PRESTIGE
FITNESS

PR-4220

Teknisk Specifikation/ (TM-3162)

PRESTIGE-4220 Löpband

Display: 6st LED fönster med följande information

Program: Manuella program samt data och puls program.

Distans: 0.01-99,9km

Tid: 0,00-99,59 min

Hastighet: 0,8-20km

Kalori: 00-999 kcal

Lutning: 0-15%

Motor: 3,5HK AC motor (6-7 HK Peak)

Pulsmätning: Pulsfunktion i handgreppen

Snabbval Hastighet: 2/4/6/8/10 och 12km

Snabbval Lutning: 1/3/5/7 och 9%

Nödstopp: 2st inkl. död mans grepp

Löp yta: 58cm bred/ 150cm längd

Volt: (50/60 HZ) 220V/AC

Säkring: 12A

Vikt Löpband: 175kg

Max vikt utövare: 175kg

Storlek: Längd 210cm/Bredd 88cm/Höjd 150cm

AUX: Kabelutgång med inbyggd högtalarfunktion

Flaskhållare: 2st inbyggda

Dämpning: 8st gummidämpare

Felkontroll samt viktig information:

Om displayen visar EX:

E00: Säkerhetsclipsen sitter inte på plats (magneten) eller så är säkerhetsstopp knappen aktiverad

Sätt säkerhetsclipsen på plats i magnetfästet på displayen alternativ frigör

Säkerhetsstopp knappen om denna är aktiverad.

E01: Kontaktproblem i någon kabel,

Kontakta service personal omgående.

E02: Transmissionsproblem förmodligen Frekvensomvandlaren som är trasig eller

Inte har kontakt med övrig elektronik.

Kontakta servicepersonal omgående.

E03: Fel på lyftarsystemet, antingen lyftarmotorn som gått sönder eller så har inte motorn

kontakt med övrig elektronik eller så behöver den Kalibreras. Se **Självkalibrering**

Kontakta servicepersonal

Överslagsskydd: Bandet är utrustat med ett överslagsskydd vilket innebär att

om friktionen/motståndet i mattan blir för stort så löser detta skydd ut och stannar

bandet med omedelbar verkan för att skydda elektroniken.

Avaktivera skyddet genom att trycka på knappen till överslagsskyddet, starta bandet igen

Självkalibrering: Tryck på **+** och **–** knapparna på Speed sidan i 5 sekunder så påbörjar bandet automatiskt en kalibreringstest i 60 sek. av lyftarfunktionen samt ställer in lyftarmotorn

Program funktion

Manuella program
1: Sätt på huvudströmbrytaren

2: Sätt i säkerhetsclipsen samt fäst andra ändan i tröjan

3: Tryck på startknappen **(grön)** så räknar bandet ner från 3 till Start och bandet sätter i gång

4: Nu kan man aktivera de **manuella programmen.**

5: Tryck på **SPEED** knapparna för att justera till önskad Hastigheten

6: Aktivera **lutningen** antingen med pilknapparna eller på förvald lutnings siffra.

7: Påbörja träningen

8: För att pausa bandet tryck på **stoppknappen (Röd)** för att återgå till träningen tryck på start igen och bandet fortsätter där det avslutade, *dock med reducerad hastighet.*

9: För att avsluta träningen tryck på **Stopp Knappen (röd)** och bandet stannar tryck på knappen i 5 sekunder så avslutar bandet sin programmering.

Alternativt kan man avsluta genom att aktivera säkerhetsstopps knappen, Knappen måste återaktiveras efter användandet för att kunna startas på nytt

Färdiga Program /
1:Sätt på huvudströmbrytaren

2: Sätt i säkerhetsclipsen samt fäst andra ändan i tröjan

3: Tryck på **Set knappen (blå)** justera via tryck och välj program Ex: SP3 Följ informationen och justera ert val av program och ev. variablar.

