

# casall®



casall® 1.1T Treadmill

Assembly Instructions and Owner's Manual

---

**Kjære kunde!**

Vi er glade for at du har valgt Casall treningsutstyr. Dette kvalitetsproduktet er utviklet for hjemmebruk, og er testet og sertifisert i henhold til den europeiske normen EN 957-1/6. Les instruksjonene nøye før du monterer og bruker utstyret første gang. Ta vare på instruksjonene for referanse og vedlikehold.

Vi ønsker deg stor fremgang og mye moro under treningen,

## **Garanti**

---

**Casall** kvalitetsprodukter er utviklet og testet for å møte behovene og kravene til den engasjerte mosjonisten som vil trene hjemme. Dette produktet er testet etter standarden EN 957.

**Casall** gir 1 års garanti mot materialfeil overfor den opprinnelige kjøperen.

Unntatt fra garantien er slitedeler og skader forårsaket av feil bruk av produktet. Ved eventuelle krav, ber vi deg kontakte forhandleren.

Garantiperioden starter den datoen da produktet ble kjøpt (ta godt vare på kvitteringen).

Du får mer informasjon ved å kontakte: [kundservice@casall.se](mailto:kundservice@casall.se)

---

---

## Kundeservice

For å kunne hjelpe deg på en best mulig måte hvis du får problemer med produktet, ber vi deg vennligst oppgi produktets modellnavn og serienummer.

Disse finner du på klistremerket på undersiden av produktet.

Modellnavn:

Serienummer:

---

## Avfallshåndtering



Casalls produkter kan resirkuleres. Når produktet har endt sin levetid, må du kassere det på en riktig og sikker måte (lokal gjenvinningsstasjon).

Batterier og akkumulatører hører ikke hjemme i husholdningsavfallet. Vennligst kasser denne artikkelen på riktig måte (lokal gjenvinningsstasjon).

---

## Kontakt

Hvis du har spørsmål du ikke finner svar på i denne håndboken, eller trenger å bestille reservedeler, kan du ringe forhandleren der du kjøpte denne maskinen, eller sende en e-post til

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

Vennligst ha modellnavnet, -nummeret og serienummeret til produktet klart når du ringer.

---

## Råd

Brukerhåndboken er bare ment som en referanse for kunden ved bruk og vedlikehold. Casall kan ikke garantere for feil som oppstår på grunn av oversettelsen, eller på grunn av endringer i de tekniske spesifikasjonene for produktet.

## Forholdsregler

Før du monterer eller bruker tredemøllen, må du lese følgende instruksjoner nøye. De inneholder viktig informasjon om bruk og vedlikehold av utstyret, og om din egen sikkerhet. Oppbevar disse instruksjonene på et trygt sted for vedlikeholdsformål eller for bestilling av reservedeler.

- **Produktomfang:** Dette produktet er laget for hjemmebruk og testet opp til en maksimal kroppsvekt på 100 kilo.
- **Produktytelse:** Denne tredemøllen er testet etter Europeisk Standard EN 957-1/6 HB. Utstyret egner seg ikke til terapeutisk trening.
- **Produktomfang: Støy:** Denne tredemøllen oppfyller kravene til standardene for støyforurensning.
- **Produktytelse: Støyen** som tredemøllen produserer, er under 70 db.
- **Vedlikehold av produktet:** For å bevare løpekvaliteten, bør du bruke den medfølgende silikonsprayen mellom båndet og løpeflaten hver måned, eller etter en arbeidstid på 100 kilometer.
- **Vedlikehold av produktet: Søk etter støyende deler:** Hvis du skulle høre uvanlige lyder, som slipende eller klakkende lyder, bør du prøve å lokalisere lyden og få tredemøllen reparert av en profesjonell. Pass på at tredemøllen ikke blir brukt før den er reparert.
- **Produktfunksjon:** Hastigheten kan endres av computeren.
- **Sikkerhet ved bruk: Immobilisering:** Formålet med å immobilisere tredemøllen, er å hindre uautorisert bruk. Dette kan oppnås ved å fjerne sikkerhetsnøkkelen fra konsollen, løsne den fra ledningen og legge den på et utilgjengelig sted.
- **Sikkerhet ved bruk: Slik går du av tredemøllen i en nødssituasjon:** Følg trinnene nedenfor hvis du opplever smerte, føler deg svimmel eller må stoppe tredemøllen i en nødssituasjon: 1. Hold tak i håndtakene 2. Sett føttene på plattformen på hver side av båndet 3. Trekk sikkerhetsnøkkelen ut av konsollen.
- **Sikkerhet ved bruk: Nødstoppfunksjonen:** Sikkerhetsnøkkelen fungerer som nødstopp. I en nødssituasjon fjerner du sikkerhetsnøkkelen fra konsollen slik at tredemøllen stopper.

- **Bruksområde:** Apparatet skal ikke brukes av personer med en vekt på over 100 kg.
- **Bruksområde:** Dette produktet er utviklet for fysisk trening av voksne. Påse at barn bare bruker det under oppsyn av voksne.
- **Bruksmiljø:** Påse at de som er til stede, er klar over mulige farer, f.eks. bevegelige deler under trening.
- **Bruksmiljø:** Kontroller at det er plass nok til å bruke tredemøllen, den må ha en klaring bak på 2 meter i lengden og 1 m i bredden, og 1 m på hver side.

- Bruksmiljø: Plasser tredemøllen på et jevn underlag som ikke er glatt.
- Bruksmiljø: Sørg for at væsker eller svette aldri kommer inn i elektronikken.
- Bruksmiljø: Bruk tredemøllen innendørs, og unngå fuktighet og støv. Ikke plasser tredemøllen i en garasje, på en overbygget terrasse eller i nærheten av vann. Oppbevaring på slike steder vil påvirke garantien.
- Bruksmiljø: Produktet er laget bare for hjemmebruk. Garanti og produsent ansvar omfatter ikke noe produkt eller skade på produkt som skyldes kommersiell bruk.
- Brukerens helse: Rådfør deg med lege før du begynner med et treningsprogram for å få råd om optimal trening.
- Brukerens helse: Feil/for mye trening kan gi helseskader.
- Brukerens helse: Hvis du kjenner deg syk, får brystmerter eller opplever svimmelhet eller åndenød under treningen, må du avslutte treningen øyeblikkelig og kontakte lege.
- Klargjøring av produkt: Påse at treningen bare starter etter riktig montering, justering og inspeksjon av tredemøllen.
- Klargjøring av produkt: Følg trinnene i monteringsanvisningen nøye.
- Klargjøring av produkt: Bruk bare egnet verktøy for montering, og be om assistanse om nødvendig.
- Klargjøring av produkt: Bruk bare originale Casall-deler som levert (se sjekkliste).
- Klargjøring av produkt: Stram til alle justerbare deler for å unngå plutselig bevegelse under trening.
- Klargjøring av produkt: Vi foreslår at du bruker en utstyrsmatte for å hindre skade på underlaget.
- Bruksanvisning: Følg rådene for riktig trening slik de beskrives i anvisningene.
- Bruksanvisning: Ikke bruk tredemøllen uten sko eller med løstsittende sko.

Sikkerhet ved bruk: Vær oppmerksom på plassering og riktig fiksering av justerbare eller bevegelige under montering eller demontering av tredemøllen.

- Sikkerhet ved bruk: Ikke gå av tredemøllen før løpebåndet har stoppet helt.
- Sikkerhet ved bruk: OBS: Du må aldri stikke noen kroppsdeler eller klær inn i tredemøllen mens den kjører eller er klar til bruk.
- Sikkerhet ved bruk: Fest nødstoppledningen til klærne dine før du starter tredemøllen. Tredemøllen har en nødstoppe mekanisme for din sikkerhet. Før du starter treningen, må du feste ledningen med sikkerhetsnøkkelen til klærne dine. Hvis tredemøllen har blitt stanset ved å fjerne sikkerhetsnøkkelen, kan du starte den på nytt ved å sette nøkkelen inn igjen. Båndet på tredemøllen har ingen automatisk omstart. Du kan forhindre uautorisert bruk av tredemøllen ved å ta ut sikkerhetsnøkkelen og gjemme den på et trygt sted. Hvis det skulle oppstå en nødsituasjon, må du holde godt fast i håndtakene eller støttestangen med begge hender og gå av tredemøllen via den sklisikre overflaten på plattformen på hver side av båndet. Aktiver nødstoppe mekanismen.
- Sikkerhet ved bruk: Oppbevar sikkerhetsnøkkelen på et trygt sted der barn ikke får tak i den!
- Strømsikkerhet for produktet: Enheten krever en strømforsyning på AC220V-240V, 50 /

---

60Hz. Den skal kobles til en sikkerhetskontakt med en dedikert 10A sikring. Før du slår på og bruker enheten, må du sjekke at den er koblet til strømforsyningen på riktig måte (se merking).

- Vedlikehold av produktet: Hvis utstyret brukes regelmessig, bør du kontrollere alle komponentene hver 1. – 2. måned. Pass særlig på at bolter og muttere er strammet skikkelig til. Dette gjelder særlig boltene som sikrer håndtakene.
- Vedlikehold av produktet: Feil utførte reparasjoner og strukturelle endringer (f.eks. fjerning eller utskifting av originaldeler) kan sette sikkerheten til brukeren i fare.
- Vedlikehold av produktet: Skadde komponenter kan true sikkerheten din, eller redusere levetiden for utstyret. Derfor bør slitte eller skadde deler skiftes umiddelbart, og brukeren bør la være å bruke utstyret før dette er gjort.
- Vedlikehold av produktet: Bruk bare originale Casall-reservedeler.
- Vedlikehold av produktet: Du må ikke under noen omstendigheter utføre elektriske reparasjoner eller endringer selv. Sørg alltid for at slikt arbeid blir utført av kvalifisert elektriker/mekaniker, eller etter råd fra det tekniske støtteteamet.
- Vedlikehold av produktet: Koble apparatet fra strømmettet før du utfører reparasjon, vedlikehold eller rengjøring.

