

# *Peak Fitness Track 200 Løbebånd*

## *Dansk Manual*

---



**Peak Fitness**

# Sikkerhedsinstruktioner

Læs venligst instruktionerne i denne samlevvejledning inden samling og brug.

## Bemærkninger:

Læs venligst følgende før brug af løbebåndet.

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

## Garanti:

Garanti dækning: 2 år kun privat brug.

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

## Garantien dækker ikke:

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

## Sikkerhed ved brug:

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

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

Importør:

Fitnessgruppen A/S

## Sikkerhedsforanstaltninger

### Advarsel:

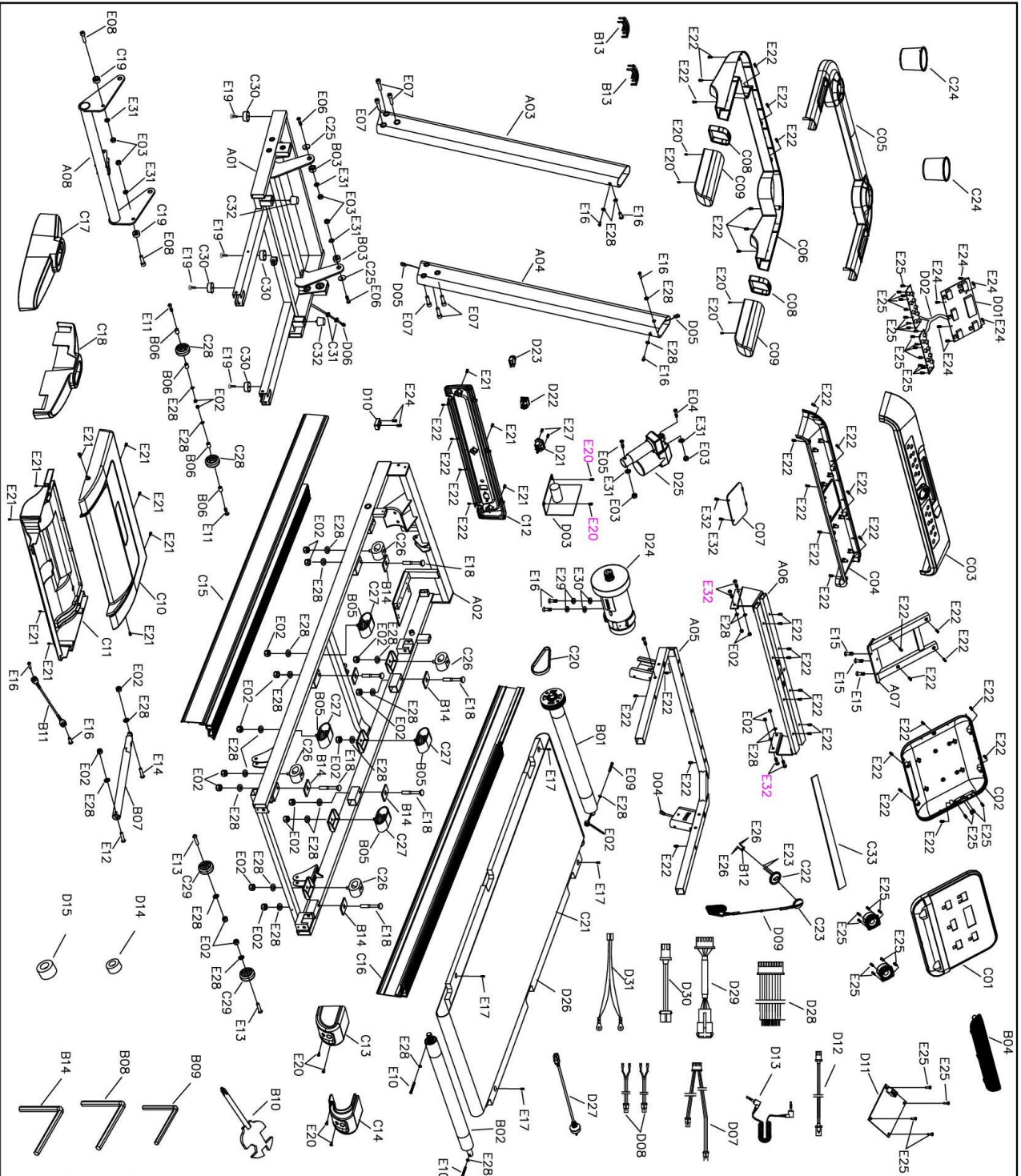
For at undgå uheld skal du være opmærksom på følgende:

