Titan Löpband ST765EXTREEM

Manual

Viktigt: Läs igenom avsnittet “Underhåll” innan användning.

<u>VIKTIGT – Se på sidan 23 hur löpbandet ska smörjas</u>

VIKTIGT NÄR DU ANVÄNDER DITT LÖPBAND

Det här hjälper dig med att förlänga livslängden på ditt löpband!

	Placera dina fötter på sidopanelerna när du startar löpbandet.
	När bandet kommit upp i två km/ h kan du stiga över på löpbandet och börja gå.

Bästa kund

Vi är glada för att du har valt en produkt från **Titan**. Denna kvalitetsprodukt är tillverkad för att användas i hemmet och är testad efter europanormen EN 957. Innan du monterar och börjar använda produkten ber vi dig läsa igenom denna bruksanvisning noggrant och spara den för att eventuellt använda den senare.

Kundservice

För att på bästa sätt kunna ge dig service vid brister eller fel, ber vi dig notera och spara produktens serienummer och modellnamn. Denna information hittar du på ett litet klistermärke under produkten.

Modellnamn:

Serienummer:

Reservdelsbeställning:
Beställning av reservdelar till produkten kan göras via telefon: 04030 3144
eller mejl: service@livingsport.dk

Ha serienummer, modellnummer, kvitto och bruksanvisning till hands när du kontaktar oss.

Bortskaffande

Denna symbol på produkter betyder att produkten inte får bortskaffas som vanligt hushållsavfall. Det är det ditt ansvar att lämna in produkten till ett relevant insamlingsställe för återanvändning av uttjänt elektrisk och elektronisk utrustning. Denna ordning hjälper med att bevara naturliga resurser och förhindra eventuella negativa konsekvenser för människors hälsa och miljön på grund av närvaro av eventuellt farliga ämnen.

Garantibestämmelser

Titan kvalitetsprodukter är konstruerade och testade för hemmabruk. Det betyder att reklamationsrätten helt bortfaller om produkten används för kommerciellt, offentligt eller annat icke-privat bruk.

Denna produkt är tillverkad efter den europeiska normen EN 957.

Som tillverkare av din nya **Titan-**produkt ger LivingSport A/S 2 års reklamationsrätt enligt köplagen. Reklamationsrätten omfattar fabrikations- och materialfel som konstateras vid normal användning av produkten. Reklamationsrätten täcker inte fel, skador eller slitage som uppstått direkt eller indirekt som följd av felaktigt handhavande, bristande underhåll, våld eller icke-auktoriserade ingrepp. LivingSport A/S kan inte hållas ansvarig för skador på annat bohag som uppstått i samband med användning av produkten. Reklamation på fel och brister som bör upptäckas vid normal undersökning av produkten ska meddelas till LivingSport A/S inom rimlig tid.

Vid fel/ brister kan produkten returneras för reparation. Detta SKA överenskommas med LivingSport A/S före returnering. Efter bedömning av felets/ bristens omfattning görs först ett försök att avhjälpa detta med reparation. Kan det inte göras inom rimlig tid och utan stort besvär för konsumenten, byts produkten ut eller krediteras.

Reklamationsperioden börjar på leveransdagen. Spara därför ditt kvitto på köpet och leveransen.

Om du vill reklamera produkten ska du vända dig till:

LivingSport A/S
Industriparken 25
2750 Ballerup
Danmark
E-post: service@livingsport.dk
Servicetelefon: 04030 3144

Underhåll

Produkten måste före varje användning, spännas och produkten bör kontrolleras för fel, oskärpa, buller och saknade delar. Om du är osäker på om produkten har ett fel, stoppa all användning och kontakta LivingSports serviceavdelning. I synnerhet, observera skruvarna som håller fast de rörliga delarna, oavsett om de är synliga eller dolda. Om fel har uppstått på grund av felaktig hantering, bristande efterspänning och underhåll, är garantin ogiltig. LivingSport tar inte heller ansvar för fel som kan inträffa på annat bohag.

Säkerhetsåtgärder

Innan du påbörjar detta eller andra träningsprogram bör du kontakta din läkare. Detta är särskilt viktigt för personer som inte har tränat regelbundet tidigare eller personer med nuvarande eller tidigare hälsoproblem. Läs igenom denna manual noga innan du påbörjar din träning. Tillverkaren och säljaren påtar sig inget ansvar för personskada eller skada förorsakad av eller genom användning av denna produkt.

Läs alla förhållningsregler och instruktioner grundligt igenom innan du använder träningsutrustningen. Vi rekommenderar att du sparar den här manualen för framtida referens.

- Det är ägarens ansvar att se till att alla användare av produkten är tillräckligt informerade om alla försiktighetsåtgärder. Använd endast produkten så som den beskrivs i den här manualen.
- Använd produkten inomhus på en jämn yta med tillräckligt fritt utrymme runt produkten. Placera inte produkten utomhus, i garaget, carporten, uthuset eller i närheten av vatten.
- Skydda produkten från fukt och damm.
- Håll ALLTID barn under 12 år och husdjur borta från produkten.
- Placera eventuellt en matta under stabilisatorerna för att skydda trägolv och mattor.
- Dra åt alla skruvar och bultar regelbundet. Byt omedelbart ut alla slitna delar.
- Skadade delar eller komponenter kan medföra en risk för din säkerhet eller minska produktens livslängd. Ersätt därför skadade eller slitna delar omedelbart och använd inte produkten innan du gjort detta.
- Reparationer får endast utföras i samråd med LivingSport A/S.
- Var uppmärksam på att INGEN vätska kommer in i maskinen eller i elektroniska delar då detta kan skada produkten.
- Produkten ska förvaras i normal rumstemperatur – inte under 15˚C och endast inomhus, INTE utomhus.
- Använd lämplig klädsel när du tränar. Bär inte lösa kläder som kan fastna i produktens rörliga delar.
- Använd alltid sportskor när du tränar.
- Håll ryggen rak när du tränar på produkten.
- Böj inte ryggen. Om du känner smärta eller blir yr när du tränar ska du omedelbart avbryta träningen.
- Pulsmätaren är inte ett medicinskt redskap. Flera faktorer, bl.a. användarens rörelser, kan påverka pulsmätarens precision. Pulsmätaren är tänkt som ett hjälpmedel för att fastställa din hjärtfrekvens i allmänhet när du tränar.
- Produkten är klassad som en ”H”-produkt (hemma) och är därför endast avsedd för privat träning. Den bör inte användas i kommersiella eller institutionsmässiga förhållanden.
- Produkten är inte utformad för medicinskt och rehabiliterande syfte.
- Produkten är tillverkad enligt europanormen EN 957 och är INTE avsedd för terapeutisk eller medicinsk träning.
- **Maximal användarvikt för den här produkten är 150 kg.**

Viktig säkerhetsinformation

Strömkälla:

Placera ditt löpband i närheten av ett strömuttag.

Anslut alltid till ett jordat strömuttag, du bör inte ha flera andra apparater anslutna i samma uttag. Det rekommenderas inte att använda skarvsladd.

ÄR DU OSÄKER PÅ HUR DU SKA ANSLUTA DITT LÖPBAND, ELLER OM DET ÄR SÄKERT ANSLUTET, BÖR DU KONTAKTA EN AUKTORISERAD ELEKTRIKER. DU FÅR INTE MODIFIERA LEDNINGAR ELLER ADAPTER.

Produkten kan anslutas till 220-240 volt.

Ledningen får inte komma i kontakt med löpbandet eller någon av drivrullarna.

Stäng av strömmen och koppla ur eluttaget när löpbandet ska underhållas.
Var säker på att löpbandet är 100 % intakt och att allt är ordentligt spänt innan du använder det.
Löpbandet får inte användas utomhus eller placeras i direkt solljus.

Löpbandet får aldrig vara på utan en vuxens tillsyn.

Montering:

Innan du påbörjar monteringen är det viktigt att du noga läser alla instruktioner.

Sortera bort allt emballage innan du påbörjar monteringen och se till att alla delar finns med enligt bruksanvisningen.

