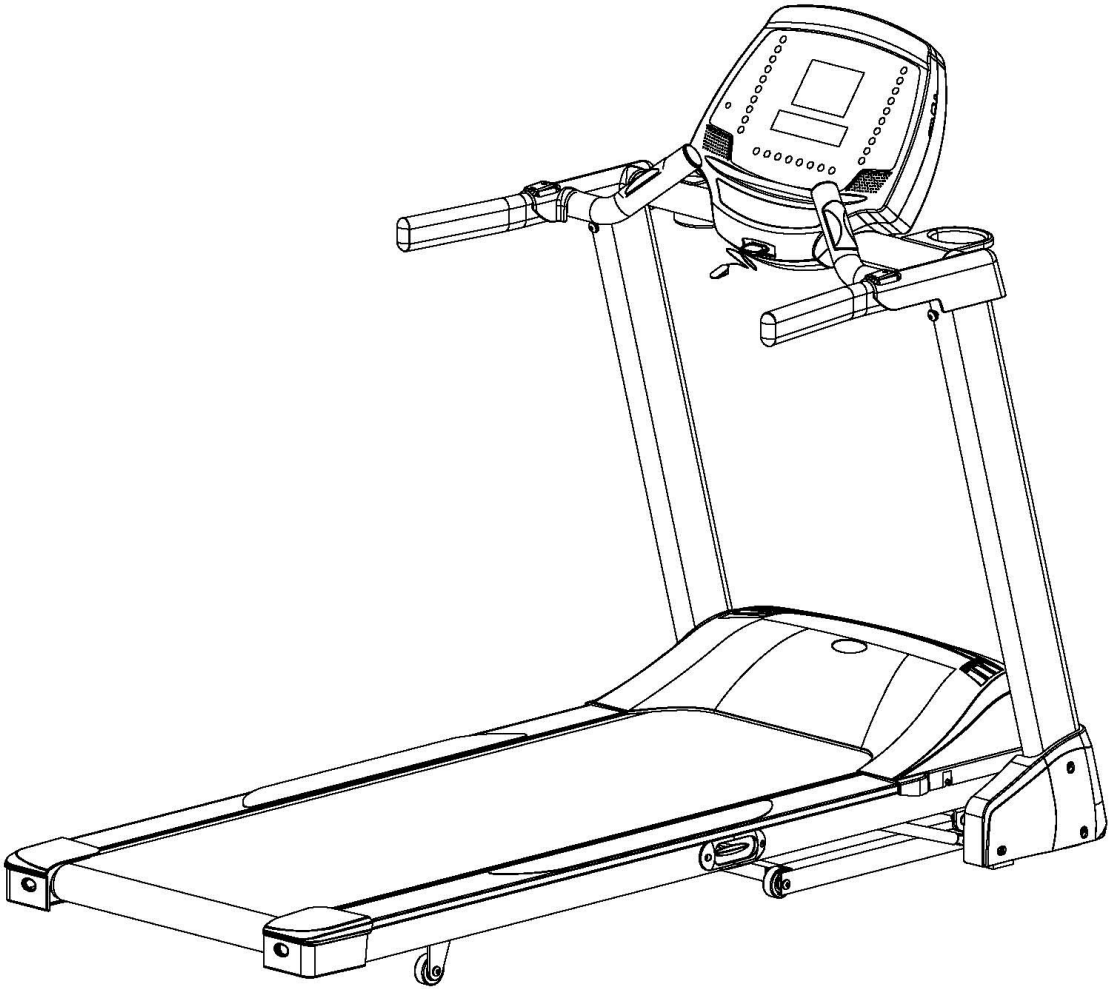
MASTER

MANUAL T755



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 löpmattan

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. Ta bort säkerhetsnyckeln och förvara den på ett säkert ställe när löpbandet ej används.

13. 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.
14. 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.

15. 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.

16. 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).

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

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

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

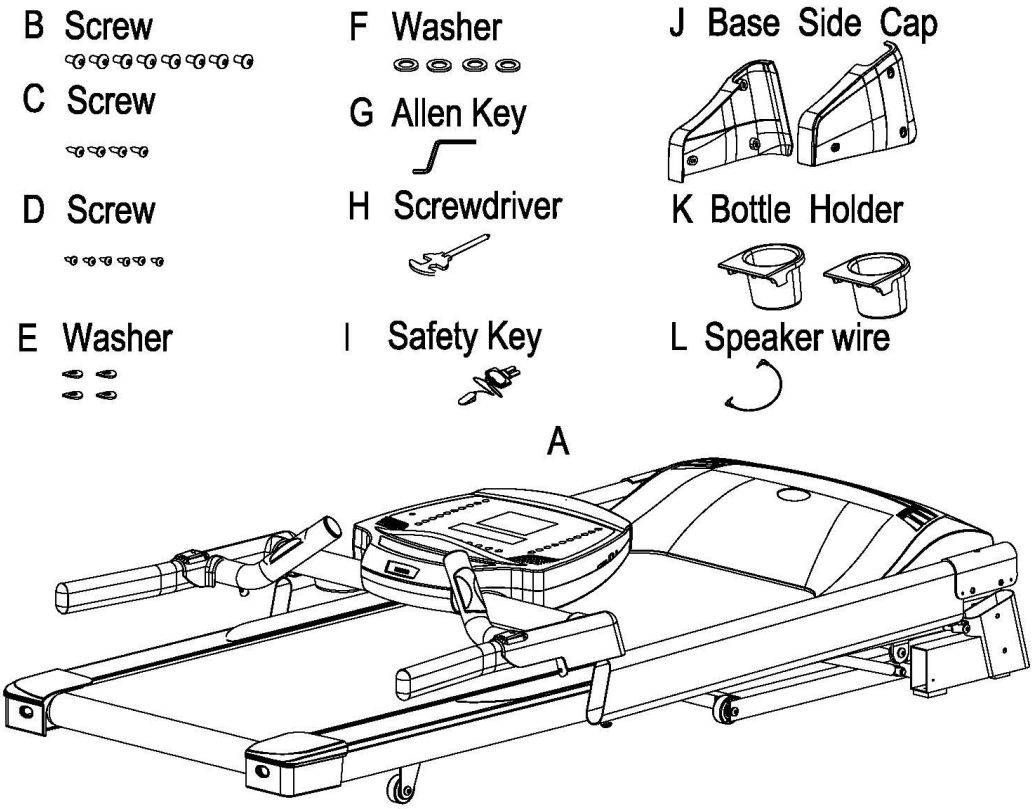
20. Överansträng dig inte under träningen. Upphör genast med din träning om du känner smärta eller obehag. Rådfråga din läkare.

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

MONTERINGSINSTRUKTIONER

STEG 1

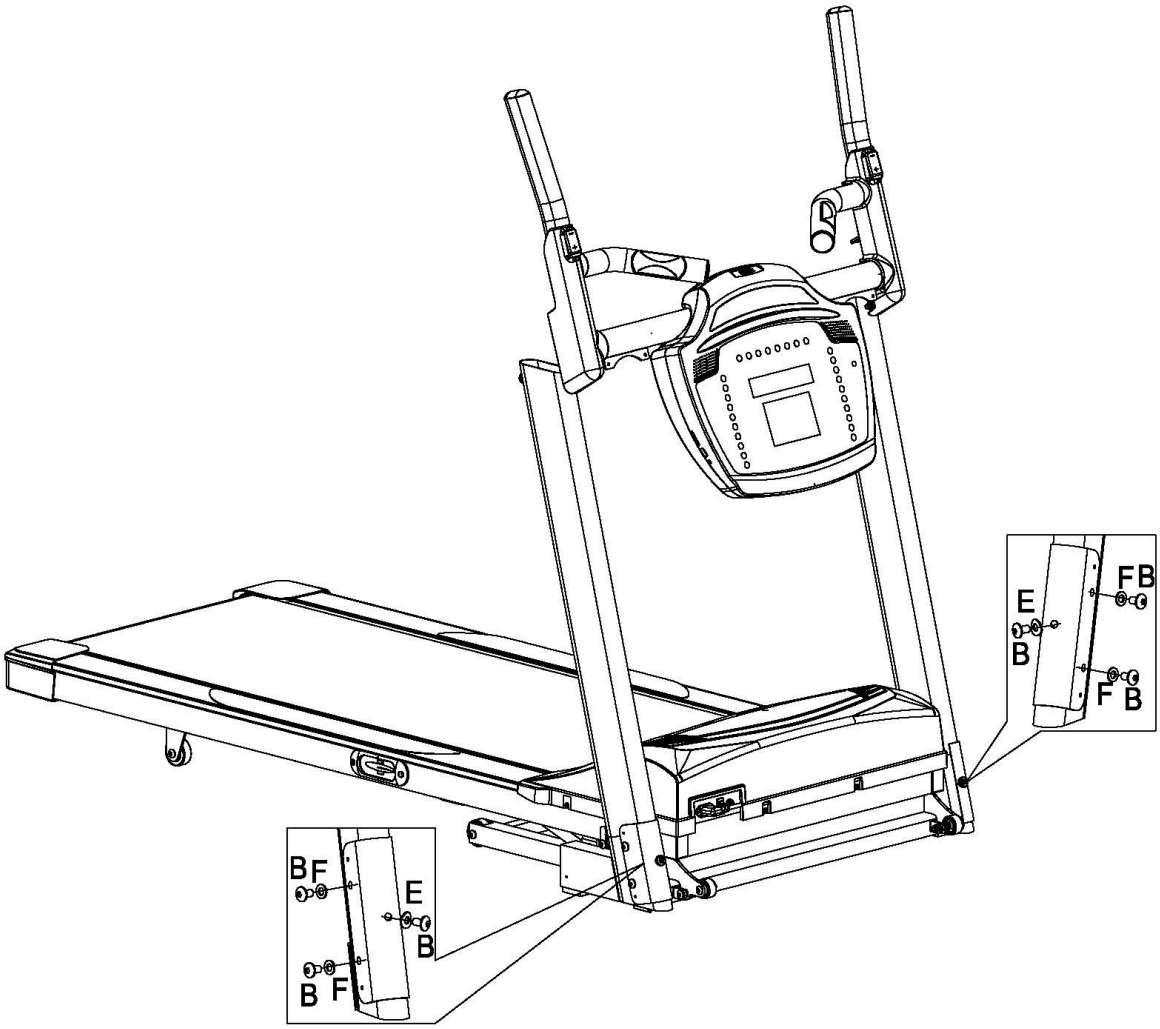
Lägg ner sidorna på förpackningen men ta ej ur löpbandet ur lådan innan det är helt monterat. Kontrollera att alla delar nedan finns med.



