

# **MASTER**

## **T50 LÖPBAND**



Läs alla säkerhetsföreskrifter och instruktioner i denna bruksanvisning noga innan du använder utrustningen. Spara bruksanvisningen för framtida behov.

**VARTEX AB**

**BATTERIVÄGEN 14**

**432 32 VARBERG**

[info@masterfitness.se](mailto:info@masterfitness.se)

**+46 34 549690**

**SWEDEN**

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

|                         |       |
|-------------------------|-------|
|                         |       |
| INNEHÅLL                | 2     |
| SÄKERHETSFÖRESKRIFTER   | 3–4   |
| MONTERINGSINSTRUKTIONER | 5–9   |
| ANVÄNDNING              | 10–32 |
| VIKA IHOP OCH FLYTTA    | 33    |
| FÖRESLAGNA STRÄCKOR     | 34–35 |
| UNDERHÅLL               | 36–37 |
| SPRÄNGSKISS             | 38    |
| LISTA ÖVER DELAR        | 39–40 |
| FELSÖKNING              | 41    |

# SÄKERHETSÅTGÄRDER

När denna produkt används ska grundläggande försiktighetsåtgärder vidtas, inklusive följande:

Läs noga igenom instruktionerna innan du använder denna produkt:

**Fara** – För att minska risken för elektriska stötar:

1. Koppla alltid ur eluttaget till denna produkt omedelbart efter användning och innan den rengörs.

**Varning** – För att minska risken för brännskador, eldsvåda, elektriska stötar eller personskador:

1. Produkten ska aldrig lämnas utan uppsikt när kontakten är isatt. Koppla bort maskinen från eluttaget när produkten inte används
2. Noggrann övervakning krävs när denna produkt används av eller nära barn, invalider eller personer med funktionshinder.
3. Använd endast denna utrustning såsom den är avsedd och på det sätt som beskrivs i denna manual. Använd inte tillbehör som inte rekommenderas av tillverkaren för att undvika faror eller olyckor.
4. Kör aldrig utrustningen om den har en skadad elsladd/elkontakt, om den inte fungerar på rätt sätt, är skadad eller om den har blivit blöt. Lämna in produkten till service hos återförsäljaren för inspektion och reparation.
5. Bär/lyft inte produkten i elsladden och använd inte elsladden som handtag.
6. Håll elsladden borta från varma ytor.
7. Använd aldrig produkten om luftintagen är blockerade. Håll luftintagen fria från damm, ludd och hårstrån mm.
8. Släpp aldrig ned eller stick in några föremål i maskinens öppningar.
9. Använd aldrig utrustningen utomhus.
10. Använd inte maskinen där sprayprodukter används eller där luften är tunn.
11. Vid urkoppling, slå av alla strömbrytare och dra sedan ur kontakten från vägguttaget.
12. Anslut endast utrustningen till ett jordat eluttag.
13. Om löpbandet är vikbart måste höjden återgå till det ursprungliga läget när användaren är klar med löpbandet.
14. När användaren använder löpbandet kan det inte vikas ihop under tiden.
15. Håll en säkerhetszoom på 2 000 mm x 1 000 mm från löpbandet.
16. Denna maskin är endast avsedd för hemmabruk.
17. För löpband med vikfunktion och elektrisk höjdställning ska du se till att höjden är 0 före vikning (för att undvika att komponenterna påverkas).
18. Sluta använda löpbandet om du känner dig svimfärdig, yr eller andfådd.
19. Bär lämpliga träningskläder när du använder löpbandet. Bär inte löst sittande kläder som kan fastna i löpbandet. Stödjande sportkläder rekommenderas för både män och kvinnor. Bär alltid träningsskor. Använd aldrig löpbandet barfota, i strumplästen eller med sandaler.

# ANVISNINGAR OM JORDNING

Produkterna måste jordas först. Om ett fel uppstår på löpbandet eller om det går sönder, utgör jordningen banan med minsta motstånd för strömmen för att minska risken för en elstöt.

Denna produkt är utrustad med en strömkabel med en jordledare och ett jordningsstift.

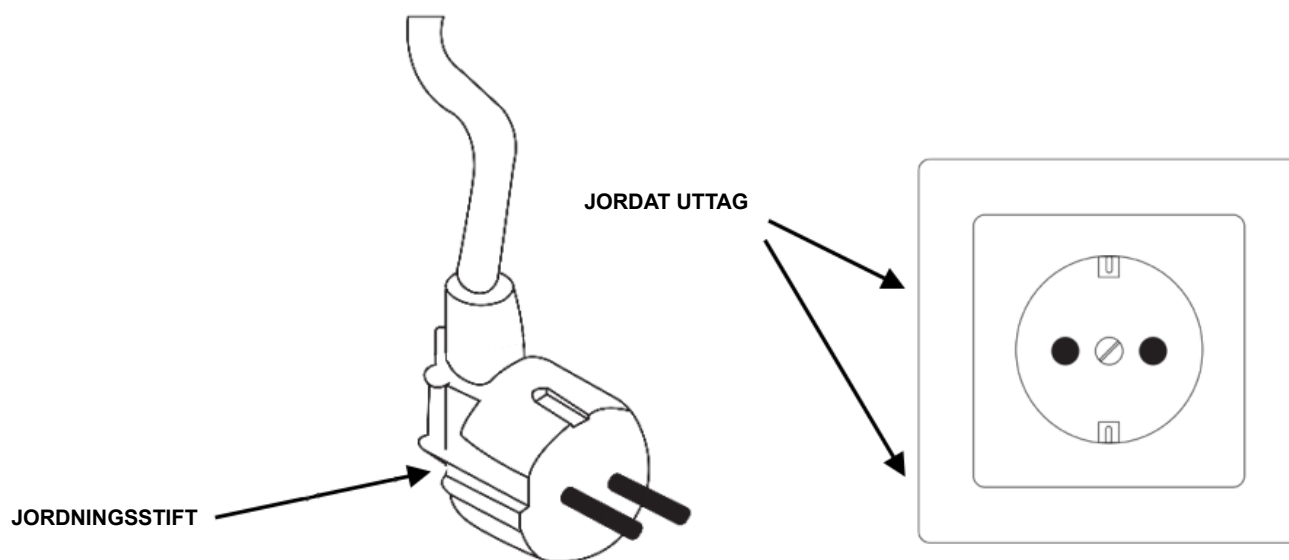
Kontakten måste anslutas till lämpligt uttag som har installerats korrekt och som är jordat i enlighet med alla lokala föreskrifter och förordningar.

**Fara** – Felaktig anslutning av jordledaren för utrustningen kan leda till risk för elektriska stötar.

Kontrollera med behörig elektriker eller serviceperson om du är osäker på om produkten är korrekt jordat. Modifiera inte kontakten som medföljer produkten. Om kontakten inte passar i eluttaget låter du en behörig elektriker montera ett lämpligt uttag.

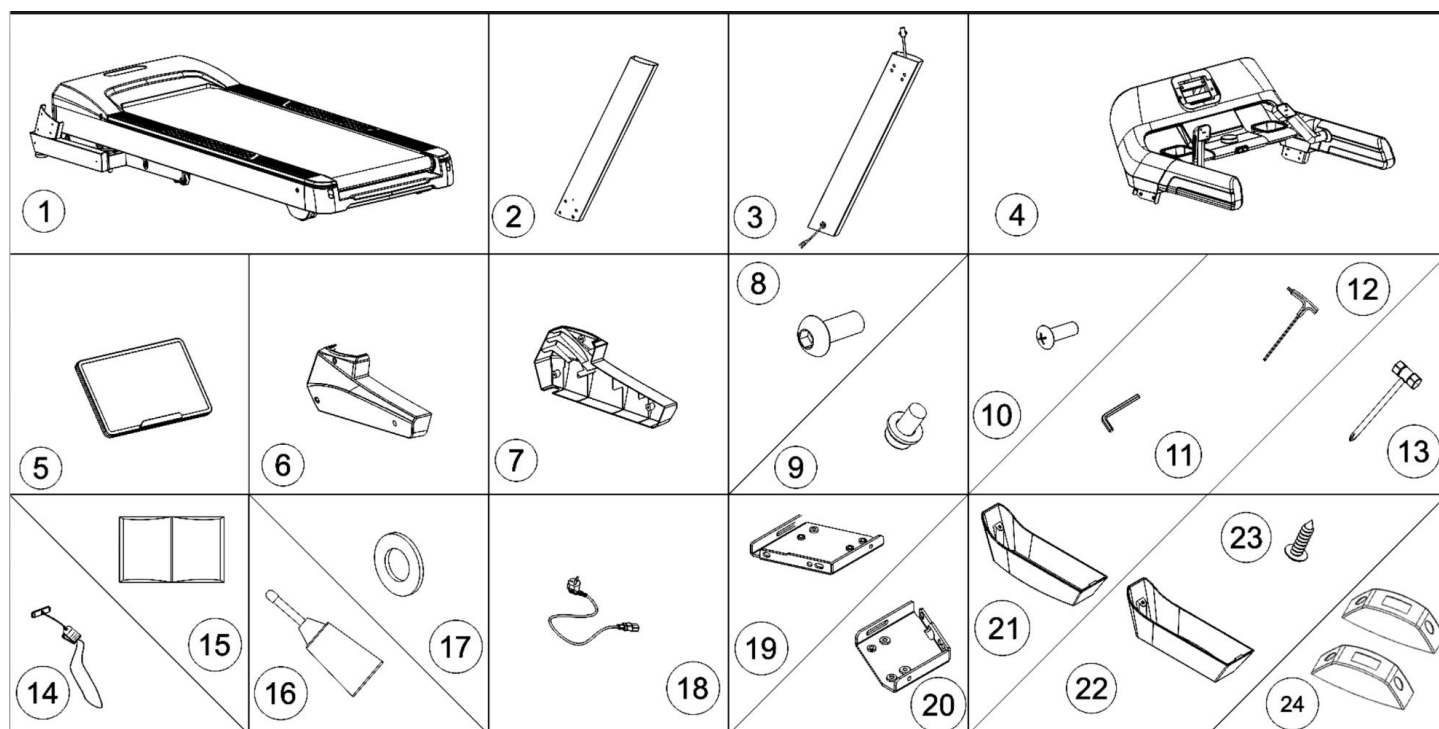
Produkterna är avsedda att anslutas till ett vanligt 220–240 V-eluttag och har en jordad kontakt som ser ut som på bilden. Kontrollera att produkten är ansluten till ett uttag som har samma antal stift som kontakten.

**Figur**  
**Jordningsmetoder**



# MONTERINGSINSTRUKTIONER

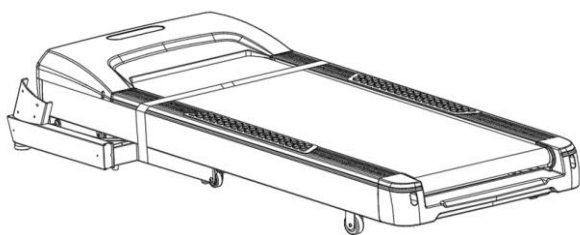
NÄR DU ÖPPNAR FÖRPACKNINGEN KAN DU SE FÖLJANDE DELAR



## KOMPONENTFÖRTECKNING

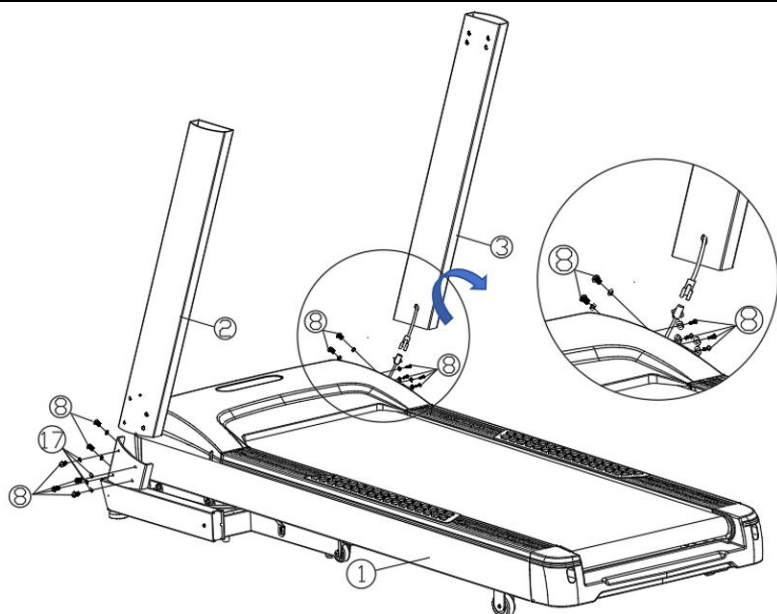
| NR | BESKRIVNING                                 | ANTAL | NR | BESKRIVNING                                         | ANTAL |
|----|---------------------------------------------|-------|----|-----------------------------------------------------|-------|
| 1  | HUVUDRAM                                    | 1     | 13 | SKRUVMEJSEL                                         | 1     |
| 2  | VÄNSTER PELARE                              | 1     | 14 | SÄKERHETSNYCKEL                                     | 1     |
| 3  | HÖGER PELARE                                | 1     | 15 | ANVÄNDARMANUAL                                      | 1     |
| 4  | KONSOLSATS                                  | 1     | 16 | SMÖRJOLJA                                           | 1     |
| 5  | DATORSATS                                   | 1     | 17 | PLAN BRICKA M8                                      | 22    |
| 6  | RAMKÅPA-V                                   | 1     | 18 | NÄTSLADD                                            | 1     |
| 7  | RAMKÅPA - R                                 | 1     | 19 | KONSOLFÄSTE - L                                     | 1     |
| 8  | SEKKANTIG FLÄNSBULT MED<br>KNAPPHUVUD M8*15 | 22    | 20 | KONSOLFÄSTE -R                                      | 1     |
| 9  | SEKKANTIG FLÄNSBULT MED RUNT<br>HUVUD M8*20 | 8     | 21 | KÅPA FÖR VÄNSTER PELARE                             | 1     |
| 10 | KRYSSKRUV MED TRUSSHUVUD<br>M5*10           | 10    | 22 | KÅPA FÖR HÖGER PELARE                               | 1     |
| 11 | NYCKEL AV L-TYP #5                          | 1     | 23 | SJÄLVDRAGANDE KRYSSKRUV<br>MED KULLRIGT HUVUD M4*15 | 2     |
| 12 | INRE SEKKANTSNYCKEL AV T-TYP<br>#6          | 1     | 24 | RAM HJULKÅPA                                        | 2     |

## STEG 1



1. Observera att minst 2 personer krävs för att montera detta löpband.
2. Öppna kartongen och ta ut allt skyddande skum och alla monteringsdelar.
3. Placera huvudramen på ett plant golv och dra bort kardborrebandet som är fäst vid underredet och ramen.

