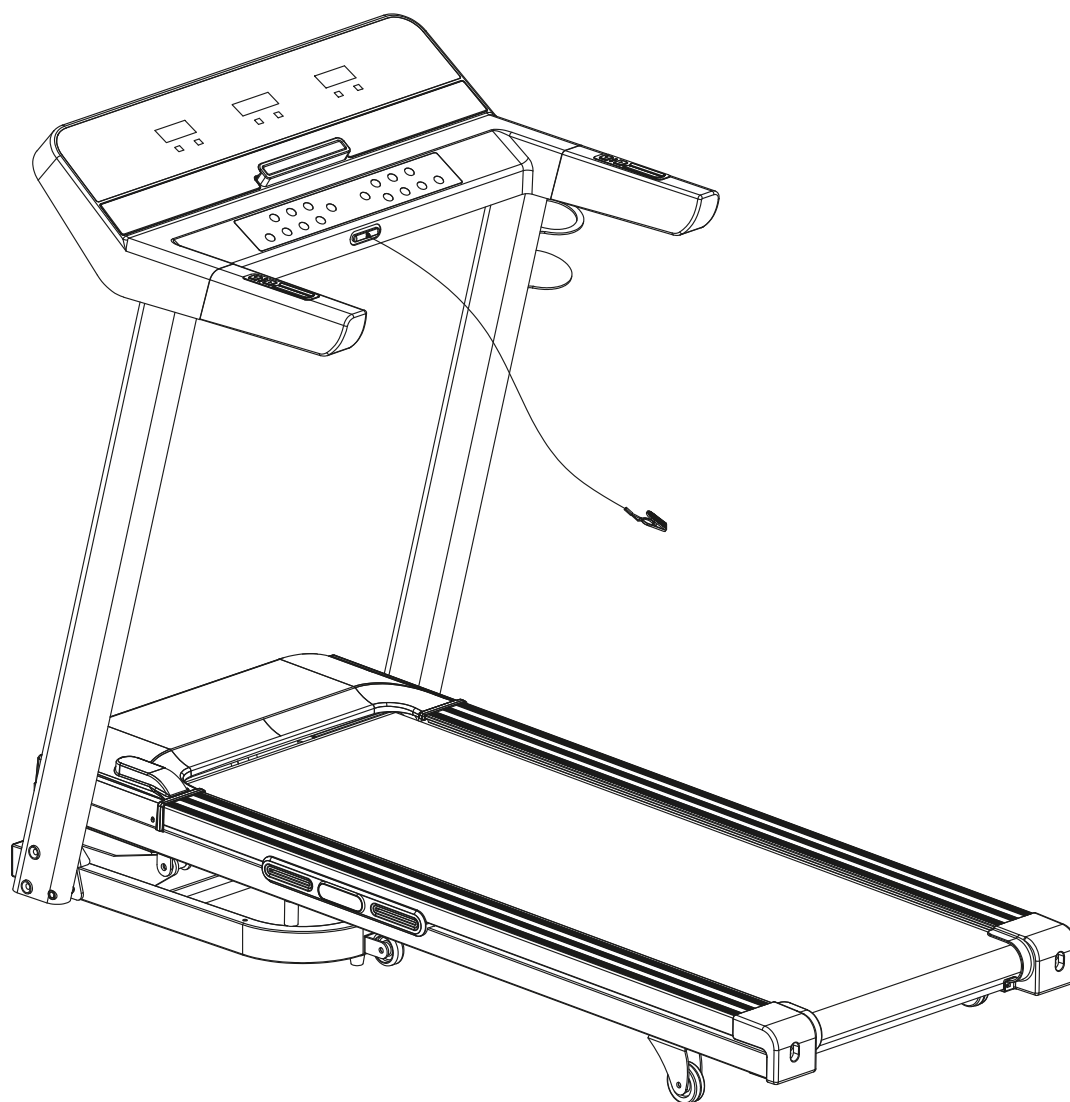


RENPHO

USER MANUAL



SMART TREADMILL

Model: R-Q004

CONTENTS

-
- | | |
|---------|-------|
| • DANSK | 01~29 |
|---------|-------|
-
- | | |
|---------|-------|
| • SUOMI | 30~58 |
|---------|-------|
-
- | | |
|------------|-------|
| • ÍSLENSKA | 59~87 |
|------------|-------|
-
- | | |
|---------|--------|
| • NORSK | 88~116 |
|---------|--------|
-
- | | |
|-----------|---------|
| • SVENSKA | 117~145 |
|-----------|---------|
-

Særlige tips:

1. Læs venligst denne brugermanual omhyggeligt før installation og betjening.
2. Gem venligst denne manual til senere brug.
3. Produktet kan afvige en smule fra billederne på grund af modelopgraderinger.

Vigtige sikkerhedsinstruktioner

ADVARSEL - Læs alle instruktioner, før du bruger dette løbebånd. Det er vigtigt for dit løbebånd skal vedligeholdes regelmæssigt for at forlænge dets levetid. Manglende regelmæssig vedligeholdelse af dit løbebånd kan ugyldiggøre producentens garanti.

FARE – For at mindske risikoen for elektrisk stød skal du afbryde forbindelsen til løbebåndetstikkontakten inden rengøring og/eller servicearbejde.

BRUG IKKE EN FORLÆNGERLEDNING: FORSØG IKKE AT DEAKTIVERE DEN JORDFORBINDEDESTIKKET VED AT BRUGE EN ADAPTER ELLER MODIFICERE LEDNINGEN ELLER STIKKET PÅ NOGEN MÅDE.

- 1) Placer løbebåndet på en plan overflade med adgang til den korrekte spænding og frekvens i en jordet stikkontakt.
 - 2) Brug ikke løbebåndet på dybt polstret, plysset eller ru tæppe. Skader på beggetæppe og løbebånd kan forekomme.
 - 3) Bloker ikke løbebåndets bagside. Minimumsfrihedsområdet bag Løbebåndet må ikke være mindre end 1,25 m/49 tommer. Der skal være 0,5 m/19 tommer frit på hver side af løbebåndet.
 - 4) Placer enheden på en fast, plan overflade, når den er i brug.
 - 5) Tillad aldrig børn på eller i nærheden af løbebåndet.
 - 6) Læs, forstå og test nødstopprocedurerne før brug. Når Sørg for, at sikkerhedsnøglen er fastgjort til dit tøj, når du løber. Det er for din sikkerhed, hvis du skulle falde eller komme til skade.
 - 7) Hold hænderne væk fra alle bevægelige dele.
 - 8) Brug ikke løbebåndet, hvis ledningen eller stikket er beskadiget.
 - 9) Hold ledningen væk fra varme overflader.
 - 10) Må ikke anvendes, hvor der anvendes aerosolsprayprodukter, eller hvor der er ilt. administreres. Gnister fra motoren kan antænde en meget brandfarlig miljø.
 - 11) Tab eller indsæt aldrig genstande i nogen åbninger.
 - 12) Løbebåndet er kun til privat brug.
 - 13) For at afbryde strømmen skal du dreje alle betjeningslementer til den slukkede position, fjern sikkerhedsnøglen og tag derefter stikket ud af stikkontakten.
 - 14) Pulssensorerne er ikke medicinsk udstyr. Forskellige faktorer, herunder brugerens bevægelse kan påvirke nøjagtigheden af pulsmålingerne. Den viste puls kan være unøjagtig og bør kun bruges som reference.
 - 15) Brug de medfølgende gelændere; de er til din sikkerhed.
 - 16) Brug passende sko. Høje hæle, pæne sko, sandaler eller bare fødder er ikke egnede til brug på dit løbebånd. Kvalitetssportssko anbefales for at undgå benskader træthed.
 - 17) Brug ikke løstsiddende eller dinglende tøj, mens du bruger løbebåndet.
 - 18) Tilladt temperatur: 5 til 40 °C (41 til 104 °F).
- Fjern sikkerhedsnøglen efter brug for at forhindre uautoriseret brug af løbebåndet.

Vigtig elektrisk information

ADVARSEL!

- 1) Brug IKKE en fejlstrømsafbryder (GFCI) i væggen med dette løbebånd. Før strømkablet væk fra alle bevægelige dele af løbebåndet, inklusive hævemekanisme og transporthjul.
- 2) Løbebåndet må IKKE bruges på en generator eller UPS-strømforsyning.
- 3) Fjern IKKE nogen af dækslerne uden først at afbryde strømmen.
- 4) Udsæt IKKE dette løbebånd for regn eller fugt. Dette løbebånd er ikke designet til brug udendørs, i nærheden af en pool eller i andre miljøer med høj luftfugtighed.
- 5) Brug IKKE det elektrisk drevne løbebånd i fugtige eller våde omgivelser.
- 6) Tag altid stikket ud af apparatet, når det ikke er i brug.
- 7) Læg ikke ledningen under tæpper. Dæk ikke ledningen til med tæpper, løbere eller lignende. Lignende afdækninger. Placer ledningen væk fra trafikområdet og hvor den ikke vil være snublede over.
- 8) Apparatet må ikke placeres lige under en stikkontakt.
- 9) Hvis strømkablet er beskadiget, skal det udskiftes af producenten, dennes serviceen repræsentant eller lignende kvalificerede personer for at undgå fare.
- 10) Undgå at bruge en forlængerledning, da forlængerledningen kan blive overophedet og forårsage brandfare.
- 11) Afbryderen eller styreenheden må ikke blive våd under vask eller tørring. Ledningen skal placeres, så der ikke løber vand ind i kontakten eller betjeningspanelet.
- 12) Der kan opstå fare, hvis apparatet kører over ledningen.

Vigtige betjeningsinstruktioner

- 1) Brug og flyt maskinen på en plan overflade, og opbevar den et køligt og tørt sted.
- 2) Sæt strømkablet direkte i stikkontakten. Sørg for at læse hele manualen, før du bruger den. Betjening af din maskine.
- 3) Bemærk venligst, at ændringer i hastighed og hældning ikke mærkes med det samme. Indstil dinden ønskede hastighed eller hældning på konsollen, og slip knappen.
- 4) Vær forsigtig, når du deltager i andre aktiviteter samtidig med, at du er på løbebånd; såsom at se fjernsyn, læse osv. Disse distraktioner kan få dig til at miste balancen eller komme af sporet af at løbe midt på båndet; hvilket kan resultere i alvorlige skade.
- 5) For at undgå at miste balancen og komme til uventede skader, må du ALDRIG stige op eller ned fra hestenløbebåndet, mens båndet er i bevægelse. Prøv at bruge løbebåndet ved en lavere indstilling, og gør dig bekendt med den langsommere hastighed, før du forsøger en højere hastighed.
- 6) Hold altid fast i gelænderet, når du betjener kontrolpanelet.
- 7) Der medfølger en sikkerhedsnøgle til denne maskine. Fjernelse af sikkerhedsnøglen vil automatisk slukke løbebåndet. Når nøglen sættes i igen, genoptages fuld funktion.
- 8) Knapperne på kontrolpanelet kan genkende den blide kraft fra et fingertryk. Undgå udøver for stor kraft på konsolknapperne.
- 9) Dette apparat er ikke beregnet til brug af personer (inklusive børn) med nedsat

synsevne, fysisk, sensorisk eller kognitiv funktion, eller mangel på erfaring og viden, medmindre de har fået opsyn eller instruktion i brugen af apparatet af en person, der er ansvarlig for deres sikkerhed. Børn bør overvåges for at sikre, at de gør det. Ikke lege med apparatet.

10) Kontakt din læge, hvis du har en af følgende tilstande:

a. Kardiopati, forhøjet blodtryk, sukkersyge, luftvejssygdomme, rygning og andre kroniske sygdomme eller komplikationer af sygdomme.

b. Hvis du er over 35 år og vejer over 140 kg. c. Kvinder, der i øjeblikket er gravide eller ammer.

11) Stop straks med at træne og kontakt din læge, hvis du føler dig svimmel, kvalme, brystmerter, åndenød eller andre symptomer.

12) Sørg for at drikke rigeligt med vand og væske før, under og efter træning.

13) Dette telekommunikationsudstyr overholder de tekniske krav i NTC/NBTC.

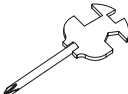
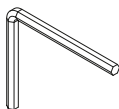
Advarsel: Kontakt din læge eller sundhedsperson, før du starter nogen form for træningsprogram, især for brugere over 35 år og/eller med tidligere sundhedsrelaterede problemer. Vi påtager os intet ansvar for problemer eller skader som følge af manglende overholdelse.

Om Renpho Smart løbebåndet

Tekniske parametre

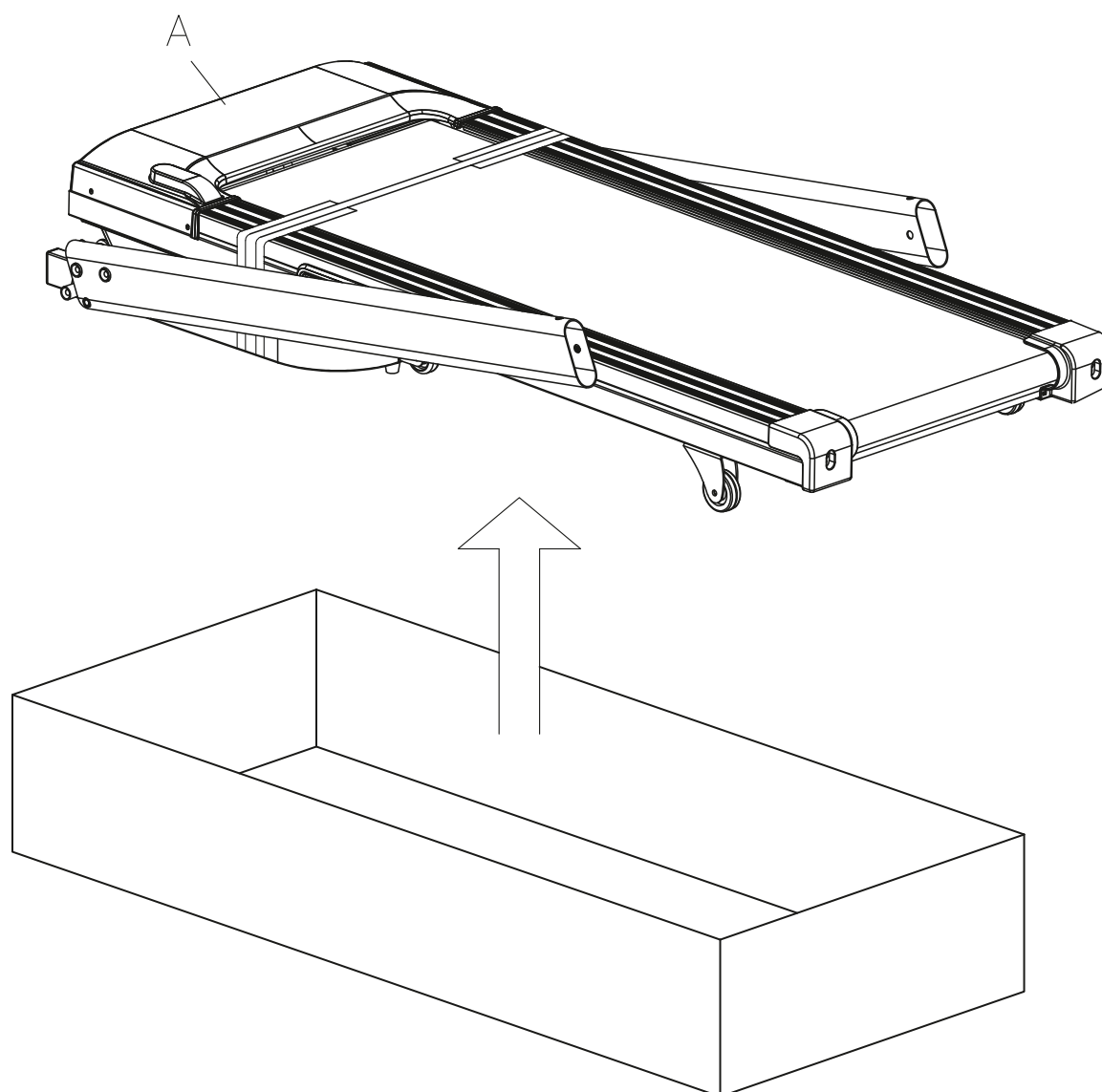
Model	R-Q004
Maks. kapacitet	286130 kg
Hastighed	1-18 km/t (0,6-11,0 mph)
Samlet størrelse	cirka 61 x 31 x 46,7 tommer
Foldet størrelse	cirka 36 x 31 x 55,5 tommer
Produktvægt	omkring 62 kg

Deleliste:

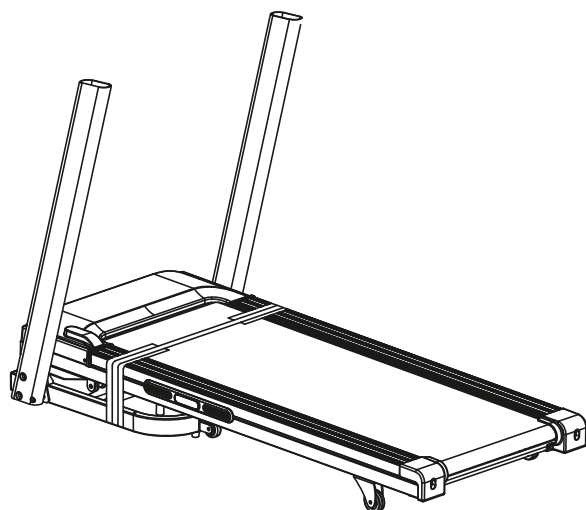
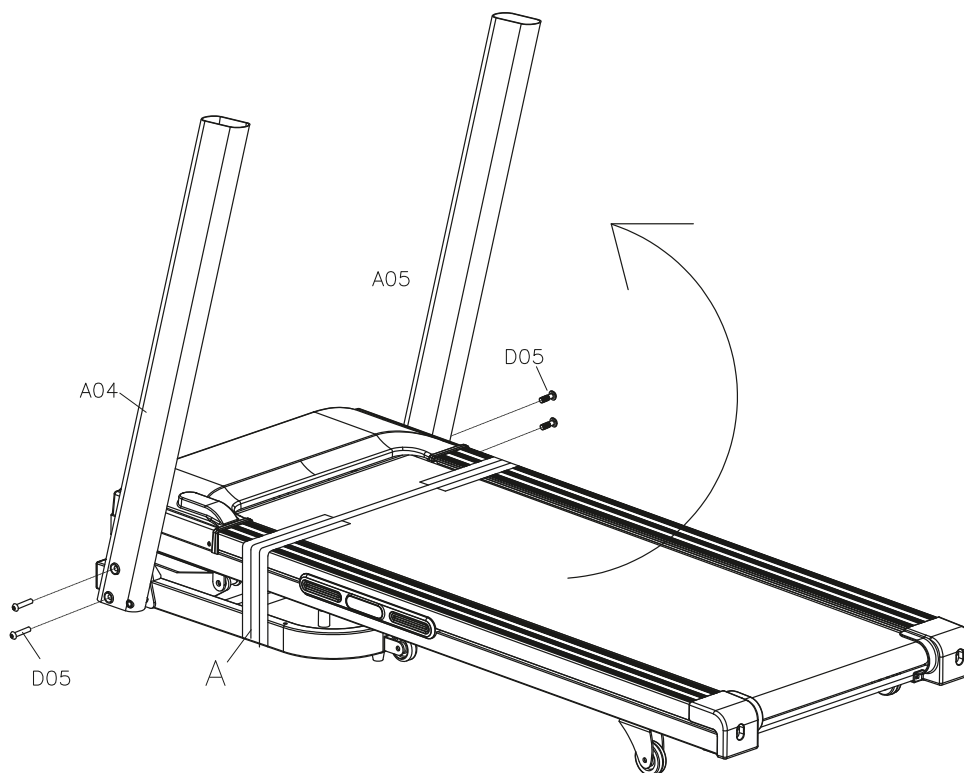
EN	DES.	QTY
 EN	 B	1
 C14	 E08	1
 B08 S=13, 14, 15(1X)	 B09 S5(1X)	1
 D05 M8*55(4X)	 D09 M8*15(4X)	4
 D24 Ø8(4X)	 D15 M5*12(2x)	4
		2

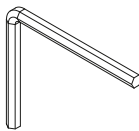
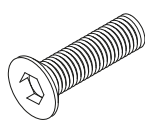
Monteringsvejledning

Trin 1: Tag løbebåndet ud og læg det på en flad overflade.

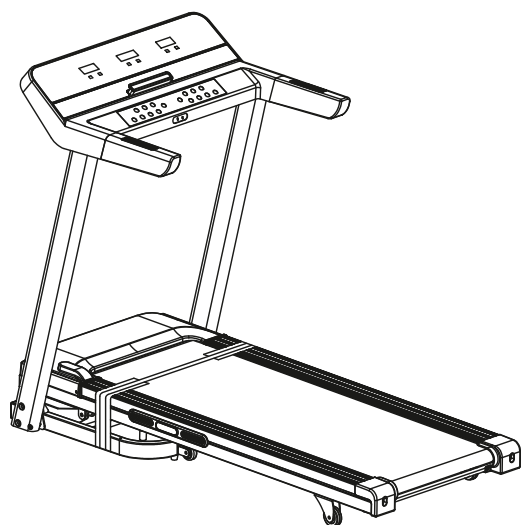
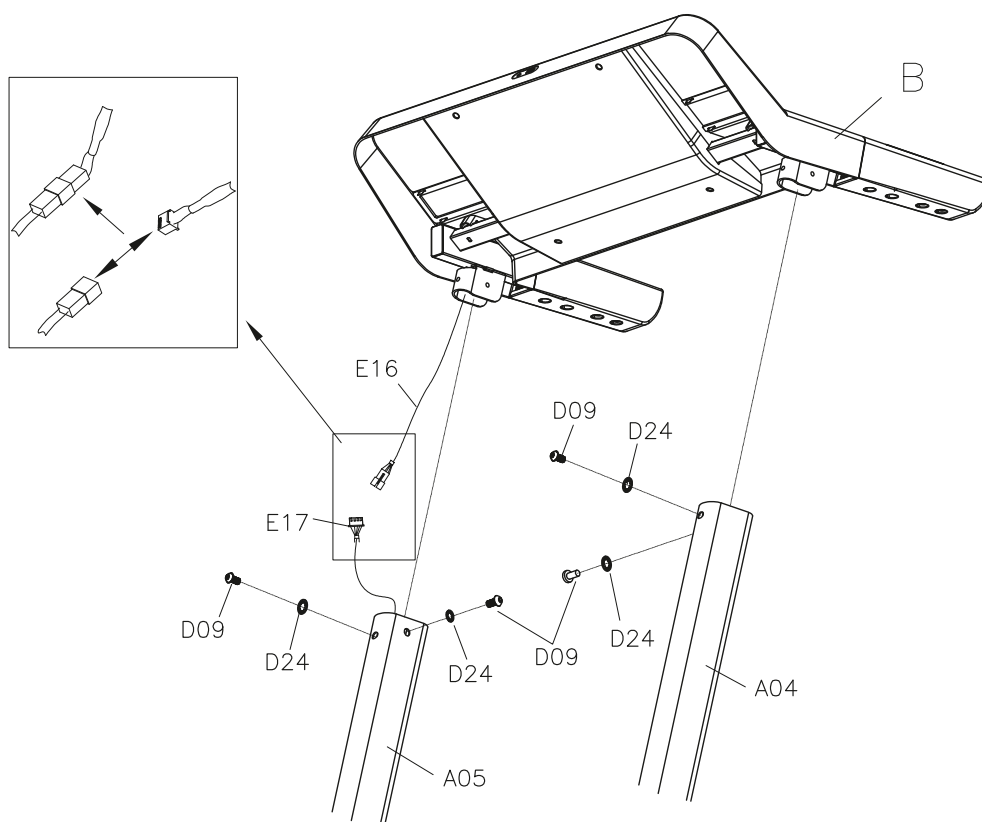


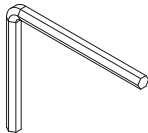
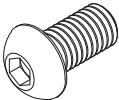
Trin 2: Løft begge rør (A04 og A05) op. Spænd derefter D05 M8*55 bolt-
enemed B09 5# unbrakonøgle til at fastgøre rørrammerne.



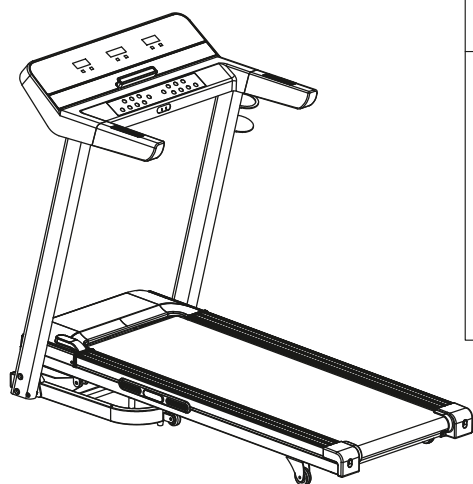
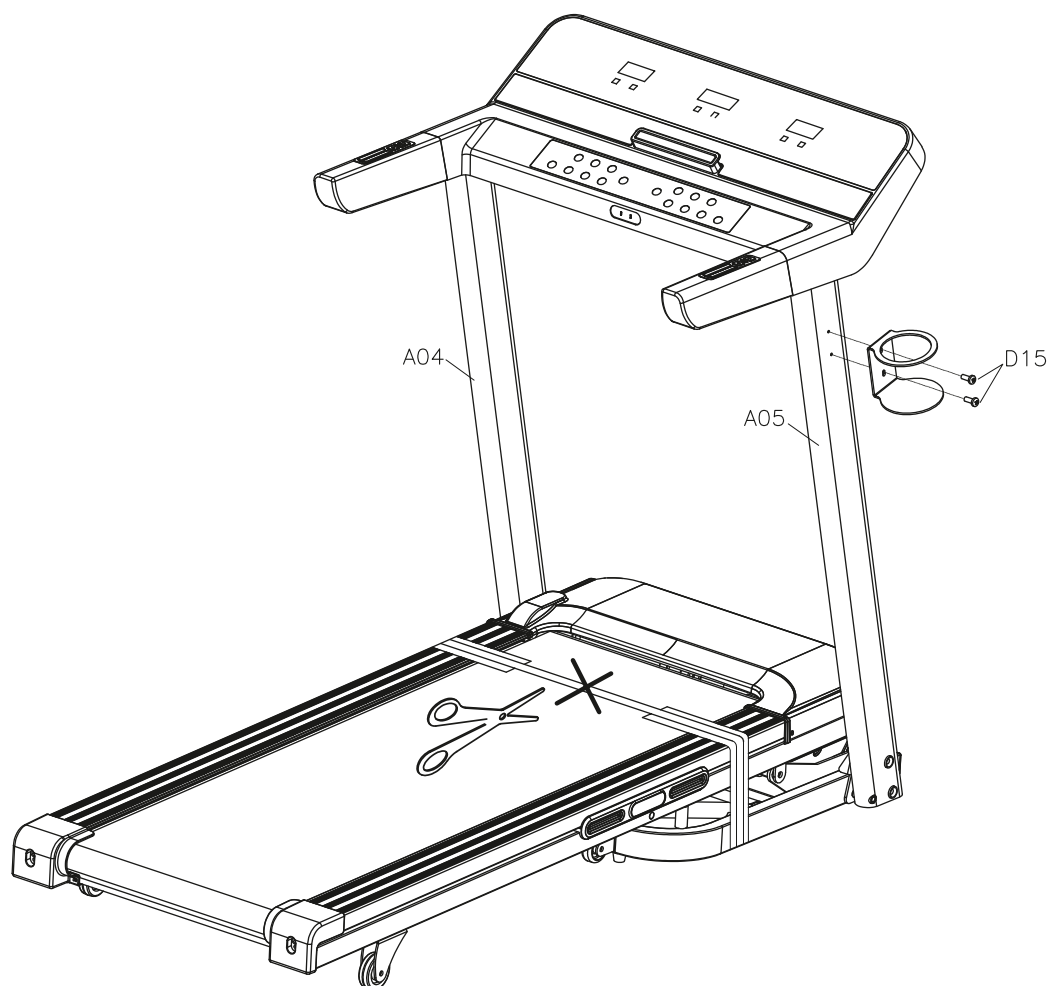
B09 5#(1x)	D05 M8*55(4x)
	

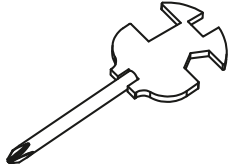
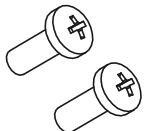
Trin 3: Tilslut konsolkablet til det tilsvarende kabel i højre rør. For at montere konsollen skal du justere D24 Ø8-skiverne med D09 M8*15-boltene i forhold til tilsvarende huller på rørrammerne, og brug derefter B09 5# unbrakonøgle til at stramme og dem.



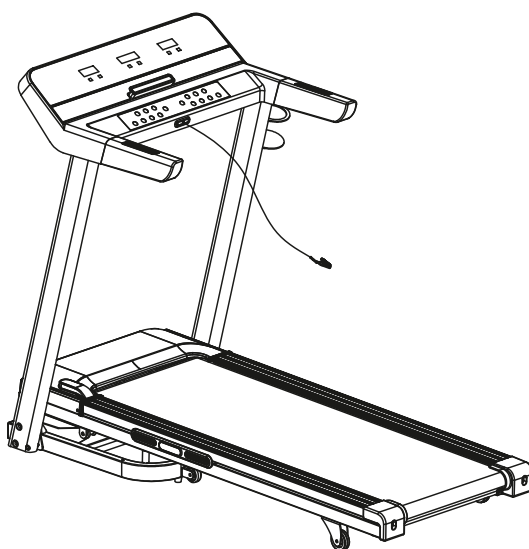
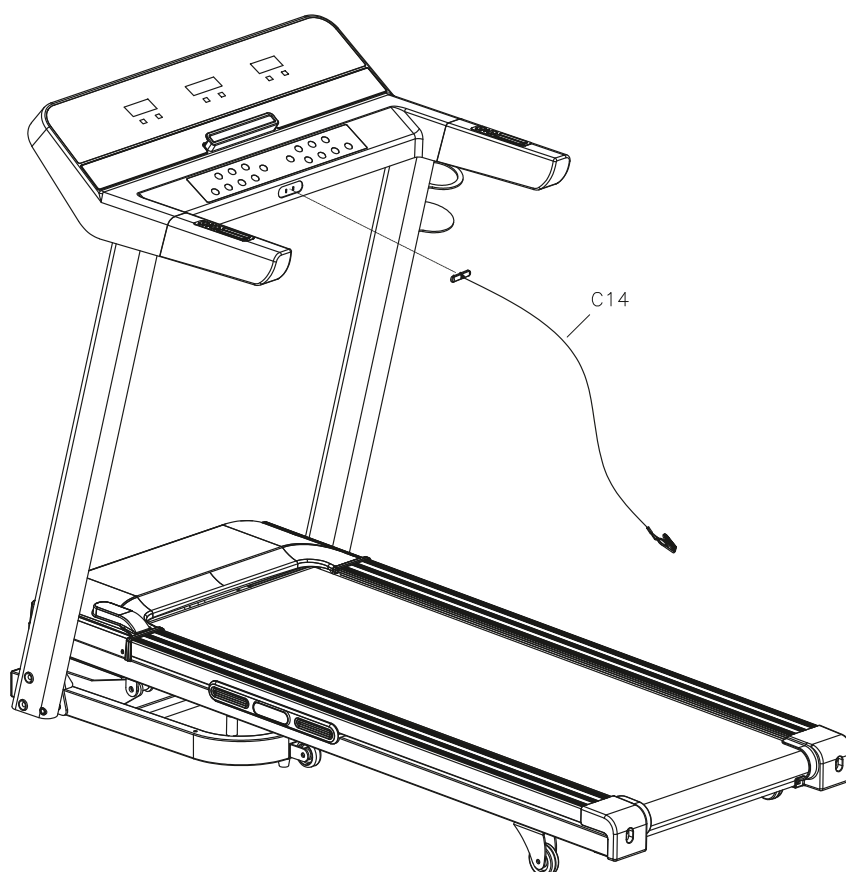
B09 5#(1x)	D09 M8*15(4x)
	
D24 Ø8(4x)	
	

Trin 4: Installer flaskeholderen. Når du har færdiggjort samlingen, Du kan fjerne pakkebandet.

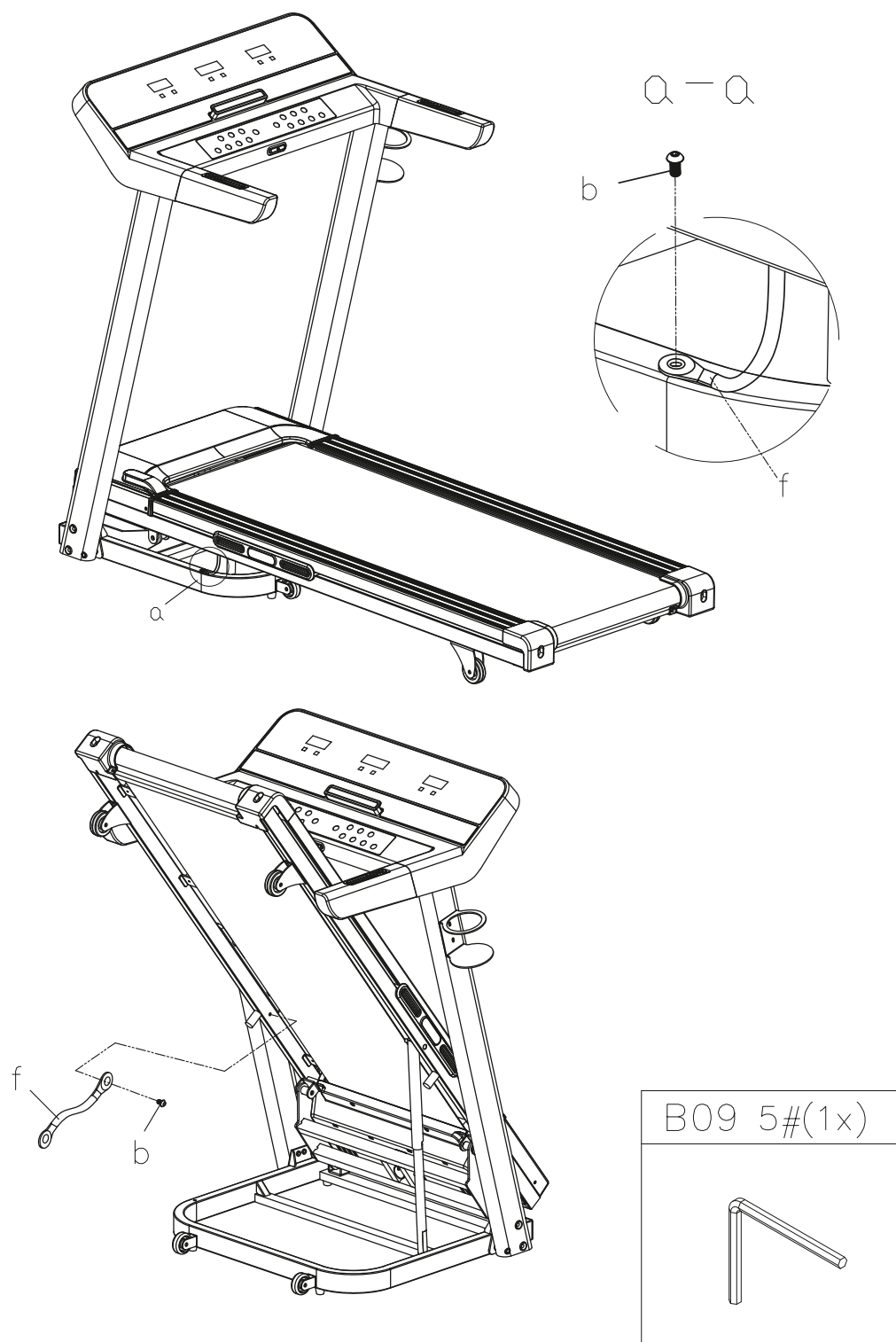


B08 _{S=13、14、15(1x)}	D15 M5*12(2x)
	

Trin 5: Sæt sikkerhedsnøglen i.



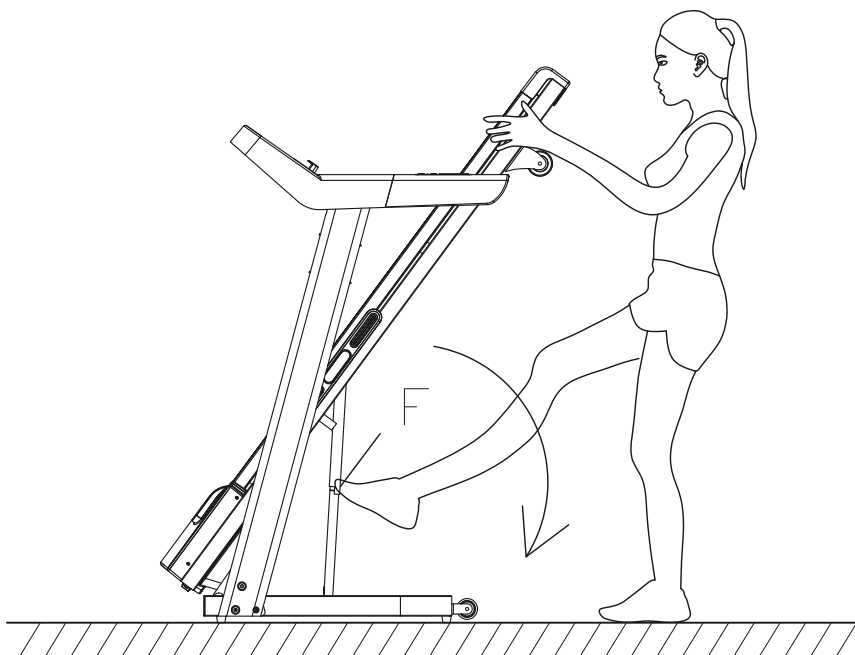
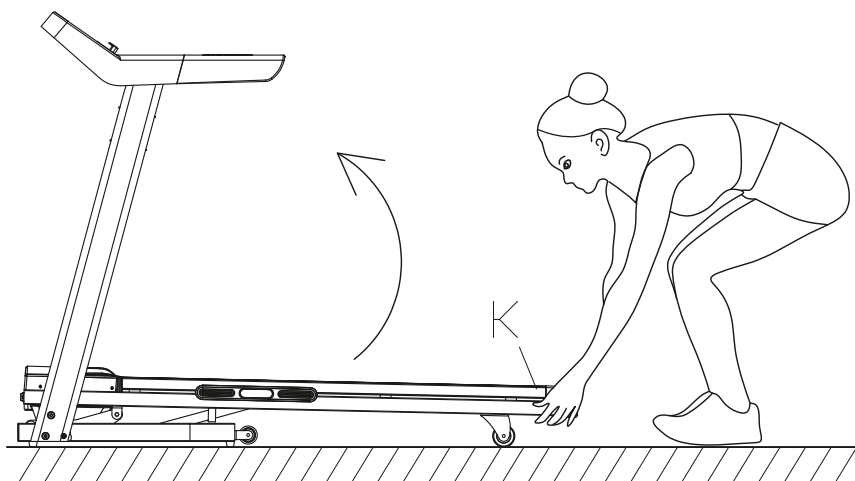
Trin 6: Fjern bolt A og sikkerhedsblok B med en B09 #5 unbrakonøgle



Foldning og flytning

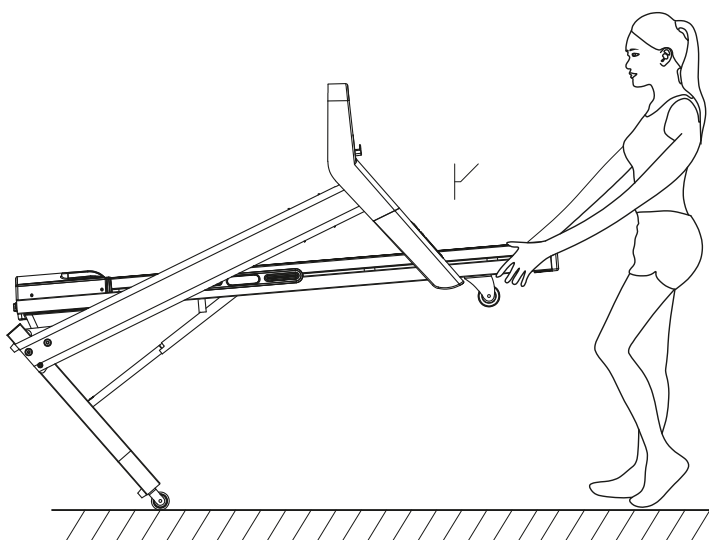
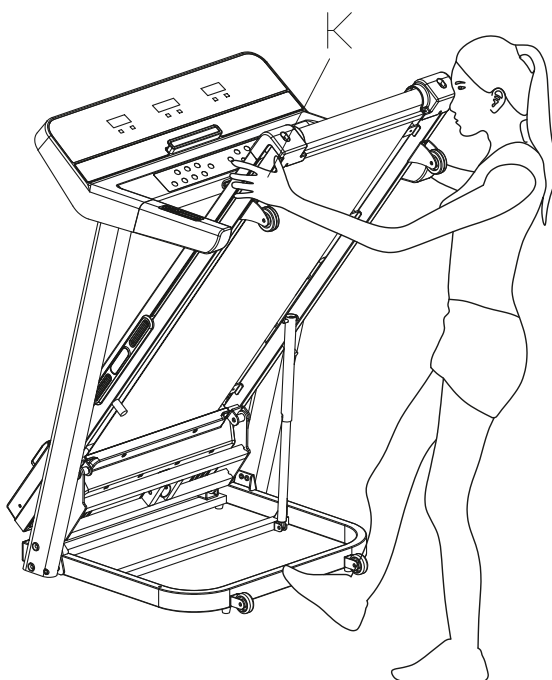
Foldning

Løb løbebåndet sammen ved forsigtigt at løfte trinbrættet helt op, indtil der lyder et klik. hørt. For at folde den ud, brug din fod til let at skubbe mod "F"-punktet (se billede C-1) for at låse foldemekanismen op.



Flytning

Hvis du vil flytte løbebåndet, skal du holde fast i begge sider af trinbrættet for at øge løbebåndets hældning, og brug derefter din fod til at skubbe baserammen fremad gennem dens ruller.



Vigtig elektrisk information

Advarsel:

Dette løbebånd kræver den rigtige strømkilde for at sikre korrekt drift.

For at sikre sikkerheden, såvel som andres sikkerhed, bedes du kontrollere, at strømkilden er korrekt, før du tilslutter udstyret. Enhver forkert strømkilde kan forårsage betydelig skade på udstyret og/eller brugeren.

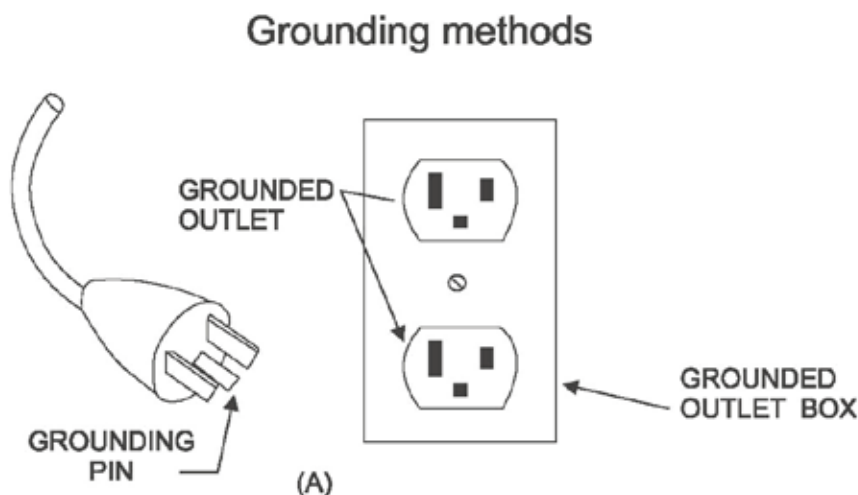
Jordforbindelsesmetoder:

Dette produkt skal jordforbindes. Jordforbindelse giver den mindste modstand for elektricitet, strømstyrke og reducerer risikoen for elektrisk stød. Stikket skal sættes i en passende stikkontakt, der er korrekt installeret og jordforbundet i overensstemmelse med alle lokale forskrifter og bestemmelser.

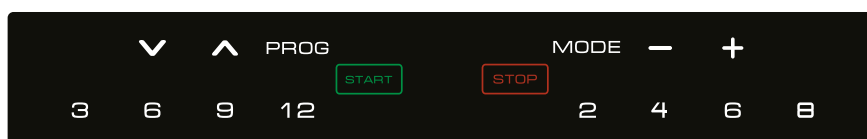
Dette produkt er til brug i et nominelt kredsløb og har et jordstik, der ligner stikket vist på følgende skitse A. Sørg for, at produktet er tilsluttet en stikkontakt med samme konfiguration som stikket. Brug ikke en adapter til dette produkt.

Fare:

Forkert tilslutning af udstyrets jordledning kan resultere i elektrisk stød. Kontakt en autoriseret elektriker, hvis du er i tvivl om produktet er korrekt jordet. Modificer ikke det stik, der følger med produktet. Hvis det ikke passer i stikkontakten, skal du få en korrekt stikkontakt installeret af en elektriker.



Betjeningsvejledning



Afbryder

Sæt stikket i stikkontakten, og tænd for maskinen. Løbebåndet starter med en biplyd, og konsollen går i standbytilstand (konsollen viser 0/0:00/0).

Sikkerhedsnøgle

Sæt sikkerhedsnøglen i før brug. Løbebåndet fungerer kun, når sikkerhedsnøglen er sat i. Sørg for, at enden af nøglen er fastgjort til dit tøj. Sikkerhedsnøglen vil afmontere og deaktivere løbebåndet, hvis du kommer til skade (f.eks. falder) og ikke længere kan fortsætte med øvelsen. Sæt nøglen i igen for at genoptage fuld funktionalitet.

Konsolknapper

STARTE: Tryk på denne knap, hvorefter der vises en nedtælling på 3 sekunder på konsollen. Efter nedtællingen vil løbebåndet køre med en hastighed på 1,0 km/t (0,6 mph).

STOP: Tryk én gang på denne knap, mens løbebåndet er i bevægelse. Løbebåndet vil sænke farten og derefter stoppe. (Konsollen vil vise "PAU").

(Nulstil: Tryk på denne knap to gange i træk, løbebåndet nulstilles og opretter en ny træningsregistrering, når du trykker på "START" næste gang).

PROGRAM: Tryk på denne knap for at vælge og gennemgå forudindstillede programmer (P01-P15), brugerprogrammer (U01-U03) og standbytilstand (0).

MODE: Tryk på denne knap for at indstille nedtællingen til tid/distance/kalorier.

HASTIGHED +/-: Tryk på denne knap for at øge/reducere hastigheden (Tryk og hold knappen nedefor hurtigt at øge/reducere værdien).

HÆLDNING ^/~: Tryk på denne knap for at justere trinbrættets hældning (tryk og hold nede knappen for hurtigt at øge/reducere værdien).

3 6 9 12 (Venstre): Tryk på disse knapper for øjeblikkeligt at indstille hældningen til 3, 6, 9, 12.

2 4 6 8 (Højre): Tryk på disse knapper for øjeblikkeligt at indstille hastigheden til 2 km/t, 4 km/t, 6 km/t, 8 km/t (CA); 2 mph, 4 mph, 6 mph, 8 mph (US).

Note:

1. Vi anbefaler, at du holder et lavt tempo i starten af din træning og holder fast i håndlisterne, indtil du føler dig komfortabel og fortrolig med løbebåndet.
2. For at afslutte din træning sikkert skal du trykke på STOP-knappen eller trække sikkerhedsnøglen ud for at stoppe den løbebånd.
3. Løbebåndet vender tilbage til standbytilstand, hvis det ikke bruges i 30 sekunder.

Konsoldisplay



Hældning



Kalorier



Tid



Distance



Hastighed



Puls

Detaljerede instruktioner

Hurtig start

1. Indsæt sikkerhedsnøglen og tænd for strømafbryderen (konsollen går i standby).tilstand og visning 0/0:00/0).
2. Tryk på START-knappen. Der vil være en nedtælling på 3 sekunder med biplyde, og Løbebåndet vil køre med en hastighed på 1 km/t (0,6 mph).
3. Tryk på knappen SPEED +/- eller INCLINE ^/~ for at justere hastighed og hældning, mens du løber.
4. Tryk én gang på STOP-knappen for at sænke farten og stoppe. Tryk to gange efter hinanden for at nulstille løbebåndet.

Nedtællingstilstand

I standbytilstand skal du trykke på MODE-knappen for at indstille nedtællingen til tid/distance/kalorier.

1. Tryk én gang for at åbne nedtællingsindstillingen (vinduet "Tid" vil vise et blinkende Tryk på SPEED +/- eller INCLINE ^/~-knappen for at indstille nedtællingstiden fra 5:00 til 99:00.
2. Tryk to gange for at åbne indstillingen for afstandsnedtælling (vinduet "Afstand" vises flimrende "1.00"). Tryk på SPEED +/- eller INCLINE ^/~-knappen for at indstille nedtællingen afstand fra 0,50—99,90.
3. Tryk tre gange for at åbne nedtællingsindstillingen for kalorier. Vinduet ("Kalorier" vises blinkende "50"). Tryk på SPEED +/- eller INCLINE ^/~-knappen for at indstille nedtællingen af kalorier fra 10-999.

Note:

Kun én nedtællingsmulighed kan indstilles ad gangen. Når indstillingen er fuldført, skal du trykke på "Start"-knappen for at starte træningen efter 3 sekunders nedtælling. Tryk på SPEED +/- eller HÆLDNING ^/~-knappen for at justere hastighed og hældning under løb. Tryk på STOP-knappen én gang for at sætte på pause og to gange for at nulstille løbebåndet.

Program

I standbytilstand skal du trykke på PROG-knappen for at vælge og gennemgå 15 forudindstillede Pro-indstillinger.gram (P01-P15) og 3 brugerprogrammer (U01-U03).

15 Forudindstillede programmer

1. P01-P15 er indbyggede forudindstillede programmer. Efter valg af det specifikke program, Vinduet "Tid" viser "10:00" og flimrer (standardindstillet tid).
2. Du kan trykke på SPEED +/- eller INCLINE ^/~-knappen for at justere den forudindstillede tid (hvis ikke, tryk på Start-knappen for at starte programmet direkte).
3. Hvert program er opdelt i 10 øvelsessektioner, og tiden for hvert se-tion=forudindstillet tid/10 (se skemaet nedenfor).
4. Når du går ind i den næste træningssektion, vil der være 3 biplyde for at give besked dig. Hastighed og hældning vil derefter blive ændret i henhold til dit forudindstillede program.
5. Du kan trykke på knappen SPEED +/- eller INCLINE ^/~ for at justere hastighed og hældning under løb. Når løbebåndet går ind i den næste træningssektion, viser konsollen de indledende træningsdata for denne sektion.
6. Efter at have afsluttet et program (10 træningssektioner), stopper løbebåndet langsomt og "End" vises på konsollen ledsaget af biplyde. Maskinen vender tilbage til standbytilstand.

