

casall®

INFINITY 1.2T BRUKERHÅNDBOK FOR TREDEMØLLE



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. Behold instruksjonene som referanse ved bruk og vedlikehold.

Vi ønsker deg stor fremgang og mye moro under treningen,

Ditt Casall-team

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 akkumulatorer hører ikke hjemme i husholdningsavfallet.

Vennligst kasser denne artikkelen på riktig måte (lokal gjenvinningsstasjon).

Kontakt

Du får mer informasjon ved å kontakte: kundeservice@casall.se

Råd

Brakerhåndboken er bare ment som referansemateriale for kunden. Casall kan ikke holdes ansvarlig 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 130 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 nødsituasjon: Følg trinnene nedenfor hvis du opplever smerte, føler deg svimmel eller må stoppe tredemøllen i en nødsituasjon: 1. Hold tak i håndtakene 2. Sett føttene på plattformen på hver side av båndet 3. Trekk sikkerhetsnøkkelen ut av konsollen.
- **Sikkerhet ved bruk: Nødstoppsfunksjonen:** Sikkerhetsnøkkelen fungerer som nødstopp. I en nødsituasjon fjerner du sikkerhetsnøkkelen fra konsollen slik at tredemøllen stopper.

- **Bruksområde:** Apparatet skal ikke brukes av personer med en vekt på over 130 kg.
 - **Bruksområde:** Dette produktet er utviklet for fysisk trening av voksne. Påse at barn bare bruker det under oppsyn av voksne.
-

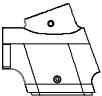
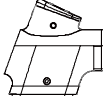





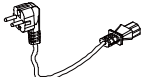

- Bruksmiljø: Påse at de som er til stede, er klar over mulige farer, f.eks. bevegelige deler under trening.
- Bruksmiljø: Kontroller at det er plass nok til å bruke tredemøllen, den må ha en klaring bak på 2 meter i lengden og 1 m i bredden, og 1 m på hver side.
- Bruksmiljø: Plasser tredemøllen på 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 kroppsdel 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 nødstoppmekanisme 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 sklisiske overflaten på plattformen på hver side av båndet. Aktiver nødstoppmekanismen.
- 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 støtteamet.
- Vedlikehold av produktet: Koble apparatet fra strømmettet før du utfører reparasjon, vedlikehold eller rengjøring.

A. SJEKKLISTE FOR INNHOLD

203	202	204	208	F.	205
2X	2X	2X	2X	1 x	2 X
					
108	C	902			
1X	1X	1 X			
					

B. SAMMENLIGNINGSDIAGRAM FOR DELER

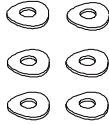
844
4X15MM
6X



845
4X12MM
2X



808
8MM
6X



810
M8X18X18
2X



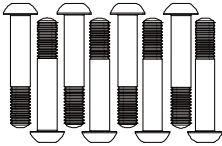
223
2X



A
5mm
1X

B
1X

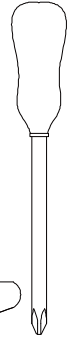
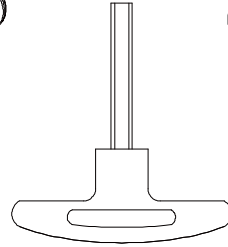
806
M8X42X10
8X



824
M8X52X17
2X

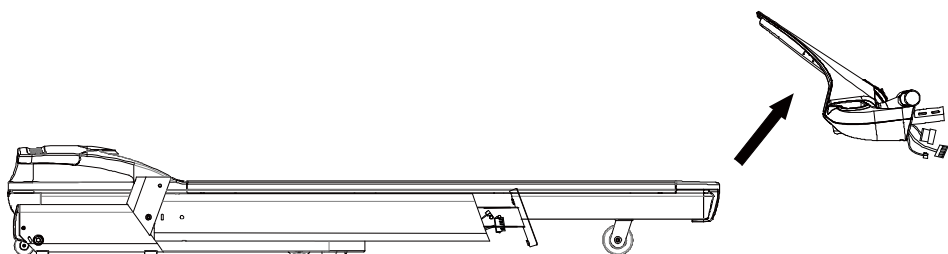


826
8X17X1.5
2X



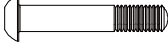



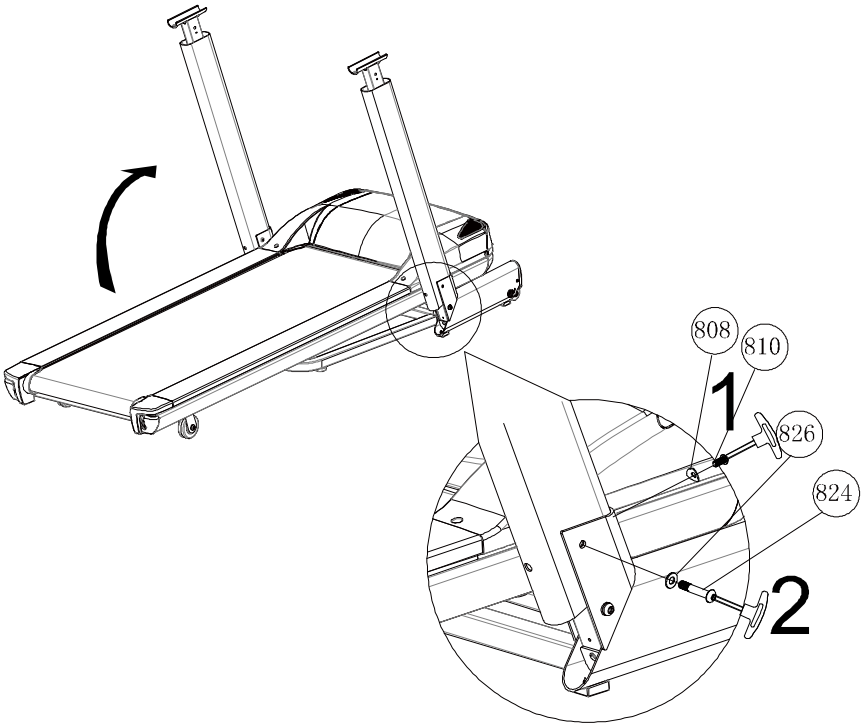
Monteringsanvisning

1.






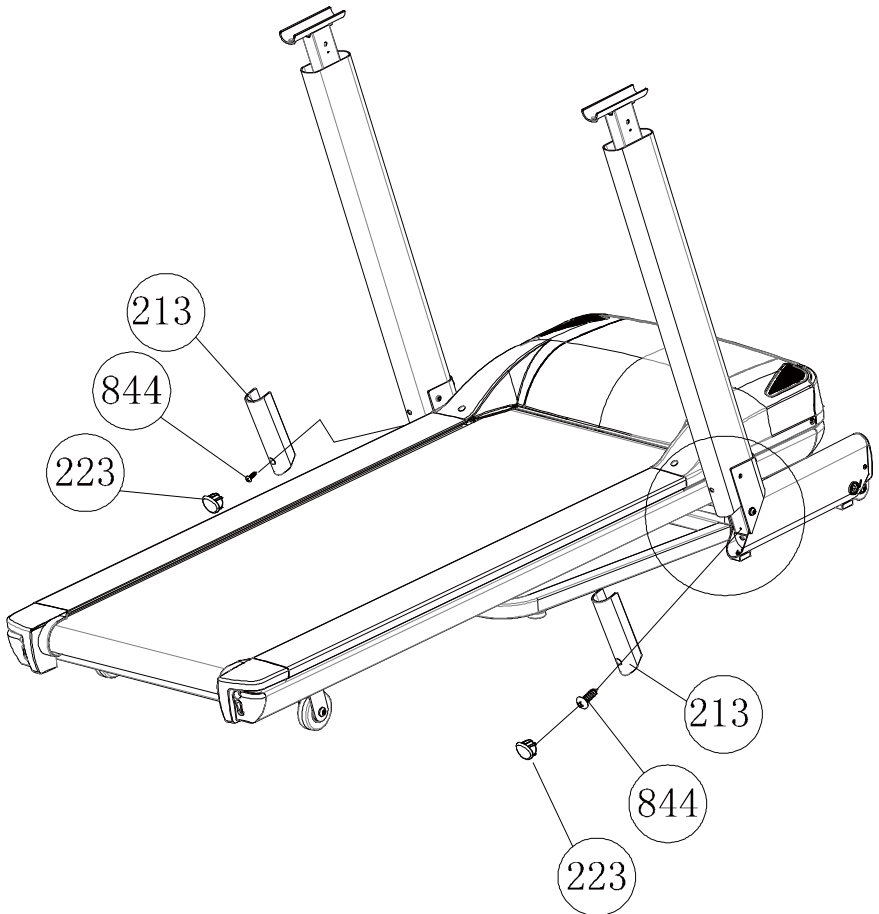
2.

808	X2	
810	X2	
824	X2	
826	X2	

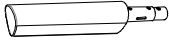
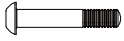


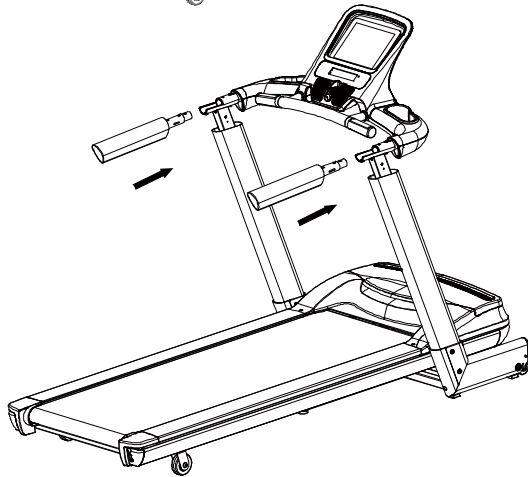
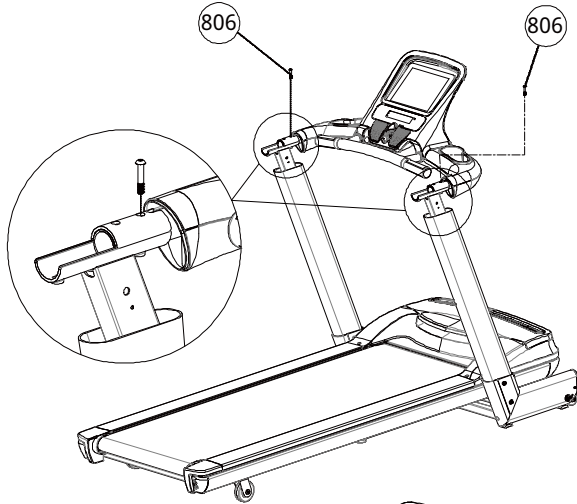
3.

844	X2	
213	X2	
223	X2	

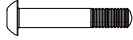



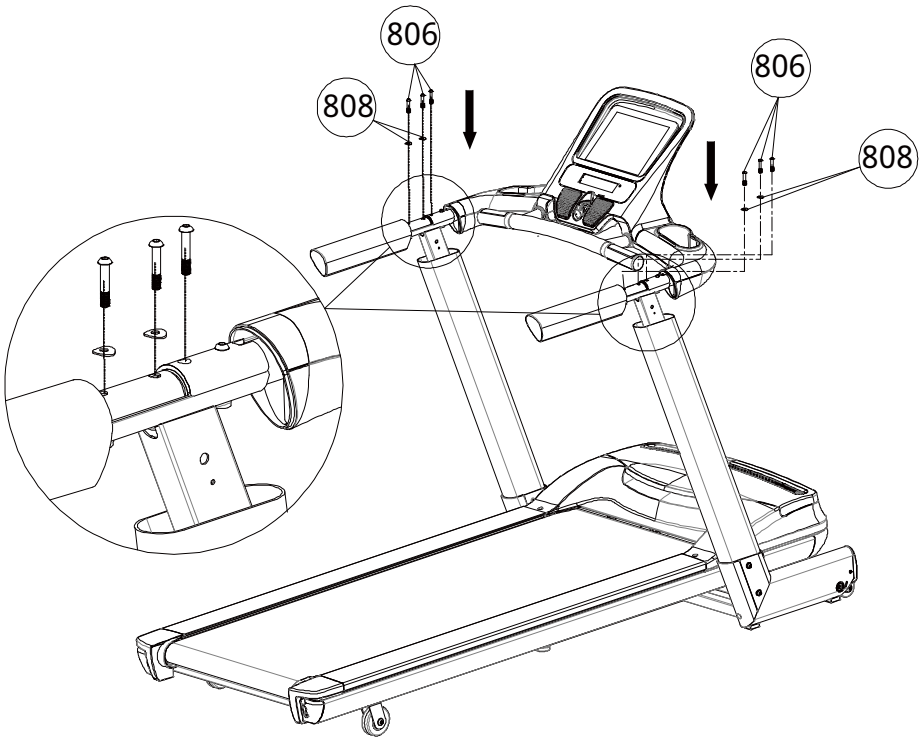
4.

