

SOLE

FITNESS



TREADMILL

BRUKSANVISNING

**LÄS NOGGRANT GENOM DENNA BRUKSANVISNING INNAN
DU BÖRJAR ANVÄNDA LÖPBANDET**

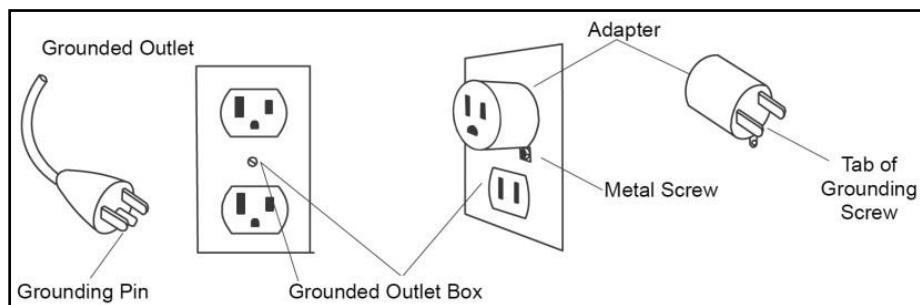
INNEHÅLL

Jordningsinstruktioner.....	4
Introduktion.....	5
Smådelar	6
Montering.....	8
Transportinstruktioner.....	12
Använda bandet	13
Program.....	19
Pulsbälte.....	28
Underhåll	30
Checklista service.....	33
Översiktsdiagram.....	35
Delelista.....	36
Service.....	40

JORDNINGINSTRUKTIONER

Denna produkt måste jordas. Om löpbandet börjar fuska eller slutar fungera vill jordningen minska risken för elektriska stötar. Denna produkt är utrustad med en sladd med en jordad kontakt. Kontakten måste anslutas till ett lämpligt uttag som installerats korrekt och jordats enligt lokala regler och förordningar.

FARA - Felaktig anslutning av den jordade apparaten kan orsaka elektriska stötar. Kontrollera med en elektriker eller servicepersonal om du är osäker på om produkten är ordentligt jordad. Försök att inte fixa kontakten om det inte passar i ditt uttag, kontakta antingen en elektriker om han kan installera ett uttag som passar. Denna produkt är avsedd att användas på 220-240-volts krets och har en jordad kontakt som ser ut som kontakten visas nedan. En adapter som visas nedan kan användas för att ansluta den här kontakten till en två-polig mottagare om ett jordat uttag inte är tillgänglig. Adaptern ska endast användas innan en kvalificerad elektriker installerar ett godkänt uttag. Den gröna kontakten från adaptern måste anslutas till en jordad låda. När adaptern används, måste den hållas på plats med en metallskruv.

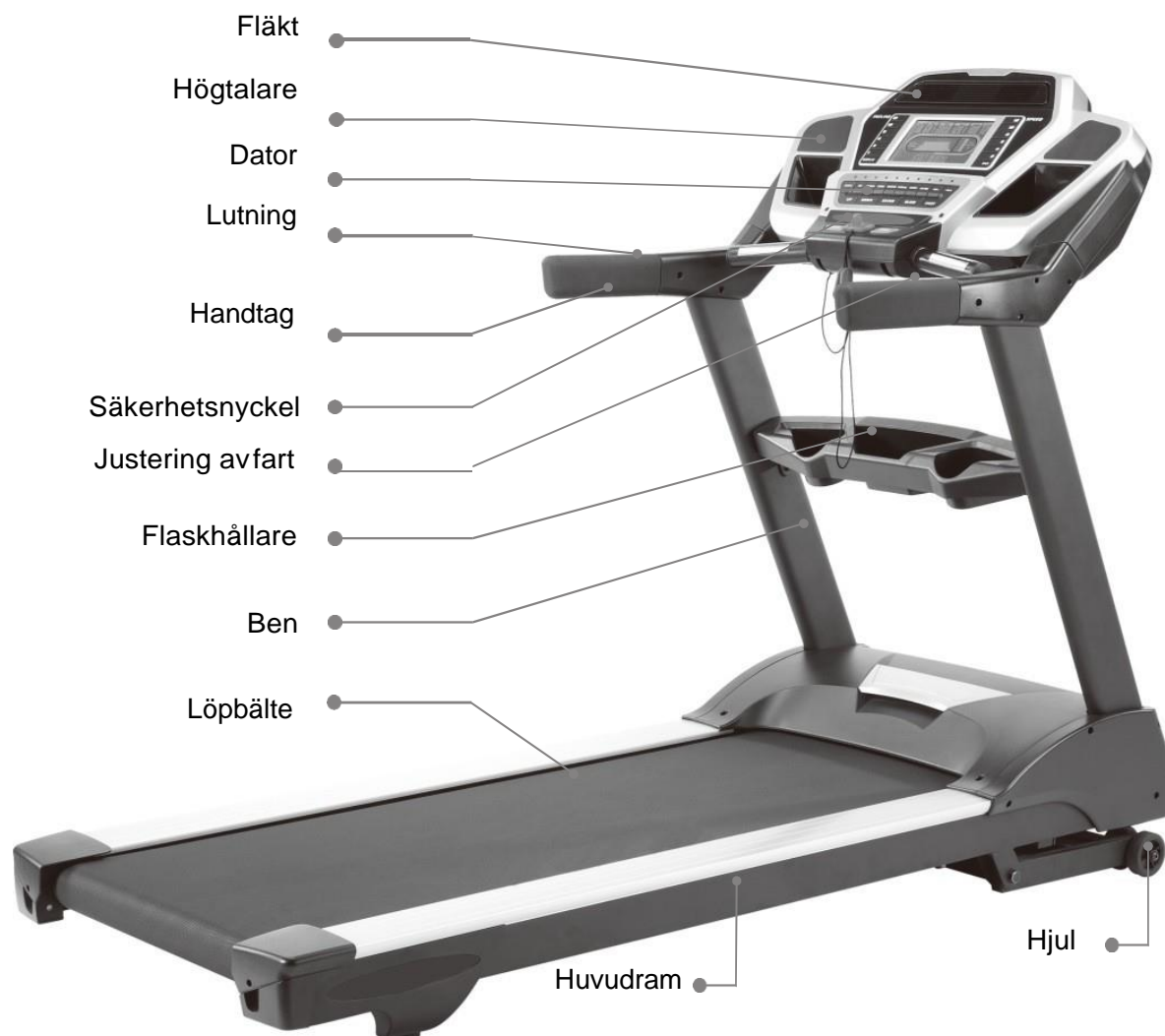


INTRODUKTION

Detta löpband är konstruerat och tillverkat för fri användning och motion. Du kan förbättra uppfattningen och fördelarna med motion på löpbandet genom att läsa instruktionerna i denna manual. Bekanta dig med underhållsinstruktionerna i denna manual.

SPESIFIKATIONER

- Motor: 3.0 hk
- Fart: 0.8 – 20 km
- Löpyta: 560m/m x 1525 m/m
- Lutning: 0-15 nivåer (0.25%-14%)
- Foldedesign: NEI

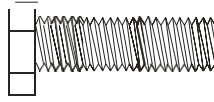


SMÅDELAR

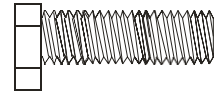
Steg 1



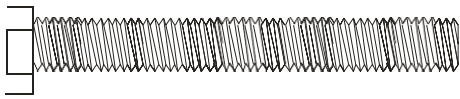
#85. 3/8" x 2T
Skiva (8 stk)



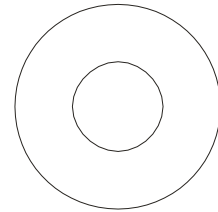
#100. 3/8" x 1"
Hex Head Bolt (4 stk)



#101. 3/8" x 3/4"
Metallskruv (4 stk)



#102. 3/8" x 2"
Hex Head Bolt (4 stk)

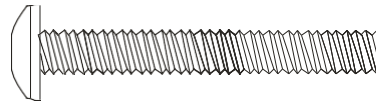


#131. 3/8" x 23 x 1.5T
Skiva (4 stk)

Steg 2

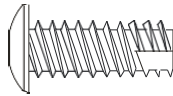


#85. 3/8" x 2T
Skiva (4 stk)

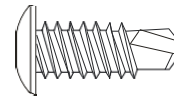


#125. 3/8" x 1-3/4"
Bult (4 stk)

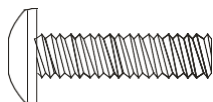
Steg 3



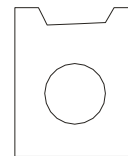
#92. 5 x 16mm
Metallskruv (6stk)



#87. 5 x 16mm
Skruv (2 stk)

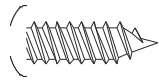


#99. 5/16" x 3/4"
Metallskruv (4stk)

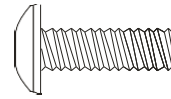


#84. M5 Mutterklips (4 stk)

Steg 4

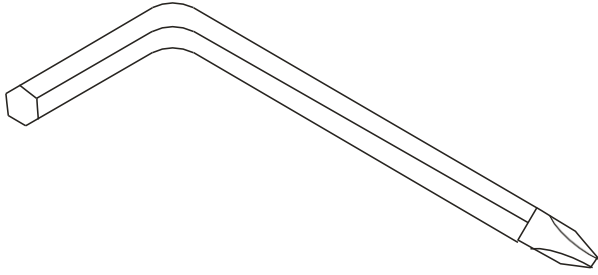


#89. 3.5 x 12mm
Metallskruv (4stk)

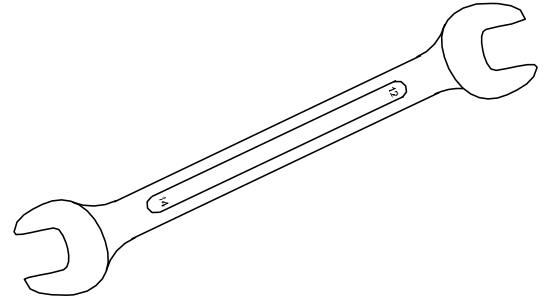


#126. M5 x 10mm
Skruv (8 stk)