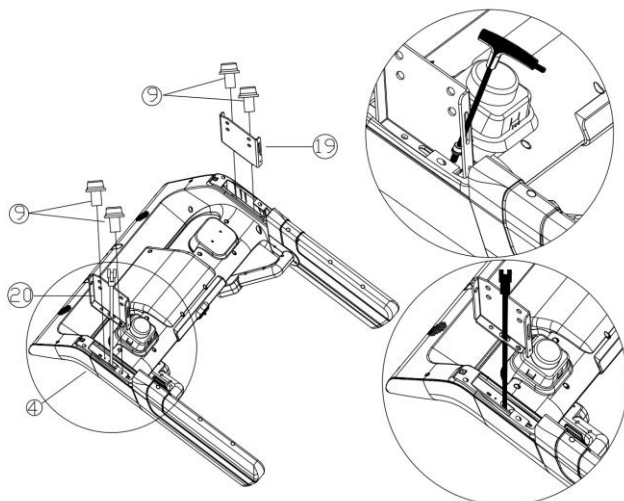
## STEG 2



1. Ta ut den vänstra stolpen (2) och matcha den med ramen (1), rikta in mot skruvhålen och använd sedan sex M8x15-bultar (8) och sex plana M8(17)-brickor för att montera de vänstra stolparna på ramen med nyckel 5# (11).
2. Ta ut höger stolpe (3), anslut signalkabeln som kommer ut från höger sida av ramen till kabeln som kommer ut från den nedre delen av höger stolpe.
3. Rikta in skruvhålen på ramen och stolpen, använd sex M8x15-bultar (8) och sex plana M8-brickor (17) för att montera de högra stolparna på ramen med nyckel #5 (11).

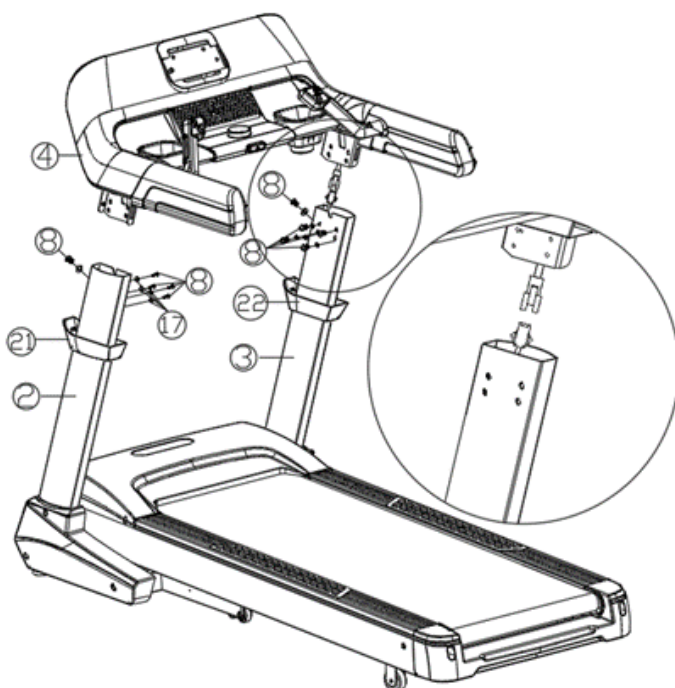
**Var uppmärksam på kabelanslutningen, då felaktig anslutning kan skada kontakten. Observera att inte alla bultar ska skruvas in helt innan löpbandet är fullständigt monterat. Observera att endast höger stolpe har kabelanslutning.**

### STEG 3



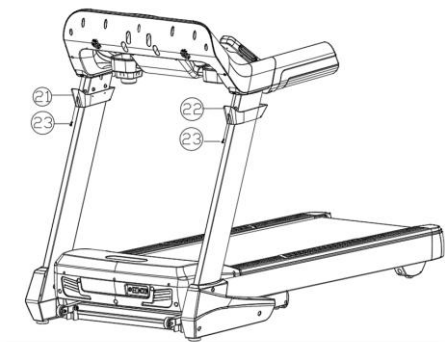
1. Ta ut konsolsatsen och höger konsolfäste (20), trä signalkabeln genom kabelhålet enligt bilden och använd två M8\*20 mm bultar (9) för att fästa höger konsolfäste (20) på konsolfästet (4) med skruvnyckeln av T-typ #6 (12)
2. Gör samma sak på vänster sida.

### STEG 4



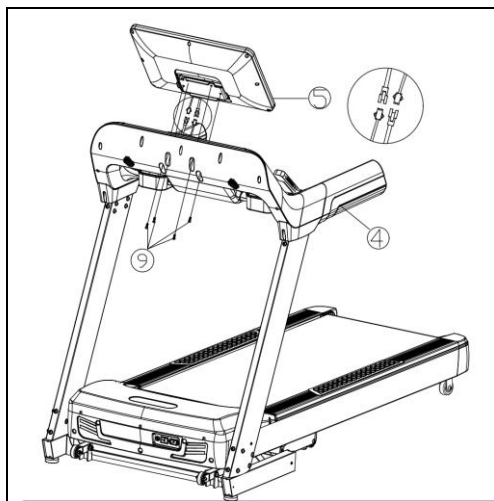
1. Ta ut vänster stolpskydd (21) och höger stolpskydd (22) och sätt dem i vänster och höger stolpe (2/3).
2. Låt två personer hålla var sin konsolsats (4) och anslut kabeln från konsolen till kabeln från höger stolpe.  
**Se till att kabeln inte skadas eller kläms fast av järnkomponenterna.**  
**Var uppmärksam på kabelanslutningen, felaktig anslutning kan skada kontakten**
3. För in konsolens vänstra/högra fäste i den vänstra stolpen (2) och den högra stolpen (3) och använd en nyckel #5 (11) för att montera konsolen på stolparna med tio bultar M8\*15 (8) och tio plana M8-brickor (17).

### STEG 5



1. Skjut kåpan för vänster stolpe (21) uppåt och skruva fast den med en M4\*15-skruv (23) med hjälp av en skruvmejsel (13).
2. Gör likadant på höger sida.

## STEG 6

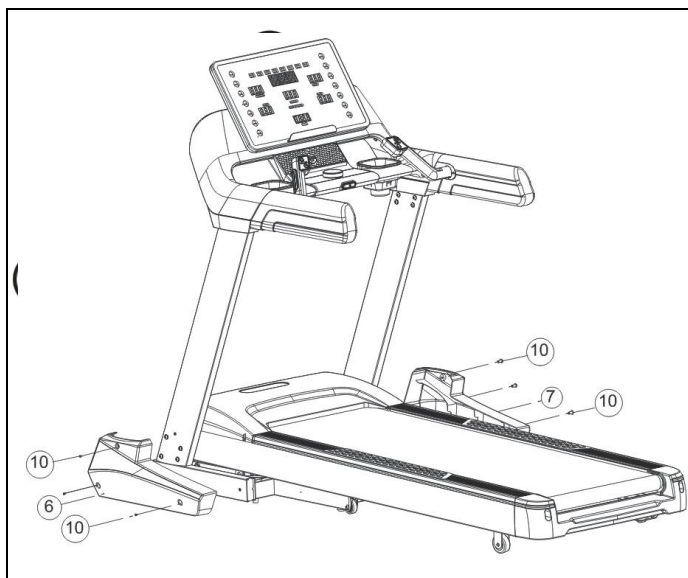


1. Ta ut datorn (5) ur lådan och låt en person hålla i datorn (5) medan en andra person ansluter signalkablarna mellan datorn och konsolen.

Var uppmärksam på kabelanslutningen då felaktig anslutning kan orsaka skador på kontakten. Signalkablarna bör döljas inuti konsolens plasthölje

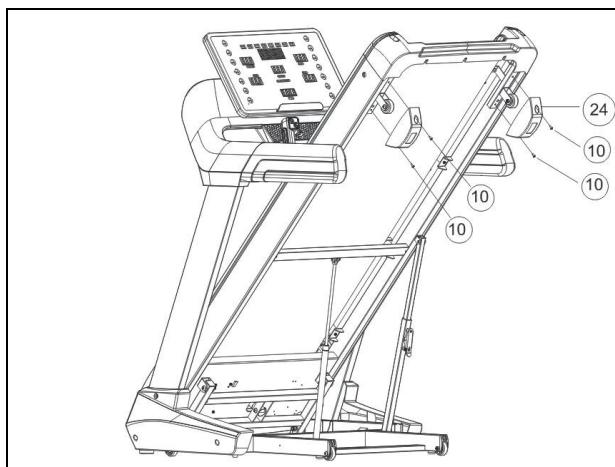
2. Sätt datorn (5) på konsolen, använd en nyckel #6 av T-typ (12) för att fästa datorn (5) på konsolen (4) med fyra bultar M8\*20 (9)

## STEG 7



1. Dra åt alla bultar på de nedre stolparna.  
2. Ta ut den vänstra baskåpan (6) och den högra baskåpan (7) och använd en skruvmejsel (13) och tre M5x10 mm-skravar (10) på varje sida för att montera dem på båda sidors bas.

## STEG 8



1. Vik ramen som på bilden.  
2. Ta ut ramhjulåpan (24), matcha den mot ramen och använd en skruvmejsel (13) för att montera ramhjulåpan på ramen med två M5\*10-bultar (10).  
3. Gör samma sak på den andra sidan.



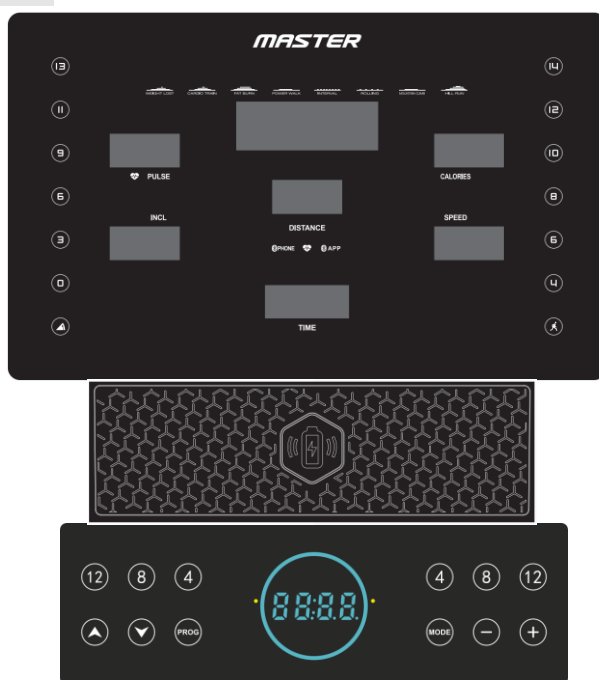
## STEG 9

1. Kontrollera att alla skruvar är åtdragna.
2. Anslut strömkabeln och fäst säkerhetsnyckeln på konsolen.
3. Sätt på strömmen för att testa löpbandet!

## ALLMÄNNA SÄKERHETSTIPS

- S.** Öva på att kliva på och kliva av löpbandet innan du börjar träna.
- B.** Fäst säkerhetsnyckeln i datorn (löpbandet fungerar inte utan säkerhetsnyckeln). Fäst den andra änden av säkerhetsnyckeln på dina kläder innan du tränar för att säkerställa att löpbandet stannar om användaren av misstag lämnar löpbandet.
- C.** Om användaren faller av löpbandet kommer säkerhetsnyckeln att lossna från datorn och löpbandet stannar omedelbart för att undvika personskador.
- D.** Stå inte på mattan när du startar löpbandet. Ställ dig med fötterna på fotskenorna i plast på båda sidor av mattan.
- E.** Löpbandet börjar på 1,0 km/h efter en nedräkning på 3, 2, 1. Om du är en ny användare ska du bibehålla den långsamma hastigheten och hålla i handtagen tills du känner dig bekväm.

## SNABBREFERENSGUIDE



## DISPLAYENS FUNKTION:

**TIME (tid):** Sammanlagd träningstid från 5:00 till 99:00 minuter.

**PULSE (puls):** Pulssignalen detekteras när du griper tag om de båda sensorerna i rostfritt stål på de främre handtagen och visar din nuvarande puls i slag per minut från 50 till 200.

**INCLINE (lutning):** Visar bandets aktuella lutning från nivå 0 till 15.

Om du trycker på "STOP" när löpbandet är igång med lutning kommer löpbandet att fastna på den aktuella höjden. Tryck på "START" för att komma tillbaka till nivå 0.

Om du stänger av löpbandet kommer det att fastna på den tidigare höjden tills du trycker på "START" och återgår till nivå 0.

**SPEED (hastighet):** Visar bandets aktuella hastighet från 1,0 km/h till 20,0 km/h.

**CALORIE (kalorier):** Samlad kaloriförbrukning under träning. Max värde är 990 KCAL.

**DISTANCE (distans):** Samlad total träningsdistans från 0,0 till 99,0 kilometer

## INSTRUKTION FÖR KNAPPFUNKTIONER:

**START:** Tryck på rullvredet för att starta löpbandet

**Paus:** Tryck på rullvredet igen för att pausa löpbandet när det körs

**Stop:** Håll rullvredet intryckt för att stoppa löpbandet när det körs

**PROG:**

Tryck på denna knapp för att gå till förinställt program "P1" till "P8" i standardläget

Tryck på denna knapp för att gå till användarprogram efter "P1" till "P8"

Tryck på denna knapp för att gå till HRC-programmet efter "U1" till "U3"

Tryck på denna knapp för att gå till programmet för kropps fettmätning efter programmet "Hr3".

**MODE (LÄGE):** Tryck på denna knapp för att gå till nedräkningsläge under det manuella programmet i standby-status

Tryck på denna knapp för att gå till L2–L8-läge enligt det förinställda programmet

Tryck på denna knapp för att ställa in nästa parameter under användarprogrammet, HRC-program och kropps fettprogrammet:

**SNABBKNAPP FÖR HASTIGHET:** 4/8/12: Tryck på siffran för att välja önskad direkthastighet.

**SNABBKNAPP FÖR LUTNING:** 4/8/12: Tryck på siffran för att välja önskad direktlutning

**LUTNINGSKNAPP:** Tryck på  eller  för att justera lutningen med 1 nivå/tid, håll intryckt i mer än 2 sekunder för att justera lutningen kontinuerligt. Intervallet för lutningsjustering är 0–15 nivåer.

