



T-PRO

BRUKSANVISNING FÖR LÖPBAND



Läs igenom LÖPBANDSGUIDEN innan du använder den här BRUKSANVISNINGEN.

VIKTIGA SÄKERHETSFÖRESKRIFTER



SPARA DESSA INSTRUKTIONER

Vid användning av elektriska produkter ska de grundläggande säkerhetsföreskrifterna alltid beaktas, inklusive följande: Läs igenom alla instruktioner innan du använder löpbandet. Det är ägarens ansvar att se till att alla som använder löpbandet har informerats om alla varningar och försiktighetsåtgärder. Kontakta din lokala återförsäljare om du har frågor efter att du har läst igenom den här bruksanvisningen.



FARA

FÖR ATT MINSKA RISKEN FÖR ELEKTRISKA STÖTAR:

Dra ut löpbandets nätsladd ur vägguttaget omedelbart efter varje användningstillfälle, före rengöring och underhåll samt innan delar monteras eller demonteras.

VARNING

FÖR ATT MINSKA RISKEN FÖR BRÄNSKADOR, BRAND, ELEKTRISKA STÖTAR ELLER PERSONSKADOR:

- Använd inte löpbandet förrän du har fäst säkerhetsklämman i kläderna.
- Om du upplever smärta, inklusive men inte begränsat till bröstsmärtor, illamående, yrsel eller andnöd, bör du omedelbart avbryta träningspasset och rådfråga en läkare innan du fortsätter.
- Håll alltid ett tempo som du känner dig bekväm med.
- Använd inte kläder som kan fastna i löpbandets rörliga delar.
- Använd alltid tränings skor när du använder utrustningen.
- Hoppa inte på löpbandet.
- Endast en person får stå på löpbandet när det är igång.
- Löpbandet får inte användas av personer som väger mer än den tillåtna maxvikten. Om detta inte följs upphävs garantin.
- När du sänker löpdäcket ska du vänta tills de bakre stödbenen står stadigt på golvet innan du stiger upp på det.
- Bryt strömförsörjningen innan utrustningen servas eller flyttas. Rengör löpbandet genom att torka av ytorna med såpa och en fuktig trasa. Använd inte lösningsmedel. (Se UNDERHÅLL)
- Löpbandet får inte lämnas utan uppsikt när det är anslutet till eluttaget. Koppla bort det från vägguttaget när det inte används eller innan delar monteras eller demonteras.
- Lägg inte en filt eller kudde på löpbandet under användning. Det kan leda till överhettning vilket kan resultera i brand, elektriska stötar eller personskador.
- Anslut träningsprodukten till ett korrekt jordat uttag.

VARNING

FÖR ATT MINSKA RISKEN FÖR BRÄNSKADOR, BRAND, ELEKTRISKA STÖTAR ELLER PERSONSKADOR:

- Husdjur och barn under 13 år får aldrig uppehålla sig närmare löpbandet än 3 meter (10 fot).
- Barn under 13 år får inte använda löpbandet.
- Barn över 13 år och funktionshindrade personer bör endast använda löpbandet under överinseende av en vuxen.
- Löpbandet får endast användas såsom avsett enligt beskrivningen i löpbandsguiden och bruksanvisningen.
- Använd inga tillbehör som inte har rekommenderats av tillverkaren. Sådana tillbehör kan orsaka personskador.
- Använd inte löpbandet om dess kabel eller kontakt är skadad eller om det inte fungerar som det ska, om det har tagit emot stötar, är skadat eller har exponerats för vatten. Lämna in produkten till ett servicecenter för kontroll och reparation.
- Se till att nätsladden inte kommer i kontakt med varma ytor. Lyft inte utrustningen i nätsladden och använd inte sladden som handtag.
- Använd inte löpbandet om luftventilen är blockerad. Håll luftventilen ren och fri från ludd, hår och liknande.
- För inte in några föremål i någon öppning eftersom elektriska stötar kan uppstå.
- Använd inte löpbandet i utrymmen där aerosolprodukter (sprayer) eller syrgas används.
- Stäng av löpbandet genom att vrida alla reglage till avstängt läge och därefter dra ut kontakten ur uttaget.
- Använd inte löpbandet i utrymmen som inte är temperaturreglade, till exempel verandor, poolutrymmen, badrum, carportar eller utomhus etc. Om detta inte följs kan garantin upphävas.
- Det här löpbandet är endast avsett för hemmabruk. Använd inte löpbandet i kommersiella syften, för uthyrning, på skolor eller i institutionsmiljöer. Om detta inte följs upphävs garantin.
- Ta inte bort konsolskyddet om inte din återförsäljare instruerat dig att göra det. Servicearbeten får endast utföras av en auktoriserad servicetekniker.

Löpbandet bör endast användas inomhus, i utrymmen med reglerad temperatur. Om löpbandet har exponerats för låga temperaturer eller hög luftfuktighet bör det värmas upp till rumstemperatur innan det används på nytt. Annars kan elektriska fel uppstå i förtid.



JORDNINGSANVISNINGAR

Produkten måste jordas. Vid ett eventuellt funktions- eller maskinfel på löpbandet utgör jordningen en ledande förbindelse för strömmen, vilket minskar risken för elektriska stötar. Produktens nätsladd är utrustad med jordledare och jordningskontakt. Kontakten ska anslutas till ett lämpligt uttag som är korrekt installerat och jordat i enlighet med tillämpliga lokala bestämmelser.

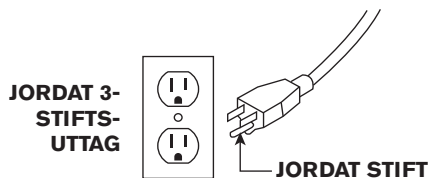
FARA

Om jordledaren är felaktigt ansluten finns risk för elektriska stötar. Rådfråga en behörig elektriker eller servicetekniker om du är osäker på huruvida produkten är korrekt jordad. Modifiera inte kontakten som medföljer produkten. Om den inte passar i uttaget ska du låta en behörig elektriker installera ett korrekt uttag.

Denna produkt är avsedd för användning med en nominell spänning på 110 volt eller 220 volt (nätspänningen beror på var du bor) och har en jordad kontakt enligt kontakten på bilden (Illustrationen visar ett exempel på en kontakt för 220 volt. Vilken kontakt som faktiskt levereras är olika för olika platser.) Se till att produkten ansluts till ett uttag med samma specifikationer som kontakten. En adapter får inte användas.

Produkten ska anslutas till en egen säkring. För att avgöra om matningen ligger på en egen säkring stänger du av strömmen till kretsen och kontrollerar om strömförsörjningen bryts till några andra enheter. Om så sker måste dessa enheter flyttas till en annan krets. Obs! Det finns vanligtvis flera kontakter i en krets. Löpbandet ska anslutas till en säkring på lägst 10A.

VARNING



Anslut träningsprodukten till ett korrekt jordat uttag.

Använd inte produkten om dess sladd eller kontakt är skadad, även om den fungerar som den ska. Använd inte produkten om den verkar skadad eller har exponerats för vatten. Kontakta närmaste återförsäljare för byte eller reparation.

MONTERING



⚠ VARNING

Monteringen inbegriper flera steg som kräver särskild aktsamhet. Det är mycket viktigt att du följer monteringsanvisningarna och kontrollerar att alla delar är ordentligt åtdragna. Annars kan följden bli att vissa av löpbandets ramdelar inte sitter fast ordentligt, känns lösa eller ger upphov till irriterande ljud. För att skador inte ska uppstå på löpbandet måste monteringsanvisningarna följas och eventuella avhjälpande åtgärder vidtas.

Innan du går vidare, lokalisera löpbandets serienummer och modellbeteckningen som anges på en vit streckkodsetikett bredvid strömbrytaren och nätsladden och skriv in uppgifterna i rutan nedan.

SKRIV IN SERIENUMRET I RUTAN NEDAN:

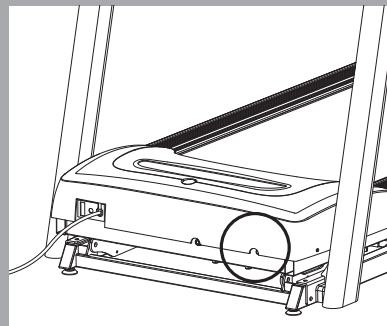
SERIENUMMER:

TM

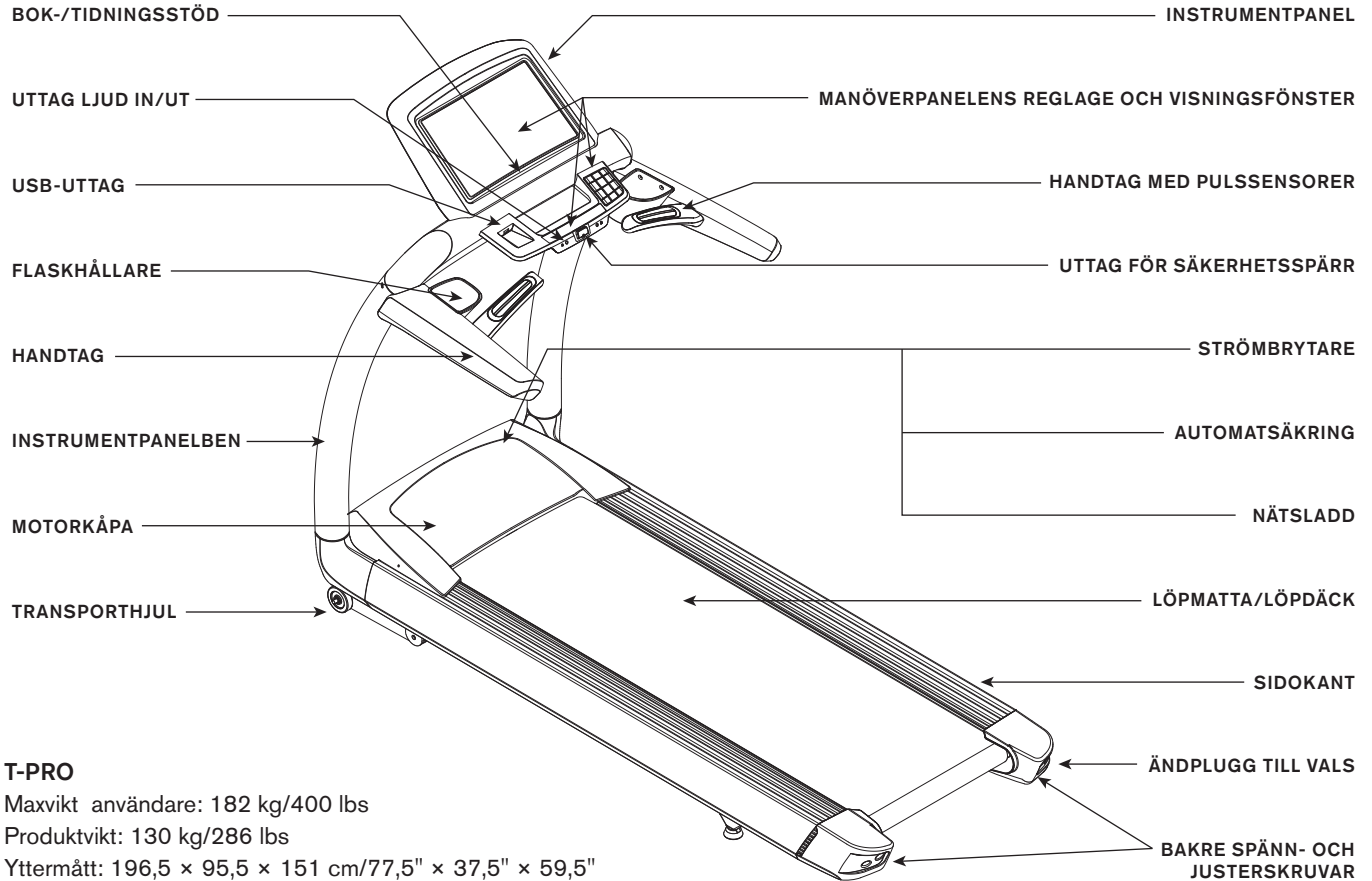
MODELLBETECKNING: **HORIZON**

LÖPBAND

SERIENUMRETS PLACERING



» Uppge SERIENUMRET och MODELLBETECKNINGEN när du ringer kundtjänst.



T-PRO

Maxvikt användare: 182 kg/400 lbs

Produktvikt: 130 kg/286 lbs

Yttermått: 196,5 × 95,5 × 151 cm/77,5" × 37,5" × 59,5"

MEDFÖLJANDE VERKTYG:

- 5 mm T-nyckel
- 8 mm T-nyckel
- skruvmejsel

DELAR SOM INGÅR:

- 1 konsolenhet
- 2 handtag
- 2 konsolstöd
- 1 monteringssats
- 1 säkerhetsspärr
- 1 USB-skydd
- 1 audiokabel
- 1 elsladd
- 1 flaska silikonsmörjmedel
- 4 skydd till konsolben

BEHÖVER DU HJÄLP?

Om du undrar över något eller om delar saknas kontaktar du din lokala återförsäljare.

Kontaktuppgifter finns på baksidan av denna bruksanvisning.

FÖRE MONTERING

UPPACKNING

Ställ kartongen med löpbandet på ett plant underlag. Lägg gärna ett golvskydd under utrustningen. Var **FÖRSIKTIG** när du hanterar och transporterar enheten. När fästremmarna har avlägsnats ska enheten inte flyttas om den inte är helt monterad. Packa upp och montera enheten på den plats där den ska användas. Försök aldrig lyfta eller flytta löpbandet i någon del av ramen. Lyft upp löpbandet i den bakre valsens ändpluggar medan en andra person tar ut de delar som ligger under löpbandet.

VARNING

FÖRSÖK INTE LYFTA LÖPBANDET! Försök inte flytta eller lyfta löpbandet från emballaget förrän detta anges enligt monteringsanvisningarna. Du kan dock ta bort plastskyddet från konsolbenen.