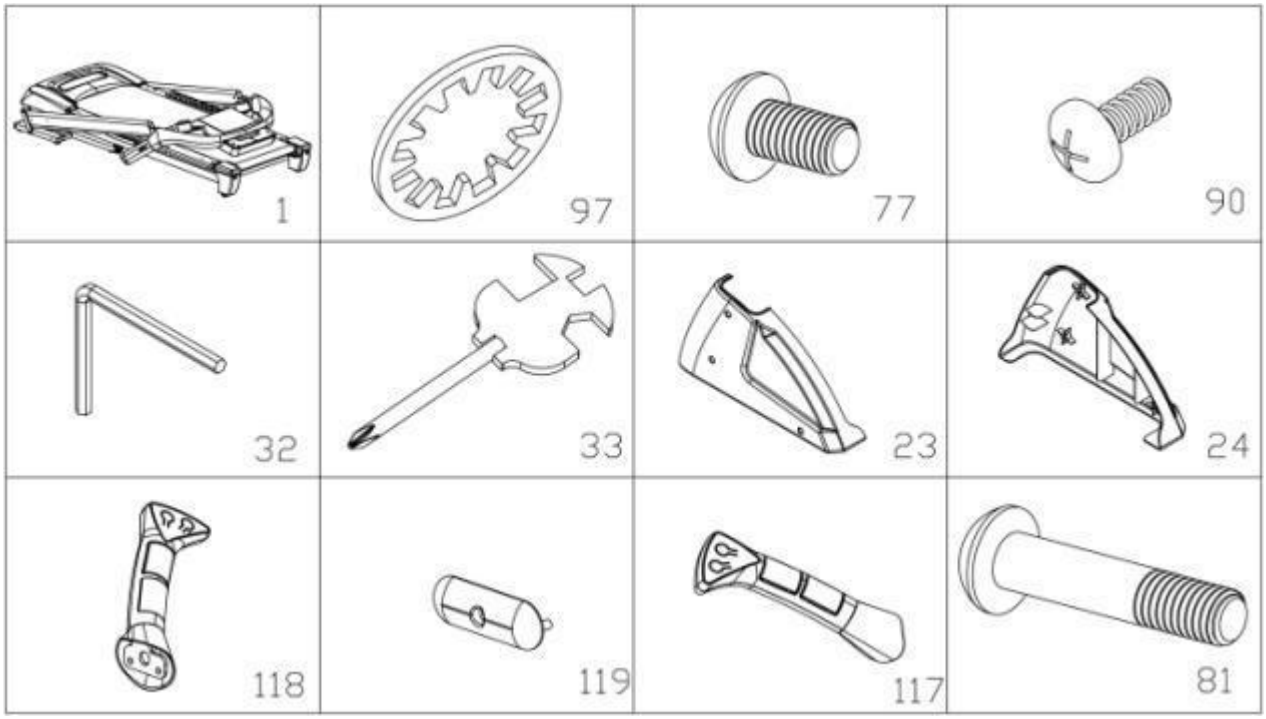
Använd innehållslistan när du kontrollerar innehållet. Var försiktig när produkten monteras.

Se till att du kan koncentrera dig och inte blir störd under tiden du monterar produkten. Produkten är tung och det är därför viktigt att arbetet utförs av en vuxen person.

Strömförsörjningen får endast anslutas av en vuxen.

MONTERINGSANVISNINGAR

När du öppnar kartongen kommer du att finna följande reservdelar:



Reservdelsförteckning:

Nr.	Benämning	Specifikation	Ant.		Nr.	Benämning	Specifikation	Ant.
1	MAIN FRAME		1		32	5#ALLEN WRENCH	5 MM	1
97	LOCK WASHER	8	10		33	WRENCH W/SCREW DRIVER	S=13, 14, 15	1
77	BOLT	M8×15	10		23	LEFT UPRIGHT TUBE COVER		1
90	BOLT	M5×12	8		24	RIGHT UPRIGHT TUBE COVER		1
118	LEFT BAR		1		119	BOLT COVER		2
117	RIGHT BAR		1		81	BOLT	M8×50	4

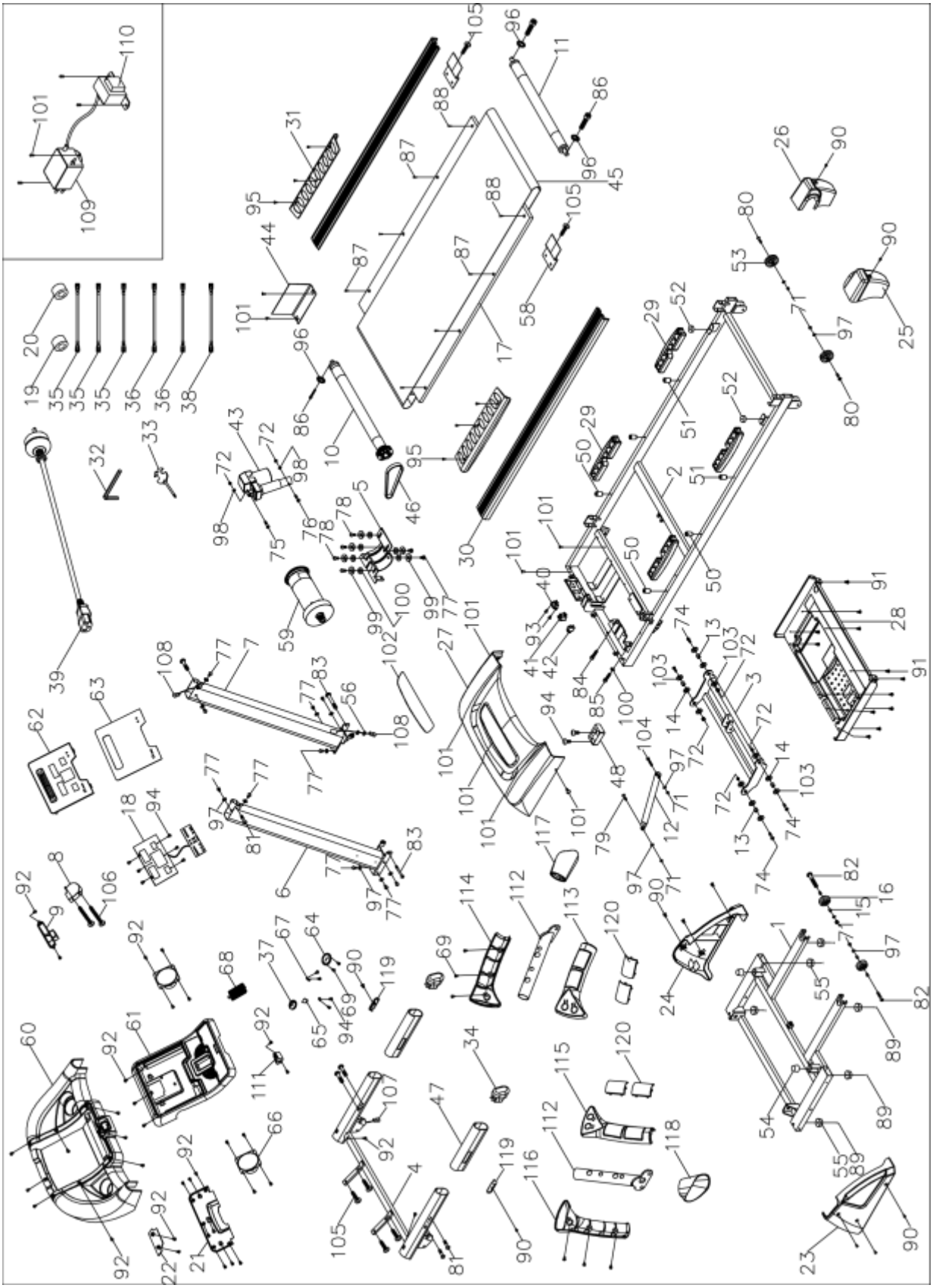
MONTERINGSVERKTYG:

5#ALLEN WRENCH 5 mm 1 st.

WRENCH W/SCREW DRIVER =13, 14, 15 1 st.

Anmärkning: Anslut inte strömförsörjningen innan enheten är helt monterad.