Part#	Description	Q'TY
A	Main frame & computer	1
B	Screw M8*20L	8
C	Screw M4*16L	4
D	Screw M4*6L	6
E	Washer § 8* § 19	4
F	Washer § 8* § 18	4
G	Allen Key	1
H	Screwdriver	1
I	Safety Key	1
J	Base Side Cap	2
K	Bottle Holder	2
L	Speaker wire	1

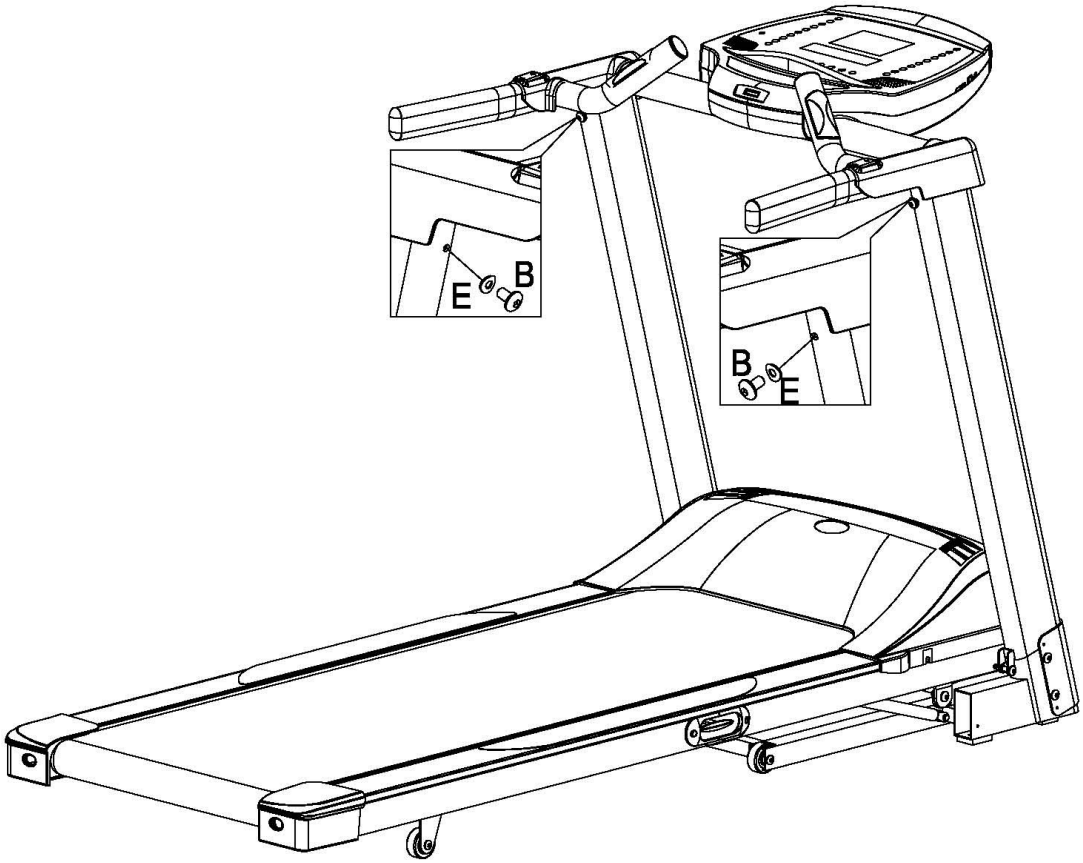
STEG 2

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



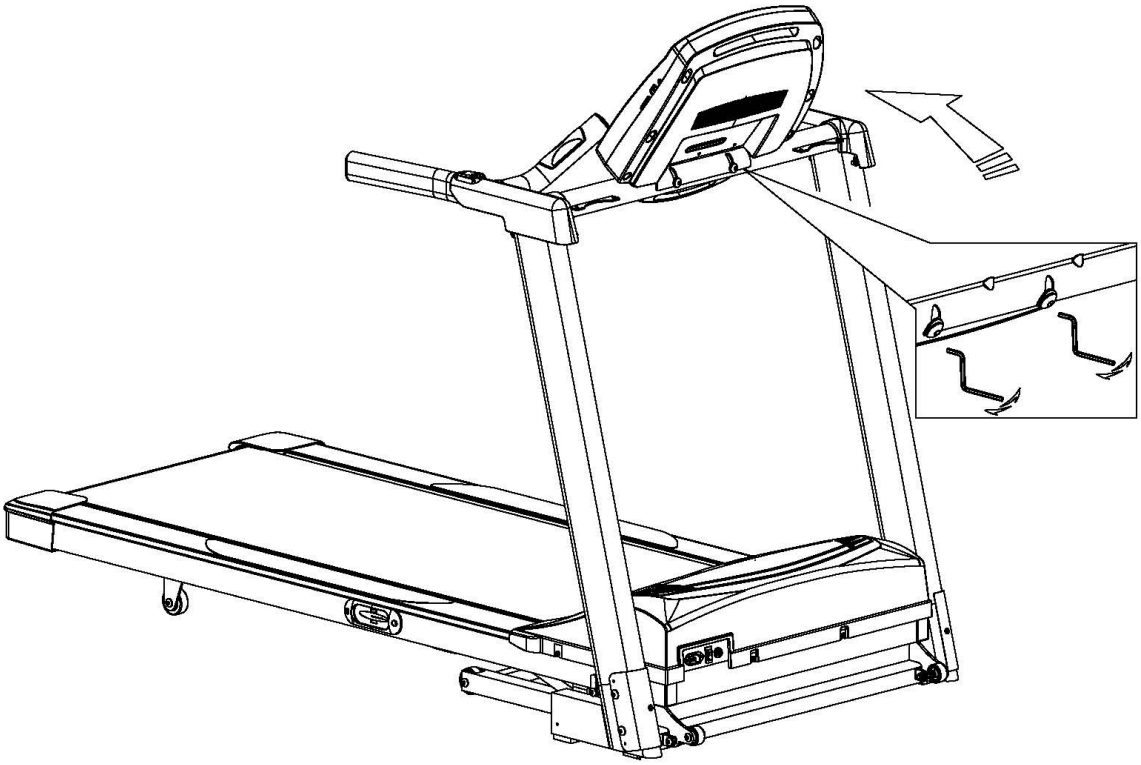
STEG 3

Sätt fast mätaren genom att trycka ner båda handtagen.
Fäst med skruvar (B) och brickor (E) enligt bilden nedan.



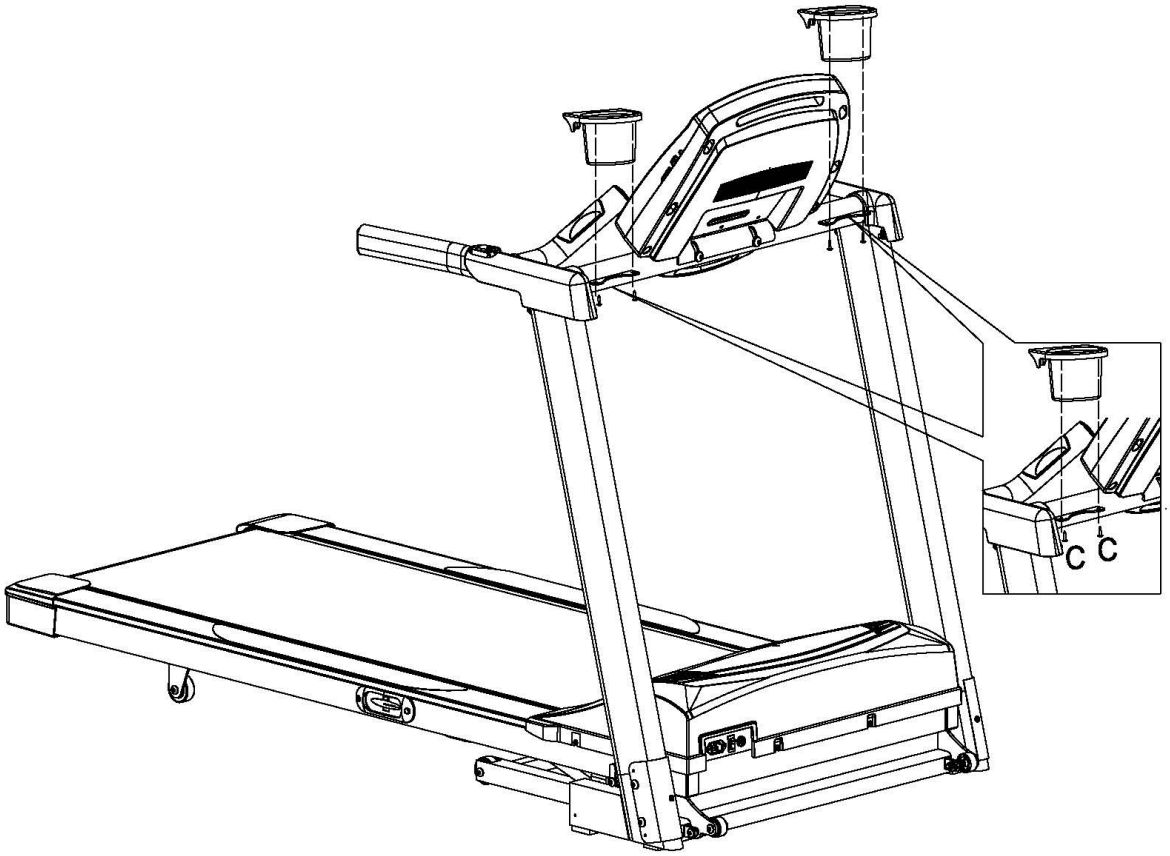
STEG 4

Justera mätarens fäste till önskad vinkel. Använd sedan insexnyckel (G) och dra åt skruvarna på mätarens baksida.



