

FRONTIER

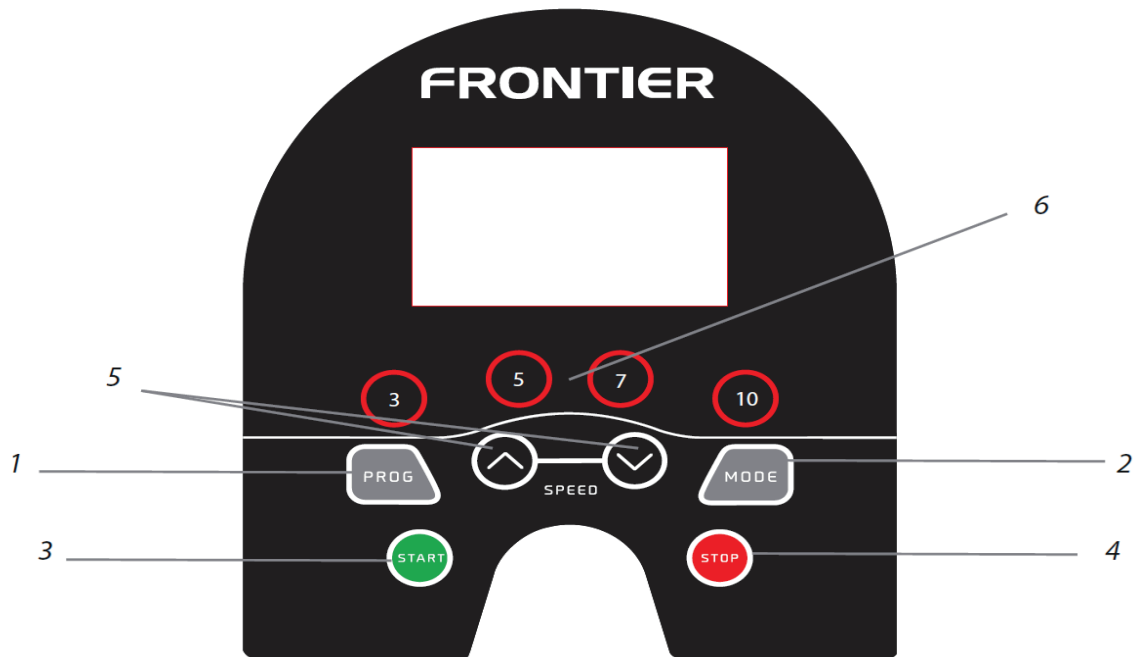
FWB100

USER MANUAL



EN - English
SV - Svenska
DA - Danske
NO - Norsk
FI - Suomi

Read this Manual carefully before use



7 (not visible on picture)

1. Program: When the belt is stationary, this button may be used to choose one of the pre-set programs (manually, P1-P12)
2. Mode: When the belt is stationary, choose the mode (time, distance, number of calories)
3. Start: Starts the machine.
4. Stop: Slows the belt to a standstill.
5. Speed: Increase/decrease the speed of the belt during use.
6. Pre-set speed: While the belt is moving, these buttons (3, 5, 7 or 10km/h) may be used for direct adjustment of the speed.
7. Safety catch: If the safety control is pulled out, the display will show “-“ and the machine will emit a warning sound. The belt will stop and will only start again once the safety control has been secured in place once more.

Use

1. Start the belt: Press the start button. The belt will start moving at the lowest speed (1km/h).
2. Adjust the speed
 - a. Adjust the speed using the buttons in the control panel.
 - b. Adjust using the 3, 5, 7 or 10 km/h pre-set buttons.
3. Adjust the program time in manual mode
 1. Press the MODE button once.
 2. Select the desired program time using the adjustment buttons.
 3. Press the START button
 4. The display will count down from the chosen time and stop when the countdown reaches 0.
4. Adjust the distance in manual mode
 1. Press the MODE button twice.
 2. Select the desired distance (in km) using the adjustment buttons.
 3. Press the START button
 4. The display will count down from the chosen time and stop when the countdown reaches 0.

Operating instructions

This treadmill has a very practical design. It is easy to place, easy to transport and easily collapsible so as not to take up much storage space. When you use the treadmill, you are training your leg muscles and strengthening your heart and lungs. Blood circulation and oxygen uptake are improved, as well as the body's ability to absorb nutrients. Metabolism is increased, fat-burning becomes more efficient and you raise your chances of a long and healthy life.

EN

Maintenance

- Make sure that you have turned off the power and unplugged the machine before the daily maintenance.
- Do not use products that contain formaldehyde or organic solvents to clean the treadmill as these can damage the fittings.
- Grease and dirt may be removed with a cotton cloth and light detergent. Wipe off with a dry cloth afterwards.
- Use a soft, dry cloth to wipe the power button and display. Wet or damp cloths may not be used on these areas.
- Wipe only exterior parts.
- Do not use the treadmill in damp or dusty spaces.
- The belt must be placed on a flat surface.
- If the original lead becomes damaged, it must be replaced by an authorised staff member from the manufacturing or retail company.
- Only for indoor use.
- Do not use while wearing overly long or loose clothing which could catch and cause accidents. Use indoor training shoes.
- Do not stand on the treadmill when you start it. Stand to the side and make sure that the speed is low when you step onto the belt.
- Keep an eye on children and animals to avoid injuries. If very young, elderly or disabled people use the treadmill this must be under supervision of a responsible adult.

Daily Maintenance

Clean the machine regularly and remove dust. Clean both sides of the belt. Clean the belt with a cloth and a little washing up liquid. Do not use other cleaning liquids. Wipe off sweat from the handles and belt after every use.

Lubrication

The plate and belt are factory-treated with an antistatic lubricant. Lubricate every 100 hours of use (normal use).

When the treadmill is not in use, be sure to unplug it so that children do not happen to press the start button. Keep the treadmill in a clean, dry place when it is not being used for longer periods.

Cord and plug

Do not touch the plug or cord with wet hands. Hold the plug, not the cord when you pull it out of the wall socket. Do not place heavy items on the cord. Do not wrap the cord around the machine. Do not use the treadmill if the plug, connection or cord is loose.

Technical Specifications

Product name: Frontier Electric Treadmill

Model: FWB100

Voltage: ~220-240 V

Frequency: 50/60 Hz

Power: 500W

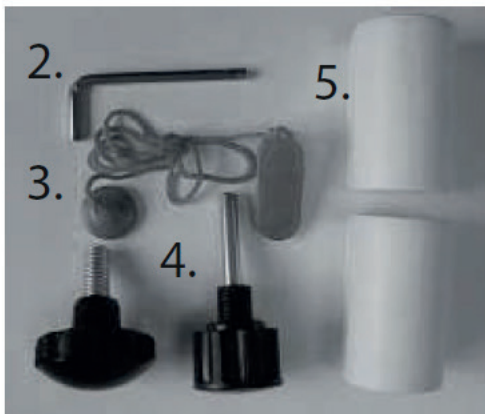
Maximum weight: 120kg

EN

Product parts

The following parts are included on delivery.

1. Handle with control panel
2. Wrench
3. Safety control
4. Bolts x 2
5. Plastic covers
6. Belt



Assembly

1. Remove the treadmill from its packaging



2. Fix the bolt in the hole.



3. Fasten the bolt into the frame.



4. Attach the handle onto the frame with the help of the 4 pre-fitted screws.



5. Attach the signal cable.



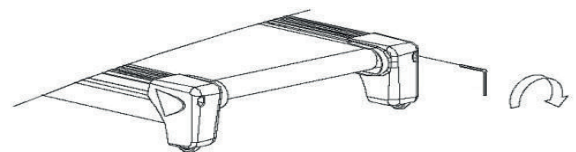
6. Install the plastic covers.

Adjusting the belt

In some cases, the belt may need to be adjusted, for example if it has started running crookedly. If this is the case, place the treadmill on a flat surface and start the belt. Adjust the speed to approximately 4km/h and check the position of the belt.

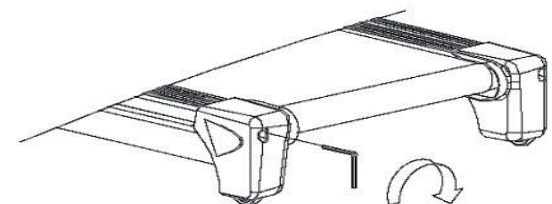
If the belt is pulling to the right:

Carefully turn the right-hand bolt $\frac{1}{4}$ of a turn clockwise. Check the position of the belt after it has centred itself. Repeat until the belt is centred.



