

casall®

BRUGERVEJLEDNING TIL INFINITY 1.2T LØBEBÅNDET



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,

Dit Casall-Team

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.

Modellens navn:

Serienummer:

Affaldshåndtering:



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

Batterier og akkumulatorer 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 reservedele, bedes du venligst ringe til butikken, hvor du har købt denne maskine, eller sende en e-mail til

kundeservice@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** kan ikke holdes ansvarlig for 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 130 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 130 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 erhvervsmæssig 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.

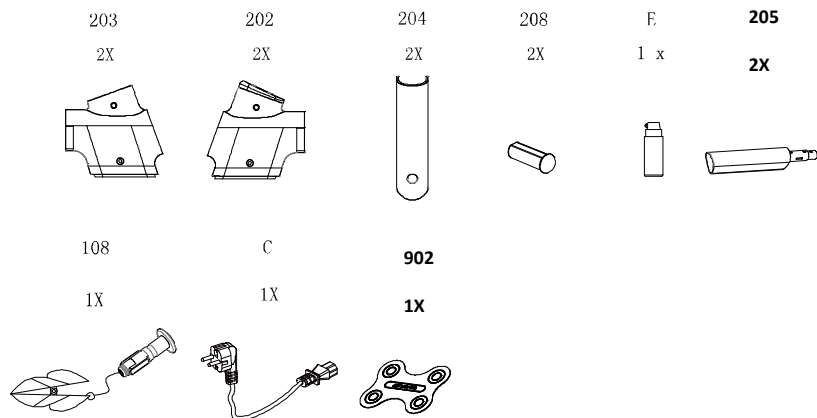
- Brugssikkerhed: Giv bæltet tid til at standse helt, før du stiger af.
 - Brugssikkerhed: Forsigtig: Lad aldrig nogen del af din krop eller dit tøj komme ind i selve løbebåndet, mens det kører eller er klar til brug.
 - Brugssikkerhed: Sæt nødstopledningen fast på dit tøj, før du starter løbebåndet. 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).

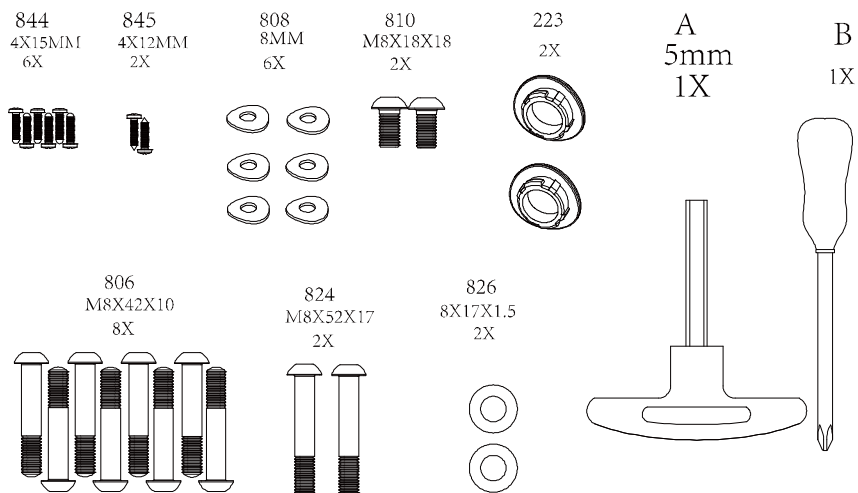
- **Brugssikkerhed:** Opbevar sikkerhedsnøglen et sikkert sted og sørg for, at den opbevares utilgængeligt for børn!
- **Krav til strømsikkerhed for produktet:** Enheden kræver en strømforsyning på AC220V-240V, 50/60Hz. Det skal tilsluttes en sikkerhedsstikkontakt med en tilhørende 10A sikring. Før du 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

A. TJEKLISTE OVER INDHOLD

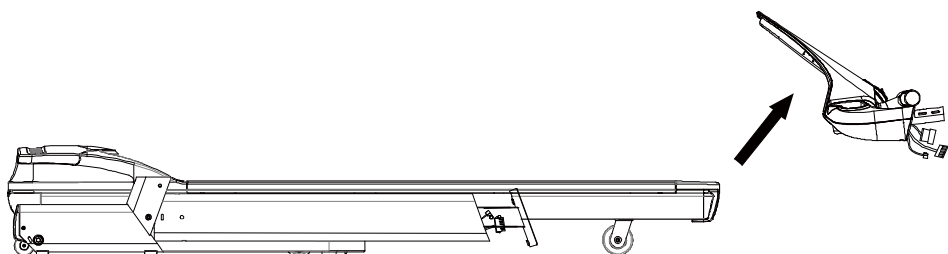


B. SAMMENLIGNINGSDIAGRAM OVER Udstyret



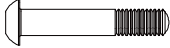



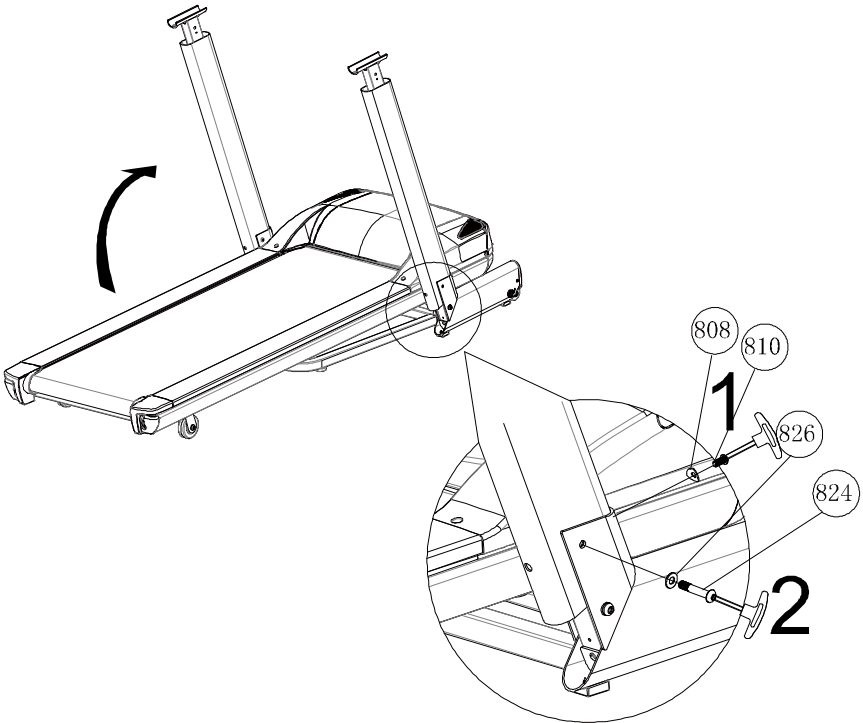
Samlingsvejledning

1.


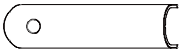



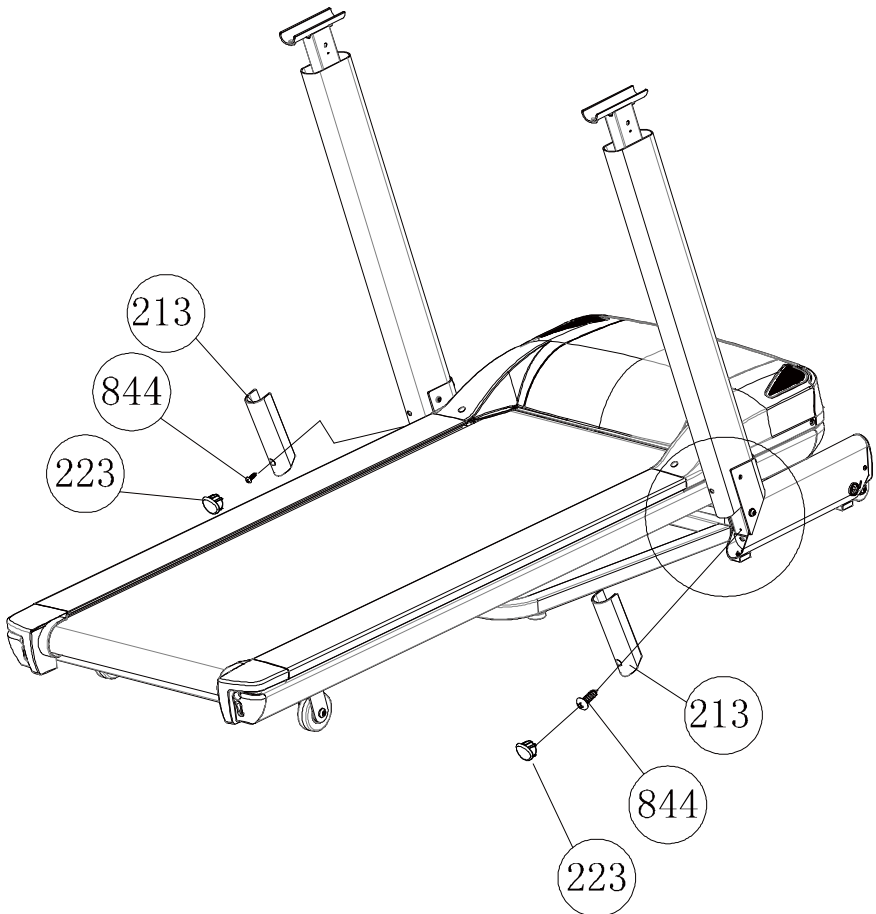
2.

808	X2	
810	X2	
824	X2	
826	X2	

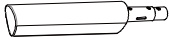
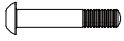


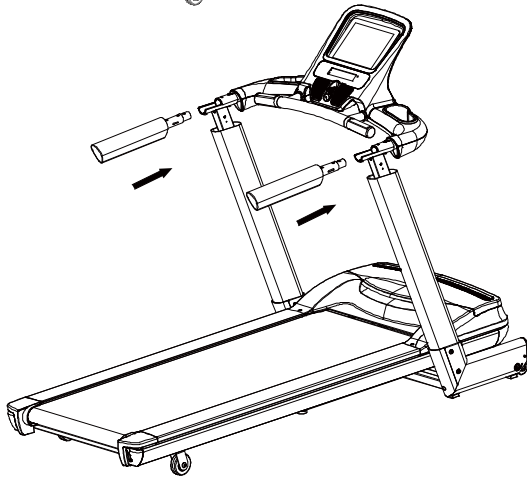
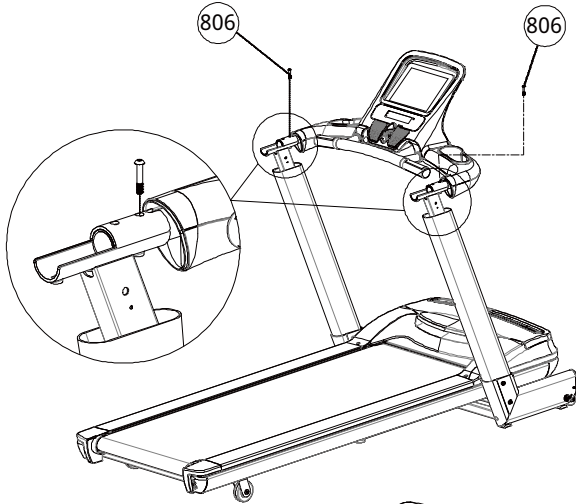
3.

844	X2	
213	X2	
223	X2	

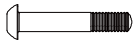



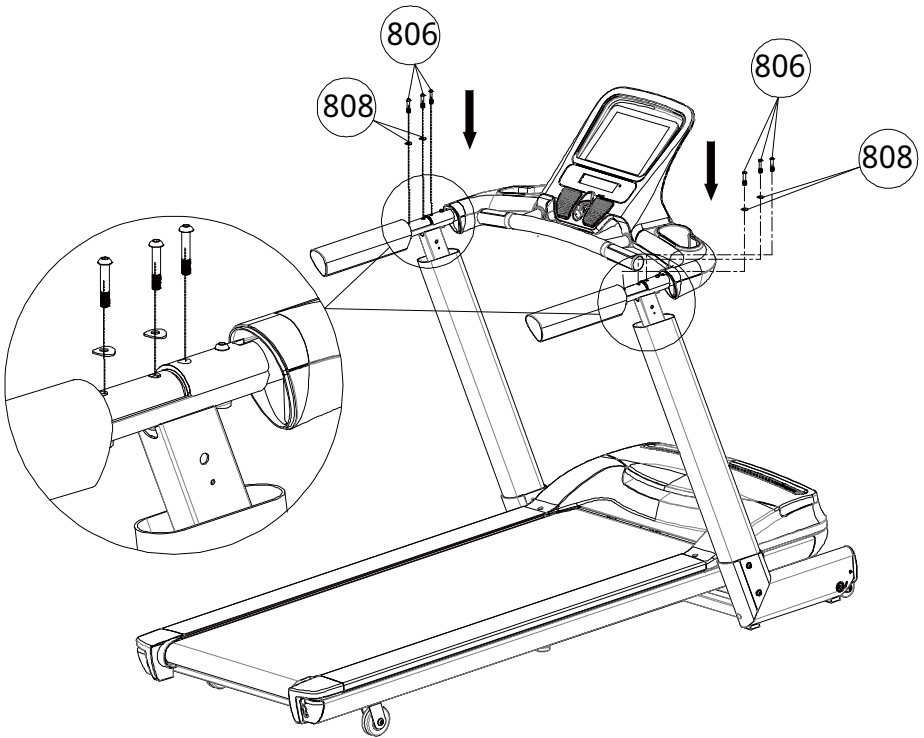
4.

