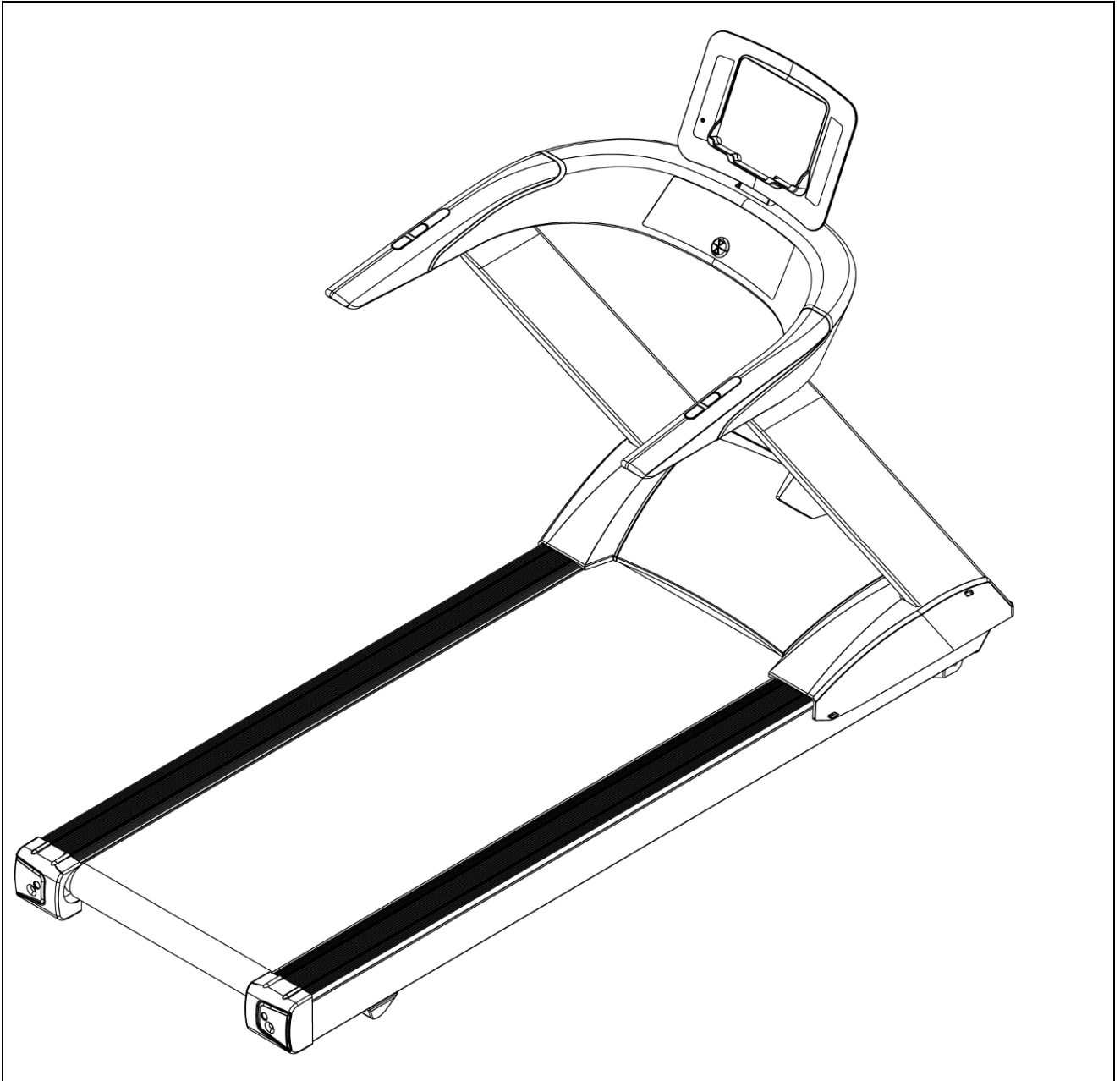




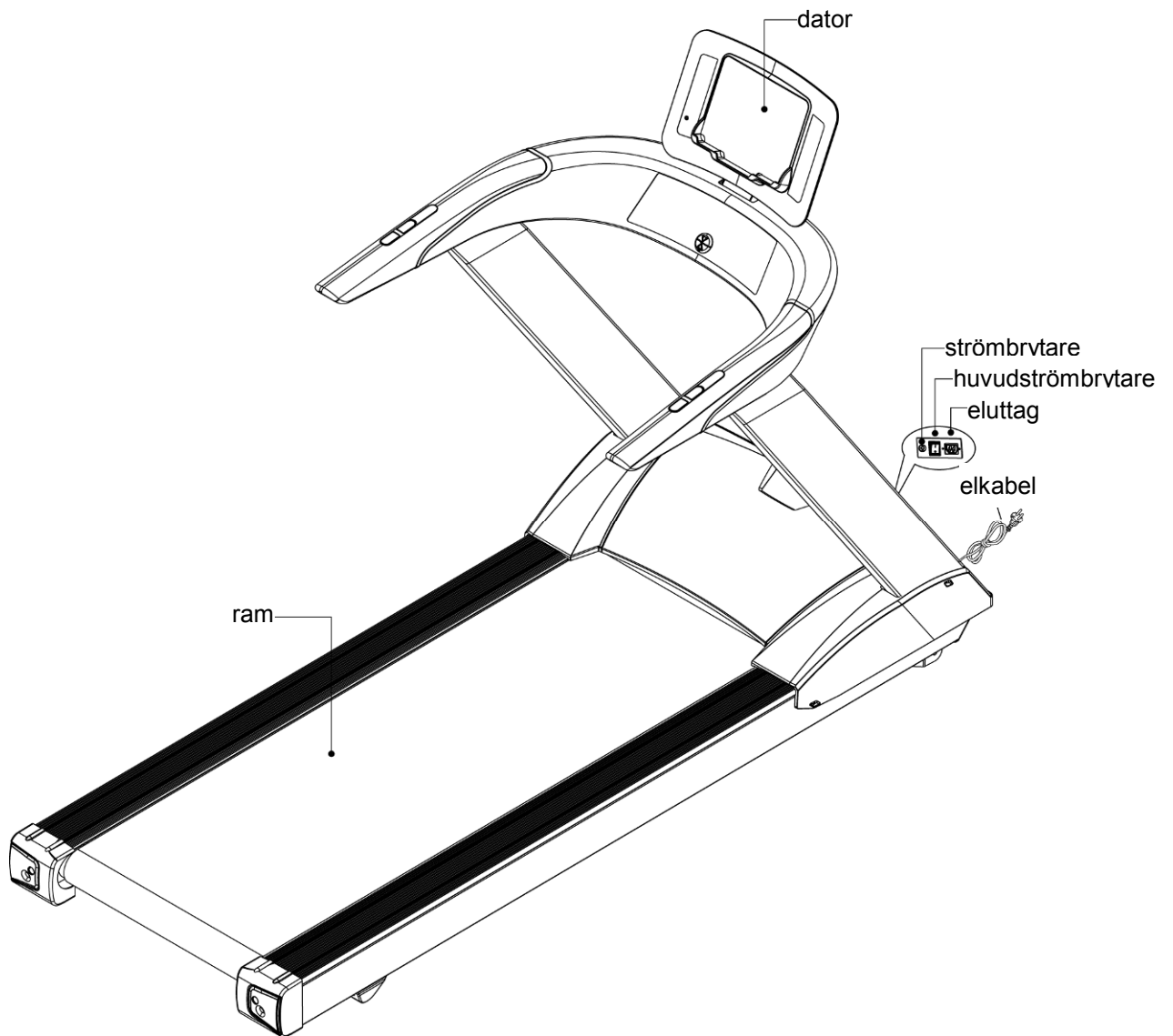
T865 MANUAL



INDEX

1.	Design	2
2.	SÄKERHETSINSTRUKTION	3
3.	Användning	5
4.	Elkabelinstruktion	5
5.	Lista Monteringsdelar	6
6.	Monteringsinstruktion	7
7.	Underhåll	10
8.	SMÖRJNING	11
9.	Dator	12
9.1.	LCD DEKAL	13
9.2.	Pulsträningszon	13
9.3.	Muskelträning	14
9.4.	Huvudtangentbord	14
9.5.	Tangentbord Handstöd	15
9.6.	USB LADDNING	15
9.7.	Pulsvärde	15
9.8.	Program	16
9.9.	APP(iOS&Andriod) INSTALLATIONSGUIDE	23
10.	Programöversikt	30

1. Design



2. SÄKERHETSINSTRUKTION

Läs igenom alla instruktioner före användning.

■ OBS – För att undvika risken för elstöt:

1 Dra alltid ur kontakten omedelbart efter användning och före rengöring.

■ OBS – För att minska risken för brännskador, brand, elektrisk stöt eller fysisk skada :

- 1 Lämna aldrig löpbandet utan uppsikt när kontakten är i. Dra ur kontakten när det inte används.
- 2 Håll löpbandet utom räckhåll för små barn och husdjur.
- 3 Använd produkten för det ändamål som beskrivs i manualen. Använd ej delar som inte rekommenderas av tillverkaren för att undvika skador eller olyckor.
- 4 Använd ej produkten vid skada på elkabel eller kontakt eller om den kommit i beröring med vatten. Vänd dig till din återförsäljare för service eller reparation.
- 5 Bär aldrig produkten med elkabeln som handtag.
- 6 Håll elkabeln utom räckhåll för heta ytor.
- 7 Använd inte produkten med blockerade luftventiler. Håll luftventilerna fria från ludd, hår, etc.
- 8 Tappa aldrig eller stoppa in något föremål i öppningarna på maskinen.
- 9 Löpbandet skall ej användas utomhus.
- 10 Använd ej i miljöer där produkter med aerosol(spray) eller oxygen används.
- 11 Före avstängning, stäng av alla kontrollfunktioner och dra sedan ur kontakten.
- 12 Anslut produkten till ett jordat eluttag.
- 13 Om elkabeln är skadad, vänd dig till återförsäljaren eller auktoriserad serviceman för utbyte.
- 14 Det är ägarens ansvar att informera alla användare av löpbandet om gällande föreskrifter.
- 15 Felaktig eller överdriven träning kan orsaka skador på hälsan.
- 16 Utrustningen skall monteras och placeras på ett jämnt underlag.
- 17 Ett säkerhetsområde om 2,000mm x 1,000mm bör finnas bakom maskinen.
- 18 Maximal användarvikt är 150 Kg.
- 19 Om löpbandet fälls ihop, sätt lutningen i ursprungsläget efter användning.
- 20 Löpbandet kan ej fällas ihop när det används. Enheten måste först stängas av.
- 21 Maskinens säkerhet garanteras endast om den kontrolleras regelbundet.
- 22 Korrekt ergonomisk position på utrustningen visas på bilden nedan.
- 23 Starta ej löpbandet förrän du står på det.



24 Löpytan är 550 x 1525 mm.

25 Löpbandet är avsett endast för hemmabruk.

■ **OBS! - Se till att lutningen är tillbaka på 0 före ihopfällning.**

3. Användning

Starta ej löpbandet när du står på bandet. Sätt först på strömmen, greppa om handtaget och stå grensle över bandet med fötterna på sidostöden på vardera sidan om mattan. Tryck sedan "START" och stig på löpmattan när den rullar i låg hastighet. Kom ihåg att fästa säkerhetsklipset på kläderna vid midjan för att undvika skada vid plötsligt stopp. Starta ej löpbandet i hög hastighet eller hoppa på det.