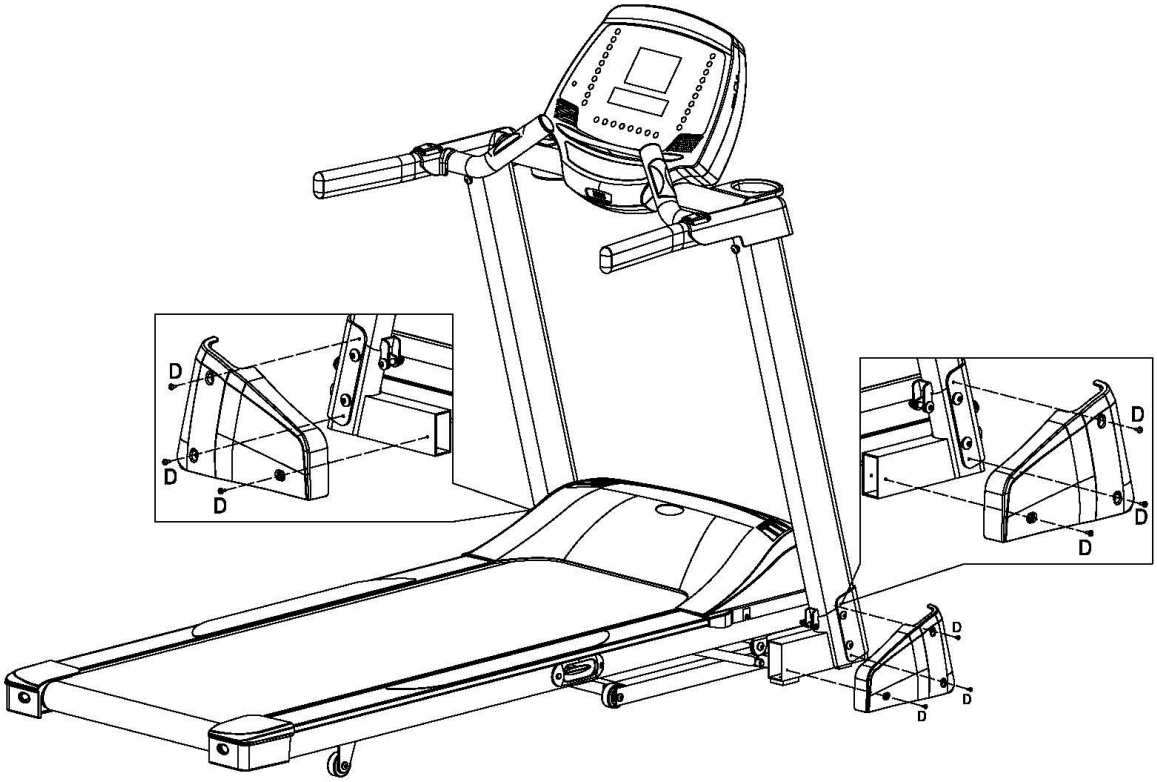
STEG 5

Fäst flaskhållarna (K) på den horisontella ramen med skruvar (C).



STEG 6

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



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.

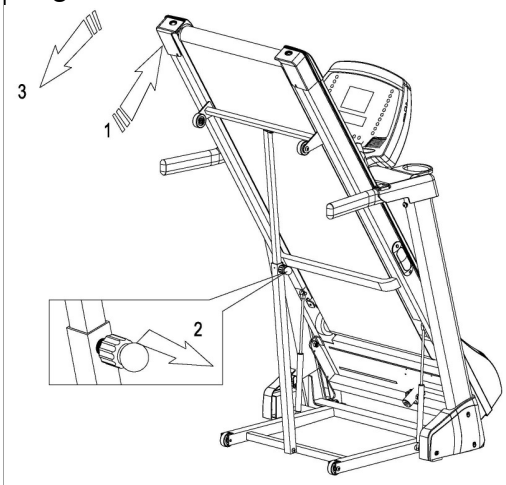
Figur 1

ATT FRIGÖRA LÅSNINGEN PÅ DÄCKET

Håll i övre änden av maskinen och dra ut sprinten för att fälla ner däcket. (Figur 2)

OBS.! Löpbandet 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 att undvika funktionsstörningar skall löpbandet förvaras på ett tort o. dammfritt ställe med jämn temperatur. Dra alltid ur kontakten efter varje användning.

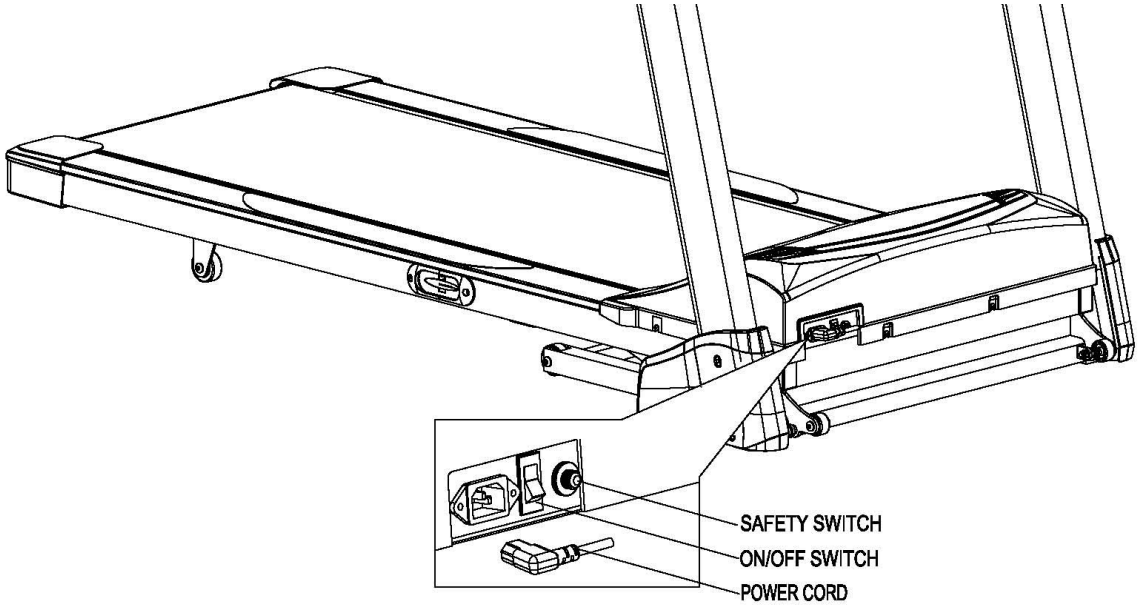
Figur 3

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.

AGE	UNCONDITIONEDTRAINING ZONE(BEATS/MIN)	CONDITIONEDTRAINING ZONE(BEATS/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

AGE	UNCONDITIONEDTRAINING ZONE(BEATS/MIN)	CONDITIONEDTRAINING ZONE(BEATS/MIN)
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.

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.

HUR DU ANVÄNDER DITT LÖPBAND

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 ett 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 (minst 5 dagar i veckan är ett bra mål).

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 till 40 sekunder.

JUSTERING AV LÖPBANDET

ANM.:

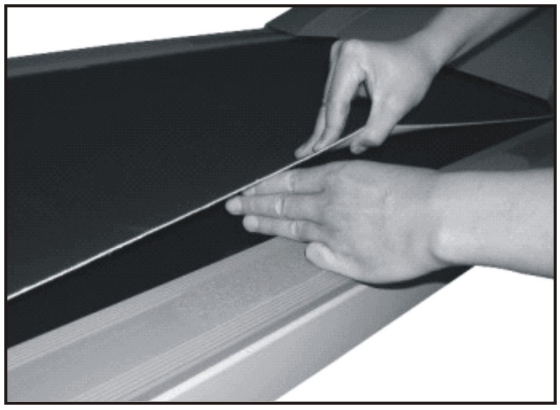
Löpbandet skall placeras på ett plant underlag annars kan bandet förskjutas mot den lägre sidan.

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.

