

casall®



casall® 1.1T Treadmill

Assembly Instructions and Owner's Manual

Bästa kund,

Det gläder oss att du har valt att använda en träningsprodukt från Casall. Denna kvalitetsprodukt har utformats för hemmabruk och har testats och certifierats enligt den europeiska standarden SS-EN 957-1/6. Läs instruktionerna noga innan montering och innan utrustningen används för första gången. Behåll instruktionerna som referens vid användning och underhåll.

Vi önskar dig lycka till och ett roligt träningspass,

Garanti

Kvalitetsprodukter från **Casall** har utformats och testats så att de uppfyller behoven och kraven vid träningspass i hemmet. Denna produkt har testats så att den uppfyller standard EN 957.

Casalls garanti gäller 1 år för den ursprungliga köparen, mot eventuella materialfel.

I garantin ingår inte slitdelar och skador som orsakas av att produkten används felaktigt. Kontakta din återförsäljare vid garantianspråk.

Garantiperioden börjar det datum produkten köptes (kom ihåg att behålla kvittot och förvara det säkert).

För mer information, kontakta: kundservice@casall.se

Kundservice

För att vi ska kunna hjälpa dig på bästa möjliga sätt ber vi dig ange produktens modellbeteckning och serienummer.

Du hittar dem på etiketten som sitter på produktens undersida.

Modellbeteckning:

Serienummer:

Avfallshantering



Casalls produkter är återvinningsbara. En förbrukad artikel ska kasseras korrekt och säkert (på lokala avfallsanläggningar).

Batterier och ackumulatörer får ej kasseras bland hushållsavfallet. Se till att kassera denna artikel korrekt (på lokala avfallsanläggningar).

Kontakt

Om du har frågor som du inte kan hitta svaret på i denna handbok, eller om du behöver beställa reservdelar, ring butiken där du köpte denna produkt eller skicka e-post till

kundservice@casall.se

Se till att ha produktens modellbeteckning, nummer och serienummer redo när du ringer.

Råd

Användarhandboken är endast att betrakta som referensmaterial för kund. **Casall** kan inte ta något ansvar för misstag till följd av felöversättningar eller ändringar i produktens tekniska specifikationer

Försiktighetsåtgärder

Läs följande instruktioner noga innan montering och innan utrustningen används. De innehåller viktig information om användning och underhåll av utrustningen samt om din personliga säkerhet. Förvara dessa instruktioner på en säker plats som referens vid underhåll eller beställning av reservdelar.

- **Användningsområde:** Denna produkt är avsedd för hemmabruk och har testats för en kroppsvikt på upp till 100 kilo.
- **Produktens prestanda:** Detta löpband har testats enligt den europeiska standarden SS-EN 957-1/6 HB. Utrustningen är inte lämplig för fysioterapi.
- **Användningsområde: Bullernivå:** Detta löpband uppfyller kraven enligt fastställda normer för bullerföreningar.
- **Produktens prestanda: Löpbandets bullernivå** är under 70 dB.
- **Produktunderhåll:** För att bibehålla löpbandets kvalitet, använd medföljande silikon spray mellan löpdäcket och löpmattan en gång i månaden eller efter var 100:e kilometer.
- **Produktunderhåll: Identifiera onormala ljud:** Om löpbandet avger ljud som är utöver de normala, såsom skrapljud eller skrammel, försök att avgöra var ljudet kommer ifrån och kontakta kvalificerad servicetekniker för reparation. Var noga med att löpbandet inte används innan det har genomgått reparation.
- **Produktfunktioner: Löpbandets hastighet** kan ändras i datorn.
- **Användarsäkerhet: Säkerhetsspärr:** Säkerhetsspärren används för att förhindra att obehöriga använder löpbandet. Aktivera spärrfunktionen genom att ta bort säkerhetsnyckeln från konsolen, lossa den från snöret och förvara den på en säker plats.
- **Användarsäkerhet: Nödstopp:** Om du upplever smärta, yrsel eller måste avbryta träningspasset vid nödsituation, följ stegen nedan : 1. Greppa handtagen för stöd 2. Kliv upp på löpbanans sidokanter 3. Dra loss säkerhetsnyckeln från konsolen.
- **Användarsäkerhet: Nödstopp:** Säkerhetsnyckeln används vid nödstopp. Vid nödsituation, dra loss säkerhetsnyckeln från konsolen så att löpbandet stannar.

- **Användning:** Löpbandet får ej användas av personer med en vikt på över 100 kg.
 - **Användning:** Denna produkt är endast avsedd för fysisk träning och får endast användas av vuxna. Barn får endast använda produkten under överinseende av en vuxen.
 - **Användningsförfållanden:** Se till att de personer som uppehåller sig i närheten av löpbandet
-

är medvetna om de potentiella riskerna, t.ex. rörliga delar under pågående träning.

- Användningsförhållanden: Se till att det finns tillräckligt med utrymme runt löpbandet ; bakom löpbandet bör det finnas ett 2 m långt och 1 m brett utrymme, samt 1 m fritt utrymme på vardera sidan.
- Användningsförhållanden: Löpbandet bör stå på ett plant, halkfritt underlag.
- Användningsförhållanden: Svett eller andra vätskor bör ej komma i kontakt med löpbandets elektroniska delar.
- Användningsförhållanden: Löpbandet ska förvaras inomhus och skyddas från fukt och damm. Förvara inte löpbandet i ett garage, en övertäckt innergård eller i närheten av vatten. Om löpbandet förvaras under dylika förhållande påverkas garantin.
- Användningsförhållanden: Löpbandet är endast avsett för hemmabruk. Garantin gäller ej för och tillverkarens ansvarar ej för skador som uppkommer vid kommersiellt bruk.
- Hälsa: Rådfråga alltid en läkare innan du påbörjar ett träningsprogram så att träningen blir optimal.
- Hälsa: Felaktig eller överdriven träning kan vara skadlig för hälsan.
- Hälsa: Om du upplever illamående, bröstsmärtor, yrsel eller andnöd under träningen, avbryt träningen omedelbart och kontakta läkare.
- Förberedelse: Kontrollera att löpbandet är korrekt monterat och inställt innan du börjar träna.
- Förberedelse: Följ monteringsanvisningarna noggrant.
- Förberedelse: Använd endast verktyg som lämpar sig för montering och be om hjälp vid behov.
- Förberedelse: Använd endast medföljande originaldelar från Casall (se checklista).
- Förberedelse: Dra åt alla justerbara delar ordentligt så att inga plötsliga rörelser uppstår under pågående träning.
- Förberedelse: Lägg gärna en matta under löpbandet för att skydda golvet.
- Användarinstruktioner: Följ träningsanvisningarna.
- Användarinstruktioner: Använd inte löpbandet utan skor eller med löst sittande skor.

Användarsäkerhet: Kontrollera alla ställbara eller rörliga delar när du kliver på och av löpbandet.

- Användarsäkerhet: Löpbandet ska ha stannat helt innan du kliver av.
 - Användarsäkerhet: OBS: Var försiktig så att du inte fastnar med någon kroppsdel eller något klädesplagg när löpbandet är igång eller när det är klart för användning.
 - Användarsäkerhet: Fäst säkerhetsklämman i kläderna innan du kör igång löpbandet. Löpbandet har en nödstoppfunktion för att förhindra skador. Fäst säkerhetsnyckelns klämma i kläderna innan du kör igång löpbandet. Om löpbandet har stängts av med hjälp av säkerhetsnyckeln, starta den genom att sätta i säkerhetsnyckeln. Löpbandet kommer inte att starta om automatiskt. För att undvika oönskad användning av obehöriga – ta ut säkerhetsnyckeln och förvara den på en säker plats. Vid en eventuell nödsituation, håll stadigt i handtagen med båda händerna och placera fötterna på löpbandets halkfria sidokanter innan du kliver av. Aktivera nödstoppfunktionen genom att dra ut
-

säkerhetsnyckeln.

- Användarsäkerhet: Förvara säkerhetsnyckeln på en säker plats och utom räckhåll för barn.
- Strömförsörjning: Det här löpbandet är avsett att användas med en nätslutning på AC220 V – 240 V, 50/60 Hz. Löpbandets elsladd ska anslutas till ett säkerhetsuttag med dedikerad 10 A säkring. Kontrollera att löpbandet är ordentligt anslutet till eluttaget innan du slår på och använder maskinen.
- Produktunderhåll: Vid regelbunden användning, kontrollera noggrant löpbandets alla delar var eller varannan månad. Kontrollera särskilt att alla bultar och muttrar är ordentligt åtdragna. Detta gäller särskilt säkerhetsbultarna som sitter på handtagen.
- Produktunderhåll: Felaktiga reparationer eller ändringar i löpbandets uppbyggnad (t.ex. borttagning eller byte av originaldelar) kan innebära en säkerhetsrisk.
- Produktunderhåll: Skadade delar kan orsaka personsador och bidra till att löpbandet går sönder. Slitna eller skadade delar bör bytas omedelbart och löpbandet bör inte användas förrän delarna har bytts ut.
- Produktunderhåll: Använd endast originaldelar från Casall.
- Produktunderhåll: Utför aldrig elektriska reparationer eller ändringar själv. Elektriska reparationer eller ändringar måste utföras av kvalificerad elektriker eller servicetekniker i samarbete med teknisk support.
- Produktunderhåll: Löpbandet får ej vara anslutet till elnätet vid reparation, underhåll eller rengöring.