205	X2	
806	X 2	

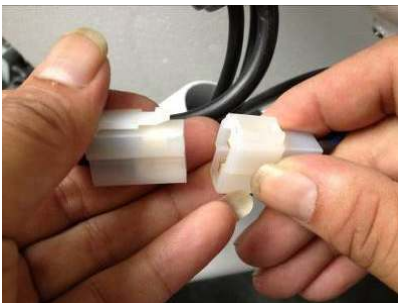
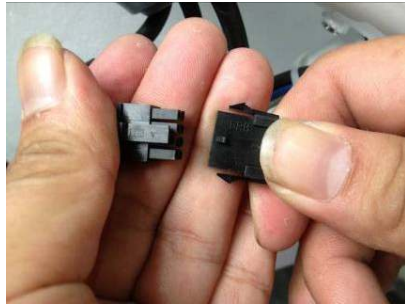
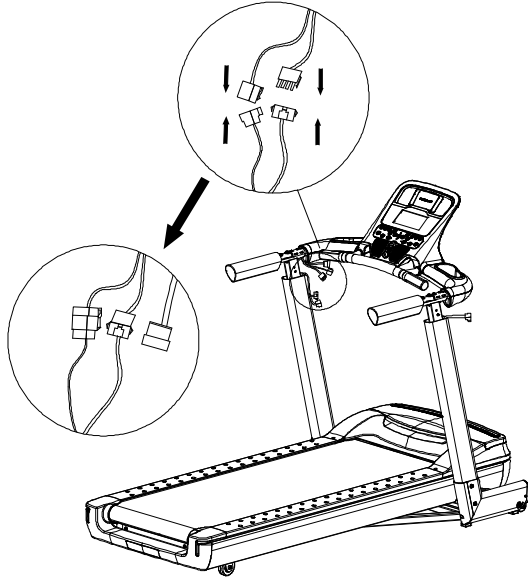


5.




806	X6	
808	X4	

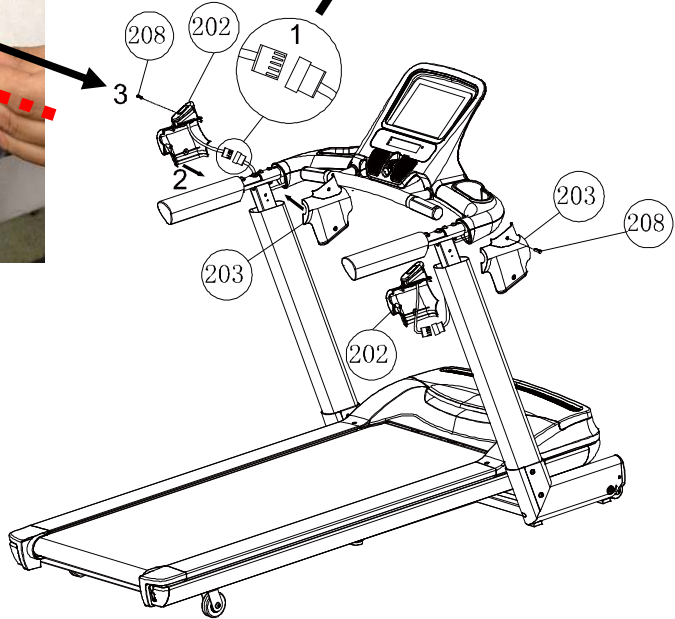
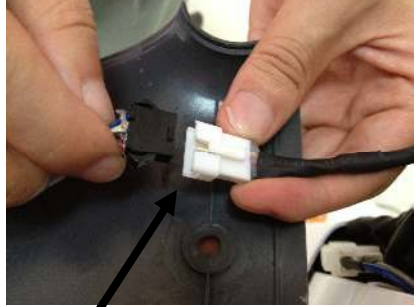


6.





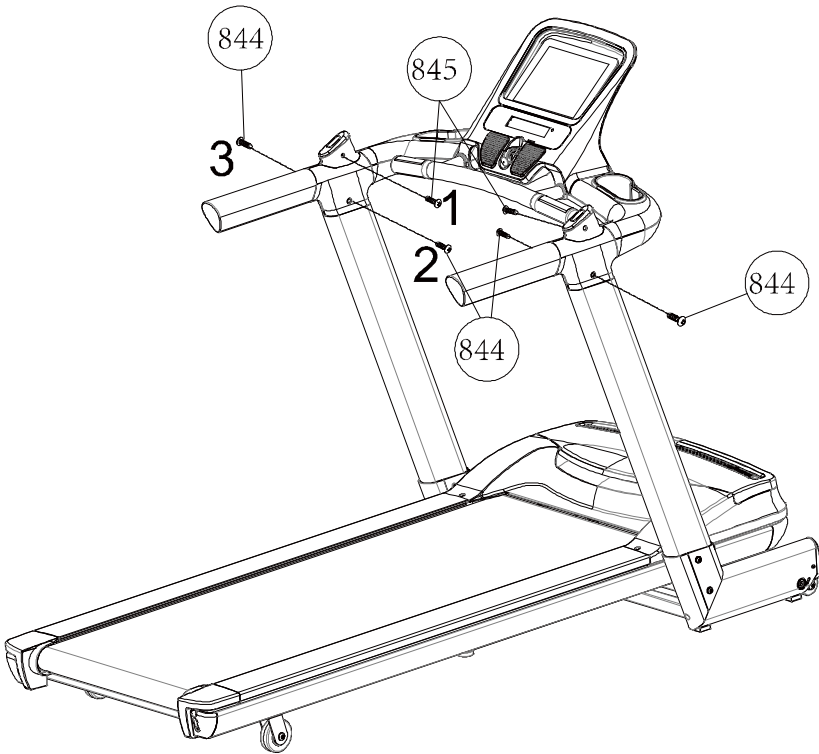
7.

208	X2	
202	X2	
203	X2	



8.

844	X4	
845	X2	



Tænd computeren

1. Tilslut netledningen



2. Slå strømmen til på afbryderen



3. Indsæt
sikkerhedsnøglen
konsollens
nøglehul



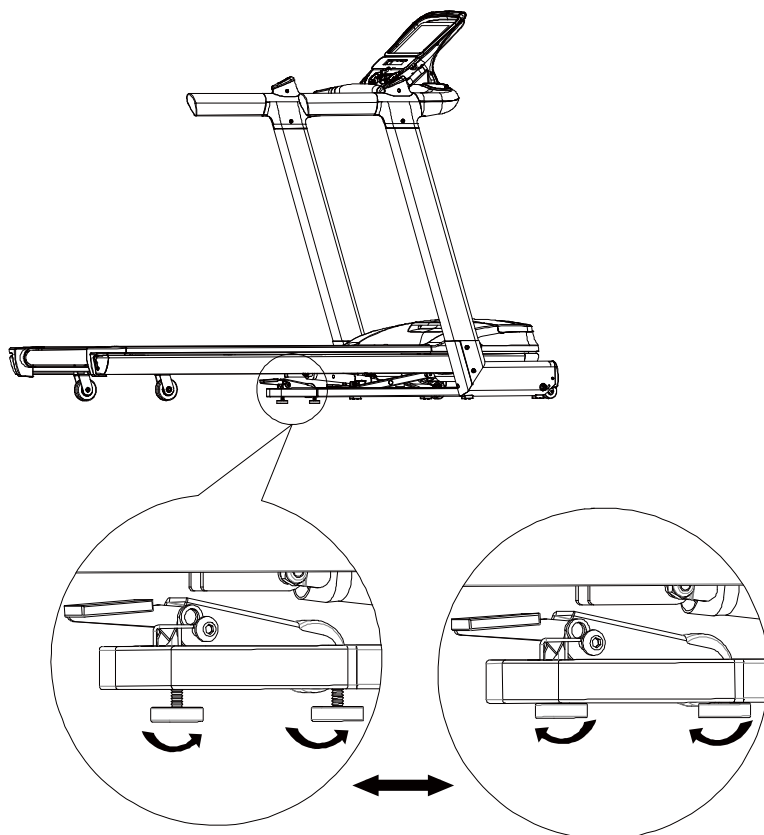
4. Tryk let på
sikkerhedsnøglen, og
drej den opad for at
oplyse LCD-skærmen



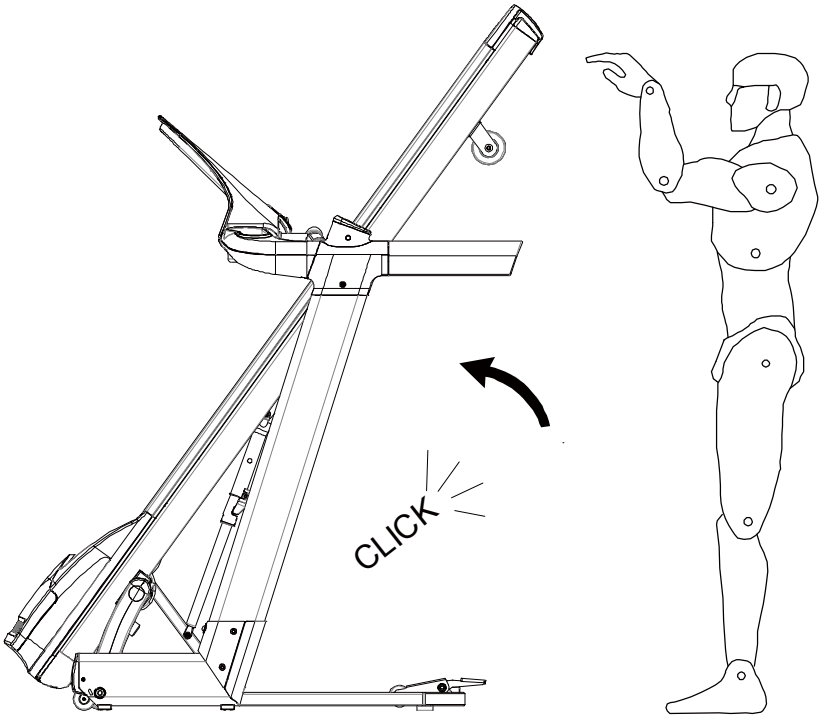
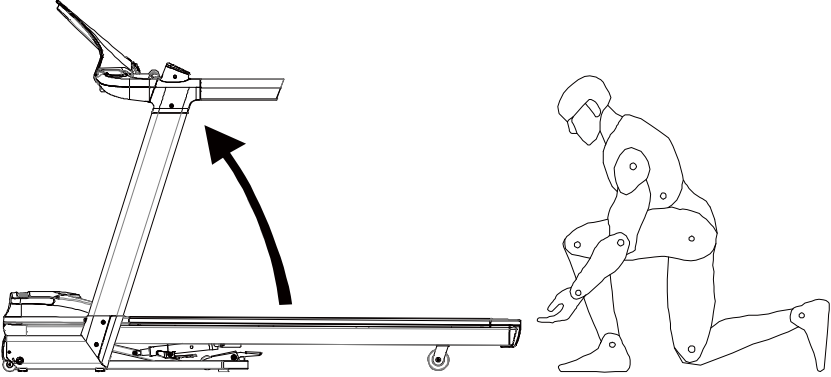
Justerbar pude

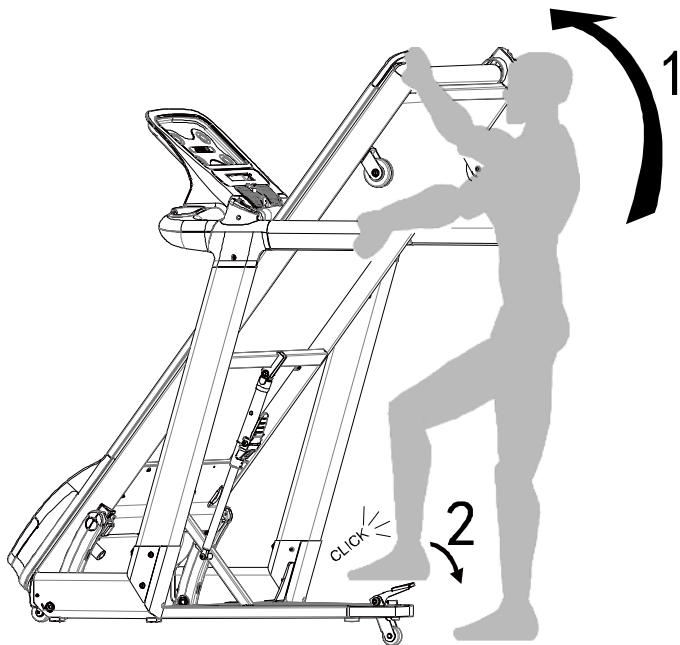
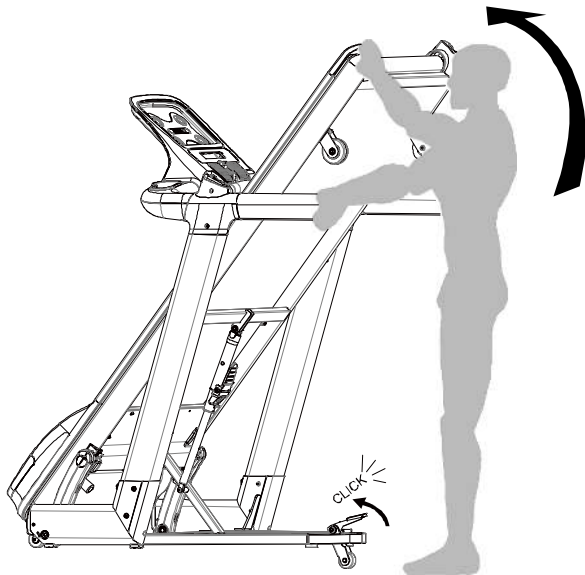
Justering af fødderne