Forudindstillet programoversigt:

Sektio nsprogram		Huomautus: Tuotteen rekisteröinti ei ole takuun edellytys. Vaikka et rekisteröisi tuotettasi, se ei vähennä tuotteen takuu.									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P01	HASTIGHED	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	HÆLDE	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P02	HASTIGHED	2	6	7	8	3	6	8	7	5	2
	HÆLDE	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P03	HASTIGHED	3	8	3	8	5	9	5	9	12	6
	HÆLDE	1	3	5	7	9	10	8	6	5	2
P04	HASTIGHED	8	10	11	12	12	11	10	10	9	8
	HÆLDE	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P05	HASTIGHED	6	10	12	9	11	8	12	7	9	3
	HÆLDE	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P06	HASTIGHED	2	8	6	10	10	9	11	8	5	3
	HÆLDE	2	2	3	2	3	4	5	6	5	3
P07	HASTIGHED	2	6	7	9	7	9	6	5	4	2
	HÆLDE	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P08	HASTIGHED	2	4	6	8	7	8	9	6	4	2
	HÆLDE	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P09	HASTIGHED	2	4	5	7	6	5	8	6	3	2
	HÆLDE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	HASTIGHED	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	HÆLDE	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	HASTIGHED	2	5	8	10	6	9	5	3	2	2
	HÆLDE	1	3	5	8	10	7	6	3	2	3
P12	HASTIGHED	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	HÆLDE	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P13	HASTIGHED	2	7	4	7	8	9	4	5	3	2
	HÆLDE	5	6	6	4	6	5	8	9	4	2
P14	HASTIGHED	2	6	5	4	8	6	5	2	3	3
	HÆLDE	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3
P15	HASTIGHED	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	HÆLDE	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3

AfsnitP rogramrogram		Indstil tid/10 = træningstid for hver sektion (hastighedsenhed: mph)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P01	HASTIGHED	1.2	2.5	1.9	2.5	1.9	3.1	2.5	1.2	3.1	1.9
	HÆLDE	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P02	HASTIGHED	1.2	3.7	4.3	5.0	1.9	3.7	5.0	4.3	3.1	1.2
	HÆLDE	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P03	HASTIGHED	1.9	5.0	1.9	5.0	3.1	5.6	3.1	5.6	7.4	3.7
	HÆLDE	1	3	5	7	9	10	8	6	5	2
P04	HASTIGHED	5.0	6.2	6.8	7.4	7.4	6.8	6.2	6.2	5.6	5.0
	HÆLDE	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P05	HASTIGHED	3.7	6.2	7.4	5.6	6.8	5.0	7.4	4.3	5.6	1.9
	HÆLDE	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P06	HASTIGHED	1.2	5.0	3.7	6.2	6.2	5.6	6.8	5.0	3.1	1.9
	HÆLDE	2	2	3	2	3	4	5	6	5	3
P07	HASTIGHED	1.2	3.7	4.3	5.6	4.3	5.6	3.7	3.1	2.5	1.2
	HÆLDE	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P08	HASTIGHED	1.2	2.5	3.7	5.0	4.3	5.0	5.6	3.7	2.5	1.2
	HÆLDE	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P09	HASTIGHED	1.2	2.5	3.1	4.3	3.7	3.1	5.0	3.7	1.9	1.2
	HÆLDE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	HASTIGHED	1.2	1.9	3.1	1.9	1.9	3.1	1.9	3.7	1.9	1.9
	HÆLDE	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	HASTIGHED	1.2	3.1	5.0	6.2	3.7	5.6	3.1	1.9	1.2	1.2
	HÆLDE	1	3	5	8	10	7	6	3	2	3
P12	HASTIGHED	1.2	3.1	3.1	2.5	2.5	3.7	2.5	1.2	1.9	2.5
	HÆLDE	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P13	HASTIGHED	1.2	4.3	2.5	4.3	5.0	5.6	2.5	3.1	1.9	1.2
	HÆLDE	5	6	6	4	6	5	8	9	4	2
P14	HASTIGHED	1.2	3.7	3.1	2.5	5.0	3.7	3.1	1.2	1.9	1.9
	HÆLDE	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3
P15	HASTIGHED	1.2	3.7	3.1	2.5	5.0	4.3	3.1	1.9	1.9	1.2
	HÆLDE	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3

3Brugerprogrammer

I disse programmer (U01/U02/U03) kan du tilpasse dine egne programmer manuelt. indstilling af hver af de 10 sektioner.

1. Tryk på PROG-knappen, indtil du når en af U01/U02/U03 og vinduet "Tid". vil vise flimrende "10:00".
2. Tryk på SPEED+/- eller INCLINE^/-knappen for at indstille den samlede træningstid, og tryk derefter Tryk på Mode-knappen for at indtaste indstillinger i hver sektion (S-01, S-02 S-10).
3. Tryk på SPEED+/- og INCLINE^/-knappen for at indstille den ønskede hastighed og tid i afsnit. Tryk på Tilstandsknappen for at gå til næste afsnit eller for at springe gennem afsnit.
4. Når du har indstillet den første sektion, kan du indstille værdien for den næste sektion. Gentag denne proces, indtil du har gennemført alle afsnit. De værdier, du angiver, vil ændres ikke medmindre det redigeres (kun brugerdefinerede værdier for hastighed og hældning gemmes mens tiden vender tilbage til 10:00 ved næste opstart).
5. Når du er færdig med at indstille dit eget program (når du når den samlede træning (indstilling af tid igen), kan du trykke på START-knappen for at starte din træning. Løbebåndet vil køre i det program, du har indstillet.
6. Du kan trykke på knappen SPEED +/- eller INCLINE ^/- for at justere hastighed og hældning, mens løb. Når løbebåndet går ind i den næste træningssektion, viser konsollen indledende træningsdata for denne forudindstillede sektion.
7. Når programmet er færdigt (10 sektioner), vil løbebåndet sænke farten og stoppe. ledsaget af biplyde.

Pulsmåling

For at måle din puls skal du holde håndpulssensorerne med begge hænder i 10 sekunder. Stå stille under målingen for at sikre en nøjagtig aflæsning, og konsollen viser brugerens pulsværdi efter ca. 5 sekunder.

Note: Disse data er kun beregnet til reference, ikke til medicinsk vejledning.

Bluetooth-forbindelse

Aktivér løbebåndet, aktiver Bluetooth på din smartphone, søg efter SYMK og opret forbindelse for at afspille din egen musik på løbebåndet. Åbn "REN-PHO"Health"-appen og opret forbindelse til R-Q004 via Bluetooth for at få adgang til smarte funktioner og træningsprogrammer.

Strømsparefunktion

Løbebåndet har en strømsparefunktion. I standbytilstand eller i strømsparetilstand venter på drift, hvis der ikke udføres nogen betjening, vil strømsparefunktionen blive deaktiveret tilgængelig efter 10 minutter, og konsollen slukker. Tryk på for at bruge løbebåndet hvilken som helst knap for at aktivere konsollen.

APP-instruktioner

1. Download af applikation

Download og installer den gratis "RENPHO Health"-app på din smartphone.



RENPHO Sundhed

RENPHO Sundhed



Download on the
App Store



GET IT ON
Google Play

Bemærk: På grund af løbende opdateringer og forbedringer kan "RENPHO Health"-appen fremstå lidt anderledes.

Apple og Apple-logoet er varemærker tilhørende Apple Inc., registreret i USA og andre lande. Google Play er et varemærke tilhørende Google LLC.

2. Register

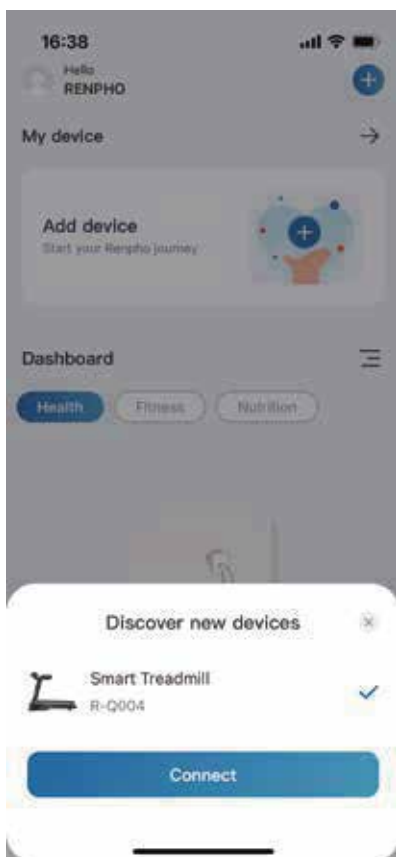
Brug e-mailadressen til at registrere kontoen og udfylde de personlige oplysninger; Disse oplysninger er kun beregnet til beregning.

3. Log ind

Brugere kan oprette en ny konto eller logge ind direkte med en eksisterende RENPHO App-konto.

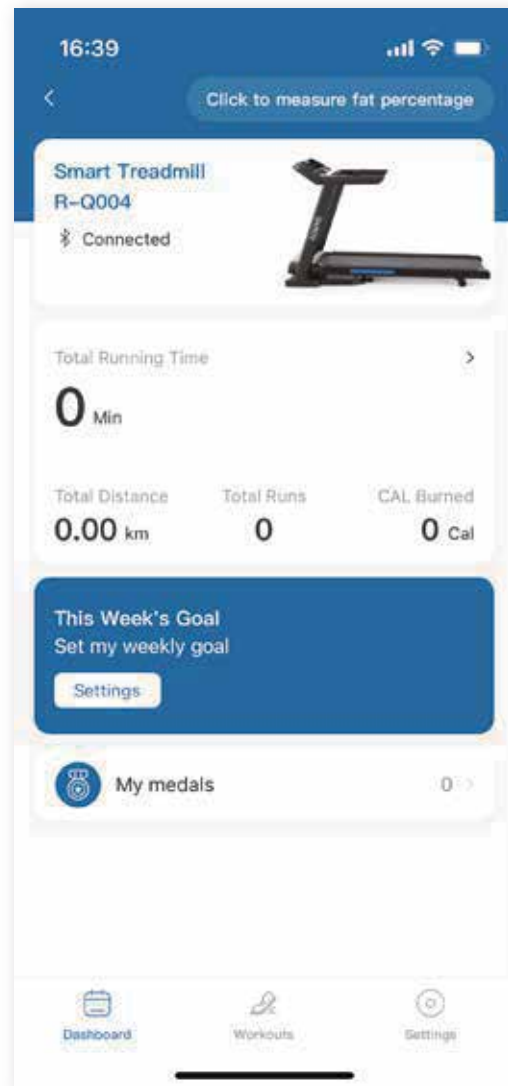
4. Tilføj enhed

Hvis du aktiverer Bluetooth på din smartphone og løbebånd efter indlogging, vises vinduet (som vist) vil dukke op og minde dig om at tilslutte enheden.



Eller du kan klikke  i højre hjørne for manuel tilslutning.

1. Tænd Bluetooth på din smartphone.
2. Tænd løbebåndet.
3. Klik på enheden for at oprette forbindelse.



5. Efter parring, vil den Gå ind på hjemmesiden som vist. d taene vil blive synkroniseret med løbebånd.

Vedligeholdelse og pleje

Generel rengøring vil forlænge levetiden og ydeevnen af dit løbebånd.
Hold enheden ren og vedligeholdt ved at afstøve komponenterne regelmæssigt.
Rengør begge sider af løbebåndet for at forhindre støv i at samle sig under båndet.
Hold dine løbesko rene, så snavs fra dine sko ikke slider på trinbrættet og båndet.
Rengør overfladen af løbebåndet med en ren klud.
fugtig klud.
For bedre at vedligeholde løbebåndet og forlænge dets levetid anbefales det, at maskinen slukkes i 10 minutter efter 2 timers kontinuerlig brug og slukkes helt, når den ikke er i brug.

Smøring af løbebåndet

VIGTIG BEMÆRKNING:

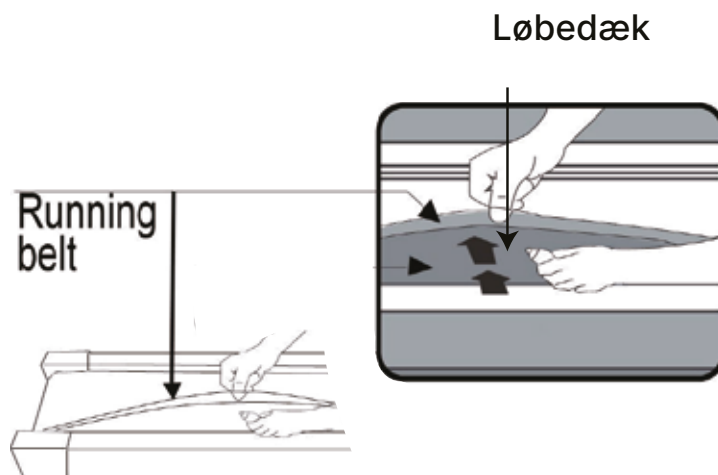
You will need to lubricate your treadmill before the first use.

Det er vigtigt at smøre trinbrættet og løbebåndet, da friktionen mellem de to påvirker løbebåndets funktion og levetid, derfor anbefales det at inspicere løbebrættet og bæltet regelmæssigt.

ADVARSEL: Tag altid stikket ud af stikkontakten, inden du rengør, smører eller reparerer løbebåndet.

Sådan smøres:

1. Løft båndet op i den ene side og påfør smøremiddel på løbedækket.
2. Brug en klud til at tørre smøremidlet grundigt af løbedækket. Gentag denne proces for den anden side.
3. Start løbebåndet, og lad det køre ved laveste hastighed i flere minutter, så smøremidlet kan fordele sig jævnt over løbedækket.



Følgende tidsplan anbefales:

Let bruger (mindre end 3 timer/uge)	hver sjette måned
Mellebrugere (3-5 timer/uge)	hver tredje måned
Storbrugere (mere end 5 timer/uge)	hver anden måned

Smøringspåmindelsesfunktion

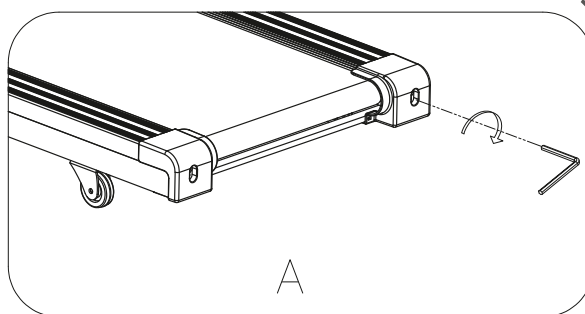
For hver 300 km (186,4 miles) samlet køredistance vil en systembipalarmlyd hvert 10. sekund, og TIME-vinduet viser "OIL". Det betyder, at din Løbebåndet skal smøres med olie. Påfør olie på begge sider af løbebåndet betjeningspanelet som anvist. Når smøringen er færdig, skal du holde "STOP"-knappen nede i 3 sekunder for at nulstille systemets advarselslyd indtil de næste 300 km (186,4 miles).

Centrering af løbebåndet

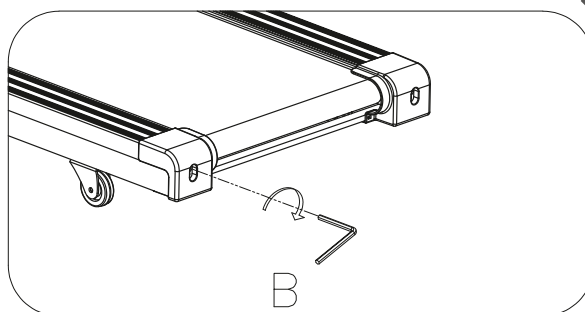
Et løst løbebælte kan få dig til at falde, når du løber. Ligeledes, hvis løbebåndet Remmen er for stram, det kan påvirke motorens ydeevne, da der vil være for meget friktion mellem rullen og løbebåndet. Den mest passende tæthed for båndet trukket 50-75 mm ud fra trinbrættet.

Placer løbebåndet på en plan overflade, og indstil det til en hastighed på 6-8 km/t (4-5 mph) for at kontrollere om løbebåndet driver.

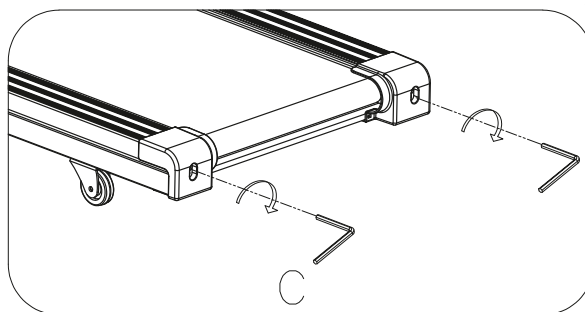
1. Hvis løbebåndet bevæger sig til højre, drej justeringsbolten på højre side $\frac{1}{4}$ cirkel med uret, drej derefter den venstre justeringsbolt $\frac{1}{4}$ cirkel mod uret. Hvis bæltet bevæger sig ikke, gentag dette trin indtil den er centreret. Se figur A.



2. Hvis løbebåndet bevæger sig til venstre, drej justeringsboltene på venstre side $\frac{1}{4}$ cirkel med uret, derefter Drej den højre justeringsbolt $\frac{1}{4}$ cirkel mod uret. Hvis bæltet bevæger sig ikke, gentag dette trin indtil den er centreret. Se figur B.



3. Med tiden vil løbebåndet For at stramme remmen skal du dreje justeringsbolte på begge sider, den ene en fuld cirkel med uret, kontroller remspændingen. Fortsæt dette proces indtil bæltet er i den korrekte position spænding. Sørg for at justere begge sider lige meget for at sikre korrekt remjustering. Se figur C.



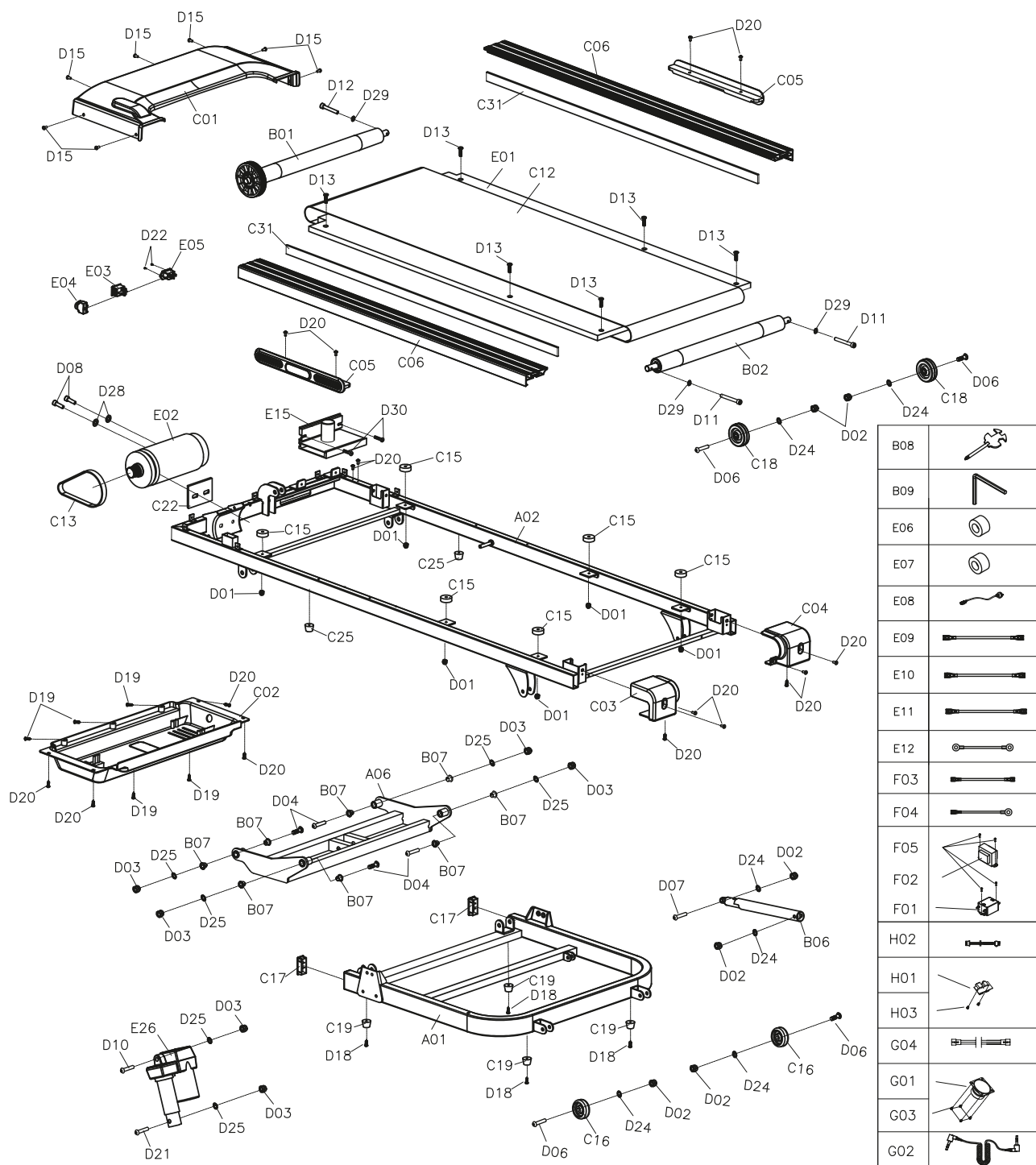
De bevægelige dele skal dreje frit og stille. Unormale bevægelige dele vil påvirke udstyrets sikkerhed. Inspicer og spænd bolte regelmæssigt. For bedre For at vedligeholde løbebåndet og forlænge dets levetid anbefales det, at vedligeholdelsebør gøres regelmæssigt.

Fejlfinding

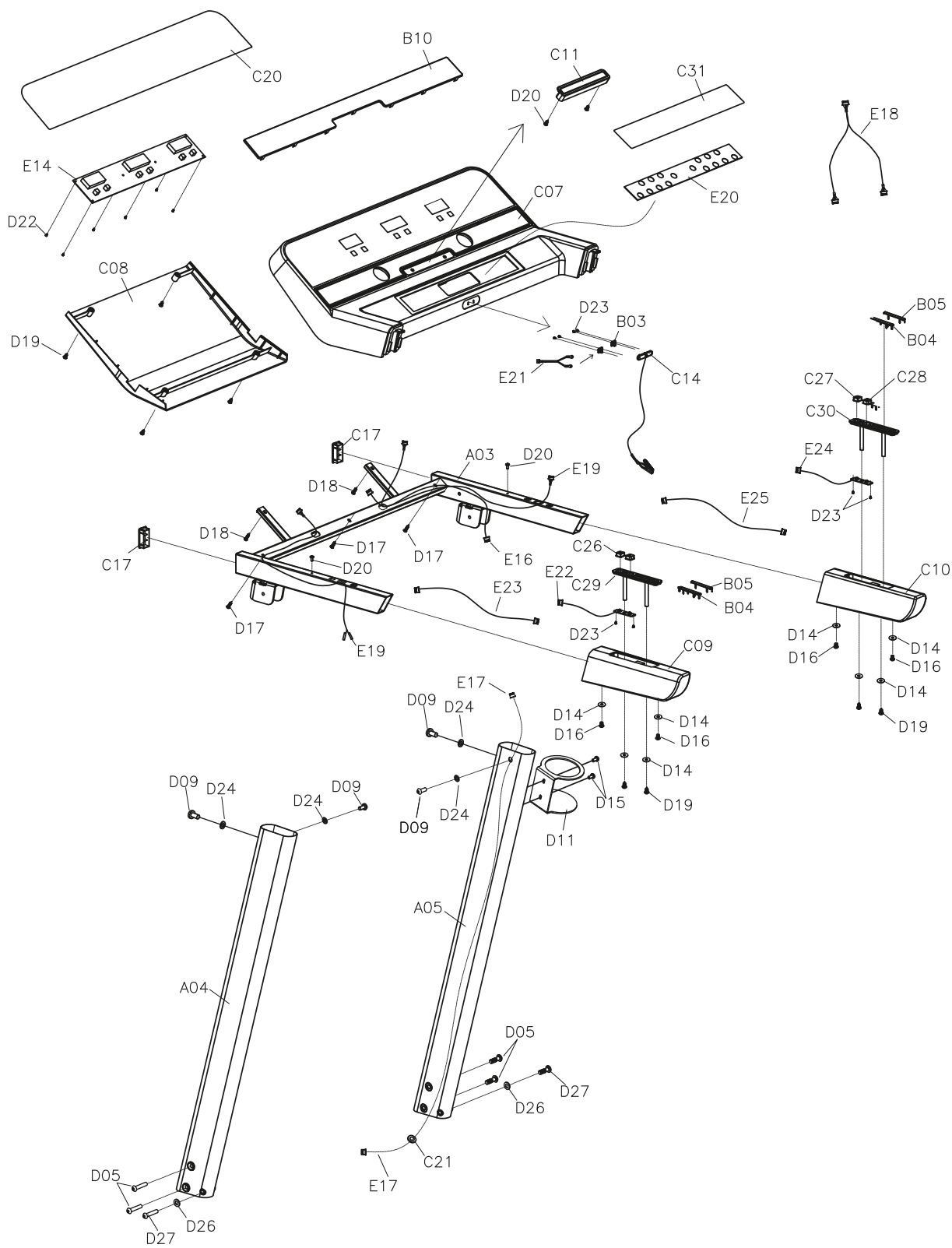
Problem	Mulig årsag	Foreslået handling
Løbebåndet starter ikke	Ikke tilsluttet.	Sæt ledningen i stikkontakten.
	Sikkerhedsnøgle ikke isat.	Indsæt sikkerhedsnøglen.
Løbebælte ikke centreret	Løbebåndsspænding ikke korrekt til venstre eller højre siderne af trinbrættet.	Spænd justeringsboltene på venstre og højre side af den bagerste rulle.
Konsol ikke arbejder	Ledninger fra konsollen og nederste kontrolkort ikke korrekt forbundet.	Kontroller ledningsforbindelserne fra konsollen til kontrolbræt.
	Transformeren er beskadiget.	Hvis transformeren er beskadiget, kontakt kundeservice.
E01 eller E13: Beskedfejl	Ledninger fra konsollen og nederste kontrolkort ikke korrekt forbundet.	Kontroller ledningsforbindelserne fra konsollen til styringen. Hvis ledningen er blevet punkteret eller beskadiget, skal du udskifte den. Hvis problemet ikke afhjælpes, skal du muligvis udskifte den kontrolbræt.
E02: Udbrud kollisionsbeskyttelse	Indgående spænding er lavere end 50% af den nødvendige spænding.	1. Kontroller, at den indgående strømforsyning har den korrekte spænding. 2. Kontroller styrekortet, udskiftes hvis beskadiget. 3. Kontroller motoren, udskift den hvis beskadiget.
E03: Hastighed sensorfejl	Hastighedssensor ikke tilsluttet eller ledninger fra sensoren og det nederste kontrolkort ikke korrekt forbundet.	Kontroller hastighedssensoren og magnetisk sensor, udskift hvis beskadiget.
E04: Hældning justering eller fejl i selvinspektion	Hældningsmotorens ledning er ikke tilsluttet eller motoren er beskadiget.	1. Kontroller ledningerne til hældningsmotoren for at se om motoren er tilsluttet, udskift hvis beskadiget. 2. Kontroller styrekortet, udskift hvis beskadiget. Efter problemet er løst, tryk på og Hold "Incline"/"-knapperne nede for at kontrollere, om hældningen kan justeres justeret.

Problem	Mulig årsag	Foreslået handling
E05: Strøm overbelastningsbeskyttelse (selvbeskyttende beskyttelsessystem)	Den indgående spænding er for lav eller for høj. Styrekortet er beskadiget.	Genstart løbebåndet. Kontroller den indgående spænding for at sikre dig, at det er korrekt.
	En bevægelig del af løbebåndetsidder fast og derfor motoren kan ikke drejeordentligt.	1. Inspicer de bevægelige dele af løbebånd for at sikre, at de fungerer korrekt. 2. Kontroller motoren, lyt efter mærkelig lyd og kontroller for en brændt lugt. Udskift motoren om nødvendigt. 3. Kontroller styrekortet, udskiftes hvis beskadiget. 4. Smør løbebåndet.
E06: Motor abnormalitet	Motorledningen er ikke forbundet tilsluttet eller motoren er beskadiget alderen.	Tjek motorledningerne for at se om motoren er tilsluttet. Hvis ledningen er blevet punkteret eller beskadiget, skal du udskift den. Hvis problemet er ikke rettet, skal du muligvis udskift motoren.
E08: Kontrol unormalitet i printkortet	Kontrolpanelet er ikke forbundet.	Tjek den øvre og midterste ledninger for at se om kontrollen printkortet er tilsluttet. Hvis ledningen er blevet punkteret eller beskadiget, skal du udskift den. Hvis problemet er ikke rettet, skal du muligvis udskift styrekortet.
E10: Motor abnormalitet	Motoren er beskadiget eller den bevægelige del af løbebåndet er sidder fast, og derfor kan motoren ikke dreje ordentligt.	1. Drejningsmomentet er for højt, takjuster drejningsmomentet til at være lavere. 2. Inspicer de bevægelige dele af løbebånd for at sikre, at de fungerer korrekt. 3. Udskift motoren om nødvendigt. 4. Smør løbebåndet.

Liste over samlingsdele 1



Liste over samlingsdele 2



Deleliste

INGEN.	Delbeskrivelse	Bemærkning	Antal	INGEN.	Delbeskrivelse	Bemærkning	Antal
A01	Bundramme		1	C25	Cylindrisk pude		2
A02	Hovedramme		1	C26	Knap		2
A03	Konsolramme		1	C27	Knap+		1
A04	RHøjre bagdæksel		1	C28	Knap -		1
A05	Pude		1	C29	Hældende håndpuls sæde		1
A06	Hælningsramme		1	C30	Speed håndpuls sæde		1
B01	Forreste rulle		1	C31	Knap Akryl		3
B02	Bagerste rulle		1	D01	Møtrik	M6	6
B03	Sikkerhedsnøgle sædesplinter		2	D02	Møtrik	M8	6
B04	Venstre håndpulsark		2	D03	Møtrik	M10	6
B05	Højre håndpulsark		2	D04	Bolt	* M1055 L20	4
B06	Luftcylinder		1	D05	Bolt	M8 * 55	4
B07	Skrå rammemuffe		8	D06	Bolt	M8 * 40 L20	4
B08	Skruenøgle med skruetrækker	S=13,14,15	1	D07	Bolt	M8 * 30 L15	1
B09	#5 Unbrakonøgle	5mm	1	D08	Bolt	M8 * 25	2
B10	Højttalernet		1	D09	Bolt	M8 * 15	4
C01	Motorens topdæksel		1	D10	Bolt	M10 * 45 L15	1
C02	Motorens bunddæksel		1	D11	Bolt	M6 * 65	2
C03	Venstre bagdæksel		1	D12	Bolt	M6 * 55	1
C04	Højre bagdæksel		1	D13	Bolt	M6 * 35	6
C05	Pude		2	D14	Stor flad skive	φ6 * φ12 * 1.0	8
C06	Sidehest		2	D15	Bolt	M5 * 12	9
C07	Konsolens topdæksel		1	D16	Bolt	M5 * 10	4
C08	Konsol skumbetræk		1	D17	Skrue	ST4.2*40	3
C09	Skum i venstre side af gelænderet		1	D18	Skrue	ST4.2*20	8
C10	Skum i højre gelænder		1	D19	Skrue	ST4.2*12	13
C11	iPad-holder		2	D20	Skrue	ST4.2*12	14
C12	Løbebælte		1	D21	Bolt	M10 * 95 L25	1
C13	Motorrem		1	D22	Skrue	ST2.9*8	10
C14	Sikkerhedsnøgle		1	D23	Skrue	ST2.5*6	8
C15	Blå pude		6	D24	Låseskive	φ8	10
C16	Transporthjul		2	D25	Låseskive	φ10	6

C17	Firkantet endekappe		4	D26	Flad skive	φ8	2
C18	Justerbart hjul		2	D27	Bolt	M8 * 55 L20	2
C19	Fodpude		4	D28	Fjederskive	φ8	2
C20	Konsol akryl		1	D29	Låseskive	φ8	3
C21	Ringbeskyttelsesprop		2	D30	Krydsforskrining med panhovedskrue	M5*15	2
C22	EVA-PUDE		1	D31	Krydsforskrining med panhoved, selvboende gevindskæreskrue	ST 4.2*12	2
E05	Stikkontakt		1	D32	Krydsforskrining med panhoved, selvboende gevindskæreskrue	ST 4.2*12	1
E06	Magnetring		1	E01	Trinbræt		1
E07	Magnetkerne		1	E02	DC-motor		1
E08	Strømledning		1	E03	Firkantet afbryder		1
E09	AC enkelt ledning	L200 brun	2	E04	Overbelastningsbeskytter		1
E10	AC enkelt ledning	L350 brun	2	E23	Hurtig hastighed øvre wire		1
E11	AC enkelt ledning	L350 blå	1	E24	Hurtig hældningsknaptråd		1
E12	Jordledning	Gul og grøn	1	E25	Hurtig hældning af øvre wire		1
E13	Magnetring		1	E26	Hældningsmotor		1
E14	Øvre kontrolpanel		1	E27	Magnetiske sensorer		1
E15	Nederste kontrolbræt		1	F01	Filter	Valgfrie dele	1
E16	Singal øvre ledning		1	F02	Induktans		1
E17	Singal bundledning		1	F03	AC enkelt ledning		1
E18	Øvre ledning til håndpuls		1	F04	Jordledning		1
E19	Håndpuls bundtråd		2	F05	Skrue		4
E20	Berøringsknap		1	H01	USB-modul		1
E21	Sikkerhedsnøgleforbindelsesledning		1	H02	USB-ledning		1
E22	Hurtighastighedsknaptråd		1	H03	Skrue		2
G01	Højttaler		2	G03	Skrue		8
G02	MP3-ledning		1	G04	Lydsignalindgangsledning		1

Garantipolitik

Dit køb af RENPHO-produkter er dækket af en begrænset producentgaranti på to år fra leveringsdatoen.

For garantivilkår, besøg venligst:

<https://renpho.com/pages/warranty-terms-and-conditions>

Bemærk: Produktregistrering er ikke påkrævet for garantien.

Hvis du vælger ikke at registrere dit produkt, vil det ikke forringe produktgarantien.

Kundeservice

Du er velkommen til at kontakte os, hvis du har spørgsmål eller bekymringer. RENPHO Kunder-Vores kundeserviceteam garanterer hurtig respons og problemfri løsninger på ethvert problem, du måtte have, inden for åbningstiden.

-  **TLF: +1(844) 417 0149 (USA og Canada)**
Mandag-fredag 9:00-16:30
1800 MY RENPHO (1800 69 7367) (KUN AUSTRALIEN)
Mandag-fredag 9:00-18:00 (AEST)
+44(0)7434 666088 (KUN STORBRITANNIEN)
Mandag-fredag 9:00-17:00 (GMT)
-  **E-mail: support@renpho.com (USA og Canada)**
support-au@renpho.com (AU)
support-eu@renpho.com (Storbritannien og EU)

*Ved defekte produkter eller returnering af varer, bedes du kontakte os med din ordre nummer inden for den angivne garantiperiode. Bortskaf IKKE produktdele da de kan være nødvendige til inspektion/reparation.

Erityisvinkkejä:

1. Lue tämä käyttöohje huolellisesti ennen asennusta ja käyttöä.
2. Säilytä tämä käyttöohje myöhempää tarvetta varten.
3. Tuote voi poiketa hieman tuotekuvista mallipäivitysten vuoksi.

Tärkeitä turvallisuusohjeita

VAROITUS - Lue kaikki ohjeet ennen juoksumaton käyttöä. On tärkeää, että Huollata juoksumattoasi säännöllisesti sen käyttöiän pidentämiseksi. Juoksumaton säännöllisen huollon laiminlyönti voi mitätöidä valmistajan takuun.

VAARA – Sähköiskun vaaran vähentämiseksi irrota juoksumatto pistorasiastapistorasiasta ennen puhdistusta ja/tai huoltoa.

ÄLÄ KÄYTÄ JATKOJOHTOA: ÄLÄ YRITÄ POISTAA MAADOITUSTAÄLÄ KÄYTÄ PISTOKETTOA SOVITTIMEN AVULLA TAI MUUTTAMALLA JOHTOA TAI PISTOKETTOA MILLÄÄN TAVALLA.

- 1) Aseta juoksumatto tasaiselle alustalle, jossa on oikea jännite jataajuus maadoitetussa pistorasiassa.
 - 2) Älä käytä juoksumattoa paksuilla, pehmeillä tai karkeilla matoilla. Se voi vahingoittaa molempiamatolla ja juoksumattolla voi esiintyä.
 - 3) Älä tuki juoksumaton takaosaa. Juoksumaton takana oleva vähimmäisetäisyys Juoksumaton on oltava vähintään 1,25 m / 49 tuumaa leveä. Jätä juoksumaton kummallekin puolelle 0,5 m / 19 tuuman tilaa.
 - 4) Aseta laite käytön aikana tukevalle ja tasaiselle alustalle.
 - 5) Älä koskaan anna lasten olla juoksumatolla tai sen lähellä.
 - 6) Lue, ymmärrä ja testaa hätäpysäytysohjeet ennen käyttöä. Kun varmista juoksemisen aikana, että turva-avain on kiinnitetty vaatteisiisi. Se on turvallisuutesi vuoksi.jos kaadut tai loukkaannut.
 - 7) Pidä kädet poissa kaikista liikkuvista osista.
 - 8) Älä käytä juoksumattoa, jos sen johto tai pistoke on vaurioitunut.
 - 9) Pidä johto poissa kuumilta pinnoilta.
 - 10) Älä käytä laitetta tiloissa, joissa käytetään aerosolisuihkeita tai joissa on happea. annetaan. Moottorista lähtevät kipinät voivat sytyttää helposti syttyvän ympäristö.
 - 11) Älä koskaan pudota tai työnnä mitään esineitä aukkoihin.
 - 12) Juoksumatto on tarkoitettu vain kuluttajakäyttöön.
 - 13) Irrota virta kääntämällä kaikki säätimet pois päältä, poistamalla turva-avaimen jairrota sitten pistoke pistorasiasta.
 - 14) Pulssianturit eivät ole lääkinnällisiä laitteita. Useat tekijät, mukaan lukien käyttäjän liike voi vaikuttaa sykelukemien tarkkuuteen. Näytetty syke voi olla epätarkka ja sitä tulee käyttää vain viitteellisenä.
 - 15) Käytä kaiteita; ne ovat turvallisuutesi vuoksi.
 - 16) Käytä asianmukaisia kenkiä. Korkokengät, juhla kengät, sandaalit tai paljasjalkakengät eivät sovi.käytettäväksi juoksumatolla. Laadukkaita urheilukenkiä suositellaan jalkojen vaurioitumisen välttämiseksi. väsymys.
 - 17) Älä käytä löysiä tai roikkuvia vaatteita juoksumattoä käyttäessäsi.
 - 18) Sallittu lämpötila: 41–104 °F (5–40 °C).
- Poista turva-avain käytön jälkeen estääksesi juoksumaton luvattoman käytön.

Tärkeitä sähkötietoja

VAROITUS!

- 1) ÄLÄ käytä vikavirtasuojakytkimellä varustettua pistorasiaa tämän juoksumaton kanssa. Vedä virtajohto pois juoksumaton liikkuvista osista, mukaan lukien nostomekanismi ja kuljetuspyörät.
- 2) ÄLÄ käytä juoksumattoja generaattorin tai UPS-virransyötön kanssa.
- 3) ÄLÄ poista mitään kantta irrottamatta ensin verkkovirtaa.
- 4) ÄLÄ altista tätä juoksumattoja sateelle tai kosteudelle. Tätä juoksumattoja ei ole suunniteltu käytä ulkona, uima-altaan lähellä tai muussa korkean kosteuden omaavassa ympäristössä.
- 5) ÄLÄ käytä sähkökäyttöistä juoksumattoja kosteissa tai märissä paikoissa.
- 6) Irrota laite aina pistorasiasta, kun sitä ei käytetä.
- 7) Älä vedä johtoa maton alle. Älä peitä johtoa koristematoilla, juoksumatoilla tai muilla mattoilla. vastaavia peitteitä. Aseta johto pois liikennealueelta ja paikkaan, jossa se ei ole kompastui.
- 8) Laitetta ei saa sijoittaa suoraan pistorasian alapuolelle.
- 9) Jos virtajohto on vaurioitunut, valmistajan, sen huoltoliikkeen on vaihdettava se. edustajan tai vastaavan pätevyyden omaavan henkilön vaaran välttämiseksi.
- 10) Vältä jatkojohdon käyttöä, koska jatkojohto voi ylikuumentua ja aiheuttaa tulipaloriskin.
- 11) Kytkeä tai ohjausyksikköä ei saa antaa kastua pesun tai kuivaus. Johto on asetettava niin, ettei vesi pääse valumaan kytkimeen tai ohjaimiin.
- 12) Vaara voi syntyä, jos laite ajaa virtajohtoa yli.

Tärkeitä käyttöohjeita

- 1) Käytä ja siirrä laitetta tasaisella alustalla ja säilytä viileässä ja kuivassa paikassa.
- 2) Liitä virtapistoke suoraan pistorasiaan. Lue koko käyttöohje ennen koneesi käyttöä.
- 3) Huomaa, että nopeuden ja kaltevuuden muutokset eivät ole välittömästi havaittavissa. Asetahaluamasi nopeus tai kaltevuus konsolissa ja vapauta painike.
- 4) Ole varovainen osallistuessasi samanaikaisesti muihin aktiviteetteihin juoksumatolla; kuten television katselu, lukeminen jne. Nämä häiriötekijät voivat aiheuttaa tasapainon menettämisen tai harhautumisen pois juoksuradan keskikohdasta, mikä voi johtaa vakaviin vammoihin vamma.
- 5) Vältä tasapainon menetys ja odottamattomat vammat, älä KOSKAAN nouse satulasta tai laskeudu siitä pois. juoksumattoja hihnan liikkua. Kokeile käyttää juoksumattoja alhaisemmalla asetuksella ja tutustu hitaampaan nopeuteen ennen kuin yrität käyttää suurempaa nopeutta.
- 6) Pidä aina kiinni kaiteesta käyttäessäsi ohjauspaneelia.
- 7) Tämän laitteen mukana toimitetaan turva-avain. Turva-avaimen poistaminen aktivoituu automaattisesti. Sammuta juoksumatto. Avaimen uudelleen asettaminen palauttaa täyden toiminnan.
- 8) Ohjauspaneelin painikkeet tunnistavat sormen napautuksen hellävaraisen voiman. Vältä liiallisen voiman kohdistamista konsolin painikkeisiin.
- 9) Tätä laitetta ei ole tarkoitettu henkilöiden (mukaan lukien lapset) käyttöön, joilla on rajoitteita tai rajoitteita. fyysinen, aistillinen tai kognitiivinen toimintakyky tai kokemuksen ja tiedon puute, ellei

heitä on valvottu tai heille on annettu ohjeita laitteen käytöstä henkilöltä, heidän turvallisuudestaan vastaava henkilö. Lapsia on valvottava sen varmistamiseksi, että he eivät leiki laitteella.

10) Ota yhteyttä lääkäriin, jos sinulla on jokin seuraavista sairauksista:

a. Sydänsairaus, korkea verenpaine, sokeritauti, hengityselinsairaudet, tupakointi ja muut kroonisia sairauksia tai komplikaatiosairauksia.

b. Jos olet yli 35-vuotias ja painat yli 130 kg.c. Raskaana olevat tai imettävät naiset.

11) Lopeta liikunta välittömästi ja ota yhteyttä lääkäriin, jos tunnet huimausta, pahoinvointia, rintakipua, hengenahdistusta tai muita oireita.

12) Huolehdi riittävästä nesteytyksestä ja juo riittävästi vettä ennen treeniä, treenin aikana ja sen jälkeen.

13) Tämä televiestintälaitte on NTC/NBTC-tekniikan vaatimusten mukainen.

Varoitus: Ota yhteyttä lääkäriin tai terveydenhuollon ammattilaiseen ennen minkään harjoitusohjelmaa, erityisesti yli 35-vuotiaille ja/tai terveille käyttäjille ongelma. Emme ota vastuuta mistään ongelmista tai vahingoista, jotka johtuvat ohjeiden noudattamatta jättämisestä.

Tietoja Renpho Smart -juoksumatosta

Tekniset parametrit

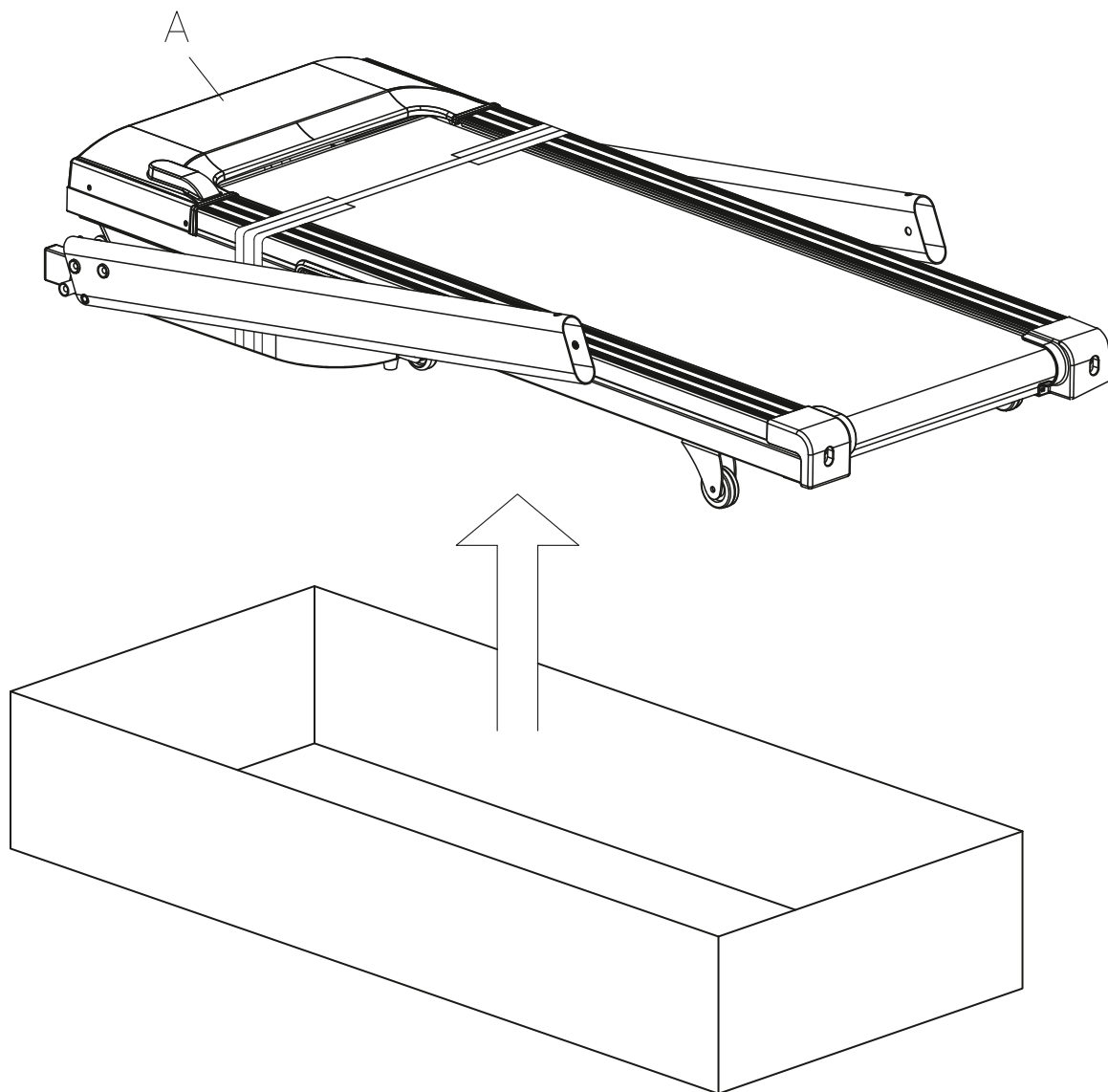
Malli	R-Q004
Maksimikapasiteetti	286paunaa/130 kg
Nopeus	1–18 km/h (0,6–11,0 mph)
Kokonaiskoko	noin 159 x 80 x 117 cm
Taitettu koko	noin 91 x 79 x 145 cm
Tuotteen paino	noin 62 kg

Osaluettelo:

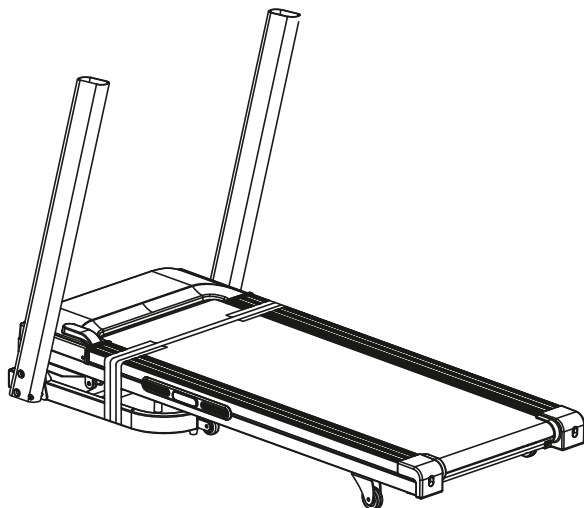
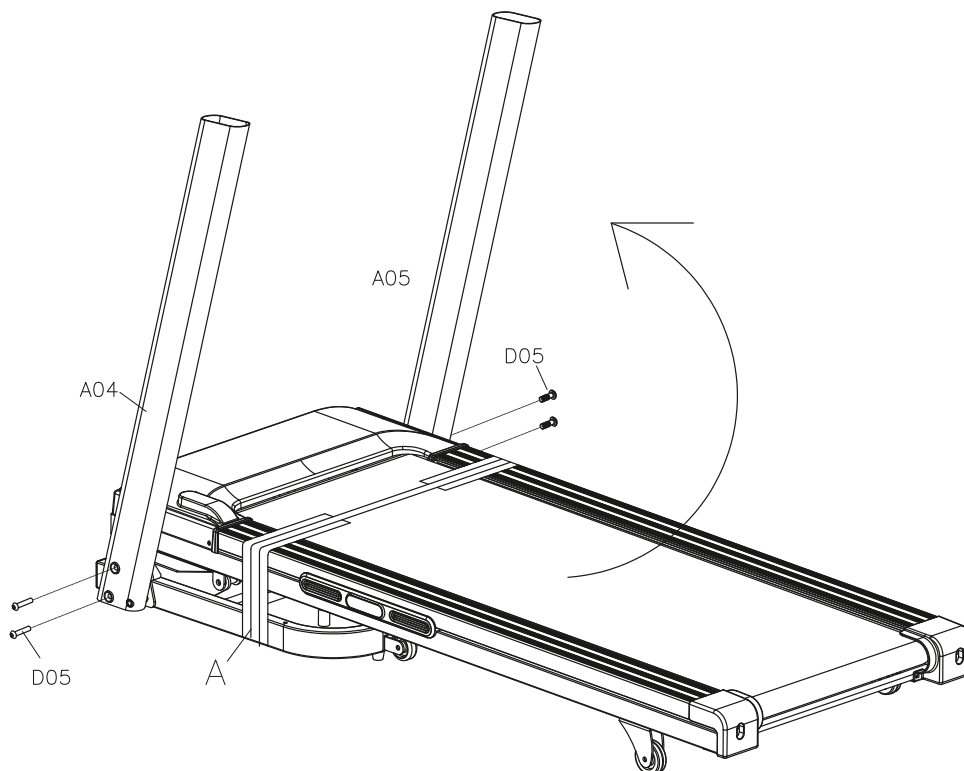
EN	DES.	MÄÄRÄ
EN	Älykäs juoksumatto	1
B	Konsoli	1
C14	Turva-avain	1
E08	Virtajohto	1
B08 S=13, 14, 15(1X)	Jakoavain ruuvimeisselillä	1
B09 S5(1X)	S5Kuusiokoloavain	1
D05 M8*55(4X)	M8*55 pultti	4
D09 M8*15(4X)	M8*15 pultti	4
D24 Ø8(4X)	Ø8Lukkoaluslevy	4
D15 M5*12(2x)	M5*12 pultti	2

Kokoamisohjeet

Vaihe 1: Ota juoksumatto pois ja aseta se tasaiselle alustalle.

