



7.0 **Ad**
T R E A D M I L L

BRUKSANVISNING



Läs igenom LÖPBANDSGUIDEN innan du använder den här BRUKSANVISNINGEN.

VIKTIGA SÄKERHETSFÖRESKRIFTER



SPARA DESSA INSTRUKTIONER

Vid användning av elektriska produkter ska de grundläggande säkerhetsföreskrifterna alltid beaktas, inklusive följande: Läs igenom alla instruktioner innan du använder löpbandet. Ägaren ansvarar för att alla som använder löpbandet har informerats om alla varningar och försiktighetsåtgärder. Om du har några frågor efter att ha läst igenom den här guiden kontaktar du Teknisk kundsupport. Telefonnummer finns på sista sidan i BRUKSANVISNINGEN.

Det här löpbandet är endast avsett för hemmabruk. Använd inte löpbandet i kommersiella syften, för uthyrning, på skolor eller i institutionsmiljöer. Om detta inte följs upphävs garantin.



FARA

FÖR ATT MINSKA RISKEN FÖR ELEKTRISKA STÖTAR:

Dra ut löpbandets nätsladd ur vägguttaget omedelbart efter varje användningstillfälle, före rengöring och underhåll samt innan delar monteras eller demonteras.

VARNING

FÖR ATT MINSKA RISKEN FÖR BRÄNNSKADOR, BRAND, ELEKTRISKA STÖTAR ELLER PERSONSKADOR:

- Utrustningen ska placeras på ett stabilt och jämnt underlag.
- Använd inte löpbandet utan att fästa säkerhetsklämman i kläderna. Dra lite i klämman först för att kontrollera att den inte lossnar från kläderna.
- Den avlästa hjärtpulsen kan avvika från det verkliga värdet. Överdriven träning kan leda till allvarliga skador eller dödsfall. Avbryt omedelbart träningspasset om du upplever yrsel.
- Håll alltid ett tempo som du känner dig bekväm med.
- Använd inte kläder som kan fastna i löpbandets rörliga delar.
- Använd alltid träningsskor när du använder utrustningen.
- Hoppa inte på löpbandet.
- Det får aldrig finnas mer än en person på löpbandet när det är igång.
- Löpbandet får inte användas av personer som väger mer än vad som anges i GARANTIAVSNITTET i BRUKSANVISNINGEN. Om detta inte följs upphävs garantin.
- När du sänker löpdäcket ska du vänta tills de bakre stödbenen står stadigt på golvet innan du stiger upp på det.
- Bryt strömförsörjningen innan utrustningen servas eller flyttas. Rengör löpbandet genom att torka av ytorna med såpa och en fuktig trasa. Använd inte lösningsmedel. (Se UNDERHÅLL)
- Löpbandet får inte lämnas utan uppsikt när det är anslutet till eluttaget. Koppla bort det från vägguttaget när det inte används eller innan delar monteras eller demonteras.

- Lagg inte en filt eller kudde på löpbandet under användning. Det kan leda till överhettning vilket kan resultera i brand, elektriska stötar eller personskador.
- Anslut träningsprodukten till ett korrekt jordat uttag.
- 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. Felaktig eller överdriven träning kan vara skadlig för hälsan.
- Ta inte bort skyddskåporna såvida inte Professional och din lokala återförsäljare instruerat dig att göra detta. Servicearbeten får endast utföras av en auktoriserad servicetekniker.
- Dra ur säkerhetspärren så att löpbandet inte kan användas okontrollerat av tredje part.
- Håll dig innanför det tryckta mönstret (logotypen) på mattan när du tränar för att minska risken för skador.
- Ljudnivån från löpbandet är lägre än 70 dB om ingen användare finns på maskinen. Den överskrider 70 dB när maskinen används. När du upplever obehag på grund av bullret från löpbandet bör du sluta träna och ta en paus. Ljudnivån är högre under belastning än när maskinen är obelastad.
- Se till att löpbandet har stannat helt innan det fälls ihop. Starta inte löpbandet när det är hopvikt.
- Observera att plastdelar, t.ex. ändpluggar, utsätts för slitage. Löpbandets säkerhetsnivå kan endast upprätthållas om det regelbundet kontrolleras med avseende på skador och slitage.
- Kontrollera att löpmattans kant löper parallellt längs sidokanten och inte glider in under sidokanten. Om löpmattan inte är centrerad måste den justeras.





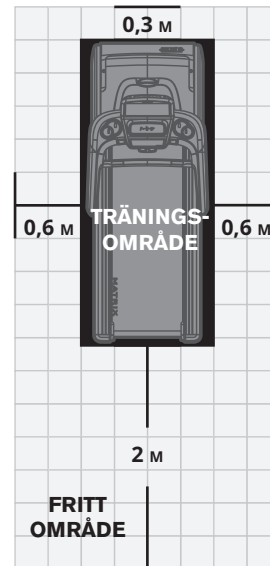
VARNING

FÖR ATT MINSKA RISKEN FÖR BRÄNNSKADOR, BRAND, ELEKTRISKA STÖTAR ELLER PERSONSKADOR:

- Husdjur och barn under 13 år får aldrig uppehålla sig närmare löpbandet än 3 meter (10 fot).
- Barn under 13 år får inte använda löpbandet.
- Barn över 13 år och funktionshindrade personer bör endast använda löpbandet under överinseende av en vuxen.
- Löpbandet får endast användas såsom avsett enligt beskrivningen i löpbandsguiden och bruksanvisningen.
- Använd inga tillbehör som inte har rekommenderats av tillverkaren. Sådana tillbehör kan orsaka personskador.
- Använd inte löpbandet om dess kabel eller kontakt är skadad eller om det inte fungerar som det ska, om det har tagit emot stötar, är skadat eller har exponerats för vatten. Lämna in produkten till ett servicecenter för kontroll och reparation.
- Se till att nätsladden inte kommer i kontakt med varma ytor. Lyft inte utrustningen i nätsladden och använd inte sladden som handtag.
- Använd inte löpbandet om luftventilen är blockerad. Håll luftventilen ren och fri från ludd, hår och liknande.
- För inte in några föremål i någon öppning eftersom elektriska stötar kan uppstå.
- Använd inte löpbandet i utrymmen där aerosolprodukter (sprayer) eller syrgas används.
- Stäng av löpbandet genom att vrida alla reglage till avstängt läge och därefter dra ut kontakten ur uttaget.
- Använd inte löpbandet i utrymmen som inte är temperaturreglerade, till exempel garage, verandor, poolutrymmen, badrum, carportar eller utomhus. Om detta inte följs upphävs garantin.
- Det här löpbandet är endast avsett för hemmabruk. Använd inte löpbandet i kommersiella syften, för uthyrning, på skolor eller i institutionsmiljöer. Om detta inte följs upphävs garantin.
- Ta inte bort konsolskydden om inte Teknisk kundsupport instruerar dig att göra det. Servicearbeten får endast utföras av en auktoriserad servicetekniker.

Observera att löpbandet är certifierat enligt EN KLASS HB och endast för användning inomhus i rumstemperatur. Om löpbandet har exponerats för låga temperaturer eller hög luftfuktighet bör det återfå rumstemperatur innan det används på nytt. Annars kan elektriska fel uppstå i förtid.

