



Attract TREADMILL HMT-1030



IMPORTANT!

Read the entire manual carefully before assembly and use.



ATTRACT

Förord

Tack för att du väljer Attract!

Attract's motionsband har genomgått omfattande tester och är bekräftat säkert och pålitligt för privat bruk. Läs noggrant igenom denna manual innan du börjar använda ditt motionsband för få ut maximal effekt av din träning. Ha gärna manualen nära till hands för att lätt kunna konsultera vid behov.

Attract's motionsband har en väl genomtänkt design och erbjuder användaren många fördelar. Motionsbandet är smidigt och går lätt att fälla ihop för förvaring. Attract's motionsband 1030 är en vidareutveckling av Attract's promenadband 1010.

Hela idén bakom Attract's promenad- och motionsband bygger på de hälsovinster man kan tillskansa sig med lågintensiv motion – vilket i sin tur ger dig bättre fysiska förutsättningar för god livskvalitet. Att motionera har en lång rad fördelar och när man på ett enkelt sätt kan träna hemma ökar förutsättningarna för daglig motion. Promenaden är en av världens mest uppskattade motionsformer.

En rask promenad påverkar både kropp och själ. Du blir piggare och mer avstressad. Dessutom kan regelbundna promenader ge en lång rad fysiska hälsovinster:

- Starkare hjärta och förbättrad kondition.
- Minskad risk att drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar, högt blodtryck och diabetes.
- Starkare muskler och ökad rörlighet i lederna.
- Förbättrad balans och koordination.
- Minskad risk för benskörhet.
- Sänkt kolesterolhalt i blodet.
- Viktninskning genom ökad energiförbrukning.
- Minskad risk för åldersdiabetes.
- Minskad risk för frakturer på grund av benskörhet.

Om du är helt otränad är du mest mottaglig för promenadens konditionshöjande effekt! Efter bara några veckors motionerande kommer din vilopuls att sjunka – ett kvitto på att din kondition har förbättrats. Du som vill gå ner i vikt har goda chanser att lyckas om du kombinerar flitiga promenader med en sund kost.

Attract motionsband 1030 är en produkt för dig som vill promenera eller jogga på hemma plan. Motionsbandet fungerar väl så bra vid lågintensiv- som högintensiv träning. Motionsbandets motor har en hög kapacitet vilket innebär att du även kan jogga på bandet. Du kan dessutom välja att ställa bandet i tre olika lägen om du vill arbeta med lite högre belastning/uppförssbacke. Attract 1030 fungerar som promenadband likväl som löpband - en kompakt och smart modell, med puls-, kalori- och distansmätare som du med enkelhet kan använda i vardagsrummet framför TV'n, allt för att din träning skall bli lätt och enkel.

Vi gratulerar dig till ett bra köp och att du hädanefter kan ta dina trygga promenader eller din joggingtur i ditt eget hem när du vill!

Innehåll

Monteringsanvisning	4
Bandets lutning/ihopfällning	5
Säkerhetsinformation	6-7
Starta bandet	8
Förinställda program	9
Motionsbandets huvuddelar	10
Regelbunden skötsel	11
Felsökning	12
Garantivillkor	13
Sprängskiss	14
Produktspecifikation	15
Kontaktinformation	16

Monteringsanvisning

Se gärna vår monteringsfilm på www.attract.nu

Öppna kartongen och ta ut motionsbandet.

OBS. Vik ihop och SPARA emballage och förpackningsmaterial för ev. framtida transporter eller retur.

Förpackningen skall innehålla följande delar:



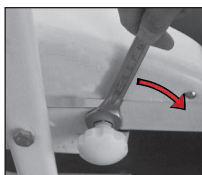
Bild 1



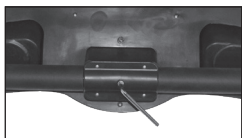
- Motionsband
- Handtag/Kontrollpanel
- Låsskruv (1 st)
- Plastskydd (2 st)
- Insexnyckel (2 st)
- Säkerhetsband (1 st)
- M6 monteringsskruv (1 st)
- M8 monteringsskruv (4 st)
- Fast nyckel för låsskruv (1 st)

Hur du monterar ihop ditt motionsband, steg för steg.

1. Ställ bandet i upprätt läge. Ställ dig bakom bandet, dra med vänster hand ut låssprinten som sitter på vänster sida mitt på bandet (som säkrar motionsbandet i ihopfällt läge) ta samtidigt tag med höger hand på bandet. Använd båda händerna när du fäller ner bottendelen mot golvet (som bild 1 visar).



2. Skruva fast låsskruven
(finns i den medföljande påsen)
vid bandets främre, vänstra sida
strax nedanför handtagets slut,
för att säkra motionsbandet.



3. Montering fastkontrollpanel
Vrid kontrollpanelen och passa
in skruvhålet, skruva fast med
medföljande M6 skruv.

3. Montera handtag



Montera handtaget på
rambenen och skruva åt med
insexnyckeln som medföljer



Montera modularkontak-
ten i uttaget som sitter på
det högra rambenet.



Fäst plaskyddet över
skruvarna på handtaget.

Bandets lutning/ihopfällning

Att justera bandets lutning

1. Lossa låsskruven ett varv (se bild 1)
2. Flytta sprinten till önskat läge (det finns tre val)
översta hålet (plant läge), mitten hålet (3,5% lutning), nedersta hålet (7% lutning)
Frigör sprinten genom att dra den rakt ut och säkra sprinten genom att trycka den rakt in. (se bild 2)
3. Drag åt låsskruven. (se bild 1)

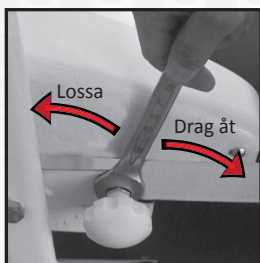


Bild 1



Bild 2

Justera motionsbandets lutning med hjälp av sprinten på de justerbara fötterna.



Så fäller du ihop ditt motionsband.

1. Stäng av motionsbandet, bryt huvudströmbrytaren och dra ur stickproppen.
2. Lossa säkerhetsskruven
3. Lyft upp bottendelen, drag ut och säkra sprinten som sitter på ramens vänstra sida.

Obs. Förvara den lösa säkerhetsskruven i hållaren för låsskruv.

OBS. Kontrollera om bandet ligger centrerat, om inte, justera bandet så att det löper fritt (se Kap Regelbunden Skötsel sidan 11).

Säkerhetsinformation

**Läs alla instruktioner innan användning
för att minimera eventuella risker.**

(Observera att detta är viktigt för att garantin ska gälla.)

Motionsbandet får endast anslutas till ett skyddsjordat vägguttag!

När du använder elektriska produkter, speciellt om barn är närvarande, bör du vidta normala säkerhetsåtgärder vilket också inkluderar följande:

- Denna produkt bör inte användas av personer med fysiska åkommor som begränsar användarens möjlighet att nå kontrollpanelen.
- Denna produkt skall inte användas av barn under 10 år.
- Förståndshandikappade personer bör instrueras av vägledare.
- Gravida bör kontakta sin läkare innan de använder motionsbandet.
- Motionsbandet får endast användas inomhus, i torra utrymmen.
- Placera inte produkten i vatten eller annan vätska.
- Använd aldrig metallföremål tillsammans med detta motionsband, se till att fickorna är tömda före användning för att undvika olyckor.
- Håll produkten torr och använd den inte vid hög luftfuktighet.
- Stäng av huvudbrytaren och drag ut stickproppen när motionsbandet inte används eller vid rengöring eller förflyttning.
- Om motionsbandet är skadat eller om du misstänker fel, kontakta alltid Attracts service- och support på 020-220 220

All service och reparation på detta motionsband skall genomföras av auktoriserad personal.

- Denna produkt är designad enbart för privat bruk, ej för professionell användning.
- När du startar, stå alltid på fotstegen.
Kliv på motionsbandet när det kommit i rörelse.

Varning – för att minimera risker av brännskador, elektriska stötar, brand eller andra personsador: Lämna aldrig ett inkopplad motionsband utan uppsikt. Dra ur stickproppen då motionsbandet inte används, bl.a. för att förhindra barn från att starta motionsbandet utan uppsikt av vuxen. Dra aldrig ur sladden med fuktiga händer. Dra i stickproppen, inte i sladden. Se till så att sladden aldrig kläms.

SPARA DESSA INSTRUKTIONER.

Säkerhetsinformation forts.

Att tänka på innan du använder motionsbandet.

- Justera bandet vid behov med medföljande insexnyckel, om bandet drar snett eller avger missljud (se Kap Regelbunden skötsel sidan 11).
- Innan du slår på strömmen, försäkra dig om att motionsbandet är korrekt monterat och placerat på plant underlag.
- Placera inte motionsbandet på en tjock textilmatta, luft måste kunna cirkulera under motionsbandet.
- Bär inte för långa plagg då dessa kan fastna i motionsbandet. Töm dina byxfickor före användning.
- Vi rekommenderar att du använder promenadskor/gymnastikskor, ej skor med klack då detta kan leda till personskador samt skador på motionsbandet.
- Tillse att barn och husdjur inte befinner sig i omedelbar närhet för att undvika olyckor.
- Använd alltid "säkerhetsbandet" när du motionerar på motionsbandet. Detta är en säkerhetsåtgärd som gör att motionsbandet stannar omedelbart om dess magneter tappat kontakt med varandra. Fäst förslagvis säkerhetsbandet på tröjans nedre del.
- Starta med lägsta hastighet och börja promenera, öka sedan hastigheten successivt tills det känns behagligt och önskad hastighet uppnått.
- För att lättare kunna kliva av och på, rekommenderas en cirka två kvadratmeter fri yta bakom motionsbandet. Detta maximerar säkerheten vid användning.

Starta bandet

Aktivera motionsbandet.

Sätt in stickproppen i ett skyddsjordat vägguttag och slå sedan på huvudströmbrytaren som sitter på motionsbandets högra framsida (se bild 1) . Så snart motionsbandet får ström ljuder en kort signal som talar om att produkten står i stand-by läge. Fäst säkerhetsbandetsmagnet (se bild 2) i det runda hålet på kontrollpanelens framsida. (Displayen visar " - - " om du ej fäst säkerhetsbandet på displayens framsida).

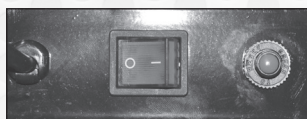


Bild 1



Bild 2



I DISPLAYEN VISAS:

HASTIGHET TID, DISTANS OCH PULS.

*(För att se beräknad
kaloriförbrukning tryck en gång
på PULS/CAL, tryck en gång till
för att återgå till pulsindikering)*

När du känner dig redo och har klivit upp på bandet:

Att starta bandet

1. Tryck på startknappen, displayen räknar ner och piper tre gånger. Bandet startar på den lägsta hastigheten (0,8km/h) förvald programtid är 60minuter.

Att ändra hastigheten

Det finns flera val möjligheter att ändra hastigheten.

1. Öka/miska hastigheten med ▼/▲-knappen på kontrollpanelen.
2. Öka hastigheten med +/- knappen på handtaget.
3. Gå direkt till 3, 5, 7km/h med snabbvalsknapparna på kontrollpanelen.

Att ändra programtid innan start i manuellt läge.

1. Tryck en gång på Mode knappen (displayen visar 30minuter)
2. Välj önskad program tid (antal minuter) med ▼/▲-knappen
3. Tryck på start knappen, displayen räknar ner och piper tre gånger bandet startar på den lägsta hastigheten (0,8km/h).
4. Välj önskad hastighet.
5. Displayen räknar ner ifrån vald tid.

Att välja distans innan start i manuellt läge.

1. Tryck två gånger på Mode knappen (Displayen visar 1km)
2. Välj distans (antal km) med ▼/▲-knappen.
3. Tryck på start knappen, displayen räknar ner och piper tre gånger bandet startar på den lägsta hastigheten (0,8km/h).
4. Välj önskad hastighet.
5. Displayen räknar ner ifrån vald distans

Att använda de tolv automatiska programmen P01-P12

1. Tryck på PROG knappen tills önskat program visas i displayen.
2. För vald tid 30minuter blinkar i displayen, använd ▼/▲-knappen för att ställa in önskad tid (5-60 minuter)
3. Tryck på start knappen, det automatiska programmet startar efter tre sekunders ned- räkning.

Förinställda program

Det är möjligt att använda sig av tolv olika förinställda program;
P1 till P12, alt. styra hastighet och tid helt själv.

Autoprogram: Tryck på "PROG"-knappen och välj något av de tolv förinställda programmen. När du valt program, tryck på START.

Autoprogramen har en förinställd tid på 30 minuter och uppdelad i 20 sekvenser om 1,5 minut (motsvarar 5% av den valda tiden) Om du önskar ändra den förinställda tiden, så gör du det genom "▼" eller "▲"-knapparna. (Du har möjlighet att ändra den förvalda tiden från 5 minuter upp till max 60 minuter).

När du tränar på autoprogrammet startar timern på den tid du önskar hålla på och räknar sedan ned till noll minuter kvar att träna.

