



*Treadmill*

## **BRUGERMANUAL - LØBEBÅND**

**LÆS VENLIGST HELE DENNE MANUAL IGENNEM,  
FØR DU TAGER DIT NYE LØBEBÅND I BRUG!**

# INDHOLDSFORTEGNELSE

Vigtige instruktioner om sikkerhed	3
Vigtige informationer om elektricitet	4
Vigtige instruktioner om jordforbindelse (elektrisk)	4
Vigtige instruktioner om benyttelse af løbebåndet	5
Checkliste vedr. dele til samling af løbebåndet	6
Instruktioner om sammenklapning af løbebåndet	10
Transportinstruktioner	10
Betjening af dit løbebånd	11
Puls (HR / Heart Rate)	14
Almindelig vedligeholdelse	16
Service Checkliste – guide til diagnose	19
Ekspllosionstegning – diagram over dele med deres numre	20
Liste over dele – med deres numre og antal	21

## **BEMÆRK**

Dette løbebånd er udelukkende beregnet til anvendelse i private hjem og er kun garanteret til denne benyttelse. Alle andre former for anvendelse (klub, fitnesscenter etc.) aflyser automatisk garantiforpligtelserne på dette produkt.

# Vigtige instruktioner om sikkerhed

Læs alle de nedenstående instruktioner, før du tager dette apparat i brug.

**FARE** – Reducér risikoen for at få elektrisk stød:

1. Tag altid stikket ud af stikkontakten straks efter brug af apparatet og før rengøring af dette.

**ADVARSEL** – Reducér risikoen for forbrændinger, brand, elektrisk stød og skade på personer:

1. Et apparat bør aldrig efterlades uden opsyn, når stikket er sat i stikkontakten. Tag stikket ud af stikkontakten når apparatet ikke benyttes – samt før du afmonterer eller påmonterer dele.
2. Benyt ikke apparatet under et tæppe eller en pude. Kraftig varmeudvikling kan ske og det kan skabe brand, elektrisk stød eller skade på personer.
3. Opsyn er nødvendigt, hvis dette apparat bliver benyttet af børn eller af handicappede personer.
4. Benyt kun dette apparat til de formål, det er beregnet til - og som beskrevet i denne manual. Benyt ikke tilbehør, der ikke er anbefalet af apparatets producent.
5. Benyt aldrig dette apparat, hvis det har en ledning eller et stik, der er beskadiget, hvis det ikke virker korrekt, hvis det er blevet tabt eller beskadiget - eller er blevet tabt ned i vand. Tilkald servicetekniker for inspektion og reparation.
6. Løft ikke dette apparat ved hjælp af ledningen og brug ikke ledningen som et håndtag.
7. Ledningen skal holdes på afstand af varme overflader.
8. Benyt aldrig dette apparat, hvis ventilationsåbningerne er blokerede. Hold ventilationsristene fri for fnug, hår og tilsvarende.
9. Placér aldrig nogen genstand i nogen af apparatets åbninger.
10. Benyt ikke apparatet udendørs.
11. Benyt ikke dette apparat på steder, hvor aerosol/spray benyttes eller hvor der benyttes ren ilt (Oxygen).
12. Tilslut kun dette apparat til en stikkontakt med jordforbindelse (3-benet stik)
13. Dette apparat er udelukkende beregnet til anvendelse i private hjem.

**ADVARSEL** - Reducér risikoen for forbrændinger, brand, elektrisk stød og skade på personer: Placér løbebåndet på et fladt og vandret gulv – med adgang til en 3-benet stikkontakt med 230 volt og 10 ampere.

**BENYTT IKKE EN FORLÆNGERLEDNING, MED MINDRE LEDNINGEN HAR ET TVÆRSNIT PÅ 1,5 mm<sup>2</sup> OG KUN ÉT HUNSTIK. BENYTT ALDRIG EN 3-STIK DÅSE.** Løbebåndet skal være det eneste apparat, der er koblet til denne stikkontakt. **Modificér aldrig det 3-benede stik og benyt aldrig adaptere, der eliminerer jordforbindelsen.** Ukorrekt kabling kan medføre elektrisk stød, risiko for brand og computerfejl.

## Sikkerhedsinstruktioner: Fitnessmaskiner

- Frakobling: Drej alle knapper til stillingen OFF (slukket), fjern nødstopsnoren og tag så stikket ud af stikkontakten.
- Placér ikke apparatet på tykke tæpper, langluede tæpper eller plystæpper. Der kan ske skade på såvel tæppet om på apparatet.
- Konsultér en læge før du påbegynder denne eller enhver anden form for fysisk træning. Dette er især vigtigt for personer over 35 år eller for personer med eksisterende helbredsproblemer
- Blokér ikke området bag apparatet. Sørg for, at der er mindst 1 meter mellem apparatet og noget fast objekt.
- Hold hænderne væk fra alle bevægelige dele af apparatet.
- Benyt apparatets gelændere – de er der for din sikkerheds skyld.
- Pulssensorerne er ikke medicinske måleapparater. Forskellige faktorer, som f.eks. brugerens bevægelser kan påvirke nøjagtigheden af den viste puls. Pulssensorerne er blot tænkt som hjælp til visning af ændringer i din puls under træningen.
- Prøv ikke at bruge apparatet til andre formål end det er beregnet og skabt til.
- Benyt velegnede løbesko. Højhælede sko, dansesko, sandaler eller bare fødder er ikke velegnede til brug på dette apparat. Løbesko eller lignende sportssko anbefales – det nedsætter risikoen for træthed i benene.

Undlader du at følge alle disse instruktioner, kan det forringe effektiviteten af din træning, udsætte dig (og måske andre personer) for skader og forringe apparatets levetid.

**GEM DISSE INSTRUKTIONER – TÆNK PÅ SIKKERHED!**

# Vigtige informationer om elektricitet

## ADVARSEL!

Kablet fra stikkontakten skal placeres på en måde der sikrer, at det ikke kommer i nærheden af bevægelige dele af løbebåndet (inklusive elevationsmekanismen og transporthjulene).

**BEMÆRK:** Fjern ALDRIG nogen form for skærm, dæksel eller motorskjold, uden først at have taget stikproppen ud af stikkontakten.

**OBS!** Hvis spændingsforsyningen varierer med 10% eller mere, kan løbebåndets funktion blive påvirket. Sådanne kraftige spændingsvariationer er ikke dækket af garantien på produktet.

**BEMÆRK:** Udsæt ALDRIG løbebåndet for regn eller anden form for fugt. Dette produkt er IKKE designet til udendørs anvendelse, nær en swimmingpool eller et spabad – eller nogen anden form for miljø med meget høj luftfugtighed. Specifikationerne er: Max. 40°C og max. 95% luftfugtighed (ikke kondenserende – ingen vanddråber på overfladerne).

## Vigtigt: Om jordforbindelse (elektrisk)

Dette produkt skal have en god jordforbindelse. Hvis løbebåndets elektriske system skulle få en defekt eller bryde sammen, vil den korrekte jordforbindelse give en mindre risiko for elektrisk stød – idet jordforbindelsen har den mindste modstand (den letteste vej for fejlstrømmen). Dette apparat er forsynet med et 3-benet stik, der skal tilsluttes en stikkontakt med jordforbindelse (3 huller). **Stikproppen SKAL være af den danske type med tre stikben.**

**FARE** – Ukorrekt anvendelse af den medleverede stikprop kan give risiko for et elektrisk stød. Er du i tvivl om kvaliteten af jordforbindelsen, skal du konsultere en elektriker eller en servicetekniker.



Korrekt stik med tre stikben

Stikprop med Schuko jordforbindelse – MÅ IKKE BENYTTES.