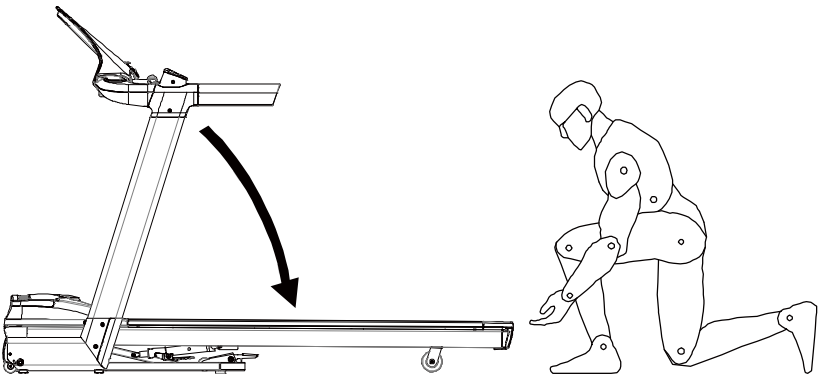
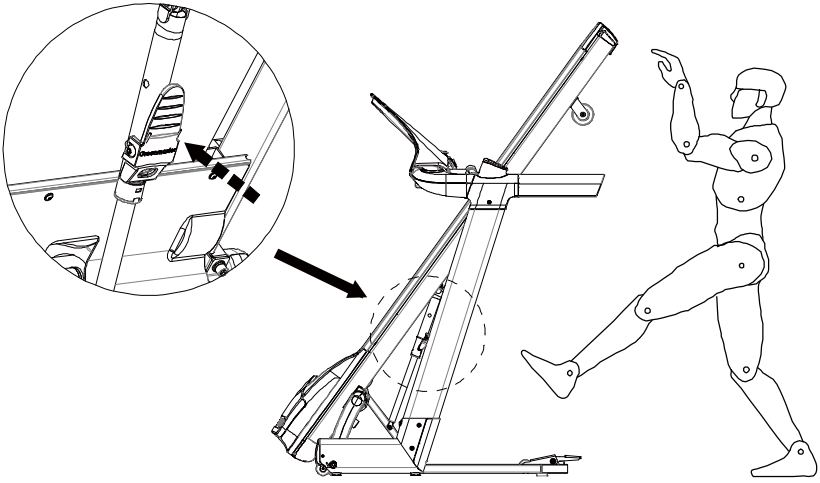
Hvis dit løbebånd står lidt skævt på grund af ujævne gulvflader, kan du justere fødderne for at undgå ubalance. Dette gøres ved at skrue fødderne ind eller ud, indtil løbebåndet står jævnt på gulvet.



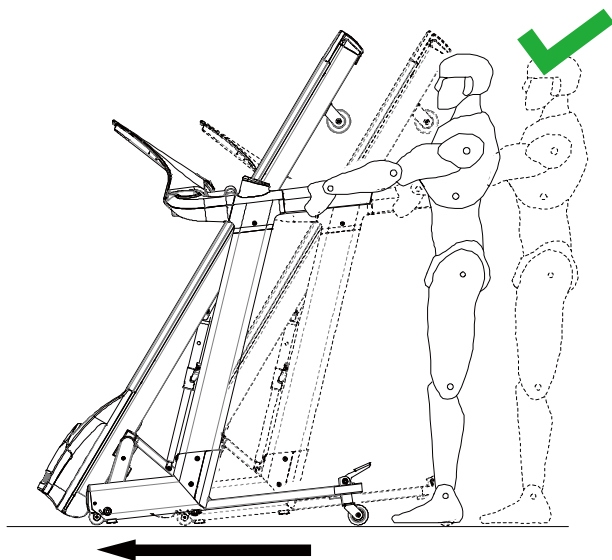
Fold sammen/Fold ud







Transport

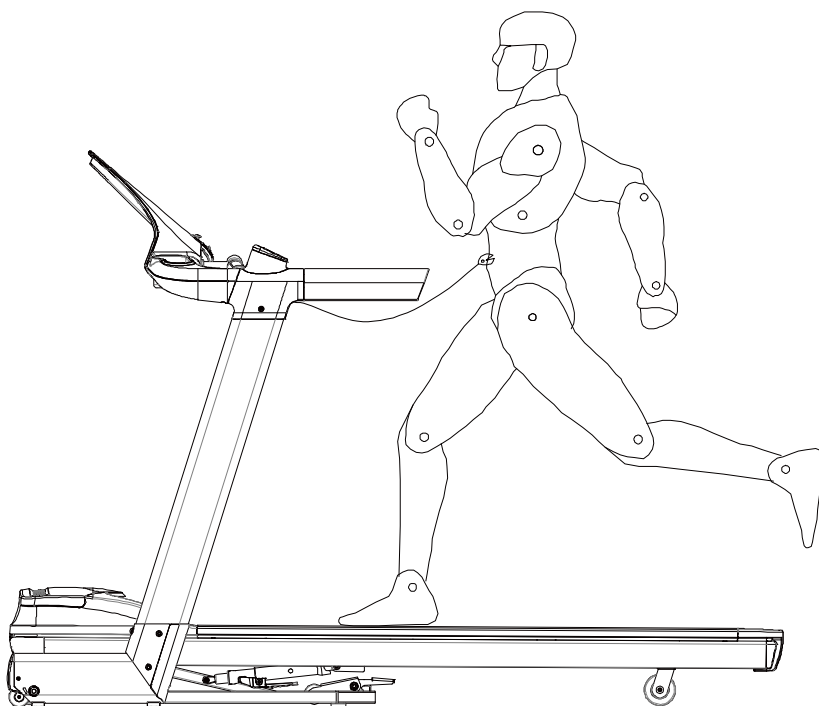


Korrekt brug

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.



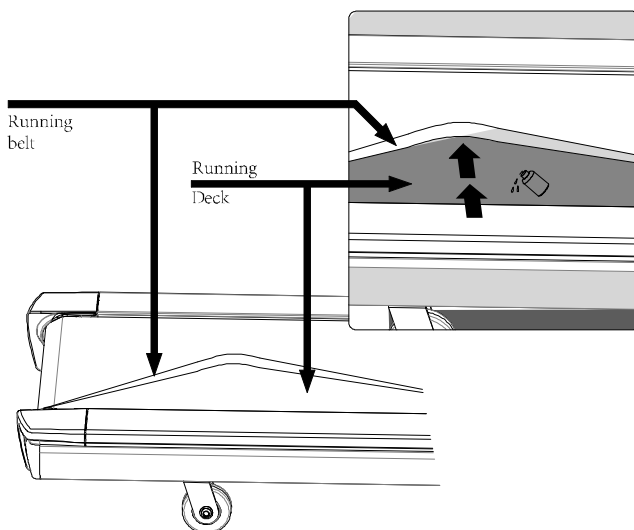
DK: : SMØRING AF PLADEN:

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 silikonesmøremidlet 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 LØBEBÆLTET

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.

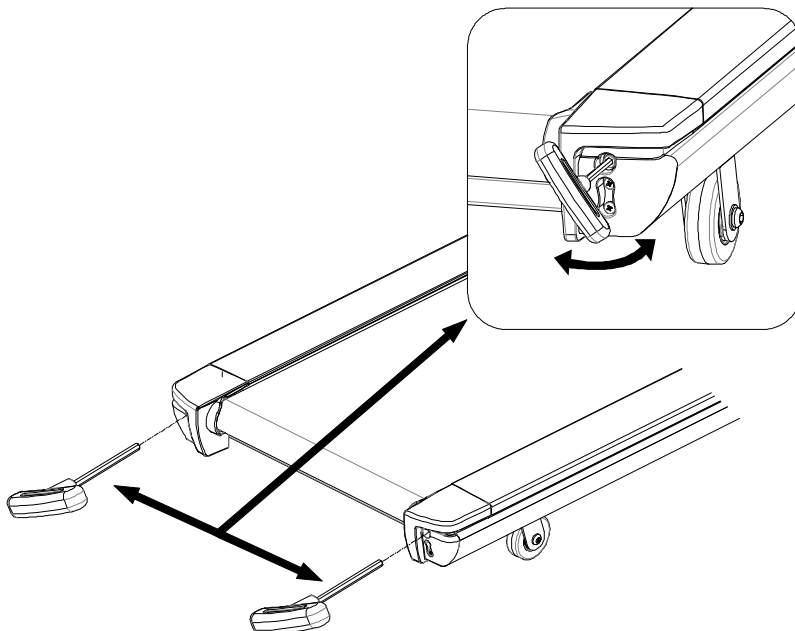
Bæltejustering

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 siderælingerne i plast eller endedækslerne og muligvis forårsager skader. For at justere bæltet tilbage til dets korrekte position skal du følge anvisningerne nedenfor:

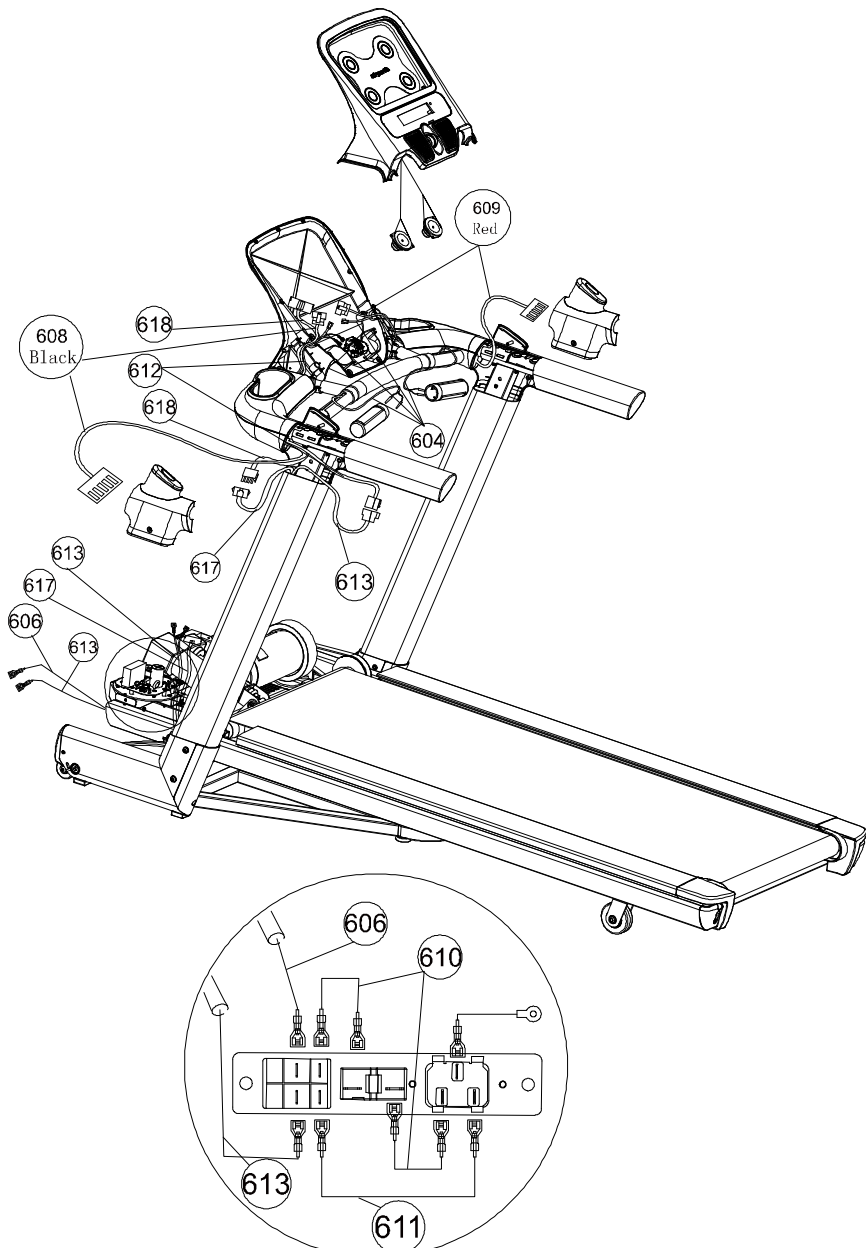
Hvis bæltet kun har flyttet sig 1-2 mm, vil det ikke påvirke driften af dit løbebånd

