MASTER T665
MANUAL

ANM.:

Läs igenom alla instruktioner noggrant före användning. Förvara denna manual för framtida referens.

VIKTIGA SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

Läs igenom alla instruktioner före användning

1. Det är ägarens ansvar att informera alla användare av löpbandet om gällande föreskrifter.

2. Löpbandet skall förvaras inomhus, ej i fuktig miljö. Placera ej löpbandet i garage eller öppen innergård, utomhus eller nära vatten.

3. Håll löpbandet utom räckhåll för små barn och husdjur.

4. Starta ej löpbandet när du står på bandet.

5. Håll i handstödet när du använder löpbandet.

6. Löpbandet har höga hastigheter. För att undvika plötsliga hopp i hastigheten, justera den i små steg.

7. Kontrollera och skruva åt alla delar regelbundet. Håll borta händerna från alla rörliga delar.

8. Vid hopfällning eller förflyttning av löpbandet, se till att säkerhetslåset är i funktion. Se vidare instruktion i denna manual.

9. Dra alltid ur stickkontakten före underhåll eller justering såsom beskrivs i manualen. Ta ej bort motorhuven såvida du ej fått instruktion av behörig servicerepresentant. Annan service än den som beskrivs i manualen skall utföras av auktoriserad serviceman.

10. Alla elektriska delar såsom motor, elsladd etc skall ej komma i kontakt med vatten eller annan vätska. Placera aldrig något på handstödet, datorenheten eller löpmattan.

11. Sätt alltid i säkerhetsnyckeln och fäst klipset på kläderna vid midjan före träning. Vid problem där du behöver stanna motorn snabbt, dra lätt i bandet för att dra ur säkerhetsnyckeln ur panelen.

12. Vid träning bör du använda lämpliga kläder och skor. Använd ej lösa kläder eller skor med lädersulor eller klackar. Har du långt hår bör det sättas upp.

13. Alla lösa kläder och handdukar skall hållas borta från bandet. Löpmattan stannar ej omedelbart om något föremål fastnar i valsen eller bandet. Om något skulle fastna, stäng av maskinen omedelbart.

14. Var försiktig vid på- och avstigning. Använd handstödet när det är möjligt. Stig endast på löpmattan när den rullar i låg hastighet. Hoppa aldrig av ett rullande löpband.

15. För att stiga på eller av löpmattan, stå grensle över bandet med fötterna på sidostöden på vardera sidan om mattan. Gör likadant vid start (för att börja träna och vid stopp (för att avsluta träningen).

16. Vänd dig aldrig om när löpmattan rullar. Huvudet och kroppen skall alltid peka framåt.

17. Sätt aldrig på löpbandet när någon står på det.

18. Gunga ej på löpbandet, stå ej på handstödet eller manöverpanelen.

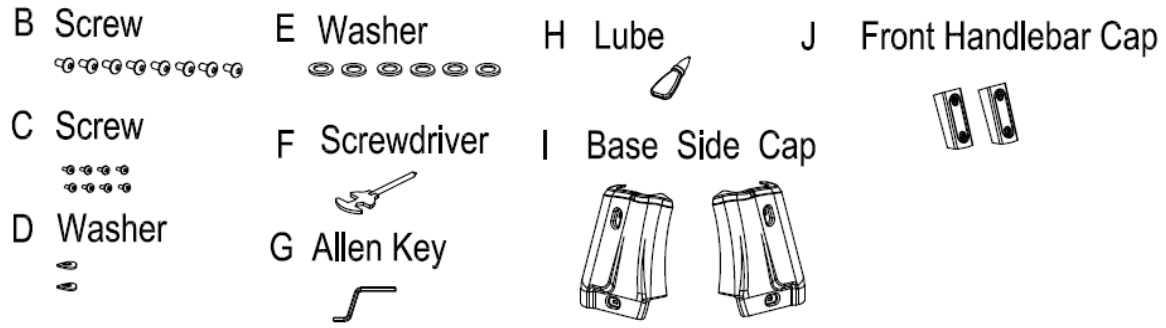
19. Överansträng dig inte under träningen. Upphör genast med din träning om du känner smärta eller obehag. Rådfråga din läkare.

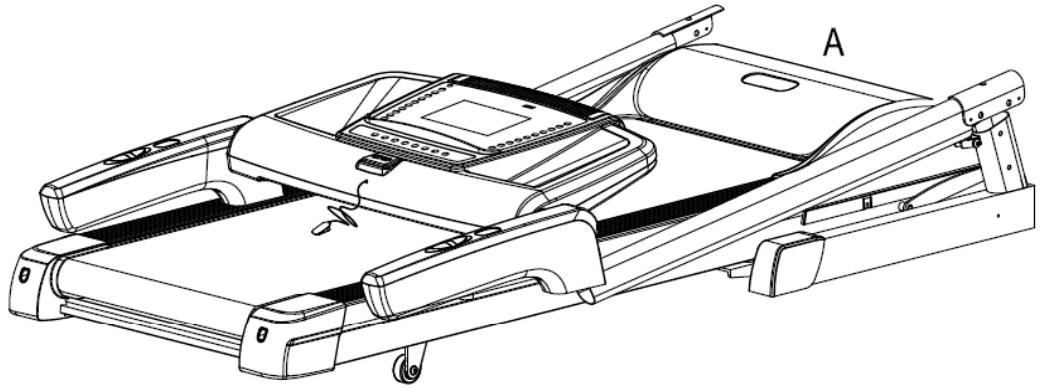
20. Gör ej några ändringar eller service på löpbandet själv förutom montering och underhåll som beskrivs i denna manual.

MONTERINGSINSTRUKTIONER

STEG 1

Lägg ner sidorna på förpackningen men ta ej ur löpbandet ur lådan innan det är helt monterat. Kontrollera att alla delar nedan finns med.

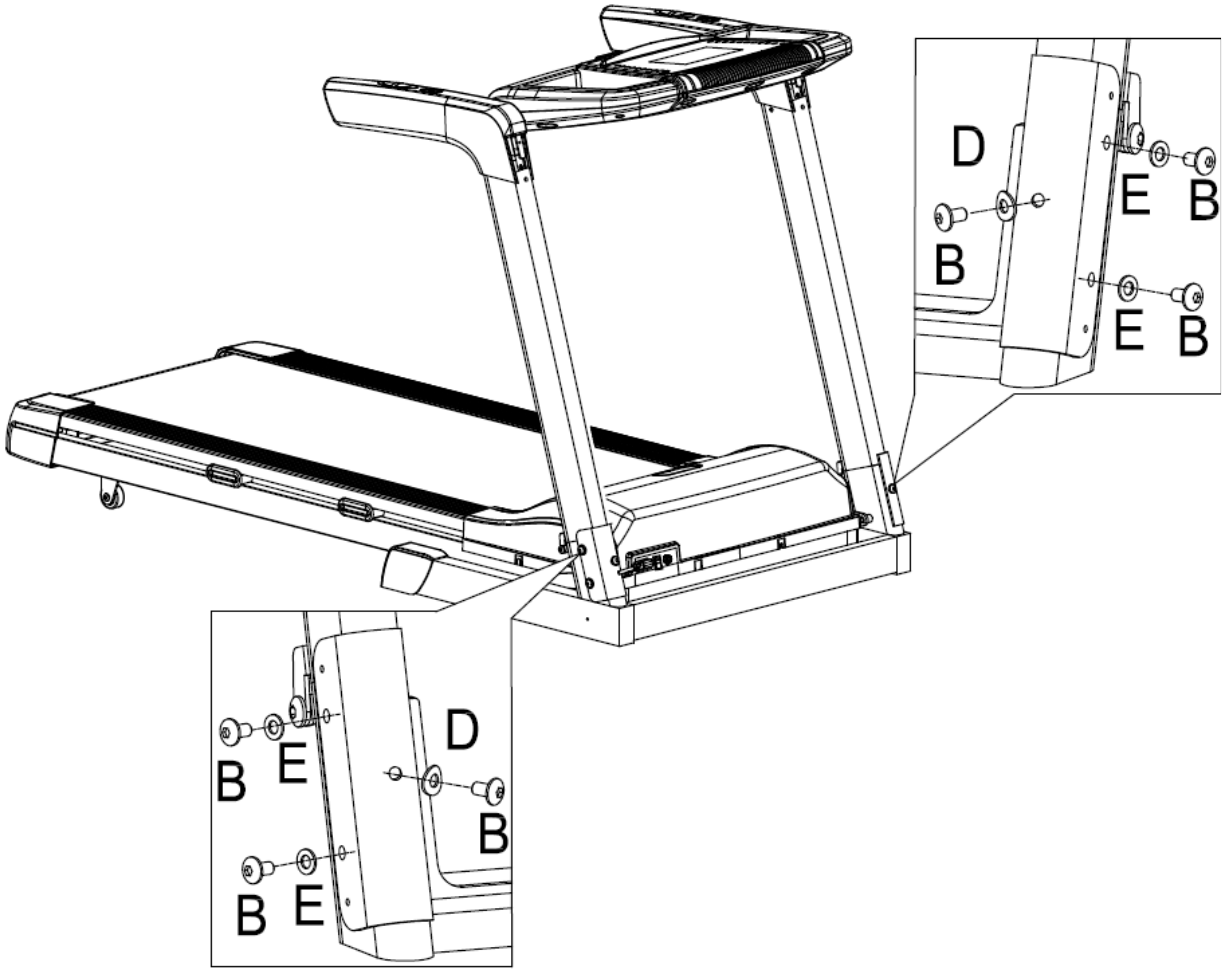




Part#	Description	Q'TY
A	Main frame&computer	1
B	Screw M8*15L	8
C	Screw M4*8L	8
D	Washer ∮8*19*1.5	2
E	Washer ∮8*∮18	6
F	Screwdriver	1
G	Allen Key	1
H	Lube	1
I	Base Side Cap	2
J	Front Handlebar Cap	2

