

Master T800



Treadmill

MANUAL

LÄS IGENOM HELA MANUALEN FÖRE ANVÄNDNING !

Innehåll

Viktiga Säkerhetsinstruktioner.....	2
Viktig Elinformation.....	3
Viktiga funktionsinstruktioner.....	4
Monteringsinstruktioner.....	5
Beskrivning av mätaren	9
Programegenskaper	12
Fitnessstest.....	13
Målpuls	16
Användning av pulsband	17
Pulsstyrda program	18
Underhåll	19
Service Checklista - Felguide.....	21
Sprängskiss och lista delar	23

Viktiga Säkerhetsinstruktioner

OBS – Läs igenom alla instruktioner före användning.

VARNING – För att minimera risken för elektrisk stöt, dra ur kontakten före rengöring och/eller service.

- Montera och placera redskapet på ett jämnt underlag.
- Se till att utrymmet runt löpbandet är fritt.
- Barn bör hållas utom räckhåll när du tränar.
- Håll borta händerna från alla rörliga delar.
- Använd ej löpbandet vid skada på elsladd eller kontakt. Om redskapet ej fungerar på ett korrekt sätt, kontakta din återförsäljare.
- Håll borta elsladden från heta ytor.
- Använd ej produkter med aerosolspray eller oxygen då gnistor från motorn kan ge upphov till antändning.
- Tappa aldrig eller stoppa in något föremål i öppningarna på maskinen.
- Använd ej detta löpband utomhus.
- Efter avslutad träning, stäng av maskinen till off-läge och dra sedan ur kontakten.
- Använd ej löpbandet för annat ändamål än vad det är avsett för.
- Pulssensorerna är ej medicinskt tillförlitliga. Diverse faktorer samt användarens rörelser kan påverka pulsavläsningen. Pulssensorerna är endast avsedda som hjälp vid träning med pulsmätning.
- Använd handtagen; för din egen säkerhets skull.
- Använd lämpliga skor. Ej skor med höga klackar, sandaler eller barfota. Använd endast skor som är ordentligt rengjorda – om de varit brukade utomhus.

SPARA DESSA INSTRUKTIONER - TÄNK SÄKERT!

Viktig Elinformation

VARNING!

Ta **ALDRIG** bort någon kåpa utan att först dra ur kontakten. Om spänningen varierar med tio procent (10%) eller mer kan prestandan påverkas. **Sådana förhållanden täcks inte av garantin.** Vid misstänkt låg spänning, kontakta en certifierad elektriker.

Utsätt **ALDRIG** löpbandet för regn eller fukt. Denna produkt skall **EJ** användas utomhus eller i fuktig miljö.

Denna produkt måste kopplas direkt till ett jordat uttag. Använd ej förlängningsladd.

Viktiga Funktionsinstruktioner

- Använd **ALDRIG** löpbandet utan att först ha läst igenom alla instruktioner.
- Ändringar av hastighet och lutning sker inte direkt. Ange önskad nivå på mätaren. Mätaren justerar hastighet och lutning stegvis.
- Var försiktig om du utför någon annan aktivitet samtidigt (t ex tittar på tv, läser etc). Denna distraktion kan leda till att du tappar balansen eller avviker från mattans mitt, vilket kan orsaka personskada.
- Stig **ALDRIG** på eller kliv av löpbandet när det rullar. Löpbandet rullar till en början i låg hastighet.
Håll alltid i ett handtag eller handstöd när du gör ändringar på mätaren (lutning, hastighet etc).

Säkerhetslina

En säkerhetslina medföljer löpbandet. Den är av en enkel magnetisk design och bör alltid användas vid träning som säkerhet om du skulle ramla eller hamna alltför långt bak på löpmattan. När du drar i säkerhetslinan stannar löpbandet.

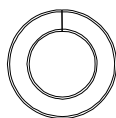
Användning:

1. Placera magneten på plats på den nedre delen av mätaren. Löpbandet startar inte och fungerar inte utan att denna sitter i.

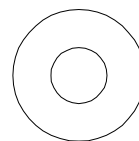
2. Fäst plastklipset i dina kläder. **Obs:** Magnetens har tillräcklig kraft för att minimera olyckor, oväntat stopp. Klipset måste fästas ordentligt så att det inte lossnar. Kontrollera funktionen. Löpbandet kommer att stanna, beroende på hastighet, med ett till två stegs rullande, när magneten släpper från mätaren. Använd den röda Stop / Pause-knappen i normalfallet.

Montering Checklista

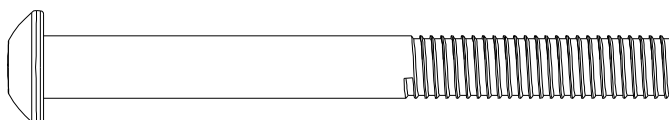
Steg1



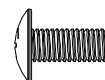
#58 - 3/8"
Bricka (6 st)



#59 - 3/8"
Bricka (6 st)



#104 - 3/8" x 3-3/4"
Bult (6 st)



#73 - M5 x 12mm
Skruv (4 st)

Steg2



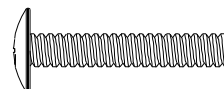
#110 - M5 x 10mm
Skruv (2 st)



#73 - M5 x 12mm
Skruv (1 st)

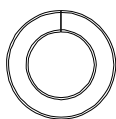


#125. M5
Stjärnbricka (1 st)

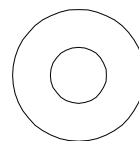


#112 - M5 x 30mm
Skruv (2 st)

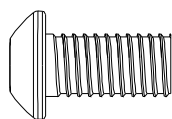
Steg 3



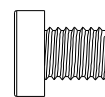
#58 - 3/8"
Bricka (6 st)



#59 - 3/8"
Bricka (6 st)



#105 - 3/8" x 3/4"
Bult (6 st)

