

# FRONTIER

FRB200

## USER MANUAL



EN - English  
SE - Svenska  
DK - Danske  
NO - Norsk  
FI - Suomi

Read this Manual carefully before use

# ENG General Safety Instructions

1. Before commencing assembly and use of your new treadmill, carefully read the instruction manual to understand the information provided. The correct installation, maintenance and use of your Treadmill is important to ensure you get the safest and most effective fitness workout.
2. Please ensure the equipment has been assembled according to the assembly manual.
3. If you are over 45 years old and have health or medical problems and/or this is your first time exercising in over 12 months, please consult your local doctor or medical professional before use.
4. Should you experience any of the following symptoms including: headache, chest tightness, irregular heartbeat, shortness of breath, dizziness, nausea or any sharp muscle or joint pain, immediately stop training and consult your doctor or medical professional.
5. Ensure that young children and pets are kept away from the equipment to prevent injury, the equipment is for adult use only.
6. The equipment should be placed on a hard, flat surface and at least 0.5 meters away from any obstacles.
7. Before using the equipment, please check all nuts and bolts of the treadmill are tightened securely.
8. Do not place the treadmill in rooms or areas that are exposed to high levels of moisture i.e. outside, near heated indoor pools/spas, non-insulated garages or rooms.
9. It is strongly recommended you wear appropriate clothing and footwear when using your treadmill for your own personal comfort.
10. The equipment is not suitable for use as a medical device.

WARNING: In case of misuse, there is a risk of possible injury.

## Directions for Use

In order to avoid an accident, please ensure you have the treadmill safety key securely attached to your clothing. In the event, that you accidentally trip or slip whilst walking or running on the treadmill, removing the safety key from the console will ensure the power is paused to the motor bringing the belt to a stop. Re-attach the safety key to commence your workout.

When exercising on the treadmill concentrate on looking straight ahead and not at your feet, to avoid any risk of tripping or falling. Increase the speed gradually allowing yourself to adapt to the speed setting before making any further speed adjustments.

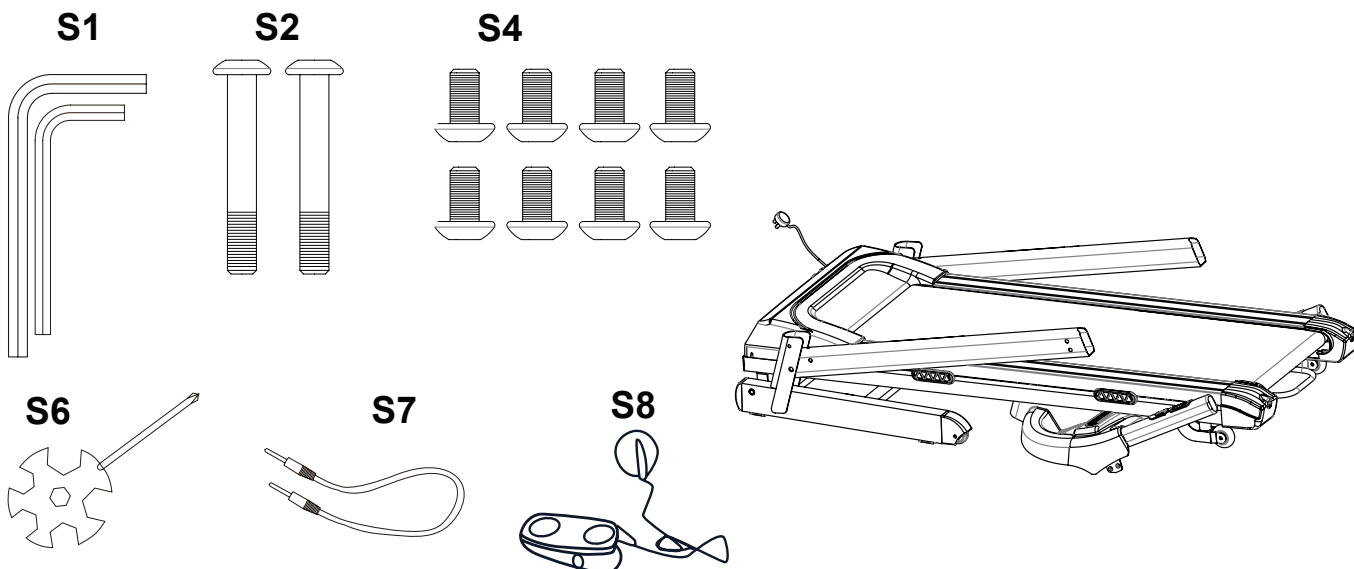
To pause or stop your treadmill use the emergency stop button or safety key when necessary.

Once you have completed installation of the treadmill and the motor cover is securely on, you may plug in the power cord. It is recommended you use a good quality surge protector device.

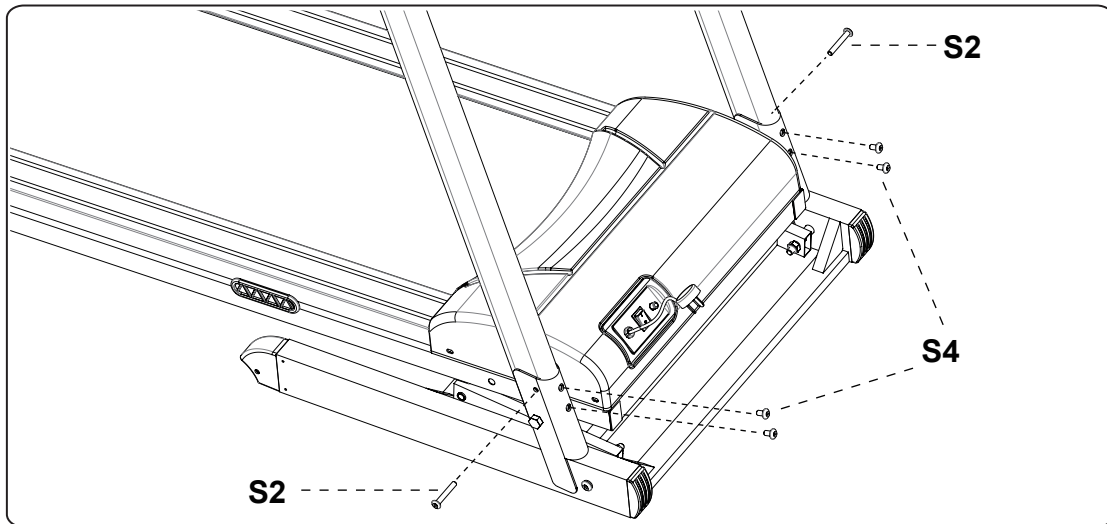
1. Position the treadmill on a clean and level surface, close to a dedicated wall socket power point. A rubber floor mat is recommended to assist with maintenance and protection of your floor.
2. For your safety, never start the treadmill while you are standing on the running belt. Place your feet on either side of the running belt side rails and press the start button. Increase the speed gradually to the desired speed level before standing on the belt surface.
3. Wear appropriate clothing and footwear when exercising on the treadmill. Do not wear long, loose fitting clothing that could become caught in any of the moving parts of the treadmill.
4. Always wear the safety key attachment.
5. The motor cover should never be removed while in use. A qualified electrical technician must be in attendance should any maintenance work need to be carried out. Always unplug the power cord should the cover ever need to be removed for maintenance reasons.
6. Young children should be kept away from the treadmill whilst it is in use to avoid injury and safety concerns.

## Assembly Instructions

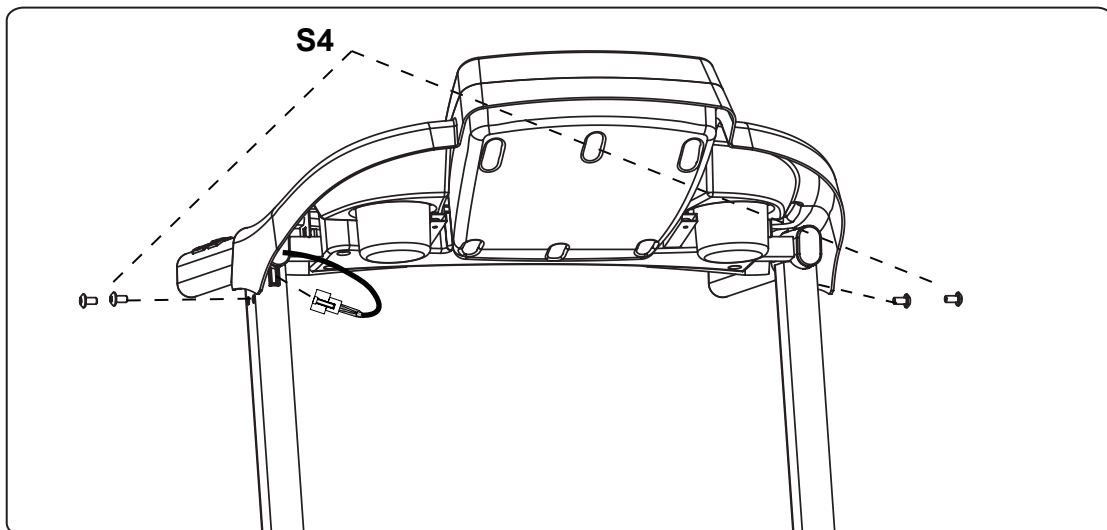
We recommend 2 people assist in assembling this unit. Place all parts of the Treadmill in a cleared area and remove the packing materials. Do not dispose of the packing materials until assembly is completed. Before you start installation inspect and prepare all parts and screws featured in this manual. When you open the carton, you will find the following parts.



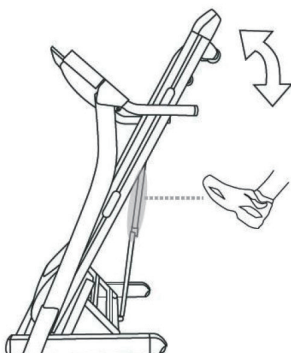
### Step 1



### Step 2



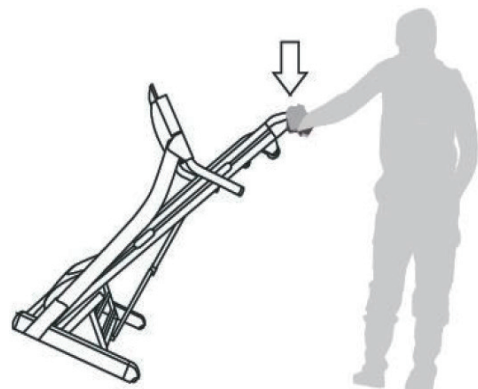
## Moving & Storage Instructions



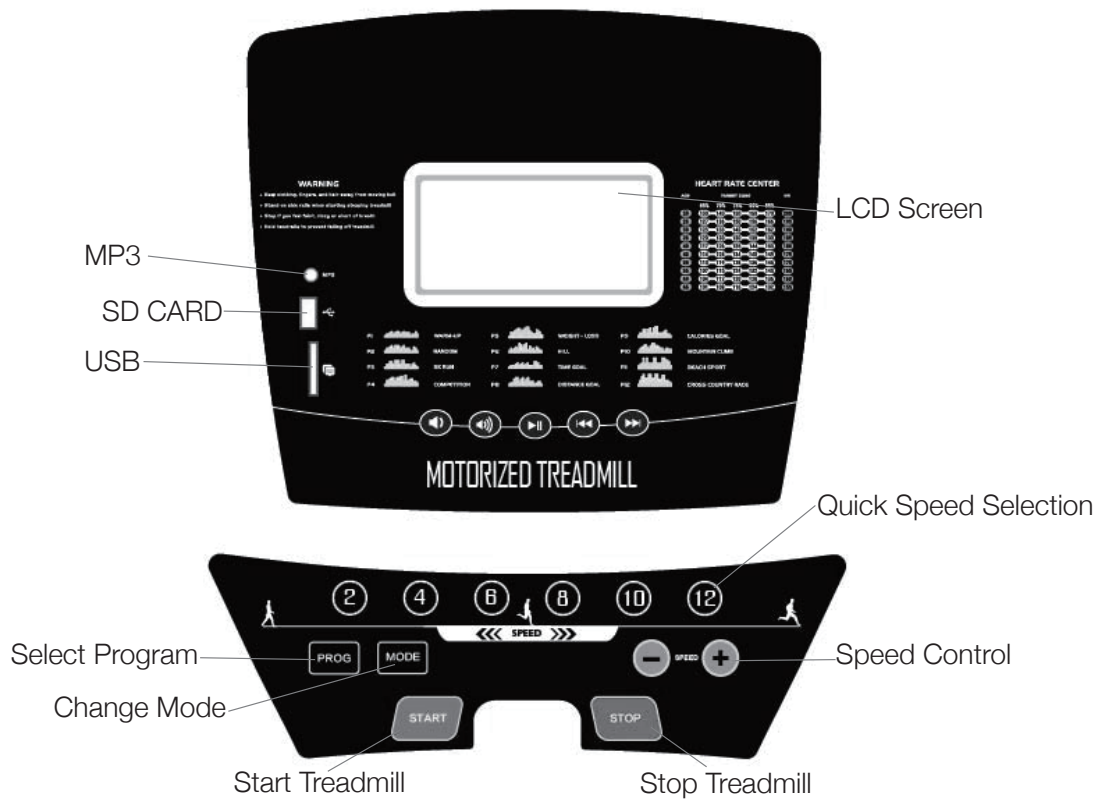
### Folding away your Treadmill

- Turn off the treadmill, switch off at the main power switch and pull out the plug.
- Lift the treadmill deck up towards the main console. You should feel the treadmill gas spring system engage.
- To lower the treadmill deck, press the gas spring system in with your foot to disengage the lock. The treadmill deck can now be lowered to the ground.