Varje program informerar med tidsprogram, distans program eller kaloriprogram dvs. att varje program har tre olika programmerade informations variablar,

Avsluta med att trycka på **Startknappen (Grön)** bandet räknar ner i 3 sekunder och startar sedan

4: Ni är nu i valt program och kan påbörja träningen, alla program kan påverkas manuellt med aktuella knappar under träningen dvs. minska eller öka hastighet och lutning utöver det förprogrammerade variablerna

8: För att pausa bandet tryck på **stoppknappen (Röd)** för att återgå till träningen tryck på start igen och bandet fortsätter där det avslutade, *dock med reducerad hastighet.*

9: För att avsluta träningen tryck på **Stopp Knappen (röd)** och bandet stannar tryck på knappen i 5 sekunder så avslutar bandet sin programmering, Alternativt kan man avsluta genom att aktivera säkerhetsstopps knappen, Knappen måste återaktiveras efter användandet för att kunna startas på nytt

Puls Program
Tryck på **start (Grön knapp)** Pulstestningen har två stycken variablar med manuell ändring av Speed eller Incline. Sätt händerna på pulsgreppen i minst 60 sekunder och avläs löpande den puls ni har för att minska eller öka pulsen så aktivera hastighet eller incline beroende på vad ni valt.

Avsluta Puls träningen enligt info som ovan.

Elkabel ingång.

Huvudströmbrytare

Säkerhetsclips med magnet fäste.

Aktivering av säkerhetsstopp knapp

Display vid Manuell funktion

Display vid för valt program
Ex. visar SP3 med tidsfunktion

KNAPPFUNKTIONER

ÖVRIG VIKTIG INFORMATION:

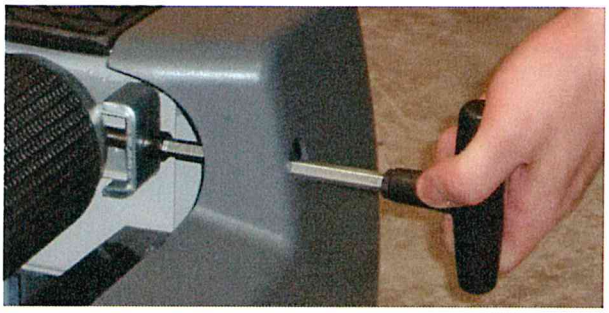
Vid justering av löpmattan, använd bifogat verktyg.

Sätt igång bandet på låg hastighet och justera mattans centrering genom att med insekts nyckeln skruva de båda valsspänningsskruvarna.

Skall ni spänna mattan så skruva Medsols ett varv åt gången per sida eller om ni skall släppa

mattan skruva motsols ett varv åt gången per sida.

Gör detta tills ni uppnått önskat resultat.



Vid inoljning av mattan så använd bifogat rör samt oljeburken och för in röret under mattan och dra sakta ut medans oljan rinner ur röret på brädan.

Upprepa detta på tre ställen från båda håll och sprid sedan ut oljan genom att putta mattan framåt eller bakåt ett par varv.

OBS: Monteringsanvisning för Löpbandet bifogas alltid fysiskt med löpbandet.

♦ Viktig säkerhets information vid start och innan löpning

1 Löpbandet är en produkt för komersiellt bruk
2 Det är driftägaren som ansvarar för att alla som använder löpbandet är informerade om säkerhets samt funktionsföreskrifterna
3 Löpbandet skall stå i en torr inomhus miljö och får ej utsättas för fukt mm
Placera ej löpbandet i garage, vid pool eller öppen innergård
4 El styrkan är 220V och den har tre pols stick kontakt med godkänd jordning
Använd endast jordat vägguttag och testa alltid att detta är riktigt innan ni börjar använda löpbandet .
Använd aldrig förlängningskabel

Försäkra er om att löpbandet står så placerat att det står stabilt
5 Värm upp innan start och sätt i nödstopps brickan och koppla på clipsen som sitter linan som är kopplad till nödstoppen i ett av klädesplaggen ni har på er
6 Stå ej på löpmattan vid igångsättandet av löpbandet
7 Var försiktig när ni går upp på löpbandet , Håll i handgreppen och placera fötterna på sidorailsen och inte på mattan. När ni startat bandet gå upp på mattan med lägsta hastighet på och öka sakta hastigheten succesivt.
8 Använd alltid riktiga skor och ha inte hängande kläder som kan fastna I rörliga delar, och har du långt hår så sätt upp detta
9 Överansträng er inte vid löpningen och följ gärna pulstabellen
10 Rådfråga alltid läkare om ni känner att det gör ont eller känns konstigt vid löpningen.
11 Hoppa aldrig av löpbandet och stäng alltid av löpbandet innan ni stiger av
12 När ni tränat färdigt, stäng av bandet med stoppknappen, dra ut nödstopps brickan, Se till så att den inte är tillgänglig för barn
13 Rengör löpbandet löpande i enlighet med underhålls kraven varje vecka med mild tvål lösning
14 Smörj löpmattan med rekomenderat silicat fett minst var 2000km i enligt underhållskraven
15 Använd endast godkänt silicat fett som appliceras med hjälp av smörjrör och fett tub under mattan
16 Tillkalla alltid service tekniker vid eventuella problem eller om ni har frågor
17 Elkabeln till vägguttaget SKALL ALLTID dras ur vid eventuella åtgärder.
18 Låt aldrig barn använda eller vara nära Löpbandet