205	X2	
806	X 2	

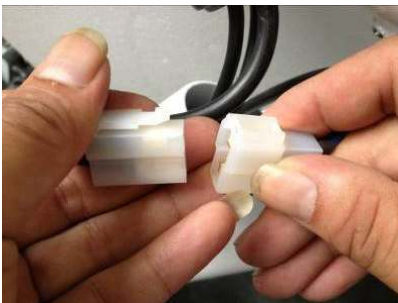
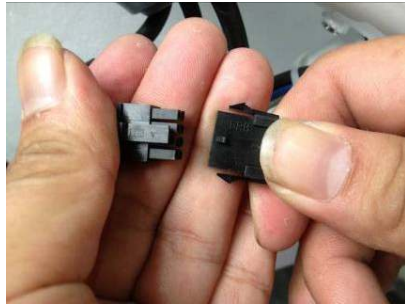
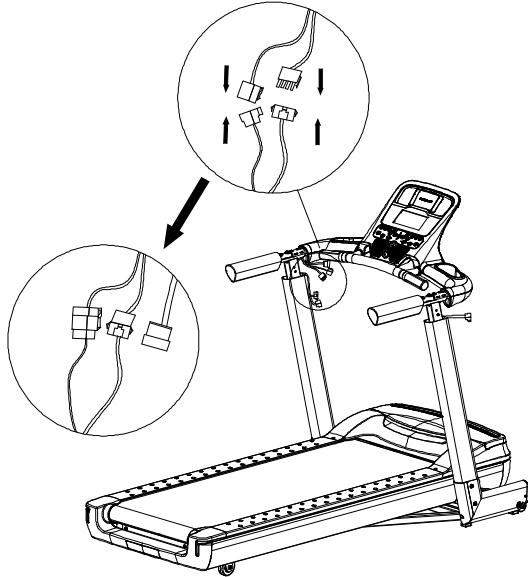


5.




806	X6	
808	X4	

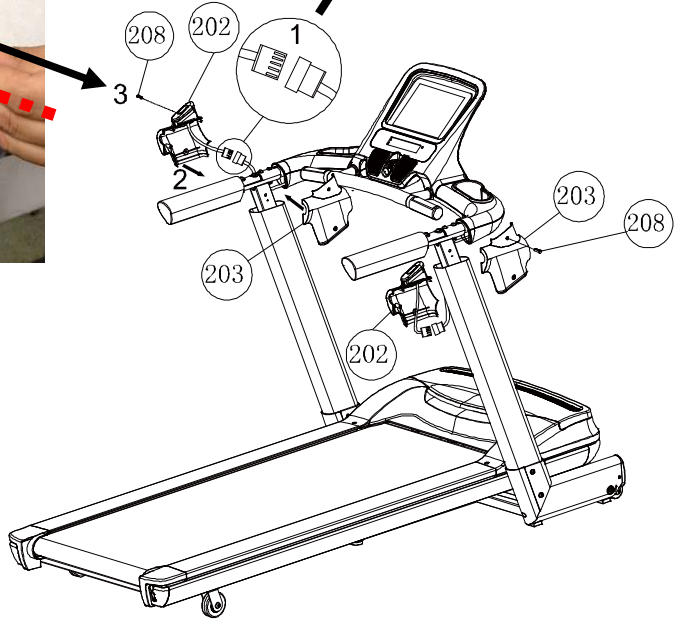
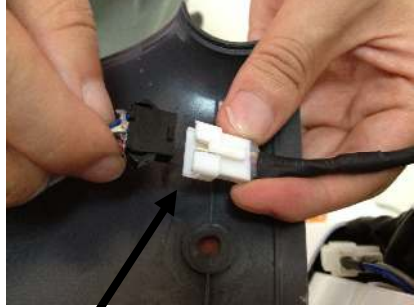


6.





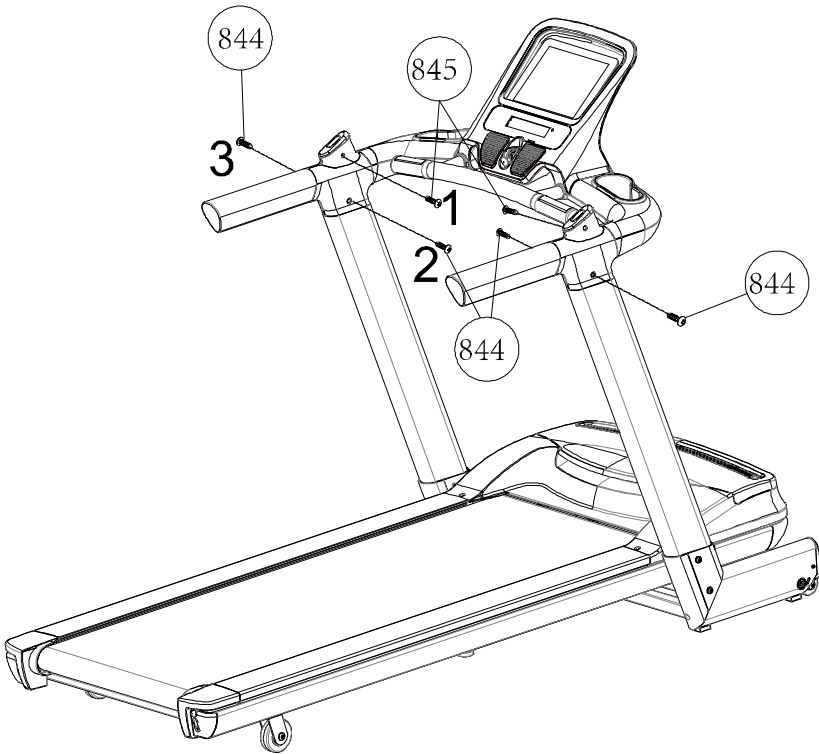
7.

208	X2	
202	X2	
203	X2	



8.

844	X4	
845	X2	



Slå på computeren

1. Sett inn støpselet



2. Slå på strømbryteren



3. Sett
sikkerhetsnøkkelen
inn i åpningen i
konsollen



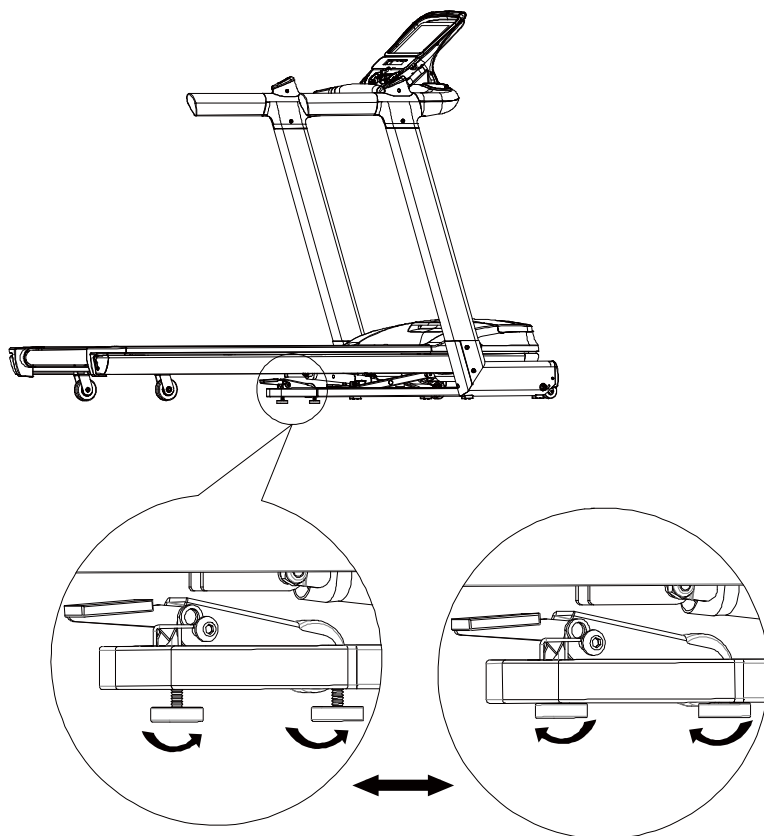
4. Trykk lett på
sikkerhetsnøkkelen, og
vipp den opp for å få lys
på LCD-skjermen



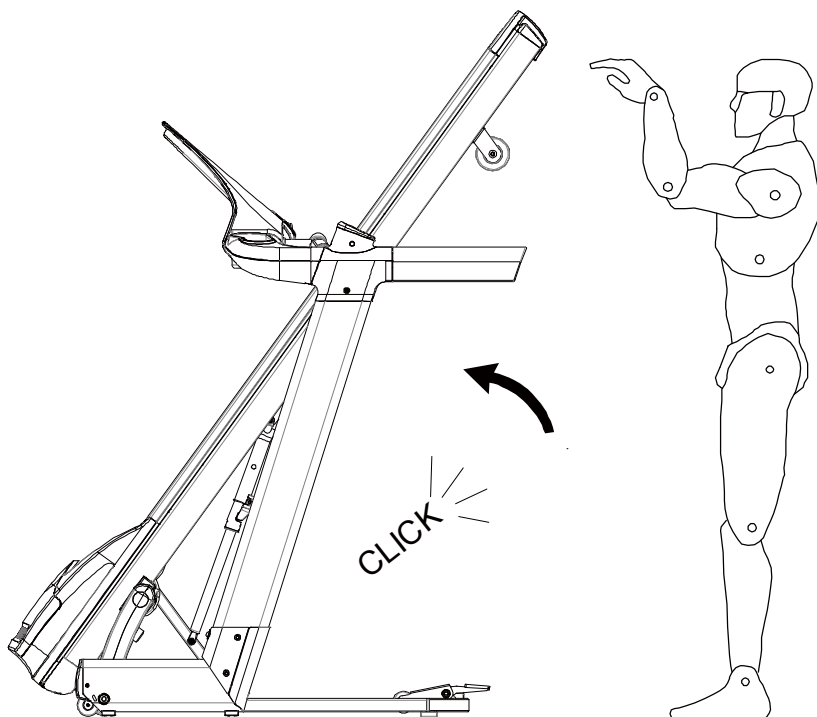
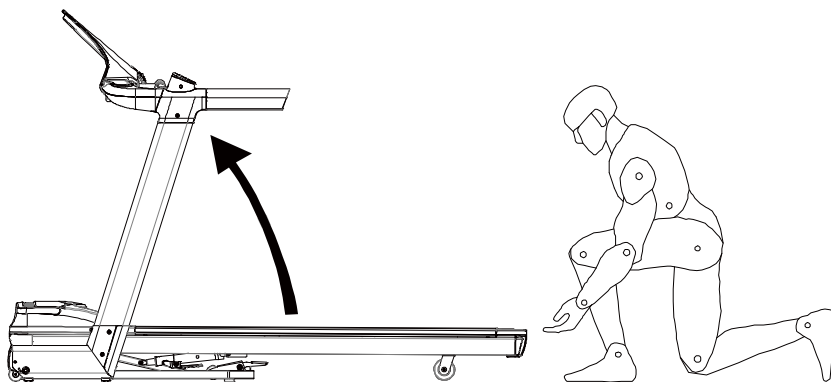
Justerbar pute

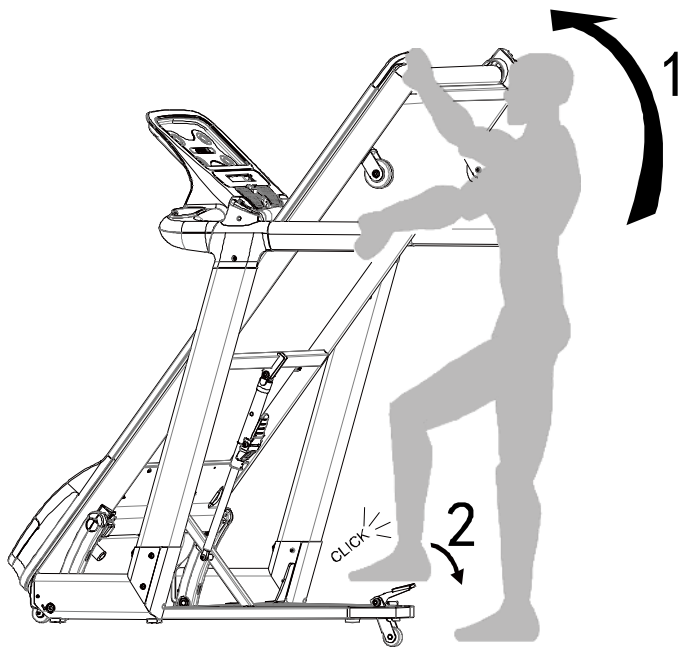
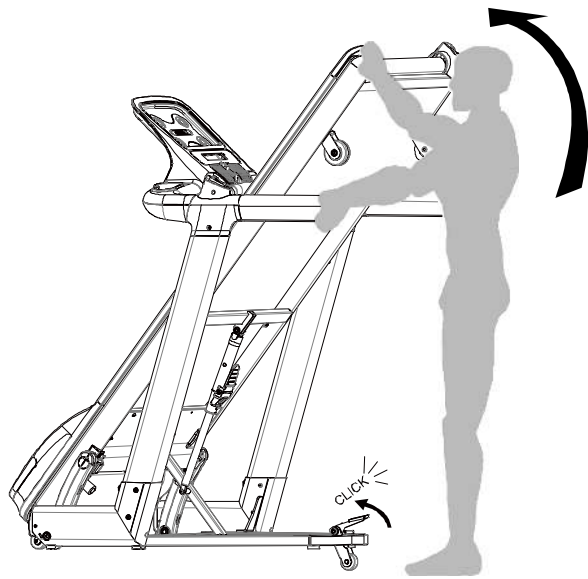
Justering av føttene

