



Adventure **CS**
Adventure **CL**



MONTERINGSANVISNINGAR

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:

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

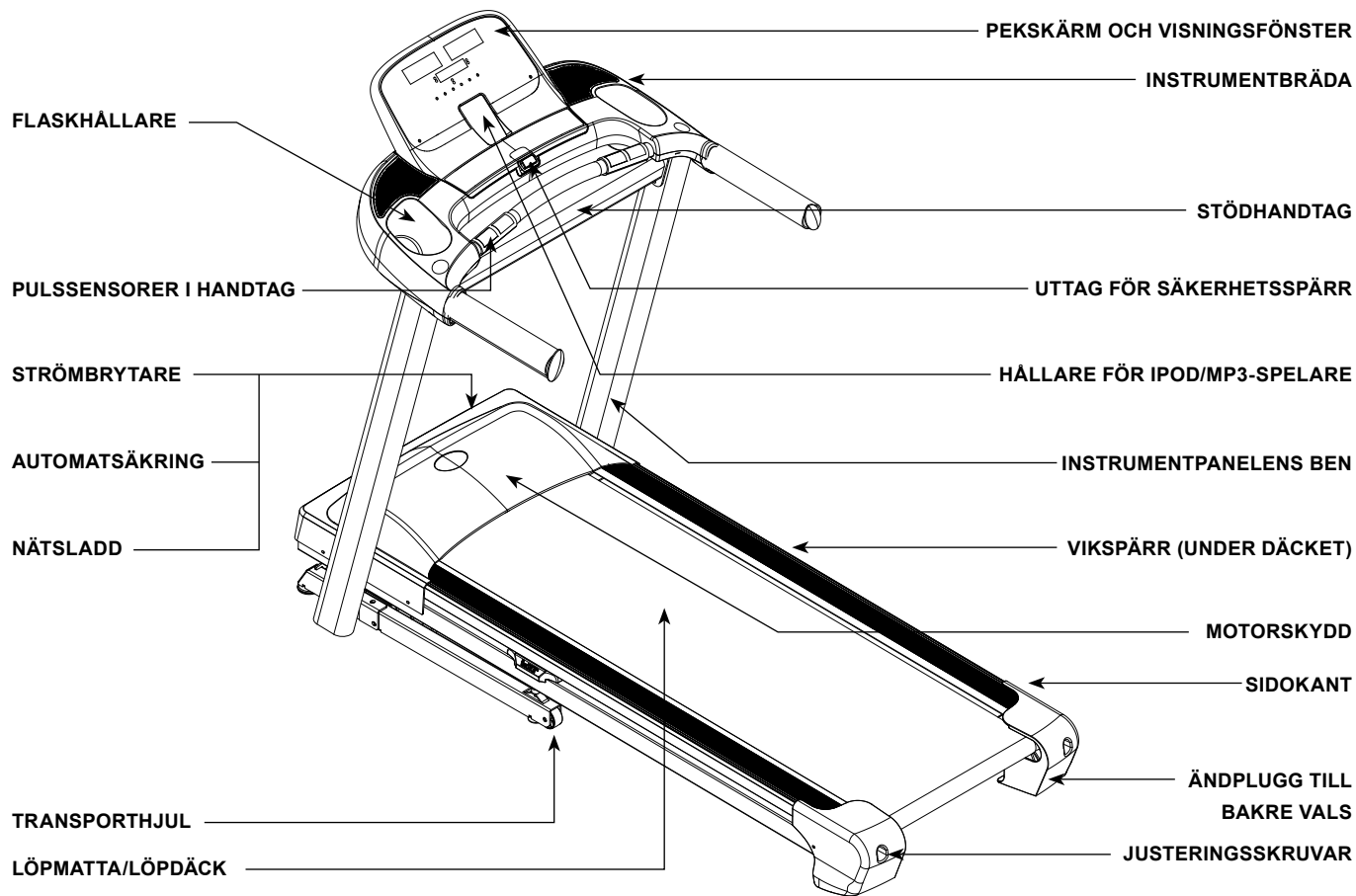
MODELLBETECKNING: **HORIZON**

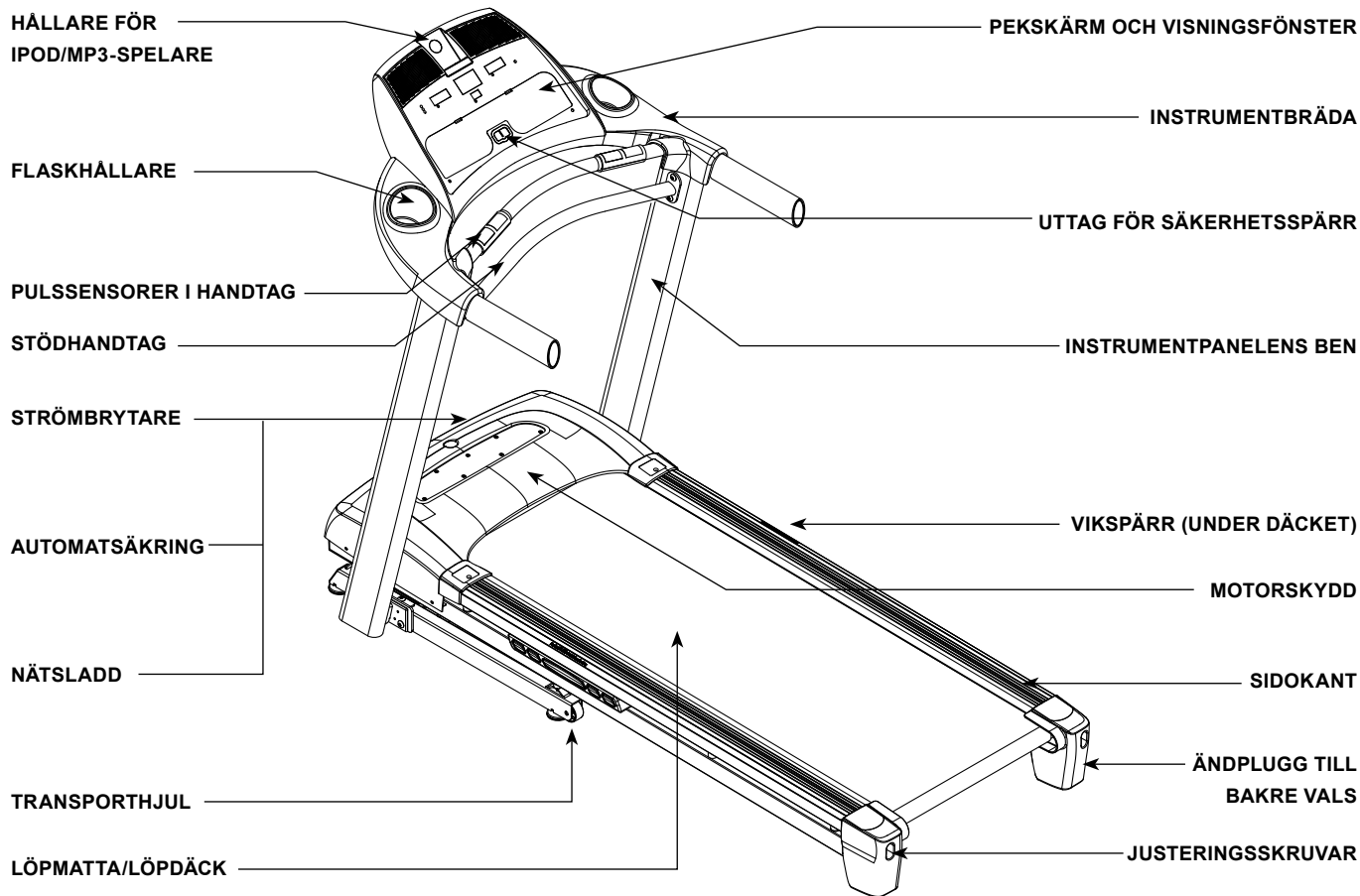
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

LÖPBAND



Adventure
CS







ALLA
MODELLER

MEDFÖLJANDE VERKTYG:

- ☐ 6 mm T-nyckel
- ☐ 5 mm L-nyckel
- ☐ 4 mm L-nyckel
- ☐ 4 mm T-nyckel
- ☐ 1 stjärnskruvmejsel
(För Adventure CS)

DELAR SOM INGÅR:

- ☐ 1 Instrumentpanelenhet
- ☐ 2 Ben för instrumentpanel
- ☐ 1 stödskena
- ☐ 5 komponentpåsar
- ☐ 1 säkerhetsspärr
- ☐ 1 flaska silikonsmörjmedel
(för 2 appliceringar)
- ☐ 1 elsladd
- ☐ 1 audiokabel
(För Adventure CL)
- ☐ 2 beslag (för Adventure CL)

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 inte kartongen när den ligger på sidan. När fästremmarna har tagits bort 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 stammen.

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 instrumentpanelbenen.

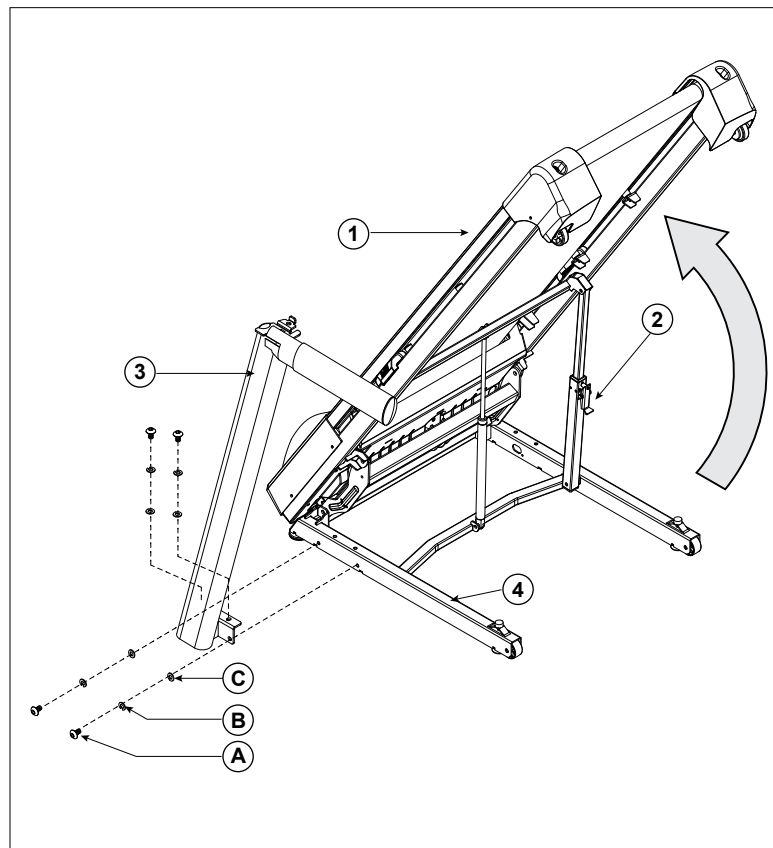
VARNING

OM DESSA ANVISNINGAR INTE FÖLJS KAN SKADOR UPPSTÅ!

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

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

MONTERING STEG 1 (Adventure CS)



DELAR FÖR STEG 1

DEL	TYP	BESKRIVNING	ANTAL
A	SKRUV	20 mm	4
B	FJÄDERBRICKA	15 mm	4
C	PLAN BRICKA	15 mm	4

- A Kapa de gula fästremmarna och lyft **LÖPDÄCKET (1)** uppåt tills **VIKSPÄRREN (2)** aktiveras. Ta bort allt material under **LÖPDÄCKET (1)**.
- B Öppna **KOMPONENTPÅSE 1**.
- C Med **LÖPDÄCKET (1)** i uppfällt läge: fäst **VÄNSTER INSTRUMENTPANELBEN (3)** på **STOMMEN (4)** med 4 **SKRUVAR (A)**, 4 **FJÄDERBRICKOR (B)** och 4 **PLANA BRICKOR (C)**.

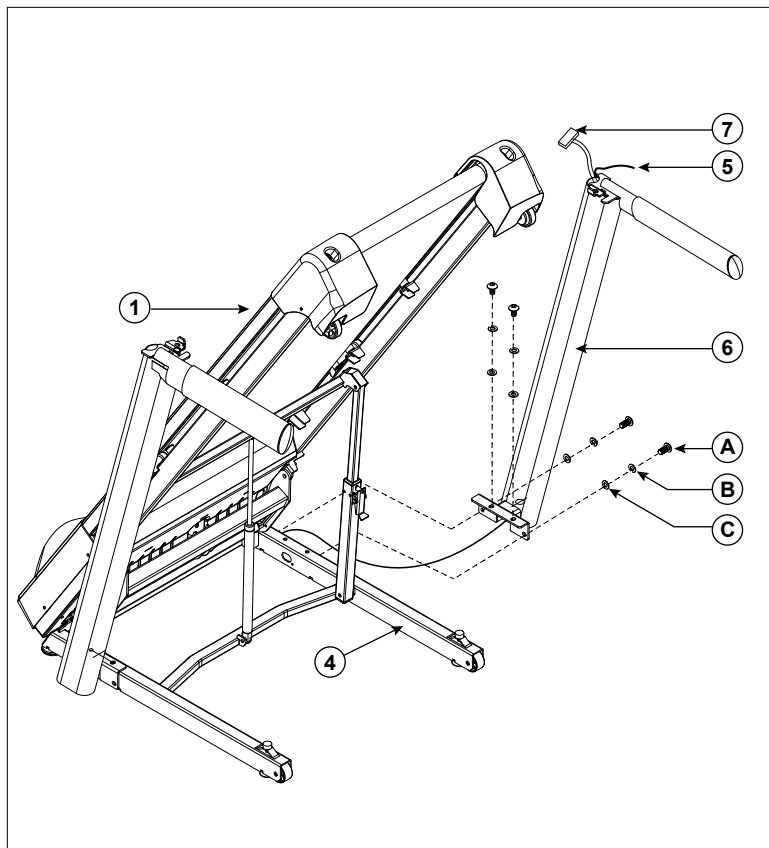


Adventure
CS

MONTERING STEG 2 (Adventure CS)



Adventure
CS



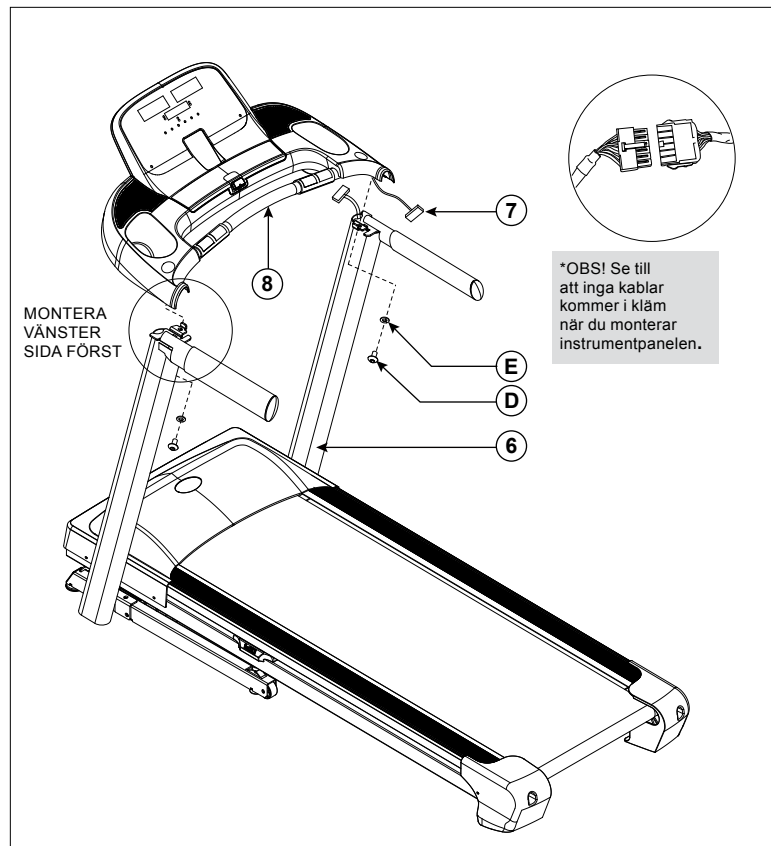
DELAR FÖR STEG 2

DEL	TYP	BESKRIVNING	ANTAL
A	SKRUV	20 mm	4
B	FJÄDERBRICKA	15 mm	4
C	PLAN BRICKA	15 mm	4

- A Öppna **KOMPONENTPÅSE 2**.
- B Dra **HJÄLPTRÄDEN (5)** genom **HÖGER INSTRUMENTPANELBEN (6)**. När du har dragit **HJÄLPTRÄDEN (5)** genom benet ska **INSTRUMENTPANELKABELNS (7)** övre ände sticka ut genom benets ovansida. Lossa och släng **HJÄLPTRÄDEN (5)**.
- C Med **LÖPDÄCKET (1)** i uppfällt läge: fäst **HÖGER INSTRUMENTPANELBEN (6)** på **STOMMEN (4)** med 4 **SKRUVAR (A)**, 4 **FJÄDERBRICKOR (B)** och 4 **PLANA BRICKOR (C)**.

OBS! Se till att inga kablar kläms när du monterar **HÖGER INSTRUMENTPANELBEN**.

