

# casall®



casall® 1.1T Treadmill

Assembly Instructions and Owner's Manual

---

**Kære kunde,**

Vi er glade for, at du har valgt Casall fitnessudstyr. Dette kvalitetsprodukt er designet til hjemmebrug og testet og certificeret efter den europæiske standard EN 957-1/6. Læs venligst vejledningen omhyggeligt før samling og første brug, og sørg for at beholde brugsvejledningen til senere brug og vedligeholdelse.

Vi håber, du får masser af succes og sjov med træningen,

---

---

---

## Garanti

---

Casall kvalitetsprodukter er designet og testet til at opfylde dine behov og krav til effektiv fitnessstræning i hjemmet. Dette produkt er testet i henhold til standarden EN 957.

Casall yder 1 års garanti til den oprindelige køber mod mulige defekter i materialerne.

Garantien dækker slid på dele og skader forårsaget af forkert brug af produktet. I tilfælde af reklamationer bedes du kontakte specialforhandleren.

Garantiperioden starter på den dato, produktet blev købt (venligst opbevar din kvittering omhyggeligt).

For yderligere oplysninger bedes du kontakte: [kundservice@casall.se](mailto:kundservice@casall.se)



## Kundeservice

---

For bedst muligt at støtte dig i tilfælde af problemer med dit produkt, beder vi dig venligst oplyse modelnavnet og serienummeret.

Disse kan findes på mærkatet på undersiden af produktet.

Modelnavn:

Serienummer:

## Affaldshåndtering:

---

**Casall-produkter er genanvendelige. Ved slutningen af produktets levetid skal det bortskaffes på en korrekt og sikker måde (lokale genbrugsstationer).**

**Batterier og akkumulatører må ikke bortskaffes sammen med husholdningsaffald. Bortskaf venligst dette produkt korrekt (lokale**

## Kontakt

---

Hvis du har spørgsmål, du ikke kan løse ved hjælp af denne vejledning, eller har brug for at bestille

reserverede, bedes du venligst ringe til butikken, hvor du har købt denne maskine, eller sende en e-mail til

---

[kundservice@casall.se](mailto:kundservice@casall.se)

Venligst sørg for at have produktets modelnavn, nummer og serienummer klar, når du ringer.

#### **Gode råd**

---

Brugsvejledningen er kun til referenceformål for kunden. Casall garanterer ikke mod fejl som følge af forkert oversættelse eller ændringer i produktets tekniske specifikationer.

#### **Forholdsregler**

---

Før montering eller brug af løbebåndet bedes du læse følgende instruktioner omhyggeligt. De indeholder vigtige oplysninger om brug og vedligeholdelse af udstyret samt om din personlige sikkerhed. Opbevar disse instruktioner på et sikkert sted til senere vedligeholdelse eller for at bestille reservedele.

- **Varebeskrivelse:** Dette produkt er udelukkende lavet til hjemmebrug og testet op til en maksimal kropsvægt på 100 kg.
- **Produktets ydeevne:** Dette løbebånd er testet i henhold til den europæiske Standard EN 957-1/6 HB. Udstyret er ikke egnet til terapeutisk træning.
- **Varebeskrivelse: Overholdelse af støjgrænser:** Dette løbebånd opfylder kravene i standarderne for begrænsning af støjforurening.
- **Produktets ydeevne:** Støjniveauet for løbebåndet er under 70 db.
- **Produktets vedligeholdelse:** For at opretholde driftskvaliteten skal du bruge den medfølgende silikonespray hver måned eller efter en driftstid på 100 kilometer mellem bæltet og løbefladen.
- **Produktets vedligeholdelse: Søg efter støjende dele:** Hvis du bemærker usædvanlige lyde, såsom skurrende, klaprende lyde osv., skal du forsøge at finde frem til dem og få fejlen udbedret af en professionel. Sørg for, at løbebåndet ikke bruges før, efter at reparation er foretaget.
- **Produktfunktion:** Hastigheden kan ændres ved brug af computeren.
- **Brugsikkerhed: Sådan fungerer funktionen standsning:** Formålet med at bringe løbebåndet til standsning er at forhindre uberettiget brug. Dette kan opnås ved at fjerne sikkerhedsnøglen fra konsollen, tage klemmen, der forbinder den til ledningen, af og anbringe den på et utilgængeligt sted
- **Brugsikkerhed: Sådan står ud af i en nødsituation:** Følg trinene nedenfor, hvis du oplever smerter, føler dig svimmel eller er nødt til at stoppe dit løbebånd i en nødsituation: 1. Grib fast i håndrælingen for at få støtte 2. Træd ned på sideplatformen 3. Træk sikkerhedsnøglen ud af konsollen.
- **Brugsikkerhed: Sådan fungerer nødstopet:** Sikkerhedsnøglen fungerer som nødstop. I en nødsituation skal du tage sikkerhedsnøglen ud af konsollen, og løbebåndet standser.

- **Brugsområde:** Løbebåndet må ikke anvendes af personer med en vægt på over 100 kg.
- **Brugsområde:** Dette produkt er designet til fysisk træning af voksne. Sørg for, at børn kun bruger det under opsyn af en voksen
- **Brugsomgivelser:** Sørg for, at de tilstedeværende er opmærksomme på mulige farer, f.eks. bevægelige dele, under træningen.
- **Brugsomgivelser:** Sørg for, at der er tilstrækkelig plads til at bruge løbebåndet derhjemme med en sikkerhedsafstand til andet inventar på 2 m langs med og 1 m foran og bagved maskinen samt en sikkerhedsafstand på 1 m til dens flanker.
- **Brugsomgivelser:** Placer løbebåndet på en jævn, overflade, som ikke er glat.
- **Brugsomgivelser:** Sørg for, at væsker eller sved aldrig kommer ind i de elektroniske dele.
- **Brugsomgivelser:** Hold udstyret indendørs, væk fra fugt og støv. Anbring ikke udstyret i en garage, overdækket terrasse eller i nærheden af vand. Hvis du opbevarer løbebåndet

---

sådanne steder, vil garantien ikke være fuldt gyldig.

- Brugsomgivelser: Produktet er beregnet udelukkende til hjemmebrug. Garantien og producentens ansvar omfatter ikke noget produkt eller skader på et produkt forårsaget af erhvervmæssig brug.
- Brugernes sundhed: Tal med din læge, før du starter med nogen træningsprogrammer, for at få rådgivning om din optimale træningsteknik.
- Brugernes sundhed: Forkert/overdreven træning kan forårsage sundhedsmæssige skader.
- Brugernes sundhed: Hvis du føler kvalme, brystsmertes, anfald af svimmelhed eller bliver stakåndet i løbet af din træning, skal du omgående stoppe med træningen og henvende dig til din egen læge.
- Forberedelse af produktet: Sørg for først at påbegynde træningen efter korrekt samling, justering og inspicering af løbebåndet til hjemmebrug.
- Forberedelse af produktet: Følg anvisningerne i samlingsinstruktionerne omhyggeligt.
- Forberedelse af produktet: Brug kun egnede værktøjer til samling, og bed om hjælp, hvis det er nødvendigt.
- Forberedelse af produktet: Brug kun originale Casall-dele som leveret (se tjeklisten).
- Forberedelse af produktet: Spænd alle justerbare dele for at undgå pludselige bevægelser under træningen.
- Forberedelse af produktet: Vi foreslår at bruge en måtte til udstyret for at forhindre skader på underlaget.
- Brugsanvisning: Følg rådene om den korrekte træningsteknik som beskrevet i vejledningen.
- Brugsanvisning: Brug ikke løbebåndet uden at have sko på eller med løstsiddende fodtøj.

Brugssikkerhed: Vær opmærksom på placeringen og den korrekte tilspænding af justerbare eller bevægelige dele, når du stiger på eller af løbebåndet.

- Brugssikkerhed: Giv bæltet tid til at standse helt, før du stiger af.
  - Brugssikkerhed: Forsigtig: Lad aldrig nogen del af din krop eller dit tøj komme ind i selve løbebåndet, mens det kører eller er klar til brug.
  - Brugssikkerhed: Sæt nødstopledningen fast på dit tøj, før du starter løbebåndet. Løbebåndet har en nødstopfunktion for at sørge for din sikkerhed. Før du starter din træning, skal du fastgøre sikkerhedsnøglen til dit tøj. Hvis løbebåndet er blevet slukket ved at fjerne sikkerhedsnøglen, skal du genstarte den ved at genindsætte nøglen. Løbebåndets bælte har ikke en automatisk genstart. Andre menneskers brug af løbebåndet uden tilladelse kan forebygges ved at fjerne sikkerhedsnøglen og holde den sikkert gemt. I tilfælde af en nødsituation skal du holde godt fast på håndrælingen eller håndtagene med begge hænder og stige af løbebåndet via den skridsikre overflade på sideplatformen. Aktiver nødstopfunktionen (sikkerhedsafbrydelse).
  - Brugssikkerhed: Opbevar sikkerhedsnøglen et sikkert sted og sørg for, at den opbevares utilgængeligt for børn!
  - Krav til strømsikkerhed for produktet: Enheden kræver en strømforsyning på AC220V-240V, 50/60Hz. Det skal tilsluttes en sikkerhedsstikkontakt med en tilhørende 10A sikring. Før du
-

---

tænder og bruger enheden, skal du kontrollere, at enheden er sluttet til den relevante strømforsyning (følg markeringerne) og er tilsluttet korrekt.

- Vedligeholdelse af produktet: Hvis udstyret er i regelmæssig brug, skal man kontrollere alle dens komponenter grundigt hver 1-2 måneder. Vær særligt opmærksom på, om bolte og møtrikker er spændt tilstrækkeligt. Dette gælder især for sikringsboltene til sadel og styr.
- Vedligeholdelse af produktet: Forkerte reparationer og strukturelle ændringer (f.eks. fjernelse eller udskiftning af originale dele) kan bringe brugersikkerheden i fare.
- Vedligeholdelse af produktet: Beskadigede komponenter kan bringe din sikkerhed i fare eller reducere levetiden for udstyret. Af denne grund skal slidte eller beskadigede dele udskiftes øjeblikkeligt, og brugeren bør afstå fra at bruge udstyret, indtil dette er blevet gjort.
- Vedligeholdelse af produktet: Brug kun originale Casall-reservedele.
- Vedligeholdelse af produktet: Du må under ingen omstændigheder selv foretage elektriske reparationer eller ændringer. Sørg altid for, at sådant arbejde udføres af en korrekt uddannet elektriker/mekaniker eller med vejledning fra den tekniske supportgruppe.
- Vedligeholdelse af produktet: Afbryd strømforsyningen til maskinen, før der foretages reparation, vedligeholdelse eller rengøring.

