

powerme

BRUGERVEJLEDNING

Løbebånd
PM-ET1402B / YK-ET1402B



Læs denne manual før brug og gem den til senere brug.

INDHOLDSFORTEGNELSE

Indholdsfortegnelse	3
Sikkerhedsansvisninger.....	4
Indhold.....	6
Samlevejledning	7
Foldevejledning	9
Teknisk data	10
Brugsinstruktioner til maskinen(15 punkter)	11
Helbredsmæssige retningslinjer	16
Træningstips	17
Tips til udstrækning.....	18
Vedligeholdelse af maskinen.....	19
Reservedelstegning	20
Liste over dele	21

Sikkerhedsanvisninger

Tak, fordi du har købt dette løbebånd. Løbebåndet er blevet designet og fremstillet til at give dig mange års problemfri glæde. Selvom du måske allerede er bekendt med at bruge et lignende produkt, bør du tage dig tid, til at læse disse instruktioner, som er blevet skrevet for at sikre, at du får det bedste ud af dit køb.

Advarsler

1. For at mindske risikoen for alvorlig personskade, skal følgende advarsler og instrukser læses, før maskinen bruges.
2. Inden du begynder på et træningsprogram, bør du konsultere din læge for at afgøre, om du har nogen fysisk eller sundhedsmæssige forhold, der kunne skabe en risiko for dit helbred og sikkerhed, eller forhindrer dig i at bruge løbebåndet ordentligt. Din læges råd er afgørende, hvis du tager medicin, der påvirker din puls, blodtryk eller kolesterolniveau.
3. Vær opmærksom på kroppens signaler. Forkert eller overdreven motion kan skade dit helbred. Stop med træningen, hvis du oplever nogen af følgende symptomer: Smerter, trykken i brystet, uregelmæssig hjerterytme, ekstrem åndenød, følelse af at skulle besvime, svimmelhed eller kvalme. Hvis du oplever nogen af disse tilstande bør du konsultere din læge, før du fortsætter med dit træningsprogram.

Elektriske sikkerhedsforanstaltninger

Manglende overholdelse af følgende advarsler kan øge risikoen for elektrisk stød og personskade.

1. Kontroller altid strømkablet for skader før brug. Hvis der observeres skader, må du IKKE bruge strømkablet.
2. Rør aldrig ved strømkablet med våde hænder.
3. Placer strømkablet, så det ikke kan blive trådt på eller klemt.
4. Kun det medfølgende strømkabel bør anvendes med løbebånd.

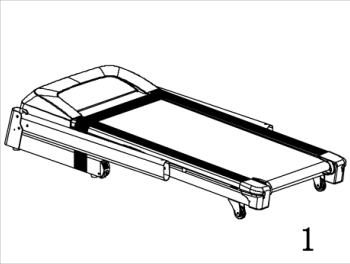
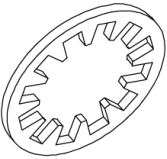
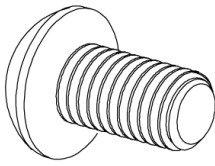
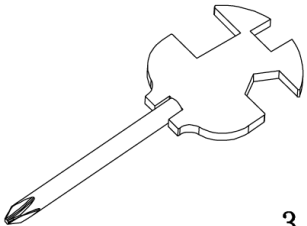
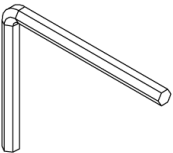
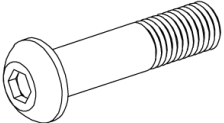
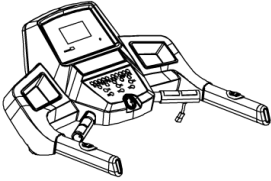

Generelle sikkerhedsforanstaltninger

1. Brug kun løbebåndet på den måde, der er beskrevet i denne instruktionsbog.
2. Kontroller, at spændingen af strømforsyningen er den samme som angivet på strømkablet.
3. Det er ejerens ansvar at sikre, at alle brugere af løbebåndet er tilstrækkeligt informeret om alle advarsler og sikkerhedsforanstaltninger.
4. Løbebåndet er tungt, og derfor bør man være to personer til at fjerne den fra emballagen og to personer til at samle den.
5. Før samling af løbebåndet, skal du af sikkerhedsmæssige årsager sørge for, at det ikke er tilsluttet strøm.
6. Brug løbebåndet på en solid og plan overflade med et klæde eller tæppe på dit gulv eller gulvtæppe, for at skåne gulvet. Placer løbebåndet med mindst 2 meters frirum bag løbebåndet.

7. Hold løbebåndet fri fra overdreven fugtighed og støv.
8. Før du bruger løbebåndet, kontrollér at møtrikker og bolte er strammet.
9. Sikkerhedsniveauet for løbebåndet kan opretholdes, hvis det undersøges regelmæssigt for skader og slid. Udskift defekte komponenter straks. Du må ikke bruge løbebåndet, indtil de er blevet udskiftet.
10. Løbebåndet er blevet testet og certificeret i henhold til EN957 under klasse HC. Kun velegnet til brug i hjemmet. Maksimale vægt af bruger: 120 kg.
11. Bremsning styres af strømforsyning til båndet.
12. Løbebåndet er ikke egnet til terapeutisk anvendelse.
13. Hold børn og kæledyr væk fra løbebåndet. Løbebåndet er kun beregnet til brug af en voksen.
14. Anvend passende beklædning under brug af løbebåndet. Undgå at bære løstsiddende tøj, som kan blive fanget i løbebåndet, eller tøj der kan begrænse og forhindre bevægelse.
15. Du må ikke være for foroverbøjet, når du bruger løbebåndet; altid forsøg at holde din ryg ret.
16. Hvis du føler smerte eller svimmelhed under træning, stop da øjeblikkeligt og køl ned.
17. Puls-sensoren er ikke et medicinsk apparat/instrument og kan kun bruges vejledende. Flere ting herunder brugerens bevægelser, kan påvirke nøjagtigheden af sensoren. Sensoren er kun beregnet som en øvelse hjælp til at måle generelle puls tendenser.
18. Der skal udvises forsigtighed, når du løfter eller flytter løbebåndet, for ikke at skade din ryg. Brug altid korrekt løfte teknikker og/eller få hjælp.
19. En sikkerhedsnøgle(dødmandsknap) leveres til personlig sikkerhed. Brug denne sikkerhedsnøgle ved brug af løbebånd ved at spænde den fast til dig selv fx. tøjet. Trækkes denne ud, bremser båndet. I tilfælde af en nødsituation, skal du placere begge hænder på styret og sætte fødderne på kanten af båndet. Når du har gjort dette, træk da i den røde sikkerhedsnøgle og båndet vil bremse. Båndet kan kun startes igen, når sikkerhedsnøglen er tilbage på sin plads.
20. Alle bevægelige dele kræver ugentlig vedligeholdelse. Tjek dem før hvert brug. Hvis noget er knækket eller løs, skal du ordne det med det samme. Du kan fortsætte med at bruge løbebåndet efter beskadigede dele er blevet skiftet eller udbedret.
21. Løbebåndet må ikke bruges af børn eller personer med nedsatte fysiske, sensoriske eller mentale evner, eller manglende erfaring og viden, med mindre de er under tilstrækkelig opsyn og er korrekt instrueret.
22. Selv under opsyn, må børn ikke bruge båndet til leg, men kun til brug på korrekt vis. Denne maskine skal være jord(strømsstikket). Dette mindsker faren for elektrisk stød.