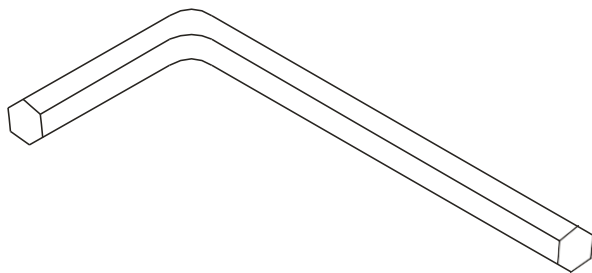
VERKTYG



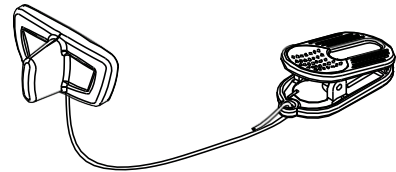
#104. Kombinationsverktyg



#108. 12/14mm Skiftnyckel



#105. M6 Insexnyckel

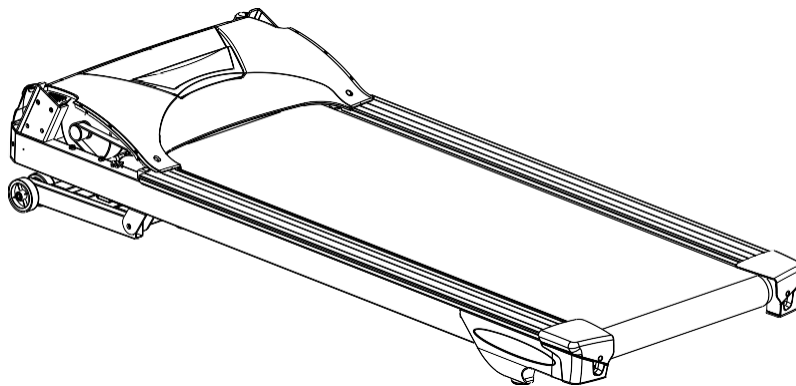


#63. Säkerhetsnyckel

MONTERING

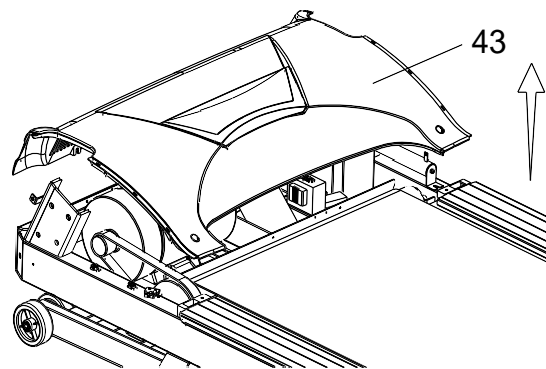
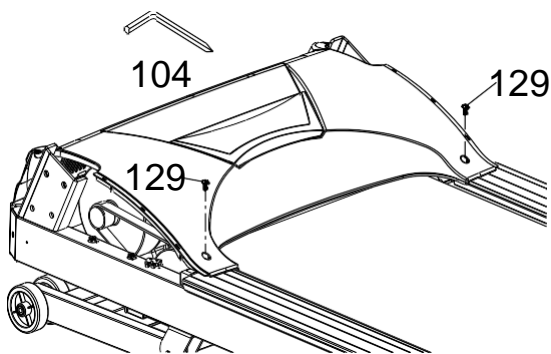
Steg 1.

Ta ut löpbandet och lägg den på golvet.



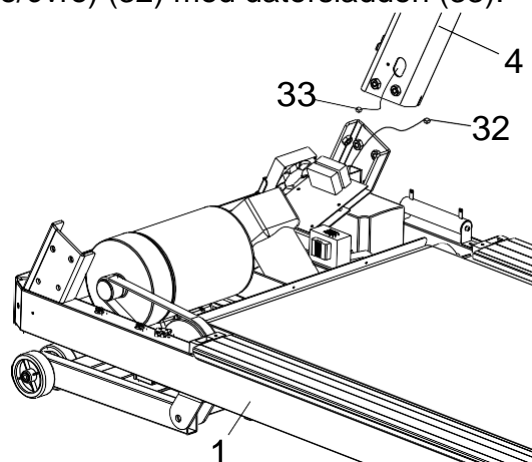
Steg 2.

Använd kombinationsverktyget för att lossna två M5 x 10m/m skruvar (129) framme på motorkåpan och två M5 x 10m/m skruvar (129) uppe på motorkåpan (43) och ta så av motorkåpan (43).



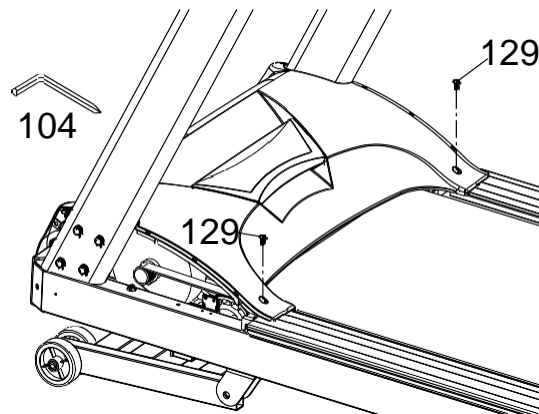
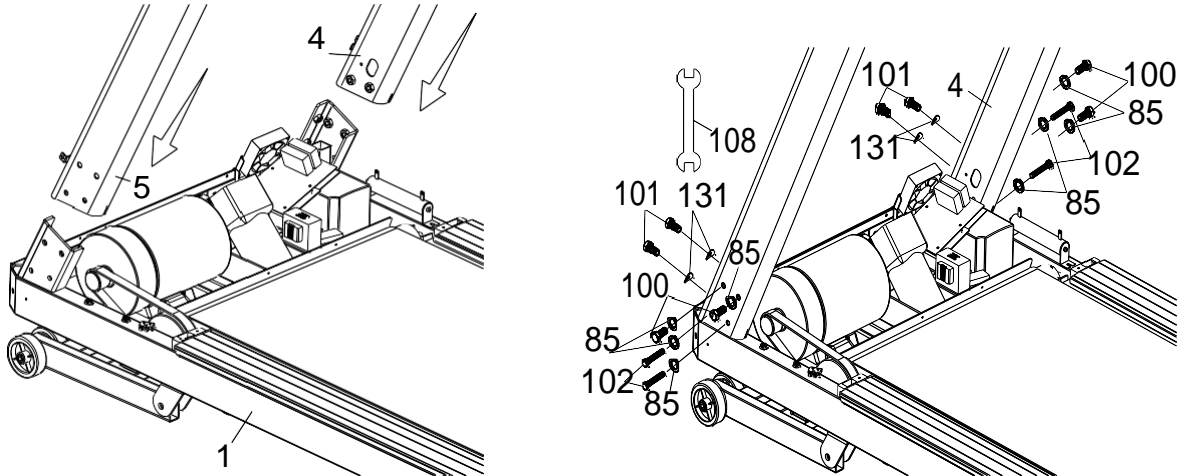
Steg 3.

Koppla datorsladden (nedre/övre) (32) med datorsladden (33).



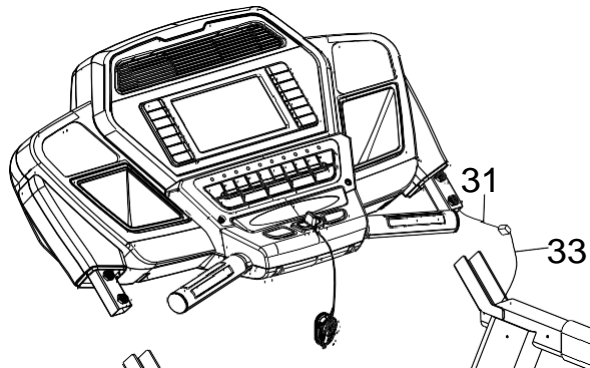
Steg 4.

1. Sätt in benen (L,R) (5,4) i huvudramen (1) och fästa med 4 stk 3/8" x 1" Bultar (100), 4 stk 3/8"x2" Bultar (102), 8 stk 3/8" x 2.0T Skivor (85), 4 stk 3/8" x 3/4" Bultar (101) och 4 stk 3/8" x 23x1.5T Skivor (131) genom att använda skiftnyckeln (108).
2. Så installerar du motorkåpan (43) med 4 stk M5 x 10m/m Skruvar (129) genom att använda kombinationsverktyget (104).



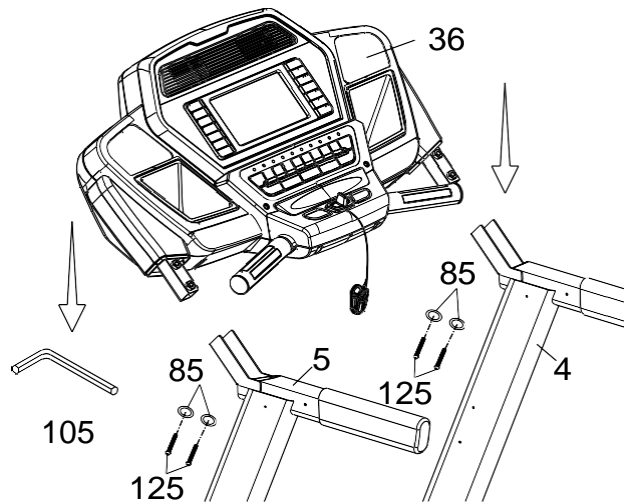
Steg 5.

- Koppla datorsladden (33) med datorsladden (nedre/övre) (31).



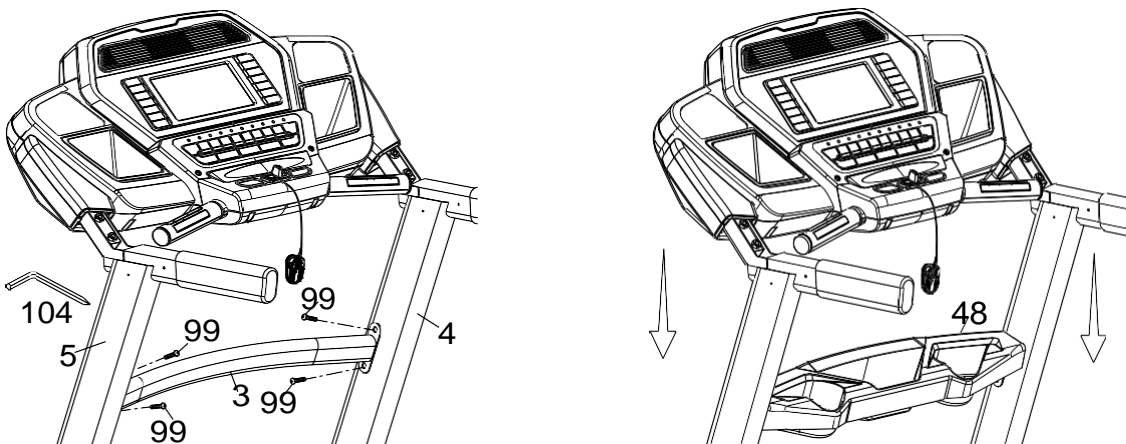
Steg 6.

