

Peak Fitness Track 200 Løbebånd

Dansk Manual



Peak Fitness

Sikkerhedsinstruktioner

Læs venligst instruktionerne i denne samlevvejledning inden samling og brug.

Bemærkninger:

Læs venligst følgende før brug af løbebåndet.

1. Kontakt din læge, før du starter træningen, hvis du er usikker på om du kan holde til træningen.
2. Vær sikker på at alle bolte sidder stramt.
3. Placer aldrig løbebåndet et fugtigt sted.
4. Ifør dig sportstøj og sko før du begynder at løbe.
5. Varm op før træning for at undgå skader. Start langsomt.
6. Personer med forhøjet blodtryk bør kontakte en læge før træning.
7. Børn bør holde sig væk for maskinen under brug.
8. Træning sker på eget ansvar.

Garanti:

Garanti dækning: 2 år kun privat brug.

Skader ved normalt brug og vedligeholdelse, garantien dækker ikke ved misligholdelse og slid.

Garantien dækker ikke:

- (1) Misbrug, uheld som følge af uautoriserede ændringer.
- (2) Skader pga. ukorrekt indstilling af løbebæltet.
- (3) Dårlig vedligeholdelse/smøring.
- (4) Anvendelse til andet end hjemme brug.

Sikkerhed ved brug:

Løbebåndet må først sættes til strøm, når løbebåndet er korrekt monteret. Løbebåndet skal være tilsluttet stikkontakt med jord. Jordledningen leder statisk elektricitet væk fra løbebåndet.

1. Placer løbebåndet på en jævn flade og sørg for at have 1 meter fri bag løbebåndet.
2. Fjern aldrig motorcoveret uden at slukke for strømmen.

Importør:

Fitnessgruppen A/S

Sikkerhedsforanstaltninger

Advarsel:

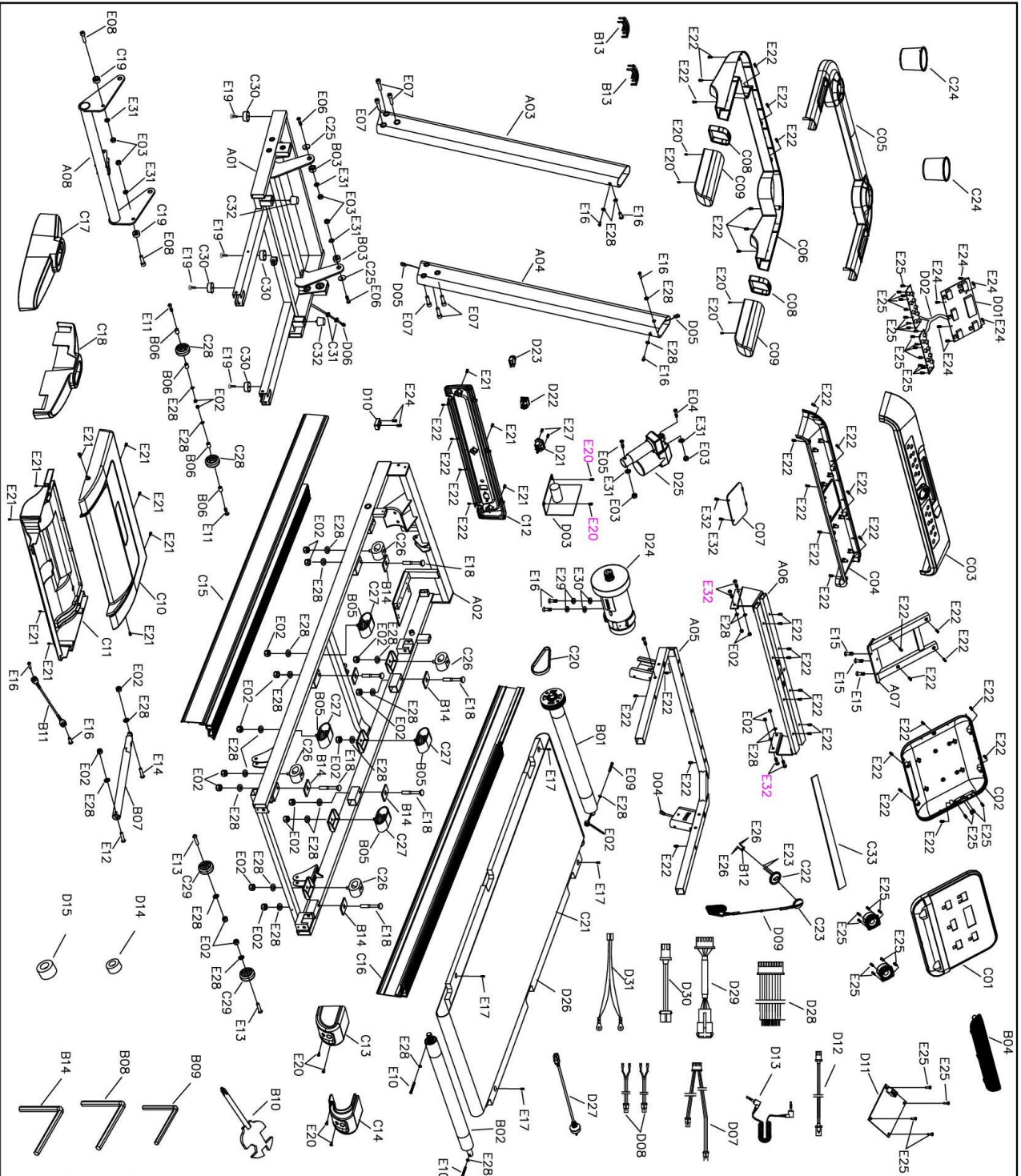
For at undgå uheld skal du være opmærksom på følgende:

1. Sæt sikkerhedsnøglen fast i dit tøj eller bælte, før du bruger løbebåndet.
2. Bevæg dine arme naturligt når du træner, og lad være med at kigge på dine fødder.
3. Accelerér langsomt og vend dig til den nuværende hastighed, før du løber hurtigere.
4. Hvis en nødsituation skulle opstå, skal du trække i sikkerhedsnøglen, og stille dig på venstre og højre side af løbebæltet på sidepanelerne. Vent til løbebåndet står helt stille, før du træder af.
5. Der skal være en sikkerhedsafstand på 50 cm. ved siden af løbebåndet og minimum 100 cm bagved løbebåndet.
6. Sørg for at der ikke er nogle genstande under løbebåndet, når det kører. Da det kan ødelægge løbebæltet.
7. Placer løbebåndet på en plan overflade.
8. Start aldrig løbebåndet, imens du står på det. Efter du har trykket start, kan der være en kort pause før løbebæltet begynder at køre. Du bør altid stå på sidepanelerne ved siden af løbebæltet, indtil bæltet bevæger sig.
9. Træn ikke i langt løstsiddende tøj, da det kan sætte sig fast i maskinen. Brug sportssko med gummisål.
10. Hold børn og kæledyr væk fra løbebåndet under træning.
11. Dette løbebånd er til voksne. Børn skal altid have en voksen ved siden af sig under brug.
12. Hold altid ved styret indtil du vender dig til hastigheden.
13. Dette løbebånds skal tilsluttes stikkontakt med jord.
14. Lav aldrig ændringer på strømstikket. Brug ikke forlængerledning.
15. Sluk for strømmen når løbebåndet ikke er i brug.
16. Dette løbebånd er kun til hjemme brug.