- Placera löpbandet på ett jämnt underlag. Framför löpbandet bör det finnas ca 30 cm fritt utrymme för nätsladden. Bakom löpbandet bör det finnas ett fritt utrymme som är minst lika brett som löpbandet och minst 2 meter långt. I detta utrymme får det inte finnas några föremål eller hinder så att användaren kan ta sig ner från löpbandet obehindrat. I nödsituationer kan du fatta tag i sidoarmstöden med båda händerna och lyfta upp dig själv så att du kan placera fötterna på sidokanterna. För att användaren ska komma åt löpbandet från sidorna bör det finnas ett fritt utrymme på ca 0,6 meter på båda sidor. Placera inte löpbandet på en plats där det blockerar ventiler eller luftintag. Löpbandet bör inte placeras i ett garage, på en övertäckt innergård, i närheten av vatten eller utomhus.





JORDNINGSANVISNINGAR

Produkten måste jordas. Vid ett eventuellt funktions- eller maskinfejl på löpbandet utgör jordningen en ledande förbindelse för strömmen, 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.

FARA

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 lokal nätström och har en jordningskontakt. Adapter får inte användas.

Produkten ska anslutas till en egen säkring. För att avgöra om matningen ligger på en egen säkring stänger du av strömmen till kretsen och kontrollerar om strömförsörjningen bryts till några andra enheter. Om så sker måste dessa enheter flyttas till en annan krets. Obs! Det finns vanligtvis flera kontakter i en krets.

VARNING

Anslut träningsprodukten till ett korrekt jordat uttag.

Använd inte produkten om dess sladd eller kontakt är skadad, även om den fungerar som den ska.

Använd inte produkten om den verkar skadad eller har exponerats för vatten. Kontakta Teknisk kundsupport för byte eller reparation.

MONTERING



⚠ VARNING

Monteringen inbegriper flera steg som kräver särskild aktsamhet. Det är mycket viktigt att du följer monteringsanvisningarna och kontrollerar att alla delar är ordentligt åtdragna. Annars kan följden bli att vissa av löpbandets ramdelar inte sitter fast ordentligt, känns lösa eller ger upphov till irriterande ljud. För att skador inte ska uppstå på löpbandet måste monteringsanvisningarna följas och eventuella avhjälpande åtgärder vidtas.

Innan du går vidare, lokalisera löpbandets serienummer som anges på en vit streckkodsetikett bredvid strömbrytaren och nätsladden och skriv in det i rutan nedan.

SKRIV IN SERIENUMRET OCH MODELLBETECKNINGEN I RUTORNA NEDAN:

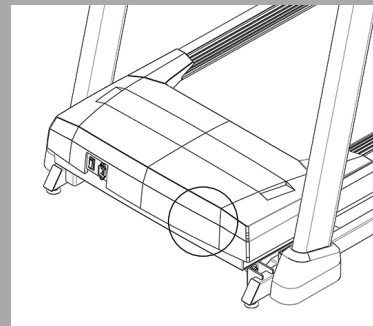
» Uppge SERIENUMRET och MODELLBETECKNINGEN när du ringer kundtjänst.

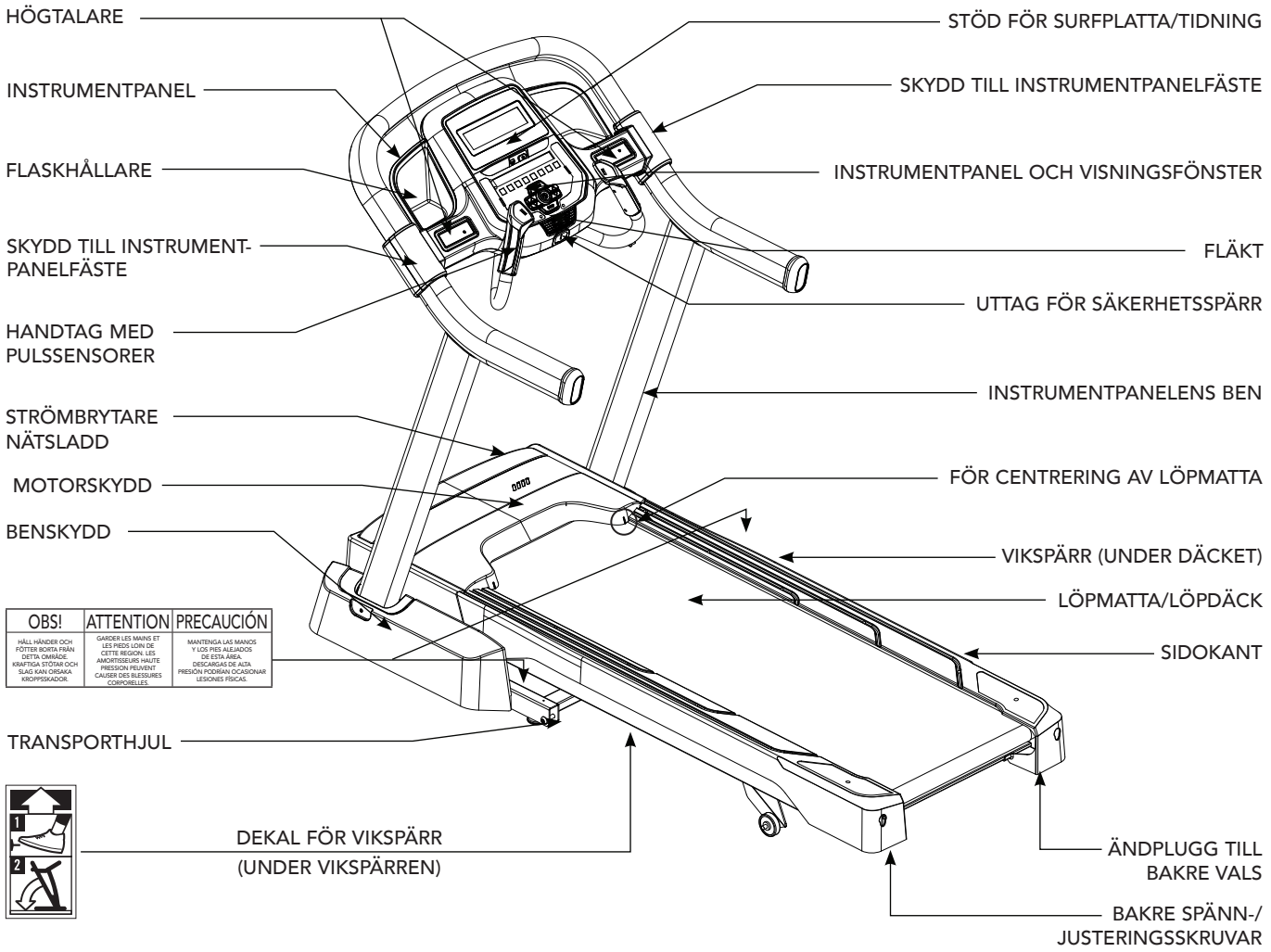
SERIENUMMER:

TM

MODELLBETECKNING: **HORIZON 7.0AT TREADMILL**

SERIENUMRETS PLACERING





OBS!	ATTENTION	PRECAUCIÓN
HÅLL HÄNDER OCH FÖTTER BORTAN FRÅN DETTA OMÅRDE. KRAFTIGA STÖTAR OCH SLAG KAN ORSAKA KROPPSSKADOR.	GAUARDI LE MANO E LE PIEDI LONTA DA QUESTA REGIONE. LE AMMOTTURE E I COLPI FORTE PUÒN CAUSARE LESIUNES FISICAS.	MANTENGA LAS MANOS Y LOS PIES ALEJADOS DE ESTA ÁREA. DESGUARDOS DE ALTA PRESIÓN PODRIAN OCASIONAR LESIONES FISICAS.

