

FÖR MODELL:

T200 TREADMILL

T400 TREADMILL

casall[®]

BRUKSANVISNING FÖR LÖP-

INLEDNING

GRATTIS och **TACK** för att du har valt detta löpband från Casall!

Oavsett om ditt mål är att vinna ett lopp eller att skaffa en bättre och mer hälsosam livsstil kan ett löpband från Casall hjälpa dig. Den ger gymkänsla till din hemmaträning och har de ergonomiska och innovativa funktioner du behöver för att snabbt bli starkare och sundare. Eftersom vi anser att träningsutrustning bör konstrueras inifrån och ut använder vi endast komponenter av hög kvalitet. Denna kvalitet backar vi upp med ett av de mest heltäckande garantipaketerna på marknaden.

Vi vet att du vill ha träningsutrustning med största möjliga komfort, högsta möjliga tillförlitlighet och bästa möjliga kvalitet.

INNEHÅLL

Viktiga anmärkningar	4
Innan du börjar	6
Användning av löpband	9
Riktlinjer för träning	14
Felsökning och underhåll	20
Begränsad garanti	21

VIKTIGA ANMÄRKNINGAR

SPARA DESSA INSTRUKTION-

Läs igenom alla instruktioner innan du använder löpbandet. Vid användning av en elektrisk produkt ska de grundläggande säkerhetsföreskrifterna alltid respekteras, inklusive följande: Läs igenom alla instruktioner innan du använder löpbandet. Det är ägarens ansvar att se till att alla som använder löpbandet har informerats om alla varningar och säkerhetsföreskrifter. Om du har några frågor efter att ha läst igenom denna bruksanvisning kontaktar du Teknisk kundsupport. Telefonnummer finns på sista sidan i denna



Anslut träningsprodukten till ett korrekt jordat uttag.
Se jordningsanvisningarna.

JORDNINGSANVISNINGAR

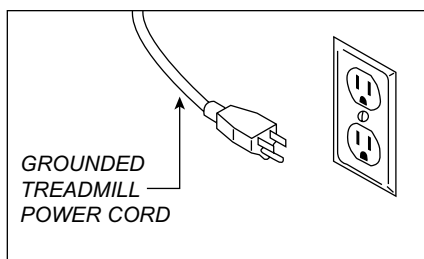
Produkten måste jordas. Vid ett eventuellt funktions- eller maskinfejl på löpbandet utgör jordningen en ledande förbindelse för elströmmen vilket minskar risken för elektriska stötar. Produktens nätsladd är utrustad med jordledare och jordningskontakt. Kontakten ska anslutas till ett lämpligt uttag som är korrekt installerat och jordat i enlighet med tillämpliga lokala bestämmelser.



Om jordledaren är felaktigt ansluten finns risk för elektriska stötar. Rådfråga en behörig elektriker eller servicetekniker om du är osäker på huruvida produkten är korrekt jordad. Modifiera inte kontakten som medföljer produkten. Om den inte passar i uttaget ska du låta en behörig elektriker installera ett korrekt uttag.

Den här produkten är avsedd att användas med 220–240 V märkström och har en jordningskontakt.

Produkten måste anslutas till en dedikerad krets. För att avgöra om kretsen är dedikerad stänger du av strömmen till kretsen och kontrollerar om strömförsörjningen bryts till några andra enheter. Om ja, flytta dessa enheter till en annan krets.



**VARNING**

För att minska risken för brännskador, brand, elektriska stötar eller persons-

- Använd inte löpbandet förrän du har fäst säkerhetsklämman i kläderna.
- Om du upplever smärta, inklusive men inte begränsat till bröstsmärtor, illamående, yrsel eller andnöd bör du omedelbart avbryta träningspasset och rådfråga en läkare innan du fortsätter.
- Använd inte kläder som kan fastna i löpbandets rörliga delar.
- Använd alltid träningsskor när du använder utrustningen.
- Hoppa inte upp på löpbandet.
- Se till att nätsladden inte kommer i kontakt med varma ytor.
- För inte in eller släpp något föremål i någon av produktens öppningar.
- Koppla bort löpbandet från eluttaget innan du flyttar eller rengör det. Rengör löpbandet genom att torka av ytorna med såpa och en fuktig trasa. Använd inte lösningsmedel. (Se UNDERHÅLL)
- Endast en person får stå på löpbandet när det är igång.
- Löpbandet får inte användas av personer som väger mer än 135 kg. Vid överträdelse upphävs garantin.
- Det här löpbandet är endast avsett för hemmabruk. Använd inte löpbandet i kommersiella syften, för uthyrning, på skolor eller i institutionsmiljöer. Vid överträdelse upphävs garantin.
- Använd inte löpbandet i utrymmen som inte är temperaturstyrda, till exempel, dock ej begränsat till, garage, verandor, poolutrymmen, badrum, carportar eller utomhus. Vid överträdelse kan garantin upphävas.
- Löpbandet får endast användas såsom beskrivs i denna bruksanvisning.
- När du sänker löpdäcket ska du vänta tills de bakre stödbenen står stadigt på golvet innan du stiger upp på det.
- Utrustningen ska placeras på ett stabilt underlag.
- Dra ur säkerhetsspärren så att löpbandet inte kan användas okontrollerat av tredje part.



Husdjur och barn under 12 år får aldrig uppehålla sig närmare löpbandet än 3 meter.

Husdjur och barn under 12 år får inte använda löpbandet.

Barn över 12 år bör endast använda löpbandet under överinseende av en vuxen.

ANDRA SÄKERHETSTIPS FÖR DITT LÖPBAND

**VARNING****ANVÄNDNING**

För att minska risken för skador på viktiga delar av löpbandet rekommenderas att löpbandet ansluts till en dedikerad krets, utan förlängningssladd och/eller grenuttag.

VIKTIGT:

Det är viktigt att löpbandet endast används inomhus, i ett temperaturstyrt utrymme. Om löpbandet har exponerats för lägre temperaturer eller hög luftfuktighet rekommenderas att det värms upp till rumstemperatur innan det används på nytt. Annars kan utrustningen drabbas av förtida elektriskt fel.

INNAN DU BÖRJAR

Grattis till ditt val av löpband! Du har tagit ett viktigt steg mot att utarbeta och fullfölja ett träningsprogram. Löpbandet är ett mycket effektivt verktyg för att du ska uppnå dina personliga konditionsmål. Regelbunden användning av löpbandet kan förbättra din livskvalitet på många olika sätt.

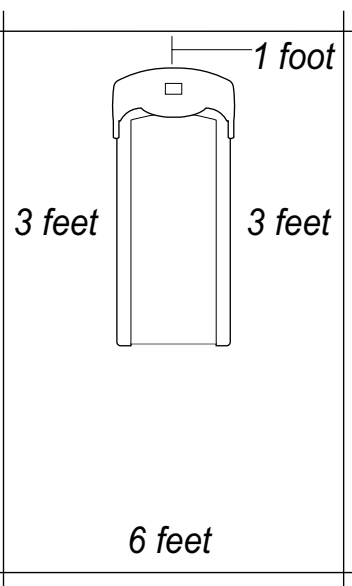
DESSA ÄR ENDAST NÅGRA AV HÄLSOFÖRDELARNA MED TRÄNING:

- Viktminskning
- Starkare hjärta
- Större muskelmassa
- Förbättrad energinivå

Nyckeln till att uppnå dessa resultat är att utveckla träningsvanor. Ditt nya löpband hjälper dig att eliminera barriärer som kan hindra dig från att träna. Dåligt väder och mörker kommer inte att påverka din träning eftersom du använder löpbandet i skydd av ditt eget hem. Denna bruksanvisningen innehåller den grundläggande information du behöver för att kunna använda och njuta av din nya maskin.

PLACERING AV LÖPBANDET

Placera löpbandet på ett jämnt underlag. Vi rekommenderar att det finns ca 2 m fritt utrymme bakom löpbandet, 1 m fritt utrymme på vardera sidan och ca 30 cm fritt utrymme framför löpbandet för nätsladden och så att utrustningen kan fällas ihop. Placera inte löpbandet på en plats där det blockerar ventiler eller luftintag. Löpbandet bör inte placeras i ett garage,



STÅ INET PÅ LÖPBANDET

Stå inte på löpbandet medan du förbereder det för användning. Placera fötterna på sid sidokanterna innan du startar löpbandet. Börja inte gå på löpmattan förrän den har börjat röra sig. Starta aldrig löpbandet i hög hastighet och försök inte hoppa på det.

SÄKERHETSSPÄRR

Löpbandet startar inte om inte säkerhetsnyckeln sitter där den ska. Fäst klämman ordentligt i kläderna. Säkerhetsspärren bryter strömtillförseln till löpbandet om du ramlar. Kontrollera var 14:e dag att säkerhetsspärren fungerar som den ska.



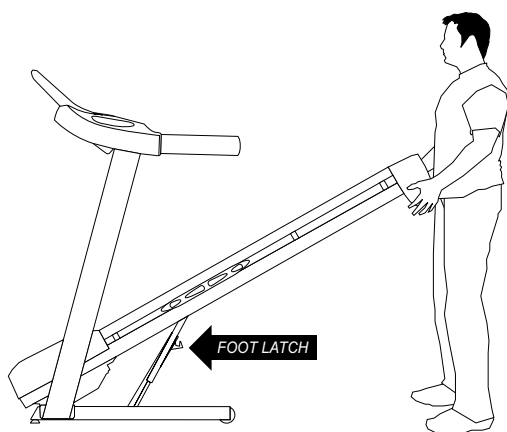
Använd inte löpbandet utan att fästa säkerhetsklämman i kläderna. Dra lite i klämman först för att kontrollera att den inte lossnar från kläderna.