Vigtigt:

Løbebæltet har muligvis brug for smørelse før brug. Se side 21 for mere information.



| | | |
|-----|--|-----|
| H03 | | |
| H02 | | |
| H01 | | H04 |
| G05 | | |
| G04 | | |
| G03 | | |
| G02 | | |
| G01 | | |
| F04 | | |
| F03 | | |
| F05 | | |
| F02 | | |
| F01 | | |
| D20 | | |
| D19 | | |
| D18 | | |
| D17 | | |
| D16 | | |

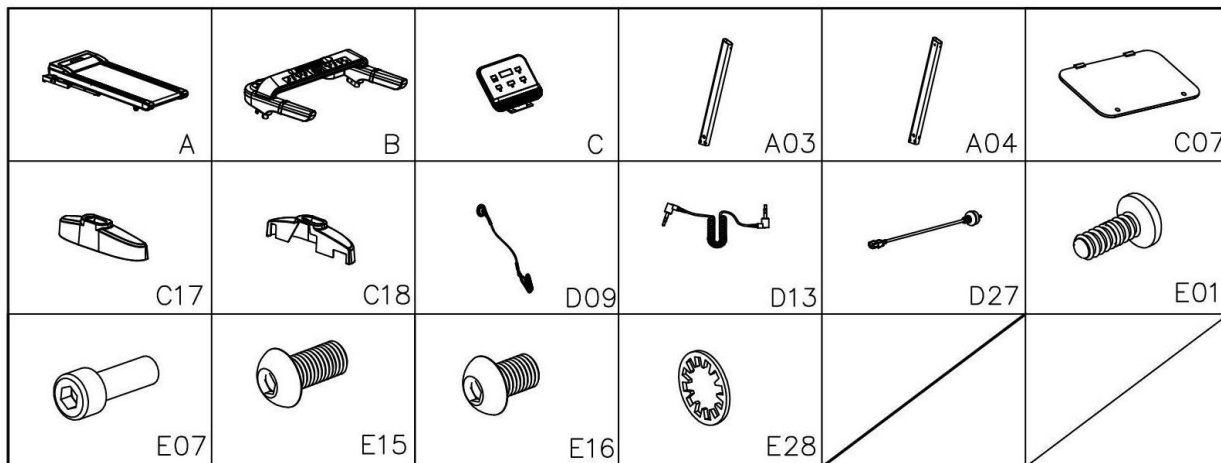
Reservedels liste

| No. | Description | Specification | QTY | No. | Description | Specification | QTY |
|-----|---------------------------|---------------|-----|-----|------------------------------|---------------|-----|
| A01 | Base frame | | 1 | C14 | Right back end cover | | 1 |
| A02 | Main frame | | 1 | C15 | Left side rail | | 1 |
| A03 | Left upright tube | | 1 | C16 | Right side rail | | 1 |
| A04 | Right upright tube | | 1 | C17 | Left upright tube cover | | 1 |
| A05 | Console bracket | | 1 | C18 | Right upright tube cover | | 1 |
| A06 | Console fixed tube | | 1 | C19 | Turning sleeve | | 2 |
| A07 | Console panel bracket | | 1 | C20 | Motor belt | | 1 |
| A08 | Incline bracket | | 1 | C21 | Running belt | | 1 |
| B01 | Front roller | | 1 | C22 | Safety key base | | 1 |
| B02 | Back roller | | 1 | C23 | Safety key | | 1 |
| B03 | Turning bushing | | 2 | C24 | Water bottle | | 2 |
| B04 | Speaker net | | 1 | C25 | Plastic pad | | 2 |
| B05 | Spring sheet | | 4 | C26 | Cushion | | 4 |
| B06 | Transport wheel bushing | | 4 | C27 | Oval cushion | | 4 |
| B07 | Air pressure cylinder | | 1 | C28 | Transport wheel | | 2 |
| B08 | Allen wrench | 6mm | 1 | C29 | Adjustable wheel | | 2 |
| B09 | Allen wrench | 5mm | 1 | C30 | Flat foot pad | | 4 |
| B10 | Spanner with screw driver | S=13,14,15 | 1 | C31 | Ring-shape wire plug | | 2 |
| B11 | Safety block | | 1 | C32 | Cone shape cushion | | 2 |
| B12 | Spring plate | | 2 | C33 | EVA pad on console | | 1 |
| B13 | Hand pulse sheet iron | | 4 | D01 | Console | | 1 |
| B14 | Allen wrench | 8mm | 1 | D02 | Console connecting wire | | 1 |
| C01 | Console top cover | | 1 | D03 | Control board | | 1 |
| C02 | Console bottom cover | | 1 | D04 | Top signal wire | | 1 |
| C03 | Button board top cover | | 1 | D05 | Middle signal wire | | 1 |
| C04 | Button board bottom cover | | 1 | D06 | Bottom signal wire | | 1 |
| C05 | Upper kettle holder | | 1 | D07 | Hand pulse upper wire | | 1 |
| C06 | Lower kettle holder | | 1 | D08 | Hand pulse lower wire | | 2 |
| C07 | Button board lower cover | | 1 | D09 | Safety key bracket | | 1 |
| C08 | Hand pulse | | 2 | D10 | Speed sensor | | 1 |
| C09 | Handle bar foam | | 2 | D11 | Amplifier | | 1 |
| C10 | Motor top cover | | 1 | D12 | Audio socket connecting wire | | 1 |
| C11 | Motor bottom cover | | 1 | D13 | MP3 connecting wire | | 1 |
| C12 | Motor front cover | | 1 | D14 | Magnetic ring | | 1 |
| C13 | Left back end cover | | 1 | D15 | Magnetic core | | 1 |

| | | | | | | | |
|-----|------------------------------|-------------|----|-----|------------------------------|----------|----|
| D16 | AC single wire | 200mm Blue | 1 | E16 | Bolt | M8*15 | 8 |
| D17 | AC single wire | 350mm Blue | 1 | E17 | Bolt | M8*25 | 4 |
| D18 | AC single wire | 200mm Brown | 1 | E18 | Bolt | M8*45 | 6 |
| D19 | AC single wire | 350mm Brown | 2 | E19 | Bolt | M5*16 | 4 |
| D20 | Grounding wire | | 1 | E20 | Bolt | M5*12 | 10 |
| D21 | Power socket | | 1 | E21 | Bolt | M5*8 | 12 |
| D22 | Square switch | | 1 | E22 | Screw | ST4.2*12 | 43 |
| D23 | Overload protector | | 1 | E23 | Screw | ST3.5*8 | 2 |
| D24 | DC motor | | 1 | E24 | Screw | ST2.9*8 | 8 |
| D25 | Incline motor | | 1 | E25 | Screw | ST2.9*6 | 12 |
| D26 | Running board | | 1 | E26 | Screw | ST2.9*4 | 4 |
| D27 | Power wire | | 1 | E27 | Screw | ST2.9*8 | 2 |
| D28 | Button board connecting wire | | 1 | E28 | Washer | 8 | 33 |
| D29 | Signal upper wire | | 1 | E29 | Washer | 8 | 2 |
| D30 | Safety key upper sensor wire | 300mm | 1 | E30 | Washer | 8 | 2 |
| D31 | Safety key lower sensor wire | 150mm | 1 | E31 | Washer | 10 | 6 |
| E01 | Screw | ST4.2*8 | 2 | E32 | Bolt | M8*42 | 4 |
| E02 | Nut | M8 | 25 | F01 | Filter | Optional | 1 |
| E03 | Nut | M10 | 6 | F02 | Inductor | Optional | 1 |
| E04 | Bolt | M10*56 | 1 | F03 | AC single wire | 500mm | 1 |
| E05 | Bolt | M10*45 | 1 | F04 | Grounding wire | 350mm | 1 |
| E06 | Bolt | M10*30 | 2 | F05 | Screw | Optional | 4 |
| E07 | Bolt | M10*45 | 6 | G01 | USB board | | 1 |
| E08 | Bolt | M10*40 | 2 | G02 | Audio input and output board | | 1 |
| E09 | Bolt | M8*55 | 1 | G03 | USB power wire | | 1 |
| E10 | Bolt | M8*65 | 2 | G04 | Amplifier wire | | 1 |
| E11 | Bolt | M8*70 | 2 | G05 | Audio input and output wire | | 2 |
| E12 | Bolt | M8*45 | 1 | H01 | Polar transmitter | Optional | 1 |
| E13 | Bolt | M8*40 | 2 | H02 | Polar wireless receiver | Optional | 1 |
| E14 | Bolt | M8*30 | 1 | H03 | HRC connecting wire | Optional | 1 |
| E15 | Bolt | M8*25 | 3 | H04 | Screw | | 4 |