**HASTIGHETSKNAPP:** Tryck på  eller  för att justera hastigheten med 0,1 km/tid, håll intryckt i mer än 2 sekunder för att justera hastigheten kontinuerligt. Intervallet för hastighetsjustering är 1,0~20,0 km/h.

## KOMMA IGÅNG

### ANMÄRKNINGAR:

1. Kontrollera att ingenting finns på eller kan hindra löpbandets rörelse.
2. Koppla in nätsladden och starta maskinen.
3. Stå på löpbandets fotskenor.
4. Fäst säkerhetsnyckelns klämma i dina kläder.
5. Sätt in säkerhetsnyckeln i nyckelhålet i konsolen. Nu är löpbandet i status Start/redo.
6. Du har tre alternativ för att starta träningspasset:

#### A. Manuell användning.

Tryck på knappen START för att påbörja träningspasset.

#### B. Användning med nedräkning.

Tryck på MODE-knappen för att välja nedräkningsläge för TIME (tid), DISTANCE (avstånd) eller CALORIE (kalorier).

#### C. VÄLJA PROGRAM

Tryck på PROGRAM-knapparna för att välja mellan 64 förinställda program, 3 användarprogram, eller 3 HRC eller kropps fettfunktioner.

## MANUELL ANVÄNDNING

**STEG 1:** Fäst säkerhetsnyckeln för att starta displayen. Löpbandet är då i status Start/redo.

**STEG 2:** Tryck på START-knappen för att starta mattans rörelse efter 3 sekunders nedräkning.

Använd knapparna SPEED +/- eller QUICK SPEED för att justera till önskad hastighet när som helst under passet. Använd knapparna INCLINE  $\wedge/\vee$  eller QUICK INCLINE för att

justera lutningen när som helst under passet.

**STEG 3:** Avläs din puls genom att gripa om sensorerna i rostfritt stål på handtagen. Det kan ta några sekunder för displayen att nå det verkliga pulsvärdet. Pulsen visas i fönstret PULSE.

**STEG 4:** Tryck på STOPP-knappen för att stoppa träningen eller ta ut säkerhetsnyckeln från dess position för att stänga av datorn.

## ANVÄNDNING MED NEDRÄKNING

**Anmärkningar:**

**Med den här funktionen kan du ställa in något av alternativen TIME, DISTANCE och CALORIE för nedräkning under ditt träningspass. De andra räknas upp under träningspasset. När nedräkningen når noll avslutas användningen och mattans rörelse stoppas.**

**STEG 1:** Fäst säkerhetsnyckeln för att väcka displayen. Löpbandet är då i status Start/redo.

**STEG 2:** Tryck på knappen MODE. Fönstret TIME visar 30:00. Tryck på knappen SPEED +/- för att ställa in nedräkningstiden från 5:00 minuter till 99:00 minuter.

Om du inte vill ställa in TIME för nedräkning och gå vidare till ett annat värde, trycker du på MODE igen. Fönstret DISTANCE visar 1,0 km. Du kan ställa in nedräkningsavståndet från 1,0 km till 99,0 km.

Om du inte vill ställa in DISTANCE för nedräkning och vidarebefordra till andra trycker du på MODE

igen. Då visar fönstret CALORIE 50 CAL. Du kan ställa in nedräkning av CALORIE från 20 CAL till 990 CAL.

**STEG 3:** När du har ställt in nedräkningen för ditt träningspass trycker du på START för att påbörja mattans rörelse efter 3 sekunders nedräkning.

**STEG 4:** Under programmet kan du justera hastigheten och lutningen genom att trycka på knapparna SPEED +/- och INCLINE+/-, eller QUICK SPEED och QUICK INCLINE för att gå direkt till en inställning.

**STEG 5:** Tryck på knappen KNOB för att stoppa träningspasset eller ta ut säkerhetsnyckeln ur sitt läge för att stänga av datorn.

## ANVÄNDNING MED FÖRINSTÄLLDA PROGRAM

**Anmärkningar:**

**Alla förinställda program består av 18 tidsbaserade segment. Hastighet och lutning är förinställda för varje segment. Tiden det tar för 18 segment i varje program anges automatiskt enligt den tid du ställer in som din träningstid.**

**Anmärkningar:**

**Alla förinställda program består av 18 tidsbaserade segment. Hastighet och lutning är förinställda för varje segment. Tiden det tar för 18 segment i varje program anges automatiskt enligt den tid du ställer in som din träningstid. Det finns 64 förinställda program för 8 olika träningsmål och 8 olika intensitetsnivåer för varje träningsmål.**

**STEG 1:** Fäst säkerhetsnyckeln för att väcka displayen. Löpbandet är då i status start/redo.

**STEG 2:** Tryck på knappen PROG för att bläddra bland de 8 träningsmålen. Ett

träningssmål väljs när du trycker på PROG-knappen. När du har valt ett träningssmål trycker du på knappen MODE för att välja intensitet från L1 till L8. När du har valt intensitet trycker du på knapparna SPEED +/- för att ändra tiden. Den förinställda tiden för varje program är 30:00 minuter, och kan ställas in från 5:00 till 99:00 minuter.

**STEG 3:** När du har ändrat tiden trycker du på START-knappen för att bekräfta och påbörja träningen.

**STEG 4:** Under programmets gång kan du justera SPEED & INCLINE genom att trycka på

knapparna SPEED +/- och INCLINE+/-, eller använd knapparna QUICK SPEED och QUICK INCLINE

för att hoppa direkt till en inställning. Med knapparna på ledstängerna kan du också justera hastigheten och lutningen.

Knapparna på vänster ledstång justerar lutningen och knapparna på höger ledstång justerar hastigheten. Hastighets- och lutningsvärdena SPEED och INCLINE som du justerar kommer dock endast att gälla för det pågående segmentet. När paset avslutats kommer hastighets- och lutningsvärdena att återgå till förinställda värden.

**STEG 5:** Tryck på knappen STOP för att stoppa träningspasset eller ta ut säkerhetsnyckeln ur sitt läge för att stänga av datorn.

## SCHEMA ÖVER FÖRINSTÄLLDA PROGRAM

| P1. VIKTNEDGÅNG     |                       |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------------------|-----------------------|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| HASTIGHETSÄNDRINGAR |                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Nivå 1              | HASTIGHET<br>(km/tim) | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3  | 4  | 5  | 6  | 6  | 7  | 6  | 5  | 4  | 4  | 3  | 2  | 2  |
| Nivå 2              | HASTIGHET<br>(km/tim) | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4  | 5  | 6  | 8  | 8  | 10 | 8  | 8  | 5  | 5  | 3  | 2  | 2  |
| Nivå 3              | HASTIGHET<br>(km/tim) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5  | 6  | 8  | 9  | 10 | 12 | 10 | 8  | 7  | 6  | 4  | 3  | 2  |
| Nivå 4              | HASTIGHET<br>(km/tim) | 1 | 2 | 3 | 4 | 6 | 7  | 8  | 10 | 11 | 12 | 13 | 11 | 10 | 8  | 7  | 5  | 4  | 2  |
| Nivå 5              | HASTIGHET<br>(km/tim) | 2 | 3 | 4 | 5 | 7 | 7  | 8  | 10 | 12 | 14 | 14 | 13 | 12 | 10 | 9  | 6  | 4  | 2  |
| Nivå 6              | HASTIGHET<br>(km/tim) | 2 | 3 | 4 | 5 | 7 | 9  | 10 | 12 | 13 | 14 | 14 | 13 | 12 | 10 | 9  | 6  | 5  | 3  |
| Nivå 7              | HASTIGHET<br>(km/tim) | 2 | 3 | 5 | 6 | 8 | 9  | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 | 13 | 12 | 10 | 9  | 6  | 6  | 3  |
| Nivå 8              | HASTIGHET<br>(km/tim) | 2 | 3 | 5 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 14 | 15 | 15 | 14 | 13 | 11 | 9  | 7  | 6  | 3  |

| P2. CARDIO TRAIN (KONDITIONSTRÄNING)     |                       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|------------------------------------------|-----------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| ÄNDRINGAR AV<br>HASTIGHET OCH<br>LUTNING |                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Nivå 1                                   | LUTNING               | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 7 | 8  | 8  | 7  | 7  | 5  | 4  | 2  | 1  | 1  |
|                                          | HASTIGHET<br>(km/tim) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 6 | 7  | 7  | 6  | 6  | 4  | 3  | 2  | 1  | 1  |
| Nivå 2                                   | LUTNING               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 8 | 9  | 9  | 8  | 8  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
|                                          | HASTIGHET<br>(km/tim) | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 7 | 8  | 8  | 7  | 7  | 5  | 4  | 2  | 2  | 1  |

|        |                       |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |
|--------|-----------------------|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|---|---|
| Nivå 3 | LUTNING               | 1 | 2 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 9  | 10 | 10 | 9  | 9  | 7  | 6  | 4 | 2 | 1 |
|        | HASTIGHET<br>(km/tim) | 1 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 8  | 9  | 9  | 8  | 8  | 6  | 5  | 3 | 2 | 1 |
| Nivå 4 | LUTNING               | 2 | 3 | 5 | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 10 | 11 | 11 | 10 | 10 | 8  | 7  | 5 | 3 | 2 |
|        | HASTIGHET<br>(km/tim) | 2 | 2 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 9  | 10 | 10 | 9  | 9  | 7  | 6  | 4 | 2 | 2 |
| Nivå 5 | LUTNING               | 2 | 4 | 6 | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 11 | 12 | 12 | 11 | 11 | 9  | 8  | 6 | 4 | 2 |
|        | HASTIGHET<br>(km/tim) | 2 | 3 | 5 | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 10 | 11 | 11 | 10 | 10 | 8  | 7  | 5 | 3 | 2 |
| Nivå 6 | LUTNING               | 3 | 5 | 7 | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 12 | 13 | 13 | 12 | 12 | 10 | 9  | 7 | 5 | 3 |
|        | HASTIGHET<br>(km/tim) | 2 | 4 | 6 | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 11 | 12 | 12 | 11 | 11 | 9  | 8  | 6 | 4 | 2 |
| Nivå 7 | LUTNING               | 4 | 6 | 8 | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 13 | 14 | 14 | 13 | 13 | 11 | 10 | 8 | 6 | 4 |
|        | HASTIGHET<br>(km/tim) | 3 | 5 | 7 | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 12 | 13 | 13 | 12 | 12 | 10 | 9  | 7 | 5 | 3 |
| Nivå 8 | LUTNING               | 5 | 7 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 14 | 15 | 15 | 14 | 14 | 12 | 11 | 9 | 7 | 5 |
|        | HASTIGHET<br>(km/tim) | 4 | 6 | 8 | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 13 | 14 | 14 | 13 | 13 | 11 | 10 | 8 | 6 | 4 |

| P3. FAT BURN (FETTFÖRBRÄNNING)           |                       |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|------------------------------------------|-----------------------|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| ÄNDRINGAR AV<br>HASTIGHET OCH<br>LUTNING |                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Nivå 1                                   | LUTNING               | 1 | 1 | 2 | 2 | 3  | 3  | 4  | 5  | 5  | 5  | 5  | 4  | 4  | 3  | 2  | 2  | 1  | 1  |
|                                          | HASTIGHET<br>(km/tim) | 1 | 2 | 3 | 3 | 5  | 6  | 7  | 8  | 8  | 8  | 8  | 7  | 7  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Nivå 2                                   | LUTNING               | 1 | 1 | 2 | 2 | 3  | 4  | 5  | 6  | 6  | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  | 1  |
|                                          | HASTIGHET<br>(km/tim) | 1 | 2 | 3 | 4 | 6  | 7  | 8  | 9  | 9  | 9  | 9  | 8  | 8  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
| Nivå 3                                   | LUTNING               | 1 | 1 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 7  | 7  | 7  | 6  | 6  | 4  | 3  | 2  | 1  | 1  |
|                                          | HASTIGHET<br>(km/tim) | 1 | 2 | 4 | 5 | 7  | 8  | 9  | 10 | 10 | 10 | 10 | 9  | 9  | 7  | 6  | 4  | 2  | 1  |
| Nivå 4                                   | LUTNING               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 8  | 8  | 8  | 7  | 7  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
|                                          | HASTIGHET<br>(km/tim) | 2 | 3 | 5 | 6 | 8  | 9  | 10 | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 8  | 7  | 5  | 3  | 2  |
| Nivå 5                                   | LUTNING               | 1 | 2 | 3 | 4 | 6  | 7  | 8  | 9  | 9  | 9  | 9  | 8  | 8  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
|                                          | HASTIGHET<br>(km/tim) | 2 | 4 | 6 | 7 | 9  | 10 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 | 11 | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  |
| Nivå 6                                   | LUTNING               | 2 | 3 | 4 | 5 | 7  | 8  | 9  | 10 | 10 | 10 | 10 | 9  | 9  | 7  | 6  | 4  | 3  | 2  |
|                                          | HASTIGHET<br>(km/tim) | 3 | 5 | 7 | 8 | 10 | 11 | 12 | 13 | 13 | 13 | 13 | 12 | 12 | 10 | 9  | 7  | 5  | 3  |
| Nivå 7                                   | LUTNING               | 2 | 3 | 5 | 6 | 8  | 9  | 10 | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 8  | 7  | 5  | 3  | 2  |
|                                          | HASTIGHET<br>(km/tim) | 4 | 6 | 8 | 9 | 11 | 12 | 13 | 14 | 14 | 14 | 14 | 13 | 13 | 11 | 10 | 8  | 6  | 4  |

|        |                       |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |
|--------|-----------------------|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|---|---|
| Nivå 8 | LUTNING               | 2 | 4 | 6 | 7  | 9  | 10 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 | 11 | 9  | 8  | 6 | 4 | 2 |
|        | HASTIGHET<br>(km/tim) | 4 | 7 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 | 15 | 15 | 15 | 14 | 14 | 12 | 11 | 9 | 7 | 4 |