# Vigtigt: Om benyttelse af løbebåndet

- **BEMÆRK:** Du må ALDRIG benytte dette løbebånd uden med sikkerhed at have læst og forstået de ændringer, som du har bedt computeren om at foretage.
- HUSK, at ændringer af fart og inklination (hældning) ikke sker omgående. Indstil den ønskede fart på computerkonsollen og slip justeringsknappen. Computeren vil gradvist adlyde din kommando.
- **BEMÆRK:** Benyt aldrig dette løbebånd i tordenvejr, da uvejret kan medføre overspændinger på de 230 VAC fra stikkontakten. Overspændinger kan beskadige løbebåndets elektroniske og elektriske komponenter
- Vær forsigtig, hvis du deltager i andre aktiviteter, mens du går eller løber på dit løbebånd. Følger du TV-udsendelser, læser du på din tablet eller lytter du til en podcast, kan du blive distraheret. Det kan medføre, at du mister balancen eller afviger fra gang på midten af løbebåndets løbeflade. Dette kan resultere i alvorlige skader på dig.
- **ADVARSEL:** Du må aldrig montere eller afmontere dele på løbebåndet, mens gummibåndet bevæger sig. Løbebånd starter altid med en meget lille fart - og det er unødvendigt at skræve over løbefladen, mens båndet starter bevægelsen. Efter du har lært at betjene dette løbebånd, bør du blot stå på løbefladen under den langsomme acceleration.
- **HUSK:** Hold altid fast i et gelænder mens du justerer fart og inklination m.v.

## Nødstopsnoren

Dette løbebånd leveres med en nødstopsnor. Dette er et simpelt, men effektivt sikkerhedsværktøj, der altid bør benyttes. Det beskytter dig, hvis du skulle snuble eller komme for langt tilbage på løbefladen. Trækker du i nødstopsnoren, stopper løbebåndet sin bevægelse.

### Benyttelse:

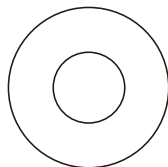
1. Placér sikkerhedsnøglen i den korrekte position i den runde del af konsollens kontrolområde. Dit løbebånd kan ikke starte og fungere uden dette. Når du fjerner sikkerhedsnøglen efter din træning, hindrer du utilsigtet anvendelse - efter at du har forladt løbebåndet.
2. Sæt plasticklemmen fast på dit tøj. Vær sikker på, at den sidder godt fast og ikke falder af. **BEMÆRK:** Sikkerhedsnøglen sidder tilpas fast i konsollen, den minimerer således utilsigtede og uventede stop. Lær nødstopknappens funktion og begrænsninger at kende. Løbebåndet vil, afhængigt af farten, stoppe i et eller to trin - hver eneste gang sikkerhedsnøglen trækkes ud af konsollen.

**Fjern nødstopsnoren efter din træning – det forhindrer utilsigtet anvendelse af løbebåndet.**

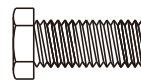
# Checkliste: Dele til samling af løbebåndet



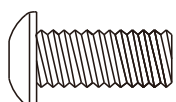
#93. Ø10 Spændskive  
"Split Washer" (4 stk.)



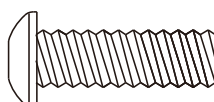
#76. 5/16" x 18 x 1.5T Skive  
"Flat Washer" (8 stk.)



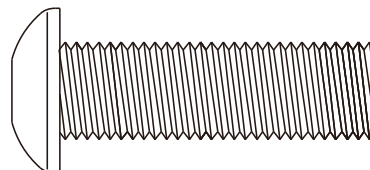
#97. 5/16" x 1/2"  
"Hex Head Bolt" (8 stk.)



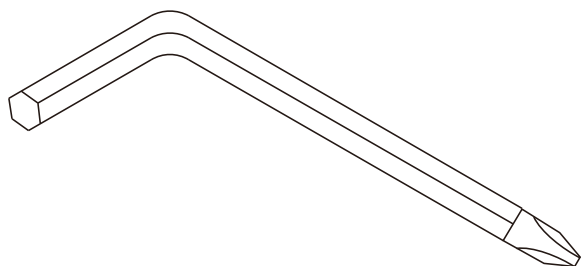
#95. M5 x 15 mm  
"Phillips Head Screw" (6 stk.)



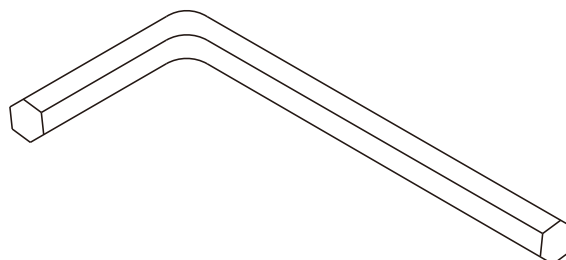
#96. 5/16" x 3/4"  
"Button Head Socket Bolt" (4 stk.)



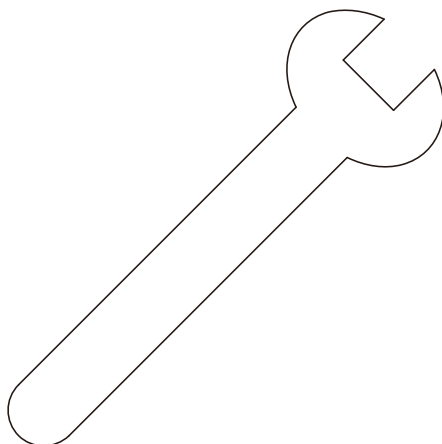
#94. 3/8" x 1-1/2"  
"Button Head Socket Bolt" (4 stk.)



#98. Kombination:  
M5 Unbrakonøgle og Phillips  
stjerneskruestrækker (1 stk.)



#99. M6 Unbrakonøgle (1 stk.)

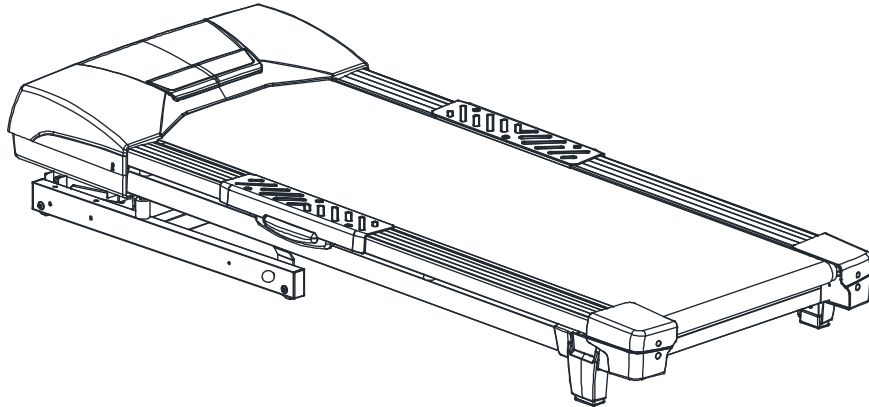


#100. 12 mm Fastnøgle (1 stk.)

# Samling af løbebåndet

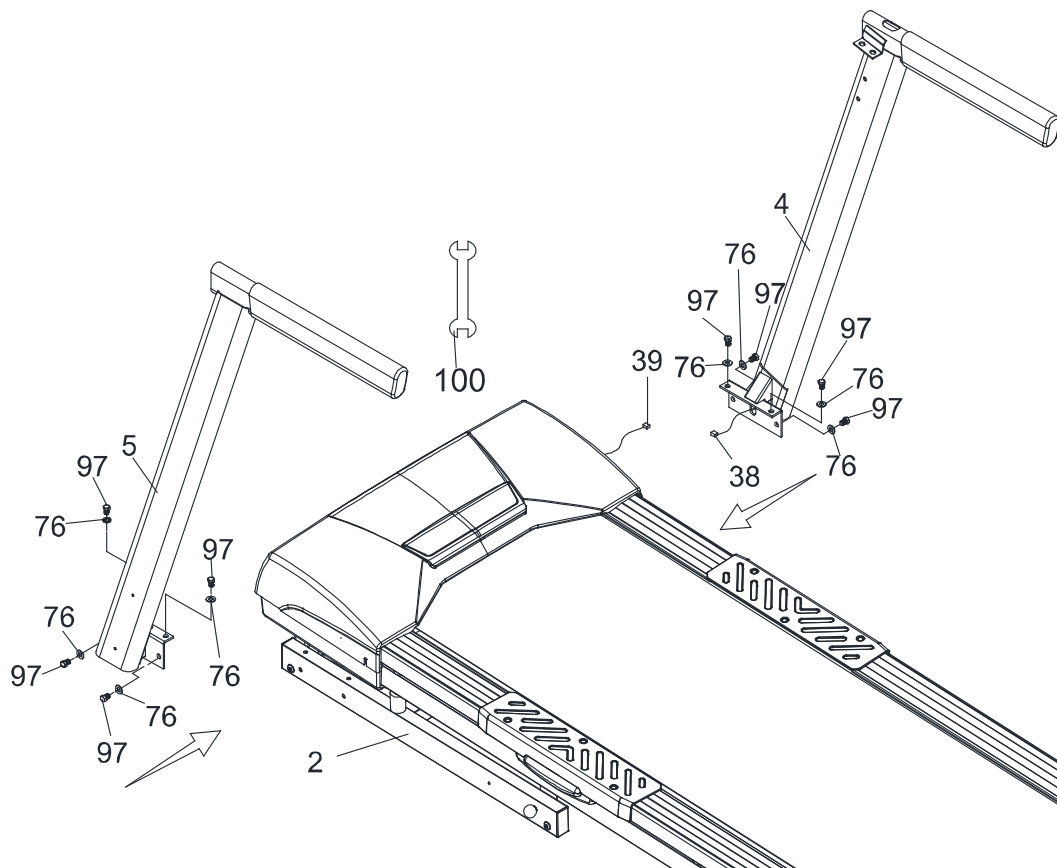
## Step 1.

