



Adventure **2** Plus
Adventure **3** Plus

BRUKSANVISNING FÖR LÖPBAND



Läs igenom LÖPBANDSGUIDEN innan du använder den här BRUKSANVISNINGEN.

MONTERING



VARNING

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

Innan du fortsätter bör du lokalisera produktens serienummer på löpbandets främre stödben och skriva in det i rutorna nedan. Lokalisera även modellbeteckningen, som anges bredvid serienumret.

SKRIV IN SERIENUMRET OCH MODELLBETECKNINGEN I RUTORNA NEDAN:

SERIENUMMER:

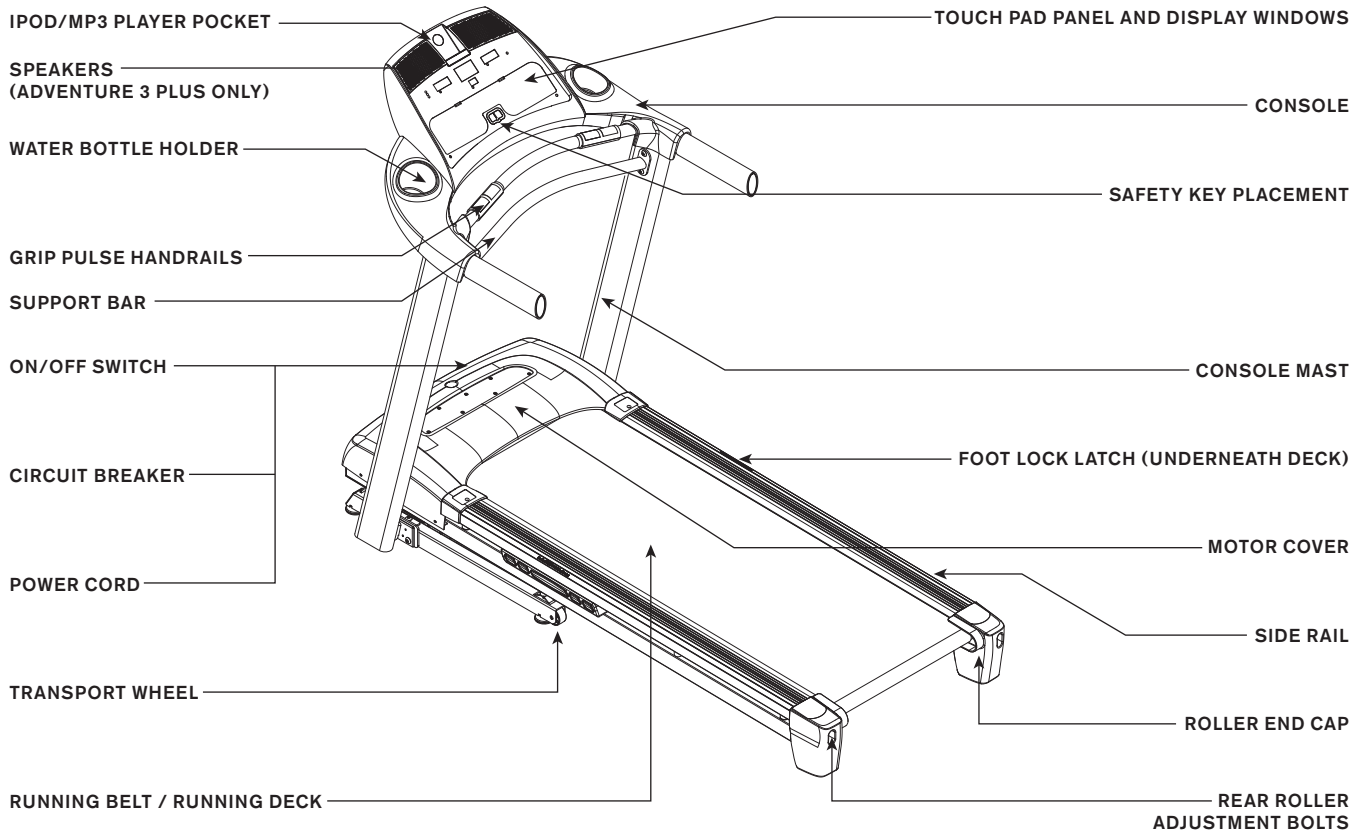
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

MODELLBETECKNING:

HORIZON

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

LÖPBAND



MEDFÖLJANDE VERKTYG:

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

DELAR SOM INGÅR:

- 1 konsolenhet
- 2 konsolben
- 2 socklar
- 1 stödhandtag
- 5 komponentpåsar
- 1 säkerhetsspärr
- 1 flaska silikonsmörjmedel (för 2 appliceringar)
- 1 nätsladd

FÖRE MONTERING

UPPACKNING

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

VARNING

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

VARNING

OM DESSA ANVISNINGAR INTE FÖLJS KAN SKADOR UPPSTÅ!