MONTERING STEG 3 (Adventure CS)



DELAR FÖR STEG 3

DEL	TYP	BESKRIVNING	ANTAL
D	SKRUV	25 mm	2
E	PLAN BRICKA	16 mm	2

- A Lossa däckets **LÄSSPÄRR** med foten och sänk ned **LÖPDÄCKET** (1).
- B Öppna **KOMPONENTPÅSE 3**.
- C Placera försiktigt **INSTRUMENTPANELEN** (8) på **INSTRUMENTPANELENS BEN** (3 OCH 6). Fäst **HÖGER SIDA** först med 1 **SKRUV** (D) och 1 **PLAN BRICKA** (E).
- OBS! Dra inte åt SKRUVEN (D) förrän i STEG 4.
- D Dra **INSTRUMENTPANELENS KABLAR** (7) genom benen. Var försiktig så att de inte skadas.
- E Fäst instrumentpanelens **VÄNSTRA SIDA** (8) med 1 **SKRUV** (D) och 1 **PLAN BRICKA** (C).

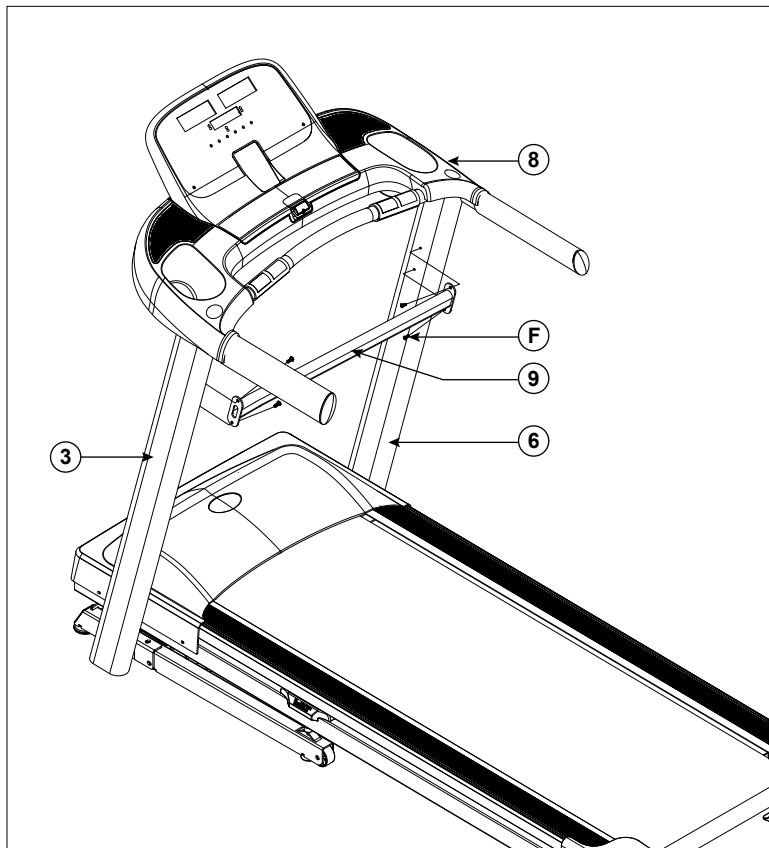


Adventure
CS

MONTERING STEG 4 (Adventure CS)



Adventure
CS

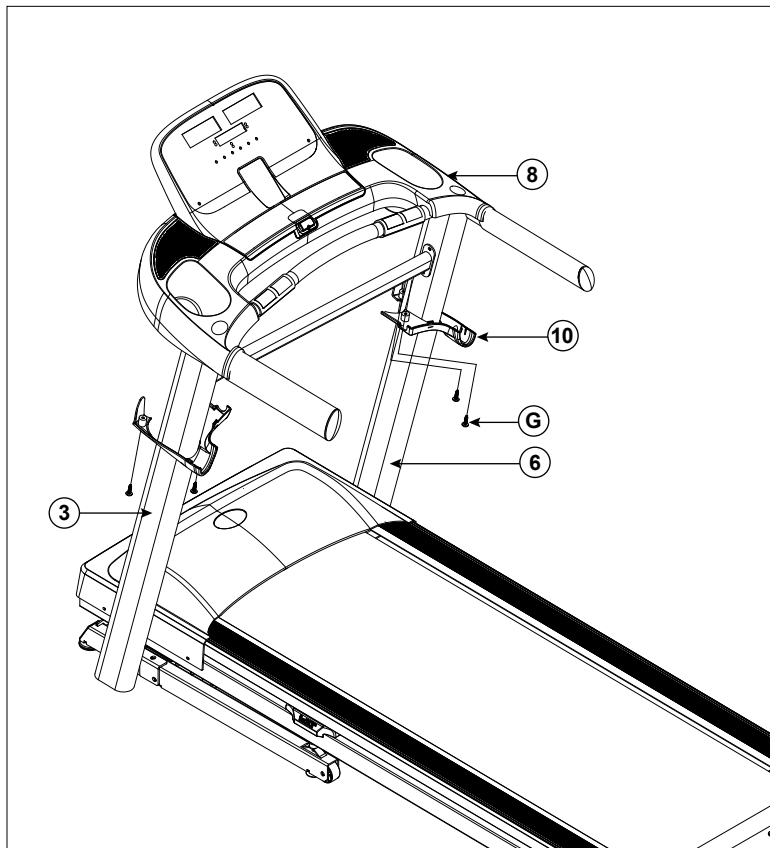


DELAR FÖR STEG 4

DEL	TYP	BESKRIVNING	ANTAL
F	SKRUV	15 mm	4

- A Öppna **KOMPONENTPÅSE 4**.
- B Placera **STÖDHANDTAGET (9)** så att det är i linje med hålen i **INSTRUMENTPANELBENEN (3 OCH 6)**.
- C Sätt **SKRUVAR (F)** i alla 4 hål i **STÖDHANDTAGET (9)**.
- OBS! Titta in genom hålen på benet innan du sätter i skruvarna för att försäkra dig om att inga kablar kläms.
- F Dra åt alla skruvar på instrumentpanelen (steg 3) och stödskenan (steg C ovan) så långt det går.

MONTERING STEG 5 (Adventure CS)



DELAR FÖR STEG 5			
DEL	TYP	BESKRIVNING	ANTAL
G	SKRUV	15 mm	4

- A Öppna **KOMPONENTPÅSE 5**.
- B Dra det högra **NEDRE INSTRUMENTPANELSSKYDDET (10)** uppåt längs **INSTRUMENTPANELBENEN (3 OCH 6)** tills skruvhålen är i linje med varandra. Fäst det **NEDRE INSTRUMENTPANELSSKYDDET (10)** på **INSTRUMENTPANELEN (8)** med **2 SKRUVAR (G)**.
- C Gör samma sak på andra sidan.
- D Innan löpbandet används första gången bör löpdäcket smörjas enligt anvisningarna i avsnittet Underhåll.

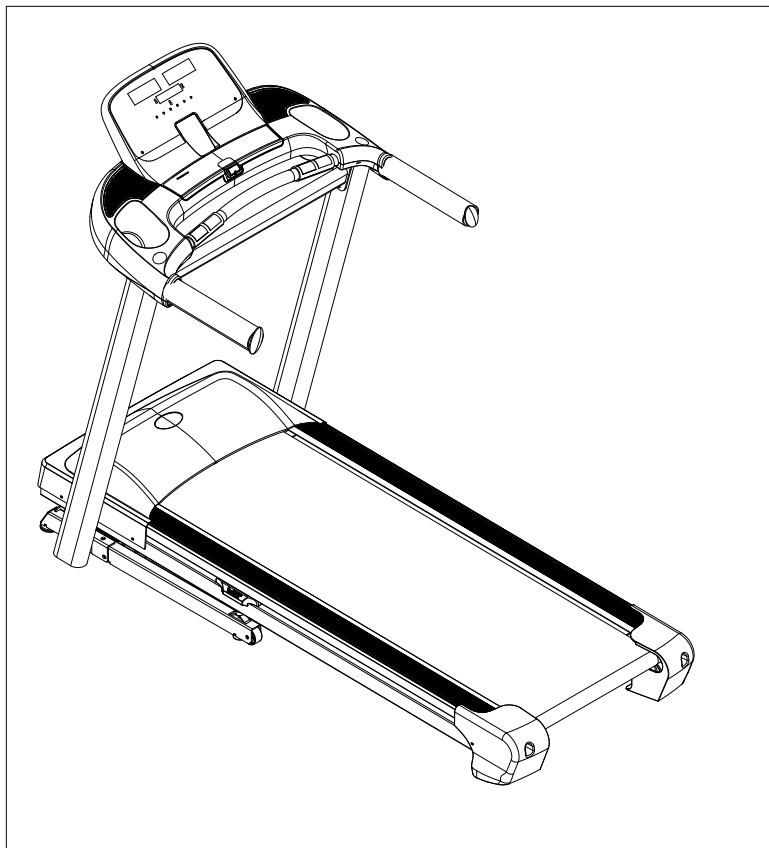


Adventure
CS

MONTERING STEG 6 (Adventure CS)



Adventure
CS



Adventure CS

Mått uppfällt: 1 840 × 900 × 1 350 mm/
72" × 35" × 53"

Mått hopvikt: 1 100 × 900 × 1 600 mm/
43" × 35" × 63"

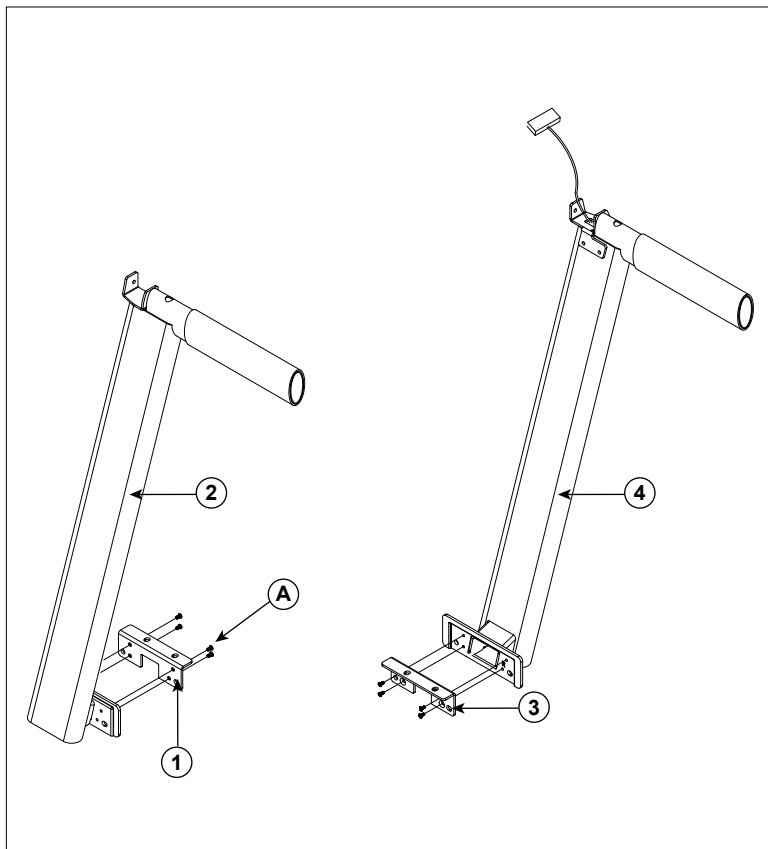
Maxvikt användare: 125 kg/275 lbs

Nettovikt: 79 kg/173 lbs

Bruttovikt: 92 kg/201 lbs

**ADVENTURE CS
MONTERINGEN ÄR KLAR!**

MONTERING STEG 1 (Adventure CL)



DELAR FÖR STEG 1			
DEL	TYP	BESKRIVNING	ANTAL
A	SKRUV TILL BESLAG	M6 × 1,0 P×10L	8

- A Öppna **KOMPONENTPÅSE 1**.
- B Kapa de gula fästremmarna och ta ut instrumentpanelbenet.
- C Fäst **VÄNSTER BESLAG (1)** på **VÄNSTER INSTRUMENTPANELBEN (2)** med 4 **BESLAGSSKRUVAR (A)**.
- D Fäst **HÖGER BESLAG (3)** på **HÖGER INSTRUMENTPANELBEN (4)** med 4 **BESLAGSSKRUVAR (A)**.

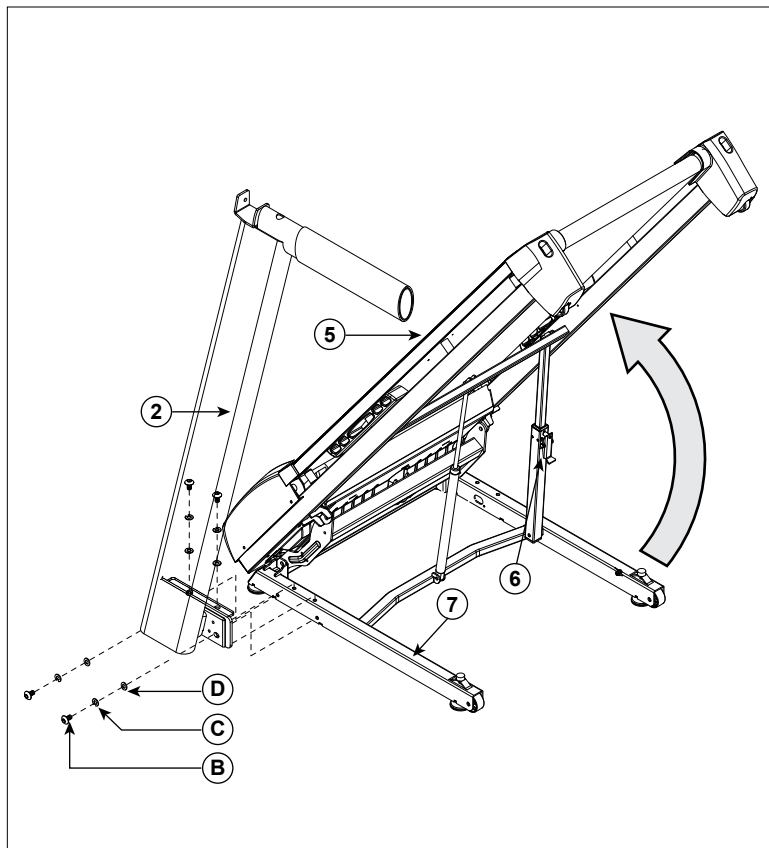


Adventure
CL

MONTERING STEG 2 (Adventure CL)



Adventure
CL

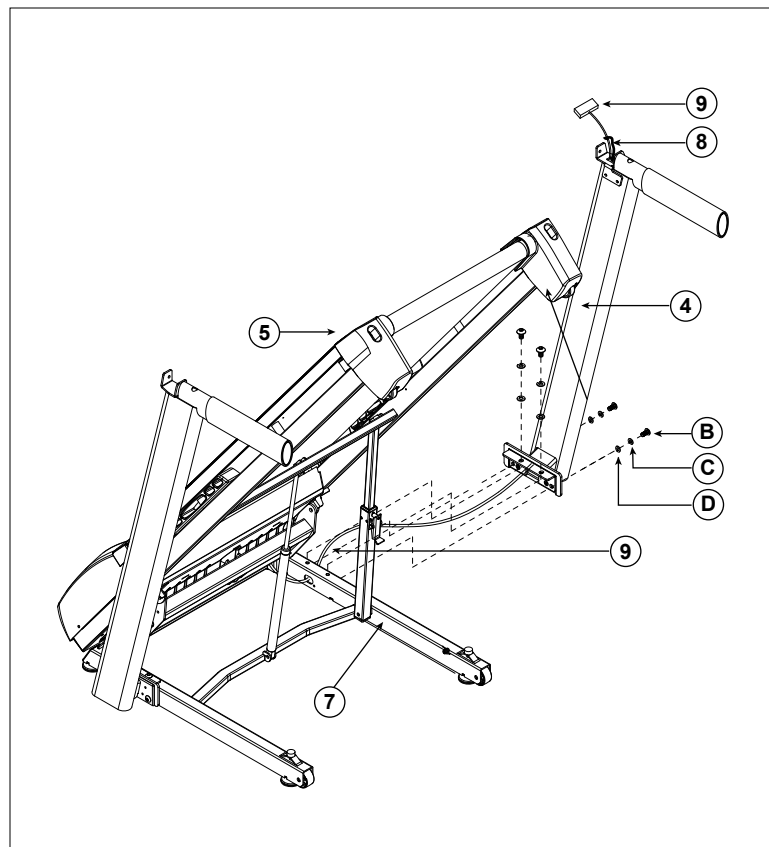


DELAR FÖR STEG 2

DEL	TYP	BESKRIVNING	ANTAL
B	SKRUV	M8 × 1,25P × 20L	4
C	FJÄDERBRICKA	Ø8,2 × Ø15,4 × 2,0T	4
D	PLAN BRICKA	Ø8,4 × Ø15,5 × 1,6T	4

- A Lyft **LÖPDÄCKET (5)** uppåt tills **VIKSPÄRREN (6)** aktiveras. Ta bort allt material under löpdäcket.
- B Öppna **KOMPONENTPÅSE 2**.
- C Med **LÖPDÄCKET (5)** i uppfällt läge: fäst **VÄNSTER INSTRUMENTPANELBEN (2)** på **STOMMEN (7)** med 4 **SKRUVAR (B)**, 4 **FJÄDERBRICKOR (C)** och 4 **PLANA BRICKOR (D)**.

MONTERING STEG 3 (Adventure CL)



DELAR FÖR STEG 3			
DEL	TYP	BESKRIVNING	ANTAL
B	SKRUV	M8 × 1,25P × 20L	4
C	FJÄDERBRICKA	Ø8,2 × Ø15,4 × 2,0T	4
D	PLAN BRICKA	Ø8,4 × Ø15,5 × 1,6T	4

- A Öppna **KOMPONENTPÅSE 3**.
- B Dra **HJÄLPTRÅDEN (8)** genom höger **INSTRUMENTPANELBEN (4)**. När du har dragit hjälptråden genom benet ska **INSTRUMENTPANELKABELNS (9)** övre ände sticka ut genom benets ovansida. Lossa och släng hjälptråden.
- C Med **LÖPDÄCKET (5)** i uppfällt läge: fäst **HÖGER INSTRUMENTPANELBEN (4)** på **STOMMEN (7)** med 4 **SKRUVAR (B)**, 4 **FJÄDERBRICKOR (C)** och 4 **PLANA BRICKOR (D)**.