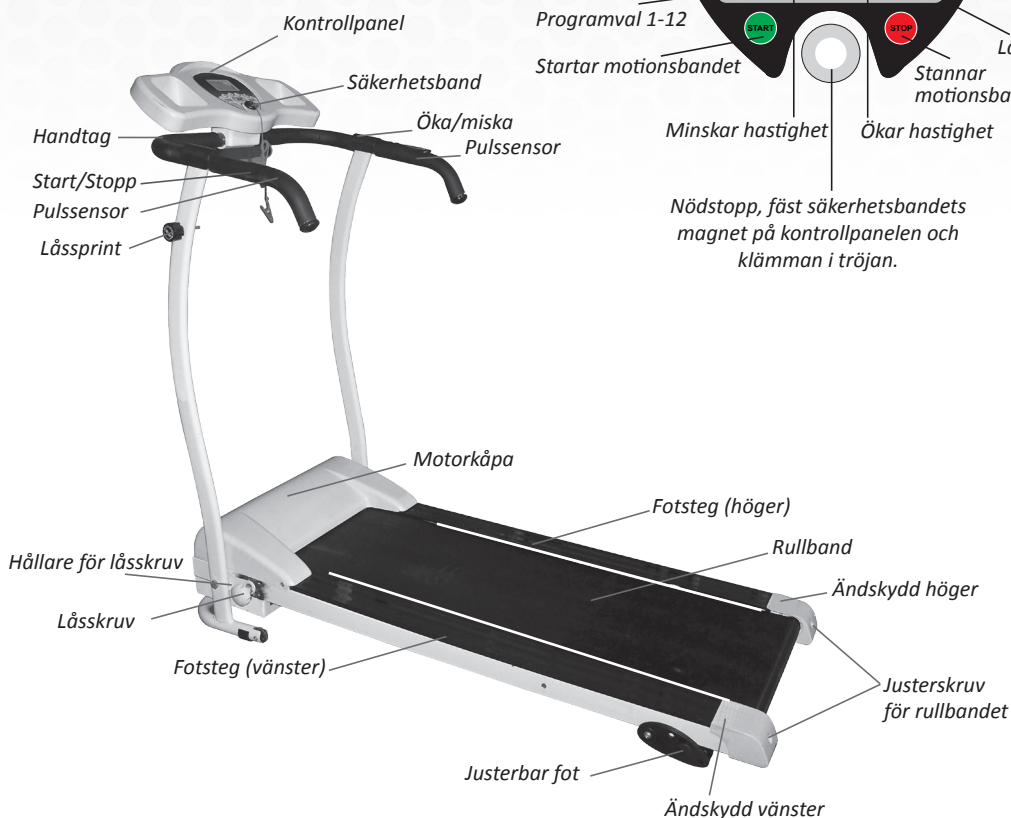
Autoprogram P1-P12

Se de 20 förprogramerade hastighetsekvenserna (km/h) för respektive program enligt nedan:

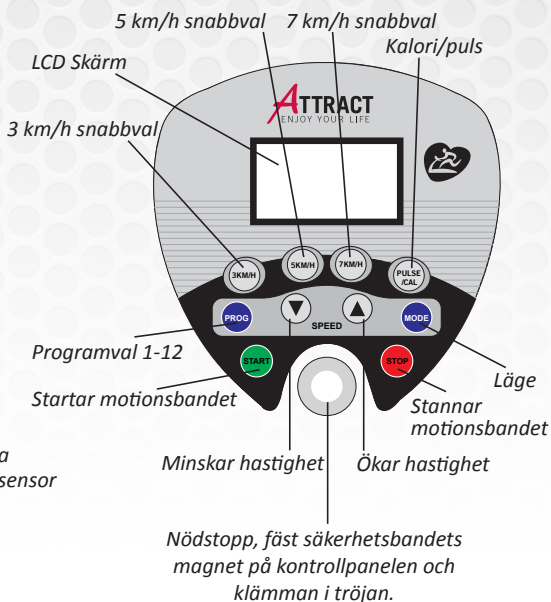
Program	Hastighet (km/h) per sekvens.																			
P1	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4	2
P6	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	4	4	6	7	4	4	4	2	3	2
P9	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	9	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	7	7	5	5	4	3

Motionsbandets huvuddelar

MOTIONSBANDETS DELAR



KONTROLLPANELENS DELAR



Regelbunden skötsel

Rengöring

Se till att motionsbandet och området runt omkring och under är rent. Extra viktigt är att rullbandet och långsidorna längs rullbandet, samt golvet under bandet hålls rent, så att inte smuts åker in mellan rullbandet och glidytan eller in i motorkåpan. Smuts och damm kan snabbt orsaka ökat slitage samt kan skada maskinen. Dammsug rullbandet samt på sidorna av rullbandet vid behov eller minst en gång i veckan, övrigt kan torkas med en lätt fuktad trasa (en mild tvållösning är ok). För att undvika vatten i elektroniken får inte motionsbandet rengöras med blöt trasa, svabb eller mopp.

Silikonolja

För ökad livslängd skall motionsbandet smörjas regelbundet (se nedan) med ATTRACT TREADMILL OIL. Denna olja finns att köpa hos våra återförsäljare samt på vår webbshop, www.attract.nu.

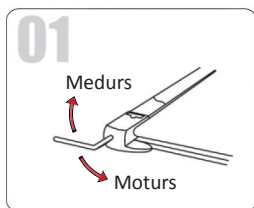


Smörjning med silikonolja: Motionsbandet är redan insmord vid inköp. Sedan skall det smörjas ca. var 30:e gång som det använts (el ca 1 gång varannan månad). Bryt strömmen, lyft upp gummimattan på högra långsidan med ena handen och spraya måttligt med silikonolja längs hela glidytan under gummimattan, gör på samma sätt på vänster sida. Slå på promenadbandet på lägsta hastighet och promenera i ca tre minuter så att silikonoljan fördelas jämt.

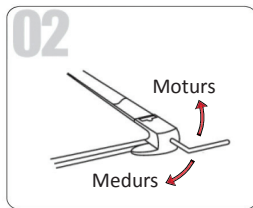
Justering av rullbandet

Kontrollera om bandet ligger centrerat, om inte; justera bandet så det löper fritt. (Se nedan).

Kontrollera att rullbandet är korrekt centrerat mellan det bakre ändskyddet varje gång innan användning av motionsbandet. Justera rullbandet vid behov, i regel behövs bara en finjustering. Skruva medurs ett halvt varv på den sida som rullbandet ligger för nära, provkör i minst 15 sekunder i 4 km/h (kontrollera samt justera ytterligare ett kvarts eller halvt varv tills bandet är centrerat)
OBS: rullbandet skall inte spännas hårt eftersom det kan orsaka missljud och skada maskinen.



*Bild 01: Skruva medurs flyttar mattan åt höger.
Skruva moturs flyttar rullbandet åt vänster.*



*Bild 02: Skruva medurs flyttar mattan åt vänster.
Skruva moturs flyttar rullbandet åt höger.*

Förvaring

Tänt på att den skall förvaras torrt och belasta inte motionsbandet genom att stapla saker ovanpå.

Felsökning

Fel	Möjlig orsak	Lösning
Motionsbandet fungerar inte	Stickproppen är inte korrekt isatt i vägguttaget.	Sätt in stickproppen i vägguttaget.
Motionsbandet fungerar inte	Huduvströmbrytaren är avslagen	Slå på huvudströmbrytaren som sitter på framsidan av motorkåpan.
Motionsbandet fungerar inte	Vägguttaget är strömlöst.	Kontrollera att vägguttaget har ström.
Motionsbandet fungerar inte	Överströmsskyddet har lösts ut.	Tryck in den röda återställningsknappen på överströmsskyddet som sitter på framsidan av motorkåpan.
Gångbandet drar snett och/eller avger missljud.	Insträllningarna på rullbandet påverkas av vår vikt, balans och hur den belastas. Detta kan behöva justeras.	Justera genom att dra åt skruvarna baktill på motionsbandet, se närmare detaljer under rubriken Regelbunden skötsel Se sid 11.
Rullbandet slirar, är för lös.	Med tid och belastning kan rullbandets spänst påverkas. Denna behöver då spännas.	Justera genom att dra åt skruvarna baktill på motionsbandet medurs på båda sidorna. Se sid 11.

Garantivillkor

Attract Sweden AB Org.nr 556314-7627

1. ATTRACT SWEDEN AB lämnar två års garanti för Motionsband: Attract HMT-1030

2. Garantin gäller enligt följande villkor:

- a) Vid behov av service och reparation skall motionsbandet retunerat till Attract Sweden AB:s anvisade servicecenter. Vår support skall alltid kontaktas så snart ev. fel upptäcks för vidare överenskommelse, tel: +46(0)20 - 220 220.
- b) Attract Sweden AB:s tekniska service innehar rätten att avgöra lämpligaste reparationsmetod.
- c) En förlängning av garantin utförs inte som följd av ev. service/reparation/byte av produkt.

3. Attract Sweden AB:s garantier är endast giltiga då den kan uppvisas tillsammans med originalfakturan eller inköpskvittot (som visar försäljningsdatum och modell) tillsammans med det felaktiga Motionsbandet från Attract.

4. Attract Sweden AB:s garantier täcker inte och står inte för skador uppkomna på grund av modifieringar eller justeringar som har gjorts på produkten, utan tidigare skriftligt auktorisation av Attract Sweden AB.

5. Attract Sweden AB:s garantier är ogiltiga om produktens serienummer har ändrats, raderats, har försvunnit eller visat sig vara ogiltig.

6. Denna garanti täcker inte något av följande antaganden:

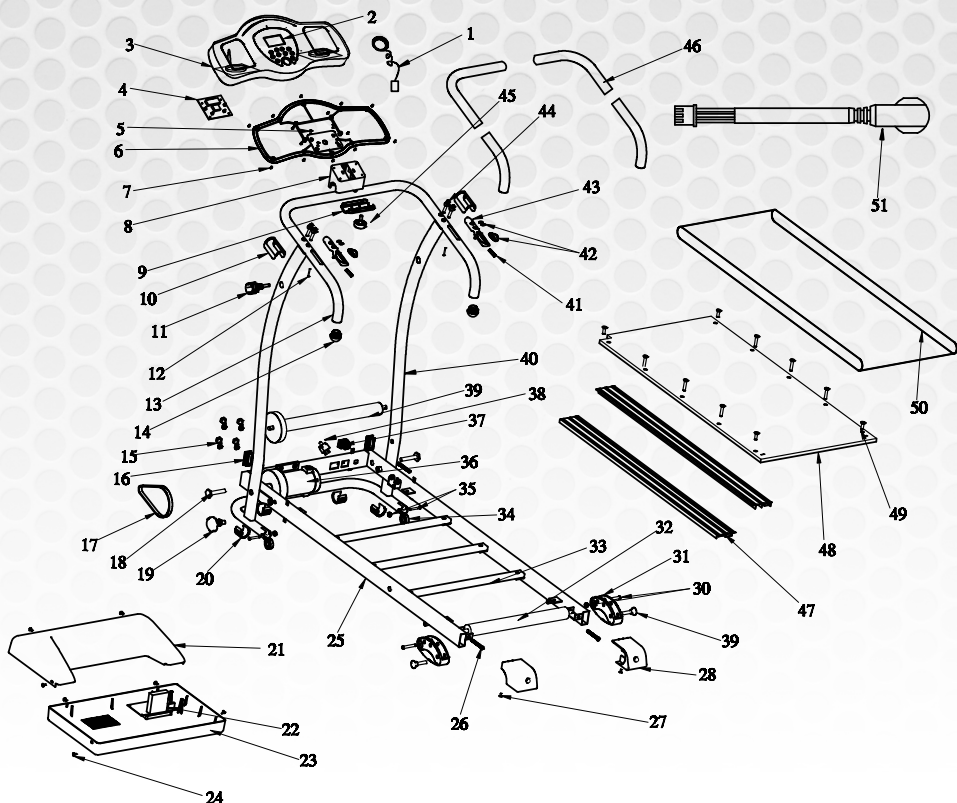
a) Skador uppkomna på grund av:

- Olämplig användning: (a) felaktig användning av produkten med avsikter som inte är lämpliga eller som bryter mot instruktioner för användning och underhåll och (b) installation eller användning av produkten på sätt som inte respekterar tekniska normer eller säkerhetsnormer, (c) utomhusbruk.

- Olyckor, blixtrar, vatten, eld, olämplig ventilation eller Force Majeure och andra orsaker som ligger utanför tillverkarens kontroll.

- Fel på det system som ansluts till denna produkt.

b) Attract Sweden AB: reserverar sig rättigheten att utföra eventuella reparationer i sina egna verkstäder för teknisk service .



Item	Name	Qty	Item	Name	Qty	Item	Name	QTY
1	Safety Key	1	18	M12 Hexagon Bolt	2	35	M6 Bolt/Nut	2
2	Control Panel Sticker	1	19	Lock nut	1	36	Motor	1
3	Upper Control Panel	1	20	U tape mat	4	37	Lumen Switch	1
4	1#PCB	1	21	Motor Upper cover	1	38	Overload protection	1
5	ST3self-tapping screw	4	22	2#PCB	1	39	Front roller	1
6	Lower Control Panel	1	23	Motor lower cover	1	40	Handrail frame	1
7	ST3self-tapping screw	14	24	M5 Screw	8	41	Pluse plate	2
8	Handrail connect cover	1	25	Frame	1	42	Pulse plastic	4
9	Lower connect cover	1	26	M6 Inner Hexagon Screw	2	43	Pulse cover	2
10	Handrail cover	2	27	M4 Screw	2	44	M8 Bolt and washer	4
11	Spring bolt	1	28	Tail Cover	2	45	M8 Lock Nut	1
12	BT4 Screw	2	29	Pull Pin	2	46	Sheath	4
13	Upper handrail	1	30	M8 Inner Hexagon Screw	2	47	Edge band	2
14	Handrail cover	2	31	Adjust degree	2	48	Running Board	1
15	M8 Bolt/Flange nut	4	32	back roller	1	49	M8 Countersunk Screw	10
16	Tube Cover	2	33	Iron tube	3	50	Runbelt	1
17	180J Belt	1	34	Roller	2	51	Power cord	1

Produktspecifikation

Attract motionsband

Modellnamn: Attract motionsband, HMT-1030

Modellnr/art.nr: 921-926

Spänning: 220-240 V

Motorstyrka/effekt: 1100 W, (1,5 hk)

Frekvens: 50Hz

Hastighet: 0,8-12 km/h

Vikt: 28 kg (31 kg inkl. förpackningsmaterial)

Dimension utfälld (LxBxH): 149x64x130 cm

Dimension hopfälld (LxBxH): 64x60x137 cm

Dimension gångband (LxB): 109,5x39,5 cm

Kartongens storlek (LxBxH): 142x27x70,5 cm

Maximal belastning: 120 kg

Kabellängd: 185 cm

Kontaktinformation

Attract motionsband, HMT-1030

marknadsförs i Norden av Attract Sweden AB.

Attract Sweden AB

Besöksadress: Storgatan 15, 852 30 SUNDSVALL

Postadress: Box 63, 851 02 SUNDSVALL

Telefon: +46(0)20-220 220

Fax: 060-12 50 40

E-post: info@attract.nu

Hemsida: www.attract.nu

Attract TREADMILL HMT-1030



IMPORTANT!

Read the entire manual carefully before assembly and use.

ATTRACT

Introduction

Thank you for choosing Attract!

Attract's treadmill has undergone thorough testing and has been certified safe and reliable for private use. Read through this manual carefully before beginning to use your treadmill in order to get maximum effect from your training. Keep the manual nearby so it can be consulted when needed.

Attract's treadmill has a well-conceived design and offers the user many benefits. The treadmill is easy to handle and folds up easily for storage. Attract's treadmill 1030 is an upgrade of Attract's 1010 treadmill.

The whole idea behind Attract's treadmills is the health benefits that can be gained through low intensity exercise – which in turn provide you with the physical basis for a good quality of life. Exercise has a large number of benefits, and the ability to exercise daily increases when it is easy to train at home. Walking is one of the world's most highly regarded forms of exercise.