---

105

A

B

1X

1X

1X

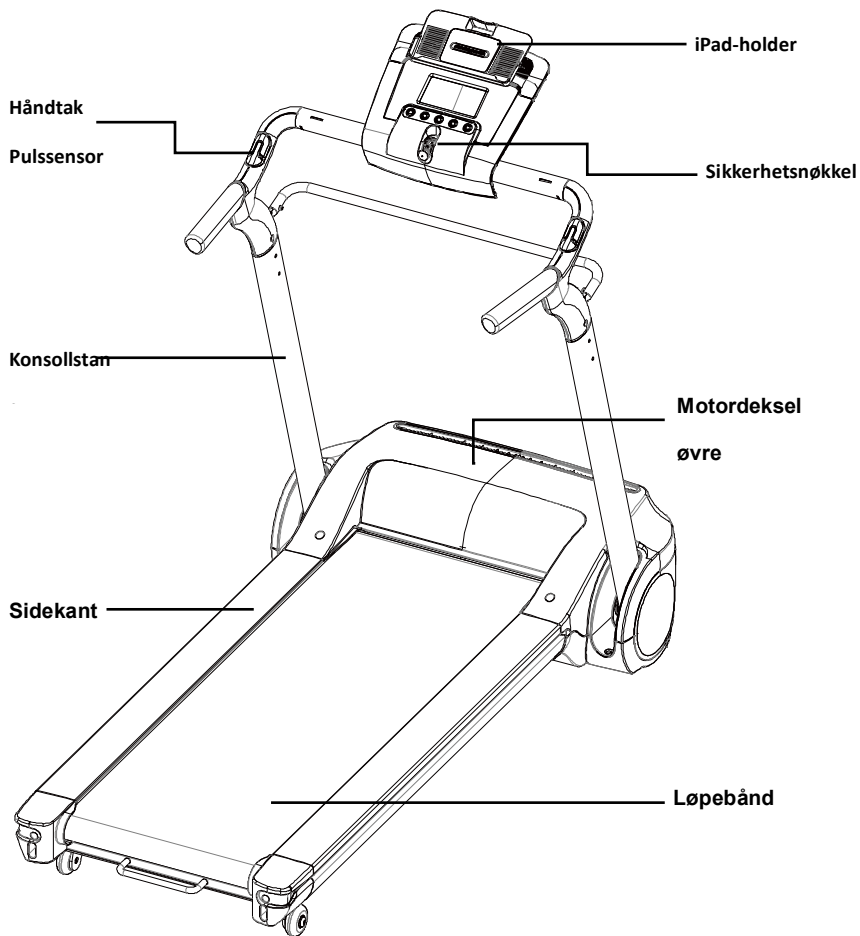


**C**

5mm

1X



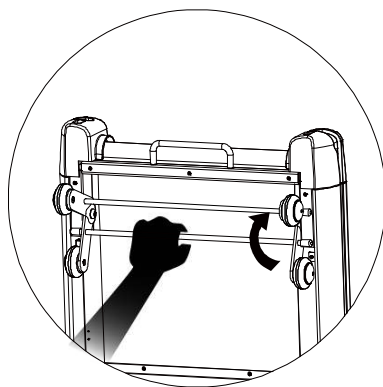
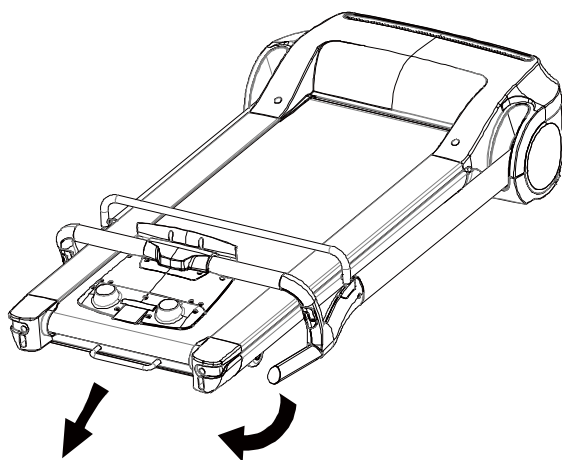
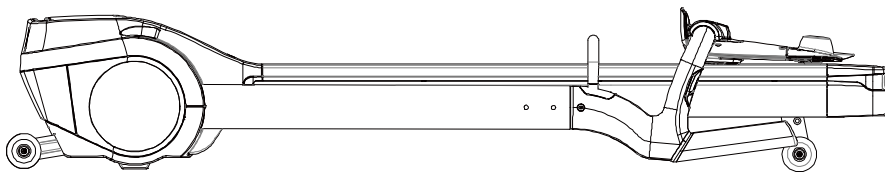




---

## Montering

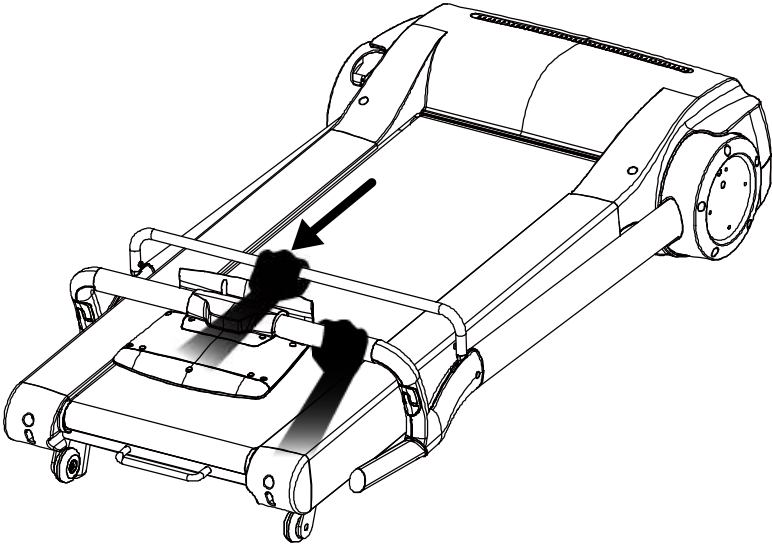
---



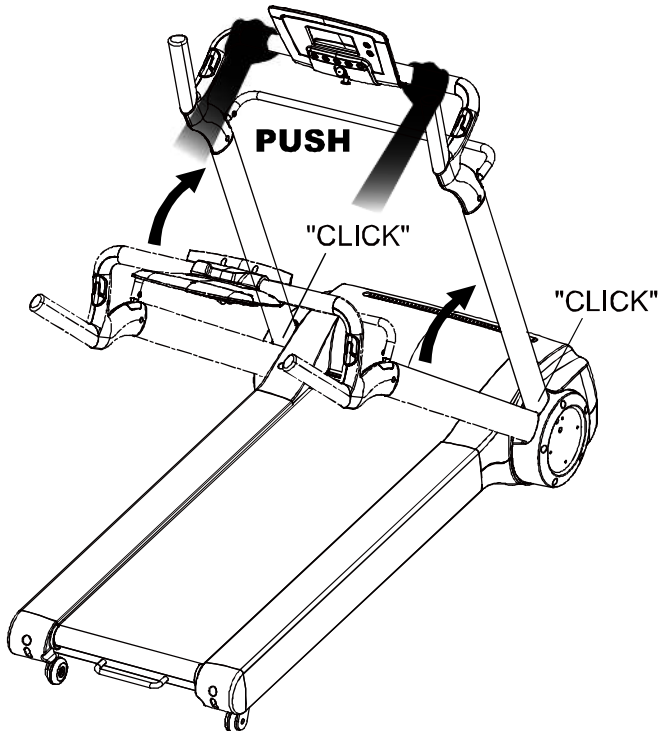
Folde ut

---

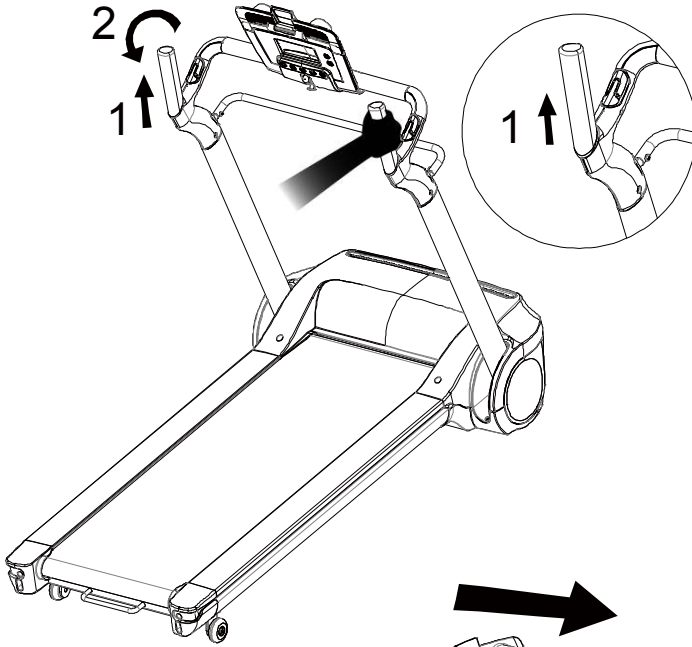
1.



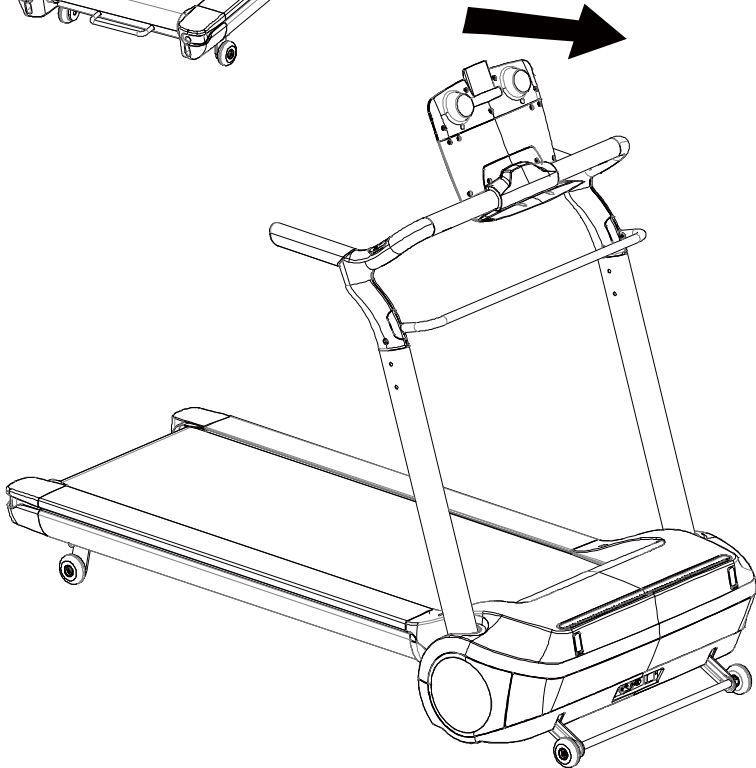
2.



3.



4.



## 5.

Sett i støpselet til tredemøllen og slå på strømbryteren (legg merke til merkene).



**Støpsel**



**Strømbryter**

**Stikkontakt**

Sett sikkerhetsnøkkelen inn i nøkkelhullet i konsollen. Vipp sikkerhetsnøkkelen opp for å få lys på skjermen på konsollen, og ned for å slå av skjermen på konsollen.