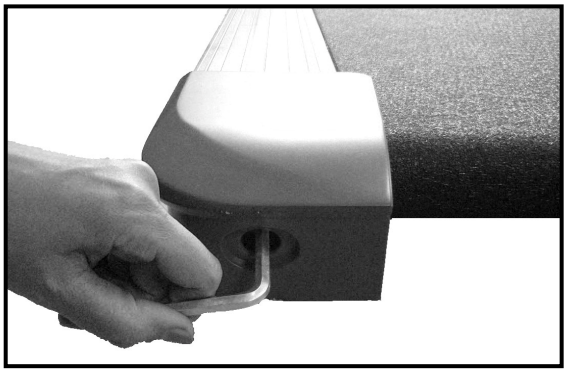
ÖVERSPÄNN INTE LÖPMATTAN. Detta kan orsaka reducerad kapacitet och skada på bandet.

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.

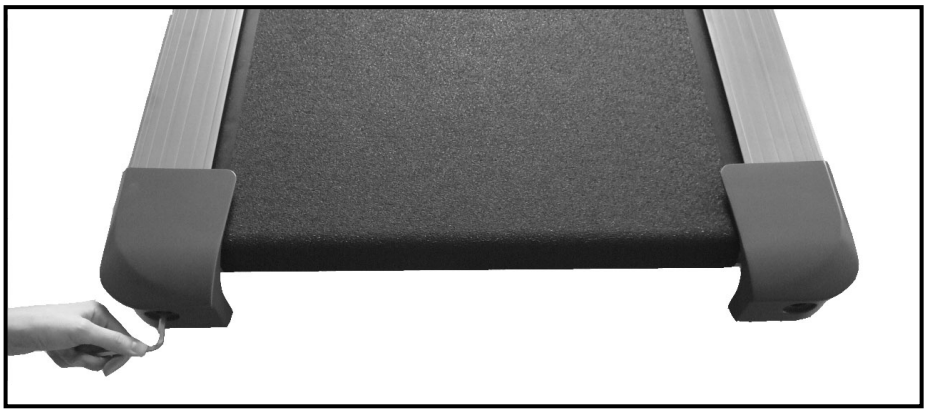


JUSTERING AV LÖPBANDET

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 1/4 varv medsols (mer spänt) eller vrid höger justeringsskruv 1/4 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 1/4 varv motsols (lösare) eller vrid höger justeringsskruv 1/4 varv medsols (mer spänt). Ta av de bakre ändkåporna och se till att båda sidor på bakre vals är parallella.



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

FLEXDÄCKINDIKATORERNA PÅ BÅDA SIDOR OM DÄCKET VISAR MJUKHETEN. DEN RÖDA INDIKERINGEN FLYTTAR SIG UPP OCH NER UNDER TRÄNINGEN.

UNDERHÅLL

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

RENGÖRING

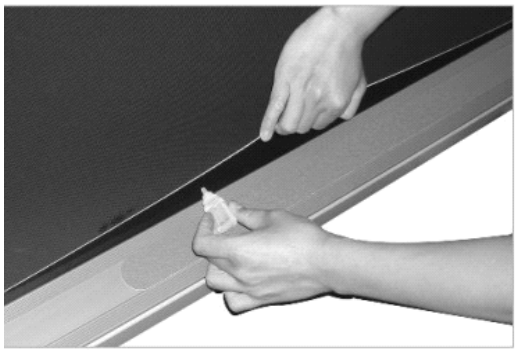
Regelbunden rengöring av löpbandet förlänger livstiden och förbättrar funktionen. Dammsug regelbundet, speciellt de synliga delarna av löpbandet. För bästa funktion rekommenderar vi att löpbandet placeras på en speciell matta för att dämpa ljudet och hålla borta damm från de mest kritiska komponenterna.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

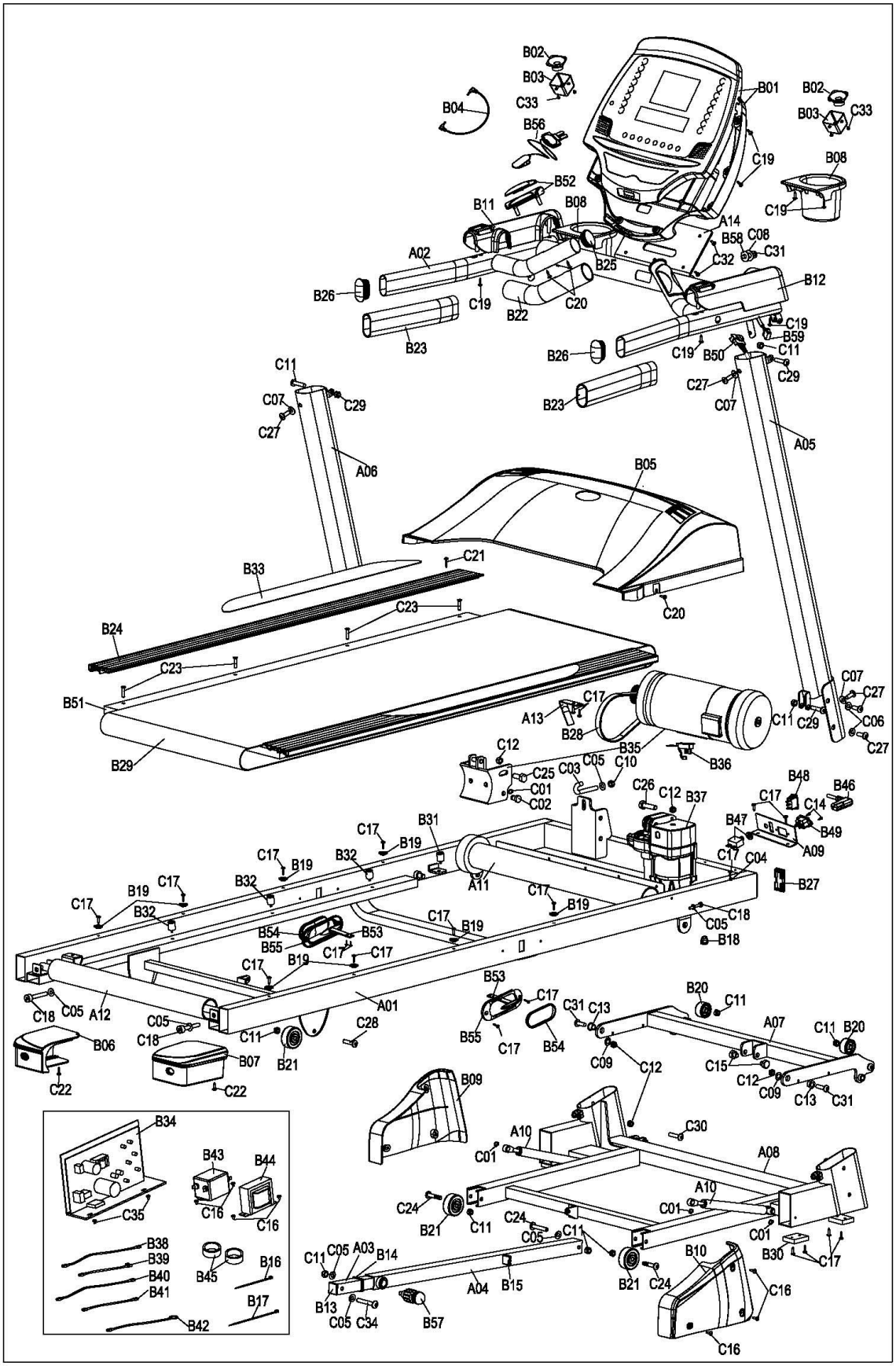
Det är viktigt att sköta löpbandet för bästa funktion.



Med löpbandet levereras en liten provflaska med smörjningsmedel. Lyft upp mattan och spruta ut smörjmedlet i en sträng från mitten till kanten. Gör likadant på båda sidor om löpmattan. Använd följande schema för smörjning baserat på användning:

Typ av Användare	Träningstim. /vecka	Antal gånger
Lätt	Mindre än 3 timmar	Årligen
Medium	3-5 timmar	Var 6:e månad
Tung	Mer än 5 timmar	Var 3:e månad

