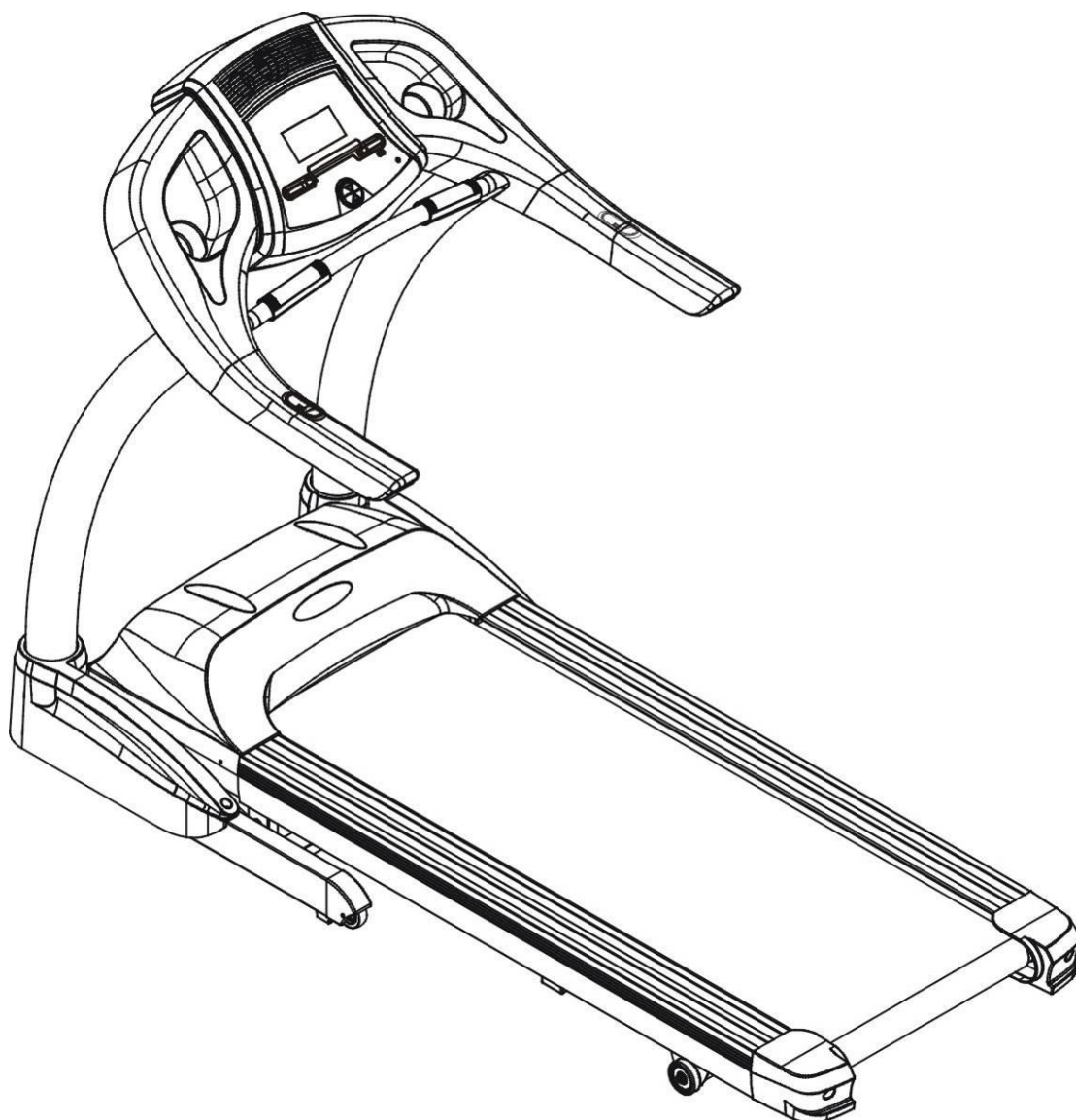


Dansk Brugger Manual



Peak Fitness

PEAK FITNESS MOTION 6.0 LØBEBÅND

INDHOLD

Sikkerhed	2-7
Tekniske specifikationer	8
Udpakning og samling	9-12
Instruktioner til sammenklapning af løbebånd	13
Opvarmning og udstrækning	14
Computer	15-16
Programmer	17-21
iOS Bluetooth Vejledning	22-34
Android Bluetooth Vejledning	35-38
Brug af hastighed, stigning, pulshåndtag, USB stik og Musik stik	39-40
Justering af bælte	41
Vedligeholdelse	42-44
Fejlfinding	45

SIKKERHED



Bortskaffelse af produktet:

Produktet kan genbruges. Ved udgangen af båndets levetid bortskaffes dette korrekt og sikkert (brug lokale steder der kan håndterer dette affald).

- Løbebåndet skal opstilles på fast jævnt underlag. Sørg for, at ledningen ikke kommer i klemme, og at man ikke kan snuble over det.
- Rør aldrig ved et bevægeligt bælte med hænderne. Ligeledes skal du sikre dig, at der ikke er nogen genstande tæt på bæltet eller rullerne, som kan trækkes ind i det, og derved beskadige selve enheden.
- Reparationer på de elektriske komponenter i apparatet skal udføres af kvalificerede personer, med mindre andet anvises.
- Løbebåndet har en nødstop mekanisme til din sikkerhed. Før du starter din træning, fastgøres snoren til dit tøj. Hvis løbebåndet er blevet lukket ned ved at fjerne sikkerhedsnøglen, skal du genstarte det ved at sætte den i igen. Yderligere instrukser vedrørende håndtering af sikkerhedsnøglen kan findes i betjeningsvejledningen til computeren.

Vigtige oplysninger om spænding

Før du sætter ledningen i en stikkontakt, skal du kontrollere, at spændings kravene til dit område svarer til spændingen i løbebåndet, som du har modtaget. Kravet til løbebånd omfatter et jord-dedikeret kredsløb, Se serienummeret for det nøjagtige spændingskrav til dit løbebånd.

ADVARSEL: Forsøg ikke at bruge denne enhed med en spændingsadapter eller forlængerledning.

SIKKERHED

VIGTIGE SIKKERHEDSINSTRUKTIONER

Når du bruger et elektrisk apparat skal grundlæggende forholdsregler altid følges, herunder følgende:

Læs alle instruktioner, før du bruger løbebånd.

Opmærksom - For at mindske risikoen for elektrisk stød:

Tag altid stikket dette apparat fra stikkontakten efter brug og før rengøring.

ADVARSEL - For at mindske risikoen for forbrændinger, brand, elektrisk stød eller personskaade:

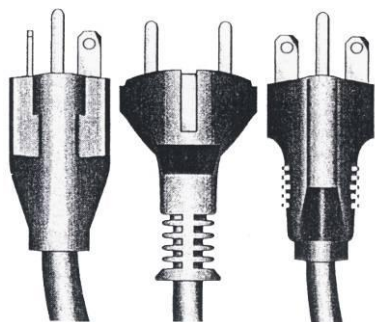
1. Et løbebånd bør aldrig efterlades uden opsyn, når det er sat til. Tag stikket ud af stikkontakten, når den ikke er i brug, og før du rengør, smører, eller adskiller løbebåndet.
2. Overvågning er nødvendigt, når løbebåndet kører eller der er børn eller handicappede i nærheden.
3. Brug kun dette løbebånd til den påtænkte anvendelse, som beskrevet i denne vejledning. Brug ikke dele der ikke er anbefalet af producenten.
4. Brug aldrig apparatet, hvis det har en beskadiget ledning eller stik, hvis det ikke fungerer korrekt, hvis den er blevet tabt eller beskadiget, eller har været udsat for vand. Returner løbebåndet til et servicecenter for undersøgelse og reparation.
5. Bære/træk ikke apparatet med ledningen eller bruge ledningen som håndtag.
6. Hold ledningen væk fra varme overflader.
7. Sørg for at ventilationshullerne ikke er blokerede. Hold ventilationshullerne fri for støv, hår og lignende.
8. Aldrig indsæt eller tabe noget i nogen åbninger.
9. Må ikke anvendes udendørs.
10. Må ikke betjenes, hvor aerosol (spray) produkter bliver brugt, eller hvor oxygen bliver administreret.
11. For at afbryde, slå alle knapper til off-position, end stikket ud af stikkontakten.
12. Tilslut apparatet til en stikkontakt med jordforbindelse alene. Se jordforbindelse.
13. Apparatet er beregnet til privat brug.
14. Opbevar sikkerhedsnøglen i et sikret sted, mens ikke er i brug.
15. Løbebånd er ikke legetøj – må kun bruges af børn under opsyn.
16. Frit sikkerhed areal på mindst 2 x 1 meter bag løbebåndet, når i brug.
17. MAX. brugervægt: 180 kg (350 lbs).

SIKKERHED

Grundstødning instruktioner

Dette løbebånd skal have jordforbindelse. Stikket skal sættes i en passende stikkontakt, som er korrekt installeret og jordforbundet i overensstemmelse med alle normer og bestemmelser.

Sørg for at løbebåndet er tilsluttet en stikkontakt, der har samme konfiguration som stikket. Brug ikke en forlængerledning eller stikadapter til at tilpasse ledningen til en ikke-jordforbundet stikkontakt.



115V NEMA 5-20 EURO PLUG CEE 7/7 208-220V NEMA 6-15

Kravene til strømforsyning for løbebåndet omfatter en jordforbindelse normeret til en af de følgende:

115 VAC 5%, 60HZ og 20 ampere,
208/220 VAC,60HZ, 15 ampere eller
230 VAC 5%, 50 Hz og 15 ampere.

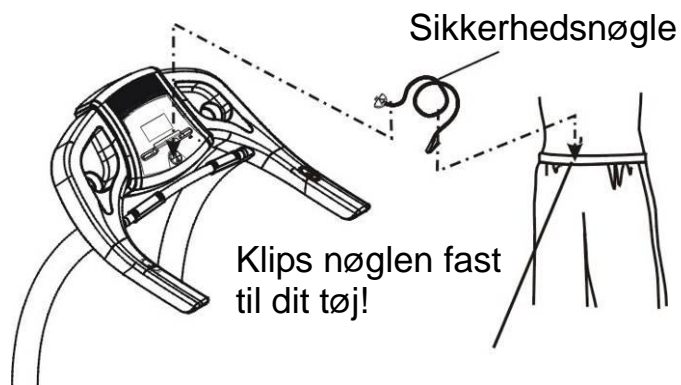
SIKKERHED

Sikkerhedsnøglen

Du skal sikre dig at sikkerhedsnøglen på løbebåndet er klipset fast på dit tøj.

Sikkerhedsnøglen er beregnet til at afbryde strømtilslutningen til løbebåndet, hvis du skulle falde. Hvis sikkerhedsnøglen fjernes fra løbebåndet, vil løbebåndet bringes til en øjeblikkelig standsning. Brug kun sikkerhedsnøglen til nødstop.

Hvis du ønsker at pause/stoppe din træning under normale omstændigheder skal du altid bruge STOP-knappen på computeren.



Opstigning på-og nedstigning fra løbebåndet

Vær forsigtig, når du går på og af løbebånd. Spred dine fødder og læg dem på de to platforme ved siden af løbefladerne. Sæt dine fødder på løbebåndet, hvis det er begyndt at bevæge sig med konstant lav hastighed. For din egen sikkerhed, skal du kun stå op på løbebåndet, hvis det ikke kører hurtigere end 2 km/t. Forsøg aldrig at vende rundt på løbebåndet, så længe løbebåndet er aktiveret. Efter at have afsluttet din træning, kan du stoppe løbebåndet ved at trykke på STOP knappen. Vent til løbebåndet er standset helt, før du prøver at forlade løbebåndet.