| P4. POWER WALK          |                       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-------------------------|-----------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| ÄNDRING AV<br>HASTIGHET |                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Nivå 1                  | HASTIGHET<br>(km/tim) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 3  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  |
| Nivå 2                  | HASTIGHET<br>(km/tim) | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 2  | 2  | 1  | 1  |
| Nivå 3                  | HASTIGHET<br>(km/tim) | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 2  | 1  | 1  |
| Nivå 4                  | HASTIGHET<br>(km/tim) | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 6 | 6  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 2  | 2  | 1  |
| Nivå 5                  | HASTIGHET<br>(km/tim) | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6  | 6  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Nivå 6                  | HASTIGHET<br>(km/tim) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Nivå 7                  | HASTIGHET<br>(km/tim) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 6  | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Nivå 8                  | HASTIGHET<br>(km/tim) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7  | 6  | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 2  | 1  |

| P5. INTERVAL (INTERVALL)  |                       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------------------------|-----------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| ÄNDRINGAR AV<br>HASTIGHET |                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Nivå 1                    | HASTIGHET<br>(km/tim) | 1 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2  | 4  | 2  | 4  | 2  | 4  | 2  | 4  | 2  |
| Nivå 2                    | HASTIGHET<br>(km/tim) | 1 | 2 | 5 | 2 | 5 | 2 | 5 | 2 | 5 | 2  | 5  | 2  | 5  | 2  | 5  | 2  | 5  | 2  |
| Nivå 3                    | HASTIGHET<br>(km/tim) | 1 | 2 | 6 | 2 | 6 | 2 | 6 | 2 | 6 | 2  | 6  | 2  | 6  | 2  | 6  | 2  | 6  | 2  |
| Nivå 4                    | HASTIGHET<br>(km/tim) | 1 | 3 | 6 | 3 | 6 | 3 | 6 | 3 | 6 | 3  | 6  | 3  | 6  | 3  | 6  | 3  | 6  | 3  |
| Nivå 5                    | HASTIGHET<br>(km/tim) | 1 | 3 | 7 | 3 | 7 | 3 | 7 | 3 | 7 | 3  | 7  | 3  | 7  | 3  | 7  | 3  | 7  | 3  |
| Nivå 6                    | HASTIGHET<br>(km/tim) | 2 | 4 | 7 | 4 | 7 | 4 | 7 | 4 | 7 | 4  | 7  | 4  | 7  | 4  | 7  | 4  | 7  | 4  |
| Nivå 7                    | HASTIGHET<br>(km/tim) | 2 | 4 | 8 | 4 | 8 | 4 | 8 | 4 | 8 | 4  | 8  | 4  | 8  | 4  | 8  | 4  | 8  | 4  |
| Nivå 8                    | HASTIGHET<br>(km/tim) | 2 | 5 | 8 | 5 | 8 | 5 | 8 | 5 | 8 | 5  | 8  | 5  | 8  | 5  | 8  | 5  | 8  | 5  |

### P6 ROLLING (RULLNING)

| ÄNDRINGAR AV HASTIGHET |                    | 1 | 2 | 3 | 4  | 5 | 6 | 7 | 8  | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|------------------------|--------------------|---|---|---|----|---|---|---|----|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Nivå 1                 | HASTIGHET (km/tim) | 1 | 2 | 3 | 2  | 1 | 2 | 3 | 2  | 1 | 2  | 3  | 2  | 1  | 2  | 3  | 2  | 1  | 1  |
| Nivå 2                 | HASTIGHET (km/tim) | 2 | 3 | 4 | 3  | 2 | 3 | 4 | 3  | 2 | 3  | 4  | 3  | 2  | 3  | 4  | 3  | 2  | 2  |
| Nivå 3                 | HASTIGHET (km/tim) | 2 | 3 | 4 | 5  | 4 | 3 | 4 | 5  | 4 | 3  | 4  | 5  | 4  | 3  | 4  | 5  | 4  | 3  |
| Nivå 4                 | HASTIGHET (km/tim) | 2 | 4 | 5 | 6  | 5 | 4 | 5 | 6  | 5 | 4  | 5  | 6  | 5  | 4  | 5  | 6  | 5  | 3  |
| Nivå 5                 | HASTIGHET (km/tim) | 2 | 5 | 6 | 7  | 6 | 5 | 6 | 7  | 6 | 5  | 6  | 7  | 5  | 6  | 7  | 6  | 5  | 3  |
| Nivå 6                 | HASTIGHET (km/tim) | 3 | 6 | 7 | 8  | 7 | 6 | 7 | 8  | 7 | 6  | 7  | 8  | 7  | 6  | 7  | 8  | 7  | 4  |
| Nivå 7                 | HASTIGHET (km/tim) | 3 | 7 | 8 | 9  | 8 | 7 | 8 | 9  | 8 | 7  | 8  | 9  | 8  | 7  | 8  | 9  | 8  | 4  |
| Nivå 8                 | HASTIGHET (km/tim) | 3 | 8 | 9 | 10 | 9 | 8 | 9 | 10 | 9 | 8  | 9  | 10 | 9  | 8  | 9  | 10 | 8  | 4  |

### P7. MOUNTAIN CLIMB (BERGSKLÄTTRING)

| ÄNDRINGAR AV HASTIGHET OCH LUTNING |                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|------------------------------------|--------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Nivå 1                             | LUTNING            | 0 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 7  | 6  | 4  | 2  | 0  |
|                                    | HASTIGHET (km/tim) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  |
| Nivå 2                             | LUTNING            | 0 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 6  | 7  | 8  | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  | 0  |
|                                    | HASTIGHET (km/tim) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  |
| Nivå 3                             | LUTNING            | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 6 | 7  | 8  | 9  | 10 | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  |
|                                    | HASTIGHET (km/tim) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  |
| Nivå 4                             | LUTNING            | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8  | 9  | 10 | 11 | 10 | 8  | 7  | 5  | 3  |

|        |                       |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |
|--------|-----------------------|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|---|---|---|
|        | HASTIGHET<br>(km/tim) | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2 | 2 | 2 |
| Nivå 5 | LUTNING               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8  | 9  | 9  | 10 | 11 | 12 | 11 | 10 | 8 | 6 | 4 |
|        | HASTIGHET<br>(km/tim) | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2 | 2 | 2 |
| Nivå 6 | LUTNING               | 2 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
|        | HASTIGHET<br>(km/tim) | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2 | 2 | 2 |
| Nivå 7 | LUTNING               | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 13 | 10 | 8 | 6 | 4 |
|        | HASTIGHET<br>(km/tim) | 2 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6  | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 2 | 2 | 2 |
| Nivå 8 | LUTNING               | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 13 | 10 | 8 | 6 | 4 |
|        | HASTIGHET<br>(km/tim) | 2 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6  | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 2 | 2 | 2 |

| P8 HILL RUN (BACKLÖPNING)                |                       |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|------------------------------------------|-----------------------|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| ÄNDRINGAR AV<br>HASTIGHET OCH<br>LUTNING |                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Nivå 1                                   | ELEVATION             | 0 | 0 | 1 | 1 | 2  | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 5  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
|                                          | HASTIGHET<br>(km/tim) | 2 | 2 | 2 | 3 | 3  | 3  | 5  | 5  | 7  | 7  | 9  | 9  | 10 | 8  | 8  | 6  | 4  | 2  |
| Nivå 2                                   | LUTNING               | 0 | 0 | 1 | 1 | 2  | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 5  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
|                                          | HASTIGHET<br>(km/tim) | 2 | 2 | 2 | 4 | 4  | 4  | 6  | 6  | 6  | 8  | 8  | 10 | 10 | 8  | 8  | 6  | 4  | 2  |
| Nivå 3                                   | LUTNING               | 0 | 0 | 1 | 1 | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 5  | 5  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
|                                          | HASTIGHET<br>(km/tim) | 2 | 2 | 4 | 4 | 4  | 6  | 6  | 6  | 8  | 8  | 10 | 10 | 12 | 10 | 8  | 6  | 4  | 2  |
| Nivå 4                                   | LUTNING               | 0 | 1 | 1 | 2 | 2  | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 5  | 5  | 6  | 7  | 6  | 5  | 3  | 2  |
|                                          | HASTIGHET<br>(km/tim) | 2 | 2 | 4 | 4 | 6  | 6  | 8  | 8  | 8  | 10 | 10 | 10 | 12 | 12 | 10 | 7  | 5  | 3  |
| Nivå 5                                   | LUTNING               | 1 | 1 | 2 | 2 | 3  | 3  | 4  | 4  | 5  | 5  | 6  | 6  | 7  | 8  | 7  | 6  | 3  | 2  |
|                                          | HASTIGHET<br>(km/tim) | 2 | 4 | 6 | 6 | 6  | 6  | 8  | 8  | 8  | 10 | 10 | 12 | 13 | 12 | 10 | 7  | 5  | 3  |
| Nivå 6                                   | LUTNING               | 1 | 2 | 3 | 4 | 4  | 4  | 5  | 5  | 6  | 6  | 7  | 8  | 8  | 8  | 7  | 6  | 3  | 2  |
|                                          | HASTIGHET<br>(km/tim) | 2 | 4 | 6 | 6 | 6  | 6  | 8  | 8  | 10 | 10 | 12 | 13 | 13 | 12 | 10 | 7  | 5  | 3  |
| Nivå 7                                   | LUTNING               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  | 6  | 6  | 7  | 7  | 8  | 8  | 9  | 10 | 10 | 9  | 6  | 3  | 2  |
|                                          | HASTIGHET<br>(km/tim) | 2 | 4 | 6 | 6 | 8  | 8  | 10 | 10 | 12 | 13 | 13 | 14 | 13 | 12 | 10 | 7  | 5  | 3  |
| Nivå 8                                   | LUTNING               | 1 | 2 | 3 | 4 | 6  | 6  | 7  | 7  | 8  | 8  | 9  | 9  | 10 | 12 | 9  | 6  | 3  | 2  |
|                                          | HASTIGHET<br>(km/tim) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 10 | 12 | 12 | 13 | 13 | 14 | 14 | 13 | 12 | 10 | 7  | 5  | 3  |

## ANVÄNDARPROGRAM

Det här programmet är till för att användaren ska kunna ställa in ett individuellt program. Hastigheten och lutningen för varje segment kan redigeras efter personliga önskemål. Det här programmet har 18 segment där användaren kan redigera träningsprogrammet.

När programmet har ställts in lagras det i datorn, och datorn fortsätter programmet när du trycker på START/STOP-knappen. Det finns totalt 3 användarprogram som kan redigeras.

Om du vill redigera om programmet följer du bara stegen som beskrivs nedan.

**STEG 1:** Sätt i säkerhetsknappen för att väcka displayen, löpbandet är då i start/klar-status. Tryck på knappen PROG "9" gånger, pulsfönstret kommer att visa U-1

**STEG 2:** Tryck på knappen MODE, fönstret CALORIE visar 01 vilket betyder segment 1. Tryck på INCLINE+/- för att ställa in lutningen och tryck på SPEED+/- för att ställa in hastigheten på detta segment. När du har ställt in segment 1 trycker du på knappen MODE för att ställa in alla andra 2–18 segment.

**STEG 3:** När du har ställt in alla 18 segment trycker du på knappen MODE för att ställa in tiden. Tryck på SPEED+/- eller INCLINE+/- för att ställa in programmets körtid. Tryck sedan på knappen START för att köra U-1-programmet.

Upprepa dessa steg för att redigera U-2 och U-3

## HJÄRTFREKVENSPROGRAM

**OBS! DESSA PROGRAM FUNGERAR ENDAST NÄR LÖPBANDET ÄR UTRUSTAT MED HRC-PROGRAMMET. DETTA PROGRAM SKA ANVÄNDAS MED PULSBÄLTE ELLER HANDLEDSPULS.**

Hjärtfrekvensprogrammet är utformat för att hålla din hjärtfrekvens på en önskad mängd "slag per minut" (BPM) genom att automatiskt justera bandets lutning och hastighet. Säg att du programmerat in en önskad hjärtfrekvens på 125 BPM och din hjärtfrekvens bara ligger på 110 BPM. Om du bär pulsmätaren på rätt sätt kommer lutningen eller hastigheten automatiskt att öka för att intensifiera utmaningen, vilket gör att din puls långsamt stiger till 125 BPM. Löpbandet kommer att försöka bibehålla din målpuls genom att justera lutningen eller hastigheten under resten av träningspasset. På samma sätt kommer lutningen eller hastigheten automatiskt att minska för att sänka pulsen om din hjärtfrekvens ligger över det programmerade antalet BPM. Du kan när som helst under hjärtfrekvensprogrammet justera hastigheten och/eller lutningen genom att trycka på rätt knapp.

Följande 3 HRC-program är tillgängliga:

**HRC 1.**

I det här programmet håller löpbandet din puls på en önskad nivå "slag per minut" genom att automatiskt justera endast hastigheten.

**HRC 2.**

I det här programmet håller löpbandet din puls på en önskad nivå "slag per minut" genom att automatiskt justera lutningen.

**HRC 3.**

I det här programmet håller löpbandet din puls på en önskad nivå "slag per minut" genom

att automatiskt justera hastigheten och lutningen.

**STEG 1:** Sätt i säkerhetsknappen för att väcka displayen, löpbandet är då i status start/redo. Tryck på knappen PROG "12–14" gånger, pulsfönstret visar då Hr1-Hr3

**STEG 2:** När du valt programmet Hr1, Hr2 eller Hr3, trycker du på knappen MODE. Fönstret DISTANCE visar ålder, tryck på SPEED+/- eller INCLINE+/- för att ställa in din ålder. Tryck på knappen MODE igen. Fönstret DISTANCE visar målhjärtfrekvensen, tryck på SPEED+/- eller INCLINE+/- för att ställa in MÅLPULS. Tryck på knappen MODE igen. Fönstret TIME blinkar. Tryck på SPEED+/- eller INCLINE+/- för att ställa in programmets körtid.

**STEG 3:** När du har ställt in programmets körtid trycker du på knappen START/STOP för att starta programmet.

## ANVÄNDA PULSFUNKTIONEN

PULSE-fönstret på din dator fungerar tillsammans med pulssensorerna på båda handtagen. När du är redo att avläsa pulsen:

1. Placera båda händerna stadigt på pulssensorerna eller använd pulsbältet för att få den mest exakta avläsningen
2. Din beräknade puls visas i fönstret PULSE i cirka 10 sekunder efter att du har greppat tag i pulssensorerna.
3. Denna beräkning är inte exakt och personer med medicinska tillstånd och/eller ett specifikt behov av noggrann övervakning av pulsen bör inte förlita sig på de uppskattningar som tillhandahålls.