Kvalitetssäkring

Meningen med denna kvalitetssäkring är att säkerhetsställa att det levererade löpbandet har den kvalitet och funktion som producenten har specificerat samt att myndigheters och andra tillsyningsorgans krav upprätthålles.

Tillverkaren innehar ISO9001/ISO14001/GB/T28001/SA8000 /CE Certifiering

Löpbandet monteras ihop i enlighet med de instruktioner som finns

Utvändig rengörning

Leverans rengörning utförs med en mjuk trasa fuktad i varmt tvålvatten. (används aldrig någon form av syrahaltig vätska alkohol, bensin eller kemikalier)

1. **Invändig rengörning**

- Bandet Körs upp på maximal lutning
- Maskinen slås av och strömmen kopplas ur
- Motorkåpan lyfts av.
- Dammsugare med monterad borste används till att göra rent från ev. damm runt fläkt, inverter, motor och kretskort mm.
- Alla strömkopplingar kontrolleras att de sitter riktigt på plats och att dom är intakta i funktionerna.
- Alla elistallationer efter kontrolleras och kontroll mäts
- Alla detaljer rörliga detaljer ex. leder och infästningar kontrolleras och smörjs

2. **Smörjning av plattformen och löpmatta**

- Mattans översida rengörs med borste
- Mattans Översida smörjs in med ett tunt lager silikon fett
- Mattan smörjs med ett tunt lager silicat olja undertill mellan matta och plattform

3. **Eftersyn av löpmatta och plattform**

- Bandet rullas för hand för att se ev. skador på hela löpmattans ovan/undersida
- Plattformen besiktigas efter ev. hack, spår, sprickbildningar så att detta inte förekommer.

4. **Kontrollerar spänning och centrering av löpmattan**

- Bandet rullas för hand, konstaterar att bandet är tillräckligt spänt och åtstramat.
- Bandet startas och programmeras till 3 km/h
- Mattans rörelse centrering kontrolleras.
- Hastigheten ökas gradvis upp till maximal hastighet för kontrolle att bandet inte rör sig i sidled.
- I det fallet att bandet rör sig i sidled justeras detta
- Mattan driv testas genom genom att sänka hastigheten till 3km och sedan utöva tryck på mattan för att försöka åstadkomma slirning

5. Test av nödstopps funktionen

- Nödstopps funktionen aktiveras medan löpbandet är i rörelse.
- Kontrollerar att motorn stannar av denna åtgärd
- Återställer systemet och testar att funktionerna på bandet är återställda

6. Test av lyftar motorfunktion

Lyftar motorn aktiveras till olika höjdpositioner för att kontrollera funktionen

7. Test av all data samt knapp funktioner

Alla data samt programfunktioner aktiveras för att kontrollera att
alla funktioner är intakta och ger avsedd effekt vid aktivering
Kontrollerar pulsfunktionen så att denna ger utslag under 60 sekunder
Kontrollerar start, stop samt paus knapparna att dessa fungerar och ger avsedd effekt vid aktivering.

Underhålls schema

1: Innan start följ monteringsanvisningen

2: Kontrollera att jordningen på utgående el i vägguttaget fungerar innan inkoppling av löpbandet, Gör endast detta via en godkänd eltekniker

3: Justera mattan regelbundet så att den inte slirar

4: Smörj mattan med silicat olja var 2.000km eller 1 gång i månaden

5: Använd endast av fabriken rekomenderad Silicat olja

6: Rengör löpbandet varje vecka med mild tvållösning
(spraya aldrig inne I motorutrymmet eller direkt på elkomponenter)
Eftertorka med mjuk handuk eller papper /elen skall vara bortkopplad vid tvätt och avtorkning

7: En till två gånger om året bör man lyfta av motorhuven och dammsuga motorutrymmet.
Detta får man endast göra då man först tagit ur el sladden ur vägg uttaget samt ur löpbandet.
Vid dammsugning skall borste sättas på dammsugaren och försiktigt skall man dammsuga runt komponenterna och i utrymmet.