SPRÄNGSKISS



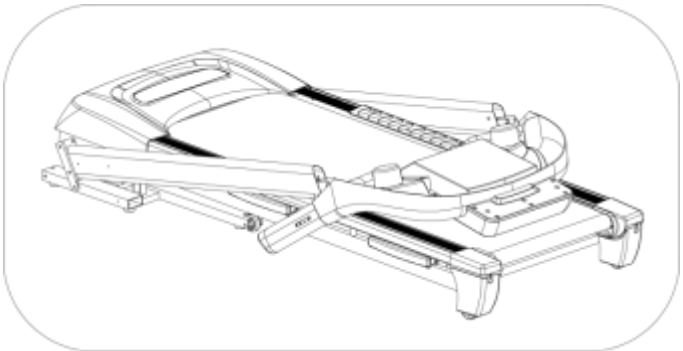
LISTA PÅ DELAR

Nr.	Benämning	Specifikation	Ant.	Nr.	Benämning	Specifikation	Ant.
1	BASE FRAME		1	63	CONSOLE ARCYLIC		1
2	MAIN FRAME		1	64	SAFETY KEY TRAY		1
3	INCLINE FRAME		1				
4	CONSOLE FRAME		1	66	SPEAKER		2
5	MOTOR BRACKET		1				
6	LEFT UPRIGHT TUBE		1	68	RUBBER MAT		1
7	RIGHT UPRIGHT TUBE		1	69	BOLT		8
8	FAN		1	70	BOLT		2
9	FAN GUIDE TUBE		1	71	HEX	M8	6
10	FRONT ROLLER		1	72	HEX	M10	6
11	BACK ROLLER		1	73	HEX	M8	8
12	CYLINDER		1	74	ALLEN	M10*30	4
13	BUSHING		4	75	ALLEN	M10*45 L20	1
14	PLASTIC PAD		4	76	ALLEN	M10*60 L20	1
15	TRANSPORT WHEEL PLUG		4	77	ALLEN	M8*15	12
16	TRANSPORT WHEEL		2	78	ALLEN	M8*20	4
17	RUNNING BOARD		1	79	ALLEN	M8*30 L15	1
18	PCB BOARD		1	80	ALLEN	M8*40 L 20	2
19	MAGNET RING		1	81	ALLEN	M8*50 L 20	6
20	MAGNET CORE		1	82	ALLEN	M8*70 L 20	2
21	COMPUTER BOTTOM COVER UP		1	83	ALLEN	M8*80 L 20	2
22	COMPUTER BOTTOM COVER DOWN		1	84	ALLEN	M8*30	1
23	LEFT UPRIGHT TUBE COVER		1	85	ALLEN	M8*40	1
24	RIGHT UPRIGHT TUBE COVER		1	86	ALLEN	M6*55	3
25	LEFT BACK END COVER		1	87	ALLEN	M6*30	6
26	RIGHT BACK END COVER		1	88	ALLEN	M6*40	2
27	MOTOR TOP COVER		1	89	BOLT	M5*16	6
28	MOTOR BOTTON COVER		1	90	BOLT	M5*12	8
29	CUSHION		4	91	SCREW	ST4.2*12	12
30	SIDE RAIL		2	92	SCREW	ST4.2*12	35

31	NONE-SLIP MAT		2	93	SCREW	ST2.9*8	2
32	5# ALLEN WRENCH		1	94	SCREW	ST2.9*6.5	12
33	WRENCH W/SCREW DRIVER		1	95	SCREW	ST4.2*15	6
34	PIPE PLUG		2	96	LOCK WASHER	6	3
35	AC SINGLE WIRE		2	97	LOCK WASHER	8	16
36	AC SINGLE WIRE		2	98	LOCK WASHER	10	2
37	SAFETY KEY		1	99	SPRING WAHSER	GB/T 93-1987	6
38	GROUNDING WIRE		1	100	FLAT WASHER C	8	7
39	POWER WIRE		1	101	SCREW WITH WASHER	M5*8	13
40	POWER OUTLET		1	102	ARCYLIC		1
41	SQUARE SWITCH		1	103	BIG WASHER C	10*Φ26*2.0	8
42	OVERLOAD PROTECTOR		1	104	ALLEN	M8*42 L20	1
43	INCLINE MOTOR		1	105	SCREW	ST4.2*20	4
44	MCB BOARD		1				
45	RUNNING BELT		1	107	WIRE IN CONSOLE		1
46	MOTOR BELT		1	108	WIRE IN URRIGHT TUBE		1
47	FOAM COVER		2	109	FLITER	OPTIONAL	1
48	SPEED SENSOR		1	111	WIRE COVER		1
50	BLACK RUBBER CUSHION		4	112	PULSE SUPPORTING TUBE		2
51	BLUE RUBBR CUSHION		2	113	SPEED PULSE TOP COVER		1
52	BLUE RUBBR CUSHION		2	114	SPEED PULSE BOTTOM COVER		1
53	ADJUSTABLE WHEEL		2	115	INCLINE PULSE TOP COVER		1
54	CONE-SHAPE CUSHION		2	116	INCLINE PULSE BOTTOM COVER		1
55	FLAT FOOT PAD		6	117	SPEED PULSE END CAP		1
56	WIRE PROTECTOR		2	118	INCLINE PULSE END CAP		1
57	THREAD AXLE		2	119	BOLT COVER		2
58	Z-SHAPED BOARD		2	120	PULSE IRON SHEET		4
59	DC MOTOR		1	121	SAFETY KEY COPPER SHEET		1
60	CONSOLE BOTTOM COVER		1	122	SAFETY KEY SPRING SHEET		2
61	CONSOLE TOP COVER		1	123	SCREW	ST4.2*40	2

62	CONSOLE PANEL		1	110	INDUCTOR	1

MONTERINGSTEG 1:



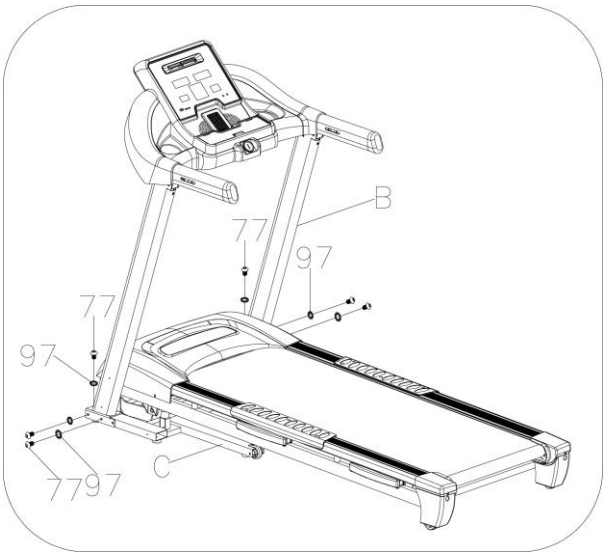
Öppna kartongen, ta ut ovanstående reservdelar, och placera Main Frame på underlaget.

MONTERINGSTEG 2:

Lyft upp Console (A) och Upright tube (B) i pilens riktning.

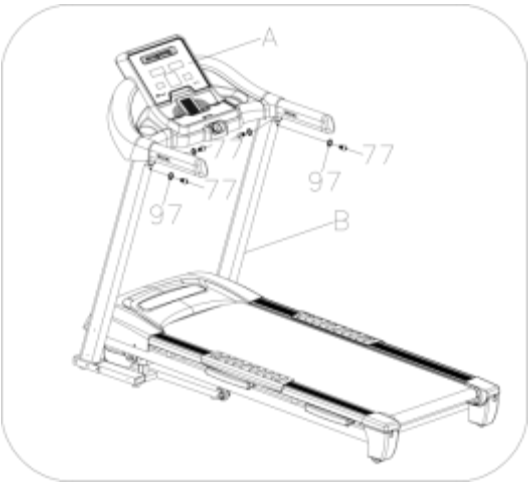
Anmärkning: Säkerställ när du drar upp dem att du inte klämmer kablarna i Upright tube Håll stadigt i Upright tube och datorn så att de inte faller.

MONTERINGSTEG 3:



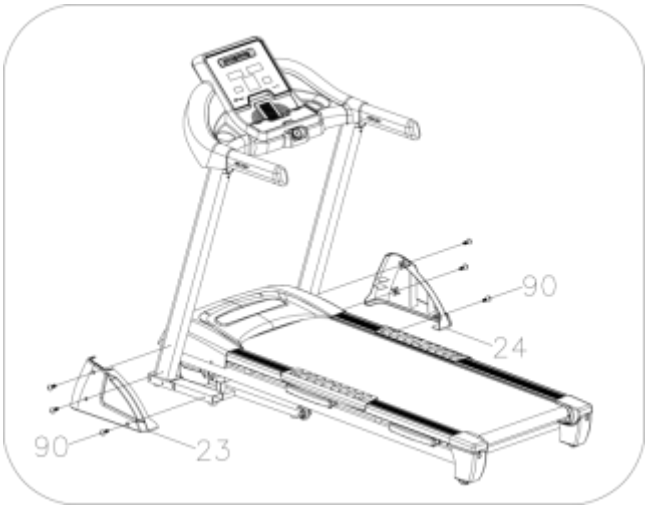
Använd 5# Allen wrench (32) och M8*15 bolt (77) och lock washer (97) för att upright tube (B) vid huvudramen.

MONTERINGSTEG 4:



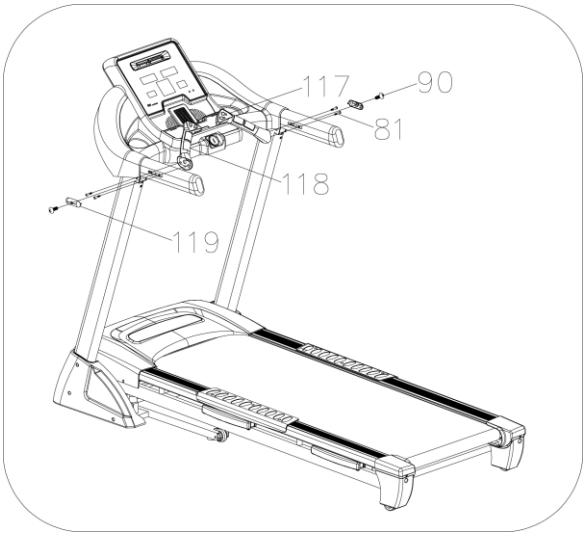
Använd 5# Allen wrench (32) och M8*15 bolt (77) lock washer (97) för att fästa Console (A) vid vänstra och högra upright tube (B).

