

# casall®

BRUGERVEJLEDNING TIL INFINITY 1.5 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 [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 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 150 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, klappende 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.
- **Brugssikkerhed: 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
- **Brugssikkerhed: 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.**
- **Brugssikkerhed: Sådan fungerer nødstoppet:** Sikkerhedsnøglen fungerer som nødstop. I en nødsituation skal du tage sikkerhedsnøglen ud af konsollen, og løbebåndet standser.

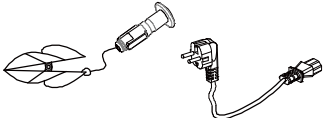

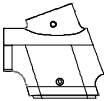
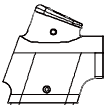
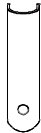

- **Brugsområde:** Løbebåndet må ikke anvendes af personer med en vægt på over 150 kg.
- **Brugsområde:** Dette produkt er designet til fysisk træning af voksne. Sørg for, at børn kun bruger det under opsyn af en voksen
- **Brugsomgivelser:** Sørg for, at de tilstedeværende er opmærksomme på mulige farer, 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 strømforsyningen (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



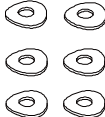


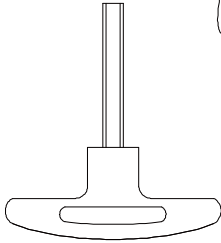
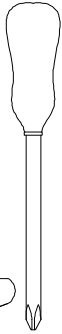
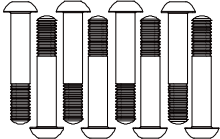


108	C	E	203	202	204	208
1X	1X	1 x	2X	2X	2X	2X
						

**205**

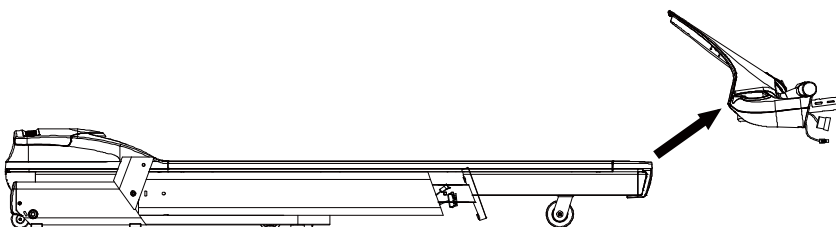
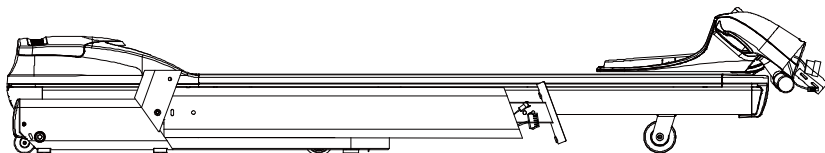
**2X**



## B. SAMMENLIGNINGSDIAGRAM OVER Udstyret

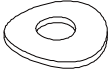
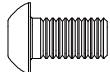


844 4X15MM 6X	845 4X12MM 2X	808 8MM 6X	810 M8X18X18 2X	223 2X	A 5mm 1X	B 1X
						
806 M8X45X15 8X	824 M8X52X17 2X	826 8X17X1.5 2X				
						

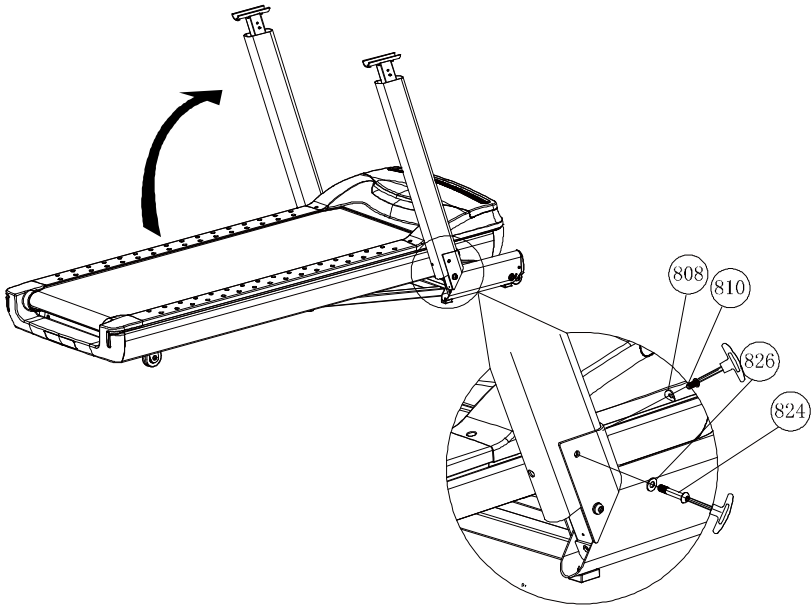
1.




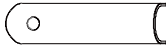



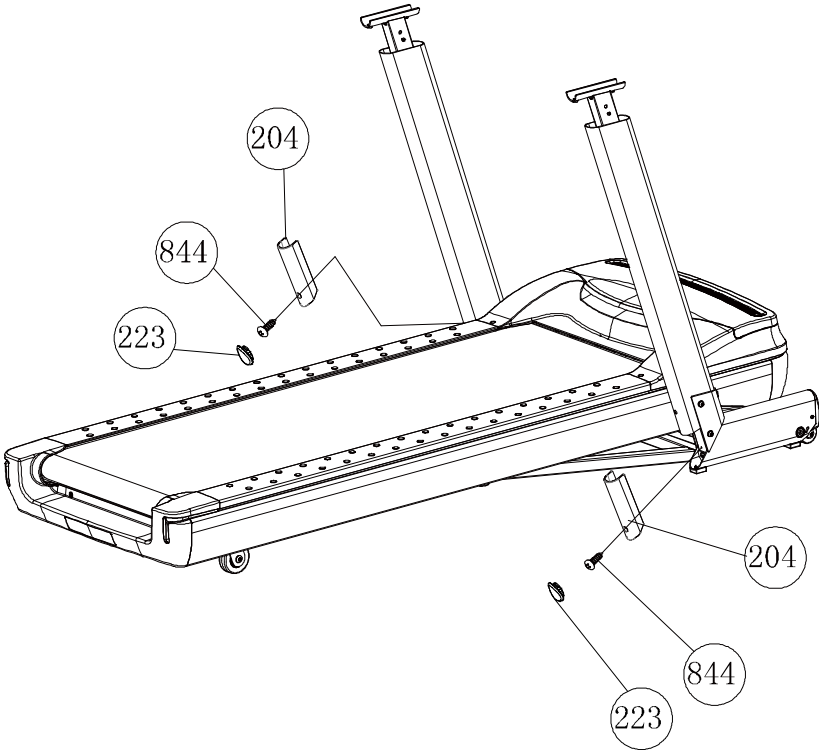
2.

808	X2	
810	X2	
826	X2	
824	X2	

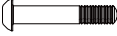


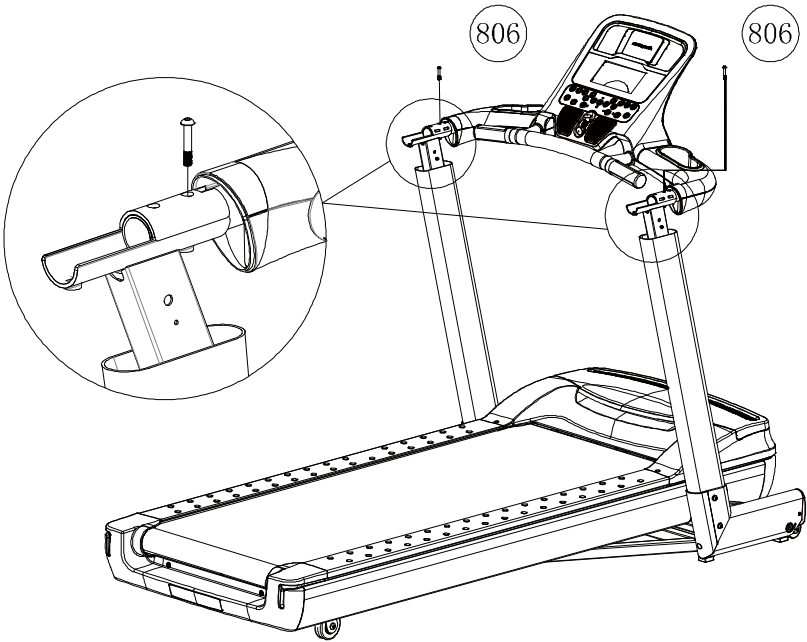
3.

844	X2	
204	X2	
223	X2	

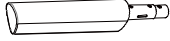


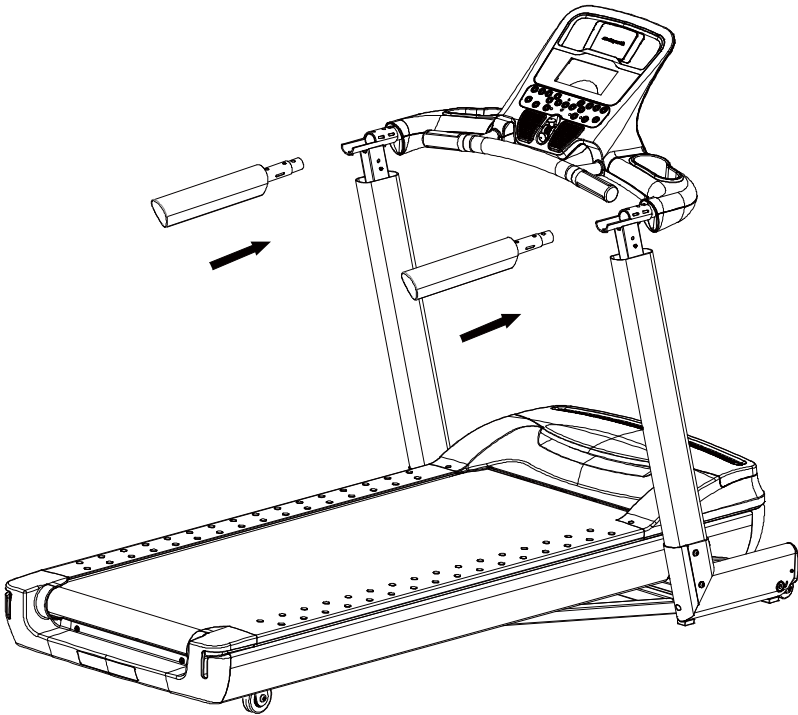
4.

806	X 2	
-----	-----	---

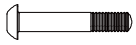
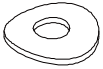


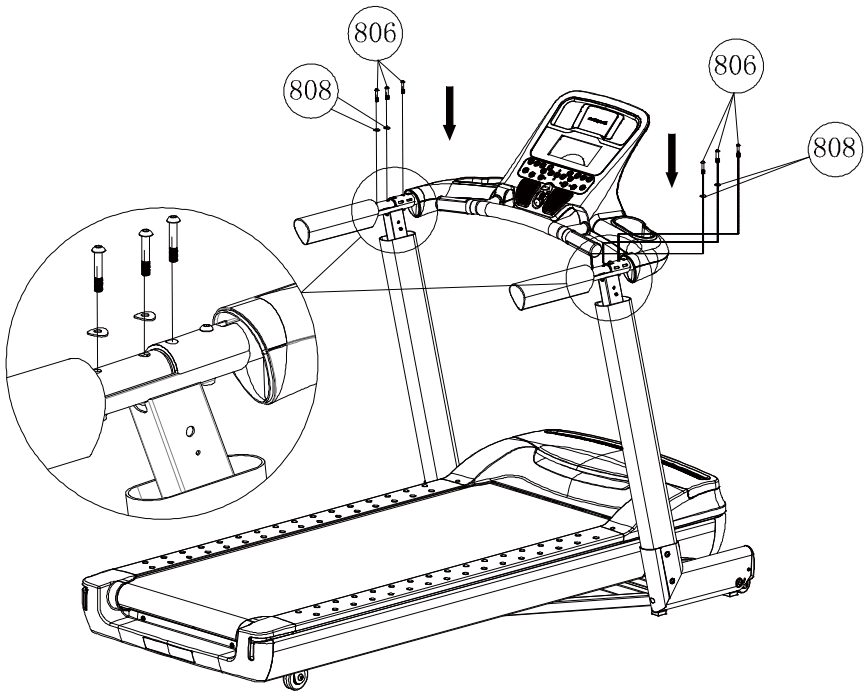
5.