Fästa datoren (36) på bena(L,R)(5,4) med 4 stk 3/8"x1-3/4" Bultar (125) och 4 stk 3/8"x2.0T Skivor (85) genom att använda insexnyckeln (105).



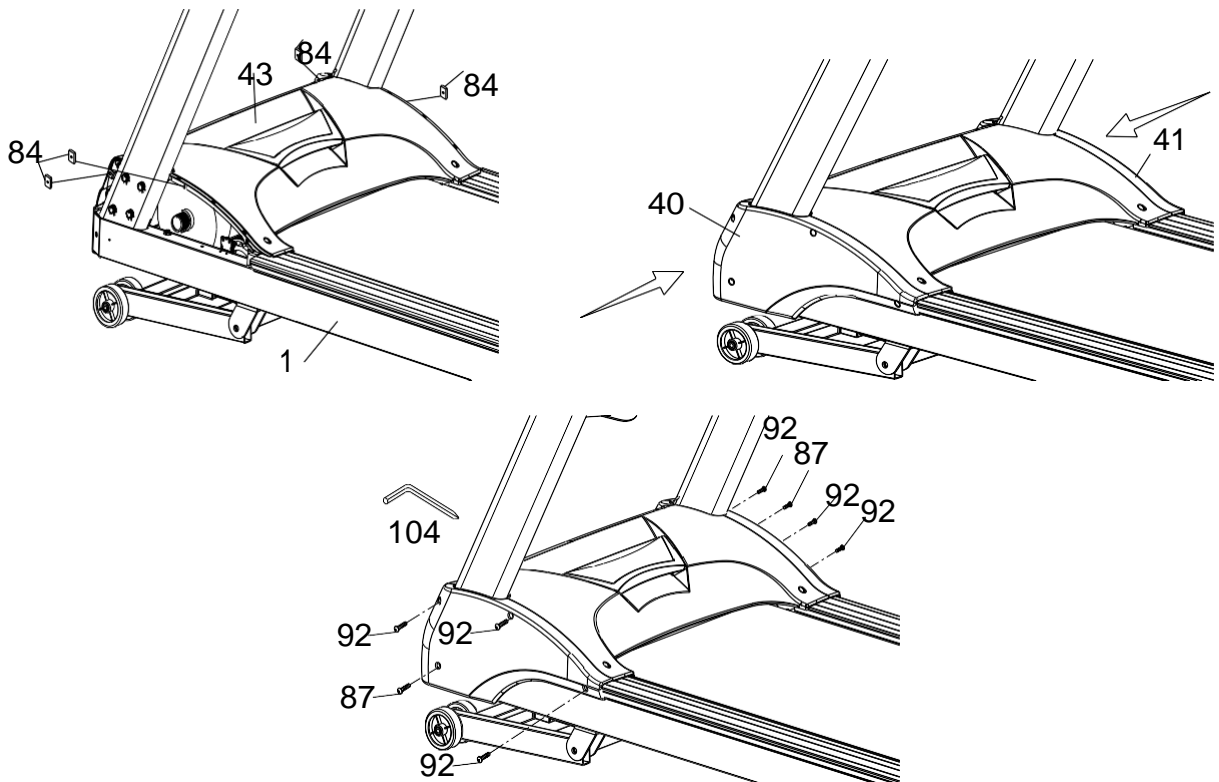
Steg 7.

1. Fästa stötestaget (3) mellan benen (L,R) (5,4) med 4 stk 5/16"x3/4" Bultar (99) genom att använda kombinationsverktyget (104).
2. Fästa flaskhållaren (48) på stödstaget (3).



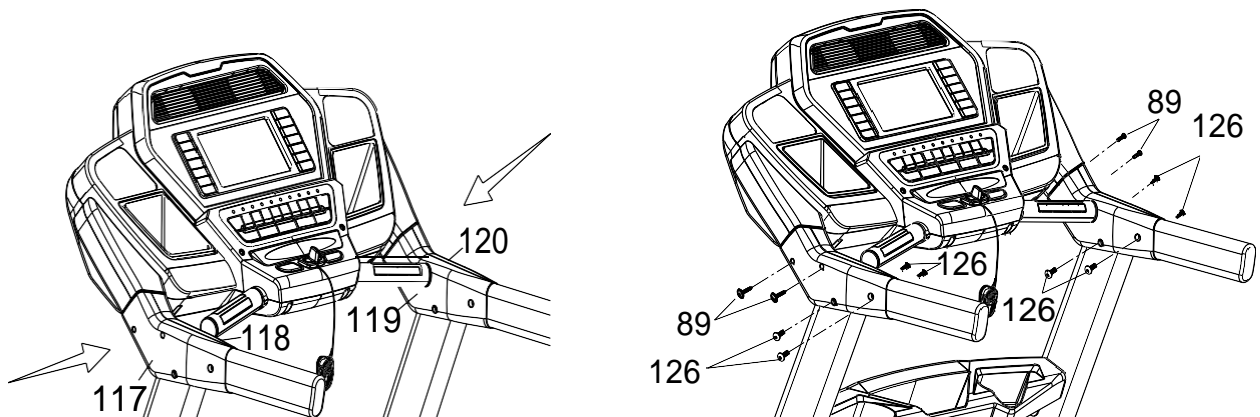
Steg 8.

1. Säkra huvudramen (1) och motorkåpan (43) med 4 stk M5 mutterklips (84).
2. Installera sidkåporna(L,R) (40,41) med 6 stk 5x16mm Skruvar (92) och 2 stk 5x16mm Skruvar (87) genom att använda kombinationsverktyget (104)



Steg 9.

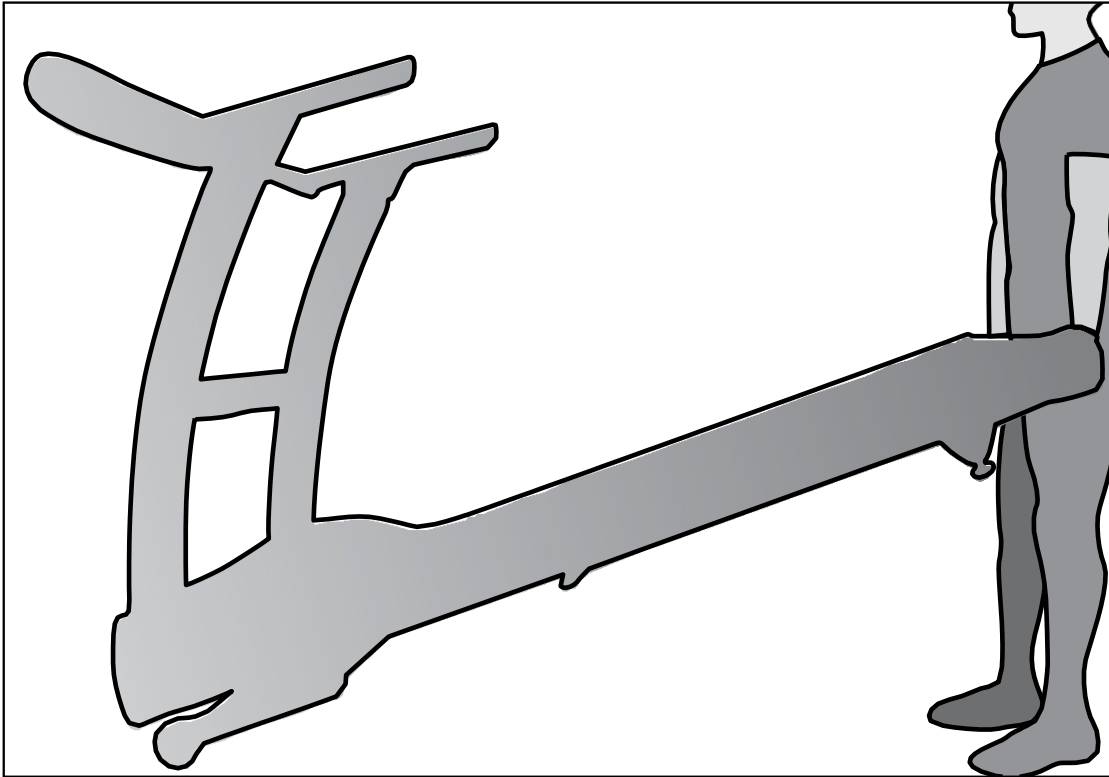
- Sätt på vänster sidkåpa för handtag (L,R) (117,118) och höger sidkåpa för handtag (L,R) (119,120) på benen (L,R) (117,118) och datorstödet (6) med 8 stk M5x10mm Skruvar (126) och 4 stk 3.5x12mm metallskruvar (89) genom att använda kombinationsverktyget (104).



MÄRK: Dra åt alla skruvar när du är klar med monteringen.

TRANSPORTINSTRUKTIONER

Bandet har fyra transporthjul som kommer fram när bandet är ihopfälld. När den är ihopfälld kan du rulla bandet vart du vill.



ANVÄNDA LÖPBANDET

■ Dator



KOMMA I GÅNG

Sätt på strömmen på bandet genom att ansluta den till ett eluttag och tryck sedan på strömbrytaren på framsidan av bandet vid motorrummet. Kontrollera att säkerhetsnyckeln är på plats, löpbandet startar inte utan den.



När strömmen slås på, vill ett meddelande rulla på displayen som visar aktuell programversion. Sen vill tid och avstånd-fönsteret visa kilometerräknaren en kort stund, tidsfönsteret visar hur många timmar som löpbandet har använts och avståndsfönsteret kommer att visa hur långt den har gått. Bandet kommer då till det villoläge som är utgångspunkt för vidare användning.

QUICK-START

1. Sätt i säkerhetsnyckeln
2. Tryck på Start-knappen för att få i gång bältet och justera farten med knapparna Fast/Slow (dator eller handtag). Du kan också använda snabbknapparna 2, 4, 6, 8 och 12 för att justera farten.
3. För att sänka farten kan du använda Slow-knappen. Du kan också använda snabbknapparna.
4. För att stanna bältet trycker du på Stop-knappen eller dra ur säkerhetsnyckeln.