Tag løbebåndet ud af kassen og placér det på et fladt og vandret gulv.



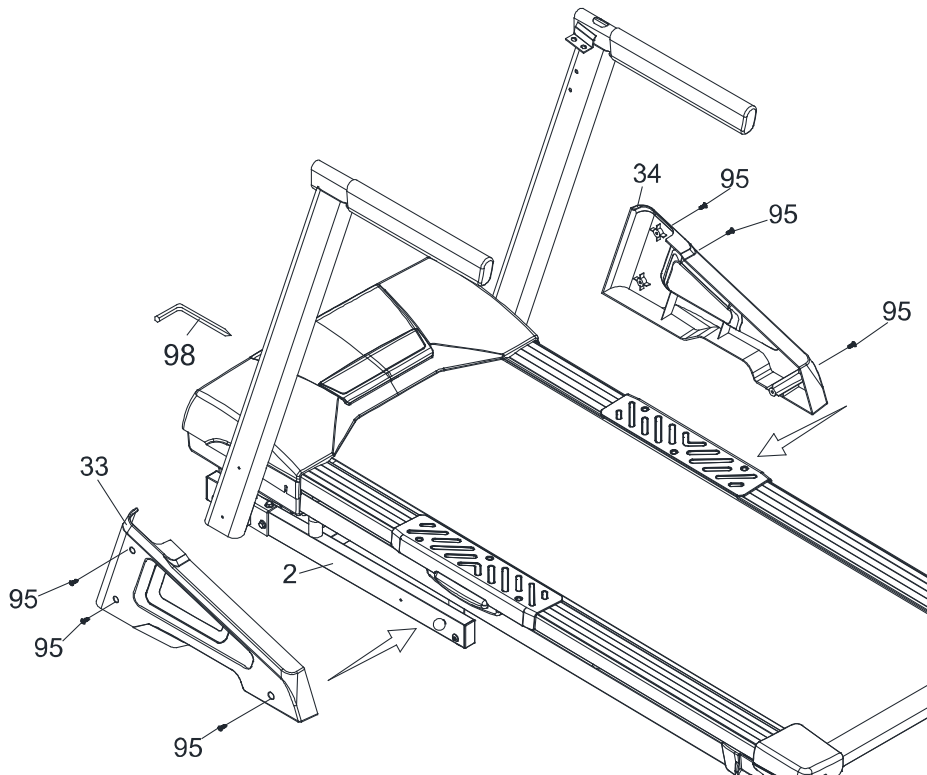
## Step 2.

Forbind computerkablet (Lower) (39) med computerkablet (Middle) (38). Indsæt så den venstre og højre stander (4) og (5) i løbebåndets ramme (2) og benyt 12 mm fastnøglen (100) til at spænde de 8 stk. 5/16" x 1/2" skruer med sekskantet hoved (97) fast på 8 stk. Ø5/16" x Ø18 x 1.5T skiver (76).



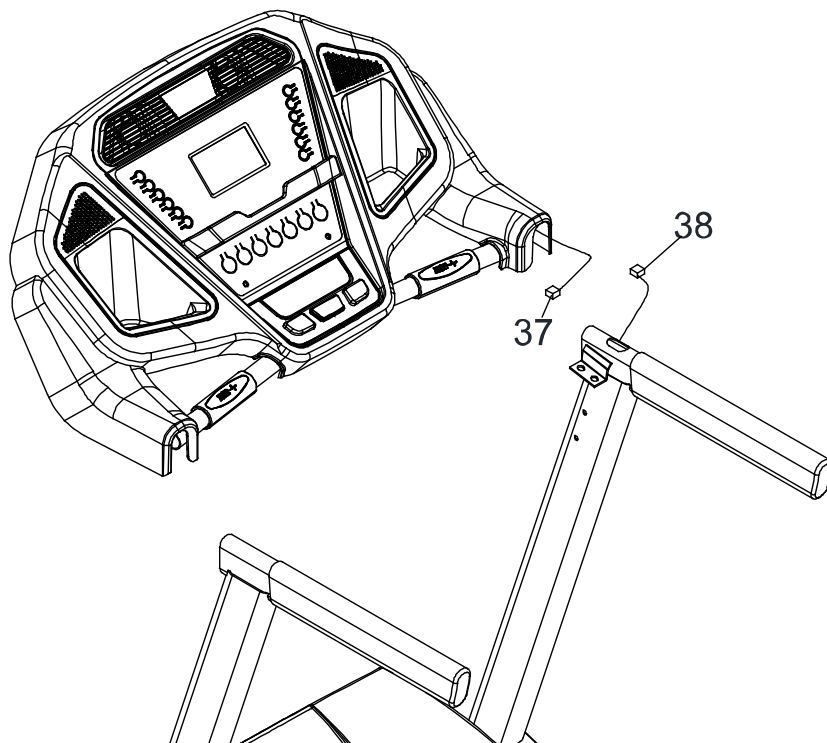
### Step 3.

Monter pyntedækslerne (L) og (R), (33) og (34), på løbebåndets ramme (2) og fastgør dem med 6 stk. M5 x 15mm stjerneskruer (95). Benyt kombinationen "M5 Unbrakonøgle og Phillips stjerneskruestrækker" (98).



### Step 4.

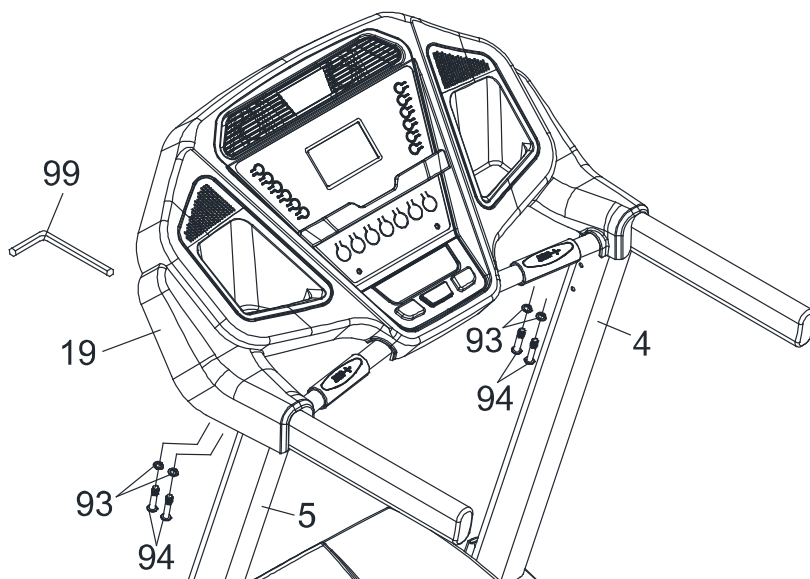
Forbind computerkablet (Upper) (37) med computerkablet (Middle) (38).