205	X2	
-----	----	---

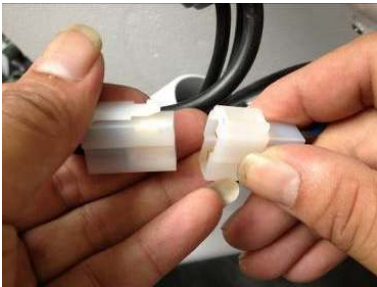
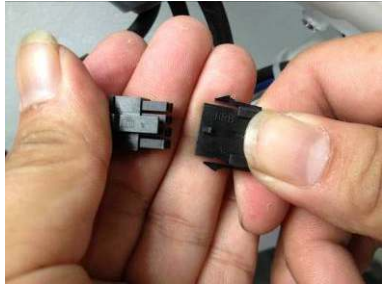
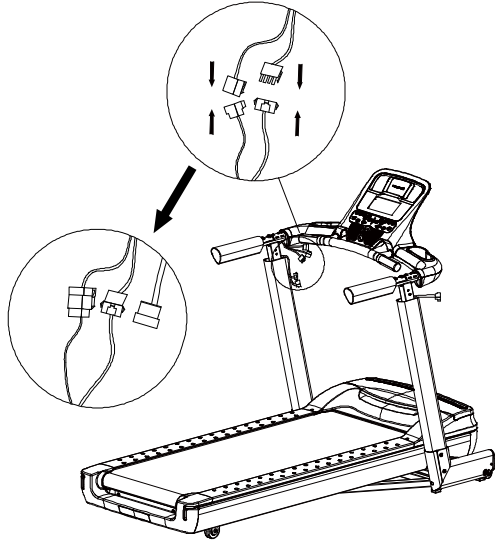


6.




806	X6	
808	X4	



7.





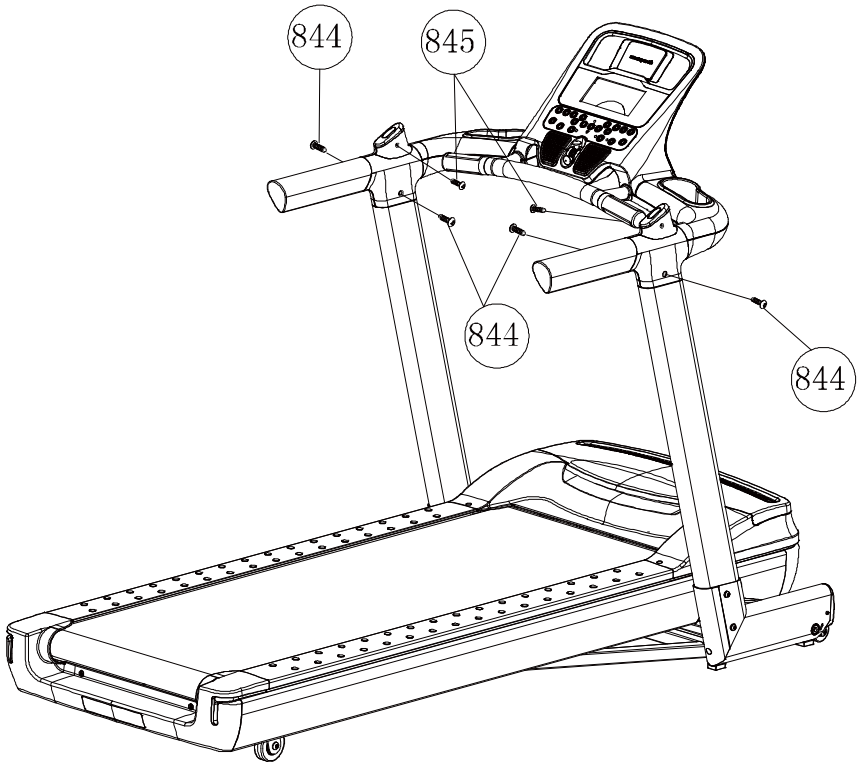
8.

208	X2	
202	X2	
203	X2	



9.

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**

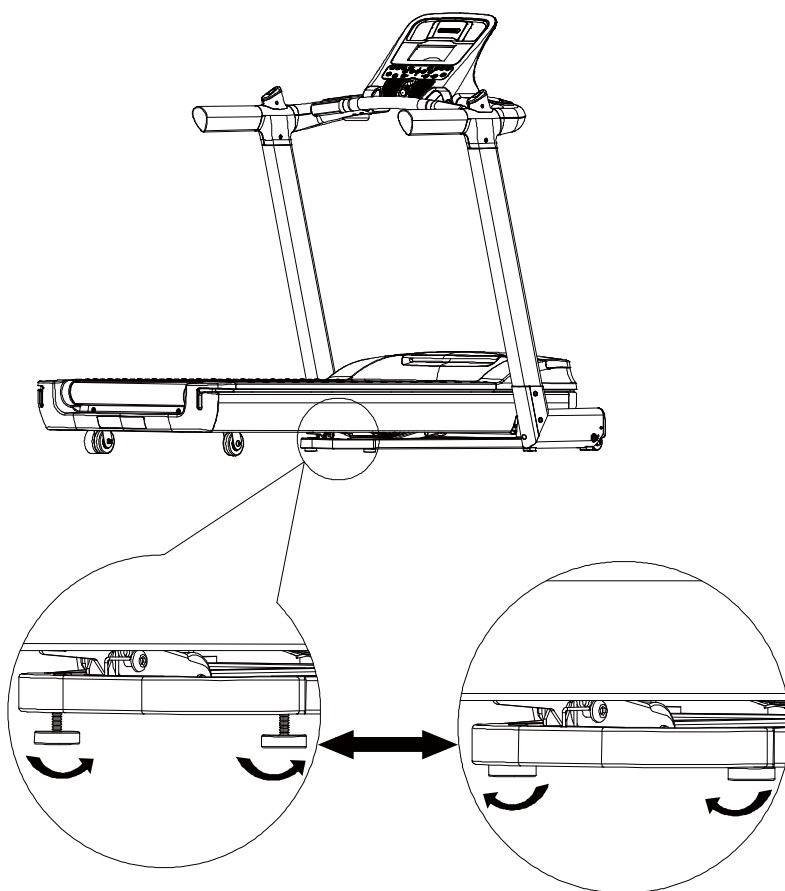


## Justerbar pude

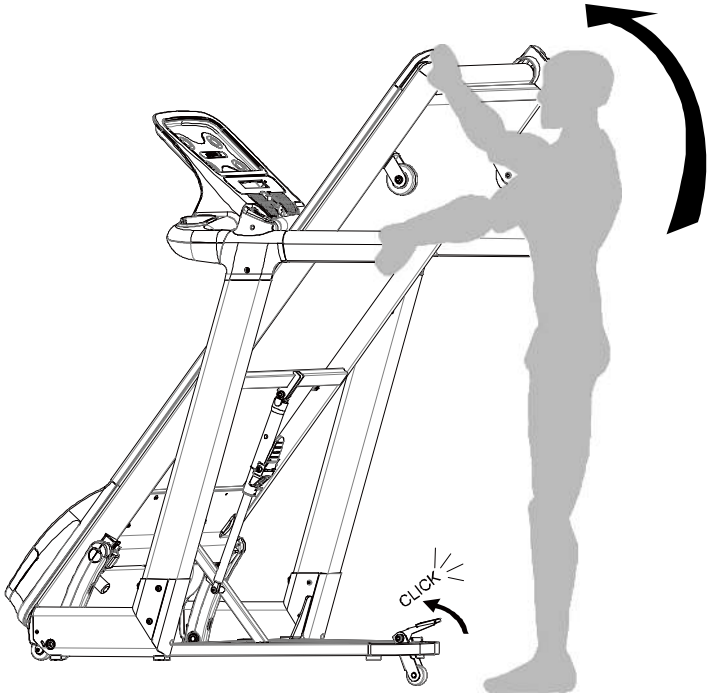
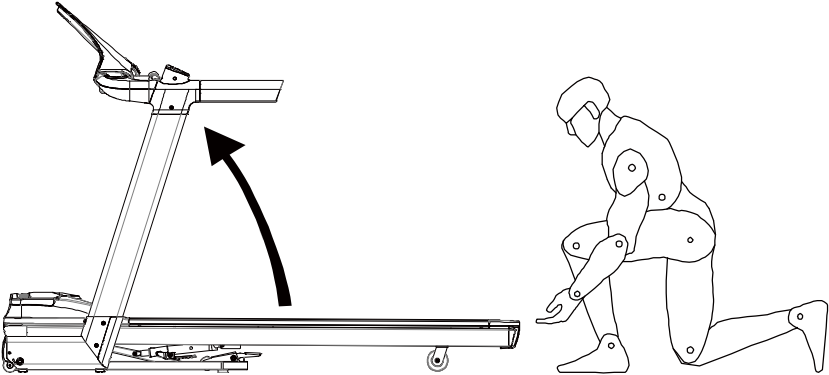
---

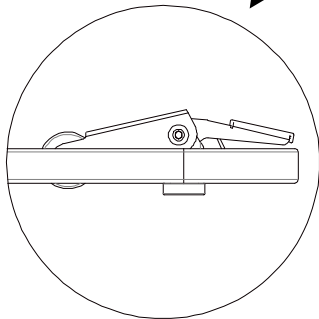
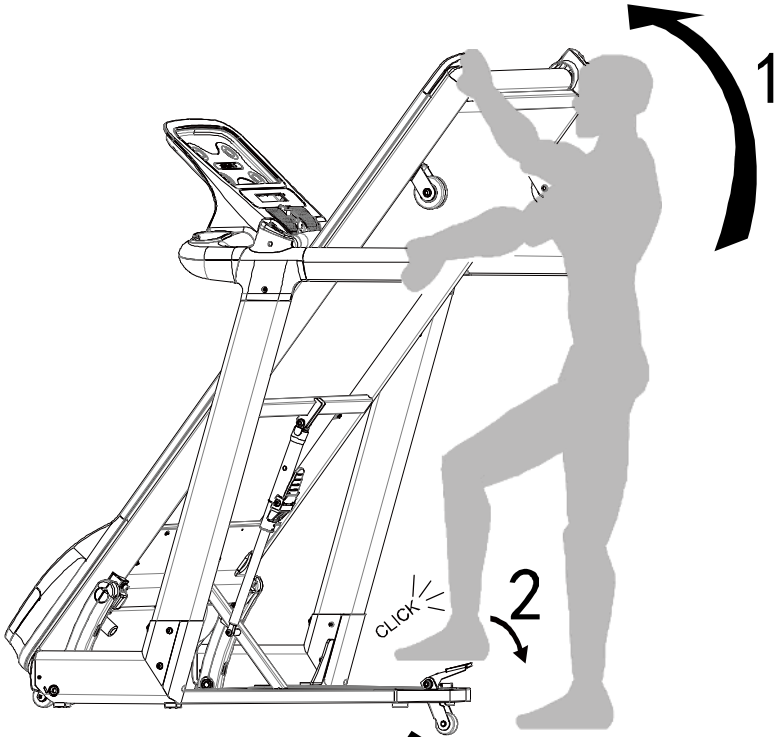
### Justering af fødderne

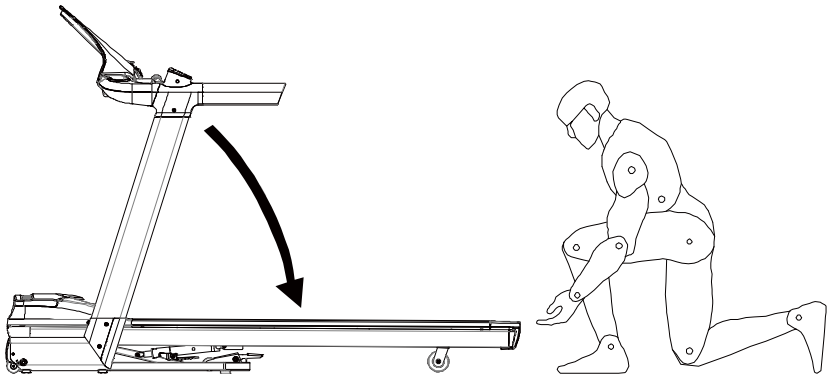
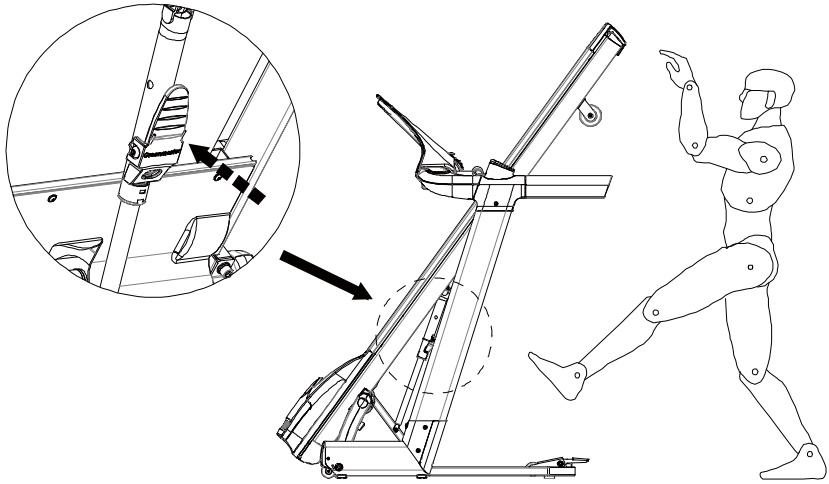
Hvis dit løbebånd står lidt skævt på grund af ujævne gulvflader, kan du justere fødderne for at undgå ubalance. Dette gøres ved at skrue fødderne ind eller ud, indtil løbebåndet står jævnt på gulvet.