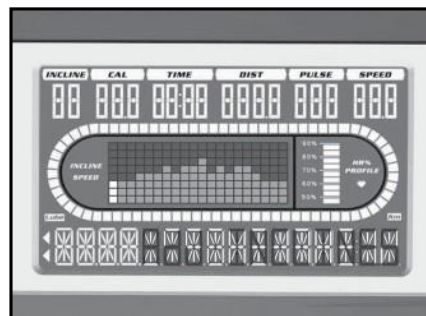
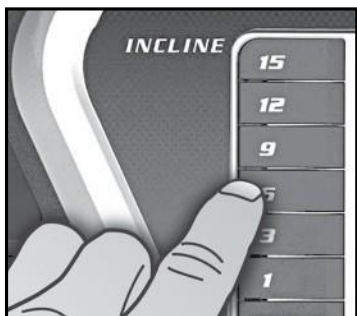


PAUS/STANNA/RESTARTA

1. När löpbandet är i gång kan pausfunktionen sättas i gång genom att trycka på den röda Stopp-knappen en gång. Då vill bandet sänka farten tills det stoppar. Bandet vill sänkas till 0 procent. Tid, distans och kaloriräkningen vill ligga på is medan bandet är i pausmodus. Efter 5 minuter vill displayen restarta och returnera till start-skärmen.
2. För att starta upp träningen måste du trycka på Start-knappen. Farten och lutningen vill returnera till tidigare inställningar.
 - Bandet går i pausmodus när man trycker på Stop-knappen en gång. Trycker du en gång till på Stop-knappen vill programmet stanna och ett sammandrag av träningen vill visas i displayen. Om du trycker en tredje gång på Stop-knappen vill displayen returnera till Start-skärmen. Om du håller Stop-knappen inne längre än 3 sekunder vill datoren restarta.

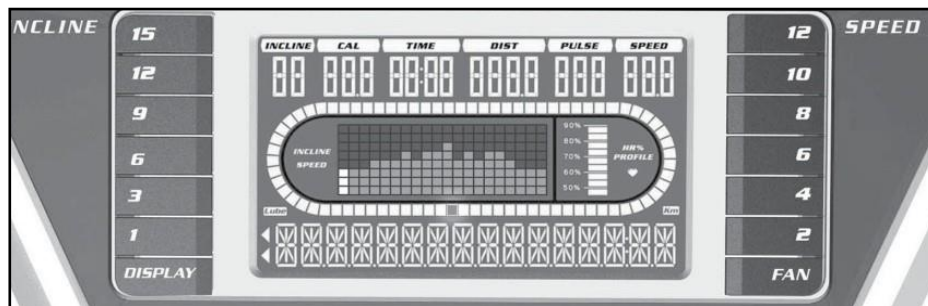
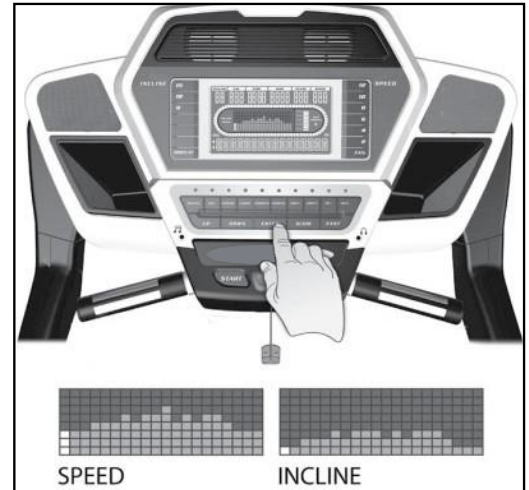
LUTNING

1. Lutningen kan justeras när som helst efter at bältet rullat i gång.
2. Tryck och håll inne UP/DOWN för att justera lutningen. Du kan också använda snabbknapparna 1, 3, 6, 9, 12, 15 på vänstersidan på datoren.
3. Lutningsfönstret villl visa den aktuella lutningen.



DOT MATRIX DISPLAY

20 kolumner av punkter och 10 i höjden visar varje nivå på träningen. Prickarna visar nuvarande hastighet / lutning under träningen. De visar inte ett specifikt värde, bara en nivå så att det går att jämföra olika intensitetsnivåerna. När du tränar kommer displayen att bygga upp en profilbild som alltid visar när värden ändras. När SPEED visas till vänster om displayen indikerar det att hastighetsvärdena visas i displayet och när INCLINE visas indikerar det att lutningsvärdena visas i displayen. Du kan ändra vyn mellan SPEED, INCLINE och LAPS genom att trycka på Enter-knappen. När du trycker på enter för att visa dom tre alternativen, tryck på Enter en fjärde gång för att automatiskt växla mellan dom tre olika möjligheterna. Varje alternativ kommer att visas i 5 sekunder åt gången.

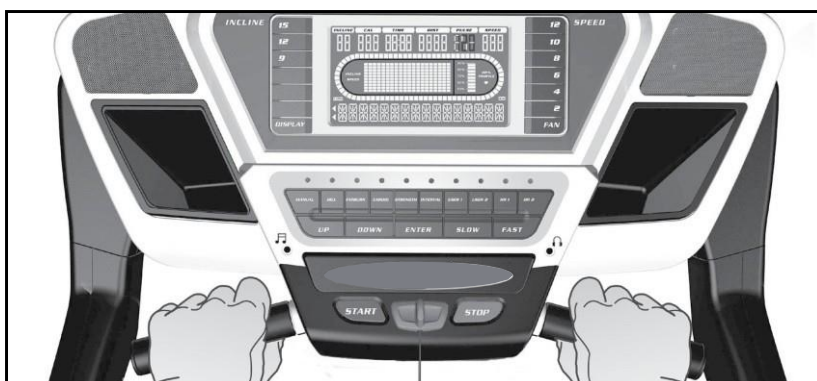


1/4 MILE (0.4KM)-BANA

Denna banan visas rundt dot matrix-displayen. Det blinkande symbolet visar vart du är i spåret. Antalet rundor du har sprungit visas i dot matrix-fönstret.

PULSFUNKTION

Pulsfönstret vill visa dine hjärtslag per minut under träningen. Du måste använda båda pulshandtagerna för att få upp din puls. Du kan också använda det trådlösa pulsbältet. Pulsvärdena vill visas med en gång den övre displayen får signaler. (HR1 eller HR2)



DISPLAY FÖR KALORIER

Visar dom kalorierna som du har bränt under träningen. Märk: Det här är bara en guide för att använda till jämförelse och kan inte användas till medicinska analyser.

Det är ett audio-uttag på datorn. Du kan plugga i vad du vill i detta uttaget som t.ex MP3, iPod, radio eller cd-spelare. Det följer med en audio-kabel och också hörlurar för att lyssna privat.

STÄNG AV LÖPBANDET

1. Displayen vill automatisk stängas ner efter 30 minuter om den är inaktiv under Pause/Stop-modus. Det kommer att vara avstängd förutom några små sensorer som känner av om du trycker på någon knapp igen. Detta gör att du ska kunna "väcka datorn. När datorn "sover" drar löpbandet mycket lite ström, ungefär som när TV:n din är avstängd.
2. När du tar bort säkerhetsnyckeln går bandet in i "sov"-modus. Om du stänger av strömmen framme på löpbandet vill all ström bli borta.

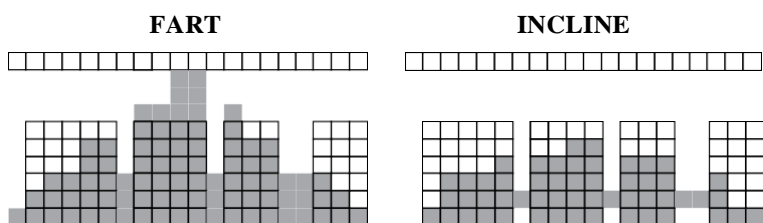
PROGRAM

Datoren har 10 program: ett manuellt program, 5 förhandsinställda profiler, ett valfritt, ett Fit-Test och två hjärtprogram (HR1 och HR2)

FÖRHANDSINSTÄLLDA PROGRAM

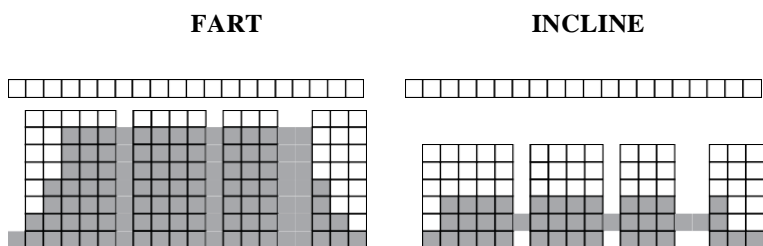
Berg

Bergprogrammet simulerar att du skal upp på ett berg. Incline vill öka under träningen för så att sjunka igen.



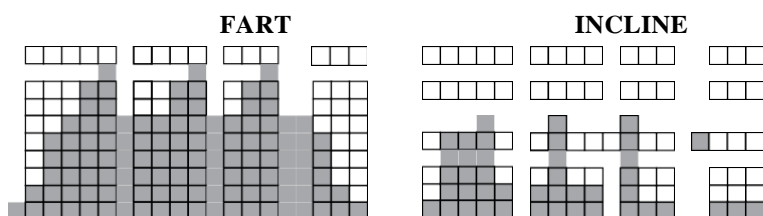
Fettförbränning

Fettförbränningsprogrammet är utformat för dem som vill bränna mest fett. Det finns många experter som har olika åsikter om detta, men de flesta tror att en konsekvent mängd motion är den bästa. Det absolut bästa sättet är att hålla pulsen på ca 60% till 70% av max. Detta program använder inte hjärtfrekvens, men simulerar hur du anstränger dig jämnt hela vägen.



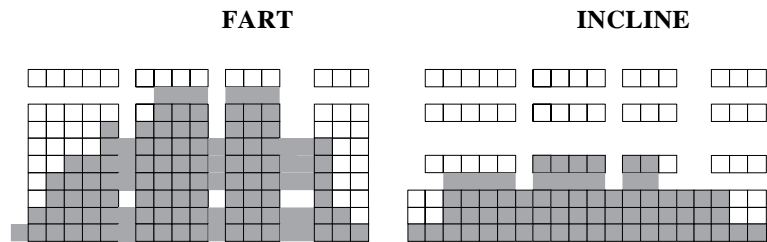
Cardio

Cardioprogrammet är utformat för att öka din uthållighet. Detta är träning för hjärta och lungor. Det kommer att bygga upp hjärtmusklerna och ökar blodcirkulationen och din lungkapacitet.



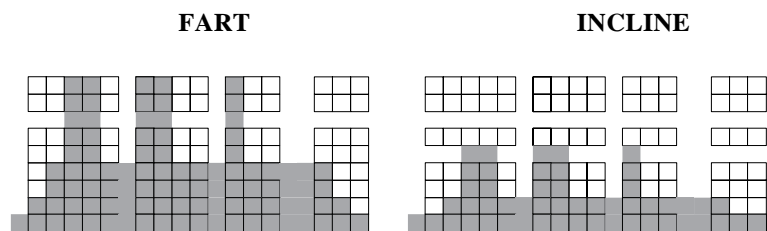
Styrka

Styrkprogrammet är utformat för att öka muskelstyrkan i den nedre delen av kroppen. Detta program kommer att öka lutningen och tvingar dig att stanna där. Detta är utformat för att stärka både ben och rumpan.