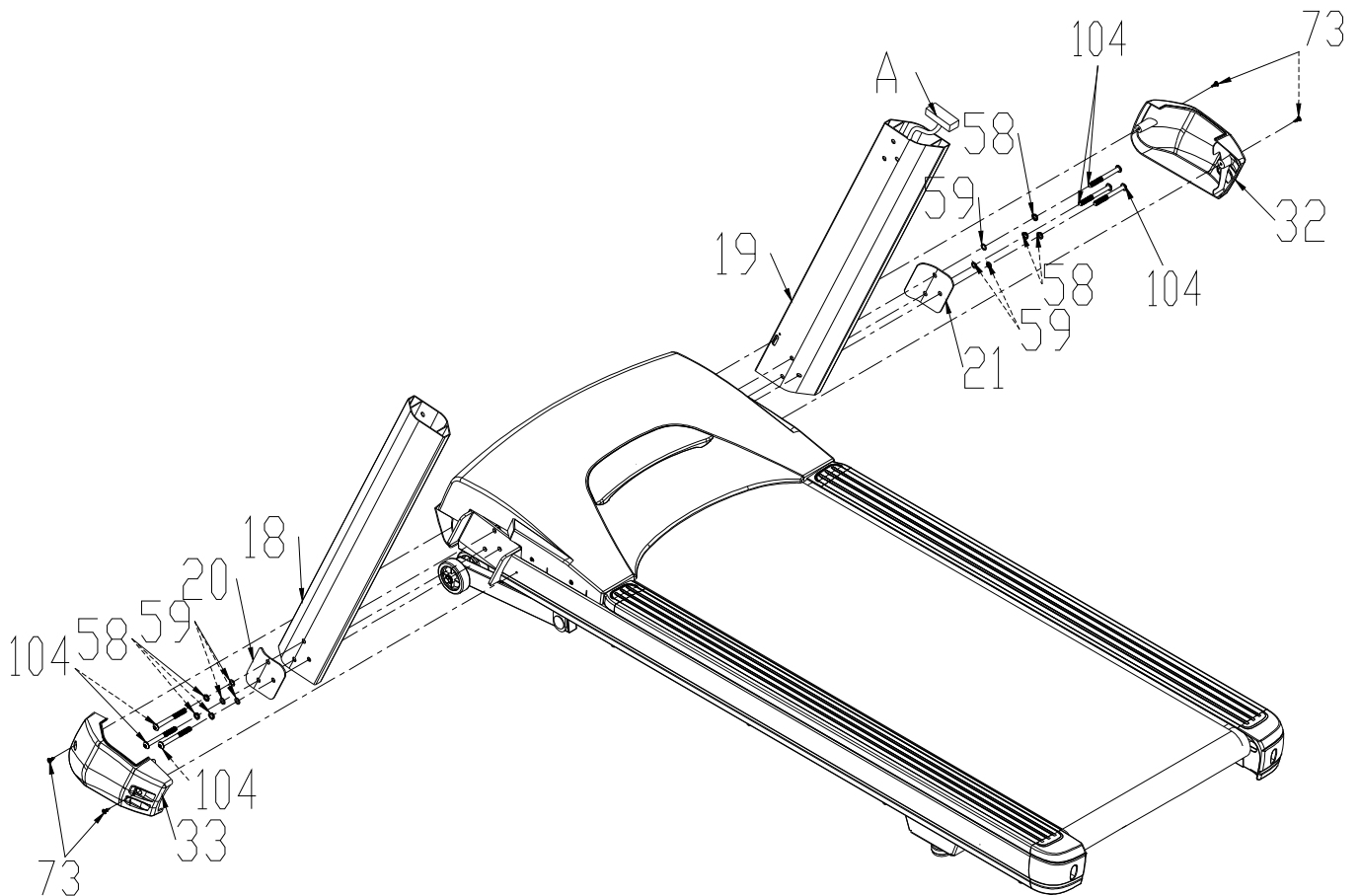


#108 - M8 x 12mm
Bult (6 st)

Monteringsinstruktioner

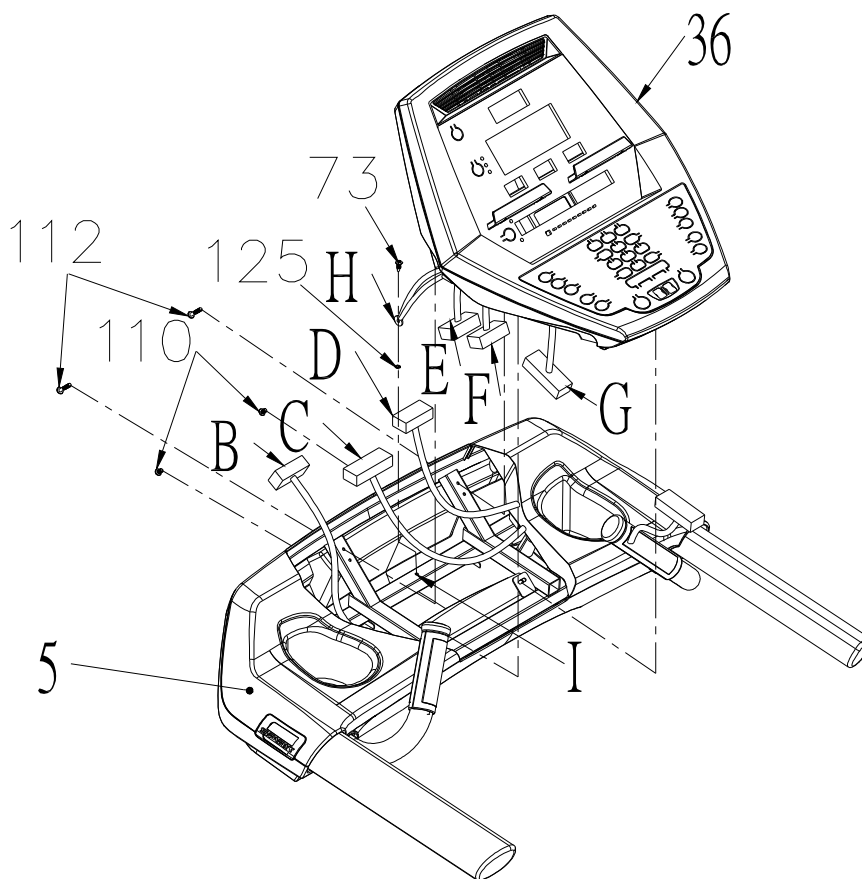
Steg 1: Främre Ramrör

- I höger främre ramrör (19) är datorkabel (A)(87) förinstallerad. Lyft av ramröret från löpunderlaget och fäst det på huvudramen. Dra försiktigt i datorkabeln när du riktar upp ramröret så att den inte kläms mellan ramröret och huvudramen. Sätt i en 3/8" x 3-3/4" bult (104), 3/8" bricka (58) och 3/8" bricka (59) genom det översta hålet i spännbrickan (21), och motsvarande topphål i ramröret och skruva fast i huvudramen. Montera därefter de andra två bultarna (104) och brickorna (58 & 59) och skruva fast alla tre ordentligt.
- Montera vänster främre ramrör (18) på samma sätt.
- Montera nedre sidokåpor (32 & 33) med fyra M5 x 12mm skruvar (73).