The treadmill can then be moved by tilting the treadmill deck towards you onto its transportation wheels. (Please ensure the power cord cable has been disconnected from the treadmill before attempting to move it).



# Operation Instructions



## Display Functions

### TIME

No Set Target Time - TIME will count up from 00:00 to maximum 99:00, each increment is one minute. Using Set Target Time - TIME will count down from Preset Value. Each preset increment is one minute between 5:00 to 99:00 minutes.

### SPEED

Display current training speed from 1.0 to a maximum of 14.0 km/h.

### DISTANCE

No Set Target Distance - DISTANCE will count up from 0.00 to a maximum of 99.5km with each increment 0.1 KM. Using Set Target Distance - DISTANCE will count down from preset Value. Each preset increment is 0.5 KM between 0.5 to 99.5.

### CALORIES

No Set Target Calories - CALORIES will count up from zero to maximum 995 with each increment 1 cal. Using Set Target Calories - CALORIES will count down from preset value. Each preset increment is 5 cal from 10 to 995 cal.

### PULSE

Hold the hand sensor tight and the console will detect your pulse signal. When monitor is reading your heart rate signal, the HEART SYMBOL will flash on the console.

### Function Buttons

1. MODE: To confirm all settings and to enter exercise modes.
2. Speed +: To select training mode and adjust the function value up.
3. Speed -: To select training mode and adjust the function value down.
4. START/STOP: To start or stop your workout.

### POWER ON:

Plug the main power cord in a grounded wall outlet, please make sure the power matched. Ensure the 'Safety Key' is in the correct position and inserted properly in the console.

### QUICK WORKOUT:

User can start a workout by pressing the 'Quick Select' button for Speed

There are 6 'Quick Select' buttons for Speed – 2km/h to 12km/h for speed options.

You can use Quick Workout (the speed) during your workout, press 'START' to beginning your workout.

If you need to stop the treadmill during your workout, press 'STOP' or pull out the Safety Key.

### POWER ON:

Plug the main power cord in a grounded wall outlet, please make sure the power matched. Ensure the 'Safety Key' is in the correct position and inserted properly in the console.

## PROGRAM MODE:

This treadmill console has 12 Preset Workout Programs to choose from (see below for breakdown of each Program). When in PROGRAM mode, use PROGRAM button to select your chosen workout – P1 TO P12. Press START button to confirm and start your workout.

## QUICK WORKOUT :

User can start a workout by pressing the 'Quick Select' button for Speed. There are 6 'Quick Select' buttons for Speed – 2km/h to 12km/h for speed options. You can use Quick Workout (the speed) during your workout, press 'START' to beginning your workout.

If you need to stop the treadmill during your workout, press 'STOP' or pull out the Safety Key.

## PROGRAM MODE

This treadmill console has 12 Preset Workout Programs to choose from (see below for breakdown of each Program). When in PROGRAM mode, use PROGRAM button to select your chosen workout – P1 TO P12. Press START button to confirm and start your workout.

P1:	WARM-UP	P7:	TIME GOAL
P2:	RANDOM	P8:	DISTANCE GOAL
P3:	5K RUN	P9:	CALORIES GOAL
P4:	COMPETITION	P10:	MOUNTAIN CLIMB
P5:	WEIGHT-LOSS	P11:	BEACH SPORT
P6:	HILL	P12:	CROSS COUNTRY RACE

## Maintenance Instructions

### WARNING:

Before cleaning or carrying out any maintenance on your treadmill, ensure the power is turned off and the power cord removed from the plug socket. At least once a year, the motor cover on your treadmill should be removed and any dust or debris vacuumed up to maintain the smooth operation of the motor and drive system

### CLEANING:

General cleaning the unit will greatly prolong the treadmills working life.

Keep the treadmill clean by dusting regularly. Be sure to clean the exposed parts of the deck surface on both side of the walking belt and also the side rails. Make sure the soles of your shoes are clean, this reduces the buildup of foreign material underneath the running belt. The top of the belt can be cleaned with a slightly damp cloth. Be careful to keep liquid away from the electrical components and underneath the running belt.

The belt/ deck friction may play a major role in the function and life of your treadmill, thus requiring periodic lubrication. We recommend a periodic inspection of the deck.

We recommend lubrication of the deck according to the following timetable:

- Light user (less than 3 hours/ week) annually
- Medium user (3-5 hours/ week) every six months
- Heavy user (more than 5 hours/ week) every three months

Treadmill lubricating oil can be purchased from your nearest Fitness store or our Service Department.

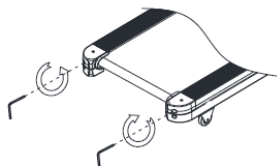
1. In order to maintain and prolong the working life of your treadmill, we suggest you power off the treadmill for 10 minutes after every 2 hours of running use.
2. A loose running belt may slip when you are running and may require a small adjustment; if the running belt is over tightened it can affect the performance of the motor and add extra wear to the rollers. For ideal tension, the running belt can be lifted 50-75mm from the central part of the running deck.

## BELT ADJUSTMENT:

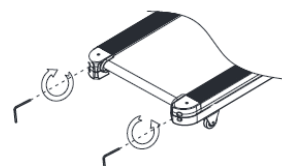
- Place treadmill on a level surface.
- Run the treadmill at 6-8km/h.
- If the belt has drifted to the right, turn the right bolt clockwise a 1/2 turn and turn the left bolt anti clockwise a 1/2 turn (Picture D)
- If the belt has drifted to the left, turn the right bolt anti clockwise a 1/2 turn and turn the left bolt clockwise a 1/2 turn (Picture C)

- Test for at least 15 seconds at 4km/h (check and adjust a further quarter or half turn until the belt is centered).

NOTE: The running belt should not be tightened too hard as this can cause noise and damage the machine.



PICTURE C



PICTURE D

### STORAGE:

Remember to store the treadmill in a dry place and not to pile things on top of it.

## Säkerhetsföreskrifter

1. Innan du börjar montera ditt nya löpband, läs manualen noga och säkerställ att du förstår instruktionerna. En korrekt montering och installation av löpbandet är väldigt viktig för att garantera en säker och effekt användning.
2. Se till att löpbandet har monterats enligt manualen innan du börjar använda det.
3. Om du är över 45år och har problem med din hälsa eller går på speciella mediciner, eller om det är den första gången du tränar på över 12 månader rekommenderar vi att du konsulterar din läkare innan användning av löpbandet.
4. Om du skulle uppleva något av följande symptom: huvudvärk, tryck över bröstet, oregelbunden hjärtrytm, svårt att andas, yrsel, illamående eller kraftigt smärta i muskler eller leder – avbryt träningen omgående och konsultera din läkare innan fortsatt träning.
5. Säkerställ att unga barn och husdjur hålls borta från löpbandet för att undvika olyckor. Denna produkt är enbart avsedd för vuxna personer.
6. Löpbandet ska placeras på ett hårt, plant underlag med minst 0.5m till närmsta hinder.
7. Innan användning, kontrollera att alla skruvar och muttrar är ordentligt åtdragna.
8. Placera inte löpbandet i rum som är utsatta för hög fuktighet, exempelvis utomhus, i närheten av pooler, icke-isolerade garage osv.
9. Vi rekommenderar starkt att använda lämpliga kläder och skor när du använder löpbandet för din personliga komfort.
10. Utrustningen ska inte användas som medicinskt utrustning

## Information för användning

För att undvika olyckor, säkerställ att du har fäst löpbandets säkerhetsspärr i dina kläder. Om du skulle trilla eller halka medan du promenerar/ springer kommer säkerhetsspärren lossna från löpbandet vilket resulterar i att bandet stannar. För att starta bandet igen behöver säkerhetsspärren placeras på sin plats igen.

När du tränar på löpbandet, koncentrera dig på att titta rakt fram och inte ner på dina fötter för att undvika risken att trilla eller snubbla. Höj hastigheten gradvis för att anpassa dig till den nya hastigheten innan du gör ytterligare höjningar.

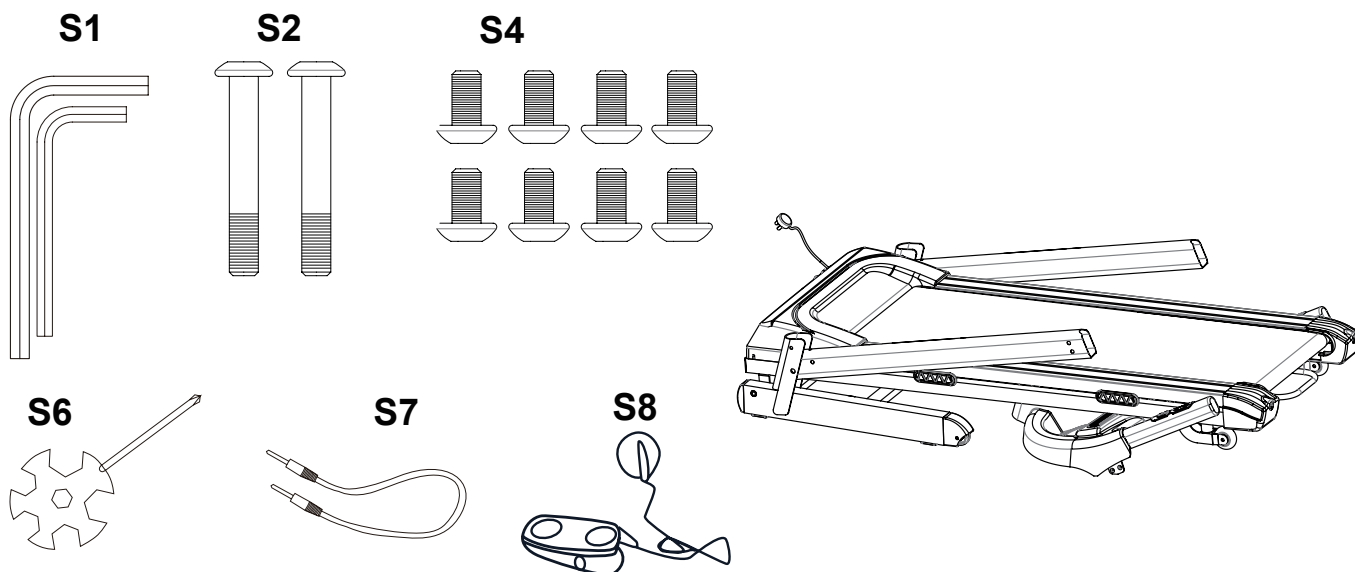
För att pausa eller stoppa löpbandet, använd enbart nödstopp knappen eller säkerhetsspärren vid behov.

Så snart du installerat löpbandet och kåpan till motorn sitter på plats kan du koppla in kontakten i eluttaget.

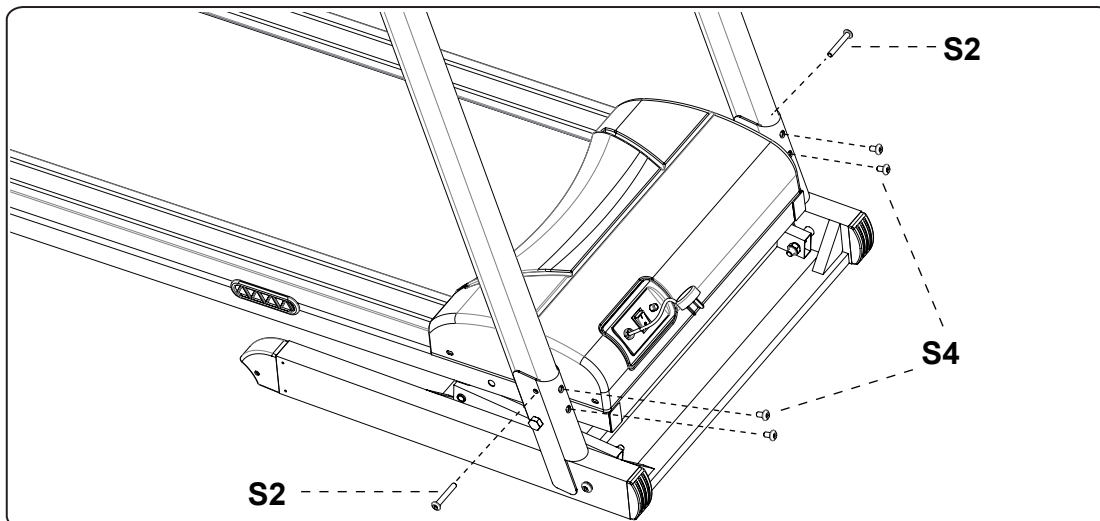
1. Placera löpbandet på en ren och plan yta i närheten av en vägg med eluttag. Vi rekommenderar att använda en gummimatta, exempelvis Frontier Golvskydd, under ditt löpband för att skydda dit golv mot slitage.
2. För din säkerhet, starta aldrig löpbandet innan du ställt dig på det. Alternativt placerat fötterna på varsin sida av bandet innan du trycker på start och långsamt ökar hastigheten till önskad hastighet innan du börjar springa.
3. Använd lämpliga kläder och skor medan du tränar på löpbandet. Vi rekommenderar ej användning av långa och löst sittande plagg som skulle kunna fastna i någon av löpbandets rörliga delar.
4. Använd alltid säkerhetsspärren.
5. Skyddskåpan till motorn får aldrig avlägsnas under användning. En kvalificerad elektriker måste närvara om något elektrisk underhåll behöver göras. Koppla alltid ur kontakten från vägguttaget innan någon form av underhåll påbörjas.