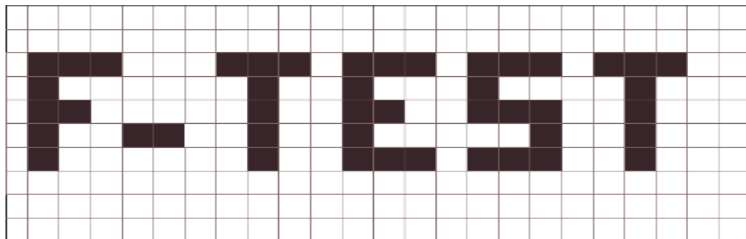
Intervall

Intervallprogrammet tar dig genom perioder med hög intensitet följt av perioder med låg intensitet. Detta program ökar din kondition genom att bryta ner syrehalter och sedan vill en stund för att bygga upp nivån igen. Kroppen lär sig att använda syre på ett bättre sätt genom denna träning.



Fit Test Program

Fit-Test-programmet är till för att testa din syreupptagningsförmåga. Testen följer en progression i fart och lutning och varar i max 11 minuter. Om din puls nur 85% av max medan testen pågår, vill programmet sluta och ditt resultat vill visas baserat på tiden när du slutade. Jo högre syreupptagningsförmåga du har, ju bättre form är du i.



1. När du trycker på Fit Test-knappen, vill fönstret visa GERKIN PROTOCOL. Tryck ENTER för att börja.
2. Fönstret vill nu visa ett värde för din ålder. Använd UP / DOWN-knapparna för att justera, och tryck Enter.
3. Fönstret vill nu visa ett värde för din kroppsvikt. Använd UP/ DOWN-knapparna för att justera, och tryck Enter.
4. Fönstret vill visa PRESS START TO BEGIN OR ENTER TO MODIFY.
5. Testen startar med en tre minuters uppvärmning. Hastigheten vill vara 3 km / t, nivå på 0%. Fönstret vill visa tre minuters uppvärmning och alternativt varje 5. sekund med faktiska HR888 & puls. Tidsfönstret vill starta på tre minuter och räkna ner till null. Alla andra fönster vil fortsätta vara i gång.
6. Hastigheten och lutningen vill följa ändringarna visat i figuren till höger.
7. När användaren når målet vill testen fortsätta i 15 sekunder. En kylningsperiod vill starta. Lutningen vill bli satt till 0 procent. Hastigheten vill vara 3,0 MPH. Kylningsperioden vill vara baserat på total tid för att fullfölja testen. Om testen tar 5 min eller mindre, vill kylningen vara i 1 minut. Om testen tar mellan 5 min. till 12 min., vill kylningen vara 3 minuter. Fönstret vill visas i 5 sekunder: 1 (eller 3 min) MIN COOL DOWN och alternativt varje 5. sekund med ditt resultat. Fönstret startar på 1 (eller 3 min) minut och räknar ner till noll.
8. Poängsumman är hämtad från tabellen baserat på den sista etappen som är fullföljd. Efter kylningen vill fönstret visa TEST OVER PRESS STOP TO END OR ENTER TOO SEE SCORE. Om ingen knapp tryckas på inom loppet av 20 sekunder går skärmen till vilmodus. Om det tryckas på Enter vill poängarna visas i 10 sekunder för så att gå över till ett meddelande som visar TEST OVER

Läge	Tid	Fart	Grad	VO2 Max
1	0 to 1:00	4.5mph	0%	31.15
2.1	1:15	4.5mph	2%	32.55
2.2	1:30	4.5mph	2%	33.6
2.3	1:45	4.5mph	2%	34.65
2.4	2:00	4.5mph	2%	35.35
3.1	2:15	5.0mph	2%	37.45
3.2	2:30	5.0mph	2%	39.55
3.3	2:45	5.0mph	2%	41.3
3.4	3:00	5.0mph	2%	43.4
4.1	3:15	5.0mph	4%	44.1
4.2	3:30	5.0mph	4%	45.15
4.3	3:45	5.0mph	4%	46.2
4.4	4:00	5.0mph	4%	46.5
5.1	4:15	5.5mph	4%	48.6
5.2	4:30	5.5mph	4%	50
5.3	4:45	5.5mph	4%	51.4
5.4	5:00	5.5mph	4%	52.8
6.1	5:15	5.5mph	6%	53.9
6.2	5:30	5.5mph	6%	54.9
6.3	5:45	5.5mph	6%	56
6.4	6:00	5.5mph	6%	57
7.1	6:15	6.0mph	6%	57.7
7.2	6:30	6.0mph	6%	58.
7.3	6:45	6.0mph	6%	60.2
7.4	7:00	6.0mph	6%	61.2
8.1	7:15	6.0mph	8%	62.3
8.2	7:30	6.0mph	8%	63.3
8.3	7:45	6.0mph	8%	64
8.4	8:00	6.0mph	8%	65
9.1	8:15	6.5mph	8%	66.5
9.2	8:30	6.5mph	8%	68.2
9.3	8:45	6.5mph	8%	69
9.4	9:00	6.5mph	8%	70.7
10.1	9:15	6.5mph	10%	72.1
10.2	9:30	6.5mph	10%	73.1
10.3	9:45	6.5mph	10%	73.8
10.4	10:00	6.5mph	10%	74.9
11.1	10:15	7.0mph	10%	76.3
11.2	10:30	7.0mph	10%	77.7
11.3	10:45	7.0mph	10%	79.1
11.4	11:00	7.0mph	10%	80

Vad ditt resultat betyder:

VO2max-tabell för män och väldigt tränade kvinnor

	18-25 gamla	26-35 gamla	36-45 gamla	46-55 gamla	56-65 gamla	65+ gamla
Strålande	>60	>56	>51	>45	>41	>37
Bra	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37
Över genomsnittet	47-51	43-48	39-42	35-38	32-35	29-32
Genomsnittlig	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
Under genomsnittet	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
Dårligt	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
Väldigt dårligt	<30	<30	<26	<25	<22	<20

VO2max-tabell för kvinnor och dårlig tränade män

	18-25 gamla	26-35 gamla	36-45 gamla	46-55 gamla	56-65 gamla	65+ gamla
Strålande	56	52	45	40	37	32
Bra	47-56	45-52	38-45	34-40	32-37	28-32
Över genomsnittet	42-46	39-44	34-37	31-33	28-31	25-27
Genomsnittlig	38-41	35-38	31-33	28-30	25-27	22-24
Under genomsnittet	33-37	31-34	27-30	25-27	22-24	19-22
Dårligt	28-32	26-30	22-26	20-24	18-21	17-18
Väldigt dårligt	<28	<26	<22	<20	<18	<17

VÄLJA ETT PROGRAM

1. Tryck på programknappen för att visa de olika program som du kan välja mellan på skärmen. Tryck på Enter för att välja det program du vill. Displayen kommer att guida dig igenom programstegen eller så kan du trycka på Start-knappen för att börja träningen med detta program. Då vill dom förinställda värdena för ålder, längd, vikt etc. gälla.



2. Om du tryckte på Enter, kommer fönstret visa AGE. Du kan använda UP / DOWN knapparna för att justera din ålder. Efter justering av ålder, kan du trycka Enter igen. (Obs! Du kan när som helst genom att trycka på Start börja träna med de värden du har angett.

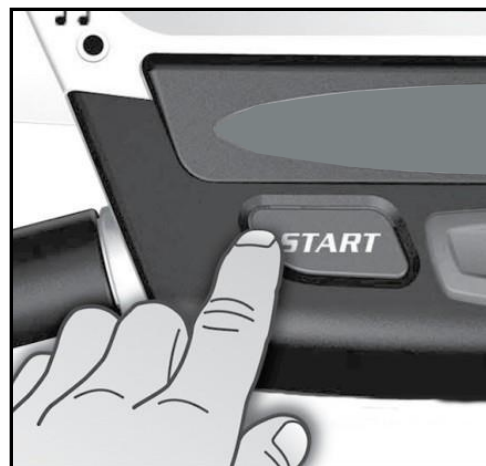
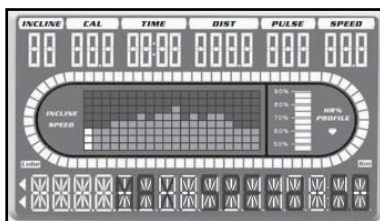
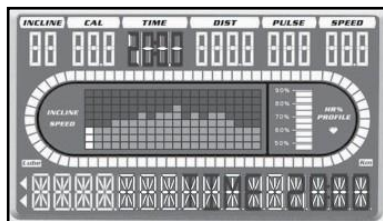
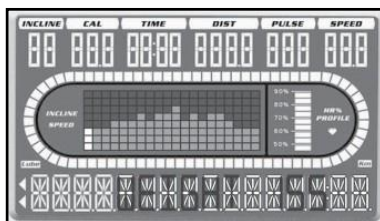
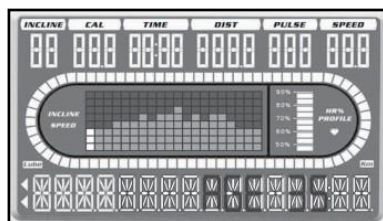
3. Fönstret kommer nu att visa ett värde som är din vikt. När du anger din vikt kommer det att ha en effekt på kaloriräkningen. Använd UP / DOWN eller FAST / SLOW för att justera och tryck på Enter för att ange värdet.

- OBS: Ingen motionsmaskin kan ge dig en exakt kaloriförbrukning eftersom det finns för många faktorer som spelar in i denna process. Även om det är några som väger det samma som du och är både lika gamla och lika lång, kan den andra personen bränna mer eller mindre kalorier under ett träningspass. Kaloriutregningen är tänkt som ett jämförbar nummer där det är meningen att du ska kunna förbättra dina värden från varje träningspass.

4. Tidfönstret vill nu visa ett värde som är den totala tiden på träningen. Du kan justera detta genom att använda UP/DOWN eller FAST/SLOW för att justera och trycka Enter för att bekräfta.

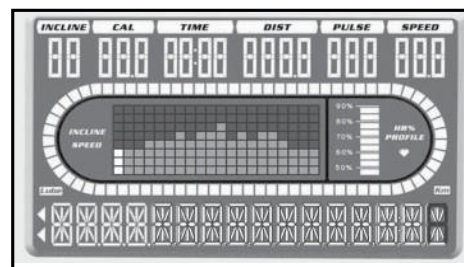
5. Fart-fönstret vill visa toppfarten på vald program. Använd UP/DOWN eller FAST/SLOW för att justera och därefter trycker du Enter. Varje program har olika fartändringar; det lär dig sätta en gräns på toppfart på varje enskilda program.