VARNING

OM DESSA ANVISNINGAR INTE FÖLJS KAN SKADOR UPPSTÅ!

OBS! Vid varje monteringssteg ska **ALLA** muttrar och skruvar sitta på plats och vara delvis åtdragna innan **NÅGON** skruv dras åt helt.

OBS! Ett tunt fettlager kan underlätta monteringen av delarna. Du kan använda vilket smörjmedel som helst, till exempel litiumbaserad cykelolja.



MONTERING AV T-PRO STEG 1



DELAR FÖR STEG 1:



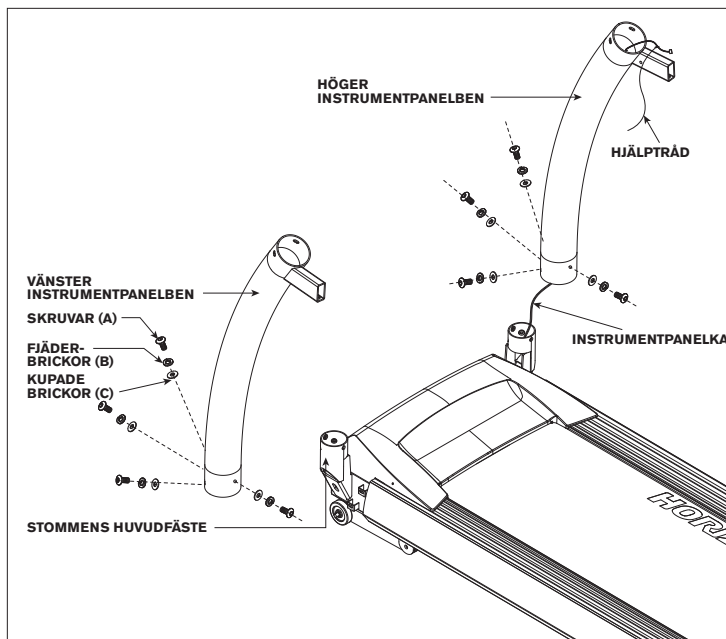
SKRUV (A)
20 mm
antal: 8



FJÄDERBRICKA (B)
8,2 mm
antal: 8



KUPAD BRICKA (C)
8,4 mm
antal: 8



- Öppna **KOMPONENTPÅSEN FÖR STEG 1**.
- Dra **HJÄLPTRÅDEN** genom höger **KONSOLBEN**. När du har dragit **HJÄLPTRÅDEN** genom benet ska **KONSOLKABELNS** övre ände sticka ut genom benets ovansida. Lossa och kassera **HJÄLPTRÅDEN**.

OBS! Se till att konsolkabeln inte kläms när du monterar konsolbenet på stommens fäste.

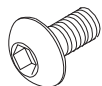
- Placera **HÖGER KONSOLBEN** på **FÄSTET I STOMMEN**.
- Fäst **KONSOLBENET** mot **STOMMENS FÄSTE** med 4 **SKRUVAR (A)**, 4 **FJÄDERBRICKOR (B)** och 4 **KUPADE BRICKOR (C)**.

OBS! Dra inte åt skruvarna förrän steg 3 har slutförts.

- Upprepa stegen C–D på motstående sida.

MONTERING AV T-PRO STEG 2

DELAR FÖR STEG 2:



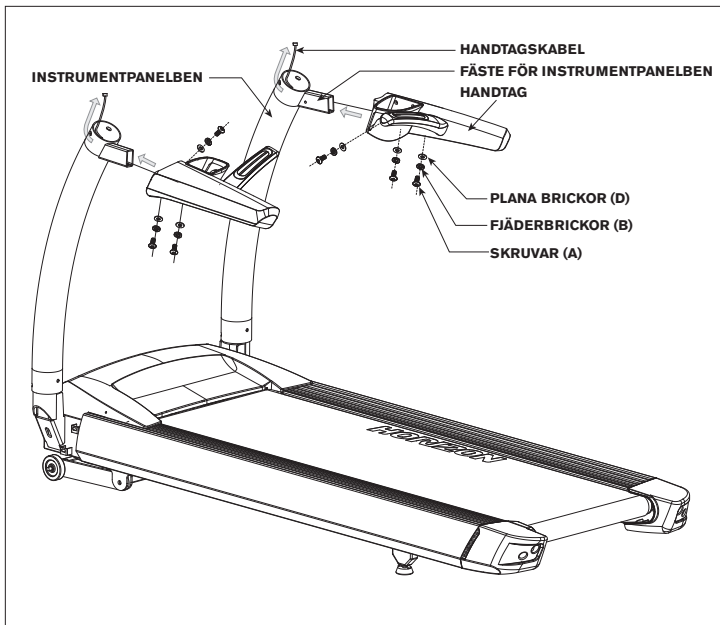
SKRUV (A)
20 mm
antal: 6



FJÄDERBRICKA (B)
8,2 mm
antal: 6



PLAN BRICKA (D)
8,2 mm
antal: 6



- A Öppna **KOMPONENTPÅSEN FÖR STEG 2**.
- B Dra **HANDTAGSKABELN** genom **FÄSTET PÅ KONSOLBENET** och ut genom **KONSOLBENETS** övre ände.
- C Skjut på **HANDTAGET** på **INSTRUMENTPANELBENETS FÄSTE** och fäst det med hjälp av 3 **SKRUVAR (A)**, 3 **FJÄDERBRICKOR (B)** och 3 **PLANA BRICKOR (D)**.
- D Gör samma sak på andra sidan.

OBS! Se till att inga kablar kläms när du monterar handtagen.



MONTERING AV T-PRO STEG 3



DELAR FÖR STEG 3:



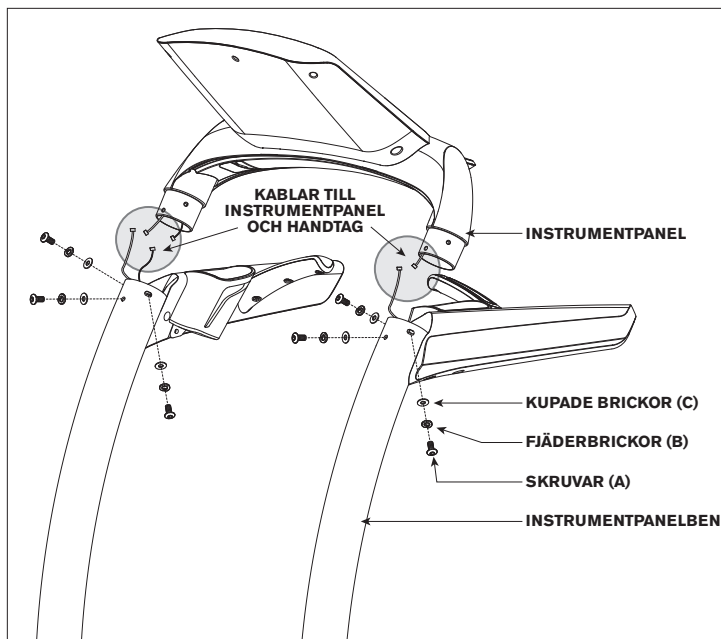
SKRUV (A)
20 mm
antal: 6



FJÄDERBRICKA (B)
8,2 mm
antal: 6



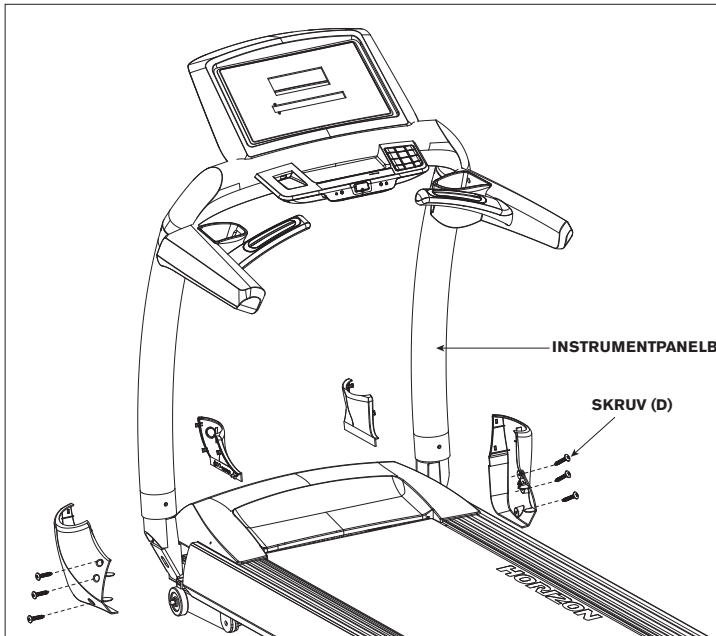
KUPAD BRICKA (C)
8,4 mm
antal: 6



- A Öppna **KOMPONENTPÅSEN FÖR STEG 3**.
- B Håll försiktigt **KONSOLEN** över **KONSOLSTÖDEN**.
- C Dra **KONSOL- OCH HANTAGSKABLARN**A genom benen. Var försiktig så att de inte skadas.
- D Fäst vardera sidan av **KONSOLEN** med **3 SKRUVAR (A)**, **3 FJÄDERBRICKOR (B)** och **3 KUPADE BRICKOR (C)**.
- E Roter **KONSOLBENEN** tills avståndet mellan handtagen och löpmattan är desamma. Dra åt **SKRUVARNA** från steg 1 och därefter från steg 3.

MONTERING AV T-PRO STEG 4

DELAR FÖR STEG 4:



- A Öppna **KOMPONENTPÅSEN FÖR STEG 4**.
- B Fäst försiktigt **INSTRUMENTPANELBENENS INRE** och **YTTRE KÅPOR** i rätt läge.
- C Se till att **INSTRUMENTPANELBENENS KÅPA** är korrekt monterad och fixera det ordentligt med 6 **SKRUVAR (D)**.

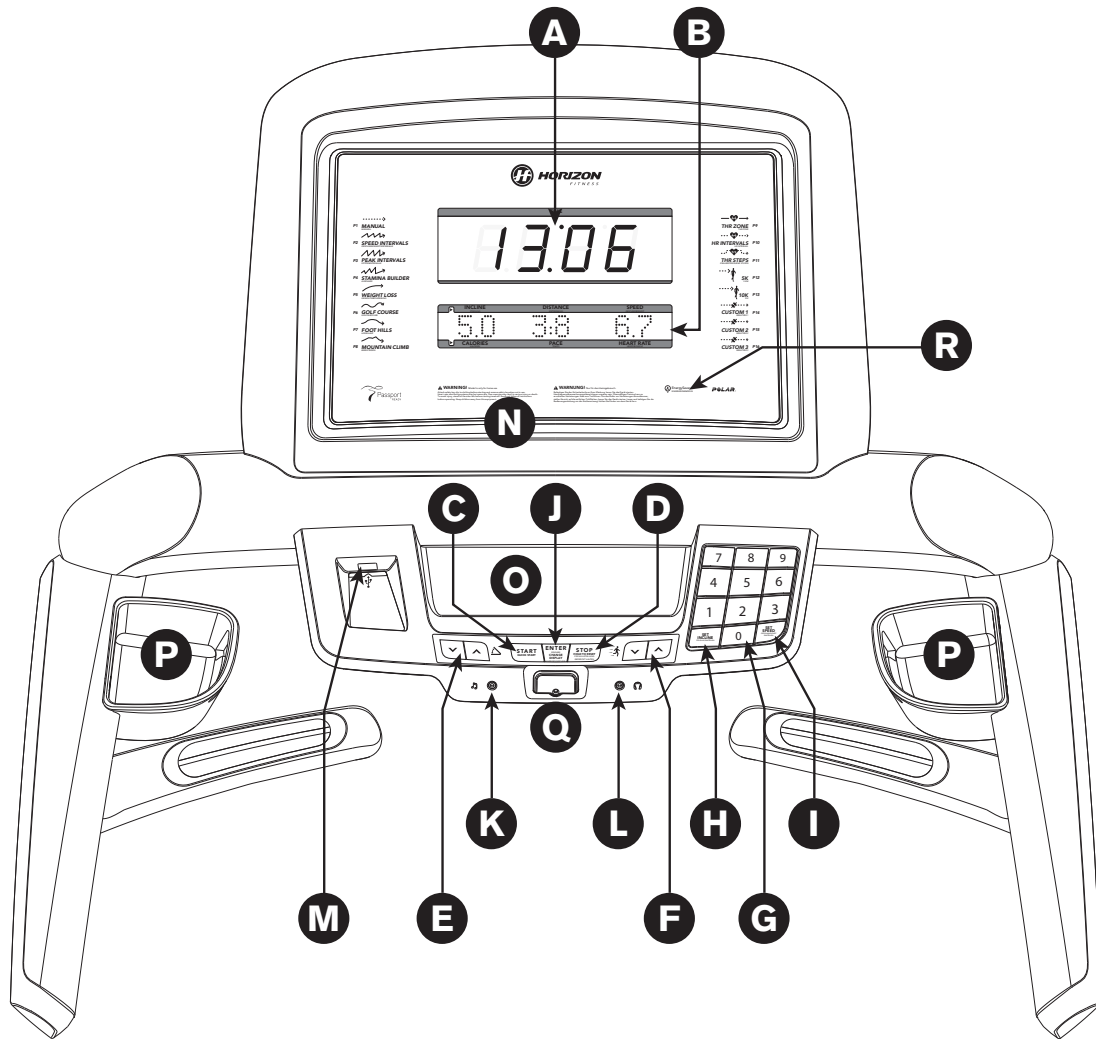
MONTERINGEN ÄR KLAR!