Samlingskomponenter

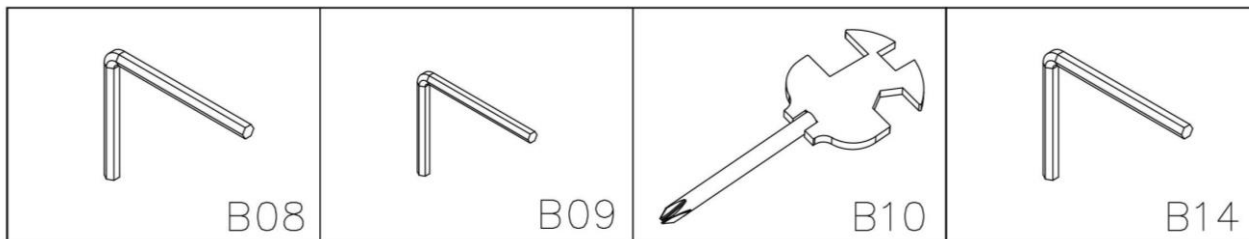
Pakkens indhold:



| No. | Description | Specification | Qty | No. | Description | Specification | Qty |
|-----|--------------------------|---------------|-----|-----|---------------------|---------------|-----|
| A | Main Frame | | 1 | D09 | Safety key | | 1 |
| B | Console base | | 1 | D13 | MP3 connecting wire | | 1 |
| C | Console panel | | 1 | D27 | Power wire | | 1 |
| A03 | Left upright tube | | 1 | E01 | Screw | ST4.2*8 | 2 |
| A04 | Right upright tube | | 1 | E07 | Bolt | M10*45 | 6 |
| C07 | Button board lower cover | | 1 | E15 | Bolt | M8*25 | 3 |
| C17 | Left upright tube | | 1 | E16 | Bolt | M8*15 | 4 |
| C18 | Right upright tube | | 1 | E28 | Lock washer | 8 | 4 |

PART LIST

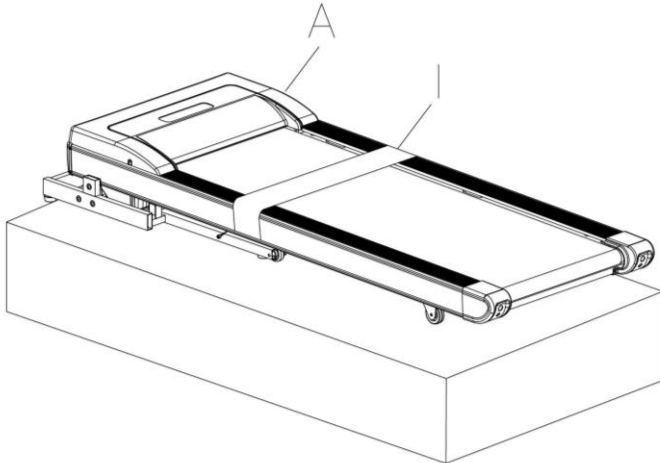
Værktøj



| No. | Description | Specification | Qty | No. | Description | Specification | Qty |
|-----|--------------|---------------|-----|-----|--------------------------|---------------|-----|
| B08 | Allen wrench | 6mm | 1 | B10 | Wrench with screw driver | S=13, 14, 15 | 1 |
| B09 | Allen wrench | 5mm | 1 | B14 | Allen wrench | 8mm | 1 |

Samlingsinstruktioner

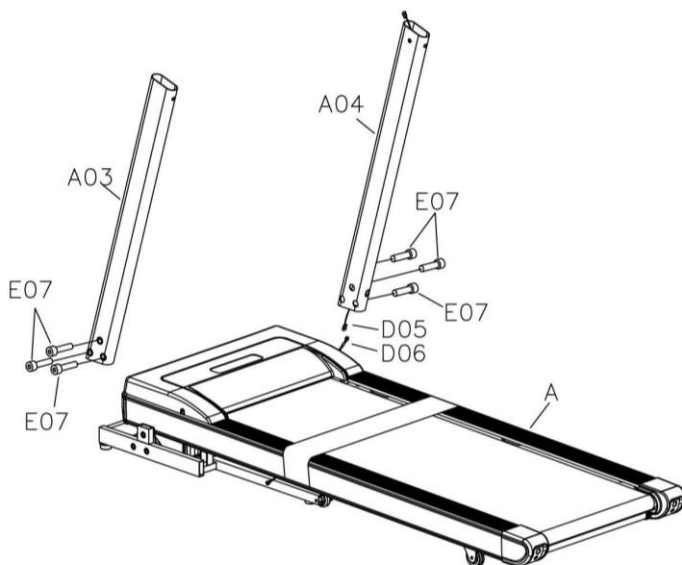
Trin 1:



Åben pakken og tag alt ud. Placer **Hovedrammen (A)** på en jævn overflade og find dit værktøj frem.

Advarsel: Af sikkerhedsmæssige årsager, lad være med at skære **Pakke bæltet (I)** af indtil du er færdig. Pakke bæltet forhindre løbebånd i at klappe sammen hvis du løfter på det.

Trin 2:



Se tegning

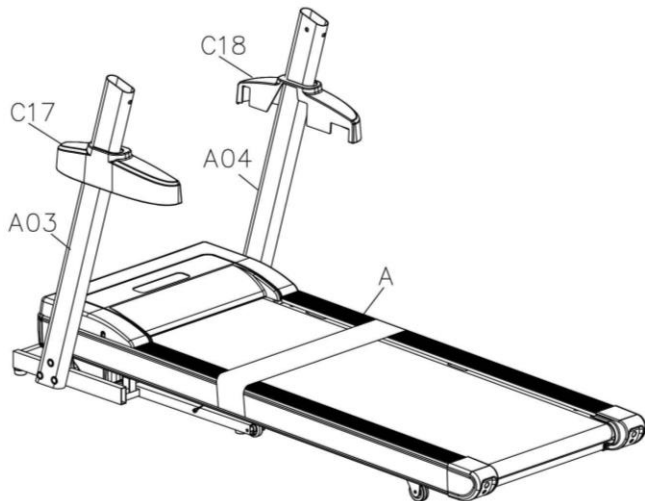
Forbind **Signal ledning (D05)** med **Signal ledning (D06)** i bunden af røret til højre.

Spænd **Venstre opretstående rør (A03)** fast til **hovedrammen (A)** med de 3x**Bolte (E07)**.
Anvend følgende værktøj **8# umbraco nøgle (B14)**.

Gentag processen med **højre opretstående rør (A04)** og **hovedrammen (A)**.

Samlingsinstruktioner

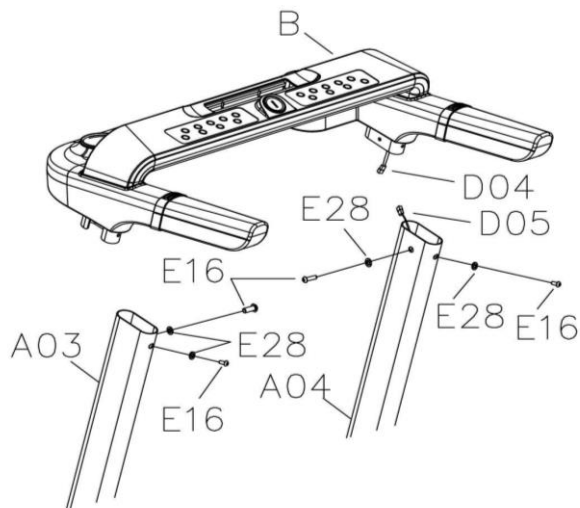
Trin 3:



Indsæt **Venstre plastikskjold (No. C17)** i bunden af **Venstre opretstående rør (A03)**. Skub **Venstre plastikskjold (C17)** helt ned til **hovedrammen (A)**.

Gentag overstående process med **Højre plastikskjold (C18)** på **hovedrammen (A)**.

Trin 4:

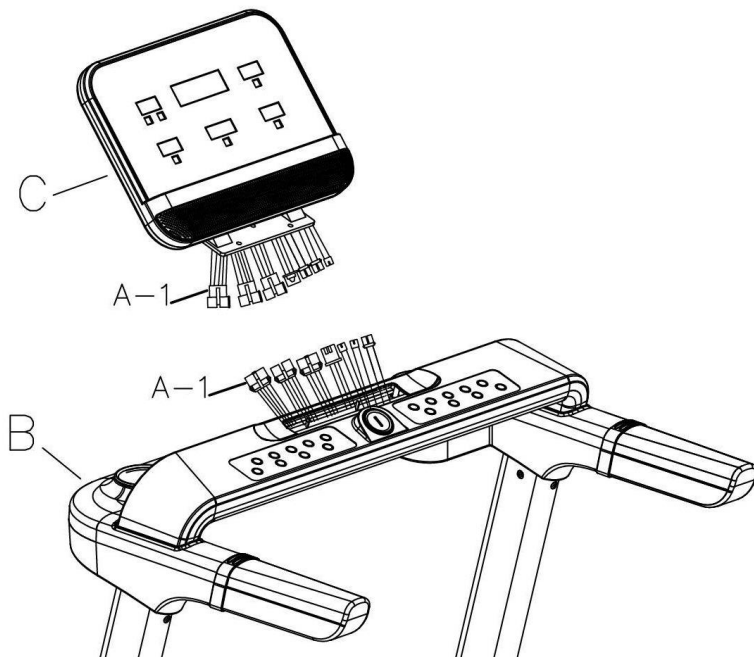


Forbind **Signal ledning (D04)** til **Signal ledning (D05)**.