I tilfælde af at du føler dig usikker med hensyn til hastighed, bør du holde fast i håndtagene og løfte fødderne fra løbebåndet, og stille dig på den side platforme ved siden af kørefladerne.

SIKKERHED

Kontakt egen læge inden brug

Inden du starter din træning, anbefaler Fitnessgruppen A/S, at du kontakter egen læge for at få et helbredstjek. Dette er specielt vigtigt for brugere over 35 år, eller brugere der har oplevet problemer med helbredet. Læs alle instruktioner omkring brug af løbebåndet inden du påbegynder din træning. Fitnessgruppen A/S kan ikke drages til ansvar for personlig skade, forårsaget ved brug af løbebåndet.

Hvor ofte bør du træne:

Du bør træne tre til fire gange om ugen for at forbedre din kondition og dine muskler.

Hvor hårdt bør du træne:

Intensiteten af træningen er afspejlet af din puls. Øvelser skal være tilstrækkeligt hårde for at styrke dit hjerte.

Kun din læge kan fortælle dig det korrekte valg træningspuls interval for netop dig. Før du begynder på et træningsprogram skal du konsultere din læge.

Hvor lang tid bør du træne:

Hårde vedvarende træninger styrker dit hjerte, dine lunger og muskler. Jo længere du er i stand til at forsætte dine øvelser desto bedre kondition vil du opleve at kroppen opnår. Til at begynde med bør du opretholde 2 ~ 3 minutter med konstant, rytmisk løb, og derefter tjekke din puls.

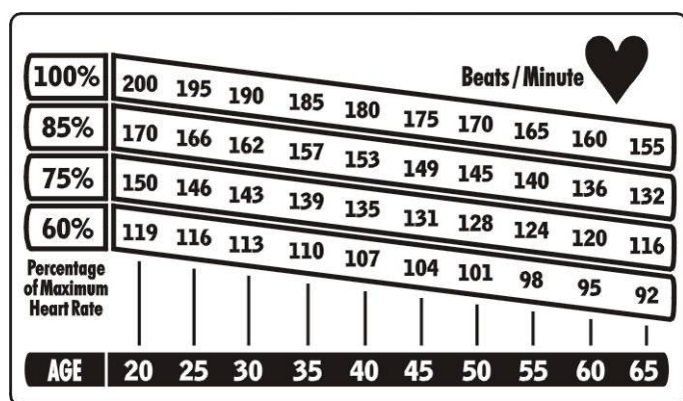
- Anbefalet temperatur i rummet ved træning: -20° C ~ 50° C
- Anbefalet opbevarings temperatur: -35° C ~ 65° C
- Maks luftfugtighed for træning og opbevaring: 90 %

SIKKERHED

LØBEPROGRAM FOR BEGYNDERE:

	TRÆNING	VARIGHED
Uge 1	Let	6~12 minutter
Uge 2	Let	10~16 minutter
Uge 3	Moderat	14~20 minutter
Uge 4	Moderat	18~24 minutter
Uge 5	Moderat	22~28 minutter
Uge 6	Stigning I interval	20 minutter
Uge 7	Interval træning	3 minutter ved moderat anstrengelse og 3 minutter ved højere anstrengelse i 24 minutter

Mål for puls-zoner:



- 100%** Increased Performance Range
- 85%** Aerobic Training Range
- 75%** Weight Loss Training Range
- 60%** Heart Rate BPM

220-din alder = Max puls-zone

Du ønsker ikke at træne på din maksimale puls. Den anbefalede puls zone er en procentdel af din maksimale puls. Mellem 65% og 85% af din maksimale puls.

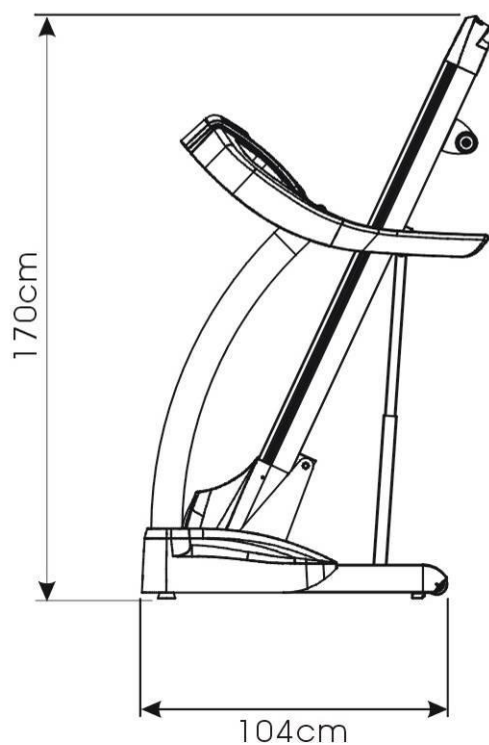
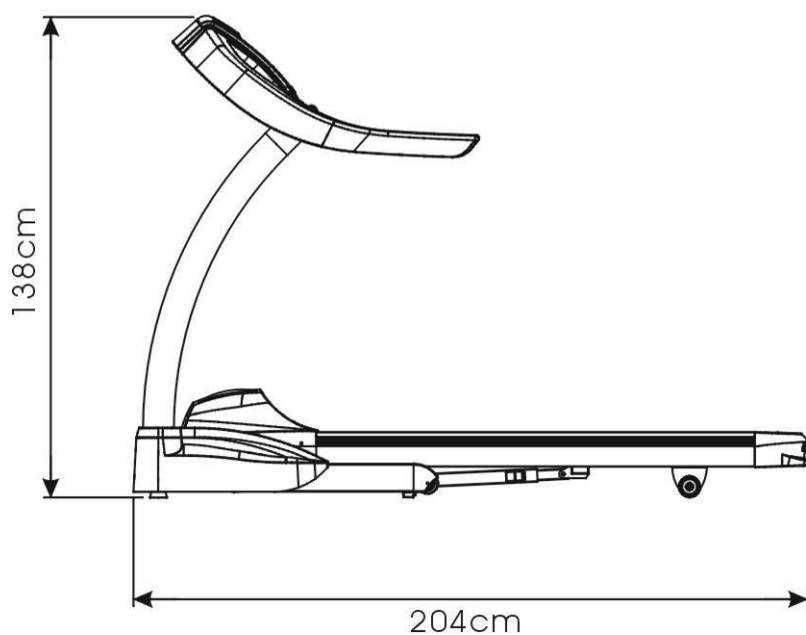
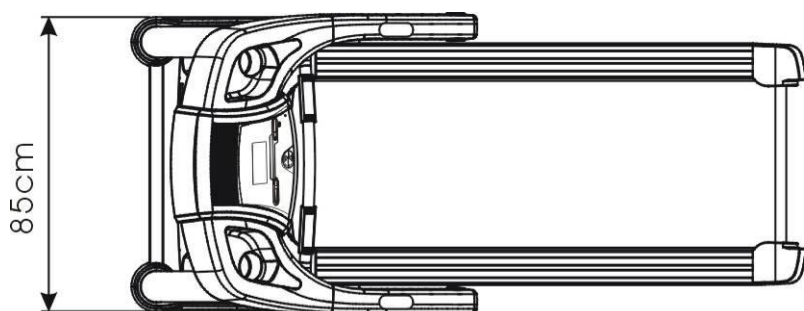
* Nedre grænse for puls zone
= maksimal puls X 0,6

* Øvre grænse for puls zone
= Maksimum puls X 0,75 (Dette er anbefalet af American Heart Association)
Før du starter et motions program, skal du kontakte din læge for at fastslå din fysiske situation)

TEKNISKE SPECIFIKATIONER

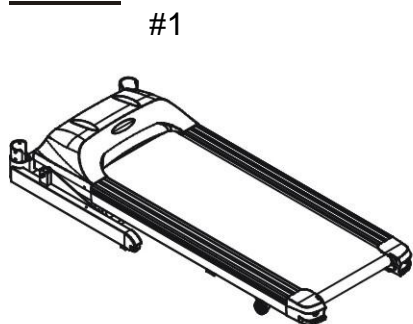
TEKNISKE SPECIFIKATIONER

- Længde: 204 cm
- Bredde: 85 cm
- Løbeflade: 50cm x 150cm
- Vægt: 104 kg (228lbs)
- Hældning/stigning: 0 ~ 15 via motor
- Programmer: 8 forudindstillet programmer, 1 Målsætnings-program, 4 puls programmer, 1 fitnessstest, 2 brugerprogrammer og Body index (inklusive BFR/BMI/BMR)
- Standard funktioner: Hånd Puls, Blæser, Hurtigvalgstaster til hastighed og hældning/stigning, Indbygget puls-modtager (modtager: 5KHZ), USB stik og Audio in stik.
- Nødstop: Træk sikkerhedsnøglen ud.

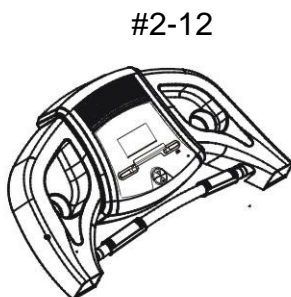


UDPAKNING OG SAMLING

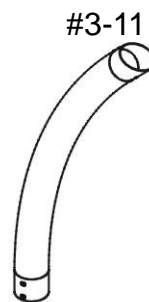
DELE:



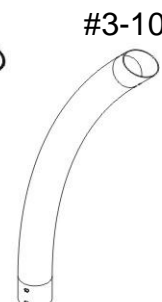
X1



X1

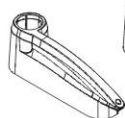


X1



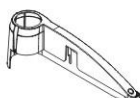
X1

#3-9



X1

#3-12



X1

#3-2



X1

#3-1



X1

#3-6



M8x15mm X 18

#3-13



M8 X 22

#3-8



M4x10mm X 4

#3-16



M8x100mm X 2

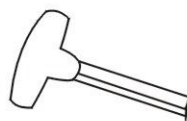
#3-17



M8 X 2



5mmx114 X1



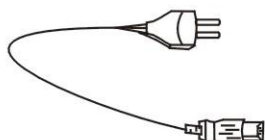
6mmX1



X1



X1



X1



X1

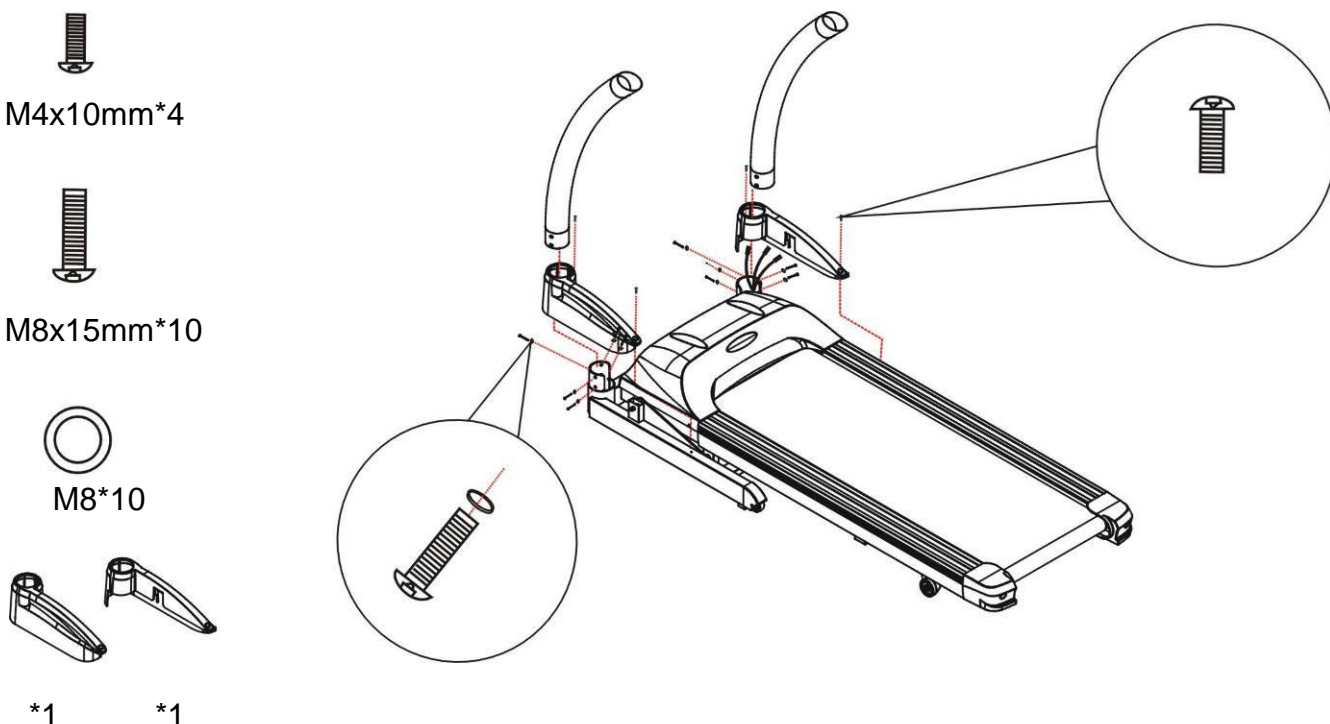
UDPAKNING OG SAMLING

Pak dit løbebånd ud, der hvor du vil bruge det. Sørg for ikke at beskadige dele i pakken. Stil dit løbebånd på en plan overflade. Det anbefales, at du placerer en beskyttende måtte på dit gulv, for at beskytte gulvet imod slitage og sved.