ANVÄNDA LÖPBANDET




I det här avsnittet förklaras hur du använder och programmerar löpbandets konsol. Avsnittet GRUNDLÄGGANDE ANVÄNDNING i den här BRUKSANVISNINGEN FÖR LÖPBAND innehåller instruktioner om följande:

- **PLACERING AV LÖPBANDET**
- **ANVÄNDA SÄKERHETSSPÄRREN**
- **FLYTTA LÖPBANDET**
- **STÄLLA IN LÖPBANDET**
- **SPÄNNA LÖPMATTAN**
- **CENTRERA LÖPMATTAN**
- **ANVÄNDA PULSFUNKTIONEN**

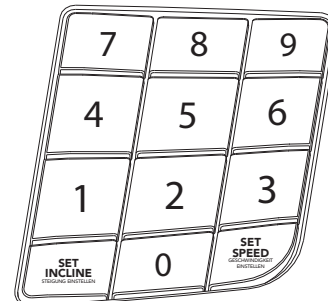


ANVÄNDNING AV KONSOL

OBS! Konsolen är täckt av en tunn, genomskinlig skyddsplast som bör tas bort före användning.

- A) **STOR LED-SKÄRM:** Visar tränad tid.
- B) **ALFANUMERISK SKÄRM:** Visar lutning, sträcka, hastighet, kalorier, tempo, träningsprofil och puls.
- C) **START:** Tryck på startknappen när du vill börja träna eller återuppta ett pausat träningspass.
- D) **STOP:** Tryck på stoppknappen om du vill pausa/avbryta träningspasset. Håll knappen nedtryckt i 3 sekunder för att återställa konsolen.
- E) **INCLINE  (LUTNING):** Används för att justera lutningen i små steg (0,5 %).
- F) **SPEED +/- (HASTIGHET):** Används för att justera hastigheten i små steg (0,1 mph eller 0,1 km/h).
- G) **KNAPPSATS FÖR DIREKTINMATNING:** Används för att snabbt ställa in önskad hastighet eller lutning.
- H) **KNAPP FÖR INMATNING AV LUTNING:** Används för att ställa in den lutning som angetts på knappsatsen.
- I) **KNAPP FÖR INMATNING AV HASTIGHET:** Används för att ställa in den hastighet som angetts på knappsatsen.
- J) **ENTER/CHANGE DISPLAY (INMATNING/BYT VISNINGSLÄGE):** Tryck på den här knappen för att bekräfta inställningarna för ditt träningspass. Tryck på den här knappen om du vill ändra vilka parametrar som visas under träningspasset.
- K) **LJUDINGÅNG:** Anslut en mediaspelare till instrumentpanelen med den medföljande audiokabeln.
- L) **LJUDUTGÅNG/UTTAG FÖR HÖRLURAR:** Använd det här uttaget om du vill lyssna på musik via hörlurar.
- M) **USB-PORT:** Sätt i ett USB-minne för programvaruuppdatering.
- N) **BOK-/TIDNINGSSTÖD:** Här kan du placera något att läsa.
- O) **HÅLLARE FÖR MEDIASPELARE:** Här kan du placera en mediaspelare.
- P) **FLASKHÅLLARE:** Här kan du placera personlig träningsutrustning.
- Q) **UTTAG FÖR SÄKERHETSSPÄRR:** Löpbandet kan användas när säkerhetsspärren sitter i.
- R) **ENERGISPARLÄGE:** Energisparläget aktiveras när maskinen varit 15 minuter i viloläge. Tryck på valfri knapp och maskinen startar snabbt igen.

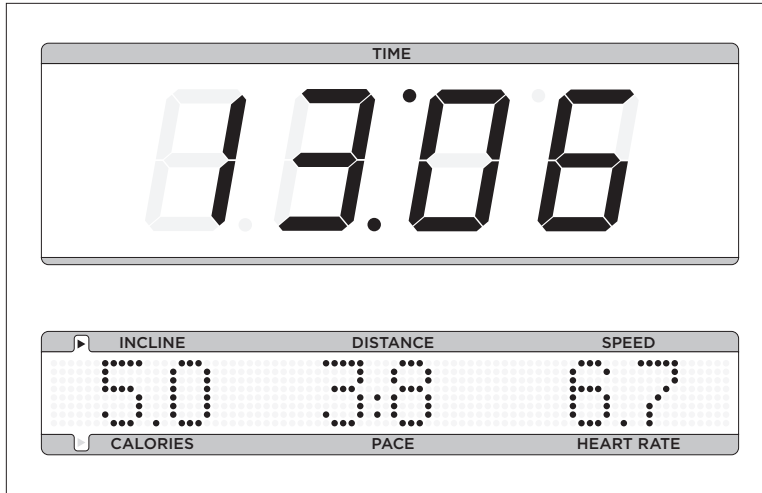
KNAPPSATS FÖR DIREKTINMATNING (G)



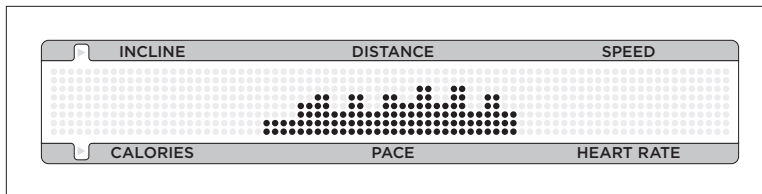
Ställ snabbt in önskad hastighet eller lutning genom att skriva in motsvarande siffra och trycka på SET SPEED (I, hastighet) eller SET INCLINE (H, lutning).
Exempel:

- För att ändra hastigheten till 6,5 mph eller km/h trycker du 6-5-SET SPEED.
- Om du vill ändra lutningen till 10 % trycker du "1-0-0-SET INCLINE". (ANMÄRKNING: Du måste trycka 0 även om du inte vill ange några decimaler.)





TRÄNINGSPROFIL: Visar lutningen för det valda träningsprogrammet.



Punktmatrisen visar hur lutningen förändras under ett träningsprogram.

VISNINGSFÖNSTER

- **TIME (TID):** Visas som minuter:sekunder. Anger återstående tid eller hur lång tid träningspasset har pågått.
- **INCLINE (LUTNING):** Anges i procent. Anger gång- /löpmattans lutning.
- **DISTANCE (STRÄCKA):** Anges i miles eller kilometer. Visar tillryggalagd eller återstående sträcka för träningspasset.
- **SPEED (HASTIGHET):** Visas i mph eller km/h. Anger hur snabbt gång-/löpmattan rör sig.
- **CALORIES (KALORIER):** Totalt antal förbrända kalorier eller återstående kalorier att förbränna under träningspasset.
- **PACE (TEMPO):** Anger hur många minuter det tar att springa eller gå en mile eller kilometer med aktuell hastighet. Exempel: Om det med aktuell hastighet tar dig 10 minuter att förflytta dig en kilometer eller en mile kommer löpbandet att visa ditt tempo som 10'0".
- **HEART RATE (HJÄRTPULS):** Visas som BPM (slag per minut). Används för att mäta pulsen (visas när händerna är i kontakt med båda pulssensorerna).

KOMMA IGÅNG

- 1) Kontrollera att det inte ligger några föremål på löpmattan som hindrar löpbandets rörelser.
- 2) Anslut nätsladden och sätt på löpbandets strömbrytare.
- 3) Ställ dig på löpbandets sidokanter.
- 4) Fäst säkerhetsklämman i dina kläder och kontrollera att den sitter fast ordentligt och inte kommer att lossna när du börjar springa.
- 5) Sätt i säkerhetsspärren i uttaget på konsolen.
- 6) Det finns två olika sätt att starta ett träningspass:

A) SNABBSTART

Tryck på knappen START för att börja träna.

Tid, sträcka och förbrukade kalorier räknas uppåt från noll.
ELLER ...

B) VÄLJ ETT PROGRAM

- 1) Välj USER 1 (användare 1), USER 2 (användare 2) eller GUEST (gäst) med ▲▼ eller +/- och tryck på ENTER för att bekräfta.
- 2) Välj ett program med ▲▼ eller +/- och tryck på ENTER för att bekräfta.
- 3) Ange inställningarna för programmet med ▲▼ eller +/- och tryck på ENTER för att bekräfta.
- 4) När inställningarna är klara trycker du på START för att börja träna.

STÄLLA IN DATUM OCH KLOCKSLAG

- 1) Aktivera inställningsläget: Håll ned knapparna 1 och 2 i 3 sekunder.
- 2) Använd KNAPPARNA ▲▼ för att ändra inställningar och bekräfta genom att trycka på ENTER.
- 3) Följande kan ställas in: Månad (month), dag (day), år (year), timme (hour), minut (minute) och AM/PM.
- 4) Kontrollera inställningarna: Du kan närsomhelst kontrollera inställningarna i inställningsläget. Använd knappen ENTER för att stega genom inställningarna.
- 5) Lämna inställningsläget: Bekräfta datum- och tidsinställningarna genom att hålla ned ENTER i 3 sekunder.
- 6) Om du vill ändra inställningarna går du tillbaka till inställningsläget och justerar datum och tid till korrekta värden.

RENSA ETT VAL/ÅTERSTÄLLA INSTRUMENTPANELEN

Håll ned knappen STOP i 3 sekunder.

AVSLUTA TRÄNINGSPASSET

När träningspasset är färdigt blinkar texten "WORKOUT COMPLETE" på skärmen och ett pip hörs. Träningsinformationen visas på konsolen i 30 sekunder. Därefter återställs konsolen.



PROGRAMINFORMATION

P1) MANUAL (MANUELLT): Justera hastigheten och lutningen under pågående träningspass.

P2) SPEED INTERVALS (HASTIGHETSINTERVALLER): Förbättrar din styrka, snabbhet och uthållighet genom att hastigheten ökar och minskar under hela träningspasset, vilket gör att hjärtat och andra muskler får jobba. Hastigheten ändras och segmenten växlar var 90 eller 30 sekund.

Mph

Segment	Uppvärmning		1	2	Nedvarning	
Time	4:00 MIN.		90 s	30 s	4:00 MIN.	
Nivå 1	1,0	1,5	2,0	4,0	1,5	1,0
Nivå 2	1,0	1,5	2,0	4,5	1,5	1,0
Nivå 3	1,3	1,9	2,5	5,0	1,9	1,3
Nivå 4	1,3	1,9	2,5	5,5	1,9	1,3
Nivå 5	1,5	2,3	3,0	6,0	2,3	1,5
Nivå 6	1,5	2,3	3,0	6,5	2,3	1,5
Nivå 7	1,8	2,6	3,5	7,0	2,6	1,8
Nivå 8	1,8	2,6	3,5	7,5	2,6	1,8
Nivå 9	2,0	3,0	4,0	8,0	3,0	2,0
Nivå 10	2,0	3,0	4,0	8,5	3,0	2,0

Km/h

Segment	Uppvärmning		1	2	Nedvarning	
Time	4:00 MIN		90 s	30 s	4:00 MIN	
Nivå 1	1,6	2,4	3,2	6,4	2,4	1,6
Nivå 2	1,6	2,4	3,2	7,2	2,4	1,6
Nivå 3	2,0	3,0	4,0	8,0	3,0	2,0
Nivå 4	2,0	3,0	4,0	8,8	3,0	2,0
Nivå 5	2,4	3,6	4,8	9,6	3,6	2,4
Nivå 6	2,4	3,6	4,8	10,4	3,6	2,4
Nivå 7	2,8	4,1	5,6	11,2	4,1	2,8
Nivå 8	2,8	4,1	5,6	12,0	4,1	2,8
Nivå 9	3,2	4,8	6,4	12,8	4,8	3,2
Nivå 10	3,2	4,8	6,4	13,6	4,8	3,2

P3) PEAK INTERVALS (MAXINTERVALLER): Förbättrar din styrka, hastighet och uthållighet genom att hastigheten och lutningen ökar och minskar under hela träningspasset vilket gör att hjärtat och andra muskler får jobba. Hastigheten och lutningen varierar i segment om 90 eller 30 sekunder.

Mph

Segment		Uppvärmning		1	2	Nedvarning	
Time		4:00 MIN.		90 s	30 s	4:00 MIN.	
Nivå 1	Hastighet	1,0	1,5	2,0	4,0	1,5	1,0
	Incline	1,0	1,5	0,5	1,5	1,5	0,0
Nivå 2	Hastighet	1,0	1,5	2,0	4,5	1,5	1,0
	Incline	1,5	2,5	3,0	6,5	2,5	1,5
Nivå 3	Hastighet	1,3	1,9	2,5	5,0	1,9	1,3
	Incline	2,0	3,0	4,0	7,5	3,0	2,0
Nivå 4	Hastighet	1,3	1,9	2,5	5,5	1,9	1,3
	Incline	2,0	3,0	4,0	8,0	3,0	2,0
Nivå 5	Hastighet	1,5	2,3	3,0	6,0	2,3	1,5
	Incline	2,5	3,5	4,5	8,5	3,5	2,5
Nivå 6	Hastighet	1,5	2,3	3,0	6,5	2,3	1,5
	Incline	2,5	3,5	4,5	9,0	3,5	2,5
Nivå 7	Hastighet	1,8	2,6	3,5	7,0	2,6	1,8
	Incline	2,5	4,0	5,5	9,5	4,0	3,0
Nivå 8	Hastighet	1,8	2,6	3,5	7,5	2,6	1,8
	Incline	3,0	4,0	5,5	9,5	4,0	3,0
Nivå 9	Hastighet	2,0	3,0	4,0	8,0	3,0	2,0
	Incline	3,0	4,5	6,0	10,0	5,0	3,0
Nivå 10	Hastighet	2,0	3,0	4,0	8,5	3,0	2,0
	Incline	3,0	4,5	6,0	10,0	5,0	3,0

Km/h

Segment		Uppvärmning		1	2	Nedvarning	
Time		4:00 MIN.		90 s	30 s	4:00 MIN.	
Nivå 1	Hastighet	1,6	2,4	3,2	6,4	2,4	1,6
	Incline	1,0	1,5	0,5	1,5	1,5	0,0
Nivå 2	Hastighet	1,6	2,4	3,2	7,2	2,4	1,6
	Incline	1,5	2,5	3,0	6,5	2,5	1,5
Nivå 3	Hastighet	2,0	3,0	4,0	8,0	3,0	2,0
	Incline	2,0	3,0	4,0	7,5	3,0	2,0
Nivå 4	Hastighet	2,0	3,0	4,0	8,8	3,0	2,0
	Incline	2,0	3,0	4,0	8,0	3,0	2,0
Nivå 5	Hastighet	2,4	3,6	4,8	9,6	3,6	2,4
	Incline	2,5	3,5	4,5	8,5	3,5	2,5
Nivå 6	Hastighet	2,4	3,6	4,8	10,4	3,6	2,4
	Incline	2,5	3,5	4,5	9,0	3,5	2,5
Nivå 7	Hastighet	2,8	4,1	5,6	11,2	4,1	2,8
	Incline	2,5	4,0	5,5	9,5	4,0	3,0
Nivå 8	Hastighet	2,8	4,1	5,6	12,0	4,1	2,8
	Incline	3,0	4,0	5,5	9,5	4,0	3,0
Nivå 9	Hastighet	3,2	4,8	6,4	12,8	4,8	3,2
	Incline	3,0	4,5	6,0	10,0	5,0	3,0
Nivå 10	Hastighet	3,2	4,8	6,4	13,6	4,8	3,2
	Incline	3,0	4,5	6,0	10,0	5,0	3,0



P4) STAMINA BUILDER (UTHÅLLIGHETSTRÄNING): Främjar viktminskning genom att lutningen ökar och minskar inom din fettförbränningszon. Segmenten upprepas tills den angivna tiden har gått.