Fastspænd **computerpanel (B)** til **venstre og højre opretstående rør (A03 & A04)** med 4 **Bolte (E16)** and 4 **spændeskiver (E28)**. Spænd med **5# umbraco nøgle (B09)**.

Samlingsinstruktioner

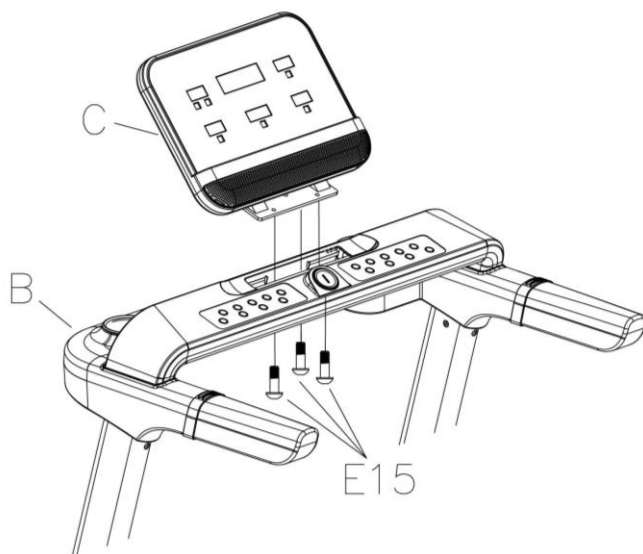
Trin 5:



Forbind ledningerne fra **Computer (C)** med ledninger fra **Computerpanel (B)**

Husk at samme farve fra computeren skal forbindes med samme farve i panelet. F.eks. skal A-1 forbindes med A-1.

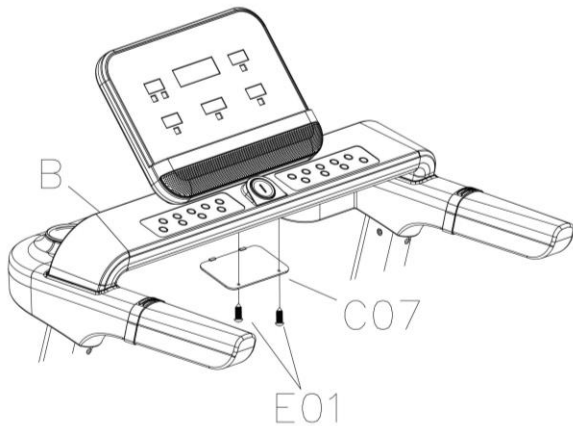
Trin 6:



Fastspænd Computer **(C)** til **Computerpanelet (B)** med 3 Bolte **(E15)**. Brug 5# Umbraco nøgle **(B09)**.

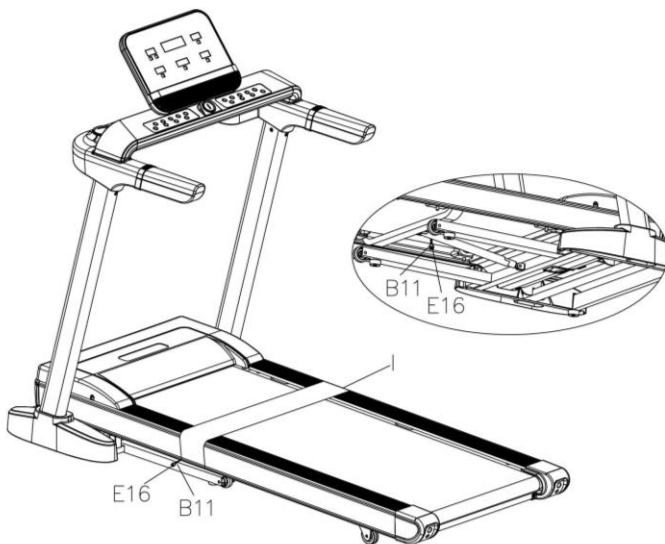
Samlingsinstruktioner

Trin 7:



Fastspænd Bundpladen (**C07**) under Computerpanelet (**B**) med 2 Bolte (**E01**). Spænd sammen ved brug af Nøgle med skruetrækker (**B10**).

Trin 8:



Skær nu pakke bæltet af (**No. I**).

Skru en bolt (**E16**) løs på hovedrammen (**A01**) med brug af 5# Umbraco nøgle (**B09**).

Klap maskinen sammen som på sammenklapnings instruktionerne nedenfor og løsen 1 bolt (**E16**) på Hovedrammen (**A**) ved at brug 5# Umbraco nøgle (**B09**) og fjern Sikkerheds blokken (**B11**).

Husk: Læg aldrig løbebånd på siden.

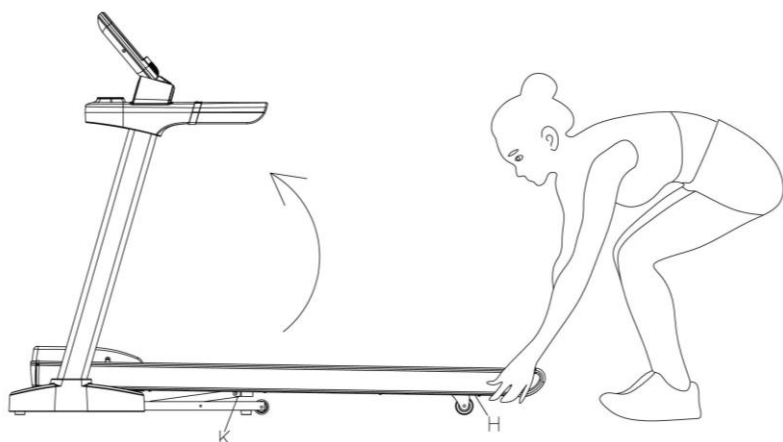
Trin 9:



Indsæt Sikkerhedsnøgle (**D09**) i magnet området af på computer panelet (**B**).

Sammenklapnings instruktioner

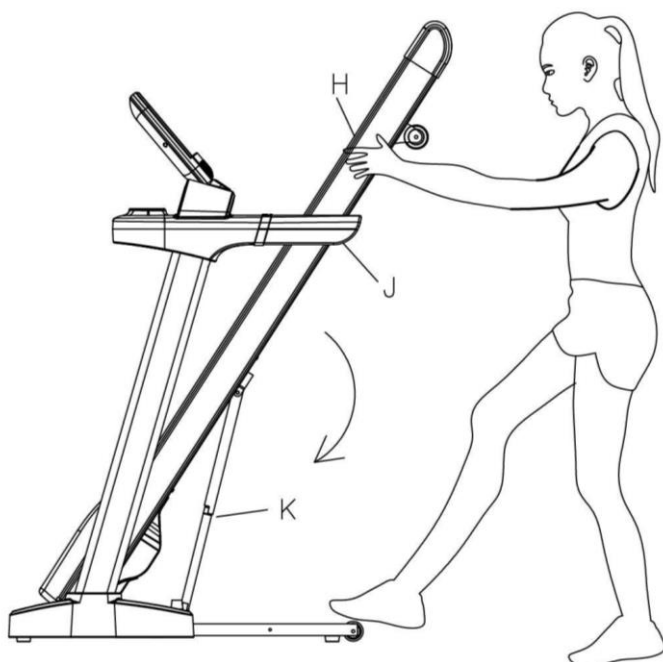
❖ Sammenklapning af løbebåndet



Palser begge hænder bagpå løbebåndet og løft op i hovedrammen (A) indtil luft cylinderen (B07) låser.

Note: Du vil høre en kliklyd når luft cylinderen er korrekt løftet op.