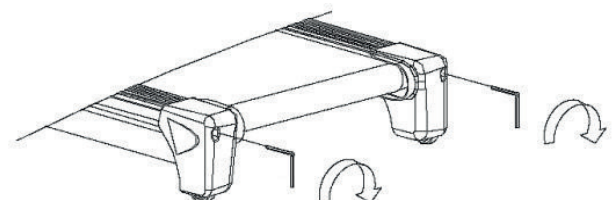
If the belt pulls to the left:

Carefully turn the left-hand bolt $\frac{1}{4}$ of a turn clockwise. Check the position of the belt after it has centred itself. Repeat until the belt is centred.



If the belt is too loose:

Shut off the belt and turn both right-hand and left-hand bolts $\frac{1}{4}$ of a turn clockwise. Repeat until the belt has an appropriate degree of tension.



Important safety information

In order to prolong the life of this product, it is important to carry out continual maintenance.

WARNING - To avoid electric shocks, always unplug the machine before cleaning or service.

- Always use the treadmill on a flat surface.
- Never place the treadmill on a thick carpet to avoid damage to both carpet and product.
- Be sure to have at least 1 metre's distance to the nearest fixed object.
- Never let small children use or be near the treadmill.
- When you use the treadmill, make sure that the safety catch is properly fastened to your clothing. This is to ensure your safety in case you should fall or end up too far back on the belt.
- Keep your hands away from all moving parts.
- Do not use the product if the electrical cord is damaged.
- Keep the cord away from all warm surfaces (for example radiators)
- Never push objects into any of the product's openings.
- This treadmill is intended for home use and is therefore not adapted to professional use.
- Never disconnect the electrical cord when the belt is in motion.
- Use appropriate footwear when you use the treadmill. High-heeled shoes, sandals or bare feet should be avoided.
- Recommended temperature for use is 5-40 degrees Celsius.

Warranty

Frontier guarantees that this product is free from manufacturing defects in terms of materials and workmanship during a period of 2 years in Sweden, Norway, Denmark and Finland. This warranty period begins on the day the product is purchased or delivered. Frontier has no obligation to repair or replace products that are not accompanied by a valid proof of purchase. This warranty applies only to products purchased and used for home use and does not cover damage resulting from abuse, failure to comply with the instructions from Frontier, cases in which the product has been modified or subjected to unauthorized repair, improper packaging on the part of the owner, normal wear and tear, or improper handling on the part of a transport company.

Correct Disposal of this product

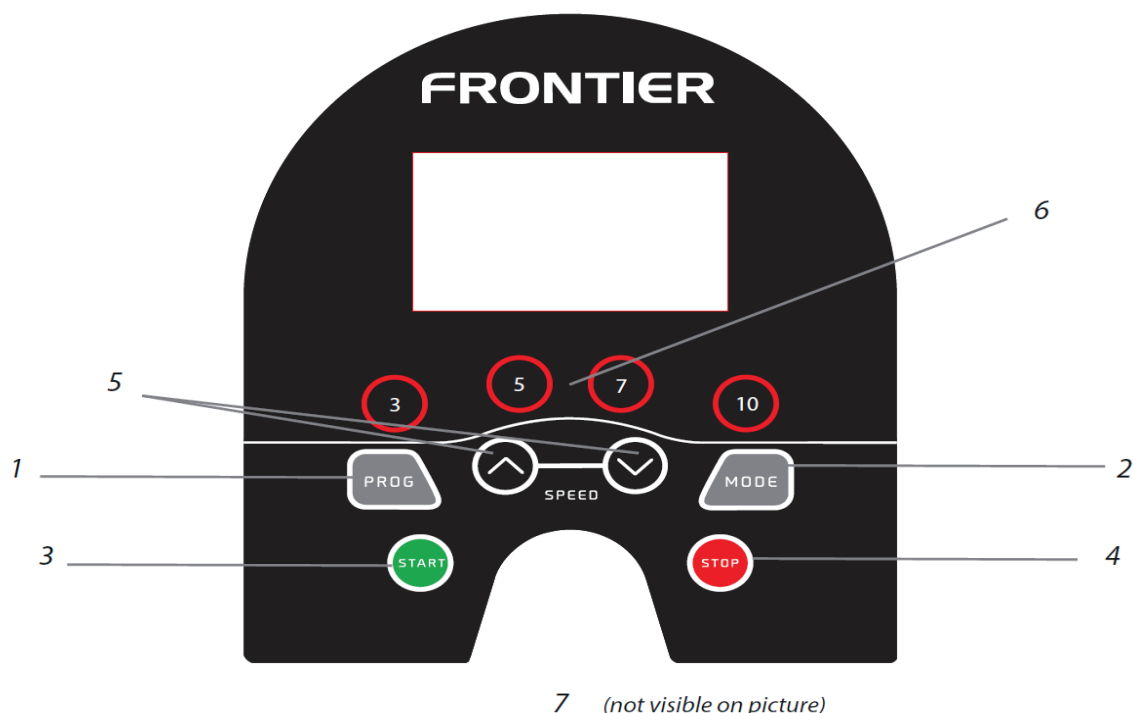
This marking indicates that this product should not be disposed with other household wastes throughout the EU. To prevent possible harm to the environment or human health from uncontrolled waste disposal, recycle it responsibly to promote the sustainable reuse of material resources.



FRONTIER

Frontier®
Makadamgatan 14 | 254 64 Helsingborg | Sweden
info@order.se





7 (not visible on picture)

1. Program: När bandet står still, använd den här knappen för att välja ett av de förprogrammerade programen (Manuellt, P1-P12)
2. Läge: När bandet står still, välj läge (tid, distans, kaloriförbrukning)
3. Start: Startar maskinen.
4. Stop: Sänker hastigheten på bandet till stillastående.
5. Hastighet: Öka/sänk hastigheten på bandet under användning.
6. Snabbval hastighet: När bandet är ingång, använd någon av dessa knappar (3, 5, 7 eller 10km/h) för direkt inställning av hastighet.
7. Säkerhetsspärr: Genom att dra ut säkerhetsspärren kommer displayen visa ”-” och promenad bandet ger ifrån sig en ljudsignal. Bandet kommer stanna och går först att starta igen efter att säkerhetsspärren säkrats på sin plats igen.

Användning

1. Starta bandet: Tryck på startknappen. Bandet kommer att börja rulla i sin lägsta hastighet (1km/h).
2. Justera hastighet
 - a. Justera hastigheten med knapparna på kontrollpanelen.
 - b. Justera med 3, 5, 7 eller 10-snabbvals knapparna.
3. Justera programtid i manuellt läge
 1. Tryck på MODE-knappen 1 gång.
 2. Välj önskad programtid med justeringsknapparna.
 3. Tryck på START-knappen
 4. Displayen kommer räkna ned från önskad tid och kommer att stanna när nedräkningen når 0.
4. Justera distans i manuellt läge
 1. Tryck på MODE-knappen 2 gånger .
 2. Välj önskad distans (totalt i km) med justeringsknapparna.
 3. Tryck på START-knappen
 4. Displayen kommer räkna ned från önskad tid och kommer att stanna när nedräkningen når 0.

Driftinstruktioner

Detta band har en mycket praktisk utformning. Det är lätt att placera, lätt att transportera och fälla ihop och tar därför inte mycket plats vid förvaring.

När du använder promenadbandet tränar du benmusklerna & stärker hjärtoch lungfunktionen. Blodcirkulationen förbättras och därmed syreupptagningsförmågan samt kroppens förmåga att ta upp näringsämnen. Ämnesomsättningen ökar, fettförbränningen blir effektivare och du ökar chansen till ett långt och hälsosamt liv.