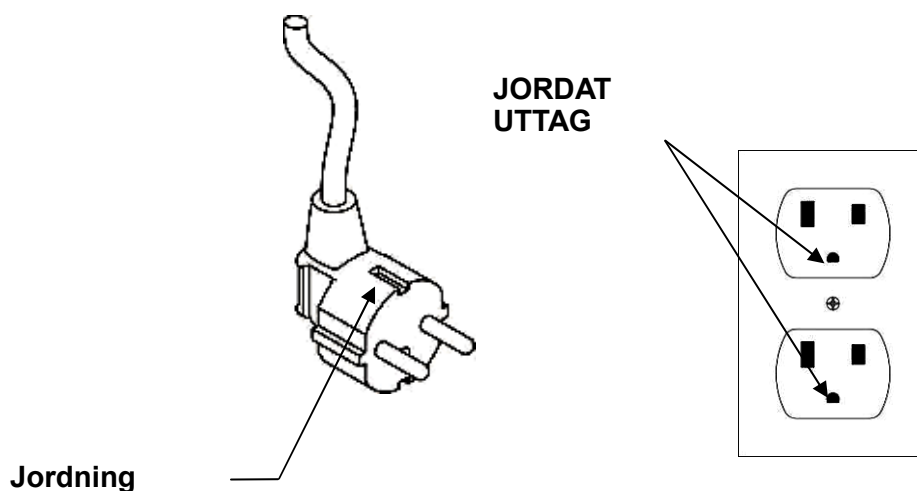
4. Elkabelinstruktion

- 1 Produkten skall vara ansluten till ett jordat uttag.
- 2 Produkten är utrustad med en elkabel och en jordad stickkontakt.
- 3 Stickkontakten skall anslutas till ett jordat uttag i enlighet med lokala föreskrifter.

■ **OBS! – Felaktig anslutning kan orsaka risk för stöt. Kontakta auktoriserad elektriker eller serviceman.**

- 1 Denna produkt är tillverkad för jordad kontakt med nätspänning 220V - 240V. Se figur nedan.
- 2 Ingen adapter skall användas med produkten.

Figur
Elanslutning



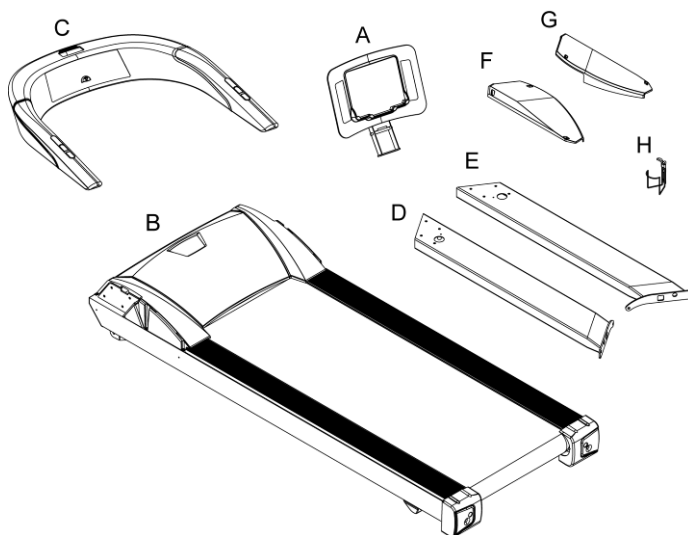
5. Lista Monteringsdelar

Instruktion

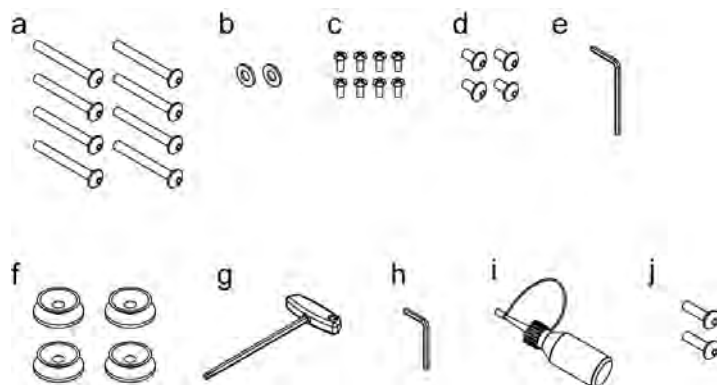


Detta löpband kan också användas på annat sätt för att räkna ut pulsvärdet. Användaren kan bära ett pulsband och pulsvärdet visas då i Puls-fönstret.

DEL	Beskrivning	Antal
A	Dator med fäste	1
B	Ram	1
C	Handstöd	1
D	Vänster ramstolpe	1
E	Höger ramstolpe	1
F	Vänster sidokåpa	1
G	Höger sidokåpa	1
H	Flaskhållare	1

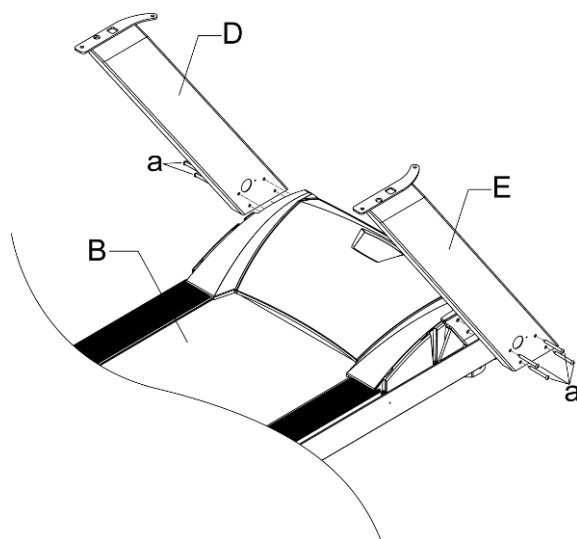


DEL	Beskrivning	Antal
a	Truss hex skruv M8xP1.25x75	8
b	Fjäderbricka M8	2
c	Truss philips skruv M5xP0.8x15	8
d	Truss hex skruv M8xP1.25x15	4
e	Insexnyckel 6mm x 80mm x 80mm	1
f	Fästknapp	4
g	T-formad insexnyckel 8mm x 200mm	1
H	Insexnyckel + Skruvmejsel 5mm x 70mm x70mm	1
i	SILIKON	1
j	Truss hex skruv M8xP1.25x30	2



6. Monteringsinstruktion

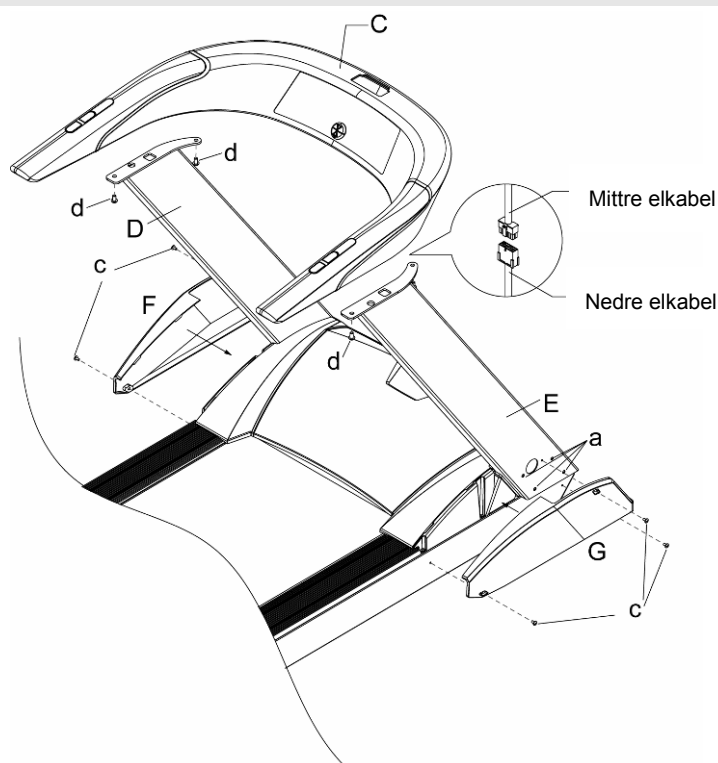
■ STEG 1



P.S. Två personer eller fler behövs för monteringen.

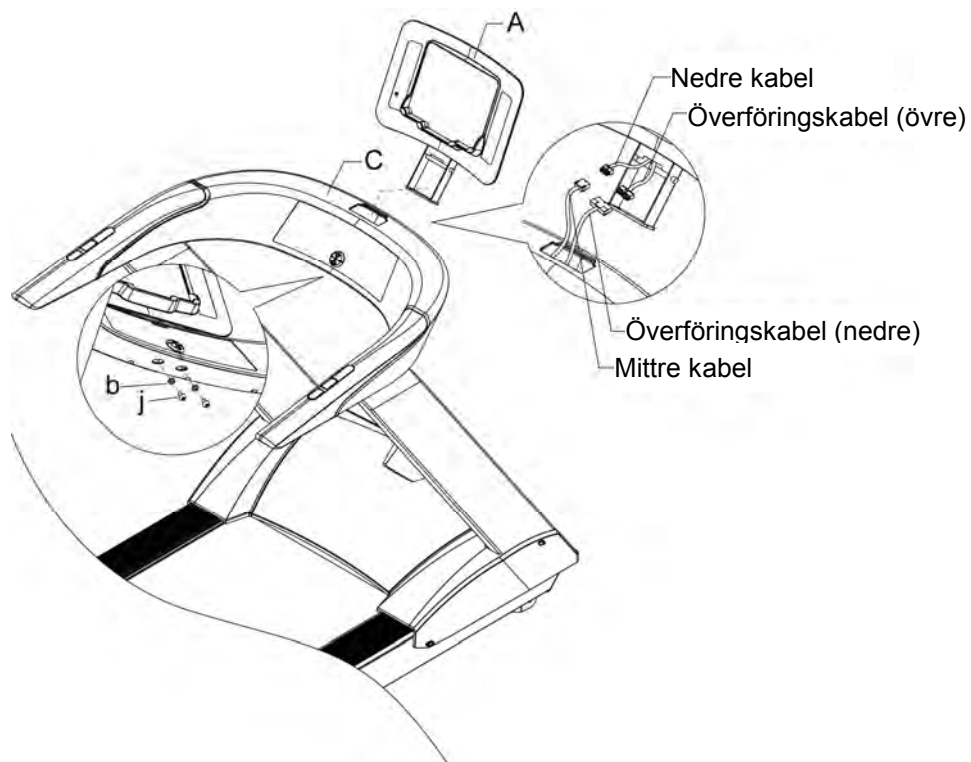
Fäst vänster och höger ramstolpe(D,E) på ramen (B) med skruv (a), men dra ej åt helt.

■ STEG 2



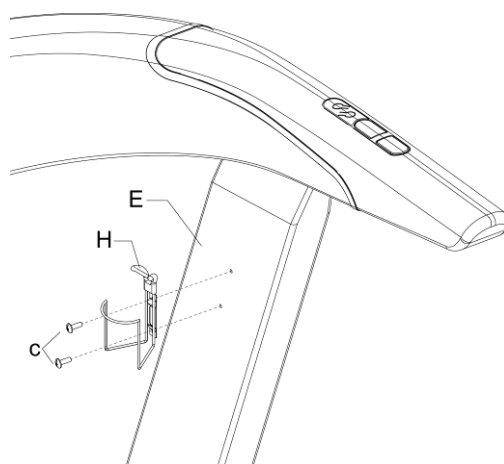
Sätt handstödet (C) på övre ramstolpar. Efter anslutning av nedre elkabel med mittre elkabel, nedre TV-kabel med mittre TV-kabel fäst med skruv (d) och med skruv (a). Skruva därefter fast vä & hö sidokåpa (c).