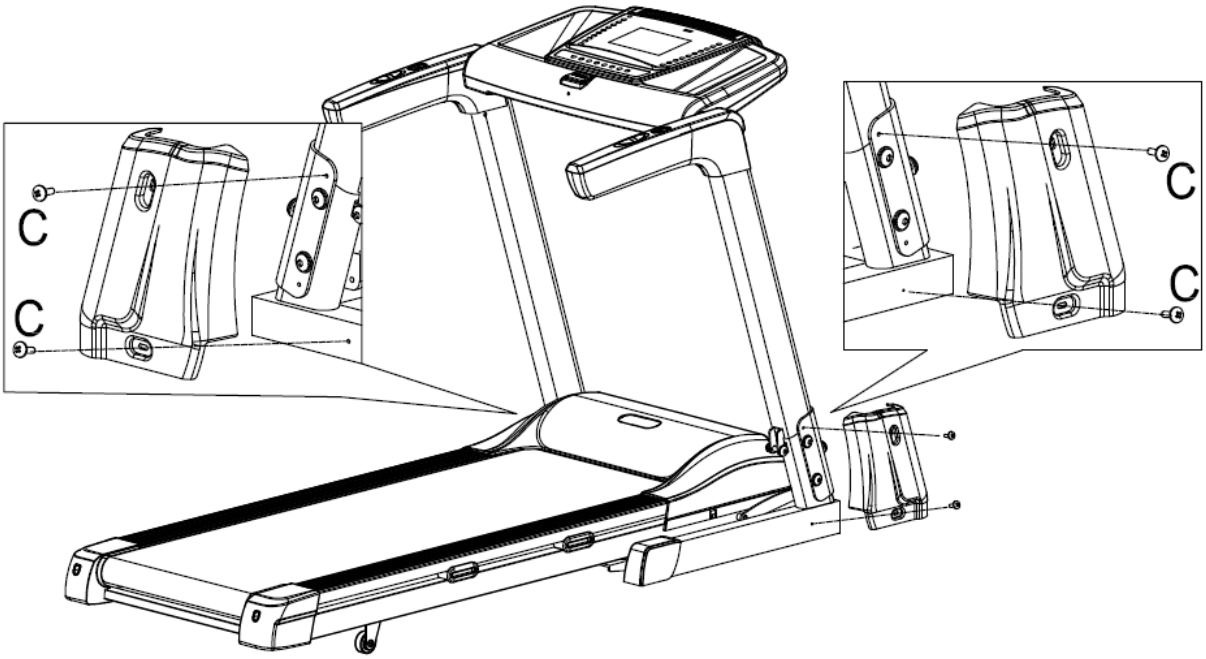
⏲ STEG 2

Lyft upp ramstolparna och fäst skruvarna (B) och brickorna (D)/ (E) ordentligt vid nedre delen av ramstolparna.



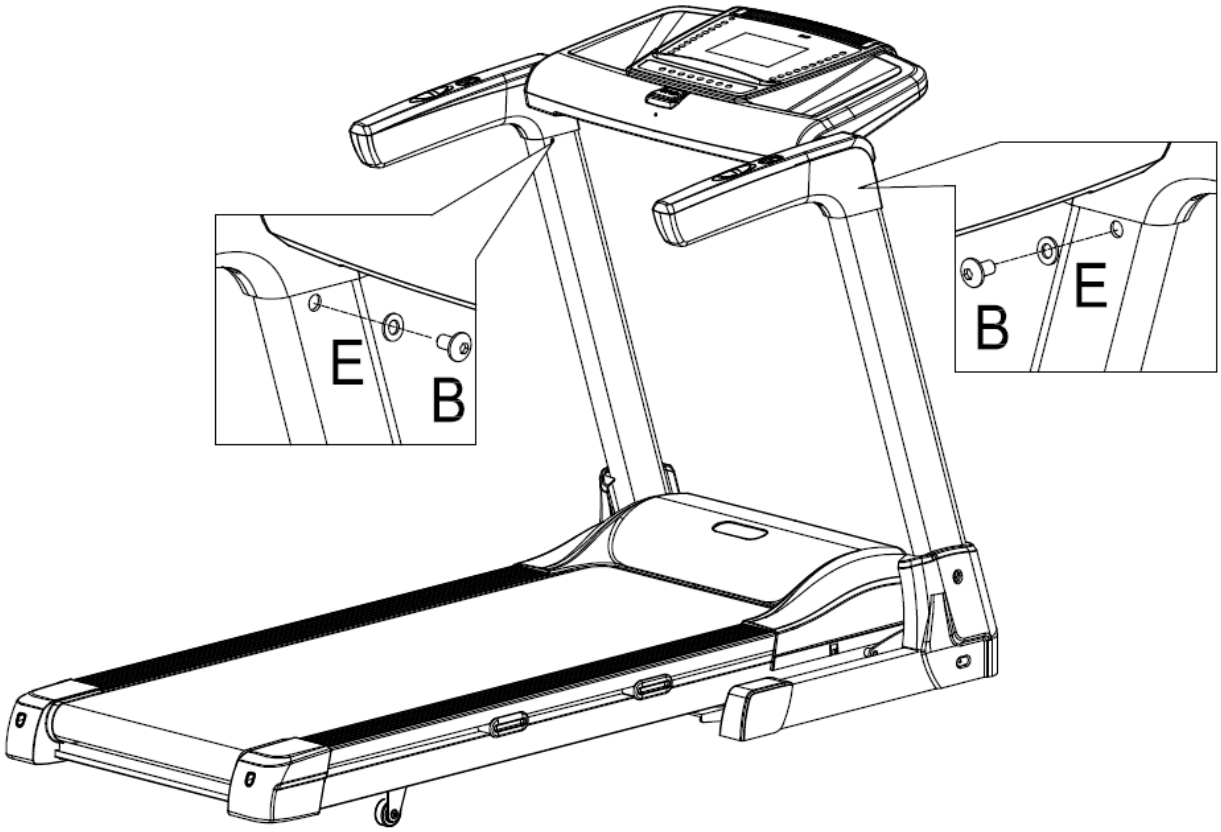
◷ STEG 3

Fäst sidokåporna (I) med skruvar (C) på nedre delen av ramstolparna och dra åt ordentligt.



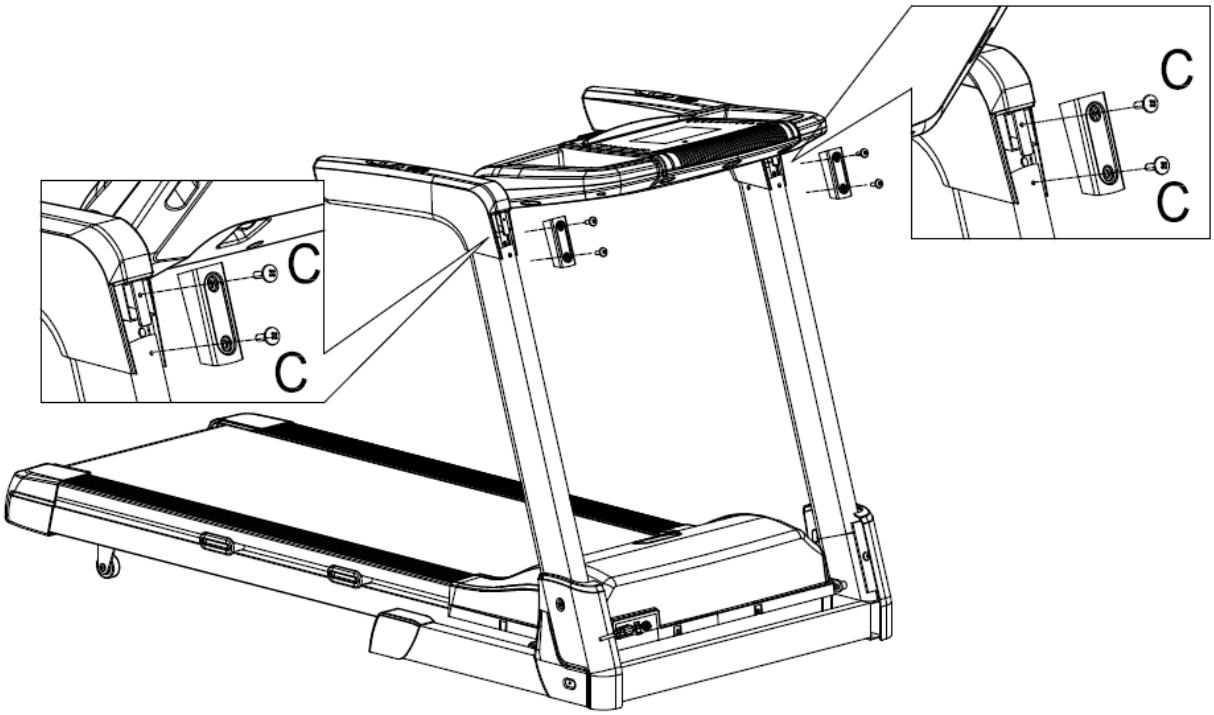
STEG 4

Fäst skruvarna (B) och brickorna (E) på den inre sidan av ramstolparna.