6. Tryck Start för att börja träningen. Programmet vill börja med 3 minuter med uppvärmning. Om du vill hoppa över uppvärmningen kan du trycka Start igen och programmet vill starta.



ANPASSADE PROGRAM

1. Välj Custom på Programtasterna, och tryck därefter Enter. Märk at punktmatrixdisplayen vill ljusa en enkelt rad med prickar längst ner (Med mindre det er et tidigare sparad program). Om det är ett program sparad under knappen som du trycker på vill det bli hämtat upp igen. Om inte, har du möjligheten til programmering i ditt förnamn. Meddelandesfönstret visas och blinkar bokstäv "A". För att ändra den, trycker du på ▲ tasten, därefter vill "B" visas. Om du trycker på ▼, vill bokstäv "Z" visas. När du har valt rätt bokstäv, tryck enter. Bokstäv "A" vill igen visas och den vill blinka. Gör om detta tills alla bokstäverna i förnamnet ditt er programmerat (7 tecken). När namnet ditt visas, trycker du Stopp och det vill bli sparad under Custom.



2. Tidsfönstret vill nu blinka. Justera tiden och tryck Enter.

3. Sedan vill WEIGHT blinka i fönstret. Knappa in din vikt och tryck Enter.

4. Sedan vill AGE blinka i fönstret. Använd UP / DOWN för att justera och tryck på Enter för att bekräfta.

5. Den första kolumnen kommer nu att blinka. Använd Fast / Slow eller snabbknapparna för att justera hastigheten till önskad nivå och tryck på Enter. Den andra kolumnen kommer nu att blinka. Upprepa vad du gjorde i den första kolumnen tills du har programmerat alla kolumner. Den första kolumnen kommer att blinka igen, detta är för lutningen på löpbandet. Upprepa vad du gjorde på farten med lutningen.

MÄRK: Om man är inne i et användarprogram och ändrar farten manuellt vill hastigheten alle andra platser också ändras.

Exempel: Om du ökar din nuvarande hastighet 1 mph, vill dom kvarvarande segmenternas hastighet öka med 1 mph. Om du reducerar din nuvarande hastighet med 0,5 mph, vill dom kvarvarande segmenternas hastigheter reduceras med 0,5 mph, etc.

6. Den första kolumnen ska blinka igen. Konsollen är nu klar för lutningsinställningarna. Gör om det du gjorde för att ange värdena för hastigheten på lutningen.

7. Tryck på Start-knappen för att starta träningen och för att lagra programmet.

HJÄRTPROGRAM

Först måste du bestämma din maxpuls. Detta kan göras genom att subtrahera din ålder av 220, dvs 220 minus ålder. Det ger dig en maxpuls för en person i din ålder. Att avgöra din effektiva puls för något specifikt mål beräknar du en procentsats av din maxpuls. Din zon för träning är 50% - 90% av din maxpuls. 60% av din max är i zonen som bränner fett, medan 80% är i zonen som styrkar din kropp, både styrkmässigt och konditionsmässigt. Mellan 60% och 80% är där du bör vara för att uppnå goda resultat med din träning.

För en person som är 40 år gammal, vara deras pulsmål beräknas enligt följande:

$$220 - 40 = 180 \text{ (maxpuls)}$$

$$180 \times 0,6 = 108 \text{ slag i minuten (60 \% av max)}$$

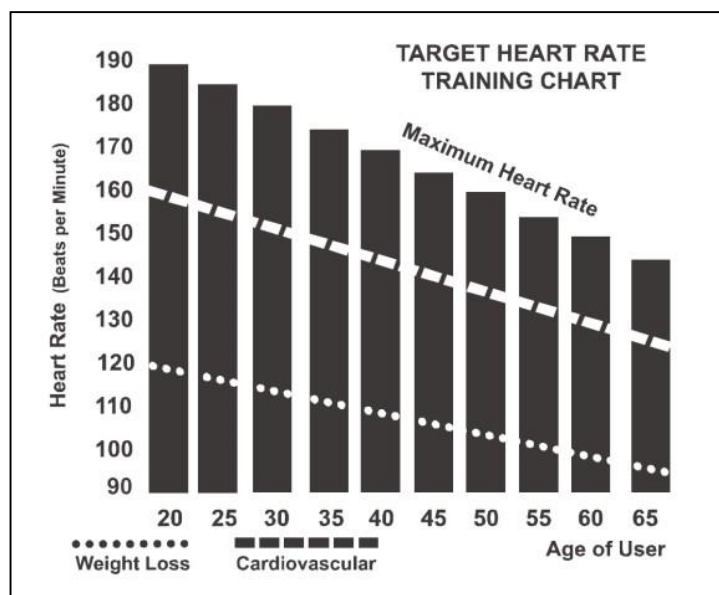
$$180 \times 0,8 = 144 \text{ slag i minuten (80 \% av max)}$$

För en 40-åring vill din träningszon vara från 108 slag i minuten till 144 slag i minuten.

Om du anger din ålder under programmering kommer datorn att beräkna detta korrekt. Efter att ha bestämt din maxpuls kan du välja vilka mål som du vill nå med din träning.

De två mest populära orsakerna till träning är träning för hjärta och lungor, och viktkontroll. Dom svarta kolumnerna i bilden ovan representerar maxpuls för en person vars ålder är noterat på botten av kolumnen. Träningspuls, antingen för kondition eller viktnedgång representeras av två olika linjer som löper diagonalt genom graferna. En definition av linjernas mått som visas till vänster. Om ditt mål är att träna hjärta och lungor eller om det är att gå ner i vikt kan det genomföras genom att träna 80% eller 60%. Rådgör med din terapeut innan du börjar använda dessa program.

Med alla de löpband som mäter puls kan du använda pulsmätare utan att använda hjärtprogrammet. Denna funktion kan användas i manuellt läge eller under någon av de nio programmen. Pulsprogrammet kontrollerar automatiskt lutningen, samtidigt som du kontrollerar farten.



VÄRDEN PÅ ERKÄND ANSTRÄNGNING

Puls är viktigt, men att lyssna på din kropp har också många fördelar. Det finns flera variabler inblandade i hur hårt du ska träna än puls. Din stressnivå, fysiska hälsa, emotionella hälsa, temperatur, tid på dagen, sista gången du ätit och vad du åt, kommer alla att bidra till den intensitet du kommer träna på. Vill du lyssna på din kropp kommer den att berätta allt detta. Rate of perceived exertion (RPE), även känd som Borg-skalan, utvecklades av den svenska sjukgymnasten G.A.V. Borg. Denna skala mäter intensiteten av utbildning från 6 till 20 beroende på hur du mår eller hur du presterar. Skalan är som följer:

6	Minimal
7	Väldigt, väldigt lätt
8	Väldigt, väldigt lätt +
9	Väldigt lätt
10	Väldigt lätt +
11	Ganska lätt
12	Komfortabel
13	Lagom hård
14	Lagom hård +
15	Hård
16	Hård +
17	Väldigt hård
18	Väldigt hård +
19	Väldigt, väldigt hård
20	Maximal

Du kan beräkna din ungefärliga puls genom att lägga till en 0 i slutet. Till exempel vill 12 resultera i att pulsen ligger på ca 120 slag per minut. Din RPE kan variera beroende på variabler som nämns i texten ovan. Det är den absoluta fördelen med denna typ av utbildning. Om din kropp är stark och utvilad, kommer du att känna dig stark och lättare i kroppen. Även i detta formulär, kan du träna hårdare och din RPE gör att du kan göra detta. Om du är trött och känner sig lite sliten är det för att din kropp behöver en paus. I denna form kommer din kropp att berätta detta för dig. Detta kommer att dyka upp i din RPE och du kommer då att träna efter detta.

HUR MAN ANVÄNDER PULSBÄLTET (TILLVAL)

Bära pulsbältet:

1. Fäst pulsbältet till den elastiska remmen med hjälp av drag-funktionen.
2. Justera bältet så hårt som möjligt utan att det blir obekvämt.
3. Placera pulsmätaren med logotypen i mitten på kroppen, utåt från ansiktet (Någon måste plassera det något till vänster om mitten).
4. Placera pulsmätaren precis under bröstmuskulaturen
5. Svettning är det bästa sättet att få i gang signalen på. Du kan även blöta elektroderna i förväg. Det rekommenderas även att du bär pulsmätaren några minuter innan du börjar träna, eftersom vissa användare, på grund av kroppens kemi, har svårt att få en tillräcklig bra signal så tidigt i träningspasset. Efter uppvärmning blir detta ett mindre problem. Kläder över pulsmätaren kommer inte att påverka prestationen av mätaren.
6. Var inte för långt från mottagaren för att bältet ska fungera. Signalstyrkan kan variera, men det rekommenderas att du håller dig nära mottagaren för att få ut det mesta av produkten. Du kan använda pulsmätaren över en t-shirt med utan några problem, allt du behöver göra är att blöta t-shirten precis där elektroderna på pulsmätaren sitter.

***Märk:** Pulsmätaren aktiveras automatiskt när den upptäcker aktivitet från användarens hjärta. På samma sätt stängs den av om den inte upptäcker aktivitet från användarens hjärta. Även pulsmätaren är vattentät, för mycket vatten leder till falska signaler, så du bör torka ordentligt efter användning så att återstående batterier inte kommer att dö ut för tidigt. Beräknad livslängd är 2500 timmar. Batteriet som används är Panasonic CR2032.*

OBERÄKNELIG DRIFT

Varning! Använd inte detta löpband för pulskontroll om inte ett fast pulsvärde visas. Hög, vilda och ovanliga siffror indikerar ett problem. Det kan exempelvis vara:

1. Mikrovågsugnar, TV-apparater
2. Lysrör
3. Säkerhetssystem hus
4. Elstängsel för djur
5. Vissa har problem med att sensorn fångar upp signalen från huden. Försök att använda den upp och ner.
6. Den antenn som fångar upp signalerna är mycket känsliga. Finns det ett ljud utifrån kan det hjälpa att vända mätaren 90 grader.
7. Lossa datorn eller bultar i benen.
8. Du kan vara för långt från mottagaren

Om problemet kvarstår, kontakta din återförsäljare.

WARNING! – ANVÄND INTE HJÄRTPROGRAMMET OM DIN PULS INTE VISAS KORREKT I DISPLAYEN!

HJÄRTFREKVÄNSPROGRAMMERING

Hjärtfrekvensprogrammet är avsett för en trådlös sändare. Använd inte pulshandtagerna för pulskontroll.. Du bör få en stark signal i displayen (se hur man använder pulsbältet för instruktioner).

