

MASTER

WAVE DECK T5



GENERALAGENT: VARTEX AB

BATTERIVÄGEN 14 - 43234 VARBERG

WWW.MASTERFITNESS:SE INFO@MASTERFITNESS:SE

VIKTIGT!

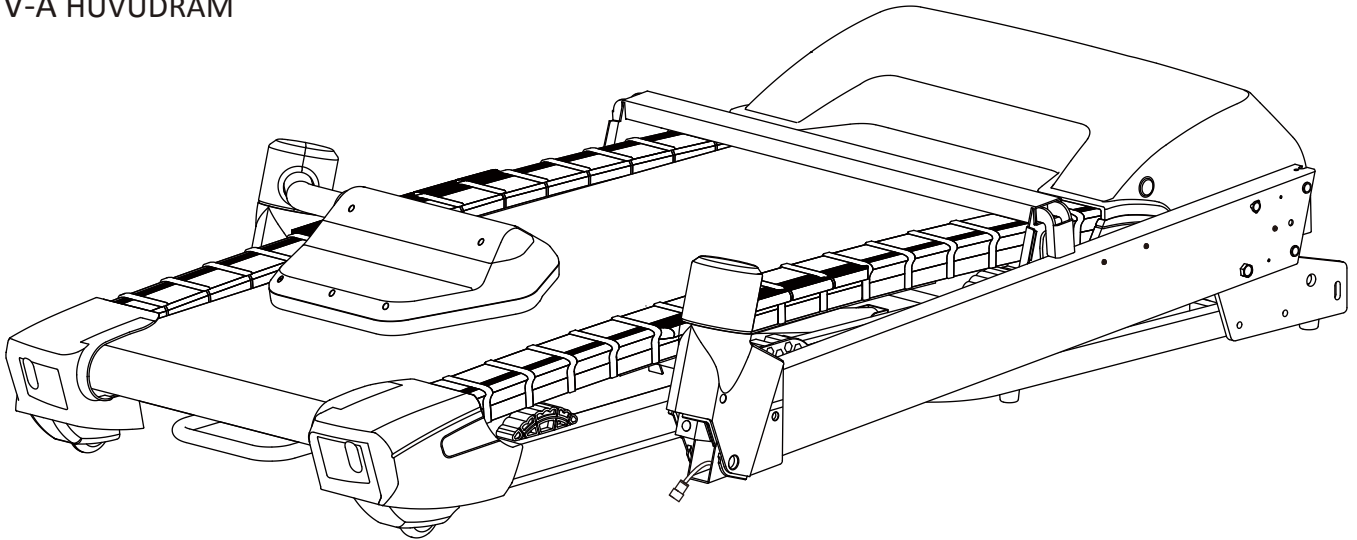
Vi ber dig att läsa bruksanvisningen noggrant. Det är viktigt att du monterar och använder löpbandet korrekt. Förvara också denna bruksanvisning så att du alltid har den lätt tillgänglig.

Viktig säkerhetsinformation

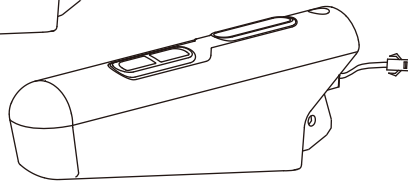
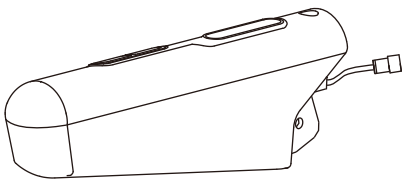
Tack för att du har valt vår produkt. För att garantera din säkerhet och hälsa ber vi dig att använda utrustningen enligt anvisningarna. Läs informationen nedan noggrant innan du använder den här utrustningen.

1. Det är viktigt att du läser hela bruksanvisningen innan du monterar och använder utrustningen. Säker och effektiv användning är bara möjlig om utrustningen monteras, underhålls och används på rätt sätt.
2. Innan du påbörjar ett träningsprogram bör du rådgöra med din läkare för att avgöra om du har några medicinska eller fysiska åkommor som skulle kunna äventyra din hälsa och säkerhet, eller förhindra att du kan använda utrustningen som tänkt. Din läkares råd är viktigt om du tar mediciner som påverkar din puls, ditt blodtryck eller kolesterolnivå.
3. Var uppmärksam på kroppens signaler. Felaktig eller överdriven träning kan vara skadligt för din hälsa. Sluta träna om du upplever något av följande symtom: smärta, tryck över bröstet, oregelbundna hjärtslag, extrem andfåddhet, yrsel eller illamående. Om du upplever något av symtomen ovan bör du rådfråga din läkare innan du fortsätter med ditt träningsprogram.
4. Se till att barn och husdjur inte kommer åt utrustningen. Utrustningen är endast avsedd att användas av vuxna.
5. Se till att barn och husdjur inte är i närheten av utrustningen. Utrustningen är endast avsedd att användas av vuxna. Placera löpbandet på ett fast och plant underlag, och skydda golvet eller mattor med en skyddsmatta. Av säkerhetsskäl bör det finnas en fri yta på 0,6 m runt om maskinen, och det bör finnas tillräckligt med plats så att användarna kan kliva av och på löpbandet säkert.
6. Innan du använder utrustningen kontrollerar du att alla skruvar och muttrar är ordentligt åtdragna. Använd alltid utrustningen enligt anvisningarna. Om du hittar defekta komponenter i samband med monteringen eller när du kontrollerar utrustningen, alternativt om du hör missljud från utrustningen under användning, sluta omedelbart att använda den. Använd inte utrustningen förrän problemet har åtgärdats.
7. Löpbandets dator har en mängd funktioner, vilket värde som visas när utrustningen används beroende på mängden träning, här vill vi påminna dig om att pulsvärdet endast är tänkt att fungera som en indikation.
8. Använd lämpliga kläder när du använder utrustningen. Undvik att ha på dig löst sittande kläder som kan fastna i utrustningen eller som begränsar eller hindrar rörelser.
9. Denna utrustning är endast avsedd för inomhus- och familjebruk. Maximal vikt, användare: 110 kg
10. Var försiktig när du lyfter eller flyttar utrustningen så att du inte skadar ryggen.
11. Utrustningen är inte lämplig för terapeutiska ändamål.
12. Vänligen spara denna bruksanvisning och monteringsverktygen.

IV-A HUVUDRAM

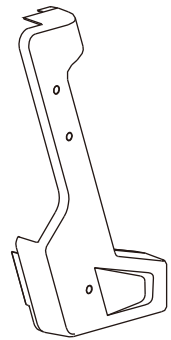
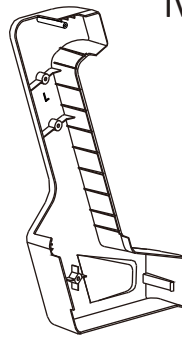


IV-B13 VERTIKAL STOLPE (V)



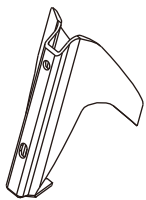
IV-B14 VERTIKAL STOLPE (H)

IV-B3 VERTIKAL STOLPE
YTTERHÖLJE (L)

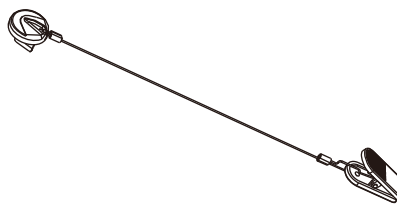


IV-B4 VERTIKAL STOLPE
YTTERHÖLJE (H)

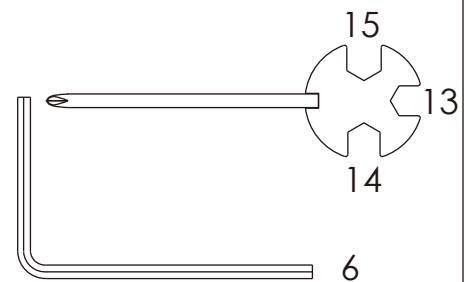
IV-B21 Flaskhållare



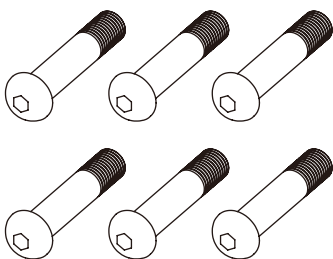
IV-C14 Säkerhetsnyckel



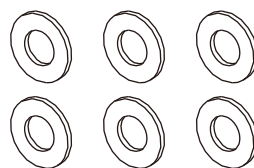
VERKTYG



IV-B22 Skruv (M10 x 50) x 6



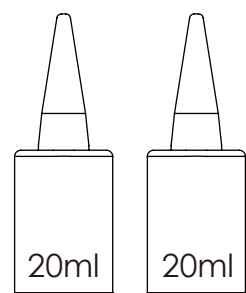
IV-B25 Bricka (D10) x 6



IV-B26 Skruv (ST3.9 x 14) x 2



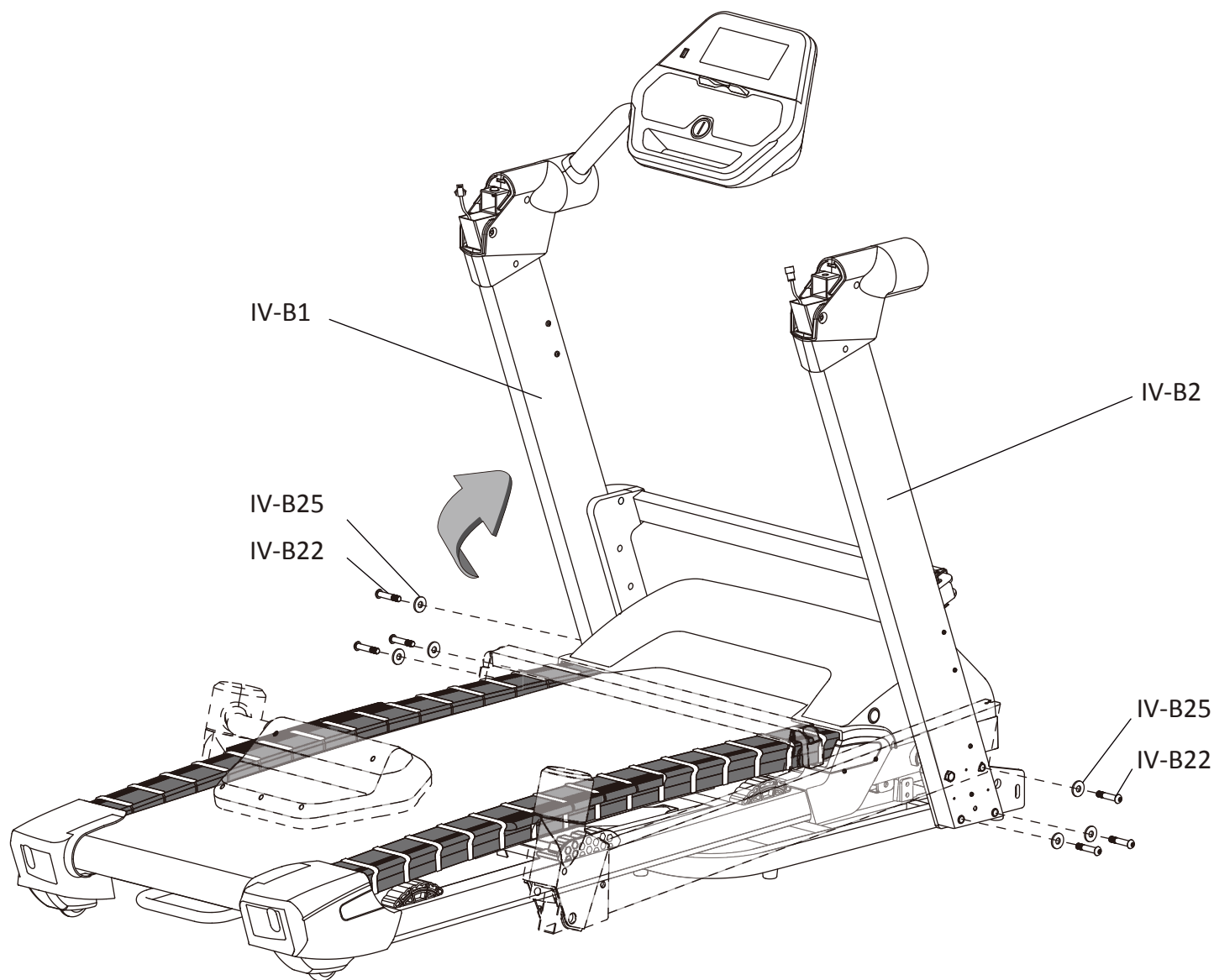
Flaska med silikonolja



FIGUR 1

FIGUR 1 – MONTERING AC STÖDRÖR PÅ VÄNSTER OCH HÖGER SIDA

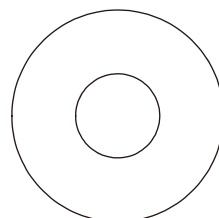
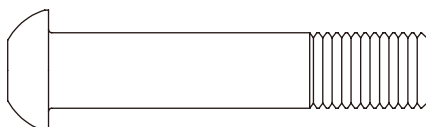
Lyft upp stödrören på sidorna (IV-B1) och (IV-B2) så att de står stadigt (var försiktig så att du inte skadar ledningen vid monteringen.) Skjut röret mot stödfästet på vänster och höger sida, dra åt med skruven (IV-B22) och brickan (IV-B25). Efter det drar du åt alla skruvarna med T-nyckeln. Se till att skruven (IV-B22) och T-nyckeln har dragits åt ordentligt.