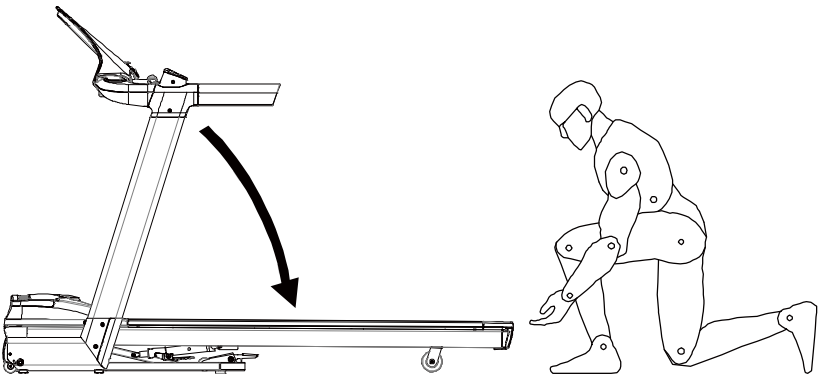
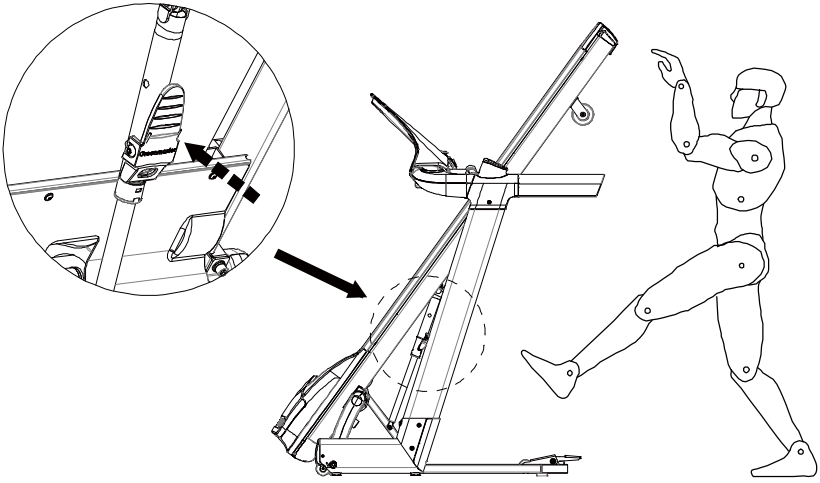
Hvis tredemøllen står skjevt på grunn av at gulvet er ujevnt, bør føttene på tredemøllen justeres. Skru føttene inn eller ut til tredemøllen står støtt på gulvet.



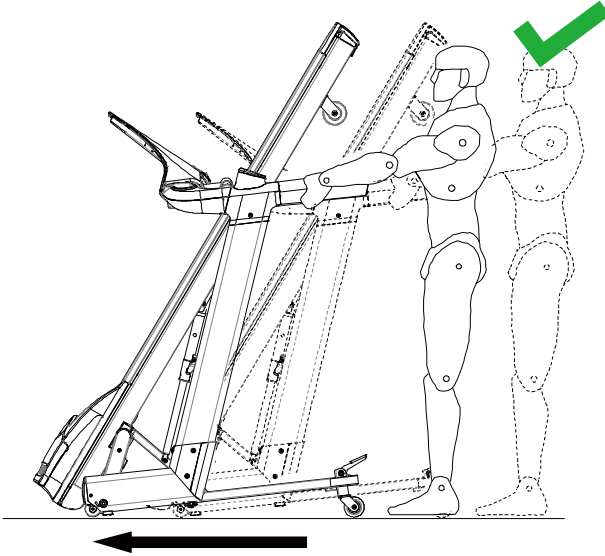
Slå sammen/ut







Transport

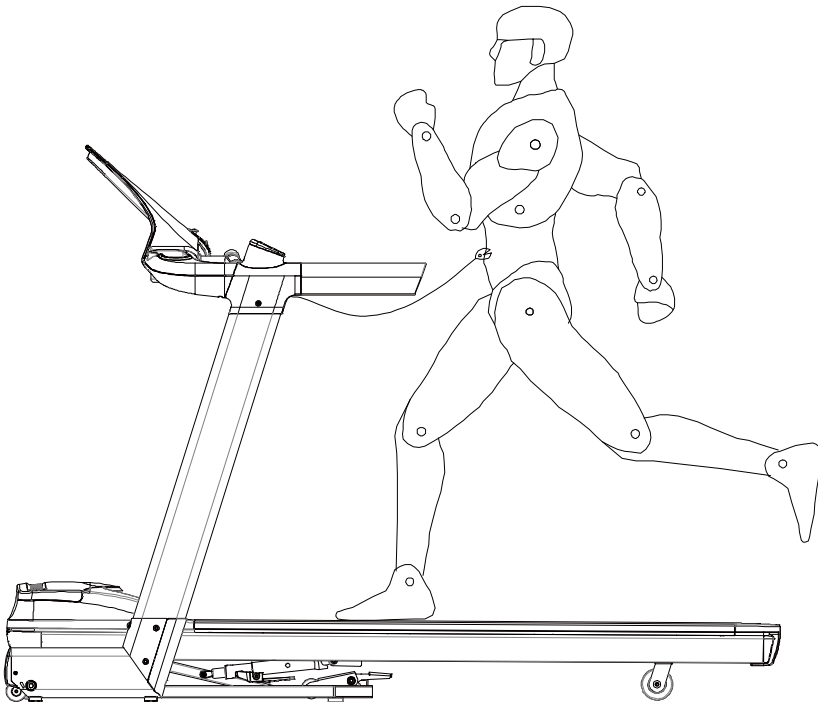


Riktig bruk

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.

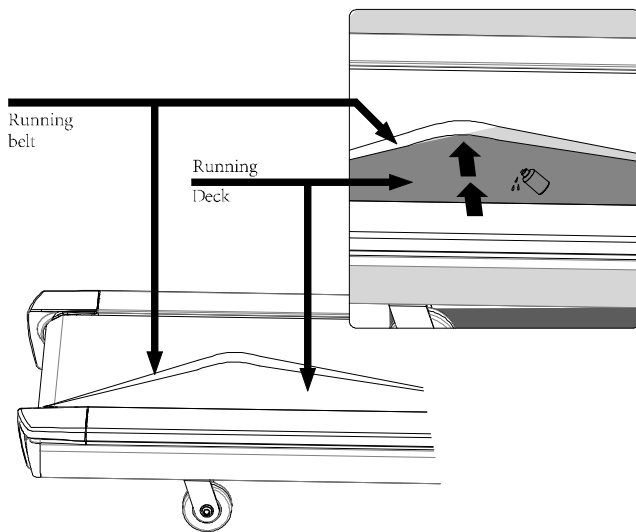


GB: SMØRING AV LØPEBRETET:

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/kilometerne. 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 sømmen 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.

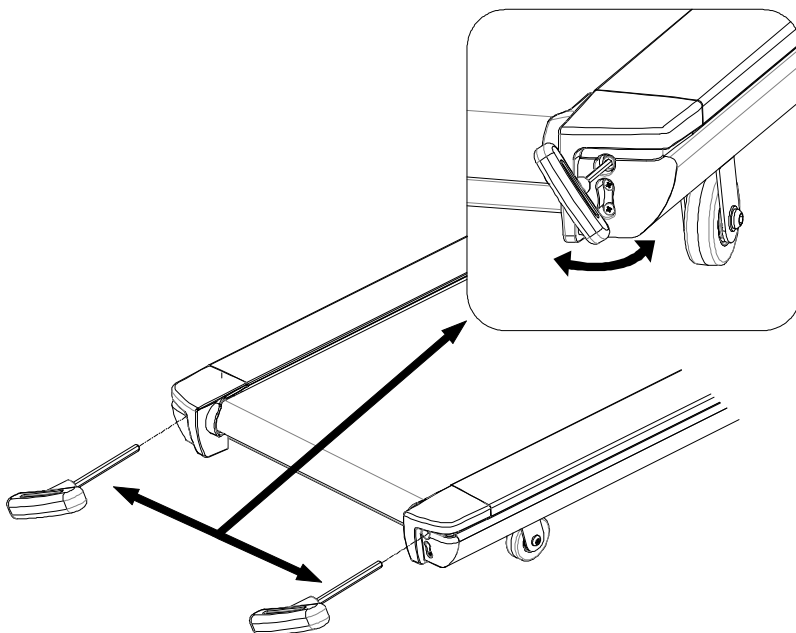
Justering av løpebåndet

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:

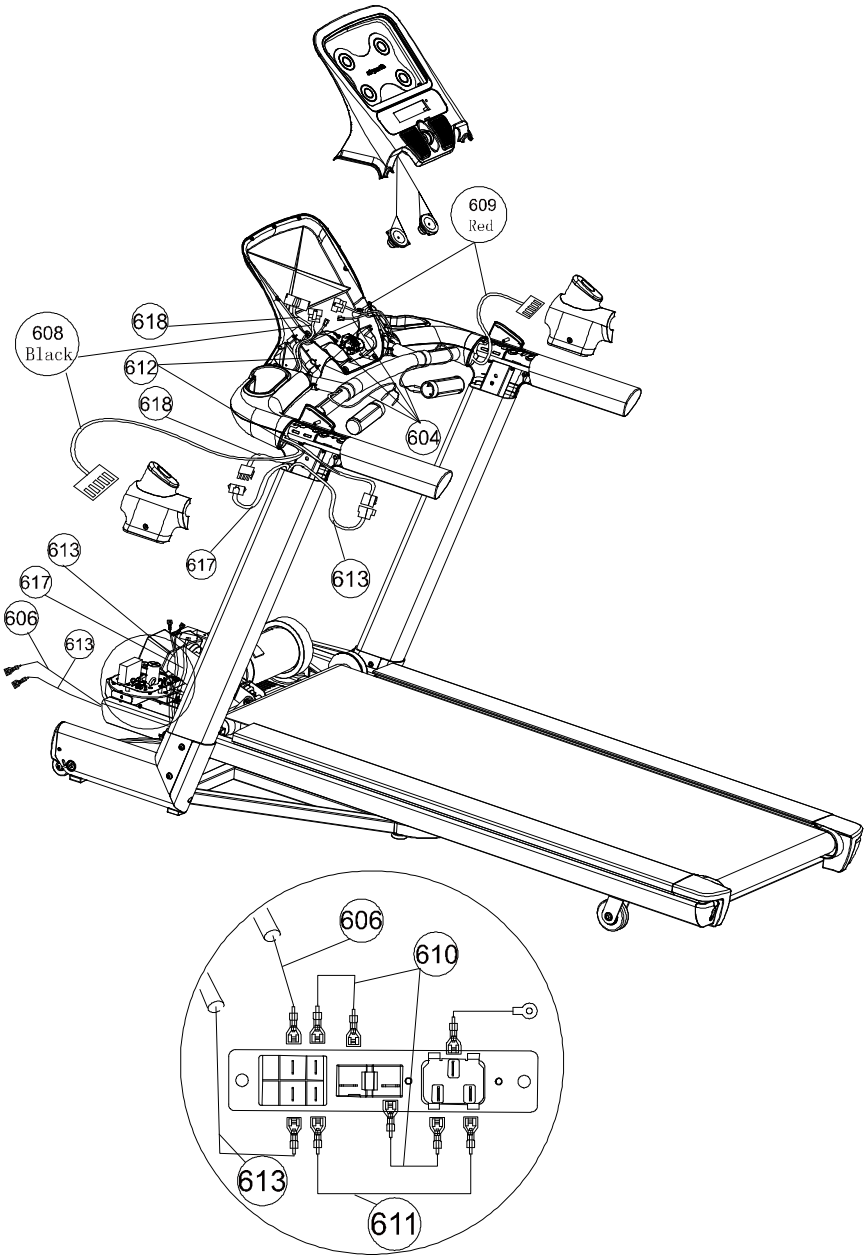
Hvis båndet bare har beveget seg 1–2 mm, vil ikke dette påvirke driften av tredemøllen.