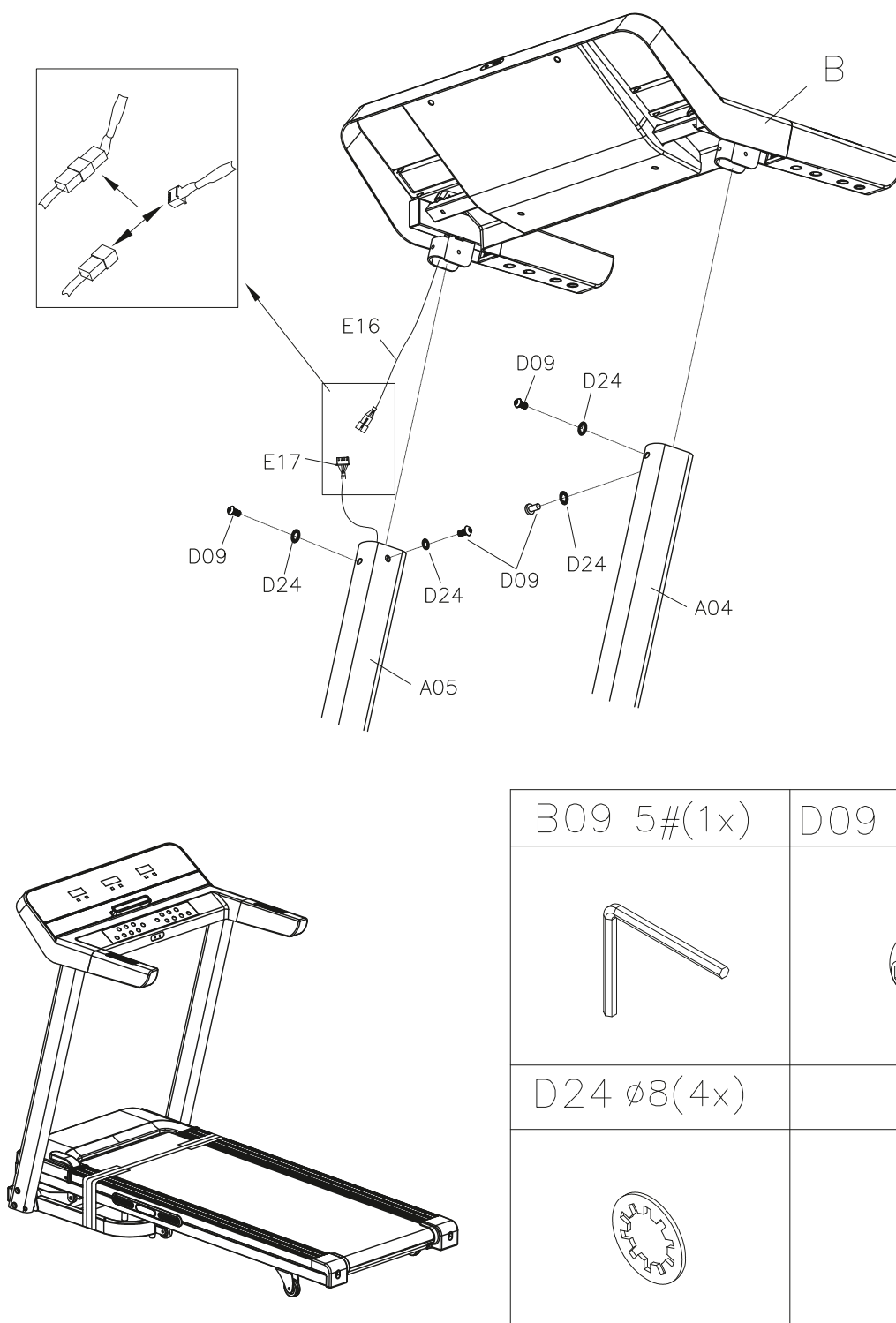


Vaihe 2: Nosta molemmat putket (A04 ja A05) ylös. Kiristä sitten D05 M8*55 pultit.kiinnitä putkikehykset B09 5# kuusiokoloavaimella.

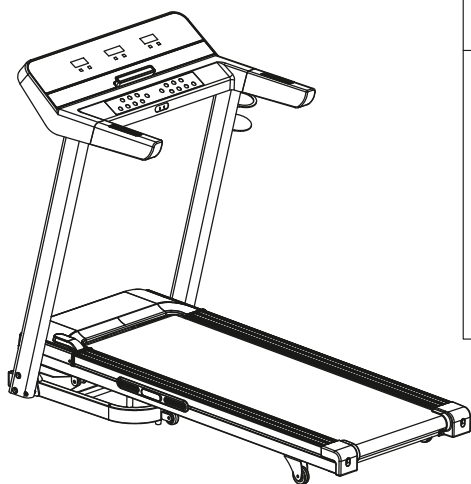
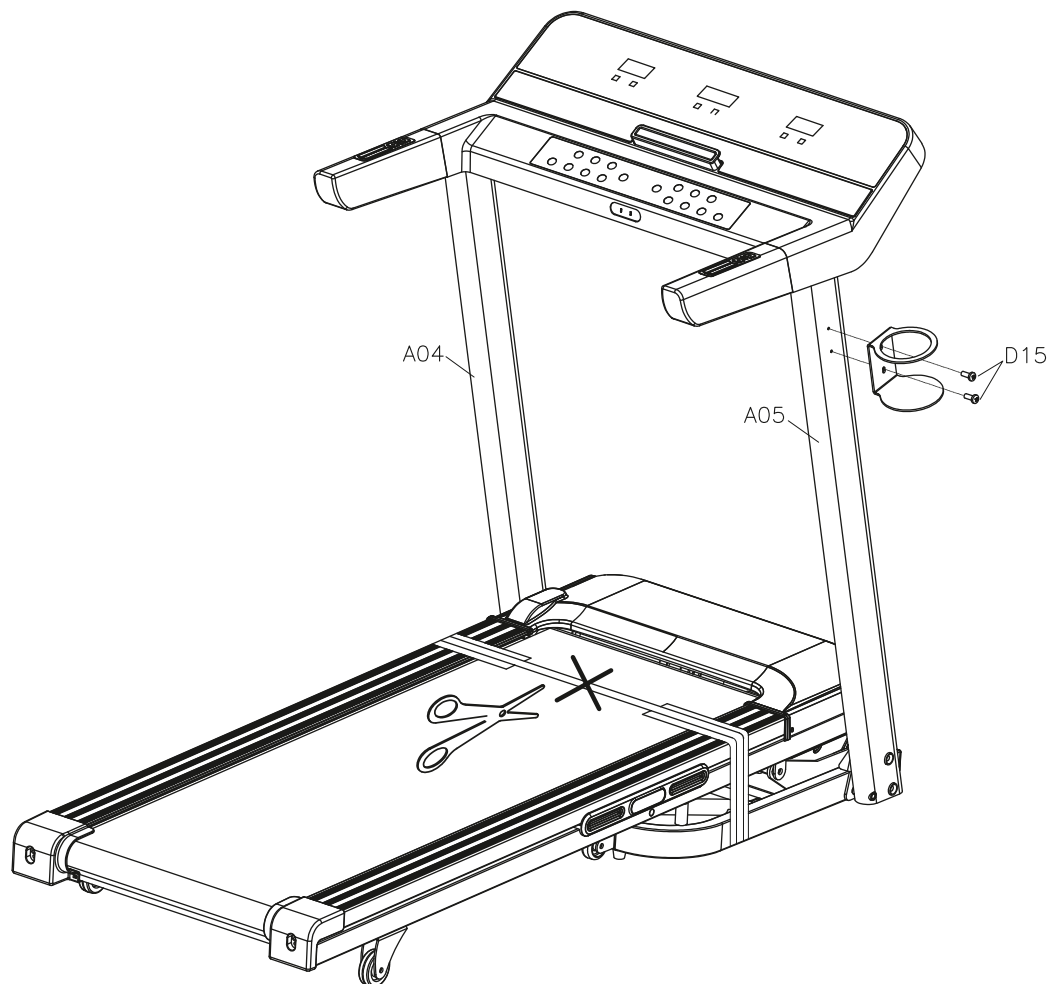


B09 5#(1x)	D05 M8*55(4x)

Vaihe 3: Kytke konsolin kaapeli oikean putken vastaavaan kaapeliin runko. Asenna konsoli kohdistamalla D24 $\Phi 8$ -aluslevyt D09 M8*15 -pultteihin vastaavat reiät putkirunkoissa ja kiristä sitten B09 5# kuusiokoloavaimella-ja niitä.

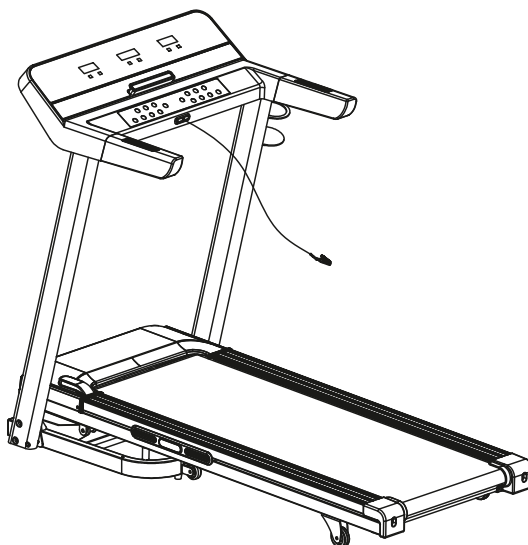
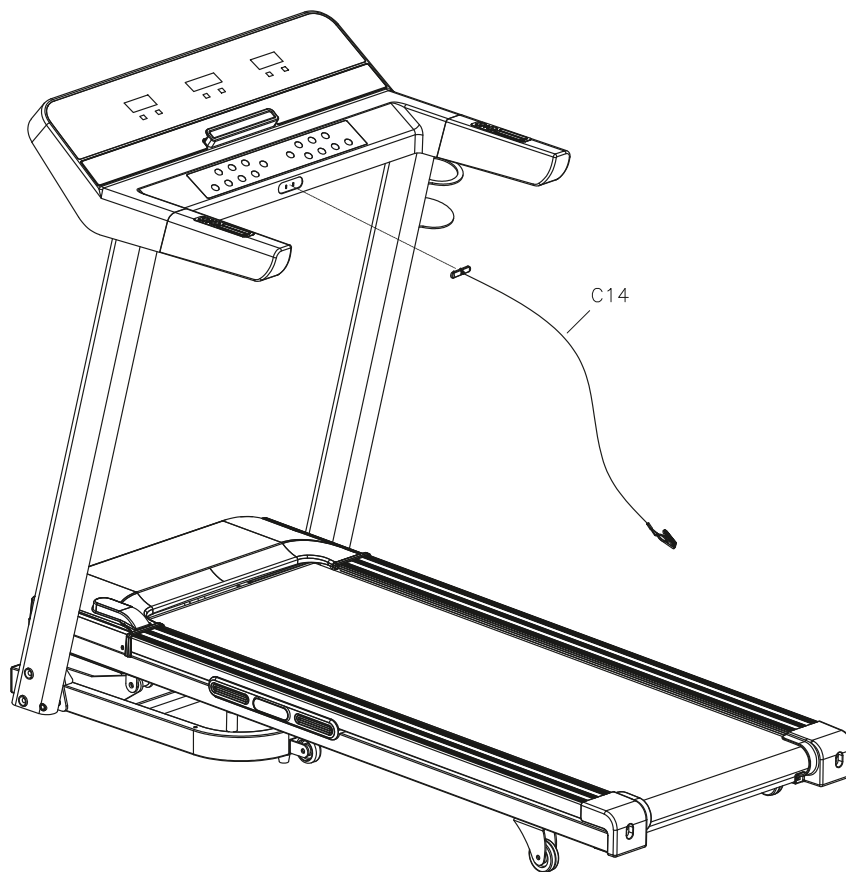


Vaihe 4: Asenna pullonpidike. Kun olet koonnut sen, voit irrottaa pakkaushihnan.

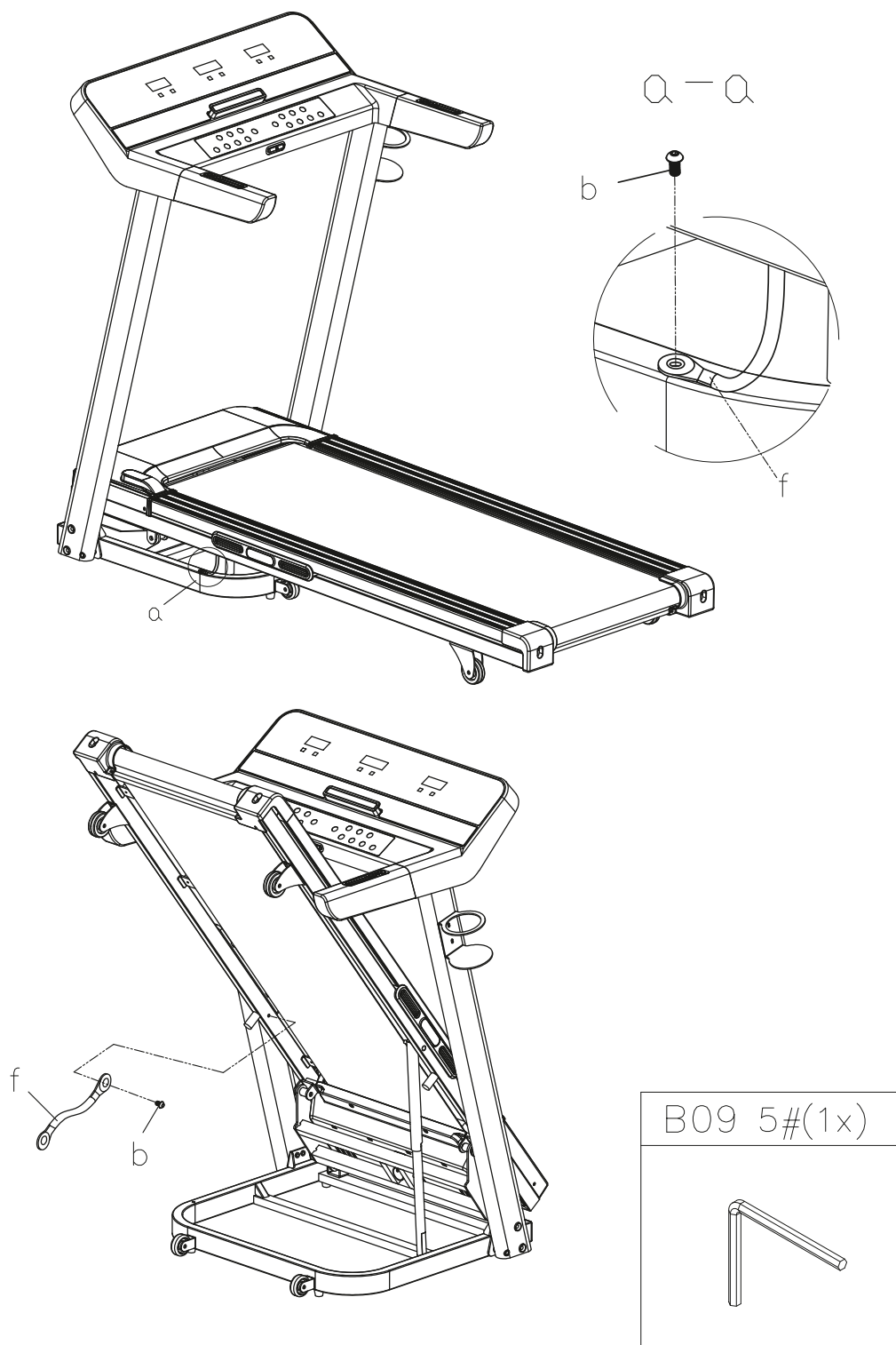


B08 _{S=13、14、15(1x)}	D15 M5*12(2x)

Vaihe 5: Aseta turva-avain sisään.



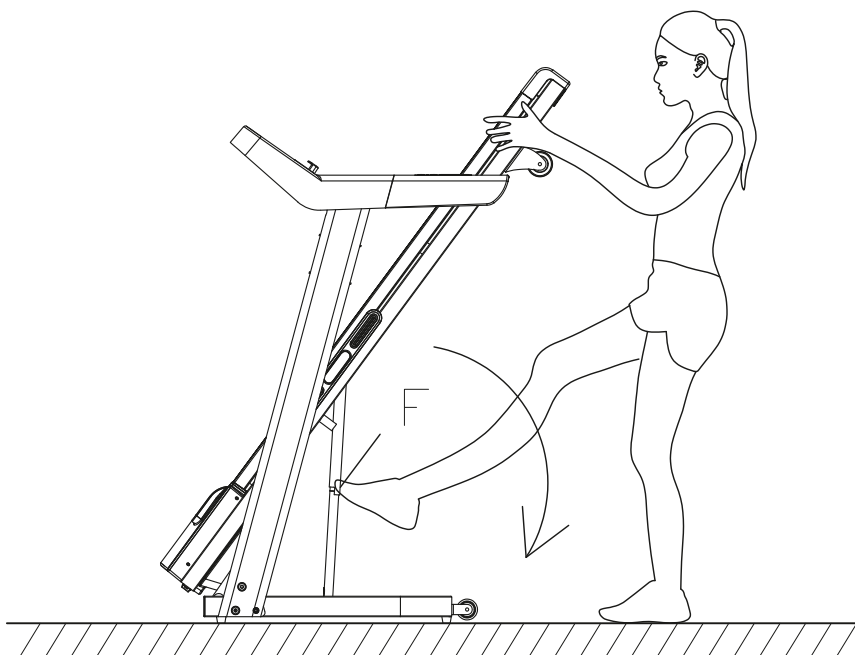
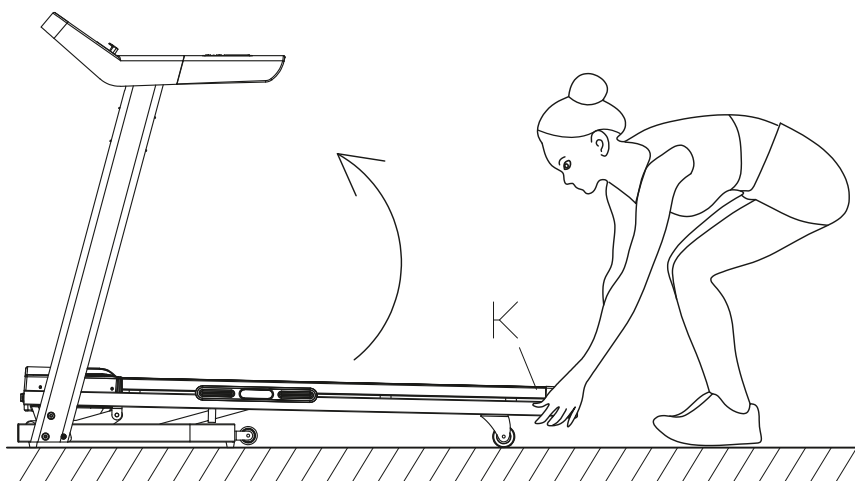
Vaihe 6: Irrota pultti A ja turvalukko B käyttämällä kuusiokoloavainta B09 #5



Taitto ja siirtäminen

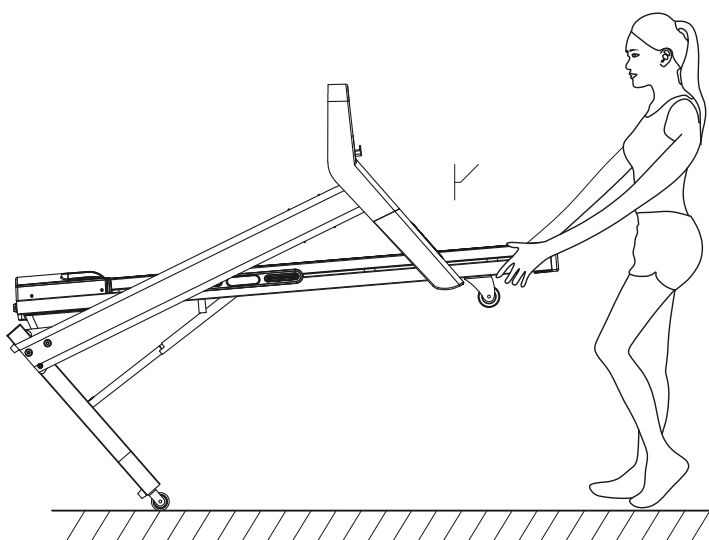
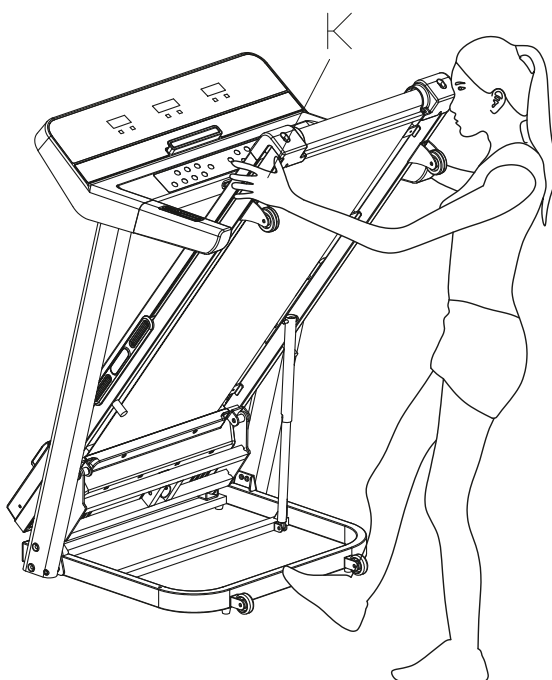
Taitto

Juoksumaton taittamiseksi nosta juoksulautaa varovasti maksimiin, kunnes kuuluu naksahdus kuultu. Avataksesi sen, paina kevyesti jalallasi "F"-pistettä vasten (katso kuva C-1).avataksesi taittomekanismin lukituksen.



Muutto

Jos haluat siirtää juoksumattoa, pidä kiinni juoksulaudan molemmista reunoista lisätäksesi nopeutta.juoksumaton kaltevuutta ja työnnä sitten pohjarunkoa eteenpäin jalallasi rulliensa läpi.



Tärkeitä sähkötietoja

Varoitus:

Tämä juoksumatto vaatii oikean virtalähteen toimiakseen oikein. Turvallisuuden sekä muiden turvallisuuden vuoksi tarkista, että virtalähde on oikea ennen laitteen kytke- mistä. Väärä virtalähde voi aiheuttaa merkittäviä vaurioita laitteelle ja/tai käyttäjälle.

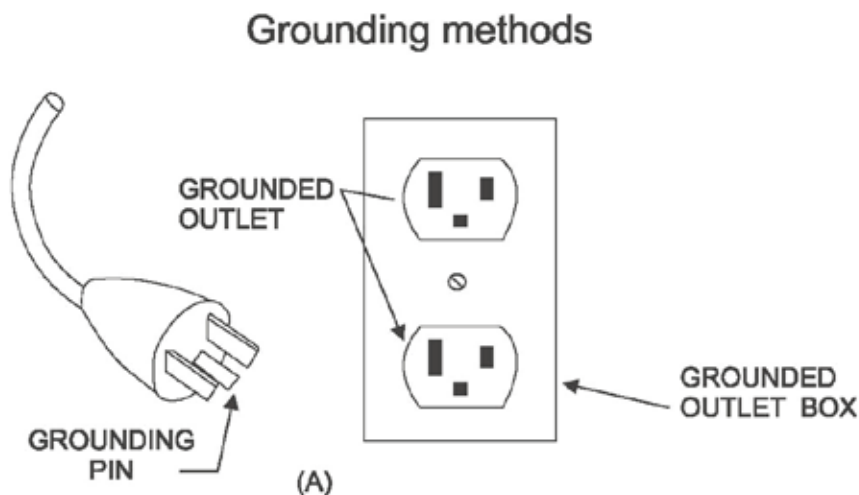
Maadoitusmenetelmät:

Tämä tuote on maadoitettava. Maadoitus tarjoaa pienimmän vastuksen sähköi- skulle.kalorivirtaa ja vähentää sähköiskun riskiä. Pistoke on kytkettävä sopivaan pistorasiaan, joka on asennettu ja maadoitettu kaikkien paikallisten määräysten mukaisesti.

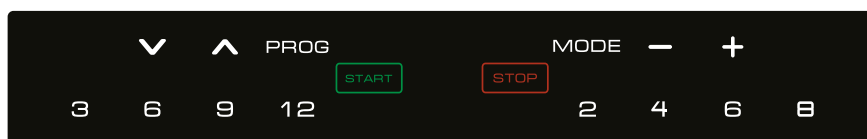
Tämä tuote on tarkoitettu käytettäväksi nimellisjännitteisessä virtapiirissä ja siinä on maadoituspistoke, joka näyttää tältä seuraavassa piirroksessa A esitettyyn pistok- keeseen. Varmista, että tuote on kytketty pistorasiaan, jonka kokoonpano on sama kuin pistokkeen. Älä käytä sovitinta tämän tuotteen kanssa.

Vaara:

Laitteen maadoitusjohtimen virheellinen kytkentä voi aiheuttaa sähköiskun sähköisku. Jos olet epävarma tuotteen sopivuudesta, tarkista se valtuutetulta säh- köasentajalta. maadoitettu asianmukaisesti. Älä muuta tuotteen mukana toimitettua pistoketta. Jos se ei sovipistorasiaan, anna sähköasentajan asentaa asianmukainen pistorasia.



Käyttöopas



Virtakytkin

Kytke virtapistoke pistorasiaan ja käynnistä laite. Juoksumaton monotpiippausäänellä ja konsoli siirtyy valmiustilaan (konsoli näyttää 0/0:00/0).

Turva-avain

Aseta turva-avain paikalleen ennen käyttöä. Juoksumatto toimii vain, kun turva-avain on asetettu paikalleen. Varmista, että avaimen pää on kiinnitetty vaatteisiisi. Turva-avain irrottaa lukituksen ja poistaa juoksumaton käytöstä, jos loukkaannut (esimerkiksi kaadut) etkä pysty enää jatkamaan harjoittelua. Aseta avain takaisin paikalleen, jotta laite toimii taas normaalisti.

Konsolin painikkeet

ALOITA: Paina tätä painiketta, niin konsoliin tulee 3 sekunnin lähtölaskenta. Laskennan jälkeen juoksumatto käy nopeudella 1,0 km/h (0,6 mph).

STOP: Paina tätä painiketta kerran juoksumaton ollessa liikkeessä, niin se hidastuu ja pysähtyy. (konsolissa näkyy "PAU").

(Nollaus: Paina tätä painiketta kaksi kertaa peräkkäin, juoksumatto nollautuu ja luo uudenharjoitustiedot, kun painat "START" seuraavan kerran).

OHJELMA: Paina tätä painiketta valitaksesi ja selataksesi esiasetettuja ohjelmia (P01-P15), käyttäjäohjelmiaohjelmat (U01-U03) ja valmiustila (0).

TILA: Paina tätä painiketta asettaaksesi ajan/matkan/kalorien lähtölaskennan.

NOPEUS +/-: Paina tätä painiketta lisätäksesi/vähentääksesi nopeutta (pidä painiketta painettuna arvon nopeaan nostamiseen/vähentämiseen).

KALTEVUUS ^/~: Paina tätä painiketta säätääksesi juoksulaudan kaltevuutta (paina ja pidä pohjassa (painiketta arvon nopeaan lisäämiseen/vähentämiseen)).

3 6 9 12 (Vasen): TPaina näitä painikkeita asettaaksesi kaltevuuden välittömästi arvoihin 3, 6, 9 tai 12.

2 4 6 8 (Oikea): Paina näitä painikkeita asettaaksesi nopeudeksi välittömästi 2 km/h, 4 km/h, 6 km/h, 8 km/h (Kalifornia); 2 mph, 4 mph, 6 mph, 8 mph (Yhdysvallat).

Huomautus:

- Suosittellemme, että pidät harjoittelun alussa hitaan nopeuden ja pidät kiinni kaiteista, kunnes tunnet olosi mukavaksi ja tottuneeksi juoksumattoon.
- Lopettaaksesi harjoituksen turvallisesti, paina STOP-painiketta tai vedä turva-avain ulos pysäyttääksesi juoksumatto.
- Juoksumatto palaa valmiustilaan, jos sitä ei ole käytetty 30 sekuntiin.

Konsolin näyttö



Kaltevuus



Kalorit



Aika



Matka



Nopeus



Syke

Yksityiskohtaiset ohjeet

Pika-aloitus

1. Aseta turva-avain paikalleen ja kytke virta päälle (konsoli siirtyy valmiustilaantila ja näyttö 0/0:00/0).
2. Paina START-painiketta, jolloin käynnistyy 3 sekunnin lähtölaskenta piippauksin ja Juoksumatto toimii 1 km/h (0,6 mph) nopeudella.
3. Sääda nopeutta ja kaltevuutta juoksun aikana painamalla SPEED +/- tai INCLINE ^/~ -painiketta.
4. Paina STOP-painiketta kerran hidastaaksesi ja pysäyttääksesi. Paina sitä kaksi kertaa peräkkäin nollataksesi juoksumatto.

Lähtölaskentatila

Valmiustilassa paina MODE-painiketta asettaaksesi ajan/matkan/kalorien lähtölaskurin.

1. Paina kerran siirtyäksesi aikalaskurin asetuksiin ("Aika"-ikkunassa näkyy vilkkuva näyttö). Paina SPEED +/- tai INCLINE ^/~ -painiketta asettaaksesi lähtölaskennan ajan välille 5:00–99:00.
2. Paina kahdesti siirtyäksesi matkanlaskenta-asetukseen (näyttöön tulee "Etäisyys"-ikkuna) vilkkuva "1.00"). Aseta lähtölaskenta painamalla SPEED +/- tai INCLINE ^/~ -painiketta. etäisyys 0,50—99,90.
3. Paina kolme kertaa siirtyäksesi kalorienlaskenta-asetukseen. ("Kalorit"-ikkuna tulee näkyviin) näytössä vilkkuu "50"). Aseta kalorien määrä välille 10–999 painamalla SPEED +/- tai INCLINE ^/~ -painiketta.

Huomautus:

Vain yksi lähtölaskenta-asetus voidaan asettaa kerrallaan. Kun asetukset on valmis, paina Aloita harjoitus 3 sekunnin lähtölaskennan jälkeen painamalla "Start"-painiketta. Paina SPEED +/- tai KALTEUS ^/~ -painikkeella voit säätää nopeutta ja kaltevuutta juoksun aikana. Paina STOP-painikettakerran tauottaaksesi ja kaksi kertaa nollataksesi juoksumaton.

Ohjelmoida

Valmiustilassa paina PROG-painiketta valitaksesi ja selataksesi 15 esiasetettua Pro-ohjelmaa.grammoja (P01-P15) ja 3 käyttäjäohjelmaa (U01-U03).

15 Esiasetetut ohjelmat

1. P01–P15 ovat sisäänrakennettuja esiasetettuja ohjelmia. Kun olet valinnut tietyn ohjelman, "Aika"-ikkunassa näkyy "10:00" ja se välkkyi (oletusarvoinen aika).
2. Voit säätää esiasetettua aikaa painamalla SPEED +/- tai INCLINE ^/~ -painiketta (jos ei, paina Käynnistä-painiketta ohjelman suoraan käynnistämiseksi).
3. Jokainen ohjelma on jaettu 10 harjoitusosioon, ja kunkin sekunnin aikakation = esiasetettu aika/10 (katso alla olevaa taulukkoa).
4. Seuraavaan harjoitusosioon siirryttäessä kuuluu kolme piippausta ilmoituksena sinä. Nopeus ja kaltevuus muuttuvat sitten esiasetetun ohjelman mukaisesti.
5. Voit säätää nopeutta ja kaltevuutta painamalla SPEED +/- tai INCLINE ^/~ -painiketta juostessa. Kun juoksumatto siirtyy seuraavaan harjoitusosioon, konsoli näyttää tämän osion alustavat harjoitustiedot.
6. Yhden ohjelman (10 harjoitusosiota) jälkeen juoksumatto pysähtyy hitaasti ja konsoliin ilmestyy teksti "End" ja kuuluu piippausääni. Laite palaa valmiustilaan.

Esiasetettujen ohjelmien taulukko:

Osasto -ohjelma		Asetettu aika / 10 = kunkin osion harjoitusaika (Nopeusyksikkö: km/h)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P01	NOPEUS	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	KALTEUS	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P02	NOPEUS	2	6	7	8	3	6	8	7	5	2
	KALTEUS	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P03	NOPEUS	3	8	3	8	5	9	5	9	12	6
	KALTEUS	1	3	5	7	9	10	8	6	5	2
P04	NOPEUS	8	10	11	12	12	11	10	10	9	8
	KALTEUS	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P05	NOPEUS	6	10	12	9	11	8	12	7	9	3
	KALTEUS	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P06	NOPEUS	2	8	6	10	10	9	11	8	5	3
	KALTEUS	2	2	3	2	3	4	5	6	5	3
P07	NOPEUS	2	6	7	9	7	9	6	5	4	2
	KALTEUS	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P08	NOPEUS	2	4	6	8	7	8	9	6	4	2
	KALTEUS	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P09	NOPEUS	2	4	5	7	6	5	8	6	3	2
	KALTEUS	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	NOPEUS	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	KALTEUS	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	NOPEUS	2	5	8	10	6	9	5	3	2	2
	KALTEUS	1	3	5	8	10	7	6	3	2	3
P12	NOPEUS	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	KALTEUS	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P13	NOPEUS	2	7	4	7	8	9	4	5	3	2
	KALTEUS	5	6	6	4	6	5	8	9	4	2
P14	NOPEUS	2	6	5	4	8	6	5	2	3	3
	KALTEUS	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3
P15	NOPEUS	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	KALTEUS	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3

OsaOhj elmoida		Asetettu aika / 10 = kunkin osion harjoitusaika (Nopeuden yksikkö: mph)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P01	NOPEUS	1.2	2.5	1.9	2.5	1.9	3.1	2.5	1.2	3.1	1.9
	KALTEUS	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P02	NOPEUS	1.2	3.7	4.3	5.0	1.9	3.7	5.0	4.3	3.1	1.2
	KALTEUS	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P03	NOPEUS	1.9	5.0	1.9	5.0	3.1	5.6	3.1	5.6	7.4	3.7
	KALTEUS	1	3	5	7	9	10	8	6	5	2
P04	NOPEUS	5.0	6.2	6.8	7.4	7.4	6.8	6.2	6.2	5.6	5.0
	KALTEUS	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P05	NOPEUS	3.7	6.2	7.4	5.6	6.8	5.0	7.4	4.3	5.6	1.9
	KALTEUS	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P06	NOPEUS	1.2	5.0	3.7	6.2	6.2	5.6	6.8	5.0	3.1	1.9
	KALTEUS	2	2	3	2	3	4	5	6	5	3
P07	NOPEUS	1.2	3.7	4.3	5.6	4.3	5.6	3.7	3.1	2.5	1.2
	KALTEUS	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P08	NOPEUS	1.2	2.5	3.7	5.0	4.3	5.0	5.6	3.7	2.5	1.2
	KALTEUS	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P09	NOPEUS	1.2	2.5	3.1	4.3	3.7	3.1	5.0	3.7	1.9	1.2
	KALTEUS	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	NOPEUS	1.2	1.9	3.1	1.9	1.9	3.1	1.9	3.7	1.9	1.9
	KALTEUS	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	NOPEUS	1.2	3.1	5.0	6.2	3.7	5.6	3.1	1.9	1.2	1.2
	KALTEUS	1	3	5	8	10	7	6	3	2	3
P12	NOPEUS	1.2	3.1	3.1	2.5	2.5	3.7	2.5	1.2	1.9	2.5
	KALTEUS	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P13	NOPEUS	1.2	4.3	2.5	4.3	5.0	5.6	2.5	3.1	1.9	1.2
	KALTEUS	5	6	6	4	6	5	8	9	4	2
P14	NOPEUS	1.2	3.7	3.1	2.5	5.0	3.7	3.1	1.2	1.9	1.9
	KALTEUS	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3
P15	NOPEUS	1.2	3.7	3.1	2.5	5.0	4.3	3.1	1.9	1.9	1.2
	KALTEUS	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3

3 Käyttäjäohjelmat

Näissä ohjelmissa (U01/U02/U03) voit mukauttaa omia ohjelmiasi manuaalisestiasetaen jokaisen kymmenestä osiosta.

1. Paina PROG-painiketta, kunnes pääset johonkin U01/U02/U03-vaihtoehtoista ja "Aika"-ikkunaan.näytössä vilkkuu "10:00".
2. Aseta kokonaisharjoitusaika painamalla SPEED+/- tai INCLINE^/~ -painiketta ja sittenPaina Mode-painiketta siirtyäksesi asetuksiin kussakin osiossa (S-01, S-02.....S-10).
3. Aseta haluttu nopeus ja aika painamalla SPEED+/- ja INCLINE^/~ -painikkeita.osio. Siirry seuraavaan osioon tai ohita osiot painamalla Mode-painiketta.
4. Kun olet asettanut ensimmäisen osion, voit asettaa arvon seuraavalle osioon. Toista tämä prosessi, kunnes olet suorittanut kaikki osiot. Asettamasi arvot tulevat voimaan.ei muutu, ellei sitä muokata (Vain mukautetut nopeuden ja kaltevuuden arvot tallennetaan) kun taas aika palaa klo 10:00:een seuraavan käynnistytksen yhteydessä).
5. Kun olet asettanut oman ohjelmasi (kun olet saavuttanut kokonaisharjoitusohjelman(Ajan asetus uudelleen), voit aloittaa harjoituksen painamalla START-painiketta. juoksumatto toimii asettamasi ohjelman mukaisesti.
6. Voit säätää nopeutta ja kaltevuutta painamalla SPEED +/- tai INCLINE ^/~ -painiketta.juokseminen. Kun juoksumatto siirtyy seuraavaan harjoitusosioon, konsolissa näkyy tämän esiasetetun osion alkuperäiset harjoitustiedot.
7. Kun ohjelma on valmis (10 osiota), juoksumatto hidastuu ja pysähtyypiip-pausäänien säestyksellä.

Sydämen sykkeen mittaus

Mittaa sykkeesi pitelemällä käsien pulssiantureista kiinni molemmilla käsilläsi10 sekuntia. Seiso paikallasi mittauksen aikana varmistaaksesi tarkan lukeman, niin konsoli näyttää käyttäjän sykearvon noin 5 sekunnin kuluttua.

Huomautus:Nämä tiedot on tarkoitettu vain viitteeksi, eivät lääketeieteelliseen ohjeistukseen.

Bluetooth-yhteys

Aktivoi juoksumatto, ota käyttöön Bluetooth älypuhelimellasi ja etsi SYMK ja yhdistä soittaaksesi omaa musiikkiasi juoksumatolla. Avaa "RENPHOHealth"-sovelluksella ja yhdistä R-Q004:ään Bluetoothin kautta käyttääksesi älykkäitä ominaisuuksia ja harjoituksia.

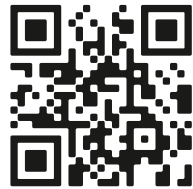
Virransäästötoiminto

Juoksumatolla on virransäästötoiminto. Valmiustilassa tai tilassa odottaa toimintoa. Jos toimintoa ei suoriteta, virransäästötoiminto kytkeytyy päälle. käytettävissä 10 minuutin kuluttua, ja konsoli sammuu. Käyttääksesi juoksumattoa, painamita tahansa painiketta konsolin aktivoimiseksi.

APP-ohjeet

1. Sovelluksen lataus

Lataa ja asenna ilmainen "RENPHO Health" -sovellus älypuhelimellesi.



RENPHO Health

RENPHO Health



Download on the
App Store



GET IT ON
Google Play

Huomautus: Jatkuvien päivitysten ja parannusten vuoksi "RENPHO Health" -sovellus saattaa näyttävät hieman erilaisilta.

Apple ja Apple-logo ovat Apple Inc:n Yhdysvalloissa rekisteröityjä tavaramerkkejä ja muissa maissa. Google Play on Google LLC:n tavaramerkki.

2. Rekisteröidy

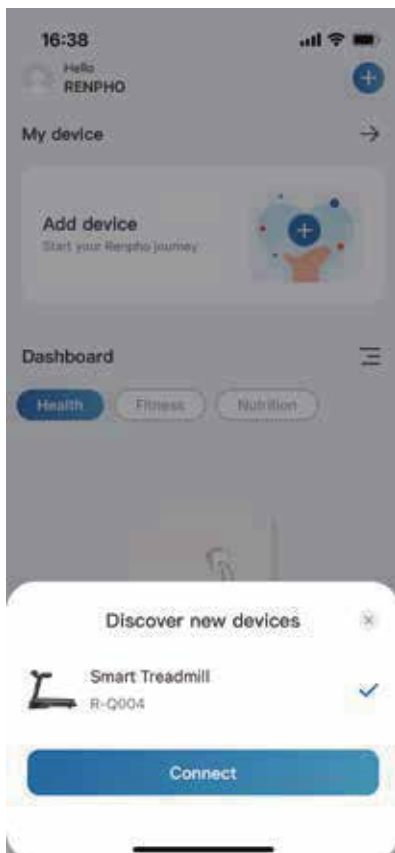
Käytä sähköpostiosoitetta rekisteröidäksesi tilin ja täyttääksesi henkilötiedot; Nämä tiedot on tarkoitettu vain laskelmia varten.

3. Kirjaudu sisään

Käyttäjät voivat luoda uuden tilin tai kirjautua sisään suoraan olemassa olevalla RENPHO-sovellustilillä.

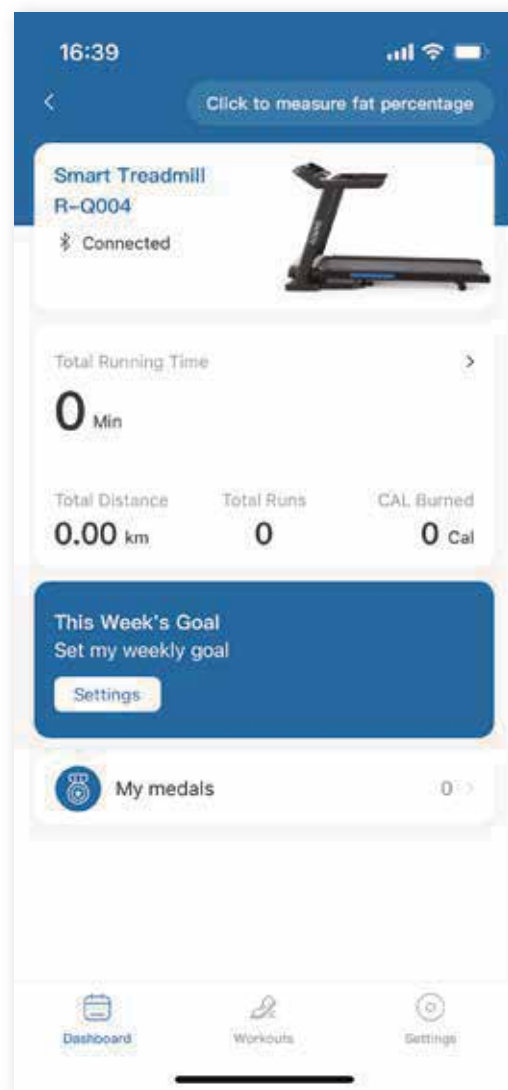
4. Lisää laite

Kirjautumisen jälkeen, jos otat Bluetoothin käyttöön älypuhelimellasi ja juoksumatollasi, ikkuna (kuten kuvassa) ponnahtaa esiin ja muistuttaa sinua laitteen yhdistämisestä.



Tai voit napsauttaa  oikeassa kulmassa manuaalisesti se.

1. Ota Bluetooth käyttöön älypuhelimellasi.
2. Käynnistä juoksumatto.
3. Napsauta laitetta yhdistettäväksi.



5. Pariliitoksen muodostamisen jälkeen se Siirry kotisivulle kuvan osoittamalla tavalla.tiedot synkronoidaan juoksumatto.

Huolto ja hoito

Yleinen puhdistus auttaa pidentämään juoksumattosi käyttöikää ja suorituskykyä. Pidä laite puhtaana ja kunnossa pyyhkimällä pölyt säännöllisesti sen osista. Puhdista juoksumaton molemmat puolet estääksesi pölyn kertymisen maton alle. Pidä juoksukengät puhtaina, jotta kengistä irtoava lika ei kuluta juoksulautaa ja mattoa. Puhdista juoksumaton pinta puhtaalla kostealla liinalla.

Juoksumaton paremman ylläpidon ja käyttöiän pidentämiseksi on suositeltavaa sammuttaa laite 10 minuutiksi kahden tunnin jatkuvan käytön jälkeen ja kokonaan aina, kun sitä ei käytetä.

Juoksumaton voitelu

TÄRKEÄ HUOMAUTUS:

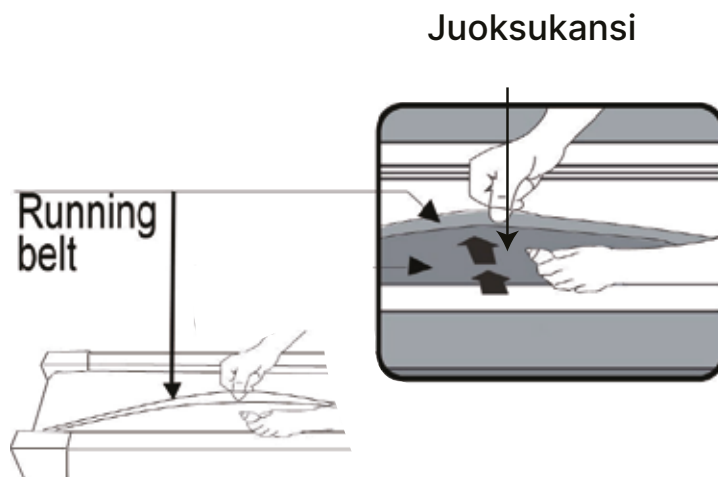
Sinun on voideltava juoksumatto ennen ensimmäistä käyttökertaa.

Juoksulaudan ja juoksuhihnan voitelu on tärkeää, koska niiden välinen kitka. Nämä kaksi vaikuttavat juoksumaton toimintaan ja käyttöikään, joten on suositeltavaa tarkistaa juoksulauta ja -matto säännöllisesti.

VAROITUSL: Irrota juoksumatto aina pistorasiasta ennen laitteen puhdistamista, voitelua tai korjaamista.

Voiteluohjeet:

1. Nosta hihna ylös toiselta puolelta ja levitä voiteluainetta juoksualustalle.
2. Pyyhi voiteluaine huolellisesti juoksualustalta rätillä. Toista tämä toiselle puolelle.
3. Käynnistä juoksumatto ja anna sen käydä hitaimmalla nopeudella useita minuutteja, jotta voiteluaine leviää tasaisesti juoksualustalle.



Seuraavaa aikataulua suositellaan:

Kevytkäyttäjä (alle 3 tuntia viikossa)	kuuden kuukauden välein
Keskitason käyttäjä (3–5 tuntia/viikko)	kolmen kuukauden välein
Raskas käyttäjä (yli 5 tuntia/viikko)	kahden kuukauden välein

Voitelumuistutustoiminto

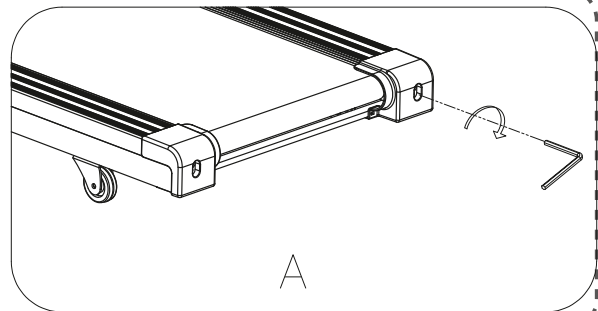
Järjestelmä antaa piippaushälytyksen 300 kilometrin (186,4 mailin) välein, kun kokonaisjuoksumatka on pidetty.äänimerkki 10 sekunnin välein ja AIKA-ikkunassa näkyy "ÖLJY". Tämä tarkoittaa, että Juoksumatto on voideltava öljyllä. Lisää öljyä juoksumaton molemmille puolille. ohjeiden mukaisesti. Kun voitelu on valmis, pidä "STOP"-painiketta painettuna 3 sekuntia nollataksesi järjestelmän varoitussänen seuraavien 300 km:n (186,4 mailin) ajoon asti.

Juoksuhihnan keskittäminen

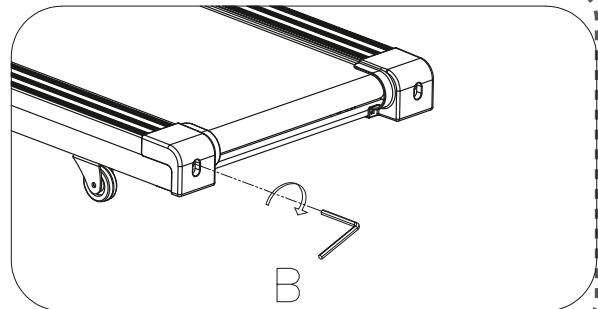
Löysä juoksuvyö voi aiheuttaa kaatumisen juostessa. Samoin, jos juoksuvyö Hihna on liian kireällä, se voi vaikuttaa moottorin suorituskykyyn, koska hihnaa tulee liikaa. rullan ja juoksuhihnan välinen kitka. Sopivin kireys hihnalleon vedettynä 50–75 mm ulos astinlaudasta.

Aseta juoksumatto tasaiselle alustalle ja aseta se nopeudelle 6–8 km/h (4–5 mph).tarkistaaksesi, ajautuuko juoksuhihna.

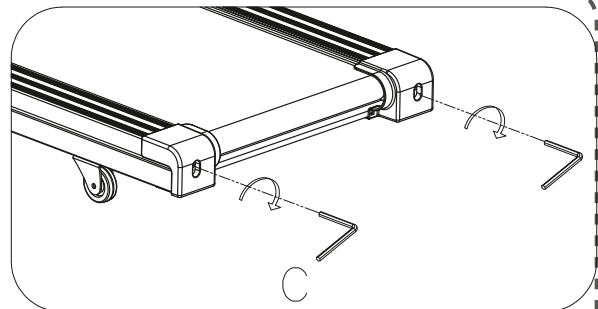
1. Jos juoksumatto liikkuu oikealle, käännä säätöpulttia oikea puoli $\frac{1}{4}$ ympyrää myötäpäivään ja käännä sitten vasenta säätöpulttia $\frac{1}{4}$ pyöritä vastapäivään. Jos hihna ei liiku, toista tämä vaihe kunnes se keskittyy. Katso kuvaa A.



2. Jos juoksumatto siirtyy vasemmalle, kierrä säätöpultteja vasen puoli $\frac{1}{4}$ ympyrää myötäpäivään, sitten käännä oikeaa säätöpulttia $\frac{1}{4}$ pyöritä vastapäivään. Jos hihna ei liiku, toista tämä vaihe kunnes se keskittyy. Katso kuvaa B.



3. Ajan myötä juoksuvyö löysää. Kiristä hihnaa kääntämällä molempien puolien säätöpultit yksi täyden ympyrän myötäpäivään, tarkista hihnan kireys. Jatka tätä prosessia, kunnes hihna on oikeassa asennossa kireys. Varmista, että säädät molemmat puolet yhtä paljon hihnan oikean kohdistuksen varmistamiseksi. Katso kuvaa C.



Liikkuvien osien tulisi pyöriä vapaasti ja hiljaa. Liikkuvien osien poikkeavuudet vaikuttaa laitteen turvallisuuteen. Tarkista ja kiristä pultit säännöllisesti. Paremman suorituskyvyn takaamiseksi juoksumaton huoltamiseksi ja sen käyttöön pidentämiseksi on suositeltavaa, että huoltotulisi tehdä säännöllisesti.

Vianmääritys

Ongelma	Mahdollinen syy	Ehdotettu toimenpide
Juoksumatto ei käynnisty	Ei kytketty pistorasiaan.	Kytke johto pistorasiaan.
	Turva-avainta ei ole asetettu paikalleen.	Aseta turva-avain.
Juoksuvyöei keskitetty	Juoksuhihnan kireys ei ole oikein vasemmalla tai oikealla astinlaudan sivut.	Kiristä säätöpultittakarullan vasemmalla ja oikealla puolella.
Konsoli ei-työskentely	Johdot konsolista ja alempi ohjauskorttiei ole kunnolla kytketty.	Tarkista konsolin ja laitteen väliset johtojen liitännät. ohjauskortti.
	Muuntaja on vaurioitunut.	Jos muuntaja on vaurioitunut,ota yhteyttä asiakaspalveluun.
E01 tai E13: Viestivirhe	Johdot konsolista ja alempi ohjauskorttiei ole kunnolla kytketty.	Tarkista konsolin ja ohjainten väliset johtoliitännät piirilevy. Jos johto on irronnut puhjennut tai vaurioitunut, sinun on vaihdettava se. Jos ongelma ei korjaannu, saatat joutua vaihtamaan ohjauskortti.
E02: Purskahdus törmäyssuoja	Tuleva jännite on pienempi kuin50 % vaaditusta jännitteestä.	1. Tarkista, että tuleva virtalähteen jännite on oikea. 2. Tarkista ohjauskortti.vaihd, jos vaurioitunut. 3. Tarkista moottori ja vaihda se tarvittaessa.vaurioitunut.
E03:Nopeus anturin vika	Nopeusanturia ei ole kytketty-tai anturin ja pohjan ohjauskortin johdot eivät ole oikein kytketty.	Tarkista nopeusanturi ja magneettinen anturi, vaihda tarvittaessavaurioitunut.
E04: Kaltevuus säätö tai itsetarkastuksen epäonnistuminen	Kallistusmoottorin johto ei olekytketty tai moottori on vaurioitunut.	1. Tarkista kallistusmoottorin johdot nähdäksesi, onko moottori kytkettyvaihd, jos vaurioitunut. 2. Tarkista ohjauskortti. vaihda, jos se on vaurioitunut. Tämän jälkeenongelma on korjattu, paina ja Pidä "Incline"/"-painikkeita painettuna tarkistaaksesi, voidaanko kaltevuutta säätää säädetty.