■ STEG 3



Placera datorn med fäste (A) på handstödet (C), och koppla ihop kablarna, TV-kablar & överföringskablar. Stoppa in överflödig kabel i datorfästet och skruva fast datorn på handstödet med skruv (j) & fjäderbricka (b).

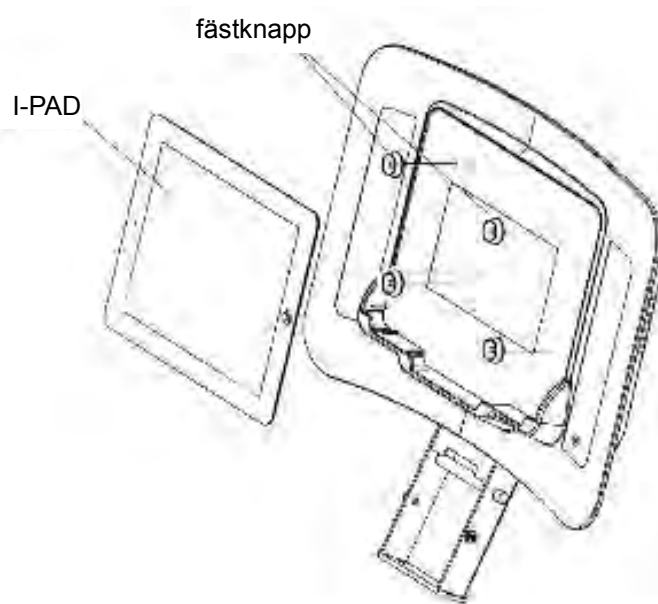
■ STEG 4



Montering Flaskhållare

Sätt flaskhållaren (H) på höger ramstolpe (E) och skruva fast (c).

■ STEG 5



Om du vill använda I-PAD, använd fästknapparna och sätt på lämpligt ställe på datorn (se figur ovan). Placera sedan din I-PAD på fästet.

7. Underhåll

Om löpmattan tänjs ut en aning, stoppa bandet. Använd insexnyckeln för att justera skruven som sitter i den bakre ändkåpan. T ex, om bandet drar för mycket åt vänster, vrid vänster insexskruv ca $\frac{1}{4}$ varv (medsols). Om bandet drar för mycket åt höger, vrid höger insexskruv ca $\frac{1}{4}$ varv (medsols). Sätt på löpbandet efter justeringen. Om du känner att bandet inte är korrekt centrerat, repetera stegen ovan. Använd ej löpbandet förrän löpmattan är korrekt centrerad.

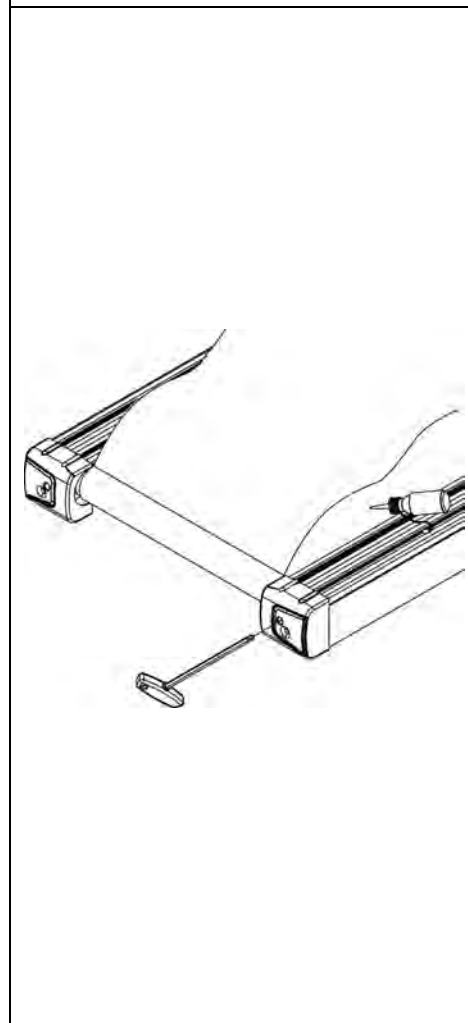
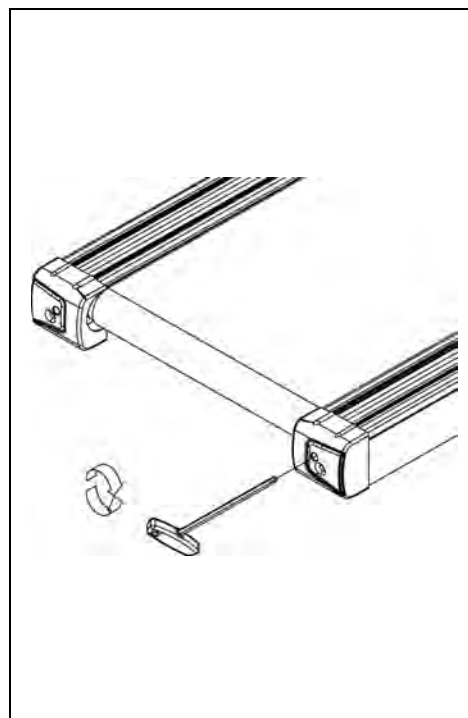
- Denna åtgärd är mycket viktig. Om mattan inte är centrerad, var noga och följ stegen ovan.
- Löpmattans position behöver inte vara exakt i mitten. Detta beror på hur den används och användarens vikt. Det är ej nödvändigt att justera bandet om det inte gnider mot någon sida.

Beroende på hur mycket man använder maskinen bör man applicera SILIKON på mattan enligt nedanstående tabell. Använd insexnyckeln för att skruva upp bulten inuti bakre vals. Lyft upp mattan och spruta ut SILIKON till mitten av bandet. Justera därefter bandet till däckets centrum och skruva fast till det ursprungliga. Om mattan slirar, följ rekommendationerna för smörjning.

Hastighet och Underhållsintervall

Mätenhet	Gällande hastighet	Tid för rekommenderad smörjning
Kilometer	6KM/h nedan	1 år
	6~12KM/h	6 månader
	12KM/h ovan	3 månader
Miles	4mile/h nedan	1 år
	4~8mile/h	6 månader
	8mile/h ovan	3 månader

Anm.: Underhållsintervallet är endast avsett för hemmabruk. För affärsändamål bör löpbandet kontrolleras varje månad.