Trin 1: Montering af konsol-mast på bundramme.

- 1). Sæt højre / venstre beskyttelse cover på højre / venstre konsol rør.
- 2). Put både højre / venstre konsol rør ned i bundrammen.
Brug sekskantsnøgle til at skrue konsol rør på bundramme med 10stk af M8 * 15mm skruer.
- 3). Brug en nøgle til at skrue beskyttelsesdække fast på bundramme med 4stk af M4x10mm.

Opmærksom: Du må ikke stramme dine skruer alt for hårdt, på nuværende tidspunkt!

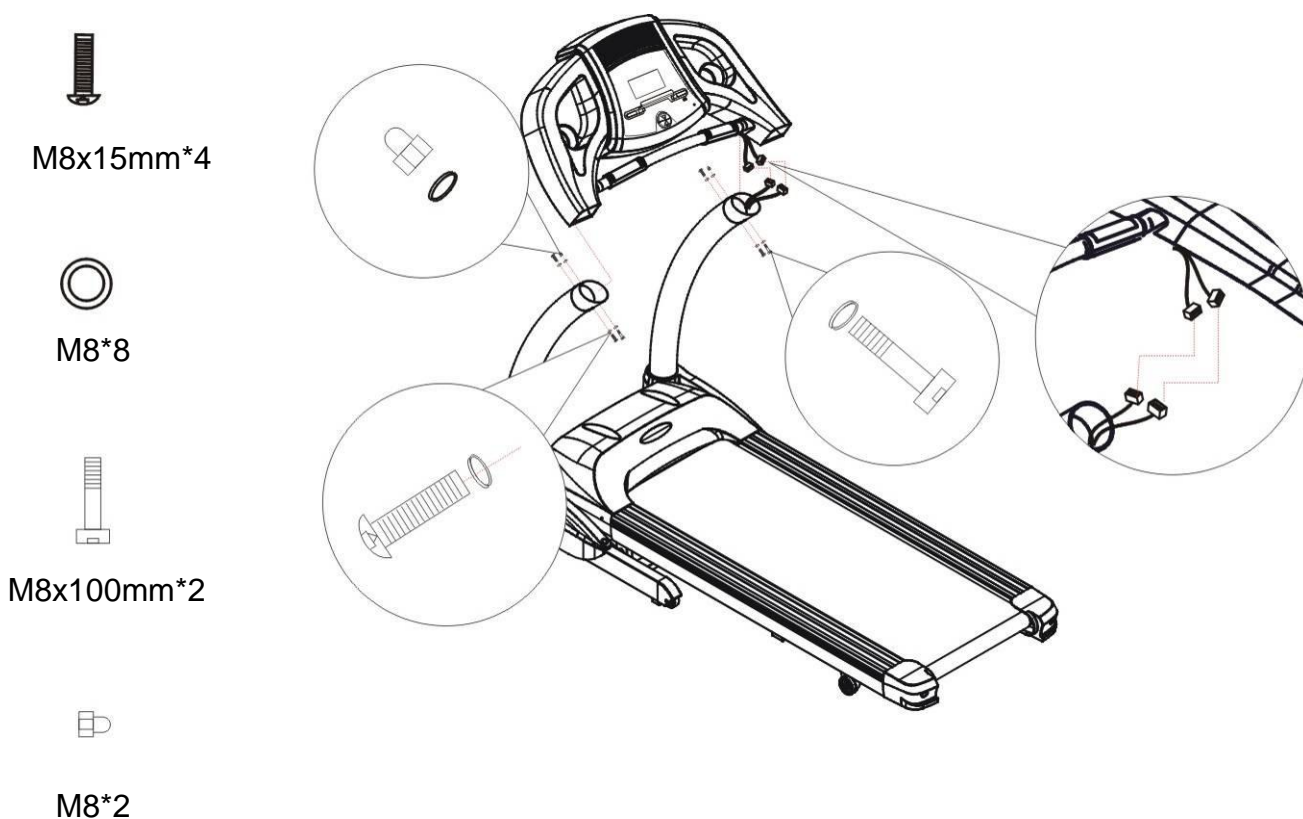


UDPAKNING OG SAMLING

Trin 2: Montering og tilkobling af Computer

- 1). Sæt computeren op til konsol masterne.
- 2). Så forbindes ledningerne imellem computeren og konsol masten.
- 3). Brug sekskantsnøglen til at skrue computeren på konsol masten. Dette gøres med 4 stk. M8*15mm og 2stk. M8*100mm skruer og 2 stk. M8 skiver.

Opmærksom: Du må ikke stramme dine skruer alt for hårdt, på nuværende tidspunkt!

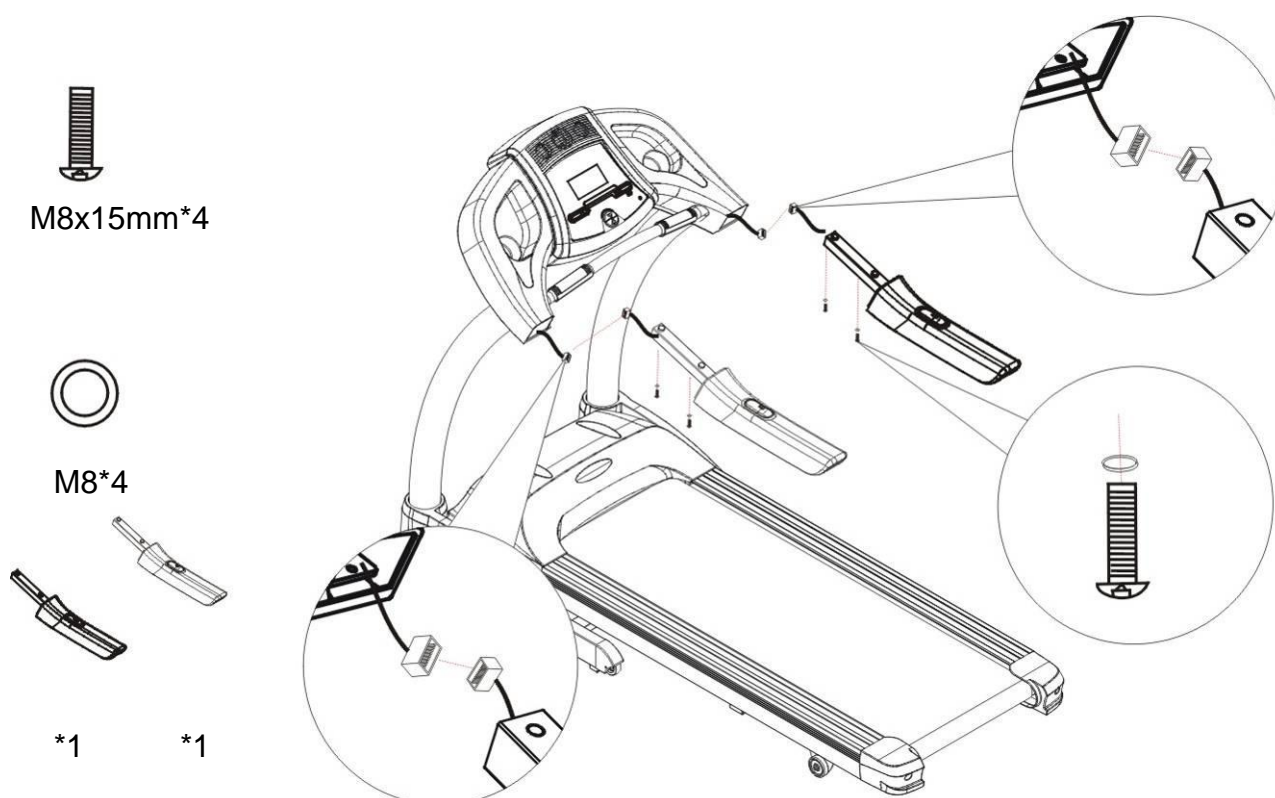


UDPAKNING OG SAMLING

Trin 3: Montering af håndtag på konsol masterne:

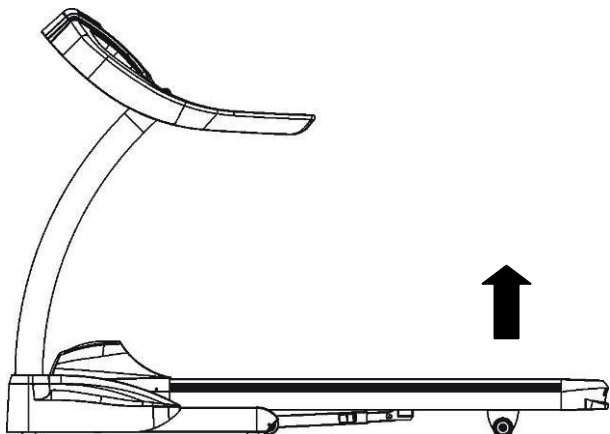
1. Tag højre håndtag og forbind ledningen fra håndtaget med ledningen fra computeren. Så skrues håndtaget fast med 2x M8*15mm skruer og M8 skiver.
2. Tag venstre håndtag og forbind ledningen fra håndtaget med ledningen fra computeren. Så skrues håndtaget fast med 2x M8*15mm skruer og M8 skiver.

Opmærksom: Nu strammes alle skruer!



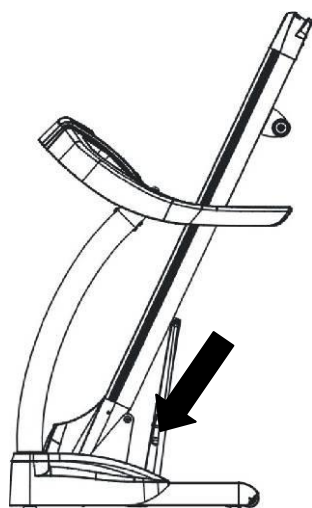
SAMMENKLAPNING AF LØBEBÅND

Løbepladen kan rejses op således du spare plads, når løbebåndet ikke bruges.