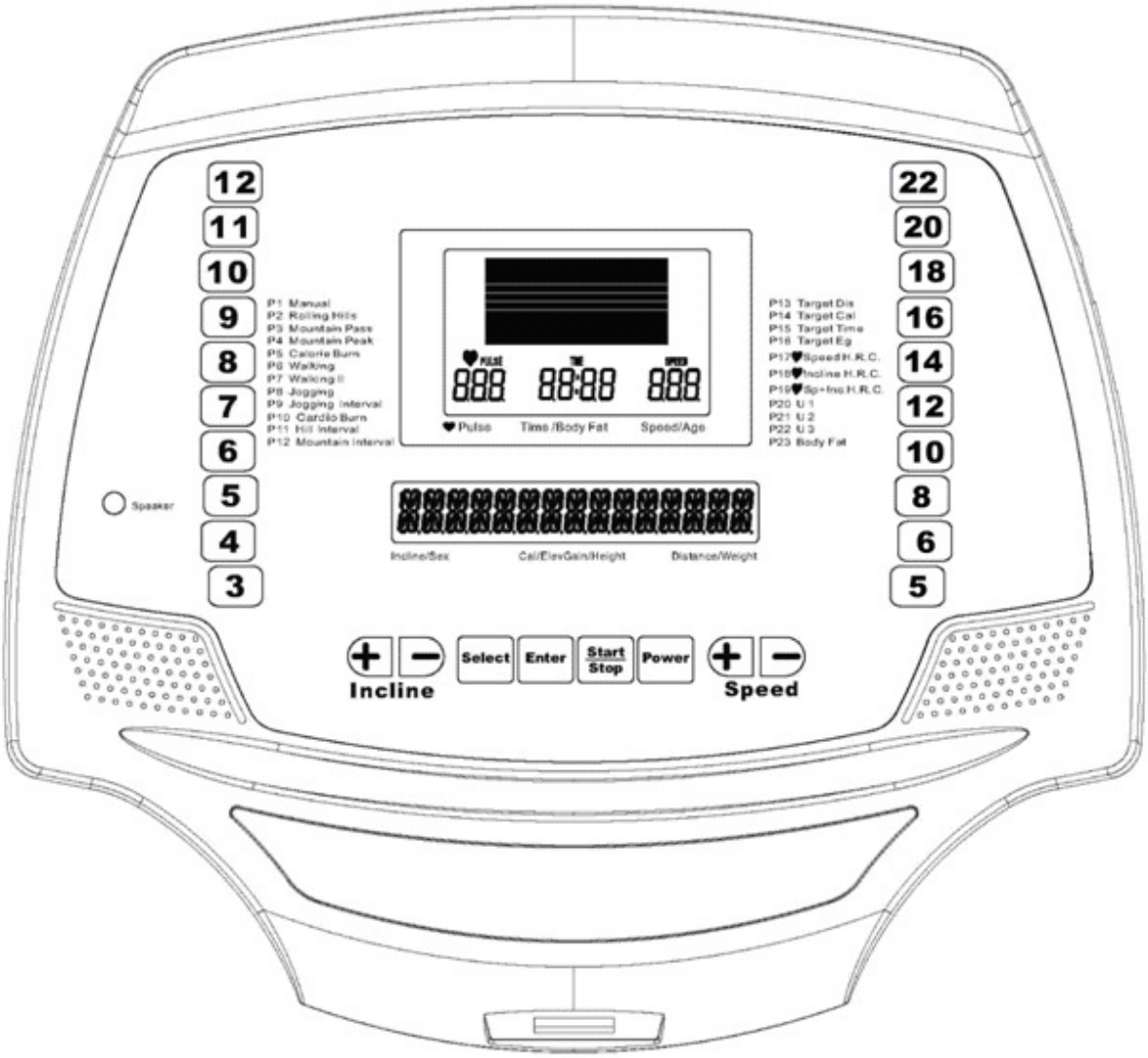
SPRÄNGSKISS



NO.	DESCRIPTION	Q'TY	NO.	DESCRIPTION	Q'TY
A01	FRAME	1	B41	WIRE	1
A02	CONSOLE BASE	1	B42	WIRE	1
A03	ADJUST BAR(INSIDE)	1	B43	FILTER	1
A04	ADJUST BAR(OUTSIDE)	1	B44	TRANSFORMER	1
A05	RIGHT UPRIGHT HANDLEBAR	1	B45	CHOCK	2
A06	LEFT UPRIGHT HANDLEAR	1	B46	POWER CORD	1
A07	INCLINE BRACKET	1	B47	SAFETY SWITCH	1
A08	BASE	1	B48	ON/OFF SWITCH	1
A09	POWER SWITCH BRACKET	1	B49	POWER SOCKET	1
A10	SHOCK	2	B50	LOWER WIRE	1
A11	FRONT ROLLER	1	B51	RUNNING DECK	1
A12	REAR ROLLER	1	B52	HANDPULSE SET	2
A13	BELT GUIDE	2	B53	INDICATOR	2
A14	CONSOLE FIXER	1	B54	CLEAR PLASTIC COVER	2
B01	CONSOLE	1	B55	PLASTIC FRAME	2
B02	TRUMPET	2	B56	SAFETY KEY	1
B03	TRUMPET BOX	2	B57	KNOB	1
B04	MP3 WIRE	1	B58	CLEAR PLASTIC WASHER	2
B05	MOTOR COVER	1	B59	UPPER WIRE	1
B06	LEFT REAR END CAP	1	C01	C SHAPE HOOD BRACKET	6
B07	RIGHT REAR END CAP	1	C02	MOTOR BASE SCREW	2
B08	BOTTLE HOLDER	2	C03	MOTOR HOOK	1
B09	LEFT BASE SIDE CAP	1	C04	WASHER	2
B10	RIGHT BASE SIDE CAP	1	C05	WASHER	7
B11	LEFT HANDLEBAR CAP	1	C06	WASHER	4
B12	RIGH HANDLEBAR CAP	1	C07	WASHER	4
B13	END CAP OF ADJUST BAR	1	C08	WASHER	2
B14	END CAP OF INSIDE ADJUST BAR	1	C09	WASHER	2
B15	END CAP OF OUTSIDE ADJUST BAR	1	C10	NUT	1
B16	PLASTIC FIXER	7	C11	NUT	12
B17	PLASTIC FIXER	2	C12	NYLON NUT	7
B18	WIRE GROMMET	1	C13	SCREW FIXING TUBE	2
B19	PLASTIC WASHER	8	C14	SCREW	2
B20	WHEEL-38	2	C15	SCREW	2
B21	WHEEL-50	4	C16	SCREW	13
B22	FOAM GRIP	2	C17	SCREW	31
B23	FOAM GRIP	2	C18	SCREW	3
B24	SIDE RAIL	2	C19	SCREW	18
B25	END CAP FOR HANDPULSE	2	C20	SCREW	4
B26	END CAP FOR HANDLEBAR	2	C21	SCREW	2
B27	END CAP OF FRAME	2	C22	SCREW	6
B28	MOTOR BELT	1	C23	SCREW	10
B29	RUNNING BELT	1	C24	SCREW	3
B30	RUBBER PAD	4	C25	SCREW	2
B31	CUSHION	2	C26	SCREW	1
B32	CUSHION	6	C27	SCREW	8
B33	SIDE RAIL SKID PAD	2	C28	SCREW	3
B34	CONTROLLER	1	C29	SCREW	4
B35	MOTOR	1	C30	SCREW	2
B36	MOTOR SENSOR	1	C31	SCREW	4
B37	INCLINE MOTOR	1	C32	SCREW	6
B38	WIRE	1	C33	SCREW	16
B39	WIRE	1	C34	SCREW	1
B40	WIRE	1	C35	SCREW	2

DATOR FÖR T755

:



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

SÄKERHETSNYCKEL :

Mätaren fungerar endast när nyckeln sitter i löpbandet. När nyckeln tas ur stängs mätaren ner och löpbandet stannar.

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 LCDn är avstängd, tryck ENTER tills det piper för att byta mätsystem.

Select :
Tryck på denna tangent för val av ett förinställt program eller ett användarprogram. Under träning, tryck på denna tangent för att byta display från Calories till Elevation Gain. När LCDn är avstängd, tryck på Select tills det piper två gånger för att nollställa det värde som är inlagt av användaren.

Speed + :
Ökar hastigheten. Tryck på denna knapp en gång för att öka hastigheten med 0.2 km/h. Håll nere knappen i 2 sekunder eller längre för att snabbt nå önskad hastighet. Denna knapp används också för att välja mellan olika program.

Speed - :
Minskar hastigheten. Tryck på denna knapp en gång för att minska hastigheten med 0.2 km/h. Håll nere knappen i 2 sekunder eller längre för att snabbt nå önskad hastighet. Denna knapp används också för att välja mellan olika program.

Incline + :
Ökar lutningen. Tryck en gång på denna knapp för att öka lutningen med 1%. Håll nere knappen i 2 sekunder eller längre för att snabbt nå önskad lutningsnivå. Denna knapp används också för att välja mellan olika program.

Incline - :
Minskar lutningen. Tryck en gång på denna knapp för att minska lutningen med 1%. Håll nere knappen i 2 sekunder eller längre för att snabbt nå önskad lutningsnivå. Denna knapp används också för att välja mellan olika program.

Snabbknappar för hastigheten : 5 / 6 / 8 / 10 / 12 / 14 / 16 / 18 / 20 / 22 km/h
Tryck på någon av dessa knappar för att snabbt ändra hastigheten till önskvärt värde.

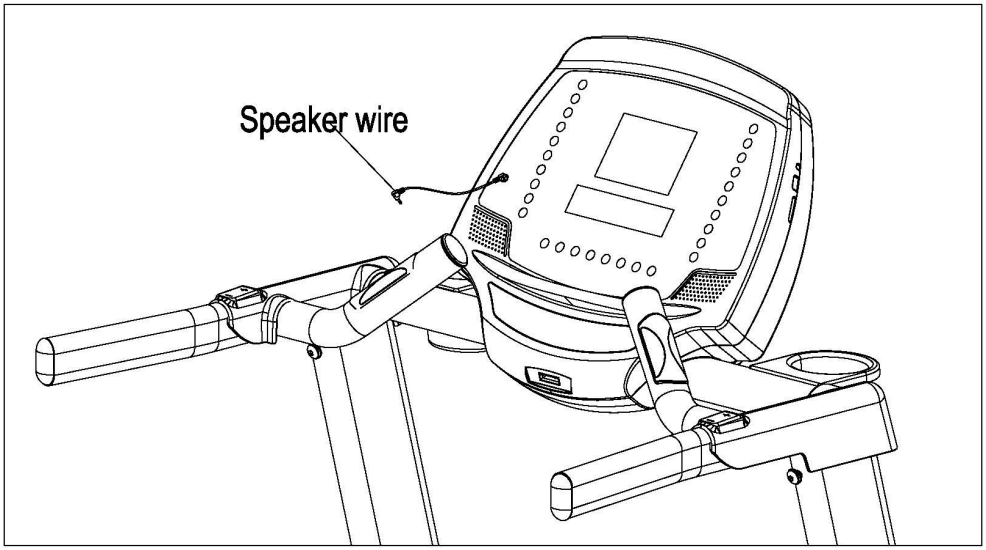
Snabbknappar för lutningen : 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10 / 11 / 12 %
Tryck på någon av dessa knappar för att snabbt ändra lutningen till önskvärt värde.