KORREKT ANVÄNDNING

Löpbandet kan uppnå höga hastigheter. Börja alltid i låg hastighet och öka sedan hastigheten i små steg. Lämna aldrig löpbandet utan uppsikt när det är igång. När det inte används drar du ur säkerhetsspärren, sätter på/av-reglaget till "av" och drar ut nätsladden. Följ anvisningarna för UNDERHÅLL längst bak i denna bruksanvisning. Håll kroppen och huvudet riktade framåt. Försök inte vända dig om eller titta bakåt när löpbandet är igång. Avbryt omedelbart träningspasset om du upplever smärta, yrsel, illamående eller andnöd.

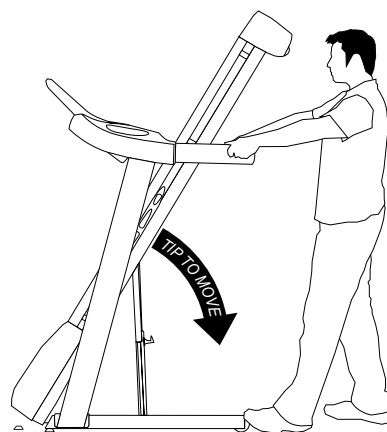


Använd inte löpbandet om nätsladden eller kontakten är skadad.
Använd inte löpbandet om det inte verkar fungera som det ska.



VIKSPÄRR

Fatta löpbandets bakände med ett fast grepp. Lyft försiktigt upp löpbandets bakände till upprätt läge tills **VIKSPÄRREN** aktiveras och låser löpdäcket i upprätt läge. Kontrollera att löpdäcket är ordentligt låst innan du släpper taget om det. När du vill fälla ner löpbandet igen fattar du bakändan med ett fast grepp. Tryck försiktigt ned **VIKSPÄRREN** med foten tills den lossnar. Sänk försiktigt ned löpdäcket på golvet.



FLYTT

Löpbandet har ett par transporthjul inbyggda i ramen. Vid flytt ska löpbandet vara uppfällt och ordentligt låst. Fatta handtagen med ett fast grepp, luta löpbandet bakåt och rulla det till önskad plats. **OBS! Försök inte demontera löpbandet vid flytt.**



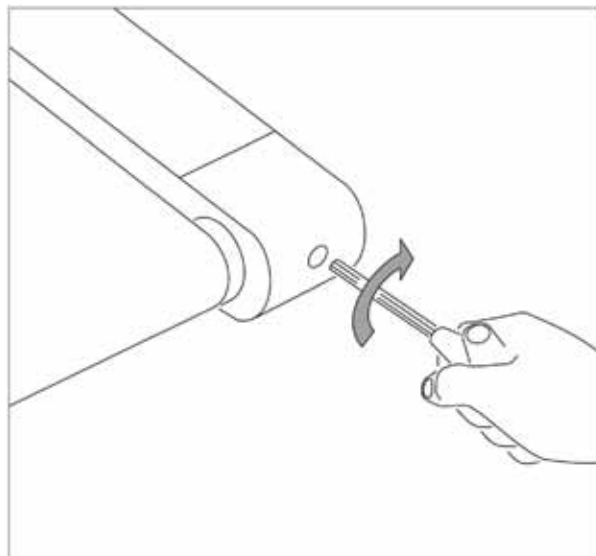
Våra löpband är tunga. Iaktta försiktighet vid flytt och be om nödvändigt en annan person om hjälp. Försök inte flytta eller transportera löpbandet om det inte är i upprätt, ihopvikt läge och spärren inte är ordentligt låst. Om dessa anvisningar inte följs kan skador uppstå.

SPÄNNA LÖPMATTAN

Löpmattan ställdes in rätt på fabriken innan den levererades. Mattan kan efter ett tag förskjutas något i sidled.

OBS! Löpmattan får **INTE** vara i rörelse när den justeras. Om löpmattan är för hårt spänd kan löpbandet och dess komponenter utsättas för onödigt slitage. Spänn aldrig löpmattan för hårt.

Om det känns som om mattan glider när du springer på löpbandet måste mattan spännas. I de flesta fall har mattan sträckts något till följd av användning, vilket gör att den glider. Detta är normalt och enkelt att justera. Du åtgärdar det genom att **STÄNGA AV LÖPBANDET** och dra åt **BÅDA DE BAKRE JUSTERINGSSKRUVARNA** med hjälp av den medföljande insexnyckeln. Vrid skruvarna 1/4 varv åt höger såsom bilden visar. Sätt på löpbandet och kontrollera om mattan glider. Upprepa om nödvändigt, men vrid **ALDRIG** justeringsskruvarna mer än 1/4 varv åt gången. Mattan är korrekt spänd när det inte längre känns som om den glider.



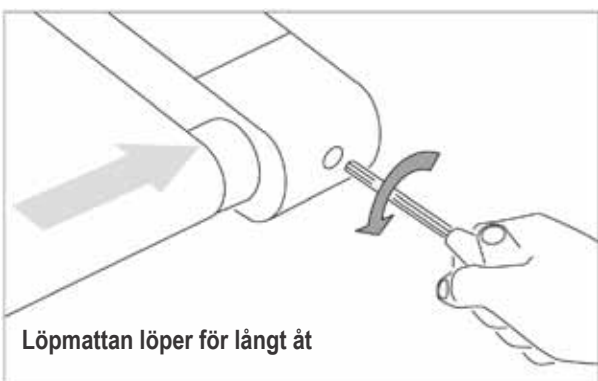
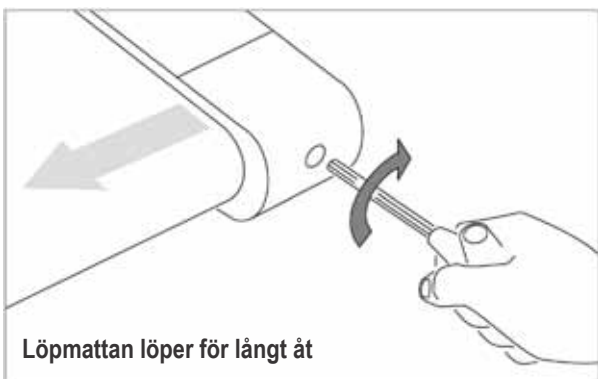
CENTRERA LÖPMATTAN

Löpmattan ställdes in rätt på fabriken innan den levererades. Mattan kan efter ett tag förskjutas något i sidled. Kontrollera att löpmattan är centrerad och löper i mitten innan du använder löpbandet.

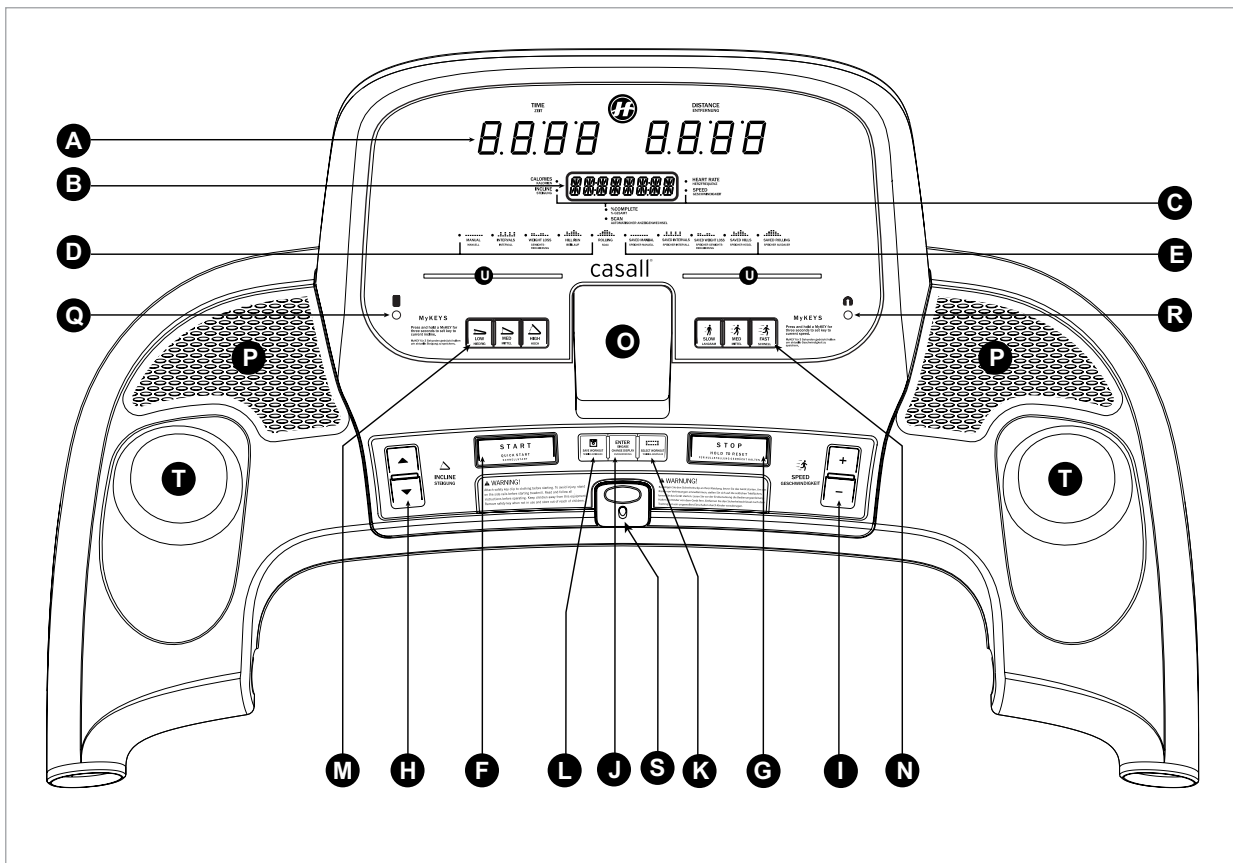
OBS! Kör inte bandet snabbare än 1 km/h när du centrerar löpmattan. Håll alltid fingrar, hår och kläder borta från löpmattan.