Fold sammen/Fold ud

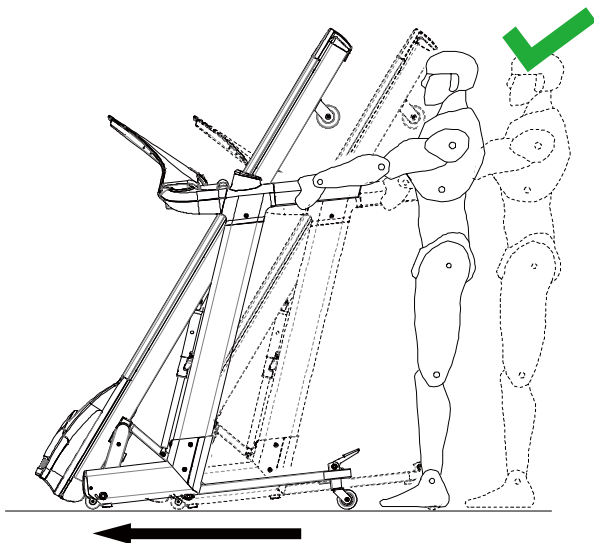






Transport

---



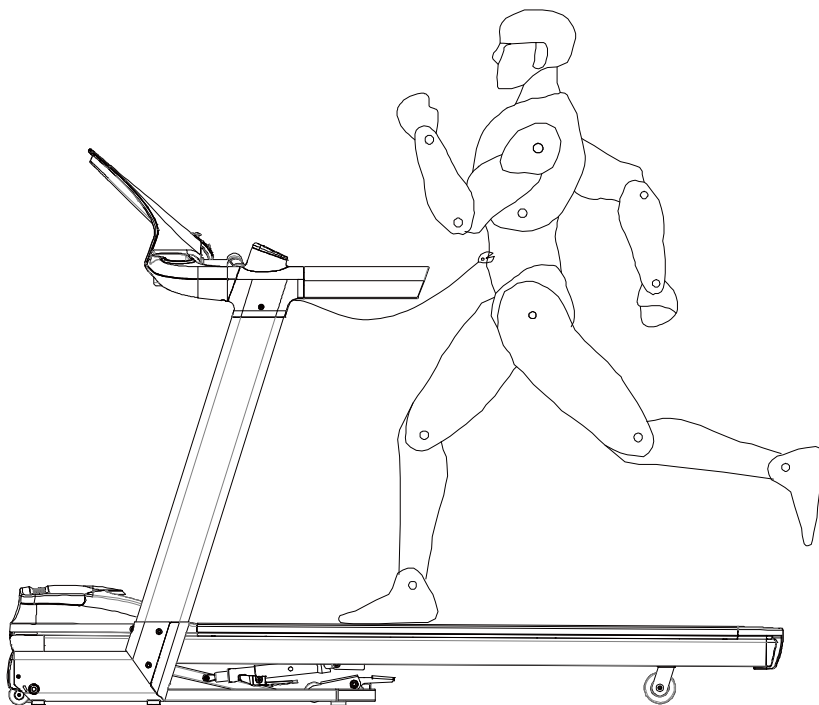
## Korrekt brug

---

**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.





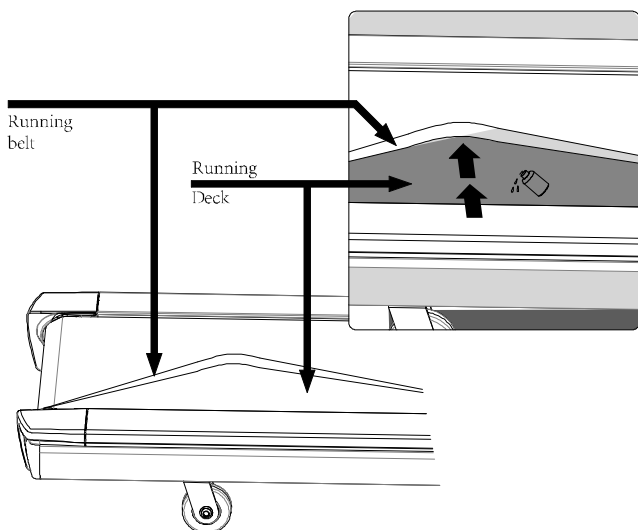
### DK: SMØRING AF PLADEN:

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.

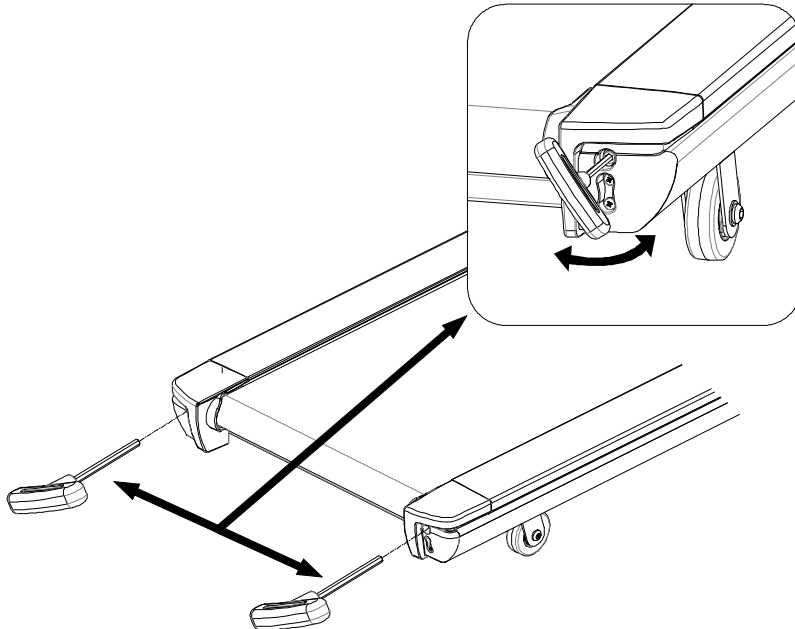
### Bæltejustering

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

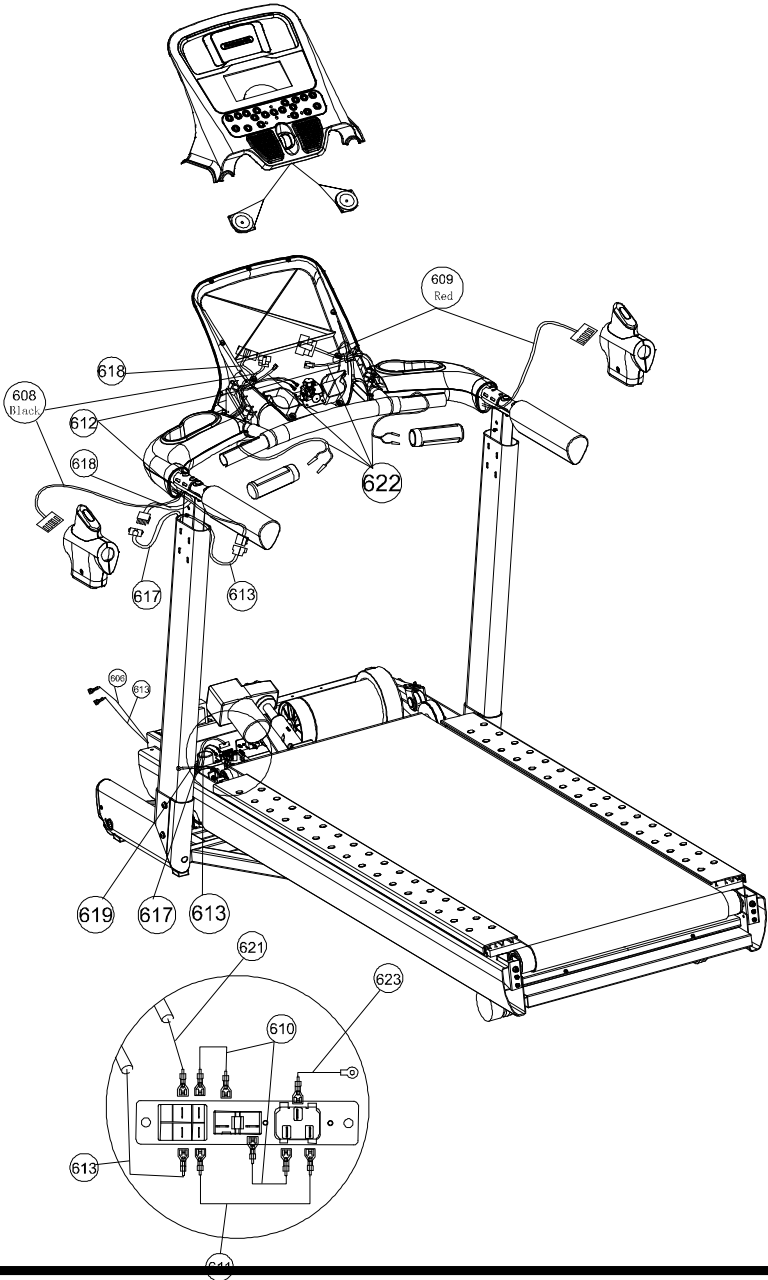
Hvis bæltet kun har flyttet sig 1-2 mm, vil det ikke påvirke driften af dit løbebånd

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!