TRANSPORTHJUL

DEKAL FÖR VIKSPÄRR
(UNDER VIKSPÄRREN)



MEDFÖLJANDE VERKTYG:

- 6 mm T-nyckel
- 5 mm L-nyckel

DELAR SOM INGÅR:

- 1 huvudram
- 1 instrumentpanel
- 2 ben till instrumentpanel
- 2 benskydd
- 1 monteringssats
- 1 säkerhetsspärr
- 1 audiokabel
- 1 flaska silikonsmörjmedel
(för 2 appliceringar)
- 1 nätsladd
- 2 skydd till instrumentpanelfästen
- 2 handtag med pulssensorer



BEHÖVER DU HJÄLP?

Kontakta teknisk kundsupport om du har frågor eller om delar saknas.

FÖRE MONTERING

UPPACKNING

Ställ kartongen med löpbandet på ett plant underlag. Lägg gärna ett golvskydd under utrustningen. Var **FÖRSIKTIG** när du hanterar och transporterar enheten. Öppna inte kartongen när den ligger på sidan. När fästremmarna har tagits bort ska enheten inte lyftas eller flyttas om den inte är helt monterad och i upprätt, hopfällt läge med vikspärren ordentligt låst. Packa upp och montera enheten på den plats där den ska användas. Löpbandet är utrustat med kraftiga stötdämpare som kan skjuta ut om de hanteras fel. Försök aldrig lyfta eller flytta löpbandet i någon del av stommen.

VARNING

FÖRSÖK INTE LYFTA LÖPBANDET! Försök inte flytta eller lyfta löpbandet från emballaget förrän detta anges enligt monteringsanvisningarna. Du kan dock ta bort plastsyddet från benen.

VARNING

OM DESSA ANVISNINGAR INTE FÖLJS KAN SKADOR UPPSTÅ!

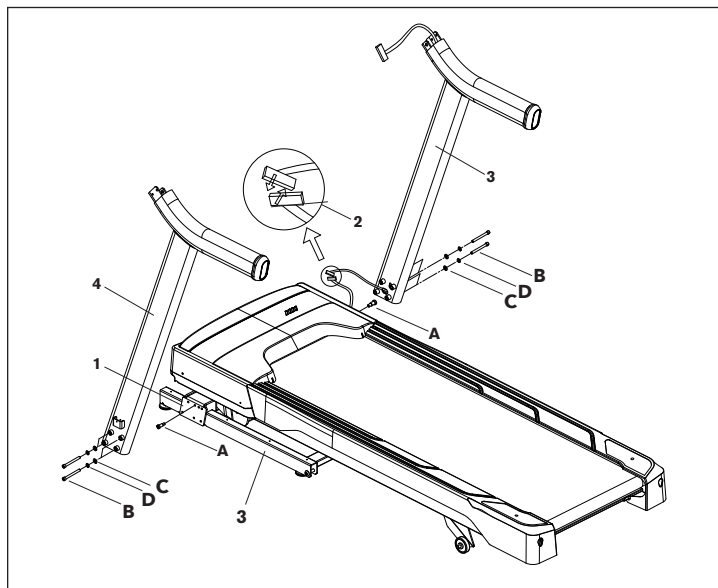
OBS! Vid varje monteringssteg ska **ALLA** muttrar och skruvar sitta på plats och vara delvis åtdragna innan **NÅGON** skruv dras åt helt.

OBS! Ett tunt fettlager kan underlätta monteringen av delarna. Du kan använda vilket smörjmedel som helst, till exempel litiumbaserad cykelolja.



MONTERING STEG 1

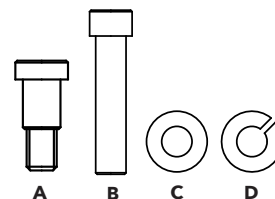
DELAR FÖR STEG 1			
DEL	TYP	BESKRIVNING	ANTAL
A	STYRBULT	M8 X 1,25P X 11L-D10 X 18,5L	2
B	SKRUV	M8 X 1,25P X 80L-20L	8
C	PLAN BRICKA	8,4 X 15,5 X 1,6T	8
D	FJÄDERBRICKA	8,2 X 15,4 X 2,0T	8



- A Kapa de gula fästremmarna och lyft upp löpdäcket i bakändan så att allt material som ligger under det kan avlägsnas.
- B Öppna **KOMPONENTPÅSEN FÖR STEG 1**.
- C Sätt **STYRBULT (A)** i **RAMFÄSTET (1)** och dra åt.
- D Dra ut **KABELN (2)** till instrumentpanelen ur löpbandets stomme. Koppla ihop **KABELN (2)** från **STOMMEN (3)** med **KABELN (2)** längst ner på **HÖGER BEN (3)**. **KABELNS (2)** andra ände hittar du på benets vid benets övre ände.
- E Fäst **HÖGER BEN (3)** på **STOMMEN (2)** med **4 SKRUVAR (B)**, **4 PLANA BRICKOR (C)** OCH **4 FJÄDERBRICKOR (D)**.
- F Upprepa **STEG E** på **VÄNSTER SIDA**.

OBS! Se till att kabeln inte kläms när du monterar höger ben.

OBS! Dra inte åt skruvarna helt förrän i **STEG 3**.



MONTERING STEG 2

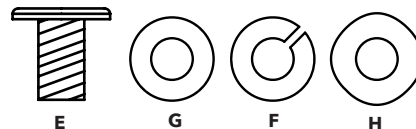
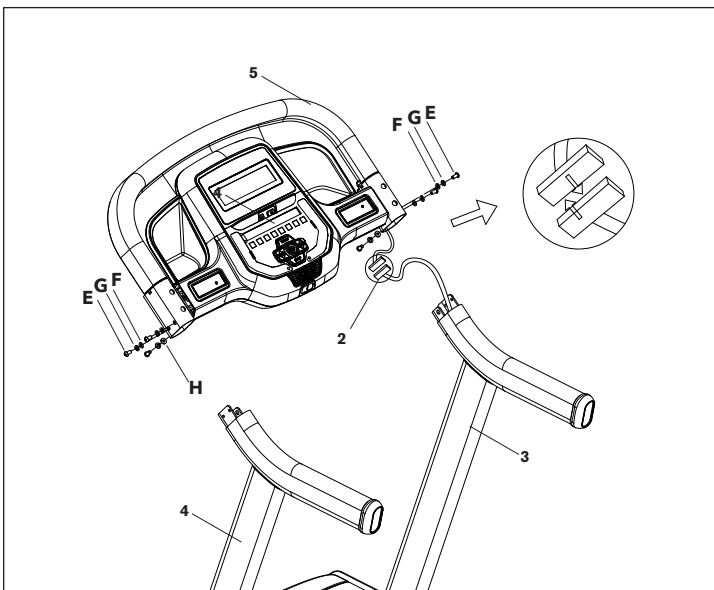


DELAR FÖR STEG 2			
DEL	TYP	BESKRIVNING	ANTAL
E	INSEXSKRUV	M8 X 1,25P X 15L	6
F	PLAN BRICKA	8,4 X 15,5 X 1,6T	4
G	FJÄDERBRICKA	8,2 X 15,4 X 2,0T	6
H	KUPAD BRICKA	8,2 X 18,0 X 1,5T	2

OBS! Dra inte åt skruvarna helt förrän i **STEG 3**.

