ASCENDIC 7022 LØBEBÅND
BRUGERMANUAL

ADVARSEL: Rådfør dig med din læge eller sundhedsprofessionel, inden du påbegynder et træningsprogram.

VIGTIGT: Læs alle instruktioner grundigt, inden du tager dette produkt i brug. Gem denne manual til fremtidig reference.

VIGTIGE SIKKERHEDSFORANSTALTNINGER

1. Tilslut strømledningen til en overspændingsbeskytter (medfølger ikke), og sæt derefter overspændingsbeskytteren i en jordet stikkontakt. Ingen andre apparater bør være på samme kredsløb.

2. Placer løbebåndet på en fri, plan overflade. Placer ikke løbebåndet på tykt tæppe, da det kan forstyrre ventilationen. Brug altid løbebåndet indendørs, og placer det aldrig i nærheden af vand.

3. Placer løbebåndet, så stikkontakten er synlig og tilgængelig.

4. Start løbebåndet, mens du står på sideskinnerne. Juster hastigheden i små trin for at undgå pludselige hastighedsspring. Hold altid i håndtagene, mens du bruger løbebåndet.

5. Bær passende beklædning under træning på løbebåndet. Undgå at bære løst, langt tøj, der kan blive fanget i løbebåndet. Bær altid løbe- eller aerobicsko med gummisåler. Brug aldrig løbebåndet barfodet, i strømper eller sandaler.

6. Tag altid strømledningen ud, inden du fjerner motorens dæksel.

7. Hold mindre børn væk fra løbebåndet under brug.

8. Hold altid i håndtagene, inden du forlader løbebåndet. Træd derefter ned på sideskinnerne.

9. Fastgør altid sikkerhedsnøglens snor til dit tøj, når du bruger løbebåndet. Hvis løbebåndet pludselig øger hastigheden på grund af en elektronisk fejl, eller hastigheden utilsigtet øges, stopper løbebåndet øjeblikkeligt, når sikkerhedsnøglen trækkes ud af konsollen. Brug altid sikkerhedsnøglen.

10. Tag altid strømledningen ud og fjern sikkerhedsnøglen, når løbebåndet ikke er i brug.

11. Rådfør dig med din læge eller sundhedsprofessionel, inden du påbegynder et træningsprogram. Vedkommende kan hjælpe med at fastlægge træningsfrekvens, intensitet (målpulszone) og varighed, der passer til din alder og fysiske tilstand. Hvis du oplever smerter eller trykken i brystet, uregelmæssig puls, åndedrætsbesvær, svimmelhed eller andre gener under træning, **STOP ØJEBLIKKELIGT!** Rådfør dig med din læge, inden du fortsætter.

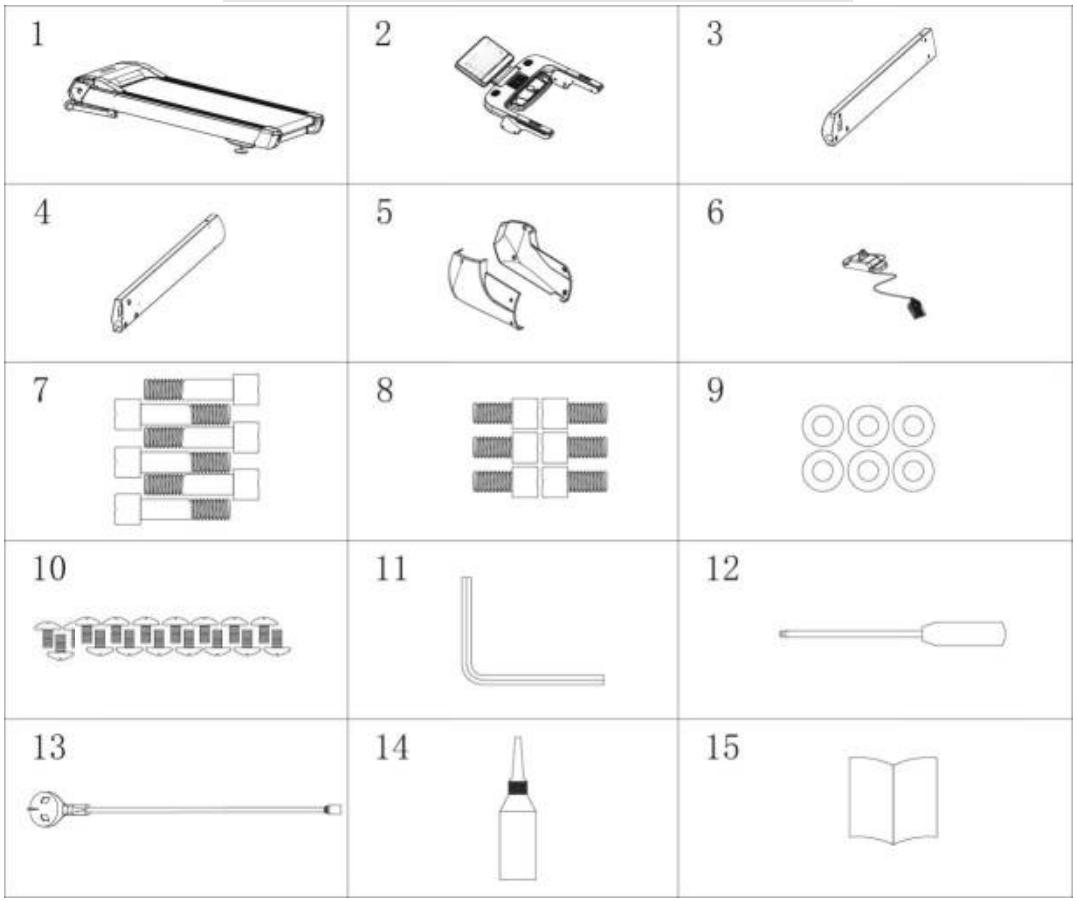
12. Strømledningen og stikket skal altid være i perfekt stand. Forsøg ellers ikke selv at reparere dem. Al service ud over de procedurer, der er beskrevet i denne manual, skal udføres af en autoriseret servicetekniker.

13. Dette løbebånd er udelukkende beregnet til hjemmebrug.

14. Afstanden bag løbebåndet og til enhver anden genstand må ikke være mindre end 2000mm×1000mm (6,5 ft × 3 ft).

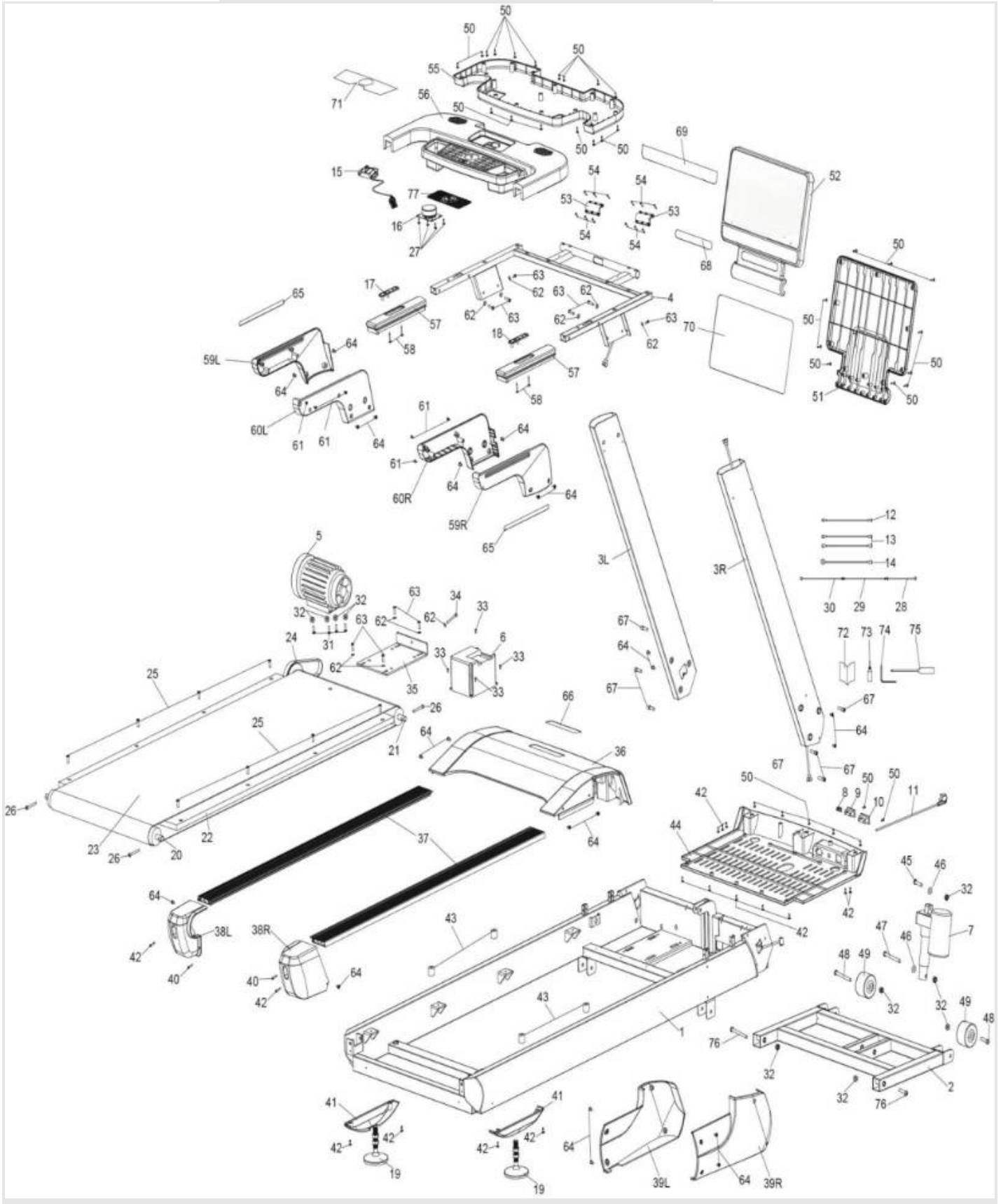
15. Fjern altid sikkerhedsnøglen og tag strømledningen ud, når løbebåndet ikke er i brug.

MEDFØLGENDE DELE



Del nr.	Beskrivelse	Bemærkninger	Antal
1	Maskinenhed (samlet)		1 sæt
2	Hele konsolenheden		1 sæt
3	Højre søjlerør		1 stk.
4	Venstre søjlerør		1stk.
5	Venstre og højre sidedæksel		1sæt
6	Sikkerhedsnøgle		1stk.
7	Sekskantskrue	M8*35	6 stk.
8	Sekskantskrue	M8*15	6 stk.
9	Fladskive	D8	6 stk.
10	Selvborende krydsskrue	M5*12	16 stk.
11	Unbrakonøgle	S6	1 stk.
12	Fastnøgle m. skruetrækker		1 stk.
13	Strømledning		1 stk.
14	Silikoneolie	20ml	1 stk.
15	Brugermanual		1 stk.

EKSPLOSIONSDIAGRAM

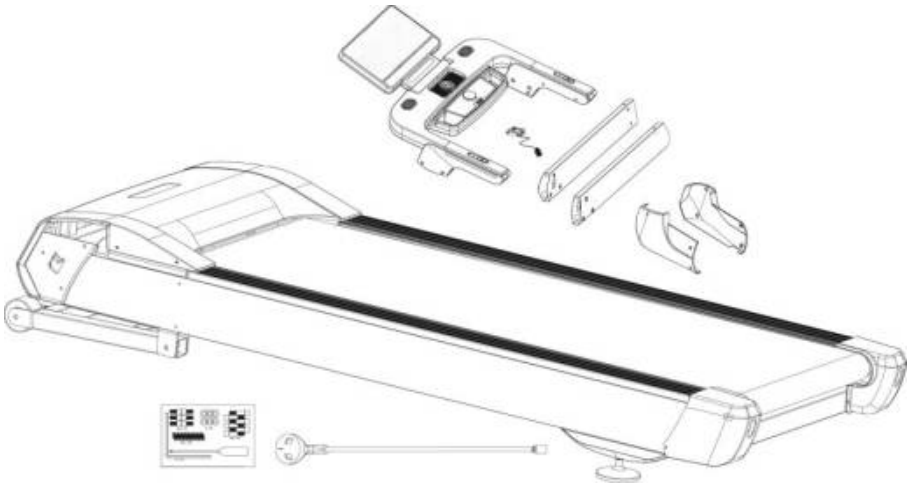


DELSLISTE

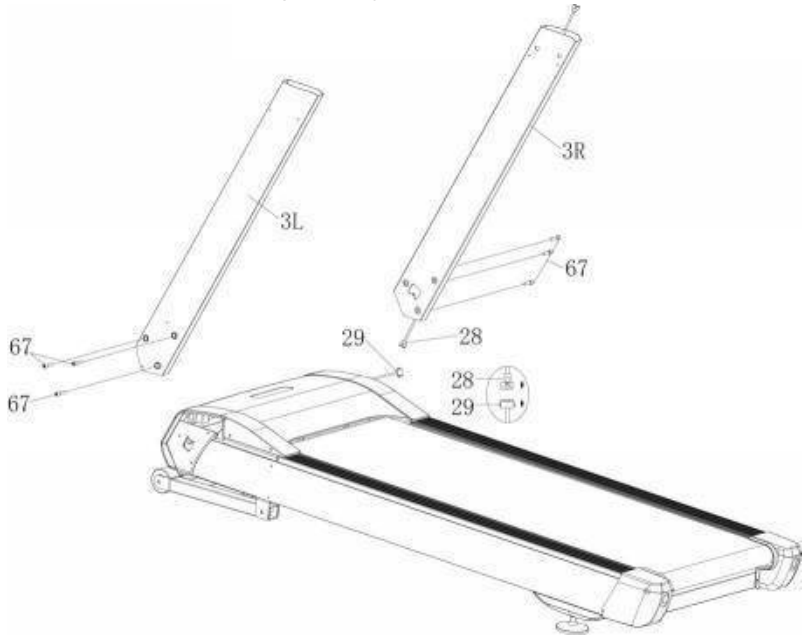
#	BESKRIVELSE	ANTAL	#	BESKRIVELSE	ANTAL
1	Stelramme (samlet)	1	39R	Højre sidedæksel	1
2	Hælderamme	1	40	Selvborende krydsskrue m. skive ST4.2*16	2
3L	Venstre søjlerør	1	41	Bundplade, bageste fod	2
3R	Højre søjlerør	1	42	Selvborende krydsskrue ST4.2*19	16
4	Konsolramme	1	43	Løbekonsol pude M8*15	4
5	AC-motor	2	44	Motorbundplade	1
6	Vekselretter	1	45	Panhovedet skrue M10*40	1
7	Hældemotor	1	46	Fladskive D10	2
8	Afbryder	1	47	Panhovedet skrue M10*110	1
9	Overbelastningsbeskytter	1	48	Panhovedet skrue M10*75	2
10	Strømstik	1	49	Transporthjul	2
11	Strømledning	1	50	Selvborende krydsskrue ST4.2*16	27
12	Enkelt ledning 250L sort	1	51	Konsolkerne, bundplade	1
13	Enkelt ledning 250L rød	2	52	Konsolkerne, topplade	1
14	Jordledning	1	53	Roterende trykplade	2
15	Sikkerhedsnøgle	1	54	Selvborende krydsskrue ST3.5*12	12
16	Smart-knap	1	55	Konsolens bundplade	1
17	Hældeknap m. pulsgreb	1	56	Konsolens topplade	1
18	Hastighedsknap m. pulsgreb	1	57	PU-skumgreb	2
19	Stor fodplade	2	58	Selvborende krydsskrue ST4.2*25	4
20	Bageste rulle	1	59L	Håndtag, yderste venstre dæksel	1
21	Forreste rulle	1	59R	Håndtag, yderste højre dæksel	1
22	Løbeplade	1	60L	Håndtag, inderste venstre dæksel	1
23	Løbebånd	1	60R	Håndtag, inderste højre dæksel	1
24	Motordrivrem	1	61	Selvborende krydsskrue ST3.5*15	6
25	Sænkethovedet skrue M8*30	8	62	Fladskive D8	10
26	Cylindrisk skrue M8*70	3	63	Cylindrisk skrue M8*15	10
27	Krydsskrue ST2.5*6	4	64	Krydsskrue M5*12	22
28	Øverste signalledning	1	65	Håndtagssideetiket	2
29	Mellemste signalledning	1	66	Motordækseletiket	1
30	Nedre signalledning	1	67	Cylindrisk skrue M8*35	6
31	Cylindrisk skrue M10*30	4	68	Midterste logoetiket	1
32	Nylonmøtrik M10	10	69	Midterste advarseletiket	1
33	Selvborende krydsskrue ST4.2*19	4	70	Konsoletiket	1
34	Cylindrisk skrue M8*80	1	71	Knappetiket	1
35	Motorramme	1	72	Brugermanual	1
36	Motordæksel (top)	1	73	Silikoneolie	1
37	Sideskinne	2	74	Unbrakonøgle S6	1
38L	Venstre bageste dæksel	1	75	Fastnøgle m. skruetrækker	1
38R	Højre bageste dæksel	1	76	Panhovedet skrue M10*65	2
39L	Venstre sidedæksel	1	77	Etiket, trådløs opladningspude	1

MONTAGEVEJLEDNING

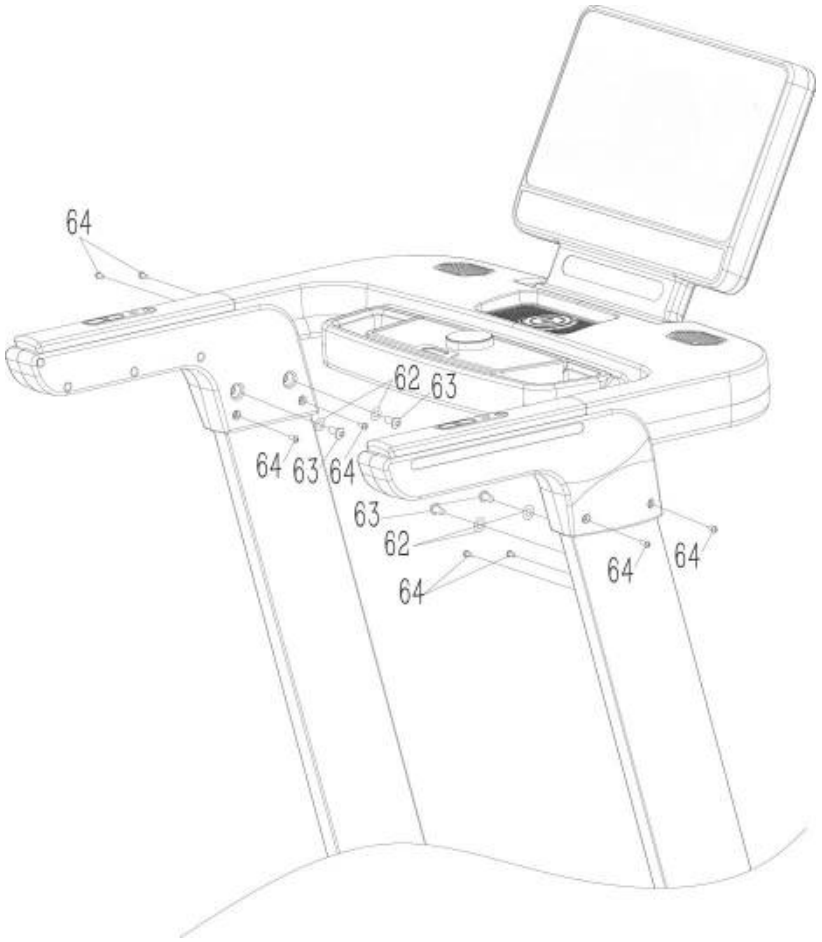
TRIN 1
Åbn emballagen og tag alle de ovenstående dele ud af kassen. Placer løbebåndet på et ryddeligt område, og fjern alt emballagemateriale. Se tegningerne for at identificere de dele, der bruges ved montagen. Bortskaf ikke emballagen, før montagen er afsluttet.
ADVARSEL: Beskadig ikke ledningerne under montagen.