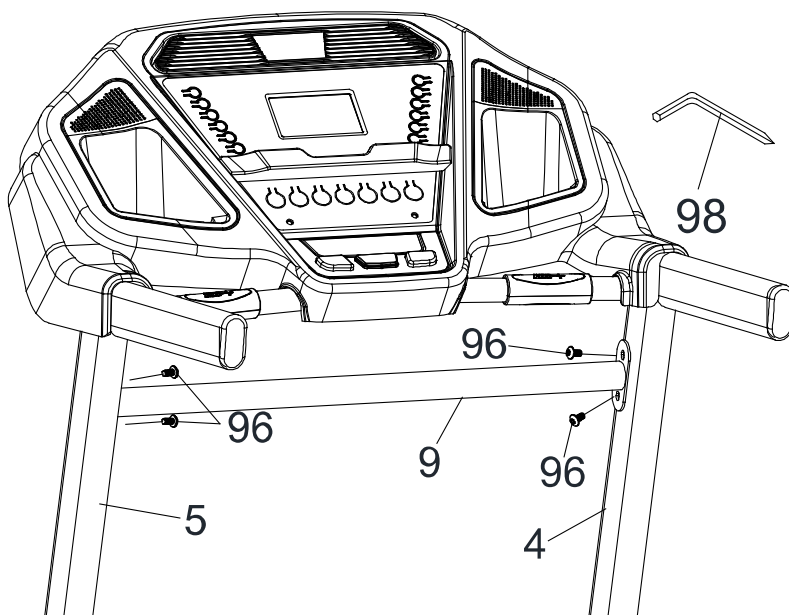
### Step 5.

Montér konsollen (19) på venstre og højre stander (4) og (5) og fastgør den med 4 stk. 3/8" x 1-1/2" bolte med unbrakohoved (94) på 4 stk. Ø10 x 2.0T låseskiver (93). Benyt M6 unbrakonøglen (99).



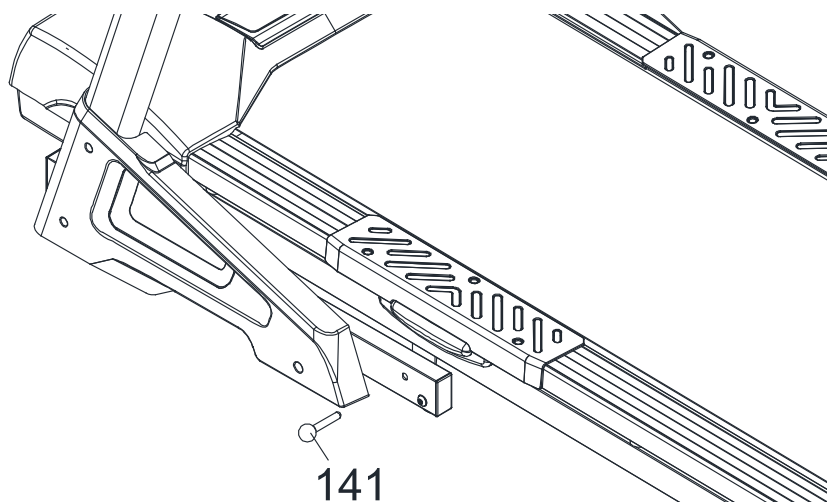
### Step 6.

Montér gelænderet (9) mellem højre og venstre stander (4) og (5). Benyt kombinationen "M5 Unbrakonøgle og Phillips stjerneskruestrækker (98) til at spænde 4 stk. 5/16" x 3/4" bolte med unbrakohoved (96).



**BEMÆRK:** Efterspænd alle skruer, når alle delene er blevet monteret.

**BEMÆRK:** Kun hvis låsepinden (141) er trukket ud:



## Sammenklapning af løbebåndet

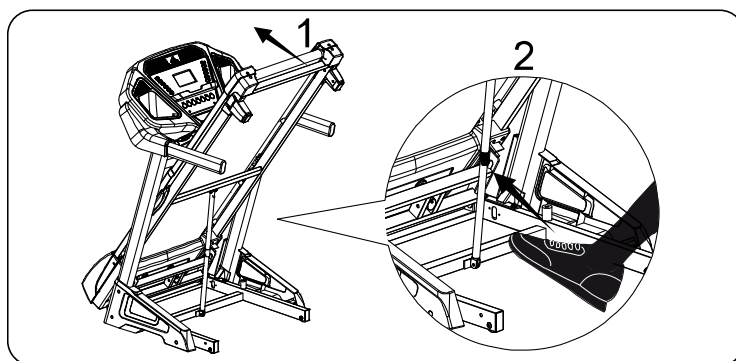
Forsøg ALDRIG at flytte løbebåndet, uden at det er i sammenklappet og låst position. Kontrollér, at strømkablet er sikret - og ikke bliver beskadiget under transport. Benyt begge håndtag/gelændere til at flytte løbebåndet til den ønskede placering

### ■ KLAP LØBEBÅNDET SAMMEN

Løft løbedækket, indtil det klikkes på plads.

### ■ KLAP LØBEBÅNDET UD

Tryk med din fod på den orange del af røret – hvorved det låses op.  
Se tegningen til højre



## Transportinstruktioner

Løbebåndet er forsynet med fire hjul, der først kommer til syne, når løbebåndet klappes sammen. I sammenklappet tilstand kan du nemt rulle løbebåndet til den ønskede placering.

# Betjening af dit løbebånd

## Konsollen



### Kom godt i gang

Start med at placere stikproppen i den nærmeste stikkontakt. Tryk derefter på Power knappen: Den sidder på forsiden af løbebåndet – under motorskjoldet. Kontrollér, at sikkerhedsnøglen er sat korrekt i konsollen, da løbebåndet ikke kan fungere uden sikkerhedsnøglen.

Når der er tændt for strømmen, vil skærmen blive aktiveret og derefter vises den aktuelle softwareversion. Derefter vises den totale distance og den totale benyttelsestid. Gå sluttelig ind i tilstanden READY, der er udgangspunktet for ethvert træningspas

## Quick-Start betjening

1. Placer sikkerhedsnøglen i konsollen, displayet aktiveres (hvis den ikke allerede er sat i)
2. Tryk på knappen **Start**: Bæltet begynder at bevæge sig
3. Benyt knapperne **Speed UP/DOWN** på konsollen til at opnå den ønskede fart.  
Du kan også benytte **Quick Speed** knapperne **1, 2, 4, 6, 8 og 10** til at justere farten.
4. Benyt knapperne **Incline UP/DOWN** på konsollen til at justere inklinationen/hældningen.  
Du kan også benytte **Quick Incline** knapperne **2, 4, 6, 8, 10 og 12** til at justere løbebåndets hældning i forhold til vandret.
5. Du kan stoppe bæltet ved at trykke på knappen **Stop** – eller ved at fjerne sikkerhedsnøglen.

## Pause/Stop/Reset funktionerne

1. Når løbebæltet bevæger sig, kan pausefunktionen aktiveres ved ét tryk på knappen **Stop**. Dette vil langsomt sænke farten, til bæltet stopper. Visningen af tid, distance, og kalorier fastholdes i pausetiden. Efter 5 minutter vil displayet blive nulstillet og returnere til tilstanden START.  
Hvis du vil genoptage din træning efter den valgte pause (på max. 5 minutter) trykkes der blot på knappen Start. Farten og inklinationen vil gå tilbage til de valgte indstillinger (som før pausen).
  - **Pause**-tilstanden opnår du med ét tryk på knappen **Stop**. Hvis du trykker én gang til på knappen **Stop**, afslutter løbebåndet dit træningspas – og viser resultaterne af din træning. Trykker du 3. gang på Stop, returnerer konsollen til tilstanden START.

## INCLINE FUNKTIONEN

- Inklinationen/hældningen kan justeres på ethvert tidspunkt, efter at løbemåtten er begyndt at bevæge sig.
- Tryk på knapperne **INCLINE UP/DOWN** for at opnå den ønskede inklination.
- Du kan også benytte de seks **Quick Incline** knapper 2, 4, 6, 8, 10 og 12.
- Displayet vil vise hældningen under justeringerne.

## Konsolbetjening – knappernes funktion

**START:** Tryk på denne knap for at starte træningen.

**STOP:** Tryk på denne knap for at indlede en pause eller for at stoppe en træning.

**SELECT:** Tryk på denne knap for at komme til valg af træningsindstillinger eller for at bekræfte dit valg af indstillinger. Trykker du på knappen under din træning, viser displayet de valgte indstillinger. Fra tilstanden START træning: Tryk på denne knap og vælg dine mål: Tid, distance eller kalorier.

**SPEED UP/DOWN:** Knap til justering af hastigheden. Hvert tryk på disse knapper ændrer hastigheden med 0,1. Knappen benyttes også til at vælge den ønskede fart.

**INCLINE UP/DOWN:** Knap til justering af inklinationen. Hvert tryk på disse knapper ændrer hældningen med 1. Knappen benyttes også til at vælge den ønskede inklination.