Snabbknappar på handstödet för hastigheten +/- :
Tryck +/- för att öka/minska hastigheten snabbt. Samma funktion som Speed +/- på mätaren.

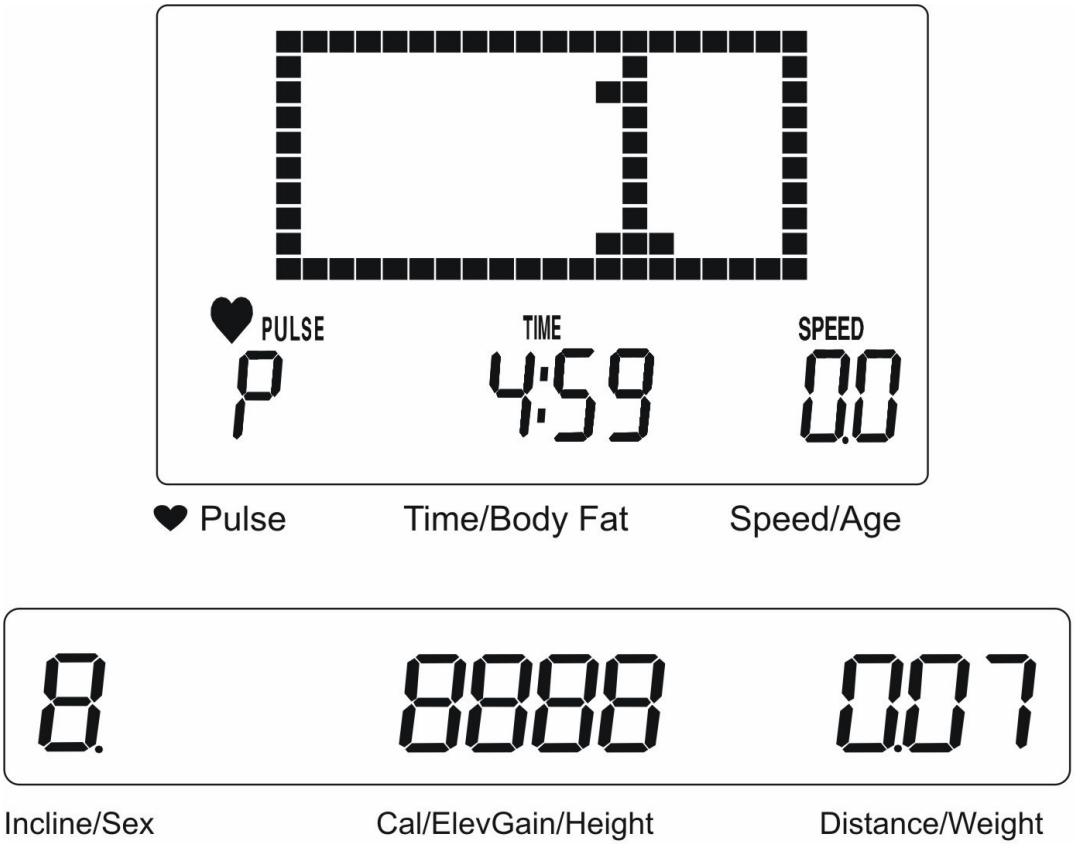
Snabknappar på handstödet för lutningen +/- :
Tryck +/- för att öka/minska lutningen snabbt. Samma funktion som Incline +/- på mätaren.

HÖGTALARFUNKTIONEN

Användaren kan ansluta en MP3 eller Ipod till högtalaren med hjälp av medlevererad högtalarkabel. **(MP3 ej inkluderad)**



LCD DISPLAY



DISPLAYER

Dot matrix :

10x20 dot matrix återger lutningen i Elevation-programmen (Program 2-5), Incline & Speed kombinationsprogram (Program 10-12) och hastighet i Speed-programmen (Program 6-9), Användarprogrammen (Program 20-22). Visar pulsen i HRC-programmen (P17-P19) och visar ett 0.4 km löpspår i Manual-programmet (P1), Target- (Målpuls) programmen (P13-P16) och Body Fat programmet (P23).

Prompt text :

Visar programmets namn och vad du skall göra i nästa steg för att starta löpbandet.

Pulse :

- Visar pulsvärdet förutom vid inmatning av lutningsnivå i Speed-programmen (Program 6-9) och Användar-programmen (Program 20-22). För att erhålla ett pulsvärde, greppa med båda händerna om pulssensorerna eller använd ett pulsbälte. Rekommenderas att stå på sidostöden för en mer tillförlitlig avläsning. Om du promenerar eller joggar är det svårt för mätaren att läsa av din puls.
  Pulssensorerna skall endast användas som en riktlinje och personer med medicinska eller speciella behov av en tillförlitlig avläsning skall ej förlita sig på dessa. Vid användning av HRC-programmen visas Målpulsen (THR).

Time / Body Fat :

- Visar träningstiden. Tiden börjar på 0:00 och räknas upp. Maxtid är 99:59.
- Vid användning av Body Fat-programmet visas Body Fat-resultatet i %.

Speed / Age :

- Visar i vilken hastighet löpmattan rullar.
  Räckvidd : 0.8 – 22 km/h
- Vid användning av HRC och Body Fat programmen visas åldern.

Incline / Sex :

- Visar löpbandets lutning i % från 0 -12%.
- Vid användning av Body Fat programmet visas kön. (**0** representerar Man; **1** representerar Kvinna)

Calories / Elevation gain / Height :

- Visar energiförbrukningen.
- Tryck SELECT för att visa hur mycket kalorier som du förbränner under träningen.
- Vid användning av Body Fat programmet visas längden.

Distance / Weight :

- Visar distansen i kilometer eller miles som tillryggalagts under träningspasset. Räckvidd från 0.01 - 99.99 kilometer eller miles.
- Vid användning av Body Fat programmet visas vikten.

FUNKTIONSINSTRUKTIONER (Läs igenom noggrant före användning)

A. Säkerhetstips :

Sätt säkerhetsnyckeln i mätaren. 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. Tryck på Power :

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

C. Lägg in Vikt :

När strömmen är på visas “INPUT WEIGHT” och “WT” syns på dot matrix. Förinställd användarvikt 60 kg visas. Justera vikten med hjälp av Speed & Incline +/-. Tryck på Enter för att bekräfta vikten.

D. Program Selection :

Det finns 23 program; P1 Manual program, P2-P12 förinställda program, P13-P16 Target (Mål) program, P17-P19 Pulskontrollprogram, P20-P22 Användarprogram och P23 Body Fat program. Tryck på Select eller Incline & Speed +/- för att välja ett av de 23 programmen.

E. 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 att 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.

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. Programs :

P1 Manual :

Om du väljer manual mode, tryck på Start. Löpbandet startar i en hastighet om 0.8 km/h efter nedräkning 3, 2, 1. Du kan sedan justera hastighet och lutning med hjälp av snabbtangenterna eller Speed & Incline +/-.

P2 - P5 Incline Programs :

(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 värdet 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 minium lutningsnivå.

P6 - P9 Speed Programs :

(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 den förinställda hastigheten genom att trycka på Speed +/-. Vid tryckning på Speed +/- en gång höjs/sänks varje segment av hastigheten med 0.2 km/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 Programs :

(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 den förinställda hastigheten och lutningen genom att trycka på Speed & Incline +/-. Dot matrix visar endast lutningsnivån. Du kan se alla segmenten höjas eller sänkas tillsammans. Hastigheten visas endast på Speed-displayen. Lutning och hastighet slutar höjas/sänkas när ett av segmenten 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 från 0.50 ~ 99.50 km med hjälp av Speed eller Incline +/-. Ökningar med 0.5 km. Tryck Enter för att bekräfta och därefter på Start. Löpbandet startar och användaren reglerar hastighet och lutning. Distansen räknas ner i Distance-displayen tills målet har uppnåtts och “END” visas på dot matrix. Om användaren ej lägger in någon måldistans gäller samma funktion som Manual-programmet.

P14 Target Calories :
Programmet räknar ner den målkaloriförbrukning som användaren angett före träningsstart. Efter bekräftelse av programmet skall användaren lägga in målkaloriförbrukningen från 10 ~ 9990 kcal med hjälp av Speed eller Incline +/-. Ökningar med 10 kcal. Tryck Enter för att bekräfta och därefter på Start. Löpbandet startar och användaren reglerar hastighet och lutning. Kaloriförbrukningen räknas ner i Calories-displayen tills målet har uppnåtts och “END” visas på dot matrix. Om användaren ej lägger in någon målkaloriförbrukning gäller samma funktion som Manual-programmet.

P15 Target Time :
Programmet räknar ner den måltid som användaren angett före träningsstart. Efter bekräftelse av programmet skall användaren lägga in måltiden från 10 ~ 99:00 med hjälp av Speed eller Incline +/-. Ökningar med 10 min. Tryck Enter för att bekräfta och därefter på Start. Löpbandet startar och användaren reglerar hastighet och lutning. Måltiden räknas ner i Time-displayen tills målet har uppnåtts och “END” visas på dot matrix. Om användaren ej lägger in något mål för tiden gäller samma funktion som Manual-programmet.