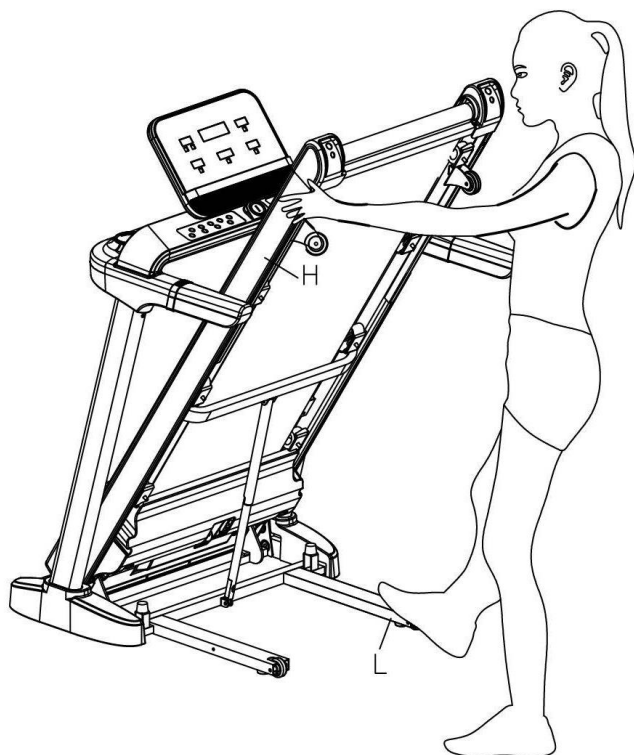
❖ Udfoldning af løbebånd



Tag fat i hovedrammen (A) som vist på tegningen og tryk på luftcylinderen (B07) med din fod. Hjælp forsigtigt båndet en smule ned. Efter kort tid vil båndet selv falde på plads.

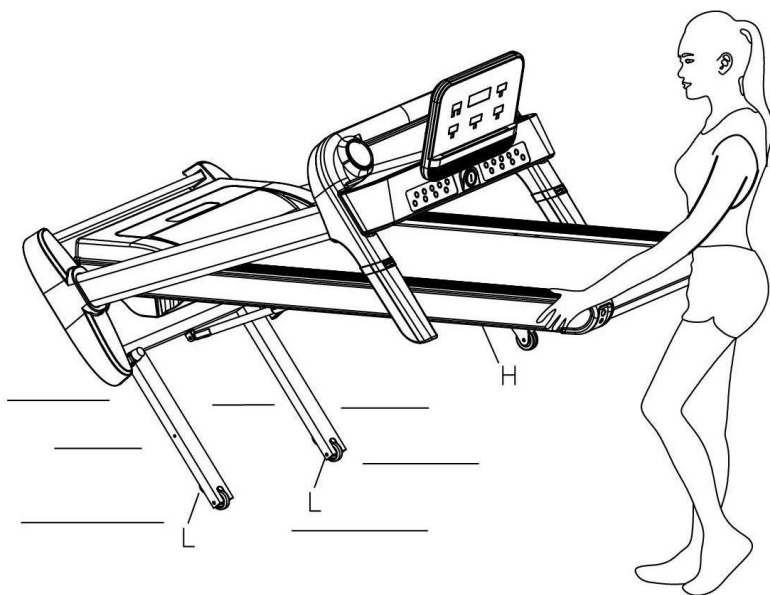
NOTE: Husk at have plads i dine omgivelser før du sætter løbebåndet på plads.

Sådan flytter du løbebåndet



Før du flytter løbebåndet skal du sikre dig at båndet er klappet rigtigt sammen og at ledningen er taget ud.

For at vippe båndet holder du fast i enden som vist på tegning og sætter foden fast på røret i bunden. Træk nu tilbage mod dig selv. Båndet vil vippe ud mod dig. Husk at være opmærksom på pladsen omkring dig.



Når du har vippet båndet skubbes det lidt rundt på hjulene på rørene L.

VIGTIG INFORMATION OMKRING ELEKTRICITET

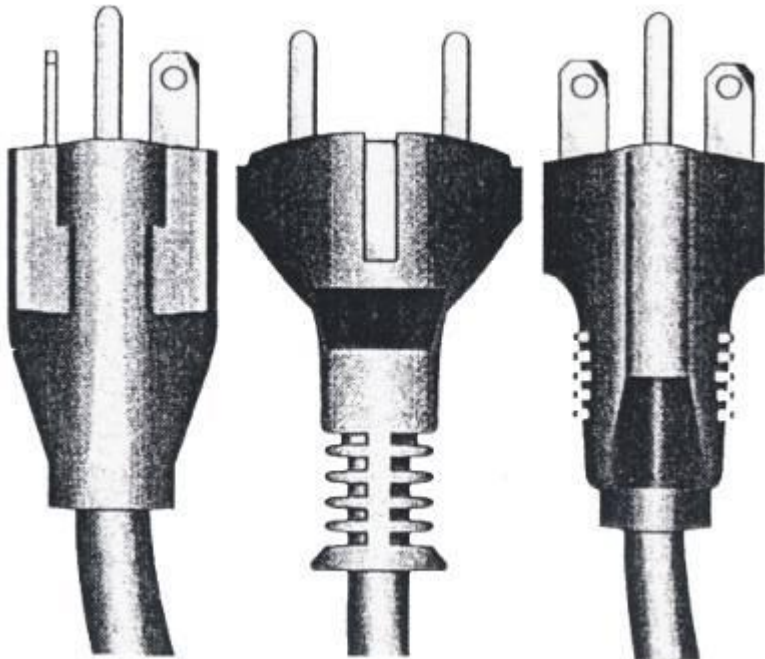
SIKKERHED

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.

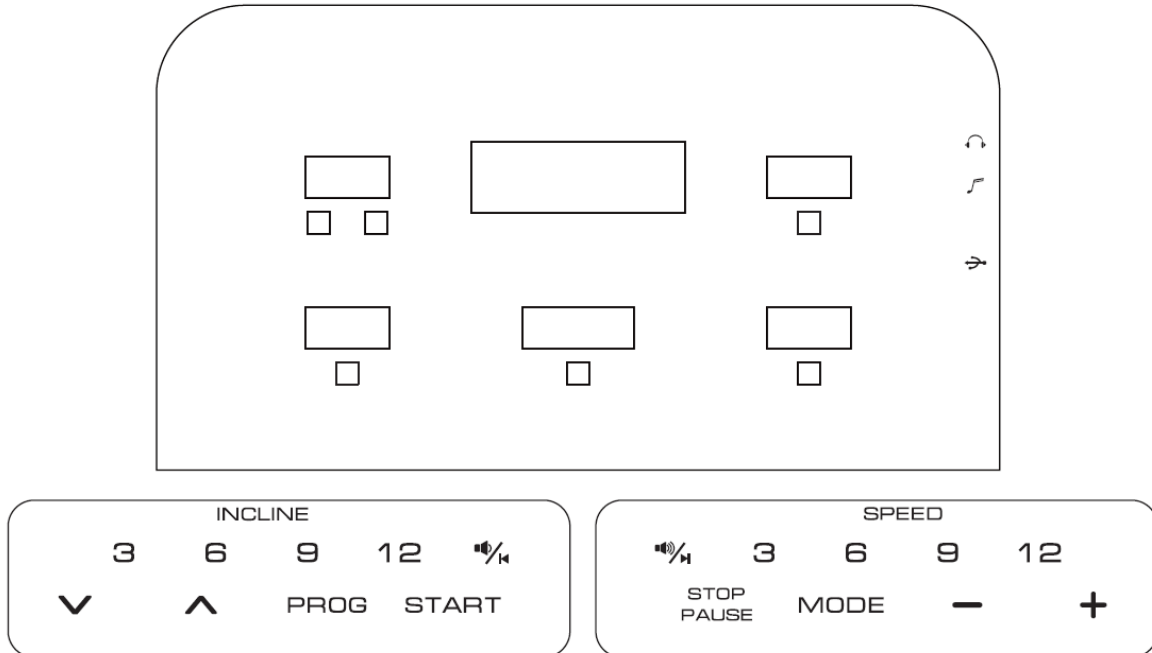
Sørg for at løbebåndet er tilsluttet en stikkontakt, der har samme konfiguration som stikket. Brug ikke en forlængerledning eller stikadapter til at tilpasse ledningen til en ikke-jordforbundet stikkontakt.

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

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



Computer instruktioner



❖ Skærm

- ❖ **Program** Viser programmet der er valgt eller bruges
- ❖ **Time** Viser samlet tid for din nuværende træning.
- ❖ **Calories** Viser antallet af forbrændte kalorier for din nuværende træning.
- ❖ **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.

