

# casall®

INFINITY 1.5 TREADMILL USER MANUAL



---

**Bästa kund,**

Det gläder oss att du har valt att använda en produkt från Casall. Denna kvalitetsprodukt har utformats för hemmabruk och har testats och certifierats enligt den europeiska standarden SS-EN 957-1/6. Läs instruktionerna noga innan montering och innan utrustningen används för första gången. Behåll instruktionerna som referens vid användning och underhåll.

Vi önskar dig lycka till och ett roligt träningspass,

Ditt Casall-team

---

---

## Kundservice

För att vi ska kunna hjälpa dig på bästa möjliga sätt ber vi dig ange produktens modellbeteckning och serienummer.

Du hittar dem på etiketten som sitter på produktens undersida.

Modellbeteckning:

Serienummer:

---

## Avfallshantering



Casalls produkter är återvinningsbara. En förbrukad artikel ska kasseras korrekt och säkert (på lokala avfallsanläggningar).

Batterier och ackumulatörer får ej kasseras bland hushållsavfallet. Vänligen kassera denna artikel korrekt (på lokala avfallsanläggningar).

---

## Kontakt

Om du har frågor som du inte kan hitta svaret på i denna handbok, eller om du behöver beställa

reservdelar, ring butiken där du köpte denna produkt eller skicka e-post till [kundservice@casall.se](mailto:kundservice@casall.se)

Se till att ha produktens modellbeteckning, nummer och serienummer redo när du ringer.

---

## Råd

Användarhandboken är endast att betrakta som referensmaterial för kund. **Casall** kan ej hållas ansvariga för misstag till följd av felöversättningar eller ändringar i produktens tekniska specifikationer.

---

## Försiktighetsåtgärder

Läs följande instruktioner noga innan montering och innan utrustningen används. De innehåller viktig information om användning och underhåll av utrustningen samt om din personliga säkerhet. Förvara dessa instruktioner på en säker plats som referens vid underhåll eller beställning av reservdelar.

- **Användningsområde:** Denna produkt är avsedd för hemmabruk och har testats för en kroppsvikt på upp till 150 kilo.
- **Produktens prestanda:** Detta löpband har testats enligt den europeiska standarden SS-EN 957-1/6 HB. Utrustningen är inte lämplig för fysioterapi.
- **Användningsområde: Bullernivå:** Detta löpband uppfyller kraven enligt fastställda normer för bullerföreningar.
- **Produktens prestanda:** Löpbandets bullernivå är under 70 dB.
- **Produktunderhåll:** För att bibehålla löpbandets kvalitet, använd medföljande silikonspray mellan löpdäcket och löpmattan en gång i månaden eller efter var 100:e kilometer.
- **Produktunderhåll:** Identifiera onormala ljud: Om löpbandet avger ljud som är utöver de normala, såsom skrapljud eller skrammel, försök att avgöra var ljudet kommer ifrån och kontakta kvalificerad servicetekniker för reparation. Var noga med att löpbandet inte används innan det har genomgått reparation.
- **Produktfunktioner:** Löpbandets hastighet kan ändras i datorn.
- **Användarsäkerhet: Säkerhetsspärr:** Säkerhetsspärren används för att förhindra att obehöriga använder löpbandet. Aktivera spärrfunktionen genom att ta bort säkerhetsnyckeln från konsolen, lossa den från snöret och förvara den på en säker plats.
- **Användarsäkerhet: Nödstopp:** Om du upplever smärta, yrsel eller måste avbryta träningspasset vid nödsituation, följ stegen nedan : 1. Greppa handtagen för stöd 2. Kliv upp på löpbanans sidokanter 3. Dra loss säkerhetsnyckeln från konsolen.
- **Användarsäkerhet: Nödstopp:** Säkerhetsnyckeln används vid nödstopp. Vid nödsituation, dra loss säkerhetsnyckeln från konsolen så att löpbandet stannar.

- **Användning:** Löpbandet får ej användas av personer med en vikt på över 150 kg.
- **Användning:** Denna produkt är endast avsedd för fysisk träning och får endast användas av vuxna. Barn får endast använda produkten under överinseende av en vuxen.
- **Användningsförhållanden:** Se till att de personer som uppehåller sig i närheten av löpbandet är medvetna om de potentiella riskerna, t.ex. rörliga delar under pågående träning.
- **Användningsförhållanden:** Se till att det finns tillräckligt med utrymme runt löpbandet ; bakom löpbandet bör det finnas ett 2 m långt och 1 m brett utrymme, samt 1 m fritt utrymme på vardera sidan.
- **Användningsförhållanden:** Löpbandet bör stå på ett plant, halkfritt underlag.
- **Användningsförhållanden:** Svett eller andra vätskor bör ej komma i kontakt med löpbandets elektroniska delar.

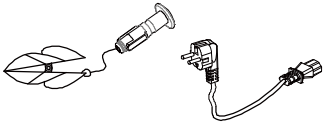

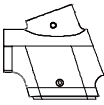
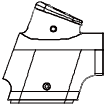
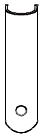

- Användningsförhållanden: Löpbandet ska förvaras inomhus och skyddas från fukt och damm. Förvara inte löpbandet i ett garage, en övertäckt innergård eller i närheten av vatten. Om löpbandet förvaras under dylika förhållande påverkas garantin.
- Användningsförhållanden: Löpbandet är endast avsett för hemmabruk. Garantin gäller ej för och tillverkarens ansvarar ej för skador som uppkommer vid kommersiellt bruk.
- Hälsa: Rådfråga alltid en läkare innan du påbörjar ett träningsprogram så att träningen blir optimal.
- Hälsa: Felaktig eller överdriven träning kan vara skadlig för hälsan.
- Hälsa: Om du upplever illamående, bröstsmärtor, yrsel eller andnöd under träningen, avbryt träningen omedelbart och kontakta läkare.
- Förberedelse: Kontrollera att löpbandet är korrekt monterat och inställt innan du börjar träna.
- Förberedelse: Följ monteringsanvisningarna noggrant.
- Förberedelse: Använd endast verktyg som lämpar sig för montering och be om hjälp vid behov.
- Förberedelse: Använd endast medföljande originaldelar från Casall (se checklista).
- Förberedelse: Dra åt alla justerbara delar ordentligt så att inga plötsliga rörelser uppstår under pågående träning.
- Förberedelse: Lagg gärna en matta under löpbandet för att skydda golvet.
- Användarinstruktioner: Följ träningsanvisningarna.
- Användarinstruktioner: Använd inte löpbandet utan skor eller med löst sittande skor.

Användarsäkerhet: Kontrollera alla ställbara eller rörliga delar när du kliver på och av löpbandet.

- Användarsäkerhet: Löpbandet ska ha stannat helt innan du kliver av.
- Användarsäkerhet: OBS: Var försiktig så att du inte fastnar med någon kroppsdel eller något klädesplagg när löpbandet är igång eller när det är klart för användning.
- Användarsäkerhet: Fäst säkerhetsklämman i kläderna innan du kör igång löpbandet. Löpbandet har en nödstoppsfunktion för att förhindra skador. Fäst säkerhetsnyckelns klämma i kläderna innan du kör igång löpbandet. Om löpbandet har stängts av med hjälp av säkerhetsnyckeln, starta den genom att sätta i säkerhetsnyckeln. Löpbandet kommer inte att starta om automatiskt. För att undvika oönskad användning av obehöriga – ta ut säkerhetsnyckeln och förvara den på en säker plats. Vid en eventuell nödsituation, håll stadigt i handtagen med båda händerna och placera fötterna på löpbandets halkfria sidokanter innan du kliver av. Aktivera nödstoppsfunktionen genom att dra ut säkerhetsnyckeln.
- Användarsäkerhet: Förvara säkerhetsnyckeln på en säker plats och utom räckhåll för barn.
- Strömförsörjning: Det här löpbandet är avsett att användas med en nätanslutning på AC220 V – 240 V, 50/60 Hz. Löpbandets elsladd ska anslutas till ett säkerhetsuttag med dedikerad 10 A säkring. Kontrollera att löpbandet är ordentligt anslutet till eluttaget innan du slår på och använder maskinen.
- Produktunderhåll: Vid regelbunden användning, kontrollera noggrant löpbandets alla delar var eller varannan månad. Kontrollera särskilt att alla bultar och muttrar är ordentligt åtdragna. Detta gäller särskilt säkerhetsbultarna som sitter på handtagen.
- Produktunderhåll: Felaktiga reparationer eller ändringar i löpbandets uppbyggnad (t.ex. borttagning eller byte av originaldelar) kan innebära en säkerhetsrisk.

- 
- Produktunderhåll: Skadade delar kan orsaka personskador och bidra till att löpbandet går sönder. Slitna eller skadade delar bör bytas omedelbart och löpbandet bör inte användas förrän delarna har bytts ut.
  - Produktunderhåll: Använd endast originaldelar från Casall.
  - Produktunderhåll: Utför aldrig elektriska reparationer eller ändringar själv. Elektriska reparationer eller ändringar måste utföras av kvalificerad elektriker eller servicetekniker i samarbete med teknisk support.
  - Produktunderhåll: Löpbandet får ej vara anslutet till elnätet vid reparation, underhåll eller rengöring.
-

## A. KOMPONENTER CHECKLISTA



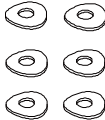


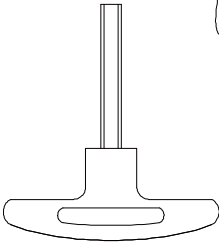

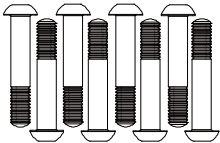


108	C	E	203	202	204	208
1X	1X	1 x	2X	2X	2X	2X
						

**205**

**2X**



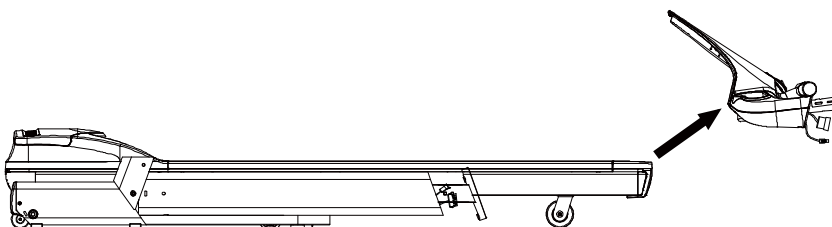
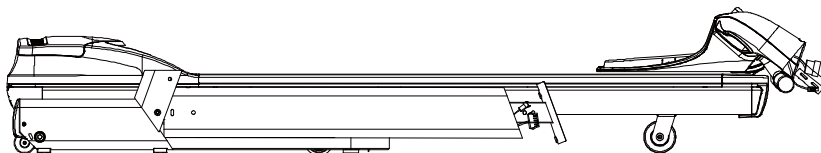
## B. HÅRDVARUKOMPONENTER JÄMFÖRELSBILD

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

## Monteringsanvisning

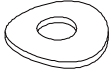
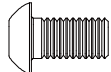


---

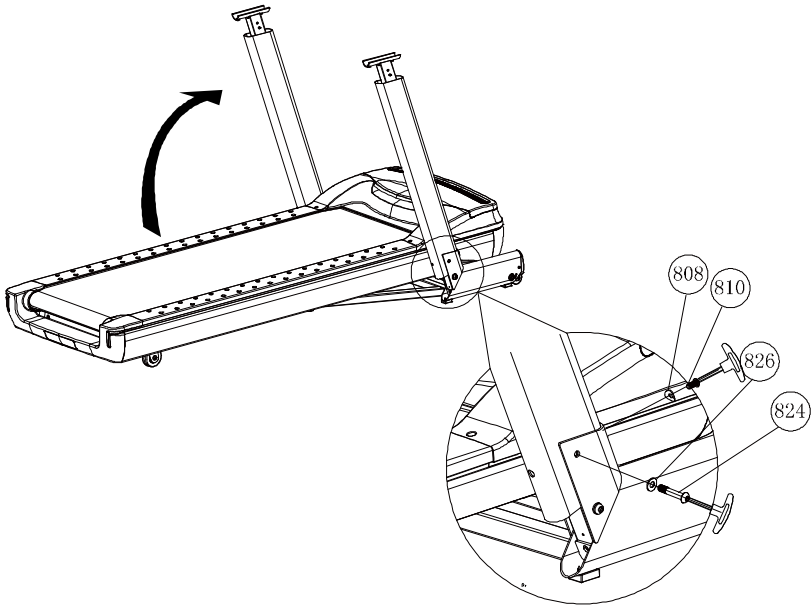
1.