105

A

B

1X

1X

1X

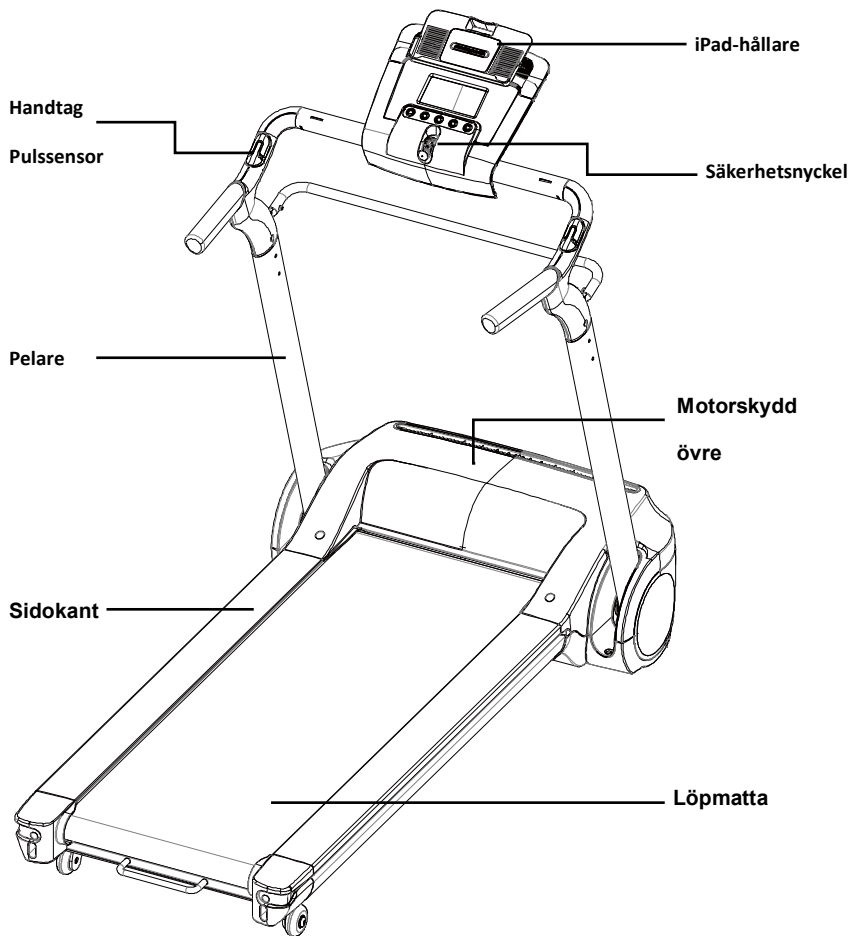


C

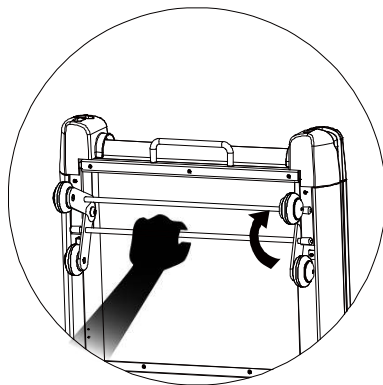
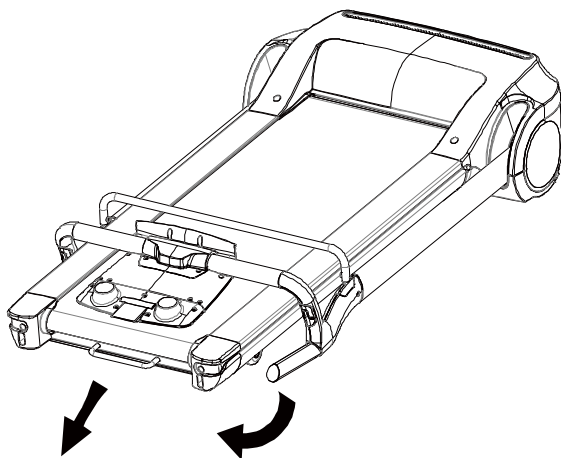
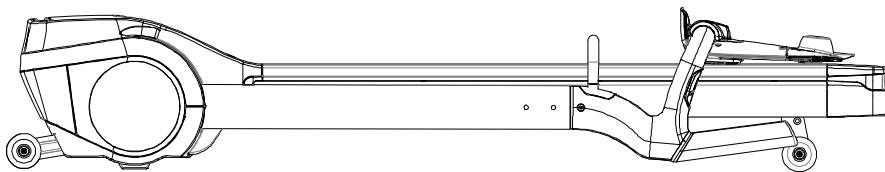
5mm

1X



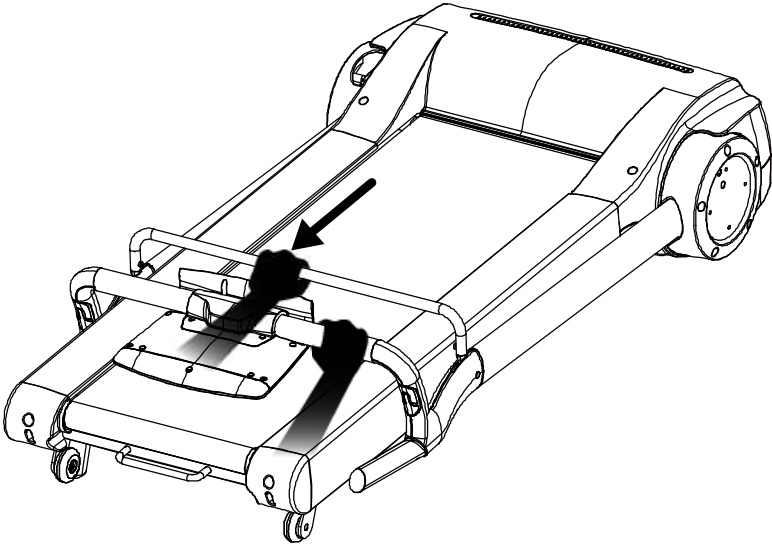


Montering

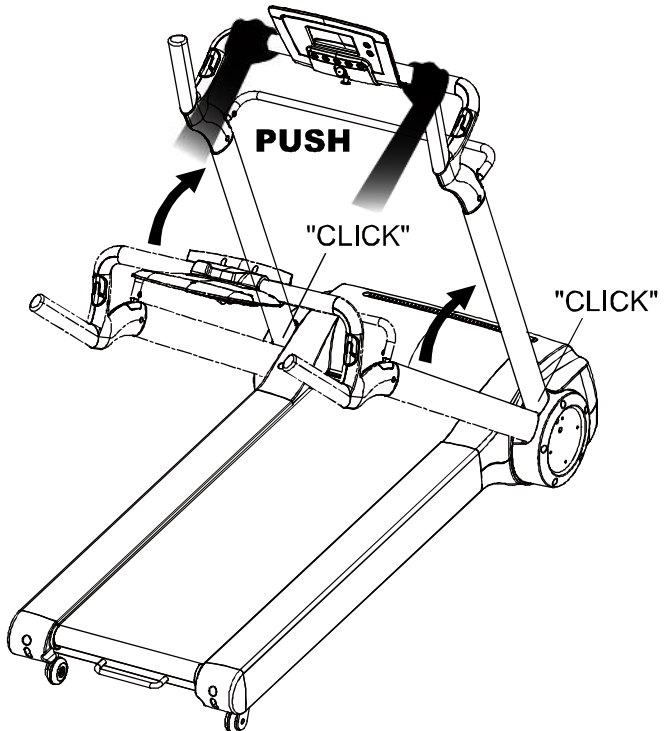


Uppfällning

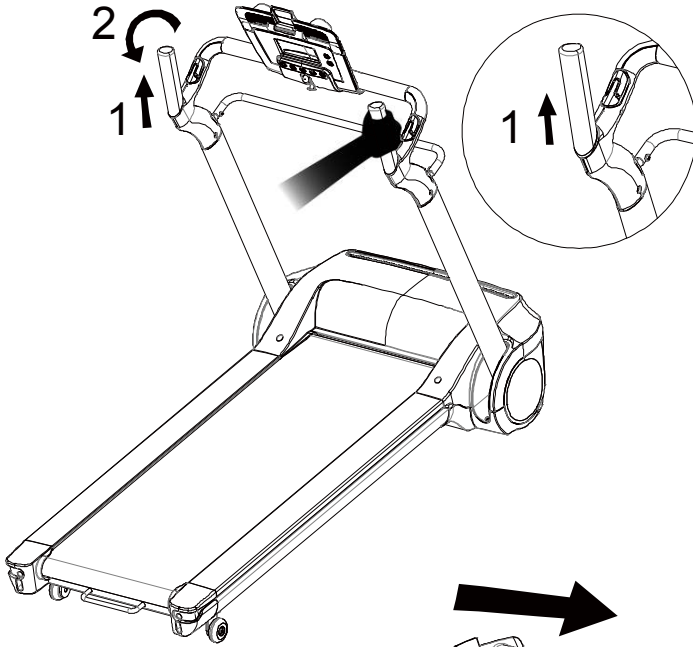
1.



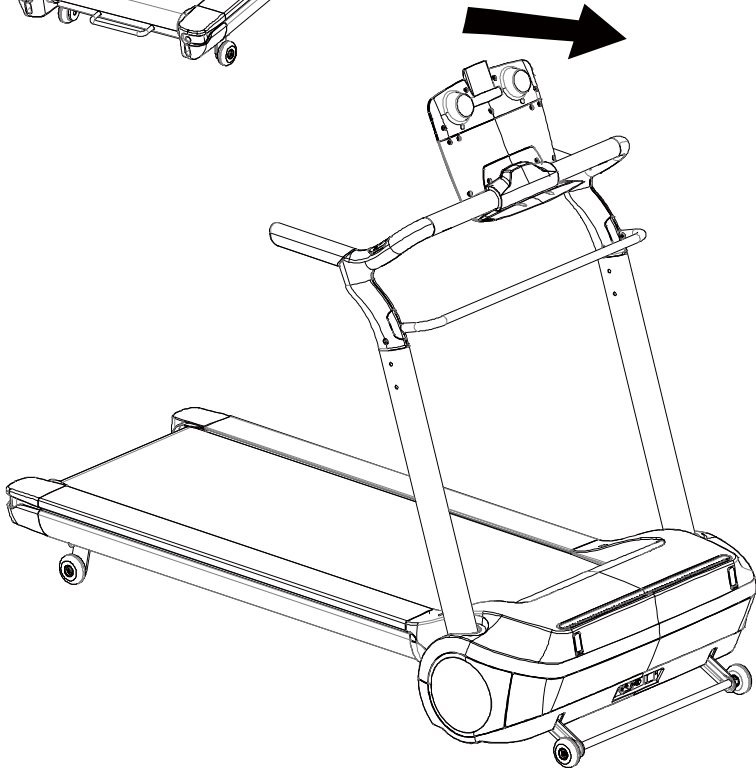
2.



3.



4.



5.

Anslut nätsladden för löpbandet och sätt på strömen (observera markeringarna).



Elkontakt



Strömbrytare

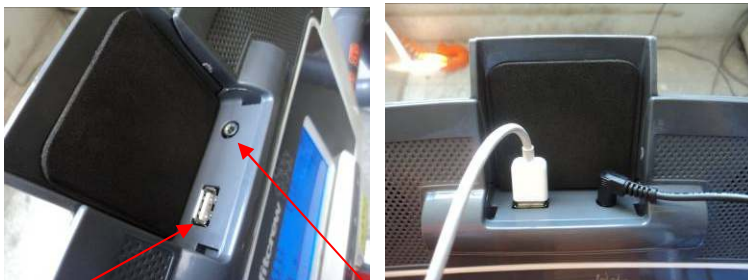
Eluttag

Sätt i säkerhetsnyckeln i nyckelns sockel, fäll sedan upp säkerhetsnyckeln för att tända konsolens skärm och fäll ner säkerhetsnyckeln för att stänga av konsolens skärm.



