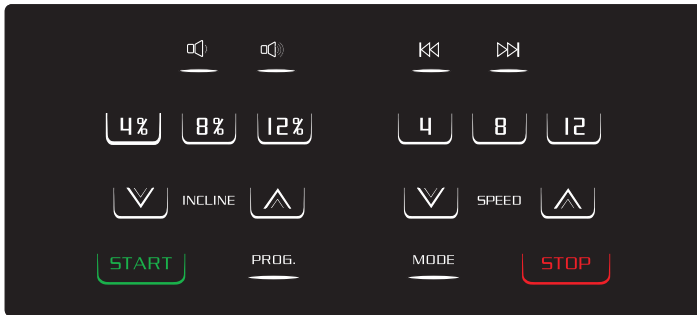
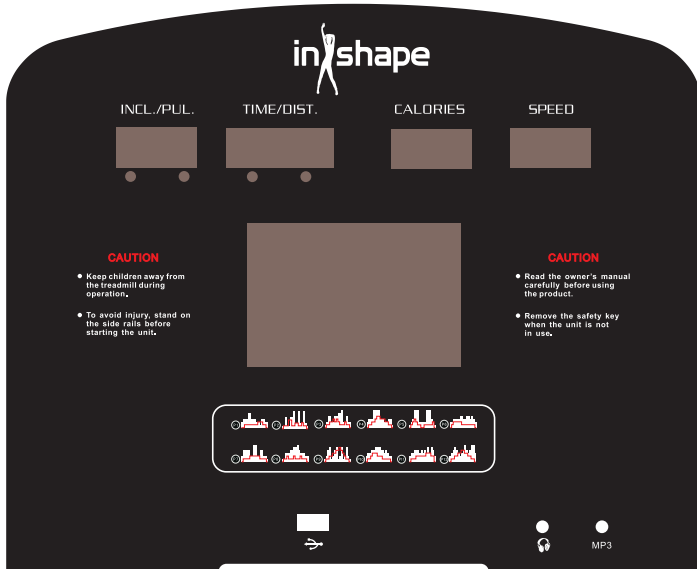


Fig. II

# Présentation



## Affichages de la console

### Affichage LED « INCL/PUL »

Lorsque le voyant sous « INCL » s'allume, l'inclinaison s'affiche à l'écran.

Lorsque le voyant sous « PUL » s'allume, votre fréquence cardiaque s'affiche à l'écran.

### Affichage LED « TIME/DIST »

Lorsque le voyant sous « TIME » s'allume, le temps d'entraînement ou le temps restant s'affiche à l'écran.

Lorsque le voyant sous « DIST » s'allume, la distance parcourue ou la distance restante s'affiche à l'écran. En mode FAT (impédancemètre), le code de paramètre s'affiche.

### Affichage LED « CALORIES »

Affiche les calories consommées ou restantes.

Affiche le numéro de programme (1-18) ou le mode FAT (IMC).

### Affichage LED « SPEED »

Affiche la vitesse actuelle de 1,0 à 22,0 km/h.

En mode FAT, affiche les paramètres de sexe, d'âge, de taille et de poids.

### Écran principal

Affiche la course, le profil de programme, le décompte jusqu'au démarrage et différents messages et informations.

## Fonctions des boutons

Bouton	Fonction
	Démarre le tapis de course au bout de 3 secondes.
	Arrête le tapis de course.
	Sélectionne un programme entre 1 et 18 et le mode FAT.
	Sélectionne une fonction manuellement : temps, distance ou calories.
	Règle la vitesse lorsque le tapis de course est arrêté.
	Règle l'inclinaison lorsque le tapis de course est arrêté.
	Règle la vitesse à 4, 8 ou 12 km/h lorsque le tapis de course fonctionne.
	Règle l'inclinaison à 4 %, 8 % ou 12 % lorsque le tapis de course fonctionne.
	Règle le volume.
	Navigation entre les chansons provenant d'une clé USB.

## Utilisation

Mettez le tapis de course sous tension. Tous les affichages s'allument et l'écran principal affiche le message de bienvenue « WELCOME ». Le tapis de course est prêt pour le réglage manuel au bout de 3 secondes.

Activez l'interrupteur d'urgence. L'écran principal affiche le message : SELECT PROGRAM OR PRESS START TO BEGIN (SÉLECTIONNEZ UN PROGRAMME OU APPUYEZ SUR START POUR COMMENCER).

Si l'interrupteur d'urgence n'est pas activé, l'écran principal affiche le message : SAFETY KEY PROTECTION (PROTECTION DE SÉCURITÉ PAR CLÉ) et le tapis de course ne peut démarrer.

## Réglage manuel

Appuyez sur le bouton MODE pour naviguer entre les réglages du temps, de la distance ou de la consommation de calories.

