



T101

BRUKSANVISNING



Läs igenom LÖPBANDSGUIDEN innan du använder den här BRUKSANVISNINGEN.

VIKTIGA SÄKERHETSFÖRESKRIFTER



SPARA DESSA INSTRUKTIONER

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. Om du har några frågor efter att ha läst igenom den här guiden kontaktar du Teknisk kundsupport. Telefonnummer finns på sista sidan i BRUKSANVISNINGEN.

Det här löpbandet är endast avsett för hemmabruk. Använd inte löpbandet i kommersiella syften, för uthyrning, på skolor eller i institutionsmiljöer. Om detta inte följs upphävs garantin.



FARA

FÖR ATT MINSKA RISKEN FÖR ELEKTRISKA STÖTAR:

Dra ut löpbandets nätsladd ur vägguttaget omedelbart efter varje användningstillfälle, före rengöring och underhåll samt innan delar monteras eller demonteras.



VARNING

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

- Utrustningen ska placeras på ett stabilt och jämnt underlag.
- Använd inte löpbandet utan att fästa säkerhetsklämman i kläderna. Dra lite i klämman först för att kontrollera att den inte lossnar från kläderna.
- Den avlästa hjärtpulsen kan avvika från det verkliga värdet. Överdriven träning kan leda till allvarliga skador eller dödsfall. Avbryt omedelbart träningspasset om du upplever yrsel.
- Håll alltid ett tempo som du känner dig bekväm med.
- Använd inte kläder som kan fastna i löpbandets rörliga delar.
- Använd alltid tränings skor när du använder utrustningen.
- Hoppa inte på löpbandet.
- Det får aldrig finnas mer än en person på löpbandet när det är igång.
- Löpbandet får inte användas av personer som väger mer än vad som anges i GARANTIAVSNITTET i BRUKSANVISNINGEN. Om detta inte följs upphävs garantin.
- När du sänker löpdäcket ska du vänta tills de bakre stödbenen står stadigt på golvet innan du stiger upp på det.
- Bryt strömförsörjningen innan utrustningen servas eller flyttas. Rengör löpbandet genom att torka av ytorna med såpa och en fuktig trasa. Använd inte lösningsmedel. (Se UNDERHÅLL)
- Löpbandet får inte lämnas utan uppsikt när det är anslutet till eluttaget. Koppla bort det från vägguttaget när det inte används eller innan delar monteras eller demonteras.

- Lagg inte en filt eller kudde på löpbandet under användning. Det kan leda till överhettning vilket kan resultera i brand, elektriska stötar eller personskador.
- Anslut träningsprodukten till ett korrekt jordat uttag.
- 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.
- Ta inte bort skyddskåporna såvida inte Professional och din lokala återförsäljare instruerat dig att göra detta. Servicearbeten får endast utföras av en auktoriserad servicetekniker.
- Dra ur säkerhetsspärren så att löpbandet inte kan användas okontrollerat av tredje part.
- 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 upplever obehag på grund av bullret från löpbandet bör du sluta träna och ta en paus. Ljudnivån är högre under belastning än när maskinen är obelastad.
- Se till att löpbandet har stannat helt innan det fälls ihop. Starta inte löpbandet när det är hopvikt.
- Observera att plastdelar, t.ex. ändpluggar, utsätts för slitage. Löpbandets säkerhetsnivå kan endast upprätthållas om det regelbundet kontrolleras med avseende på skador och slitage.
- Kontrollera att löpmattans kant löper parallellt längs sidokanten och inte glider in under sidokanten. Om löpmattan inte är centrerad måste den justeras.





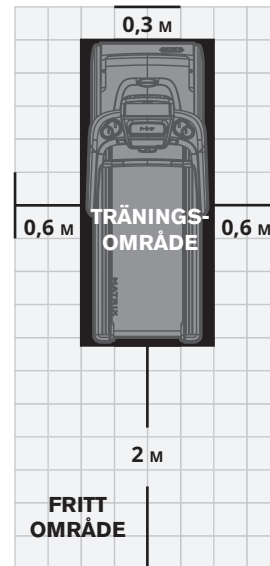
VARNING

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

- Husdjur och barn under 13 år får aldrig uppehålla sig närmare löpbandet än 3 meter (10 fot).
- Barn under 13 år får inte använda löpbandet.
- Barn över 13 år och funktionshindrade personer bör endast använda löpbandet under överinseende av en vuxen.
- Löpbandet får endast användas såsom avsett enligt beskrivningen i löpbandsguiden och bruksanvisningen.
- Använd inga tillbehör som inte har rekommenderats av tillverkaren. Sådana tillbehör kan orsaka personskador.
- Använd inte löpbandet om dess kabel eller kontakt är skadad eller om det inte fungerar som det ska, om det har tagit emot stötar, är skadat eller har exponerats för vatten. Lämna in produkten till ett servicecenter för kontroll och reparation.
- Se till att nätsladden inte kommer i kontakt med varma ytor. Lyft inte utrustningen i nätsladden och använd inte sladden som handtag.
- Använd inte löpbandet om luftventilen är blockerad. Håll luftventilen ren och fri från ludd, hår och liknande.
- För inte in några föremål i någon öppning eftersom elektriska stötar kan uppstå.
- Använd inte löpbandet i utrymmen där aerosolprodukter (sprayer) eller syrgas används.
- Stäng av löpbandet genom att vrida alla reglage till avstängt läge och därefter dra ut kontakten ur uttaget.
- Använd inte löpbandet i utrymmen som inte är temperaturreglerade, till exempel garage, verandor, poolutrymmen, badrum, carportar eller utomhus. Om detta inte följs upphävs garantin.
- Det här löpbandet är endast avsett för hemmabruk. Använd inte löpbandet i kommersiella syften, för uthyrning, på skolor eller i institutionsmiljöer. Om detta inte följs upphävs garantin.
- Ta inte bort konsolskydden om inte Teknisk kundsupport instruerar dig att göra det. Servicearbeten får endast utföras av en auktoriserad servicetekniker.