MONTERINGSTEG 5:



Fäst Left & Right upright tube (23, 24) på Base Frame med wrench w/screw driver (33) och M5*12 bolt (90).

MONTERINGSTEG 6:

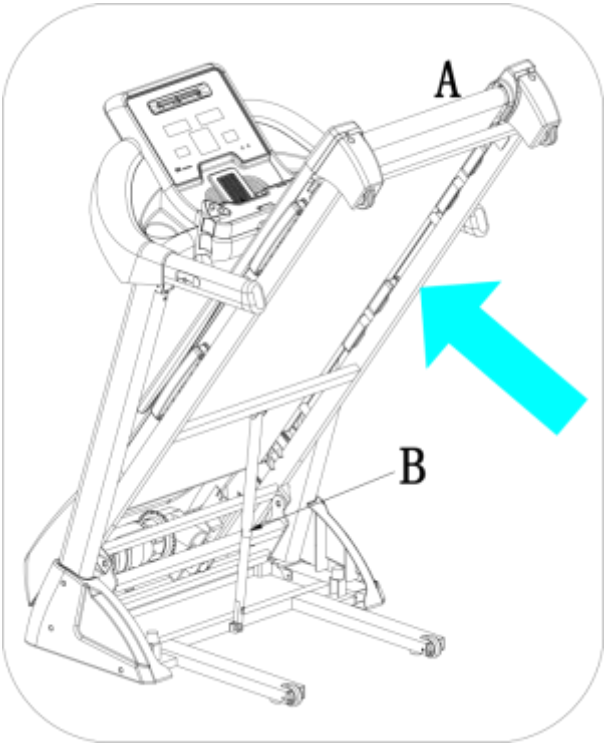


1. Fäst Left & Right bars (118, 117) vid konsolen med 5# Allen wrench (32) och M5*12 bolt (81).

2. Fäst bolt cover (119) vid konsolen med wrench w/screw driver (33) och M5*12 bolt (90).

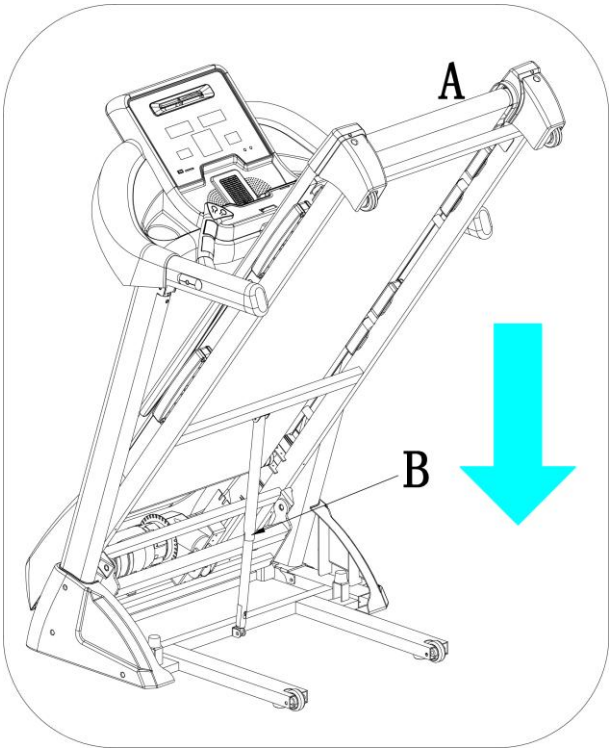
UPP-/NERFÄLLNINGSINSTRUKTION

Uppfällning:



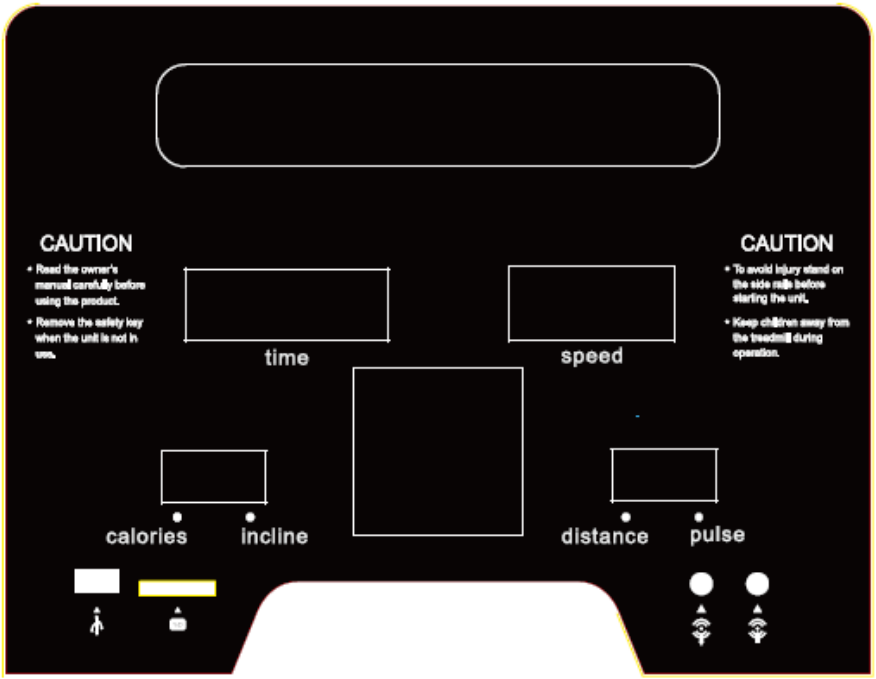
Stöd punkten A med handen, och fäll upp i pilens riktning tills du hör ett klick när LÅSCYLINDERN (B) griper in i det runda röret.

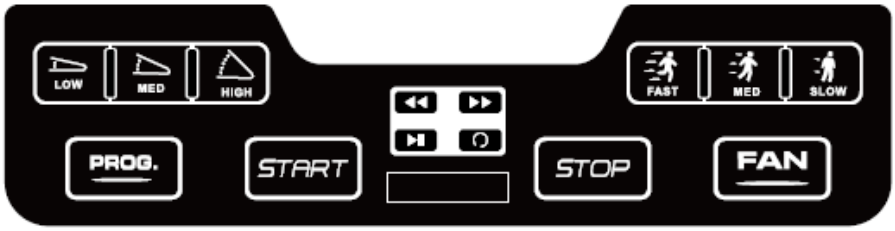
Nerfällning:



Håll upp A med en hand, sparka sedan vid position B , tryck på base frame och den kommer att falla ihop automatiskt.

BRUKSANVISNING





DISPLAYFÖNSTER:

1. ” TIME” fönster:: Visar löptiden. Visar träningstiden från 0.00 - 99.59, när tiden nått 99:59 bromsar maskinen mjukt till stop och visar ” End”. Återgår till startläge efter 5 sekunder; nedräkningen visas från den inställda tiden 0:00 ned till 0:00, då stannar maskinen mjukt och visar "End" samt återgår till startläge.

2、” DIS.&PUL.” fönster: Visar den avverkade distansen. Visar träningstiden från 0.00 - 99.59. När tiden nått 99.9 startar den åter från 0. Vid nedräkning visas från inställt värde till 0 då maskinen bromsar mjukt till stopp och visar ” End” och återgår till utgångsläget efter 5 sekunder. Visar löparens puls. När löparen håller i handtagen med båda händerna kan systemet beräkna löparens puls och visa den i detta fönster. Området är 50 - 200 slag/minut (dessa data är endast avsedda som vägledning och kan inte användas för medicinska ändamål).

3、” CAL.&INCL.” fönster: Visar kalorierna som löparen förbrukat. Mätaren räknar från 0 till 999 och börjar om från 0 när den når 999. Vid nedräkning räknar den från inställt värde till 0 då maskinen bromsar mjukt och visar ”End” varefter den ställs i vänteläge efter 5 sekunder. Visar lutning, visar område: 0 - 20 sektioner. När du avverkat ett varv om 400 m påminner maskinen med en ljudsignal och inom 2 sekunder visas antalet varv du avverkat.

4. ”SPEED” fönster: Fönstret visar hastigheten i driftsläge inom området: 1.0-22KM/H. Fönstret kommer

att visa P1-P24-U1-U2-U3-FAT i inställningsläge.

5、Matrix fönster: I standby-läge visas 400 m löpdistans. Efter att ha avverkat 400 m kommer systemet att påminna dig med en ljudsignal och visa antalet varv du avverkat.

