

CARDIONICS

Löpband 2195L



Inkoppling av bandet

- Plugga in nätkabeln på främre sidan av bandet. Anslut sedan kabeln till ett jordat 230 Volt 16A vägguttag. Slå sedan på strömbrytaren på främre sidan av bandet. Rådfråga elektriker vid osäkerhet.
- Bandet kommer nu göra en kalibrering av lyftet. Det är viktigt att kalibreringen sker utan att man står på bandet, eller att man trycker på knappar på panelen.
- Först när panelens siffror tänds upp, är det möjligt att stiga på bandet, samt trycka på start.

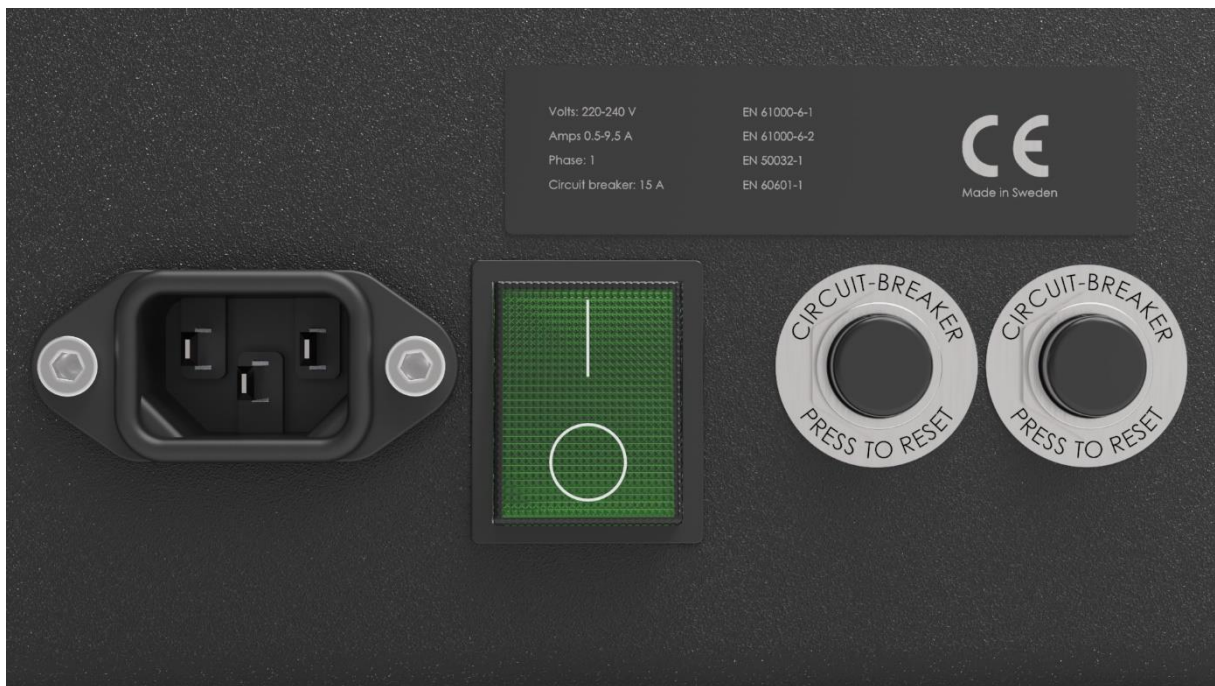


Bild 1 - Främre sidan av bandet med strömbrytare

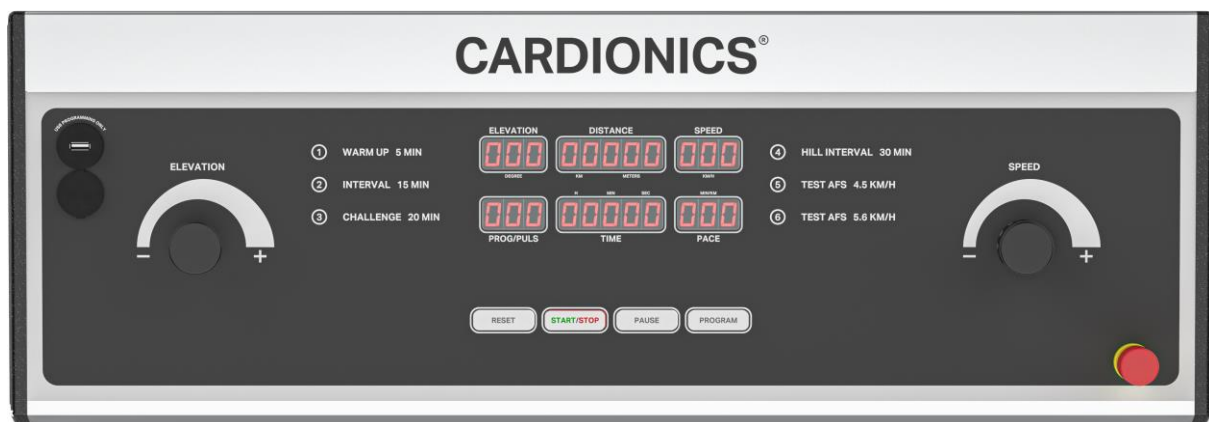


Bild 2 - Panel med upptända siffror

Starta bandet

- Starta bandet genom att trycka på Start/Stopp knappen.
- Bandet startar nu på en låg förvald starthastighet.