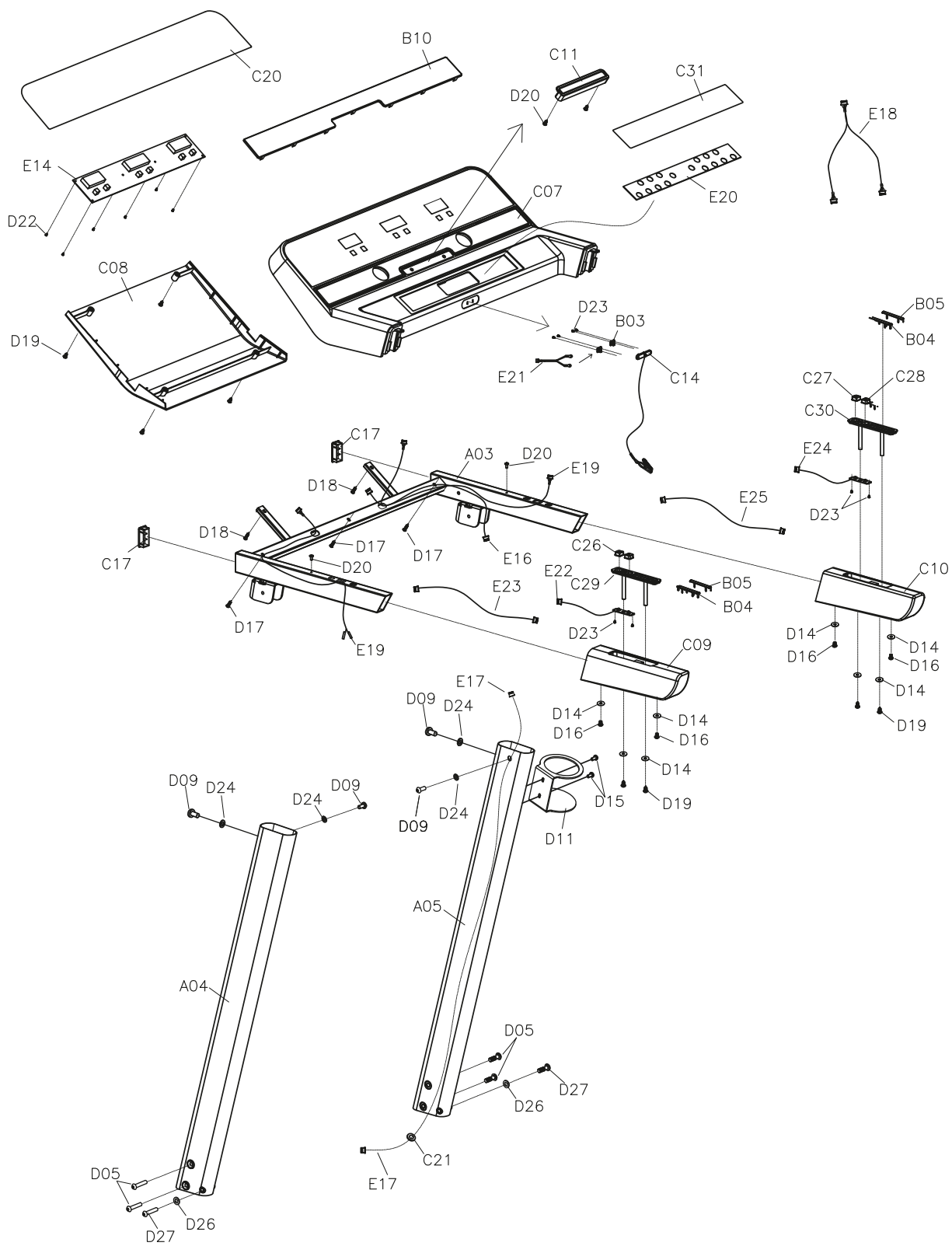
Ongelma	Mahdollinen syy	Ehdotettu toimenpide
E05: Virta ylikuormitussuoja (itsesuojaus) valvontajärjestelmä)	Tuleva jännite on liianliian matala tai liian korkea. Ohjauskortti on vaurioitunut.	Käynnistä juoksumatto uudelleen. Tarkista tuleva jännite varmista, että se on oikein.
	Juoksumaton liikkuva osaon jumissa ja siksi moottori ei pysty pyörimäänasianmukaisesti.	1. Tarkasta laitteen liikkuvat osatjuoksumattoa varmistaaksesi, että ne toimivat oikein. 2. Tarkista moottori ja kuuntele outoa ääntä ja tarkista, onko palaneen hajua. Vaihda moottori tarvittaessa. 3. Tarkista ohjauskortti.vaihda, jos vaurioitunut. 4. Voitele juoksumatto.
E06: Moottori poikkeavuus	Moottorin johto ei ole kytketty kytketty tai moottori on vioittunutikäinen.	Tarkista moottorin johdot nähdäksesi, onko moottori on kytketty. Joslanka on puhjennut tai vaurioitunut, sinun on vaihda se. Jos ongelma on ei ole korjattu, saatat joutuvavaihda moottori.
E08: Ohjaus piirilevyn poikkeavuus	Ohjauskortti ei oleyhdistetty.	Tarkista ylä- ja keskiosajohdot nähdäksesi, onko ohjaus piirilevy on kytketty. Jos lanka on puhjennut tai vaurioitunut, sinun on vaihda se. Jos ongelma on ei ole korjattu, saatat joutuvavaihda ohjauskortti.
E10: Moottori poikkeavuus	Moottori on vaurioitunut tai juoksumaton liikkuva osa onjumiin, eikä moottori siksi pyöri kunnolla.	1. Vääntömomentti on liian korkea, ole hyvä jäsäädvääntömomenttia pienemmäksi. 2. Tarkasta laitteen liikkuvat osat juoksumatto varmistaaksesi, että ne ovattoimii oikein. 3. Vaihda moottori tarvittaessa.sary. 4. Voitele juoksumatto.

This diagram illustrates the exploded view of a mechanical assembly, showing the relationship between various components. The parts are labeled with alphanumeric codes, and a parts list table is provided on the right side of the image.

Parts List Table:

B08	
B09	
E06	
E07	
E08	
E09	
E10	
E11	
E12	
F03	
F04	
F05	
F02	
F01	
H02	
H01	
H03	
G04	
G01	
G03	
G02	

Kokoonpanon osaluettelo 2



Osaluettelo

El.	Osan kuvaus	Huomautus	Määrä	El.	Osan kuvaus	Huomautus	Määrä
A01	Pohjakehys		1	C25	Sylinterimäinen tyyny		2
A02	Päärunko		1	C26	Painike		2
A03	Konsolin runko		1	C27	Painike+		1
A04	Oikea takakansi		1	C28	Painike -		1
A05	Tyyny		1	C29	Kalteva käsipulssi-istuin		1
A06	Kalteva runko		1	C30	Nopeussäätöinen käsipulssi-istuin		1
B01	Eturulla		1	C31	Napin akryyli		3
B02	Takarulla		1	D01	Mutteri	M6	6
B03	Turva-avaimen istuimen sirpaleet		2	D02	Mutteri	M8	6
B04	Vasemman käden pulssiarkki		2	D03	Mutteri	M10	6
B05	Oikean käden pulssiarkki		2	D04	Pultti	* M1055 L20	4
B06	Ilmasylinteri		1	D05	Pultti	M8 * 55	4
B07	Kalteva runkoholkki		8	D06	Pultti	M8 * 40 L20	4
B08	Jakoavain ruuvimeisselillä	S=13,14,15	1	D07	Pultti	M8 * 30 L15	1
B09	#5 Kuusiokoloavain	5mm	1	D08	Pultti	M8 * 25	2
B10	Kaiutinverkko		1	D09	Pultti	M8 * 15	4
C01	Moottorin yläkansi		1	D10	Pultti	M10 * 45 L15	1
C02	Moottorin pohjakansi		1	D11	Pultti	M6 * 65	2
C03	Vasen takakansi		1	D12	Pultti	M6 * 55	1
C04	Oikea takakansi		1	D13	Pultti	M6 * 35	6
C05	Tyyny		2	D14	Iso litteä pesukone	φ6 * φ12 * 1.0	8
C06	Sivulaita		2	D15	Pultti	M5 * 12	9
C07	Konsolin yläkansi		1	D16	Pultti	M5 * 10	4
C08	Konsolin vaahtomuovipehmuste		1	D17	Ruuvi	ST4.2*40	3
C09	Vasemmanpuoleisen kaiteen vaahtomuovi		1	D18	Ruuvi	ST4.2*20	8
C10	Oikean kaiteen vaahtomuovi		1	D19	Ruuvi	ST4.2*12	13
C11	iPad-pidike		2	D20	Ruuvi	ST4.2*12	14
C12	Juoksuvyö		1	D21	Pultti	M10 * 95 L25	1
C13	Moottorin hihna		1	D22	Ruuvi	ST2.9*8	10
C14	Turva-avain		1	D23	Ruuvi	ST2.5*6	8
C15	Sininen tyyny		6	D24	Lukkoaluslevy	φ8	10
C16	Kuljetuspyörä		2	D25	Lukkoaluslevy	φ10	6

C17	Neliömuotoinen päätykappale		4	D26	Litteä aluslevy	φ8	2
C18	Säädettävä pyörä		2	D27	Pultti	M8 * 55 L20	2
C19	Jalkatappi		4	D28	Jousialuslevy	φ8	2
C20	Konsoli akryyli		1	D29	Lukkoaluslevy	φ8	3
C21	Rengassuojatulppa		2	D30	Ristikkäinen upotettu kupukantainen ruuvi	M5*15	2
C22	EVA-PAKKAUS		1	D31	Ristikkäinen, upotettu, itseporautuva kupukantainen ruuvi	ST 4.2*12	2
E05	Pistorasia		1	D32	Ristikkäinen, upotettu, itseporautuva kupukantainen ruuvi	ST 4.2*12	1
E06	Magneettirengas		1	E01	Astinlauta		1
E07	Magneettidydin		1	E02	DC-moottori		1
E08	Virtajohto		1	E03	Neliökytkin		1
E09	AC-yksijohdin	L200 ruskea	2	E04	Ylikuormitussuoja		1
E10	AC-yksijohdin	L350 ruskea	2	E23	Nopea ylempi lanka		1
E11	AC-yksijohdin	L350 sininen	1	E24	Nopea kallistus pohjavaijerilla		1
E12	Maadoitusjohto	Keltainen ja vihreä	1	E25	Nopeasti kallistuva ylälanka		1
E13	Magneettirengas		1	E26	Kallistusmoottori		1
E14	Ylempi ohjauspaneeli		1	E27	Magneettiset anturit		1
E15	Alempi ohjauspaneeli		1	F01	Suodattaa	Valinnaiset osat	1
E16	Ylempi singal-lanka		1	F02	Induktanssi		1
E17	Singal pohjalanka		1	F03	AC-yksijohdin		1
E18	Käden pulssi ylempi lanka		1	F04	Maadoitusjohto		1
E19	Käden pulssin pohjajohto		2	F05	Ruuvi		4
E20	Kosketuspainike		1	H01	USB-moduuli		1
E21	Turva-avaimen liitäntäjohto		1	H02	USB-johto		1
E22	Nopea nopeus pohjalanka		1	H03	Ruuvi		2
G01	Kaiutin		2	G03	Ruuvi		8
G02	MP3-johto		1	G04	Äänisignaalin tulojohto		1

Takuukäytäntö

RENPHO-tuotteesi ostoksella on kahden vuoden takuu.rajoitettu valmistajan takuu toimituspäivästä lukien.

Takuuehdot löytyvät osoitteesta:

<https://renpho.com/pages/warranty-terms-and-conditions>

Huomautus: Tuotteen rekisteröinti ei ole takuun edellytys.

Vaikka et rekisteröisi tuotettasi, se ei vähennätuotteen takuu.

Asiakaspalvelu

Ota rohkeasti yhteyttä, jos sinulla on kysyttävää tai huolenaiheita. RENPHO Asiakas-Asiakaspalvelutiimimme takaa nopean reagoinnin ja vaivattoman ratkaisun kaikkiin ongelmiisi aukioloaikojen sisällä.



PUH: +1(844) 417 0149 (Yhdysvallat ja Kanada)

Maanantai–perjantai klo 9.00–16.30

1800 MY RENPHO (1800 69 7367) (VAIN AUSTRALIA)

Maanantai–perjantai 9.00–18.00 (AEST)

+44(0)7434 666088 (VAIN Iso-Britannia)

Maanantai–perjantai klo 9.00–17.00 (GMT)



Sähköposti: support@renpho.com (Yhdysvallat ja Kanada)

support-au@renpho.com (Australia)

support-eu@renpho.com (Iso-Britannia ja EU)

*Viallisten tuotteiden tai palautuksen yhteydessä ota meihin yhteyttä tilauksesi yhteydessä. numeron määritetyn takuuajan sisällä. ÄLÄ hävitä mitään tuotteen osia koska niitä saatetaan tarvita tarkastuksessa/korjauksessa.

Sérstök ráð:

1. Vinsamlegast lesið þessa notendahandbók vandlega fyrir uppsetningu og notkun.
2. Vinsamlegast geymið þessa handbók til síðari viðmiðunar.
3. Varan gæti verið örlítið frábrugðin myndunum vegna uppfærslna á gerð.

Mikilvægar öryggisleiðbeiningar

VIÐVÖRUN - Lesið allar leiðbeiningar áður en þið notið þetta hlaupabretti. Það er mikilvægt fyrir að hlaupabrettið þitt fái reglulegt viðhald til að lengja líftíma þess. Ef hlaupabrettinu er ekki viðhaldið reglulega getur það ógilt

HÆTTA – Til að draga úr hættu á raflosti skaltu aftengja hlaupabrettið frá rafmagninu.rafmagnsinnstunguna áður en þrif og/eða viðhaldsvinna hefst. **EKKI NOTA FRAMLENGINGARSNÚRU: EKKI REYNA AÐ GERA JARÐTENG** SLÁTTTENGID Í KLINGINN MEÐ ÞVÍ AÐ NOTA MILLISTENGI EÐA BREYTA SNÚRUNUM EÐA KLINGUNUM Á NOKKUR HÁTT.

- 1) Setjið hlaupabrettið á sléttan, jafnan flöt með aðgangi að réttri spennu og tíðni í jarðtengdri innstungu.
 - 2) Ekki nota hlaupabrettið á djúpbólstruðu, mjúku eða úfnu teppi. Skemmdir á báðum teppi og hlaupabretti geta komið fyrir.
 - 3) Ekki loka fyrir aftan hlaupabrettið. Lágmarksrýmið fyrir aftan Hlaupabrettið skal ekki vera styttra en 1,25 m/49 tommur. Leyfið 0,5 m/19 tommu bil á hvorri hlið hlaupabrettisins.
 - 4) Setjið tækið á slétt og traust yfirborð þegar það er í notkun.
 - 5) Leyfið aldrei börnum að vera á eða nálægt hlaupabrettinu.
 - 6) Lesið, skiljið og prófið neyðarstöðvunarferlið fyrir notkun. Þegar hlaupandi, vertu viss um að öryggislykillinn sé festur á fötunum þínum. Þetta er fyrir þína öryggi, ef þú dettur eða slasast.
 - 7) Haldið höndum frá öllum hreyfanlegum hlutum.
 - 8) Ekki nota hlaupabrettið ef snúran eða klóið er skemmd.
 - 9) Haldið snúrunni frá heitum fleti.
 - 10) Ekki nota þar sem úðabrusar eru notaðir eða þar sem súrefni er í boði. verið er að gefa. Neistar frá mótornum geta kveikt í mjög eldfimumhverfi.
 - 11) Aldrei má sleppa eða stinga neinum hlut í neinar opnir.
 - 12) Hlaupabrettið er eingöngu ætlað til notkunar fyrir almenning.
 - 13) Til að aftengja skal slökkva á öllum stjórnækjum, fjarlægja öryggislykilinn og fjarlægðu síðan klóna úr innstungunni.
 - 14) Púlsskynjararnir eru ekki lækningatæki. Ýmsir þættir, þar á meðal notandinn hreyfing getur haft áhrif á nákvæmni hjartsláttarmælinga. Hjartslátturinn sem birtist gæti verið ónákvæmur og ætti eingöngu að nota hann til viðmiðunar.
 - 15) Notið handriðin sem eru til staðar; þau eru til öryggis fyrir ykkur.
 - 16) Notið viðeigandi skó. Háhælaðir skór, fínir skór, sandalar eða berfættir skór eru ekki hentugir til notkunar á hlaupabrettinu þínu. Mælt er með góðum íþróttaskóm til að forðast fótaskaða. þreyta.
 - 17) Ekki vera í lausum eða dinglandi fötum á meðan þú notar hlaupabrettið.
 - 18) Leyfilegt hitastig: 41 til 104.°F (5 til 40°C).
- Fjarlægið öryggislykilinn eftir notkun til að koma í veg fyrir óheimila notkun hlaupabrettsins.

Mikilvægar upplýsingar um rafmagn

VIÐVÖRUN!

- 1) EKKI nota jarðtengingu með rofa (GFCI) með þessu hlaupabretti. Leiðið rafmagnsnúruna frá öllum hreyfanlegum hlutum hlaupabrettisins, þar á meðal lyftibúnaður og flutningshjól.
- 2) EKKI nota hlaupabrettið á rafstöð eða spennugjafa.
- 3) EKKI fjarlægja neina hlíf án þess að aftengja fyrst rafmagnið.
- 4) EKKI láta þetta hlaupabretti verða fyrir rigningu eða raka. Þetta hlaupabretti er ekki hannað fyrir Notið utandyra, nálægt sundlaug eða í öðru umhverfi með mikilli raka.
- 5) EKKI nota rafmagnshlaupabretti á rökum eða blautum stöðum.
- 6) Takið alltaf tækið úr sambandi þegar það er ekki í notkun.
- 7) Ekki láta snúruna renna undir teppi. Ekki hylja snúruna með teppum, rennum eða öðrum svipaðar áklæðningar. Raðið snúrunni frá umferðarsvæði og þar sem hún verður ekki hrasaði.
- 8) Tækið má ekki vera staðsett beint fyrir neðan innstungu.
- 9) Ef rafmagnssnúran er skemmd verður framleiðandi að skipta henni út, þjónustuaðili hansumboðsmanni eða sambærilegum hæfum aðilum til að koma í veg fyrir hættu.
- 10) Forðist að nota framlengingarsnúru því hún gæti ofhitnað og valdið eldhættu.
- 11) Rofinn eða stjórneiningin má ekki blotna við þvott eða þurrkun. Snúruna verður að vera staðsett þannig að tryggt sé að vatn renni ekki inn í rofann eða stjórn tækið.
- 12) Hætta getur komið upp ef tækið fer yfir rafmagnssnúruna.

Mikilvægar leiðbeiningar um notkun

- 1) Notið og færið vélina á sléttu yfirborði og geymið á köldum, þurrum stað.
- 2) Stingdu rafmagnsklónni beint í innstunguna. Vertu viss um að lesa alla handbókina áður en þú notar hana. að stjórna vélinni þinni.
- 3) Vinsamlegast athugið að breytingar á hraða og halla eru ekki strax merkjanlegar. Stillið tilætluðum hraða eða halla á stjórnborðinu og slepptu hnappinum.
- 4) Vinsamlegast gætið varúðar þegar þið takið þátt í öðrum athöfnum samtímis á meðan þið eruð á hlaupabretti; eins og að horfa á sjónvarp, lesa o.s.frv. Þessar truflanir geta valdið því að þú missir jafnvægið eða villist frá því að hlaupa í miðju beltisins; sem getur leitt til alvarlegra meiðsli.
- 5) Til að forðast að missa jafnvægið og valda óvæntum meiðslum, ALDREI stíga upp eða af baki hlaupabrettinu á meðan beltið er í gangi. Prófaðu að nota hlaupabrettið á lægri stillingu og kynntu þér hægari hraða áður en þú reynir að ná hærri hraða.
- 6) Haldið alltaf í handriðið þegar stjórnborðið er notað.
- 7) Öryggislykill fylgir þessari vél. Ef öryggislykillinn er fjarlægður mun það sjálfkrafa... Slökkvið á hlaupabrettinu. Með því að setja lykilinn aftur í mun það virka aftur að fullu.
- 8) Hnapparnir á stjórnborðinu geta greint vægan kraft frá fingursnertingu. Forðist að beita óhóflegum krafti á hnappana á stjórnborðinu.
- 9) Þetta tæki er ekki ætlað til notkunar af einstaklingum (þar með talið börnum) með skerta getu. líkamlega, skynjunar- eða hugræna virkni, eða skort á reynslu og þekkingu, nema þeir hafa fengið eftirlit eða leiðbeiningar varðandi notkun tækisins af sá

sem ber ábyrgð á öryggi þeirra. Börn ættu að vera undir eftirliti til að tryggja að þau geri það ekki leika sér með tækið.

10) Vinsamlegast ráðfærðu þig við lækni ef þú ert með eitt af eftirfarandi sjúkdómum:

a. Hjartasjúkdómar, háþrýstingur, sykursýki, öndunarfærasjúkdómar, reykingar og annað langvinnir sjúkdómar eða fylgisjúkdómar.

b. Ef þú ert eldri en 35 ára og vegur meira en 136 kg.c. Konur sem eru þungaðar eða með barn á brjósti.

11) Hættu strax að æfa og ráðfærðu þig við lækni ef þú finnur fyrir sundli, ógleði, brjóstverkur, mæði eða önnur einkenni.

12) Vinsamlegast gætið þess að drekka nóg af vatni fyrir, á meðan og eftir æfingu.

13) Þessi fjarskiptabúnaður er í samræmi við tæknilegar kröfur NTC/NBTC.

Viðvörðun: Vinsamlegast ráðfærðu þig við lækni eða heilbrigðisstarfsmann áður en þú byrjar á neinu æfingaráætlun, sérstaklega fyrir notandann eldri en 35 ára og/eða með heilsufarsvandamál sem áður höfðu verið. Við berum enga ábyrgð á vandræðum eða tjóni sem rekja má til vanrækslu.

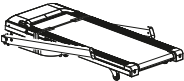
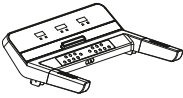
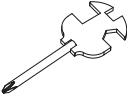
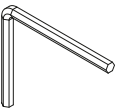
Um Renpho snjallhlaupabrettið

Tæknilegar breytur

Fyrirmynd	R-Q004
Hámarksgeta	286130 kg
Hraði	1-18 km/klst (0,6-11,0 mph)
Heildarstærð	um það bil 61 x 31 x 46,7 tommur
Brotin stærð	um það bil 36 x 31 x 55,5 tommur
Þyngd vöru	um 136,5 pund/62 kg

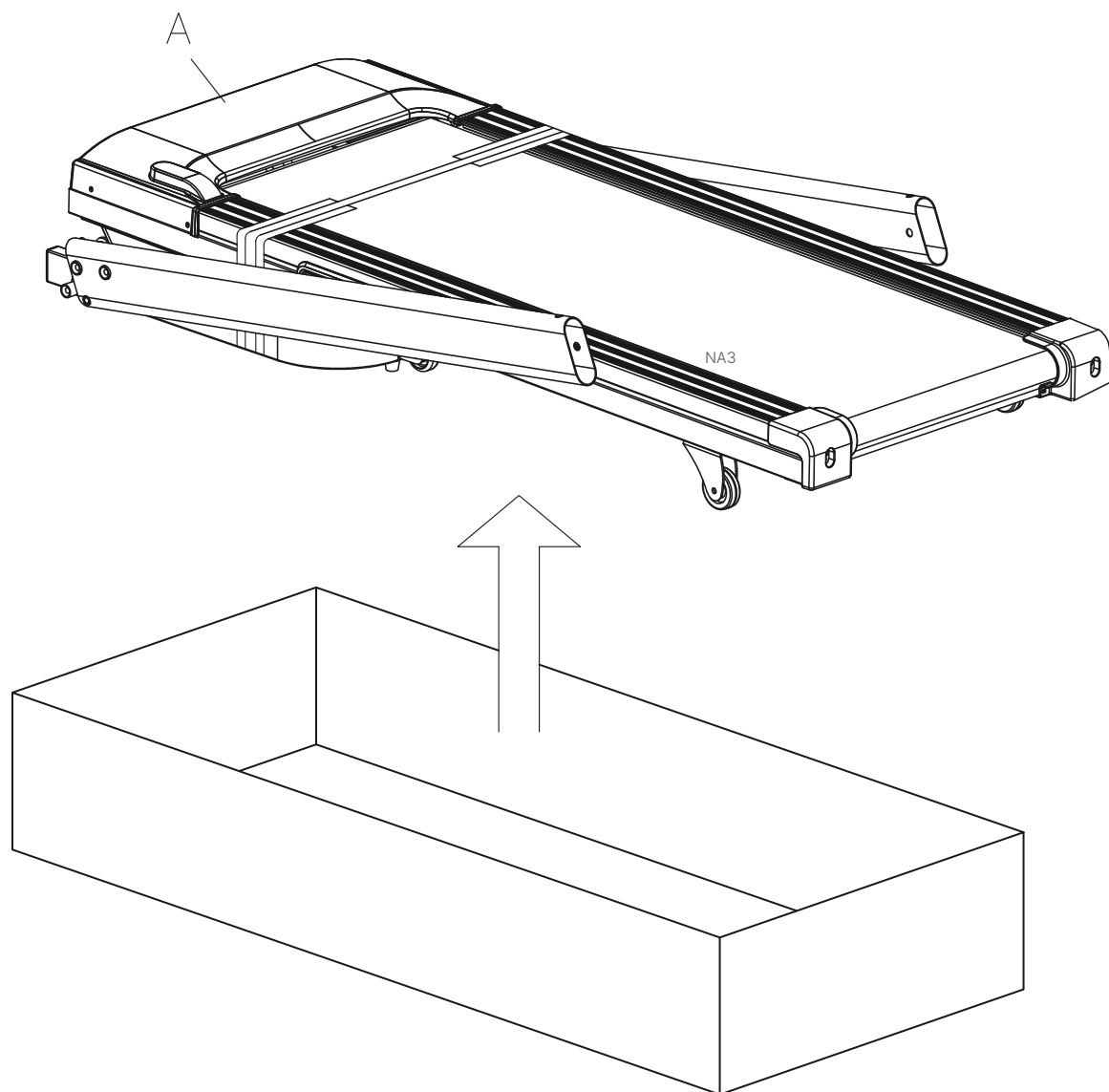
Hlutalisti:

A	DES.	Magn
A	Snjallt hlaupabretti	1
B	Stjórnborð	1
C14	Öryggislykill	1
E08	Rafmagnssnúra	1
B08	Skiptilykill með skrúfjárn	1
B09	S5Allen-lykill	1
D05	M8*55 bolti	4
D09	M8*15 bolti	4
D24	Φ8Láspvottur	4
D15	M5*12 bolti	2

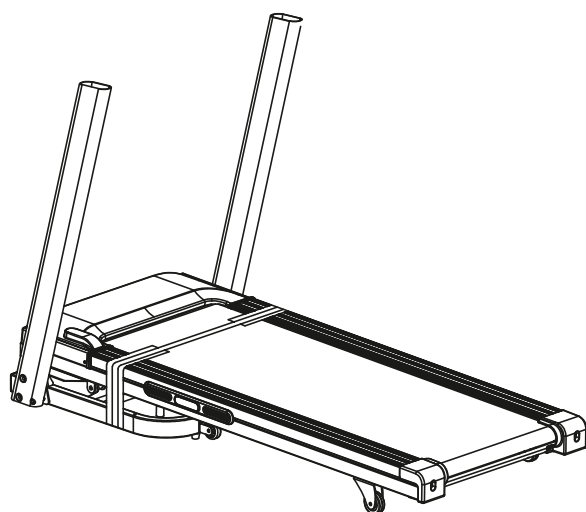
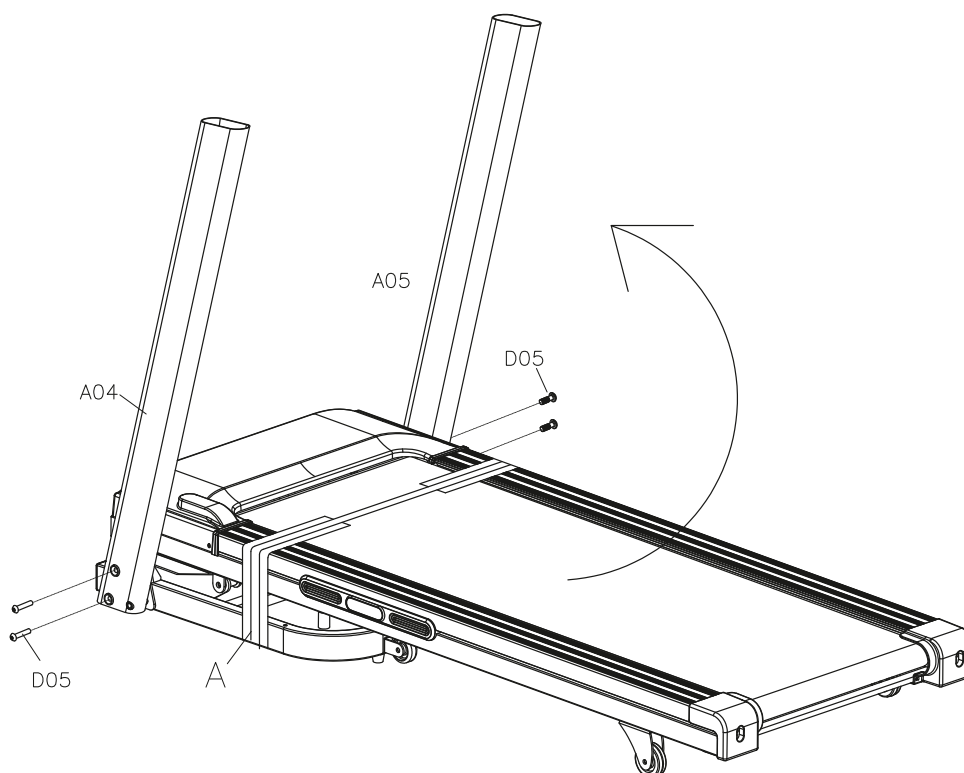
 EN	 B
 C14	 E08
B08 S=13, 14, 15(1X) 	B09 S5(1X) 
D05 M8*55(4X) 	D09 M8*15(4X) 
D24 Φ8(4X) 	D15 M5*12(2x) 

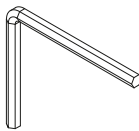
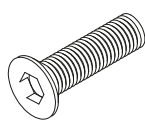
Samsetningarleiðbeiningar

Skref 1: Taktu hlaupabrettið út og leggðu það á sléttan flöt.

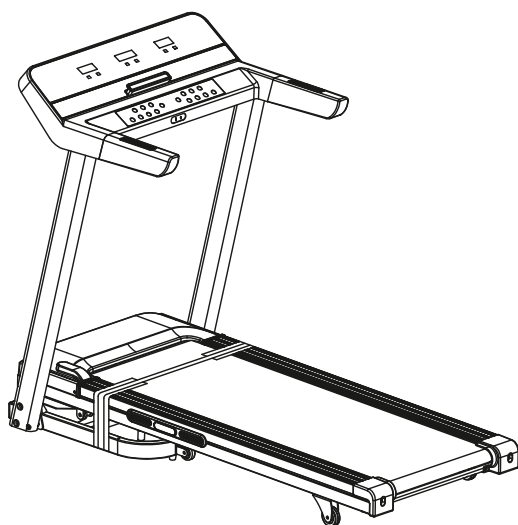
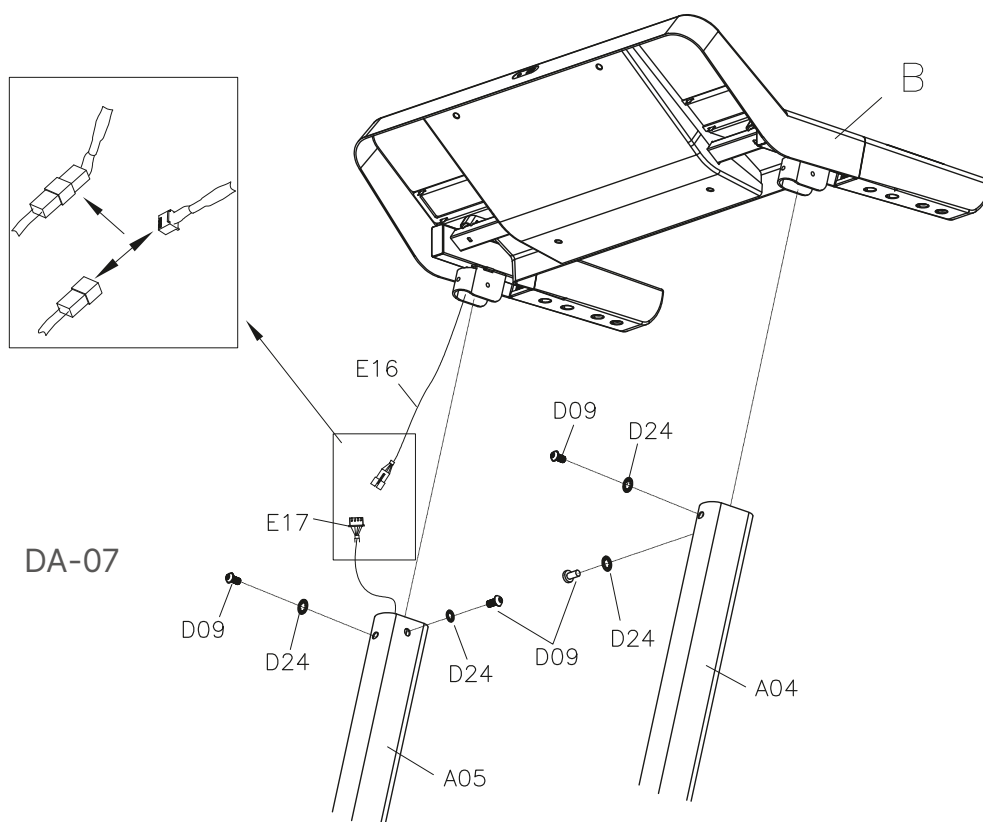


Skref 2: Lyftið báðum rörunum (A04 og A05) upp. Herðið síðan D05 M8*55 boltana með B09 5# insexlykli til að festa rörrammana.



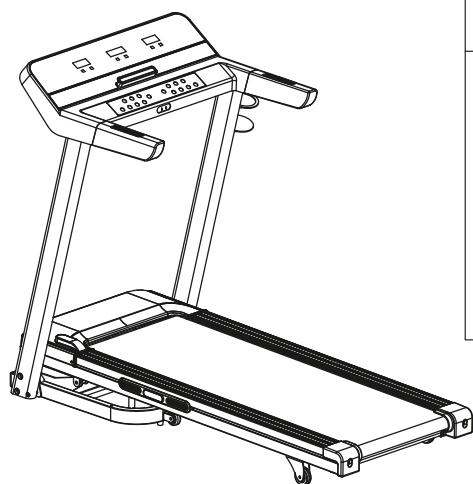
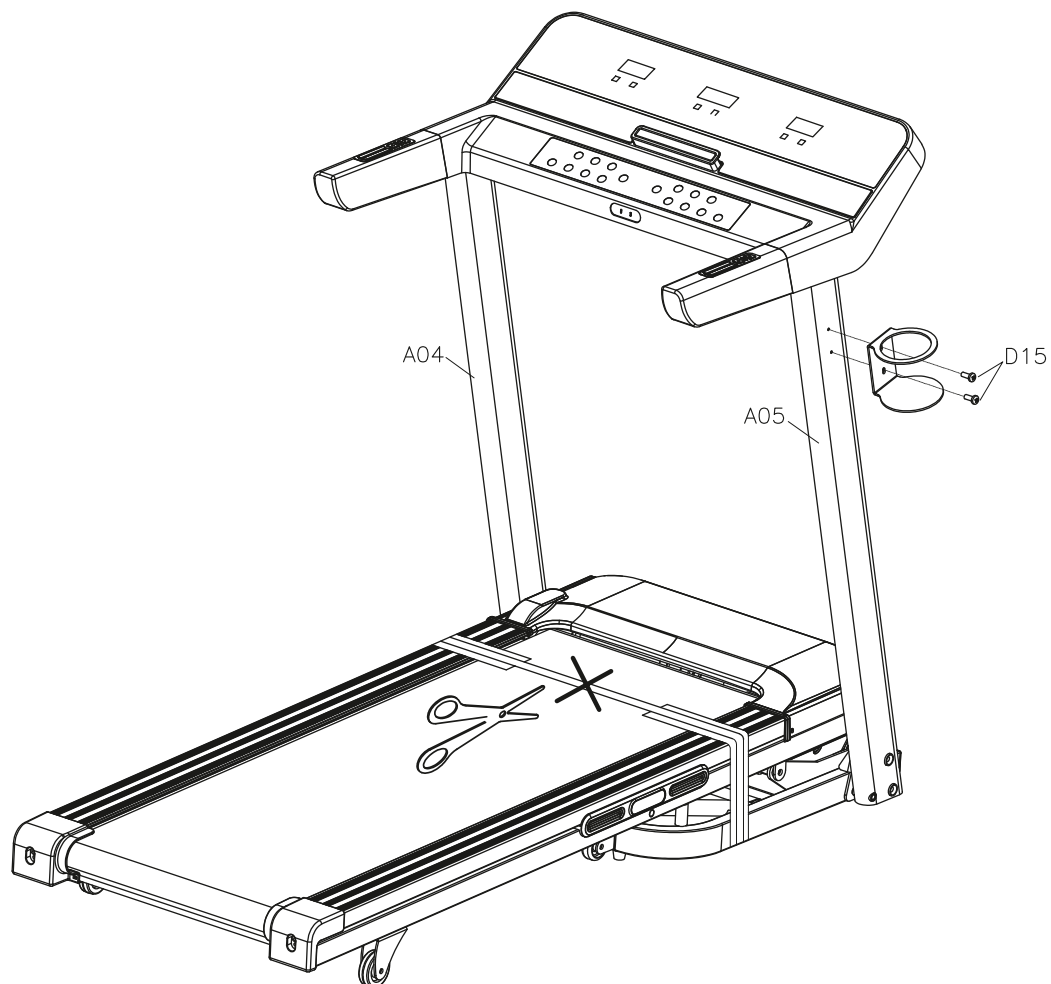
B09 5#(1x)	D05 M8*55(4x)
	

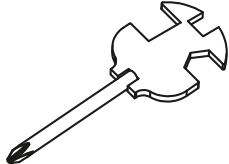
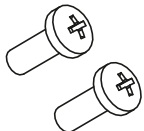
Skref 3: Tengdu snúruna á stjórnborðinu við samsvarandi snúru í hægri rörinu ramma. Til að setja upp stjórnborðið skal stilla D24 $\Phi 8$ þvottavélar með D09 M8*15 boltum við samsvarandi göt á rörgrindunum og herðið síðan með B09 5# insexlykli-num.en þau.



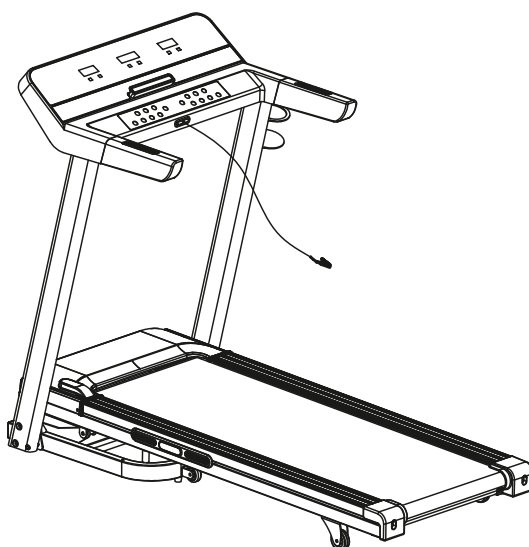
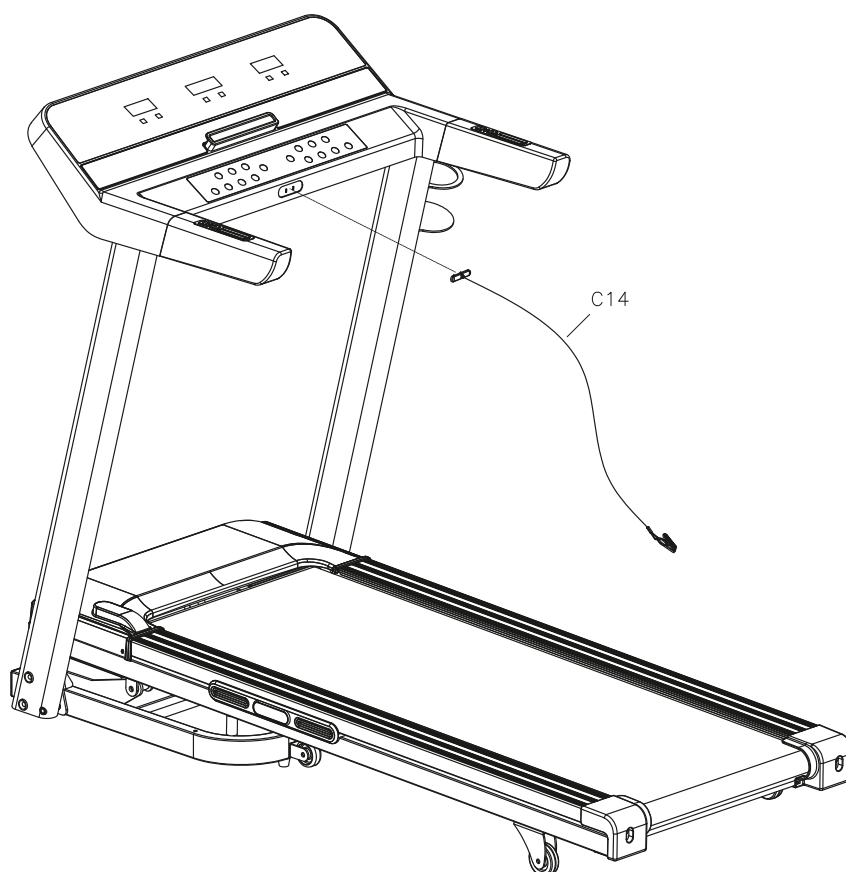
B09 5#(1x)	D09 M8*15(4x)
D24 $\Phi 8$ (4x)	

Skref 4: Setjið flöskuhaldarann upp. Eftir að þið hafið lokið samsetningunni, þú mátt fjarlægja pakkningarbeltið.

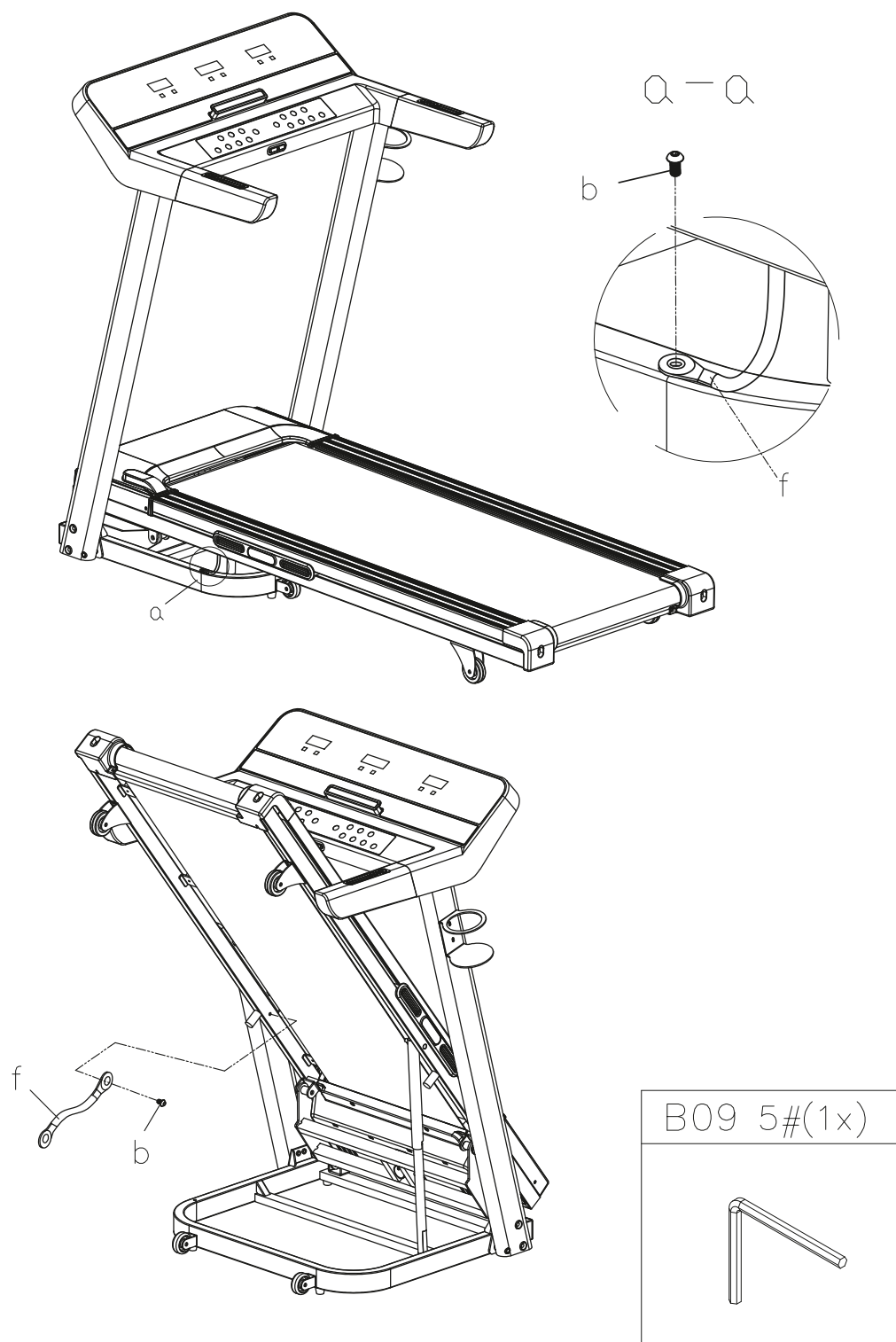


B08 _{S=13、14、15(1X)}	D15 M5*12(2x)
	

Skref 5: Settu öryggislykilinn inn.



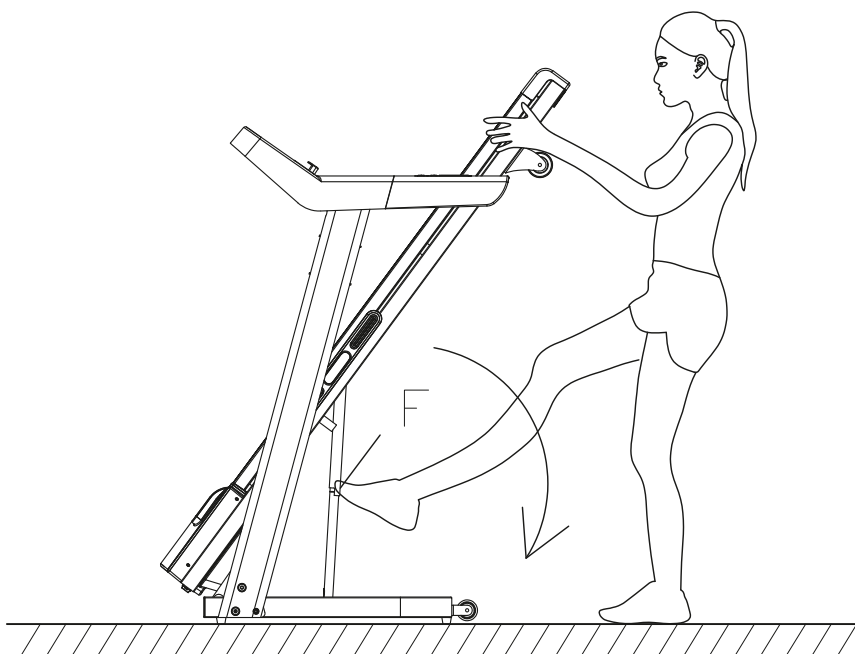
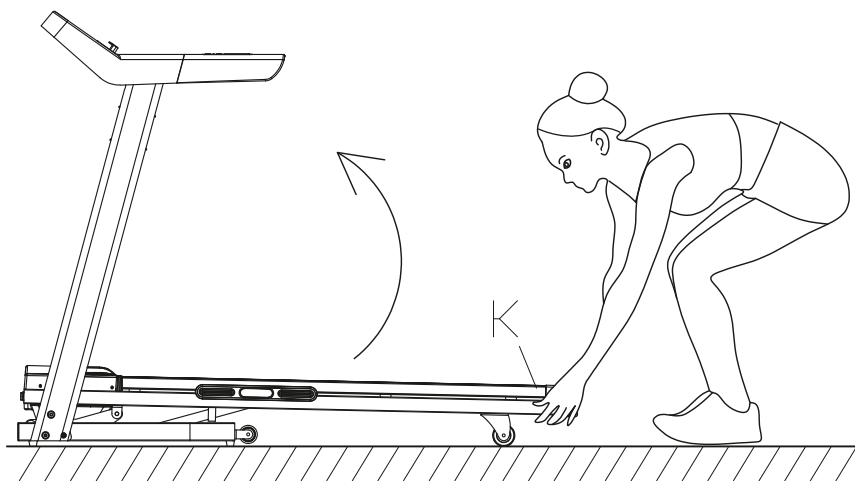
Skref 6: Fjarlægið bolta A og öryggisblokk B með B09 #5 insexlykli



Brjóta saman og færa

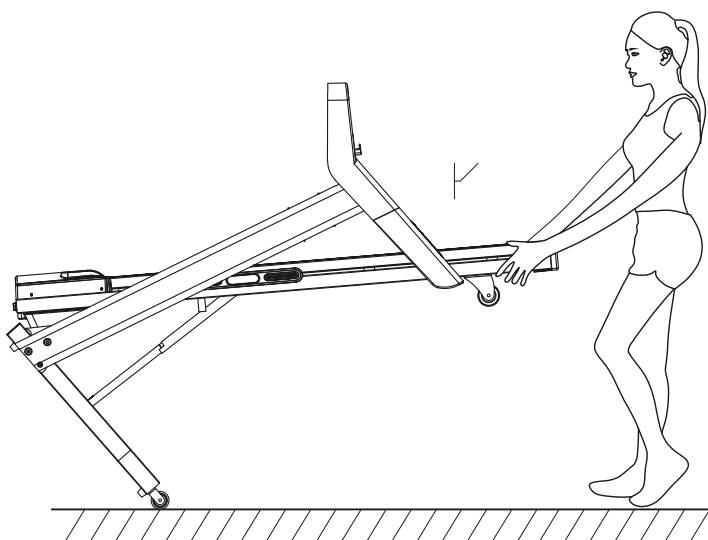
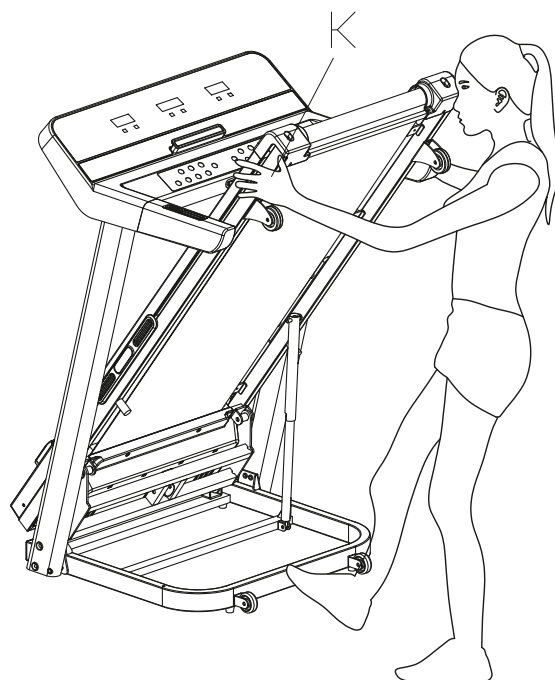
Brjóta saman

Til að brjóta hlaupabrettið saman skaltu lyfta hlaupabrettinu varlega upp í hæsta gæðaflokk þar til smellur heyrst. heyrst. Til að opna það skaltu nota fótinn til að þrýsta létt á „F“-punktinn (sjá mynd C-1) til að opna samanbrjótunarbúnaðinn.