---

105

A

B

1X

1X

1X



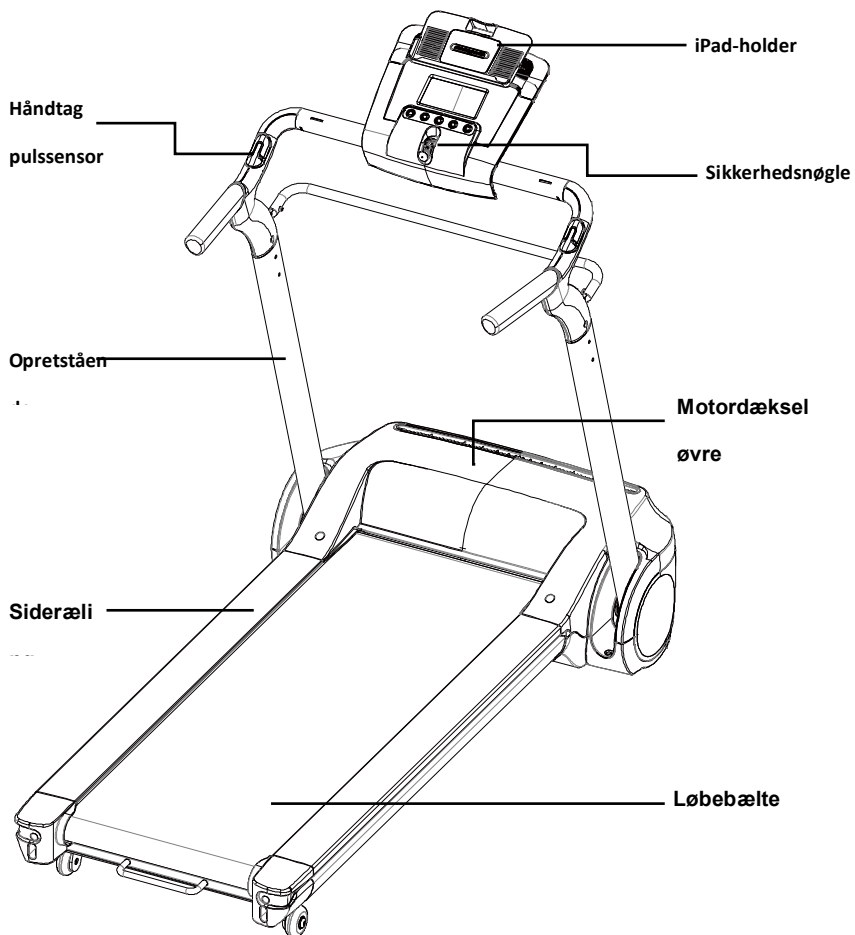
**C**

5mm

1X

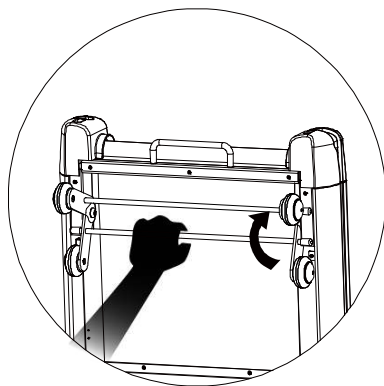
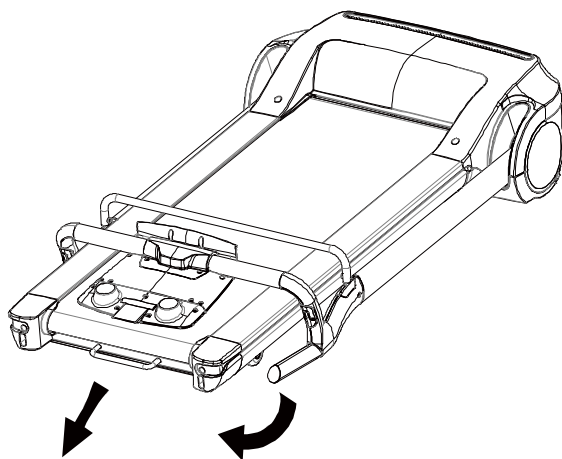
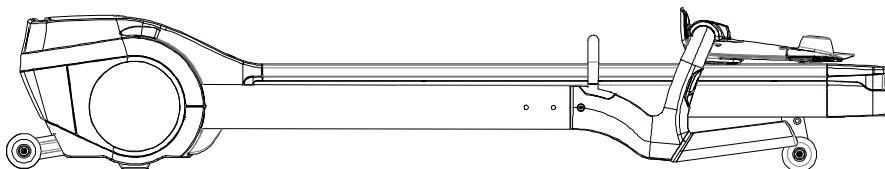






## Samling

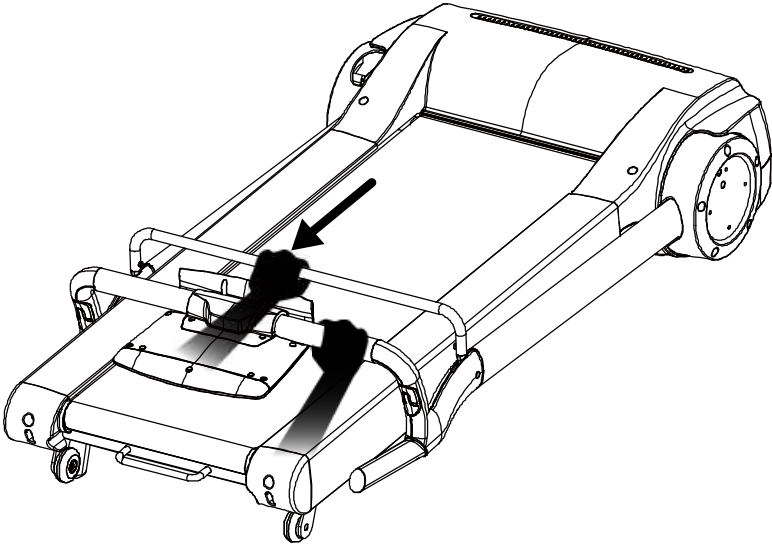
---



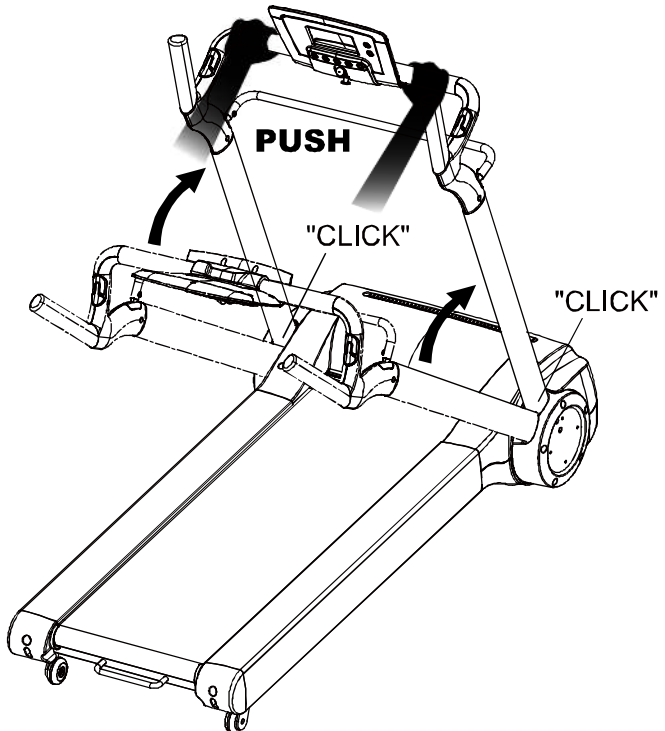
Fold ud

---

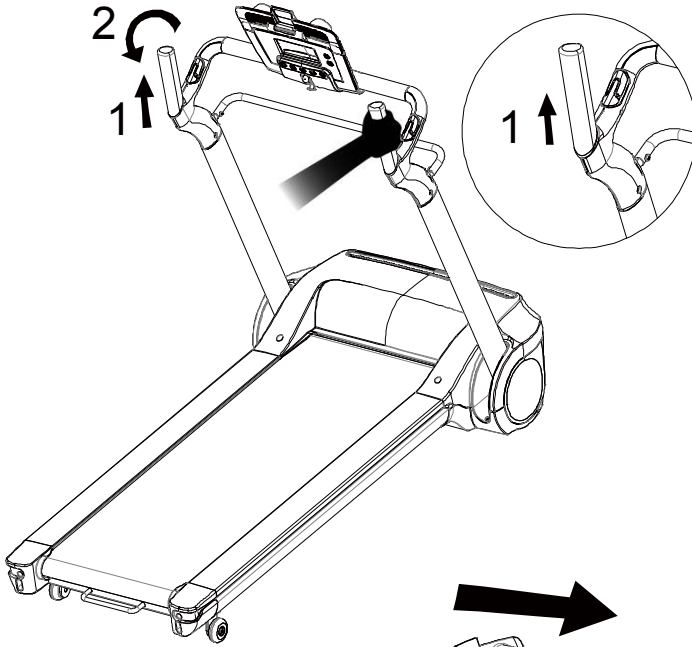
1.



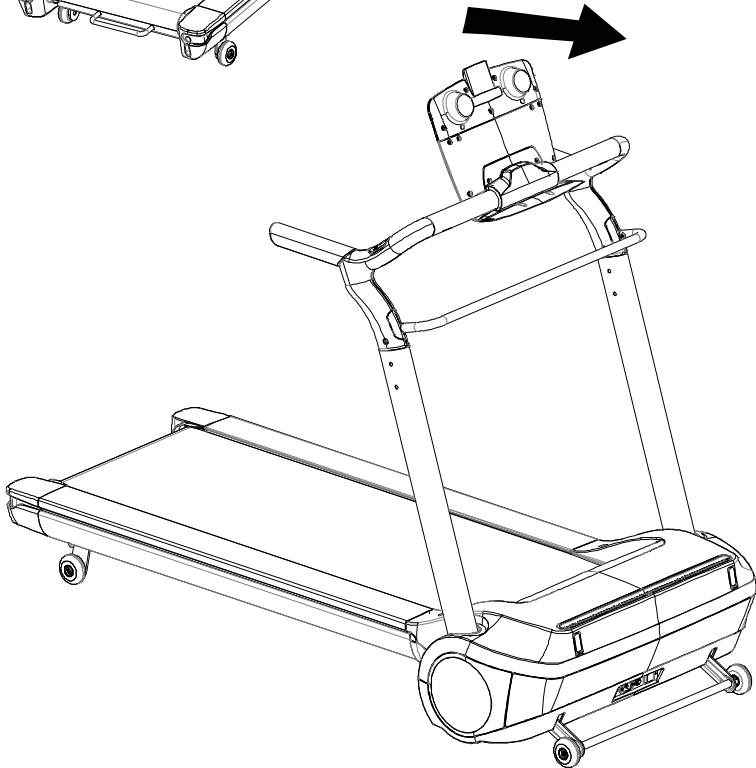
2.



3.



4



## 5.

Tilslutning af strømkabel til løbebåndet og brug af afbryderknappen til at tænde for det (overhold markeringerne).



**Strømkab**



**Tænd-sluk-kn**

**Stikkontakt**

Sæt sikkerhedsnøglen i sikkerhedsnøglens base, drej derefter sikkerhedsnøglen op for at tænde for skærmen på konsollen, og drej sikkerhedsnøglen ned for at slukke for skærmen på konsollen.

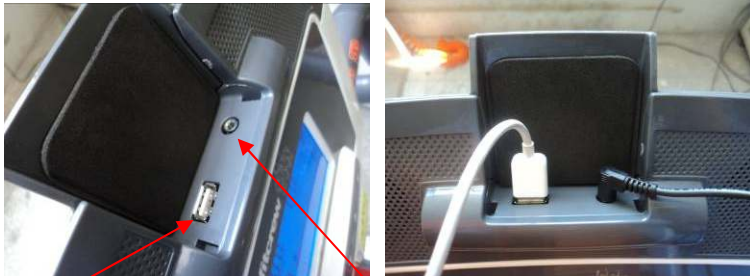


**Sikkerhedsnøgle**

---

## 6. Samling af medieportens hus og afspilning af musik

---



**USB-strømo-plader**

**MP3-lydindgang**



Lydindgangskablet og USB tilslutningskablet skal trækkes ud fra medieportens hus

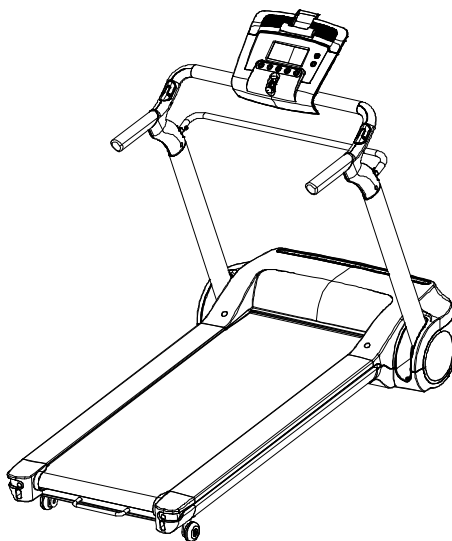
---



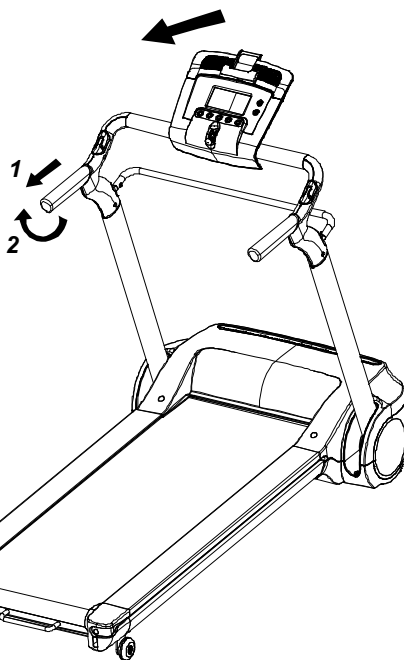
## Sammenfoldning

---

1.