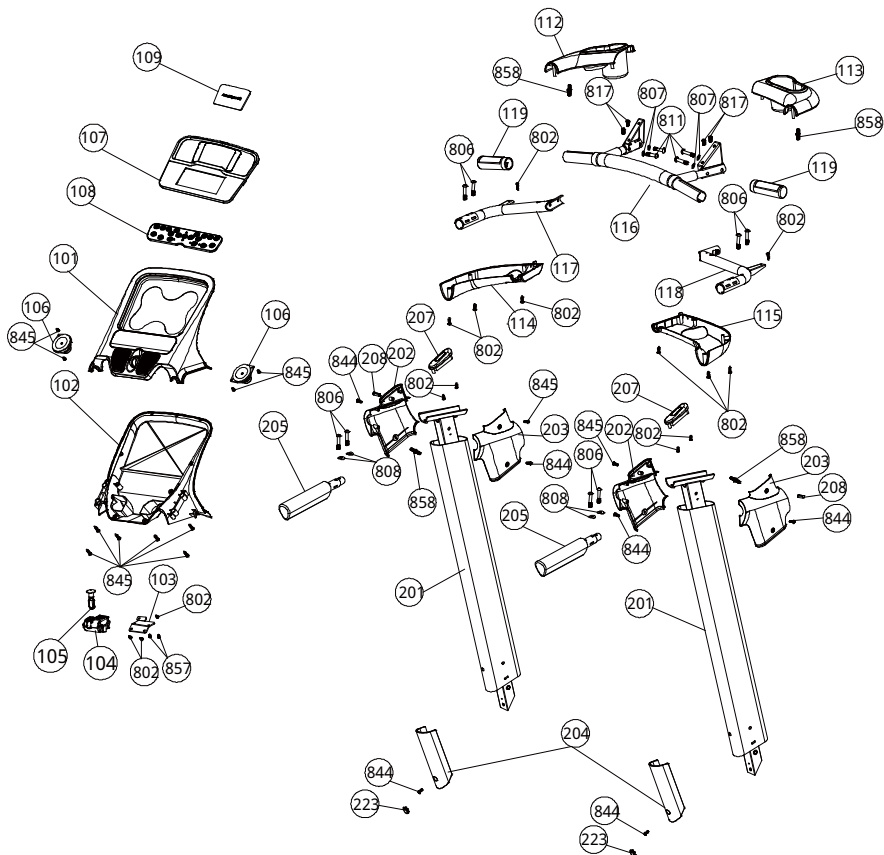


Ledningsdiagram

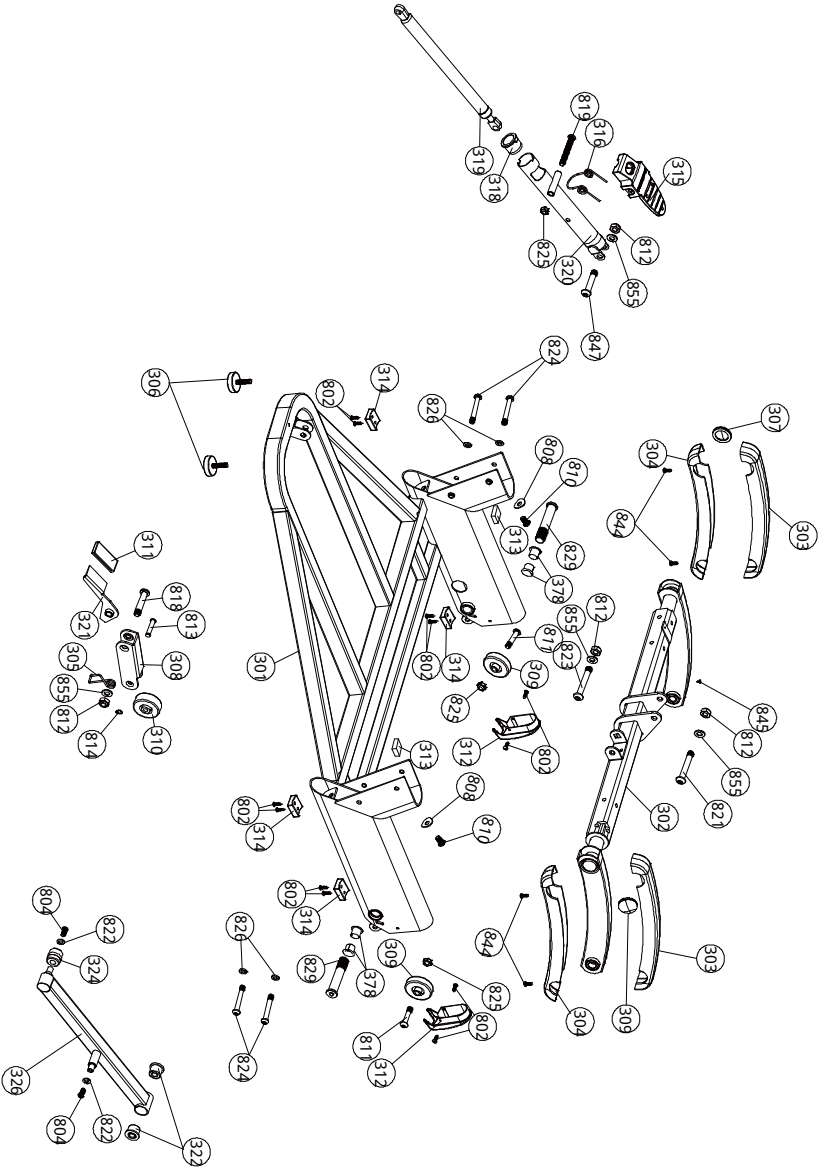


# Forstørret visning

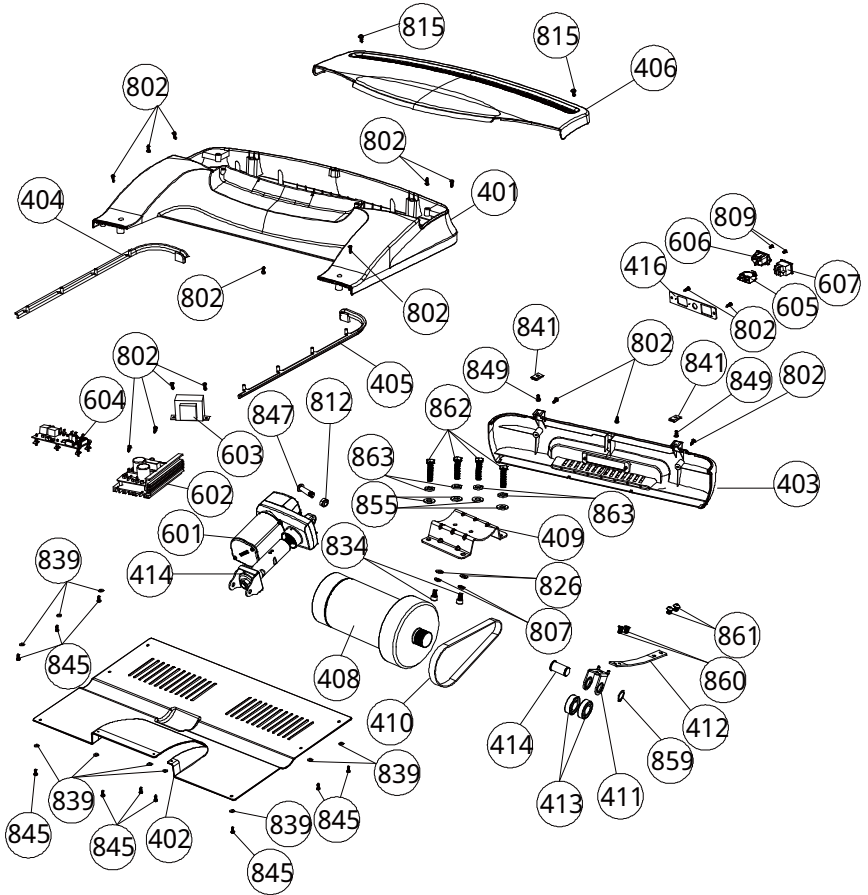
1.



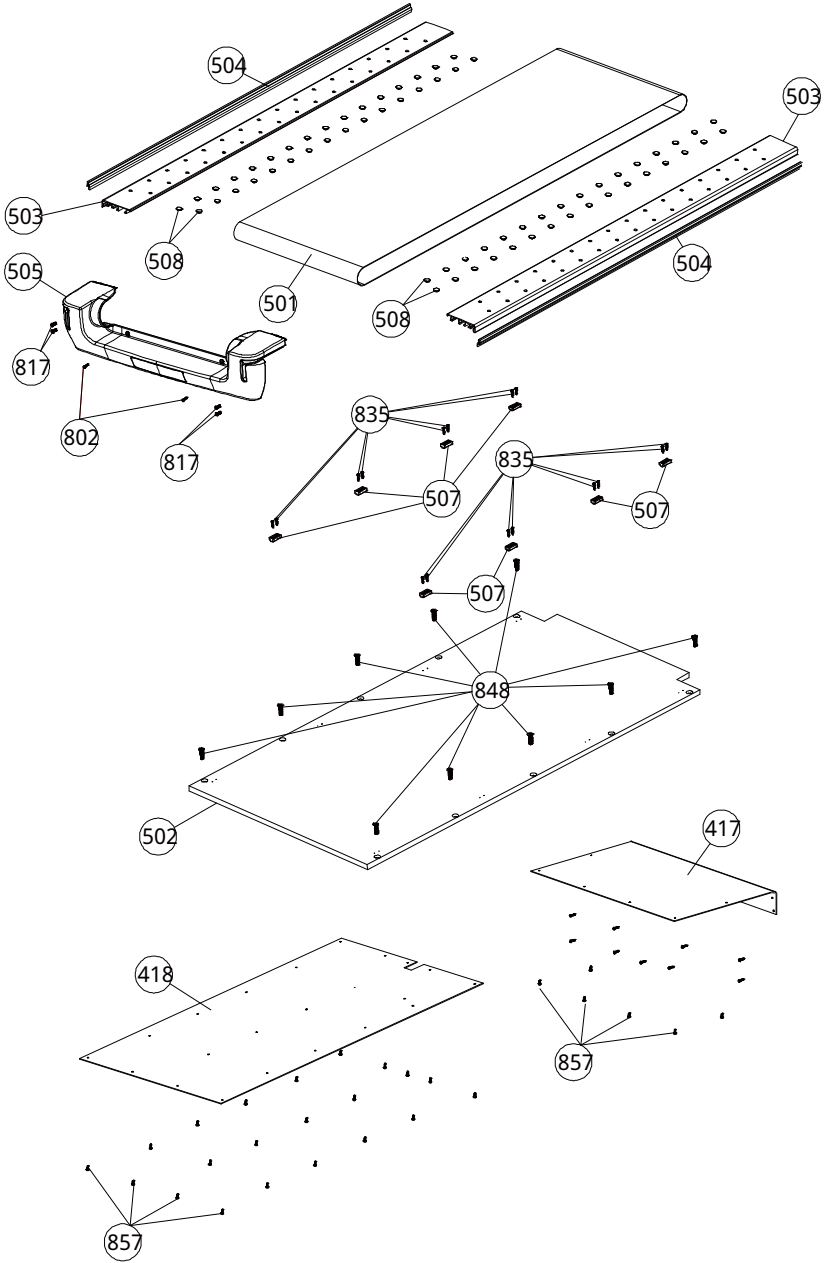
2.



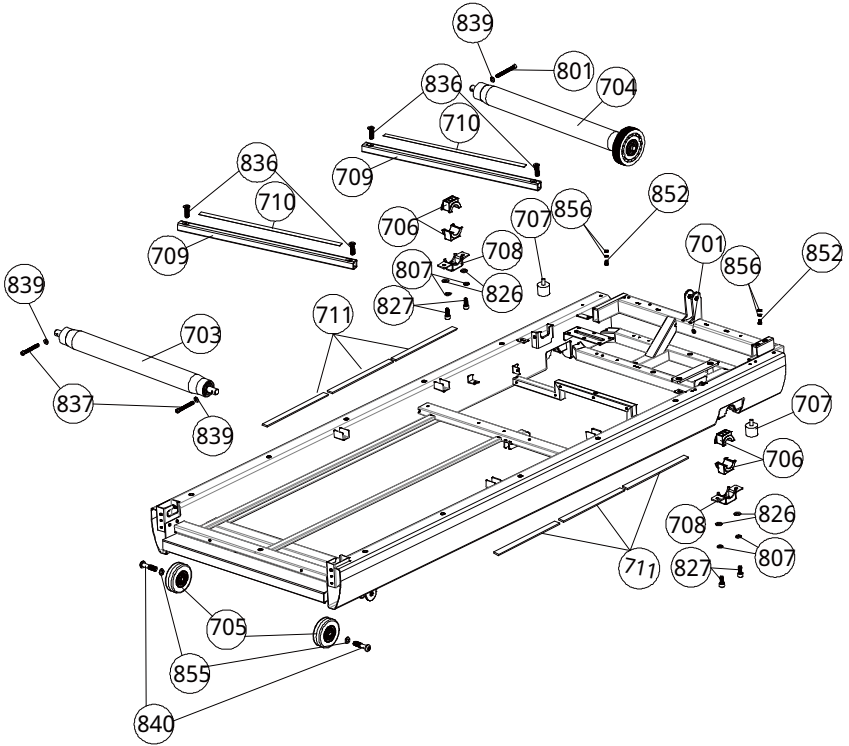
3.



4.



5.





**Reservevedelsliste**

<b>Delnr.</b>	<b>Delnavn</b>	<b>Mængde</b>
101	Konsolhus - øverste	1
102	Konsolhus - nederste	1
103	Plade til sikkerhedsnøglen	1
104	Sikkerhedsnøglens base	1
105	Sikkerhedsnøgle	1
106	Højtaler	2
107	Fast ramme til computeren	1
108	Computerens tastatur	1
109	Blød pude 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	Håndtagssæt	2
207	Bevægelsesføler	2
208	Dækselindsats til håndtag	2

Delnr.	Delnavn	Mængde
223	Gummidæksel til opretstående stilling - OD14X6,5	2
301	Bundramme	1
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 $\phi$ 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
309	Bundrammens transporthjul - forreste ID8,5XOD50X25	2
310	Bundrammens transporthjul - bageste ID8X50X18	1
311	Plastovertræk til fodlås	1
312	Overtræk til bundrammens transporthjul - forrest	2
313	Eva skum-30X30X10MM	2
314	Gummipude til bundrammen - 25X28X11XR24	4
315	Holder til blød støddæmper til fodlåsen	1
316	Fjeder $\phi$ 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

<b>Delnr.</b>	<b>Delnavn</b>	<b>Mængde</b>
378	Tørt leje 14X15X1,0	4
401	Overtræk til motorhjelm	1
402	Motordæksel - nederste	1
403	Forreste motordæksel	1
404	Dekorationsbånd til motorhjelm - venstre	1
405	Dekorationsbånd til motorhjelm - højre	1
406	Ventilationsdæksel til motorhjelm	1
408	Motor	1
409	Motorholder	1
410	Drivrem	1
410	OD19,95X39 akse	1
411	Spændingsleje til justering af pladebund	1
412	Spændingsleje til justering af pladebund	1
413	Leje 6004	2
414	Manchetsæt til elevationsmotorens gear	1
416	Strømfordelingstavle	1
417	Afskærmning af bunden af hoveddrammens bælte - forside	1
418	Afskærmning af bunden af hoveddrammens bælte - bagside	1
501	Løbebånd	1
502	Løbematte	1
503	Sideræling	2
504	Dekorationsbånd til sideræling	2
505	Endedæksel til sideræling	1
507	Ledestang til sideræling	8
508	Skridsikker gummidæksel	62