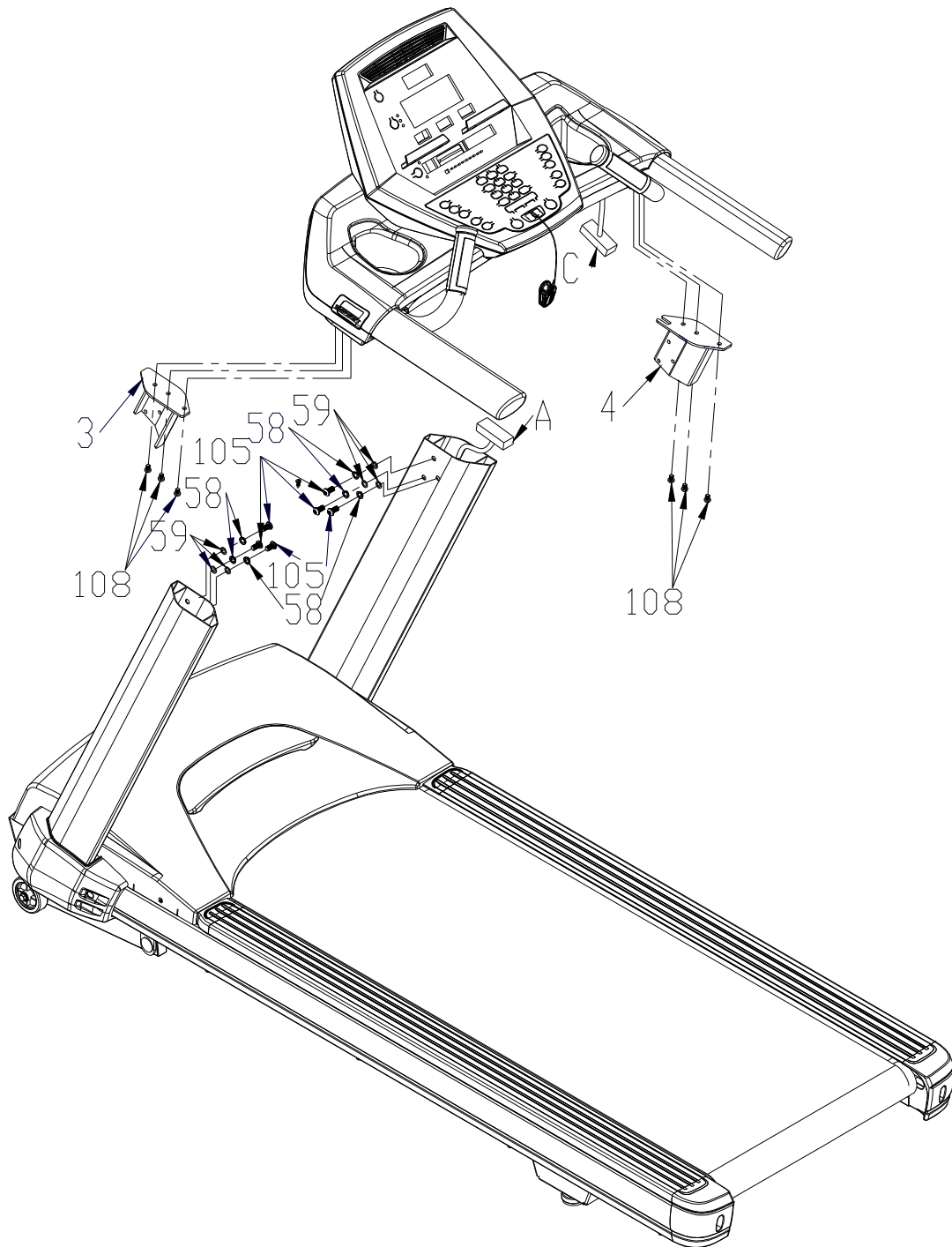
Steg 2: Montering av Mätare

- Koppla ihop datorkablar (G(86) & C(120)), handpuls-kablar (D(122) & F(88), hö och B(28) & E(88), vän) och fäst jordningskabeln (H)(121) till hålet (I) i stålramen med en M5 x 16mm skruv (73) och en M5 stjärnbricka (125) .
- Montera mätaren (36) på handtagets ram (5) med två M5 x 30mm skruvar (112) och två M5 x 10mm skruvar (110).



Steg 3: Montering av mätaren till främre ramrör

- Montera de två datorfästena (3 vä & 4 hö) på mätarens ram med sex M8 x 12mm skruvar (108).
- Koppla ihop datorkabeln (C)(120) med matarkabeln (A)(87) från ramröret.
- Fäst datorn på toppen av ramrören med sex 3/8" x 3/4" bultar (105), 3/8" brickor (58) och 3/8" brickor (59). Var försiktig så att datorkabeln inte kläms.



Beskrivning av mätaren



Uppstart:

Anslut löpbandet genom att sticka in kontakten i lämpligt eluttag. Vrid därefter på strömbrytaren som sitter på löpbandets främre del under motorhuven. Kontrollera att säkerhetsnyckeln sitter i så att maskinen kan fungera.

När strömmen är på lyser displayen under en kort stund. **Time** och **Distance** fönstren visar Odometer-uppgifter; **Time**-fönstret visar hur många timmar löpbandet har gått och **Distance**-fönstret visar hur många kilometer (eller Miles) som avverkats. Ett meddelande visar mjukvaruversionen. Mätaren är nu i initialläget, vilket är startpunkten.

Snabbstart:

- Tryck på en knapp (vilken som helst) för att lysa upp displayen.
- Tryck på **Start**. Löpbandet startar i en hastighet om 0.8 km/h. Du kan därefter justera hastigheten med **Fast / Slow**-knapparna. Du kan också använda snabbknapparna 3 till 9 för att direkt ange en specificerad hastighet.
- För att sänka hastigheten, tryck och håll nere **Slow**-knappen till önskad fart. Du kan också trycka på snabbtangenterna 3 till 9.
- För att stoppa löpbandet, tryck på **Stop**-knappen.

Pause/Stop/Reset:

- Om du önskar göra en paus i träningen, tryck på **Stop**. Löpbandets hastighet minskar tills det stannar. Time, Distance och Calorie sparas när du är i paus-läget. Efter 5 minuter kommer displayen att nollställas och återgå till start-upp läget.
- För att återuppta träningen, tryck på **Start**.
- Tryck på **Stop** två gånger och programmet avslutas. En summering av träningen visas. Om du trycker på **Stop** en tredje gång återgår mätaren till viloläge (start-upp). Om du håller nere **Stop**-knappen i mer än 3 sekunder nollställs mätaren.
- När du matar in uppgifter såsom ålder och tid kan du trycka på stop-knappen för att backa ett steg för varje knapptryckning.

Incline (lutning):

- Lutningen kan justeras när som helst efter att löpmattan börjat rulla.
- Tryck och håll nere **Adjust ▲ ▼** för att uppnå önskad nivå. Du kan också välja en snabbare väg för att öka resp minska lutningen genom att välja snabbtangenterna 2 till 6, på vänster sida om mätaren (incline).
- Displayen visar lutningen i procent (samma som för vägs skyltar) när justeringar görs.

Dot Matrix Center Display:

Tio rader med punkter indikerar varje träningsnivå i manual-läget. Punkterna är endast till för att visa en ungefärlig nivå (hastighet/lutning). De indikerar ej nödvändigtvis ett specifikt värde – endast ett ungefärligt procentvärde för att jämföra intensitetsnivåerna. I Manual-läget kommer Speed / Incline dot matrix fönstret att bygga en profil "bild" allteftersom värdena förändras under träningen. Det finns tjugofyra kolumner som indikerar tid. De 24 kolumnerna är indelade i 1/24-del av den totala programtiden. När tiden räknas upp från noll, representerar varje kolumn 1 minut.

Bredvid Dot Matrix finns tre LED-lampor märkta: Track, Speed och Incline jämte en display-knapp. När Track LED lyser visar Dot matrix Track-profilen, när Speed LED lyser visar Dot matrix Speed-profilen och när Incline LED lyser visar Dot Matrix Incline-profilen. Du kan ändra Dot Matrix profilen genom att trycka på Display. När du skrollat igenom de tre profilerna kommer Dot matrix att skrolla igenom de tre displayerna automatiskt, som vardera visas i fyra sekunder. Motsvarande LED blinkar när tillhörande profil visas. Ett tryck till på Display-knappen och du går tillbaka till Track-profilen.

0.4 km Track:

0.4 km slingan (1/4 mile) visas runt dot matrix fönstret. Den blinkande punkten indikerar dina framsteg. I mitten av slingan finns en varvräknare för din referens.

Heart Rate (Puls):

Puls-fönstret visar din puls i slag per minut under träningen. Du måste använda både vänster och höger sensor för att din puls skall avläsas. Pulsvärdet visas när datorn mottagit en pulssignal. Du kan greppa om handpulssensorerna när du är i det Pulsstyrda läget. Också möjlighet att använda trådlös pulsmätning.

Pulsdiagram:

Visar ett diagram på pulsen i procent av maxpulsen. När du matar in din ålder beräknar mätaren din maxpuls. Diagrammet lyser och visar den maxpuls i procent som du uppnått.

