

casall®

BRUKSANVISNING Easy Run1.1T TREDEMØLLE



Kjære kunde.

Vi er glade for at du har valgt treningsutstyr fra Casall. Dette kvalitetsproduktet er utviklet for hjemmebruk, og er testet og sertifisert i henhold til den europeiske normen EN 957-1/6. Les instruksjonene nøye før du monterer og bruker utstyret første gang. Behold instruksjonene som referanse ved bruk og vedlikehold.

Vi ønsker deg stor fremgang og mye moro under treningen,

Garanti

Casall kvalitetsprodukter er utviklet og testet for å møte behovene og kravene til den engasjerte mosjonisten som vil trene hjemme. Dette produktet er testet etter standarden EN 957.

Casall gir 1 års garanti mot materialfeil overfor den opprinnelige kjøperen.

Unntatt fra garantien er slidedeler og skader forårsaket av feil bruk av produktet. Ved eventuelle krav, ber vi deg kontakte forhandleren.

Garantiperioden starter den datoen da produktet ble kjøpt (ta godt vare på kvitteringen).

Du får mer informasjon ved å kontakte:: kundservice@casall.se

Kundeservice

For å kunne hjelpe deg på en best mulig måte hvis du får problemer med produktet, ber vi deg vennligst oppgi produktets modellnavn og serienummer.

Disse finner du på klistremerket på undersiden av produktet.

Modellnavn:

Serienummer:

Avfallshåndtering



Casalls produkter kan resirkuleres. Når produktet har endt sin levetid, må du kassere det på en riktig og sikker måte (lokal gjenvinningsstasjon).

Batterier og **akkumulatorer** hører ikke hjemme i husholdningsavfallet. Vennligst kasser denne artikkelen på riktig måte (lokal gjenvinningsstasjon).

Kontakt

Hvis du har spørsmål som du ikke finner svar på i denne bruksanvisningen, eller hvis du trenger reservedeler,

må du ringe forhandleren du kjøpte maskinen fra eller sende en e-post til kundeservice@casall.se

Vennligst ha modellnavnet, -nummeret og serienummeret til produktet klart når du ringer.

Råd

Bruksanvisningen er bare ment som referansemateriale for kunden. **Casall** kan ikke garantere for feil som oppstår på grunn av oversettelsen, eller på grunn av endringer i produktets tekniske spesifikasjoner.

Forholdsregler

Før du monterer eller bruker tredemøllen, må du lese følgende instruksjoner nøye. De inneholder viktig informasjon om bruk og vedlikehold av utstyret, og om din egen sikkerhet. Oppbevar disse instruksjonene på et trygt sted for vedlikeholdsformål eller for bestilling av reservedeler.

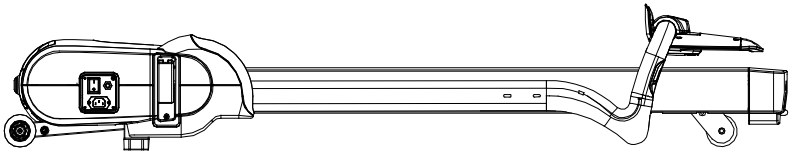
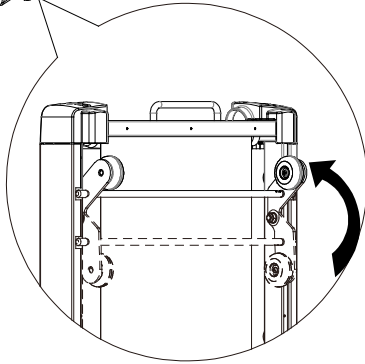
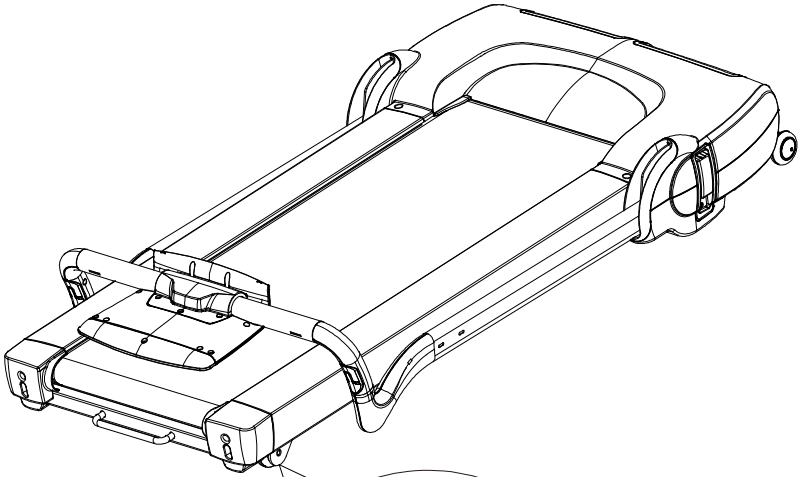
- **Produktomfang:** Dette produktet er laget for hjemmebruk og testet opp til en maksimal kroppsvekt på 100 kg.
- **Produktytelse:** Denne tredemøllen er testet etter Europeisk Standard EN 957-1/6 HB. Utstyret egner seg ikke til terapeutisk trening.
- **Produktomfang: Støy:** Denne tredemøllen oppfyller kravene til standardene for støyforurensning.
- **Produktytelse: Støyen** som tredemøllen produserer, er under 70 db.
- **Vedlikehold av produktet:** For å bevare løpekvaliteten, bør du bruke den medfølgende silikonsprayen mellom båndet og løpeflaten hver måned, eller etter en arbeidstid på 100 kilometer.
- **Vedlikehold av produktet: Søk etter støyende deler:** Hvis du skulle høre uvanlige lyder, som slipende eller klakkende lyder, bør du prøve å lokalisere lyden og få tredemøllen reparert av en profesjonell. Pass på at tredemøllen ikke blir brukt før den er reparert.
- **Produktfunksjon:** Hastigheten kan endres av computeren.
- **Viktige systemer for brukersikkerhet:** Sett sikkerhetsnøkkelen inn i nøkkelhullet i konsollen. Vipp sikkerhetsnøkkelen opp for å få lys på skjermen på konsollen, og ned for å slå av skjermen på konsollen. Hvis konsollen ikke kan slås på ved å heve sikkerhetsnøkkelen eller slås av ved å senke sikkerhetsnøkkelen, kan det være en feil i sikkerhetssystemet.
- **Sikkerhetsnøkkelen:** Når sikkerhetsnøkkelen heves slik at den står vertikalt, noe som betyr at tredemøllen er i bruk, og brukeren trekker ut sikkerhetsnøkkelen, vil maskinen stoppes.
- **Sikkerhet ved bruk:** Sikkerhetsnøkkelen fungerer som nødstop. I en nødsituasjon fjerner du sikkerhetsnøkkelen fra konsollen slik at tredemøllen stopper. Sikkerhet ved bruk: Fest nødstoppleddningen til klærne dine før du starter tredemøllen. Tredemøllen har en nødstopmekanisme for din sikkerhet. Før du starter treningen, må du feste ledningen med sikkerhetsnøkkelen til klærne dine. Hvis tredemøllen har blitt stanset ved å fjerne sikkerhetsnøkkelen, kan du starte den på nytt ved å sette nøkkelen inn igjen. Båndet på tredemøllen har ingen automatisk omstart. Du kan forhindre uautorisert bruk av tredemøllen ved å ta ut sikkerhetsnøkkelen og gjemme den på et trygt sted. Hvis det skulle oppstå en nødsituasjon, må du holde godt fast i håndtakene eller støttestangen med begge hender og gå av tredemøllen via den sklisikre overflaten på plattformen på hver side av båndet. Aktiver nødstopmekanismen.

- Bruksområde: Dette produktet er utviklet for fysisk trening av voksne. Påse at barn bare bruker det under oppsyn av voksne.
- Bruksmiljø: Påse at de som er til stede, er klar over mulige farer, f.eks. bevegelige deler under trening.
- Bruksmiljø: Kontroller at det er plass nok til å bruke tredemøllen, den må ha en klaring bak på 2 meter i lengden og 1 m i bredden, og 1 m på hver side.
- Bruksmiljø: Plasser tredemøllen på et jevn underlag som ikke er glatt.
- Bruksmiljø: Sørg for at væsker eller svette aldri kommer inn i elektronikken.
- Bruksmiljø: Bruk tredemøllen innendørs, og unngå fuktighet og støv. Ikke plasser tredemøllen i en garasje, på en overbygget terrasse eller i nærheten av vann. Oppbevaring på slike steder vil påvirke garantien.
- Bruksmiljø: Produktet er laget bare for hjemmebruk. Garanti og produsent ansvar omfatter ikke noe produkt eller skade på produkt som skyldes kommersiell bruk.
- Brukerens helse: Rådfør deg med lege før du begynner med et treningsprogram for å få råd om optimal trening.
- Brukerens helse: Feil/for mye trening kan gi helseskader.
- Brukerens helse: Hvis du kjenner deg syk, får brystmerter eller opplever svimmelhet eller åndenød under treningen, må du avslutte treningen øyeblikkelig og kontakte lege.
- Klargjøring av produkt: Påse at treningen bare starter etter riktig montering, justering og inspeksjon av tredemøllen.
- Klargjøring av produkt: Følg trinnene i monteringsanvisningen nøye.
- Klargjøring av produkt: Bruk bare egnet verktøy for montering, og be om assistanse om nødvendig.
- Klargjøring av produkt: Bruk bare originale Casall-deler som er levert (se sjekkliste).
- Klargjøring av produkt: Stram til alle justerbare deler for å unngå plutselig bevegelse under trening.
- Klargjøring av produkt: Vi foreslår at du bruker en utstyrsmatte for å hindre skade på underlaget.
- Bruksanvisning: Følg rådene for riktig trening slik de beskrives i anvisningene.
- Bruksanvisning: Ikke bruk tredemøllen uten sko eller med løstsittende sko.
Sikkerhet ved bruk: Vær oppmerksom på plassering og riktig fiksering av justerbare eller bevegelige under montering eller demontering av tredemøllen.
- Sikkerhet ved bruk: Ikke gå av tredemøllen før løpebåndet har stoppet helt.
- Sikkerhet ved bruk: OBS: Du må aldri stikke noen kroppsdel eller klær inn i tredemøllen mens den kjører eller er klar til bruk.
- Sikkerhet ved bruk: Oppbevar sikkerhetsnøkkelen på et trygt sted der barn ikke får tak i den!
- Strømsikkerhet for produktet: Enheten krever en strømforsyning på 220–240 V / 50 Hz. Den skal kobles til en stikkontakt med en dedikert 10 A sikring. Før du slår på og bruker enheten, må du sjekke at den er koblet til strømforsyningen på riktig måte (se merking).
- ADVARSEL! Pulssystemer kan være uønskylige. Overtrening kan føre til alvorlige personskader eller dødsfall. Hvis du føler deg svimmel, må du umiddelbart avslutte treningen.