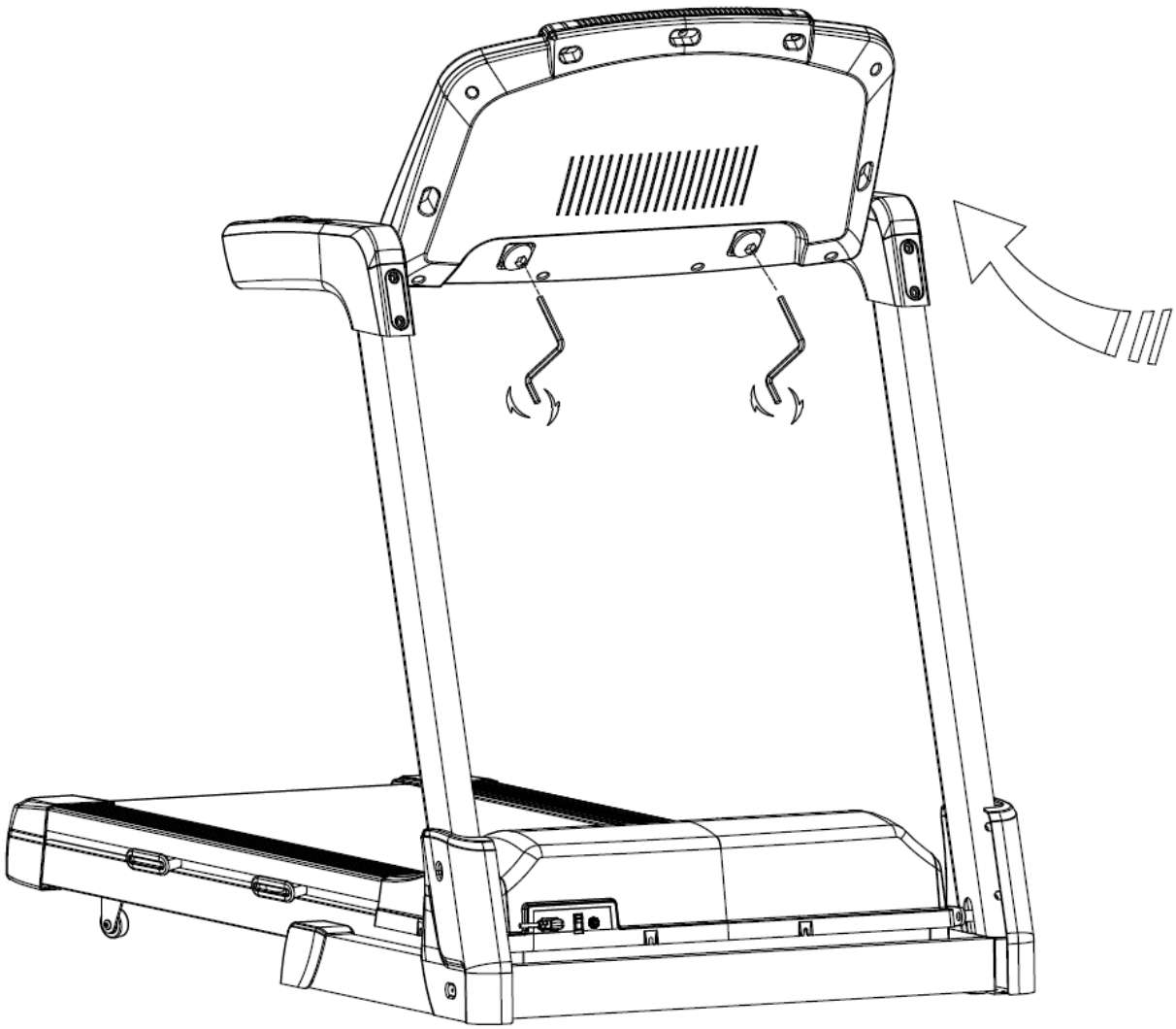
STEG 5

Fäst de främre handstödskåporna (J) med skruvar (C) på ramstolparna och skruva fast ordentligt med skruvmejsel (F).



STEG 6

Justera mätarens fäste till önskad vinkel. Använd sedan insexnyckeln (G) och dra åt de 2 skruvarna.



FÖRFLYTTNING OCH FÖRVARING

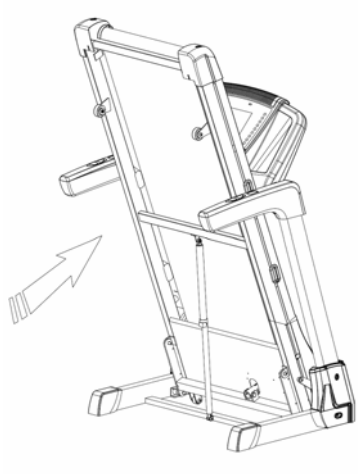
HOPFÄLLNING

Efter montering kan du fälla ihop löpbandet till upprättstående läge för förvaring.

ANM.! Försäkra dig om att löpbandets lutning är i sin lägsta position före hopfällningen för att undvika skada på maskinen.
För att fälla ihop löpbandet, lyft upp däcket till låsläget. (Figur 1)

Försäkra dig om att du hör ett klick när däcket hamnar i låsläget så att det inte kan tippa tillbaka.

Figur 1



ATT FRIGÖRA LÅSNINGEN PÅ DÄCKET

Fäll mekanismen på den hydrauliska dämparen för att fälla ner däcket. (Figur 2)

OBS! Dämpningspinnen har en inbyggd säkerhets-anordning som innebär att löpunderlaget sänks ner försiktigt. Försäkra dig om att inget ligger under däcket när du sänker ner det.

Figur 2

FÖRFLYTTNING AV LÖPBANDET

Innan du förflyttar löpbandet, stäng av strömmen och dra ur elkabeln från vägguttaget och löpbandet. Fäll upp löpunderlaget till det låses (Figur 3) och förflytta redskapet på transporthjulen. Håll i handstöden när du förflyttar det.

För undvikande av funktionsstörningar skall löp-bandet förvaras på ett torrt o. dammfritt ställe med jämn temperatur. Dra alltid ur kontakten efter varje användning.

Figur 3

VARNING!

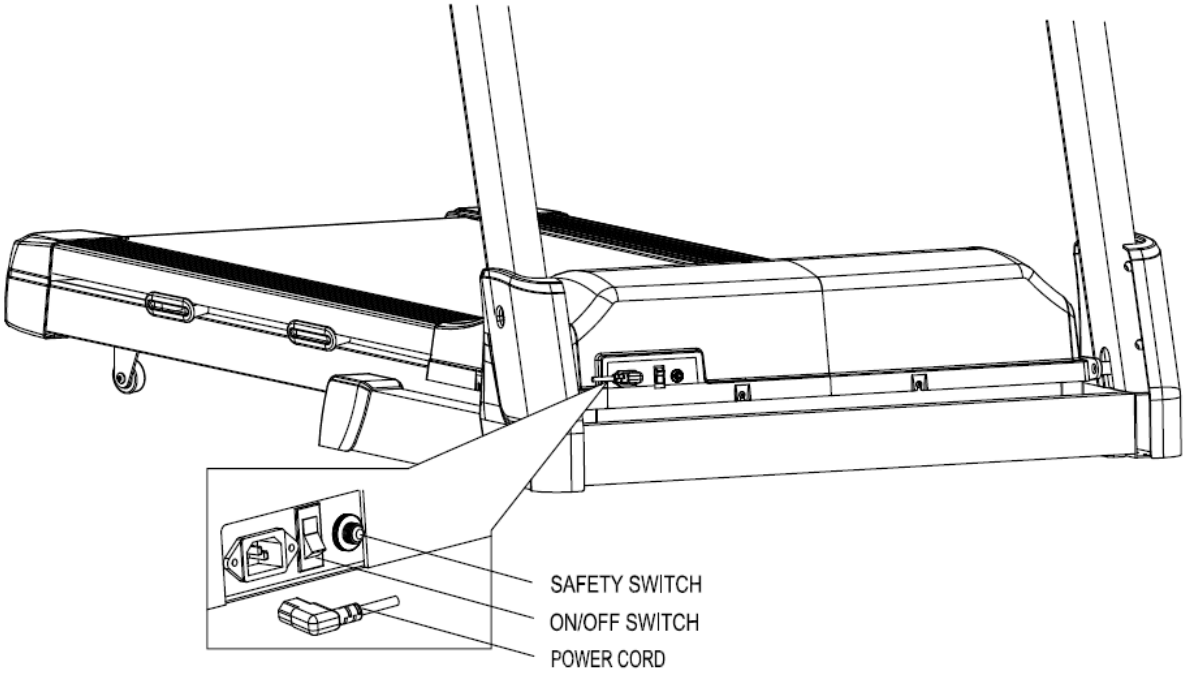
*** LÖPBANDET STÄNGS AV VID ÖVERBELASTNING AV MOTORN.***

A. Dra ur stickkontakten från löpbandet.

B. Tryck in säkerhetsströmbrytaren.

C. Sätt tillbaka kontakten i löpbandet.

** TRYCK EJ IN SÄKERHETSSTRÖMBRYTAREN INNAN DU DRAGIT UR STICKKONTAKTEN FRÅN LÖPBANDET.



RIKTLINJER FÖR TRÄNINGEN

Följande riktlinjer hjälper dig att planera din träning. Kom ihåg att vila. Näringsrik mat är också viktigt för hälsan.

*****INNAN DU BÖRJAR TRÄNA, RÅDFRÅGA DIN LÄKARE!*****

TRÄNINGSINTENSITET

Som riktlinje kan nedanstående tabell användas. För effektiv aerobisk träning bör pulsen ligga mellan 70% och 85% av din maxpuls. Detta är din "Träningszon". Använd den kolumn som lämpar sig bäst för dig.

Ålder	OTRÄNAD ZON(SLAG/MIN)	TRÄNAD ZON(SLAG/MIN)
20	138-167	133-162
25	136-166	132-160
30	135-164	130-158
35	134-162	129-156
40	132-161	127-155
45	131-159	125-153
50	129-156	124-150

Ålder	OTRÄNAD ZON(SLAG/MIN)	TRÄNAD ZON
55	127-155	122-149
60	126-153	121-147
65	125-151	119-145
70	123-150	118-144
75	122-147	117-142
80	120-146	115-140
85	118-144	114-139

Under de första träningsveckorna bör du hålla pulsen på den lägre nivån. Gradvis kan du därefter öka till den högre nivån. När konditionen förbättras krävs en högre belastning för att höja pulsen.

Det lättaste sättet att mäta din puls är att sluta träna och sätta två fingrar på handvristen där du känner pulsen. Räkna din puls under 6 sekunder. (Detta för att pulsen snabbt går ner när du slutar träna.) Lägg till en 0 för att hitta din puls. Jämför med tabellen ovan. Om din puls är alltför låg, öka träningen. Om din puls är alltför hög, minska träningen.

TRÄNINGSMODELL

Varje träning skall bestå av 5 delar:

1. VILA 2. UPPVÄRMNING 3. TRÄNING

4. NEDTRAPPNING 5. VILA

Att värma upp är en viktig del i träningen. Detta förbereder kroppen på mer ansträngning. Stretcha i 5-10 minuter före träningen. Efter uppvärmning, börja träna i ett lågt tempo under några minuter. Öka sedan intensiteten för att höja pulsen till din träningszon under 20-30 minuter.

START

Starta träningen i lågt tempo. Promenera i 10 minuter. Gör detta varje dag under en vecka. Om detta går lätt, öka med 5 minuter under vecka 2 och fortsätt öka med ytterligare 5 minuter tills du uppnår önskad träningsdistans.

KROPPSHÅLLNING

Sträck på dig. Håll upp huvudet och titta framåt. Var avslappnad i axlarna. Spänn magen och skinkorna.

Drick vatten före, under och efter träning. Börja att gå för en långsam uppvärmning, stanna och gör några stretchövningar. Träna därefter önskad tid och avsluta med nedtrappning och stretching. Stretching är bra för kroppen och förebygger skador.

Gör träningen till en vana. Gå varje dag (5 dagar i veckan är ett bra mål).

När träningen blivit till en vana kan du utvärdera dina målsättningar.

Om du tränar för att minska i vikt skall du gå minimum fem gånger i veckan under 45-60 minuter.

Om du är nybörjare, starta långsamt med korta pass och öka stegvis. Vid hälsoproblem, kontakta din läkare.

STRETCHING

Stretching är en viktig del i din träning. Den är bra för hälsan och förebygger skador.

ATT KOMMA IHÅG VID STRETCHING

1. Värm alltid upp före stretching.
2. Stretchingen skall vara mjuka rörelser. Stretcha långsamt så att du känner att muskeln spänns.
3. Stretching skall ej göra ont. Om du känner smärta har du stretchat för hårt.
4. Varje stretchingövning bör vara 30-40 sekunder.