ANVÄND
VERKTYG

IV-B22
M10 X 50 mm x 6 st

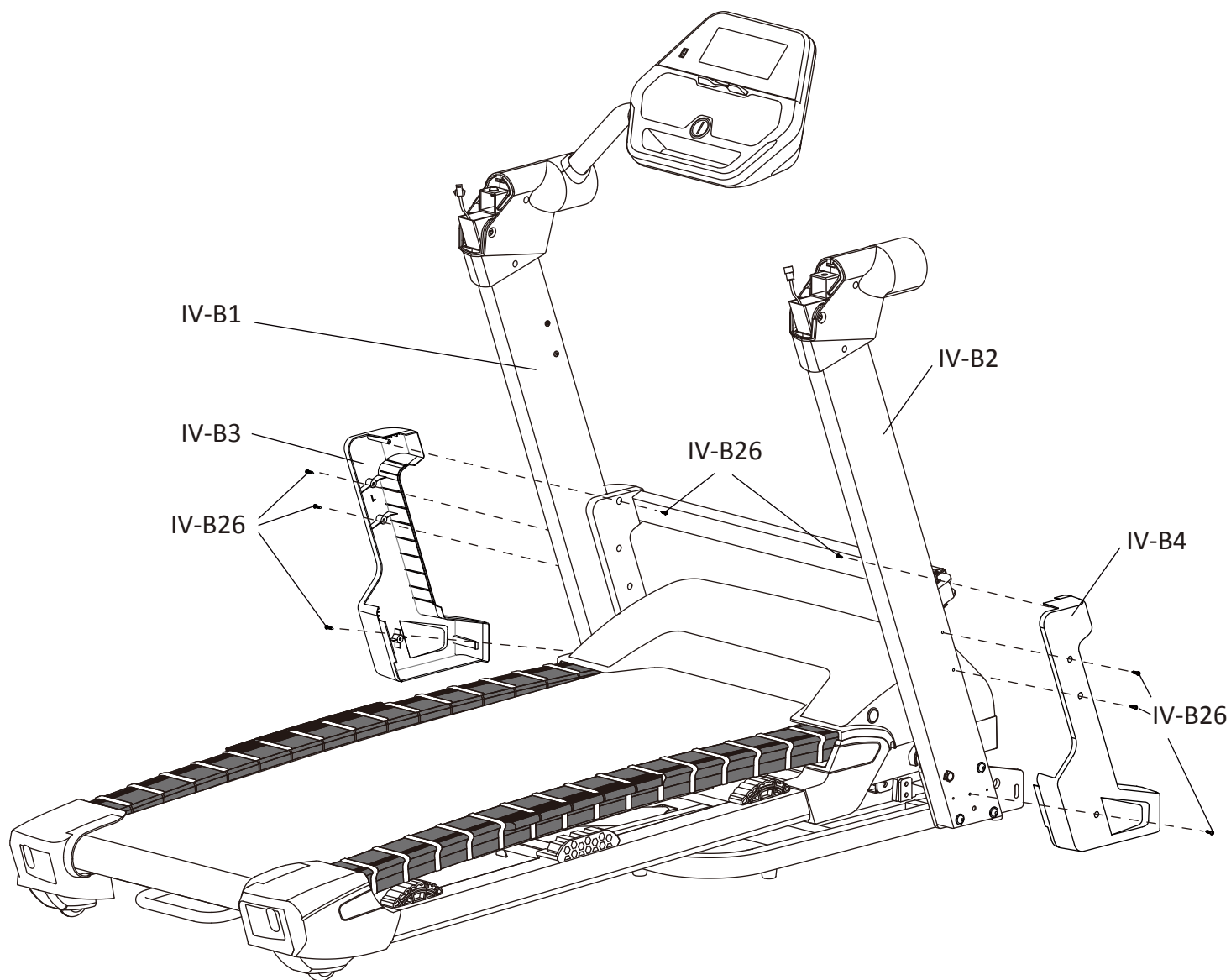
IV-B25
D10 x 6 st



FIGUR 2

FIGUR 2 – MONTERING AV HÖLJE, VERTIKAL STOLPE

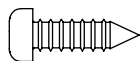
Placera frontskyddet (IV-B3) och (IV-B4) nedtill på ramen och dra åt skruven (IV-B26) med skiftnyckeln.



ANVÄND
VERKTYG



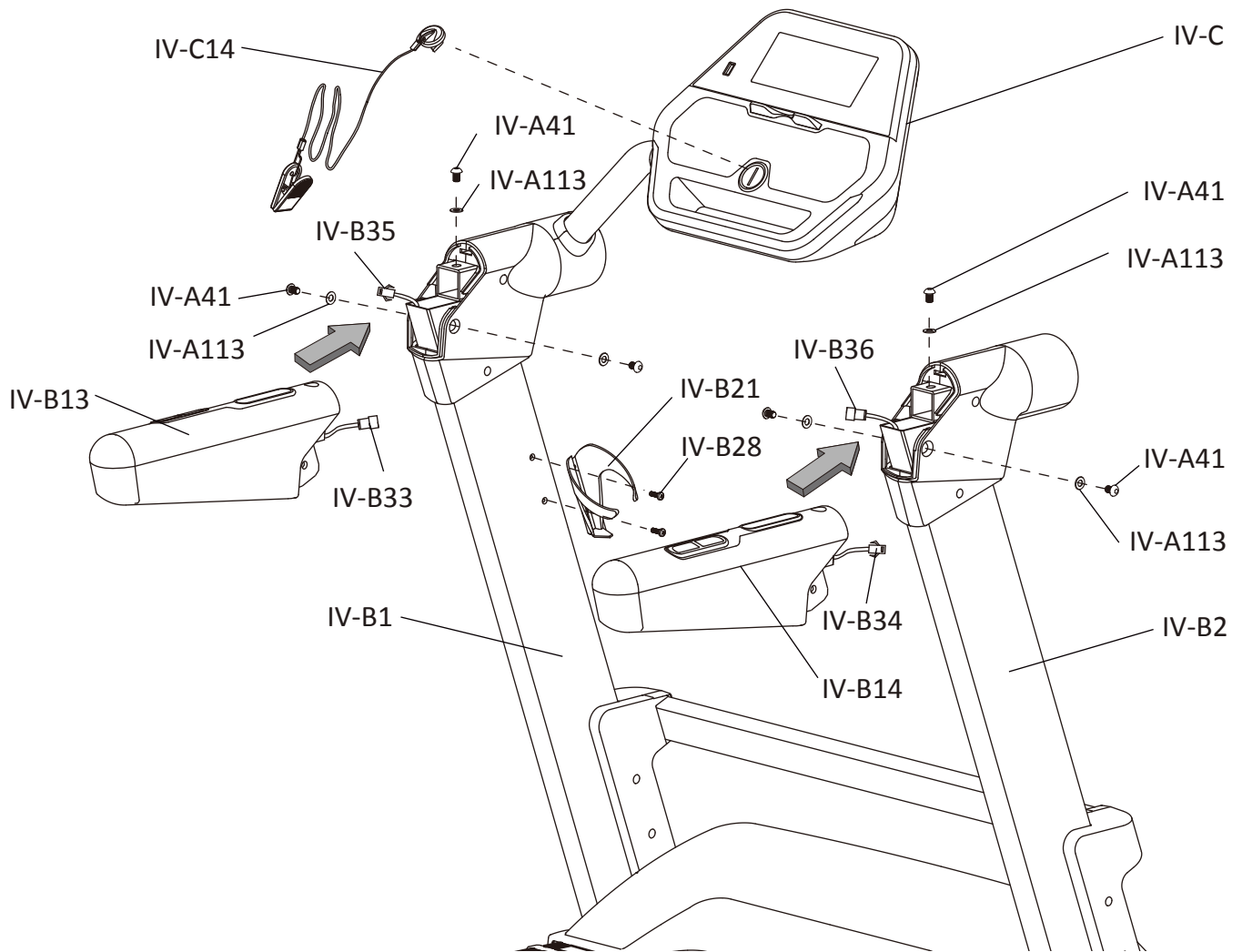
IV-B26
ST3,9 X 14 mm x 8 st



FIGUR 3

FIGUR 3-MONTERING AV STÖDRÖR HÖGER OCH VÄNSTER SIDA

- Steg 1. Lossa den förmonterade skruven (IV-A41) och ta bort brickan (IV-A113) till det vänstra respektive högra stödröret (IV-B1/IV-B2) och de vertikala stolparna (IV-B13 och IV-B14).
- Steg 2. Börja med att ansluta sladden (IV-B33) till (IV-B35) dra därefter åt stolpen till vänster i upprätt läge (IV-B13) med det vänstra stödröret (IV-B1) med hjälp av (IV-A41) och distansbrickan (IV-A113).
- Steg 3. Börja med att ansluta sladden (IV-B34) till (IV-B36) dra därefter åt stolpen till höger i upprätt läge (IV-B14) med det högra stödröret (IV-B2) med hjälp av (IV-A41) och distansbrickan (IV-A113).
- Steg 4. Montera flaskhållaren (IV-B21) på det vänstra stödröret med hjälp av skruvarna (IV-B28).
- Steg 5. Sätt i Säkerhetsnyckeln i facket i manöverpanelen.

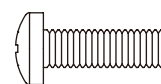
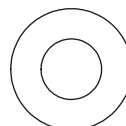
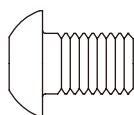
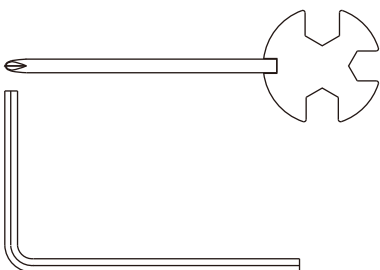


ANVÄND VERKTYG

IV-A41
M8 X 16 mm x 6 st

IV-A113
D8 x 6 st

IV-B28
M5 X 16 mm x 2 st



FIGUR 4

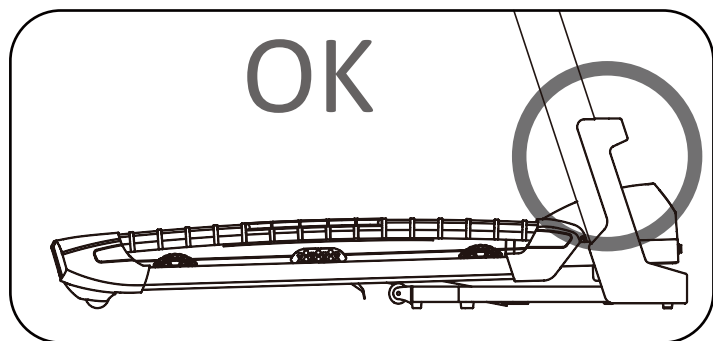
FIGUR 4 – SÅ FÄLLER DU UPP LÖPBANDET

Löpbandet är hopfällbart för att ta mindre plats vid förvaring.

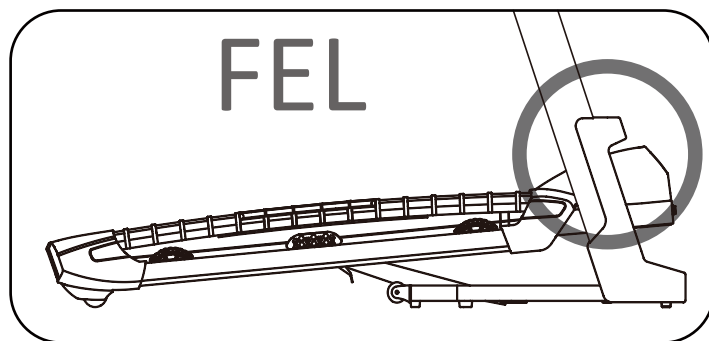
VARNING!