**PROGRAM:** Knappen benyttes til at vælge blandt de 24 programmer og puls. (P1 til P24 og HRC/puls):

**Quick Speed knapper:** Med disse knapper vælger du hurtigt din fart. Der er seks Quick Speed knapper 1, 2, 4, 6, 8 og 10.

**Quick Incline knapper:** Med disse knapper vælger du hurtigt din inklination. Der er seks Quick Incline knapper 2, 4, 6, 8, 10 og 12.

**FAN:** Denne knap findes kun på løbebånd, der har monteret en integreret ventilator.

## VÆLG ET PROGRAM (P1 - P24)

Dette løbebånd har 24 forskellige programmer (fabriksprogrammerede).

Fjorten af dem (P1-P14) har kun ændringer af fart (ingen ændringer af inklinations).

De sidste ti programmer (P15-24) har både ændringer af fart og inklinations.

1. Tryk på knappen **PROGRAM**. Vælg dit program. Displayet vil vise "P1" (du kan også vælge at benytte knapperne **Speed UP/DOWN** eller knapperne **Incline UP/DOWN**). Tryk derefter på knappen **SELECT** for at vælge din træningsperiode (standardindstillingen er 30 minutter. Tidsindstillingen skifter med 1 minut i intervallet fra 5 til 99 minutter. Tryk derefter på knappen **START**.
2. Hvis du vil vælge et andet program, trykker du blot igen på knappen **PROGRAM**.

## Dot Matrix Display (programmering)

Dette Dot Matrix display har 16 søjler i bredden og 6 rækker i højden. De 16 søjler repræsenterer segmenter af din træning. Rækkerne indikerer træningsintensiteten, men viser ikke nødvendigvis en præcis værdi. Hvis du ændrer fart eller inklinations, vil dette Dot Matrix vindue opbygge et "profilbillede", efterhånden som værdierne ændrer sig under din træning.

Når fartindikationen er tændt (ses øverst på displayet) viser Dot Matrix din fartprofil.

Når inklinationsindikationen er tændt (ses øverst), viser Dot Matrix din inklinationsprofil.

## PULSPROGRAM / HRC (HRC1 - HRC2)

1. Tryk på **PROGRAM** knappen, vælg **HRC program**, displayet vil vise "HRC 1 and HRC 2" (du kan også vælge at benytte knapperne **Speed UP/DOWN** eller knapperne **Incline UP/DOWN**. Tryk derefter på knappen **SELECT** for at vælge dit pulsprogram
2. Benyt knapperne FAST/SLOW til at indstille den ønskede puls og tryk derefter ENTER.
3. Benyt knapperne FAST/SLOW til at indstille den ønskede træningstid og tryk derefter START - for at starte din træning.

**NOTE: Du skal benytte en pulssensor (f.eks. monteret på et bælte hen over dit bryst). Vent til konsollen viser, at den trådløse forbindelse er blevet etableret – og din aktuelle puls vises på displayet. Derefter kan du trykke på knappen START.**

## Pulsfunktionen

Pulsvisningen (Heart Rate) vil oplyse dig om din aktuelle puls (i hjerteslag pr. minut) under hele din træning. Du kan benytte forskellige former for pulssensorer (på dit bryst eller på dit håndled). Pulsen vises hver gang konsollens trådløse modtager registrerer et signal fra senderen på din krop.

## Kalorievisning

Kalorierne vises som det til enhver tid akkumulerede antal kalorier, du har forbrændt under dit træningspas.

**Note: Dette er kun en omtrentlig angivelse, som kan benyttes til at sammenligne dine forskellige træningspas. Det kan IKKE benyttes til medicinske formål.**

## Sluk for løbebåndet

1. Displayet vil automatisk blive slukket efter 30 minutter. Det går i dvale, hvis der ikke trykkes på nogen knap i denne periode. Løbebåndet bruger næsten ingen strøm, når det er i dvale (cirka det samme som dit slukkede fjernsyn).
2. Fjern nødstopsnoren (sikkerhedsnøglen).
3. Sluk for kontakten på forsiden af løbebåndet – under motorskjoldet.

# Puls (Heart Rate)

Det gamle motto "no pain, no gain" er en myte, der er blevet afløst af fordelene ved at træne mere komfortabelt. En stor del af denne ændring skyldes anvendelsen af pulsmåling via en pulssensor på kroppen. Med korrekt benyttelse af en pulssensor har mange mennesker opdaget, at deres træningsintensitet var for høj eller for lav – og de har lært, at træningen er mere effektiv, hvis de holder deres puls i det ønskede interval - det interval, der giver de bedste resultater

Hvis du vil bestemme det pulsinterval, der passer bedst til din træning, skal du først beregne din maksimalpuls (MHR). Du kan benytte denne metode: 220 minus din alder. Dette vil indikere den maksimalpuls, der passer til din alder. Vil du bestemme det interval, der giver dig den mest effektive træning, skal du beregne en procentdel af din maksimalpuls. Dit træningsinterval bør være 50 - 90% af din maksimalpuls. Træning med 60% af maksimalpulsen anbefales for fedtforbrænding. Træning med 80% af maksimalpulsen anbefales for effektiv kredsløbstræning.

Her vises beregningen af det optimale pulsinterval for en person på 40 år:

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

$$180 \times 0,6 = 108 \text{ hjerteslag pr. minut}$$

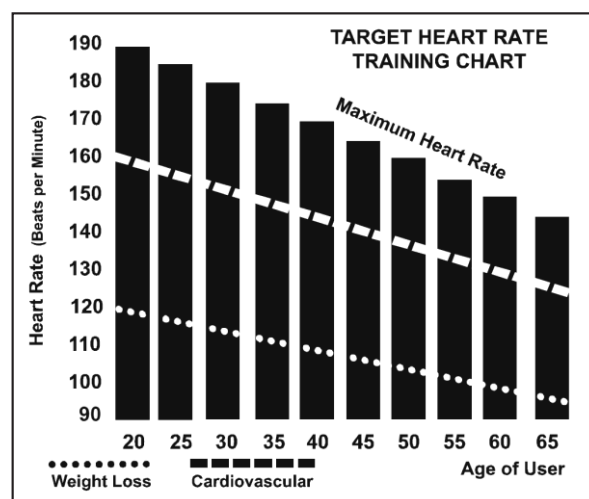
(60% af maksimum)

$$180 \times 0,8 = 144 \text{ hjerteslag pr. minut}$$

(80% af maksimum)

Så en 40-årig bør have et interval 108 til 144 hjerteslag pr. minut.

Når du har beregnet din maksimalpuls (MHR), kan du beslutte, hvilket mål du vil benytte.



De to mest populære årsager til træning på løbebånd er **kredsløbstræning** (cardiovasculær fitness = træning af hjerte og lunger) og **vægtkontrol**. De sorte søjler på det ovenstående diagram viser MHR (maksimalpuls) som funktion af personens alder (vist under hver søjle). De to stiplede linjer på tværs af søjlerne viser den ønskede puls for kredsløbstræning (øverst) og for vægtkontrol (nederst). Uanset om du træner for at opnå et vægttab eller du træner for at styrke dit kredsløb, kan det opnås ved at træne med en puls på mellem 60% og 80% af din maksimalpuls. Konsultér din læge, før du starter på nogen form for træning.

## Graden af oplevet anstrengelse

Pulsvisning er vigtig – men lyt også til din krops signaler – det har en række fordele. Der er andre faktorer end din puls, der bestemmer, hvor hårdt du bør træne. Dit stressniveau, din fysiske sundhed, din psykiske sundhed, temperaturen, luftfugtigheden og tidspunktet på dagen. Alle disse faktorer er med til at bestemme, hvor hårdt du bør træne. Hvis du giver dig tid til at lytte til din krop, vil den fortælle dig dette.

Graden af oplevet anstrengelse (The rate of perceived exertion = RPE), også kendt som Borg Skalaen, blev udviklet af den svenske fysiolog G.A.V. Borg. Denne skala opererer med intervallet 6 til 20. Den beskriver, hvad du føler eller hvordan du oplever din anstrengelse.