Að flytja

Ef þú vilt færa hlaupabrettið skaltu halda báðum hliðum göngubrettisins til að auka-
halla hlaupabrettisins og notaðu síðan fótinn til að ýta grunngrindinni fram á við.
Í gegnum rúllurnar sínar.



Mikilvægar upplýsingar um rafmagn

Viðvörðun:

Þetta hlaupabretti þarfnast rétttrar aflgjafa til að tryggja rétta virkni. Til að tryggja öryggi tækisins, sem og annarra, vinsamlegast gangið úr skugga um að aflgjafinn sé réttur áður en tækið er tengt við rafmagn. Röng aflgjafi getur valdið miklu tjóni á tækinu og/eða notandanum.

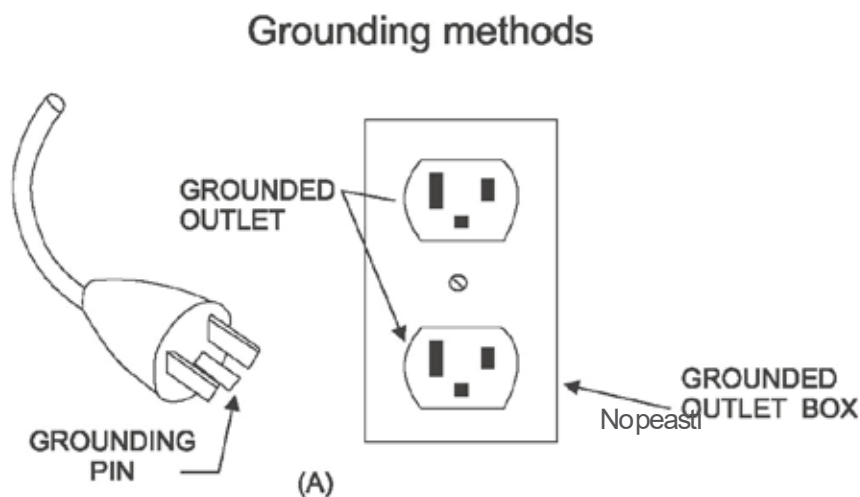
Jarðtengingaraðferðir:

Þessi vara verður að vera jarðtengd. Jarðtenging veitir minnstu viðnám fyrir rafmagnsrafstraum og dregur úr hættu á raflosti. Klóinn verður að vera tengdur við viðeigandi innstungu sem er rétt uppsett og jarðtengd í samræmi við allar gildandi reglugerðir og reglugerðir.

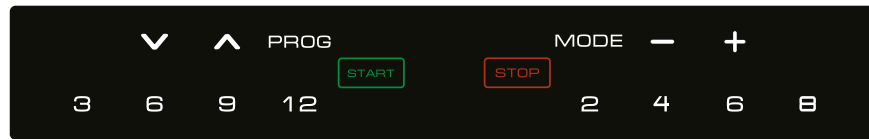
Þessi vara er ætluð til notkunar á nafnspennurás og er með jarðtengingu sem lítur út eins og klóna sem sýnd er á eftirfarandi teikningu A. Gakktu úr skugga um að varan sé tengd við innstungu sem hefur sömu stillingu og klónn. Ekki nota millistykki með þessari vöru.

Hætta:

Óviðeigandi tenging jarðleiðara búnaðarins getur valdið rafmagnsslysum rafstuð. Hafðu samband við löggiltan rafvirkja ef þú ert í vafa um hvort varan sé rétt jarðtengd. Ekki breyta klónni sem fylgir vörunni. Ef hann passar ekki innstunguna skaltu láta rafvirkja setja upp rétta innstungu.



Notkunarleiðbeiningar



Rafmagnsrofi

Stingdu rafmagnsklónni í innstunguna og kveiktu á tækinu. Hlaupabrettið ræsist með píphljóði og stjórnborðið fer í biðstöðu (stjórnborðið mun sýna 0/0:00/0).

Öryggislykill

Setjið öryggislykilinn í fyrir notkun. Hlaupabrettið virkar aðeins þegar öryggislykillinn er settur í. Gakktu úr skugga um að endi lykilsins sé festur við fötin þín. Öryggislykillinn losar og gerir hlaupabrettið óvirkt ef þú slasast (eins og ef þú dettur) og getur ekki haldið áfram með æfinguna. Settu lykilinn aftur í til að virka aftur að fullu.

Hnappar á stjórnborði

BYRJA: Ýttu á þennan hnapp, þá birtist 3 sekúndna niðurtalning á stjórnborðinu. Eftir niðurtalninguna mun hlaupabrettið ganga á 1,0 km/klst. hraða (0,6 mph).

STÖÐVA: Ýttu einu sinni á þennan hnapp á meðan hlaupabrettið er í gangi, það hægir á sér og stoppar síðan (stjórnborðið mun sýna „PAU“).

(Endurstilla: Ýttu á þennan hnapp tvisvar í röð, hlaupabrettið endurstillist og býr til nýttæfingarskráning þegar þú ýtir á "START" næst).

PROG: Ýttu á þennan hnapp til að velja og fletta í gegnum forstilltar forrit (P01-P15), notandiforrit (U01-U03) og biðstöðu (0).

HAMUR: Ýttu á þennan hnapp til að stilla niðurtalningu fyrir tíma/vegalengd/kaloríur.

HRAÐI +/-: Ýttu á þennan hnapp til að auka/minnka hraðann (haltu inni hnappinum til að auka/minnka gildið hratt).

HALLI ^/~: Ýttu á þennan hnapp til að stilla halla stigbrettisins (haltu inni hnappinn til að auka/minnka gildið hratt).

3 6 9 12 (Vinstri): Ýttu á þessa takka til að stilla halla samstundis á 3, 6, 9, 12.

2 4 6 8 (Hægri): Ýttu á þessa hnappa til að stilla hraðann samstundis á 2 km/klst, 4 km/klst, 6 km/klst, 8 km/klst (Kalifornía); 2 mph, 4 mph, 6 mph, 8 mph (Bandaríkin).

Athugið:

- Við mælum með að þú haldir hægum hraða í upphafi æfingarinnar og haldir þig fast í handriðin þar til þú ert orðinn vanur hlaupabrettinu og finnur þig vel.
- Til að ljúka æfingunni á öruggan hátt skaltu ýta á STOP hnappinn eða draga öryggislykilinn út til að stöðva hana hlaupabretti.
- Hlaupabrettið fer aftur í biðstöðu ef það er látið standa í 30 sekúndur.

Stjórnborðsskjár



Halli



Hitaeiningar



Tími



Vegalengd



Hraði



Hjartsláttur

Ítarlegar leiðbeiningar

Fljótleg byrjun

1. Settu öryggislykilinn í og kveiktu á aflgjafanum (stjórnborðið fer í biðstöðu).ham og sýna 0/0:00/0).
2. Ýttu á START hnappinn, þá verður 3 sekúndna niðurtalning með píphljóðum og H-laupabrettið mun keyra á 1 km/klst hraða (0,6 mph).
3. Ýttu á SPEED +/- eða INCLINE ^/~ hnappinn til að stilla hraða og halla á meðan þú hleypur.ning.
4. Ýttu einu sinni á STOP hnappinn til að hægja á sér og stöðva. Ýttu tvisvar í röð á hann til að endurstilla hlaupabrettið.

Niðurtalningarstilling

Í biðstöðu, ýttu á MODE hnappinn til að stilla niðurtalningu fyrir tíma/vegalengd/kaloríur.

1. Ýttu einu sinni til að fara í niðurtalningarstillingu („Tími“ glugginn mun sýna blikkandi mynd-Ýttu á SPEED +/- eða INCLINE ^/~ hnappinn til að stilla niðurtalninartímann frá 5:00—99:00.
2. Ýttu tvisvar til að fara í stillingu fyrir niðurtalningu vegalengdar („Fjarlægðargluggi“ birtistblikkandi „1.00“). Ýttu á SPEED +/- eða INCLINE ^/~ hnappinn til að stilla niðurtalninguna. fjarlægð frá 0,50—99,90.
3. Ýttu þrisvar sinnum til að fara í niðurtalningarstillingu fyrir kaloríur. (Glugginn „Kaloríur“ birtist skjárin blikkar „50“). Ýttu á SPEED +/- eða INCLINE ^/~ hnappinn til að stilla niðurtalninguna á kaloríum frá 10—999.

Athugið:

Aðeins er hægt að stilla einn niðurtalningarvalkost í einu. Þegar stillingunni er lokið skal ýta á „Start“ hnappurinn til að hefja æfingu eftir 3 sekúndna niðurtalningu. Ýttu á SPEED +/- eða HALLAN ^/~ hnappinn til að stilla hraða og halla á meðan hlaupið er. Ýttu á STOP hnappinn.einu sinni til að gera hlé og tvisvar til að endurstilla hlaupabrettið.

Dagskrá

Í biðstöðu, ýttu á PROG hnappinn til að velja og fletta í gegnum 15 forstillingar Pro.-gramm (P01-P15) og 3 notendaforrit (U01-U03).

15Forstilltar áætlanir

1. P01-P15 eru innbyggð forstillt forrit. Eftir að tiltekið forrit hefur verið valið,Í glugganum „Tími“ birtist „10:00“ og blikkar (sjálfgefinn forstilltur tími).
2. Þú getur ýtt á SPEED +/- eða INCLINE ^/~ hnappinn til að stilla forstilltan tíma (ef ekki, ýttu áStart-hnappinn til að ræsa forritið beint).
3. Hvert forrit er skipt í 10 æfingahluta og tíminn fyrir hverja sekúndu-tion=forstilltur tími/10 (sjá töfluna hér að neðan).
4. Þegar farið er í næsta æfingahluta heyrast þrjú píphljóð til að láta vita þú. Hraði og halli verða þá breytt í samræmi við forstillta forritið þitt.
5. Þú getur ýtt á SPEED +/- eða INCLINE ^/~ hnappinn til að stilla hraða og halla.á meðan hlaupið er. Þegar hlaupabrettið fer í næsta æfingahluta mun stjórnborðið sýna upphafsgögn æfinga þess hluta.
6. Eftir að einu forriti (10 æfingahlutum) er lokið mun hlaupabrettið stöðvast hægt.og „End“ birtist á stjórnborðinu ásamt píphljóði. Vélin fer aftur í biðstöðu.

Forstílt forritatafla:

Kafliáætlun		Stilla tíma/10 = æfingartími hvers kafla (Hraðaeining: km/klst)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P01	HRAÐI	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	HALLI	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P02	HRAÐI	2	6	7	8	3	6	8	7	5	2
	HALLI	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P03	HRAÐI	3	8	3	8	5	9	5	9	12	6
	HALLI	1	3	5	7	9	10	8	6	5	2
P04	HRAÐI	8	10	11	12	12	11	10	10	9	8
	HALLI	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P05	HRAÐI	6	10	12	9	11	8	12	7	9	3
	HALLI	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P06	HRAÐI	2	8	6	10	10	9	11	8	5	3
	HALLI	2	2	3	2	3	4	5	6	5	3
P07	HRAÐI	2	6	7	9	7	9	6	5	4	2
	HALLI	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P08	HRAÐI	2	4	6	8	7	8	9	6	4	2
	HALLI	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P09	HRAÐI	2	4	5	7	6	5	8	6	3	2
	HALLI	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	HRAÐI	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	HALLI	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	HRAÐI	2	5	8	10	6	9	5	3	2	2
	HALLI	1	3	5	8	10	7	6	3	2	3
P12	HRAÐI	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	HALLI	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P13	HRAÐI	2	7	4	7	8	9	4	5	3	2
	HALLI	5	6	6	4	6	5	8	9	4	2
P14	HRAÐI	2	6	5	4	8	6	5	2	3	3
	HALLI	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3
P15	HRAÐI	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	HALLI	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3

KafliDa gskrá		Stilla tíma/10 = æfingartími hvers kafla (Hraðaeining: mílur á klukkustund)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P01	HRÆÐI	1.2	2.5	1.9	2.5	1.9	3.1	2.5	1.2	3.1	1.9
	HALLI	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P02	HRÆÐI	1.2	3.7	4.3	5.0	1.9	3.7	5.0	4.3	3.1	1.2
	HALLI	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P03	HRÆÐI	1.9	5.0	1.9	5.0	3.1	5.6	3.1	5.6	7.4	3.7
	HALLI	1	3	5	7	9	10	8	6	5	2
P04	HRÆÐI	5.0	6.2	6.8	7.4	7.4	6.8	6.2	6.2	5.6	5.0
	HALLI	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P05	HRÆÐI	3.7	6.2	7.4	5.6	6.8	5.0	7.4	4.3	5.6	1.9
	HALLI	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P06	HRÆÐI	1.2	5.0	3.7	6.2	6.2	5.6	6.8	5.0	3.1	1.9
	HALLI	2	2	3	2	3	4	5	6	5	3
P07	HRÆÐI	1.2	3.7	4.3	5.6	4.3	5.6	3.7	3.1	2.5	1.2
	HALLI	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P08	HRÆÐI	1.2	2.5	3.7	5.0	4.3	5.0	5.6	3.7	2.5	1.2
	HALLI	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P09	HRÆÐI	1.2	2.5	3.1	4.3	3.7	3.1	5.0	3.7	1.9	1.2
	HALLI	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	HRÆÐI	1.2	1.9	3.1	1.9	1.9	3.1	1.9	3.7	1.9	1.9
	HALLI	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	HRÆÐI	1.2	3.1	5.0	6.2	3.7	5.6	3.1	1.9	1.2	1.2
	HALLI	1	3	5	8	10	7	6	3	2	3
P12	HRÆÐI	1.2	3.1	3.1	2.5	2.5	3.7	2.5	1.2	1.9	2.5
	HALLI	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P13	HRÆÐI	1.2	4.3	2.5	4.3	5.0	5.6	2.5	3.1	1.9	1.2
	HALLI	5	6	6	4	6	5	8	9	4	2
P14	HRÆÐI	1.2	3.7	3.1	2.5	5.0	3.7	3.1	1.2	1.9	1.9
	HALLI	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3
P15	HRÆÐI	1.2	3.7	3.1	2.5	5.0	4.3	3.1	1.9	1.9	1.2
	HALLI	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3

3Notendaforrit

Í þessum forritum (U01/U02/U03) er hægt að aðlaga eigin forrit handvirkt.að setja saman hvern af 10 hlutum.

1. Ýttu á PROG hnappinn þar til þú nærð einu af U01/U02/U03 og „Tíma“ glugganum.mun sýna blikkandi „10:00“.
2. Ýttu á SPEED+/- eða INCLINE^/~ hnappinn til að stilla heildaræfingartímann og ýttu síðan áÝttu á Mode-hnappinn til að fara í stillingar í hverjum hluta (S-01, S-02 S-10).
3. Ýttu á SPEED+/- og INCLINE^/~ hnappana til að stilla hraða og tíma íkafla. Ýttu á Mode hnappinn til að fara í næsta kafla eða til að sleppa á milli kafla.
4. Þegar þú hefur stillt fyrsta hlutann geturðu stillt gildið fyrir næsta hluta. Endurtakið þetta ferli þar til þið hafið lokið öllum köflum. Gildin sem þið stillið verðabreytist ekki nema breytt sé (Aðeins sérsniðin gildi fyrir hraða og halla eru vistuð en tíminn mun snúa aftur til 10:00 við næstu ræsingu).
5. Þegar þú hefur lokið við að setja upp þitt eigið forrit (þegar þú nærð heildaræfingarstillingunni(Tímastilling aftur) geturðu ýtt á START hnappinn til að hefja æfinguna. Hlaupabrettið mun keyra í þeirri áætlun sem þú stillir.
6. Þú getur ýtt á SPEED +/- eða INCLINE ^/~ hnappinn til að stilla hraða og halla á meðanhlaup. Þegar hlaupabrettið fer í næsta æfingahluta mun stjórnborðið sýna Upphafsæfingargögn þessa forstillta hluta.
7. Þegar forritinu er lokið (10 hlutar) mun hlaupabrettið hægja á sér og stöðvast.ásamt píphljóðum.

Mæling á hjartslætti

Til að mæla hjartsláttinn skaltu halda á handpúlsskynjurunum með báðum höndum í10 sekúndur. Stattu kyrr meðan á mælingunni stendur til að tryggja nákvæma mælingu og stjórnborðið mun sýna púlsgildi notandans eftir um það bil 5 sekúndur.

Athugið: Þessar upplýsingar eru eingöngu ætlaðar til viðmiðunar, ekki til læknisfræðilegrar leiðbeiningar.

Bluetooth-tenging

Kveiktu á hlaupabrettinu, virkjaðu Bluetooth í snjallsímanum þínum, leitaðu að SYMK og tengdu til að spila þína eigin tónlist á hlaupabrettinu. Opnaðu „REN-PHO“,„Heilsa“ appið og tengjast R-Q004 í gegnum Bluetooth til að fá aðgang að snjalleiginleikum og æfingum.

Orkusparnaðaraðgerð

Hlaupabrettið er með orkusparnaðaraðgerð. Í biðstöðu eða í stöðunni „save“ þegar beðið er eftir aðgerð, ef engin aðgerð er framkvæmd, þá verður orkusparnaðaraðgerðin virk. tiltækt eftir 10 mínútur og stjórnborðið slokknar. Til að nota hlaupabrettið, ýttu áhvaða hnapp sem er til að virkja stjórnborðið.

Leiðbeiningar fyrir forritið

1. Niðurhal forrits

Sæktu og settu upp ókeypis „RENPHO Health“ appið í snjallsímann þinn.



RENPHO Health

RENPHO Health



Download on the
App Store



GET IT ON
Google Play

Athugið: Vegna stöðugra uppfærslna og úrbóta gæti „RENPHO Health“ appiðvirðast örlítið öðruvísi.

Apple og Apple-merkið eru vörumerki Apple Inc., skráð í Bandaríkjunum.og öðrum löndum. Google Play er vörumerki Google LLC.

2. Skráning

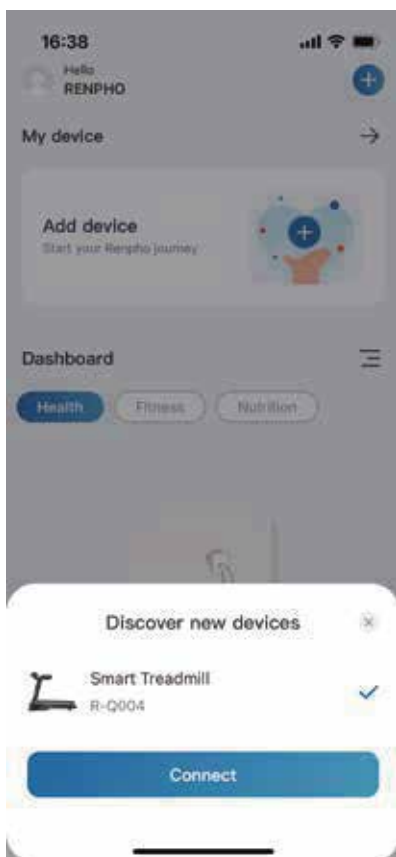
Notið netfangið til að skrá reikninginn og fylla út persónuupplýsingar; Þessar upplýsingar eru eingöngu ætlaðar til útreikninga.

3. Innskráning

Notendur geta búið til nýjan aðgang eða skráð sig inn beint með núverandi RENPHO app aðgangi.

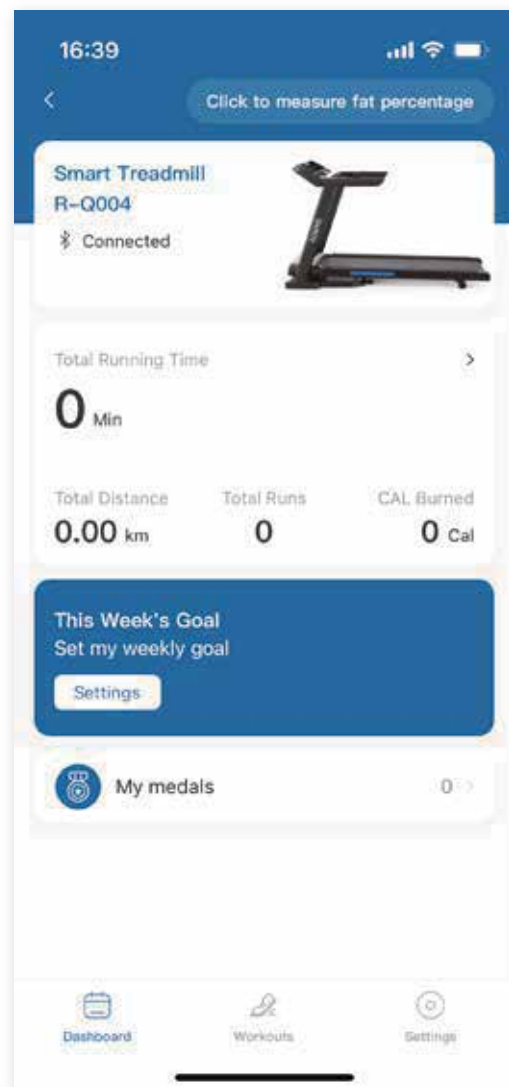
4. Bæta við tæki

Ef þú kveikir á Bluetooth í snjallsímanum og hlaupabrettinu eftir innskráningu, þá birtist glugginn(eins og sýnt er) mun birtast og minna þig á að tengja tækið.



Eða þú getur smelt á  í hægra horninu til að handvirkttengja það.

1. Kveiktu á Bluetooth í snjallsímanum þínum.
2. Kveiktu á hlaupabrettinu.
3. Smelltu á tækið til að tengjast.



5. Eftir að parað hefur verið saman með góðum árangri mun það Farðu inn á heimasíðuna eins og sýnt er.gögnin verða samstillt við hlaupabretti.

Viðhald og umhirða

Almenn þrif munu hjálpa til við að lengja líftíma og afköst hlaupabrettisins. Haldið tækinu hreinu og viðhaldi með því að rykhreinsa íhlutina reglulega. Þrífið báðar hliðar hlaupabandsins til að koma í veg fyrir að ryk safnist fyrir undir því. Haldið hlaupaskónum hreinum svo að óhreinindi frá skónum sliti ekki á hlaupabrettinu og bandinu. Þrífið yfirborð hlaupabandsins með hreinum klút.

Til að viðhalda hlaupabrettinu betur og lengja líftíma þess er mælt með því að slökkva á því í 10 mínútur eftir 2 klukkustunda samfellda notkun og slökkva alveg á því þegar það er ekki í notkun.

Smyrja hlaupabrettið

MIKILVÆG ATHUGASEMD:

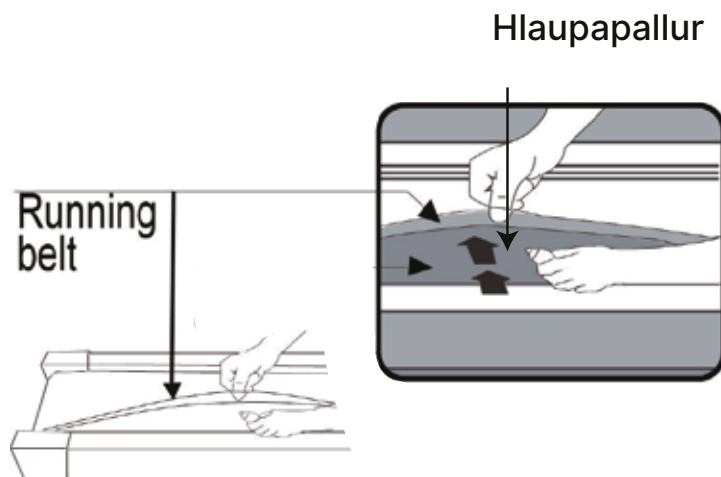
Þú þarft að smyrja hlaupabrettið fyrir fyrstu notkun.

Það er nauðsynlegt að smyrja stigbrettið og hlaupareiminn þar sem núningurinn á milli þetta tvennt hefur áhrif á virkni og líftíma hlaupabrettisins, þess vegna er mælt með því að hlaupabrettið og beltið séu skoðuð reglulega.

VIÐVÖRUN: Takið alltaf hlaupabrettið úr sambandi við rafmagnsinnstunguna áður en þið þrífið, smyrjið eða gerið við það.

Hvernig á að smyrja:

1. Lyftu beltinu upp öðru megin og berðu smurefni á hlaupapallinn.
2. Notaðu klút til að þurrka smurefnið vandlega yfir hlaupabrettið. Endurtaktu þetta ferli fyrir hina hliðina.
3. Ræstu hlaupabrettið og láttu það ganga á lægsta hraða í nokkrar mínútur til að leyfa smurefninu að dreifast jafnt yfir hlaupabrettið.



Eftirfarandi tímaáætlun er ráðlögð:

Léttur notandi (minna en 3 klukkustundir/viku)
Meðalnotandi (3-5 klukkustundir/viku)
Mikill notandi (meira en 5 klukkustundir/viku)

á sex mánaða fresti
þriggja mánaða fresti
á tveggja mánaða fresti

Smurningaráminningarvirkni

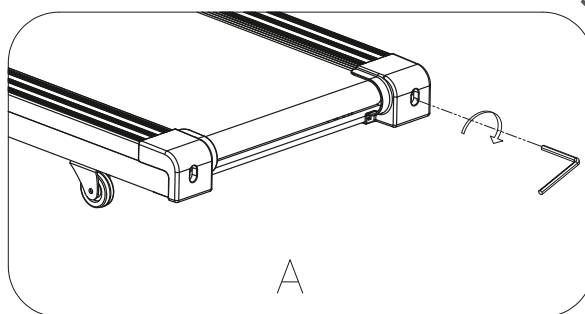
Eftir hverja 300 km (186,4 mílur) af heildarhlaupavegalengd mun kerfispípviðvörðun gefa frá sérHljóð heyrst á 10 sekúndna fresti og TIME glugginn mun sýna „OLÍA“. Þetta þýðir að Hlaupabrettið þarf að smyrja með olíu. Vinsamlegast setjið olíu á báðar hliðar hlaupabrettisins. Þorðið samkvæmt leiðbeiningum. Þegar smurningu er lokið skal halda „STOP“ hnappinum inni í 3 sekúndur til að endurstilla viðvörðunarljóð kerfisins þar til næstu 300 km (186,4 mílur) eru aknar.

Að miðja hlaupabeltið

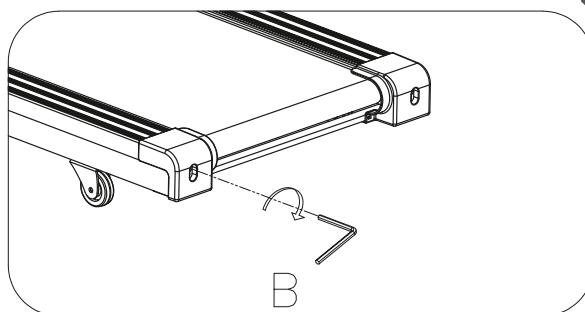
Laust hlaupabelti getur valdið því að þú dettur þegar þú hleypur. Á sama hátt, ef hlaupabeltið Beltið er of stíft, það gæti haft áhrif á afköst mótorsins þar sem það verður of mikið núningur milli rúllunnar og hlaupabandsins. Hentugasta þéttleikinn fyrir bandiðer 50-75 mm dregið út úr stigbrettinu.

Setjið hlaupabrettið á slétt yfirborð og stillið það á 6-8 km/klst. hraða (4-5 mph).til að athuga hvort hlaupabeltið rekur.

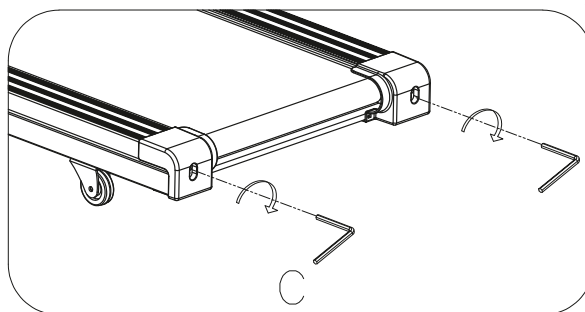
1. Ef hlaupabeltið færir til til hægri, snúðu stilliskrúfunni áhægri hlið $\frac{1}{4}$ hring réttisælis, snúðu síðan vinstri stillingarboltanum $\frac{1}{4}$ hring rangsælis. Ef beltiðhreyfist ekki, endurtakið þetta skref þar til það miðast við. Sjá mynd A.



2. Ef hlaupabeltið færir til til vinstri, snúðu stilliskrúfunum ávinstri hlið $\frac{1}{4}$ hring réttisælis, síðan Snúðu hægri stillingarboltanum $\frac{1}{4}$ hring rangsælis. Ef beltiðhreyfist ekki, endurtakið þetta skref þar til það miðast. Sjá mynd B.



3. Með tímanum mun hlaupabeltið Til að herða beltið skaltu snúaStillingarboltar báðum megin, annarri heilan hring réttisælis, athugaðu spennu beltisins. Haltu þessu áfram ferli þar til beltið er í réttri stöðu spennu. Gakktu úr skugga um að stilla báðar hliðar jafnt til að tryggja rétta stillingu beltisins. Sjá mynd C.



Hreyfanlegir hlutar ættu að snúast frjálsglega og hljóðlega. Óeðlileg áhrif hreyfanlegra hluta geta valdið hafa áhrif á öryggi búnaðarins. Skoðið og herðið bolta reglulega. Til að bæta Til að viðhalda hlaupabrettinu og lengja líftíma þess er mælt með því að viðhalda þvíætti að gera reglulega.

Úrræðaleit

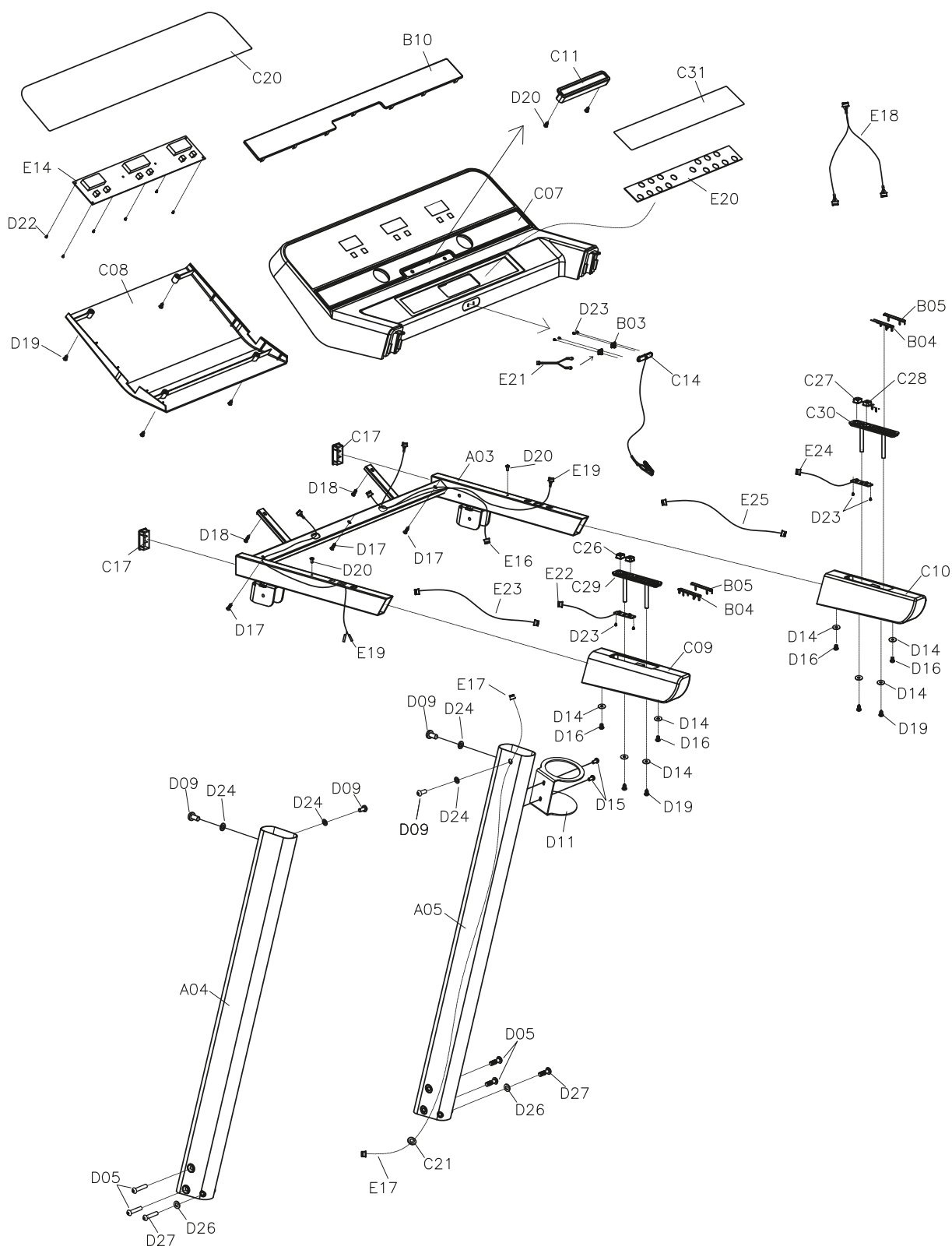
Vandamál	Möguleg orsök	Ráðlagður aðgerð
Hlaupabrettið fer ekki í gang	Ekki tengt.	Stingdu snúrunni í innstungu.
	Öryggislykill ekki settur í.	Settu inn öryggislykilinn.
Hlaupabeltíekki miðjaður	Ekki spenna í hlaupareimi rétt til vinstri eða hægri hliðar göngubrettisins.	Herðið stilliboltanavinstri og hægra megin við aftari rúlluna.
Ekki stjórnborðað vinna	Vírar frá stjórnborðinu og neðri stjórnborðekki rétt tengdur.	Athugaðu víratengingar frá stjórnborðinu að stjórnborð.
	Spennubreytirinn er skemmdur.	Ef spennirinn er skemmdur, hafið samband við þjónustuver viðskiptavina.
E01 eða E13: Skilaboðavilla	Vírar frá stjórnborðinu og neðri stjórnborðekki rétt tengdur.	Athugaðu víratengingar frá stjórnborðinu að stjórnþækinu borðið. Ef vírin hefur verið Ef það er stungið eða skemmt þarftu að skipta um það. Ef vandamálið er ekki lagað gætirðu þurft að skipta um það. stjórnborð.
E02: Sprenging árekstrarvörn	Innkomandi spenna er lægri en 50% af nauðsynlegri spennu.	1. Athugaðu að innkomandi Aflgjafinn er með rétta spennu. 2. Athugaðu stjórnborðið, skipta um ef það er skemmt. 3. Athugið mótórin, skiptið honum út ef hann erskemmdur.
E03: Hraði bilun í skynjara	Hraðamælir ekki tengdureða vírar frá skynjaranum og neðri stjórnborðinu ekki rétt tengt.	Athugaðu hraðaskynjarann og segulskynjari, skipta um efskemmdur.
E04: Halli aðlögun eða bilun í sjálfskoðun	Vírinn fyrir hallamótorinn er ekki tengdur eða mótórin er skemmdur.	1. Athugaðu vírana í hallamótórinum til að sjá hvort mótórin sé tengdured, skiptu út ef það er skemmt. 2. Athugaðu stjórnborðið, Skiptu um ef það er skemmt. Eftir Vandamálið er leyst, ýttu á og Haltu inni „Halla“/“~“ hnappunum til að athuga hvort hægt sé að halla leiðrétt.

Vandamál	Möguleg orsök	Ráðlagður aðgerð
E05: Núverandi ofhleðsluvörn (sjálfsvörn) varnarkerfi)	Innkomandi spenna er oflágt eða of hátt. Stjórnborðið er skemmt.	Endurræstu hlaupabrettið. Athugaðu innkomandi spennu til að tryggja að það sé rétt.
	Hreyfanlegur hluti hlaupabrettisins er fastur og því mótörinn getur ekki snúið sér réttilega.	1. Skoðið hreyfanlega hlutahlaupabretti til að tryggja að þau virki rétt. 2. Athugaðu mótörinn, hlustaðu eftir Undarlegt hljóð og athugaðu hvort brennandi lykt heyrist. Skiptu um mótör ef þörf krefur. 3. Athugaðu stjórnborðið, skipta um ef það er skemmt. 4. Smyrjið hlaupabrettið.
E06: Mótör frávik	Mótörvírinn er ekki tengdur tengdur eða mótörinn er skemmdur aldraður.	Athugaðu mótörvírana til að sjá hvort Mótörinn er tengdur. Ef vírinn hefur verið stunginn eða skemmdur, þú þarft að Skiptu um það. Ef vandamálið er ekki leiðrétt, gætirðu þurft að skipta um mótörinn.
E08: Stjórnun frávik í borði	Stjórnborðið er ekki tengdur.	Athugaðu efri og miðhlutavírar til að sjá hvort stjórn tækið borðið er tengt. Ef vírinn hefur verið stunginn eða skemmdur, þú þarft að Skiptu um það. Ef vandamálið er ekki leiðrétt, gætirðu þurft að skipta um stjórnborðið.
E10: Mótör frávik	Mótörinn er skemmdur eða Hreyfanlegur hluti hlaupabrettisins er festist og því getur mótörinn ekki snúið rétt.	1. Togið er of hátt, vinsamlegast stilla togkraftinn þannig að hann sé lægri. 2. Skoðið hreyfanlega hluta hlaupabretti til að tryggja að þau séu starfar rétt. 3. Skiptið um mótör ef þörf krefursary. 4. Smyrjið hlaupabrettið.

This diagram illustrates the assembly of a metal frame, likely for a piece of furniture or equipment. The components are shown in an exploded view, indicating their relative positions and how they fit together. The parts are labeled with alphanumeric codes: A01 through A06, B01 through B07, C01 through C19, D01 through D29, E01 through E06, and F01 through F05. A parts list table is provided on the right side of the diagram.

B08	
B09	
E06	
E07	
E08	
E09	
E10	
E11	
E12	
F03	
F04	
F05	
F02	
F01	
H02	
H01	
H03	
G04	
G01	
G03	
G02	

Samsetningarhlutalisti 2



Hlutilisti

NEI.	Lýsing á hluta	Athugasemd	Magn	El.	Lýsing á hluta	Athugasemd	Magn
A01	Neðri rammi		1	C25	Sívalningslaga púði		2
A02	Aðalrammi		1	C26	Hnappur		2
A03	Rammi stjórnborðsins		1	C27	Hnappur+		1
A04	Hægri afturhlið		1	C28	Hnappur -		1
A05	Púði		1	C29	Hallandi handpúlssæti		1
A06	Hallandi rammi		1	C30	Hraðahandpúlssæti		1
B01	Framrúlla		1	C31	Hnappur Akryl		3
B02	Afturrúlla		1	D01	Hneta	M6	6
B03	Öryggislykill sætisbrot		2	D02	Hneta	M8	6
B04	Púlssblað vinstri handar		2	D03	Hneta	M10	6
B05	Hægri handarpúlssblað		2	D04	Boltinn	* M1055 L20	4
B06	Loftstrokka		1	D05	Boltinn	M8 * 55	4
B07	Hallandi rammahylki		8	D06	Boltinn	M8 * 40 L20	4
B08	Skiptilykill með skrúfjárn	S=13,14,15	1	D07	Boltinn	M8 * 30 L15	1
B09	#5 Kuusiokoloavain	5mm	1	D08	Boltinn	M8 * 25	2
B10	Hátalarinn net		1	D09	Boltinn	M8 * 15	4
C01	Efri hlíf mótorsins		1	D10	Boltinn	M10 * 45 L15	1
C02	Botnhlíf mótorsins		1	D11	Boltinn	M6 * 65	2
C03	Vinstri afturhlið		1	D12	Boltinn	M6 * 55	1
C04	Hægri afturhlið		1	D13	Boltinn	M6 * 35	6
C05	Púði		2	D14	Stór flat þvottavél	φ6 * φ12 * 1.0	8
C06	Hliðarhandrið		2	D15	Boltinn	M5 * 12	9
C07	Efri hlíf leikjatölvunnar		1	D16	Boltinn	M5 * 10	4
C08	Froðuhlíf fyrir stjórnborð		1	D17	Skrúfa	ST4.2*40	3
C09	Froða fyrir vinstri handar teininn		1	D18	Skrúfa	ST4.2*20	8
C10	Froða fyrir handrið hægra megin		1	D19	Skrúfa	ST4.2*12	13
C11	iPad-haldari		2	D20	Skrúfa	ST4.2*12	14
C12	Hlaupabelti		1	D21	Pultti	M10 * 95 L25	1
C13	Mótorbelti		1	D22	Skrúfa	ST2.9*8	10
C14	Öryggislykill		1	D23	Skrúfa	ST2.5*6	8
C15	Blár púði		6	D24	Láspvottur	φ8	10
C16	Flutningshjól		2	D25	Láspvottur	φ10	6

C17	Ferkantaður endaloki		4	D26	Flat þvottavél	φ8	2
C18	Stillanlegt hjól		2	D27	Boltinn	M8 * 55 L20	2
C19	Fótpúði		4	D28	Fjaðrirþvottur	φ8	2
C20	Akrýl í stjórnborði		1	D29	Láspvottur	φ8	3
C21	Hringlaga verndartappi		2	D30	Kross innfelld skrúfa með skúffuhaus	M5*15	2
C22	EVA púði		1	D31	Kross innfelld sjálfborandi tappaskrúfa með pönnuhausi	ST 4.2*12	2
E05	Innstunga		1	D32	Kross innfelld sjálfborandi tappaskrúfa með pönnuhausi	ST 4.2*12	1
E06	Segulhringur		1	E01	Göngubretti		1
E07	Segulkjarni		1	E02	Jafnstraumsmótor		1
E08	Rafmagnsvír		1	E03	Ferkantaður rofi		1
E09	AC einn vír	L200 brúnn	2	E04	Ofhleðsluvörn		1
E10	AC einn vír	L350 brúnn	2	E23	Hraðvirkur efri vír		1
E11	AC einn vír	L350 blár	1	E24	Hraðvirkur hallahnaðpvír		1
E12	Jarðvír	Gult og grænt	1	E25	Hraðhalla efri vír		1
E13	Segulhringur		1	E26	Hallandi mótor		1
E14	Efri stjórnborð		1	E27	Segulskynjarar		1
E15	Neðri stjórnborð		1	F01	Sía	Valfrjálsir hlutar	1
E16	Singal efri vír		1	F02	Spanning		1
E17	Singal botnvír		1	F03	AC einn vír		1
E18	Efri vír handpúlss		1	F04	Jarðvír		1
E19	Handpúlss neðri vír		2	F05	Skrúfa		4
E20	Snertihnaðpur		1	H01	USB-eining		1
E21	Tengivír öryggislykils		1	H02	USB-snúra		1
E22	Hraðhnaðpvír		1	H03	Skrúfa		2
G01	Ræðumaður		2	G03	Skrúfa		8
G02	MP3 vír		1	G04	Hljóðinntaksvír		1

Ábyrgðarstefna

Kaup þín á RENPHO vöru eru tryggð með tveggja ára ábyrgð.takmörkuð ábyrgð framleiðanda frá afhendingardegi.

Fyrir ábyrgðarskilmála, vinsamlegast farðu á:

<https://renpho.com/pages/warranty-terms-and-conditions>

Athugið: Skráning vöru er ekki nauðsynleg til að tryggja ábyrgðina.

Ef þú velur að skrá ekki vöruna þína, mun það ekki draga úrábyrgð á vöru.

Þjónusta við viðskiptavini

Hafðu samband við okkur ef þú hefur einhverjar spurningar eða áhyggjur. RENPHO Cus-Þjónustuteymi viðskiptavina tryggir skjót viðbrögð og vandræðalausar lausnir á öllum vandamálum sem þú kannt að hafa innan opnunartíma.



SÍMI: +1(844) 417 0149 (Bandaríkin og Kanada)

Mánudaga til föstudaga kl. 9:00-16:30

1800 MY RENPHO (1800 69 7367) (AÐEINS Ástralía)

Mánudaga til föstudaga kl. 9:00-18:00 (AEST)

+44(0)7434 666088 (AÐEINS Í BRETLANDI)

Mánudaga til föstudaga kl. 9:00 til 17:00 (GMT)



Netfang: support@renpho.com (Bandaríkin og Kanada)

support-au@renpho.com (Ástralía)

support-eu@renpho.com (Bretland og ESB)

*Vegna gallaðra vara eða skila á vörum, vinsamlegast hafið samband við okkur með pöntunina ykkar. númer innan tilgreinds ábyrgðartímabils. EKKI farga neinum vöruhlutum þar sem þeirra kann að vera þörf vegna skoðunar/viðgerðar.

Spesielle tips:

1. Læs venligst denne brugermanual omhyggeligt før installation og betjening.
2. Gem venligst denne manual til senere brug.
3. Produktet kan avvike en smule fra billederne på grund af modelopgraderinger.

Viktige sikkerhetsinstruksjoner

ADVARSEL - Les alle instruksjonene før du bruker denne tredemøllen. Det er viktig for at tredemøllen din får regelmessig vedlikehold for å forlenge levetiden. Hvis du ikke vedlikeholder tredemøllen regelmessig, kan

FARE – For å redusere risikoen for elektrisk støt, koble tredemøllen fra strømnettetstikkontakten før rengjøring og/eller servicearbeid.

IKKE BRUK SKJØTELEDNING: IKKE FORSØK Å DEAKTIVERE DEN JORDEDESTIKK INN STIKKELET VED Å BRUKE EN ADAPTER ELLER MODIFISERE LEDNINGEN ELLER STIKKELET PÅ NOEN MÅTE.

- 1) Plasser tredemøllen på en flat overflate med tilgang til riktig spenning og frekvens i en jordet stikkontakt.
 - 2) Ikke bruk tredemøllen på dypt polstret, mykt eller rufsete tepper. Skade på begge deler teppe og tredemølle kan forekomme.
 - 3) Ikke blokker baksiden av tredemøllen. Minimumsavstanden bak Tredemøllen skal ikke være mindre enn 1,25 m/49 tommer. La det være en klaring på 0,5 m/19 tommer på hver side av tredemøllen.
 - 4) Plasser enheten på en solid, jevn overflate når den er i bruk.
 - 5) La aldri barn være på eller i nærheten av tredemøllen.
 - 6) Les, forstå og test nødstoppprosedyrene før bruk. Når løping, sørg for at sikkerhetsnøkkelen er festet til klærne dine. Det er for din sikkerhet, dersom du skulle falle eller pådra deg en skade.
 - 7) Hold hendene unna alle bevegelige deler.
 - 8) Ikke bruk tredemøllen hvis ledningen eller støpselet er skadet.
 - 9) Hold ledningen unna varme overflater.
 - 10) Ikke bruk der aerosolsprayprodukter brukes eller der det er oksygen som administreres. Gnister fra motoren kan antenne en svært brannfarlig miljø.
 - 11) Ikke slipp eller stikk gjenstander inn i noen åpninger.
 - 12) Tredemøllen er kun til forbrukerbruk.
 - 13) For å koble fra, vri alle kontroller til av-posisjon, fjern sikkerhetsnøkkelen og trekk deretter støpselet ut av stikkontakten.
 - 14) Pulssensorene er ikke medisinsk utstyr. Ulike faktorer, inkludert brukerens bevegelse, kan påvirke nøyaktigheten av pulsavlesningene. Pulsfrekvensen som vises kan være unøyaktig og bør kun brukes som referanse.
 - 15) Bruk de medfølgende rekkverkene; de er for din sikkerhet.
 - 16) Bruk passende sko. Høye hæler, pensko, sandaler eller bare føtter er ikke egnet for bruk på tredemøllen. Kvalitetssko anbefales for å unngå beinproblemer. utmattelse.
 - 17) Ikke bruk løse eller dinglende klær mens du bruker tredemøllen.
 - 18) Tillatt temperatur: 5 til 40 °C (41 til 104 °F).
- Fjern sikkerhetsnøkkelen etter bruk for å forhindre uautorisert bruk av tredemøllen.

Viktig elektrisk informasjon

ADVARSEL!

- 1) IKKE bruk en jordfeilbryter (GFCI) i veggen med denne tredemøllen. Før strømledningen bort fra alle bevegelige deler av tredemøllen, inkludert hevemekanisme og transporthjul.
- 2) IKKE bruk tredemøllen på generator eller UPS-strømforsyning.
- 3) IKKE fjern noe deksel uten først å koble fra strømmen.
- 4) IKKE utsett denne tredemøllen for regn eller fuktighet. Denne tredemøllen er ikke laget for bruk utendørs, i nærheten av et basseng eller i andre miljøer med høy luftfuktighet.
- 5) IKKE bruk elektrisk drevet tredemølle på fuktige eller våte steder.
- 6) Trekk alltid ut støpselet til apparatet når det ikke er i bruk.
- 7) Ikke legg ledningen under tepper. Ikke dekk ledningen til med tepper, løpere eller lignende. Plasser ledningen vekk fra trafikkområdet og der den ikke vil være snublet over.
- 8) Apparatet må ikke plasseres rett under en stikkontakt.
- 9) Hvis strømledningen er skadet, må den byttes ut av produsenten, deres serviceverkstedagent eller lignende kvalifiserte personer for å unngå fare.
- 10) Unngå bruk av skjøteledning, da skjøteledningen kan bli overopphetet og forårsake brannfare.
- 11) Bryteren eller kontrollenheten må ikke bli våt under vask eller tørking. Ledningen må plasseres slik at vann ikke renner inn i bryteren eller kontrollen.
- 12) Det kan oppstå fare hvis apparatet kjører over strømledningen.

Viktige bruksanvisninger

- 1) Bruk og flytt maskinen på en flat overflate og oppbevar den på et kjølig og tørt sted.
- 2) Sett støpselet direkte inn i stikkontakten. Sørg for å lese hele bruksanvisningen før du bruker den. betjene maskinen din.
- 3) Vær oppmerksom på at endringer i hastighet og stigning ikke merkes umiddelbart. Still innønsket hastighet eller stigning på konsollen og slipp knappen.
- 4) Vær forsiktig når du deltar i andre aktiviteter samtidig mens du er på tredemølle; som å se på TV, lese osv. Disse distraksjonene kan føre til at du mister balansen eller at du ikke lenger løper midt på båndet; noe som kan føre til alvorlige skade.
- 5) For å unngå å miste balansen og pådra deg uventede skader, må du ALDRI stige på eller av tredemøllen mens båndet er i bevegelse. Prøv å bruke tredemøllen på en lavere innstilling og gjør deg kjent med den lavere hastigheten før du prøver en høyere hastighet.
- 6) Hold alltid fast i rekkverket når du betjener kontrollpanelet.
- 7) En sikkerhetsnøkkel følger med denne maskinen. Når sikkerhetsnøkkelen fjernes, vil den automatisk slå av tredemøllen. Når du setter nøkkelen inn igjen, vil den fungere igjen.
- 8) Knappene på kontrollpanelet kan gjenkjenne den forsiktige kraften fra et fingertrykk. Unngå å utøve for mye kraft på konsollknappene.
- 9) Dette apparatet er ikke beregnet for bruk av personer (inkludert barn) med redusert synsevne.

fysisk, sensorisk eller kognitiv funksjon, eller mangel på erfaring og kunnskap, med mindre de har fått tilsyn eller instruksjoner angående bruk av apparatet av en person som er ansvarlig for deres sikkerhet. Barn bør overvåkes for å sikre at de gjør det ikke lek med apparatet.

10) Kontakt legen din hvis du har en av følgende tilstander:

a. Kardiopati, hypertensjon, sukkersyke, luftveissykdommer, røyking og andre kroniske sykdommer eller komplikasjonssykdommer.

b. Hvis du er over 35 år og veier over 140 kg.c. Kvinner som for tiden er gravide eller ammer.

11) Vennligst slutt å trene umiddelbart og kontakt legen din hvis du føler deg svimmel, kvalme, brystmerter, kortpustethet eller andre symptomer.

12) Sørg for å drikke nok vann og væske før, under og etter trening.

13) Dette telekommunikasjonsutstyret er i samsvar med de tekniske kravene i NTC/NBTC.

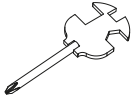
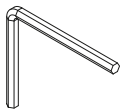
Advarsel: Rådfør deg med legen din eller helsepersonell før du starter noen form for treningsregime, spesielt for brukere over 35 år og/eller med tidligere helseutfordringer problem. Vi tar ikke ansvar for problemer eller skader som følge av manglende overholdelse.