L'affichage principal indique :

ADJUST TIME THEN PRESS START (RÉGLEZ LE TEMPS PUIS APPUYEZ SUR START)

(Indstil tid, og tryk på START).

ADJUST DISTANCE THEN PRESS START (RÉGLEZ LA DISTANCE PUIS APPUYEZ SUR START)

(Indstil distance, og tryk på START).

ADJUST CALORIES THEN PRESS START (RÉGLEZ LA CONSOMMATION DE CALORIES PUIS APPUYEZ SUR START)

(Indstil kalorieforbrug, og tryk på START).

L'écran affiche la valeur standard du paramètre sélectionné. Appuyez sur le bouton SPEED +/- pour changer la valeur.

Appuyez sur le bouton START. Le tapis de course démarre à la vitesse minimale au bout de 3 secondes.

Réglez la vitesse à l'aide des boutons 4, 8, 12 ou SPEED +/- ou tournez la poignée de droite.

Réglez l'inclinaison à l'aide des boutons 4 %, 8 %, 12 % ou INCLINE +/- ou tournez la poignée de gauche.

Une fois le temps, la distance ou la consommation de calories paramétrée atteinte, le tapis de course s'arrête progressivement.

Vous pouvez arrêter le tapis de course à n'importe quel moment en appuyant sur le bouton STOP ou en retirant l'interrupteur d'urgence.

### Arrêt automatique

Si le tapis de course n'a pas fonctionné depuis 10 minutes, il se met automatiquement en veille pour économiser l'énergie. Appuyez sur n'importe quel bouton pour réactiver le tapis de course.

## Programmes préenregistrés

Lorsque le tapis de course est à l'arrêt, vous pouvez appuyer sur le bouton PROG pour choisir l'un des programmes préenregistrés (1 à 18).

La durée standard de chaque programme est de 30 minutes, mais cette durée peut être modifiée en appuyant sur les boutons SPEED +/- ou INCLINE +/-.

Chaque programme se subdivise en 16 sections égales, et un bip retentit chaque fois que le programme passe à la section suivante. Chaque section comporte une vitesse et une inclinaison prédéfinies et la combinaison des deux constitue le profil du programme qui s'affiche sous forme de barres sur l'écran principal.

Appuyez sur le bouton START pour démarrer le tapis de course avec le programme sélectionné. Une fois le programme terminé, une série de bips retentissent et l'écran affiche le message « END » (FIN).

Appuyez sur le bouton STOP pour mettre le tapis de course en mode veille.

## Impédancemètre

Appuyez sur le bouton PROG jusqu'à ce que FAT apparaisse à l'écran.

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

F1	Sexe	01 = masculin 02 = féminin
F2	Âge	10-99 ans
F3	Taille	100-200 cm
F4	Poids	20-150 kg

Appuyez une nouvelle fois sur le bouton MODE pour sélectionner le paramètre F-5 : impédancemètre et tenez les capteurs de fréquence cardiaque sur les deux poignées. La console réalise les mesures et affiche les valeurs à l'écran.

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

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

## Mesure de la fréquence cardiaque

En courant sur le tapis de course, tenez les moniteurs de fréquence cardiaque sur les deux poignées pendant au moins 5 secondes. Votre fréquence cardiaque actuelle s'affiche à l'écran.

Votre fréquence cardiaque sera plus exacte avec le tapis de course à l'arrêt et si vous posez vos mains sur les moniteurs de fréquence cardiaque pendant au moins 30 secondes.

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

## Écouter de la musique et la radio

### Lecture de fichiers MP3 d'un dispositif de stockage

Insérez une clé USB dans le port USB de la console du tapis. Utilisez les boutons de la console pour régler le volume et changer de titre.

### Lecture à partir d'un lecteur MP3

Branchez la prise casque de votre lecteur MP3 au port marqué « MP3 » de la console. Commandez la lecture des titres par l'intermédiaire de votre lecteur MP3.

### Priorité de lecture

Si vous voulez écouter plusieurs sources musicales différentes en même temps, la priorité suivante s'appliquera comme suit :

1. Lecteur MP3 via câble
2. Clé USB

### Branchement d'écouteurs

Vous pouvez brancher vos écouteurs à la console du tapis de course au moyen de la prise jack des écouteurs.