Skalaen ses herunder, den beskriver den oplevede anstrengelse:

- 6 Minimalt
- 7 Meget, meget let
- 8 Meget, meget let +
- 9 Meget let
- 10 Meget let +
- 11 Ret let
- 12 Behageligt
- 13 Noget hårdt
- 14 Noget hårdt +
- 15 Hårdt
- 16 Hårdt +
- 17 Meget hårdt
- 18 Meget hårdt +
- 19 Meget, meget hårdt
- 20 Maksimalt

For hver af de ovenstående 15 trin kan du anslå en puls ved blot at sætte et 0 (nul) efter hvert tal. Trin 12 vil eksempelvis give en puls på 120. Graden af oplevet anstrengelse vil afhænge af de faktorer, der tidligere er blevet omtalt. Det er den væsentligste fordel, ved denne type af træning. Hvis din krop er stærk og veludhvilet, vil du føle dig stærk og din hastighed vil opleves som let. Når din krop er i denne tilstand, vil du være i stand til at træne hårdere og den oplevede anstrengelse vil understøtte dette. Hvis du føler dig træt og sløv, skyldes det, at din krop har behov for hvile. I denne tilstand vil din normale hastighed føles hårdere. Dette vil selvfølgelig påvirke den oplevede anstrengelse og du bør træne på det niveau, der passer til dagens oplevede RPE.

# Almindelig vedligeholdelse

**Løbemåtte og bundplade** – Dit løbebånd er forsynet med en særdeles effektiv bundplade med lav friktion. Præstationerne optimeres, hvis bundpladen holdes så ren som muligt. Benyt en fugtig, blød klud eller et papirhåndklæde til at aftørre kanten af løbemåtten og området mellem løbemåtten og løbebåndets ramme (chassis). Tør også så langt som praktisk muligt ind under kanten af løbemåtten. Dette bør gøres en gang hver anden måned – for at forlænge levetiden af såvel løbemåtten som bundpladen. Benyt kun rent vand – ingen sæbe eller skurepulver. En mild sæbeopløsning i rent vand vil – sammen med en grydesvamp af nylon – kunne rengøre løbemåttens overflade.

**Lad løbemåtten tørre helt, før løbebåndet benyttes!**

**Støv fra løbemåtten** – Dette opstår ved normal ibrugtagning eller indtil løbemåtten bliver stabiliseret. Sørg for at tørre støvet af med en fugtig klud – det vil minimere problemet.

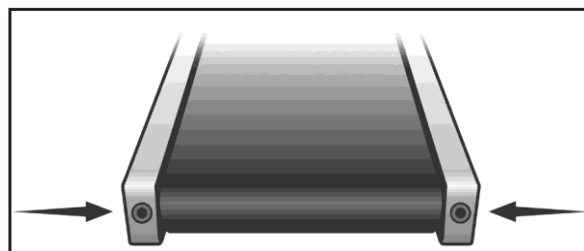
**Almindelig rengøring** – Snavs, støv og hår fra husdyr kan blokere ventilationsristene og ophobe sig på løbemåtten. Støvsug under dit løbebånd én gang hver måned – for at forebygge. Hver anden måned bør du forsigtigt afmontere motorskjoldet, der skjuler motoren – og forsigtigt fjerne det ophobede støv med en støvsuger. **HUSK AT TAGE STIKPROPPEN UD AF STIKKONTAKTEN, FØR DENNE RENGØRING AF MOTORRUMMET PÅBEGYNDES!**

Der er et vedligeholdelsesskema (vist i indholdsfortegnelsen) for bekvem registrering af udført rengøring.

## Justering af løbemåtten

Justering af løbemåttens opspænding. Løbemåttens opspænding er ikke kritisk for de fleste brugere. Den er dog særdeles vigtig for personer, der jogger eller løber på løbebåndet – med henblik på at sikre en glat og stabilt løbende overflade. Justeringer skal foretages på den bagerste valse. Benyt den 6 mm unbrakonøgle, der er leveret sammen med løsdelene til samling af løbebåndet. Justeringsskruerne finder du på bagkanten af rammen (som vist på tegningen nedenfor).

Stram kun den bagerste valse netop så meget, at måtten ikke skrider over den forreste valse. Stram de to justeringsskruer 1/4 omdrejning hver og afprøv, om opspændingen af løbemåtten nu er korrekt: Gå på løbemåtten og kontrollér, at det ikke skrider eller tøver ved hvert af dine skridt. Når du justerer opspændingen af løbemåtten, **SKAL** du justeringsskruer præcis lige meget – ellers vil måtten begynde at løbe til den ene side – i stedet for at løbe midt på bundpladen.



**STRAM IKKE FOR HÅRDT** – En for hård opspænding vil ødelægge løbemåtten og medføre unødigt slid på kuglelejerne. Hvis du strammer meget – og måtten stadig skrider – kan det skyldes kileremmen under motorskjoldet. Den forbinder motoren med den forreste valse. Justering af kileremmen skal foretages af en autoriseret servicetekniker.



## Justering af løbemåttens centrering

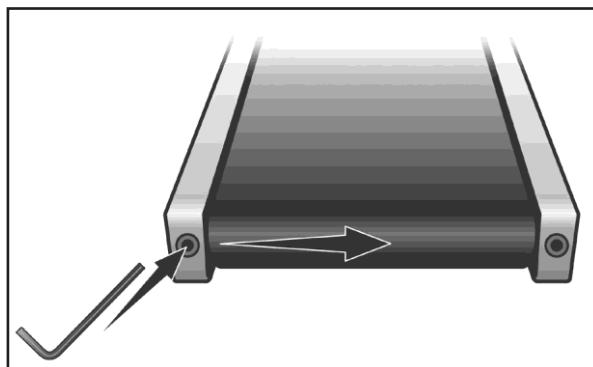
Dette løbebånd er designet til at lade løbemåtten løbe midt på bundpladen. Det sker undertiden, at nogle løbemåtter flytter sig ud mod rammen (løbebåndets chassis) under brug. Det bestemmes bl.a. af brugerens gangart og af, om det ene ben favoriseres og bruges mere end det andet ben. Men hvis løbemåtten nærmer sig kanten af bundpladen, bliver det nødvendigt at justere centreringsen.

### JUSTERING AF MÅTTENS CENTRERING

Den medleverede 6 mm unbrakonøgle benyttes til denne justering. Udfør justeringerne på den venstre skrue. Indstil hastigheden til 5 km/t (3 mph). Vær opmærksom på, at selv en lille justering kan medføre en dramatisk forskel – der ikke opdages lige med det samme.

Hvis løbemåtten er for tæt på venstre kant af bundpladen, drej da skruen præcis 1/4 omdrejning mod højre (med uret) – og vent et par minutter – løbemåtten justerer sig selv.

Fortsæt med at stramme 1/4 omdrejning, indtil løbemåtten stabiliserer sig på midten af bundpladen.



Hvis løbemåtten er for tæt på højre kant af bundpladen, drej da skruen til venstre (mod uret). Afhængig af brugerens gangart eller løbekarakteristik - samt anvendelsen - kan det være nødvendigt at foretage periodiske justeringer. Forskellige brugere påvirker løbemåtten forskelligt. Forvent, at der undertiden er behov for igen at centrere løbemåtten. Efterhånden som løbebåndet bliver ældre, bliver hyppigheden af disse justeringer mindre. Centrerings af løbemåtten er – som ved alle andre løbebånd – et ansvar, der påhviler ejeren

### BEMÆRK

Skader på løbemåtten, der er forårsaget af manglende centrerings eller ukorrekt justering af løbemåttens opspænding, er IKKE dækket af garantien.

# KALIBRERINGSPROCEDURE

## KALIBRERING

1. I hvileposition fjernes sikkerhedsnøglen, displayet viser nu E0.
2. Tryk på og hold knappen **PROGRAM** nede. Genmonter sikkerhedsnøglen og hold stadig PROGRAM knappen nede, indtil konsollen går i teknikertilstand.
3. Tryk på knappen **SELECT** for at ændre indstillingerne.  
Benyt knapperne **SPEED** og **INCLINE UP/DOWN** til at foretage dine valg.
  - i. Først vises Metric/English for valget mellem km/t og mph.  
efter dit valg på knappen **SELECT**.
  - ii. Derefter vises "0" og "1". Benyt "0" til at slukke for det hørbare beep.  
Benyt "1" til at tænde for det hørbare beep.  
Tryk efter dit valg på knappen **SELECT**.
  - iii. Størrelsen af hjulet er sat til 46.  
Tryk efter dit valg på knappen **SELECT**.
  - iv. Minimumsfarten er sat til 10 for farten 1,0.  
Tryk efter dit valg på knappen **SELECT**.
  - v. Maksimumsfarten er sat til 180 for farten 18,0.  
Tryk efter dit valg på knappen **SELECT**.
  - vi. Incline niveau er sat til 15 for niveau 15.  
Tryk efter dit valg på knappen **SELECT**.
  - vii. Det sidste er strømstyrkebegrænsning for controlleren.  
Tryk efter dit valg på knappen **SELECT**.
4. Tryk på knappen **START** for at påbegynde en automatisk kalibrering.
5. Konsollen går tilbage til hvilepositionen, når kalibreringen er gennemført.

