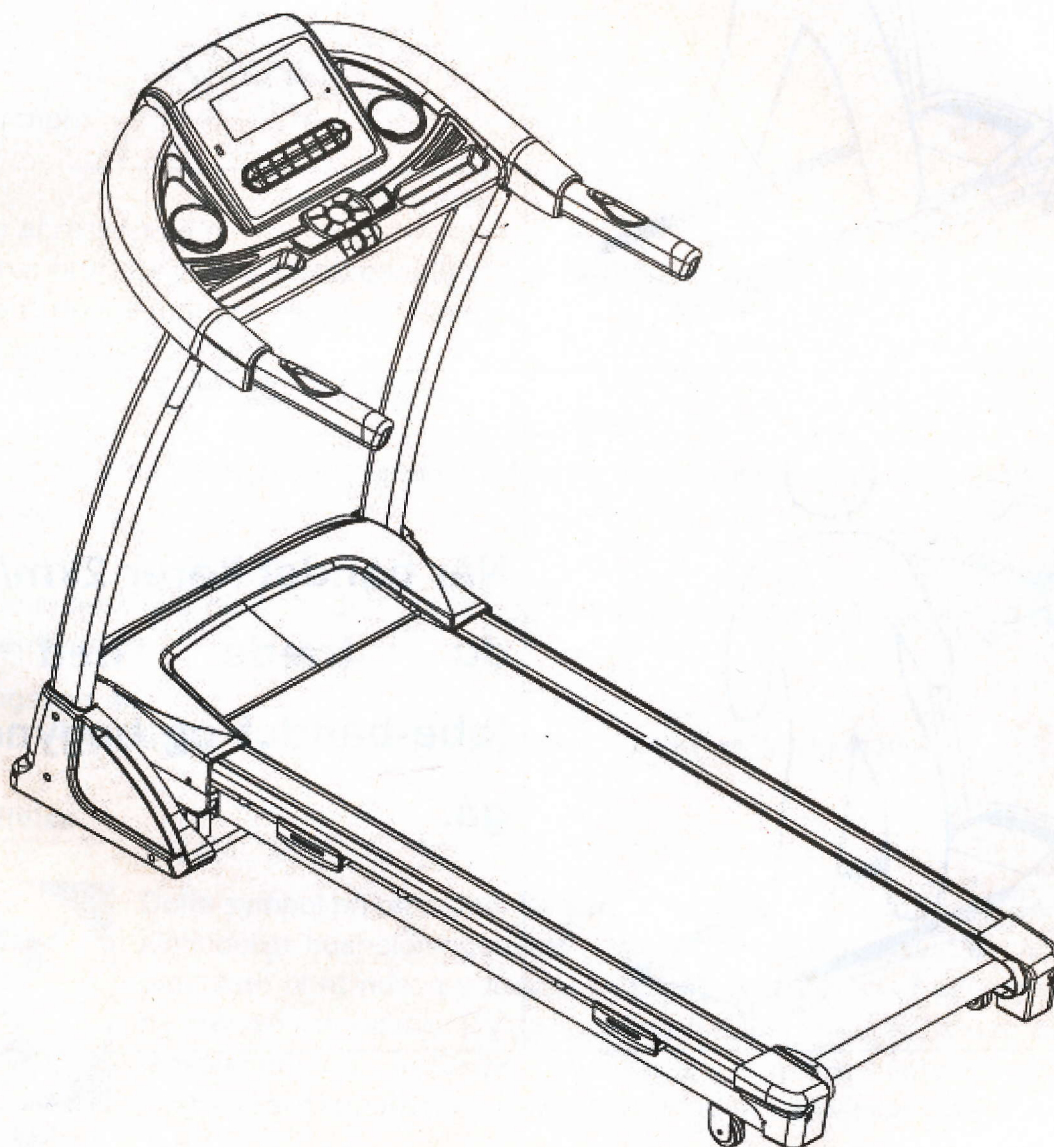


TITAN FITNESS

Titan Løbebånd ST590

Manual



VIGTIGT – Se side 20 vedr. smørring af løbebånd

VIGTIGT VED BRUG AF DIT LØBEBÅND

Dette er med til at forlænge levetiden af dit løbebånd!



Stå med fødderne på de 2 sidepaneler når du starter løbebåndet op.



Når båndet kører 2km/t kan du træde ned på løbe-båndet og begynde at gå.

Kære Kunde,

det glæder os at du har valgt et **Titan** produkt. Dette kvalitetsprodukt er produceret med henblik på brug i hjemmet og er testet efter den europæiske norm EN 957. Før du begynder samlingen og brugen af produktet, vil vi bede dig læse denne brugsvejledning grundigt igennem, og gemme den som reference til senere brug.

Kundeservice

For på bedst mulig måde at kunne servicere dig ved mangler eller defekt, beder vi dig notere og gemme produktets serienummer som du finder på et lille klistermærke under produktet.

Modelnavn:

Serienummer:

Bestilling af reservedele:

Hvis du har brug for at bestille reservedele, find venligst nummeret på den pågældende del i styklisten i denne manual. Henvend dig på:

E-mail: service@livingsport.dk

Hotline-telefon: (+45) 28 59 19 98

Venligst hav serienummer, modelnummer, kvittering samt brugermanual ved hånden når du kontakter os.

Du kan desuden finde hjælp både til samlingen og til håndteringen af maskinen på Living Sports hjemmeside:

www.livingsport.dk

→ Service → Manualer → "Vælg brand" → „Vælg produkt“ → "Vælg model"

Bortskaffelse



Dette symbol på produkter betyder, at produktet ikke må bortskaffes som almindeligt husholdningsaffald. I stedet er det dit ansvar at videregive produktet til et relevant indsamlingssted til genbrug af udtjent elektrisk og elektronisk udstyr. Denne ordning hjælper med at bevare naturlige ressourcer og forhindre eventuelle negative konsekvenser for menneskers sundhed og miljøet på grund af tilstedeværelse af eventuelt

farlige stoffer.

Garantibestemmelser

Titan kvalitetsprodukter er konstrueret og testet til hjemmebrug. Det betyder at anvendes produktet til kommercielt brug, offentlig brug eller anden ikke-privat brug, bortfalder reklamationsretten fuldstændigt.

Dette produkt er lavet efter den europæiske norm EN 957.

Som importør af dit nye **Titan** produkt yder Living Sport A/S 2 års reklamationsret i henhold til købeloven, omfattende fabrikations- og materialefejl, der konstateres ved varens normale anvendelse. Reklamationsretten dækker ikke fejl, skader eller slitage, direkte eller indirekte opstået som følge af forkert betjening, manglende vedligeholdelse, vold eller uautoriserede indgreb. Living Sport A/S kan ikke holdes ansvarlige for skader påført på anden indbo i forbindelse med anvendelse af produktet. Reklamation over fejl og mangler, som bør opdages ved sædvanlig undersøgelse af varen, skal meddeles Living Sport A/S indenfor rimelig tid.

Produktet kan ved fejl/mangler returneres for reparation. Dette SKAL aftales med Living Sport A/S inden returnering. Efter vurdering af fejllens/manglens omfang, forsøges denne udbedret ved reparation. Kan dette ikke udføres indenfor rimelig tid og uden stor gene for forbrugeren, vil produktet blive ombyttet eller en kreditering kan komme på tale.

Reklamationsperioden begynder på dagen for levering. Gem derfor altid din kvittering for købet og for leveringen.

