

VEJLEDNING TM 550 S

TM550S



Vigtige anbefalinger og sikkerhedsinstruktioner

Vores produkter er alle TÜV-GS testet og repræsenterer derfor de højeste aktuelle sikkerhedsstandarder. Denne kendsgerning gør det imidlertid ikke unødvendigt at overholde følgende principper strengt.

1. Montér maskinen nøjagtigt som beskrevet i installationsvejledningen, og brug kun de medfølgende, specifikke dele til maskinen. Før montering skal du kontrollere, om leveringen er fuldstændig i forhold til leveringsmeddelelsen og kartonens fuldstændighed mod monteringsstrinnene i installations- og betjeningsvejledningen.
2. Kontroller, at alle skruer, møtrikker og andre tilslutninger er forsvarligt spændt, før du bruger maskinen første gang og med regelmæssige intervaller (hver 1-2 måned) sikre, at de er spændt forsvarligt. Udskift defekte komponenter med det samme.
3. Sæt maskinen op på et tørt, jævnt sted og beskyt den mod fugt og vand. Ujævne dele af gulvet skal kompenseres ved passende forholdsregler og med de medfølgende justerbare dele til maskinen, hvis sådanne er installeret. Sørg for, at der ikke kommer nogen kontakt med fugt eller vand.
4. Placer et passende (f.eks. Gummimåtte, træplade osv.) Under maskinen, så maskinen er beskyttet mod snavs osv.
5. Fjern alle genstande inden for en radius på 2 meter, inden du begynder at træne.
6. Brug ikke skrappe rengøringsmidler til at rengøre maskinen og brug kun det medfølgende værktøj eller egnet værktøj, der er egnet til at samle maskinen og til nødvendige reparationer. Fjern sveddråber fra maskinen umiddelbart efter afsluttet træning.
7. **ADVARSEL!** Systemer med hjertefrekvensovervågning kan være upræcise. Overdreven træning kan føre til alvorlig helbredsskade eller dødsfald. Konsulter en læge, inden du starter et planlagt træningsprogram. Han kan definere den maksimale anstrengelse (puls, watt, træningens varighed osv.), som du kan udsætte dig selv for og kan give dig præcise oplysninger om den korrekte kropsholdning under træning, målene for din træning og din kost. Træn aldrig efter at have spist store måltider.

8. Træn kun på maskinen, når den er i korrekt funktionsdygtig tilstand. Brug kun originale reservedele til nødvendige reparationer. ADVARSEL: Udskift defekte dele straks.

9. Når du indstiller de justerbare dele, skal du observere den rigtige position og de markerede, maksimale indstillingspositioner og sikre, at den nyligt justerede position er korrekt sikret. Fjern de værktøjer, du har brug for at justere, når du har justeret en ny position.

10. Medmindre andet er beskrevet i instruktionerne, må maskinen kun bruges til træning af en person ad gangen. Træningstiden bør ikke overstige 60 minutter / dagligt.

11. Bær træningstøj og sko, der er egnede til træning på maskinen. Dit tøj skal være sådan, at de ikke kan fanges under træning på grund af deres form (f.eks. længde). Dine træningssko skal være passende til træningen, skal støtte dine fødder solidt og skal have skridsikre såler.

12. ADVARSEL! Hvis du bemærker en følelse af svimmelhed, sygdom, brystmerter eller andre unormale symptomer, skal du stoppe træningen og kontakte en læge.

13. Glem aldrig, at træningsmaskiner ikke er legetøj. De må derfor kun bruges i henhold til deres formål og af passende informerede og instruerede personer.

14. Børn og handicappede skal kun bruge maskinen i nærværelse af en anden person, der kan hjælpe og rådgive. Tag passende forholdsregler for at sikre, at børn aldrig bruger maskinen uden tilsyn.

15. Sørg for, at den person, der leder træning, og andre mennesker aldrig bevæger sig eller holder nogen dele af kroppen i nærheden af bevægelige dele.

16. Efter maskinens levetid må dette produkt ikke bortskaffe som normalt husholdningsaffald, men det skal gives til et samlingssted til genanvendelse af elektriske og elektroniske komponenter. Du finder muligvis symbolet på produktet, i instruktionerne eller på emballagen. Materialerne kan genbruges i overensstemmelse med deres mærkning. Med genanvendelse, materialebrug eller beskyttelse af vores miljø. Spørg den lokale administration om det ansvarlige bortskaffelsessted.

17. For at beskytte miljøet må du ikke bortskaffe emballagematerialer, brugte batterier eller dele af maskinen som husholdningsaffald. Læg disse i de passende opsamlingsbeholdere, eller før dem til et passende opsamlingssted.

18. Den maksimalt tilladte belastning (= kropsvægt) er specificeret som 130 kg. Tjek din kropsvægt, inden du starter træningen.

19. Hvis tilslutningskablet til dette produkt er beskadiget, skal dette udskiftes af producenten eller kundeservicen eller med en elektrisk certificeret person.

20. Denne maskine er testet og certificeret i overensstemmelse med EN ISO 20957-1: 2013, EN 957-6: 2010 / A1: 2014 + EMC-direktiv 2014/30 / EU.