Underhåll

- Kontrollera att du har stängt av strömbrytaren och dragit ut stickkontakten före det dagliga underhållet.
- Använd inte produkter med formaldehyd eller organiska lösningsmedel för att rengöra löpbandet, då detta kan skada fästena.
- Svåra olje- och smutsfläckar kan avlägnas med en bomullstrasa med rengöringsmedel. Torka med en torr trasa efteråt.
- Använd en mjuk, torr trasa runt strömbrytaren och displayen. Här får du inte använda någon blöt eller fuktig trasa.
- Torka bara av de utvändiga delarna.
- Använd inte löpbandet i fuktigt eller dammig utrymme.
- Bandet skall placeras på plant underlag.
- Om medföljande sladd skadas ska den bytas av behörig personal hos tillverkaren eller återförsäljaren.
- Endast för inomhusbruk.
- Förvara den i ett rent och torrt utrymme. Ställ inte promenadbandet på en tjock matta eftersom luftcirkulationen då försämras.
- Använd inte för långa eller vida kläder som kan fastna och orsaka olyckor. Använd helst träningsskor för inomhusbruk.
- Stå inte på löpbandet när du startar det. Ställ dig på sidan och se till att hastigheten är låg när du går upp på bandet.
- Ha barn och husdjur under uppsikt för att undvika skador. Om minderåriga, äldre eller funktionshindrade personer ska använda löpbandet måste det ske under uppsikt av ansvarig vuxen.

Dagligt underhåll

Rengör maskinen regelbundet och ta bort damm. Rengör båda sidorna av löpbandet. Gör rent bandet med en trasa och lite diskmedel. Använd inte andra rengöringsmedel. Torka av svett från handtaget och löpbandet efter varje användning.

Smörjning

Plattan och löpbandet är behandlade med antistatiskt smörjmedel från fabriken. Smörj var 100:e löptimme (normalanvändare).

När löpbandet inte används dra ut stickkontakten så att inte något barn råkar slå på strömbrytaren. Ställ undan löpbandet på en ren, torr plats när det inte ska användas under en längre period.

Sladd och stickkontakt

Rör inte stickkontakten eller sladden när du är våt om händerna. Håll i stickkontakten, aldrig i sladden, när du drar ut den ur vägguttaget. Ställ inget tungt föremål på sladden. Linda inte sladden runt maskinen. Använd aldrig promenadbandet om stickkontakten, anslutningen eller sladden är lösa.

Technical Specifications

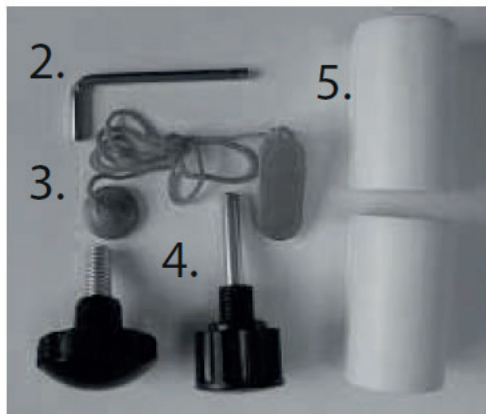
Produktnamn: Frontier Elektriskt Promenadband
Modell: FWB100
Märkspänning: ~220-240 V
Märkfrekvens: 50/60 Hz
Märkeffekt: 500 W
Maxvikt: 120 kg.

SV

Produkt delar

Följande delar följer med vid leverans.

1. Handtag med kontrollpanel
2. Insexnyckel
3. Säkerhetsspärr
4. Låsskruvar x 2
5. Plastkåpor
6. Promenadband



Montering

1. Ta ut löpbandet ur kartongen.



2. Fäst låsskruven i hålet.



3. Skruva fast låsskruv i ramen.



SV



4. Fäst handtaget på ramen med hjälp av de 4 förmonterade skruvarna.



5. Fäst signalkabeln.



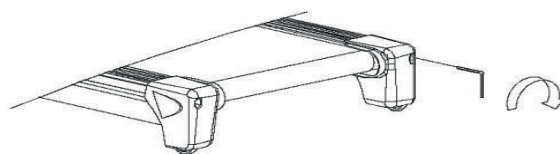
6. Montera plastskydden.

Justering av bandet

I vissa fall kan ditt promenadband behöva justeras, exempelvis om det blivit snedbelastat. Placera i detta fall promenadbandet på ett plant underlag och starta bandet. Justera hastigheten till ca 4km/h och kontrollera hur bandet rullar.

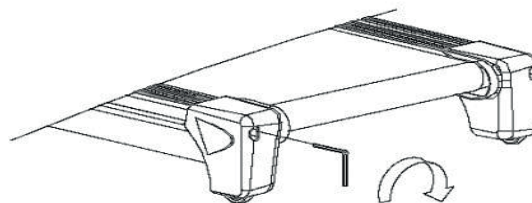
Om bandet är draget till höger:

Vrid höger ställskruv försiktigt 1/4 varv medsols. Kontrollera sedan hur bandet rullar efter det centrerat sig. Upprepa tills bandet är centrerat.



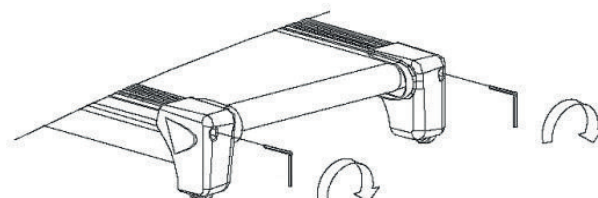
Om bandet är draget till vänster:

Vrid vänster ställskruv försiktigt 1/4 varv medsols. Kontrollera sedan hur bandet rullar efter det centrerat sig. Upprepa tills bandet är centrerat.



Om bandet är för löst spännt:

Stäng av bandet och vrid både höger och vänster ställskruv 1/4 varv medsols. Upprepa tills bandet är korrekt spänt.



Viktig säkerhetsinformation

För att förlänga livslängden på produkten är det viktigt med kontinuerligt underhåll.

WARNING - För att undvika elektriska stötar, koppla alltid ur strömmen innan rengöring eller service.

- Använd alltid promenadbandet på ett plant underlag.
- Placera aldrig promenadbandet på en tjock matta för att undvika skada på såväl matta som produkten.
- Se till att alltid ha minst 1 meters avstånd till närmsta fasta objekt.
- Låt aldrig små barn använda eller vara i närheten av bandet.
- När du använder bandet, se till att säkerhetsspärren är ordentligt fäst i kläderna. Detta är för din säkerhetsskull om du skulle falla eller hamna för långt bak på bandet.
- Håll händerna borta från alla rörliga delar.
- Använd aldrig produkten om strömkabeln är skadad.
- Håll kabel borta från alla varma ytor (t.ex. element).
- Tryck aldrig in objekt i någon av produktens öppningar.
- Detta promenadband är avsett för hemmabruk och är därför inte anpassat för professionell användning.
- Dra aldrig ur strömsladden när bandet rullar.
- Använd handtagen, de finns därför din säkerhet.
- Använd passande skor när du använder promenadbandet. Högklackade skor, sandaler eller barfota användning bör undvikas.
- Rekommenderad temperatur för användning är 5 till 40 grader celsius.

Garanti

Frontier garanterar att den här produkten är fri från tillverkningsdefekter vad gäller material och hantverk under 2 år i Sverige, Norge, Danmark och Finland. Garantin börjar löpa den dag då produkten köps eller levereras. Frontier har ingen skyldighet att reparera eller ersätta produkter som inte åtföljs av ett giltigt inköpsbevis. Denna garanti gäller endast för produkter som köps och används för hemmabruk och omfattar inte skador som uppstår till följd av missbruk, misslyckande med att följa Frontier instruktioner eller då produkten har modifierats eller utsatts för en ej godkänd reparation, felaktig emballering av ägaren, normalt slitage eller felhantering av ett transportföretag.