JUSTERING AV LÖPBANDET

OBS.:

Löpbandet skall placeras på ett plant underlag annars kan bandet förskjutas mot den lägre sidan.

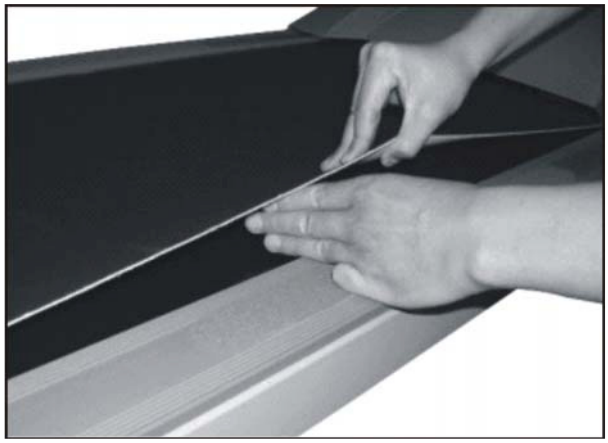
KONTROLL AV LÖPBANDETS SPÄNNING

Löpmattan kan tänjas ut en aning, varför den ibland behöver spännas. Om underlaget är alltför löst kan det bli stopp under träningen, trots att motorn är igång.

ÖVERSPÄNN INTE LÖPMATTAN.

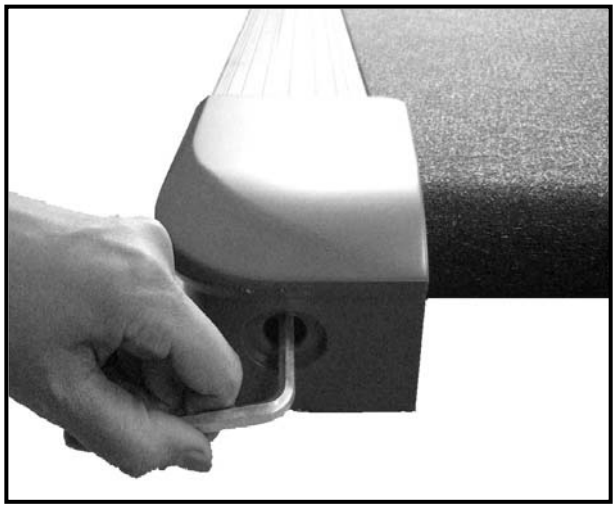
Detta kan orsaka reducerad kapacitet och skada på bandet.

Löpbandet är lagom spänt när du kan lyfta sidan ca 5-7.5 centimeter. Ett snabbtest: Du skall kunna få in tre fingrar under mattkanten.



SPÄNNING AV LÖPBANDET

Använd medlevererad insexnyckel, placera den i hålet på bakre ändkåpa och in i justeringsskruvens uttag. Vrid nyckeln ett fullt varv medsols. Placera sedan insexnyckeln i hålet på den andra ändkåpan och vrid nyckeln ett helt varv medsols. Kontrollera löpbandets spänning. Fortsätt så fram och tillbaka tills spänningen är korrekt. Försäkra dig om att spänningen är lika på båda sidor.

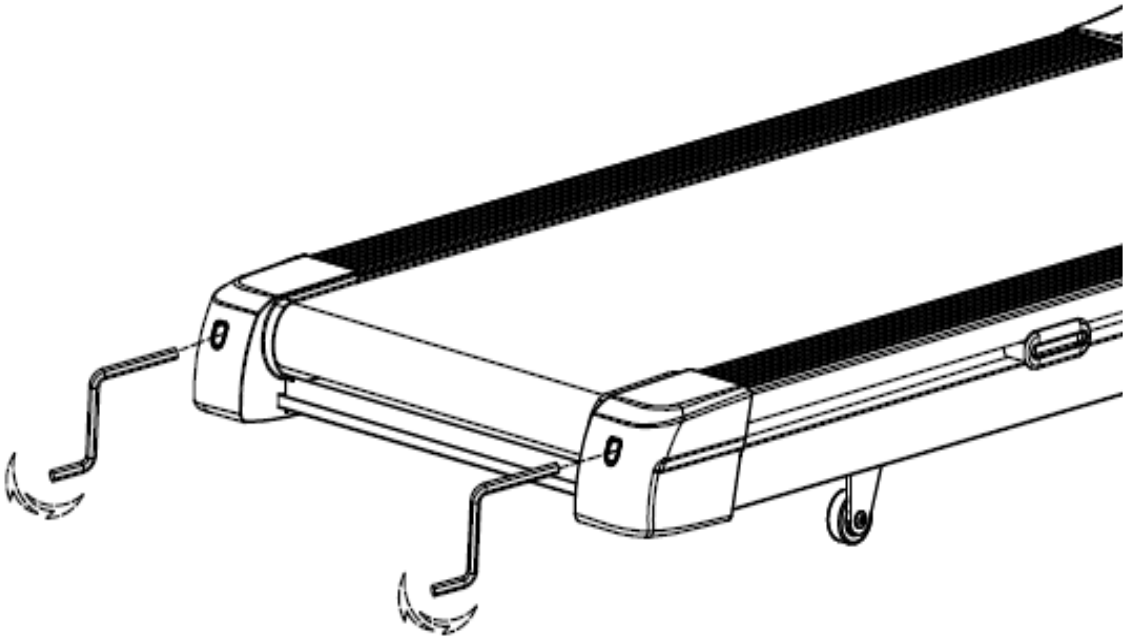


JUSTERING AV LÖPBANDET

CENTRERING AV LÖPMATTAN

Ibland behöver bandet centreras. Se först till att löpmattan är ordentligt spänd. Starta bandet och låt det rulla i en hastighet av 4 km/h. Placera insexnyckeln genom hålet på bakre ändkåpa och in i justeringsskruvens uttag. (Se bild nedan.)

1. **Om bandet drar för mycket åt vänster:**
   Vrid vänster justeringsskruv ¼ varv medsols (mer spänt) eller vrid höger justeringsskruv ¼ varv motsols (lösare). Ta av de bakre ändkåporna och se till att båda sidor på bakre vals är parallella.
2. **Om bandet drar för mycket åt höger:**
   Vrid vänster justeringsskruv ¼ vara motsols (lösare) eller vrid höger justeringsskruv ¼ varv medsols (mer spänt). Ta av de bakre ändkåporna och se till att båda sidor på bakre vals är parallella.



Fortsätt att rulla bandet i ca 3-5 minuter för att försäkra dig om att centreringen är korrekt.

UNDERHÅLL

OBS.: DRA ALLTID UR KONTAKTEN FÖRE RENGÖRING, SMÖRJNING ELLER SERVICE.

RENGÖRING

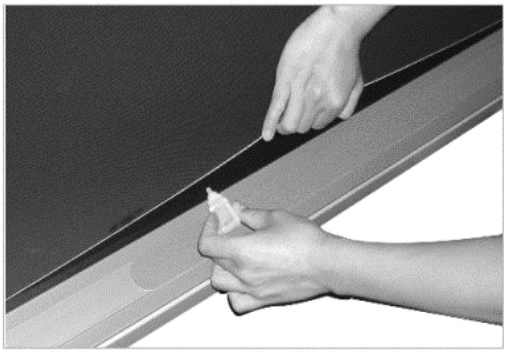
Regelbunden rengöring av löpbandet förlänger livstiden och förbättrar funktionen. Dammsug regelbundet, speciellt de synliga delarna av löpbandet. För bästa funktion rekommenderar vi att löpbandet placeras på en speciell matta för att dämpa ljudet och hålla borta damm från de mest kritiska komponenterna. Rengör ovansidan av bandet med en fuktig trasa. Använd ej lösningsmedel.

OBS.: DRA ALLTID UR KONTAKTEN FÖRE BORTTAGANDE AV MOTORKÅPAN.

Åtminstone en gång om året bör motorkåpan tas bort. Dammsug under den med försiktighet.

Smörjning av Löpmattan

Det är viktigt att sköta löpbandet för bästa funktion.



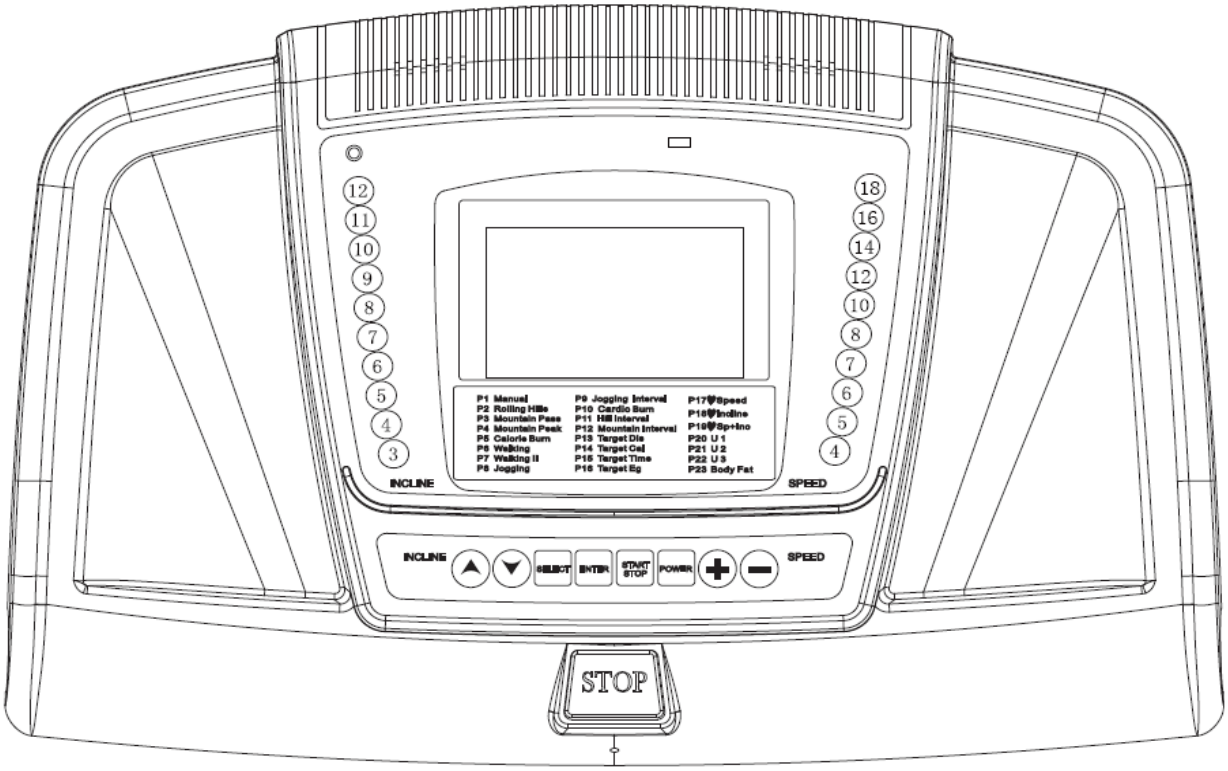
Med löpbandet levereras en liten provflaska med smörjningsmedel. Lyft upp mattan och spruta ut smörjmedlet i en sträng tvärs över mattans bredd. Gör likadant på båda sidor om löpmattan. Efter att detta är gjort bör bandet startas och gå i långsam hastighet, ca 4 km/h. Gör detta under 5-10 min för att oljan ska sprida sig över hela mattan. Vid smörjning bör man använda ca 15 ml/tillfälle. Stoppa gärna in handen under matta och kontrollera om löpbordet har en fet yta. Detta bör göras varje månad. OBS – löpbandet måste då vara avstängt och kontakten utdragen annars kan denna manöver orsaka allvarliga skador. Om bandet inte smörjs regelbundet kommer den reducerande friktionen att orsaka skador på motor och kretskort. Dessa skador täcks inte av garantin.