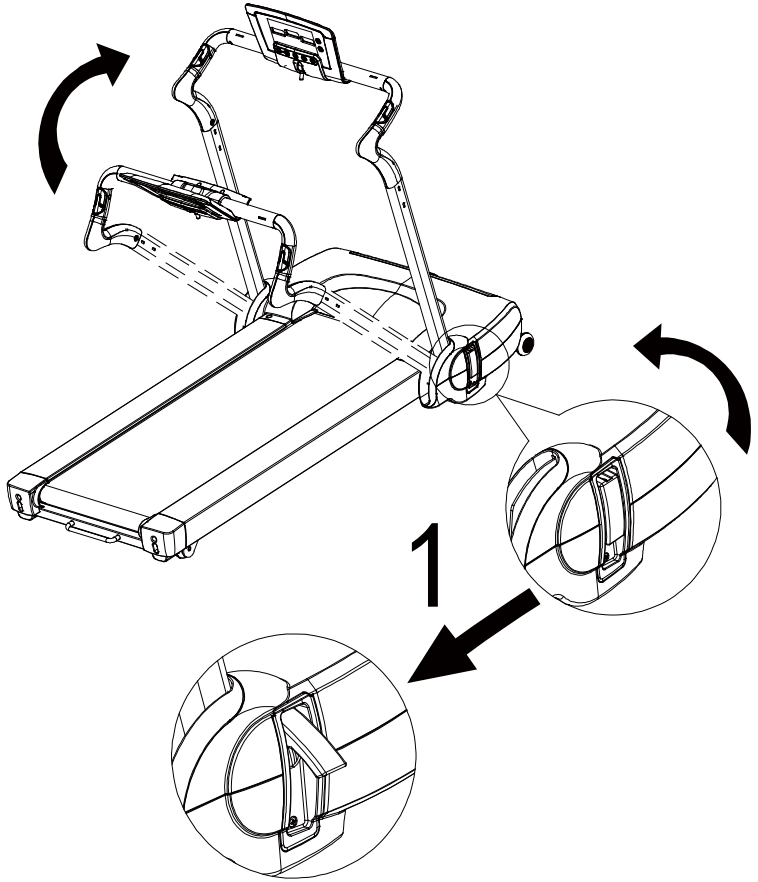
- Vedlikehold av produktet: Feil utførte reparasjoner og strukturelle endringer (f.eks. fjerning eller utskifting av originaldeler) kan sette sikkerheten til brukeren i fare.
- Rutinemessig rengjøring av tredemøllen bidrar til å forlenge produktets levetid.
- **Advarsel:** For å unngå elektrisk støt er det viktig at strømtilførselen til tredemøllen er AV og at du trekker ut støpselet fra veggen før tredemøllen rengjøres eller vedlikeholdes.
- **Viktig:** Bruk aldri slipende rengjøringsmidler eller løsemidler til å rengjøre tredemøllen. For å unngå skade på computeren, må du holde den unna væsker og direkte sollys.
- **Etter trening:** Tørk umiddelbart bort svetten. Svette kan ødelegge tredemøllens utseende og føre til at den ikke fungerer.
- **Ukentuig:** Det anbefales å bruke en matte til tredemøllen for å lette rengjøringen. Skitt fra skoene overføres til båndet og vil til slutt trenge inn under tredemøllen. Støvsug under tredemøllen en gang i uken.
- Bruk en fuktig klut til å rengjøre produktet, og unngå bruk av kraftige rengjøringsmidler.
- Produktet må ikke brukes eller lagres på et fuktig sted da det kan føre til korrosjon.
- Kontakt forhandleren hvis det oppstår behov for reparasjoner.
- Bytt defekte komponenter umiddelbart, og ikke bruk produktet før det er reparert.
- Bruk bare originale reservedeler.
- Hver 4. uke må du kontrollere at alle tilkoblinger sitter godt fast og er i god stand. Pass særlig på at bolter og muttere er strammet skikkelig til. Dette gjelder særlig boltene som sikrer håndtakene.
- Etter trening må du umiddelbart tørke bort svette. Svette kan ødelegge tredemøllens utseende og føre til at den ikke fungerer.
- Rengjør produktet med en fuktig klut. Bruk aldri slipende rengjøringsmidler eller løsemidler til å rengjøre tredemøllen. For å unngå skade på computeren, må du holde den unna væsker og direkte sollys.
- Undersøk og etterstram alle deler av tredemøllen regelmessig. Slitte deler må skiftes ut umiddelbart.

Sjekkliste

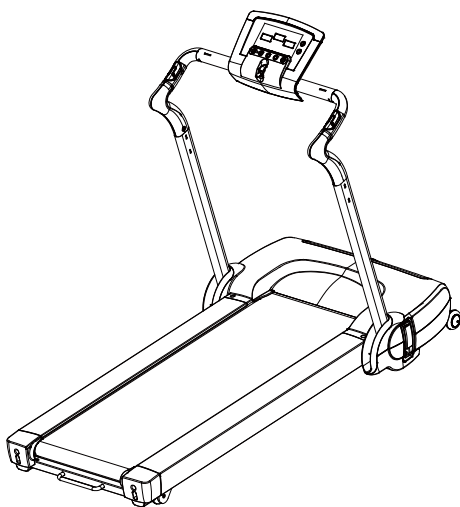
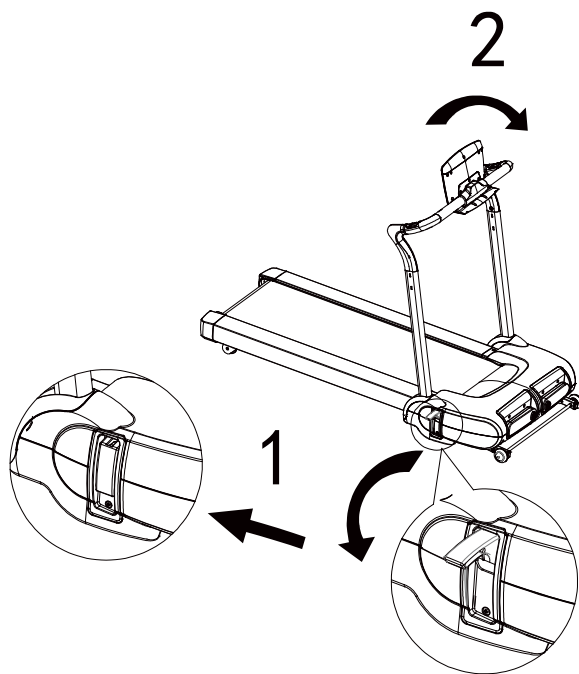
MONTERINGSANVISNING