KNAPPARNAS FUNKTIONER:

1. Knappen”PROGRAM”: Tryck på denna knapp för att välja läge. “0 : 00” “15 : 00”、“1.0”、“50” (“0 : 00” är manuellt läge. "15:00” är nedräkning av tiden. ”1.0” är nedräkning av distansen, och ”50” är nedräkning av kalorier.) Efter val av varje läge kan du trycka på hastighetsknappen och knappen för lutning för att ställa in värdet. Tryck därefter på START-knappen för att starta detta löpbandet. I standby-läge, tryck på denna knapp för att välja program från “P1-P24…U1-U2-U3 -FAT” och 3 användare från U1 till U3.
2. Knappen ”START”: när elförsörjningen slagits på och magnetänden i säkerhetslinans ena ända fästs på datorn, tryck på denna knapp för att starta maskinen.
3. Knappen ”STOPP”: Tryck på denna knapp för att stoppa maskinen.
4. Knapparna ”SPEED+”、“SPEED-”: Tryck på den här knappen för att ställa in värdet I inställningsläge. Tryck på dessa knappar för att justera hastigheten när maskinen arbetar.
5. Knapparna ”INCLINE+”, ” INCLINE-”: Tryck på dessa knappar för ställa in värdet i inställningsläget. Tryck på dessa knappar för att justera lutningen när maskinen arbetar.
6. LUTNING: ”INCLINE: “low(3), medium(6), high(9)”. Snabbinställningsknappar för lutningen. ställ i lutning snabbt
7. “SPEED : ”fast(9), medium(6), slow(3)”. Snabbinställningsknappar för hastigheten.
8. Underhållningsfunktioner:

8.2: Radiofunktion

Du kan trycka på denna knapp i några sekunder för att söka efter en FM-radiokanal.

Du kan trycka på denna knapp för att söka efter nästa FM-kanal.

: Du kan trycka på denna knapp för att söka efter föregående FM-kanal.

8.3: USB-kortfack : Du kan ansluta ett USB-kort till USB-facket varvid maskinen automatiskt spelar musiken.

Du kan trycka på denna knapp och hålla den intryck i cirka 4 sekunder för att höja ljudstyrkan.

: Du kan trycka på denna knapp och hålla den intryck i cirka 4 sekunder för att sänka ljudstyrkan.

: Du kan trycka på denna knapp för att avbryta eller återstarta musiken.

8.4: SD-kortfack : Du kan ansluta ett SD-kort till SD-facket varvid maskinen automatiskt spelar musiken.

Du kan trycka på denna knapp och hålla den intryck i cirka 4 sekunder för att höja ljudstyrkan.

: Du kan trycka på denna knapp och hålla den intryck i cirka 4 sekunder för att sänka ljudstyrkan.

: Du kan trycka på denna knapp för att avbryta eller återstarta musiken.

8.5: Audioutgång och audioingång ;

Du kan ansluta dina hörlurar till kontakten varvid musiken från USB-facket, SD-facket eller radion hörs i hörlurarna.

Du kan ansluta extern MP3-utrustning till MP3-kontakten och välja din favoritmusik eller ditt favoritprogram.

8.6: Överföring av underhållningsfunktion:

Du kan trycka på denna knapp för att välja bland 3 underhållningsfunktioner: USB-display, SD-display och radiodisplay. När USB och SD-kort inte är insatta kan du endast välja radiodisplay.

Anmärkning: Prioritet för funktionerna USB-display, SD-display är: Senast inställda funktion väljs i stället för tidigare inställd funktion.

9.0 Fläkt: Du kan trycka på knappen ”FAN” för välja kylfläkten.

SNABBSTART (MANUELL)

1. Slå på strömbrytaren, och fäst magnetänden av säkerhetslinan vid datorn.
2. Tryck på START-STOPP-knappen. Systemet börjar nedräkningen pågår ii 3 sekunder, avger en ljudsignal och matrisfönstret räknar ner. Hastigheten ställs in till 1.0 km/t efter 3 sekunder.
3. Efter uppstartning kan du använda hastighetsknapparna upp eller ner för att ställa in hastigheten och använda lutningsknapparna för ställa in lutningen.

Träningsprocedurens handhavande:

1. Genom att trycka på knappen hastighet-ner sänks löphastigheten.
2. Genom att trycka på hastighet-upp höjs löphastigheten.
3. Genom att trycka på lutning ner minskas lutningssektionen.
4. Genom att trycka på lutning upp ökar lutningssektionen.
5. Tryckning på snabbvalsknapparna för hastighet justerar löphastigheten.
6. Tryckning på snabbvalsknapparna för lutning justerar lutningssektionen.
7. Tryck på stoppknappen för att stoppa maskinen.
8. Håll i handtagen med båda händerna i 5 sekunder för att visa pulsdata.

Manuellt läge:

I vänteläge, tryck på START knappen direkt, löpmaskinen kommer att starta med en hastighet på 1,0km/h, lutning 0. De andra fönstren kommer att börja räkna uppåt från fönstrets default, tryck för att ändra ”SPEED+”, “SPEED-” hastigheten, tryck ”INCLINE+”、“INCLINE -” för att ändra lutningen.

2. I standby-läge, tryck på knappen ““PROGRAM” för att öppna nedräkningen. TIME-fönstret visar blinkande ”15:00”. Tryck på “SPEED+”, “SPEED-”, “INCLINE+”, “INCLINE-“ för att ställa in önskad tid. Inställningsområdet är 5:00 - 99:00.
3. I tidinställningsläget, tryck på knappen ”PROGRAM” för att öppna distansnedräkningen. DISTANS-fönstret visar ”1.0” blinkande. Tryck på “SPEED+”, “SPEED-”, “INCLINE+”、 “INCLINE –“för att ställa in önskad distans. Inställningsområdet är 0.5 - 99.9.
4. För att ställa in distansen, tryck på knappen ”PROGRAM” för att öppna kalorinedräkningen. CAL-fönstret visar ”50” blinkande. Tryck på “SPEED+”, “SPEED-” , “INCLINE+”、 “INCLINE –“ för att ställa in önskad mängd kalorier. Inställningsområdet är 10 - 999.
5. När inställningarna utförts, tryck på START-knappen för att starta träningspasset. Löpbanan startar efter 3 sekunder. Tryck på “SPEED+”, “SPEED-”, “INCLINE+”、 “INCLINE –“ för att justera hastigheten och lutningen. Tryck på STOP för att stoppa löpbanan.

Inbyggda program

Denna maskin har 24 inbyggda program från P1- P24.

Tryck på PROGRAM-knappen varvid hastighetsfönstret visar P1-P24.
Välj ditt favoritprogram varvid tidsfönstret blinkar. Displayen visar tiden 10:00. Tryck på “SPEED+”, “SPEED-”, “INCLINE+”、 “INCLINE –“ för att ställa in önskad tid. Tryck på START-knappen för att starta det valda programmet. De inbyggda programmen kan indelas i 10 grupper. Tiden för varje sektion = Den inställda tiden / 10. Vid användning av de olika grupperna kan du trycka på knapparna SPEED och INCLINE för att justera hastighet och lutning, men maskinen återställer de inställda parametrarna när du går in i nästa grupp.

När maskinen avslutar ett program avges 3 ljudsignaler“B—B—B—“ och maskinen stannar.

TABELL ÖVER TRÄNINGSPROGRAM

		TIDSINTERVALL=INSTÄLLD TID/10									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	HASTIGHET	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	LUTNING	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	HASTIGHET	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	LUTNING	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	HASTIGHET	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	LUTNING	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	HASTIGHET	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	LUTNING	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5	HASTIGHET	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	LUTNING	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1

P6	HASTIGHET	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	LUTNING	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7	HASTIGHET	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	LUTNING	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	HASTIGHET	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	LUTNING	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	HASTIGHET	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	LUTNING	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	HASTIGHET	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	LUTNING	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	HASTIGHET	2	5	8	10	6	9	5	3	2	2
	LUTNING	1	3	5	8	10	7	6	3	2	3
P12	HASTIGHET	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	LUTNING	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P13	HASTIGHET	2	7	4	7	8	9	4	5	3	2
	LUTNING	5	6	6	4	6	5	8	9	4	2
P14	HASTIGHET	2	6	5	4	8	6	5	2	3	3
	LUTNING	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3
P15	HASTIGHET	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	LUTNING	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P16	HASTIGHET	2	5	7	5	8	6	5	2	4	2
	LUTNING	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3
P17	HASTIGHET	2	5	6	7	8	9	10	5	3	4
	LUTNING	3	5	6	8	6	5	8	7	5	3
P18	HASTIGHET	2	3	5	6	8	6	9	6	5	2
	LUTNING	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2
P19	HASTIGHET	3	7	6	5	9	7	6	3	5	2
	LUTNING	3	5	6	8	5	6	5	12	8	3
P20	HASTIGHET	3	7	9	10	11	12	10	8	5	2
	LUTNING	2	5	6	7	6	5	8	6	3	2
P21	HASTIGHET	3	6	8	7	9	10	5	8	3	2
	LUTNING	3	6	8	9	9	6	8	10	6	3
P22	HASTIGHET	3	5	8	6	9	10	8	12	6	3
	LUTNING	2	6	8	10	12	10	12	8	5	2
P23	HASTIGHET	3	5	9	11	12	8	6	5	3	2
	LUTNING	2	6	8	10	9	7	8	10	6	3
P24	HASTIGHET	3	8	10	11	12	10	10	8	5	3
	LUTNING	3	6	8	9	10	12	9	6	3	2

Användardefinierade program

Vid sidan av de 24 inbyggda programmen finns 3 användardefinierade program: U1, U2, U3.