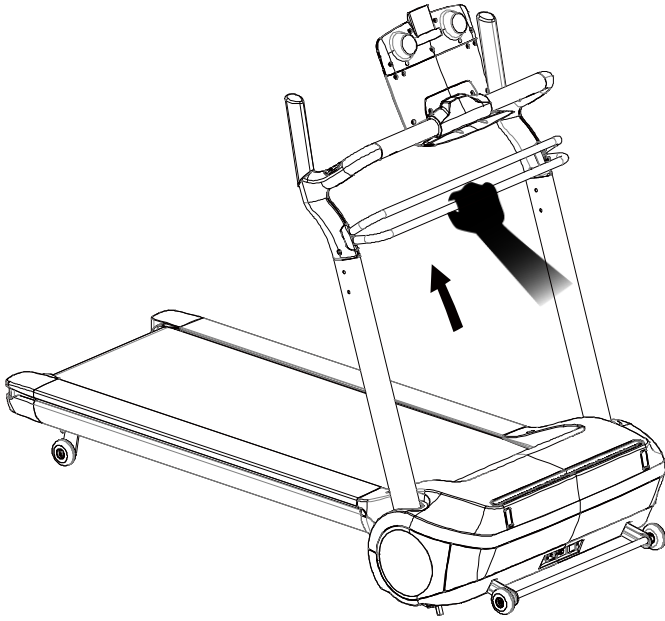


2.

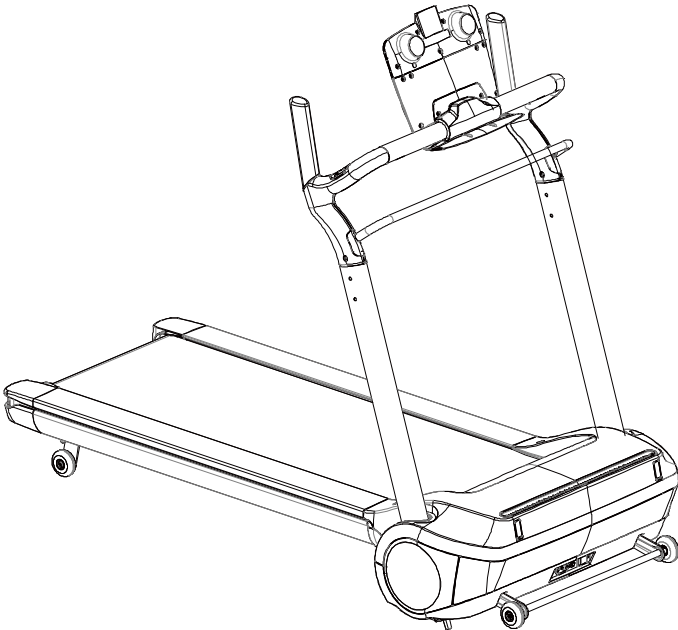




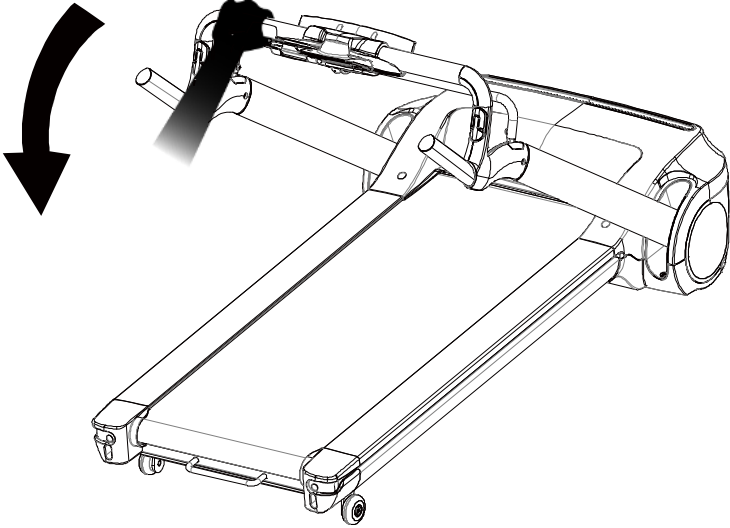
3.



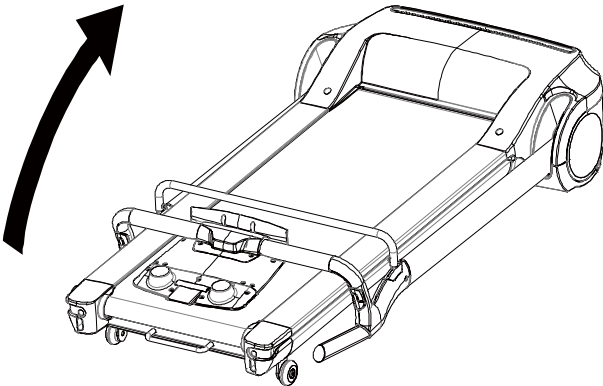
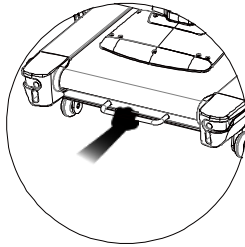
4



5.

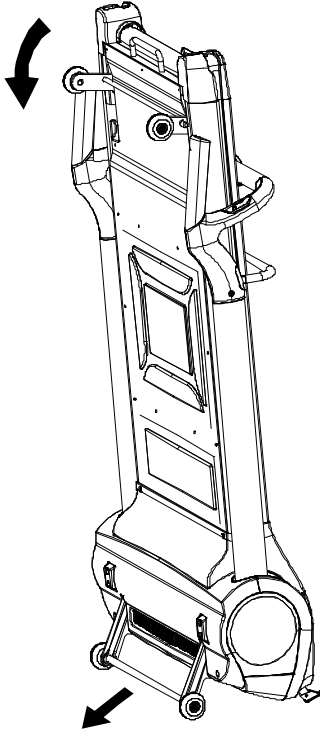


6.



---

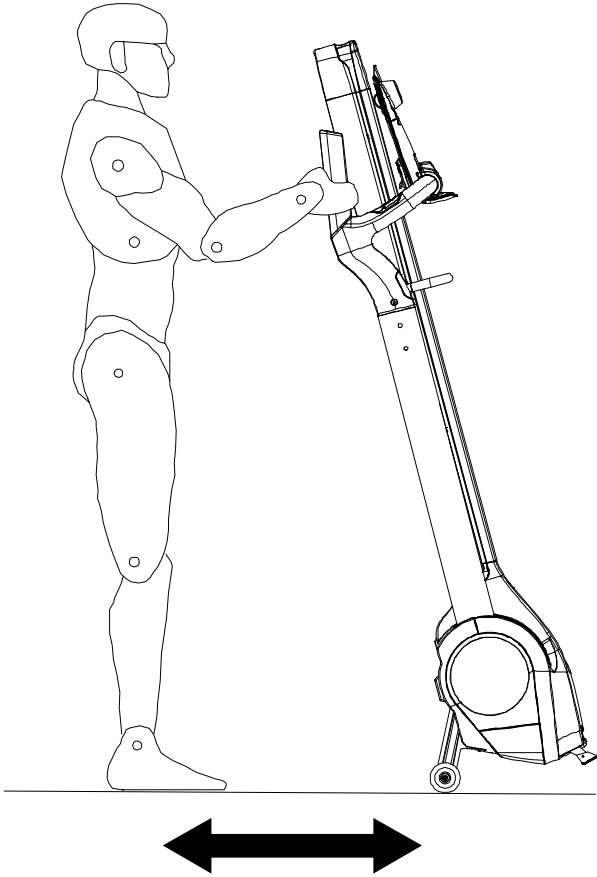
7.



---

Transport

---

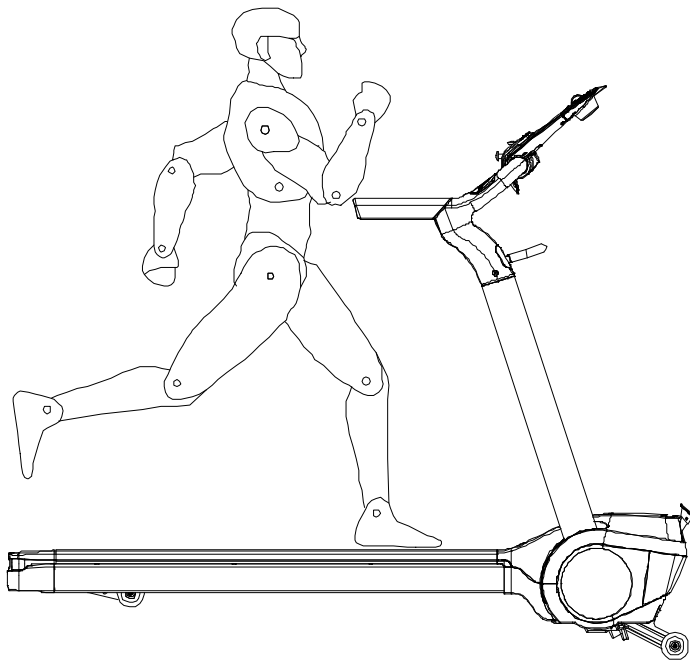


## Korrekt brug

**Korrekt biomekanisk position:** Se venligst billedet til venstre. For at løbe ligeud på løbebåndet gøres lettest ved at fokusere på et fast punkt foran dig i rummet. Løb, som om du gerne ville nå hen til punktet. Hold altid en afstand, hvor du kan nå det forreste håndtag.

**Vigtigste træningstype:** Dette udstyr fokuserer på den nederste del af din krop, og det kan træne dine lår- og lægmuskler

**Vigtigt:** Forkert/overdreven træning kan forårsage sundhedsmæssige problemer og skader.



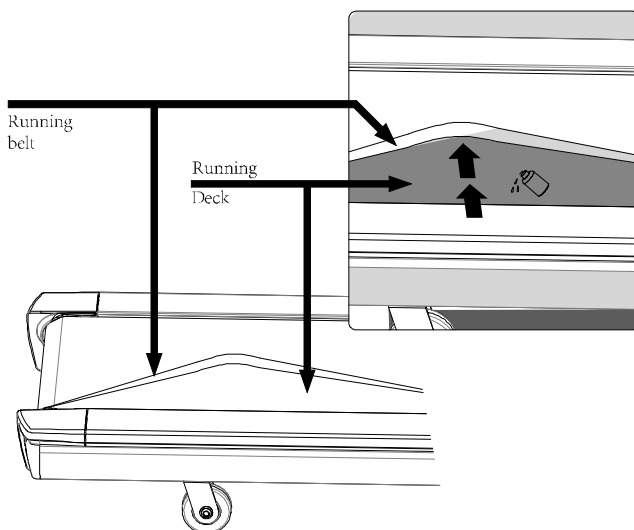
#### DK: SMØRING AF PLADEN:

Løbebæltet er blevet smurt på forhånd på fabrikken. Det anbefales dog at kontrollere løbepladen regelmæssigt for, om det behøver smøring, for at sikre, at løbebåndet fungerer optimalt. Kontroller, at smøring af løbebåndet tjekkes hver 4-6 uger efter de første 100 kilometers brug.

