

GYM@HOME



ALPHA RUN 400 | 07886-600
ALPHA RUN 200 | 07886-400

1 2 3

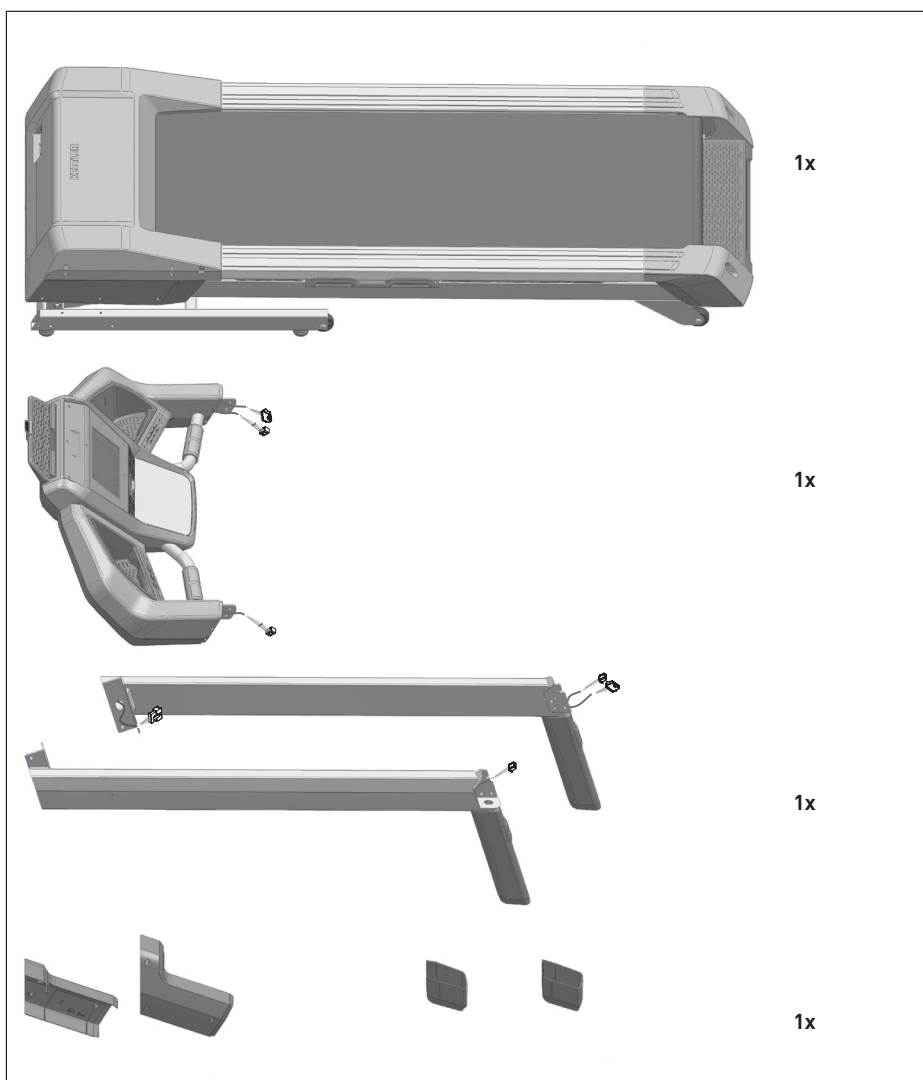
DE	MONTAGEANLEITUNG
EN	ASSEMBLY INSTRUCTION
FR	INSTRUCTIONS DE MONTAGE
ES	INSTRUCCIONES DE MONTAJE
IT	ISTRUZIONI DI MONTAGGIO
NL	MONTAGEHANDLEIDING
PT	MANUAL DE MONTAGEM
DA	MONTAGEVEJLEDNING
SV	MONTERINGSANVISNING
NO	MONTERINGSANVISNING
FI	ASENNUSOHJE
CS	NÁVOD K MONTÁŽI
PL	INSTRUKCJA MONTAŻU
EL	ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ
SK	NÁVOD NA MONTÁŽ
LT	MONTAVIMO INSTRUKCIJA

LV	MONTĀŽAS INSTRUKCIJA
ET	PAIGALDUSJUHEND
HR	UPUTE ZA MONTAŽU
HU	ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ
SL	NAVODILA ZA MONTAŽO
RO	INSTRUCȚIUNI DE MONTAJ
BG	РЪКОВОДСТВО ЗА МОНТАЖ
SR	MONTAGEANLEITUNG
TR	MONTAJ KILAVUZU
RU	ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ
AR	ب كرت ال ت ا م ا ت ع ل ع ت

LIEFERUMFANG

EN	SCOPE OF DELIVERY
FR	FOURNITURES
NL	LEVERINGSOMVANG
ES	VOLUMEN DE SUMINISTRO
IT	DOTAZIONI DI SERIE
PL	ZAKRES DOSTAWY
CS	ROZSAH DODÁVKY

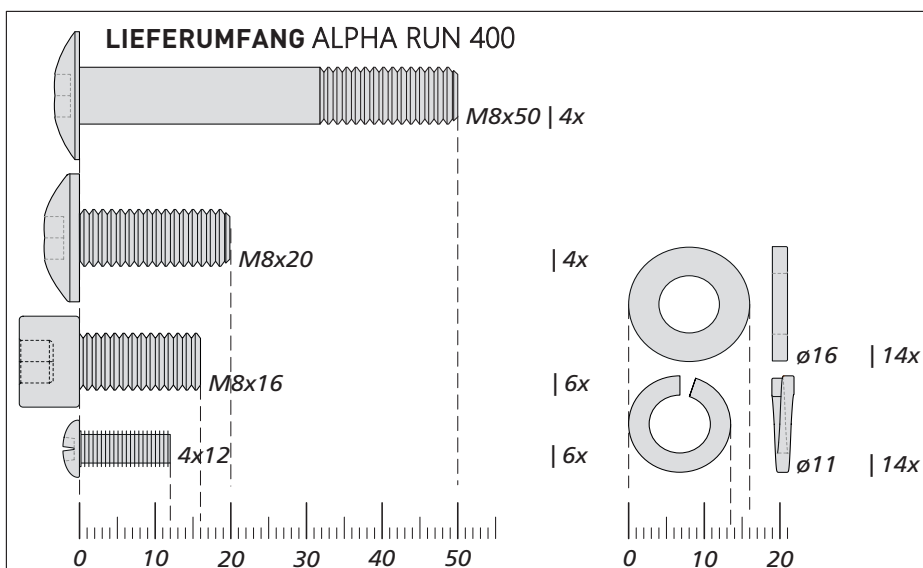
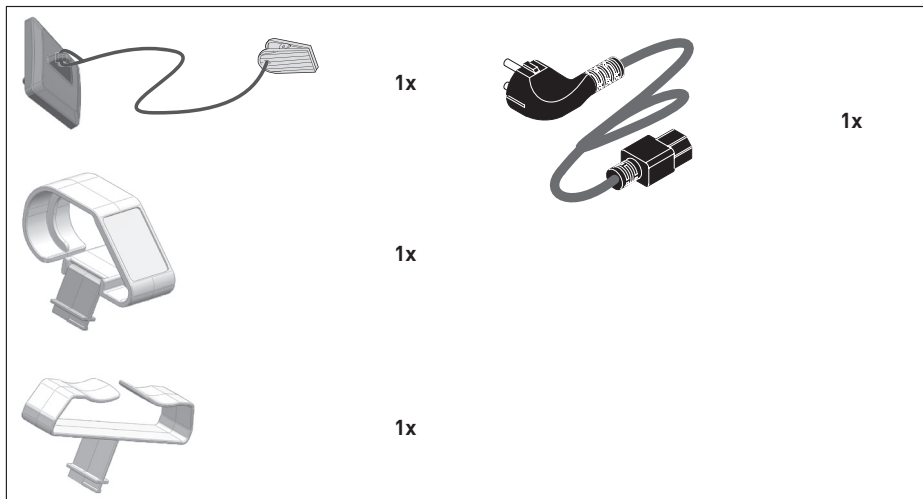
PT	VOLUME DE ENTREGA
DA	LEVERINGSOMFANG
RU	КОМПЛЕКТ ПОСТАВКИ
BG	ОБЕМ НА ДОСТАВКАТА
EL	ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ
AR	إجمالي المرسَل
RO	SETUL DE LIVRARE
HU	A CSOMAG TARTALMA
HR	OPSEG ISPORUKE

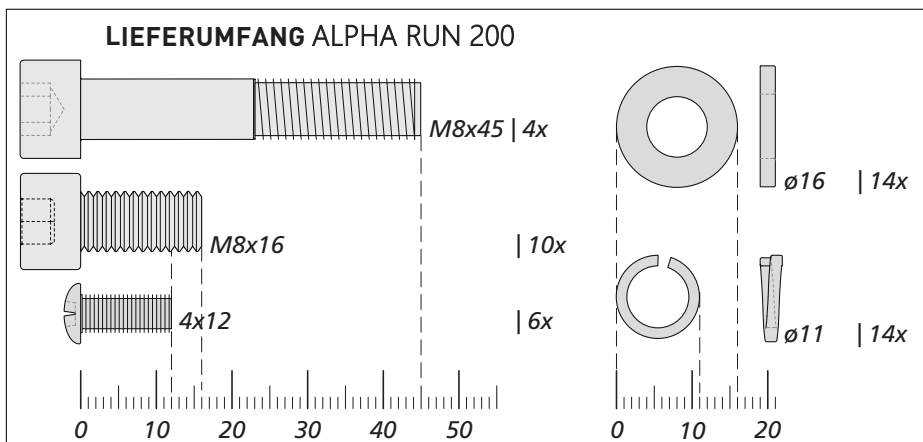


LIEFERUMFANG

SL	OBSEG DOBAVE
SK	ROZSAH DODÁVKY
RS	OPSEG ISPORUKE
SV	LEVERANSENS OMFATTNING
FI	TOIMITUKSEN LAAJUUS
NO	LEVERANSEOMFANG
ET	TARNEKOMPLEKT