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

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



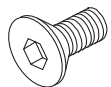
ALLA
MODELLER

MONTERING **STEG 1**

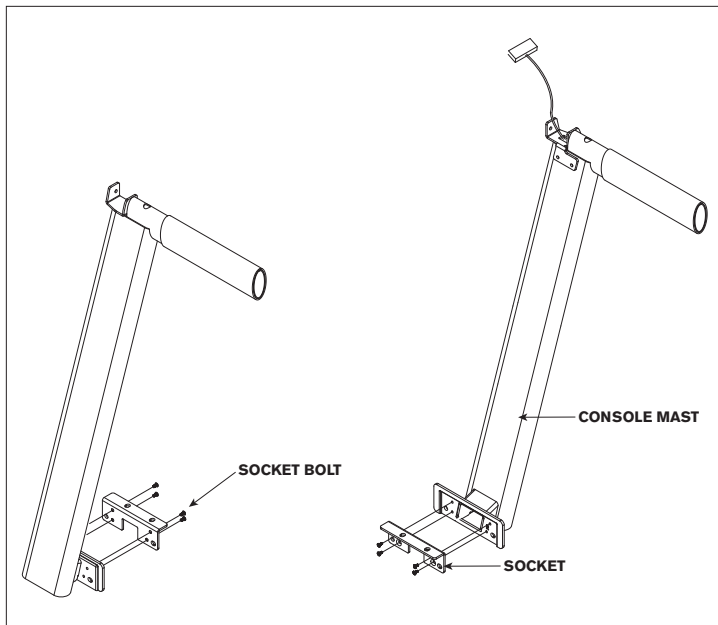


ALLA
MODELLER

KOMPONENTPÅSE 1 INNEHÅLL:



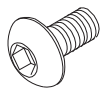
SOCKET BOLT
10 mm
Qty: 8



- A Öppna **KOMPONENTPÅSE 1**.
- B Kapa de gula fästremmarna och ta ut konsolbenet.
- C Fäst **VÄNSTER SOCKEL** på **VÄNSTER KONSOLBEN** med 4 **INSEXSKRUVAR**.
- D Fäst **HÖGER SOCKEL** på **HÖGER KONSOLBEN** med 4 **INSEXSKRUVAR**.

MONTERING **STEG 2**

KOMPONENTPÅSE 2 INNEHÅLL:



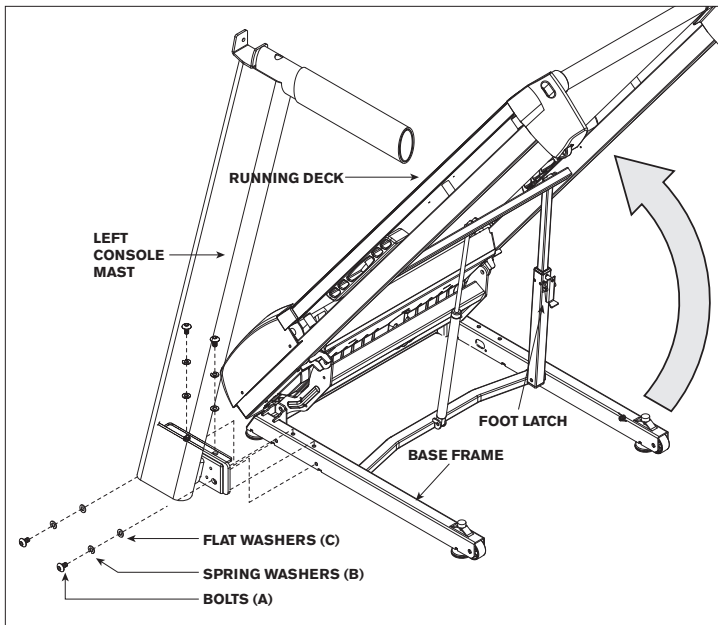
BOLT (A)
20 mm
Qty: 4



SPRING WASHER (B)
15 mm
Qty: 4



FLAT WASHER (C)
15 mm
Qty: 4



- A Lyft **LÖPDÄCKET** uppåt tills **VIKSPÄRREN** aktiveras. Avlägsna allt material under löpdäcket.
- B Öppna **KOMPONENTPÅSE 2**.
- C Med **LÖPDÄCKET** i uppfällt läge: fäst **VÄNSTER KONSOLBEN** på **RAMEN** med **4 SKRUVAR (A)**, **4 FJÄDERBRICKOR (B)** och **4 PLANA BRICKOR (C)**.