Observera att löpbandet 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.

- Placera löpbandet på ett jämnt underlag. Framför löpbandet bör det finnas ca 30 cm fritt utrymme för nätsladden. Bakom löpbandet bör det finnas ett fritt utrymme som är minst lika brett som löpbandet och minst 2 meter långt. I detta utrymme får det inte finnas några föremål eller hinder så att användaren kan ta sig ner från löpbandet obehindrat. I nödsituationer kan du fatta tag i sidoarmstöden med båda händerna och lyfta upp dig själv så att du kan placera fötterna på sidokanterna. För att användaren ska komma åt löpbandet från sidorna bör det finnas ett fritt utrymme på ca 0,6 meter på båda sidor. Placera inte löpbandet på en plats där det blockerar ventiler eller luftintag. Löpbandet bör inte placeras i ett garage, på en övertäckt innergård, i närheten av vatten eller utomhus.





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.



FARA

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.

Den här produkten är avsedd att användas med lokal nätström och har en jordningskontakt. Adapter får inte användas.

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. Obs! Det finns vanligtvis flera kontakter i en 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 Teknisk kundsupport för byte eller reparation.

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.

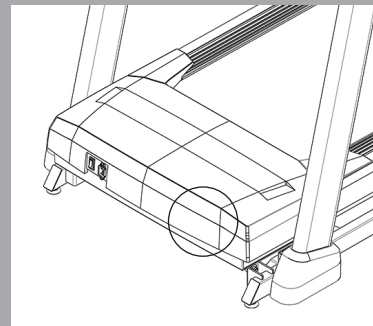
Innan du går vidare, lokalisera löpbandets serienummer som anges på en vit streckkods-etikett bredvid strömbrytaren och nätsladden och skriv in det i rutan nedan.

SKRIV IN SERIENUMRET OCH MODELLBETECKNINGEN I RUTORNA NEDAN:

SERIENUMMER:

TM

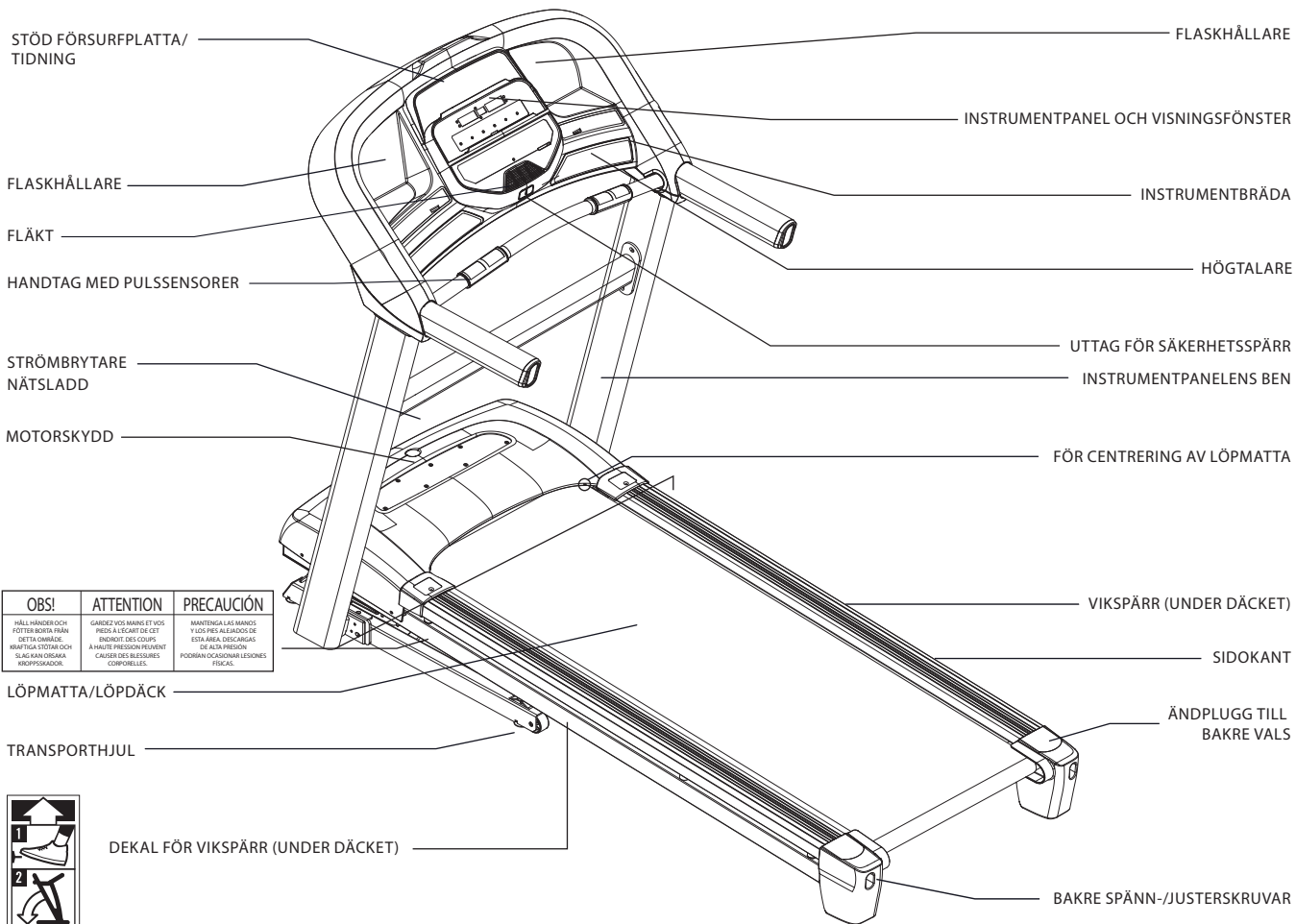
SERIENUMRETS PLACERING



MODELLBETECKNING: **HORIZON**

LÖPBAND

» Uppge SERIENUMRET och MODELLBETECKNINGEN när du ringer kundtjänst.



OBS!	ATTENTION	PRECAUCIÓN
HÅLL HÄNDER OCH FÖTTER BORTOM FRÅN DETTA OMRÅDE. KRÄFTIGA STÖTAR OCH SLAG KAN ORSAKA KROPPSSKADOR.	GARDEZ VOS MAINS ET VOS PIEDS A L'ÉCART DE CET ENDROIT. DES COUPS À HAUTE PRESSION PEUVENT CAUSER DES BLESSURES CORPORELLES.	MANTENGA LAS MANOS Y LOS PIES ALEJADOS DE ESTA ÁREA. GOLPES DE ALTA PRESIÓN PODRAN CAUSAR DAÑOS FÍSICOS.

LÖPMATTA/LÖPDÄCK

TRANSPORTHJUL



DEKAL FÖR VIKSPÄRR (UNDER DÄCKET)

MEDFÖLJANDE VERKTYG:

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

DELAR SOM INGÅR:

- 1 instrumentpanel
- 2 ben till instrumentpanel
- 1 monteringsatts
- 1 säkerhetsspärr
- 1 audiokabel
- 1 flaska silikonsmörjmedel
(för 2 appliceringar)
- 2 benskydd
- 1 nätsladd



BEHÖVER DU HJÄLP?

Kontakta teknisk kundsupport om du har frågor eller om delar saknas.

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 och montera 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 stommen.

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 benen.

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 litiumbaserad cykelolja.

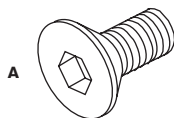


MONTERING **STEG 1**



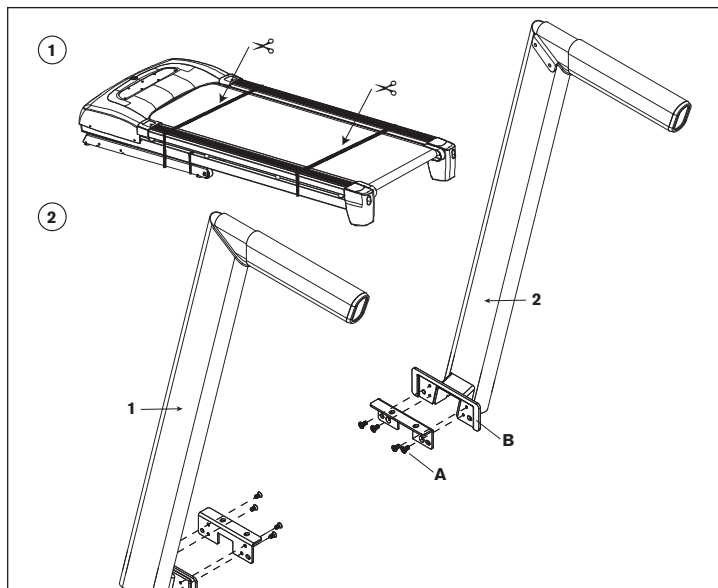
DELAR FÖR STEG 1

DEL	TYP	BESKRIVNING	ANTAL
A	SKRUV	M6 X 1,0P X 10L	8



- A Kapa de gula fästremmarna och lyft upp löpdäcket i bakändan så att allt material som ligger under det kan avlägsnas.
- B Öppna **KOMPONENTPÅSEN FÖR STEG 1**.
- C Fäst **INSTRUMENTPANELFÄSTENA (B) PÅ BENEN (1 & 2)** med **8 SKRUVAR (A)**.

OBS! Dra inte åt skruvarna helt förrän i **STEG 5**.



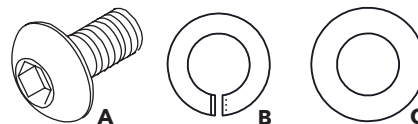
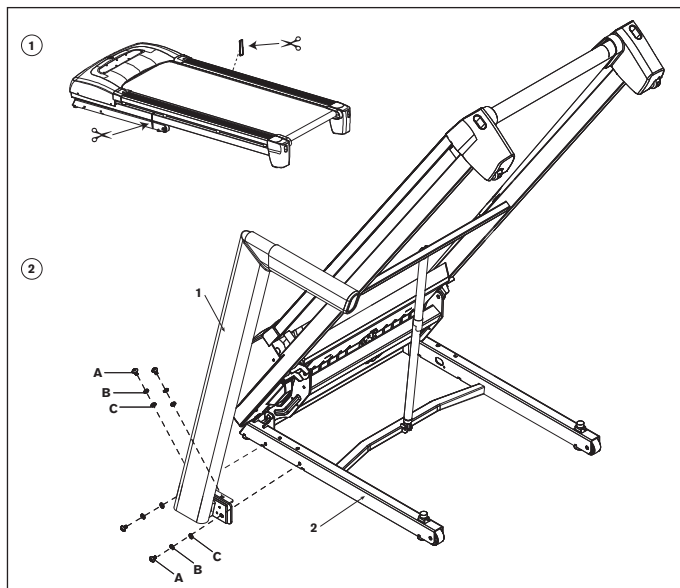
MONTERING **STEG 2**