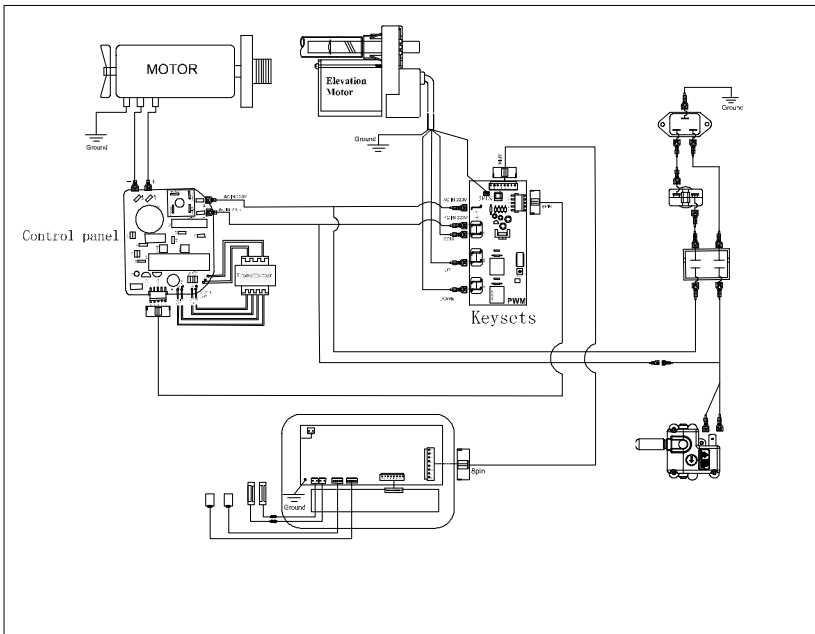
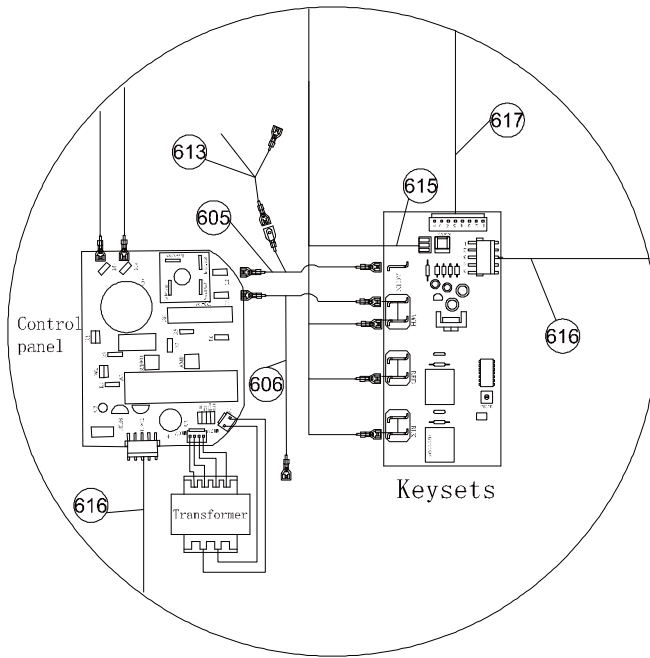
1. Hvis båndet drar mot høyre, dreier du venstre justeringsskrue $1/4$ omdreining mot urviseren. Kontroller om båndet fortsatt drar mot høyre.
2. Hvis båndet drar mot venstre, dreier du venstre justeringsskrue $1/4$ omdreining med urviseren. Kontroller om båndet fortsatt drar mot venstre. Hvis båndet 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 rullelagrene!



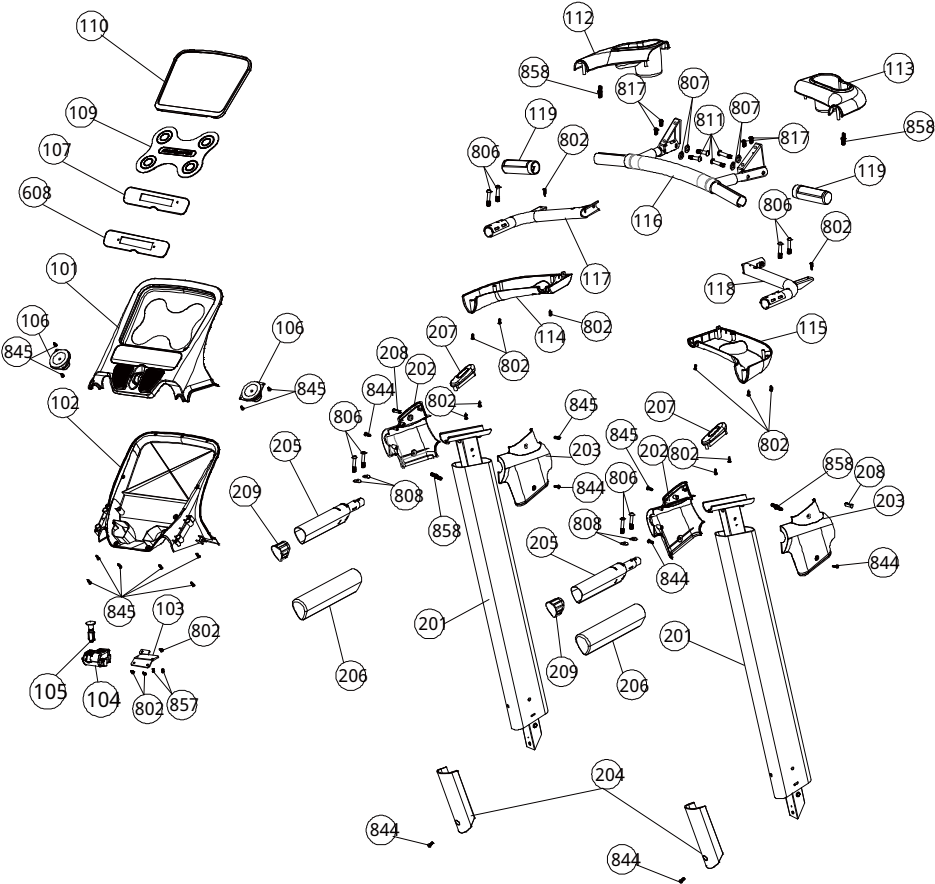
Koblingskijema



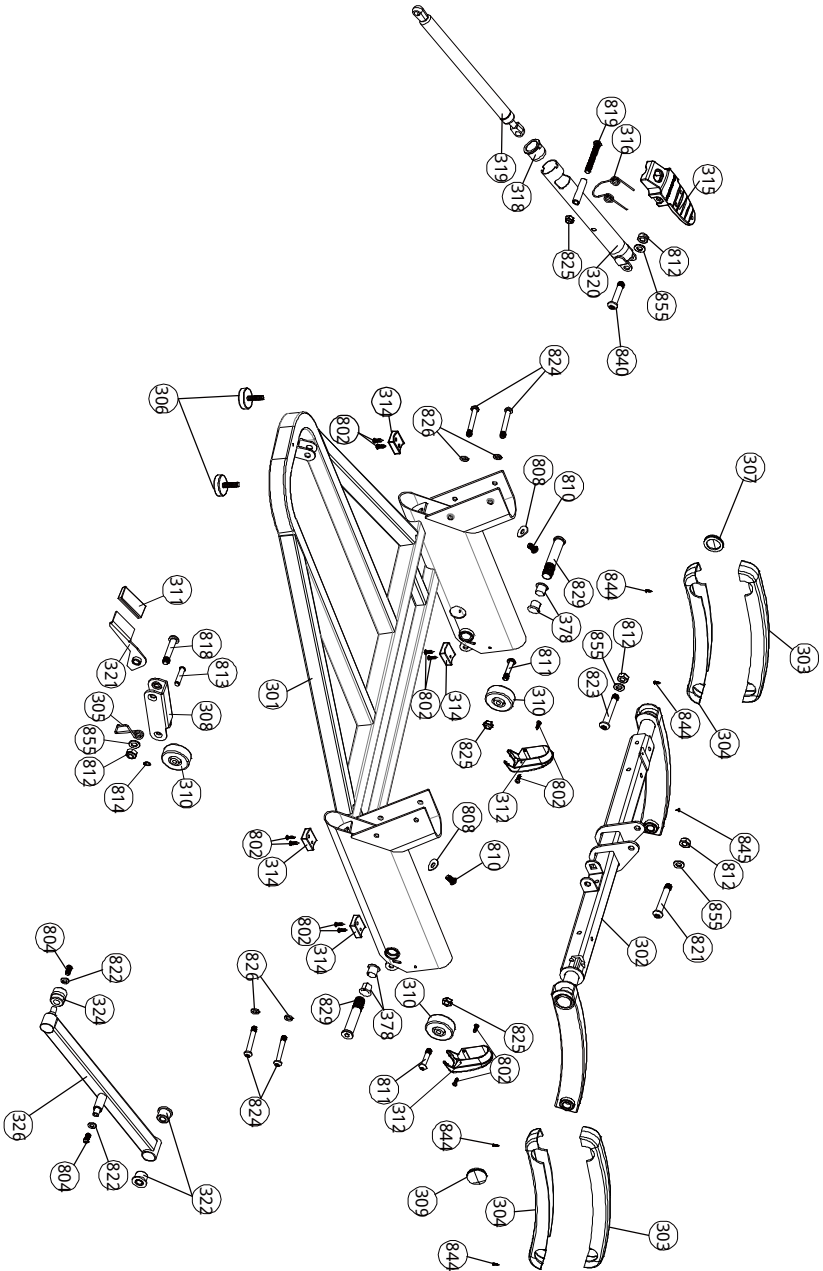


Deletegning

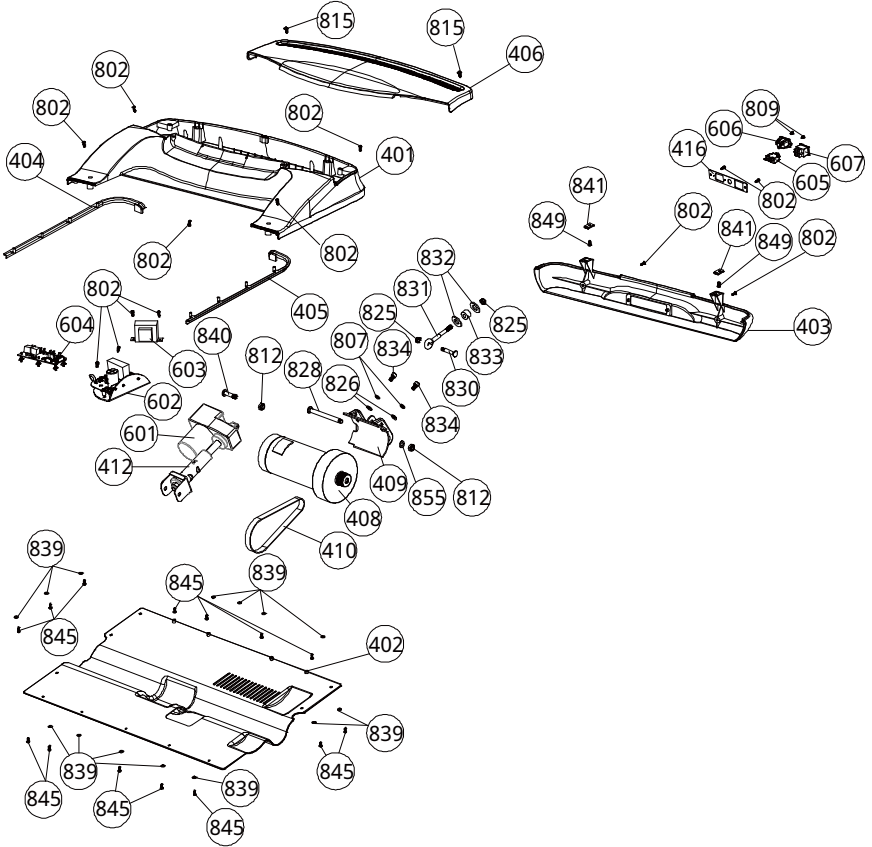
1.