- Fäll aldrig ihop löpbandet när det är igång.
- Anslut inte nätsladden när löpbandet är hopfällt.
- Lutningen måste ställas in på den lägsta nivån som i VY A.
- VY B är inte acceptabelt för löpband som kan fällas ihop.

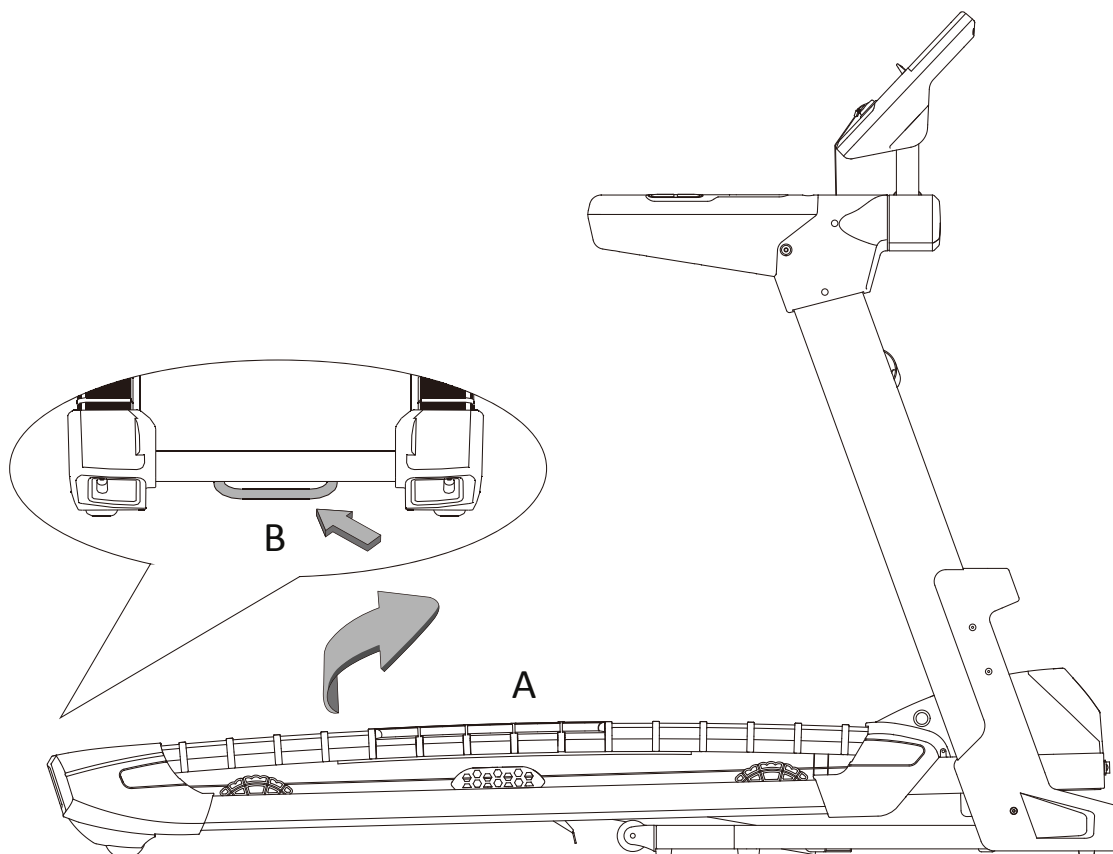
Håll i handtaget på maskinen (som på bilden B nedan) och lyft upp den bakre handtaget för att fälla upp du hör en "klick". Dra långsamt däckat bakåt för att kontrollera att låsmekanismen är aktiverad



VY A



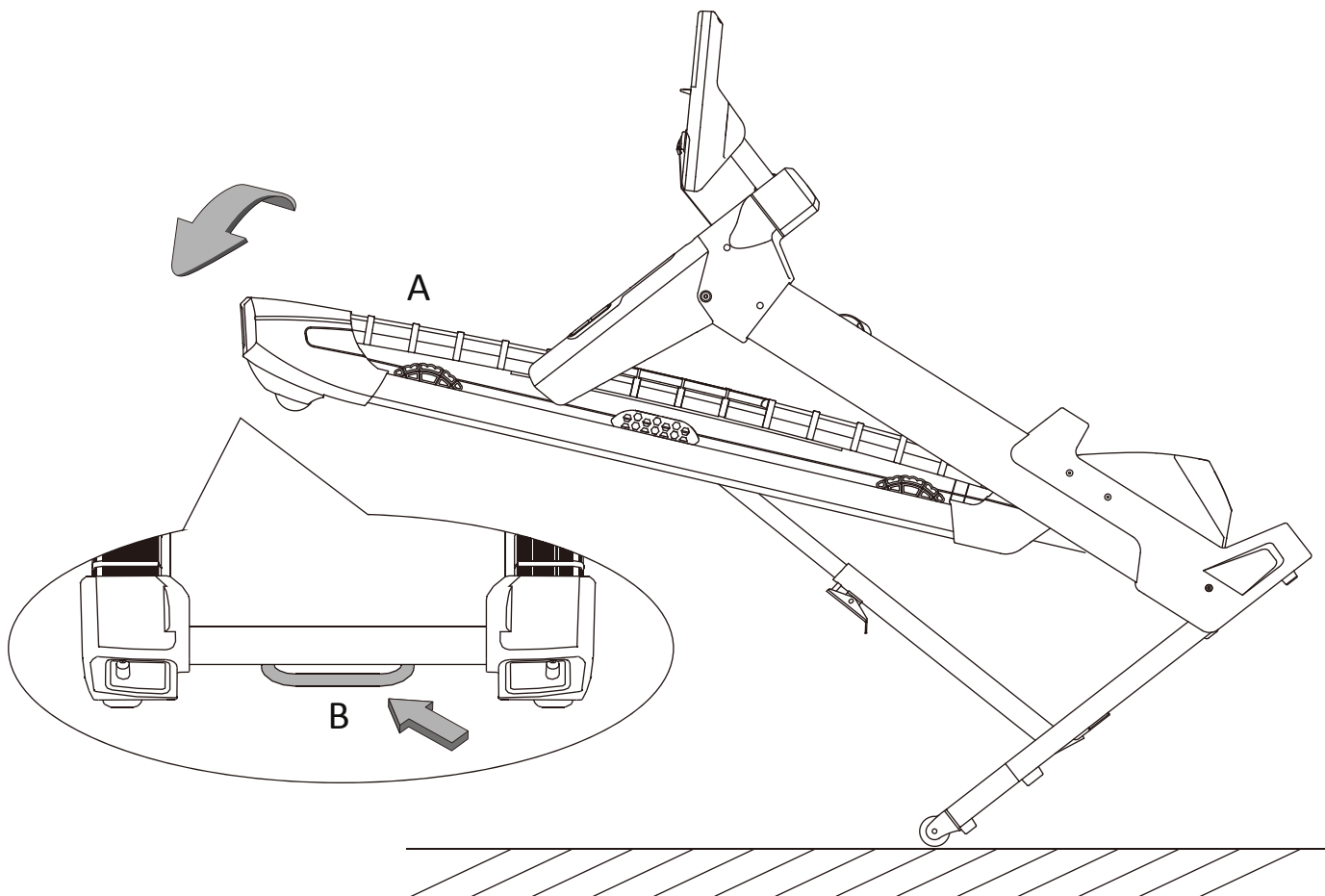
VY B



FIGUR 5

FIGUR 5 – SÅ FLYTTAR DU LÖPBANDET

Ta tag ordentligt om den bakre delen av huvudramen (som på bilden B nedan) och tryck mot den transporthjulet på undersidan vidrör marken och justera huvudramen lämplig vinkel för (som på bilden A nedan), släpp sedan långsamt och stadigt ner den främre delen på huvudramen på marken igen så du har löpbandet platsen där du vill ställa det.



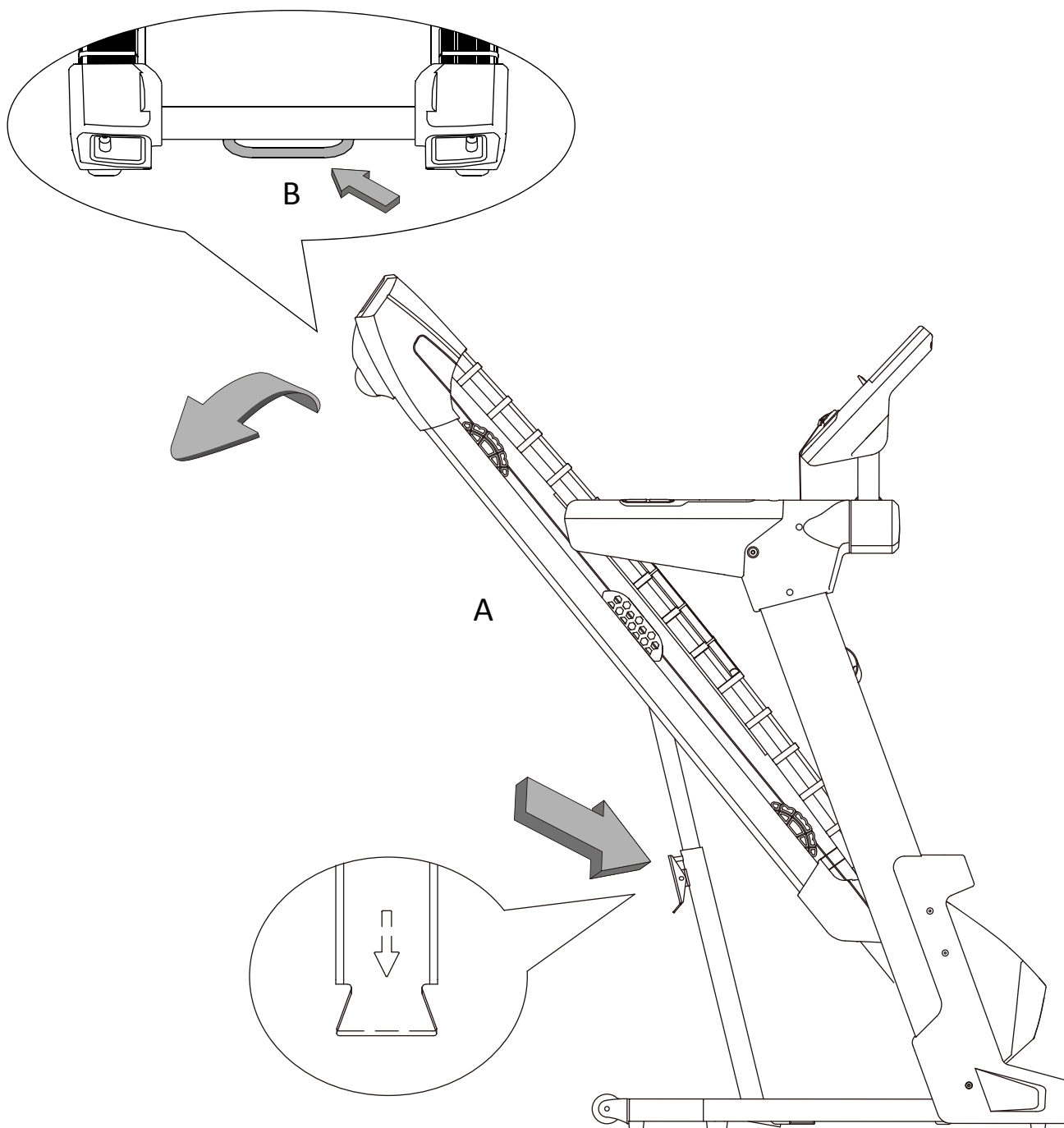
FIGUR 6

FIGUR 6 – SÅ FÄLLER DU UPP LÖPBANDET

VARNING!

