



T101

BRUKSANVISNING



Les VEILEDNING FOR TREDEMØLLE før du bruker denne BRUKSANVISNINGEN.

VIKTIGE FORHOLDSREGLER



TA VARE PÅ BRUKSANVISNINGEN

Når du bruker et elektrisk produkt, må du alltid ta grunnleggende forholdsregler, inkludert følgende: Les hele bruksanvisningen før du tar i bruk tredemøllen. Det er eierens ansvar å påse at alle som bruker tredemøllen, er tilstrekkelig informert om alle advarsler og forholdsregler. Hvis du har spørsmål etter å ha lest håndboken, må du kontakte teknisk brukerstøtte på nummeret som er angitt på baksiden av bruksanvisningen.

Denne tredemøllen er kun ment for hjemmebruk. Tredemøllen skal ikke brukes til kommersielle formål, utleie, i skoler eller institusjoner. Hvis dette ikke overholdes, vil det oppheve garantien.

 **FARE****REDUSERE FAREN FOR ELEKTRISK STØT:**

Koble alltid tredemøllen fra stikkontakten umiddelbart etter bruk, før rengjøring, under vedlikehold og når du monterer eller demonterer deler.

 **ADVARSEL****SLIK REDUSERER DU FAREN FOR BRANNSKADER, BRANN, ELEKTRISK STØT ELLER PERSONSKADER:**

- Utstyret skal monteres på et stabilt og flatt underlag.
- Ikke bruk tredemøllen før du har festet klipsen på sikkerhetsnøkkelen til klærne. Dra i klipsen på sikkerhetsnøkkel for å kontrollere at den ikke løsner fra klærne.
- Pulssystemer kan være unøyaktige. Overtrening kan føre til alvorlige personskader eller dødsfall. Hvis du føler deg svimmel, må du umiddelbart avslutte treningen.
- Ha alltid et komfortabelt tempo når du trener.
- Ikke bruk klær som kan henge seg fast i tredemøllen.
- Bruk treningssko når du bruker dette utstyret.
- Ikke hopp på tredemøllen.
- Det må aldri befinne seg flere enn én person på tredemøllen om gangen.
- Tredemøllen skal ikke brukes av personer som veier mer enn det som er angitt i garantidelen av denne bruksanvisningen. Hvis dette ikke overholdes, vil det oppheve garantien.
- Når du skal senke løpebanen, må du vente til bakbeina står stødig på gulvet før du går opp på løpebanen.
- Koble fra all strøm før du flytter utstyret eller gjennomfører service. Når du skal rengjøre tredemøllen, tørker du over flatene med en klut lett fuktet i såpe og vann. Ikke bruk løsemidler. (Se VEDLIKEHOLD)
- Tredemøllen skal aldri stå uten tilsyn når den er tilkoblet. Koble tredemøllen fra stikkontakten når den ikke er i bruk og før du monterer eller demonterer deler.

- Ikke bruk apparatet under et teppe eller en pute. Det kan føre til overoppheting og brann, elektrisk støt eller personskaade.
- Dette treningsproduktet skal kobles til en jordet stikkontakt.
- Hvis du opplever brystmerter, kvalme, svimmelhet eller åndenød, må du avslutte treningen umiddelbart og oppsøke lege. Feil eller overdreven trening kan være helseskadelig.
- Ikke fjern beskyttelsesdekslene med mindre du har fått beskjed om det fra forhandleren eller en reparatør. Service skal kun utføres av en godkjent servicetekniker.
- Koble fra sikkerhetsnøkkelen for å unngå ukontrollert bruk av tredjepart.
- Under trening må du løpe innenfor logoen på beltet for å unngå skader.
- Lyden av tredemølle er mindre enn 70 dB når ingen bruker den. Lyden er høyere enn 70 dB når noen bruker den. Hvis du ikke er komfortabel med støyen fra tredemøllen, må du avslutte treningen og hvile. Støynivået er høyere ved belastning.
- Påse at tredemøllen har stoppet helt før du slår den sammen. Ikke bruk tredemøllen når den er slått sammen.
- Plastdeler, som endestykker, er utsatt for slitasje. Tredemøllens sikkerhetsnivå kan bare opprettholdes hvis den kontrolleres regelmessig for skader og slitasje.
- Kontroller at kanten av beltet ligger parallelt med sidekanten, og at det ikke går inn under sidekanten. Hvis beltet ikke er sentrert, må det justeres.





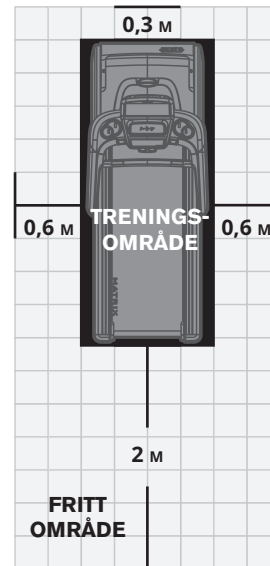
ADVARSEL

SLIK REDUSERER DU FAREN FOR BRANNSKADER, BRANN, ELEKTRISK STØT ELLER PERSONSKADER:


- Kjæledyr eller barn under 13 år skal ikke befinne seg nærmere tredemøllen enn 3 meter.
- Barn under 13 år skal ikke bruke tredemøllen.
- Barn over 13 år eller funksjonshemmede bør ikke bruke tredemøllen uten tilsyn av voksne.
- Tredemøllen skal bare brukes til det den er beregnet for, som beskrevet i veiledningen og bruksanvisningen.
- Ikke bruk tilbehør som ikke anbefales av produsenten. Tilbehør kan føre til skader.
- Ikke bruk tredemøllen hvis den har skader på kabel eller støpsel, hvis den ikke fungerer slik den skal, hvis den er ødelagt eller hvis den har vært senket ned i vann. Lever tredemøllen til et serviceverksted for kontroll og reparasjon.
- Hold strømkabelen vekk fra varme overflater. Produktet må ikke bæres etter strømkabelen, og kabelen må ikke brukes som håndtak.
- Tredemøllen skal ikke brukes hvis luftventilene er blokkert. Påse at luftventilen er ren og fri for støv, hår og lignende.
- For å unngå elektrisk støt må du aldri miste eller føre noe inn i en åpning.
- Ikke bruk tredemøllen på steder hvor det brukes aerosolprodukter (spray) eller hvor det tilføres oksygen.
- Vri alle brytere til av-stilling og trekk ut støpselet fra stikkontakten for å slå av apparatet.
- Tredemøllen må ikke brukes på et sted som ikke er temperaturregulert, for eksempel garasjer, verandaer, bassengrom, baderom, carporter eller utendørs. Hvis dette ikke overholdes, vil det oppheve garantien.
- Denne tredemøllen er kun ment for hjemmebruk. Tredemøllen skal ikke brukes til kommersielle formål, utleie, i skoler eller institusjoner. Hvis dette ikke overholdes, vil det oppheve garantien.
- Hvis din lokale forhandler ikke har gitt deg beskjed om det, må du ikke fjerne konsolldekslene. Service skal gjennomføres av en godkjent servicetekniker.