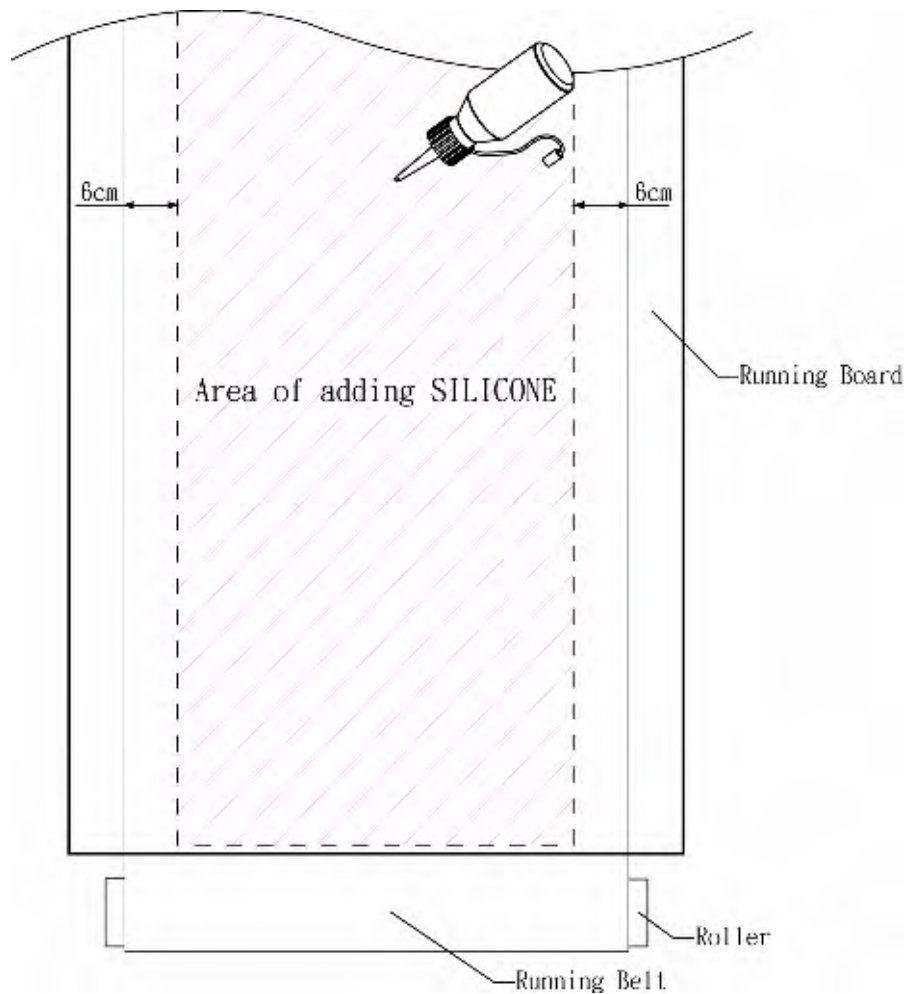
8. SMÖRJNING

■ När skall man applicera SILIKON

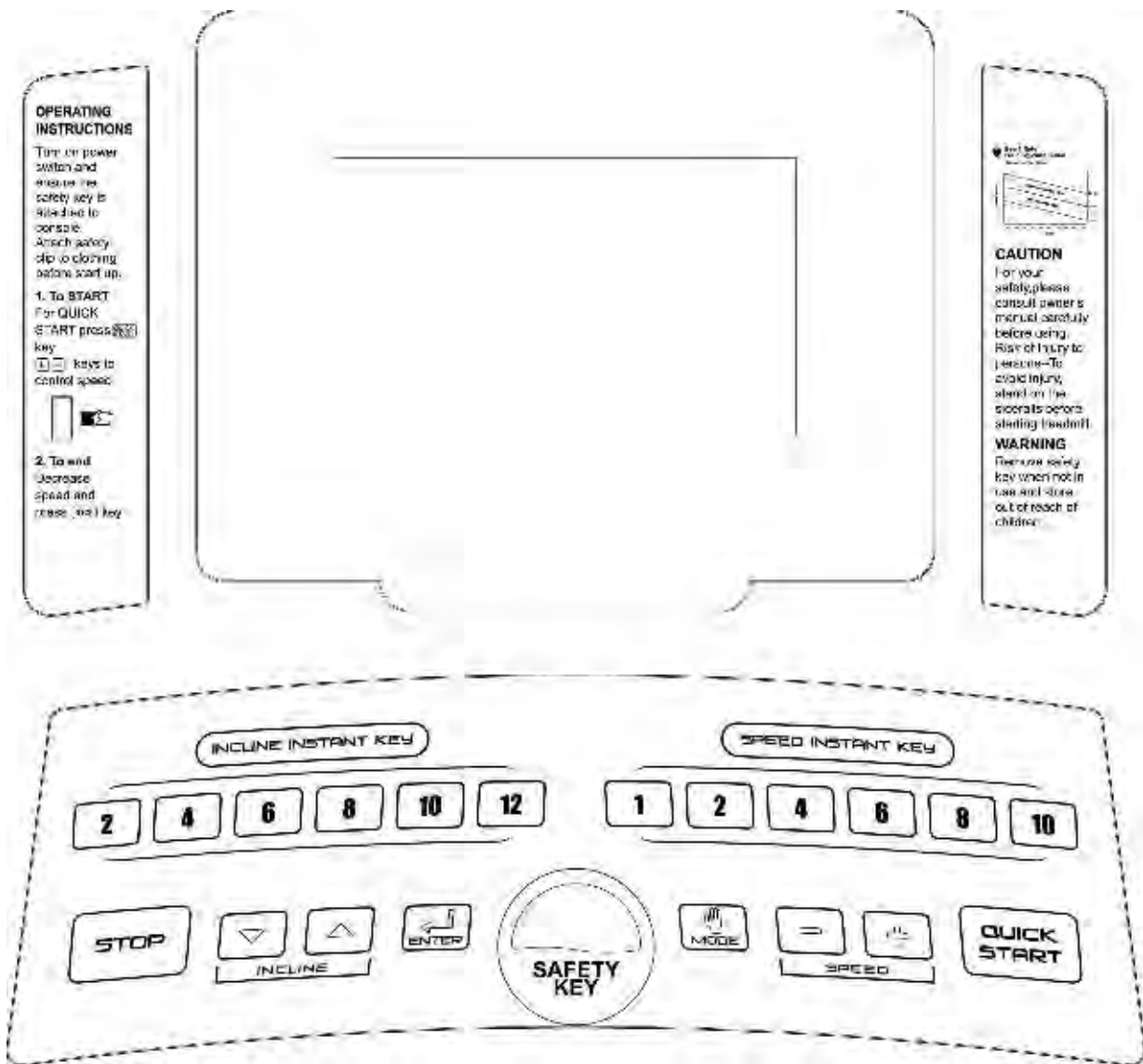
När du skall applicera SILIKON, sträck in din hand till mattans mitt för att kontrollera om det finns någon SILIKON kvar sedan tidigare. Om det inte finns SILIKON kvar, lägg på 30cc. Om lite SILIKON finns kvar, lägg på 15cc.

■ Område att applicera SILIKON

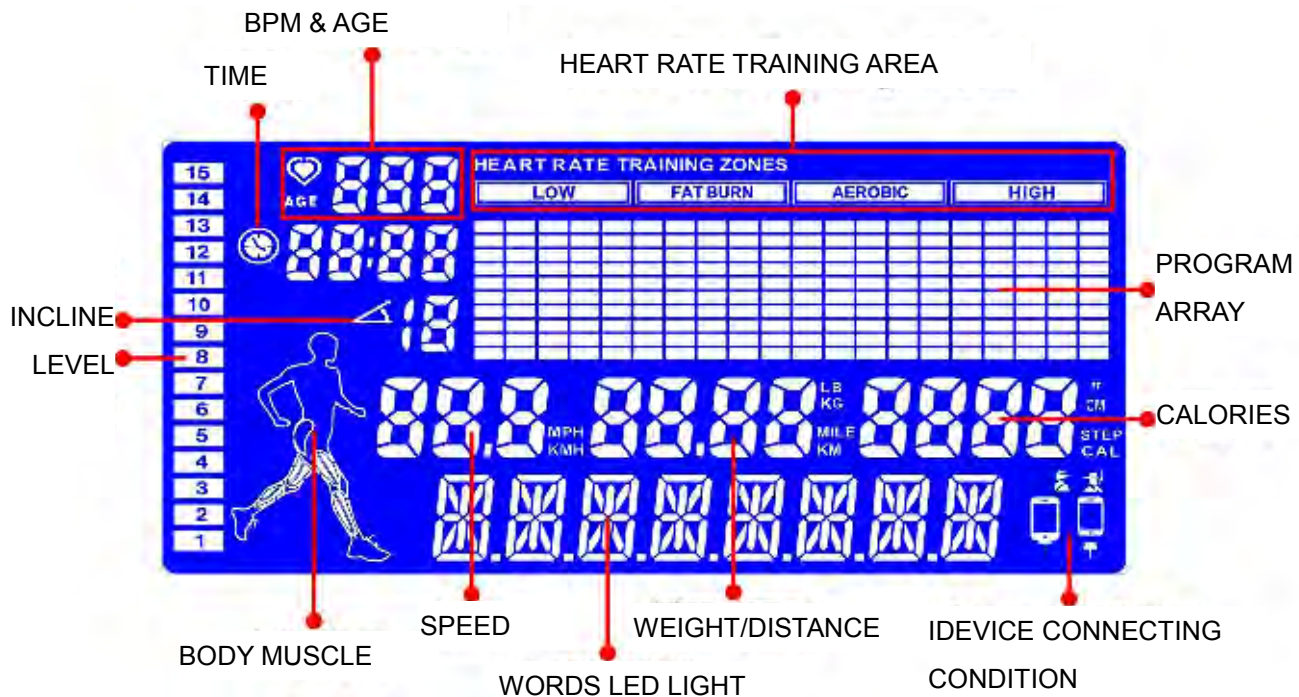
Applicera SILIKON från mattans mitt till vänster och höger sida, 6 cm från kanten.



9. Datorinstruktion



9.1. LCD DEKAL



9.2. Pulsträningszon



Målsättningspulsen är beräknad enligt följande: $\text{Max.puls} = (220 - \text{ålder})$.

Låg: 0~64%

Fettförbränning: 65%~74%





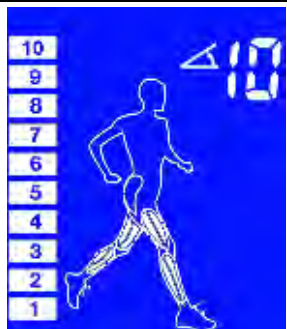
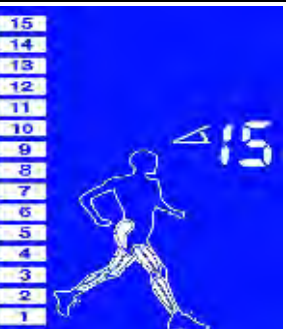
Aerobic: 75%~84%

Hög: 85%

Instruktion: Om användaren är 30 år är maxpuls under 190 i pulskontrolläget. Om användarens puls är 120 blir det $120/190 = 63\%$ (låg puls).

9.3. Muskelträning

När löpbandet startas upp visas en människofigur med muskelgrupper som används under träningen. När lutningen justeras blinkar använda muskelgrupper.

0 level	1~3 levels	4~6 levels
		
7~9 levels	10~12 levels	13~15 levels
		

9.4. Huvudtangentbord



- **START:**
 - Efter start, tryck på denna knapp för att börja träningen direkt.
 - Under PAUS, tryck på knappen för att komma till startläge igen.
- **STOP:**
 - Om du trycker på denna knapp under träning, går du in i PAUS-läget. Fönstret visar "PAUSE". Tiden för pausen är förinställd på 4 minuter. Om pausen överskrider 4 minuter kommer man till standby-läge och skärmen stängs ner.
 - Vid val av lista. Tryck på denna knapp för att komma överst på listan.
- **SPEED +/-:** Vid tryck på denna knapp justeras hastigheten stegvis med 0.1 km/h. Om du håller nere knappen kommer värdet att ändras snabbare.
- **INCLINE↑/↓:** Denna knapp justerar bandets lutning stegvis med 1 nivå. Om du håller nere knappen ändras värdet fortare.

- ENTER: Används för att bekräfta och gå till nästa steg.
- MODE: Under start/ready status, tryck här för att välja Program.
- SPEED SNABBKNAPPAR 1/2/4/6/8/10: Justerar hastigheten. Värdet visas direkt i "km/h".
- INCLINE SNABBKNAPPAR 2/4/6/8/10/12: Justerar lutningen. Värdet visas direkt. Enheten är "°".
- Under träning eller i standby-läge, om SÄKERHETSNYCKELN inte sitter i, visas "DOWN ARROW" (Pil nedåt) och varje värde visar "0". Löpbandets motor och program stannar omedelbart. Användaren måste sätta i säkerhetsnyckeln igen för att starta löpbandet. Tidigare fönster visas igen.

9.5. Knappar på Handstöd



- SPEED +/-: Justerar hastigheten stegvis med 0.1km/h. Om du håller nere knappen ändras värdet snabbt.

INCLINE↑/↓: Justerar lutningen stegvis med 1 nivå. Om du håller nere knappen ändras värdet snabbt.

9.6. INSTRUKTION- BATTERILADDNING VIA USB



Denna kontakt skall användas för batteriladdning av IOS eller Android enhet. Strömstyrkan är 1A.

9.7. Pulsvärde

- Via handgrepp: Under träning, om användaren greppar om pulssensorerna, blinkar fönstret för pulsvärde. Värdet avläses och visas inom 20 sekunder. Trådlös pulsmottagare: För en mer tillförlitlig och korrekt avläsning rekommenderas att bära ett pulsbälte. Bär pulsbältet under hjärtmuskeln.






- Pulsbälte levereras ej med maskinen.
- Normalt pulsvärde är 40 ~ 220 slag/minut.

Ålder	BPM (slag/min)			Ålder	BPM			Ålder	BPM			Ålder	BPM		
	Hög	Preset	Låg		Hög	Preset	Låg		Hög	Preset	Låg		Hög	Preset	Låg
13	197	124	124	31	180	113	113	49	162	103	103	67	145	92	92
14	196	124	124	32	179	113	113	50	162	102	102	68	144	91	91
15	195	123	123	33	178	112	112	51	161	101	101	69	143	91	91
16	194	122	122	34	177	112	112	52	160	101	101	70	143	90	90
17	193	122	122	35	176	111	111	53	159	100	100	71	142	90	89
18	192	121	121	36	175	110	110	54	158	100	100	72	141	90	89
19	191	121	121	37	174	110	110	55	157	99	99	73	140	90	88
20	190	120	120	38	173	109	109	56	156	98	98	74	139	90	88
21	189	119	119	39	172	109	109	57	155	98	98	75	138	90	87
22	188	119	119	40	171	108	108	58	154	97	97	76	137	90	86
23	187	118	118	41	170	107	107	59	153	97	97	77	136	90	86
24	186	118	118	42	169	107	107	60	152	96	96	78	135	90	85
25	185	117	117	43	168	106	106	61	151	95	95	79	134	90	85
26	184	116	116	44	167	106	106	62	150	95	95	80	133	90	84
27	183	116	116	45	166	105	105	63	149	94	94				
28	182	115	115	46	165	104	104	64	148	94	94				
29	181	115	115	47	164	104	104	65	147	93	93				
30	181	114	114	48	163	103	103	66	146	92	92				

9.8. Program

■ Allmänna funktioner

- 1 Programmen är baserade på en standardvikt om 70 kg (räckvidd: 23-130 kg). Så snart värdet ändras är det gällande värdet det senast angivna.
- 2 Texten på skärmen guidar dig vidare till nästa steg.
- 3 Under inmatningen kan du trycka på  för att radera och återgå till tidigare skärm.
- 4 Under träningen kommer angivna värden att räknas ner till "0".
- 5 Under start/ready status kan du trycka på  för att komma till manual-läge.
- 6 Efter start justeras hastighet och lutning automatiskt enligt programmet.
- 7 Lutningen följer gällande säkerhetsföreskrifter enligt nedan.