Oprejsning af løbeplade:

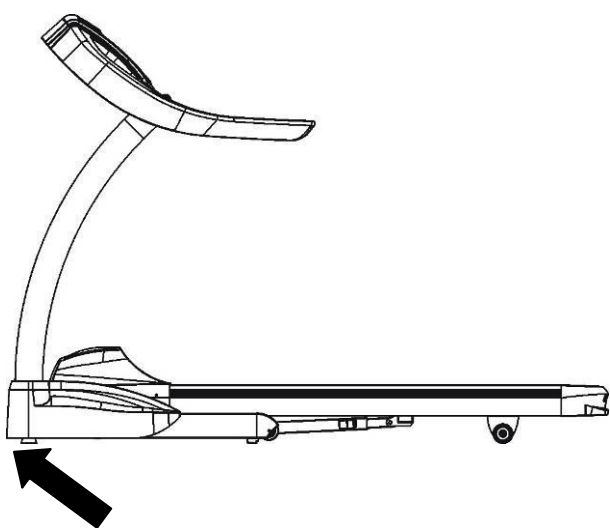
Efter din træning kan løbepladen rejses op. Løft bagerst på løbepladen indtil du hører et klik, som betyder at løbepladen er sikret. Du skal altid sikre dig, at løbepladen er sikret inden du forlader løbebåndet.



Nedtagning af løbeplade:

Når du ønsker at løbepladen kommer ned fra oprejst position gøres følgende:

1. Tryk Løbepladen frem (væk fra dig selv).
2. Så trækker du ud i splitten som holder pladen oprejst.
3. Løbepladen vil nu sænke sig automatisk.
4. Du må ikke tænde for løbebåndet når det er klappet sammen
5. Du skal altid stoppe løbebåndet helt, inden du klapper det sammen.



Stabilisering på overflade:

Det er vigtigt at løbåndet står helt stabilt, og stabiliseringen kan justeres ved hjælp af de 2 skruer der sidder under løbebåndet oppe i fronten.

1. Du vender løbebåndet på siden for at komme til justerings-skruerne. Nu kan du skrue dem med eller imod uret for at indstille dem.

OPVARMNING OG UDSTRÆKNING

En god træning starter med en gennemført opvarmning, hvor du sørger for at dine muskler kommer i gang, således du undgår skader, når du benytter løbebåndet.

Efter din træning er udstrækningen vigtig, hvis du vil undgå muskelømhed.



OPVARMNING AF NAKKE

Roter din nakke fra højre mod venstre og derefter gentages bevægelsen fra venstre mod højre. Der anbefales 10 gentagelser til hver side.



OPVARMNING AF SKULDRE

Løft højre skulder op imod dit øre og dette gentages med venstre skulder. Der anbefales 10 gentagelser til hver side.



OPVARMNING AF MAVE/SIDE

Ræk højre arm i vejret indtil du mærker at det strækker i højre side. Bagefter gentages denne bevægelse i venstre side. Der anbefales 10 gentagelser til hver side.



UDSTÆKNING AF INDERLÅR

Du sætter dig på gulvet med fodsålerne presset imod hinanden. Nu ligges albuerne på den indvendige side af dine knæ. Så presses knæene forsigtigt ned imod gulvet. Denne stilling holdes i 15 sekunder og der anbefales 3-5 gentagelser.



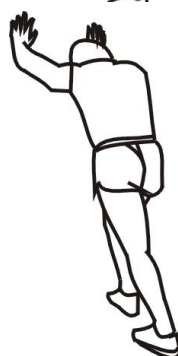
UDSTRÆKNING AF BAGLÅR

Stræk dit højre ben ud imens dine fødder på venstre ben rører ved gulvet. Så strækker du din højre arm så langt ud imod dine tæer, som du kan. Denne position holdes i 15 sekunder og derefter gentages det for venstre side.



UDSTRÆKNING AF FORLÅR

Brug højre arm til at holde balancen imod en væg. Derefter trækker du venstre hæl så langt op imod din bagdel som du kan. Denne position holdes i 15 sekunder og gentages for højre side.



UDSTRÆKNING AF LÆG

Sæt højre fod foran din krop imens du presser dine hænder imod en mur, og holder dit venstre ben i stræk bagud med fodsålen i jorden. Hold denne position i 15 sekunder og gentag den for højre ben.

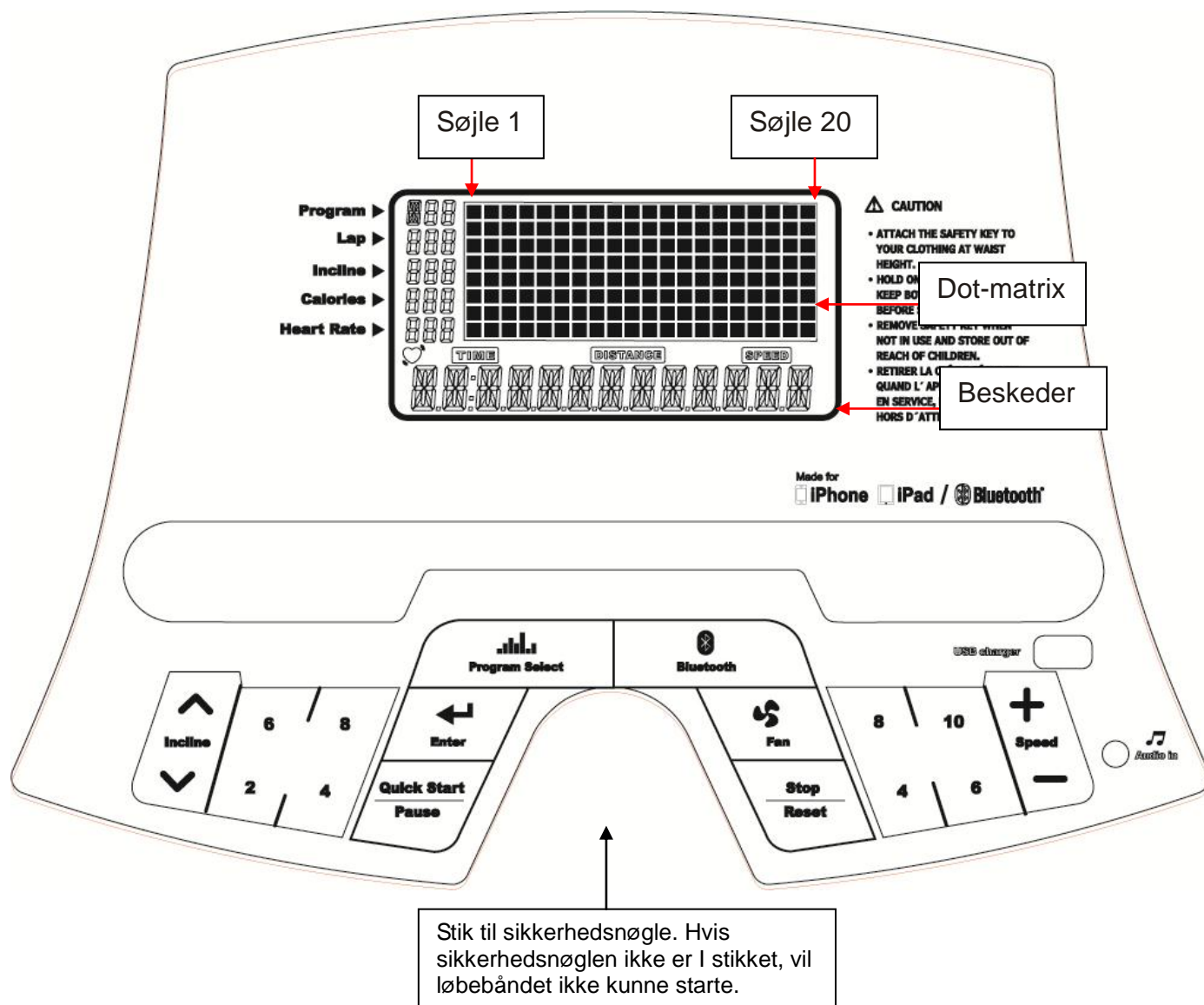


AT RØRE SINE TÆER

Bøj dig forsigtigt forover i din lænd, indtil du kan mærke at det strammer på bagsiden af lår og læg. Hold denne position i 15 sekunder.

COMPUTER

USB



COMPUTER

Skærm:

Viser:	Funktion
Program	Viser programmet der er valgt eller bruges
LAP	Viser hvor mange runder du har løbet, 1 runde=0.4km / 0.25mil.
Time	Viser samlet tid for din nuværende træning.
Calories	Viser antallet af forbrændte kalorier for din nuværende træning.
Heart Rate	Viser din nuværende puls.
Distance	Viser den samlede distance af din nuværende træning.
Incline	Viser din nuværende stigningsgrad.
Speed	Viser din hastighed i din nuværende træning.
Dot-matrix	Viser program profilen i din nuværende træning.
Message	Viser beskeder.

Knapper :

Knap	Funktion
Incline ▲ / ▼	Juster stigning på løbebånd. Valg af data i indstillinger.
Speed ▲ / ▼	Rediger din hastighed. Valg af data i indstillinger.
Quick keys for incline	4 hurtigvalgs-knapper til valg af stigning.
Quick keys for speed	4 hurtigvalgs-knapper til valg af fart.
ENTER	Bekræftelse af valg.
START / PAUSE	Sæt løbebåndet på pause i din træning. Tryk igen for at starte løbebåndet i din træning.
STOP / RESET	Stop løbebåndet i din træning. Gå tilbage til hovedmenu, hvis båndet står i pause.
Program	Valg af program.
FAN	Tænd og sluk for blæser.

PROGRAMMER

Quick START: (Eget valg af distance, tid, hældning og hastighed)

1. Tryk START, hastigheden vil starte fra laveste hastighed, og hældningen ville starte på 0, alle data vil starte med at tælle.
2. Brug speed og incline knapper til at justere hastighed og hældning.

Cool down program: ("Let løb" program)

Dette program bruges i stedet for pludselig at stoppe sin træning. Programmet vil starte inden dit træningsprogram rammer 0. Hvis du ikke ønsker at "lunte af" trykker du på **【STOP】** for at springe over programmet.

P1 TARGET: (Målsætnings-program som bruges, hvis man f.eks. ønsker at løbe en bestemt tid eller distance)

1. Tryk **【Program Select】** og vælg TARGET program. Nu vises **【P1】** på skærmen.
2. Indstil user weight (burger vægt): Tryk speed – / \uparrow for at vælge vægt og tryk **【ENTER】** for at bekræfte.
3. Indstil target time (tid for program): Tryk speed – / \uparrow for at vælge tid og tryk **【ENTER】** for at bekræfte.
4. Indstil target distance: (Ønskede distance for programmet) Tryk speed – / \uparrow for at vælge distance og tryk **【ENTER】** for at bekræfte.
5. Indstil target calories: (Ønsket tab af kalorier for programmet)) Tryk speed – / \uparrow for at vælge det ønskede tab af kalorier og tryk **【ENTER】** for at bekræfte.
6. Start programmet :
 - 6.1. Time (Tid), Distance and Calories (Kalorieforbrug) vil begynde at tælle ned, og når en af værdierne rammer 0 vil programmet slutte.
 - 6.2. Hvis du har indstillet en af værdierne til 0 i dine program indstillinger, vil den ikke tælle med i nedtællingen. Så hvis du f.eks. bare ønsker at løbe 10 km., indstiller du distancen, og sætter de andre værdier til 0. Så vil programmet slutte når de 10 km. Er nået.