Tredemøllen må være EN KLASSE HB-sertifisert og brukes innendørs i et klimaregulert rom. Hvis tredemøllen har blitt utsatt for kaldere temperaturer eller miljøer med høy fuktighet, bør den varmes opp til romtemperatur før den brukes første gang. Hvis du ikke gjør det, kan det føre til elektroniske feil.

- Plasser tredemøllen på flatt og stabilt underlag. Det skal være 30 cm avstand for strømkabelen foran tredemøllen. Bak tredemøllen skal det være en avstand som minimum tilsvarer tredemøllens bredde og som minimum er 2 meter lang. Det må ikke være hindringer i denne sonen, slik at brukeren enkelt kan gå av maskinen. Ved nødsituasjoner plasserer du begge hendene på sidearmstøttene, slik at du kan holde deg oppe. Plasser deretter føttene på sideskinnene. For enkel tilgang bør det være minst 0,6 meter plass på begge sider av tredemøllen, slik at brukeren kan gå på tredemøllen fra begge sider. Ikke plasser tredemøllen på et sted som blokkerer ventiler eller lufteåpninger. Tredemøllen bør ikke plasseres i en garasje, på en veranda med overbygg, i nærheten av vann eller utendørs.



JORDINGSINSTRUKSJONER



Dette produktet må jordes. Hvis det oppstår feil eller funksjonssvikt, vil jordingen opprette en bane med minst motstand for strømmen for å redusere faren for elektrisk støt. Produktet er utstyrt med en jordet kabel og et jordet støpsel. Støpselet må kobles til egnet stikkontakt, som er riktig installert og jordet i samsvar med lokale forskrifter.

FARE

Feil tilkobling av apparatets jording kan føre til elektrisk støt. Be en kvalifisert elektriker eller servicetekniker om hjelp hvis du er i tvil om produktet er riktig jordet. Du må ikke modifisere støpselet som følger med produktet. Hvis det ikke passer i stikkontakten, må du få en elektriker til å installere riktig stikkontakt.

Dette produktet skal kobles til en vanlig stikkontakt, og det har jordet støpsel. Det må ikke brukes adaptere sammen med dette produktet.

Produktet skal brukes på en egen kurs. For å finne ut om det er en egen kurs kan du slå av strømmen til kursen og se om andre enheter mister strømmen. Hvis det er tilfellet, må du flytte enhetene til en annen kurs. Merk: Det finnes normalt flere uttak per krets.

ADVARSEL

Dette treningsproduktet skal kobles til en jordet stikkontakt.

Ikke bruk produktet hvis ledning eller støpsel er skadet, selv om produktet fungerer. Ikke bruk produktet hvis det ser skadet ut eller har vært senket ned i vann. Kontakt brukerstøtte for reservedeler eller reparasjoner.

MONTERING



⚠ ADVARSEL

Det er flere momenter under monteringen som krever spesiell oppmerksomhet. Det er svært viktig å følge monteringsanvisningen nøye og påse at alle delene strammes godt. Hvis monteringsanvisningen ikke følges, kan tredemøllen ha deler som ikke er strammet nok, og som derfor kan være løse og lage irriterendeulyder. For å unngå skader på tredemøllen må monteringsanvisningen gjennomgås, og korrigerende tiltak må iverksettes.

Før du fortsetter, må du finne tredemøllens serienummer. Det står på et hvitt strekkodeklistremerke i nærheten av på/av-bryteren. Skriv inn serienummeret nedenfor.

SKRIV INN SERIENUMMERET OG MODELLNAVNET I FELTENE NEDENFOR:

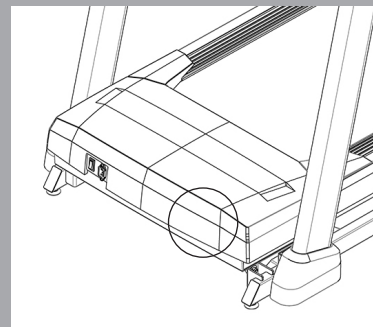
SERIENUMMER:

TM

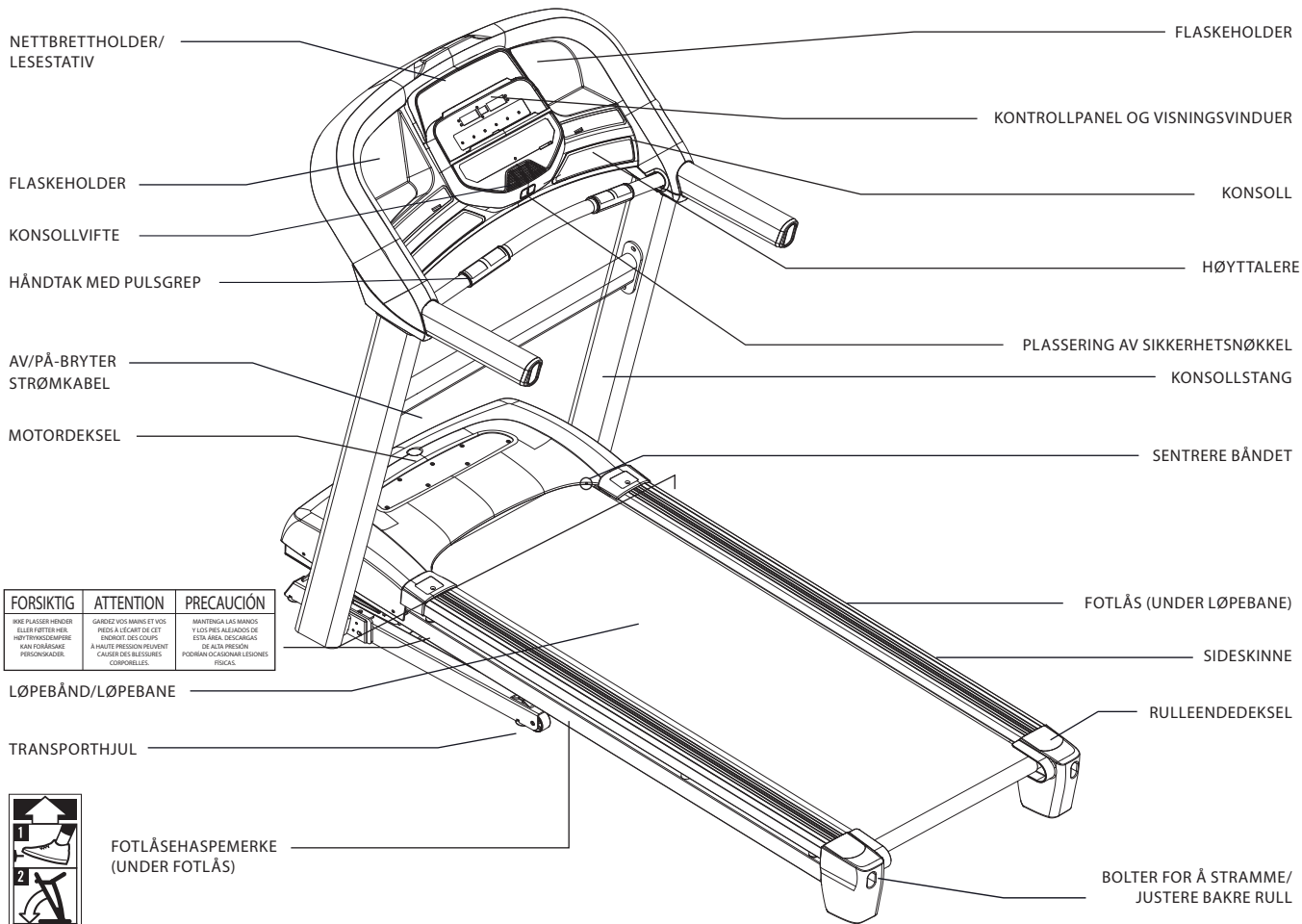
MODELLNAVNET: **HORIZON**

TREDEMØLLE

PLASSERING AV SERIENUMMER



» Oppgi SERIENUMMER og MODELLNAVNET når du ringer service.



FORSIKTIG	ATTENTION	PRECAUCIÓN
IKKE PLAGSER HENDER ELLER FØTTER I HØR- HJERTYKKEOMRÅDE KAN FORÅRSÅKE PERSONSKADER.	GAUDEZ VOS MAINS ET VOS PIEDS À DÉPART DE CET ENDROIT DES COUPS À HAUTE PRESSION PEUVENT CAUSER DE BLESSURES CORPORELLES.	MANTENGA LAS MANOS Y LOS PIES AJUSTADOS DE ESTA ÁREA, DESCARGAS DE ALTA PRESIÓN PODRAN CAUSAR LESIONES FÍSICAS.

LØPEBÅND/LØPEBANE

TRANSPORTHJUL



FOTLÅSESPERKE
(UNDER FOTLÅS)

MEDFØLGENDE VERKTØY:

- 6 mm T-nøkkel
- 5 mm L-nøkkel
- 4 mm T-nøkkel
- Stjerneskrutrekker

MEDFØLGENDE DELER:

- 1 konsollenhet
- 2 konsollstenger
- 1 delesett
- 1 sikkerhetsnøkkel
- 1 lydadapterkabel
- 1 flaske silikonsmøremiddel
(for to smøring)
- 2 deksler til konsollstang
- 1 strømkabel



TRENGER DU HJELP?

Kontakt kundeservice hvis du har spørsmål eller hvis det mangler deler.

FØR MONTERING

UTPAKKING

Plasser esken med tredemøllen på et jevnt og flatt underlag. Du bør legge et beskyttende dekke på gulvet. Vær forsiktig ved håndtering og transport av denne enheten. Esken må ikke åpnes mens den ligger på siden. Når stroppene er fjernet, må du ikke løfte eller transportere denne enheten med mindre den er ferdig montert og i stående og sammenfoldet stilling med låsemekanismen aktivert. Pakk ut og monter enheten der den skal brukes. Tredemøllen er utstyrt med høytrykksdempere, og den kan plutselig åpne seg ved feil håndtering. Ikke ta tak i noen del av skrårammen for å løfte eller flytte tredemøllen.

ADVARSEL

IKKE LØFT TREDEMØLLEN! Ikke flytt eller løft tredemøllen fra emballasjen før du får beskjed om det i monteringsanvisningen. Du kan fjerne plasten fra konsollstengene.

ADVARSEL

HVIS DU IKKE FØLGER DISSE INSTRUKSJONENE, KAN DET FØRE TIL SKADER!

MERK: Under hvert monteringsstrinn må du påse at alle muttere og bolter er på plass og delvis skrudd inn før du strammer noen av dem helt.

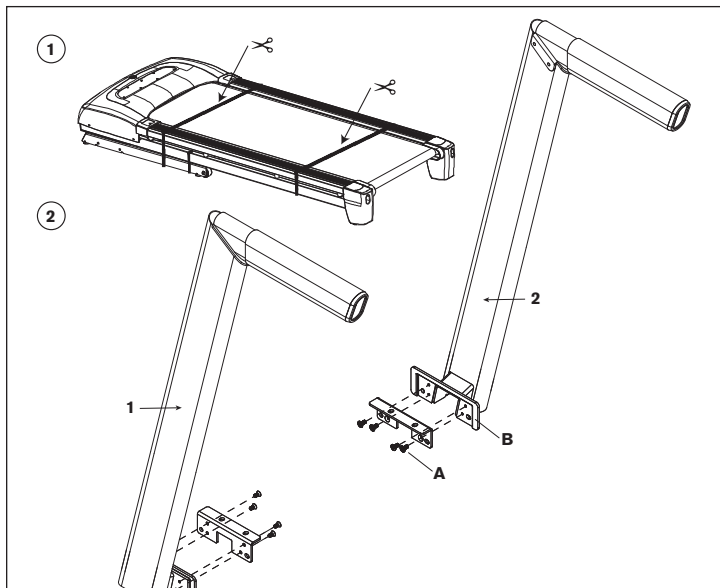
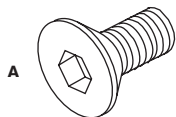
MERK: Hvis du påfører litt smørefett, kan det bli enklere å montere delene. Alt smørefett kan brukes, for eksempel litiumfett til sykkel.