8: Byt mattan efter 30.000km och rengör boarden samtidigt eller byt den

9: Gummi dämparna under trä boarden skall bytas samtidigt som mattan

10: Gör aldrig något elarbete eller utbyte av delar själv.
Beställ alltid detta jobb via auktoriserad service tekniker

11: Använd endast delar levererade och godkända av orginal leverantören
Används andra delar gäller ej garantin.

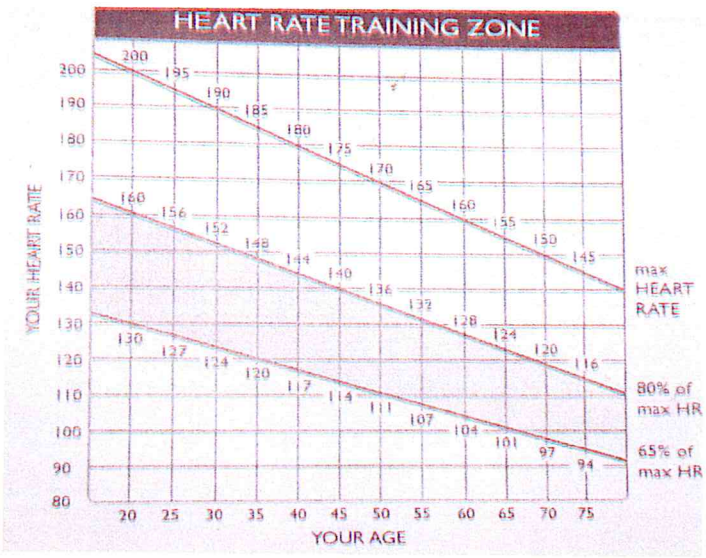
12: Vid åsk väder rekomenderas att elkontakten pluggas ur.

Allmänt om träning

Följande riktlinjer hjälper dig att planera din träning. INNAN DU BÖRJAR SPRINGA, RÅDFRÅGA DIN LÄKARE

Träningsintensitet

Som riklinje kan nedanstående tabell användas, för effektiv aerobisk träning bör pulsen ligga på 65% till 80% av din maxpuls. Det här är din träningszon använd den kolumn som lämpar sig bäst för dig.



Under de första tränings veckorna bör du hålla pulsen på den lägre nivån och gradvis kan du därefter öka den till högre nivå. När konditionen förbättrats krävs högre belastning för att höja pulsen.

Det lättaste sättet att mäta din puls är att sluta träna och sätta två fingrar på handleden där du känner pulsen.
Räkna din puls under 6 sekunder och lägg sedan till 0 för att hitta din puls

Annars lägger du händerna på löpbandets pulsmätare så får du din aktuella puls i display fönstret
Tänk bara på att smuts, fett , svett och liknande kan påverka pulsmätningen via löpbandets pulshandtag.
Krama ej heller för hårt och håll fast greppet under 60 sekunder

Träningspass

Varje träning skall bestå av 5 delar

1: Vila 2: Uppvärmning 3: Träning

4: Nedtrappning 5: Vila

Att värma upp är en viktig del av träningen. Detta förbereder kroppen på mer ansträngning.
Stretcha 5-10 minuter före träningen. Efter uppvärmning, börja träna i ett lågt tempo under några minuter. Öka sedan intensiten för att höja pulsen under 20-30 minuter

HUR DU STARTAR

Starta träningen i lågt tempo. Promenera i 10 minuter. Gör detta varje dag under en vecka. Om detta går lätt, öka 5 minuter vecka 2 och fortsätt öka ytterligare 5 minuter åt gången tills du uppnår önskat tempo.

KROPPSHÅLLNING

Sträck på dig. Hall upp huvudet och titta framåt, och var avslappnad i axlarna
Spänn magen och skinkorna.
Drick vatten före, efter och under träningen. Börja med en promenade med en långsam uppvärmning, stanna och gör några stretch övningar. Träna därefter önskad tid och avsluta med nedtrappning och stretching.

Gör träningen till en vana och gå eller spring varje dag

När träningen blivit en vana kan du utvärdera din målsättning

Om du tränar för att minska i vikt bör du promenera eller jogga lätt i 45-60 minuter 5 ggr i veckan

Om du är nybörjare, starta långsamt med korta pass och öka succesivt.