## Montering

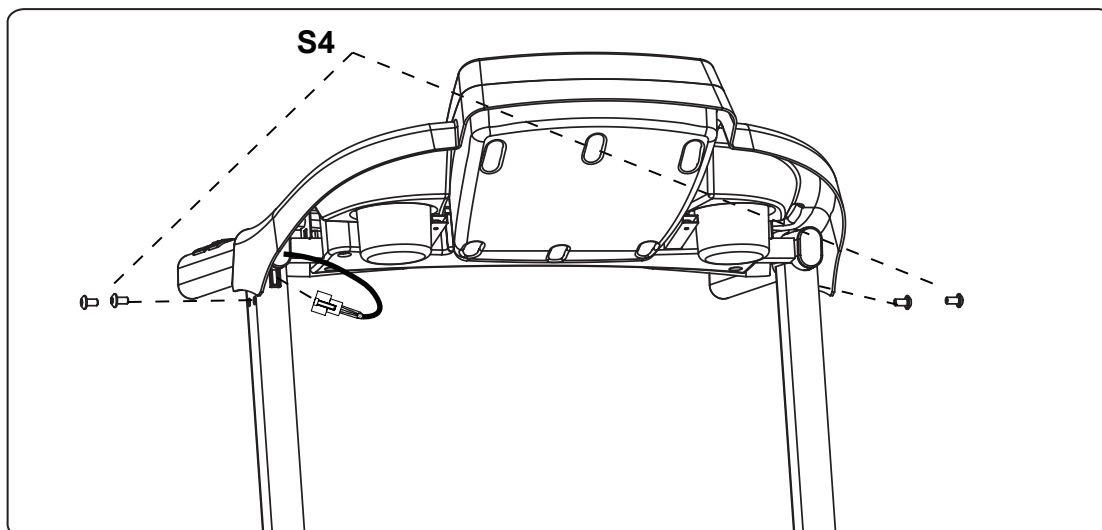
Vi rekommenderar att 2 personer hjälps åt att montera denna produkt. Placera alla delar till löpbandet på en öppen yta och avlägsna allt förpackningsmaterial. Kassera inget packmaterial fören monteringen är helt genomförd. Innan du påbörjar monteringen av bandet, kontrollera att alla delar och skruvar som beskrivs i manualen finns med. När du öppnar kartongen kommer du hitta följande delar.



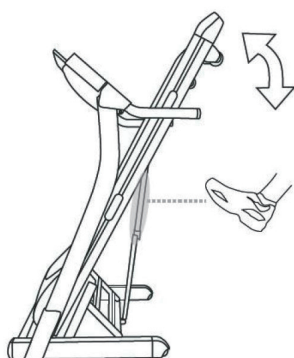
## Step 1



## Step 2



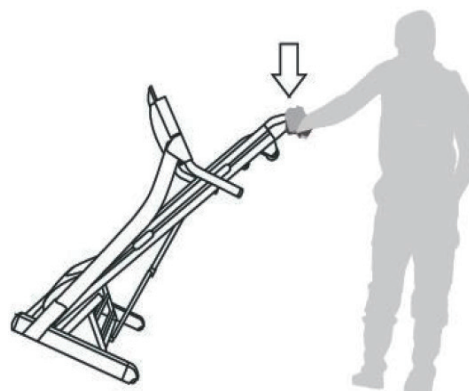
## Förflyttning och förvaring



### Fäll ihop ditt löpband

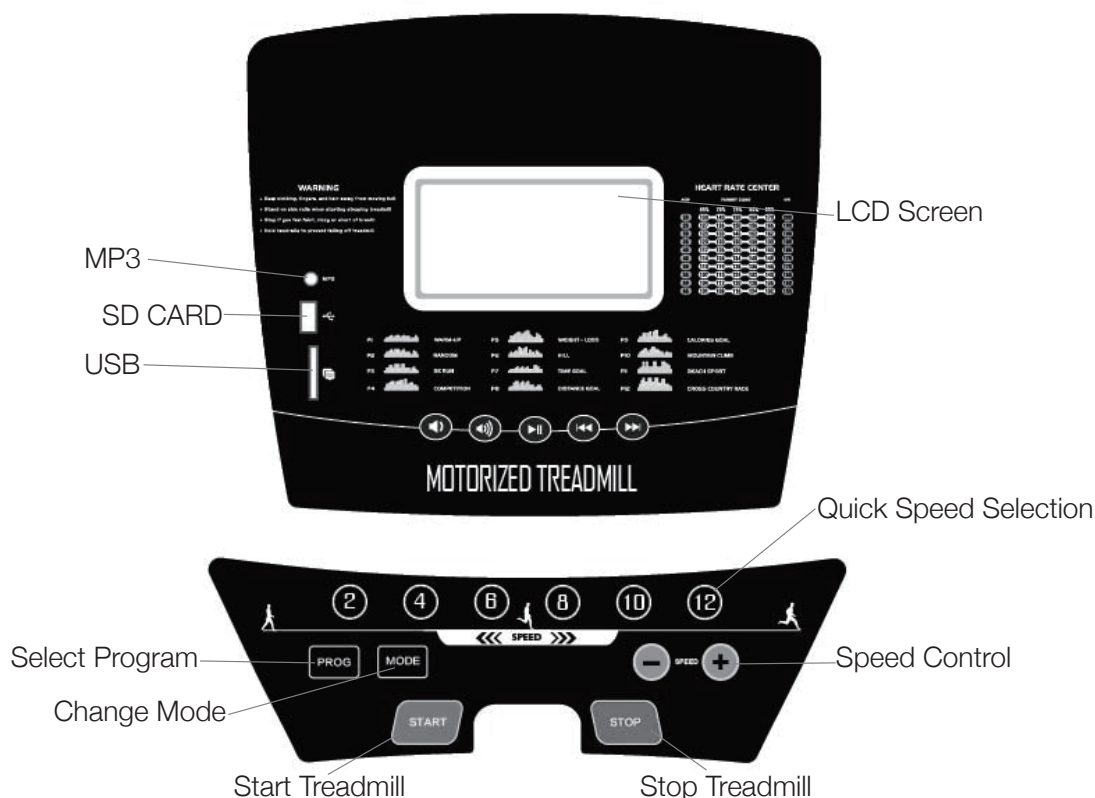
- Stäng av löpbandet och slå av strömmen, alternativt dra ur kontakten från uttaget.
- Lyft upp själva bandet mot displaykonsolen. Du bör märka att löpbandets gasfjädring aktiveras.
- För att sänka löpbandet igen, tryck på gasfjädringen med dig fot för att låsa upp låsmekanismen. Löpbandet kan nu sänkas ned till marknivå igen.

Löpbandet kan flyttas genom att luta det försiktigt mot dig så att hjulen undertill kommer i kontakt med marken. (Säkerställ att elkontakten har avlägsnats från eluttaget innan du börjat flytta löpbandet).





## Funktioner



## Display funktioner

### TIME

Ingen måltid - TIME kommer att börja räkna upp från 00:00 till maximalt 99:00 med varje ökning motsvarande 1 minut.  
Använd en måltid - TIME kommer börja räkna ner från det inlagda värdet tills du når 0.

### SPEED

Visar aktuell hastighet mellan 1km/h till maximalt 14km/h.

### DISTANCE

Utan distansmål - DISTANCE kommer räkna upp från 0.00 till maximalt 99.5km.  
Använd distansmål: DISTANCE kommer räkna ner från inlagt värde till 0.

### CALORIES

Utan kalorimål - CALORIES kommer räkna uppåt från 0 till maximalt 995 cal.  
Använd kalorimål - CALORIES kommer att räkna ned från inlagt värde till 0.

### PULSE

Håll handen stadigt över sensorn för att konsolen ska kunna upptäcka din puls. Medan monitorn mäter din puls kommer en Hjärtasymbol blinka på konsolen.

### Funktionsknappar

1. **MODE**: För att bekräfta alla inställningar och gå in i träningslägen.
2. **Speed +**: För att välja träningsläge eller öka värde.
3. **Speed -**: För att välja träningsläge eller minska värde.
4. **START/STOP**: För starta eller stoppa din träning.

### POWER ON:

Koppla in eluttaget i ett jordat vägguttag och se till att vägguttagets spänning matchar löpbandets. Kontrollera även att säkerhetsspärren är korrekt placerad på sin plats.

### SNABBVAL:

Du kan starta din träning på ett snabbt sätt genom att använda någon av "snabbvalsknapparna".

Det finns 6 snabbval för hastighet, från 2km/h till 12km/h. Du kan även använda dig av snabbvalen när du är inne i ett träningsprogram. Om du behöver stanna bandet under din träning, tryck på "STOP" eller dra i säkerhetsspärren.

### PROGRAM MODE

This treadmill console has 12 Preset Workout Programs to choose from (see below for breakdown of each Program). When in PROGRAM mode, use PROGRAM button to select your chosen workout – P1 TO P12. Press START button to confirm and start your workout.



P1: WARM-UP (Uppvärmning)  
P2: RANDOM (Slupmåssig)  
P3: 5K RUN (5km)  
P4: COMPETITION (tävling)  
P5: WEIGHT-LOSS (Viktnedgång)  
P6: HILL (Backe)

P7: TIME GOAL (Tidsmål)  
P8: DISTANCE GOAL (Distansmål)  
P9: CALORIES GOAL (Kalorimål)  
P10: MOUNTAIN CLIMB (Bergsklättring)  
P11: BEACH SPORT (Strandsport)  
P12: CROSS COUNTRY RACE (Terräng)

## Underhåll

### VARNING:

Innan rengöring eller annat underhåll måste alltid strömmen stängas av och elkontakten avlägsnas från uttaget. Minst en gång om året bör kåpan över motorn avlägsnas för att rengöra motorn från damm och annan smuts.

### Rengöring:

Att regelbundet rengöra ditt löpband kommer förlänga löpbandets livslängd..

Håll löpbandet rent genom att damma av det regelbundet. Se till att även rengöra alla synliga delar så som kåpa och skydd. Använd även rena skor när du tränar för att undvika att smuts fastnar på bandet och lagras under löpbandet. Ovandelen av själva bandet kan rengöra med en lätt fuktad trasa. Var noga med att alltid hålla vätskor borta från alla elektriska delar.

Bandets friktion spelar en avgörande roll för livslängden på ditt löpband. Detta innebär att du med jämna mellanrum bör smörja bandet för att bibehålla rätt friktion. Vi rekommenderar att man undersöker behovet av smörjning med följande intervall:

- Låg användning (mindre än 3 timmar/vecka) – 1 gång per år
- Mellan användning (3-5 timmar/veckan) – 1 gång i halvåret
- Hög användning (mer än 5 timmar/veckan) – 1 gång i kvartalet

Smörjmedel till löpbandet kan köpas hos din närmsta återförsäljare av träningsutrustning.

1. För att bibehålla en lång livslängd på löpbandet rekommenderar vi att man stänger av strömmen i ca 10 minuter efter det används regelbundet i 2 timmar.

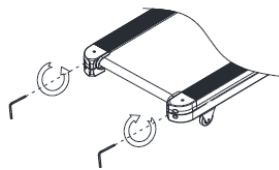
2. Ett löst spänt band kan resultera att du halkar när du springer och då kan en liten justering behövas. Om bandet är för hårt spänt kan det slita extra hårt på motorn och förkorta livslängden på löpbandet. Den ideala spänningen av bandet är när du kan lyfta bandet ca 50-75mm från mittendelen av bandet.