- Öka farten på löpmattan, genom att vrida på "Speed"- ratten.
- Vrid på ratten i en långsam och lugn rörelse. Då blir funktionen som bäst.
- En ovan utövare bör börja träningen på en lägre fart, och öka sedan gradvis efterhand som man blir säkrare.

Stänga av bandet

- Vrid tillbaka ratten för att minska hastigheten.
- Vrid på ratten i en långsam och lugn rörelse. Då blir funktionen som bäst.
- Stäng av bandet genom att trycka på knappen Start/Stopp igen. Bandet stannar mjukt.

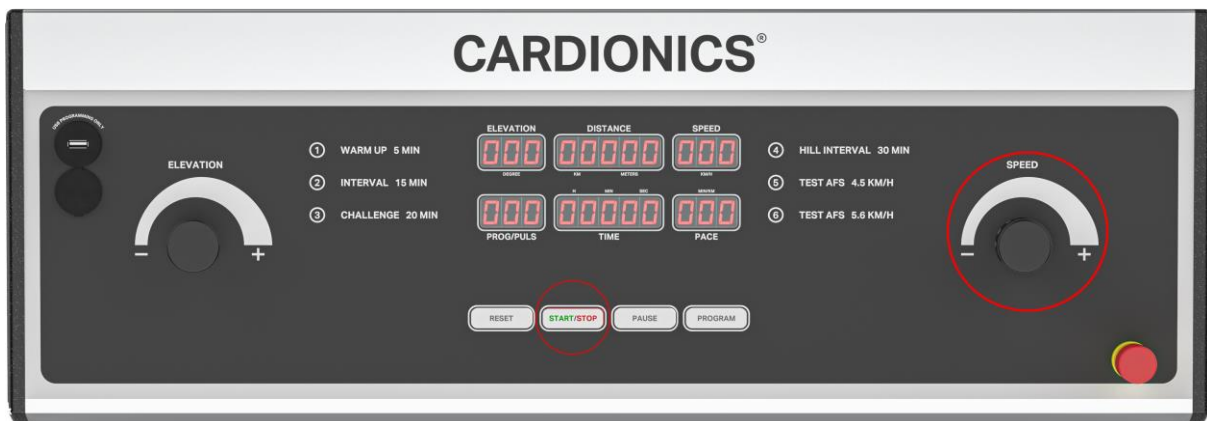


Bild 3 - Inringat start/stopp-knapp och hastighetsvred

Hissa upp.

- Vrid på ratten "Elevation" för att ställa bandet till önskat läge. Bandet ändrar sig i steg om 0,2 grader. Kom ihåg att bandets panel visar höjden i grader och inte i %.