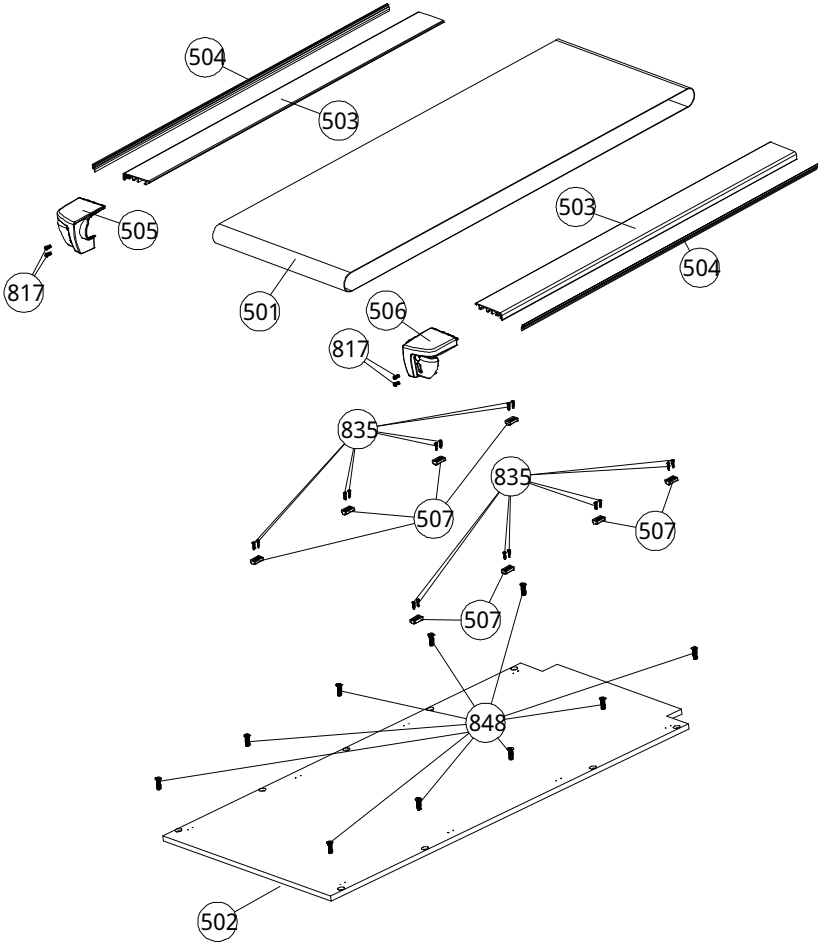
2.



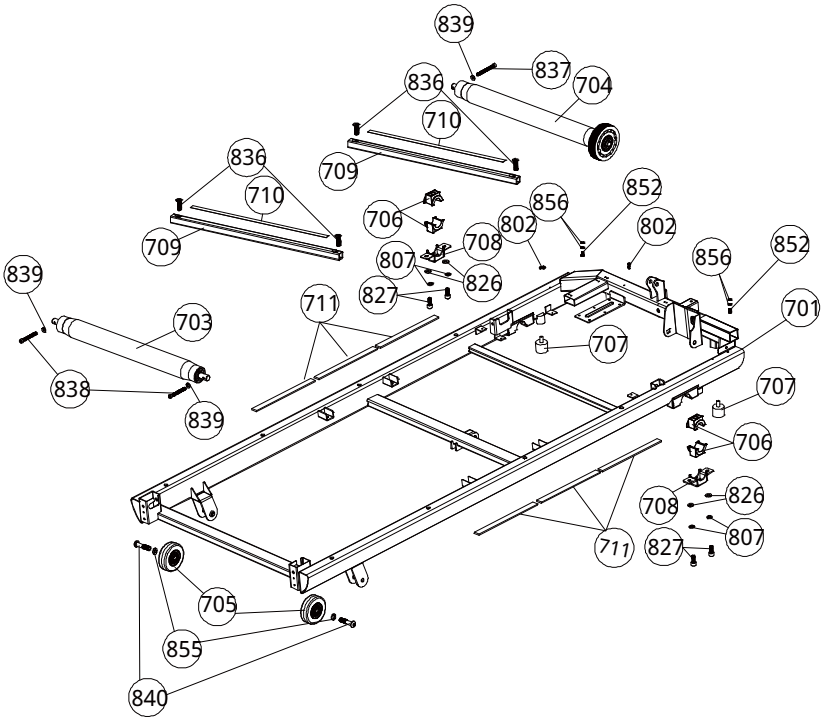
3.



4.



5.



Del nr.	Delenavn	Antall
101	Konsollhus – øvre	1
102	Konsollhus – nedre	1
103	Monteringsplate for sikkerhetsnøkkel	1
104	Uttak for sikkerhetsnøkkel	1
105	Sikkerhetsnøkkel	1
106	Høytaler	2
107	Monteringsramme for computer	1
109	Vattert plate	1
110	Beskyttelsesramme for iPad	1
112	Venstre flaskeholder – over	1
113	Høyre flaskeholder – over	1
114	Venstre flaskeholder – under	1
115	Høyre flaskeholder – under	1
116	Håndtakssett, foran	1
117	Konsollrørsett – venstre	1
118	Konsollrørsett – høyre	1
119	Håndtakspulssensor, dekselsett	2
201	Konsollstangrør	2
202	Deksel til håndtak – venstre	2
203	Deksel til håndtak – høyre	2
204	Deksel til konsollstangrør – nedre	2
205	Håndtak	2
207	Sensor for bevegelseskontroll	2
208	Håndtaksdeksel	2
301	Understell	1

Del nr.	Delenavn	Antall
302	Hellingsramme	1
303	Deksel til hevingsramme – øvre	2
304	Deksel til hevingsramme – nedre	2
305	089 Fjær 2.0Xφ14X4	1
306	Justeringspute i gummi til understell – bak 36 X 10-M8X25	2
307	Ringdeksel til støtteramme for heving – venstre	1
308	Transporthjul-brakett	1
309	Ringdeksel til støtteramme for heving – høyre	1
310	Transporthjul	3
311	Plastdeksel til fotlås	1
312	Deksel til transporthjul på understell – Foran	2
314	Understell, gummipute	4
315	Demper for sammenslåingssperre	1
316	Fjær φ2.0X 6 X16.5	1
318	Nylondeksel for demper 22.5X28.2X22	1
319	Gassfylt støtdemper	1
320	Støtdemperrør	1
321	Sammenslåingssperre	1
322	Støtteforing for sammenslåing ID10X22X26X15	2
324	Støtteinnsats for sammenslåing ID10XOD24X24.5	1
326	Sammenslåingsstøtte	1
378	Smørefrie lagre 14X15X1.0	4
401	Motorpanser	1
402	Motordeksel – bunn	1
403	Motordeksel – front	1

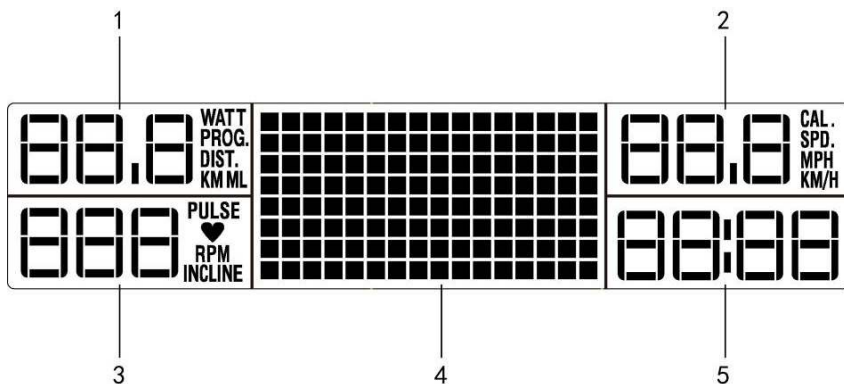
Del nr.	Delenavn	Antall
404	Motordeksel, dekorstripe – venstre	1
405	Motordeksel, dekorstripe – høyre	1
406	Deksel for motorventilasjon	1
408	Motor	1
409	Motorfeste	1
410	Drivrem	1
412	Drivhylse for løftemotor	1
416	Kretskort	1
501	Løpebånd	1
502	Løpebane	1
503	Sidekant	2
504	Sidekant, dekorlist	2
505	Sidekant, bakre endeplugg – venstre	1
506	Sidekant, bakre endeplugg – høyre	1
507	Sidekant, markering	10
601	Løftemotor	
602	Kontrollpanel for motor	1
603	Transformator	1
618	8-pinnars kabel – øvre 750 mm	1
617	8-pinnars kabel – øvre 2 250 mm	1
612	Blå/grå 2 kabler – øvre 750 mm	1
613	Blå/grå 2 kabler – nedre 2 250 mm	1
610	Enkelleder – rød – 150 mm	2
611	Enkelleder – hvit – 150 mm	1
607	Jordingsledning – 450 mm	1

Del nr.	Delenavn	Antall
604	Sensorledning til pulshåndtak – 600 mm	2
616	6 PIN kabel – 220 mm	1
609	Sensorledning for bevegelseskontroll – rød 600 mm	1
608	Sensorledning for bevegelseskontroll – svart 600 mm	1
614	Jordingsledning – 300 mm	1
604	Kontrollpanel for helling	1
605	Elektrisk vern	1
606	Stikkontakt	1
607	Strømbryter	1
608	Computer-montering	1
701	Hovedramme	1
703	Bakre rullerør+aksel	1
704	Fremre rullerør+aksel	1
705	Bakre trinse	2
706	Nylon 25.6X25X41.6XR17	4
707	Gummipute med akse	2
708	Holder, støtterør for helling	2
709	Tverrstag til hovedramme	2
710	EVA-skum 15XL450XT3.0	2
711	EVA-skum 25XL300XT3.0	7
802	M4X15 Skrue	44
804	M6X17 Skrue/skive	2
806	Rundhodet innvendig sekskantskrue M8X42	8
807	Fjærskive ϕ 8X 14 X2	10
808	Spennskive ϕ 8.5 X 20.5 X 2	6

Del nr.	Delenavn	Antall
809	Rundhodet krysshullskrue M3X8	2
810	Skrue med innvendig sekskant, halvrundt hode M8X18	4
811	Skrue med innvendig sekskant, halvrundt hode M8X36	6
812	Låsemutter M10	6
813	∅8X36 Bolt	1
814	M8 C-klips	1
815	M5X14 Skrue/skive	2
817	Rundhodet krysshullskrue M5X14	8
818	Innvendig sekskant M10X52	1
819	Skrue med innvendig sekskant, halvrundt hode M8X65	1
821	Skrue med innvendig sekskant, halvrundt hode M10X67	1
822	Skive∅6X13X1.5	2
823	Skrue med innvendig sekskant, halvrundt hode M10X58	1
824	Skrue med innvendig sekskant, halvrundt hode M8X52	4
825	Låsemutter M8	5
826	Skive∅8X17X1.5	10
827	Innvendig sekskant M8X20X20	4
828	M10X116 Bolt	1
829	Skrue med innvendig sekskant, flatt hode M14X80X24.5	2
830	M8X48X10 Bolt	1
831	OD8XM8X85X20 Bolt	1
832	Skive∅8X26X3	2
833	8 X26X11 gummiforing	1
834	Innvendig sekskant M8X12X12	2
835	M4X19 Skrue	16

Del nr.	Delenavn	Antall
836	Krysshullskrue M8X25	4
837	Innvendig sekskant M6X70	1
838	Innvendig sekskant M6X55	2
839	Skiveφ6X13X1.5	17
840	Skrue med innvendig sekskant, halvrundt hode M10X38X10	4
841	Metalldel 21X13X0.7	2
844	M4X15 Skrue	10
845	M4X12 Skrue	27
848	Krysshullskrue M8X30	10
849	4.2X16 Skrue	2
852	Skrue med utvendig sekskant M5X15	2
855	Skiveφ10X20X1.5	7
856	Tynn mutter M5	4
857	Krysshullskrue M4X12	2
858	Plastinnsats	4
901	Monteringssett	1

Skjerm



(1)PROGRAM/ DISTANCE (program/distanse)

9 PROGRAMMER, IWM, P1 til P8

Distansen fra 0,0 til 99,9 km

(2)CALORIES/SPEED (kalorier/hastighet)

Kalorier fra 0 til 990

Laveste hastighet er 1,0 km/t, den høyeste er 18,0 km/t

(3)PULSE/INCLINE (puls/helling)

Viser aktuell puls

Laveste hellingsgrad er 0, høyeste er 12

(4)DOT MATRIX (SPEED PROFILE OR INCLINE PROFILE) (punktmatrise som viser

hastighetsprofil eller hellingsprofil)

Viser faktisk hastighet eller helling

(4.1)WEIGHT (vekt)

Viser innstilt vekt for brukeren

(4.2)USER (bruker)

Brukerkode fra U1 U6

(4.3)GENDER (kjønn)

Mann og kvinne, standardvisningen er mannlig ikon

(4.4) AGE (alder)

Alder 10 til 99 år, standardvisningen er 30

(5) TIME (tid)

Viser treningstiden

Knapper og funksjoner



START

Trykk på knappen for å starte treningen. Starthastigheten er 1,0 km/t/ 0,6 mph .

START

STOP/ENTER



Trykk på STOP for å stoppe tredemøllen.

Trykk på ENTER for å bekrefte program og forhåndsinnstilte verdier.

Trykk på ENTER for å velge innstillinger før du trykker på START-knappen.