1. Inställning av användardefinierade program:

Tryck upprepade gånger på PROGRAM-knappen tills U1, U2, U3 visas och tiden 15:00 blinkar i

tidfönstret. Tryck på knapparna “incline+”, “incline-”, “speed+”, “speed-” eller snabbvalsknappen för att ställa in hastigheten. Tryck på knapparna ”INCLINE+”, ”INCLINE-” eller snabbvalsknappen för att ställa in lutningen. Tryck därefter på lägesknappen "PROG" för att bekräfta tiden för första intervallet och öppna andra intervallets tid. Upprepa tills samtliga 10 intervallen är programmerade. Inställningar sparas till nästa inställning och kvarstannar in datorns minne även vid strömavbrott.

2. Start av användardefinierade program:

När maskinen avvaktar startkommando, tryck upprepade gånger på programknappen tills U1, U2, U3 visas. Ställ in löptiden, och tryck därefter på ”START” för att starta maskinen.

3. Anvisningar för användardefinierade program:

Varje program uppdelas i 10 tidsektioner. Ställ in hastighet och lutning för varje intervall, och tryck därefter på ”START” för att starta maskinen.

PULSKONTROLLPROGRAM:

(DEN HÄR FUNKTIONEN ÄR ETT TILLVAL, ENLIGT PRODUKTSPECIFIKATIONEN)

HRC PARAMETERFORM (ENDAST FÖR REFERENS)

	BPM										
ÅLDER	**H**	**STANDARD**	**L**	**AGE**	**H**	**DEFAULT**	**L**	**AGE**	**H**	**SEFAULT**	**L**
15	195	123	123	35	176	111	111	58	154	97	97
16	194	122	122	36	175	110	110	59	153	97	97
17	193	122	122	37	174	110	110	60	152	96	96
18	192	121	121	38	173	109	109	61	151	95	95
19	191	121	121	39	172	109	109	62	150	95	95
20	190	120	120	40	171	108	108	63	149	94	94
21	189	119	119	41	170	107	107	64	148	94	94
22	188	119	119	42	169	107	107	65	147	93	93
23	187	118	118	43	168	106	106	66	146	92	92
24	186	118	118	44	167	106	106	67	145	92	92
25	185	117	117	45	166	105	105	68	144	91	91
26	184	116	116	46	165	104	104	69	143	91	91
27	183	116	116	47	164	103	103	70	143	90	90
28	182	115	115	48	163	103	103	71	142	90	89
29	181	115	115	49	162	103	103	72	141	90	89
30	181	114	114	50	162	102	102	73	140	90	88
31	180	113	113	51	161	101	101	74	139	90	88
32	179	113	113	52	160	101	101	75	138	90	87
33	178	112	112	53	159	100	100	76	137	90	86
34	177	112	112	54	158	100	100	77	136	90	86
				55	157	99	99	78	135	90	85
				56	156	98	98	79	134	90	85
				57	155	98	98	80	133	90	84

L-H: Justeringsintervall för min. till max. tillgängliga pulsvärde:

1. Tryck på ” PROG” knappen under standby-läge tills SPEED fönstret visar “HP1” eller “HP2”, du kan välja

pulskontroll från HP1 till HP2.
HP1: Maxima hastighet är 10,0 KM/H och standardpuls är 114hypo/min.
HP2: Maximal hastighet är 12,0 KM/H , och standard puls är 114hypo/min.
2. Tryck på ”PROG” knappen i 3 sekunder för att ange ålder. Tidsfönstret visar standard ålder på 30 år. Användaren kan trycka på “INCLINE+”、“INCLINE -”, “SPEED+”、“SPEED knappen för att välja rätt ålder, åldersintervallet är mellan 15 till 80 år.
3. Efter användaren valt ålder, tryck ” PROG” knappen, systemet kommer att rekommendera en lämplig puls som visas i grönt för referens. Användaren kan också trycka på “INCLINE+”、“INCLINE -”、“SPEED+”、“SPEED -”kapparna för att välja förväntad puls anpassad till användarens fysiska kondition, intervallet sträcker sig från 84 till 195.
4. Efter att ålder och puls ställts in, tryck på ”PROG” för att ställa in tiden. ”TIME” fönstret visar en förinställd tid på 10:00, tryck på “INCLINE+”、“INCLINE -”、“SPEED+”、“SPEED -”knapparna för att ställa in tiden, intervallet sträcker sig från 10:00 till 99:00.
5. Tryck på ”START”knappen för att starta.
6. Om du inte väljer några värden i HRCl’ och trycker på ”START” knappen direkt, kommer systemet att justera hastighet och lutning enligt förinställt standard värde för puls.
7. När HRC programmet använda är “INCLINE+”、“INCLINE -”、“SPEED+”、“SPEED -”knapparna tillgängliga för att justera hastighet och lutning, men systemet kan också justera automatiskt för att uppnå användarens egen puls..
8. De första minuten är det uppvärmning, då justerar systemet inte hastighet och lutning, bara manuell justering är tillgänglig under den första minuten. Efter 1 min lägger systemet på 0,5 km varje gång värdet når maximal hastighet, och om pulsen fortfarande inte nås läggs en lutning på 1 del efter varje avsnitt för att uppnå användarens puls, när den inställda tiden uppnås, stängs maskinen av automatiskt.
Observera: Pulskontrollprogrammet kan bara användas med ett bröstbälte, som måste sitta tätt mot bröstet och huden.

Programmens inställningsområden

	PROGRAM	ORIGION	INSTÄLLNINGS OMRÅDE	VISNINGS OMRÅDE
TID(MIN:SEKUND)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00－99:59
LUTNING(SECTION)	0	0	0-20	0-20
HASTIGHET(KM/H)	0	1.0	1.0-22	1.0-22
DISTANS(KM)	0	1.0	0.5-99.9	0.00－99.9
PULS(HYPO/MIN)	P	N/A	N/A	50-200
KALORIER(TERM)	0	50	10-999	0－999

KROPPSUTVÄRDERING:
Tryck först på “ PROGRAM” för att öppna kroppsfettmätaren. Tryck på “ PROG. “ för att ange F-1, F-2, F-3, F-4, F-5 (F-1 KÖN, F-2 ÅLDER F-3 LÄNGD, F-4 VIKT, F-5 KROPPSFETT).
Tryck på “SPEED+”、“SPEED -”för att ställa in F-1 – F-4 (se tabellen nedan), och tryck därefter på “ PROG.” för att ställa in F-5, grip om pulshandtagen varvid ditt kroppsmasseindex (BMI) visas i fönstret efter 3 sekunder. Kroppsmasseindex är förhållande mellan vikt och kroppslängd. Tabellen är anpassad för både kvinnor och män. Det ideala BMI-värdet är mellan 20 och 25. Om värdet är lägre än 19 är du alltför smal. Mellan 20 och 29 anger övervikt, och över 30 betyder fetma. (Data är avsedda endast som

referens och får inte användas för medicinska ändamål.)

F-1	Kön	01 Män	02 kvinnor
F-2	Ålder	10------99	
F-3	Längd	100----200	
F-4	Vikt	20-----150	
F-5	FETT	≤19	Undervikt
	FETT	=(20---25)	Normalvikt
	FETT	=(26---29)	Övervikt
	FETT	≥30	Fetma

Säkerhetslåsfunktion:

Om säkerhetslinan dras bort från maskinen stannar löpbanan omedelbart. Alla fönster visar "———", 3 ljudsignaler "B—B—",avges och löpbanan stannar. Anslut magnetänden i säkerhetslinans ända vid datorn varvid löpbanan återstartar.

Energisparfunktion:

Systemet har en energisparfunktion som släcker displayerna efter 10 minuter om ingen knapp trycks in. Maskinen kan återstartas genom att trycka på valfri knapp.

Avstängning:

Att stänga av maskinen: Du kan när som helst stänga av kraftförsörjningen till löpbanan utan att den skadas.

Observera:

1. Vi rekommenderar att du håller låg hastighet i början av träningspasset och håller i handtagen tills du känner dig säker och har bekantat dig med löpbanan.
2. Anslut magnetänden i säkerhetslinans ända till datorn, och fäst linans andra ända på dina kläder.
3. Avbryt träningspasset på ett säkert sätt genom att trycka på STOPP-knappen eller dra säkerhetslinan från datorn varvid löpbanan omedelbart stannar.