Segment		Uppvärmning						1	2	3	4	5	6	Nedvarvning	
Nivå 1	Sekunder	60	60	30	30	30	30	60	120	120	120	120	120	4:00 MIN.	
35:00	Incline	2,0	2,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	4,0	2,0	4,0	3,0	4,0	3,0	2,0

Segment		Uppvärmning						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Nedvarvning	
Nivå 2	Sekunder	60	60	30	30	30	30	60	60	60	120	120	60	60	60	60	60	120	4:00 MIN.	
35:00	Incline	2,0	2,0	3,0	3,0	3,0	4,0	2,0	2,0	3,0	5,0	3,0	6,0	1,0	2,0	5,0	5,0	2,0	2,0	2,0

Segment		Uppvärmning						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Nedvarvning	
Nivå 3	Sekunder	60	60	30	30	30	30	60	60	120	60	60	120	60	60	120	60	60	120	4:00 MIN.	
35:00	Incline	2,0	2,0	3,0	3,0	3,0	3,0	1,0	2,0	5,0	1,0	2,0	6,0	2,0	3,0	6,0	2,0	3,0	7,0	3,0	2,0

Segment		Uppvärmning						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Nedvarvning	
Nivå 4	Sekunder	60	60	30	30	30	30	120	120	120	60	60	60	120	60	60	60	60	60	60	60	4:00 MIN.	
35:00	Incline	2,0	2,0	3,0	3,0	3,0	3,0	5,0	6,0	6,0	1,0	4,0	4,0	3,0	4,0	7,0	2,0	5,0	1,0	6,0	1,0	1,0	1,0

Segment		Uppvärmning						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Nedvarvning	
Nivå 5	Sekunder	60	60	30	30	30	30	60	60	60	120	120	60	60	60	60	120	4:00 MIN.		
50:00	Incline	2,0	2,0	3,0	3,0	3,0	3,0	2,0	2,0	3,0	5,0	3,0	6,0	1,0	2,0	5,0	5,0	2,0	2,0	2,0

Segment		Uppvärmning						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Nedvarvning	
Nivå 6	Sekunder	60	60	30	30	30	30	60	60	120	60	60	120	60	60	120	60	60	120	4:00 MIN.	
55:00	Incline	2,0	2,0	3,0	3,0	3,0	3,0	1,0	2,0	5,0	1,0	2,0	6,0	2,0	3,0	6,0	2,0	3,0	7,0	3,0	2,0

Segment		Uppvärmning						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Nedvarvning	
Nivå 7	Sekunder	60	60	30	30	30	30	120	120	120	60	60	60	120	60	60	60	60	60	60	60	4:00 MIN.	
60:00	Incline	2,0	2,0	3,0	3,0	4,0	4,0	5,0	6,0	7,0	1,0	4,0	4,0	3,0	4,0	7,0	2,0	5,0	1,0	6,0	1,0	1,0	1,0

P5) WEIGHT LOSS (VIKTMINSKNING): Underlättar viktminskning genom att hastigheten och lutningen ökar och minskar inom din fettförbränningszon. Hastigheten och lutningen varierar i segment om 30 sekunder.

Mph

Segment	Uppvärmning	1	2	3	4	5	6	7	8	Nedvarning			
Time	4:00 MIN.	Varje segment är 30 sekunder.								4:00 MIN.			
Nivå 1	Lutning	0,0	0,5	1,5	1,5	1,0	0,5	0,5	0,5	1,0	1,5	0,5	0,0
	Hastighet	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	3,5	3,0	2,5	2,3	1,5
Nivå 2	Lutning	0,0	0,5	1,5	1,5	1,0	0,5	1,0	0,5	1,0	1,5	0,5	0,0
	Hastighet	1,3	1,9	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,6	1,8
Nivå 3	Incline	0,5	1,0	2,0	2,0	1,5	1,0	1,0	1,0	1,5	2,0	1,0	0,5
	Hastighet	1,5	2,3	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,0
Nivå 4	Incline	0,5	1,0	2,0	2,0	1,5	1,0	1,0	1,0	1,5	2,0	1,0	0,5
	Hastighet	1,8	2,6	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,4	2,3
Nivå 5	Lutning	1,0	1,5	2,5	2,5	2,0	1,5	1,5	1,5	2,0	2,5	1,5	1,0
	Hastighet	2,0	3,0	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	5,5	5,0	4,5	3,8	2,5
Nivå 6	Lutning	1,0	1,5	2,5	2,5	2,0	1,5	1,5	1,5	2,0	2,5	1,5	1,0
	Hastighet	2,3	3,4	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,1	2,8
Nivå 7	Incline	1,5	2,0	3,0	3,0	2,5	2,0	2,0	2,0	2,5	3,0	2,0	1,5
	Hastighet	2,5	3,8	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	6,5	6,0	5,5	4,5	3,0
Nivå 8	Incline	1,5	2,0	3,0	3,0	2,5	2,0	2,0	2,0	2,5	3,0	2,0	1,5
	Hastighet	2,8	4,1	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	7,0	6,5	6,0	4,9	3,3
Nivå 9	Lutning	2,0	2,5	3,5	3,5	3,0	2,5	2,5	2,5	3,0	3,5	2,5	2,0
	Hastighet	3,0	4,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	7,5	7,0	6,5	5,3	3,5
Nivå 10	Lutning	2,0	2,5	3,5	3,5	3,0	2,5	2,5	2,5	3,0	3,5	2,5	2,0
	Hastighet	3,3	4,9	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	8,0	7,5	7,0	5,6	3,8

Km/h

Segment	Uppvärmning	1	2	3	4	5	6	7	8	Nedvarning			
Time	4:00 MIN.	Varje segment är 30 sekunder.								4:00 MIN.			
Nivå 1	Lutning	0,0	0,5	1,5	1,5	1,0	0,5	0,5	0,5	1,0	1,5	0,5	0,0
	Hastighet	1,6	2,4	3,2	4,0	4,8	5,6	6,4	5,6	4,8	4,0	3,6	2,4
Nivå 2	Lutning	0,0	0,5	1,5	1,5	1,0	0,5	1,0	0,5	1,0	1,5	0,5	0,0
	Hastighet	2,0	3,0	4,0	4,8	5,6	6,4	7,2	6,4	5,6	4,8	4,1	2,8
Nivå 3	Incline	0,5	1,0	2,0	2,0	1,5	1,0	1,0	1,0	1,5	2,0	1,0	0,5
	Hastighet	2,4	3,6	4,8	5,6	6,4	7,2	8,0	7,2	6,4	5,6	4,8	3,2
Nivå 4	Incline	0,5	1,0	2,0	2,0	1,5	1,0	1,0	1,0	1,5	2,0	1,0	0,5
	Hastighet	2,8	4,1	5,6	6,4	7,2	8,0	8,8	8,0	7,2	6,4	5,4	3,6
Nivå 5	Lutning	1,0	1,5	2,5	2,5	2,0	1,5	1,5	1,5	2,0	2,5	1,5	1,0
	Hastighet	3,2	4,8	6,4	7,2	8,0	8,8	9,6	8,8	8,0	7,2	6,0	4,0
Nivå 6	Lutning	1,0	1,5	2,5	2,5	2,0	1,5	1,5	1,5	2,0	2,5	1,5	1,0
	Hastighet	3,6	5,4	7,2	8,0	8,8	9,6	10,4	9,6	8,8	8,0	6,5	4,4
Nivå 7	Incline	1,5	2,0	3,0	3,0	2,5	2,0	2,0	2,0	2,5	3,0	2,0	1,5
	Hastighet	4,0	6,0	8,0	8,8	9,6	10,4	11,2	10,4	9,6	8,8	7,2	4,8
Nivå 8	Incline	1,5	2,0	3,0	3,0	2,5	2,0	2,0	2,0	2,5	3,0	2,0	1,5
	Hastighet	4,4	6,5	8,8	9,6	10,4	11,2	12,0	11,2	10,4	9,6	7,8	5,2
Nivå 9	Lutning	2,0	2,5	3,5	3,5	3,0	2,5	2,5	2,5	3,0	3,5	2,5	2,0
	Hastighet	4,8	7,2	9,6	10,4	11,2	12,0	12,8	12,0	11,2	10,4	8,4	5,6
Nivå 10	Lutning	2,0	2,5	3,5	3,5	3,0	2,5	2,5	2,5	3,0	3,5	2,5	2,0
	Hastighet	5,2	7,8	10,4	11,2	12,0	12,8	13,6	12,8	12,0	11,2	8,9	6,0



P6) GOLF COURSE (GOLFBANA): Simulerar olika lutningar och distanser för hålen på en golfbana, med fyra 9-håls banor och fyra 18-håls banor. Distansbaserat mål.

Segment	9-håls golfbana									18-håls golfbana								Total sträcka		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		18	
Utslagsplats 1	Incline	0,0	1,0	2,0	3,0	2,5	1,0	2,0	2,5	1,5									757 m/	
	Avstånd	309	359	283	256	113	387	91	351	333									2 482 ft.	
Utslagsplats 2	Lutning	0,0	1,0	2,0	3,0	2,5	1,0	2,0	2,5	1,5									876 m/	
	Avstånd	331	427	330	295	129	466	97	369	431									2 875 ft.	
Utslagsplats 3	Lutning	0,0	1,0	2,0	3,0	2,5	1,0	2,0	2,5	1,5									915 m/	
	Avstånd	345	460	337	308	142	484	97	389	441									3 003 ft.	
Utslagsplats 4	Lutning	0,0	1,0	2,0	3,0	2,5	1,0	2,0	2,5	1,5									990 m/	
	Avstånd	376	502	374	327	187	500	106	416	462									3 250 ft.	
Utslagsplats 5	Lutning	0,0	1,0	2,0	3,0	2,5	1,0	2,0	2,5	1,5	3,5	2,5	2,0	4,0	2,5	3,0	2,0	5,0	2,0	1 584 m/
	Avstånd	309	359	283	256	113	387	91	351	333	301	301	165	288	434	312	310	150	455	5 198 ft.
Utslagsplats 6	Lutning	0,0	1,0	2,0	3,0	2,5	1,0	2,0	2,5	1,5	3,5	2,5	2,0	4,0	2,5	3,0	2,0	5,0	2,0	1 864 m/
	Avstånd	331	427	330	295	129	466	97	369	431	407	339	179	368	548	349	376	166	509	6 116 ft.
Utslagsplats 7	Lutning	0,0	1,0	2,0	3,0	2,5	1,0	2,0	2,5	1,5	3,5	2,5	2,0	4,0	2,5	3,0	2,0	5,0	2,0	1 946 m/
	Avstånd	345	460	337	308	142	484	97	389	441	413	349	187	376	560	373	383	172	532	6 348 ft.
Utslagsplats 8	Lutning	0,0	1,0	2,0	3,0	2,5	1,0	2,0	2,5	1,5	3,5	2,5	2,0	4,0	2,5	3,0	2,0	5,0	2,0	2 053 m/
	Avstånd	376	502	374	327	187	500	106	416	462	430	373	201	393	572	396	401	178	543	6 737 ft.

P7) P6) FOOT HILLS (BACKAR): Simulerar löpning/gång upp- och nedför backar. Programmet stärker musklerna och förbättrar syreupptagningsförmågan. Lutningen ändras och segmenten växlar var 30 sekund.

Segment	Uppvärmning				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Nedvarvning	
Time	4:00 MIN				Varje segment är 30 sekunder.															4:00 MIN	
Nivå 1	0,0	0,5	0,0	0,5	1,0	3,0	1,0	3,0	2,0	3,0	2,0	3,5	2,0	3,0	2,0	3,0	1,0	3,0	1,0	0,5	0,0
Nivå 2	0,0	0,5	0,0	0,5	1,0	3,0	2,0	3,0	2,0	3,0	2,5	3,5	2,5	3,0	2,0	3,0	2,0	3,0	1,0	0,5	0,0
Nivå 3	0,5	1,0	0,5	1,0	1,5	3,5	1,5	3,5	2,5	3,5	2,5	4,0	2,5	3,5	2,5	3,5	1,5	3,5	1,5	1,0	0,5
Nivå 4	0,5	1,0	0,5	1,0	1,5	3,5	2,5	3,5	2,5	3,5	3,0	4,0	3,0	3,5	2,5	3,5	2,5	3,5	1,5	1,0	0,5
Nivå 5	1,0	1,5	1,0	1,5	2,0	4,0	2,0	4,0	3,0	4,0	3,0	4,5	3,0	4,0	3,0	4,0	2,0	4,0	2,0	1,5	1,0
Nivå 6	1,0	1,5	1,0	1,5	2,0	4,0	3,0	4,0	3,0	4,0	3,5	4,5	3,5	4,0	3,0	4,0	3,0	4,0	2,0	1,5	1,0
Nivå 7	1,5	2,0	1,5	2,0	2,5	4,5	2,5	4,5	3,5	4,5	3,5	5,0	3,5	4,5	3,5	4,5	2,5	4,5	2,5	2,0	1,5
Nivå 8	1,5	2,0	1,5	2,0	2,5	4,5	3,5	4,5	3,5	4,5	4,0	5,0	4,0	4,5	3,5	4,5	3,5	4,5	2,5	2,0	1,5
Nivå 9	2,0	2,5	2,0	2,5	3,0	5,0	3,0	5,0	4,0	5,0	4,0	5,5	4,0	5,0	4,0	5,0	3,0	5,0	3,0	2,5	2,0
Nivå 10	2,0	2,5	2,0	2,5	3,0	5,0	4,0	5,0	4,0	5,0	4,5	5,5	4,5	5,0	4,0	5,0	4,0	5,0	3,0	2,5	2,0

P8) MOUNTAIN CLIMB (BERGSKLÄTTRING): En mer intensiv version av FOOT HILLS. Simulerar löpning/gång i fjällterräng. Programmet stärker musklerna och förbättrar syreupptagningsförmågan. Lutningen ändras och segmenten växlar var 30 sekund.