Korrekt avfallshantering

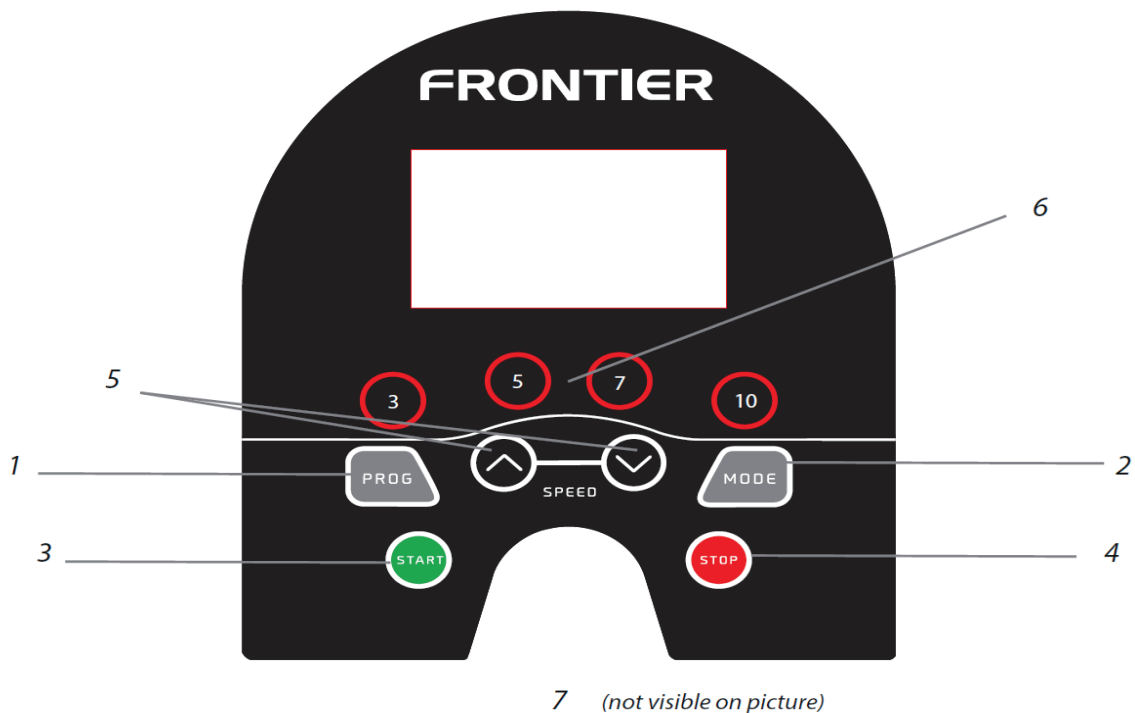
Denna symbol på produkten eller i instruktionerna betyder att den ska slängas separat från annat hushållsavfall när den inte fungerar längre. Inom EU finns separata återvinningssystem för avfall. Kontakta lokala myndigheter eller din återförsäljare för mer information.



FRONTIER

Frontier®
Makadamgatan 14 | 254 64 Helsingborg | Sweden
info@order.se





- 7 (not visible on picture)
1. Program: Når båndet står stille, anvender du denne knap til at vælge et af de forudindstillede programmer (Manuelt, P1-P12)
 2. Niveau: Når båndet står stille, skal du vælge niveau (tid, distance, kalorieforbrug)
 3. Start: Starter maskinen.
 4. Stop: Sænker hastigheden for båndet til stillestående.
 5. Hastighed: Øger/sænker hastigheden på båndet under anvendelse.
 6. Hurtigvalg hastighed: Når båndet er i gang, kan du anvende en af disse knapper (3, 5, 7 eller 10 km/t) til en direkte regulering af hastigheden.
 7. Sikkerhedsanordning: Når du trækker ud i sikkerhedsspærren, viser displayet "-", og båndet udsender et lydsignal. Båndet vil stoppe, og det starter først, når sikkerhedsspærren er sikret og sidder på rette plads.

Anvendelse

1. Start båndet: Tryk på startknappen. Båndet vil begynde at rulle i sin laveste hastighed (1 km/t).
2. Justér hastigheden
 - a. Justér hastigheden ved hjælp af knapperne på kontrolpanelet.
 - b. Justér med 3, 5, 7 eller 10 forudindstillede knapper.
3. Justér programmets varighed i manuel funktion
 1. Tryk på MODE-knappen én gang.
 2. Vælg den ønskede programtid via justeringsknapperne.
 3. Tryk på knappen START
 4. Displayet tæller ned fra den ønskede tid og stopper, når nedtællingen når 0.
4. Justér distancen i manuel tilstand
 1. Tryk på MODE-knappen 2 gange.
 2. Vælg den ønskede distance (total i km) via justeringsknapperne.
 3. Tryk på knappen START
 4. Displayet tæller ned fra den ønskede tid og stopper, når nedtællingen når 0.

Betjeningsvejledning

Dette bånd har et meget praktisk design. Det er let at placere, let at transportere og kan foldes sammen, så båndet ikke optager masser af opbevaringsplads.

Når du bruger gå-båndet, træner du dine benmuskler og styrker hjerte og lungefunktion. Blodcirkulationen forbedres og øger derfor iltoptagelsen og kroppens evne til at optage næringsstoffer. Stofskiftet øger, fedtforbrændingen bliver mere effektiv, og du øger chancen for et langt og sundt liv.

DA

Vedligeholdelse

Sørg for, at du har slukket for strømmen og har trukket ledningen ud, før du udfører den daglige vedligeholdelse. Brug ikke produkter med formaldehyd eller organiske opløsningsmidler til rengøringen af løbebåndet, da dette kan beskadige beslagene. Olie og snavspletter, der er svære at få af, kan fjernes med en bomuldsuld med rengøringsmiddel. Tør efter med en tør klud. Brug en blød, tør klud rundt om afbryderknappen og displayet. Her må du ikke bruge nogen våd eller fugtig klud. Tør kun de udvendige dele. Brug ikke løbebåndet i fugtige eller støvede omgivelser. Båndet skal placeres på en plan flade.

Hvis den medfølgende ledning er beskadiget, skal den udskiftes af et autoriseret personale hos producenten eller forhandleren.

Kun til indendørs brug. Brug ikke båndet med langt eller løstsiddende tøj, der kunne blive fanget i båndet og dermed forårsage ulykker. Kan anvendes med alle slags løbesko til indendørs brug. Stå ikke på løbebåndet, når du starter det. Stil dig ved siden og sørg for, at hastigheden er lav, når du går op på båndet. Hold børn og kæledyr under opsyn for at undgå ulykker. Mindreårige, ældre eller handicappede, der anvender løbebåndet, skal overvåges af en ansvarlig voksen.

Daglig vedligeholdelse

Rengør maskinen regelmæssigt og fjern støvet. Rengør begge sider af løbebåndet. Rengør båndet med en klud og lidt opvaskemiddel.

Anvend ikke andre rengøringsmidler. Tør sveden af fra håndtaget og løbebåndet efter hver anvendelse.

Smøring

Pladen og løbebåndet behandles med et anti-statisk smøremiddel fra fabrikken. Smør båndet hver 100. løbetime (ved normal anvendelse).

Mens løbebåndet ikke er i brug, skal du fjerne stikket, så inga børn tænder for afbryderen. Stil løbebåndet på et rent, tørt sted, når det ikke bruges i en længere periode.

Ledning og stik

Rør ikke ved stikket eller ledningen med våde hænder.

Hold i stikket, ikke i ledningen, når du tager det ud af stikkontakten.

Placér ikke tunge genstande på ledningen. Du må ikke vikle ledningen rundt om maskinen. Brug aldrig gå-båndet, hvis stikket, forbindelsen eller ledningen er løs.

Tekniske specifikationer

Produktnavn: Frontier Elektrisk gå-bånd

Model: FWB100

Nominal spænding: ~220-240 V

Nominal frekvens: 50/60 Hz

Nominal effekt: 500W

Maksimal vægt: 120 kg

Produkt delar

Følgende dele medfølger ved leveringen.

Følgende dele medfølger ved leveringen.

1. Håndtag med kontrolpanel
2. Unbrakonøgle
3. Sikkerhedsspærre
4. Låseskruer x 2
5. Plasticovertræk
6. Gå-bånd



Montering

1. Tag løbebåndet ud af kassen.



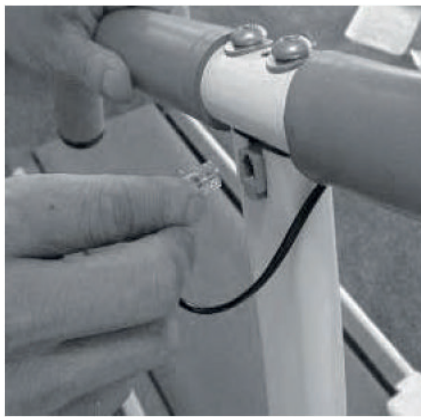
2. Fastgør låseskruen i hullet.



3. Skru låseskruen fast i rammen.



4. Fastgør håndtaget til rammen ved hjælp af fire formonterede skruer.



5. Fastgør signalkablet.



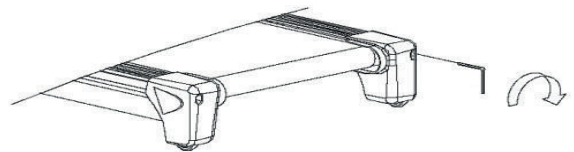
6. Montér plasticdækket.

Justering af båndet

I nogle tilfælde skal dit bånd justeres, for eksempel hvis det er blevet belastet skråt. Placér i dette tilfælde gå-båndet på en plan flade og start båndet. Juster hastigheden på fire kilometer i timen og kontroller, hvordan båndet ruller.