HR1-Programmet har et standardnivå som är 60% av maxpuls. Detta program är avsett för personer som vill bli av med fett. HR2- programmet har et standardnivå på 80% av din maxpuls. Detta program är avsett för personer som vill träna hjärt-och lungkapacitet.

1. Välj H1 eller H2 och tryck på Enter.
2. Message-fönstret blinkar och visar användarens ålder för programmet. Du kan justera detta och trycka på Enter eller så kan du bara bekräfta med Enter om du vill välja standardålder.
3. Message-fönstret blinkar och visar användarens vikt. Justera och tryck på Enter eller tryck Enter för att välja standardvikt.
4. Nu blir du ombedd att justera H1 eller H2-värde. Standard är 60% (HR1) $(220\text{-ålder} \times 0,60)$ eller 80% (HR2) $(220\text{-ålder} \times 0,80)$. Du kan också välja ett högre eller lägre nummer här. Justera med UP / DOWN och tryck på Enter för att bekräfta.
5. Tidsfönstret blinkar. Ställ in tiden och tryck på Enter.
6. Nu är du klar med inställningarna och du kan börja träningen genom att trycka på Start. Du kan också gå tillbaka och ändra värdena genom att trycka på Stop och gå tillbaka en nivå.
7. För att öka eller minska hastigheten under träningen kan du använda Fast / Slow-knapparna på handtaget.
8. Under HR-programmet kan du kolla på informationen i message-fönstret genom att trycka på display-knappen. När du är klar kommer det att visa en sammanfattning av träningen. Sammanfattningen kommer att visas en liten stund innan datorn kommer tillbaka till start igen.
9. Tryck på Start för att starta programmet.

Programmet kommer nu att styra lutningen på löpbandet så att det sakta men säkert ökar din puls för ditt mål. Denna process är automatisk och kan ta upp till 5 minuter beroende på hur högt du skall och din kondition. Människor som är i bättre form kommer att använda längre tid på att nå sin destination. Du kan justera hastigheten manuellt genom hela programmet.

UNDERHÅLL

Löpplatta och löpmatta

Ditt löpband använder en löpplatta med låg friktion. Prestationen är maximerad när plattan är så ren som möjligt. Använd en mjuk trasa eller papper och rengör slutet på bältet och området mellan slutet på bältet och ramen. Detta bör göras en gång i månaden. En mild tvål och vatten med en nylonborste vill rengöra ytan på bältet.

Torka före användning.

Damm på bältet

Detta sker ofta innan bältet stabiliseras. Ibland kan det svarta dammet från bältet ligga på golvet bakom löpbandet, detta är helt normalt.

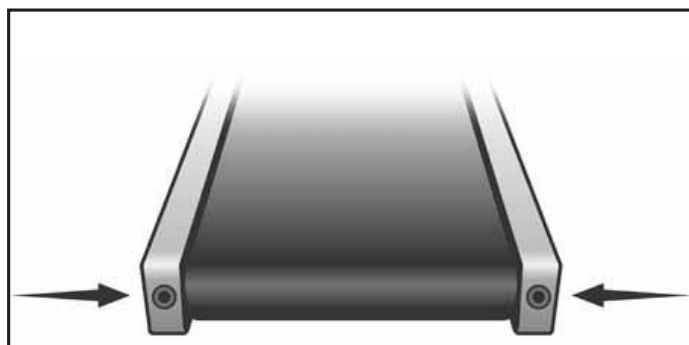
Allmän rengöring

Smuts, damm och djurhår kan blockera luftintag och även lägga sig på löpbältet. Dammsug under löpbandet minst en gång i månaden så att inte allt detta hamnar i maskinrummet. En gång om året bör du ta bort motorkåpan och ta bort damm inuti motorrummet.

TA UT STRÖMFÖRSÖRJINGEN INNAN DU GÖR DETTA!

Justera bältet

Skärpning av bältet är inte avgörande för alla användare. Det är dock viktigt för löpare för att få en jämn och bra yta att träna på. Justeringen ska göras vid den bakre rullen med insexnyckeln som följde med paketet. Justeringsbultar finns i änden av löpbandet som visas på bilden nedan.



Dra åt den bakre rullen tillräckligt tills den främre rullen inte slirar. Dra åt bultarna $\frac{1}{4}$ gång på varje och kontrollera om det är tillräckligt tight genom att gå på bandet. När du justerar det är viktigt att du skruvar jämnt på båda sidor, annars kommer det att gå snett.

DRA INTE ÅT FÖR MYCKET - Alltför mycket spänning kan orsaka skador på bältet och tillhörande lager. Om du drar åt bältet en hel del och det fortfarande glippar,

kan problemet ligga i drivremmen i motorrummet. Om den är lös, känns det på samma sätt som när bältet är löst. Om du ska dra åt drivremmen bör det endast utföras av en kvalificerad servicetekniker.

CENTRERA

En insexnyckel (132) ingår för detta. Gör centreringsjusteringar på vänsterbulten. Ställ in bandhastigheten på 3 km/t. Var medveten om att en liten justering kan göra stor skillnad som kanske inte märkas omedelbart. Om bältet kommer för långt till vänster, dra åt ¼ gång åt höger (medsols) och vänta några minuter tills bältet anpassar sig.

Fortsätt att dra åt ¼ gång tills bältet är stabiliserad och bältet är rakt. Om bältet är för nära den högra sidan, vrida bulten moturs. Bältet kan periodvis behöva centrerung baserad på hur mycket du använder löpbandet. Räkna med att göra dom justeringar som krävs för att centrera bältet. Korrekt centrerung av bältet är ägarens ansvar.

OBS: OM DU FÖRSTÖR LÖPBÄLTET VID FEL PÅ CENTRERING/MOTSTÅNDSJUSTERING TÄCKS INTE AV GARANTIN.

Underhåll av löpbordet

Löpbordet är täckt av en beläggning av vax som håller till omkring 32.000 km användning på den ursprungliga sidan. Om något av följande två scenarier inträffar: Bältet slutar abrupt efter säkerhetsnyckeln har dragits ut ur nyckelporten; eller att 15 ampere säkring slår ut upprepade gånger; Detta innebär att löpbandet kan ha problem med vaxet på löpbandet och löpbordet. Om så är fallet, utför följande procedur i rätt ordning:

1. Rengör under löpmattan, såsom beskrivs i avsnittet om underhåll.
2. Inspektera löpmattan för att kontrollera att motståndet inte är för hårt. Justera motstånd om det behövs.
3. Om löpbordet fortfarande är på den ursprungliga sidan, kontakta din servicerepresentant för att vända på löpbordet. Den andra sidan kommer fortfarande att omfattas av ett fullständig lager vax.

CHECKLISTA SERVICE

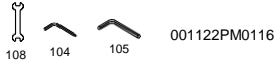
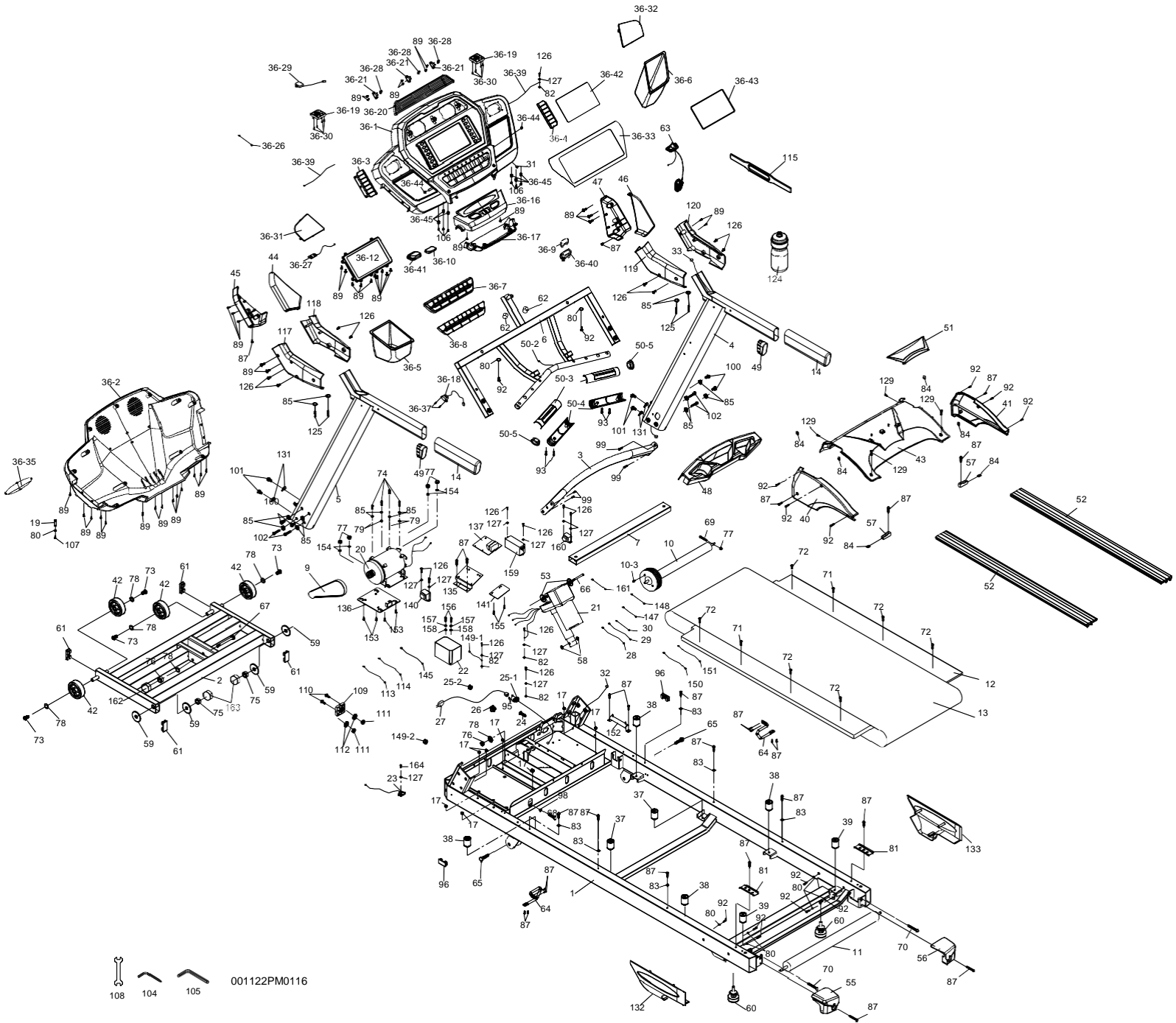
Innan du kontaktar din återförsäljare för service kan du läsa följande information. Det kan spara tid och kostnader. Listan innehåller vanliga problem som kan uppstå och som inte går under löpbandets garanti.