TRIN 2
Tilslut den øverste signalledning (28) og den midterste signalledning (29) som vist på tegningen.
Anvend de cylindriske skruer (67) til at fastgøre søjlerørene (3L+3R) til stelrammen.

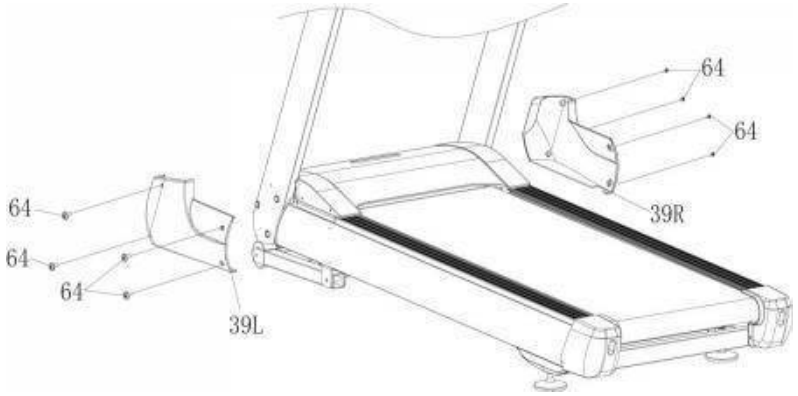


TRIN 3
Anvend de cylindriske skruer (64), den cylindriske skrue (63) og fladskiverne (62) til at fastgøre konsollen på de venstre og højre søjlerør.



TRIN 4

Anvend de krydsskruer (41) til at fastgøre venstre sidedæksel (39L) og højre sidedæksel (39R) på de venstre og højre søjlerør.



ADVARSEL:

1. TILSLUT IKKE STRØMLEDNINGEN, FØR DEN ENDELIGE MONTERING ER GENNEMFØRT.

2. Forsøg ikke at montere løbebåndet, før monteringsvejledningen er læst. Manglende overholdelse kan medføre skader på løbebåndet.

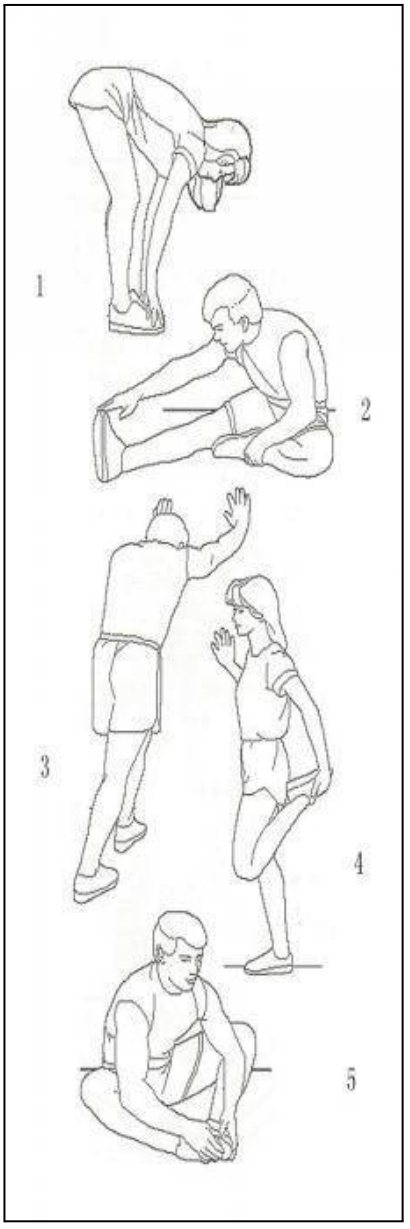
3. På grund af løbebåndets vægt skal der træffes passende forholdsregler ved håndtering.

4. Hold børn væk fra løbebåndet til enhver tid.

OPVARMNING

Inden træning er det bedre at varme op, da varme muskler strækker sig lettere. Brug de første 5-10 minutter på opvarmning. Følg derefter nedenstående metoder til udstrækning – udfør hver øvelse fem gange, hold hvert ben i mindst 10 sekunder, og gentag efter endt træning.

- Foroverbøjning: Bøj knæene let, og bøj langsomt kroppen fremad, så ryg og skuldre slapper af. Forsøg at røre tæerne med hænderne. Hold stillingen i 10-15 sekunder, og slap af. Gentag tre gange (se Figur 1).
- Stræk af hasemusklerne: Sid på et rent sæde og stræk det ene ben ud. Træk det andet ben ind og lad det hvile tæt mod det strakte ben. Forsøg at røre tæerne. Hold stillingen i 10-15 sekunder, og slap af. Gentag tre gange for hvert ben (se Figur 2).
- Stræk af ben og akillessene: Stå med begge hænder mod en væg eller et træ, og placer det ene ben bagved. Hold benet strakt og hælen mod gulvet, og læn dig mod væggen eller træet. Hold stillingen i 10-15 sekunder, og slap af. Gentag tre gange for hvert ben (se Figur 3).
- Quadriceps-stræk (forlår): Hold balance med venstre hånd mod en væg eller et bord. Stræk højre hånd bagud og grib om højre fod. Træk langsomt foden mod sædet, til du mærker en spænding i lårets forside. Hold stillingen i 10-15 sekunder, og slap af. Gentag tre gange for hvert ben (se Figur 4).
- Stræk af inderlårmusklerne (sartorius): Sid med fodsålerne mod hinanden og knæene pegende udad. Tag fat om fødderne og træk dem mod lysken. Hold stillingen i 10-15 sekunder, og slap af. Gentag tre gange (se Figur 5)



TRÆNINGSVEJLEDNING

Opvarmningsfase:
Rådfør dig med din læge eller en fagperson, hvis du er over 35 år, ikke er i god form, eller det er første gang, du træner.
Inden du bruger det motoriserede løbebånd, bør du lære at betjene maskinen – herunder start, stop og hastighedsjustering – uden at stå på den. Stå derefter på sideskinnerne og hold fat i håndtagene med begge hænder. Hold hastigheden lav på ca. 1,6-3,2 km/t, test båndet med ét ben, og når du er vant til hastigheden, kan du løbe og øge hastigheden til 3-5 km/t. Kør i ca. 10 minutter, og stop derefter.

Træningsfase:
Lær at justere hastighed og hælding, inden du bruger løbebåndet. Gå ca. 1 km med stabil hastighed og noter tiden – det tager normalt 15-25 minutter. Ved 4,8 km/t tager det ca. 12 minutter at gå 1 km. Føler du dig tryg ved den stabile hastighed, kan du øge hastighed og hælding. Efter 30 minutter har du en god træning. Øg ikke hastighed eller hælding for meget ad gangen.

Træningsintensitet:
Varm op ved 4,8 km/t i 2 minutter, øg herefter til 5,3 km/t og gå i 2 minutter, derefter 5,8 km/t i 2 minutter. Øg derefter med 0,3 km/t hvert 2. minut, indtil du er forpustet men stadig komfortabel.
Kalorieforbrænding – den mest effektive metode
Varm op i 5 minutter ved 4-4,8 km/t. Øg derefter hastigheden gradvist med 0,3 km/t hvert 2. minut, indtil du finder en komfortabel stabil hastighed, som du holder i 45 minutter. For at øge intensiteten kan du holde hastigheden under 1 times tv-program og øge den med 0,3 km/t ved hvert reklamebrud, og returnere til den oprindelige hastighed bagefter. Nedtrap til sidst hastigheden gradvist over 4 minutter.

Træningsfrekvens:
Cyklustid: 3-5 gange/uge, 15-60 minutter pr. gang. Lav en videnskabelig træningsplan frem for udelukkende at følge lyst.
Du kan kontrollere træningsintensiteten ved at justere hastighed og hælding. Vi anbefaler at starte uden hælding – at øge hældingen er en effektiv måde at intensivere træningen på.

Rådfør dig med din læge eller sundhedsprofessionel, inden du påbegynder træning. Professionelle kan hjælpe med at lave et egnet træningsprogram baseret på din alder og helbredstilstand og fastlægge hastighed og intensitet. Stop straks, hvis du oplever brysttryk, brystsmerter, uregelmæssig puls, åndedrætsbesvær, svimmelhed eller andre gener under træningen. Du bør rådføre dig med din læge eller sundhedsprofessionel, før du fortsætter. Du kan vælge normal gå-hastighed eller jogging-hastighed, hvis du jævnligt træner på løbebånd. Hvis du ikke har erfaring nok til at fastlægge en passende hastighed, kan du følge nedenstående vejledning:

Hastighed 1,0-3,0 km/t	dårlig fysisk form
Hastighed 3,0-4,5 km/t	lille bevægelse og træning
Hastighed 4,5-6,0 km/t	normal gang
Hastighed 6,0-7,5 km/t	hurtig gang
Hastighed 7,5-9,0 km/t	jogging
Hastighed 9,0-12,0 km/t	mellemhurtig løb
Hastighed 12,0-16,0 km/t	hurtig løb
Hastighed 16,0-20,0 km/t	meget hurtig løb
Hastighed 20,0-24,0 km/t	ultra-hurtig løb

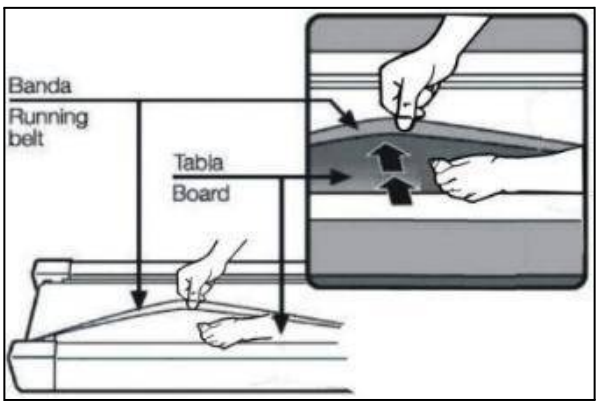
Bemærkning: For gående anbefales en hastighed på ≤6 km/t. For løbende anbefales en hastighed på ≥8,0 km/t.

VEDLIGEHOLDELSESVEJLEDNING

ADVARSEL: Tag altid løbebåndets stik ud, inden rengøring eller vedligeholdelse.
Generel rengøring forlænger løbebåndets levetid betydeligt.
Hold løbebåndet rent ved regelmæssig støvaftørring. Sørg for at rengøre de synlige dele af pladen på begge sider af løbebåndet samt sideskinnerne. Hold løbesko rene for at undgå fremmedlegemer under løbebåndet.

ADVARSEL: Tag altid stikket ud, inden motorens dæksel fjernes.
Fjern motorens dæksel og rengør motoren mindst én gang om året.
Smøring af løbebånd og plade
Dette løbebånd er udstyret med et forsmurt, lavvedligeholdelses-pladesystem. Friktionen mellem bånd og plade spiller en afgørende rolle for løbebåndets funktion og levetid og kræver periodisk smøring. Vi anbefaler regelmæssig inspektion af pladen. Kontakt vores servicecenter, hvis du opdager skader på pladen.
Vi anbefaler smøring af pladen i henhold til følgende tidsplan:
- Let bruger (under 3 timer/uge) – Én gang om året
- Mellembruger (3-5 timer/uge) – Hvert halve år
- Tung bruger (over 5 timer/uge) – Hvert kvartal

Vi anbefaler, at du køber smøreolie hos vores forhandler eller direkte fra os.
ADVARSEL: Al reparation skal udføres af en professionel tekniker.

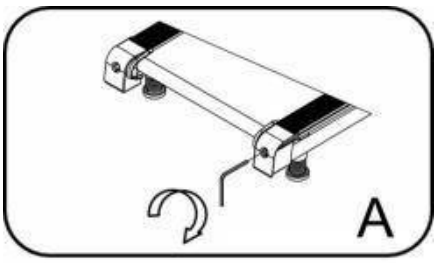


BÅNDJUSTERING

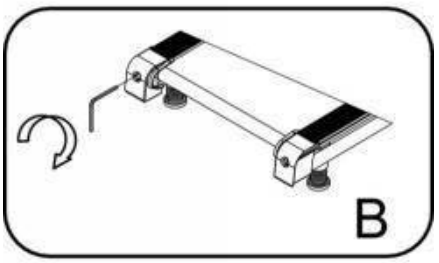
Vi anbefaler, at du slukker for strømmen i 10 minutter, efter at løbebåndet har kørt i 1,5 time, for at vedligeholde det.
Båndet kan glide, hvis det er for løst under brug; er det for stramt, påvirker det motorens ydelse og øger sliddet på rulle og bånd. Det korrekte spænd er, når båndet kan løftes ca. 55-6 mm fra pladen.

Centrering af løbebåndet

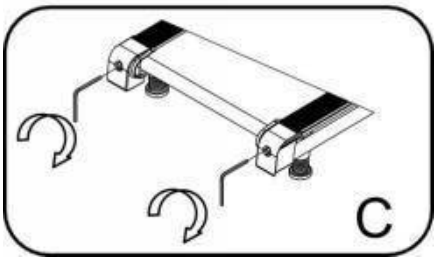
- Placer løbebåndet på en plan overflade. Kør løbebåndet ved ca. 6-8 km/t og kontroller båndet. Hvis båndet driver til højre, tag sikkerhedsnøglen ud og sluk, og drej den højre justeringsbolt 1/4 omgang med uret. Start derefter løbebåndet og kontroller, om båndet er centreret. Juster indtil båndet er centreret. **FIGUR – A**



- Hvis båndet driver til venstre, tag sikkerhedsnøglen ud og sluk, og drej den venstre justeringsbolt 1/4 omgang med uret, start derefter løbebåndet og kontroller, om båndet er centreret. Juster indtil båndet er centreret. **FIGUR – B**



- Justering af båndet efter en tids brug: Tag sikkerhedsnøglen ud og sluk, og drej den venstre og højre justeringsbolt 1/4 omgang med uret. Start herefter løbebåndet og kontroller båndspændet, indtil båndet har det rette spænd. **FIGUR – C**



BETJENINGSVEJLEDNING

Beskrivelse af betjeningsgrænsefladen

1. Hovedgrænseflade

I ovenstående grænseflade: Tryk på et ikon for at åbne den tilhørende undermenu.

	Tryk på dette ikon for at åbne undermenuen "Udfordring", som har 12 indbyggede konkurrencetilstande for forskellige systemer. Vælg en tilstand at udfordre.
	Tryk på dette ikon for at åbne under-menuen "Brugerprogram", som har 20 indbyggede brugerdefinerede kolonner. Vælg en kolonne for at omdøbe den og indstille træningsintensiteten.
	Tryk på dette ikon for at åbne undermenuen "Virtuelle simulationer", som har 6 indbyggede videoer med rigtige landskaber.
	Tryk på dette ikon for at åbne under-menuen "Træningsprogrammer", som har 17 indbyggede bevægelsestilstande.
	Tryk på dette ikon for at åbne under-menuen "Pulsstyring", som har to indbyggede pulsstyringstilstande.
	Tryk på dette ikon for at åbne betjeningsgrænsefladen "Hurtigstart". Det tilsvarende ikon skifter til " ". Tryk på dette ikon for at få løbebåndet til at stoppe.
	Tryk på dette ikon for at åbne undermenuen for "Film", som har to indbyggede testvideoer. Når de brugeren indsætter et USB-drev, kan de relevante videofilformater læses.
	Tryk på dette ikon for at åbne undermenuen "Musik". Når brugeren indsætter et USB-drev, kan de relevante musikfilformater læses.
	Tryk på dette ikon for at åbne undermenuen for "Online", som har 6 indbyggede online- applikationer. **På grund af opdateringer og opgraderinger af produktets hardware og software kan online-applikationerne afvige fra denne beskrivelse. Produktets faktiske funktion er gældende.**

	Tryk på dette ikon for at åbne "Netflix".
	Tryk på dette ikon for at åbne "Google".
	Tryk på dette ikon for at åbne "YouTube".
	Tryk på dette ikon for at åbne under-menuen "Systemindstillinger"
	Tryk på dette ikon for at åbne indstillingsmenuen "WiFi".