Meddelande Fönsterdisplay:

Visar meddelanden som guidar dig genom programmeringsprocessen. Under ett program visar meddelandefönstret din träningsdata.

Att stänga av Löpbandet:

Displayen stängs av automatiskt (viloläge) efter 30 minuters inaktivitet. Denna funktion kallas för viloläge. I viloläget släcks det mesta ner (ungefär detsamma som för TVn). Du kan också ta bort säkerhetsnyckeln och stänga av strömmen till löpbandet.

Programegenskaper

LÖPBANDET erbjuder fem förinställda program, ett användaranpassat program, två pulsstyrda program, ett FitnessTest och ett Manual-program.

För att välja och starta ett Förinställt Program:

- Välj ett program och tryck på Enter för att börja ett användaranpassat program (dina personuppgifter) eller tryck bara på Start (standardvärdet).
- Efter val av program och inmatning av dina personuppgifter, kommer **Time** fönstret att blinka med ett standardvärde på 20 minuter. Du kan använda up/down-knapparna för att justera tiden. Tryck därefter på Enter. (Anm.: Du kan trycka på start när som helst under programmeringen för att börja träna).
- **Incline**-fönstret börjar nu blinka och anger din **Ålder**. Att lägga in korrekt ålder kommer att påverka pulsvärdet och är också nödvändigt för de pulsstyrda programmen. Använd up/down för att justera och tryck därefter på Enter.
- **Distance**-fönstret börjar nu blinka och anger din **Kroppsvikt**. Att lägga in korrekt vikt påverkar kaloriavläsningen. Använd up/down för att justera och tryck därefter på Enter.
- **Speed**-fönstret börjar nu blinka och visar den förinställda topphastigheten för valt program. Använd up/down för att justera och tryck sedan på Enter. Varje program har olika hastighetsförändringar; detta möjliggör begränsning av topphastigheten.
- Tryck nu på Start för att börja träna.
- Börjar med 3 minuters uppvärmning. Du kan trycka på start för att kringgå detta och gå direkt på träningen. Under uppvärmningen räknas tiden ner från 3 minuter.

Användarprogram:

- Välj Custom och tryck sedan på **Enter**. Observera att dot matrix displayen belyser en enda rad med punkter längst ner. (Såvida det inte finns ett sedan tidigare sparad program.)
- Fönstret för Time blinkar. Använd up/down-knapparna för att mata in önskad tid. Tryck på **ENTER**. Detta är ett måste för att fortsätta även om ingen ändring görs.
- Fönstret för **Incline** blinkar och ett värde för din **Ålder** visas. Att lägga in korrekt Ålder påverkar riktigheten vad gäller pulsavläsningen. Använd up/down för att justera och tryck sedan på Enter.
- Fönstret för **Distance** blinkar och ett värde för din **Kroppsvikt** visas. Att lägga in korrekt vikt påverkar riktigheten vad gäller förbrukade kalorier. Använd up/down för att justera och tryck sedan på Enter.
- Den första kolumnen (segmentet) för hastighet blinkar nu. Använd **Fast / Slow** knapparna för att justera hastigheten till önskad nivå och tryck sedan på Enter. Nu blinkar den andra kolumnen. Observera att värdet för tidigare segment följer med till nästa. Repetera denna procedur tills alla segment har blivit programmerade.
- Första kolumnen blinkar nu igen. Mätaren är nu klar för avgivande av lutning. Repetera samma procedur som ovan för hastigheten.
- Tryck på **Start** för att börja träna och spara programmet.

5K Run:

Detta program anger automatiskt en distans på 5 km som målvärde. Track-displayen visar ett varv som är lika med 5 km och Distance-fönstret visar 5 km vid start. När programmet börjar, räknas Distance ner. Så snart det når noll avslutas programmet.

*Observera att Hastighetsavläsningen är i miles/h om inte mätningen är inställd på KM/H.

Fitness Test:

Fitnessstestet är baserat på Gerkin-protokollet. Testet ökar hastigheten och lutningen växelvis tills du når 85% av din Maxpuls. Den tid det tar dig att nå upp till 85% avgörs av de poäng som visas i tabellen nedan.

Nivå	Tid	Hastighet	Grader	VO2 Max
1	0 to 1:00	4.5mph	0%	31.15
2.1	1:15	4.5mph	2%	32.55
2.2	1:30	4.5mph	2%	33.6
2.3	1:45	4.5mph	2%	34.65
2.4	2:00	4.5mph	2%	35.35
3.1	2:15	5.0mph	2%	37.45
3.2	2:30	5.0mph	2%	39.55
3.3	2:45	5.0mph	2%	41.3
3.4	3:00	5.0mph	2%	43.4
4.1	3:15	5.0mph	4%	44.1
4.2	3:30	5.0mph	4%	45.15
4.3	3:45	5.0mph	4%	46.2
4.4	4:00	5.0mph	4%	46.5
5.1	4:15	5.5mph	4%	48.6
5.2	4:30	5.5mph	4%	50
5.3	4:45	5.5mph	4%	51.4
5.4	5:00	5.5mph	4%	52.8
6.1	5:15	5.5mph	6%	53.9
6.2	5:30	5.5mph	6%	54.9
6.3	5:45	5.5mph	6%	56
6.4	6:00	5.5mph	6%	57
7.1	6:15	6.0mph	6%	57.7
7.2	6:30	6.0mph	6%	58.8
7.3	6:45	6.0mph	6%	60.2
7.4	7:00	6.0mph	6%	61.2
8.1	7:15	6.0mph	8%	62.3
8.2	7:30	6.0mph	8%	63.3
8.3	7:45	6.0mph	8%	64
8.4	8:00	6.0mph	8%	65
9.1	8:15	6.5mph	8%	66.5
9.2	8:30	6.5mph	8%	68.2
9.3	8:45	6.5mph	8%	69
9.4	9:00	6.5mph	8%	70.7
10.1	9:15	6.5mph	10%	72.1
10.2	9:30	6.5mph	10%	73.1
10.3	9:45	6.5mph	10%	73.8
10.4	10:00	6.5mph	10%	74.9
11.1	10:15	7.0mph	10%	76.3
11.2	10:30	7.0mph	10%	77.7
11.3	10:45	7.0mph	10%	79.1
11.4	11:00	7.0mph	10%	80

Före testet:

- Försäkra dig om att du är vid god hälsa.
- Se till att du värmer upp och stretchar före testet.
- Gör ej något intag av koffein före testet.
- Vid användning av handpulssensorerna greppa varsamt, spänn ej uppåt.

Fitnessstest programmering:

1. Tryck på Fit-test knappen och tryck på Enter.
2. Meddelande-fönstret ber dig mata in din **Ålder**. Du kan göra justeringar, visas i Incline-fönstret, med hjälp av Up/Down-knapparna. Tryck sedan på Enter för att bekräfta och gå vidare.
3. Du ombeds nu att mata in din **Vikt**. Du kan göra justeringar, visas i Distance-fönstret, med hjälp av Up/Down. Tryck sedan på Enter för att bekräfta och gå vidare.
4. Tryck nu på Start för att påbörja testet.

Under testet:

- Mätaren måste mottaga en stadig puls för att testet skall starta. Du kan använda handpulssensorerna eller bära ett pulsband.
- Testet startar med 3 minuters uppvärmning i en hastighet om 4.8km/h (3m/h).
- Data som visas under testet är:
 - a. **Time** indikerar totalt förfluten tid.
 - b. **Incline** (lutningen i procent).
 - c. **Distance** i Miles eller Kilometer beroende på förinställd parameter.
 - d. **Speed** i M/H eller KM/H beroende på förinställd parameter.
 - e. **Målpulsen** visas i meddelande-fönstret.