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



**Vigtigt:**

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



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

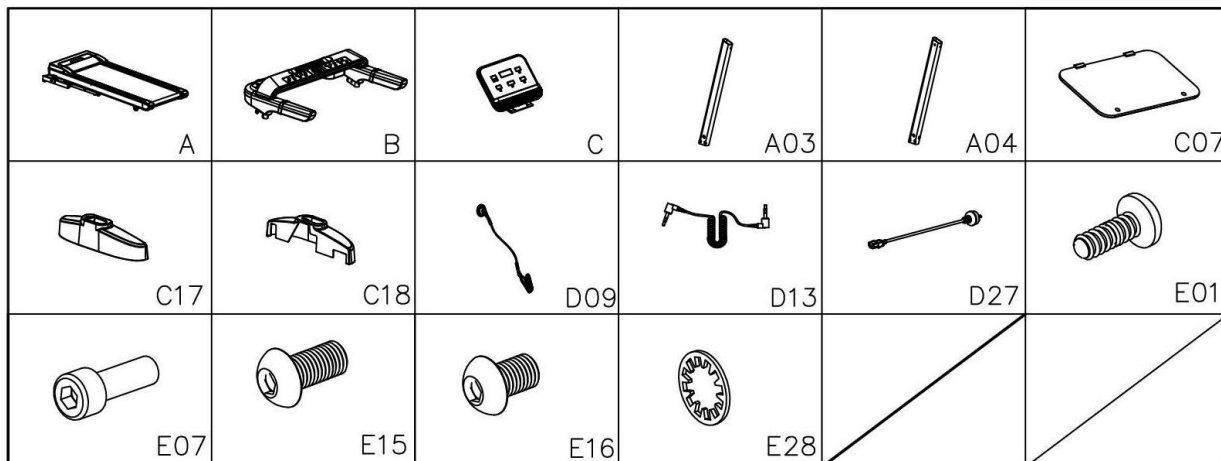
## Reservedels liste

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

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

# Samlingskomponenter

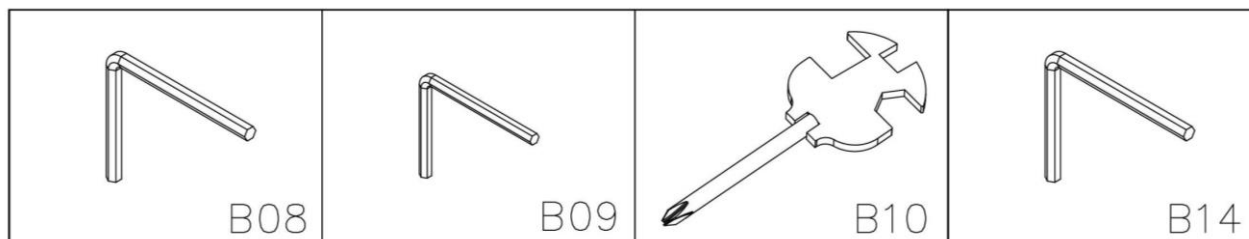
## Pakkens indhold:



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

## PART LIST

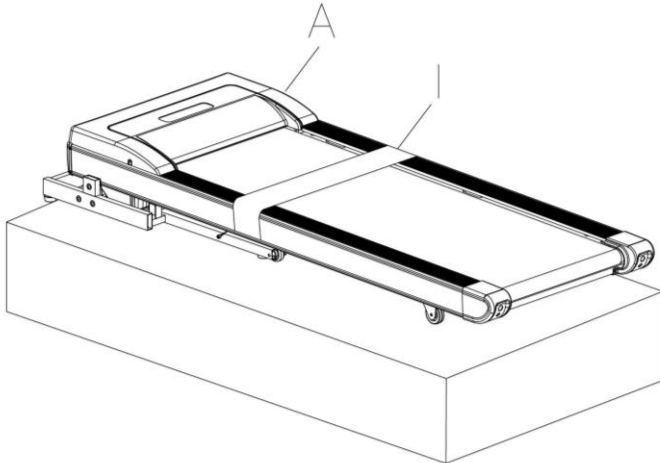
### Værktøj



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

# Samlingsinstruktioner

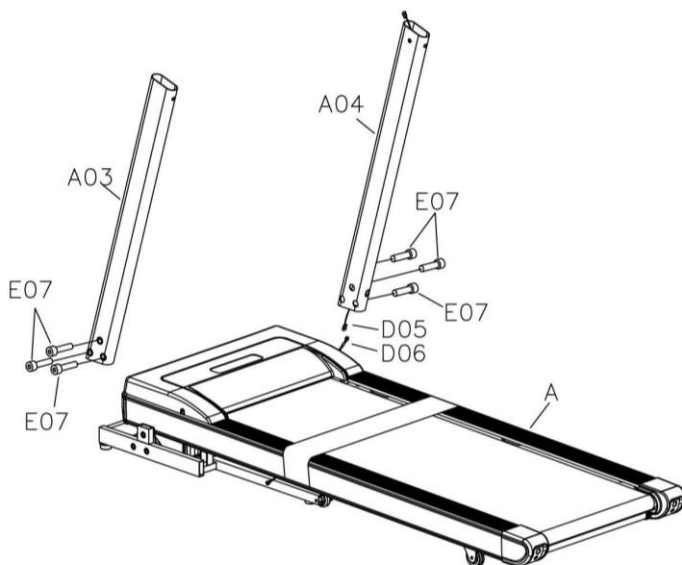
## Trin 1:



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

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

## Trin 2:



### Se tegning

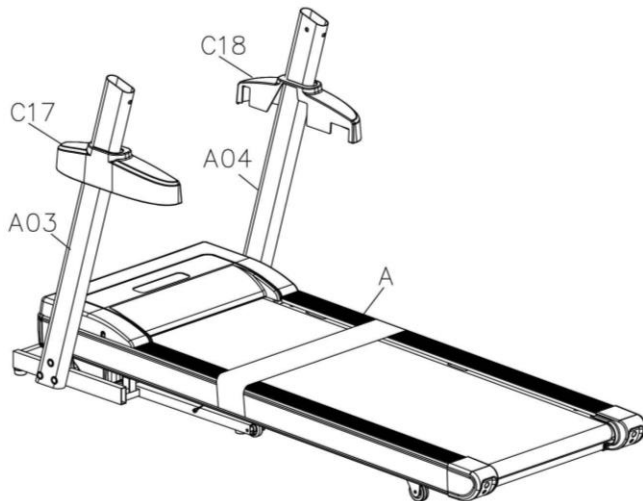
Forbind **Signal ledning (D05)** med **Signal ledning (D06)** i bunden af røret til højre.

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

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

# Samlingsinstruktioner

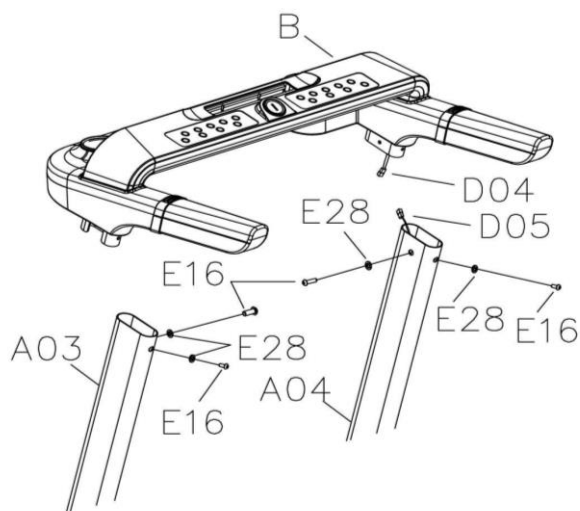
## Trin 3:



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

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

## Trin 4:



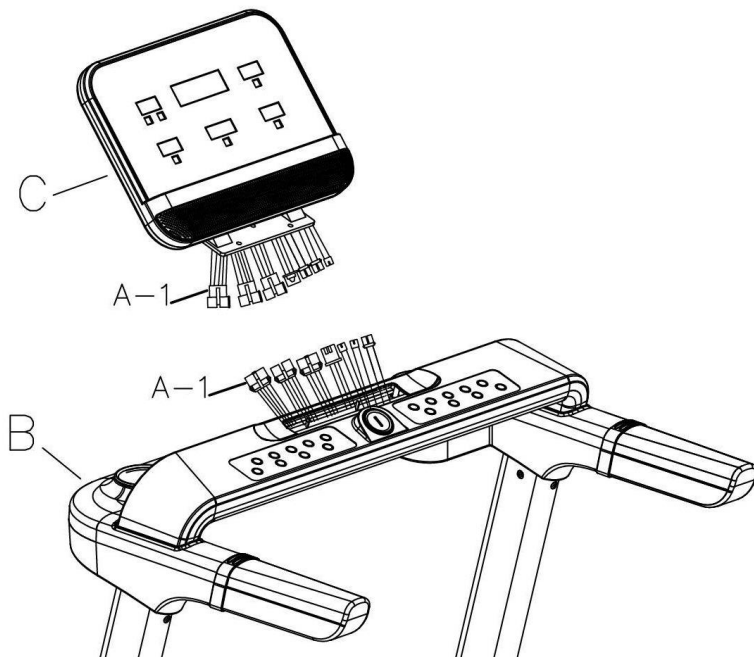
Forbind **Signal** ledning (**D04**) til **Signal** ledning (**D05**).