- A Öppna **KOMPONENTPÅSEN FÖR STEG 2**.
- B Placera försiktigt **INSTRUMENTPANELEN (5)** på **BENEN (3 & 4)**. Fäst först **VÄNSTER SIDA** med **3 SKRUVAR (E)**, **3 FJÄDERBRICKOR (G)**, **2 PLANA BRICKOR (F)** och **1 KUPAD BRICKA (H)** längst ned.
- C **KABELN TILL INSTRUMENTPANELEN (2)** är instoppad i **HÖGER BEN (3)**. Dra försiktigt ut **KABELN (2)** ur **HÖGER BEN (3)** med hjälp av hjälptråden. Lossa och släng **HJÄLPTRÅDEN**. Anslut **KABLARN TILL INSTRUMENTPANELEN (2)** och för försiktigt in dem i höger ben så att de inte skadas.
- D Fäst **INSTRUMENTPANELENS (5) HÖGRA SIDA** med **3 SKRUVAR (E)**, **3 FJÄDERBRICKOR (G)**, **2 PLANA BRICKOR (F)** och **1 KUPAD BRICKA (H)** längst ned.

OBS! Se till att inga kablar kläms när du monterar instrumentpanelen.



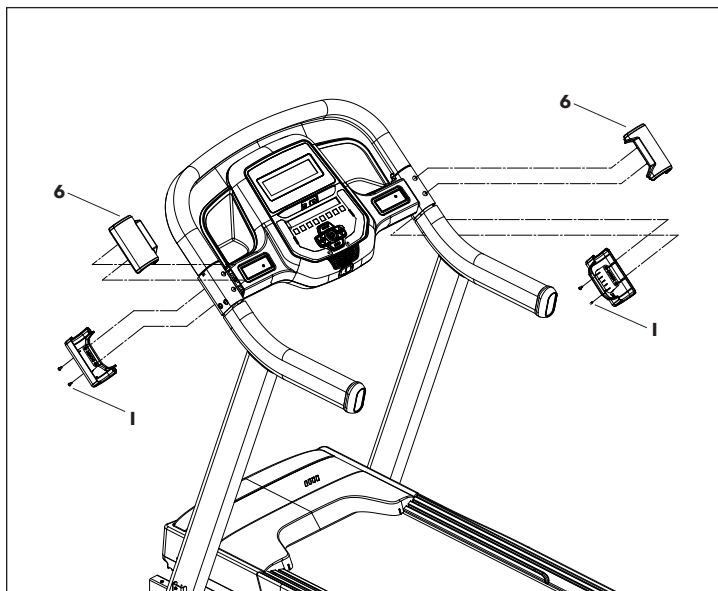
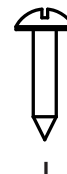


MONTERING STEG 3

DELAR FÖR STEG 3			
DEL	TYP	BESKRIVNING	ANTAL
I	SKRUV	4 X 15L	4

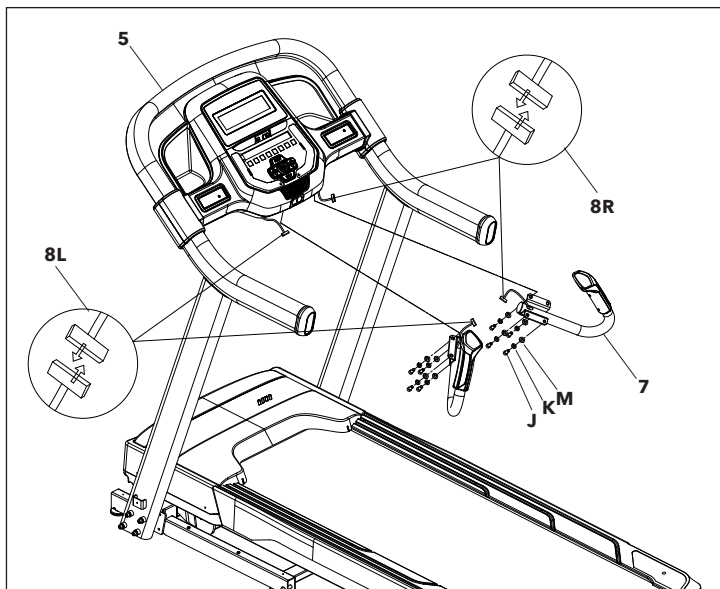
OBS! Dra åt alla skruvar från **STEG 1 OCH 2**.

- A Öppna **KOMPONENTPÅSEN FÖR STEG 3**.
- B Fäst **HÖGER OCH VÄNSTER SKYDD TILL INSTRUMENTPANELFÄSTENA (6)** med **2 SKRUVAR (I)**.

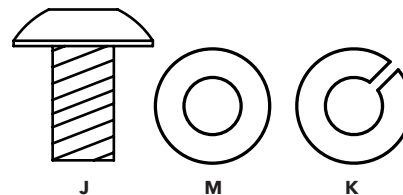


MONTERING STEG 4

DELAR FÖR STEG 4			
DEL	TYP	BESKRIVNING	ANTAL
J	SKRUV	M8 X 1,25P X 15L	8
K	FJÄDERBRICKA	8,2 X 15,4 X 2,0T	8
M	PLAN BRICKA	8,4 X 15,5 X 1,6T	8



- A Öppna **KOMPONENTPÅSEN FÖR STEG 4**.
- B Fäst **HÖGER PULSHANDTAG (7)** på **INSTRUMENTPANELENS (5)** undersida med **4 SKRUVAR (J)**, **4 FJÄDERBRICKOR (K)** och **4 PLANA BRICKOR (M)**.
- C Koppla samman **KABLARNÄ PÅ HÖGER SIDA (8R)** och stoppa försiktigt in dem så att de inte skadas.
- D Upprepa **STEG B** på **VÄNSTER SIDA**.
- E Koppla samman **KABLARNÄ PÅ VÄNSTER SIDA (8L)** och stoppa försiktigt in dem så att de inte skadas.

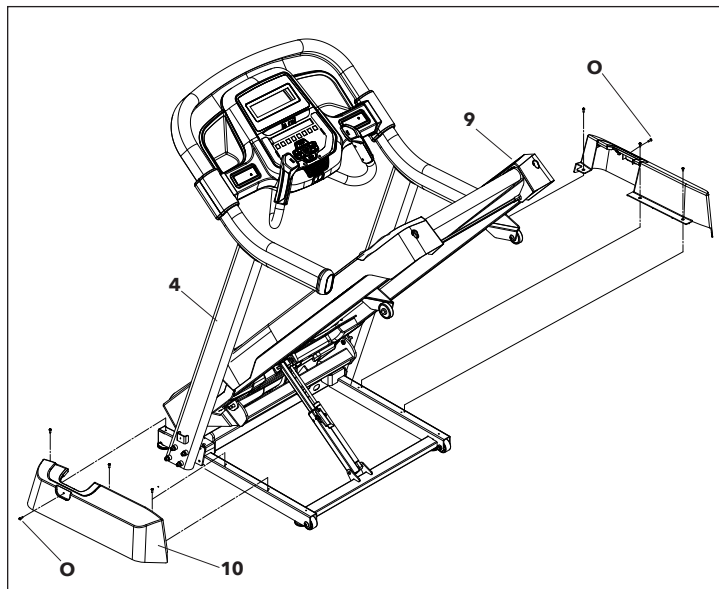


MONTERING STEG 5



DELAR FÖR STEG 5			
DEL	TYP	BESKRIVNING	ANTAL
O	SKRUV	4 X 15L	8

- A Öppna **KOMPONENTPÅSEN FÖR STEG 5**.
- B Lyft upp **LÖPDÄCKET (9)** till upprätt läge.
- C Placera **VÄNSTER BENSKYDD (10)** längst ned på **VÄNSTER BEN (4)**. Fäst med **4 SKRUVAR (O)** som förs in uppifrån och från sidan genom hålen på **VÄNSTER BENSKYDD (10)** i **VÄNSTER BEN (4)**.
- D Upprepa **STEG C** på höger sida.



MONTERINGEN ÄR KLAR!

Innan löpbandet används första gången bör löpdäcket smörjas enligt anvisningarna i **UNDERHÅLLSAVSNITTET** i **LÖPBANDSGUIDEN**.