Efter testet:

- Trappa ner i ca 1-3 minuter.
- Checka din poäng eftersom mätaren automatiskt återgår till start-upp-läget efter ett par minuter.

Betydelsen av dina poäng:

VO2max Tabell för män och mycket spänstiga kvinnor

	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
	ålder	ålder	ålder	ålder	ålder	ålder
utmärkt	>60	>56	>51	>45	>41	>37
bra	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37
över medel	47-51	43-48	39-42	35-38	32-35	29-32
medel	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
under medel	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
dåligt	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
mycket dåligt	<30	<30	<26	<25	<22	<20

VO2max Tabell för kvinnor och mindre spänstiga män

	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
	ålder	ålder	ålder	ålder	ålder	ålder
utmärkt	56	52	45	40	37	32
bra	47-56	45-52	38-45	34-40	32-37	28-32
över medel	42-46	39-44	34-37	31-33	28-31	25-27
medel	38-41	35-38	31-33	28-30	25-27	22-24
under medel	33-37	31-34	27-30	25-27	22-24	19-22
dåligt	28-32	26-30	22-26	20-24	18-21	17-18
mycket dåligt	<28	<26	<22	<20	<18	<17

Målpuls

• Mottot “no pain, no gain” är en myt. Att mäta sin puls gör att man kan välja rätt nivå på träningen så att intensiteten inte blir alltför hög eller låg.

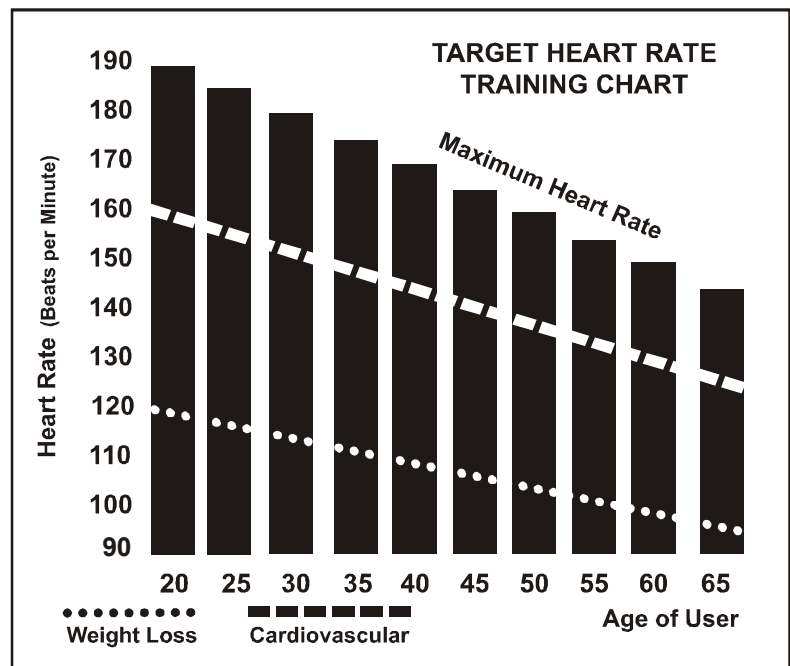
• För att avgöra inom vilken räckvidd man skall träna måste din Maxpuls bestämmas. Detta kan räknas ut genom följande formel:

$$220 - \text{Användarens Ålder} = \text{Maxpuls}$$

(Om du matar in din ålder under programmeringen gör datorn denna beräkning automatiskt.)

Detta används för de pulsstyrda programmen samt för pulsdiagrammet. Efter beräkning av din Maxpuls kan du bestämma vilket mål du skall följa. De mest populära träningsmålen är cardiovascular fitness (träning för hjärta och lungor) och weight control. De svarta kolumnerna på tabellen

representerar Maxpuls för en person, vars ålder listas längst ner på varje kolumn. Pulsträningszonen för antingen cardiovascular fitness eller weight loss representeras av två olika linjer, vilka skär diagonalt genom tabellen. En definition av linjerna hittar du i vänstra nedre hörnet på tabellen. Om ditt mål är cardiovascular fitness eller om det är weight loss, kan det uppnås genom att träna på 80% resp. 60% av din Maxpuls.



OBS!

Målvärdet som används i HR-1 och HR-2 programmen är endast ett standardvärde för en frisk person. Överansträng dig inte! Du kanske inte kan uppnå det valda målet. Om så är fallet, lägg in en högre ålder som motsvarar ett lägre målvärde.

Användning av pulsband

Hur du använder ett pulsband:

1. Fäst sändaren på bandet.
2. Justera bandet så att det sitter bekvämt runt bröstet.
3. Placera sändaren alldeles under bröstmuskeln.
4. Svett är den bästa ledaren för att läsa av pulssignalerna. Vanligt vatten kan också användas för att fukta elektroderna (2 svarta fyrkanter på motsvarande sida om bandet och på vardera sidan av sändaren). Rekommenderas också att man bär pulsbandet några minuter innan träningen. En del användare har svårare för att uppnå en stark signal till en början. Efter "uppvärmning" avtar detta problem. Att bära kläder ovanpå pulsbandet påverkar inte utförandet.
5. Din träning skall hållas inom räckvidden – avståndet mellan sändare/mottagare – för att uppnå en stark signal. Räckviddens längd kan variera något men håller sig generellt tillräckligt nära för att erhålla en pålitlig avläsning. Att bära pulsbandet på bara skinnet försäkrar dig om en korrekt funktion. Om önskvärt kan du bära sändaren över en tröja. Fukta i så fall området på tröjan där elektroderna sitter.

Oregelbunden Funktion:

Obs! Om onormala värden, kontrollera följande:

- (1) Löpbandet ej kopplat till ett jordat uttag - **Ett måste!**
- (2) Microvågsugn, TV, små apparater, etc.
- (3) Fluorescerande belysning.
- (4) Vissa säkerhetssystem i hushållet.
- (5) Husdjur i vägen inom räckvidden.
- (6) Antennen som plockar upp pulsslagen är mycket känslig. Om ett ljud kommer utifrån, kan störningen åtgärdas genom att vrida hela maskinen 90 grader.

VARNING!

ANVÄND INTE ETT PULSSTYRT PROGRAM OM DIN PULS INTE REGISTRERAS PÅ ETT KORREKT SÄTT PÅ LÖPBANDETS DISPLAY!

Pulsstyrt Program

Hur det pulsstyrda programmet fungerar:

Programmet Heart Rate Control (HRC) använder sig av löpbandets lutning för att reglera ditt pulsvärde. Höjningar resp sänkningar av lutningen påverkar pulsen mycket mer än förändringar av hastigheten. HRC-programmet ändrar automatiskt lutningen stegvis för att uppnå programmerat pulsvärde.

Pulsvärde Auto-Pilot-funktion

Denna unika funktion gör att användaren kan gå in i ett pulsprogram när som helst genom att trycka på en knapp. HR2-programmet fungerar också som en Auto-Pilot-knapp. Under vilket program som helst kan användaren trycka på Auto-Pilot-knappen för att gå till HRC-programmet. Den puls du har (när du trycker på Auto-Pilot) kommer att sparas automatiskt. Du kan trycka på incline up eller down för att ändra ditt pulsvärde när du är i Auto-Pilot-läget.