I tilfælde hvor det ønskes at reklamere, henvend dig venligst hos nedenstående:

Living Sport A/S

Industriparken 25

DK-2750 Ballerup

Service e-mail: service@livingsport.dk

Service telefon: (+45) 28 59 19 98

Vedligeholdelse

Produktet skal inden enhver anvendelse, efterspændes og produktet skal efterses for opståede fejl, slør, mislyde samt manglende dele. Er du i tvivl om produktet har en fejl, stop da enhver anvendelse og kontakt LivingSport service afdeling. Især skal du være opmærksom på skruer og bolte, der fastholder bevægelige dele uanset om de er synlige eller skjulte. I tilfælde af fejl der er opstået pga. ukorrekt anvendelse, manglende efterspænding og vedligeholdelse, vil garantien til enhver tid bortfalde. LivingSport påtager sig, ej heller ansvar, på fejl, der evt. opstår på 2 og 3 part.

Sikkerhedsforanstaltninger

Før du begynder på dette eller andre træningsprogrammer, bør du kontakte din læge. Dette er især vigtigt for personer som ikke har trænet regelmæssigt tidligere eller personer med nuværende eller tidligere helbredsproblemer. Læs venligst dette manual grundigt igennem før du begynder din træning. Producenten og sælger påtager sig intet ansvar for personlig skade eller indborskade forårsaget af eller ved brug af dette produkt.

Læs alle forholdsregler og instruktioner grundigt før brug af dette træningsudstyr. Vi anbefaler, at du gemmer denne manual til fremtidig reference.

- Det er ejerens ansvar, at sikre sig, at alle brugere af produktet er tilstrækkeligt informeret om alle forholdsregler. Brug kun produktet som beskrevet i denne manual.
- Brug produktet inden døre på en jævn overflade med tilstrækkelig fri plads omkring produktet. Placér ikke produktet i garagen, carporten, udhuset og ikke i nærheden af vand.
- Hold produktet væk fra fugt og støv.
- Hold ALTID børn under 12 år og kæledyr væk fra produktet.
- Placér eventuelt en måtte under stabilisatorerne for at beskytte trægulv eller gulvtæppe.
- Spænd alle skruer og bolte efter med jævne mellemrum. Udskift eventuelle nedslidte dele med det samme.
- Beskadigede dele eller komponenter kan medføre en risiko for din sikkerhed eller en forringelse af produktets levetid. Udskift derfor straks beskadigede eller slidte dele, og brug ikke produktet, før denne udskiftning er sket.
- Reparationer må kun udføres efter aftale med Living Sport A/S.
- Vær opmærksom på at INGEN væsker kommer ind i maskinen eller i elektroniske dele, da dette kan beskadige produktet.
- Produktet skal opbevares ved almindelig stuetemperatur – ikke under 15°C
- Bær passende tøj når du træner; bær ikke løst tøj, som kan fanges i de bevægende dele på produktet.
- Bær altid sportssko når du træner.
- Hold din ryg ret når du træner på produktet. Bøj ikke i ryggen.
- Hvis du føler smerte eller bliver svimmel mens du træner, stop træningen med det samme!
- Pulsmåleren er ikke et medicinsk redskab. Flere faktorer, bl.a. udøverens bevægelser kan influere på præcisionen af pulsmåleren. Denne er ment som et træningshjælpemiddel til at fastslå din pulstrend generelt.
- Produktet er et klasse "H" (Hjemme) produkt, og derfor kun beregnet til hjemmetræning. Den bør derfor ikke anvendes under erhvervsmæssige eller institutionsmæssige forhold.
- Produktet er ikke designet til medicinske og rehabiliterende formål
- Dette produkt er lavet efter den europæiske Norm EN 957 og er IKKE beregnet til terapeutisk eller helbredende træning.
- **Maksimal brugervægt for dette produkt er 120 kg.**

Vigtige sikkerhedsinformationer

- **Stømkilde:**

Vælg at stille dit løbebånd i nærheden af en stikkontakt.

Vælg altid at tilslutte ledning med jordforbindelse. Samtidig må der ikke være tilsluttet andre strømforbrugende artikler. Det anbefales ikke at anvende forlængerledning.

ER DU I TVIVL OM HVORDAN DU SKAL TILSLUTTE DIT LØBEBÅND, ELLER OM DET ER SIKKERT BØR DU KONTAKTE EN AUTORISERET ELEKTRIKKER. DU MÅ IKKE PÅBEGYNDTE AT MODIFICERE LEDNING ELLER ADAPTER.

Det kan anbefales at anvende en sikringsrelæ der slår fra i tilfælde af strøm interferens.

Produktet kan anvendes til 220-240 volt.

Ledningen må ikke være i kontakt med løbebåndet. Det må ikke ligge under løbebåndet eller ved den bagerste eller forreste rulle.

Anvend ikke løbebåndet såfremt at ledningen er defekt.

Sluk for strømmen og tag ledningen ud af stikkontakten når løbebåndet skal vedligeholdes.

Vær sikker på at løbebåndet er 100% intakt og alt er spændt før du anvender løbebåndet.

Løbebåndet må ikke anvendes udendørs. Løbebåndet må ikke placeres i direkte sollys.

Løbebåndet må aldrig stå tændt og samtidig ikke være under opsyn af en voksen.

Samling

Før opstart er det vigtigt at man læser alle trin for samling af produktet godt og grundigt igennem. Samtidig at man ser på det eksploderede diagram.

Bortskaf alt emballage og løst materiale, før produktet samles. Læg alle enheder op og være sikker på alle dele er der.

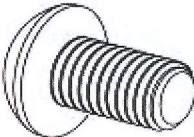
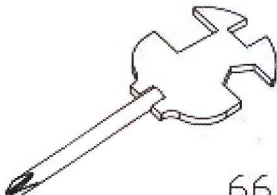
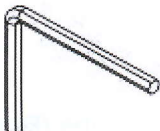
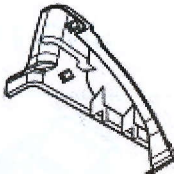
Anvend styk listen når alle dele tælles op.

Vær forsigtig når produktet samles.

Vær obs på at der ikke er uro og støj i rummet når du samler produktet. Produktet er tungt og man kan komme til skade under samlingen hvis man ikke er opmærksom. Børn må aldrig være tilstede!

MONTERINGSVEJLEDNING

Når du åbner kassen, finder du reservedelene herunder:

 1	 95	 70	 66
 65	 86	 23	 24
 36			

Liste over reservedele:

Nr.	Bet.	Specifikation	Ant.	Nr.	Bet.	Specifikation	Ant.
1	MAIN FRAME		1	23	LEFT UPRIGHT TUBE COVER		1
95	LOCK WASHER	8	8	24	RIGHT UPRIGHT TUBE COVER		1
70	BOLT	M8*15	8	36	WATER BOTTLE		2
65	5#ALLEN WRENCH	5MM	1	86	BOLT	M5*12	6
66	WRENCH W/SCREW DRIVER	S=13,14,15	1				

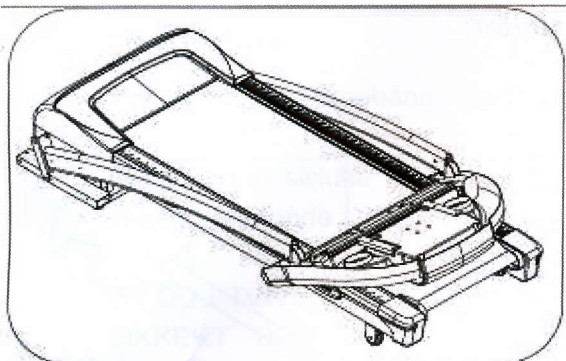
VÆRKTØJ TIL FASTGØRELSE:

5#ALLEN WRENCH 5mm 1 stk.

WRENCH W/SCREW DRIVER S=13、14、15 1 stk.