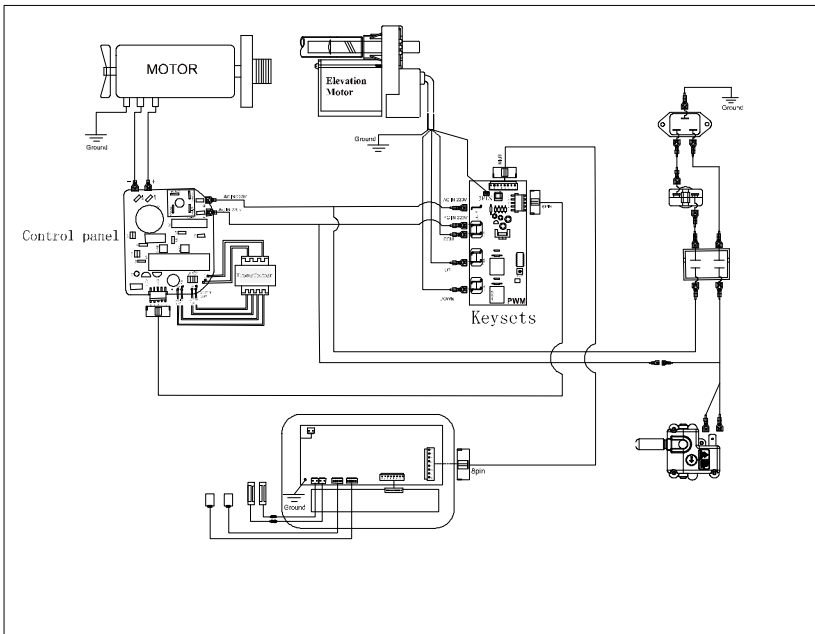
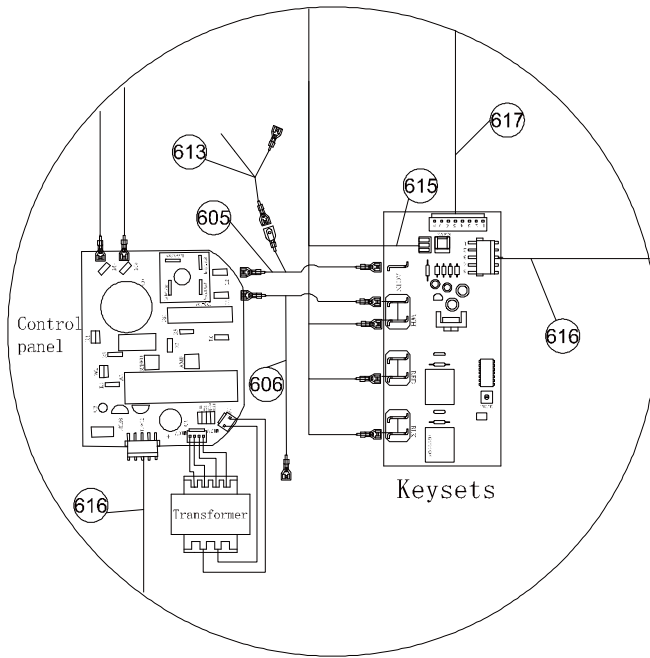
1. Hvis dit bælte har tendens til at bevæge sig mod højre, skal du blot justere venstre spændingsbolt på bæltet ved at dreje den 1/4 omgang mod uret. Foretag derefter en test.
2. Hvis dit bælte har tendens til at bevæge sig mod venstre, skal du dreje venstre spændingsbolt med uret 1/4 omgang ad gangen, 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 løsne begge bolte jævnt med 1/4 omgang.

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



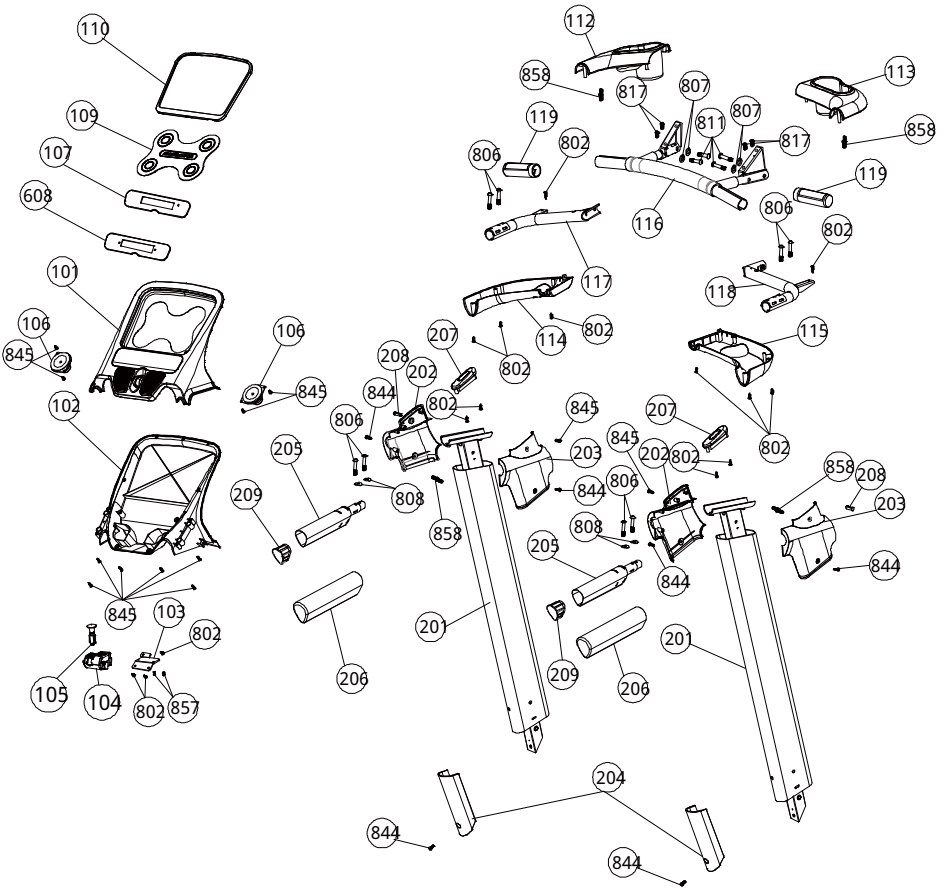
Ledningsdiagram



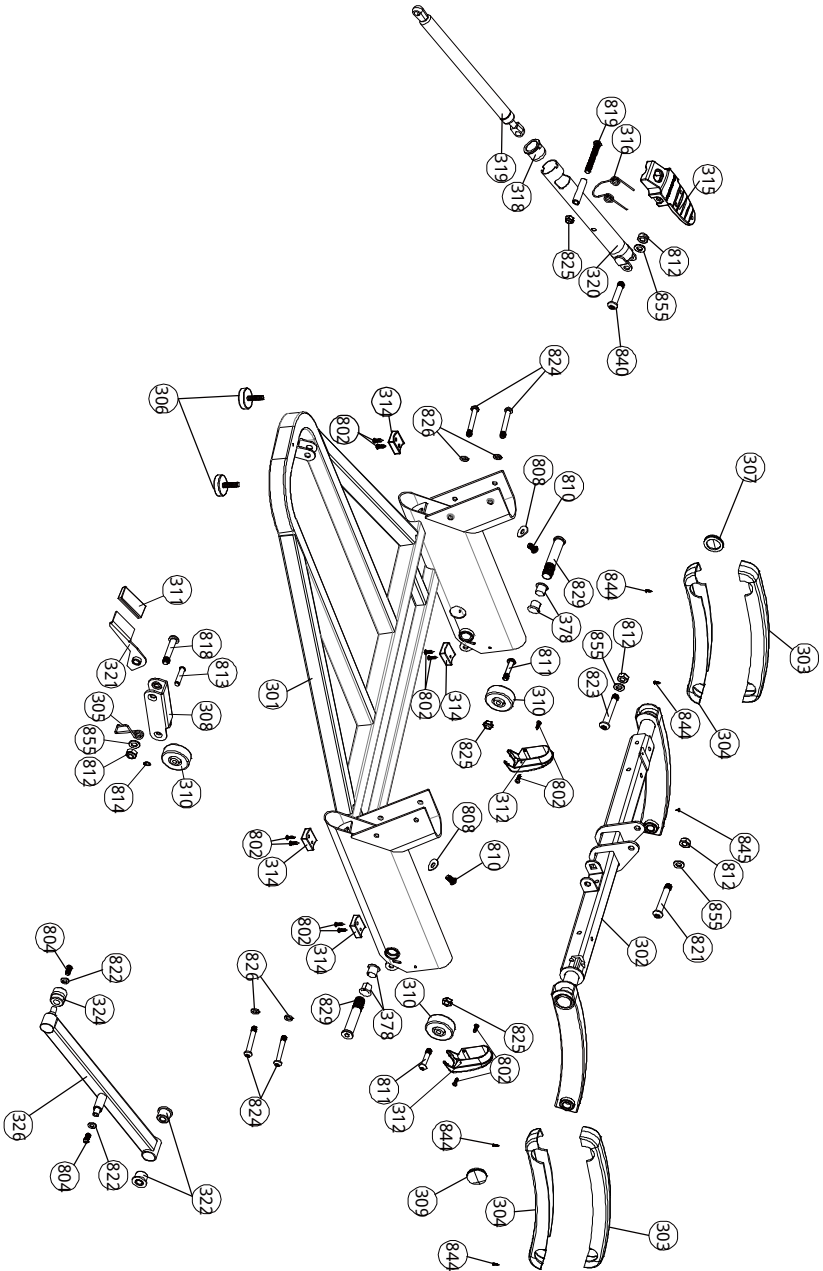


Forstørret visning

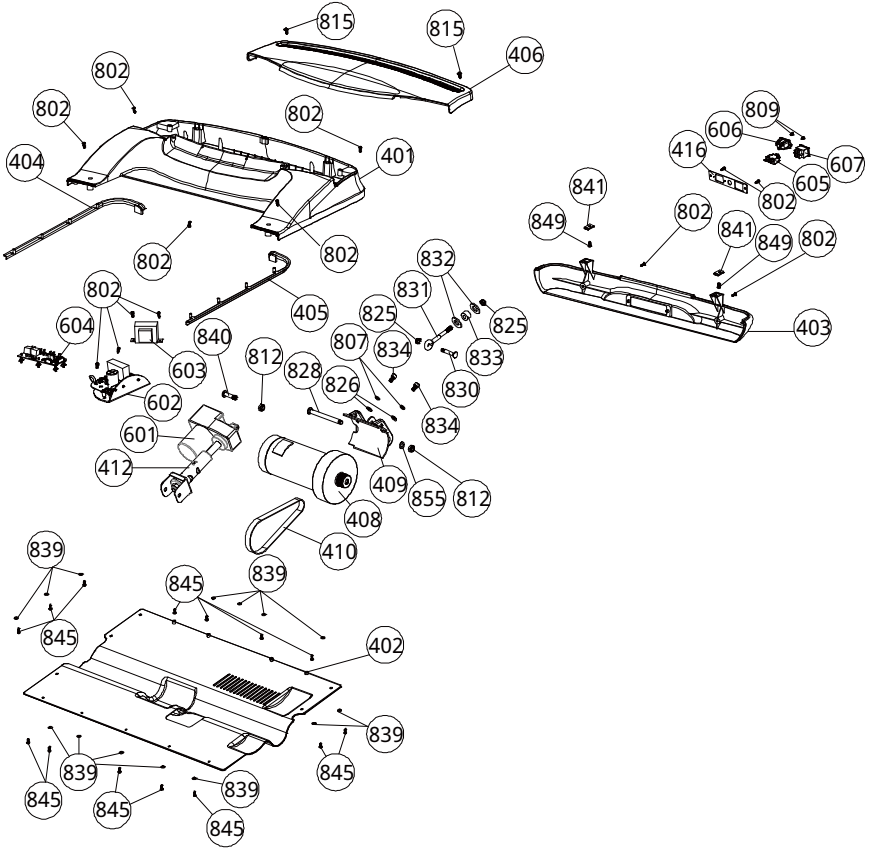
1.



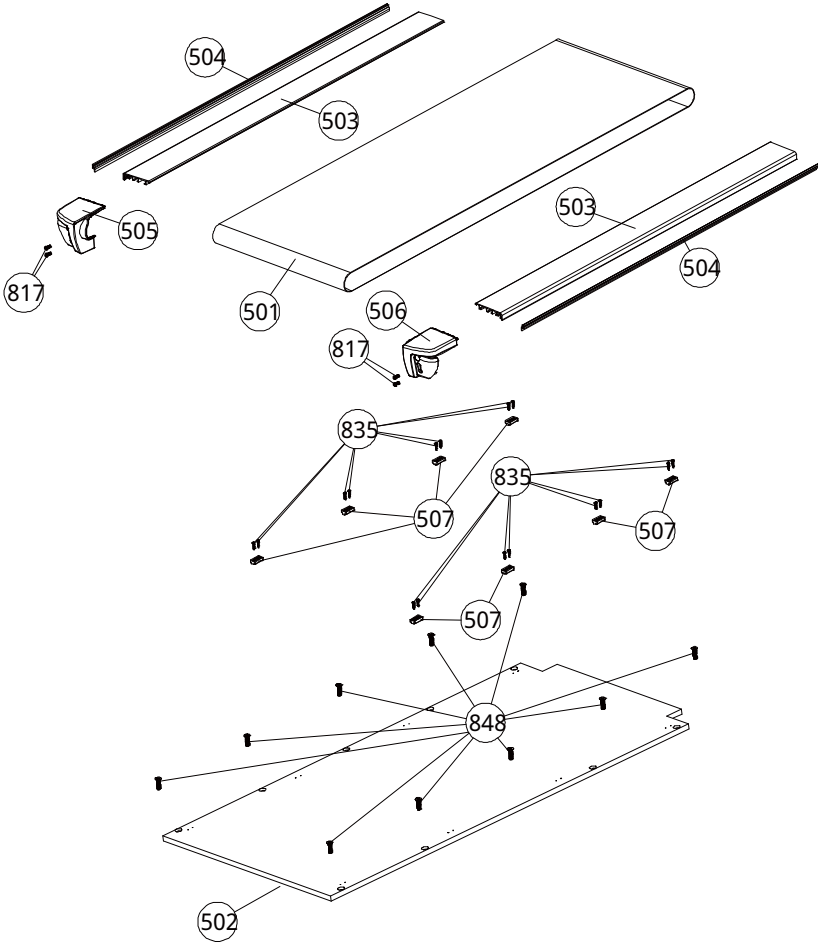
2.