Part-List + Spare-Part List TM 550S Order No. 1739

Illustr. No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to Illustr. No.	ET-Number
1	Floor frame		1	2+3	33-1571-01-SW
2	Main frame		1	1	33-1571-02-SI
3L	Support tube left		1	1+4	33-1570-03-SW
3R	Support tube right		1	1+4	33-1570-04-SW
4	Computer frame		1	3+12	33-1570-05-SI
5	Support square tube		2	2	33-1570-07-SI
6	Incline adjustment		1	37	33-1571-03-SI
7	Inductor bracket		1	2	33-1571-04-SI
8	Filter bracket		1	1	33-1571-05-SI
9	Front roller		1	2	33-1570-08-SI
10	Rear roller		1	2	33-1570-09-SI
11	Soft drop cylinder		1	1+2	33-1570-10-SI
12	Bushing short		2	6	36-1571-04-BT
13	Bushing long		2	6	36-1571-05-BT
14	Console upper cover		1	4	36-1571-03-BT
15	Console bottom cover		1	14	36-1571-06-BT
16	Console board		1	14	36-1571-01-BT
17	Bottle rack		2	14	36-1570-04-BT
18	Running board		1	2	36-1570-09-BT
19L	Support cover left		1	3L	36-1570-05-BT
19R	Support cover right		1	3R	36-1570-06-BT
20	Motor cover		1	2	36-1570-01-BT
21	Running belt		1	9+10	36-1570-30-BT
22	Side rail		2	2	36-1570-02-BT
23L	Rear end cover left		1	2	36-1570-07-BT
23R	Rear end cover right		1	2	36-1570-08-BT

Illustr. No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to Illustr. No.	ET-Number
24	Transport wheel		2	1	36-1352-23-BT
25	Protective plug		2	1+2	36-1352-44-BT
26	Ferrite ring		1	2	36-1241-19-BT
27	Flat belt		1	9+84	36-1570-12-BT
28	Support plate		1	2	33-1570-12-SI
29	Support wheel		2	2	36-1571-05-BT
30	Rubber pad		6	2+18	36-1350-17-BT
31	Transport wheel cap		2	1	36-1570-18-BT
32	Square cap		2	1	36-1570-14-BT
33	Foam grip		2	4	36-1570-15-BT
34	End cap		2	4	36-1570-19-BT
35	Rubber foot		4	1	36-1570-16-BT
36	Anti-slip pad		2	22	36-1570-17-BT
37	End cap		2	1	36-1352-26-BT
38	Inner hex screw	M10x45	1	1+85	39-10131-CR
39	Inner hex screw	M10x25	1	2+85	39-10025-CR
40	Inner hex screw	M10x20	2	2+6	39-9974-CR
41	Inner hex screw	M8x45	4	24+29	39-9914-SW
42	Inner hex screw	M8x20	2	1+6	39-10095
43	Inner hex screw	M8x40	3	3+11	39-10000
44	Inner hex screw	M8x25	1	11	39-10455
45	Inner hex screw	M8x15	8	3	39-9888
46	Inner hex screw	M6x20	2	3	39-9960
47	Hex screw	M8x35	3	2+84	39-9912-SW
48	Inner hex screw	M8x50	1	84	39-9811
49	Inner hex screw	M8x18	4	84	39-9823-CR
50	Inner hex screw	M6x55	3	9+10	39-10141

50	Inner hex screw	M6x55	3	9+10	39-10141
51	Inner hex screw	M6x12	4	5	39-9911
52	Countersunk head screw	M6x30	6	18	39-10306
53	Cross tapping screw	M5x8	9	20+28	39-9907
54	Cross tapping screw	M4x8	2	76	39-10188
55	Cross tapping screw	4x32	6	4+77	36-9210-31-BT
56	Cross tapping screw	4x16	6	35	39-10187
57	Cross tapping screw	4x12	25	15+19	39-10188
58	Cross tapping screw	4x12	6	23	39-10187
59	Cross tapping screw	3x10	14	82,89+92	39-10078
60	Cross tapping screw	2.2x8	8	75	39-10127-SW
61	Cross tapping screw	3x6	2	83	39-10076-SW
62	Cross tapping screw	M4x8	4	94+95	36-9210-30-BT
63	Serrated lock washer	8//16	12	45	39-9862-CR
64	Serrated lock washer	6//12	3	50	39-10007-SW
65	Serrated lock washer	10//19	2	38+39	39-10206-CR
66	Washer	8//16	6	47+49	39-9862-CR
67	Washer	4//8	2	61	39-10097
68	Spring washer	for M4	2	61	39-10058
69	Spring washer	for M8	6	47+49	39-9864-VC
70	Nylon nut	M10	2	38+39	39-9981
71	Nylon nut	M8	8	41,42+43	39-9818
72	Nylon nut	M6	12	46,51+52	39-9891-CR
73	Washer	10//20	2	40	39-9989-VC
74	Washer	8//26	4	42	39-10180
75	Key board		1	16	36-1571-02-BT
76	Motor controller		1	2	36-1571-07-BT