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

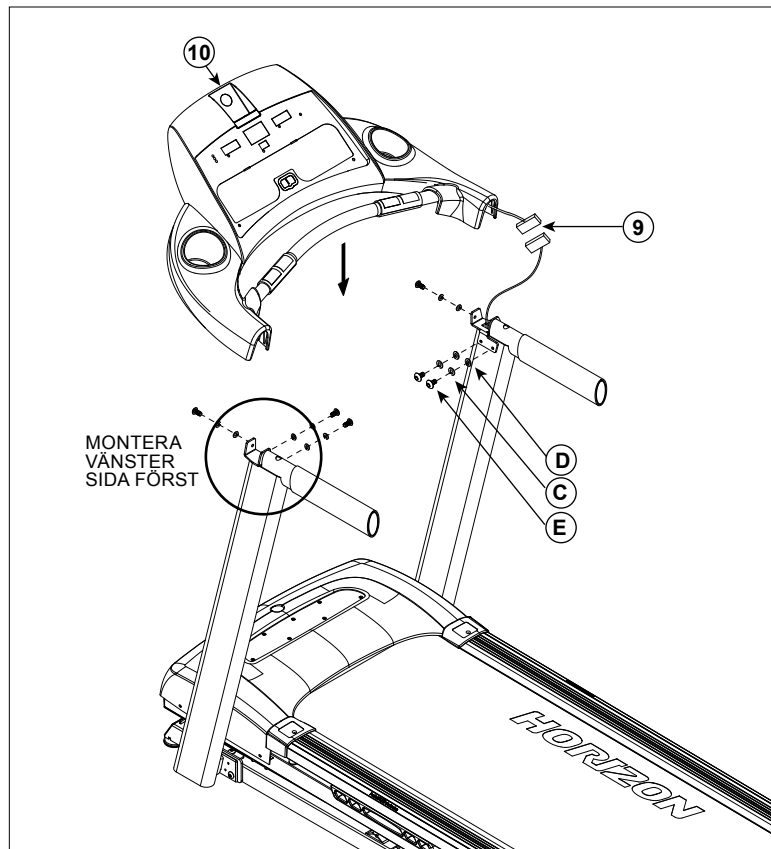


Adventure
CL

MONTERING STEG 4 (Adventure CL)



Adventure
CL



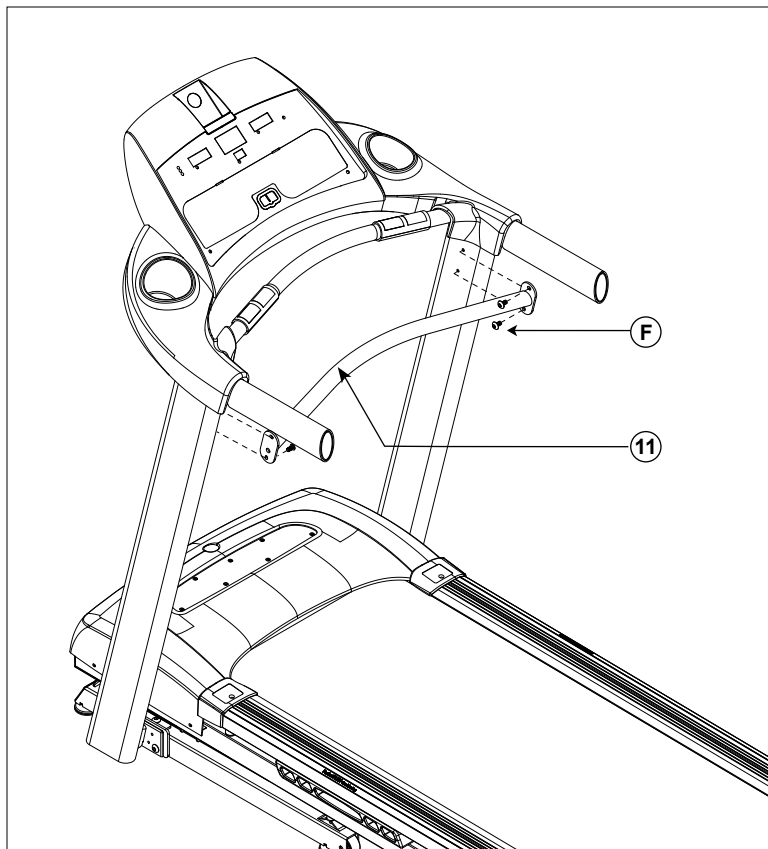
DELAR FÖR STEG 4

DEL	TYP	BESKRIVNING	ANTAL
C	FJÄDERBRICKA	Ø8,2 × Ø15,4 × 2,0T	6
D	PLAN BRICKA	Ø8,4 × Ø15,5 × 1,6T	6
E	SKRUV	M8 × 1,25P × 15L	6

- Lossa däckets **LÄSSPÄRR** med foten och sänk ned **LÖPDÄCKET**.
- Öppna **KOMPONENTPÅSE 4**.
- Placera försiktigt **INSTRUMENT-PANELEN (10)** på **INSTRUMENT-PANELENS BEN**. Fäst **VÄNSTER SIDA** först med 3 **SKRUVAR (E)**, 3 **FJÄDERBRICKOR (C)** och 3 **PLANA BRICKOR (D)**.
- Dra **INSTRUMENTPANELENS KABLAR (9)** genom benen. Var försiktig så att de inte skadas.
- Fäst **INSTRUMENTPANELENS (10) HÖGRA SIDA** först med 3 **SKRUVAR (E)**, 3 **FJÄDERBRICKOR (C)** och 3 **PLANA BRICKOR (D)**.

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

MONTERING STEG 5 (Adventure CL)



DELAR FÖR STEG 5			
DEL	TYP	BESKRIVNING	ANTAL
F	SKRUV	M6 × 1,0P × 15L	4

- A Öppna **KOMPONENTPÅSE 5**.
- B Placera **STÖDHANDTAGET (11)** så att det är i linje med hålen i **INSTRUMENTPANELBENEN**.
- C Sätt **SKRUVAR (F)** i alla 4 hål i **STÖDHANDTAGET (11)**.

OBS! Titta in genom hålen på benet innan du sätter i skruvarna för att försäkra dig om att inga kablar kläms.

- F Dra åt alla skruvar på instrumentpanelen (steg 4) och stödhandtaget (steg C ovan) ända in.

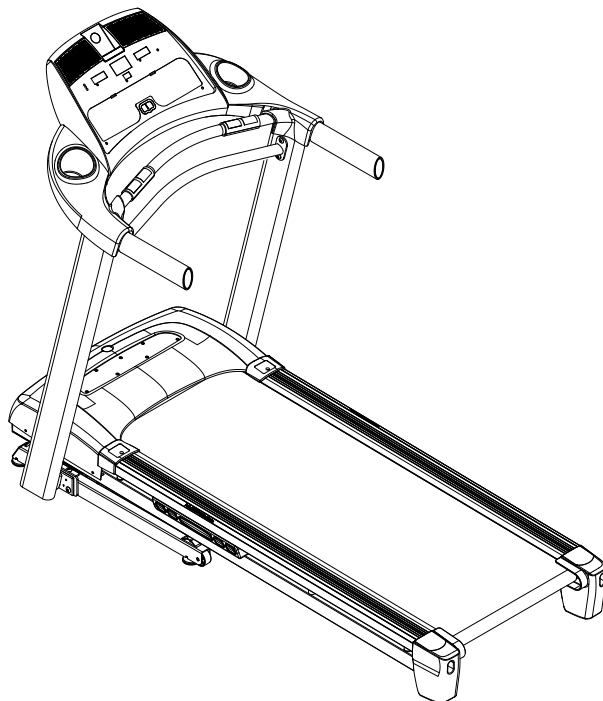


Adventure
CL

MONTERING STEG 6 (Adventure CL)



Adventure
CL



Adventure CL

Mått uppfällt: 1 850 × 900 × 1 400 mm/
73" × 35" × 55"

Mått hopvikt: 1 300 × 900 × 1 600 mm/
51" × 35" × 63"

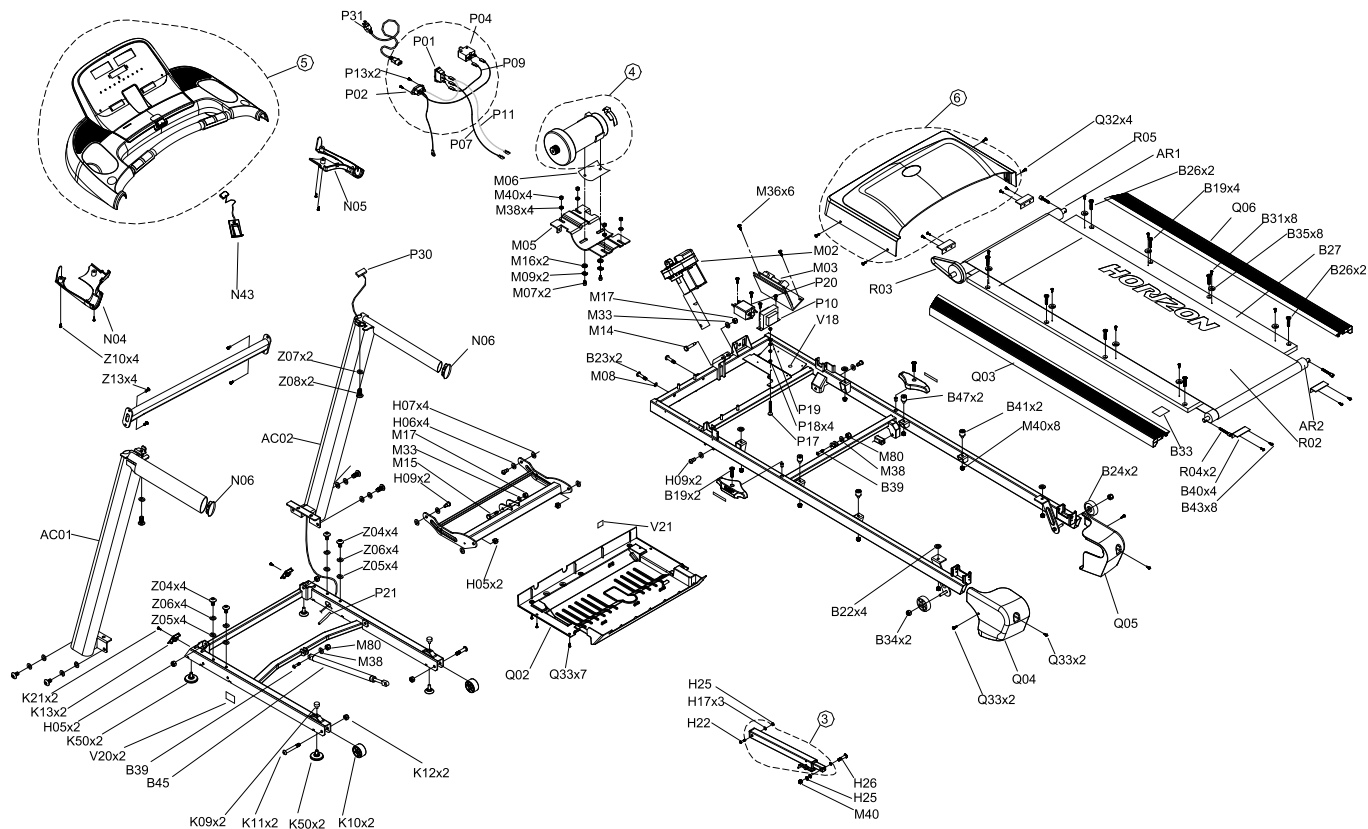
Maxvikt användare: 125 kg/275 lbs

Nettovikt: 85 kg/187 lbs

Bruttovikt: 98 kg/216 lbs

**ADVENTURE CL
MONTERINGEN ÄR KLAR!**

SPRÄNGSKISS ADVENTURE CS



KOMPONENTFÖRTECKNING ADVENTURE CS

NR	BESKRIVNING	ANTAL
B27	LACKERAT DÄCK, MDF, 603X1 220X18T	1
B35	FÄSTMATERIAL TILL SIDOKANT, KRAFTIG PLAST, Ø2	8
B31	SKRUV FH Ø5 × 15L SM PH BAN POT	8
B40	SKYDDSHÖLJE TILL LÖPDÄCK, PVC, BL, TM37B	4
B43	SKRUV, BH, Ø4 × 12L, TC, PH, BAN, POT	8
B33	RIKTNINGSMARKERING, CARB-2	1
B22	FILTBRICKA, Ø10,5 × Ø25,0 × 1,0T, TFN	4
B41	STÖTDÄMPARE, FÄSTE, SBR, RÖD, 80°, TM290	2
B47	STÖTDÄMPARE, GUMMI, 60°, G, TM367-2KM	2
B19	SKRUV M. PLATT HUVUD, M8X1,25PX28L, INSEX	4
B26	SKRUV, FH, M8X1,25PX35L, HS, BZN, BP	4
B45	DÄMPARE, TRYCKLUFT, 35KG, 359-593L, TM418	1
B39	SKRUV, BH, M8X1,25PX30L, HS, G12,9, BZN	2
B23	INSEXSKRUV, M8X1,25PX50L	2
M08	FILTBRICKA, Ø8,2 × Ø16,0 × 0,8T	1
V18	JORDNINGSETIKETT, TM08	1
B24	TRANSPORTHJUL, TVÄRSTAG, NYLON 6	2
B34	LÅSMUTTER, M10X1,5P, SVART ELOXERAD	2
M38	PLAN BRICKA, Ø8,2 × Ø19,0 × 2,0T, SVART ZINK	6
M40	MUTTER, PLAST, M8X1,25P, SVART ZINK	13
M80	LÅSMUTTER I PLAST, M8 × 1,25P, GRAD 12,9, SVART ZINK	2
V21	ETIKETT SPÄNNING/FREKVENNS, AC220-240, 50-60H	1
V09	STRECKKODSETIKETT, KARTONG, TM415D-2KM	1
AC01	INSTRUMENTPANELBEN, DELVIS MONTERAT, VÄNSTER, SERVICE	1
N06	ÄNDPLUGG TILL ARMSTÖD, PP, SVART, TM616	2

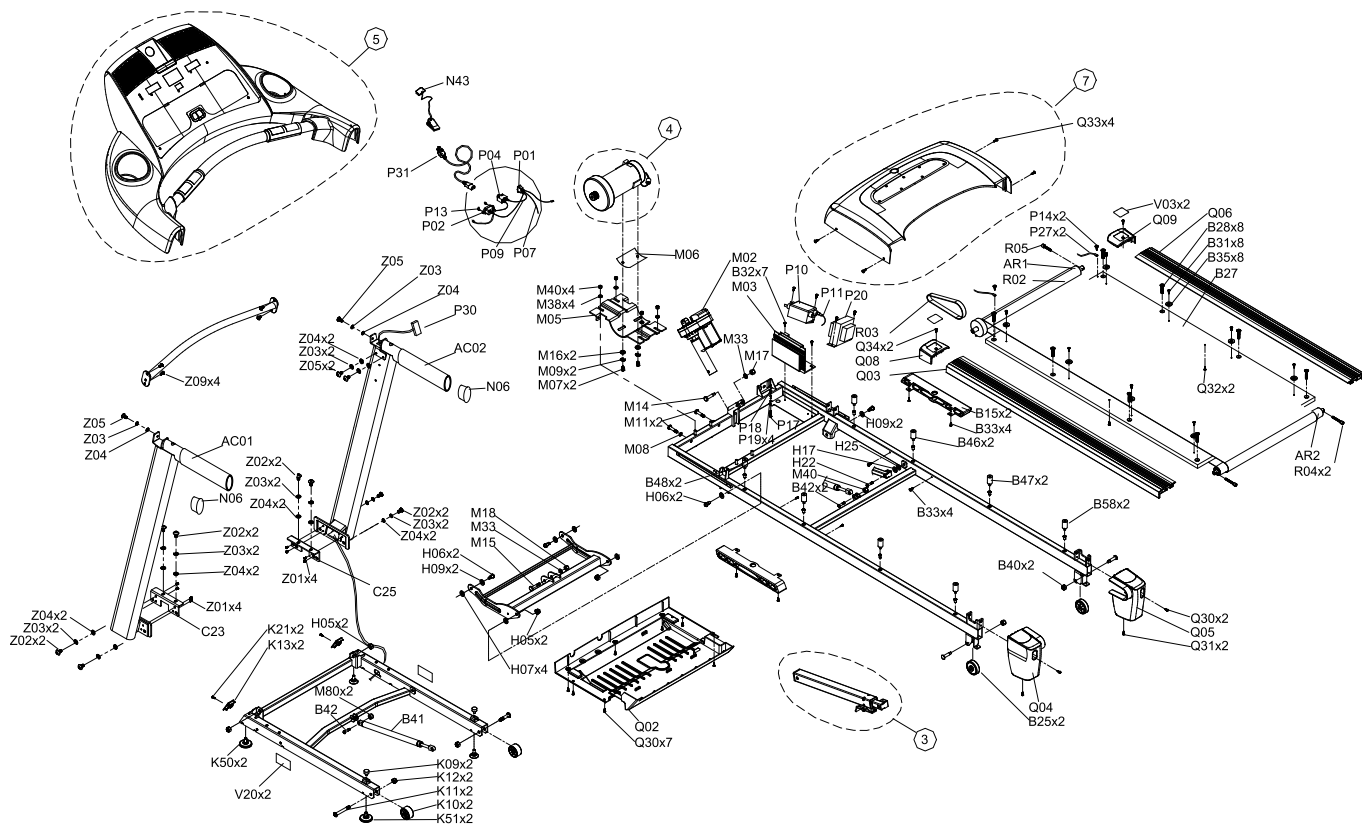
NR	BESKRIVNING	ANTAL
AC02	INSTRUMENTPANELBEN, DELVIS MONTERAT, HÖGER, SERVICE	1
H05	MUTTER, PLAST, M8X1,25P, SVART ZINK	4
H09	SKRUV, M8X1,25PX9L-D10X11,2L, HE, 45#, BOX	4
H06	BRICKA, PLAN, Ø × 10,2 × Ø × 20,0 × 1,0T, SVART ZINK, R	4
H07	FILTBRICKA, Ø10,5 × Ø25,0 × 1,5T, TFN	4
3	ANSLUTNINGSRÖR, DELVIS MONTERAT, TM415D-2KM	1
H22	SKRUV, BH, M8X1,25X45L-15L, HS, BAN	1
H26	SKRUV, BH, M8X1,25PX35L-15L, HS, P-T	1
H17	FILTBRICKA, Ø8,1 × 20 × 1,0T, TFN	3
H25	FILTBRICKA Ø8,2 × Ø16,0 × 2,0T BZN	2
K09	STÖTDÄMPARE, TVÄRSTAG, NBR, SVART, TM19	2
K10	TRANSPORTHJUL, NYLON 66 + 30 % GLASFIBER	2
K11	SKRUV M. KULLRIGT HUVUD, M10X1,5PX45L-15L, INSEX	2
K12	LÅSMUTTER, M10X1,5P, SVART ELOXERAD	2
K13	ÄNDPLUGG, SNEDSTÄLLD, TM639-1US	2
K21	SKRUV, BH, Ø4 × 12L, TC, PH, BAN, POT	2
K50	FOTPLATTA, RAM, GUMMI, FÄRGLACKERAD, 3/8	2
V20	VARNINGSETIKETT, PETP, ENGELSKA/TYSKA, TM	2
4	MOTORENHET, DELVIS MONTERAD, TM415D-2KM	1
M06	GUMMI, MOTOR, SBR, RÖD, 120X60X2T, TM16	1
M09	LÅSANDE FJÄDERBRICKA, Ø × 8,2XØ × 15,4 × 2,0T, BL	2
M07	SKRUV, SH, 5/16"18UNCX16L, HS, BP	2
M16	KUPAD BRICKA, Ø8,2 × Ø18,0 × 1,5T, BAN	2
M14	SEKKANTSKRUV, 3/8-16 UNC × 45L-15L, SVART	1
M17	PLASTMUTTER, 3/8"-16 UNC, SVARTELOXERAD	2