Se a det med fö det a
Se a det te det m a ö a et
te a

- 1: d ta ta A d
te fö a a upp
- 2: mm a a de a t med



FIGUR 7

FIGUR 7 – SÅ JUSTERAR DU LÖPBANDET

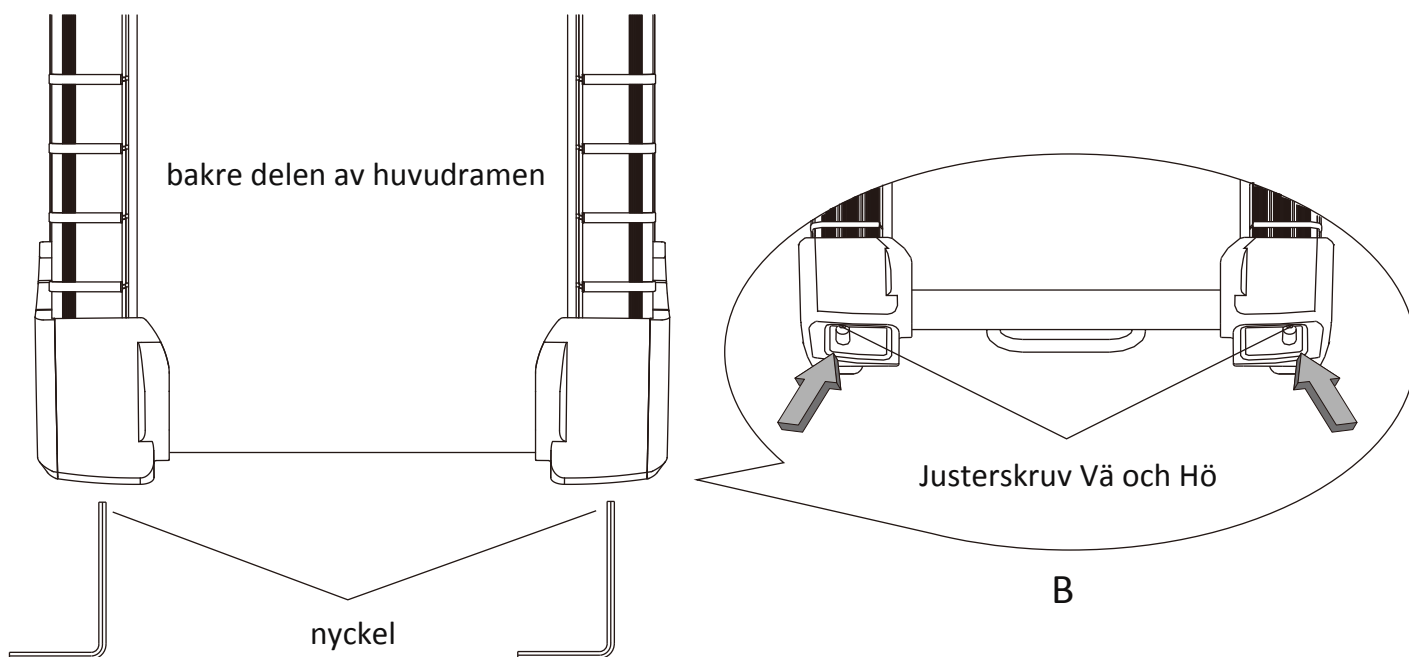
Löpbandet har finjusterats för leverans, men vissa förändringar kan inträffa efter transporten. Slå därför på strömmen till strömmen till löpbandet och vänta i några minuter innan du använder det, och centrera löpbandet genom att justera ställskruven till den bakre rullen om löpbandet drar åt något håll.

Justeringsverktyg: T-formad nyckel

Position hos skruven som ska justeras: som visat på bild B

Så justerar du:

- 1) Skruva den vänstra skruven medurs om löpbandet drar åt vänster (skruva inte för mycket utan endast lite i taget till dess att löpbandet är centrerat.)
- 2) Skruva den högra skruven medurs om löpbandet drar åt höger.
- 3) Löpbandet kommer att vara lite löst och måste justeras om hastigheten är för låg eller om bandet slirar efter att löpbandet har använts en längre tid.
- 4) För att undvika att bandet drar snett, kom ihåg att springa mitt på löpbandet. när du tränar, spring inte längst ut på kanten eller på endast en sida.



FIGUR 8

FIGUR 8 – INSTRUKTION FÖR ANVÄNDNING AV SMÖRJOLJA

Bandet på löpbandet har sprutats med lämpligt smörjmedel innan löpbandet paketerades. Löpbandet ska dock underhållas genom smörjning för att säkerställa normal användning och för att minska slitaget på dess komponenter. Vänligen följ instruktionerna för påfyllning av smörjolja nedan.

Steg 1: Hur fyller jag på smörjolja?

Ta bort ändkåpan från motorsyddet (som pilen visar) och fyll på smörjolja i oljepåfyllningsröret via oljehålet. För att smörjmedlet ska fördelas jämnt på bandets undersida rekommenderar vi att du startar löpbandet på låg fart (under 3 km/h) i

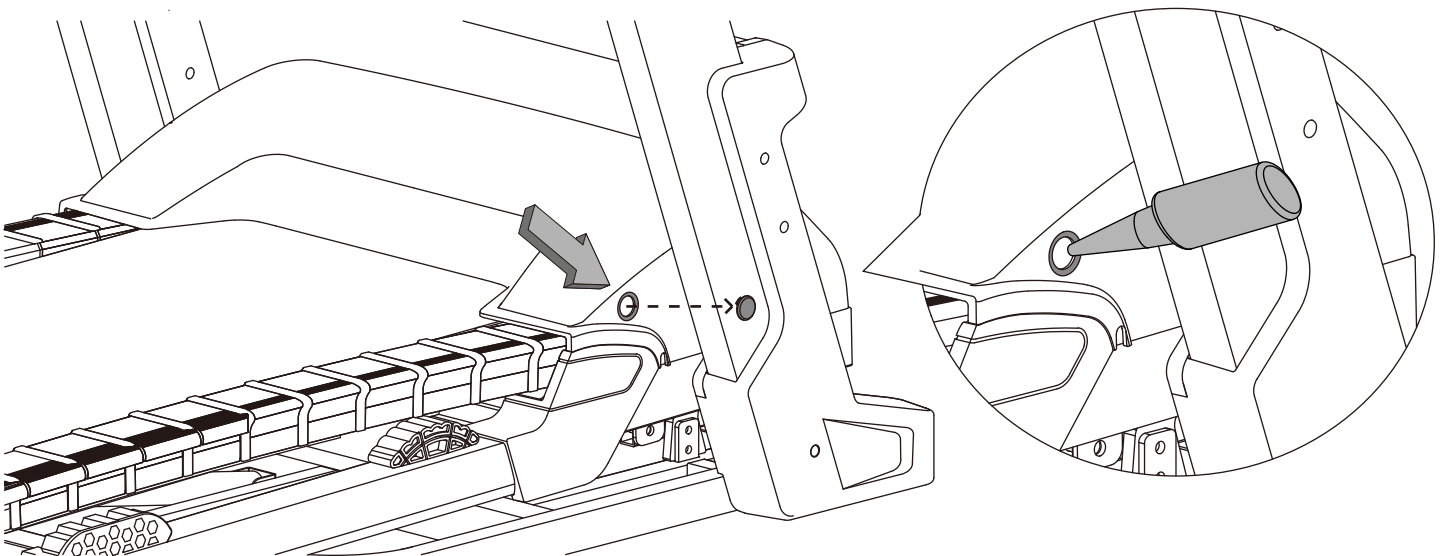
cirka 5–10 minuter under tiden som du fyller. Efter att du har fyllt på behållaren med smörjmedel sätter du på ändlocket igen.

- Obs! 1. Efter påfyllning trycker du på STOPP-knappen och håller in den i minst 5 sekunder för att släcka påminnelsen OIL som visas på displayen.
2. Vänta i 30 minuter efter påfyllning av smörjmedel innan du fäller ihop löpbandet för att förhindra att smörjmedel läcker ut.

Steg 2: Hur ofta ska oljan fyllas på?

När den ackumulerade löpsträckan når 100KM, blinkar "OIL" på displayen för att påminna dig om att fylla på olja. Fyll på 20 ml olja i oljebehållaren. Om löpbandet används mindre än 10 KM om dagen, måste 15 ml smörjolja fyllas på var tredje månad.

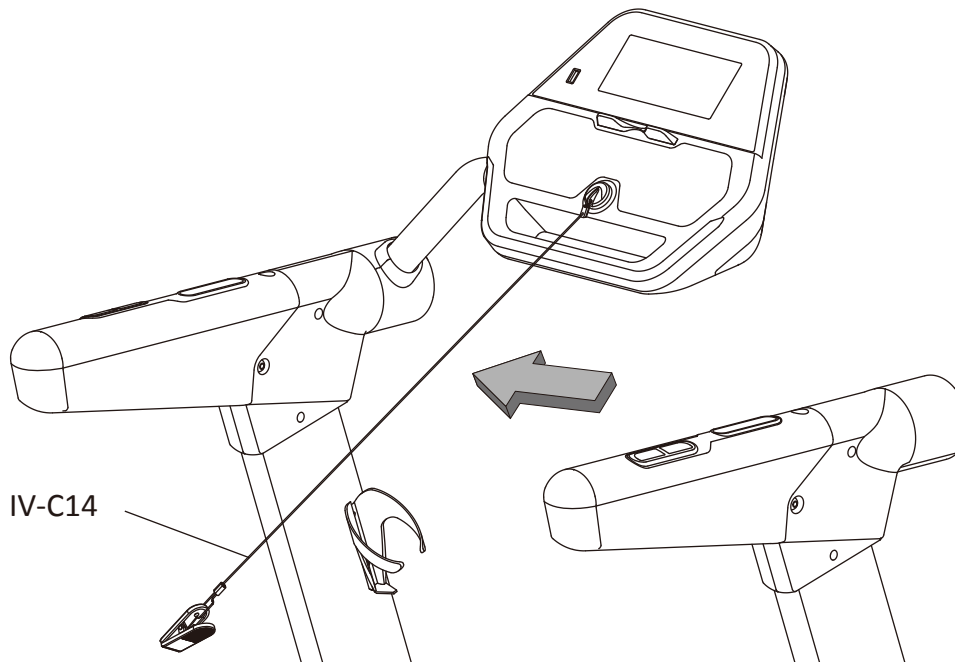
Varje löpband är utrustat med en flaska med smörjmedel i lådan. Om smörjmedlet har tagits slut, måste du kontakta din återförsäljare för att köpa en ny flaska.



FIGUR 9

FIGUR 9 – INSTRUKTION FÖR ATT AVBRYTA ANVÄNDNING

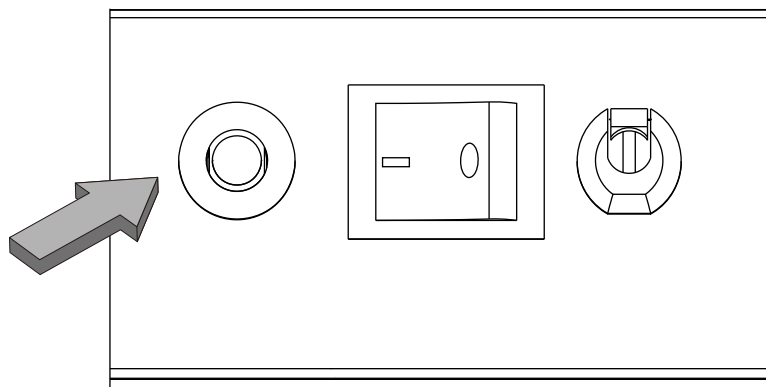
Om du vill avsluta träningspasset, kan du trycka på "stopp"-knappen på konsolen och bandet snurrar då långsammare och långsammare för att slutligen stanna helt. Om du känner att du inte kan hålla bandets hastighet och nödstoppet har aktiverats, dra ut säkerhetsnyckeln (IV-C14) – löpbandet stannar inom 10 sekunder.



FIGUR 10

FIGUR 10 – INSTRUKTION FÖR ÖVERSTRÖMSSKYDD

Överströmsskyddet kan skydda löpbandet genom att automatiskt stänga av detta när strömstyrkan överskrids. Den runda knappen innanför cirkeln på detta skydd kommer då att hoppa ut. När strömstyrkan sjunker under gränsvärdet igen trycker du in den här runda knappen igen. Maskinen kan då startas om.