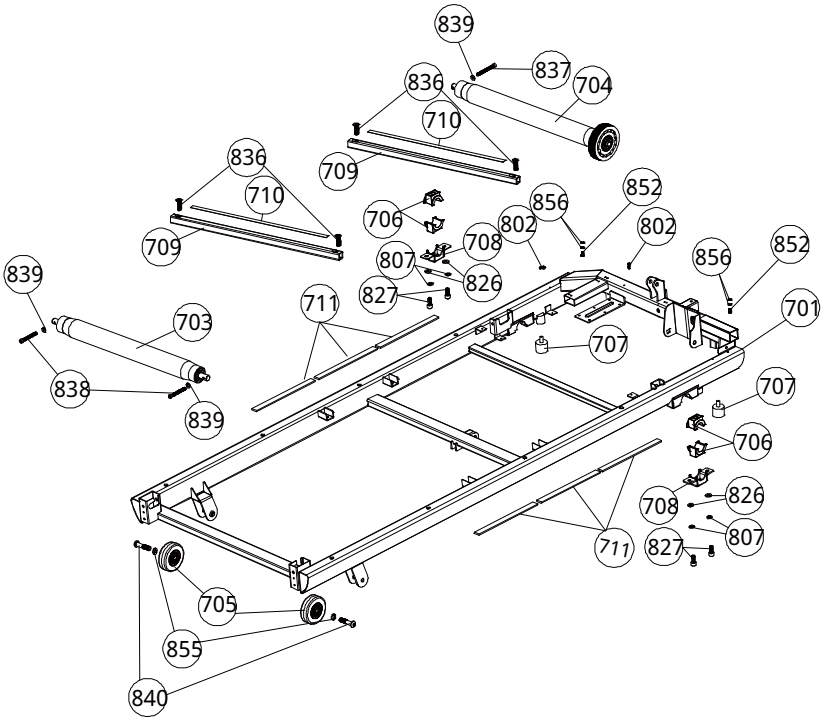
3.



4.



5.



Delnr.	Delnavn	Mængde
101	Konsolhus - øverste	1
102	Konsolhus - nederste	1
103	Plade til sikkerhedsnøglen	1
104	Sikkerhedsnøglen base	1
105	Sikkerhedsnøgle	1
106	Højtaler	2
107	Fast ramme til computeren	1
109	Blød pude til iPad	1
110	Beskyttelsesramme til iPad	1
112	Boksholder - øverste - venstre	1
113	Boksholder - øverste - højre	1
114	Boksholder - nederste - venstre	1
115	Boksholder - nederste - højre	1
116	Samlesæt til forreste håndtag	1
117	Konsolrør samlesæt - venstre	1
118	Konsolrør samlesæt - højre	1
119	Overtrækssæt til håndtagenes pulssensorer	2
201	Opretstående rør	2
202	Overtræk til håndtag - venstre	2
203	Overtræk til håndtag - højre	2
204	Overtræk til nederste rør i opretstående stilling	2
205	Håndtag	2
207	Bevægelsesføler	2
208	Dækselindsats til håndtag	2
301	Bundramme	1

Delnr.	Delnavn	Mængde
302	Støtteramme til elevation	1
303	Overtræk til støtteramme til elevation - øvre	2
304	Overtræk til støtteramme til elevation - nedre	2
305	089 Fjeder 2,0X ϕ 14X4	1
306	Justerbar gummipude til bundrammen - bagside 36X10-M8X25	2
307	Ringdæksel til støtteramme til elevation - venstre	1
308	Beslag til transporthjul	1
309	Ringdæksel til støtteramme til elevation - højre	1
310	Transporthjul	3
311	Plastovertræk til fodlås	1
312	Overtræk til bundrammens transporthjul - forrest	2
314	Gummipude til bundrammen	4
315	Blød støddæmper til fodlåsen	1
316	Fjeder ϕ 2,0X6X16,5	1
318	Nylonovertræk til blød støddæmper 22,5X28,2X22	1
319	Gasstøddæmper	1
320	Rør til blød støddæmper	1
321	Fodlås	1
322	Støttebøsning ID10X22X26X15 til sammenklapning	2
324	Støtteindsats ID10XOD24X24,5 til sammenklapning	1
326	Støtte til sammenklapning	1
378	Tørt leje 14X15X1,0	4
401	Overtræk til motorhjelm	1
402	Motordæksel - nederste	1
403	Forreste motordæksel	1

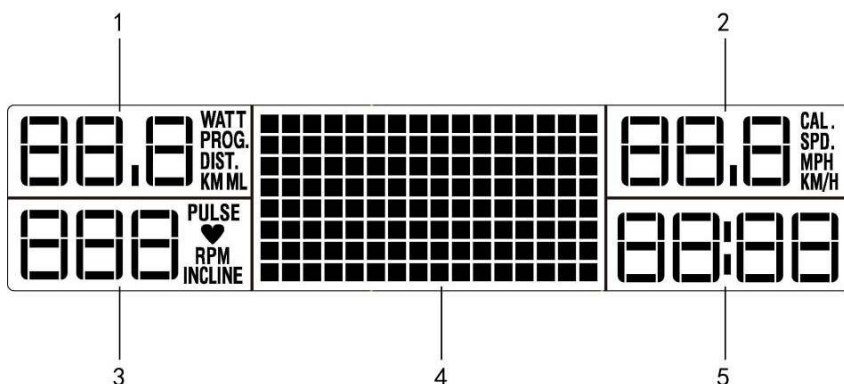
Delnr.	Delnavn	Mængde
404	Dekoreret overtræk til motorhjelm - venstre	1
405	Dekoreret overtræk til motorhjelm - højre	1
406	Ventilationsdæksel til motorhjelm	1
408	Motor	1
409	Motorholder	1
410	Drivrem	1
412	Manchetsæt til elevationsmotorens gear	1
416	Strømfordelingstavle	1
501	Løbebælte	1
502	Løbemåtte	1
503	Sideræling	2
504	Dekoreret overtræk til sideræling	2
505	Endedæksel til sideræling - venstre	1
506	Endedæksel til sideræling - højre	1
507	Ledestang til sideræling	10
601	Elevationsmotor	
602	Motorens kontrolpanel	1
603	Transformer	1
618	8-bens-kabel - øvre 750 mm	1
617	8-bens-kabel - øvre 2250 mm	1
612	Blå/grå 2 kabler - øvre 750 mm	1
613	Blå/grå 2 kabler - nedre 2250 mm	1
610	Enkelt ledning - rød - 150 mm	2
611	Enkelt ledning - hvid - 150 mm	1
607	Jordledning - 450 mm	1

Delnr.	Delnavn	Mængde
604	Ledning til håndtagets pulssensor - 600 mm	2
616	6-bens-kabel - 220 mm	1
609	Ledning til bevægelsesføler - rød 600 mm	1
608	Ledning til bevægelsesføler - sort 600 mm	1
614	Jordledning - 300 mm	1
604	Kontrolpanel til elevation	1
605	Strømbeskytter	1
606	Stikkontakt	1
607	Tænd-sluk-knap	1
608	Computerenhed	1
701	Hovedramme	1
703	Bageste rullerør + skaft	1
704	Forreste rullerør + skaft	1
705	Bageste hjul	2
706	Nylon 25,6X25X41,6XR17	4
707	Gummipude med skaft	2
708	Fastholder til støtterør til elevation	2
709	Hovedrammens tværstang	2
710	EVA-skum 15XL450XT3,0	2
711	EVA-skum 15XL300XT3,0	7
802	M4X15 skrue	44
804	M6X17 skrue/skive	2
806	Rundhovedet skrue med indvendig sekskant M8X42	8
807	Fjederskive ϕ 8X14X2	10
808	Buet skive ϕ 8,5X20,5X2	6

Delnr.	Delnavn	Mængde
809	Rundhovedet skrue med krydskærv M3X8	2
810	Rundhovedet skrue med indvendig sekskant M8X18	4
811	Rundhovedet skrue med indvendig sekskant M8X36	6
812	Låsemøtrik M10	6
813	∅8X36 Bolt	1
814	M8 C-klemme	1
815	M5X14 skrue/skive	2
817	Rundhovedet skrue med krydskærv M5X14	8
818	Indvendig sekskant M10X52	1
819	Rundhovedet skrue med indvendig sekskant M8X65	1
821	Rundhovedet skrue med indvendig sekskant M10X67	1
822	Skive∅6X13X1,5	2
823	Rundhovedet skrue med indvendig sekskant M10X58	1
824	Rundhovedet skrue med indvendig sekskant M8X52	4
825	Låsemøtrik M8	5
826	Skive∅8X17X1,5	10
827	Indvendig sekskant M8X20X20	4
828	M10X116 Bolt	1
829	Rundhovedet skrue med indvendig sekskant M14X80X24	2
830	M8X48X10 Bolt	1
831	OD8XM8X85X20 Bolt	1
832	Skive∅8X26X3	2
833	8X26X11 gummibøsning	1
834	Indvendig sekskant M8X12X12	2
835	M4X19 skrue	16

Delnr.	Delnavn	Mængde
836	Skrue med krydskærv M8X25	4
837	Indvendig sekskant M6X70	1
838	Indvendig sekskant M6X55	2
839	Skiveφ6X13X1,5	17
840	Rundhovedet skrue med indvendig sekskant M10X38X10	4
841	Splint 21X13X0,7	2
844	M4X15 skrue	10
845	M4X12 skrue	27
848	Skrue med krydskærv M8X30	10
849	4,2X16 skrue	2
852	Ydre sekskant skrue M5X15	2
855	Skiveφ10X20X1,5	7
856	M5 tynd møtrik	4
857	Skrue med krydskærv M4X12	2
858	Plastindsats	4
901	Sæt af udstyr	1

Skærm



(1) PROGRAM / DISTANCE

9 PROGRAMMER, IWM, P1 til P8

Intervaller for distance er fra 0,0 til 99,9 KM

(2) CALORIES/SPEED (KALORIER/HASTIGHED)

Intervaller for kalorieforbrug er fra 0 til 990

Minimumshastigheden er 1,0 KM/T, tophastigheden 18,0 KM/T

(3) PULSE/INCLINE (PULS/STIGNING)

Få vist den aktuelle puls

Mindste stigning er niveau 0, maksimal stigning er niveau 12

(4) DOT MATRIX (SPEED PROFILE OR INCLINE PROFILE) (PUNKTMATRIX (HASTIGHEDS- ELLER STIGNINGSPROFIL))

Få vist den faktiske hastigheds- eller stigningsprofil

(4.1) WEIGHT (VÆGT)

Få vist indstillingen for brugerens vægt

(4.2) USER (BRUGER)

Brugerkode fra U1 til U6

(4.3) GENDER (KØN)

Mand og kvinde, standardvisningen er et mandligt ikon

(4.4) AGE (ALDER)

Intervaller for aldersindstillingen er fra 10 år til 99 år, som standard vises 30

(5) TIME (TID)

Få vist træningstiden

Knapper og funktioner



START

START

Tryk for at starte øvelsen på en begyndeshastighed på 1,0 KM/T/ 0,6 MPH .



STOP / ENTER

STOP/ENTER

Tryk for at afbryde træningen i løbet af træningstiden.

Tryk for at bekræfte et program og forudindstillede funktionsværdier under

Tryk for at køre indstillingsproceduren, før du trykker på START-knappen.



SPEED er pr.

Tryk for at øge/mindske træningshastigheden med 0,1 KM/T eller 0,1 MPH.

Hold knappen nede for løbende at øge/reducere hastigheden med 0,5 KM/T eller MPH

sekund.



Tryk for at vælge programmer og forudindstillede relaterede funktionsværdier.



DISPLAY MODE (VISNINGSTILSTAND)

Træningsdata scannes under træningen hvert 10. sekund

Tryk på knappen DISPLAY MODE (VISNINGSTILSTAND) for at skifte PROGRAM/DISTANCE, PULSE/INCLINE (PULS/STIGNING), SPEED/CALORIES (HASTIGHED/KALORIER)



INCLINE UP (ØGE STIGNING)

Tryk på knappen Incline up (Øge stigning) for at øge stigningen., Den maksimale

sti niveau 12



INCLINE DOWN (MINDSKE STIGNING)

Tryk på knappen Incline down (Mindske stigning) for at mindske stigningen., den

mindste stigning er på niveau

0.



MOTION CONTROL (BEVÆGELSESFØLER)

Procedure for valg af program

POWER ON (TÆNDT) status, brugeren kan derefter trykke på knappen "STOP/ENTER" på computerens tastatur, så "IWM" vil blive vist og blinke på computerens LCD-skærm. Tryk på knappen SPEED UP/DOWN (HASTIGHED OP/NED) for at vælge det ene program. Så vil computerens LCD-skærm vise "IWM→P1→P2→P3→P4→P5→P6→P7→P8" (Scan)

Kort introduktion af IWM



IWM er et skræddersyet træningsprogram. Det beregner det antal kalorier, der skal forbrændes af brugeren for at opretholde en passende vægt. Denne beregning er baseret på fødeindtagelse og vægt i forhold til standard kropsmasseindeks (BMI). Det er ligesom at have en personlig træner.