LV	PIEGĀDES KOMPLEKTS
LT	PRISTATYMO TURINYS
TR	TESLIĖMAT KAPSAMI

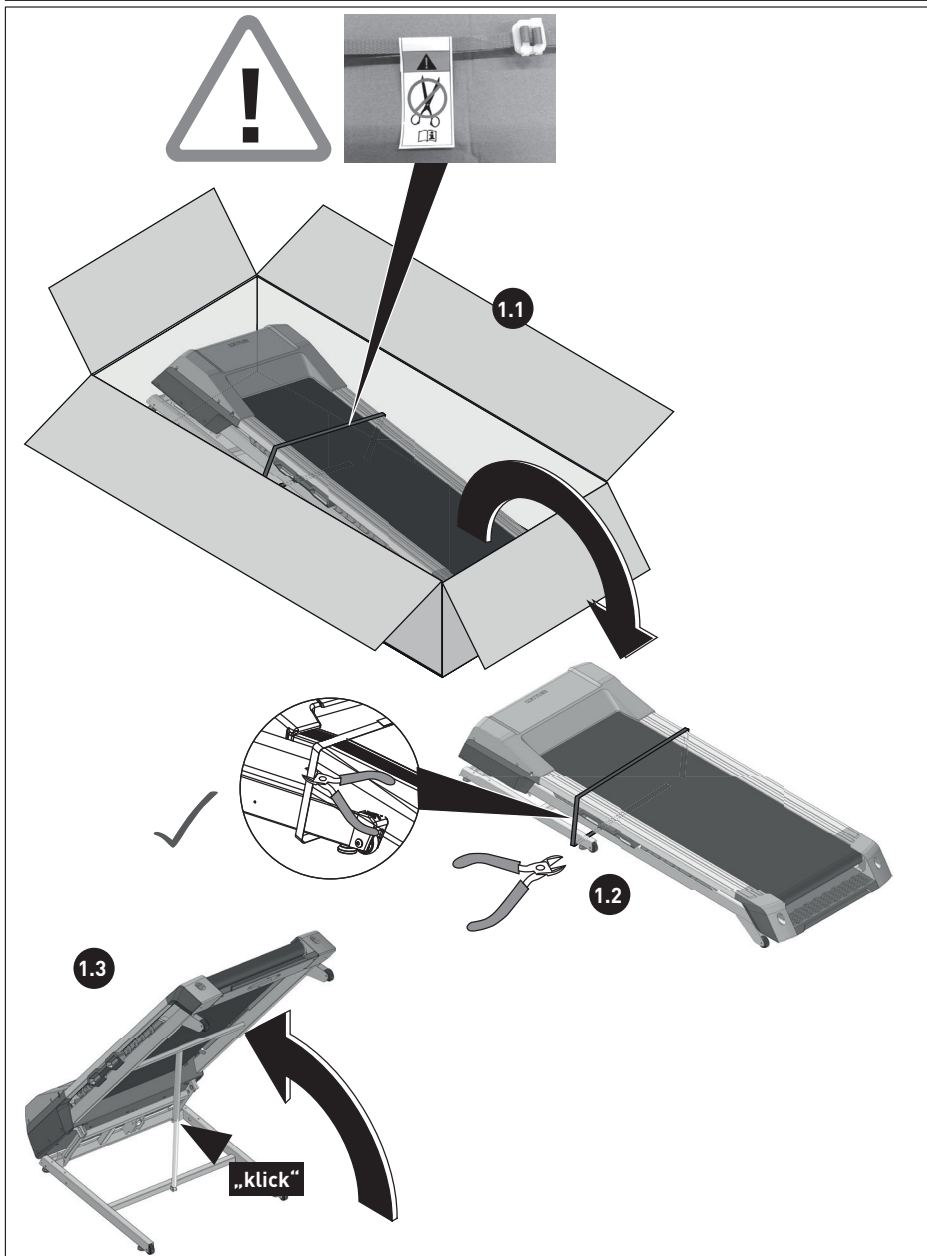




DE	Benötigtes Werkzeug – Gehört nicht zum Lieferumfang.
EN	Tools required – Not included.
FR	Outils nécessaires – Ne fait pas partie du domaine de livraison.
NL	Benodigd gereedschap – Is niet bij de levering inbegrepen.
ES	Herramientas necesarias – No forma parte del volumen de entrega.
IT	Strumenti necessari – Non in dotazione alla fornitura.
PL	Narzędzi – Nie należy do zakresu dostawy.
CS	Nářadí potřebné – Nepatří do rozsahu dodávky
PT	Ferramentas necessárias – Não está incluído nas peças fornecidas
DA	Værktøjer kræves – Er ikke inkluderet i leveringsomfanget.
RU	Необходимый инструмент - не входит в комплект поставки.
BG	Необходими инструменти – Не влизат в обема на доставката.
EL	Αναγκαία εργαλεία – Δεν υπάγονται στα παραδοτέα εξαρτήματα.
AR	الأدوات الضرورية - ليست ضمن حزمة الأشياء المشتراه المطلوب تسليمها
RO	Unelte necesare – nu este inclus.
HU	Szükséges szerszámok – Nem is.
HR	Alati potrebni – nisu uključene.
SL	Potrebna orodja – niso vključeni.
SK	Potrebné náradie – nie je v cene.
RS	Potreban alat - ne spada u opseg isporuke.
SV	Vertyg som du behöver – ingår inte i köpet.
FI	Tarvittava työkalu ei sisälly toimitukseen
NO	Nødvendig verktøy – ikke inkludert i leveransen.
ET	Vajalikud tööriistad – ei kuulu tarnekomplekti.
LV	Nepieciešamais instruments - neietilpst piegādes komplektā.
LT	Reikalingi įrankiai kartu nepristatomi.
TR	İhtiyaç duyulan aletler – paket kapsamında bulunmamaktadır.



1.



2.

ALPHA RUN 200

2.3

4x |



M8x16



Ø11



Ø16



SW 6



$\vec{M} = 20 \text{ Nm}$

2.