Använd följande schema för smörjning baserat på användning.

Typ av användare	Träningstim./vecka	Antal gånger
Lätt	Mindre än 3 timmar	Var 6:e månad
Medium	3-5 timmar	Var 3:e månad
Hård	Mer än 5 timmar	Varje månad

DATOR FÖR T665

DATOR (B) 155*93mm LCD



INNAN START

Stå grensle över bandet på sidostöden.

Fäst säkerhetsnyckelns klips till dina kläder. Stå ej på löpmattan när du startar eller stoppar bandet. Om du är en ny användare, gå i låg hastighet och håll i handstöden tills det känns bekvämt.

FUNKTIONSTANGENTER

HUVUDFUNKTIONSTANGENTER

POWER:

För att få ström till löpbandet måste man först trycka på denna tangent.

START/STOP:

Startar och stannar löpbandet.

ENTER:

Denna tangent bekräftar val av ett program plus hastigheten och lutningen under inmatning av ett användarprogram. När strömmen är av, tryck ENTER tills det piper för att byta mätsystem.

SELECT:
Tryck på denna tangent för val av ett förinställt program eller ett användarprogram. När strömmen är av, tryck SELECT tills det piper två gånger för nollställning av tidigare användares värde.

SPEED (+):
Ökar hastigheten med 0.8 till 18km/h. Tryck en gång på denna knapp för att öka hastigheten med 0.2 km/h. Håll nere knappen i två sekunder eller längre för att snabbt nå önskad hastighetsnivå. Denna tangent används också för att kunna välja mellan olika program.

SPEED (-):
Minskar hastigheten med 0.8 till 18 km/h. Tryck på knappen en gång för att minska hastigheten med 0.2 km/h. Håll nere knappen i två sekunder eller längre för att snabbt nå önskad nivå. Denna tangent används också för att välja mellan olika program.

INCLINE (▲):
Ökar lutningen med 0% till 12%. Tryck en gång på denna knapp för att öka lutningen med 1%. Håll nere tangenten i 2 sek eller längre för att snabbt nå önskad lutningsnivå. Denna knapp används också för att välja mellan olika program.

INCLINE (▼):
Minskar lutningen med 0% till 12%. Tryck en gång på denna knapp för att minska lutningen med 1%. Håll nere tangenten i 2 sekunder eller längre för att snabbt nå önskad lutningsnivå. Denna knapp används också för att välja mellan olika program.

SNABBKNAPPAR SPEED:
Snabbknapparna är: 4/5/6/7/8/10/12/14/16/18 km/h (2/3/4/5/6/7/8/9/10/11 m/h)
Under programmet kan användaren trycka på någon av knapparna för att ändra hastigheten.

SNABBKNAPPAR INCLINE:
Snabbknapparna är: 3/4/5/6/7/8/9/10/11/12% För att ändra lutningen kan användaren trycka på någon av dessa knappar.

SNABBKNAPPAR HANDSTÖD SPEED +/-:
Tryck (+)/(-) för att ändra hastighet under programmet. Samma funktion som SPEED +/- på mätaren.

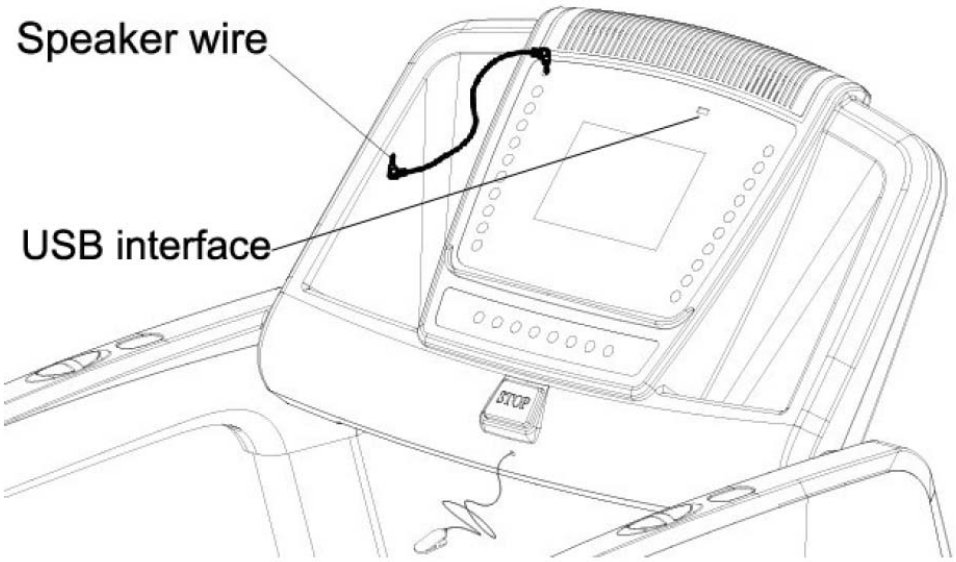
SNABBKNAPPAR HANDSTÖD INCLINE ▲▼ :
Tryck (▲)/(▼) för att ändra lutningen under programmet. Samma funktion som INCLINE (▲)/(▼) på mätaren.

HÖGTALARE & USB-INGÅNG

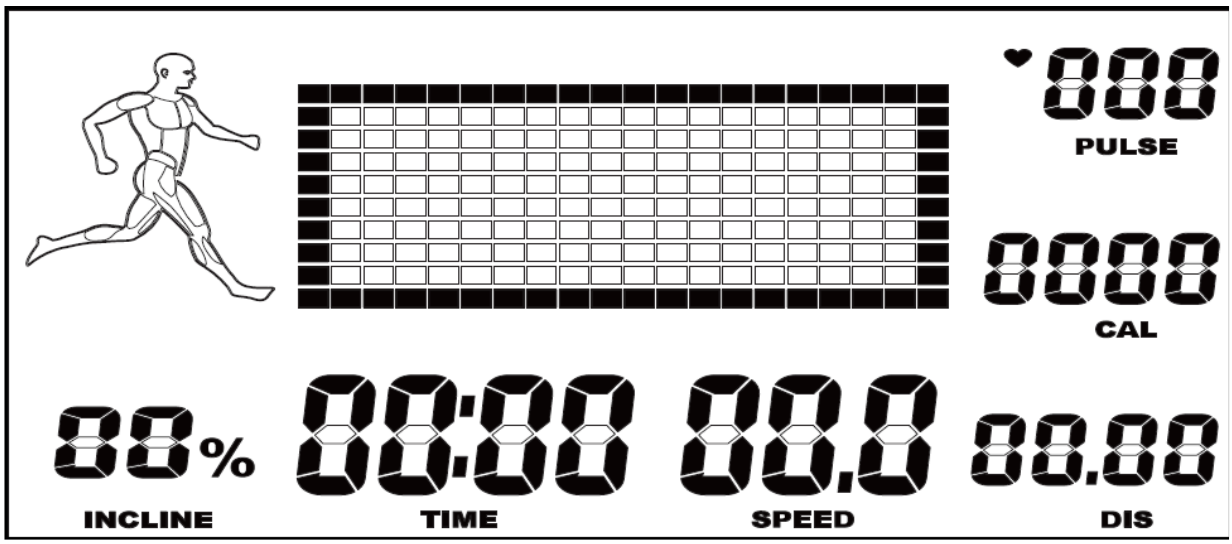
För att spela musik kan användaren ansluta en MP3 eller annan enhet med högtalarkabel till mätarens högtalare för att spela musik. Högtalarkabel levereras med löpbandet.

Mätaren har också en USB-ingång, som endast har en laddningsfunktion. När man ansluter en elektronisk enhet till USB-ingången på mätaren börjar den att ladda.

Observera att USB-ingången ger 5V 1A vid laddning. Avsedd att ladda endast elektroniska enheter.



LCD DISPLAY



Beskrivning muskelträning

Människofiguren som visas på LCD-mätaren visar vilka muskelgrupper som används under träning med löpbandet. Användaren kan välja olika sätt för att uppnå sitt träningsmål.

Se nedan figur och beskrivning som referens:

A: Antingen hastigheten når 12km/h eller lutningen når 10%, indikerar det mörka på figuren vilka muskelgrupper som används.	Speed: 12 km/h Incline: 10 %
B: Antingen hastigheten når 10km/h eller lutningen når 8%, indikerar det mörka på figuren vilka muskelgrupper som används.	Speed: 10 km/h Incline: 8 %
C: Antingen hastigheten når 8km/h eller lutningen når 6%, indikerar det mörka på figuren vilka muskelgrupper som används.	Speed: 8 km/h Incline: 6 %
D: Antingen hastigheten når 6km/h eller lutningen når 4%, indikerar det mörka på figuren vilka muskelgrupper som används.	Speed: 6 km/h Incline: 4 %
E: Antingen hastigheten når 4km/h eller lutningen når 3%, indikerar det mörka på figuren vilka muskelgrupper som används.	Speed: 4 km/h Incline: 3 %

DISPLAYER

DOT MATRIX:
Två 10x20 dot matrix återger pulsen i HRC-programmen (P17-19), och WEIGHT & AGE i Body fat programmet (P23). Återger lutning & hastighet i alla övriga program.

INCLINE:
Visar löpbandets lutning i %. Lutningen (%) börjar från 0% till 12%. Maximal lutning i % är 12%.

TIME:
Visar träningstid. Tiden börjar på 00:00 och räknas upp. Maxtid är 99:59.