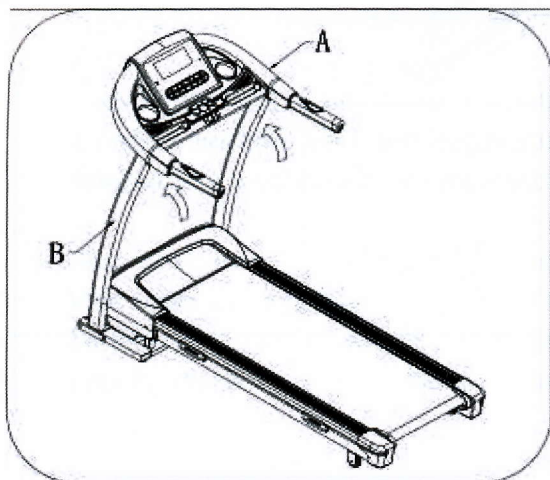
Bemærk: Apparatet må ikke tilsluttes strømforsyningen, før det er helt monteret

MONTERING TRIN 1:



Åbn kassen, tag ovenstående reservedele ud, og stil MAIN FRAME på gulvet.

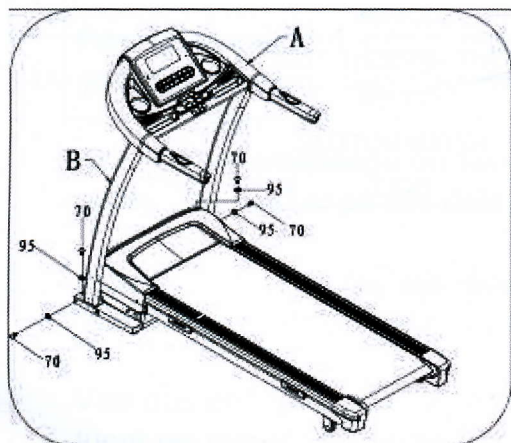
MONTERING TRIN 2:



Løft Console (A) og Upright tube (B) op mod pileretningen.

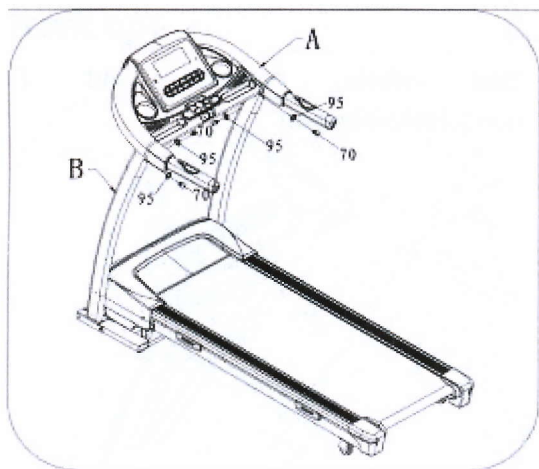
Bemærk: Når du trækker dem up, skal du sørge for ikke at trykke på metaltrådene i upright tube. Hold fast i upright tube og computer for at forhindre, at de falder ned.

MONTERING TRIN 3:



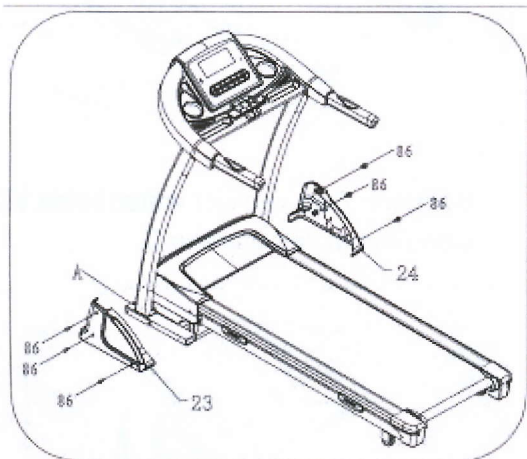
Brug 5# Allen wrench (65) og M8*15 bolt (70) samt lock washer (95) til at sætte upright tube (B) fast på MAIN FRAME.

MONTERING TRIN 4:



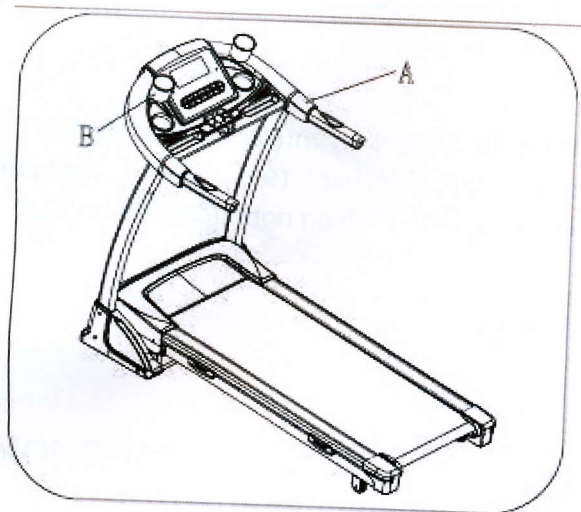
Brug 5# Allen wrench(65) og M8*15 bolt(70) samt lock washer (95) til at fastgøre computer(A) på left og right upright tube(B).

MONTERING TRIN 5:

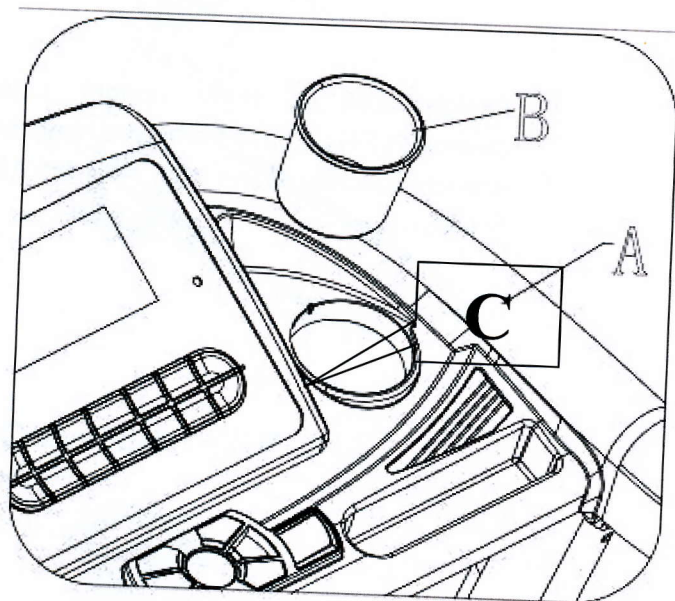


Fastgør Left & Right upright tube covers(23,24) på base frame ved hjælp af wrench w/screw driver (66) og M5*12 bolt(86).

MONTERING TRIN 6:



Sæt water bottle(B) ind i console(A)-pladsen.

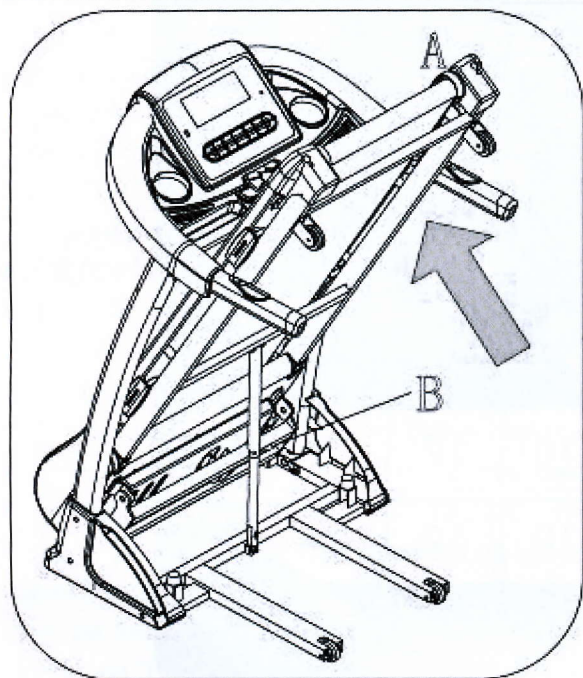


Bemærk: Sæt venligst water bottle ind i siderummet ved område C.