MONTERING TRINN 1



DELER TIL TRINN 1			
DEL	TYPE	BESKRIVELSE	ANT.
A	BOLT	M6X1.0PX10L	8



- A Skjær over de gule stroppene, og løft løpebanen oppover fra baksiden for å fjerne alt innhold fra undersiden av løpebanen.
- B Åpne **DELER FOR TRINN 1**.
- C Fest **KONSOLLSTANGBRAKETTER (B)** til **KONSOLLSTENGENE (1 og 2)** ved hjelp av **8 BOLTER (A)**.

MERK: Ikke stram boltene helt før **TRINN 5**.

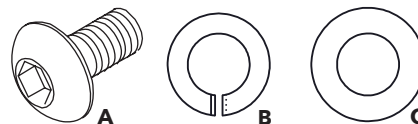
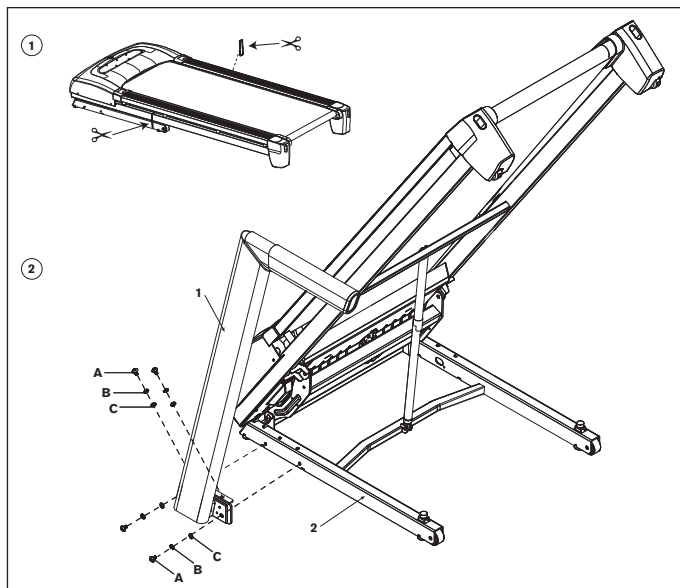
MONTERING TRINN 2



DELER TIL TRINN 2			
DEL	TYPE	BESKRIVELSE	ANT.
A	BOLT	M8X1.25PX20L	4
B	FJÆRSKIVE	8.2X15.4X2T	4
C	FLAT SKIVE	8.4X15.5X6T	4

- A Åpne **DELER FOR TRINN 2**.
- B Med **LØPEBANEN** i hevet posisjon fester du **VENSTRE KONSOLLSTANG (1)** til **UNDERSTELLET (2)** ved hjelp av **4 BOLTER (A)**, **4 FJÆRSKIVER (B)** og **4 FLATE SKIVER (C)**.

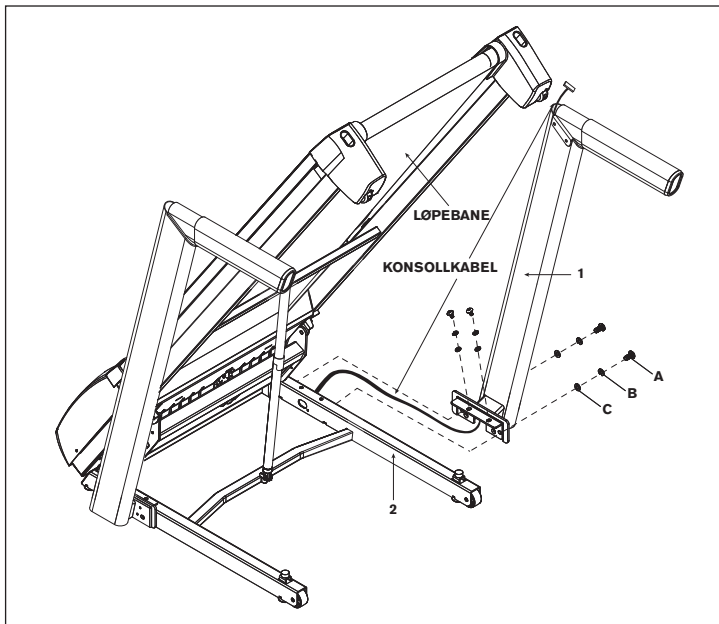
MERK: Ikke stram boltene helt før **TRINN 5**.



MONTERING TRINN 3

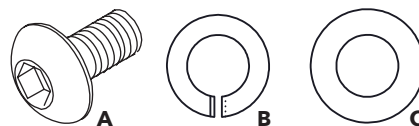


DELER TIL TRINN 3			
DEL	TYPE	BESKRIVELSE	ANT.
A	BOLT	M8X1.25PX20L	4
B	FJÆRSKIVE	8.2X15.4X2T	4
C	FLAT SKIVE	8.4X15.5X6T	4



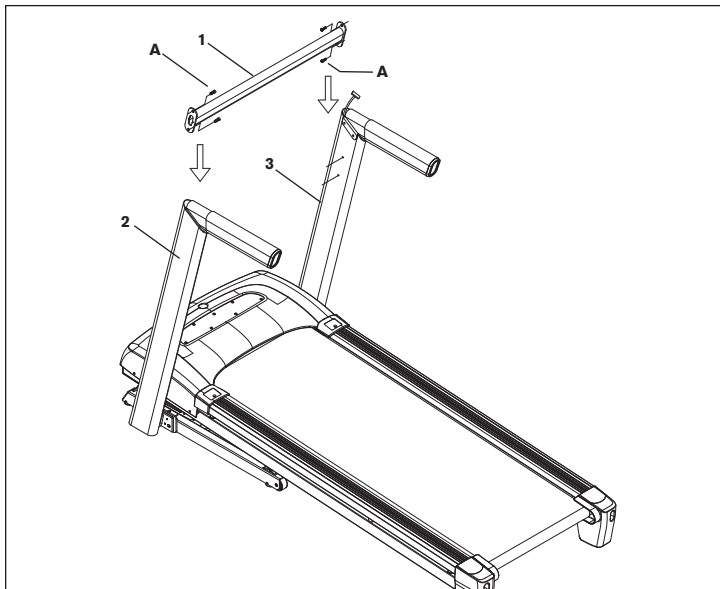
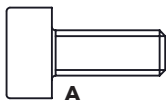
- A Åpne **DELER FOR TRINN 3**.
- B Fest **WIREN** til nedre ende av **KONSOLLKABELEN**. Trekk **WIREN** gjennom **HØYRE KONSOLLSTANG (1)**. Når du har trukket wiren gjennom stangen, skal toppen av **KONSOLLKABELEN** være plassert på toppen av stangen.
- C Med **LØPEBANEN** i hevet posisjon fester du **HØYRE KONSOLLSTANG (1)** til **UNDERSTELLET (2)** ved hjelp av **4 BOLTER (A)**, **4 FJÆRSKIVER (B)** og **4 FLATE SKIVER (C)**.