STOP / ENTER



Trykk på UP/DOWN for å øke/reducere hastigheten med 0,1 km/t eller 0,1 mph.

Hold knappen inne for å øke/reducere hastigheten kontinuerlig med 0,5 km/t eller

SPEED

0,5 mph eller per

sekund.



Knappene brukes også for å velge program og forhåndsinnstilte verdier.



DISPLAY MODE (visningsmodus)

Treningsdataene blir skannet hvert 10. sekund under treningen

Trykk på DISPLAY MODE-knappen for å bytte mellom PROGRAM/DISTANCE, PULSE/INCLINE og SPEED/CALORIES



INCLINE UP (øke helling)

Trykk på Incline up-knappen for å øke hellingen. Den maksimale hellingen er nivå 12



INCLINE DOWN (redusere helling)

Trykk på Incline down-knappen for å redusere hellingen. Den laveste hellingen er

nivå

0.



MOTION CONTROL (bevegelseskontroll)

Prosedyre for programvalg

Tredemøllen skal ha POWER ON-status, brukeren kan så trykke på «STOP/ENTER»-knappen på tastaturet, og «IWM» vil bli vist og blinke på computerens LCD- skjerm. Trykk på SPEED UP/DOWN-knappen for å velge program. Så vil LCD-skjermen vise «IWM→P1→P2→P3→P4→P5→P6→P7→P8»(Skanning)

Kort innføring i IWM



IWM er et individuelt tilpasset treningsprogram. Programmet beregner hvor mange kalorier brukeren må forbrenne for å holde riktig vekt. Denne beregningen er basert på matinntak og vekt, i motsetning til standard kroppsmasseindeks (BMI). Det er akkurat som å ha en personlig trener.

IWM-konsollen henter brukerens vekt gjennom knappetasting. Deretter viser den brukerens gjeldende vekt. Så får brukeren informasjon om idealvekten. Denne vekten er basert på standard BMI-data. IWM-systemet genererer et personlig treningsprogram automatisk. Dette individuelt tilpassede treningsprogrammet bygger på forskjellen mellom den faktiske vekten og standard BMI-vekt for brukerens lengde, kjønn og alder.

IWM er ikke bare for folk som er overvektige. Det er også perfekt for personer som har forståelse for vekttap, kosthold og mosjon.

Hvis den faktiske målte brukervekten er lavere enn standard BMI, vil det smarte IWM- programmet også foreslå et treningsprogram som bygger opp muskelmassen (for å komme opp på standard BMI).

Den gode nyheten er at IWM kan implementeres på ulike typer utstyr for kardiovaskulær trening (kondisjonstrening), slik som tredemøller, stasjonære sykler og ellipsemaskiner.

IWM fungerer som din egen personlige trener som veileder deg i en tilpasset trening med riktig intensitet, varighet, distanse og kaloriforbrenning.

Innføring i BMI (kroppsmasseindeks)

Kroppsmasseindeks (BMI) brukes til å vurdere hvor mye en persons kroppsvekt avviker fra det som er normalt eller ønskelig for hans eller hennes høyde. Vektoverskuddet eller vekt mangelen kan delvis skyldes kroppsfettet, selv om andre faktorer slik som muskelmasse også påvirker BMI betydelig.

Verdens helseorganisasjon (WHO) anser en BMI på mindre enn 18,5 som undervekt, som kan indikere underernæring, en spiseforstyrrelse eller andre helseproblemer. En BMI over 25 regnes som overvekt, og

over 30 som fedme. Disse BMI-verdiområdene er bare en statistisk veiledning for voksne. De kan ikke forutsi helse.

Kropps masseindeks (BMI) er en heuristisk approksimasjonsmetode for menneskers kroppsfett, basert på personens vekt og høyde. BMI kan ikke måle prosentandelen kroppsfett. BMI defineres som en persons kroppsvekt dividert med kvadratet av egen høyde. Formelen brukes universelt innen medisinen.

Program

Intelligent Weight Management (IWM) Program (intelligent vektkontroll)

Slå på strømmen på utstyret. Slå på strømmen på computeren. Trykk så på STOP/ENTER-knappen, «IWM» vil vises og blinke på LCD-skjermen. Deretter trykker du på «STOP»-knappen for å kjøre IWM-programmet. Når du har trykt på «STOP/ENTER»-knappen, vil tallet «0,0», «WEIGHT» begynne å blinke. Vektblinkingen betyr at konsollen venter på at brukeren skal legge inn vekten sin. Trykk på STOP/ENTER for å bekrefte, og bytt til brukerinnstillinger. Før du velger og starter IWM-programmet, må du oppgi grunnleggende personlige opplysninger, slik som WEIGHT, USERCODE, GENDER, AGE, HEIGHT og RECOMMENDATION BODY WEIGHT

USER WEIGHT (Brukerens vekt)

Når IWM vises i punktmatrisen, trykker du på STOP/ENTER-knappen, slik at tallet «0,0» «WEIGHT» blinker. Trykk så på STOP/ENTER-knappen og speed UP/DOWN-knappen for å angi vekten. Trykk deretter på STOP/ENTER for å bekrefte innstillingen.

USER-ID (bruker-ID)

Etter at brukerens vekt, WEIGHT, har blitt bekreftet, vil «USER» blinke på skjermen. Velg USER CODE først, og trykk på UP/DOWN-knappen for å velge en av brukerkodene fra U1 til U6. Koden vises i SPEED-vinduet. Trykk på STOP/ENTER-knappen for å bekrefte brukerkoden. Når du hast fastsatt brukerkoden, går profilen videre til neste mål.

USER GENDER (brukerens kjønn)

Når du har tilordnet bruker-ID, vises ikonet GENDER med startverdien «MEN» på LCD-skjermen. Trykk på UP/DOWN-knappen for å veksle mellom ikonene MEN og WOMEN, og trykk så på STOP/ENTER-knappen for å velge KJØNN.

USER AGE (brukerens alder)

Når du har bekreftet GENDER, vil SPEED-vinduet vise AGE med utgangsverdi «30», eller foregående innstilling, og begynne å blinke. Trykk på UP/DOWN-knappen til du kommer til riktig alder, og trykk på STOP/ENTER for å bekrefte.

USER HEIGHT (brukerens høyde)

Når du har bekreftet USER AGE, vil HEIGHT-vinduet vise 160 cm, eller foregående innstilling, og begynne å blinke. Trykk på UP/DOWN-knappen til du kommer til riktig høyde, og trykk på STOP/ENTER for å bekrefte.

RECOMMENDATION WEIGHT (vektanbefaling)

Når du har stilt inn user HEIGHT, vil RECOM.-vinduet vise den anbefalte brukervekten på «RECOM». Vekten er basert på standard BMI-beregning av forholdet mellom høyde og vekt. Du kan også trykke på UP/DOWN-knappen for å justere den anbefalte kroppsvekten, og så trykke på STOP/ENTER for å bekrefte.

Når du er ferdig med alle innstillingene i brukerprofilen, vil konsollen vise den anbefalte vekten i «RECOM».

Vekten er basert på standard BMI-beregning av forholdet mellom høyde og vekt. Du kan sammenligne den faktiske kroppsvekten med den anbefalte kroppsvekten. Konsollen vil også automatisk generere et personlig treningsprogram med målkalorier. Alt du trenger å gjøre nå, er trykke på START-knappen og nyte treningen. LCD-skjermen viser bruker/distanse (USER/DIST.) øverst til venstre, puls/helling (PULSE/INCLINE) nederst til venstre, treningsgrafene i punktmatrisen, kalorier/hastighet (CAL./SPEED.) øverst til høyre og tid (TIME) nederst til høyre.

Når treningsprogrammet starter, telles målkaloriene ned til null. IWM justerer intensiteten på treningen automatisk for å hjelpe deg med å nå og beholde idealvekten din. Du kan justere hastigheten SPEED ved å trykke på knapper under treningen. Treningstiden endres da tilsvarende. Hvis du for eksempel øker hastigheten SPEED manuelt, vil treningstiden bli tilsvarende kortere. Fordi målkaloriene er forhåndsinnstilt av IWM, vil du når du øker HASTIGHETEN, kunne trene kortere for å oppnå det samme kaloriforbruket.

Alle treningstallene vises på skjermen når du starter treningen, og tallene skannes automatisk under treningen.

Hvis du vil bytte vindu mens du trener, trykker du på «MODE»-knappen for å veksle mellom « (USER/DIST.) , (PULSE/INCLINE) og (CAL./SPD.)».

Trykk på «MODE»-knappen én gang, og USER, PULSE og CAL. vil vises på skjermen og være synlig hele tiden. Trykk på «MODE»-knappen to ganger, og (DIST.), (INCLINE) og (SPD.) vil vises på skjermen og være synlig hele tiden.

Trykk på «MODE»-knappen tre ganger, og tallene på skjermen kommer tilbake og statusen skannes

automatisk.

Trykk på «STOP»-knappen for å stanse programmet mens du trener. For å avslutte programmet, trykker du på «STOP»-knappen to ganger. På slutten av programmet når målet er oppnådd, vil datamaskinen pipe.

P1- TARGET TIME PROGRAM (program basert på tid)

Slå på computeren og trykk på STOP/ENTER-knappen slik at IWM begynner å blinke. Trykk på SPEED UP/DOWN-knappen for å velge P1 (Program 1). Trykk på STOP/ENTER-knappen en gang til, og så starter computeren P1-prosedyren.

Vektinnstilling

Når P1 vises på computerens punktmatrise trykker du på STOP/ENTER-knappen, og tallet «0,0» og WEIGHT vil blinke. Trykk på SPEED «UP/DOWN»-knappen for å angi vekten, og deretter på STOP/ENTER-knappen for å bekrefte.

Tidsinnstilling

Trykk på STOP/ENTER-knappen for å bekrefte vekten.

Når du har valgt «P1 – Target time program», trykker du på «STOP/ENTER»-knappen. Tidsvinduet «TIME» viser tiden «30:00», trykk på SPEED «UP/DOWN»-knappen for å stille inn tiden, og trykk så på «STOP/ENTER»-knappen for å bekrefte innstillingen. Trykk på «START» for å starte treningsprogrammet. Hvis du vil øke eller redusere hastigheten mens du trener, trykker du på SPEED «UP/DOWN»-knappen. Programmet teller ned fra den innstilte tiden, og «DISTANCE og CALORIES» (distanse og kalorier) telles oppover fra «0».

Alle treningstallene vises på skjermen når du starter treningen, og tallene skannes automatisk under treningen. Den første hastigheten kommer til å være 3,2 km/t/2,0 ml, og hellingen vil være «0».

Hvis du vil bytte vindu mens du trener, trykker du på «MODE»-knappen for å veksle mellom «(PROG./DIST.) , (PULSE/INCLINE) og (CAL./SPD.)».

Trykk på «MODE»-knappen én gang, og (PROG.), (PULSE) og (CAL) vil vises på skjermen og være synlig hele tiden.

Trykk på «MODE»-knappen to ganger, og (DIST.), (INCLINE) og (SPD.) vil vises på skjermen og være synlig hele tiden.

Trykk på «MODE»-knappen tre ganger, og tallene på skjermen kommer tilbake og statusen skannes automatisk.

Brukeren kan trykke på SPEED UP eller SPEED DOWN for å justere løpehastigheten.

Brukeren kan trykke på INCLINE UP eller INCLINE DOWN for å justere vinkelen på tredemøllen.

Trykk på STOP-knappen for å stanse programmet mens du trener. Trykk på «START»-knappen for å gjenoppta treningen,, eller trykk på STOP-knappen på nytt for å gå tilbake til POWER ON-modus.Tiden telles ned og på slutten av programmet vil computeren «pipe».

P2: TARGET DISTANCE PROGRAM (program basert på distanse)

Slå på computeren og trykk på STOP/ENTER-knappen slik at IWM begynner å blinke. Trykk på SPEED UP/DOWN-knappen for å velge P2 (Program 2). Så trykker du på STOP/ENTER-knappen en gang til, og computeren starter P2-prosedyren.

Vektinnstilling

Med P2-vinduet på computerens punktmatrise trykker du på STOP/ENTER-knappen, og tallet «0,0» og WEIGHT vil blinke. Trykk på SPEED «UP/DOWN»-knappen for å angi vekten, og deretter på STOP/ENTER-knappen for å bekrefte.

Distanseinnstilling

Trykk på STOP/ENTER-knappen for å bekrefte vekten.

Når du har valgt «P2 – Target distance program», viser «DISTANCE»-vinduet distanseinnstillingen DISTANCE 5,0 km/3,2 ml. Trykk på SPEED UP/DOWN-knappen for å stille inn måldistansen, og trykk så på «STOP/ENTER» for å bekrefte. Trykk på «START» for å starte treningsprogrammet. Hvis du vil øke eller redusere HASTIGHETEN mens du trener, trykker du på SPEED «UP og DOWN»-knappen. «DISTANCE» telles ned med den forhåndsinnstilte DISTANSEN, og «TIME og CALORIES» telles opp fra 0. Den første hastigheten kommer til å være 3,2 km/2,0 ml, og hellingen vil være «0».