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



# Samlingsinstruktioner

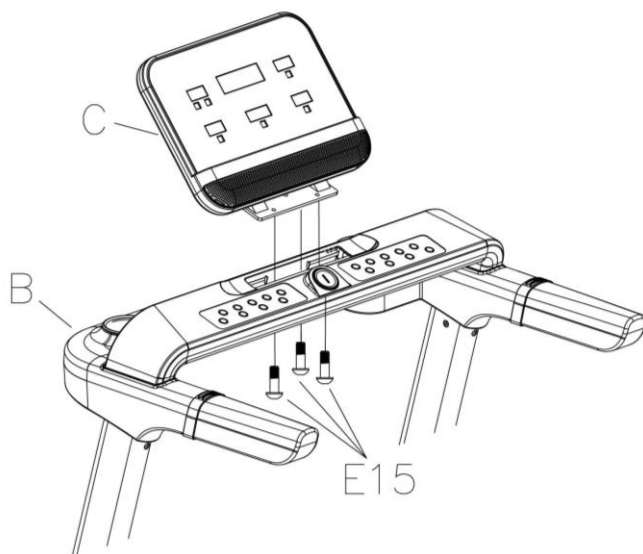
## Trin 5:



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

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

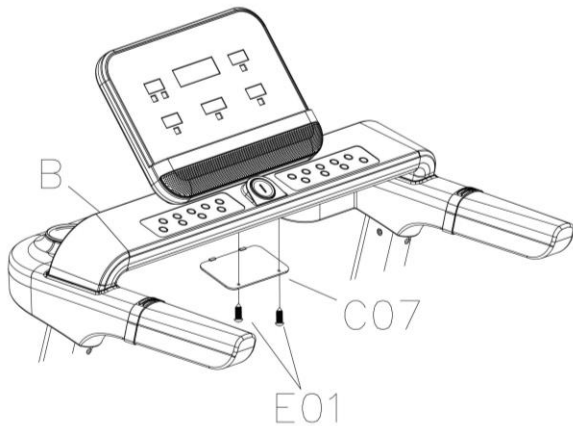
## Trin 6:



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

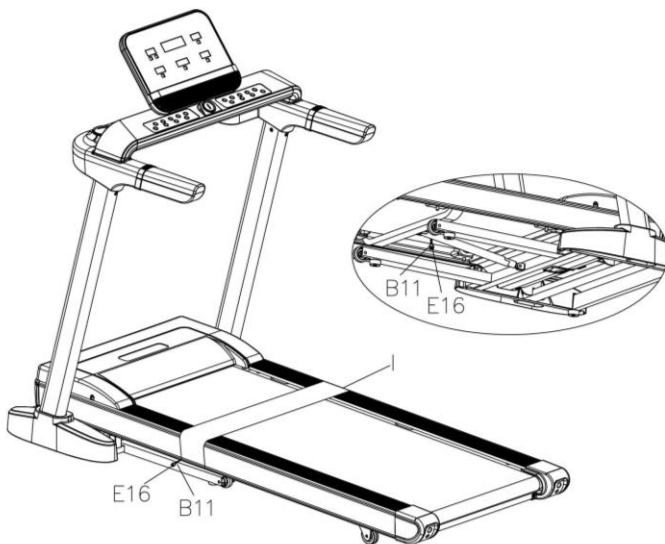
# Samlingsinstruktioner

## Trin 7:



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

## Trin 8:



Skær nu pakke bæltet af (**No. I**).

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

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

Husk: Læg aldrig løbebånd på siden.

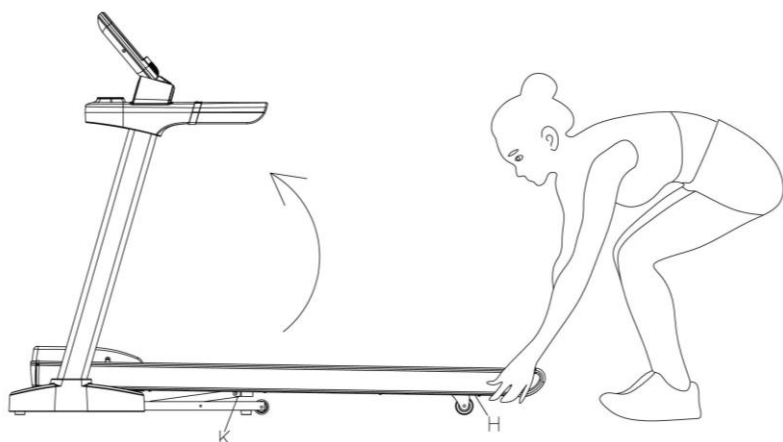
## Trin 9:



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

# Sammenklapnings instruktioner

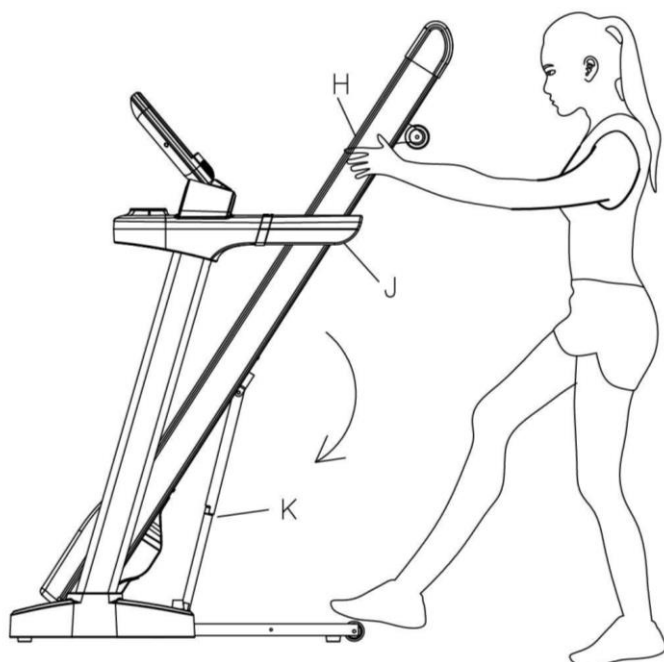
## ❖ Sammenklapning af løbebåndet



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

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

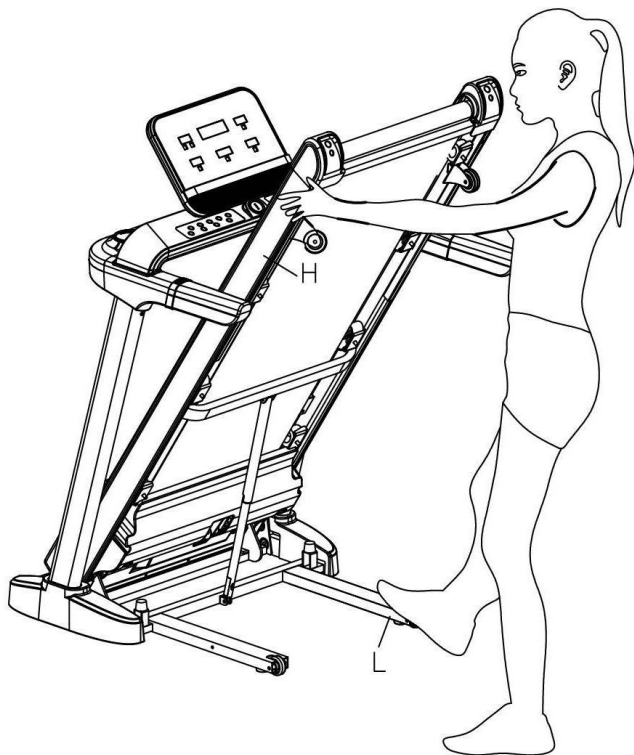
## ❖ Udfoldning af løbebånd



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

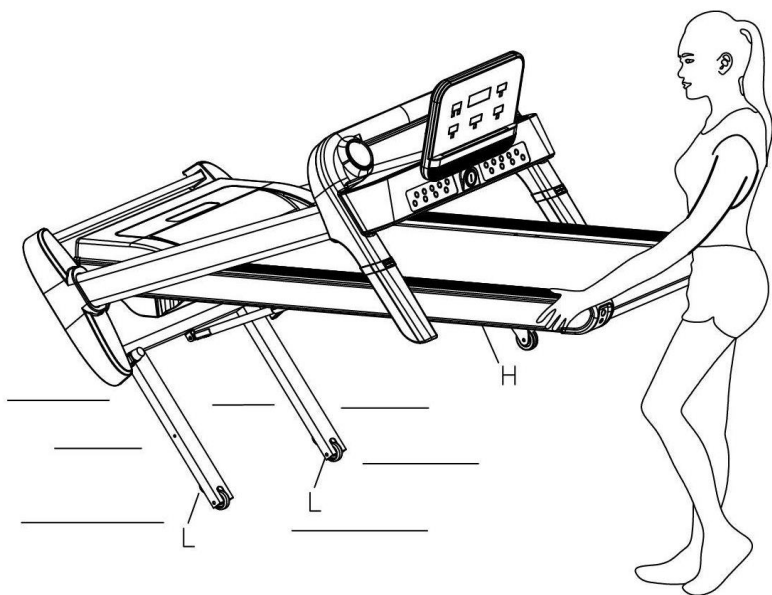
**NOTE:** Husk at have plads i dine omgivelser før du sætter løbebåndet på plads.