DELAR FÖR STEG 2			
DEL	TYP	BESKRIVNING	ANTAL
A	SKRUV	M8 X 1,25P X 20L	4
B	FJÄDERBRICKA	8,2 X 15,4 X 2T	4
C	PLAN BRICKA	8,4 X 15,5 X 6T	4

- A Öppna **KOMPONENTPÅSEN FÖR STEG 2**.
- B Med **LÖPDÄCKET** i uppfällt läge: fäst **VÄNSTER BEN (1)** på **STOMMEN (2)** med **4 SKRUVAR (A)**, **4 FJÄDERBRICKOR (B)** och **4 PLANA BRICKOR (C)**.

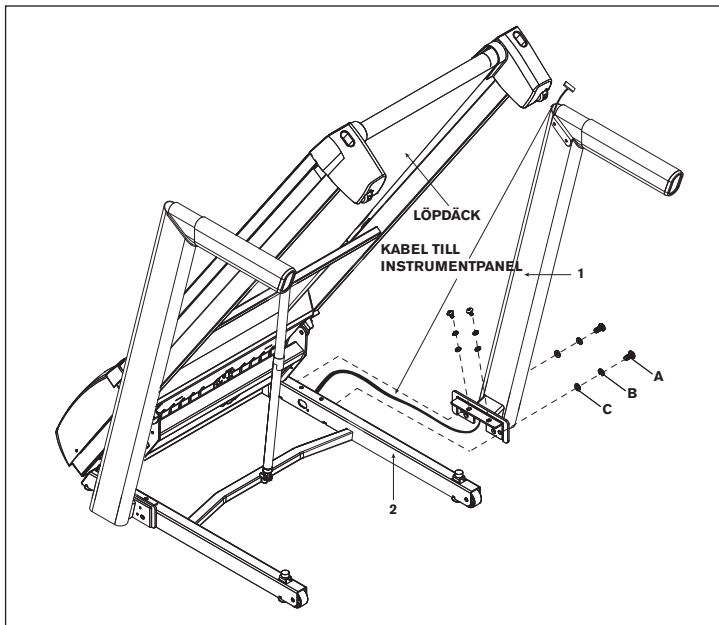
OBS! Dra inte åt skruvarna helt förrän i **STEG 5**.



MONTERING STEG 3

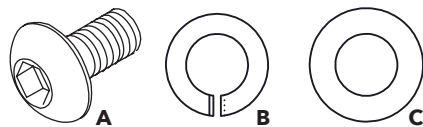


DELAR FÖR STEG 3			
DEL	TYP	BESKRIVNING	ANTAL
A	SKRUV	M8 X 1,25P X 20L	4
B	FJÄDERBRICKA	8,2 X 15,4 X 2T	4
C	PLAN BRICKA	8,4 X 15,5 X 6T	4



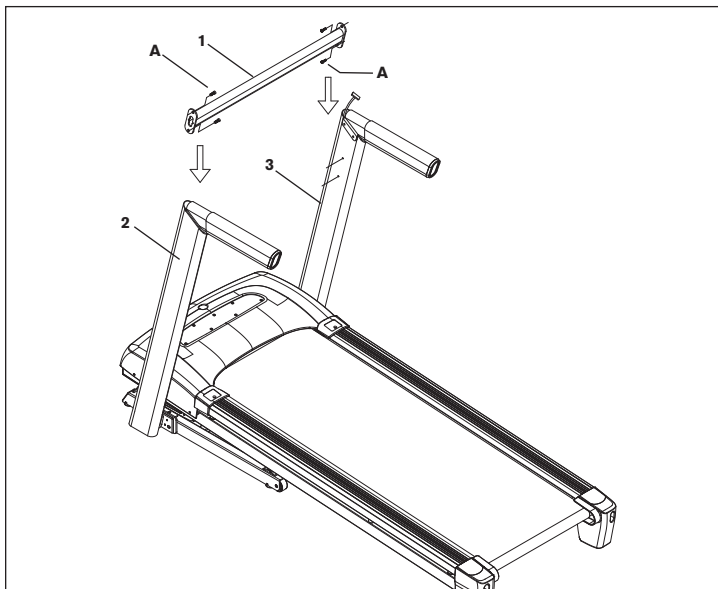
- A Öppna **KOMPONENTPÅSEN FÖR STEG 3**.
- B Fäst **HJÄLPTRÅDEN** i **INSTRUMENTPANEL-KABELNS** nedre ände. Dra **HJÄLPTRÅDEN** genom **HÖGER BEN (1)**. När du har dragit hjälptråden genom benet ska **KABELNS** övre ände sticka ut genom benets ovansida.
- C Med **LÖPDÄCKET** i uppfällt läge: fäst **HÖGER BEN (1)** på **STOMMEN (2)** med **4 SKRUVAR A**, **4 FJÄDERBRICKOR (B)** och **4 PLANA BRICKOR (C)**.

OBS! Dra inte åt skruvarna helt förrän instrumentpanelen är färdigmonterad.