**A brisk walk is good for both body and soul. You gain energy and feel less stressed.
Regular walking also gives a large number of health benefits:**

- Stronger heart and better condition.
- Less risk of contracting cardiovascular diseases, high blood pressure and diabetes.
- Stronger muscles and increased joint mobility.
- Better balance and coordination.
- Less risk of osteoporosis.
- Lower blood cholesterol levels.
- Weight loss through increased energy expenditure.
- Less risk of type 2 diabetes.
- Less risk of bone fractures from osteoporosis.

If you are totally untrained, you are most receptive for the fitness improving effects of walking! After a few weeks' exercise your resting heart rate will fall– proof that your condition has improved. If you want to lose weight, you have a good chance of succeeding if you combine frequent walks with a healthy diet.

Attract treadmill 1030 is a product for people who want to walk or jog at home. The treadmill works equally well for low and high intensity training. The treadmill's motor has a high capacity, which means you can also jog on the belt. You can also choose to set the belt in three different positions if you want to work with a little higher resistance/incline. Attract 1030 works equally well for walking as for running – a compact and smart model, with pulse, calorie and distance monitor that you can easily use in the living room in front of the TV, all to make your training easy and simple.

We congratulate you on your purchase, and from now on being able to take your walks or your jogging round in your own home whenever you want!



ENGLISH

Contents

Assembly instructions.....	4
Incline of belt/folding away	5
Safety information	6-7
Starting the belt	8
Pre-set programs	9
Main parts of treadmill.....	10
Regular maintenance	11
Troubleshooting.....	12
Guarantee conditions	13
Exploded view drawing	14
Product specification	15
Contact information	16

Assembly instructions

See also our assembly video at www.attract.nu

Open the packaging and take out the treadmill

NOTE. Fold up and **SAVE** packaging in case of future transport or return.

The package should contain the following parts:



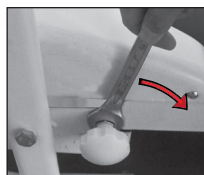
Picture 1



- Treadmill
- Handrail/Control panel
- Locking screw (1)
- Plastic cover (2)
- Allen key (2)
- Safety strap (1)
- M6 mounting screw (1)
- M8 mounting screw (4)
- Fixed wrench for locking screw (1)

How you assemble your treadmill, step by step.

1. Place the treadmill in an upright position. Stand behind the treadmill, use your left hand to pull out the locking pin on the left side in the middle of the treadmill (which secures the treadmill when folded), while at the same time holding the treadmill with the right hand. Use both hands when you open out the base onto the floor (as shown in picture 1).



2. Screw the locking screw into position
(found in the accompanying bag)
at the front of the belt, on the left side
just below the base of the handrail,
to secure the treadmill.



3. Mounting the control panel
Align the control panel with the
screw hole, screw in place with
accompanying M6 screw.

3. Mounting handrail



Mount the handrail on frame
leg and tighten screw with
accompanying Allen key.



Mount the modular con-
tact in the outlet on
the right frame leg.

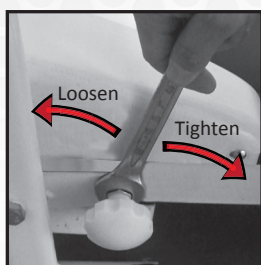


Fasten the plastic cover
over the screws on the
handrail.

Incline of belt/folding away

Changing the belt's incline

1. Loosen the locking screw one turn (see picture 1)
2. Move the pin to desired position (there are three choices)
Top hole (level position), middle hole (3,5% incline), bottom hole (7% incline)
Release the pin by pulling it straight out and secure the pin by pushing it straight in. (see picture 2)
3. Tighten the locking screw. (see picture 1)



Picture 1



Picture 2

Adjust the treadmills incline with the help of the pin on the adjustable feet



Folding away your treadmill.

1. Turn off the treadmill, turn off the main power switch and pull out the plug.
2. Loosen the safety screw
3. Lift up the base, pull out and secure the pin on the left side of the frame.

Note. Store the safety screw in the container for locking screws.

NOTE. Check that the belt is centered. If it is not, adjust the belt so that it runs freely (see section on Regular Maintenance page 11).

Safety information

**Read all instructions before use
to minimize any risks.**

(Note that this is required for the guarantee to be valid.)

The treadmill should only be connected to a grounded wall outlet!

*When using electrical products, especially if children are nearby,
you should follow normal safety procedures which include the following:*

- This product should not be used by people with physical conditions that limit the users possibility of reaching the control panel.
- This product should not be used by children under 10 years old.
- People with learning disabilities should be instructed by a supervisor.
- Pregnant women should contact their doctor before using the treadmill.
- The treadmill is only intended for indoor use, in dry areas.
- Do not place the product in water or any other liquid.
- Do not use or have metal objects when on the treadmill, make sure your pockets are empty before use to avoid accidents.
- Keep the product dry and do not use in humid conditions.
- Turn off the main power switch and take out the plug when the treadmill is not in use or when being cleaned or moved.
- If the treadmill is damaged or you think there may be a fault, always contact Attract's service and support on 020-220 220

All service and repairs to this treadmill are to be performed by authorized personnel.

- This product is designed solely for private use.
It is not for professional use.
- When you start, always stand on the side rails.
Only get on the belt when it has started moving.

Warning – to minimize the risk of burns, electric shocks, fire or other personal injury: never leave the treadmill unattended when it is plugged in . Remove the electrical plug from the wall when the treadmill is not in use, e.g. to stop unsupervised children from starting the treadmill. Never remove the electrical plug with damp hands. Pull on the plug, not on the cord. Make sure the power cord is never crimped, pinched or damaged.

SAVE THESE INSTRUCTIONS.

Safety information (contd).

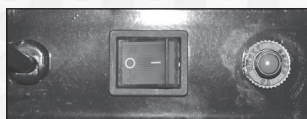
To remember before using the treadmill.

- Adjust the belt if needed with accompanying Allen key, if the belt is off-centre or making an unusual sound (see section Regular maintenance on page 11).
- Before you turn on the power, make sure that the treadmill is correctly assembled and placed on a flat surface.
- Do not place the treadmill on a thick textile carpet, air must be able to circulate under the treadmill.
- Do not wear clothing that is too long as it may get stuck in the treadmill. Empty your pockets before use.
- We recommend that you wear walking shoes/gym shoes, not shoes with a heel as these can lead to injury as well as damage to the treadmill.
- To avoid accidents, ensure there are no children or pets in the immediate vicinity.
- Always use the "safety strap" when you exercise on the treadmill. This is a safety measure that causes the treadmill to stop immediately if its magnets are separated from each other. The safety strap can be fastened to the lower part of your top.
- Start at the lowest speed and begin walking, then increase speed successively until you feel comfortable and the desired speed has been reached.
- To make getting on and off easier, it is recommended to leave about a two square metre area clear behind the treadmill. This maximizes safety during use.

Starting the belt

Activating the treadmill.

Put the electrical plug in a grounded wall outlet and then turn on the power switch on the front right side of the treadmill (see picture 1) . As soon as the power is turned on a short sound is emitted that means the product is in stand-by mode. Attach the safety strap magnet (see picture 2) in the round hole on the front of the control panel. (The display shows “- - -” if you have not attached the safety strap on the front of the display).



Picture 1



Picture 2



THE DISPLAY SHOWS:

SPEED, TIME, DISTANCE AND PULSE.
(To view estimated calorie burn press PULS/CAL once, press once to return to pulse view)

When you feel ready and are standing on the treadmill:

Starting the belt

1. Press the start button,
The display counts down and beeps three times.
The belt starts at the lowest speed (0,8km/h),
the pre-set program time is 60 minutes.

Changing speed

There are several ways of changing speed.

1. Increase/decrease speed with the ▼/▲ on the control panel.
2. Increase speed with the +/- button on the handrail.
3. Go straight to 3, 5, 7km/h with the quick choice buttons on the control panel.

Changing program time before starting in manual control mode.

1. Press the Mode button once (the display shows 30 minutes).
2. Select desired program time (total minutes) with the t/s
3. Press the start button, the display counts down and beeps three times. The belt starts at the lowest speed (0,8km/h).
4. Select desired speed.
5. The display counts down from the selected time.

Choosing distance before start in manual control mode.

1. Press the Mode button twice (the display shows 1km)
2. Select distance (total km) with the ▼/▲
3. Press the start button, the display counts down and beeps three times. The belt starts at the lowest speed (0,8km/h).
4. Select desired speed.
5. The display counts down from the selected distance

Using the twelve automatic programs P01-P12

1. Press the PROG button until the desired program is shown in the display.
2. The pre-set time 30 minutes blinks in the display. Use the ▼/▲ to enter the desired time (5-60 minutes).
3. Press the start button. The automatic program starts after a three second countdown.

Pre-set programs

Twelve different pre-set programs can be used, P1 to P12, or you can decide speed and time yourself.

Autoprogram: Press the "PROG" button and select one of the twelve pre-set programs. When you have selected a program, press START.

The autoprogram has a pre-set time of 30 minutes and is divided into 20 segments of 1,5 minutes (each representing 5% of the selected time). If you wish to change the selected time, this can be done through the "▼" or "▲" buttons. (The pre-set time can be changed from 5 minutes up to a maximum of 60 minutes). When you train using the autoprogram, the timer starts on the time you wish to exercise and then counts down to zero.

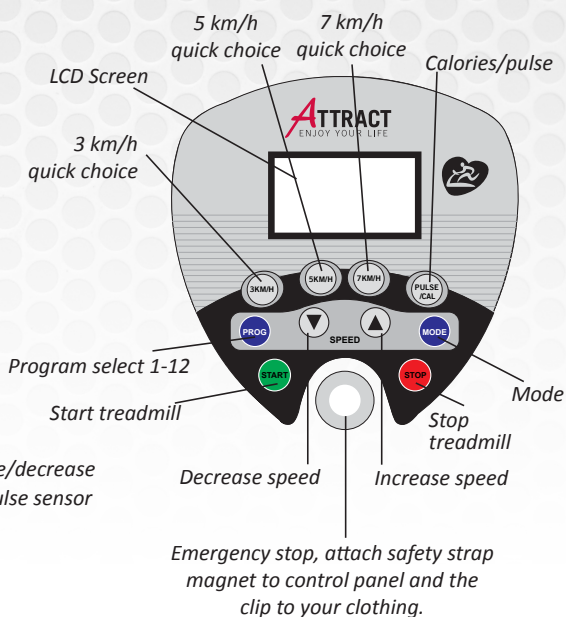
Autoprogram P1-P12

See the 20 pre-set speed segments (km/h) for the respective programs below:

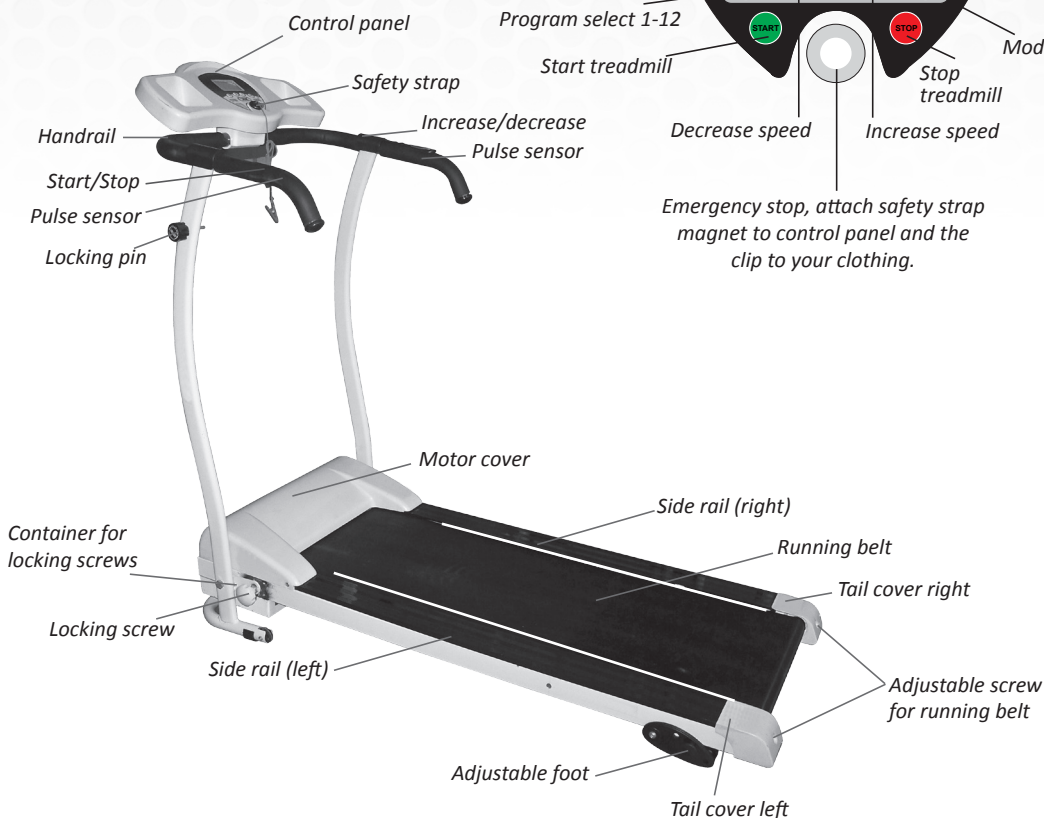
Program	Speed (km/h) per segment																			
P1	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4	2
P6	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	4	4	6	7	4	4	4	2	3	2
P9	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	9	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	7	7	5	5	4	3

Main parts of treadmill

CONTROL PANEL PARTS



TREADMILL PARTS



Regular maintenance

Cleaning

Make sure that the treadmill and the area around and under it is clean. It is especially important that the running belt, the side rails and also the floor under the belt are kept clean, so no dirt gets between the running belt and the sliding surface or under the motor cover. Dirt and dust can quickly result in increased wear, as well as damaging the machine. Vacuum the running belt and the sides of the belt as needed or at least once a week, the rest can be wiped with a slightly damp cloth (a mild soap solution is ok). To avoid getting water in electrical components, the treadmill should not be cleaned with a wet cloth, swab or mop.

Silicone oil

To extend the life of the treadmill, lubricate regularly (see below) with ATTRACT TREADMILL OIL.

This oil can be purchased from our distributors and our web shop, www.attract.nu.