NR	BESKRIVNING	ANTAL
M33	FILTBRICKA, Ø10,2 × Ø20,0 × 2,0T, BZN	2
M15	SKRUV, HH, 3/8-16UNCX55L-14L, HE, P-T	1
M02	LYFTMOTOR, AC, 220V, 500LBS, 80MM, 225MM, 10	1
M03	DVÄRGBRYTARE, 2,0–2,75HP/220V, HAPB, 0D0105	1
5	INSTRUMENTPANEL, DELVIS MONTERAD, TM415D-2KM	1
N04	SKYDD TILL ARMSTÖD, VÄNSTER, ABS/PA757, Q520-7-3	1
N05	SKYDD TILL ARMSTÖD, HÖGER, ABS/PA757, Q520-7-3	1
N43	SÄKERHETSSPÄRR, TM622	1
P02	ELUTTAG, 80, 800, 300, 250 180 °C, 16AWG	1
P04	ÖVERSTRÖMSBRYTARE, 7A, 125V/250V	1
P30	INSTRUMENTPANELKABLAR, NEDRE, SVART, (CKM2543	1
P09	BS-ANSLUTNING, SVART, 16AWG, 60MM, 250 HOOKX2	1
P17	SKRUV, BH, M5X25L, CT, PH, NKL	1
P19	TANDAD BRICKA Ø5,3 × Ø10,0 × 0,6T BAN	1
P18	SEKKANTSMUTTER, M5X0,8P, SS41, VIT ZINK	4
P21	VANDRINGSVÄGRÖR, CR-11SP, Ø14 × Ø10,7, 200M/SPOLE	0,002
P01	STRÖMBRYTARE, ENPOLIG, UTAN LJUS, 125V	1
P13	KRYSSKRUV MED PLATT HUVUD, M3X0,5PX10L, SVART	2
P07	SF-ANSLUTNING, SVART 16AWG, 300MM, 250 180	1
P11	ELKABEL TILL MANÖVERPANEL, VIT, 300L, TP25032A-3	1
P10	INDUKTANS-SF 6MH 10A 200,300 250 180°	1
P20	ELFILTER, 6A, 250V, DNF055-H-6A, EP173	1
M36	SKRUV MED KULLRIGT HUVUD, Ø4 × 10L, GÅNGSKÄRNING	6
6	MOTORSKYDD, DELVIS MONTERAT, ÖVRE, TM415D-2K	1
Q02	MOTORSKYDD, NEDRE, PP, Q520-7-3, TM415D-2KM	1

NR	BESKRIVNING	ANTAL
Q03	SIDOKANT, VÄNSTER, PVC, TM403	1
Q06	SIDOKANT, H, TM403	1
Q33	SKRUV BH Ø4 × 12L TC PH BZN POT	11
Q32	SKRUV MED KULLRIGT HUVUD, Ø4 × 15L, GÅNGSKÄRNING	4
Q04	ÄNDPLUGG, ABS/PA757, Q520-7-3, TM415D-2KM	1
Q05	ÄNDPLUGG HÖGER BAK, ABS/PA757, Q520-7-3	1
R03	REM, POLY-V, 180-J8	1
R04	SKRUV, SH, M8X1,25PX80L, HS, BZN	2
R05	SKRUV, SH M8X1,25PX55L, HS, BAN	1
AR1	FRÄMRE VALS, Ø46, STRUKTUR, TM616	1
AR2	VALS, BAKRE, Ø42, TM235	1
R02	LÖPMATTA, 458X2870X1,4T, SVART	1
Z04	SKRUV, BH, M8X1,25PX20L, HS, BAN	8
Z05	FILTBRICKA, Ø8,4 × Ø15,5 × 1,6T, BZN	8
Z06	LÅSANDE FJÄDERBRICKA, Ø × 8,2XØ × 15,4 × 2,0T, BL	8
Z07	SKRUV, BH, M8X1,25PX25L, HS, BZN, BP	2
Z08	PLAN BRICKA, Ø8,2 × Ø16,0 × 1,5T, SVART ZINK	2
Z10	SKRUV MED KULLRIGT HUVUD, Ø4 × 15L, GÅNGSKÄRNING	4
P31	EXTERN ELFÖRSÖRJNING, US/CA/TH, 16AWG, 2M	1
P31	EXTERN ELFÖRSÖRJNING, SYDAFRIKA, 1,5MM2, 2M	1
P31	EXTERN ELKABEL, ISRAEL, 1,5MM2, 2	1
P31	EXTERN ELFÖRSÖRJNING, IN, 1,5MM2, 2M	1
P31	EXTERN ELFÖRSÖRJNING, NYA ZEELAND, 1,5MM2, 2M	1
P31	EXTERN ELFÖRSÖRJNING, EUROPA, 1,5MM2, 2M	1
P31	EXTERN ELFÖRSÖRJNING, SVERIGE, 1,5MM2, 2M	1

NR	BESKRIVNING	ANTAL
P31	EXTERN ELFÖRSÖRJNING, ARGENTINA, 1,5MM2, 2M	1
P31	EXTERN ELFÖRSÖRJNING, KINA, 1,5MM2, 2M	1
P31	EXTERN ELFÖRSÖRJNING, HK/KW/GB, 1,5MM2, 2M	1
P31	EXTERN ELFÖRSÖRJNING, JAPAN, 1,25MM2, 2M	1
P31	EXTERN ELFÖRSÖRJNING, BR, 1,5MM2, 2M	1
P31	EXTERN ELKABEL, CL, 1,5MM2, 2M	1
Z13	INSEXSKRUV M. KULLRIGT HUVUD, M6X1,0PX15L	4
M05	FÄSTPLÅT TILL MOTOR, TM639-4AU	1
P31	EXTERN ELFÖRSÖRJNING, THAILAND, 1,5MM2, 2M	1
P31	EXTERN ELFÖRSÖRJNING, SYDKOREA, 1,5MM2, 2M, KC CERT	1

SPRÄNGSKISS ADVENTURE CL



KOMPONENTFÖRTECKNING ADVENTURE CL

NR	BESKRIVNING	ANTAL
AC01	INSTRUMENTPANELBEN, DELVIS MONTERAT, VÄNSTER, TM658E	1
AC02	INSTRUMENTPANELBEN, DELVIS MONTERAT, HÖGER, TM658	1
3	ANSLUTNINGSRÖR, DELVIS MONTERAT, TM658E-2KM	1
4	MOTORENHET, DELVIS MONTERAD, TM658E-2KM	1
5	INSTRUMENTPANEL, DELVIS MONTERAD, TM658E-2KM	1
7	KÅPA, DELVIS MONTERAD, TM658E-2KM	1
B27	LÖPDÄCK, LACKERAT, 675X1 220X18T, SI	1
B48	STÖTDÄMPARE TILL DÄCK, C, NBR, SVART, Ø20 × 32L, TM70	2
B58	STÖTDÄMPARE TILL DÄCK, NBR, SVART, Ø30 × 32L, TM616	2
B28	SKRUV M. PLATT HUVUD, M8X1,25PX28L, INSEX	8
B32	SKRUV MED KULLRIGT HUVUD, Ø4 × 10L, PLÅT, GÄNGAD	6
B15	STÖTDÄMPARE, FRÄMRE, TPR, BLÅ/301C, TM62	2
B33	GÄNGAD SKRUV, Ø4 × 12L, TC, PH, BAN, POT	8
B35	FÄSTMATERIAL TILL SIDOKANT, KRAFTIG PLAST, Ø2	8
B31	SKRUV FH Ø5 × 15L SM PH BAN POT	8
B41	DÄMPARE, TRYCKLUFT, 45KG, SLAG 235L, TM6	1
M05	FÄSTPLÅT TILL MOTOR, LACKERAD, LJUS SILVER	1
M08	FILTBRICKA, Ø8,2 × Ø16,0 × 0,8T	1
M09	LÄSANDE FJÄDERBRICKA, Ø × 8,2XØ × 15,4 × 2,0T, BL	2
M38	PLAN BRICKA, Ø8,2 × Ø19,0 × 2,0T, SVART ZINK	4
M40	MUTTER, PLAST, M8X1,25P, SVART ZINK	4
M80	LÅSMUTTER I PLAST, M8 × 1,25P, GRAD 12,9, SVART ZINK	2
B25	TRANSPORTHJUL, TVÄRSTAG, NYLON 6	2
B40	LÅSMUTTER, M10X1,5P, SVART ELOXERAD	2
B47	STÖTDÄMPARE TILL DÄCK, B, BLÅ, Ø20 × 44L, TM70	2

NR	BESKRIVNING	ANTAL
B46	STÖTDÄMPARE TILL DÄCK, A, NBR, ORANGE, Ø20 × 44L, TM70	2
M11	SKRUV, SH, M8X1,25PX55L, HS, BZN	2
B42	SKRUV, BH, M8X1,25PX30L, HS, G12,9, BZN	2
N06	ÄNDPLUGG TILL ARMSTÖD, PP, SVART, TM616	1
C23	FAST SATS, INSTRUMENTPANELBEN, V, LACKERAD, DM362	1
C25	FAST SATS, INSTRUMENTPANELBEN, H, LACKERAD, DM362	1
H05	MUTTER, PLAST, M8X1,25P, SVART ZINK	4
H06	SKRUV, M8X1,25PX9L-D10X11,2L, HE, 45#, BOX	4
H07	FILTBRICKA Ø10,5 × Ø20,0 × 1,0T TFN	4
H09	BRICKA, PLAN, Ø × 10,2 × Ø × 20,0 × 1,0T, SVART ZINK, R	4
K09	STÖTDÄMPARE, TVÄRSTAG, NBR, SVART, TM19	2
K10	TRANSPORTHJUL, NYLON 66 + 30 % GLASFIBER	2
K11	SKRUV M. KULLRIGT HUVUD, M10X1,5PX45L-15L, INSEX	2
K12	LÅSMUTTER, M10X1,5P, SVART ELOXERAD	2
K13	ÄNDPLUGG, SNEDSTÄLLD, TM639-1US	2
K50	FOTPLATTA, RAM, GUMMI, FÄRGLACKERAD, 3/8	2
V20	VARNINGSETIKETT, PETP, ENGELSKA/TYSKA, TM	2
K21	SKRUV, BH, Ø4 × 12L, TC, PH, BAN, POT	2
K51	FOTPLATTA, TVÄRSTAG, PVC, SVART 3/8-	2
M06	GUMMI, MOTOR, SBR, RÖD, 120X60X2T, TM16	1
M03	DVÄRGBRYTARE, 2,0-2,75HP/220V, HAPB, OD0105	1
M07	SKRUV, SH, 5/16"18UNCX16L, HS, BP	2
M16	KUPAD BRICKA, Ø8,2 × Ø18,0 × 1,5T, BAN	2
M14	SEKKANTSKRUV, 3/8-16 UNC × 45L-15L, SVART	1
M17	PLASTMUTTER, 3/8"-16 UNC, SVARTELOXERAD	1

NR	BESKRIVNING	ANTAL
M33	PLAN BRICKA, Ø × 10,2 × Ø × 19,0 × 2,0T, KROM	2
M15	SEKKANTSKRUV, M10X55L-14L, BED	1
M18	LÅSMUTTER, M10X1,5P, SVART ELOXERAD	1
N43	SÄKERHETSSPÄRR, TM622	1
P02	ELUTTAG, 80, 800, 300, 250 180 °C, 16AWG	1
P04	ÖVERSTRÖMSBRYTARE, 7A, 125V/250V	1
P30	INSTRUMENTPANELKABLAR, NEDRE, SVART, (CKM2543	1
P09	BS-ANSLUTNING, SVART, 16AWG, 60MM, 250 HOOKX2	1
P17	SKRUV, BH, M5X25L, CT, PH, NKL	1
P19	TANDAD BRICKA Ø5,3 × Ø10,0 × 0,6T BAN	1
P18	SEKKANTSMUTTER, M5X0,8P, SS41, VIT ZINK	4
P01	STRÖMBRYTARE, ENPOLIG, UTAN LJUS, 125V	1
P13	KRYSSKRUV MED PLATT HUVUD, M3X0,5PX10L, SVART	2
P07	SF-ANSLUTNING, SVART 16AWG, 300MM, 250 180	1
P11	ELKABEL TILL MANÖVERPANEL, VIT, 300L, TP25032A-3	1
P20	INDUKTANS-SF 6MH 10A 200,300 250 180°	1
P10	ELFILTER, 6A, 250V, DNF055-H-6A, EP173	1
P27	ANSLUTNINGSKABEL TM639-1US	2
P14	GÅNGAD SKRUV, Ø × 4 × 10L, TC, PH, NKL, POT	4
Q02	MOTORSKYDD, NEDRE, PP, Q520-7-3, TM658E-2KM	1
Q03	SIDOKANT, VÄNSTER, TM658E-2KM	1
Q08	SKYDD TILL SIDOKANT, VÄNSTER PVC, Q520-7-3, TM658	1
Q04	ÄNDPLUGG VÄNSTER BAK, ABS/PA757, Q520-7-3, T	1
Q05	ÄNDPLUGG HÖGER BAK, ABS/PA757, Q520-7-3	1
Q30	GÅNGAD SKRUV, Ø4 × 12L, TC, PH, BAN, POT	9

NR	BESKRIVNING	ANTAL
F31	GÅNGAD SKRUV, Ø × 4 × 20L, TC, PH, BED, POT	2
Q32	SKRUV, BH, Ø4 × 25L, SM, PH, BZN, POT	2
Q06	SIDOKANT, HÖGER, TM658E-2KM	1
Q09	SKYDD TILL SIDOKANT, HÖGER PVC, Q520-7-3, TM65	1
Q33	GÅNGAD SKRUV, Ø4 × 16L, SM, PH, POT	4
Q34	SKRUV, FH, Ø4 × 34L, SM, PH, POT	2
V03	ETIKETT, TM658E-2KM	2
R03	REM, POLY-V, 180-J8	1
R04	SKRUVAR, SH, M8X1,25PX80L-75L, HS, BZN	2
AR1	FRÄMRE VALS, Ø46, STRUKTUR, TM616	1
AR2	VALS, BAKRE, Ø42, TM603	1
R02	LÖPMATTA, 508X2910X1,6T, SVART	1
R05	INSEXSKRUV, M8X1,25PX50L-30L	1
P31	EXTERN ELFÖRSÖRJNING, US/CA/TH, 16AWG, 2M	1
P31	EXTERN ELFÖRSÖRJNING, SYDAFRIKA, 1,5MM2, 2M	1
P31	EXTERN ELKABEL, ISRAEL, 1,5MM2, 2	1
P31	EXTERN ELFÖRSÖRJNING, IN, 1,5MM2, 2M	1
P31	EXTERN ELFÖRSÖRJNING, NYA ZEELAND, 1,5MM2, 2M	1
P31	EXTERN ELFÖRSÖRJNING, EUROPA, 1,5MM2, 2M	1
P31	EXTERN ELFÖRSÖRJNING, SVERIGE, 1,5MM2, 2M	1
P31	EXTERN ELFÖRSÖRJNING, ARGENTINA, 1,5MM2, 2M	1
P31	EXTERN ELFÖRSÖRJNING, KINA, 1,5MM2, 2M	1
P31	EXTERN ELFÖRSÖRJNING, HK/KW/GB, 1,5MM2, 2M	1
P31	EXTERN ELFÖRSÖRJNING, BR, 1,5MM2, 2M	1
P31	EXTERN ELKABEL, CL, 1,5MM2, 2M	1