## Justering av bandet:

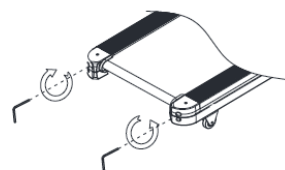
- Placera löpbandet på en plan yta:
- Starta löpbandet och ställ in det på 6-8km/h.
- Om bandet drar åt höger, vrid på det högra justeringsvredet ett halvt varv medsols och det vänstra ett halvt varv motsols. (Bild D)
- Om bandet drar åt vänster, vrid på det högra justeringsvredet ett halvt varv motsols och det vänstra ett halvt varv medsols. (Bild C)

- Testa i minst 15 sekunder i 4km/h (Kontrollera och vid behov, justera ytterligare ett kvarts varv för att bandet ska bli helt centrerat.)

NOTERA: Bandet får inte spännas för hårt då det kan skapa oväsen och skada maskinen.



PICTURE C



PICTURE D

### Förvaring:

Kom ihåg att förvara löpbandet på en torr plats och laga inga saker ovanpå det.

**FRONTIER**

Makadamgatan 14  
254 64 Helsingborg  
Sweden

## Sikkerhedsanvisninger

1. Før du begynder at installere dit nye løbebånd, skal du gennemlæse manualen grundigt og sørge for, at du forstår alle instruktionerne. En korrekt montering og installation af løbebåndet er yderst vigtig, så du sikrer en både sikker og effektiv anvendelse.
2. Sørg for, at løbebåndet er installeret i henhold til manualen, før du anvender det.
3. Hvis du er over 45 år og har problemer med dit helbred eller tager særlig medicin, eller hvis det er første gang du træner i 12 måneder, anbefaler vi, at du konsulterer din læge, før du gør brug af løbebåndet.
4. Hvis du oplever symptomer som hovedpine, trykken for brystet, uregelmæssig hjertebanken, åndedrætsbesvær, svimmelhed, kvalme eller svære smerter i muskler eller led, bør du indstille træningen med det samme. Konsultér din læge, inden du genoptager træningen.
5. Sørg for, at små børn og kæledyr holdes væk fra løbebåndet, så du undgår ulykker. Dette produkt er udelukkende beregnet til voksne.
6. Løbebåndet skal placeres på en hård og plan overflade med mindst 0,5 m til nærmeste forhindring.
7. Før brug skal du kontrollere, at alle skruer og møtrikker er spændt på korrekt vis.
8. Anbring ikke løbebåndet i rum, der er udsat for høj luftfugtighed, såsom udendørs miljøer, nær svømmebassiner og en ikke-isoleret garage m.v.
9. Vi anbefaler brug af passende tøj og sko, når du anvender løbebåndet, så den personlige komfort højnes.
10. Udstyret må ikke anvendes som medicinsk udstyr.

## Oplysninger vedrørende brug af løbebåndet

Undgå ulykker ved at sikre, at du har fastgjort løbebåndets sikkerhedsspærre i dit tøj. Hvis du skulle falde eller glide, mens du går/løber, vil spærren løsne sig fra løbebåndet, hvilket resulterer i, at båndet stopper. Ønsker du at starte båndet på ny, skal sikringen tilbage på rette plads.

Når du motionerer på løbebåndet, skal du koncentrere dig om at kigge lige ud og ikke ned på dine fødder. Det er med til at minimere risikoen for fald. Øg hastigheden gradvist, så du kan tilpasse din gang/dit løb til den nye hastighed.

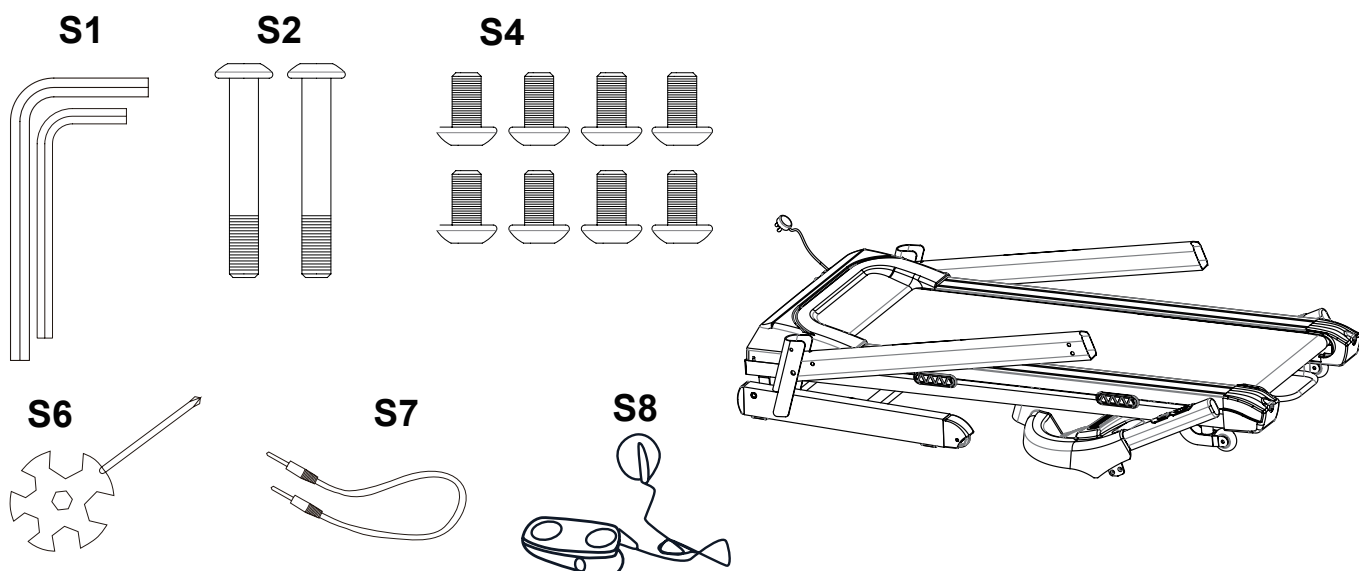
Vil du sætte båndet på pause, eller vil du stoppe løbebåndet, må nødstopknappen eller sikkerhedsspærren kun anvendes ved behov.

Når du har installeret løbebåndet, og dækslet til motoren er på plads, kan du sætte stikket i stikkontakten.

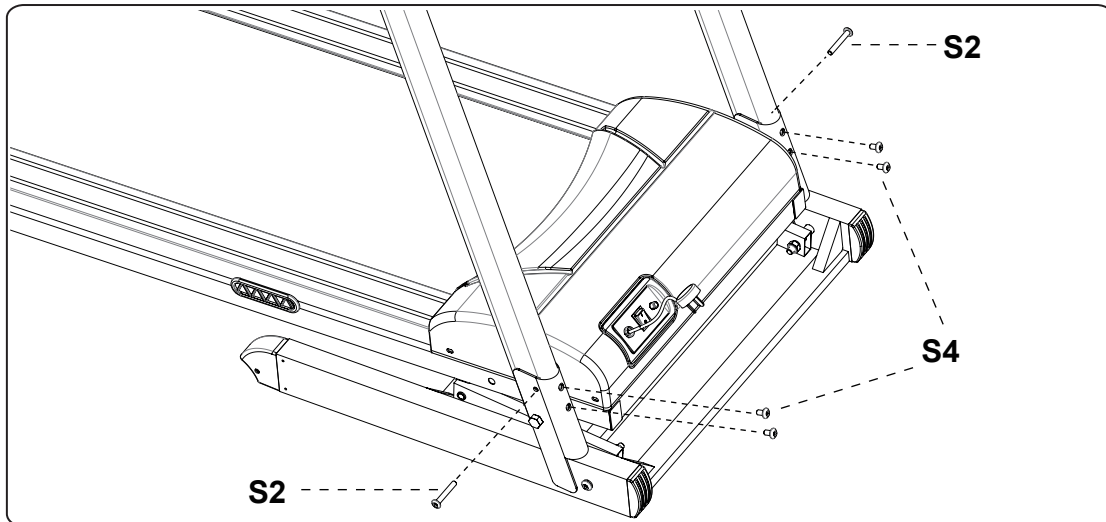
1. Placér løbebåndet på en ren og plan overflade i nærheden af en væg med en stikkontakt. Vi anbefaler, at du benytter en gummimåtte, såsom Frontier gulvbeskyttelse under dit løbebånd, så du beskytter gulvet mod slid.
2. Start aldrig løbebåndet, før du står på det. Alternativt kan du placere fødderne på hver side af båndet, før du trykker på start, hvorefter du langsomt øger hastigheden til det ønskede niveau, før du begynder at løbe.
3. Brug en passende beklædning og velegnede sko, når du træner på løbebåndet. Vi anbefaler, at du undgår langt og løstsiddende tøj, der nemt kan blive fanget i de bevægelige dele på løbebåndet.
4. Brug altid sikkerhedsspærren.
5. Det beskyttende dæksel til motoren må aldrig fjernes under driften. Lad altid en elektriker klare enhver elektrisk vedligeholdelse på enheden. Tag altid stikket ud af stikkontakten før vedligeholdelsen.

## Montering

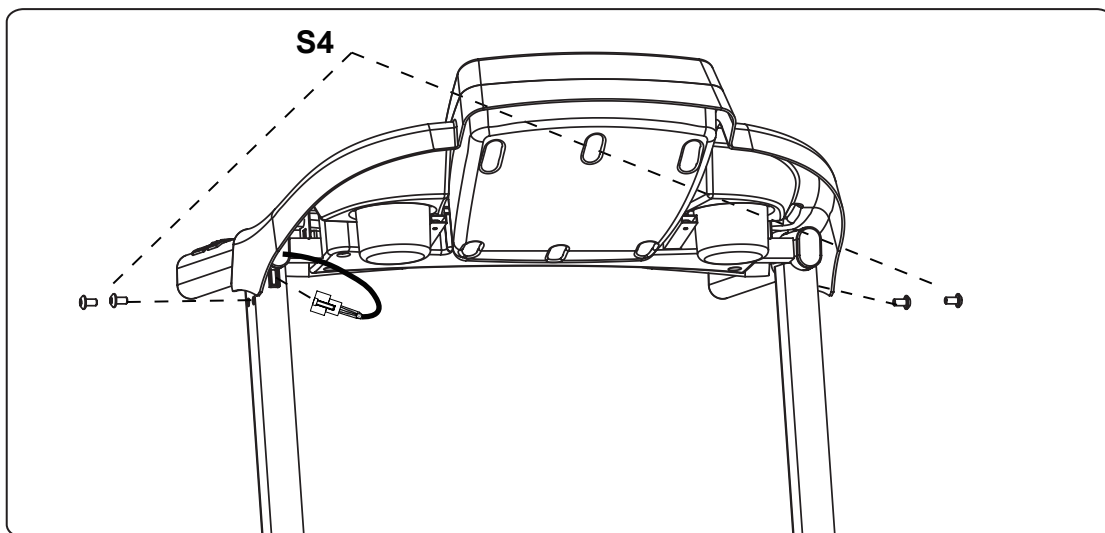
Vi anbefaler, at man er 2 personer, når dette produkt skal samles. Læg alle dele af løbebåndet i et åbent område og fjern al emballage. Kassér ikke emballagen, før monteringen er komplet. Før du påbegynder monteringen, bør du kontrollere, at alle dele og skruer, som beskrevet i vejledningen, er inkluderet. Når du åbner kassen, finder du de følgende dele.