VIGTIGT: Sørg for at samle maskinen helt inden brug. Læs venligst anvisningerne omhyggeligt, inden du bruger løbebåndet.

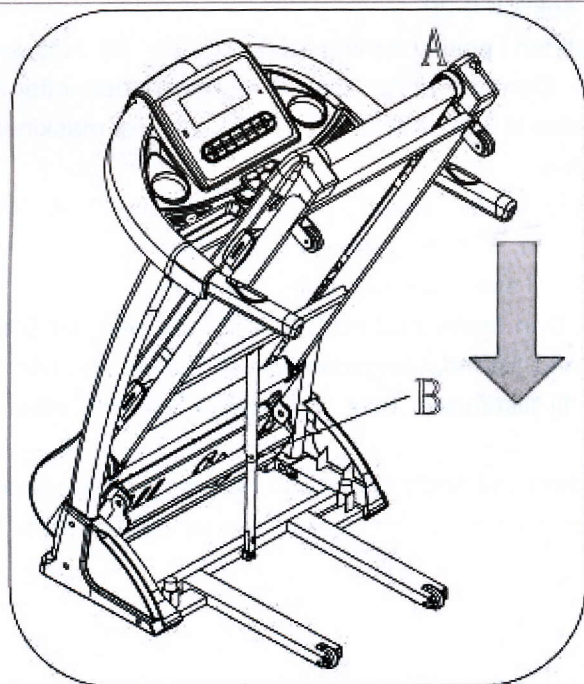
VEJLEDNING TIL SAMMENFOLDNING

Træk op:



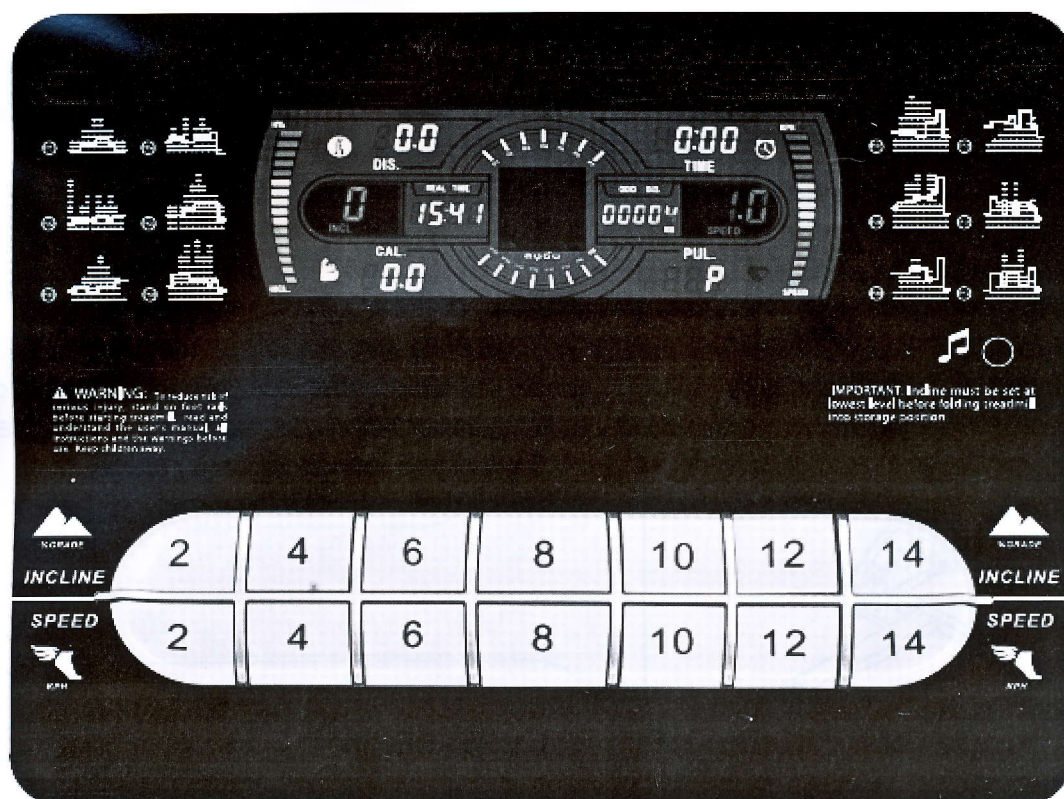
Understøt område A med hånden, og træk derefter op i pileretningen, til du hører lyden, der indikerer, at CYLINDER (B) sidder fast på det runde rør.

Træk ned:



Understøt område A med hånden, tryk let på rammen, og spark derefter område B. Base frame falder automatisk ned.

BETJENINGSVEJLEDNING



VINDUE-DISPLAY:

1. Vinduet "SPEED": Vinduet viser hastighed i driftstilstand. Hastigheden vises i intervallet : 1.0-20 KM/H. Vinduet viser P1-P99-U1-U2-U3-FAT i indstillingstilstand.
2. Vinduet "INCL.": Viser hældning, visningsinterval: sektion 0-20.
3. Vinduet "TIME": Viser løbetid. Viser uret for træningstiden i positiv retning fra 0: 00-99: 59. Når den når 99:59, standser maskinen roligt og viser ' End '. Derefter skifter den til starttilstanden efter 5 sekunder. Når uret tæller ned, viser den fra indstillingstiden til 0:00. Når den når 0:00, stopper maskinen roligt og viser ' End '. Derefter skifter den til starttilstanden.
4. Vinduet "DIS.": Viser løbeafstanden. Viser uret for træningstiden i positiv retning fra 0: 00-99: 9. Når den når 99.9, tæller den ned igen fra 0. Når den tæller ned, viser den fra indstillingsdata til 0. Når den når 0, stopper maskinen roligt og viser ' End '. Den skifter til starttilstanden efter 5 sekunder.
5. Vinduet " CAL.": Viser løberens forbrændte kalorier. Den tæller ned fra 0 til 999. Når den når 999, tæller den igen fra 0. Når den tæller ned, tæller den ned fra indstillingsdataene til 0. Når den når 0, stopper maskinen roligt og viser ' End '. Den skifter til tilstanden, hvor den venter på drift, efter 5 sekunder.
6. Vinduet "PUL.": Viser løberens puls. Når løberen holder pulshåndtaget med to hænder, kan systemet beregne løberens puls og vise den i vinduet. Intervallet er 50-200 slag/min (disse data er kun til reference og kan ikke bruges som lægelige data).
7. Vinduet "REAL TIME": Viser uret.
8. "ODO DIS." vindue: Viser samlet løbet distance.
9. MATRIX-vindue: Dette matrix-vindue viser 400 m. løbebane. Når du har løbet en runde, minder maskinen dig om det med lyden BI og viser det antal runder, du har løbet.