## SKALA FÖR KROPPFETT

**Denna funktion uppskattar ditt kroppsfett enligt den grundläggande informationen om ditt fysiska tillstånd.**

**Denna uppskattning är inte exakt och personer med medicinska tillstånd och/eller ett specifikt behov av noggrann övervakning av värdet för kroppsfett bör inte förlita sig på de uppskattningar som tillhandahålls.**

**STEG 1:** Tryck på knappen PROG "15" gånger, så ställer datorn in funktionen BODY FAT. Fönstret DISTANCE visar "FAT". Tryck på knappen MODE för att ställa in de relativa parametrarna: GENDER (KÖN), AGE (ÅLDER), HEIGHT (LÄNGD) och WEIGHT (VIKT).

**STEG 2:** När du startat funktionen BODY FAT visar fönstret PULSE F-1, medan fönstret CALORIES visar 1. för GENDER (kön). Tryck på knappen SPEED +/- för att välja 1 (MALE) eller 2 (FEMALE). Tryck sedan på knappen MODE för att gå till nästa steg.

**STEG 3:** När du har tryckt på knappen MODE visar fönstret PULSE F-2, medan fönstret CALORIES visar 25 för ålder. Tryck på knappen SPEED +/- eller INCLINE +/- för att ställa in åldern från 10 till 99. Tryck sedan på MODE-knappen för att gå till nästa steg.

**STEG 4:** När du har tryckt på MODE-knappen visar fönstret PULSE F-3, medan fönstret CALORIES visar 170 för längd. Tryck på knappen SPEED +/- eller INCLINE +/- för att ställa in din längd från 100 till 220 cm. Tryck sedan på MODE-knappen för att gå till nästa steg.

**STEG 5:** När du har tryckt på knappen MODE visar fönstret PULSE F4. Fönstret CALORIES

visar 70 för vikt. Tryck på SPEED +/- eller INCLINE +/- för att ställa in din vikt från 20 kg till 150 kg. Tryck sedan på MODE-knappen för att gå till nästa steg.

**STEG 6:** När du är klar med att ställa in all nödvändig information om din kropp trycker du på knappen MODE igen. Fönstret PULSE visar då F5 och fönstret CALORIES visar "---", vilket betyder att datorn börjar arbeta för att beräkna. Fatta sedan tag i pulssensorn på ledstången med båda händerna, cirka 8 sekunder senare visas resultatet för kroppsfett i fönstret CALORIES.

## DIAGRAM ÖVER KROPPSFETT

Siffrorna i kroppsfettskalan kan jämföras med resultatet du får från löpbandet.

| Kroppstillstånd            | RESULTAT               |
|----------------------------|------------------------|
| Fat (fet)                  | BMI > 30               |
| Overweight<br>(överbiktig) | $26 < \text{BMI} < 30$ |
| Fit<br>(vältränad)         | $19 < \text{BMI} < 25$ |
| Thin (smal)                | BMI < 19               |

## TRÅDLÖS TELEFONLADDARE

Löpbandet har en trådlös laddningsfunktion som kan ladda din telefon:

### STEG 1:

Laddning på löpbandet

### STEG 2:

Placera din trådlöst laddningsbara telefon på laddningsytan 

Telefonen visar laddningsstatus.

## ANSLUTA EN SMARTTELEFON

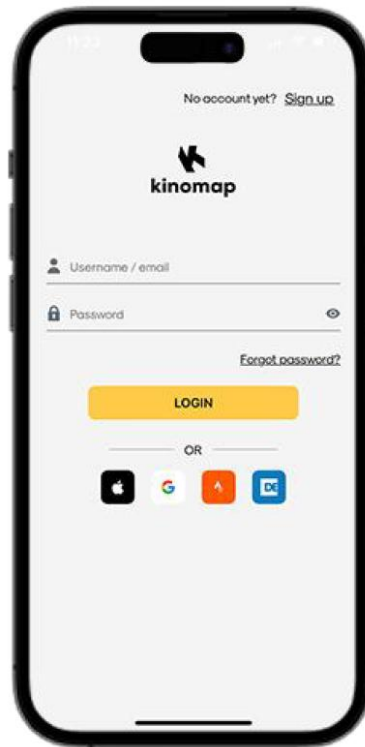
Om löpbandet har Bluetooth-funktion ansluter du en smarttelefon enligt följande steg:

**STEG 1:** Slå på Bluetooth för din smarttelefon, sök efter enheten och klicka för att ansluta enheterna när "RUN MUSIC" visas..

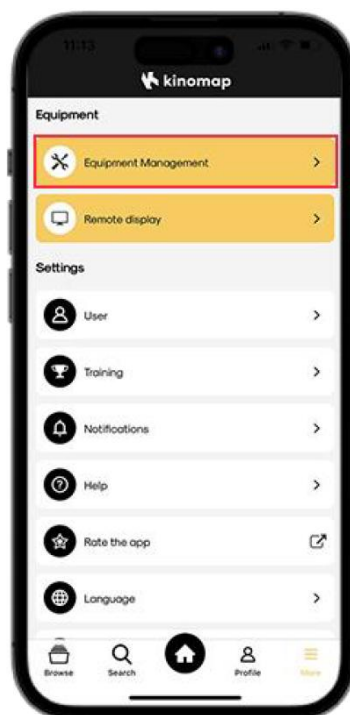
**STEG 2:** Efter anslutning spelas ljudet från smarttelefonen upp av högtalaren på datorn.

# KINOMAP-INSTRUKTION

**STEG 1:** Ladda ner Kinomap-appen och skapa ett konto



**STEG 2:** Gå till sidan "Mer" och klicka på knappen "Hantera utrustning"



**STEG 3:** Klicka på knappen "+" i det övre högra hörnet för att lägga till en ny utrustning



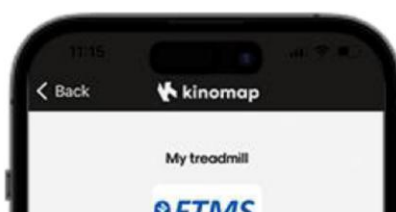
#### STEG 4: Välj den maskintyp som du ska använda



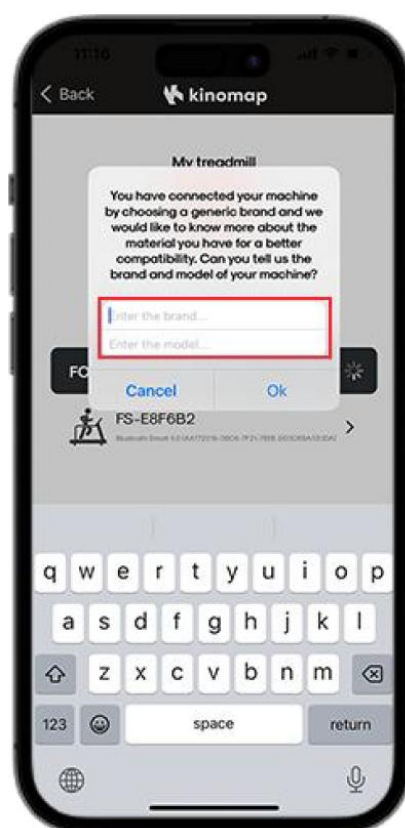
## STEG 5: Välj varumärket FitShow eller FTMS



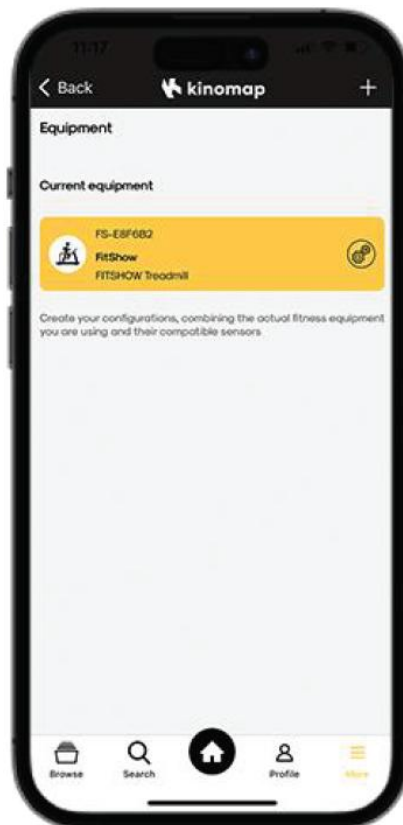
**STEG 6:** Välj din modell i listan nedan:



## STEG 7: Ange märke och modell för din utrustning



## STEG 8: Utrustning tillagd

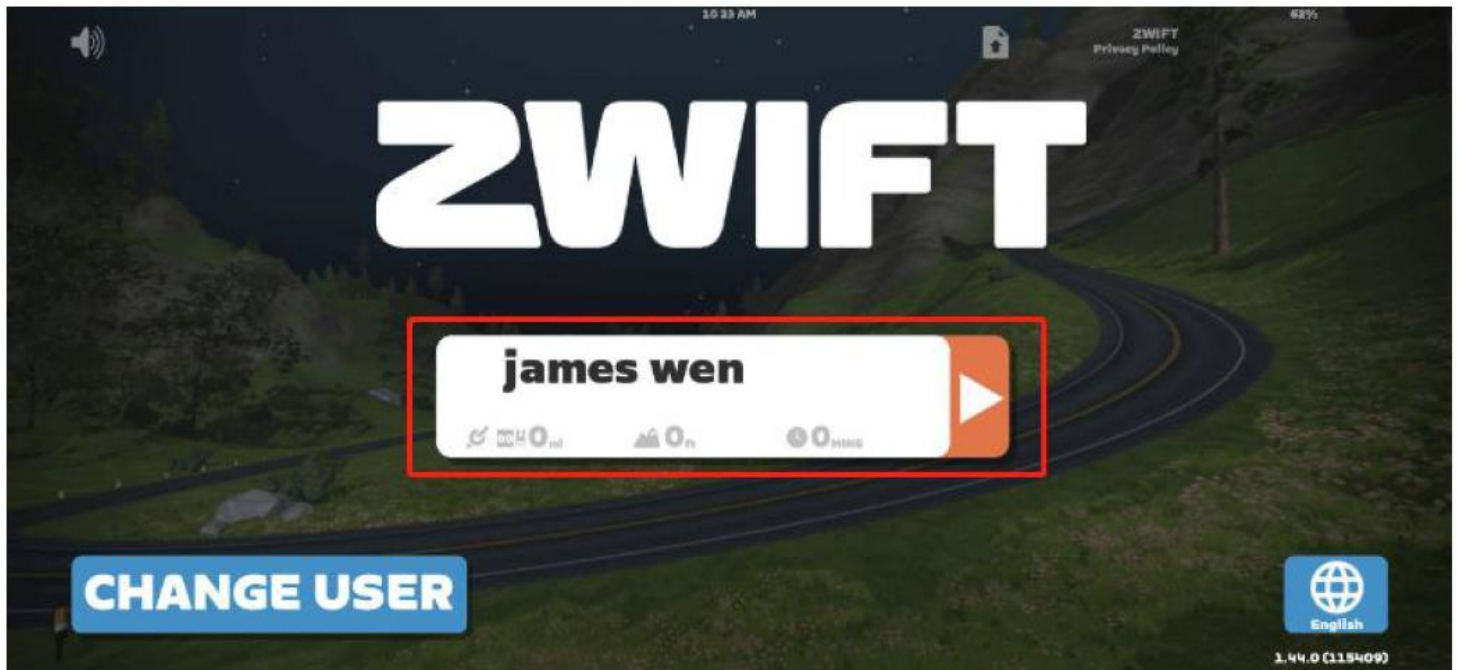


**STEG 9:** Gå till sidan Bläddra för att starta ditt favoritträningsspass

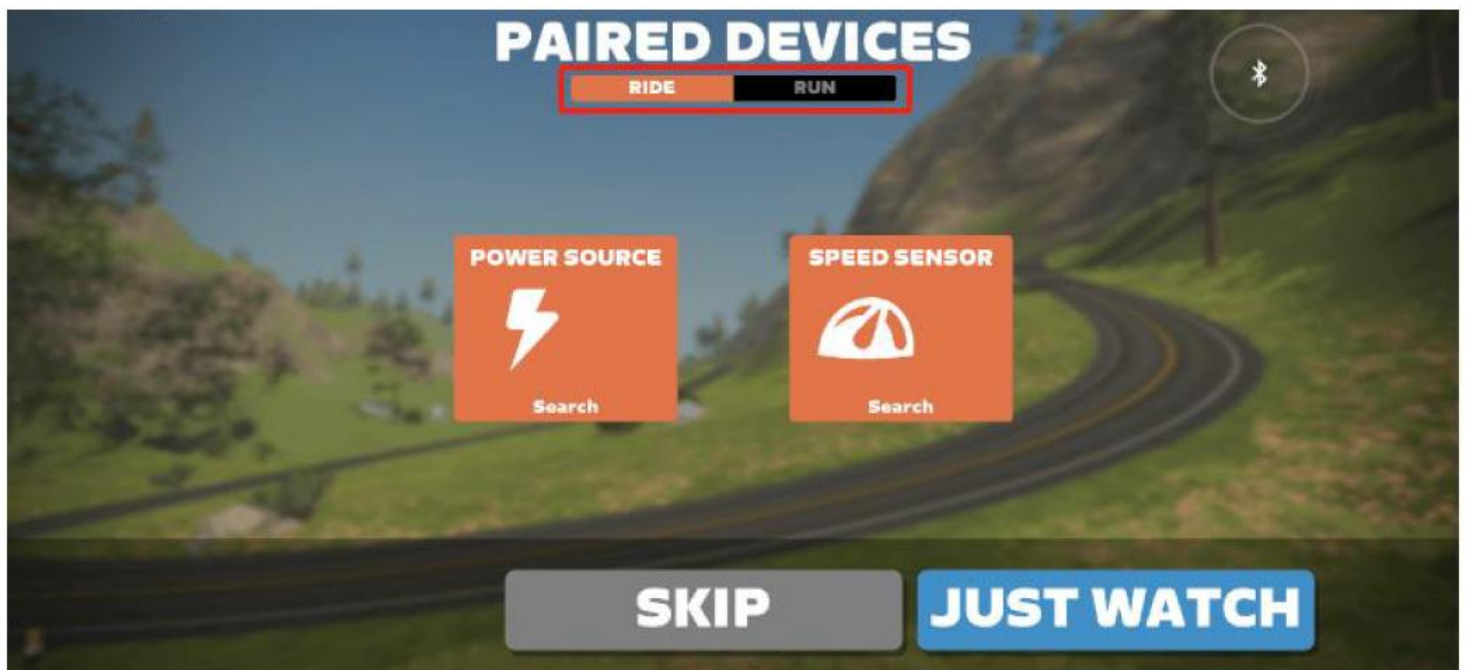


# ZWIFT-INSTRUKTION

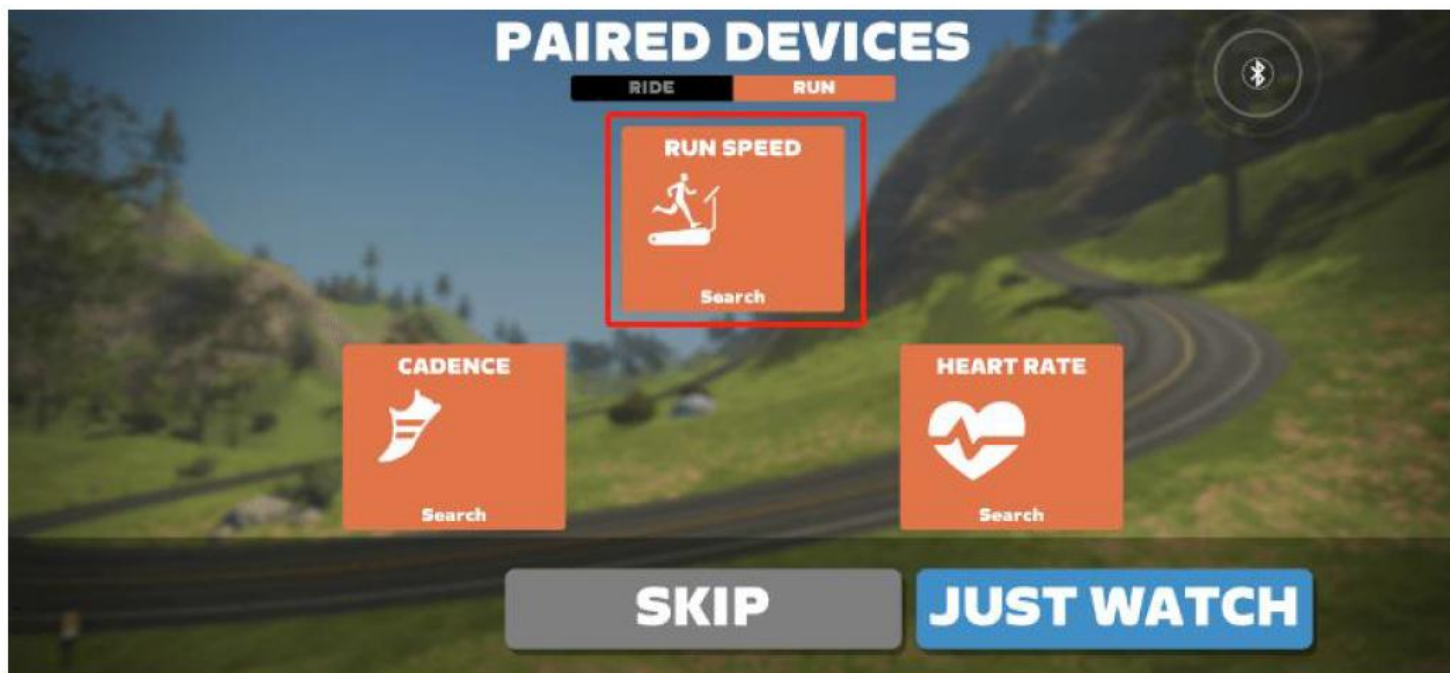
**STEG 1:** Ladda ner ZWIFT-appen och skapa ett konto



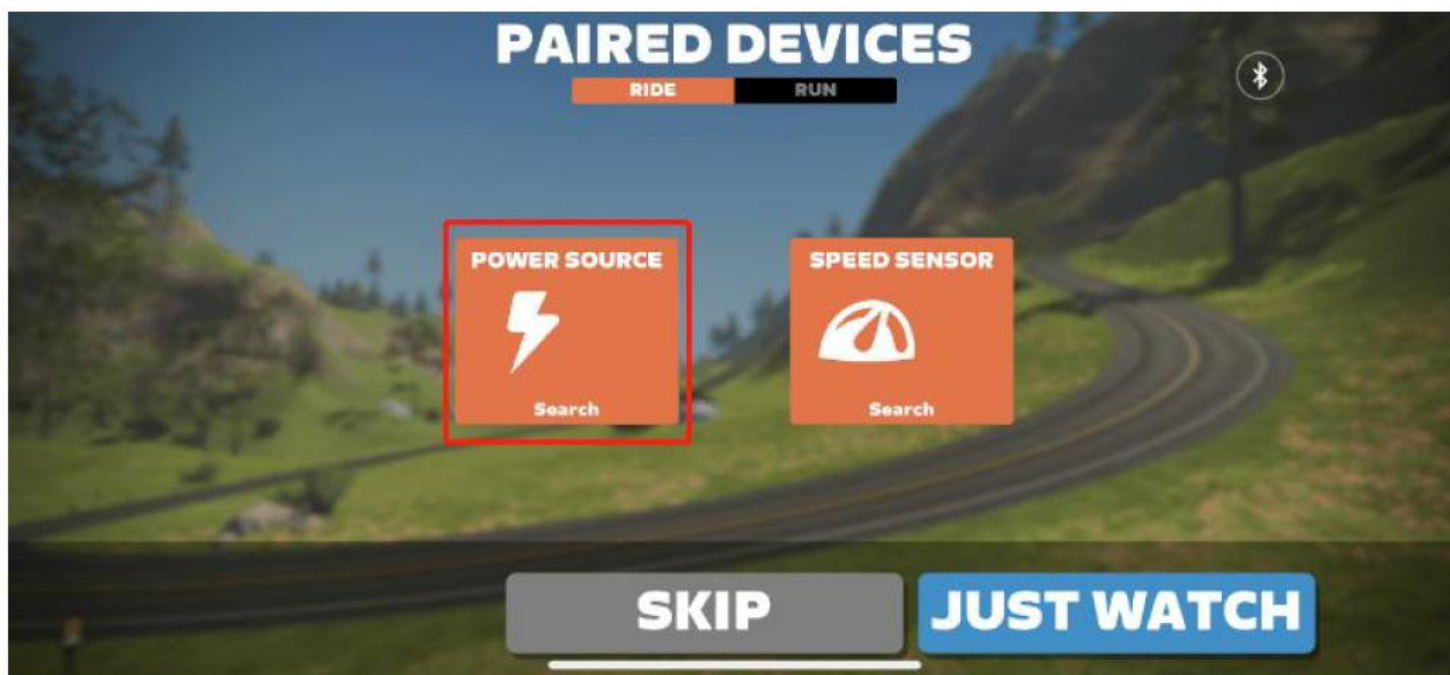
**STEG 2:** Välj läge "RIDE" eller "RUN"



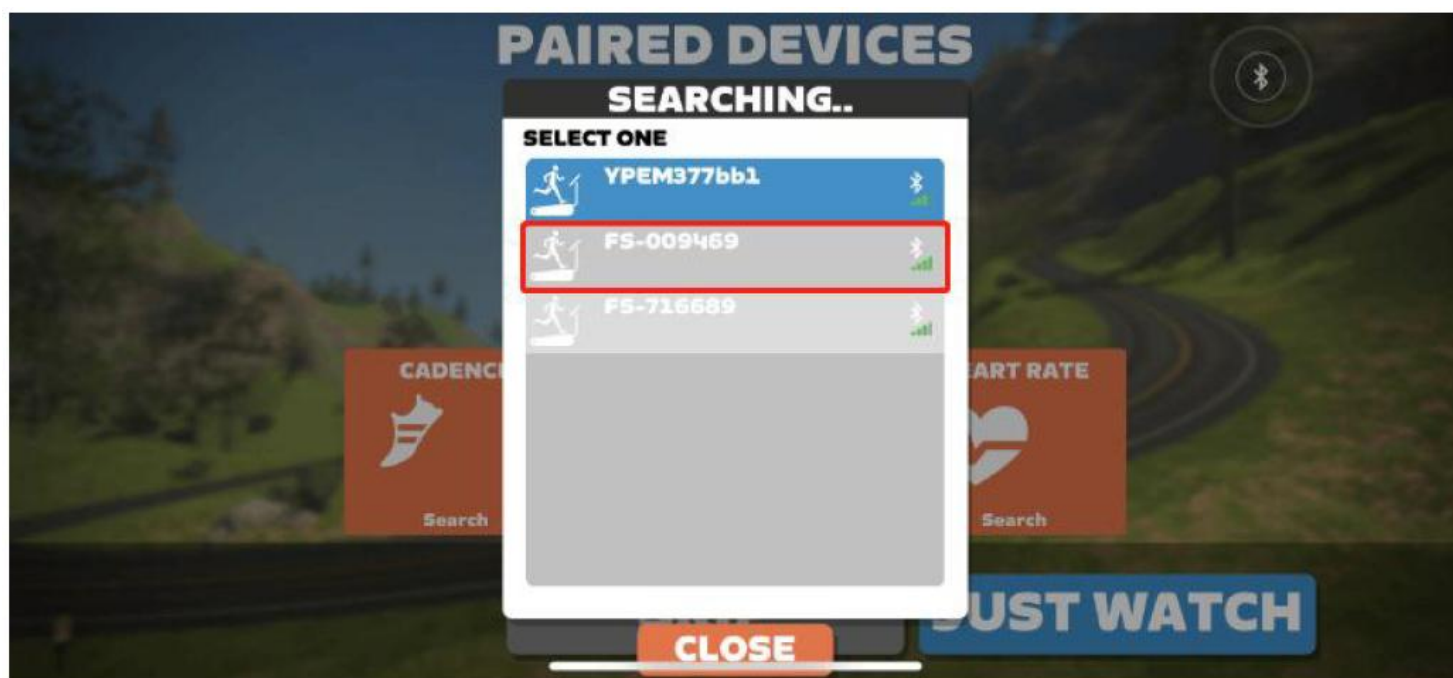
**STEG 3:** Om din utrustning är ett löpband klickar du på knappen "RUN SPEED" (bandhastighet)



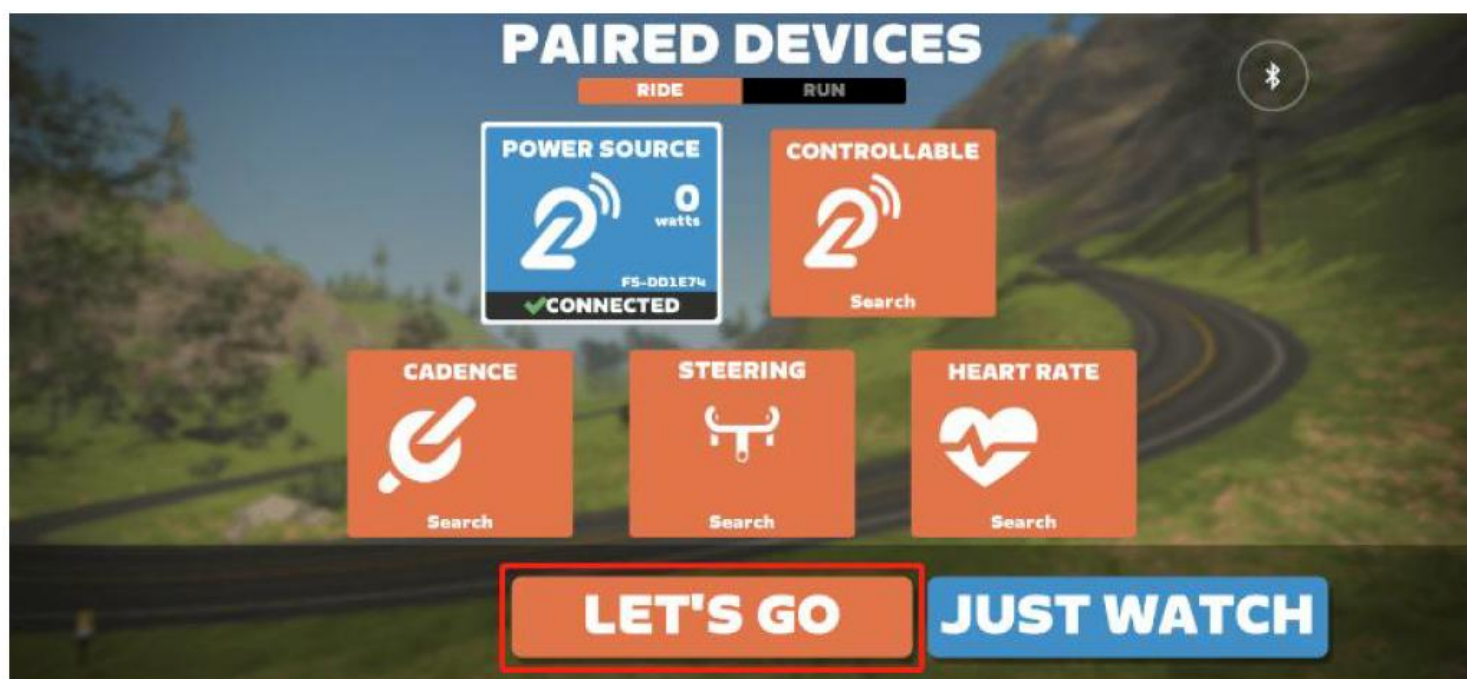
Om din utrustning är en motionscykel klickar du på knappen "POWER SOURCE" (strömkälla)