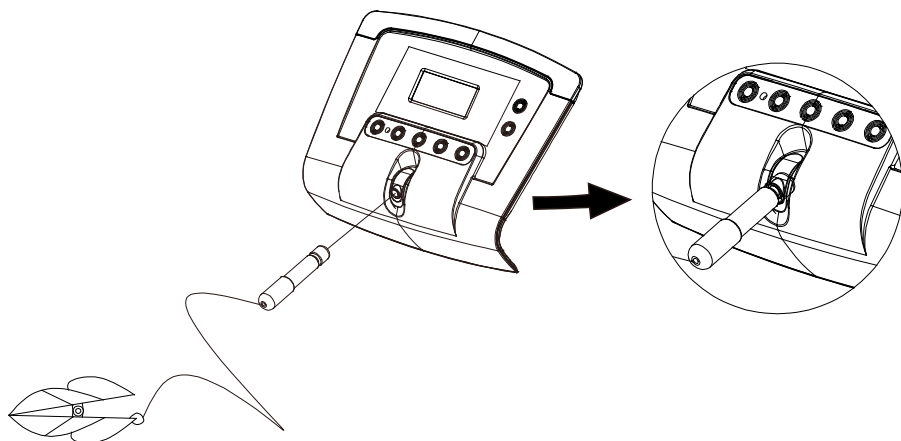
2



3

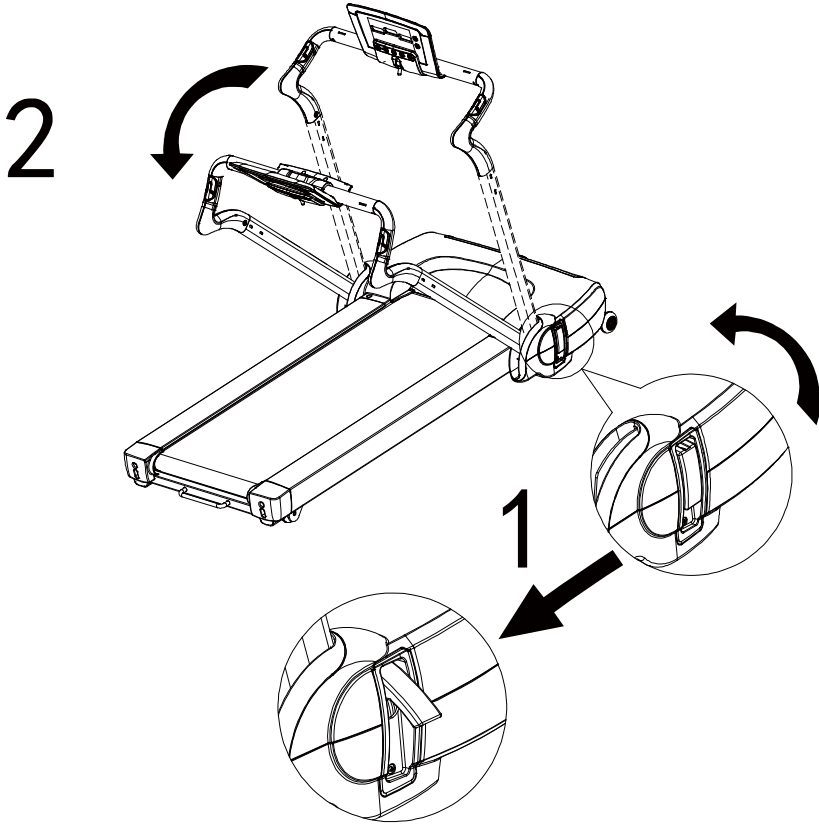


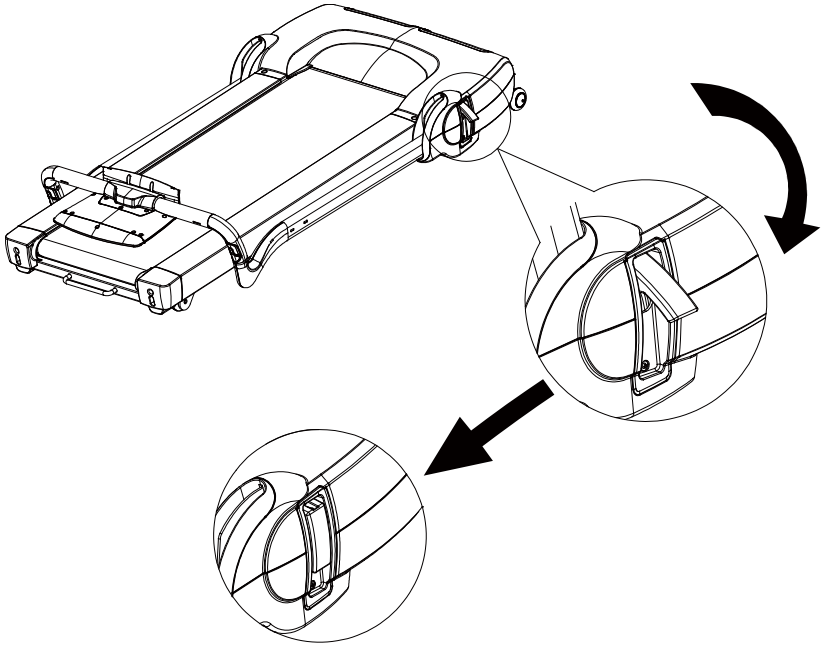
Instruksjoner for bruk av sikkerhetsnøkkel



SAMMENFOLDING

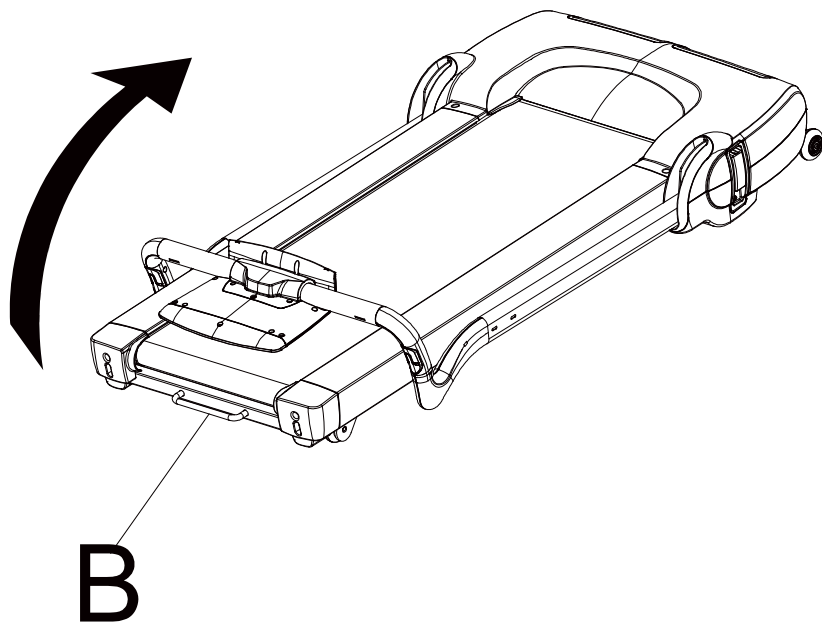
1





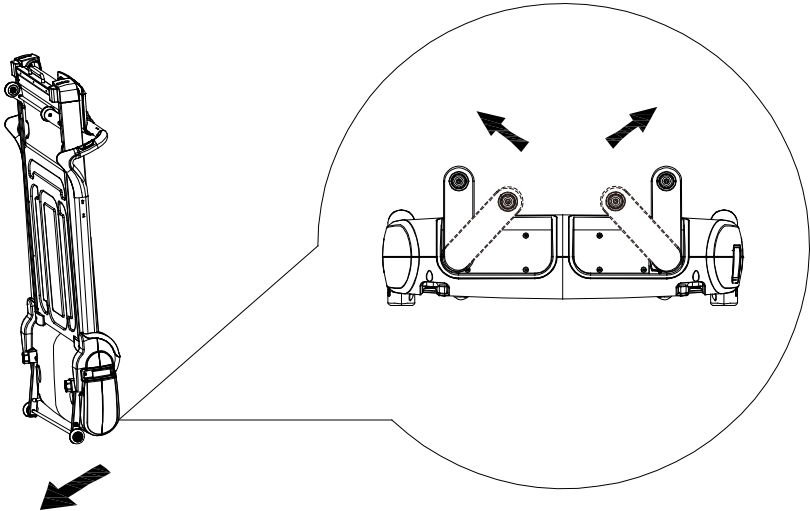
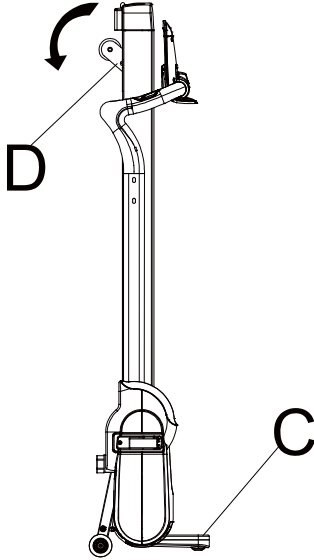
SAMMENFOLDING

3.