ALPHA RUN 400

2.2

4x |



M8x20



Ø13,5



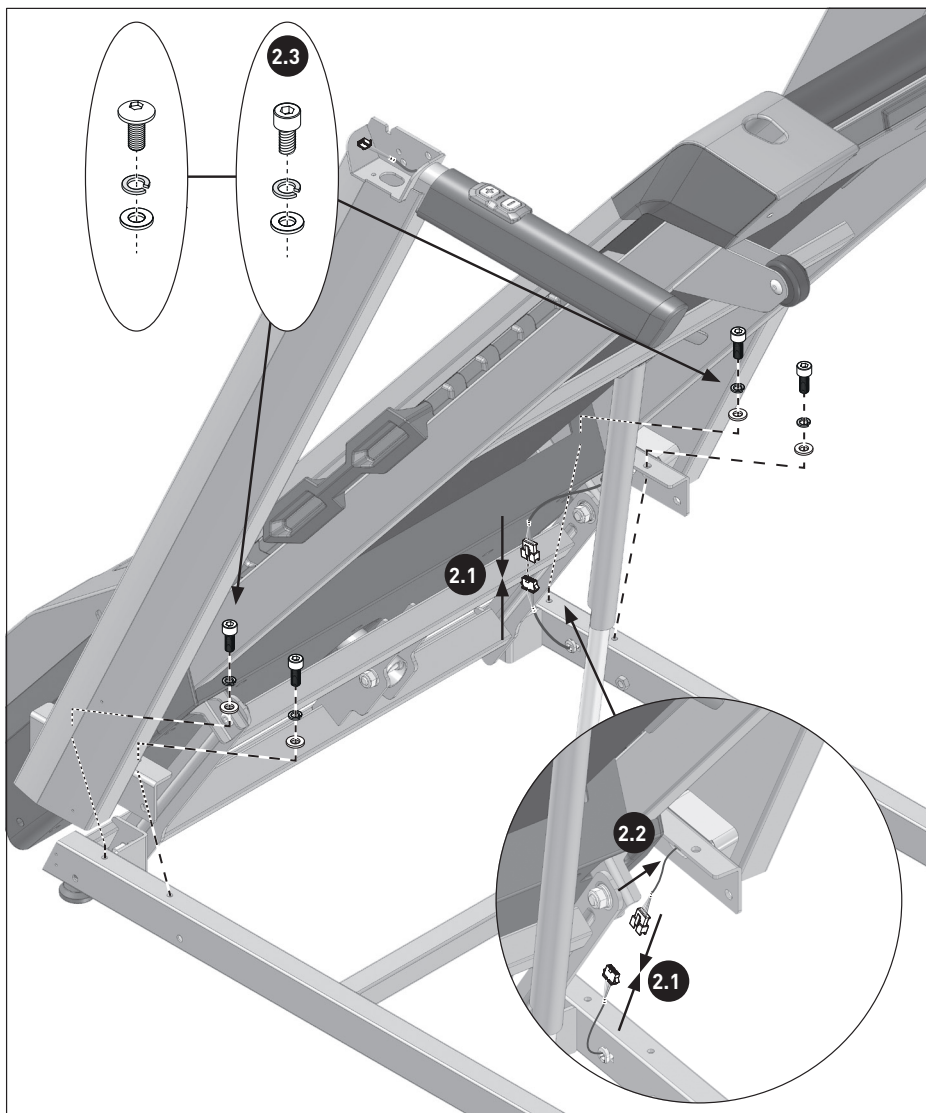
Ø17



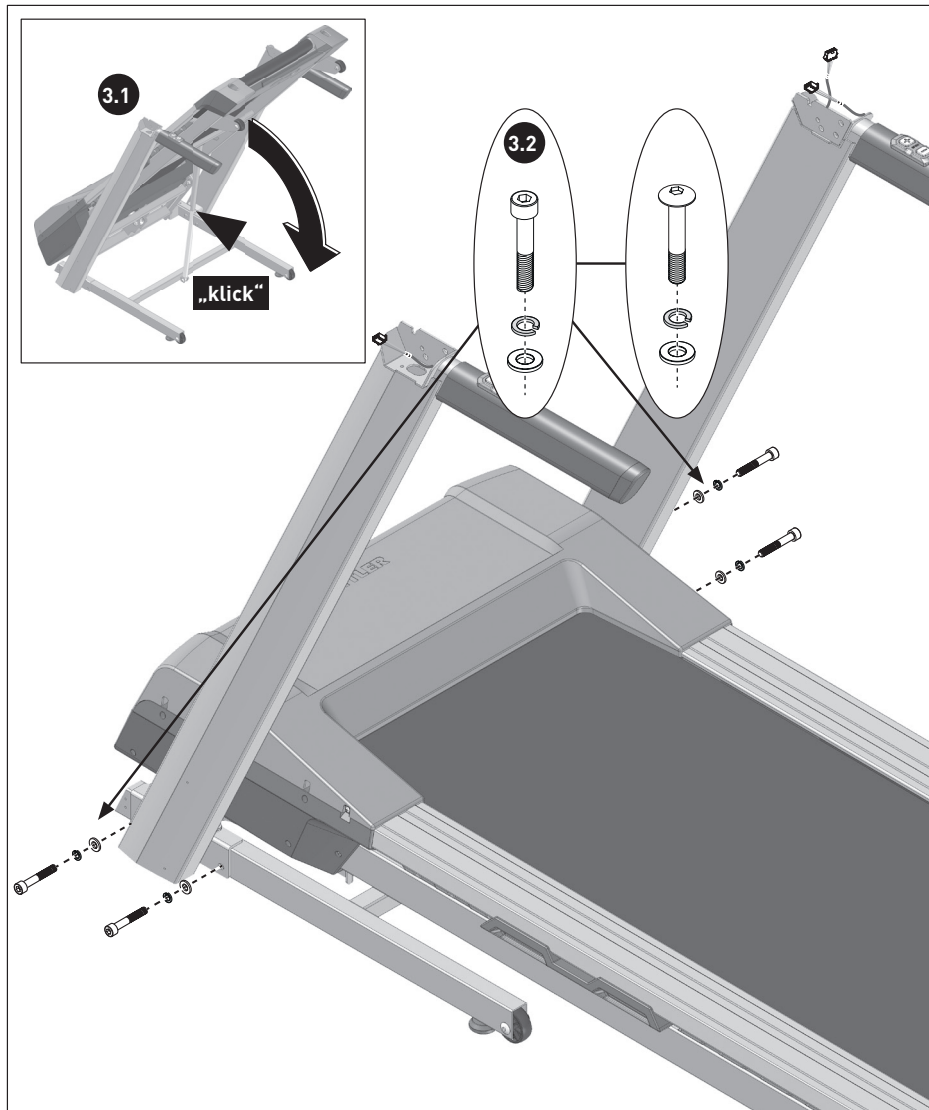
SW 6



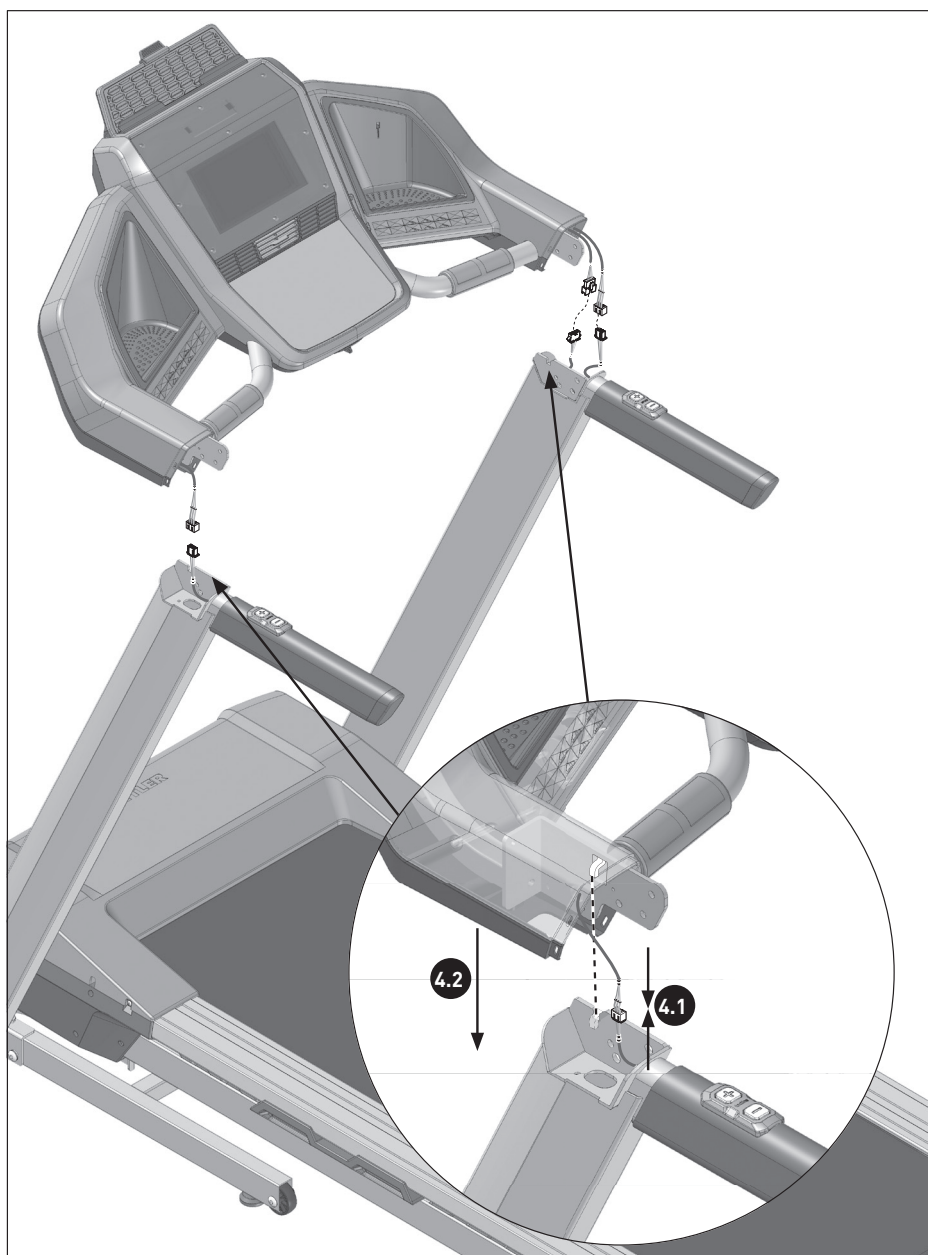
$\vec{M} = 20 \text{ Nm}$



3. ALPHA RUN 200 3.2 4x M8x45 ø13,5 ø17	 SW 6 $\vec{M} = 20 \text{ Nm}$
3. ALPHA RUN 400 3.2 4x M8x50 ø13,5 ø17	 SW 6 $\vec{M} = 20 \text{ Nm}$