Indhold

Følgende dele er med i pakken:

			
1	100	73	3
			
2	78	A	20

Liste over dele:

NO.	Beskrivelse	Specification	Antal	NO.	Beskrivelse	Specification	QTY
1	Hovedramme		1	2	Umbraco	5mm	1
100	Spændeskive	8	8	78	Bolt	M8*50	2
73	Bolt	M8*15	6	A	Display		1
3	Skruenøgle	S=13 14 15	1	20	Sikkerhedsnøgle		1

OBS: Maskinen må ikke tændes før montagen er slut.

Ordforklaring:

MANUAL(Engelsk) = Manuel (modsat automatisk)

INCLINE = Hældning/stigning

SPEED = Hastighed

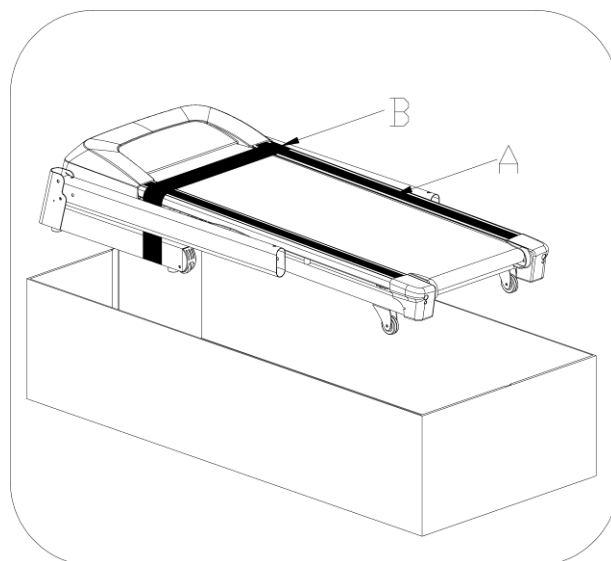
TIME = Tid

Body fat = Kropsfedt

Samlevejledning

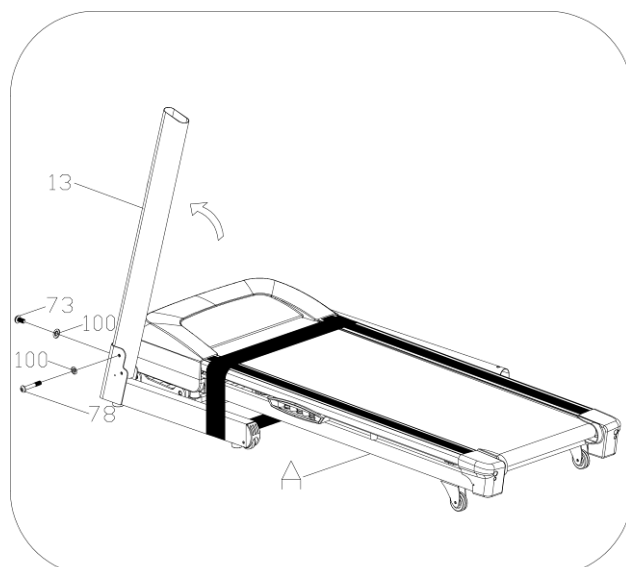
Trin 1:

1. Åbn pakken, og sæt hoveddrammen på gulvet. Beltet skal ikke pilles ved.



Trin 2:

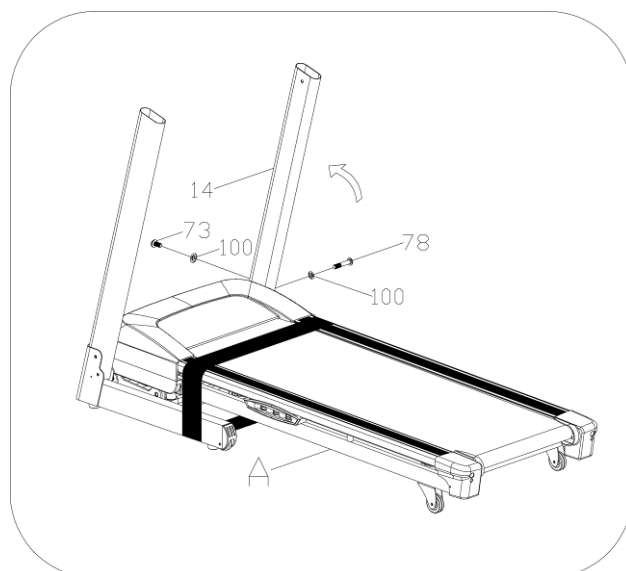
1. Rejse den ene stolpe op(13).
2. Spænd stolpen(13) fast til hoveddrammen(A) med bolt M8*50(78) og M8*15 (73) og savtakket møtrik (100).