MERK: Vent til konsollen er montert før du strammer boltene helt.



MONTERING TRINN 4

DELER TIL TRINN 4			
DEL	TYPE	BESKRIVELSE	ANT.
A	SEKSKANTFESTEBOLT	M6X1.0PX15L	4



- A Åpne **DELER FOR TRINN 4**.
- B Fest **VENSTRE SIDE** av **TVERRSTANGEN (1)** løst til den **STÅENDE STANGEN (2)** ved hjelp av **2 BOLTER. (A)**
- C Fest **HØYRE SIDE** av **TVERRSTANGEN (1)** løst til den **STÅENDE STANGEN (3)** ved hjelp av **2 BOLTER. (A)**

MERK: Vent til konsollen er montert før du strammer boltene helt.

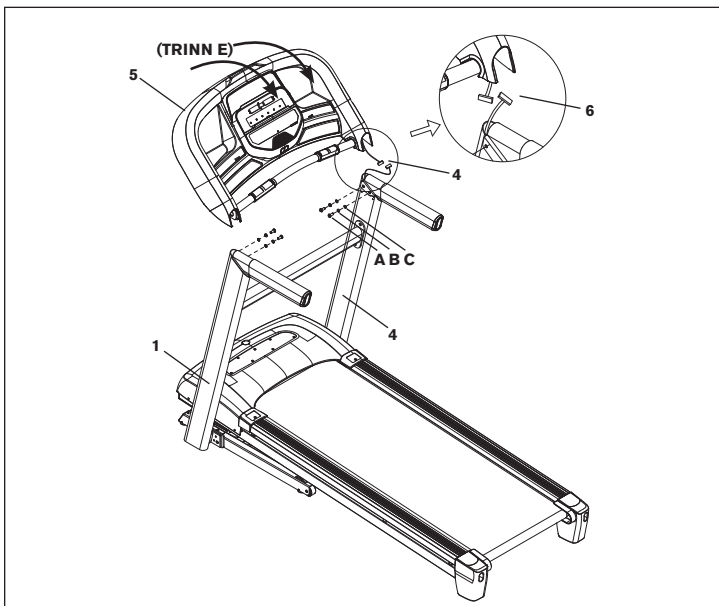


MONTERING TRINN 5



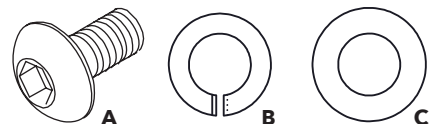
DELER TIL TRINN 5

DEL	TYPE	BESKRIVELSE	ANT.
A	BOLT	M8X1.25PX15L	4
B	FJÆRSKIVE	8.2X15.4X2.0T	4
C	FLAT SKIVE	8.4X15.5X1.6T	4



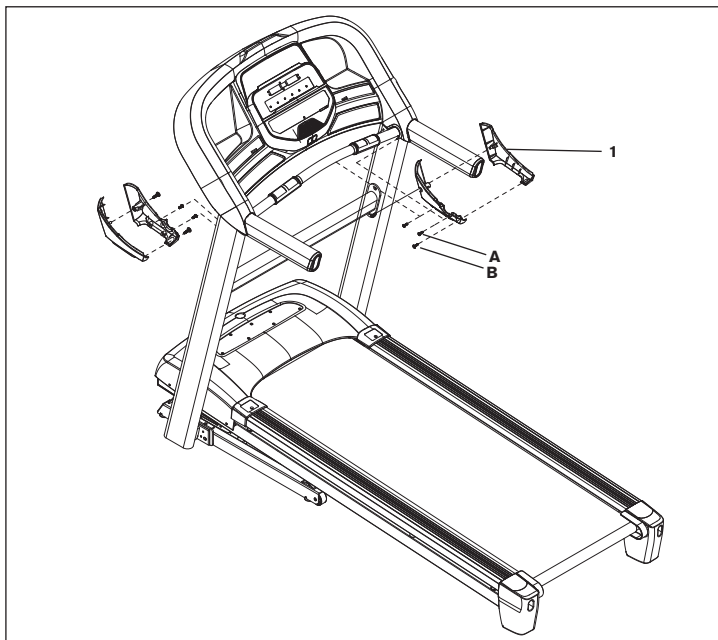
MERK: Ikke klem ledningene når du monterer konsollen.

- A Åpne **DELER FOR TRINN 5**.
- B Plasser **KONSOLLEN (5)** forsiktig på toppen av **KONSOLLSTENGENE (1 OG 4)**. Fest **VENSTRE SIDE** først, ved hjelp av **2 BOLTER (A)**, **2 FJÆRSKIVER (B)** og **2 FLATE SKIVER (C)**.
- C **KONSOLLKABLENE (6)** er skjøvet inn i **KONSOLLSTANGEN (4)**. Bruk wiren til å forsiktig trekke **KONSOLLKABLEN (6)** ut av **KONSOLLSTANGEN (4)**. Fjern og kast **WIREN**. Koble til **KONSOLLKABLENE (6)**, og skyv lendingene forsiktig inn i stengene for å unngå skader.
- D Fest **HØYRE SIDE** av **KONSOLLEN (5)** ved hjelp av **2 BOLTER (A)**, **2 FJÆRSKIVER (B)** og **2 FLATE SKIVER (C)**.
- E Trekk toppen av **KONSOLLEN (5)** mot baksiden av tredemøllen, og **HOLD** mens du **STRAMMER BOLTENE PÅ HØYRE OG VENSTRE SIDE (A)**.