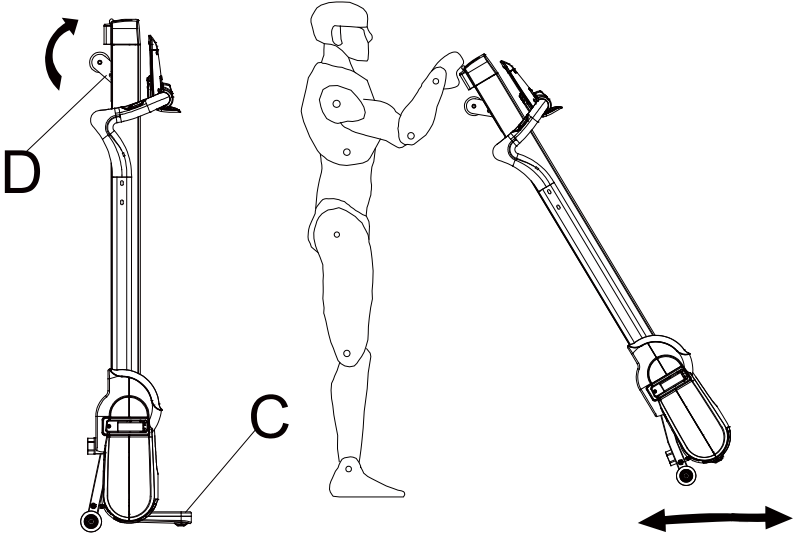
SAMMENFOLDING

4

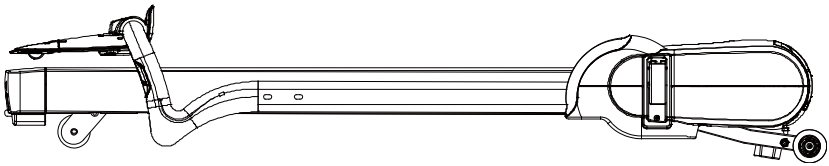


UTFOLDING

1

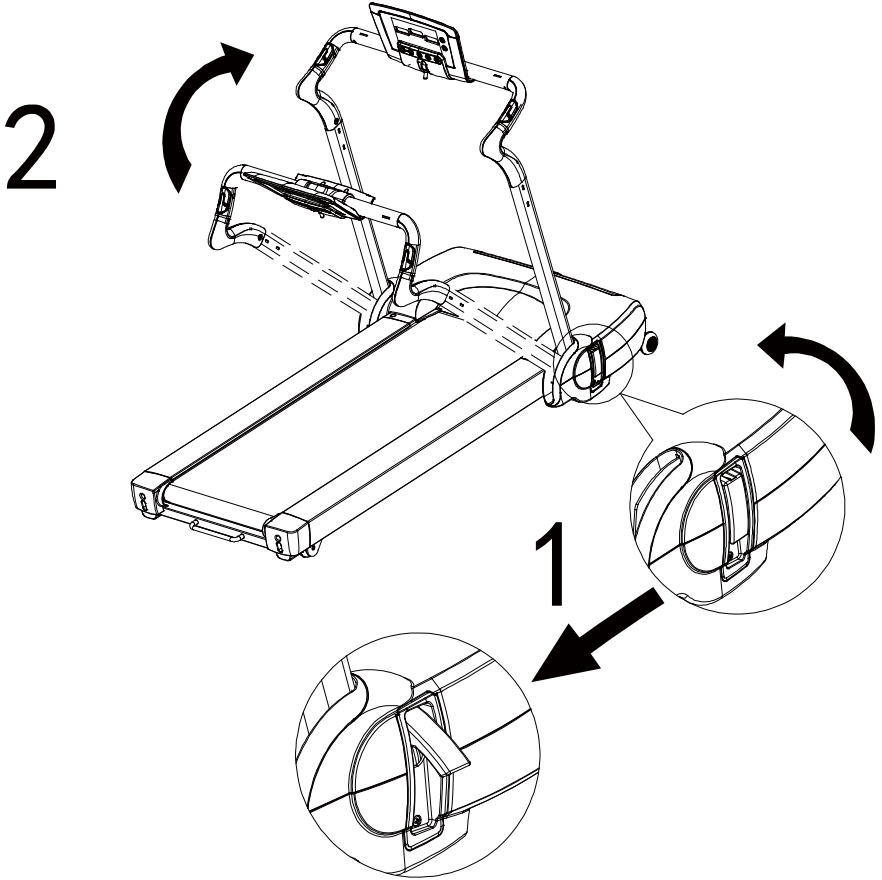


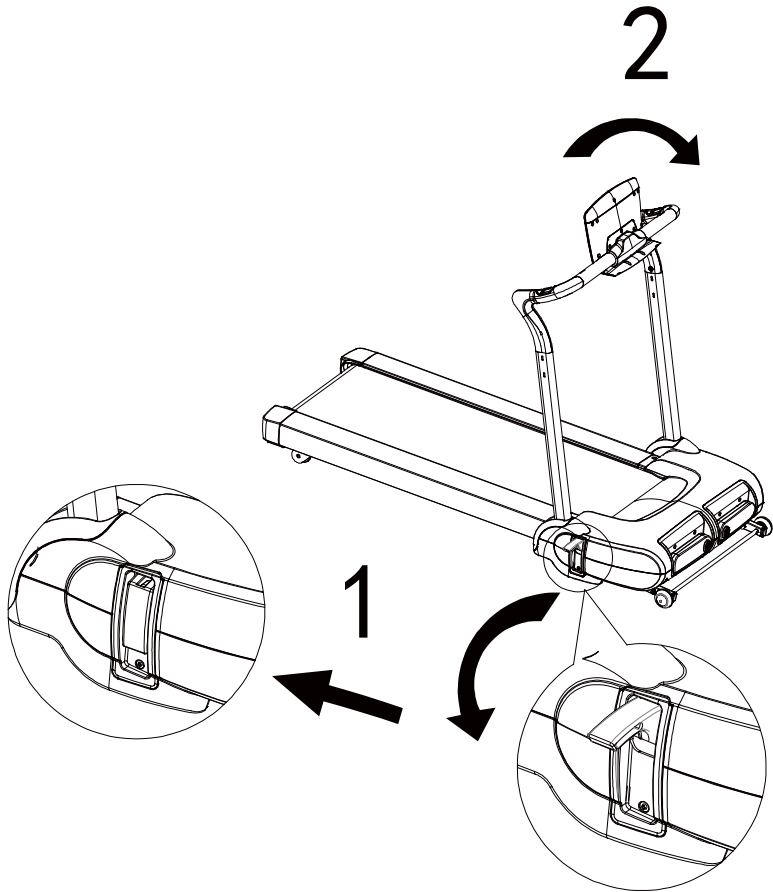
2



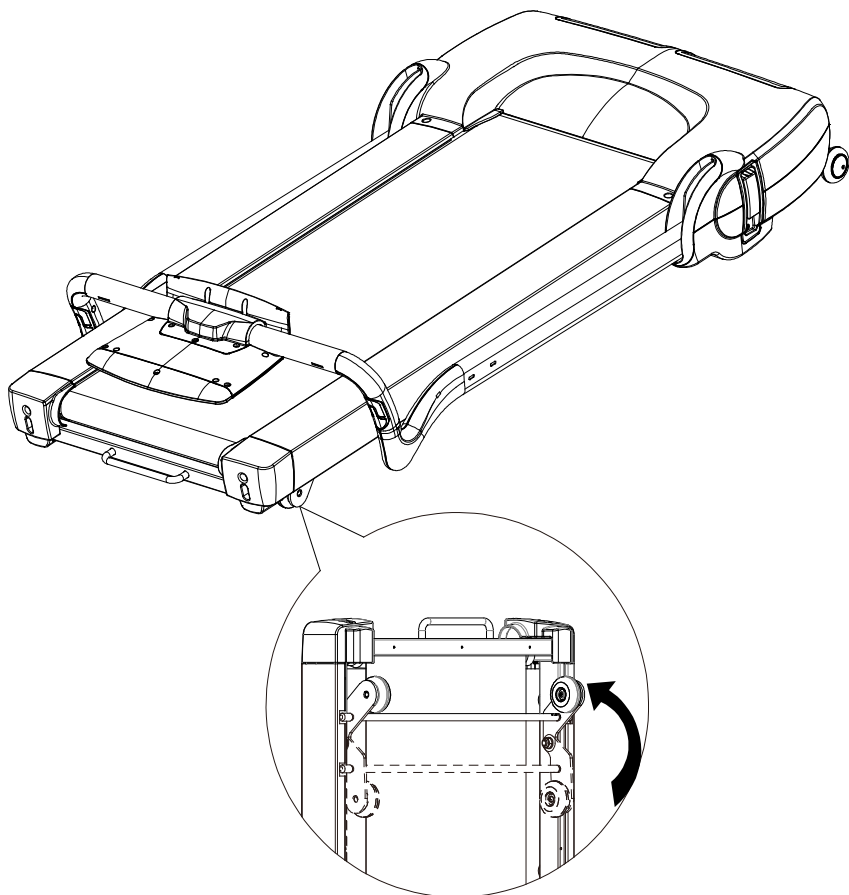
UTFOLDING

3

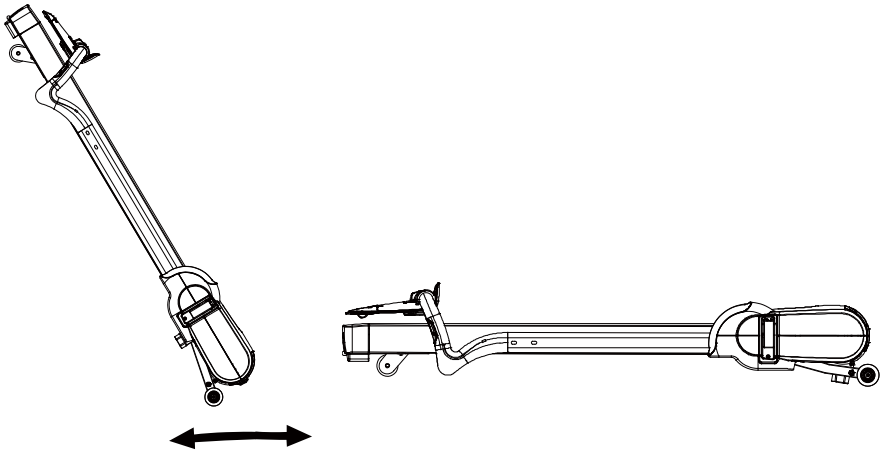
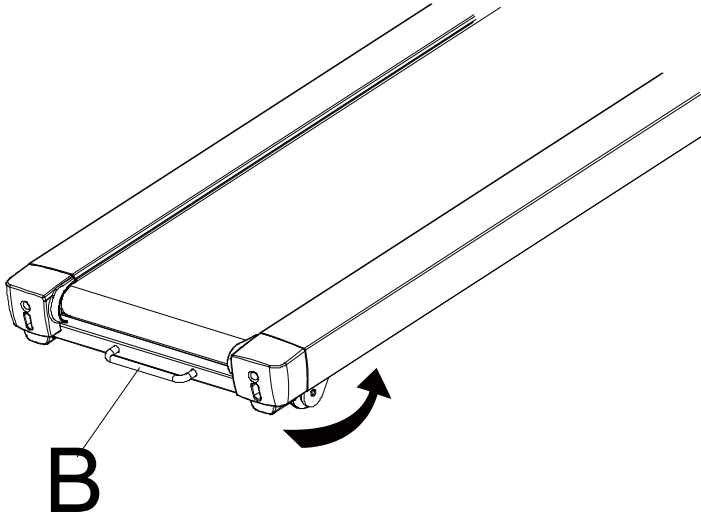




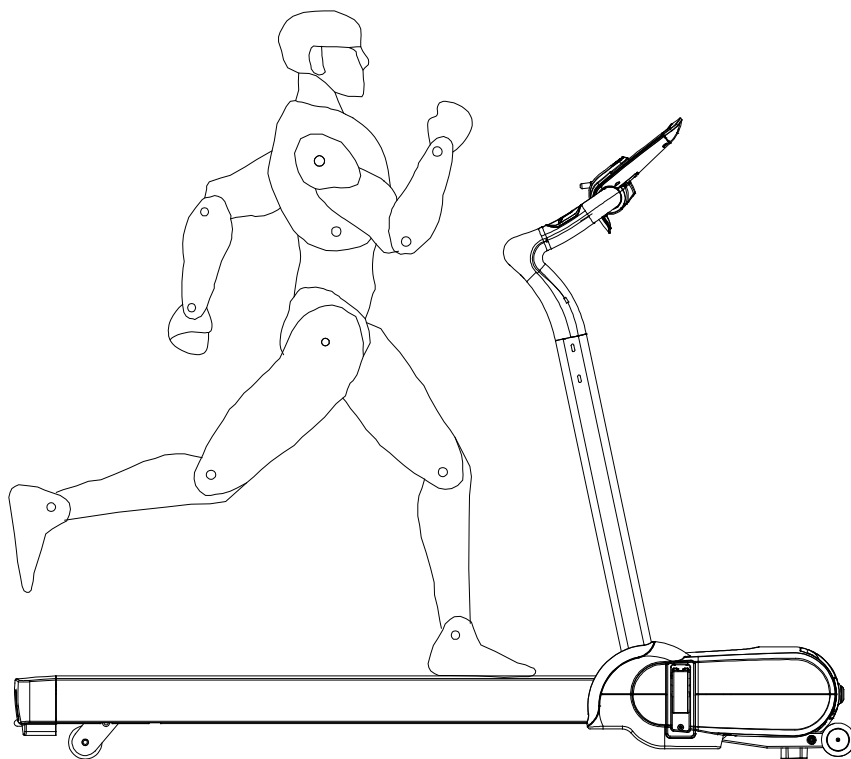
Nivå for manuell justering av helling



Transport



Riktig bruk



Smøring av løpebåndet

Løpebåndet kommer ferdig smurt fra fabrikk. Det anbefales imidlertid at du kontrollerer smøringen av løpebrettet med jevne mellomrom for å sikre optimal ytelse. Det er normalt ikke nødvendig å smøre tredemøllen i løpet av det første året eller de første 500 brukstimene.