## FEJLMEDDELELSER

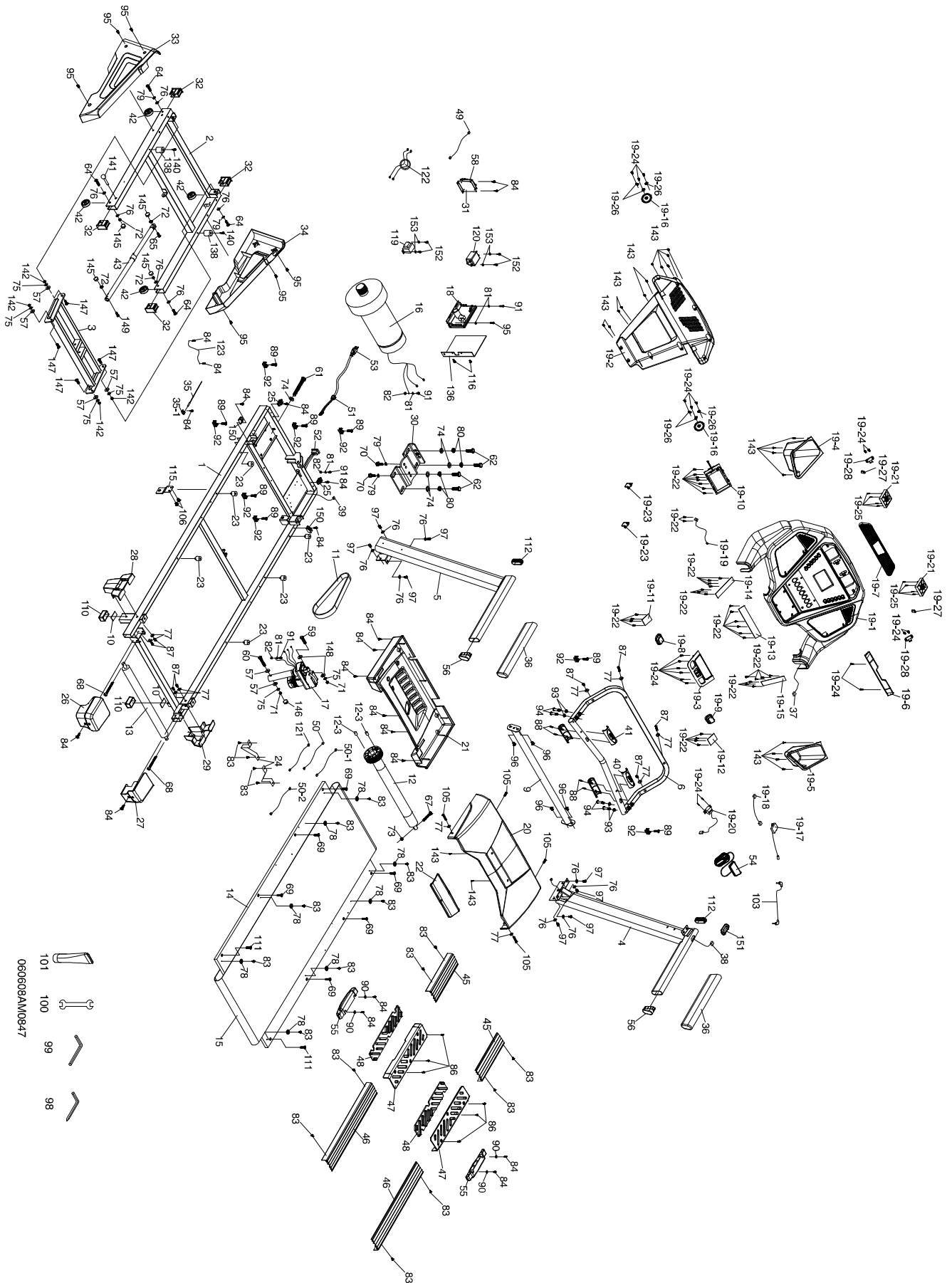
- E0:** Sikkerhedsafbryderen er åben. Sikkerhedsafbryderen har fejlet eller er pulserende.
- E1:** Der er ikke modtaget noget signal om farten. Kontrollér venligst, at magneten ved den forreste valse ikke er faldet af – eller at afstanden mellem magneten og sensoren er mindre end 3 mm.
- E2:** Løbebåndet er overbelastet og controllerens sikkerhedsafbryder er blevet aktiveret. Kontrollér om løbemåtten er i korrekt position og om løbemåttens bevægelse er blevet hindret af fremmedlegemer. Undersøg om smøringen er i orden og om friktionen er høj. Kuglelejerne på de to valser kan være slidte.
- E4:** Der er en unormal spændingsforskel mellem motorterminalerne. Motorkablet er ikke tilsluttet korrekt.
- E5:** Kommunikationen mellem konsollen og controlleren er blevet afbrudt. Kontrollér, om de tre computerkabler mellem konsollen og controlleren stadig er forbundet – og at computerkablerne ikke er beskadigede.
- E6:** Controlleren er defekt. En komponent i controlleren fejler,
- Err:** Inklinationen fungerer ikke. Kontrollér, at incline kablerne er forbundet korrekt – og at de ikke er beskadigede. Kontrollér, om incline-mekanismen sidder fast eller er defekt.

# Service Checkliste - guide til diagnose

Gennemgå venligst det nedenstående skema, før du ringer til os og bestiller en servicetekniker. Det kan spare dig for såvel tid som for penge, Dette skema indeholder almindeligt forekommende problemer, der måske ikke er dækket af garantien på dit løbebånd.

Der er ikke lys i displayet.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Nødstopsnoren/sikkerhedsknappen er ikke på plads.</li><li>2. Kontakten på forsiden af løbebåndets motorskjold er vippet. Tryk på kontakten, indtil den låser.</li><li>3. Stikproppen er afbrudt. Kontrollér, at stikproppen sidder rigtigt i 230 VAC stikkontakten.</li><li>4. Løbebåndets indbyggede 10 A sikring er brændt af.</li></ol>
Løbemåtten forbliver ikke centreret. Løbebåndet tøver, når jeg går eller løber på det.	Brugeren favoriserer måske det ene ben, når hun går – eller lægger mere vægt på den venstre eller højre fod. Hvis dette bevægelsesmønster er naturligt, kan du trække løbemåtten lidt væk fra centerlinien – men modsat bæltets bevægelse under gang. Se sektionen <b>Almindelig vedligeholdelse</b> .
Motoren starter ikke, efter at jeg har trykket på <b>Start</b>	Hvis du trykker på Start og løbemåtten aldrig bevæger sig, skal du kontakte vores afdeling <b>Teknisk Service</b> .
Løbebåndet når kun op på cirka 11 km/t (7 mph) – men det viser højere fart på displayet.	Dette viser, at motoren modtager strøm nok til at fungere. Lav forsyningsspænding til løbebåndet: Undlad at bruge en forlængerledning. Hvis en forlængerledning er nødvendig, bør den være så kort som muligt og den skal have et ledningstværsnit på 1,5 mm <sup>2</sup> . Der kræves minimum 220 VAC (normalt 230 V).
Løbemåtten stopper hurtigt/pludseligt, når jeg trækker i nødstopsnoren.	Høj friktion mellem løbemåtten og bundpladen. Se afsnittet Almindelig Vedligeholdelse om rengøring af bundpladen. Hvis rengøring ikke løser problemet: Undersøg om der er tydeligt slid på bundpladen. Hvis JA: Bundpladen kan vendes én gang.
Løbebåndet sprænger den indbyggede 10 ampere sikring.	Høj friktion mellem løbemåtten og bundpladen. Se afsnittet Almindelig Vedligeholdelse om rengøring. Hvis rengøring ikke løser problemet: Check antallet af ampere, som motoren trækker. Hvis tallet er højt og der er tydeligt slid på bundpladen: Bundpladen kan vendes én gang, hvorved den lave friktion genetableres. Er begge sider slidt, skal bundpladen udskiftes.
Computeren slukker, når jeg berører konsollen (på en kold dag), mens jeg går eller løber på løbemåtten.	Løbebåndet har måske ikke en korrekt jordforbindelse. Statisk elektricitet "crasher" computeren. Se afsnittet <b>Om jordforbindelse</b> på side 4.
Husets sikring springer, men det gør løbebåndets indbyggede 10 ampere sikring ikke.	Du skal bede din aut. elektriker om at ændre din installation til en 13 ampere stikkontakt.