(a) Under träning, tryck . Du kommer till PAUS-läge. Motorn stoppar omedelbart. Tryck




för att komma tillbaka till läget före PAUS.

(b) Så snart programmet är avslutat eller tiden når maxvärde (99:59) hörs en varningssignal och löpbandet stannar.

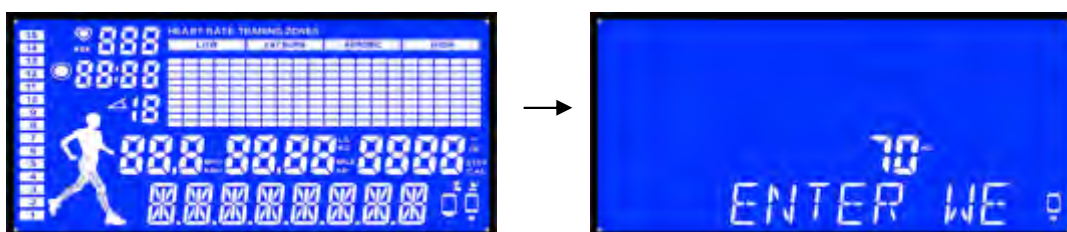
(c) Om lutningen inte är 0 vid start/ready, tryck  i 2 sek eller tryck  för att starta löpbandet. Lutningen återgår automatiskt till LEVEL 0.

8 När lutningen står på LEVEL 0 kan motorn stanna om SÄKERHETSNYCKELN inte sitter i.

9 Under en PAUS om mer än 4 minuter avslutas programmet. Håll nere  för att avsluta träningen och komma tillbaka till start/ready-läget.

■ Standby

- Standby: Efter start hörs ett ljud och efter 2 sekunder visas viktskärmen.



- Viktinmatning:
 - (a) Tryck SPEED+ eller SPEED- för att ange vikt. Förinställt värde är 70 Kg.
 - (b) Tryck ENTER för att bekräfta. Skärmen visar "SELECT PROGRAM". Tryck SPEED+ eller SPEED- för val av program eller tryck på SNABBKNAPPARNA för att starta direkt.

Syftet med att ange vikten är att få information om förbrukade kalorier. Vikten kan anges före varje ny start.

Vila: Datorn kan också gå in i viloläge. Ljuset på skärmen släcks. Tryck på valfri tangent för att lysa upp skärmen igen.

■ QUICK START (SNABBSTART)

- Börja träna:
 - (a) I standby-läge, tryck ENTER för att bekräfta vikt och tryck QUICK START för att börja träna direkt. Skärmen visar "READY GO" och efter 3 sekunder startar programmet i en hastighet om 0.8Km/h. Förinställd lutning är 0°, tiden räknas från "0:00", maxvärde är 99:59.
 - (b) Under träningen:
 1. Tryck INCLINE Snabbtangent eller tryck INCLINE↑ eller INCLINE↓ för att justera lutningen.
 2. Tryck SPEED Snabbtangent eller SPEED+ eller SPEED- för att justera hastigheten.



- Stoppa eller avsluta träningen:
 - (a) Under träningen, tryck stop och löpbandet går in i PAUS-läge. Hastigheten går ner till 0 och lutningen till gällande.

- (b) När träningstiden är uppnådd går hastigheten ner till 0. Skärmen visar "RUN END". Håll nere STOP ca 4 sekunder eller längre och du kommer till standby-läge.



■ PROGRAMLÄGE

- I standby-läge, tryck ENTER för att bekräfta vikt. Skärmen visar "SELECT PROGRAM".
- Tryck Mode eller SPEED+ / SPEED- för att välja program:
MANUAL → P1 → P2 → P3 → P4 → P5 → P6 → RANDOM → USER → H.R.C. 1-3 → **BODY FAT**
- Tryck STOP för att komma överst på listan.

PROGRAM_Manual

1. Tryck ENTER för att bekräfta och lägg in träningstid:
Tryck SPEED+ eller SPEED- för att justera tiden. Förinställt värde är 0:00.
2. Tryck ENTER för att bekräfta tiden. Nästa steg är Distance:
Tryck SPEED+ eller SPEED- för att justera distansen. Förinställt värde är 0.00.
3. Tryck ENTER för att bekräfta distansen och gå till nästa steg Calories:
Tryck SPEED+ eller SPEED- för att justera antalet kalorier. Förinställt värde är 0.
4. Efter avslutad inmatning, tryck START för att börja. När målvärdet räknats ner till 0 avslutas programmet "run end".

PROGRAM_P1 (9 hole) - 3.5 km

1. Tryck ENTER för att bekräfta och komma till intensitetsnivå:
Tryck SPEED+ eller SPEED- för att lägga in Level (nivå). Förinställt värde är 1.
2. Tryck ENTER för att bekräfta vald nivå. Skärmen visar "Ready Go" och efter 3 sekunder kan träningen starta.

PROGRAM_P2 (hill climb)

1. Tryck ENTER för att bekräfta valet och komma till intensitetsnivå:
Tryck SPEED+ eller SPEED- för att lägga in Level. Förinställt värde är 1.
2. Tryck ENTER för att bekräfta vald nivå och komma till time:
Tryck SPEED+ eller SPEED- för att lägga in tiden. Förinställd tid är 30:00.
3. Tryck ENTER för att bekräfta tiden. Skärmen visar "Ready Go" och efter 3 sekunder kan träningen starta.

PROGRAM_P3-P6: Inmatning, se P2

PROGRAM_RANDOM (hastighetsprogram)

1. Tryck ENTER för att bekräfta och gå vidare till time:
Tryck SPEED+ eller SPEED- för att lägga in tiden. Förinställt värde är 0:00.
2. Tryck ENTER för att bekräfta tiden och gå till distance:
Tryck SPEED+ eller SPEED- för att lägga in distansen. Förinställt värde är 0.00.
3. Tryck ENTER för att bekräfta distansen och gå till Calories:
Tryck SPEED+ eller SPEED- för att justera Kalorier. Förinställt värde är 0.
4. Efter avslutad inmatning, tryck START för att börja träna.

PROGRAM_USER (Speed & Incline)

1. Tryck ENTER för att bekräfta USER (användare) och komma till valt program.
 - (a) Tryck SPEED+ eller SPEED- för att välja något av U1, U2, U3, U4.
 - (b) Tryck ner ENTER under 3 sekunder. Tryck SPEED+ eller SPEED- för att justera hastigheten och tryck INCLINE+ eller INCLINE- för att justera lutningen. Tryck ENTER för val av nästa steg (Totalt 20 steg. Håll nere ENTER i 3 sekunder för att spara värdet.
2. Tryck ENTER för val av U1 och lägga in tid:
Tryck SPEED+ eller SPEED- för att lägga in tiden.
3. Tryck ENTER för att bekräfta och gå till distance:
Tryck SPEED+ eller SPEED- för att lägga in distansen.
4. Tryck ENTER för att bekräfta och gå till Calories:
Tryck SPEED+ eller SPEED för att bekräfta.
5. Efter avslutad inmatning, tryck START för att börja träna.

H.R.C 1-3

Detta är ett pulskontrollprogram som omfattar 3 olika målsättningspulsvärden; 60%, 75% och THR (egen inlagd målpuls).

Tryck ENTER för att bekräfta valet H.R.C 1-3.

Tryck SPEED+ eller SPEED- för att välja 60%, 75% eller THR.

Anm: Detta program kan endast ta emot trådlös pulssignal (rekommenderas att bära pulsbälte). Om ingen pulssignal kan avläsas inom 45 sekunder visar skärmen "NO PULSE". Tryck STOP och skärmen återgår till standby-läge.

Under programmet varierar hastigheten beroende på pulsvärdet. Om pulsvärdet är lägre än målpulsen ökar hastigheten med 0.1 km/h. Om pulsvärdet är högre än målpulsen minskar hastigheten med 0.1 km/h. Om hastigheten ökar 10 ggr, höjs lutningen 1 nivå. Om hastigheten minskar 10 ggr, minskas lutningen 1 nivå. Maximal lutningsnivå är 5.

1. 60%,75%
 - (a) Tryck ENTER för att bekräfta val av 60% och lägga in tid:
Tryck SPEED+ eller SPEED- för att lägga in tiden.
 - (b) Tryck ENTER för att bekräfta och lägga in din ålder:
Tryck SPEED+ eller SPEED- för att ange ålder.
 - (c) Tryck ENTER för att bekräfta. Åldern visas på skärmen. Använd formeln för att räkna ut din målsättningspuls.
 - (d) Tryck ENTER för att bekräfta. Skärmen visar "Ready Go". Och träningen kan starta.
 - (e) Efter programstart visas aktuell puls I BPM-fönstret och THR-fönstret visar målpulsen.
2. THR (Målpulsvärde)
 - (a) Tryck ENTER för att bekräfta THR och komma till time:
Tryck SPEED+ eller SPEED- för att ange tiden.
 - (b) Tryck ENTER för att bekräfta och komma till HRC:
Tryck SPEED+ eller SPEED- för att ange målpulsen. Förinställt värde är 72.
 - (c) Tryck ENTER för att bekräfta. Skärmen visar "Ready Go" och träningen kan starta.

■ BODY FAT MODE

- Tryck ENTER för att välja "BODY FAT". Programmet frågar efter följande information:
 - (a) Ålder: Förinställt värde är 30. Tryck speed+/- för att justera och tryck sedan ENTER för att gå till nästa steg.
 - (b) Längd: Förinställt värde är 170 cm. Tryck speed+/- för att justera och tryck ENTER för att gå till nästa steg.
 - (c) Kön: Förinställt är male (man). Tryck speed+/- för att ändra från male(1) till female(O) eller tvärtom. Tryck därefter på ENTER för nästa steg.
 - (d) Vikt: Förinställt värde är 70 kg. Tryck speed+/- för att justera och tryck ENTER för att spara.
- Greppa om pulssensorerna under 15 sekunder med båda händerna. Skärmen visar body fat värdet efter 15 sekunder (se tabell nedan).
- Tryck därefter på STOP eller efter 1 minut går skärmen tillbaka till start/ready-fönstret.

kön	Under		Normal		Över		Fetma	
	1.(man)	0.0~4.9	5.0~9.9	10.0~14.9	15.0~19.9	20.0~24.9	25.0~29.9	30.0~34.9
0.(kvinna)	0.0~14.9	15.0~19.9	20.0~24.9	25.0~29.9	30.0~34.9	35.0~39.9	40.0~44.9	Över 45.0

■ Programöversikt

P1 - P6 totalt 30 nivåer, 1 minut/nivå.