4.1



4.3

4.3

6x1



M8x16



Ø13,5



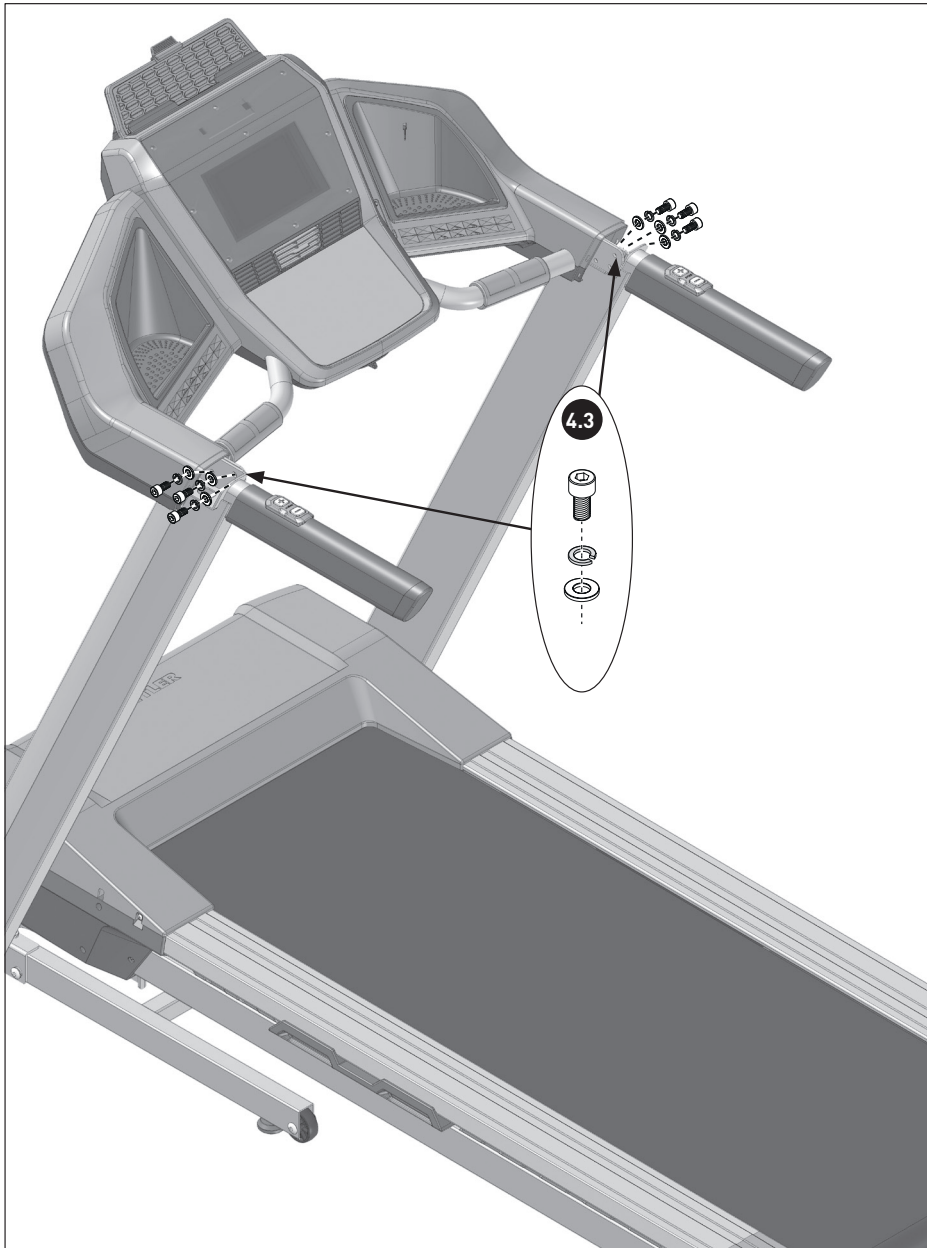
Ø17



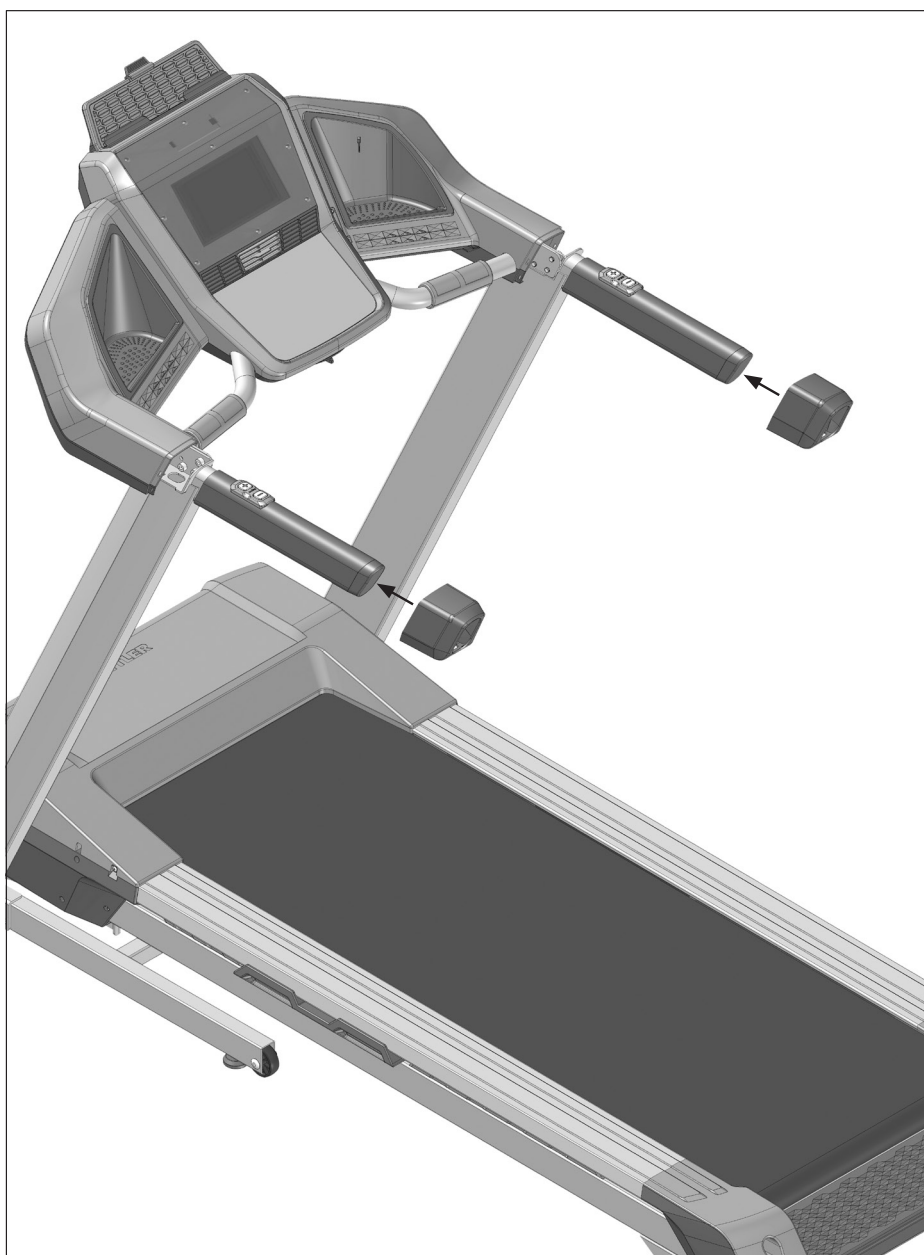
SW 6



$\vec{M} = 20 \text{ Nm}$



5.1

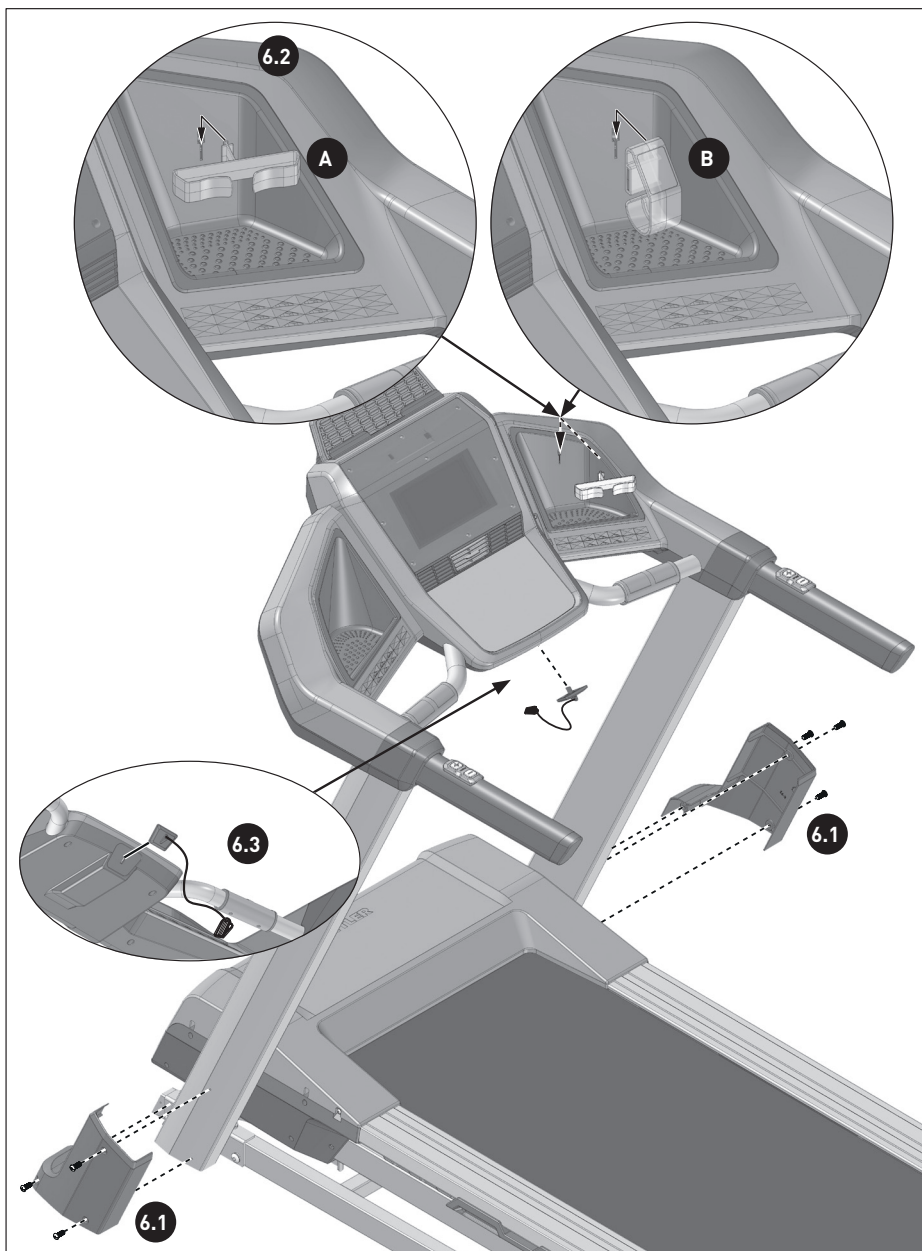


6.**6.1**

6x1



4x12



ZUBEHÖRBESTELLUNG

DE	Passendes Zubehör finden Sie unter www.kettler.net
EN	You can find the matching accessories by going to www.kettler.net
FR	Vous trouverez des accessoires compatibles sur www.kettler.net
NL	Passende accessoires vindt u op www.kettler.net
ES	Puede encontrar el accesorio adecuado en www.kettler.net
IT	Gli accessori coordinati sono disponibili sul sito www.kettler.net
PL	Odpowiednie akcesoria można znaleźć na stronie www.kettler.net
CS	Odpovídající příslušenství naleznete na www.kettler.net
PT	Pode encontrar os acessórios adequados em www.kettler.net
DA	Passende tilbehør finder du under www.kettler.net
RU	Подходящие принадлежности можно найти на www.kettler.net
BG	Подходящи принадлежности можете да намерите на www.kettler.net
EL	Κατάλληλα αξεσουάρ μπορείτε να βρείτε στη διεύθυνση www.kettler.net
AR	ستجد قطع الغيار المناسبة على الرابط www.kettler.net
RO	Accesoriiile adecvate sunt disponibile la www.kettler.net
HU	A készülékhez való tartozékokat a www.kettler.net oldalon talál
HR	Odgovarajući pribor možete pronaći na www.kettler.net
SL	Primerno opremo boste našli na spletnem naslovu www.kettler.net
SK	Vhodné príslušenstvo nájdete na webe www.kettler.net
RS	Odgovarajuća dodatna oprema može se naći na www.kettler.net
SV	Passande tillbehör finns på www.kettler.net
FI	Sopivat tarvikkeet löydät osoitteesta www.kettler.net
NO	Du finner passende tilbehør under www.kettler.net
ET	Sobiva lisavarustuse leiute veebisaidilt www.kettler.net
LV	Piemērotus piederumus atradīsiet vietnē www.kettler.net
LT	Tinkamus priedus rasite tinklalapyje www.kettler.net
TR	Uygun aksesuarı bulabileceğiniz web sayfası www.kettler.net