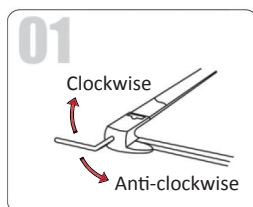
Lubricating with silicone oil: The treadmill comes lubricated when purchased. It should then be lubricated about every 30th time it is used (or once every other month). Turn off the power, lift up the rubber mat on the right side with one hand and spray silicone oil moderately along the whole sliding surface under the mat. Do the same on the left side. Turn on the belt at its lowest speed and walk for roughly three minutes so the silicone oil is evenly spread out.

Adjusting the running belt

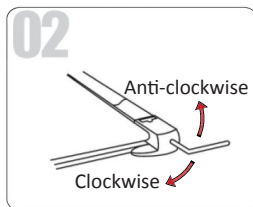
Check that the belt is centred. If it is not, adjust the belt so that it runs freely (see below).

Check that the running belt is correctly centred between the back tail covers every time before using the treadmill. Adjust the belt if needed, normally only a small adjustment is required. Screw half a turn clockwise on the side that the belt is too near to, then test for at least 15 seconds at 4km/h (check and adjust a further quarter or half turn until the belt is centred).

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



Picture 01: Screwing clockwise moves the mat to the right. Screwing anti-clockwise moves the running belt to the left.



Picture 02: Screwing clockwise moves the mat to the left. Screwing anti-clockwise moves the running belt to the right.

Storage

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

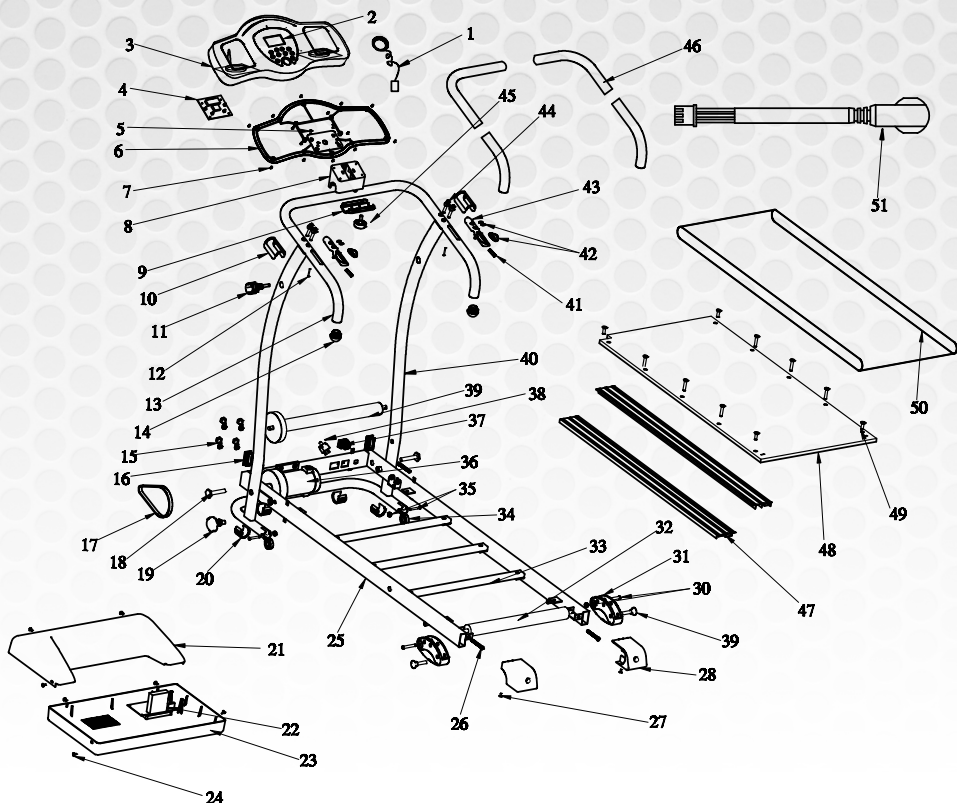
Troubleshooting

Problem	Possible cause	Solution
Treadmill not working	Plug is not properly connected to the wall outlet.	Put the plug into the wall outlet.
Treadmill not working	Main power switch is turned off	Turn on main power switch located on front side of motor cover.
Treadmill not working	Wall outlet has no power.	Check that wall outlet has power.
Treadmill not working	Circuit breaker has tripped.	Press in the red reset button on the circuit breaker located on front side of motor cover.
Running belt off-centre and/or making unusual noise.	The running belt settings are affected by our weight, balance and the load distribution. The settings may need adjusting.	Adjust by tightening the screws at the back of the treadmill. See the section titled Regular maintenance on page 11 for more information.
Running belt slips, is too loose.	With time and load the running belt tension is affected. It then needs to be tightened.	Adjust by tightening the screws at the back of the treadmill anti-clockwise on both sides. See page 11.

Guarantee conditions

Attract Sweden AB Org.nr 556314-7627

1. ATTRACT SWEDEN AB gives a two year guarantee for Treadmill: Attract HMT-1030
2. The guarantee is valid with the following conditions:
 - a) If service and repair are required, the treadmill shall be returned to Attract Sweden AB:s assigned service centre. Our support shall always be contacted as soon as a problem is discovered for further agreement. tel: +46(0)20 - 220 220.
 - b) Attract Sweden AB:s technical service has the right to decide the most suitable method of repair.
 - c) The guarantee is not prolonged as a consequence of any service/repair/change of product.
3. Attract Sweden AB:s guarantee is only valid when it can be shown with the original invoice or receipt of payment (which shows date of sale and model) together with the faulty treadmill from Attract.
4. Attract Sweden AB:s guarantee does not concern or cover damage caused by any modification or adjustment to the product, without previous written authorization from Attract Sweden AB.
5. Attract Sweden AB:s guarantee is invalid if the product's serial number has been changed, removed, has disappeared or is shown to be invalid.
6. This guarantee does not cover any of the following occurrences:
 - a) Damage as a result of:
 - inappropriate use: (a) wrong use of the product with intentions that are inappropriate or that go against instructions for use and maintenance and (b) installation or use of the product in a manner that disrespects technical norms or safety norms, (c) outdoor use.
 - Accidents, lightening, water, fire, inappropriate ventilation or Force Majeure and other reasons that are beyond the manufacturer's control.
 - Faults in a system that is connected to this product.
 - b) Attract Sweden AB: reserves the right to perform any repairs in its own workshops for technical service.



Item	Name	Qty	Item	Name	Qty	Item	Name	QTY
1	Safety Key	1	18	M12 Hexagon Bolt	2	35	M6 Bolt/Nut	2
2	Control Panel Sticker	1	19	Lock nut	1	36	Motor	1
3	Upper Control Panel	1	20	U tape mat	4	37	Lumen Switch	1
4	1#PCB	1	21	Motor Upper cover	1	38	Overload protection	1
5	ST3self-tapping screw	4	22	2#PCB	1	39	Front roller	1
6	Lower Control Panel	1	23	Motor lower cover	1	40	Handrail frame	1
7	ST3self-tapping screw	14	24	M5 Screw	8	41	Pluse plate	2
8	Handrail connect cover	1	25	Frame	1	42	Pulse plastic	4
9	Lower connect cover	1	26	M6 Inner Hexagon Screw	2	43	Pulse cover	2
10	Handrail cover	2	27	M4 Screw	2	44	M8 Bolt and washer	4
11	Spring bolt	1	28	Tail Cover	2	45	M8 Lock Nut	1
12	BT4 Screw	2	29	Pull Pin	2	46	Sheath	4
13	Upper handrail	1	30	M8 Inner Hexagon Screw	2	47	Edge band	2
14	Handrail cover	2	31	Adjust degree	2	48	Running Board	1
15	M8 Bolt/Flange nut	4	32	back roller	1	49	M8 Countersunk Screw	10
16	Tube Cover	2	33	Iron tube	3	50	Runbelt	1
17	180J Belt	1	34	Roller	2	51	Power cord	1

Product specification

Attract treadmill

Model name: Attract motionsband, HMT-1030

Model nr/art.nr: 921-926

Voltage: 220-240 V

Motor strength: 1100 W, (1,5 hk)

Frequency: 50Hz

Speed: 0,8-12 km/h

Weight: 28 kg (31 kg incl. packaging material)

Dimensions open (LxWxH): 149x64x130 cm

Dimensions folded (LxWxH): 64x60x137 cm

Dimensions running belt (LxW): 109,5x39,5 cm

Box size (LxBxH): 142x27x70,5 cm

Maximum weight: 120 kg

Cord length: 185 cm

Contact information

Attract treadmill, HMT-1030

marketed in Scandinavia by Attract Sweden AB.

Attract Sweden AB

Visiting address: Storgatan 15, 852 30 SUNDSVALL

Postal address: Box 63, 851 02 SUNDSVALL

Telephone: +46(0)20-220 220

Fax: 060-12 50 40

E-post: info@attract.nu

Home page: www.attract.nu

Attract TREADMILL HMT-1030



TÄRKEÄÄ!

Lue käyttöohjeet huolellisesti ennen asennusta ja käyttöä.

ATTRACT

Johdanto

Kiitos, että valitsit Attractin!

Attractin kävelymatto on testattu perusteellisesti ja se on todettu turvallisesti ja luotettavaksi yksityiskäyttöön. Lue tämä käyttöopas huolellisesti ennen kävelymaton käyttöönottoa, niin saat mahdollisimman paljon hyötyä kuntoilusta. Opas on hyvä pitää lähetyksillä, jotta siihen voidaan helposti palata tarvittaessa.

Attractin kävelymaton rakenne on tarkoin harkittu ja tarjoaa käyttäjälle monia etuja. Kävelymatto on helppo taittaa kokoon säilytystä varten. Attractin kävelymatto 1030 on kehitetty Attractin kävelymatosta 1010.

Attractin kävelymatot perustuvat terveydellisiin etuihin, joita on mahdollista saada harrastamalla matalan intensiteetin liikuntaa, mikä puolestaan tarjoaa paremmat fyysiset edellytykset hyvälle elämänlaadulle. Kuntoilu tarjoaa monia etuja, ja kun kotona voi kuntoilla helposti, päivittäisen liikunnan edellytykset lisääntyvät. Kävely on yksi maailman parhaista kuntoiluunuoista.

Ripeä kävelylenkki vaikuttaa niin kehoon kuin mieleenkin. Se virkistää ja vähentää stressiä. Lisäksi säännöllisillä kävelylenkeillä on monia fyysisiä terveysvaikutuksia:

- vahvempi sydän ja parempi kunto
- pienempi riski saada sydän- ja verisuonitauti, korkea verenpaine ja diabetes
- vahvemmat lihakset ja nivelten lisääntynyt liikkuvuus
- parempi tasapaino ja koordinaatio
- pienempi osteoporoosiriski
- veren alhaisempi kolesterolipitoisuus
- lisääntynyt energiankulutus ja sen myötä painon lasku
- pienempi riski sairastua vanhuusiän diabetekseen
- pienempi osteoporoosista johtuvien luunmurtumien riski.

Jos et ole kuntoillut lainkaan, saat eniten hyötyä kävelyn kuntoa kohottavista vaikutuksista! Vain muutaman viikon kuntoilun jälkeen lepopulssisi on laskenut – todiste siitä, että kuntosi on kohentunut. Jos haluat pudottaa painoa, sinulla on hyvät mahdollisuudet onnistua yhdistämällä säännölliset kävelylenkit terveelliseen ravintoon

Attractin kävelymatto 1030 on tuote sinulle, joka haluat kävellä tai hölkätä kotona. Kävelymatto sopii hyvin sekä matalan että korkean intensiteetin kuntoiluun. Kävelymatossa on tehokas mootori, joten voit jopa hölkätä matolla. Lisäksi maton voi asettaa kolmeen eri asentoon, jos haluat kuntoilla suuremmalla kuormituksella / ylämäkeen. Attract 1030 toimii sekä kävely- että juoksumattona – se on pienikokoinen ja kätevä malli, jossa on pulssi-, kalori- ja etäisyyssmittari. Voit käyttää laitetta vaivatta olohuoneessa TV:n edessä, ja kuntoilu on helppoa!

Onnittelemme hyvästä ostoksesta – nyt voit kävellä tai hölkätä turvallisesti kotonasi milloin tahansa!



SUOMI

Sisältö

Kokoamisohje	4
Maton kallistaminen/kokoontaittaminen.....	5
Turvallisuustiedot	6-7
Maton käynnistäminen.....	8
Esiohjelmoidut ohjelmat	9
Kävelymaton pääosat	10
Säännöllinen hoito.....	11
Vianmääritys.....	12
Takuuehdot	13
Räjäytyskuva	14
Tuotetiedot	15
Yhteystiedot.....	16

Kokoamisohjeet

Katso kokoamisvideo osoitteessa www.attract.nu

Avaa paketti ja ota kävelymatto esiin

Huom. Taita pakkaus kokoon ja SÄÄSTÄ se materiaaleineen mahdollisia tulevia kuljetuksia tai palautusta varten.

Pakkauksessa on seuraavat osat:



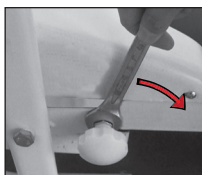
Kuva 1



- kävelymatto
- kädensija/ohjauspaneeli
- lukkoruuvi (1 kpl)
- muovisuojus (2 kpl)
- kuusiokoloavain (2 kpl)
- turvahihna (1 kpl)
- M6-kiinnitysruuvi (1 kpl)
- M8-kiinnitysruuvi (4 kpl)
- kiintoavain lukkoruuvia varten (1 kpl)

Kävelymaton kokoaminen vaihe vaiheelta.

1. Aseta matto pystyasentoon. Asetu maton taakse ja vedä vasemmalla kädellä ulos lukitusosakke, joka on maton keskellä vasemmalla puolella (se varmistaa, että kävelymatto pysyy kokoontaitettuna). Pidä samanaikaisesti oikealla kädellä kiinni matosta. Kun lasket pohjaa lattiaa vasten, pidä kiinni molemmilla käsillä (kuvan 1 mukaisesti).



2. Kiristä lukkoruuvi

(mukana toimitetussa pussissa) maton etuosaan vasemmalle puolelle suoraan sen kohdan alapuolelle, johon kädensija päättyy, jotta kävelymatto saadaan kiinnitettyä.



3. Kiinnitä ohjauspaneeli

Käännä ohjauspaneelia ja sovita ruuvin reikä oikealle kohdalle. Kiinnitä ohjauspaneeli mukana toimitetulla M6-ruuvilla.

3. Kiinnitä kädensija



Kiinnitä kädensija rungon pystytankoihin ja kiristä mukana toimitetulla kuusiokoloavaimella.