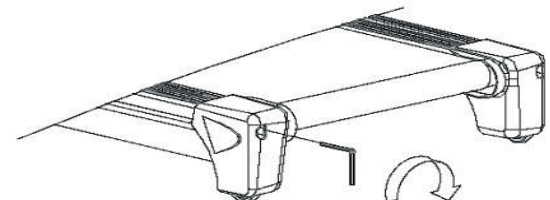
Hvis båndet er trukket til højre:

Drej højre justeringsskruer omhyggeligt 1/4 omgang med uret. Derefter kan du kontrollere, hvordan båndet ruller, når det centreret. Gentag, indtil båndet er centreret.



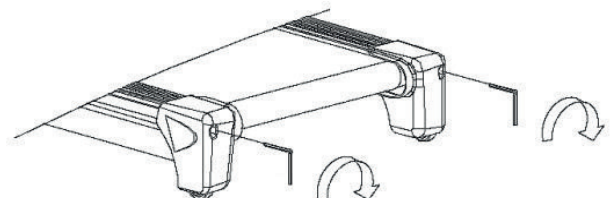
Hvis båndet er trukket til venstre:

Drej venstre justeringsskruer omhyggeligt 1/4 omgang med uret. Derefter kan du kontrollere, hvordan båndet ruller, når det centreret. Gentag indtil båndet er centreret.



Hvis båndet er spændt for løst:

Sluk for båndet og drej på både højre og venstre justeringsskruer 1/4 dreje med uret. Gentag, indtil båndet er korrekt spændt.



Vigtige sikkerhedsoplysninger

For at forlænge levetiden er det vigtigt at vedholde båndet løbende.

ADVARSEL

For at undgå elektrisk stød skal du altid afbryde strømmen før rengøring eller service

DA

- Du bør altid gå på båndet på en plan flade.
- Stil aldrig båndet på et tykt tæppe. Dette kan nemlig forårsage en beskadigelse af tæppet eller selve produktet.
- Sørg altid for at have mindst 1 meters afstand til den nærmeste faste genstand.
- Lad aldrig små børn anvende eller være i nærheden af båndet.
- Ved brug af båndet bør du sørge for, at sikkerhedsspærren er forsvarligt fastgjort til dit tøj. Dette er for din egen sikkerheds skyld, hvis du skulle falde eller ender for langt tilbage på båndet.
- Hold hænderne væk fra alle bevægelige dele.
- Brug aldrig produktet, hvis ledningen er beskadiget.
- Hold ledningen væk fra enhver varm overflade (såsom radiatorer).
- Skub aldrig genstande ind i nogle af åbningerne i produktet.
- Dette gå-bånd er beregnet til brug i hjemmet og er ikke egnet til professionel brug.
- Træk aldrig i ledningen, når båndet kører.
- Anvend egnede sko, når du bruger gå-båndet. Højhælede sko, sandaler eller barfodet brug bør undgås.
- Anbefalet temperatur til anvendelse er 5 til 40 grader Celsius.

Garanti

Frontier garanterer at dette produkt ikke har nogen fremstillingsfejl i forhold til materiale og forarbejdning. Garantien gælder i to år i Sverige, Norge, Danmark og Finland. Garantien begynder fra den dag hvor produktet købes eller leveres. Frontier er ikke forpligtet til at reparere eller erstatte produkter som ikke er ledsaget af et gyldigt købsbevis. Denne garanti gælder kun for produkter som er købt og brugt derhjemme, og den omfatter ikke skader som er opstået som følge af misbrug, manglende opmærksomhed på Frontier instruktioner, modifikationer, ikke-godkendte reparationer, forkert indpakning fra ejerens side, normal slitage eller fejlhåndtering hos et transportfirma.

Korrekt affaldshåndtering

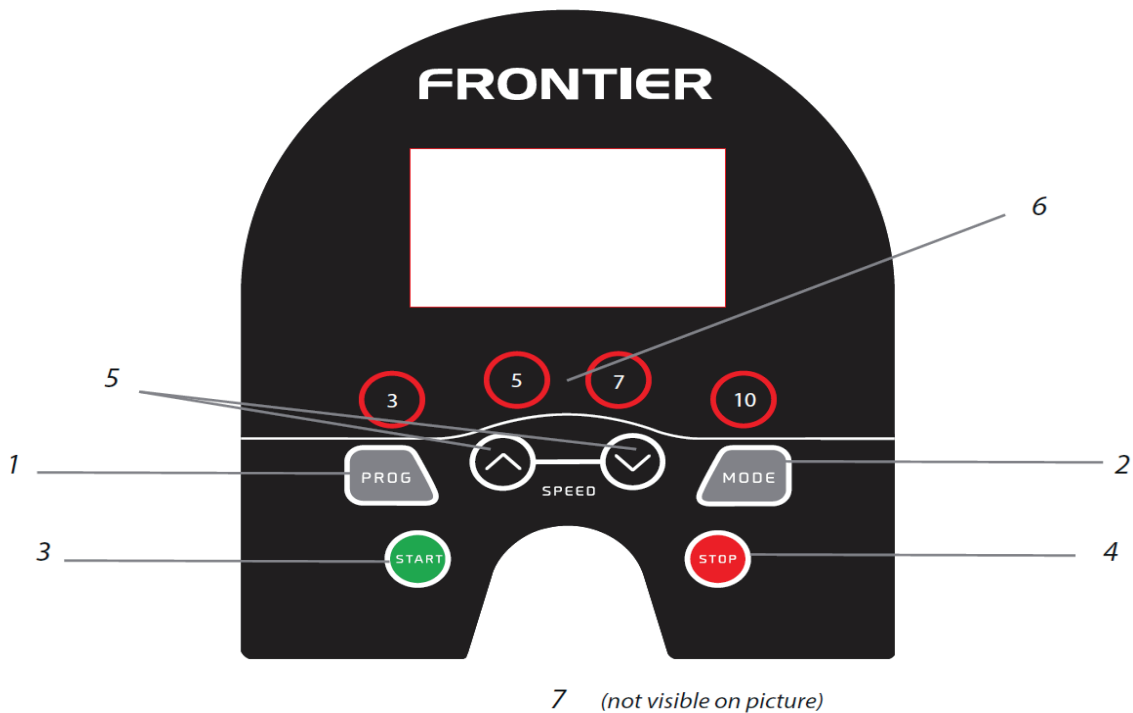
Dette symbol på produktet eller i instruktionerne betyder at det skal smides ud separat fra andet husaffald, når det ikke fungerer længere. I EU findes separate genbrugssystemer for affald. Kontakt de lokale myndigheder eller din sælger for mere information.



FRONTIER

Frontier®
Makadamgatan 14 | 254 64 Helsingborg | Sweden
info@order.se





1. Program: Når båndet står stille brukes denne knappen for å velge ett av de forprogrammerte programmene, (Manuelt, P1-P12).
2. Innstilling: Når båndet står stille velger du innstillinger, (tid, distanse, kaloriforbruk).
3. Start: Starter maskinen.
4. Stopp: Senker hastigheten på båndet til det er stillestående.
5. Hastighet: Øk/senk hastigheten på båndet under bruk.
6. Hurtigvalg hastighet: Når båndet er i gang brukes noen av disse knappene (3, 5, 7 eller 10km/t) for direkte innstilling av hastighet.
7. Sikkerhetssperre: Ved å dra ut sikkerhetssperren vil displayet vise "-" og gåbåndet gir fra seg et lydsignal. Båndet vil da stoppe og kan først startes igjen etter at sikkerhetssperren har blitt sikret på dens plass igjen.

Bruk

1. Start båndet: Trykk på startknappen. Båndet vil begynne å rulle på sin laveste hastighet (1km/t).
2. Juster hastighet
 - a. Juster hastigheten med knappene på kontrollpanelet.
 - b. Juster med 3, 5, 7 eller 10-hurtigvalgsknappene.
3. Juster programtid manuelt
 1. Trykk på MODE-knappen 1 gang.
 2. Velg ønsket programtid med justeringsknappene.
 3. Trykk på START-knappen.
 4. Displayet kommer til å telle ned fra ønsket tid og vil stoppe når nedtellingen når 0.
4. Juster distanse manuelt
 1. Trykk på MODE-knappen 2 ganger.
 2. Velg ønsket distanse (totalt i km) med justeringsknappene.
 3. Trykk på START-knappen.
 4. Displayet kommer til å telle ned fra ønsket tid og vil stoppe når nedtellingen når 0.