2. Træningsfunktion

(1) Qurtigstart

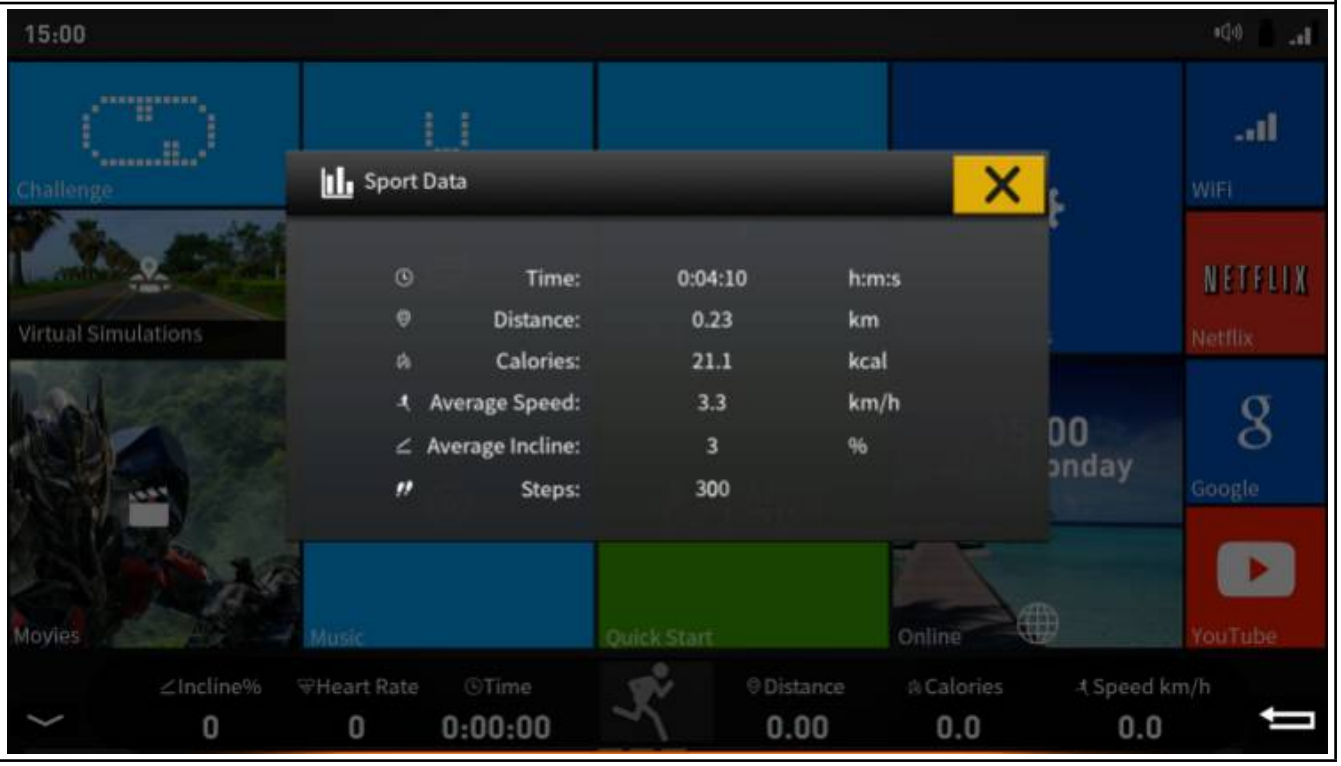
Tryk på "Start"-knappen på tastaturet eller "Hurtigstart" på hovedgrænsefladen, hvorefter systemet starter nedtællingen for "3, 2, 1, GO", og løbebåndet starter med at køre (Asamme nedtælling gælder for alle træningsfunktioner), og grænsefladen vises som følger:

Løbebåndets bevægelsesparameterkolonne fra venstre mod højre er som følger: Hælding %、Puls、Tid、Skridt、Distance、Kalorier、Hastighed km/t

Tryk på "﹀", og løbebåndets bevægelsesparameterkolonne forsvinder. Tryk på "﹀", og løbebåndets bevægelsesparameterkolonne", og den vises igen. Når bevægelsesgrænsefladen aktiveres, vises bevægelsesparameterkolonnekolonnen igen.

Under brug af løbebåndet kan hælding og hastighed styres med hælde- og hastighedsknapperne på tastaturet.

Når du trykker på "Afslut" eller "Stop" på tastaturet, stopper løbebåndet, og træningsdataene vises. Grænsefladen vises som følger (dette gælder for alle træningsfunktioner):



	Tryk på dette ikon for at lukke træningsresultatgrænsefladen.

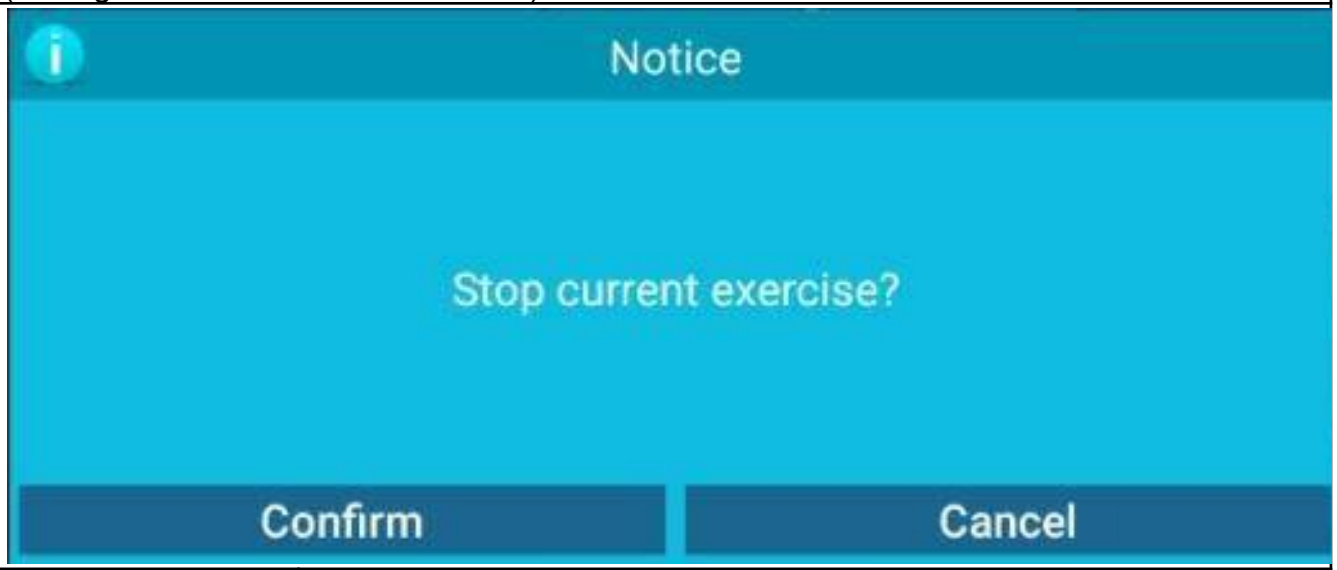
(2) Udfordringstilstand

	Tryk på dette ikon for at åbne undermenuen "Udfordring", og grænsefladen vises som følger:
	Systemet har 12 indbyggede konkurrencetilstande. Vælg en tilstand at udfordre.
	Tryk på dette ikon, og billedet skifter og viser navnet på konkurrencetilstanden. Tryk på "Start" på tastaturet for at åbne betjeningsgrænsefladen "Special forces-1".
	Tryk på dette ikon, og billedet skifter og viser navnet på konkurrencetilstanden. Tryk på "Start" på tastaturet for at åbne betjeningsgrænsefladen "Special forces-2".
	Tryk på dette ikon, og billedet skifter og viser navnet på konkurrencetilstanden. Tryk på "Start" på tastaturet for at åbne betjeningsgrænsefladen "Special forces-3".
	Tryk på dette ikon, og billedet skifter og viser navnet på konkurrencetilstanden. Tryk på "Start" på tastaturet for at åbne betjeningsgrænsefladen "Olympics game-1".
	Tryk på dette ikon, og billedet skifter og viser navnet på konkurrencetilstanden. Tryk på "Start" på tastaturet for at åbne betjeningsgrænsefladen "Olympics game-2".

	Tryk på dette ikon, og billedet skifter og viser navnet på konkurrencetilstanden. Tryk på "Start" på tastaturet for at åbne betjeningsgrænsefladen "Olympics game-3".
	Tryk på dette ikon, og billedet skifter og viser navnet på konkurrencetilstanden. Tryk på "Start" på tastaturet for at åbne betjeningsgrænsefladen "Professional game-1".
	Tryk på dette ikon, og billedet skifter og viser navnet på konkurrencetilstanden. Tryk på "Start" på tastaturet for at åbne betjeningsgrænsefladen "Professional game-2".
	Tryk på dette ikon, og billedet skifter og viser navnet på konkurrencetilstanden. Tryk på "Start" på tastaturet for at åbne betjeningsgrænsefladen "Professional game-3".
	Tryk på dette ikon, og billedet skifter og viser navnet på konkurrencetilstanden. Tryk på "Start" på tastaturet for at åbne betjeningsgrænsefladen "Outdoor running-1".
	Tryk på dette ikon, og billedet skifter og viser navnet på konkurrencetilstanden. Tryk på "Start" på tastaturet for at åbne betjeningsgrænsefladen "Outdoor running-2".
	Tryk på dette ikon, og billedet skifter og viser navnet på konkurrencetilstanden. Tryk på "Start" på tastaturet for at åbne betjeningsgrænsefladen "Outdoor running-3".
	Tryk på " " eller " " for at justere træningstiden.
Tryk på "Start" på tastaturet efter indstillingen for at starte løbebåndet. Grænsefladen vises som følger:	

	Tryk på dette ikon for at vende tilbage til forrige grænsefladeniveau.

Konkurrencetilstand: Under brug kan du trykke på tilbage-knappen for at vende tilbage til forrige niveau og åbne ikke-træningsgrænsefladen. Du kan også vende tilbage til "konkurrencetilstand". Hvis du vil åbne andre træningsfunktioner ("Virtuelle simulationer" / "Træningsprogrammer" / "Brugerprogram" / "Pulsstyret hastighed"), vises følgende vindue (dette gælder for alle motorfunktioner):



Confirm	Tryk på dette ikon for at afslutte træningsfunktionen, hvorefter træningsdataene vises. Når du har trykket "Luk", kan du åbne andre træningsfunktioner.
Cancel	Tryk på dette ikon for at fortsætte denne bevægelsesfunktion.

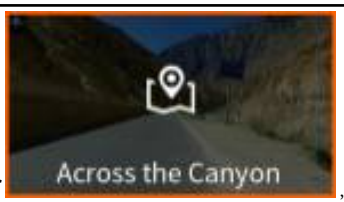
(3) Virtuelle simulationer

Tryk på dette ikon for at åbne undermenuen "Virtuelle simulationer", og grænsefladen vises som følger:

Tryk på "Start" på tastaturet for at starte den virtuelle simulationsbevægelse. Grænsefladen vises som følger:

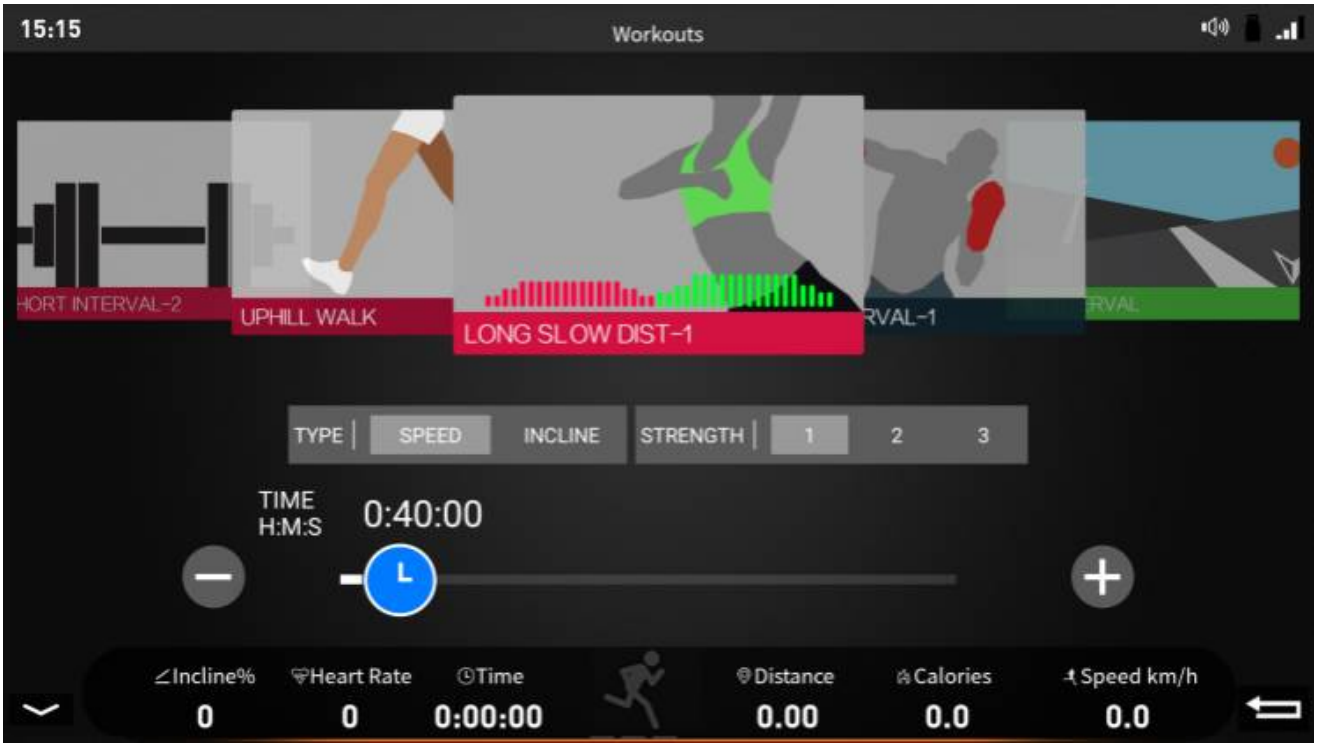
Under brug ændres hastigheden i den virtuelle video, når du trykker på hastighed "+" og "-" på tastaturet. I denne funktion er standardhældingen 0 %. Du kan justere den selv, men hældingen i de virtuelle videoer ændres ikke tilsvarende.

6 virtuelle simulationer

	Tryk på dette ikon, og billedet skifter , og viser navnet på den virtuelle simulationsbevægelse. Tryk på "Start" på tastaturet for at åbne betjeningsgrænsefladen "Snow Mountain Road".
	Tryk på dette ikon, og billedet skifter , og viser navnet på den virtuelle simulationsbevægelse. Tryk på "Start" på tastaturet for at åbne betjeningsgrænsefladen "Across the Valley".
	Tryk på dette ikon, og billedet skifter , og viser navnet på den virtuelle simulationsbevægelse. Tryk på "Start" på tastaturet for at åbne betjeningsgrænsefladen "Card Village of Tibet".
	Tryk på dette ikon, og billedet skifter , og viser navnet på den virtuelle simulationsbevægelse. Tryk på "Start" på tastaturet for at åbne betjeningsgrænsefladen "Anjiulashan Lake".
	Tryk på dette ikon, og billedet skifter  , og viser navnet på den virtuelle simulationsbevægelse. Tryk på "Start" på tastaturet for at åbne betjeningsgrænsefladen "Across Canyon".
	Tryk på dette ikon, og billedet skifter , og viser navnet på den virtuelle simulationsbevægelse. Tryk på "Start" på tastaturet for at åbne betjeningsgrænsefladen "Huandao road in Xiamen".

(4) Træningsprogrammer

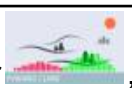
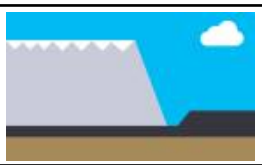
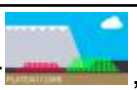
Tryk på dette ikon for at åbne undermenuen ""Træningsprogrammer", som vises som følger:



Der er i alt 17 træningstilstande (du kan skifte mellem dem ved at swipe til venstre eller højre på skærmen), og hver træningstilstandetilstand har et tilhørende billede. Hvert program har et bølgediagram med markering af hastighed og hælding, så du intuitivt kan forstå programmets bevægelsesmængde og forløb.
Hvert program har 3 niveauer af hastighedsintensitet og 3 niveauer af hældinghældingsintensitet at vælge imellem. Når du har valgt programmet og justeret den ønskede træningstid, kan du starte. Det indbyggede program er opdelt i 20 segmenter, og bevægelsestiden pr. segment = indstillet tid / 20. Hastighed og hældinghælding for hvert segment vises i nedenstående tabel. Når programmet skifter til næste segment, viser hælde- og hastighedsvinduet hælding hælde- og hastighedsværdierne for næste segment.

Tryk på "Start" på tastaturet for at køre programmet. Grænsefladen vises som ovenfor..