❖ Knapper

1. **PROGRAMMER:** Tryk på knappen for at gå igennem programmulighederne. Programmerne går fra P1-P24, U1-U3, og "FAT". P1-P24 er præindstillede programmer. 0.8kph er grundhastigheden for alle programmerne når de starter
2. **MODE:** Når båndet er stoppet kan *Countdown mode vælges*.
 - 15:00 MINS er standard *Countdown* for TIME
 - 1.0 KM er standard *Countdown* for DISTANCE
 - 50 KCAL er standard for *Countdown* for CALORIESDu kan altid trykke på +/- for enten speed eller incline.
3. **START:** For at starte maskinen skal sikkerhedsnøglen være sat i maskinen og knappen START skal derefter trykkes ind.
4. **STOP/PAUSE:** Ved hjælp af disse knapper kan du pause eller stoppe dit igangværende program. Under træning kan du trykke på denne knap for at pause dit program. Alt dit data vil blive gemt. På skærmen vil der stå "PAU"; Imens at løbebåndet er sat på pause kan knappen "START" bruges til at gennemoptage træningen. Hvis du trykker på "STOP" igen vil båndet nulstille.
5. **SPEED +/- BUTTONS:** Når løbebåndet kører kan hastigheden ændres ved at trykke på "+/-" Knappen kan også holdes ned således at båndet langsomt skruer op. For at vælge

hastigheden hurtigere se quick speed nedenfor.


6. **INCLINE UP/DOWN BUTTONS:** Under valg af program eller under træning kan incline bruges til at justere stigningen af båndet. Båndet går fra 0-15% og stiger med 1% for hvert tryk på knappen.


7. **QUICK SPEED BUTTONS 3, 6, 9, 12:** Ved at trykke på disse knapper kan hastigheden hurtigt vælges til enten 3,6,9, eller 12km/t.

8. **QUICK INCLINE BUTTONS 3%, 6%, 9%, 12%:** Ved at trykke på disse knapper kan stigningen hurtigt vælges til enten 3%,6%,9% eller 12%.

9. **MP3 SLOT:** Du kan forbinde din telefon ved hjælp af MP3 indgangen i panelet

10. **USB SLOT:** Du kan også forbinde via USB. Denne udgang lader ligeledes din mobil op under brug.

11. **VOLUME DOWN KEY** : Tryk hurtigt på denne knap for at skifte til forrige sang (Virker kun med USB forbindelse). Hold knappen nede for at skrue ned for musikken (Virker med både MP3 og USB forbindelse).

12. **VOLUME UP KEY** : Tryk hurtigt på denne knap for at skifte til forrige sang (Virker kun med USB forbindelse). Hold knappen nede for at skrue ned for musikken (Virker med både Jack og USB forbindelse).

13. **HEADPHONE JACK:** Forbind dine hovedtelefoner med jackstikket for at lytte til musikken igennem dem fremfor højtaleren.

❖ QUICK START

1. Indsæt sikkerhedsnøglen i magnetfeltet.

2. Tryk på START knappen for at påbegynde din træning. Skærmen vil vise en nedtællingen på 3 sekunder. Herefter starter båndet på 0,8km/t.

3. Når båndet er startet kan du enten bruge QUICK knapperne eller +/- for at ændre stigningen eller hastigheden.

❖ LUBRICATION REMINDER

Dit løbebånd skal bruge smørelse hver 300 KM. Systemet bipper herefter hver 10 sekunder og viser "OIL" ikonet på dit LCD-display. Læs venligst VEDLIGHOLDELSE INSTRUKTIONER for at lære om korrekt smørelse af båndet. Tilføj smørelse på båndet.(Dette kan købes hos din forhandler) Efter korrekt tilførelse af smørelse fjernes advarslen ved at: I standby mode (Indsæt sikkerhedsnøglen EFTER løbebåndet tændes) og trykke på STOP knappen og hold nede i 3 sekunder.

OBS: Ved manglende smøring risikeres beskadigelse af løbebåndet, og tab af garanti.

❖ Indbyggede programmer

Tryk på PROGRAM knappen, og skærmen vil vise **P1-P24**, som er de forudindstillede programmer. Vælg det ønskede program, tiden vil herefter blive sat til 10min som standard. Tryk på +/- knapperne for at vælge den ønskede trænings tid. Tryk på START knappen for at starte programmet. Når systemet går ind i det næste interval i vil systemet bippe og hastigheden vil ændres til det valgte. Tryk på +/- knapperne for at ændre hhv. hastighed og stigning. Når programmet er gennemført, vil skærmen skrive 'END'. Løbebåndet vil herefter langsomt stoppe og nulstille sig til standardindstillingen efter 5 sekunder.

| | | TIME INTERVAL= setting time/10 | | | | | | | | | |
|-----|---------|--------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| P1 | SPEED | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 2 | 5 | 3 |
| | INCLINE | 1 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 |
| P2 | SPEED | 2 | 6 | 7 | 8 | 3 | 6 | 8 | 7 | 5 | 2 |
| | INCLINE | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 |
| P3 | SPEED | 3 | 8 | 3 | 8 | 5 | 9 | 5 | 9 | 12 | 6 |
| | INCLINE | 1 | 3 | 5 | 7 | 9 | 10 | 8 | 6 | 5 | 2 |
| P4 | SPEED | 8 | 10 | 11 | 12 | 12 | 11 | 10 | 10 | 9 | 8 |
| | INCLINE | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| P5 | SPEED | 6 | 10 | 12 | 9 | 11 | 8 | 12 | 7 | 9 | 3 |
| | INCLINE | 1 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 5 | 2 | 1 |
| P6 | SPEED | 2 | 8 | 6 | 10 | 10 | 9 | 11 | 8 | 5 | 3 |
| | INCLINE | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 5 | 3 |
| P7 | SPEED | 2 | 6 | 7 | 9 | 7 | 9 | 6 | 5 | 4 | 2 |
| | INCLINE | 4 | 5 | 6 | 6 | 9 | 9 | 10 | 12 | 6 | 3 |
| P8 | SPEED | 2 | 4 | 6 | 8 | 7 | 8 | 9 | 6 | 4 | 2 |
| | INCLINE | 3 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 |
| P9 | SPEED | 2 | 4 | 5 | 7 | 6 | 5 | 8 | 6 | 3 | 2 |
| | INCLINE | 3 | 5 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 |
| P10 | SPEED | 2 | 3 | 5 | 3 | 3 | 5 | 3 | 6 | 3 | 3 |
| | INCLINE | 4 | 4 | 3 | 6 | 7 | 8 | 8 | 6 | 3 | 3 |
| P11 | SPEED | 2 | 5 | 8 | 10 | 6 | 9 | 5 | 3 | 2 | 2 |
| | INCLINE | 1 | 3 | 5 | 8 | 10 | 7 | 6 | 3 | 2 | 3 |
| P12 | SPEED | 2 | 5 | 5 | 4 | 4 | 6 | 4 | 2 | 3 | 4 |
| | INCLINE | 3 | 5 | 6 | 7 | 12 | 9 | 11 | 11 | 6 | 3 |
| P13 | SPEED | 2 | 7 | 4 | 7 | 8 | 9 | 4 | 5 | 3 | 2 |
| | INCLINE | 5 | 6 | 6 | 4 | 6 | 5 | 8 | 9 | 4 | 2 |
| P14 | SPEED | 2 | 6 | 5 | 4 | 8 | 6 | 5 | 2 | 3 | 3 |
| | INCLINE | 5 | 6 | 5 | 8 | 4 | 5 | 5 | 10 | 6 | 3 |
| P15 | SPEED | 2 | 6 | 5 | 4 | 8 | 7 | 5 | 3 | 3 | 2 |
| | INCLINE | 3 | 4 | 5 | 6 | 3 | 5 | 5 | 6 | 4 | 3 |
| P16 | SPEED | 2 | 5 | 7 | 5 | 8 | 6 | 5 | 2 | 4 | 2 |
| | INCLINE | 1 | 5 | 6 | 8 | 12 | 9 | 10 | 9 | 5 | 3 |
| P17 | SPEED | 2 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 8 | 5 | 3 | 4 |
| | INCLINE | 3 | 5 | 6 | 8 | 6 | 5 | 8 | 7 | 5 | 3 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|---------|---|---|----|----|----|----|----|----|---|---|
| P18 | SPEED | 2 | 3 | 5 | 6 | 8 | 6 | 9 | 6 | 5 | 2 |
| | INCLINE | 5 | 7 | 5 | 8 | 6 | 5 | 9 | 10 | 6 | 2 |
| P19 | SPEED | 3 | 7 | 6 | 5 | 9 | 7 | 6 | 3 | 5 | 2 |
| | INCLINE | 3 | 5 | 6 | 8 | 5 | 6 | 5 | 12 | 8 | 3 |
| P20 | SPEED | 3 | 7 | 9 | 10 | 11 | 12 | 10 | 8 | 5 | 2 |
| | INCLINE | 2 | 5 | 6 | 7 | 6 | 5 | 8 | 6 | 3 | 2 |
| P21 | SPEED | 3 | 6 | 8 | 7 | 9 | 10 | 5 | 8 | 3 | 2 |
| | INCLINE | 3 | 6 | 8 | 9 | 9 | 6 | 8 | 10 | 6 | 3 |
| P22 | SPEED | 3 | 5 | 8 | 6 | 9 | 10 | 8 | 12 | 6 | 3 |
| | INCLINE | 2 | 6 | 8 | 10 | 12 | 10 | 12 | 8 | 5 | 2 |
| P23 | SPEED | 3 | 5 | 9 | 11 | 12 | 8 | 6 | 5 | 3 | 2 |
| | INCLINE | 2 | 6 | 8 | 10 | 9 | 7 | 8 | 10 | 6 | 3 |
| P24 | SPEED | 3 | 8 | 10 | 11 | 12 | 10 | 10 | 8 | 5 | 3 |
| | INCLINE | 3 | 6 | 8 | 9 | 10 | 12 | 9 | 6 | 3 | 2 |