## Codes d'erreur

Code d'erreur	Description	Dépannage
E1	Défaut de communication. Le tapis de course s'arrête et ne peut être redémarré. La console bippe 3 fois. L'unité de commande et la console ne communiquent pas correctement après le démarrage.	Vérifiez que les câbles entre l'unité de commande et la console sont correctement branchés.
E2	Anomalie moteur.	Contrôlez le câble vers le moteur du tapis de course.
E3	La vitesse n'est pas enregistrée par le capteur sans fil pendant plus de 3 secondes.	Contrôlez le câble vers le moteur du tapis de course, la fiche du capteur et l'unité de commande.
E4	Le réglage automatique de l'inclinaison ne fonctionne pas correctement.	Contrôlez le câble du moteur d'inclinaison et le cordon d'alimentation.
E5	La protection contre les surtensions s'est déclenchée.	Attendez 10 secondes et redémarrez le tapis de course. Vérifiez que la tension et la fréquence de votre source d'alimentation électrique sont correctes. Si le tapis de course ne peut pas démarrer et que le moteur ou les composants électriques sentent le brûlé, le ou les éléments en cause doivent être remplacés.
E6	Anomalie du contrôle automatique.	Remplacez l'unité de commande.
E7	Anomalie EEPROM.	Remplacez l'unité de commande.

## Nettoyage et entretien

### AVERTISSEMENT !

Veillez à ce qu'aucun liquide ne pénètre dans la machine ou les composants électroniques car cela pourrait endommager le produit.

Débranchez le cordon avant de procéder au nettoyage ou à l'entretien du tapis de course. L'entretien ne doit être confié qu'à des techniciens de service agréés, sauf mentions contraires du fabricant. Le non-respect de ces instructions annulera automatiquement la garantie.

N'exposez pas le tapis de course à une humidité élevée ou à la lumière directe du soleil.

### Nettoyage

Un nettoyage régulier augmentera la durée de service du tapis de course.

Époussetez le tapis de course régulièrement. Veillez à nettoyer les bords libres de chaque côté du tapis et ceux du châssis. Cela évite l'accumulation de poussière et de saleté sous le tapis. Portez des chaussures propres. Le haut du tapis de course peut être nettoyé à l'aide d'un chiffon bien essoré avec un peu de liquide vaisselle. Ne laissez pas d'eau pénétrer dans le châssis ou le dessous du tapis de course.

### AVERTISSEMENT !

Débranchez toujours le tapis de course avant de retirer le capot du moteur. Retirez le capot du moteur et aspirez le moteur une fois par an.

L'intérieur du tapis de course et la plaque sur laquelle il tourne sont lubrifiés d'usine et nécessitent peu d'entretien. La friction entre le tapis de course et la plaque sur laquelle il tourne est très importante pour le fonctionnement du tapis et une lubrification régulière est par conséquent nécessaire. Nous recommandons une inspection régulière du tapis de course.

Nous conseillons les intervalles de lubrification suivants :

Faible utilisation (moins de 3 heures par semaine) :

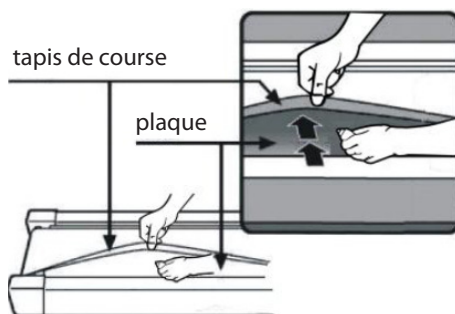
tous les 12 mois

Utilisation moyenne (3-5 heures par semaine) :

tous les 6 mois

Utilisation intensive (plus de 5 heures par semaine) :

tous les 3 mois



### Réglage de la courroie moteur

Si parfois le tapis de course ne tourne pas lorsque vous courez, c'est probablement parce que la courroie du moteur est détendue et nécessite un réglage.

#### Solution

Étape 1 : Retirez le capot du moteur. Laissez le tapis de course tourner à vitesse minimale.

Étape 2 : Montez sur le tapis de course et laissez-vous transporter vers l'arrière tout en vous tenant aux poignées et essayez de pousser le tapis contre la plaque.

Étape 3 : Si le tapis n'arrête pas de tourner en procédant de cette manière, un réglage soit du tapis, soit de la courroie du moteur est nécessaire. Ils sont correctement réglés.

Si le tapis de course s'arrête lorsque vous appuyez fortement dessus, mais que le rouleau avant continue de tourner, le tapis nécessite un réglage (voir « Réglage du

tapis de course »). Si le tapis de course et le rouleau avant s'arrêtent, réglez la courroie du moteur.

### Réglage

#### Étape 1 :

Débranchez le tapis de course puis retirez le capot du moteur.

#### Étape 2 :

Desserrez les 4 vis et réglez la tige filetée avec la clé Allen 6 mm. Si vous pouvez déplacer la courroie du moteur de plus de 120 degrés vers l'arrière, celle-ci est trop détendue. Elle doit être retendue. Si vous ne pouvez déplacer la courroie du moteur que de 60 degrés environ vers l'arrière, c'est qu'elle est correctement tendue. Elle n'a pas besoin d'être réglée.

#### Étape 3 :

Resserrez le moteur puis remplacez le capot dessus.