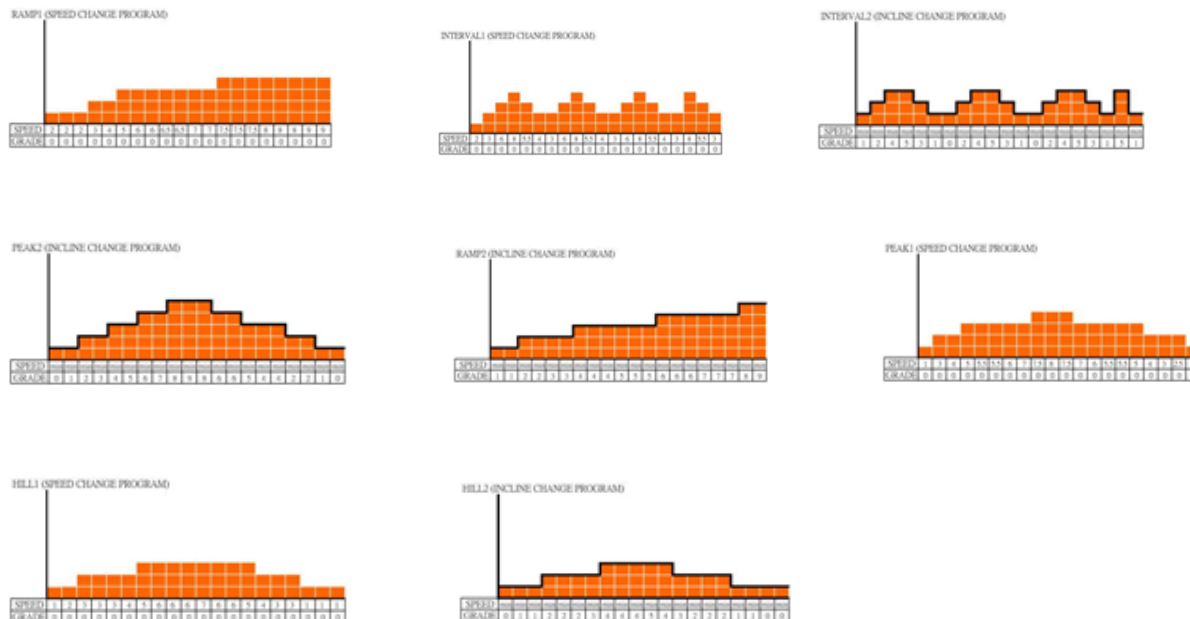
PROGRAMMER

P2 COURSE: (Forudindstillet programmer)

1. Tryk **【Program Select】** og vælg COURSE program. Nu vises **【P2】** på skærmen.
2. Tryk speed $- / \uparrow$ for at vælge program imellem **【RAMP 1】** , **【RAMP2】** , **【INTERVAL 1】** , **【INTERVAL 2】** , **【PEAK 1】** , **【PEAK 2】** , **【HILL 1】** , **【HILL 2】** og tryk **【ENTER】** for at bekræfte valget af det ønskede program..
3. Indstil user weight (burger vægt): Tryk speed $- / \uparrow$ for at vælge vægt og tryk **【ENTER】** for at bekræfte.
4. Indstil time (tid): Tryk speed $- / \uparrow$ for at vælge tid og tryk **【ENTER】** for at bekræfte.
5. Indstil max speed eller incline (indstilling af max hastighed og stigning på programmet):
 - 5.1.Valg af hastighedsprogrammer :(RAMP 1、 INTERVAL 1、 PEAK 1、 HILL 1)
 - 5.1.1.Skærmen viser nu max hastigheden for programmet.
 - 5.1.2.Tryk speed $- / \uparrow$ for at ændre på max hastigheden. Programmet vil nu ændre sig i forhold til valget af max hastighed.
 - 5.1.3.Tryk **【START】** for at starte programmet.
 - 5.2. Valg af stignings/hældnings programmer :(RAMP 2、 INTERVAL 2、 PEAK2、 HILL 2)
 - 5.2.1 Skærmen viser nu max stigning/hældning for programmet.
 - 5.2.2.Tryk incline $\blacktriangle / \blacktriangledown$ for at ændre på max stigning/hældning. Programmet vil nu ændre sig i forhold til valget af max stigning/hældning.
 - 5.2.3. Tryk **【START】** for at starte programmet.
6. Programmet :
 - 6.1. Hastighed eller stigning/hældning vil automatisk ændre sig igennem træningen.Hvis der vælges et program hvor tiden bare tæller op vil, intervallerne være på 2 minutter. Hvis man har indstillet en tid, vil intervallerne skifte når du tager den indstillede tid / 20. Igennem programmet kan du altid ændre på både hastighed og stigning/hældning
 - 6.2. Programmet vil stoppe når tiden ender på 0.

PROGRAMMER

7. Program profiler:



P3 HRC(Puls-programmer):

1. Tryk **【Program Select】** og vælg HRC program. Nu vises **【P3】** på skærmen.
2. Der er 4 forskellige programmer at vælge imellem. THR(Valg af puls-zone), MHR 65 % (65% af max puls), MHR 75% (75% af max puls), MHR 85% (85% af max puls), Tryk speed $- / +$ for at vælge program og tryk **【ENTER】** for at bekræfte.
3. Indstil user weight (burger vægt): Tryk speed $- / +$ for at vælge vægt og tryk **【ENTER】** for at bekræfte.
4. Indstil time (tid): Tryk speed $- / +$ for at vælge tid og tryk **【ENTER】** for at bekræfte.
5. Indstil age (alder) : Tryk speed $- / +$ for at vælge alder og tryk **【ENTER】** for at bekræfte.
6. Indstil target heart (puls-zone) : THR (puls) viser nu 130. Tryk speed $- / +$ for at indstille puls-zonen og tryk **【ENTER】** for at bekræfte.
7. Indstil starting speed (start hastighed) : skærmen viser nu laveste hastighed. Tryk speed $- / +$ for at indstille start hastighed og tryk **【START】** for at begynde programmet.
8. Programmet :
 - 8.1. Programmet vil sammenligne den reelle puls med den ønskede puls-zone hvert 30 sekund. Hastighed og hældning/stigning vil ændre sig i forhold til at nå den ønskede puls-zone.
 - 8.2. Du kan altid indstille hastighed og hældning/stigning
 - 8.3. Programmet vil stoppe når tiden ender på 0.

PROGRAMMER

P4 Body Index: (Giver en indikation af dine kropstal)

1. Tryk **【Program Select】** og vælg Body Index program. Nu vises **【P4】** på skærmen.
2. Vælg gender (Køn (mand/kvinde)): Skærmen viser nu en mandelig figur. Tryk speed – / \uparrow for at vælge køn og tryk **【ENTER】** for at bekræfte.
3. Indstil age (alder): Tryk speed – / \uparrow for at vælge alder og tryk **【ENTER】** for at bekræfte.
4. Indstil user weight (burger vægt): Tryk speed – / \uparrow for at vælge vægt og tryk **【ENTER】** for at bekræfte.
5. Indstil user height (burger højde): Tryk speed – / \uparrow for at vælge højde og tryk **【ENTER】** for at bekræfte.
6. Start testen:
 - 6.1. Hold hænderne på puls-håndtagene igennem træningen.
 - 6.1. Skærmen vil vise BFR / BMI / BMR en efter en, efter testen har varet i 15 sek.
7. Forklaring af test resultat:
 - 7.1. BFR(Fedt %) : Normal \rightarrow 15~25% for mænd, 20~30% for kvinder.
 - 7.2. BMI(Body Mass Index) : Sundt \rightarrow under 22, Kraftig \rightarrow over 23, Overvægtig \rightarrow over 27, Farlig overvægt \rightarrow over 35.
 - 7.3. BMR(Metabolisk alder): Viser kroppens aktuelle alder

P5 Fitness test: (Giver en indikation af din kondition)

1. Tryk **【Program Select】** og vælg Fitness test program. Nu vises **【P5】** på skærmen.
2. Indstil user weight (burger vægt): Tryk speed – / \uparrow for at vælge vægt og tryk **【ENTER】** for at bekræfte.
3. Indstil age (alder): Tryk speed – / \uparrow for at vælge alder og tryk **【ENTER】** for at bekræfte.
4. Vælg gender (Køn (mand/kvinde)): Skærmen viser nu en mandelig figur. Tryk speed – / \uparrow for at vælge køn og tryk **【ENTER】** for at bekræfte.
5. Indstil starting speed (start hastighed) : skærmen viser nu laveste hastighed. Tryk speed – / \uparrow for at indstille start hastighed og tryk **【START】** for at begynde programmet.
6. Programmet:
 - 6.1. Dette program tester din kondition ud fra hvor langt du kan løbe på 12 minutter. Du kan indstille hastigheden igennem hele programmet. Du kan ikke justere stigning/hældning i dette program.
 - 6.2. Programmet vil stoppe når tiden ender på 0.
 - 6.4. Resultater af kondition: **【VERY GOOD】** (meget godt), **【GOOD】** (godt), **【AVERAGE】** (gennemsnitligt), **【BAD】** (dårlig), **【VERY BAD】** (meget dårlig).

PROGRAMMER

P6 CUSTOM (Bruger programmer)

1. Tryk **【Program Select】** og vælg CUSTOM program. Nu vises **【P6】** på skærmen.
2. Der er mulighed for at lave 2 forskellige brugerprogrammer, hvor brugeren selv opbygger sit eget program. Tryk speed- / + for at vælger bruger 1 eller bruger 2. Tryk **【ENTER】** for at bekræfte.
3. Indstil user weight (burger vægt): Tryk speed - / + for at vælge vægt og tryk **【ENTER】** for at bekræfte.
4. Indstil hver enkelt søjle Der er 20 søjler til hvert program hvor du kan indstille hastighed, stigning/hældning og tid på hver enkel søjle.
 - 4.1. Indstil speed (hastighed) : Tryk speed - / + for at vælge hastigheden.
 - 4.2. Indstil incline (stigning/hældning): Tryk incline ▲ / ▼ for at vælge stigning/hældning.
 - 4.3 Indstil time (tid): Tryk speed - / + for at vælge tid og tryk **【ENTER】** for at gå videre til næste søjle.
5. Tryk **【START】** for at starte træningen, når du har justeret alle søjler. Programmet er nu gemt under brugeren.
6. Programmet :
 - 6.1. Programmet vil nu automatisk justeres efter de ønskede værdier.
 - 6.2. Programmet vil stoppe når tiden ender på 0.

iOS Bluetooth Vejledning

※ ※Bluetooth APP Software Download og tilslutning

1. App Download

1.1 App store søgning **【Tread Monitor】** and **【Run on Earth】**

2. Tryk **【Bluetooth】** knap på computeren og teksten i skærmen viser **【IN BT MODE】**

3. Tablet indstilling:

3.1 Find indstillinger på tablet og aktiver Bluetooth.

3.2 Find og tilslut navnet på maskinen **【TM—RUN-XXX】** .

XXX er et tilslutningsnummer. fra 001~999.

3.3 Løbebåndet viser i displayet **【BT CONNECTED】** når din tablet er forbundet med løbebåndet.

4. Computer og Bluetooth er forbundet.

5. Hvis fejl i forbindelse eller problemer under brug efter ovenstående er gennemført. Følg venligst nedenstående instruktioner:

5.1 Sluk helt for app'en **【Tread Monitor】** eller **【Run on Earth】** på din tablet.

5.2 Sluk for løbebåndet på "tænd og sluk" knappen. Vent 5 sekunder og tænd løbebåndet igen.




5.3 Gå ind i Bluetooth indstillinger på din tablet; vælg Bluetooth forbindelsen "Glem denne enhed" vil vises. Tryk "Glem denne enhed" og sluk for Bluetooth på din tablet.