PULSE:
För att erhålla ett pulsvärde, placera båda händerna på sensorerna på handstöden eller använd ett pulsbälte. För att erhålla en précis avläsning rekommenderas att du står grensle över löpmattan. Om du går eller joggar är det svårt för datorn att exakt avläsa din puls. Att använda pulsbälte ger användaren en mer exakt pulsavläsning.

SPEED:
Visar i vilken hastighet löpmattan rullar.

CALORIES/ELEVATION GAIN:
Visar energiförbrukningen.
Tryck på SELECT för att visa hur mycket kalorier som du förbränner under träningen.

DISTANCE:
Visar distansen i kilometer eller miles som tillryggalagts under träningspasset.
Visar Body Fat (kroppsfett) när du använder detta program.

INSTRUKTIONER
(Läs igenom noggrant före användning)

A. Säkerhetstips:

Placera klipset på säkerhetsnyckeln i dina kläder före träningspasset för att förvissa dig om att bandet stannar om du ramlar av. Om användaren ramlar av löpbandet faller säkerhetsnyckeln ur datorn och löpbandet stannar genast för att undvika ev skada.

B. Programval:

Det finns 23 program inkl P1 Manual program, P2-P12 Förinställda program, P13-P16 Målprogram, P17-P19 Pulsstyrda program, P20-P22 Användarprogram och P23 Body Fat (kroppsfett) program. När du satt på strömmen till löpbandet kan du välja Select eller Incline & Speed +/- för val av ett av dessa program.

C. Pulsvärde:

Placera båda händerna ordentligt på pulssensorerna. För tillförlitligt värde är det viktigt att använda båda händerna. Titta i pulsfönstret. Ett “P” börjar blinka. Ditt pulsvärde återges i fönstret ca 10 sekunder efter det att du greppat om pulssensorerna. Rekommenderas att stå grensle över löpmattan för ett mer tillförlitligt värde. Om du går eller joggar är det svårt av avläsa. Användning av ett pulsbälte ger en mer tillförlitlig avläsning.

Pulssensorerna skall endast användas som en uppskattning och personer med medicinska besvär och/eller de som kräver ett mer exakt värde skall ej förlita sig på detta.

D. Tryck på POWER:

För att sätta på och av strömmen. Löpbandet startar ej om du inte först tryckt på POWER.

E. Lägg in Vikt:

När strömmen är på visas “WT” på dot matrix. Förinställd användarvikt 60 kg visas. Justera vikten med hjälp av speed & incline +/- knapparna. Tryck på ENTER för att bekräfta vikten.

F. Programläge:

Efter inmatning av vikten, tryck på önskat program med hjälp av speed & incline +/- knapparna eller tryck på SELECT för val av ett av de 23 programmen. Observera att programlayouten visas på dot matrix displayen. Tryck på ENTER för att godkänna ditt val. Tryck på START för att börja träna. Alla program har tio en-minuts segment.

Programmet repeterar de tio en-minuts segmenten tills användaren trycker på STOP.

G. Program:

P1 Manual:

Om du väljer detta läge efter inmatning av vikten, tryck på START. Löpbandet startar på 0.8km/h efter nedräkning 3, 2, 1. Du kan sedan justera hastighet och lutning med hjälp av snabbtangenterna eller speed & incline +/- knapparna.

P2-P5 Elevation Program:

(P2 Rolling Hills, P3 Mountain Pass, P4 Mountain Peak, P5 Calorie Burn)

Dessa program avser lutningen, som är förinställd i varje segment. Hastigheten regleras av användaren. Lutningen ändras varje minut.

Under dessa program kan användaren öka eller minska nivån på det förinställda programmet med INCLINE ▲/▼ . Vid tryckning på INCLINE ▲/▼ en gång höjs/sänks varje segment av lutningen med 1%. Du kommer att se alla segmenten i programmet höjas eller sänkas tillsammans. Det slutar höjas/sänkas när ett segment har nått max eller minimum lutningsnivå.

P6-P9 Speed Program:

(P6 Walking, P7 Walking II, P8 Jogging, P9 Jogging Interval)

Dessa program avser hastigheten, som är förinställd i varje segment. Lutningen regleras av användaren. Hastigheten ändras varje minut.

Under dessa program kan användaren öka eller minska nivån på det förinställda programmet genom att trycka på SPEED +/- knapparna. Vid tryckning på SPEED +/- en gång höjs/sänks varje segment av hastigheten med 0.2km/h. Du kommer att se alla segmenten i programmet höjas eller sänkas tillsammans. Det slutar höjas/sänkas när ett av segmenten har nått max eller minimum hastighetsnivå.

P10-P12 Speed & Incline combination Program:

(P10 Cardio Burn, P11 Hill Interval, P12 Mountain Interval)

Dessa program avser en kombination av hastighet & lutning. Hastigheten och lutningen är förinställda i varje segment.

Under dessa program kan användaren öka eller minska nivån på det förinställda programmet genom att trycka på INCLINE & SPEED +/- knapparna. Vid justering av lutningen ser du att alla segmenten höjs eller sänks tillsammans. Lutning och hastighet slutar höjas/sänkas när ett av segmenten (hastighet eller lutning) har nått max- eller minimumnivån.

P13 Target Distance:
Programmet räknar ner den måldistans som användaren angett före träningsstart. Efter bekräftelse av programmet skall användaren lägga in måldistansen med hjälp av speed eller incline +/- knapparna. Ökningar med 0.5 kilometer. Tryck på ENTER för att bekräfta din måldistans. Tryck därefter på START. Löpbandet startar och användaren reglerar hastighet och lutning. Distansen räknas ner i Distance-displayen.

P14 Target Calories:
Programmet räknar ner den målkaloriförbrukning som användaren angett före träningsstart. Efter bekräftelse av programmet skall användaren trycka på speed eller incline +/- . Ökningarna är 10 kalorier. Tryck på ENTER för att bekräfta din målkaloriförbrukning. Tryck därefter på START. Löpbandet startar och användaren reglerar hastighet och lutning. Antalet kalorier räknas ner i Calories-displayen.

P15 Target Time:
Programmet räknar ner den målsättningstid som användaren angett före träningsstart. Efter bekräftelse av programmet skall användaren trycka på speed eller incline +/- knapparna. Ökningarna är 10 minuter. Tryck på ENTER för att bekräfta valet. Tryck därefter på START. Löpbandet startar och användaren reglererar hastighet och lutning. Målsättningstiden räknas ner i Time-displayen.

P16 Target Elevation Gain:
Programmet räknar ner den målsättningshöjning som användaren angett före träningsstart. Efter bekräftelse av programmet skall användaren tryck på speed eller incline +/- . Ökningarna är 10 meter. För att bekräfta valet, tryck på ENTER. Tryck därefter på START. Löpbandet startar och användaren reglerar hastighet och lutning. Målsättningshöjningen räknas ner i Elevation Gain-displayen. För att se Elevation Gain (EG) värdet måste användaren trycka på SELECT för att växla mellan kalorier och EG. Så snart värdet är växlat över till EG, försvinner kalorietecknet.

P17 HRC1 - Weight Loss Program (SPEED):
Användaren måste bära ett pulsbälte eller greppa om pulssensorerna för att använda detta program. Efter bekräftelse av programmet visas texten “AGE” (ålder). Distance-fönstret visar 40 som en förinställd ålder. Använd SPEED eller INCLINE +/- för att lägga in användarens ålder. För att bekräfta, tryck på ENTER. Målsättningspulsen (THR) är beräknad till 60% av maximum (220 – ÅLDER) och visas i Pulse-fönstret. Det kan ändras med hjälp av SPEED eller INCLINE +/- tangenterna. För att bekräfta tryck på ENTER. Tryck därefter på START och löpbandet startar med en hastighet av 0.8km/h och 0% lutning.

Användaren reglererar lutningen. Efter tre minuters uppvärmning justeras hastigheten vid 1.0km/h var 40:e sekund tills målpulszonen är uppnådd.

P18 HRC2 – Cardio Heart Program (INCLINE):

Användaren måste bära ett pulsbälte eller greppa om pulssensorerna för att använda detta program. Efter bekräftelse av programmet visas texten "AGE" (Ålder). Distance-displayen visar 40 som en förinställd ålder. Använd SPEED eller INCLINE +/- för att lägga in användarens ålder. För att bekräfta tryck på ENTER. Målsättningspulsen (THR) är beräknad till 60% av maximum (220 – ÅLDER) och visas i Pulse-fönstret. Den kan ändras med hjälp av SPEED eller INCLINE +/-. För att bekräfta tryck på ENTER. Tryck därefter på START och löpbandet startar med en hastighet av 0.8km/h och 0% lutning. Användaren reglerar hastigheten. Efter tre minuters uppvärmning justeras lutningen vid 1% var 30:e sekund tills målpulszonen är uppnådd (THR +- 5BPM). Dot matrix visar "**?**" när ingen pulsinmatning har skett inom 30 sekunder.

P19 HRC3 – Interval Fatburn Program (SPEED & INCLINE):

Användaren måste bära ett pulsbälte eller greppa om pulssensorerna för att använda detta program. Efter bekräftelse av programmet visas texten "AGE" (Ålder). Distance-displayen visar 40 som en förinställd ålder. Använd SPEED eller INCLINE +/- för att lägga in användarens ålder. För att bekräfta, tryck på ENTER. Målsättningspulsen (THR) är beräknad till 60% av maximum (220 – ÅLDER) och visas i Pulse-fönstret. Den kan ändras med hjälp av SPEED eller INCLINE +/- tangenterna. För att bekräfta tryck på ENTER. Tryck därefter på START och löpbandet startar med en hastighet av 0.8km/h och 0% lutning. Efter tre minuters uppvärmning justeras lutningen och hastigheten vid 1% och 1.0 km/h var 30:e sekund tills målpulszonen är uppnådd (THR +- 5BPM). Dot matrix visar "**?**" om ej någon pulsinmatning sker inom 10 sekunder och visar "END" när ingen pulsinmatning skett inom 30 sekunder.

P20-22 User Programs:

Efter val av ett användarprogram, tryck ENTER för att bekräfta. Reglera hastighet och lutning för varje segment och tryck ENTER för att bekräfta varje inmatning. Tryck START för att börja träna. Om ett hastighets- eller lutningsvärde ändras under träningen sparas detta i datorn i slutet av varje segment. När strömmen till LCDn är avstängd, tryck på SELECT tills det piper två gånger för att nollställa det värde som användaren lagt in.

P23 Body Fat Program:

Detta program beräknar kroppsfettet i procent utifrån det värde du lagt in i datorn för planering av träningen.