## Sådan flytter du løbebåndet



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

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



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

# VIGTIG INFORMATION OMKRING ELEKTRICITET

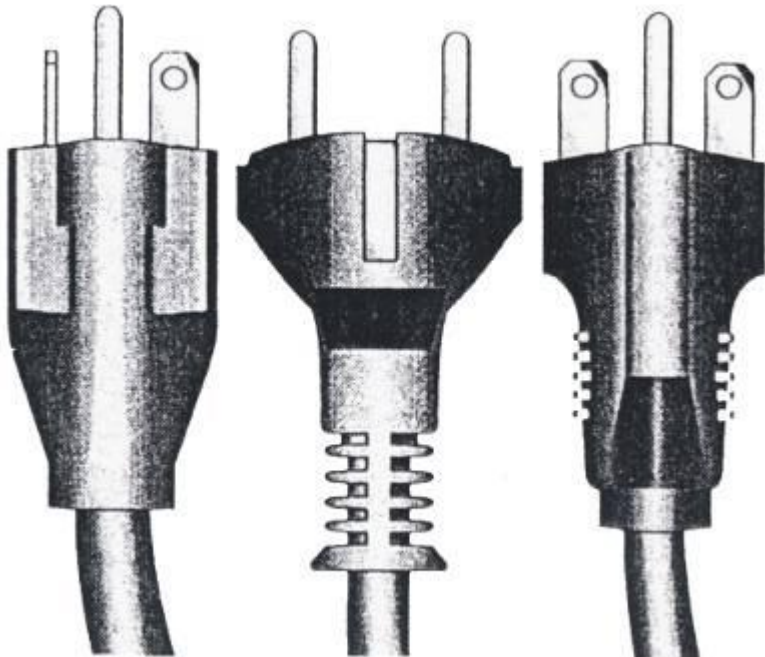
## SIKKERHED

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

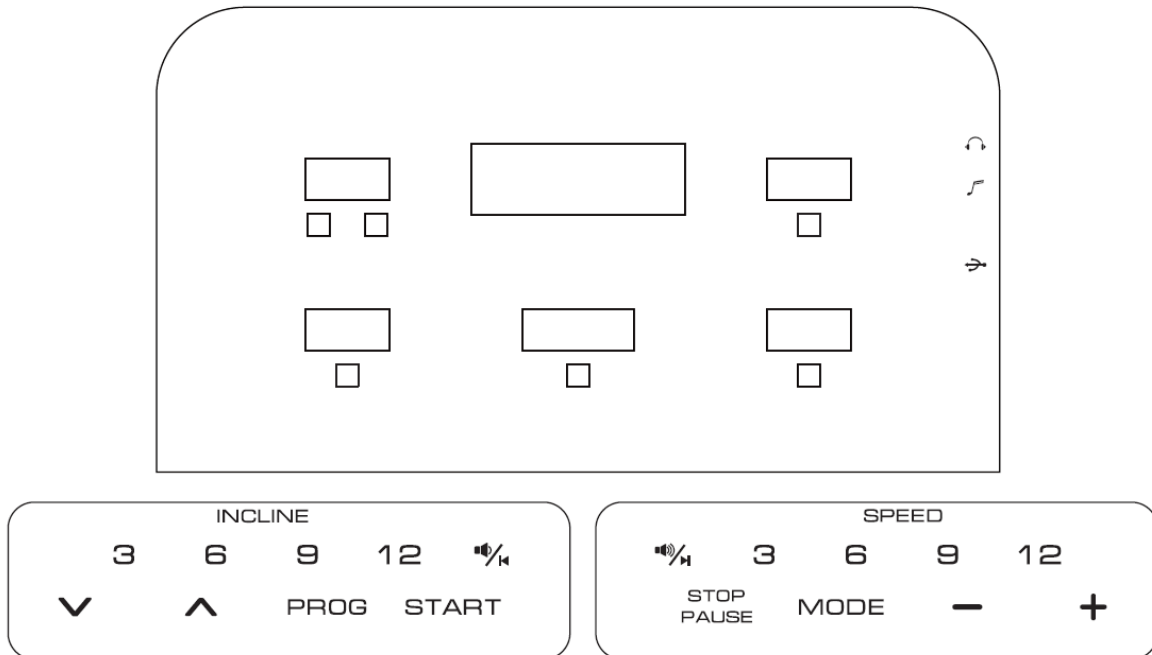
Sørg for at løbebåndet er tilsluttet en stikkontakt, der har samme konfiguration som stikket. Brug ikke en forlængerledning eller stikadapter til at tilpasse ledningen til en ikke-jordforbundet stikkontakt.