TYPENSCHILD

DE	Beispiel Typenschild - Seriennummer
EN	Example Type label - Serial number
FR	Exemple Plaque signalétique - Numéro de serie
NL	Bij voorbeeld Typeplaatje - Seriennummer
ES	Ejemplo Placa de características - Número de serie
IT	Esempio Targhetta tecnica - Numero di serie
PL	Przykłady Tabliczka znamionowa - Numer serii
CS	Příklad Typový štítek - sériové číslo
PT	Exemplo Placa de características - número de série
DA	Eksempel Typeskilt - serienummer
RU	Пример Паспортная табличка с серийным номером
BG	Пример типова табелка - сериен WoomeW
EL	Παράδειγμα Πινακίδα τύπου - Αριθμός σειράς
AR	اللوحة الاسمية
RO	Exemplu Plăcuța de fabricați - seria
HU	Például a készülék ismertető címkéjén található sorozatszám
HR	Primjer Tipska pločica - serijskog broja
SL	Primer tipske ploščice - serijske številke
SK	Příklad: Typový štítok - sériové číslo
RS	Primer Tipska pločica - serijski broj
SV	Exempel typskylt - serienummer
FI	Esimerkki tyypikilpi - sarjanumero
NO	Eksempel mTypeskilt - serienummer

ET	Tüübisildi näide - seerianumber
LV	Piemērs: datu plāksnīte - sērijas numurs
LT	Specifikacijos lentelės pavyzdys - serijos numeris
TR	Tip etiketi - Seri numarası örneği



KETTLER GmbH Hauptstraße 28 D 59469 Ense-Parsit	
A/N 00000-000	
S/N 0000000 00000 0000	
DIN EN ISO 20957-1:2014 DIN EN ISO 20957-8:2017, EN	
	
max. ### kg Made in Germany	

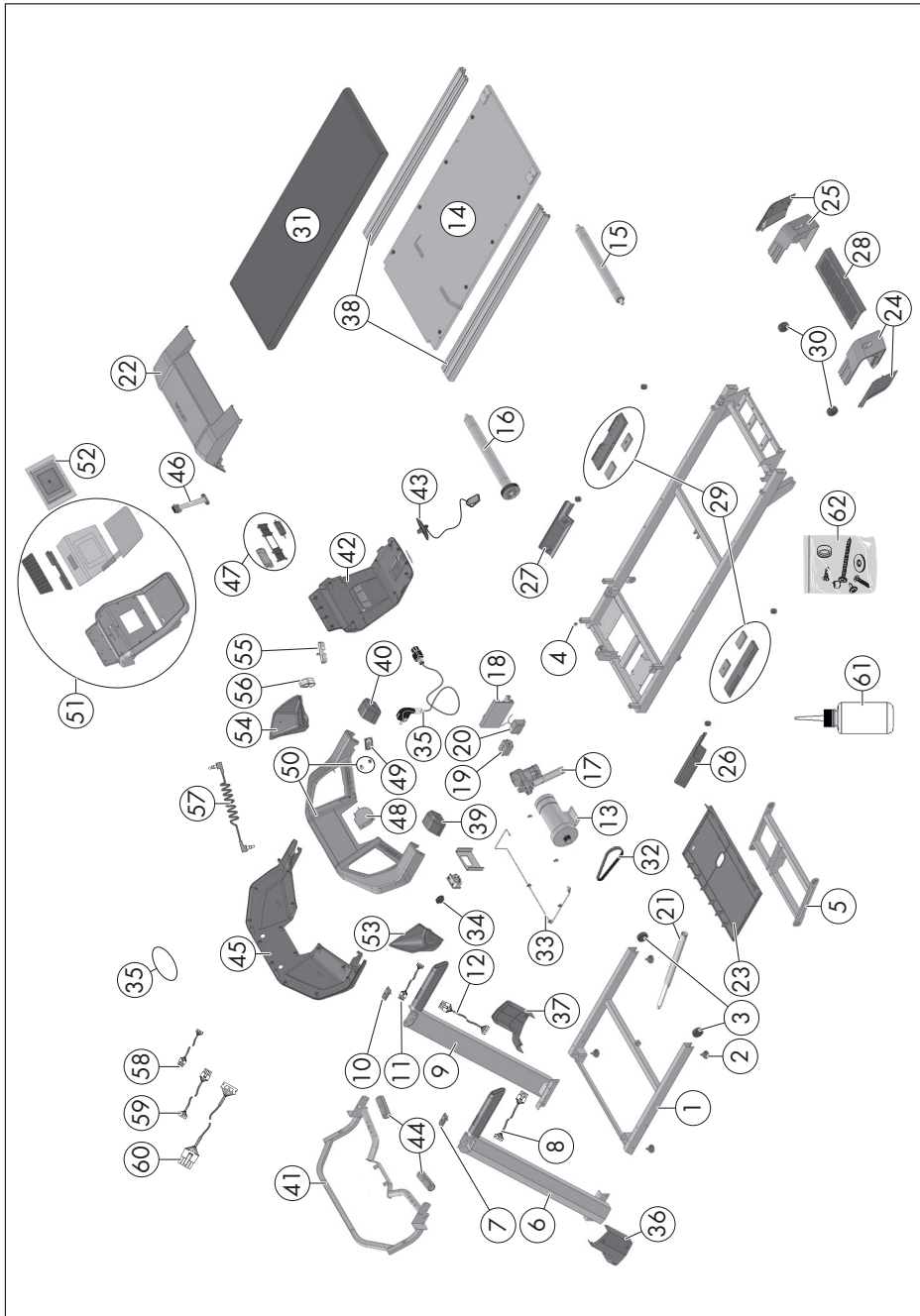
ERSATZTEILBESTELLUNG 07886-400 ALPHA RUN 200

		07886-400
		TRACK
		S 4
①	1x	68008835
②	1x	68008836
③	1x	68008837
④	1x	68008838
⑤	1x	68008839
⑥	1x	68008840
⑦	1x	68008841
⑧	1x	68008842
⑨	1x	68008843
⑩	1x	68008844
⑪	1x	* 68001760
⑫	1x	68001761
⑬	1x	68008845
⑭	1x	68008846
⑮	1x	68008847
⑯	1x	68008848
⑰	1x	68008849
⑱	1x	68008850
⑲	1x	68008851
⑳	1x	68008852
㉑	1x	68008853
㉒	1x	68008854
㉓	1x	68008855
㉔	1x	68008856
㉕	1x	68008857
㉖	1x	68008858
㉗	1x	68008859
㉘	1x	68008860
㉙	1x	68008861
㉚	1x	68008862
㉛	1x	* 68008863
㉜	1x	* 68008864

		07886-400
		TRACK
		S 4
③③	1x	68008865
③④	1x	68008866
③⑤	1x	68001786
③⑥	1x	68008867
③⑦	1x	68008868
③⑧	1x	68008869
③⑨	1x	68008870
④①	1x	68008871
④②	1x	68008872
④③	1x	68008873
④④	1x	68001723
④⑤	1x	68001724
④⑥	1x	68008874
④⑦	1x	68001728
④⑧	1x	68008875
④⑨	1x	68008876
⑤①	1x	68008877
⑤②	1x	68008878
⑤③	1x	68008879
⑤④	1x	68008880
⑤⑤	1x	68008881
⑤⑥	1x	68008882
⑤⑦	1x	68001735
⑤⑧	1x	68001736
⑤⑨	1x	68001737
⑥①	1x	68008883
⑥②	1x	68008884
⑥③	1x	68008885
⑥④	1x	68001741
⑥⑤	1x	68008886