Att välja ett Pulsstyrt Program:

Du har möjlighet, i initialläget, att välja antingen HR-1-programmet (Weight Control) eller HR-2-programmet (Cardiovascular). Weight Control programmet behåller ditt pulsvärde vid 70% av maxpuls. Cardiovascular programmet behåller ditt pulsvärde vid 90% av din maxpuls. Ditt maxpulsvärde är baserat på en formel där din ålder dras ifrån 220. Din inmatning av pulsvärdet beräknas automatiskt när du lägger in din ålder.

Pulsvärde programmering

Du måste erhålla ett stabilt värde i pulsfönstret annars startar inte programmet.

- Tryck på HR1 eller HR2 knappen.
- Pulsfönstret blinkar och visar ett standardvärde för detta program. Du kan reglera detta och trycka på enter om du önskar eller endast trycka på enter för att acceptera värdet.
- Calorie blinkar och visar kroppsvikten. Ändra och tryck på enter eller tryck enter för att acceptera standardvärdet.
- Pulse-fönstret blinkar och visar din ålder. Ändra och tryck på enter eller tryck enter för att acceptera standardvärdet. Vid justering av Ålder ändras Målpulsvärdet.
- Time-fönstret blinkar. Justera tiden och tryck på enter.
- Tryck på Start för att börja.

Under programmet kan du öka eller minska målpulsvärdet genom att trycka på incline up eller down.

Auto-Pilot:

HR2-knappen har också en annan funktion, Auto-Pilot. Denna funktion kan du använda i vilket program som helst.

Användning av Auto-Pilot: Om du redan har startat ett program och du uppnår ett pulsvärde du vill behålla, tryck på Auto-Pilot-knappen och mätaren går över till pulsstyrt program och behåller ditt nuvarande pulsvärde.

Underhåll

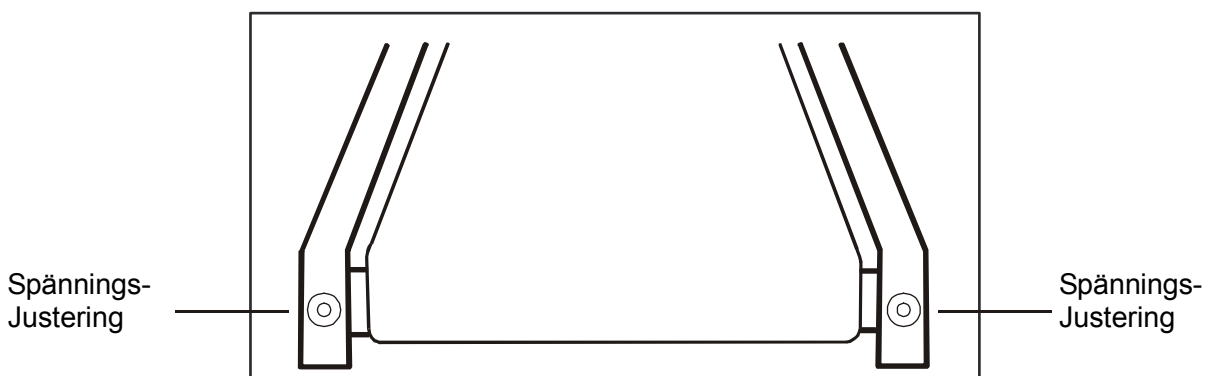
Löpmatta – Du får maximal prestanda om mattan hålls så ren som möjligt. Använd en mjuk, fuktig trasa eller pappershandduk för att torka av kanten på mattan och området mellan mattkanten och ramen. Försök också att nå in direkt under mattkanten. Detta bör göras en gång i månaden för att förlänga mattans livslängd. Använd endast vatten – inget rengöringsmedel eller slipmedel. Tvål och vatten jämte en nylonborste kan användas för att rengöra toppen på löpmattan. **Låt mattan torka innan användning.**

Fukt på mattan – Detta kan ske under inkörningen eller tills mattan har stabiliserats. Torka upp överflödet med en fuktig trasa.

Rengöring – Smuts, damm och djurhår kan blockera luftintagen och samlas på löpmattan. Månadsvis: Dammsug under löpbandet. En gång per år bör du ta av motorhuven och dammsuga upp smuts som kan samlas här. **DRA UR ELSLADDEN INNAN RENGÖRING.**

JUSTERING AV LÖPMATTAN:

Spänningsjustering – Justering måste göras från den bakre valsen. Justeringsbultarna sitter på änden av de bakre ändkåporna. Se bild nedan.



Obs.: Justering sker via ett litet hål i ändkåpan

Dra åt de bakre bultarna tillräckligt för att förhindra glidning vid främre vals. Vrid de båda justeringsbultarna i ökningarna om $\frac{1}{4}$ varv vardera och kontrollera att spänningen är korrekt genom att promenera på bandet i låg hastighet. Fortsätt dra åt bultarna tills bandet slutar glida.

- Om du känner att bandet är tillräckligt spänt men fortfarande slirar kan det bero på att motorns drivrem under främre kåpa är lös.

DRA EJ ÅT FÖR HÅRT – Det kan skada rullar och lager på löpbandet.

CENTRERING AV LÖPMATTAN:

Löpbandets prestanda är beroende av att ramen står på en jämn yta. I annat fall kan valsarna inte löpa parallellt och bandet måste justeras kontinuerligt.

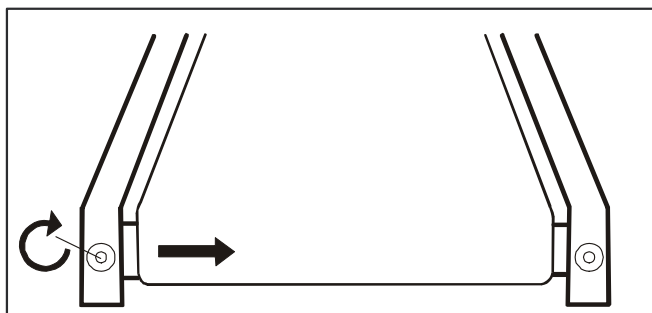
Löpbandet är designat för att hålla mattan någorlunda centrerad vid användning. Det händer att bandet glider nära en sida när det rullar utan att någon står på det. Efter ett par minuters användning tenderar löpmattan att centrera sig själv. Om löpbandet, under användning, fortsätter att glida mot en sida, är justeringar nödvändiga.

CENTRERING:

En 10 mm insexnyckel medlevereras för att justera den bakre valsen. Justera endast från den **vänstra** sidan. Sätt hastigheten till ca. 3 till 5 km/h.

En liten justering kan göra stor förändring!

Vrid bulten medsols för att flytta bandet åt höger. Vrid endast ett 1/4 varv och vänta några minuter så att bandet kan självjustera sig. Fortsätt vrid ett 1/4 varv tills bandet är helt centrerat.



Bandet kan behöva centreras då och då beroende på användning och hur man går/löper. En del användare påverkar centreringsen på skilda sätt. Justeringarna kommer att minska allteftersom man använder löpbandet. Det är ägarens ansvar att löpbandet är korrekt centrerat.

OBSERVERA:

SKADA PÅ BANDET P.G.A. FELAKTIG CENTRERING/SPÄNNING TÄCKS INTE AV GARANTIN.

Master T800 löpband är behandlat med ett vax för att mattan/bordet ska löpa friktionsfritt. Under de första två åren behöver inte mattan smörjas med silikon.