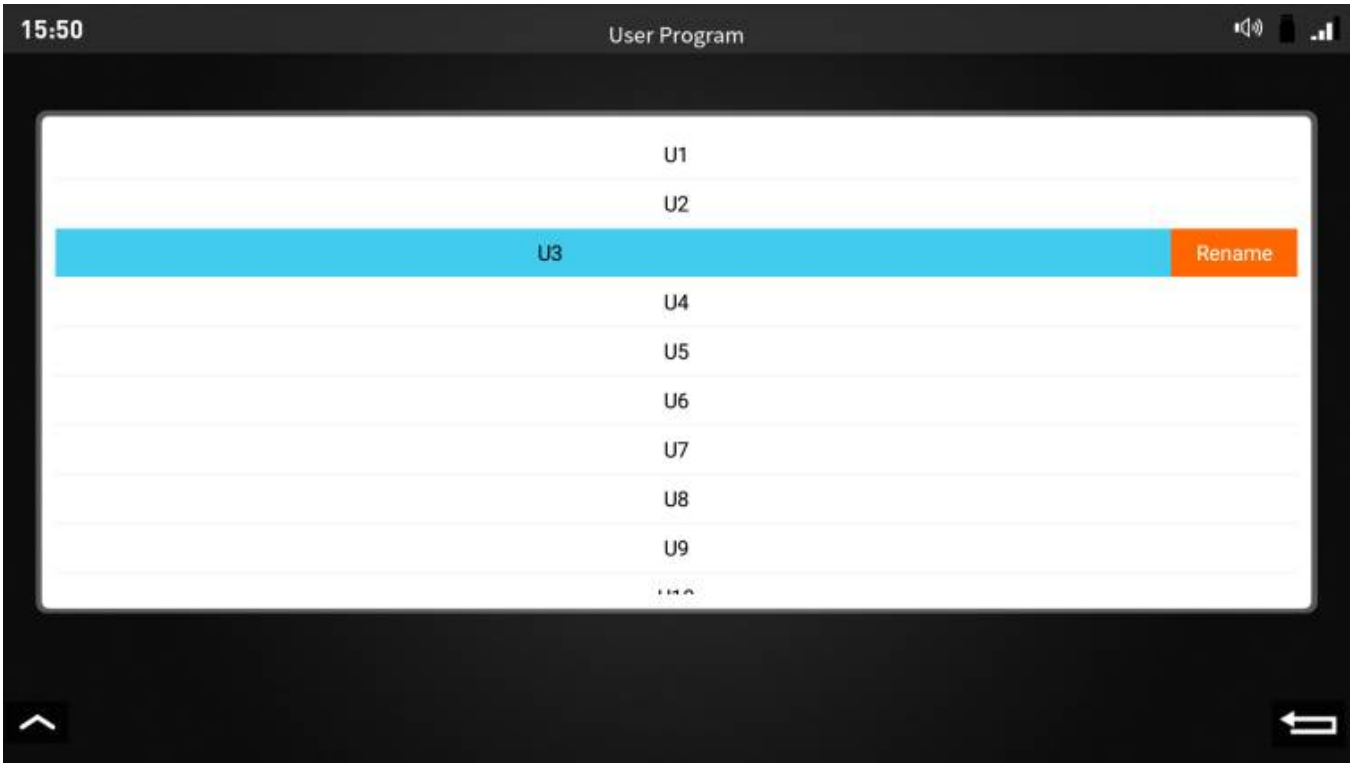
17 træningsprogrammer

	Tryk på ikonet "LONG SLOW DIST-1", og billedet skifter , og viser hælde- og hastighedsværdierne. Når du har indstillet parametrene, tryk på "Start"-knappen på tastaturet for at køre denne tilstand.
	Tryk på ikonet "SHORT INTERVAL-1", og billedet skifter , og viser hælde- og hastighedsværdierne. Når du har indstillet parametrene, tryk på "Start"-knappen på tastaturet for at køre denne tilstand.
	Tryk på ikonet "MID INTERVAL", og billedet skifter , og viser hælde- og hastighedsværdierne. Når du har indstillet parametrene, tryk på "Start"-knappen på tastaturet for at køre denne tilstand.
	Tryk på ikonet "LONG INTERVAL", og billedet skifter , og viser hælde- og hastighedsværdierne. Når du har indstillet parametrene, tryk på "Start"-knappen på tastaturet for at køre denne tilstand.
	Tryk på ikonet "NEG INTERVAL-1", og billedet skifter , og viser hælde- og hastighedsværdierne. Når du har indstillet parametrene, tryk på "Start"-knappen på tastaturet for at køre denne tilstand.
	Tryk på ikonet "NEG INTERVAL-2", og billedet skifter , og viser hælde- og hastighedsværdierne. Når du har indstillet parametrene, tryk på "Start"-knappen på tastaturet for at køre denne tilstand.
	Tryk på ikonet "FARTLEK", og billedet skifter , og viser hælde- og hastighedsværdierne. Når du har indstillet parametrene, tryk på "Start"-knappen på tastaturet for at køre denne tilstand.
	Tryk på ikonet "UPHILL CLIMB", og billedet skifter , og viser hælde- og hastighedsværdierne. Når du har indstillet parametrene, tryk på "Start"-knappen på tastaturet for at køre denne tilstand.
	Tryk på ikonet "PYRAMID CLIMB", og billedet skifter  , og viser hælde- og hastighedsværdierne. Når du har indstillet parametrene, tryk på "Start"-knappen på tastaturet for at køre denne tilstand.
	Tryk på ikonet "PLATEAU CLIMB", og billedet skifter  , og viser hælde- og hastighedsværdierne. Når du har indstillet parametrene, tryk på "Start"-knappen på tastaturet for at køre denne tilstand.
	Tryk på ikonet "LADDER", og billedet skifter , og viser hælde- og hastighedsværdierne. Når du har indstillet parametrene, tryk på "Start"-knappen på tastaturet for at køre denne tilstand.
	Tryk på ikonet "UPHILL INTERVAL", og billedet skifter , og viser hælde- og hastighedsværdierne. Når du har indstillet parametrene, tryk på "Start"-knappen på tastaturet for at køre denne tilstand.

	Tryk på ikonet "STEADY PACE", og billedet skifter , og viser hælde- og hastighedsværdierne. Når du har indstillet parametrene, tryk på "Start"-knappen på tastaturet for at køre denne tilstand.
	Tryk på ikonet "LONG SLOW DIST-2", og billedet skifter , og viser hælde- og hastighedsværdierne. Når du har indstillet parametrene, tryk på "Start"-knappen på tastaturet for at køre denne tilstand.
	Tryk på ikonet "CARDIO RUN", og billedet skifter , og viser hælde- og hastighedsværdierne. Når du har indstillet parametrene, tryk på "Start"-knappen på tastaturet for at køre denne tilstand.
	Tryk på ikonet "SHORT INTERVAL-2", og billedet skifter , og viser hælde- og hastighedsværdierne. Når du har indstillet parametrene, tryk på "Start"-knappen på tastaturet for at køre denne tilstand.
	Tryk på ikonet "UPHILL WALK", og billedet skifter , og viser hælde- og hastighedsværdierne. Når du har indstillet parametrene, tryk på "Start"-knappen på tastaturet for at køre denne tilstand.

(5) Brugerprogram

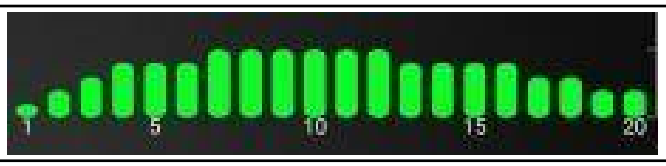
	Tryk på dette ikon for at åbne under-menuen for "Brugerprogram", og grænsefladen vises som følger:



Det leveres med 20 brugerprogramkolonner. Ved at swipe op og ned på skærmen kan du gennemse alle brugerprogramkolonnerne. Hver brugerprogramkolonne kan omdøbes ved at swipe til venstre efter dine egne behov og præferencer (som vist ovenfor). Når du åbner indstillingsgrænsefladen, indstilles hælding hælde- og hastighedsværdierne, og systemet gemmer dataene, så de kan findes og bruges igen næste gang. Tryk på

"Brugerprogram"-kolonnen for at åbne brugerprogram-indstillingsgrænsefladen, som vises som følger:

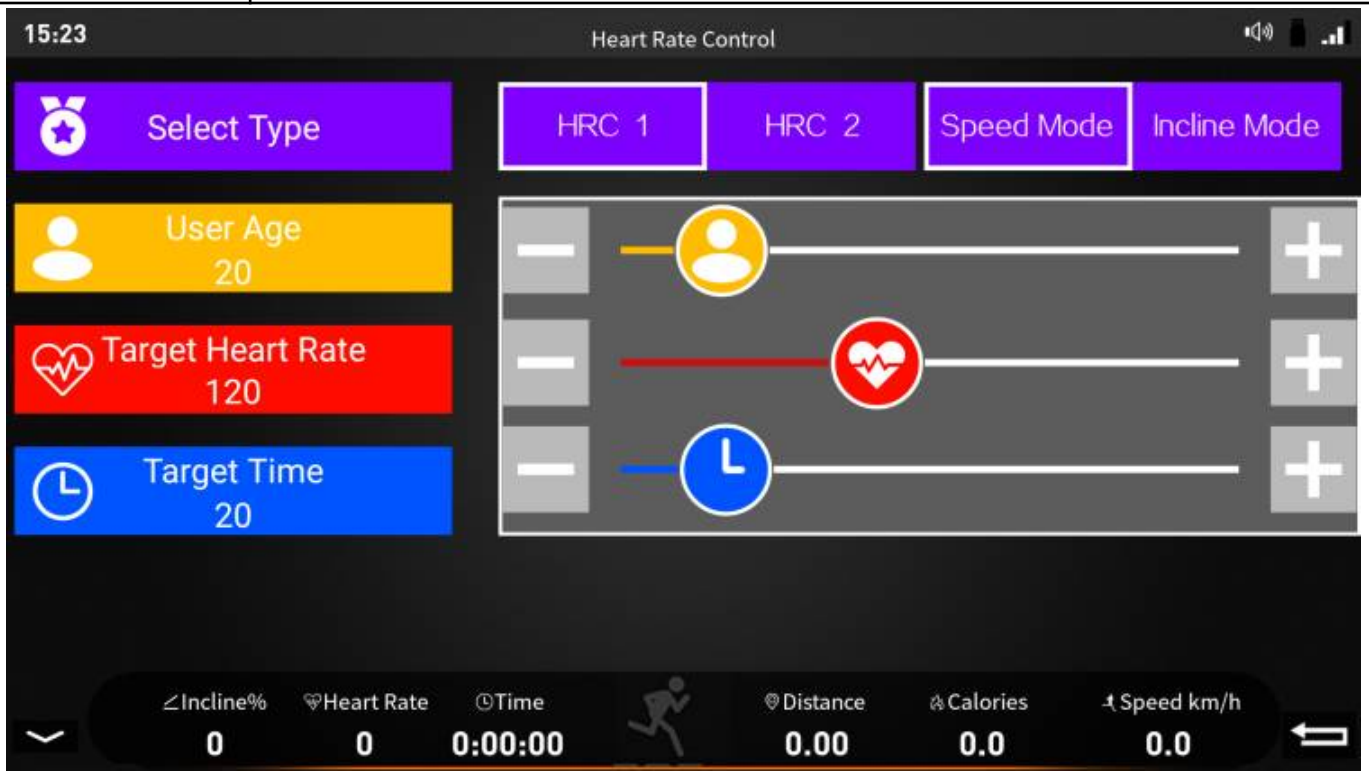
I brugerprogram-indstillingsgrænsefladen er teksten til venstre en beskrivelse af funktionerne. Du kan indstille hælde- og hastighedsværdierne ved at swipe til venstre eller højre på skærmen og justere værdierne for hvert afsnit ved at swipe op eller ned.

	Hælde-swipeværdi
	Hastigheds-swipeværdi

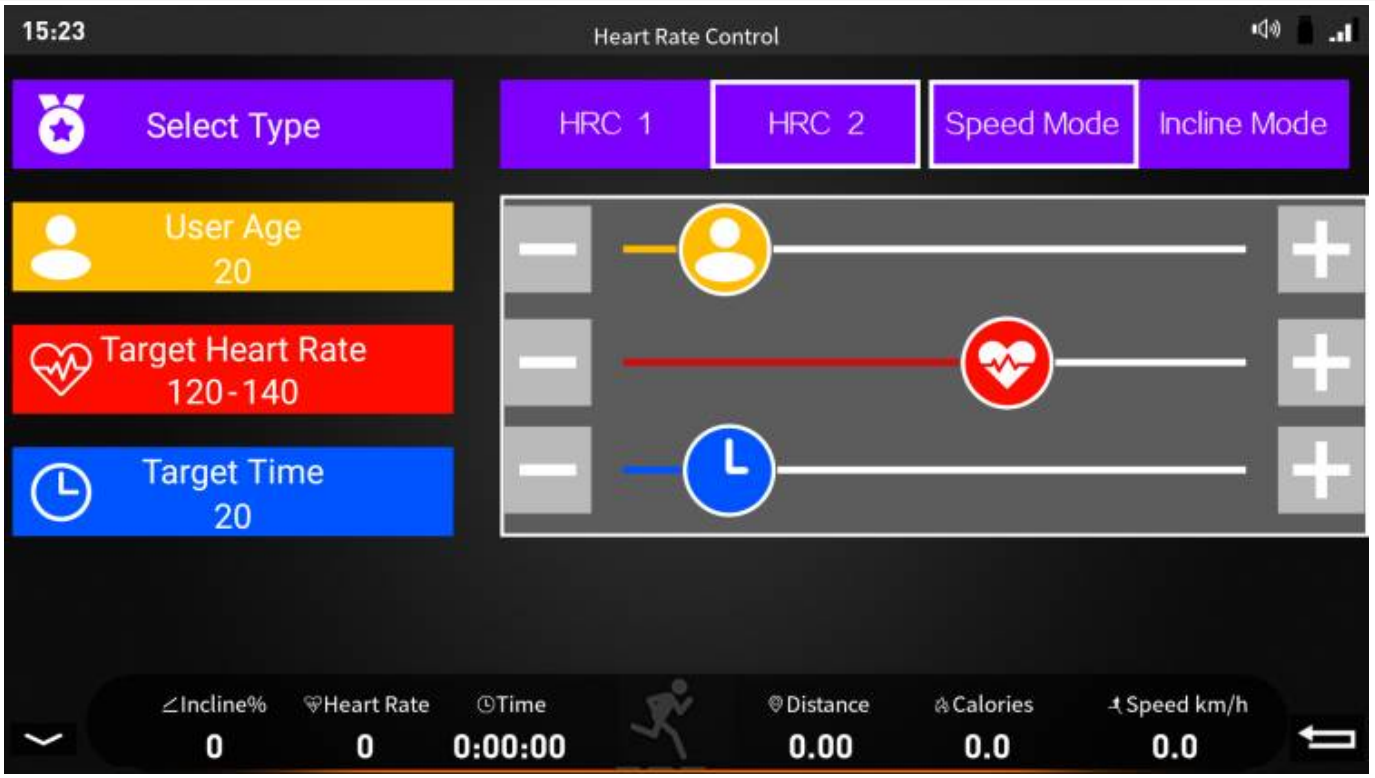
Tryk på "Start" på tastaturet for at køre programmet. Grænsefladen vises som ovenfor.

(6) Pulsstyring

Tryk på dette ikon for at åbne undermenuen "Pulsstyring", og grænsefladen vises som følger:



Pulsstyringstilstand 1 er en fast pulstilstand.



Pulsstyringstilstand 2 er en intervalpulstilstand.

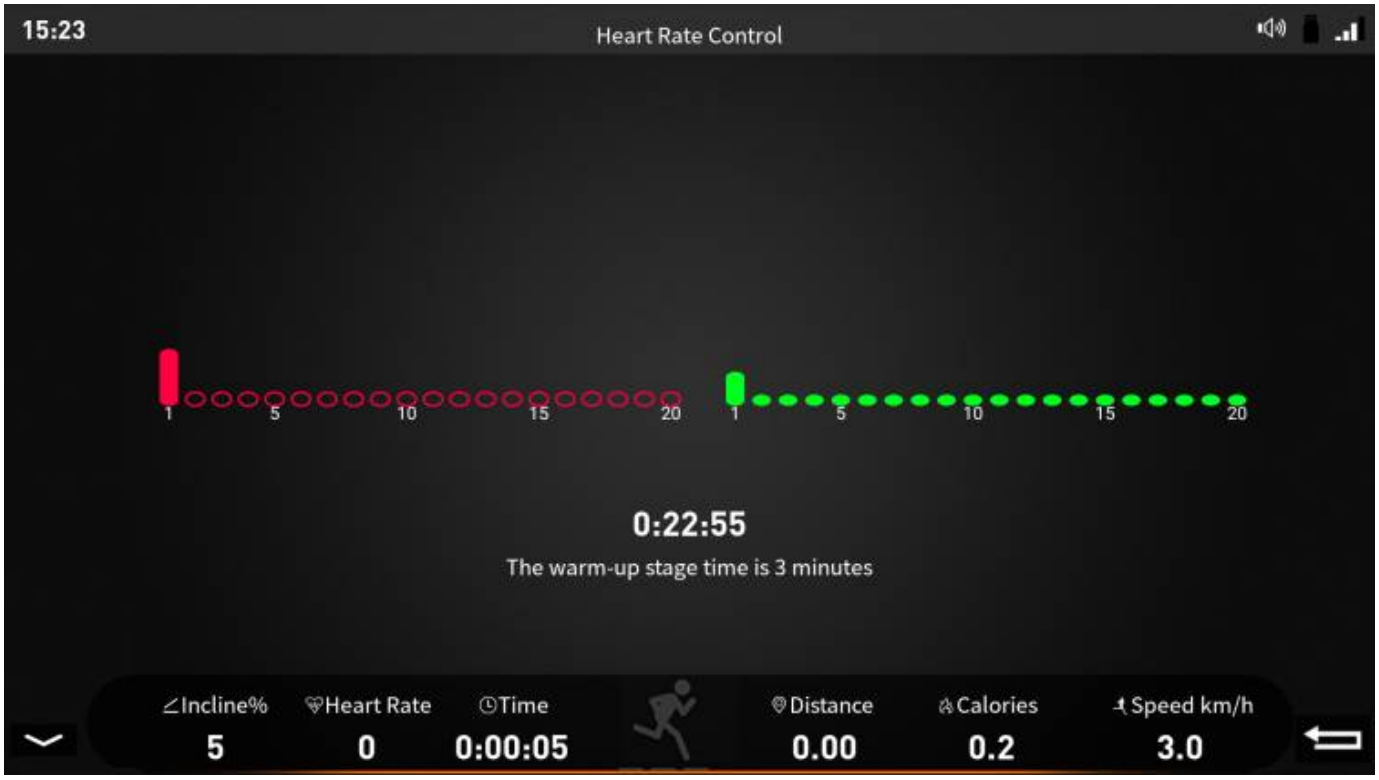
(Følgende bruger hastighedstilstanden i pulsstyringstilstand 1 som eksempel i betjeningsvejledningen)

Fuldfør indstillingen ved at angive alder, målpuls og måltid

	Flyt dette ikon for at indstille alderen. Tryk på − for at sænke alderen lidt, tryk på + for at øge alderen lidt.
	Flyt dette ikon for at indstille målpulsen. Tryk på − for at sænke pulsen lidt, tryk på + for at øge pulsen lidt.
	Flyt dette ikon for at indstille måltiden. Tryk på − for at sænke tiden lidt, tryk på + for at øge tiden lidt.