### Réglage du tapis de course

Placez le tapis de course sur une surface plane et stable. Laissez-le tourner à une vitesse de 6-8 km/h et vérifiez s'il se décale sur un côté.

Si le tapis de course se décale vers la droite, retirez l'interrupteur d'urgence et éteignez le tapis. Tournez la vis de réglage de droite de 1/4 de tour dans le sens des aiguilles d'une montre, redémarrez le tapis et vérifiez s'il avance tout droit. Répétez la procédure ci-dessus jusqu'à ce que le tapis de course avance tout droit et de manière centrée.

Voir figure A.

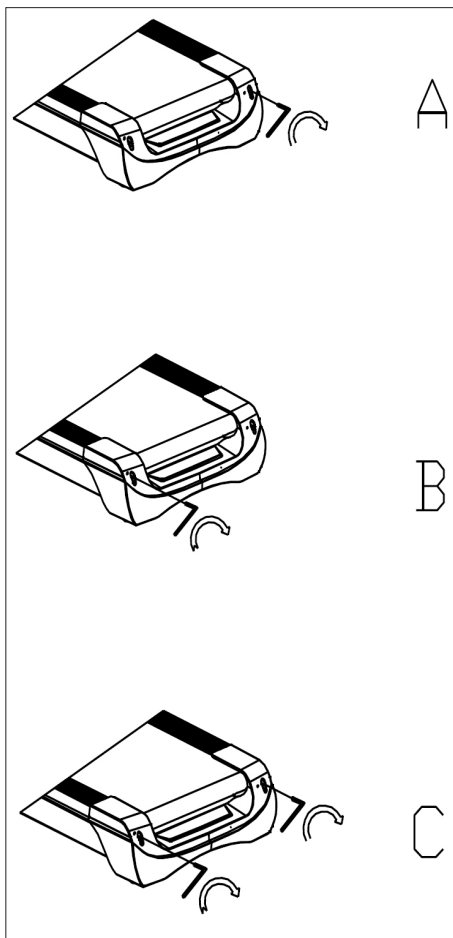
Si le tapis de course se décale vers la gauche, retirez l'interrupteur d'urgence et éteignez le tapis. Tournez la vis de réglage de gauche de 1/4 de tour dans le sens des aiguilles d'une montre, redémarrez le tapis et vérifiez s'il avance tout droit. Répétez la procédure

ci-dessus jusqu'à ce que le tapis de course avance tout droit et centré.

Voir figure B.

Le tapis de course va graduellement se détendre avec le temps. Retendez-le en tournant les deux vis de réglage de 1/4 de tour dans le sens des aiguilles d'une montre puis redémarrez l'appareil. Montez sur le tapis et vérifiez s'il est assez tendu. Répétez la procédure ci-dessus jusqu'à ce que le tapis de course soit suffisamment tendu.

Voir figure C.





## Centre de service

**Remarque : veuillez toujours mentionner le numéro de modèle du produit en cas de demandes.**

Le numéro de modèle est indiqué sur la première page de ce manuel et sur la plaque signalétique du produit.

Pour :

- Réclamations
- Pièces de rechange
- Retours
- Questions de garantie
- [www.schou.com](http://www.schou.com)

## Déclaration de conformité CE

Fabricant : Schou Company A/S, Nordager 31, 6000 Kolding, Danemark déclare par la présente que



**TAPIS DE COURSE**

**17541 - 1500 W**

est fabriqué conformément aux normes suivantes :

EN ISO 20957-1:2013

EN 957-6:2010 +A1:2014

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

EN 55014-1:2017

EN 55014-2:2015

EN 61000-3-2:2014

EN 61000-3-3:2013

selon les dispositions des directives ci-après :

2006/42/CE Directive Machines

2014/30/UE La directive CEM

2011/65/UE RoHS

FR



Kirsten Vibeke Jensen  
Product Safety Manager

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

02.03.2020 - Schou Company A/S, Nordager 31,  
DK-6000 Kolding

## Informations relatives à l'environnement



Les équipements électriques et électroniques (EEE) contiennent des matériaux, pièces et substances pouvant être dangereux et nocifs pour la

santé et l'environnement si les déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE) ne sont pas éliminés correctement. Les produits marqués du pictogramme de la poubelle sur roues barrée d'une croix sont des équipements électriques et électroniques. Ce pictogramme indique que les déchets des équipements électriques et électroniques ne doivent pas être éliminés avec les ordures ménagères non triées et qu'ils doivent être ramassés séparément.



Fabriqué en R.P.C.

Tous droits réservés. Le contenu du présent manuel ne doit en aucun cas être reproduit intégralement ou partiellement, sous forme électronique ou mécanique (par exemple par photocopie ou numérisation), traduit ou sauvegardé dans un système stockage et de récupération d'informations sans l'accord écrit de Schou Company A/S.