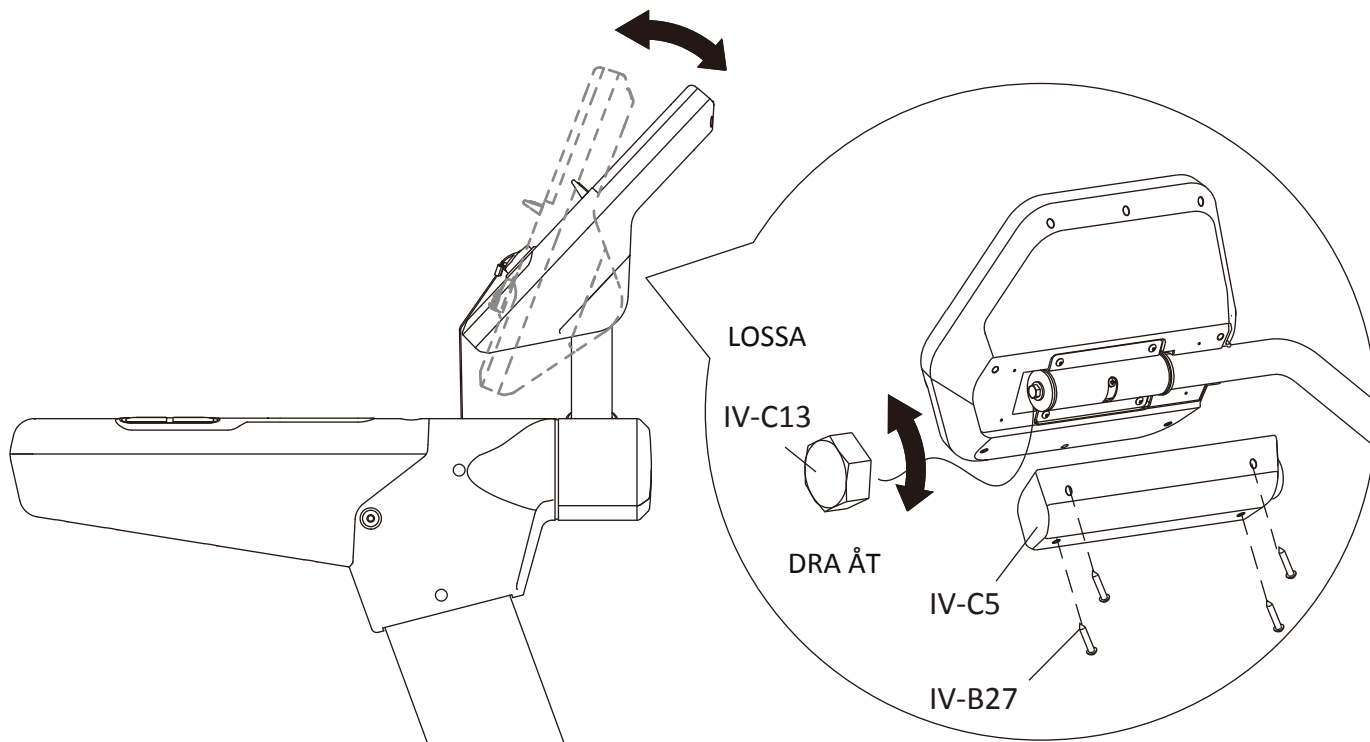


FIGUR 11

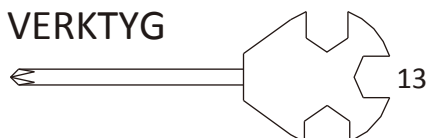
FIGUR 11 – MONTERING AV KONSOL

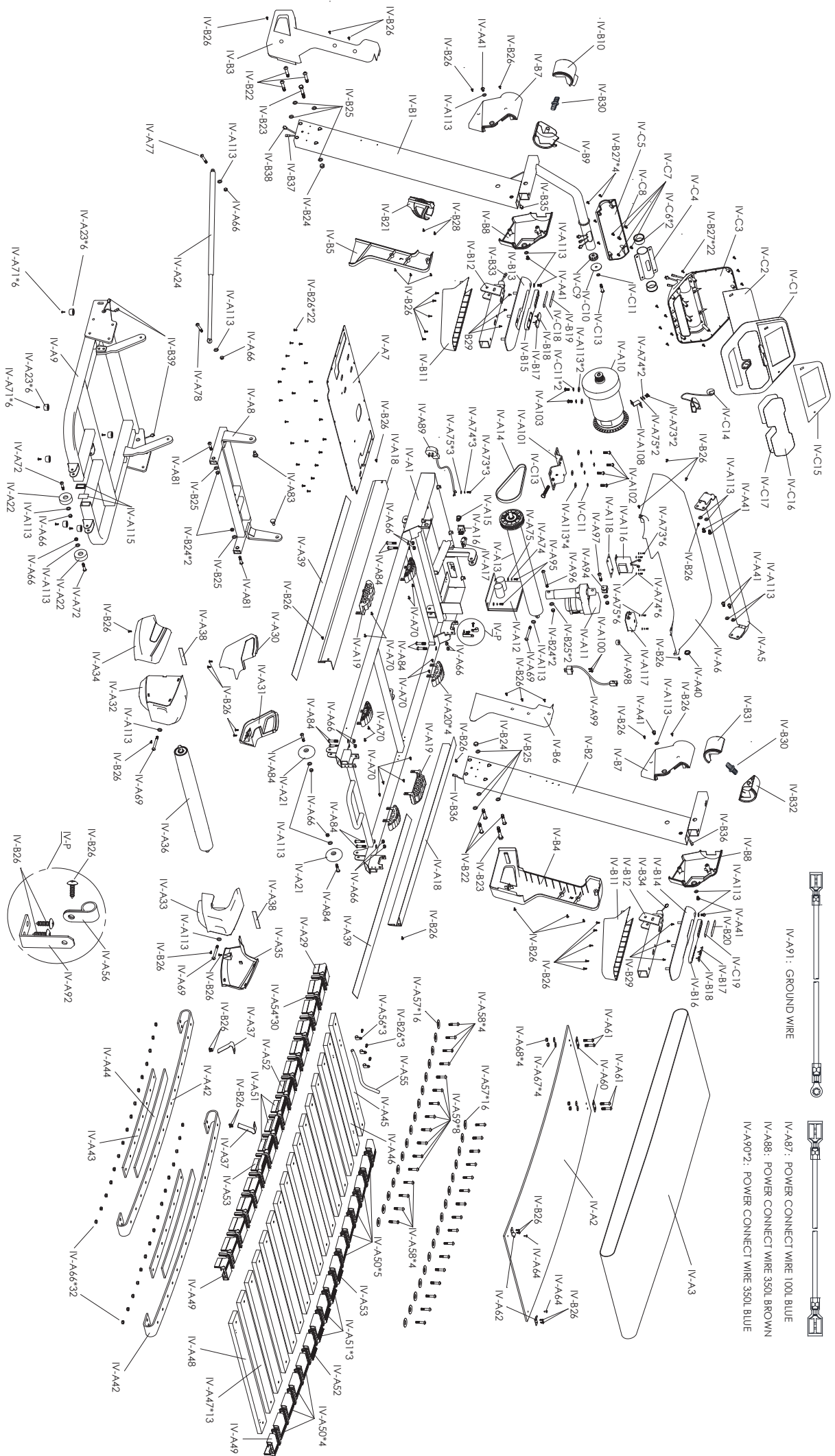
Det går att vinkla konsolen för att få en annan betraktningvinkel på den.

Om konsolen inte skulle vara ordentligt åtdragen, lossar du skruven (IV-B27) och tar bort den bakre kåpan till konsolen (IV-C5) och drar sedan åt eller lossar skruven (IV-C13).



ANVÄND
VERKTYG





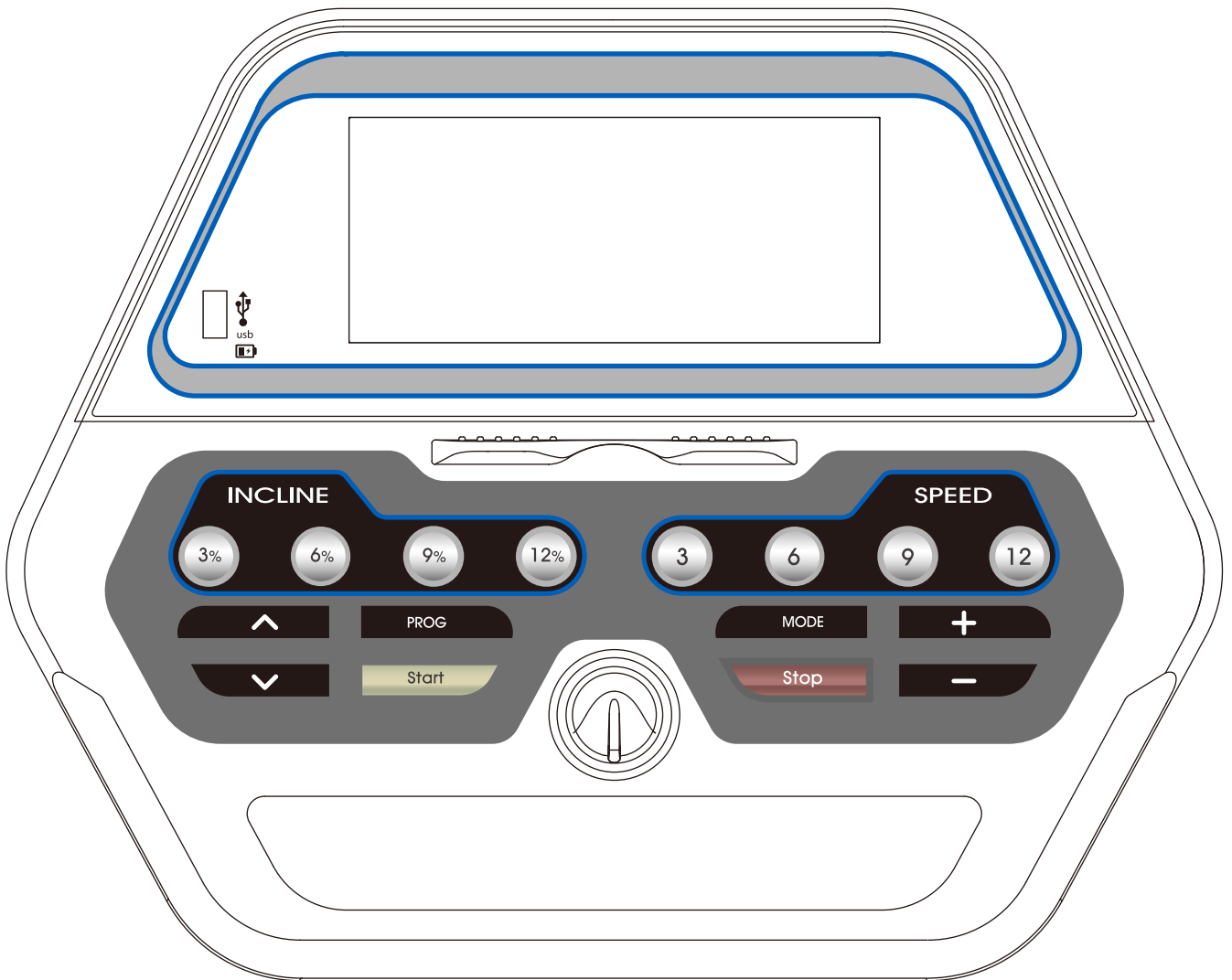
P/N	DESCRIPTION	Qty
IV-A	BASE FRAME	1
IV-A1	MAIN FRAME	1
IV-A2	RUNNING DECK 1283*520*6T	1
IV-A3	RUNNING BELT 3020*500*2.0T	1
IV-A5	FRONT SUPPORTING TUBE	1
IV-A6	MOTOR COVER UPPER	1
IV-A7	MOTOR COVER LOWER	1
IV-A8	BASE FRAME (SMALL)	1
IV-A9	BASE FRAME (LARGE)	1
IV-A10	MOTOR	1
IV-A11	Power Incline Motor	1
IV-A12	LOWER CONTROL BOARD ASSEMBLY	1
IV-A13	FRONT RUNNING BELT ROLLER	1
IV-A14	BELT 210 J6	1
IV-A15	POWER SOCKET	1
IV-A16	ON/OFF ROCKER SWITCH	1
IV-A17	CIRCUIT BREAKER MODULE	1
IV-A18	SIDE RAIL 57.8*52.4*1100L	2
IV-A19	RUBBER WASHER(BIG)	2
IV-A20	RUBBER WASHER(SMALL)	4
IV-A21	MOVING WHEEL	2
IV-A22	MOVING WHEEL $\phi 8.2 * \phi 55 * T27$ BK	2
IV-A23	RUBBER WASHER	6
IV-A24	Gas Cylinder Assembly	1
IV-A29	DECORATION COVER (the 1st one) 62L	2
IV-A30	MOTOR SIDE COVER (L)	1
IV-A31	MOTOR SIDE COVER (R)	1
IV-A32	SIDE COVER INNER (L)	1
IV-A33	SIDE COVER INNER (R)	1
IV-A34	SIDE COVER OUTER (L)	1
IV-A35	SIDE COVER OUTER (R)	1
IV-A36	REAR RUNNING BELT ROLLER	1
IV-A37	PLATE	2
IV-A38	NOISE REDUCTION CUSHION	2
IV-A39	NOISE REDUCTION CUSHION	2
IV-A40	CAP	1
IV-A41	SCREW M8X16MM	10
IV-A42	SPRING STEEL	2