P16 Target Elevation Gain :
Programmet räknar ner det höjdmål som användaren angett före träningsstart. Efter bekräftelse av programmet skall användaren lägga in höjdmålet från 10 ~ 9990 meter med hjälp av Speed eller Incline +/-. Ökningar med 10 meter. Tryck Enter för att bekräfta och därefter på Start. Löpbandet startar och användaren reglerar hastighet och lutning. Höjdmålet räknas ner i Elevation Gain-displayen tills målet har uppnåtts och “END” visas på dot matrix. Om användaren ej lägger in något mål för höjden gäller samma funktion som Manual-programmet.

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 “INPUT AGE”. AGE-displayen visar 40 som en förinställd ålder. Använd Speed eller Incline +/- för att lägga in användarens ålder. Tryck Enter för att bekräfta. Målpulsen (THR) är beräknad till 60% av maximum (220 – ÅLDER) och visas i Pulse-displayen. Den kan ändras med hjälp av Speed eller Incline +/-. För att bekräfta, tryck på Enter. Tryck på Start och löpbandet startar med en hastighet av 0.8 km/h och 0% lutning. Användaren reglererar lutningen. Efter tre minuters uppvärmning justeras hastigheten med 1.0 km/h var 40: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.

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 “INPUT AGE”. AGE-displayen visar 40 som en förinställd ålder. Använd Speed eller Incline +/- för att lägga in användarens ålder. Tryck Enter för att bekräfta. Målpulsen (THR) är beräknad till 60% av maximum (220 – ÅLDER) och visas i Pulse-displayen. Den kan ändras med hjälp av Speed eller Incline +/-. För att bekräfta, tryck på Enter. Tryck på Start och löpbandet startar med en hastighet av 0.8 km/h och 0% lutning. Användaren reglererar hastigheten. Efter tre minuters uppvärmning justeras lutningen med 1% 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.

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 “INPUT AGE”. AGE-displayen visar 40 som en förinställd ålder. Använd Speed eller Incline +/- för att lägga in användarens ålder. Tryck Enter för att bekräfta. Målpulsen (THR) är beräknad till 60% av maximum (220 – ÅLDER) och visas i Pulse-displayen. Den kan ändras med hjälp av Speed eller Incline +/-. För att bekräfta, tryck på Enter. Tryck på Start och löpbandet startar med en hastighet av 0.8 km/h och 0% lutning. Efter tre minuters uppvärmning justeras lutningen och hastigheten med 1% resp. 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 - P22 User Programs : (U1, U2, U3)

Efter val av ett användarprogram, tryck Enter för att bekräfta. Justera 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 användningen 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 : F001

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 dot matrix och LCDn:

a. Lägg in Age : Tryck Speed eller Incline + / – för att ändra åldern. Tryck Enter för att bekräfta (förinställt : 40, räckvidd : 10 ~ 99 år)
b. Lägg in Sex : Tryck Speed eller Incline + / – för att välja kön. 1 representerar Kvinna och 0 representerar Man. Tryck Enter för att bekräfta. (Förinställt : 0)
c. Lägg in Height : Tryck Speed eller Incline + / – för att ändra längden. Tryck Enter för att bekräfta. (Förinställt: 160 cm, räckvidd : 100 ~ 240 cm)
d. Lägg in Weight : Tryck Speed eller Incline + / – för att ändra vikten. Tryck Enter för att bekräfta. (Förinställt : 60 kg, räckvidd : 10 ~ 250 kg)
e. När inmatningen är avslutad visar dot matrix “Check Pulse”. Greppa om pulssensorerna med båda händerna. När datorn erhåller pulsvärdet visar LCDn “BODYFAT RESULT” och värdet inom 10 sekunder.

Om datorn ej kan avläsa pulsvärdet inom 20 sekunder visar LCDn “END” & “E5” och piper på samma gång.

H. Metric / Imperial :

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

I. Odometer :

En odometer visar ackumulerad distans i Time- och Speed-displayen under tre sekunder efter det att säkerhetsnyckeln är placerad i mätaren.

J. Total Hours :

HrS visar ackumulerad tid i text-displayen under tre sekunder efter det att säkerhetsnyckeln är placerad i mätaren.

K. Time-Out :

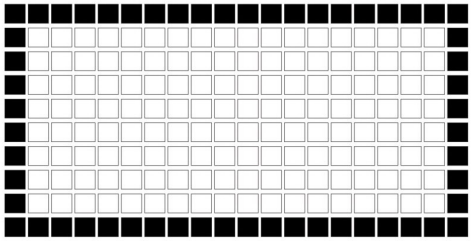
Om strömmen är på och bandet ej rullar stängs datorn ner efter fem minuter.

L. Re-Start :

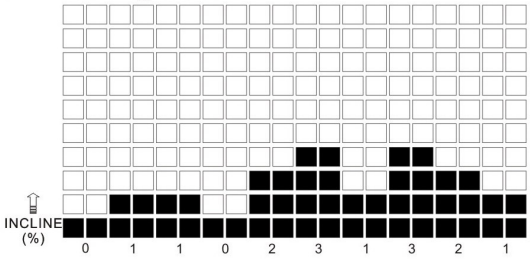
Tryck på Start för att återstarta löpbandet efter en paus. Om löpbandet stått stilla i 5 minuter eller längre, tryck på Power för att starta om på nytt.