Hver 30. dag eller 30. time bør du løfte opp kanten på løpebåndet og kjenne på løpebrettet med hånden så langt inn du kan. Hvis løpebrettet føles klebrig, er det ikke nødvendig å smøre det. Hvis det føles tørt, følger du instruksjonene nedenfor. Bruk en silikon som ikke er petroleumbasert.

Slik smører du løpebåndet:

1. Plasser løpebåndet slik at sømmen befinner seg midt oppå løpebrettet.
2. Monter spraydysen på flasken med smøremiddel.
3. Løft opp kanten på løpebåndet og plasser spraydysen mellom løpebåndet og løpebrettet ca. 6 cm fra fronten på tredemøllen. Spray silikon på løpebrettet mens du fører dysen bakover. Gjenta prosedyren på den andre siden av båndet. Spray i ca. 4 sekunder på hver side.
4. La silikonmiddelet virke i 1 minutt før du bruker tredemøllen.

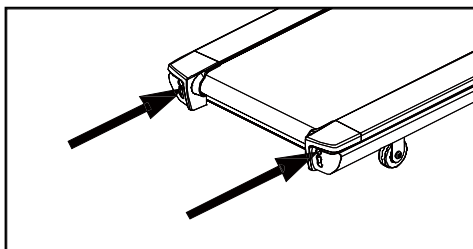
Justere løpebåndet

Justering og stramming av løpebåndet har to funksjoner: stramming og sentrering. Løpebåndet er korrekt

justert fra fabrikk. Under transport, ved plassering på ujevnt gulv eller påvirkning av andre faktorer kan føre til at løpebåndet flytter seg slik at det gnisser mot plastkantene eller endehettene, noe som kan føre til skader. For å få båndet tilbake i riktig posisjon, følger du veiledningen nedenfor:

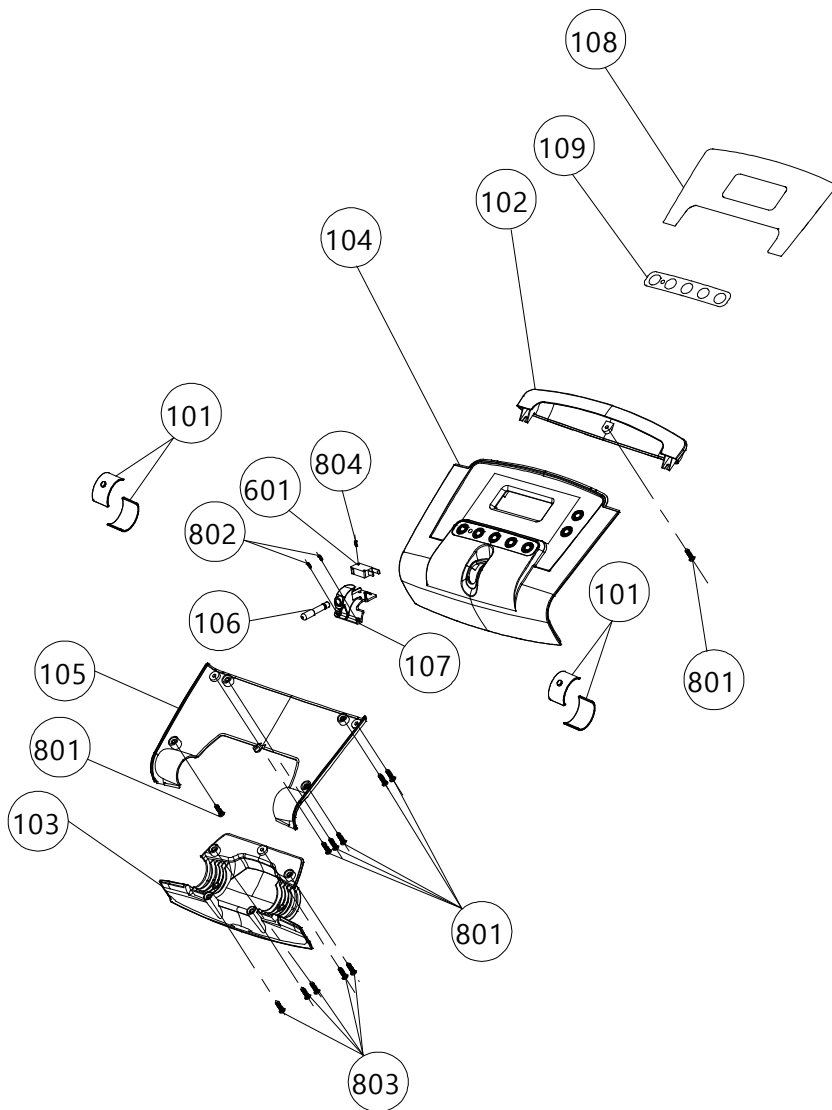
- **Løpebåndet har beveget seg mot venstre:** Trekk først ut støpselet fra overspenningsvernet. Bruk medfølgende unbrakonøkkel, og vri justeringsbolten for venstre bakre rull 1/4 omdreining med urviseren. Sett støpselet tilbake i overspenningsvernet, og start tredemøllen på 4 km/t. Du vil nå se at båndet begynner å korrigere seg selv og beveger seg tilbake mot midten. Gjenta denne prosedyren til løpebåndet er sentrert. Det kan bli nødvendig å stramme løpebåndet når du er ferdig hvis båndet slurer. Se instruksjonene under "Løpebåndet slurer" nedenfor.
- **Løpebåndet har beveget seg mot høyre:** Trekk først ut støpselet fra overspenningsvernet. Bruk medfølgende unbrakonøkkel, og vri justeringsbolten for høyre bakre rull 1/4 omdreining med urviseren. Sett støpselet tilbake i overspenningsvernet, og start tredemøllen på 4 km/t. Du vil nå se at båndet begynner å korrigere seg selv og beveger seg tilbake mot midten. Gjenta denne prosedyren til løpebåndet er sentrert. Det kan bli nødvendig å stramme løpebåndet når du er ferdig hvis båndet slurer. Se instruksjonene under "Løpebåndet slurer" nedenfor.
- **Løpebåndet slurer:** Trekk først ut støpselet fra overspenningsvernet. Bruk medfølgende nøkkel og vri justeringsboltene for både venstre og høyre bakre rulle like langt med urviseren, vanligvis 1/4 omgang. Sett støpselet tilbake i overspenningsvernet, og start tredemøllen på 4 km/t. Du må nå gå på båndet for å finne ut om båndet fortsatt slurer. Gjenta denne prosedyren til løpebåndet ikke slurer. Båndet skal være akkurat så stramt at det ikke slurer.

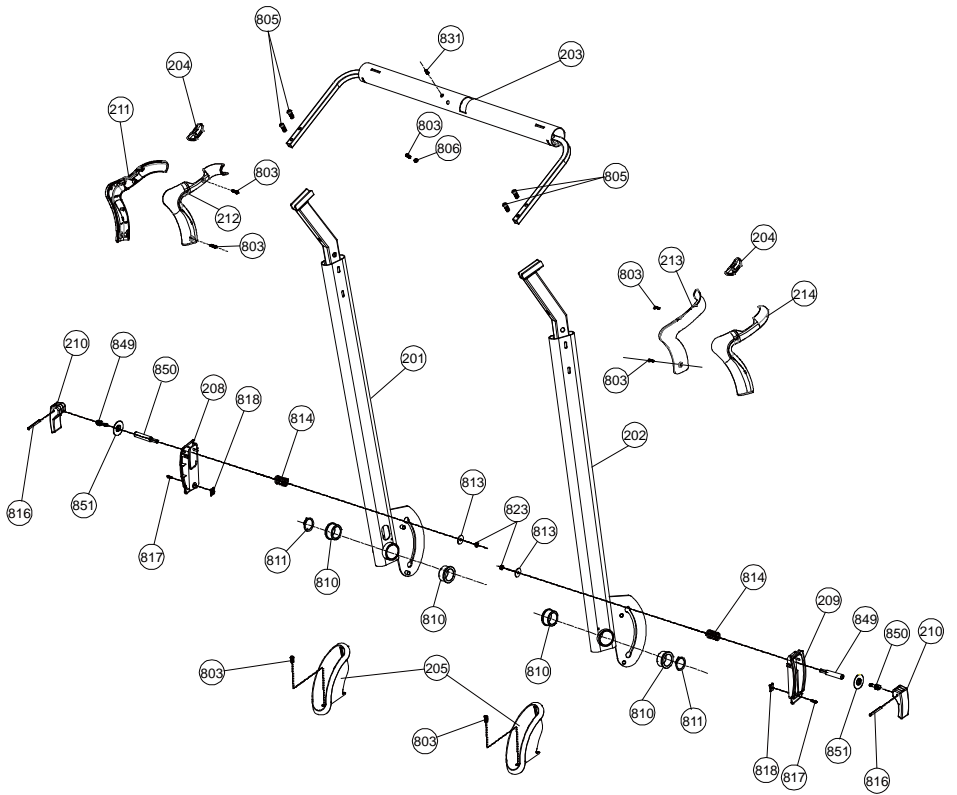
ADVARSEL! Ikke stram rullene for mye! Dette vil føre til økt slitasje på rullelagrene!