Trin 3:

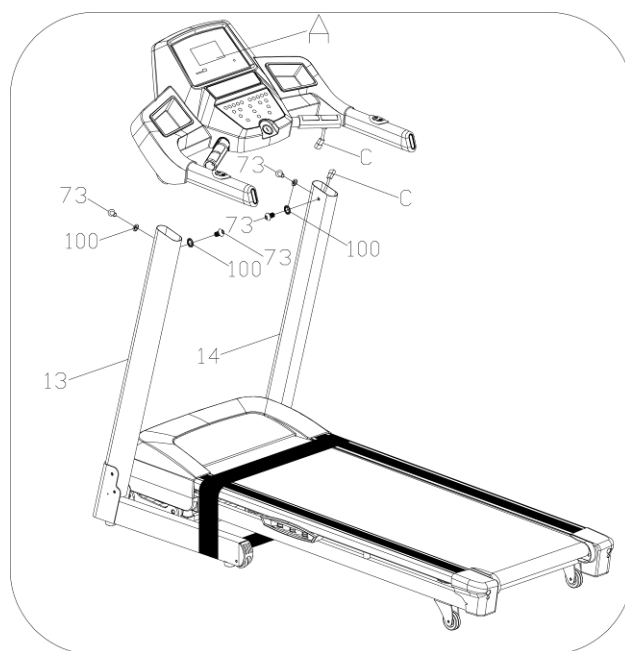
1. Gentag samme procedure i modsatte side.

BEMÆRK: Sørg for at ledningen ikke kommer i klemme.

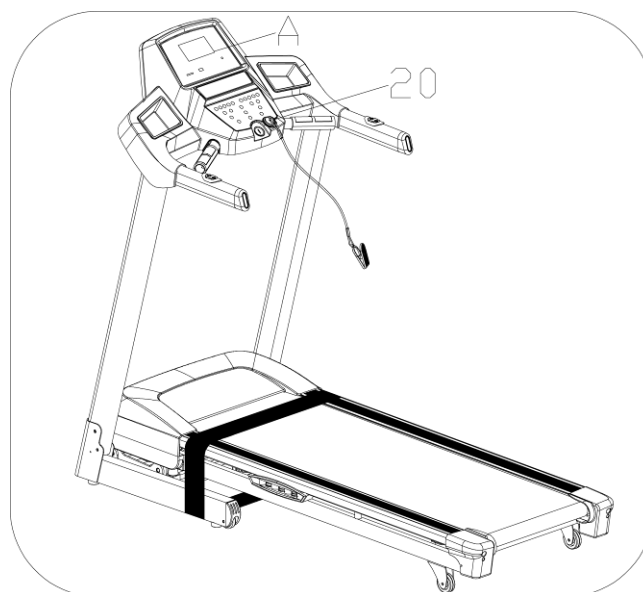


Trin 4:

1. Tilslut ledning til display og strøm (C)
2. Montér hovedkonsollen (A) til stolerne (13,14) med bolt M8*15 (73) og savtakket møtrik (100)

**Trin 5:**

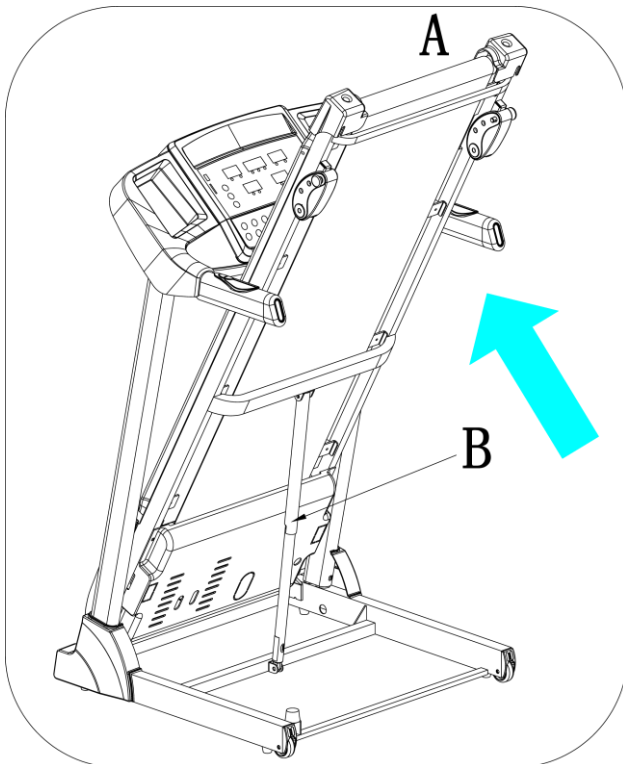
1. Sæt den røde sikkerhedsnøgle(20) fast i sin holder



VIGTIGT: Gennemgå og efterspænd alle bolte, for at være sikker på, at sikkerheden er i orden. Inden løbebåndet tages i brug er det vigtigt at instruktionen er læst.

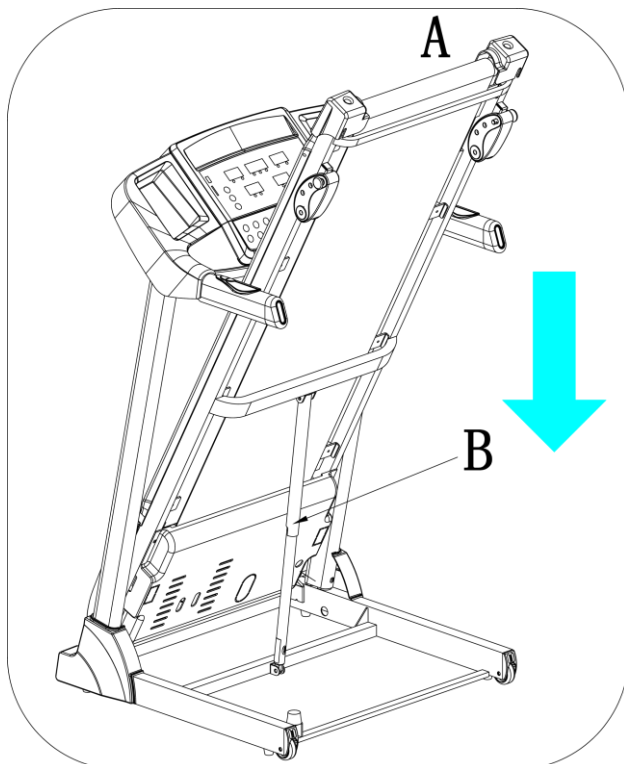
Foldevejledning:

For at folde løbebåndet til oprejst position:



Tag fat i båndet, som er angivet med 'A' og løft det i pilens retning. Løft indtil du hører et klik fra gasdæmperen/cylinderen 'B'. Båndet er nu låst i oprejst position.