KNAPFUNKTION:

- 1、Knappen "PROGRAM": Tryk på denne knap i standbytilstanden for at vælge og konfigurere træningstiden samt programmere fra "0: 00", "P1-P99...U1-U2-U3 -FAT". Der er i alt 19 programmer til denne maskine. Manuel tilstand er standarden, og standardhastigheden er 1 km/t.
- 2、Knappen "MODE" : Tryk på denne knap for at vælge tilstande cirkulært "0: 00" "15: 00", "1.0", "50" ("0: 00" er manuel model, "15: 00" er nedtællingstiden, "1.0" er distancenedtællingen, og "50" kalorienedtælling). Når du vælger hver enkelt tilstand, kan du trykke på hastighedsknappen og hældningsknappen for at indstille en værdi. Tryk derefter på START-knappen for at starte dette løbebånd.
- 3、"START"-knap: når strømmen tilsluttes, og du fastsætter sikkerhedssnorens magnet-ende, skal du trykke på denne knap for at sætte maskinen i gang.
- 4、"STOP"-knap: Tryk på denne knap for at stoppe maskinen.
- 5、Knappen "SPEED+", "SPEED-" : Tryk på denne knap for at indstille værdien i indstillingstilstand. Tryk på denne knap for at justere hastigheden, når maskinen er i gang.
- 6、Knappen "INCLINE+", "INCLINE-": Tryk på denne knap for at indstille værdien i indstillingstilstand. Tryk på denne knap for at justere hældningen, når maskinen er i gang.
- 7、"INCLINE: 2、4、6、8、10、12、14" hældnings-genvejsknap: indstiller hældningen hurtigt
- 8、"SPEED: 2、4、6、8、10、12、14" hastigheds-genvejsknap: indstiller hastigheden hurtigt
- 9、"CLOCK"-indstilling: Tryk samtidigt på knapperne "SPEED +" og "SPEED -" i standby-tilstanden for at åbne indstillingen for ur. Tryk på "SPEED +" "SPEED -" "INCLINE +" "INCLINE -" for at justere tiden, tryk på knappen "MODE" for at overføre time og minutter. Når du har afsluttet indstillingen, skal du trykke på "PROGRAM" for at bekræfte.

HURTIG START (VEJLEDNING)

1. Åbn strømkontakten, og fastgør sikkerhedssnoren magnet-ende til computeren.
2. Tryk på START/STOP-knappen, og systemet starter en nedtælling på 3 sekunder, summeren udsender en lyd, og hastighedsvinduet viser nedtællingen. Hastigheden er på 1,0km/time efter 3 sekunder.
3. Efter opstarten kan du bruge hastighed op eller ned til at sætte hastigheden op eller ned og bruge hældning op eller ned til at sætte hældningen op eller ned.

BETJENING AF TRÆNINGSPROCESSEN:

1. Tryk hastighed ned for at sænke løbehastigheden.
2. Tryk hastighed op for at øge løbehastigheden.
3. Tryk hældning ned for at sænke hældningen.
4. Tryk hældning op for at øge hældningen.
5. Tryk på genvejsknappen til hastighed for at justere løbehastigheden.
6. Tryk på genvejsknappen til hældning for at justere hældningen.
7. Tryk på stop-knappen for at stoppe maskinen.
8. Når du holder om pulshåndtaget med to hænder i ca. 5 sekunder, vises pulldataene.

MANUEL TILSTAND:

1. I standby-tilstand skal du trykke direkte på START-knappen, og løbebåndet går i gang fra hastigheden 1,0km/t, hældning 0. De andre vinduer går i gang med at tælle i positiv retning fra vinduets standard. Tryk på "SPEED+", "SPEED-" for at ændre hastigheden, og tryk på "INCLINE+", "INCLINE -" for at ændre hældningen.
2. I standby-tilstanden skal du trykke på knappen "MODE" for at indtaste nedtællingstiden. Vinduet TIME viser "15: 00" og blinker. Tryk på "SPEED+", "SPEED-", "INCLINE+", "INCLINE -" for at indstille den ønskede tid. Indstillingsintervallet er 5:00-99:00.
3. I tidsindstillingsmodellen skal du trykke på knappen "MODE" for at åbne distancenedtællingen. Vinduet DISTANCE viser "1.0" og blinker. Tryk på "SPEED+", "SPEED-", "INCLINE+", "INCLINE -" for at indstille den ønskede distance. Indstillingsintervallet er 0,5—99,9.
4. For at indstille Distance skal du trykke på knappen "MODE" for at indtaste kalorienedtælling. Vinduet CAL viser "50" og blinker. Tryk på "SPEED+", "SPEED-", "INCLINE+", "INCLINE -" for at indstille de ønskede kalorier. Indstillingsintervallet er 10-999.
5. Når indstillingen er afsluttet, skal du trykke på knappen "START" for at starte, og løbebåndet går i gang efter 3 sekunder. Tryk på "SPEED+", "SPEED-", "INCLINE+", "INCLINE -" for at justere hastigheden og hældningen. Tryk på STOP for at stoppe løbebåndet.

FORUDINSTALLERET PROGRAM

Der findes 15 typer forudinstallerede programmer fra P1-P99 til denne maskine.

I start-tilstanden skal du trykke på knappen "PROGRAM", og vinduet DISTANCE viser P1-P99.

Vælg dit favoritprogram samtidigt med, at vinduet TIME blinker. Få vist indstillingstiden for avancering 10:00, og tryk på "SPEED+", "SPEED-", "INCLINE+", "INCLINE -" for at indstille den ønskede træningstid. Tryk på knappen "START" for at starte det program, du har indstillet. De forudindstillede program kan opdeles i 10 sektioner. Tiden for hver sektion=Samlet tid, du har indstillet/10. Under

funktionen af hver sektion kan du trykke på knappen SPEED og INCLINE for at justere hastighed og hældning, men maskinen genopretter det parameter, du har indstillet, når den næste sektion går i gang.

Når maskinen afslutter et program, udsender systemet 3 lyde "B—B—B—" og stopper roligt.

PROGRAMOVERSIGT FOR TRÆNING

		TIDSINTERVAL=INDSTILLINGSTID/10									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	HASTIGHED	3	3	5	5	7	7	5	5	3	3
	HÆLDNING	1	1	2	2	2	3	3	2	1	1
P2	HASTIGHED	10	3	5	7	3	7	5	7	5	3
	HÆLDNING	1	2	2	2	2	3	3	2	3	3
P3	HASTIGHED	3	3	5	7	7	9	7	5	5	1
	HÆLDNING	2	3	3	2	2	3	3	3	4	4
P4	HASTIGHED	3	5	3	7	1	5	7	5	3	1
	HÆLDNING	2	3	3	2	2	3	3	3	4	0
P5	HASTIGHED	5	5	5	7	9	11	9	7	7	5
	HÆLDNING	3	3	3	4	4	5	5	5	5	2
P6	HASTIGHED	3	5	9	11	7	12	9	11	5	3
	HÆLDNING	3	5	5	5	4	4	4	3	4	2
P7	HASTIGHED	3	7	9	11	9	9	9	7	5	5
	HÆLDNING	4	4	4	4	3	3	6	6	8	3
P8	HASTIGHED	5	5	9	9	11	5	11	11	5	3
	HÆLDNING	4	5	5	5	6	6	6	7	10	3
P9	HASTIGHED	2	5	5	8	8	4	6	3	3	2
	HÆLDNING	5	5	5	6	6	6	4	4	8	2
P10	HASTIGHED	2	3	4	6	7	5	5	6	7	3
	HÆLDNING	5	6	6	6	7	5	8	8	5	3
P11	HASTIGHED	3	4	5	9	5	9	5	5	6	3
	HÆLDNING	3	6	5	3	5	3	5	5	4	2
P12	HASTIGHED	1	2	3	10	7	7	10	5	4	3
	HÆLDNING	2	5	5	3	5	5	3	3	6	2
P13	HASTIGHED	1	1	3	5	5	5	9	3	1	1
	HÆLDNING	5	5	8	8	8	3	3	7	8	0
P14	HASTIGHED	3	4	7	3	4	6	3	4	5	3
	HÆLDNING	2	4	4	4	4	2	3	3	1	0
P15	HASTIGHED	2	3	5	5	7	7	7	6	4	3
	HÆLDNING	3	3	5	5	5	5	2	2	1	0

BRUGEROPRETTET PROGRAM

Ud over 99 forudinstallerede programmer er der 3 brugeroprettede programmer: U1, U2, U3

1. Indstilling af brugeroprettet program:

Tryk i i start-tilstanden kontinuerligt på "program" til U1,U2,U3, og vinduet "time" blinker og viser tiden 15:00. Tryk på "incline+", "incline-", "speed+", "speed-" for at indstille løbetiden. Tryk på "mode" for at indstille programdata. Indstil den første intervaltid, tryk på "speed+", "speed-", eller tryk på genvejsknappen til hastighed for at indstille hastigheden. Tryk på "incline+", "incline-" eller på genvejsknappen til hældning for at indstille hældningen. Tryk derefter på knappen "mode" for at udføre den første intervaltid og indtaste den anden intervaltid, til du afslutter 10 intervaltider. Dataene gemmes til den næste indstilling. Dataene mistes ikke ved strømafbrydelse.