Säkerhetsnyckel

6. Sätta ihop mediaportenheten och spela musik



USB-laddare

MP3-ljudingång

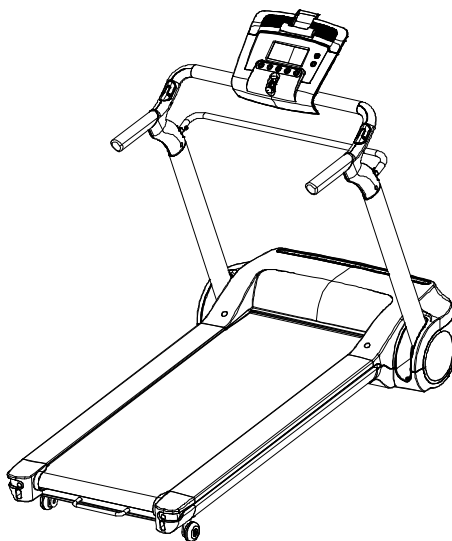


Anslutningskablarna för ljudingång och USB måste dras ut från mediaportenheten

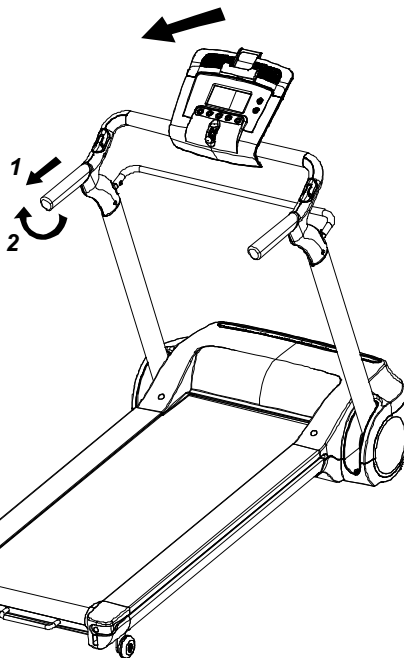


Fälla ihop

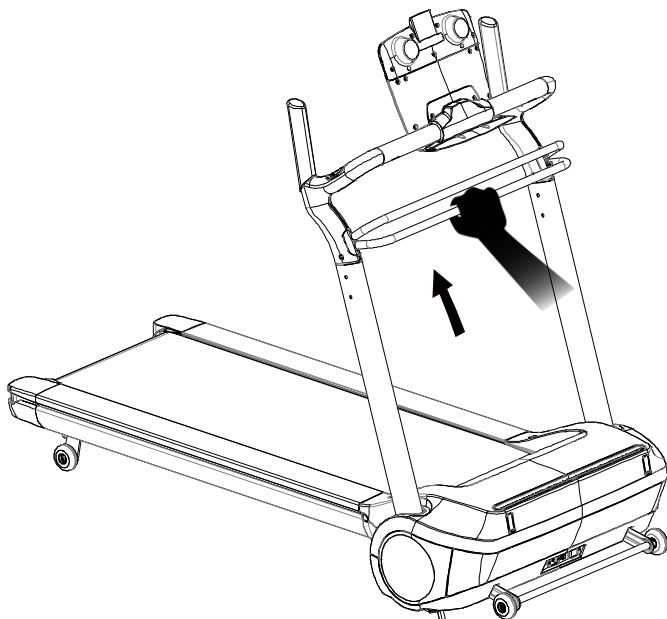
1.



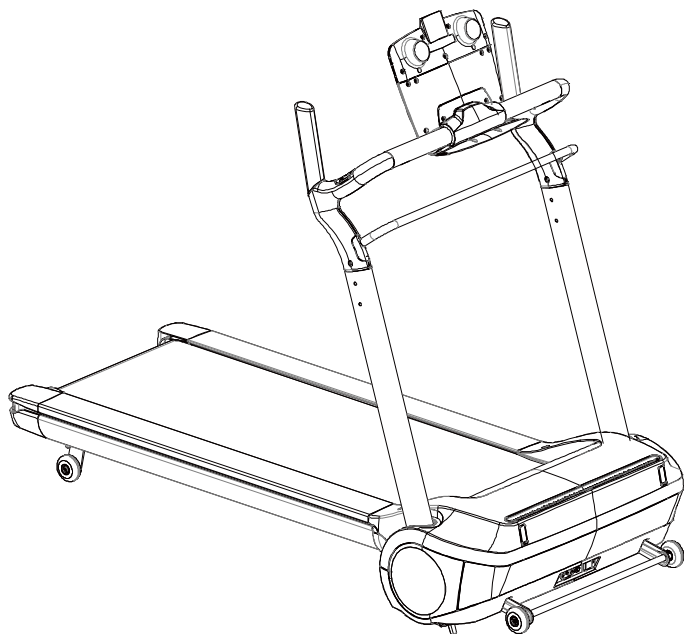
2.



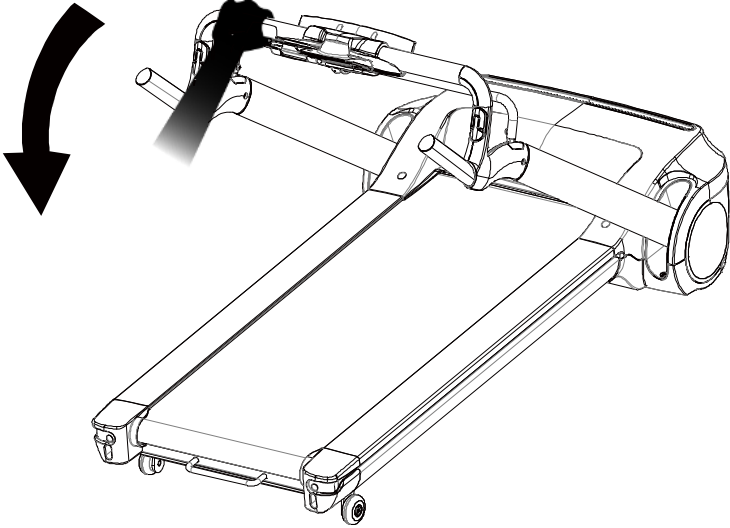
3.



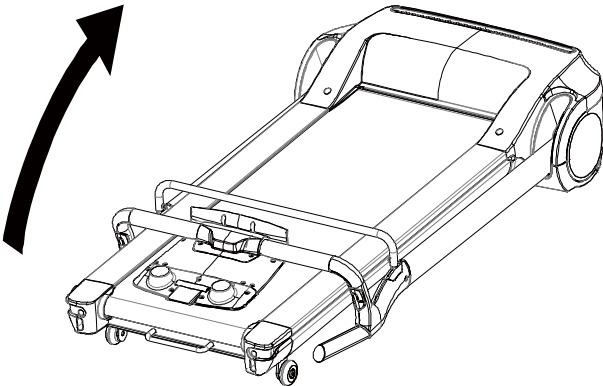
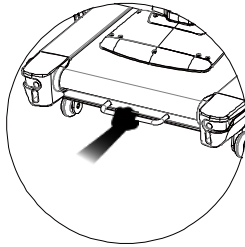
4.



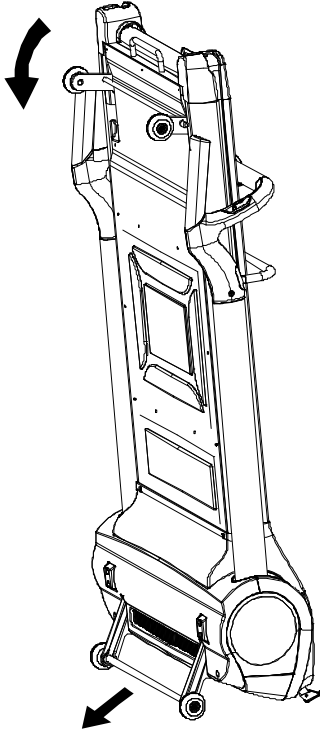
5.



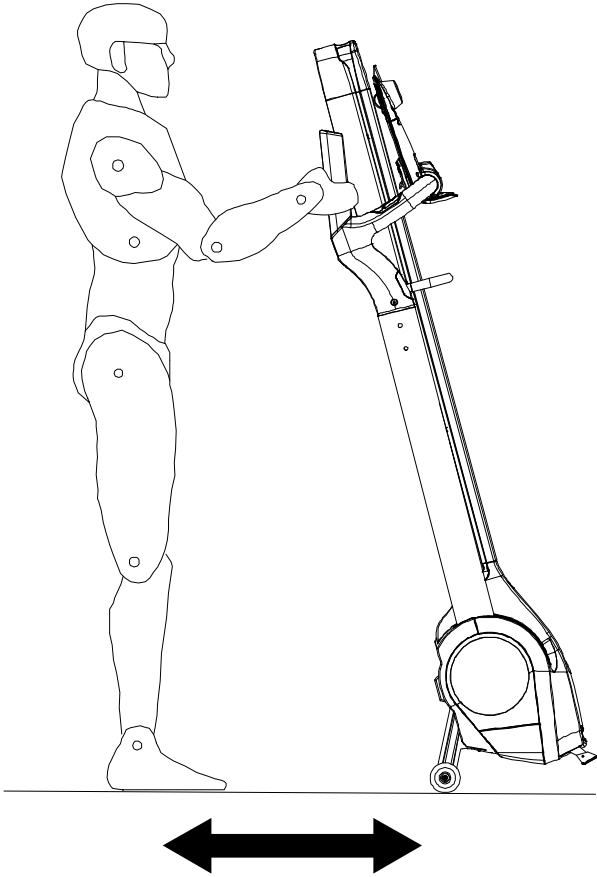
6.



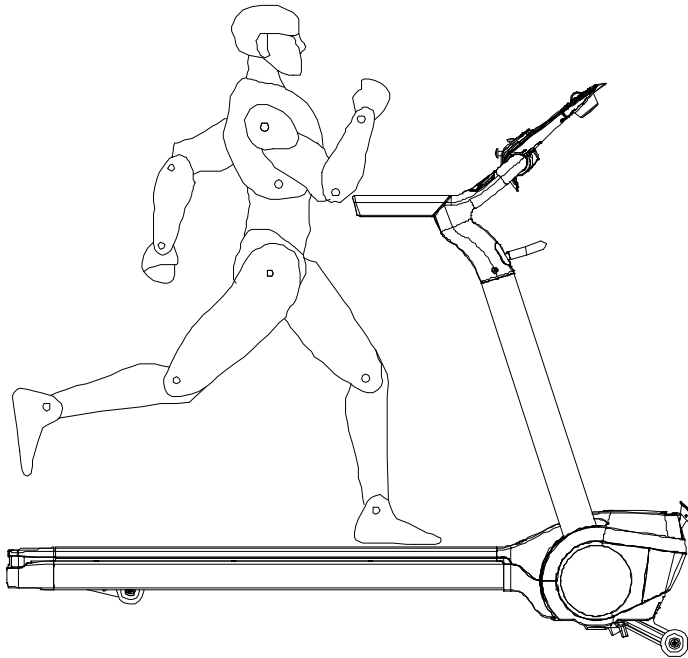
7.