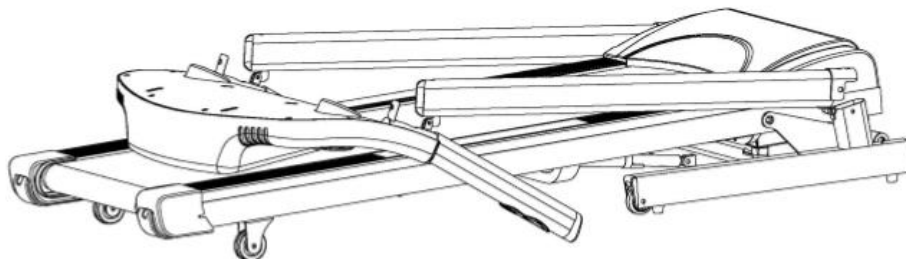
Illustr. No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to Illustr. No.	ET-Number
77R	Remote key +/- km/h, pulse		1	4	36-1570-23-BT
77L	Remote key +/- incline, pulse		1	4	36-1571-08-BT
78	Computer cable		1	14	36-1571-09-BT
79	Connection cable		1	78+80	36-1571-10-BT
80	Circuit cable		1	69+79	36-1571-11-BT
81	Safety clip		1	14	36-1352-31-BT
82	Optical sensor		1	83	36-1350-26-BT
83	Optical sensor bracket		1	84	36-1570-28-BT
84	DC Motor		1	2	33-1570-15-SI
85	Incline motor		1	1+2	33-1571-06-SI
86	Main switch		1	2	36-1352-29-BT
87	Overload fuse		1	2	36-1352-30-BT
88	AC power cable		1	2	36-1352-22-BT
89	Speaker		2	14	36-1571-12-BT
90	MP 3 connection cable		1	14	36-1142-30-BT
91	MP 3 socket		1	14	36-1571-13-BT
92	Amplifier		1	14	36-1571-14-BT
93	Inductor		1	2	36-1570-31-BT
94	Net-filter		1	2	36-1570-32-BT
95	Tool set		1		36-1570-33-BT
96	Assembly and exercise instruction		1		36-1739-01-BT

Samle vejledning

Læg alt overskueligt på jorden, og kontroller fuldstændigheden baseret på samlingen trin. OBS: Monteringsprocessen kræver 100% opmærksomhed. Samlingstid er ca. 20min

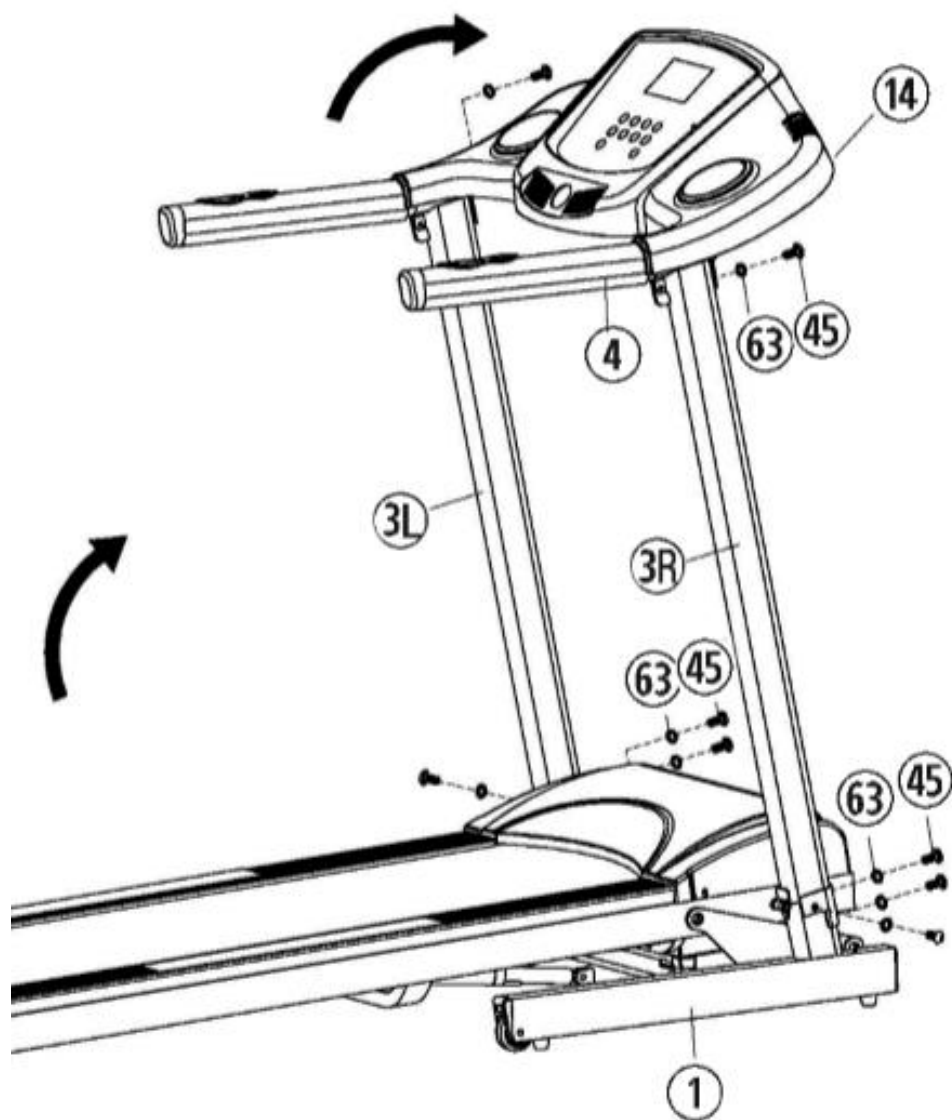
Trin 1:

1. Tag alle små dele, løst emballagemateriale ud af kassen og tag derefter, med hjælp fra en anden person, den præ monterede ramme ud. Skær ikke nylonremmen til at fjerne bundrammen fra kartonen



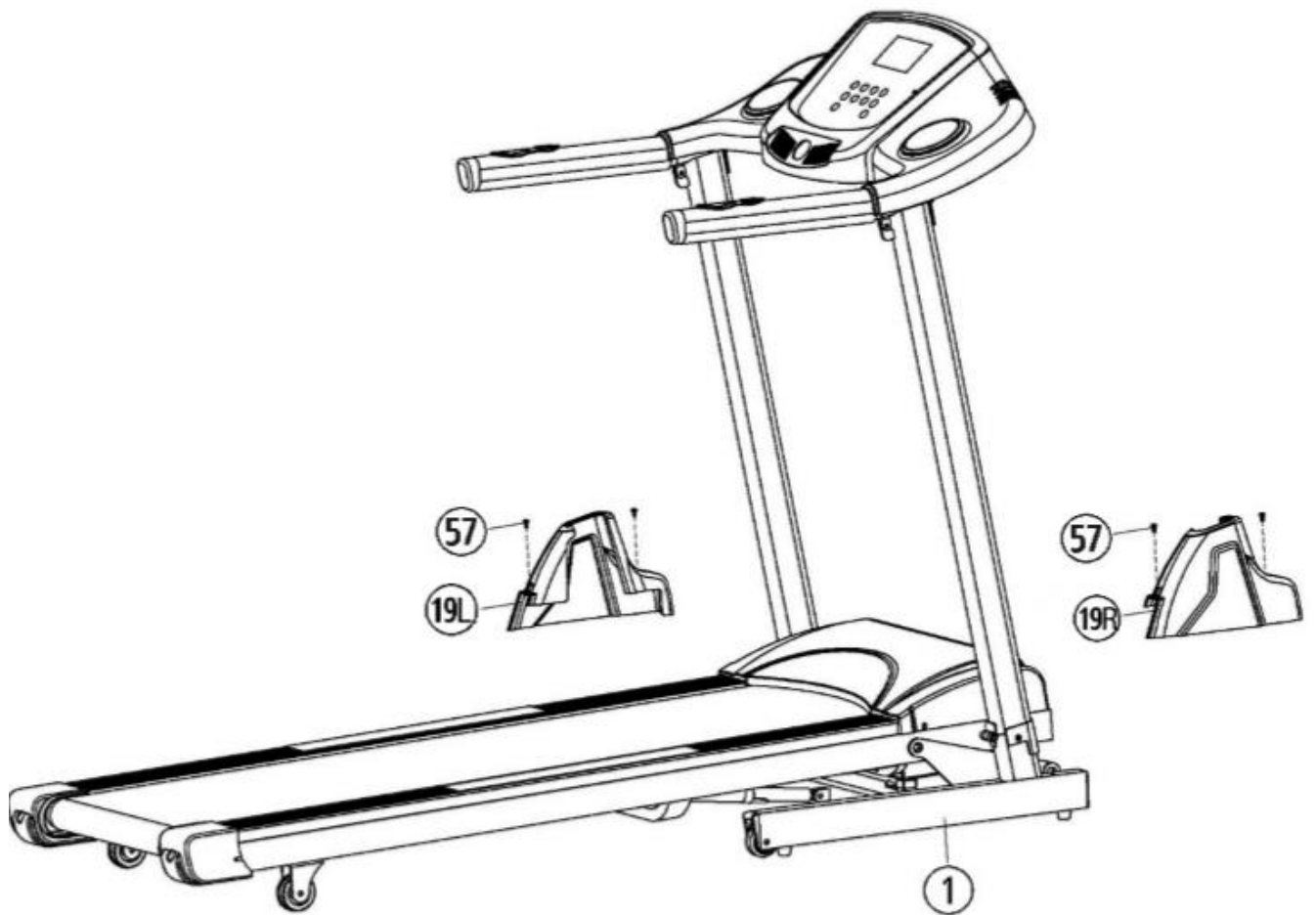
Trin 2: Montering af løbebånd

1. Anbring skruerne (45) og spændeskiverne (63) på venstre og højre side af bundrammen (1). 2. Klip nu nylonremmen, og klap forsigtigt støtterne til venstre og højre side (3L + 3R). Se en speciel visning af den rigtige støtte (3R), således at kablet ikke klemmes. 3. Skru støtterne (3L + 3R) tæt fast ved rammen ved hjælp af skruer (45) og spændeskiver (63). 4. Fold computeren (14) op til korrekt position, og spænd med skruer (45) og spændeskiver (63).