Hver 30 dage eller hver 30 timers brug skal du løfte siderne af løbemåtten op og mærke på oversiden af løbepladen så langt ind, som du kan nå. Hvis du kan mærke, at der er silikone på, er det ikke nødvendigt med yderligere smøring. Hvis den føles tør at røre ved, skal du følge instruktionerne nedenfor. Du bør bruge en ikke-oliebaseret silikone.

#### Sådan påføres smøremiddel på løbemåtten:

1. Placer løbebæltet, så sømmen er placeret på toppen og i centrum af løbepladen.
2. Indfør sprøjtedysen i sprøjtehovedet på smøremiddeldåsen, hvis en dyse er påkrævet.
3. Mens du løfter siden af løbebæltet, skal du placere sprøjtedysen mellem løbebæltet og pladen ca. 6 tommer fra forsiden af løbebåndet. Påfør silikonesmøremiddel på løbepladen, idet du bevæger dig fra forenden af løbebåndet til bagenden. Gentag dette på den anden side af bæltet. Brug spraydåsen i ca. 4 sekunder på hver side.
4. Lad silikonen "sætte sig" i 1 minut, før du bruger løbebåndet.



#### Justering af stigningen

Disse instruktioner er en del af din egen vedligeholdelse og skal foretages regelmæssigt af brugeren\* Korrekt vedligeholdelse er meget vigtigt for at sikre, at dit løbebånd altid er i optimal driftstilstand. Forkert vedligeholdelse kan beskadige eller forkorte levetiden for dit løbebånd og overstige den BEGRÆNSEDE

## GARANTIDÆKNING

**VIGTIGT:** Brug aldrig slibemidler eller opløsningsmidler til at rengøre løbebåndet. For ikke at beskadige computeren skal du undgå væsker og direkte sollys. Inspicer og spænd alle dele af løbebåndet regelmæssigt. Udskift eventuelle slidte dele med det samme.

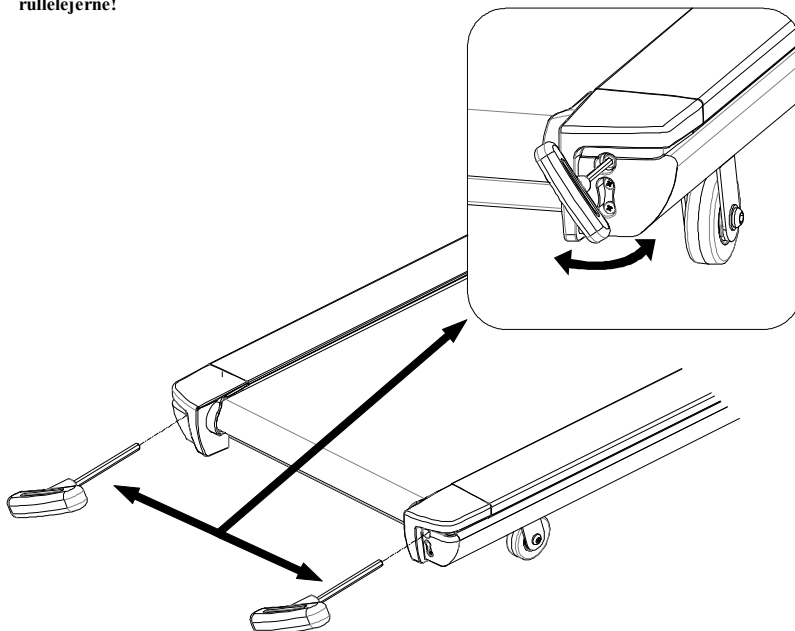
### Bæltejustering

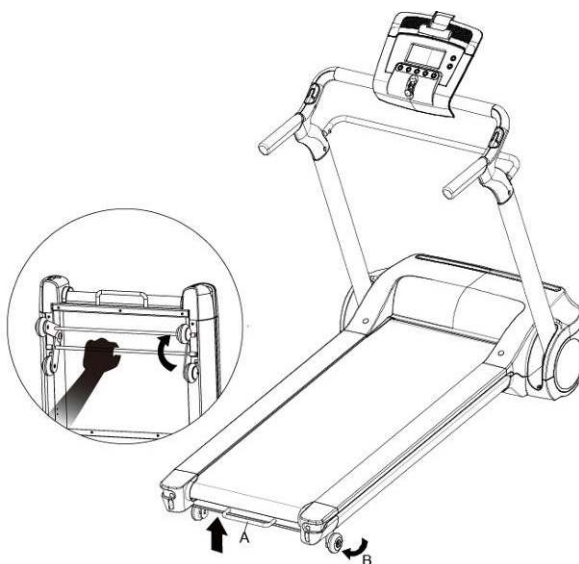
Løbebæltet er blevet passende justeret på fabrikken. Dog kan transport, ujævne gulve eller andre uforudsete årsager gøre, at bæltet flytter sig fra centrum, hvilket medfører, at bæltet gnider mod siderælgingerne i plast eller endedækslerne og muligvis forårsager skader. For at justere bæltet tilbage til dets korrekte position skal du følge anvisningerne nedenfor:

Hvis bæltet kun har flyttet sig 1-2 mm, vil det ikke påvirke driften af dit løbebånd

1. Hvis dit bælte har tendens til at bevæge sig mod højre, skal du blot justere venstre spændingsbolt på bæltet ved at dreje den 1/4 omgang mod uret. Foretag derefter en test.
2. Hvis dit bælte har tendens til at bevæge sig mod venstre, skal du dreje venstre spændingsbolt med uret 1/4 omgang ad gangen, og derefter foretage en test. Hvis bæltet fortsætter med at bevæge sig mod venstre, skal du blot justere højre spændingsbolt mod uret.
3. Hvis dit bælte føles løst, skal du blot stramme begge bolte jævnt med 1/4 omgang. Hvis det føles stramt, skal du blot løse begge bolte jævnt med 1/4 omgang.

**ADVARSEL! Du må ikke overstramme rullerne! Dette vil forårsage for tidlig opslidning af rullejerne!**



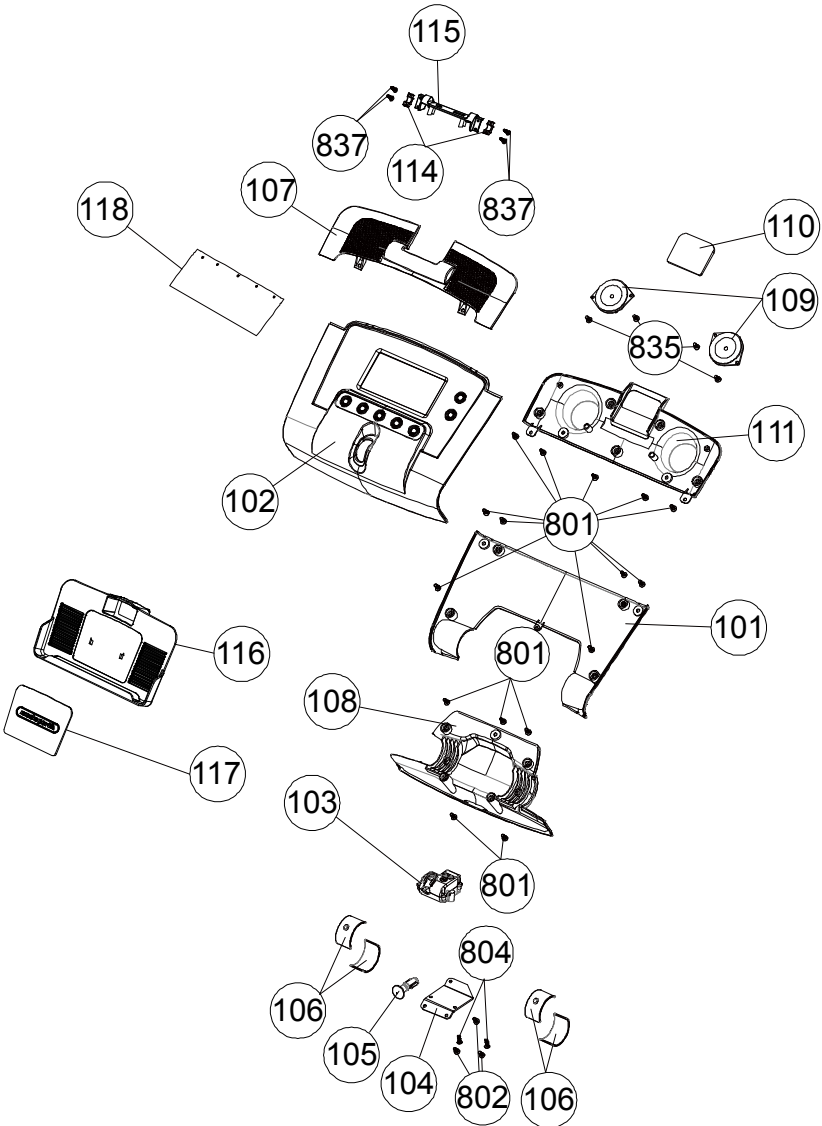


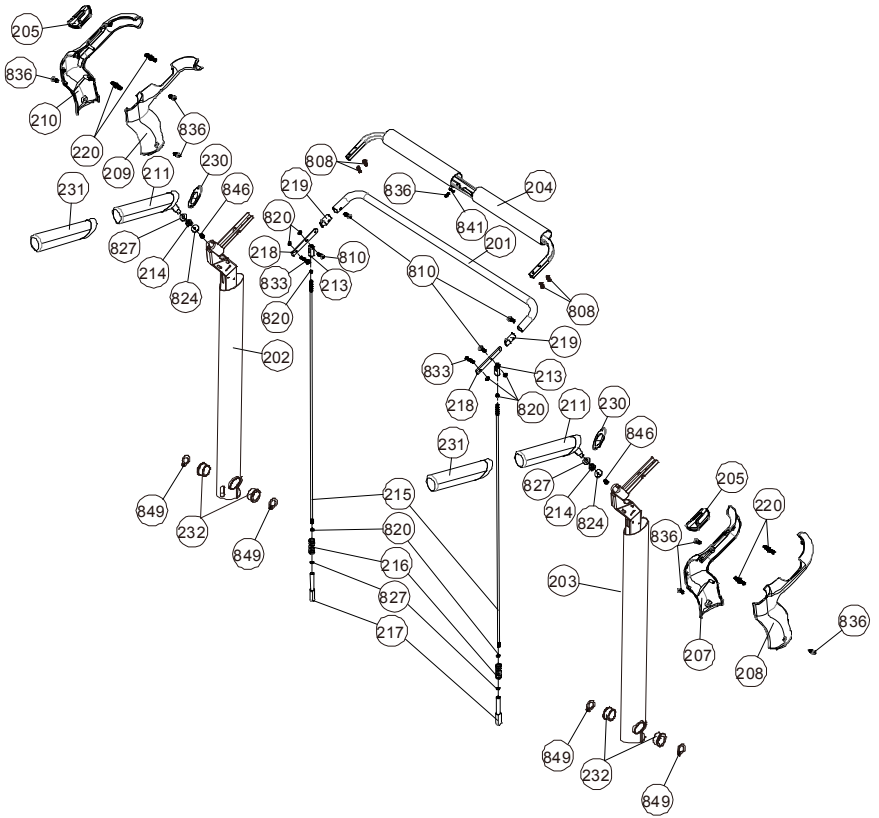
Løbebåndet har to stigningsniveauer:

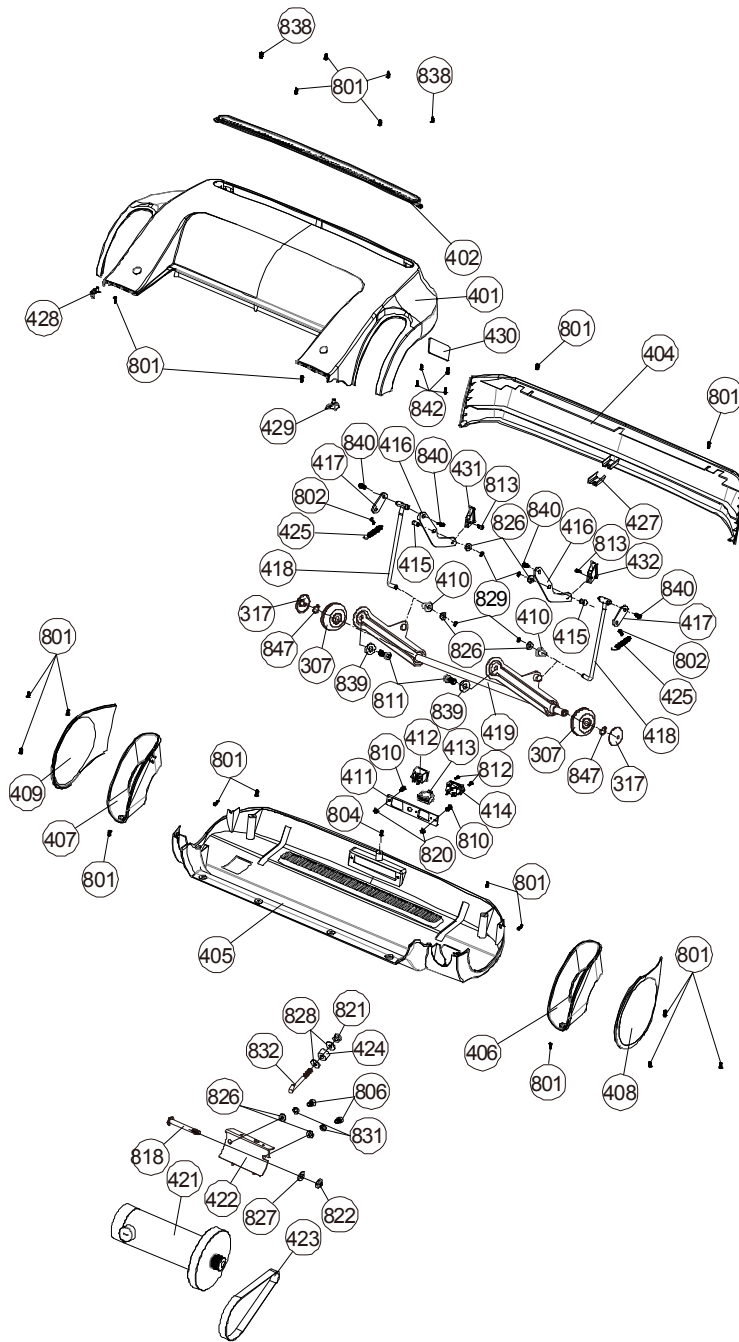
Niveauet kan ændres ved at justere indstillingsbenene. Brug håndtaget (A) til at løfte løbebåndet med den ene hånd og justere indstillingsbenet med den anden hånd som vist på tegningen (B).

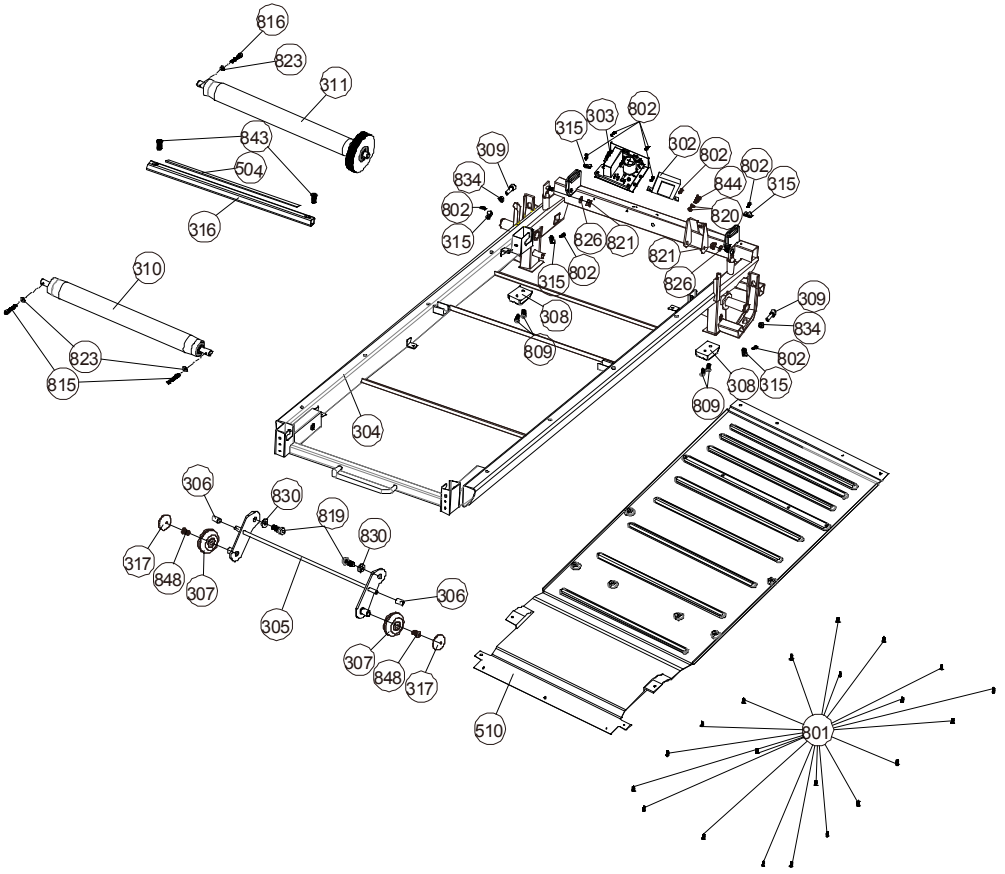


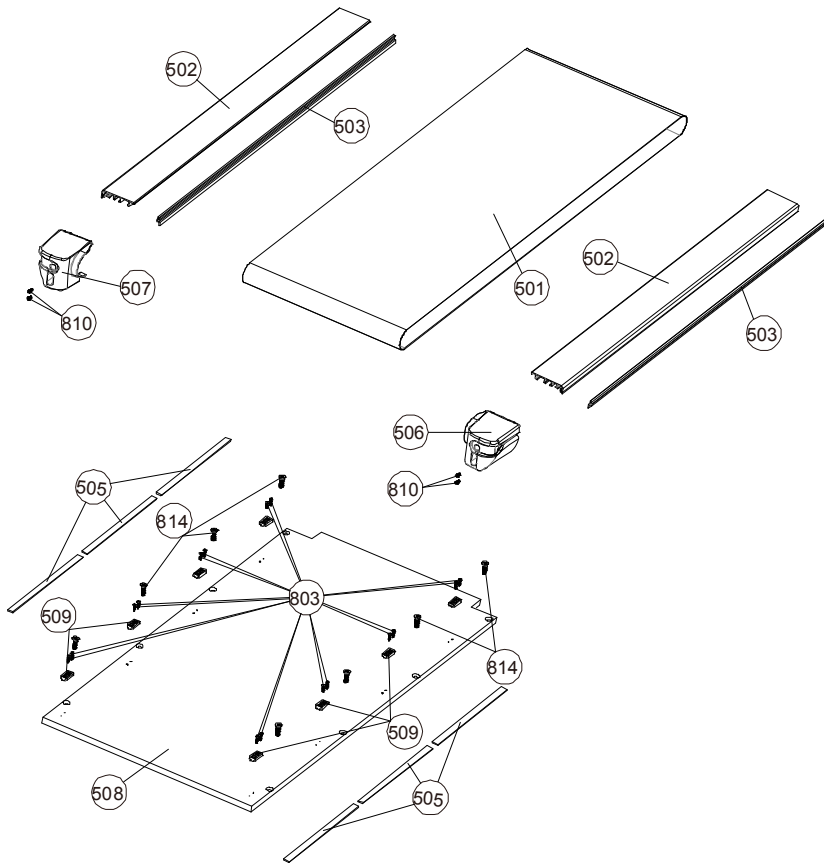
Forstørret visning

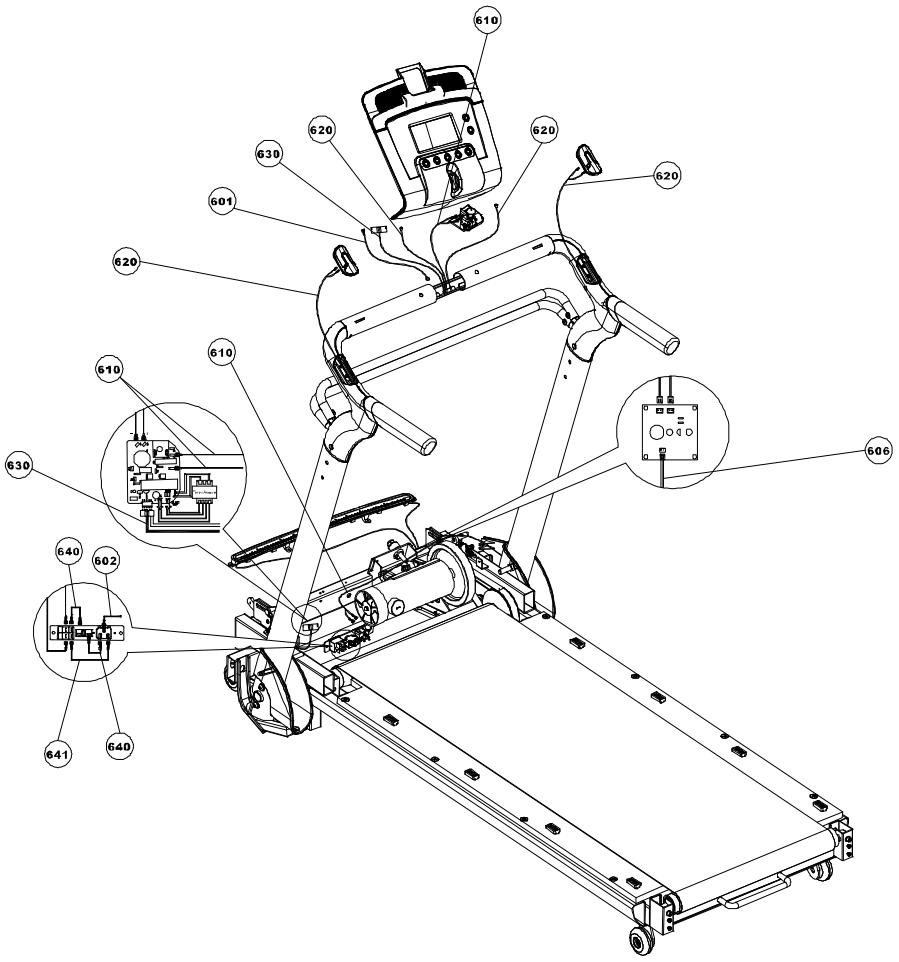












**Reservevedelsliste**

<b>Delnr.</b>	<b>Delnavn</b>	<b>Antal</b>
101	Konsolhus - bagside	1
102	computer	1
103	Sikkerhedsnøgles base	1
104	Fastspændingsbeslag til sikkerhedsnøgles base	1
105	Sikkerhedsnøgle	1
106	Holder til konsolhuset	2
107	Højtalerens øverste dæksel	1
108	Konsolhus - nederste del	1
109	Højtaler	2
110	EVA mærkat til computeren	1
111	Højtalerens nederste dæksel	1
112	Beskyttelsesbetræk til computerskærmen	1
113	Beskyttelsesbetræk til computertasterne	1
114	Beslag til MP3-stikkontakt	1
115	MP3-stikkontakt	2
116	iPad-holder	1
117	Blød pude	1
201	Greb til sammenklapning	1
202	Oprejst - venstre	1
203	Oprejst - højre	1
204	Støtterør til konsolhus	1
205	Håndpulssensor	2
206	Dekorationsbånd til styrestangens betræk - forside	2