COMPUTER PROGRAMS

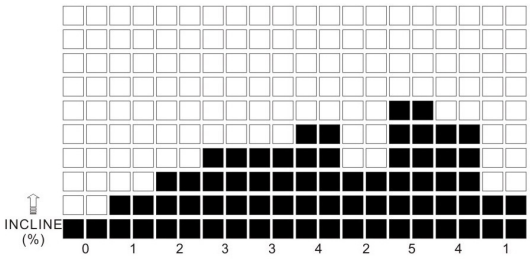
P1 Manual



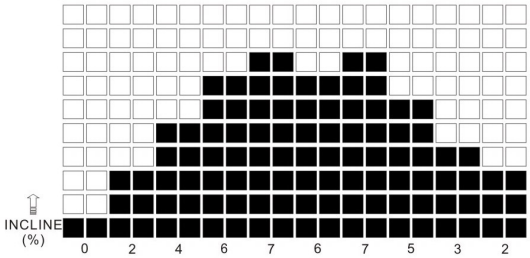
P2 Rolling Hills



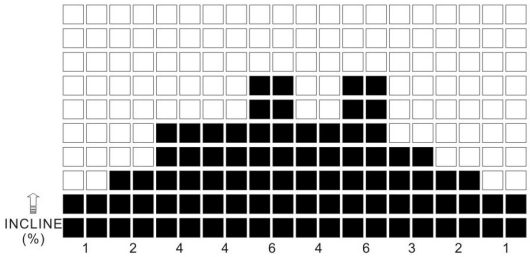
P3 Mountain Pass



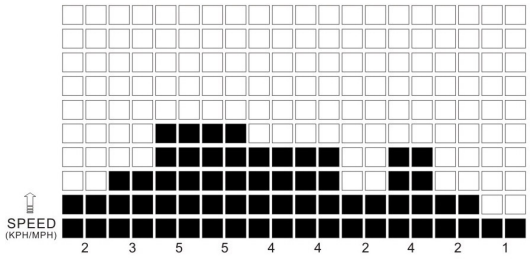
P4 Mountain Peak



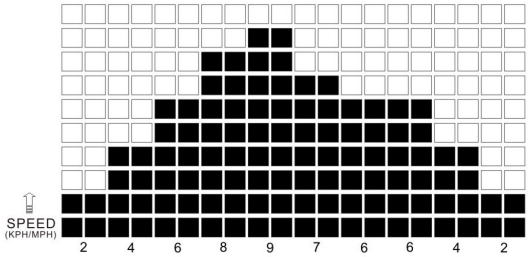
P5 Calorie Burn



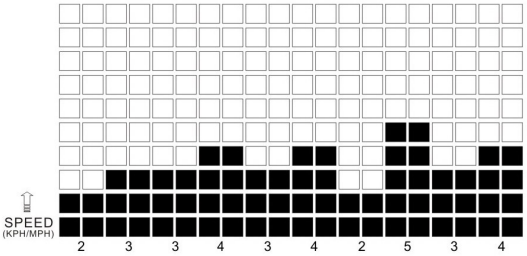
P6 Walking



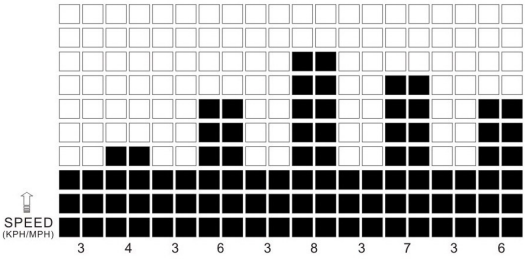
P7 Walking II



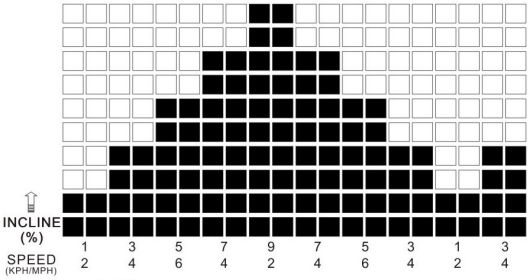
P8 Jogging



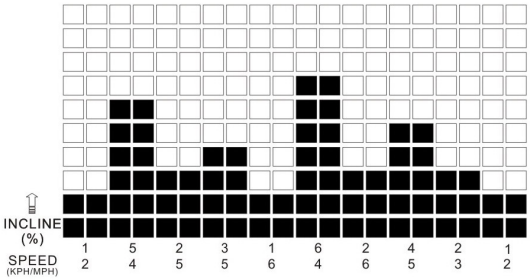
P9 Jogging Interval



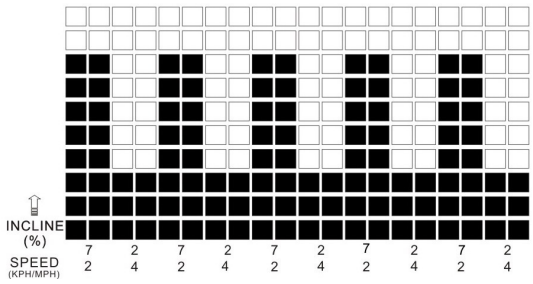
P10 Cardio Burn



P11 Hill Interval

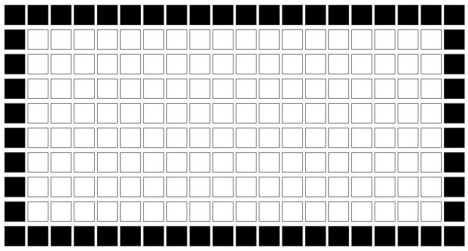


P12 Mountain Interval

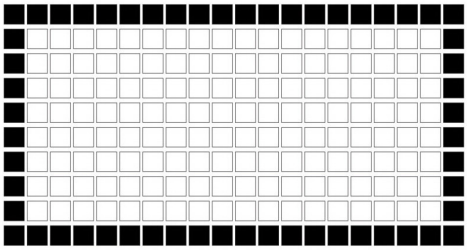


COMPUTER PROGRAMS

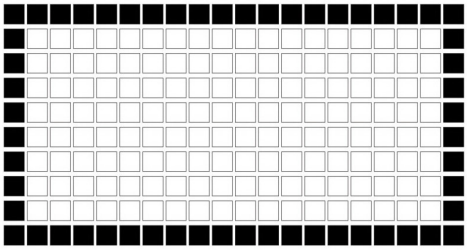
P13 TARGET DIS



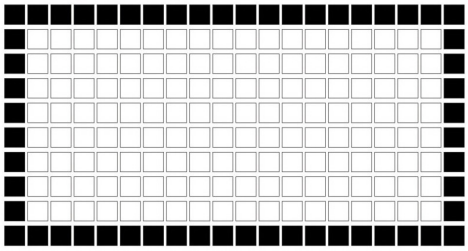
P14 TARGET CAL



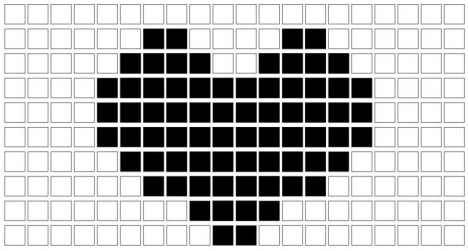
P15 TARGET TIME



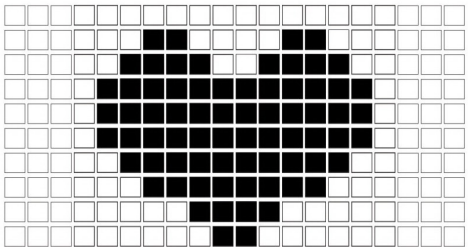
P16 TARGET EG



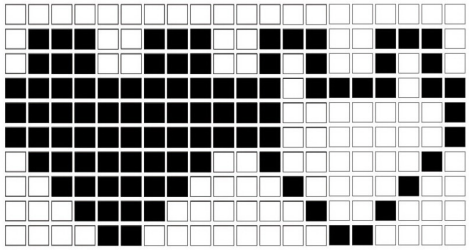
P17 HRC 1-Weight Loss speed



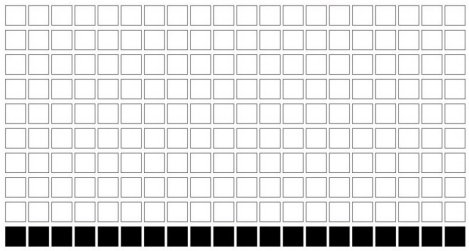
P18 HRC 2-Cardio Heart Incline



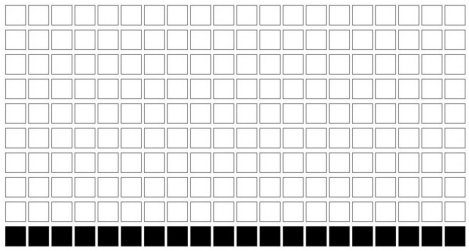
P19 HRC 3-Interval Fatburn Speed+Incline



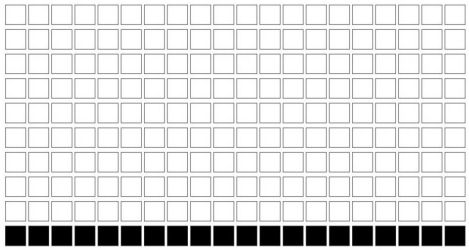
P20 U 1



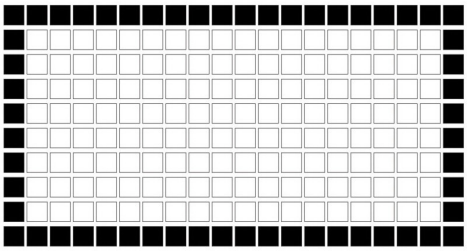
P21 U 2



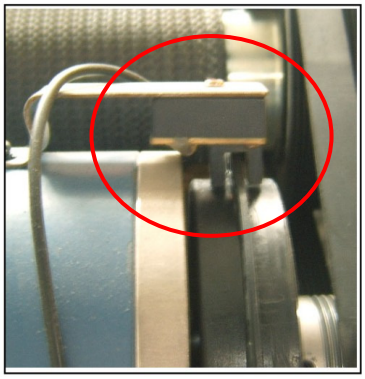
P22 U 3



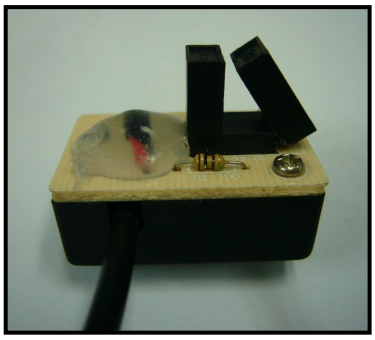
P23 Body Fat



FEL-KOD	PROBLEM	EV. ORSAK	ÅTGÄRD
E1	Mätaren har ej erhållit någon signal från motor/hastighets-sensor inom en viss tid.	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. 4. Magneten på främre valsrulle är lös/saknas. 5. Kretskortet är bränt.	1. Återanslut kablarna och se till att de är korrekt kopplade. 2. Justera hastighetssensorn så att den sitter 3mm (+/-1mm) från magneten. 3. Byt ut sensorn. 4. Byt ut magneten. 5. Byt ut kretskortet.



Kontrollera om läget och distansen är korrekt.



Kontrollera om hastighets-sensorn är skadad/felplac.

FELKOD	PROBLEM	EV. ORSAK	ÅTGÄRD
E2	1. Ingen avläsning eller meddelande på displayen. 2. Knapparna fungerar ej. 3. Pipande ljud.	1. Skada på IC chipset el. IC basen. 2. Statisk Elektricitet (kan överföras via pulsmottagaren och kan skada IC).	1). Kontrollera om IC chipset el. IC basen är skadad. 2a). Se till att elkabeln är fastskruvad på plats. 2b). Kontrollera om det finns någon skada på det lilla PCB bredvid handpulsmottagarens plastkåpa. 2c). Kontrollera om LCD/LED fungerar korrekt.

FELKOD	PROBLEM	EV. ORSAK	ÅTGÄRD
E3	1. Mätaren får ej lutningsvärde 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 blivit skadade.

FELKOD	PROBLEM	EV. ORSAK	ÅTGÄRD
E5	Inget pulsvärde inom 20 sek. vid användning av Body Fat-programmet.	1. Ej korrekt grepp om handpulssensorerna. 2. Handpulssensorerna är felaktiga el. skadade.	1. Försök igen och greppa ordentligt. 2. Byt ut handpulssensorerna.

FELSÖKNINGSGUIDE

Problem	Ev. Orsak	Åtgärd
Löpbandet startar inte	1. Ej anslutet.	1. Anslut till lämpligt eluttag.
	2. Säkerhetsnyckeln sitter ej i ordentligt.	2. Sätt i säkerhetsnyckeln.
	3. Löpbandets strömbrytare har löst ut.	3. Sätt tillbaka ström-brytaren.
	4. On/Off knappen ej på ON.	4. Sätt på ON.
	5. Tiden ute för automatisk nedstängning.	5. Dra ur och sätt tillbaka elkabeln.
Löpmattan slirar	1. Löpmattan är för lös.	1. Spänn löpmattan.
	2. Däcket behöver smörjas.	2. Olja in band och däck.
Löpbandet är bullrigt	1. Lös hårdvara.	1. Dra åt synliga skruvar, muttrar och bultar.
	2. Motorn är överbelastad.	2. Kolla spänningen – 3-fingertest.
	3. Klickljud – valsen slår.	3. Justera bakre valsar – Kolla spänningen.
Felaktigt pulsvärde	1. Alltför stor handrörelse.	1. Stå på sidostöden för korrekt pulsavläsning.
	2. Handflatorna alltför fuktiga.	2. Torka handflatorna.
	3. Greppet är alltför hårt.	3. Greppa lagom om sensorerna.
	4. Bär ringar.	4. Ta av alla ringar.