Transport



Korrekt användning



Rätt biomekanisk position: Se vänster bild. Det är lättare att springa rakt på löpbandet om man fokuserar på en fast punkt en bit framför löpbandet. Spring som om du försöker närma dig punkten. Håll alltid ett avstånd så att du når löpbandets handtag.

Huvudsaklig träningstyp: När du springer eller går på detta löpband tränar du huvudsakligen den undre delen av kroppen.

Viktigt: Felaktig eller överdriven träning kan vara skadlig för hälsan.

S: SMÖRJNING AV LÖPDÄCK:

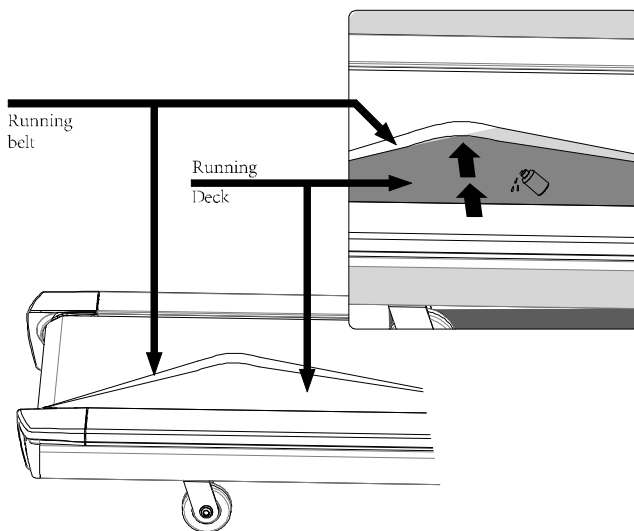
Löpmattan smörjdes på fabriken innan leverans. Löpmattans smörjning bör dock kontrolleras regelbundet för att optimera löpbandets prestanda. Kontrollera löpmattans

smörjning var 4:e till 6:e vecka efter att löpbandet har gått sina första 100 kilometer.

Efter 30 dagars eller 30 timmars drifttid, lyft på löpmattans båda sidor, sträck in handen så långt du når och känn på löpdäckets yta. Om du känner att ytan är täckt med silikon krävs ingen ytterligare smörjning. Om ytan känns torr, följ instruktionerna nedan. Använd en icke-petroleumbaserad silikonspray.

Smörja löpmattan:

1. Placera löpmattan så att sömmen ligger precis över och i mitten av löpdäcket.
2. Sätt fast spraybehållarens munstycke, om ett sådant behövs.
3. Lyft på löpmattans sida och placera spraymunstycket mellan löpmattan och löpdäcket, cirka 15 cm från löpbandets främre del. Spraya silikonsprayen på löpdäcket framifrån och bakåt. Gör om samma sak på löpbandets andra sida. Spraya i cirka 4 sekunder på varje sida.
4. Låt silikonet stelna i cirka 1 minut innan du använder löpbandet.



JUSTERA LÖPMATTAN

Detta är en av de regelbundna underhållsåtgärder som löpbandets användare själv måste utföra. För att löpbandet ska uppnå optimal prestanda är det mycket viktigt att allt underhåll utförs korrekt. Felaktigt underhåll kan orsaka skador eller förkorta löpbandets livslängd och leda till att garantin upphävs. **VIKTIGT:** Använd aldrig slipmedel eller lösningsmedel för att rengöra löpbandet. Skydda datorn från kontakt med vätskor och från direkt solljus. Inspektera och dra åt alla delar på löpbandet regelbundet. Byt omedelbart ut slitna delar.

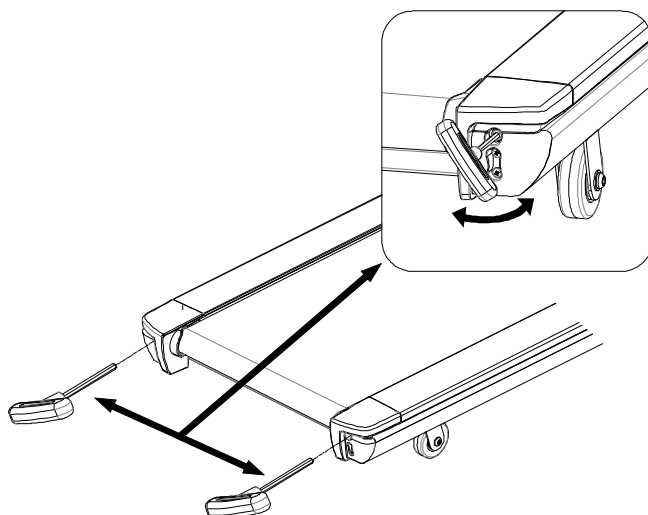
Justering av löpmattan

Löpmattan justerades och positionerades på fabriken. Notera att transport, ojämn golvyta eller andra oförutsedda orsaker kan göra att löpmattan förskjuts så att den skaver mot löpbandets sidokanter eller ändpluggar, vilket kan orsaka skador på löpmattan. Justera löpmattan så att den hamnar rätt genom att följa nedanstående instruktioner:

Om löpmattan bara har hamnat 1-2 mm snett behöver den inte justeras.

1. Om löpmattan drar åt höger, dra åt vänster spämskruv 1/4 varv motsols. Kontrollera om löpmattan fortfarande drar åt höger.
2. Om löpmattan drar åt vänster, dra åt höger spämskruv 1/4 varv medsols, och kontrollera sedan om löpmattan fortfarande drar åt vänster. Om löpmattan fortfarande drar åt vänster, dra åt höger spämskruv medsols.
3. Om löpmattan sitter för löst, dra åt både höger och vänster spämskruv 1/4 varv. Om löpmattan är för spänd, lossa både höger och vänster spämskruv 1/4 varv.

VARNING! Spänn inte valsarna för hårt. Det kan leda till att valslagren går sönder.