PAUSE-funktion

Använd "PAUSE"-funktionen om du vill se dina träningsdata efter ett träningspass.
När du trycker på "STOP"-knappen, stannar enheten och dina träningsdata ligger kvar i tio minuter. Om du under dessa tio minuter trycker på "START"-knappen, fortsätter den att arbeta baserat på ditt senaste träningspass. Om du trycker på "STOP"-knappen igen så rensas dessa data.

SMÖRJVARNING

1. När den totala träningen på maskinen är upp till 300 km varje gång kommer summern att låta "Di Di Di" var 10:e sekund och konsolfönstret visar "OIL" för att påminna konsumenten om att smörja löpdäcket. Smörj löpdäcket enligt instruktionerna i bruksanvisningen.
Obs! Smörjoljan bör appliceras i löpdäckets mittläge.
2. Efter smörjningen av löpdäcket trycker du, i standby-läge, på "STOP"-knappen och håller den nedtryckt i 3 sekunder. Konsolsystemet kommer att stänga av smörjvarningslarmet.

FELSÖKNINGSGUIDE

1. Displayen är tom när maskinen anslutits till elförsörjningen.

a: Var god kontrollera överbelastningsknappen. Om överbelastningsknappen har löst ut, var god tryck in den;

b: Vänligen säkerställ att elförsörjningen, överbelastningsskyddet, drivenheten och transformatorn är korrekt anslutna;

c: Vänligen säkerställ att kabeln från drivenheten till datorns kretskort är korrekt ansluten.

d: Kontrollera transformatorn. Om defekt, var god byt till en ny;

2. E01 visas på displayen: Signalfel från datorns kretskort till drivenheten.

a: Var god kontrollera kabeln från drivenheten till datorns kretskort. Om kabeln är defekt, var god byt till en ny.

b: Var god kontrollera de elektroniska delarna på datorns kretskort. Vid fel, byt till ett nytt;

c: Byt transformator;

3. E02 visas på displayen: Explosionsskydds- eller motorproblem

a: Var god kontrollera kabeln från motorn. Var god anslut kabeln ordentligt. Om inga problem finns med kabelanslutningen, var god byt motor.

b: Om dålig lukt kommer från kontrollenhetens kretskort, eller om IGBT är kortsluten, var god byt drivenhet.

c: Var god kontrollera att spänning är normal.

4. E03 visas på displayen: Ingen signal

a: Om E03 visas 5 till 8 sekunder efter start har ett signalfel inträffat. Var god kontrollera att sensorns anslutning är riktig. Om så inte är fallet, var god anslut den korrekt. Byt sensor om den inte fungerar korrekt.

b: Signalen i kontrollenhetens kretskort är felaktig. Var god byt drivenhet.

5. E04 eller E06 visas på displayen: Fel i lutningsfunktionen.

a: Var god kontrollera att lutningsmotorns signalkabel är korrekt ansluten.

b: Var god kontrollera att lutningsmotorns AC-linje är ansluten till korrekt fack.

c: Var god kontrollera lutningsmotorns kabel. Byt kabel eller lutningsmotor.

d: Var god byt drivenheten.

e: Om samtliga kablar är korrekt anslutna, var god tryck på drivenhetens återställningsknapp och återstarta maskinen.

2. E05 visas på displayen: Överströmsskyddet har löst ut.

a: Systemet är skyddat mot för hög ström. Var god återstarta maskinen.

b: En del av maskinen kan vara blockerad vilket resulterar i motorproblem. Var god tillsätt olja i maskinen och återstarta.

c: Var god kontrollera om lukt tränger ut ur motorn. Byt i så fall motorn.

d: Var god kontrollera om lukt tränger ut från drivenheten. Byt i så fall drivenheten.

7. E07 visas på displayen: Signalfel från drivenheten till datorns kretskort.

a: Var god kontrollera kabeln från drivenheten till datorns kretskort. Om kabeln är defekt, var god byt till en ny.

b: Var god kontrollera de elektroniska delarna på datorns kretskort. Vid fel, byt till ett nytt;

c: Byt transformator;

8. E08 visas på displayen: Defekt drivenhet.

Var god byt drivenheten.

9. E09 visas på displayen: Maskinen i hopfällt läge.

a: Var god fäll upp maskinen och återstarta.

b: Var god byt drivenheten.

10. Maskinen startar inte: Efter tryckning på startknappen räknar tiden upp/ner, men motorn startar inte, och ingen felkod visas på skärmen.

a: Var god kontrollera att kabeln i motorn är korrekt ansluten.

b: Var god kontrollera säkerhetsröret på drivenheten. Om defekt, byt till en ny.

c: Var god kontrollera IGBT på drivenheten. Om defekt, byt till en ny IGBT eller ny drivenhet.

UNDERHÅLL AV LÖPBANDET

Det är viktigt att underhålla löpbandet för att undvika fel och för att löpbandet ska kunna användas utan problem. Felaktigt underhåll kan leda till skada på löpbandet eller kortare livslängd.

Alla delar ska kontrolleras och efterspännas regelbundet. Defekta delar ska bytas ut omedelbart.

JUSTERING AV BANDET:

Du behöver möjligen justera löpbandets band efter de första veckornas användning, eftersom gummit kan utvidgas en aning efter kort tids användning.

Känns det som att bandet glider eller ”står stilla” när du landar med främre foten ska bandet spännas.

SÅ HÄR SPÄNNER DU LÖPBANDETS BAND:

1. Använd en 8mm. nyckel på den vänstra bulten. Vrid den medurs ¼ varv.
2. Upprepa STEG 1 med den högra bulten. Du ska se till att du vrider varje bult lika mycket. Gör du inte det kommer bandet att börja rulla snett och kan riskera att förstöras.
3. Upprepa STEG 1 och STEG 2 tills bandet inte längre “glider” eller stannar upp.
4. Var uppmärksam på att du inte överspänner bandet eftersom det kan skada de främre kullagren i rullen framtill. Händer detta kommer det ett metalliskt ljud från främre rullen.

För att minska belastningen på rullarna, alltså för att lossa på bandet, vrids både höger och vänster bult samma antal gånger moturs.

CENTRERING AV BANDET

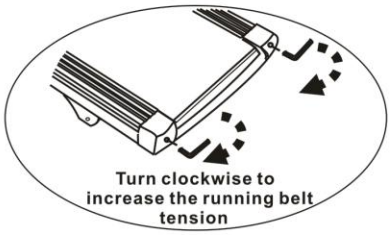
Det kan hända att du skjuter ifrån kraftigare med ena foten när du springer. Detta kan leda till att bandet börjar dra snett. Vanligen kan bandet centreras igen genom att låta det rulla utan belastning, alltså att ingen springer på det när det rullar. Fortsätter bandet rulla snett ska det justeras manuellt.

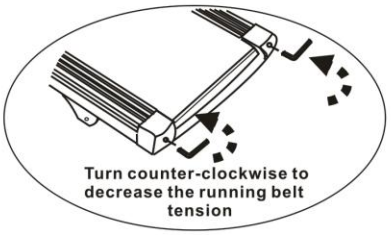
- Starta löpbandet, låt det köra 6 km/ h utan någon person på bandet. Se om bandet löper snett åt höger eller vänster.
- Vid sneddragning åt vänster ska den vänstra justeringsbulten vridas med nyckeln ¼ varv medurs.
- Vid sneddragning åt höger ska den högra justeringsbulten vridas med nyckeln ¼ varv medurs.
- Upprepa tills bandet löper centrerat.

Efter att bandet är centrerat sätt farten upp till ca. 12 km/ h. Lägg märke till om löpbandet löper normalt och utan onormala ljud.

Är ovanstående procedur inte tillräcklig för att få bandet att rulla rakt ska du möjligen spänna bandet som tidigare nämnt och som visas på bilderna nedanför.

.





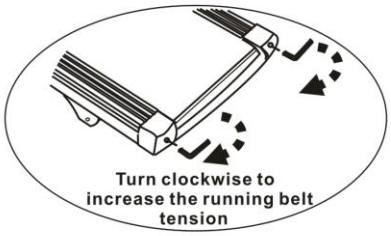
SMÖRJNING

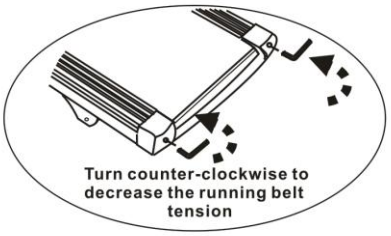
Före du använder löpbandet första gången ska du kontrollera att löpbandet har smorts ordentligt på fabriken: Lyft upp bandet och känn på bandets undersida, finns det spår av silikon behövs det inte smörjas. Men om ytan är torr ska du följa nedanstående instruktioner för ”Smörjning av löpbandet”.