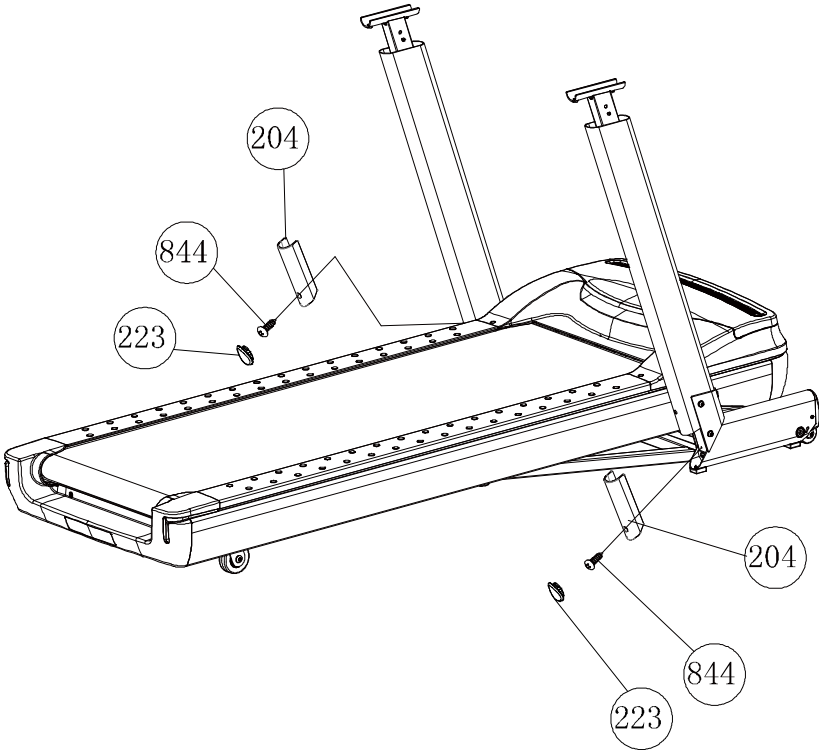
2.

808	X2	
810	X2	
826	X2	
824	X2	




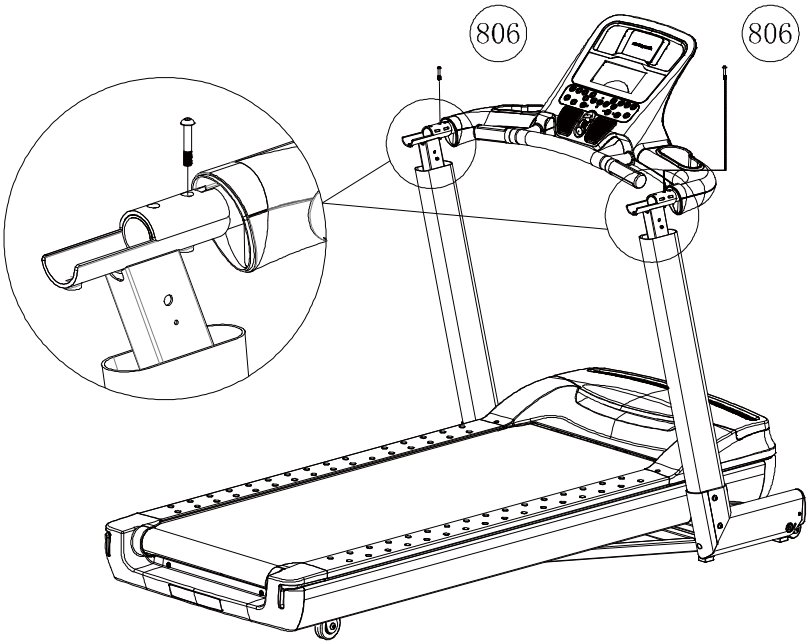
3.

844	X2	
204	X2	
223	X2	

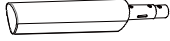


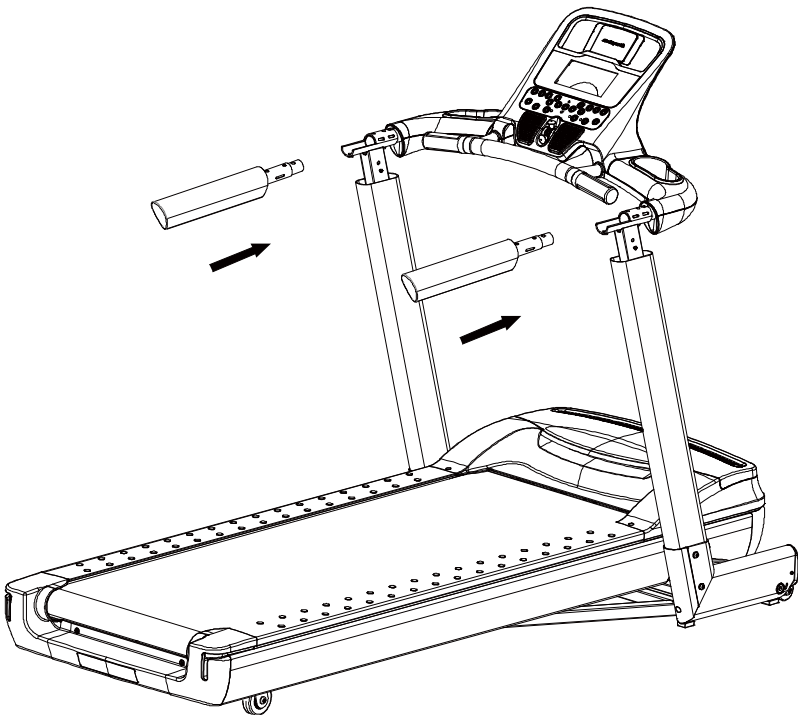
4.

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

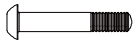



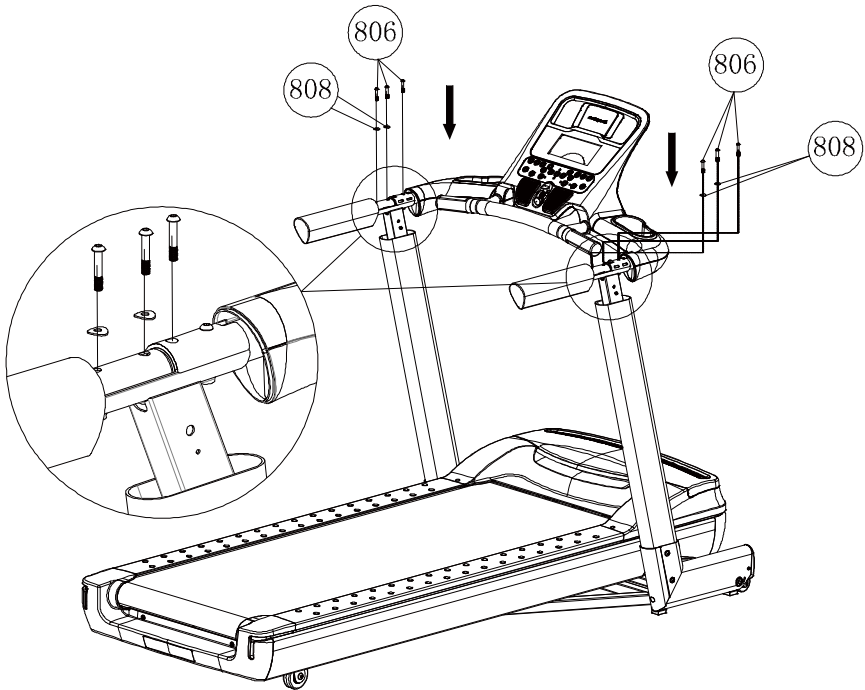
5.

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

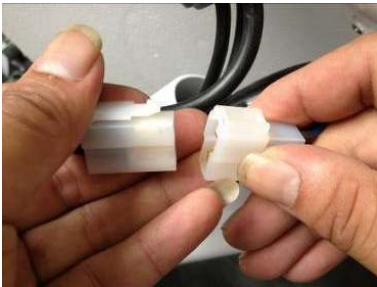
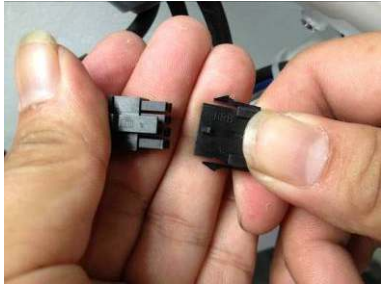
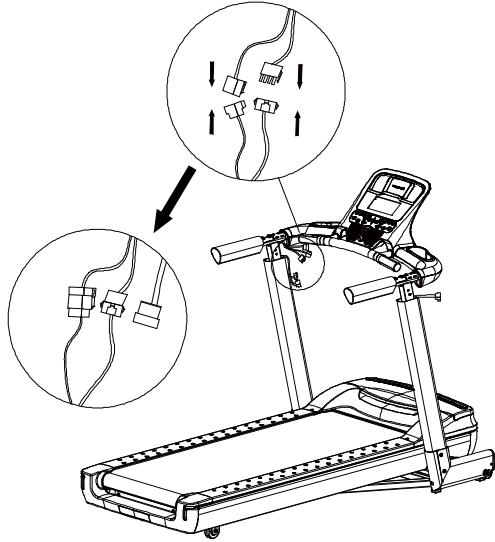


6.




806	X6	
808	X4	



7.





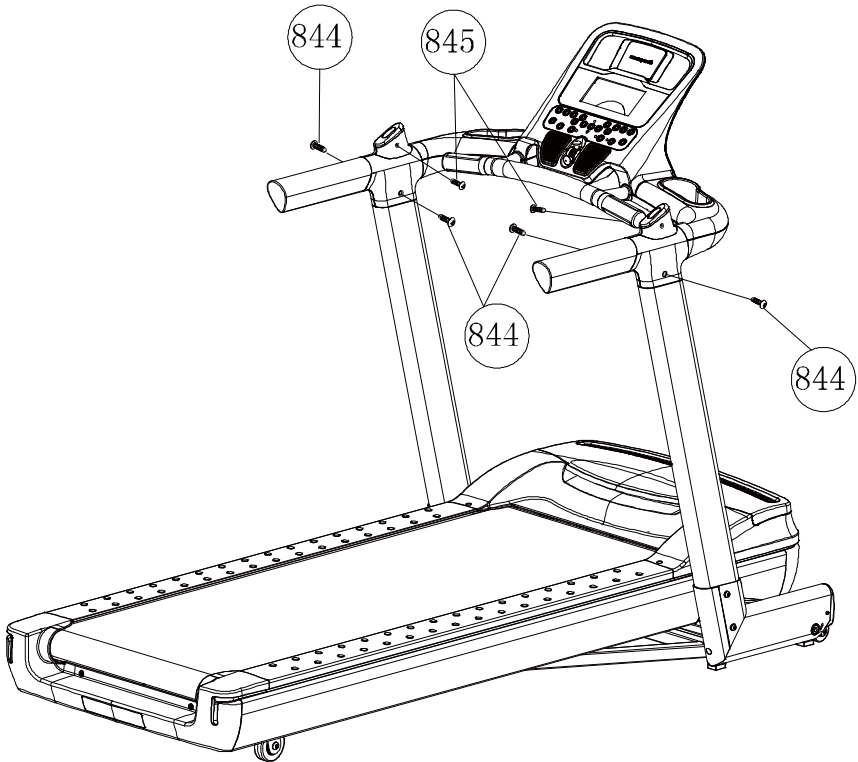
8.

208	X2	
208	X2	
203	X2	



9.

844	X4	
845	X2	





---

## Starta datorn

1. Anslut elsladden.



2. Slå på strömbrytaren.



**3. Sätt i  
säkerhetsnyckeln i  
uttaget på  
konsolen.**



**4. Tryck  
säkerhetsnyckeln lätt  
uppåt så att  
LCD-skärmen tänds.**



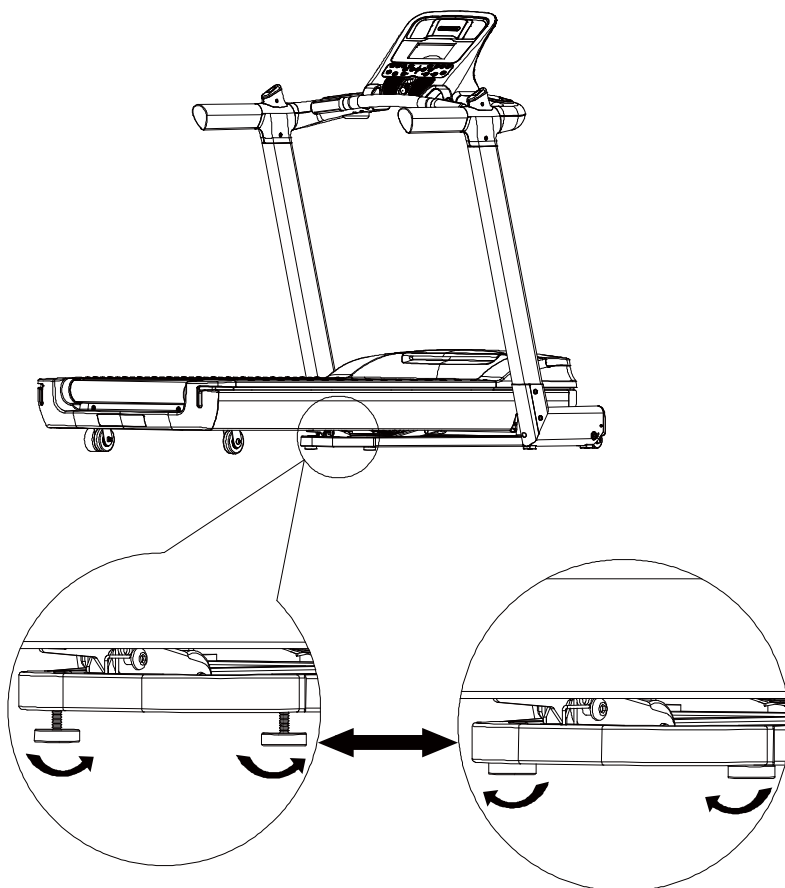
---

Justerbar stötdämpning.