P/N	DESCRIPTION	Qty
IV-A43	SUPPORTING STEEL	2
IV-A44	NOISE REDUCTION CUSHION OF SUPPORTING ST	2
IV-A45	THE FIRST (1st) RUNNING BOARD	1
IV-A46	THE SECOND(2nd) RUNNING BOARD	1
IV-A47	THE MIDDLE (3rd -15th) RUNNING BOARD	13
IV-A48	THE END (16th) RUNNING BOARD	1
IV-A49	DECORATION COVER (the last 16th) 52L	2
IV-A50	DECORATION COVER (the middle 2nd ~6th/middle 12th ~ 15t 76L	18
IV-A51	DECORATION COVER (the middle 8th~10th)	6
IV-A52	DECORATION COVER (the middle 7th)	2
IV-A53	DECORATION COVER (the middle 11th)	2
IV-A54	RUBBER SPACER	30
IV-A55	TUBE $\phi 14 * \phi 10 * 350L$	1
IV-A56	R TYPE CLIP $\phi 14$	4
IV-A57	WASHER $\phi 8.5 * \phi 38 * 2T$	32
IV-A58	SCREW M8*35*S15L	16
IV-A59	SCREW M8*42*S15L	16
IV-A60	PLATE 25*50*2T	2
IV-A61	SCREW M6*35	4
IV-A62	PLATE 20*50*2T	2
IV-A64	SCREW $\phi 6 * 5.5$	2
IV-A66	NUT M8	46
IV-A67	WASHER $\phi 6.5 * \phi 13 * 1.5T$	4
IV-A68	NUT M6	4
IV-A69	BOLT M8*70*S6	3
IV-A70	SCREW ST4.8*19	12
IV-A71	SCREW ST4.2*16	6
IV-A72	SCREW M8*45*S15L	2
IV-A73	SCREW M4*10	9
IV-A74	SPRING WASHER M4	11
IV-A75	WASHER M4	11
IV-A77	SCREW M8*30*S15L	1
IV-A78	SCREW M8*50*S10L	1
IV-A81	BOLT M10*50*S20L	2
IV-A83	FLAT SCREW M10*22	2
IV-A84	SCREW M8*40*S18L	10
IV-A87	POWER CONNECT WIRE 100L BLUE	1
IV-A88	POWER CONNECT WIRE 350L BROWN	1

P/N	DESCRIPTION	Qty
IV-A89	POWER CABLE	1
IV-A90	POWER CONNECT WIRE 350L BLUE	2
IV-A91	GROUND WIRE	1
IV-A92	PLATE	1
IV-A94	PLATE	1
IV-A95	SCREW M4*15	2
IV-A96	BOLT M10*65*S20L	1
IV-A97	BOLT M10*50*S20L	1
IV-A98	MAGNET $\phi 31 * \phi 19 * 13T$	1
IV-A99	SENSOR BLOCK L500/3PIN	1
IV-A100	SCREW ST2.9*8	2
IV-A101	MOTOR CABINET	1
IV-A102	SCREW M8*16	4
IV-A103	SCREW M8*12	2
IV-A108	SENSOR BLOCK SUPPORT	1
IV-A113	WASHER $\phi 8.5 * \phi 17 * 2T$	25
IV-A115	SQUARE END CAP	2
IV-A116	INDUCTANCE	1
IV-A117	ELECTRIC FILTER	1
IV-A118	INDUCTANCE PLATE 100*45*2T	1
IV-B	LEFT & RIGHT UPRIGHT POST SET	2
IV-B1	UPRIGHT POST (L)	1
IV-B2	UPRIGHT POST (R)	1
IV-B3	UPRIGHT POST COVER OUTER (L)	1
IV-B4	UPRIGHT POST COVER OUTER (R)	1
IV-B5	UPRIGHT POST COVER INNER (L)	1
IV-B6	UPRIGHT POST COVER INNER (R)	1
IV-B7	FRONT HANDLE BAR COVER OUTER	2
IV-B8	FRONT HANDLE BAR COVER INNER	2
IV-B9	CONSOLE TUBE COVER INNER (L)	1
IV-B10	CONSOLE TUBE COVER OUTER (L)	1
IV-B11	HANDLE BAR COVER LOWER	2
IV-B12	HANDLE BAR SUPPORTING TUBE	2
IV-B13	HANDLE BAR COVER UPPER (L)	1
IV-B14	HANDLE BAR COVER UPPER (R)	1
IV-B15	HANDLE PULSE HOUSING (L)	1
IV-B16	HANDLE PULSE HOUSING (R)	1
IV-B17	HANDLE PULSE (L)	2
IV-B18	HANDLE PULSE (R)	2
IV-B19	HANDLE BAR BUTTON PANEL (L)	1

P/N	DESCRIPTION	Qty
IV-B20	HANDLE BAR BUTTON PANEL (R)	1
IV-B21	BOTTLE HOLDER	1
IV-B22	SCREW M10*50*S15L	6
IV-B23	SCREW M10*60*S15L	2
IV-B24	NUT M10	6
IV-B25	WASHER D10* $\phi 20 * 2T$	12
IV-B26	SCREW ST3.9*14	79
IV-B27	SCREW ST2.9*10	26
IV-B28	SCREW M5*16	2
IV-B29	SCREW ST3.9*12	6
IV-B30	SCREW PIN	2
IV-B31	CONSOLE TUBE COVER INNER (R)	1
IV-B32	CONSOLE TUBE COVER OUTER (R)	1
IV-B33	HANDLE BAR Cable(L) L400/5PIN	1
IV-B34	HANDLE BAR Cable(R) L400/5PIN	1
IV-B35	HANDLE BAR Cable(M) L850/5PIN	1
IV-B36	UPRIGHT POST Cable(R) L1500/5PIN	1
IV-B37	UPRIGHT POST Cable(L) L2000/5PIN	1
IV-B38	UPRIGHT POST Cable(L) L2000/5PIN	1
IV-B39	Computer Cable L1300/5PIN*2	1
IV-C	CONSOLE	1
IV-C1	Computer cover - top	1
IV-C2	LCD+UPPER CONTROL BOARD ASSEMBLY	1
IV-C3	Computer cover - upper	1
IV-C4	FIXED PIPE	1
IV-C5	Computer cover	1
IV-C6	BUSHING	2
IV-C7	SCREW ST4.8x12	4
IV-C8	SCREW M5x12	1
IV-C9	BUSHING SLEEVE	1
IV-C10	WASHER $\phi 8 * \phi 45 * 2T$	1
IV-C11	SPRING WASHER M8	7
IV-C13	BOLT M8*30	2
IV-C14	Safe key clip + cotton string	1
IV-C15	COMPUTER STICKER UPPER	1
IV-C16	COMPUTER STICKER LOWER	1
IV-C17	COMPUTER MEMBRANE SWITCH	1
IV-C18	SPEED MEMBRANE SWITCH	1
IV-C19	INCLINE MEMBRANE SWITCH	1

BRUKSANVISNING ANVÄNDA MANÖVERPANELEN



(1) DISPLAYER PÅ MANÖVERPANELEN OCH KNAPPFUNKTIONER

1. FUNKTION, LCD-DISPLAY:

A. Hastighet: Visar aktuell hastighet. Hastighetsområdet är 1–18 KM/.

B. Distans/Kalorier/Lutning: Distansområdet är 0,00–99,9 km. Du kan

ange önskad distans manuellt. När du närmar dig den

förinställda distansen kommer löpbandet gradvis att börja gå långsammare. Kalori-

intervallet är 0,0~999. När du har matat in önskat antal kalorier trycker du på STAR-knappen,

löpbandet startar och är igång tills du har kommit upp i det antal kalorier som du angav.

Lutningsintervallet är 0 %~15 %, du kan själv ställa in önskad

lutning.

C.Tid/H.R.P.: Tidsintervallet är 0 : 00-99 : 59, visar din totala tränings-

tid. H.R.C visar din puls när du placerar händerna på

styret.

Endast referensdata, kan ej användas som medicinska data.

2. FUNKTIONSKNAPPAR:

START, STOP, PROG, MODE, SPEED(+) OR(-), INDECLINE(+) ELLER (-) , SNABBVALSKNAPP FÖR

HASTIGHET (3、6、9、12)KM/H、SNABBVALSKNAPP FÖR LUTNING (3、6、9、

12) %.

3. INSTRUKTION, FUNKTIONSKNAPPAR:

- A. PROG: När strömmen är avstängd trycker du på knappen PROG för att välja förinställda program. Manuella program (P01-P02-...-P15-U01-U02-U03-HP1-HP2-FAT).
- B. MODE: När strömmen är avstängd trycker du på knappen MODE för att välja Manuellt läge (Normalt läge): Tidsnedräkning-Distans nedräkning-Kalorinedräkning.
- C. START: Vid strömavbrott eller när löpbandet har stängts av trycker du på START-knappen för att starta motorn.
- D. STOP: Tryck på "STOP"-knappen för att stänga av motorn.
- E. SPEED(+) eller (-) : Vid inställning av löpbandet › tryck på knappen SPEED(+) eller (-) tills önskad hastighet visas på displayen. Under motorns arbetsstatus kan du höja eller sänka hastigheten genom att trycka på knappen SPEED(+) eller (-).
- F. INCLINE(+) eller (-) : I viloläget trycker du på knappen INCLINE(+) eller (-) tills önskad lutning i grader visas på displayen. Med motorn igång ökar eller minskar du lutningen genom att trycka på tryck på knappen INCLINE(+) eller (-)
- G. SPEED Snabbknappen: 3 、 6 、 9 、 12 KM/H, när motorn är igång ändras motorns varvtal direkt och motorn accelererar/bromsar till det inställda hastighetsvärdet när du trycker på någon av snabbknapparna 3 、 6 、 9 eller 12.
- H. LUTNING Snabbknapp: 3 、 6 、 9 、 12 grader, när motorn är igång ändrar lutningsmotorn direkt bandets lutning till den valda lutningen när du trycker på någon av snabbknapparna 3 、 6 、 9 、 12.

I. I standbyläge trycker du på knappen "SPEED +", "SPEED -" och håller kvar i 3 sekunder tills ODO visas på displayen. Tryck på "STOP" och håll in knappen i 3 sekunder för att rensa värdet under ODO.

J. Påminnelse om smörjning av systemet med olja: när den ackumulerade sträckan för löpbandet når 100 km (gäller för varje 100 km) blinkar "OIL" i 10 sekunder i viloläget, samtidigt som det hörs en kort larmsignal en gång i sekunden, detta upprepas var tionde sekund, påminnelse-systemet fortsätter även vid ett strömavbrott. För att nollställa påminnelse-systemet trycker du på "STOP"-knappen och håller in denna i 3 sekunder när löpbandet är i H.C.R-läget (pulsläget).

(2) Program Användarvalda inställningar/Introduktion Komma igång.

1. Program, Kom igång:

- A. 1 användarinställningsläge, inklusive Normalt läge, Nedräkningstimer, Nedräkning Kalorier, Nedräkning Distans.
- B. 20 förprogrammerade träningsprogram: P01 › P02 › ... › P20.
- C. 3 användarinställningsprogram: U01 › U02 › U03 ◦
- D. 2 hastigheter för pulsprogram: HP1, HP2 ◦
- E. 1 program för mätning av kroppsfett: FAT

2. Komma igång

A. Säkerhetsnyckeln sätts i den avsedda positionen på konsolen

B. Tryck på "START"-knappen, fönstret hastighet visar: 3—2—1 › motorn startar efter att tre pipsignaler i rad har ljudit.

(3) Manuellt läge

1. Hur man går till manuellt läge
 - A. När strömbrytaren slås på är läget Normal val för löpbandet Manuellt läge.
 - B. Om du trycker på MODE-knappen kan du öppna Normalt läge i Manuellt läge i vänteläget.
2. Det finns tre inställningar i manuellt läge: Tid/Distans/Kalorier
 - A. När du matar in värden i manuellt läge visar tidsfönstret "0:00"
 - B. Om du trycker på MODE-knappen i manuellt läge aktiveras nedräkningsläget för tiden. Tidsfönstret visar "15:00" och siffrorna blinkar. Tryck på knappen "SPEED+- eller Lutning+-" för att ändra tid. Tidsintervallet är 5:00–9:00
 - C. I läget Tidsnedräkning trycker du på MODE-knappen för att välja läget Distansnedräkning, distansfönstret visar 1,00 km, tryck på knappen "SPEED+- eller Lutning+-" för att ändra distansen, distansintervallet är 0,50–99,9 km, öka eller minska i steg om 0,1 km (100 m)
 - C. I läget Kalorinedräkning trycker du på MODE-knappen för att välja kalorinedräkningsläget. Kalorifönstret visar 50,0 kcal, tryck på knappen "SPEED+- eller Lutning+-" för att ändra kalorivärdet; intervallet för kaloriinställningen är 10,0–999 kcal, öka eller minska i steg om 1 kalori/kcal.