Vid hälsoproblem, kontakta din läkare.

LYCKA TILL

◆ Assembly procedure

1. Connect the cable of the in the Right Upright with the base (see figure 1), fix the Right Upright on the base by inner hexagon key S6.(See figure 2)

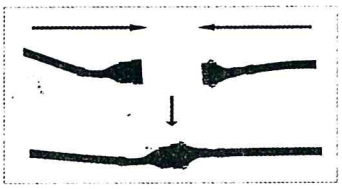


Figure 1

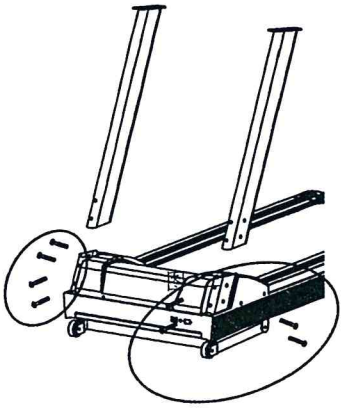


figure 2

2. Connect the cable of monitor with the cable of Left , Right Upright (see figure 3), fix the monitor on the Left , Right Upright by inner hexagon key S6.(See figure 4)

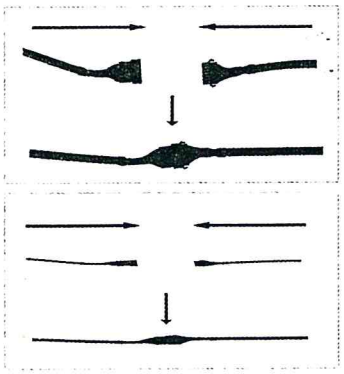


Figure 3

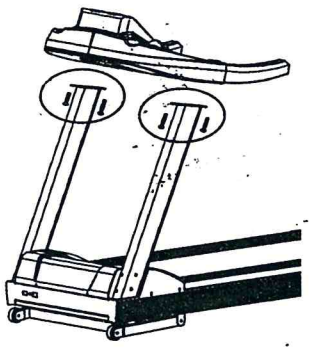
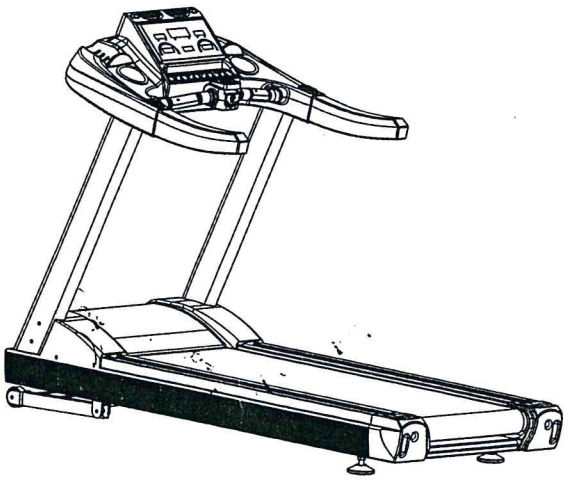
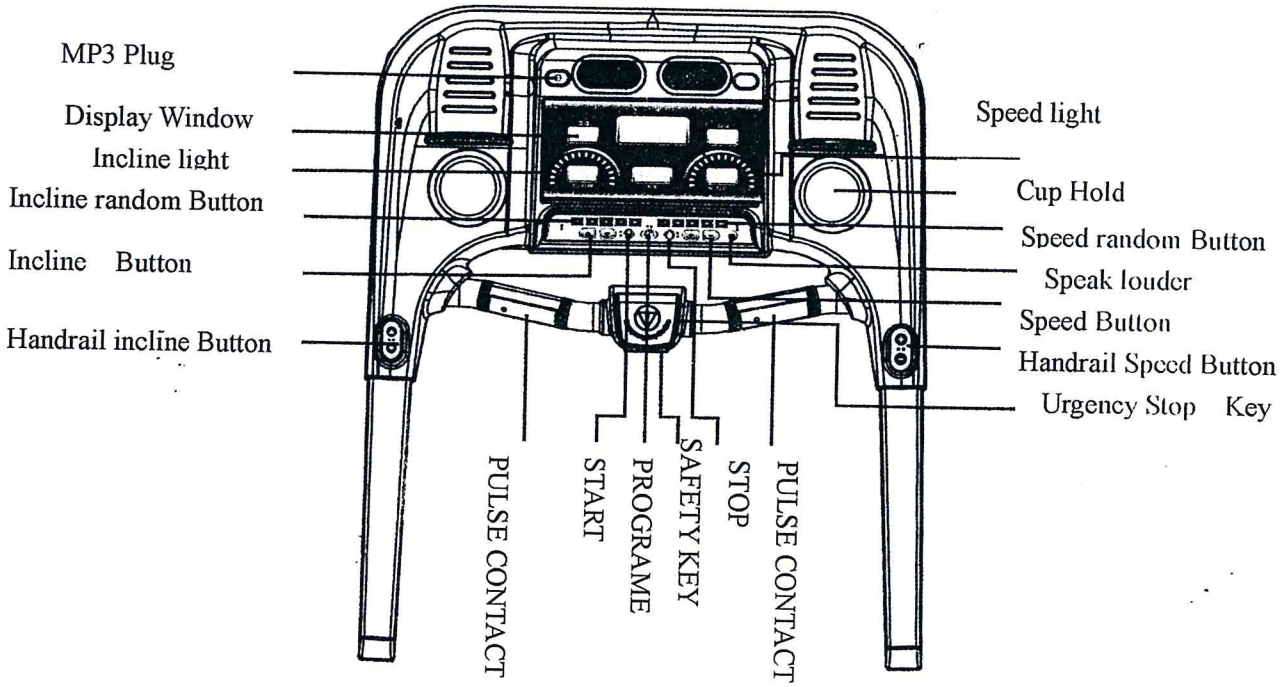