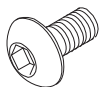
ALLA
MODELLER

MONTERING STEG 3



ALLA
MODELLER

KOMPONENTPÅSE 3 INNEHÅLL:



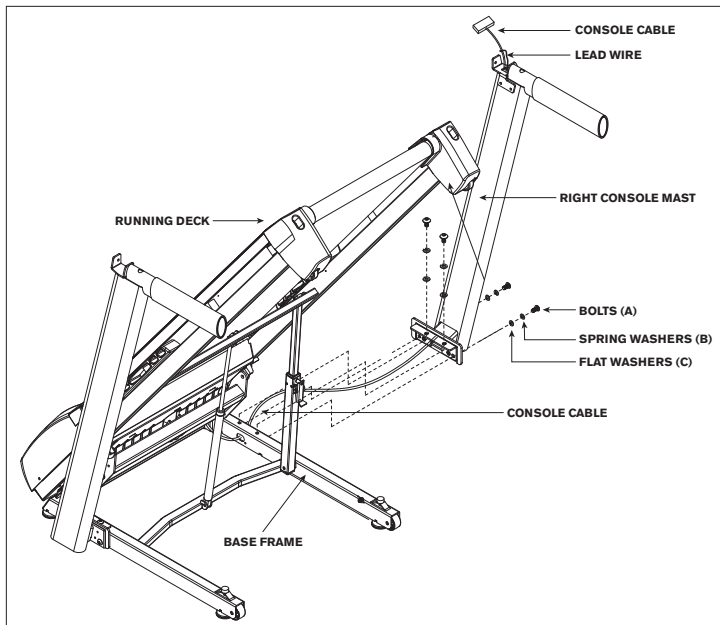
BOLT (A)
20 mm
Qty: 4



SPRING WASHER (B)
15 mm
Qty: 4



FLAT WASHER (C)
15 mm
Qty: 4



- A Öppna **KOMPONENTPÅSE 3**.
- B Dra **HJÄLPTRÅDEN** genom **HÖGER KONSOLBEN**. När du har dragit hjälptråden genom benet ska **KONSOLKABELNS** övre ände sticka ut genom benets ovansida. Lossa och kasta hjälptråden.
- C Med **LÖPDÄCKET** i uppfällt läge: fäst **HÖGER KONSOLBEN** på **RAMEN** med **4 SKRUVAR (A)**, **4 FJÄDERBRICKOR (B)** och **4 PLANA BRICKOR (C)**.

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

MONTERING **STEG 4**

KOMPONENTPÅSE 4 INNEHÅLL:



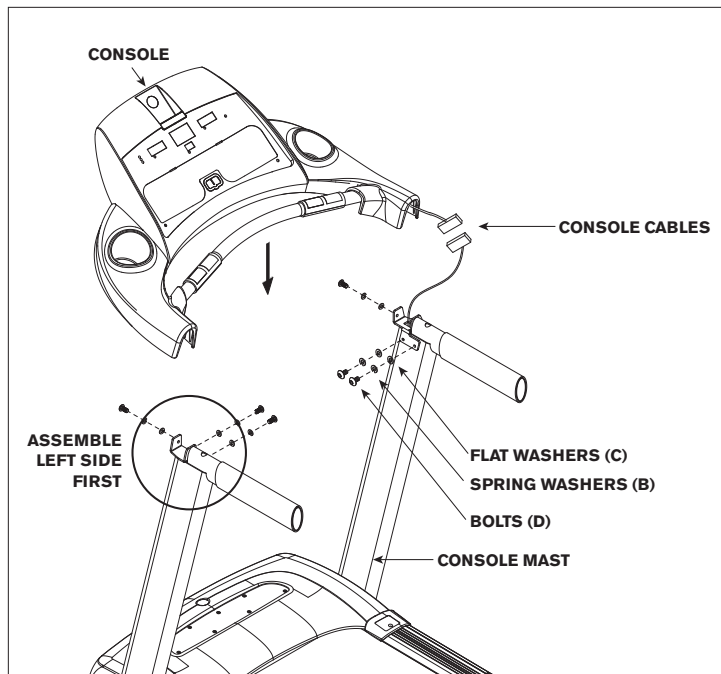
BOLT (D)
15 mm
Qty: 6



SPRING WASHER (B)
15 mm
Qty: 6



FLAT WASHER (C)
15 mm
Qty: 6



- A Lossa **DÄCKETS LÅSSPÄRR** med foten och sänk ned **LÖPDÄCKET**.
- B Öppna **KOMPONENTPÅSE 4**.
- C Placera försiktigt **KONSOLEN** på **KONSOLBENEN**. Fäst **VÄNSTER SIDA** först med **3 SKRUVAR (D)**, **3 FJÄDERBRICKOR (B)** och **3 PLANA BRICKOR (C)**.
- D Anslut **KONSOLKABLARN**A genom att försiktigt föra in dem i konsolbenen så att de inte skadas.
- E Fäst konsolens **HÖGERSIDA** med **3 SKRUVAR (D)**, **3 FJÄDERBRICKOR (B)** och **3 PLANA BRICKOR (C)**.

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



ALLA
MODELLER

MONTERING **STEG 5**

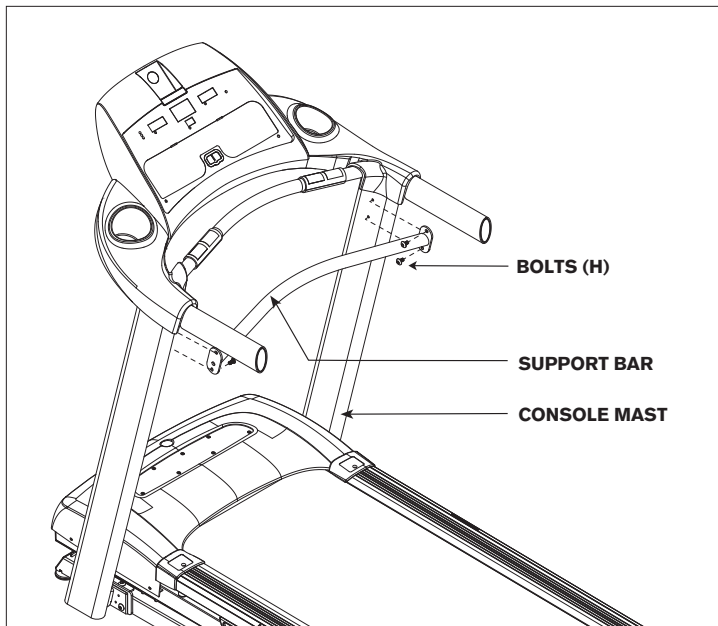


ALLA
MODELLER

KOMPONENTPÅSE 3 INNEHÅLL:

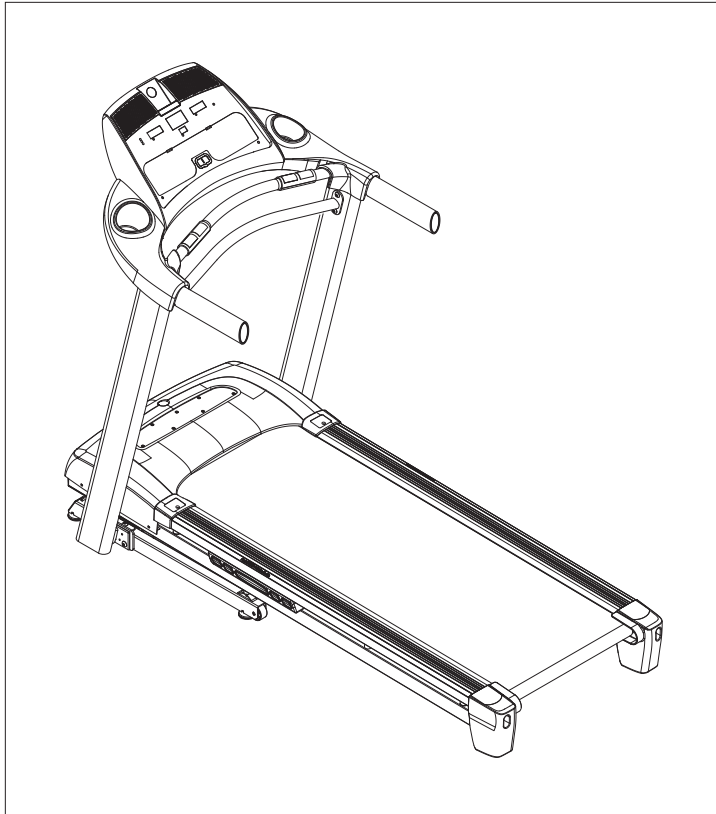


BOLT (A)
15 mm
Qty: 4



- A Öppna **KOMPONENTPÅSE 5**.
- B Placera **STÖDHANDTAGET** så att de är i linje med hålen i **KONSOLBENEN**.
- C Sätt **SKRUVAR (H)** i alla 4 hål i **STÖDHANDTAGET**.
- D **OBS!** Titta i konsolbenet innan du sätter i skruvarna för att försäkra dig om att inga kablar kläms.
- F Dra åt alla skruvar på konsolen (steg 4) och stödhandtaget (steg C ovan) ända in.

MONTERING **STEG 6**



KLART!