- MANUAL



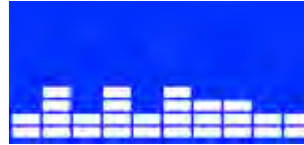
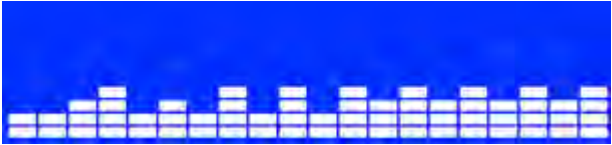
- P1 (9 hole)

Show hiding zone



- P2 (hill climb)

Show hiding zone



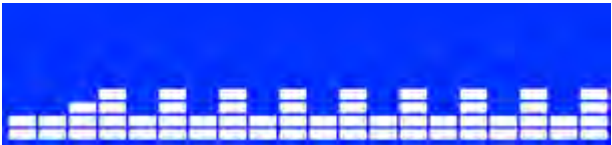
- P3 (hill run)

Show hiding zone



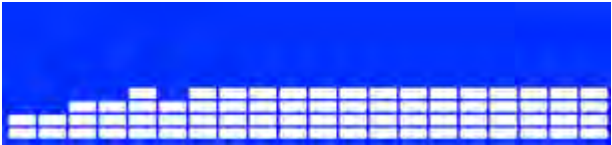
- P4 (interval)

Show hiding zone



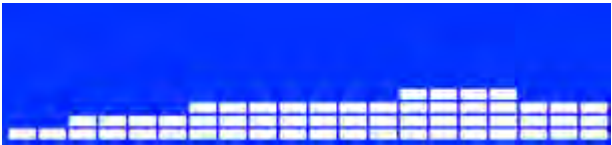
- P5 (rolling)

Show hiding zone

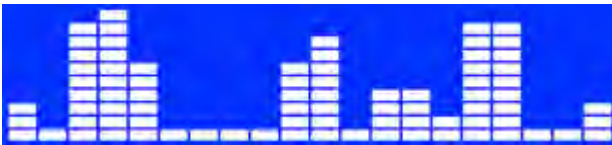


- P6 (weight loss)

Show hiding zone



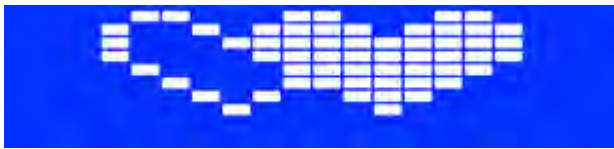
- RANDOM (Speed by chance, below is drawing)



- USER



- HRC 1-3



- HRC(60%)



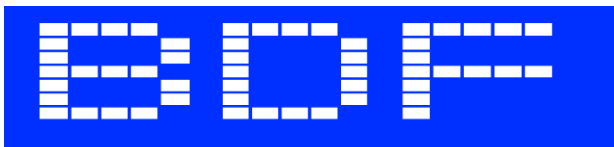
- HRC(75%)



- HRC(THR)



- BODY FAT (BDF)



■ Mätssystem:

På viktsidorna, tryck ner ENTER i 10 sekunder och du kommer till mätsystemet. LCD-fönstret visar "KM".

Tryck speed +/- för att ändra till det engelska mätsystemet "ML". Tryck därefter enter för att bekräfta.

■ Fel VARNINGSINFORMATION

Om löpbandet inte fungerar korrekt stannar det automatiskt och nedanstående information visas:

- E1: Kan ej avläsa hastighetsvärdet. Ev. Motorfel eller ger fel signal.
- E6: Lutningsdata är felaktig. Lyftmotorn är skadad eller ger fel signal.
- E7: Lutning AD över normalnivån. Lyftmotorn är skadad eller felaktigt inställd.

9.9. APP(iOS&Andriod) INSTALLATIONSGUIDE



■ För iOS (iPad)

1. APP nerladdning

Anslut iPaden till App(iTunes) Store och sök efter Pafers. Läs igenom APP-instruktionen och ladda ner APPen till din iPad, t ex "Tread Monitor" och "Run On Earth". Andra appar är ej avsedda för detta löpband.



2. Bluetooth (BT) och APP-funktion :

STEG 1

Placera iPaden framför LCD-skärmen.

STEG 2

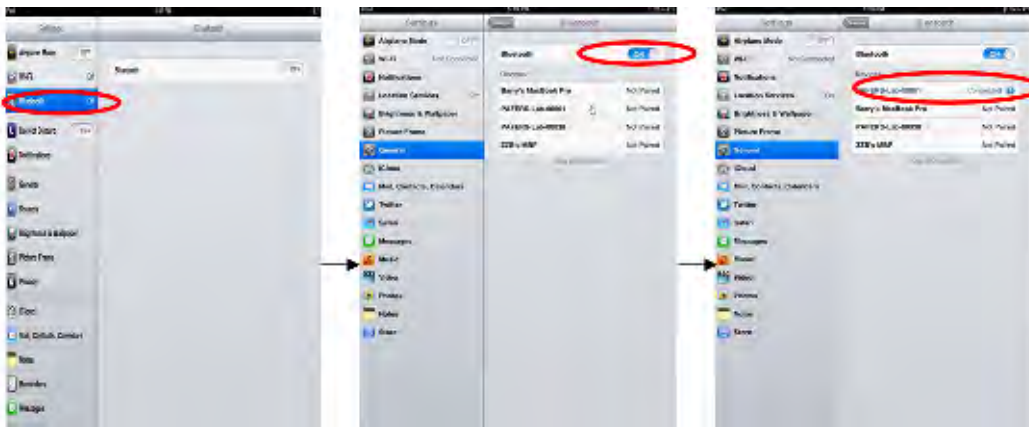
Gå in på iPadens Inställningar.




STEG 3

Aktivera Bluetooth. IPaden söker på förinställt Bluetooth-namn på löpbandet. Klicka på löpbandets namn för anslutning.

- Om du ej hittar korrekt BL-namn, kontakta din återförsäljare.




STEG 4

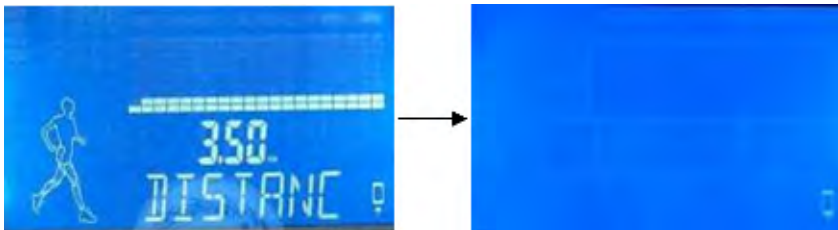
Vänta ett par sekunder innan enheten visar att du är ansluten "connected". Kolla om denna figur  visas längst upp i högra hörnet på din iPad. (Vit markering betyder att Bluetooth är aktiverad, grön markering betyder att den inte är aktiverad.)

STEG 5

Efter anslutningen visar LCD-displayen vit bakgrund och figuren längst ner i högra hörnet ändras från



till , vilket betyder att löpbandets dator är ansluten till iPaden.



STEG 6

Tryck på "HOME" knappen  på iPaden. Öppna sedan den nerladdade appen från iTunes Store.



STEG 7

När du är på APP-sidan börjar löpbandet spåra appen och APP-ikonen låses upp. Du är nu ansluten till löpbandet.

STEG 8

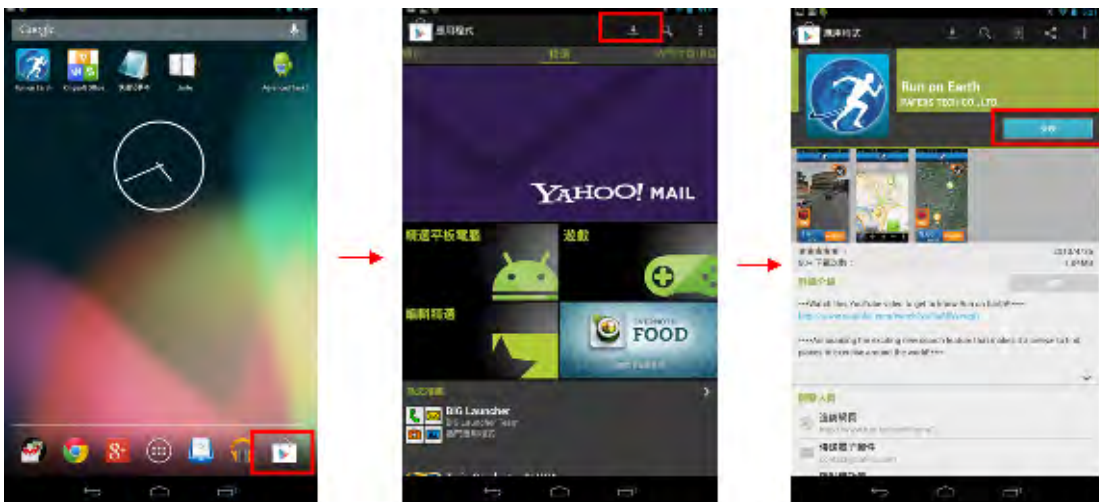
Efter varje användning av APPen, tryck "HOME" på "iPaden" två gånger och stäng nyligen använd APP i bakgrunden (enligt figur nedan). Gå sedan tillbaka till iPadens inställningar för att stänga BT-funktionen. Efter ca 10 sek hörs ett pipande ljud från datorn som växlar över till vanlig LCD display.



■ För Android Enhet

1. Nerladdning av APP:

Anslut Android-plattan till Play Store, sök efter Pafers och läs sedan APP-instruktionen. Ladda ner APPen till din platta, ex "Run On Earth".



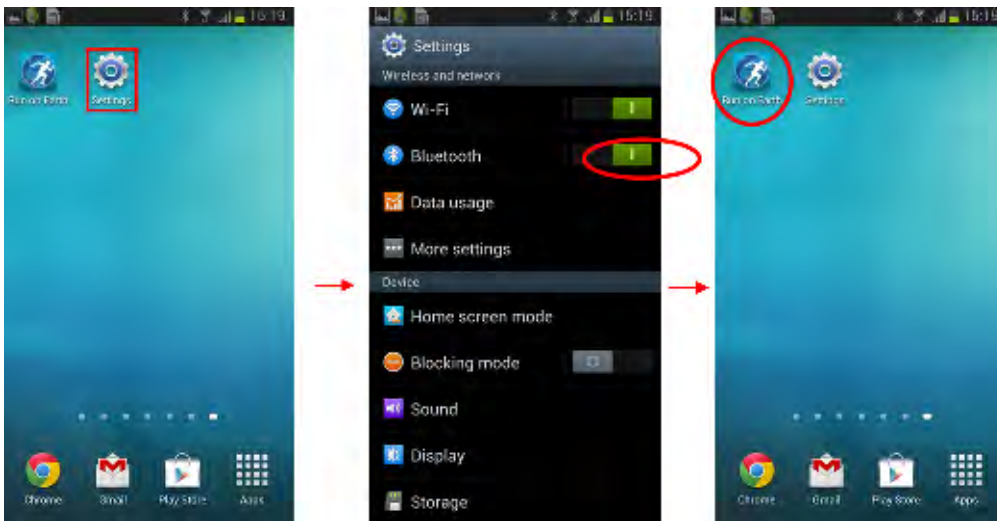
2. Aktiverad BT och APP-funktion:

STEG 1

Placera Android-plattan på plats framför LCD-skärmen.

STEG 2

Gå in på inställningar och aktivera BT.



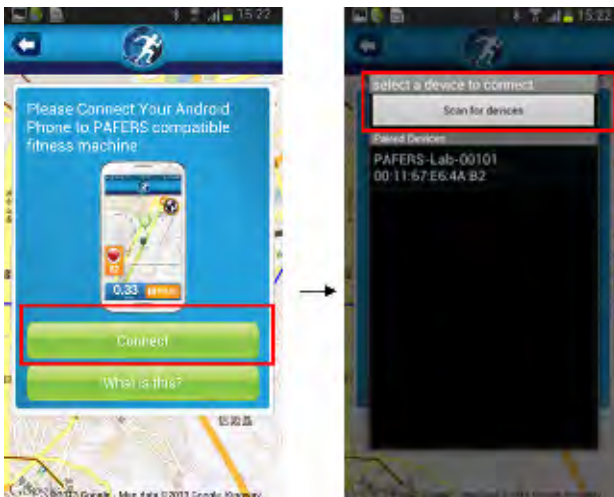
STEG 3

Tryck "HOME" och öppna sedan den nerladdade APPen från Play Store.