Konsollen IWM registrerer brugerens vægt ved indtastning. Den viser derefter brugerens nuværende vægt. Oplysninger om ideelvægt vises derefter til brugeren. Denne vægt er baseret på standard BMI-data. IWM-systemet vil automatisk generere et personligt træningsprogram. Dette brugerdefinerede øvelsesprogram er baseret på forskellen mellem den faktiske vægt og vægten ved standard BMI for brugerens størrelse, køn og alder.

IWM er ikke kun for folk, der er overvægtige. Det er også perfekt til folk, der forstår vægttab, kost og motion.

Hvis den faktisk målte brugervægt er lavere end standard BMI-tallet, vil smart IWM-programmet også foreslå et øvelsesprogram til at styrke muskelopbygningen (for at hjælpe med at nå standard BMI-tal).

Den gode nyhed er, at IWM kan implementeres på forskellige kategorier af CV-udstyr lige fra løbebånd til kondicykler og krydstræningsudstyr.

IWM fungerer som din egen personlige træner, der vejleder dig med et skræddersyet træningsprogram med den rette intensitet, tid, afstand og kalorieforbrug.

Introduktion til kropsmasseindeks (BMI)

Kropsmasseindekset (BMI) bruges til at vurdere, hvor meget en persons kropsvægt afviger fra, hvad der er normalt eller ønskeligt for hans eller hendes højde. Denne for høje eller for lave vægt kan delvist skyldes mængden af kropsfedt. Selv om andre faktorer såsom muskelmasse også har en væsentlig effekt på BMI-tallet.

Verdenssundhedsorganisationen (WHO) betragter en BMI på mindre end 18,5 som undervægt, som kan

indikere fejlernæring, en spiseforstyrrelse eller andre sundhedsmæssige problemer. Mens en BMI større end 25 betragtes som overvægt, og over 30 betragtes som stærk overvægt. BMI-værdiskalaen udgør kun en vejledende statistik, når de bruges for voksne. Den kan ikke vurdere en persons sundhed.

Kropsmasseindekset (BMI) er en erfaringsbaseret indikation af en persons mængde af kropsfedt baseret på vægt og højde. BMI-tallet viser ikke en nøjagtig procentdel af kropsfedt. BMI er defineret som den enkeltes kropsvægt divideret med kvadratet af højden. Formlen er almindeligt anvendt inden for den medicinske videnskab.

Program

Intelligent Weight Management (Intelligent vægtkontrol) (IWM) Program

Tænd for strømmen til udstyret. Derefter sæt computeren til POWER ON (TÆNDT), tryk på knappen STOP/ENTER, "IWM" vil blive vist og blinke på computerens LCD-skærm, derefter tryk på knappen "STOP/ENTER" for at bruge IWM-programmet. Når du har trykket på "STOP/ENTER"-knappen, vil tallet "0,0" og "WEIGHT" ("VÆGT") begynde at blinke. At vægten blinker betyder, at konsollen venter på brugerens vægtindtastning. Tryk på STOP/ENTER for at bekræfte og skifte til brugerindstillinger. Inden valg og start af IWM-programmet, skal du konfigurere dine grundlæggende personoplysninger, herunder WEIGHT (VÆGT), USER CODE (BRUGERKODE), GENDER (KØN), AGE (ALDER), HEIGHT (HØJDE), RECOMMENDATION BODY WEIGHT (ANBEFALET KROPSVÆGT)

USER WEIGHT (BRUGERENS VÆGT)

Når IWM vises på punktmatrix-området, tryk på STOP/ENTER-knappen, tallet "0,0", WEIGHT (VÆGT) vil blinke, og brugeren kan trykke på STOP/ENTER-knappen SPEED UP/DOWN (HASTIGHED OP/NED) for at indtaste vægten. Tryk på STOP/ENTER for at bekræfte indstillingen.

USER (BRUGER) "ID"

Når USER (BRUGER)WEIGHT (VÆGT) er blevet bekræftet, vil "USER" ("BRUGER") blinke, og brugeren skal vælge USER CODE (BRUGERKODE) først, trykke på knappen UP/DOWN (OP/NED) for at vælge USER CODE (BRUGERKODE) mellem U1 og U6. Dette vises på skærmen SPEED (HASTIGHED). Tryk på knappen STOP/ENTER for at bekræfte USER CODE (BRUGERKODE). Når du har indstillet USER CODE (BRUGERKODE), konverteres din profil til næste mål.

USER GENDER (BRUGERENS KØN)

Efter tildeling af dit bruger-ID vises ikonet for GENDER (KØN), hvor det som udgangspunkt er "MEN"

("MÆND") på LCD-skærmen. Tryk på knappen UP/DOWN (OP/NED) for at skifte mellem ikonerne for MEN

(MÆND) og WOMEN (KVINDER), og tryk derefter på STOP/ENTER-knappen for at vælge dit køn.

USER AGE (BRUGERENS ALDER)

Efter at GENDER (KØN) er blevet bekræftet, vil skærmen for SPEED (HASTIGHED) vise startværdien for AGE (ALDER) "30" eller den tidligere indstilling og begynde at blinke. Tryk på UP/DOWN (OP/NED) for at justere brugerens aldersoplysninger, og så tryk på STOP/ENTER for at bekræfte.

USER HEIGHT (BRUGERENS HØJDE)

Efter at USER (BRUGERS) AGE (ALDER) er blevet bekræftet, vil skærmen for HEIGHT (HØJDE) vise 160 cm eller den tidligere indstilling og begynde at blinke. Tryk på UP/DOWN (OP/NED) for at justere brugerens højdeoplysninger, og så tryk på STOP/ENTER for at bekræfte.

RECOMMENDATION WEIGHT (ANBEFALET VÆGT)

Efter at registreringen af brugerens HEIGHT (HØJDE) er afsluttet, vil RECOM. (ANBE.) vise den anbefalede vægt på "RECOM." ("ANBE."), som beregnes vha. brugerens højde baseret på standard BMI. Du kan også trykke på UP/DOWN (OP/ND) for at justere den anbefalede kropsvægt, og så trykke på STOP/ENTER for at bekræfte.

Når opsætningen af brugerens profil er færdig, vil konsollen vise den anbefalede brugervægt på "RECOM."

("ANBE."). Vægten beregnes vha. brugerens højde baseret på standard BMI-målinger. Du kan sammenligne den nøjagtige kropsvægt og den anbefalede kropsvægt. Konsollen vil også automatisk udarbejde et personligt træningsprogram med måltal for kalorieforbrug. Alt, du skal gøre nu, er at trykke på START-knappen og nyde din træning. Computerens LCD-skærm vil vise USER/DIST.(BRUGER/DIST.) øverst til venstre, PULSE/INCLINE (PULS/STIGNING) nederst til venstre, træningsgrafik i punktmatrix, CAL./SPD. (KAL./HAST.) øverst til højre, TIME (TID) i nederste højre hjørne.

Efter starten af træningsprogrammet vil målet for kalorieforbrug tælle ned til nul. IWM justerer automatisk intensiteten af dit din træning for at hjælpe dig med at opnå og bevare din idealvægt. Du kan justere SPEED (HASTIGHEDENS) intensitet ved at trykke på de rette knapper under træningen. Træningstid ville blive ændret i overensstemmelse hermed. For eksempel, hvis du øger SPEED (HASTIGHEDEN) manuelt, så bliver træningstiden kortere i overensstemmelse hermed. Dette skyldes, at målet for kalorieforbrug er forudindstillet af IWM, så når du øger SPEED (HASTIGHEDEN), vil træningstiden blive kortere for at

opretholde det samme kalorieforbrug.

Alle træningstal vises på computerskærmen, når du begynder at træne, og tallene bliver automatisk scannet under træningen.

For at skifte skærm under træningen, skal du trykke på "MODE (TILSTANDS-)"- knappen for at skifte "(USER/DIST.) (BRUGER/DIST.), (PULSE/INCLINE) (PULS/STIGNING) , (CAL./SPD.) (KAL./HAST.)".

Tryk på "MODE (TILSTANDS-)"knappen først, så vil USER (BRUGER), PULSE (PULS) og CAL. (KAL.) blive vist på computerskærmen og være synlige hele tiden.

Tryk på "MODE (TILSTANDS-)"knappen først, så vil USER (BRUGER), PULSE (PULS) og CAL. (KAL.) blive vist på computerskærmen og være synlige hele tiden. Tryk på "MODE (TILSTANDS-)"knappen først, så vil USER (BRUGER), PULSE (PULS) og CAL. (KAL.) blive vist på computerskærmen og være synlige hele tiden.

Tryk på "MODE (TILSTANDS-)"knappen tredje gang, og computerskærmens tal vil komme tilbage for at scanne status automatisk

Tryk på "STOP"-knappen for at sætte programmet på pause under træningen. For at stoppe programmet skal man trykke på STOP/ENTER-knappen to gange. I slutningen af programmet, når målet er nået, vil computeren bippe.

P1 - TARGET TIME (MÅL FOR TID) PROGRAM

Tænd computeren, tryk på STOP/ENTER-knappen, og så vil IWM blinke. Tryk på SPEED UP/DOWN (HASTIGHED OP/NED)-knappen for at vælge P1 (Program 1), derefter tryk på STOP/ENTER-knappen igen, så computeren går til P1 proceduren

Indstilling af vægt

Når P1 vises på computerskærmens punktmatrix-visningsområde, skal brugerne trykke på knappen STOP/ENTER, og tallet "0,0" og punktet vil blinke, som peger på WEIGHT (VÆGT). Tryk på SPEED (HASTIGHED) "UP/DOWN" ("OP/NED)-knappen, indtast vægten, og tryk på knappen STOP/ENTER for at bekræfte.

Tidsindstilling

Efter indtastning af vægt skal du trykke på STOP/ENTER-knappen for at bekræfte.

Når du har valgt programmet "P1-Target time (målet for tid)", skal du trykke på knappen "STOP/ENTER". Skærmen "TIME" ("TID") vil vise tidspunktet "30: 00", tryk på SPEED (HASTIGHED) "UP/DOWN" (OP/NED)-knappen for at justere målet for tid, så tryk på knappen "STOP/ENTER" at bekræfte indstillingen. Tryk på START-knappen for at starte træningsprogrammet. For at øge eller mindske speed (hastighed) under træningen skal du trykke på SPEED (HASTIGHED) "UP/DOWN" ("OP/NED"), og programmet vil tælle ned fra det definerede mål for tid, "DISTANCE og KALORIER" vil tælle ned fra "0".

Alle træningstal vises på computerskærmen, når du begynder at træne, og tallene bliver automatisk scannet under træningen. Og den første hastighed vil være 3,2 km/t, og stigningen vil være "0"

For at skifte skærm under træningen, skal du trykke på "MODE" ("TILSTANDS-")knappen for at skifte

"(USER/DIST.) (BRUGER/DIST.), (PULSE/INCLINE) (PULS/STIGNING) , (CAL./SPD.) (KAL./HAST.)".

Tryk på "MODE (TILSTANDS-)"knappen først, så vil PROG, PULSE (PULS) og CAL. (KAL.) blive vist på computerskærmen og være synlige hele tiden.

Tryk på "MODE (TILSTANDS-)"knappen derefter, så vil DIST., INCLINE (STIGNING), SPD. (HAST.) blive vist på computerskærmen og være synlige hele tiden

Tryk på "MODE (TILSTANDS-)"knappen tredje gang, og computerskærmens tal vil komme tilbage for at scanne status automatisk

Brugeren kan trykke på SPEED-UP (HASTIGHED OP) eller SPEED-DOWN (HASTIGHED NED) for at justere løbehastigheden.

Brugeren kan trykke på INCLINE-UP (STIGNING OP) eller INCLINE-DOWN (STIGNING NED) for at justere løbebåndets hældning.

Tryk på STOP-knappen for at sætte programmet på pause under træningen. Tryk på "START" knappen for at genoptage træningen, eller tryk på STOP-knappen igen for at vende tilbage til POWER ON MODE (TÆNDT-TILSTANDEN). Tiden tæller ned i slutningen af programmet, og computeren vil afgive et "bip".

P2: TARGET DISTANCE PROGRAM (PROGRAMMET MÅL FOR DISTANCE)

Tænd computeren, tryk på STOP/ENTER-knappen, og så vil IWM blinke. Tryk på SPEED UP/DOWN (HASTIGHED OP/NED)-knappen for at vælge P2 (Program 2), derefter tryk på STOP/ENTER-knappen igen, så computeren går til P2 proceduren

Indstilling af vægt

Når P2 vises på computerskærmens punktmatrix-visningsområde, skal brugeren trykke på knappen STOP/ENTER, og tallet "0,0" og punktet vil blinke, som peger på WEIGHT (VÆGT). Tryk på SPEED (HASTIGHED) "UP/DOWN" ("OP/NED)-knappen, for at indtaste vægten, og tryk på knappen STOP/ENTER for at bekræfte.

Indstilling af distance

Efter indtastning af vægt skal du trykke på STOP/ENTER-knappen for at bekræfte.