5.4 Gentag punkt 2 og 3 igen.

Importøren Fitnessgruppen A/S kan ikke gøres ansvarlig for tredje parts hardware, programmer, app's, deres tilgængelighed og funktioner.

iOS Bluetooth Vejledning

Tread Monitor : Quick Training Mode




1	Tryk på "Quick Training" knappen for at begynde indstillingerne til træningen, hvor du selv kan variere tid, hastighed m.m.	
2	Bekræft din profil og tryk "Next" for at fortsætte.	
3	Tryk på "Start" knappen på løbebåndet for at begynde træningen.	
4	Start træning : 1. Tryk "START", hastighed starter fra laveste hastighed og hældning fra 0. Alle data starter med at tælle op. 2. Brug hastighed og hældning knapperne på løbebåndet for at justerer hastighed og hældning.	

iOS Bluetooth Vejledning

5	For at pause din træning, trykkes der på “Stop” knappen på løbebåndet	
6	For afslutte træningen, først tryk “Stop” på løbebåndet og efterfølgende et langt tryk på “Stop” knappen – indtil du hører et beep.	

iOS Bluetooth Vejledning

Tread Monitor : Program Mode

1	Tryk på "Program" knappen – for at komme ind i program menuen.	
2	Bekræft din profil og tryk "Next" for at fortsætte.	
3	Vælg det ønskede program.	
4	Hvis du ønsker træningsmål (targets-goals) vælges dette. Ellers spring dette afsnit over.	

iOS Bluetooth Vejledning

5

Tryk "Time" knappen for at indstille ønsket træningstid.

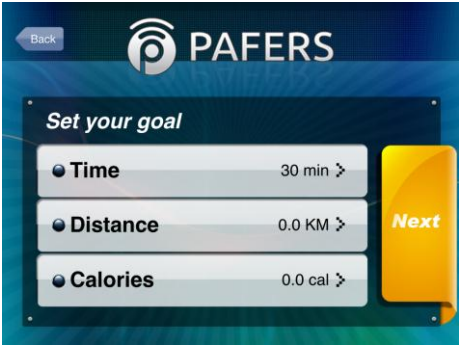
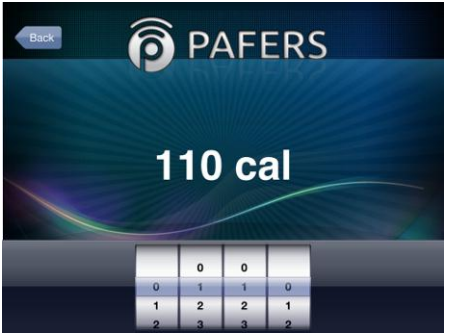
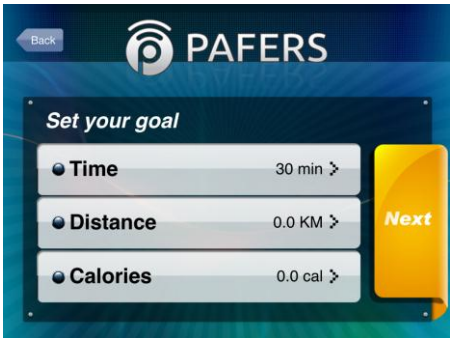


6

Tryk "Distance" knappen for at indstille ønsket træningsdistance.



iOS Bluetooth Vejledning

7	Tryk "Calories" knappen for at indstille antal kalorier der ønskes forbrændt.	 
8	Tryk "Next" knappen for at komme videre.	
9	Tryk på "Start" knappen på løbebåndet for at begynde træningen.	
10	Begynd træningen : Tid, distance og kalorier begynder at tælle ned til 0 for at afslutte programmet. Hvis værdien er sat til 0 vil den tælle op på denne værdi.	

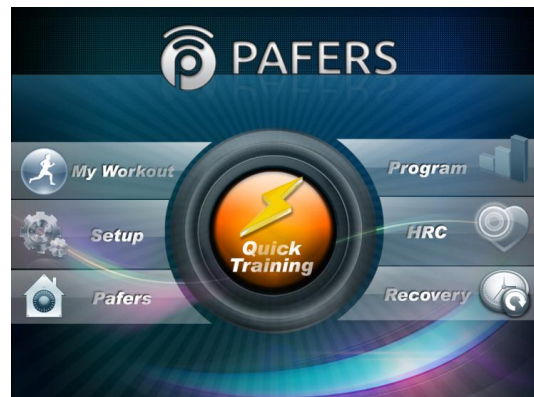
iOS Bluetooth Vejledning

11	For at "Pause" programmet, tryk på "Stop" knappen på løbebåndet.	
12	For afslutte træningen, først tryk "Stop" på løbebåndet og efterfølgende et langt tryk på "Stop" knappen – indtil du hører et beep.	

iOS Bluetooth Vejledning

Tread Monitor - HRC Mode (Puls træning) – Kræver pulsbælte.

Tryk på “HRC” knappen for at komme til pulstrænings menu.



Bekræft din profil og tryk “Next” for at forsætte.

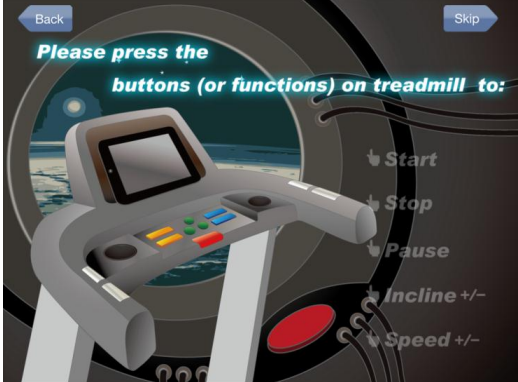
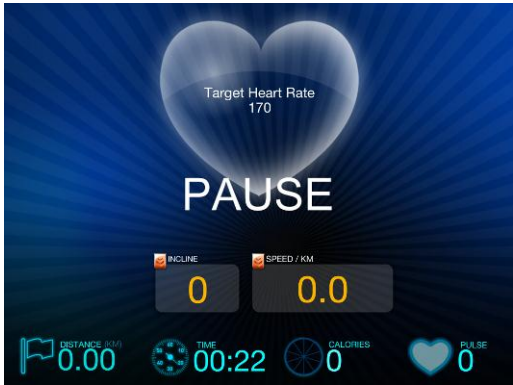


Læs instruktionerne og tryk “Done” for at forsætte.



Start med at bekræfte din alder og vælg din ønskede puls for at starte træningen.

iOS Bluetooth Vejledning

5	Tryk "Start" knappen på løbebåndet for at starte træningen.	 <p>The screenshot shows a treadmill with a control panel. Overlaid on the treadmill is a semi-transparent dark box with white text that reads: "Please press the buttons (or functions) on treadmill to:". Below this text are five buttons with arrows pointing to them: "Start", "Stop", "Pause", "Incline +/-", and "Speed +/-". At the top left of the dark box is a "Back" button and at the top right is a "Skip" button.</p>
	Begynd træningen : 1. Programmet vil sammenligne aktuelle puls og ønsket puls hver 30 sekunder for at justerer hastighed eller hældning – til den ønskede puls opnås. 2. Du kan bruge hastighed eller hældnings knapperne for at ændre disse.	
6	For at "Pause" programmet, tryk "Stop" knappen på løbebåndet.	 <p>The screenshot shows a dark blue background with a glowing heart icon in the center. Above the heart, it says "Target Heart Rate 170". Below the heart, the word "PAUSE" is written in large white letters. At the bottom, there are several data points: "INCLINE" with a value of "0", "SPEED / KM" with a value of "0.0", "DISTANCE / KM" with a value of "0.00", "TIME" with a value of "00:22", "CALORIES" with a value of "0", and "PULS / SE" with a value of "0".</p>
7	For afslutte træningen, først tryk "Stop" på løbebåndet og efterfølgende et langt tryk på "Stop" knappen – indtil du hører et beep.	

iOS Bluetooth Vejledning

Run on Earth (Løb virkelige ruter)

- Åben APP: Run on Earth
- “S” viser startpunktet

Startpunktet er et af tre punkter – som er valgt når app'en åbnes. Enten din nuværende position, sidste startpunkt eller Taipei Taiwan.

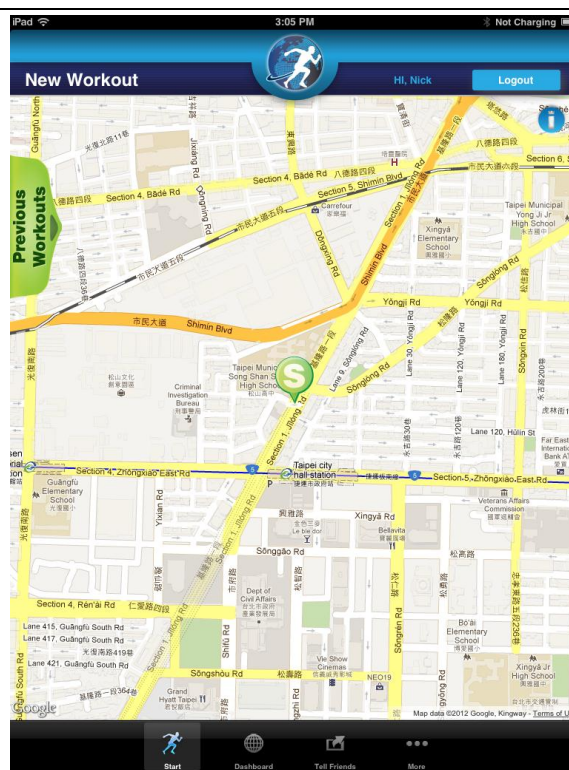
For at sætte startpunktet til din nuværende position.

1

Først gå til Indstillinger og Personlige indstillinger på din Tablet og aktiver ”Placeringstjenester/lokaliteter” Åben app'en og giv tilladelse til at bruge din nuværende placering. Det vil sætte den aktuelle position som standard.

Har du ikke placeringstjenesten/lokaliteter slået til, så er startpunktet, samme startpunkt som sidste træning.

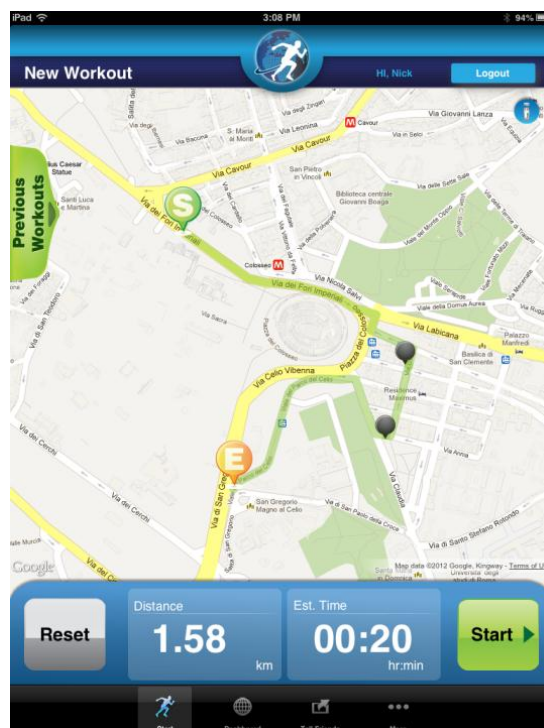
Kan app'en ikke finde din nuværende position eller sidste træning, så er startpunktet som standard Taipei, Taiwan



- Planlæg rute

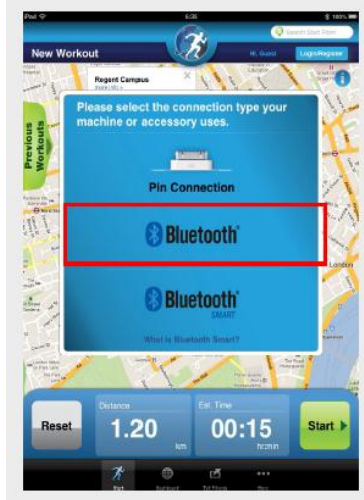
- Først flyt “S” ikon til det ønskede startpunkt på kortet.
- Derefter tryk på kortet for det ønskede målsted (End) og et “E” vil komme frem på skærmen.
- Hvis du trykker på det forkerte sted, så bare tryk “Reset” og vælg det rigtige sted.
- Når din rute er valgt, kan du vælge din rute ved vælge steder du ønsker at komme forbi.
- Du kan tilføje op til 8 rute punkter.
- Tryk “Start” for at komme til næste step.