Figure 4

3. Put on the safety key on the monitor



◆ Usage For Monitor



● Notice:

1. Check if the attached parts of the treadmill are as same as the owner manual indicated
2. when you assembly treadmill, after fixing all attached parts, screw all bolt by tools.
3. User must obey the assembly procedure.

◆ Assembly drawing

Note: (1) Must assemble the treadmill at flat area . Monitor must not at outside with snow or water .

(2) Before assembling , check all tools and bolts if they are as same as manual noted.

(3) Must assemble the treadmill as below:

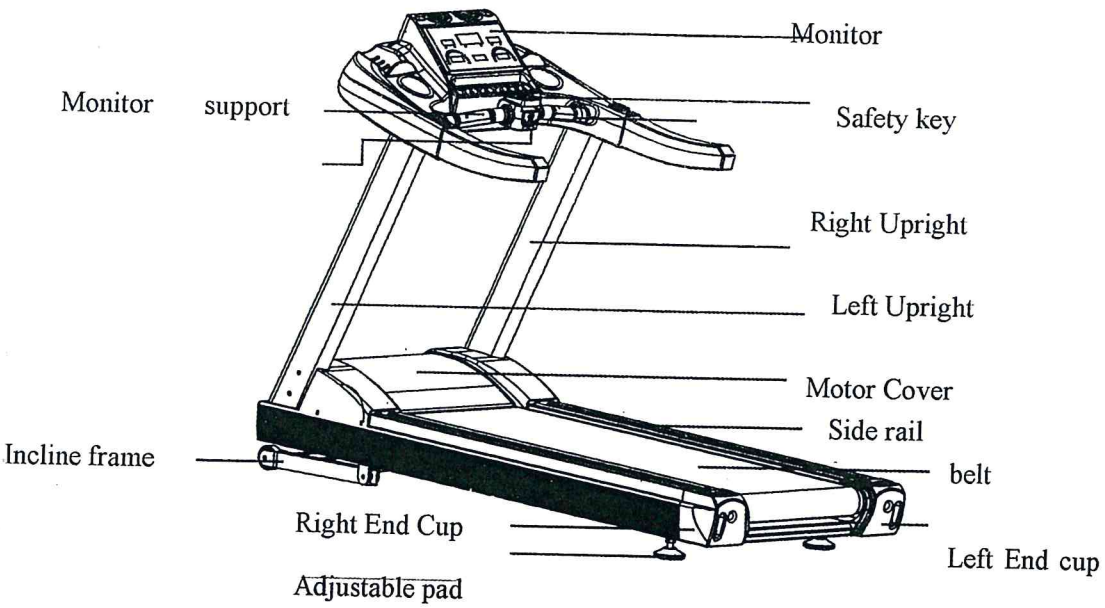
Bolts:

A bolt M10×20 12PCS

Tools :

A Phillips Screwdriver 1PC

B Inner hexagon Key

S6 1PC

S8 1PC