STEG 4

När du är på APP-sidan börjar löpbandet spåra appen. Tryck på Connect och din Android söker efter BT-enheter. Sök efter löpbandets namn.

- Om du ej hittar korrekt BT-namn, kontakta din återförsäljare.





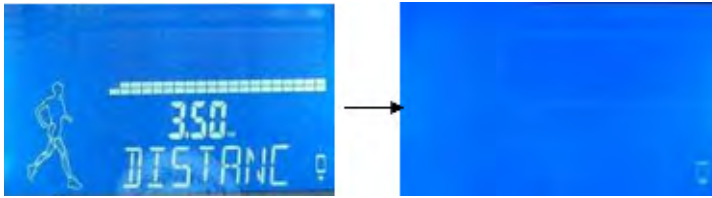
STEG 5

Vänta några sekunder innan enheten visar "connected". Kolla efter figuren  som visas uppe i högra hörnet på din Android. (Vit markering betyder att BT är aktiverad, grå betyder att BT inte är aktiverad.)

STEG 6

Efter anslutning låses App-ikonen upp och LCD-displayen visar vit bakgrund. Figuren i nedre högra hörnet

ändras från  till , vilket betyder att löpbandets dator och din Android har kontakt. Du kan nu börja använda Appen.



STEG 7

Efter varje användning av APPen, stäng använd APP i bakgrunden. Gå sedan tillbaka till Androidens Inställningar för att stänga BT-funktionen. Efter ca 10 sek hörs ett pipande ljud från datorn som återgår till vanlig LCD-display.

■ ANMÄRKNINGAR

- APP-funktionen är baserad på anslutning till löpbandet via Bluetooth.
- Efter aktivering, öppna Appen inom 2 minuter. Om Appen inte startas inom 2 minuter eller om avståndet mellan platta och löpband är mer än 2 m, avbryts anslutningen automatiskt och ovanstående steg måste göras om på nytt.
- Funktionen på varje APP är olika. Kontakta din återförsäljare eller besök Pafers webbsida för APP-instruktioner.
- APPen ändrar inte mätsystemet automatiskt. När enheten mellan APP och mätare ej överensstämmer, byt till korrekt måtenhet på APPen.
- APPen innehåller funktionerna nedan:
 - (a) FITNESS MANAGEMENT: Registrera ditt personliga konto på APPen och signera. Du kan registrera eller få en överblick på din träningsdata för varje pass.
 - (b) En del APPar kräver anslutning till Google Map.

■ Omständigheter nedan kan orsaka att APP-anslutningen avbryts eller kraschar:

Vid användning av APPen, används bakgrundsapplikationer såsom att lyssna på musik, bildscanning och så vidare. Försök att reducera antalet gånger du hoppar fram och tillbaka eller undvik att öppna för många applikationer. Ibland avbryts anslutningen beroende på plattans resursfördelning.

- Om anslutningen avbryts, startas löpbandets skyddsfunktion. Ett varnande pipljud hörs och löpbandets hastighet stängs ner för att undvika säkerhetsproblem.

■ Om APPen på iOS-enheten inte fungerar korrekt, vidtag följande steg för att återfå anslutningen:

STEG 1

Dubbelklicka på "HOME"-knappen på din iPad och radera alla APPar i temporärminnet (inkl. Pafers APP).

STEG 2

Gå in på iPadens Inställningar, tryck på "→" till höger om BT-enheten och välj "Yes" för att ta bort BT-enheten.

STEG 3

Stäng BT-funktionen och stäng av löpbandet.

STEG 4

Sätt på löpbandet efter 10 sekunder.

STEG 5

Gå till iPadens Inställningar, aktivera BT-funktionen, sök efter löpbandets namn.

STEG 6

Efter anslutning, återstarta Pafers APP.

- Om problemet fortfarande inte är löst, kontrollera om BT-enheten som är ansluten till iPaden tillhör detta löpband. Om så är fallet, stäng av iPaden tillfälligt.

■ Om APPen på Android-enheten inte fungerar korrekt, vidtag följande steg för att återfå anslutningen:

STEG 1

Sök, ladda ner och installera "Advanced Task Killer" på Google play store. Öppna "Advanced Task Killer", välj alla APPar (inkl. Pafers APP), och tryck sedan på "Kill selected App".



STEG 2

Gå in på Androidens Inställningar och tryck på "cancel matching".



STEG 3

Stäng BT-funktionen och stäng av löpbandet.

STEG 4

Sätt på löpbandet efter 10 sekunder.

STEG 5

Gå in på Androidens Inställningar, aktivera Bt-funktionen och sök efter löpbandets namn och anslut igen.

STEG 6

När kopplingen lyckats, gå tillbaka och återstarta Pafers APP.

- Om problemet fortfarande inte är löst, kontrollera om BT-enheten, som är kopplad till Androiden, tillhör detta löpband. Om så är fallet, stäng av Androiden tillfälligt.

■ STÖDENHETER FÖR APP (listas nedan)

1. iOS Device :

iPod touch (the forth)

iPod touch (the third)

iPhone 5

iPhone 4S

iPhone 4

Mini iPad

iPad 2

iPad

2. Android Device :

ASUS Nexus 7

Samsung Galaxy Note 2

Samsung S4



- För andra iOS eller Android enheter som ej är upptagna på listan kan APPen ändå installeras och användas. Beroende på olika skärmstorlekar, bildformat och upplösning, kan figurerna visas på ett felaktigt sätt och kalibrering är nödvändig. Modellerna som listas ovan har blivit kalibrerade. Uppdateringar tillkännages på Pafers webbsida.
- Tillrådligt att uppdatera IOS till 6.0 version eller ovanstående, Android till 4.0 eller ovanstående, vilket ger användaren bästa funktion.

● P2 (hill climb)

ÄNDRINGAR AV HASTIGHET OCH LUTNING

HILL CLIMB (P2)		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
Level 1	ELEVATION	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0			
	(MPH)	1.5	2.0	2.5	3.5	2.0	3.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5		
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	5.6	3.2	4.8	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	5.6	4.8	4.0	3.2	2.4		
Level 2	ELEVATION	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0	3.0	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0		
	(MPH)	1.5	2.0	2.5	4.0	2.5	3.5	2.5	4.5	2.5	4.5	2.5	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.5	4.5	3.0	4.5	2.5	4.5	2.5	4.5	2.5	4.0	3.5	2.5	2.0	1.5		
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	6.4	4.0	5.6	4.0	7.2	4.0	7.2	4.0	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	5.6	7.2	4.8	7.2	4.0	7.2	4.0	7.2	4.0	6.4	5.6	4.0	3.2	2.4		
Level 3	ELEVATION	0.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	0.0		
	(MPH)	1.5	2.0	2.5	4.5	2.5	4.0	3.0	5.0	3.0	5.0	3.0	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.0	5.0	3.0	5.0	3.0	4.5	3.5	2.5	2.0	1.5		
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	7.2	4.0	6.4	4.8	8.0	4.8	8.0	4.8	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	4.8	8.0	4.8	8.0	4.8	7.2	5.6	4.0	3.2	2.4		
Level 4	ELEVATION	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0		
	(MPH)	2.0	2.5	3.0	5.0	3.0	5.0	3.0	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	3.5	5.5	3.5	5.0	4.0	3.0	2.5	2.0		
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	8.0	4.8	8.0	4.8	8.8	5.6	8.8	5.6	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	5.6	8.8	5.6	8.0	6.4	4.8	4.0	3.2		
Level 5	ELEVATION	1.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	1.0		
	(MPH)	2.0	2.5	3.0	5.5	3.5	5.5	3.5	6.0	4.0	6.0	4.0	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.0	6.0	4.0	6.0	4.0	6.0	3.5	5.5	4.5	3.0	2.5	2.0
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	8.8	5.6	8.8	5.6	9.6	6.4	9.6	6.4	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	6.4	9.6	6.4	9.6	6.4	9.6	5.6	8.8	7.2	4.8	4.0	3.2
Level 6	ELEVATION	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0		
	(MPH)	2.0	2.5	3.0	6.0	4.0	6.0	4.0	6.5	4.5	6.5	4.5	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	4.5	6.5	4.5	6.5	4.5	6.0	5.0	4.0	3.0	2.5	2.0	
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	9.6	6.4	9.6	6.4	10.4	7.2	10.4	7.2	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	7.2	10.4	7.2	10.4	6.4	9.6	8.0	4.8	4.0	3.2
Level 7	ELEVATION	2.0	2.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	2.0		
	(MPH)	2.0	2.5	3.0	6.5	4.5	6.5	5.0	7.0	5.0	7.0	5.0	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.0	7.0	5.0	7.0	5.0	7.0	4.5	7.0	5.0	3.5	3.0	2.5
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	10.4	7.2	10.4	8.0	11.2	8.0	11.2	8.0	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.0	11.2	8.0	11.2	8.0	11.2	7.2	11.2	8.0	5.6	4.8	4.0
Level 8	ELEVATION	2.0	3.0	3.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	7.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	3.0	2.0		
	(MPH)	2.5	3.0	3.5	6.5	5.0	7.0	5.0	7.5	5.5	7.5	5.5	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	5.5	7.5	5.5	7.0	5.0	4.0	3.0	2.5		
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	10.4	8.0	11.2	8.0	12.0	8.8	12.0	8.8	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	8.8	12.0	8.8	11.2	8.0	11.2	8.0	5.6	4.8	4.0
Level 9	ELEVATION	2.0	3.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	3.0	2.0	
	(MPH)	2.5	3.0	3.5	6.5	5.5	7.5	5.5	8.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.0	7.5	5.5	7.5	5.0	3.5	3.0	2.5
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	10.4	8.8	12.0	8.8	12.8	9.6	12.8	9.6	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	9.6	12.8	9.6	12.0	8.8	12.0	8.0	5.6	4.8	4.0
Level 10	ELEVATION	2.0	3.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	7.0	8.0	8.0	8.0	8.0	7.0	7.0	7.0	7.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	4.0	4.0	3.0	2.0	
	(MPH)	2.5	3.0	3.5	6.5	6.0	8.0	6.0	8.0	6.5	8.5	6.5	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	6.5	8.5	6.5	8.5	6.0	7.5	6.5	3.5	3.0	2.5
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	10.4	9.6	12.8	9.6	12.8	10.4	13.6	10.4	13.6	11.2	13.6	11.2	13.6	11.2	13.6	11.2	13.6	11.2	13.6	10.4	13.6	10.4	13.6	9.6	12.0	10.4	5.6	4.8	4.0

● P3 (hill run)