<b>Delnr.</b>	<b>Delnavn</b>	<b>Mængde</b>
601	Elevationsmotor	1
602	Motorens kontrolpanel	1
603	Transformer	1
604	Kontrolpanel til elevation	1
605	Strømbeskytter	1
606	Stikkontakt	1
607	Tænd-sluk-knap	1
608	Ledning til bevægelsesføler - rød 600 mm	1
609	Ledning til bevægelsesføler - sort 600 mm	1
610	Enkelt ledning - rød - 150 mm	2
611	Enkelt ledning - hvid - 150 mm	1
612	Blå/grå 2 kabler - øvre 750 mm	1
613	Blå/grå 2 kabler - nedre 2250 mm	1
616	6-bens-kabel - 220 mm	1
617	8-bens-kabel - nedre 2250 mm	1
618	8-bens-kabel - øvre 600 mm	1
619	Jordledning - 300 mm	1
622	Ledning til håndtagets pulssensor - 600 mm	2
623	Jordledning - 220 mm	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

Delnr.	Delnavn	Mængde
708	Fastholder til støtterør til elevation	2
709	Tværstang	2
710	Tværstangens EVA mærkat-15XL400XT3,0	2
711	Hoveddrammens EVA mærkat-25XL300XT3,0	7
801	Indvendig sekskant M6X70X70	1
802	M4X15 skrue	45
804	M6X17 skrue/skive	2
806	Rundhovedet skrue med indvendig sekskant M8X42x10	8
807	Fjederskive $\phi$ 8X14X2	10
808	Buet skive $\phi$ 8,5X20,5X2	6
809	Rundhovedet skrue med krydskærv M3X8	2
810	Rundhovedet skrue med indvendig sekskant M8X18	2
811	Rundhovedet skrue med indvendig sekskant M8X36	6
812	Låsemøtrik M10	5
813	$\phi$ 8X36 Bolt	1
814	M8 C-klemme	1
815	M5X10 skrue/skive	2
817	Rundhovedet skrue med krydskærv M5X14	8
818	Indvendig sekskant M10X52	1
819	Rundhovedet skrue med indvendig sekskant M8X65	1
821	Indvendig sekskant M10X80X35(CAP)	1
822	Skive $\phi$ 6X13X1,5	2
823	Rundhovedet skrue med indvendig sekskant M10X58	1
824	Rundhovedet skrue med indvendig sekskant M8X52X17	4

<b>Delnr.</b>	<b>Delnavn</b>	<b>Mængde</b>
825	Låsemøtrik M8	3
826	Skiveϕ8X17X1.5	10
827	Indvendig sekskant M8X20X20(CAP)	4
829	Fladhovedet skrue med indvendig sekskant M14X80X24,5	2
834	Indvendig sekskant M8X12X12(CAP)	2
835	M4X19 skrue	16
836	Skrue med krydskærv M8X25	4
837	Indvendig sekskant M6X55	2
839	Skiveϕ6X13X1,5	13
840	Rundhovedet skrue med indvendig sekskant M10X38X10	2
841	Splint 21X13X0,7	2
844	M4X15 skrue	10
845	M4X12 skrue	58
847	Rundhovedet skrue med indvendig sekskant M10X30X30	2
848	Skrue med krydskærv M8X30X30	10
849	M4,2X16 skrue	2
852	Ydre sekskant skrue M5X15	2
855	Skiveϕ10X20X1.5	10
856	M5 tynd møtrik	4
857	Skrue med krydskærv M4X12	2
858	Plastindsats	4
859	M20 C-klemme	1
860	Skrue med krydskærv M6X10X10	2
861	Rundhovedet skrue med indvendig sekskant M8X15X15	2

---

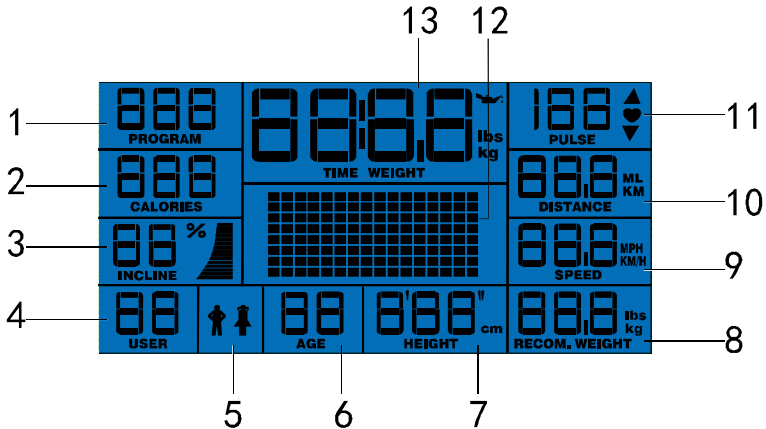
<b>Delnr.</b>	<b>Delnavn</b>	<b>Mængde</b>
862	Ydre sekskant skrue M10X20X20	4
863	Fjeder skiveϕ10X17X3	4
901	Sæt af udstyr	1
903	IWM-vægtskala	1
C	Ledning	1
E	Silikoneflaske	1

---

## 1.5T COMPUTERINSTRUKTIONER

### LCD SKÆRM

---



#### (1) PROGRAMMES (PROGRAMMER)

9 PROGRAMMER, IWM, P1 til P8

#### (2) CALORIES (KALORIER):

Intervaller for kalorieforbrug er fra 0 til 990

#### (3) INCLINE (STIGNING)

Mindste stigning er niveau 0, maksimal stigning er niveau 12

#### (4) USER CODE (BRUGERKODE)

Brugerkode vælges i intervallet fra U1 til U7



---

**(5) GENDER (KØN)**

Mand og kvinde, standardvisningen er et mandligt ikon

**(6) AGE (ALDER)**

Intervallet for aldersindstillingen er fra 10 år til 70 år, som standard vises 30

**(7) HEIGHT (HØJDE)**

Standardhøjden vises som 165 cm

**(8) RECOMMENDATION WEIGHT (ANBEFALET VÆGT)**

Visning af den anbefalede vægt

**(9) SPEED (HASTIGHED)**

Den laveste hastighed er 1,0KM/T, den højeste hastighed er 20 KM/T

**(10) DISTANCE**

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

**(11) PULSE (PULS)**

Få vist den faktiske puls

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

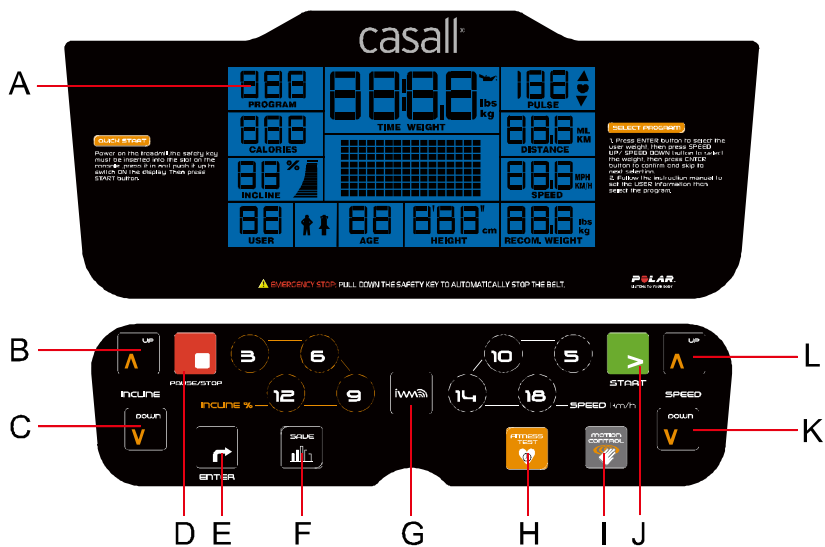
Få vist den faktiske hastigheds- eller stigningsprofil

**(13) TIME/WEIGHT (TID/VÆGT)**

Få vist træningstiden

---

## Få vist vægtmålingen



	LCD	A	G	IWM
INCLINE UP (ØGE STIGNING)		B	H	FITNESS TEST
INCLINE DOWN (MINDSKE STIGNING)		C	I	CUSTOM SAVE PROGRAM (BRUGERTILPASSET LAGRINGSPROGRAM)
PAUSE/STOP		D	J	START
ENTER		E	K	SPEED DOWN (HASTIGHED NED)
SAVE (GEM)		F	L	SPEED UP (HASTIGHED OP)

---

## Knapper og funktioner



### **START**

Tryk for at starte øvelsen på en begyndelseshastighed på 1 km/t

**START**



### **STOP**

Tryk for at afbryde træningen i løbet af træningstiden.

**STOP**



### **ENTER**

a. Tryk for at bekræfte et program og forudindstillede funktionsværdier under træningen.

b. Tryk for at gennemføre proceduren for indstilling, før du trykker på START-knappen.

**ENTER**



### **CUSTOM PROGRAM SAVE (BRUGERTILPASSET PROGRAMLAGRING)**

Når du vælger et brugerdefineret program fra C1 til C3, skal du følge instruktionerne om at trykke på denne knap og gemme programmet som dit eget brugerdefinerede træningsprogram. Følg brugsanvisningen for C1-C3 CUSTOM PROGRAM (BRUGERDEFINERET PROGRAM) for yderligere oplysninger.



### **FIT-TEST**

Tryk på knappen FIT TEST for at starte funktionen Fitness-Test for at teste din fysiske tilstand under en træning. Følg Fitness-Test brugsanvisninger for yderligere oplysninger.



### **IWM PROGRAMMES (IWM-PROGRAMMER)**

Tryk på IWM for at starte programmet intelligent vægtstyring



### SPEED "SPEED UP/ SPEED -DOWN" BUTTON (HASTIGHED "HASTIGHED OP/ HASTIGHED NED"-KNAPPEN)

SPEED

a. Tryk for at øge/mindske træningshastigheden med 0,1 km/t.



b. Hold knappen nede for løbende at øge/reducere hastigheden med 0,5 km/t pr. sekund. Slip knappen for at stoppe funktionen.

c. Tryk for at vælge programmer og forudindstillede relaterede funktionsværdier.



### INCLINE "INCLINE-UP/ INCLINE -DOWN" BUTTON (STIGNING "STIGNING OP / STIGNING NED"-KNAPPEN)

INCLINE

Tryk på op eller ned for at ændre stigningsniveauet.




### DIRECT SPEED AND INCLINE BUTTONS (DIREKTE HASTIGHEDS- OG STIGNINGSKNAPPER)

Tryk på knapperne Direct Speed (direkte hastighed) eller Direct Incline (direkte stigning) for direkte at justere hastigheden eller stigningen til dit ønskede niveau.



### MOTION CONTROL (BEVÆGELSESFØLER)

Løbebåndets hastighed kan øges, mindses eller stoppes ved hjælp af bevægelsesfølere på håndtagene. For at gøre dette skal du følge nedenstående instruktioner:

Tryk på  knappen MOTION CONTROL (BEVÆGELSESFØLER) på konsollen for at tænde/slukke funktionen:

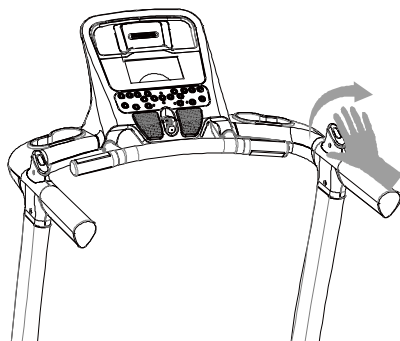
Når symbolet for Motion Control (bevægelsesføler) vises, er MOTION CONTROL (BEVÆGELSESFØLER) aktiv.

Når symbolet for Motion Control (bevægelsesføler) står på OFF (SLUKKET), er MOTION CONTROL

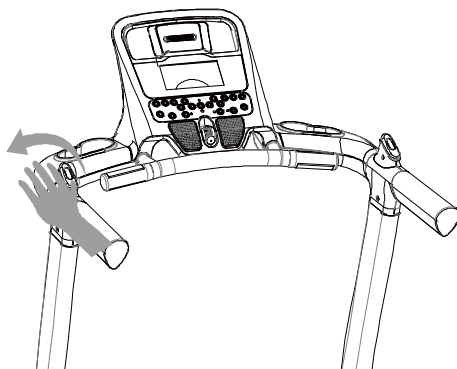


---

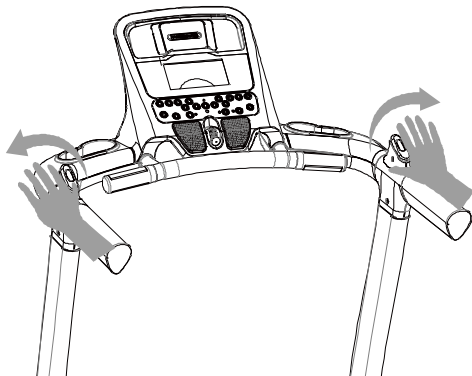
**1.** Når du har tændt for MOTION CONTROL (BEVÆGELSESFØLER), skal du bevæge din højre hånd ca. 6 cm over bevægelsessensoren på højre håndtag for at øge hastigheden. Sensoren vil afgive et kort BIP pr. scanning og øge hastigheden med 0,1 km pr. BIP. Hvis du holder din højre hånd ca. 6 cm over højre sensor, vil sensoren bippe gentagne gange lige efter hinanden og øge hastigheden hurtigt med 0,1 km/t pr. sekund.