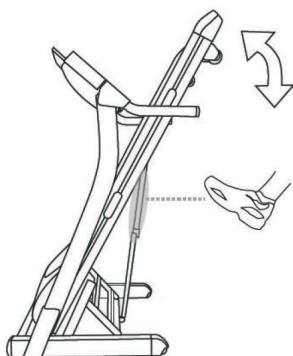
## Step 1



## Step 2



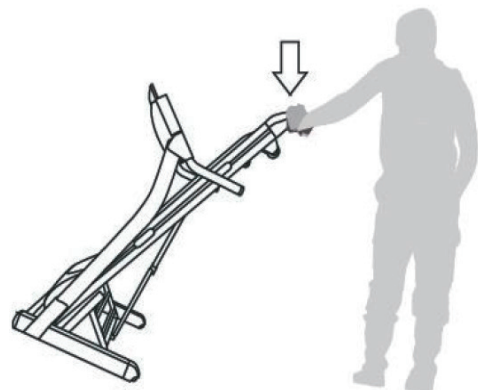
## Flytning og opbevaring



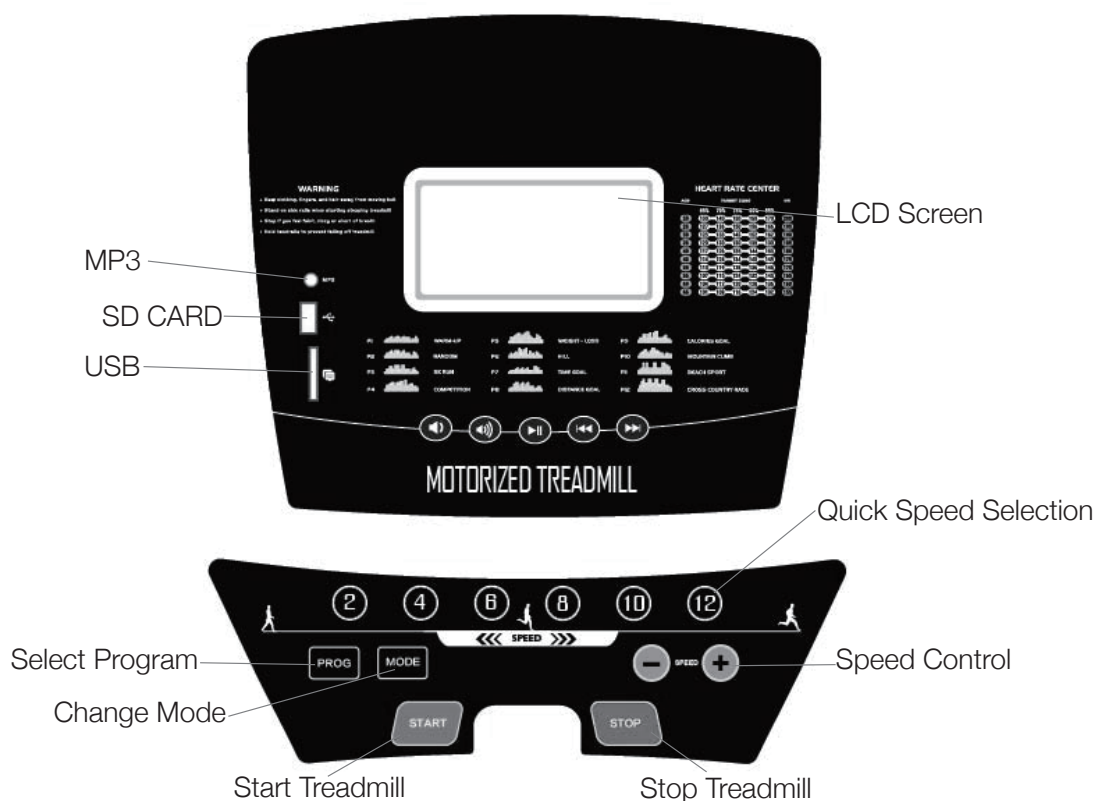
### Klap dit løbebånd sammen

- Sluk løbebåndet og sluk for strømmen, eller tag stikket ud af stikkontakten
- Løft selve båndet op mod displayet. Du bør bemærke, at løbebåndets gasfjedring nu aktiveres.
- Når du vil sænke løbebåndet igen, trykker du på gasfjedringen med fødderne for at låse låsemekanisme men op. Løbebåndet kan nu sænkes til grundniveau.

Løbebåndet kan flyttes ved at hælde det forsigtigt ind mod dig selv, så hjulene forned kommer i kontakt med underlaget. (Sørg for, at stikket er taget ud af stikkontakten, før du begynder at bevæge løbebåndet).



## Funktioner



## Displayfunktioner

### TIME

Ingen måltid - TIME vil begynde at tælle op fra 00:00 til max. 99:00 med hver stigning svarende til 1 minut.  
Anvend måltid - TIME vil begynde at tælle ned fra den registrerede værdi, indtil du når 0.

### SPEED

Viser den aktuelle hastighed mellem 1 kilometer i timen til maksimalt 14 kilometer i timen.

### DISTANCE

Uden distancemål - DISTANCE vil tælle op fra 00:00 til max. 99,5 km.  
Anvend distancemål: DISTANCE vil tælle ned fra den indtastede værdi, indtil du når 0.

### CALORIES

Uden kaloriemål - CALORIES vil tælle op fra 0 til max. 995 cal.  
Anvend kaloriemål - CALORIES vil tælle ned fra den indtastede værdi til 0.

### PULSE

Hold hånden i ro over sensoren, så den kan registrere din puls. Mens din puls måles, blinker et hjertesymbol på konsollen.

### Funktionsknapper

1. MODE: Bekræfter alle indstillinger og går ind i træningstilstand.
2. Speed +: Vælg træningstilstand eller øg værdien.
3. Speed -: Vælg træningstilstand eller mindsk værdien.
4. START/STOP: Start eller stop din træning.

### POWER ON:

Tilslut stikkontakten i en stikkontakt med jord. Sørg for, at spændingen svarer til løbebåndets. Kontrollér også, at sikkerhedsspærren er korrekt placeret.

### QUICK WORKOUT:

Du kan starte din træning på hurtig vis ved hjælp af en af "genvejstasterne".

Der er 6 hurtigvalg for hastighed, fra 2 kilometer i timen til 12 kilometer i timen. Du kan også bruge genvejstasterne, når du er inde i et træningsprogram. Hvis du har brug for at stoppe båndet under din træning, skal du blot trykke på "STOP" eller trække i sikkerhedsspærren.

### PROGRAM

Dette løbebånd har 12 forprogrammerede træningsprogrammer, som du frit kan vælge imellem. (Se detaljer nedenfor). Når du har valgt PROGRAM, anvendes PROGRAM-knappen til at vælge mellem de forskellige træningsprogrammer - P1 til P12. Når du har foretaget dit valg, skal du trykke på START-knappen for at bekræfte valget og starte din træning.

P1: WARM-UP (Opvarmning)  
P2: RANDOM (Tilfældigt)  
P3: 5K RUN (5Km)  
P4: COMPETITION (Konkurrence)  
P5: WEIGHT-LOSS (Vægttab)  
P6: HILL (Bakke)

P7: TIME GOAL (Måltid)  
P8: DISTANCE GOAL (Distancemål)  
P9: CALORIES GOAL (Kaloriemål)  
P10: MOUNTAIN CLIMB (Bjergstigning)  
P11: BEACH SPORT (Beach Sports)  
P12: CROSS COUNTRY RACE (Terræn)

## Vedligeholdelse

### ADVARSEL:

Inden rengøringen eller anden vedligeholdelse skal du altid slukke for strømmen, og stikket skal tages ud af stikkontakten. Mindst en gang om året bør dækslet over motoren fjernes, så du kan rense motoren for støv og snavs

### Rengøring:

Rengør du regelmæssigt dit løbebånd, forlænger du dets levetid.

Hold løbebåndet rent ved at tørre det af regelmæssigt. Sørg også for at rense alle synlige dele, såsom dæksel og beskyttelse. Brug også rene sko, når du træner, så du forhindrer, at snavs sætter sig fast på båndet og opbevares under løbebåndet. Overfladen på selve båndet kan rengøres med en fugtig klud. Sørg altid for at holde væsker væk fra alle elektriske komponenter.

Båndets friktion spiller en afgørende rolle for levetiden på dit løbebånd. Du bør således regelmæssigt smøre båndet, så du opretholder en ordentlig friktion. Vi anbefaler, at du undersøger behovet for smøring med følgende intervaller:

- Lav anvendelse (mindre end 3 timer/uge) - 1 gang om året
- Medium anvendelse (3-5 timer/uge) - 1 gang pr. halve år
- Høj anvendelse (mere end 5 timer/uge) - 1 gang hvert kvartal

Smøremidler til løbebåndet kan købes hos din nærmeste forhandler af fitnessudstyr.

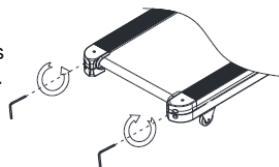
1. For at bevare en lang levetid på løbebåndet, anbefaler vi, at du slukker for strømmen i omkring 10 minutter, efter du har anvendt det regelmæssigt i 2 timer.
2. Et bånd, der er spændt forholdsvis løst, kan resultere i, at du glider, når du løber, og derfor kan der være behov for en lille justering. Hvis båndet til gengæld er for stramt, kan det slide ekstra hårdt på motoren og forkorte levetiden for løbebåndet. Den ideelle spænding på båndet er, når du kan løfte båndet ca. 50-75 mm fra den midterste del af båndet.

## Justering af båndet:

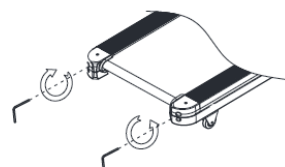
- Placer løbebåndet på en plan overflade.
- Start løbebåndet og sæt det på 6-8 km/t.
- Hvis båndet trækker til højre, drej da det højre justeringshåndtag til højre med en halv omgang med uret, og det venstre en halv omgang mod uret. (Figur D)
- Hvis båndet trækker til venstre, drej da det højre justeringshåndtag en halv omgang med uret, og det venstre en halv omgang med uret. (Figur D)

- Test i mindst 15 sekunder ved 4 km/t. Kontrollér, og ved behov justeres båndet yderligere en ekstra kvart omgang, indtil båndet er helt centreret.

BEMÆRK: Båndet må ikke spændes for hårdt, da det kan generere støj og samtidig beskadige maskinen.



PICTURE C



PICTURE D

### Opbevaring:

Husk at opbevare løbebåndet på et tørt sted og brug det ej heller til opbevaring af genstande.

## NO Sikkerhetsforskrifter

1. Før du monterer din nye tredemølle, les manualen nøye og forsikre deg om at du forstår instruksjonene. En korrekt montering og installasjon av tredemøllen er meget viktig for å garantere en sikker og effektiv bruk.
2. Pass på at tredemøllen er montert ifølge manualen før du tar den i bruk.
3. Dersom du er over 45 år og har helseproblemer eller går på spesielle medisiner, eller om det er første gangen du trener på over 12 måneder, anbefaler vi at du konsulterer legen din før du bruker tredemøllen.
4. Hvis du opplever noen av følgende symptomer: hodepine, trykk i brystet, uregelmessig hjerterytme, pustevansker, svimmelhet, kvalme eller smerte i muskler eller ledd – stopp treningen umiddelbart og konsulter lege før du tar opp treningen igjen.
5. Sørg for at små barn og kjæledyr holdes borte fra tredemøllen for å unngå ulykker. Dette produktet er kun beregnet for voksne.
6. Tredemøllen skal plasseres på et hardt, flatt underlag med minst 0,5 m klaring.
7. Sjekk at alle skruer og muttere er ordentlig strammet før du tar tredemøllen i bruk.
8. Ikke plasser tredemøllen i rom som er utsatt for høy fuktighet, f.eks. utendørs, i nærheten av svømmebasseng, uisolert garasje osv.
9. For din personlige komfort anbefaler vi deg sterkt å ha på deg egnede klær og sko når du bruker tredemøllen.
10. Utstyret skal ikke brukes som medisinsk utstyr.

## Informasjon for bruk

For å unngå ulykker må du passe på at du har festet tredemøllens sikkerhetssperre på klærne dine. Dersom du skulle falle eller skli mens du går/løper vil sikkerhetssperren løsne fra tredemøllen, noe som fører til at båndet vil stoppe. For å starte båndet igjen må sikkerhetssperren settes på plass igjen.

Når du trener på tredemøllen, konsentrer deg om å se rett frem og ikke ned på føttene dine – da minimerer du risikoen for å falle eller snuble. Øk hastigheten gradvis for å tilpasse deg ny hastighet før du øker den ytterligere.

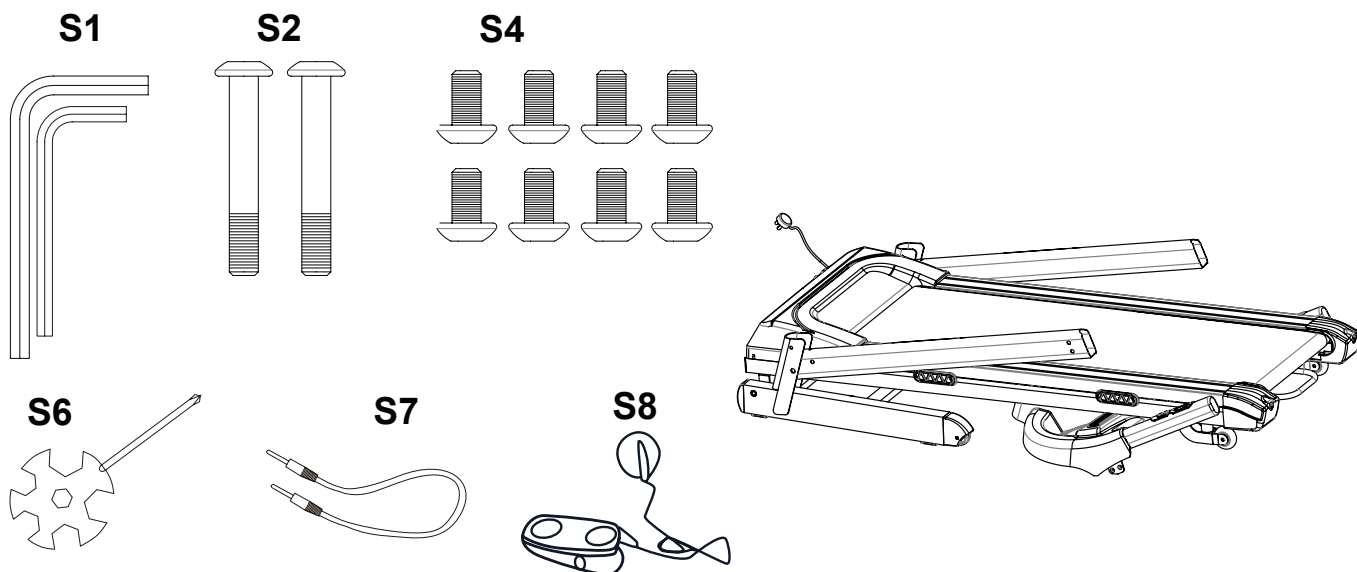
For å pause eller stoppe tredemøllen bruk kun nødstopp-knappen, eller sikkerhetssperren når du har behov for det.