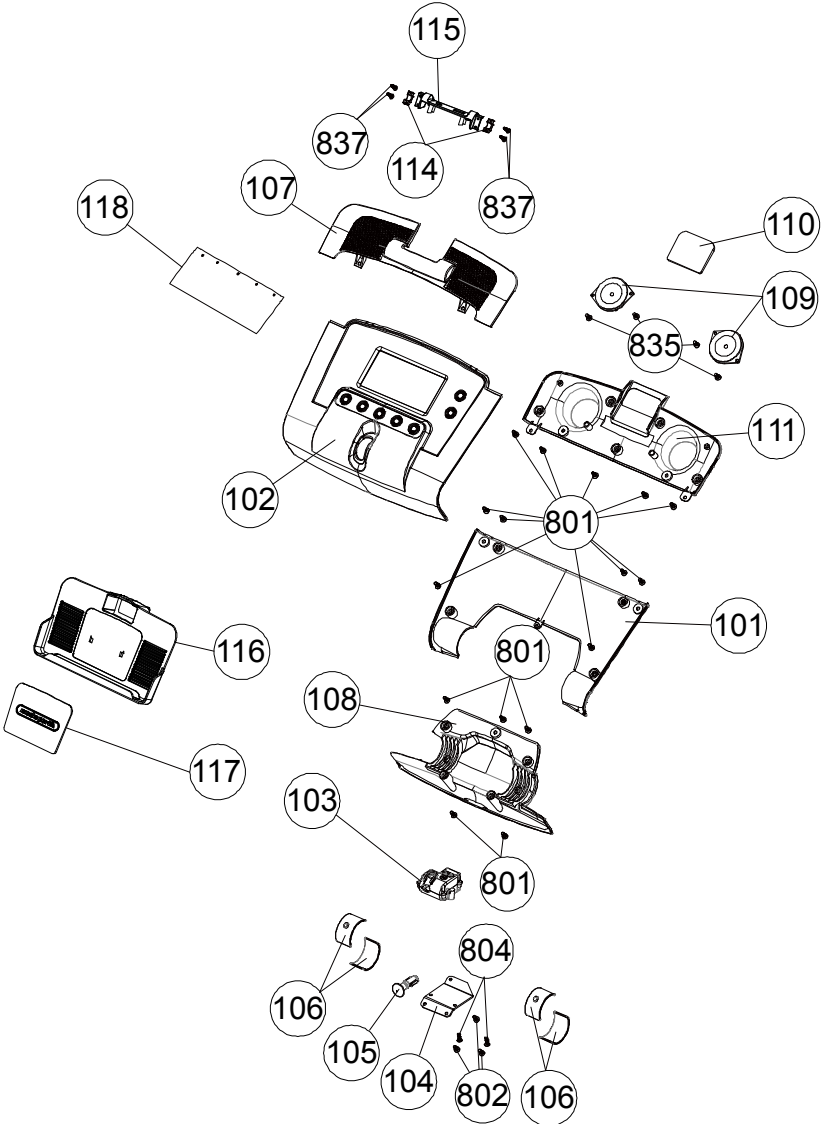
Justera lutningen

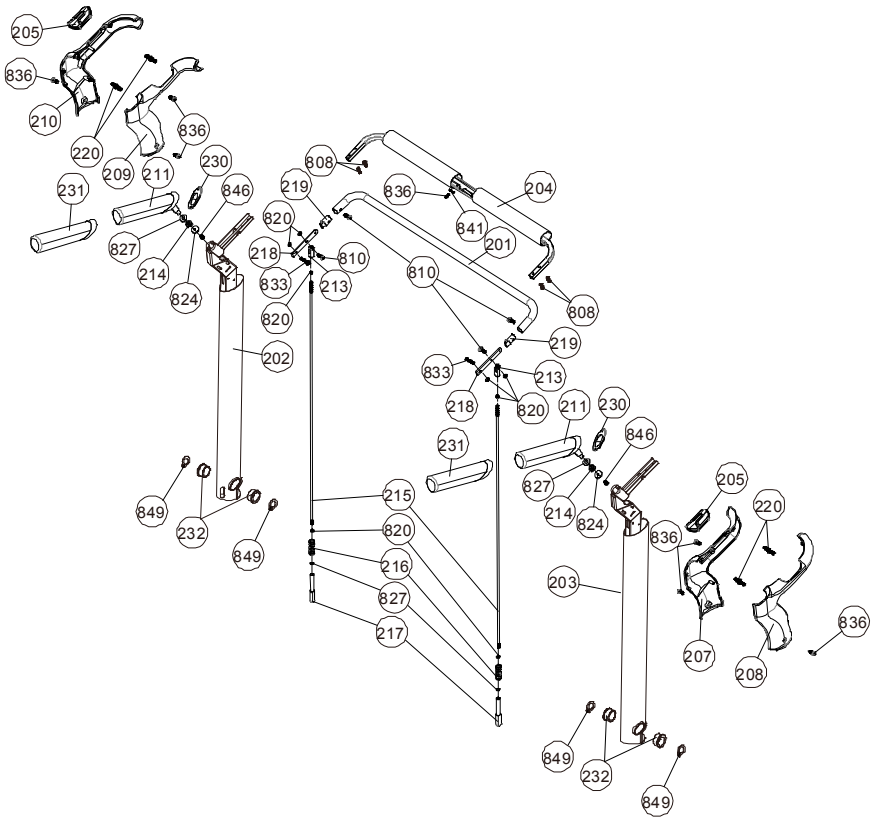


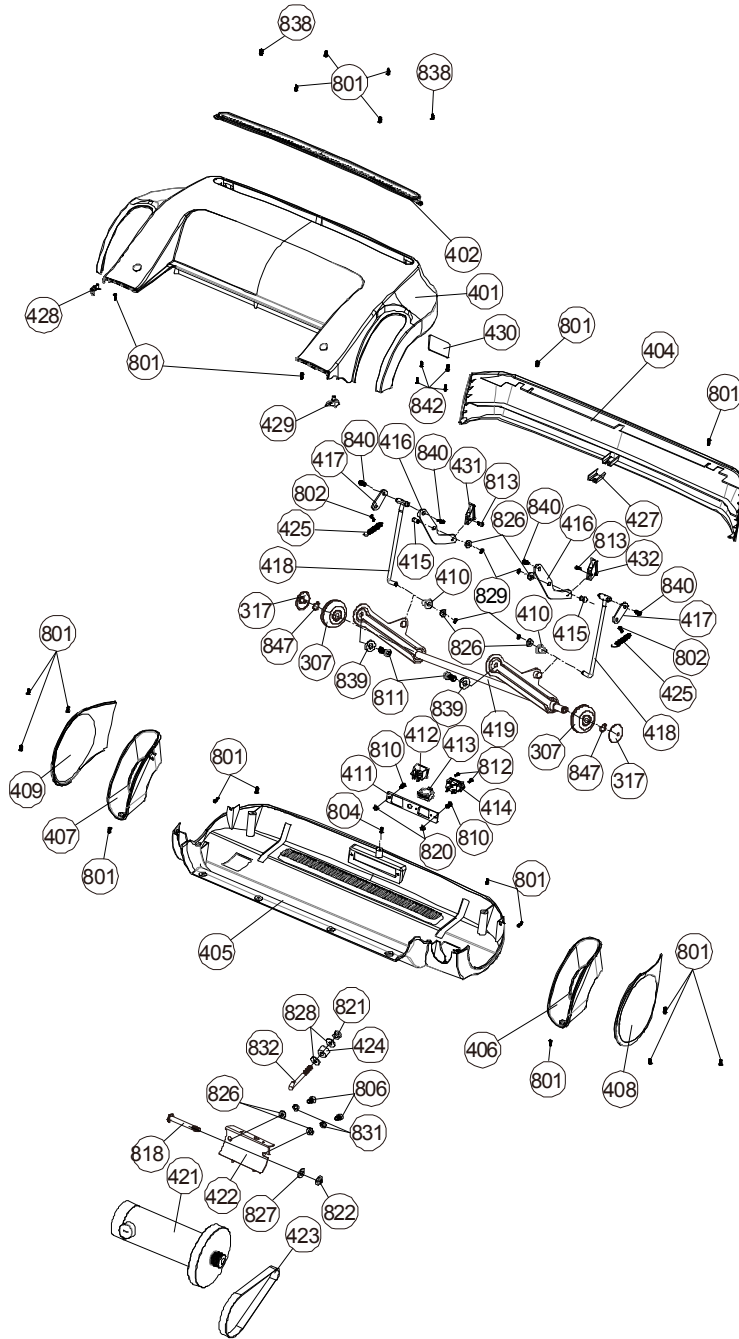
Löpbandet har två lutningsnivåer:

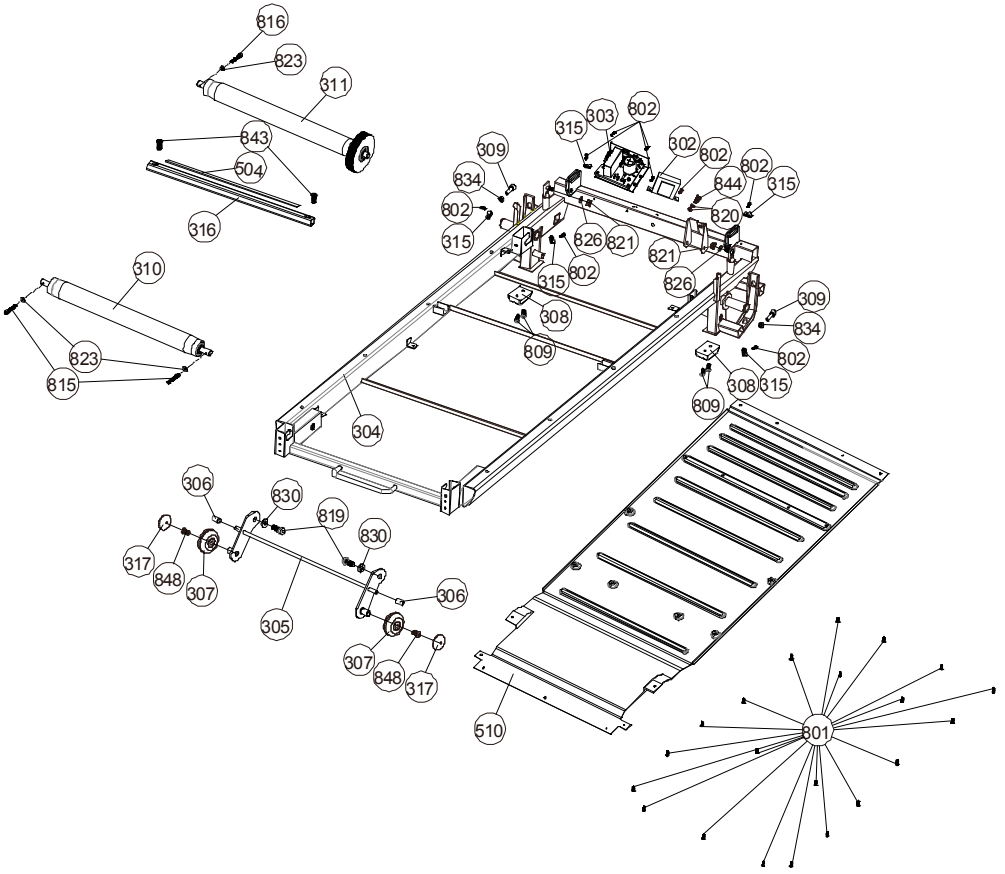
Nivån kan ändras genom att lutningsbenet justeras. Använd handtaget (A) för att lyfta löpbandet med en hand och justera lutningsbenet med den andra handen som det visas på bilden (B).