For at udfolde løbebåndet til brug:



For at slå den ned, holdes der igen fast i båndet som markeret med 'A'. Nu trykkes der på gasdæmperen markeret med 'B' for at låse den op og båndet vil nu langsomt glide ned på plads.

Sørg for at der er god plads til at båndet kan klappes ned.

Teknisk data

Udfoldet størrelse (mm)	1690x760x1430
Sammenfoldet (mm)	1080x760x1470
Båndstørrelse (mm)	1300x450
NW	65 kg
Vinkel	15 niveauer
Effekt	1837W
Max Effekt	2756
Input strøm	5.0A, 230V
Hastighedsområde	0,8-18km/t
Max belastning	120 kg
LED skærm	Hastighed, tid, distance, kalorier, puls og stigning

Brugsinstruktioner til maskinen



1. Display:

- 1) "SPEED" vinduet: Viser hastighed fra 0.8 til 16 km / t.
- 2) "TIME" vinduet: Tid man har trænet fra 00:00 til 99:59 minutter (99 min og 59 sek.)
- 3) "CAL" vinduet: Viser mængden af forbrændte kalorier fra 0 til 999
- 4) "DIS" vinduet: Viser længde løbet fra 0.00-99.9 km.
- 5) "PULSE" vinduet: Viser måling af din puls fra 50 til 200 slag i minuttet (kun for reference og må ikke bruges medicinsk). Der skal holdes om styret i mindst 5 sekunder, før puls-funktionen virker.
- 6) "INCL" vinduet: Viser stigningsgraden fra 0 til 15.
- 7) LED skærmen viser: hastighed, tid, kalorier, distance, puls and stigning der anvendes. Brug "DISPLAY-ALT" knappen til at ændre udseendet på skærmen.
- 8) Program visning: Når der trykkes på "PROGRAM" vises hastighed og tid som firkanter. Hvert program varer 30 min. En firkant står for 2km/t. I manuel mode står det for 400 runder. Hver runde vil blive talt og der lyder et enkelt bip pr. omgang.

- 9) "PROGRAM"-knappen, er til at vælge et program. Der er i alt 15 programmer. "M" står for manuel program. Det sidste data vil fremgå under "TIME", "DISTANCE" og "CALORIE" nedtællings program.
- 10) Løbebåndet vil vise Body fat, BMI, BMR og RECOVERY separat.
- 11) Højtaler: Når højtaleren er tændt, vil dette fremgå via et symbol.

2. Knappernes funktioner:

- 1) "START"-knappen er til at starte maskinen. Du kan starte maskinen så snart der er strøm til og sikkerhedsnøglen er sat i.
- 2) "STOP"-knappen er til at stoppe maskinen og nulstiller maskinen til nul.
- 3) "M" -knappen er til at vælge et andet program: "0:00" " 30:00" " 1.0" " 50" ("0:00" er system standardtilstanden, "30:00" er nedtælling af tid, "1.0" er afstands-nedtælling ", "50" er kalorie nedtælling). Du kan ændre det ved at trykke på "-Speed +" eller "-INCL+"(minus eller plus) og tryk derefter på "START" -tasten.
- 4) "P" står for "PROGRAM" -knappen, som er til at vælge program fra P01-P15. "0,0" er systemets standardtilstand.
- 5) "DISPLAY-ALT" -knappen, viser Hastighed, tid, kalorier, distance, puls og stigning der anvendes.
- 6) "-SPEED+" knapperne er til at skifte hastighed. Når man er i indstillinger bruges dette til at vælge op og ned, og mens maskinen kører, ændrer det hastigheden med 0,1 km/t per klik. Holdes knappen "-SPEED+" inde i mere end 0,5 sek. vil hastigheden stige eller falde hurtigt, indtil denne slippes.
- 7) "-INCLINE+" Er til at indstille stigningen på løbebåndet. Når man er i indstillinger bruges dette til at vælge op og ned, og mens maskinen kører, ændrer det stigningen med 1 pr. klik. Holdes "-INCLINE+"- knappen inde i mere end 0,5 sek. vil stigningen stige eller falde hurtigt, indtil denne slippes
- 8) "INCLINE: 4 6 8 10 12" -knapperne er til hurtigt at skifte direkte til ønskede stigning.
- 9) "SPEED: 4 6 8 10 12" -knapperne er til hurtigt at skifte direkte til ønskede hastighed som tallet angiver (hastighed angivet i km/t).
- 10) "USB, Mp3"(tilvalg): Mp3 funktionen er ikke sat til, når du starter løbebåndet. Hvis du ønsker at bruge funktionen, tilsluttes ledningen til Mp3'en. Ved USB programmet kan du trykke "-VOL+"- for at skifte sang. Ved at holde "-VOL+" -knappen inde i flere sekunder kan du skrue op og ned for musikken .

3. Hurtig opstart(manuel)

- 1) Tænd maskinen og hav sikkerhedsnøglen placeret korrekt.
- 2) Tryk på START og maskinen vil begynde på 0,8 km/t, efter nedtælling fra 3 sek. har talt ned med biplyde.

- 3) Tryk på "+SPEED-" eller "+INCL-" for at justere hastigheden efter behov.

4. Brug af maskinen

- 1) Tryk på START og maskinen vil starte med en hastighed på 0,8 km/t. Tryk på "-SPEED+" eller "-INCL+" for at ændre hastigheden og stigningen.
- 2) I standby mode tryk på MODE-knappen for at indtaste tids-nedtælling. "30:00" vil vises i "TIME" vinduet. Tryk på "-INCLINE+" eller "-SPEED+" -knappen for at ændre til 5:00 - 99:00.
- 3) Mens du står i tids-nedtælling, kan du trykke på MODE-knappen og komme over til distance nedtælling "1.0" vil vises i "DIST" vinduet. Tryk på "-INCLINE+" eller "-SPEED+" -knappen for at ændre fra 0.5 -99.9.
- 4) I distance-nedtælling kan du ved at trykke på MODE igen for at komme til kalorie-forbrændings-nedtælling. "50" vil vises i "CAL" vinduet. Tryk på "-INCLINE+" eller "-SPEED+" -knappen for at ændre til 10 - 999.
- 5) Vælg en af de tre nedtællings-indstillinger og tryk på START-knappen. Maskinen vil efter 3 sekunder begynde. Tryk på "-INCLINE+" -knappen for at ændre stigningen og tryk på "-SPEED+" -knappen for at ændre hastigheden. Tryk på "STOP" -knappen for at afbryde maskinen.