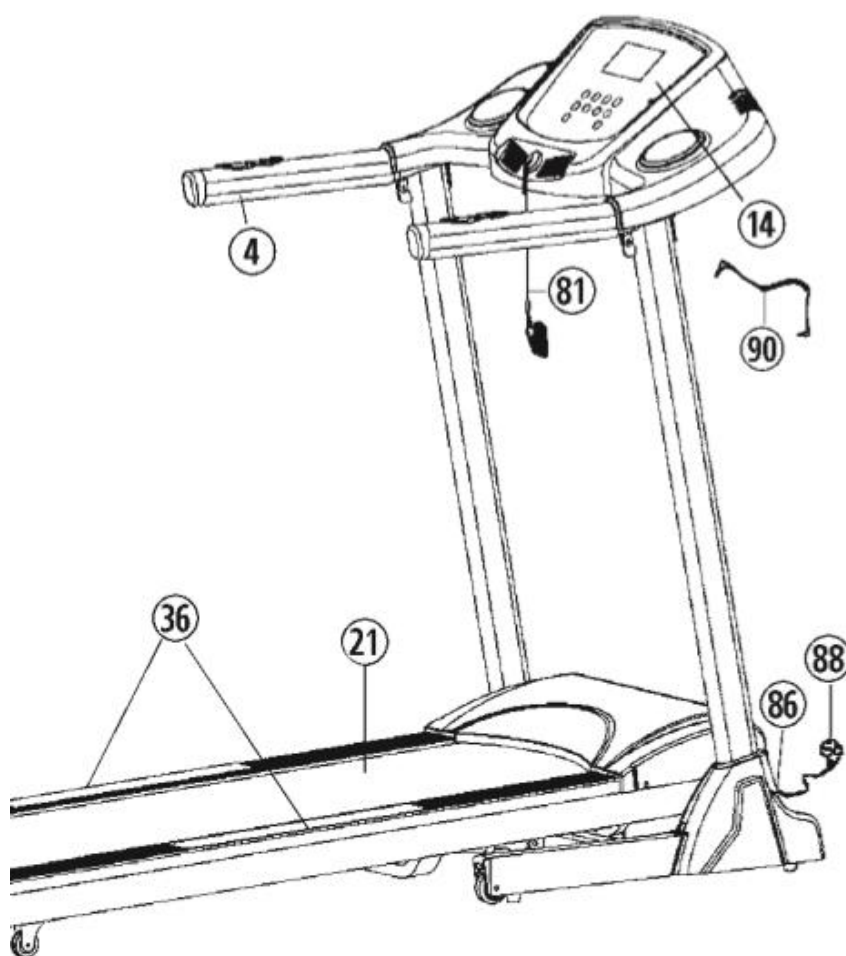
Trin 3: Installation af dækslerne

1. Placer understøtningsdækslerne til venstre og højre (19L + 19R) ved støtterørene (3L + 3R), og fastgør dem med skruer (57) på bundrammen (1).



Trin 4: Kontroller, og opstart

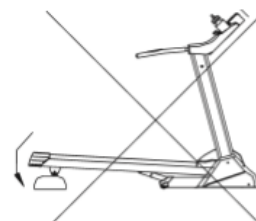
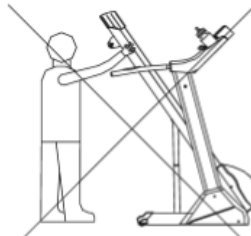
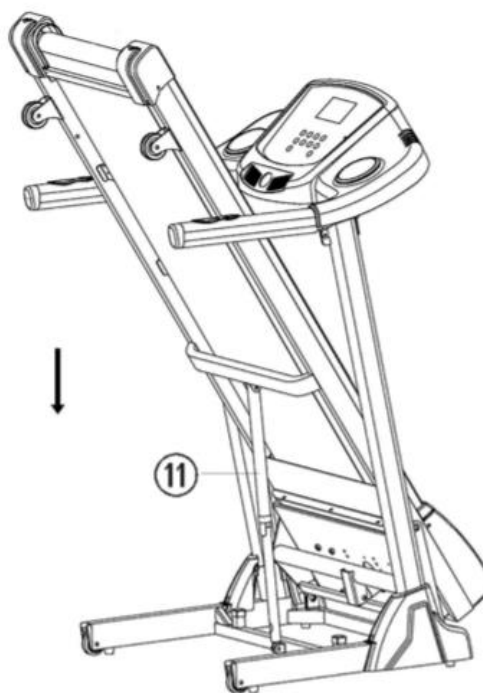
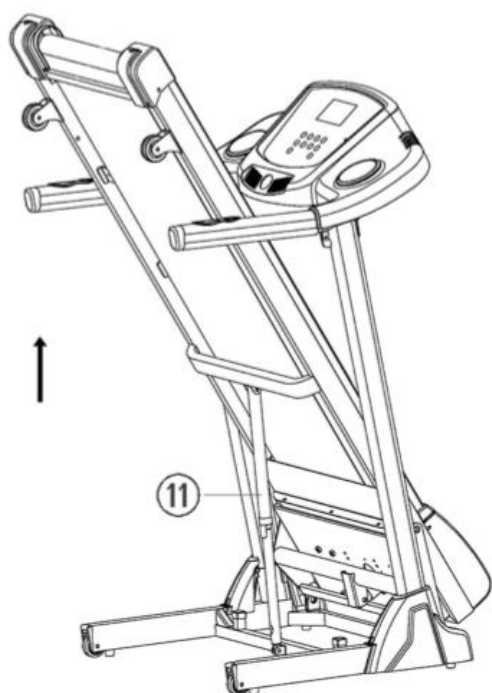
1. Kontroller at installation er korrekt udført og samtidig alle skruede og stikforbindelser. 2. Når alt er i orden, skal du tilslutte strømforsyningskablet (88) med vægstrøm (220-240V ~ 50-60Hz) og tænde for hovedafbryderen (86) under frontrammen. 3. Sæt sikkerhedsnøglen (81) på computeren (14), og computeren viser normal manuel tilstand. Sæt sikkerhedsklemmen (81) på din træningstrøje, og stil dig på sideskinnerne (36). Tryk på Start-knappen, og efter en nedtælling begynder løbebåndet at bevæge sig. Begynd at gå på gangoverfladen (21), mens hastigheden er lav, og følg hastigheden. Gør dig bekendt med maskinens indstillinger ved lav hastighed. 4. Løb på midten af løbeoverfladen (21) og hold dig tæt ved rækværket (4), hvis du føler dig usikker, og pas på ikke at træde på side skinnerne (36). Løb kun med fokus på computeren under træningen. I nødstilfælde kan du træde op på side skinnerne, og hold fast i håndtaget (4). 5. Hvis du f.eks. Vil bruge en ekstern MP3-afspiller, skal du tilslutte til kabel (90) og computer (14).