Alle treningstallene vises på skjermen når du starter treningen, og tallene skannes automatisk under treningen.

Hvis du vil bytte vindu mens du trener, trykker du på «MODE»-knappen for å veksle mellom «(PROG./DIST.) , (PULSE/INCLINE) og (CAL./SPD.)».

Trykk på «MODE»-knappen én gang, og (PROG.), (PULSE) og (CAL.) vil vises på skjermen og være synlig hele tiden.

Trykk på «MODE»-knappen to ganger, og (DIST.), (INCLINE) og (SPD.) vil vises på skjermen og være synlig hele tiden.

Trykk på «MODE»-knappen tre ganger, og tallene på skjermen kommer tilbake og statusen skannes automatisk.

Brukeren kan til enhver tid under treningen endre hastigheten med SPEED UP eller SPEED DOWN, og vinkelen med SPEED UP eller SPEED DOWN.

Trykk på «STOP/ENTER»-knappen for å stanse programmet mens du trener. Trykk på «START»-knappen for å gjenoppta treningen, eller trykk på STOP-knappen på nytt for å gå tilbake til POWER ON-modus. «DISTANCE» telles ned, og på slutten av programmet vil computeren «pipe».

P3 - TARGET CALORIES PROGRAM (program basert på kaloriforbrenning)

Slå på computeren og trykk på STOP/ENTER-knappen slik at IWM begynner å blinke. Trykk på SPEED UP/DOWN-knappen for å velge P3 (Program 3). Så trykker du på STOP/ENTER-knappen en gang til, og

computeren starter P3-prosedyren.

Vektinnstilling

Når P3 vises på computerens punktmatrise, trykker du på STOP/ENTER-knappen, og tallet «0,0» og WEIGHT vil blinke. Trykk på SPEED «UP/DOWN»-knappen for å angi vekten, og deretter på STOP/ENTER-knappen for å bekrefte.

Kaloriinnstilling

Trykk på STOP/ENTER-knappen for å bekrefte vekten.

Når du har valgt «P3 – Target calories program», vil «CALORIES»-vinduet vise kaloriinnstillingen «50». Trykk på SPEED «UP/DOWN»-knappen for å justere målkaloriene, og trykk så på «STOP/ENTER» for å bekrefte. Trykk på «START»-knappen for å starte programmet P3 – TARGET CALORIES. Hvis du vil øke eller redusere hastigheten mens du trener, trykker du på SPEED «UP og DOWN»-knappen. Kalorienetelles ned fra den innstilte kaloriverdien, og TIME og DISTANCE vil telles opp fra 0, og starthastigheten er 3,2 km/2,0 ml.

Alle treningstillene vises på skjermen når du starter treningen, og tallene skannes automatisk under treningen. Hastigheten vil være 3,2 km/2,0 ml, hellingen vil være på «0» og starthastigheten vil være 3,2 km/2,0 ml med helling på «0».

Hvis du vil bytte vindu mens du trener, trykker du på «MODE»-knappen for å veksle mellom «(PROG./DIST.) , (PULSE/INCLINE) og (CAL./SPD.)».

Trykk på «MODE»-knappen én gang, og (PROG.), (PULSE) og (CAL.) vil vises på skjermen og være synlig hele tiden.

Trykk på «MODE»-knappen to ganger, og (DIST.), (INCLINE) og (SPD.) vil vises på skjermen og være synlig hele tiden.

Trykk på «MODE»-knappen tre ganger, og tallene på skjermen kommer tilbake og statusen skannes automatisk.

Brukeren kan til enhver tid under treningen endre hastigheten med SPEED UP/DOWN, og vinkelen med INCLINE UP/DOWN.

Trykk på STOP-knappen for å stanse programmet mens du trener. Trykk på «START»-knappen for å gjenoppta treningen, eller trykk på STOP-knappen på nytt for å gå tilbake til POWER ON-modus. På slutten av programmet når det forhåndsinnstilte «Kalori»-målet er nådd, vil computeren «pipe».

P4 – INTERVAL INCLINE PROGRAM (program med hellingsintervall)

Slå på computeren og trykk på STOP/ENTER-knappen slik at IWM begynner å blinke. Trykk på SPEED UP/DOWN-knappen for å velge P4 (Program 4). Så trykker du på STOP/ENTER-knappen en gang til, og computeren starter P4-prosedyren.

Vektinnstilling

Med P4-vinduet på computerens punktmatrise kan du trykke på STOP/ENTER-knappen, og tallet «0,0» og WEIGHT vil blinke. Trykk på SPEED «UP/DOWN»-knappen for å angi vekten, og deretter på

STOP/ENTER-knappen for å bekrefte.

Innstilling for varighet

Trykk på STOP/ENTER-knappen for å bekrefte vekten.

Når du har valgt «P4 – INTERVAL INCLINE PROGRAM», trykker du på «STOP/ENTER»-knappen. «TIME»-vinduet vil vise tiden «24: 00» som treningstid. Trykk på SPEED «UP/DOWN»-knappen for å definere total treningstid i INTERVALLER på 4:00 (min.), så trykker du på STOP/ENTER for å bekrefte innstillingen.

Brukeren kan deretter trykke på START for å starte programmet P4 – INTERVAL INCLINE PROGRAM.

Hvis du vil øke eller redusere hastigheten mens du trener, trykker du på SPEED «UP/DOWN»-knappen. Programmet teller ned fra den forhåndsinnstilte tiden, og «DISTANCE og CALORIES» vil telles oppover.

Starthastigheten vil være 3,2 km/2,0 ml, endringene i hellingsnivå i programmet vises i tabellen nedenfor.

Hellingsnivå	2	2	9	9	2	2	9	9	2	2	9	9	2	2	9	9
--------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Alle treningstallene vises på skjermen når du starter treningen, og tallene skannes automatisk under treningen. Hvis du vil bytte vindu mens du trener, trykker du på «MODE»-knappen for å veksle mellom «(PROG./DIST.)», «(PULSE/INCLINE)» og «(CAL./SPD.)».

Trykk på «MODE»-knappen én gang, og (PROG.), (PULSE) og (CAL.) vil vises på skjermen og være synlig hele tiden.

Trykk på «MODE»-knappen to ganger, og (DIST.), (INCLINE) og (SPD.) vil vises på skjermen og være synlig hele tiden.

Trykk på «MODE»-knappen tre ganger, og tallene på skjermen kommer tilbake og statusen skannes automatisk.

Trykk på STOP-knappen for å stanse programmet mens du trener. Trykk på «START»-knappen for å gjenoppta treningen, eller trykk på STOP-knappen på nytt for å gå tilbake til POWER ON-modus. Tiden telles ned og på slutten av programmet vil computeren «pipe».

P5 – INTERVAL SPEED PROGRAM (program med hastighetsintervall)

Slå på computeren og trykk på STOP/ENTER-knappen slik at IWM begynner å blinke. Trykk på SPEED UP/DOWN-knappen for å velge P5 (Program 5). Så trykker du på STOP/ENTER-knappen en gang til, og computeren starter P5-prosedyren.

Vektinnstilling

Med P5-vinduet på computerens punktmatrise trykker du på STOP/ENTER-knappen, og tallet «0,0» og WEIGHT vil blinke. Trykk på SPEED «UP/DOWN»-knappen for å angi vekten, og deretter på STOP/ENTER-knappen for å bekrefte.

Tidsinnstilling

Trykk på STOP/ENTER-knappen for å bekrefte vekten.

Når du har valgt «P5– INTERVAL SPEED PROGRAM» trykker du på «STOP/ENTER»-knappen. «TIME»-vinduet vil vise tiden «24:00». Trykk på SPEED «UP/DOWN»-knappen for å definere total treningstid i intervaller på 4:00 (min.), så trykker du på STOP/ENTER å bekrefte innstillingen. Trykk på «START» for å starte treningsprogrammet. Programmet vil telle ned den forhånds-innstilte tiden, «DISTANCE og CALORIES» vil telles opp fra 0.

Hellingsnivået vil være på vinkel «0», endringene i hastighetsnivå i programmet vises i tabellen nedenfor.

Hastighetsdel				8,0	8,0			8,0	8,0			8,0	8,0		4,5	8,0	8,0
	km	4,5	4,5			4,5	4,5			4,5	4,5			4,5			
	ml	2,8	2,8	5,0	5,0	2,8	2,8	5,0	5,0	2,8	2,8	5,0	5,0	2,8	2,8	5,0	5,0

Alle treningstallene vises på skjermen når du starter treningen, og tallene skannes automatisk under treningen.

Hvis du vil bytte vindu mens du trener, trykker du på «MODE»-knappen for å veksle mellom «(PROG./DIST.) , (PULSE/INCLINE) og (CAL./SPD.)».

Trykk på «MODE»-knappen én gang, og (PROG.), (PULSE) og (CAL.) vil vises på skjermen og være synlig hele tiden.

Trykk på «MODE»-knappen to ganger, og (DIST.), (INCLINE) og (SPD.) vil vises på skjermen og være synlig hele tiden.

Trykk på «MODE»-knappen tre ganger, og tallene på skjermen kommer tilbake og statusen skannes automatisk.

Trykk på STOP-knappen for å stanse programmet mens du trener. Trykk på «START»-knappen for å gjenoppta treningen, eller trykk på STOP-knappen på nytt for å gå tilbake til POWER ON-modus. Tiden telles ned, og på slutten av programmet vil computeren «pipe».

P6 –WEIGHT LOSS PROGRAM (program for vekttap)

Slå på computeren og trykk på STOP/ENTER-knappen slik at IWM begynner å blinke. Trykk på SPEED UP/DOWN-knappen for å velge P6 (Program 6). Så trykker du på STOP/ENTER-knappen en gang til, og computeren starter P6-prosedyren.

Vektinnstilling

Når P6 vises på computerens punktmatrise, kan du trykke på STOP/ENTER-knappen, og tallet «0,0» og WEIGHT vil blinke. Trykk på SPEED «UP/DOWN»-knappen for å angi vekten, og deretter på STOP/ENTER-knappen for å bekrefte.

Tidsinnstilling

Trykk på STOP/ENTER-knappen for å bekrefte vekten.

Når du har valgt «P6–Weight loss program», trykker du på «STOP/ENTER»-knappen. «TIME»-vinduet viser tiden «30:00». Trykk på SPEED «UP/DOWN»-knappen for å stille inn total treningstid i intervaller på 5:00 (min.), så trykker du på STOP/ENTER å bekrefte innstillingen. Trykk på «START» for å starte

treningssprogrammet. Programmet vil telle ned den forhånds-innstilte tiden, «DISTANCE og CALORIES» vil telles opp fra 0.

Endringene i hastighetsnivå og hellingsnivå i programmet vises i tabellen nedenfor.

Hastighetsdel	km	4,2	4,2	6,1	6,1	4,2	4,2	6,1	6,1	4,2	4,2	6,1	6,1	4,2	4,2	6,1	6,1
	ml	2,6	2,6	3,8	3,8	2,6	2,6	3,8	3,8	2,6	2,6	3,8	3,8	2,6	2,6	3,8	3,8
Hellingsdel		2	2	6	6	2	2	6	6	2	2	6	6	2	2	6	6

Alle treningstallene vises på skjermen når du starter treningen, og tallene skannes automatisk under treningen.

Hvis du vil bytte vindu mens du trener, trykker du på «MODE»-knappen for å veksle mellom «(PROG./DIST.) , (PULSE/INCLINE) og (CAL./SPD.)».

Trykk på «MODE»-knappen én gang, og (PROG.), (PULSE) og (CAL) vil vises på skjermen og være synlig hele tiden.

Trykk på «MODE»-knappen to ganger, og (DIST.), (INCLINE) og (SPD.) vil vises på skjermen og være synlig hele tiden.

Trykk på «MODE»-knappen tre ganger, og tallene på skjermen kommer tilbake og statusen skannes automatisk.

Trykk på STOP-knappen for å stanse programmet mens du trener. Trykk på «START»-knappen for å gjenoppta treningen, eller trykk på STOP-knappen på nytt for å gå tilbake til POWER ON-modus. Tiden telles ned, og på slutten av programmet vil computeren «pipe».

P7 – 5K SELF COMPETITION PROGRAM (program for å konkurrere mot seg selv)

Slå på computeren og trykk på STOP/ENTER-knappen slik at IWM begynner å blinke. Trykk på SPEED UP/DOWN-knappen for å velge P7 (Program 7). Så trykker du på STOP/ENTER-knappen en gang til, og computeren starter P7-prosedyren.