Om Renpho Smart tredemølle

Tekniske parametere

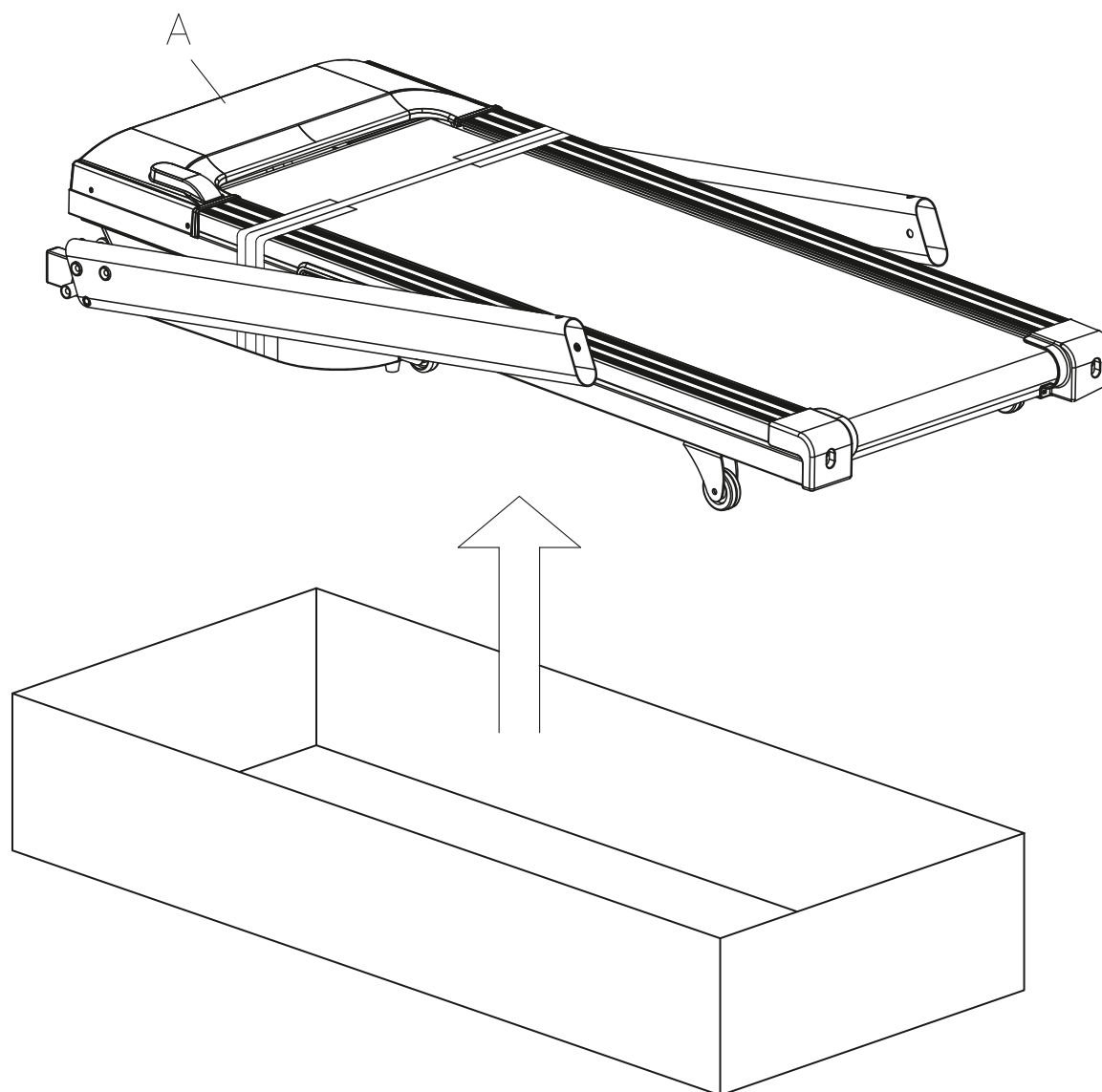
Modell	R-Q004
Maks. kapasitet	286130 kg
Fart	1-18 km/t (0,6-11,0 mph)
Total størrelse	omtrent 61 x 31 x 46,7 tommer
Brettet størrelse	omtrent 36 x 31 x 55,5 tommer
Produktvekt	omtrent 62 kg

Deleliste:

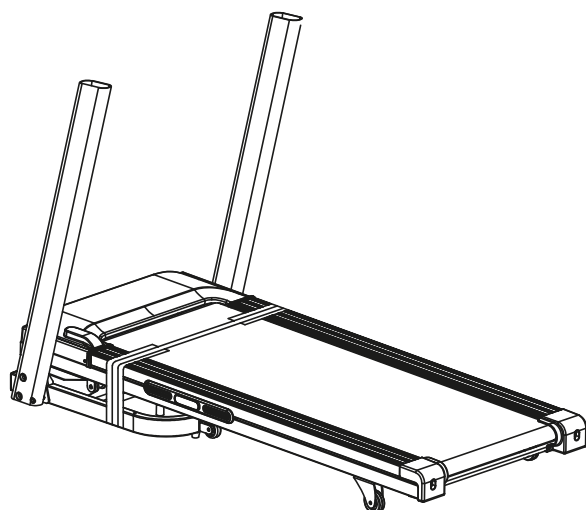
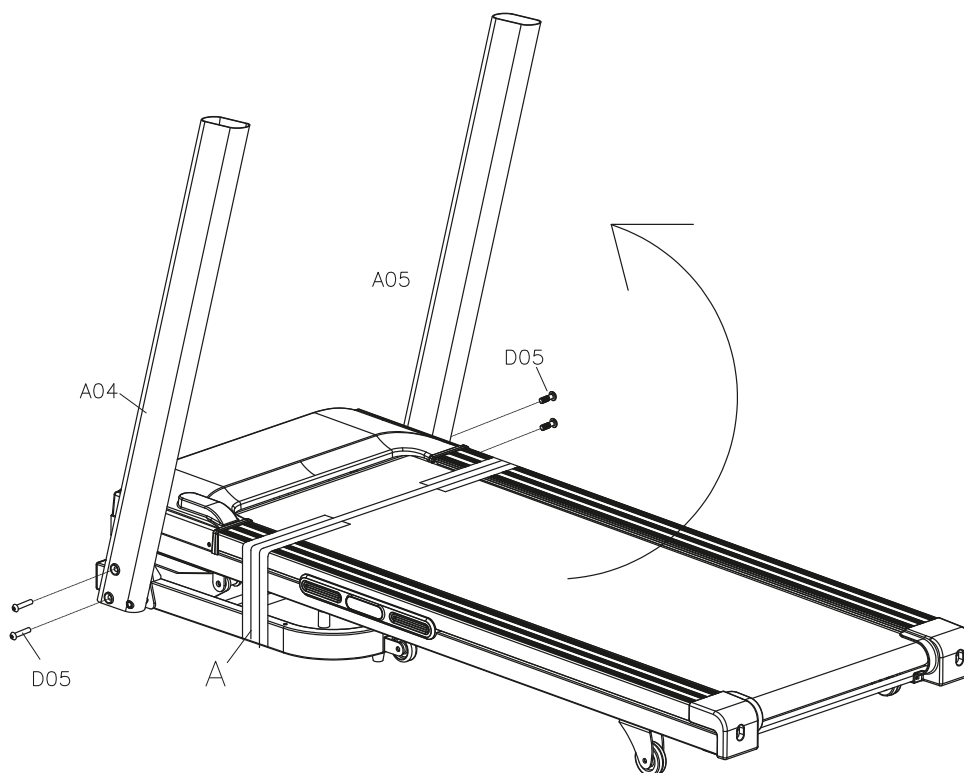
EN	DES.	ANTALL
 EN	 B	
 C14	 E08	
B08 S=13, 14, 15(1X) 	B09 S5(1X) 	
D05 M8*55(4X) 	D09 M8*15(4X) 	
D24 Ø8(4X) 	D15 M5*12(2x) 	
EN	Smart tredemølle	1
B	Konsoll	1
C14	Sikkerhetsnøkkel	1
E08	Strømledning	1
B08	Skiftenøkkel med skrutrekker	1
B09	S5Unbrakonøkkel	1
D05	M8*15 bolt	4
D09	M8*15 bolt	4
D24	Ø8Låseskive	4
D15	M5*12 bolt	2

Monteringsanvisning

Trinn 1: Ta ut tredemøllen og legg den på en flat overflate.

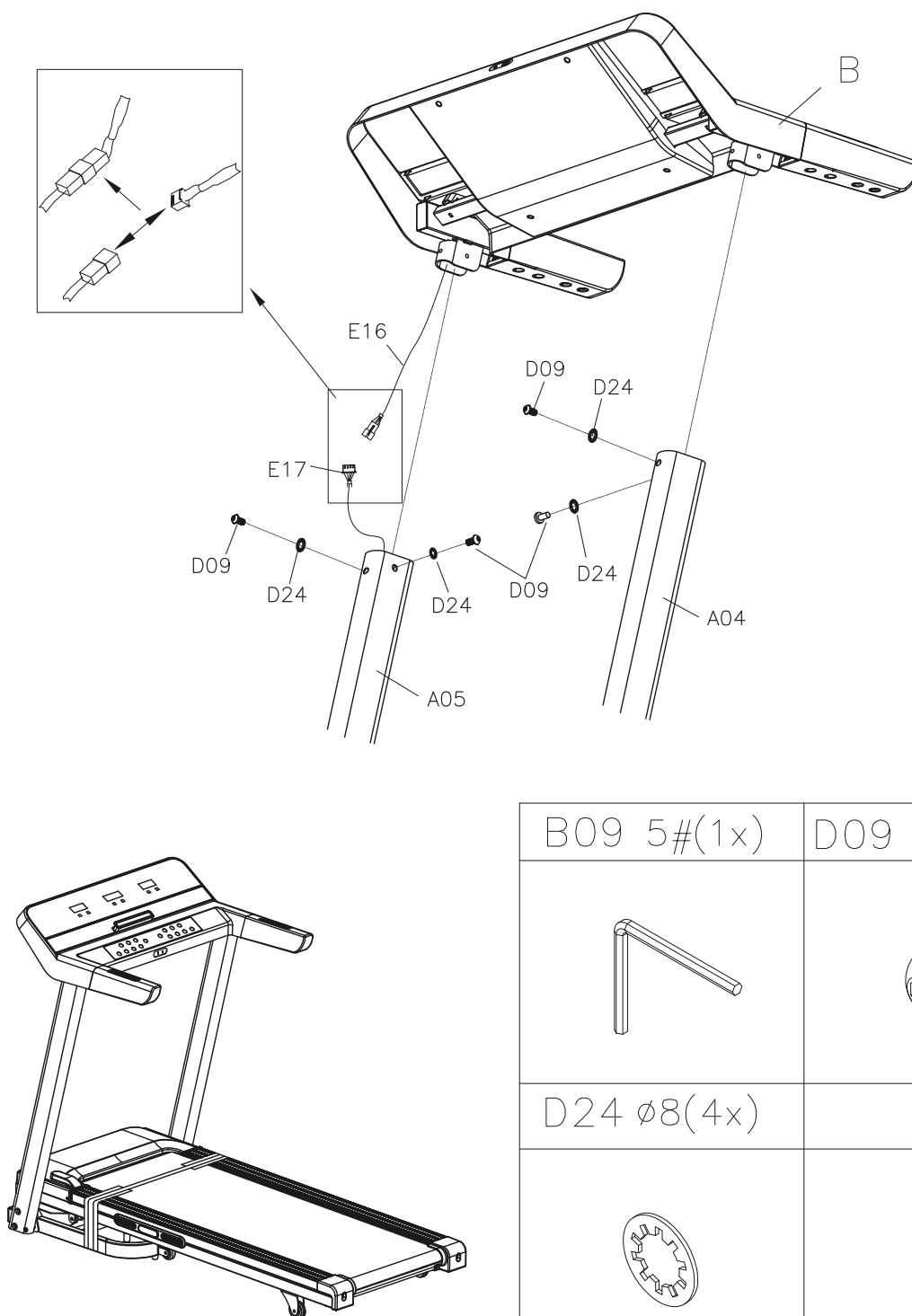


Trinn 2: Løft begge rørene (A04 og A05) opp. Stram deretter D05 M8*55-bolten med B09 5# unbrakonøkkel for å feste rørrammene.

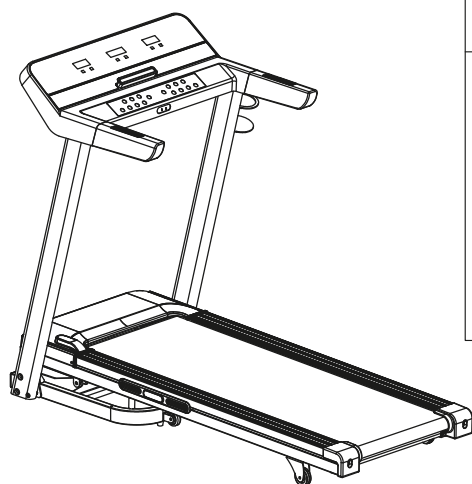
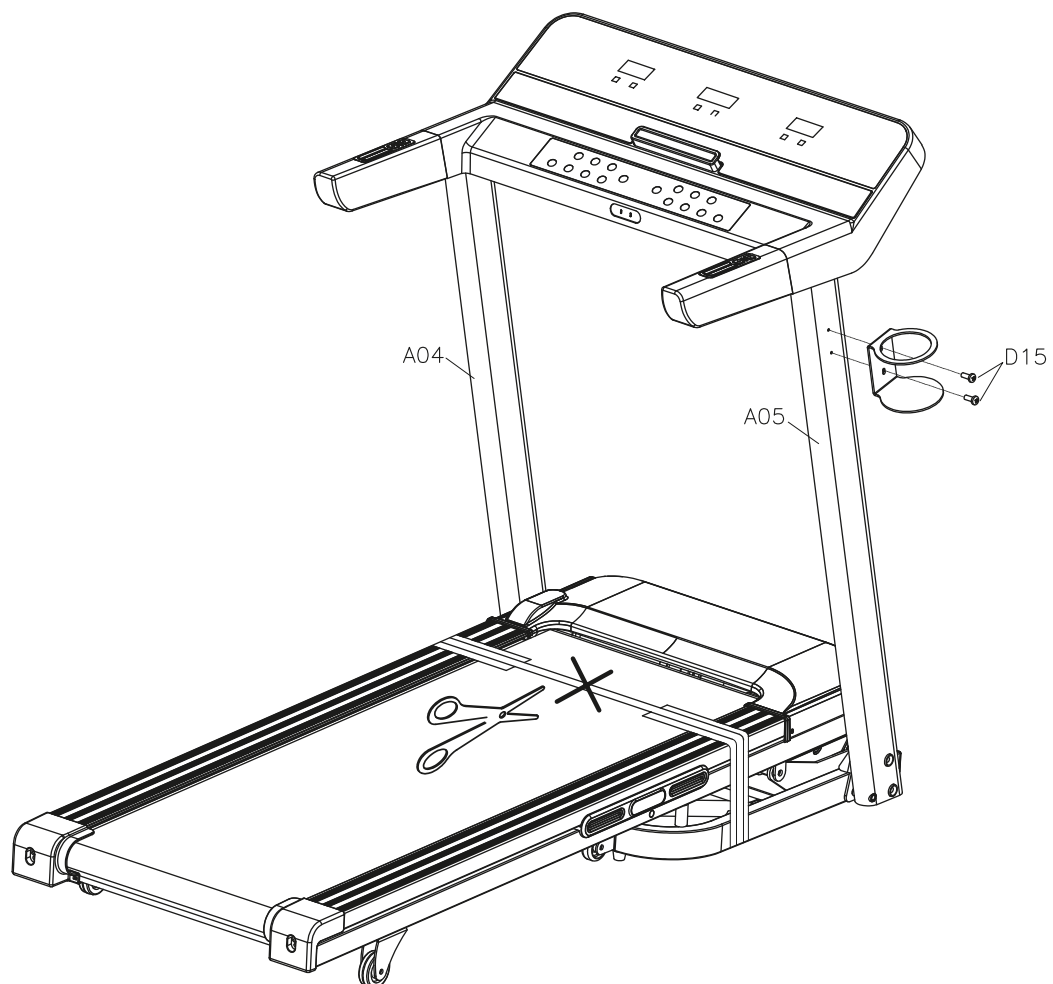


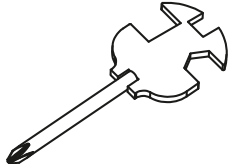
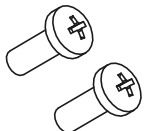
B09 5#(1x)	D05 M8*55(4x)

Trinn 3: Koble konsollkabelen til den tilsvarende kabelen i høyre rør. For å montere konsollen, juster D24 Ø8-skivene med D09 M8*15-boltene til tilsvarende hull på rørrammene og bruk deretter B09 5# unbrakonøkkel til å stramme og dem.

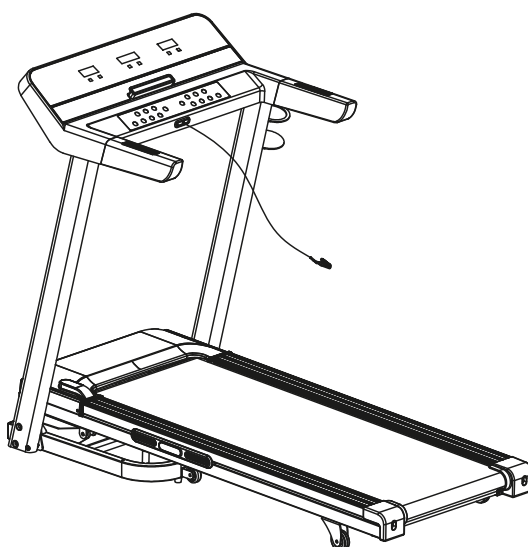
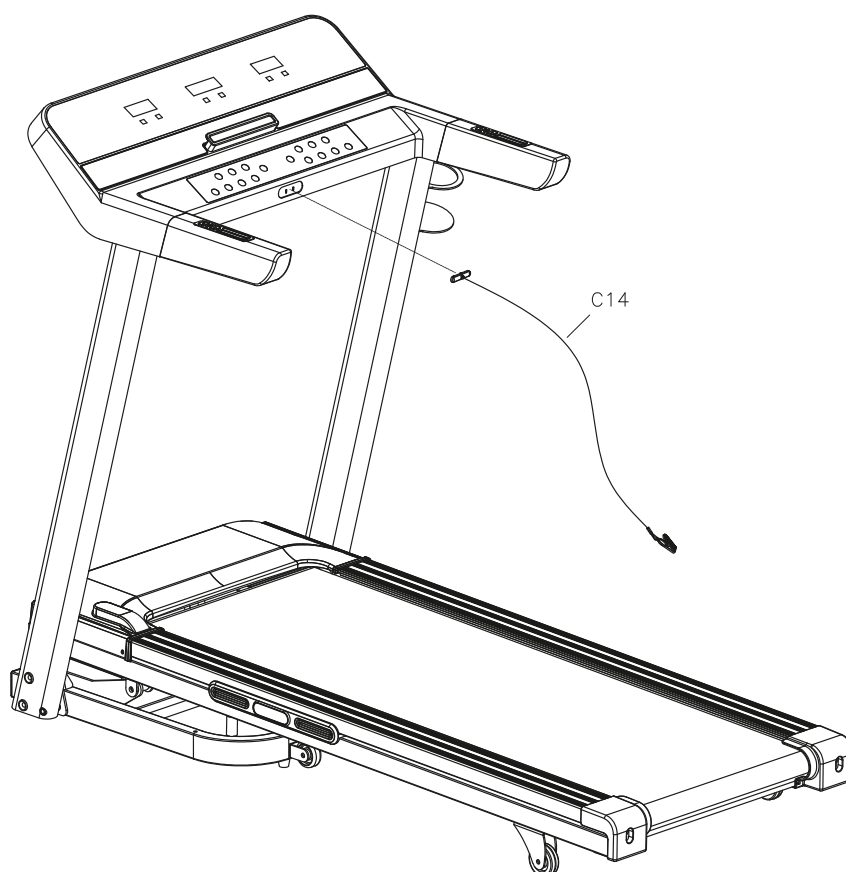


Trinn 4: Monter flaskeholderen. Etter at du har fullført monteringen, Du kan fjerne pakkebandet.

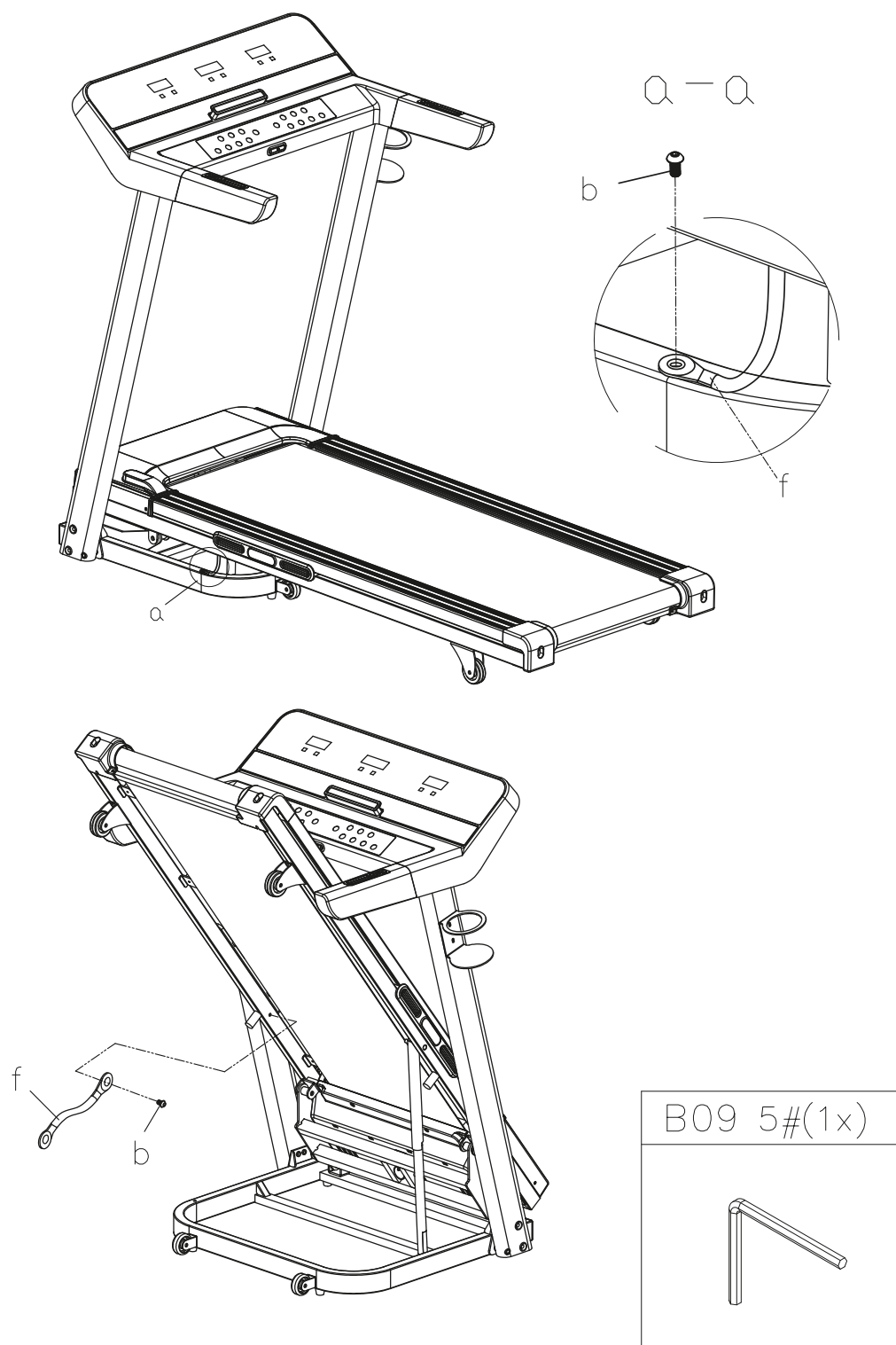


B08 _{S=13、14、15(1x)}	D15 M5*12(2x)
	

Trinn 5: Sett inn sikkerhetsnøkkelen.



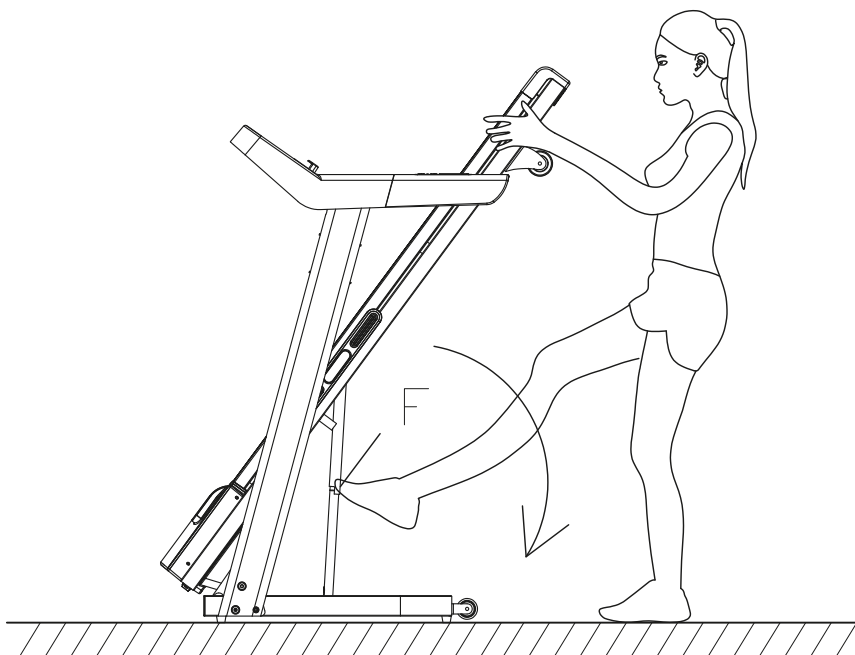
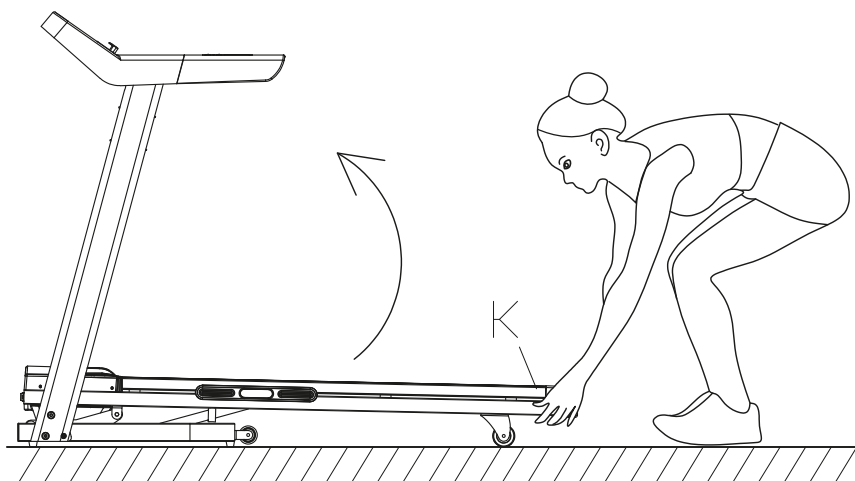
Trinn 6: Fjern bolt A og sikkerhetsblokk B med en B09 #5 unbrakonøkkel



Sammenleggbar og flyttbar

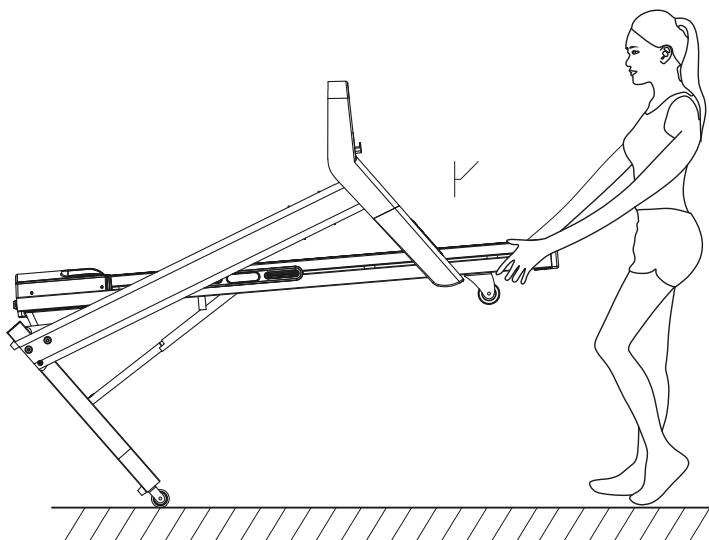
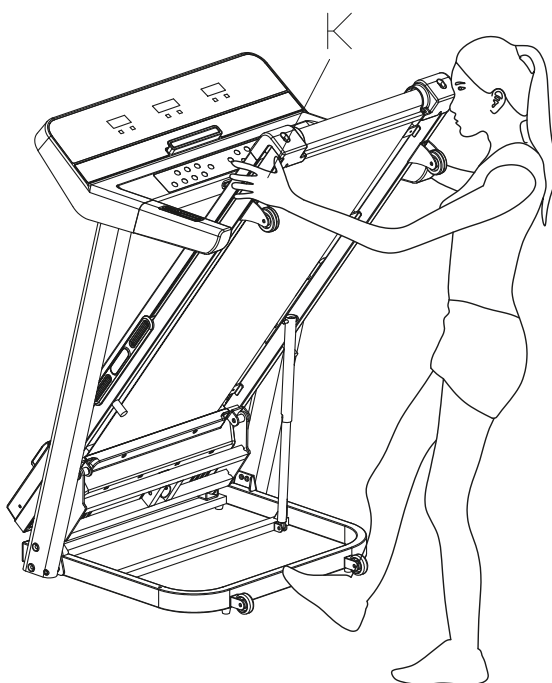
Sammenleggbar

Løb løbebåndet sammen ved forsigtigt at løfte trinbrættet helt op, indtil der lyder et klik. hørt. For at folde den ud, brug din fod til let at skubbe mod "F"-punktet (se billede C-1) for at låse foldemekanismen op.



Flytting

Hvis du vil flytte tredemøllen, hold begge sider av stighbrettet for å økestigningen på tredemøllen, og bruk deretter foten til å skyve baserammen fremover gjennom rullene sine.



Viktig elektrisk informasjon

Advarsel:

Dette løbebånd kræver den rigtige strømkilde for at sikre korrekt drift.

For at sikre sikkerheden, såvel som andres sikkerhed, bedes du kontrollere, at strømkilden er korrekt, før du tilslutter udstyret. Enhver forkert strømkilde kan forårsage betydelig skade på udstyret og/eller brukeren.

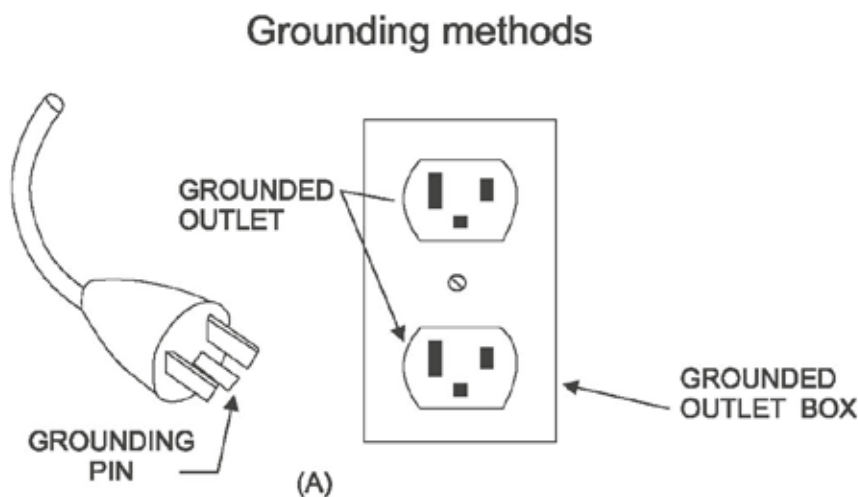
Jordingsmetoder:

Dette produktet må jordes. Jording gir minst motstand for elektrisitetstrømstyrke og vil redusere risikoen for elektrisk støt. Støpselet må kobles til en passende stikkontakt som er riktig installert og jordet i samsvar med alle lokale forskrifter og forskrifter.

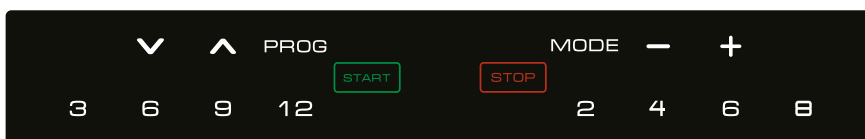
Dette produktet er til bruk på en nominell krets og har en jordplugg som ser ut som støpselet som er illustrert i følgende skisse A. Sørg for at produktet er koblet til en stikkontakt som har samme konfigurasjon som støpselet. Ikke bruk en adapter med dette produktet.

Fare:

Feil tilkobling av utstyrets jordleder kan føre til elektrisk støt. Ta kontakt med en autorisert elektriker hvis du er i tvil om produktet er riktig jordet. Ikke modifier støpselet som følger med produktet. Hvis det ikke passer stikkontakten, få en skikkelig stikkontakt installert av en elektriker.



Bruksanvisning



Strømbryter

Sett støpselet i stikkontakten og slå på maskinen. Tredemøllen starter opp med en pipelyd, og konsollen går inn i standbymodus (konsollen vil vise 0/0:00/0).

Sikkerhetsnøkkel

Sett inn sikkerhetsnøkkelen før bruk. Tredemøllen fungerer bare når sikkerhetsnøkkelen er satt inn. Sørg for at enden av nøkkelen er festet til klærne dine. Sikkerhetsnøkkelen vil løsne og deaktivere tredemøllen hvis du pådrar deg en skade (for eksempel faller) og ikke lenger kan fortsette med treningen. Sett inn nøkkelen igjen for å gjenoppta full drift.

Konsollknapper

START: Trykk på denne knappen, så vises en nedtelling på 3 sekunder på konsollen. Etter nedtellingen vil tredemøllen kjøre med en hastighet på 1,0 km/t (0,6 mph).

STOPPE: Trykk én gang på denne knappen mens tredemøllen er i bevegelse. Den vil bremse ned og deretter stoppe. (konsollen vil vise «PAU»).

(Tilbakestill: Trykk på denne knappen to ganger etter hverandre, tredemøllen vil tilbakestilles og opprette en ny treningsloggen når du trykker på «START» neste gang).

PROGRAM: Trykk på denne knappen for å velge og bla gjennom forhåndsinnstilte programmer (P01–P15), brukerprogrammer (U01–U03) og standby-modus (0).

MODUS: Trykk på denne knappen for å stille inn nedtellingen for tid/distanse/kalorier.

HASTIGHET +/-: Tryk på denne knapp for at øge/reducere hastigheden (Tryk og hold knappen nedefor hurtigt at øge/reducere værdien).

HELLING ^/˘: Trykk på denne knappen for å justere stigningen på stigbrettet (trykk og hold inneknappen for å raskt øke/reducere verdien).

3 6 9 12 (Venstre): Trykk på disse knappene for å stille inn stigningen umiddelbart til 3, 6, 9 eller 12.

2 4 6 8 (Høyre): Trykk på disse knappene for å stille inn hastigheten umiddelbart til 2 km/t, 4 km/t, 6 km/t, 8 km/t (California); 2 mph, 4 mph, 6 mph, 8 mph (USA).

Note:

1. Vi anbefaler at du holder et lavt tempo i begynnelsen av treningsøkten og holder deg fast i rekkverket til du føler deg komfortabel og fortrolig med tredemøllen.
2. For å avslutte treningsøkten på en trygg måte, trykk på STOPP-knappen eller trekk ut sikkerhetsnøkkelen for å stoppe den tredemølle.
3. Tredemøllen går tilbake til standby-modus hvis den ikke brukes i 30 sekunder.

Konsollskjerm



Stigning



Kalorier



Tid



Distanse



Hastighet



Puls

Detaljerte instruksjoner

Hurtigstart

1. Sett inn sikkerhetsnøkkelen og slå på strømbryteren (konsollen vil gå i standby-modus og visning 0/0:00/0).
2. Trykk på START-knappen. Det vil bli en nedtelling på 3 sekunder med pipelyder og Tredemøllen vil kjøre med en hastighet på 1 km/t (0,6 mph).
3. Trykk på SPEED +/- eller INCLINE ^/~-knappen for å justere hastighet og stigning mens du løper.
4. Trykk STOPP-knappen én gang for å senke farten og stoppe. Trykk to ganger etter hverandre for å tilbakestille tredemøllen.

Nedtellingsmodus

I standby-tilstand, trykk på MODE-knappen for å stille inn nedtellingen for tid/distanse/kalorier.

1. Trykk én gang for å gå inn i nedtellingsinnstillingene («Tid»-vinduet vil vise blinkende). Trykk på SPEED +/- eller INCLINE ^/~-knappen for å stille nedtellingstiden fra 5:00–99:00.
2. Trykk to ganger for å gå inn i nedtellingsinnstillingene for avstand (vinduet «Avstand» vises flimrende «1.00»). Trykk på SPEED +/- eller INCLINE ^/~-knappen for å stille inn nedtellingen. avstand fra 0,50–99,90.
3. Trykk tre ganger for å gå inn i nedtellingsinnstillingene for kalorier. (Vinduet (Kalorier)) vil blinkende «50»). Trykk på SPEED +/- eller INCLINE ^/~-knappen for å stille nedtellingen av kalorier fra 10–999.

Note:

Bare ett nedtellingsalternativ kan angis om gangen. Når innstillingen er fullført, trykk på «Start»-knappen for å starte treningen etter 3 sekunders nedtelling. Trykk på SPEED +/- eller STIGNING ^/~-knappen for å justere hastighet og stigning mens du løper. Trykk på STOPP-knappen én gang for å sette på pause og to ganger for å tilbakestille tredemøllen.

Program

I standby-modus, trykk på PROG-knappen for å velge og bla gjennom 15 forhåndsinnstilte Pro-innstillinger. gram (P01-P15) og 3 brukerprogrammer (U01-U03).

15 Forhåndsinnstilte programmer

1. P01–P15 er innebygde forhåndsinnstilte programmer. Etter at du har valgt det spesifikke programmet, vil Vinduet «Tid» vil vise «10:00» og flimre (standard forhåndsinnstilt tid).
2. Du kan trykke på SPEED +/- eller INCLINE ^/~-knappen for å justere forhåndsinnstilt tid (Hvis ikke, trykk på Start-knappen for å starte programmet direkte).
3. Hvert program er delt inn i 10 øvelsesseksjoner, og tiden for hvert seksjon = forhåndsinnstilt tid/10 (se tabellen nedenfor).
4. Når du går inn i neste treningsdel, vil det være 3 pipelyder for å varsle deg. Hastighet og stigning vil deretter endres i henhold til det forhåndsinnstilte programmet ditt.
5. Du kan trykke på SPEED +/- eller INCLINE ^/~-knappen for å justere hastighet og stigning mens du løper. Når tredemøllen går inn i neste treningsseksjon, vil konsollen vise de første treningsdataene for denne seksjonen.
6. Etter at ett program (10 treningsseksjoner) er fullført, vil tredemøllen stoppe sakte og «Slutt» vil vises på konsollen etterfulgt av pipelyder. Maskinen vil gå tilbake til standby-tilstand.

Forhåndsinnstilt programoversikt:

Seksjo nsprogram		Angi tid/10 = treningstid for hver seksjon (Fartsenhet: km/t)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P01	FART	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	HELLING	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P02	FART	2	6	7	8	3	6	8	7	5	2
	HELLING	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P03	FART	3	8	3	8	5	9	5	9	12	6
	HELLING	1	3	5	7	9	10	8	6	5	2
P04	FART	8	10	11	12	12	11	10	10	9	8
	HELLING	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P05	FART	6	10	12	9	11	8	12	7	9	3
	HELLING	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P06	FART	2	8	6	10	10	9	11	8	5	3
	HELLING	2	2	3	2	3	4	5	6	5	3
P07	FART	2	6	7	9	7	9	6	5	4	2
	HELLING	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P08	FART	2	4	6	8	7	8	9	6	4	2
	HELLING	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P09	FART	2	4	5	7	6	5	8	6	3	2
	HELLING	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	FART	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	HELLING	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	FART	2	5	8	10	6	9	5	3	2	2
	HELLING	1	3	5	8	10	7	6	3	2	3
P12	FART	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	HELLING	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P13	FART	2	7	4	7	8	9	4	5	3	2
	HELLING	5	6	6	4	6	5	8	9	4	2
P14	FART	2	6	5	4	8	6	5	2	3	3
	HELLING	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3
P15	FART	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	HELLING	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3

DelPro gram		Angi tid/10 = treningstid for hver seksjon (hastighetsenhet: mph)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P01	FART	1.2	2.5	1.9	2.5	1.9	3.1	2.5	1.2	3.1	1.9
	HELLING	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P02	FART	1.2	3.7	4.3	5.0	1.9	3.7	5.0	4.3	3.1	1.2
	HELLING	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P03	FART	1.9	5.0	1.9	5.0	3.1	5.6	3.1	5.6	7.4	3.7
	HELLING	1	3	5	7	9	10	8	6	5	2
P04	FART	5.0	6.2	6.8	7.4	7.4	6.8	6.2	6.2	5.6	5.0
	HELLING	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P05	FART	3.7	6.2	7.4	5.6	6.8	5.0	7.4	4.3	5.6	1.9
	HELLING	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P06	FART	1.2	5.0	3.7	6.2	6.2	5.6	6.8	5.0	3.1	1.9
	HELLING	2	2	3	2	3	4	5	6	5	3
P07	FART	1.2	3.7	4.3	5.6	4.3	5.6	3.7	3.1	2.5	1.2
	HELLING	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P08	FART	1.2	2.5	3.7	5.0	4.3	5.0	5.6	3.7	2.5	1.2
	HELLING	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P09	FART	1.2	2.5	3.1	4.3	3.7	3.1	5.0	3.7	1.9	1.2
	HELLING	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	FART	1.2	1.9	3.1	1.9	1.9	3.1	1.9	3.7	1.9	1.9
	HELLING	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	FART	1.2	3.1	5.0	6.2	3.7	5.6	3.1	1.9	1.2	1.2
	HELLING	1	3	5	8	10	7	6	3	2	3
P12	FART	1.2	3.1	3.1	2.5	2.5	3.7	2.5	1.2	1.9	2.5
	HELLING	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P13	FART	1.2	4.3	2.5	4.3	5.0	5.6	2.5	3.1	1.9	1.2
	HELLING	5	6	6	4	6	5	8	9	4	2
P14	FART	1.2	3.7	3.1	2.5	5.0	3.7	3.1	1.2	1.9	1.9
	HELLING	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3
P15	FART	1.2	3.7	3.1	2.5	5.0	4.3	3.1	1.9	1.9	1.2
	HELLING	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3

3Brukerprogrammer

I disse programmene (U01/U02/U03) kan du tilpasse dine egne programmer manuelt. virkelig innstilling av hver av de 10 seksjonene.

1. Trykk på PROG-knappen til du kommer til en av U01/U02/U03 og «Tid»-vinduet vil vise flimrende «10:00».
2. Trykk på SPEED+/- eller INCLINE^/-knappen for å stille inn total treningstid, og trykk deretter på Trykk på modusknappen for å gå inn i innstillingene i hver seksjon (S-01, S-02 S-10).
3. Trykk på SPEED+/- og INCLINE^/-knappen for å stille inn ønsket hastighet og tid iseksjon. Trykk på modusknappen for å gå til neste seksjon eller for å hoppe gjennom seksjoner.
4. Når du har angitt den første seksjonen, kan du angi verdien for den neste seksjonen. Gjenta denne prosessen til du har fullført alle delene. Verdien du angir vil endres ikke med mindre det redigeres (kun egendefinerte verdier for hastighet og stigning lagres mens tiden går tilbake til 10:00 ved neste oppstart).
5. Når du er ferdig med å sette ditt eget program (når du når den totale treningsøkten (Tidsinnstilling igjen), kan du trykke på START-knappen for å starte treningen. - Tredemøllen vil kjøre i programmet du har stilt inn.
6. Du kan trykke på SPEED +/- eller INCLINE ^/-knappen for å justere hastighet og stigning mens løping. Når tredemøllen går inn i neste treningsseksjon, vil konsollen vise innledende treningsdata for denne forhåndsinnstilte seksjonen.
7. Når programmet er fullført (10 seksjoner), vil tredemøllen sakke ned og stoppe. led-saget av pipelyder.

Pulsmåling

For å måle pulsen din, hold håndpulssensorene med begge hendene i 10 sekunder. Stå stille under målingen for å sikre en nøyaktig avlesning, og konsollen vil vise brukerens pulsverdi etter omtrent 5 sekunder.

Note: Disse dataene er kun ment som referanse, ikke som medisinsk veiledning.

Bluetooth-tilkobling

Aktiver tredemøllen, aktiver Bluetooth på smarttelefonen din, søk etter SYMK og koble til for å spille av din egen musikk på tredemøllen. Åpne «REN-PHO»-knappen. Helse"-appen og koble til R-Q004 via Bluetooth for å få tilgang til smartfunksjoner og treningsøkter.

Strømsparingsfunksjon

Tredemøllen har en strømsparingsfunksjon. I standby-tilstand, eller i strømsparingstilstand venter på operasjon, hvis uten operasjon, vil strømsparingsfunksjonen bli deaktivert tilgjengelig etter 10 minutter, og konsollen vil slå seg av. For å bruke tredemøllen, trykken hvilken som helst knapp for å aktivere konsollen.

APP-instruksjoner

1. Nedlasting av applikasjon

Last ned og installer den gratis appen «RENPHO Health» på smarttelefonen din.



RENPHO Health

RENPHO Health



Download on the
App Store



GET IT ON
Google Play

Merk: På grunn av kontinuerlige oppdateringer og forbedringer kan det hende at «RENPHO Health»-appenvirke litt annerledes.

Apple og Apple-logoen er varemerker for Apple Inc., registrert i USA og andre land. Google Play er et varemerke for Google LLC.

2. Register

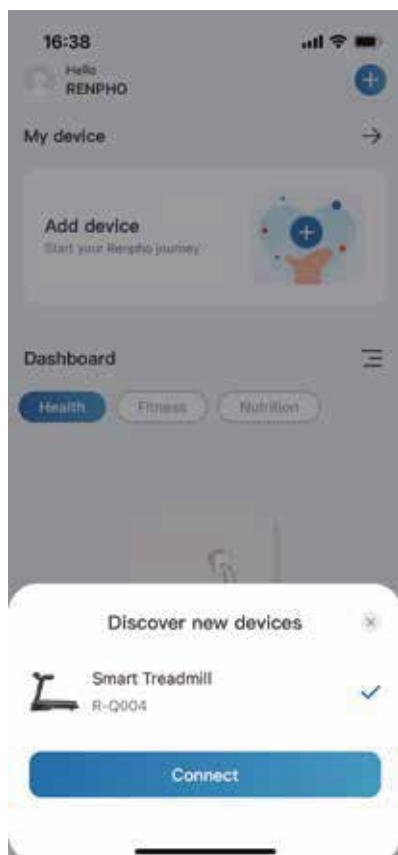
Bruk e-postadressen til å registrere kontoen og fyll ut den personlige informasjonen; Denne informasjonen er kun ment for beregning.

3. Logg inn

Brukere kan opprette en ny konto eller logge inn direkte med en eksisterende RENPHO-appkonto.

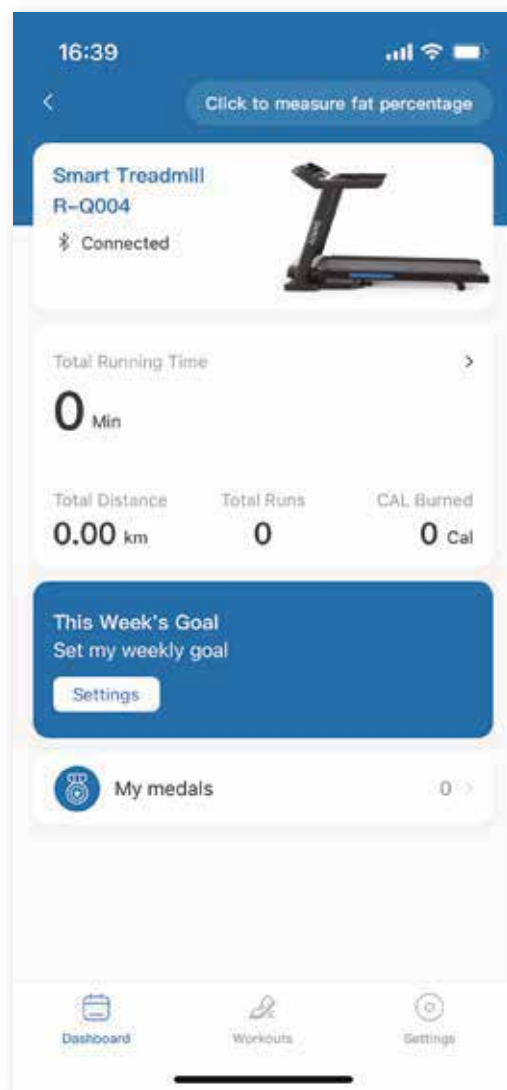
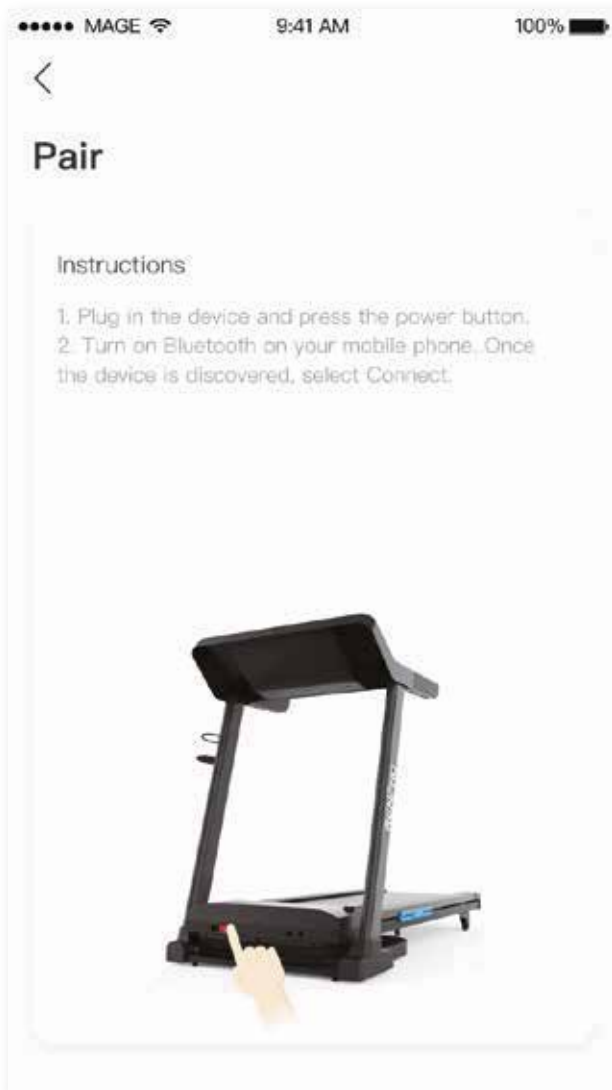
4. Legg til enhet

Hvis du slår på Bluetooth på smarttelefonen og tredemøllen etter at du har logget inn, vil vinduet (som vist) vil dukke opp og minne deg på å koble til enheten.



Eller du kan klikke  i høyre hjørne for å manuelt koble den til.

1. Slå på Bluetooth på smarttelefonen din.
2. Slå på tredemøllen.
3. Klikk på enheten for å koble til.



5. Etter vellykket paring vil den Gå inn på hjemmesiden som vist. dataene vil bli synkronisert med tredemølle.

Vedlikehold og stell

Generell rengjøring vil bidra til å forlenge levetiden og ytelsen til tredemøllen din. Hold enheten ren og vedlikeholdt ved å støvtørke komponentene regelmessig. Rengjør begge sider av løpebåndet for å forhindre at støv samler seg under båndet. Hold løpeskoene rene slik at smuss fra skoene ikke sliter ut løpebrettet og båndet. Rengjør overflaten på løpebåndet med en ren klut. fuktig klut.

For å vedlikeholde tredemøllen bedre og forlenge levetiden, anbefales det at maskinen slås av i 10 minutter etter 2 timers kontinuerlig bruk, og slås av helt når den ikke er i bruk.