Om löpmattan löper för långt åt höger: Kör löpbandet i 1 km/h, vrid höger justeringsskruv 1/4 varv medsols åt gången (använd den medföljande insexnyckeln). Kontrollera mattans placering. Låt mattan löpa ett helt varv innan du avgör om ytterligare justering behövs. Upprepa om nödvändigt tills mattan löper i mitten.

Om löpmattan löper för långt åt vänster: Kör löpbandet i 1 km/h, vrid höger justeringsskruv 1/4 varv motsols åt gången (använd den medföljande insexnyckeln). Kontrollera mattans placering. Låt mattan löpa ett helt varv innan du avgör om ytterligare justering behövs. Upprepa om nödvändigt tills mattan löper i mitten.



ANVÄNDNING AV LÖP-



Obs! Konsolen är täckt av en tunn, genomskinlig skyddsplast. Denna bör tas bort.

- A) **STORA LED-FÖNSTER:** Tid och sträcka
- B) **LCD-FÖNSTER:** Kalorier, puls, lutning, hastighet, slutförd % och skanning.
- C) **VISNINGSLAMPOR:** Anger vilken träningsparameter som visas i LCD-fönstret.
- D) **PROGRAMLAMPOR:** Anger vilket program som är aktivt.
- E) **START:** Tryck på start när du vill börja träna. Startar ett träningspass eller återupptar ett pausat träningspass.
- F) **STOPP:** Tryck på den här knappen om du vill pausa/avbryta träningspasset. Håll ned knappen i 3 sekunder om du vill återställa löpbandet.
- G) **LUTNING ▲ / ▼:** Används för att justera lutningen i små steg (0,5 %-intervaller).
- H) **HASTIGHET +/-:** Används för att justera hastigheten i små steg (+/- 0,1 km/h).
- I) **ENTER:** Används för att välja program och bekräfta inställningar. Tryck på den här knappen om du vill ändra vilka parametrar som visas under träningspasset.
Om du vill aktivera skanningsläget trycker du på **ENTER** tills **SKANNINGSLAMPAN** tänds.
- J) **VÄLJA TRÄNINGSPROGRAM:** Används för att bläddra mellan olika program.
- K) **SPARA TRÄNINGSPASS:** Tryck på den här knappen efter avslutat träningspass om du vill spara resultaten för framtida bruk.
- L) **LUTNING MYKEYS™:** Används för att snabbt uppnå önskad lutning. Detaljerad information finns på nästa sida.
- M) **HASTIGHET MYKEYS™:** Används för att snabbt uppnå önskad hastighet. Detaljerad information finns på nästa sida.
- N) **PLATS FÖR SÄKERHETSSPÄRR:** Löpbandet kan användas när säkerhetsspärren sätts i.
- O) **FLASKHÅLLARE:** Här kan du placera din träningsutrustning.




* Casall T400 Maxvikt användare = 125 kg




ANVÄNDNING AV KON-

MyKEYS™

Du kan programmera MyKeys till önskad hastighet eller lutning.

Standardvärdena för **MYKEYS HASTIGHET** är: Standardvärdena för **MYKEYS LUTNING**

 Långsamt = 1 km/h eller
 1 mph
 Medel = 5 km/h eller 3

 Låg = 0 %
 Medel =
 3 %

Om du vill ändra standardvärden för någon av **MyKEY**-knapparna väljer du först, i ett träningsprogram, den hastighet eller lutning du vill ändra till och håller sedan ned den **MyKEY**-knapp du vill ändra i 3 sekunder. Den aktuella hastigheten eller lutningen blinkar på konsolen och tre pip hörs, vilket indikerar att det nya värdet har sparats. Om du vill använda **MyKEY** för hastighet under ett träningspass trycker du först på **MyKey** och sedan på **ENTER** för att bekräfta hastigheten. Detta är endast nödvändigt för hastighets-**MyKEY**, inte för lutnings-**MyKEY**.

OBS! Värdet för Långsamt/Lågt kan inte vara högre än Medelvärdet, och Medelvärdet kan inte vara högre

PULS

PULSSENSORER

Placera handflatorna direkt mot pulssensorerna på handtagen. För att pulsen ska kunna läsas av måste båda händerna greppa handtagen. Pulsen läses av efter 5 hjärtslag i följd (15–20 sekunder). Tryck inte för hårt runt handtagen. Om du håller för hårt kan ditt blodtryck stiga. Håll handtagen med ett lätt, kupformigt grepp. Om du håller sensorerna hela tiden kan avläsningen bli oregelbunden. Se till att pulssensorerna är ordentligt rengjorda så att kontakten upprätthålls.

VIKTIGT: Pulsfunktionen på den här produkten är inte en medicinteknisk enhet. Även om pulssensorerna kan ge en ungefärlig uppskattning av din aktuella puls bör de inte användas i de fall en exakt avläsning är nödvändig. Vissa personer, exempelvis personer som deltar i hjärtrehabiliteringsprogram, kan behöva använda ett annat pulskontrollsystem, t.ex. ett pulsband för bröstet eller handleden. Olika faktorer, bland annat användarens rörelser, kan påverka pulsavläsningens riktighet. Pulsavläsningen är endast avsedd som ett träningshjälpmedel för att bedöma den generella pulsutvecklingen. Rådgör med din läkare.

SNABBSTART

Använd det här läget om du vill börja träna omedelbart.

1. Slå på löpbandet (knappen sitter längst ned på motorskyddets framsida).
2. Tryck på **START**-knappen och börja träna.
3. Programmet räknar automatiskt tiden från 0:00. Hastigheten är automatiskt inställd på 0,8 km/h och lutningen på 0 %.
4. Lutningen och hastigheten kan ändras under träningspasset.

VÄLJA PROGRAM

1. Tryck på **VÄLJ TRÄNINGSPROGRAM** för att bläddra igenom alla program.
2. Välj ett program genom att trycka på **ENTER**.
3. Ställ in nivån med hjälp av knapparna + / -.
4. Bekräfta genom att trycka på **ENTER**.
5. Ställ in tiden med hjälp av knapparna + / -.
6. Bekräfta genom att trycka på **ENTER**.
7. Tryck på **START** när du vill starta programmet.

SPARA ETT TRÄNING-

Om du har genomfört ett särskilt utmanande träningspass kanske du vill spara det.

1. Efter ett genomfört träningspass frågar konsolen om du vill spara passet genom att trycka på **SPARA TRÄNINGSPASS**.
2. Tryck på knappen **SPARA TRÄNINGSPASS** om du vill spara träningspasset. Om du inte vill spara passet trycker du på **STOPP**-knappen eller låter löpbandet vara inaktivt tills konsolen återställs.
3. Lampan för **SPARA TRÄNINGSPASS** blinkar intill den typ av program du använde. Om du till exempel använde **INTERVALL**-programmet blinkar **SPARA INTERVALL**-lampan.
4. Håll ned knappen **SPARA TRÄNINGSPASS** i 5 sekunder om du vill spara träningspasset för framtida bruk.
5. Om du vill skriva över ett tidigare träningspass håller du ned knappen **SPARA TRÄNINGSPASS** i 5 sekunder.

OBS! När du använder ett sparad träningspass sparas inga ändringar av hastighet eller lutning.

OBS! När du använder ett sparad träningspass måste du spara alla ändringar du gör medan du tränar.
Upprepa proceduren om det behövs.