ÄNDRINGAR AV HASTIGHET OCH LUTNING

HILL RUN (P3)		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Level 1	ELEVATION	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
	(MPH)	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.0	2.5	2.0	1.5	
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	4.8	4.0	3.2	2.4	
Level 2	ELEVATION	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
	(MPH)	1.5	2.0	2.5	3.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5	
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	5.6	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8	4.0	3.2	2.4	
Level 3	ELEVATION	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
	(MPH)	1.5	2.0	2.5	4.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	6.4	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	6.4	5.6	4.8	4.0	3.2	2.4
Level 4	ELEVATION	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
	(MPH)	2.0	2.5	3.0	4.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.0	2.5	2.0	
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	7.2	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	7.2	6.4	4.8	4.0	3.2	
Level 5	ELEVATION	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	5.0	4.0	4.0	3.0	2.0
	(MPH)	2.0	2.5	3.0	5.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	5.0	4.5	3.0	2.5	2.0	
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	8.0	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	8.0	7.2	4.8	4.0	3.2	
Level 6	ELEVATION	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
	(MPH)	2.0	2.5	3.0	5.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	5.5	5.0	3.0	2.5	2.0	
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	8.8	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	8.8	8.0	4.8	4.0	3.2	
Level 7	ELEVATION	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	
	(MPH)	2.0	2.5	3.0	6.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	6.0	5.5	3.0	2.5	2.0	
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	9.6	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	9.6	8.8	4.8	4.0	3.2	
Level 8	ELEVATION	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	
	(MPH)	2.5	3.0	3.5	6.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	6.5	6.0	3.5	3.0	2.5	
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	10.4	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	10.4	9.6	5.6	4.8	4.0	
Level 9	ELEVATION	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	
	(MPH)	2.5	3.0	3.5	6.5	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	7.0	6.5	3.5	3.0	2.5	
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	10.4	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	11.2	10.4	5.6	4.8	4.0	
Level 10	ELEVATION	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	
	(MPH)	2.5	3.0	3.5	6.5	7.5	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	7.5	6.5	3.5	3.0	2.5	
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	10.4	12.0	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	12.0	10.4	5.6	4.8	4.0	

● P4 (interval)

ENDST ÄNDRING AV HASTIGHET
INTERVAL (P4)

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30						
Level 1	(MPH)	1.5	2.0	2.5	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5						
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	4.8	4.0	3.2	2.4						
Level 2	(MPH)	1.5	2.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	3.5	2.5	2.0	1.5						
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	5.6	4.0	3.2	2.4						
Level 3	(MPH)	1.5	2.0	2.5	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.5	2.5	2.0	1.5						
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	5.6	4.0	3.2	2.4				
Level 4	(MPH)	2.0	2.5	3.0	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	4.0	3.0	2.5	2.0				
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	6.4	4.8	4.0	3.2				
Level 5	(MPH)	2.0	2.5	3.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.5	3.0	2.5	2.0				
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	7.2	4.8	4.0	3.2				
Level 6	(MPH)	2.0	2.5	3.0	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	3.0	2.5	2.0				
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	4.8	4.0	3.2		
Level 7	(MPH)	2.0	2.5	3.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	3.0	2.5	2.0		
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	4.8	4.0	3.2
Level 8	(MPH)	2.5	3.0	3.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	3.5	3.0	2.5		
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	5.6	4.8	4.0
Level 9	(MPH)	2.5	3.0	3.5	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	3.5	3.0	2.5		
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	5.6	4.8	4.0
Level 10	(MPH)	2.5	3.0	3.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	3.5	3.0	2.5
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	5.6	4.8	4.0

● P5 (rolling)

ENDAST ÄNDRING AV HASTIGHET
ROLLING (P5)

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Level 1	(MPH)	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	3.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	3.0	3.0	2.5	2.0	1.5	
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	4.8	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	4.8	4.8	4.0	3.2	2.4	
Level 2	(MPH)	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5	
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	5.6	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8	4.0	3.2	2.4	
Level 3	(MPH)	1.5	2.0	2.5	3.5	4.0	4.5	4.0	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	4.0	3.5	2.5	2.0	1.5	
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	5.6	6.4	7.2	6.4	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	6.4	5.6	4.0	3.2	2.4	
Level 4	(MPH)	2.0	2.5	3.0	4.0	4.5	5.0	4.5	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.0	2.5	2.0	
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	6.4	7.2	8.0	7.2	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	7.2	6.4	4.8	4.0	3.2	
Level 5	(MPH)	2.0	2.5	3.0	4.0	5.0	5.5	5.0	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	5.0	4.0	3.0	2.5	2.0	
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	6.4	8.0	8.8	8.0	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	8.0	6.4	4.8	4.0	3.2	
Level 6	(MPH)	2.0	2.5	3.0	4.0	5.0	5.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	5.0	4.0	3.0	2.5	2.0	
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	6.4	8.0	8.8	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	8.0	6.4	4.8	4.0	3.2	
Level 7	(MPH)	2.5	3.0	3.5	4.5	5.5	6.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.0	5.0	4.5	3.5	3.0	2.5	
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	7.2	8.8	9.6	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	9.6	8.0	7.2	5.6	4.8	4.0
Level 8	(MPH)	2.5	3.0	3.5	4.5	5.5	6.0	6.5	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	6.5	5.5	4.5	3.5	3.0	2.5
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	7.2	8.8	9.6	10.4	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	10.4	8.8	7.2	5.6	4.8	4.0
Level 9	(MPH)	2.5	3.0	3.5	4.5	5.5	6.5	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.0	6.0	5.0	3.5	3.0	2.5	
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	7.2	8.8	10.4	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	11.2	9.6	8.0	5.6	4.8	4.0	
Level 10	(MPH)	2.5	3.0	3.5	4.5	5.5	6.5	7.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	7.0	6.0	5.0	3.5	3.0	2.5	
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	7.2	8.8	10.4	12.0	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	11.2	9.6	8.0	5.6	4.8	4.0	

● P6 (Weight loss)

ENDAST ÄNDRING AV HASTIGHET
WEIGHT LOSS

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Level 1	(MPH)	0.5	1.0	1.5	2.0	2.0	2.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.0	3.0	3.0	3.5	3.5	3.5	3.5	3.0	3.0	3.0	2.5	2.5	2.5	2.0	2.0	2.0	1.5	1.5	1.0	0.5	
	(KPH)	0.8	1.6	2.4	3.2	3.2	3.2	4.0	4.0	4.0	4.8	4.8	4.8	4.8	5.6	5.6	5.6	5.6	4.8	4.8	4.8	4.0	4.0	4.0	3.2	3.2	3.2	2.4	2.4	1.6	0.8	
Level 2	(MPH)	0.5	1.0	1.5	2.5	2.5	2.5	3.0	3.0	3.0	3.5	3.5	3.5	3.5	4.0	4.0	4.0	4.0	3.5	3.5	3.5	3.0	3.0	3.0	2.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.0	0.5	
	(KPH)	0.8	1.6	2.4	4.0	4.0	4.0	4.8	4.8	4.8	5.6	5.6	5.6	5.6	6.4	6.4	6.4	6.4	5.6	5.6	5.6	4.8	4.8	4.8	4.0	4.0	4.0	3.2	2.4	1.6	0.8	
Level 3	(MPH)	0.5	1.0	1.5	2.5	3.0	3.0	3.5	3.5	3.5	4.0	4.0	4.0	4.0	4.5	4.5	4.5	4.5	4.0	4.0	4.0	3.5	3.5	3.5	3.0	3.0	3.0	2.5	1.5	1.0	0.5	
	(KPH)	0.8	1.6	2.4	4.0	4.8	4.8	5.6	5.6	5.6	6.4	6.4	6.4	6.4	7.2	7.2	7.2	7.2	6.4	6.4	6.4	5.6	5.6	5.6	4.8	4.8	4.8	4.0	2.4	1.6	0.8	
Level 4	(MPH)	1.0	1.5	2.0	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.0	4.5	4.5	4.5	4.5	5.0	5.0	5.0	5.0	4.5	4.5	4.5	4.0	4.0	4.0	3.5	3.5	3.5	3.0	2.0	1.5	1.0	
	(KPH)	1.6	2.4	3.2	4.8	5.6	5.6	6.4	6.4	6.4	7.2	7.2	7.2	7.2	8.0	8.0	8.0	8.0	7.2	7.2	7.2	6.4	6.4	6.4	5.6	5.6	5.6	4.8	3.2	2.4	1.6	
Level 5	(MPH)	1.0	1.5	2.0	3.0	3.5	4.0	4.5	4.5	4.5	5.0	5.0	5.0	5.0	5.5	5.5	5.5	5.5	5.0	5.0	5.0	4.5	4.5	4.5	4.0	4.0	4.0	3.5	2.0	1.5	1.0	
	(KPH)	1.6	2.4	3.2	4.8	5.6	6.4	7.2	7.2	7.2	8.0	8.0	8.0	8.0	8.8	8.8	8.8	8.8	8.0	8.0	8.0	7.2	7.2	7.2	6.4	6.4	6.4	5.6	3.2	2.4	1.6	
Level 6	(MPH)	1.0	1.5	2.0	3.5	4.0	4.5	5.0	5.0	5.0	5.5	5.5	5.5	5.5	6.0	6.0	6.0	6.0	5.5	5.5	5.5	5.0	5.0	5.0	4.5	4.5	4.5	4.0	2.0	1.5	1.0	
	(KPH)	1.6	2.4	3.2	5.6	6.4	7.2	8.0	8.0	8.0	8.8	8.8	8.8	8.8	9.6	9.6	9.6	9.6	8.8	8.8	8.8	8.0	8.0	8.0	7.2	7.2	7.2	6.4	3.2	2.4	1.6	
Level 7	(MPH)	1.5	2.0	2.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.5	5.5	6.0	6.0	6.0	6.0	6.5	6.5	6.5	6.5	6.0	6.0	6.0	5.5	5.5	5.5	5.0	5.0	5.0	4.5	2.5	2.0	1.5	
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	6.4	7.2	8.0	8.8	8.8	8.8	9.6	9.6	9.6	9.6	10.4	10.4	10.4	10.4	9.6	9.6	9.6	8.8	8.8	8.8	8.0	8.0	8.0	7.2	4.0	3.2	2.4	
Level 8	(MPH)	1.5	2.0	2.5	4.0	5.0	5.5	6.0	6.0	6.0	6.5	6.5	6.5	6.5	7.0	7.0	7.0	7.0	6.5	6.5	6.5	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.5	5.5	4.5	2.5	2.0	1.5
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	6.4	8.0	8.8	9.6	9.6	9.6	10.4	10.4	10.4	10.4	11.2	11.2	11.2	11.2	10.4	10.4	10.4	9.6	9.6	9.6	9.6	9.6	8.8	8.8	7.2	4.0	3.2	2.4
Level 9	(MPH)	1.5	2.0	2.5	4.0	5.5	6.0	6.5	6.5	6.5	7.0	7.0	7.0	7.0	7.5	7.5	7.5	7.5	7.0	7.0	7.0	6.5	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.0	2.5	2.0	1.5	
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	6.4	8.8	9.6	10.4	10.4	10.4	11.2	11.2	11.2	11.2	12.0	12.0	12.0	12.0	11.2	11.2	11.2	10.4	10.4	10.4	9.6	9.6	8.8	8.0	4.0	3.2	2.4	
Level 10	(MPH)	1.5	2.0	2.5	4.0	5.5	6.5	7.0	7.0	7.0	7.5	7.5	7.5	7.5	8.0	8.0	8.0	8.0	7.5	7.5	7.5	7.0	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	5.5	2.5	2.0	1.5	
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	6.4	8.8	10.4	11.2	11.2	11.2	12.0	12.0	12.0	12.0	12.8	12.8	12.8	12.8	12.0	12.0	12.0	11.2	11.2	11.2	10.4	10.4	9.6	8.8	4.0	3.2	2.4	