Kiinnitä modulaariliitin oikeanpuoleisessa pystytangossa olevaan liitäntään.

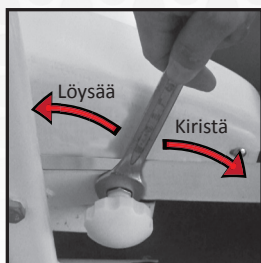


Kiinnitä muovisuojukset kädensijan ruuvien päälle.

Maton kallistaminen/kokoontaittaminen

Maton kallistuksen säätö

- 1 Löysää lukkoruuvia kierroksen verran (ks. kuva 1)
- 2 Siirrä sokka haluttuun kohtaan (vaihtoehtoja on kolme):
ylimpään reikään (tasainen asento), keskimmäiseen reikään (3,5 % kallistus) tai alimpaan reikään (7 % kallistus). Vapauta lokka vetämällä sitä suoraan ylöspäin ja kiinnitä sokka painamalla se suoraan sisään. (ks. kuva 2)
3. Kiristä lukkoruuvi. (ks. kuva 1)



Kuva 1



Kuva 2

Säädä kävelymaton kallistusta säädettävien jalkojen sokan avulla.



Kävelymaton kokoontaittaminen

1. Kytke kävelymatto pois päältä, sammuta virta päävirtapainikkeesta ja irrota pistoke pistorasiasta.
2. Irrota turvaruuvi.
3. Nosta pohjaosa ylös, vedä rungon vasemmalla puolella oleva sokka ulos ja kiinnitä se.

Huom. Säilytä irtomainen turvaruuvi lukkoruuvin pidikkeessä.

Huom. Tarkista, että matto on keskellä. Ellei ole, säädä mattoa niin, että se kulkee vapaasti (ks. luku Säännöllinen hoito, s. 11).

Turvallisuustiedot

Lue kaikki ohjeet ennen käyttöä mahdollisten riskien minimoimiseksi.

(Huom. Tämä on tärkeää, jotta takuu olisi voimassa.)

Kävelymaton saa liittää vain maadoitettuun pistorasiaan!

Sähkölaitteita käytettäessä on suoritettava normaalit varotoimenpiteet erityisesti silloin, kun lapsia on läsnä. Näihin sisältyy myös seuraavaa:

- Tuotetta ei tule käyttää, jos henkilöllä on fyysisiä vammoja, jotka rajoittavat mahdollisuutta ylettyä ohjauspaneeliin.
- Alle 10-vuotiaat lapset eivät saa käyttää tätä tuotetta.
- Henkisesti vajavaiset henkilöt saavat käyttää laitetta ainoastaan toisen henkilön ohjauksessa.
- Raskaana olevien tulee ottaa yhteyttä lääkäriin ennen kävelymaton käyttöä.
- Kävelymattoon saa käyttää ainoastaan sisällä kuivissa tiloissa.
- Älä laita tuotetta veteen tai muuhun nesteeseen.
- Älä koskaan käytä metalliesineitä, kun käytät kävelymattoa.
Varmista ennen käyttöä, että taskusi ovat tyhjä, jotta onnettomuuksilta vältytään.
- Pidä tuote kuivana äläkä käytä sitä olosuhteissa, joissa on korkea ilmankosteus.
- Sammuta virta päävirtapainikkeesta ja irrota pistoke pistorasiasta, kun kävelymattoon ei käytetä ja kun sitä puhdistetaan tai siirretään.
- Jos kävelymatto on vaurioitunut tai jos epäilet siinä olevan vikaa, ota aina yhteyttä Attractin huoltoon ja tukeen numerossa 020-220 220.

Ainoastaan valtuutettu henkilöstö saa suorittaa tähän kävelymattoon liittyviä huolto- ja korjaustöitä.

- Tämä tuote on suunniteltu ainoastaan yksityiskäyttöön, ei ammattikäyttöön.
- Seiso aina astinlaudoilla, kun käynnistät laitteen.
Nouse kävelymatolle, kun se on käynnistynyt.

Varoitus palovammojen, sähköiskujen, tulipalon tai muiden henkilövahinkojen riskin minimoimiseksi: Älä koskaan jätä pistorasiaan kytkettyä kävelymattoa ilman valvontaa. Irrota pistoke pistorasiasta, kun kävelymattoon ei käytetä, jotta esimerkiksi lapset eivät voi käynnistää kävelymattoa ilman aikuisen valvontaa. Älä koskaan irrota virtajohtoa kosteilla käsillä. Vedä pistokkeesta, älä johdosta. Varmista aina, ettei johto jää puristuksiin.

SÄÄSTÄ NÄMÄ OHJEET.

Turvallisuustiedot jatkuu

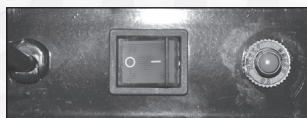
Huomioi nämä seikat ennen kävelymaton käyttöä.

- Säädä tarvittaessa mattoa mukana toimitetulla kuusiokoloavaimella, jos matto vetää vinoon tai jos siitä kuuluu omituista ääntä (ks. luku Säännöllinen hoito, s. 11).
- Ennen kuin virta kytketään päälle, varmista että kävelymatto on koottu oikein ja asetettu tasaiselle alustalle.
- Älä aseta kävelymattoa paksun tekstiilimaton päälle, sillä ilman täytyy voida kiertää sen alla.
- Älä käytä liian pitkiä vaatteita, sillä ne voivat jäädä kiinni kävelymattoon. Tyhjennä housuntaskut ennen käyttöä.
- Kävely- tai urheilukenkien käyttöä suositellaan. Korollisia kenkiä ei pidä käyttää, sillä tämä voi johtaa henkilövahinkoihin sekä kävelymaton vahingoittumiseen.
- Varmista tapaturmien välttämiseksi, ettei laitteen välittömässä läheisyydessä ole lapsia tai lemmikkieläimiä.
- Käytä aina turvahihnaa, kun kuntoilet kävelymatolla. Kyseessä on varotoimi, jonka ansiosta kävelymatto pysähtyy välittömästi, jos turvahihnan ja kävelymaton magneetit menettävät kosketuksen toisiinsa. Kiinnitä turvahihna esimerkiksi puseron alaosaan.
- Aloita matalimmalla nopeudella ja aloita kävely, lisää sitten nopeutta vähittäin, kunnes se tuntuu sopivalta ja haluttu nopeus on saavutettu.
- Jotta kävelymatolle nouseminen ja siltä poistuminen olisi helpompaa, on suositeltavaa jättää sen taakse noin kaksi neliometriä vapaata tilaa. Tämä maksimoi käyttöturvallisuuden.

Maton käynnistäminen

Aktivoi kävelymatto.

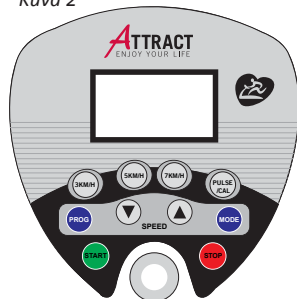
Laita pistoke maadoitettuun pistorasiaan ja kytke virta päävirtapainikkeesta, joka on ylhäällä kävelymaton etuosassa (ks. kuva 1). Heti kun kävelymatto saa virtaa, kuuluu lyhyt merkkiääni. Se ilmaisee, että laite on valmiustilassa. Kiinnitä turvahihnan magneetti (ks. kuva 2) ohjauspaneelin etupuolella olevaan pyöreään aukkoon. (Näytössä näkyy “- -”, jos turvahihnaa ei ole kiinnitetty näytön etupuolelle.)



Kuva 1



Kuva 2



NÄYTÖSSÄ NÄKY:

NOPEUS, AIKA, ETÄISYYS JA PULSSI.
(Arvioidun kalorinkulutuksen näkee painamalla kerran PULS/CAL-painiketta. Painamalla painiketta uudelleen voit palata pulssinäyttöön.)

Kun olet valmis ja olet noussut matolle:

Maton käynnistäminen

1. Paina käynnistyspainiketta, näytössä näkyy laskuri ja kuuluu kolme piippausta. Matto käynnistyy matalimmalla nopeudella (0,8 km/h). Esiohjelmoitu ohjelman kesto on 60 minuuttia.

Nopeuden muuttaminen

Nopeutta voi muuttaa monella tavalla.

1. Nopeutta voi lisätä/vähentää ohjauspaneelin ▼/▲-painikkeilla.
2. Nopeutta voi lisätä kädensijan +/- -painikkeilla.
3. Ohjauspaneelin pikavalintapainikkeilla voi siirtyä suoraan 3, 5 tai 7 kilometrin tuntinopeuteen.

Ohjelman keston muuttaminen ennen käynnistystä manuaalisessa tilassa.

1. Paina Mode-painiketta kerran (näytössä näkyy 30 minuuttia).
2. Valitse ohjelman kesto (minuuteissa) ▼/▲-painikkeilla.
3. Paina käynnistyspainiketta. Näytössä näkyy laskuri ja kuuluu kolme piippausta. Matto käynnistyy matalimmalla nopeudella (0,8 km/h).
4. Valitse nopeus.
5. Näytössä näkyy ajastin, joka laskee valitusta ajasta alaspäin.

Etäisyyden valitseminen ennen käynnistystä manuaalisessa tilassa.

1. Paina Mode-painiketta kahdesti (näytössä näkyy 1 km).
2. Valitse etäisyys (kilometreissä) ▼/▲ -painikkeilla.
3. Paina käynnistyspainiketta. Näytön laskuri laskee alaspäin ja kuuluu kolme piippausta. Matto käynnistyy matalimmalla nopeudella (0,8 km/h).
4. Valitse nopeus.
5. Näytön laskuri laskee valitusta etäisyydestä alaspäin.

12 automaattisen ohjelman P1–P12 käyttäminen

1. Paina PROG-painiketta, kunnes haluamasi ohjelma näkyy näytössä.
2. Esiasetettu aika 30 minuuttia vilkkuu näytössä. Aseta haluamasi aika (5–60 minuuttia) ▼/▲-painikkeilla.
3. Paina käynnistyspainiketta. Automaattinen ohjelma käynnistyy kolmen sekunnin jälkeen.

Esiohjelmoidut ohjelmat

Voit käyttää 12 esiohjelmointia ohjelmaa (P1–P12) tai hallita nopeutta ja aikaa kokonaan itse.

Automaattinen ohjelma: Paina PROG-painiketta ja valitse jokin 12 esiohjelmoidusta ohjelmasta. Kun ohjelma on valittu, paina START

Automaattisten ohjelmien esiohjelmointi kesto on 30 minuuttia, joka on jaettu kahteenkymmeneen 1,5 minuuttia kestävään jaksoon (vastaa 5 % valitusta ajasta). Jos haluat muuttaa esiohjelmointia kesto, se voidaan tehdä ▼/▲-painikkeilla. (Kesto voi olla 5–60 minuuttia.)

Kun käytät automaattista ohjelmaa kuntoiluun, laskuri alkaa laskea alaspäin valitsemastasi ajasta, kunnes harjoitusta on jäljellä nolla minuuttia.

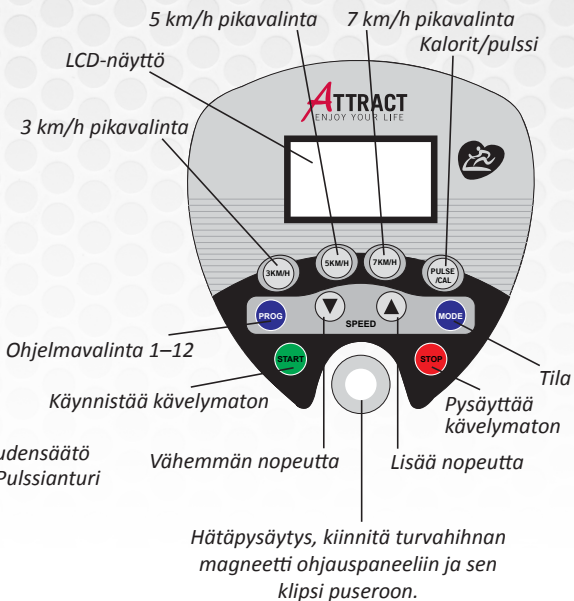
Automaattiset ohjelmat P1–P12

Alla on esitetty 20 esiohjelmoidun ohjelman nopeusjaksot (km/h):

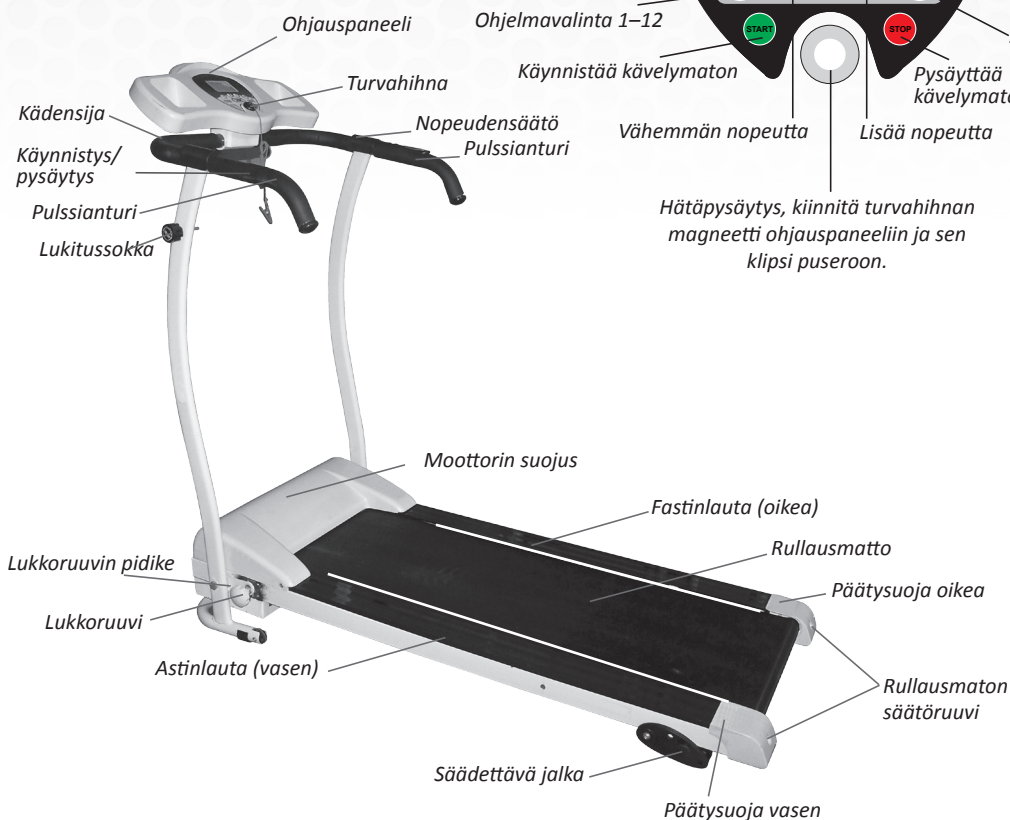
Ohjelma	Nopeus (km/h) per jakso.																			
P1	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4	2
P6	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	4	4	6	7	4	4	4	2	3	2
P9	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	9	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	7	7	5	5	4	3

Kävelymaton pääosat

OHJAUSPANEELIN OSAT



KÄVELYMATON OSAT



Säännöllinen hoito

Puhdistus

Varmista, että kävelymatto, sen ympäristö ja sen alla oleva lattia ovat puhtaita. Erityisen tärkeää on pitää puhtaana rullausmatto ja sen viereiset pitkittäissivut sekä maton alle jäävä lattia, jotta likaa ei mene rullausmaton ja liukupinnan väliin tai moottorin suojukseen. Lika ja pöly voivat nopeasti aiheuttaa kulumista ja vahingoittaa laitetta. Imuroi rullausmatto ja sen sivut tarvittaessa tai vähintään kerran viikossa. Muut osat voidaan pyyhkiä kevyesti kostutetulla liinalla (mieto saippualluoksia käy). Jotta sähköosiin ei mene vettä, kävelymattoa ei saa puhdistaa märällä rätillä tai mopilla.