PROGRAMINFORMATION

PROGRAM: MANU-

Manuellt träningspass, ingen förinställd

PROGRAM: INTER-

Hastigheten ändras. Tiden ställs automatiskt

PROGRAMSEGMENT, INTERVALLER

(Meter)

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	nedvarning			
Nivå 1	4,0	4,8	4,8	7,2	4,8	6,4	4,8	8,0	4,8	8,0	4,8	8,0	5,6	8,0	5,6	8,0	5,6	8,0	4,8	8,0	4,8	8,0	4,8	8,0	4,8	7,2	4,8	6,4	4,8	4,0	
Nivå 2	4,0	4,8	5,6	8,0	5,6	7,2	5,6	8,8	5,6	8,8	5,6	8,8	6,4	8,8	6,4	8,8	6,4	8,8	5,6	8,8	5,6	8,8	5,6	8,8	5,6	8,0	5,6	7,2	4,8	4,0	
Nivå 3	4,0	4,8	6,4	8,8	5,6	8,8	5,6	9,6	6,4	9,6	6,4	9,6	6,4	9,6	7,2	9,6	7,2	9,6	6,4	9,6	6,4	9,6	5,6	8,8	5,6	7,2	4,8	4,0	4,0		
Nivå 4	4,0	4,8	6,4	9,6	6,4	9,6	6,4	10,4	7,2	10,4	7,2	10,4	8,0	10,4	8,0	10,4	8,0	10,4	7,2	10,4	7,2	10,4	6,4	9,6	6,4	7,2	4,8	4,0	4,0		
Nivå 5	4,0	5,6	7,2	10,4	7,2	10,4	7,2	11,2	8,0	11,2	8,0	11,2	8,0	11,2	8,8	11,2	8,8	11,2	8,8	11,2	8,8	11,2	8,0	11,2	8,0	11,2	10,4	7,2	8,0	4,8	4,0
Nivå 6	4,0	5,6	8,0	11,2	8,0	11,2	8,0	12,0	8,8	12,0	8,8	12,0	9,6	12,0	9,6	12,0	9,6	12,0	9,6	12,0	8,8	12,0	8,8	12,0	8,0	11,2	8,0	8,0	4,8	4,0	
Nivå 7	4,0	5,6	8,8	12,0	8,8	12,0	8,8	12,8	9,6	12,8	9,6	12,8	10,4	12,8	10,4	12,8	10,4	12,8	10,4	12,8	9,6	12,8	9,6	12,8	8,8	12,0	8,8	8,0	4,8	4,0	
Nivå 8	4,0	6,4	9,6	12,8	9,6	12,8	9,6	13,6	10,4	13,6	10,4	13,6	11,2	13,6	11,2	13,6	11,2	13,6	11,2	13,6	10,4	13,6	10,4	12,8	8,8	12,8	9,6	8,0	4,8	4,0	
Nivå 9	4,0	6,4	10,4	13,6	10,4	13,6	10,4	14,4	11,2	14,4	11,2	14,4	12,0	14,4	12,0	14,4	12,0	14,4	12,0	14,4	11,2	14,4	11,2	13,6	9,6	13,6	9,6	8,0	4,8	4,0	
Nivå 10	4,0	6,4	11,2	14,4	11,2	14,4	11,2	15,2	12,0	15,2	12,0	15,2	12,8	15,2	12,8	15,2	12,8	15,2	12,8	15,2	12,0	15,2	12,0	14,4	10,4	14,4	10,4	8,0	4,8	4,0	

(Miles)

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	nedvarning		
Nivå 1	2,5	3,0	3,0	4,5	3,0	4,0	3,0	5,0	3,0	5,0	3,0	5,0	3,5	5,0	3,5	5,0	3,5	5,0	3,0	5,0	3,0	5,0	3,0	4,5	3,0	4,0	3,0	2,5		
Nivå 2	2,5	3,0	3,5	5,0	3,5	4,5	3,5	5,5	3,5	5,5	3,5	5,5	4,0	5,5	4,0	5,5	4,0	5,5	3,5	5,5	3,5	5,5	3,5	5,0	3,5	4,5	3,0	2,5		
Nivå 3	2,5	3,0	4,0	5,5	3,5	5,5	3,5	6,0	4,0	6,0	4,0	6,0	4,5	6,0	4,5	6,0	4,5	6,0	4,0	6,0	4,0	6,0	3,5	5,5	3,5	4,5	3,0	2,5		
Nivå 4	2,5	3,0	4,0	6,0	4,0	6,0	4,0	6,5	4,5	6,5	4,5	6,5	5,0	6,5	5,0	6,5	5,0	6,5	4,5	6,5	4,5	6,5	4,0	6,0	4,0	4,5	3,0	2,5		
Nivå 5	2,5	3,5	4,5	6,5	4,5	6,5	4,5	7,0	5,0	7,0	5,0	7,0	5,5	7,0	5,5	7,0	5,5	7,0	5,0	7,0	5,0	7,0	4,5	6,5	4,5	5,0	3,0	2,5		
Nivå 6	2,5	3,5	5,0	7,0	5,0	7,0	5,0	7,5	5,5	7,5	5,5	7,5	6,0	7,5	6,0	7,5	6,0	7,5	5,5	7,5	5,5	7,5	5,0	7,0	5,0	5,0	3,0	2,5		
Nivå 7	2,5	3,5	5,5	7,5	5,5	7,5	5,5	8,0	6,0	8,0	6,0	8,0	6,5	8,0	6,5	8,0	6,5	8,0	6,0	8,0	6,0	8,0	5,5	7,5	5,5	5,0	3,0	2,5		
Nivå 8	2,5	4,0	6,0	8,0	6,0	8,0	6,0	8,5	6,5	8,5	6,5	8,5	7,0	8,5	7,0	8,5	7,0	8,5	7,0	8,5	6,5	8,5	6,5	8,0	5,5	8,0	6,0	5,0	3,0	2,5
Nivå 9	2,5	4,0	6,5	8,5	6,5	8,5	6,5	9,0	7,0	9,0	7,0	9,0	7,5	9,0	7,5	9,0	7,5	9,0	7,0	9,0	7,0	9,0	8,0	8,5	6,5	8,5	6,0	5,0	3,0	2,5
Nivå 10	2,5	4,0	7,0	9,0	7,0	9,0	7,0	9,5	7,5	9,5	7,5	9,5	8,0	9,5	8,0	9,5	8,0	9,5	8,0	9,5	7,5	9,5	7,5	9,0	6,5	9,0	6,5	5,0	3,0	2,5

(UPPVARMNING och NEDVARVNING pågår i 4:00 minuter vardera och är inkluderade i pro-

PROGRAM: RUL-

Hastigheten ändras. Tiden ställs automatiskt in till 30 minuter.

PROGRAMSEGMENT, RULLANDE

(Meter)

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	nedvarning		
Nivå 1	4,0	4,8	4,8	5,6	4,8	5,6	7,2	8,0	7,2	8,0	7,2	8,0	7,2	8,0	7,2	8,0	7,2	8,0	7,2	8,0	7,2	8,0	7,2	5,6	4,8	5,6	4,8	5,6	4,8	4,0
Nivå 2	4,0	4,8	4,8	5,6	4,8	5,6	8,0	8,8	8,0	8,8	8,0	8,8	8,0	8,8	8,0	8,8	8,0	8,8	8,0	8,8	8,0	8,8	8,0	5,6	4,8	5,6	4,8	5,6	4,8	4,0
Nivå 3	4,0	4,8	5,6	6,4	5,6	6,4	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	6,4	5,6	6,4	5,6	6,4	4,8	4,0
Nivå 4	4,0	4,8	6,4	7,2	6,4	7,2	9,6	10,4	9,6	10,4	9,6	10,4	10,4	10,4	9,6	10,4	9,6	10,4	9,6	10,4	9,6	10,4	9,6	7,2	6,4	7,2	6,4	7,2	4,8	4,0
Nivå 5	4,0	5,6	7,2	8,0	7,2	8,0	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	8,0	7,2	8,0	7,2	7,2	4,8	4,0
Nivå 6	4,0	5,6	8,0	8,8	8,0	8,8	11,2	12,0	11,2	12,0	11,2	12,0	11,2	12,0	11,2	12,0	11,2	12,0	11,2	12,0	11,2	12,0	8,8	8,0	8,8	8,0	7,2	7,2	4,8	4,0
Nivå 7	4,0	5,6	8,8	9,6	8,8	9,6	12,0	12,8	12,0	12,8	12,0	12,8	12,0	12,8	12,0	12,8	12,0	12,8	12,0	12,8	12,0	12,8	9,6	8,8	9,6	8,8	8,0	4,8	4,0	
Nivå 8	4,0	6,4	9,6	10,4	9,6	10,4	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	13,6	10,4	9,6	10,4	9,6	8,0	4,8	4,0	
Nivå 9	4,0	6,4	10,4	11,2	10,4	11,2	13,6	14,4	13,6	14,4	13,6	14,4	13,6	14,4	13,6	14,4	13,6	14,4	13,6	14,4	13,6	14,4	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	8,0	4,8	4,0
Nivå 10	4,0	6,4	11,2	12,0	11,2	12,0	14,4	15,2	14,4	15,2	14,4	15,2	14,4	15,2	14,4	15,2	14,4	15,2	14,4	15,2	14,4	15,2	12,0	11,2	10,4	9,6	8,0	4,8	4,0	