---

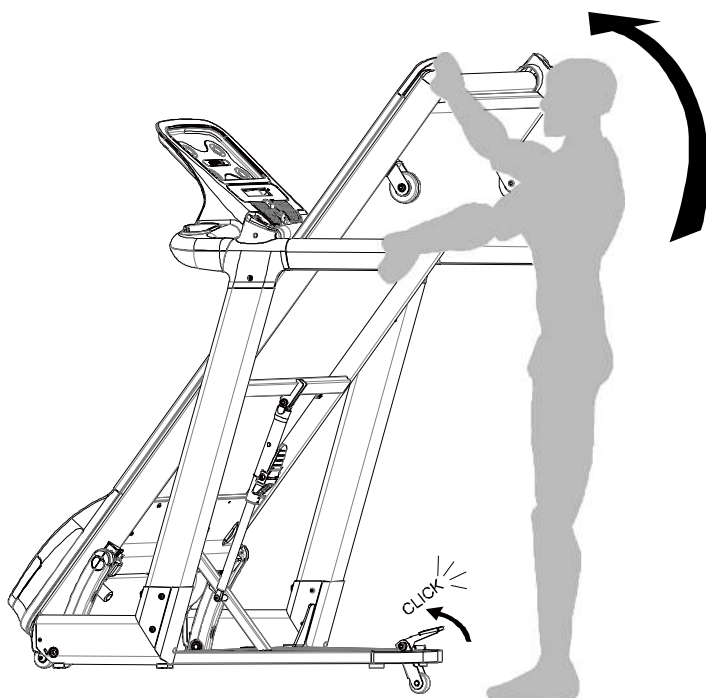
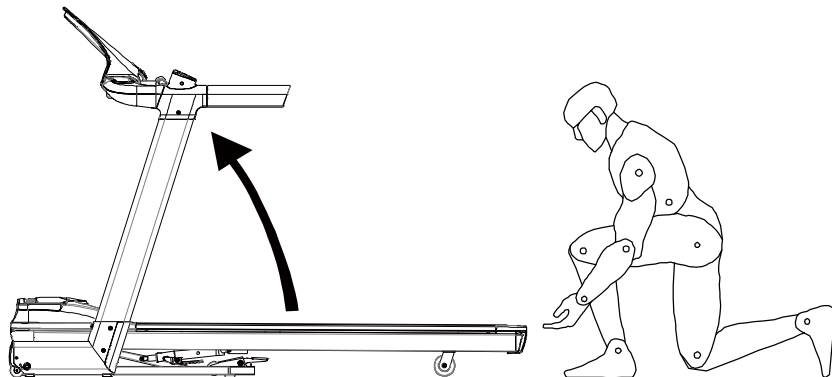
### Justera löpbandets fötter

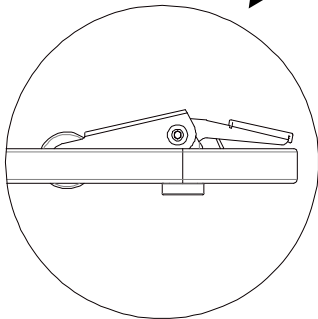
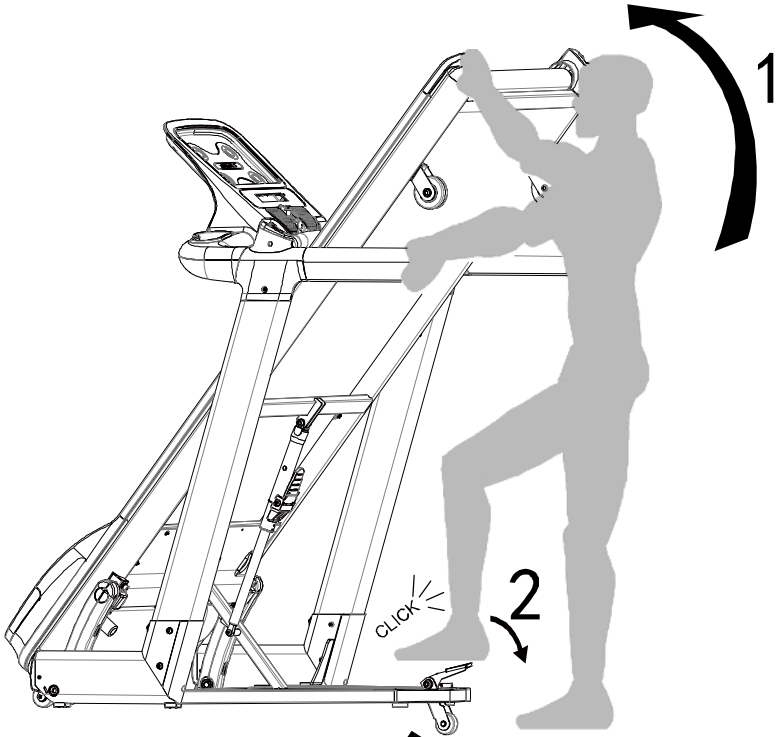
Om löpbandet står snett på grund av ojämn golvyta, bör löpbandets fötter justeras. Skruva fötterna så att löpbandet höjs eller sänks till en jämn nivå.

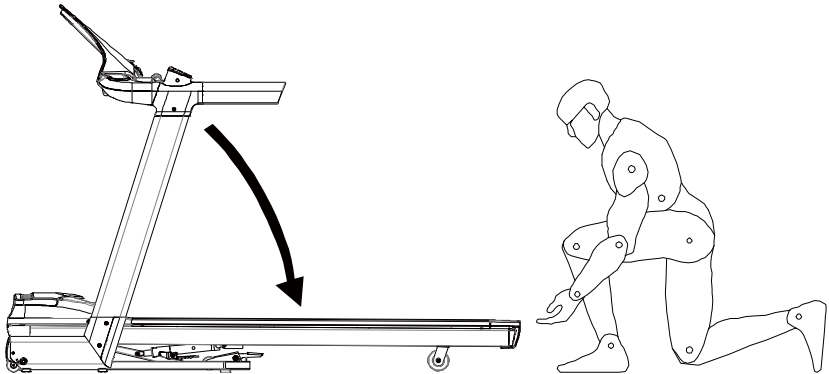
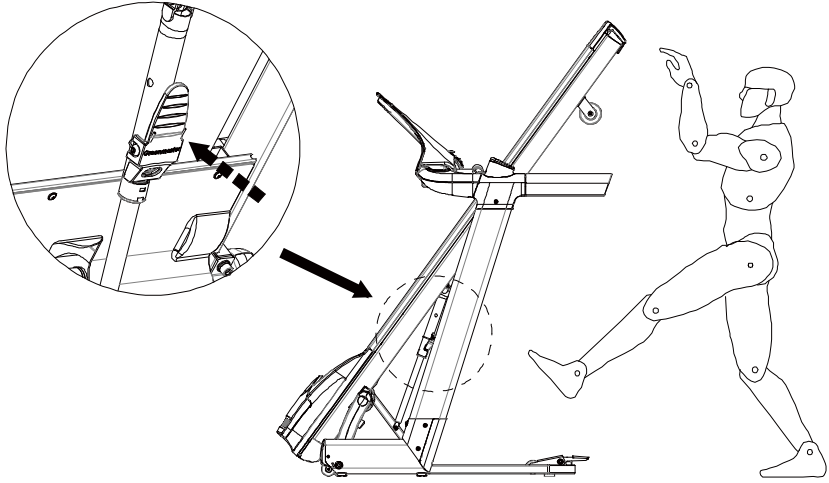


Vika ihop/Vika ut

---



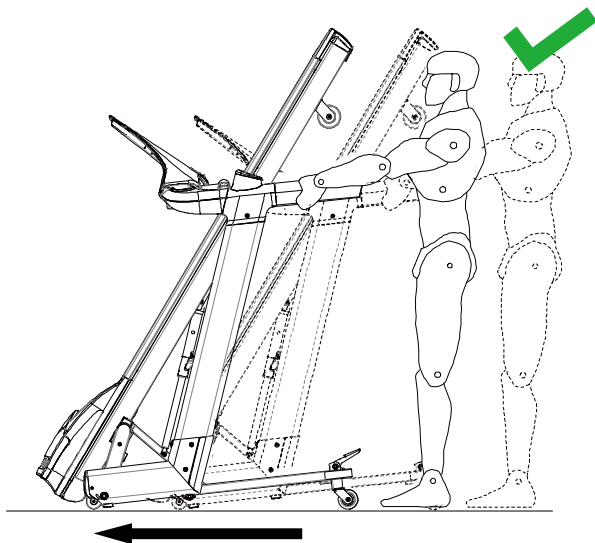




---

Transport

---



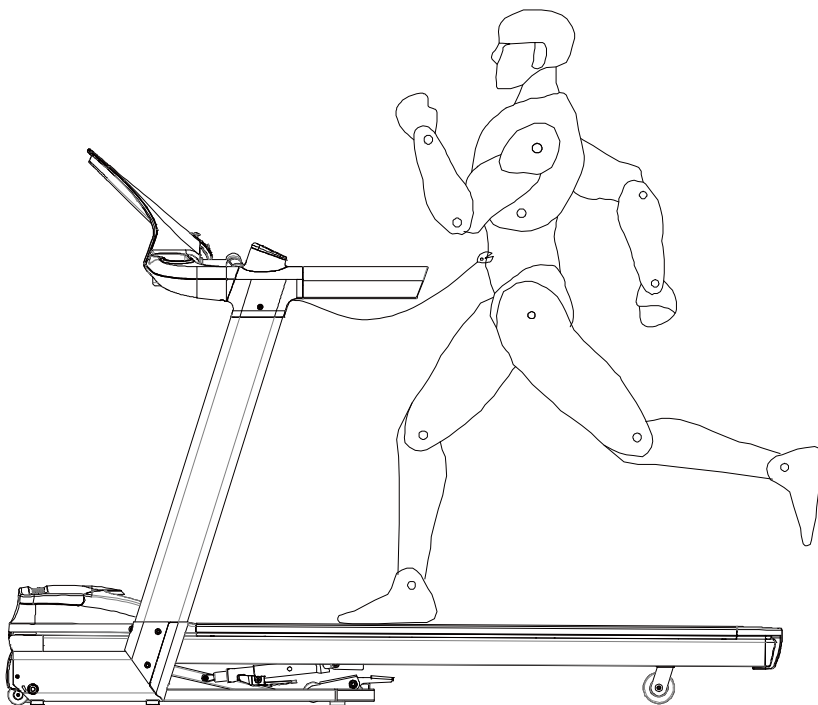
## Korrekt användning

---

**Rätt biomekanisk position:** Se vänster bild. Det är lättare att springa rakt på löpbandet om man fokuserar på en fast punkt en bit framför löpbandet. Spring som om du försöker närma dig punkten. Håll alltid ett avstånd så att du når löpbandets handtag.

**Huvudsaklig träningstyp:** När du springer eller går på detta löpband tränar du huvudsakligen den undre delen av kroppen.

**Viktigt:** Felaktig eller överdriven träning kan vara skadlig för hälsan.





### S: SMÖRJNING AV LÖPDÄCK:

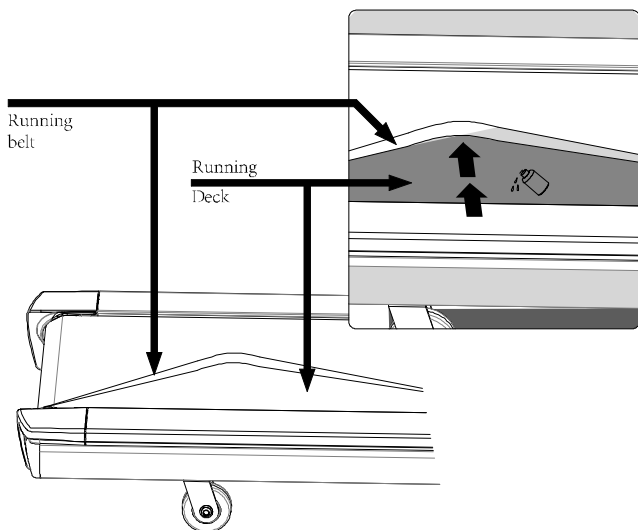
Löpmattan smörjdes på fabriken innan leverans. Löpmattans smörjning bör dock kontrolleras regelbundet för att optimera löpbandets prestanda. Kontrollera löpmattans

smörjning var 4:e till 6:e vecka efter att löpbandet har gått sina första 100 kilometer.