Sådan flyttes / opbevares løbebåndet:

1. Ålacer den ene hånd på endestykkerne på løberammen og løft op i lodret stilling, så den automatisk låser i den lodrette position. 2. Læg hænderne ovenpå gelænder, end læn maskinen mod kroppen, indtil den er let bevægelig på transportvalserne.

Advarsel: før løbebåndet foldes, skal det være 100% standset. Start ikke løbebåndet i foldbar position!



Vedligeholdelse og justering

1. Smøring af løbebåndet: For at holde maskinen i bedste stand, skal du tilføje noget silikoneolie mellem løbebåndet og løbepladen efter 50 timers brug eller 1 til 2 måneders brug. Pas på, løbebåndet kan glide, hvis du smører for meget på. For at smøre bæltet skal du trække gangbæltet op og sprøjte silikoneolien ind i mellemrummet mellem bælte og gangdæk.

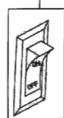
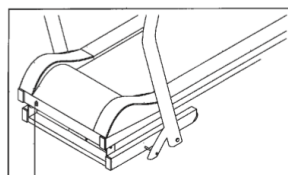
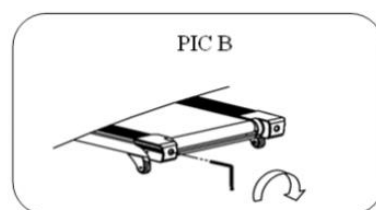
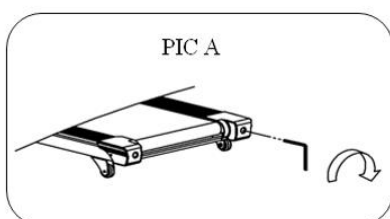
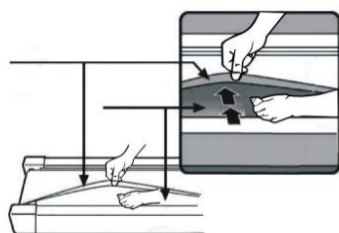
2. Justering af løbebælte: Du skal justere gangbæltet til normal position i de følgende trin, hvis det er slukket. 1. Indstil hastighed på 3-5 km. 2. Brug unbrakonøglen til at justere båndets spændingsbolt på systemrammen. 3. Hvis du vil bevæge bæltet mod venstre, skal du dreje den højre spændingsbolt med uret. 4. Hvis du vil bevæge bæltet mod højre, skal du dreje den venstre spændingsbolt med uret. 5. Hvis du allerede har gjort i henhold til ovenstående trin, og det stadig ikke er i det rigtige område, skal løbebåndet allerede være beskadiget, skal du kontakte din lokale forhandler for udskiftning.

Bemærk: Sørg for, at løbefladen er så centreret som muligt. Når disse bevæger sig for langt fra midten (ca. 10 mm), skal de justeres ind i midten.

3. Løbebåndglider: 1. Sørg for, at gangbæltet ikke er for løst. 2. Sørg for, at motorremmen ikke er for løs.

4. Intet lys på displayet: 1. Kontroller, om strømstikket er korrekt tilsluttet. 2. Kontroller, om sikkerhedstasten på computeren er på plads. 3. Kontroller, om ledningen i højre stolpe er korrekt tilsluttet. Husk! Inden du inspicerer en ledning eller elektriker, skal du sikre dig, at strømforsyningen er slukket.

5. Unormal støj fra maskinen 1. Kontroller om maskinens skruer er løse. 2. Kontroller, om motorremmen er slukket. 3. Kontroller, om løbebåndet er slukket. Bemærk: Kontakt din lokale forhandler, hvis du har kontrolleret alle de ovennævnte ting, men problemet er stadig der.



Computer manual



Skærmens funktion: Pulsvisning: Viser faktisk pulsdata.

Hastighedsvisning: Viser faktisk hastighed i km / t.

Distance-Display: Viser faktisk afstand i Km.

Tidsvisning: Viser faktisk træningstid i minutter og sekunder.

Kalorier-visning: Viser faktisk kalorieforbrug i kcal.

Program-Nr. Display og hældning Display: Viser faktisk træningsprogrammer P1 ~ P9 eller hældningsniveau 1-15.

Program-profilvisning: Viser træningsprofilen for træningsprogrammer P1 ~ P9.