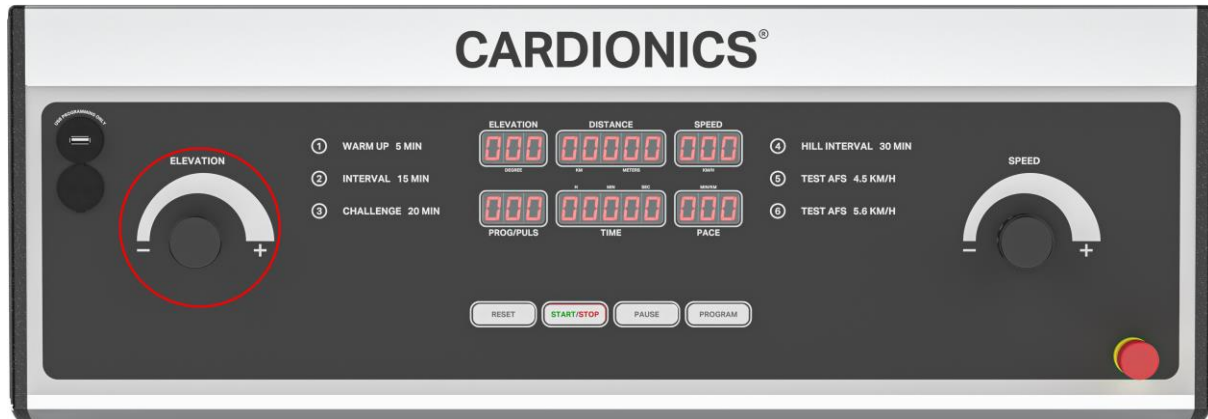


Bild 4 - Inringat elevationsvred (motlut)

Nödstopp

- Det finns två nödstopp på bandet. Ett av dem är den stora röda knappen till höger på panelen. När den knappen trycks in, kommer bandet att stanna tvärt av säkerhetsskäl. OBS! Inget mjukt stopp.
- Det andra nödstoppet är kopplat till ett så kallat midjebälte som ni bör ha runt midjan när ni går eller springer på bandet. Bältets kontakt skall monteras in på undersidan av panelen. Vid ex ett fall, kommer då kontakten dras isär, för att även nu stanna tvärt.
- Om kontakten till midjebältet ej monterats vid påslagning av bandets strömbrytare, fungerar bandet ändå som vanligt.
- När något av nödstoppen har aktiverats, kommer panelen blinka. Av säkerhetsskäl måste nu en omstart på strömbrytaren göras, för att åter kunna starta bandet.