NR	BESKRIVNING	ANTAL
P31	EXTERN ELFÖRSÖRJNING, SYDKOREA, 1,5MM2, 2M, KC CERT	1
Z01	SKRUV, FH, M6X10L, HS, BED	8
Z02	SKRUV, BH, M8X1,25PX20L, HS, BAN	8
Z03	LÅSANDE FJÄDERBRICKA, Ø × 8,2XØ × 15,4 × 2,0T, BL	14
Z04	FILTBRICKA, Ø8,4 × Ø15,5 × 1,6T, BZN	14
Z05	SKRUV, BH, M8X15L, HS, BZN, BP, G8,8	6
Z09	INSEXSKRUV M. KULLRIGT HUVUD, M6X1,0PX15L	4
M02	LYFTMOTOR, AC, 220V, 500LBS, 80MM, 225MM, 10	1
P31	EXTERN ELFÖRSÖRJNING, THAILAND, 1,5MM2, 2M	1
H22	SKRUV, BH, M8X1,25X45L-15L, HS, BAN	2
H17	FILTBRICKA, Ø8,1 × 20 × 1,0T, TFN	2
H25	FILTBRICKA Ø8,2 × Ø16,0 × 2,0T BZN	2



Adventure **CS**
Adventure **CL**



BRUKSANVISNING

ANVÄNDA LÖPBANDET

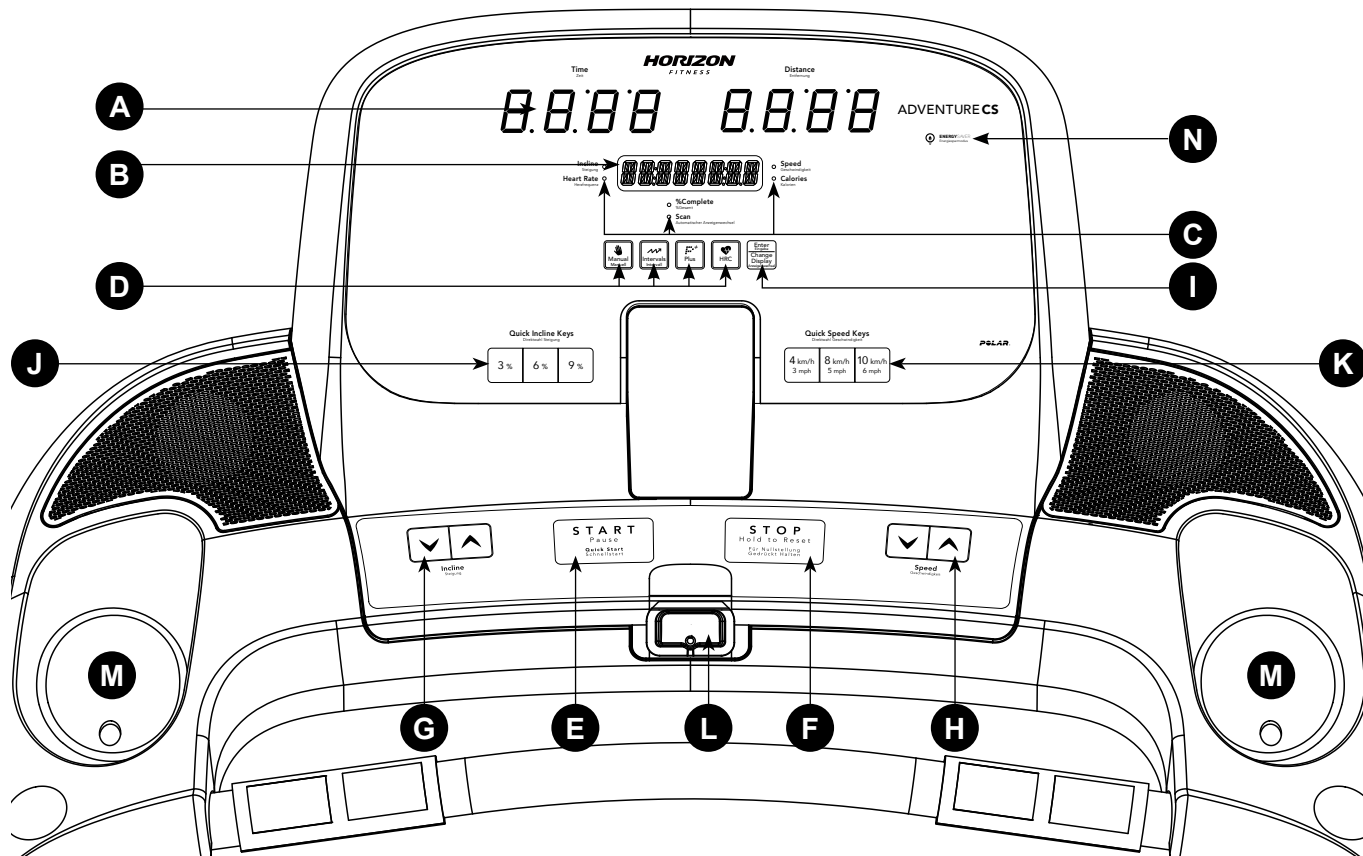


I det här avsnittet förklaras hur du använder och programmerar löpbandets instrumentpanel. Avsnittet GRUNDLÄGGANDE ANVÄNDNING i den här BRUKSANVISNINGEN FÖR LÖPBAND innehåller instruktioner om följande:

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



Adventure
CS



ANVÄNDA INSTRUMENTPANELEN FÖR ADVENTURE CS

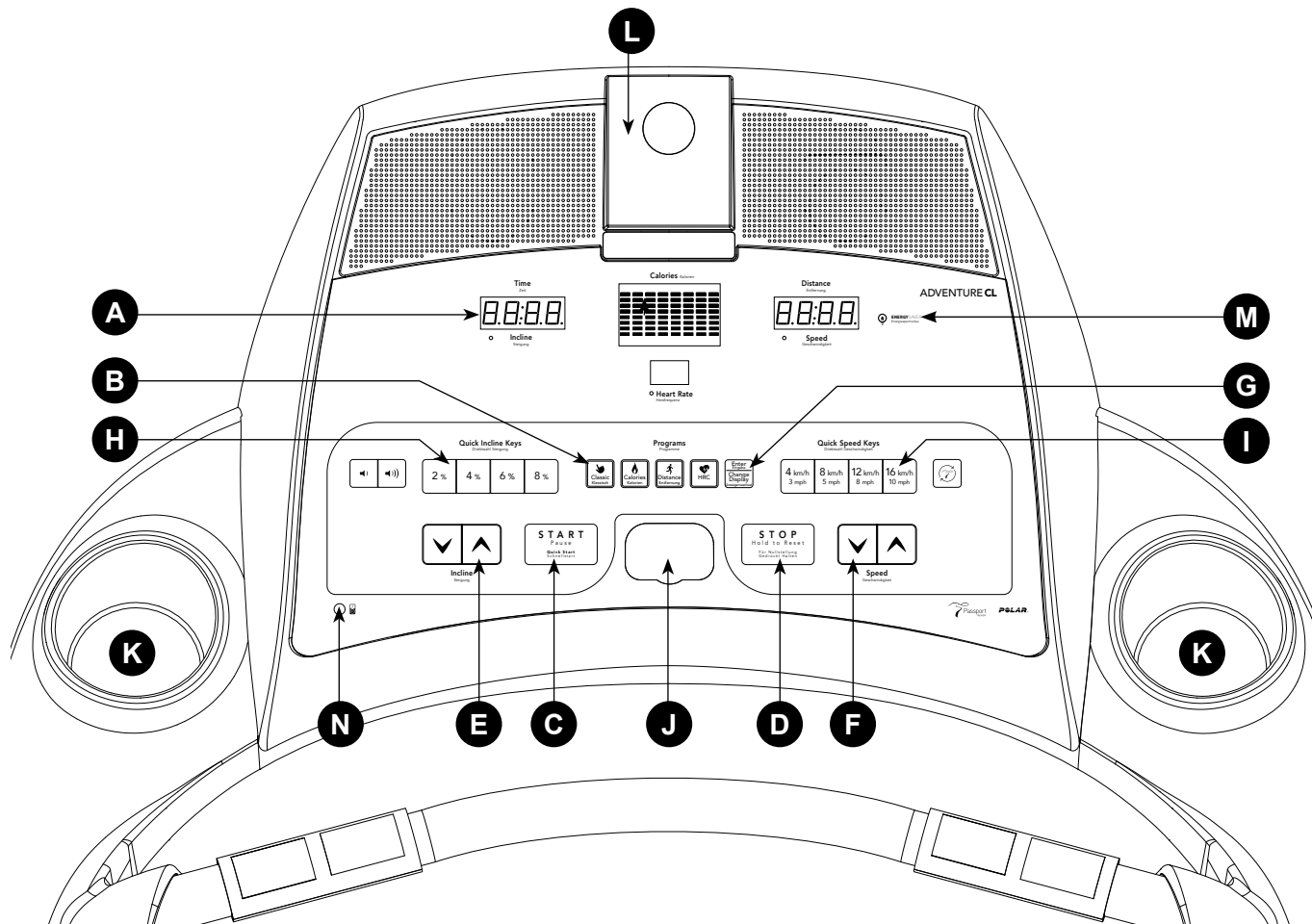
OBS! Instrumentpanelen är täckt av en tunn, genomskinlig skyddsplast. Denna bör tas bort.

- A) **STORA LED-FÖNSTER:** Tid och sträcka
- B) **LCD-FÖNSTER:** Kaloriförbrukning, puls, lutning, hastighet, slutfört % och skanning.
- C) **INDIKATORLAMPOR:** Anger vilken träningsparameter som ska visas i LCD-fönstret.
- D) **PROGRAMKNAPPAR:** Används för att välja träningsprogram.
- E) **START:** Tryck på start när du vill börja träna. Ett träningspass startas, eller så återupptas ett pausat träningspass.
- F) **STOP:** Tryck på den här knappen om du vill pausa/avbryta träningspasset. Håll ned knappen i 3 sekunder om du vill återställa löbandet.
- G) **INCLINE (LUTNING) ▲/▼:** Används för att justera lutningen i små steg (+/- 0,5 %).
- H) **SPEED (HASTIGHET) +/-:** Används för att justera hastigheten i små steg (+/- 0,1 km/h).
- I) **ENTER/CHANGE DISPLAY (INMATNING/BYT VISNINGSLÄGE):** Tryck på den här knappen för att bekräfta dina val när du ställer in löbandet. Knappen används också för att byta visningsläge under träning.
- J) **QUICK INCLINE (SNABBKNAPPAR LUTNING):** Används för att snabbt ställa in önskad lutning.
- K) **QUICK SPEED (SNABBKNAPPAR HASTIGHET):** Används för att snabbt ställa in önskad hastighet.
- L) **ANSLUTNING FÖR SÄKERHETSSPÄRR:** Löbandet kan användas när säkerhetsspärren har satts i.
- M) **FLASKHÅLLARE:** Här kan du placera din träningsutrustning.
- N) **ENERGISPARLÄGE:** När löbandet har varit i viloläge i 10 minuter aktiveras energisparläget automatiskt för att minimera energiförbrukningen.





Adventure
CL



ANVÄNDA INSTRUMENTPANELEN PÅ ADVENTURE CL

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

- A) **LEDFÖNSTER:** Tid, sträcka, kaloriförbrukning, puls, hastighet, lutning och träningsprofiler.
- B) **PROGRAMKNAPPAR:** Används för att välja träningsprogram.
- C) **START:** Tryck på startknappen när du vill börja träna eller återuppta ett pausat träningspass.
- D) **STOP:** Tryck på den här knappen om du vill pausa/avbryta träningspasset. Håll knappen nedtryckt i 3 sekunder för att återställa instrumentpanelen.
- E) **INCLINE (LUTNING) ▲/▼:** Används för att justera lutningen i små steg (+/- 0,5 %).
- F) **SPEED (HASTIGHET) +/-:** Används för att justera lutningen i små steg (+/- 0,1 km/h).
- G) **ENTER/CHANGE DISPLAY (INMATNING/ÄNDRA VISNING):** Tryck på den här knappen för att bekräfta dina val när du ställer in löpbandet. Knappen används också för att byta visningsläge under träning.
- H) **QUICK INCLINE (SNABBKNAPPAR LUTNING):** Används för att snabbt ställa in önskad lutning.
- I) **QUICK SPEED (SNABBKNAPPAR HASTIGHET):** Används för att snabbt ställa in önskad hastighet.
- J) **ANSLUTNING FÖR SÄKERHETSSPÄRR:** Löpbandet kan användas när säkerhetsspärren har satts i.
- K) **FLASKHÅLLARE:** Här kan du placera din träningsutrustning.
- L) **HÅLLARE FÖR MP3-SPELARE:** Här kan du placera en MP3-spelare.
- M) **ENERGISPARLÄGE:** När löpbandet har varit i viloläge i 10 minuter aktiveras energisparläget automatiskt för att minimera energiförbrukningen.
- N) **LJUDINGÅNG:** Anslut en mediaspelare till instrumentpanelen med den medföljande audiokabeln.

* 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.



Adventure
CL

HEART RATE

PULSSENSORER



Placera handflatorna direkt mot pulssensorerna på handtagen. För att pulsen ska kunna läsas av måste båda händerna greppa handtagen. Pulsen läses av efter 5 hjärtslag i följd (15–20 sekunder). Håll inte för hårt i handtagen. Om du håller för hårt kan ditt blodtryck stiga. Håll handtagen med ett lätt, kupformigt grepp. Avläsningen kan bli oregelbunden om du håller i sensorerna hela tiden. Se till att pulssensorerna är ordentligt rengjorda så att kontakten inte bryts.

VIKTIGT: Pulsfunktionen på den här produkten är inte en medicinteknisk anordning. Även om pulssensorerna kan ge en ungefärlig uppskattning av din aktuella puls bör de inte användas om det behövs en exakt avläsning. Vissa personer, exempelvis personer som deltar i hjärtrehabiliteringsprogram, kan behöva använda ett annat pulsmätningssystem, t.ex. ett pulsband för bröstet eller handleden. Olika faktorer, bland annat användarens rörelser, kan påverka pulsavläsningens precision. Pulsavläsningen är endast avsedd som ett träningshjälpmedel för att bedöma den generella pulsutvecklingen. Rådgor med din läkare.

KOMMA IGÅNG

- 1) Kontrollera att det inte ligger några föremål på löpmattan som hindrar löpbandets rörelser.
- 2) Anslut nätsladden och sätt på löpbandets strömbrytare.
- 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. Sätt i säkerhetsspärren i uttaget på instrumentpanelen.

A) SNABBSTART

Tryck helt enkelt på **START** för att börja träna. Tiden räknas upp från 0:00.

Grundhastigheten är 0,8 km. Lutningen är satt till 0 % som standard.

B) VÄLJ ETT PROGRAM

- 1) Välj ett PROGRAM med hjälp av ▼▲ och tryck på **ENTER**.
- 2) Ställ in informationen för träningspasset med hjälp av ▼▲ och tryck på **ENTER** efter varje val.
- 3) Starta träningspasset genom att trycka på **START**.

OBS! Du kan justera hastigheten och lutningen under pågående träningspass.

C. AVSLUTA TRÄNINGSPASSET

Efter träningspasset visas träningsuppgifterna på instrumentpanelen i 30 sekunder. Därefter sparas de automatiskt under användarprofilen om xID-villkoren har godkänts.

RENSA AKTUELLT VAL

För att rensa det program som är valt eller den skärmbild som visas trycker du håller du knappen **STOP** intryckt i 3 sekunder.



PROGRAMINFORMATION



ADVENTURE CS: Manuellt, intervallträning, viktninskning, rullande, backar och pulsstyrd lutning.

ADVENTURE CL: Manuellt, intervallträning, viktninskning, sträcka (1 km, 5 km, 10 km), kaloriförbrukning (100 Kcal, 300 Kcal, 500 Kcal), pulsstyrd lutning.



KLASSISKT: MANUELLT, INTERVALLTRÄNING, VIKTMINSKNING.



MANUAL (manuellt): Justera hastigheten och lutningen under pågående träningspass. Du kan ange tid, starthastighet och lutning.



INTERVALS (INTERVALLTRÄNING): Effektiv fettförbränningssträning som hjälper dig att komma i form. Välj mellan hastighetsintervaller och maxintervaller.

WEIGHT LOSS (Viktninskning): Underlättar viktninskning genom att variera hastigheten och lutningen (Adventure CS ändrar endast lutningen) för att hålla dig kvar inom fettförbränningszonen. Hastigheten och lutningen varierar i segment om 30 sekunder.



PLUS: RULLANDE, BACKAR, VIKTMINSKNING.

ROLLING (RULLANDE): Simulerar högintensiv löpning genom att hastigheten ändras. Hastigheten varierar i segment om 30 sekunder.

HILL (BACKAR): Simulerar backlöpning. Programmet stärker musklerna och förbättrar syreupptagningsförmågan. Hastigheten och lutningen varierar i segment om 30 sekunder.