Brukerveiledning

Dette båndet har en svært praktisk utforming. Det er enkelt å plassere, enkelt å transportere og felle sammen, og tar derfor ikke mye plass under oppbevaring.

Når du bruker gåbåndet trener du benmusklene & styrker hjerte- og lungefunksjonene. Blodsirkulasjonen forbedres og dermed evnen til å ta opp oksygen samt kroppens evne til å ta opp næringsstoffer. Stoffskiftet øker, fettforbrenningen blir mer effektiv og du øker sjansen till et langt og friskt liv.

Vedlikehold

NO

Kontroller at du har slått av strømbryteren og dratt ut stikkontakten innen det daglige vedlikeholdet. Bruk ikke produkter med formaldehyd eller organiske løsningsmiddel for å rengjøre løpebåndet ettersom dette kan skade festerne.

Vanskelige olje-og smussflekker kan fjernes med en bomullsklut med rengjøringsmiddel. Tørk av med en tørr klut etterpå. Bruk en myk, tørr klut rundt strømbryteren og displayet. Her må du ikke bruke bløt eller fuktig klut. Tørk bare av de utvendige delene. Bruk ikke løpebåndet på fuktige eller støvete steder. Båndet skal plasseres på flatt underlag. Dersom medfølgende ledning skades, skal denne byttes av autorisert personal hos produsenten eller selger.

Kun for innendørs bruk.

Bruk ikke for lange eller vide klær som kan sette seg fast og forårsake ulykker. Bruk helst treningssko for innendørs bruk. Stå ikke på løpebåndet når du starter det. Still deg ved siden av og sørg for at hastigheten er lav når du går opp på båndet. Hold barn og husdyr under oppsyn for å unngå skader. Om mindreårige, eldre eller funksjonshemmede personer skal benytte seg av løpebåndet, bør dette skje under oppsyn av en ansvarlig voksen.

Daglig vedlikehold

Rengjør maskinen regelmessig og fjern støv. Rengjør begge sidene av løpebåndet. Rengjør båndet med en klut og litt oppvaskmiddel. Bruk ikke andre rengjøringsmiddel. Tørk av svette fra håndtaket og løpebåndet jevnlig etter bruk.

Smøring

Flaten og løpebåndet er behandlete med antistatisk smøremiddel fra fabrikken. Smør hver undrede løpetime (normalbruk).

Dra ut stikkontakten når løpebåndet ikke brukes slik at barn ikke kan slå på strømbryteren. Sett bort løpebåndet på et rent, tørt sted når det ikke skal brukes over lengre tid.

Ledning og stik

Rør ikke stikkontakten eller ledningen når du er våt på hendene. Hold i stikkontakten, aldri i ledningen, når du drar den ut fra veggstøpselet. Sett aldri tunge gjenstander på ledningen. Ikke snurr ledningen rundt maskinen. Bruk aldri gåbåndet dersom stikkontakten, tilkoblingen eller ledningen er løse.

Tekniske spesifikasjoner

Produktnavn: Frontier Elektrisk Gåband

Modell: FWB100

Merkespenning: ~220-240 V

Merkefrekvens: 50/60 Hz

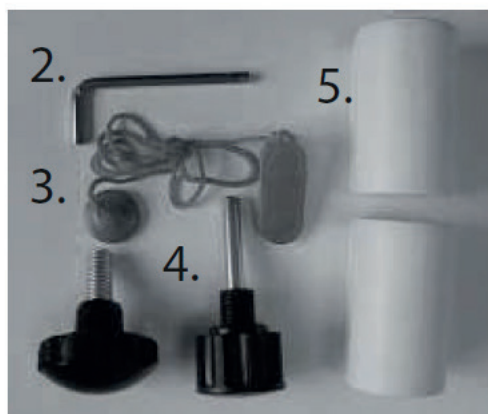
Merkeeffekt: 500W

Maksvekt: 120kg

Produktdelar

Følgende deler er inkludert i leveransen.

1. Håndtak med kontrollpanel
2. Unbrakonøkkel
3. Sikkerhetssperre
4. Låsskruer x 2
5. Plastdeksler
6. Gåband



Montering

1. Ta løpebåndet ut av kartongen.



2. Fest låseskruen i hullet.



3. Skru fast låseskruen i rammen.



NO



4. Fest håndtaket på rammen med hjelp av de fire allerede monterte skruerne.



5. Fest signalkabelen.



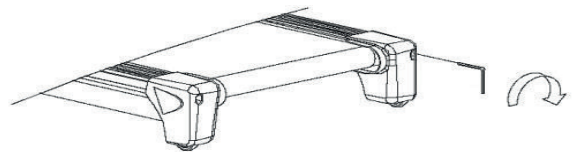
6. Monter plastbeskyttelsen.

Justering av båndet

I visse tilfeller kan det være nødvendig å justere gåbåndet, som for eksempel om det har blitt skjevt belastet. Plasser i dette tilfelle gåbåndet på et flatt underlag og start båndet. Juster hastigheten til ca 4km/t og kontroller hvordan båndet ruller.

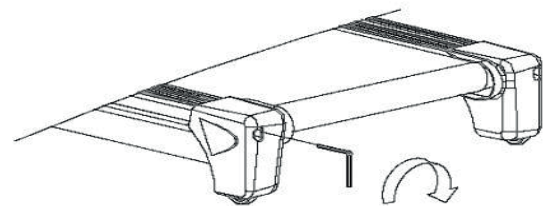
Om båndet dras mot høyre:

Vri den høyre justeringsskruen forsiktig 1/4 runde med klokka. Kontroller så hvordan båndet ruller etter at det har sentrert seg. Gjenta til båndet er sentrert.



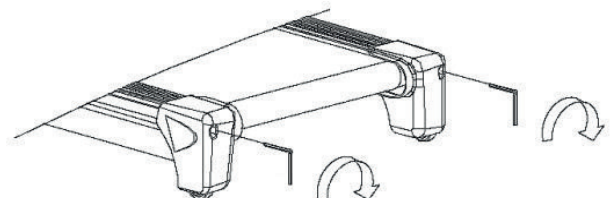
Om båndet dras mot venstre:

Vri den venstre justeringsskruen forsiktig 1/4 runde med klokka. Kontroller så hvordan båndet ruller etter at det har sentrert seg. Gjenta til båndet er sentrert.



Om båndet er for løst strammet:

Slå av båndet og vri både den høyre og venstre justeringsskruen 1/4 runde med klokka. Gjenta til båndet er korrekt strammet.



Viktig sikkerhetsinformasjon

For å forlenge livslengden på produktet er kontinuerlig vedlikehold viktig.

ADVARSEL

- For å unngå elektrisk støt, koble alltid fra strømmen før rengjøring eller service.
- Bruk alltid gåbåndet på et flatt underlag.
- Plasser aldri gåbåndet på et tykt teppe for å unngå skade på både teppet og produktet.
- Pass på å alltid ha minst 1 meters avstand til nærmeste faste gjenstand.
- La aldri små barn bruke eller være i nærheten av båndet.
- Sørg for at sikkerhetssperren sitter godt fast i klærne dine når du bruker båndet. Dette gjøres for din egen sikkerhet dersom du skulle falle eller havne for langt bak på båndet.
- Hold hendene borte fra alle bevegelige deler.
- Bruk aldri produktet dersom strømkabelen er skadet.
- Hold kabel borte fra alle varme overflater, (som f.eks. panelovner).
- Trykk aldri gjenstander inn i noen av produktets åpninger.
- Dette gåbåndet er beregnet for hjemmebruk og er derfor ikke til passet profesjonell bruk.
- Dra aldri ut ledningen mens båndet ruller.
- Bruk passende sko når du bruker gåbåndet. Høyhælede sko, sandaler eller barfot bruk bør unngås.
- Anbefalt temperatur for bruk er 5 til 40 grader Celsius.

NO

Garanti

Frontier garanterer at dette produktet er fri for fabrikkasjonsfeil når det kommer til materialer og håndverk under 2 år i Sverige, Norge, Danmark og Finland. Garantien starter å løpe den dagen produktet kjøpes eller leveres. Frontier har ikke plikt til å reparere eller erstatte produkter dersom et gyldig innkjøpsbevis ikke følger med. Denne garantien gjelder kun for produkter som kjøpes og brukes til hjemmebruk, og omfatter ikke skader som oppstår som følge av misbruk, svikt i å følge Frontier instruksjoner på grunn av at produktet har blitt modifisert eller utsatt for en godkjent reparasjon, feilaktig pakking av eieren, normal slitasje eller feilhåndtering av et transportforetak.