Funktion af taster: Prog-tast: PROGRAM-tast: Tryk på Prog-tast i stop-status for at vælge træningsprogrammer P1-P9-FAT

F-tast: Vælg tasten for tidsprogram H-1, afstandsprogram H-2 eller kaloriprogram H-3.

Start-tast: Tryk på Start-tasten for at starte træningsprogram (motoren starter at køre).

Stop / Pause -Tast: Tryk på Stop / Pause-tast under træning for at afbryde programmet (motor stopper med at køre). Inden for 5 min. Du kan trykke på Start-tasten for at fortsætte dette træningsprogram eller trykke på Stop / Pause -tast igen for at afslutte dette program. Træningsværdier kan indstilles til nul ved at trykke på Stop / Pause-tasten.

“+” - tast: Tryk på hastighedstasten for at øge indstillingerne eller motorhastigheden.

“-” - tast: Tryk på hastighed ned tasten nedsæt indstillinger eller motorhastighed.

Quick taster 2, 5, 9 + 15 km / h: Tryk på en af disse taster, og hastigheden ændres direkte til 2, 5, 9 og 15 km / h.

Quick hældningstaster 2, 5, 9 + 12%: Tryk på en af disse taster, og hældningen ændres direkte til 2, 5, 9 og 12%.

MANUAL MODE:

Sådan starter manuel tilstand:

Sæt AC-stikket i væggen 230V ~ 50Hz, og tænd for strømafbryderen (78). Sæt sikkerhedsklemme (74) på computeren, og den viser normal manuel tilstand. Stil dine fødder på begge sideskinner. Sæt sikkerhedsklemmen på din træningstrøje, og tryk på starttasten for at starte med at træne. Efter 3 sek. tælles ned, motoren begynder at køre langsomt, og du kan træde på løbebåndet og følge hastigheden. Juster hastigheden med "+" og "-" -tasterne til den ønskede hastighed. Hvis sikkerhedsklemmen til enhver tid fjernes fra computeren, stopper motoren langsomt, og displayet viser "---". Efter at have sat sikkerhedsnøglen på computeren, vises det normale manuelle program. Tryk på "+" eller "-" -tasten for at justere hastigheden. Tryk på hurtig hastighed -tast for hurtigt at justere hastigheden. Alle værdier på skærmen tælles op.

Indstilling af programmer Time-Distance-Calories:

Time Program:

Tryk på F-tasten i den normale manuelle tilstand for at åbne tidsprogrammet H-1. Tidsvisningen vil blinke, og den oprindelige værdi er 30:00. Tryk på "+" - tasten eller "-" - tasten for at indstille værdien. Området er: 5: 00-99: 00. Hvis der indstilles en værdi, tæller displayet op til nul og stopper derefter med at køre motor.

Afstandsprogram:

Tryk på F-tasten i den normale manuelle tilstand for at åbne afstandsprogram H-2. Afstandsvisningen vil blinke, og den oprindelige værdi er 1,00 km. Tryk på "+" - tasten eller "-" - tasten for at indstille værdien. Området er: 1.0099: 00 km. Hvis der indstilles en værdi, tæller displayet op til nul og stopper derefter med at køre motor.

Kalorier-program:

Tryk på F-tasten i den normale manuelle tilstand for at åbne kaloriprogram H-3. Kaloriedisplayet vil blinke, og den oprindelige værdi er 500 kg. Tryk på "+" - tasten eller "-" - tasten for at indstille værdien. Sortimentet er: 20990kcal. Hvis der indstilles en værdi, tæller displayet op til nul og stopper derefter med at køre.

Pulsmålefunktion

Hold ved med begge hænder på håndpulsfølerne på computeren for således at pulsmålingen kan udføres. Brug alternativt et kompatibelt bælte (ikke-kodet med transmissionsfrekvens fra 5,0-5,5kHz). Den målte pulsværdi blinker samtidig med, at der vises et hjertesymbol på pulsdisplayet.

OPMÆRKSOM: Pulsmåling er ikke egnet til medicinske formål.

Kropsfedtanalyse I standby tilstand.

Du skal du trykke på PROG-tasten i FAT-programmet (Fysisk konditionstest). Tryk på F-tasten for at indtaste dataene fra F — 1: køn, F — 2: alder, F — 3: højde, F — 4: vægt, F — 5: måling, Tryk på + / - -tasten for at indstille parameteren til 01 -04 (se nedenstående detaljerede tabel).

Efter indtastede data viser displayet F-5 til fysisk test. I denne tilstand skal du holde på håndtagets pulsmåler i 6-8 sekunder, og det vil vise, hvilken % FAT du har. Kontroller, om vægten stemmer overens med din højde. FAT er at måle relevansen mellem højde og vægt, ikke kropsandelen. FAT er velegnet til enhver mand og kvinde, det er den vigtige grund til at justere vægten med andre sundhedsindikatorer. Den perfekte FAT er mellem 20-24, hvilket betyder, at hvis den er mindre end 19 er vedkomne for tynd, og hvis den er mellem 25-29 er vedkomne overvægt, og hvis den er mere end 30 er der tale om fedme.