(Miles)

		uppvarmning	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	nedvarning	
Nivå 1	2,5	3,0	3,0	3,5	3,0	3,5	4,5	5,0	4,5	5,0	4,5	5,0	4,5	5,0	4,5	5,0	4,5	5,0	4,5	5,0	4,5	5,0	4,5	3,5	3,0	3,5	3,0	3,5	3,0	2,5
Nivå 2	2,5	3,0	3,0	3,5	3,0	3,5	5,0	5,5	5,0	5,5	5,0	5,5	5,0	5,5	5,0	5,5	5,0	5,5	5,0	5,5	5,0	5,5	3,5	3,0	3,5	3,0	3,5	3,0	2,5	
Nivå 3	2,5	3,0	3,5	4,0	3,5	4,0	5,5	6,0	5,5	6,0	5,5	6,0	5,5	6,0	5,5	6,0	5,5	6,0	5,5	6,0	5,5	6,0	5,5	4,0	3,5	4,0	3,5	4,0	3,0	2,5
Nivå 4	2,5	3,0	4,0	4,5	4,0	4,5	6,0	6,5	6,0	6,5	6,0	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,0	6,5	6,0	6,5	6,0	6,5	6,0	4,5	4,0	4,5	4,0	4,5	3,0	2,5
Nivå 5	2,5	3,5	4,5	5,0	4,5	5,0	6,5	7,0	6,5	7,0	6,5	7,0	6,5	7,0	6,5	7,0	6,5	7,0	6,5	7,0	6,5	7,0	6,5	5,0	4,5	5,0	4,5	4,5	3,0	2,5
Nivå 6	2,5	3,5	5,0	5,5	5,0	5,5	7,0	7,5	7,0	7,5	7,0	7,5	7,0	7,5	7,0	7,5	7,0	7,5	7,0	7,5	7,0	7,5	5,5	5,0	5,5	5,0	4,5	4,5	3,0	2,5
Nivå 7	2,5	3,5	5,5	6,0	5,5	6,0	7,5	8,0	7,5	8,0	7,5	8,0	7,5	8,0	7,5	8,0	7,5	8,0	7,5	8,0	7,5	8,0	6,5	6,0	6,5	6,0	5,5	5,0	3,0	2,5
Nivå 8	2,5	4,0	6,0	6,5	6,0	6,5	8,0	8,5	8,0	8,5	8,0	8,5	8,0	8,5	8,0	8,5	8,0	8,5	8,0	8,5	8,0	8,5	6,5	6,0	6,5	6,0	5,0	3,0	2,5	
Nivå 9	2,5	4,0	6,5	7,0	6,5	7,0	8,5	9,0	8,5	9,0	8,5	9,0	8,5	9,0	8,5	9,0	8,5	9,0	8,5	9,0	8,5	9,0	7,5	6,5	7,0	6,5	5,0	3,0	2,5	
Nivå 10	2,5	4,0	7,0	7,5	7,0	7,5	9,0	9,5	9,0	9,5	9,0	9,5	9,0	9,5	9,0	9,5	9,0	9,5	9,0	9,5	9,0	9,5	9,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,0	3,0	2,5

(UPPVARMNING och NEDVARVNING pågår i 4:00 minuter vardera och är inkluderade i

PROGRAM: VIKTMIN-

Lutningen ändras. Tiden ställs automatiskt in till

PROGRAMSEGMENT: VIKTMINSKNING

(Meter)

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	nedvarvning				
Nivå 1		0,5	1,0	1,5	2,0	2,0	2,5	2,5	3,0	3,0	3,5	3,5	4,0	4,0	4,5	4,5	4,5	4,0	4,0	3,5	3,5	3,0	3,0	2,5	2,5	2,0	2,0	1,5	1,5	1,0	0,5	
Nivå 2		1,0	1,5	2,0	2,5	2,5	3,0	3,0	3,5	3,5	4,0	4,0	4,5	4,5	5,0	5,0	5,0	4,5	4,5	4,0	4,0	3,5	3,5	3,0	3,0	2,5	2,5	2,0	2,0	1,5	1,0	
Nivå 3		1,5	2,0	2,5	3,0	3,0	3,5	3,5	4,0	4,0	4,5	4,5	5,0	5,0	5,5	5,5	5,5	5,0	5,0	4,5	4,5	4,0	4,0	3,5	3,5	3,0	3,0	2,5	2,5	2,0	1,5	
Nivå 4		2,0	2,5	3,0	3,5	3,5	4,0	4,0	4,5	4,5	5,0	5,0	5,5	5,5	6,0	6,0	6,0	5,5	5,5	5,0	5,0	4,5	4,5	4,0	4,0	3,5	3,5	3,0	3,0	2,5	2,0	
Nivå 5		2,5	3,5	4,0	4,5	4,5	5,0	5,0	5,5	5,5	6,0	6,0	6,5	6,5	7,0	7,0	7,0	6,5	6,5	6,0	6,0	5,5	5,5	5,0	5,0	4,5	4,5	4,0	4,0	3,5	3,0	2,5
Nivå 6		2,5	3,5	4,0	4,5	4,5	5,0	5,0	5,5	5,5	6,0	6,0	6,5	6,5	7,0	7,0	7,0	6,5	6,5	6,0	6,0	5,5	5,5	5,0	5,0	4,5	4,5	4,0	4,0	3,5	3,0	2,5
Nivå 7		2,5	3,5	4,0	4,5	4,5	5,0	5,0	5,5	5,5	6,0	6,0	6,5	6,5	7,0	7,0	7,0	6,5	6,5	6,0	6,0	5,5	5,5	5,0	5,0	4,5	4,5	4,0	4,0	3,5	3,0	2,5
Nivå 8		2,5	4,0	4,5	5,5	5,5	6,0	6,0	6,5	6,5	7,0	7,0	7,5	7,5	8,0	8,0	8,0	7,5	7,5	7,0	7,0	6,5	6,5	6,0	6,0	5,5	5,5	5,0	4,5	4,0	3,0	2,5
Nivå 9		2,5	4,0	4,5	5,5	6,0	6,5	6,5	7,0	7,0	7,5	7,5	8,0	8,0	8,5	8,5	8,5	8,0	8,0	7,5	7,5	7,0	7,0	6,5	6,5	6,0	6,0	5,5	5,0	4,5	3,0	2,5
Nivå 10		2,5	4,0	4,5	5,5	6,5	7,0	7,0	7,5	7,5	8,0	8,0	8,5	8,5	9,0	9,0	9,0	8,5	8,5	8,0	8,0	7,5	7,5	7,0	7,0	6,5	6,5	6,0	5,5	5,0	3,0	2,5

(Miles)

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	nedvarvning				
Nivå 1		0,5	1,0	1,5	2,0	2,0	2,5	2,5	3,0	3,0	3,5	3,5	4,0	4,0	4,5	4,5	4,5	4,0	4,0	3,5	3,5	3,0	3,0	2,5	2,5	2,0	2,0	1,5	1,5	1,0	0,5	
Nivå 2		1,0	1,5	2,0	2,5	2,5	3,0	3,0	3,5	3,5	4,0	4,0	4,5	4,5	5,0	5,0	5,0	4,5	4,5	4,0	4,0	3,5	3,5	3,0	3,0	2,5	2,5	2,0	2,0	1,5	1,0	
Nivå 3		1,5	2,0	2,5	3,0	3,0	3,5	3,5	4,0	4,0	4,5	4,5	5,0	5,0	5,5	5,5	5,5	5,0	5,0	4,5	4,5	4,0	4,0	3,5	3,5	3,0	3,0	2,5	2,5	2,0	1,5	
Nivå 4		2,0	2,5	3,0	3,5	3,5	4,0	4,0	4,5	4,5	5,0	5,0	5,5	5,5	6,0	6,0	6,0	5,5	5,5	5,0	5,0	4,5	4,5	4,0	4,0	3,5	3,5	3,0	3,0	2,5	2,0	
Nivå 5		2,5	3,5	4,0	4,5	4,5	5,0	5,0	5,5	5,5	6,0	6,0	6,5	6,5	7,0	7,0	7,0	6,5	6,5	6,0	6,0	5,5	5,5	5,0	5,0	4,5	4,5	4,0	4,0	3,5	3,0	2,5
Nivå 6		2,5	3,5	4,0	4,5	4,5	5,0	5,0	5,5	5,5	6,0	6,0	6,5	6,5	7,0	7,0	7,0	6,5	6,5	6,0	6,0	5,5	5,5	5,0	5,0	4,5	4,5	4,0	4,0	3,5	3,0	2,5
Nivå 7		2,5	3,5	4,0	4,5	4,5	5,0	5,0	5,5	5,5	6,0	6,0	6,5	6,5	7,0	7,0	7,0	6,5	6,5	6,0	6,0	5,5	5,5	5,0	5,0	4,5	4,5	4,0	4,0	3,5	3,0	2,5
Nivå 8		2,5	4,0	4,5	5,5	5,5	6,0	6,0	6,5	6,5	7,0	7,0	7,5	7,5	8,0	8,0	8,0	7,5	7,5	7,0	7,0	6,5	6,5	6,0	6,0	5,5	5,5	5,0	4,5	4,0	3,0	2,5
Nivå 9		2,5	4,0	4,5	5,5	6,0	6,5	6,5	7,0	7,0	7,5	7,5	8,0	8,0	8,5	8,5	8,5	8,0	8,0	7,5	7,5	7,0	7,0	6,5	6,5	6,0	6,0	5,5	5,0	4,5	3,0	2,5
Nivå 10		2,5	4,0	4,5	5,5	6,5	7,0	7,0	7,5	7,5	8,0	8,0	8,5	8,5	9,0	9,0	9,0	8,5	8,5	8,0	8,0	7,5	7,5	7,0	7,0	6,5	6,5	6,0	5,5	5,0	3,0	2,5

(UPPVÄRMNING och NEDVARVNING pågår i 4:00 minuter vardera och är inkluderade i)

PROGRAM: BACK-

Lutningen och hastigheten ändras. Tiden ställs automatiskt in till 30 minuter.