3. i Manuellt läge

- A. När du trycker på "START"-knappen startar motorn med en hastighet av 1,0 km/h efter 3 sekunder.
 - B. Tryck på "Speed+-" för att ändra hastigheten
 - C. Tryck på "Incline+-" för att ändra lutningen.
 - D. Tryck på snabbknappen för hastighet för att snabbt ändra till hastigheten som knappen visar.
- Genom att trycka på snabbknappen för lutningen kan du ändra lutning till den som knappen visar.
- F. Tryck på "Stopp"-knappen, motorn stängs av.
 - G. När den inställda tiden/kalorierna eller distansen har räknat ner till noll hörs korta varningssignaler från systemet, löpbandets hastighet sänks långsamt till noll, efter att långa varningssignaler aktiverats av systemet visar distansfönstret "END" och systemet går över i viloläge efter att systemet aktiverat långa varningssignaler.
 - H. Nollställningsparametern summerar och återställer när värdet överstiger det högsta värdet som kan visas på displayen. Löpbandet stängs av automatiskt

när totaltiden

överstiger 99,59 (100 minuter) i manuellt läge

(4) Fast programläge

1. Den första tidsinställningen är 10 minuter, i det här läget kan du bara ställa in tiden, intervallet är 5:00–99:00, tryck på "SPEED+-/Incline+-" för att justera.
2. När du trycker på "START"-knappen startar motorn, hastigheten ökar till den första hastighetsnivån i Autoläge (Se programformuläret)

3. Tryck på "Speed+-" för att ändra hastigheten.
4. Tryck på "Incline+-" för att ändra lutningen.
5. Tryck på snabbknappen för hastighet för att snabbt ändra till hastigheten som knappen visar.
6. Genom att trycka på snabbknappen för lutningen kan du ändra lutning till den som knappen visar.
7. Varje program har 20 nivåer, programtiden är den förinställda tiden för den aktuella nivån.
8. Ett larm, som låter "BI-BI-BI", aktiveras av systemet när du ändrar nivån.
9. När den inställda tiden har räknat ner till noll sänks löpbandets hastighet, ett kort larm hörs, När hastigheten sänks långsamt till stillastående hörs långa varningssignaler, hastighetsfönstret visar "END". Systemet återgår till viloläget efter 5 sekunder efter att de långa larmsignalerna upphör.

(5) Fast programdata:

Tidszon Alternativ		Ställ in tid/20 = Varje segment av löptiden																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	SPEED (HASTIGHET)	3	4	5	5	6	5	5	4	5	5	6	5	5	4	5	5	6	5	5	3
	INCLINE	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2
P02	SPEED (HASTIGHET)	3	5	6	7	7	6	6	7	7	6	6	7	7	6	6	7	7	6	5	3
	INCLINE	3	4	5	5	4	4	3	3	4	4	5	5	4	4	3	3	4	4	2	2
P03	SPEED (HASTIGHET)	5	10	6	11	7	12	8	12	9	6	10	7	11	8	12	7	11	9	6	3
	INCLINE	3	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	3	2
P04	SPEED (HASTIGHET)	5	7	8	9	9	9	8	8	9	9	9	8	8	9	9	9	8	8	6	5
	INCLINE	2	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	2
P05	SPEED (HASTIGHET)	5	8	10	11	11	10	10	9	9	10	10	11	11	10	10	11	11	8	6	5
	INCLINE	3	3	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	3	2
P06	SPEED (HASTIGHET)	4	6	7	8	9	10	10	9	9	10	10	10	9	9	10	10	10	8	6	3
	INCLINE	0	0	1	1	1	2	2	2	1	1	1	0	0	1	1	2	2	1	1	0
P07	SPEED (HASTIGHET)	4	7	8	8	9	9	10	8	8	9	9	10	9	8	9	9	8	8	5	3
	INCLINE	2	5	1	4	2	6	4	6	3	0	1	5	2	6	3	0	2	5	3	1
P08	SPEED (HASTIGHET)	4	6	8	9	9	8	8	9	9	9	8	8	8	9	9	9	8	7	5	3
	INCLINE	6	8	12	6	11	8	10	6	8	10	12	10	8	12	7	10	10	8	6	2
P09	SPEED (HASTIGHET)	5	7	10	11	12	11	11	10	9	10	11	11	12	11	11	10	10	9	8	4
	INCLINE	2	3	4	5	6	6	5	5	4	4	5	5	6	6	5	5	4	4	3	2
P10	SPEED (HASTIGHET)	6	8	10	11	12	12	11	9	10	11	12	11	10	11	12	10	12	8	8	4
	INCLINE	4	5	6	7	6	5	6	7	6	5	6	7	6	5	6	7	6	7	5	2
P11	SPEED (HASTIGHET)	6	9	11	12	12	12	11	11	10	11	12	12	11	12	12	11	11	10	9	5
	INCLINE	2	4	6	8	7	6	7	8	7	6	7	8	7	6	7	8	7	6	3	2

P12	SPEED (HASTIGHET)	3	6	8	8	8	9	9	8	8	8	9	9	8	8	8	9	9	7	5	3
	INCLINE	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2
P13	SPEED (HASTIGHET)	5	7	9	10	10	11	11	12	11	11	10	10	11	11	12	11	11	9	7	3
	INCLINE	3	3	4	4	5	4	4	3	4	4	5	5	4	4	3	4	4	5	4	3
P14	SPEED (HASTIGHET)	5	8	9	9	9	10	10	9	9	9	10	10	9	9	9	10	10	8	5	3
	INCLINE	2	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	2
P15	SPEED (HASTIGHET)	5	6	7	8	8	8	9	9	9	8	8	8	9	9	9	8	8	8	5	3
	INCLINE	1	1	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	1
P16	SPEED (HASTIGHET)	4	5	6	6	7	7	7	8	7	7	6	6	7	7	7	8	7	7	6	3
	INCLINE	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0
P17	SPEED (HASTIGHET)	5	8	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8	5
	INCLINE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P18	SPEED (HASTIGHET)	5	9	11	11	12	12	13	13	12	12	13	13	12	12	13	13	12	10	7	5
	INCLINE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P19	SPEED (HASTIGHET)	5	10	12	12	13	13	14	14	13	13	14	14	13	13	12	12	11	11	8	5
	INCLINE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P20	SPEED (HASTIGHET)	5	10	12	12	14	14	15	15	14	14	15	15	14	14	15	15	12	12	8	5
	INCLINE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

(6) ANVÄNDARPROFILPROGRAM

Det finns 3 användarprofilprogram (U01, U02 och U03) som användaren kan välja mellan utöver de 20 förprogrammerade programmen,

a) Inställning av användarprogram:

Tryck på och håll in "PROG" i viloläge för att välja något av användarprofilprogrammen U01 till U03, tryck sedan på "MODE" för att bekräfta ditt val och ange tiden i det första tidsinställningsfönstret. Tryck på "SPEED+" eller "SPEED-" eller accelerationsknappen för att välja önskad hastighet och tryck på "INCLINE+", "INCLINE-" för att välja önskad lutning, tryck sedan på "MODE" för att bekräfta inställningarna i det första inställningsfönstret och gå till det andra tidsinställningsfönstret tills du har ställt in alla 20 tider. När detta har ställts in försvinner inte värdena ens vid ett strömavbrott, utan först när du återställer den nästa gång.

b) Starta användarprogram:

i. Tryck på och håll in "PROG" i viloläge för att välja något av användarprofilprogrammen U01 till U03, tryck på "START" när den inställda träningstiden har gått.

ii. Tryck på "START" när du är klar med att ställa in användarprogrammen och träningstiden.

c) Instruktioner för inställning av användarprogram:

Varje program innehåller i snitt 20 olika träningstider. Välj hastighet, lutning och träningstider för alla 20 träningstider. Tryck därefter på "START" för att starta löpbandet.

(7) PULSPROGRAM/HRC (HEART RATE CONTROL):

I standbyläge trycker du på "PROG" för att välja HP1 eller HP2, tryck sedan på "MODE" för att ange din ålder eller målpuls. Se tabellen nedan för justeringsområde.

Ålder	Hjärtpuls			Ålder	Hjärtpuls			Ålder	Hjärtpuls		
	Min	Standard	Max		Min	Standard	Min		Standard	Max	Standard
15	123	123	195	37	110	110	174	59	97	97	153
16	122	122	194	38	109	109	173	60	96	96	152
17	122	122	193	39	109	109	172	61	95	95	151
18	121	121	192	40	108	108	171	62	95	95	150
19	121	121	191	41	107	107	170	63	94	94	149
20	120	120	190	42	107	107	169	64	94	94	148
21	119	119	189	43	106	106	168	65	93	93	147
22	119	119	188	44	106	106	167	66	92	92	146
23	118	118	187	45	105	105	166	67	92	92	145
24	118	118	186	46	104	104	165	68	91	91	144
25	117	117	185	47	103	103	164	69	91	91	143
26	116	116	184	48	103	103	163	70	90	90	143
27	116	116	183	49	103	103	162	71	89	90	142
28	115	115	182	50	102	102	162	72	89	90	141
29	115	115	181	51	101	101	161	73	88	90	140
30	114	114	181	52	101	101	160	74	88	90	139
31	113	113	180	53	100	100	159	75	87	90	138
32	113	113	179	54	100	100	158	76	86	90	137
33	112	112	178	55	99	99	157	77	86	90	136
34	112	112	177	56	98	98	156	78	85	90	135
35	111	111	176	57	98	98	155	79	85	90	134
36	110	110	175	58	97	97	154	80	84	90	133

1. I HRC-programstyrningsläget startar löpbandet på den lägsta hastigheten och med noll lutning.
2. Den första minuten av programmet är till för uppvärmning, du väljer själv hastighet och lutning.
3. Efter uppvärmningen beräknas skillnaden i handpuls enligt formeln (mål handpuls – användarens handpuls):
 - A. När (mål handpuls – användarens handpuls) > 0, ökar hastigheten

0,5 KM/H tills löpbandets maxhastighet har uppnåtts, lutningen ökar 1 nivå vid maxhastighet.

B. När (mål handpuls–användarens handpuls)<0 och lutningen inte är noll, sänks lutningen 1 nivå; om bandets lutning är noll, sänks hastigheten 0,5 KM/H tills bandet når den lägsta hastigheten. Lutningen minskar inte när bandet har lägsta hastighet.

4. Upprepa därefter punkt 3 var 10:e sekund.
5. Högsta hastighet i HP1 är 10,0 KM/H medan högsta hastighet i HP2 är 12,0 KM/H
6. Inställningsområdet för ålder är 15–80, standardinställningen är 30.
7. Databladet ovan avser justering av målvärde för handpuls efter ålder.

(8) Kroppsfetttestprogram

När maskinen inte är igång trycker du på knappen "PROGRAM" för att välja programmet för kroppsfettmätning. Hastighetsfönstret visar då datainställningar, distansfönstret visar: F-1-kön, F-2-ålder, F-3-längd, F-4-vikt, F-5-kroppsfettmätning, tryck därefter på "MODE"-knappen för att göra inställningen för nästa steg, tryck på knappen "Speed+-", "Incline+-" för att ange värdena för F-1 till F-4 (nedan hittar du databladet som visar hur du anger värdena), när datasekvensen visar F-5 placerar du båda händerna på handpulsledaren på handtaget, efter 5 sekunder visas andel kroppsfett på displayen, vänligen kontrollera att din vikt och din längd matchar.

Kroppsfett mäter förhållandet mellan personens längd och vikt, inte kroppens proportioner. Kroppsfettmätning är en funktion som kan användas av alla, både kvinnor och män, och ger en indikering om hur kroppsvikten kan behöva justeras i kombination med andra hälsofaktorer. Optimal andel kroppsfett är mellan 20–25, om andelen kroppsfett är lägre än 19 innebär det att personen är aningen smal; om den är mellan 25 och 29 betyder att personen är överviktig; och om värdet är högre än 30 betyder det att personen är obes. (Data är endast för referens och inte tänkt att användas som medicinska data

BMI	kategori	Ställa in eller testa data	
F-1	kön	01-man	02-kvinna
F-2	Ålder	10-99(25)	
F-3	Längd	100-200(170)	
F-4	Vikt	20-150(70)	
F-5	Andel kroppsfett	---	
		<19	Något smal
		19~25	Normalt
		25~29	Övervikt
		>29	Fetma

(9) Inställningsområde för respektive parameter:

	STARTA	INSTÄLLNING START VÄRDE	STÄLLA IN INSTÄLLNINGS OMRÅDE	DISPLAY INSTÄLLNINGS OMRÅDE
TID (MINUTER:SEKUNDER)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00-99:59
HASTIGHET (KMH/MPH)	0.0	1.0	1.0-16.0	0.0— 16.0
LUTNING (NIVÅ)	0	0	0-15	0-15
DISTANS (KM)	0.00	1.00	1.00—99.0	0.00—99.9
KALORIER (KILOKALORIER)	0.0	50.0	20.0—990	0.0—999

(10) Säkerhetsnyckels funktion:

Säkerhetsnyckeln är utformad för att fungera som en nödstoppsmekanism.