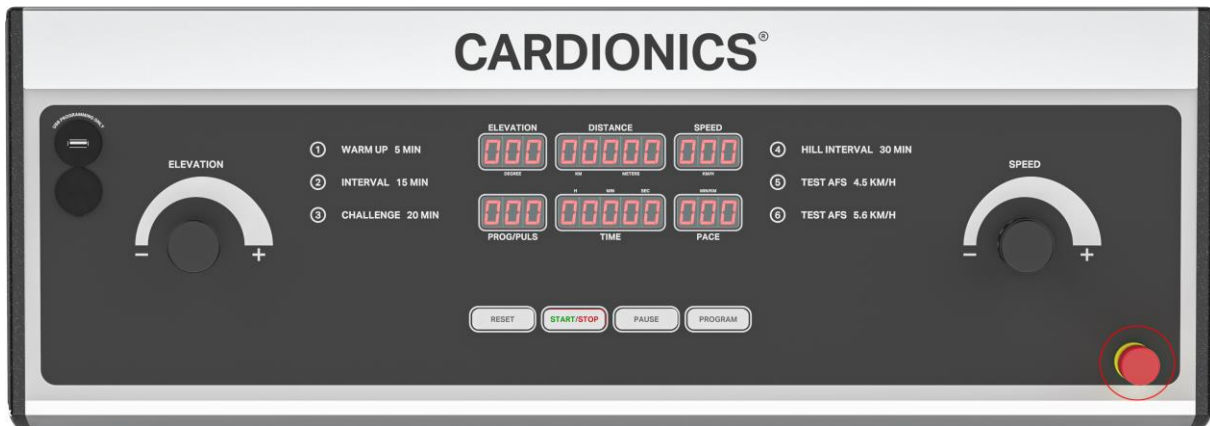


Bild 5 - Inringat nödstopp

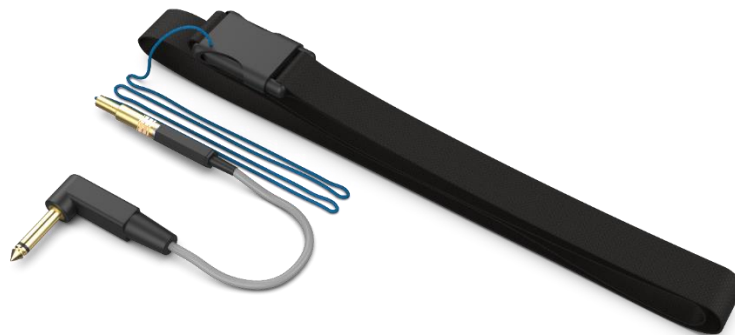


Bild 6 - Midjebälte

Skor

- Använd endast rena skor. Sand eller grus från dessa skor kommer göra att både ovansidan och undersidan på löpmattan kommer slitas ogynnsamt samt snabbare än normalt.

Säkerhet

- Se till att använda det nödstopps-midjebälte som tillhör bandet. Ställ in längden på bältet med banden. Knäpp fast det enkelt med spännet. Vid ett ev fall, stannar bandet direkt.
- Se till att ha ett avstånd på minst 2m som är fritt bakom bandet vid användning.
- Se till att ha ett avstånd på minst 1m som är fritt bredvid bandet vid användning.
- Känner ni er yr. Avsluta träningen.
- Kom ihåg att fylla på med vätska under träning.
- Upplevs något på löpbandet som farligt, eller som icke fungerande. Kontakta personen som är ansvarig över träningsplatsen.

Underhåll

- Städa regelbundet under bandet. Damm från golvet sugs gärna upp i motorrummet, och kan orsaka skador och problem.
- Torka av lister, räcken och panel från svett efter varje användning. Använd gärna någon form av gym-rengöring som också tar bort bakterier.
- Om löpmattan flyttat sig en aning åt ena sidan, går det enkelt att justera den med insex-nyckel som medföljer bandet. Om mattan dragit sig åt höger, dra åt skruven på höger sida. Om den rört sig åt vänster, dra åt skruven på vänster sida. Skruvar för justeringen finns längst bak på löpbandet. Börja med mindre än ett kvarts varv. Starta bandet och låt löpmattan snurra fritt ett par minuter för att se så den stannar i mitten. Är skruven dragen för mycket, kommer mattan gå över på andra sidan. Vrid då tillbaka den skruv som nyss dragits in.
- Kolla regelbundet att nödstoppen fungerar, och att remmar på midjebältet är hela.
- Kolla regelbundet centreringen av mattan. Justera om det krävs.
- Kolla regelbundet att 230V nätkabeln som är kopplad i väggen, inte riskerar att klämmas under bandet.
- Kolla regelbundet att räcken sitter fast, inte riskerar att lossna, eller är skadade.

Service

- Efter ca 75 timmars användning bör huven lyftas av, och en kontroll göras att allt ser ok ut.
- Kontrollera att drivremmen inte är skadad, och ligger rätt på sina hjul.
- Kontrollera att inga andra skador finns i utrymmet runt motor och elektronik.
- Kolla att löpmattan ligger rätt på bandet. Om justering krävs, följ instruktionerna i stycket "Underhåll".
- Efter ca 150 timmars användning bör mattan smörjas enligt instruktion. Använd T-glide smörjfett, med tillhörande instruktions-kort. Detta kan beställas på info@cardionics.se.
- OBS! Smörjning skall inte utföras om du har en matta med Cardionics-logotyp på långsidan, då detta är en smörjfri matta.
- Service av tekniker kan bokas. Detta bokas på hemsidan cardionics.se. Klicka på länken "service", och gör serviceanmälan. Service utförs av Concept Träningsredskap AB.