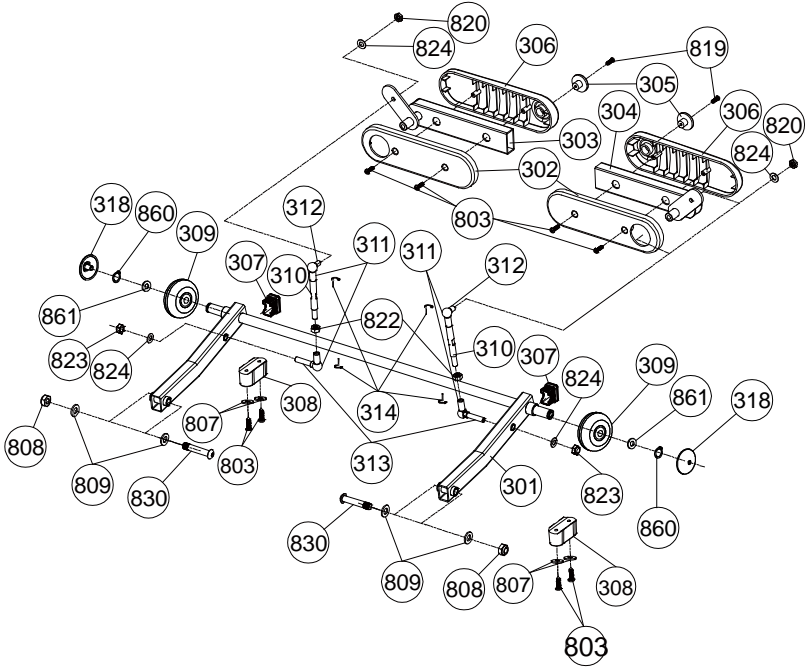


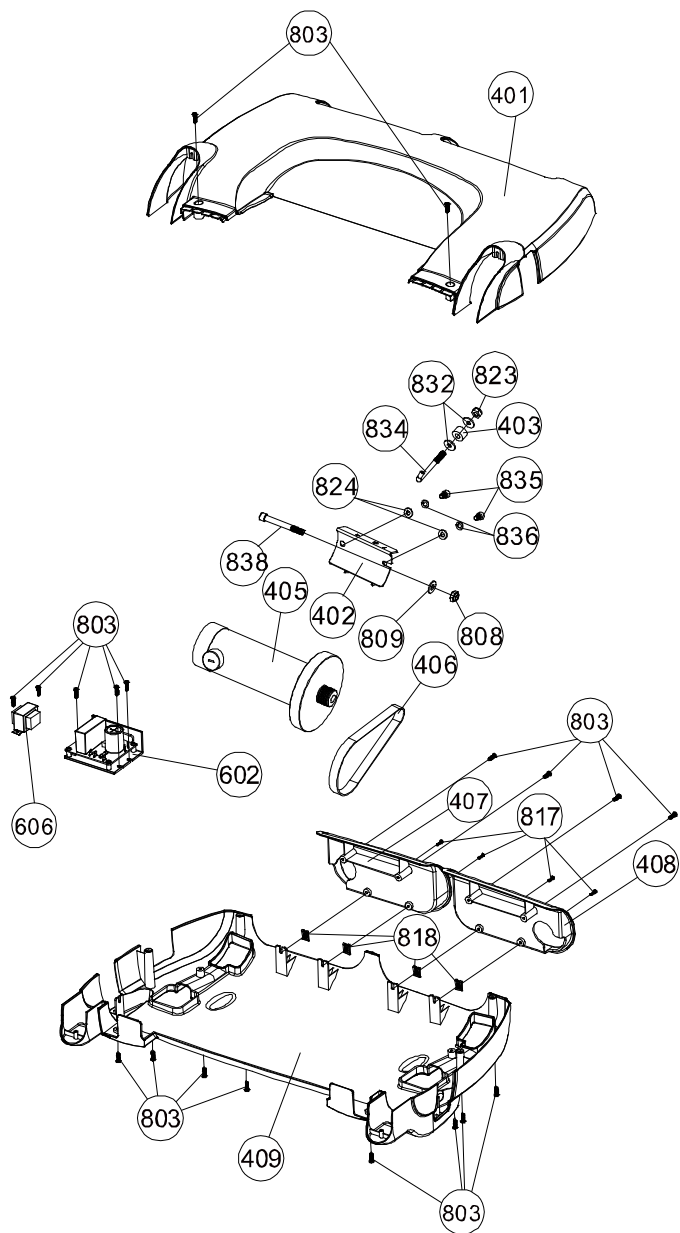
Høyre og venstre justeringsbolt er plassert bak på tredemøllen. DELESKISSE

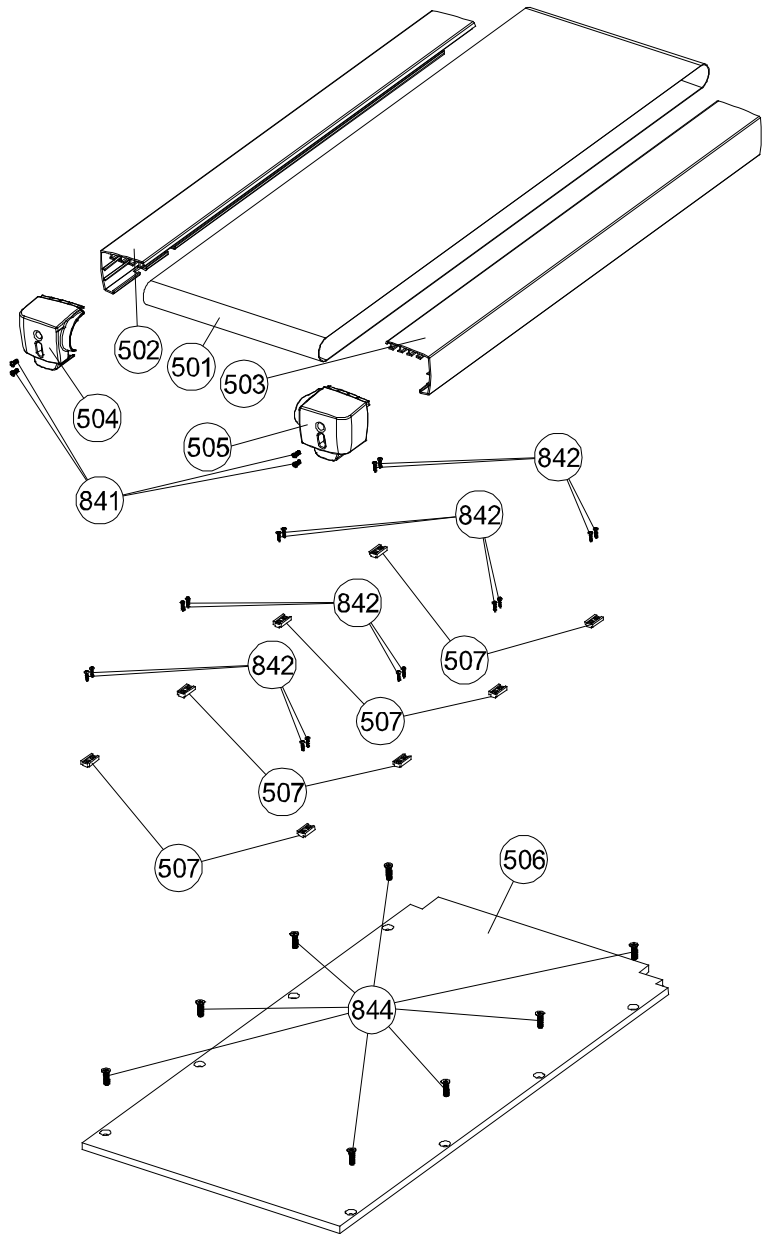
DE FLESTE DELENE SOM VISES HER, ER FERDIG MONTERT FRA FABRIKK.