**STEG 4:** Välj de parkopplade enheterna



**STEG 5:** Klicka på knappen "LET'S GO" (starta)

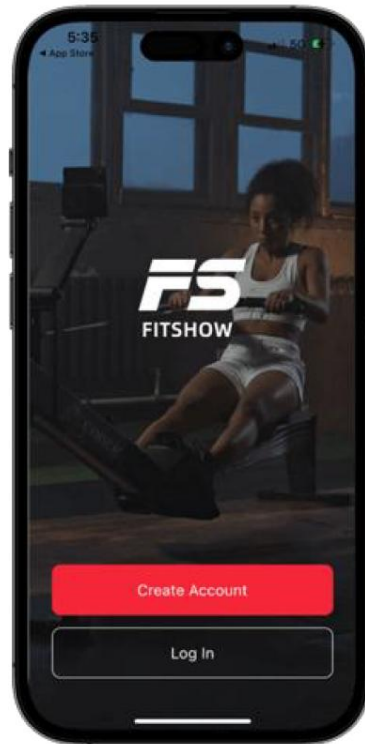


**STEG 6:** Hitta relaterad karta för att starta ditt favoritträningsspass

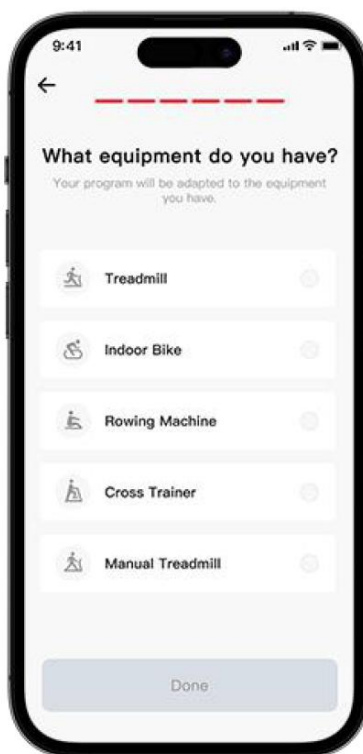


# FITHOW APP-INSTRUKTION

**STEG 1:** Ladda ner FitShow-appen och skapa ett konto

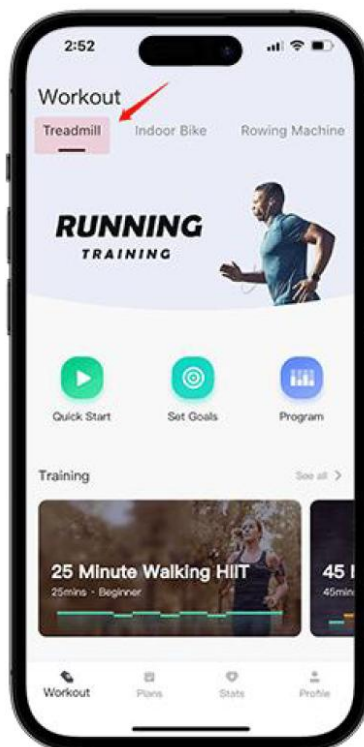


## STEG 2: Välj typ av utrustning för ditt träningspass

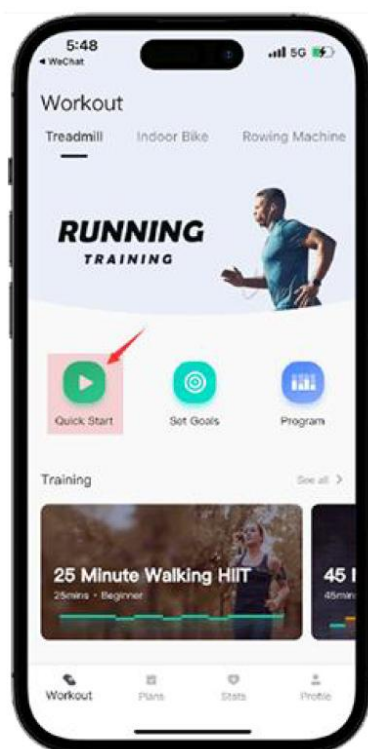


## BRUKSANVISNING

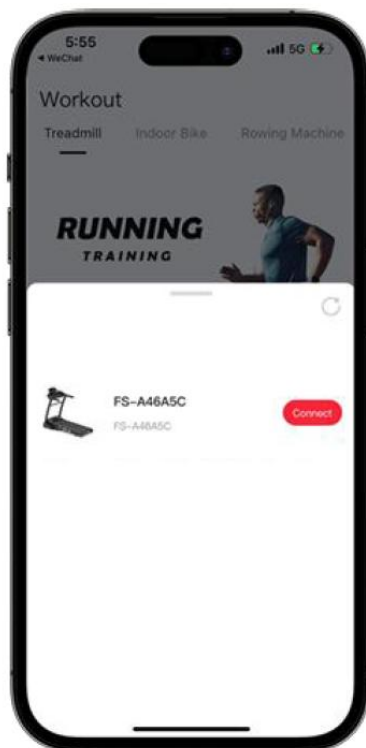
### STEG 3: Kontrollera att fliken Utrustning på sidan Träningspass matchar din utrustning



**STEG 4:** Gå till sidan "Workout" (träningsspass) och klicka på knappen "Quick Start" (snabbstart)



**STEG 5:** När du har sökt ser du namnet för din utrustning i listan över Utrustning. Klicka på "Connect" (anslut) bredvid din utrustnings namn.



**STEG 6:** Svep nedåt på träningsdisplayen för inställningar och svep uppåt för reglage



**STEG 7:** Klicka på displayen för att avsluta träningspasset



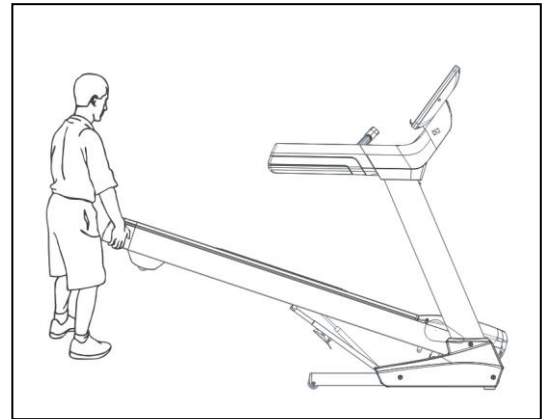
(Övriga lägen är desamma som ovan)

## FÄLLA UPP LÖPBANDET

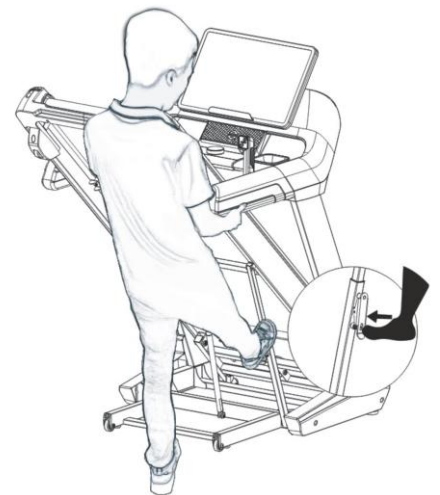
Innan du viker ihop löpbandet ska du dra ut nätsladden.

**FÖRSIKTIGT:** Du måste kunna lyfta 20 kg på säkert sätt för att höja, sänka eller flytta löpbandet.

1. Håll tag i löpbandet med händerna på de platser som visas till höger. **FÖRSIKTIGT:** För att minska risken för skada bör du böja benen och hålla ryggen rak. När du höjer löpbandet ska du se till att lyfta med benen snarare än ryggen. Hög löpbandet tills däcket hålls fast ordentligt av det fällbara handtaget, som på bilden till höger.



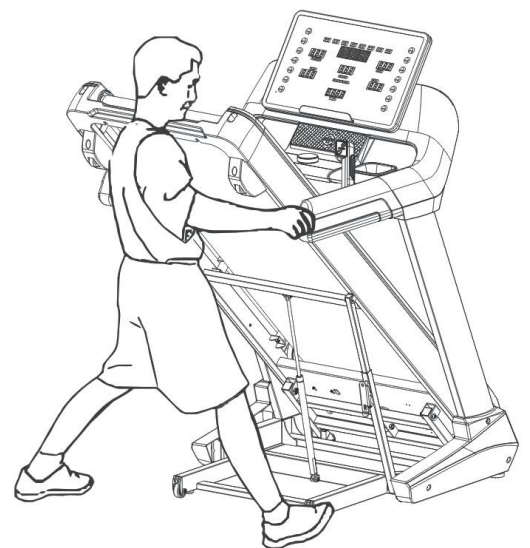
2. Om du vill sätta löpbandet i användningsläge, tryck först på säkerhetsbromsen med foten (se bilden), så fälls däcket ned automatiskt på golvet.



## FLYTТА LÖPBANDET

Ta tag i vänster och höger ledstänger och tryck framåt och bakåt horisontellt

**För att minska risken för skador bör du vara ytterst försiktig när du flyttar löpbandet. Försök inte flytta löpbandet över ett ojämnt underlag.**



## UNDERHÅLL

**VARNING!** Innan du utför något underhåll på löpbandet ska du alltid dra ut nätsladden från överspänningsskyddet.

**RENGÖRING:** Rutinmässig rengöring av LÖPBANDET förlänger dess livslängd.

**VARNING!** För att förhindra elektriska stötar ska du se till att strömmen till löpbandet är AV och att enheten är urkopplad från vägguttaget innan du försöker rengöra eller sköta underhåll av den.

**EFTER VARJE TRÄNINGSPASS:** Torka av konsolen och andra ytor på löpbandet med en ren trasa fuktad med vatten för att avlägsna överflödigt svett.

**ANVÄND INGA KEMIKAЛИER.**

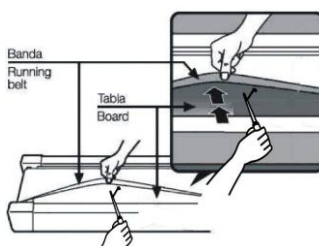
**VARJE VECKA:** Användning av en löpbandsmatta rekommenderas för enkel rengöring. Smuts från dina skor kommer i kontakt med mattan och hamnar så småningom under löpbandet. Dammsug under löpbandet en gång i veckan.

**SMÖJNING AV DÄCKET:** Bandet har försmorts på fabriken. Det rekommenderas dock att bandets smörjning kontrolleras regelbundet för att säkerställa optimal prestanda för löpbandet. Var 10:e dag eller var 10:e användningstimme lyfter du bandets sidor och känner så långt under den övre ytan på bandet du kan nå. Om du känner tecken på silikon behövs ingen ytterligare smörjning. Om bandet känns torrt vid beröring behövs smörjning. Fråga din återförsäljare eller ring servicelinjen för vilken typ av silikon som ska användas.

### APPLICERA SMÖRJMEDEL PÅ BANDET

- 1) Placera mattan så att sömmen sitter ovanpå och i mitten av bandet.
- 2) För in sprutmunstycket i smörjmedelsburkens spruthuvud.
- 3) När du lyfter sidan av mattan ska du placera sprutmunstycket mellan mattan och brädan cirka 10 cm från löpbandets framsida. Applicera silikonsprayen på brädan, från löpbandets framsida till baksidan. Repetera detta på andra sidan av löpmattan. Spruta cirka 4 sekunder på varje sida.
- 4) Låt silikonet "sätta sig" i en minut innan du använder löpbandet.

**VARNING:** Smörj inte brädan för mycket. Överflödigt smörjmedel ska torkas av med en ren handduk.



# UNDERHÅLL

## Justering av löpmattans spänning

Löpbandet har justerats och godkänts i en kvalitetskontrollinspektion innan det lämnar fabriken. Om mattan inte löper jämnt kan de möjliga orsakerna vara:

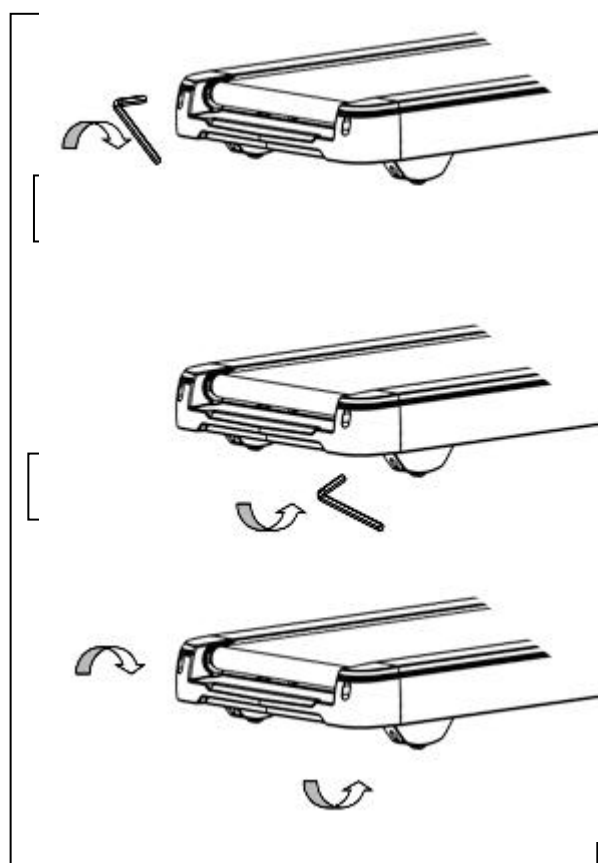
- A. Ramen står inte stabilt
- B. Användaren springer inte på mitten av löpmattan;
- C. Användarens två fötter använder inte jämn styrka.