# Eksplonstegning – diagram over dele



# Liste over dele – med deres numre og antal

Part Number	Part Description	Qty per unit
1	Main Frame	1
2	Frame Base	1
3	Incline Bracket	1
4	Right Upright	1
5	Left Upright	1
6	Console Support	1
9	Handrail Support	1
10	Foot Pad Plate	2
11	Drive Belt	1
12	Front Roller W/Pulley	1
12~3	Magnet	2
13	Rear Roller	1
14	Running Deck	1
15	Running Belt	1
16	Drive Motor	1
17	Incline Motor	1
18	Motor Controller	1
19	Console Assembly	1
19~1	Console Top Cover	1
19~2	Console Bottom Cover	1
19~3	Front Console Cover (Inner)	1
19~4	Drink Bottle Holder (L)	1
19~5	Drink Bottle Holder (R)	1
19~6	Book Rack	1
19~7	Deflector Fan Grill	1
19~8	START Key	1
19~9	STOP Key	1
19~10	Console Display Board	1
19~11	Key Board (AK0858G5_V10(START))	1
19~12	Key Board (AK0858G4_V10(STOP))	1
19~13	Key Board (AK0858G3_V10)	1
19~14	Key Board (AK0858G2_V10(incline))	1
19~15	Key Board (AK0858G1_V10(speed))	1
19~16	300 mm Speaker W/Cable	2
19~17	W/Receiver, HR	1
19~18	400 mm Receiver Connecting Cable	1
19~19	500 mm Sound Board W/Cable	1
19~20	400 mm Safety Switch Module W/Cable	1
19~21	Fan	1
19~22	2.3 × 6 mm Sheet Metal Screw	37
19~23	Square Magnet Stop Plate	2
19~24	3.5 × 12 mm Sheet Metal Screw	20
19~25	3.5 × 32 mm Sheet Metal Screw	8
19~26	Speaker Grill Anchor	6
19~27	Fan Grill Anchor	2
19~28	Fan Fixing Plate	2
20	Motor Top Cover	1
21	Motor Bottom Cover	1

<b>Part Number</b>	<b>Part Description</b>	<b>Qty per unit</b>
22	Top Motor Cover Plate	1
23	Rubber Foot	6
24	Belt Guide	2
25	Cover Anchor Front	2
26	Rear Adjustment Base (L)	1
27	Rear Adjustment Base (R )	1
28	Rear Foot Cover (L)	1
29	Rear Foot Cover (R)	1
30	Motor Bracket	1
31	EUP Fixing Plate	1
32	Transportation Wheel End Cap	4
33	Frame Base Cover (L)	1
34	Frame Base Cover (R)	1
35	1000 mm Sensor W/Cable	1
35~1	Sensor Rack	1
36	PVC Handgrip	2
37	1000 mm Computer Cable (Upper)	1
38	1300 mm Computer Cable (Middle)	1
39	800 mm Computer Cable (Lower)	1
40	1000 mm Handpulse W/Cable Assembly (White)	1
41	1000 mm Handpulse W/Cable Assembly (Red)	1
42	Transportation Wheel	4
43	Cylinder	1
45	300 mm Foot Rail	2
46	715 mm Foot Rail	2
47	Pedal Cover (Top)	2
48	Pedal Cover (Inner)	2
49	400 mm Computer Cable (EUP)	1
50	250 mm Connecting Wire (Black)	1
50~1	200 mm Connecting Wire (White)	1
50~2	200 mm Connecting Wire (Black)	1
51	Grommet	1
52	On/Off Switch	1
53	Power Cord	1
54	800 mm Trapezoidal Safety Key	1
55	Cushion Spacer	2
56	Handgrip End Cap	2
57	Ø10 x Ø24 x 3T_Nylon Washer	6
58	EUP Board	1
59	3/8" x UNC16 x 1-3/4" Hex Head Bolt	1
60	3/8" x 3-3/4" Button Head Socket Bolt	1
61	3/8" x 2-3/4" Hex Head Bolt	1
62	3/8" x 3/4" Hex Head Bolt	4
64	5/16" x UNC18 x 1-3/4" Button Head Socket Bolt	4
65	5/16" x 1" Button Head Socket Bolt	1
67	M8 x 60 mm Hex Head Bolt	1
68	M8 x 80 mm Socket Head Cap Bolt	2
69	M6 x 25 mm Flat Head Socket Screw	6
70	M8 x 12 mm Hex Head Bolt	2
71	3/8" x 7T_Nyloc Nut	2

<b>Part Number</b>	<b>Part Description</b>	<b>Qty per unit</b>
72	5/16" x 7T Nyloc Nut	4
73	M8 x 7T Nyloc Nut	1
74	Ø10 x Ø25 x 2.0T Flat Washer	5
75	Ø10 x Ø19 x 1.5T Flat Washer	6
76	Ø5/16" x Ø18 x 1.5T Flat Washer	14
77	Ø1/4" x 19 x 1.5T Flat Washer	10
78	Ø25 x Ø20 x Ø16 x Ø5 x 4.5H x 1.1T Concave Washer	8
79	Ø8 x 1.5T_Split Washer	4
80	Ø10 x 2.0T Split Washer	4
81	Ø5 x 1.5T Split Washer	5
82	M5 Star Washer	3
83	4 x 12 mm Sheet Metal Screw	20
84	5 x 16 mm Tapping Screw	21
86	4 x 16 mm Sheet Metal Screw	6
87	5 x 16 mm Tapping Screw	8
88	3 x 20 mm Tapping Screw	4
89	3.5 x 16 mm Tapping Screw	8
90	Ø5 x Ø15 x 1.0T Flat Washer	4
91	M5 x 10 mm Phillips Head Screw	4
92	Wire Tie Mount	8
93	Ø10 x 2.0T Split Washer	4
94	3/8" x 1-1/2" Button Head Socket Bolt	4
95	M5 x 15 mm Phillips Head Screw	7
96	5/16" x 3/4" Button Head Socket Bolt	4
97	5/16" x 1/2" Hex Head Bolt	8
98	Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver	1
99	M6 Allen Wrench	1
100	12 mm Wrench	1
101	Lubricant	1
103	400 mm Audio Cable	1
105	5 x 32 mm Sheet Metal Screw	4
106	5/16" x 1/2" Button Head Socket Bolt	2
110	Square End Cap	2
111	M8 x 25 mm Flat Head Countersink Bolt	2
112	Oval End Cap	2
115	Fixing Plate	1
116	3 x 8 mm Sheet Metal Screw	2
119	Choke	1
120	Filter	1
121	150 mm Connecting Wire (White)	1
122	600 mm Connecting Cable of Motor	1
123	750 mm Ground Wire	1
136	Controller Back Plate	1
138	Rubber Foot Pad	2
140	5 x 25 mm Tapping Screw	2
141	Locking Pin	1
142	M10 x P1.5 x 8.0T Nyloc Nut	4
143	3.5 x 12 mm Sheet Metal Screw	21
145	13L Bolt Cap	4
146	14L Bolt Cap	1

<b>Part Number</b>	<b>Part Description</b>	<b>Qty per unit</b>
<b>147</b>	M10 x P1.5 x 30 mm Socket Head Cap Bolt	4
<b>148</b>	Ø10 x Ø25 x 0.8T Nylon Washer	2
<b>149</b>	5/16" x UNC18 x 1-3/4" Button Head Socket Bolt	1
<b>150</b>	Cover Anchor (L.R)	2
<b>151</b>	Wire Cap	1
<b>152</b>	M4 x P0.7 x 10 mm Phillips Head Screw	4
<b>153</b>	M4 Spring Washer	4