Löpbordet är värdbart, så efter 2-3 års regelbunden användning ska man vända på detta och åter få en vaxpreparerad yta. Observera att olja/silikon skadar den vaxade ytan.

Service - Checklista

PROBLEM	ORSAK/ÅTGÄRD
Displayen lyser inte	1) Säkerhetsnyckeln ej isatt. 2) Löpbandets strömbrytare utlöst. Se till att den sitter i ordentligt. 3) Kontakten är fränkopplad. Se till att den sitter ordentligt i väggens eluttag. 4) Husets huvudströmbrytare har löst ut. 5) Löpbandet skadat. Kontakta din återförsäljare.
Löpbandet är inte centrerat	En del användare har olika vikt på hö resp vä fot vid isättandet på mattan. Justera om nödvändigt.
Bandet rullar ojämnt när man går/springer	Se Underhåll, avsnittet Spänning. Motorns drivrem är för lös.
Motorn svarar inte efter att ha tryckt på start	1) Om bandet rullar men stannar efter ett litet tag, och displayen visar "LS", kör kalibrering (Se nästa sida.) 2) Om du trycker på start och bandet inte rullar och LS sedan visas på displayen, kontakta Service.
Löpbandet når upp till ca 10 km/h men visar högre hastighet på displayen	Detta indikerar på för låg spänning. Använd ej förlängnings-sladd. Om förlängningssladd behövs bör den vara så kort som möjligt. Ett minimum om 220 Volt är nödvändigt.
Löpbandet stannar snabbt/plötsligt när säkerhetsnyckeln dras ur	Hög friktion på bandet/däcket.
Löpbandet utlöser 15 amp strömkrets	Hög friktion på bandet/däcket.
Datorn stängs av när mätaren vidrörs (en kall dag) vid gång/löpning	Statisk elektricitet "havererar" datorn. Se elinformation på sid.4.

Kalibrering:

- 1) Ta bort säkerhetsnyckeln.
- 2) Tryck och håll nere Start och Fast (hastighet upp) med en hand och sätt tillbaka säkerhetsnyckeln med den andra. Fortsätt att hålla nere Start och Fast tills fönstret visar "Factory settings", och tryck sedan på enter.
- 3) Du kan nu lägga in Mätssystem; kilometer eller miles (engelska). Tryck på up eller down för val och tryck sedan på enter.
- 4) Se till att hjulets diam. är 2.98 och tryck sedan på enter.
- 5) Justera minimum hastighet (om nödvändigt) till 0.8km/h och tryck på enter.
- 6) Justera maxhastigheten (om nödvändigt) till 20.0km/h och tryck på enter.
- 7) Justera maxlutningen (om nödvändigt) till 15 och tryck sedan på enter.
- 8) Tryck på start för att börja kalibreringen. Åtgärden är automatisk; hastigheten ökar utan förvarning så stå inte på bandet.

Justering av hastighetssensor:

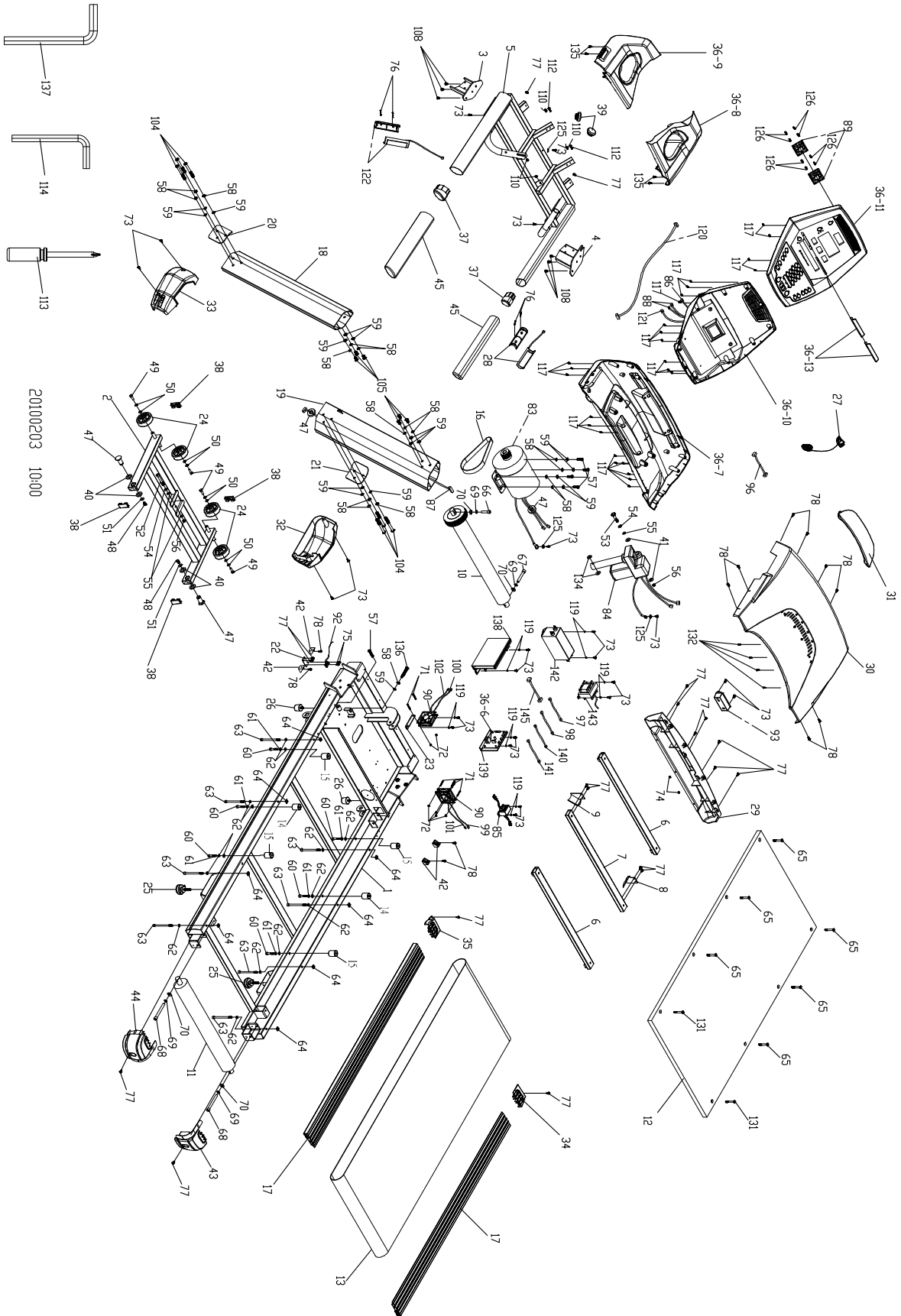
Om kalibreringen ej blir genomförd, kontrollera hastighetssensorn.

- 1) Ta bort motorkåpan.
- 2) Hastighetssensorn finns på vänster sida om ramen, alldeles bredvid främre rullvals. Hastighetssensorn är liten och svart med en ansluten kabel.
- 3) Se till att sensorn är så nära valsen som möjligt utan att röra den. Du kommer att se en magnet på valsens framsida; se till att sensorn är i linje med magneten. En skruv håller sensorn på plats. Denna behöver lossas för att justera sensorn. Skruva fast efter justering.