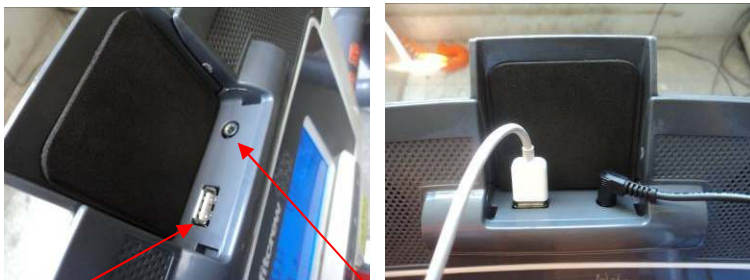


**Sikkerhetsnøkke**

---

## 6. Sette sammen mediaportenheten og spille musikk

---



**USB-lader**

**MP3-lydingang**



**Tilkoblingskablene for lydningang og USB må trekkes ut fra mediaportenheten**

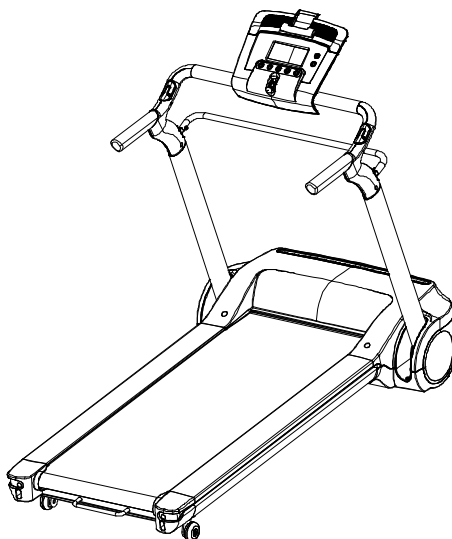
---



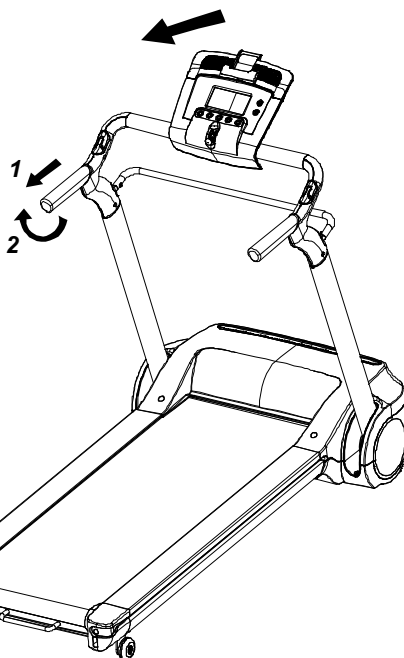
Slå sammen

---

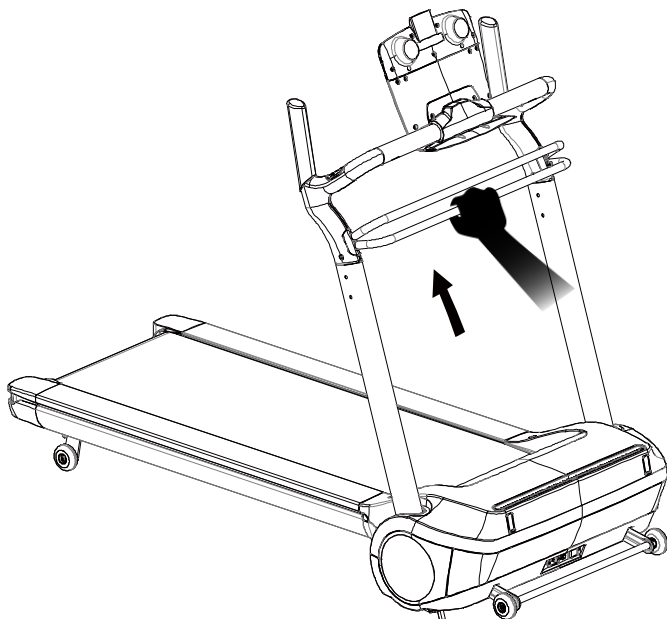
1.



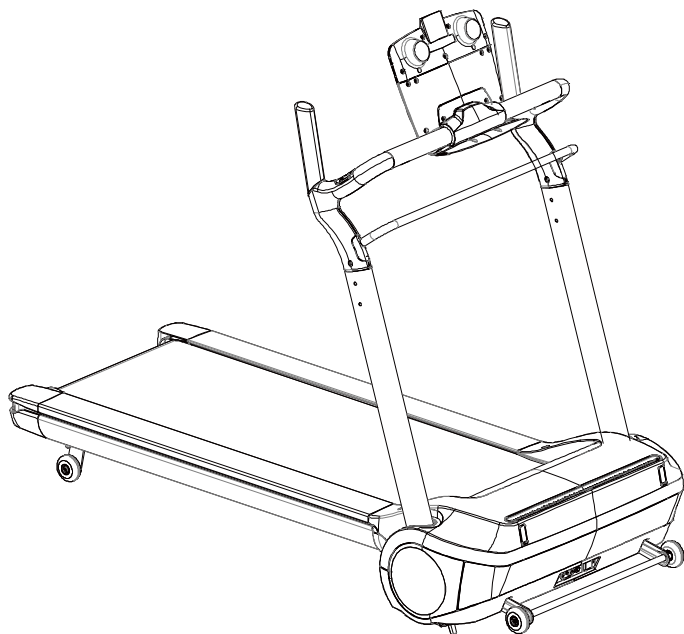
2.



3.

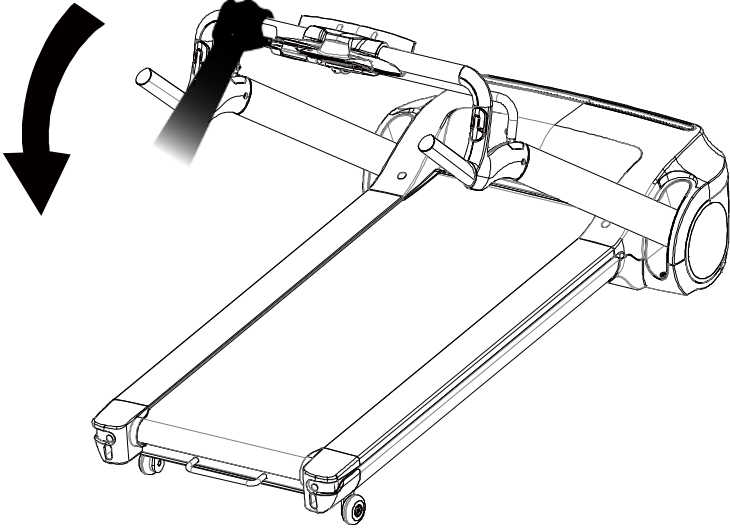


4.

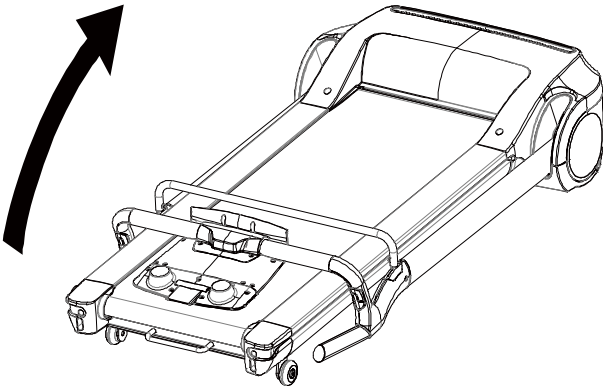
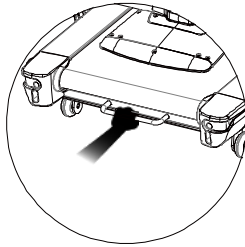




5.

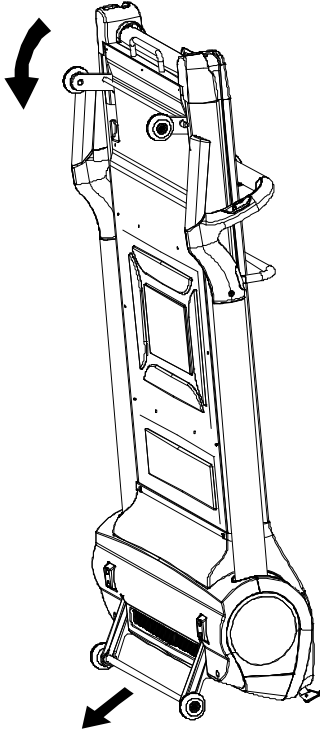


6.



---

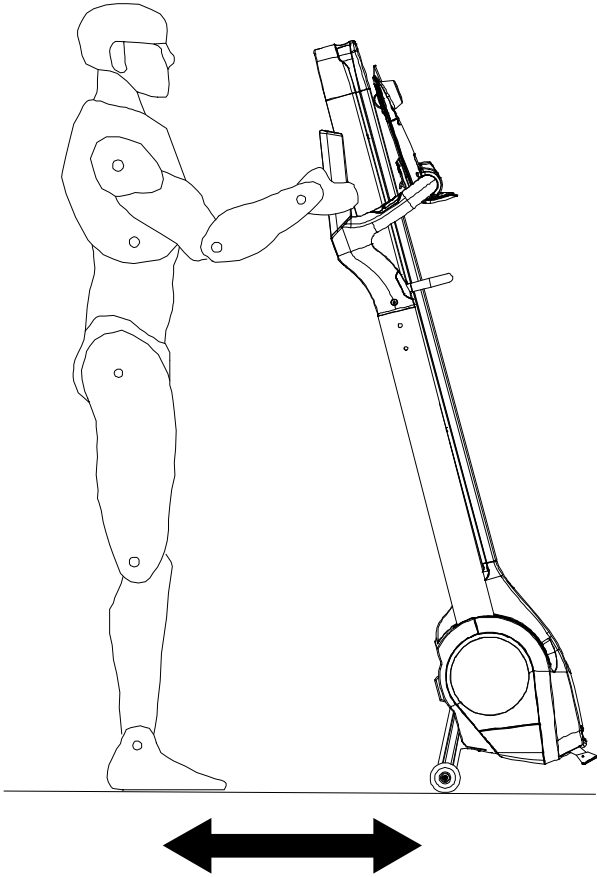
7.