F--1	Gender	01(man)	02(woman)
F--2	Age	10-----99	
F--3	Height	100-----200	
F--4	Weight	20-----200	
F--5	FAT	≤ 19	lowweight
	FAT	=(20--24)	normalweight
	FAT	=25--29)	overweight
	FAT	≥ 30	obesity

Træningsprogrammer P1-P9: Tryk på Prog-tasten i den normale manuelle tilstand for at vælge et af træningshastighedsprogrammerne P1-P9. Hvert program er opdelt i 10 tidsintervaller, og hastigheden ændres som følgende programliste viser. Den oprindelige indstillingstid er 30 minutter, indstil et tidspunkt for træning og

tryk på Start for at starte programmet. Tryk på Stop for at få en pause eller afslutte tidligere i programmet. Tryk på hastighed "+" eller "-" - for at justere hastigheden under programmet, hvis det er for hurtigt eller langsomt. Ved næste tidsinterval skifter hastighedsniveauet tilbage til programtilstand. Hvis programmet kører indtil slutningen af tiden, stopper motoren med at køre, når displayet tæller tiden ned til nul.

PROGRAM SPEED TABLE P1 – P9

No.		Programs in 10 intervals of time									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Km/h	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
	%	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
P2	Km/h	4	4	6	6	8	8	10	10	8	6
	%	2	2	2	3	3	3	3	4	4	2
P3	Km/h	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	%	3	5	4	4	3	4	4	3	4	2
P4	Km/h	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
	%	0	3	3	2	2	5	5	3	3	2
P5	Km/h	4	6	8	8	10	11	11	10	8	6
	%	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P6	Km/h	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	%	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P7	Km/h	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
	%	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
P8	Km/h	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
	%	1	1	4	4	4	5	5	4	3	2
P9	Km/h	4	7	9	10	11	12	12	10	8	6
	%	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2

Pulsstyrede programmer:

1. Pulsprogram med 60% af den maksimale hjertefrekvens: Tryk på programknappen, indtil pulsprogrammet HRC. Tryk derefter på F-tasten og brug tasterne +/- km / h eller + / -% til at justere alderen. Forudindstillet værdi er 30 år. Alderen er justerbar 13-80 år. Tryk på Start-tasten for at starte pulsprogrammet.

2. Målpulsprogram 45% - 60% af maksimal hjertefrekvens Vælg pulsprogram HRC og indtast din alder. Tryk derefter på F-tasten, og træningspuls for din alder

på 60% vises. Tryk på - km / h eller -% -tasten for at reducere den beregnede værdi til din ønskede træningsimpuls. Minimum værdi = 45% af den maksimale hjertefrekvens. Tryk på Start-tasten for at starte det nedre målpulsprogram.

3. Mål pulsprogram 60% - 75% af maksimal hjertefrekvens Vælg pulsprogram HRC, og indtast din alder. Tryk derefter på F-tasten, og træningspuls for din alder på 60% vises. Tryk på - km / h eller -% -tasten for at reducere den beregnede værdi til din ønskede træningsimpuls. Maksimal værdi = 75% af den maksimale hjertefrekvens. Tryk på Start-tasten for at starte det højere målpulsprogram.

Hastighedsvariation i pulsprogrammerne:

Efter start af opvarmningsfaser med lavere hastighed i 2-3 minutter. Derefter bruges den målte puls hvert 30. sekund i pulsprogrammet, der til at kontrollere hastigheden. a) Hvis den målte puls er mere end 30 slag lavere end standardværdien, øges hastigheden med 2 km / t. b) Hvis den målte puls er lavere, men mindre end 30 slag fra standardværdien, øges hastigheden med 1 km / t. c) Hvis den målte puls er højere, men mindre end 30 slag fra standardværdien, reduceres hastigheden med 1 km / t. d) Hvis den målte puls er højere end 30 slag fra standardværdien, reduceres hastigheden med 2 km / t. e) Hvis den målte puls er mindre end 5 slag +/- fra standardværdien, holder hastigheden den samme. Før programmets afslutning (2-3Min.) Slukker løbebåndet, afkølingsfasen og reducer hastigheden, indtil løbebåndet stopper, hvorefter programmet stopper.

I følgende situationer reducerer løbebåndet efter 15 sekund hastigheden til 1 km / t, og der lyder et signal hvert sekund. 1. Hvis der ikke over 1 minut vises nogen pulsmåling. 2. Når der måles en maksimal puls på 220 aldersbestemt.

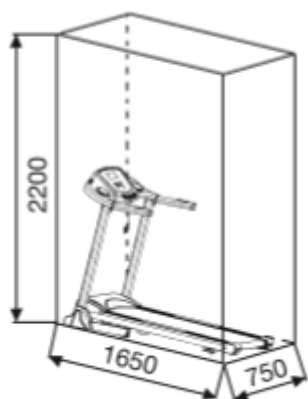
Pulse-programmerne fungerer kun med kontinuerlig pulsmåling!

Bemærk, at brugen af audio stikket under brystbæltefunktion kan forårsage forstyrrelse af pulsmålingen.

Funktion af sikkerhedsnøgle:

Sikkerhedsklemmen (81) har en nødfunktion. Hvis du falder eller springen ned fra båndet, mister sikkerhedsklemmen positionen ved computeren og stopper motoren med det samme. Når sikkerhedsklemmen er ude af computeren viser displayet „---“. Summeren bipper hvert sekund. Sæt sikkerhedstasten på computeren igen, og displayet går i normal manuel tilstand. Alle parametre nulstilles.

Opstillet areal for maskinen



Træningsareal som anbefales