Underhållsmeny:

- 1) Tryck och håll nere Start, Stop och Enter samtidigt tills displayen visar "Engineering mode" (kan visa "maintenance menu" beroende på version). Tryck på Enter.
- 2) Du kan nu skrolla igenom menyerna med upp och ner knapparna. Använd Stop för att återgå till tidigare menyval. Valen är:
 - 1) **Key Test** – Tryck på varje knapp för att se att allt fungerar korrekt.
 - 2) **Display test** - Tänder alla LED-lampor.
 - 3) **Functions**
 - i. **Sleep** – Sätter på eller stänger av viloläge. Vid "off", är displayen alltid tänd.
 - ii. **Pause** – Sätter på eller stänger av pausläge. Vid "on" varar pausen 5 minuter.
 - iii. **Maintenance** - Nollställer "lube message" och odometeravläsningar.
 - iv. **Units** – Ställer in mätsystemet (km eller miles).
 - v. **Grade Return (GS Mode)** – Lutningen återgår till lägsta punkten när man trycker på paus.
 - vi. **Beep** – Sätter på eller stänger av ljudet (pipljud).
 - 4) **Security** – Sätter på Barnsäkerhetsfunktionen. Denna funktion låser tangentbordet tills man trycker på en förutbestämd knappsekvens. **Knappsekvens = Start & Enter** som hålls nere tills det låses upp.

SPRÄNGSKISS



20100203 10:00

LISTA ÖVER DELAR

Nr.	Beskrivning	Antal
1	Main Frame	1
2	Incline Bracket	1
3	Interface Mounting Bracket, Left	1
4	Interface Mounting Bracket, Right	1
5	Console Support	1
6	Deck Cross Brace A	2
7	Deck Cross Brace B	1
8	Belt Guide Right	1
9	Belt Guide Left	1
10	Front Roller Assembly W/Pulley	1
11	Rear Roller Assembly	1
12	Running Deck	1
13	Running Belt	1
14	Cushion A	2
15	Cushion B	4
16	Motor Drive Belt	1
17	1380m/m Aluminum Step Rail	2
18	Aluminum Upright (left)	1
19	Aluminum Upright (right)	1
20	Upright Retaining Plate (left)	1
21	Upright retaining Plate (right)	1
22	Hall Sensor Mounting Bracket	1
23	Fan Mounting Bracket	1
24	Transportation Wheel	4
25	Leveling Glide	2
26	Rubber Stop, Incline	2
27	Safety Key	1
28	Handpulse Sensor Assembly w/cable (B)(left)	1
29	Front Cover	1
30	Motor Top Cover	1
31	Motor Cover I.D. Plate	1
32	Motor Base Cap (R)	1
33	Motor Base Cap (L)	1
34	Step Rail Cap (R)	1
35	Step Rail Cap (L)	1
36	Console	1
36-6	PWM Motor Controller	1
36-7	Console Bottom Cover	1
36-8	Console AccessoryTray, Right	1
36-9	Console AccessoryTray, Left	1
36-10	Console Case, Back	1
36-11	Console Case, Front	1
36-13	Book Rack	2
37	Oval Eye Tube Endcap	2

Nr.	Beskrivning	Antal
38	□25 × 50m/m End Cap	4
39	Round End Cap	2
40	Incline Carriage Spacer	4
41	Ø10 × Ø25 × 0.8T Nylon Washer	2
42	Motor Cover Anchor	4
43	Rear Roller End Cap, Right	1
44	Rear Roller End Cap, Left	1
45	Handgrip Foam	2
47	Ø18 × Ø19 × 41L Carriage Bolt	2
48	M8 × 1.25 × 12m/m Hex Head Bolt	2
49	3/8"-16 × 25L Hex Head Bolt	4
50	Ø3/8" × Ø15 × 1T Flat Washer	8
51	Ø8.5 × 20 × 3.0T Flat Washer	2
52	M10 × 65L Hex Head Bolt	1
53	M10 × 50L Hex Head Bolt	1
54	Ø10 × 1.5T Split Washer	2
55	Ø10 × Ø19 × 1.5T Flat Washer	2
56	M10 Nyloc Nut	2
57	3/8"-16 × 1-1/2" Socket Head Cap Bolt	5
58	3/8" × 16.5 × 2.0 × 4H Split Washer	17
59	Ø3/8" × 25 × 2T Flat Washer	17
60	M8 × 1.25 × 40L Socket Head Cap Bolt	6
61	Ø8 × 1.5T Split Washer	6
62	Ø8 × 16 × 1T Flat Washer	14
63	M8 × 1.25 × 110L Socket Head Cap Bolt	8
64	M8 × 1.25 × 6.5T Square shape cap nut	8
65	M8 × 1.25 × 55L Flat Head Countersink Bolt	6
66	M10 × 1.5 × 40L Socket Head Cap Bolt	1
67	M10 × 1.5 × 70L Socket Head Cap Bolt	1
68	M10 × 1.5 × 100L Socket Head Cap Bolt	2
69	Ø10 × 1.5T Split Washer	4
70	Ø10 × Ø25 × 1.5T Flat Washer	4
71	M3 × 35L Phillips Head Screw	6
72	M3 Nyloc Nut	6
73	M5 × 12L Phillips Head Screw	25
74	M5 Nyloc Nut	2
75	3.5 × 12L Tapping Screw	2
76	M3 × 20L Self Tapping Screw	4
77	M5 × 12L Tapping Screw	17
78	M5 × 12L Tapping Screw	12
83	Motor Assembly	1
84	Incline Motor	1
85	Step Down Transformer	1
86	Computer Cable(G) (Upper) 400m/m	1
87	Computer Cable(A) (Lower) 2000m/m	1
88	Handpulse Wires(E&F) (Upper) (Top) 500m/m	1
89	Console Fan	1
90	Motor Compartment Fan	2

Nr.	Beskrivning	Antal
92	Hall Sensor w/1300m/m Wire	1
93	A.C. Input Module	1
96	Power Line Cord	1
97	450m/m Connecting Wire, White	2
98	450m/m Connecting Wire, Black	1
99	250m/m Motor Compartment Fan wire, White	1
100	250m/m Motor Compartment Fan Wire, Black	1
101	150m/m Motor Compartment Fan Wire, Black	1
102	150m/m Motor Compartment Fan Wire, White	1
104	3/8"-16 × 3-3/4" Button Head Socket Bolt	6
105	3/8"-16 × 3/4" Button Head Socket Bolt	6
108	M8 × 1.25 × 10L Socket Head Cap Bolt	6
110	M5 × 10L Phillips Head Screw	2
112	M5 × 30L Phillips Head Screw	2
113	Phillips Head Screw Driver	1
114	8m/m L Allen Wrench	1
117	M3.5 × 12L Sheet Metal Screw	26
119	M5 Split Washer	14
120	Computer Cable(C) (Middle) _ 600m/m	1
121	Ground Wire(H) _ 470m/m	1
122	Handpulse Sensor Assembly /W cable(D) (Right)	1
125	M5 Star Washer	3
131	M8 × 1.25 × 35L Flat Head Countersink Bolt	2
132	3.5 × 8L Tapping Screw	4
134	Ø10 × Ø24 × 3T Nylon Washer	2
135	M3 × 15L Sheet Metal Screw	4
136	3/8"-16 × 2" Hex Head Bolt	1
137	3/8" L Allen Wrench	1
138	A.C. Inverter, Motor	1
139	L type sheet metal for control board	1
140	200m/m Connecting Wire, White	1
141	200m/m Connecting Wire, Black	1
142	Filter	1
143	Choke	1
144	O ring for eliminate magnet	2
145	6P Computer Cable	1