Bandet ska smörjas 1 gång i månaden eller var 40:nde träningstimme.

Använd endast godkända silikonsmörjmedel eller den flaska som medföljer löpbandet. Om du vill köpa mer än det som medföljer vid köp av löpbandet, kontakta info@livingsport.dk för hänvisning till närmaste återförsäljare

Smörjning av bandet:





Steg 1:
Använd den medföljande umbraconyckeln för att lossa skruvarna i ändan av bandet som det visas ovanför. Ska vridas ca tio varv moturs.

Steg 2:
Lyft upp bandet och smörj med den medföljande flaskan på träplattan i s-format mönster. Du ska använda ca. halva flaskan.

Steg 3:
Efter detta spänns bandet igen.

Steg 4
Starta på hastigheten 5-6 km/ h utan att stå eller gå på bandet i ca. 5 minuter tills oljan har arbetat sig in i bandet. Skruva därefter upp till högsta hastighet och kontrollera att löpbandet rullar rakt.

RENGÖRING:
Regelbunden rengöring ger ditt löpband längre livslängd.

Varning: Löpbandet får inte stå med strömmen på för att undgå eventuella elektriska stötar. Stickkontakten ska tas ur eluttaget både när det står oanvänt och vid skötsel och rengöring.

OBS: Använd inte någon form för tvål eller rengöringsmedel. För att undgå skador på datorn ska alla former för vätskor hållas borta. Datorn får inte stå i direkt solljus.

Efter varje träning: torka av datorn samt alla andra ytor. Använd en mjuk trasa.

Avmontera motorhuven ca. var 6:e månad och dammsug motorrumet så att dammet avlägsnas. OBS! KOM IHÅG ATT STÄNGA AV STRÖMMEN FÖRST!

Det är viktigt att löpbandet står i ett rum var det inte är dammigt och att det städas både under och runt om löpbandet. För att underlätta städningen bör man använda en matta under löpbandet. Rengör mattan minst en gång per vecka.

Förvaring:

Löpbandet ska förvaras på ett torrt och rent ställe. Se till att strömmen är avstängd och att ledningen inte sitter i eluttaget.

Uppvärmning

Flexibilitet

Flexibilitet är området av rörelse vid en led där två eller flera ben möts. Genom att underhålla dina leder och förbättra din flexibilitet kommer du att bli mindre känsliga för skador eller ledbaserad sjukdom. Du bör försöka förbättra din flexibilitet skonsamt med några få stretchövningar. Stretchövningar ska alltid vara en del av din uppvärmnings- och nedkylningsrutin. Därefter kan du fortsätta öka flexibiliteten under din normala träning.

Uppvärmning och nedkylning

Ett framgångsrikt träningsprogram består av en god uppvärmning, aerobicsträning och nedkylning. Gör detta program två eller tre gånger i veckan med en dag mellan träningen. Efter flera månader kan du öka din träning till fyra eller fem gånger i veckan.

Uppvärmning är en mycket viktig faktor av din träning som ska göras innan varje träning. Den förbereder din kropp på mycket ansträngande träning genom att värma upp och sträcka ut dina muskler. Den ökar också din blodcirkulation och puls och levererar mer syre till dina muskler. Efter träningen ska du upprepa dessa övningar för att minska träningsverk. Prova följande uppvärmnings- och nedkylningsövningar.

Tåberöring

Böj långsamt ryggen från höften och låt rygg och armar vara avslappnade medan du sträcker dig ned mot dina tår. Sträck dig ned så långt du kan och håll denna ställning i 15 sekunder. Böj lätt på knäna.

Skulderlyft

Lyft din högra skuldra upp till örat i 2 sekunder. Lyft därefter din vänstra skuldra i 2 sekunder medan du sänker din högra.

Stretch av knävecken

Sitt med ditt högra ben utsträckt. Vila den vänstra fotens fotsula mot ditt högra innerlår. Sträck din arm ned längs benet så långt som möjligt. Håll kvar den i 15 sekunder. Slappna av och gör om övningen med vänster ben utsträckt.

Stretch av sidan

Lyft upp dina armar över huvudet. Sträck din högra arm så långt upp mot taket som möjligt.

Sträck överkroppen mot din högra sida. Gör om övningen med andra sidan.

Benstretch

Stöd armarna mot en vägg med vänster ben framför det högra. Låt ditt högra ben vara sträckt och ha den vänstra foten i golvet. Böj därefter ditt vänstra ben och luta dig framåt genom att röra dina höfter mot väggen. Håll benet sträckt och gör om övningen med det andra benet i 15 sek.

Huvudrullning

Vrid ditt huvud sakta åt höger så att den vänstra sidan av nacken sträcks ut. Håll i 20 sekunder. Vrid därefter tillbaka ditt huvud mot vänster på samma sätt och sträck ut den högra sidan av nacken i 20 sekunder. Böj långsamt huvudet framåt och stäck ut nacken. Rulla inte huvudet hela vägen runt.

Upprepa övningarna några gånger.

Pulsträning

För att maximera träningsresultaten är det viktigt att kontrollera intensiteten i träningen genom att avläsa pulsen.

Det är nödvändigt att du är noggrann när du bestämmer målpulsintervall som du ska träna inom för att förbättra konditionen på en säker, bekväm och hållbar nivå.

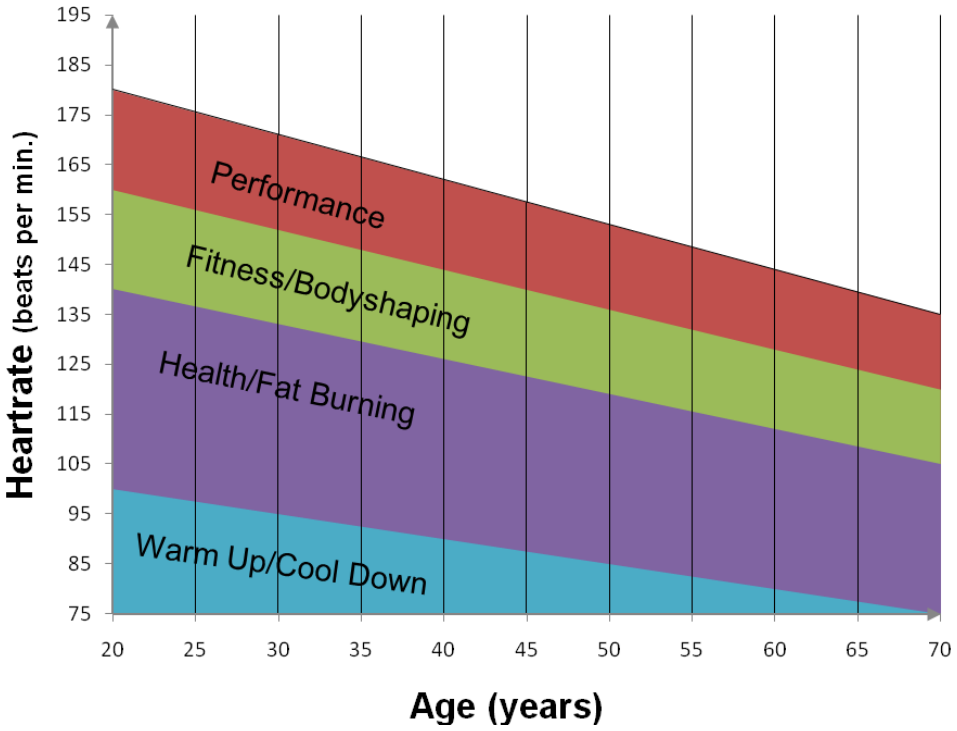
Detta gör du genom att fastställa din maxpuls (Maximum Heart Rate (MHR)). Detta är det maxantal gånger som ditt hjärta kan slå i minuten.

Allmänt fastställande av maxpuls:

Man:	Beräknad maxpuls = 220 – ålder
Kvinna:	Beräknad maxpuls = 226 – ålder

Tabellen på nästa sida är en vägledning för att bestämma nivån som du bör träna på baserat på din maxpuls (MHR).

Hjärtfrekvensdiagram



Så här räknar du fram målpulsen för din träning:

Maxpuls = 220 minus ålder

Du bör träna med följande procentsatser av din maxpuls för olika träningssyften:

Välbefinnande/fettförbränning: 50–70 % av din maxpuls

Fitness/kroppsformning: 70–80 % av din maxpuls

Hårdträning: 80–90 % av din maxpuls

Exempel:

Du är 25 år och vill träna för nivån fitness:

220 – 25 = 195

70 % av 195 = 136,5

80 % av 195 = 156

Din målpuls bör ligga mellan 136,5 och 156.

Den här informationen är endast för vägledning. För att fastställa din individuella träningsintensitet eller om du har problem med hälsan ska du rådgöra med din läkare innan du börjar träna.