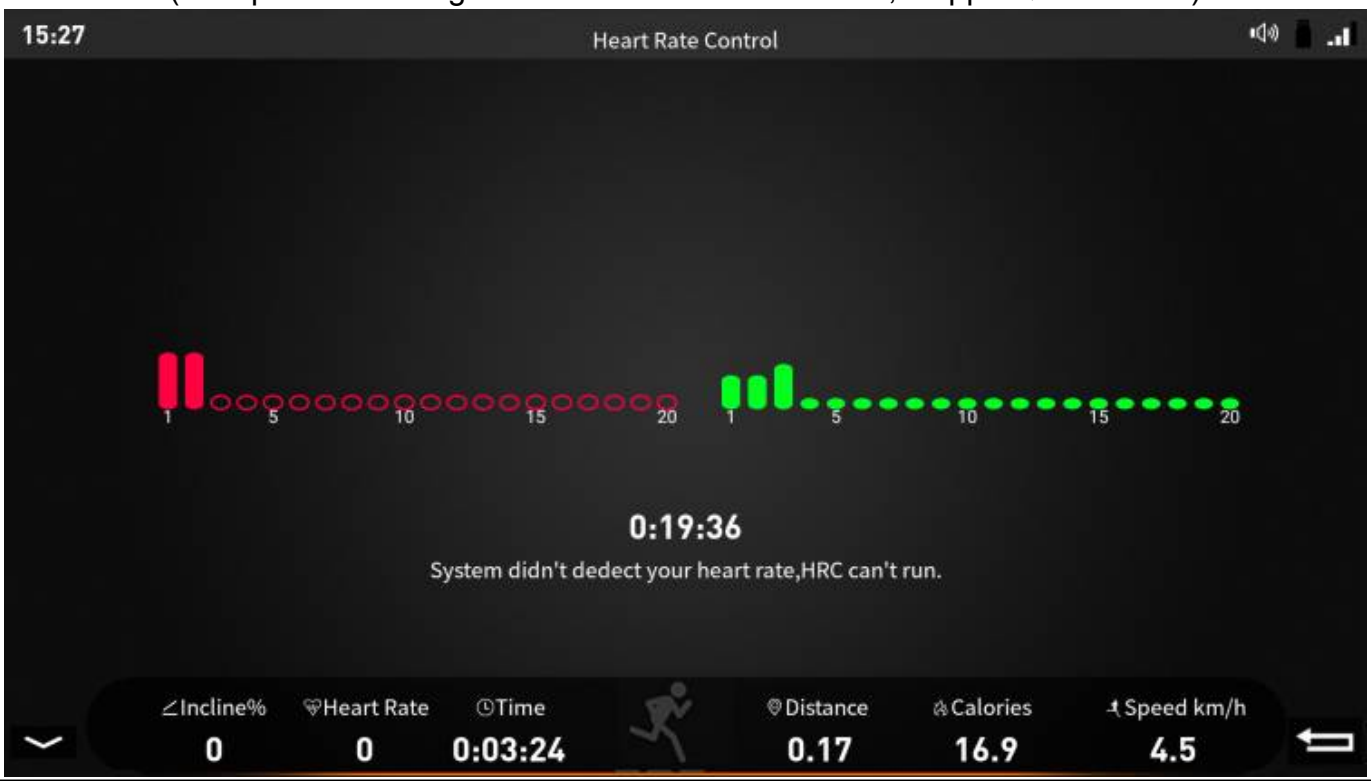
Under indstillingen viser denne grænseflade de indstillede værdier. Når indstillingen er fuldført, tryk på "Start" på tastaturet, og grænsefladen vises som følger:

Under den 3-minutters opvarmningsfase vises grænsefladen som følger:



Under pulsstyringsfasen vises grænsefladen som følger:

Hvis systemet ikke kan registrere pulsen, vises grænsefladen som følger:
(Hvis pulsen ikke registreres inden for 45 sekunder, stopper løbebåndet.)



Du kan vælge pulsstyret hastighed 1 eller 2. Pulsstyret hastighed 1 er opdelt i hastighedstilstand og hældetilstand, og pulsstyret hastighed 2 er ligeledes opdelt i hastighedstilstand og hældetilstand.

Pulsstyret hastighed 1 – vurdering: Når du trykker på START-knappen, starter driften, og efter

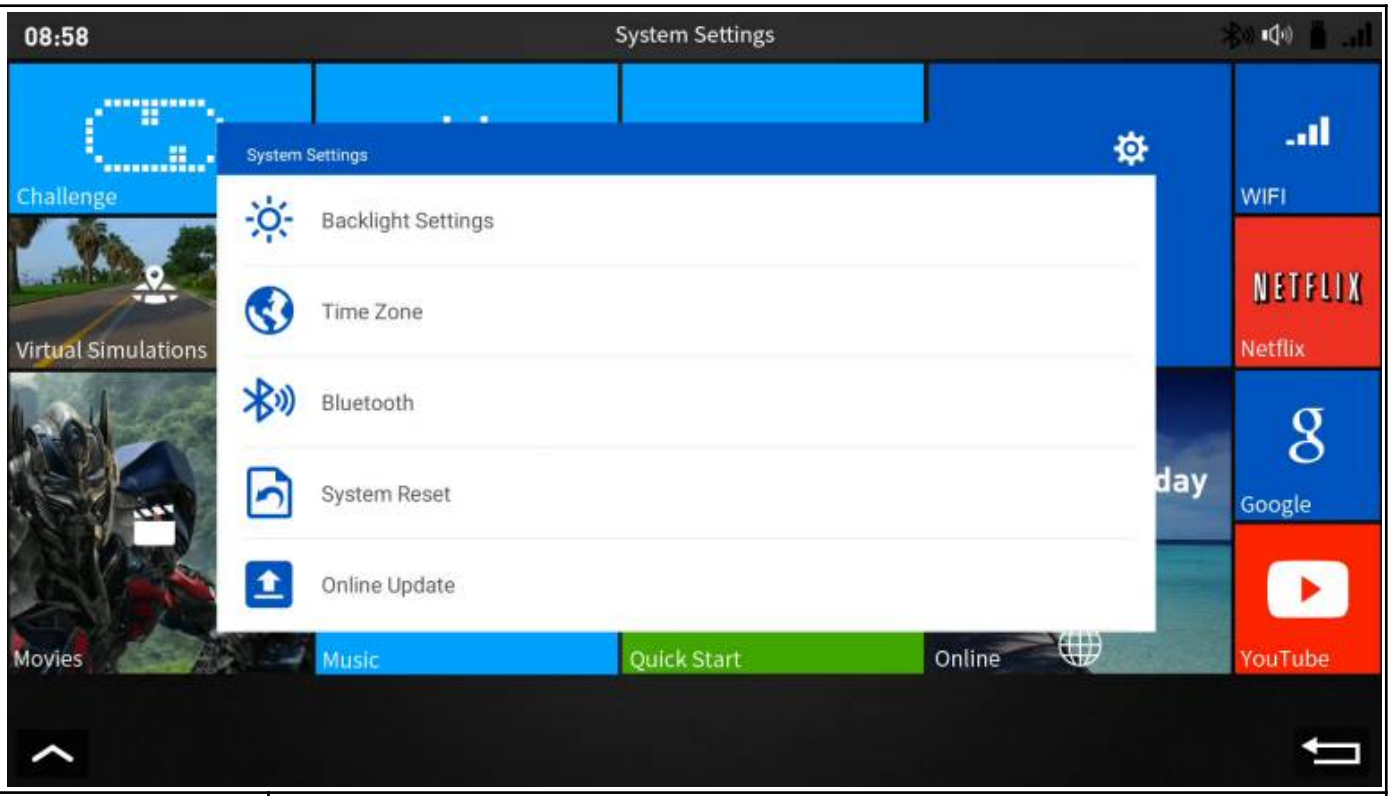
den 3-sekunders nedtælling går maskinen i forvarmningsfasen for træningstilstanden.
Hælding til trin 5, hastighed til 3,0 km/t, forvarmningsfase i tre minutter.
Når forvarmningsfasen er afsluttet, bestemmes pulsværdien.
Forvarmningsfasen varer 3 minutter og medregnes ikke i træningstiden eller nedtællingen.
Når forvarmningsfasen er afsluttet, går hældingen til trin 0 og hastigheden til 4,0 km/t.
Når du vælger hældetilstand i pulsstyringstilstanden, og pulsen målt af det elektroniske ur er lavere end målpulsen, ændres antallet af hældesegmenter først og øges med 1 % hvert 10. sekund, indtil det maksimale antal hældesegmenter er nået. Derefter begynder hastigheden at ændre sig og øges med 0,5 km / 0,3 miles hvert 10. sekund, indtil maksimal hastighed er nået.
Når pulsen målt af det elektroniske ur er højere end målpulsen, reduceres hældingen med 1 % hvert 10. sekund, indtil det mindste antal hældesegmenter er nået, hvorefter hastigheden reduceres med 0,5 km / 0,3 miles hvert 10. sekund, indtil minimumshastigheden er nået. Vælges hastighedstilstand, ændres hastigheden først og derefter hældingen.
Hælding og hastighed ændres ikke, når pulsen målt af det elektroniske ur er inden for ±1 af målpulsen.

Pulsstyret hastighed 2 – vurdering: Når du trykker på START-knappen, starter driften, og efter den 3-sekunders nedtælling går maskinen i forvarmningsfasen for træningstilstanden.
Hælding til trin 5, hastighed til 3,0 km/t, forvarmningsfase i tre minutter.
Når forvarmningsfasen er afsluttet, bestemmes pulsværdien.
Forvarmningsfasen varer 3 minutter og medregnes ikke i træningstiden eller nedtællingen.
Når forvarmningsfasen er afsluttet, går hældingen til trin 0 og hastigheden til 4,0 km/t.
Når du vælger hastighedstilstand i pulsstyringstilstanden, og pulsen målt af det elektroniske ur er lavere end målpulsen, ændres hastigheden først og øges med 0,5 km / 0,3 miles hvert 10. sekund, indtil maksimal hastighed, hvorefter antallet af hældesegmenter øges med 1 % hvert 10. sekund, indtil det maksimale antal hældesegmenter er nået.
Øg pulsen til den "øvre målpulsværdi" og hold den i 2 minutter.
Når pulsen målt af det elektroniske ur når den øvre grænse, og målpulsen holdes i 2 minutter, reduceres starthastigheden med 0,5 km / 0,3 miles hvert 10. sekund, indtil minimumshastigheden er nået. Derefter justeres hældingen med 1 % hvert 10. sekund, indtil det mindste antal hældesegmenter er nået.
Pulsen falder til den "nedre målpulsværdi" og holdes i 2 minutter.
Når pulsen målt af det elektroniske ur når den nedre målpulsværdi og holdes i 2 minutter, øges hastigheden med 0,5 km / 0,3 miles hvert 10. sekund, indtil maksimal hastighed er nået. Derefter ændres hældingen med 1 % hvert 10. sekund, indtil det maksimale antal hældesegmenter er nået. Vælges hældetilstand, ændres hastigheden først og derefter hældingen.

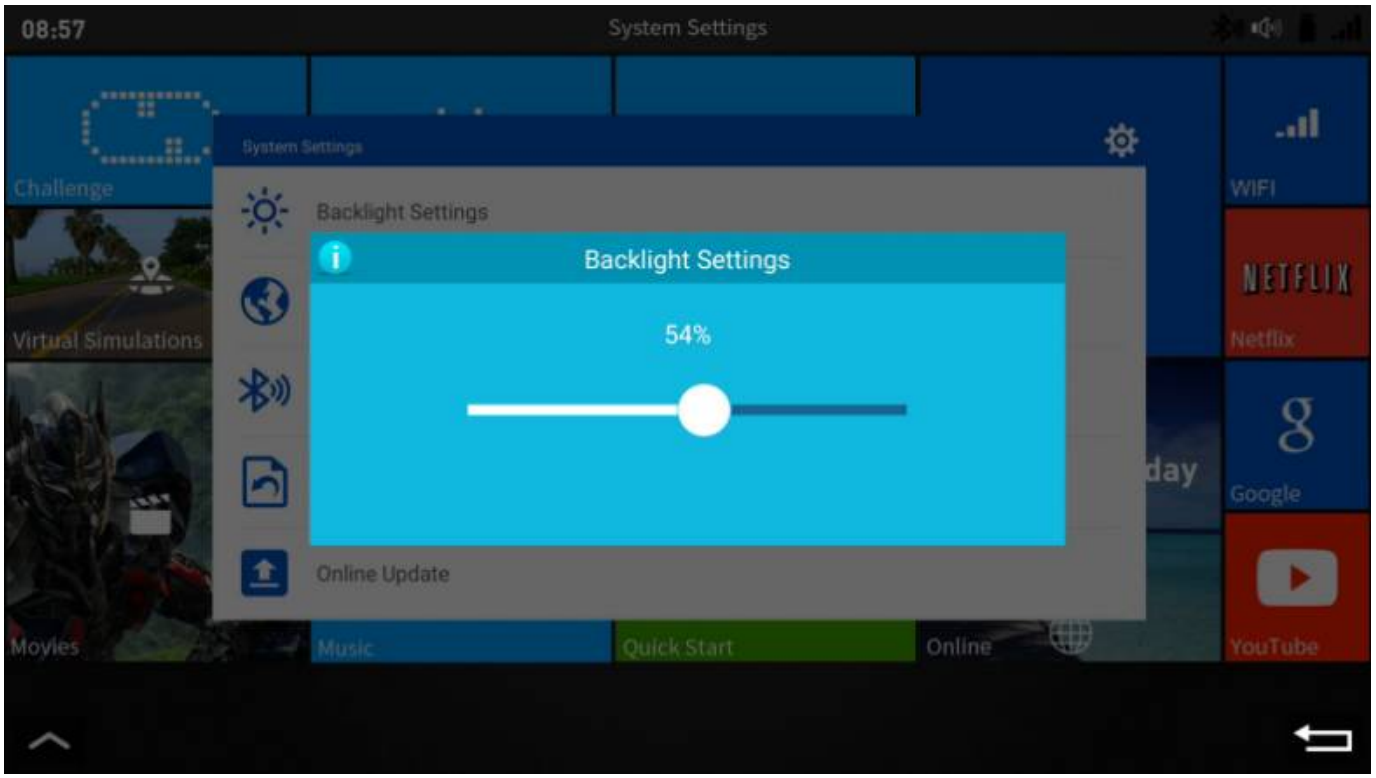
Under brug ændres den viste hastighed, når du trykker én gang på hastighed + eller hastighed - på tastaturet. I denne funktion er hældingen en standard- eller forudindstillet værdi. Du kan justere den selv. Tryk på hælding + eller hælding - på tastaturet, og hældingen på grænsefladen ændres tilsvarende.

3. Systemindstillinger

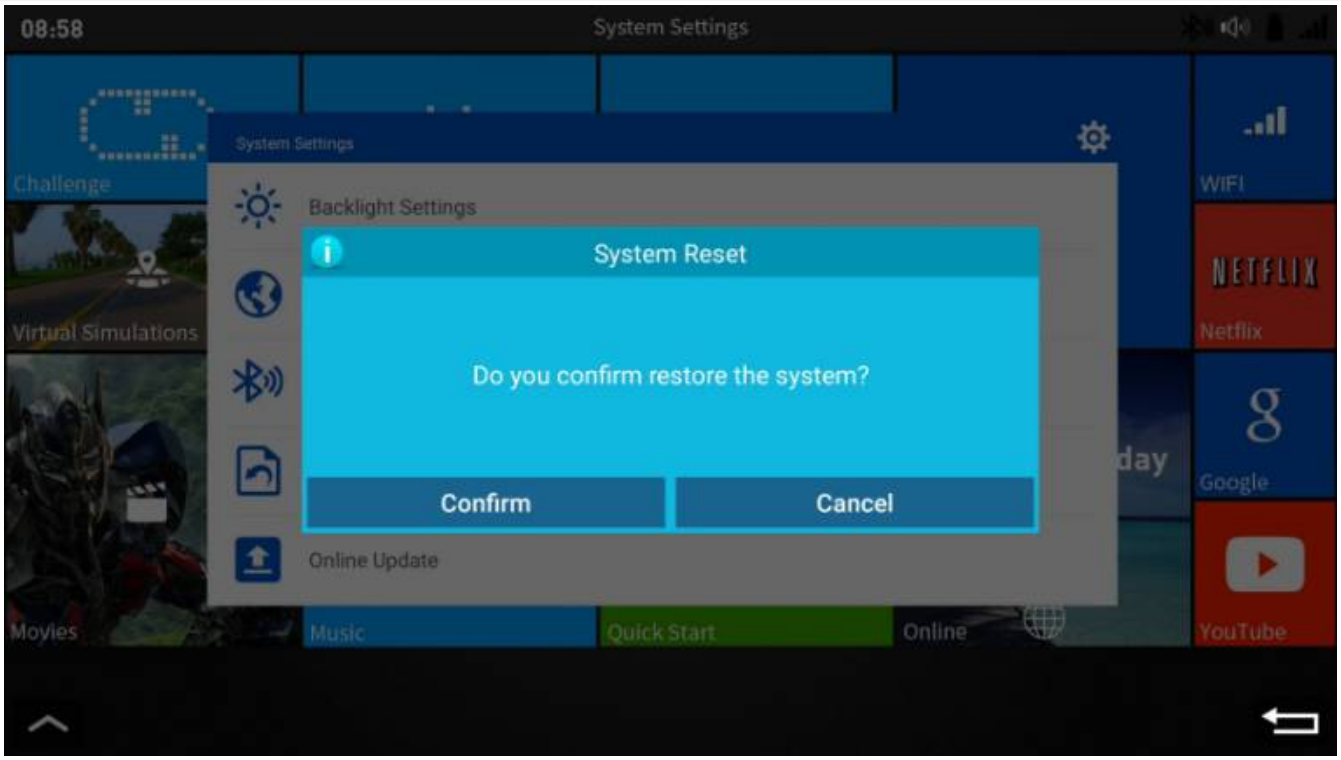
	Tryk på dette ikon for at åbne undermenuen "Systemindstillinger", og grænsefladen vises som følger:



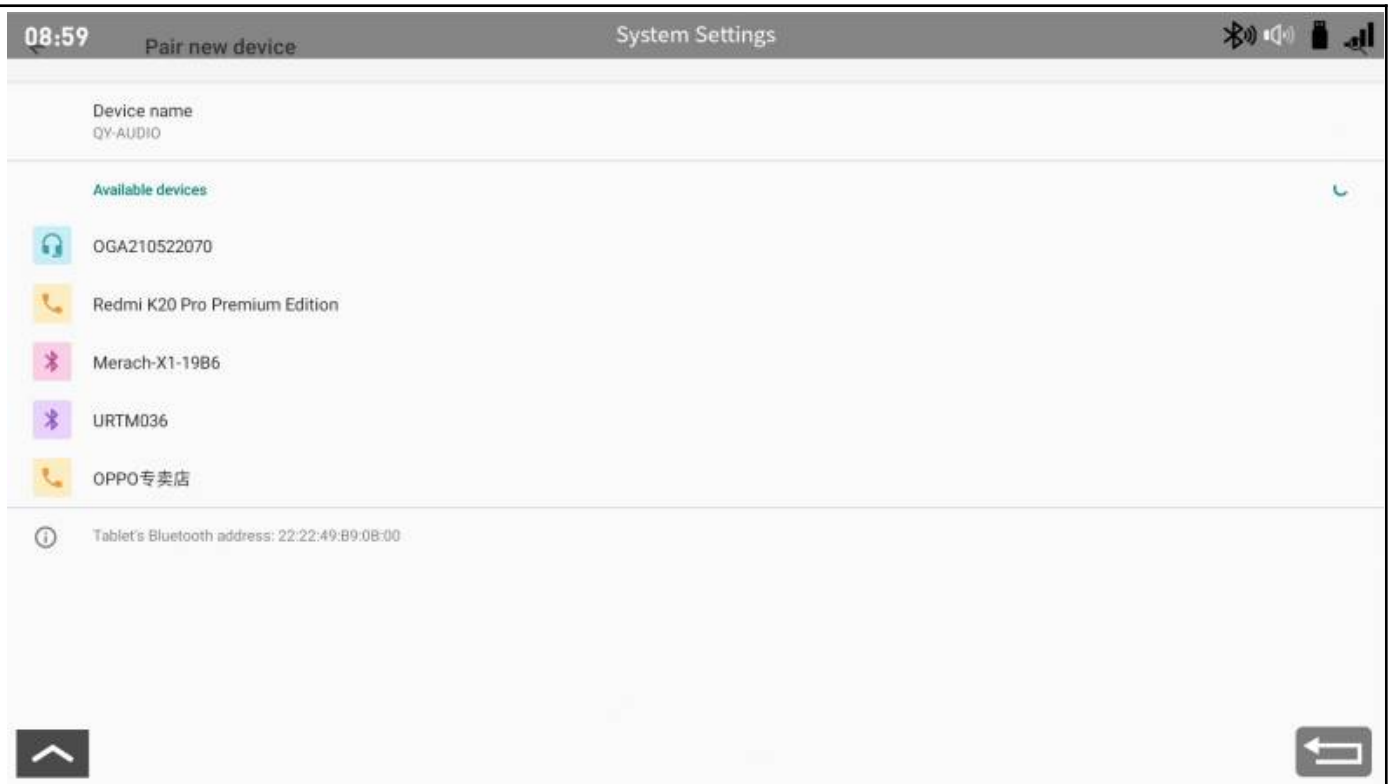
	Tryk på dette ikon for at åbne undermenuen for "Baggrundslysindstillinger". Du kan vælge lysstyrken efter behov. Grænsefladen vises som følger:



	Tryk på dette ikon for at åbne "Systemnulstilling" indstillingsgrænsefladen. Hvis du vil gendanne systemet til fabriksindstillinger, udfør de tilsvarende handlinger. Grænsefladen vises som følger:

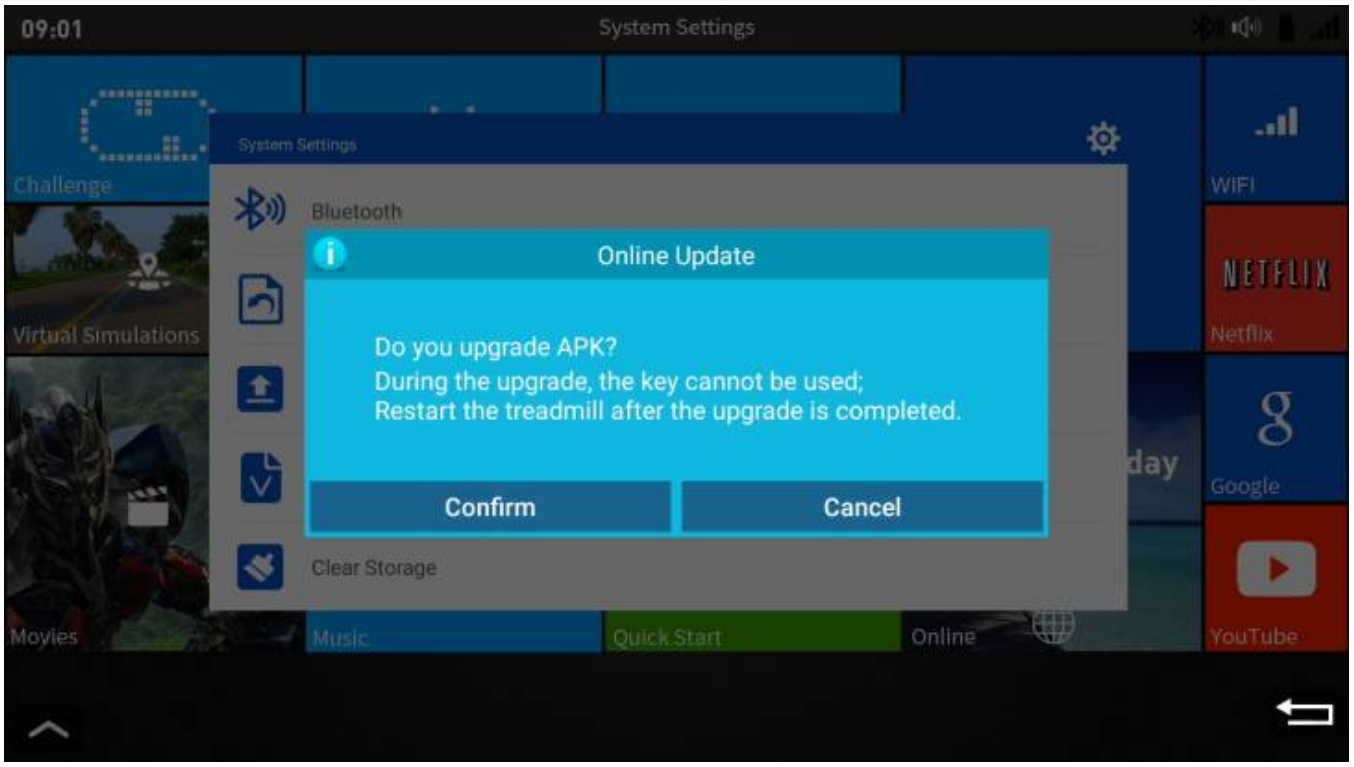


Tryk på dette ikon for at åbne indstillingsgrænsefladen "Bluetooth-musik", hvor du kan udføre de tilsvarende handlinger for Bluetooth-musikindstillingerne. Grænsefladen vises som følger:



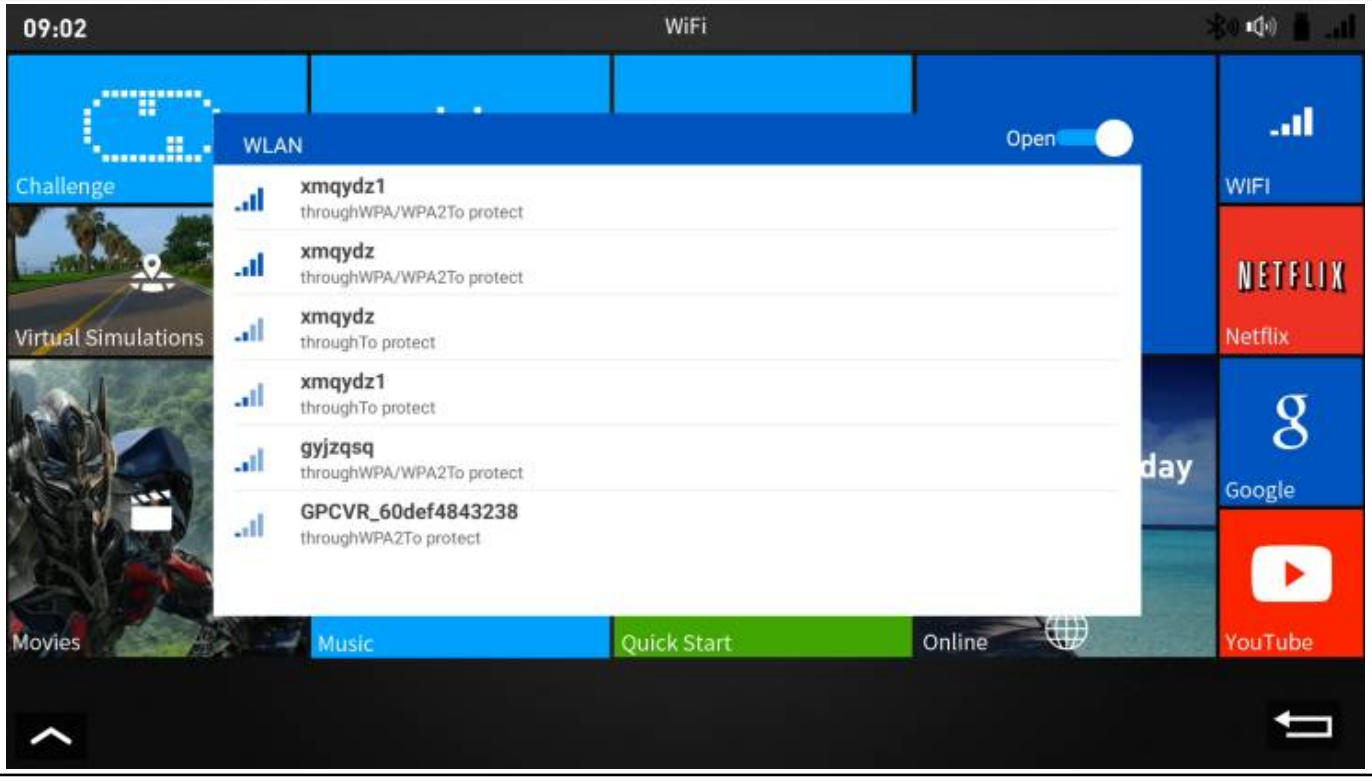
	Tryk på dette ikon for at åbne grænsefladen "Tidszoneindstillinger". Du kan indstille den efter behov. Grænsefladen vises som følger:

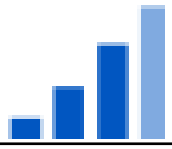
	Tryk på dette ikon for at åbne "Online-opdatering"-grænsefladen, som vises som følger:

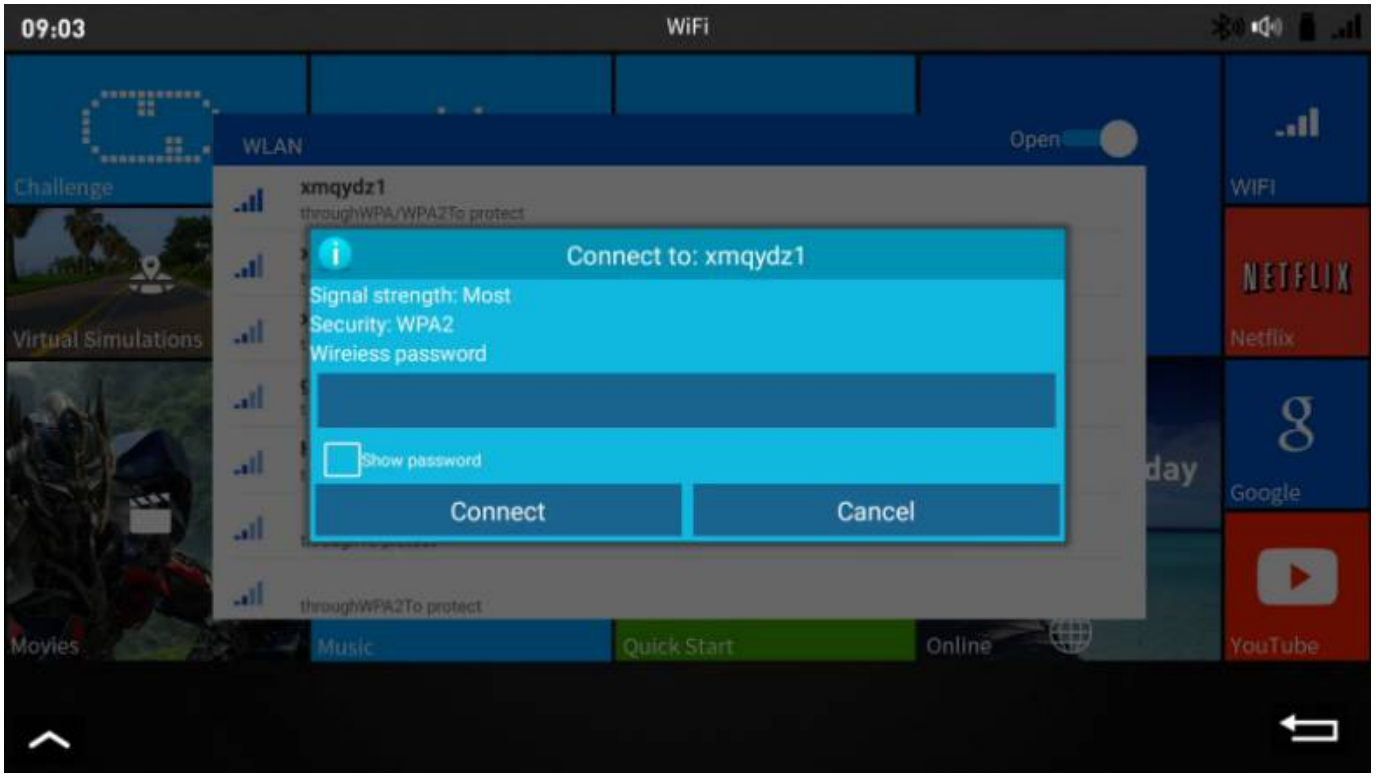


Tryk på "Bekræft" for at åbne opgraderingens statuslinje. Når statuslinjen er færdig, åbnes APK-installationsgrænsefladen – tryk på "Installer". Når installationen er færdig, sluk og tænd igen for at fuldføre softwareopgraderingen.

Tryk på dette ikon for at åbne "WIFI"-indstillings grænsefladen, som vises som følger:



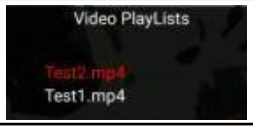
	Tryk på WIFI-signalområdet for at åbne grænsefladen til indtastning af adgangskode. Grænsefladen vises som følger:



4. Film

	Tryk på dette ikon for at åbne grænsefladen "Film", som vises som følger:

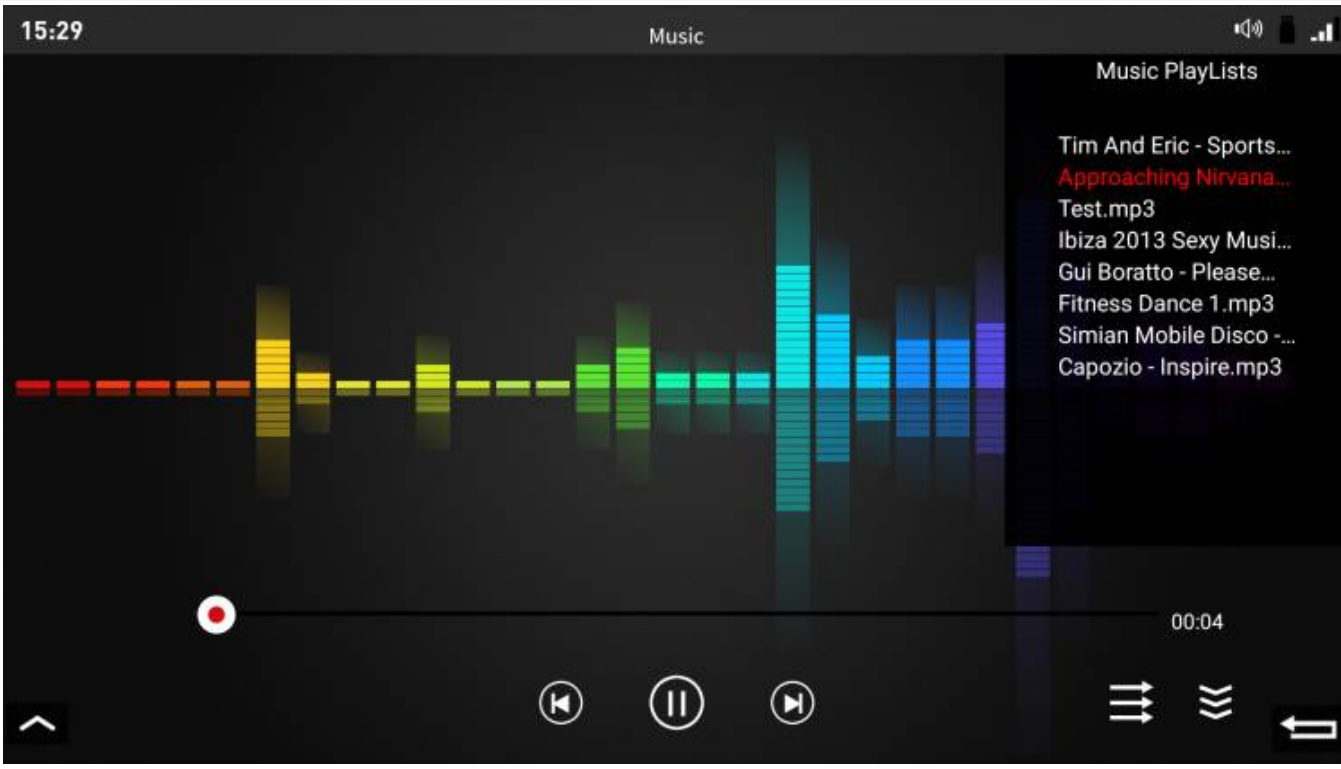
Den har indbyggede testvideoer (ikke til kommerciel brug), og grænsefladen vises som ovenfor.

	Tryk på videofilen for at afspille den.
	Træk for at justere videoens forløb, cryk for at gå til forrige video, cryk for at gå til næste video, cryk til at afspil videoen, tryk for at pause videoen, cryk for at skjule afspilningslisten, tryk for at vise afspilningslisten.
	Tryk på dette ikon – afspilningsbjælken toner ud, og fuldskærmstilstand aktiveres. Grænsefladen vises som følger:
	Tryk på dette ikon for at forlade fuldskærmstilstand.

5. Musik

	Tryk på dette ikon for at åbne grænsefladen "Musik", som vises som følger:

6.



Indbygget testlyd (ikke til kommerciel brug), grænsefladen vises som ovenfor.

Træk for at justere forløbet af musikken.

Tryk for at gå til forrige musikken.

Tryk for at gå til næste musikken.

Tryk til at afspil musikken.

Tryk for at pause de musikken.

Tryk for at skjule afspilningslisten.

Tryk for at vise afspilningslisten.