Segment	Uppvärmning		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Nedvarvning	
Time	4:00 MIN		Varje segment är 30 sekunder.										4:00 MIN	
Nivå 1	0,0	0,0	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0	0,0	0,0
Nivå 2	0,0	0,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5	0,0	0,0
Nivå 3	0,0	1,0	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0	1,0	0,0
Nivå 4	0,0	1,5	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	4,5	4,0	3,5	3,0	2,5	1,5	0,0
Nivå 5	0,0	1,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	1,5	0,0
Nivå 6	0,0	1,5	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	1,5	0,0
Nivå 7	0,0	1,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	1,5	0,0
Nivå 8	0,0	2,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	2,0	0,0
Nivå 9	0,0	2,0	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	2,0	0,0
Nivå 10	0,0	2,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	2,0	0,0





P9) THR ZONE (MÅLPULS): Lutningen justeras automatiskt så att du håller målpulsen. Ett perfekt program för att simulera din favoritsport eller vardagsaktivitet. Tidsbaserat mål.

1. Välj programmet THR zone och tryck på ENTER.
- 2) Ställ in tiden med ▲▼ och tryck på ENTER.
3. Pulsskärmen (HEART RATE) börjar blinka och visar standardmålpulsen på 80 slag per minut. Välj din målpuls (ur denna tabell) med ▲▼ och tryck sedan på START för att påbörja programmet.

P10) HR INTERVALS (MÅLPULS – INTERVALLTRÄNING): Högsta och lägsta lutning justeras automatiskt enligt önskad puls. Intensiv träning med återhämtningspauser. Tidsbaserat mål.

- 1) Ställ in ARBETSINTERVALLENS längd med ▲▼ eller KNAPPSATSEN och tryck PÅ ENTER.
- 2) Ställ in målpulsen för ARBETSINTERVALLEN med▲▼ eller KNAPPSATSEN och tryck PÅ ENTER.
3. Ställ in VILOINTERVALLENS längd med ▲▼ eller KNAPPSATSEN och tryck PÅ ENTER.
4. Ställ in målpulsen för VILOINTERVALLEN med ▲▼ eller KNAPPSATSEN och tryck PÅ ENTER.
- 5) Ställ in TRÄNINGSPASSETS TOTALTID med ▲▼ eller KNAPPSATSEN och tryck PÅ START för att börja träna.

	UPPVÄRMNING	TEMPOINTERVALL	VILOINTERVALL	COOL DOWN (nedvarning)	
TIME (tid)	4:00	Tempo- och vilointervallernas längd ställs in av användaren och upprepas tills nedvarningen tar vid.		2:00	2:00
INCLINE (lutning) %	0 % Eller enligt användarens val	Målpulsen för tempo- och vilointervallerna ställs in av användaren. Lutningen ändras enligt inställningarna.		50 % Aktuell lutning	0 %

P11) THR STEPS (MÅLPULS, STEGAT PROGRAM): Ange anpassade hjärtpulser för 4 olika steg. Lutningen justeras automatiskt för att behålla målpulsen för varje steg. Tidsbaserat mål.

	UPPVÄRMNING	TEMPOINTERVALL	VILOINTERVALL	COOL DOWN (nedvarvning)	
TIME (tid)	4:00 MIN	Stegsegmentets tid är förinställt av användaren och repeteras tills nedvarvning inleds.		2:00 MIN	2:00 MIN
INCLINE (lutning) %	0 % Eller enligt användarens val	Målpuls ställs in av användaren för varje steg. Lutningen ändras för att nå målpulsen.		50 % Aktuell lutning	0 %

P12-13) 5K/10K: Med de här programmen kan du sätta upp och träna mot ett mål för sträcka. Löpbandet ställer in lutningen automatiskt för att simulera en verklig löprunda. Varje segment är 0,16 km. Lutningen ändras för varje segment.

Segment	Uppvärmning		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Nedvarvning	
Avstånd	4:00 MIN		Varje segment är 0,16 KM															4:00 MIN	
Nivå 1	0,0	0,5	1,0	3,0	1,0	3,0	2,0	3,0	2,0	3,5	2,0	3,0	2,0	3,0	1,0	3,0	1,0	0,5	0,0
Nivå 2	0,0	0,5	1,0	3,0	2,0	3,0	2,0	3,0	2,5	3,5	2,5	3,0	2,0	3,0	2,0	3,0	1,0	0,5	0,0
Nivå 3	0,5	1,0	1,5	3,5	1,5	3,5	2,5	3,5	2,5	4,0	2,5	3,5	2,5	3,5	1,5	3,5	1,5	1,0	0,5
Nivå 4	0,5	1,0	1,5	3,5	2,5	3,5	2,5	3,5	3,0	4,0	3,0	3,5	2,5	3,5	2,5	3,5	1,5	1,0	0,5
Nivå 5	1,0	1,5	2,0	4,0	2,0	4,0	3,0	4,0	3,0	4,5	3,0	4,0	3,0	4,0	2,0	4,0	2,0	1,5	1,0
Nivå 6	1,0	1,5	2,0	4,0	3,0	4,0	3,0	4,0	3,5	4,5	3,5	4,0	3,0	4,0	3,0	4,0	2,0	1,5	1,0
Nivå 7	1,5	2,0	2,5	4,5	2,5	4,5	3,5	4,5	3,5	5,0	3,5	4,5	3,5	4,5	2,5	4,5	2,0	1,5	1,0
Nivå 8	1,5	2,0	2,5	4,5	3,5	4,5	3,5	4,5	4,0	5,0	4,0	4,5	3,5	4,5	3,5	4,5	2,5	2,0	1,5
Nivå 9	2,0	2,5	3,0	5,0	3,0	5,0	4,0	5,0	4,0	5,5	4,0	5,0	4,0	5,0	3,0	5,0	3,0	2,5	2,0
Nivå 10	2,0	2,5	3,0	5,0	4,0	5,0	4,0	5,0	4,5	5,5	4,5	5,0	4,0	5,0	4,0	5,0	3,0	2,5	2,0





P14–P16) CUSTOM 1, 2 OCH 3 (ANPASSADE PROGRAM): Skapa och återanvänd ett specialanpassat träningsprogram med perfekt hastighet, lutning och tid för dig. Personlig programmering när den är som bäst. Tidsbaserat mål.

- 1) Välj CUSTOM 1 eller 2 med ▲▼ och tryck på ENTER.
- 2) Ställ in din vikt (weight) med ▲▼ och tryck på ENTER.
- 3) Ställ in tiden med ▲▼ och tryck på ENTER.
- 4) Ställ in hastigheten (speed) för segment 1 till och med 15 med ▲▼ och tryck på ENTER för varje segment.
- 5) Ställ in lutningen (incline) för segment 1 till och med 15 med ▲▼ och tryck på ENTER för varje segment.
- 6) Tryck på START för att påbörja träningspasset. Programmet har sparats i minnet och kan användas vid framtida träningspass.

Obs!

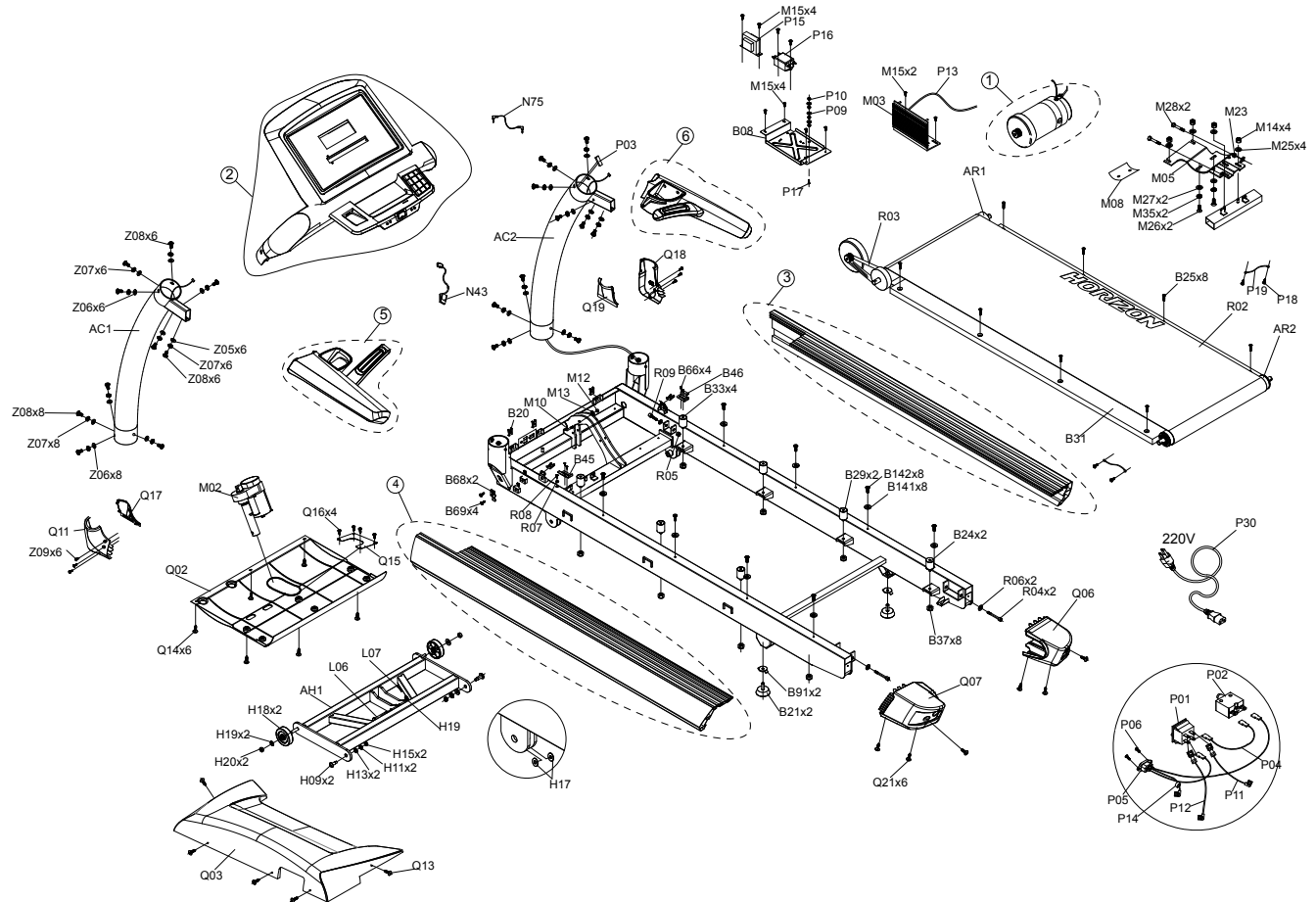
- Medan du använder ditt sparade program kan du justera hastighet och lutning, men dessa ändringar kommer inte att sparas.
- För att nollställa minnet håller du knappen ENTER intryckt i 5 sekunder.

ANVÄNDA CD-/MP3-SPELARE

- 1) Anslut den medföljande AUDIOKABELN till LJUDINGÅNGEN (AUDIO IN) längst ned till vänster på instrumentpanelen och till hörlursuttaget på din CD-/MP3-spelare.
- 2) Växla mellan olika spår med hjälp av knapparna på CD-/MP3-spelaren.
- 3) Dra ur AUDIOKABELN när den inte används.
- 4) Anslut hörlurarna till ljudutgången (AUDIO OUT) längst ner till höger på instrumentpanelen.