2

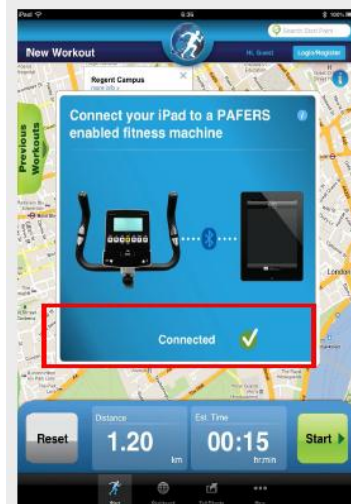


iOS Bluetooth Vejledning

3 Tryk "Bluetooth" som vist på billedet

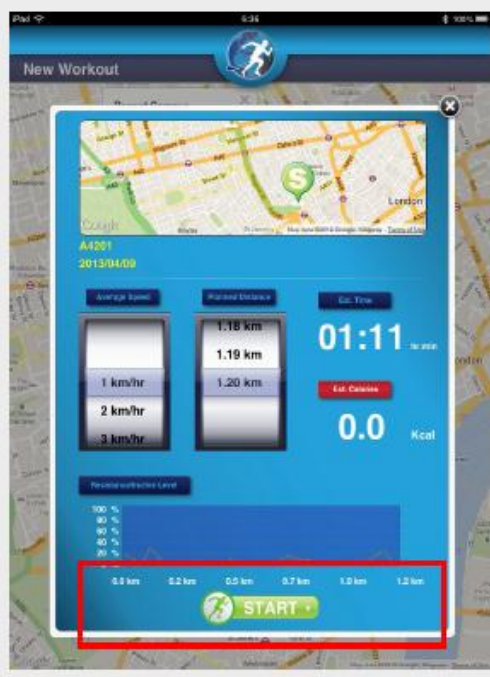


4 Parring af enhederne er lykket når din tablet skriver "Connected".



5 På workout siden kan du indsætte "Average Speed" & "planned Distance".

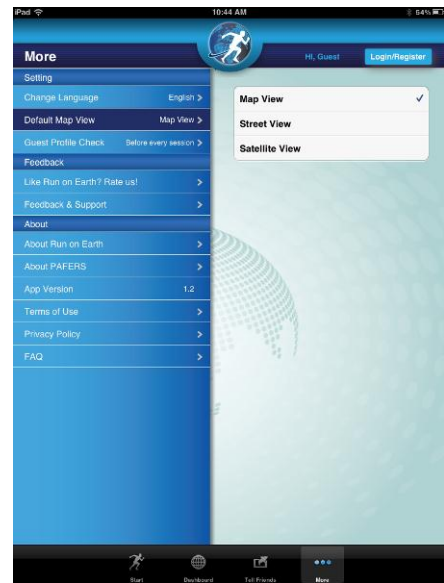
iOS Bluetooth Vejledning

6	Tryk "START" for at begynde din træning.	
7	<p>Begynd træning :</p> <ul style="list-style-type: none">● Tryk START. Hastighed starter ved "Average Speed", hældningen følger vejens niveau. Alle data begynder at tælle på din tablet.● Løbebåndet justerer automatisk hældningen i følge den valgte rute.● Brug hastighed eller hældningsknapperne på løbebåndet for at ændre disse.	
8	<ul style="list-style-type: none">● Run on Earth har 9 sprog English, Spanish, French, German, Italian, Portuguese, Simplified Chinese, Traditional Chinese, Japanese● Du kan se listen over supporterede sprog.● For skifte sprog i "Run on Earth" skal du ændre sproget i din iOS tablet indstillinger.	

iOS Bluetooth Vejledning

9

- Run on Earth har tre visninger af vejen.
- **Street view:** Billeder fra gadeniveau. (Google street view)
- **Map view:** Gør det nemt, at se hvor du er på kortet.
- **Satellit mode:** Viser et fugleperspektiv af veje og omgivelser, som du løber igennem.
- Visningerne kan indstilles som standard under indstillinger "More" sektionen.



Android Bluetooth Vejledning

※Bluetooth APP Software Download og tilslutning :

1. App Download

1.1 Play butik søgning 【Run on Earth】

2. Tryk på [Bluetooth] knappen på computeren og teksten i skærmen viser 【IN BT MODE】

3. Tablet indstilling:

3.1 Find indstillinger på din tablet, og aktiver Bluetooth.

3.2 Find og tilslut med navnet på maskinen [TM—RUN-XXX] .

XXX er et tilslutningsnummer. fra 001~999.

4. Åben "Run on Earth" APP, følg [Run on Earth] manualen 1~6.

5. Computer og Bluetooth er forbundet.

6. Hvis fejl i forbindelsen eller problemer under brug efter ovenstående er gennemført. Følg venligst nedenstående instruktioner:

6.1 Sluk helt for app'en [Run on Earth] på din tablet.

6.2 Sluk for løbebåndet på "tænd og sluk" knappen. Vent 5 sekunder og tænd løbebåndet igen.

6.3 Gå ind i Bluetooth indstillinger på din tablet; Vælg Bluetooth forbindelsen "Glem denne enhed" vil vises. Tryk "Glem denne enhed" og sluk for Bluetooth på din tablet.

6.4 Gentag punkt 2 og 3 igen.

Importøren Fitnessgruppen A/S kan ikke gøres ansvarlig for tredje parts hardware, programmer, app's, deres tilgængelighed og funktioner.

Android Bluetooth Vejledning

Run on Earth (Løb virkelige ruter)

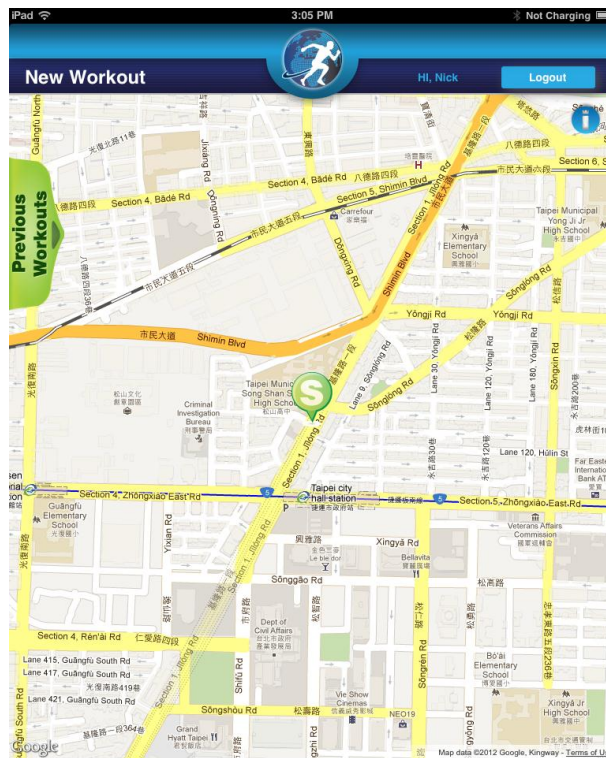
- Åben APP: Run on Earth
- “S” viser startpunktet

Startpunktet er et af tre punkter – som er valgt når app'en åbnes. Enten din nuværende position, sidste startpunkt eller Taipei Taiwan.

For at sætte startpunktet til din nuværende position.

Først gå til Indstillinger og Personlige indstillinger på din Tablet og aktiver ”Placeringstjenester/lokaliteter” Åben app'en og giv tilladelse til at bruge din nuværende placering. Det vil sætte den aktuelle position som standard. Har du ikke placeringstjenesten/lokaliteter slået til, så er startpunktet, samme startpunkt som sidste træning.

Kan app'en ikke finde din nuværende position eller sidste træning, så er startpunktet som standard Taipei, Taiwan.

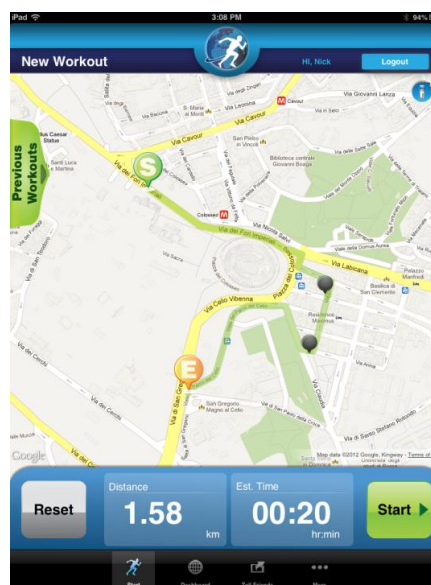


1

Planlæg rute



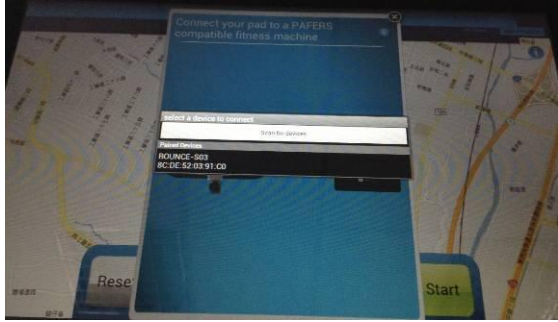
- Først flyt “S” ikon til det ønskede startpunkt på kortet.
- Derefter tryk på kortet for det ønskede målsted (End) og et “E” vil komme frem på skærmen.
- Hvis du trykket på det forkerte sted, så bare tryk “Reset” og vælg det rigtige sted.
- Når din rute er valgt, kan du vælge din rute ved vælge steder du ønsker at komme forbi.
- Du kan tilføje op til 8 rute punkter.

Tryk “Start” for at komme til næste step.

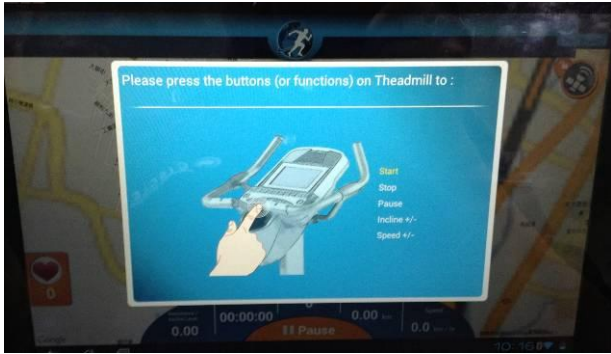


2

Android Bluetooth Vejledning

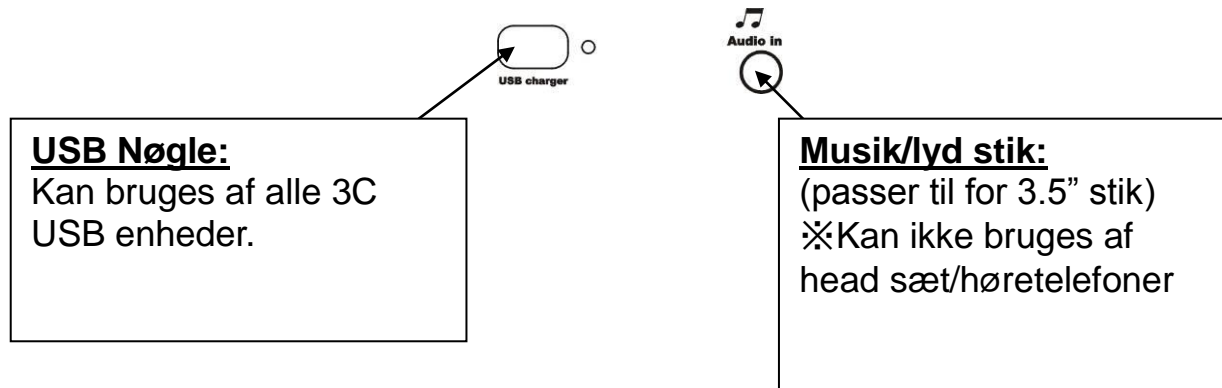
3	<p>På workout siden kun du indsætte 『Average Speed』 og 『planned Distance』 (gennemsnit hastighed og planlagt distance).</p>	
4	<p>Bekræft din profil og tryk "ok" for at forsætte.</p>	
5	<p>Forbind med løbebåndet.</p>	
6	<p>Forbindelse er lykket når din tablet viser "Connected". Løbebåndet vil vise i skærmen [BT CONNECTED] når din tablet og løbebåndet er forbundet.</p>	

Android Bluetooth Vejledning

7	Tryk "START" på løbebåndet for at begynde din træning.	
8	<p>Start træning :</p> <ul style="list-style-type: none">● Tryk START, hastigheden starter med gennemsnitlig hastighed og hældning følger vejens niveau. Alle data begynder at tælle.● Løbebåndet justerer automatisk hældningen ifølge den valgte rute.● Brug hastighed eller hældnings knapperne på løbebåndet for at ændre disse.	