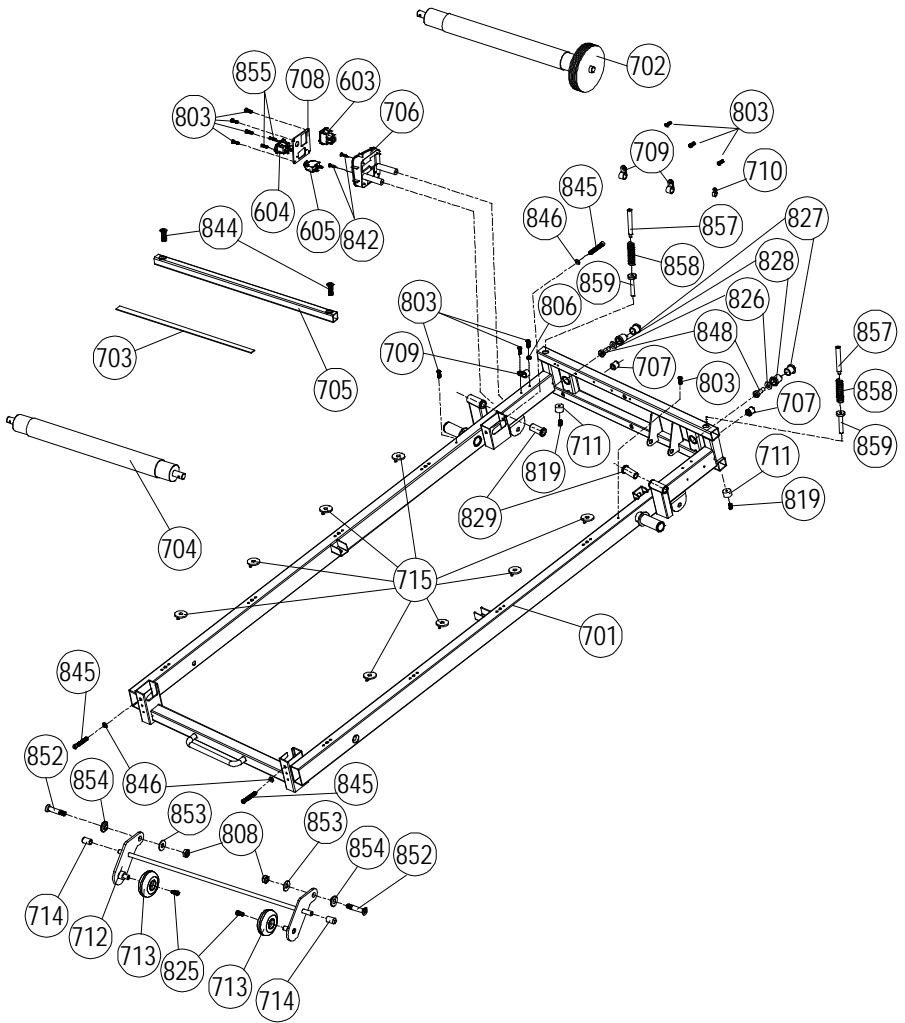




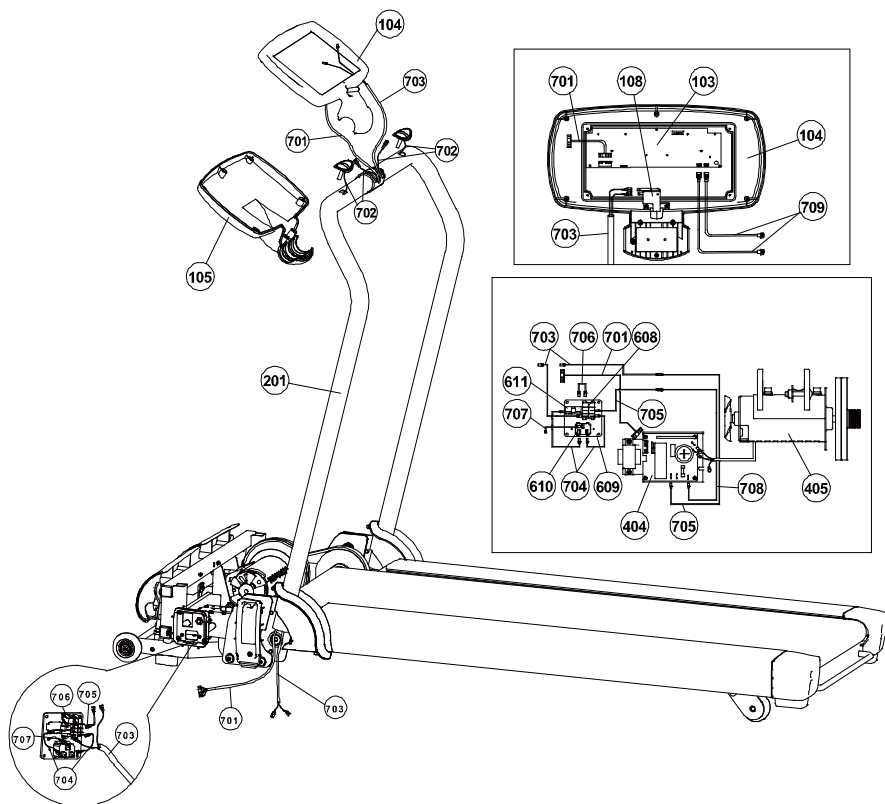








KOBLINGSSKJEMA



Reservedelsliste

Del nr.	Delenavn	Antall
101	Konsollhusholder	4
102	Øvre deksel for konsoll	1
103	Nedre konsollhus	1
104	Computer	1
105	Bakre konsollhus	1
106	Sikkerhetsnøkkel	1
107	Sikkerhetsnøkkelboks	1
108	Overlegg	1
109	Dekselnøkler	1
201	Stående-venstre	1
202	Stående-høyre	1
203	Støtteramme til konsoll	1
204	Pulssensor	2
205	Konsollstang nedre deksel	2
208	Sammenleggingslås deksel-høyre	1
209	Sammenleggingslås deksel-høyre	1
210	Sammenleggingslås	1
211	Deksel venstre håndtak – ytre	2
212	Deksel venstre håndtak – indre	1
213	Deksel høyre håndtak – indre	1
214	Deksel høyre håndtak – ytre	1
301	Ramme for transporthjul foran	1
302	innvendig deksel frontfot	2
303	Frontfotbrakett – venstre	1
304	Frontfotbrakett – høyre	1
305	demping til frontfot	2
306	ytre deksel frontfot	2
307	Endedeksel transportramme front 20 x 30	2

308	Nedre demping transportramme front	2
309	Transporthjul	2
310	Tilkoblingsrør frontfot	2
312	M8x18,5 kulehode	4
313	M8x42,5 kulehode	2
314	Cliper \varnothing 1X42	2
318	Sidedeksel transporthjul	2
401	motordeksel topp	1
402	Motorfeste	1
403	8 x 26 x 11 PU-demping	1
405	DC-motor	1
406	drivrem	1
407	Fremre motordeksel – venstre	1
408	Fremre motordeksel – høyre	1
409	motordeksel – nedre	1
501	Løpeband	1
502	Sidekant – venstre	1
503	Sidekant – høyre	1
504	Bakre endeplugg – venstre	1
505	Bakre endeplugg – høyre	1
506	Løpebane	1
507	Sidekantguide	8
601	Mikrobryter	1
602	Kontrollpanel for motor	1
603	Strømbryter	1
604	Støpsel	1
605	Kabelbeskytter	1

606	Transformator	1
701	Hovedramme	1
702	Fremre rulle	1
703	Tverrstag EVA	1
704	Bakre rulle	1
705	Tverrstag til hovedramme	1
706	kraftplatedeksel	1
707	Demping 10 x 20 x 22	2
708	kraftplate	2
709	Cliper OD12X12X31	3
710	Cliper OD7X10X24	1
711	Rund demping	2
712	Bakre transportbrakett	2
713	Transporthjul	2
714	Endedeksel transportbrakett	2
715	Banedemping	8
801	4 x 12 mm skrue	12
802	M3 x 8 mm skrue	2
803	m4 x 15 mm skrue	45
804	3 x 14 mm skrue	1
805	M5 x 20 mm skive	4
806	Φ4,2 x 8 skive	2
807	Φ4 x 9 x 0,8 skive	4
808	M10 mutter	5
809	Φ10 x 20 x 1,5 mm skive	5
810	Stående hylse ID25 x OD32 x OD35 x 16	4

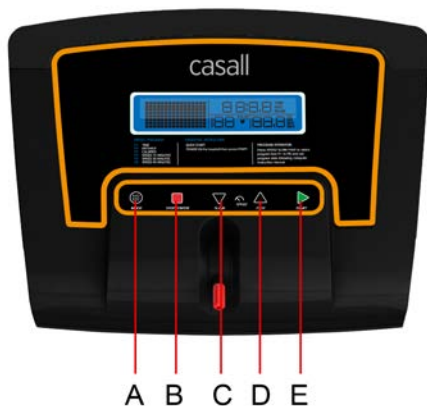
811	Klipsring M25	2
813	Φ8 x 23 x 2 mm skive	2
814	Fjær Φ 3 x 27	2
849	M8 x 20 x 76,5 x Φ 12,5 bolt	2
816	5,3 x 50 mm låsepinne	2
817	4,2 x 16 mm skrue	6
818	Metallfjær 21 x 13 x 0,7	6
819	M4 x 12 mm skrue	4
820	M8 x 14 x 4 mm mutter	2
821	Φ10 x 15,5 mm skive	4
822	M8 tynn mutter	2
823	M8 mutter	5
824	Φ8 x 17 x 1,5 skive	6
861	Φ16 x x26 x 2 mm skive	2
826	Φ10 x 33 x 2 skive	2
827	14 x 19,5 – 18 x 15,5 – 22 x 4 foring	2
828	10 x 22,7 – 18 x 18, 7 – 22 x 4 foring	2
829	ID12 x 46,5 --16 x 43,5 – 20 x 3 foring	2
830	M10 x 40 x 10 bolt	2
831	M6 x 9 bolt	1
832	Φ9 x 35 x 8 mm skive	2
834	M8 x 78 bolt	1
835	M8 x 12 unbrakobolt	2
837	M3 x 14 skrue	4
836	Φ8 x 14 x 2 fjærskive	2
838	M10 x 78 bolt	1

841	M5 x 14 mm skrue	4
842	M4 x 19 mm skrue	18
844	M8 x 30mm bolt	10
845	M6 x 65 bolt	3
846	Φ6 x 13 x 1,5 skive	3
848	M8 x 33,8 bolt	2
API12-850	M6 x 8 x 29,5 x Φ12,5 bolt	
API12-851	Φ6,2 x 40 x 1 flensskive	
852	M10 x 52 x 14 mm skrue	2
853	Φ10 x 26 x 2 mm skive	2
854	Metallforing 10 x 7,6	2
855	M3 x 8 mm skrue	2
857	M6 x 8 – 10 x 66	2
858	Trykkfjær Φ1,2 x 13,6 x 60 x 11	2
859	Fotdemping fast akse 7,8 x 55,8 – M4 x 10 – M6 x 10	2
860	Klipsring M15	2
862	M4 x 6 skrue	4

Instruksjoner for computer



Før du monterer eller bruker treningsutstyret ditt, bør du lese nøye gjennom forholdsreglene i monteringsanvisningen.



MODE-KNAPP

A

B

STOPP/ENTER-KNAPP

SLOW-KNAPP

C

D

FAST-KNAPP

START-KNAPP

E

F

LCD-SKJERM

START

Trykk for å begynne treningen med en starthastighet på 0,8 km.

STOPP/ENTER

1. Trykk for å bekrefte program og forhåndsinnstilte funksjoner i innstillingsmodus.
 2. Trykk for å avslutte program og funksjonsverdier etter fullført program.
 3. Innstillingsprosedyre: Går tilbake til begynnelsen av innstillingsmodus før du trykker på START-knappen.
 4. Trykk for å stanse løpebåndet.
-

FAST/SLOW-KNAPP

1. Trykk for å øke/senke hastigheten med 0,1 km.
2. Hold inne knappen for å øke/senke hastigheten raskt med 0,1 km/s, og slipp knappen for å stoppe funksjonen.