---

Transport

---



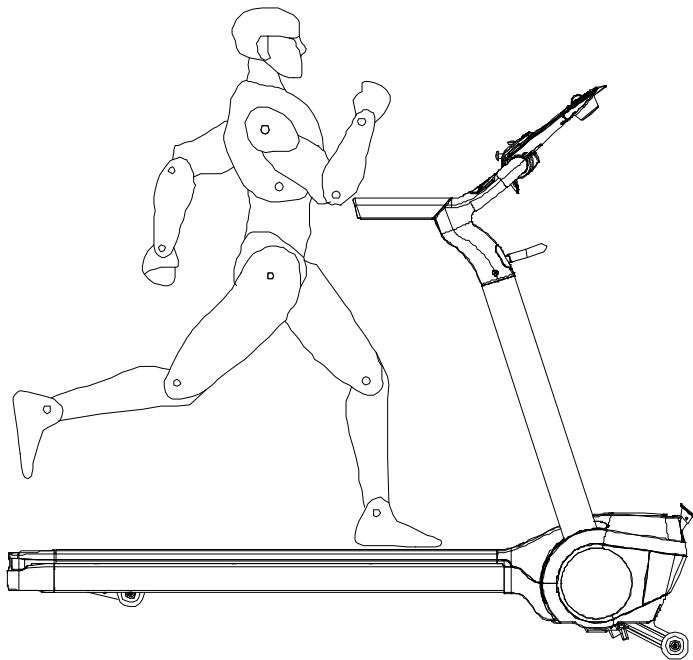
## Riktig bruk

---

**Riktig biomekanisk posisjon:** Se på bildet til venstre. Det blir lettere å løpe rett på tredemøllen hvis du fester blikket på et fast punkt foran deg i rommet. Løp som om du vil nærme deg dette punktet. Hold alltid en slik avstand at du kan gripe den fremre støttestangen.

**Viktigste treningstype:** Dette utstyret fokuserer på underkroppen, og kan brukes til å trene musklene i lår og legger

**Viktig:** Feil/for mye trening kan gi helseskader.



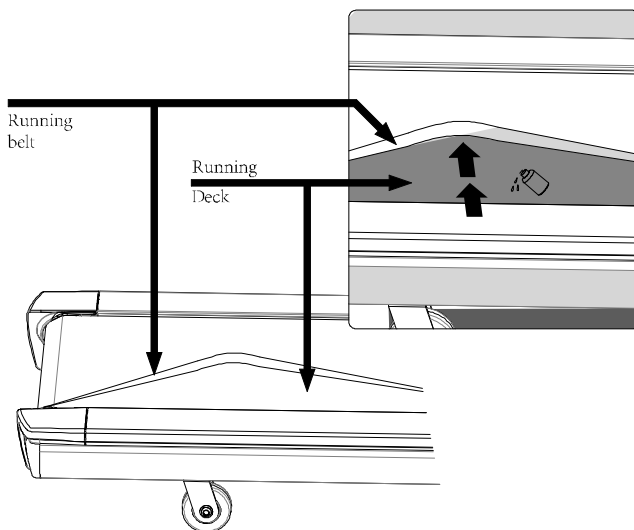
## GB: SMØRING AV LØPEBRETET:

Løpebåndet kommer ferdig smurt fra fabrikk. Det anbefales imidlertid at du kontrollerer smøringen av løpebrettet med jevne mellomrom for å sikre optimal ytelse. Kontroller smøringen av løpebeltet hver 4. – 6. uke etter de første 100 miles/kilometere.

Hver 30. dag eller 30. time bør du løfte opp kanten på løpebåndet og kjenne på løpebrettet med hånden så langt inn du kan. Hvis løpebrettet føles klebrig, er det ikke nødvendig å smøre det. Hvis det føles tørt, følger du instruksjonene nedenfor. Bruk en silikon som ikke er petroleumsbasert.

### Slik smører du løpebåndet:

1. Plasser løpebåndet slik at sømnen befinner seg midt oppå løpebrettet.
2. Monter spraydysen på flasken med smøremiddel, hvis det kreves dysse.
3. Løft opp kanten på løpebåndet og plasser spraydysen mellom løpebåndet og løpebrettet ca. 6" cm fra fronten på tredemøllen. Spray silikon på løpebrettet mens du fører dysen bakover. Gjenta prosedyren på den andre siden av båndet. Spray i ca. 4 sekunder på hver side.
4. La silikonmiddelet virke i 1 minutt før du bruker tredemøllen.



## JUSTERING AV LØPEBÅNDET

Denne informasjonen er en del av det vedlikeholdet som brukeren skal utføre selv, og må gjøres med jevne mellomrom\*

Riktig vedlikehold er svært viktig for å sikre at tredemøllen alltid er i best mulig stand. Mangelfullt vedlikehold kan skade eller forkorte levetiden for tredemøllen, og overskride dekningsen til den **BEGRENSEDE GARANTIE**.

**VIKTIG:** Bruk aldri slipende rengjøringsmidler eller løsemidler til å rengjøre tredemøllen. For å unngå

skade på computeren, må du holde den unna væsker og direkte sollys. Undersøk og etterstram alle deler av tredemøllen regelmessig. Slitte deler må skiftes ut umiddelbart.

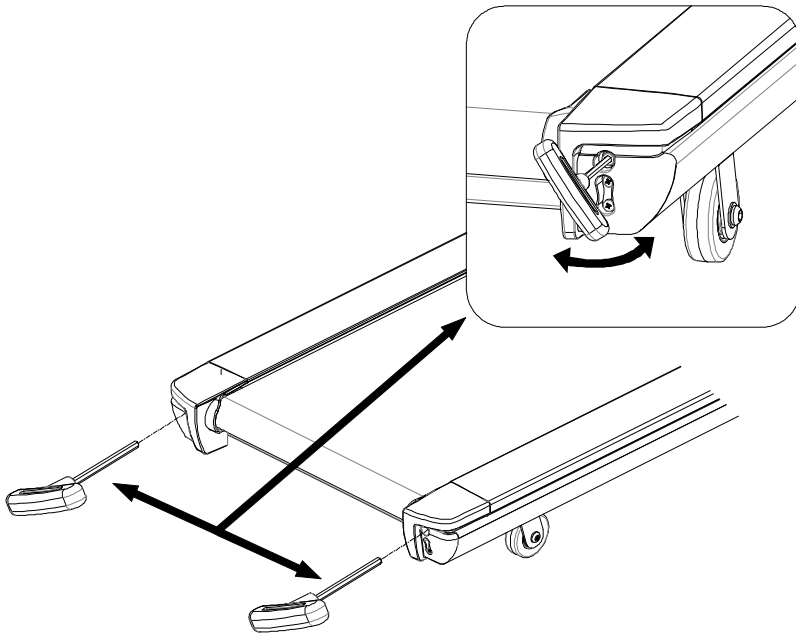
### **Justering av løpebåndet**

Løpebåndet er korrekt justert fra fabrikk. Uforutsette forhold som transport, ujevnt underlag eller lignende kan imidlertid føre til at båndet beveger seg mot en av sidene og slites mot sidelisten eller endehettene. For å få båndet tilbake i riktig posisjon, følger du veiledningen nedenfor:

Hvis båndet bare har beveget seg 1–2 mm, vil ikke dette påvirke driften av tredemøllen.

1. Hvis båndet drar mot høyre, dreier du venstre justeringsskrue 1/4 omdreining mot urviseren. Kontroller om båndet fortsatt drar mot høyre.
2. Hvis båndet drar mot venstre, dreier du venstre justeringsskrue 1/4 omdreining med urviseren. Kontroller om båndet fortsatt drar mot venstre. Hvis båndet fortsatt drar mot venstre, dreier du høyre justeringsskrue mot urviseren.
3. Hvis båndet virker løst, strammer du bare begge skruene jevnt 1/4 omdreining. Hvis det virker stramt, løsner du begge skruene jevnt 1/4 omdreining.