Silikoniöljy

Jotta kävelymaton käyttöikä olisi mahdollisimman

pitkä, se tulee voidella säännöllisesti (ks. alla)

ATTRACT TREADMILL OIL -öljyllä. Tätä öljyä voi ostaa

jälleenmyyjiltämme sekä verkkokaupastamme osoitteesta www.attract.nu.

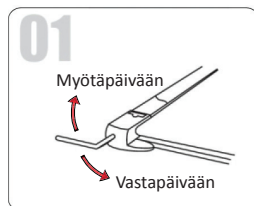


Voitelu silikoniöljyllä: Kävelymatto toimitetaan valmiiksi voideltuna. Tämän jälkeen se tulee voidella noin joka 30. käyttökerran jälkeen (tai noin kerran kuussa). Katkaise virta, nosta kumimatto oikeanpuoleiselta pitkittäissivulta toisella kädellä ja suihkuta reilusti silikoniöljyä koko liukupinnalle kumimaton alle. Toista sama vasemmalla puolella. Kytke kävelymatto päälle matalimmalle nopeudelle ja kävele noin kolmen minuutin ajan, jotta silikoniöljy levittyy tasaisesti.

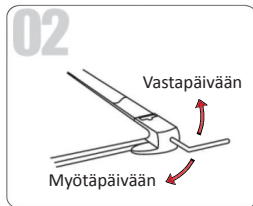
Rullausmaton säätäminen

Tarkista, että matto on keskellä. Ellei ole, säädä mattoa niin, että se kulkee vapaasti. (Ks. alla.)

Tarkista aina ennen kävelymaton käyttöä, että rullausmatto on keskitetty oikein takimmaisten päätysuojusten väliin. Säädä rullausmattoa tarvittaessa, yleensä pelkkä hienosäätö riittää. Ruuvaa puoli kierrosta myötäpäivään sillä sivulla, jossa rullausmatto on liian lähellä. Testikyytä vähintään 15 sekunnin ajan 4 km/h nopeudella (tarkista ja säädä vielä neljänneskierros tai puoli kierrosta, kunnes matto on keskitetty). Huom. Rullausmattoa ei saa kiristää tiukalle, koska siitä voi aiheutua omituisia ääntä ja se voi vaurioittaa laitetta.



Kuva 1: Ruuvaaminen myötäpäivään siirtää mattoa oikealle. Ruuvaaminen vastapäivään siirtää rullausmattoa vasemmalle.



Kuva 2: Ruuvaaminen myötäpäivään siirtää mattoa vasemmalle. Ruuvaaminen vastapäivään siirtää rullausmattoa oikealle.

Säilytys

Muista säilyttää kävelymatto kuivassa äläkä kuormita sitä kasaamalla tavaraa sen päälle.

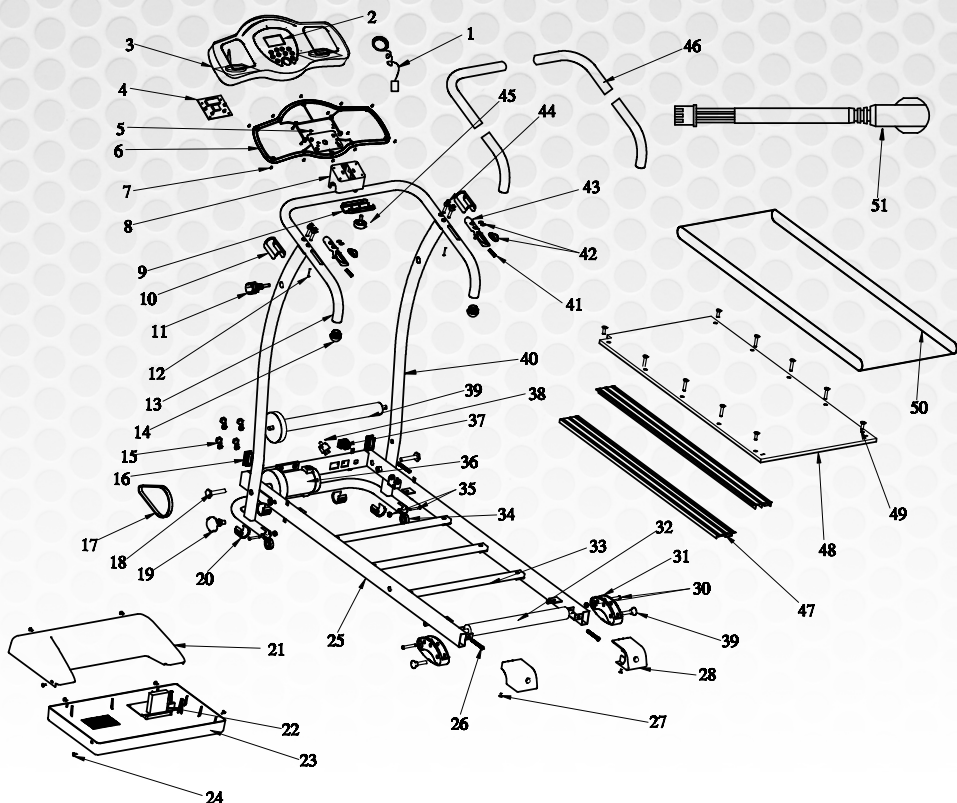
Vianmääritys

Vika	Mahdollinen syy	Ratkaisu
Kävelymatto ei toimi	Pistoketta ei ole asetettu oikein pistorasiaan.	Työnnä pistoke pistorasiaan.
Kävelymatto ei toimi	Päävirtapainike on kytketty pois päältä.	Kytke virta päälle päävirtapainikkeesta, joka on moottorin suojuksen etupuolella.
Kävelymatto ei toimi	Pistorasiasta ei tule virtaa.	Tarkista, että pistorasiassa on virtaa.
Kävelymatto ei toimi	Ylivirtasuoja on laukaistu.	Paina punaista ylivirtasuojan palautuspainiketta, joka on moottorin suojuksen etupuolella.
Kävelymatto vetää vinoon ja/ tai siitä lähtee outoa ääntä.	Rullausmaton säädöt riippuvat käyttäjän painosta, tasapainosta ja maton kuormituksesta. Sitä on mahdollisesti säädettävä.	Säädä kiertämällä kävelymaton takana olevia ruuveja. Katso tarkemmat tiedot kohdasta Säännöllinen hoito. Ks. sivu 11.
Rullausmatto luisuu ja on liian löysällä.	Ajan ja kuormituksen myötä rullausmatto saattaa löystyä. Tällöin sitä on kiristettävä.	Säädä kiertämällä kävelymaton takana olevia ruuveja myötäpäivään molemmilta puolilta. Ks. sivu 11.

Takuuehdot

Attract Sweden AB, yritystunnus 556314-7627

1. ATTRACT SWEDEN AB myöntää kahden vuoden takuun Attract HMT-1030 -kävelymatolle.
2. Seuraavat takuuehdot ovat voimassa:
 - a) Mikäli kävelymatto vaatii huoltoa tai korjausta, se tulee palauttaa Attract Sweden AB:n osoitamaan huoltopalveluun. Asiakastukeemme tulee aina ottaa yhteyttä heti kun virheet on havaittu, jotta seuraavista toimenpiteistä voidaan sopia, puh. +46(0)20 - 220 220.
 - b) Attract Sweden AB:n teknisellä huoltopalvelulla on oikeus päättää sopivin korjausmenetelmä.
 - c) Takuuaikaa ei jatketa mahdollisen huollon / korjauksen / tuotteen vaihdon johdosta.
3. Attract Sweden AB:n takuut ovat voimassa ainoastaan silloin, kun viallisen Attractin kävelymaton yhteydessä voidaan esittää alkuperäinen lasku tai ostokuitti (joista ilmenee myyntipäivä ja malli).
4. Attract Sweden AB:n takuut eivät kata eivätkä korvaa vaurioita, jotka ovat aiheutuneet muutoksista tai säädöistä, jotka on tehty tuotteelle ilman Attract Sweden AB:n ennakoon antamaa kirjallista lupaa.
5. Attract Sweden AB:n takuut eivät ole voimassa, jos laitteen sarjanumeroa on muutettu, se on poistettu, kadonnut tai se osoittautuu mitättömäksi.
6. Tämä takuu ei kata mitään seuraavista:
 - a) Vahingot, joiden syynä on:
 - Epäasianmukainen käyttö: (a) tuotteen virheellinen käyttö epäasianmukaisiin tarkoituksiin tai käyttö- ja hoito-ohjeiden vastaisesti, (b) tuotteen asennus tai käyttö teknisten normien tai turvallisuusnormien vastaisesti ja (c) ulkokäyttö.
 - Onnettomuudet, salamat, vesi, tuli, epäasianmukainen tuuletus tai force majeure ja muut syyt, joihin valmistaja ei voi vaikuttaa.
 - Tähän tuotteeseen liitetyn järjestelmän vika.
 - b) Attract Sweden AB pidättää oikeuden suorittaa mahdolliset korjaukset omissa teknisissä huoltopisteissään.



Item	Name	Qty	Item	Name	Qty	Item	Name	QTY
1	Safety Key	1	18	M12 Hexagon Bolt	2	35	M6 Bolt/Nut	2
2	Control Panel Sticker	1	19	Lock nut	1	36	Motor	1
3	Upper Control Panel	1	20	U tape mat	4	37	Lumen Switch	1
4	1#PCB	1	21	Motor Upper cover	1	38	Overload protection	1
5	ST3self-tapping screw	4	22	2#PCB	1	39	Front roller	1
6	Lower Control Panel	1	23	Motor lower cover	1	40	Handrail frame	1
7	ST3self-tapping screw	14	24	M5 Screw	8	41	Pluse plate	2
8	Handrail connect cover	1	25	Frame	1	42	Pulse plastic	4
9	Lower connect cover	1	26	M6 Inner Hexagon Screw	2	43	Pulse cover	2
10	Handrail cover	2	27	M4 Screw	2	44	M8 Bolt and washer	4
11	Spring bolt	1	28	Tail Cover	2	45	M8 Lock Nut	1
12	BT4 Screw	2	29	Pull Pin	2	46	Sheath	4
13	Upper handrail	1	30	M8 Inner Hexagon Screw	2	47	Edge band	2
14	Handrail cover	2	31	Adjust degree	2	48	Running Board	1
15	M8 Bolt/Flange nut	4	32	back roller	1	49	M8 Countersunk Screw	10
16	Tube Cover	2	33	Iron tube	3	50	Runbelt	1
17	180J Belt	1	34	Roller	2	51	Power cord	1

Tuotetiedot

Attract-kävelymatto

Mallin nimi: Attract-kävelymatto, HMT-1030

Mallinro/tuotenro: 921-926

Jännite: 220–240 V

Moottorin teho: 1100 W (1,5 hv)

Taajuus: 50 Hz

Nopeus: 0,8–12 km/h

Paino: 28 kg (31 kg pakkausmateriaalien kanssa)

Mitat levitettynä (P x L x K): 149 x 64 x 130 cm

Mitat kokoonlaitettuna (P x L x K): 64 x 60 x 137 cm

Matto-osan mitat (P x L): 109,5 x 39,5 cm

Pakkauksen koko (P x L x K): 142 x 27 x 70,5 cm

Enimmäiskuorma: 120 kg

Johdon pituus: 185 cm

Yhteystiedot

Attract HMT-1030 -kävelymattoa

markkinoi Pohjoismaissa Attract Sweden AB.

Attract Sweden AB

Käyntiosoite: Storgatan 15, 852 30 SUNDSVALL

Postiosoite: Box 63, 851 02 SUNDSVALL

Puhelin: +46(0)20-220 220

Faksi: 060-12 50 40

Sähköposti: info@attract.nu

Www-sivusto: www.attract.nu

Attract TREADMILL HMT-1030



IMPORTANT!

Read the entire manual carefully before assembly and use.

ATTRACT

Forord

Takk for at du velger Attract!

Attracts mosjonsbånd har gjennomgått omfattende tester og er bekreftet sikkert og pålitelig for privat bruk. Les denne manualen grundig før du begynner å bruke mosjonsbåndet slik at du får maksimal effekt ut av treningen din. Vi anbefaler at du alltid oppbevarer manualen i nærheten av apparatet slik at du kan sjekke den ved behov.

Attracts mosjonsbånd har et godt gjennomtenkt design og tilbyr mange fordeler til brukeren. Mosjonsbåndet er smidig og lett å legge sammen for oppbevaring. Attracts mosjonsbånd 1030 er en videreutvikling av Attracts turgåingsbånd 1010.

Hele idéen bak Attracts tur- og mosjonsbånd bygger på de helsegevinster man kan tilegne seg ved å mosjonere med lav intensitet over lengre tid. Dette vil igjen gi deg bedre fysiske forutsetninger for en god livskvalitet. Mosjoning gir en rekke fordeler, og når man på en enkel måte kan trene hjemme, øker forutsetningene for at man kan mosjonere daglig. En gåtur er en av verdens mest anerkjente mosjonsformer.

En rask gåtur påvirker både kropp og sjel. Du blir piggere og mindre stresset.