**2.** Bevæg din venstre hånd ca. 6 cm over bevægelsesføleren på venstre håndtag for at mindske hastigheden. Sensoren vil afgive et kort BIP pr. scanning og mindske hastigheden med 0,1 km pr. BIP. Hvis du holder din venstre hånd ca. 6 cm over venstre sensor, vil sensoren bippe gentagne gange lige efter hinanden og mindske hastigheden hurtigt med 0,1 km/t pr. sekund.



3. Bevæg begge hænder ca. 6 cm over begge bevægelsessensorer på samme tid. Sensoren vil afgive to korte BIP-lyde, og så langsomt bringe løbebåndets bælte til standsning.



### Afspilning af MP3

Løbebåndet leveres med en højttaler.

Forbind din MP3-ledning til din iPad eller mobilenhed med MP3-lydudgang for at nyde din musik. Der er også en

USB-udgang på bagsiden af konsollen, som kan oplade de enheder, der har et USB-stik.

**USB**



### POWER ON MODE (TÆNDT TILSTAND)

Når enheden er tændt, vil "PRESS START TO QUICK START OR ENTER TO SELECT PROGRAM" ("TRYK PÅ START FOR AT KVIKSTARTE ELLER ENTER FOR AT VÆLGE ET PROGRAM") blive vist på LCD-skærmen. Tryk på START for at begynde træningen i QUICK START MODE (KVIKSTART) eller på ENTER for at gå ind i PROGRAM MODE (PROGRAMMER)

PROGRAM P1	WEIGHT 00 kg		PULSE F
CALORIES 0	[Progress bar]		DISTANCE 00 KM
INCLINE 0%			SPEED 00 KM/H
USER 01	AGE 30	HEIGHT 160 cm	RECOM. WEIGHT 61.4 lbs kg

### UNIT CONVERSION MODE (KONVERTERING AF ENHEDER) - (KM / ML)

Tænd for løbebåndet, tryk og hold knappen START inde, og drej derefter sikkerhedsnøglen for at tænde lyset på computerskærmen. Konsollen vil gå ind i UNIT CONVERSION MODE (KONVERTERING AF ENHEDER). Konsollen vil afgive et BIP og vise den aktuelle standardindstilling: KM (kilometer) eller ML (mil). Brug START til at skifte mellem KM og ML. Tryk på PAUSE/STOP-knappen for at bekræfte valget og vende tilbage til POWER ON MODE (TÆNDT TILSTAND). Konsollen vil afgive et langt BIP, mens den gemmer den nye indstilling. For at gå ud af UNIT CONVERSION MODE (KONVERTERING AF ENHEDER) uden at gemme indstillingen, skal du trykke på PAUSE/STOP-knappen.

### SLEEP MODE (DVALETILSTAND)

Når den er tændt, vil computeren automatisk gå i SLEEP MODE (DVALETILSTAND), hvis der ikke er nogen aktivitet i 3 minutter, og der ikke modtages noget input. Tryk på en vilkårlig knap at for at vende tilbage til POWER ON MODE (TÆNDT TILSTAND), når computeren er i SLEEP MODE (DVALETILSTAND).

### SAFETY KEY (SIKKERHEDSNØGLE)

Du skal sætte sikkerhedsnøglen i nøglehullet og dreje den for at tænde for og 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 driften, skal du dreje strømkontakten til OFF (SLUKKET), dreje sikkerhedsnøglen til

---

ON (TÆNDT) og derefter tænde igen på strømkontakten.

\*\* Brug ikke sikkerhedsnøglen som strømafbryder 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.



### **QUICK START (KVIKSTART)**

Tryk på START efter at have tændt for løbebånd for at gå ind i QUICK START (KVIKSTART) træningstilstanden. Når løbebåndet står i QUICK START MODE (KVIKSTART), vil løbebåndet tælle ned fra 3 til nul, og derefter starter bæltet med en hastighed på 1,0 km/t. Træningstiden, distancen og det omtrentlige kalorieforbrug vil tælle op fra 0. Løbehastigheden vil også blive vist på skærmen. Brugeren kan trykke på knapperne SPEED-UP (HASTIGHED OP) og SPEED-DOWN (HASTIGHED NED) for at indstille løbehastigheden, og på knapperne INCLINE-UP (ØGE STIGNING) og INCLINE-DOWN (MINDSKE STIGNING) for at justere stigningsniveauet.

Tryk på STOP/ENTER-knappen for at sætte programmet på pause, og på START-knappen for at genstarte, eller tryk på STOP/ENTER igen for at vende tilbage til POWER ON MODE (TÆNDT TILSTAND).

### **COOL DOWN (NEDKØLING)**

Efter afslutningen af hvert program vil TIME (TID) LCD-skærmen vise "COOL" (KØLING) og blinke, hvorefter der startes en 50 sekunder lang nedkølingsproces. Tiden tæller ned fra 01:00 til 00:00, hastigheden forbliver på 3,2 km/t, og stigningsniveauet forbliver på niveau 0. Tryk på STOP-knappen for at vende tilbage til POWER ON (TÆNDT) status. For at undgå

---



nedkølingsprocessen skal du trykke på STOP-knappen én gang når som helst under processen for at gå ind i statussen PAUSE og trykke på knappen STOP igen for at gå ind på POWER ON (TÆNDT)-statussen.

PROGRAM P1	COOL	PULSE F
2	TIME	00 KM
CALORIES 0 %		30 KM/H
INCLINE 0 %		SPEED
01	30	160
USER	AGE	HEIGHT cm
		614
		RECOM. WEIGHT kg

### FITNESS-TEST

Fitness-Test er en funktion, som giver brugerne mulighed for at teste deres fysiske tilstand under en træningsrunde. Fitness-bedømmelsen bestemmes ved at måle, hvor hurtigt brugerens puls bremser ned, og dermed måles brugerens fysiske tilstand. Jo hurtigere pulsen går ned, jo bedre er brugerens fysiske tilstand. Brugere kan registrere deres fitness-bedømmelse for at få et referencepunkt. For at påbegynde Fitness-Testen skal du trykke på knappen "Fitness-Test" mod slutningen af en træningsrunde (mens din puls stadig er belastet af træningen). Løbebåndet vil overgå til PAUSE/STOP-statussen. Sæt begge hænder på håndpulsensorerne inden for 10 sekunder (for modeller udstyret med et brystbælte til måling af puls skal du beholde brystbæltet på, og du behøver ikke at holde på håndpulsensorerne). Pulsmåleren vil scanne og registrere brugerens puls i 10 sekunder og så gå ind på funktionen Fitness-Test. TIME (TID) tæller ned fra 01:00 til 00:00. Efter nedtællingen vil LCD-skærmen SPEED (HASTIGHED) vise fitness-bedømmelsen (1-6). Jo lavere tallet er, jo bedre er din kondition. Registrer bedømmelsen til brug for fremtidig sammenligning. Efter afslutningen af din Fitness-Test (1 minut) kan træningen genoptages ved at trykke på START-knappen.

Hvis du under Fitness-testen ønsker at afbryde programmet og træningen, skal du trykke på PAUSE/STOP-knappen og gå tilbage til statussen POWER ON (TÆNDT).

Hvis du under Fitness-testen ønsker at fortsætte med det foregående program, skal du trykke på START-knappen for at fortsætte med det foregående program.

Hvis pulsmåleren ikke scanner og registrerer brugerens puls, efter at der er trykket på knappen Fitness-Test, vil computeren vise "FAIL" (FEJL) og forblive på PAUSE/STOP-statussen. Tryk på PAUSE/STOP-knappen for at vende tilbage til POWER ON (TÆNDT)-statussen, eller tryk på START-knappen for at fortsætte med det foregående program.

Fitness-Testen kan ikke aktiveres, mens man er i gang med processen COOL DOWN (NEDKØLING).

---

## Brug af programmet Intelligent Weight Management (Intelligent Vægtkontrol)

1. Hold sikkerhedsnøglen på "ON" (TÆNDT), og tænd derefter for strømmen til løbebåndet. Tryk på "IWM"-knappen på konsollen, og lyset vil begynde at blinke. Tryk på knappen STOP/ENTER og SPEED-UP (HASTIGHED OP) og SPEED-DOWN (HASTIGHED NED) for at indstille brugerens vægt
  2. Tryk på knapperne INCLINE UP/INCLINE DOWN (STIGNING OP/STIGNING NED) eller SPEED-UP/SPEED-DOWN (HASTIGHED OP/HASTIGHED NED) for at vælge bruger-ID (mellem U1 og U7), og tryk derefter på ENTER for at bekræfte.
  3. Efter tildeling af dit bruger-ID vises ikonet køn på den øverste LCD. Tryk på INCLINE UP (STIGNING OP)/ INCLINE DOWN (STIGNING NED) eller SPEED-UP/SPEED-DOWN (HASTIGHED OP/HASTIGHED NED) for at skifte mellem det mandlige og det kvindelige ikon, og tryk derefter på ENTER-knappen for at vælge dit køn
  4. Næste skridt er at registrere brugerens alder. Standardalderen er 30, så tryk på INCLINE (STIGNING) UP/DOWN (OP/NED) eller SPEED UP/SPEED DOWN (HASTIGHED OP/HASTIGHED NED) for at justere brugerens alder. Tryk på ENTER for at bekræfte.
  5. Nu indstilles brugerens højde. Tryk på INCLINE (STIGNING) UP/DOWN (OP/NED) eller SPEED UP/SPEED DOWN (HASTIGHED OP/HASTIGHED NED) for at justere brugerens højde, og tryk derefter på ENTER-knappen for at bekræfte.
  6. Når opsætningen af brugerens profil er færdig, vil konsollen vise den anbefalede brugervægt på "RECOM." ("ANBEF."). 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 og distance. Alt, du skal gøre nu, er at trykke på START-knappen og nyde din træning. Efter starten af øvelsesprogrammet vil målet for kalorieforbrug og distance tælle ned til nul. Konsollen vil automatisk justere hastighed og stigning.
  7. Du kan justere hastigheden og stigningen ved at trykke på de rette knapper under træningen. Træningstiden vil blive ændret efter ændringerne i hastighed og stigning. For eksempel, hvis du øger hastigheden manuelt, så bliver derefter træningstiden kortere i overensstemmelse hermed. Dette skyldes, at målet for kalorieforbrug er forudindstillet af IWM, så når du øger 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.

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

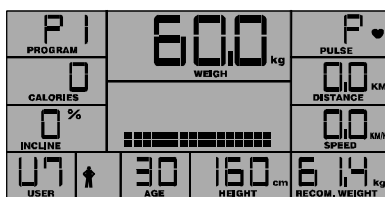
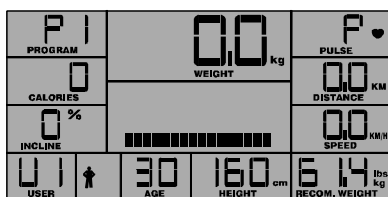
## Program

---

Tænd computeren, tryk på knappen ENTER og SPEED-UP/SPEED-DOWN (HASTIGHED OP/HASTIGHED NED) for at indstille brugerens vægt. For at vælge et af brugerprogrammerne skal du først vælge USER CODE (BRUGERKODE), trykke på knappen SPEED-UP/SPEED-DOWN (HASTIGHED OP/HASTIGHED NED) for at vælge USER CODE (BRUGERKODE) fra U1 til U7. Dette vises på skærmen SPEED (HASTIGHED). Tryk på knappen ENTER for at bekræfte USER CODE (BRUGERKODE). Hvis brugeroplysningerne tidligere er blevet tastet ind, skal du trykke på ENTER-knappen og hold den nede i 5 sekunder. Computeren vil derefter springe proceduren for indtastning af brugeroplysningerne over og gå ind i programmet vælg procedure. For at indtaste nye oplysninger skal du følge nedenstående procedure.