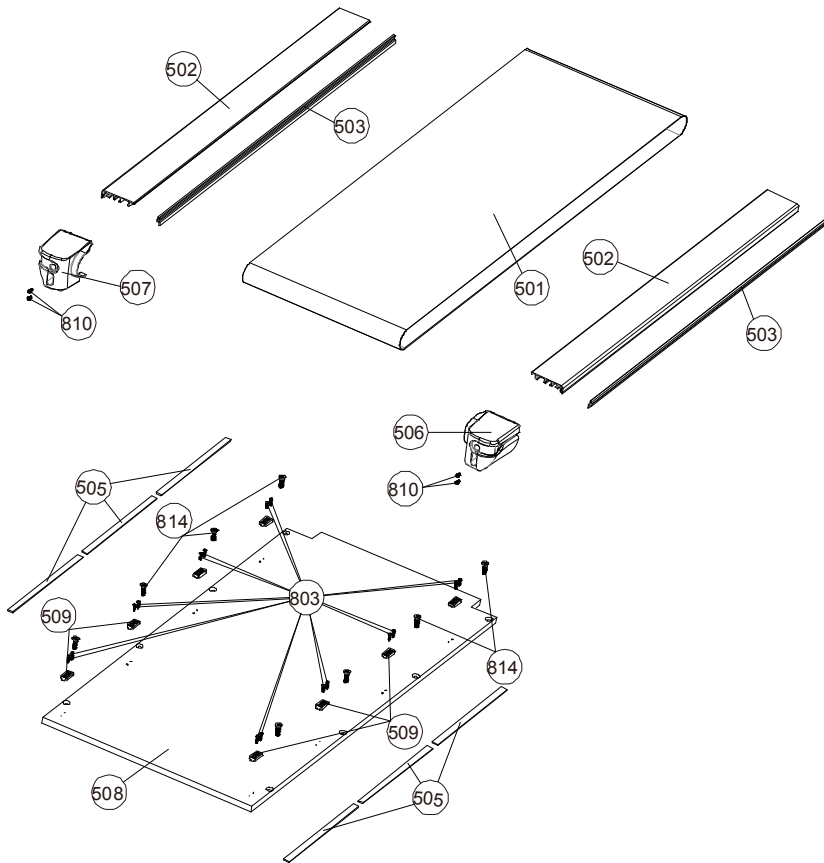
Sprängskiss

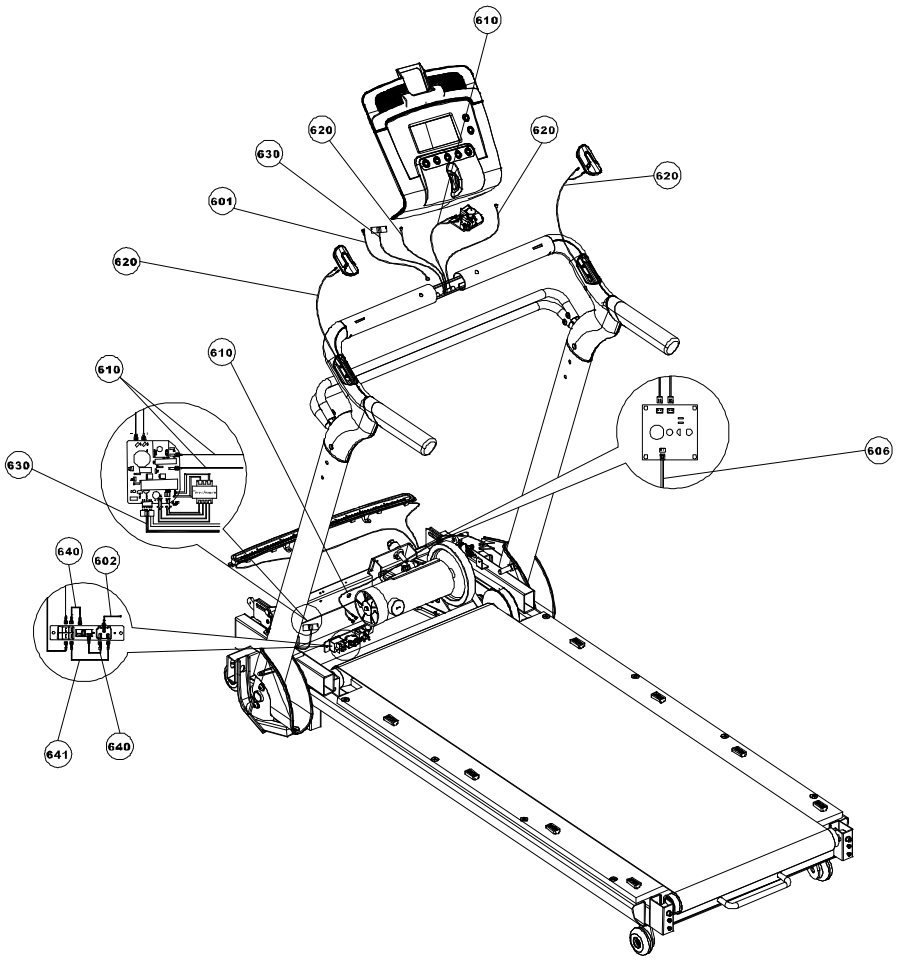












Komponentlista

Komponentnumm er	Komponentnamn	Antal
101	Konsolhus -bak	1
102	Dator	1
103	Stöd för säkerhetsnyckel	1
104	Fäste till stöd för säkerhetsnyckel	1
105	Säkerhetsnyckel	1
106	Konsolhushållare	2
107	Högtalare övre skydd	1
108	Konsolhus -nedre	1
109	Högtalare	2
110	Skumlist för dator	1
111	Högtalare nedre skydd	1
112	Datorskärmöverdrag	1
113	Datorknappöverdrag	1
114	MP3-sockelfäste	1
115	MP3-sockel	2
116	iPad-hållare	1
117	Mjuk dyna	1
201	Uppfällningshandtag	1
202	Pelare -vänster	1
203	Pelare -höger	1
204	Stödrör till konsolhus	1
205	Handpulssensor	2

206	Handtagsskyddsdekor-fram	2
207	Handtagsskydd höger -inre	1
208	Handtagsskydd höger -yttre	1
209	Handtagsskydd vänster -inre	1
210	Handtagsskydd vänster -yttre	1
211	Sidohandtag	2
212	Platta som kan anslutas till ihopfällningssystemet	1
213	Fast stift OD12X32	2
214	ø2X3-ø15X16-fjäder	2
215	Kopplingsstav till uppfällningshandtag	2
216	φ1.8X14X49X10-fjäder	2
217	Låssprint till pelare	2
218	Koppling till uppfällningshandtag	2
219	Kopplingsbussning till uppfällningshandtag	2
220	OD6X12-9X3-plastinsats	4
230	Handtagsskyddsdekor-fram	2
231	Skumhandtag	2
232	Pelaryhlsa ID25XOD31XOD35X13	4
274	IWM-skala	1
301	Skumdyna	6
302	Transformator	1
303	Styrdosa	1
304	Huvudram	1
305	Fäste för bakre transporthjul	1
306	Bakre transportnavkapsel	2

307	Transporthjul ID16XOD63.5X24	4
308	Fyrkantig fot 60X40X19	2
309	M8X30-stötbult	2
310	Bakre valsör	1
311	Främre valsör	1
312	Huvudram som stödjer fotmontering-vänster	1
313	Motorfäste, ändkåpa	4
314	Huvudram som stödjer fotmontering-höger	1
315	Kabelklämma OD7X10X24	4
401	Motorskydd-övre	1
402	Motorhuv, dekorskydd-övre	1
404	Motorskydd-front	1
405	Motorskydd-botten	1
406	Pelare nedre skydd-höger	1
407	Pelare nedre skydd-vänster	1
408	Motorhuv sidoskydd -höger	1
409	Motorhuv sidoskydd -vänster	1
410	Kopplingsbussning till transporthjulfäste	2
411	Kretskort	1
412	Strömbrytare-16A	1
413	Elektrisk skyddsanordning 230V-10A	1
414	Eluttag	1
415	Fast stift OD8X17	2
416	Uppfällningsfot	2
417	Anslutningsplatta	2

418	Kopplingsrör till transporthjulfäste	2
419	Transporthjulfäste	1
420	Skydd till uppfällningsfot	2
421	Motor	1
422	Motorfäste	1
423	Drivrem	1
424	PU-kudde 8X26X11	1
425	Fjäder ϕ 1.2X10.7X61X33	2
427	Bricka 21X13X0.7	1
428	Sidokantens dekorskydd -vänster	1
429	Sidokantens dekorskydd -höger	1
501	Löpmatta	1
502	Sidokant	2
503	Sidokantens dekorskydd	2
504	Sidokantens ändplugg-höger	1
505	Sidokantens ändplugg-vänster	1
506	Bakre ändplugg - höger	1
507	Bakre ändplugg - vänster	1
508	Löpdäck	1
509	Sidokant, markering	8
510	Mattskydd - nertill	1
601	Jordkabel	1
610	2-stifts säkerhetsnyckelkabel	1
620	Handpulssensorkabel	2
630	Sjustiftskabel	1

631	M4X12 skruv	53
802	M4X15 skruv	24
803	M4X19 skruv	16
804	M4X12 skruv	3
805	M8X48 bult	1
806	M8X12 skruv	2
807	M8X45 insexskruv	4
808	M5X14 skruv	4
809	M5X14 skruv/bricka	4
810	Skruv med runt huvud M5X14	10
811	M10X53 skruv	2
812	M3X8 skruv	2
813	M5X10 skruv	2
814	M8X30 skruv	8
815	M6X55 insexskruv	1
816	M6X65 insexskruv	1
817	M8X20 insexskruv	4
818	Utvändig sexkantskruv M10X80	1
819	Sexkantskruv M12X25	2
820	M5 tunn mutter	10
821	M8 mutter	3
822	M10 mutter	1
823	6.2X13X1.2 bricka	3
824	6.4X18X1.5 bricka	2
825	8X17X1.5 bricka	6

826	8.5X16.5X1.5 bricka	8
827	10.5X20X1.5 bricka	1
828	9X35X8 välvd bricka	2
829	M10 C-clips	10
830	12X25X3 bricka	2
831	8X14X2 bricka	2
832	OD8XM8X78X25 bult	1
833	M5X24 skruv	2
834	M8 tunn mutter	2
835	M4X6 skruv	6
836	M4X15 inset	7
837	M3X14 skruv	4
839	Bricka 21X13X0.7	2
840	M6X10 skruv	4
841	Användarhandbok	1
847	"C"-clips - M15	2
848	Skruv med kullrigt huvud M6X12	2
849	"C"-clips – M25	4
850	M4X35 skruv	2
851	M3X14 skruv	1
A	Nätsladd	1
B	Silikonoljeflaska	1

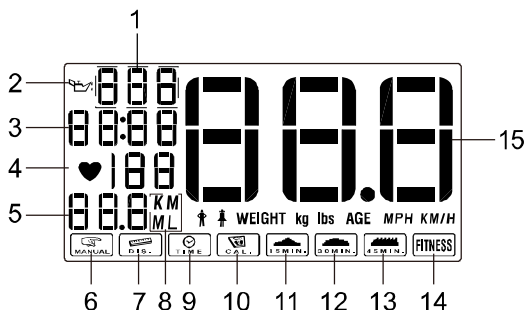
Bruksanvisning dator





Läs noggrant igenom försiktighetsåtgärderna i monteringsanvisningarna innan du monterar ihop eller använder träningsutrustningen.

Display



CALORIES (1) (kalorier)

Visningsintervallet för kalorier går från 0 till 999.

OIL CAN (2) (oljekanna)

Datorm visar en oljekanna när den totala sträckan når 300 km.

TIME (3) (tid)

Tidvisningsintervallet går från 00:00 till 99:00. Starttiden är "32:00"

PULSE (4) (puls)

Visningsintervallet för PULSE går från 0 till 199 BPM (slag/minut).

DISTANCE (5) (sträcka)

Visningsområdet för sträcka går från 0,0 till 99,9 km.

PROGRAM – MANUAL (6) MEASURE (manuell mätning) i km/miles (8)

PROGRAM – DISTANCE (7)

PROGRAM – TIME (9)

PROGRAM – CALORIES (10)

PROGRAM – 15 minuter (11)

PROGRAM – 30 minuter (12) PROGRAM – 45 minuter (13)

PROGRAM – konditionstest (14)

SPEED (15) (hastighet)

Visningsintervallet för hastighet går från 0,0 till 14,0 km/h; mph.

Knappar och funktioner



START

START-knappen

Tryck på knappen för att starta datorn eller programmet.

Starthastighet 0,8 km/h



STOP/ENTER-knapp

STOP/ENTER Tryck på knappen för att bekräfta ett program och förinställda funktionsvärden i inställningsläget.

Tryck på knappen för att lämna det förinställda programmet och funktionsvärdena efter att ha gjort klart ett program.

Inställningsförfarande: Gå tillbaka till början av inställningsläget innan du trycker på START-knappen.

Tryck på stopp för att stoppa löpbandet.



FAST

Knappen SPEED Up (öka hastighet)

Tryck på knappen för att öka hastigheten eller ställa in programmet.



SLOW

Knappen SPEED Down (sänk hastighet)

Tryck på knappen för att sänka hastigheten eller ställa in programmet.



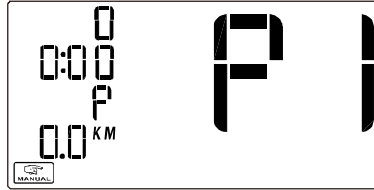
Knappen FITNESS TEST (konditionstest)

Tryck på knappen för att starta inställningen av konditionstestet.

FITNESS TEST

START

Anslut först nätkabeln, sätt in och fäll upp säkerhetsnyckeln och slå sedan på strömbrytaren. LCD-skärmen tänds.



SÄKERHETSNYCKEL

Säkerhetsnyckeln måste vara insatt i uttaget på konsolen för att löpbandet ska kunna användas. Säkerhetsnyckeln måste alltid sitta i uttaget och säkerhetsklämman måste alltid vara fäst i kläderna vid midjan innan du påbörjar träningspasset.

Om problem uppstår och du måste stanna löpbandet, dra i säkerhetslinan så att säkerhetsnyckeln åker ur uttaget. För att fortsätta, sätt hastighetsstyrdosan på stopp och sätt sedan in säkerhetsnyckeln i uttaget igen och tryck på start.

**Använd inte säkerhetsnyckeln för att slå på/av löpbandet. Efter avslutat träningspass, slå alltid av löpbandets strömbrytare. För att slå på löpbandet, sätt alltid in säkerhetsnyckeln och tryck den uppåt och slå sedan på strömbrytaren.