❖ **Bruger indstillinger (U1-U3):**

Tryk på PROGRAM knappen for at gå igennem programmerne. Når du har trykket forbi alle programmerne kommer: U1-U2-U3. Bruger indstillingerne (U1-U3) er programmer der giver dig mulighed for at skræddersy programmer til netop dig.

Tryk på **U1** for at starte. Når du har trykket på U1 vil skærmen vise 10:00MINS. Brug +/- knapper for at ændre tiden. Tryk her efter på enter knappen og vælg din hastighed og stigning. Når du har valgt dine indstillinger

| | Initial | Default Value | Set Range | Display Range |
|------------------|---------|---------------|------------|---------------|
| TIME(MIN:SECOND) | 0:00 | 10:00 | 5:00-99:00 | 0:00—99:59 |
| INCLINE(SECTION) | 0 | 0 | 0-15 | 0-15 |
| SPEED(KM/H) | 0.8 | 0.8 | 0.8-20.0 | 0.8-20.0 |
| DISTANCE(KM) | 0 | 1.0 | 0.5-99.9 | 0.00—99.9 |
| PULSE(BPM) | P | N/A | N/A | 50-200 |
| CALORIE(KCAL) | 0 | 50 | 10-999 | 0—999 |

❖ **Kropsfedt beregning**

Tryk på PROGRAM indtil skærmen viser FAT (Kropsfedt beregning) Tryk på MODE og vælg derefter de forskellige parametre **F-1, F-2, F-3, F-4, F-5** (F-1 Køn, F-2 Alder, F-3 Højde, F-4 Vægt, F-5 BMI).

Tryk på SPEED +/- knapperne for at indstille F1-F4 (Se arket nedenfor).
 Når du er færdig med at indstille dine oplysninger skal du trykke på MODE, du vil herefter blive bedt om at indtaste F-5 (BMI).

For at indstille F-5, hold på pulsmåleren I håndtaget I minimum 3 sekunder. Efterfølgende vil skærmen vise din BMI. Bemærk at dette er blot er et pejlemærke og ikke en 100% præcis beregning. Hvis du er meget muskuløs eller omvendt kan måling være upræcis. Brug indstillingen med almindelig fornuft.

NOTE: Almindelig BMI ligger 20-25%

Slank Under 19.0

Normal 20.0 – 25.0

Overvægtig 26.0 – 29.0

Svært overvægtig 30.0 – og over

❖ BMI Ark

| F-1 | Køn | Mand | Kvinde |
|-----|-------|--------------|------------------|
| F-2 | Alder | 10-----99 | |
| F-3 | Højde | 100----200CM | |
| F-4 | Vægt | 20-----150KG | |
| F-5 | BMI | ≤19 | Undervægtig |
| | BMI | =(20---25) | Normal |
| | BMI | =(26---29) | Overvægtig |
| | BMI | ≥30 | Svært overvægtig |

SIKKERHED

Sikkerhedsnøglen

Sikkerhedsnøglen fungerer som opstart af løbebånd. Træk sikkerhedsnøglen ud og sæt den igen, så starter båndet op. Denne funktion gør at løbebånd praktisk talt ikke bruger strøm i standby mode.

Brug af 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 løbefladen. 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 kørefladen.

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: 5° C ~ 30° 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:

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)

Se endvidere pulstabellen sidst i denne manual.

JUSTERING AF BÆLTE

Du skal muligvis tilpasse bæltet i løbet af de første ugers brug. Alle bæltter er korrekt indstillet på fabrikken. De kan dog strække sig ved brug og komme væk fra sin centrering. Løbebæltet vil ligeledes blive lidt længe med årene. Hvorfor det er naturligt at det skal justeres og strammes op. Det er nemt at justere og stramme.

Justering af bælte:

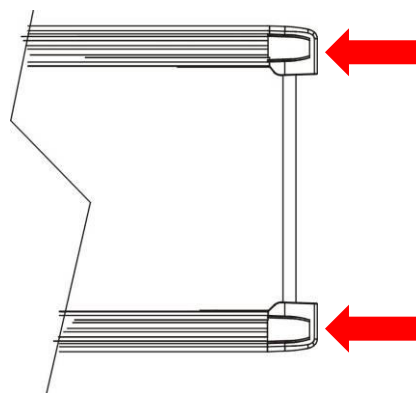
Hvis bæltet føles som om det "glider" eller tøver, når du planter din fod under en løbetur, kan det være spændingen på bæltet som skal øges. Smør løbebæltet inden du begynder at justere, det kan muligvis fjerne behovet for justering.

Stramning af bælte:

Det skal være muligt at få 3-4 fingre på højkant ind under bælttekanten på midten. Bæltet må ikke være stammere end det. Hvis bæltet er for stramt, så kommer der et ekstraordinært slid på lejerne i valserne.

Er bæltet tilpas stramt, så kan det være kileremmen som går fra motor til front valse. Der er blevet for løs. Det vil den typisk bliver efter 3-5 år. Det er ligesom en kilerem på en bil, der også skal strammes og det foregår tekniskset på samme måde.

- 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.



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 løbefladeren.

- 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
- b. Hvis bæltet er mod højre side af dækket:
Brug skruenøgle, drej den højre justeringsbolten med uret 1 / 4 omgang
- 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 kontrolleres, at den kører problemfrit.

Gentag ovenstående trin, hvis det er nødvendigt.

Smørelse af løbebånd

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 1 timer/ugen | Hvert 6. måned |
| Alm. brug | 1-2 timer/ugen | Hvert 4. måned |

Du kan købe mere smøremiddel hos løbebåndsforhandler.

Generelt anbefaler vi silikone på spray, da det er nemmest at smøre med. Vores anbefaling er Kema GM12 Glidemiddel.

Vigtigt: For meget smøring (silikone) skader løbebæltet, fordi det holder på den varme, der kommer fra friktionen med løbebælte og løbeplade.