7.0AT

Löpyta: 152 x 51 cm

Produktens vikt: 115 kg

Maximal användarvikt = 147 kg

Mått (L x B x H): 193 x 92 x 152 cm

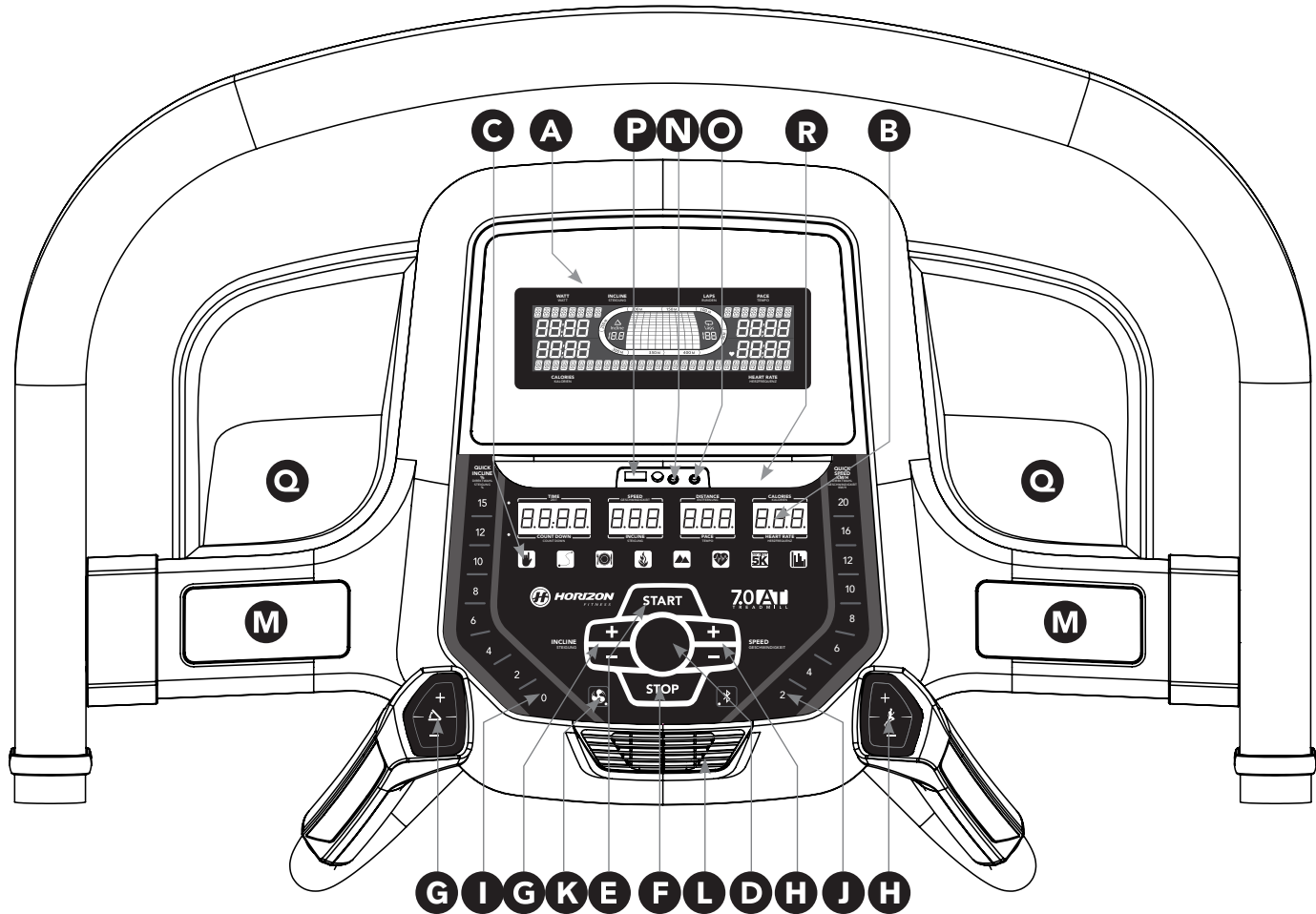
ANVÄNDA LÖPBANDET



I det här avsnittet förklaras hur du använder och programmerar löpbandets instrumentpanel.

Avsnittet **GRUNDLÄGGANDE ANVÄNDNING** i **LÖPBANDSGUIDEN** innehåller instruktioner om följande:

- PLACERING AV LÖPBANDET
- ANVÄNDA SÄKERHETSSPÄRREN
- FÄLLA IHOP LÖPBANDET
- FLYTTA LÖPBANDET
- STÄLLA IN LÖPBANDET
- SPÄNNA LÖPMATTAN
- CENTRERA LÖPMATTAN
- ANVÄNDA PULSFUNKTIONEN

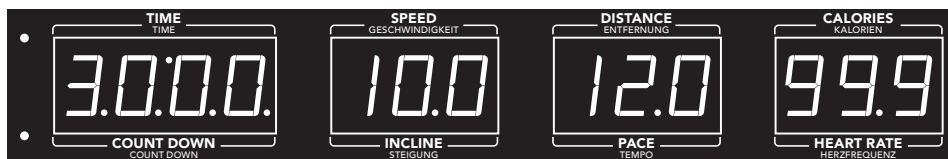
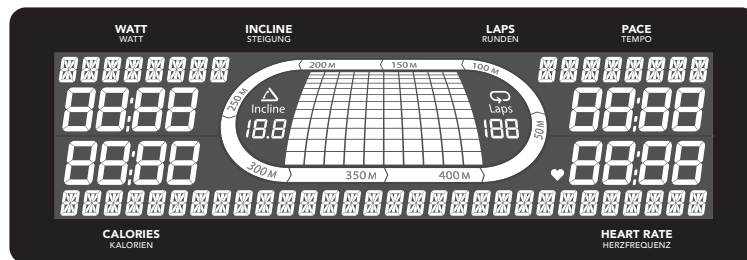


ANVÄNDA INSTRUMENTPANELEN

OBS! Instrumentpanelen är täckt av en tunn, genomskinlig skyddsplast som bör tas bort före användning.

- A) **LCD-SKÄRM:** effekt, tempo, kaloriförbränning, puls och varv.
- B) **LED-SKÄRM:** tid, hastighet, sträcka, lutning, tempo, puls och kaloriförbränning.
- C) **TRÄNINGSLAMPOR:** visar vilket träningspass som har valts för aktuellt program.
- D) **VÄLJ TRÄNINGSPASS:** vrid/tryck på den här knappen för att välja önskat träningspass/mål.
- E) **START:** tryck på startknappen när du vill börja träna eller återuppta ett pausat träningspass.
- F) **STOPP:** tryck på stoppknappen om du vill pausa/avbryta träningspasset. Håll knappen nedtryckt i 3 sekunder för att återställa instrumentpanelen.
- G) **LUTNINGSKNAPPAR +/-:** används för att justera lutningen i små steg (0,5 %).
- H) **HASTIGHETSKNAPPAR +/-:** används för att justera hastigheten i små steg (0,1 km/h).
- I) **SNABBKNAPPAR LUTNING:** används för att snabbt ställa in önskad lutning.
- J) **SNABBKNAPPAR HASTIGHET:** används för att snabbt ställa in önskad hastighet.
- K) **FLÄKTREGLAGE:** med den här knappen slår du på och av fläkten.
- L) **FLÄKT:** träningsfläkt.
- M) **HÖGTALARE:** musik spelas via högtalarna om en CD-/MP3-spelare är ansluten till instrumentpanelen.
- N) **LJUDINGÅNG:** anslut en CD-/MP3-spelare till instrumentpanelen med den medföljande audiokabeln.
- O) **LJUDUTGÅNG/UTTAG FÖR HÖRLURAR:** anslut dina hörlurar till det här uttaget om du vill lyssna på musik.
Obs! Om du ansluter hörlurar till det här uttaget hörs inget ljud från högtalarna.
- P) **USB-UTTAG:** 1A/5V USB-uttag.
- Q) **FLASKHÅLLARE:** här kan du placera personlig träningsutrustning.
- R) **STÖD FÖR SURFPLATTA/TIDNING:** här kan du placera en surfplatta eller något att läsa.