SPRÄNGSKISS: T-PRO



KOMPONENTLISTA: T-PRO

NR	BESKRIVNING
1	MOTORSATS SA TM424F-2KM
2	INSTRUMENTPANELSATS SA TM424F-2KM
2	INSTRUMENTPANELSATS DELVIS MONTERAD FÖRENKLAD KINESISKA
2	INSTRUMENTPANELSATS DELVIS MONTERAD, ENGELSKA/TYSKA
3	SIDOKANTSATS HÖ TM424F-2KM
4	SIDOKANTSATS VÄ, TM424F-2KM
5	ARMSTÖDSATS SA VÄ TM424F-2KM
6	ARMSTÖDSATS SA HÖ TM424F-2KM
AC1	INSTRUMENTPANELBENSATS VÄ MÅLAD MM330 TM42
AC2	INSTRUMENTPANELBENSATS HÖ MÅLAD MM330 TM42
AH1	HÖJNINGSRAM SATS SVARTMÅLAD
AR1	FRÄMRE VALS STRUKTUR TM136
AR2	VALSSATS BAK, TM105
B08	FÄSTPLÅT MCB-KORT SPCC
B141	FÄSTDETALJ SIDOKANT TM187-141A-00
B142	SKRUV FH Ø5 × 15L SM PH BAN POT
B20	KLÄMMA, STANDARD FE ZN
B21	JUSTERBARA BEN
B24	GUMMI SVART 90
B25	SKRUV FH M8 × 1,25P × 35L HS BZN BP
B29	GUMMI
B31	LÖPBANDSUNDERLAG 608 × 1438 × 25T SILIKON
B33	LÖPDÄCK AV GUMMI Ø30 × 37 × 26 TM4
B37	MUTTER NLK M8 × 1,25P BZN

NR	BESKRIVNING
B45	FÄSTRAM FÖR SIDOKANT VÄ MÅLAD, MM314
B46	FÄSTRAM FÖR SIDOKANT HÖ MÅLAD
B66	SKRUV BH Ø4 × 15L SM PH BZN POT
B68	FÄSTPLATTA NÄTSLADD MÅLAD MM314
B69	SKRUV RUND, Ø4 × 15L SM PH BZN POT
B91	MUTTER TILL JUSTERBAR FOT
H09	SKRUV SH M12 × 1,75P × 60L-30L HS P-T
H11	BRICKA SPL Ø12,2 × Ø21,5 × 3,0T
H13	FILTBRICKA Ø12,5 × Ø23,0 × 2,0T BZN
H15	MUTTER NLK M12 × 1,75P BZN
H17	FILTBRICKA Ø12,0 × Ø30,0 × 1,0T TFN
H18	HJUL NYLON Ø74, TM08
H19	FILTBRICKA Ø10,2 × Ø20,0 × 2,0T BZN
H20	MUTTER NLK M10 × 1,5P BAN
L06	PELARE 45 BZN
L07	ÖPPEN SPRINT TYP R NOMINELL DIAMETER Ø3
M02	LUTNINGSMOTOR AC 220V 80MM 225 10POL J
M03	MOTORSTYRDOSA 3,25 HK 220V MLH0914
M05	MOTORFÄSTPLATTA, MÅLAD, MM314, TM424
M08	GUMMIPLATTA TILL MOTOR TM16
M10	SKRUV, HH, 3/8-16UNC × 50L-14L, HE, P-T
M12	MUTTER, NLK, 3/8-16UNC, BAN,
M13	FILTBRICKA Ø10,5 × Ø20,0 × 2,0T, BZN
M14	MUTTER NLK M8 × 1,25P BZN
M15	SKRUV BH Ø4 × 12L TC PH BZN POT

NR	BESKRIVNING
M23	SE XKANTMUTTER M6X1,0P SS41 BZN
M25	FILTBRICKA Ø8 × Ø16 × 1,4T
M26	SKRUV, SH, 5/16"18UNCX16L, HS, BP
M27	KUPAD BRICKA Ø8,2 × Ø18,0 × 1,5T
M28	SKRUV HH M6 × 1,0P × 25L HE
M35	BRICKA SPLØ8,2 × Ø15,4 × 2,0T
N43	SÄKERHETSSPÄRR, SATS TM637
N75	3-D HÖRTELEFONSLADD, PJ-2030T (UTTAG #P)
P01	STRÖMBRYTARE STOR
P02	BRYTARE 10A 250V, TM18
P03	KABEL NEDRE 1500L (CKM254301-8P SM-8Y)
P04	INSTRUMENTPANELKABEL BS SVART 250LOCK2 60L
P05	ELUTTAGSSATS CE 100 1250 80 TM283-P09A
P06	SKRUV FH M3 × 0,5P × 10L PH ZN
P09	TANDAD BRICKA Ø5,3 × Ø10,0 × 0,6T BAN
P10	SE XKANTMUTTER M5X0,8P SS41 NKL
P11	ELKABEL TILL STYRKORT, SVART 1000L 90° 250
P12	ELKABEL TILL STYRKORT, VIT 1000L 90° 250
P13	ELKABEL STYRKORT VIT 250LOCK300L
P14	FERRITKÄRNA
P15	INDUKTANS 6MH 200 200 TM27
P16	FILTER 10A 250V DNF055-H-10A ROHS
P17	SKRUV BH M5X0,8PX30L CT PH NKL GREEN E
P18	SKRUV TRH Ø4 × 10L TC PH NKL POT
P19	ANSLUTNINGSKABEL TM639-1US

NR	BESKRIVNING
Q01	MOTORKÅPA U NÄT TM424F-2KM
Q02	MOTORKÅPA D MÅLAD SVART (EJ ROHS) TM3
Q03	ÖVERLIGGANDE KÅPA SCREENTRYCK MOTOR TM
Q06	KÅPA BAKRE RULLE HÖGER MÅLAD MM 330
Q07	KÅPA BAKRE RULLE VÄNSTER MÅLAD MM 330
Q11	PLASTKÅPA VÄNSTER MÅLAD MM330 TM424F
Q12	SKRUV BH Ø5 × 20L SM PH BZN POT
Q13	SKRUV BH Ø4 × 30L SM PH POT
Q14	SKRUV TRH Ø4 × 15L SM PH BAN POT
Q15	SKYDDSPLÅT MOTOR D PE BL
Q16	SKRUV BH Ø4 × 10L SM PH BAN POT
Q17	PLASTKÅPA VÄNSTER-VÄNSTER MÅLAD MM330
Q18	PLASTKÅPA HÖGER 1 MÅLAD MM330 T
Q19	PLASTKÅPA HÖGER 2 MÅLAD MM330 T
R02	LÖPMATTA U PP TM424-2KM
R03	BAND POLYVINYL 200-J8-C
R04	SKRUV SH M10 × 1,5P × 90L HS
R05	MUTTER NLK M8 × 1,25P BZN
R06	FILTBRICKA Ø10,2 × Ø20,0 × 1,5 T BZN
R07	FILTBRICKA Ø8,3 × Ø16,0 × 1,3T BZN
R08	SKRUV SH M8 × 1,25P × 35L HS BZN
R09	SKRUV SH, M8X1,25PX55L, HS, BZN
Z05	FILTBRICKA Ø8,2 × Ø15,0 × 1,2T CHM
Z06	KUPAD BRICKA Ø8,4 × Ø17,0 × 1,0 T CHM
Z07	BRICKA SPL Ø8,2 × Ø15,4 × 2,0T CHM

NR	BESKRIVNING
Z08	SKRUV, BH, M8X1,25PX20L, HS, CHM,
Z09	SKRUV BH Ø4 × 12L TC PH BZN POT

D: Entsorgungshinweis

HORIZON Fitness – Produkte sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

SE: Avfallshantering

Produkter från HORIZON Fitness är återvinningsbara. En förbrukad artikel ska kasseras korrekt och säkert (på lokala avfallsanläggningar).

F: Remarque relative à la gestion des déchets

HORIZON Fitness sont recyclables. A la fin sa durée d'utilisation, remettez l'appareil à un centre de gestion de déchets correct (collecte locale).

NL: Verwijderingsaanwijzing

HORIZON Fitness producten zijn recycleerbaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een op recycling gespecialiseerd bedrijf (plaatselijk verzamelpunt).

E: Informaciones para la evacuación

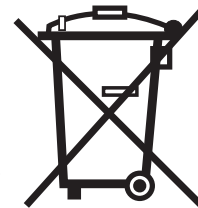
HORIZON Fitness son reciclables. Cuando se termina la vida útil de un aparato o una máquina, entréguelos a una empresa local de eliminación de residuos para su reciclaje.

I: Indicazione sullo smaltimento

HORIZON Fitness sono riciclabili. Quando l'apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunali).

PL: Wskazówka dotycząca usuwania odpadów.

Producty firmy HORIZON Fitness podlegają recyklingowi. Pod koniec okresu o' ywalno' Ecl pros' z oddac urz' adzenie do wla' Eciwego punktu usuwania odpadów (lokalny punkt zbiorczy).





BRUKSANVISNING FÖR LÖPBAND

Horizon T-PRO Bruksanvisning 0423'14 Ver 1.6 © 2014 Horizon Fitness



LÖPBANDSGUIDE



Läs igenom LÖPBANDSGUIDEN innan du använder BRUKSANVISNINGEN.

VIKTIGA SÄKERHETSFÖRESKRIFTER



SPARA DESSA INSTRUKTIONER

Läs igenom LÖPBANDSGUIDEN innan du använder BRUKSANVISNINGEN. Vid användning av elektriska produkter ska de grundläggande säkerhetsföreskrifterna alltid beaktas, inklusive följande: Läs igenom alla instruktioner innan du använder löpbandet. Ägaren ansvarar för att alla som använder löpbandet har informerats om alla varningar och försiktighetsåtgärder.

VARNING

FÖR ATT MINSKA RISKEN FÖR BRÄNNSKADOR, BRAND, ELEKTRISKA STÖTAR ELLER PERSONSKADOR:

- Använd inte löpbandet förrän du har fäst säkerhetsklämman i kläderna.
- Om du upplever smärta, inklusive men inte begränsat till bröstsmärtor, illamående, yrsel eller andnöd, bör du omedelbart avbryta träningspasset och rådfråga en läkare innan du fortsätter. Felaktig eller överdriven träning kan vara skadlig för hälsan.
- Håll alltid ett tempo som du känner dig bekväm med.
- Använd inte kläder som kan fastna i löpbandets rörliga delar.
- Använd alltid träningsskor när du använder utrustningen.
- Hoppa inte på löpbandet.
- Lägg inte en filt eller kudde på löpbandet under användning. Det kan leda till överhettning vilket kan resultera i brand, elektriska stötar eller personskador.
- Det får aldrig finnas mer än en person på löpbandet när det är igång.
- Använd inte löpbandet i utrymmen som inte är temperaturreglerade, till exempel garage, verandor, poolutrymmen, badrum, carportar eller utomhus. Om detta inte följs kan garantin upphävas.
- Undvik att få elstötar genom att aldrig föra in några föremål i några öppningar.
- Löpbandet får inte lämnas utan uppsikt när det är anslutet till elnätet. Koppla bort det från vägguttaget när det inte används eller innan delar monteras eller demonteras.
- Se till att nätsladden inte kommer i kontakt med varma ytor. Lyft inte utrustningen i nätsladden och använd inte sladden som handtag.
- Bryt strömförsörjningen innan utrustningen servas eller flyttas. Rengör löpbandet genom att torka av ytorna med såpa och en fuktig trasa. Använd inte lösningsmedel. (Se UNDERHÅLL)
- Använd inga tillbehör som inte har rekommenderats av tillverkaren. Sådana tillbehör kan orsaka personskador.
- Ta inte bort skyddskåporna såvida inte Professional och din lokala återförsäljare instruerat dig att göra detta. Servicearbeten får endast utföras av en auktoriserad servicetekniker.
- Använd inte löpbandet om luftventilen är blockerad. Håll luftventilen ren och fri från ludd och hår.
- Använd inte löpbandet i utrymmen där aerosolprodukter (sprayer) eller syrgas används.
- Löpbandet får endast användas enligt beskrivningen i löpbandsguiden och bruksanvisningen.
- När du sänker löpdäcket ska du vänta tills de bakre stödbenen står stadigt på golvet innan du stiger upp på det.
- Dra ur säkerhetsspärren så att löpbandet inte kan användas okontrollerat av tredje part.
- Utrustningen ska placeras på ett stabilt och jämnt underlag.
- Smörj och centrera löpmattan regelbundet enligt medföljande anvisningar.
- Håll dig innanför det tryckta mönstret (logotypen) på mattan när du tränar för att minska risken för skador.
- Ljudnivån från löpbandet är lägre än 70 dB om ingen användare finns på maskinen. Den överskrider 70 dB när maskinen används. När du känner dig obekvämt på grund av bullret från löpbandet, bör du sluta träna och ta en paus. Bullret är högre under belastning än när maskinen är obelastad.



Barn under 13 år eller husdjur får **ALDRIG** finnas inom 3 m (10 fot) från löpbandet.

Barn under 13 år får inte använda löpbandet.

Barn över 13 år och funktionshindrade personer bör endast använda löpbandet under överinseende av en vuxen.



Observera att ditt löpband är certifierat enligt EN KLASS HB och endast för användning inomhus i rumstemperatur. Om löpbandet har exponerats för låga temperaturer eller hög luftfuktighet bör det återfå rumstemperatur innan det används på nytt. Annars kan elektriska fel uppstå i förtid.

JORDNINGSANVISNINGAR

Produkten måste jordas. Vid ett eventuellt funktions- eller maskinfel på löpbandet utgör jordningen en ledande förbindelse för strömmen, vilket minskar risken för elektriska stötar. Produktens nätsladd är utrustad med jordledare och jordningskontakt. Kontakten ska anslutas till ett lämpligt uttag som är korrekt installerat och jordat i enlighet med tillämpliga lokala bestämmelser.

Om jordledaren är felaktigt ansluten finns risk för elektriska stötar. Rådfråga en behörig elektriker eller servicetekniker om du är osäker på huruvida produkten är korrekt jordad. Modifiera inte kontakten som medföljer produkten. Om den inte passar i uttaget ska du låta en behörig elektriker installera ett korrekt uttag.

Produkten ska anslutas till en egen säkring. För att avgöra om matningen ligger på en egen säkring stänger du av strömmen till kretsen och kontrollerar om strömförsörjningen bryts till några andra enheter. Om så sker måste dessa enheter flyttas till en annan krets.

VARNING

Anslut träningsprodukten till ett korrekt jordat uttag.

Använd inte produkten om dess sladd eller kontakt är skadad, även om den fungerar som den ska. Använd inte produkten om den verkar skadad eller har exponerats för vatten. Kontakta närmaste återförsäljare för byte eller reparation.

Materialet i vissa skor kan ge problem med statisk elektricitet. Använd sportskor med plastsula och se till att nätkabeln är ordentligt jordad för att undvika elstötar. Om du är gravid bör du konsultera en läkare och läsa BRUKSANVISNINGEN och LÖPBANDSGUIDEN innan du börjar träna.

GRUNDLÄGGANDE ANVÄNDNING



GRATTIS TILL DITT VAL AV LÖPBAND!