I tillegg vil regelmessige gåturer gi deg flere fysiske helsegevinster:

- Sterkere hjerte og forbedret kondisjon.
- Minsket risiko for å rammes av hjerte- og karsykdommer, høyt blodtrykk og diabetes.
- Sterkere muskler og økt bevegelse i leddene.
- Forbedret balanse og koordinasjon.
- Redusert risiko for beinskjørhet.
- Redusert kolesterolinnhold i blodet.
- Vektreduksjon gjennom økt energiforbruk.
- Redusert risiko for aldersdiabetes.
- Redusert risiko for brudd på grunn av beinskjørhet.

Du er mest mottakelig for gåturens effekt på kondisjonen hvis du er helt utrent. Etter bare noen uker med mosjoning kommer hvilepuls din til å synke, noe som er et bevis på at kondisjonen har blitt bedre. Du som vil gå ned i vekt har gode sjanser til å lykkes hvis du kombinerer hyppige gåturer med et sunt kosthold.

Attract mosjonsbånd 1030 er et produkt for deg som vil gå tur eller jogge i hjemmet. Mosjonsbåndet fungerer like bra ved lav- som høyintensiv trening. Mosjonsbåndets motor har en høy kapasitet, noe som betyr at du til og med kan jogge på det. Du kan også velge å stille båndet på tre ulike nivåer hvis du vil arbeide med litt høyere belastning/oppoverbakke. Attract 1030 fungerer både som turgåings- og løpebånd. Det er derfor en kompakt og smart modell, med puls-, kalori- og distansemåler, som enkelt kan brukes i stuen foran fjernsynet slik at treningen blir lett og enkel.

Vi gratulerer deg med et bra kjøp, og at du fra nå av kan ta dine trygge gåturer eller en joggetur i ditt eget hjem akkurat når du måtte ønske det!



NORSK

Innhold

Monteringsveiledning.....	4
Båndets helning/sammenlegging.....	5
Sikkerhetsinformasjon.....	6-7
Oppstart av båndet	8
Forhåndsinnstilte programmer	9
Mosjonsbåndets hoveddeler.....	10
Regelmessig vedlikehold	11
Feilsøking	12
Garantivilkår	13
Oversikt over apparatets deler.....	14
Produktspesifikasjon	15
Kontaktinformasjon.....	16

Monteringsveiledning

Se også monteringsfilmen på www.attract.nu

Åpne emballasjen og ta ut mosjonsbåndet.

OBS. Brett sammen og SPAR emballasjen og forpakkingsmaterialet for evt. framtidige transporter eller retur.

Forpakningen skal inneholde følgende deler:



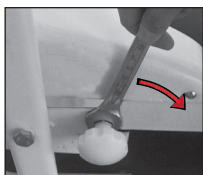
Bilde 1



- Mosjonsbånd
- Håndtak/Kontrollpanel
- Låseskrue (1 stk.)
- Plastbeskyttelse (2 stk.)
- Unbrakonøkkel (2 stk.)
- Sikkerhetsbånd (1 stk.)
- M6 monteringsskrue (1 stk.)
- M8 monteringsskrue (4 stk.)
- Fast nøkkel for låseskrue (1 stk.)

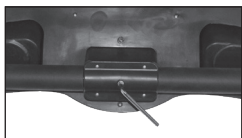
Trinnvis forklaring om hvordan du monterer mosjonsbåndet.

1. Sett båndet slik at det står oppover. Still deg bak båndet og bruk venstre hånd til å dra ut låsebolten som sitter midt på båndets venstre side (som sikrer mosjonsbåndet når det er sammenlagt). Ta samtidig tak i båndet med høyre hånd. Bruk begge hendene når du legger bunndelen ned mot gulvet (som vist på bilde 1).



2. Skru fast låseskruen

(fins i den medfølgende posen)
ved båndets venstre side lengst framme like nedenfor håndtakets slutt for å sikre mosjonsbåndet.



3. Montering av fastkontrollpanelet

Vrid kontrollpanelet slik at det passer med skruetaket. Skru deretter fast med den medfølgende M6-skruen.

3. Montering av håndtak



Monter håndtaket på rammebeina og skru fast med den medfølgende unbrakonøkkelen.



Monter modularkontakten i uttaket som sitter på høyre rammebein.

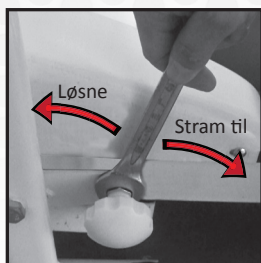


Fest plastbeskytteren over skruene på håndtaket.

Båndets helning/sammenlegging

Justering av båndets helning

- 1 Løs låseskruen med ett hakk (se bilde 1).
2. Flytt bolten til ønsket posisjon (det er tre valg):
Øverste hullet (jevn overflate), midterste hullet (3,5% helning),
nederste hullet (7% helning) Frigjør bolten ved å dra den rett ut og sikre den ved å trykke den rett inn (se bilde 2).
3. Stram til låseskruen (se bilde 1)



Bilde 1



Bilde 2

Juster mosjonsbåndets helning ved hjelp av bolten på de justerbare føttene.



Slik legger du sammen mosjonsbåndet.

1. Slå mosjonsbåndet av, bryt hovedstrømbryteren og dra ut stikk-kontakten.
2. Løsne sikkerhetsskruen.
3. Løft opp bunndelen og dra ut og sikre bolten som er på rammens venstre side.

Obs. Oppbevar den løse sikkerhetsskruen i låseskruebeholderen.

OBS. Kontroller at båndet ligger sentrert. Hvis ikke, skal det justeres slik at det løper fritt (se kap. om regelmessig vedlikehold på side 11).

Sikkerhetsinformasjon

**Les alle instruksjoner før bruk
slik at eventuelle farer kan minimeres.**

(Merk at dette er viktig for at garantien skal være gyldig).

Mosjonsbåndet kan kun kobles til et vegguttak som er beskyttelsesjordnet!

*Når du bruker elektriske produkter, spesielt i nærheten av barn,
bør du sørge for at det er tatt følgende forholdsregler:*

- Produktet bør ikke brukes av personer med fysiske begrensninger som reduserer brukerens mulighet til å nå kontrollpanelet.
- Produktet skal ikke brukes av barn under 10 år.
- Psykisk utviklingshemmede bør instrueres av en veileder.
- Gravide bør kontakte lege før de bruker mosjonsbåndet.
- Mosjonsbåndet kan kun brukes innendørs i tørre rom.
- Produktet skal ikke plasseres i vann eller annen væske.
- Aldri bruk metallgjenstander sammen med mosjonsbåndet.
Kontroller at lommene er tømt hver gang før bruk for å unngå ulykker.
- Produktet skal holdes tørt og ikke brukes ved høy luftfuktighet.
- Skru av hovedbryteren og dra ut stikk-kontakten når mosjonsbåndet ikke brukes eller ved rengjøring eller flytting.
- Hvis mosjonsbåndet er skadet, eller du mistenker feil, skal du alltid kontakte Attracts service og support på (+46) 020-220 220

All service og reparasjon på dette mosjonsbåndet skal gjennomføres av autorisert personell.

- Produktet er kun ment for privat bruk, ikke profesjonell.
- Stå alltid på fotstigen når du starter.
Gå opp på mosjonsbåndet når det begynner å bevege seg.

Advarsel – for å minimere faren for brannskader, elektriske støt, brann eller andre personskader skal et tilkoblet mosjonsbånd aldri etterlates uten tilsyn. Når mosjonsbåndet ikke brukes, skal stikk-kontakten dras ut, bl.a. for å hindre at barn starter det uten tilsyn av en voksen. Dra aldri ut ledningen med fuktige hender. Dra i stikk-kontakten, ikke i ledningen. Sørg også for at ledningen aldri kommer i klem.

TA VARE PÅ DISSE INSTRUKSJONENE.

Sikkerhetsinformasjon forts.

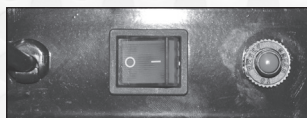
Tenk over dette før du bruker mosjonsbåndet.

- Juster båndet ved behov med den medfølgende unbrakonøkkelen hvis det henger seg eller avgir en lyd som tyder på at noe er feil (se kap. om regelmessig vedlikehold på side 11).
- Før du slår på strømmen skal du forsikre deg om at mosjonsbåndet er korrekt montert og plassert på et jevnt underlag.
- Ikke sett mosjonsbåndet på en tykk tekstilmatte ettersom luft kanskje kan sirkulere under det.
- Ikke bruk for lange plagg ettersom disse kan feste seg i mosjonsbåndet. Tøm også bukselommene før bruk.
- Vi anbefaler at du bruker tursko/gymnastiksko. Ikke bruk sko med hæl ettersom dette kan føre til personskader samt skader på mosjonsbåndet.
- Sørg for at barn og husdyr ikke befinner seg i umiddelbar nærhet slik at ulykker forhindres.
- Bruk alltid "sikkerhetsbåndet" når du trener på mosjonsbåndet. Dette er en sikkerhetsmekanisme som gjør at mosjonsbåndet stopper umiddelbart hvis båndets magneter mister kontakt med hverandre. Sikkerhetsbåndet kan for eksempel festes på trøyens nedre del.
- Start med den laveste hastigheten og begynn å gå. Øk deretter hastigheten gradvis til det føles behagelig og ønsket hastighet har blitt oppnådd.
- For at det skal være lettere å komme seg av og på anbefales det at det er en ledig flate på ca. 2 kvadratmeter bak mosjonsbåndet ettersom dette maksimerer sikkerheten ved bruk.

Oppstart av båndet

Aktivere mosjonsbåndet.

Sett stikk-kontakten i et vegguttak som er beskyttelsesjordnet og slå deretter på hovedstrømbryteren som sitter på mosjonsbåndets høyre framside (se bilde 1) . Så snart mosjonsbåndet får strøm vil du høre et kort signal som betyr at produktet står på stand-by. Fest sikkerhetsbåndets magnet (se bilde 2) i det runde hullet på kontrollpanelets framside. (Displayet viser " - - - " hvis du ikke har gjort dette).



Bilde 1



Bilde 2



PÅ DISPLAYET VISES:

HASTIGHET TID, DISTANSE OG PULS.

(For å se beregnet kaloriforbruk skal du trykke én gang på "PULS/CAL".

Trykk deretter én gang til for å gå tilbake til pulsindikering)

Når du føler deg klar og er oppe på båndet:

Opstart av båndet

1. Trykk på startknappen.
Displayet teller ned og piper tre ganger.
Båndet starter på den laveste hastigheten (0,8km/t) og forvalgt programtid er 60 minutter.

Endring av hastigheten

Det er flere valgmuligheter for å endre hastigheten.

1. Øk/reducer hastigheten med ▼/▲-knappen på kontrollpanelet.
2. Øk hastigheten med +/- knappen på håndtaket.
3. Gå direkte til 3, 5 eller 7 km/t med kontrollpanelets hurtigvalgknapper.

Manuell endring av programtid før opstart.

1. Trykk én gang på "Mode-knappen" (displayet viser 30 minutter).
2. Velg ønsket programtid (antall minutter) med ▼/▲-knappen.
3. Trykk på startknappen. Displayet teller ned og piper tre ganger før båndet starter på den laveste hastigheten (0,8 km/t).
4. Velg ønsket hastighet.
5. Displayet teller ned fra valgt tid.

Valg av distanse før start i manuell posisjon.

1. Trykk to ganger på "Mode-knappen" (Displayet viser 1 km).
2. Velg distanse (antall km) med t/s-knappen.
3. Trykk på startknappen, displayet teller ned og piper tre ganger.
Båndet starter på den laveste hastigheten (0,8 km/t).
4. Velg ønsket hastighet.
5. Displayet teller ned fra valgt distanse.

Bruk av de tolv automatiske programmene P01-P12

1. Trykk på "PROG-knappen" til ønsket program vises i displayet.
2. Forvalgt tid på 30 minutter blinker i displayet. Bruk ▼/▲-knappen for å stille inn ønsket tid (5-60 minutter).
3. Trykk på startknappen og det automatiske programmet starter etter en nedtelling på tre sekunder.

Forhåndsinnstilte programmer

Det er mulig å benytte seg av tolv ulike forhåndsinnstilte programmer; P1 til P12. Alternativt kan man selv styre hastighet og tid.

Autoprogram: Trykk på "PROG"-knappen og velg blant de tolv forhåndsinnstilte programmene. Når du har valgt program skal du trykke på START

Autoprogrammet har en forhåndsinnstilt tid på 30 minutter som er oppdelt i 20 sekvenser på 1,5 minutt (tilsvarer 5% av den valgte tiden). Hvis du ønsker å endre den forhåndsinnstilte tiden kan dette gjøres ved å bruke "▼" eller "▲"-knappene. (Du har mulighet til å endre den forhåndsinnstilte tiden fra 5 minutter inntil maks. 60 minutter).

Når du trener på autoprogrammet starter timeren på din ønskede tid og regner deretter ned til det er null treningsminutter igjen.