5. Indbygget programmer:

Der er i alt 15 programmer indbygget i maskinen. Tryk på PROGRAM-tasten for at vælge dit foretrukne program formular P1-P15. Tryk på "START" for at begynde det indstillet standard program. Der er 15 etaper i hvert program og hver træning er forudindstillet til 15 min. Der vil være en bip lyd når næste fase begynder. Hastigheden skifter i overensstemmelse med hvert trin/etape Du kan ændre hastigheden ved at trykke på "-SPEED +" -knappen og stigningen ved at trykke på "-INCLINE+" -knappen under hver etape. Men når næste fase begynder, vil hastigheden gå tilbage og følge de oprindelige data. Der vil være 3 bib-lyde, når et program er færdigt vil maskinen langsomt stoppe med at køre og i standby efter 5 sek.

Tabel over programmer

Etape		Forudindstillet tid er 15 min. ved hvert program														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
P1	Hastighed	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	2
	Stigning	0	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	0
P2	Hastighed	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	2

	Stigning	0	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	0
P3	Hastighed	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	2
	Stigning	0	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	0
P4	Hastighed	2	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	2
	Stigning	0	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	0
P5	Hastighed	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	2
	Stigning	0	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	0
P6	Hastighed	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	2
	Stigning	0	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	0
P7	Hastighed	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	2
	Stigning	0	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	0
P8	Hastighed	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	2
	Stigning	0	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	0
P9	Hastighed	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	2
	Stigning	0	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	0
P10	Hastighed	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	2
	Stigning	0	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	0
P11	Hastighed	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	2
	Stigning	0	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	0
P12	Hastighed	2	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	2
	Stigning	0	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	0
P13	Hastighed	2	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	2
	Stigning	0	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	0
P14	Hastighed	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	2
	Stigning	0	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	0
P15	Hastighed	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	2
	Stigning	0	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	0

6. Display minimum og maksimum:

Beskrivelse	Laveste	Forudindstillet data	Mulige valg	Display interval
Tid (min:sek)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00-99:59
Stigning (trin)	0	0	0-15	0-15
Hastighed (km / t)	0.0	0.8	0.8-16	0.8-16
Afstand (km)	0	1.0	0.50-99.9	0.00-99.9
Hjerterytme (slag/min)	P	N/A	N/A	50-200
Kalorie (K)	0	50	10-999	0-999

7. Body Fat Test:

Tryk og hold PROGRAM-tasten inde for at gå til kropsfedt indeks funktion. Tryk derefter MODE tasten for at gå til F-1(køn),F-2(alder), F-3(højde), F-4(vægt), F-5(BMR), F-6(BMI), F-7 (Krops fedt). Tryk på knappen “-SPEED+” eller “-INCLINE+” for at ændre data på F1-4. Derefter tryk på MODE for at komme til F-5 BMR, der vil vise dit BMR. Tryk derefter på “MODE” for at komme til F-6 BMI der vil vise dit BMI. Tryk til sidst igen på “MODE” for at komme til F-7 Body fat, der vil vise din mængde kropsfedt. Målingen er kun til reference og må ikke bruges medicinsk

F-1	Køn	01 Mandlige	02 Kvindelige
F-2	Alder	10-----99	
F-3	Højde	100-----200	
F-4	Vægt	20-----150	
F-5	Mænd: $66 + (13.7 * \text{vægt kg}) + (5.0 * \text{højde cm}) - (6.8 * \text{alder})$		
	Female: $65 + (9.6 * \text{vægt kg}) + (1.7 * \text{højde cm}) - (4.7 * \text{alder})$		
F-6	$BMI = \text{vægt (kg)} * 10000 / \text{højde (cm)} / \text{højde (cm)}$		
	BMI<18.5 display 1 undervægtig		
	$18.5 \leq BMI \leq 24.9$ display 2 normal		
F-7	BMI>24.9 display 3 lettere overvægtig		
	Body fat (%) = $1.2 * BMI + 0.23 * \text{alder} - 5.4 - 10.8 * \text{sex}$ (mandlig = 1, kvindelig = 0)		
	Kropsfedt data	1	Undervægtig
	Kropsfedt data	2	Normal
	Kropsfedt data	3	Lettere overvægtig

8. WL1 og WL2 vægt tabningsprogram:

Ved start tryk på “program” flere gange for at vælge WL1 eller WL2 vægt tabningsprogram. Derefter klik på "MODE" for at vælge alder og "MODE" igen for at vælge ønsket max puls. Tryk igen på "MODE" for at vælge tiden. Dette kan gøres ved "+SPEED-" eller "+INCL-". Tryk på så start, og løbebåndet vil begynde efter det vægt tabningsprogram du har sat.

1、 Vægt tabningsprogrammet vil automatisk ændre hastigheden på løbebåndet, alt efter det maksimale puls du har indstillet den til.

2、 Mulig hastighed ved WL1 : 1.0-14 KM/T, Mulig hastighed ved

WL2 :1.0-16KM/T. 3、 Indstillingsmuligheder efter parameter:

A: Alder: 15-80.

B: Ønsket puls: $WL1 = (220 - \text{alder}) * 0.6$; $WL2 = (220 - \text{alder}) * 0.75$ C. Ønsket puls kan justeres: Den kan justeres med 0.55-0.85 gange $(220 - \text{alder})$.

4、Ændring af hastighed

A: Ændre frekvensen hver 30sek. .

B: Hvis pulsen er 30 gange/min mindre end ønsker max puls vil hastigheden øges 2.0KM/T. C:

Hvis pulsen er 29gange/min mindre end ønsket max puls, vil hastigheden øges 1.0KM/T. D. Hvis pulsen er 30gange/min mere end den ønsket max puls, vil hastigheden falde.

2.0KM/T.

E: Hvis pulsen er 29gange/min mere end den ønsket max puls vil hastigheden falde 1.0KM/T.