2. Start af brugeroprettet program:

Når maskinen venter på betjening, skal du trykke kontinuerligt på knappen "program" til U1,U2,U3, indstille løbetiden og derefter trykke på "start" for at starte maskinen.

3. Instruktion til brugeroprettet program:

Hvert program opdeles i 10 tidssektioner. Indstil hastighed og hældning i hver intervaltid, og tryk derefter på "start" for at sætte maskinen i gang.

PROGRAMINTERVAL

	PROGRAM	OPRINDELSE	INTERVAL, OPSÆTNING	INTERVAL, DISPLAY
TID(MIN:SEKUND)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00—99:59
HÆLDNING(SEKTION)	0	0	0-20	0-20
HASTIGHED(KM/T)	0	1.0	1.0-20	1.0-20
DISTANCE(KM)	0	1.0	0.5-99.9	0.00—99.9
PULS(HYPO/MIN)	P	N/A	N/A	50-200
KALORIE(TERM)	0	50	10-999	0—999

KROPSTESTER:

Tryk i start-tilstanden på "PROGRAM" for at åbne fedttesteren Body FAT. Tryk på "MODE", indtast F-1, F-2, F-3, F-4, F-5 (F-1 SEX, F-2 AGE, F-3 HEIGHT, F-4 WEIGHT, F-5 BODY FAT),

Tryk på "SPEED+", "SPEED-" for at indstille F-1 – F-4 (se den følgende oversigt). Tryk derefter på "MODE" for at indstille F-5. Tag fat i pulshåndtaget, og vinduet viser indekset for din kropskvalitet efter 3 sekunder. Indekset for kropskvalitet er beregnet til at teste forholdet mellem højde og vægt. Body FAT er velegnet til alle mænd og kvinder. Den ideelle fedtværdi FAT skal være 20-25. Hvis den er under 19, er man for tynd. Hvis den er mellem 25 og 29, er man overvægtig, og hvis den er over 30, er man fed. (Dataene er kun til reference og kan ikke bruges som lægelige data.)

F-1	Seg	01 mand	02 kvinde
F-2	Alder	10-----99	
F-3	Højde	100----200	
F-4	Vægt	20-----150	
F-5	FEDT	≤19	Undervægtig
	FEDT	=(20---25)	Normal vægt
	FEDT	=(26---29)	Overvægtig
	FEDT	≥30	Fed

SIKKERHEDSLÅS-FUNKTION:

Træk sikkerhedssnoren ud, og løbebåndet stopper med det samme. Vinduet viser "——", summeren udsender 3 lyde "B—B—". Nu skal løbebåndet stoppe. Fastgør sikkerhedssnorens magnet-ende til computeren. Løbebåndet går i gang.

SPAREFUNKTION:

Systemet har sparefunktion, når det venter på betjening. Hvis det ikke betjenes, er sparefunktionen tilgængelig efter 10 minutter, og displayet lukkes. Du kan trykke på en vilkårlig knap for at vække displayet.

MP3-FUNKTION

Når maskinen er tændt, kan du tilslutte det eksterne MP3-udstyr, og computeren afspiller det. Stemmen kan justeres gennem betjening af det eksterne MP3-udstyr. Stemmen bør justeres til det korrekte niveau for at beskytte computerens højttaler.

NEDLUKNING:

Sluk for strømmen: Du kan slukke for strømmen for at stoppe løbebåndet. Det beskadiges ikke på noget tidspunkt.

FORSIGTIG:

1. Vi anbefaler, at du holder en lav hastighed i starten af et træningspas og holder fast i armstøtterne, til du bliver vant til løbebåndet.
2. Fastgør sikkerhedssnorens magnet-ende til computeren, og fastgør også sikkerhedssnorens klemme til dit tøj.
3. Træk sikkerhedssnoren ud, og løbebåndet stopper med det samme, når du vil afslutte din træning på sikker vis.

VEDLIGEHOJDELSE AF LØBEBÅND

Det er vigtigt at løbebåndet vedligeholdes for at undgå fejl, og løbebåndet køre problemløst. Ved manglende vedligehold kan levetiden mindskes og garanti kan bortfalde.

Alle dele skal efterses og efterspændes regelmæssigt. Defekte dele skal udskiftes omgående.

JUSTERING AF LØBEBÅNDET/BÆLTE

Du er muligvis nødt til at justere løbebåndet/bæltet efter de første par ugers brug, da gummi et kan udvide sig lidt efter kort tids anvendelse.

JUSTERING AF BÆLTE/LØBEBÅNDET:

Føles løbebåndet som om at det slipper eller "står stille" når du lander med den forreste fod, skal løbebåndet strammes efter.

SÅDAN STRAMMES LØBEBÆLTET:

1. Anvend en 8mm. Nøgle, på den venstre bolt. Drej den med uret en ¼ omgang.
2. Gentag STEP 1 med den højre bolt. Du skal sikre dig at du drejer hver bolt lige meget. Sker det ikke vil båndet påbegynde at lobe skævt, og båndet vil have en risiko for at blive ødelagt.
3. Gentag STEP 1 og STEP 2 indtil at båndet stopper med at "slippe"/stoppe.
4. Vær obs på at du ikke vedbliver med at overstrammer båndet, da et kan skade de forreste kuglelejer i rullen foran. Sker dette vil der komme en metallisk støj fra den forreste rulle.

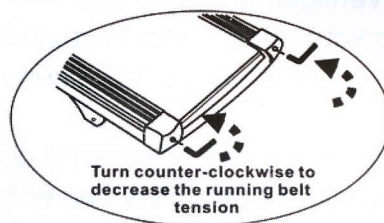
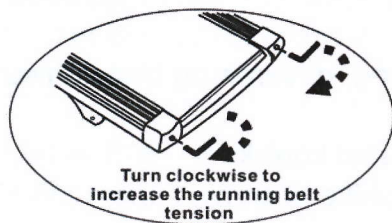
For at mindske belastningen på rullerne, altså at løsne båndet, drej da både højre og venstre bolt det same antal gange mod uret.

CENTRERING AF LØBEBÅNDET

Når man løber er det helt normalt at man træder hårdere med den ene fod frem den anden. Dette kan medføre over tid at båndet begynder at "trække" skævt. Normalt vil løbebåndet blive centreret igen ved blot at få lov til at "løbe" uden belastning, altså at der ikke er nogen der står på det når det køre. Vedbliver båndet med at køre skævt, skal det manuelt justeres.

- Start løbebåndet, lad det køre 6 km. uden at der er nogen personer der står på båndet. Observer om båndet trækker mod højre eller venstre side.
 - Trækker det til venstre så drej på den venstre justeringsbolten med nøglen. Drej venstre bolten ¼ omgang med uret.
 - Trækker det mod højre, så drej da på den højre justerings bolt med nøglen. Drej højre bolten ¼ omgang med uret.
 - Gentag ovenstående procedure indtil at løbebåndet er centreret.
2. Efter at løbebåndet er centreret, sæt da farten op til ca. 12 km. Læg mærke til om løbebåndet løber normalt og løber uden nogen unormale lyde.

Er ovenstående procedure ikke nok til at få båndet til at løbe lige, skal du muligvis stramme løbebåndet op, som tidligere omtalt og vis på billedet herunder.