Trykk for å velge program og stille inn tilhørende funksjonsverdi.

MODE-KNAPP

Trykk på MODE-knappen for å bytte visning

VIKTIG

Skjermen slår seg av automatisk etter fem minutter etter at båndet har stanset.

Pulsfunksjonen er kun ment som referanse, den må ikke brukes til medisinske formål.

SIKKERHETSØKKEL

Sikkerhetsøkkelen må settes inn i åpningen på konsollen for å aktivere tredemøllen. Sikkerhetsøkkelen må alltid sitte i uttaket, og sikkerhetsklemmen må alltid være festet til klærne før du begynner å trene.

Hvis det oppstår problemer og du må stanse motoren raskt, drar du bare i kabelen for å fjerne sikkerhetsøkkelen fra konsollen. For å gjenoppta treningen, slår du av strømbryteren, setter hastighetsbryteren til null og setter inn sikkerhetsøkkelen igjen.

BRUKE COMPUTEREN

Slå på skjermen. P1 blinker øverst til høyre. Trykk på tastene opp/ned til ønsket program vises. Trykk på STOP/ENTER for å bekrefte valgt program, eller trykk på START for å starte treningen uten funksjonsverdi.

Se instruksjonene nedenfor for å få en oversikt over de ulike programalternativene.

HURTIGSTART

Trykk på startknappen for å gå til hurtigstartmodus når LCD-skjermen viser "P1"

- TIME: Legger sammen og viser tiden fra starten av treningsøkten.
 - DISTANCE: Legger sammen og viser distansen fra starten av treningsøkten.
 - CALORIES: Legger sammen og viser kaloriforbruket under treningsøkten.
-

–SPEED: Viser aktuell hastighet.

PROGRAM1–TIME

1. Trykk på STOP/ENTER for å bekrefte programmet, og trykk på START for å starte treningen.
2. Trykk på STOP/ENTER før treningen starter for å kjøre forhåndsinnstilt prosedyre, mens P1 blinker.
3. Trykk på knappen FAST/SLOW for å velge målverdi, og trykk på START.

–TIME: Tiden vil telles ned fra den forhåndsinnstilte målverdien når du starter treningen. Mens tiden telles ned til null, går hastigheten ned til null (når det forhåndsinnstilte målet er nådd).

–DISTANCE: Legger sammen og viser distansen fra starten av treningsøkten.

–CALORIES: Legger sammen og viser kaloriforbruket under treningsøkten.

–SPEED: Viser aktuell hastighet.

PROGRAM2–DISTANCE

1. Trykk på STOP/ENTER for å bekrefte programmet.
2. Trykk på STOP/ENTER før treningen starter for å kjøre forhåndsinnstilt prosedyre, mens P2 blinker.
3. Trykk på SPEED UP/DOWN for å forhåndsinnstille målverdier for distanse, og trykk på START.

–DISTANCE: Distansen vil telles ned fra den forhåndsinnstilte målverdien. Mens distansen telles ned til null, går hastigheten ned til null (når det forhåndsinnstilte målet er nådd).

–TIME: Legger sammen og viser tiden fra starten av treningsøkten.

–CALORIES: Legger sammen og viser kaloriforbruket under treningsøkten.

–SPEED: Viser aktuell hastighet.

PROGRAM3–CALORIES

1. Trykk på STOP/ENTER for å bekrefte programmet, og trykk på START for å starte treningen.
2. Trykk på STOP/ENTER før treningen starter for å kjøre forhåndsinnstilt prosedyre, mens P3 blinker.
3. Trykk på FAST/SLOW-tastene for å forhåndsinnstille målverdien for kalorier, og trykk på START.

–CALORIES: Kaloriene vil telles ned fra den forhåndsinnstilte målverdien. Mens distansen telles ned til null, går hastigheten ned til null (når det forhåndsinnstilte målet er nådd).

–TIME: Legger sammen og viser tiden fra starten av treningsøkten.

–DISTANCE: Legger sammen og viser distansen fra starten av treningsøkten.

–SPEED: Viser aktuell hastighet.

PROGRAM4–15 MINUTES PRESET SPEED

1. Trykk på STOP/ENTER for å bekrefte programmet.
2. Trykk på START for å starte treningen, eller trykk på STOP/ENTER for å kjøre forhåndsinnstilt prosedyre, mens P4 blinker.
3. Skjermen viser "L1" når du har trykt på STOP/ENTER. Trykk på SPEED UP/DOWN for å velge nivå fra L1 til L7. Trykk deretter på STOP/ENTER for å bekrefte.

- TIME: Legger sammen og viser tiden fra starten av treningsøkten.
- DISTANCE: Legger sammen og viser distansen fra starten av treningsøkten.
- PULSE: Måler og viser aktuell puls.
- CALORIES: Legger sammen og viser kaloriforbruket under treningsøkten.
- SPEED: Viser aktuell hastighet.

NIVÅ	TID	15~14	14~12	12~10	10~9	9~8	8~7	7~6	6~5	5~4	4~3	3~2	2~0
1	KM/ML	0,8/0,5	2,4/1,5	3,2/2,0	4,8/3,0	5,6/3,5	6,4/4,0	7,2/4,5	6,4/4,0	4,8/3,0	3,2/2,0	2,4/1,5	1,6/1,0
2	KM/ML	0,8/0,5	3,2/2,0	4,0/2,5	5,6/3,5	6,4/4,0	7,2/4,5	8,0/5,0	7,2/4,5	5,6/3,5	4,0/2,5	3,2/2,0	1,6/1,0
3	KM/ML	0,8/0,5	4,0/2,5	4,8/3,0	6,4/4,0	7,2/4,5	8,0/5,0	8,8/5,5	8,0/5,0	6,4/4,0	4,8/3,0	4,0/2,5	1,6/1,0
4	KM/ML	0,8/0,5	4,8/3,0	5,6/3,5	7,2/4,5	8,0/5,0	8,8/5,5	9,6/6,0	8,8/5,5	7,2/4,5	5,6/3,5	4,8/3,0	1,6/1,0
5	KM/ML	0,8/0,5	5,6/3,5	6,4/4,0	8,0/5,0	8,8/5,5	9,6/6,0	10,4/6,5	9,6/6,0	8,0/5,0	6,4/4,0	5,6/3,5	1,6/1,0
6	KM/ML	0,8/0,5	6,4/4,0	7,2/4,5	8,8/5,5	9,6/6,0	10,4/6,5	11,2/7,0	10,4/6,5	8,8/5,5	7,2/4,5	6,4/4,0	1,6/1,0
7	KM/ML	0,8/0,5	7,2/4,5	8,0/5,0	9,6/6,0	10,4/6,5	11,2/7,0	12,0/7,5	11,2/7,0	9,6/6,0	8,0/5,0	7,2/4,5	1,6/1,0

PROGRAM5-30 MINUTES PRESET SPEED

1. Trykk på STOP/ENTER for å bekrefte programmet.
2. Trykk på START for å starte treningen, eller trykk på STOP/ENTER for å kjøre forhåndsinnstilt prosedyre, mens P5 blinker.
3. Skjermen viser "L1" når du har trykt på STOP/ENTER. Trykk på FAST/SLOW for å velge nivå fra L1 til L7. Trykk deretter på STOP/ENTER for å bekrefte.

- TIME: Legger sammen og viser tiden fra starten av treningsøkten.
- DISTANCE: Legger sammen og viser distansen fra starten av treningsøkten.
- PULSE: Måler og viser aktuell puls.
- CALORIES: Legger sammen og viser kaloriforbruket under treningsøkten.
- SPEED: Viser aktuell hastighet.

NIV Å	TID	45~ 44	44~4 2	42~3 8	38~3 5	35~3 1	31~2 9	29~2 8	28~2 4	24~2 3	23~2 1	21~1 7	17~1 6	16~1 4	14~1 0	10~9	9~7	7~3	3~2	2~1	1~0
	NIVÅ		TID			30~29	29~27	27~23		23~19	19~12		12~5		5~1		1~0				
	1	KM/ML				0,8/0,5	1,6/1,0	4,8/3,0		6,4/4,0	7,2/4,5		4,8/3,0		3,2/1,0		1,6/1,0				
	2	KM/ML				0,8/0,5	3,2/2,0	5,6/3,5		7,2/4,5	8,0/5,0		5,6/3,5		4,0/1,5		1,6/1,0				
	3	KM/ML				0,8/0,5	4,0/2,5	6,4/4,0		8,0/5,0	8,8/5,5		6,4/4,0		4,8/3,0		1,6/1,0				
	4	KM/ML				0,8/0,5	4,8/3,0	7,2/4,5		8,8/5,5	9,6/6,0		7,2/4,5		5,6/3,5		1,6/1,0				
	5	KM/ML				0,8/0,5	5,6/3,5	8,0/5,0		9,6/6,0	10,4/6,5		8,0/5,0		6,4/4,0		1,6/1,0				
	6	KM/ML				0,8/0,5	6,4/4,0	8,8/5,5		10,4/6,5	11,2/7,0		8,8/5,5		7,2/4,5		1,6/1,0				
	7	KM/ML				0,8/0,5	7,2/4,5	9,6/6,0		11,2/7,0	12,0/7,5		9,6/6,0		8,0/5,0		1,6/1,0				

PROGRAM 6 – 45 MINUTES PRESET SPEED

1. Trykk på STOP/ENTER for å bekrefte programmet.
2. Trykk på START for å starte treningen, eller trykk på STOP/ENTER for å kjøre forhåndsinnstilt prosedyre,
mens P6 blinker.
3. Skjermen viser "L1" når du har trykt på STOP/ENTER. Trykk på FAST/SLOW for å velge nivå fra L1 til L7. Trykk deretter på STOP/ENTER for å bekrefte.

-TIME: Legger sammen og viser tiden fra starten av treningsøkten.

-DISTANCE: Legger sammen og viser distansen fra starten av treningsøkten.

-CALORIES: Legger sammen og viser kaloriforbruket under treningsøkten.

-SPEED: Viser aktuell hastighet