Efter 30 dagars eller 30 timmars drifttid, lyft på löpmattans båda sidor, sträck in handen så långt du når och känn på löpdäckets yta. Om du känner att ytan är täckt med silikon krävs ingen ytterligare smörjning. Om ytan känns torr, följ instruktionerna nedan. Använd en icke-petroleumbaserad silikonspray.

#### Smörja löpmattan:

1. Placera löpmattan så att sömmen ligger precis över och i mitten av löpdäcket.
2. Sätt fast spraybehållarens munstycke, om ett sådant behövs.
3. Lyft på löpmattans sida och placera spraymunstycket mellan löpmattan och löpdäcket, cirka 15 cm från löpbandets främre del. Spraya silikonsprayen på löpdäcket framifrån och bakåt. Gör om samma sak på löpbandets andra sida. Spraya i cirka 4 sekunder på varje sida.
4. Låt silikonet stelna i cirka 1 minut innan du använder löpbandet.



#### JUSTERA LÖPMATTAN

Detta är en av de regelbundna underhållsåtgärder som löpbandets användare själv måste utföra.

För att löpbandet ska uppnå optimal prestanda är det mycket viktigt att allt underhåll utförs korrekt.

Felaktigt underhåll kan orsaka skador eller förkorta löpbandets livslängd och leda till att garantin upphävs.

**VIKTIGT:** Använd aldrig slipmedel eller lösningsmedel för att rengöra löpbandet. Skydda datorn från kontakt med vätskor och från direkt solljus. Inspektera och dra åt alla delar på löpbandet regelbundet. Byt omedelbart ut slitna delar.

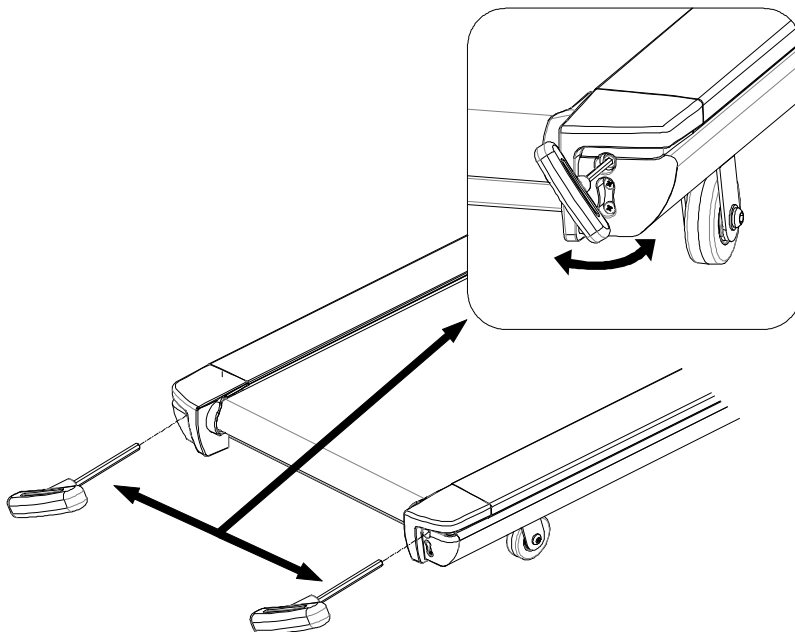
### Justering av löpmattan

Löpmattan justerades och positionerades på fabriken. Notera att transport, ojämn golvyta eller andra oförutsedda orsaker kan göra att löpmattan förskjuts så att den skaver mot löpbandets sidokanter eller ändpluggar, vilket kan orsaka skador på löpmattan. Justera löpmattan så att den hamnar rätt genom att följa nedanstående instruktioner:

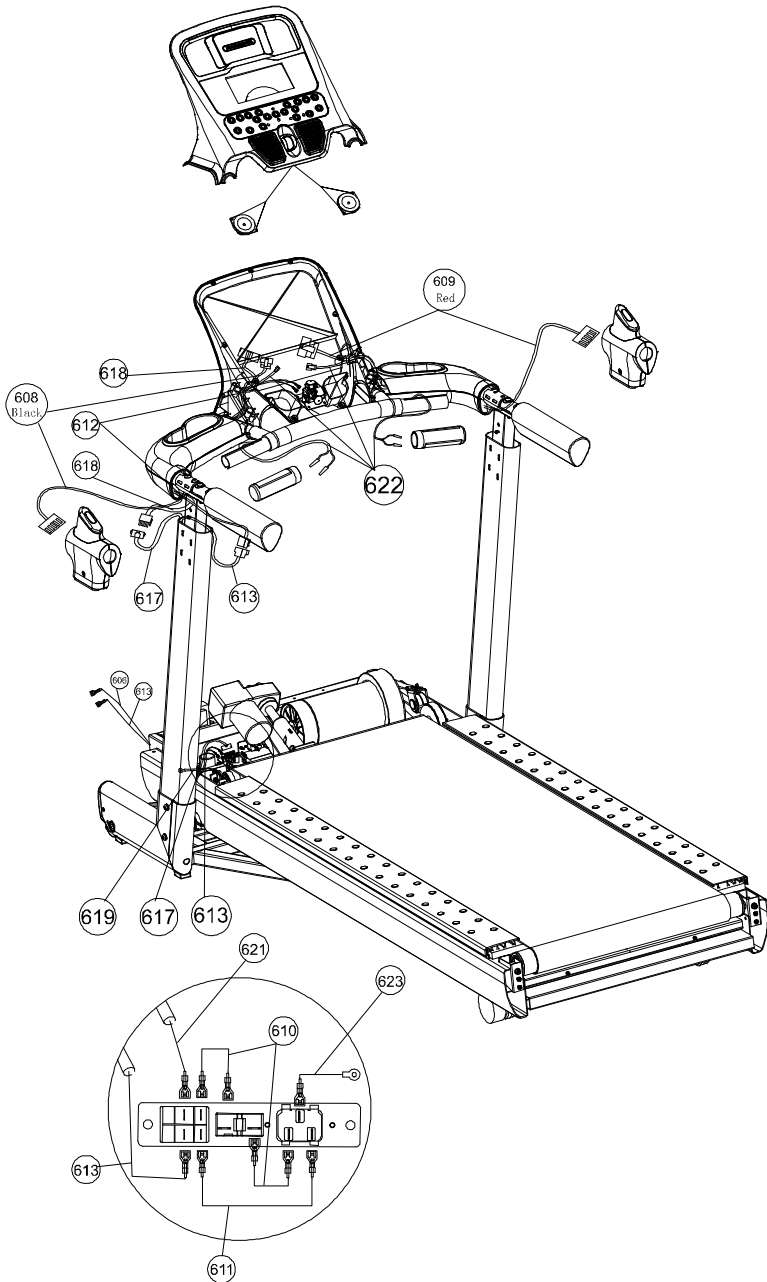
Om löpmattan bara har hamnat 1-2 mm snett behöver den inte justeras.

1. Om löpmattan drar åt höger, dra åt vänster spännskruv  $\frac{1}{4}$  varv medsols. Kontrollera om löpmattan fortfarande drar åt höger.
2. Om löpmattan drar åt vänster, dra åt höger spännskruv  $\frac{1}{4}$  varv medsols, och kontrollera sedan om löpmattan fortfarande drar åt vänster. Om löpmattan fortfarande drar åt vänster, dra åt höger spännskruv medsols.
3. Om löpmattan sitter för löst, dra åt både höger och vänster spännskruv  $\frac{1}{4}$  varv. Om löpmattan är för spänd, lossa både höger och vänster spännskruv  $\frac{1}{4}$  varv.