Smøring av tredemøllen

VIKTIG MERKNAD:

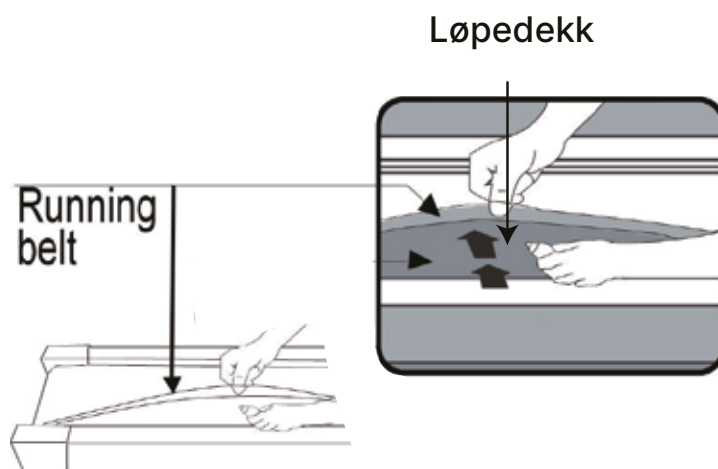
Du må smøre tredemøllen før første gangs bruk.

Det er viktig å smøre stigbrettet og løpebåndet, da friksjonen mellom Disse to påvirker tredemøllens funksjon og levetid, derfor anbefales det at løpebrettet og beltet inspiseres regelmessig.

ADVARSEL: Trekk alltid ut støpselet til tredemøllen fra stikkontakten før du rengjør, smører eller reparerer enheten.

Slik smører du:

1. Løft båndet opp på den ene siden og påfør smøremiddel på løpebanen.
2. Bruk en klut til å tørke godt av smøremiddelet over løpebanen. Gjenta denne prosessen for den andre siden.
3. Start tredemøllen og la den gå på laveste hastighet i flere minutter, slik at smøremiddelet fordeler seg jevnt over løpebanen



Følgende tidsplan anbefales:

Lett bruker (mindre enn 3 timer/uke)	hver sjette måned
Middels bruker (3–5 timer/uke)	hver tredje måned
Stor bruker (mer enn 5 timer/uke)	hver andre måned

Smørepåminnelsesfunksjon

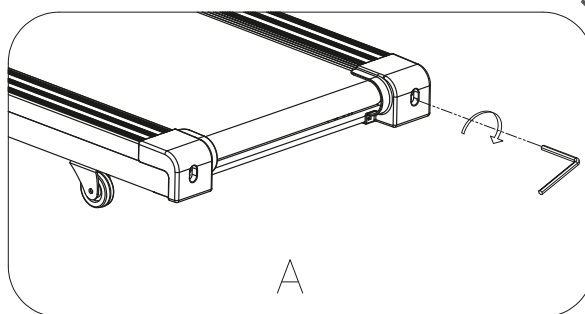
For hver 300 km (186,4 miles) total løpsdistanse vil et systempipesignal avgis.lyd hvert 10. sekund, og TIME-vinduet vil vise «OLJE». Dette betyr at Tredemøllen må smøres med olje. Vennligst fyll på olje på begge sider av løpebåndet. styret som anvist. Når smøringen er fullført, hold inne «STOPP»-knappen i 3 sekunder for å tilbakestille systemvarsellyden frem til de neste 300 km (186,4 miles).

Sentrering av løpebåndet

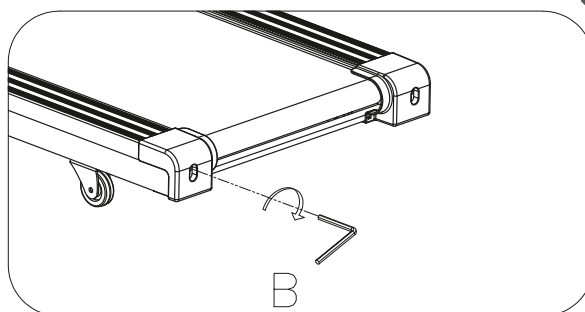
Et løst løpebelte kan føre til at du faller når du løper. På samme måte, hvis løpebeltet Beltet er for stramt, det kan påvirke motorens ytelse da det blir for mye friksjon mellom rullen og løpebåndet. Den mest passende tettheten for båndeter trukket ut 50–75 mm fra stigbrettet.

Plasser tredemøllen på en flat overflate og sett den på en hastighet på 6–8 km/t (4–5 mph) for å sjekke om løpebåndet driver.

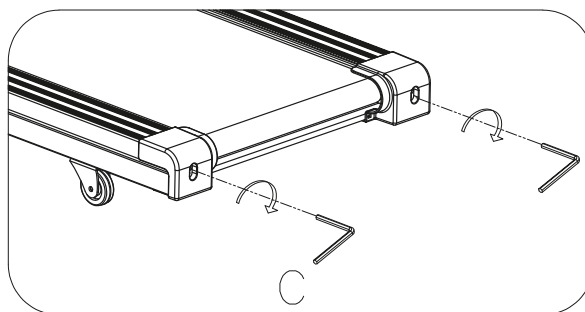
1. Hvis løpebåndet beveger seg tiltil høyre, vri justeringsbolten på høyre side $\frac{1}{4}$ sirkel med klokken, og vri deretter venstre justeringsbolt $\frac{1}{4}$ sirkel mot klokken. Hvis beltetikke beveger seg, gjenta dette trinnet



2. Hvis løpebåndet beveger seg tiltil venstre, vri justeringsboltene på venstre side $\frac{1}{4}$ sirkel med klokken, deretter Vri den høyre justeringsbolten $\frac{1}{4}$ sirkel mot klokken. Hvis beltetikke beveger seg, gjenta dette trinnet til den er sentrert. Se figur B.



3. Over tid vil løpebeltet For å stramme beltet, vri på justeringsbolter på begge sider, én full sirkel med klokken, sjekk spenningen på beltet. Fortsett dette prosess til beltet er i riktig spenning. Sørg for å justere begge sider likt for å sikre riktig beltejustering. Se figur C.



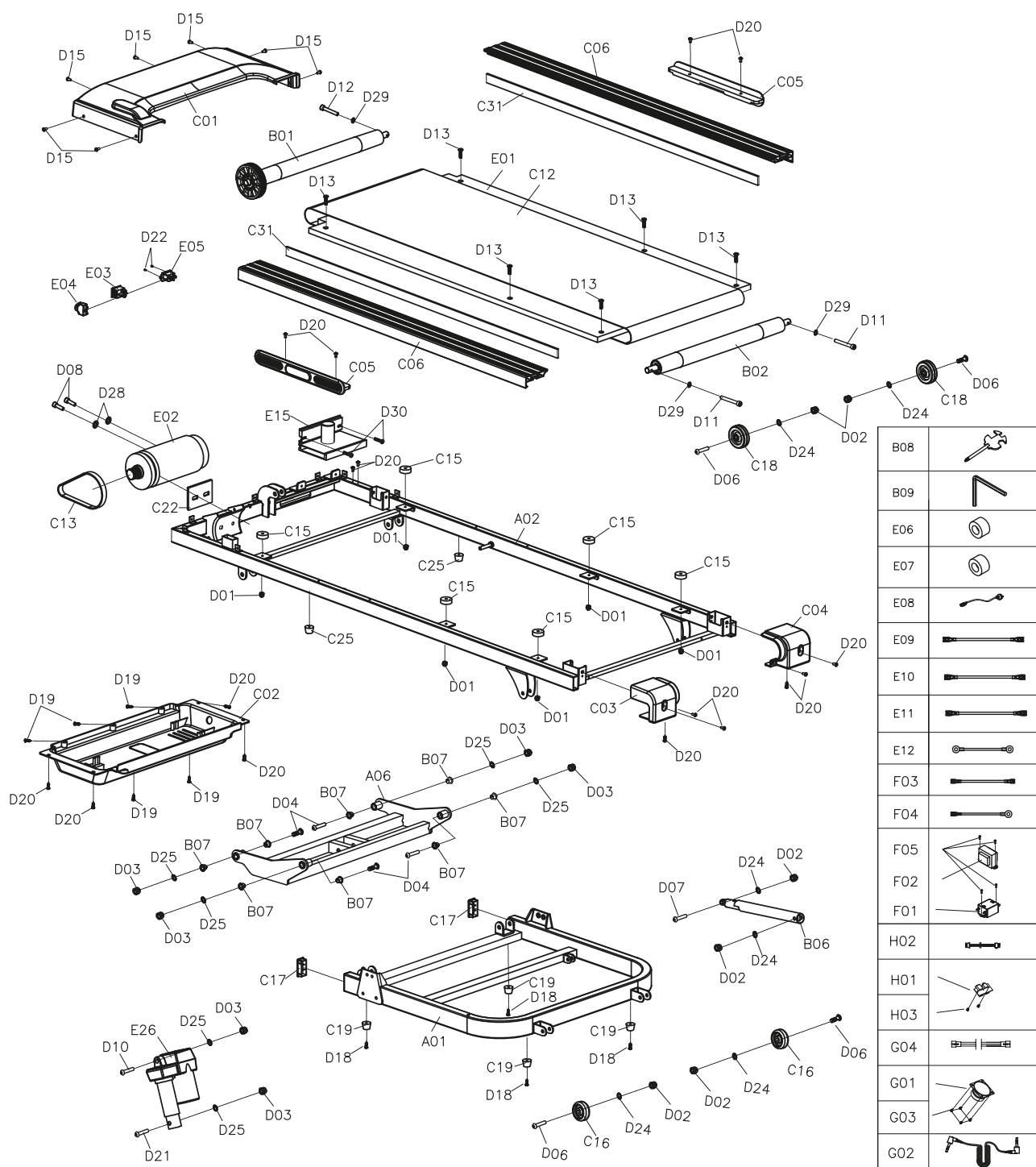
De bevegelige delene skal rotere fritt og stille. Unormale bevegelige deler vil påvirke utstyrets sikkerhet. Inspiser og stram boltene regelmessig. For bedre vedlikehold av tredemøllen og forleng levetiden dens, anbefales det at vedlikeholdbør gjøres regelmessig.

Feilsøking

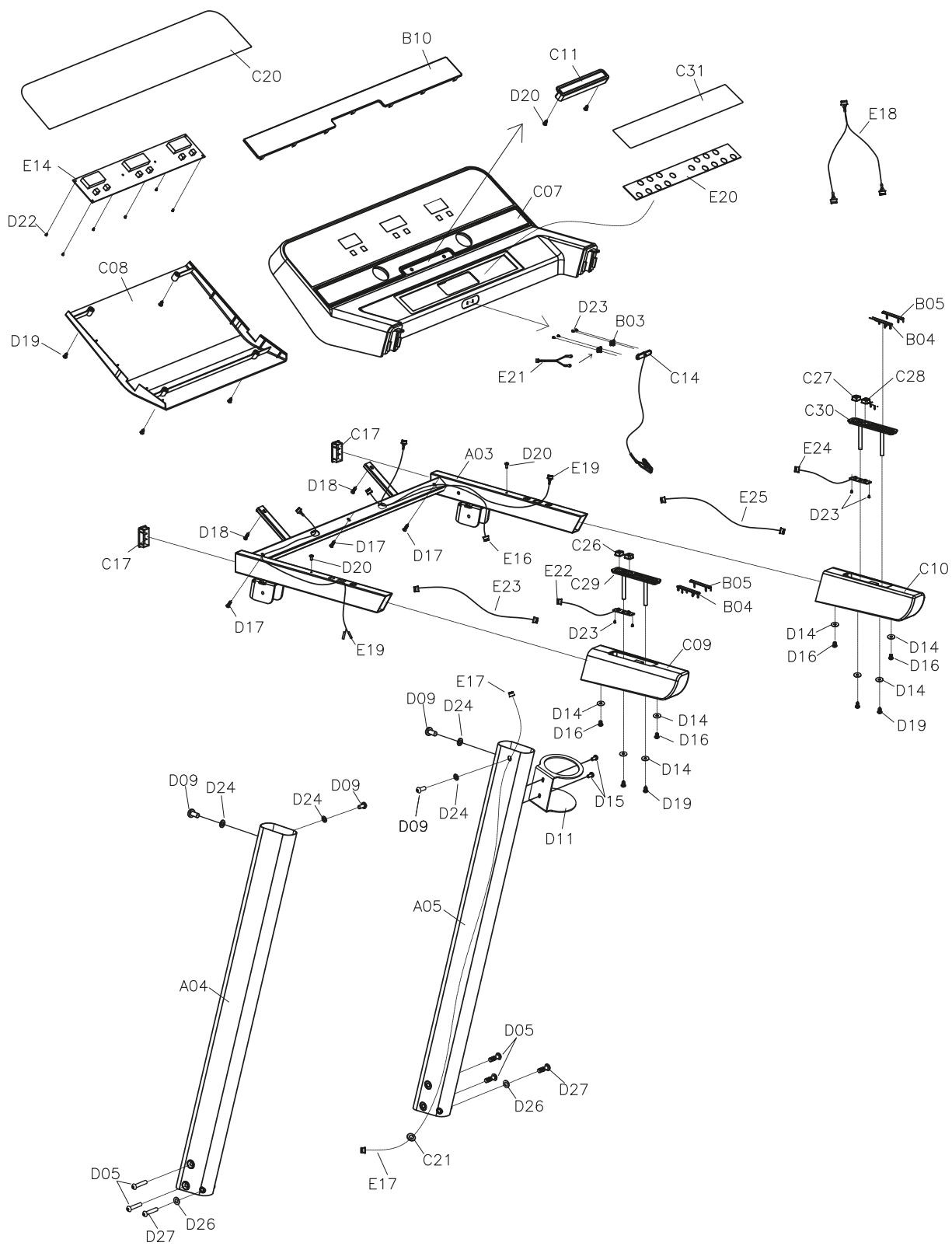
Problem	Mulig årsak	Foreslått handling
Tredemøllen starter ikke	Ikke koblet til.	Sett ledningen i stikkontakten.
	Sikkerhetsnøkkel ikke satt inn.	Sett inn sikkerhetsnøkkelen.
Løpebelteikke sentrert	Løpebeltespenningen er ikke riktig til venstre eller høyre sidene av stigbrettet.	Stram justeringsboltenepå venstre og høyre side av den bakre valsen.
Konsoll ikkejobber	Ledninger fra konsollen og bunnkontrollkortikke riktig tilkoblet.	Sjekk ledningsforbindelsene fra konsollen til kontrollpanel.
	Transformatoren er skadet.	Hvis transformatoren er skadet,kontakt kundeservice.
E01 eller E13: Meldingsfeil	Ledninger fra konsollen og bunnkontrollkortikke riktig tilkoblet.	Sjekk ledningsforbindelsene fra konsollen til kontrollen Hvis ledningen har blitt punktert eller skadet, må du bytte den ut. Hvis problemet ikke løses, må du kanskje bytte ut kontrollpanel.
E02: Utbrudd kollisjonsbeskyttelse	Innkommende spenning er lavere enn50 % av den nødvendige spenningen.	1. Sjekk at den innkommende strømforsyningen har riktig spenning. 2. Sjekk kontrollkortet,skift ut hvis den er skadet. 3. Kontroller motoren, skift den ut hvisskadet.
E03:Fart sensorfeil	Hastighetssensoren er ikke koblet tileller ledninger fra sensoren og det nederste kontrollkortet ikke riktig tilkoblet.	Sjekk hastighetssensoren og magnetisk sensor, bytt ut hvisskadet.
E04: Stigning justering eller feil ved egenkontroll	Kabelen til stigmotoren er ikketilkoblet eller motoren er skadet.	1. Sjekk ledningene til stigningsmotoren for å se om motoren er tilkobletskift ut hvis den er skadet. 2. Sjekk kontrollkortet, Skift ut hvis skadet. Etterproblemet er løst, trykk og Hold inne «Incline^/~»-knappene for å sjekke om stigningen kan justeres justert.

Problem	Mulig årsak	Foreslått handling
E05: Strøm overbelastningsvern (selvbeskyttende beskyttelsessystem)	Den innkommende spennin- gen er for lav eller for høy. Kontrollkortet er skadet.	Start tredemøllen på nytt. Sjekk innkommende spenning for å sørge for at det er riktig.
	En bevegelig del av tredemøl- lensitter fast og derfor motoren klarer ikke å rotere- ordentlig.	1. Inspiser bevegelige deler av tredemøllen for å sikre at de fungerer som de skal. 2. Sjekk motoren, lytt etter merkelig lyd og sjekk om det lukter brent. Bytt ut motoren om nødvendig. 3. Sjekk kontrollkortet, skift ut hvis den er skadet. 4. Smør tredemøllen.
E06: Motor abnormalitet	Motorledningen er ikke koblet til koblet til eller motoren er skadetalderen.	Sjekk motorledningene for å se om motoren er tilkoblet. Hvis ledningen har blitt punk- tert eller skadet, må du bytte den ut. Hvis problemet er ikke rettet, må du kanskje bytte ut motoren.
E08: Kontroll unormalitet på kortet	Kontrollpanelet er ikke tilko- blet.	Sjekk øvre og midtre lednin- gene for å se om kontrollen kortet er tilkoblet. Hvis lednin- gen har blitt punktert eller skadet, må du bytte den ut. Hvis problemet er ikke rettet, må du kanskje bytte ut kon- trollkortet.
E10: Motor abnormalitet	Motoren er skadet eller en den bevegelige delen av tredemøllen ersitter fast, og motoren kan derfor ikke rotere ordentlig.	1. Dreiemomentet er for høyt, vær så snilljuster dreiemomen- tet til å være lavere. 2. Inspiser bevegelige deler av tredemølle for å sikre at de er fungerer riktig. 3. Skift ut motoren om nødven- digsary. 4. Smør tredemøllen.

Deleliste for montering 1



Deleliste for montering 2



Deleliste

INGEN.	Delbeskrivelse	Bemerke	Antall	INGEN.	Delbeskrivelse	Bemerke	Antall
A01	Bunnramme		1	C25	Sylindrisk pute		2
A02	Hovedramme		1	C26	Knapp		2
A03	Konsollramme		1	C27	Knapp+		1
A04	Høyre bakdeksel		1	C28	Knapp -		1
A05	Pute		1	C29	Skråstilt håndpulssete		1
A06	Skråramme		1	C30	Speed håndpulssete		1
B01	Fremre valse		1	C31	Knapp Akryl		3
B02	Bakre valse		1	D01	Nøtt	M6	6
B03	Sikkerhetsnøkkel sete splinter		2	D02	Nøtt	M8	6
B04	Venstre håndpulsark		2	D03	Nøtt	M10	6
B05	Høyre håndpulsark		2	D04	Bolt	* M1055 L20	4
B06	Luftsylinder		1	D05	Bolt	M8 * 55	4
B07	Skrå rammehylse		8	D06	Bolt	M8 * 40 L20	4
B08	Skiftenøkkel med skrutrekker	S=13,14,15	1	D07	Bolt	M8 * 30 L15	1
B09	#5 Unbrakonøkkel	5mm	1	D08	Bolt	M8 * 25	2
B10	Høyttalernet		1	D09	Bolt	M8 * 15	4
C01	Motorens toppdeksel		1	D10	Bolt	M10 * 45 L15	1
C02	Motorens bunndeksel		1	D11	Bolt	M6 * 65	2
C03	Venstre bakdeksel		1	D12	Bolt	M6 * 55	1
C04	Høyre bakdeksel		1	D13	Bolt	M6 * 35	6
C05	Pute		2	D14	Stor flat skive	φ6 * φ12 * 1.0	8
C06	Sidegrind		2	D15	Bolt	M5 * 12	9
C07	Toppdeksel på konsollen		1	D16	Bolt	M5 * 10	4
C08	Konsollskumtrekk		1	D17	Skru	ST4.2*40	3
C09	Skum på venstre rekkverk		1	D18	Skru	ST4.2*20	8
C10	Høyre rekkverkskum		1	D19	Skru	ST4.2*12	13
C11	iPad-holder		2	D20	Skru	ST4.2*12	14
C12	Løpebelte		1	D21	Bolt	M10 * 95 L25	1
C13	Motorbelte		1	D22	Skru	ST2.9*8	10
C14	Sikkerhetsnøkkel		1	D23	Skru	ST2.5*6	8
C15	Blå pute		6	D24	Låseskive	φ8	10
C16	Transporthjul		2	D25	Låseskive	φ10	6

C17	Firkantet endehette		4	D26	Flat skive	φ8	2
C18	Justerbart hjul		2	D27	Bolt	M8 * 55 L20	2
C19	Fotpute		4	D28	Fjærskive	φ8	2
C20	Konsoll i akryl		1	D29	Låseskive	φ8	3
C21	Ringbeskyttelsesplugg		2	D30	Kryssformet panhodeskrue	M5*15	2
C22	EVA-PUTE		1	D31	Kryssforsenket panhode selvboende gjengeskruer	ST 4.2*12	2
E05	Stikkontakt		1	D32	Kryssforsenket panhode selvboende gjengeskruer	ST 4.2*12	1
E06	Magnetring		1	E01	Løpebrett		1
E07	Magnetkjerne		1	E02	DC-motor		1
E08	Strømledning		1	E03	Firkantbryter		1
E09	AC enkelt ledning	L200 brun	2	E04	Overbelastningsvern		1
E10	AC enkelt ledning	L350 brun	2	E23	Hurtighastighets øvre ledning		1
E11	AC enkelt ledning	L350 blå	1	E24	Hurtig stigningsknapptråd		1
E12	Jordingsledning	Gul og grøn	1	E25	Hurtig stigning øvre ledning		1
E13	Magnetring		1	E26	Stigningsmotor		1
E14	Øvre kontrollpanel		1	E27	Magnetiske sensorer		1
E15	Nedre kontrollkort		1	F01	Filter	Valgfrie deler	1
E16	Singal øvre ledning		1	F02	Induktans		1
E17	Singal bunnledning		1	F03	AC enkelt ledning		1
E18	Håndpuls øvre ledning		1	F04	Jordingsledning		1
E19	Håndpuls bunntråd		2	F05	Skru		4
E20	Berøringsknapp		1	H01	USB-modul		1
E21	Sikkerhetsnøkkelt-ilkoblingsledning		1	H02	USB-ledning		1
E22	Hurtighastighetsknapptråd		1	H03	Skru		2
G01	Høytaler		2	G03	Skru		8
G02	MP3-ledning		1	G04	Lydsignalinngangsledning		1

Garantipolicy

Dit køb af RENPHO-produkter er dækket af en begrænset producentgaranti på to år fra leveringsdatoen.

For garantivilkår, besøg venligst:

<https://renpho.com/pages/warranty-terms-and-conditions>

Bemærk: Produktregistrering er ikke påkrævet for garantien.

Hvis du vælger ikke at registrere dit produkt, vil det ikke forringe produktgarantien.

Kundeservice

Ta gjerne kontakt med oss hvis du har spørsmål eller bekymringer. RENPHO Kunder-Kundeserviceteamet garanterer rask respons og problemfrie løsninger på eventuelle problemer du måtte ha innen åpningstiden.



TLF: +1(844) 417 0149 (USA og Canada)

Mandag–fredag 09:00–16:30

1800 MY RENPHO (1800 69 7367) (KUN AUSTRALIA)

Mandag–fredag 09:00–18:00 (AEST)

+44(0)7434 666088 (KUN STORBRITANNIA)

Mandag–fredag 09:00–17:00 (GMT)



E-post: support@renpho.com (USA og Canada)

support-au@renpho.com (AU)

support-eu@renpho.com (Storbritannia og EU)

*Ved defekte produkter eller retur av varer, vennligst kontakt oss med bestillingen din nummer innenfor den angitte garantiperioden. IKKE kast noen produktdelede da de kan være nødvendige for inspeksjon/reparasjon.

Särskilda tips:

1. Läs noggrant igenom denna användarmanual före installation och drift.
2. Spara denna manual för framtida bruk.
3. Produkten kan skilja sig något från bilderna på grund av modelluppgraderingar.

Viktiga säkerhetsinstruktioner

VARNING - Läs alla instruktioner innan du använder detta löpband. Det är viktigt för ditt löpband att få regelbundet underhåll för att förlänga dess livslängd. Underlåtenhet att regelbundet underhålla ditt löpband kan ogiltigförklara tillverkarens garanti.

FARA – För att minska risken för elektriska stötar, koppla bort löpbandet från eluttaget eluttaget före rengöring och/eller servicearbete.

ANVÄND INTE EN FÖRLÄNGNINGSSLADD: FÖRSÖK INTE ATT AVAKTIVERA DEN JORDADEANVÄND EN ADAPTER ELLER MODIFIERA SLADDNINGEN ELLER KONTAKTEN PÅ NÅGOT SÄTT.

- 1) Placera löpbandet på en plan, jämn yta med tillgång till korrekt spänning och frekvens i ett jordat uttag.
 - 2) Använd inte löpbandet på djupt stoppade, plyschiga eller rufsiga mattor. Skador på båndmatta och löpband kan förekomma.
 - 3) Blockera inte löpbandets baksida. Minsta fria utrymme bakom Löpbandet ska vara minst 1,25 m/49 tum. Lämna ett fritt utrymme på 0,5 m/19 tum på varje sida av löpbandet.
 - 4) Placera enheten på en fast, jämn yta när den används.
 - 5) Låt aldrig barn vara på eller i närheten av löpbandet.
 - 6) Läs, förstå och testa nödstoppsprocedurerna före användning. När löpning, se till att säkerhetsnyckeln är fäst vid dina kläder. Det är för din säkerhet, om du skulle falla eller skada dig.
 - 7) Håll händerna borta från alla rörliga delar.
 - 8) Använd inte löpbandet om sladden eller kontakten är skadad.
 - 9) Håll sladden borta från varma ytor.
 - 10) Använd inte där aerosolsprayprodukter används eller där syre finns administreras. Gnistor från motorn kan antända en mycket brandfarlig miljö.
 - 11) Tappa eller för aldrig in några föremål i några öppningar.
 - 12) Löpbandet är endast avsett för privat bruk.
 - 13) För att koppla från, vrid alla kontroller till avstängt läge, ta ut säkerhetsnyckeln och dra sedan ut kontakten ur uttaget.
 - 14) Pulssensorerna är inte medicintekniska produkter. Olika faktorer, inklusive användarens rörelse kan påverka noggrannheten i pulsmätningarna. Den visade pulsen kan vara felaktig och bör endast användas som referens.
 - 15) Använd de ledstänger som finns; de är till för din säkerhet.
 - 16) Använd lämpliga skor. Höga klackar, finskor, sandaler eller bara fötter är inte lämpliga för användning på löpbandet. Kvalitetsskor rekommenderas för att undvika benskador. trötthet.
 - 17) Bär inte löst sittande eller dinglande kläder när du använder löpbandet.
 - 18) Tillåten temperatur: 5 till 40 °C (41 till 104 °F).
- Ta bort säkerhetsnyckeln efter användning för att förhindra obehörig användning av löpbandet.

Viktig elektrisk information

VARNING!

- 1) ANVÄND INTE ett jordfelsbrytare (GFCI) i vägguttag med detta löpband. Dra strömsladden bort från alla rörliga delar av löpbandet, inklusive höjningsmekanism och transporthjul.
- 2) KÖR INTE löpbandet med en generator eller UPS-strömförsörjning.
- 3) Ta INTE bort något lock utan att först koppla bort strömmen.
- 4) Utsätt INTE detta löpband för regn eller fukt. Detta löpband är inte avsett för användning utomhus, nära en pool eller i någon annan miljö med hög luftfuktighet.
- 5) ANVÄND INTE det eldrivna löpbandet i fuktiga eller våta utrymmen.
- 6) Dra alltid ur sladden till apparaten när den inte används.
- 7) Dra inte sladden under mattor. Täck inte över sladden med plädar, löpare eller liknande. Placera sladden borta från trafikområden och där den inte kommer att snubblade över.
- 8) Apparaten får inte placeras omedelbart under ett eluttag.
- 9) Om nätsladden är skadad måste den bytas ut av tillverkaren, dess serviceverkstaden representant eller liknande kvalificerade personer för att undvika fara.
- 10) Undvik att använda en förlängningssladd eftersom förlängningssladden kan överhettas och orsaka brandrisk.
- 11) Strömbrytaren eller styrenheten får inte bli våt under tvättning eller Sladden måste placeras så att vatten inte rinner in i strömbrytaren eller reglaget.
- 12) Det kan uppstå fara om apparaten kör över nätsladden.

Viktiga bruksanvisningar

- 1) Använd och flytta maskinen på en plan yta och förvara den på en sval och torr plats.
- 2) Sätt i strömkontakten direkt i uttaget. Läs igenom hela manualen innan du använder den. använd din maskin.
- 3) Observera att förändringar i hastighet och lutning inte märks omedelbart. Ställ in din önskad hastighet eller lutning på konsolen och släpp knappen.
- 4) Var försiktig när du deltar i andra aktiviteter samtidigt som du är på löpband; såsom att titta på tv, läsa etc. Dessa distraktioner kan få dig att tappa balansen eller avvika från att springa mitt på bandet; vilket kan leda till allvarliga skador.
- 5) För att undvika att tappa balansen och drabbas av oväntade skador, stig ALDRIG upp eller av löpbandet medan bandet är i rörelse. Försök att använda löpbandet på en lägre inställning och bekanta dig med den lägre hastigheten innan du försöker med en högre hastighet.
- 6) Håll alltid i ledstången när du använder kontrollpanelen.
- 7) En säkerhetsnyckel medföljer denna maskin. Om säkerhetsnyckeln tas bort kommer den automatiskt att stänga av löpbandet. Om du sätter i nyckeln igen återställs full funktion.
- 8) Kontrollpanelens knappar kan känna igen den lätta kraften från ett fingertryck. Undvik utövar överdriven kraft på konsolknapparna.
- 9) Denna apparat är inte avsedd att användas av personer (inklusive barn) med nedsatt syn, fysisk, sensorisk eller kognitiv funktion, eller brist på erfarenhet och

kunskap, såvida inte de har fått handledning eller instruktioner om användningen av apparaten av en person som ansvarar för deras säkerhet. Barn bör övervakas för att säkerställa att de gör det. lek inte med apparaten.

10) Rådfråga din läkare om du har något av följande tillstånd:

a. Kardiopati, högt blodtryck, sockersjuka, luftvägssjukdomar, rökning och andra kroniska sjukdomar eller komplikationssjukdomar.

b. Om du är över 35 år och väger över 140 kg.c. Kvinnor som för närvarande är gravida eller ammar.

11) Sluta träna omedelbart och kontakta din läkare om du känner dig yr, illamående, bröstsmärtor, andnöd eller andra symtom.

12) Se till att du får i dig tillräckligt med vatten och vätska före, under och efter träning. 13) Denna telekommunikationsutrustning uppfyller de tekniska kraven i NTC/NBTC.

Varning: Rådfråga din läkare eller annan sjukvårdspersonal innan du påbörjar någon behandling.

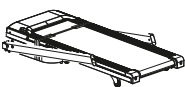
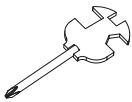
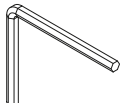
träningsregim, särskilt för användare över 35 år och/eller med tidigare hälsorelaterade problem. Vi tar inget ansvar för eventuella problem eller skador på grund av bristande efterlevnad.

Om Renpho Smart löpband

Tekniska parametrar

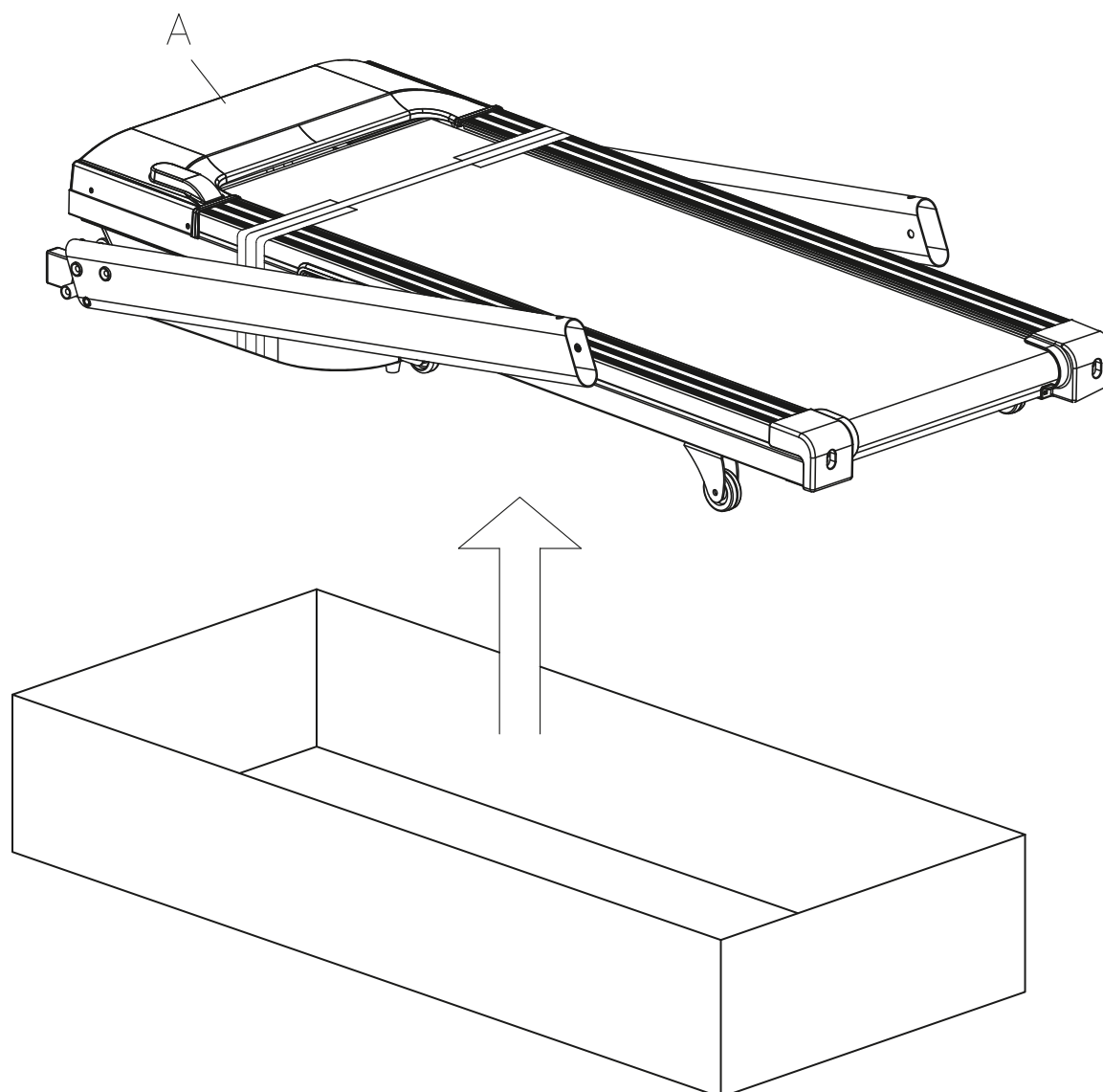
Modell	R-Q004
Maxkapacitet	286130 kg
Hastighet	1–18 km/h (0,6–11,0 mph)
Total storlek	cirka 157 x 89 x 112 cm
Vikt storlek	cirka 91 x 89 x 147 cm
Produktvikt	cirka 62 kg

Dellista:

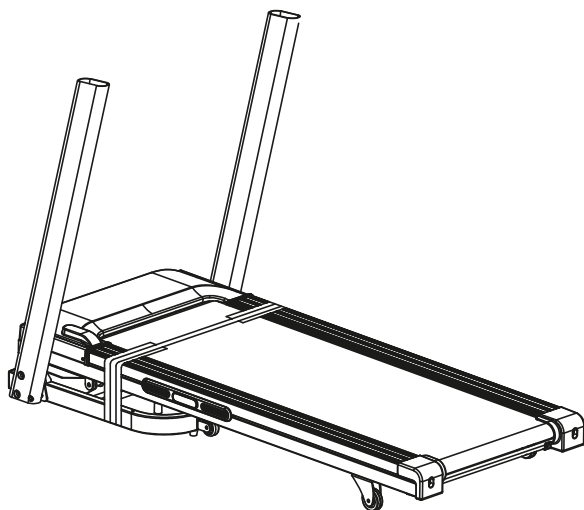
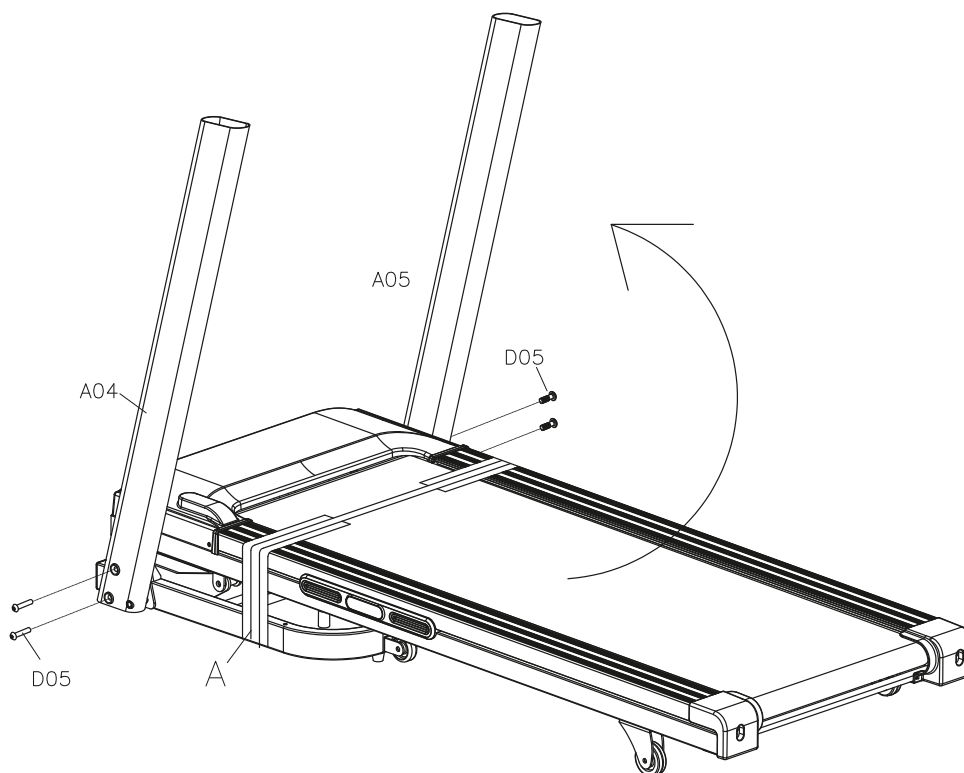
EN	DES.	ANTAL
 EN	Smart löpband	1
 B	Trösta	1
 C14	Säkerhetsnyckel	1
 E08	Nätsladd	1
B08 S=13, 14, 15(1X) 	Skiftnyckel med skruvmejsel	1
B09 S5(1X) 	S5Insexnyckel	1
D05 M8*55(4X) 	M8*55 Bult	4
D09 M8*15(4X) 	M8*15 Bult	4
D24 Ø8(4X) 	Ø8Låsbricka	4
D15 M5*12(2x) 	M5*12 bult	2

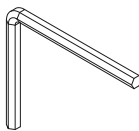
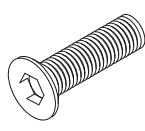
Monteringsanvisningar

Steg 1: Ta ut löpbandet och lägg det på en plan yta.

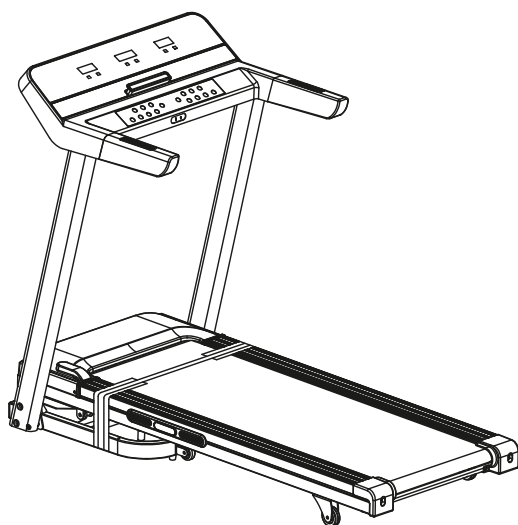
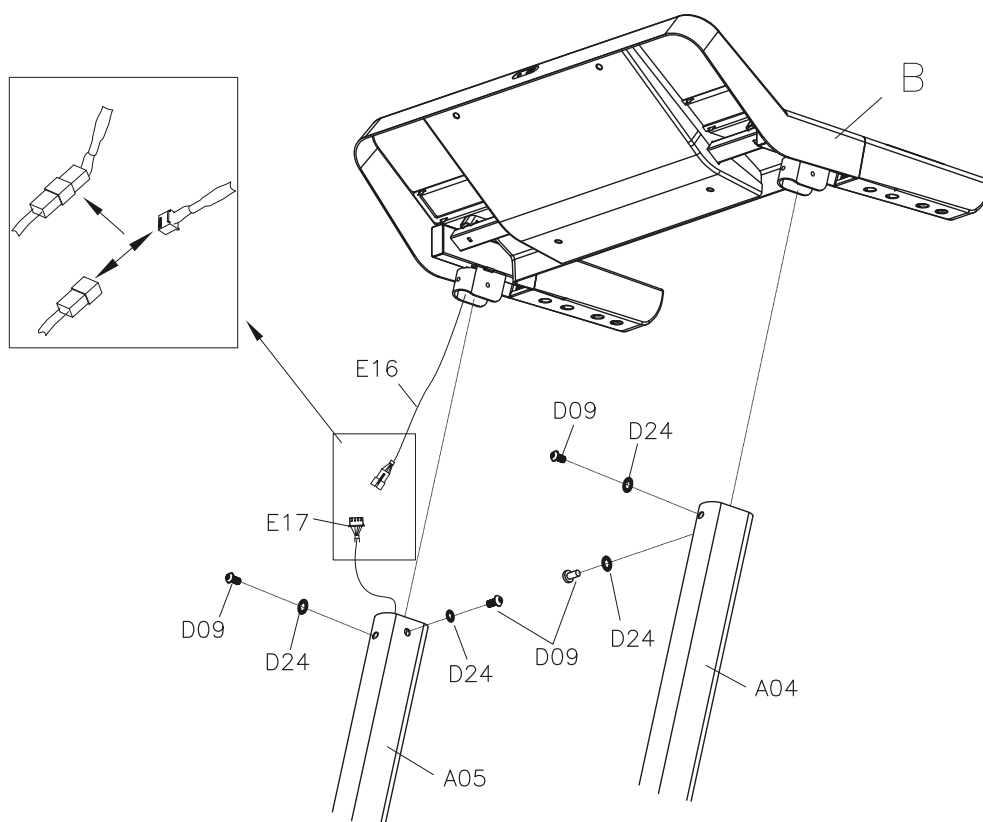


Steg 2: Lyft upp båda rören (A04 och A05). Dra sedan åt D05 M8*55-bultarna med B09 5# insexnyckel för att fixera rörramarna.



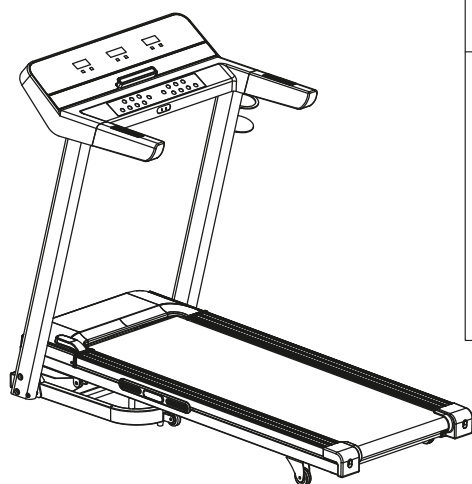
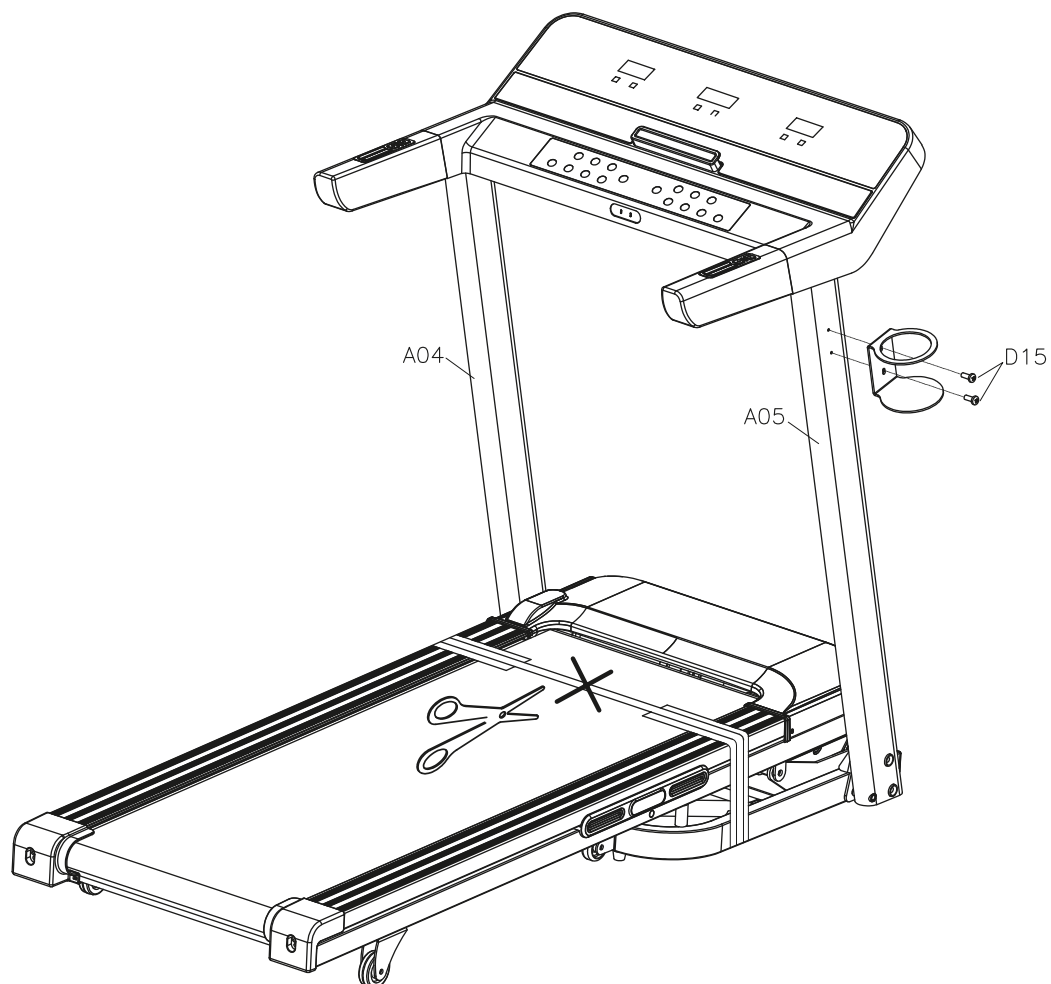
B09 5#(1x)	D05 M8*55(4x)
	

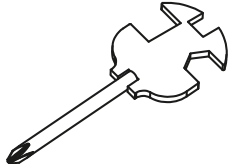
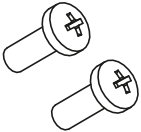
Steg 3: Anslut konsolkabeln till motsvarande kabel i höger rör. För att montera konsolen, rikta in D24 $\Phi 8$ -brickorna med D09 M8*15-bultarna mot motsvarande hål på rörramarna och använd sedan B09 5# insexnyckel för att dra åt-och dem.



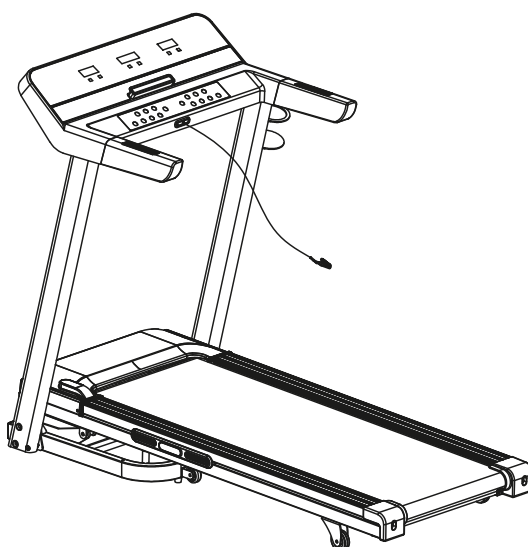
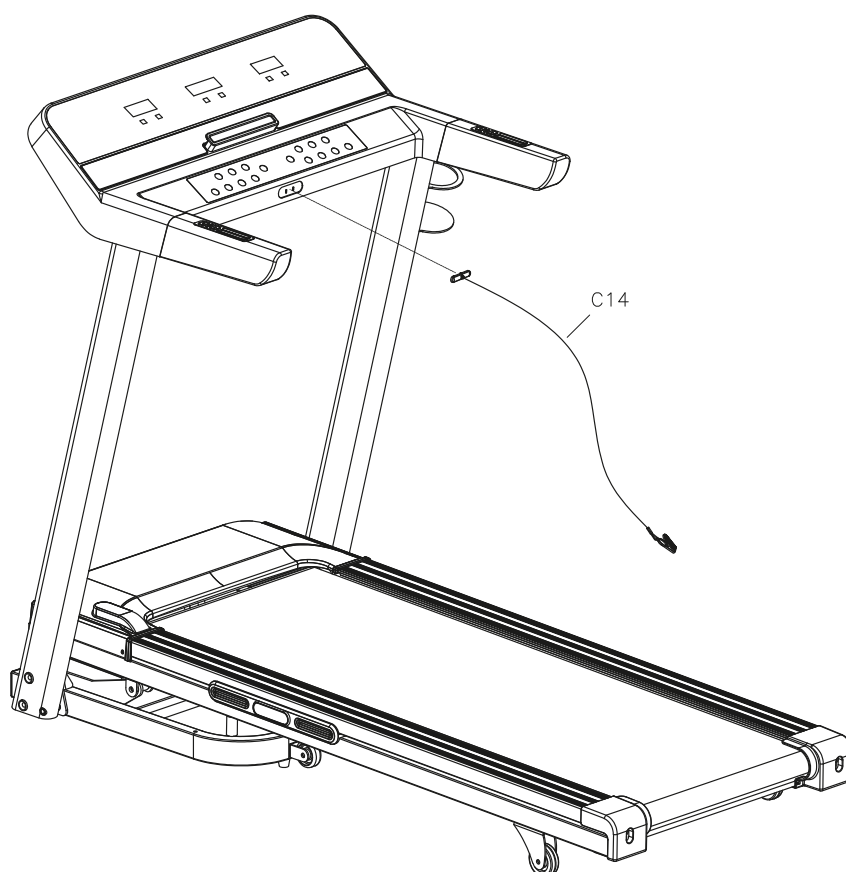
B09 5#(1x)	D09 M8*15(4x)
D24 $\Phi 8$ (4x)	

Steg 4: Montera flaskhållaren. När du har slutfört monteringen, du kan ta bort packremmen.