MONTERING **STEG 4**

DELAR FÖR STEG 4			
DEL	TYP	BESKRIVNING	ANTAL
A	INSEXSKRUV	M6 X 1,0P X 15L	4



- A Öppna **KOMPONENTPÅSEN FÖR STEG 4**.
- B Fäst **TVÄRBALKENS (1) VÄNSTRA SIDA** på **BENET (2)** med **2 SKRUVAR**, men dra inte åt dem. **(A)**
- C Fäst **TVÄRBALKENS (1) HÖGRA SIDA** på **BENET (3)** med **2 SKRUVAR**, men dra inte åt dem. **(A)**

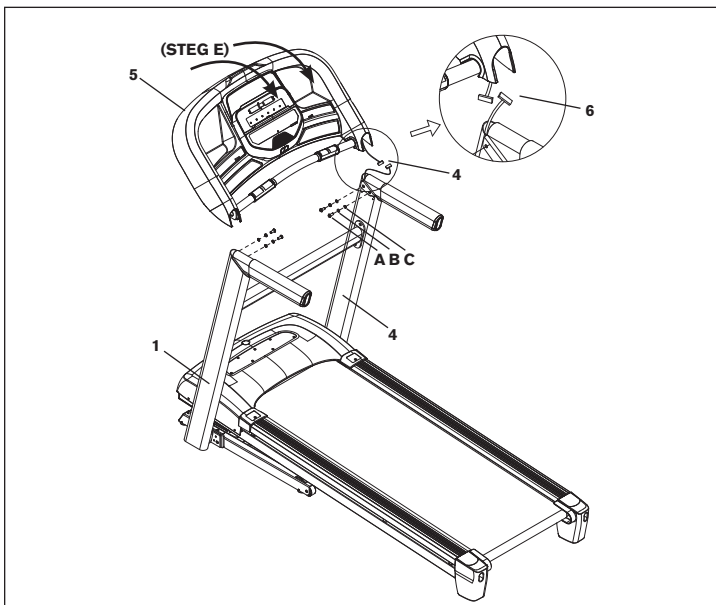
OBS! Dra inte åt skruvarna helt förrän instrumentpanelen är färdigmonterad.



MONTERING STEG 5

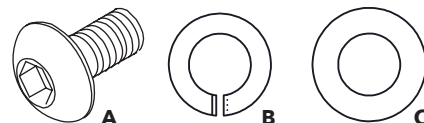


DELAR FÖR STEG 5			
DEL	TYP	BESKRIVNING	ANTAL
A	SKRUV	M8 X 1,25P X 15L	4
B	FJÄDERBRICKA	8,2 X 15,4 X 2,0T	4
C	PLAN BRICKA	8,4 X 15,5 X 1,6T	4



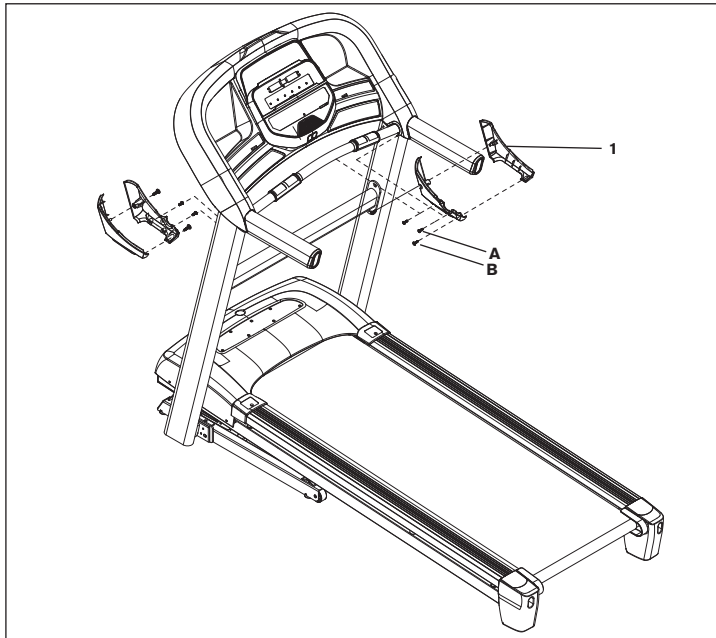
OBS! Se till att inga kablar kläms när du monterar instrumentpanelen.

- A Öppna **KOMPONENTPÅSEN FÖR STEG 5**.
- B Placera försiktigt **INSTRUMENTPANELEN (5)** på **BENEN (1 & 4)**. Fäst **VÄNSTER SIDA** först med **2 SKRUVAR (A)**, **2 FJÄDERBRICKOR (B)** och **2 PLANA BRICKOR (C)**.
- C **KABLARNA TILL INSTRUMENTPANELEN (6)** är instoppade i **BENET (4)**. Dra försiktigt ut **KABELN (6)** ur **BENET (4)**. Lossa och släng **HJÄLPTRÅDEN**. Anslut **KABLARNA (6)** och för försiktigt in dem i **BENEN** så att de inte skadas.
- D Fäst **INSTRUMENTPANELENS (5) HÖGRA SIDA** med **2 SKRUVAR (A)**, **2 FJÄDERBRICKOR (B)** och **2 PLANA BRICKOR (C)**.
- E Dra **INSTRUMENTPANELENS (5) överdel** mot löpbandets bakre ände och **HÅLL DEN PÅ PLATS** medan du **DRAR ÅT SKRUVARNA (A) PÅ VÄNSTER OCH HÖGER SIDA**.