**ADVARSEL! Ikke stram rullene for mye! Dette vil føre til økt slitasje på rullelagene!**



## Justere helling

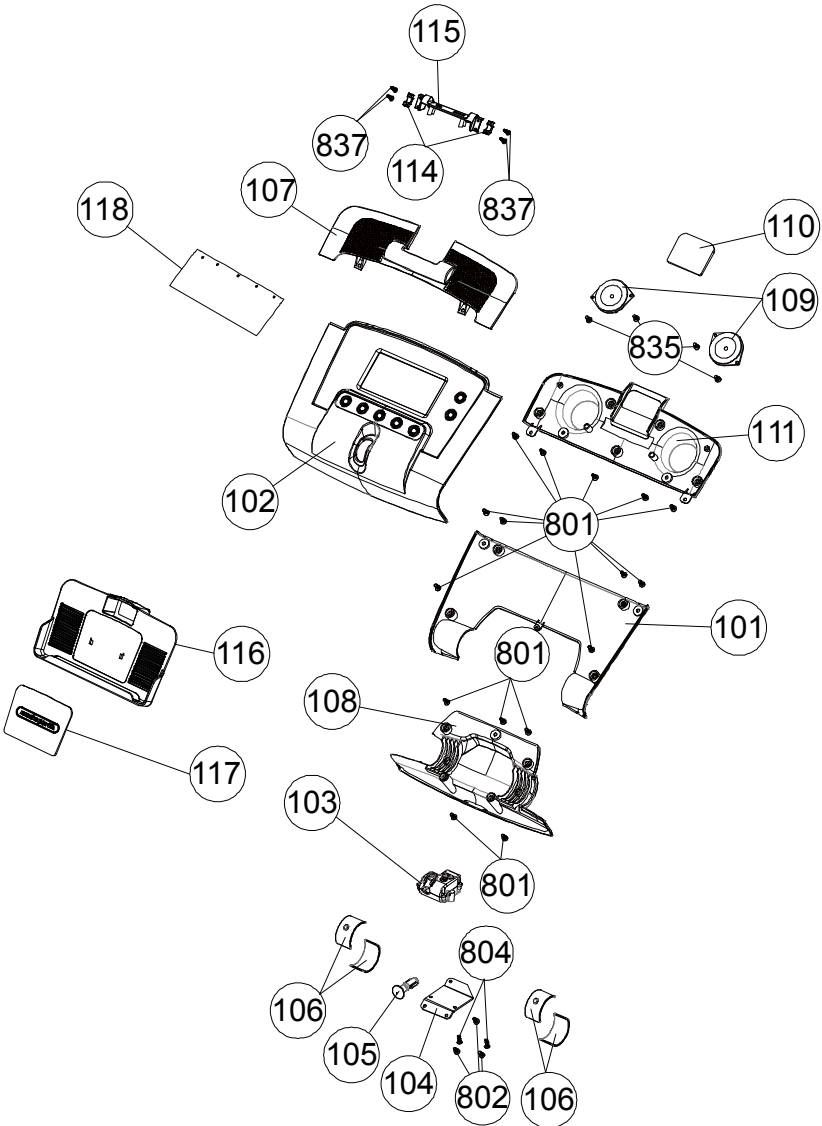
---



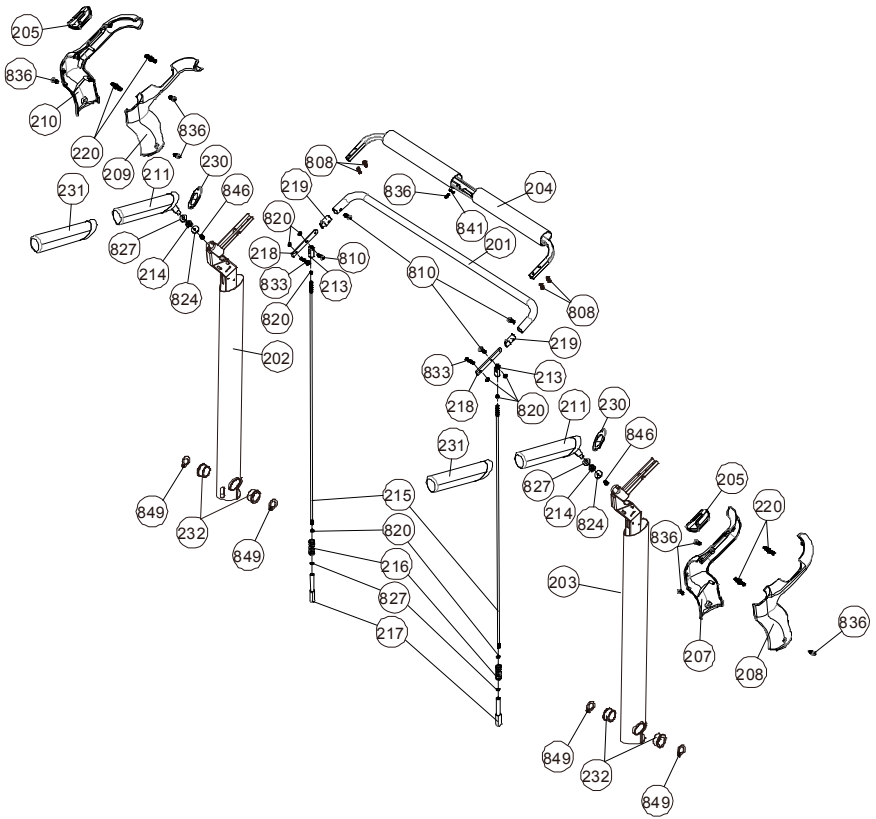
Tredemøllen har to hellingsnivåer:

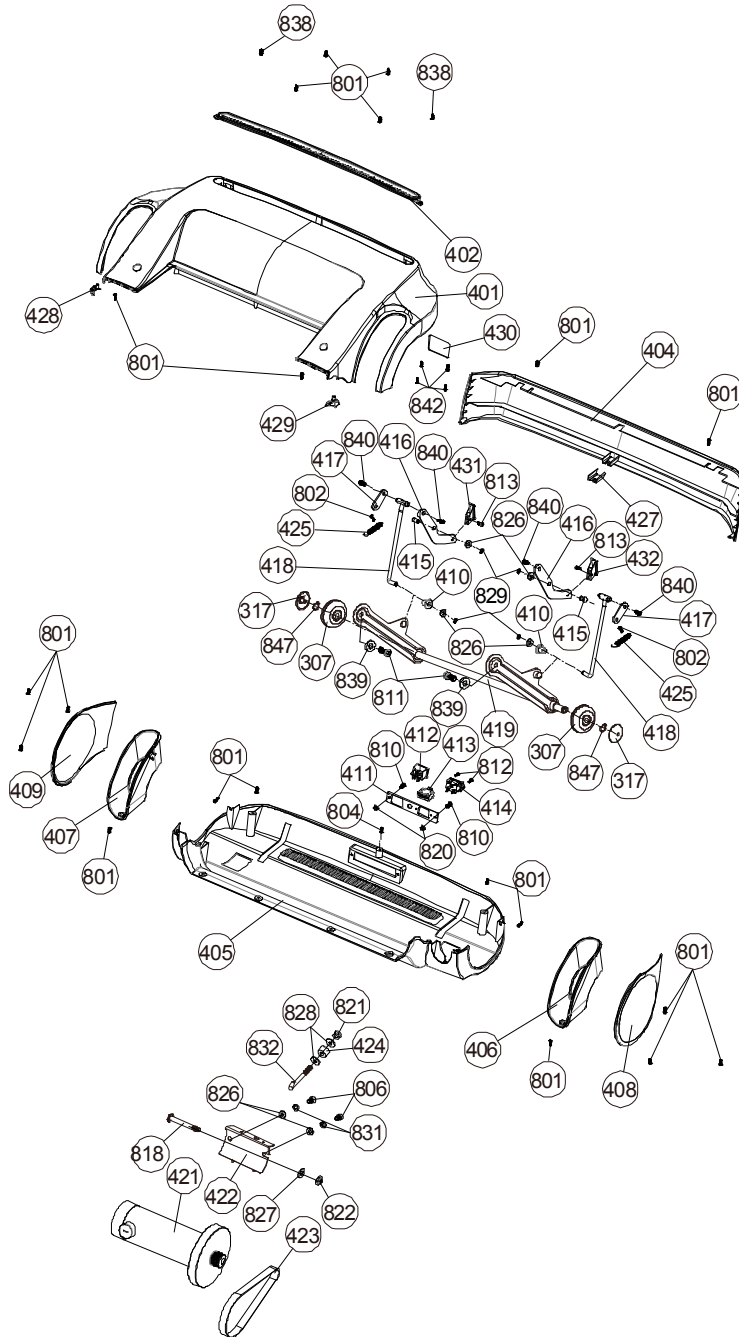
Nivået kan endres ved å justere hellingsstøtten. Bruk håndtaket (A) til å løfte tredemøllen med én hånd, og juster hellingsstøtten med den andre hånden som vist på tegning (B).