För problem som inte kan åtgärdas automatiskt, kan du prova följande metoder för att fästa bältet ordentligt enligt bilden

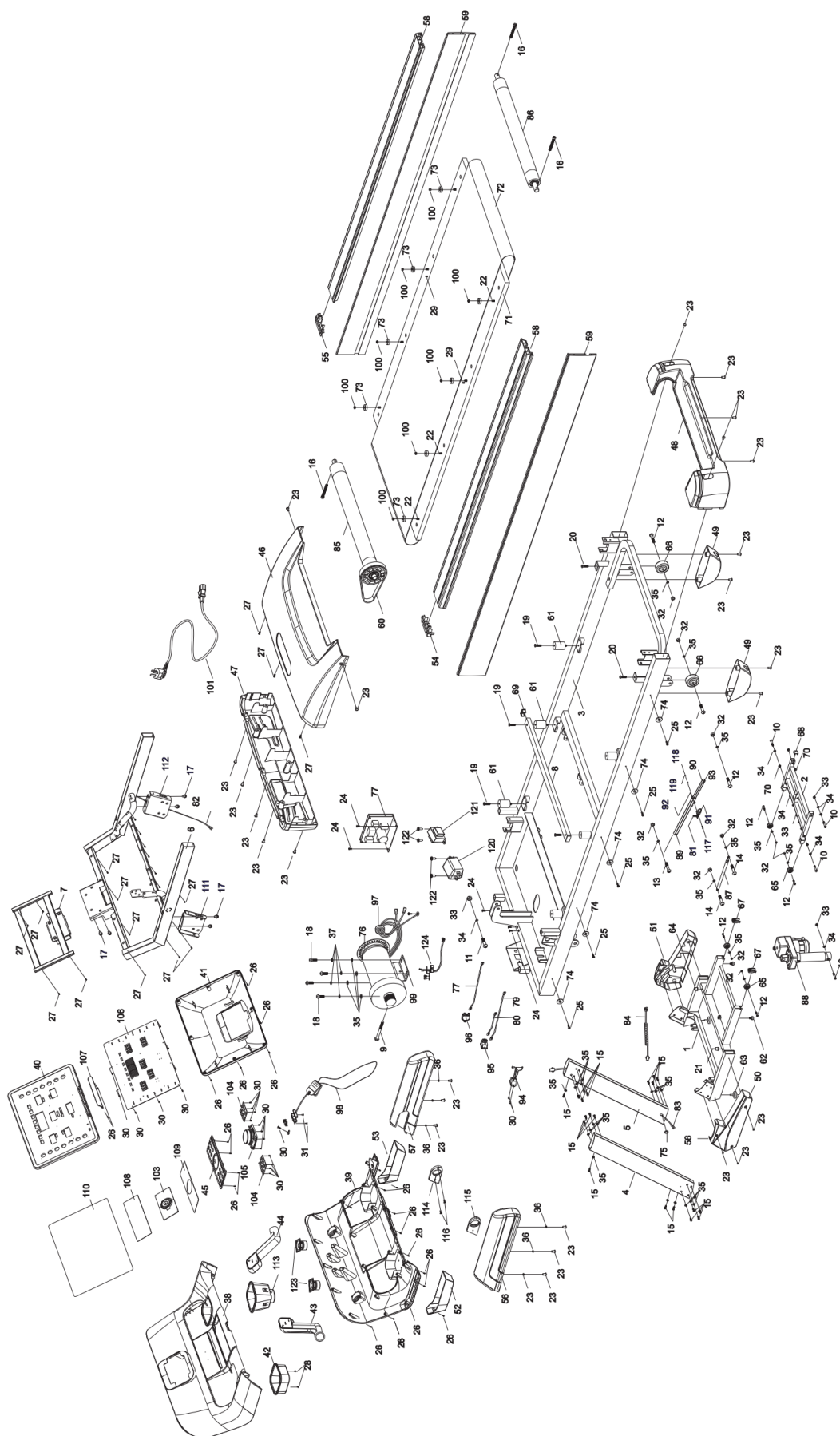
Om mattan tenderar att röra sig åt höger ska du vrida bandjusteringsskruven på höger sida medurs. Vi rekommenderar att du vrider 1/4 varv varje gång och kontrollerar effekten. Om mattan fortsätter att luta åt höger vrider du bandjusteringsskruven på vänster sida moturs 1/4 varv enligt bild A

Om mattan tenderar att röra sig åt vänster ska du vrida bandjusteringsskruven på vänster sida medurs i 1/4 varv. Om mattan fortsätter att luta åt vänster vrider du bandjusteringsskruven på höger sida moturs 1/4 varv enligt bild A

Efter att ha använts under en period kan mattan vara något utsträckt eller glida och stanna när en person använder det. När dessa fenomen uppstår bör du dra åt skruvarna på båda sidor i 1/4 varv. Om mattan sitter för hårt lossar du bara skruven på båda sidor i 1/4 varv enligt bild C.



# SPRÄNGSKISS



# PART LIST

| NO. | DESCRIPTION                                                | Q'TY |
|-----|------------------------------------------------------------|------|
| 1   | BASE                                                       | 1    |
| 2   | INCLINE RACK                                               | 1    |
| 3   | MAIN FRAME                                                 | 1    |
| 4   | LEFT UPRIGHT                                               | 1    |
| 5   | RIGHT UPRIGHT                                              | 1    |
| 6   | CONSOLE RACK                                               | 1    |
| 7   | COMPUTER RACK                                              | 1    |
| 8   | DECK REINFORCED TUBE                                       | 1    |
| 9   | EXTERNAL HEXAGONAL SCREW M8*70                             | 1    |
| 10  | HEXAGON SOCKET BUTTON HEAD BOLT M10*55                     | 5    |
| 11  | HEXAGON SOCKET BUTTON HEAD BOLT M10*40                     | 1    |
| 12  | HEXAGON SOCKET BUTTON HEAD BOLT M8*40                      | 7    |
| 13  | HEXAGON SOCKET BUTTON HEAD BOLT M8*45                      | 2    |
| 14  | HEXAGON SOCKET BUTTON HEAD BOLT M8*30                      | 2    |
| 15  | HEXAGON SOCKET BUTTON HEAD BOLT M8*15                      | 22   |
| 16  | HEXAGON SOCKET ROUND HEAD CAP BOLT M8*65                   | 3    |
| 17  | HEXAGON SOCKET ROUND HEAD CAP BOLT M8*15                   | 8    |
| 18  | HEXAGON SOCKET ROUND HEAD CAP BOLT M8*15                   | 4    |
| 19  | COUNTERSUNK HEXAGON SOCKET SCREW M6*25                     | 6    |
| 20  | COUNTERSUNK HEXAGON SOCKET SCREW M6*40                     | 2    |
| 21  | CROSS RECESSED TRUSS HEAD BOLT M6*20                       | 2    |
| 22  | CROSS RECESSED TRUSS HEAD BOLT M5*30                       | 8    |
| 23  | CROSS RECESSED TRUSS HEAD BOLT M5*10                       | 28   |
| 24  | CROSS RECESSED PAN WASHER HEAD SCREW M4*15                 | 5    |
| 25  | CROSS RECESSED ROUND HEAD DRILLING SCREW M4*12             | 10   |
| 26  | CROSS RECESSED PAN HEAD TAPPING SCREW M4*12                | 42   |
| 27  | CROSS RECESSED TRUSS HEAD BOLT M4*15                       | 23   |
| 28  | CROSS RECESSED TRUSS HEAD BOLT M4*8                        | 2    |
| 29  | CROSS RECESSED TRUSS HEAD DRILLING SCREW M4*25             | 2    |
| 30  | CROSS RECESSED TRUSS HEAD TAPPING SCREW M3*10              | 26   |
| 31  | CROSS RECESSED TRUSS HEAD BOLT M3*10                       | 2    |
| 32  | NYLON NUT M8                                               | 10   |
| 33  | NYLON NUT M10                                              | 6    |
| 34  | FLAT WASHER $\phi 20 \times \phi 10.5 \times t1.0$         | 10   |
| 35  | FLAT WASHER $\phi 17 \times \phi 8.5 \times t1.0$          | 34   |
| 36  | FLAT WASHER $\phi 16 \times \phi 5.5 \times t1.0$          | 6    |
| 37  | SPRING WASHER $\phi 14 \times 8 \times \phi 5 \times t2.5$ | 4    |
| 38  | CONSOLE PLASTIC HOUSING-UPPER                              | 1    |
| 39  | CONSOLE PLASTIC HOUSING-BACK                               | 1    |
| 40  | COMPUTER UPPER COVER                                       | 1    |
| 41  | COMPUTER BACK COVER                                        | 1    |

| NO. | DESCRIPTION                                                      | Q'TY |
|-----|------------------------------------------------------------------|------|
| 63  | BASE LEVELING FOOT                                               | 2    |
| 64  | BASE CUSHION $\phi 33 \times 33$                                 | 2    |
| 65  | MOVING WHEEL $\phi 46 \times 18.5 \times \phi 8.5$               | 4    |
| 66  | FRAME WHEEL $\phi 51 \times 22 \times \phi 8.5$                  | 2    |
| 67  | WHEEL COVER                                                      | 2    |
| 68  | SQUARE END CAP 30*30                                             | 2    |
| 69  | SQUARE END CAP 15*30                                             | 2    |
| 70  | PLASTIC BUSHION $\phi 18 \times \phi 12 \times \phi 10 \times 7$ | 8    |
| 71  | RUNNING DECK                                                     | 1    |
| 72  | RUNNING BELT                                                     | 1    |
| 73  | FOOT RAIL FASTENER $\phi 22 \times \phi 5 \times 9$              | 8    |
| 74  | FOOT RAIL FASTENER $\phi 25 \times \phi 5 \times 5$              | 10   |
| 75  | CABLE GROMMET                                                    | 1    |
| 76  | MOTOR                                                            | 1    |
| 77  | CONTROLLER                                                       | 1    |
| 78  | AC CABLE L:400MM,BLACK                                           | 1    |
| 79  | AC CABLE L:400MM,RED                                             | 1    |
| 80  | AC CABLE L:100MM,RED                                             | 1    |
| 81  | SPRING WASHER $\phi 10 \times \phi 7 \times 28.5$                | 1    |
| 82  | SIGNAL WIRE(UP) L=800                                            | 1    |
| 83  | SIGNAL WIRE(MID) L=1200                                          | 1    |
| 84  | SIGNAL WIRE(LOWER) L=600                                         | 1    |
| 85  | FRONT ROLLER                                                     | 1    |
| 86  | REAR ROLLER                                                      | 1    |
| 87  | AIR CYLINDER                                                     | 1    |
| 88  | INCLINE MOTOR                                                    | 1    |
| 89  | EXTERNAL CONTRACTION TUBE                                        | 1    |
| 90  | INTERNAL CONTRACTION TUBE                                        | 1    |
| 91  | SAFETY BRAKE                                                     | 1    |
| 92  | HOLLOW PIPE PLUG                                                 | 1    |
| 93  | SQUARE INNER CAP                                                 | 1    |
| 94  | POWER CORD JACK                                                  | 1    |
| 95  | POWER SWITCH                                                     | 1    |
| 96  | CIRCUIT BREAKER                                                  | 1    |
| 97  | MAGNETIC RING                                                    | 2    |
| 98  | SAFETY KEY                                                       | 1    |
| 99  | MOTOR BASE                                                       | 1    |
| 100 | M6 NUT                                                           | 8    |
| 101 | POWER CORD                                                       | 1    |
| 102 | NON-SLIP PAD                                                     | 2    |
| 103 | WIRELESS PHONE CHARGER SET                                       | 1    |

# PART LIST

|    |                       |   |
|----|-----------------------|---|
| 42 | BOTTLE HOLDER(A)      | 2 |
| 43 | HANDRAIL BUTTON BAR-L | 1 |
| 44 | HANDRAIL BUTTON BAR-R | 1 |
| 45 | KEYPAD                | 1 |
| 46 | MOTOR COVER           | 1 |
| 47 | MOTOR FRONT COVER     | 1 |
| 48 | REAR END CAP          | 1 |
| 49 | FRAME WHEEL COVER     | 2 |
| 50 | LEFT BASE COVER       | 1 |
| 51 | RIGHT BASE COVER      | 1 |
| 52 | LEFT UPRIGHT COVER    | 1 |
| 53 | RIGHT UPRIGHT COVER   | 1 |
| 54 | FOOT RAIL COVER(L)    | 1 |
| 55 | FOOT RAIL COVER(R)    | 1 |
| 56 | HANDRAIL FOAM(L)      | 1 |
| 57 | HANDRAIL FOAM(R)      | 1 |
| 58 | ALUMINUM FOOT RAIL    | 2 |
| 59 | SIDE RAIL             | 2 |
| 60 | MOTOR BELT            | 1 |
| 61 | DECK CUSHION          | 6 |
| 62 | BASE FOOT PAD         | 2 |

|     |                                                   |   |
|-----|---------------------------------------------------|---|
| 104 | KEYPAD PCB                                        | 2 |
| 105 | ROLLER KNOB SET                                   | 1 |
| 106 | DISPLAY PCB                                       | 1 |
| 107 | IPAD RACK                                         | 1 |
| 108 | WIRELESS CHARGER PAD                              | 1 |
| 109 | KEYPAD STICKER                                    | 1 |
| 110 | CONSOLE STICKER                                   | 1 |
| 111 | CONSOLE RACK BRACKET-L                            | 1 |
| 112 | CONSOLE RACK BRACKET-R                            | 1 |
| 113 | BOTTLE HOLDER(B)                                  | 1 |
| 114 | FOAM DECORATIVE PART-L                            | 1 |
| 115 | FOAM DECORATIVE PART-R                            | 1 |
| 116 | CROSS COUNTERSUNK SELF TAPPING SCREW M4*16MM      | 4 |
| 117 | HEXAGON SOCKET BUTTON HEAD BOLT M6*40MM           | 1 |
| 118 | NYLON NUT M6                                      | 1 |
| 119 | FLAT WASHER $\phi 6.5 \times \phi 13 \times T1.5$ | 1 |
| 120 | FILTER                                            | 1 |
| 121 | CHOCK                                             | 1 |
| 122 | CROSS RECESSED TRUSS HEAD DRILLING SCREW M4*15    | 4 |
| 123 | SPEAKER                                           | 2 |
| 124 | SPEED SENSOR                                      | 1 |

# FELSÖKNING

| PROBLEM                                                                          | MÖJLIGA ORSAKER                                                                                                                                                                                                                                                                   | ÅTGÄRDER                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Konsolen visar inget                                                             | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nätsladden har inte satts in.</li> <li>2. Fel på hela kabelsatsen eller kontakten dåligt ansluten.</li> <li>3. Överbelastningsskydd.</li> <li>4. Transformator bränd.</li> </ol>                                                        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dra åt vid lämpligt uttag.</li> <li>2. Anslut varje kontakt ordentligt.</li> <li>3. Återställ överbelastningsskyddet.</li> <li>4. Byt ut transformatorn.</li> </ol>                     |
| Löpbandet slirar                                                                 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Löpmattan för lös.</li> <li>2. Motorremmen för lös.</li> </ol>                                                                                                                                                                          | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dra åt löpmattan.</li> <li>2. Dra åt motorremmen.</li> </ol>                                                                                                                            |
| Löpmattan löper ojämnt.                                                          | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Smörjolja saknas.</li> <li>2. Löpmattan för hårt åtdragen.</li> </ol>                                                                                                                                                                   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tillsätt smörjolja till matta och däck.</li> <li>2. Löpmattan sitter löst.</li> </ol>                                                                                                   |
| Motorn fungerar inte                                                             | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Säkerhetsnyckeln sitter inte i ordentligt.</li> <li>2. Motorns nätsladd är inte ordentligt ansluten.</li> <li>3. Hela kabelsatsen är inte ordentligt ansluten.</li> <li>4. Styrenheten är skadad.</li> <li>5. Motorn skadad.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sätt i säkerhetsnyckeln.</li> <li>2. Anslut motorns nätsladd igen.</li> <li>3. Anslut hela kabelsatsen igen.</li> <li>4. Byt ut motorstyrenheten.</li> <li>5. Byt ut motorn.</li> </ol> |
| Löpbandet stängs av automatiskt efter användning med hög hastighet en längre tid | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Smörjolja saknas.</li> <li>2. Skyddet skadat.</li> </ol>                                                                                                                                                                                | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tillsätt smörjolja till matta och däck.</li> <li>2. Byt ut skyddet.</li> </ol>                                                                                                          |