SMØRELSE

Inden første anvendelse af løbebåndet skal du tjekke at løbebåndet er smurt tilstrækkeligt fra fabrikkens side: Løft løbebåndet og føl på løbebåndets underside, findes der spor af silikone behøves der ikke ny smørelse. Men er fladen tør skal du følge nedenstående instruktioner for "Smørring af løbebåndet".

For hver 1 måneds brug eller for hver 40 træningstimer bør løbebåndet smørres igen.

Anvend kun en autoriseret silikone spray. Ønsker du at købe mere end der medfølger løbebåndet ved køb, kan det gøres på vores hjemmeside www.livingsport.dk

Smørring af løbebåndet:

- Placer løbåndet sådan at sømmen på båndet er på midten af pladen.
- Løft bæltet på den ene side og hold sprayen ca. 15 cm. Fra bæltet og pladen. Begynd fra den forreste ende af båndet. Træk silicone langsomt bagud. Genta procedure fra den anden side af båndet. Sprøj silicone på i ca. 4 sek. I hver side.

Vent 1 minut, for at lade silicone sprede sig. Før end at du starter løbebåndet

RENGØRING:

Regelmæssig rengøring giver en længere levetid.

Advarsel: Løbebåndet må ikke stå med strøm, for at undgå evt. elektriske stød. Strømtikket skal være taget ud af stikkontakten både når det står uberørt og ved vedligeholdelse og rengøring.

OBS: Anvend ikke nogen former for sæbe og rengøringsmidler. For at undgå skader på computeren, hold alle former for væske væk. Computeren må ikke stå direkte i sollys.

Efter hver træning: Tør computeren af samt alle andre overflader. Anvend gerne en blød svam.

For at gøre rengøringen nemmere, bør man anvende en måtte under løbebåndet. Rens måtten min. En gang pr. uge.

VEJLEDNING TIL FEJLFINDING

1. Der vises ikke noget på skærmen, efter maskinen er sluttet til strømkilden:

- a: Kontrollér venligst knappen for overbelastning. Hvis knappen for beskyttelse mod overbelastning kommer ud, skal du trykke på denne knap.
- b: Sørg for, at strømkilden, beskyttelsen mod overbelastning, driveren og transformeren er tilsluttet korrekt.
- c: Sørg for, at ledningen fra driveren til computeren er tilsluttet korrekt.
- d: Kontrollér transformeren. Hvis den er forkert, bedes du skifte til en ny.

2. Der vises E01: Fejl i signal fra computertavle til driveren

- a: Kontrollér ledningen fra driveren til computertavlen. Hvis ledningen er ødelagt, bedes du skifte til en ny.
- b: Kontrollér computertavlens elektroniske dele. Hvis de er forkerte, bedes du skifte til nye.
- c: Udskift transformeren

3. Der vises E02: Beskyttelse mod sammenbrud eller motorproblem

- a: Kontrollér ledningen fra motoren, og tilslut ledningen korrekt. Hvis der ikke er noget problem med ledningens forbindelse, bør motoren udskiftes.
- b: Hvis der kommer en dårlig luft fra kontroltavlen, hvis IGBT kortsluttes, skal driveren udskiftes.
- c: Sørg for, at spændingen er i normal tilstand.

4. Der vises E03: Intet signal

- a: Hvis E03 vises efter start i 5 til 8 sekunder, er dette en signalfejl. Kontrollér, om sensorforbindelsen er korrekt. Hvis den ikke er tilsluttet korrekt, skal den tilsluttes igen. Hvis sensoren ikke fungerer korrekt, skal den udskiftes.
- b: Signalet i kontroltavlen er forkert. Udskift driveren.

5. Der vises E04 eller E06: Hældningsfejl

- a: Kontrollér, om hældningsmotorens signalledning er korrekt tilsluttet.
- b: Kontrollér, om hældningsmotorens AC-ledning er sat i det rette åbning.
- c: Kontrollér hældningsmotorens ledning. Udskift med en ny ledning eller en ny hældningsmotor.
- d: Udskift driveren.
- e: Hvis ledningerne er korrekt tilsluttet, skal du nulstille knappen på driveren og starte igen.

6. Der vises E05: Beskyttelse mod overbelastning

- a: Strømmen er muligvis for høj. Systemet beskytter sig selv. Genstart maskinen.
- b: En del af maskinen kan være låst, hvilket resulterer i motorproblemet. Tilsæt olie til maskinen og genstart den.
- c: Undersøg, om der kommer en dårlig lugt fra motoren. Hvis dette er tilfældet, skal motoren udskiftes.
- d: Undersøg, om der kommer en dårlig lugt fra driveren. Hvis dette er tilfældet, skal driveren udskiftes.

7. Der vises E07: Fejl i signal fra driveren til computertavlen

a: Kontrollér ledningen fra driveren til computertavlen. Hvis ledningen er ødelagt, bedes du skifte til en ny.

b: Kontrollér computertavlens elektroniske dele. Hvis de er forkerte, bedes du skifte til nye.

c: Udskift transformeren

8. Der vises E08: Driverfejl

Udskift driveren.

9. Der vises E09: Sammenfoldningstilstand

a: Fold maskinen ud, og genstart den.

b: Udskift driveren.

10. Kan ikke starte maskinen: Når du har trykket på start-knappen, tæller tiden, men motoren virker ikke, og der vises ikke noget fejlnummer på skærmen.

a: Kontrollér, om motorledningen er korrekt tilsluttet.

b: Kontrollér driverens sikkerhedsrør. Udskift det, hvis det er i stykker.

c: Kontrollér driverens IGBT. Udskift IGBT eller driveren, hvis den er i stykker.

Opbevaring:

Løbebåndet skal opbevares på et tørt og rent sted. Sørg for at strømmen er slået fra og ledningen ikke sidder i stikkontakten.

Pulstræning

I den normale dagligdag bruger vores krop ilt til at omdanne næringsstoffer fra den mad vi spiser til energi til brug ved bevægelse af muskler og andre kropsfunktioner. Den mængde af energi bliver målt i kalorier. Generelt sagt, hvis vi forbrænder flere kalorier end vi indtager, vil kroppen finde nyt brændstof i de kalorier kroppen gemmer som fedt. Det vil føre til en omdannelse af fedt til muskler, hvilket vil gøre vores kropsholdning bedre, og vi vil helbredsmæssigt blive sundere.

Når vi træner, stiger vores puls for at lede nok ilt rundt i kroppen til de arbejdende muskler. Regelmæssig cardiovaskulær træning, såsom cykling, løb, roning eller træning på crosstrainer vil resultere i et stærkere hjerte og lunger der mere effektivt kan levere ilt til musklerne, som så til gengæld lettere kan omdanne kalorier til energi.