I detta program kan du följa nedanstående steg som visas på LCD dot matrix:

a. När dot matrix visar “AGE”: Tryck på SPEED eller INCLINE + / – för att ändra AGE. Tryck ENTER för att bekräfta. (Förinställt: 40, urval: 10~99 år)
b. När dot matrix visar “SEX”: Tryck SPEED eller INCLINE + / – för val, 1 representerar Female och 0 representerar Male. Tryck ENTER för att bekräfta. (Förinställt: 0)
c. När dot matrix visar “HT”: Tryck SPEED eller INCLINE + / – för att ändra längden. Tryck ENTER för att bekräfta. (Förinställt: 160 cm, urval: 100~240cm)
d. När dot matrix visar “WT”: Tryck SPEED eller INCLINE + / – för att ändra vikten.Tryck ENTER för att bekräfta. (Förinställt: 60Kg, urval: 10~250Kg)
e. När du lagt in ovanstående visar dot matrix “Hrt R”. Greppa om pulssensorerna med båda händerna. När datorn erhåller pulsvärdet visar dot matrix “END” och BODYFAT-värdet i % inom 10 sekunder i distance displayen.

Om datorn ej kan avläsa pulsvärdet inom 20 sekunder visar LCDn “Er05” och piper samtidigt.

H. Metric/Miles:

Användaren kan byta mätsystem (kilometer) till brittisk standard (miles) eller tvärtom. När strömmen är av, tryck ENTER tills det piper för att ändra distansen från kilometer till miles eller miles till kilometer.

I. Odometer:

En odometer visar ackumulerad distans i time-fönstret under en sekund när du trycker på säkerhetsnyckelns knapp eller drar i snöret.

J. Time-Out:

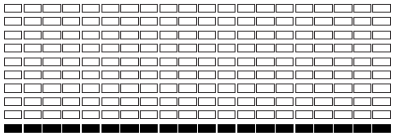
Om man satt på strömmen och bandet inte rullar, stängs datorn ner efter fem minuter.

K. Re-Start:

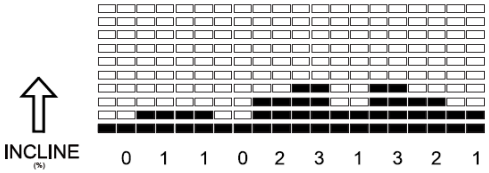
Om man stoppar bandet under träning och därefter trycker på START igen kommer bandet att rulla i den hastighet som gällde vid stoppet. Om man stoppar löpbandet i 5 minuter eller mer, stängs strömmen av och man får starta om på nytt.

COMPUTER PROGRAMS

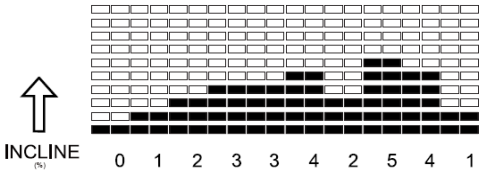
P1 Manual



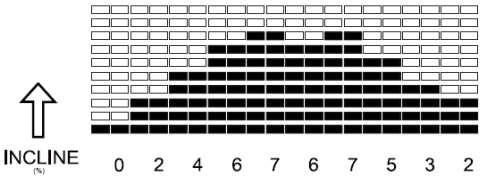
P2 Rolling Hills



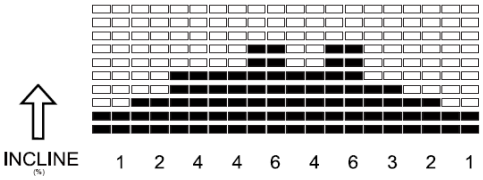
P3 Mountain Pass



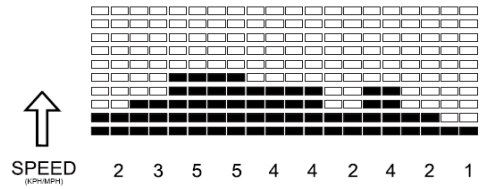
P4 Mountain Peak



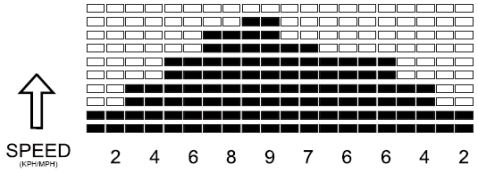
P5 Calorie Burn



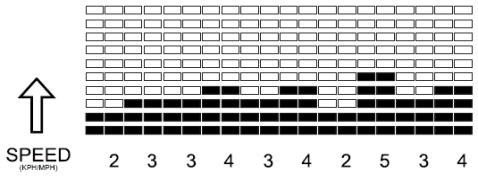
P6 Walking



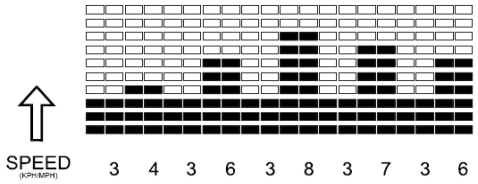
P7 Walking II



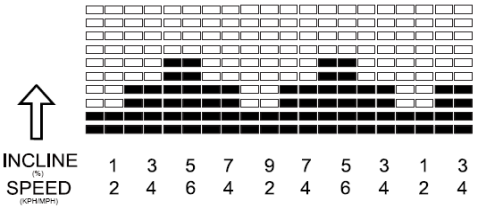
P8 Jogging



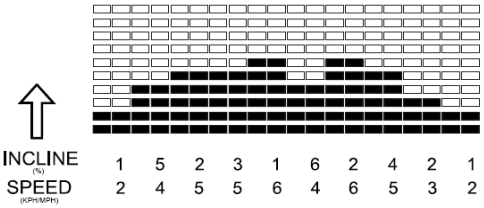
P9 Jogging Interval



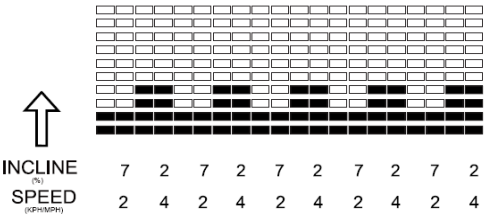
P10 Cardio Burn



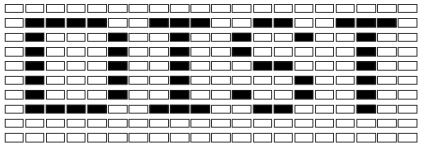
P11 Hill Interval



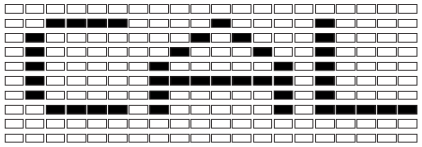
P12 Mountain Interval



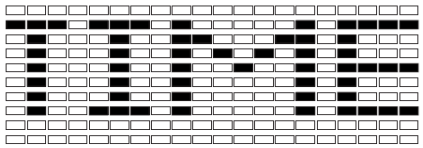
P13 TARGET DISTANCE



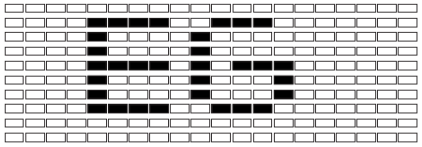
P14 TARGET CALORIES



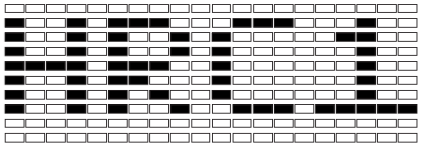
P15 TARGET TIME



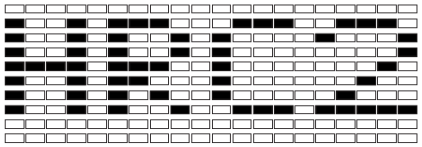
P16 TARGET ELEVATION GAIN



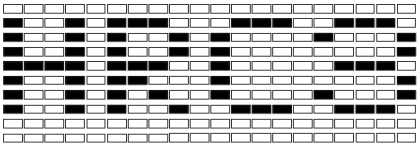
P17 HRC-WEIGHT LOSS(SPEED)



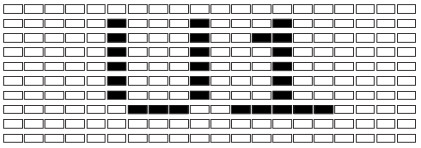
P18 HRC2-CARDIO HEART(INCLINE)



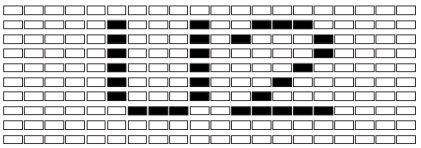
P19 HRC3-INTERVAL FATBURN(SP+IN)



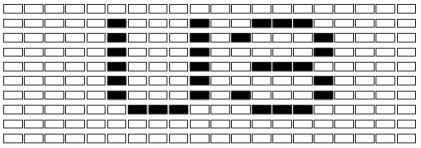
P20 USER 1



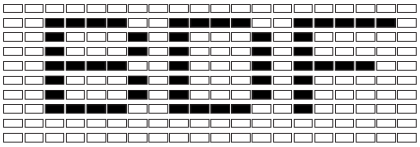
P21 USER 2



P22 USER 3

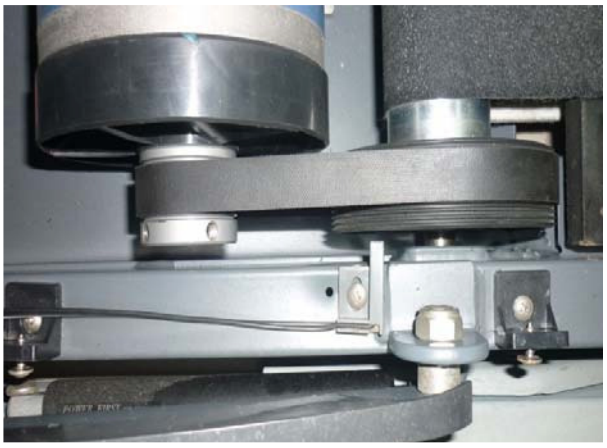


P23 BODY FAT



FELSÖKNINGSGUIDE

FEL-KOD	PROBLEM	EV. ORSAK	ÅTGÄRD
E1	1. Mätaren har ej erhållit någon signal från hastighets-sensorn under 15 sekunder.	1. Kablarna ej korrekt kopplade. 2. Avståndet mellan hastighetssensorn och magneten på främre valsrulle är för stort. 3. Fel på sensorn och/eller skada på elkabeln.	1. Återanslut kablarna och se till att de är korrekt kopplade. 2. Justera hastighetssensorn så att den sitter 3mm (+/-1 mm) från magneten. 3. Byt ut sensorn.