VISNINGSFÖNSTER

- **TIME (TID):** Visas som minuter:sekunder. Anger återstående tid eller hur länge träningspasset har pågått.
- **DISTANCE (STRÄCKA):** Visas i km. Anger tillryggalagd sträcka under träningspasset.
- **SPEED (HASTIGHET):** Visas i km/h. Anger hur snabbt gång-/löpmattan rör sig.
- **INCLINE (LUTNING):** Anges i procent. Anger gång- /löpmattans lutning.
- **CALORIES (KALORIFÖRBRÄNNING):** Total kaloriförbränning under träningspasset.
- **HEART RATE (PULS):** Visas som BPM (slag per minut). Används för att mäta pulsen (visas när händerna är i kontakt med båda pulssensorerna).
- **PACE (tempo):** Anger hur många minuter det tar att springa eller gå en mile med aktuell hastighet.
- **WATTS (effekt i W):** Anger löpeffekten vid aktuell hastighet och lutning.
- **CALORIES/HOUR (kalorier/timme):** Anger hur många kalorier du förbränner på en timme vid aktuell hastighet och lutning.
- **TRACK (bana):** Träningen sker på en simulerad bana. För varje tillryggalagd 50 m-sträcka tänds ett nytt segment.
- **LAPS (varv):** Visar hur många 400 m-varv du har sprungit/gått.



KOMMA IGÅNG

- 1) Kontrollera att det inte ligger några föremål på löpmattan som hindrar löpbandets rörelser.
- 2) Anslut nätsladden och slå på löpbandet. (På/av-knappen bredvid nätsladden.)
- 3) Ställ dig på löpbandets sidokanter.
- 4) Fäst säkerhetsklämman i dina kläder och kontrollera att den sitter fast ordentligt och inte kommer att lossna när du börjar springa.
- 5) Sätt i säkerhetsspärren i uttaget på konsolen.
- 6) Det finns två olika sätt att starta ett träningspass:

A) SNABBSTART

Tryck på knappen **START** för att börja träna.

Tid, sträcka och förbrukade kalorier räknas uppåt från noll. **ELLER ...**

B) VÄLJ ETT TRÄNINGSPASS ELLER MÅL

- 1) Välj **ANVÄNDARE** genom att vrida på träningsknappen och trycka in den när önskad **ANVÄNDARE** visas.
- 2) Ange din **VIKT** genom att vrida på träningsknappen och trycka in den när rätt **VIKT** visas.
- 3) Välj **PROGRAM** genom att vrida på träningsknappen och trycka in den när önskat **PROGRAM** visas.
- 4) Justera **INSTÄLLNINGARNA** genom att vrida på träningsknappen och trycka in den när önskad **INSTÄLLNING** visas.
- 5) Tryck på **START** för att börja träna.



TRÄNINGSPROFILER



- 1) **MANUAL (MANUELLT LÄGE):** bestäm själv hur du vill träna, från början till slut. Det här är ett grundläggande träningsprogram utan fördefinierade inställningar vilket innebär att du kan justera löpbandet manuellt närsomhelst under träningen. Det börjar med en lutning på 0 och en hastighet på 0,8 km/h.



- 2) **HILL CLIMB (BACKE):** simulerar löpning/gång uppför och nedför backar. Programmet stärker musklerna och förbättrar syreupptagningsförmågan. Lutningen ändras och segmenten växlar var 30:e sekund.

Lutningen ändras och segmenten växlar var 30:e sekund.

Segment	Uppvärmning		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tid	4:00 min		30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s
Nivå 1	0	0	1	1,5	2	2,5	3	3	2,5	2	1,5	1
Nivå 2	0	0	1,5	2	2,5	3	3,5	3,5	3	2,5	2	1,5
Nivå 3	0	1	2	2,5	3	3,5	4	4	3,5	3	2,5	2
Nivå 4	0	1,5	2,5	3	3,5	4	4,5	4,5	4	3,5	3	2,5
Nivå 5	0	1,5	3	3,5	4	4,5	5	5	4,5	4	3,5	3
Nivå 6	0	1,5	3,5	4	4,5	5	5,5	5,5	5	4,5	4	3,5
Nivå 7	0	1,5	4	4,5	5	5,5	6	6	5,5	5	4,5	4
Nivå 8	0	2	4,5	5	5,5	6	6,5	6,5	6	5,5	5	4,5
Nivå 9	0	2	5	5,5	6	6,5	7	7	6,5	6	5,5	5
Nivå 10	0	2	5,5	6	6,5	7	7,5	7,5	7	6,5	6	5,5



3) MY FIRST 5K (MINS FÖRSTA 5 KM): det här 9-veckorsprogrammet är avsett för oerfarna löpare som vill springa sina första 5 km eller komma igång med sin träning. Det är utformat för att du ska behålla motivationen och gradvis bygga upp din styrka, öka uthålligheten och få det självförtroende som krävs för att springa dina första 5 km.