DISTANCE (STRÄCKA): Pressa dig själv och nå en ny nivå med träningspass över 3 olika distanser. Välj mellan 1 km, 5 km och 10 km. Du kan ange starthastighet och lutning.



CALORIES (KALORIER): Tre träningspass med viss kaloriförbrukning som mål. Välj mellan 100, 300 och 500. Du kan ange starthastighet och lutning. Kaloriförbrukningen beräknas utifrån den vikt som har angetts i användarprofilen.



TARGET HEART RATE PROGRAME (MÅLPULSPROGRAM): Ett träningspass utformat för att du ska hålla dig inom din angivna pulszon. Med det här träningsprogrammet måste du bära ett trådlöst pulsbånd. Anvisningar för hur du beräknar din målpuls finns på nästa sida.

HR INCLINE (Pulsstyrd lutning): Lutningen justeras så att du ska nå din målpuls.

HEART RATE TRAINING (PULSTRÄNING)

Första steget mot att hitta rätt träningsintensitet är att ta reda på sin maxpuls (maxpuls = $220 - \text{ålder}$). Den åldersbaserade metoden ger en ungefärlig, statistiskt baserad uppskattning av din maxpuls och fungerar bra för de flesta människor, i synnerhet personer som inte har sysslat med pulsträning tidigare. Det mest exakta och korrekta sättet att fastställa just din maxpuls är att låta en kardiolog eller träningsfysiolog testa din kondition med hjälp av ett test med maximal belastning. Om du är över 40 år, överviktig, har levt ett stillasittande liv under flera år eller om hjärtproblem förekommer i din släkt rekommenderas klinisk testning. Tabellen nedan visar exempel på pulsintervall för en 30-åring som tränar inom 5 olika pulszoner. Till exempel är en 30-åring maxpuls $220 - 30 = 190$ BPM och 90 % av maxpuls är $190 \times 0,9 = 171$ BPM.

Målpulszoner	Träningspassets längd	Exempel målpulszon (ålder: 30)	Din målpulszon	Rekommenderas för
MYCKET HÖG INTENSITET 90 – 100 %	< 5 MIN	171–190 BPM		Vältränade personer samt elitträning
HÄRD 80 – 90 %	2–10 MIN	152–171 BPM		Kortare träningspass
MÄTTLIG INTENSITET 70 – 80 %	10 – 40 MIN	133–152 BPM		Långa träningspass med måttlig intensitet
LÅG INTENSITET 60 – 70%	40–80 MIN	114–133 BPM		Längre träningspass och frekventa korta träningspass
MYCKET LÅG INTENSITET 50 – 60 %	20 – 40 MIN	104–114 BPM		Viktkontroll och aktiv återhämtning





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

- I det här programmet ingår en uppvärmning på 4 minuter med lutningsnivå 1.
- Efter 4 minuter justeras lutningen gradvis så att din puls hamnar inom 5 slag från den målpuls du har angett i början av programmet.
- När du har nått målpulsen (+/- 5 slag) hålls lutningen konstant på den aktuella nivån.

KOMMENTARER OM MÅLPULS:

- För att kunna använda pulsmätningsprogrammet behöver du ett pulsband. I pulsmätningsprogrammet är det endast möjligt att välja tid som träningsmål.
- Målpulsen väljs i steg om 5 slag per minut.
- Uppvärmningen och nedvarvningen är 4 minuter vardera.
- Efter 4 minuters uppvärmning justeras hastigheten eller lutningen automatiskt så att du kommer nära din angivna puls.
- På skärmen visas din puls medan du tränar. Om din puls är lägre än din målpuls under träningspasset justeras hastigheten eller lutningen så att du kommer nära målpulsen.
- Om pulsen inte kan läsas av ändras inte hastigheten eller lutningen. När hastigheten har legat på samma nivå i högst 60 sekunder visas meddelandet "NO HEART RATE DETECTED" (puls ej detekterad) på skärmen och hastigheten sänks tills minimihastigheten nås.
- Om din puls överstiger målpulsen med 25 slag avbryts programmet.

PROGRAMDIAGRAM

ADVENTURE CS

		INTERVALS - SPEED ONLY (INTERVALLTRÄNING – ENDAST HASTIGHET)																													
Segment		Uppvärmning 4.00 minuter		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	Nedvarvning 4.00 minuter	
Nivå 1	Hastighet (km/h)	4	4,8	4,8	7,2	4,8	6,4	4,8	8	4,8	8	4,8	8	5,6	8	5,6	8	5,6	8	5,6	8	4,8	8	4,8	8	4,8	7,2	4,8	6,4	4,8	4
Nivå 2	Hastighet (km/h)	4	4,8	5,6	8	5,6	7,2	5,6	8,8	5,6	8,8	5,6	8,8	6,4	8,8	6,4	8,8	6,4	8,8	6,4	8,8	5,6	8,8	5,6	8,8	5,6	8	5,6	7,2	4,8	4
Nivå 3	Hastighet (km/h)	4	4,8	6,4	8,8	5,6	8,8	5,6	9,6	6,4	9,6	6,4	9,6	7,2	9,6	7,2	9,6	7,2	9,6	7,2	9,6	6,4	9,6	6,4	9,6	5,6	8,8	5,6	7,2	4,8	4
Nivå 4	Hastighet (km/h)	4	4,8	6,4	9,6	6,4	9,6	6,4	10,4	7,2	10,4	7,2	10,4	8	10,4	8	10,4	8	10,4	8	10,4	7,2	10,4	7,2	10,4	6,4	9,6	6,4	7,2	4,8	4
Nivå 5	Hastighet (km/h)	4	5,6	7,2	10,4	7,2	10,4	7,2	11,2	8	11,2	8	11,2	8,8	11,2	8,8	11,2	8,8	11,2	8,8	11,2	8	11,2	8	11,2	7,2	10,4	7,2	8	4,8	4
Nivå 6	Hastighet (km/h)	4	5,6	8	11,2	8	11,2	8	12	8,8	12	8,8	12	9,6	12	9,6	12	9,6	12	9,6	12	8,8	12	8,8	12	8	11,2	8	8	4,8	4
Nivå 7	Hastighet (km/h)	4	5,6	8,8	12	8,8	12	8,8	12,8	9,6	12,8	9,6	12,8	10,4	12,8	10,4	12,8	10,4	12,8	10,4	12,8	9,6	12,8	9,6	12,8	8,8	12	8,8	8	4,8	4
Nivå 8	Hastighet (km/h)	4	6,4	9,6	12,8	9,6	12,8	9,6	13,6	10,4	13,6	10,4	13,6	11,2	13,6	11,2	13,6	11,2	13,6	11,2	13,6	10,4	13,6	10,4	12,8	8,8	12,8	9,6	8	4,8	4
Nivå 9	Hastighet (km/h)	4	6,4	10,4	13,6	10,4	13,6	10,4	14,4	11,2	14,4	11,2	14,4	12	14,4	12	14,4	12	14,4	12	14,4	11,2	14,4	11,2	13,6	9,6	13,6	9,6	8	4,8	4
Nivå 10	Hastighet (km/h)	4	6,4	11,2	14,4	11,2	14,4	11,2	15,2	12	15,2	12	15,2	12,8	15,2	12,8	15,2	12,8	15,2	12,8	15,2	12	15,2	12	14,4	10,4	14,4	10,4	8	4,8	4

ADVENTURE CS

		ROLLING – SPEED ONLY (RULLANDE – ENDAST HASTIGHET)																													
Segment		Uppvärmning 4.00 minuter		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	Nedvarvning 4.00 minuter	
Nivå 1	Hastighet (km/h)	4	4,8	4,8	5,6	4,8	5,6	7,2	8	7,2	8	7,2	8	7,2	8	7,2	8	7,2	8	7,2	8	7,2	8	7,2	5,6	4,8	5,6	4,8	5,6	4,8	4
Nivå 2	Hastighet (km/h)	4	4,8	4,8	5,6	4,8	5,6	8	8,8	8	8,8	8	8,8	8	8,8	8	8,8	8	8,8	8	8,8	8	8,8	8	5,6	4,8	5,6	4,8	5,6	4,8	4
Nivå 3	Hastighet (km/h)	4	4,8	5,6	6,4	5,6	6,4	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	6,4	5,6	6,4	5,6	6,4	4,8	4
Nivå 4	Hastighet (km/h)	4	4,8	6,4	7,2	6,4	7,2	9,6	10,4	9,6	10,4	9,6	10,4	10,4	9,6	10,4	9,6	10,4	9,6	10,4	9,6	10,4	9,6	7,2	6,4	7,2	6,4	7,2	4,8	4	
Nivå 5	Hastighet (km/h)	4	5,6	7,2	8	7,2	8	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	8	7,2	8	7,2	7,2	4,8	4
Nivå 6	Hastighet (km/h)	4	5,6	8	8,8	8	8,8	11,2	12	11,2	12	11,2	12	11,2	12	11,2	12	11,2	12	11,2	12	11,2	12	11,2	8,8	8	8,8	8	7,2	4,8	4
Nivå 7	Hastighet (km/h)	4	5,6	8,8	9,6	8,8	9,6	12	12,8	12	12,8	12	12,8	12	12,8	12	12,8	12	12,8	12	12,8	12	12,8	12	9,6	8,8	9,6	8,8	8	4,8	4
Nivå 8	Hastighet (km/h)	4	6,4	9,6	10,4	9,6	10,4	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	10,4	9,6	10,4	9,6	8	4,8	4
Nivå 9	Hastighet (km/h)	4	6,4	10,4	11,2	10,4	11,2	13,6	14,4	13,6	14,4	13,6	14,4	13,6	14,4	13,6	14,4	13,6	14,4	13,6	14,4	13,6	14,4	13,6	11,2	10,4	11,2	10,4	8	4,8	4
Nivå 10	Hastighet (km/h)	4	6,4	11,2	14,4	11,2	14,4	11,2	15,2	12	15,2	12	15,2	12,8	15,2	12,8	15,2	12,8	15,2	12,8	15,2	12	15,2	12	14,4	10,4	14,4	10,4	8	4,8	4



ADVENTURE CS

WEIGHT LOSS – INCLINE ONLY (VIKTMINSKNING – ENDAST LUTNING)																														
Segment	Uppvärmning 4.00 minuter		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	Nedvarvning 4.00 minuter	
	0,5	1	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5	4,5	4	4	3,5	3,5	3	3	2,5	2,5	2	2	1,5	1,5	1	0,5
Nivå 1	0,5	1	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5	4,5	4	4	3,5	3,5	3	3	2,5	2,5	2	2	1,5	1,5	1	0,5
Nivå 2	1	1,5	2	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5	5	5	5	4,5	4,5	4	4	3,5	3,5	3	3	2,5	2,5	2	2	1,5	1
Nivå 3	1,5	2	2,5	3	3	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5	5	5	5,5	5,5	5,5	5	5	4,5	4,5	4	4	3,5	3,5	3	3	2,5	2,5	2	1,5
Nivå 4	2	2,5	3	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5	5	5	5,5	5,5	6	6	6	5,5	5,5	5	5	4,5	4,5	4	4	3,5	3,5	3	3	2,5	2
Nivå 5	2,5	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5	5	5	5,5	5,5	6	6	6,5	6,5	6,5	6	6	5,5	5,5	5	5	4,5	4,5	4	4	3,5	3,5	3	2,5
Nivå 6	2,5	3,5	4	4,5	4,5	5	5	5,5	5,5	6	6	6,5	6,5	7	7	7	6,5	6,5	6	6	5,5	5,5	5	5	4,5	4,5	4	4	3	2,5
Nivå 7	2,5	3,5	4,5	5	5	5,5	5,5	6	6	6,5	6,5	7	7	7,5	7,5	7,5	7	7	6,5	6,5	6	6	5,5	5,5	5	5	4,5	4,5	3	2,5
Nivå 8	2,5	4	4,5	5,5	5,5	6	6	6,5	6,5	7	7	7,5	7,5	8	8	8	7,5	7,5	7	7	6,5	6,5	6	6	5,5	5,5	5	4,5	3	2,5
Nivå 9	2,5	4	5,5	6	6	6,5	6,5	7	7	7,5	7,5	8	8	8,5	8,5	8,5	8	8	7,5	7,5	7	7	6,5	6,5	6	6	5,5	5	3	2,5
Nivå 10	2,5	4	5,5	6,5	6,5	7	7	7,5	7,5	8	8	8,5	8,5	9	9	9	8,5	8,5	8	8	7,5	7,5	7	7	6,5	6,5	6	5,5	3	2,5

ADVENTURE CS

BACKTRÄNING – ÄNDRING AV HASTIGHET OCH LUTNING																															
Segment		Uppvärmning		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	Nedvarvning	
Time		4.00 minuter																												4.00 minuter	
Nivå 1	Hastighet (km/h)	4	4,8	4,8	5,6	4,8	5,6	7,2	8	7,2	8	7,2	8	7,2	8	7,2	8	7,2	8	7,2	8	7,2	5,6	4,8	5,6	4,8	5,6	4,8	5,6	4,8	4
	Incline	0	0	0	0	0	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0	0	0	0,5	0,5	0,5	0,5	0	0	0	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0	0	0	0	0
Nivå 2	Hastighet (km/h)	4	4,8	4,8	5,6	4,8	5,6	8	8,8	8	8,8	8	8,8	8	8,8	8	8,8	8	8,8	8	8,8	8	5,6	4,8	5,6	4,8	5,6	4,8	5,6	4,8	4
	Lutning	0	0	0	0	0	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0	0	0	0	0	
Nivå 3	Hastighet (km/h)	4	4,8	5,6	6,4	5,6	6,4	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	6,4	5,6	6,4	5,6	6,4	4,8	5,6	4,8	4
	Lutning	0	0	0	0	0	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0	0	0	0	0
Nivå 4	Hastighet (km/h)	4	4,8	6,4	7,2	6,4	7,2	9,6	10,4	9,6	10,4	9,6	10,4	10,4	10,4	9,6	10,4	9,6	10,4	9,6	10,4	9,6	7,2	6,4	7,2	6,4	7,2	4,8	4	4	4
	Lutning	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Nivå 5	Hastighet (km/h)	4	5,6	7,2	8	7,2	8	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	8	7,2	8	7,2	7,2	4,8	4	4	4
	Lutning	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1	1	1	1,5	1,5	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Nivå 6	Hastighet (km/h)	4	5,6	8	8,8	8	8,8	11,2	12	11,2	12	11,2	12	11,2	12	11,2	12	11,2	12	11,2	12	11,2	12	8,8	8	8,8	8	7,2	4,8	4	4
	Lutning	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	1	1	1	1,5	1,5	1,5	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Nivå 7	Hastighet (km/h)	4	5,6	8,8	9,6	8,8	9,6	12	12,8	12	12,8	12	12,8	12	12,8	12	12,8	12	12,8	12	12,8	12	9,6	8,8	9,6	8,8	8	4,8	4	4	4
	Lutning	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1	1	1	1,5	1,5	1,5	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	1	1	1	1,5	1,5	1	1	1	1	1
Nivå 8	Hastighet (km/h)	4	6,4	9,6	10,4	9,6	10,4	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	10,4	9,6	10,4	9,6	8	4,8	4	4	4
	Lutning	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	2	2	2	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2	1,5	1,5	1,5	1,5	1	1	1	1	1	1
Nivå 9	Hastighet (km/h)	4	6,4	10,4	11,2	10,4	11,2	13,6	14,4	13,6	14,4	13,6	14,4	13,6	14,4	13,6	14,4	13,6	14,4	13,6	14,4	13,6	11,2	10,4	11,2	10,4	8	4,8	4	4	4
	Lutning	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2	2,5	2,5	2,5	2,5	2	2	2	2	1,5	1,5	1,5	1,5	1	1	1	1	1
Nivå 10	Hastighet (km/h)	4	6,4	11,2	12	11,2	12	14,4	15,2	14,4	15,2	14,4	15,2	14,4	15,2	14,4	15,2	14,4	15,2	14,4	15,2	14,4	12	11,2	12	11,2	8	4,8	4	4	4
	Lutning	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	2,5	2,5	2,5	2,5	3	3	3	3	2,5	2,5	2,5	2,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1	1	1	1	1

ADVENTURE CL

HASTIGHETSINTERVALLER – ENDAST HASTIGHET						
Segment		Uppvärmning		1	2	Nedvarvning
Time		4.00 minuter		90 s	30 s	4.00 minuter
Nivå 1	Hastighet (km/h)	1,6	2,4	3,2	6,4	1,6
Nivå 2	Hastighet (km/h)	1,6	2,4	3,2	7,2	1,6
Nivå 3	Hastighet (km/h)	2,1	3	4	8	2,1
Nivå 4	Hastighet (km/h)	2,1	3	4	8,8	2,1
Nivå 5	Hastighet (km/h)	2,4	3,7	4,8	9,6	2,4
Nivå 6	Hastighet (km/h)	2,4	3,7	4,8	10,4	2,4
Nivå 7	Hastighet (km/h)	2,9	4,2	5,6	11,2	2,9
Nivå 8	Hastighet (km/h)	2,9	4,2	5,6	12	2,9
Nivå 9	Hastighet (km/h)	3,2	4,8	6,4	12,8	3,2
Nivå 10	Hastighet (km/h)	3,2	4,8	6,4	13,6	3,2

ADVENTURE CL

VIKTMINSKNING – ÄNDRING AV HASTIGHET OCH LUTNING													
Segment		Uppvärmning		1	2	3	4	5	6	7	8	Nedvarvning	
Time		4.00 minuter		30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	4.00 minuter	
Nivå 1	Lutning	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	0,5	0,5	1	1,5	0,5	0
	Hastighet (km/h)	1,6	2,4	3,2	4	4,8	5,6	6,4	5,6	4,8	4	3,7	2,4
Nivå 2	Lutning	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	1	0,5	1	1,5	0,5	0
	Hastighet (km/h)	2,1	3	4	4,8	5,6	6,4	7,2	6,4	5,6	4,8	4,2	2,9
Nivå 3	Lutning	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2	1	0,5
	Hastighet (km/h)	2,4	3,7	4,8	5,6	6,4	7,2	8	7,2	6,4	5,6	4,8	3,2
Nivå 4	Lutning	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2	1	0,5
	Hastighet (km/h)	2,9	4,2	5,6	6,4	7,2	8	8,8	8	7,2	6,4	5,4	3,7
Nivå 5	Lutning	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5	1,5	1
	Hastighet (km/h)	3,2	4,8	6,4	7,2	8	8,8	9,6	8,8	8	7,2	6,1	4
Nivå 6	Lutning	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5	1,5	1
	Hastighet (km/h)	3,7	5,4	7,2	8	8,8	9,6	10,4	9,6	8,8	8	6,6	4,5
Nivå 7	Lutning	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3	2	1,5
	Hastighet (km/h)	4	6,1	8	8,8	9,6	10,4	11,2	10,4	9,6	8,8	7,2	4,8
Nivå 8	Lutning	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3	2	1,5
	Hastighet (km/h)	4,5	6,6	8,8	9,6	10,4	11,2	12	11,2	10,4	9,6	7,8	5,3
Nivå 9	Lutning	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5	3	3,5	2,5	2
	Hastighet (km/h)	4,8	7,2	9,6	10,4	11,2	12	12,8	12	11,2	10,4	8,5	5,6
Nivå 10	Lutning	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5	3	3,5	2,5	2
	Hastighet (km/h)	5,3	7,8	10,4	11,2	12	12,8	13,6	12,8	12	11,2	9	6,1



LÖPBANDSGUIDE



Läs igenom LÖPBANDSGUIDEN innan du använder BRUKSANVISNINGEN.