Så snart du har installert tredemøllen og dekslet til motoren er på plass, kan du sette støpslet i stikkkontakten.

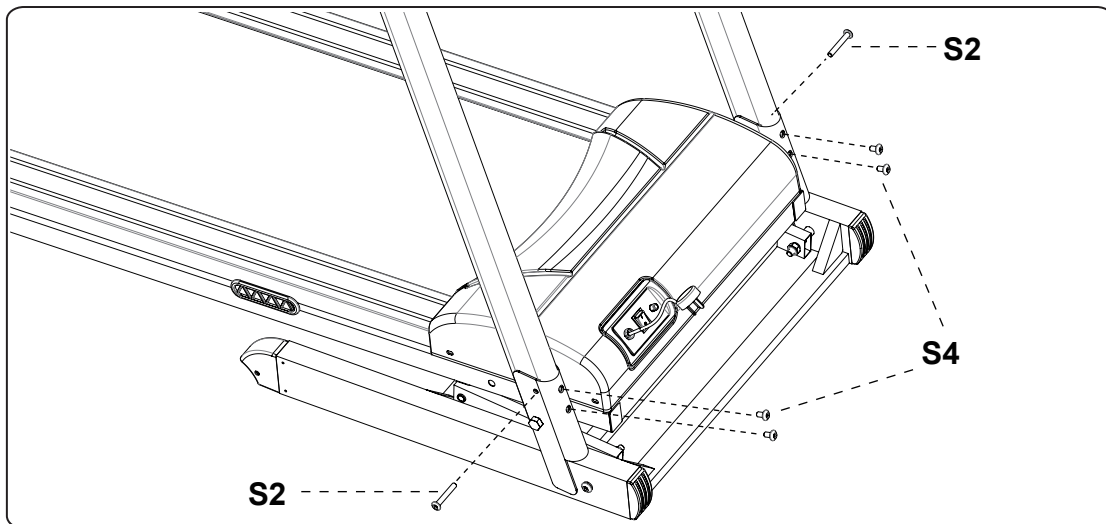
1. Plasser tredemøllen på et rent, flatt underlag nær en vegg med stikkontakt. Vi anbefaler at du bruker en gummimatte, f.eks. en Frontier-matte, under tredemøllen din for å beskytte gulvet mot slitasje.
2. For din egen sikkerhet, start aldri tredemøllen før du har stilt deg på den. Alternativt kan du plassere føttene på hver sin side av båndet før du trykker på start og langsomt øker til ønsket hastighet før du begynner å løpe.
3. Bruk alltid egnede klær og sko mens du trener på tredemøllen. Vi anbefaler ikke bruk av lange løstsittende plagg som kan sette seg fast i noen av tredemøllens bevegelige deler.
4. Bruk alltid sikkerhetssperren.
5. Beskyttelsesdekslet til motoren må aldri fjernes under bruk. En kvalifisert elektriker må være tilstede dersom det er nødvendig med elektrisk vedlikehold. Ta alltid ut støpslet fra stikkkontakten før noen form for vedlikehold påbegynnes.

## Montering

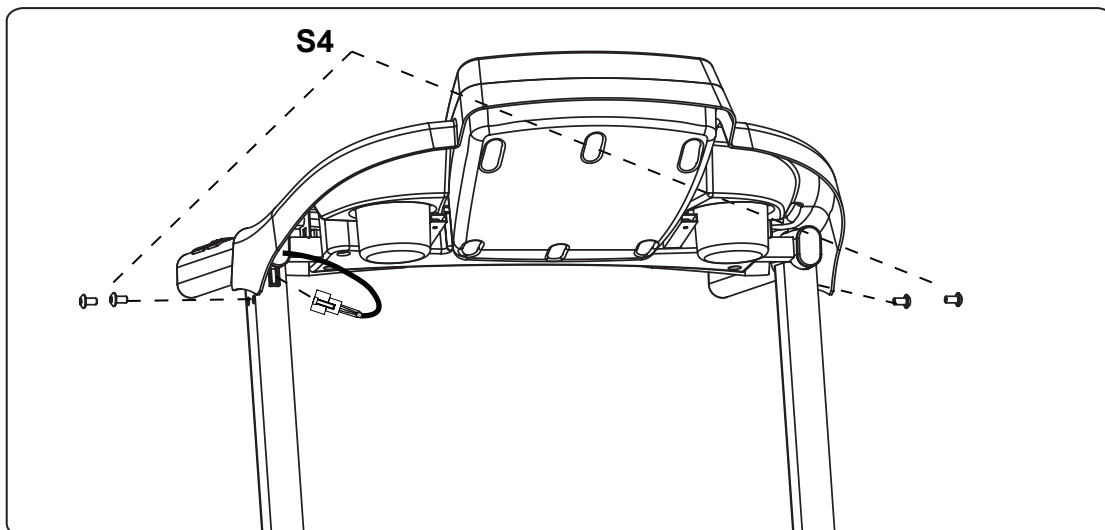
Vi anbefaler at 2 personer samarbeider om å montere dette produktet. Plasser alle delene til tredemøllen på en åpen flate og fjern all emballasje. Ikke kast emballasjen før monteringen er helt ferdig. Kontroller at alle deler og skruer som beskrives i manualen følger med før du begynner å montere. Når du åpner esken finner du følgende deler.



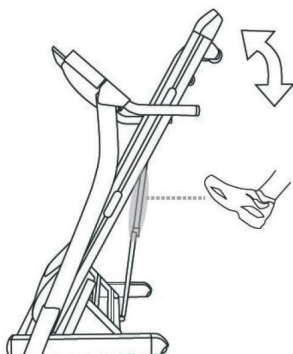
## Step 1



## Step 2



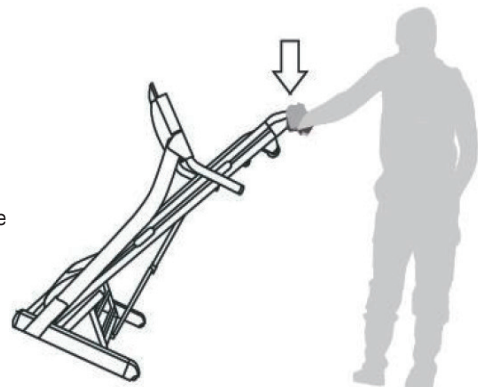
## Flytting og lagring



### Slå sammen tredemøllen

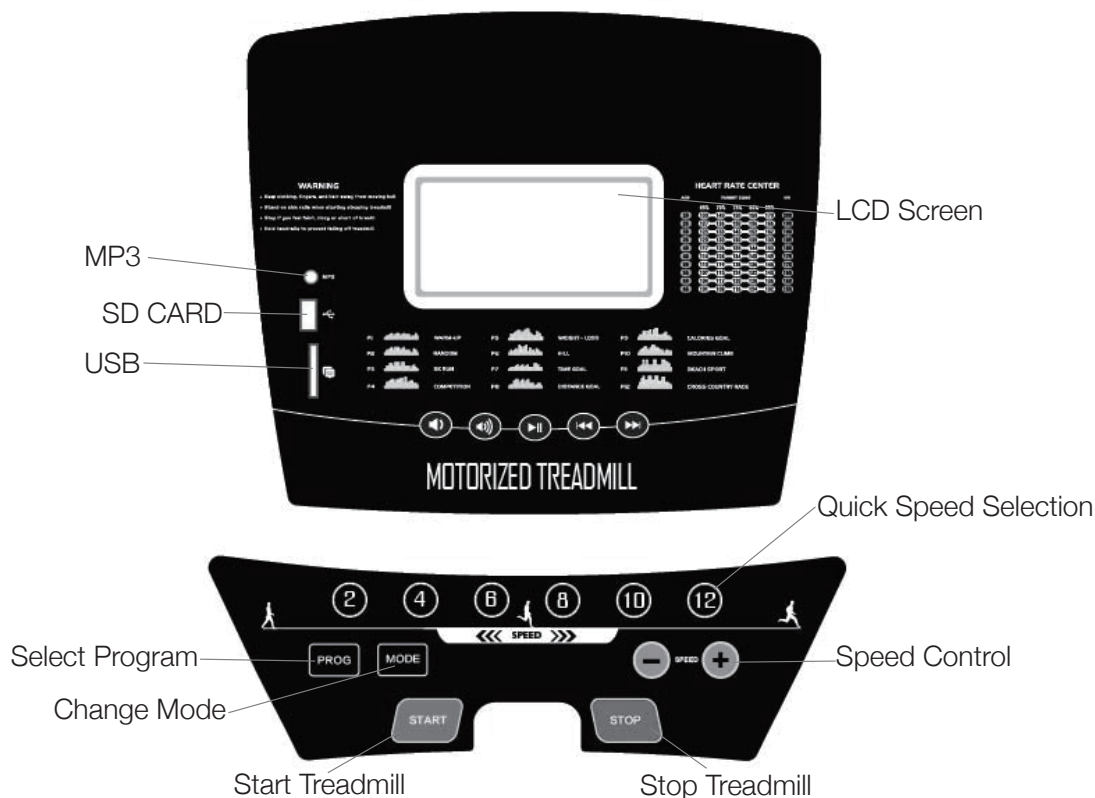
- A.) Slå av tredemøllen og slå av strømmen, alternativt dra ut støpslet fra stikkkontakten.
- B.) Løft selve båndet mot displayet. Du bør merke at tredemøllens gassfjæring aktiveres.
- C.) For å senke løpebåndet igjen, trykk på gassfjæringen med foten for å få opp låsemekanismen. Løpe båndet kan nå senkes til bakkenivå igjen

Tredemøllen kan flyttes ved å lene den forsiktig mot deg slik at hjulene under komme kontakt med underlaget. (Pass på at støpslet er tatt ut av stikkkontakten før du begynner å flytte tredemøllen).





## Funksjoner



## Display

### TIME

Uten tidsmål: TIME begynner å telle oppover fra 00:00 til maks. 99:00 hvor hver økning tilsvarer 1 minutt.  
Med tidsmål: TIME begynner å telle ned fra den tiden du velger til den kommer til 0.

### SPEED

Viser aktuell hastighet mellom 1 km/t til maks. 14 km/t.

### DISTANCE

Uten distansemål: DISTANCE teller opp fra 0,00 til maks. 99,5 km.  
Med distansemål: DISTANCE teller ned fra distansen du velger til 0.

### CALORIES

Uten kalorimål: CALORIES teller oppover fra 0 til maks. 995 cal.  
Med kalorimål: CALORIES teller nedover fra innlagt kaloriverdi til 0

### PULSE

Hold hånden stødig over sensoren for at konsollen kan finne pulsen din. Mens monitoren måler pulsen vil et hjertesymbol blinke på konsollen.

### FUNKSJONKNAPPER

1. **MODE**: For å bekrefte alle innstillinger og sette i treningsmodus.
2. **Speed +**: For å velge treningsmodus eller øke verdi.
3. **Speed -**: For å velge treningsmodus eller minske verdi.
4. **START/STOP**: For å starte eller stoppe treningen.

### POWER

Plug the main power cord in a grounded wall outlet, please make sure the power matched. Ensure the 'Safety Key' is in the correct position and inserted properly in the console.

### HURTIGVAL

Du kan Starte treningen raskt ved å bruke "hurtigvalgsknappene".

Det finnes 6 hurtigvalg for hastighet, fra 2 km/t til 12 km/t. Du kan også bruke hurtigvalgene når du er inne i et treningsprogram. Dersom du trenger å stoppe båndet under treningen, trykk på "STOP" eller dra i sikkerhetssperren.

### PROGRAM MODE

This treadmill console has 12 Preset Workout Programs to choose from (see below for breakdown of each Program). When in PROGRAM mode, use PROGRAM button to select your chosen workout – P1 TO P12. Press START button to confirm and start your workout.