Vektinnstilling

Når P7 vises på computerens punktmatrise, trykker du på STOP/ENTER-knappen, og tallet «0,0» og WEIGHT vil blinke. Trykk på SPEED «UP/DOWN»-knappen for å angi vekten, og deretter på STOP/ENTER-knappen for å bekrefte.

Når du har angitt vekten, trykker du på STOP/ENTER-knappen for å bekrefte. Vinduet viser den forhåndsinnstilte avstanden 5,0 km/3,0 ml og P7. Brukeren kan deretter trykke på START for å starte programmet P7 – 5K SELF LEARNING. Hastigheten starter på 3,2 km / 2,0 ml, og TIME og CALORIES telles oppover fra 0. I løpet av treningen vil distansen gradvis telles ned fra 5,0 km/3,0 ml. Hellingnivået endres hvert andre minutt.

På slutten av treningen vises de oppnådde tids- og kaloriforbrenningsverdiene på skjermen. Brukeren kan

på en enkel måte beregne og sette opp nye prestasjonsmål før neste treningsøkt (for eksempel å løpe raskere eller forbrenne flere kalorier).

Alle treningstallene vises på skjermen når du starter treningen, og tallene skannes automatisk under treningen.

Hvis du vil øke eller redusere hastigheten mens du trener, trykker du på SPEED «UP/DOWN»-knappen.

Hvis du vil bytte vindu mens du trener, trykker du på «MODE»-knappen for å veksle mellom «(PROG./DIST.) , (PULSE/INCLINE) og (CAL./SPD.)».

Trykk på «MODE»-knappen én gang, og (PROG.), (PULSE) og (CAL.) vil vises på skjermen og være synlig hele tiden.

Trykk på «MODE»-knappen to ganger, og (DIST.), (INCLINE) og (SPD.) vil vises på skjermen og være synlig hele tiden.

Trykk på «MODE»-knappen tre ganger, og tallene på skjermen kommer tilbake og statusen skannes automatisk.

Brukeren kan til enhver tid under treningen endre hastigheten med SPEED UP/SPEED DOWN, og vinkelen med INCLINE UP/INCLINE DOWN. Trykk på STOP/ENTER-knappen for å stanse programmet mens du trener. Trykk på «START»-knappen for å gjenoppta treningen, eller trykk på STOP-knappen på nytt for å gå tilbake til POWER ON-modus. Måldistansen 5 km telles ned, og på slutten av programmet vil computeren «pipe».

Merk: Under treningen kan brukeren endre hastigheten og hellingen ved å trykke på knappene SPEED UP eller SPEED DOWN, og INCLINE UP eller INCLINE DOWN.

P8: HEART RATE CONTROL PROGRAM (program med pulsmåling)

Slå på computeren og trykk på STOP/ENTER-knappen slik at IWM begynner å blinke. Trykk på SPEED UP/DOWN-knappen for å velge P8 (Program 8). Så trykker du på STOP/ENTER-knappen en gang til, og computeren starter P8-prosedyren.

Vektinnstilling

Når P8 vises på computerens punktmatrise, trykker du på STOP/ENTER-knappen, og tallet «0,0» og WEIGHT vil blinke. Trykk på SPEED «UP/DOWN»-knappen for å angi vekten, og deretter på STOP/ENTER-knappen for å bekrefte.

Aldersinnstilling

Trykk på STOP/ENTER-knappen for å bekrefte vekten. AGE-vinduet vil vise standardinnstillingen «30». Trykk på SPEED «UP/DOWN»-knappen for å angi alderen din, og så på «STOP/ENTER» for å bekrefte.

Innstilling av forhåndsinnstilt maks puls

Når du har angitt alderen, trykker du på «STOP/ENTER»-knappen for å bekrefte. «PULSE»-vinduet vil vise

standardverdien «161» og blinke.

Trykk på SPEED «UP/DOWN»-knappen for å stille inn PULS, deretter trykker du på «STOP/ENTER» for å fortsette programinnstillingen.

Vær oppmerksom på at standard makspuls er basert på alderen som blir angitt. Hvis brukeren endrer alderen, omregnes makspulsen automatisk.

Tidsinnstilling

Når du har angitt standard makspuls, trykker du på STOP/ENTER-knappen for å bekrefte. TIME-vinduet vil vise innstillingen «30: 00», trykk på «UP/DOWN»-knappen for å justere treningstiden, og så på «STOP/ENTER» for å bekrefte. Trykk på «START»-knappen for å starte treningsprogrammet. Hvis pulsen ikke oppdages av håndpulsensoren, vil «PULSE»-vinduet vise «P» og blinke. Hastigheten starter på 3,2 km/t / 2,0 mph.

Hvis du vil øke eller redusere hastigheten mens du trener, trykker du på SPEED UP/DOWN»-knappen. Tiden vil telles ned til slutten. DISTANCE- og CALORIES-vinduene teller opp fra null.

Alle treningstallene vil bli vist på skjermen når du starter treningen, og tallene skannes automatisk under treningen.

Hvis du vil bytte vindu mens du trener, trykker du på «MODE»-knappen for å veksle mellom «(PROG./DIST.) , (PULSE/INCLINE) og (CAL./SPD.)».

Trykk på «MODE»-knappen én gang, og (PROG.), (PULSE) og (CAL.) vil vises på skjermen og være synlig hele tiden.

Trykk på «MODE»-knappen to ganger, og (DIST.), (INCLINE) og (SPD.) vil vises på skjermen og være synlig hele tiden.

Trykk på «MODE»-knappen tre ganger, og tallene på skjermen kommer tilbake og statusen skannes automatisk.

Trykk på «STOP/ENTER»-knappen for å stanse programmet mens du trener. Trykk på «STOP/ENTER» knappen to ganger, og programmet går tilbake til POWER ON-status. På slutten av programmet når målet er oppnådd, vil datamaskinen pipe.

Datamaskinen måler brukerens puls og sammenligner den med den forhåndsinnstilte normale pulsen hvert 30. sekund. (Pulstallet vil ikke vises på LCD-skjermen hvis den faktiske pulsen er lavere enn 40). Det 3 minutter lange oppvarmingsprogrammet teller ned fra den forhåndsinnstilte tiden. Hvis faktisk PULS ikke når opp til målpulsen for treningen, økes hellingen automatisk med ett nivå hvert 30. sekund.

WARM UP (oppvarming)– Pulsprogram

Når du har stilt inn tiden og programmet har startet, kommer det først en 3 minutter lang oppvarming. Oppvarmingsdelen WARM UP hjelper deg å nå den innstilte ønskede treningspulsen. HaStigheten SPEED

starter på 3,2 km/2 ml. Når «oppvarmingsdelen» starter, vises ordene «warmup» på LCD-skjermen.

Når brukeren bruker programmet «Warm up and Target pulse» (oppvarming og ønsket puls), vil «DISTANCE og CALORIES» telles opp fra 0. Computeren vil måle brukerens puls og sammenligne den med det «forhåndsinnstilte estimatet for normal puls» hvert 30. sekund. Det 3 minutter lange oppvarmingsprogrammet teller ned fra den forhåndsinnstilte tiden. Hvis den faktiske PULSEN ikke når den ønskede forhåndsinnstilte treningspuls, økes hellingen automatisk med ett nivå hvert 30. sekund. «Detforhåndsinnstilte estimatet for normal puls» er lik standard maksipuls/0,85 * 0,65, hvis for eksempel den forhåndsinnstilte maksipuls for treningen er 161, så vil det forhåndsinnstilte estimatet for normal puls bli «161/0,85*0,65=123».

Hvis computeren ikke oppdager brukerens faktiske puls, vil den stanse sammenligningen og slutte å øke hellingen. Programmets HASTIGHET vil automatisk reduseres med 1,0 km/0,6 ml hvert 30. sekund.

«PULSE»-vinduet på LCD-skjermen vil vise «P» og blinke tre ganger. Når computeren oppdager at den faktiske pulsen har nådd den forhåndsinnstilte maksipuls for treningen to ganger i løpet av «oppvarmingen», vil ikke HELLINGEN øke mer, og programmet fortsetter med den samme HELLINGEN til oppvarmingen på 3 minutter er ferdig, og så fortsette med hovedprogrammet for ønsket puls.

Hvis du ikke greier å nå den forhåndsinnstilte ønskede treningspuls innen 3 minutter, fortsetter programmet med en andre oppvarmingsdel på 3 minutter. Hvis du under den andre oppvarmingen fremdeles ikke når den forhåndsinnstilte ønskede treningspuls, går computeren videre til den tredje oppvarmingsdelen på 3 minutter. Hvis den tredje oppvarmingen heller ikke får den faktiske pulsen opp til den forhåndsinnstilte ønskede treningspuls, vil computeren pipe og programmet stopper. Tidsvinduet TIME viser «FAIL» og 10 sekunder senere går programmet tilbake til POWER ON (på-status).

Pulshovedprogram

Når den faktiske pulsen har nådd den forhåndsinnstilte maksipuls for treningen og oppvarmingen er fullført, går computeren over til hovedprogrammet, og tiden telles ned fra den forhåndsinnstilte tiden. Under hovedprogrammet måler computeren pulsen til brukeren hvert 30. sekund. Tiden vil telles ned til slutten. DISTANCE og CALORIES vil fortsette å telles oppover fra «oppvarmingsdelen» og inn i programmet for målpuls. Hvis du vil øke eller redusere den valgte pulsen mens du trener, trykker du på SPEED UP/DOWN»-knappen.

Hvis den faktiske pulsen er lavere enn den forhåndsinnstilte maksipuls for treningen, økes HELLINGEN med ett nivå. Hellingen fortsetter å økes helt til den faktiske pulsen når den forhåndsinnstilte maksipuls for treningen.

Hvis den faktiske pulsen er høyere enn den forhåndsinnstilte maksipuls for treningen, reduseres HELLINGEN med ett nivå hvert 30. sekund helt til den faktiske pulsen møter den forhåndsinnstilte maksipuls for treningen.

Hvis computeren ikke oppdager brukerens faktiske puls, blir sammenligningen stanset. «PULSE»-vinduet på LCD-skjermen vil vise «P» hvert 30. sekund og blinke tre ganger.

Hvis den faktiske pulsen er høyere enn den maksimale målpulsen i 3 minutter eller mer, telles den forhåndsbestemte tiden ned til slutten, computeren stopper programmet for målpuls og starter NEDTRAPPINGS-funksjonen.

COOL DOWN (nedtrapping) – Pulsprogram

Når du har nådd den forhåndsinnstilte målpulsen og tiden er regnet ned til null, startes det et nedtrappingsprogram på 1 minutt, COOL DOWN. TIME-vinduet viser «COOL» i 10 sekunder og begynner å blinke. Hastigheten SPEED går tilbake til 20 watt mens tiden telles ned fra 1:00 (inkludert visningstiden 'COOL' på 10 sekunder).

Når computeren starter nedtrappingsprogrammet COOL DOWN, går hastigheten tilbake til 3,2 km/2,0 ml , «DISTANCE og CALORIES» fortsetter i programmet «Target pulse» (forhåndsinnstilt målpuls) og tellingen fortsetter.

Trykk på «STOP»-knappen for å stanse programmet mens du trener. Hvis du trykker på «STOP»-knappen to ganger, går programmet tilbake til POWER ON.

Knappene «UP, DOWN, START og STOP/ENTER» fungerer ikke i «COOL DOWN»-programmet.

Pulsfunksjon

Tredemøllen har EKG-håndpulsensorer som sitter på håndtakene. Når du skal bruke pulsfunksjonen, plasserer du håndflatene over disse sensorene. Det vil ta noen sekunder før pulsen vises på konsollen. For å fortsette målingen, må du fortsette å holde på sensorene. Hvis avlesningene er sporadiske, kan du 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.

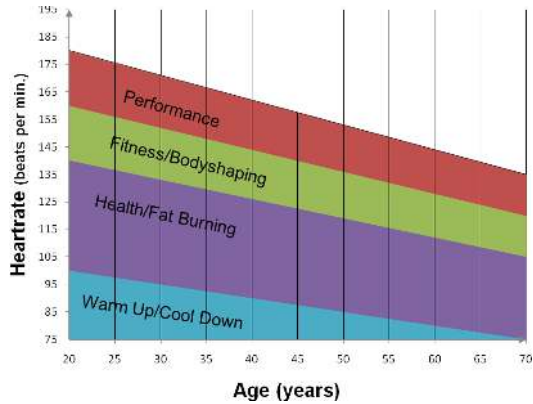
Pulstrening

For å best mulig utbytte av treningen, er det viktig å overvåke treningsintensiteten ved hjelp av pulsen.

Det er helt avgjørende at du bestemmer den pulsen du skal ligge på under treningen helt nøyaktig, slik at du kan forbedre kondisjonen på et trygt, komfortabelt og holdbart nivå.

Tabellen nedenfor gir en omtrentlig veiledning når du skal avgjøre hvilket nivå du bør ligge på, basert på makspulsen din (MHR).

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/kroppsfarming: 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.