207	Betræk til højre styrestang - inderside	1
208	Betræk til højre styrestang - yderside	1
209	Betræk til venstre styrestang - inderside	1
210	Betræk til venstre styrestang - yderside	1
211	Sidehåndtag	2
212	Tilslutningsplade til sammenfoldningssystemet	1
213	Fastgøringstift OD12X32	2
214	ø2X3-ø15X16 fjeder	2
215	Forbindelsesstang til greb til sammenklapning	2
216	φ1,8X14X49X10 fjeder	2
217	Låsestift til opretstående stilling	2
218	Forbindelsesstykke til greb til sammenklapning	2
219	Forbindelsesbøsning til greb til sammenklapning	2
220	OD6X12-9X3 plastindsats	4
230	Dekorationsbånd til styrestangens betræk - forside	2
231	Skumgreb til styrestangen	2
232	Muffe til opretstående stilling ID25XOD31XOD35X13	4
274	IWM (Intelligent Vægtkontrol)-skala	1
301	Skumpude	6
302	Transformer	1
303	Kontrolpanel	1
304	Hovedramme	1
305	Beslag til bageste transporthjul	1
306	Dæksel til bageste transportaksel	2
307	Transporthjul ID16XOD63,5X24	4



308	Firkantet fod 60X40X19	2
309	M8X30 bolt til støddæmper	2
310	Bageste rullerør	1
311	Forreste rullerør	1
312	Støttefodssæt til hovedramme - venstre	1
313	Beslag og endedæksel til motorholder	4
314	Støttefodssæt til hovedramme - højre	1
315	Ledningsklemme OD7X10X24	4
401	Motordæksel - øverste	1
402	Dekorert overtræk til motorhjulm - øverste	1
404	Motordæksel - forreste	1
405	Motordæksel - nederste	1
406	Overtræk til nederste del i opretstående stilling - højre	1
407	Overtræk til nederste del i opretstående stilling - venstre	1
408	Overtræk til motorhjulems side - højre	1
409	Overtræk til motorhjulems side - venstre	1
410	Forbindelsesbøsning til beslag til transporthjul	2
411	Strømfordelingstavle	1
412	Tænd-sluk-knap - 16A	1
413	Strømbeskytter 230V-10A	1
414	Stikkontakt	1
415	Fastgøringstift OD8X17	2
416	Sammenklappelig støttefod	2
417	Forbindelsesplade	2
418	Forbindelsesbøsning til beslag til transporthjul	2

---

419	Beslag til transporthjul	1
420	Overtræk til sammenklappelig støttefod	2
421	Motor	1
422	Motorholder	1
423	Drivrem	1
424	PU-skumpude 8X26X11	1
425	Fjeder $\phi 1,2 \times 10,7 \times 61 \times 33$	2
427	skive 21X13X0,7	1
428	Dekoreret overtræk til forreste sideræling - venstre	1
429	Dekoreret overtræk til forreste sideræling - højre	1
501	Løbebælte	1
502	Sideræling	2
503	Dekoreret overtræk til sideræling	2
504	Endedæksel til sideræling - højre	1
505	Endedæksel til sideræling - venstre	1
506	Bageste endedæksel - højre	1
507	Bageste endedæksel - venstre	1
508	Løbemåtte	1
509	Ledestang til sideræling	8
510	Overtræk til løbebæltet - underside	1
601	Jordkabel	1
610	Kabel med 2 ben til sikkerhedsnøgle	1
620	Ledning til håndpulssensor	2
630	Kabel med 7 ben	1
631	M4X12 skrue	53

---

---

802	M4X15 skrue	24
803	M4X19 skrue	16
804	M4X12 skrue	3
805	M8X48 bolt	1
806	M8X12 skrue	2
807	M8X45 unbrakobolt	4
808	M5X14 skrue	4
809	M5X14 skrue/skive	4
810	Skrue med rundt hoved M5X14	10
811	M10X53 skrue	2
812	M3X8 skrue	2
813	M5X10 skrue	2
814	M8X30 skrue	8
815	M6X55 unbrakobolt	1
816	M6X65 unbrakobolt	1
817	M8X20 unbrakobolt	4
818	Ydre skrue med sekskanthoved M10X80	1
819	Skrue med sekskanthoved M12X25	2
820	M5 tynd møtrik	10
821	M8 møtrik	3
822	M10 møtrik	1
823	6,2X13X1,2 skive	3
824	6,4X18X1,5 skive	2
825	8X17X1,5 skive	6
826	8,5X16,5X1,5 skive	8

---

---

827	10,5X20X1,5 skive	1
828	9X35X8 buet skive	2
829	M10 C-klemme	10
830	12X25X3 skive	2
831	8X14X2 skive	2
832	OD8XM8X78X25 bolt	1
833	M5X24 skrue	2
834	M8 tynd møtrik	2
835	M4X6 skrue	6
836	M4X15 unbrakohoved	7
837	M5X14 skrue	4
839	skive 21X13X0,7	2
840	M6X10 skrue	4
841	Brugervejledning	1
847	"C" klemme - M15	2
848	Cup leder hex skrue M6X12	2
849	"C"-klemme - M25	4
850	M4X35 skrue	2
851	M3X14 skrue	1
A	Ledning	1
B	Flaske med silikoneolie	1

---

---

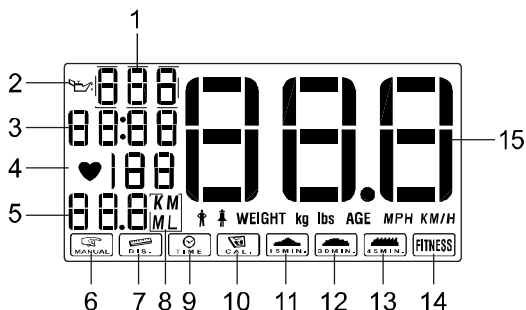
# Brugsvejledning til computeren





Før du monterer eller bruger dit fitnessudstyr, bedes du omhyggeligt læse de forholdsregler, der er inkluderet i monteringsvejledningen.

### Skærm



#### CALORIES (KALORIER) (1)

Interval for visning af kalorier er fra 0 til 999.

#### OIL CAN (OLIEDUNK) (2)

Computeren vil vise en oliekan, når den samlede distance er nået op på 300 km.

#### TIME (TID) (3)

Tidsintervallet på skærmen er fra 00:00 til 99:00. Den indledende tid er "32:00"

#### PULSE (PULS) (4)

Intervallet på PULS-skærmen er fra 0 til 199 BPM (slag i minuttet).

#### DISTANCE (5)

Interval for visning af distancen er fra 0,0 til 99,9 km.

#### PROGRAM - MANUAL (MANUEL) (6)

#### MEASURE (MÅLING) i km (8)

#### PROGRAM - DISTANCE (7) PROGRAM - TIME (TID) (9)

#### PROGRAM - CALORIES (KALORIER) (10)

#### PROGRAM - 15 minutter (11)

#### PROGRAM - 30 minutter (12) PROGRAM - 30 minutter (13)

#### PROGRAM - Fitnesstest (14)

#### SPEED (HASTIGHED) (15)

Intervallet for hastigheden er fra 0,0 til 14,0 km/t.

---

## Knapper og funktioner

---



**START**

### START-knappen

Tryk på knappen for at starte computeren eller starte programmet.  
Den indledende hastighed på 0,8 km/t



**STOP/ENTER**

### STOP/ENTER-knap

Tryk for at bekræfte et program og forudindstillede funktionsværdier under indstillinger.  
Tryk for at forlade forudindstillede værdier for program og funktioner efter at have afsluttet et enkelt program.

Procedure for indstilling: vend tilbage til begyndelsen af indstillingsfunktionen, før du trykker på tasten START.

Tryk for at afbryde træningen i løbet af træningstiden.



**FAST**

### Knappen SPEED Up (HASTIGHED Op)

Tryk på knappen for at øge hastigheden eller indstille programmet.



**SLOW**

### Knappen SPEED Down (HASTIGHED Ned)

Tryk på knappen for at sænke hastigheden eller indstille programmet.



### Knappen FITNESS TEST

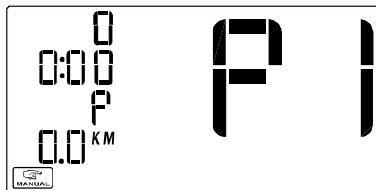
Tryk på knappen for at starte indstillingen af Fitnessstesten.

**FITNESS TEST**

---

## POWER ON (TÆND)

Efter tilslutning af strømkablet skal man indsætte og dreje "Sikkerhedsnøglen" op og derefter tænde på strømafstryderen. LCD-skærmen vil lyse.



## SAFETY KEY (SIKKERHEDSNØGLE)

Sikkerhedsnøglen skal sættes i nøglehullet på konsollen for at betjene løbebåndet. Indsæt altid sikkerhedsnøglen og fastgør klemmen på tøjet ved din talje, før du begynder din træning.

Hvis du skulle støde på problemer og har brug for at stoppe motoren hurtigt, skal du blot trække på ledningen for at frigøre sikkerhedsnøglen fra konsollen. For at fortsætte skal du sætte hastighedsstyringen til at stoppe og derefter indsætte sikkerhedsnøglen i konsollen igen, og så trykke på start.

\*\* Brug ikke sikkerhedsnøglen som strømafstryder til løbebåndet. Sluk løbebåndet ved at slukke på tænd-sluk-knappen, når du er færdig med træningen. Indstil altid sikkerhedsnøglen på "ON" (TÆNDT), og tænd derefter løbebåndet på tænd-sluk-knappen.

## SLEEP MODE (DVALETILSTAND)

Når strømmen står på "ON" (TÆNDT) vil computeren automatisk gå i "POWER OFF MODE" (SLUKKET), hvis den har stået i tomgang i 5 minutter. Tryk på en vilkårlig knap for at tænde igen, når computeren er i "POWER OFF MODE" (SLUKKET).

## CONVERSION CONSOLE DISPLAY (KONVERTERING AF KONSOLVISNINGEN) til Metric (metrisk) (KM) ELLER English (engelsk) (ML)

Tænd for strømmen, tryk på og hold knappen START inde, og drej så sikkerhedsnøglen op. Konsollen vil

vide "KM" eller "ML", og du skal så bruge START-knappen til at vælge mellem "KM" og "ML". Tryk derefter på

STOP/ENTER for at bekræfte

og tænde igen.

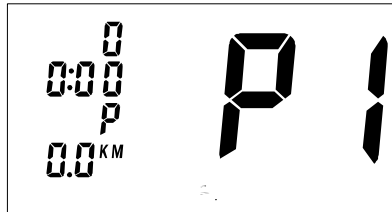
---



## BETJENING AF COMPUTEREN

Tænd - "P1" (manuel) vil blinke på LCD-skærmen. Tryk på tasterne FAST/SLOW (HURTIG/LANGSOM) for at vælge ønsket program.

Se instruktionerne nedenfor om de forskellige programmuligheder.



## QUICK START (KVIKSTART)

Tryk direkte på tasten START for at starte træningen uden en indstillet værdi.

## PROGRAM 1 - MANUAL (MANUEL)

1. Vælg det ønskede program ved at trykke på knappen FAST/SLOW (HURTIG/LANGSOM).
2. Tryk på STOP/ENTER for at bekræfte programmet.
3. Tryk på START for at begynde din træning.

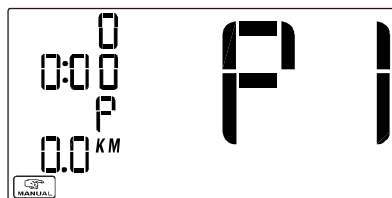
TID: Akkumulerer og viser træningstiden fra starten af træningen.