MONTERING TRINN 6

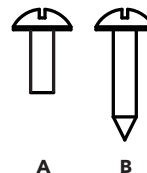
DELER TIL TRINN 6			
DEL	TYPE	BESKRIVELSE	ANT.
A	SKRUE	4X10L	4
B	SKRUE	4X15L	4



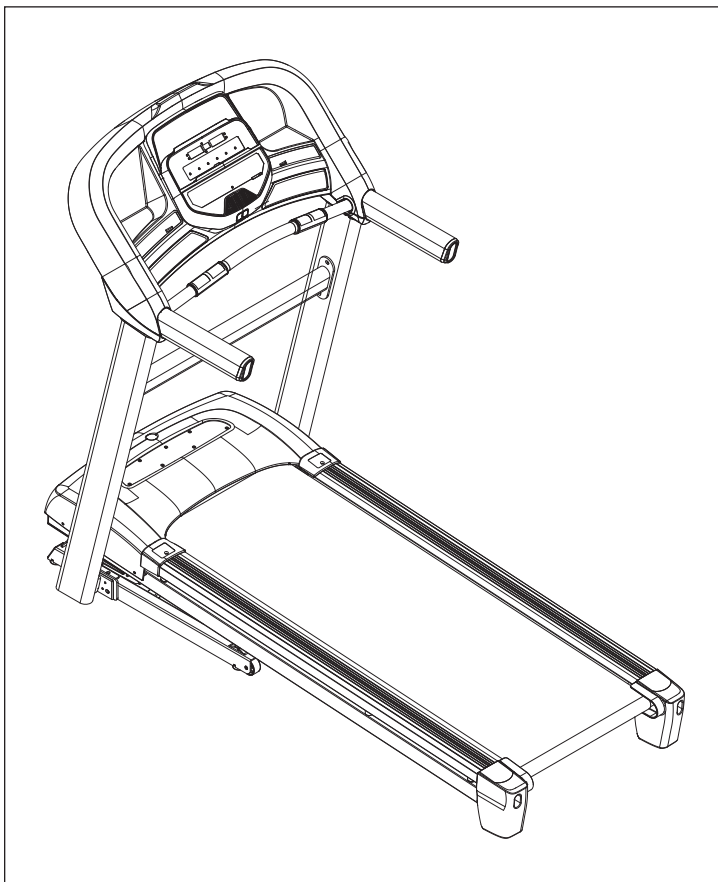
A Åpne **DELER FOR TRINN 6.**

B Fest **HØYRE OG VENSTRE KONSOLL-SKJØTDEKSLE (1)** ved hjelp av **8 SKRUER (A OG B).**

C **HUSK** å stramme **ALLE BOLTER OG SKRUER** helt nå som monteringen er fullført.



MONTERING TRINN 7



T101

Løpeflate: 140 x 51 cm

Produktvekt: 83 kg

Maksimal brukervekt: 124 kg

Mål (l x b x h): 180 x 85 x 148 cm

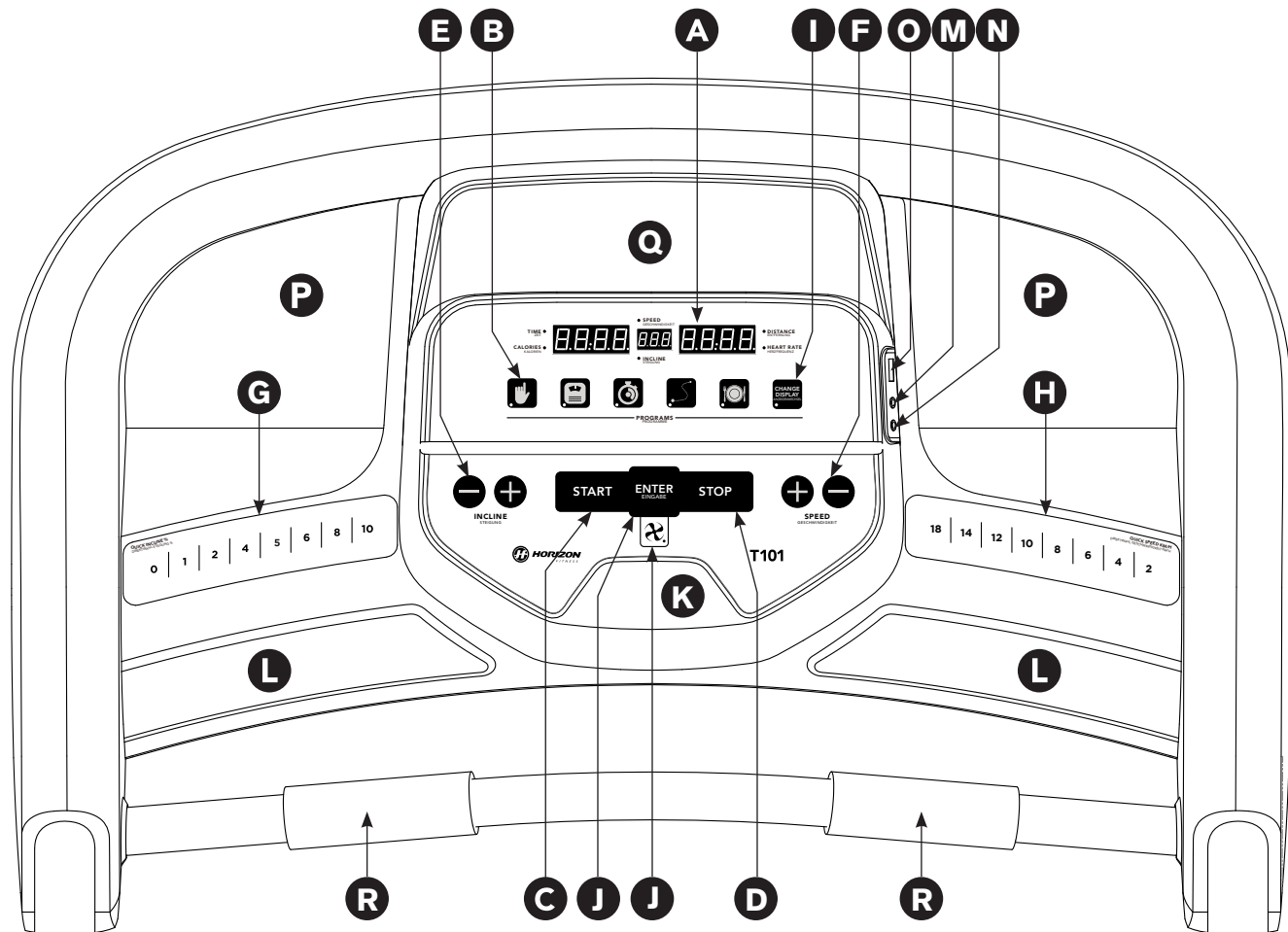
BRUKE TREDEMØLLEN



Dette avsnittet forklarer hvordan du bruker tredemøllens konsoll og programmeringsfunksjon.