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

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



# Computer instruktioner



## ❖ Skærm

- ❖ **Program** Viser programmet der er valgt eller bruges
- ❖ **Time** Viser samlet tid for din nuværende træning.
- ❖ **Calories** Viser antallet af forbrændte kalorier for din nuværende træning.
- ❖ **Distance** Viser den samlede distance af din nuværende træning.
- ❖ **Incline** Viser din nuværende stigningsgrad.
- ❖ **Speed** Viser din hastighed i din nuværende træning.
- ❖ **Dot-matrix** Viser program profilen i din nuværende træning.

## ❖ Knapper

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

hastigheden hurtigere se quick speed nedenfor.


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


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

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

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

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

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

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

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

## ❖ QUICK START

1. Indsæt sikkerhedsnøglen i magnetfeltet.

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

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

## ❖ LUBRICATION REMINDER

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

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

## ❖ Indbyggede programmer

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

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



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

### ❖ **Bruger indstillinger (U1-U3):**

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

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

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

### ❖ **Kropsfedt beregning**

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

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

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

**NOTE:** Almindelig BMI ligger 20-25%

Slank Under 19.0

Normal 20.0 – 25.0

Overvægtig 26.0 – 29.0

Svært overvægtig 30.0 – og over

#### ❖ BMI Ark

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

## **SIKKERHED**

### **Sikkerhedsnøglen**

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

### **Brug af Sikkerhedsnøglen**

Du skal sikre dig at sikkerhedsnøglen på løbebåndet er klipset fast på dit tøj. Sikkerhedsnøglen er beregnet til at afbryde strømtilslutningen til løbebåndet, hvis du skulle falde. Hvis sikkerhedsnøglen fjernes fra løbebåndet, vil løbebåndet bringes til en øjeblikkelig standsning. Brug kun sikkerhedsnøglen til nødstop. Hvis du ønsker at pause/stoppe din træning under normale omstændigheder skal du altid bruge STOP-knappen på computeren.

### **Opstigning på-og nedstigning fra løbebåndet**

Vær forsigtig, når du går på og af løbebånd. Spred dine fødder og læg dem på de to platforme ved siden af løbefladen. Sæt dine fødder på løbebåndet, hvis det er begyndt at bevæge sig med konstant lav hastighed. For din egen sikkerhed, skal du kun stå op på løbebåndet, hvis det ikke kører hurtigere end 2 km/t. Forsøg aldrig at vende rundt på løbebåndet, så længe løbebåndet er aktiveret. Efter at have afsluttet din træning, kan du stoppe løbebåndet ved at trykke på STOP knappen. Vent til løbebåndet er standset helt, før du prøver at forlade løbebåndet. I tilfælde af at du føler dig usikker med hensyn til hastighed, bør du holde fast i håndtagene og løfte fødderne fra løbebåndet, og stille dig på den side platforme ved siden af kørefladen.

## **SIKKERHED**

### **Kontakt egen læge inden brug**

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

### **Hvor ofte bør du træne:**

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

### **Hvor hårdt bør du træne:**

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

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

### **Hvor lang tid bør du træne:**

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

- Anbefalet temperatur i rummet ved træning: 5° C ~ 30° C
- Anbefalet opbevarings temperatur: -35° C ~ 65° C
- Maks luftfugtighed for træning og opbevaring: 90 %

## **SIKKERHED**

### **LØBEPROGRAM FOR BEGYNDERE:**

#### TRÆNING VARIGHED

Uge 1 Let 6~12 minutter

Uge 2 Let 10~16 minutter

Uge 3 Moderat 14~20 minutter

Uge 4 Moderat 18~24 minutter

Uge 5 Moderat 22~28 minutter

Uge 6 Stigning I interval 20 minutter

Uge 7 Interval træning 3 minutter ved moderat anstrengelse og 3 minutter ved højere anstrengelse i 24 minutter

### **Mål for puls-zoner:**

220-din alder = Max puls-zone

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

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

\* Øvre grænse for puls zone = Maksimum puls X 0,75(Dette er anbefalet af American Heart Association)

Se endvidere pulstabellen sidst i denne manual.

## JUSTERING AF BÆLTE

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

### Justering af bælte:

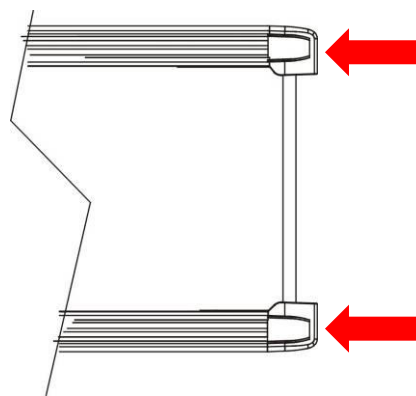
Hvis bæltet føles som om det "glider" eller tøver, når du planter din fod under en løbetur, kan det være spændingen på bæltet som skal øges. Smør løbebæltet inden du begynder at justere, det kan muligvis fjerne behovet for justering.