9. Hviletid

Hviletid= (Puls under øvelse – pulsen 1 min. efter løb) ÷10

Efter løb tryk på “program” for at komme til hviletid testen, hold om de 2 håndtag med pulsmåler i, omkring 1 min. Derefter vises den anbefalet hviletid.(Målingen er kun til reference og må ikke bruges medicinsk.

Hviletid	Betydning	Resultat
<	Dårlig	6
2--3	Normal	5
3--4	God	4
4--5	Meget god	3
5--6	Fremragende	2
\geq	Optimal	1

15. Fejlfinding og løsning:

1) Tændt, men uden noget signal i displayet.

- A. Kontroller at den røde sikkerhedsnøgle sidder i.
- B. Kontrollér at der er strøm i den anvendte stikkontakt, ved at tilslutte andet elektrisk apparat, fx. en lampe.
- C. Kontrollér at kablet til enheden er tilsluttet korrekt.
- D. Kontrollér at kablet mellem motor og display er sat korrekt i.

2) Der vises E01 når maskinen tændes.

- A. Der noget galt med signalkablet. Kontroller at kablet er tilsluttet mellem display og motor.
- B. En knap sidder fast. Tryk på alle knapper, for at finde den som sidder fast og løsn den.
- C. Der er noget galt med skærmen. Anskaf ny skærm og skift den.

3) Der vises E02 når maskinen tændes.

- A. Kontroller strømkablet er ok eller ej, hvis ikke skift og tilslut nyt strømkabel.
- B. Kontroller om, hvorvidt der er nogen særlig lugt. I bekræftende fald kontakt forhandler. C.
Kontroller, om indgangsspændingen er korrekt eller ej. Brug den korrekte indgangsspænding.

4) Der vises E03 når maskinen tændes.

Hvis displayet viser E03, efter at motoren starter efter omkring 5-8 sek, betyder det at den ikke har hastighedssignal. Husk at tjekke både stik og sensor. Hvis skadet kontakt forhandler ang. mulig udskiftning af sensoren.

5) Displayet viser E05 når maskinen tændes.

- A. Den tilsluttede strøm har været for stor da den tændes, så systemet slukker for at beskytte sig selv. Skift stikkontakt og genstart maskinen.
- B. Motoren kan være blokeret og tvinger motoren på overarbejde, og får systemet til at slukke for at beskytte sig selv. Fjern delen som eventuelt blokerer motoren og båndet. Er der ikke noget som skaber en blokade, så justér båndet løsere eller påfør olie under båndet, så den glider bedre.
- C. Tjek om motoren lugter brændt. Hvis den gør, så kontakt forhandler for hjælp.
- D. Tjek om andre dele af maskinen lugter brændt. Hvis en del lugter brændt, kontakt forhandler for hjælp med delen.

Helbredsmæssige retningslinjer:

Følgende retningslinjer kan hjælpe dig med at planlægge dit træningsprogram samtidigt med at undgå skader. Husk, at korrekt ernæring og tilstrækkelig hvile er afgørende for et godt resultat.

Hvis du begynder et program, bør du tjekke med din læge, hvis:

- Du er blevet diagnosticeret med hjerteproblemer, højt blodtryk eller andre lignende problemer.
- Du ikke har trænet i over et år.
- Du er over 35, og ikke er i form.
- Du er gravid.
- Du har diabetes.
- Du har bryst smerter, eller oplever svimmelhed eller besvimelsesanfald.
- Du dør med rygskaade eller sygdom.

Hjerterytme mål (THR):

ALDER	Træningszone MIN-MAX (BPM)
20	133 - 167
25	132 - 166
30	130-164
35	129 - 162
40	127 - 161
45	125 - 159
50	124-156
55	122-155
60	121 - 153
65	119-151
70	118-150
75	117 - 147
80	115-146
85	114-144

Bemærk: Dette er en guide og til reference. Puls og hjerterytme kan afvige meget fra person til person, og brugerens fysiske form.

Træningstips:

- Udfør altid strækøvelser både før og efter din træning. Se side 16.
- Start langsomt. For hurtig forøgelse eller overdrivelse kan føre til skader, som derfor kan forringe eller forhindre muligheden for at træne.
- Hvis du er øm eller meget træet, så udsæt videre træning et par dage, til din krop igen er klar.
- Start med to eller tre 15 minutters sessioner om ugen, altid med en hviledag mellem træningerne, så kroppen kan restituere og blive klar igen.
- Varm gerne op for at undgå skader. Det er passende med 5 eller 10 minutter med blide bevægelser som at gå på båndet eller svinge armene i cirkler og derefter strække musklerne. Løbebåndet vil hovedsagelig træne lår- og lægmusklerne, så sørg for at disse er godt opvarmet og strukket ud.
- Øg tempoet og hårdhedsgrad til over hvad der er mildt og komfortabelt og så længe du kan. Du kan kun være i stand til at udøve et par minutter ad gangen, men det vil ændre sig hurtigt, hvis du motionerer regelmæssigt.
- Afslut hver træning med 5 minutters 'varm-ned'/køle-ned med hårdhedsgraden indstillet til et lavt niveau, fx. lavt løb eller gå. Du skal derefter strække de muskler du lige har brugt, for at undgå skader og krampe.
- Forøg din træning med et par minutter hver uge, indtil du kan træne op til 30 minutter pr. session uafbrudt.
- Du bør ikke bekymre dig om afstand eller tempo i starten. For de første par uger, fokuser kun på udholdenhed og konditionering.

Hvor hårdt skal man træne?

1. Under udøvelsen, bør du prøve at holde dig indenfor dit hjerterytme mål (THR) zone.
2. THR tabel vil fortælle dig THR for din alder. Dette er kun en guide og vil afvige meget fra person til person, og brugerens fysiske form.
3. Altid vær opmærksom på, hvordan du har det, når du træner. Hvis du føler dig svimmel eller dårlig, stop med det samme og tag en pause.
4. Har du det godt, men sveder slet ikke, så forøg tempoet.