**WARNING! Spänn inte valsarna för hårt. Det kan leda till att valslagren går sönder.**

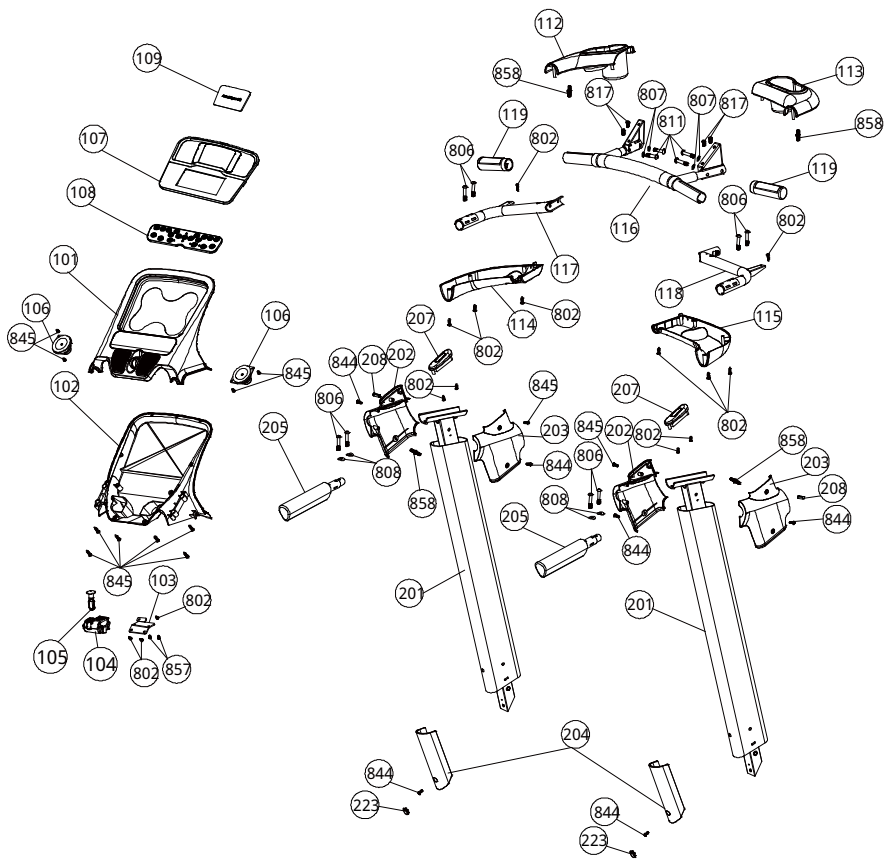


Kopplungsschema

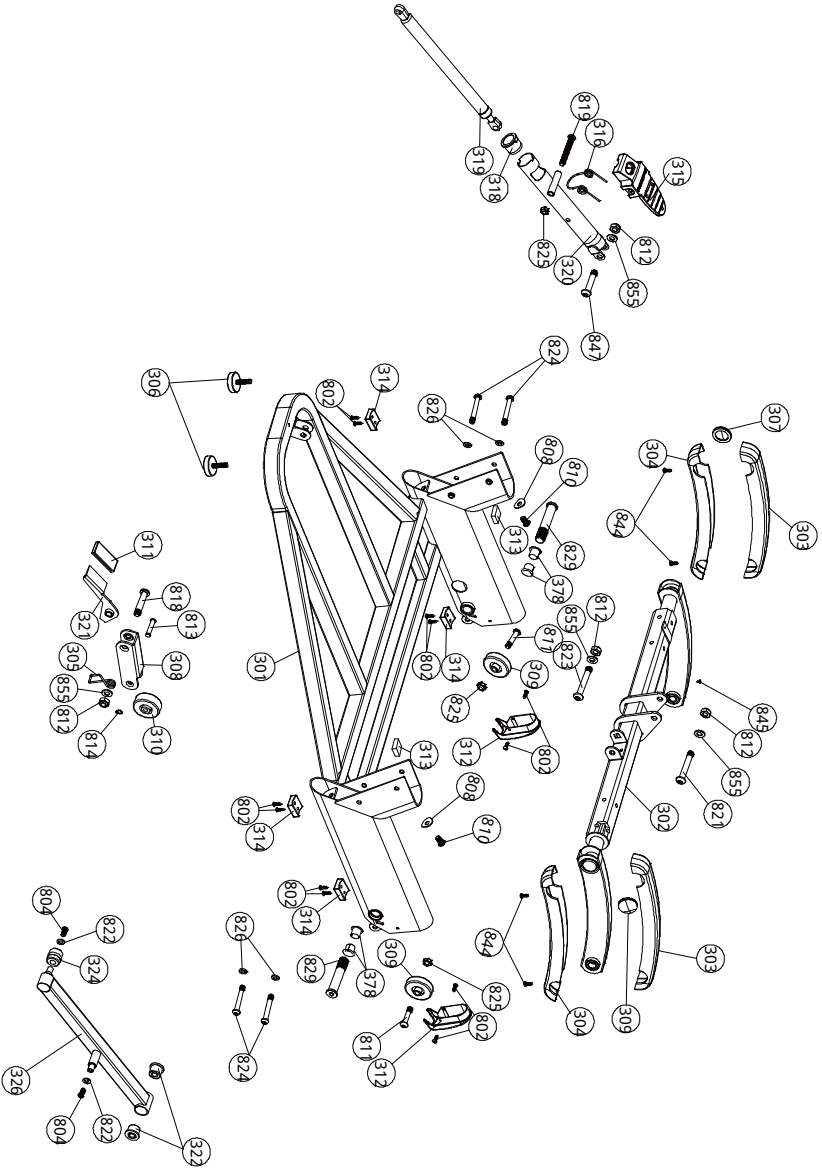


# Sprängskiss

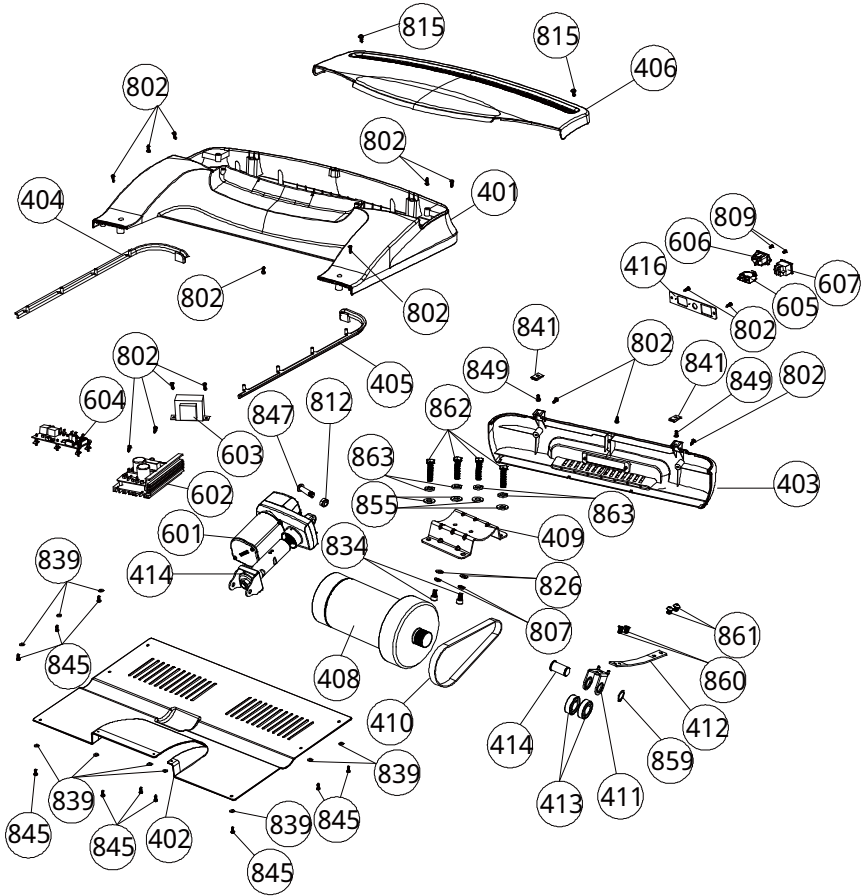
1.



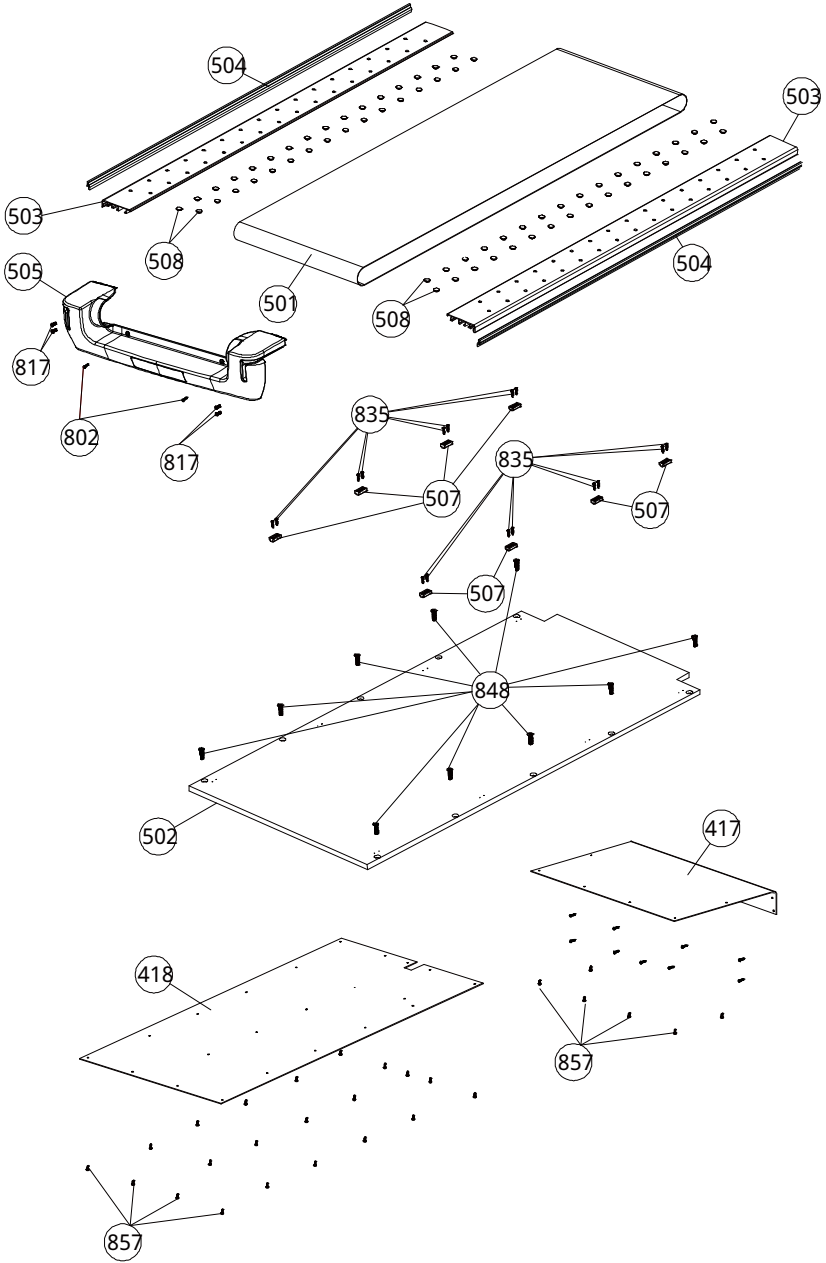
2.



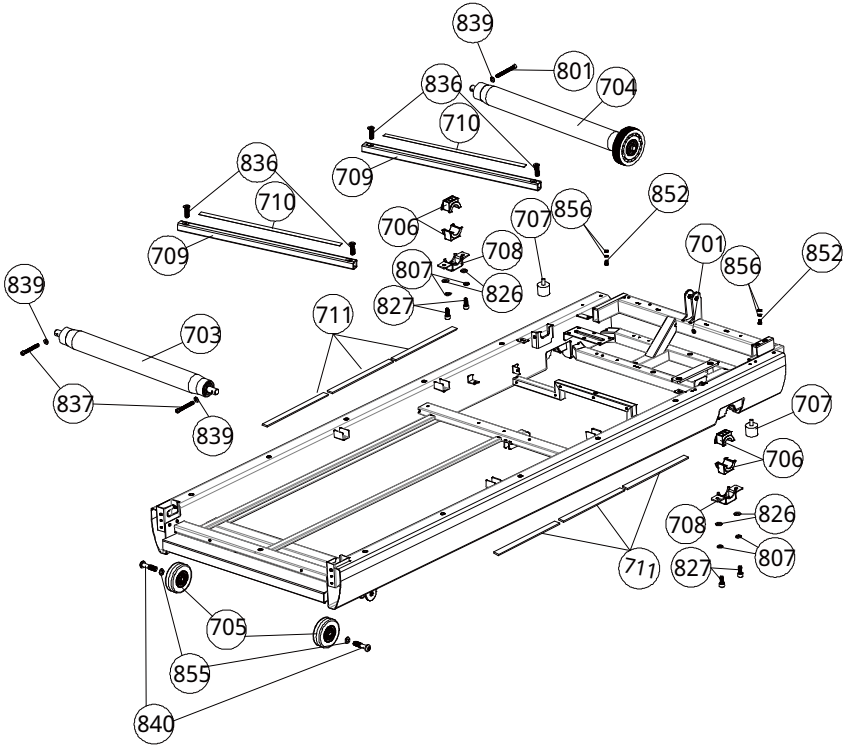
3.



4.



5.





## Komponentlista

Nummer	Namn	Antal
101	Konsol, överdel	1
102	Konsol, underdel	1
103	Monteringsplatta för säkerhetsnyckel	1
104	Uttag för säkerhetsnyckel	1
105	Säkerhetsnyckel	1
106	Högtalare	2
107	Monteringsram för dator	1
108	Manöverpanel för dator	1
109	Vadderad platta	1
112	Vänster flaskhållare, över	1
113	Höger flaskhållare, över	1
114	Vänster flaskhållare, under	1
115	Höger flaskhållare, under	1
116	Handtagssats, fram	1
117	Pelarrörsats för konsol, vänster	1
118	Pelarrörsats för konsol, höger	1
119	Handtagssats för pulssensorer	2
201	Pelarrör	2
202	Hölje för handtag, vänster	2
203	Hölje för handtag, höger	2
204	Hölje för pelarrör, under	2
205	Handtagssats	2
207	Rörelsesensor	2
208	Handtagsskydd	2

Nummer	Namn	Antal
223	Gummiplugg för pelarrör, OD14X6.5	2
301	Grundram	1
302	Lutningsram	1
303	Hölje för lutningsram, över	2
304	Hölje för lutningsram, under	2
305	089 Fjäder 2.0X $\phi$ 14X4	1
306	Distansstycke i gummi, bakre grundram, 36X10-M8X25	2
307	Ringhölje för lutningsram, vänster	1
308	Fäste för transporthjul	1
309	Ringhölje för lutningsram, höger	1
309	Grundram, transporthjul, fram, ID8.5XOD50X25	2
310	Grundram, transporthjul, bak, ID8X50X18	1
311	Vikspärr, plasthölje	1
312	Grundram, hölje för transporthjul, fram	2
313	Skumdyna, 30x30x10 mm	2
314	Grundram, gummidyna, 25X28X11XR24	4
315	Dämpare för vikspärr	1
316	Fjäder $\phi$ 2.0X 6 X16.5	1
318	Nylonhölje för dämpare, 22.5X28.2X22	1
319	Gasfylld stötdämpare	1
320	Stötdämparrör	1
321	Vikspärr	1
322	Stödbussning för ihopvikning ID10X22X26X15	2
324	Stödsats för ihopvikning, ID10XOD24X24.5	1
326	Ihopvikningsstöd	1

Nummer	Namn	Antal
378	Smörjningsfria lager 14X15X1.0	4
401	Motorskydd	1
402	Motorskydd, under	1
403	Motorskydd, fram	1
404	Motorskydd, dekorlist, vänster	1
405	Motorskydd, dekorlist, höger	1
406	Skydd för motorventilation	1
408	Motor	1
409	Motorfäste	1
410	Drivrem	1
410	OD19.95X39 Axel	1
411	Fästplatta för spännlager	1
412	Fästplatta för spännlager	1
413	Lager 6004	2
414	Drivhylsa för lyftmotor	1
416	Kretskort	1
417	Huvudram, skydd för löpmatta, fram	1
418	Huvudram, skydd för löpmatta, bak	1
501	Löpmatta	1
502	Löpdäck	1
503	Sidokant	2
504	Sidokant, dekorlist	2
505	Sidokant, bakre ändplugg	1
507	Sidokant, markering	8
508	Halkfri gummiplugg	62

Nummer	Namn	Antal
601	Lyftmotor	1
602	Styrdosa för motor	1
603	Transformator	1
604	Styrdosa för lutning	1
605	Elektrisk skyddsanordning	1
606	Eluttag	1
607	Strömbrytare	1
608	Sladd, rörelsesensor, röd 600 mm	1
609	Sladd, rörelsesensor, svart 600 mm	1
610	Enkelledare, röd 150 mm	2
611	Enkelledare, vit 150 mm	1
612	Blå/grå, 2 kablar, 750 mm, över	1
613	Blå/grå, 2 kablar, 2250 mm, under	1
616	6 korskopplingskabel, 220 mm	1
617	8 korskopplingskabel, 2250 mm, under	1
618	8 korskopplingskabel, 600 mm, över	1
619	Jordningskabel, 300 mm	1
622	Sladd för pulssensor, 600 mm	2
623	Jordningskabel, 220 mm	1
701	Huvudram	1
703	Bakre vals, rör + axel	1
704	Främre vals, rör + axel	1
705	Bakre styrhjul	2
706	Nylon 25.6X25X41.6XR17	4
707	Gummidyna med axel	2

Nummer	Namn	Antal
708	Hållare, stödrör för lutning	2
709	Tvärstag	2
710	Skumlist för tvärstag, 15XL400XT3.0	2
711	Skumlist för huvudram, 25XL300XT3.0	7
801	Insexskruv, M6X70X70	1
802	M4X15 skruv	45
804	M6X17 skruv/bricka	2
806	Insexskruv med kullrigt huvud, M8X42x10	8
807	Fjäderbricka $\phi$ 8X 14 X2	10
808	Skevad bricka $\phi$ 8.5X20.5X2	6
809	Kryssskruv med rundad kant, M3X8	2
810	Insexskruv med kullrigt huvud, M8X18	2
811	Insexskruv med kullrigt huvud, M8X36	6
812	Låsmutter M10	5
813	$\phi$ 8X36 bult	1
814	M8 C-clips	1
815	M5X10 skruv/bricka	2
817	Kryssskruv med rundad kant, M5X14	8
818	Insexskruv, M10X52	1
819	Insexskruv med kullrigt huvud, M8X65	1
821	Insexskruv, M10X80X35(CAP)	1
822	Bricka $\phi$ 6X13X1.5	2
823	Insexskruv med kullrigt huvud, M10X58	1
824	Insexskruv med kullrigt huvud, M8X52x17	4