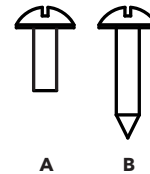


MONTERING **STEG 6**

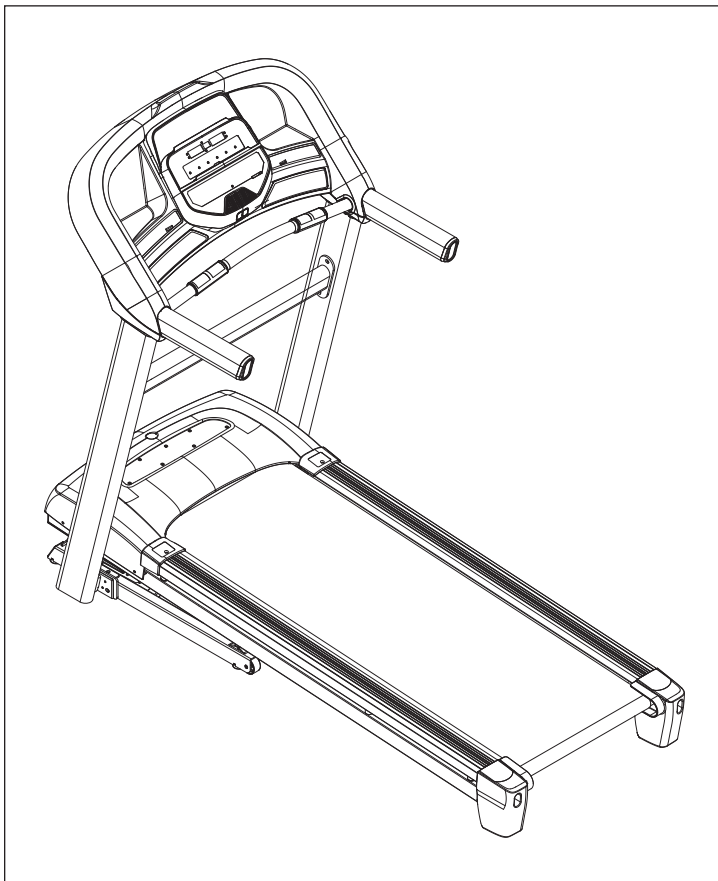
DELAR FÖR STEG 6			
DEL	TYP	BESKRIVNING	ANTAL
A	SKRUV	4 X 10L	4
B	SKRUV	4 X 15L	4



- A Öppna **KOMPONENTPÅSEN FÖR STEG 6**.
- B Fäst **HÖGER OCH VÄNSTER SKYDD TILL INSTRUMENTPANELFÄSTENA (1)** med **8 SKRUVAR (A & B)**.
- C **GLÖM INTE** att dra åt **ALLA SKRUVAR** helt nu när monteringen är klar.