ERSATZTEILBESTELLUNG 07886-400 ALPHA RUN 200



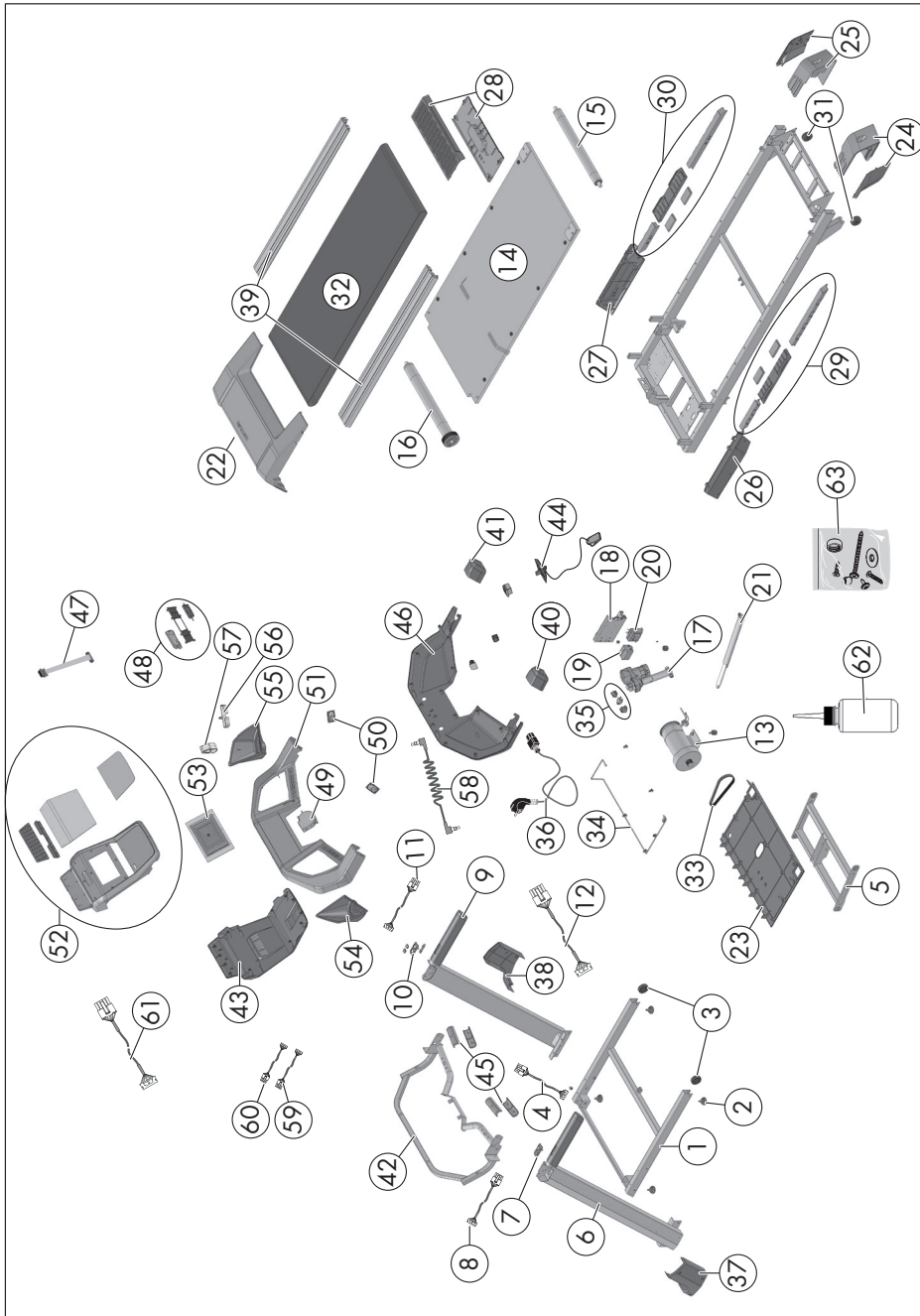
ERSATZTEILBESTELLUNG 07886-600 ALPHA RUN 400

		07886-600
		TRACK
		S 6
①	1x	68001680
②	1x	68001681
③	1x	68001682
④	1x	68001683
⑤	1x	68001684
⑥	1x	68001685
⑦	1x	68001686
⑧	1x	68001687
⑨	1x	68001688
⑩	1x	68001689
⑪	1x	68001690
⑫	1x	68001691
⑬	1x	68001692
⑭	1x	* 68001693
⑮	1x	68001694
⑯	1x	68001695
⑰	1x	68001696
⑱	1x	68001697
⑲	1x	68001698
⑳	1x	68001699
㉑	1x	68001700
㉒	1x	68001701
㉓	1x	68001702
㉔	1x	68001703
㉕	1x	68001704
㉖	1x	68001705
㉗	1x	68001706
㉘	1x	68001707
㉙	1x	68001708
㉚	1x	68001709
㉛	1x	68001710
㉜	1x	* 68001711

		07886-600
		TRACK
		S 6
③③	1x	* 68001712
③④	1x	68001713
③⑤	1x	68001714
③⑥	1x	68001715
③⑦	1x	68001716
③⑧	1x	68001717
③⑨	1x	68001718
④①	1x	68001719
④②	1x	68001720
④③	1x	68001721
④④	1x	68001722
④⑤	1x	68001723
④⑥	1x	68001724
④⑦	1x	68001725
④⑧	1x	68001726
④⑨	1x	68001727
⑤①	1x	68668876
⑤②	1x	68001729
⑤③	1x	68001730
⑤④	1x	68001731
⑤⑤	1x	68001732
⑤⑥	1x	68001733
⑤⑦	1x	68001734
⑤⑧	1x	68001735
⑤⑨	1x	68001736
⑥①	1x	68001737
⑥②	1x	68001738
⑥③	1x	68001739
⑥④	1x	68001740
⑥⑤	1x	68001741
⑥⑥	1x	68001742



ERSATZTEILBESTELLUNG 07886-600 ALPHA RUN 400



INDHOLDSFORTEGNELSE

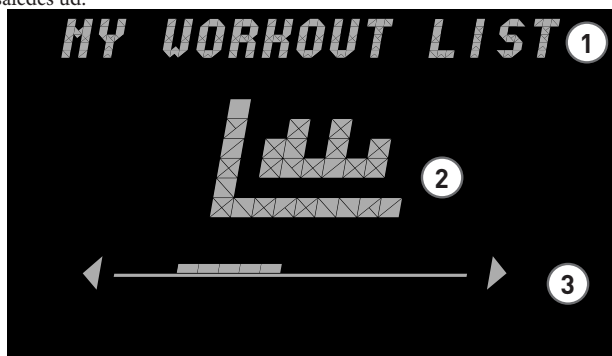
1. Grundlæggende betjening	2
2. Knapperne funktion	4
3. Startmenuen	5
4. Brugermenuen	6
5. Bluetooth-menu	6
6. Netværksuddannelse	7
7. Brug af enheden	8
8. Justeringer på bæltet	9
9. Noter om håndpuls måling	10
10. Træningsvejledning	10
11. Biomekanik – Løbebånd	11
12. Særlige træningsinstruktioner	12

1. Grundlæggende betjening

Løbebåndet har to forskellige skærmvisninger. A. menudisplayet og B. træningsdisplayet.

A. Menuvisningen

Når du har tændt for displayet, kommer du til menudisplayet. Her kan du justere bruger- og enhedsdataindstillinger, vælge en træning og se dine træningsresultater. Den grundlæggende struktur for menuvisningen ser således ud:



① Overskrift/indtastningsfelt

Denne del af navigationsfeltet viser det aktuelt valgte menupunkt. Desuden fungerer denne sektion som indtastningsfelt for visse menupunkter.

② Visning af det aktuelle menupunkt

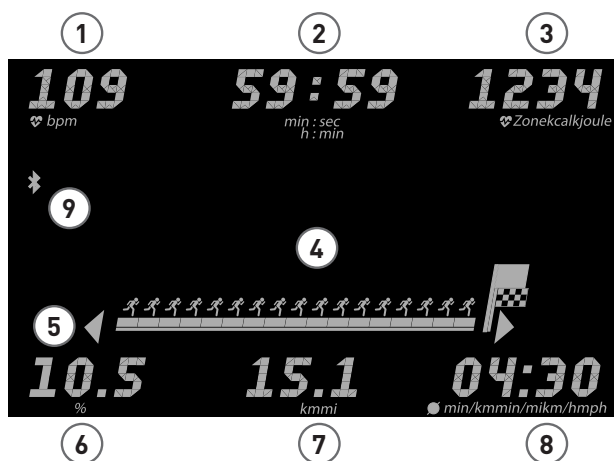
Det aktuelle menupunkt vises grafisk i midten af displayet. Det er normalt symboler, der angiver indholdet.

③ Navigationslinje

I navigationslinjen kan du se, hvor du er i øjeblikket på det respektive menuniveau. Hvis pile er synlige til højre og/eller venstre for navigationsfeltet, kan yderligere muligheder på dette menuniveau vælges med piletasterne på kontrolelementet.

B. Træningsdisplayet

Når du har valgt en træning, vil du blive ført til træningsdisplayet. Dette viser dig de vigtigste præstationsdata fra din nuværende træning. På denne måde kan du til enhver tid holde øje med de vigtigste træningsværdier.



Wert

Visning i træningstilstand Du er i træningstilstand, når du har valgt en træning og i øjeblikket træner aktivt i den.