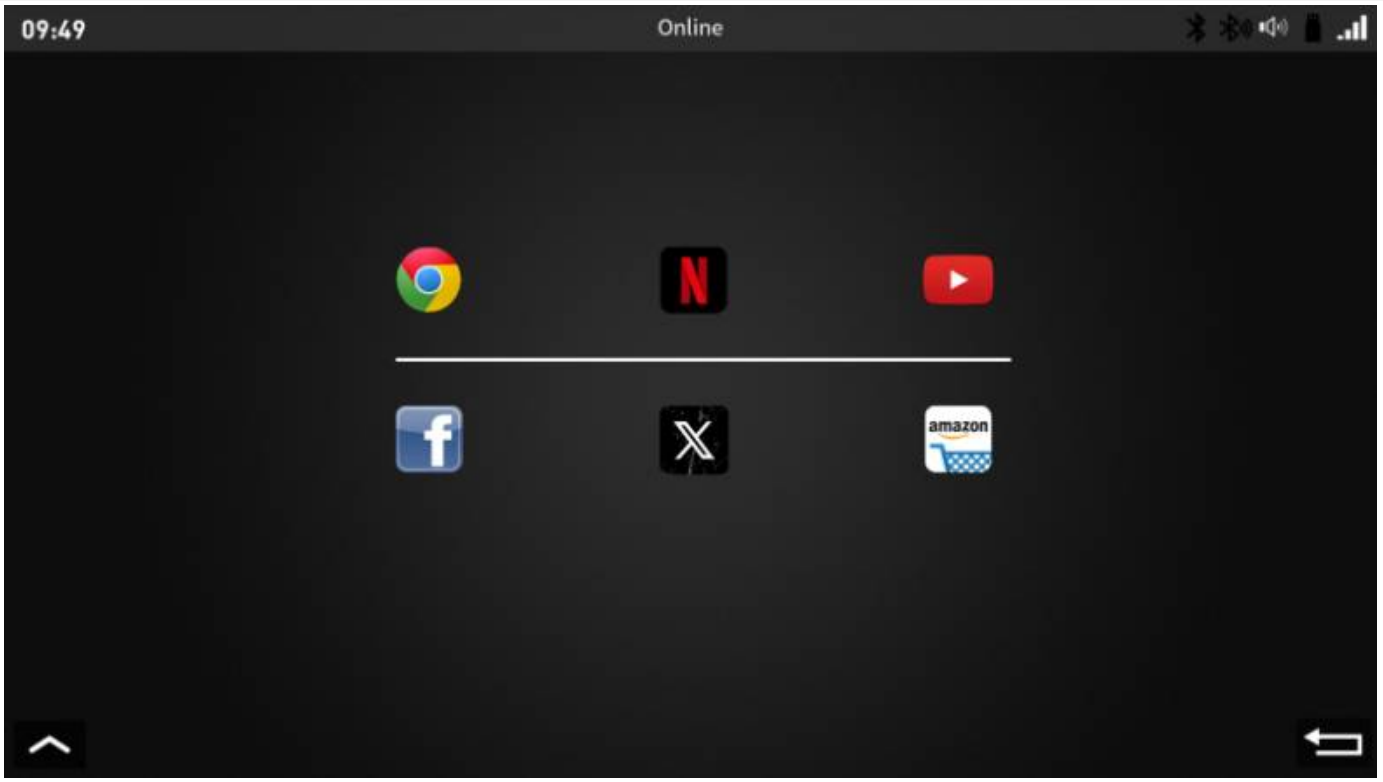
Tryk for at afspille i enkelt-loop.

Tryk for at afspille i rækkefølge.

Tryk for at afspille i tilfældig rækkefølge.

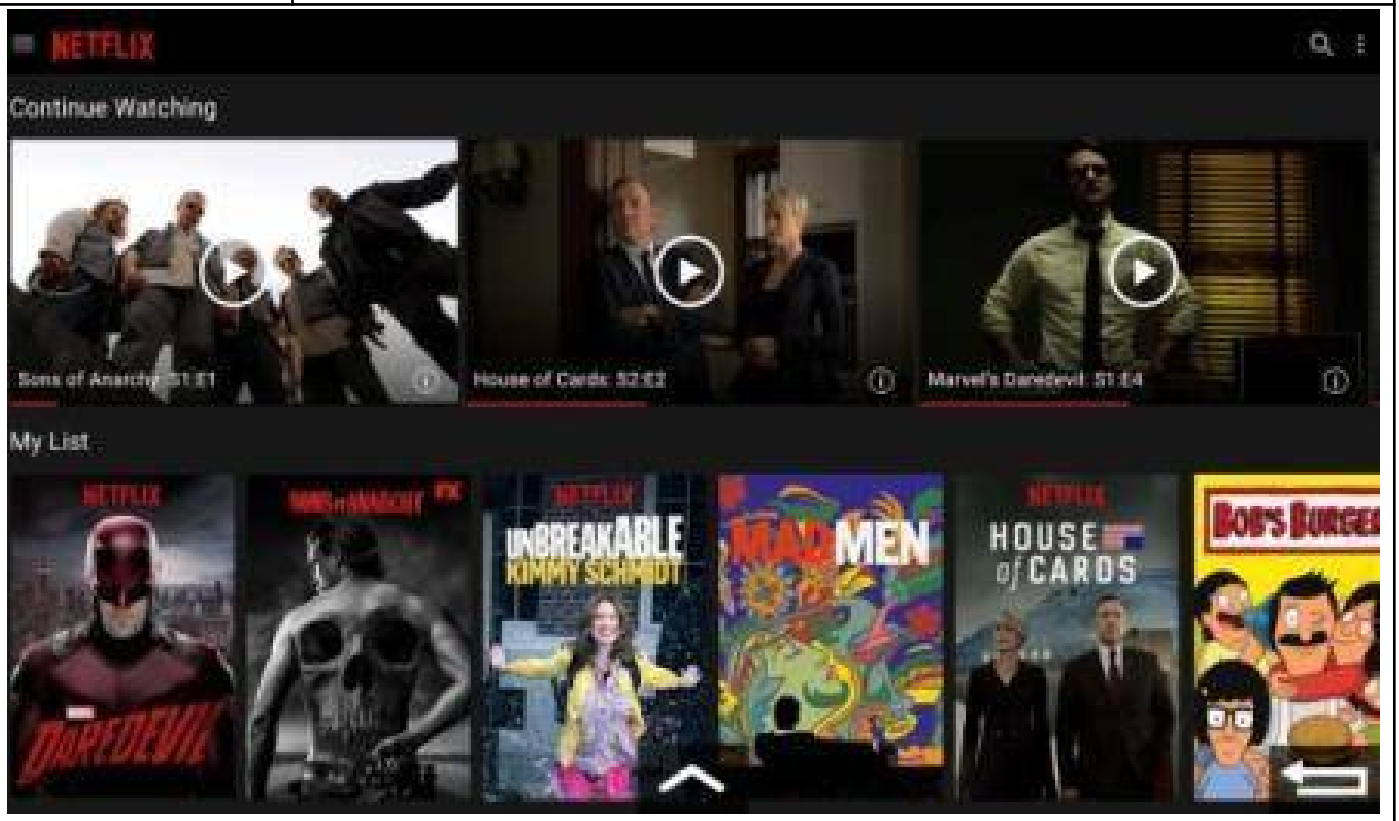
Online

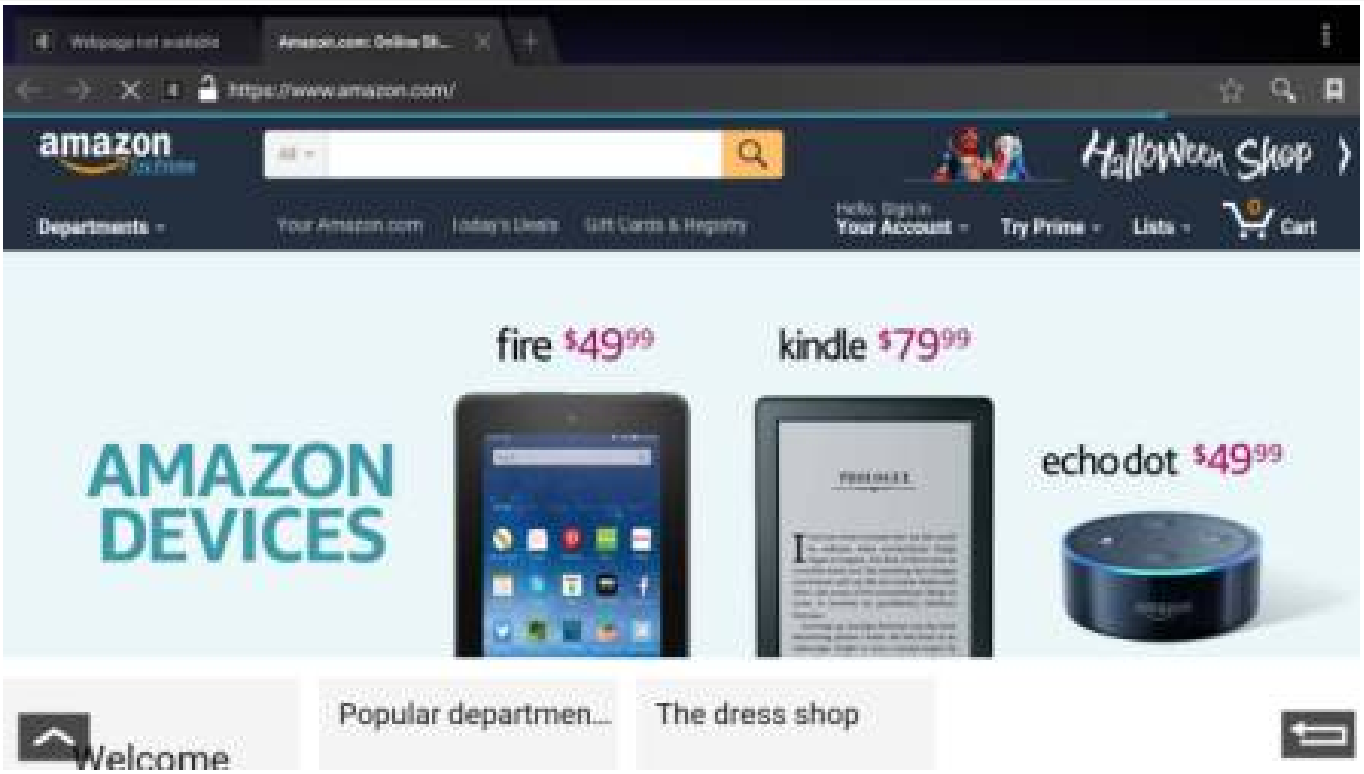
	Tryk på dette ikon for at åbne grænsefladen "Online".



På grund af opdateringer og opgraderinger af produktets hardware og software kan online-applikationerne afvige fra denne beskrivelse. Produktets faktiske funktion er gældende.

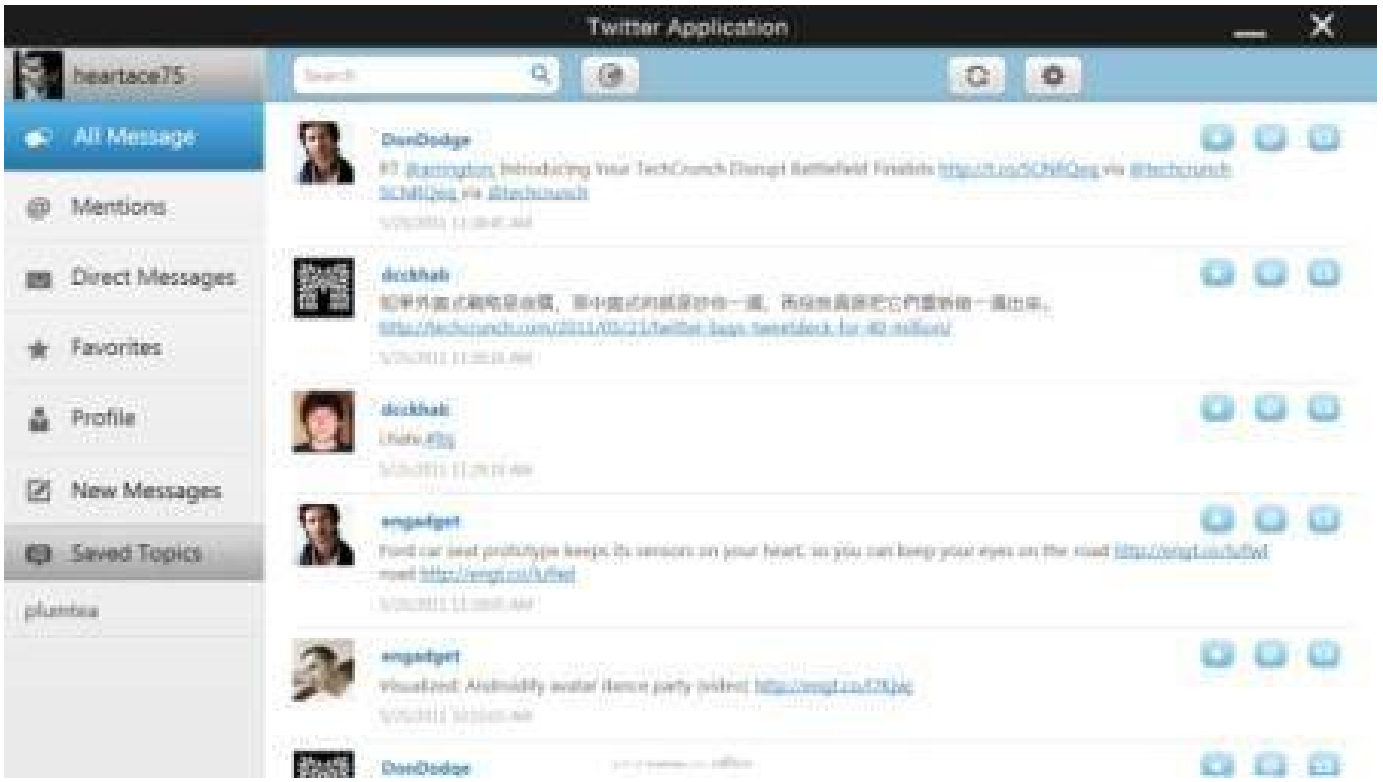
	Tryk på "Google"-ikonet, og grænsefladen vises som følger (da websider kan variere over tid, er nedenstående billeder kun vejledende):

NETFLIX	Tryk på "Netflix"-ikonet, og grænsefladen vises som følger (da websider kan variere over tid, er nedenstående billeder kun vejledende):
	
amazon	Tryk på "amazon"-ikonet, og grænsefladen vises som følger (da websider kan variere over tid, er nedenstående billeder kun vejledende):

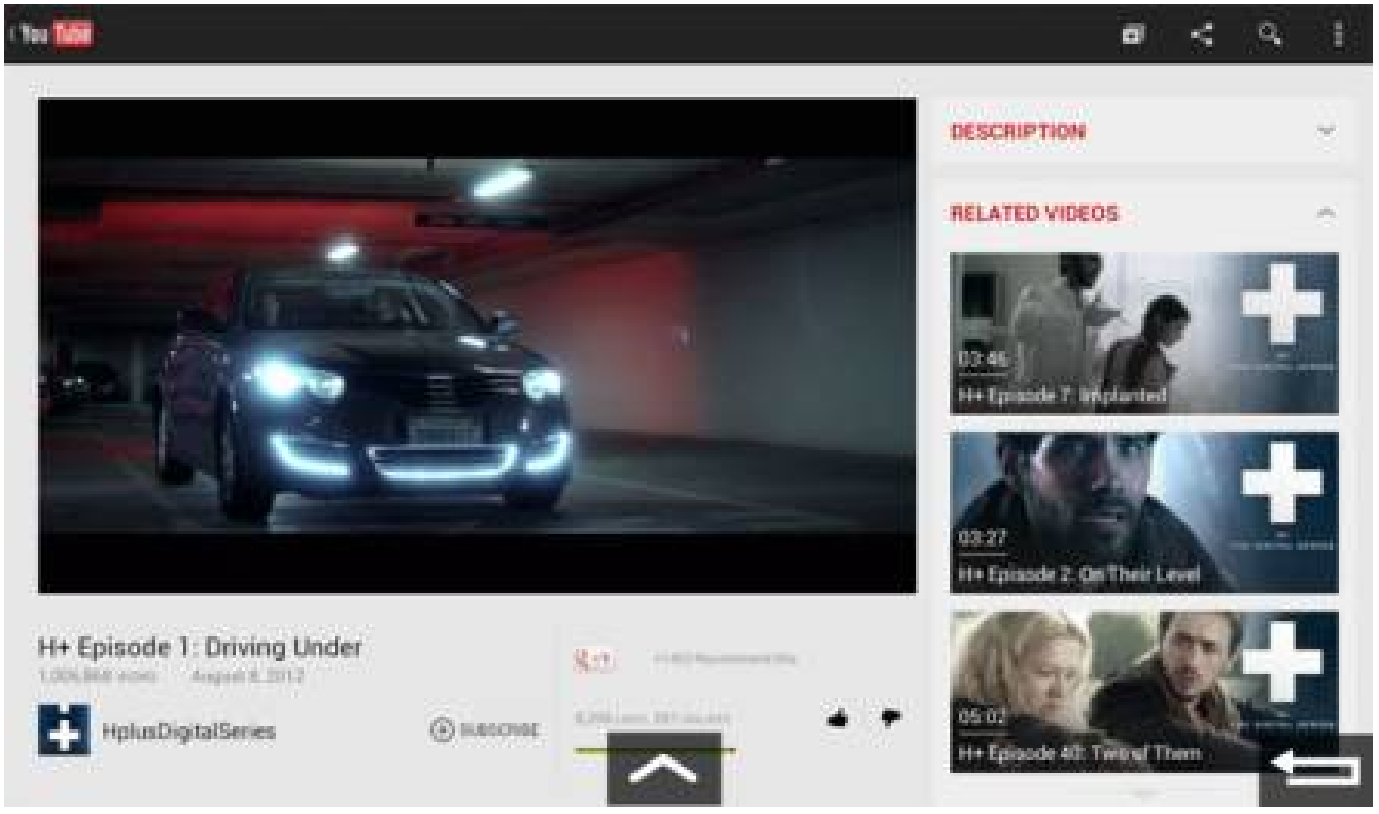


	Tryk på "Facebook"-ikonet, og grænsefladen vises som følger (da websider kan variere over tid, er nedenstående billeder kun vejledende):

	Tryk på "X"-ikonet (Twitter), og grænsefladen vises som følger (da websider kan variere over tid, er nedenstående billeder kun vejledende):