MONTERING **STEG 7**



T101

Löpyta: 140 x 51 cm

Produktens vikt: 83 kg

Maxvikt användare: 124 kg

Mått (L x B x H): 180 x 85 x 148 cm

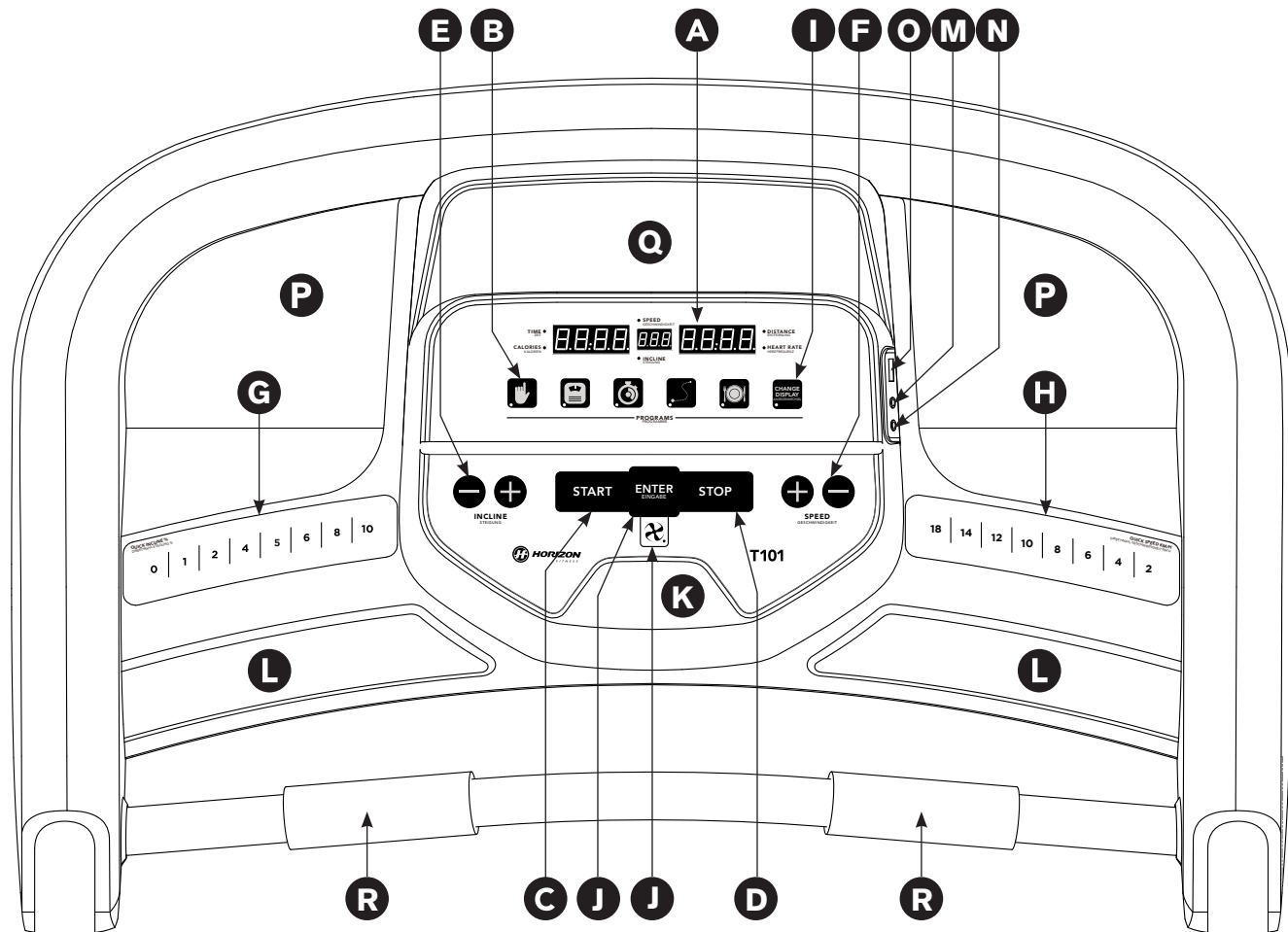
ANVÄNDA LÖPBANDET



I det här avsnittet förklaras hur du använder och programmerar löpbandets instrumentpanel.

Avsnittet GRUNDLÄGGANDE ANVÄNDNING i LÖPBANDSGUIDEN innehåller instruktioner om följande:

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



ANVÄNDA INSTRUMENTPANELEN

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

- A) **LED-SKÄRM:** lutning, hastighet, tid, sträcka, kaloriförbränning och puls
- B) **SNABBKNAPPAR:** med de här knapparna väljer du önskat träningspass.
- C) **START:** tryck på startknappen när du vill börja träna eller återuppta ett pausat träningspass.
- D) **STOPP:** tryck på stoppknappen för att pausa/avsluta träningspasset. Håll knappen nedtryckt i 3 sekunder för att återställa instrumentpanelen.
- E) **LUTNINGSKNAPPAR +/-:** används för att justera lutningen i små steg (0,5 %).
- F) **HASTIGHETSKNAPPAR +/-:** används för att justera hastigheten i små steg (0,1 km/h).
- G) **SNABBKNAPPAR LUTNING:** används för att snabbt ställa in önskad lutning.
- H) **SNABBKNAPPAR HASTIGHET:** används för att snabbt ställa in önskad hastighet.
- I) **BYT VISNINGSLÄGE:** tryck på den här knappen om du vill ändra vilka parametrar som visas under träningspasset.
- J) **FLÄKTREGLAGE:** med den här knappen slår du på och av fläkten.
- K) **FLÄKT:** träningsfläkt.
- L) **HÖGTALARE:** musik spelas via högtalarna om en CD-/MP3-spelare är ansluten till instrumentpanelen.
- M) **LJUDINGÅNG:** anslut en CD-/MP3-spelare till instrumentpanelen med den medföljande audiokabeln.
- N) **LJUDUTGÅNG/UTTAG FÖR HÖRLURAR:** anslut dina hörlurar till det här uttaget om du vill lyssna på musik.
Obs! Om du ansluter hörlurar till det här uttaget hörs inget ljud från högtalarna.
- O) **USB-UTTAG:** 1A/5V USB-uttag.
- P) **FLASKHÅLLARE:** här kan du placera personlig träningsutrustning.
- Q) **STÖD FÖR SURFPLATTA/TIDNING:** här kan du placera en surfplatta eller något att läsa.
- R) **HANDTAG MED PULSSENSORER:** används för att mäta pulsen.





VISNINGSFÖNSTER

- **TIME (TID):** Visas som minuter:sekunder. Anger återstående tid eller hur länge träningspasset har pågått.
- **DISTANCE (STRÄCKA):** Visas i km. Visar tillryggalagd eller återstående sträcka för träningspasset.
- **SPEED (HASTIGHET):** Visas i km/h. Anger hur snabbt gång-/löpmattan rör sig.
- **INCLINE (LUTNING):** Anges i procent. Anger gång- /löpmattans lutning.
- **CALORIES (KALORIER):** Anger antalet förbrukade kalorier eller hur många kalorier som återstår att förbruka under träningspasset.
- **HEART RATE (PULS):** Visas som BPM (slag per minut). Används för att mäta pulsen (visas när händerna är i kontakt med båda pulssensorerna).



KOMMA IGÅNG

- 1) Kontrollera att det inte ligger några föremål på löpmattan som hindrar löpbandets rörelser.
- 2) Anslut nätsladden och slå på löpbandet. (På/av-knappen bredvid nätsladden.)
- 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 säkerhetspärren i uttaget på konsolen.
- 6) Det finns två olika sätt att starta ett träningspass:

A) SNABBSTART

Tryck på knappen START för att börja träna.

Tid, sträcka och förbrukade kalorier räknas uppåt från noll. ELLER ...

B) VÄLJ ETT TRÄNINGSPASS ELLER MÅL

- 1) Stega genom programmen med plus- och minusknapparna och tryck på ENTER när önskat PROGRAM visas.
- 2) Justera INSTÄLLNINGARNA med plus- och minusknapparna och tryck på ENTER när önskad INSTÄLLNING visas.
- 3) Tryck på START för att börja träna.



TRÄNINGSPROFILER



1) **MANUAL (MANUELLT PROGRAM):** justera hastigheten och lutningen under pågående träningspass.



2) **INTERVALS (INTERVALLER):** förbättrar din styrka, hastighet och uthållighet genom att hastigheten ökar och minskar under hela träningspasset vilket gör att hjärtat och andra muskler får jobba. 10 nivåer.