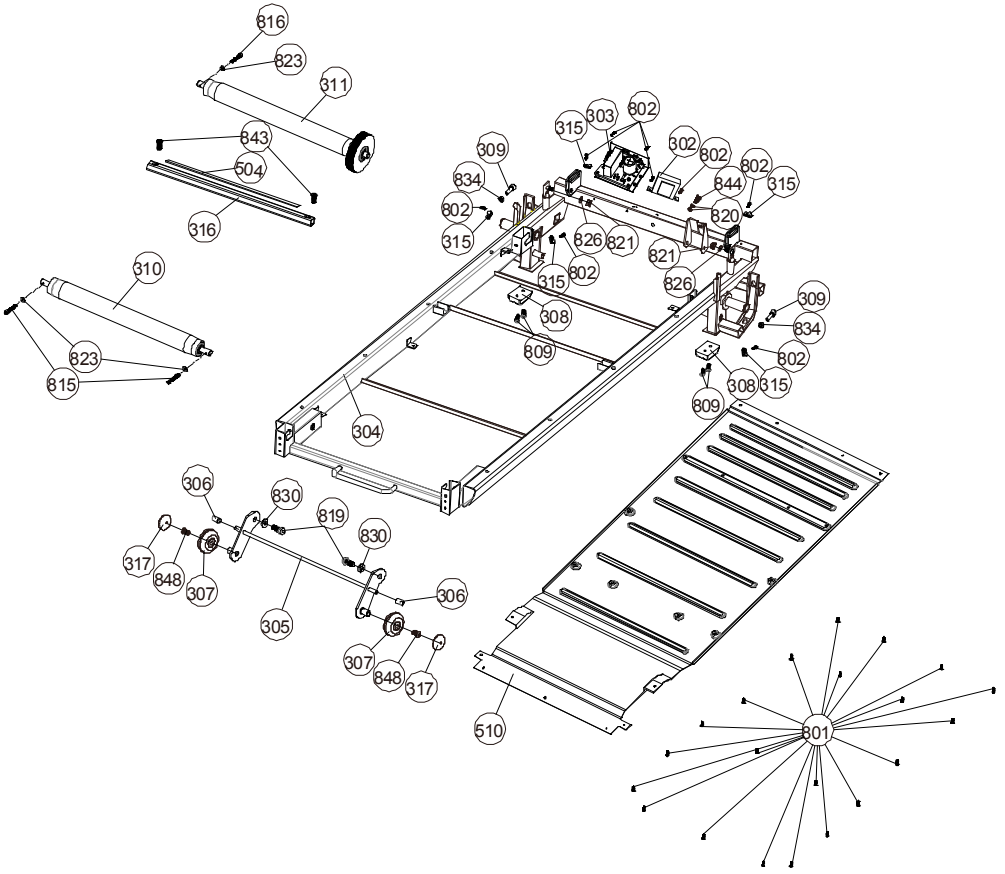
Deletegning

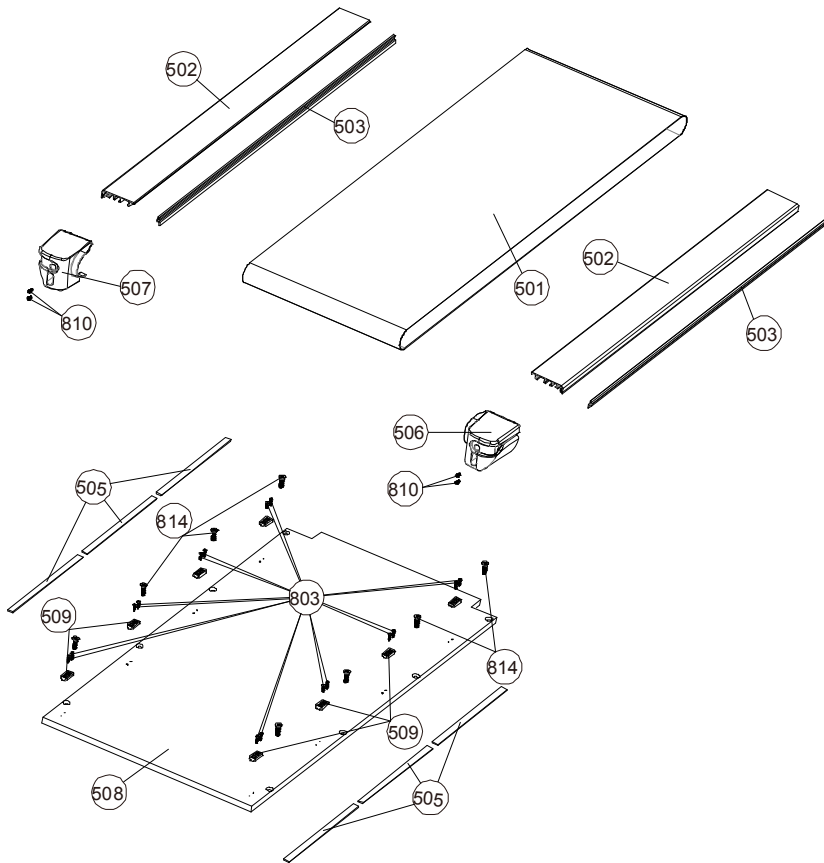


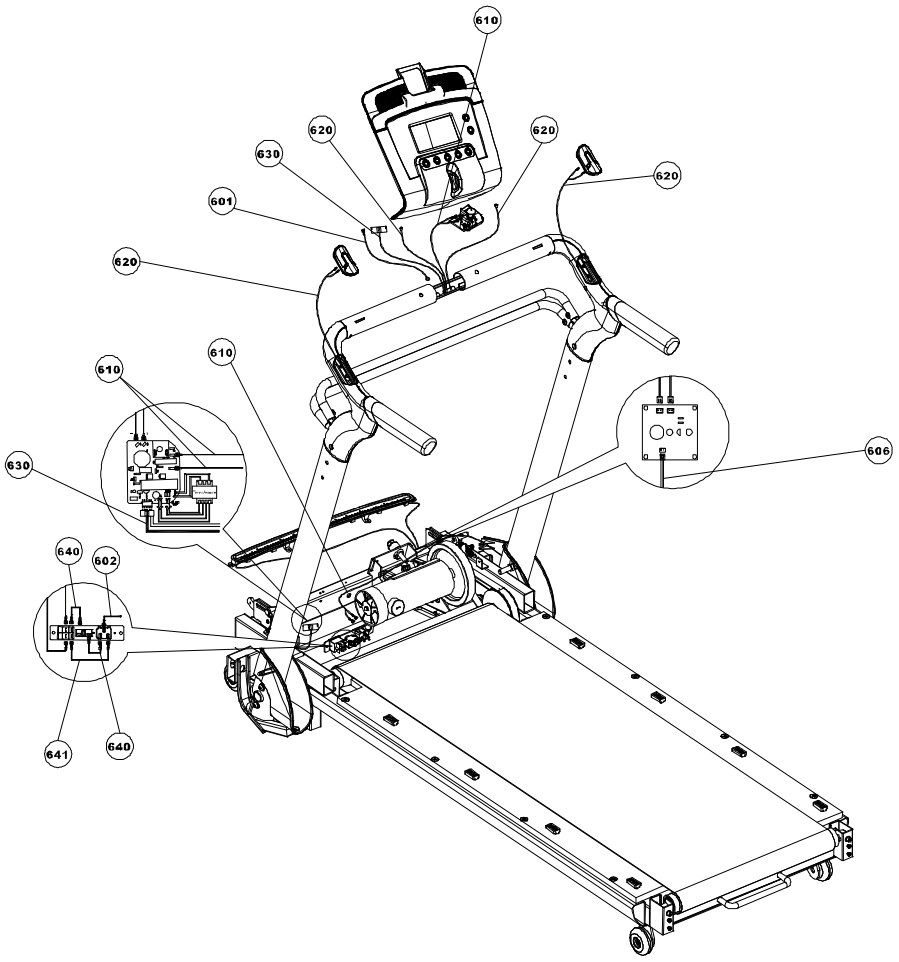












**Reservevedelsliste**

<b>Del nr.</b>	<b>Delenavn</b>	<b>Antall</b>
101	Konsollhus – bak	1
102	computer	1
103	Støtte for sikkerhetsnøkkel	1
104	Feste for støtte til sikkerhetsnøkkel	1
105	Sikkerhetsnøkkel	1
106	Konsollhusholder	2
107	Høytaler øvre deksel	1
108	Konsollhus – nedre	1
109	Høytaler	2
110	Skumlist for computer	1
111	Høytaler nedre deksel	1
112	Ovedrag for computerskjerm	1
113	Overdrag for dataknapper	1
114	MP3-sokkelfeste	1
115	MP3-sokkel	2
116	iPad-holder	1
117	Myk pute	1
201	Sammenslåingshåndtak	1
202	Konsollstang - venstre	1
203	Konsollstang – høyre	1
204	Støtterør til konsollhus	1
205	Håndpulssensor	2
206	Håndtaksdekseldekor– front	2

207	Håndtaksdeksel høyre – innside	1
208	Håndtaksdeksel høyre – utside	1
209	Håndtaksdeksel venstre – innside	1
210	Håndtaksdeksel venstre – utside	1
211	Sidehåndtak	2
212	Plate som kan kobles til sammenslåingssystemet	1
213	Fast pinne OD12X32	2
214	ø2X3-ø15X16 fjær	2
215	Koblingsstang til sammenslåingshåndtak	2
216	φ1.8X14X49X10 fjær	2
217	Låsepinne til konsollstang	2
218	Kobling til sammenslåingshåndtak	2
219	Koblingsforing til sammenslåingshåndtak	2
220	OD6X12-9X3 Plastinnsats	4
230	Håndtaksdekseldekor– front	2
231	Skumhåndtak	2
232	Konsollstanghylse ID25XOD31XOD35X13	4
274	IWM-skala	1
301	Skumpute	6
302	Transformator	1
303	Kontrollpanel	1
304	Hovedramme	1
305	Feste for bakre transporthjul	1
306	Bakre transportnavkapsel	2
307	Transporthjul ID16XOD63.5X24	4

---

308	Firkantet fot 60 X 40 X 19	2
309	M8X30 kulebolt	2
310	Bakre rullerør	1
311	Fremre rullerør	1
312	Hovedramme som støtter fotmontering – venstre	1
313	Motorfeste, endedeksel	4
314	Hovedramme som støtter fotmontering – høyre	1
315	Kabelklemme OD7X10X24	4
401	Motordeksel – øvre	1
402	Motorpanser, dekordeksel – øvre	1
404	Motordeksel – front	1
405	Motordeksel – bunn	1
406	Konsollstang nedre deksel – høyre	1
407	Konsollstang nedre deksel – venstre	1
408	Motorpanser sidedeksel – høyre	1
409	Motorpanser sidedeksel – venstre	1
410	Koblingsforing til transporthjulfeste	2
411	Kretskort	1
412	Strømbryter – 16A	1
413	Elektrisk vern 230V–10A	1
414	Stikkontakt	1
415	Fast pinne OD8X17	2
416	Sammenslåingsfot	2
417	Tilkoblingsplate	2
418	Koblingsrør til transporthjulfeste	2

---



---

419	Transporthjulfeste	1
420	Deksel til sammenslåingsfot	2
421	Motor	1
422	Motorfeste	1
423	Drivrem	1
424	PU-pute 8X26X11	1
425	Fjær $\phi$ 1.2X10.7X61X33	2
427	skive 21X13X0.7	1
428	Dekordeksele til sidekant – venstre	1
429	Dekordeksele til sidekant – højre	1
501	Løpebånd	1
502	Sidekant	2
503	Sidekantens dekordeksele	2
504	Sidekantens endeplugg – højre	1
505	Sidekantens endeplugg – venstre	1
506	Bakre endeplugg – højre	1
507	Bakre endeplugg – venstre	1
508	Løpebane	1
509	Sidekant, markering	8
510	Båndbeskyttelse – under	1
601	Jordingskabel	1
610	2-pinnere kabel til sikkerhedsnøkkele	1
620	Ledning til håndpulssensor	2
630	7-pinnere kabel	1
631	M4X12 Skrue	53

---

---

802	M4X15 Skrue	24
803	M4X19 Skrue	16
804	M4X12 Skrue	3
805	M8X48 Bolt	1
806	M8X12 Skrue	2
807	M8X45 Unbrakobolt	4
808	M5X14 Skrue	4
809	M5X14 Skrue/skive	4
810	Rundhodet skrue M5X14	10
811	M10X53 Skrue	2
812	M3X8 Skrue	2
813	M5X10 Skrue	2
814	M8X30 Skrue	8
815	M6X55 Unbrakobolt	1
816	M6X65 Unbrakobolt	1
817	M8X20 Unbrakobolt	4
818	Utvendig sekskantet hodeskrue M10X80	1
819	Sekskantet hodeskrue M12X25	2
820	M5 Tynn mutter	10
821	M8 Mutter	3
822	M10 Mutter	1
823	6.2X13X1.2 Skive	3
824	6.4X18X1.5 Skive	2
825	8X17X1.5 Skive	6
826	8.5X16.5X1.5 Skive	8

---

---

827	10.5X20X1.5 Skive	1
828	9X35X8 Spennskive	2
829	M10 C-klips	10
830	12X25X3 Skive	2
831	8X14X2 Skive	2
832	OD8XM8X78X25 Bolt	1
833	M5X24 Skrue	2
834	M8 Tynn mutter	2
835	M4X6 Skrue	6
836	M4X15 Unbrakohode	7
837	M3X14 Skrue	4
839	21X13X0.7 Skive	2
840	M6X10 Skrue	4
841	Brukerhåndbok	1
847	«C»-klips – M15	2
848	M6X12 Skålformet sekskantet skrue	2
849	«C»-klips – M25	4
850	M4X35 Skrue	2
851	M3X14 Skrue	1
A	Strømkabel	1
B	Flaske med silikonolje	1

---

---

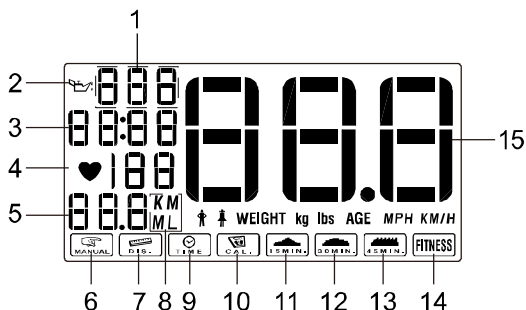
# Bruksanvisning for computeren





Før du monterer eller bruker treningsutstyret ditt, bør du lese nøye gjennom forholdsreglene i monteringsanvisningen.

### Skjerm



#### CALORIES (1) (kalorier)

Visningsintervallet for kalorier går fra fra 0 til 999.

#### OIL CAN (2) (oljekanne)

Det vises en oljekanne på skjermen når totaldistansen når 300 km.

#### TIME (3) (tid)

Tidsvisningsintervallet går fra 00:00 til 99:00. Starttiden er «32:00»

#### PULSE (4) (puls)

Visningsintervallet for PULSE går fra 0 til 199 BPM (slag per minutt).

#### DISTANCE (5) (distanse)

Visningsintervallet for DISTANCE går fra 0,0 til 99,9 km.

#### PROGRAM – MANUAL (6) MEASURE (manuell måling) i km/miles (8)

#### PROGRAM – DISTANCE (7) PROGRAM – TIME (9)

#### PROGRAM – CALORIES (10)

#### PROGRAM – 15 minutter (11)

#### PROGRAM – 30 minutter (12) PROGRAM – 45 minutter (13)

#### PROGRAM – Fitness test (14) (kondisjonstest)

#### SPEED (15) (hastighet)

Visningsintervallet for hastighet går fra 0,0 til 14,0 km/t; mph.

---

## Knapper og funksjoner

---



**START**

### START-knappen

Trykk på knappen for å starte computeren eller programmet.

Starthastighet 0,8 km/t



**STOP/ENTER**  
innstillingsmodus.

### STOP/ENTER-knappen

Trykk på knappen for å bekrefte et program og forhåndsinnstilte funksjonsverdier i innstillingsmodus.

Trykk på knappen for å avslutte programmet og de forhåndsinnstilte funksjonsverdiene etter at du har fullført et program.

Innstillingsprosedyre: Går tilbake til begynnelsen av innstillingsmodus før du trykker på START-knappen.

Trykk for å stanse treningen under treningsøkt.