Når du har valgt "P2 - Target distance (distancemål)", vil "DISTANCE"-skærmen vise DISTANCE-indstillingen på 50 KM/3,2 ML. Tryk på SPEED (HASTIGHED) UP/DOWN (OP/NED) for at justere DISTANCEMÅL, så tryk på "STOP/ENTER" for at bekræfte. Tryk på START-knappen for at starte træningsprogrammet. For at øge eller mindske SPEED (HASTIGHED) under træningen skal du trykke på knappen SPEED "UP and DOWN" (HASTIGHED "OP og NED"). "DISTANCE" vil tælle ned fra den forudindstillede DISTANCE, og "TIME" ("TID") og "CALORIES" ("KALORIER") vil tælle op fra 0. Og udgangspunktet for hastighed vil være 3,2 KM/2,0 ML, og stigningen vil være "0"

Alle træningstal vises på computerskærmen, når du begynder at træne, og tallene bliver automatisk scannet under træningen.

For at skifte skærm under træningen, skal du trykke på "MODE" ("TILSTANDS-")knappen for at skifte

"(USER/DIST.) (BRUGER/DIST.), (PULSE/INCLINE) (PULS/STIGNING) , (CAL./SPD.) (KAL./HAST.)".

Tryk på "MODE (TILSTANDS-)"knappen først, så vil PROG, PULSE (PULS) og CAL. (KAL.) blive vist på computerskærmen og være synlige hele tiden.

Tryk på "MODE (TILSTANDS-)"knappen anden gang, og så vil DIST., INCLINE (STIGNING) og SPD. (HAST.) blive vist på computerskærmen og være synlige hele tiden.

Tryk på "MODE (TILSTANDS-)"knappen tredje gang, og computerskærmens tal vil komme tilbage for at scanne status automatisk

Brugeren kan til enhver tid under træningen ændre hastigheden med SPEED UP (HASTIGHED OP) eller SPEED DOWN (HASTIGHED NED) og hældningen med INCLINE-UP (STIGNING OP)/INCLINE-DOWN (STIGNING NED).

Tryk på STOP/ENTER-knappen for at sætte programmet på pause under træningen. For at genoptage træningen skal du trykke på "START"-knappen eller trykke på STOP-knappen igen for at vende tilbage til POWER ON MODE (TÆNDT). "DISTANCE" tæller ned, og i slutningen af programmet vil computeren "bippe".

P3 - TARGET CALORIES (MÅL FOR KALORIEFORBRUG) PROGRAM

Tænd computeren, tryk på STOP/ENTER-knappen, og så vil IWM blinke. Tryk på SPEED UP/DOWN (HASTIGHED OP/NED)-knappen for at vælge P3 (Program 3), derefter tryk på STOP/ENTER-knappen igen, så computeren går til P3 proceduren

Indstilling af vægt

Når P3 vises på computerskærmens punktmatrix-visningsområde, skal brugerne trykke på knappen STOP/ENTER, og tallet "0,0" og punktet vil blinke, som peger på WEIGHT (VÆGT). Tryk på SPEED (HASTIGHED) "UP/DOWN" ("OP/NED)-knappen, for at indtaste vægten, og tryk på knappen STOP/ENTER for at bekræfte.

Kalorieindstilling

Efter indtastning af vægt, skal du trykke på STOP/ENTER-knappen for at bekræfte.

Når du har valgt programmet "P3 - Target calories" ("Mål for kalorier"), vil CALORIES (KALORIE)-skærmen vise kalorieindstillingen "50", tryk på SPEED (HASTIGHED)"UP/DOWN" ("OP/NED")-knappen for at justere mål for kalorier, tryk så på "STOP/ENTER" for at bekræfte. Brugeren kan derefter trykke på START for at starte programmet, P3 - TARGET CALORIES (MÅL FOR KALORIEFORBRUG). For at øge eller mindske SPEED (HASTIGHED) under træningen skal du trykke på knappen SPEED "UP and DOWN" (HASTIGHED "OP og NED"). Target Calories (Mål for kalorier) vil tælle ned fra værdien Target Calories (Mål for Kalorieforbrug), TIME (TID), DISTANCE vil tælle op fra 0, ved en begyndelsesindstilling på 3,2 KM/ 2,0 ML.

Alle træningstal vises på computerskærmen, når du begynder at træne, og tallene bliver automatisk scannet under træningen. Og hastigheden vil være 3,2KM/2,0ML, og stigningen vil være "0". Og den oprindelige hastighed vil være 3,2 KM/2,0 ML og stigningen vil være "0"

For at skifte skærm under træningen, skal du trykke på "MODE" ("TILSTANDS-)"knappen for at skifte

Alle træningstal vises på computerskærmen, når du begynder at træne, og tallene bliver automatisk scannet under træningen. For at skifte skærm under træningen, skal du trykke på "MODE" ("TILSTANDS")-knappen for at skifte "(USER/DIST.) (BRUGER/DIST.), (PULSE/INCLINE) (PULS/STIGNING) , (CAL./SPD.) (KAL./HAST.)".

Tryk på "MODE (TILSTANDS)"-knappen først, så vil PROG, PULSE (PULS) og CAL. (KAL.) blive vist på computerskærmen og være synlige hele tiden.

Tryk på "MODE (TILSTANDS)"-knappen derefter, så vil DIST., INCLINE (STIGNING), SPD. (HAST.) blive vist på computerskærmen og være synlige hele tiden

Tryk på "MODE (TILSTANDS)"-knappen tredje gang, og computerskærmens tal vil komme tilbage for at scanne status automatisk

Tryk på STOP-knappen for at sætte programmet på pause under træningen. For at genoptage træningen skal du trykke på "START"-knappen eller trykke på STOP-knappen igen for at vende tilbage til POWER ON MODE (TÆNDT). Tiden tæller ned, og i slutningen af programmet vil computeren "bippe".

P5 - PROGRAM INTERVAL SPEED (INTERVALHASTIGHED)

Tænd computeren, tryk på STOP/ENTER-knappen, og så vil IWM blinke. Tryk på SPEED UP/DOWN (HASTIGHED OP/NED)-knappen for at vælge P5 (Program 5), derefter tryk på STOP/ENTER-knappen igen, så computeren går til P5 proceduren

Indstilling af vægt

Når P5 vises på computerskærmens punktmatrix-visningsområde, skal brugerne trykke på knappen STOP/ENTER, og tallet "0,0" og punktet vil blinke, som peger på WEIGHT (VÆGT). Tryk på SPEED (HASTIGHED) "UP/DOWN" ("OP/NED")-knappen, indtast vægten, og tryk på knappen STOP/ENTER for at bekræfte.

Tidsindstilling

Efter indtastning af vægt skal du trykke på STOP/ENTER-knappen for at bekræfte.

Når du har valgt "P5 - INTERVAL SPEED (INTERVALSHASTIGHED)", skal du trykke på knappen "STOP/ENTER". Skærmen "TIME" ("TID") vil vise tidspunktet "24: 00", tryk på SPEED (HASTIGHED) "UP/DOWN" ("OP/NED")-knappen for at indstille den samlede træningstid i intervaller på 4:00 (min.) og derefter tryk på STOP/ENTER for at bekræfte indstillingen. Tryk på START-knappen for at starte træningsprogrammet. Programmet vil tælle ned fra den forudindstillede tid, og "DISTANCE" og "CALORIES" ("KALORIER") vil tælle op fra 0.

Det indledende stigningsniveau vil være med en hældning på "0", hastighedsniveauet vil køre forandringer under programmet som vist i nedenstående tabel

Hastighedsafsnit	KM	4,5	4,5	8,0	8,0	4,5	4,5	8,0	8,0	4,5	4,5	8,0	8,0	4,5	4,5	8,0	8,0
	ML	2,8	2,8	5,0	5,0	2,8	2,8	5,0	5,0	2,8	2,8	5,0	5,0	2,8	2,8	5,0	5,0

Alle træningstal vises på computerskærmen, når du begynder at træne, og tallene bliver automatisk scannet under træningen.

For at skifte skærm under træningen, skal du trykke på "MODE" ("TILSTANDS"-)knappen for at skifte "(USER/DIST.) (BRUGER/DIST.), (PULSE/INCLINE) (PULS/STIGNING) , (CAL./SPD.) (KAL./HAST.)".

Tryk på "MODE (TILSTANDS)-"knappen først, så vil PROG, PULSE (PULS) og CAL. (KAL.) blive vist på computerskærmen og være synlige hele tiden.

Tryk på "MODE (TILSTANDS)-"knappen derefter, så vil DIST., INCLINE (STIGNING), SPD. (HAST.) blive vist på computerskærmen og være synlige hele tiden

Tryk på "MODE (TILSTANDS)-"knappen tredje gang, og computerskærmens tal vil komme tilbage for at scanne status automatisk

Tryk på STOP-knappen for at sætte programmet på pause under træningen. For at genoptage træningen skal du trykke på "START"-knappen eller trykke på STOP-knappen igen for at vende tilbage til POWER ON MODE (T/ENDT). Tiden tæller ned, og i slutningen af programmet vil computeren "bippe".

P6 - WEIGHT LOSS PROGRAM (VÆGT TABSPROGRAM)

Tænd computeren, tryk på STOP/ENTER-knappen, og så vil IWM blinke. Tryk på SPEED UP/DOWN (HASTIGHED OP/NED)-knappen for at vælge P6 (Program 6), derefter tryk på STOP/ENTER-knappen igen, så computeren går til P6 proceduren

Indstilling af vægt

Når P6 vises på computerskærmens punktmatrix-visningsområde, skal brugeren trykke på knappen STOP/ENTER, og tallet "0,0" og punktet vil blinke, som peger på WEIGHT (VÆGT). Tryk på SPEED (HASTIGHED) "UP/DOWN" ("OP/NED)-knappen, indtast vægten, og tryk på knappen STOP/ENTER for at bekræfte.

Tidsindstilling

Efter indtastning af vægt skal du trykke på STOP/ENTER-knappen for at bekræfte.

Når du har valgt programmet "P6-Weight loss (vægttab)", skal du trykke på knappen "STOP/ENTER". TIME "TID"-skærmen vil vise tidspunktet for "30: 00", tryk på SPEED (HASTIGHED)"UP/DOWN (OP/NED)" knappen for at indstille den samlede træningstid i intervaller af 5:00 (min.) og derefter tryk på STOP/ENTER for at bekræfte indstillingen. Tryk på START-knappen for at starte træningsprogrammet. Programmet vil tælle ned fra den forudindstillede tid, og "DISTANCE" og "CALORIES" ("KALORIER") vil tælle op fra 0.

Det indledende hastighedsniveau og stigningsniveau vil køre forandringer under programmet som vist i nedenstående tabe

Hastighedsafsnit	KM	4,2	4,2	6,1	6,1	4,2	4,2	6,1	6,1	4,2	4,2	6,1	6,1	4,2	4,2	6,1	6,1
	ML	2,6	2,6	3,8	3,8	2,6	2,6	3,8	3,8	2,6	2,6	3,8	3,8	2,6	2,6	3,8	3,8
Stigningsafsnit		2	2	6	6	2	2	6	6	2	2	6	6	2	2	6	6

Alle træningstal vises på computerskærmen, når du begynder at træne, og tallene bliver automatisk scannet under træningen.

For at skifte skærm under træningen, skal du trykke på "MODE" ("TILSTANDS"-)knappen for at skifte "(USER/DIST.) (BRUGER/DIST.), (PULSE/INCLINE) (PULS/STIGNING) , (CAL./SPD.) (KAL./HAST.)".

Tryk på "MODE (TILSTANDS-)"knappen først, så vil PROG, PULSE (PULS) og CAL. (KAL.) blive vist på computerskærmen og være synlige hele tiden.

Tryk på "MODE (TILSTANDS-)"knappen derefter, så vil DIST., INCLINE (STIGNING), SPD. (HAST.) blive vist på computerskærmen og være synlige hele tiden

Tryk på "MODE (TILSTANDS-)"knappen tredje gang, og computerskærmens tal vil komme tilbage for at scanne status automatisk

Tryk på STOP-knappen for at sætte programmet på pause under træningen. For at genoptage træningen skal du trykke på "START"-knappen eller trykke på STOP-knappen igen for at vende tilbage til POWER ON MODE (TÆNDT). Tiden tæller ned, og i slutningen af programmet vil computeren "bippe".

P7 - 5K PROGRAM SELF COMPETITION (SELVKONKURRENCE)

Tænd computeren, tryk på STOP/ENTER-knappen, og så vil IWM blinke. Tryk på SPEED UP/DOWN (HASTIGHED OP/NED)-knappen for at vælge P7 (Program 7), derefter tryk på STOP/ENTER-knappen igen, så computeren går til P6 proceduren

Indstilling af vægt

Når P6 vises på computerskærmens punktmatrix-visningsområde, skal brugerne trykke på knappen STOP/ENTER, og tallet "0,0" og punktet vil blinke, som peger på WEIGHT (VÆGT). Tryk på SPEED (HASTIGHED) "UP/DOWN" ("OP/NED)-knappen, indtast vægten, og tryk på knappen STOP/ENTER for at bekræfte.