PROGRAMSEGMENT: BACKAR

(Meter)

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	nedvarvning				
Nivå 1	lutning	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,5	0,5	0,5	0,0	0,0	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
Nivå 1	Hastighet	4,0	4,8	4,8	5,6	4,8	5,6	7,2	8,0	7,2	8,0	7,2	8,0	7,2	8,0	7,2	8,0	7,2	8,0	7,2	8,0	7,2	8,0	7,2	8,0	7,2	8,0	7,2	8,0	7,2	8,0	
Nivå 2	lutning	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
Nivå 2	Hastighet	4,0	4,8	4,8	5,6	4,8	5,6	8,0	8,8	8,0	8,8	8,0	8,8	8,0	8,8	8,0	8,8	8,0	8,8	8,0	8,8	8,0	8,8	8,0	8,8	8,0	8,8	8,0	8,8	8,0	8,8	
Nivå 3	lutning	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0
Nivå 3	Hastighet	4,0	4,8	5,6	6,4	5,6	6,4	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8
Nivå 4	lutning	0,5	0,5	0,5	0,5	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0
Nivå 4	Hastighet	4,0	4,8	6,4	7,2	6,4	7,2	9,6	10,4	9,6	10,4	9,6	10,4	9,6	10,4	9,6	10,4	9,6	10,4	9,6	10,4	9,6	10,4	9,6	10,4	9,6	10,4	9,6	10,4	9,6	10,4	9,6
Nivå 5	lutning	0,5	0,5	0,5	0,5	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0
Nivå 5	Hastighet	4,0	5,6	7,2	8,0	7,2	8,0	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4
Nivå 6	lutning	0,5	0,5	0,5	0,5	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
Nivå 6	Hastighet	4,0	5,6	8,0	8,8	8,0	8,8	11,2	12,0	11,2	12,0	11,2	12,0	11,2	12,0	11,2	12,0	11,2	12,0	11,2	12,0	11,2	12,0	11,2	12,0	11,2	12,0	11,2	12,0	11,2	12,0	11,2
Nivå 7	lutning	1,0	1,0	1,0	1,0	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
Nivå 7	Hastighet	4,0	5,6	8,8	9,6	8,8	9,6	12,0	12,8	12,0	12,8	12,0	12,8	12,0	12,8	12,0	12,8	12,0	12,8	12,0	12,8	12,0	12,8	12,0	12,8	12,0	12,8	12,0	12,8	12,0	12,8	12,0
Nivå 8	lutning	1,0	1,0	1,0	1,0	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
Nivå 8	Hastighet	4,0	6,4	9,6	10,4	9,6	10,4	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8
Nivå 9	lutning	1,0	1,0	1,0	1,0	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
Nivå 9	Hastighet	4,0	6,4	10,4	11,2	10,4	11,2	13,6	14,4	13,6	14,4	13,6	14,4	13,6	14,4	13,6	14,4	13,6	14,4	13,6	14,4	13,6	14,4	13,6	14,4	13,6	14,4	13,6	14,4	13,6	14,4	13,6
Nivå 10	lutning	1,0	1,0	1,0	1,0	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
Nivå 10	Hastighet	4,0	6,4	11,2	12,0	11,2	12,0	14,4	15,2	14,4	15,2	14,4	15,2	14,4	15,2	14,4	15,2	14,4	15,2	14,4	15,2	14,4	15,2	14,4	15,2	14,4	15,2	14,4	15,2	14,4	15,2	14,4

(Miles)

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	nedvarvning
Nivå 1	lutning	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,5	0,5	0												

Riktlinjer för träning

RÅDGÖR ALLTID MED EN LÄKARE INNAN DU PÅBÖRJAR ETT TRÄNINGSPROGRAM.

HUR OFTA? (träningsspassens frekvens)

American Heart Association rekommenderar att du tränar minst 3 till 4 gånger per vecka för att du ska upprätthålla din kondition. Om du har andra mål, till exempel vikt- eller fettminskning, uppnår du dina mål snabbare med mer frekvent träning. Oavsett om du tränar 3 eller 6 dagar i veckan bör det slutgiltiga målet vara att göra träningen till en livslång vana. Många människor lyckas följa ett träningsprogram genom att avsätta en specifik tid på dagen åt träning. Det spelar ingen roll om du gör det på morgonen före frukost, under lunchen eller medan du ser på kvällsnyheterna. Det viktiga är att du väljer en tidpunkt som passar in i ditt schema och när du inte blir avbruten. För att du ska uppnå önskat resultat måste du göra träningen till en prioritet i ditt liv. Så bestäm en tid, ta fram kalendern och skriv in träningstiderna för en månad framåt.

HUR LÄNGE? (träningsspassens varaktighet)

Om du vill förbättra din kondition rekommenderas att du tränar mellan 24 och 60 minuter per tillfälle. Börja lugnt och öka sedan träningstiden gradvis. Om du har varit väldigt stillasittande under det senaste året kan det vara en bra idé att börja med en så kort träningstid som fem minuter. Din kropp behöver tid att vänja sig vid den nya aktiviteten. Om ditt mål är att gå ned i vikt är ett längre träningspass med lägre intensitet det mest effektiva. En träningstid på 48 minuter eller mer rekommenderas för bästa viktminskningsresultat.

HUR HÅRT? (träningsspassens intensitet)

Hur hårt du ska träna beror också på vilka mål du har. Om du använder löpbandet för att förbereda dig för ett 5 km-lopp tränar du förmodligen med högre intensitet än om ditt mål är att förbättra formen rent allmänt. Oberoende av dina långsiktiga mål ska du alltid påbörja ett träningsprogram med låg intensitet. Konditionsträning behöver inte göra ont för att vara effektiv! Det finns två sätt att mäta träningsintensiteten. Det första är att mäta pulsen (med hjälp av pulssensorerna på handtagen eller med ett trådlöst pulsband (säljs separat)). Det andra är att bedöma den upplevda ansträngningen (enklare än det låter!).

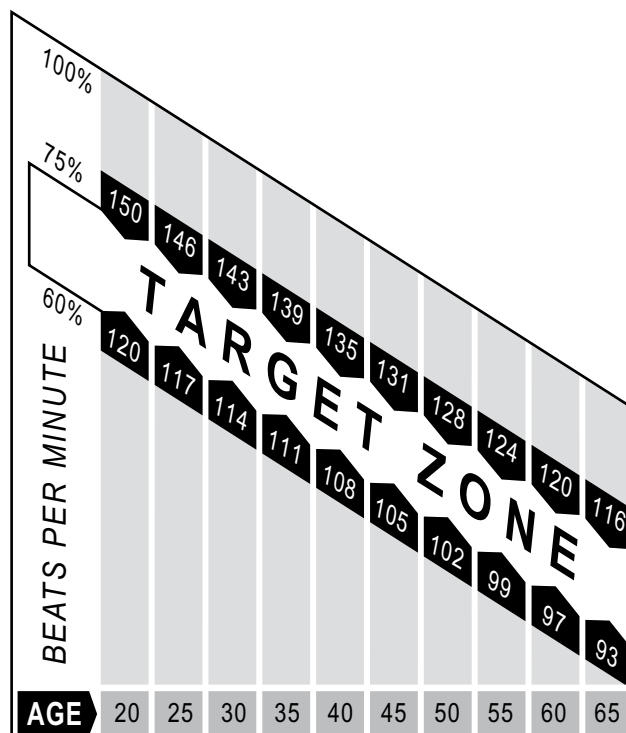
UPPLEVD ANSTRÄNGNING

Ett enkelt sätt att mäta träningsintensiteten är att bedöma den upplevda ansträngningen. Om du, när du tränar, är för andfädd för att kunna föra ett samtal utan att flåsa tränar du för hårt. En bra tumregel är att springa tills du känner dig upplivad, inte utmattad. Om andningen inte återhämtar sig bör du sakta ned. Var alltid uppmärksam på dessa signaler på överansträngning.

MÅLPULSZONER

Vad är målpulszoner?

Målpulszonen anger hur många gånger per minut hjärtat måste slå för att du ska uppnå önskad tränings effekt. Den anges som en procentdel av hjärtats maximala antal slag per minut. Målzonen varierar från person till person beroende på ålder, aktuell kondition och personliga träningsmål. American Heart Association rekommenderar att du tränar i en pulszon som motsvarar mellan 60 % och 75 % av din maxpuls. En nybörjare bör ligga kring 60 % medan en mer erfaren motionär bör ligga i 70–75 %-intervallet. Se diagrammet för referens.



EXEMPEL:

En 42-årig användare: Hitta din ålder längst ned i diagrammet (omkring 40). Följ ålderskolumnen uppåt till målzonskurvan. Resultat: 60 % av din maxpuls = 108 slag per minut, 75 % av maxpulsen = 135 slag per minut.

RÅDGÖR ALLTID MED EN LÄKARE INNAN DU PÅBÖRJAR ETT TRÄNINGSPROGRAM.