**FAST**

### SPEED up-knappen (øke hastighet)

Trykk på knappen for å øke hastigheten eller stille inn programmet.



**SLOW**

### SPEED down-knappen (redusere hastighet)

Trykk på knappen for å redusere hastigheten eller stille inn programmet.



### FITNESS TEST-knappen (kondisjonstest)

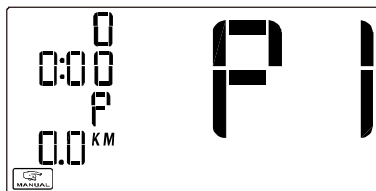
Trykk for å starte innstillingen av kondisjonstest.

**FITNESS TEST**

---

## SLÅ PÅ STRØMMEN

Sett i støpselet, setter inn og vipp opp «Sikkerhetsnøkkelen», og så slår du på strømbryteren. LCD-skjermen lyser opp.



## SIKKERHETSØKKELE

Sikkerhetsnøkkelen må settes inn i åpningen på konsollen for å aktivere tredemøllen. Du må alltid sette inn sikkerhetsnøkkelen og feste klipsen til et klesplagg i midjen før du begynner å trene.

Hvis det oppstår problemer og du må stanse tredemøllen raskt, drar du bare i ledningen for å fjerne sikkerhetsnøkkelen fra konsollen. Når du skal fortsette, setter du hastighetkontrollen på stopp og setter deretter sikkerhetsnøkkelen inn i konsollen, trykk på start.

\*\* Ikke bruk sikkerhetsnøkkelen som strømbryter for tredemøllen. Slå av tredemøllen med strømbryteren når du er ferdig med treningen. Sett alltid sikkerhetsnøkkelen i posisjon «på» før du slår på tredemøllen med strømbryteren.

## SLEEP MODE (hvilemodus)

Når strømmen er PÅ, går computeren automatisk i POWER OFF MODE hvis den ikke blir brukt på 5 minutter. Trykk på en valgfri knapp for å gå tilbake til POWER ON-modus.

## CONVERSION CONSOLE DISPLAY IN Metric(KM) OR English(MI) (veksling vindusvisning km eller miles)

Slå på strømmen, trykk på og hold inne START-knappen. Når du vipper opp sikkerhetsnøkkelen, vil konsollen vise

«km» eller «mi». Bruk START-knappen til å velge mellom «km» og «mi», trykk på STOP/ENTER for å bekrefte

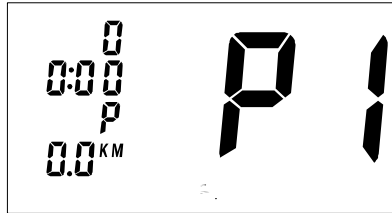
og gå tilbake til power on-status.

## BRUK AV COMPUTEREN

Power on – «P1» (manual) blinker på LCD-skjermen. Trykk på FAST/SLOW-knappene for ønsket program.

Se følgende instruksjoner for ulike programalternativer.

---



### **HURTIGSTART**

Trykk på START direkte for å starte treningen uten en funksjonsverdi.

### **PROGRAM 1 – MANUAL (manuell)**

1. Velg ønsket program med knappen FAST/SLOW.
2. Trykk på STOP/ENTER for å bekrefte programmet.
3. Trykk på START for å begynne treningsøkten.

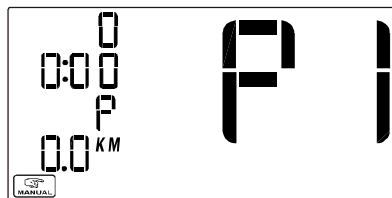
TIME (tid): Legger sammen og viser tiden fra starten av treningsøkten.

DISTANCE (distanse): Legger sammen og viser distansen fra starten av treningsøkten.

CALORIES (kalorier): Legger sammen og viser kaloriforbruket under treningsøkten.

SPEED (hastighet): Viser aktuell hastighet.

**Trykk på STOP/ENTER-knappen for å stanse programmet mens du trener. Hvis du vil gjenoppta treningen, trykker du på «START». For å avslutte programmet, trykker du på STOP/ENTER-knappen to ganger.**



### **PROGRAM 2 – DISTANCE (distanse)**

1. Velg ønsket program med knappen FAST/SLOW.
2. Trykk på STOP/ENTER for å bekrefte programmet.
3. Velg den ønskede distansen ved å trykke på FAST/SLOW og bekreft med STOP/ENTER
4. Trykk på START for å begynne treningsøkten.



**DISTANCE (distanse):** Trykk på SPEED UP/DOWN for å forhåndsinnstille målverdier for distanse, og trykk på START.

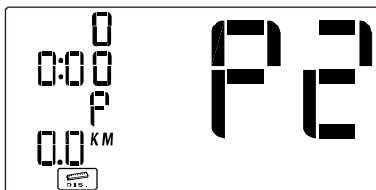
Distansen vil telles ned fra den forhåndsinnstilte målverdien. Mens distansen teller ned til 0 (null), går hastigheten ned til 0 (null) med 0,1 km per sekund (når det forhåndsinnstilte målet er nådd).

**TIME (tid):** Legger sammen og viser tiden fra starten av treningsøkten.

**CALORIES (kalorier):** Legger sammen og viser kaloriforbruket under treningsøkten.

**SPEED (hastighet):** Viser aktuell hastighet.

**Trykk på STOP/ENTER-knappen for å stanse programmet mens du trener. Hvis du vil gjenoppta treningen, trykker du på «START». For å avslutte programmet, trykker du på STOP/ENTER-knappen to ganger.**



### **PROGRAM 3 – TIME**

1. Velg ønsket program med knappen FAST/SLOW.
2. Trykk på STOP/ENTER for å bekrefte programmet.
3. Velg ønsket tid ved å trykke på knappene FAST/SLOW, og trykk på STOP/ENTER for å bekrefte.
4. Trykk på START for å begynne treningsøkten.

**TIME (tid):** Trykk på knappene FAST/SLOW for å forhåndsinnstille målverdien for tid, og trykk på START.

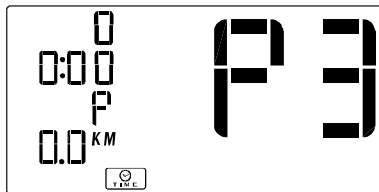
Tiden vil telles ned fra den forhåndsinnstilte målverdien når du starter treningen. Mens tiden telles ned, går hastigheten ned til 0 (null) med 0,1 km per sekund (når det forhåndsinnstilte målet er nådd).

**DISTANCE (distanse):** Legger sammen og viser distansen fra starten av treningsøkten.

**CALORIES (kalorier):** Legger sammen og viser kaloriforbruket under treningsøkten.

**SPEED (hastighet):** Viser aktuell hastighet.

**Trykk på STOP/ENTER-knappen for å stanse programmet mens du trener. Hvis du vil gjenoppta treningen, trykker du på «START». For å avslutte programmet, trykker du på STOP/ENTER-knappen to ganger.**



#### **PROGRAM 4 – CALORIES (kalorier)**

1. Velg ønsket program med knappen FAST/SLOW.
2. Trykk på STOP/ENTER for å bekrefte programmet.
3. Velg ønsket antall kalorier ved å trykke på knappen FAST/SLOW, og trykk på STOP/ENTER for å bekrefte.
4. Trykk på START for å begynne treningsøkten.

**CALORIES (kalorier):** Trykk på FAST/SLOW-tastene for å forhåndsinnstille målverdien for kalorier, og trykk på START.

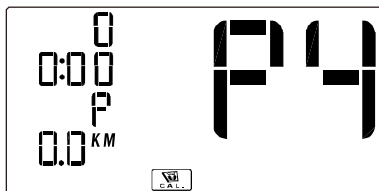
Kaloriene vil telles ned fra den forhåndsinnstilte målverdien. Mens kaloriene telles ned til 0 (null), går hastigheten ned til 0 (null) med 0,1 km per sekund (når det forhåndsinnstilte målet er nådd).

**TIME (tid):** Legger sammen og viser tiden fra starten av treningsøkten.

**DISTANCE (distanse):** Legger sammen og viser distansen fra starten av treningsøkten.

**SPEED (hastighet):** Viser aktuell hastighet.

**Trykk på STOP/ENTER-knappen for å stanse programmet mens du trener. Hvis du vil gjenoppta treningen, trykker du på «START». For å avslutte programmet, trykker du på STOP/ENTER-knappen to ganger.**



#### **PROGRAM 5 – 15 MINUTES PRESET SPEED (15 minutters forhåndsinnstilt hastighet)**

1. Velg ønsket program med knappen FAST/SLOW.
2. Trykk på STOP/ENTER for å bekrefte programmet.
3. Du kan velge mellom 5 nivåer (L1 til L5) L1 = lett, L5 = hardt. Velg ønsket nivå ved å trykke på knappen FAST/SLOW, og trykk på STOP/ENTER for å bekrefte.
4. Trykk på START for å begynne treningsøkten.

**TIME (tid):** Legger sammen og viser tiden fra starten av treningsøkten. Tiden telles opp fra 0:00 når du

starter treningen. Mens tiden telles ned de 15 minuttene, går hastigheten ned til 0 (null) med 0,1 km per sekund (når det forhåndsinnstilte målet er nådd).

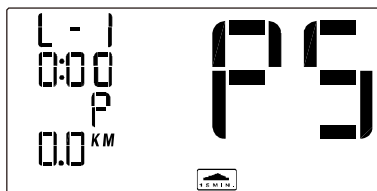
DISTANCE (distanse): Legger sammen og viser distansen fra starten av treningsøkten.

PULSE (puls): Måler og viser aktuell puls.

CALORIES (kalorier): Legger sammen og viser kaloriforbruket under treningsøkten.

SPEED (hastighet): Viser aktuell hastighet.

Trykk på STOP/ENTER-knappen for å stanse programmet mens du trener. Hvis du vil gjenoppta treningen, trykker du på «START». For å avslutte programmet, trykker du på STOP/ENTER-knappen to ganger.



Nivåvalg og hastighetsprofil som nedenfor

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

LEVEL (nivå)	TIME (tid)	8~9	9~10	10~11	11~12	12~13	13~15
L1	KM/ML	8,8/5,5	8,0/5,0	6,4/4,0	4,8/3,0	3,2/1,6	1,6/1,0
L2	KM/ML	9,6/6,0	8,8/5,5	7,2/4,5	5,6/3,5	4,0/2,5	1,6/1,0
L3	KM/ML	10,4/6,5	9,6/6,0	8,0/5,0	6,4/4,0	4,8/3,0	1,6/1,0

L4	KM/ML	11,2/7,0	10,4/6,5	8,8/5,5	7,2/4,5	5,6/3,5	1,6/1,0
L5	KM/ML	12,0/7,5	11,2/7	9,6/6,0	8,0/5,0	6,4/4,0	1,6/1,0

### **PROGRAM 6 – 30 MINUTES PRESET SPEED (30 minutters forhåndsinnstilt hastighet)**

1. Velg ønsket program med knappen FAST/SLOW.
2. Trykk på STOP/ENTER for å bekrefte programmet.
3. Du kan velge mellom 5 nivåer (L1 til L5) L1 = lett, L5 = hardt. Velg ønsket nivå ved å trykke på knappen FAST/SLOW, og trykk på STOP/ENTER for å bekrefte.
4. Trykk på START for å begynne treningsøkten.