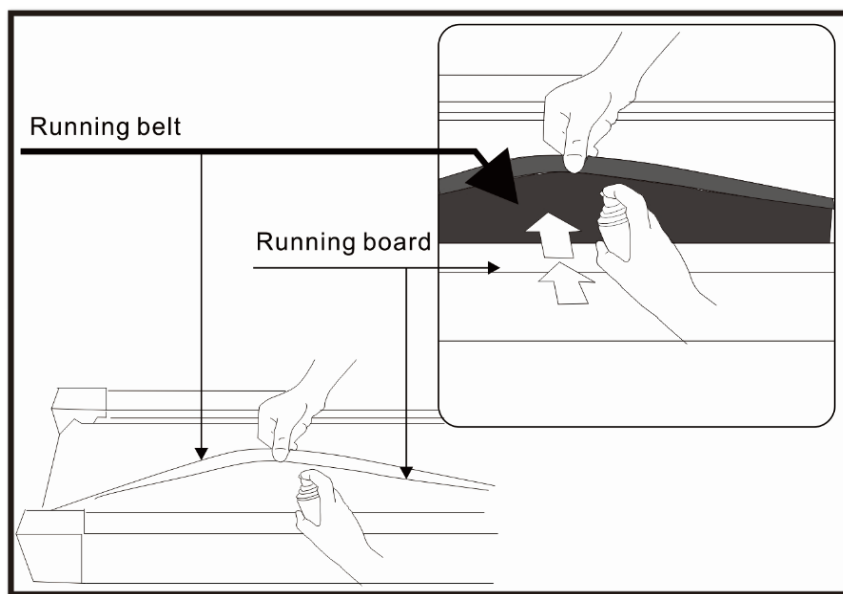
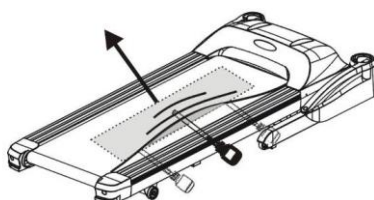
Så inden du smøre, så skal du stikke hånden ind midt under løbebæltet. Hvis du kan mærke den mindste silikone på dine fingre, så er løbebæltet smurt korrekt og skal ikke smøres.

Brug af silikone:

- 1). Find silikoneflasken.
- 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 knuse fingrene mellem den bagerste rulle og bælte.) Læg ikke for meget silikone på dækket.



Fejlsøgning

| PROBLEM | MULIG GRUND | ANBEFALET LØSNING |
|--------------------------|---|---|
| Løbebånd starter ikke | Ikke sat til | Sæt stikket i kontakten |
| | Sikkerhedsnøgle er ikke indsat | Indsæt sikkerhedsnøgle |
| Bæltet er ikke centreret | Bæltet er ikke spændt ordentlig til i begge sider | Spænd ved hjælp af boltene bagved båndet. |

| | | |
|-------------------------------------|---|---|
| Computeren virker ikke | Ledningerne fra computerpanelet er ikke sat korrekt i computeren. | Skru computeren af og undersøg ledningerne |
| | Transformeren er ødelagt. | Hvis transformeren ikke virker korrekt, bedes du kontakte kundeservice hos din forhandler. |
| E01 or E13: Fejl beskeder | Ledningerne fra computerpanelet er ikke sat korrekt i computeren. | Skru computeren af og undersøg ledningerne. Hvis problemet forsætter, skal printet muligvis udskiftes. Kontakt kundeservice. |
| E02: Strøm underbelastning | Indgående volt er mindst 50% lavere. | Undersøg om strømforsyningen har korrekt ydelse. |
| E03: Intet signal fra speed sensor. | Speed(Hastighed) Sensor signalet bliver ikke modtaget korrekt | Undersøg om ledningen er sat korrekt i og om der er skader på ledningen. Undersøg om magneten sidder korrekt. |
| E04: Fejl på stigning | Incline motoren virker ikke korrekt eller ledning modtager ikke signalet. | Forbind ledningen igen, eller udskift hvis skadet. Hvis dette ikke virker skal motoren udskiftes. |
| E05: Strøm overbelastning | Den indgående strøm er for høj | Genstart løbebåndet og undersøg om strømforsyningen er den rigtige og sender korrekt. |
| | En bevægelig del sidder fast og stopper båndet. | Undersøg alle bevægelige dele på løbebåndet. Hvis fejlen ikke kan findes skal motoren muligvis udskiftes. |

| | | |
|--|---|--|
| <p>E06: Motor problemer</p> | <p>Ledningen til motoren sidder ikke rigtigt i eller er skadet.</p> <p>Motoren er defekt.</p> | <p>Undersøg ledning og om hvorvidt den er sat korrekt til.</p> <p>Hvis dette er gjort kontakt kundeservice.</p> |
| <p>E08: Problemer med knapper og kontrol</p> | <p>Ledning er ikke sat korrekt i.</p> | <p>Undersøg ledning og om hvorvidt den er sat korrekt til.</p> <p>Hvis dette er gjort kontakt kundeservice. Printet skal muligvis skiftet.</p> |
| <p>E10: Motor problemer</p> | <p>Ledningen til motoren sidder ikke rigtigt i eller er skadet.</p> <p>Motoren er defekt.</p> | <p>Undersøg ledning og om hvorvidt den er sat korrekt til.</p> <p>Hvis dette er gjort kontakt kundeservice.</p> |

Pulstræning - gør din træning mere effektiv

En pulsmåler giver dig mulighed for at styre din træning indenfor forskellige intensitetsniveauer. Ønsker du fedtforbrænding, konditionstræning eller konkurrencetræning, kan du gennem pulstræning opnå en mere effektiv træning.

En pulsmåler giver dig mulighed for en mere effektiv træning samt en mere motiverende træning, idet pulsmåleren fungerer som din træningspartner.

Træning ved puls niveauer:

Restitutionstræning: 50-60 % af maks. puls

- ♥ Let træning - opvarmning
- ♥ Øger blodomløbet i kroppen, så man restituerer bedre
- ♥ Energikilde: Primært fedt (lavt energiforbrug)

Vedligeholdelsestræning: 60-70 % af maks. puls

- ♥ Træning, hvor samtale er mulig
- ♥ Forbedre den almene sundhed og styrker kredsløbet
- ♥ Anbefalet fedtforbrænding 65 - 80 %
- ♥ Energikilde: Fedt

Konditionstræning 70-80 % af maks. puls

- ♥ Lettere anstrengende træning
- ♥ Forbedre konditionen
- ♥ Forbedre kredsløbet, lungefunktionen og øger udholdenheden
- ♥ Energikilde: Fedt og kulhydrater

Konkurrencetræning 80-90 % af maks. puls

- ♥ Hård / interval træning
- ♥ Træning ved mælkesyre grænsen
- ♥ Forberedning til konkurrence
- ♥ Energikilde: Fedt, kulhydrater og protein

Beregning af maks. puls

Tommelfinger regel

Maks. puls = 220 - alder

Alternativ beregning: Maks. puls trænet = 210 – 0,5 * alder

Oversigt over pulsniveau efter alder

Pulstabel 20- 45 år

| Alder | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 |
|--------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Maks. puls | 200 | 195 | 190 | 185 | 180 | 175 |
| Puls niveau: | | | | | | |
| 60-70 % | 120-140 | 115-135 | 115-135 | 110-130 | 110-125 | 105-120 |
| 70-80 % | 140-160 | 135-155 | 135-150 | 130-150 | 125-145 | 120-140 |
| 80-90 % | 160-180 | 155-175 | 150-170 | 150-165 | 145-160 | 140-155 |

Pulstabel 50 - 75 år

| Alder | 50 | 55 | 60 | 65 | 70 | 75 |
|--------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Maks. puls | 170 | 165 | 160 | 155 | 150 | 145 |
| Puls niveau: | | | | | | |
| 60-70 % | 100-120 | 100-115 | 95-110 | 95-110 | 90-105 | 85-100 |
| 70-80 % | 120-135 | 115-130 | 110-130 | 110-125 | 105-120 | 100-115 |
| 80-90 % | 135-150 | 130-145 | 130-145 | 125-140 | 120-135 | 115-130 |

Peak Fitness anbefaler at man lægger 10 pulsslæg til overstående
Eller brug nedenstående formel.

Beregning af egne pulsniveauer

Pulsniveau = ((Maks. puls – hvilepuls) * intensitet (%)) + hvilepuls

Eksempel: Person 40 år, makspuls 180, hvilepuls 60, ønsket intensitet 80 % :

$(180 \text{ maks.} - 60 \text{ hvile}) * 0,8 \text{ Intensitet} + 60 \text{ hvile} \Rightarrow (120 * 0,8) + 60 \Rightarrow 156 \text{ pulsslæg}$

Hvilepulsen tages stille og roligt og gerne liggende. Alternativt så stå stille på løbebåndet og hold på pulshåndtagene. Så får du en puls, der kommer næsten ned på din hvilepuls.

Find egen maks. puls (maksimal hjertefrekvens). Efter opvarmning, og 10 minutters konditions træning hæves pulsen roligt til 95 % af forventet maks. puls. Giv nu alt hvad du kan i 1-2 minutter eller til man syrer helt til. Pulsen skal da have stoppet med at stige ca. 10 sekunder før man er helt færdig. Maks. puls er den højeste målte puls. Testen sker på eget ansvar.