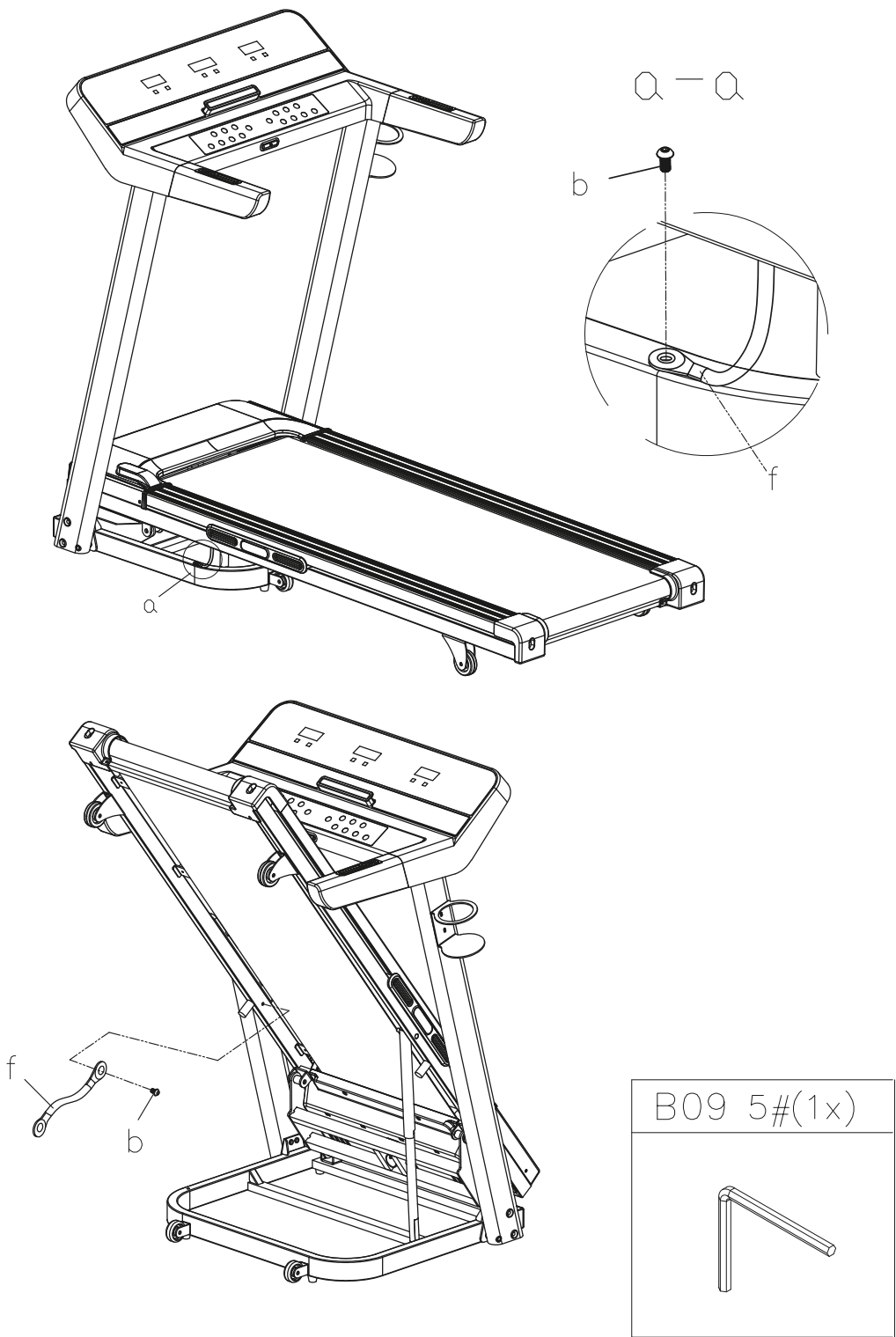


B08 _{S=13、14、15(1x)}	D15 M5*12(2x)
	

Steg 5: Sätt i säkerhetsnyckeln.



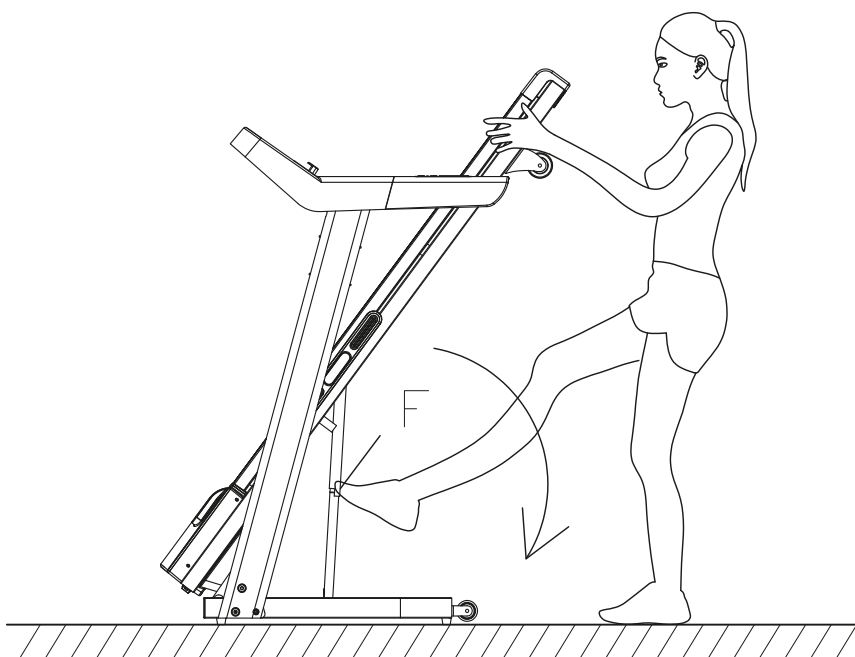
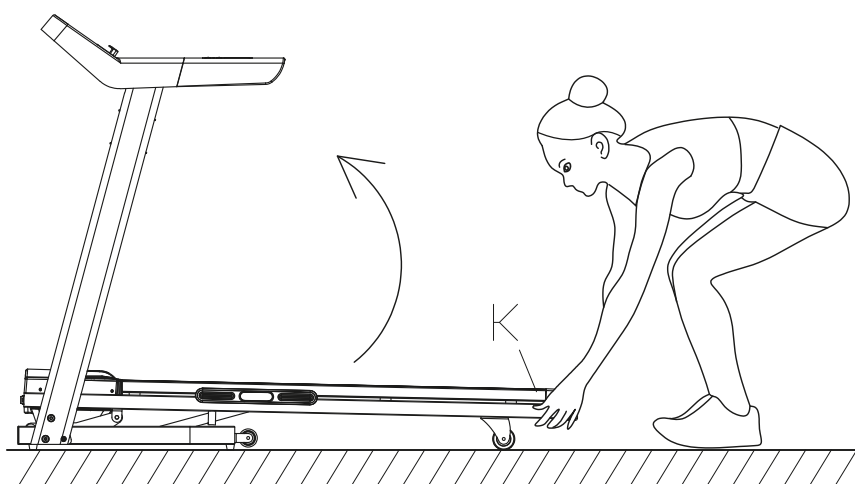
Steg 6: Ta bort bult A och säkerhetsblock B med en insexnyckel B09 #5



Vikning och flytt

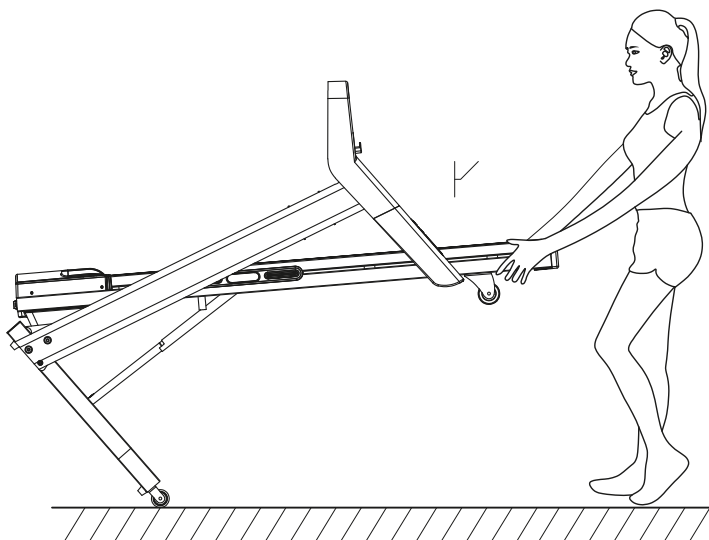
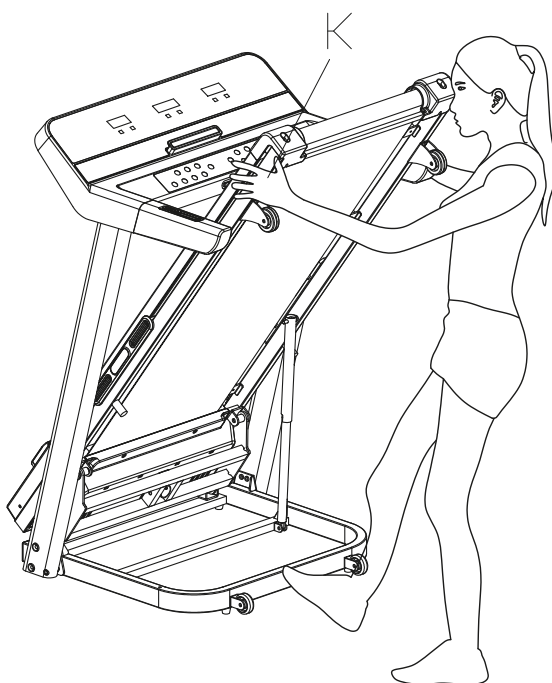
Hopfällbar

För att fälla ihop löpbandet, lyft försiktigt fotsteget maximalt tills du hör ett klickljud. hörs. För att fälla ut den, använd foten för att lätt trycka mot "F"-punkten (se bild C-1) för att låsa upp fällmekanismen.



Rörlig

Om du vill flytta löpbandet, håll i båda sidorna av löpbrädan för att öka löpbandets lutning och använd sedan foten för att trycka basramen framåt genom dess rullar.



Viktig elektrisk information

Varning:

Detta löpband kräver rätt strömkälla för att säkerställa korrekt drift. För både säkerhet och andras säkerhet, kontrollera att strömkällan är korrekt innan du ansluter utrustningen. Felaktig strömkälla kan orsaka betydande skador på utrustningen och/eller användaren.

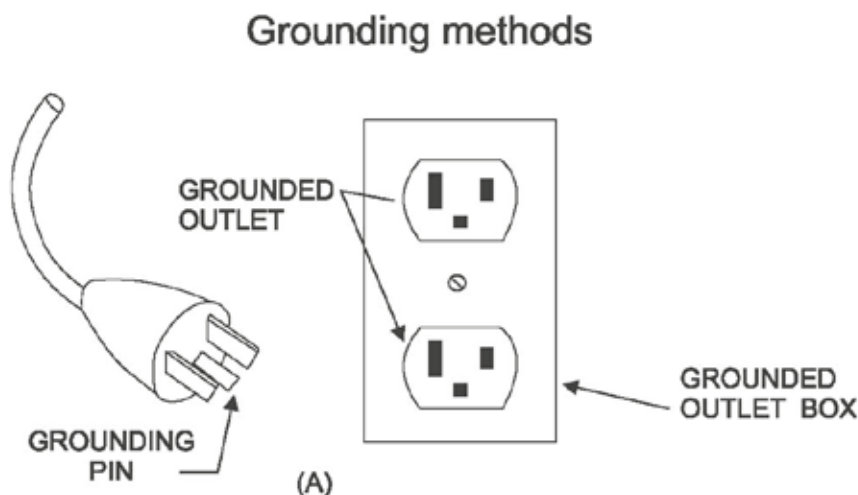
Jordningsmetoder:

Denna produkt måste vara jordad. Jordning ger minst motstånd för elektricitet, elström och minskar risken för elektriska stötar. Kontakten måste anslutas till ett lämpligt uttag som är korrekt installerat och jordat i enlighet med alla lokala föreskrifter och förordningar.

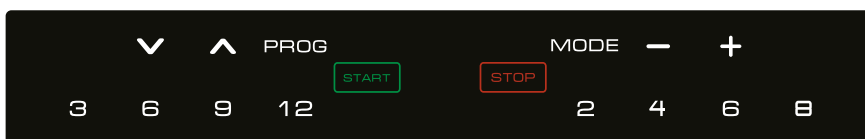
Denna produkt är avsedd för användning i en nominell krets och har en jordad kontakt som ser ut som kontakten som visas i följande skiss A. Se till att produkten är ansluten till ett uttag som har samma konfiguration som kontakten. Använd inte en adapter med den här produkten.

Fara:

Felaktig anslutning av utrustningens jordledare kan leda till elektriska skador, stöt. Kontakta en certifierad elektriker om du är osäker på om produkten är korrekt jordad. Modifiera inte kontakten som medföljer produkten. Om den inte passar uttaget, låt en elektriker installera ett korrekt uttag.



Bruksanvisning



Strömbrytare

Sätt i strömkontakten i uttaget och slå på maskinen. Löpbandet startar med ett pip ljud och konsolen går in i standbyläge (konsolen visar 0/0:00/0).

Säkerhetsnyckel

Sätt i säkerhetsnyckeln före användning. Löpbandet fungerar endast när säkerhetsnyckeln är isatt. Se till att nyckeln ände är fäst vid dina kläder. Säkerhetsnyckeln kommer att lossa och inaktivera löpbandet om du skulle skada dig (t.ex. falla) och inte längre kan fortsätta med träningen. Sätt i nyckeln igen för att återfå full funktion.

Konsolknappar

START: Tryck på den här knappen, så visas en nedräkning på 3 sekunder på konsolen. Efter nedräkningen kommer löpbandet att gå med en hastighet av 1,0 km/h (0,6 mph).

STOPP: Tryck på den här knappen en gång medan löpbandet är i rörelse, det kommer att sakta ner och sedan stanna (konsolen visar "PAU").

(Återställ: Tryck på den här knappen två gånger i följd, löpbandet återställs och skapar en ny träningsloggen när du trycker på "START" nästa gång).

PROGRAM: Tryk på denne knap för at vælge og gennemgå forudindstillede programmer (P01-P15), brugerprogrammer (U01-U03) og standbytilstand (0).

LÄGE: Tryck på den här knappen för att ställa in nedräkningen för tid/distans/kalorier.

HASTIGHET +/-: Tryck på den här knappen för att öka/minska hastigheten (håll knappen intryckt för att snabbt öka/minska värdet).

LUTNING ^/~: Tryck på den här knappen för att justera fotstegets lutning (tryck och håll knappen för att snabbt öka/minska värdet).

3 6 9 12 (Vänster): Tryck på dessa knappar för att direkt ställa in lutningen till 3, 6, 9, 12.

2 4 6 8 (Höger): Tryck på dessa knappar för att direkt ställa in hastigheten till 2 km/h, 4 km/h, 6 km/h, 8 km/h (CA); 2 mph, 4 mph, 6 mph, 8 mph (USA).

Notera:

1. Vi rekommenderar att du håller en låg hastighet i början av ditt träningspass och håller i ledstängerna tills du känner dig bekväm och bekant med löpbandet.
2. För att avsluta träningen på ett säkert sätt, tryck på STOPP-knappen eller dra ut säkerhetsnyckeln. löpband.
3. Löpbandet återgår till standbyläge om det lämnas inaktivt i 30 sekunder.

Konsoldisplay



Lutning



Kalorier



Tid



Distans



Hastighet



Puls

Detaljerade instruktioner

Snabbstart

1. Sätt i säkerhetsnyckeln och slå på strömbrytaren (konsolen går in i standby-läge) och visa 0/0:00/0).
2. Tryck på START-knappen, det kommer att bli en 3 sekunders nedräkning med pipljud och Löpbandet kommer att gå med en hastighet av 1 km/h (0,6 mph).
3. Tryck på SPEED +/- eller INCLINE ^/~-knappen för att justera hastighet och lutning medan du springer.
4. Tryck på STOP-knappen en gång för att sakta ner och stanna. Tryck två gånger i följd för att återställ löpbandet.

Nedräkningsläge

I standby-läge, tryck på MODE-knappen för att ställa in nedräkning för tid/distans/kalorier.

1. Tryck en gång för att öppna inställningen för tidsnedräkning (fönstret "Tid" blinkar). Tryck på SPEED +/- eller INCLINE ^/~ för att ställa in nedräkningstiden från 5:00 till 99:00.
2. Tryck två gånger för att öppna inställningen för avståndsnedräkning (fönstret "Avstånd" visas) blinkande "1.00"). Tryck på SPEED +/- eller INCLINE ^/~-knappen för att ställa in nedräkningen avstånd från 0,50—99,90.
3. Tryck tre gånger för att öppna inställningen för kalorinedräkning. (Fönstret (Kalorier)) visas blinkande "50"). Tryck på SPEED +/- eller INCLINE ^/~-knappen för att ställa in nedräkningen av kalorier från 10–999.

Notera:

Endast ett nedräkningsalternativ kan ställas in åt gången. När inställningen är klar trycker du på "Start"-knappen för att starta träningen efter 3 sekunders nedräkning. Tryck på SPEED +/- eller LUTNING ^/~-knappen för att justera hastighet och lutning under löpning. Tryck på STOPP-knappen en gång för att pausa och två gånger för att återställa löpbandet.

Programmera

I standby-läge, tryck på PROG-knappen för att välja och växla mellan 15 förinställda Pro-lägen (P01-P15) och 3 användarprogram (U01-U03).

15 Förinställda program

1. P01-P15 är inbyggda förinställda program. Efter att ha valt det specifika programmet, Fönstret "Tid" visar "10:00" och blinkar (standardinställd tid).
2. Du kan trycka på SPEED +/- eller INCLINE ^/~-knappen för att justera den förinställda tiden (om inte, tryck på Start-knappen för att starta programmet direkt).
3. Varje program är indelat i 10 övningsavsnitt, och tiden för varje sekund-tion = förinställd tid/10 (se tabellen nedan).
4. När du går in i nästa träningssektion kommer det att höras 3 pipljud för att meddela dig. Hastighet och lutning kommer sedan att ändras enligt ditt förinställda program.
5. Du kan trycka på knappen SPEED +/- eller INCLINE ^/~ för att justera hastighet och lutning under löpning. När löpbandet går in i nästa träningssektion visar konsolen initial träningsdata för denna sektion.
6. Efter att ha avslutat ett program (10 träningsavsnitt) stannar löpbandet långsamt och "Slut" visas på konsolen tillsammans med pipljud. Maskinen återgår till standby-läge.

Förinställt programschema:

Sektio nsprogram		Ställ in tid/10 = träningstid för varje sektion (hastighetsenhet: km/h)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P01	HASTIGHET	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	LUTNING	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P02	HASTIGHET	2	6	7	8	3	6	8	7	5	2
	LUTNING	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P03	HASTIGHET	3	8	3	8	5	9	5	9	12	6
	LUTNING	1	3	5	7	9	10	8	6	5	2
P04	HASTIGHET	8	10	11	12	12	11	10	10	9	8
	LUTNING	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P05	HASTIGHET	6	10	12	9	11	8	12	7	9	3
	LUTNING	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P06	HASTIGHET	2	8	6	10	10	9	11	8	5	3
	LUTNING	2	2	3	2	3	4	5	6	5	3
P07	HASTIGHET	2	6	7	9	7	9	6	5	4	2
	LUTNING	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P08	HASTIGHET	2	4	6	8	7	8	9	6	4	2
	LUTNING	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P09	HASTIGHET	2	4	5	7	6	5	8	6	3	2
	LUTNING	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	HASTIGHET	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	LUTNING	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	HASTIGHET	2	5	8	10	6	9	5	3	2	2
	LUTNING	1	3	5	8	10	7	6	3	2	3
P12	HASTIGHET	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	LUTNING	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P13	HASTIGHET	2	7	4	7	8	9	4	5	3	2
	LUTNING	5	6	6	4	6	5	8	9	4	2
P14	HASTIGHET	2	6	5	4	8	6	5	2	3	3
	LUTNING	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3
P15	HASTIGHET	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	LUTNING	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3

Avsnitt Programmera		Ställ in tid/10 = träningstid för varje sektion (hastighetsenhet: mph)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P01	HASTIGHET	1.2	2.5	1.9	2.5	1.9	3.1	2.5	1.2	3.1	1.9
	LUTNING	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P02	HASTIGHET	1.2	3.7	4.3	5.0	1.9	3.7	5.0	4.3	3.1	1.2
	LUTNING	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P03	HASTIGHET	1.9	5.0	1.9	5.0	3.1	5.6	3.1	5.6	7.4	3.7
	LUTNING	1	3	5	7	9	10	8	6	5	2
P04	HASTIGHET	5.0	6.2	6.8	7.4	7.4	6.8	6.2	6.2	5.6	5.0
	LUTNING	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P05	HASTIGHET	3.7	6.2	7.4	5.6	6.8	5.0	7.4	4.3	5.6	1.9
	LUTNING	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P06	HASTIGHET	1.2	5.0	3.7	6.2	6.2	5.6	6.8	5.0	3.1	1.9
	LUTNING	2	2	3	2	3	4	5	6	5	3
P07	HASTIGHET	1.2	3.7	4.3	5.6	4.3	5.6	3.7	3.1	2.5	1.2
	LUTNING	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P08	HASTIGHET	1.2	2.5	3.7	5.0	4.3	5.0	5.6	3.7	2.5	1.2
	LUTNING	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P09	HASTIGHET	1.2	2.5	3.1	4.3	3.7	3.1	5.0	3.7	1.9	1.2
	LUTNING	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	HASTIGHET	1.2	1.9	3.1	1.9	1.9	3.1	1.9	3.7	1.9	1.9
	LUTNING	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	HASTIGHET	1.2	3.1	5.0	6.2	3.7	5.6	3.1	1.9	1.2	1.2
	LUTNING	1	3	5	8	10	7	6	3	2	3
P12	HASTIGHET	1.2	3.1	3.1	2.5	2.5	3.7	2.5	1.2	1.9	2.5
	LUTNING	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P13	HASTIGHET	1.2	4.3	2.5	4.3	5.0	5.6	2.5	3.1	1.9	1.2
	LUTNING	5	6	6	4	6	5	8	9	4	2
P14	HASTIGHET	1.2	3.7	3.1	2.5	5.0	3.7	3.1	1.2	1.9	1.9
	LUTNING	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3
P15	HASTIGHET	1.2	3.7	3.1	2.5	5.0	4.3	3.1	1.9	1.9	1.2
	LUTNING	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3

3Användarprogram

I dessa program (U01/U02/U03) kan du anpassa dina egna program manuellt. verkligen inställa var och en av de 10 sektionerna.

1. Tryck på PROG-knappen tills du når en av U01/U02/U03 och fönstret "Tid".kommer att visa blinkande "10:00".
2. Tryck på SPEED+/- eller INCLINE^/-knappen för att ställa in den totala tränings-tiden och tryck sedan på Tryck på lägesknappen för att öppna inställningarna i varje sektion (S-01, S-02 S-10).
3. Tryck på SPEED+/- och INCLINE^/-knappen för att ställa in önskad hastighet och tid i Tryck på lägesknappen för att gå till nästa avsnitt eller för att hoppa över avsnitt.
4. När du har ställt in det första avsnittet kan du ställa in värdet för nästa avsnitt. Upprepa denna process tills du har slutfört alla avsnitt. De värden du anger kommer attändras inte om den inte redigeras (endast anpassade värden för hastighet och lutning sparas) medan tiden återgår till 10:00 vid nästa uppstart).
5. När du har ställt in ditt eget program (när du når den totala träningsformen(In-ställning av tidsinställningen igen), kan du trycka på START-knappen för att starta ditt träningspass. Löpbandet kommer att köras i det program du ställt in.
6. Du kan trycka på knappen SPEED +/- eller INCLINE ^/- för att justera hastighet och lutning medanlöpning. När löpbandet går in i nästa träningssektion visar konsolen initiala träningsdata för denna förinställda sektion.
7. När programmet är klart (10 sektioner) kommer löpbandet att sakta ner och stanna.åtföljda av pipjud.

Pulsmätning

För att mäta din puls, håll handpulssensorerna med båda händerna i10 sekunder. Stå stilla under mätningen för att säkerställa en korrekt avläsning, och konsolen visar användarens pulsvärde efter cirka 5 sekunder.

Notera:Denna information är endast avsedd som referens, inte som medicinsk vägledning.

Bluetooth-förbindelse

Aktivera löpbandet, aktivera Bluetooth på din smartphone, sök efter SYMK och anslut för att spela din egen musik på löpbandet. Öppna "RENPHO"Hälsa"-appen och anslut till R-Q004 via Bluetooth för att få åtkomst till smarta funktioner och träningspass.

Strömsparfunktion

Löpbandet har en energisparfunktion. I standby-läge, eller i läget väntar på drift, om ingen drift sker, kommer energisparfunktionen att stängas av tillgänglig efter 10 minuter, och konsolen stängs av. För att använda löpbandet, tryckvalfri knapp för att aktivera konsolen.

APP-instruktioner

1. Nedladdning av applikation

Ladda ner och installera den kostnadsfria appen "RENPHO Health" till din smartphone.



RENPHO Sundhed

RENPHO Sundhed



Download on the
App Store



GET IT ON
Google Play

Obs: På grund av kontinuerliga uppdateringar och förbättringar kan appen "RENPHO Health" framstå något annorlunda.

Apple och Apple-logotypen är varumärken som tillhör Apple Inc., registrerade i USA och andra länder. Google Play är ett varumärke som tillhör Google LLC.

2. Register

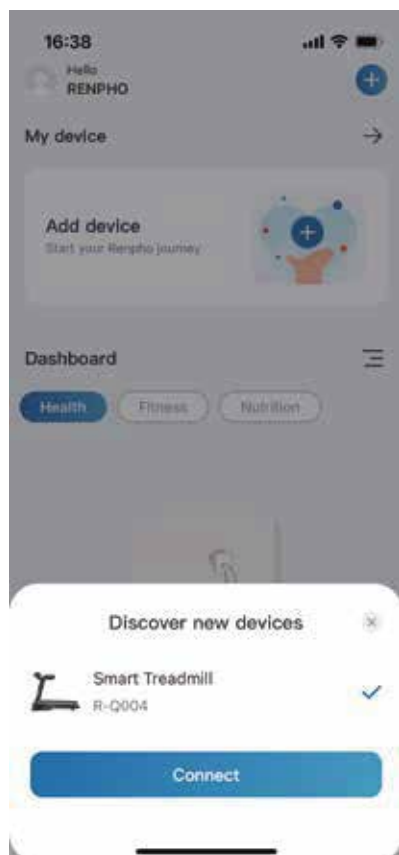
Använd e-postadressen för att registrera kontot och fylla i personuppgifterna; Denna information är endast avsedd för beräkning.

3. Logga in

Användare kan skapa ett nytt konto eller logga in direkt med ett befintligt RENPHO-ap-konto.

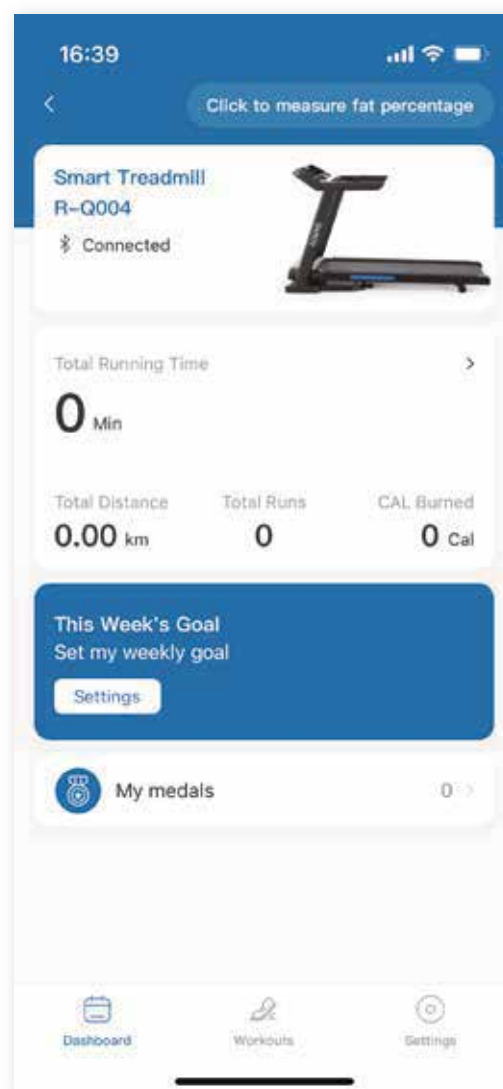
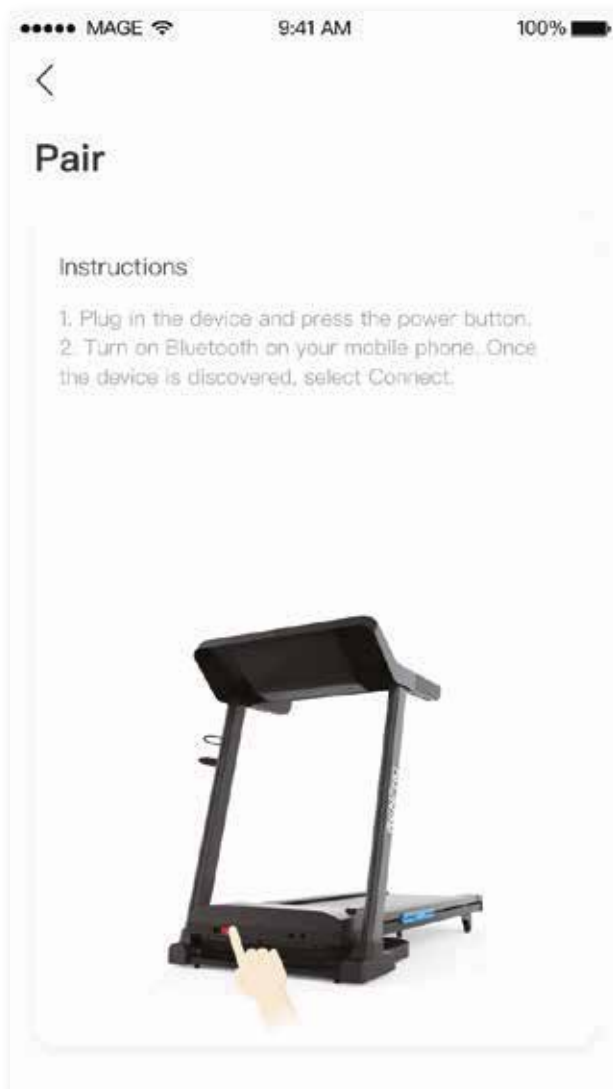
4. Lägg till enhet

Om du aktiverar Bluetooth på din smartphone och löpband efter inloggning, visas fönstret (som visas) kommer att dyka upp och påminna dig om att ansluta enheten.



Eller så kan du klicka  i högra hörnet för att manuellt ansluta den.

1. Slå på Bluetooth på din smartphone.
2. Slå på löpbandet.
3. Klicka på enheten för att ansluta.



5. Efter att parningen har slutförts kommer den att gå in på startsidan som visas.data kommer att synkroniseras med löpband.

Underhåll och skötsel

Allmän rengöring hjälper till att förlänga livslängden och prestandan på ditt löpband. Håll enheten ren och underhållen genom att damma komponenterna regelbundet. Rengör båda sidor av löpbandet för att förhindra att damm samlas under bandet. Håll dina löparskor rena så att smuts från skorna inte sliter ut löpbrädan och bandet. Rengör ytan på löpbandet med en ren trasa. fuktig trasa.

För att bättre underhålla löpbandet och förlänga dess livslängd rekommenderas att maskinen stängs av i 10 minuter efter 2 timmars kontinuerlig användning och stängs av helt när den inte används.

Smörjning av löpbandet

VIKTIGT MEDDELANDE:

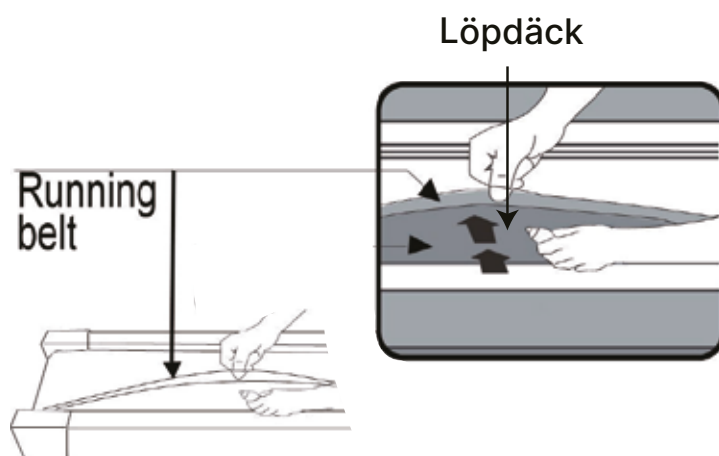
Du behöver smörja ditt löpband före första användningen.

Det är viktigt att smörja fotsteget och löpbandet eftersom friktionen mellan de två påverkar löpbandets funktion och livslängd, därför rekommenderas att löpbrädan och bältet inspekteras regelbundet.

WARNING: Koppla alltid ur löpbandet från eluttaget innan du rengör, smörjer eller reparerar enheten.

Så här smörjer du:

1. Lyft upp bandet på ena sidan och applicera smörjmedel på löpdäcket.
2. Använd en trasa för att noggrant torka av smörjmedlet över löpdäcket. Upprepa processen för den andra sidan.
3. Starta löpbandet och låt det gå på lägsta hastighet i flera minuter så att smörjmedlet fördelas jämnt över löpbandet.



Följande tidtabell rekommenderas:

Lättanvändare (mindre än 3 timmar/vecka)	var sjätte månad
Medelstor användare (3–5 timmar/vecka)	var tredje månad
Stor användare (mer än 5 timmar/vecka)	varannan månad

Smörjningspåminnefunktion

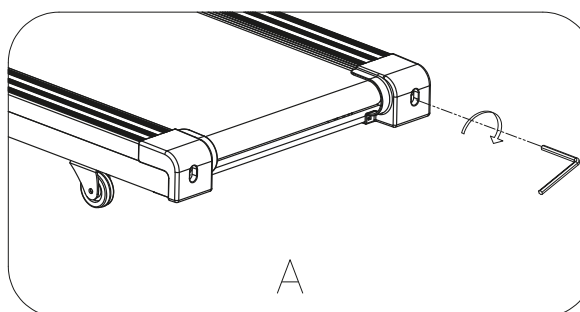
Efter varje 300 km (186,4 miles) total körsträcka avges en pipsignal. Ljud var 10:e sekund och TIME-fönstret visar "OIL". Detta betyder att din Löpbandet behöver smörjas med olja. Vänligen fyll på olja på båda sidor av löpbandet. brädan enligt anvisningarna. När smörjningen är klar, håll ner "STOPP"-knappen i 3 sekunder för att återställa systemets varningsljud tills de nästa 300 km (186,4 miles) körts.

Centrera löpbandet

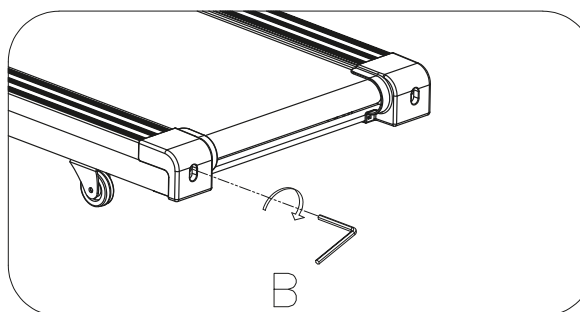
Ett löst löparbälte kan få dig att ramla när du springer. Likaså om löpbandet Remmen är för spänd, det kan påverka motorns prestanda eftersom det blir för mycket friktion mellan rullen och löpbandet. Den lämpligaste tätheten för bandet är 50-75 mm utdragen från fotsteget.

Placera löpbandet på en plan yta och ställ in det på en hastighet av 6–8 km/h (4–5 mph). för att kontrollera om löpbandet driver.

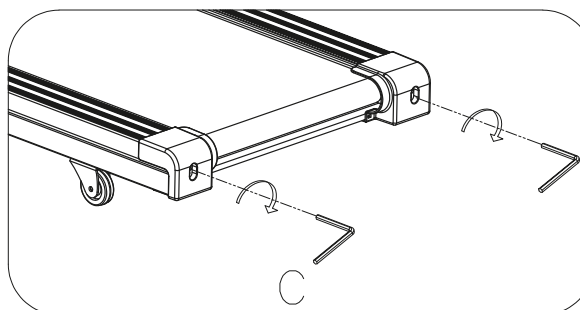
1. Om löpbandet rör sig till åt höger, vrid justeringsbulten på höger sida $\frac{1}{4}$ cirkel medurs, vrid sedan den vänstra justeringsbulten $\frac{1}{4}$ cirkeln moturs. Om bältetrör sig inte, upprepa detta steg tills den är centrerad. Se figur A.



2. Om löpbandet rör sig till vänster, vrid justeringsbultarna på vänster sida $\frac{1}{4}$ cirkel medsols, sedan vrid den högra justeringsbulten $\frac{1}{4}$ cirkeln moturs. Om bältetrör sig inte, upprepa detta steg tills den är centrerad. Se figur B.



3. Med tiden kommer löpbandet att För att spänna remmen, vrid justeringsbultar på båda sidor en en hel cirkel medsols, kontrollera remmens spänning. Fortsätt med detta process tills bandet är i rätt läge spänning. Se till att justera båda sidorna lika för att säkerställa korrekt remjustering. Se figur C.



De rörliga delarna ska rotera fritt och tyst. Avvikelser i rörliga delar kommer att påverka utrustningens säkerhet. Kontrollera och dra åt bultarna regelbundet. För att bättre underhålla löpbandet och förlänga dess livslängd, rekommenderas att underhåll bör göras regelbundet.

Felsökning

Problem	Möjlig orsak	Föreslagen åtgärd
Löpbandet startar inte	Inte inkopplad.	Anslut sladden till ett uttag.
	Säkerhetsnyckeln är inte isatt.	Sätt i säkerhetsnyckeln.
Löparbälte inte centrerad	Löpbandets spänning är inte rätt till vänster eller höger sidorna av fotsteget.	Dra åt justeringsbultarna på vänster och höger sida av den bakre rullen.
Konsolen är intearbetssätt	Kablar från konsolen och bottenstyrkort inte korrekt ansluten.	Kontrollera kabelanslutningarna från konsolen till kontrollpanel.
	Transformatorn är skadad.	Om transformatorn är skadad, kontakta kundtjänst.
E01 eller E13: Meddelandefel	Kablar från konsolen och bottenstyrkort inte korrekt ansluten.	Kontrollera kabelanslutningarna från konsolen till kontrollpanelen. Om kabeln har använts punkterad eller skadad måste du byta ut den. Om problemet inte åtgärdas kan du behöva byta ut den. kontrollpanel.
E02: Burst kollisionsskydd	Inkommande spänning är lägre än 50 % av den erforderliga spänningen.	1. Kontrollera att den inkommande strömförsörjningen har rätt spänning. 2. Kontrollera styrkortet, byt ut om den är skadad. 3. Kontrollera motorn, byt ut den om den är skadad.
E03: Hastighet sensorfel	Hastighetssensorn är inte inkopplad eller kablar från sensorn och det nedre styrkortet inte korrekt ansluten.	Kontrollera hastighetssensorn och magnetisk sensor, byt ut om skadad.
E04: Lutning justering eller självinspektionsfel	Lutningsmotorns kabel är inte ansluten eller motorn är skadad.	1. Kontrollera lutningsmotorns kablar för att se om motorn är ansluten, byt ut om den är skadad. 2. Kontrollera styrkortet, byt ut om det är skadat. Efter problemet är löst, tryck och håll ner knapparna "Incline^/~" för att kontrollera om lutningen kan justeras.

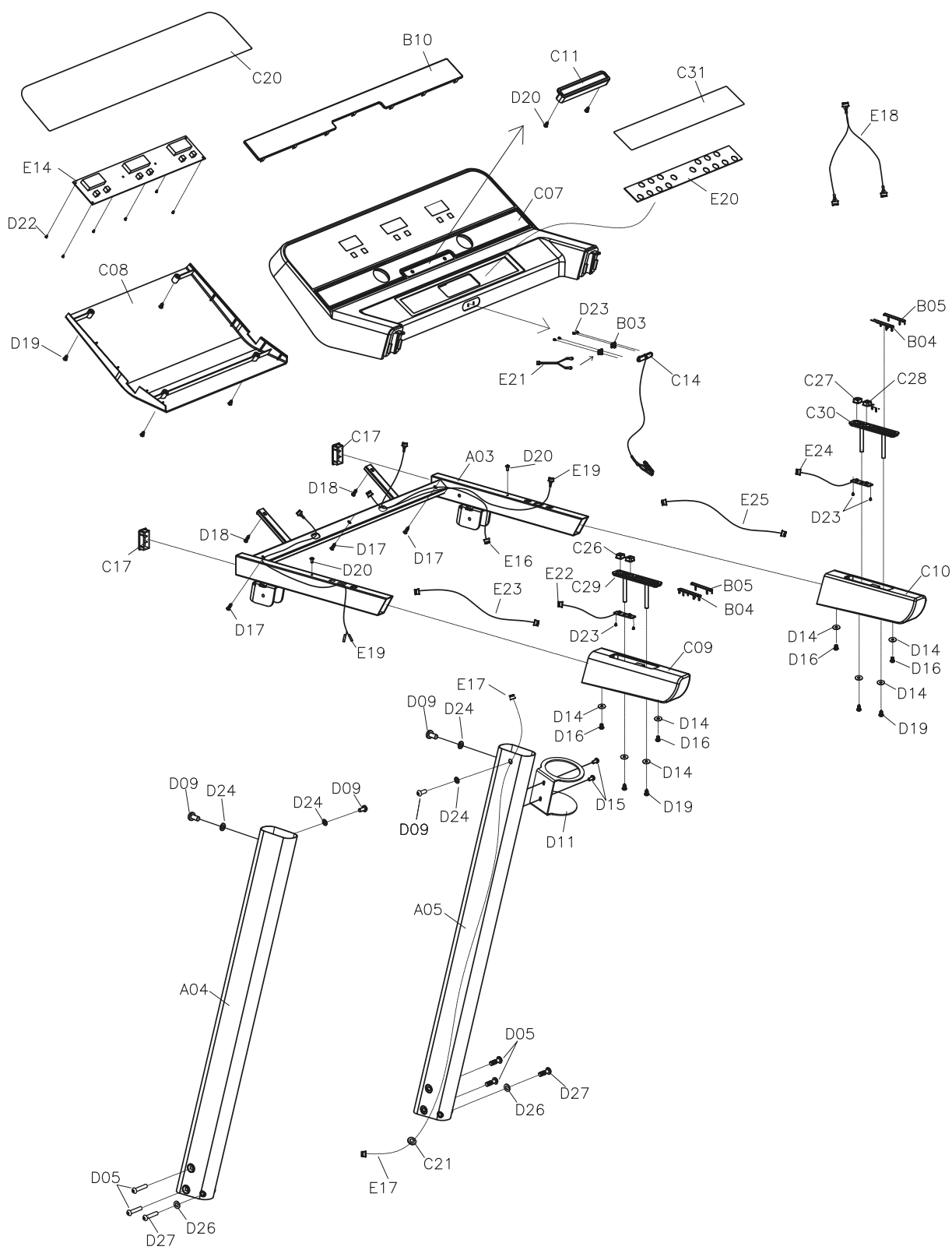
Problem	Möjlig orsak	Föreslagen åtgärd
E05: Ström överbelastningsskydd (självskyddande) skyddssystem)	Den inkommande spänningen är förlåg eller för hög. Styrkortet är skadat.	Starta om löpbandet. Kontrollera den inkommande spänningen för att se till att det är korrekt.
	En rörlig del av löpbandets sitter fast och därför motorn kan inte rotera ordentligt.	1. Inspektera rörliga delar av löpbandet för att säkerställa att de fungerar korrekt. 2. Kontrollera motorn, lyssna efter konstigt ljud och kontrollera om det luktar bränt. Byt ut motorn om det behövs. 3. Kontrollera styrkortet, byt ut om den är skadad. 4. Smörj löpbandet.
E06: Motor abnormitet	Motorkabeln är inte ansluten ansluten eller motorn är skadad åldrig.	Kontrollera motorkablarna för att se om motorn är ansluten. Omtråden har punkterats eller skadad, måste du byt ut den. Om problemet är inte åtgärdats kan du behöva byt ut motorn.
E08: Kontroll fel på kortet	Kontrollpanelen är inte ansluten.	Kontrollera övre och mellerskabablarna för att se om kontrollen kortet är anslutet. Om tråden har punkterats eller skadad, måste du byt ut den. Om problemet är inte åtgärdats kan du behöva byt ut styrkortet.
E10: Motor abnormitet	Motorn är skadad eller en den rörliga delen av löpbandet är fastnat och därför kan motorn inte rotera ordentligt.	1. Vridmomentet är för högt, tackjustera vridmomentet till ett lägre värde. 2. Inspektera rörliga delar av löpbandet för att säkerställa att de är fungerar korrekt. 3. Byt ut motorn vid behovsary. 4. Smörj löpbandet.

This diagram is an exploded view of a mechanical assembly, likely a piece of industrial machinery. It shows the following components and their assembly relationships:

- Top Section:** Includes a curved bracket (C01) with multiple D15 fasteners, a long horizontal bar (C31), and a small bracket (C05) with a D20 fastener.
- Central Section:** Features a large rectangular frame (C12) with D13 fasteners, a long horizontal bar (C06), and a smaller bar (C05) with a D20 fastener.
- Left Section:** Shows a cylindrical component (E02) with a C22 fastener, a D08 fastener, and a D28 fastener.
- Right Section:** Includes a cylindrical component (B02) with a D29 fastener, a D11 fastener, and a D02 fastener.
- Bottom Section:** Features a large rectangular frame (A01) with D01 fasteners, a long horizontal bar (A02) with C15 fasteners, and a smaller bar (A06) with B07 fasteners.
- Other Components:** Includes a D19 fastener, a D20 fastener, a D03 fastener, a D25 fastener, a D04 fastener, a D06 fastener, a D07 fastener, a D10 fastener, a D21 fastener, a D24 fastener, a D26 fastener, a D27 fastener, a D28 fastener, a D29 fastener, a D30 fastener, a D31 fastener, a D32 fastener, a D33 fastener, a D34 fastener, a D35 fastener, a D36 fastener, a D37 fastener, a D38 fastener, a D39 fastener, a D40 fastener, a D41 fastener, a D42 fastener, a D43 fastener, a D44 fastener, a D45 fastener, a D46 fastener, a D47 fastener, a D48 fastener, a D49 fastener, a D50 fastener, a D51 fastener, a D52 fastener, a D53 fastener, a D54 fastener, a D55 fastener, a D56 fastener, a D57 fastener, a D58 fastener, a D59 fastener, a D60 fastener, a D61 fastener, a D62 fastener, a D63 fastener, a D64 fastener, a D65 fastener, a D66 fastener, a D67 fastener, a D68 fastener, a D69 fastener, a D70 fastener, a D71 fastener, a D72 fastener, a D73 fastener, a D74 fastener, a D75 fastener, a D76 fastener, a D77 fastener, a D78 fastener, a D79 fastener, a D80 fastener, a D81 fastener, a D82 fastener, a D83 fastener, a D84 fastener, a D85 fastener, a D86 fastener, a D87 fastener, a D88 fastener, a D89 fastener, a D90 fastener, a D91 fastener, a D92 fastener, a D93 fastener, a D94 fastener, a D95 fastener, a D96 fastener, a D97 fastener, a D98 fastener, a D99 fastener, a D100 fastener.

B08	
B09	
E06	
E07	
E08	
E09	
E10	
E11	
E12	
F03	
F04	
F05	
F02	
F01	
H02	
H01	
H03	
G04	
G01	
G03	
G02	

Lista över monteringsdelar 2



Dellista

INGA.	Delbeskrivning	Anmärkning	Antal	INGA.	Delbeskrivning	Anmärkning	Antal
A01	Bottenram		1	C25	Cylindrisk kudde		2
A02	Huvudram		1	C26	Knapp		2
A03	Konsolram		1	C27	Knapp+		1
A04	Höger bakre lock		1	C28	Knapp -		1
A05	Dämpa		1	C29	Lutande handpulssits		1
A06	Lutande ram		1	C30	Hastighetshandpulssäte		1
B01	Främre rulle		1	C31	Knapp Akryl		3
B02	Bakre rulle		1	D01	Mutter	M6	6
B03	Säkerhetsnyckel sätessplitter		2	D02	Mutter	M8	6
B04	Vänster handpulsark		2	D03	Mutter	M10	6
B05	Höger pulsark		2	D04	Bult	* M1055 L20	4
B06	Luftcylinder		1	D05	Bult	M8 * 55	4
B07	Lutande ramhylsa		8	D06	Bult	M8 * 40 L20	4
B08	Skiftnyckel med skruvmejsel	S=13,14,15	1	D07	Bult	M8 * 30 L15	1
B09	#5 Insexnyckel	5mm	1	D08	Bult	M8 * 25	2
B10	Högtalarnät		1	D09	Bult	M8 * 15	4
C01	Motorns övre kåpa		1	D10	Bult	M10 * 45 L15	1
C02	Motorns bottenkåpa		1	D11	Bolt	M6 * 65	2
C03	Vänster bakre lock		1	D12	Bult	M6 * 55	1
C04	Höger bakre lock		1	D13	Bult	M6 * 35	6
C05	Dämpa		2	D14	Stor platt bricka	φ6 * φ12 * 1.0	8
C06	Sidogrind		2	D15	Bult	M5 * 12	9
C07	Konsolens övre lock		1	D16	Bult	M5 * 10	4
C08	Konsolens skumskydd		1	D17	Skruva	ST4.2*40	3
C09	Skum för vänster räck		1	D18	Skruva	ST4.2*20	8
C10	Höger ledstångsskum		1	D19	Skruva	ST4.2*12	13
C11	iPad-hållare		2	D20	Skruva	ST4.2*12	14
C12	Löparbälte		1	D21	Bult	M10 * 95 L25	1
C13	Motorrem		1	D22	Skruva	ST2.9*8	10
C14	Säkerhetsnyckel		1	D23	Skruva	ST2.5*6	8
C15	Blå kudde		6	D24	Låsbricka	φ8	10
C16	Transporthjul		2	D25	Låsbricka	φ10	6

C17	Fyrkantig ändkåpa		4	D26	Platt bricka	φ8	2
C18	Justerbart hjul		2	D27	Bult	M8 * 55 L20	2
C19	Fotplatta		4	D28	Fjäderbricka	φ8	2
C20	Konsol i akryl		1	D29	Låsbricka	φ8	3
C21	Ringskyddsplugg		2	D30	Korsförsänkt pansarskruv	M5*15	2
C22	EVA-PADDA		1	D31	Självborrade gängskruv med korsförsänkt panhuvud	ST 4.2*12	2
E05	Uttag		1	D32	Självborrade gängskruv med korsförsänkt panhuvud	ST 4.2*12	1
E06	Magnetring		1	E01	Fotsteg		1
E07	Magnetkärna		1	E02	Likströmsmotor		1
E08	Strömkabel		1	E03	Fyrkantig brytare		1
E09	AC enkel tråd	L200 brun	2	E04	Överbelastningsskydd		1
E10	AC enkel tråd	L350 brun	2	E23	Snabb övre tråd		1
E11	AC enkel tråd	L350 blå	1	E24	Snabb lutningsknappvajer		1
E12	Jordningstråd	Gul och grön	1	E25	Snabblutande övre vajer		1
E13	Magnetring		1	E26	Lutningsmotor		1
E14	Övre styrkort		1	E27	Magnetiska sensorer		1
E15	Nedre styrkortet		1	F01	Filtrera	Tillvalsdelar	1
E16	Singal övre tråd		1	F02	Induktans		1
E17	Singal bottentråd		1	F03	AC enkel tråd		1
E18	Övre tråd för handpuls		1	F04	Jordningstråd		1
E19	Handpulsens nedre tråd		2	F05	Skruva		4
E20	Tryckknapp		1	H01	USB-modul		1
E21	Säkerhetsnyckels anslutningsskabel		1	H02	USB-kabel		1
E22	Snabb hastighetsknapptråd		1	H03	Skruva		2
G01	Högtalare		2	G03	Skruva		8
G02	MP3-kabel		1	G04	Ljudsignalingångskabe		1

Garantipolicy

Ditt köp av RENPHO-produkter omfattas av två års begränsad tillverkargaranti från leveransdatum.

För garantivillkor, besök:

<https://renpho.com/pages/warranty-terms-and-conditions>

Obs: Produktregistrering krävs inte för garantin.

Om du väljer att inte registrera din produkt kommer det inte att minska produktgaranti.

Kundservice

Kontakta oss gärna om du har några frågor eller funderingar. RENPHO Kund-Kundens serviceteam garanterar snabba svar och problemfria lösningar på alla problem du kan ha inom kontorstid.

-  **TEL: +1(844) 417 0149 (USA och Kanada)**
Måndag–fredag 9:00–16:30
1800 MY RENPHO (1800 69 7367) (ENDAST AUSTRALIEN)
Måndag–fredag 9:00–18:00 (AEST)
+44(0)7434 666088 (ENDAST STORBRITANNIEN)
Måndag–fredag 9:00–17:00 (GMT)
-  **E-post: support@renpho.com (USA och Kanada)**
support-au@renpho.com (AU)
support-eu@renpho.com (Storbritannien och EU)

*Vid defekta produkter eller retur av varor, vänligen kontakta oss med din beställning nummer inom den angivna garantiperioden. Kassera INTE några produktdele-
reftersom de kan behövas för inspektion/reparation.