Avsnittet GRUNNLEGGENDE BRUK i BRUKSANVISNING FOR TREDEMØLLE inneholder instruksjoner for følgende:

- **PASSERING AV TREDEMØLLEN**
- **BRUKE SIKKERHETSNØKKELEN**
- **SLÅ SAMMEN TREDEMØLLEN**
- **FLYTTE TREDEMØLLEN**
- **NIVELLERE TREDEMØLLEN**
- **STRAMME LØPEBÅNDET**
- **SENTRERE LØPEBÅNDET**
- **BRUKE PULS-FUNKSJONEN**



BRUKE KONSOLLEN

Merk: Det er en tynn, beskyttende plastfilm over konsollen. Den må fjernes før bruk.

- A) **LED-SKJERM:** helling, hastighet, tid, distanse, kalorier, puls
- B) **HURTIGKNAPPER FOR TRENINGSØKT:** trykk for å velge treningsøkt.
- C) **START:** trykk for å starte treningsøkten eller for å gjenoppta treningen etter pause.
- D) **STOPP:** trykk for å midlertidig stoppe eller avslutte treningsøkten. Hold inne i tre sekunder for å nullstille konsollen.
- E) **-/+KNAPPER FOR HELLING:** brukes til å justere hellingen i små trinn (0,5 % trinn).
- F) **-/+KNAPPER FOR HASTIGHET:** brukes til å justere hastigheten i små trinn (på 0,1 km/t).
- G) **HURTIGKNAPPER FOR HELLING:** brukes til å velge ønsket helling raskere.
- H) **HURTIGKNAPPER FOR HASTIGHET:** brukes til å velge ønsket hastighet raskere.
- I) **ENDRE DISPLAY:** trykk for å endre visning av tilbakemeldinger under treningsøkten.
- J) **VIFTEKNAPP:** trykk for å slå viften på og av.
- K) **VIFTE:** personlig treningsvifte.
- L) **HØYTTALERE:** spill musikk med høyttalerne ved å koble CD-/MP3-SPILLER til konsollen.
- M) **LYDINNGANG:** koble CD-/MP3-SPILLER til konsollen ved hjelp av medfølgende lyd kabel.
- N) **LYDUTGANG/HODETELEFONUTGANG:** koble hodetelefonene til denne kontakten for å lytte til musikk gjennom hodetelefonene. Merk: Når hodetelefonene er koblet til hodetelefonkontakten, vil ikke lyden lenger komme ut gjennom høyttalerne.
- O) **USB-INNGANG:** 1 A / 5 V USB utgangseffekt.
- P) **LOMMER TIL VANNFLASKE:** brukes til å oppbevare personlig treningsutstyr.
- Q) **NETTBRETTHOLDER/LESESTATIV:** brukes til å holde nettbrett eller lesestoff.
- R) **PULSHÅNDTAK:** brukes til å måle pulsen.





VISNINGSVINDUER

- **TIME (TID):** Viser som minutter : sekunder. Se gjenværende tid eller medgått tid i treningen.
- **DISTANCE (DISTANSE):** Viser som kilometer. Angir tilbakelagt distanse eller gjenværende distanse under treningen.
- **SPEED (HASTIGHET):** Viser som km/t. Viser hvor raskt gå- eller løpebanen beveger seg.
- **INCLINE (HELLING):** Viser som prosent. Viser hellingsvinkelen på gå- eller løpebanen.
- **CALORIES (KALORIER):** Antall kalorier som er forbrent eller som det gjenstår å forbrenne under treningen.
- **HEART RATE (PULS):** Viser som BPM (slag per minutt). Brukes til å overvåke pulsen (viser når det er kontakt med begge pulsgrepene).



SLIK KOMMER DU I GANG

- 1) Kontroller at det ikke er plassert gjenstander på båndet som kan hindre tredemøllens bevegelse.
- 2) Plugg inn strømkabelen, og slå på tredemøllen. (På/av-bryteren er plassert ved siden av strømkabelen.)
- 3) Stå på sideskinnene på tredemøllen.
- 4) Fest klypen til sikkerhetsnøkkelen til et klesplagg, og påse at den sitter godt og ikke kan løsne under treningen.
- 5) Sett sikkerhetsnøkkelen inn i nøkkelhullet i konsollen.
- 6) Du kan starte treningsøkten på to måter:

A) HURTIGSTART

Trykk på START for å begynne treningen.
Tid, distanse og kalorier teller opp fra null. ELLER...

B) VELG EN TRENINGSØKT ELLER ET MÅL

- 1) Velg PROGRAM med knappene +/-, og trykk på ENTER når ønsket program vises.
- 2) Juster INNSTILLINGEN med knappene +/-, og trykk på ENTER når ønsket innstilling vises.
- 3) Trykk på START for å begynne.



TRENINGSPROFILER



1) **MANUAL (MANUELL):** Juster hastighet og helling manuelt mens du trener.



2) **INTERVALS (INTERVALLER):** Gir deg økt styrke, hastighet og utholdenhet ved å øke og redusere hastigheten gjennom treningen for å involvere hjertet og andre muskler. Inkluderer ti nivåer.

Hastighetsendringer og segmenter gjentas hvert 90. og 30. sekund.