Korrekt avfallshåndtering

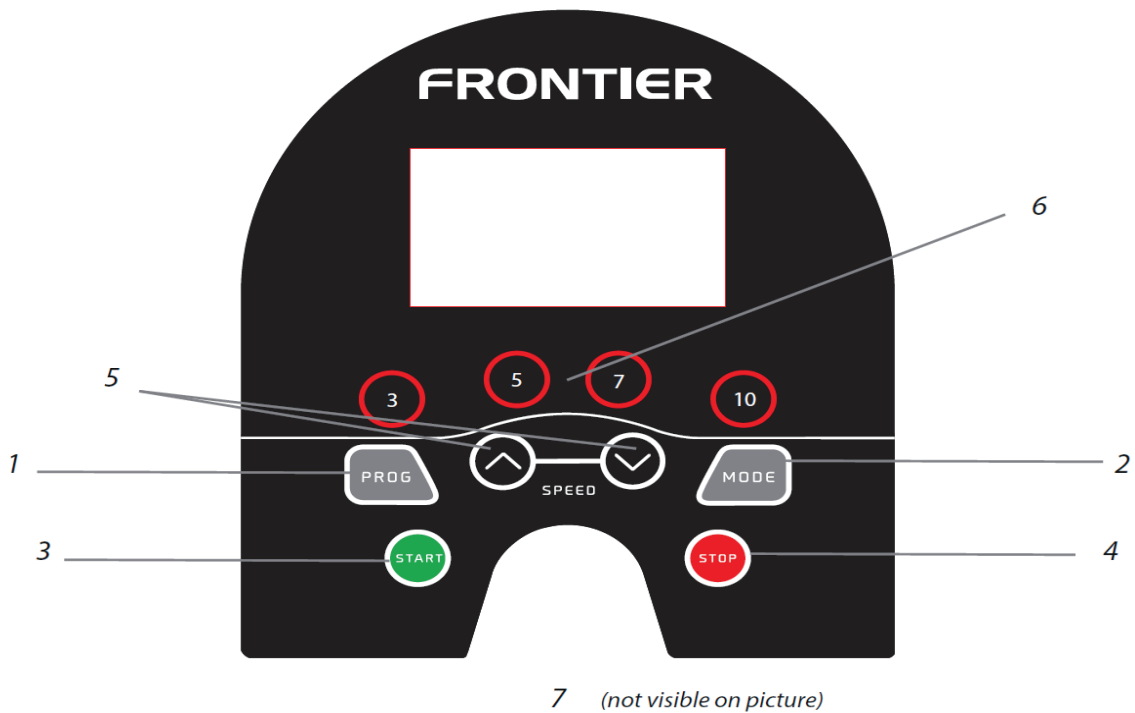
Dette symbolet på produktet eller i instruksjonene betyr at det skal kastes separat fra annet husholdningsavfall når det ikke virker lenger. Det finnes leveringspunkter og gjenbruksstasjoner som skal håndtere denne typen avfall. Kontakt lokale myndigheter eller forhandler for mer informasjon.



FRONTIER

Frontier®
Makadamgatan 14 | 254 64 Helsingborg | Sweden
info@order.se





7 (not visible on picture)

1. Ohjelmat: Kun hihna ei liiku, käytä tätä painiketta valitaksesi yhden tarjolla olevista, etukäteen laitteeseen ohjelmoiduista ohjelmista (Manuaalisesti, P1-P12)
2. Tila: Kun hihna ei liiku, valitse haluamasi tila (aika, matka, kalorikulutus)
3. Start: Käynnistää laitteen.
4. Stop: Alentaa hihnan nopeutta niin, että se lopulta pysähtyy.
5. Nopeus: Lisää/alenna hihnan nopeutta käytön aikana.
6. Nopeuden pikavalinta: Kun hihna on liikkeessä, käytä jotain näistä painikkeista (3, 5, 7 tai 10km/h) asettaaksesi tietyn nopeuden.
7. Turvakytkin: Kun turvakytkin vedetään ulos, alkaa näyttö näyttämään lukemaa ”-” ja kävelymatto päästää ilmoille äänimerkin. Hihna tulee pysähtymään, ja laite voidaan käynnistää uudelleen vasta, kun turvakytkin on asetettu takaisin paikoilleen.

Käyttö

1. Käynnistä hihna: Paina start-painiketta. Hihna alkaa rullaamaan matalimmalla nopeudellaan (1km/h).
2. Säädä nopeutta
 - a. Säädä nopeutta ohjauspaneelissa olevien painikkeiden avulla.
 - b. Valitse jokin nopeuden pikavalinnan painikkeista; 3, 5, 7 tai 10.
3. Säädä ohjelman pituutta manuaalisessa tilassa
 1. Paina MODE-painiketta kerran.
 2. Valitse haluttu ohjelman pituus säätöpainikkeiden avulla.
 3. Paina START-painiketta
 4. Näyttö aloittaa laskennan halutusta ohjelman pituudesta alaspäin, pysähtyen nolnaan (0).
4. Säädä matkan pituutta manuaalisessa tilassa
 1. Paina MODE-painiketta kaksi kertaa.
 2. Valitse haluttu matkan pituus (kokonaislukumäärä kilometreissä) säätöpainikkeiden avulla.
 3. Paina START-painiketta
 4. Näyttö aloittaa laskennan halutusta ohjelman pituudesta alaspäin, pysähtyen nolnaan (0).

Käyttöohjeet

Tämä kävelymatto on suunniteltu erittäin käytännölliseksi. Se on helppo sijoittaa minne vain, sitä on helppo kuljettaa paikasta toiseen ja koska se taittuu helposti kasaan, ei sen säilytys vie paljoa tilaa. Kun käytät kävelymattoa, treenaat jalkojesi lihaksia & vahvistat sekä sydämesi- että keuhkojesi toimintaa. Verenkierto paranee ja sitä kautta myös sekä hapenottokyky että kehon kyky ottaa vastaan ravinteita paranevat. Aineenvaihdunta lisääntyy, rasvanpolto muuttuu tehokkaammaksi ja parannat mahdollisuuksiasi pitkään ja terveelliseen elämään.

Huolto

Varmista, että olet sulkenut virtakytkimen ja irrotanut pistokkeen ennen päivittäistä huoltoa. Älä käytä kävelymaton puhdistukseen tuotteita, jotka sisältävät formaldehydiä (metanaalia) tai orgaanisia liuottimia, sillä ne voivat vahingoittaa kiinnikkeitä. Vaikeat öljy- ja likatahrat voidaan poistaa puuvillaliinalla ja puhdistusaineella. Pyyhi kuivalla liinalla jälkeinpäin. Käytä pehmeää, kuivaa liinaa virtakytkimen ja näytön puhdistukseen. Näitä paikkoja puhdistettaessa ei tule käyttää märkää tai kosteaa liinaa. Kuivaa ainoastaan ulkoiset osat. Älä käytä kävelymattoa kosteassa tai pölyisessä ympäristössä. Matto tulisi sijoittaa tasaiselle alustalle.

Jos mukana tuleva johto vaurioituu, tulee sen vaihto suorittaa joko valmistajan tai jälleenmyyjän luona ja ammattitaitoisen henkilökunnan toimesta.

Ainoastaan sisäkäyttöön.

Älä käytä liian pitkiä tai löysiä vaatteita, jotka voivat jäädä jumiin ja aiheuttaa vammoja. Käytä mielellään sisäkäyttöön tarkoitettuja treenikenkiä. Älä seiso kävelymatolla, kun käynnistät sen. Seiso sivulla ja varmista, että nopeus on riittävän alhainen, kun astut matolle. Pidä lapsia ja kotieläimiä silmällä, jotta vammoilta vältytään. Jos alaikäinen, vanhempi tai jonkinlaisen toimintaesteen omaava henkilö käyttää kävelymattoa, tulee tämän tapahtua vastuullisen aikuisen valvonnassa.

Päivittäinen huolto

Puhdista laite säännöllisesti ja poista ylimääräinen pöly. Puhdista laite molemmilta sivuilta. Puhdista itse hihna liinalla ja pienellä määrällä astianpesuainetta. Älä käytä muita puhdistusaineita. Kuivaa hiki kahvasta ja hihnasta jokaisen käyttökerran jälkeen.