STRETCHA FÖRST

Innan du använder produkten bör du avsätta några minuter åt ett par skonsamma stretchövningar. Om du stretchar innan du tränar förbättras din smidighet och risken för träningsrelaterade skador minskar. Utför var och en av dessa stretchövningar långsamt och försiktigt. Sträck inte så långt att det gör ont. Gunga inte medan du stretchar.

**1. STÅENDE VADMUSKELSTRETCH**

Stå intill en vägg med vänsterfotens tår ca 45 cm från väggen och högerfoten ca 30 cm bakom vänsterfoten. Luta dig framåt och tryck handflatorna mot väggen. Håll händerna plana och stå i denna position i ca 15 sekunder. Gunga inte medan du stretchar. Upprepa övningen med andra benet.

2. STÅENDE STRETCH AV LÅRETS FRAMSIDA

Använd en vägg för balansens skull. Greppa vänster fotled med vänster hand och pressa foten mot lårets

**3. SITTANDE STRETCH AV LÅRETS BAKSIDA OCH LÄNDRYGGEN**

Sätt dig på golvet med benen ihop och utsträckta rakt framför dig. Lås inte knäna. Sträck fingrarna mot tårna och sitt i denna position i ca 15 sekunder. Gunga inte medan du stretchar. Sätt dig upprätt igen. Upprepa en gång.



UPPVÄRMNING

De första 2 till 5 minuterna av ett träningspass ska utgöras av uppvärmning. Uppvärmningen mjukar upp musklerna och förbereder dem för mer krävande träning. Värm upp i låg hastighet. Under uppvärmningen ska din puls öka gradvis till målpulszonen.

NEDVARVNING

Avbryt aldrig ett träningspass abrupt! En nedvarvningsperiod på 3–5 minuter gör att ditt hjärta kan återanpassa sig till den minskade ansträngningen. Nedvarvningen ska ske i mycket låga hastigheter så att pulsen går ner. Efter nedvarvningen upprepar du stretchövningarna ovan så att musklerna mjukas upp.



Ett viktigt steg i att etablera långsiktiga träningsvanor är att sätta upp mål. Är ditt främsta mål med träningen att gå ned i vikt? Öka muskelmassan? Minska stressen? Förbered dig för något av vårens lopp? Om du vet vad dina mål är är det lättare att ta fram ett lyckat träningsprogram. Nedan anges några vanliga träningsmål:

- Viktminskning – lägre intensitet, längre träningspass
- Förbättrad kroppsform och ökad styrka – intervallträning, alternering mellan hög och låg intensitet
- Förbättrad energinivå – hög frekvens, dagliga träningspass
- Förbättrade löparresultat – högintensiv träning
- Förbättrad kondition – måttlig intensitet, längre träningspass

Försök om möjligt definiera dina personliga mål i exakta, mätbara termer och skriv sedan upp dem. Ju mer specifik du är, desto lättare är det att följa utvecklingen. Om dina mål är långsiktiga kan du dela upp dem i månads- eller veckosegment. Långsiktiga mål kan göra att man förlorar en del av den omedelbara motivationen. Kortsiktiga mål är lättare att uppnå. Konsolen kan visa flera olika värden som du kan använda för att följa din utveckling. Du kan se avstånd, kalorier och tid.

FÖRA TRÄNINGSDAGBOK

Om du vill föra en personlig träningsdagbok fotokopierar du vecko- och månadsloggarna på följande sidor.

Allteftersom dina resultat förbättras kan du gå tillbaka och se hur långt du har kommit!

VECKOLOGG

VECKA NR		VECKOMÅL			
DAG	DATUM	STRÄCKA	KALORIER	TID	KOMMENTARER
SÖNDAG					
MÅNDAG					
TISDAG					
ONSDAG					
TORSDAG					
FREDAG					
LÖRDAG					
TOTALT FÖR VECKAN:					

VECKA NR		VECKOMÅL			
DAG	DATUM	STRÄCKA	KALORIER	TID	KOMMENTARER
SÖNDAG					
MÅNDAG					
TISDAG					
ONSDAG					
TORSDAG					
FREDAG					
LÖRDAG					
TOTALT FÖR VECKAN:					

VECKA NR		VECKOMÅL			
DAG	DATUM	STRÄCKA	KALORIER	TID	KOMMENTARER
SÖNDAG					
MÅNDAG					
TISDAG					
ONSDAG					
TORSDAG					
FREDAG					
LÖRDAG					
TOTALT FÖR VECKAN:					

MÅNADSLOGG

MÅNAD _____	MÅNADSMÅL _____		
VECKA NR	STRÄCKA	KALORIER	TID
TOTALT FÖR MÅNADEN:			

MÅNAD _____	MÅNADSMÅL _____		
VECKA NR	STRÄCKA	KALORIER	TID
TOTALT FÖR MÅNADEN:			

MÅNAD _____	MÅNADSMÅL _____		
VECKA NR	STRÄCKA	KALORIER	TID
TOTALT FÖR MÅNADEN:			

INLEDNING

VIKTIGA
ANMÄRKNINGAR

MONTERING

INNAN DU
BÖRJAR

ANVÄNDNING AV
LÖPBAND

Riktlinjer för träning

FELSÖKNING OCH
UNDERHÅLL

BEGRÄNSAD
GARANTI

VANLIGA PRODUKTFRÅGOR

ÄR LJUDEN FRÅN MITT LÖPBAND NORMALA?

Alla löpband avger ett visst dunsjud på grund av att mattan löper över valsarna. Detta gäller i synnerhet nya löpband. Ljudet avtar med tiden men försvinner oftast inte helt. Allteftersom löpbandet används sträcks löpmattan, vilket gör att den löper smidigare över valsarna.

VARFÖR LÅTER DET LÖPBAND JAG HAR KÖPT MER ÄN DET SOM STOD I AFFÄREN?

Alla träningsprodukter verkar tystare i stora affärslokaler eftersom det generellt är mer bakgrundsljud där än i ditt hem. Dessutom blir det mindre eko på ett mattbelagt betonggolv jämfört med ett trägolv. Ibland kan en tjock gummimatta bidra till att minska ljudspridningen genom golvet. Om träningsprodukten placeras nära en vägg ökar det reflekterade ljudet.

NÄR SKA JAG OROA MIG FÖR ETT LJUD?

Så länge de ljud löpbandet avger inte överstiger normal samtalston anses de normala.

PROBLEM: Konsolen tänds inte och/eller löpmattan rör sig inte.

LÖSNING: Kontrollera följande:

TÄNDS DEN RÖDA LAMPAN PÅ ON/OFF-REGLAGET?

OM JA:

- Kontrollera att alla kablar är ordentligt anslutna, i synnerhet konsolkabeln. Verifiera detta genom att koppla ur och återansluta konsolen.
- Kontrollera att konsolen inte är klämd eller skadad på något sätt.
- Stäng av strömmen. Dra ur nätsladden och vänta i 60 sekunder. Ta bort motorskyddet. Vänta tills alla röda lampor på motorns styrdosa har slocknat innan du fortsätter. Kontrollera sedan att ingen av kablarna som är anslutna till den nedre dosan sitter löst eller har lossnat.

OM NEJ:

- Kontrollera att det uttag maskinen är kopplat till fungerar. Kontrollera att brytaren inte har lösts ut, att utrustningen är ansluten till en dedikerad krets och att den inte är ansluten till ett grenuttag, en spänningsavledare eller en förlängningssladd.
- Kontrollera att nätsladden inte är klämd eller skadad och att den är korrekt ansluten till både vägguttaget OCH maskinen.
- Kontrollera att strömbrytaren är i påslagen.

PROBLEM: Löpbandets kopplingsbrytare löser ut under pågående träning.

LÖSNING: Kontrollera följande:

- Kontrollera att löpbandet är anslutet till en dedikerad krets.
- Kontrollera att maskinen inte är kopplad till en förlängningssladd eller spänningsavledare.
- Smörj om nödvändigt löpbandets däck.

PROBLEM: Löpmattan löper inte i mitten under träning.

LÖSNING: Kontrollera följande:

- Kontrollera att löpbandet står på ett jämnt underlag.

PROBLEM: Löphastigheten upplevs ojämn.

LÖSNING: Autokalibrera löpbandet:

- Sätt på löpbandet med säkerhetsspärren på plats i konsolen. Aktivera inställningsläget (Engineering Mode) genom att hålla ned "+"-knappen för lutning och "-"-knappen för hastighet i ca 5 sekunder. Konsolen avger ett pip ljud och texten "ENG0" visas på skärmen.
- Tryck på "+" eller "-" för hastighet tills texten "ENG2" visas på skärmen.
- Bekräfta genom att trycka på ENTER. Starta genom att trycka på "START". Löpbandets löpmatta börjar automatiskt röra sig och autokalibreringsfunktionen ställer in och sparar hastighetsvärdena.
- Efter en lyckad kalibrering piper löpbandet upprepade gånger. Konsolen lämnar automatiskt inställningsläget och återgår till startskärmen.



STÅ INTE på löpmattan under kalibrering. Stå på sidokanterna. Löpbandet skiftar mellan låga och höga hastigheter under flera minuter tills kalibreringen är klar.

FELSÖKNING – PULS

Kontrollera träningsmiljön med avseende på störningskällor som fluorescerande ljus, datorer, nedgrävda stängsel, larmsystem eller utrustning med stora motorer. Sådana föremål kan störa pulsavläsningen.