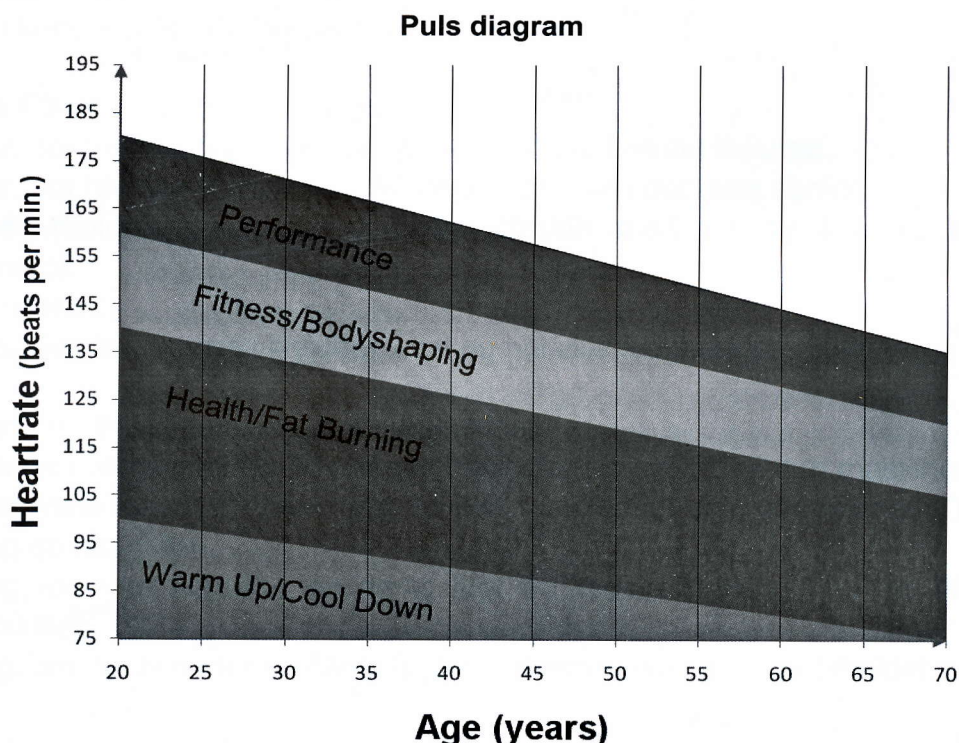
Det er dog nødvendigt at du meget præcist fastsætter den puls du skal træne efter, for at du på den måde kan forbedre dit helbred, på et sikkert og vedvarende niveau.

Dette gør du ved først at fastsætte din maxpuls. (Maximum Heart Rate (MHR)) Dette er det hurtigste dit hjerte kan slå, målt i antal slag i minuttet. Mens der er flere måder du kan finde din maxpuls ved at træne, kan følgende metode også accepteres:

Mand: $\text{Anslået maxpuls} = 220 - \text{Alder}$

Kvinde: $\text{Anslået maxpuls} = 226 - \text{Alder}$

Benyt følgende tabel til at bestemme hvilket niveau du skal træne på, baseret på din puls.



Opvarmning

Fleksibilitet

Fleksibilitet er området af bevægelse ved et led, hvor to eller flere knogler mødes. Ved at vedligeholde dine led og forbedre din fleksibilitet vil du blive mindre modtagelig for skader eller en led baseret sygdom. Du skal tilstræbe dig at forbedre din fleksibilitet skånsomt med nogle få stræk. Strækøvelser skal altid være en del af din opvarmnings og nedkølings rutine. Derefter kan du fortsætte med at øge din fleksibilitet i din normale træning.

Opvarmning og nedkøling

Et succesfuldt træningsprogram består af en god opvarmning, aerob træning og en nedkøling. Lav dette program to eller helst tre gange om ugen med en dag imellem træningen. Efter flere måneder kan du forøge din træning til fire eller fem gange om ugen.

Opvarmning er en meget vigtig faktor af din træning, som skal laves inden hver træning. Den forbereder din krop til at lave meget anstrengende træning ved at opvarme og udstrække dine muskler. Den øger også din blodcirkulation samt puls og leverer mere ilt til dine muskler. Efter din træning gentag disse øvelser for at mindske ømme muskel problemer. Prøv de følgende opvarmnings og nedkølings øvelser.

Tå berøring

Bøj langsomt forover fra hoften og lad ryggen samt armene være afslappede mens du strækker ned mod dine tæer. Ræk ned så langt du kan og hold denne stilling i 15 sekunder. Bøj let i knæene.

Skulder løft

Løft din højre skulder op til dit øre i 2 sekunder. Derefter løft din venstre skulder op i 2 sekunder mens du sænker din højre.

Hase stræk

Sid med dit højre ben udstrakt. Hvil fodsålen af din venstre fod mod dit højre inderlår. Stræk din arm ned langs benet så langt som muligt. Hold den i 15 sekunder. Slap af og gør det igen med venstre ben udstrakt.

Side stræk

Løft dine arme op over hovedet. Stræk din højre arm så langt op mod loftet som muligt i et stræk. Mærk strækket i din højre side. Gentag med den anden side.

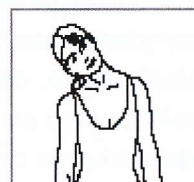
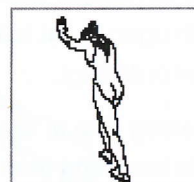
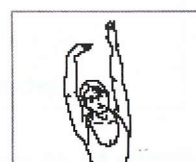
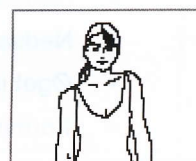
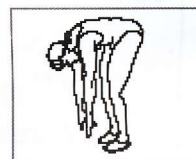
Læg stræk

Støt dig op af en væg med armene, med dit venstre ben foran det højre. Lad dit højre ben være strakt og hav den venstre fod på gulvet. Derefter bøj det venstre ben og læn dig frem ved at bevæge dine hofter mod væggen. Hold strækket og gentag med det andet ben i 15 sek.

Hoved rul

Rotér dit hoved langsomt til højre og mærk strækket i den venstre side af nakken i 20 sekunder. Derefter vip dit hoved tilbage mod venstre på samme måde og mærk strækket i højre side af nakken. Bøj hovedet forover langsomt, mærk strækket i nakken, rul ikke hovedet hele vejen rundt.

Gentag gerne øvelserne nogle gange.



Generelt omkring træning:

Hvis du ønsker at opnå:	Træningsniveau
Mere aktiv livsstil • Forbedre funktionskapacitet • Mindske risici for sygdomme • Fysisk velvære	Begynder – niveau 1 Arbejd med en puls på 40-60% af din max
Sundere hjerte – forbrænde fedt • Forbedret kardiovaskulært helbred • Vægttab • Mere energi • Nedsat blodtryk • Nedsat kolesteroltal • Øget immunforsvar • Formindske stress	Niveau 2 Arbejd med en puls på 61-70% af din max
Kondition - udholdenhed • Forbedret kardiovaskulært helbred • Øget iltoptagelse og større udholdenhed	Niveau 3 Arbejd med en puls på 71-85% af din max
Konkurrence Træning • Flytte syregrænsen • Forbedre konkurrenceresultater	Niveau 4 Arbejd med en puls på 86-100% af din max

Hjælp til at opfylde dine træningsmål

Der er som tidligere beskrevet et utal af fordele ved at træne. Dette inkluderer også bedre søvnvaner, højere forbrænding, så du endda vil forbrænde fedt, selvom du ikke træner, forbedret holdning som vil mindske risici for smerter i ryggen og den bedre selvværd der følger med de førnævnte ting. Brug ikke vægttab som dit eneste mål med din træning, dit spejl er en meget bedre succesindikator end din vægt.

Lad være med at sætte urealistiske mål i begyndelsen af din træning, det giver dig hurtigt ømme muskler og du vil mangle motivation når du ikke når målet. I stedet for skal du sætte dig på cyklen i 20 minutter 3 gange om ugen for at lade kroppen komme sig igen. Husk at du er ved at ændre din livsstil, så tag dig tid til at gøre det ordentligt.

Forsøg ikke at ændre hele din livsstil på en gang for at komme i bedre form. Det vil vare ved længere hvis du går langsomt frem. Tag et skridt ad gangen og vær sikker på at de ændringer du laver bliver en normal ting for dig, så du ikke pludselig falder tilbage til den gamle stil. Det er også vigtigt at forstå at flere elementer i dagligdagen kan hjælpe dig eller hindre dig i at nå dine mål. Din ernæring er meget vigtig i forhold til dit velbefindende, det er derfor vigtigt at spise rigtig. Yderligere er der flere små ting i hverdagen som kan udskiftes med sundere metoder: Tag trappen i stedet for elevatoren for eksempel. Og husk at selvom du måske ikke gør det hver dag, så hjælper det hver gang du gør det.