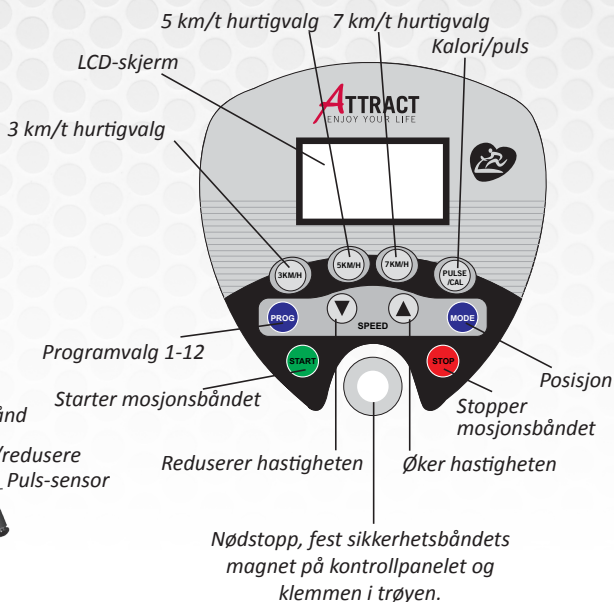
Autoprogrammene P1-P12

Se de 20 forhåndsinnstilte hastighetsekvensene (km/t) for de respektive programmene i skjemaet nedenfor:

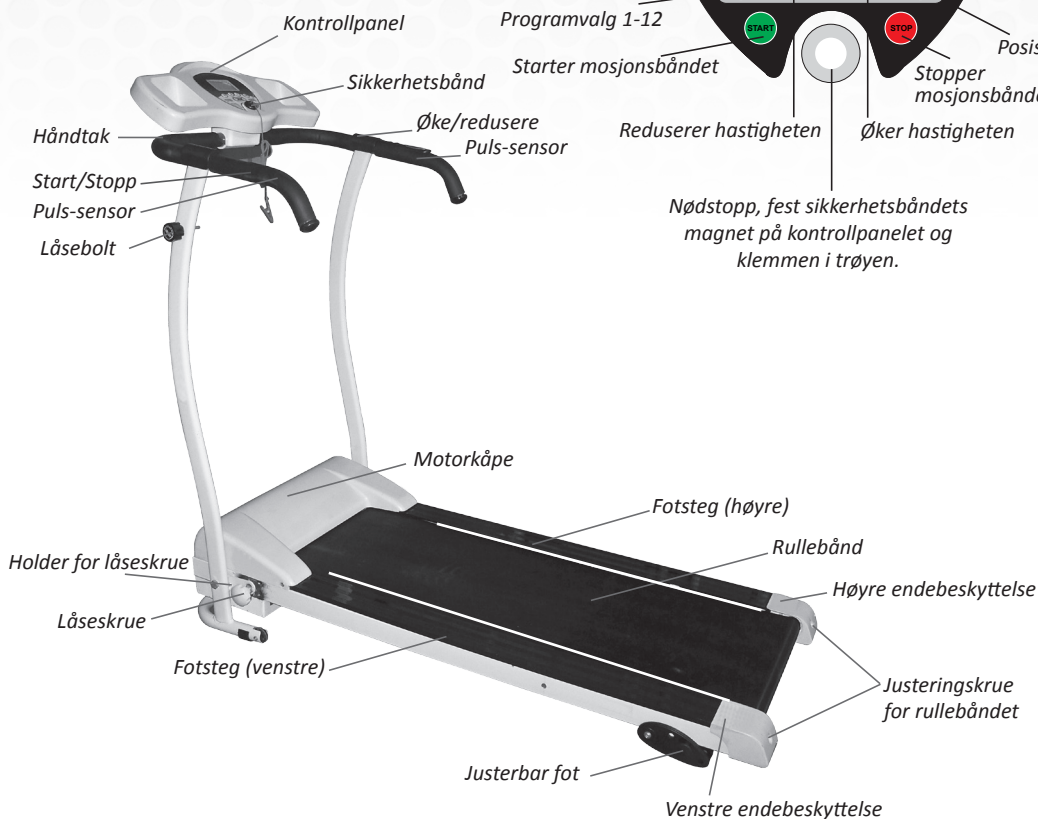
Program	Hastighet (km/t) per sekvens.																			
P1	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4	2
P6	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	4	4	6	7	4	4	4	2	3	2
P9	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	9	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	7	7	5	5	4	3

Mosjonsbåndets hoveddeler

KONTROLLPANELET DELER



MOSJONSBÅNDETS DELER



Regelmessig vedlikehold

Rengjøring

Sørg for at mosjonsbåndet og området rundt og under det er rent. Det er spesielt viktig at rullebåndet og dets langsider, samt gulvet under båndet, holdes rent for å unngå at smuss kommer inn mellom rullebåndet og glideflaten eller inn i motorkåpen. Støv og skitt kan raskt føre til økt slitasje og skade maskinen. Støvsug rullebåndet og dets sider ved behov, eller minst én gang i uken. Ellers kan det tørkes med en klut som er lett og fuktig (en mild såpeløsning er ok). For å unngå at vann kommer i det elektroniske systemet skal mosjonsbåndet ikke rengjøres med en bløt fille, klut eller mopp.

Silikonolje

Mosjonsbåndet skal smøres regelmessig (se nedenfor) med ATTRACT TREADMILL OIL slik at det varer lengre. Denne oljen kan kjøpes hos våre forhandlere samt i nettbutikken, www.attract.nu.

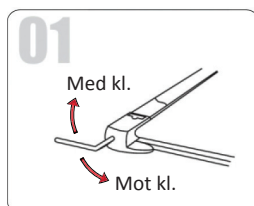


Smøring med silikonolje: Mosjonsbåndet er allerede innsmørt ved innkjøp. Deretter skal det smøres ca. hver 30. gang det brukes (eller ca. 1 gang annenhver måned). Skru av strømmen, løft opp gummimatten på den høyre langsiden med den ene hånden og spray tilstrekkelig med silikonolje langs hele glideflaten under gummimatten. Gjenta dette på venstre side. Skru på turbåndet og still det inn på den laveste hastigheten. Gå deretter på båndet i ca. tre minutter slik at silikonoljen fordeler seg jevnt.

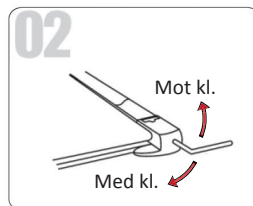
Justering av rullebåndet

Kontroller om båndet ligger sentrert. Hvis ikke, skal det justeres slik at det løper fritt (se nedenfor).

Alltid kontroller at rullebåndet ligger korrekt mellom den bakre endebeskytteren før mosjonsbåndet brukes. Juster rullebåndet ved behov, som regel trengs bare en finjustering. Skru et halvt knepp i klokken retning på den siden hvor rullebåndet ligger for nært kanten. Prøvekjør i minst 15 sekunder i 4 km/t (kontroller og juster ytterligere ett kvart eller halvt knepp til båndet ligger sentrert.) OBS: rullebåndet skal ikke spennes hardt ettersom dette kan forårsake mislyd og skade maskinen.



Bilde 01: Skruing med klokken retning flytter matten til høyre. Skruing mot klokken retning flytter rullebåndet til venstre.



Bilde 02: Skruing med klokken retning flytter matten til venstre. Skruing mot klokken retning flytter rullebåndet til høyre.

Oppbevaring

Tenk på at det skal oppbevares tørt. Mosjonsbåndet skal heller ikke belastes ved at det settes gjenstander på det.

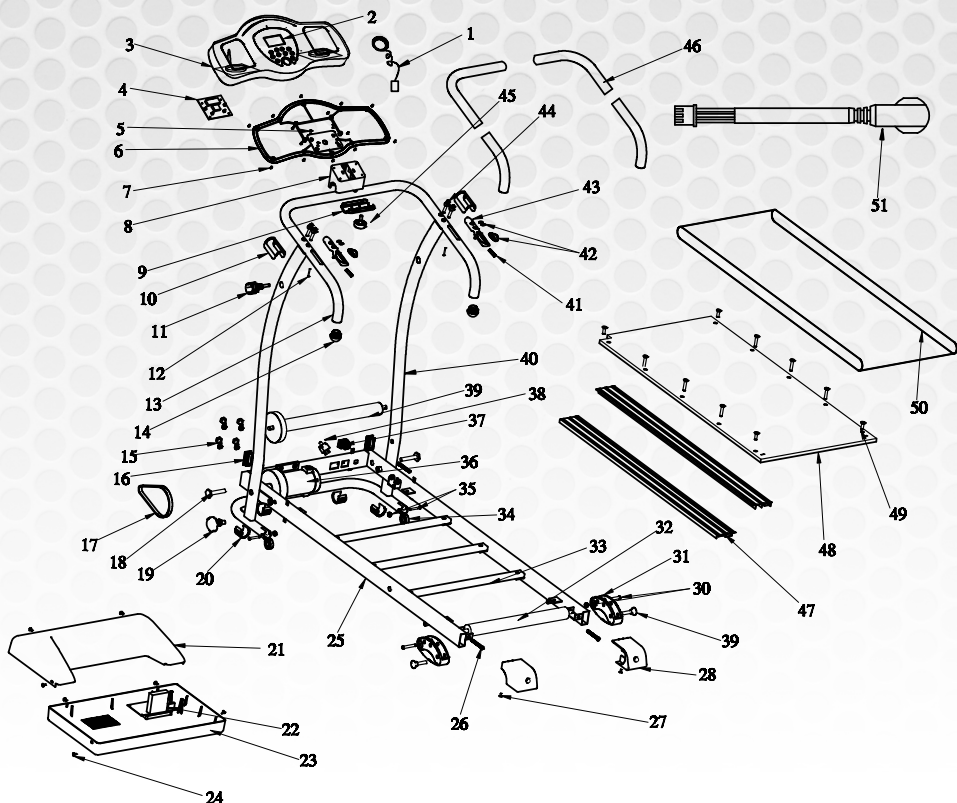
Feilsøking

Feil	Mulig årsak	Løsning
Mosjonsbåndet fungerer ikke.	Stikk-kontakten er ikke korrekt satt inn i vegguttaket.	Sett stikk-kontakten i vegguttaket.
Mosjonsbåndet fungerer ikke.	Hovedstrømbryteren er slått av.	Slå på hovedstrømbryteren som sitter på framsiden av motorkåpen.
Mosjonsbåndet fungerer ikke.	Vegguttaket er strømløst.	Kontroller at vegguttaket har strøm.
Mosjonsbåndet fungerer ikke.	Overstrømbeskyttelsen er løst ut.	Trykk inn den røde gjenopprettingsknappen på overstrøm-beskytteren på framsiden av motorkåpen.
Gangbåndet går skjevt og/eller avgir mislyd.	Rullebåndets innstillinger påvirkes av vår vekt, balanse og hvordan de belastes. Derfor kan de behøve justering.	Juster ved å stramme skruene bakerst på mosjonsbåndet. Se flere detaljer under avsnittet "regelmessig vedlikehold" på side 11.
Hjulbåndet glir eller er for løst.	Med tid og belastning kan rullebåndets elastisitet påvirkes. Dette må da strammes til.	Juster ved å stramme til skruene bakerst på mosjonsbåndet, med klokken retning, på begge sidene. Se side 11.

Garantivilkår

Attract Sweden A/S Org.nr 556314-7627

1. ATTRACT SWEDEN A/S innrømmer to års garanti for mosjonsbåndet: Attract HMT-1030
2. Garantien gjelder kun ved følgende vilkår:
 - a) Ved behov for service og reparasjon skal mosjonsbåndet returneres til Attract Sweden A/S sitt anviste servicecenter. Vår support skal alltid kontaktes med en gang evt. feil oppstår for videre avtale på telefon.: +46(0)20 - 220 220.
 - b) Attract Sweden A/S sin tekniske serviceavdeling innehar retten til å avgjøre den mest passende reparasjonsmetoden.
 - c) Garantien forlenges ikke som følge av evt. service/reparasjon/bytte av produkt.
3. Attract Sweden A/S sine garantier er kun gyldige når de vises sammen med originalfakturaen eller innkjøpskvittering (som viser salgsdato og modell) sammen med det defekte mosjonsbåndet fra Attract.
4. Attract Sweden A/S sine garantier dekker ikke og gjelder ikke for skader som har skjedd på grunn av endringer eller justeringer som er gjort på produktet hvis disse ikke har blitt godkjent skriftlig av Attract Sweden A/S.
5. Attract Sweden A/S sine garantier er ugyldige hvis produktets serienummer er endret, slettet, har forsvunnet, eller viser seg å være ugyldig.
6. Denne garantien dekker ikke noen av punktene nedenfor:
 - a) Skader oppstått på grunn av:
 - Uforsvarlig bruk: (a) feilaktig bruk av produktet med upassende handlinger eller som bryter mot instruksjonene for bruk og vedlikehold. (b) Installasjon eller bruk av produktet på måter som ikke respekterer tekniske normer eller sikkerhetsnormer. (c) Bruk utendørs.
 - Ulykker, lynnedslag, vann, ild, manglende ventilasjon eller Force Majeure og andre årsaker som ligger utenfor produsentens kontroll.
 - Feil på systemet som kobles til dette produktet.
 - b) Attract Sweden A/S forbeholder seg rettigheten til å utføre eventuelle reparasjoner i sine egne verksteder for teknisk service.



Item	Name	Qty	Item	Name	Qty	Item	Name	QTY
1	Safety Key	1	18	M12 Hexagon Bolt	2	35	M6 Bolt/Nut	2
2	Control Panel Sticker	1	19	Lock nut	1	36	Motor	1
3	Upper Control Panel	1	20	U tape mat	4	37	Lumen Switch	1
4	1#PCB	1	21	Motor Upper cover	1	38	Overload protection	1
5	ST3self-tapping screw	4	22	2#PCB	1	39	Front roller	1
6	Lower Control Panel	1	23	Motor lower cover	1	40	Handrail frame	1
7	ST3self-tapping screw	14	24	M5 Screw	8	41	Pluse plate	2
8	Handrail connect cover	1	25	Frame	1	42	Pulse plastic	4
9	Lower connect cover	1	26	M6 Inner Hexagon Screw	2	43	Pulse cover	2
10	Handrail cover	2	27	M4 Screw	2	44	M8 Bolt and washer	4
11	Spring bolt	1	28	Tail Cover	2	45	M8 Lock Nut	1
12	BT4 Screw	2	29	Pull Pin	2	46	Sheath	4
13	Upper handrail	1	30	M8 Inner Hexagon Screw	2	47	Edge band	2
14	Handrail cover	2	31	Adjust degree	2	48	Running Board	1
15	M8 Bolt/Flange nut	4	32	back roller	1	49	M8 Countersunk Screw	10
16	Tube Cover	2	33	Iron tube	3	50	Runbelt	1
17	180J Belt	1	34	Roller	2	51	Power cord	1

Produktspesifikasjon

Attract mosjonsbånd

Modellnavn: Attract mosjonsbånd, HMT-1030

Modellnr./art.nr: 921-926

Strømspanning: 220-240 V

Motorstyrke/effekt: 1100 W, (1,5 hk)

Frekvens: 50Hz

Hastighet: 0,8-12 km/t

Vekt: 28 kg (31 kg inkl. forpakkingsmateriale)

Dimensjoner utbredt (LxBxH): 149x64x130 cm

Dimensjoner sammenlagt (LxBxH): 64x60x137 cm

Dimensjoner gangbånd (LxB): 109,5x39,5 cm

Emballasjens størrelse (LxBxH): 142x27x70,5 cm

Maksimal belastning: 120 kg

Kabellengde: 185 cm

Kontaktinformasjon

Attract mosjonsbånd, HMT-1030

markedsføres i Norden av Attract Sweden A/S.

Attract Sweden A/S

Besøksadresse: Storgatan 15, 852 30 SUNDSVALL

Postadresse: Box 63, 851 02 SUNDSVALL

Telefon: +46(0)20-220 220

Faks: 060-12 50 40

E-post: info@attract.nu

Hjemmeside: www.attract.nu