Visning i pausetilstand Du er i pausetilstand, når du trykker på stopknappen under træning, og løbebåndet stopper

☐ 1 puls

0Aktuel puls

☐ 2 træningstid

Samlet tid gennemført

☐ 3 Kalorieforbrug eller

Samlet kalorieforbrug eller nuværende pulszone

pulszone*

Aktuel træningsprofil

☐ 4 Træningsmatrix

Proportional træningsfremgang

☐ 5 Træningsanimation

☐ 6 skråning

Nuværende værdier

Gennemsnitlig værdi

☐ 7 afstand

Tilbagelagt afstand

☐ 8 gear eller

Aktuel hastighed eller tempo

Gennemsnitlig hastighed eller tempo

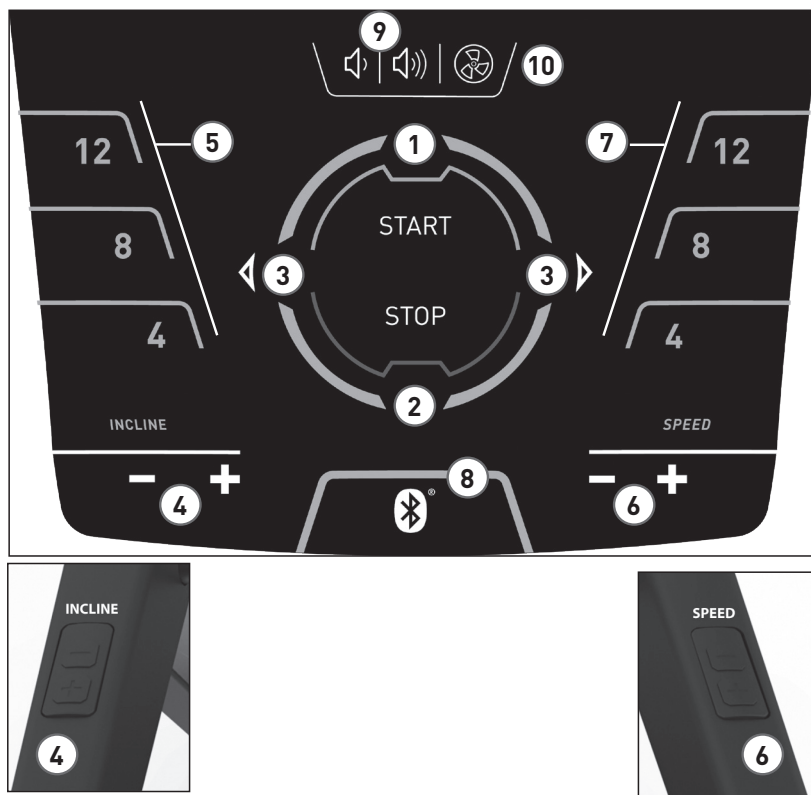
☐ Tempo*

☐ 9 Bluetooth-symbol

*afhængig af brugerindstillinger

2. Knappernes funktion

Træningscomputeren har 18 knapper. Derudover har nogle modeller fire ekstra knapper på gelænderne, der giver mulighed for mere bekvem regulering af hældning og hastighed.

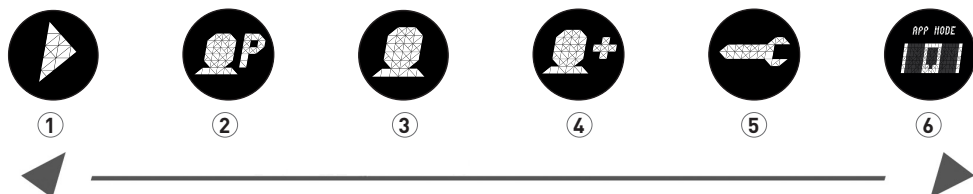


- ☐ 1 Start-knap (Start/Bekræft)
- ☐ 2 Stop-knap (Stop/Tilbage)
- ☐ 3 Venstre og højre knapper
- ☐ 4 Gradientkontrol
- ☐ 5 Hurtigvalgsknap gradient
- ☐ 6 Fartpilot
- ☐ 7 Speed-knap
- ☐ 8 Bluetooth
- ☐ 9 volumen +/-
- ☐ 10 fan

Displayet kan lukkes ned ved et langt tryk på stopknappen.

3. Startmenuen oversigt

Når du starter enheden, kommer du til startmenuen efter en kort hilsen. I denne menu har du følgende muligheder: Hurtig start, vælg eksisterende bruger, vælg gæsteb bruger, opret ny bruger, skift enhedsindstillinger eller tilslut en smartphone eller tablet i APP-tilstand



- ☐ 1 Hurtig start
I den hurtige start kan du hurtigt og nemt starte et gratis træningspas uden forudindstillinger. I dette tilfælde vil dine data ikke blive tildelt en brugerkonto.

Vælg 2 brugere

- ☐ I dette menupunkt kan du vælge op til fire individuelt oprettede brugere. De er tænkt som personlige brugerkonti for folk, der træner regelmæssigt. På kontoen kan du foretage personlige indstillinger og gemme træningsresultater. Individuelle brugerkonti identificeres med det første bogstav i dit fornavn.

3 Vælg gæstebbrugere

- ☐ Gæstebbrugeren er en forudindstillet brugerprofil. Det giver mulighed for at bruge alle træningsprogrammer (med undtagelse af HRC-træning) uden forudindstillinger. Ingen træningsresultater gemmes i gæstebbrugeren. Derudover kan der ikke foretages personlige indstillinger.

4 Opret en ny bruger

- ☐ I denne menu kan du oprette en ny individuel bruger. Når du vælger dette menupunkt, bliver du spurgt om dit navn, alder og individuelle træningsniveau.

- ☐ 5 enhedsindstillinger
Her kan du foretage alle enhedsindstillinger på tværs af brugere (f.eks. ændring af enhedssprog, ændring af måleenhed osv.).

- ☐ 6 APP-tilstand

- ☐ Tilslut dit træningsdisplay til en smartphone eller tablet for en ekstra træning. Dette program er overordnet, og træningsdataene er ikke tildelt en brugerkonto.

DK

4. Brugermenuen

4.1 Dit personlige område

Når du har valgt en individuel bruger, vil du blive ført til denne persons brugermenu. Her handler det om personlig træning. Gæstebrugermenuen indeholder kun træningsprogrammerne.



①



②



③



④



⑤

① Gentag sidste træning

Ved at vælge dette menupunkt kommer du direkte til den sidst påbegyndte træningssession. Dette menupunkt er altid forvalgt, når du går ind i brugermenuen. Så det sidste træningspas er kun et klik væk.

2 træningsprogrammer

② dette menupunkt finder du alle tilgængelige træningsløb af din KETTLER løbebånd igen.

3 Opret ny uddannelse

Med denne træningskonfigurator kan du nemt oprette din egen individuelle træning. For mere detaljeret information, se kapitlet "Oprettelse af en ny uddannelse".

4 Mine resultater

I dette menupunkt finder du din personlige samlede præstation, resultatet af din sidste træningspas, samt dine bedste præstationer over 3 km, 5 km og 10 km.

5 Personlige indstillinger

Under personlige indstillinger kan du foretage alle brugerspecifikke indstillinger (f.eks. ændringer af alder eller træningsniveau). Ændringer i dette Menuen påvirker ikke indstillingerne for andre brugere og svarer altså helt efter dine individuelle ønsker.

5. Bluetooth-menu

Til tilslutning med brystbælte, tablet eller pc

For at overvåge din puls kan du parre KETTLER løbebåndet med for eksempel en KETTLER Smart brystbælte, som understøtter Bluetooth® lavenergiteknologi. Derudover kan KETTLER løbebåndet tilsluttes smartphones, tablets eller pc'er med Bluetooth v4.0 eller højere for at give en bred vifte af træningsmuligheder med passende programmer eller apps.

Tilslut til en pulsmåler

Et kort tryk på Bluetooth-knappen fører dig til Bluetooth-opsætningsmenuen for at forbinde din pulsmåler til træningsdisplayet. Fuldfør denne proces ved at vælge den fundne sensor ved hjælp af < >-tasterne. Du kan også slette en tilsluttet sensor her.

6 TYSK



I Hvis sensoren er tilsluttet, vises en meddelelse på displayet. Hvis du trykker på Bluetooth-knappen igen, kommer du tilbage til startmenuen. Pulsmåleren er nu parret og klar til brug til træning.

Brug pulsmåler under træning.

Start din træning som normalt. Din puls registreres automatisk, og din sensor er forbundet til enhedens display. Manuel paring er ikke længere nødvendig i Bluetooth-opsætningsmenuen. Under træning er det alligevel ikke muligt at få adgang til Bluetooth-menuen ved at trykke på Bluetooth-knappen.

Deaktiver eller slet forbindelse med en pulsmåler

Hvis en forbindelse til sensoren afbrydes, vises meddelelsen Enhed afbrudt. Der oprettes automatisk en ny forbindelse.

Hvis du fjerner din sensor fra enheden (>6 meter) eller deaktiverer din pulssensor, vises meddelelsen Enhed afbrudt også.

Hvis du vil administrere den aktuelle Bluetooth-enheden og slette den gamle forbindelse, skal du bruge menuen Bluetooth-opsætning.

6. Forbundet træning

Par din enhed med din foretrukne fitnessapp



I APP-tilstand er træningsdisplayet forbundet til en smartphone/tablet/pc via Bluetooth for at give ekstra træning til forskellige fitness-apps.

Når tilstanden er valgt, er dit løbebåndets display synligt for andre Bluetooth-enheder (såsom smartphone, tablet) synlig.

I Bluetooth-indstillingerne på den tilsvarende Bluetooth-enheden skal du vælge det synlige KETTLER-løbebånd og bekræfte dette. En genereret 6-cifret PIN-kode XXXXXX vises på løbebåndets display. Indtast denne pincode på din enhed. Træningsdisplayet følger med meddelelsen Connected.

Du er nu forbundet til enheden og kan træne med forskellige apps, forudsat at de er kompatible med KETTLER løbebåndet.

I denne tilstand kan du ikke bruge din Bluetooth-pulsmåler. Men i de fleste tilfælde kan dette integreres direkte via den tilsvarende APP

Bemærk: I denne tilstand kan du ikke aktivere din Bluetooth-pulsmåler. APP-tilstanden er ikke aktiveret. Gå til menu > APP-tilstand. En mulig anvendelse. Dette kan dog afbrydes ved at oprette forbindelse til et Bluetooth-headset direkte via den tilsvarende APP.

Hvilke apps er kompatible?

Brug for eksempel KETTMaps, download mange videorealistiske ruter til din smartphone som træningsmotivation og løb verden rundt.