När nyckeln dras ut från sensorn visar hastighetsfönstret direkt

"---" och det hörs korta varningssignaler från summern, motorn

stängs av. Starta inte löpbandet om inte

säkerhetsnyckeln är isatt.

(11) Energisparläge:

Detta system har en energisparfunktion. Systemet går över i energi-

sparläge om det är i viloläge i 10 minuter utan att någon knapp

trycks in. När energisparläget aktiveras släcks displayen automatiskt. Tryck på valfri knapp för att

väcka systemet.

(12) USB-funktion (tillval)

Du kan använda konsolen för att ladda din telefon eller någon annan ljudenhet

efter att strömmen till löpbandet har slagits på.

(13) Avstängning:

Löpbandet kan stängas av när som helst genom att man slår av strömbrytaren. Detta kommer inte

att göra att löpbandet tar skada.

(14) OBS!

1. Kontrollera att strömmen är påslagen innan du börjar träna, kontrollera att säkerhetsnyckeln fungerar.

2. Dra ut säkerhetsnyckeln från sensorn om det skulle uppstå en nödsituation under träningen, löpbandet saktar långsamt in för att slutligen stanna helt. Sätt i säkerhetsnyckeln och välj inställningar efter nollställning av nyckeln.

3. Kontakta din återförsäljare om det skulle uppstå något fel på maskinen. Ingen obehörig får demontera eller reparera löpbandet eftersom det då kan förstöras.

(15) Felkod och lösning:

fel och symtom		trolig orsak	lösningen
Ingen information visas på skärmen		A Nätsladden är inte korrekt ansluten eller ingen ström	Anslut nätsladden eller kontrollera uttag
		B Strömbrytaren är inte påslagen	Tryck på strömbrytaren ("ON")
		C Drivmotorn har ingen strömförsörjning eller är trasig	Tryck på överbelastningsskyddet igen eller byt ut motorn
		D Signalkabeln till konsolen är trasig	Byt ut signalkabeln och anslut ordentligt
		E Konsolen är trasig	Byt panel
		F (LED) bakgrundsbelysningen fungerar inte	Kontrollera ledningen till bakgrundsbelysningen eller byt ut bakgrundsbelysningen
Displayen fungerar inte korrekt, möjlig fellödning		A Krets till displayen har eventuellt inte löts fast korrekt	Kontrollera lödningen och löd om vid behov
		B Glapp i strömskenan till LED-belysningen, ej korrekt fastlöd	Montera lysdioden
		C Fel på displaykrets	Löd fast en ny bildskärmskrets till displayen
Löppandet går trögt, långsamt eller vibrerar		A Motstånd i transmissionsläge	Justera transmissionspositionen eller applicera smörjolja
		B Drivremmen är för hårt eller för löst spänd	Justera bandets spänning
		C Drivmomentet är för lågt eller för högt	Justera vridpotentiometern till lämplig position
Manöver-panel	---eller---	A Säkerhetsnyckeln har fallit ur	Sätt i säkerhetsnyckeln i inandningsläge eller isättningsposition för kontrollpanelen
		B Magnetronen är inte ansluten.	Montera magnetronen i rätt läge
	E01- Kommunikationsfel (felaktig anslutning drivningen kunde inte ta emot signalen från konsolen) E13- Kommunikationsfelet (datorn mottar ingen drivsignal) ---eller---	A Signalkabeln till konsolen är inte ansluten	Återanslut signalkabel-
		B Signalkabeln till konsolen är trasig, vilket har orsakat en kortslutning eller har resulterat i att kretsen är öppen	Byt ut signalkabeln
		C Fel på konsolens signalkrets	Byt panel
	E02 Fel på motorn eller IGBT	A Sladden till motorn är frånkopplad. Ellern en intern motorkrets är öppen.	återanslut sladden till motorn eller byt ut motor.
		B Drivmotorn till IGBT är skadad.	Byt ut drivmotorn.
		C Växelströmsspänningen är för låg.	Sluta använda löppandet och be en elektriker att åtgärda felet
	E03-Utan hastighet Sensor signalen (löppandet har hastighet sensordrivrutinen)	A Hastighetsgivarledningen är frånkopplad. Givaren är skadad.	Eller återanslut hastighetsgivarledningen byt ut en givare.
		B Defekt sensorkrets.	Byt ut drivmotorn.
	E04- lyft självtest inläring eller defekt. (Löppandet är frånkopplat. med hissmotor.)	A Fel på ledningen till hissmotorn eller en sensor	Kontrollera om ledningen är felkopplad anslut sladden igen.
		B Hissmotorn defekt	Byt hissmotorn
C Defekt drivmotor		Byt ut drivmotorn	

	E05-Strömstyrkan är för hög.	A Användarens vikt överskrider löpbandets maxkapacitet.	systemskydd. Starta om löpbandet.
		B Transmissionen har fastnat	Justera transmissionen eller smörj den.
		C Motorn har kortslutits.	Byt ut motorn.
		D Drivmotorn har brunnit.	Byt ut drivmotorn.
	E06- Motorkretsen är öppen.	A Sladden till motorn är frånkopplad.	Anslut sladden till motorn.
		B Motorns interna krets är öppen	Byt ut motorn
		C Motorn går på tomgång.	Felmeddelande: för hög strömstyrka. Se till att installera den och gör testet.
	E10-Fel på Momentant peak-värde motorströmstyrka. Ström är för stor.	A Motorns vridmoment är för högt.	Justera vridmomentpotentiometern till rätt position.
		B Motor är kortsluten.	Byt ut motorn
		C Transmissionen har fastnat.	Justera transmissionen eller smörj den.

Förberedelse:

Om du är över 45 år rekommenderar vi att du, innan du påbörjar ett träningsprogram, rådgör med din läkare eller annan sjukvårdspersonal för att avgöra om du har några hälso-
problem och detta är första gången du tränar.

Innan du använder det motoriserade löpbandet bör du ställa dig vid sidan av det för att bekanta dig med de olika funktionerna och hur det ska användas, som start, stopp och hastighetsinställning. Därefter ställer du dig med en fot på vardera sidan om bandet, ta tag i handtaget och starta löpbandet på låg hastighet = 1,6–3,2 km/h. Se till att hela tiden ha huvudet och kroppen vänd framåt, håll i handtagen på sidorna och sätt ner ena foten på löpbandet några gånger innan du sätter ner båda fötterna och börjar springa.

Du kan öka hastigheten gradvis till 3,5 km/h. Se till
sänk långsamt bandets hastighet till noll efter att du har sprungit med den hastigheten i tio minuter.

Träningspass:

Innan du använder det motoriserade löpbandet bör du ställa dig vid sidan av det för att bekanta dig med de olika funktionsknapparna, t.ex. hur du justerar hastigheten och bandets lutning.

Det tar mellan 15 och 25 minuter att gå 1 km i jämn hastighet. Om du går med en hastighet av 4,8 km/h betyder det att det tar 12 minuter att gå en 1 km. Därefter kan du justera hastigheten och lutningen på bandet gradvis efter att du har kunnat göra detta några gånger utan problem. Detta är bra träning om du tränar 30 minuter.

Innan du går bör du vara medveten om att denna övning främjar din långsiktiga hälsa, så försök att ha tålamod.

Träningsfrekvens:

Målet är mellan 15 och 60 minuter tre till fem gånger i veckan. Vi rekommenderar att du skapar ett träningschema.

Du kan justera bandets hastighet och lutning för önskad träningsintensitet. Vi rekommenderar att du inte ändrar bandets lutning i början, men att anpassa bandets lutning är annars ett effektivt sätt när du vill öka intensiteten i träningen.

Träningsmängd:

Genvägar — Träningspass på 15–20 minuter är ett bra sätt att spara tid. Avsätt 2 minuter för uppvärmning med en hastighet på 4,8 km/h. Efter 2 minuter ökar du först till 5,3 km/h och sedan 5,8 km/h i 2 minuter vardera. Öka sedan hastigheten med ytterligare 0,3 km/h efter varje 2 minuter som går tills du börjar bli andfådd men orkar hålla tempot utan problem. Fortsätt resten av träningspasset i detta tempo. Om du blir för andfådd kan du sänka hastigheten med 0,3 km/h. Avsluta med att vara ner under 4 minuter.

Du kan öka bandets lutning gradvis istället för att fortsätta öka hastigheten tills du hittar en intensitet som passar dig. Det räcker att man ökar bandets lutning lite för att träningsintensiteten ska öka mycket.

Kaloriförbränningsprogrammet — ett bra sätt att bränna kalorier effektivt. Värm upp under 5 minuter på en hastighet av 4–4,8 km/h, öka sedan med 0,3 km/h efter varje 2 minuter tills du hittar en hastighet som känns utmanande men lagom som du sedan håller i 45 minuter.

För att träna hårdare kan du försöka att hålla tempot under ett entimmes TV-program, öka 0,3 km/h när reklamen börjar, återgå därefter till den ursprungliga hastigheten när TV-programmet börjar. På det här sättet bränner du kalorier effektivt. Du bör varva ner under minst 4 minuter.

VARNING!

För att garantera din hälsa och säkerhet ber vi dig att läsa informationen nedan noggrant.

1. Sätt alltid i säkerhetsnyckeln och fäst klämman till den i kläderna i midjehöjd innan du påbörjar träningen.
2. Ha hela tiden huvudet och kroppen vänd framåt, titta inte ner på dina fötter, och pendla naturligt med armarna när du tränar.
3. Du bör endast ändra bandets hastighet i små steg för att vänja dig den aktuella hastigheten.
4. Tryck snabbt på "STOP"-knappen på datorn om det uppstår en situation där du måste stoppa bandet snabbt.

Bilaga Instruktioner

1. Dra alltid ut sladden innan underhåll utförs på maskinen och inför rengöring.
2. Placera inga brännbara föremål, t.ex. en matta eller kudde, under löpbandet för att förhindra en eldsvåda om löpbandet skulle bli överhettat.
3. Ta bort säkerhetsnyckeln och förvara den på en säker plats när du inte använder löpbandet. Förvara säkerhetsnyckeln utom räckhåll för barn.
4. Se till att barn, personer med funktionshinder eller äldre inte vistas för nära löpbandet när detta är påslaget. Dessa får endast använda löpbandet under tillsyn av vuxen.
Dra ut sladden till löpbandet när det inte används. Undvik att låta det stå påslaget under lång tid.
5. Placera inte löpbandet nära värmekällor och se till att det finns en fri yta till vänster och höger om löpbandet motsvarande bredden på löpbandet. Det måste också finnas en fri yta bakom löpbandet på 2 m.
6. Kasta inte in föremål eller delar i löpbandet för att förhindra att detta kortsluts eller tar skada.
7. Använd inte löpbandet utomhus eller i våtutrymmen/där det är fuktigt eller blött.
8. Om du upptäcker en defekt komponent vid monteringen eller kontroll av utrustningen, eller om du hör missljud från utrustningen vid användning, sluta genast använda den och kontakta återförsäljaren för att få den reparerad.
9. När löpbandet används är den maximala positionsavvikelsen åt vänster respektive höger för bandet 2 mm. Justera bandet enligt instruktionen under P16 när bandets position är utanför den maximalt tillåtna avvikelsen.
10. Eventuellt slack i bandets spänning har åtgärdats innan löpbandet levererades från fabriken. Bandet kan tappa i spänning efter en längre tids användning, vilket kan föra att bandet inte är tillräckligt spänt för att drivas runt, och det behöver då sträckas. Bandet kan även vara för hårt spänt, vilket påverkar dess livslängd. Instruktioner för hur du justerar bandets sträckning hittar du under P9.
11. Löpbandet kan fällas ihop för att ta mindre plats. Lutningen bör vara lägsta möjliga och bandet ska ha stannat innan löpbandet fälls ihop, instruktionen visas i P8. Slå inte på löpbandet när det är hopfällt. Det är absolut förbjudet att låta barn leka under bandet efter att löpbandet har fällts ihop.
12. För att ta dig upp på löpbandet när det är igång ställer du dig grensle över bandet, med en fot på vardera sidan om bandet innan du startar det. Det är absolut förbjudet att stiga upp på löpbandet från den bakre änden. Börja med att välja en hastighet på mellan 1 och 3 km/h, håll i handtaget på båda sidor om löpbandet och börja löpa.
Öka hastigheten när du har vant dig vid hastigheten några minuter senare.
13. Ljudet från löpbandet när löpbandet inte belastas är lägre än 75 dB. Ljudnivån stiger när löpbandet belastas.