BRUG AF STANDARD FUNKTIONER

USB Nøgle / Musik/lyd stik:



Opmærksom:

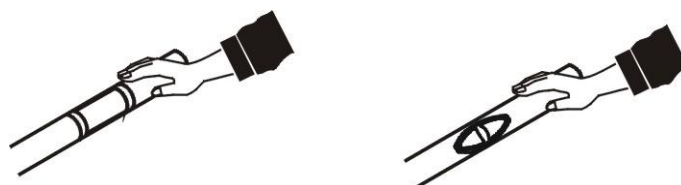
Høj volumen på højttalerne kan skabe unøjagtighed på puls-målingen. Derfor anbefales det at man skruer ned for volumen når puls-programmer bruges.

BRUG AF STANDARD FUNKTIONER

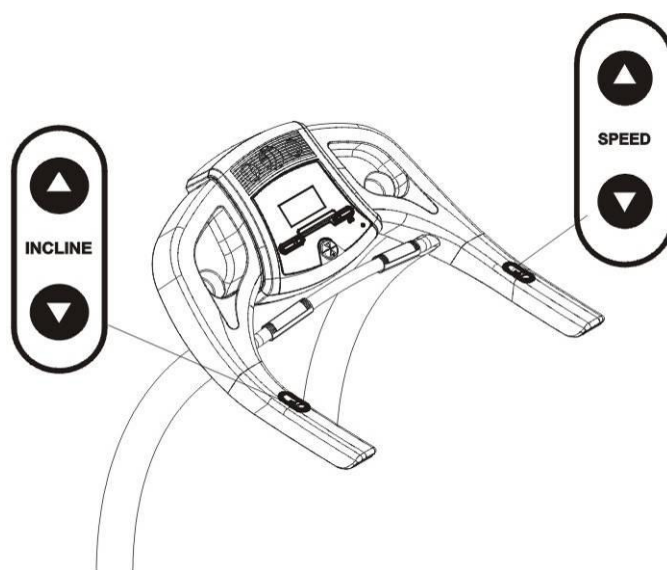
Håndtag og håndpuls:

Både inden og efter du løber anbefales der, at du sætter dine fødder på hver sin side af båndet på de plader der sidder langs løbebæltet. Du skal samtidig holde fast i håndtagene på løbebåndet for at undgå at falde.

Hvis håndpulsen pludselig er meget høj eller er unøjagtig så tag hænderne væk fra puls håndtagene indtil pulsen igen står på 0. Gør ikke dette imens du løber på løbebåndet.



Knapper på håndtag:



JUSTERING AF BÆLTE

Du skal muligvis tilpasse bæltet i løbet af de første ugers brug. Alle bæltet er korrekt indstillet på fabrikken. Det kan dog strække sig ved brug og komme væk fra sin centrering.

Justering af bælte:

Hvis bæltet føles som om det "glider" eller tøver, når du planter din fod under en løbetur, kan det være spændingen på bæltet som skal øges. Smør løbebæltet inden du begynder at spænde.

Stramning af bælte:

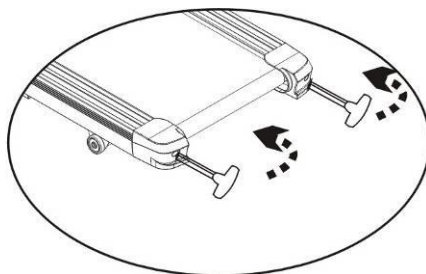
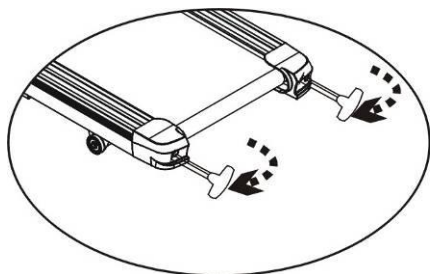
- A). Brug 6mm skruenøgle til venstre bæltespændings bolt. Drej nøglen med uret 1 / 4 tur for at trække i den bageste rulle og øge bæltespændingen.
- B). Gentag trin "A" for højre bæltespændings bolt. Du skal være sikker på at køre begge bolte det samme antal omgange, så den bageste rulle vil forblive rigtig i forhold til rammen.
- C). Gentag trin "A" og "B", indtil bæltet ikke glider mere.
- D). Vær forsigtig med ikke at stramme boltene for meget så du kan oprette overdrevent pres på det forreste og bagerste rullelejer. Et overdrevent spændt bælte, kan beskadige rullelejer

Løbebæltets spænding kan også lettes. Dette sker ved at skrue begge bolte imod uret det samme antal omgange.

Centrering af løbebæltet:

Når du løber, kan du træde hårdere med den ene fod end med den anden. Dette kan forårsage at løbebæltet kommer væk fra centrum af løbefladen.

- A). Start løbebåndet uden at nogen er på løbebåndet. Så trykker du på (SPEED UP) knappen indtil hastigheden når 6 km i timen.
- B). Observere, om bæltet er mod højre eller venstre side af dækket.
 - a. Hvis bæltet er mod venstre side af dækket:
Brug en skruenøgle, drej den venstre justeringsbolt med uret 1 / 4 omgang og højre justeringsbolt med uret 1 / 4 omgang.
 - b. Hvis bæltet er mod højre side af dækket:
Brug skruenøgle, drej den højre justeringsbolten mod uret 1 / 4 omgang og venstre justeringsbolt uret 1 / 4.
 - c. Hvis bæltet stadig ikke er centreret, gentages ovenstående trin, indtil båndet kører i centrum
- C). Efter at båndet er centreret, øges hastigheden til 16 km/t og kontrollerer, at den kører problemfrit. Gentag ovenstående trin, hvis det er nødvendigt.



VEDLIGEHOELDELSE

Vedligeholdelse

Fjern altid sikkerheds-nøglen og træk stikket ud før rengøring, smøring, eller vedligeholdelse.

Smøring af løbebælte og løbeplade:

Det er nødvendigt at foretage vedligeholdelse af løbebåndet for at forlænge levetiden. Vedligeholdelsen vil forebygge skader på løbebælte, løbeplade og motor. Det er svært at sige præcis med hvilke intervaller man skal smøre båndet, men her er en indikation:

Brug	Tid	Smøring
Let brug	Mindre end 3 timer/ugen	Hvert 6. måned
Mellem brug	3-5 timer/ugen	Hvert 4. måned
Hårdt brug	Mere end 5 timer om ugen	Hvert 2. måned



Du kan købe mere smøremiddel hos Fitnessgruppen A/S

Brug af silikone:

- 1). Find silikone flasken.
- 2). Brug silikonen som tegningen viser.
- 3). Spray silikone på løbebåndets, spray-området som tegningen viser.

OPMÆRKSOM: Du skal stoppe løbebåndet helt, inden du sprøjter silikone under bæltet. Undladelse kan forvolde skade, såsom at skære din hånd på kanten af bæltet og knusning fingrene mellem den bagerste rulle og bælte.) Læg ikke for meget silikone på dækket.

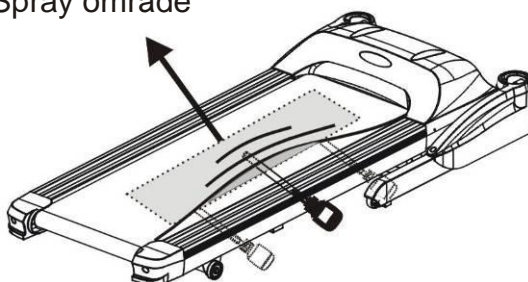
1:



Silikone flaske

2-3:

Spray område



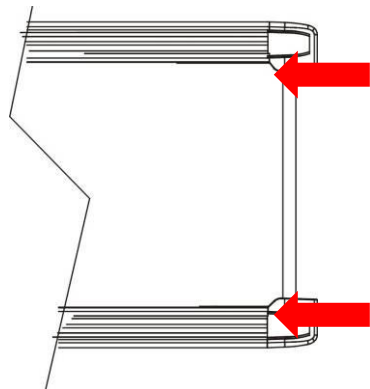
VEDLIGEHOLDELSE:

Udskiftning af løbebælte og løbeplade:

Løbebæltet og løbepladen er sliddele som med tiden skal udskiftes. Tidsintervaller for udskiftning afhænger af hvor meget man bruger løbebåndet, og hvor hårdt det bliver belastet under brug.

Placering af løbebælte:

Løbebæltet skal altid være centreret som vist på nedenstående tegning:



VEDLIGEHOLDELSE:

Rengøring

Sved skal tørres af computeren og løbebåndets overflade efter din træning.

Opbevaring:

Opbevar dit løbebånd i et tørt og varmt lokale, hvor der ikke forekommer fugt eller store temperatur svingninger.

Flytning:

Dette løbebånd er designet og udstyret med hjul for nem mobilitet. Før du flytter båndet skal du sikre dig at, afbryderen er i off position og at ledningen er taget ud af stikkontakten.



FEJLFINDING

F831549-000-00 M-5201B3 10207

SYMPTOM	ÅRSAG	LØSNING:
Manglende lys i display	A). Ingen strøm til løbebånd. B). Console ledning er ikke tilsluttet eller tilsluttet ufuldstændigt. C). Overbelastning, beskyttelse er startet	Check at on-off kontakt er slukket og derefter tænd for strøm. Tryk START. Hvis der stadigvæk ikke er lys, er service påkrævet.
Tal på display er væk eller utydelige	Display/computer er beskadiget	Service påkrævet
Problem med MP3 afspiller	Tjek at stikket passer	Skift afspiller
Skærmen viser E1	A). Problem med speed censor B). Problem med motor	Sluk båndet og start det igen efter 10 sekunder. Tryk START og tjek følgende: 1. Bæltet kører? 2. Hvis bæltet kører, vises der så stadigvæk E1 efter 10 sekunder? Hvis alt fungerer nu, skal du smøre løbebæltet. Hvis bæltet kører men stadigvæk viser E1, så er service påkrævet.
Skærmen viser E7	Problem med Incline motor	Service påkrævet
Skærmen viser E8	Computer er beskadiget	Service påkrævet, og der skal sandsynligvis skiftes computer
Skærmen viser E9	Problem med hånd-puls A). Fjern hænder fra puls-håndtag.	Tjek om hånd-pulsen nu virker. Service påkrævet hvis problemet forsætter.