---

Nummer	Namn	Antal
825	Låsmutter M8	3
826	Brickaϕ8X17X1.5	10
827	Insexskruv, M8X20X20 (CAP)	4
829	Insexskruv med platt huvud, M14X80X24.5	2
834	Insexskruv, M8X12X12(CAP)	2
835	M4X19 skruv	16
836	Krysskruv M8X25	4
837	Insexskruv, M6X55	2
839	Brickaϕ6X13X1.5	13
840	Insexskruv med kullrigt huvud M10X38X10	2
841	Metalldel 21X13X0.7	2
844	M4X15 skruv	10
845	M4X12 skruv	58
847	Insexskruv med kullrigt huvud M10X30X30	2
848	Krysskruv M8X30X30	10
849	M4.2X16 skruv	2
852	Yttre sexkantskruv M5X15	2
855	Brickaϕ10X20X1.5	10
856	Låsmutter M5	4
857	Krysskruv M4X12	2
858	Plastinsats	4
859	M20 C-clips	1
860	Krysskruv M6X10X10	2
861	Insexskruv med kullrigt huvud, M8X15X15	2

---

---

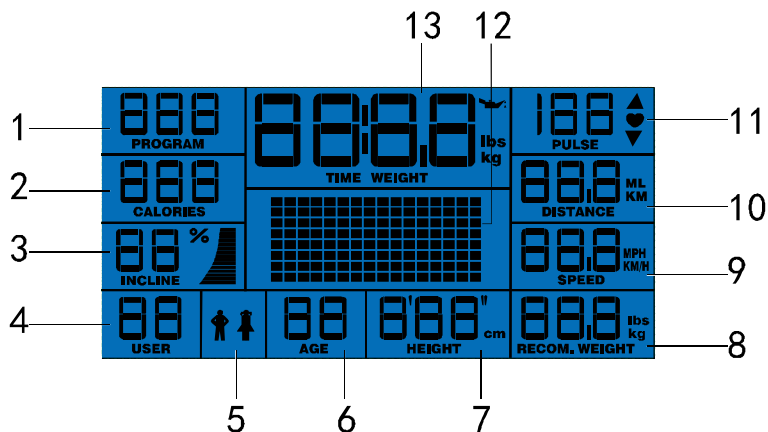
Nummer	Namn	Antal
862	Yttre sexkantskruv M10X20X20	4
863	Fjäderbrickaϕ10X17X3	4
901	Monteringsatts	1
903	IWM (Intelligent Weight Management) viktskala	1
C	Nätsladd	1
E	Flaska med silikonmjörjmedel	1

---

# 1.5T DATORINSTRUKTIONER

## LCD-DISPLAY

---



### (1) PROGRAM

9 PROGRAM, IWM (Intelligent Weight Management), P1 till P8.

### (2) CALORIES (kalorier)

Kaloriräknare (0-990).

### (3) INCLINE (lutning)

Lägsta lutningsgrad är 0, högsta lutningsgrad är 12.

### (4) USER CODE (användarnummer)

Valt användarnummer från U1 till U7.



---

**(5) GENDER (kön)**

Man eller kvinna, den manliga ikonen är förvald.

**(6) AGE (ålder)**

Ålder från 10 till 70 år, den förvalda åldern är 30.

**(7) HEIGHT (längd)**

Den förvalda längden är 165 cm.

**(8) RECOMMENDATION WEIGHT (rekommenderad vikt)**

Visar rekommenderad vikt.

**(9) SPEED (hastighet)**

Lägsta hastighet är 1,0 km/h, högsta hastighet är 20 km/h.

**(10) DISTANCE (sträcka)**

Sträcka från 0,0 till 99,9 km.

**(11) PULSE (puls)**

Visar faktisk PULS.

**(12) DOT MATRIX ( punktmatris som visar hastighet- eller lutning)**

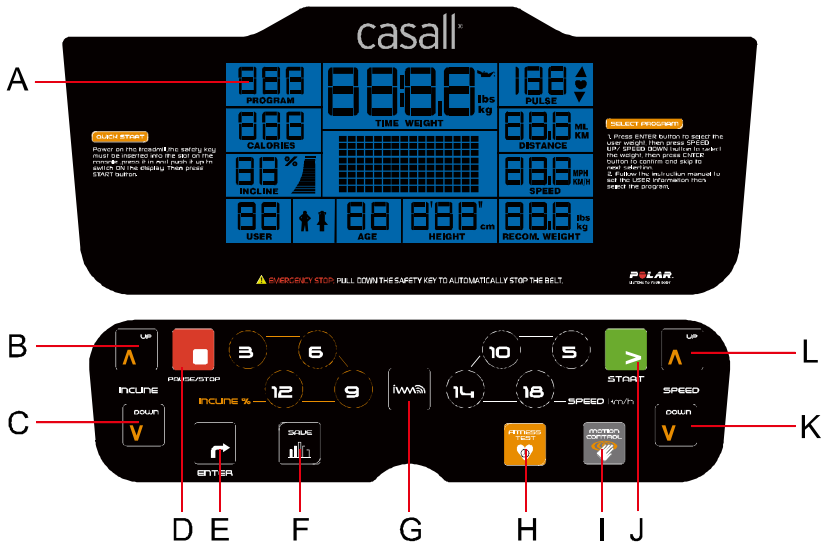
Visar faktisk hastighet eller lutning.

**(13) TIME/WEIGHT (tid/vikt)**

Visar träningstid.

Visar viktmätning.

---



LCD	A	G	IWM (Intelligent Weight Management)
INCLINE UP (öka lutning)	B	H	FITNESS TEST (konditionstest)
INCLINE DOWN (minska lutning)	C	I	CUSTOM SAVE PROGRAM (spara anpassat program)
PAUSE/STOP (paus/stopp)	D	J	START
ENTER	E	K	SPEED DOWN (sänk hastighet)
SAVE (spara)	F	L	SPEED UP (öka hastighet)

---

## Knappar och funktioner



### **START**

Tryck på START-knappen för att starta löpbandet. Utgångshastigheten är 1 km/h eller 0,6 m.p.h.

**START**



### **STOP**

Tryck på stopp för att stoppa löpbandet.

**STOP**



### **ENTER**

- Tryck på ENTER för att bekräfta program och förinställda värden.
- Tryck på ENTER för att välja inställningar innan du trycker på START-knappen.

**ENTER**



### **CUSTOM PROGRAM SAVE (spara anpassat program)**

Välj anpassat program (C1-C3), följ instruktionerna och spara träningsprogrammet. Följ instruktionerna i C1-C3 CUSTOM PROGRAM.



### **FITNESS TEST (konditionstest)**

Tryck på FITNESS TEST-knappen för att aktivera Fitness Test-funktionen som testar din kondition under träningspasset. Följ instruktionerna för Fitness Test.



### **IWM PROGRAMMES (vikthanteringsprogram)**

Tryck på IWM-knappen för att aktivera vikthanteringsprogrammet.



### HASTIGHET "SPEED UP/SPEED DOWN"

a. Tryck en gång på UP- eller DOWN-knappen för att öka/sänka hastigheten med (SPEED eller 0,1 km/h.



b. Håll knappen intryckt för att stegvis öka/sänka hastigheten med 0,5 m.p.h. eller varje sekund. Släpp knappen när du har uppnått önskad hastighet.

c. UP- och DOWN-knapparna används även för att välja program och förinställda värden.



### LUTNING "INCLINE UP/INCLINE DOWN"

INCLINE

Tryck på UP- eller DOWN-knappen för att öka/minska lutningen.



### DIREKTKNAPPAR FÖR HASTIGHET OCH LUTNING

Tryck på någon av direktknapparna för att direktinställa hastighet eller lutning.



### MOTION CONTROL (rörelsesensor)

Löpbandets hastighet kan ökas, sänkas eller stoppas helt med hjälp av handtagens rörelsesensorer. Följ instruktionerna nedan:



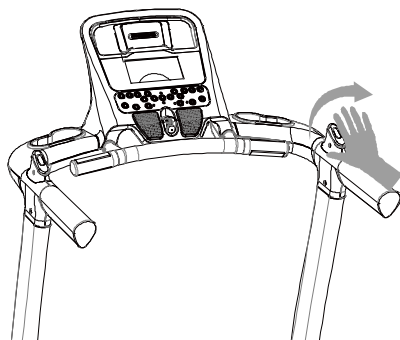
Tryck på **MOTION CONTROL**-knappen för att aktivera

eller avaktivera rörelsesensorn:

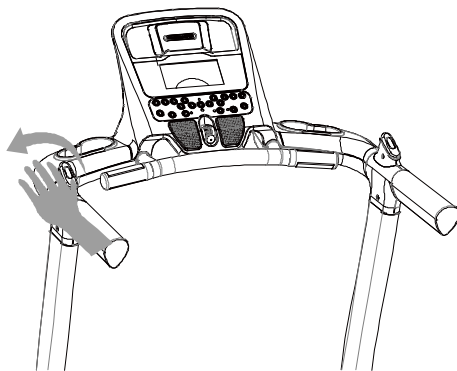
**MOTION CONTROL**-funktionen är aktiv när **MOTION CONTROL**-symbolen visas. **MOTION CONTROL**-symbolen visas inte när **MOTION CONTROL**-funktionen är inaktiv.

---

**1.** För att öka hastigheten, aktivera först MOTION CONTROL-funktionen och håll höger hand cirka 6 cm ovanför rörelsesensorn på höger handtag. Sensorn skannar då av höger hand. Rörelsesensorn avger en kort pipsignal för varje avskanning. Varje pipsignal innebär att hastigheten ökar med 0,1 m.p.h. eller 0,1 km/h. Om du håller kvar handen cirka 6 cm ovanför den högra rörelsesensorn avges flera pipsignaler i följd och hastigheten ökar med 0,1 m.p.h. eller 0,1 km/h varje sekund.

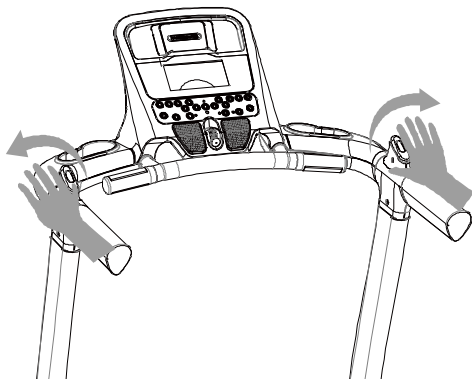


**2.** För att sänka hastigheten, håll vänster hand cirka 6 cm ovanför rörelsesensorn på vänster handtag. Sensorn skannar då av vänster hand. Rörelsesensorn avger en kort pipsignal för varje avskanning. Varje pipsignal innebär att hastigheten sänks med 0,1 m.p.h. eller 0,1 km/h. Om du håller kvar handen cirka 6 cm ovanför den vänstra rörelsesensorn avges flera pipsignaler i följd och hastigheten sänks med 0,1 m.p.h. eller 0,1 km/h varje sekund.



---

3. Håll båda händerna cirka 6 cm ovanför båda rörelsesensorerna samtidigt. Rörelsesensorn avger då två korta pipsignaler, hastigheten sänks och löpbandet stannar sedan helt.



### MP3-uppspelning

Löpbandet har högtalare. Anslut din iPad eller mobilenhet (med MP3-spelare) till löpbandet och njut av musiken! På konsolens baksida finns även ett USB-uttag där du kan ladda din iPad eller mobilenhet.

**USB**



### POWER ON MODE (PÅ-läge)

När löpbandet är aktiverat visas texten "PRESS START TO QUICK START OR ENTER TO SELECT PROGRAM" (tryck på START för att snabbstarta eller ENTER för att välja program) på displayen. Tryck på START-knappen för att aktivera QUICK START MODE (löpbandet startar direkt), eller på ENTER för att välja program i PROGRAM MODE.

PROGRAM P1	WEIGHT 0.0 kg		PULSE F
CALORIES 0	[Progress bar]		DISTANCE 00 KM
INCLINE 0%			SPEED 00 KM/H
USER U1	AGE 30	HEIGHT 160 cm	RECOM. WEIGHT 61.4 lbs kg

### UNIT CONVERSION MODE (KM/ML) (omräkning av hastighet)

Aktivera löpbandet, håll START-knappen intryckt och tryck säkerhetsnyckeln uppåt så att datorn tänds. UNIT CONVERSION MODE aktiveras. Konsolen avger en pipsignal och visar aktiv grundinställning: KM (kilometer) eller ML (miles). Tryck på START-knappen för att byta mellan KM och ML. Tryck sedan på PAUSE/STOP-knappen för att bekräfta ditt val och återgå till POWER ON MODE (PÅ-läge). Konsolen sparar den nya inställningen och avger en längre pipsignal. Tryck på PAUSE/-STOP-knappen för att gå ur UNIT CONVERSION MODE utan att spara den nya inställningen.