Week	Workout #1	Workout #2	Workout #3	Week	Workout #1	Workout #2	Workout #3			
1	5 minute warmup	5 minute warmup	5 minute warmup	4	5 minute warmup	5 minute warmup	5 minute warmup			
	1 min jog	1 min jog	1 min jog		3 minute jog	3 minute jog	3 minute jog			
	1.5 min walk	1.5 min walk	1.5 min walk		1.5 minute walk	1.5 minute walk	1.5 minute walk			
	1 min jog	1 min jog	1 min jog		5 minute jog	5 minute jog	5 minute jog			
	1.5 min walk	1.5 min walk	1.5 min walk		2.5 minute walk	2.5 minute walk	2.5 minute walk			
	1 min jog	1 min jog	1 min jog		3 minute jog	3 minute jog	3 minute jog			
	1.5 min walk	1.5 min walk	1.5 min walk		1.5 minute walk	1.5 minute walk	1.5 minute walk			
	1 min jog	1 min jog	1 min jog		5 minute jog	5 minute jog	5 minute jog			
	1.5 min walk	1.5 min walk	1.5 min walk		5 minute cooldown	5 minute cooldown	5 minute cooldown			
	1 min jog	1 min jog	1 min jog		5	5 minute warmup	5 minute warmup	5 minute warmup		
	1.5 min walk	1.5 min walk	1.5 min walk			5 minute jog	5 minute jog	5 minute jog		
	1 min jog	1 min jog	1 min jog			3 minute walk	3 minute walk	3 minute walk		
	1.5 min walk	1.5 min walk	1.5 min walk			5 minute jog	5 minute jog	5 minute jog		
	1 min jog	1 min jog	1 min jog			3 minute walk	3 minute walk	3 minute walk		
	1.5 min walk	1.5 min walk	1.5 min walk			5 minute jog	5 minute jog	5 minute jog		
	1 min jog	1 min jog	1 min jog			5 minute cooldown	5 minute cooldown	5 minute cooldown		
	1.5 min walk	1.5 min walk	1.5 min walk			6	5 minute warmup	5 minute warmup	5 minute warmup	
5 minute cooldown	5 minute cooldown	5 minute cooldown	5 minute jog	10 minute jog			25 minute jog			
2	5 minute warmup	5 minute warmup	5 minute warmup	3 minute walk			3 minute walk	5 minute cooldown		
	1.5 minute jog	1.5 minute jog	1.5 minute jog	8 minute jog			10 minute jog			
	2 minute walk	2 minute walk	2 minute walk	3 minute walk			5 minute cooldown			
	1.5 minute jog	1.5 minute jog	1.5 minute jog	5 minute jog						
	2 minute walk	2 minute walk	2 minute walk	5 minute cooldown						
	1.5 minute jog	1.5 minute jog	1.5 minute jog	7			5 minute warmup	5 minute warmup	5 minute warmup	
	2 minute walk	2 minute walk	2 minute walk				25 minute jog	25 minute jog	25 minute jog	
	1.5 minute jog	1.5 minute jog	1.5 minute jog				5 minute cooldown	5 minute cooldown	5 minute cooldown	
	2 minute walk	2 minute walk	2 minute walk		8		5 minute warmup	5 minute warmup	5 minute warmup	
	1.5 minute jog	1.5 minute jog	1.5 minute jog				28 minute jog	28 minute jog	28 minute jog	
	2 minute walk	2 minute walk	2 minute walk				5 minute cooldown	5 minute cooldown	5 minute cooldown	
	1.5 minute jog	1.5 minute jog	1.5 minute jog				9	5 minute warmup	5 minute warmup	5 minute warmup
	2 minute walk	2 minute walk	2 minute walk					30 minute jog	30 minute jog	30 minute jog
	5 minute cooldown	5 minute cooldown	5 minute cooldown					5 minute cooldown	5 minute cooldown	5 minute cooldown
	3	5 minute warmup	5 minute warmup					5 minute warmup	Warmup and cooldown speeds 1.6 km/h or 75% of walk speed, whichever is greater	
		1.5 minute jog	1.5 minute jog			1.5 minute jog				
		1.5 minute walk	1.5 minute walk			1.5 minute walk				
3 minute jog		3 minute jog	3 minute jog							
3 minute walk		3 minute walk	3 minute walk							
1.5 minute jog		1.5 minute jog	1.5 minute jog							
1.5 minute walk		1.5 minute walk	1.5 minute walk							
3 minute jog		3 minute jog	3 minute jog							
3 minute walk		3 minute walk	3 minute walk							
5 minute cooldown		5 minute cooldown	5 minute cooldown							

Warmup and cooldown speeds 1.6 km/h or 75% of walk speed, whichever is greater





- 4) **FAT BURN (FETTFÖRBRÄNNING):** den som vill gå ner i vikt bör hålla ett relativt lågt och jämnt tempo. Underlättar viktminskning genom att hastigheten och lutningen ökar och minskar inom fettförbränningszonen.

Hastigheten och lutningen varierar i segment om 30 sekunder.

(km/h)

Segment	Uppvärmning	Varje segment är 30 sekunder.									
Tid	4:00 min	1	2	3	4	5	6	7	8		
Nivå 1	Lutning	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	0,5	0,5	1	1,5
	Hastighet	0,8	2,4	3,2	4,0	4,8	5,6	6,4	5,6	4,8	4,0
Nivå 2	Lutning	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	1	0,5	1	1,5
	Hastighet	0,8	3,0	4,0	4,8	5,6	6,4	7,2	6,4	5,6	4,8
Nivå 3	Lutning	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2
	Hastighet	0,8	3,7	4,8	5,6	6,4	7,2	8,0	7,2	6,4	5,6
Nivå 4	Lutning	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2
	Hastighet	1,6	4,2	5,6	6,4	7,2	8,0	8,8	8,0	7,2	6,4
Nivå 5	Lutning	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5
	Hastighet	1,6	4,8	6,4	7,2	8,0	8,8	9,6	8,8	8,0	7,2
Nivå 6	Lutning	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5
	Hastighet	1,6	5,4	7,2	8,0	8,8	9,6	10,4	9,6	8,8	8,0
Nivå 7	Lutning	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3
	Hastighet	2,2	6,1	8,0	8,8	9,6	10,4	11,2	10,4	9,6	8,8
Nivå 8	Lutning	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3
	Hastighet	2,2	6,6	8,8	9,6	10,4	11,2	12,0	11,2	10,4	9,6
Nivå 9	Lutning	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5	3	3,5
	Hastighet	2,2	7,2	9,6	10,4	11,2	12,0	12,8	12,0	11,2	10,4
Nivå 10	Lutning	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5	3	3,5
	Hastighet	2,2	7,8	10,4	11,2	12,0	12,8	13,6	12,8	12,0	11,2



- 5) **CUSTOM (EGET PROGRAM):** skapa och återanvänd ditt eget träningsprogram med den perfekta kombinationen av hastighet, lutning samt tid eller sträcka. Personlig programmering när den är som bäst. Programmet kan baseras på tid eller sträcka.

MÅLPROFILER



- 6) **DISTANCE (sträcka):** Pressa dig själv och nå en ny nivå med träningspass över 13 olika distanser. Välj mellan 1 km, 3 km, 5 km, 8 km, 10 km, 13 km, 15 km, 16 km, 20 km, halvmara, 24 km, 32 km och maraton. Du väljer nivå.

Varje segment är 0,16 km. Lutningen ändras för varje segment.

Segment	Uppvärmning		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Distans	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km
Nivå 1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Nivå 2	0	0.5	1	3	2	3	2	3	2.5	3.5	2.5	3	2	3	2	3	1
Nivå 3	0.5	1	1.5	3.5	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	4	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5	3.5	1.5
Nivå 4	0.5	1	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	3	4	3	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5
Nivå 5	1	1.5	2	4	2	4	3	4	3	4.5	3	4	3	4	2	4	2
Nivå 6	1	1.5	2	4	3	4	3	4	3.5	4.5	3.5	4	3	4	3	4	2
Nivå 7	1.5	2	2.5	4.5	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	5	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5	4.5	2.5
Nivå 8	1.5	2	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	4	5	4	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5
Nivå 9	2	2.5	3	5	3	5	4	5	4	5.5	4	5	4	5	3	5	3
Nivå 10	2	2.5	3	5	4	5	4	5	4.5	5.5	4.5	5	4	5	4	5	3



- 7) **CALORIES (kaloriförbränning):** Ange ett kaloriförbränningsmål mellan 20 till 980 i steg om 20 kalorier. Du väljer nivå inom fettförbränningszonen.

Varje segment motsvarar 20 kalorier. Lutningen ändras för varje segment.

Segment	Uppvärmning		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Sträcka	20 kal.	20 kal.	20 kal.	20 kal.	20 kal.	20 kal.	20 kal.	20 kal.	20 kal.	20 kal.	20 kal.	20 kal.	20 kal.	20 kal.	20 kal.	20 kal.	20 kal.
Nivå 1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Nivå 2	0	0.5	1	3	2	3	2	3	2.5	3.5	2.5	3	2	3	2	3	1
Nivå 3	0.5	1	1.5	3.5	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	4	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5	3.5	1.5
Nivå 4	0.5	1	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	3	4	3	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5
Nivå 5	1	1.5	2	4	2	4	3	4	3	4.5	3	4	3	4	2	4	2
Nivå 6	1	1.5	2	4	3	4	3	4	3.5	4.5	3.5	4	3	4	3	4	2
Nivå 7	1.5	2	2.5	4.5	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	5	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5	4.5	2.5
Nivå 8	1.5	2	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	4	5	4	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5
Nivå 9	2	2.5	3	5	3	5	4	5	4	5.5	4	5	4	5	3	5	3
Nivå 10	2	2.5	3	5	4	5	4	5	4.5	5.5	4.5	5	4	5	4	5	3



- 8) **TARGET HEART RATE (målpuls):** Med det här programmet förbättrar du konditionen överlag. Ange bara vilken puls du vill ligga på. Programmet mäter sedan din puls och anpassar intensiteten så att pulsen ligger inom det angivna intervallet under träningspasset. Det här är en bevisat effektiv metod för att maximera viktnedgång och förbättra konditionen. För det här programmet behöver du ett pulsbånd. Anvisningar för hur du beräknar din målpuls finns nedan.