Du har tagit ett viktigt steg mot att utarbeta och fullfölja ett träningsprogram. Löpbandet är ett mycket effektivt verktyg för att uppnå dina personliga träningsmål. Regelbunden användning av löpbandet kan förbättra din livskvalitet på många olika sätt.

Dessa är endast några av hälsofördelarna med träning:

- Viktminskning
- Starkare hjärta
- Större muskelmassa
- Förbättrad energinivå

Nyckeln till att uppnå dessa resultat är att skapa bra träningsvanor. Ditt nya löpband hjälper dig att eliminera barriärer som kan hindra dig från att träna. Dåligt väder och mörker kommer inte att påverka din träning eftersom du använder löpbandet i hemmet. Denna bruksanvisning innehåller den grundläggande information du behöver för att kunna använda och njuta av din nya maskin.

PLACERING AV LÖPBANDET

Placera löpbandet på ett jämnt underlag. Vi rekommenderar att det bör finnas 214 cm (7 fot) tomt utrymme bakom löpbandet, mer än 92 cm (3 fot) till taket ovanför användaren när denna använder löpbandet, 92 cm (3 fot) på båda sidor och 31 cm (1 fot) utrymme framför maskinen för sladden och för att maskinen ska kunna vikas upp. Detta rekommenderas som träningsområde. Ett fritt område på 60 cm (2 fot) utanför träningsområdet är avsett för att man i nödfall ska kunna stiga av maskinen. Se till att träningsområdet och det fria området är fria från hinder och föremål.

STÅ INTE PÅ LÖPBANDET

Stå inte på löpbandet medan du förbereder det för användning. Ställ dig på sidokanterna innan du startar löpbandet. Börja inte gå på löpmattan förrän den har börjat röra sig. Starta aldrig löpbandet i hög hastighet och försök inte att hoppa på det.

ANVÄNDA SÄKERHETSPÄRREN

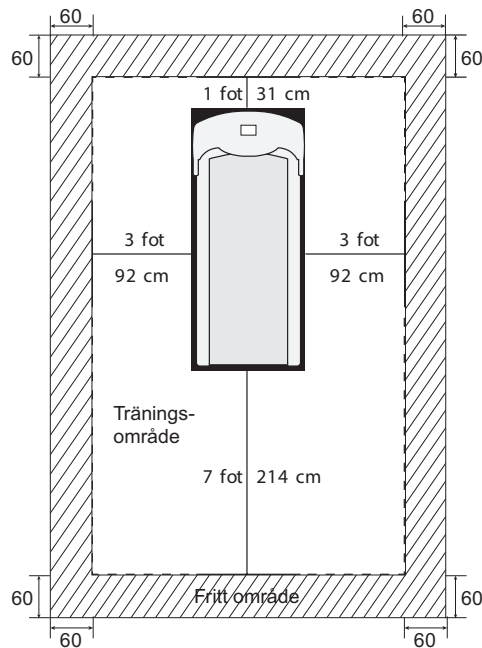
Löpbandet startar inte om inte säkerhetsspärren är i rätt läge. Fäst säkerhetsklämman ordentligt i kläderna. Säkerhetsspärren bryter strömtillförseln till löpbandet om du ramlar. Det är bättre att bära träningsoverall och fästa klämman ordentligt i kläderna. Kontrollera var 14:e dag att säkerhetsspärren fungerar som den ska.

VARNING

Använd inte löpbandet utan att fästa säkerhetsklämman i kläderna.
Dra lite i klämman först för att kontrollera att den inte lossnar från kläderna.

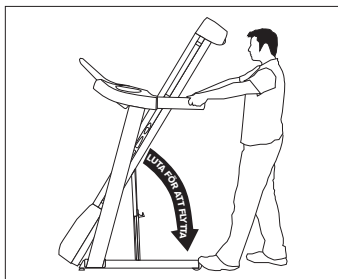
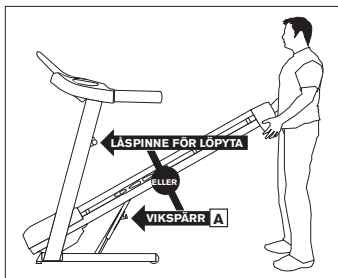
KORREKT ANVÄNDNING

Löpbandet kan uppnå höga hastigheter. Börja alltid i låg hastighet och öka sedan hastigheten i små steg. Lämna aldrig löpbandet utan uppsikt när det är igång. När det inte används drar du ur säkerhetsspärren, sätter strömbrytaren till läge "OFF" och drar ut nätsladden. Följ anvisningarna för UNDERHÅLL längst bak i denna bruksanvisning. Håll kroppen och huvudet riktade framåt. Försök inte att vända dig om eller titta bakåt när löpbandet är igång. Avbryt omedelbart träningspasset om du upplever smärta, yrsel, illamående eller andnöd.



ATT KLIVA AV I NÖDFALL:

I nödsituationer kan du placera båda händerna på armstöden på sidorna för att lyfta upp dig själv och placera fötterna på sidokanterna.



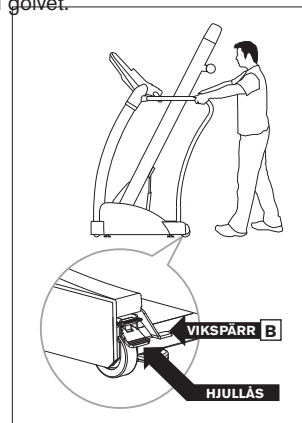
FÄLLA IHOP LÖPBANDET

Fatta tag i löpbandets bakände med ett fast grepp. Lyft försiktigt upp löpbandets bakände till upprätt läge tills vikspärren eller däckets låsspärr aktiveras och låser löpdäcket i upprätt läge. Kontrollera att löpdäcket är ordentligt låst innan du släpper taget om det. När du vill fälla ner löpbandet igen fattar du bakänden med ett fast grepp. Tryck försiktigt ned vikspärren (A eller B) med foten tills spärren frigörs eller dra i däckets låsspärr för att lossa löpdäcket. Sänk försiktigt ned löpdäcket till golvet.

FLYTTA LÖPBANDET

Löpbandet har 2 transporthjul* inbyggda i ramen. Vid flytt ska löpbandet vara hopfällt och ordentligt låst. Fatta handtagen med ett fast grepp, luta löpbandet bakåt och rulla det till önskad plats.

*Vissa löpband har 4 transporthjul och 2 hjullås som måste frigöras innan maskinen flyttas. Frigör hjulen genom att trycka nedåt på den övre spaken på låsen på de bakre hjulen som finns i stommens bakre hörn. Ta därefter ett stadigt grepp om handtagen och flytta löpbandet långsamt. Efter att maskinen flyttats till önskad plats trycker du nedåt på den nedre spaken på bakhjulens lås för att låsa dem. OBS! Båda bakhjulens lås måste låsas innan man använder löpbandet.



⚠ VARNING

Se till att löpbandet har stannat helt innan det fälls ihop. Starta inte löpbandet när det är hopviktt.

⚠ VARNING

Våra löpband är tunga. Var försiktig vid flytt och be om nödvändigt en annan person om hjälp. Försök inte att flytta eller transportera löpbandet om det inte är i upprätt, hopviktt läge och spärren inte är ordentligt låst. Om dessa anvisningar inte följs kan skador uppstå.



SPÄNNA LÖPMATTAN

Löpmattan ställdes in rätt på fabriken innan den levererades. Löpmattan kan ibland förskjutas något i sidled under transport.

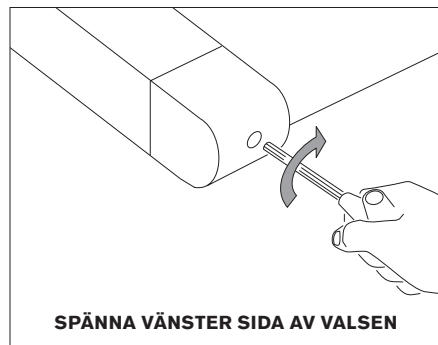
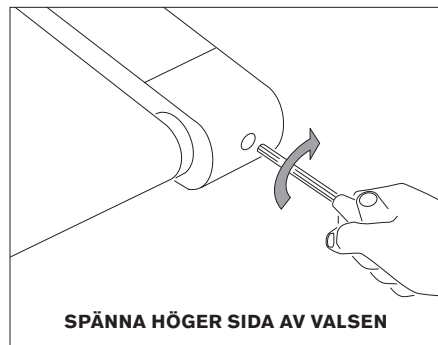
⚠ OBS!

Löpmattan får **INTE** vara i rörelse när den justeras. Om löpmattan är för hårt spänd kan löpbandet och dess komponenter utsättas för onödigt slitage. Spänn aldrig löpmattan för hårt.

Om det känns som om mattan glider när du springer på löpbandet måste mattan spännas. I de flesta fall har mattan sträckts något till följd av användning, vilket gör att den glider. Detta är normalt och enkelt att justera. Du åtgärdar det genom att **stänga av löpbandet** och dra åt **båda de bakre justeringsskruvarna** med hjälp av den medföljande insexnyckeln. Vrid skruvarna $\frac{1}{4}$ varv åt höger som bilden visar. Sätt på löpbandet och kontrollera om mattan glider. Upprepa om nödvändigt, men **vrid aldrig** justeringsskruvarna mer än $\frac{1}{4}$ varv åt gången. Mattan är korrekt spänd när det inte längre känns som om den glider.

STÄLLA IN LÖPBANDET

För optimal användning behöver ditt löpband stå vågrätt. Placera löpbandet på önskad plats, höj eller sänk det ena eller båda justeringsvreden som sitter på undersidan av löpbandets stomme*. Vi rekommenderar att du använder ett vattenpass. Om löpbandet inte är jämnt justerat finns det risk att löpmattan inte löper korrekt över valsarna. Lås fast justeringsvreden genom att dra åt muttrarna mot ramen när löpbandet är justerat i vågrätt läge (vissa löpband saknar justeringsvred).



JUSTERA
HÖJDEN



FIXERA
JUSTERINGEN

CENTRERA LÖPMATTAN

Löpmattan ställdes in rätt på fabriken innan den levererades. Löpmattan kan ibland förskjutas något i sidled under transport. Kontrollera att löpmattan är centrerad och löper i mitten innan du använder löpbandet.

⚠ OBS!

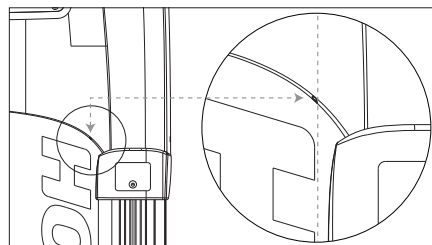
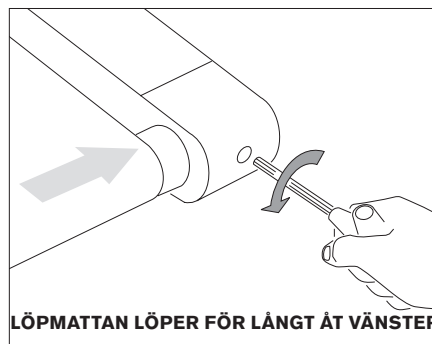
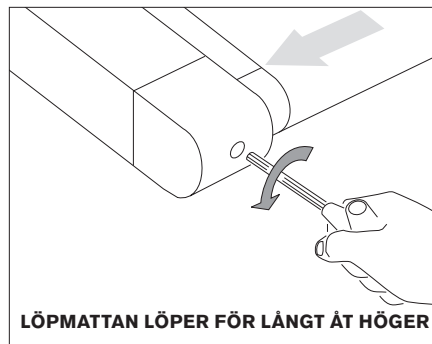
Kör inte bandet snabbare än 1,6 km/h (eller 1 mph) när du centrerar löpmattan.
Håll alltid fingrar, hår och kläder borta från löpmattan.

Om löpmattan löper för långt åt höger: Kör löpbandet i 1,6 km/h, vrid vänster justeringsskruv 1/4 varv motsols åt gången (använd den medföljande insexnyckeln). Kontrollera mattans placering. Låt mattan löpa ett helt varv innan du avgör om ytterligare justering behövs. Upprepa om nödvändigt tills mattan löper i mitten.

Om löpmattan löper för långt åt vänster: Kör löpbandet i 1,6 km/h (eller 1 mph), vrid höger justeringsskruv 1/4 varv motsols åt gången (använd den medföljande insexnyckeln). Kontrollera mattans placering. Låt mattan löpa ett helt varv innan du avgör om ytterligare justering behövs. Upprepa om nödvändigt tills mattan löper i mitten.

För att centrera bandet: För att centrera bandet kan du se till att pricken på motorkåpan ligger i rak linje med kanten på loggan på bandet.

*OBS! Anvisningarna för att fälla ihop, flytta och ställa in löpbandet kan variera mellan olika modeller. Mer information finns i bruksanvisningen.



ATT ANVÄNDA PULSFUNKTIONEN

Löpbandet är utrustat med antingen pulssensorer via handgrepp eller en pulssensor för tummen. Se början på MONTERINGSAVSNITTET I BRUKSANVISNINGEN för att ta reda på hur din modell är utrustad.

Pulsfunktionen på den här produkten är inte en medicinteknisk anordning. Även om handpulssensorerna och tumpulssensorn kan ge en ungefärlig uppskattning av din aktuella puls bör de inte användas i de fall en exakt avläsning är nödvändig. Vissa personer, exempelvis personer som deltar i hjärtrehabiliteringsprogram, kan behöva använda ett annat pulsmätningssystem, t.ex. ett pulsband för bröstet eller handleden. Olika faktorer, bland annat användarens rörelser, kan påverka pulsavläsningens precision. Pulsavläsningen är endast avsedd som ett träningshjälpmedel för att bedöma den generella pulsutvecklingen. Rådgör med din läkare.

PULSSENSORER

Placera handflatorna direkt mot pulssensorerna på handtagen. För att pulsen ska kunna läsas av måste båda händerna greppa handtagen. Pulsen läses av efter 5 hjärtslag i följd (15–20 sekunder). Håll inte för hårt i handtagen. Om du håller för hårt kan ditt blodtryck stiga. Håll handtagen med ett lätt, kupformigt grepp. Avläsningen kan bli oregelbunden om du håller i sensorerna hela tiden. Se till att pulssensorerna är ordentligt rengjorda så att kontakten inte bryts.