Tips til udstrækning:

- Begynd med gradvist at opvarme med øvelser af alle leddene, dvs. blot dreje håndleddene, bøje armen og rulle med skuldrene. Dette vil give kroppen naturlig smøring (ledvæske) for at beskytte overfladen af knoglerne i alle led.
- Start med dine ben, og arbejde op i kroppen.
- Hver strækning bør holdes i mindst 10 sekunder (arbejder op til 20 til 30 sekunder) og gentages ca. 2 eller 3 gange
- Stræk kun indtil det gør ondt. Overanstreng ikke muskler og sener
- Gyng/vip ikke med kroppen, for at nå længere ned eller ud i strækket.
- Udstrækning skal ske afslappet med almindelig vejrtrækning
- Udstræk efter træning forhindrer også at musklerne blive stive. Husk at strække ud flere gange dagligt, for at opretholde fleksibiliteten.

For-lår udstrækning:

- Stå på højre ben og tage fat i den venstre ankel med venstre hånd, hiv foden op tæt bag på hofterne. Hiv indtil det spænder i låret og hold positionen.
- Hold ryggen lige og knæ sammen. Brug en væg for balance, hvis det er nødvendigt.
- Hold i cirka 10 sekunder eller behov.
- Gentag med det andet ben.



Bag-lår udstrækning:

- Hold forreste ben lige, pej foden opad, hænder på det bøjede ben (lår). Tryk nu ned og udad, indtil du begynder at mærke strækket knæhagsen og baglåret på det strakte ben.
- Hold knæ ulåst og ryg forholdsvis lige.
- Hold i cirka 10 sekunder.
- Gentag for andet ben.



Læg udstrækning:

- Stå med den bagerste fod fladt på gulvet og overfør vægt til den forreste fod. Læn dig fremover indtil det strækker i bagerste lægmuskel og hold spændet.
- Hold i cirka 10 sekunder eller efter behov.
- Gentag for andet ben. Bemærk: Hold ryggen og bagerste ben lige, når du udfører denne øvelse.



Inderlår udstrækning:

- Sid med fodsålerne sammen og dine knæ udad. Træk dine fødder mod din lysken i videst muligt omfang.
- Tryk nu med albuerne på knæene indtil det spænder i lårene og hold spændet.
- Hold i cirka 10 sekunder eller efter behov.



Vedligeholdelse af maskinen

Advarsel:

Før maskinen rengøres skal du sørge for at strømmen er blevet slukket.

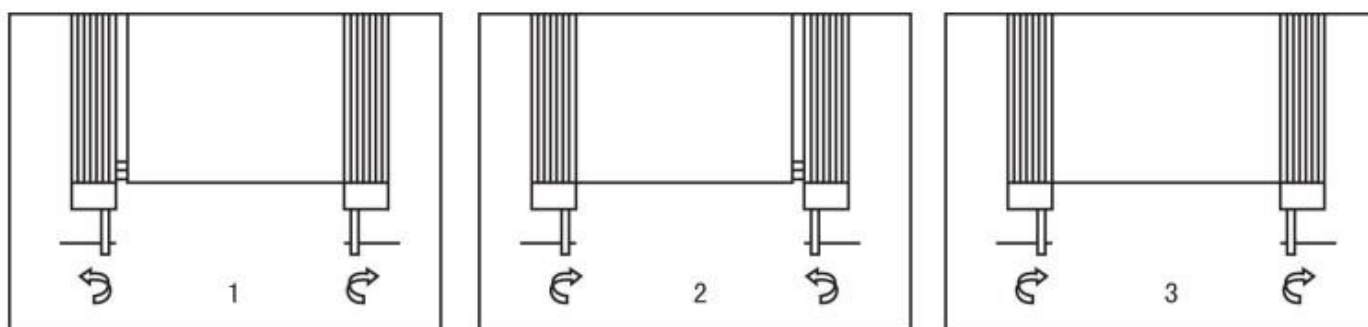
1. Rengøring: Tør støvet på båndet, trinbrættet og side da overskydende støv kan øge friktionen på båndet og forårsage skader på maskinen. Det anbefales at rengøre maskinen en gang måneden.

2. Smøring: Brug venligst smøreolie mellem løbebåndet og løbepladen to gange om året.

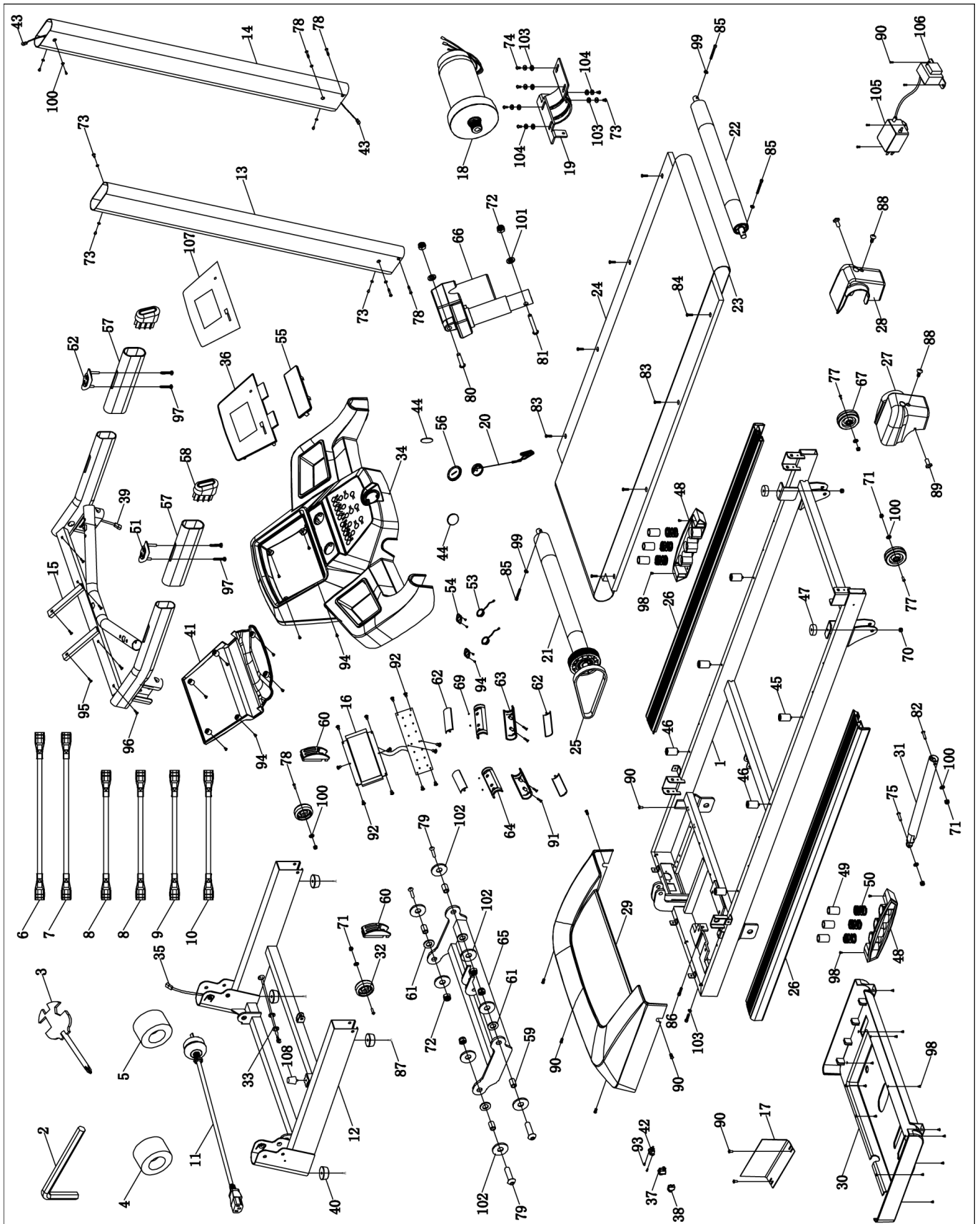
3. Bæltet går skævt: løbebåndet kan blive skævt efter nogen tids brug.