### SLEEP MODE (viloläge)

Löpbandets dator går automatiskt in i SLEEP MODE (viloläge) efter 3 minuter utan aktivitet eller rörelse. Tryck på valfri knapp för att aktivera POWER ON MODE (PÅ-läge) när datorn befinner sig i SLEEP MODE (viloläge).

### SÄKERHETSNYCKEL

För att starta löpbandet, sätt säkerhetsnyckeln i uttaget och tryck den uppåt. Säkerhetsnyckeln måste alltid sitta i uttaget och säkerhetsklämman måste alltid vara fäst i kläderna innan du påbörjar träningspasset. Om problem uppstår och du måste stanna löpbandet, dra i säkerhetslinan så att säkerhetsnyckeln åker ur uttaget. För att slå på maskinen igen, slå först av löpbandets strömbrytare, sätt i säkerhetsnyckeln och tryck den uppåt. Slå på

---

strömbrytaren igen.

**\*\*Använd inte säkerhetsnyckeln för att slå på/av löpbandet. Efter avslutat träningspass, slå alltid av löpbandets strömbrytare. För att slå på löpbandet, sätt alltid i säkerhetsnyckeln och tryck den uppåt och slå sedan på strömbrytaren.**



### **QUICK START MODE (snabbstart)**

Se till att löpbandet är påslaget, tryck sedan på START-knappen för att snabbstarta. Löpbandet räknar då ned från 3 till 0 och startar sedan med en hastighet av 1,0 km/h eller 0,6 m.p.h. Värdena för Time (tid), Distance (sträcka) och ungefärligt antal Calories (kalorier) räknar upp från 0. Hastigheten visas i displayen. Tryck på SPEED UP/DOWN-knappen för att ändra hastigheten, och tryck på INCLINE UP/DOWN-knappen för att ändra lutningen. Tryck på STOP/ENTER-knappen för att pausa programmet, och på START-knappen för att fortsätta programmet. Tryck på STOP/ENTER-knappen igen för att återgå till POWER ON MODE (PÅ-läge).

### **COOL DOWN (nedvarvning)**

Vid programmets slut blinkar texten "COOL" i rutan där träningstiden brukar visas, och en nedvarvningsperiod på 50 sekunder startar. Tiden räknar ned från 01:00 till 00:00, hastigheten ställs automatiskt in på 2 m.p.h. eller 3,2 km/h och lutningen ställs automatiskt in på 0. Tryck på STOP-knappen för att återgå till POWER ON MODE (PÅ-läge). För att pausa nedvarvningen, tryck när som helst på STOP-knappen. Tryck återigen på STOP-knappen för att återgå till POWER ON MODE (PÅ-läge).

---



P1 PROGRAM	COOL TIME	P PULSE
2 CALORIES		00 KM DISTANCE
0 % INCLINE		30 SPEED
01 USER	30 AGE	160 cm HEIGHT
		61.4 RECOM. WEIGHT

### FITNESS TEST (konditionstest)

FITNESS TEST-funktionen testar användarens kondition under träningspasset. Konditionsnivån fastställs genom att mäta hur snabbt användarens puls går ner. Ju snabbare pulsen går ner, desto bättre kondition har användaren. Det går att spara konditionsbedömningen för senare bruk. För att starta konditionstestet, tryck på FITNESS TEST-knappen i slutet av träningspasset, då pulsen fortfarande är hög. Löpbandet går då in i PAUSE/STOP-läge. Placera båda händerna på handpulsensorerna inom 10 sekunder. (Gäller ej för löpband utrustade med pulsband som sätts kring bröstet. Låt i så fall pulsbandet sitta kvar.) Pulsensorn läser av pulsen på 10 sekunder och FITNESS TEST-funktionen aktiveras. Tiden räknar ned från 01:00 till 00:00. Efter nedräkningen visas konditionsnivån (1-6) i rutan för SPEED (hastighet). Ju lägre siffra, desto bättre kondition. Det går att spara konditionsbedömningen för senare bruk. Efter utfört konditionstest, vilket tar cirka 1 minut, kan du fortsätta träningspasset genom att trycka på START-knappen.

Du kan när som helst avbryta konditionstestet och träningspasset genom att trycka på PAUSE/STOP-knappen och återgå till POWER ON MODE (PÅ-läge).

Du kan när som helst avsluta konditionstestet och fortsätta träningspasset genom att trycka på START-knappen och återgå till tidigare program.

Om pulssensorn inte kan avläsa pulsen när du har tryckt på FITNESS TEST-knappen visas texten "FAIL" och datorn förblir i PAUSE/STOP-läge. Tryck på PAUSE/STOP-knappen för att återgå till POWER ON MODE (PÅ-läge) eller tryck på START-knappen för att återgå till tidigare program.

FITNESS TEST-funktionen kan ej aktiveras under COOL DOWN (nedvarvning).

---

### **Intelligent Weight Management Program (inställningar för vikthanteringsprogram)**

1. Slå på löpbandets strömbrytare med säkerhetsnyckeln på plats i uttaget. Tryck på IWM-knappen tills lampan börjar blinka. Tryck på STOP/ENTER-knappen och SPEED UP/DOWN-knappen för att ställa in användarens vikt.
2. Tryck på INCLINE UP/DOWN-knappen eller SPEED UP/DOWN-knappen för att välja användarnummer (U1 till U7). Tryck sedan på ENTER-knappen för att bekräfta.
3. När du har ställt in ditt användarnummer visas ikonerna för man/kvinna i den övre displayrutan. Tryck på knapparna INCLINE UP/DOWN eller SPEED UP/DOWN för att välja den manliga eller kvinnliga ikonen. Tryck sedan på ENTER-knappen för att bekräfta.
4. Ställ in användarens ålder. Den förvalda åldern är 30. Tryck på INCLINE UP/DOWN-knappen eller SPEED UP/DOWN-knappen för att ställa in användarens ålder. Tryck sedan på ENTER-knappen för att bekräfta.
5. Ställ in användarens längd. Tryck på INCLINE UP/DOWN-knappen eller SPEED UP/DOWN-knappen för att ställa in användarens längd. Tryck sedan på ENTER-knappen för att bekräfta.
6. När profilställningarna är klara visas användarens rekommenderade vikt i rutan "RECOM". Den rekommenderade vikten beräknas efter användarens längd och vikt i förhållande till ett standardinställt BMI-värde. Jämför användarens faktiska vikt med den rekommenderade vikten. Datorn kan också generera automatiskt personliga träningsprogram med mål för kaloriförbränning och sträcka. Tryck på START-knappen och börja träningspasset! När träningsprogrammet har startats räknas målvärdena för kaloriförbränning och sträcka ned till 0. Löpbandet justerar hastigheten och lutningen automatiskt.
7. Du kan själv justera hastigheten och lutningen genom att trycka på knapparna för INCLINE UP/DOWN eller SPEED UP/DOWN under pågående träningspass. Träningsstiden justeras enligt ändrad hastighet och lutning. Om du till exempel ökar hastigheten manuellt, så minskar träningsstiden därefter. På så sätt överensstämmer det förinställda



### **SET USER AGE (ställ in användarens ålder)**

---

När användarens kön har ställts in visas inställd eller förvald ålder (30) i displayen. Tryck på SPEED UP/DOWN-knappen för att ställa in användarens ålder och sedan på ENTER-knappen för att spara.

### **SET USER HEIGHT (ställ in användarens längd)**

När användarens ålder har ställts in visas inställd eller förvald längd (160 cm/5'3") i displayen. Tryck på SPEED UP/DOWN-knappen för att ställa in användarens längd och sedan på ENTER-knappen för att spara.

### **SET USER RECOMMENDATION WEIGHT (ställ in rekommenderad vikt)**

När användarens längd har ställts in visas inställd eller förvald rekommenderad vikt (61,4 kg) i displayen. Tryck på SPEED UP/DOWN-knappen för att ställa in användarens rekommenderade vikt och sedan på ENTER-knappen för att spara. Att själv ställa in rekommenderad vikt rekommenderas ej.

### **PROGRAM MODE (programläge)**

När användarens längd har ställts in börjar ett "P" blinka i displayen. Detta innebär att användaren nu kan välja ett program (1-8). Tryck på SPEED UP/DOWN-knappen för att välja program och sedan på ENTER-knappen för att göra inställningar för valt program. Se detaljer för varje program nedan.

### P1 - TARGET TIME PROGRAM (program baserat på tid)

Välj P1 och tryck på ENTER-knappen. Tiden 30:00 minuter börjar då blinka i displayen. Ange önskad tid i minuter och tryck sedan på ENTER-knappen för att bekräfta. Tryck på START-knappen för att starta programmet. Den inställda tiden räknar ned och löpbandets utgångshastighet är 3,2 km/h eller 2,0 m.p.h.

Tryck på SPEED UP/DOWN-knappen för att öka/sänka hastigheten.

Tryck på INCLINE UP/DOWN-knappen för att öka/minska lutningen.

Tryck på STOP-knappen för att pausa programmet, och på START-knappen för att fortsätta programmet. Tryck på STOP-knappen igen för att återgå till POWER ON MODE (PÅ-läge).

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

P1	30:00	P
PROGRAM	TIME	PULSE
0		00 KM
CALORIES		DISTANCE
0 %		3,2 KM/H
INCLINE		SPEED
U1	30	160
USER	AGE	HEIGHT cm
		61,4
		RECOM. WEIGHT kg

### P2 - TARGET DISTANCE PROGRAM (program baserat på sträcka)

Välj P2 och tryck på ENTER-knappen. Sträckan 3,2 km (eller motsvarande sträcka i miles) börjar då blinka i displayen. Tryck på SPEED UP/DOWN-knappen för att ställa in önskad sträcka. Tryck sedan på ENTER-knappen för att bekräfta.

Tryck på START-knappen för att starta programmet P2 – TARGET DISTANCE.

Precis som i program P1 går det att när som helst under programmet ändra hastigheten eller lutningen genom att trycka på SPEED UP/DOWN-knappen eller INCLINE UP/DOWN. Tryck på STOP-knappen en gång för att pausa programmet, eller två gånger på för att avsluta programmet och påbörja nedvarvningen.

P2	000	P
PROGRAM	TIME	PULSE
0		3,2 KM
CALORIES		DISTANCE
0 %		00 KM/H
INCLINE		SPEED
U1	30	160
USER	AGE	HEIGHT cm
		61,4
		RECOM. WEIGHT kg

P2	000	P
PROGRAM	TIME	PULSE
0		3,2 KM
CALORIES		DISTANCE
0 %		3,2 KM/H
INCLINE		SPEED
U1	30	160
USER	AGE	HEIGHT cm
		61,4
		RECOM. WEIGHT kg

### P3 - TARGET CALORIES PROGRAM (program baserat på kaloriförbränning)

Välj P3 och tryck på ENTER-knappen. Kaloriantalet 50 börjar då blinka i displayen. Tryck på SPEED UP/DOWN-knappen för att ställa in önskad kaloriförbränning. Tryck sedan på



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

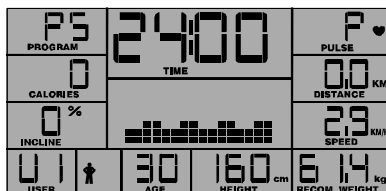
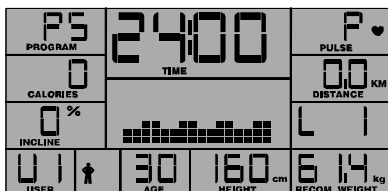
#### P5 - SPEED INTERVAL PROGRAM (program med hastighetsintervall)

Välj P5 och tryck på ENTER-knappen. Performance Level (prestandanivå) L1 börjar blinka. Välj prestandanivå (L1 till L12) och ställ in lägsta (min.) och högsta (max.) hastighet med SPEED UP/DOWN-knappen.

Tryck på ENTER-knappen för att bekräfta prestandanivån. Träningstiden 24:00 (minuter) börjar blinka. Ställ in den totala träningstiden i intervall om 4 minuter med SPEED UP/DOWN-knappen. Tryck sedan på ENTER-knappen för att bekräfta.

Tryck på START-knappen för att starta programmet P5 – SPEED INTERVAL.

Precis som i program P1 går det att när som helst under programmet ändra hastigheten eller lutningen genom att trycka på SPEED UP/DOWN-knappen eller INCLINE UP/DOWN-knappen. Tryck på STOP-knappen en gång för att pausa programmet, eller två gånger på för att avsluta programmet och påbörja nedvarvningen.