(km/t)

Segment	Oppvarming		1	2	Nedtrapping	
	4.00 minutter		90 sek	30 sek	4.00 minutter	
Nivå 1	0,8	2,4	3,2	6,4	2,4	1,6
Nivå 2	0,8	2,4	3,2	7,2	2,4	1,6
Nivå 3	0,8	3,0	4,0	8,0	3,0	2,1
Nivå 4	1,6	3,0	4,0	8,8	3,0	2,1
Nivå 5	1,6	3,7	4,8	9,6	3,7	2,4
Nivå 6	1,6	3,7	4,8	10,4	3,7	2,4
Nivå 7	2,2	4,2	5,6	11,2	4,2	2,9
Nivå 8	2,2	4,2	5,6	12,0	4,2	2,9
Nivå 9	2,2	4,8	6,4	12,8	4,8	3,2
Nivå 10	2,2	4,8	6,4	13,6	4,8	3,2



3) **WEIGHT LOSS (VEKTTAP):** En treningsøkt som er spesialutviklet for å forbrenne fett. Fremmer vekttap ved å øke og redusere hastighet og helling, samtidig som du holder deg i fettforbrenningssonen. Inkluderer ti nivåer.

Hastighets- og hellingsendringer, segmenter gjentas hvert 30. sekund.



(km/t)

Segment		Oppvarming		Hvert segment er 30 sekunder								Nedtrapping	
Tid		4.00 minutter		1	2	3	4	5	6	7	8	4.00 minutter	
Nivå 1	Helling	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	0,5	0,5	1	1,5	0,5	0
	Hastighet	0,8	2,4	3,2	4,0	4,8	5,6	6,4	5,6	4,8	4,0	3,7	2,4
Nivå 2	Helling	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	1	0,5	1	1,5	0,5	0
	Hastighet	0,8	3,0	4,0	4,8	5,6	6,4	7,2	6,4	5,6	4,8	4,2	2,9
Nivå 3	Helling	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2	1	0,5
	Hastighet	0,8	3,7	4,8	5,6	6,4	7,2	8,0	7,2	6,4	5,6	4,8	3,2
Nivå 4	Helling	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2	1	0,5
	Hastighet	1,6	4,2	5,6	6,4	7,2	8,0	8,8	8,0	7,2	6,4	5,4	3,7
Nivå 5	Helling	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5	1,5	1
	Hastighet	1,6	4,8	6,4	7,2	8,0	8,8	9,6	8,8	8,0	7,2	6,1	4,0
Nivå 6	Helling	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5	1,5	1
	Hastighet	1,6	5,4	7,2	8,0	8,8	9,6	10,4	9,6	8,8	8,0	6,6	4,5
Nivå 7	Helling	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3	2	1,5
	Hastighet	2,2	6,1	8,0	8,8	9,6	10,4	11,2	10,4	9,6	8,8	7,2	4,8
Nivå 8	Helling	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3	2	1,5
	Hastighet	2,2	6,6	8,8	9,6	10,4	11,2	12,0	11,2	10,4	9,6	7,8	5,3
Nivå 9	Helling	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5	3	3,5	2,5	2
	Hastighet	2,2	7,2	9,6	10,4	11,2	12,0	12,8	12,0	11,2	10,4	8,5	5,6
Nivå 10	Helling	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5	3	3,5	2,5	2
	Hastighet	2,2	7,8	10,4	11,2	12,0	12,8	13,6	12,8	12,0	11,2	9,0	6,1

MÅLPROFILER



- 1) **DISTANSE:** Press deg selv og få mer ut av treningen med 13 distanseøvelser. Velg mellom 1K, 3K, 5K, 8K, 10K, 13K, 15K, 16K, 20K, HALVMARATON, 24K, 32K og MARATON. Brukeren velger starthastighet.



- 2) **CALORIES (KALORIER):** Velg mål for forbrenning av kalorier. Forbrenningen beregnes ved hjelp av distanse og hastighet.





NULLSTILLE KONSOLLEN

Hold inne knappen STOPP i tre sekunder.

FULLFØRE TRENINGSØKTEN

Apparatet piper når treningsøkten er fullført. Informasjonen om treningen vises på konsollen i 30 sekunder før den nullstilles.

BRUKE CD-SPILLER/MP3-SPILLER/BLUETOOTH-HØYTTALERE

-  1) Koble den medfølgende LYDADAPTERKABELEEN til LYDINNGANGEN oppe til høyre på konsollen og til hodetelefonkontakten på CD-/MP3-SPILLEREN.
- 2) Bruk knappene på CD-/MP3-spilleren til å justere sanginnstillingene.
- 3) Fjern LYDADAPTERKABELEEN når den ikke er i bruk.
-  4) Hvis du ikke vil bruke HØYTTALERNE, kan du koble hodetelefonene til LYDUTGANGEN nederst til høyre på konsollen.
- 5) For å koble til Bluetooth-høyttalerne, åpner du Bluetooth-innstillingene, aktiverer Bluetooth, søker etter nye enheter, finner Horizon T101 og velger å koble til.

Eng: Waste Disposal

VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness products are recyclable. At the end of its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

No: Avfallshåndtering

Produktene VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness kan resirkuleres. Etter endt levetid må du kaste dette produktet på riktig og sikker måte (lokal gjenvinningsstasjon).

Ger: Entsorgungshinweis

Die Produkte VISION Fitness/HORIZON Fitness/TEMPO Fitness/TREO Fitness sind recycelbar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

Dut: Verwijderingsaanwijzing

VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness producten zijn recyclebaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een in recycling gespecialiseerd bedrijf (plaatselijk verzamelpunt).

Fre: Remarque relative à la gestion des déchets

Les produits VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness sont recyclables. Lorsque cet appareil arrive en fin de vie, veuillez l'éliminer de manière correcte et en toute sécurité en le déposant dans une déchetterie communale.

Ita: Indicazione sullo smaltimento

I prodotti VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness sono riciclabili. Quando l'apparecchio non servirà più, portarlo in un apposito punto di raccolta della propria città (punti di raccolta comunali).

Spe: Gestión de residuos

Los productos de VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness son reciclables. Cuando se termine su vida útil, por favor deshágase de este artículo de forma correcta y segura en un punto limpio.

Prb: Descarte

Os produtos VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness são recicláveis. No final de sua vida útil, descarte este equipamento corretamente e com segurança (sites de locais de lixo).

ChT: 廢棄物處理

VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness 產品為可回收產品。產品的使用年限期滿後，請依照正確且安全的方式處理本廢棄商品（當地的廢棄場）。

ChS: 废弃物处理

VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness 产品是可回收利用的。在其使用期结束后，请正确安全地（在本地垃圾处理场）处理本品。