Først forsøg uden vægt eller modstand på båndet, og se om båndet centraliserer sig selv automatisk. Hvis ikke det centraliserer sig selv automatisk, skal man justere placeringen af båndet ved at følge billederne nedenunder. Hvis båndet som billede 1 viser løber til højre, skal man spænde på skruen i højre side og løsne det i venstre. Billede 2, viser at båndet er i venstre side. Her spændes der i venstre side og løsnes i højre.

4. Bælte glider rundt uden at trække: Stram begge skruer som på billede 3. Ved justering af de to sider justeres lige meget. Vi anbefaler at man justerer en halv omgang ad gangen og testet. Undgå at stramme mere end nødvendigt, da dette kan beskadige maskinen.



Reservedelstegning



Liste over dele

NO.	Description	Specification	QTY	NO.	Description		QTY
1	Hovedramme		1	37	Sikkerhedsnøgle		1
2	Umbraco	5#	1	38	Beskytter		1
3	Skruenøgle		1	39	Display øverste kabel		1
4	Rør		1	40	Gummimåtte		4
5	Rør		1	41	Bund dække til display		1
6	Kabel	350mm brown	1	42	Stik		1
7	Kabel	350mm blue	1	43	Display bag kabel		1
8	Kabel	200mm brown	2	44	Ende kappe		2
9	Kabel	200mm blue	1	45	Inder kappe	Φ20*Φ6.5*30	2
10	Kabel		1	46	Firkantet gummi plade		4
11	Strøm kabel		1	47	Blå pude	Φ30*Φ6.2*10	2
12	Bund hovedramme		1	48	Pude		2
13	Venstre rør		1	49	Ring kappe		6
14	Højre rør		1	50	Pres		6
15	Display ramme		1	51	Stigning knap		1
16	Kontrolpanel		1	52	Hastighed knap		1
17	PCB Skærm		1	53	Højtaler		2
18	Motor		1	54	Højtaler panel		2
19	Motor sæde		1	55	Højtaler net		1
20	Sikkerhedsnøgle		1	56	Holder til sikkerhedsnøgle		1
21	Front rulle		1	57	Skum		2
22	Bagerste rulle		1	58	Pipe stik		2
23	Løbe bælte		1	59	Rotations stik		4
24	Løbe dæk		1	60	Cover til hjul		2
25	Multi-V bælte		1	61	Plastik bolt		4
26	Side belte		2	62	Puls sensor		4
27	Venstre justering		1	63	Øvre puls sensor		2
28	Højre justering justering		1	64	Nedre puls sensor		2
29	Top dæksel af motor		1	65	Indre rammer		1
30	Bund dække af motor		1	66	Motor		1
31	Luftpumpe		1	67	Justerbar hjul		2
32	Løbebånd		2	69	Bolt	M3	4
33	O -ring		2	70	Unbrako bolt	M6	2
34	Topdæksel af display		1	71	Unbrako bolt	M8	6
35	Bundkabel af display		1	72	Unbrako bolt	M10	6
36	PVC mærke		1	91	Cross forsænket panhoved boring	M3*32	4

73	Undersænket skrue	M8*15	8	92	Kryds hoved skrue	ST2.9*6.5	12
74	Undersænket skrue	M8*20	4	93	Kryds hoved skrue	ST2.9*8	2
75	Undersænket skrue	M8*30	1	94	Kryds hoved skrue	ST4.2*12	14
76	Undersænket skrue	M8*38	2	95	Kryds hoved skrue	ST4.2*20	2
77	Undersænket skrue	M8*40	2	96	Kryds hoved skrue	ST4.2*25	4
78	Undersænket skrue	M8*50	6	97	Kryds hoved skrue	ST4.2*50	4
79	Undersænket skrue	M10*30	4	98	Kryds hoved skrue	ST4.2*12	17
80	Undersænket skrue	M10*45	1	99	Indvendig låseskive	Ø6	3
81	Undersænket skrue	M10*60	1	100	Indvendig låseskive	Ø8	14
82	Undersænket skrue	M8*45	1	101	Indvendig låseskive	Ø10	2
83	Undersænket skrue	M6*25	6	102	Låseskive	Ø10	8
84	Undersænket skrue	M6*35	2	103	Låseskive		7
85	Undersænket skrue	M6*55	3	104	Låseskive		6
86	Bolt	M8*45	1	105	Filter	Optional	1
87	Kryds hoved skrue	M5*16	4	106	Selvinduktion	Optional	1
88	Kryds hoved skrue	M5*12	2	107	Konsol		1
89	Kryds hoved skrue	M5*12 with washer	2	108	Pude		1
90	Kryds hoved skrue	M5*8	12				

powerme

Powerme A/S
Knullen 22
5260 Odense S
Denmark
Tlf.: +45 70227292
CVR: 66212319