Avläsningen kan bli oregelbunden under följande omständigheter:

- Om du håller pulssensorerna för hårt. Försök hålla pulssensorerna lagom hårt.
- Konstanta rörelser och vibrationer på grund av att du håller pulssensorerna under hela träningspasset. Om du får oregelbundna pulsvärden kan du försöka att endast hålla sensorerna tills pulsen har lästs av.
- Om du andas tungt under träning.
- Om du bär ringar.
- Om dina händer är torra eller kalla. Försök fukta handflatorna genom att gnida dem mot varandra så att de blir varma.
- Om du lider av arytm.
- Om du lider av åderförkalkning eller perifer cirkulationsinsufficiens.
- Om du har ovanligt tjock hud i handflatan.

Om ovanstående felsökningsåtgärder inte avhjälper problemet avbryter du användningen och stänger av strömmen.

RING TEKNISK KUNDSUPPORT. TELEFONNUMRET FINNS PÅ SISTA SIDAN.

Du kan ombes uppge följande information när du ringer, så vänligen ha denna till hands:

- Modellbeteckning
- Serienummer
- Köpedatum (kvitto eller kreditkortsutdrag)

För att Teknisk kundsupport ska kunna serva ditt löpband kan de behöva ställa detaljerade frågor om de symtom du har upplevt. De kan till exempel ställa följande felsökningsfrågor:

- Hur länge har problemet förekommit?
- Inträffar problemet vid varje användningstillfälle? Med alla användare?
- Om du hör ett ljud, kommer det framifrån eller bakifrån? Vilken typ av ljud är det (duns, skrapljud, gnissel, knarrande etc.)?
- Har smörjning och underhåll utförts på maskinen enligt föreskrifterna?

Om du kan svara på dessa och andra frågor kan teknikerna skicka lämpliga reservdelar och utföra den service som krävs för att du och ditt löpband ska komma igång igen.

UNDERHÅLL

Om löpbandet och användningsutrymmet hålls rena och minimeras underhållsproblem och servicebehov. Därför rekommenderar vi att du följer nedanstående schema för förebyggande underhåll.

EFTER VARJE ANVÄNDNINGSTILLFÄLLE (DAGLIGEN)

Rengöring och kontroll enligt följande:

- Stäng av löpbandet med på/av-reglaget och dra sedan ut nätsladden ur vägguttaget.
- Torka av löpmattan, däckets, motorskyddet och konsolen med en fuktig trasa. Använd inte lösningsmedel eftersom de kan skada löpbandet.
- Kontrollera nätsladden.
- Kontrollera att nätsladden inte ligger under löpbandet eller någon annanstans där den kan klämmas eller skadas.
- Kontrollera löpmattans spänning och sidjustering. Kontrollera att löpmattan inte är felaktigt inställd på så sätt att den skadar andra komponenter på löpbandet.

VARJE VECKA

Rengör under löpmattan enligt följande:

- Stäng av löpbandet med på/av-reglaget och dra sedan ut nätsladden ur vägguttaget.
- Fäll ihop löpbandet till upprätt läge. Kontrollera att spärren är ordentligt låst.
- Flytta löpbandet till ett avskilt utrymme.
- Torka eller dammsug bort allt damm och andra partiklar som har ansamlats under löpmattan.
- Flytta tillbaka löpbandet till den tidigare platsen och fäll ned det.

VARJE MÅNAD – VIKTIGT!

- Stäng av löpbandet med på/av-reglaget och dra sedan ut nätsladden ur vägguttaget.
- Kontrollera att alla fästskruvar är ordentligt åtdragna.
- Stäng av löpbandet och vänta i 60 sekunder.
- Ta bort motorskyddet. Vänta tills ALLA skärmar är avstängda.
- Rengör motorn och den nedre styrdosan. Ta bort allt eventuellt ludd och damm. Om detta inte görs kan viktiga elektriska komponenter gå sönder i förtid.
- Dammsug löpmattan och torka av den med en fuktig trasa. Dammsug bort alla eventuella svart/vita partiklar som ansamlats kring enheten. Sådana partiklar kan ansamlas vid normal användning av löpbandet.

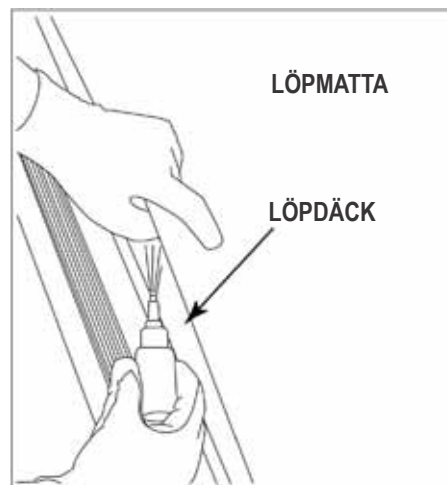
VAR 6:E MÅNAD ELLER 240:E KILOMETER

För att löpbandet ska fungera optimalt måste löpdäcket smörjas var sjätte månad eller 240:e kilometer. När löpbandet har gått 240 kilometer visas meddelandet "SMÖRJ" eller "SMÖRJ MATTAN" på konsolen. Löpbandet kan inte användas så länge detta meddelande visas. Håll ned Stopp-knappen i 5 sekunder om du vill flytta fram meddelandet i 8 kilometer. Löpbandet levereras med en flaska smörjmedel. Denna har två användningsområden.

- Stäng av löpbandet med på/av-reglaget och dra sedan ut nätsladden ur vägguttaget.
- Lossa båda de bakre justeringsskruvarna. (För bästa resultat: sätt två avtagbara märken på vardera sidan om ramen för att markera valsens position.) När löpmattan har lossats applicerar du smörjmedel längs löpdäckets hela ovansida. Dra åt båda de bakre justeringsskruvarna till den ursprungliga positionen (använd märket). När du har applicerat smörjmedlet ansluter du nätsladden, sätter i säkerhetsspärren, startar löpbandet och går på löpmattan i två minuter så att smörjmedlet fördelas.
- Smörj stötdämparna med ett teflonbaserat spray.
- När smörjningen är klar återställer du konsolen genom att hålla ned

Kontakta Teknisk kundsupport om du har frågor kring smörjning av löpbandet.

SMÖRJNING



BEGRÄNSAD GARANTI FÖR HEM-

UNDANTAG OCH BEGRÄNSNINGAR

Vem omfattas:

- Den ursprungliga ägaren. Garantin kan inte överlåtas.

Vad omfattas:

- Reparation eller byte av defekt motor, elektrisk komponent eller defekt del. Dessa åtgärder är de enda som täcks av garantin.

Vad omfattas INTE:

- Normalt slitage, felaktig montering eller felaktigt underhåll, installation av delar eller tillbehör som inte är avsedda för eller kompatibla med den köpta utrustningen.
- Skador eller fel på grund av olyckor, missbruk, rostangrepp, missfärgning av beläggning eller plastdelar, vanskötsel, stöld, vandalisering, eldsvåda, översvämning, blåst, åska, frost eller någon annan typ av naturkatastrof, strömbrott, ostadigheter eller funktionsfel oavsett orsak, onormala luftförhållanden, kollision, införsel av främmande föremål innanför enhetens skydd eller modifikationer som inte har godkänts eller som inte rekommenderas av Casall Sport.
- Indirekta skador eller följdskador. Casall Sport är inte ansvarigt eller ersättningskyldigt för indirekta eller särskilda skador, följdskador, ekonomiska förluster, egendomsförluster, utebliven vinst, försämrade upplevelse eller användning eller andra följdskador, oavsett typ, som uppstår i samband med köp, användning, reparation eller underhåll av denna produkt.
- Utrustning som används i kommersiella syften eller inom annat än en enskild familj eller ett enskilt hushåll, om detta inte har godkänts av Casall Sport.
- Leverans, montering, installation, förberedelser för original- eller utbytesenheter, arbetskostnader eller andra kostnader för avlägsnande eller byte av den aktuella enheten.
- Alla försök att reparera denna utrustning medför risk för skador. Casall Sport är inte ansvarigt eller ersättningskyldigt för skador, förluster eller ersättningsanspråk som uppstår till följd av personskador vilka uppstår under eller som ett resultat av försök att reparera denna träningsutrustning utförda av andra än en auktoriserad servicetekniker. Alla försök att reparera träningsutrustningen som utförs av dig sker PÅ EGEN RISK. Casall Sport har inget ansvar för person- eller

SERVICE/RETUR

- Hemservice utförs på denna produkt om så krävs.
- Alla returer ska godkännas på förhand av Casall Sport.
- Casall Sports skyldigheter under denna garanti är begränsade till reparation eller byte, enligt vad Casall Sport anser lämpligt, till samma eller en jämförbar modell
- Vid garantianspråk ska det Casall Sport-auktoriserade servicecentret erhålla all utrustning som anspråket avser. Utrustningen ska skickas med alla fraktkostnader och andra transportavgifter förbetalda och åtföljas av ett erforderligt köpebevis.
- Ibland kan utbytesenheter, reservdelar och elektroniska komponenter återställda till nyskick av Casall Sport eller någon av dennes återförsäljare tillhandahållas som garantiutbyten och



S:

Avfallshantering

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

casall[®]