### SET UP USER CODE (OPSÆTNING AF BRUGERKODE)

Efter indstilling af brugerens WEIGHT (VÆGT) vil bruger-ID vise et blinkende "U1", og du skal så trykke på SPEED UP/SPEED DOWN (HASTIGHED OP/HASTIGHED NED) for at vælge bruger-ID fra U1 til U7 og trykke på knappen ENTER for at få vist det tildelte bruger-ID.



### SET USER GENDER (REGISTRER BRUGERENS KØN)

Efter tildeling af dit bruger-ID, vises ikonet for køn på den øverste LCD-skærm. Tryk på knappen SPEED-UP/SPEED-DOWN (HASTIGHED OP/HASTIGHED NED) for at skifte mellem det mandlige og det kvindelige ikon, og tryk derefter på ENTER-knappen for at vælge dit køn.

### SET USER AGE (REGISTRER BRUGERENS ALDER)

Efter at have registreret brugerens køn vil LCD-skærmen vise den aktuelle (eller standard)

---

indstilling for Age (Alder) (30). Tryk på knappen UP (OP) og DOWN (NED) for at indstille brugerens Age (Alder), og tryk så på ENTER for at gemme.

#### **SET USER HEIGHT (REGISTRER BRUGERENS HØJDE)**

Efter at have registreret brugerens Age (Alder) vil LCD-skærmen vise den aktuelle (eller standard) indstilling for Height (Højde) (160 cm). Tryk på knapperne UP (OP) og DOWN (NED) for at indstille brugerens Height (Højde), og tryk så på ENTER for at gemme.

#### **SET USER RECOMMENDATION WEIGHT (ANGIV BRUGERENS ANBEFALEDE VÆGT)**

Efter at have registreret brugerens Height (Højde) vil LCD-skærmen vise den aktuelle (eller standard) indstilling for Weight (Vægt) (61,4 kg). Tryk på knapperne UP (OP) og DOWN (NED) for at indstille brugerens Recommendation Weight (Anbefalede Vægt), og tryk så på ENTER for at gemme. Generelt anbefaler vi ikke brugeren at indstille anbefalet vægt.

#### **PROGRAM MODE (PROGRAMMERINGSFUNKTIONEN)**

Efter at have registreret brugerens Height (Højde), vil LCD-skærmen vise et blinkende P-, der angiver, at brugeren nu frit kan vælge blandt programmerne 1-8. Tryk på knapperne UP (OP) og DOWN (NED) for at vælge programmet, og tryk så på knappen ENTER for at oprette programmet. Oplysninger om hvert af programmerne følger.

---

## P1 - TARGET TIME (MÅLET FOR TID) PROGRAM

Hvis brugeren vælger P1 og trykker på ENTER, vil LCD-skærmen blinke 30,00 (min.). Brugeren skal derefter vælge målet for tid (min.) og derefter trykke på ENTER for at bekræfte indstillingen. Brugeren kan derefter trykke på START-knappen for at starte programmet. Tiden vil tælle ned fra det definerede mål for tid med en begyndeshastighed på 3,2 km/t.

Brugeren kan trykke på SPEED-UP/SPEED-DOWN (HASTIGHED OP/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 for at sætte programmet på pause, på START for at genstarte, eller tryk på STOP igen for at vende tilbage til POWER ON MODE (TÆNDT TILSTAND).

P1	30:00	P
PROGRAM	TIME	PULSE
0		00 KM
CALORIES		DISTANCE
0 %		00 KM/H
INCLINE		SPEED
U1	30	160 cm
USER	AGE	HEIGHT
		61,4 kg
		RECOM. WEIGHT

P1	30:00	P
PROGRAM	TIME	PULSE
0		00 KM
CALORIES		DISTANCE
0 %		32 KM/H
INCLINE		SPEED
U1	30	160 cm
USER	AGE	HEIGHT
		61,4 kg
		RECOM. WEIGHT

## P2 - TARGET DISTANCE PROGRAM (PROGRAMMET MÅL FOR DISTANCE)

Hvis brugeren vælger P2 og trykker på ENTER, vil LCD-skærmen blinke med 3,2 (km). Brugeren skal herefter bruge UP/DOWN (OP/NED) til at oprette Target Distance (Målet for Distance), og derefter trykke på ENTER for at bekræfte indstillingen.

Brugeren skal derefter trykke på START for at starte programmet P2 - TARGET DISTANCE (MÅL FOR DISTANCE).

Som tidligere beskrevet i programmet P1 kan brugeren 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). Brugeren kan også sætte træningen på pause (STOP) eller STOP (2x), og vil ved afslutningen af ethvert program komme ind i programmet COOL DOWN (NEDKØLING) som beskrevet om LCD-skærmen ovenfor.

P2	000	P
PROGRAM	TIME	PULSE
0		32 KM
CALORIES		DISTANCE
0 %		00 KM/H
INCLINE		SPEED
U1	30	160 cm
USER	AGE	HEIGHT
		61,4 kg
		RECOM. WEIGHT

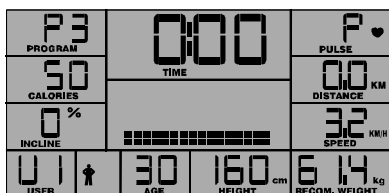
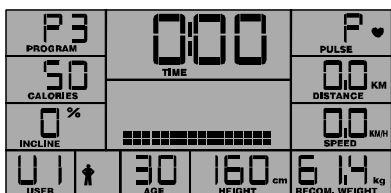
P2	000	P
PROGRAM	TIME	PULSE
0		32 KM
CALORIES		DISTANCE
0 %		32 KM/H
INCLINE		SPEED
U1	30	160 cm
USER	AGE	HEIGHT
		61,4 kg
		RECOM. WEIGHT

### P3 - TARGET CALORIES (MÅL FOR KALORIEFORBRUG) PROGRAM

Hvis brugeren vælger P3-programmet og trykker på ENTER, vil LCD-skærmen begynde at blinke 50 (kalorier). Brugeren skal herefter bruge SPEED UP/SPEED DOWN (HASTIGHED OP/HASTIGHED NED) for at fastsætte Target Calories (Mål for Kalorieforbrug), og derefter trykke på ENTER for at bekræfte indstillingen.

Brugeren kan derefter trykke på START for at starte programmet, P3 - TARGET CALORIES (MÅL FOR KALORIEFORBRUG). Ved programstart vil Calories (Kalorier) tælle ned fra værdien Target Calories (Mål for Kalorieforbrug) med en begyndelseshastighed på 3,2 km/t.

Som tidligere beskrevet i programmet P1 kan brugeren 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). Brugeren kan også sætte træningen på pause (STOP) eller STOP (2x), og vil ved afslutningen af ethvert program komme ind i programmet COOL DOWN (NEDKØLING) som beskrevet om LCD-skærmen ovenfor.



### P4 - INCLINE INTERVAL (STIGNINGSINTERVAL) PROGRAM

Hvis brugeren vælger P4 programmet og trykker på ENTER, skal Level (Niveau) og Duration Time (Varighed) være indstillet for at starte programmet.

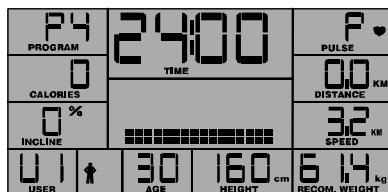
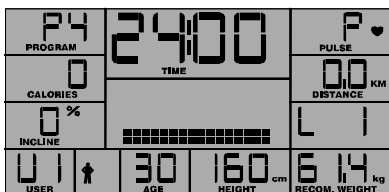
Efter at have valgt programmet P4, vil L1 først blinke, og brugeren skal så bruge UP/DOWN (OP/NED) for at vælge Performance Level (Præstationsniveau) mellem L1 og L12, og derefter trykke på ENTER for at bekræfte indstillingen.

Efter indstilling af det foretrukne Performance Level (Præstationsniveau), vil LCD-skærmen blinke 24:00 (min.) træningstid, og brugeren skal bruge UP/DOWN (OP/NED) for at indstille samlet træningstid i intervaller på 4:00 (min.) og derefter trykke på ENTER for at bekræfte indstillingen.

Brugeren kan derefter trykke på START for at starte programmet, P4 - INCLINE INTERVAL (STIGNINGSINTERVAL).

Som tidligere beskrevet i programmet P1 kan brugeren 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). Brugeren kan også sætte træningen på pause (STOP) eller STOP (2x), og vil ved afslutningen af ethvert program komme

ind i programmet COOL DOWN (NEDKØLING) som beskrevet om LCD-skærmen ovenfor.



LEVEL (NIVEAU)	MIN. INCLINE LEVEL (STIGNINGSNIVEAU)	MAX. INCLINE LEVEL (STIGNINGSNIVEAU)
1	0,0	4,0
2	0,0	7,0
3	1,0	5,0
4	1,0	8,0
5	2,0	6,0
6	2,0	9,0
7	3,0	7,0
8	3,0	10,0
9	4,0	8,0
10	4,0	10,0
11	5,0	9,0
12	5,0	10,0

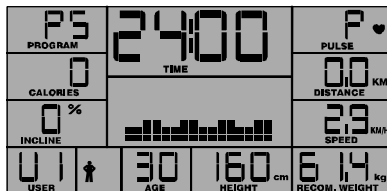
## P5 - SPEED INTERVAL (HASTIGHEDSINTERVAL) PROGRAM

Hvis brugeren vælger P5 og trykker på ENTER, vil L1 først blinke, og brugeren skal vælge et Performance Level (Præstationsniveau) mellem L1 og L12 ved at bruge UP/DOWN (OP/NED) for at indstille min. og max. hastighedsindstilling.

Efter indstilling af sit foretrukne Performance Level (Præstationsniveau) skal brugeren trykke på ENTER for at bekræfte indstillingen, og LCD-skærmen vil vise en blinkende 24:00 (min.) træningstid. Brugeren skal derefter bruge UP/DOWN (OP/NED) for at indstille den samlede træningstid i intervaller på 4:00 (min.) og derefter trykke på ENTER for at bekræfte indstillingen. Brugeren kan trykke på START for at starte programmet, P5 - SPEED INTERVAL (HASTIGHEDSINTERVAL).

Som tidligere beskrevet i programmet P1 kan brugeren 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). Brugeren kan også sætte træningen på pause (STOP) eller STOP (2x), og vil ved afslutningen af programmet komme ind i programmet COOL DOWN (NEDKØLING) som beskrevet om LCD-skærmen ovenfor.



LEVEL (NIVEAU)	MIN. SPEED(ML)(HASTIGHED(ML))	MAX. SPEED(ML)(HASTIGHED(ML))	MAX. SPEED(KM)(HASTIGHED(KM))	MAX. SPEED(KM)(HASTIGHED(KM))
1	1,8	3,0	2,9	4,8
2	2,0	3,4	3,2	5,4
3	2,2	3,8	3,5	6,1
4	2,4	4,2	3,8	6,7
5	2,6	4,6	4,2	7,4
6	2,8	5,0	4,5	8,0
7	3,0	5,4	4,8	8,6
8	3,2	5,8	5,1	9,3
9	3,4	6,2	5,4	9,9
10	3,6	6,6	5,8	10,6
11	3,8	7,0	6,1	11,2
12	4,0	7,2	6,4	11,5

## P6 - WEIGHT LOSS PROGRAM (VÆGTTABSPROGRAM)

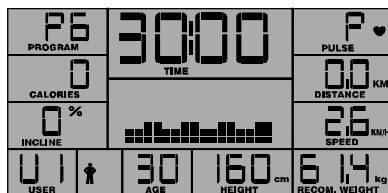
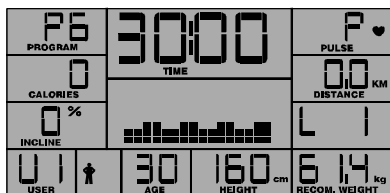
Hvis brugeren vælger P6 og trykker på ENTER, vil L1 først blinke, og brugeren skal vælge et Performance Level (Præstationsniveau) mellem L1 og L12 ved at bruge UP/DOWN (OP/NED) for at indstille min. og max. hastigheds- og stigningsindstillinger.

Efter indstilling af sit foretrukne Performance Level (Præstationsniveau) vil LCD-skærmen blinke med 30:00 (min.) træningstid. Brugeren skal derefter bruge UP/DOWN (OP/NED) for at indstille den samlede træningstid i intervaller på 5:00 (min.) og derefter trykke på ENTER for at bekræfte indstillingen.



Brugeren kan derefter trykke på START for at starte programmet, P6 - WEIGHT LOSS (VÆGTTAB). Som tidligere beskrevet i programmet P1 kan brugeren 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). Brugeren kan også sætte træningen på pause (STOP) eller STOP (2x), og vil ved afslutningen af ethvert program komme ind i programmet COOL DOWN (NEDKØLING) som beskrevet om LCD-skærmen ovenfor.