P1: WARM-UP (Oppvarming)  
P2: RANDOM (Tilfeldig)  
P3: 5K RUN (5km)  
P4: COMPETITION (Konkurransen)  
P5: WEIGHT-LOSS (Vektreduksjon)  
P6: HILL (Bakke)

P7: TIME GOAL (Tidsmål)  
P8: DISTANCE GOAL (Distansemål)  
P9: CALORIES GOAL (Kalorimål)  
P10: MOUNTAIN CLIMB (Fjellklatring)  
P11: BEACH SPORT (Strandsport)  
P12: CROSS COUNTRY RACE (Terreng)

## Vedlikehold

### ADVARSEL:

Før rengjøring eller annet vedlikehold må strømmen alltid slås av og støpslet tas ut av stikkontakten. Minst én gang i året bør motordekslet tas av for å rengjøre motoren for støv og skitt.

### Rengjøring:

Ved å rengjøre tredemøllen jevnlig vil du forlenge dens levetid.

Hold tredemøllen ren ved å tørke støv av den jevnlig. Rengjør alle synlige deler, som deksler o.l. Bruk også rene sko når du trener, da vill ikke skitt feste seg til båndet og lagres der. Oversiden av selve båndet kan rengjøres med en fuktig klut. Vær nøye med at væske ikke kommer i kontakt med elektriske komponenter.

Båndets friksjon spiller en avgjørende rolle for tredemøllens livslengde. Det betyr at du med jevne mellomrom bør smøre båndet for beholde den riktige friksjonen. Vi anbefaler at du undersøker om det er behov for smøring med følgende intervall:

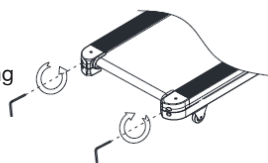
- Lite bruk (mindre enn 3 timer per uke) – 1 gang i året
- Middels bruk (3–5 timer per uke) – 1 gang i halvåret
- Mye bruk (mer enn 5 timer per uke) – 1 gang i kvartalet

Smøremiddel til tredemøllen kan kjøpes på ditt nærmeste utsalgssted av treningsutstyr.

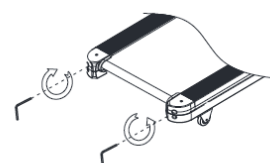
1. For å opprettholde en lang levetid på tredemøllen, anbefaler vi at du slår av strømmen i ca. 10 minutter etter 2 timers regelmessig bruk.
2. Et løst spent bånd kan føre til at du sklir når du løper, derfor kan en liten justering være nyttig. Dersom båndet er for hardt spent, derimot, kan det slite ekstra hardt på motoren og på den måten forkorte tredemøllens levetid. Båndet er perfekt spent når man kan løfte båndet ca. 50–75 mm fra midten av båndet.

## Justering av båndet

- Plasser tredemøllen på et flatt underlag:
- Start tredemøllen og still den inn på 6–8km/t.
- Dersom båndet trekker mot høyre, vri den høyre justeringsbryteren en halv omdreining med klokka og den venstre bryteren en halv omdreining mot klokka (bilde D).
- Dersom båndet trekker mot venstre, vri den høyre justeringsbryteren en halv omdreining mot klokka og den venstre bryteren en halv omdreining med klokka (bilde D).



PICTURE C



PICTURE D

- Test i minst 15 sekunder i 4 km/t (kontroller og, ved behov, juster ytterligere en kvart omdreining slik at båndet blir helt sentrert).

NB!: Båndet må ikke spennes for hardt. Det kan føre til støy og skade maskinen.

### Oppbevaring:

Husk å oppbevare tredemøllen på en tørr plass og ikke sett andre ting oppå den.

**FRONTIER**

Makadamgatan 14  
254 64 Helsingborg  
Sweden

## FI Turvallisuusmääräykset

1. Ennen kuin alat asentaa uutta juoksumattoasi, lue ohjekirja huolella ja varmista ymmärtäneesi ohjeet. Turvallisuuden ja tehokkaan käytön takaamiseksi on erittäin tärkeää koota ja asentaa juoksumatto oikein.
2. Huolehdi, että juoksumatto on koottu ohjekirjan mukaisesti ennen kuin alat käyttää juoksumattoa.
3. Jos olet yli 45-vuotias ja sinulla on terveydellisiä ongelmia tai jokin lääkitys, tai jos harjoittelet ensimmäisestä kertaa yli 12 kuukauteen, suosittelemme, että konsultoit lääkäriäsi ennen kuin alat käyttää juoksumattoa.
4. Jos sinulla ilmenee jotain seuraavista oireista: päänsärky, paineen tunne rinnassa, epäsäännöllinen sydämen rytmi, hengitysvaikeudet, huimaus, pahoinvointi tai voimakas lihas- tai nivelsärky, keskeytä välittömästi harjoittelu ja konsultoi lääkäriäsi ennen harjoittelun jatkamista.
5. Huolehdi, että pienet lapset ja lemmikkieläimet pysyvät etäällä juoksumatosta tapaturmilta välttymiseksi. Tuote on tarkoitettu ainoastaan aikuisille.
6. Juoksumatto tulee asettaa kovalle, tasaiselle alustalle vähintään 0,5 metrin etäisyydelle lähimmästä esteestä.
7. Varmista ennen käyttöä, että kaikki ruuvit ja mutterit on kunnolla kiristetty.
8. Älä laita juoksumattoa huoneeseen, joka on altistunut runsaalle kosteudelle, esimerkiksi ulos, uima-altaan viereen, eristämättömään autotalliin jne.
9. Suosittelemme vahvasti, että käytät juoksumatolla harjoitellessasi asianmukaisia vaatteita ja kenkiä oman mukavuutesi vuoksi.
10. Laitetta ei tule käyttää lääketieteellisenä laitteena.

## Tietoa ennen käyttöä

Varmista, että olet kiinnittänyt juoksumaton turvasalvan vaatteisiisi välttyäksesi tapaturmilta. Jos kompastuisit tai putoaisit kävellessäsi/ juostessasi, irtoaa turvasalpa juoksumatosta ja laite pysähtyy. Jotta maton voi käynnistää uudelleen, täytyy turvasalpa asettaa takaisin paikalleen.

Kun harjoittelet juoksumatolla, keskity katsomaan suoraan eteen, älä alas jalkoihisi, välttyäksesi kaatumiselta tai kompastumiselta. Lisää vauhtia asteittain, jotta totut uuteen nopeuteen ennen kuin lisäät nopeutta.

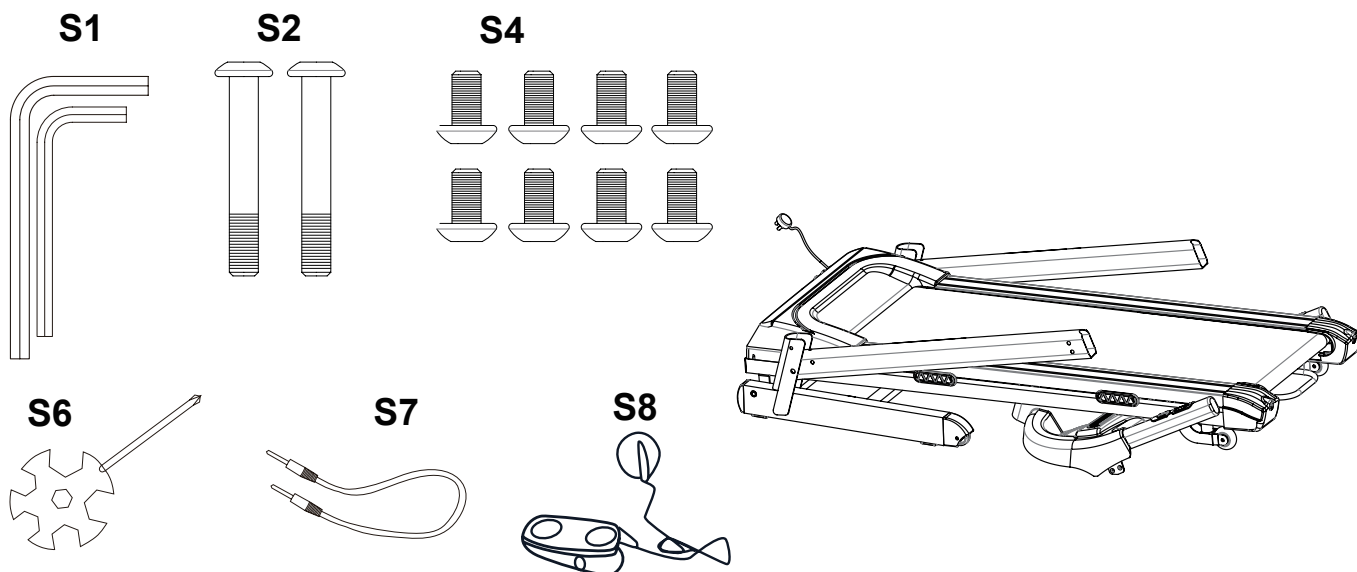
Kun haluat pitää tauon tai pysäyttää juoksumaton kokonaan, käytä hätäpysäytyspainiketta ja turvasalpa ainoastaan tarvittaessa.

Heti kun olet asentanut juoksumaton ja kun moottorin suojuus on paikallaan, voit laittaa pistotulpan pistorasiaan.

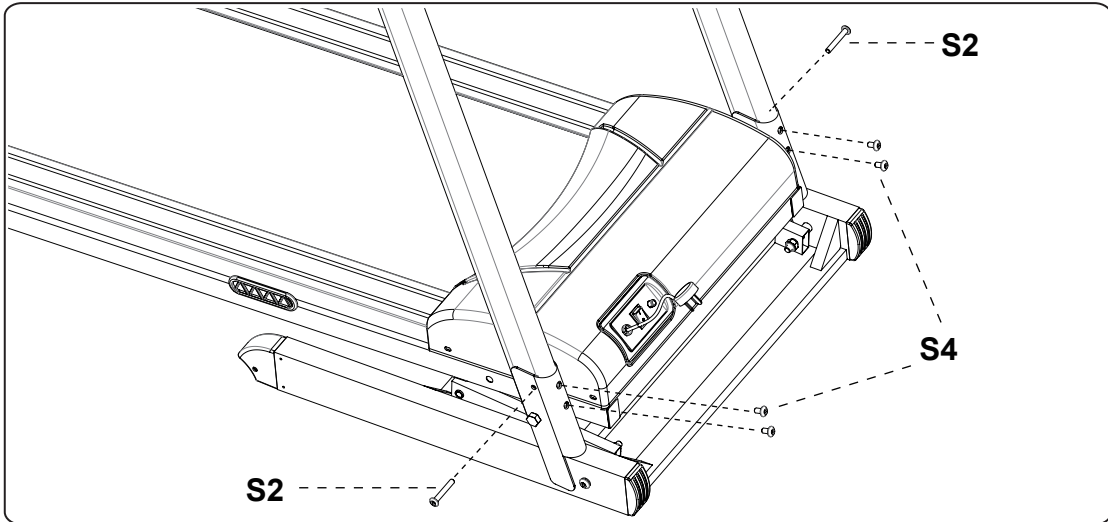
1. Aseta juoksumatto puhtaalle ja tasaiselle pinnalle lähelle seinää, jossa on pistorasia. Suosittelemme, että käytät kumimattoa, esimerkiksi Frontier Lattiasuojusta, juoksumaton alla suojataksesi lattiaa kulumiselta.
2. Turvallisuussyistä juoksumattoa ei tule käynnistää ennen kuin olet asettunut seisomaan sille. Vaihtoehtoisesti voit asettaa jalat kummallekin puolelle mattoa ennen kuin painat START-painiketta ja lisätä hitaasti nopeutta toivottuun nopeuteen ennen kuin aloitat juoksemisen.
3. Käytä asianmukaisia vaatteita ja kenkiä juoksumatolla harjoitellessasi. Emme suosittele käytettäväksi pitkiä ja löysiä vaatekappaleita, jotka voivat jäädä kiinni johonkin juoksumaton liikkuvaan osaan.
4. Käytä aina turvasalpa.
5. Moottorin kupua ei saa koskaan poistaa käytön aikana. Ammattitaitoisen sähkötekniikon tulee olla läsnä laitteen huollon edellyttäessä sähkötöitä. Irrota pistotulppa aina pistorasiasta ennen huoltotöiden suorittamista.