Voitelu

Levy ja hihna on käsitelty antistaattisella voiteluaineella tehtaan toimesta.

Voitele jokaisen sadan (100) käyttötunnin jälkeen (normaali käyttö). Kun kävelymattoa ei käytetä, vedä pistoke seinästä, jottei yksikään lapsi vahingossakaan käynnistä laitetta virtakytkimestä. Säilytä kävelymatto puhtaassa, kuivassa paikassa, kun sitä ei tulla käyttämään pitkään aikaan.

Johto ja pistoke

Älä koske pistokkeeseen tai johtoon kosteilla tai märillä käsillä. Pidä kiinni itse pistokkeesta, älä koskaan johdosta, kun vedät sen ulos pistorasiasta. Älä aseta raskaita esineitä johdon päälle. Älä kierrä johtoa laitteen ympärille. Älä koskaan käytä kävelymattoa, jos pistoke, liitäntä ja johto on vähänkään löysällä.

Tekniset Tiedot

Tuotenimi: Frontier Sähköinen Kävelymatto

Malli: FWB100

Nimellisjännite: ~220-240 V

Nimellistaajuus: 50/60 Hz

Nimellisteho: 500W

Maksimipaino: 120kg

Tuotteen osat

Seuraavat osat tulevat tuotteen mukana.

- FI
1. Kahva ohjauspaneelin kera
 2. Kuusiokoloavain
 3. Turvakytkin
 4. Lukkoruuvit x 2
 5. Muovikotelot
 6. Kävelymatto



Asennus

1. Ota kävelymatto ulos pakkauksesta.



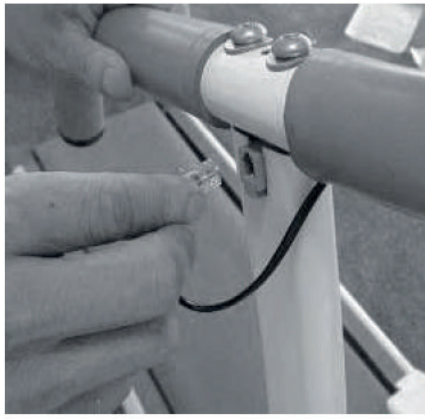
2. Kiinnitä lukkoruuvi reikään.



3. Kierrä lukkoruuvi kiinni kehukseen.



4. Kiinnitä kahva kehukseen neljän esiasennetun ruuvien avulla.



5. Kiinnitä signaalikaapeli



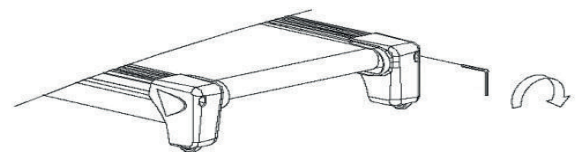
6. Asenna muovisuojukset paikoilleen.

Hihnan säätäminen

Joissakin tapauksissa kävelymattosi saattaa tarvita säätöä, esimerkiksi epätasaisen kuormituksen yhteydessä. Aseta tässä tapauksessa kävelymatto tasaiselle alustalle ja käynnistä hihna. Säädä nopeutta niin, että se on noin 4km/h, ja tarkkaile, miten hihna pyörii.

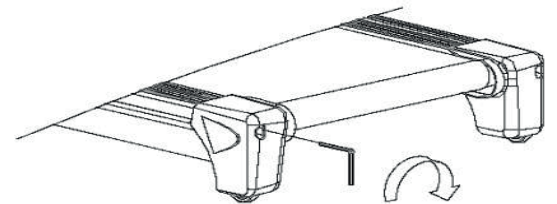
Jos hihna vetää oikealle:

Käännä oikeanpuoleista säätöruuvia varovaisesti noin 1/4 kierroksen verran myötäpäivään. Tarkkaile tämän jälkeen, miten hihna pyörii, kun se on keskitetty. Toista toimenpide, kunnes hihna on asettunut täysin keskelle.



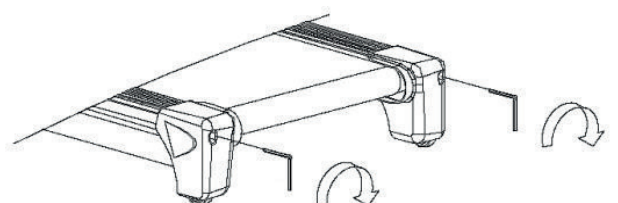
Jos hihna vetää vasemmalle:

Käännä vasemmanpuoleista säätöruuvia varovaisesti noin 1/4 kierroksen verran myötäpäivään. Tarkkaile tämän jälkeen, miten hihna pyörii, kun se on keskitetty. Toista toimenpide, kunnes hihna on asettunut täysin keskelle.



Jos hihna on liian löysällä:

Sammuta hihna ja käännä sekä oikean- että vasemmanpuoleista säätöruuvia noin 1/4 kierroksen verran myötäpäivään. Toista toimenpide, kunnes hihna on saavuttanut oikean kireyden.



Tärkeitä turvallisuusohjeita

Jatkuva huolto on tärkeää tuotteen pitkän elinkaaren varmistamiseksi.

VAROITUS

- FI
- Sähköiskujen välttämiseksi virta tulee katkaista laitteesta aina ennen puhdistusta tai huoltoa.
 - Käytä kävelymattoa aina tasaisella alustalla.
 - Älä koskaan aseta kävelymattoa paksun maton päälle, välttääksesi vaurioita niin mattoon kuin itse tuotteeseenkin.
 - Muista säilyttää vähintään yhden (1) metrin etäisyys lähimpään kiinteään esineeseen.
 - Älä koskaan anna pienten lasten käyttää tuotetta tai olla sen läheisyydessä.
 - Kun käytät laitetta, varmista, että turvakytkin on kunnolla kiinni vaatteissa. Tämä on tärkeää oman turvallisuutesi vuoksi, jos esimerkiksi kaadut tai ajaudut liian taakse laitetta käyttäessäsi.
 - Pidä kädet poissa kaikista liikkuvista osista.
 - Älä koskaan käytä tuotetta, jos virtajohto on vahingoittunut.
 - Pidä kaapeli poissa kaikilta lämpimiltä pinoilta (esim. lämpöpatterien läheisyydestä).
 - Älä koskaan työnnä mitään esineitä tuotteen aukkoihin.
 - Tämä kävelymatto on tarkoitettu kotikäyttöön eikä se sen vuoksi sovellu ammattimaiseen käyttöön.
 - Älä koskaan irrota virtajohtoa, kun laite on käynnissä.
 - Käytä sopivia kenkiä, kun käytät kävelymattoa. Laitteen käyttämistä korkeakorkoisten kenkien tai sandaalien kanssa, tai paljain jaloin, tulisi välttää.
 - Suositeltu käyttölämpötila on +5-40 celsiusastetta.

Takuu

Frontier takaa, että tässä tuotteessa ei ole materiaaliin tai käsityöhön liittyviä valmistusvikoja. Takuu on voimassa 2 vuotta Ruotsissa, Norjassa, Tanskassa ja Suomessa. Takuu alkaa siitä hetkestä, kun tuote joko ostetaan tai toimitetaan. Frontier ei ole velvollisuutta korjata tai korvata tuotetta, johon ei ole voimassa olevaa ostotodistusta. Tämä takuu on voimassa ainoastaan tuotteissa, jotka ostetaan kotikäyttöön ja joita käytetään kotona. Takuu ei kata vaurioita, jotka johtuvat tuotteen väärinkäytöstä, Frontier käyttöohjeiden noudattamatta jättämisestä, siitä että tuotetta on käsitelty tai korjattu ei-hyväksyttävällä tavalla, tuotteen omistajan virheellisistä pakkaustoimista tuotetta käsiteltäessä, normaalista kulumisesta tai kuljetusyrityksen suorittamista vääränlaisista käsittelytavoista.

Oikea hävittäminen

Tämä symboli tuotteessa tai ohjeissa tarkoittaa, että laite täytyy hävittää erillään muista talousjätteistä, kun se ei enää toimi. EU:n sisällä on jätteille erillisiä kierrätysjärjestelmiä. Lisätietojen saamiseksi ota yhteyttä paikallisiin viranomaisiin tai jälleenmyyjääsi.



FRONTIER

Frontier®
Makadamgatan 14 | 254 64 Helsingborg | Sweden
info@order.se