DISTANCE: Akkumulerer og viser træningsdistancen fra starten af træningen.

CALORIES (KALORIER): Akkumulerer og viser kalorieforbruget under træningen.

SPEED (HASTIGHED): Viser aktuel hastighed.

Tryk på STOP/ENTER-knappen for at sætte programmet på pause under træningen. For at genoptage træningen skal man trykke på "START"-knappen. For at stoppe programmet skal man trykke på STOP/ENTER-knappen to gange.



## PROGRAM 2 - DISTANCE

1. Vælg det ønskede program ved at trykke på knappen FAST/SLOW (HURTIG/LANGSOM).
2. Tryk på STOP/ENTER for at bekræfte programmet.
3. Indstil din ønskede distance ved at trykke på FAST/SLOW (HURTIG/LANGSOM) og bekræfte med STOP/ENTER
4. Tryk på START for at begynde din træning.

**DISTANCE:** Tryk på SPEED UP/DOWN (HASTIGHED OP/NED) for at forudindstille målværdierne for distance, og tryk på START.

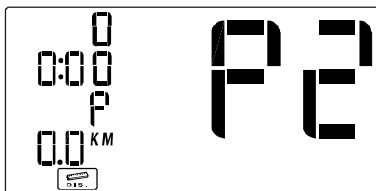
Afstanden vil tælle ned fra den forudindstillede målværdi. Mens distancen tælles ned til 0 (nul), går hastigheden ned til 0 (nul) med 0,1 km pr. sekund (når det forudindstillede mål er nået).

**TIME (TID):** Akkumulerer og viser træningstiden fra starten af træningen.

**CALORIES (KALORIER):** Akkumulerer og viser kalorieforbruget under træningen.

**SPEED (HASTIGHED):** Viser aktuell hastighed.

**Tryk på STOP/ENTER-knappen for at sætte programmet på pause under træningen. For at genoptage træningen skal man trykke på "START"-knappen. For at stoppe programmen skal man trykke på STOP/ENTER-knappen to gange.**



### **PROGRAM 3 - TIME (TID)**

1. Vælg det ønskede program ved at trykke på knappen FAST/SLOW (HURTIG/LANGSOM).
2. Tryk på STOP/ENTER for at bekræfte programmet.
3. Vælg det ønskede niveau ved at trykke på knappen FAST/SLOW (HURTIG/LANGSOM) og trykke på STOP/ENTER for at bekræfte.
4. Tryk på START for at begynde din træning.

**TIME (TID):** Tryk på knapperne FAST/SLOW (HURTIG/LANGSOM) for at forudindstille målværdien for tid, og tryk på START.

Tiden vil tælle ned fra den forudindstillede målværdi, når træningen starter. Mens tiden tælles ned, vil hastigheden gå ned til 0 (nul) med 0,1 km pr. sekund (når det forudindstillede mål er nået).

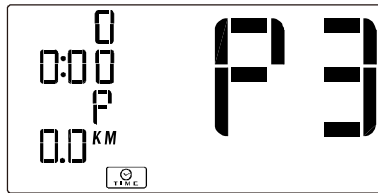
**DISTANCE:** Akkumulerer og viser træningsdistancen fra starten af træningen.

**CALORIES (KALORIER):** Akkumulerer og viser kalorieforbruget under træningen.

**SPEED (HASTIGHED):** Viser aktuell hastighed.

**Tryk på STOP/ENTER-knappen for at sætte programmet på pause under træningen. For at genoptage**

træningen skal man trykke på "START"-knappen. For at stoppe programmet skal man trykke på STOP/ENTER-knappen to gange.



#### **PROGRAM 4 - CALORIES (KALORIER)**

1. Vælg det ønskede program ved at trykke på knappen FAST/SLOW (HURTIG/LANGSOM).
2. Tryk på STOP/ENTER for at bekræfte programmet.
3. Vælg det ønskede kalorieforbrug ved at trykke på knappen FAST/SLOW (HURTIG/LANGSOM) og trykke på STOP/ENTER for at bekræfte.
4. Tryk på START for at begynde din træning.

**CALORIES (KALORIER):** Tryk på knapperne FAST/SLOW (HURTIG/LANGSOM) for at forudindstille målværdien for kalorieforbrug, og tryk på START.

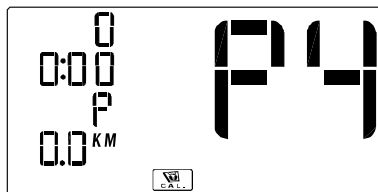
Calories (kalorier) vil tælle ned fra den forudindstillede målværdi. Mens Calories (kalorier) tælles ned til 0 (nul), går hastigheden ned til 0 (nul) med 0,1 km pr. sekund (når det forudindstillede mål er nået).

**TIME (TID):** Akkumulerer og viser træningstiden fra starten af træningen.

**DISTANCE:** Akkumulerer og viser træningsdistancen fra starten af træningen.

**SPEED (HASTIGHED):** Viser aktuel hastighed.

**Tryk på STOP/ENTER-knappen for at sætte programmet på pause under træningen. For at genoptage træningen skal man trykke på "START"-knappen. For at stoppe programmet skal man trykke på STOP/ENTER-knappen to gange.**



#### **PROGRAM 5 - 15 MINUTES PRESET SPEED (15 MINUTTER FORUDINDSTILLET HASTIGHED)**

1. Vælg det ønskede program ved at trykke på knappen FAST/SLOW (HURTIG/LANGSOM).
2. Tryk på STOP/ENTER for at bekræfte programmet.
3. Du kan vælge mellem 5 niveauer (L1 til L5) L1 = let, L5 = hård. Vælg det ønskede niveau ved at

trykke på knappen FAST/SLOW (HURTIG/LANGSOM) og trykke på STOP/ENTER for at bekræfte.

- Tryk på START for at begynde din træning.

**TIME (TID):** Akkumulerer og viser træningstiden fra starten af træningen. Tiden vil tælle op fra 0:00, når træningen påbegyndes. Mens tiden tæller ned fra 15 minutter, går hastigheden ned til 0 (nul) med 0,1 km pr. sekund (når det forudindstillede mål er nået)

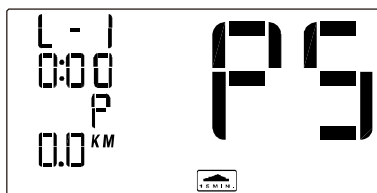
**DISTANCE:** Akkumulerer og viser træningsdistancen fra starten af træningen.

**PULSE (PULS):** Registrerer og viser nuværende puls.

**CALORIES (KALORIER):** Akkumulerer og viser kalorieforbruget under træningen.

**SPEED (HASTIGHED):** Viser aktuel hastighed.

Tryk på STOP/ENTER-knappen for at sætte programmet på pause under træningen. For at genoptage træningen skal man trykke på "START"-knappen. For at stoppe programmet skal man trykke på STOP/ENTER-knappen to gange.



Valg af niveau og hastighed som nedenfor

LEVEL (NIVEAU)	TIME (TID)	0 ~ 1	1 ~ 3	3 ~ 5	5 ~ 6	6 ~ 7	7 ~ 8
L1	KM/ML	0,8/0,5	3,2/2,0	4,8/3,0	6,4/4,0	7,2/4,5	8,0/5,0
L2	KM/ML	0,8/0,5	4,0/2,5	5,6/3,5	7,2/4,5	8,0/5,0	8,8/5,5
L3	KM/ML	0,8/0,5	4,8/3,0	6,4/4,0	8,0/5,0	8,8/5,5	9,6/6,0
L4	KM/ML	0,8/0,5	5,6/3,5	7,2/4,5	8,8/5,5	9,6/6,0	10,4/6,5
L5	KM/ML	0,8/0,5	6,4/4,0	8,0/5,0	9,6/6,0	10,4/6,5	11,2/7

LEVEL	TIME (TID)	8 ~ 9	9 ~ 10	10 ~ 11	11 ~ 12	12 ~ 13	13 ~ 15
-------	------------	-------	--------	---------	---------	---------	---------

(NIVEAU)							
L1	KM/ML	8,8/5,5	8,0/5,0	6,4/4,0	4,8/3,0	3,2/1,6	1,6/1,0
L2	KM/ML	9,6/6,0	8,8/5,5	7,2/4,5	5,6/3,5	4,0/2,5	1,6/1,0
L3	KM/ML	10,4/6,5	9,6/6,0	8,0/5,0	6,4/4,0	4,8/3,0	1,6/1,0
L4	KM/ML	11,2/7,0	10,4/6,5	8,8/5,5	7,2/4,5	5,6/3,5	1,6/1,0
L5	KM/ML	12,0/7,5	11,2/7	9,6/6,0	8,0/5,0	6,4/4,0	1,6/1,0

### **PROGRAM 6 - 30 MINUTES PRESET SPEED (30 MINUTTER FORUDINDSTILLET HASTIGHED)**

1. Vælg det ønskede program ved at trykke på knappen FAST/SLOW (HURTIG/LANGSOM).
2. Tryk på STOP/ENTER for at bekræfte programmet.
3. Du kan vælge mellem 5 niveauer (L1 til L5) L1 = let, L5 = hård. Vælg det ønskede niveau ved at trykke på knappen FAST/SLOW (HURTIG/LANGSOM) og trykke på STOP/ENTER for at bekræfte.
4. Tryk på START for at begynde din træning.

**TIME (TID):** Akkumulerer og viser træningstiden fra starten af træningen. Mens tiden tæller op, går hastigheden ned til 0 (nul) ved 0,1 km pr. sekund (når TIME (TID) på 30 minutter er nået)

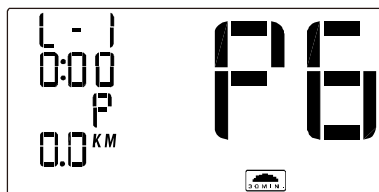
**DISTANCE:** Akkumulerer og viser træningsdistancen fra starten af træningen.

**PULSE (PULS):** Registrerer og viser nuværende puls.

**CALORIES (KALORIER):** Akkumulerer og viser kalorieforbruget under træningen.

**SPEED (HASTIGHED):** Viser aktuel hastighed.

Tryk på STOP/ENTER-knappen for at sætte programmet på pause under træningen. For at genoptage træningen skal man trykke på "START"-knappen. For at stoppe programmet skal man trykke på STOP/ENTER-knappen to gange.



Valg af niveau og hastighed som nedenfor

LEVEL (NIVEAU)	TIME (TID)	0 ~ 1	1 ~ 3	3 ~ 7	7 ~ 11	11 ~ 18	18 ~ 25	25 ~ 29	29 ~ 30
L1	KM/ML	0,8/0,5	3,2/2,0	6,4/4,0	8,0/5,0	8,8/5,5	6,4/4,0	4,8/3,0	1,6/1,0
L2	KM/ML	0,8/0,5	4,0/2,5	7,2/4,5	8,8/5,5	9,6/6,0	7,2/4,5	5,6/3,5	1,6/1,0
L3	KM/ML	0,8/0,5	4,8/3,0	8,0/5,0	9,6/6,0	10,4/6,5	8,0/5,0	6,4/4,0	1,6/1,0
L4	KM/ML	0,8/0,5	5,6/3,5	8,8/5,5	10,4/6,5	11,2/7,0	8,8/5,5	7,2/4,5	1,6/1,0
L5	KM/ML	0,8/0,5	6,4/4,0	9,6/6,0	11,2/7	12,0/7,5	9,6/6,0	8,0/5,0	1,6/1,0

### **PROGRAM 7 - 45 MINUTES PRESET SPEED (45 MINUTTER FORUDINDSTILLET HASTIGHED)**

1. Vælg det ønskede program ved at trykke på knappen FAST/SLOW (HURTIG/LANGSOM).
2. Tryk på STOP/ENTER for at bekræfte programmet.
3. Du kan vælge mellem 5 niveauer (L1 til L5) L1 = let, L5 = hård. Vælg det ønskede niveau ved at trykke på knappen FAST/SLOW (HURTIG/LANGSOM) og trykke på STOP/ENTER for at bekræfte.
4. Tryk på START for at begynde din træning.