Kontrollera att hastighetssensorn sitter 3mm (+/- 1mm) från magneten på främre valsrulle.

Kontrollera noggrant att kablarna ej är skadade.

FELSÖKNINGSGUIDE

FEL-KOD	PROBLEM	EV. ORSAK	ÅTGÄRD
E3	1. Mätaren får ej lutningsvärdet inom en viss tid. 2. Lyftmotorn arbetar utanför sina parametrar.	1. Datorn har dålig anslutning 2. Lyftmotorn har blivit skadad (inre skada) som kan vara tillfällig pga överhettning av motorn. 3. Datakabeln har blivit skadad. 4. Kretskortet är bränt	1. Återanslut kablarna och se till att anslutningen är korrekt. 2. Nollställ lyfthöjden och starta om maskinen. 3. Byt ut lyftmotorn 4. Byt ut kretskortet.

Kontrollera att utrymmet mellan lyftskruven och kåpan är korrekt.

Byt ut lyftmotorn om säkringen gått under lyftmotorns arbete.

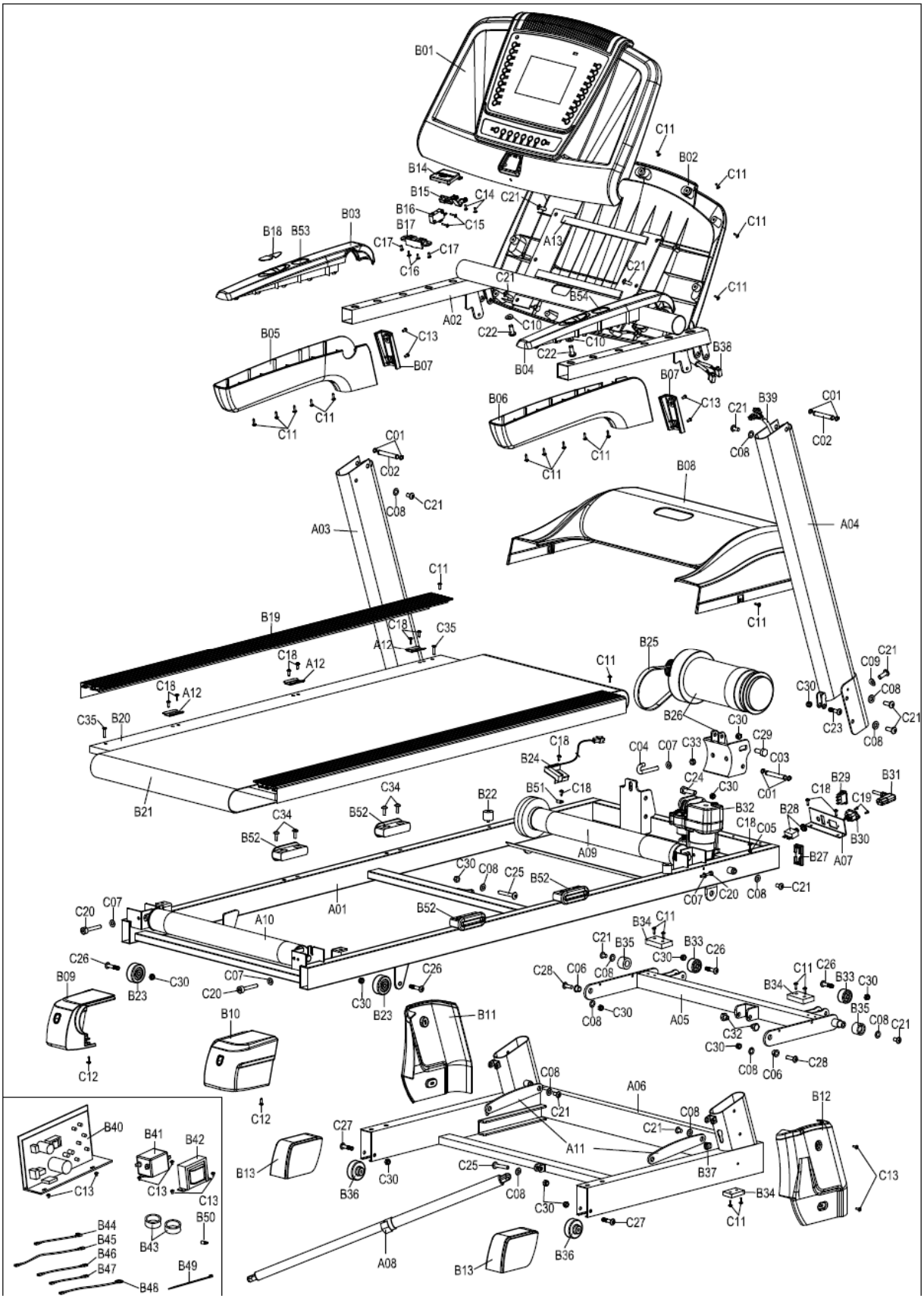
Kontrollera att kablarna ej har blivit skadade.

E5	Inget pulsvärde inom 20 sek. vid användning av Body Fat program.	1. Ej korrekt grepp om handpulssensorn. 2. Handpulssen-sorerna är felaktiga eller skadade.	1. Försök igen och greppa ordentligt. 2. Byt ut handpuls-sensorerna.

FELSÖKNINGSGUIDE

PROBLEM	EV. ORSAK	ÅTGÄRD
Löpbandet startar inte	1. Ej anslutet. 2. Löpbandets strömbrytare har löst ut. 3. On/Off knappen ej på ON. 4. Tiden ute för automatisk nedstängning.	1. Anslut till lämpligt eluttag. 2. Sätt i strömbrytaren. 3. On/Off på ON. 4. Dra ur och sätt tillbaka elkabeln.
Löpmattan slirar	1. Löpmattan är för lös. 2. Däcket behöver smörjas.	1. Spänn löpmattan. 2. Olja in band och däck.
Löpbandet är bullrigt	1. Lös hårdvara. 2. Motorn är överbelastad. 3. Klickljud – valsen slår.	1. Dra åt synliga skruvar, muttrar och bultar. 2. Kolla spänningen – 3 finger test. 3. Justera bakre valsar – Kolla spänningen.
Felaktigt pulsvärde	1. Alltför stor handrörelse. 2. Handflatorna alltför fuktiga. 3. Greppet är alltför hårt. 4. Bär ringar.	1. Stå på sidostöden för korrekt pulsav-läsning. 2. Torka handflatorna. 3. Greppa lagom om sensorerna. 4. Ta av alla ringar.
Felaktigt pulsband	1. Pulsbandets mottagare ej fuktiga. 2. Elektronisk störning.	1. Fukta pulsbandets mottagare. 2. Håll ett avstånd om minst 1,5 m till TV, dator, och lysrörs-belysning.

SPRÄNGSKISS



RESERVDELSLISTA

PART LIST

No.	DESCRIPTION	Q'ty	No.	Description	Q'ty
A01	FRAME	1	B39	LOWER WIRE	1
A02	CONSOLE BASE	1	B40	CONTROLLER	1
A03	LEFT UPRIGHT HANDLEBAR	1	B41	FILTER	1
A04	RIGHT UPRIGHT HANDLEBAR	1	B42	TRANSFORMER	1
A05	INCLINE BRACKET	1	B43	FERRITE	2
A06	BASE	1	B44	WIRE (53MM)	1
A07	POWER SWITCH BRACKET	1	B45	WIRE (12CM)	3
A08	SHOCK	1	B46	WIRE (70MM)	1
A09	FRONT ROLLER	1	B47	WIRE (45MM)	1
A10	REAR ROLLER	1	B48	GROUNDING WIRE	1
A11	ARC BRACKET	2	B49	PLASTIC FIXER(WHITE)	3
A12	FIXED STAND FOR FOOT RAIL	6	B50	FIXER	2
A13	CONSOLE FIXER	1	B51	WIRE CLIP	3
			B52	RUBBER DECK MOUNT (2)	4
B01	UPPER CONSOLE W/ELECTRONICS	1	B53	LEFT INCLINE TOGGLE SET	1
B02	LOWER CONSOLE	1	B54	RIGHT SPEED TOGGLE SET	1
B03	LEFT HANDLEBAR COVER(UPPER)	1			
B04	RIGHT HANDLEBAR COVER(UPPER)	1	C01	E SHAPE HOOD BRACKET	6
B05	LEFT HANDLEBAR COVER(LOWER)	1	C02	FIXED PIN FOR CONSOLE BASE	2
B06	RIGHT HANDLEBAR COVER(LOWER)	1	C03	FIXED PIN FOR MOTOR	1
B07	FRONT HANDLEBAR COVER	2	C04	MOTOR HOOK	1
B08	MOTOR COVER	1	C05	WASHER	2
B09	REAR END CAP LEFT	1	C06	SCREW FIXING TUBE	2
B10	REAR END CAP RIGHT	1	C07	WASHER	4
B11	BASE SIDE COVER LEFT	1	C08	WASHER	16
B12	BASE SIDE COVER RIGHT	1	C09	WASHER	2
B13	BASE END CAP	2	C10	WASHER	2
B14	SAFETY KEY	1	C11	SCREW	35
B15	SAFETY KEY BASE 1	1	C12	SCREW	2
B16	MICRO SWITCH	1	C13	SCREW	14
B17	SAFETY KEY BASE 2	1	C14	SCREW	2
B18	HAND PULSE SET (LH + RH)	4	C15	SCREW	2
B19	FOOT RAIL	2	C16	SCREW	2
B20	RUNNING DECK	1	C17	SCREW	2
B21	RUNNING BELT	1	C18	SCREW	17
B22	RUBBER DECK MOUNT (1)	2	C19	SCREW	2
B23	TRANSPORT WHEEL	2	C20	SCREW	3
B24	SPEED SENSOR	1	C21	SCREW	14
B25	MOTOR BELT	1	C22	SCREW	2
B26	MOTOR	1	C23	SCREW	2
B27	CAP FOR FRAME	2	C24	SCREW	1
B28	SAFETY SWITCH	1	C25	SCREW	2
B29	ON/OFF SWITCH	1	C26	SCREW	4
B30	POWER SOCKET	1	C27	SCREW	2
B31	POWER CORD	1	C28	SCREW	2
B32	INCLINE MOTOR	1	C29	SCREW	2
B33	WHEEL	2	C30	NYLON NUT (M8)	10
B34	CUSHION	4	C31	NYLON NUT (M10)	5
B35	INCLINE WHEEL	2	C32	SCREW	2
B36	BASE WHEEL	2	C33	NYLON NUT	1
B37	WIRE GROMMENT	2	C34	SCREW	8
B38	UPPER WIRE	1	C35	SCREW	4