VIKTIGA SÄKERHETSFÖRESKRIFTER



SPARA DESSA INSTRUKTIONER

Läs igenom LÖPBANDSGUIDEN innan du använder BRUKSANVISNINGEN. Vid användning av elektriska produkter ska de grundläggande säkerhetsföreskrifterna alltid beaktas, inklusive följande: Läs igenom alla instruktioner innan du använder löpbandet. Ägaren ansvarar för att alla som använder löpbandet har informerats om alla varningar och försiktighetsåtgärder.

VARNING

FÖR ATT MINSKA RISKEN FÖR BRÄNNSKADOR, BRAND, ELEKTRISKA STÖTAR ELLER PERSONSKADOR:

- Använd inte löpbandet förrän du har fäst säkerhetsklämman i kläderna.
- Om du upplever smärta, inklusive men inte begränsat till bröstsmärtor, illamående, yrsel eller andnöd, bör du omedelbart avbryta träningspasset och rådfråga en läkare innan du fortsätter. Felaktig eller överdriven träning kan vara skadlig för hälsan.
- Håll alltid ett tempo som du känner dig bekväm med.
- Använd inte kläder som kan fastna i löpbandets rörliga delar.
- Använd alltid träningsskor när du använder utrustningen.
- Hoppla inte på löpbandet.
- Lägg inte en filt eller kudde på löpbandet under användning. Det kan leda till överhettning vilket kan resultera i brand, elektriska stötar eller personskador.
- Det får aldrig finnas mer än en person på löpbandet när det är igång.
- Använd inte löpbandet i utrymmen som inte är temperaturreglerade, till exempel garage, verandor, poolutrymmen, badrum, carportar eller utomhus. Om detta inte följs kan garantin upphävas.
- Undvik att få elstötar genom att aldrig föra in några föremål i några öppningar.
- Löpbandet får inte lämnas utan uppsikt när det är anslutet till elnätet. Koppla bort det från vägguttaget när det inte används eller innan delar monteras eller demonteras.
- Se till att nätsladden inte kommer i kontakt med varma ytor. Lyft inte utrustningen i nätsladden och använd inte sladden som handtag.
- Bryt strömförsörjningen innan utrustningen servas eller flyttas. Rengör löpbandet genom att torka av ytor med såpa och en fuktig trasa. Använd inte lösningsmedel. (Se UNDERHÅLL)
- Använd inga tillbehör som inte har rekommenderats av tillverkaren. Sådana tillbehör kan orsaka personskador.
- Ta inte bort skyddskåporna såvida inte Professional och din lokala återförsäljare instruerat dig att göra detta. Servicearbeten får endast utföras av en auktoriserad servicetekniker.
- Använd inte löpbandet om luftventilen är blockerad. Håll luftventilen ren och fri från ludd och hår.
- Använd inte löpbandet i utrymmen där aerosolprodukter (sprayer) eller syrgas används.
- Löpbandet får endast användas enligt beskrivningen i löpbandsguiden och bruksanvisningen.
- När du sänker löpdäcket ska du vänta tills de bakre stödbenen står stadigt på golvet innan du stiger upp på det.
- Dra ur säkerhetsspärren så att löpbandet inte kan användas okontrollerat av tredje part.
- Utrustningen ska placeras på ett stabilt och jämnt underlag.
- Smörj och centrera löpmattan regelbundet enligt medföljande anvisningar.
- Håll dig innanför det tryckta mönstret (logotypen) på mattan när du tränar för att minska risken för skador.
- Ljudnivån från löpbandet är lägre än 70 dB om ingen användare finns på maskinen. Den överskrider 70 dB när maskinen används. När du känner dig obehövlig på grund av bullret från löpbandet, bör du sluta träna och ta en paus. Bullret är högre under belastning än när maskinen är obelastad.



Barn under 13 år eller husdjur får **ALDRIG** finnas inom 3 m (10 fot) från löpbandet.

Barn under 13 år får inte använda löpbandet.

Barn över 13 år och funktionshindrade personer bör endast använda löpbandet under överinseende av en vuxen.



Observera att ditt löpband är certifierat enligt EN KLASS HB och endast för användning inomhus i rumstemperatur. Om löpbandet har exponerats för låga temperaturer eller hög luftfuktighet bör det återfå rumstemperatur innan det används på nytt. Annars kan elektriska fel uppstå i förtid.

JORDNINGSANVISNINGAR

Produkten måste jordas. Vid ett eventuellt funktions- eller maskinfel på löpbandet utgör jordningen en ledande förbindelse för strömmen, vilket minskar risken för elektriska stötar. Produktens nätsladd är utrustad med jordledare och jordningskontakt. Kontakten ska anslutas till ett lämpligt uttag som är korrekt installerat och jordat i enlighet med tillämpliga lokala bestämmelser.

Om jordledaren är felaktigt ansluten finns risk för elektriska stötar. Rådfråga en behörig elektriker eller servicetekniker om du är osäker på huruvida produkten är korrekt jordad. Modifiera inte kontakten som medföljer produkten. Om den inte passar i uttaget ska du låta en behörig elektriker installera ett korrekt uttag.

Produkten ska anslutas till en egen säkring. För att avgöra om matningen ligger på en egen säkring stänger du av strömmen till kretsen och kontrollerar om strömförsörjningen bryts till några andra enheter. Om så sker måste dessa enheter flyttas till en annan krets.

VARNING

Anslut träningsprodukten till ett korrekt jordat uttag.

Använd inte produkten om dess sladd eller kontakt är skadad, även om den fungerar som den ska. Använd inte produkten om den verkar skadad eller har exponerats för vatten. Kontakta närmaste återförsäljare för byte eller reparation.

Materialet i vissa skor kan ge problem med statisk elektricitet. Använd sportskor med plastsula och se till att nätkabeln är ordentligt jordad för att undvika elstötar. Om du är gravid bör du konsultera en läkare och läsa BRUKSANVISNINGEN och LÖPBANDSGUIDEN innan du börjar träna.

GRUNDLÄGGANDE ANVÄNDNING



GRATTIS TILL DITT VAL AV LÖPBAND!

Du har tagit ett viktigt steg mot att utarbeta och fullfölja ett träningsprogram. Löpbandet är ett mycket effektivt verktyg för att uppnå dina personliga träningsmål. Regelbunden användning av löpbandet kan förbättra din livskvalitet på många olika sätt.

Dessa är endast några av hälsofördelarna med träning:

- Viktminskning
- Starkare hjärta
- Större muskelmassa
- Förbättrad energinivå

Nyckeln till att uppnå dessa resultat är att skapa bra träningsvanor. Ditt nya löpband hjälper dig att eliminera barriärer som kan hindra dig från att träna. Dåligt väder och mörker kommer inte att påverka din träning eftersom du använder löpbandet i hemmet. Denna bruksanvisning innehåller den grundläggande information du behöver för att kunna använda och njuta av din nya maskin.

PLACERING AV LÖPBANDET

Placera löpbandet på ett jämnt underlag. Vi rekommenderar att det bör finnas 214 cm (7 fot) tomt utrymme bakom löpbandet, mer än 92 cm (3 fot) till taket ovanför användaren när denna använder löpbandet, 92 cm (3 fot) på båda sidor och 31 cm (1 fot) utrymme framför maskinen för sladden och för att maskinen ska kunna vikas upp. Detta rekommenderas som träningsområde. Ett fritt område på 60 cm (2 fot) utanför träningsområdet är avsett för att man i nödfall ska kunna stiga av maskinen. Se till att träningsområdet och det fria området är fria från hinder och föremål.

STÅ INTE PÅ LÖPBANDET

Stå inte på löpbandet medan du förbereder det för användning. Ställ dig på sidokanterna innan du startar löpbandet. Börja inte gå på löpmattan förrän den har börjat röra sig. Starta aldrig löpbandet i hög hastighet och försök inte att hoppa på det.

ANVÄNDA SÄKERHETSSPÄRREN

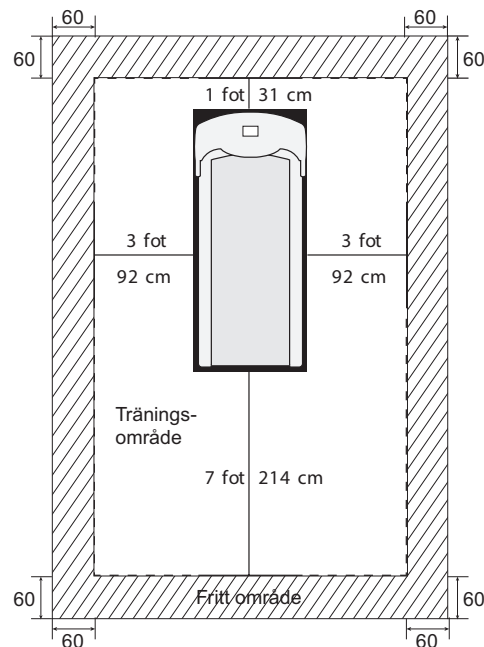
Löpbandet startar inte om inte säkerhetsspärren är i rätt läge. Fäst säkerhetsklämman ordentligt i kläderna. Säkerhetsspärren bryter strömtillförseln till löpbandet om du ramlar. Det är bättre att bära träningsoverall och fästa klämman ordentligt i kläderna. Kontrollera var 14:e dag att säkerhetsspärren fungerar som den ska.

VARNING

Använd inte löpbandet utan att fästa säkerhetsklämman i kläderna.
Dra lite i klämman först för att kontrollera att den inte lossnar från kläderna.

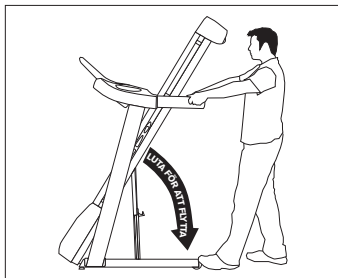
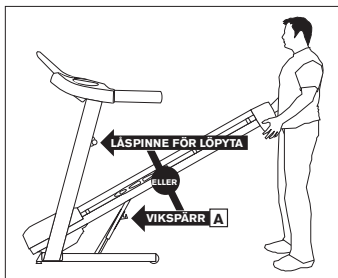
KORREKT ANVÄNDNING

Löpbandet kan uppnå höga hastigheter. Börja alltid i låg hastighet och öka sedan hastigheten i små steg. Lämna aldrig löpbandet utan uppsikt när det är igång. När det inte används drar du ur säkerhetsspärren, sätter strömbrytaren till läge "OFF" och drar ut nätsladden. Följ anvisningarna för UNDERHÅLL längst bak i denna bruksanvisning. Håll kroppen och huvudet riktade framåt. Försök inte att vända dig om eller titta bakåt när löpbandet är igång. Avbryt omedelbart träningspasset om du upplever smärta, yrsel, illamående eller andnöd.



ATT KLIVA AV I NÖDFALL:

I nödsituationer kan du placera båda händerna på armstöden på sidorna för att lyfta upp dig själv och placera fötterna på sidokanterna.



! VARNING

Se till att löpbandet har stannat helt innan det fälls ihop. Starta inte löpbandet när det är hopvikt.

! VARNING

Våra löpband är tunga. Var försiktig vid flytt och be om nödvändigt en annan person om hjälp. Försök inte att flytta eller transportera löpbandet om det inte är i upprätt, hopvikt läge och spärren inte är ordentligt låst. Om dessa anvisningar inte följs kan skador uppstå.

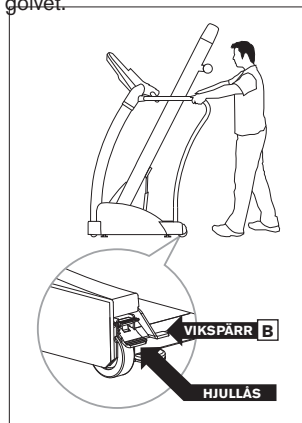
FÄLLA IHOP LÖPBANDET

Fatta tag i löpbandets bakände med ett fast grepp. Lyft försiktigt upp löpbandets bakände till upprätt läge tills vikspärren eller däckets låsspärr aktiveras och låser löpdäcket i upprätt läge. Kontrollera att löpdäcket är ordentligt låst innan du släpper taget om det. När du vill fälla ner löpbandet igen fattar du bakänden med ett fast grepp. Tryck försiktigt ned vikspärren (A eller B) med foten tills spärren frigörs eller dra i däckets låsspärr för att lossa löpdäcket. Sänk försiktigt ned löpdäcket till golvet.

FLYTTA LÖPBANDET

Löpbandet har 2 transporthjul* inbyggda i ramen. Vid flytt ska löpbandet vara hopfällt och ordentligt låst. Fatta handtagen med ett fast grepp, luta löpbandet bakåt och rulla det till önskad plats.

*Vissa löpband har 4 transporthjul och 2 hjullås som måste frigöras innan maskinen flyttas. Frigör hjulen genom att trycka nedåt på den övre spaken på låsen på de bakre hjulen som finns i stommens bakre hörn. Ta därefter ett stadigt grepp om handtagen och flytta löpbandet långsamt. Efter att maskinen flyttats till önskad plats trycker du nedåt på den nedre spaken på bakhjulens lås för att låsa dem. OBS! Båda bakhjulens lås måste låsas innan man använder löpbandet.



SPÄNNA LÖPMATTAN

Löpmattan ställdes in rätt på fabriken innan den levererades. Löpmattan kan ibland förskjutas något i sidled under transport.

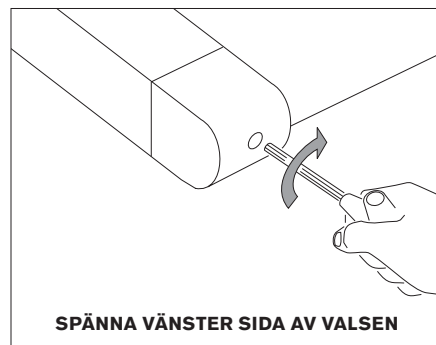
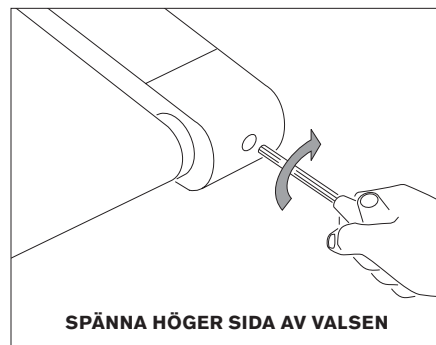
⚠ OBS!

Löpmattan får **INTE** vara i rörelse när den justeras. Om löpmattan är för hårt spänd kan löpbandet och dess komponenter utsättas för onödigt slitage. Spänn aldrig löpmattan för hårt.

Om det känns som om mattan glider när du springer på löpbandet måste mattan spännas. I de flesta fall har mattan sträckts något till följd av användning, vilket gör att den glider. Detta är normalt och enkelt att justera. Du åtgärdar det genom att **stänga av löpbandet** och dra åt **båda de bakre justeringsskruvarna** med hjälp av den medföljande insexnyckeln. Vrid skruvarna $\frac{1}{4}$ varv åt höger som bilden visar. Sätt på löpbandet och kontrollera om mattan glider. Upprepa om nödvändigt, men **vrid aldrig** justeringsskruvarna mer än $\frac{1}{4}$ varv åt gången. Mattan är korrekt spänd när det inte längre känns som om den glider.

STÄLLA IN LÖPBANDET

För optimal användning behöver ditt löpband stå vågrätt. Placera löpbandet på önskad plats, höj eller sänk det ena eller båda justeringsvreden som sitter på undersidan av löpbandets stomme*. Vi rekommenderar att du använder ett vattenpass. Om löpbandet inte är jämnt justerat finns det risk att löpmattan inte löper korrekt över valsarna. Lås fast justeringsvreden genom att dra åt muttrarna mot ramen när löpbandet är justerat i vågrätt läge (vissa löpband saknar justeringsvred).