APP'en er tilgængelig i App Store eller Google Play Store.

Du kan finde flere kompatible apps på www.kettlersport.com

7. BRUG AF ENHEDEN

Sammenfoldelig og pladsbesparende opbevaring

7.1 Låsning

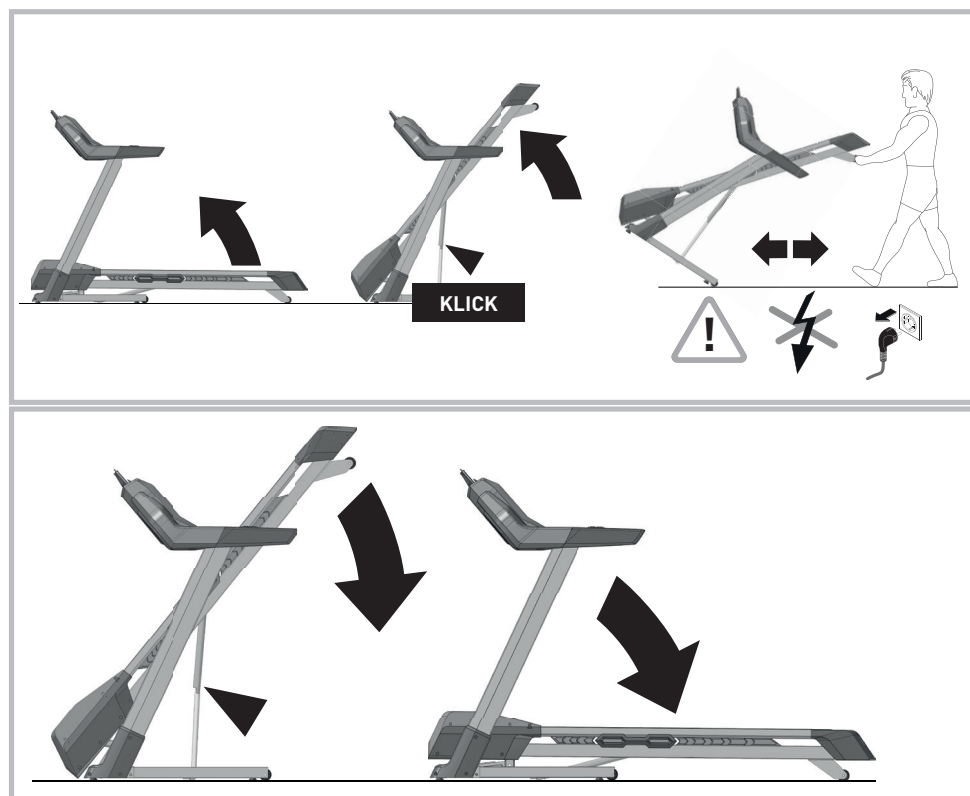
Du kan nemt folde dit løbebånd sammen, hvis du vil opbevare det på en pladsbesparende måde. For at gøre dette skal du udføre foldebevægelsen som vist på billedet nedenfor og sikre dig, at løbebåndet klikker på plads med et tydeligt hørbart "klik".

7.2 Oplåsning

Hold løbebåndet på den del af løbefladen, der vender mod dig, og skub løbefladen lidt mod cockpittet. For at låse op skal du trykke let på låsehætten med din fod. Nu foldes løbefladen tilbage i træningsposition.

7.3 Flytning

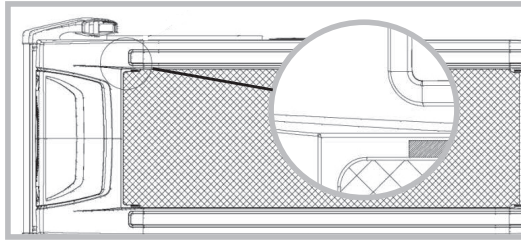
Træk først netledningen ud af stikkontakten og sæt strømadapteren til side. Løbebåndet må kun flyttes, når det er foldet sammen og frakoblet strømforsyningen. For at gøre dette skal du vippe løbebåndet på de medfølgende transportruller som vist på billedet nedenfor og skubbe det fremad eller trække det bagud.



8. Justeringer på bæltet

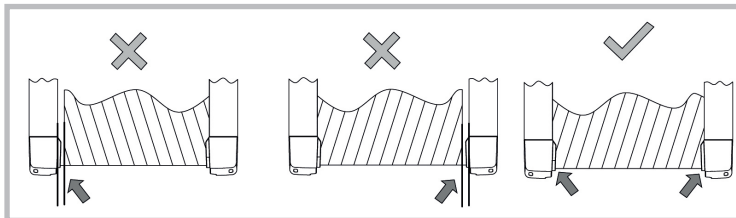
Fare!

Når du bruger løbebåndet, skal du sørge for, at løbebåndet er mellem markeringerne. Hvis dette ikke er tilfældet, bedes du stoppe din løbebåndstræning og justere løbebåndet i overensstemmelse hermed.



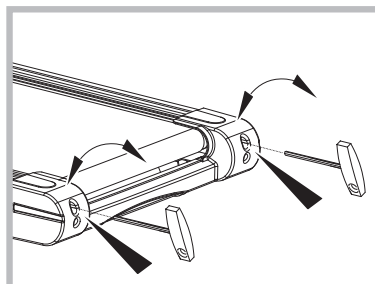
8.1 Båndjustering

Bæltejusteringen foregår mens båndet kører med en hastighed på ca. 6 km/t (evt. mindre). Ingen personer må gå på selen under justering! Hvis bæltet bevæger sig til højre, drejes den højre justeringsskrue (billedet ovenfor) med en topnøgle maksimalt en kvart omgang med uret. Løb langs bæltet og kontroller bevægelsen. Gentag processen, indtil bæltet løber lige igen. Hvis remmen afviger til venstre, drejes den højre justeringsskrue (billedet ovenfor) mod uret med maksimalt en kvart omgang med en topnøgle. Løb langs bæltet og kontroller bevægelsen. Gentag processen, indtil bæltet løber lige igen.



8.2 Ligamentstramning

Drej justeringsskruen (billedet ovenfor) med uret maksimalt en omgang. Gentag processen på den anden side. Tjek om det endeløse bælte glider. Hvis dette er tilfældet, skal du gentage den beskrevne proces. Vær meget forsigtig, når du justerer og spænder remmen; Ekstrem over- eller underspænding kan forårsage skade på løbebåndet!



9. Noter om håndpulsmåling

Håndpulssensorerne vist på illustrationen giver dig mulighed for at måle din puls selv uden Bluetooth-parring. For at gøre dette skal du altid tage fat i kontaktfladerne med begge hænder og holde dem stille. Sørg for at undgå sammentrækninger og friktion på kontaktfladerne. En lille spænding genereret af hjertets sammentrækning detekteres derefter af håndsensorerne og evalueres af elektronikken. Din puls vises nu på displayet.



10. Træningsvejledning

Før du begynder at træne, bedes du læse følgende instruktioner omhyggeligt!

10.1 Planlægning og kontrol af din løbetræning

Grundlaget for træningsplanlægning er dit nuværende fysiske præstationsniveau. Med en stresstest kan din familielæge stille diagnosen din personlige præstation, som danner grundlag for din træningsplan. Hvis du ikke har fået lavet en stresstest, bør du under alle omstændigheder undgå høje træningsbelastninger eller overbelastninger. Du bør huske følgende princip for planlægning: Udholdenhedstræning styres af både belastningens omfang og belastningens niveau/intensitet.

1

0.2 Retningslinjer for udholdenhedstræning

Belastningsintensitet

Intensiteten af din træning under løbetræning er fortrinsvis styret af din puls.

Maksimal puls:

Maksimal anstrengelse betyder at nå den individuelle maksimale puls. Den maksimalt opnåelige puls afhænger af alder. Tommelfingerreglen her er: Den maksimale puls i minuttet svarer til 220 pulsslag minus alder. Eksempel: Alder 50 år $\rightarrow 220 - 50 = 170$ puls/min.

Stress puls:

Den optimale træningsintensitet nås ved 65–75 % af den individuelle kardiovaskulære præstation (se diagram).

65% = Træningsmål fedtforbrænding

75% = træningsmål forbedret kondition

Ved træning på løbebånd reguleres intensiteten på den ene side af løbehastigheden og på den anden side af løbefladsens hældningsvinkel. Undgå som nybegynder at løbe i for højt tempo eller træne med løbefladen i for stor hældningsvinkel, da dette hurtigt kan overskride det anbefalede pulsområde. Du bør indstille dit individuelle løbtempo og hældningsvinkel, når du træner på løbebåndet, så du opnår din optimale puls i henhold til ovenstående information. Mens du løber, skal du tjekke din puls for at se, om du træner i dit intensitetsområde.

12. Særlige træningsinstruktioner

Bevægelsessekvensen ved løb bør være bekendt for alle. Ikke desto mindre bør nogle punkter overvejes ved løbetræning:

- Sørg altid for, at udstyret er korrekt opsat og placeret før træning.
- Stig først af og på apparatet, når løbebåndet er gået helt i stå, og hold fast i styret.
- Før du starter løbebåndet, skal du fastgøre sikkerhedsnøglesnoren til dit tøj.
- Træn med passende løbe- eller sportssko.
- At løbe på et løbebånd er anderledes end at løbe på normale overflader. Derfor bør du forberede dig på din løbetræning ved at gå langsomt på løbebåndet.
- Hold fast i styret under de første par træningspas for at undgå ukontrollerede bevægelser, der kan forårsage et fald. Dette gælder især, når du betjener computeren under løbetræning.
- Begyndere bør ikke justere hældningsvinklen på løbefladen for højt for at undgå overbelastning.
- Løb om muligt i et jævnt tempo.
- Træn kun midt på løbefladen.