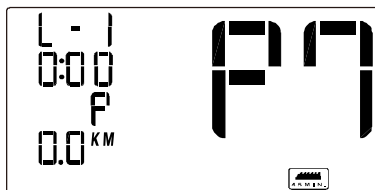
**TIME (TID):** Akkumulerer og viser træningstiden fra starten af træningen. Mens tiden tæller op, går hastigheden ned til 0 (nul) med 0,1 km pr. sekund (når TIME (TIDEN) på 45 minutter er nået)

**DISTANCE:** Akkumulerer og viser træningsdistancen fra starten af træningen.

**CALORIES (KALORIER):** Akkumulerer og viser kalorieforbruget under træningen.

**SPEED (HASTIGHED):** Viser aktuell hastighed.

**Tryk på STOP/ENTER-knappen for at sætte programmet på pause under træningen. For at genoptage træningen skal man trykke på "START"-knappen. For at stoppe programmet skal man trykke på STOP/ENTER-knappen to gange.**



Valg af niveau og hastighed som nedenfor

LEVEL (NIVEAU)	TIME (TID)	0 ~ 1	1 ~ 3	3 ~ 7	7 ~ 10	10 ~ 14	14 ~ 16	16 ~ 17
L1	KM/ML	1,6/1,0	3,2/2,0	6,4/4,0	8,8/5,5	6,4/4,0	8,0/5,0	8,8/5,5
L2	KM/ML	1,6/1,0	4,0/2,5	7,2/4,5	9,6/6,0	7,2/4,5	8,8/5,5	9,6/6,0
L3	KM/ML	1,6/1,0	4,8/3,0	8,0/5,0	10,4/6,5	8,0/5,0	9,6/6,0	10,4/6,5
L4	KM/ML	1,6/1,0	5,6/3,5	8,8/5,5	11,2/7,0	8,8/5,5	10,4/6,5	11,2/7,0
L5	KM/ML	1,6/1,0	6,4/4,0	9,6/6,0	12,0/7,5	9,6/6,0	11,2/7	12,0/7,5

LEVEL (NIVEAU)	TIME (TID)	17 ~ 21	21 ~ 22	22 ~ 24	24 ~ 28	28 ~ 29	29 ~ 31	31 ~ 35
L1	KM/ML	6,4/4,0	8,0/5,0	8,8/5,5	6,4/4,0	8,0/5,0	8,8/5,5	6,4/4,0
L2	KM/ML	7,2/4,5	8,8/5,5	9,6/6,0	7,2/4,5	8,8/5,5	9,6/6,0	7,2/4,5
L3	KM/ML	8,0/5,0	9,6/6,0	10,4/6,5	8,0/5,0	9,6/6,0	10,4/6,5	8,0/5,0
L4	KM/ML	8,8/5,5	10,4/6,5	11,2/7,0	8,8/5,5	10,4/6,5	11,2/7,0	8,8/5,5
L5	KM/ML	9,6/6,0	11,2/7	12,0/7,5	9,6/6,0	11,2/7	12,0/7,5	9,6/6,0

LEVEL (NIVEAU)	TIME (TID)	35 ~ 36	36 ~ 38	38 ~ 42	42 ~ 43	43 ~ 44	44 ~ 45
L1	KM/ML	8,0/5,0	8,8/5,5	6,4/4,0	8,0/5,0	8,8/5,5	3,2/1,6
L2	KM/ML	8,8/5,5	9,6/6,0	7,2/4,5	8,8/5,5	9,6/6,0	3,2/1,6
L3	KM/ML	9,6/6,0	10,4/6,5	8,0/5,0	9,6/6,0	10,4/6,5	3,2/1,6
L4	KM/ML	10,4/6,5	11,2/7,0	8,8/5,5	10,4/6,5	11,2/7,0	3,2/1,6
L5	KM/ML	11,2/7	12,0/7,5	9,6/6,0	11,2/7	12,0/7,5	3,2/1,6

### **FITNESS TEST PROGRAM**

FITNESS TEST-programmet kræver, at brugeren indtaster sine personlige data, herunder brugerens Gender, Weight og Age (køn, vægt og alder). Programmet vil bruge disse oplysninger til at registrere brugerens hjertefrekvens (håndpuls) for evt. at anbefale brugeren, at denne justerer hastigheden for at opretholde en effektiv træningspulss og opnå det bedst mulige træningsresultat. Så vil computerprogrammet give brugeren en score, som registreres på træningsoversigten inde i

---

instruktionsbogen, ud fra hvor godt brugeren kan følge computerprogrammet og opnå den rette hastighed og opretholde en effektiv træningspuls. Brugeren bør starte fra lav hastighed og sætte hastigheden op efter at have opnået den højeste score ved den lave hastighed. Og fortsætte med at sætte hastigheden op.

For at starte programmet FITNESS TEST, skal du trykke på knappen FITNESS TEST, mens konsollen står på er POWER ON (TÆNDT).

Konsolskærmen viser følgende:

#### **User Gender Set Up (Indstilling af brugerens køn)**

Efter at have trykket på knappen FITNESS TEST vil User Gender (brugerens køn) blinke. Brugeren kan trykke på knapperne UP (OP) eller DOWN (NED) for at vælge mand eller kvinde. Derefter tryk på STOP/ENTER-knappen for at gemme indstillingen af køn.

#### **User Weight Set Up (Indstilling af brugerens vægt)**

Efter tryk på STOP/ENTER-knappen blinker WEIGHT (VÆGT) med standard fabriksindstillingen 68 KG / 150 LB. Tryk på knappen UP (OP) eller DOWN (NED) for at indstille brugerens vægt. Tryk på UP (OP) én gang for at øge hvert trin med 1 KG / 1LB. Tryk og hold knappen UP (OP) eller DOWN (NED) for at fremskynde vægtjusteringen. Det indstillede interval er på 20-200 KG / 44-440 LB. Tryk på STOP-knappen for at gemme brugerens vægt.

#### **User Age Set Up (Indstilling af brugerens alder)**

Efter tryk på STOP/ENTER-knappen, blinker AGE (ALDER) med standard fabriksindstillingen 35. Tryk på knappen UP (OP) eller DOWN (NED) for at indstille brugerens alder. Tryk på knappen UP (OP) eller DOWN (NED) for at øge alderen med 1 år. Tryk og hold knappen UP (OP) eller DOWN (NED) inde for at fremskynde indstillingen af alder. Intervallet for Age Set Up (Aldersindstilling) er 10-99. Tryk på STOP-knappen for at gemme brugerens alder.

#### **Fitness Program**

Fitness testprogrammet vil begynde at køre fra distancemålet 3,2 kg / 2,0 ml og tælle ned til 0, og tid og kalorieforbrug vil tælle op fra 0:00.

Efter at den programmerede distance har talt ned til 0, vil programmet starte en 1 minut lang restitutionstid.

#### **Recovery Function (Restitutionstid)**

Restitutionstiden bruges til at give brugerne mulighed for at teste deres fysiske tilstand efter en træningsrunde. Vurderingen af restitutionstiden er baseret på en måling af, hvor hurtigt brugerens puls går ned efter træningen, for således at bestemme brugerens fysiske tilstand. Jo hurtigere pulsen går ned, jo bedre er brugerens fysiske tilstand. Brugere kan registrere deres restitutionstid som vist i nedenstående diagram efter hver træning, så de kan bruge det som reference.

I Recovery Mode (måling af restitutionstid) har knapperne "UP" (OP), "DOWN" (NED) og "START" ingen funktion.

Hvis du under proceduren for RECOVERY (RESTITUTION), ønsker at afbryde træningen, skal du trykke på STOP/ENTER-knappen og gå tilbage til statussen POWER ON (TÆNDT).

Hvis du under proceduren for RECOVERY (RESTITUTION), ønsker at fortsætte med det foregående program, skal du trykke på START-knappen for at fortsætte med det foregående program.

---



Når brugeren holder om håndtagets pulssensor, vil computeren vise hjertefrekvensen og fortsætte med at tælle ned i tid.

Computerskærmen viser REC (Recovery) (Restitution), og tidstælleren tæller ned i 60 sekunder. Efter at tiden har talt ned til 0, vil skærmen Speed (Hastighed) vise brugerens testresultatet "Fx.x". Funktionen Recovery (Restitution) vil stoppe, hvis brugeren trykker på STOP/ENTER-knappen. Hvis brugeren ikke holder om håndtagets pulssensor, eller computeren ikke kan registrere pulsen i 10 sekunder, viser LCD-skærmen "FAIL" ("FEJL") efter at have afsluttet programmet. Og derefter vil computeren blive tændt, hvis man trykker på STOP/ENTER-knappen.

Brugeren vil få forskellige fitness-niveauer (F1.0 –F4.0) baseret på brugerens indtastede data og testforholdene. Det bliver bedre, hvis niveauet for resultatet er tættere på F1.0, og målet er at opnå den indstillede distance på 3,2 km på kortest mulig tid. Brugeren styrer hastigheden efter behov for at nå målet, og en pointværdi vil blive givet ved afslutningen af testen.

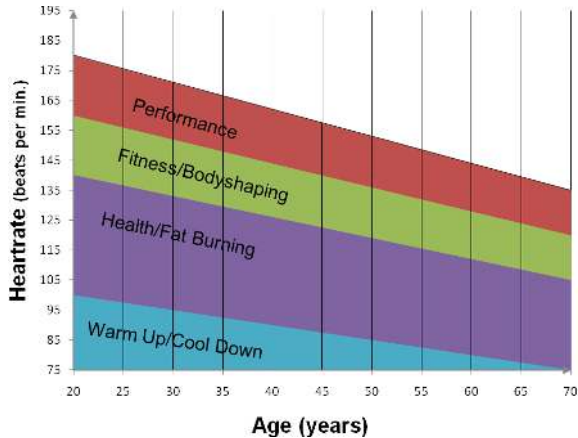


F1	Excellent (Fremragende)
F2	Good (Godt)
F3	Normal
F4	Under normal

### Heart Rate Operation (Brug af pulsmåler)

Computeren leveres med EKG håndpulssensorer, som findes på styret. For at betjene pulsmålingsfunktionen skal du anbringe dine hænder over sensorerne. Der vil gå et par sekunder, før din puls vises på konsollen. For at fortsætte målingen skal du blive ved med at holde fast omkring sensorerne. Hvis aflæsningerne er uregelmæssige, har du måske ikke fuld kontakt med sensorerne, eller du har måske ikke en tilstrækkelig stor del af håndfladen på sensoren. Fjern din hånd og placer den over sensoren igen.

## Pulsdiagram



Du kan beregne målet for din hjertefrekvens til din træning som følger:

**Maksimal puls = 220 minus alder**

For de forskellige træningsmål skal du træne med den følgende procent af din maksimumpuls:

**Sundhed/fedtforbrænding: 50 - 70 % af din max. puls**

**Fitness/Body shaping (Kondition/Figurformning): 70 - 80 % af din max. puls**

**Præstation: 80 - 90 % af din max. puls**

Eksempel:

Du er 25 år gammel og ønsker at træne dig op til dit Fitness-mål:

$$220 - 25 = 195$$

$$70 \% \text{ af } 195 = 136,5$$

$$80 \% \text{ af } 195 = 156$$

Målet for din puls skal være mellem 136,5 og 156 slag i minuttet.

Disse oplysninger er kun til orientering. For at afgøre din individuelle træningsintensitet, eller hvis du skulle have sundhedsmæssige begrænsninger, skal du kontakte din læge, før du starter træningen