SLEEP MODE (viloläge)

När strömmen är på kommer datorn automatiskt att gå in i POWER OFF MODE (viloläge) om den lämnas i 5 minuter. Tryck på valfri knapp för att återgå till normalläge när datorn är i viloläge.

CONVERSION CONSOLE DISPLAY IN Metric(KM) OR English(ML) (växling displayvisning km eller miles)

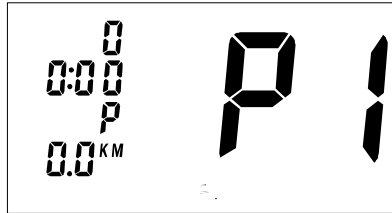
Slå på strömmen, tryck på START-knappen och håll ner den, dra sedan upp säkerhetsnyckeln så att konsolen visar "KM" eller "ML", använd START-knappen för att välja mellan "KM" och "ML" och tryck sedan på STOP/ENTER för att bekräfta

och gå tillbaka till ström på-läget.

DATORANVÄNDNING

Slå på strömmen – "P1" (manuell) blinkar då på LCD-displayen. Tryck på knapparna FAST/SLOW (snabbt/långsamt) för att välja program.

Se följande anvisningar för olika programalternativ.



SNABBSTART

Tryck på START-knappen direkt för att starta träningen utan något funktionsvärde.

PROGRAM 1 – MANUAL (manuell)

1. Välj program med knappen FAST/SLOW.
2. Tryck på STOP/ENTER för att bekräfta programmet.
3. Starta träningen genom att trycka på START.

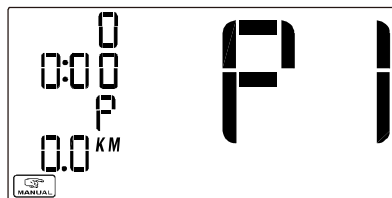
TIME (tid): Sammanräknar och visar träningstiden från startögonblicket.

DISTANCE (sträcka): Sammanräknar och visar träningssträckan från startögonblicket.

CALORIES (kalorier): Sammanräknar och visar förbrukade kalorier under träningen.

SPEED (hastighet): Visar aktuell hastighet.

Du kan när som helst pausa träningspasset genom att trycka på STOP/ENTER-knappen. Tryck på START-knappen för att återuppta träningen. Tryck två gånger på STOP/ENTER-knappen för att stoppa programmet.



PROGRAM 2 – DISTANCE (sträcka)

1. Välj program med knappen FAST/SLOW.
2. Tryck på STOP/ENTER för att bekräfta programmet.
3. Ställ in sträckan med FAST/SLOW och bekräfta den med STOP/ENTER.
4. Starta träningen genom att trycka på START.

DISTANCE (sträcka): Tryck på SPEED UP/DOWN för att förinställa målsträckor och tryck på START.

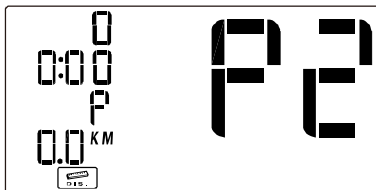
Sträckan räknas ner från värdet för målsträckan. Medan sträckan räknas ner till 0 (noll) går hastigheten ner till 0 (noll) med 0,1 km per sekund (när det förinställda målet har nåtts).

TIME (tid): Sammanräknar och visar träningstiden från startögonblicket.

CALORIES (kalorier): Sammanräknar och visar förbrukade kalorier under träningen.

SPEED (hastighet): Visar aktuell hastighet.

Du kan när som helst pausa träningspasset genom att trycka på STOP/ENTER-knappen. Tryck på START-knappen för att återuppta träningen. Tryck två gånger på STOP/ENTER-knappen för att stoppa programmet.



PROGRAM 3 – TIME (tid)

1. Välj program med knappen FAST/SLOW.
2. Tryck på STOP/ENTER för att bekräfta programmet.
3. Ställ in tiden med FAST/SLOW-knappen och tryck STOP/ENTER för att bekräfta.
4. Starta träningen genom att trycka på START.

TIME (tid): Tryck på knapparna FAST/SLOW för att förinställa tidsmålet och tryck på START.

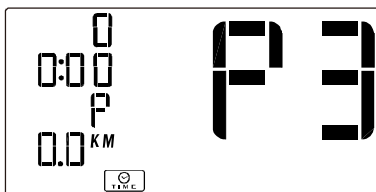
Tiden räknas ner från det förinställda målvärdet när träningen börjar. Medan tiden räknas ner går hastigheten ner till 0 (noll) med 0,1 km per sekund (när det förinställda målet har nåtts).

DISTANCE (sträcka): Sammanräknar och visar träningssträckan från startögonblicket.

CALORIES (kalorier): Sammanräknar och visar förbrukade kalorier under träningen.

SPEED (hastighet): Visar aktuell hastighet.

Du kan när som helst pausa träningspasset genom att trycka på STOP/ENTER-knappen. Tryck på START-knappen för att återuppta träningen. Tryck två gånger på STOP/ENTER-knappen för att stoppa programmet.



PROGRAM 4 – CALORIES (kalorier)

1. Välj program med knappen FAST/SLOW.
2. Tryck på STOP/ENTER för att bekräfta programmet.
3. Ställ in antal kalorier med FAST/SLOW-knappen och tryck STOP/ENTER för att bekräfta.
4. Starta träningen genom att trycka på START.

CALORIES (kalorier): Tryck på knapparna FAST/SLOW för att förinställa kalorimålet och tryck på START.

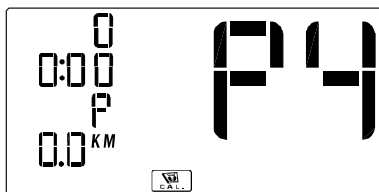
Kalorierna räknas ner från kalorimålvärdet. Medan kalorierna räknas ner till 0 (noll) går hastigheten ner till 0 (noll) med 0,1 km per sekund (när det förinställda målet har nåtts).

TIME (tid): Sammanräknar och visar träningstiden från startögonblicket.

DISTANCE (sträcka): Sammanräknar och visar träningssträckan från startögonblicket.

SPEED (hastighet): Visar aktuell hastighet.

Du kan när som helst pausa träningspasset genom att trycka på STOP/ENTER-knappen. Tryck på START-knappen för att återuppta träningen. Tryck två gånger på STOP/ENTER-knappen för att stoppa programmet.



PROGRAM 5 – 15 MINUTES PRESET SPEED (15 minuters förinställd hastighet)

1. Välj program med knappen FAST/SLOW.
2. Tryck på STOP/ENTER för att bekräfta programmet.
3. Du kan välja mellan 5 nivåer (L1 till L5), L1=enkelt, L5=svårt. Välj nivå med FAST/SLOW-knappen och tryck STOP/ENTER för att bekräfta.
4. Starta träningen genom att trycka på START.

TIME (tid): Sammanräknar och visar träningstiden från startögonblicket. Tiden räknas upp från 0:00 när träningen börjar. När tiden når 15 minuters nedräkning, går hastigheten ner till 0 (noll) med 0,1 km per sekund (när det förinställda målet har nåtts).

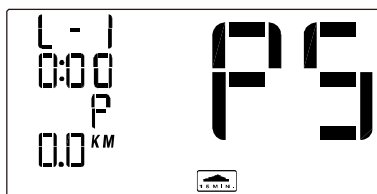
DISTANCE (sträcka): Sammanräknar och visar träningssträckan från startögonblicket.

PULSE (puls): Registrerar och visar aktuell puls.

CALORIES (kalorier): Sammanräknar och visar förbrukade kalorier under träningen.

SPEED (hastighet): Visar aktuell hastighet.

Du kan när som helst pausa träningspasset genom att trycka på STOP/ENTER-knappen. Tryck på START-knappen för att återuppta träningen. Tryck två gånger på STOP/ENTER-knappen för att stoppa programmet.



Se nedan för nivåval och hastighetsprofil.

LEVEL (prestandanivå)	TIME (tid)	0-1	1-3	3-5	5-6	6-7	7-8
L1	KM/ML	0,8/0,5	3,2/2,0	4,8/3,0	6,4/4,0	7,2/4,5	8,0/5,0
L2	KM/ML	0,8/0,5	4,0/2,5	5,6/3,5	7,2/4,5	8,0/5,0	8,8/5,5
L3	KM/ML	0,8/0,5	4,8/3,0	6,4/4,0	8,0/5,0	8,8/5,5	9,6/6,0
L4	KM/ML	0,8/0,5	5,6/3,5	7,2/4,5	8,8/5,5	9,6/6,0	10,4/6,5
L5	KM/ML	0,8/0,5	6,4/4,0	8,0/5,0	9,6/6,0	10,4/6,5	11,2/7

LEVEL (prestandanivå)	TIME (tid)	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-15
L1	KM/ML	8,8/5,5	8,0/5,0	6,4/4,0	4,8/3,0	3,2/1,6	1,6/1,0
L2	KM/ML	9,6/6,0	8,8/5,5	7,2/4,5	5,6/3,5	4,0/2,5	1,6/1,0
L3	KM/ML	10,4/6,5	9,6/6,0	8,0/5,0	6,4/4,0	4,8/3,0	1,6/1,0
L4	KM/ML	11,2/7,0	10,4/6,5	8,8/5,5	7,2/4,5	5,6/3,5	1,6/1,0
L5	KM/ML	12,0/7,5	11,2/7	9,6/6,0	8,0/5,0	6,4/4,0	1,6/1,0

PROGRAM 6 – 30 MINUTES PRESET SPEED (30 minuters förinställd hastighet)

1. Välj program med knappen FAST/SLOW.
2. Tryck på STOP/ENTER för att bekräfta programmet.
3. Du kan välja mellan 5 nivåer (L1 till L5), L1=enkelt, L5=svårt. Välj nivå med FAST/SLOW-knappen och tryck STOP/ENTER för att bekräfta.

4. Starta träningen genom att trycka på START.

TIME (tid): Sammanräknar och visar träningstiden från startögonblicket. Medan tiden räknas upp går hastigheten ner till 0 (noll) med 0,1 km per sekund (när tiden 30 minuter har nåtts).

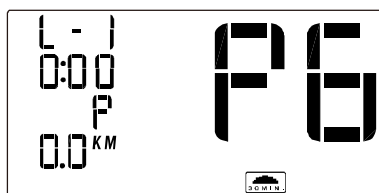
DISTANCE (sträcka): Sammanräknar och visar träningssträckan från startögonblicket.

PULSE (puls): Registrerar och visar aktuell puls.

CALORIES (kalorier): Sammanräknar och visar förbrukade kalorier under träningen.

SPEED (hastighet): Visar aktuell hastighet.

Du kan när som helst pausa träningspasset genom att trycka på STOP/ENTER-knappen. Tryck på START-knappen för att återuppta träningen. Tryck två gånger på STOP/ENTER-knappen för att stoppa programmet.



Se nedan för nivåval och hastighetsprofil.