Efter indtastning af vægt, skal du trykke på STOP/ENTER-knappen for at bekræfte. Skærmen viser den forudindstillede distance på 5,0 KM / 3,0 ML og P7. Brugeren kan derefter trykke på START for at starte programmet, P7 - 5K SELF LEARNING (SELVLÆRING). Hastigheden starter fra 3,2 KM / 2,0 ML, og tid og kalorier begynder at tælle op fra 0. I løbet af træningen vil Distance gradvist tælle ned fra 5,0 KM / 3,0 ML. Stigningsniveauet vil ændres hver 2 minutter

I slutningen af træningen kan brugeren få vist Time (Tid) og Calories (Kalorier) og registrere disse værdier som målparametre til at blive endnu bedre til den næste træning (for eksempel med det mål at opnå en

hurtigere tid og/eller et højere niveau af kalorieforbrug).

Alle træningstal vises på computerskærmen, når du begynder at træne, og tallene bliver automatisk scannet under træningen.

For at øge eller mindske speed (hastigheden) under træningen skal du trykke på knappen SPEED UP/DOWN (HASTIGHED OP/NED).

For at skifte skærm under træningen, skal du trykke på "MODE" ("TILSTANDS"-)knappen for at skifte "(USER/DIST.) (BRUGER/DIST.), (PULSE/INCLINE) (PULS/STIGNING) , (CAL./SPD.) (KAL./HAST.)".

Tryk på "MODE (TILSTANDS-)"knappen først, så vil PROG, PULSE (PULS) og CAL. (KAL.) blive vist på computerskærmen og være synlige hele tiden.

Tryk på "MODE (TILSTANDS-)"knappen derefter, så vil DIST., INCLINE (STIGNING), SPD. (HAST.) blive vist på computerskærmen og være synlige hele tiden

Tryk på "MODE (TILSTANDS-)"knappen tredje gang, og computerskærmens tal vil komme tilbage for at scanne status automatisk

Brugeren kan til enhver tid under træningen ændre hastigheden med SPEED UP/SPEED DOWN (HASTIGHED OP/HASTIGHED NED) og hældningen med INCLINE-UP/INCLINE-DOWN (STIGNING OP/STIGNING NED). Tryk på STOP/ENTER-knappen for at sætte programmet på pause under træningen. For at genoptage træningen skal du trykke på "START"-knappen eller trykke på STOP-knappen igen for at vende tilbage til POWER ON MODE (TÆNDT). Måldistancen 5KM tæller ned, og i slutningen af programmet vil computeren "bippe".

Bemærk: Under træningen kan brugeren tilsidesætte den indstillede hastighed og stigning ved at trykke på SPEED UP/SPEED DOWN (HASTIGHED OP/HASTIGHED NED) og INCLINE-UP/INCLINE-DOWN (STIGNING OP/STIGNING NED).

P8: P8 - HEART RATE CONTROL PROGRAM (PULSKONTROLPROGRAM)

Tænd computeren, tryk på STOP/ENTER-knappen, og så vil IWM blinke. Tryk på SPEED UP/DOWN (HASTIGHED OP/NED)-knappen for at vælge P8 (Program 8), derefter tryk på STOP/ENTER-knappen igen, så computeren går til P8 proceduren

Indstilling af vægt

Når P8 vises på computerskærmens punktmatrix-visningsområde, skal brugeren trykke på knappen STOP/ENTER, og tallet "0,0" og punktet vil blinke, som peger på WEIGHT (VÆGT). Tryk på SPEED (HASTIGHED) "UP/DOWN" ("OP/NED)-knappen, for at indtaste vægten, og tryk på knappen STOP/ENTER for at bekræfte.

Indstilling af alder

Efter indtastning af vægt, skal du trykke på STOP/ENTER-knappen for at bekræfte. Skærmen AGE (ALDER) vil vise en standardindstilling på "30", tryk på SPEED (HASTIGHED) "UP/DOWN" (OP/NED) for at indtaste din

rette alder, og tryk så på "STOP/ENTER" bekræfte.

Forudindstillet måltræning Max hjertefrekvens

Efter indtastning af alder, Tryk på "STOP/ENTER"-knappen for at bekræfte, "PULS"-displayet vil vise standardtallet "161" og blinke.

Tryk på SPEED (HASTIGHED) "UP/DOWN" (OP/NED) for at indstille PULS, efter indstilling af PULS, tryk på knappen "STOP/ENTER" for at fortsætte med programindstillingen.

Bemærk venligst, at standard Max pulsen er baseret på den registrerede alder, så hvis brugeren ændrer alderen, vil standard Max-pulsen blive beregnet automatisk.

Tidsindstilling

Efter indtastning af standard Max pulsen, tryk på STOP/ENTER-knappen for at bekræfte, og TIME (TID) viser indstillingen for træningstiden på "30:00", tryk på knappen "UP/DOWN (OP/NED)" for at justere træningstid, og derefter tryk på "STOP/ENTER" for at bekræfte. Tryk på "START"-knappen for at starte træningsprogrammet. Hvis pulsen ikke registreres af håndpulsensoren, viser "PULSE"-skærmen et "P" og blinker. Hastigheden starter fra 3,2 km/t / 2,0 mph.

For at øge eller mindske hastigheden under træningen skal du trykke på knappen SPEED UP/DOWN (HASTIGHED OP/NED). Tiden vil tælle ned til slutningen. Visningen af DISTANCE og CALORIES (KALORIER) vil tælle op fra nul.

Alle træningstal vises på computerskærmen, når du begynder at træne, og tallene bliver automatisk scannet under træningen.

For at skifte skærm under træningen, skal du trykke på "MODE" ("TILSTANDS-")-knappen for at skifte "(USER/DIST.) (BRUGER/DIST.), (PULSE/INCLINE) (PULS/STIGNING) , (CAL./SPD.) (KAL./HAST.)".

Tryk på "MODE (TILSTANDS-)"knappen først, så vil PROG, PULSE (PULS) og CAL. (KAL.) blive vist på computerskærmen og være synlige hele tiden.

Tryk på "MODE (TILSTANDS-)"knappen derefter, så vil DIST., INCLINE (STIGNING), SPD. (HAST.) blive vist på computerskærmen og være synlige hele tiden

Tryk på "MODE (TILSTANDS-)"knappen tredje gang, og computerskærmens tal vil komme tilbage for at scanne status automatisk

Tryk på STOP/ENTER-knappen for at sætte programmet på pause under træningen. Tryk to gange på knappen "STOP/ENTER", og programmet vil vende tilbage til POWER ON (TÆNDT). I slutningen af programmet, når målet er nået, vil computeren bippe.

Computeren registrerer brugerens puls og sammenligne det med forudindstillet skønnet normal puls hvert 30 sekund. (Pulstallet ville ikke vise på LCD- computerskærmen når den faktiske puls er lavere end 40) de 3 minutters opvarmningsprogram vil tælle ned fra den forudindstillede tid. Hvis den faktiske PULS ikke når

målet for træningspuls, vil stigningen øges ét niveau hver 30 sekunder automatisk.

VARM OP - Pulsprogram

Efter at have afsluttet indstillingen af TIME (TID) og startet programmet, er der samlet et 3 minutters opvarmningsprogram. Afsnittet WARM UP (OPVARMNING) vil hjælpe dig med at nå målet for din træningspuls. SPEED (HASTIGHED) vil starte fra 3,2 KM / 2 ML. Når opvarmningen starter, viser LCD-skærmen ordene "warm up" ("opvarmning").

Når brugeren benytter programmet "Varme op og målrette puls", vil "DISTANCE and CALORIES" ("DISTANCE og KALORIER") tælle op fra 0. Computeren registrerer brugerens puls og sammenligne det med "forudindstillet skønnet normal puls" hvert 30. sekund. De 3 minutters opvarmningsprogram vil tælle ned fra den forudindstillede tid. Hvis den faktiske puls ikke når målet for træningspuls, vil stigningen øges med et niveau hvert 30. sekund automatisk. "Det forudindstillede skøn for en normal puls" er lig med standard $\text{Max-puls} \cdot 0,85 \cdot 0,65$. For eksempel hvis den Forudindstillede Max-træningspuls er 161, så vil det forudindstillede skøn for normal puls være $161 \cdot 0,85 \cdot 0,65 = 123$ "

Hvis computeren ikke registrerer brugeren faktiske PULS, vil computeren pause funktionen Sammenlign og holde op med at øge stigningen. Program SPEED (HASTIGHED) vil falde 1,0KM/0,6ML hver 30 sekunder automatisk

LCD-skærmen "PULS" viser "P" og blinker tre gange. Når computeren registrerer, at den faktiske puls har nået det Forudindstillede mål for Max-træningspuls to gange i sektionen "opvarmning" vil stigningen stoppe med at øges og fortsætte på samme stigning indtil de 3 minutters opvarmning er afsluttet, og derefter gå ind i Målpuls hovedprogrammet.

Hvis du ikke kan nå det forudindstillede mål for træningspuls i 3 minutter, vil programmet fortsætte WARM UP (OPVARMNING) afsnittet igen i 3 minutter. Hvis brugeren under den anden WARM UP (OPVARMNING) stadig ikke kan nå det forudindstillede pulsniveau for træning, vil computeren fortsætte med en tredje WARM UP (OPVARMNING) sektion i 3 minutter. Hvis den tredje WARM UP (OPVARMNING) sektion stadig ikke bringer den faktiske puls op til det forudindstillede mål for træningspuls, vil computeren afgive et bip, imens programmet vil stoppe og TIDS-skærmen vil vise "FAIL" ("FEJL"), og 10 sekunder senere vil programmet vende tilbage til tændt status.

Puls hovedprogrammet

Efter den faktiske puls sats har nået det forudindstillede mål for Max træningspuls og afslutter opvarmningsdelen, vil computeren gå ind i hovedprogrammet og tiden vil tælle ned fra den forudindstillede tid. Under hovedprogrammet vil computeren registrere brugerens puls hvert 30. sekund. Tiden vil tælle ned til slutningen. DISTANCE, KALORIER vil fortsætte med at tælle fra sektionen "Warm up" "Opvarmning" i Programmet for målpuls. For at øge eller mindske den valgte hjertefrekvens under træningen skal du trykke på knappen SPEED "UP and DOWN" (HASTIGHED "OP og NED").

Hvis den faktiske puls er lavere end det forudindstillede mål for træningens Max- puls, vil stigningen blive

øget 1 niveau. Stigningen vil stoppe med at stige, indtil den faktiske puls når det forudindstillede mål for træningens Max-puls

Hvis den faktiske puls er højere end det forudindstillede mål for træningens Max-puls, vil stigningen blive øget 1 niveau hvert 30. sekund. Stigningen vil stoppe med at stige, indtil den faktiske puls når det forudindstillede mål for træningens Max-pulsfrekvens

Hvis computeren ikke registrerer brugerens faktiske puls, vil computeren pause funktionen Sammenlign. LCD-skærmen "PULS" viser "P" hvert 30. sekund og blinker tre gange.

Hvis den faktiske puls er højere end den maksimale målpuls i 3 minutter eller over, vil den forudindstillede tid tælle ned til slutningen, computeren vil stoppe programmet Målpuls og derefter begynde funktionen COOL DOWN (NEDKØLING).

COOL DOWN (NEDKØLING) - Pulsprogram

Efter afslutning af Målpulsprogrammet, og tiden tæller ned til nul, er der et minuts COOL DOWN (NEDKØLINGS-)program. TIME (TIDS-)skærmen vil vise "COOL (KØL)" i 10 sekunder og begynde at blinke. SPEED (HASTIGHEDEN) vil vende tilbage til 20 watt da tiden tæller med fra 1:00 (herunder de 10 sekunder med 'COOL' (KØLINGS-) tid).

Når computeren starter programmet COOL DOWN (NEDKØLING), vil hastigheden vende tilbage til 3,2KM/2,0ML, "DISTANCE and CALORIES" ("DISTANCE og KALORIER") vil fortsætte i visningen "Target pulse" ("Målpuls"-)program og optællingen fortsætte.

Tryk på "STOP"-knappen for at sætte programmet på pause under træningen. Tryk to gange på knappen "STOP", og programmet vil vende tilbage til POWER ON (TÆNDT).

"UP (OP), DOWN (NED), START, STOP/ENTER"-knapperne virker ikke i programmet "COOL DOWN" ("NEDKØLING").

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 blive ved med at måle, skal du blive ved med at holde fuld kontakt med sensorerne, men 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.

Puls træning

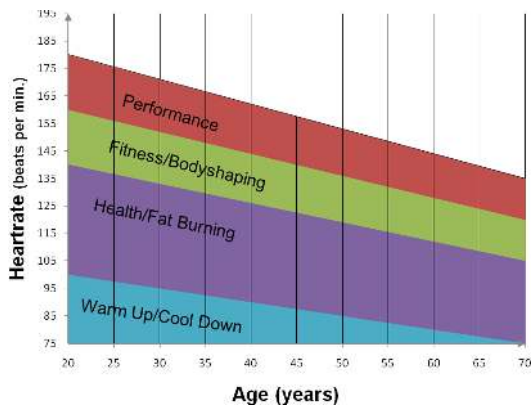
For at maksimere dine resultater fra træningen er det vigtigt at overvåge intensiteten af din træning vha. din puls.

Det er bydende nødvendigt, at du præcist bestemmer målet for din puls, mens du træner, så du kan

forbedre din kondition på en sikker, behagelig og vedvarende måde.

Tabellen nedenfor er en grov vejledning til at bestemme det niveau, hvor du bør træne baseret på din maksimumpuls (MHR).

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.