Adventure 2 Plus

Maxvikt för användare: 125 kg

Produktvikt: 85 kg

Ytermått: 181 x 86 x 137 cm

Adventure 3 Plus

Maxvikt för användare: 135 kg

Produktvikt: 86,5 kg

Ytermått: 181 x 86 x 137 cm



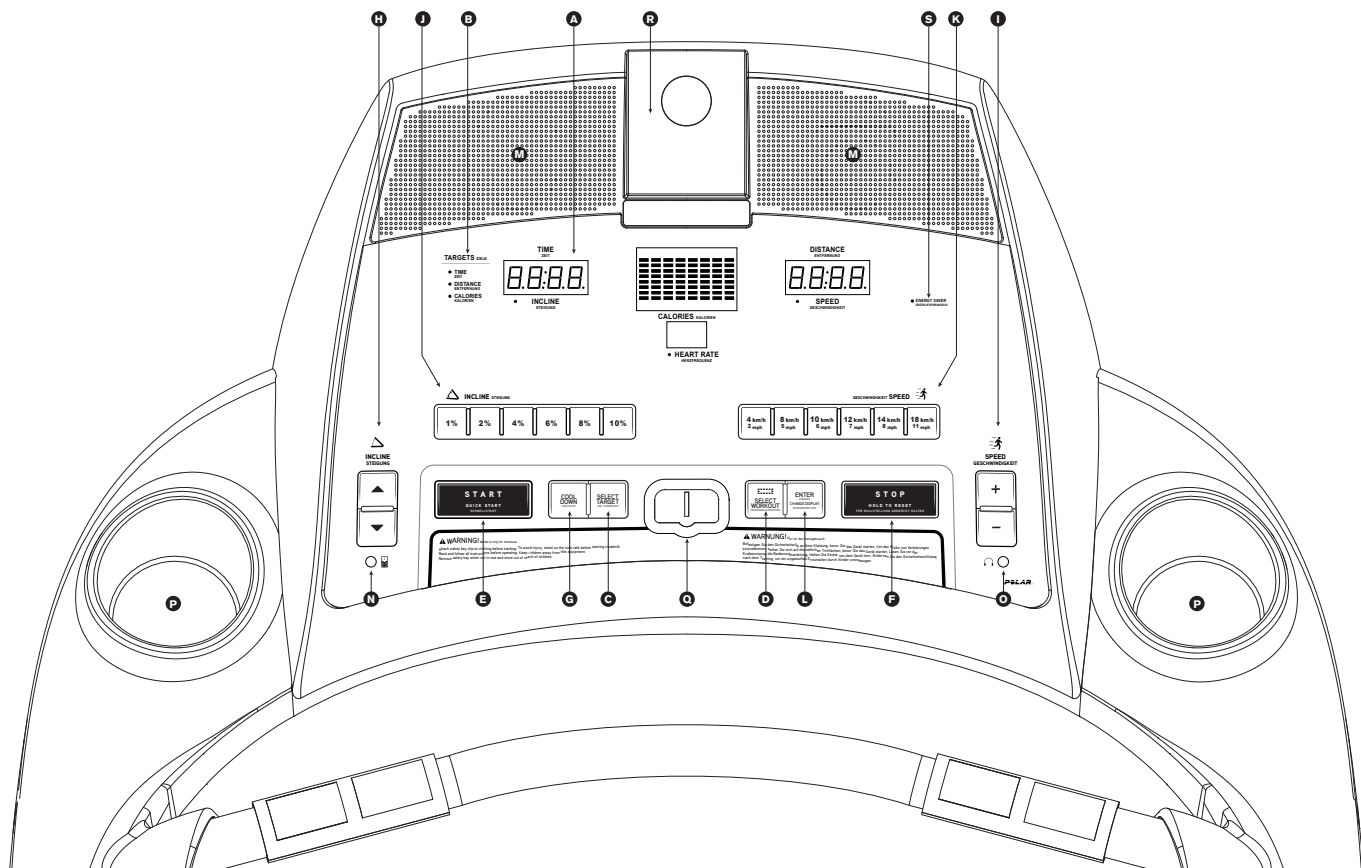
ALLA
MODELLER

ANVÄNDA LÖPBANDET



I det här avsnittet förklaras hur du använder och programmerar löpbandets konsol. I avsnittet GRUNDLÄGGANDE ANVÄNDNING i LÖPBANDSGUIDEN finns instruktioner om följande:

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



ANVÄNDA KONSOLEN PÅ ADVENTURE 2 PLUS OCH ADVENTURE 3 PLUS

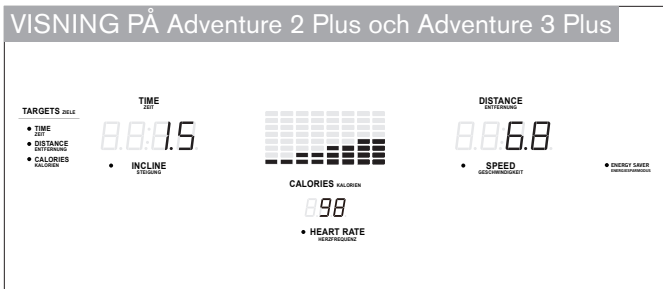
Obs! Konsolen är täckt av en tunn, genomskinlig skyddsplast som bör tas bort före användning.

- A)* **LED-SKÄRMAR:** Tid, sträcka, kalorier, puls, hastighet, lutning och träningsprofiler.
- B) **MÅLLAMPOR:** Visar målinställningen (i förekommande fall) för aktuellt program.
- C) **ANGE MÅL:** Tryck på den här knappen om du vill ange målvärden.
- D) **VÄLJ TRÄNINGSPASS:** Tryck på den här knappen för att välja önskat träningspass.
- E) **START:** Tryck på startknappen när du vill börja träna eller återuppta ett pausat träningspass.
- F) **STOPP:** Tryck på stoppknappen om du vill pausa/avbryta träningspasset. Håll ned knappen i 3 sekunder om du vill återställa konsolen.
- G) **NEDVARVNING:** Tryck på den här knappen för att aktivera nedvarvningsläget. Nedvarvningen pågår i 4 minuter. Hastigheten och lutningen minskas så att din puls sänks och blir mindre ansträngd.
- H) **LUTNINGSKNAPPAR ▲/▼:** Används för att justera lutningen i små steg (0,5 %).
- I) **HASTIGHETSKNAPPAR +/- :** Används för att justera hastigheten i små steg (0,1 mph eller km/h).
- J) **SNABBKNAPPAR LUTNING:** Används för att snabbt uppnå önskad lutning.
- K) **SNABBKNAPPAR HASTIGHET:** Används för att snabbt uppnå önskad hastighet.
- L) **ENTER/BYT VISNINGSLÄGE:** Används för att ändra mål- och träningsinställningar. Tryck på ENTER om du vill ändra vilka parametrar som visas under träningspasset.
- M) **HÖGTALARE (ENDAST ADVENTURE 3 PLUS):** Musik spelas via högtalarna om en CD-/MP3-spelare är ansluten till konsolen.
- N) **LJUDINGÅNG (ENDAST ADVENTURE 3 PLUS):** Anslut en CD-/MP3-spelare till konsolen med den medföljande audiokabeln.
- O) **LJUDUTGÅNG/UTTAG FÖR HÖRLURAR (ENDAST ADVENTURE PLUS 3):** Använd det här uttaget om du vill lyssna på musik via hörlurar. Obs! När hörlurarna är anslutna till hörlursuttaget går inget ljud via högtalarna.
- P) **FLASKHÅLLARE:** Här kan du placera personlig träningsutrustning.
- Q) **PLATS FÖR SÄKERHETSSPÄRR:** Löpbandet kan användas när säkerhetsspärren är isatt.
- R) **HÅLLARE FÖR MP3-SPELARE:** Här kan du placera en MP3-spelare.
- S) **ENERGISPARLÄGE:** När löpbandet har varit i viloläge i 10 minuter aktiveras energisparläget automatiskt för att minimera energiförbrukningen.