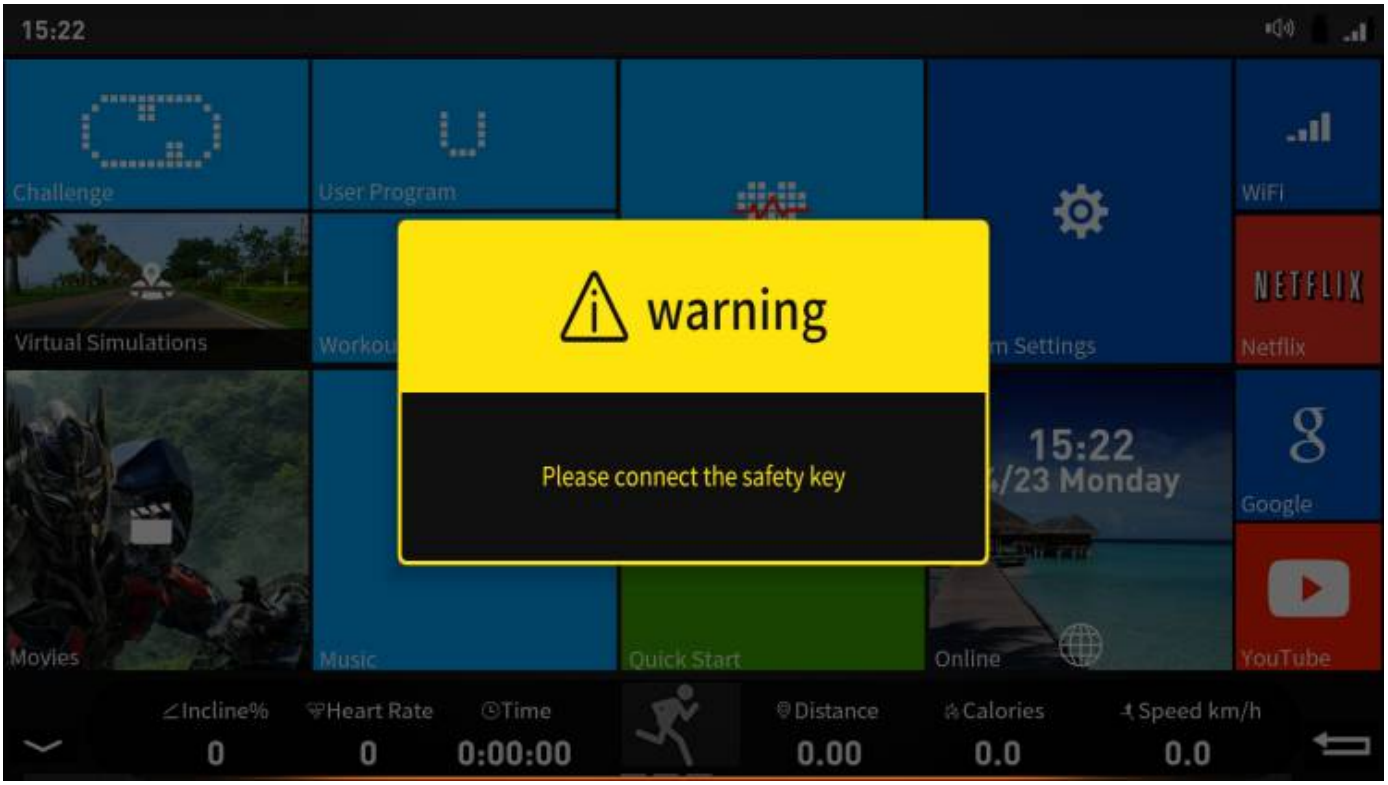
YouTube	Tryk på "YouTube"-ikonet, og grænsefladen vises som følger (da websider kan variere over tid, er nedenstående billeder kun vejledende):



7. Statuslinje

Når der afspilles lyd, vises lydstyrkeikonet i henhold til lydstyrken. Ved lydløs vises lydstyrkeikonet . Når et USB-drev er indsat, lyser USB-ikonet, og systemet læser lyd- og videofilerne på drevet. Når USB-drevet fjernes, slukkes ikonet til . Når der er forbindelse til WIFI, lyser WIFI-ikonet (vises efter WIFI-styrken). Når WIFI-forbindelsen afbrydes, eller der ikke er forbindelse, slukkes ikonet til . Når Bluetooth-musik er forbundet, lyser dette ikon konstant; ellers er det slukket. Når data er forbundet via Bluetooth, lyser dette ikon konstant; ellers er det slukket.

8. Fejlmeldingsgrænseflade



Frakobl sikkerhedsnøglen, og grænsefladen vises som ovenfor.

Fejlinformationen vises på grænsefladen som ovenfor.

10. Forudindstillede træningsprogrammer

（1）LONG SLOW DIST-1 (standardværdi 40 minutter):

Hælding

INTERVALLER	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1	1	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	1	1
L2	1	1	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	1	1
L3	1	1	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4	1	1

Hastighed (metersystem)

INTERVALLER	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1.6	1.6	3.2	3.2	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	3.2	3.2	1.6	1.6
L2	3.2	3.2	4.8	4.8	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	4.8	4.8	3.2	3.2
L3	4.8	4.8	5.6	5.6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	5.6	5.6	4.8	4.8

（2）SHORT INTERVAL-1 (standardværdi 20 minutter):

Hælding

INTERVALLER	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1	1	2	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	1	1
L2	2	2	3	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	2	2
L3	2	2	3	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	2	2

Hastighed (metersystem)

INTERVALL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2

ER										0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
L1	1.6	1.6	3.2	3.2	4.8	3.2	4.8	3.2	4.8	3.2	4.8	3.2	4.8	3.2	4.8	3.2	4.8	3.2	1.6	1.6
L2	3.2	3.2	4.8	4.8	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	4.8	3.2	3.2
L3	4.8	4.8	6.4	6.4	8	4.8	8	4.8	8	4.8	8	4.8	8	4.8	8	4.8	8	6.4	4.8	4.8

（3）MID INTERVAL (standardværdi 30 minutter):

Hælding

INTERVALLER	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1	1	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	1	1
L2	3	3	4	4	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	4	3	3
L3	3	3	4	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	5	4	4

Hastighed (metersystem)

INTERVALLER	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	3.2	3.2	4.8	4.8	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	5.6	4.8	4.8	3.2
L2	4.8	4.8	5.9	5.9	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	5.9	5.9	4.8	4.8
L3	5.9	5.9	8	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	5.9	5.9

（4）LONG INTERVAL (standardværdi 40 minutter):

Hælding

INTERVALLER	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1	1	2	2	3	3	1	3	3	1	3	3	1	3	3	1	3	3	2	1
L2	2	2	3	3	4	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	3	2
L3	3	3	4	4	5	5	2	5	5	2	5	5	2	5	5	2	5	5	4	3

Hastighed (metersystem)

INTERVALLER	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1.6	1.6	3.2	3.2	4.8	4.8	3.2	3.2	4.8	4.8	3.2	3.2	4.8	4.8	3.2	3.2	4.8	4.8	3.2	1.6
L2	3.2	3.2	4.8	4.8	7.2	7.2	3.2	3.2	7.2	7.2	3.2	3.2	7.2	7.2	3.2	3.2	4.8	4.8	3.2	3.2
L3	4.8	4.8	6.4	6.4	8	8	4.8	4.8	8	8	4.8	4.8	8	8	4.8	4.8	6.4	6.4	4.8	4.8

（5）NEG INTERVAL-1 (standardværdi 30 minutter):

Hælding

INTERVALLER	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	2	3	3	4	4	4	5	5	5	6	6	5	5	5	4	4	4	3	3	2
L2	1	2	2	2	3	3	4	4	4	5	5	4	4	4	3	3	2	2	2	1
L3	1	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	2	2	2	1	1	1

Hastighed (metersystem)

INTERVALLER	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

L1	1.6	1.6	2.4	3.2	3.2	4	4.8	4.8	5.6	6.4	6.4	5.6	4.8	4.8	4	3.2	3.2	2.4	1.6	1.6
L2	3.2	3.2	4	4.8	4.8	5.6	6.4	6.4	7.2	8	8	7.2	6.4	6.4	5.6	4.8	4.8	4	3.2	3.2
L3	4.8	4.8	5.6	5.9	5.9	7.2	8	8	8.8	9.6	9.6	8.8	8	8	7.2	5.9	5.9	5.6	4.8	4.8

（6）NEG INTERVAL-2 (standardværdi 30 minutter):

Hælding

INTERVALLER	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
L1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2	2
L2	2	2	3	4	4	4	5	5	5	6	6	5	5	5	4	4	4	3	2	2
L3	3	3	4	5	5	5	6	6	6	7	7	6	6	6	5	5	5	4	3	3

Hastighed (metersystem)

INTERVALLER	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
L1	1.6	2.4	3.2	3.2	4	4.8	4.8	4.8	5.6	6.4	6.4	6.4	5.6	4.8	4.8	4	3.2	3.2	2.4	1.6
L2	3.2	4	4.8	4.8	5.6	7.2	7.2	7.2	7.5	8	8	8	7.5	7.2	7.2	5.6	4.8	4.8	4	3.2
L3	4.8	5.6	7.2	7.2	7.5	8	8	8	8.8	9.6	9.6	9.6	8.8	8	8	7.5	7.2	7.2	5.6	4.8

（7）FARTLEK (standardværdi 30 minutter):

Hælding

INTERVALLER	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
L1	1	2	3	4	2	3	4	4	2	1	3	1	4	3	2	1	3	2	1	1
L2	1	2	3	6	4	6	5	5	2	3	1	6	3	2	3	6	5	3	2	1
L3	2	4	2	6	3	6	4	4	5	2	6	3	6	2	6	2	5	4	6	1

Hastighed (metersystem)

INTERVALLER	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
L1	1.6	2.4	4	4.3	4	4.8	4.3	7.2	4	2.4	4.8	2.4	7.2	5.6	4.3	2.4	4.8	4	2.4	1.6
L2	1.6	4	5.6	8	4	8	3.5	3.2	4.8	7.2	8	8	5.6	3.2	6.4	7.2	8	5.6	4.8	3.2
L3	3.2	3.2	4	7.5	6.4	7.2	9.6	7.2	9.6	8.8	9.6	7.2	7.5	6.4	5.6	4.8	5.6	8	4	3.2

（8）UPHILL CLIMB (standardværdi 30 minutter):

Hælding

INTERVALLER	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
L1	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	5	4	4	3	3	2	2	1	1	1
L2	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	2
L3	1	3	4	4	5	5	6	6	7	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2

Hastighed (metersystem)

INTERVALLER	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**

L1	1.6	2.4	3.2	4	4.8	5.6	6.4	7.2	8	8	8	7.2	6.4	5.6	4.8	4	3.2	2.4	1.6	1.6
L2	3.2	4	4.8	5.6	6.4	7.2	8	8.8	9.6	9.6	9.6	8.8	8	7.2	6.4	5.6	4.8	4	3.2	3.2
L3	4.8	5.6	6.4	7.2	8	8.8	9.6	9.6	10	10	10	9.6	9.6	8.8	8	7.2	6.4	5.6	4.8	3.2

（9）PYRAMID CLIMB (standardværdi 30 minutter):

Hælding

INTERVALLER	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
L1	1	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	2	2	1	1
L2	2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2
L3	3	3	3	4	4	4	5	5	5	6	6	6	5	5	5	4	4	4	3	3

Hastighed (metersystem)

INTERVALLER	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
L1	1.6	1.6	2.4	3.2	3.2	4	4.8	4.8	5.6	6.4	6.4	6.4	5.6	4.8	4.8	4	3.2	3.2	2.4	1.6
L2	3.2	3.2	4	4.8	4.8	5.6	6.4	6.4	7.2	8	8	8	7.2	6.4	6.4	5.6	4.8	4.8	4	3.2
L3	3.2	4.8	5.6	6.4	6.4	7.2	8	8	8.8	9.6	9.6	9.6	8.8	8	8	7.2	6.4	6.4	5.6	3.2

（10）PLATEAU CLIMB (standardværdi 30 minutter):

Hælding

INTERVALLER	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
L1	1	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1
L2	1	1	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	1	1
L3	2	2	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	2	2	1	1

Hastighed (metersystem)

INTERVALLER	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
L1	1.6	2.4	3.2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3.2	2.4	1.6
L2	2.4	2.4	3.2	4	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	4	3.2	2.4	2.4
L3	3.2	3.2	4.8	6.4	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	6.4	4.8	3.2	3.2

（11）LADDER (standardværdi 30 minutter):

Hælding

INTERVALLER	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
L1	1	1	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	3	2	1
L2	2	2	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	4	3	2
L3	2	3	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	5	4	3

Hastighed (metersystem)

INTERVALLER	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
L1	1.	2.	3.	4.	6.	4	4.	6.	4	4.	6.	4	4.	6.	4	4.	6.	5.	3.	1.

	6	4	2	8	4		8	4		8	4		8	4		8	4	6	2	6
L2	3.2	4	4.8	5.6	8	5.6	6.4	8	5.6	6.4	8	5.6	6.4	8	5.6	6.4	8	5.6	4.8	3.2
L3	3.2	4.8	6.4	8	9.6	6.4	8	9.6	6.4	8	9.6	6.4	8	9.6	6.4	8	9.6	8	6.4	4.8

（12）UPHILL INTERVAL (standardværdi 20 minutter):

Hælding

INTERVALLER	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
L1	1	1	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	1
L2	2	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	2	2
L3	2	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	3	2

Hastighed (metersystem)

INTERVALLER	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
L1	1.6	3.2	4.8	3.2	4.8	3.2	4.8	3.2	4.8	3.2	4.8	3.2	4.8	3.2	4.8	3.2	4.8	3.2	3.2	1.6
L2	3.2	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	3.2	3.2
L3	3.2	4.8	8	4.8	8	4.8	8	4.8	8	4.8	8	4.8	8	4.8	8	4.8	8	4.8	4.8	4.8

（13）STEADY PACE (standardværdi 40 minutter):

Hælding

INTERVALLER	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
L1	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1
L2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2
L3	2	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	2

Hastighed (metersystem)

INTERVALLER	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
L1	3.2	4	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4	3.2
L2	4.8	5.6	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	5.6	4.8
L3	3.2	5.6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	5.6	3.2

（14）LONG SLOW DIST-2 (standardværdi 40 minutter):

Hælding

INTERVALLER	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
L1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1
L2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2
L3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2

Hastighed (metersystem)

INTERVALLER	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
L1	1.	1.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1.	1.

	6	6																	6	6
L2	3.2	3.2	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	3.2	3.2
L3	3.2	4.8	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	4.8	3.2

（15）CARDIO RUN (standardværdi 20 minutter):

Hælding

INTERVALLER	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
L1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1
L2	2	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	2
L3	3	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	3

Hastighed (metersystem)

INTERVALLER	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
L1	1.6	2.4	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	4	2.4
L2	3.2	4	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	5.6	4
L3	4.8	7.2	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	4	2.4

（16）SHORT INTERVAL-2 (standardværdi 20 minutter):

Hælding

INTERVALLER	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
L1	1	2	3	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	3	2
L2	2	3	4	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	4	3
L3	2	3	5	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	5	3

Hastighed (metersystem)

INTERVALLER	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
L1	1.6	3.2	5.6	4.8	4	4.8	4	4.8	4	4.8	4	4.8	4	4.8	4	4.8	4	4.8	5.6	3.2
L2	3.2	4.8	7.2	8	5.6	8	5.6	8	5.6	8	5.6	8	5.6	8	5.6	8	5.6	8	7.2	4.8
L3	3.2	4.8	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	5.6	3.2

（17）UPHILL WALK (standardværdi 30 minutter):

Hælding

INTERVALLER	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
L1	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	6	6	6	5	3	2
L2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	6	6	6	7	7	7	6	4	3
L3	2	2	3	3	4	4	4	5	5	5	6	6	6	7	7	7	6	5	4	3

Hastighed (metersystem)

INTERVALLER	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
L1	1.6	1.6	2.4	2.4	2.4	2.4	3.2	3.2	3.2	4	4	4	4.8	4.8	4.8	5.6	5.6	4.8	3.2	1.6

L2	3.2	3.2	5.6	5.6	5.6	6.4	6.4	6.4	7.2	7.2	7.2	8	8	8	8.8	8.8	8.8	6.4	4.8	3.2
L3	4.8	4.8	6.4	6.4	6.4	7.2	7.2	7.2	8	8	8	8.8	8.8	8.8	9.6	9.6	9.6	8	6.4	4.8

11. Forudindstillede udfordringsprogrammer

（1）Special forces-1

Hastighed (metersystem)

INTERVALLER	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**
Hastighed	6	6	8	8	8	6	6	6	4	4	4	4	4	4	3	3

（2）Special forces-2

Hastighed (metersystem)

INTERVALLER	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**
Hastighed	8	8	10	10	10	8	8	8	6	6	6	5	5	5	4	4

（3）Special forces-3

Hastighed (metersystem)

INTERVALLER	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**
Hastighed	8	8	10	10	12	12	12	10	10	8	8	6	6	6	4	4

（4）Olympics game-1

Hastighed (metersystem)

INTERVALLER	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**
Hastighed	3	6	6	6	4	4	6	6	6	4	4	6	6	6	4	3

（5）Olympics game-2

Hastighed (metersystem)

INTERVALLER	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**
Hastighed	4	8	8	8	4	4	8	8	8	4	4	8	8	8	4	4

（6）Olympics game-3

Hastighed (metersystem)

INTERVALLER	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**
Hastighed	6	10	10	10	8	8	12	12	12	8	8	6	6	6	4	4

（7）Professional game-1

Hastighed (metersystem)

INTERVALLER	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**
Hastighed	6	8	8	8	6	6	8	8	8	6	6	8	8	8	6	6

（8）Professional game-2

Hastighed (metersystem)

INTERVALLER	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Hastighed	6	10	10	10	6	6	10	10	10	6	6	10	10	10	6	6

（9）Professional game-3
Hastighed (metersystem)

INTERVALLER	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Hastighed	8	10	10	10	8	8	12	12	12	8	8	8	8	8	6	6

（10）Outdoor running-1
Hastighed (metersystem)

INTERVALLER	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Hastighed	4	4	6	6	6	8	8	8	6	6	6	6	6	6	4	4

（11）Outdoor running-2
Hastighed (metersystem)

INTERVALLER	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Hastighed	6	6	6	8	8	10	10	10	8	8	8	6	6	6	4	4

（12）Outdoor running-3
Hastighed (metersystem)

INTERVALLER	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Hastighed	8	8	8	10	10	12	12	12	10	10	10	8	8	8	6	6