PULSSENSOR FÖR TUMMEN

Placera tummen över pulssensorn och håll den där med ett LÄTT tryck. Det är risk att sensorn inte fungerar korrekt om du trycker för hårt. Sensorns fönster behöver vara helt täckt av din tumme. Efter några sekunder kommer din hjärtpuls att visas i pulsönstret. Tumsensorn kan även avläsa pulsen från ditt pekfinger.

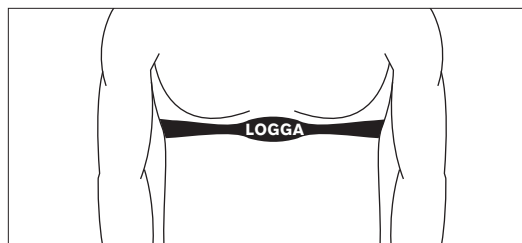
OBS!

Stå still på löpbandets sidkanter när du mäter pulsen. Avläsningen kan bli felaktig om du kontrollerar pulsen när du rör dig. Tryck inte för hårt på sensorn eftersom den kan skadas.

MOTTAGARE FÖR TRÅDLÖS PULSSÄNDARE (gäller endast modeller med emblemet för pulsavläsning via telemetri)

Vissa löpband har även en inbyggd mottagare för trådlös pulssändare. När den används tillsammans med ett **bröstband med trådlös pulssändare** kan din puls överföras trådlöst till löpbandet och visas på instrumentpanelen. Det är inte säkert att något bröstband med pulssändare medföljde ditt löpband.

Fukta gummielektrodena med vatten innan du fäster pulsbandet runt bröstet. Sätt pulsbandet direkt under bröstet eller bröstmuskulaturen, direkt ovanför bröstbenet, med logotypen vänd utåt. OBS! Pulsbandet måste sitta rätt för att en korrekt avläsning ska kunna utföras. Om det sitter för löst eller på fel plats kan du få en felaktig eller ojämn pulsavläsning.



! VARNING

Den avlästa hjärtpulsen kan avvika från det verkliga värdet. Alltför intensiv träning kan resultera i allvarliga skador eller dödsfall.





GRUNDLÄGGANDE FELSÖKNING

PROBLEM: Instrumentpanelen tänds inte och/eller löpmattan rör sig inte.

LÖSNING: Kontrollera följande:

Tänds den röda lampan på strömbrytaren?

OBS! Vissa löpbandsmodeller har ingen strömbrytare med lampa.

Fortsätt i så fall med ja- och nej-frågorna nedan.

Om ja:

- Kontrollera att alla kablar är ordentligt anslutna, i synnerhet instrumentpanelkabeln. Verifiera detta genom att koppla ur och återansluta instrumentpanelen.
- Kontrollera att instrumentpanelkabeln inte är klämd eller skadad på något sätt.
- Stäng av strömmen, dra ur nätsladden och vänta i 60 sekunder. Ta bort motorskyddet. Vänta tills alla röda lampor på motorns styrdosa har slocknat innan du fortsätter. Kontrollera sedan att ingen av kablarna som är anslutna till den nedre dosan sitter löst eller har lossnat.

Om nej:

- Kontrollera att det uttag som maskinen är kopplat till fungerar. Kontrollera att brytaren inte har lösts ut och att utrustningen är ansluten till en dedikerad krets.
- Kontrollera att nätsladden inte är klämd eller skadad och att den är korrekt ansluten till både vägguttaget OCH maskinen.
- Kontrollera att strömbrytaren är påslagen.

PROBLEM: Löpbandets brytare löser ut under pågående träning.

LÖSNING: Kontrollera följande:

- Kontrollera att löpbandet är anslutet till en dedikerad krets.
- Kontrollera att maskinen inte är kopplad till en förlängningssladd eller spänningsavledare.
- Smörj om nödvändigt löpbandets däck.

PROBLEM: Löpmattan löper inte i mitten under träning.

LÖSNING: Kontrollera följande:

- Kontrollera att löpbandet står på ett jämnt underlag.
- Kontrollera att mattan är ordentligt spänd och centrerad (detaljerade anvisningar finns i avsnitten SPÄNNA LÖPMATTAN och CENTRERA LÖPMATTAN).

VARNING

Ta inte isär löpbandet och öppna något av plastskydden på egen hand. Du måste be din lokala återförsäljare att skicka en utbildad tekniker för att lösa eventuella tekniska problem.



PROBLEM: Löphastigheten upplevs ojämn.

LÖSNING: Autokalibrera löpbandet:

- Sätt på löpbandet med säkerhetsspärren på plats i instrumentpanelen. Aktivera inställningsläget (Engineering Mode) genom att hålla ned "+"-knappen för lutning och "-"-knappen för hastighet i ca 5 sekunder. Instrumentpanelen avger ett pip och texten "ENG0" visas på skärmen.
- Tryck på "+" eller "-" för hastighet tills texten "ENG2" visas på skärmen.
- Bekräfta genom att trycka på "ENTER". Starta genom att trycka på "START". Löpbandets löpmatta börjar automatiskt röra sig och autokalibreringsfunktionen ställer in och sparar hastighetsvärdena.
- Efter en lyckad kalibrering piper löpbandet upprepade gånger. Instrumentpanelen lämnar automatiskt inställningsläget och återgår till startskärmen.

OBS! Vissa löpbandsmodeller har inte autokalibreringsfunktionen. Stäng av löpbandet och dra ur nätsladden. Kontrollera att instrumentpanelkabeln inte är klämd och att den är korrekt ansluten till både övre och nedre styrdosan.

VARNING

STÅ INTE på löpmattan under kalibrering. Stå på sidokanterna. Löpbandet skiftar mellan låga och höga hastigheter under flera minuter tills kalibreringen är klar.

FELSÖKNING FÖR PULSRÄKNARE (ENDAST HANDGREPPSENSOR)

Kontrollera träningsmiljön med avseende på störningskällor, såsom lysrör, datorer, begränsningssystem för husdjur, larmsystem eller utrustning med stora motorer. Sådana föremål kan störa pulsavläsningen.

Avläsningen kan bli oregelbunden under följande omständigheter:

- Om du håller för hårt om pulssensorerna. Försök hålla lagom hårt om handtagens pulssensorer.
- Konstanta rörelser och vibrationer på grund av att du håller tag i handtagens pulssensorer under hela träningspasset. Om du får oregelbundna pulsvärden kan du försöka att endast hålla handtagen tills pulsen har lästs av.
- Om du andas tungt medan du tränar.
- Om du bär ringar.
- Om dina händer är torra eller kalla. Försök fukta handflatorna genom att gnida dem mot varandra så att de blir varma.
- Om du lider av arytmier.
- Om du lider av åderförkalkning eller perifer cirkulationsinsufficiens.
- Om du har ovanligt tjock hud i handflatan.

FELSÖKNING

Sluta använda produkten och stäng av strömmen om ovanstående felsökningsåtgärder inte avhjälper problemet.

KONTAKTA NÄRMASTE ÅTERFÖRSÄLJARE FÖR SUPPORT

När du ringer kanske vi ber om följande information, så ha dessa uppgifter till hands:

- Modellbeteckning
- Serienummer
- Köpedatum (kvitto eller kreditkortsutdrag)

För att din återförsäljare ska kunna serva ditt löpband kan de behöva ställa detaljerade frågor om de symtom du har upplevt. De kan till exempel ställa följande felsökningsfrågor:

- Hur länge har problemet förekommit?
- Inträffar problemet vid varje användningstillfälle? Med alla användare?
- Om du hör ett ljud, kommer det framifrån eller bakifrån? Vad för typ av ljud är det (duns, skrapljud, gnissel, knarrande osv.)?
- Har smörjning och underhåll utförts på maskinen enligt föreskrifterna?

Om du kan svara på dessa och andra frågor kan teknikerna skicka lämpliga reservdelar och utföra den service som krävs för att du och ditt löpband ska komma igång igen.

UNDERHÅLL

Förebyggande underhåll gör att utrustningen fungerar som den ska, samtidigt som användarens ansvarighet minimeras i händelse av problem. Utrustningen ska kontrolleras regelbundet. Defekta delar ska bytas ut direkt. Använd inte träningsutrustning som inte fungerar som den ska innan den har reparerats. Se till att personer som gör justeringar eller utför underhåll eller reparation är kvalificerade.

EFTER VARJE ANVÄNDNINGSTILLFÄLLE (DAGLIGEN)

Rengöring och kontroll enligt följande:

- Stäng av löpbandet med STRÖMBRYTAREN och dra sedan ut nätsladden ur vägguttaget.
- Torka av löpmattan, däckets, motorskyddet och instrumentpanelen med en fuktig trasa. Använd inte lösningsmedel eftersom de kan skada löpbandet.
- Kontrollera nätsladden. Kontakta närmaste återförsäljare om nätsladden är skadad.
- Kontrollera att nätsladden inte ligger under löpbandet eller någon annanstans där den kan klämmas eller skadas.
- Kontrollera löpmattans spänning och sidjustering. Kontrollera att löpmattan inte är felaktigt inställd på så sätt att den skadar andra komponenter på löpbandet.

VARJE VECKA

Rengör under löpmattan enligt följande:

- Stäng av löpbandet med STRÖMBRYTAREN och dra sedan ut nätsladden ur vägguttaget.



- Fäll ihop löpbandet till upprätt läge. Kontrollera att spärren är ordentligt låst.
- Flytta löpbandet till ett avskilt utrymme.
- Torka av eller dammsug för att avlägsna allt damm och andra partiklar som har samlats under löpbandet.
- Flytta tillbaka löpbandet till den tidigare platsen och fäll ned det.

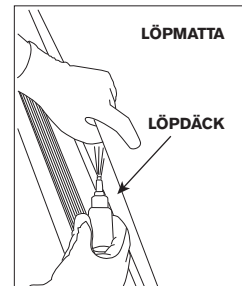
VARJE MÅNAD – VIKTIGT!

- Stäng av löpbandet med strömbrytaren och dra sedan ut nätsladden ur vägguttaget. Vänta 60 sekunder
- Kontrollera att alla fästskruvar är ordentligt åtdragna.
- Ta bort motorskyddet. Vänta tills ALLA skärmar är avstängda.
- Rengör motorn och den nedre styrdosan. Ta bort eventuellt ludd och damm. Om detta inte görs kan viktiga elektriska komponenter gå sönder i förtid.
- Dammsug löpmattan och torka av bandet med en fuktig trasa. Använd dammsugare för att avlägsna eventuella svart/vita partiklar som samlats kring maskinen. Sådana partiklar kan ansamlas vid normal användning av löpbandet.

Var 6:e månad eller efter 240 km (150 miles)

- För att löpbandet ska fungera optimalt måste löpdäcket smörjas var sjätte
- månad eller var 240:e kilometer (150 mile). Kontakta närmaste återförsäljare om du har frågor kring smörjning av löpbandet.
- Stäng av löpbandet med strömbrytaren och dra sedan ut nätsladden ur vägguttaget.

- Lossa båda de bakre justeringskruvarna. (För bästa resultat: placera två löstagbara markeringar på ömse sidor om ramen för att markera valsens position). När löpmattan har lossats applicerar du smörjmedel längs löpdäckets hela ovansida. Dra åt båda de bakre justeringskruvarna till deras ursprungliga position med hjälp av markeringarna du gjorde. När du har applicerat smörjmedlet ansluter du nätsladden, sätter i säkerhetsspärren, startar löpbandet och går på löpbandet under två minuter för att smörjmedlet ska fördelas jämnt.
- Smörj stötdämparna med en teflonbaserad spray.



Kontakta närmaste återförsäljare om du har frågor kring smörjning av löpbandet.

! ANMÄRKNING

Observera att plastdelar, t.ex. ändpluggar, utsätts för slitage. Löpbandets säkerhetsnivå kan endast upprätthållas om det regelbundet kontrolleras med avseende på skador och slitage.

D: Entsorgungshinweis

Vision Fitness /Horizon Fitness/TEMPO Fitness /TREO Fitness - Produkte sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

SE: Avfallshantering

Produkter från Vision Fitness, Horizon Fitness, TEMPO Fitness och TREO Fitness är återvinningsbara. En förbrukad artikel ska kasseras korrekt och säkert (på lokala avfallsanläggningar).

F: Remarque relative à la gestion des déchets

Les produits Vision Fitness /Horizon Fitness/TEMPO Fitness /TREO Fitness sont recyclables. A la fin sa durée d'utilisation, remettez l'appareil à un centre de gestion de déchets correct (collecte locale).

NL: Verwijderingsaanwijzing

Vision Fitness /Horizon Fitness/TEMPO Fitness /TREO Fitness producten zijn recycleerbaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een op recycling gespecialiseerd bedrijf (plaatselijk verzamelpunt).

E: Informaciones para la evacuación

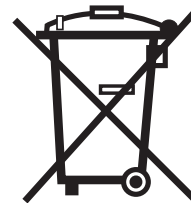
Los productos de Vision Fitness /Horizon Fitness/TEMPO Fitness /TREO Fitness son reciclables. Cuando se termina la vida útil de un aparato o una máquina, entréguelos a una empresa local de eliminación de residuos para su reciclaje.

I: Indicazione sullo smaltimento

I prodotti Vision Fitness /Horizon Fitness/TEMPO Fitness /TREO Fitness sono riciclabili. Quando l'apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunali).

PL: Wskazówka dotycząca usuwania odpadów.

Produkty firmy Vision Fitness /Horizon Fitness/TEMPO Fitness /TREO Fitness podlegają recyklingowi. Pod koniec okresu użytkowania proszę oddać urządzenie do właściwego punktu usuwania odpadów (lokalny punkt zbiorczy).



LÖPBANDSGUIDE

Löpbandsguide 041315 ver. 1.6