* **Obs!** LED-skärmar visar det övre meddelandet under användning och växlar till det undre meddelandet med den undre LED-belysningen tänd. Kalorier och puls visas på den nedre mittersta LED-skärmen.



VISNINGSFÖNSTER



- **TIME (TID):** Visas som minuter:sekunder. Anger återstående tid eller hur länge träningspasset har pågått.
- **DISTANCE (STRÄCKA):** Anges i miles. Visar tillryggalagd eller återstående sträcka för träningspasset.
- **SPEED (HASTIGHET):** Visas som MPH eller km/h. Anger hur snabbt gång- eller löpytan rör sig.
- **INCLINE (LUTNING):** Anges som procent. Anger gång- eller löpytans lutning.
- **CALORIES (KALORIER):** Totalt antal brända kalorier eller återstående kalorier att bränna under träningspasset.
- **HEART RATE (PULS):** Anges som BPM (slag per minut). Används för att mäta pulsen (visas när händerna är i kontakt med båda pulssensorerna).
- **PROGRAM PROFILES (PROGRAMPROFILER):** Visar profilen för det program som används (hastighet för hastighetsbaserade program och lutning för lutningsbaserade program).
- **TARGETS (MÅL):** En lampa tänds bredvid valt mål. Om ingen lampa tänds har inget mål aktiverats.
- **WORKOUTS (TRÄNINGSPASS):** En lampa tänds bredvid valt träningspass.

KOMMA IGÅNG

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

A) SNABBSTART

Tryck på GO/START när du vill börja träna.
Tid, sträcka och kaloriförbränning räknas från noll.
ELLER ...

B) ANGE ETT MÅL OCH BÖRJA SEDAN TRÄNA

- 1) Ange ett MÅL med knappen SELECT TARGET (välj mål).
- 2) Ändra MÅLINSTÄLLNINGARNA med pilknapparna.
- 3) Gå vidare genom att trycka på ENTER.
- 4) Välj TRÄNINGSPASS med knappen SELECT WORKOUT (välj träningspass).
- 5) Starta träningspasset genom att trycka på GO/START.

OBS! Om du inte anger något MÅL eller TRÄNINGSPASS fungerar programmet som ett MANUELLT program. Med denna inställning måste alla ändringar av hastighet och lutning göras av användaren.

ÄNDRA MÅLVÄRDE UNDER PÅGÅENDE TRÄNING

Du kan ändra målvärde medan du tränar utan att de befintliga värdena raderas.

Du kan närsomhelst under pågående träning trycka på knappen SELECT TARGET (ange mål) och ange ett nytt TARGET (målvärde).

Använd ▲/▼ eller +/- för att ange nya MÅLVÄRDEN och tryck sedan på ENTER. Alla tidigare data införlivas i det nya MÅLET, så du förlorar inget.

OBS! Om du av misstag trycker på knappen SELECT TARGET (välj mål) under ett träningspass, återupptas aktuellt mål om inga knappar trycks in under 5 sekunder.

ÄNDRA TRÄNINGSPASS UNDER PÅGÅENDE TRÄNING

Du kan ändra träningspass medan du tränar.






Du kan närsomhelst under pågående träning trycka på knappen SELECT WORKOUT (välj träningspass) och välja önskat träningspass. Tryck på ENTER.

Det nya TRÄNINGSPASSET startar vid första segmentet efter uppvärmning och alla träningsdata överförs.

OBS! Du kan inte ändra till pulsmätning (HRC). Om du av misstag trycker på knappen SELECT WORKOUT (välj träningspass), återupptas aktuellt mål om inga knappar trycks in under 5 sekunder.



MÅLPROFILER:

- 
-  **MÅL 1 – TID:** Användaren kan ange ett mål utifrån hur länge han/hon vill träna. Intervall för tidsmål: 15:00–99:00. TIME (tid) räknas ned. DISTANCE (sträcka) och CALORIES (kaloriförbränning) räknas upp från noll.
-  **MÅL 2 – STRÄCKA:** Användaren kan ange ett mål utifrån vilken sträcka han/hon vill tillryggalägga. Intervall för sträckmål: 0,25–26,25 miles eller 0,4–42 km. DISTANCE (sträcka) räknas ned. TIME (tid) och CALORIES (kaloriförbränning) räknas upp från noll.
-  **MÅL 3 – KALORIFÖRBRÄNNING:** Användaren kan ange ett mål utifrån hur många kalorier han/hon vill bränna. Intervall för kaloriförbränningsmål: 20–980 kalorier. CALORIES (kaloriförbränning) räknas ned. TIME (tid) och DISTANCE (sträcka) räknas upp från noll.
-  **INGET MÅL:** Användaren kan välja en träningsprofil utan angiven tid, sträcka eller kaloriförbränning. TIME, DISTANCE och CALORIES räknas upp från noll.