BERÄKNA MÅLPULS

Det första du måste göra för att hitta rätt träningsintensitet är att ta reda på din maxpuls (maxpuls = 220 - din ålder). Den åldersbaserade metoden ger en ungefärlig, statistiskt baserad uppskattning av din maxpuls och fungerar bra för de flesta människor, i synnerhet personer som inte har ägnat sig åt pulsträning tidigare.

Det mest exakta och korrekta sättet att fastställa just din maxpuls är att låta en kardiolog eller träningsfysiolog testa din kondition med hjälp av ett maxtest. Om du är över 40 år, överviktig, har levt ett stillasittande liv under flera år eller om hjärtproblem förekommer i din släkt rekommenderas klinisk testning.

Tabellen nedan visar exempel på pulsintervall för en 30-åring som tränar inom 5 olika pulszoner. Till exempel är en 30-åring maxpuls 220 - 30 = 190 BPM och 90 % av maxpulsen är $190 \times 0,9 = 171$ BPM.

Ytterligare kommentarer om målpuls:

- 1) Löpbandets lutning justeras automatiskt så att du kommer nära din angivna puls.
- 2) Om pulsen inte kan mätas justeras inte lutningen.
- 3) Om din puls överstiger målpulsen med 25 slag stängs programmet av.

ÅTERSTÄLLA INSTRUMENTPANELEN

Håll ned STOPPKNAPPEN i 3 sekunder.

MÅLPULS-ZONER	Träningspassets längd	Exempel målpuls (ålder: 30)	Din målpuls	Rekommenderas för
MYCKET HÖG INTENSITET 90-100 %	< 5 min	171-190 BPM		Vältränade personer samt elitträning
HÖG INTENSITET 80-90 %	2-10 min	152-171 BPM		Kortare träningspass
MÅTTLIG INTENSITET 70-80 %	10-40 min	133-152 BPM		Långa träningspass med måttlig intensitet
LÅG INTENSITET 60-70 %	40-80 min	114-133 BPM		Längre träningspass och frekventa korta träningspass
MYCKET LÅG INTENSITET 50-60 %	20-40 min	104-114 BPM		Viktkontroll och aktiv återhämtning



AVSLUTA TRÄNINGSPASSET

När träningspasset är färdigt avges ett pip ljud. Träningsinformationen visas på instrumentpanelen i 30 sekunder. Därefter återställs instrumentpanelen.

PULSMÄTNING VIA BLUETOOTH

7.0AT har flera Bluetooth-kanaler som gör det möjligt att ansluta kompatibla trådlösa pulsmätare till löpbandet. Den trådlösa pulsmätaren måste ha stöd för Bluetooth 4.0 och vara "öppen" för datadelning. Ej "öppna" eller "stängda" enheter delar normalt bara data med respektive tillhörande app. För att löpbandet 7.0AT ska kunna ta emot data från en extern enhet måste denna vara "öppen". Du kan behöva titta i enhetens bruksanvisning eller fråga tillverkaren för att ta reda på om den är öppen.

Koppla ihop mottagaren med appen så att instrumentpanelen får information från surfplattan. Om du vill använda ett pulsband med Bluetooth utan surfplatta håller du ner Bluetooth-knappen så att instrumentpanelen kan kommunicera direkt med mottagaren. När ett pulsband är anslutet till instrumentpanelen kan den inte paras med en surfplatta. Aktivera surfplattetekniken genom att hålla ner Bluetooth-knappen i 5 sekunder eller stänga av och slå på strömmen.

ANVÄNDA EN MUSIKSPELARE

Löpbandet 7.0AT kan anslutas till och strömma musik från en kompatibel enhet, bl.a. många smarta telefoner och traditionella MP3-spelare.

7.0AT har Bluetooth-högtalare. Bluetooth-kompatibla enheter kan strömma musik trådlöst från din enhet till högtalarna. Du kan också ansluta din musikspelare via en ljudkabel och strömma musik genom högtalarna. Anvisningar för båda typerna av ljudanslutning finns nedan.

ANSLUTA VIA BLUETOOTH 4.0LE

- 1) Kontrollera att musikspelaren har stöd för Bluetooth 4.0.
- 2) Gå till enhetens Bluetooth-inställningar och sök efter enheter (tryck inte på Bluetooth-knappen).
- 3) Leta upp listan med Bluetooth-enheter på din musikspelare. Välj löpbandet eller crosstrainern som visas i listan. Vänta tills musikspelaren har anslutit till enheten.
- 4) Anslutningen har upprättats när löpbandet eller crosstrainern visas som en ansluten enhet på musikspelaren.



NÄR ENHETEN STÄNGS AV OCH SEDAN STARTAS IGEN

Om du stänger av löpbandet eller crosstrainern, eller om den sätts i viloläge, kommer det/den att försöka ansluta till den senast anslutna musikspelaren nästa gång det/den startas. Anslutningen upprättas då automatiskt.

ANSLUTA MUSIKSPELARE PÅ NYTT

Om enheten inte kan hitta den senast anslutna musikspelaren (till exempel om musikspelaren är avstängd eller inte används) slutar enheten att försöka ansluta till musikspelaren. Om det sker, och om du vill använda din musikspelare igen, måste du upprepa anslutningsprocessen ovan och koppla ihop enheterna igen via musikspelarens inställningar.

ANVÄNDA FLERA MUSIKSPELARE

Om flera externa musikspelare har parats med enheten (d.v.s. om löpbandet eller crosstrainern används av flera olika användare som ansluter sina musikspelare till det/den) försöker enheten ansluta till den senast använda musikspelaren och "glömma" alla andra spelare. Om du vill ansluta en "bortglömd" musikspelare på nytt måste du koppla från den anslutna enheten och sedan ansluta din egen enhet enligt instruktionerna ovan.

ANSLUTNING VIA AUDIOKABEL

- 1) Anslut den medföljande AUDIOKABELN till LJUDINGÅNGEN (AUDIO IN) längst upp på instrumentpanelen och till hörlursuttaget på din musikspelare.
- 2) Växla mellan olika spår med knapparna på CD-/MP3-spelaren.
- 3) Dra ur AUDIOKABELN när den inte används.
- 4) Om du inte vill använda HÖGTALARNA kan du ansluta ett par hörlurar till ljudutgången (AUDIO OUT) längst ned på instrumentpanelen. På så sätt faller enheten inte ner på golvet om du av misstag kommer åt hörlurssladden medan du springer.

Eng: Waste Disposal

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

Sv: Avfallshantering

Produkter från VISION Fitness, HORIZON Fitness, TEMPO Fitness och TREO Fitness är återvinningsbara.
En förbrukad artikel ska kasseras korrekt och säkert (på lokala avfallsanläggningar).

Ger: Entsorgungshinweis

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

Dut: Verwijderingsaanwijzing

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

Fre: Remarque relative à la gestion des déchets

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

Ita: Indicazione sullo smaltimento

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

Spe: Gestión de residuos

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

Prb: Descarte

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

ChT: 廢棄物處理

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

ChS: 废弃物处理

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