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

#### P6 - WEIGHT LOSS PROGRAM (program för viktninskning)

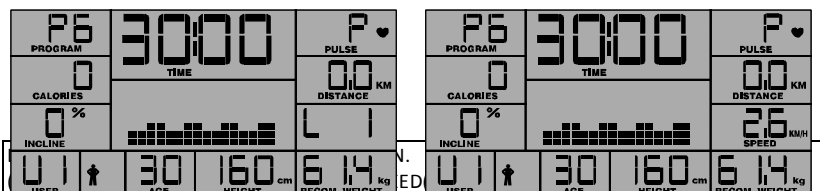
Välj P6 och tryck på ENTER-knappen. Performance Level (prestandanivå) L1 börjar blinka. Välj prestandanivå (L1 till L12) och ställ in lägsta (min.) och högsta (max.) hastighet och lutning med SPEED UP/DOWN-knappen.

När prestandanivån är inställd blinkar träningstiden 30:00 (minuter). Ställ in den totala träningstiden i intervall om 5 minuter med SPEED UP/DOWN-knappen. Tryck sedan på ENTER-knappen för att bekräfta.

Tryck på START-knappen för att starta programmet P6 – WEIGHT LOSS.

Precis som i program P1 går det att när som helst under programmet ändra hastigheten eller lutningen genom att trycka på SPEED UP/DOWN-knappen eller INCLINE UP/DOWN-knappen. Tryck på STOP-knappen en gång för att pausa programmet, eller två gånger på för att avsluta programmet och påbörja nedvarvningen.

Obs! Användaren kan när som helst under pågående förinställt program ändra hastigheten eller lutningen genom att trycka på SPEED UP/DOWN-knappen eller INCLINE UP/DOWN-knappen.





					(lutningsnivå)	LEVEL (max. lutningsnivå)
1	1,6	2,8	2,6	4,5	0	1
2	1,8	3,0	2,9	4,8	0	2
3	2,0	3,2	3,2	5,1	1	3
4	2,2	3,4	3,5	5,4	1	4
5	2,4	3,6	3,8	5,8	2	5
6	2,6	3,8	4,2	6,1	2	6
7	2,8	4,0	4,5	6,4	3	7
8	3,0	4,2	4,8	6,7	3	8
9	3,2	4,4	5,1	7,0	3	9
10	3,4	4,6	5,4	7,4	4	10
11	3,6	4,8	5,8	7,7	4	11
12	3,8	5,0	6,1	8,0	4	12

### P7- 5K SELF LEARNING PROGRAM (manuellt program, 5 km)

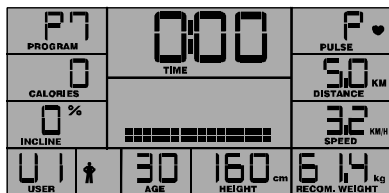
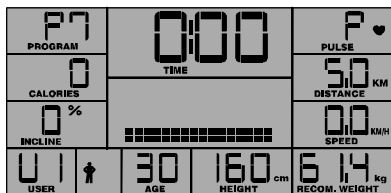
Välj P7 och tryck på ENTER-knappen. Displayen visar en förinställd sträcka på 5 km eller 3 miles.

Tryck på START-knappen för att starta programmet P7 – 5K SELF LEARNING. Utgångshastigheten är mellan 3,2 km/h eller 2,0 m.p.h. Tid- och kaloriförbränningsvärdena börjar räkna upp från 0. Utgångssträckan räknar ned från 5 km eller 3 miles.

I slutet av träningspasset visas de uppnådda tid- och kaloriförbränningsvärdena i displayen. Användaren kan på så sätt enkelt beräkna och sätta upp nya prestationsmål inför nästa träningspass (till exempel att springa fortare eller förbränna fler kalorier).

Precis som i program P1 går det att när som helst under programmet ändra hastigheten eller lutningen genom att trycka på SPEED UP/DOWN-knappen eller INCLINE UP/DOWN-knappen. Tryck på STOP-knappen en gång för att pausa programmet, eller två gånger på för att avsluta programmet och påbörja nedvarvningen.

Obs! Användaren kan när som helst under pågående förinställt program ändra hastigheten eller lutningen genom att trycka på SPEED UP/DOWN-knappen eller INCLINE UP/DOWN-knappen.



---

## **P8 - HEART RATE CONTROL PROGRAM (program med pulsmätning)**

Välj P8 och tryck på ENTER-knappen. Beräknad målpuls (baserad på användarens ålder) visas i displayen. Se pulsdigrammet i slutet av denna användarhandbok. Ställ in målpulsen med SPEED UP/DOWN-knappen. Målpulsen beror på användarens kondition och personlig tränares eller läkares rekommendation. Tryck sedan på START-knappen för att bekräfta inställningen. Ställ därefter in total träningstid i intervall om 3 minuter, eller välj förinställd tid (60 min.).

Tryck på START-knappen för att starta programmet P8 – HEART RATE CONTROL.

När HEART RATE CONTROL-programmet och träningspasset har startats följer 3 konsekutiva 3-minutersetapper (Phase 1-3).

### **Phase 1 – Speed Adjust (justering av hastighet)**

Under den första etappen kontrolleras användarens puls kontinuerligt i intervall om 30 sekunder, med nedräkning från 03:00 (minuter). Om den uppmätta pulsen i denna etapp inte uppnår cirka 75 % av målpulsen, ökar löpbandets hastighet stegvis med 0,8 km/h eller 0,5 m.p.h. Löpbandets hastighet kommer under denna etapp att fortsätta att öka hastigheten från 3,2 km/h eller 2 m.p.h. till en maxnivå på 7,2 km/h eller 4,5 m.p.h. Om den uppmätta pulsen i denna etapp uppnår cirka 75 % av målpulsen kommer programmet att hoppa över Phase 3 (etapp 3) och HEART RATE CONTROL-läget aktiveras.

Obs! Hastigheten ändras inte om programmet inte kan avläsa pulsen.

### **Phase 2 – Incline Adjust (justering av lutning)**

Under den andra etappen kontrolleras användarens puls kontinuerligt i intervall om 30 sekunder, med nedräkning från 03:00 (minuter). Om den uppmätta pulsen i denna etapp inte uppnår cirka 75 % av målpulsen, ökar löpbandets lutning med en nivå i taget. Löpbandets lutning kommer under denna etapp att fortsätta att öka upp till maxnivån (5). Om den uppmätta pulsen i denna etapp uppnår cirka 75 % av målpulsen kommer programmet att hoppa över Phase 2 och 3 (etapp 2 och 3) och HEART RATE CONTROL-läget aktiveras.

Obs! Lutningen ändras inte om programmet inte kan avläsa pulsen.

### **Phase 3 – Extended Monitoring (förlängd kontrolletapp)**

Hastigheten och lutningen ändras inte under den tredje etappen. Användarens puls kontrolleras kontinuerligt med nedräkning från 03:00 (minuter), utan att hastigheten eller lutningen ökar/minskar. Om den uppmätta pulsen i denna etapp inte uppnår cirka 75 % av målpulsen, blinkar texten "FAIL" i displayen, vilket innebär att HEART RATE CONTROL-läget avaktiveras inom 10 sekunder. Löpbandet återgår då till POWER ON MODE (PÅ-läge). Om den uppmätta pulsen under kontrolletappen (3 minuter) uppnår cirka 75 % av målpulsen kommer programmet att aktivera HEART RATE CONTROL-läget enligt beskrivningen nedan.

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

När programmet går in i HEART RATE CONTROL-läge fortsätter den totala träningstiden att

---

räkna ned, kaloriförbränningen och sträckan räknar uppåt och löpbandets hastighet och lutning blir desamma som under de första tre etapperna (lutning, hastighet och förlängd kontroll). Under programmets gång anpassas lutningen automatiskt för att bibehålla målpulsen. Hastigheten anpassas först när lutningen når högsta eller lägsta nivå. Användarens puls mäts med 30 sekunders intervall, och lutningen och hastigheten anpassas automatiskt för att bibehålla målpulsen. Om den uppmätta pulsen är högre än målpulsen i 3 minuter blinkar det avlästa pulsvärdet i 10 sekunder och löpbandet går sedan in i COOL DOWN MODE (nedvarvningsläge). Om pulsensorerna inte kan läsa av pulsen visas ett "P" (puls) i rutan för pulsvärdet tills sensorerna återigen kan läsa av pulsen. Om det går 30 sekunder utan att pulsensorerna kan läsa av pulsen minskar lutningen och hastigheten till lägsta nivå (L0, respektive 3,2 km/h eller 5 m.p.h.).

Precis som i program P1 går det att när som helst under programmet ändra hastigheten eller lutningen genom att trycka på SPEED UP/DOWN-knappen eller INCLINE UP/DOWN-knappen. Tryck på STOP-knappen en gång för att pausa programmet, eller två gånger på för att avsluta programmet och påbörja nedvarvningen.

P8 PROGRAM	60:00 TIME	161 PULSE
0 CALORIES		0.0 KM
0 % INCLINE		0.0 KM/H
U1 USER	30 AGE	160 HEIGHT cm
		61.4 RECOM. WEIGHT kg

P8 PROGRAM	3:00 TIME WARM UP	P PULSE
0 CALORIES		0.0 KM
0 % INCLINE		3.2 SPEED KM/H
U1 USER	30 AGE	160 HEIGHT cm
		61.4 RECOM. WEIGHT kg

### P9 -11: CUSTOM COURSE 1 – 3 (C1-C3) PROGRAM (anpassat program)

Välj program P9 och tryck på ENTER-knappen. Texten "C1" börjar blinka. Tryck på SPEED UP/DOWN-knappen för att välja anpassat program (C1 till C3). Om inget val görs visas senast sparade hastighetsprofil och förinställda programprofil.

#### TIME SETTING (tidsinställning)

Välj C1 och tryck på ENTER-knappen. Den grundinställda tiden 60:00 (minuter) börjar blinka i TIME-rutan. Tryck på SPEED UP/DOWN-knappen för att ställa in tiden. Om inga ändringar görs ställs den totala träningstiden in på 60 minuter.

#### CUSTOM PROFILE SETTING (anpassad profilinställning)

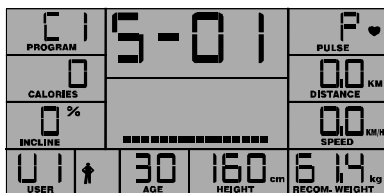
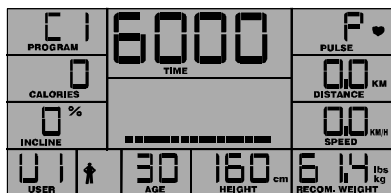
Tryck på ENTER-knappen när tidsinställningen är klar. Hastighetsprofilerna 5-01 visas i

TIME-rutan, och punktmatrisen på mitten av displayen och SAVE-knappen börjar blinka. Användaren kan nu ändra hastighets- och lutningsintervallen genom att trycka på SPEED UP/DOWN-knappen eller INCLINE UP/DOWN-knappen. Programmet sparar inställningarna för hastighet och lutning med 1 minuts intervall. Tryck återigen på ENTER-knappen för att ställa in nästa minutintervall.

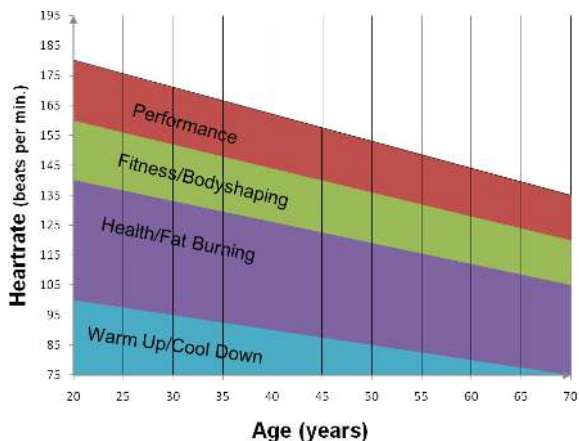
När tidsinställningarna för CUSTOM PROFILE är klara, tryck på SAVE-knappen för att spara träningsprofilen. Om användaren trycker på START-knappen utan att först trycka på SAVE-knappen, kommer profilen inte att sparas.

Tryck på START-knappen för att starta programmet P9 – CUSTOM COURSE 1.

Det går att när som helst under programmet ändra hastigheten eller lutningen genom att trycka på SPEED UP/DOWN-knappen eller INCLINE UP/DOWN-knappen. Tryck på STOP-knappen en gång för att pausa programmet, eller två gånger på för att avsluta programmet. Alla program avslutas med COOL DOWN (nedvarvning) med en hastighet på 3,2 km/h.



## Pulsdiagram



Beräkna din målpuls enligt följande:

**Maxpuls = 220 - (minus) din ålder**

Beroende på träningsmål bör din puls ligga på följande procenttal av maxpulsen:

**Hälsa/Fettförbränning: 50-70 % av maxpulsen**

**Kondition/Fitness: 70-80 % av maxpulsen**

**Prestation: 80-90 % av maxpulsen**

Exempel:

Du är 25 år gammal och du vill träna kondition:

$$220 - 25 = 195$$

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

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

Din puls bör ligga mellan 136,5 och 156 slag per minut.



Denna information är endast att betrakta som ett referensexempel. Rådgör med din läkare för att beräkna din personliga träningsintensitet eller om du har särskilda hälsorestriktioner, innan du börjar träna.