TRÄNINGSPROFILER:

- 1) **MANUELL – ALLA MODELLER:** Hastighet och lutning kan ändras under pågående träning.
- 2) **INTERVALLER – ALLA MODELLER:** Förbättrar din styrka, snabbhet och uthållighet genom att hastigheten ökar och minskar under hela träningspasset, vilket gör att hjärtat och andra muskler får jobba.

Segment	Uppvärmning		1	2	Segment 1 och 2 upprepas tills målet har uppnåtts
Tid	02:00 minuter	02:00 minuter	90 sekunder	30 sekunder	
Lutning	1	1,5	0,5	1,5	
Hastighet (mph)	1	1,5	2	4	
Hastighet (km/h)	1,6	2,4	3,2	6,4	



3) VIKTMINSKNING – ALLA MODELLER: Främjar viktminskning genom att hastigheten ökar och minskar inom fettförbränningszonen.

Segment		Uppvärmning		1	2	3	4	5	6	7	8	Segment 1–8 upprepas tills målet har uppnåtts
Tid		04:00 minuter		30 sekun- der	30 sekun- der	30 sekun- der	30 sekun- der	30 sekun- der	30 sekun- der	30 sekun- der	30 sekun- der	
Nivå 1	Lutning	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	0,5	0,5	1	1,5	
	Hastighet (mph)	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	3,5	3	2,5	
	Hastighet (km/h)	1,6	2,4	3,2	4,0	4,8	5,6	6,4	5,6	4,8	4,0	

4) PULSMÄTNING – ALLA MODELLER: Välj pulsmättningsprogrammet och tryck på ENTER. Om du vill justera målpulsen trycker du på plus (+) eller minus (-) för lutning.

Ställ in målpulsen på en nivå som du klarar att hålla under större delen av träningspasset. När du har angett målpuls trycker du på START-knappen och börjar träna.

Efter den 4 minuter långa uppvärmningen ökar lutningen gradvis så att du kommer upp i målpulszonen. När du har nått målpulsen, plus/minus 5 slag, hålls lutningen konstant på den aktuella nivån.

Om din puls stiger till mer än 25 slag per minut över målpulszonen stängs löpbandet av, p.g.a. säkerhetsskäl.

OBS! Pulsmättningsprogrammet kan användas med tidsmål. Det väljer du under Mål 1. För att kunna använda pulsmättningsprogrammet behöver du ett pulsband. I pulsmättningsprogrammet är det endast möjligt att välja tid som träningsmål.



ÅTERSTÄLLA KONSOLEN

Håll ned STOPPKNAPPEN i 3 sekunder.

NEDVARVNING

Aktiverar nedvarvningsläget. En nedvarvningsperiod pågår i 4 minuter och minskar hastigheten och lutningen så att din puls sänks och anpassas till den minskade ansträngningen.

AVSLUTA TRÄNINGSPASSET

När träningspasset är färdigt visas texten "FINISHED" på skärmen och ett pip ljud hörs. Träningsinformationen visas på konsolen i 30–45 sekunder. Därefter återställs konsolen.

RENSA AKTUELLT VAL

Om du vill rensa det aktuella programvalet eller skärmen håller du ned STOPPKNAPPEN i 3–5 sekunder.

ANVÄNDA CD-/MP3-SPELARE (ENDAST ADVENTURE 3 PLUS)



- 1) Anslut den medföljande AUDIOKABELN till LJUDINGÅNGEN (AUDIO IN) längst upp på konsolen och till hörlursuttaget på din CD-/MP3-spelare.
- 2) Växla mellan olika spår med hjälp av knapparna på CD-/MP3-spelaren.
- 3) Dra ur AUDIOKABELN när den inte används.
- 4) Om du inte vill använda HÖGTALARNA kan du ansluta ett par hörlurar till AUDIO UT-uttaget längst ned på konsolen.



BRUKSANVISNING FÖR LÖPBAND

Adventure 2 Plus och Adventure 3 Plus Löpbands Bruksanvisning 111912' Rev1.2 © 2012 Horizon Fitness