Hastigheten ändras och segmenten växlar var 90:e eller 30:e sekund.

(km/h)

Segment	Uppvärmning		1	2	Nedvarning	
Tid	4:00 min		90 s	30 s	4:00 min	
Nivå 1	0,8	2,4	3,2	6,4	2,4	1,6
Nivå 2	0,8	2,4	3,2	7,2	2,4	1,6
Nivå 3	0,8	3,0	4,0	8,0	3,0	2,1
Nivå 4	1,6	3,0	4,0	8,8	3,0	2,1
Nivå 5	1,6	3,7	4,8	9,6	3,7	2,4
Nivå 6	1,6	3,7	4,8	10,4	3,7	2,4
Nivå 7	2,2	4,2	5,6	11,2	4,2	2,9
Nivå 8	2,2	4,2	5,6	12,0	4,2	2,9
Nivå 9	2,2	4,8	6,4	12,8	4,8	3,2
Nivå 10	2,2	4,8	6,4	13,6	4,8	3,2



3) **VIKTMINSKNING:** Ett träningspass särskilt utformat för fettförbränning. Underlättar viktminskning genom att hastigheten och lutningen ökar och minskar inom fettförbränningszonen. 10 nivåer.

Hastigheten och lutningen varierar i segment om 30 sekunder.



(km/h)

Segment		Uppvärmning		Varje segment är 30 sekunder.								Nedvarvning	
Tid		4:00 min		1	2	3	4	5	6	7	8	4:00 min	
Nivå 1	Lutning	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	0,5	0,5	1	1,5	0,5	0
	Hastighet	0,8	2,4	3,2	4,0	4,8	5,6	6,4	5,6	4,8	4,0	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	0,8	3,0	4,0	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	0,8	3,7	4,8	5,6	6,4	7,2	8,0	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	1,6	4,2	5,6	6,4	7,2	8,0	8,8	8,0	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	1,6	4,8	6,4	7,2	8,0	8,8	9,6	8,8	8,0	7,2	6,1	4,0
Nivå 6	Lutning	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5	1,5	1
	Hastighet	1,6	5,4	7,2	8,0	8,8	9,6	10,4	9,6	8,8	8,0	6,6	4,5
Nivå 7	Lutning	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3	2	1,5
	Hastighet	2,2	6,1	8,0	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	2,2	6,6	8,8	9,6	10,4	11,2	12,0	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	2,2	7,2	9,6	10,4	11,2	12,0	12,8	12,0	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	2,2	7,8	10,4	11,2	12,0	12,8	13,6	12,8	12,0	11,2	9,0	6,1

MÅLPROFILER



- 1) **STRÄCKA:** Pressa dig själv och nå en ny nivå med träningspass över 13 olika distanser. Välj mellan 1 km, 3 km, 5 km, 8 km, 10 km, 13 km, 15 km, 16 km, 20 km, halvmaran, 24 km, 32 km och maraton. Du anger starthastigheten.



- 2) **KALORIER:** Sätt mål i form av kaloriförbränning. Kaloriförbränningen beräknas utifrån sträcka och hastighet.



ÅTERSTÄLLA INSTRUMENTPANELEN

Håll ned STOPPKNAPPEN i 3 sekunder.

AVSLUTA TRÄNINGSPASSET

När träningspasset är färdigt avges ett pip ljud. Träningsinformationen visas på konsolen i 30 sekunder. Därefter återställs konsolen.

ANVÄNDA CD-/MP3-SPELARE/BLUETOOTH-HÖGTALARE



- 1) Anslut den medföljande AUDIOKABELN till LJUDINGÅNGEN (AUDIO IN) längst upp på instrumentpanelen och till hörlursuttaget på din CD-/MP3-spelare.
- 2) Växla mellan olika spår med 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 LJUDUTGÅNGEN (AUDIO OUT) på höger sida av instrumentpanelen.
- 5) Om du vill ansluta till Bluetooth-högtalarna öppnar du Bluetooth-inställningarna, aktiverar Bluetooth, söker efter nya enheter, lokaliserar Horizon T101 och väljer anslut.

Eng: Waste Disposal

VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness products are recyclable. At the end of its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

Sv: 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).

Ger: Entsorgungshinweis

Die Produkte VISION Fitness/HORIZON Fitness/TEMPO Fitness/TREO Fitness sind recycelbar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

Dut: Verwijderingsaanwijzing

VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness producten zijn recyclebaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een in recycling gespecialiseerd bedrijf (plaatselijk verzamelpunt).

Fre: Remarque relative à la gestion des déchets

Les produits VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness sont recyclables. Lorsque cet appareil arrive en fin de vie, veuillez l'éliminer de manière correcte et en toute sécurité en le déposant dans une déchetterie communale.

Ita: Indicazione sullo smaltimento

I prodotti VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness sono riciclabili. Quando l'apparecchio non servirà più, portarlo in un apposito punto di raccolta della propria città (punti di raccolta comunali).

Spe: Gestión de residuos

Los productos de VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness son reciclables. Cuando se termine su vida útil, por favor deshágase de este artículo de forma correcta y segura en un punto limpio.

Prb: Descarte

Os produtos VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness são recicláveis. No final de sua vida útil, descarte este equipamento corretamente e com segurança (sites de locais de lixo).

ChT: 廢棄物處理

VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness 產品為可回收產品。產品的使用年限期滿後，請依照正確且安全的方式處理本廢棄商品（當地的廢棄場）。

ChS: 废弃物处理

VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness 产品是可回收利用的。在其使用期结束后，请正确安全地（在本地垃圾处理场）处理本品。