LEVEL (prestandanivå)	TIME (tid)	0-1	1-3	3-7	7-11	11-18	18-25	25-29	29-30
L1	KM/ML	0,8/0,5	3,2/2,0	6,4/4,0	8,0/5,0	8,8/5,5	6,4/4,0	4,8/3,0	1,6/1,0
L2	KM/ML	0,8/0,5	4,0/2,5	7,2/4,5	8,8/5,5	9,6/6,0	7,2/4,5	5,6/3,5	1,6/1,0
L3	KM/ML	0,8/0,5	4,8/3,0	8,0/5,0	9,6/6,0	10,4/6,5	8,0/5,0	6,4/4,0	1,6/1,0
L4	KM/ML	0,8/0,5	5,6/3,5	8,8/5,5	10,4/6,5	11,2/7,0	8,8/5,5	7,2/4,5	1,6/1,0
L5	KM/ML	0,8/0,5	6,4/4,0	9,6/6,0	11,2/7	12,0/7,5	9,6/6,0	8,0/5,0	1,6/1,0

PROGRAM 7 – 45 MINUTES PRESET SPEED (45 minuters förinställd hastighet)

1. Välj program med knappen FAST/SLOW.
2. Tryck på STOP/ENTER för att bekräfta programmet.
3. Du kan välja mellan 5 nivåer (L1 till L5), L1=enkelt, L5=svårt. Välj nivå med

FAST/SLOW-knappen och tryck STOP/ENTER för att bekräfta.

4. Starta träningen genom att trycka på START.

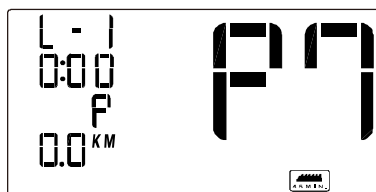
TIME (tid): Sammanräknar och visar träningstiden från startögonblicket. Medan tiden räknas upp går hastigheten ner till 0 (noll) med 0,1 km per sekund (när tiden 45 minuter har nåtts).

DISTANCE (sträcka): Sammanräknar och visar träningssträckan från startögonblicket.

CALORIES (kalorier): Sammanräknar och visar förbrukade kalorier under träningen.

SPEED (hastighet): Visar aktuell hastighet.

Du kan när som helst pausa träningspasset genom att trycka på STOP/ENTER-knappen. Tryck på START-knappen för att återuppta träningen. Tryck två gånger på STOP/ENTER-knappen för att stoppa programmet.



Se nedan för nivåval och hastighetsprofil.

LEVEL (prestandanivå)	TIME (tid)	0-1	1-3	3-7	7-10	10-14	14-16	16-17
L1	KM/ML	1,6/1,0	3,2/2,0	6,4/4,0	8,8/5,5	6,4/4,0	8,0/5,0	8,8/5,5
L2	KM/ML	1,6/1,0	4,0/2,5	7,2/4,5	9,6/6,0	7,2/4,5	8,8/5,5	9,6/6,0
L3	KM/ML	1,6/1,0	4,8/3,0	8,0/5,0	10,4/6,5	8,0/5,0	9,6/6,0	10,4/6,5
L4	KM/ML	1,6/1,0	5,6/3,5	8,8/5,5	11,2/7,0	8,8/5,5	10,4/6,5	11,2/7,0
L5	KM/ML	1,6/1,0	6,4/4,0	9,6/6,0	12,0/7,5	9,6/6,0	11,2/7	12,0/7,5

LEVEL (prestandanivå)	TIME (tid)	17-21	21-22	22-24	24-28	28-29	29-31	31-35
L1	KM/ML	6,4/4,0	8,0/5,0	8,8/5,5	6,4/4,0	8,0/5,0	8,8/5,5	6,4/4,0
L2	KM/ML	7,2/4,5	8,8/5,5	9,6/6,0	7,2/4,5	8,8/5,5	9,6/6,0	7,2/4,5
L3	KM/ML	8,0/5,0	9,6/6,0	10,4/6,5	8,0/5,0	9,6/6,0	10,4/6,5	8,0/5,0

L4	KM/ML	8,8/5,5	10,4/6,5	11,2/7,0	8,8/5,5	10,4/6,5	11,2/7,0	8,8/5,5
L5	KM/ML	9,6/6,0	11,2/7	12,0/7,5	9,6/6,0	11,2/7	12,0/7,5	9,6/6,0

LEVEL (prestandanivå)	TIME (tid)	35–36	36–38	38–42	42–43	43–44	44–45
L1	KM/ML	8,0/5,0	8,8/5,5	6,4/4,0	8,0/5,0	8,8/5,5	3,2/1,6
L2	KM/ML	8,8/5,5	9,6/6,0	7,2/4,5	8,8/5,5	9,6/6,0	3,2/1,6
L3	KM/ML	9,6/6,0	10,4/6,5	8,0/5,0	9,6/6,0	10,4/6,5	3,2/1,6
L4	KM/ML	10,4/6,5	11,2/7,0	8,8/5,5	10,4/6,5	11,2/7,0	3,2/1,6
L5	KM/ML	11,2/7	12,0/7,5	9,6/6,0	11,2/7	12,0/7,5	3,2/1,6

PROGRAM FITNESS TEST (konditionstest)

I programmet FITNESS TEST matar användaren in personuppgifter som kön, vikt och ålder. Programmet använder dessa uppgifter och registrerar användarens puls (handpuls) och rekommenderar användaren att justera hastigheten för att bibehålla en effektiv träningspuls och uppnå bästa träningsresultat. Sedan ger dig datorprogrammet ett poängtal som ska föras in på tränings Tabellen inuti användarhandboken. Poängtalet baseras på hur väl du kan följa programmet, nå rätt hastighet och bibehålla en effektiv träningspuls. Börja på låg hastighet och öka till högre hastighet när du nått högsta poängen på nivån med låg hastighet. Fortsätt sedan öka hastigheten nivå för nivå på samma sätt.

När du ska starta programmet FITNESS TEST, tryck på knappen FITNESS TEST när konsolen är i POWER ON (ström påslagen).

Nedan visas konsoldisplayen:

Inställning User Gender (användarens kön)

Tryck på knappen FITNESS TEST så blinkar User Gender. Tryck på UP (upp) eller DOWN (ner) för att välja man eller kvinna. Tryck sedan på STOP/ENTER för att spara inställningen av kön.

Inställning User Weight (användarens vikt)

När du har tryckt på STOP/ENTER visar WEIGHT (vikt) fabriksinställningen 68 KG/150 LB, som blinkar. Tryck på UP eller DOWN för att ställa in vikten. Tryck på UP en gång för att öka varje segment med 1 KG/1 LB. Tryck och håll ner UP eller DOWN för att ställa in vikten snabbare. Inställningsområdet är 20-200 KG/44-440 LB. Tryck på STOP för att spara rätt vikt.

Inställning User Age (användarens ålder)

När du har tryckt på STOP/ENTER visar AGE (ålder) fabriksinställningen 35, som blinkar. Tryck på UP eller DOWN för att ställa in åldern. Tryck på UP eller DOWN en gång för att öka/minska åldern med 1. Tryck och håll ner UP eller DOWN för att ställa in åldern snabbare. Inställningsområdet för ålder är 10–99. Tryck på STOP för att spara rätt ålder.

Program Fitness (kondition)

Konditionstestprogrammet startar från sträckan 3,2 kg/2,0 ml och räknar ner till 0, medan tiden och kalorierna räknas upp från 0:00.

När sträckan i programmet räknats ner till 0 går programmet under 1 minut in i ett återhämtningsläge (Recovery).

Funktion Recovery (återhämtning)

Recovery-funktionen låter dig testa din fysiska kondition efter träningspasset. Återhämtningsnivån fastställs genom att mäta hur snabbt din puls går ner efter träningen för att kunna bedöma din fysiska kondition. Ju snabbare pulsen går ner, desto bättre kondition har du. Du kan se din återhämtningsnivå enligt tabellen nedan som referens efter varje träningspass.

I återhämtningsläget har inte knapparna UP, DOWN eller START någon funktion.

Du kan när som helst under återhämtningen avbryta återhämtningsläget och träningspasset genom att trycka på STOP/ENTER-knappen och återgå till POWER ON-läge (strömmen påslagen).

Du kan när som helst avsluta återhämtningsläget och fortsätta träningspasset genom att trycka på START-knappen och återgå till tidigare program.

När du håller i handpulsensorn visar datorn pulsen och fortsätter räkna ner tiden.

Datorns display visar återhämtningen rEC (Recovery) och tidsdisplayen räknar ner i 60 sekunder. När tiden räknat ner till 0, visar hastighetsdisplayen resultatet "Fx.x ". Återhämtningsfunktionen Recovery stoppas när man trycker på STOP/ENTER. Om du inte håller i handpulsensorn eller datorn inte kan känna av någon puls inom 10 sekunder, visar LCD-skärmen "FAIL" (fel) när programmet avslutats. Datorn återgår då till POWER ON-läge (strömmen på) när man trycker på STOP/ENTER.

Du får din konditionsnivå (F1.0 –F4.0) baserat på dina användaruppgifter och på testsituationen. Den blir bättre om resultatnivån låg närmare F1.0 och målet är att klara den inställda sträckan 2,0 miles (3,2 km) på den senaste tiden. Du styr hastigheten efter vad som krävs för att nå målet och ett nivåvärde ges när testet är slutfört.



F1	Excellent (utmärkt)
F2	Good (bra)
F3	Normal
F4	Under normal

Pulsfunktion

Datorn har EKG-handpulsensorer som sitter på handtagen. När du ska använda pulsfunktionen, sätt handflatorna över sensorerna. Det tar några sekunder innan din puls visas på konsolen. Fortsätt hålla i sensorerna för att fortsätta övervakningen. Om avläsningarna är sporadiska har du eventuellt inte fullständig kontakt med sensorerna, eller håller inte tillräckligt stor del av handflatan mot sensorn. Ta bort handen och sätt sedan tillbaka den över sensorn igen.

Pulsdiagram



Beräkna din målpuls enligt följande:

Maxpuls = 220 - (minus) din ålder

Beroende på träningsmål bör din puls ligga på följande procenttal av maxpulsen:

Hälsa/Fettförbränning: 50-70 % av maxpulsen

Kondition/Fitness: 70-80 % av maxpulsen

Prestation: 80-90 % av maxpulsen

Exempel:

Du är 25 år gammal och du vill träna kondition:

$$220 - 25 = 195$$

$$70 \% \text{ av } 195 = 136,5$$

$$80 \% \text{ av } 195 = 156$$

Din puls bör ligga mellan 136,5 och 156 slag per minut.



Denna information är endast att betrakta som ett referensexempel. Rådgör med din läkare för att beräkna din personliga träningsintensitet eller om du har särskilda hälsorestriktioner, innan du börjar träna.