**TIME (tid):** Legger sammen og viser tiden fra starten av treningsøkten. Mens tiden telles opp, går hastigheten ned til 0 (null) med 0,1 km per sekund (når de 30 minuttene er nådd)

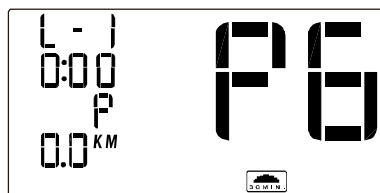
**DISTANCE (distanse):** Legger sammen og viser distansen fra starten av treningsøkten.

**PULSE (puls):** Måler og viser aktuell puls.

**CALORIES (kalorier):** Legger sammen og viser kaloriforbruket under treningsøkten.

**SPEED (hastighet):** Viser aktuell hastighet.

Trykk på STOP/ENTER-knappen for å stanse programmet mens du trener. Hvis du vil gjenoppta treningen, trykker du på «START». For å avslutte programmet, trykker du på STOP/ENTER-knappen to ganger.



Nivåvalg og hastighetsprofil som nedenfor

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

L4	KM/ML	0,8/0,5	5,6/3,5	8,8/5,5	10,4/6,5	11,2/7,0	8,8/5,5	7,2/4,5	1,6/1,0
L5	KM/ML	0,8/0,5	6,4/4,0	9,6/6,0	11,2/7	12,0/7,5	9,6/6,0	8,0/5,0	1,6/1,0

### **PROGRAM 7 – 45 MINUTES PRESET SPEED (45 minutters forhåndsinnstilt hastighet)**

1. Velg ønsket program med knappen FAST/SLOW.
2. Trykk på STOP/ENTER for å bekrefte programmet.
3. Du kan velge mellom 5 nivåer (L1 til L5) L1 = lett, L5 = hardt. Velg ønsket nivå ved å trykke på knappen FAST/SLOW, og trykk på STOP/ENTER for å bekrefte.
4. Trykk på START for å begynne treningsøkten.

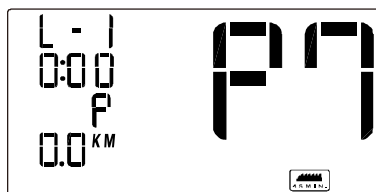
**TIME (tid):** Legger sammen og viser tiden fra starten av treningsøkten. Mens tiden telles opp, går hastigheten ned til 0 (null) med 0,1 km per sekund (når de 45 minuttene er nådd)

**DISTANCE (distanse):** Legger sammen og viser distansen fra starten av treningsøkten.

**CALORIES (kalorier):** Legger sammen og viser kaloriforbruket under treningsøkten.

**SPEED (hastighet):** Viser aktuell hastighet.

Trykk på STOP/ENTER-knappen for å stanse programmet mens du trener. Hvis du vil gjenoppta treningen, trykker du på «START». For å avslutte programmet, trykker du på STOP/ENTER-knappen to ganger.



Nivåvalg og hastighetsprofil som nedenfor

LEVEL (nivå)	TIME (tid)	0~1	1~3	3~7	7~10	10~14	14~16	16~17
L1	KM/ML	1,6/1,0	3,2/2,0	6,4/4,0	8,8/5,5	6,4/4,0	8,0/5,0	8,8/5,5
L2	KM/ML	1,6/1,0	4,0/2,5	7,2/4,5	9,6/6,0	7,2/4,5	8,8/5,5	9,6/6,0

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

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

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

### **FITNESS TEST PROGRAM (kondisjonstest)**

I programmet FITNESS TEST må brukeren legge inn personlige data som kjønn, vekt og alder. Programmet bruker denne informasjonen og måler pulsen (håndpuls) for å anbefale at brukeren justerer hastigheten for å opprettholde en effektiv puls under treningen, og dermed oppnå best mulig treningsresultat. Avhengig av hvor flink brukeren er til å følge programmet og oppnå riktig hastighet og effektiv puls, gir programmet brukeren en poengsum som kan registreres i treningsdiagrammet i brukerhåndboken. Brukeren bør begynne med lav hastighet og så oppgradere til høyere hastighet etter å oppnå den høyeste poengsummen for den lave hastigheten. Og fortsette å oppgradere hastighetsnivået. For å starte programmet FITNESS TEST, trykker du på FITNESS TEST-knappen mens konsollen er i POWER ON-modus (strøm på).

Konsollvinduet vises slik:

#### **Innstilling User Gender (brukerens kjønn)**

---

Når du har trykt på FITNESS TEST-knappen, vil User Gender blinke. Du kan trykke på UP eller DOWN for å velge mann eller kvinne. Deretter trykker du på STOP/ENTER for å lagre innstillingen for kjønn.

#### **Innstilling User Weight (brukerens vekt)**

Når du har trykt på STOP/ENTER-knappen, viser WEIGHT fabrikkinnstillingen 68 kg/150 lb, som blinker. Trykk på UP og DOWN for å justere vekten. Trykk på UP én gang for å øke hvert segment med 1 kg/1 lb. Trykk på og hold inne UP- eller DOWN-knappen for at justeringen skal gå raskere. Oppsettsområdet er 20–200 kg/44–440 lb. Trykk på STOP-knappen for å lagre riktig vekt.

#### **Innstilling User Age (brukerens alder)**

Når du har trykt på STOP/ENTER-knappen, viser AGE fabrikkinnstillingen 35, som blinker. Trykk på UP og DOWN for å stille inn alderen. Trykk på UP eller DOWN én gang for å endre alderen med 1 år. Trykk på og hold inne UP- eller DOWN-knappen for at justeringen skal gå raskere. Innstillingsområdet for alder er 10–99. Trykk på STOP-knappen for å lagre alderen.

#### **Program Fitness (kondisjon)**

Kondisjonstestprogrammet starter å kjøre fra måldistansen 3,2 kg/2,0 ml med nedtelling til 0, og tid og kalorier telles opp fra 0:00.

Etter at distansen til programmet er telt ned til 0, starter programmet en pulsfall-modus (recovery) på 1 minutt.

#### **Funksjonen Recovery (pulsfall)**

Med pulsfallfunksjonen kan du teste din fysiske form etter treningsøkten. Hvor raskt pulsen din går ned etter treningsøkten, brukes til å vurdere den fysiske formen. Jo raskere pulsen din går ned, desto bedre kondisjon har du. Du kan se pulsfallsnivået ditt i henhold til tabellen nedenfor som referanse etter hver treningsøkt.

I pulsfall-modus har ikke knappene «UP», «DOWN» og «START» noen funksjon.

Du kan når som helst under pulsfallfunksjonen avbryte funksjonen og treningsøkten ved å trykke på STOP/ENTER-knappen og gå tilbake til POWER ON-status.

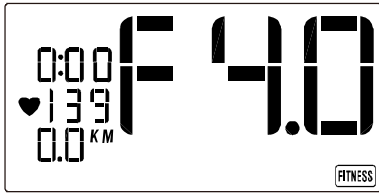
Du kan når som helst avslutte pulsfallfunksjonen og fortsette treningsøkten ved å trykke på START-knappen og gå tilbake til tidligere program.

Når du holder i håndpulsensoren, viser computeren pulsen og fortsetter å telle ned tiden. Vinduet viser rEC (Recovery) og tidsvinduet teller ned i 60 sekunder. Etter at tiden er telt ned til 0, viser hastighetsvinduet brukerens testresultat «Fx.x». Pulsfall-funksjonen stanses hvis brukeren trykker på STOP/ENTER-knappen. Hvis du ikke holder i håndpulsensoren, eller computeren ikke kan kjenne noen puls i 10 sekunder, viser LCD-skjermen «FAIL» når programmet avsluttes. Deretter går computeren i POWER ON-modus hvis du trykker på STOP/ENTER-knappen.

Du får ditt kondisjonsnivå (F1.0 – F4.0) basert på brukeropplysningene og testsituasjonen. Det blir bedre hvis resultatet er nærmere F1.0, og målet er å fullføre den fastsatte distansen på 2,0 miles (3,2 km) på kortest mulig tid.

Du styrer hastigheten etter hva som kreves for å nå målet, og det gis en nivåverdi når testen er ferdig.

---



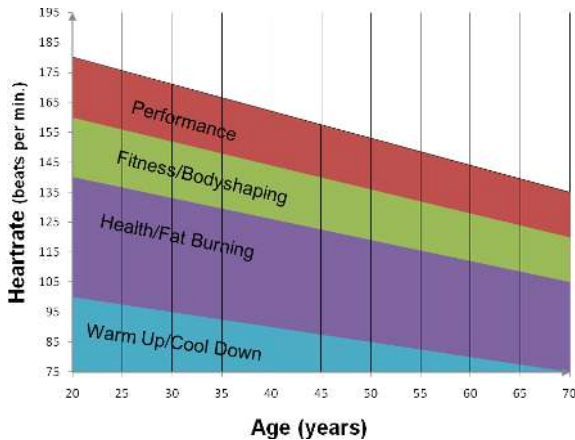
F1	Utmerket
F2	Bra
F3	Normalt
F4	Under normalt

## Puls

Computeren har EKG-håndpulssensorer som er plassert på håndtakene. Når du skal bruke pulsfunksjonen, plasserer du håndflatene over disse sensorene. Det vil ta noen sekunder før pulsen vises på konsollen. Hvis du vil fortsette målingen, må du fortsette å holde på sensorene. Hvis avlesningene er sporadiske, kan det hende at du ikke har fullstendig kontakt med sensorene, eller at du ikke har en stor nok del av håndflaten på sensoren. Ta bort hånden og plasser den over sensoren på nytt.



## Pulsdiagram



Du kan beregne målpulsen for treningen din slik:

**Makspuls = 220 minus alder**

For de forskjellige treningsmålene bør du trene med følgende prosent av makspuls:

**Helse/fettforbrenning: 50-70 % av makspuls**

**Fitness/kroppforming: 70-80 % av makspuls**

**Prestasjon: 70-80 % av makspuls**

Eksempel:

Du er 25 år og ønsker å trene kondisjon:

$$220 - 25 = 195$$

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

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



Målpulsen bør være mellom 136,5 og 156 slag per minutt.

Denne informasjonen er bare ment som en referanse. For å finne din personlige treningsintensitet, eller i tilfelle du har helsemessige begrensninger, bør du kontakte lege før du starter treningen.