## Kokoaminen

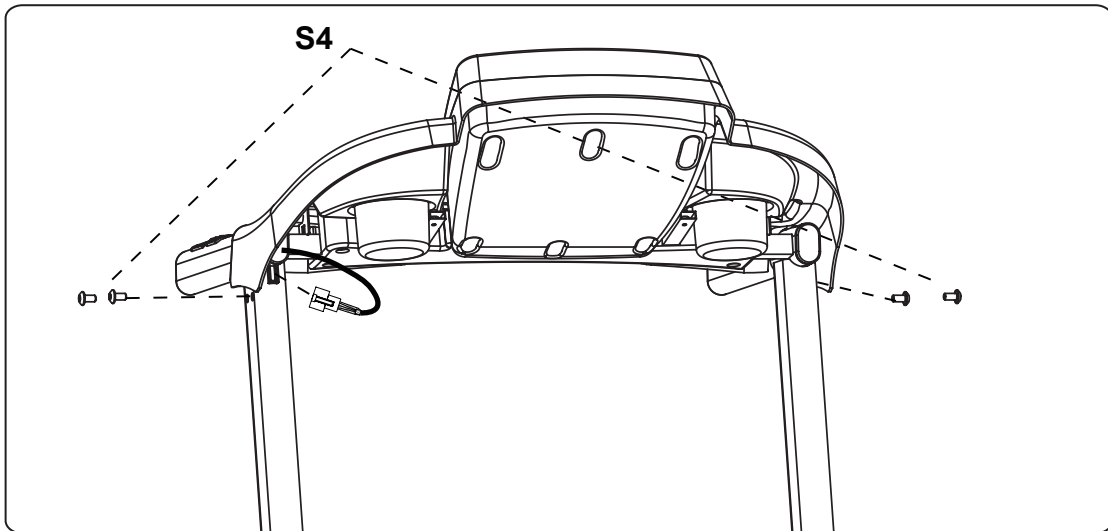
Suosittelemme että tämän tuotteen kokoamiseen osallistuu 2 henkilöä. Aseta kaikki juoksumaton osat tilavalle pinnalle ja poista pakkausmateriaalit. Älä hävitä mitään pakkausmateriaalia ennen kuin kokoaminen on suoritettu kokonaan. Ennen kuin alat koota juoksumattoa, varmista, että kaikki ohjeessa esitetyt osat ja ruuvit ovat mukana. Laatikossa on seuraavat osat.rts.



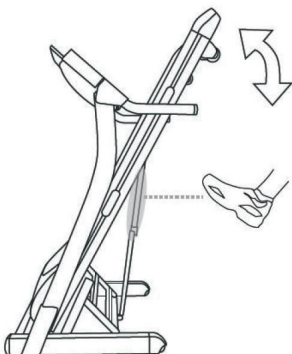
## Step 1



## Step 2



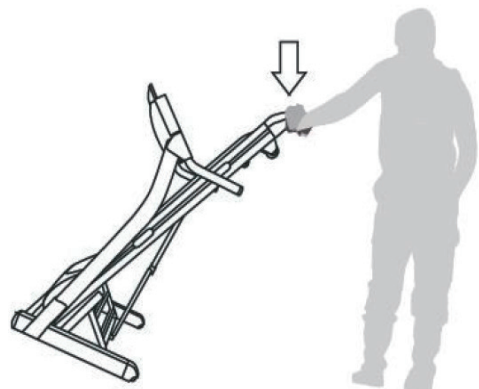
## Siirtäminen ja säilyttäminen



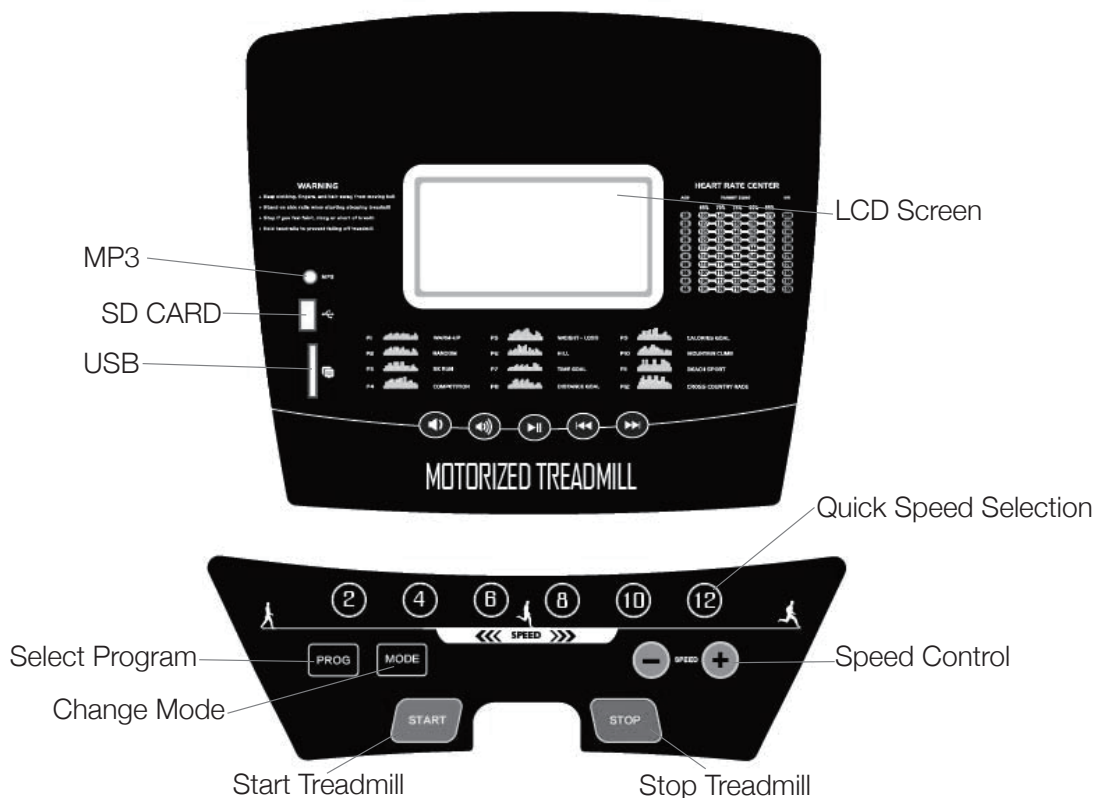
### Taita juoksumatto kasaan

- Sammuta juoksumatto ja katkaise virta, vaihtoehtoisesti voit ottaa johdon irti seinästä.
- Nosta hihna kohti näyttökonsolia. Huomaat, että juoksumaton kaasujousitus aktivoituu.
- Laskeaksesi juoksumaton uudelleen, paina kaasujousitusta jalallasi avataksesi lukkomekanismin. Juoksumaton voi nyt laskea takaisin lattiatasoon.

Juoksumattoa voi siirrellä niin, että tuet sen itseäsi vasten, jolloin alapuolella olevat pyörät osuvat maahan. (Varmista, että sähköjohto on irrotettu pistorasiasta ennen kuin siirrät juoksumattoa).



## Toiminnot



## Näytön toiminnot

### TIME

Ei tavoiteaikaa - TIME aloittaa laskemisen ajasta 00:00 maksimissaan aikaan 99:00, jolloin jokainen lisäys vastaa 1 minuuttia. Käytä tavoiteaikaa - TIME alkaa laskea alaspäin annetusta lukemasta, kunnes olet saavuttanut lukeman 0.

### SPEED

Näyttää senhetkisen nopeuden (minimissään 1km/h ja maksimissaan 14km/h).

### DISTANCE

Ei matkatavoitetta - DISTANCE laskee lukemasta 0.00 maksimissaan lukemaan 99,5 km asti. Aseta matkatavoite: DISTANCE alkaa laskea annetusta lukemasta alaspäin lukemaan 0 asti.

### CALORIES

Ei kaloritavoitetta - CALORIES alkaa laskea lukemasta 0 maksimissaan lukemaan 995 kcal. Aseta kaloritavoite - CALORIES alkaa laskea annetusta lukemasta alaspäin lukemaan 0 asti.

### PULSE

Pida käsi vakaasti sensorilla, jotta konsoli tunnistaa pulssisi. Sydän-symboli vilkkuu näytöllä monitorin mitatessa pulssisi.

### Toimintopainikkeet

1. MODE: Asetusten vahvistamiseen ja laitteen harjoittelutilaan siirtämiseen.
2. Speed +: Harjoitustason valitsemiseen tai arvon lisäämiseen.
3. Speed -: Harjoitustason valitsemiseen tai arvon vähentämiseen.
4. START/STOP: Harjoituksen aloittamiseen tai lopettamiseen.

### POWER ON:

Laita pistotulppa maadoitettuun pistorasiaan ja varmista, että pistorasian jännite on yhteensopiva juoksumaton kanssa. Varmista myös, että turvasalpa on oikein paikallaan.

### QUICK WORKOUT:

Voit aloittaa harjoittelun nopeasti pikavalintanapeilla.

Valittavana 6 pikavalintaa nopeudelle, väliä 2km/h ja 12km/h. Voit käyttää pikavalintoja myös harjoitteluohjelman aikana. Jos haluat pysäyttää juoksumaton kesken harjoituksen, paina "STOP" tai vedä turvasalpa.

### Ohjelma

Valittavana on 12 valmiiksi asennettua harjoitusohjelmaa. (Lisää tietoa alempana). Kun valitset PROGRAM, käytä PROGRAM-painiketta valitaksesi eri harjoitusohjelmien väliä - P1 - P12. Kun olet tehnyt valintasi, paina START vahvistaaksesi valintasi ja aloittaaksesi harjoituksesi.

P1: WARM-UP (Lämmittely)  
P2: RANDOM (Sattumanvarainen)  
P3: 5K RUN (5km)  
P4: COMPETITION (Kilpailu)  
P5: WEIGHT-LOSS (Laihdutus)  
P6: HILL (Ylämäki)

P7: TIME GOAL (Aikatavoite)  
P8: DISTANCE GOAL (Matkatavoite)  
P9: CALORIES GOAL  
P10: MOUNTAIN CLIMB (Vuorikiipeily)  
P11: BEACH SPORT (Rantaurheilu)  
P12: CROSS COUNTRY RACE (Maastokisa)

## Huolto

### VAROITUS:

Virta tulee katkaista ja pistotulppa irrottaa seinästä ennen puhdistamista ja huoltoa. Moottorin kupu tulisi irrottaa vähintään kerran vuodessa, jotta moottorin voi puhdistaa pölystä ja muusta liasta.

### Puhdistaminen:

Säännöllinen puhdistaminen pidentää juoksumattosi elinikää.

Pidä juoksumatto puhtaana pyyhkimällä pölyt säännöllisesti. Muista puhdistaa myös kaikki näkyvät osat, kuten kupu ja suojuus. Käytä lisäksi puhtaita kenkiä, jottei mattoon tartu likaa joka kertyy sen alle. Itse maton yläpinnan voi puhdistaa kostealla siivousliinalla. Ole huolellinen, ettei laitteen elektroniisiin osiin pääse koskaan vettä.

Maton kitkalla on laitteen eliniän kannalta merkittävä rooli. Tämä tarkoittaa sitä, että sinun tulisi voidella matto säännöllisin väliajoin, jotta sopiva kitka säilyy. Suosittelemme, että voitelemisen tarve kartoitetaan seuraavin väliajoin:

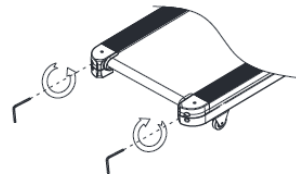
- Vähän käyttöä (alle 3 tuntia / viikko) – kerran vuodessa
- Kohtalaisesti käyttöä (3-5 tuntia/ viikko) – 2 kertaa vuodessa
- Paljon käyttöä (yli 5 tuntia/viikko) – 4 kertaa vuodessa

Juoksumaton voiteluainetta voit ostaa lähimmältä urheilutarvikkeita myyvältä jälleenmyyjältä.

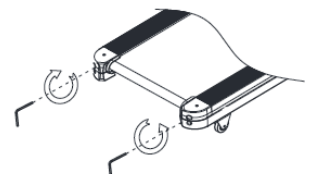
1. Jotta juoksumaton elinikä olisi mahdollisimman pitkä, suosittelemme, että virta sammutetaan noin 10 minuutiksi sen jälkeen, kun laitetta on käytetty säännöllisesti 2 tuntia.
2. Liian löysällä oleva hihna voi aiheuttaa juostessa kompastumisen ja tällöin hihnaa täytyy hieman säätää. Jos hihna on liian kireällä, moottori kuluu ja juoksumaton elinikä voi lyhentyä. Jännite on

## Hihnan säätäminen

- Aseta juoksumatto tasaiselle pinnalle:
- Käynnistä juoksumatto ja valitse nopeudeksi 6-8km/h.
- Jos hihna vetää oikealle, käännä oikeanpuoleista säätövipua puoli kierrosta myötäpäivään ja vasemmanpuoleista puoli kierrosta vastapäivään. (Kuva D)
- Jos hihna vetää vasemmalle, käännä oikeanpuoleista säätövipua puoli kierrosta vastapäivään ja vasemmanpuoleista puoli kierrosta myötäpäivään. (Kuva C)



PICTURE C



PICTURE D

- Kokeile vähintään 15 sekuntia 4 kilometrin tuntinopeudella (Tarkista ja säädä tarvittaessa vielä neljäsosa kierrosta, jotta hihna on aivan keskellä.)

HUOMAA: Hihnaa ei saa vetää liian kireälle, sillä siitä aiheutuu tarpeetonta melua ja se voi lisäksi vahingoittaa laitetta.

### Säilytys:

Muista säilyttää juoksumatto kuivassa paikassa, äläkä pinota sen päälle muita esineitä.

**FRONTIER**

Makadamgatan 14  
254 64 Helsingborg  
Sweden