**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).



LEVEL (NIVEAU)	MIN. SPEED(ML)(HASTIGHED(ML))	MAX. SPEED(ML)(HASTIGHED(ML))	MIN. SPEED(KM)(HASTIGHED(KM))	MAX. SPEED(KM)(HASTIGHED(KM))	MIN. INCLINE LEVEL (STIGNING SNIVEAU)	MAX INCLINE LEVEL (MAX. STIGNING SNIVEAU)
1	1,6	2,8	2,6	4,5	0	1
2	1,8	3,0	2,9	4,8	0	2
3	2,0	3,2	3,2	5,1	1	3
4	2,2	3,4	3,5	5,4	1	4
5	2,4	3,6	3,8	5,8	2	5
6	2,6	3,8	4,2	6,1	2	6
7	2,8	4,0	4,5	6,4	3	7
8	3,0	4,2	4,8	6,7	3	8
9	3,2	4,4	5,1	7,0	3	9
10	3,4	4,6	5,4	7,4	4	10
11	3,6	4,8	5,8	7,7	4	11
12	3,8	5,0	6,1	8,0	4	12

### P7 - 5K PROGRAMMET SELF LEARNING (SELVLÆRING)

Hvis brugeren vælger P7 og trykker på ENTER, vil displayet vise den forudindstillede distance på 5 km.

Brugeren kan derefter trykke på START for at starte programmet, P7 - 5K SELF LEARNING (SELVLÆRING). Hastigheden starter fra 3,2 km/t, og tid og kalorier begynder at tælle op fra 0. I løbet af træningen vil Distance gradvist tælle ned fra 5 km.

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).

Som tidligere beskrevet i programmet P1 kan brugeren 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). Brugeren kan også sætte træningen på pause (STOP) eller STOP (2x), og vil ved afslutningen af ethvert program komme ind i programmet COOL DOWN (NEDKØLING) som beskrevet om LCD-skærmen ovenfor.

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).

PROGRAM P7	0:00 TIME	PULSE 50
CALORIES 0		DISTANCE 5.0 KM
INCLINE 0 %	■■■■■■■■■■	0.0 KM/H SPEED
USER U1	AGE 30	HEIGHT 160 cm
		RECOM. WEIGHT 61.4 kg

PROGRAM P7	0:00 TIME	PULSE 50
CALORIES 0		DISTANCE 5.0 KM
INCLINE 0 %	■■■■■■■■■■	3.2 KM/H SPEED
USER U1	AGE 30	HEIGHT 160 cm
		RECOM. WEIGHT 61.4 kg

## P8 - HEART RATE CONTROL PROGRAM (PULSKONTROLPROGRAM)

Hvis brugeren vælger P8 og trykker på ENTER, viser displayet et beregnet indledende Target Heart Rate (Mål for Hjerterefrekvens) (baseret på brugerens alder), som vist i slutningen af denne vejledning. Brugeren skal nu indstille sit mål for hjerterefrekvens ved hjælp af SPEED UP/SPEED DOWN (HASTIGHED OP/HASTIGHED NED), alt efter brugerens egen fysiske tilstand og en professionel træners eller læges instruktioner, og derefter trykke på START for at bekræfte den brugerdefinerede indstilling. Efter dette skal brugeren så indtaste Total Workout Time (Samlet Træningstid) i intervaller af 3:00 (min.) eller acceptere standarden på 60:00 (min.).

Brugeren kan derefter trykke på START for at starte programmet, P8 - HEART RATE CONTROL (HJERTEFREKVENSSTYRING).

Når man begynder programmet HEART RATE CONTROL (HJERTEFREKVENSSTYRING), udføres op til 3 på hinanden følgende 3-minutters overvågningsfaser lige efter programmet starter, og bæltet begynder at bevæge sig.

### Phase 1 – Speed Adjust (Hastighedsindstilling)

---

I den første fase vil brugerens puls blive overvåget kontinuerligt, og med 30 sekunders mellemrum tælles ned fra 3:00 (min.). Hvis Threshold Heart Rate (Tærskelpulsen) (ca. 75 % af målet for hjertefrekvens) ikke opfyldes, vil løbebåndets hastighed øges med 0,8 km/t ad gangen. Løbebåndet vil fortsætte med at øge hastigheden i denne fase, begyndende på 3,2 km/t op til et maksimalt niveau på 7,2 km/t. Hvis Threshold Heart Rate (Tærskelpulsen) opfyldes i denne fase, så springer programmet fase 3 nedenfor over og begynder direkte med HEART RATE CONTROL MODE (PULSKONTROL).

Bemærk: Hastigheden ændres ikke, når programmet ikke kan registrere pulsen.

### **Fase 2 - Incline Adjust (Stigningsjustering)**

I anden fase vil brugerens puls vil igen blive overvåget konstant og med 30 sekunders mellemrum tælle ned fra 3:00 (min.). Hvis Threshold Heart Rate (Tærskelpulsen) (ca. 75 % af målet for hjertefrekvens) stadig ikke er opfyldt, vil stigningen på løbebåndet øges med et niveau ad gangen. Løbebåndet vil fortsætte med at øge den i denne fase op til det maksimale niveau på 5. Hvis Threshold Heart Rate (Tærskelpulsen) opfyldes i denne fase, så springer programmet fase 2 og 3 nedenfor over og begynder direkte med HEART RATE CONTROL MODE (PULSKONTROL).

Bemærk: Hastigheden ændres ikke, når programmet ikke kan registrere pulsen.

### **Fase 3 - Extended Monitoring (Udvidet Overvågning)**

I den tredje fase, er der ingen yderligere ændringer i Incline (Stigning) eller Speed (Hastighed), og brugerens puls i overvåges løbende, og tæller ned fra 3:00 (min.) på faste indstillinger af Speed (Hastighed) og Incline (Stigning). Hvis Threshold Heart Rate (Tærskelpulsen) (ca. 75 % af målet for hjertefrekvens) ikke er mødt i løbet af dette tidsrum, så vil skærmen indikere, at programmet HEART RATE CONTROL MODE (PULSKONTROL) har svigtet (viser ordet FAIL (FEJL) øverst på skærmen) og efter at have blinket i 10 sekunder, vil løbebåndet vende tilbage til POWER ON MODE (TÆNDT TILSTAND). Hvis Threshold Heart Rate (Tærskelpulsen) i den udvidede periode med overvågning på 3 minutter er opnået, vil programmet skifte over til puls HEART RATE CONTROL MODE (PULSKONTROL) som beskrevet i næste afsnit.

#### **HEART RATE CONTROL MODE (PULSKONTROLTILSTAND)**

Når programmet går ind i programmet HEART RATE CONTROL (PULSKONTROL), fortsætter nedtællingen af den samlede tid, kalorieforbruget og den gennemførte distance øges, og løbebåndet vil køre med samme hastighed og stigningsniveau fastsat i opvarmningsfaserne (stigning, hastighed og udvidet overvågning). Gennem hele programmets forløb, vil stigningsniveauet blive justeret for at opretholde Target Heart Rate (Mål for Hjertefrekvens), og hastigheden vil blive justeret efterfølgende, hvis stigningen når et minimums- eller maksimumsniveau. Ved hvert 30-sekunders interval vil programmet overvåge brugerens faktiske puls og ændre stigning eller hastighed for at opretholde det brugerdefinerede Target Heart Rate (Mål for Hjertefrekvens). Hvis Target Heart Rate (Mål for Hjertefrekvens) overstiges i lidt over 3:00 (min), så vil den overvågede puls blinke hver 10 sekunder, før enheden skifter

---

til COOL DOWN MODE (NEDKØLING). Hvis enheden ikke kan registrere den faktiske puls, vises et 'P' (puls) i stedet for pulsværdien, indtil sensorerne får et signal. Hvis ingen puls kan registreres i en periode på mere end 30 sekunder, vil stigningen og hastigheden blive reduceret til deres respektive minimumsniveauer (L0 (niveau) og 3,2 km/t).

Som tidligere beskrevet i programmet P1 kan brugeren 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). Brugeren kan også sætte træningen på pause (STOP) eller STOP (2x), og vil ved afslutningen af ethvert program komme ind i programmet COOL DOWN (NEDKØLING) som beskrevet om LCD-skærmen ovenfor.

P8 PROGRAM		60:00 TIME		161 PULSE		P PULSE	
0 CALORIES				00 KM		00 KM	
0 % INCLINE		█		00 KM/H		32 KM/H	
01 USER	30 AGE	160 HEIGHT	cm	61.4 RECOM. WEIGHT	kg	30 AGE	160 HEIGHT
						61.4 RECOM. WEIGHT	kg

### P9 -11: CUSTOM COURSE (BRUGERTILPASSET KURSUS) 1-3 (C1-C3) PROGRAM

Hvis brugeren vælger program P9 og trykker ENTER, vil LCD-skærmen vise "C1", og "C1" vil blinke og bruge knappen SPEED UP/SPEED DOWN (HASTIGHED OP/HASTIGHED NED) til at vælge en kode fra "C1" til "C3". Eller LCD-skærmen vil vise den tidligere gemte hastighedsprofil eller forudindstillede profil.

#### TIME SETTING (TIDSINDSTILLING)

Når brugeren vælger "C1" og trykker derefter på ENTER-knappen, vises vinduet "TIME" (TID) med standardtiden "60:00" og blinker. Tryk derefter på knappen SPEED UP/SPEED DOWN (HASTIGHED OP/HASTIGHED NED) for at justere den forudindstillede tid, eller programmet kan vedligeholde indstillingerne i en samlet træningsperiode på 60 minutter.

#### CUSTOM PROFILE SETTING (BRUGERDEFINERET PROFILINDSTILLING)

Efter indstillingen af TIME (TID) er afsluttet, skal du trykke på ENTER-knappen. Derefter viser vinduet "TIME" (TID) "5-0 1", og hastighedsprofilen med punktmatrix vil blinke og blive vist i midten af LCD-skærmen. Samtidig vil "SAVE" (GEM)-lyset blinke. På dette tidspunkt kan brugeren justere hastighed og stigningsintervaller ved hjælp af henholdsvis SPEED UP/SPEED DOWN (HASTIGHED OP/HASTIGHED NED) og INCLINE-UP/INCLINE-DOWN (STIGNING

OP/STIGNING NED). Programmet er designet til derefter at registrere indstillingerne for både stigning og hastighed med intervaller på 1:00 (min.), så de kan ses igen på et senere tidspunkt. For gentaget betjening skal du trykke på knappen ENTER for at indtaste den næste minutindstilling,

Efter CUSTOM PROFILE SETTING (BRUGERDEFINERET PROFILINDSTILLING) er afsluttet, skal brugeren trykke på "SAVE" ("GEM")-knappen for at gemme den registrerede træningsprofil. Hvis brugeren trykker på START for at starte programmet automatisk uden at trykke på knappen "SAVE" ("GEM"), vil programmet ikke gemme profilen

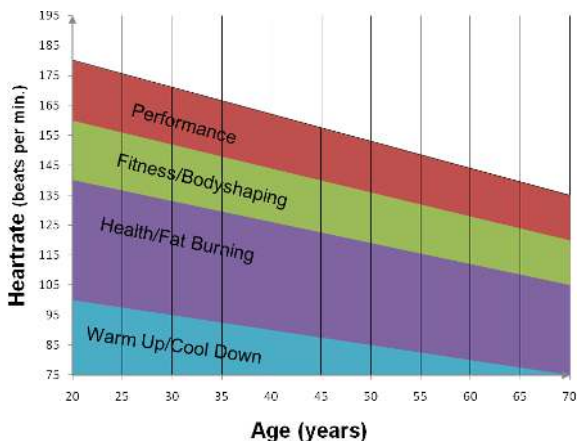
Brugeren kan derefter trykke på START for at starte programmet, P9 - CUSTOM COURSE (BRUGERTILPASSET KURSUS).

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). Brugeren kan også sætte træningen på pause (STOP) eller STOP (2x), og vil ved afslutningen af programmet komme ind i programmet COOL DOWN (NEDKØLING) med en hastighed på 3,2 km/t.

PROGRAM		6000		P	
CALORIES		TIME		PULSE	
0				00 KM	
INCLINE		SPEED		DISTANCE	
0 %		00 KM/H		00	
USER		AGE		HEIGHT	
01 ↑		30		160 cm	
		614		RECOM. WEIGHT	
		lb		kg	

PROGRAM		5-01		P	
CALORIES		TIME		PULSE	
0				00 KM	
INCLINE		SPEED		DISTANCE	
0 %		00 KM/H		00	
USER		AGE		HEIGHT	
01 ↑		30		160 cm	
		614		RECOM. WEIGHT	
		lb		kg	

## 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/fedforbrænding: 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.