**JUSTERA
HÖJDEN**



**FIXERA
JUSTERINGEN**

CENTRERA LÖPMATTAN

Löpmattan ställdes in rätt på fabriken innan den levererades. Löpmattan kan ibland förskjutas något i sidled under transport. Kontrollera att löpmattan är centrerad och löper i mitten innan du använder löpbandet.

⚠ OBS!

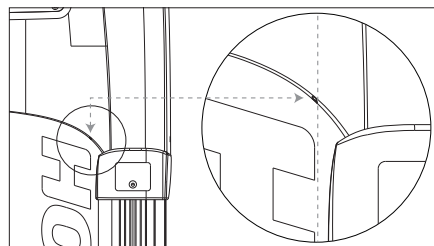
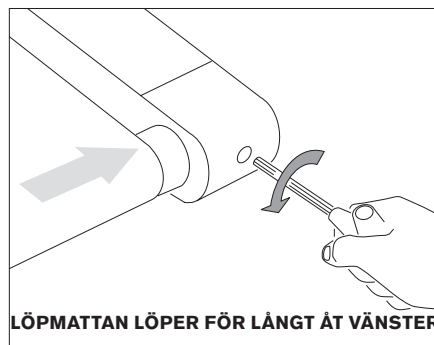
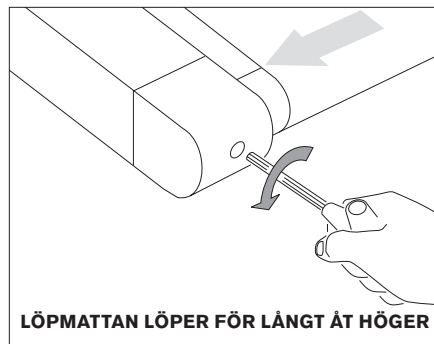
Kör inte bandet snabbare än 1,6 km/h (eller 1 mph) när du centrerar löpmattan.
Håll alltid fingrar, hår och kläder borta från löpmattan.

Om löpmattan löper för långt åt höger: Kör löpbandet i 1,6 km/h, vrid vänster justeringsskruv 1/4 varv motsols åt gången (använd den medföljande insexnyckeln). Kontrollera mattans placering. Låt mattan löpa ett helt varv innan du avgör om ytterligare justering behövs. Upprepa om nödvändigt tills mattan löper i mitten.

Om löpmattan löper för långt åt vänster: Kör löpbandet i 1,6 km/h (eller 1 mph), vrid höger justeringsskruv 1/4 varv motsols åt gången (använd den medföljande insexnyckeln). Kontrollera mattans placering. Låt mattan löpa ett helt varv innan du avgör om ytterligare justering behövs. Upprepa om nödvändigt tills mattan löper i mitten.

För att centrera bandet: För att centrera bandet kan du se till att pricken på motorkåpan ligger i rak linje med kanten på loggan på bandet.

*OBS! Anvisningarna för att fälla ihop, flytta och ställa in löpbandet kan variera mellan olika modeller. Mer information finns i bruksanvisningen.



ATT ANVÄNDA PULSFUNKTIONEN

Löpbandet är utrustat med antingen pulssensorer via handgrepp eller en pulssensor för tummen. Se början på MONTERINGSAVSNITTET I BRUKSANVISNINGEN för att ta reda på hur din modell är utrustad.

Pulsfunktionen på den här produkten är inte en medicinteknisk anordning. Även om handpulssensorerna och tumpulssensorn kan ge en ungefärlig uppskattning av din aktuella puls bör de inte användas i de fall en exakt avläsning är nödvändig. Vissa personer, exempelvis personer som deltar i hjärtrehabiliteringsprogram, kan behöva använda ett annat pulsmätningssystem, t.ex. ett pulsband för bröstet eller handleden. Olika faktorer, bland annat användarens rörelser, kan påverka pulsavläsningens precision. Pulsavläsningen är endast avsedd som ett träningshjälpmedel för att bedöma den generella pulsutvecklingen. Rådgör med din läkare.

PULSSENSORER

Placera handflatorna direkt mot pulssensorerna på handtagen. För att pulsen ska kunna läsas av måste båda händerna greppa handtagen. Pulsen läses av efter 5 hjärtslag i följd (15–20 sekunder). Håll inte för hårt i handtagen. Om du håller för hårt kan ditt blodtryck stiga. Håll handtagen med ett lätt, kupformigt grepp. Avläsningen kan bli oregelbunden om du håller i sensorerna hela tiden. Se till att pulssensorerna är ordentligt rengjorda så att kontakten inte bryts.

PULSSENSOR FÖR TUMMEN

Placera tummen över pulssensorn och håll den där med ett LÄTT tryck. Det är risk att sensorn inte fungerar korrekt om du trycker för hårt. Sensorsnönster behöver vara helt täckt av din tumme. Efter några sekunder kommer din hjärtpuls att visas i pulsfnstret. Tumsensorn kan även avläsa pulsen från ditt pekfinger.

OBS!

Stå still på löpbandets sidkanter när du mäter pulsen. Avläsningen kan bli felaktig om du kontrollerar pulsen när du rör dig. Tryck inte för hårt på sensorn eftersom den kan skadas.

MOTTAGARE FÖR TRÅDLÖS PULSSÄNDARE (gäller endast modeller med emblemet för pulsavläsning via telemetri)

Vissa löpband har även en inbyggd mottagare för trådlös pulssändare. När den används tillsammans med ett **bröstband med trådlös pulssändare** kan din puls överföras trådlöst till löpbandet och visas på instrumentpanelen. Det är inte säkert att något bröstband med pulssändare medföljde ditt löpband.

Fukta gummielektrodena med vatten innan du fäster pulsbandet runt bröstet. Sätt pulsbandet direkt under bröstet eller bröstmuskulaturen, direkt ovanför bröstbenet, med logotypen vänd utåt. OBS! Pulsbandet måste sitta rätt för att en korrekt avläsning ska kunna utföras. Om det sitter för löst eller på fel plats kan du få en felaktig eller ojämn pulsavläsning.



! VARNING

Den avlästa hjärtpulsen kan avvika från det verkliga värdet. Alltför intensiv träning kan resultera i allvarliga skador eller dödsfall.





GRUNDLÄGGANDE FELSÖKNING

PROBLEM: Instrumentpanelen tänds inte och/eller löpmattan rör sig inte.

LÖSNING: Kontrollera följande:

Tänds den röda lampan på strömbrytaren?

OBS! Vissa löpbandsmodeller har ingen strömbrytare med lampa.

Fortsätt i så fall med ja- och nej-frågorna nedan.

Om ja:

- Kontrollera att alla kablar är ordentligt anslutna, i synnerhet instrumentpanelkabeln. Verifiera detta genom att koppla ur och återansluta instrumentpanelen.
- Kontrollera att instrumentpanelkabeln inte är klämd eller skadad på något sätt.
- Stäng av strömmen, dra ur nätsladden och vänta i 60 sekunder. Ta bort motorskyddet. Vänta tills alla röda lampor på motorns styrdosa har slocknat innan du fortsätter. Kontrollera sedan att ingen av kablarna som är anslutna till den nedre dosan sitter löst eller har lossnat.

Om nej:

- Kontrollera att det uttag som maskinen är kopplat till fungerar. Kontrollera att brytaren inte har lösts ut och att utrustningen är ansluten till en dedikerad krets.
- Kontrollera att nätsladden inte är klämd eller skadad och att den är korrekt ansluten till både vägguttaget OCH maskinen.
- Kontrollera att strömbrytaren är påslagen.

PROBLEM: Löpbandets brytare löser ut under pågående träning.

LÖSNING: Kontrollera följande:

- Kontrollera att löpbandet är anslutet till en dedikerad krets.
- Kontrollera att maskinen inte är kopplad till en förlängningssladd eller spänningsavledare.
- Smörj om nödvändigt löpbandets däck.

PROBLEM: Löpmattan löper inte i mitten under träning.

LÖSNING: Kontrollera följande:

- Kontrollera att löpbandet står på ett jämnt underlag.
- Kontrollera att mattan är ordentligt spänd och centrerad (detaljerade anvisningar finns i avsnitten SPÄNNA LÖPMATTAN och CENTRERA LÖPMATTAN).

VARNING

Ta inte isär löpbandet och öppna något av plastskydden på egen hand. Du måste be din lokala återförsäljare att skicka en utbildad tekniker för att lösa eventuella tekniska problem.



PROBLEM: Löphastigheten upplevs ojämn.

LÖSNING: Autokalibrera löpbandet:

- Sätt på löpbandet med säkerhetsspärren på plats i instrumentpanelen. Aktivera inställningsläget (Engineering Mode) genom att hålla ned "+"-knappen för lutning och "-"-knappen för hastighet i ca 5 sekunder. Instrumentpanelen avger ett pip och texten "ENG0" visas på skärmen.
- Tryck på "+" eller "-" för hastighet tills texten "ENG2" visas på skärmen.
- Bekräfta genom att trycka på "ENTER". Starta genom att trycka på "START". Löpbandets löpmatta börjar automatiskt röra sig och autokalibreringsfunktionen ställer in och sparar hastighetsvärdena.
- Efter en lyckad kalibrering piper löpbandet upprepade gånger. Instrumentpanelen lämnar automatiskt inställningsläget och återgår till startskärmen.

OBS! Vissa löpbandsmodeller har inte autokalibreringsfunktionen. Stäng av löpbandet och dra ur nätsladden. Kontrollera att instrumentpanelkabeln inte är klämd och att den är korrekt ansluten till både övre och nedre styrdosan.

VARNING

STÅ INTE på löpmattan under kalibrering. Stå på sidokanterna. Löpbandet skiftar mellan låga och höga hastigheter under flera minuter tills kalibreringen är klar.

FELSÖKNING FÖR PULSRÄKNARE (ENDAST HANDGREPPSENSOR)

Kontrollera träningsmiljön med avseende på störningskällor, såsom lysrör, datorer, begränsningssystem för husdjur, larmsystem eller utrustning med stora motorer. Sådana föremål kan störa pulsavläsningen.

Avläsningen kan bli oregelbunden under följande omständigheter:

- Om du håller för hårt om pulssensorerna. Försök hålla lagom hårt om handtagens pulssensorer.
- Konstanta rörelser och vibrationer på grund av att du håller tag i handtagens pulssensorer under hela träningspasset. Om du får oregelbundna pulsvärden kan du försöka att endast hålla handtagen tills pulsen har lästs av.
- Om du andas tungt medan du tränar.
- Om du bär ringar.
- Om dina händer är torra eller kalla. Försök fukta handflatorna genom att gnida dem mot varandra så att de blir varma.
- Om du lider av arytm.
- Om du lider av åderförkalkning eller perifer cirkulationsinsufficiens.
- Om du har ovanligt tjock hud i handflatan.

FELSÖKNING

Sluta använda produkten och stäng av strömmen om ovanstående felsökningsåtgärder inte avhjälper problemet.

KONTAKTA NÄRMASTE ÅTERFÖRSÄLJARE FÖR SUPPORT

När du ringer kanske vi ber om följande information, så ha dessa uppgifter till hands:

- Modellbeteckning
- Serienummer
- Köpedatum (kvitto eller kreditkortsutdrag)

För att din återförsäljare ska kunna serva ditt löpband kan de behöva ställa detaljerade frågor om de symtom du har upplevt. De kan till exempel ställa följande felsökningsfrågor:

- Hur länge har problemet förekommit?
- Inträffar problemet vid varje användningstillfälle? Med alla användare?
- Om du hör ett ljud, kommer det framifrån eller bakifrån? Vad för typ av ljud är det (duns, skrapljud, gnissel, knarrande osv.)?
- Har smörjning och underhåll utförts på maskinen enligt föreskrifterna?

Om du kan svara på dessa och andra frågor kan teknikerna skicka lämpliga reservdelar och utföra den service som krävs för att du och ditt löpband ska komma igång igen.

UNDERHÅLL

Förebyggande underhåll gör att utrustningen fungerar som den ska, samtidigt som användarens ansvarighet minimeras i händelse av problem. Utrustningen ska kontrolleras regelbundet. Defekta delar ska bytas ut direkt. Använd inte träningsutrustning som inte fungerar som den ska innan den har reparerats. Se till att personer som gör justeringar eller utför underhåll eller reparation är kvalificerade.

EFTER VARJE ANVÄNDNINGSTILLFÄLLE (DAGLIGEN)

Rengöring och kontroll enligt följande:

- Stäng av löpbandet med STRÖMBRYTAREN och dra sedan ut nätsladden ur vägguttaget.
- Torka av löpmattan, däckets, motorskyddet och instrumentpanelen med en fuktig trasa. Använd inte lösningsmedel eftersom de kan skada löpbandet.
- Kontrollera nätsladden. Kontakta närmaste återförsäljare om nätsladden är skadad.
- Kontrollera att nätsladden inte ligger under löpbandet eller någon annanstans där den kan klämmas eller skadas.
- Kontrollera löpmattans spänning och sidjustering. Kontrollera att löpmattan inte är felaktigt inställd på så sätt att den skadar andra komponenter på löpbandet.

VARJE VECKA

Rengör under löpmattan enligt följande:

- Stäng av löpbandet med STRÖMBRYTAREN och dra sedan ut nätsladden ur vägguttaget.



- Fäll ihop löpbandet till upprätt läge. Kontrollera att spärren är ordentligt låst.
- Flytta löpbandet till ett avskilt utrymme.
- Torka av eller dammsug för att avlägsna allt damm och andra partiklar som har samlats under löpbandet.
- Flytta tillbaka löpbandet till den tidigare platsen och fäll ned det.

VARJE MÅNAD – VIKTIGT!

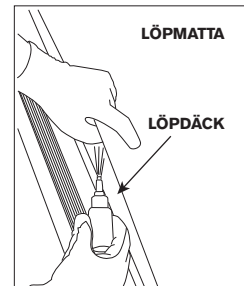
- Stäng av löpbandet med strömbrytaren och dra sedan ut nätsladden ur vägguttaget. Vänta 60 sekunder
- Kontrollera att alla fästskruvar är ordentligt åtdragna.
- Ta bort motorskyddet. Vänta tills ALLA skärmar är avstängda.
- Rengör motorn och den nedre styrdosan. Ta bort eventuellt ludd och damm. Om detta inte görs kan viktiga elektriska komponenter gå sönder i förtid.
- Dammsug löpmattan och torka av bandet med en fuktig trasa. Använd dammsugare för att avlägsna eventuella svart/vita partiklar som samlats kring maskinen. Sådana partiklar kan ansamlas vid normal användning av löpbandet.

Var 6:e månad eller efter 240 km (150 miles)

- För att löpbandet ska fungera optimalt måste löpdäcket smörjas var sjätte
- månad eller var 240:e kilometer (150 mile). Kontakta närmaste återförsäljare om du har frågor kring smörjning av löpbandet.
- Stäng av löpbandet med strömbrytaren och dra sedan ut nätsladden ur vägguttaget.

- Lossa båda de bakre justeringsskruvarna. (För bästa resultat: placera två löstagbara markeringar på ömse sidor om ramen för att markera valsens position). När löpmattan har lossats applicerar du smörjmedel längs löpdäckets hela ovansida. Dra åt båda de bakre justeringsskruvarna till deras ursprungliga position med hjälp av markeringarna du gjorde. När du har applicerat smörjmedlet ansluter du nätsladden, sätter i säkerhetsspärren, startar löpbandet och går på löpbandet under två minuter för att smörjmedlet ska fördelas jämnt.
- Smörj stötdämparna med en teflonbaserad spray.

Kontakta närmaste återförsäljare om du har frågor kring smörjning av löpbandet.



! ANMÄRKNING

Observera att plastdelar, t.ex. ändpluggar, utsätts för slitage. Löpbandets säkerhetsnivå kan endast upprätthållas om det regelbundet kontrolleras med avseende på skador och slitage.

D: Entsorgungshinweis

Vision Fitness /Horizon Fitness/TEMPO Fitness /TREO Fitness - Produkte sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

SE: Avfallshantering

Produkter från Vision Fitness, Horizon Fitness, TEMPO Fitness och TREO Fitness är återvinningsbara. En förbrukad artikel ska kasseras korrekt och säkert (på lokala avfallsanläggningar).

F: Remarque relative à la gestion des déchets

Les produits Vision Fitness /Horizon Fitness/TEMPO Fitness /TREO Fitness sont recyclables. A la fin sa durée d'utilisation, remettez l'appareil à un centre de gestion de déchets correct (collecte locale).

NL: Verwijderingsaanwijzing

Vision Fitness /Horizon Fitness/TEMPO Fitness /TREO Fitness producten zijn recycleerbaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een op recycling gespecialiseerd bedrijf (plaatselijk verzamelpunt).

E: Informaciones para la evacuación

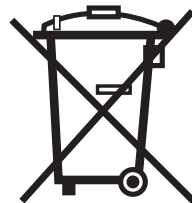
Los productos de Vision Fitness /Horizon Fitness/TEMPO Fitness /TREO Fitness son reciclables. Cuando se termina la vida útil de un aparato o una máquina, entréguelos a una empresa local de eliminación de residuos para su reciclaje.

I: Indicazione sullo smaltimento

I prodotti Vision Fitness /Horizon Fitness/TEMPO Fitness /TREO Fitness sono riciclabili. Quando l'apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunali).

PL: Wskazówka dotycząca usuwania odpadów.

Produkty firmy Vision Fitness /Horizon Fitness/TEMPO Fitness /TREO Fitness podlegają recyklingowi. Pod koniec okresu użytkowania proszę oddać urządzenie do właściwego punktu usuwania odpadów (lokalny punkt zbiórny).



LÖPBANDSGUIDE

Löpbandsguide 041315 ver. 1.6