PROBLEM	LÖSNING
Datorens ljus är borta	<ol style="list-style-type: none">1. Sladdar sitter inte2. Brytare som sitter framför löst ut. Tryck in den tills den låsas fast.3. Löpbandet är inte ansluten till ström4. Ingen ström i huset
Löpmattan går inte centralt Löpmattan går inte ordentligt	Användarna lägger mer vikt på den ena foten
Motoren svarar inte när du trycker på Start	<ol style="list-style-type: none">1. Om bältet rör sig, men stannar upp efter et lite tag och datoren visar "LS", testa att kalibrera.2. Om du trycker Start och bältet inte rör sig, och datoren visar "LS", kontakta service.
Löpbandet vill bara uppnå 12 km/t (7mph), men visar högre fart på displayen	Detta indikerar att motorn ska ha ström för att fungera korrekt. Låg växelspanning till löpbandet. Använd inte förlängningssladdar. Om det är nödvändigt att använda en förlängningssladd, kontrollera att den är så kort som möjligt. Låg spänning i hushållet. Kontakta en elektriker. Ett minimum av 110/220V växelspanning krävs.
Löpbältet stannar snabbt när sladden blir kopplat ut	Hög friktion på bälte/platta. Se smörjning vid underhåll.

Löpbandet slocknar på 15 amp säkring	Hög friktion på bälte/platta. Se smörjning vid underhåll.
Datoren stängs av när någon tar på den (på en kall dag) medan du springer/går	Löpbandet er troligen inte jordat. Statisk elektricitet gör att datoren kraschar. Kolla jordingen.
Säkringen går i huset, men inte på löpbandet	Du behöver en "High In-rush" säkring

ÖVERSIKTSDIAGRAM

35



DELELISTA

Delnummer	Beskrivning	Antal
1	Huvudram	1
2	Lutningsbrakett	1
3	Stöd	1
4	Höger ben	1
5	Vänster ben	1
6	Datorstöd	1
7	Stag	1
9	Drivrem	1
10	Främre rulle	1
10~3	Magnet	1
11	Bakre rulle	1
12	Löpplatta	1
13	Löpmatta	1
14	Handtag	2
17	Låspinne	8
19	Hylsa	1
20	AC Motor	1
21	Lutningsmotor	1
22	Inverter	1
23	1200m/m_Sensor m/kabel	1
24	Breaker	1
25~1	Stikkontakt	1
25~2	Ø25 x 12 x 15m/m_Ferrite Core	1
26	On/Off-brytare	1
27	Strömssladd	1
28	70m/m_sladd (Svart)	1
29	100m/m_sladd (Hvit)	1
30	100m/m_sladd(Svart)	1
31	800m/m_Dator-kabel (Nedre/Övre)	1
32	550m/m_Dator-kabel (Nedre/Övre)	1
33	1200m/m_Dator-kabel	1
36	Dator	1
36~1	Toppkåpa dator	1
36~2	Bottenkåpa dator	1
36~3	Lutningsknapp(L)	1
36~4	Hastighetsknapp(R)	1
36~5	Flaskhållare(L)	1
36~6	Flaskhållare (R)	1
36~7	Controller-knapp – TPR	1
36~8	Knappar	1
36~9	Stoppknapp-kåpa	1
36~10	Startknapp-kåpa	1

Delnummer	Beskrivning	Antal
36~12	Display till dator	1
36~16	Främre datorkåpa (Topp)	1
36~17	Främre datorkåpa (Botten)	1
36~18	300m/m_Säkerhetsmodul m/kabel	1
36~19	Fläkt	1
36~20	Fläktgrill	1
36~21	Fläktgrillankare	3
36~26	300m/m sladd	1
36~27	HR monitor module	1
36~28	Fläktgrillankare	3
36~29	Mottaker, HR Assembly (Valgfri)	1
36~30	3.5 x 32m/m_Skruv	8
36~31	Högtalare (L)	1
36~32	Högtalare (R)	1
36~33	Kåpa	1
36~35	Skilt	1
36~37	3 x 10m/m_ Skruv	2
36~39	400m/m konsollsladd	2
36~40	Stoppknapp	1
36~41	Startknapp	1
36~42	LCD	1
36~43	9" vattentät gummi	1
36~44	Endekapsel	2
36~45	Speaker Grill Anchor	6
37	Bussning (Grå)	2
38	Bussning(Grønn)	4
39	Bussning (Svart)	2
40	Motorkåpa (L)	1
41	Motorkåpa (R)	1
42	Transporthjul	4
43	Motorkåpa (topp)	1
44	Vänster kåpa (Topp)	1
45	Vänster kåpa (Botten)	1
46	Höger kåpa (Topp)	1
47	Höger kåpa (Botten)	1
48	Flaskhållare	1
49	Endekapsel handtag	2
50~2	500m/m_Handpulssladd (Övre)	1
50~3	Handpulskåpa(Topp)	2
50~4	Handpulskåpa (Botten)	2
50~5	Handpuls endekapsel	2
51	Motorkåpa (topp)	1
52	Fotskinne	2
53	Ø10 x Ø25 x 0.8T_Nylon Skiva	2
55	Stödfot bak (V)	1

Delnummer	Beskrivning	Antal
56	Stödfot (H)	1
57	Motorkåpaankare	2
58	Ø24 x Ø10 x 3T_Nylon Skiva (A)	2
59	Ø50 x Ø13 x 3T_Nylon Skiva (B)	4
60	Foot Pad	2
61	25m/m x 50m/m_endekapsel	4
62	Bult Cap	2
63	Säkerhetsnyckel	1
64	Styrningsjärn	2
65	1/2" x 2-1/2" _ Bult	2
66	3/8" x 1-3/4" _ Bult	1
67	3/8" x 4-1/4" _ Bult	1
68	3/8" x 1-1/2" _ Bult	1
69	M8 x 60m/m _ Bult	1
70	M8 x 80m/m _ Bult	2
71	M8 x 55m/m _ Bult	2
72	M8 x 35m/m _ Bult	6
73	3/8" x 3/4" _ Bult	4
74	3/8" x 1" _ Bult	4
75	1/2" x 15T _ Mutter	2
76	3/8" x 7.0T _ Mutter	2
77	M8 _ Mutter	5
78	Ø19 x Ø10 x 1.5T _ Flat Skiva	6
79	Ø25 x Ø10 x 2.0T _ Flat Skiva	4
80	Ø3/16" x Ø15 x 1.5T _ Flat Skiva	9
81	Ø5.5 x 27 x 60 x 1Tx 2.5H _ Skiva	2
82	M5 _ Star Skiva	4
83	Ø6.5 x 25 x 1.5T x 5.8H _ Skiva	6
84	M5 _ Clips	6
85	3/8" x 2.0T Skiva	16
87	5 x 16m/m _ Skruv	28
89	3.5 x 12m/m _ Skruv	42
92	5 x 16m/m _ Skruv	14
93	3 x 10m/m _ Skruv	4
95	3 x 10m/m _ Skruv	2
96	20mm x 40m/m_endekapsel	2
98	3/8" _ Mutter	1
99	5/16" x 3/4" _ Bult	4
100	3/8" x 1" _ Bult	4
101	3/8" x 3/4" _ Bult	4
102	3/8" x 2" _ Bult	4
104	Kombinationsverktyg	1
105	Insexnyckel	1
106	3 x 8mm _ Skruv	6
107	3.5 x 40m/m _ Skruv	1

Delnummer	Beskrivning	Antal
108	12/14m/m_skiftnyckel	1
109	Fläkt	1
110	M4 x 35m/m_ Skruv	2
111	M4_Nyloc Mutter	2
112	Ø4 x Ø10 x 1.0T_Flat Skiva	2
113	200m/m_motorfläktkabel (Svart)	1
114	200m/m_motorfläktkabel (Vit)	1
115	Brösthälte (Valfri)	1
117	Vänster sidekåpa handtag (V)	1
118	Vänster sidekåpa handtag (H)	1
119	Höger sidekåpa handtag (V)	1
120	Höger sidekåpa handtag (H)	1
124	Drickeflaska (Valfri)	1
125	3/8" x 1-3/4" _ Bult	4
126	M5 x 10m/m_ Skruv	18
127	M5_Split Skiva	11
129	M5 x 10m/m_ Skruv	4
131	3/8" x 23 x 1.5T_ Skiva	4
132	Lochokåpa(V)	1
133	Lochokåpa(H)	1
135	Brakett	1
136	Motorbrakett	1
137	Gränsnittkort	1
140	Adapter	1
141	Controllerbrakett	1
145	200m/m_Datorkabel	1
147	250m/m_sladd (Svart)	1
148	250m/m_sladd (Vit)	1
149~1	300m/m_jordningssladd	1
149~2	Ø31 x 18 x 13L_Ferrite Core	1
150	150m/m_sladd (Vit)	1
151	200m/m_sladd (Svart)	1
152	Cement Resister, high power	1
153	M8 x 20m/m_ Bult	4
154	Ø8.5 x Ø18 x 1.5T_Flat Skiva	4
155	Ø3.2 x 9.9L_Pop rivet	2
156	M4 x 20m/m_ Skruv	2
157	M4_Split Skiva	2
158	Ø5 x Ø10 x 1.0T_Flat Skiva	2
159	Filter	1
160	Choke	1
161	150m/m_sladd (Vit)	1
162	Ø14m/m_Bult Cap	1
163	Ø19m/m_Bult Cap	2
164	M5 x 20m/m_ Skruv	1

VIKTIGT BETRÄFFANDE SERVICE

Om det skulle uppstå andra problem av något slag, ber vi dig kontakta Mylnas servicecenter. Här sitter det konsulter med speciell kompetens för att hjälpa dig med frågor som rör produkten, montering eller fel och brister. Du kan även gå till hemsidan www.mylناسport.se. Här kommer det att finnas mycket information om produkterna.

VI VILL HELST ATT DU KONTAKTAR OSS INNAN DU EVENTUELLT GÅR TILLBAKA TILL BUTIKEN MED PRODUKTEN:

Kundtjänst: 036-452 53

När du kontaktar oss bör du ha denna bruksanvisning samt originalbruksanvisningen ("USER'S MANUAL") tillhands.

BESTÄLLNING AV RESERVDELAR

Ring eller e-posta till:

Kundtjänst: 036-452 53

E-post: service@mylnasport.se

När du beställer reservdelar är det viktigt att du uppger följande information:

- Träningsredskapets modellnummer
- Produktens namn
- Produktens serienummer
- Reservdelsnummer (finns i "USER'S MANUAL")
- Beskrivning av önskad reservdel, se sprängskissen i originalbruksanvisningen (Exploded Drawing i "USER'S MANUAL").