### Stramning af bælte:

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

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

- A). Brug 6mm skruenøgle til venstre bæltespændings bolt. Drej nøglen med uret 1 / 4 tur for at trække i den bageste rulle og øge bæltespændingen.
- B). Gentag trin "A" for højre bæltespændings bolt. Du skal være sikker på at køre begge bolte det samme antal omgange, så den bageste rulle vil forblive rigtig i forhold til rammen.
- C). Gentag trin "A" og "B", indtil bæltet ikke glider mere.



**Løbebæltets spænding kan også lattes. Dette sker ved at skruer begge bolte imod uret det samme antal omgange.**

### Centrering af løbebæltet:

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

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

Gentag ovenstående trin, hvis det er nødvendigt.

## Smørelse af løbebånd

### Vedligeholdelse

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

### Smøring af løbebælte og løbeplade:

Det er nødvendigt at foretage vedligeholdelse af løbebåndet for at forlænge levetiden.

Vedligeholdelsen vil forebygge skader på løbebælte, løbeplade og motor. Det er svært at sige præcis med hvilke intervaller man skal smøre båndet, men her er en indikation:

Brug	Tid	Smøring
Let brug	Mindre end 1 timer/ugen	Hvert 6. måned
Alm. brug	1-2 timer/ugen	Hvert 4. måned

Du kan købe mere smøremiddel hos løbebåndsforhandler.

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

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

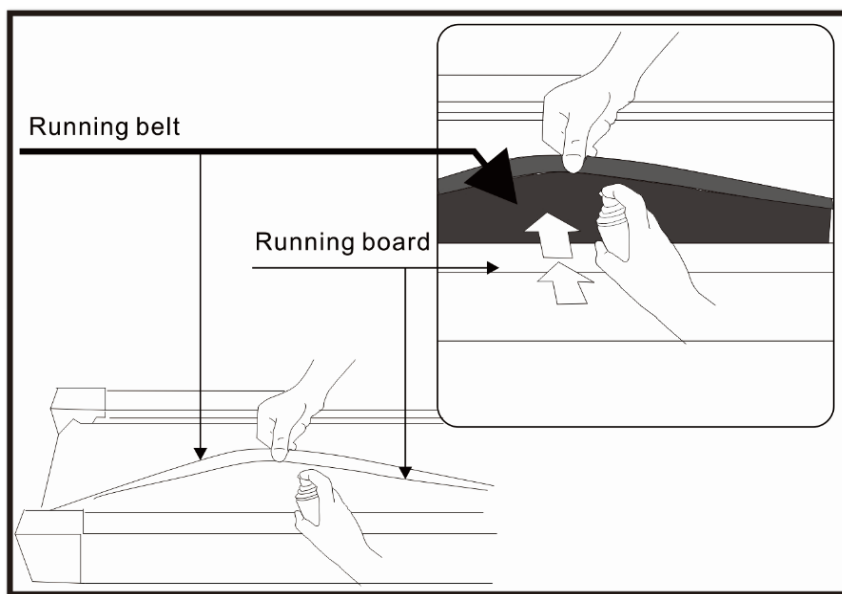
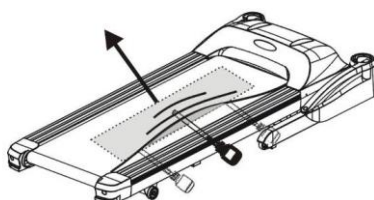
Så inden du smøre, så skal du stikke hånden ind midt under løbebæltet. Hvis du kan mærke den mindste silikone på dine fingre, så er løbebæltet smurt korrekt og skal ikke smøres.

### Brug af silikone:

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

**OPMÆRKSOM:** Du skal stoppe løbebåndet helt, inden du sprøjter silikone under bæltet.

Undladelse kan forvolde skade, såsom at skære din hånd på kanten af bæltet og knuse fingrene mellem den bagerste rulle og bælte.) Læg ikke for meget silikone på dækket.



## Fejlsøgning

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

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



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

## Pulstræning - gør din træning mere effektiv

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

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

### Træning ved pulsniveauer:

#### Restitutionstræning: 50-60 % af maks. puls

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

#### Vedligeholdelsestræning: 60-70 % af maks. puls

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

#### Konditionstræning 70-80 % af maks. puls

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

#### Konkurrencetræning 80-90 % af maks. puls

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

## Beregning af maks. puls

### Tommelfinger regel

Maks. puls = 220 - alder

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

## Oversigt over pulsniveau efter alder

### Pulstabel 20- 45 år

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

### Pulstabel 50 - 75 år

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

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

## Beregning af egne pulsniveauer

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

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

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

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

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