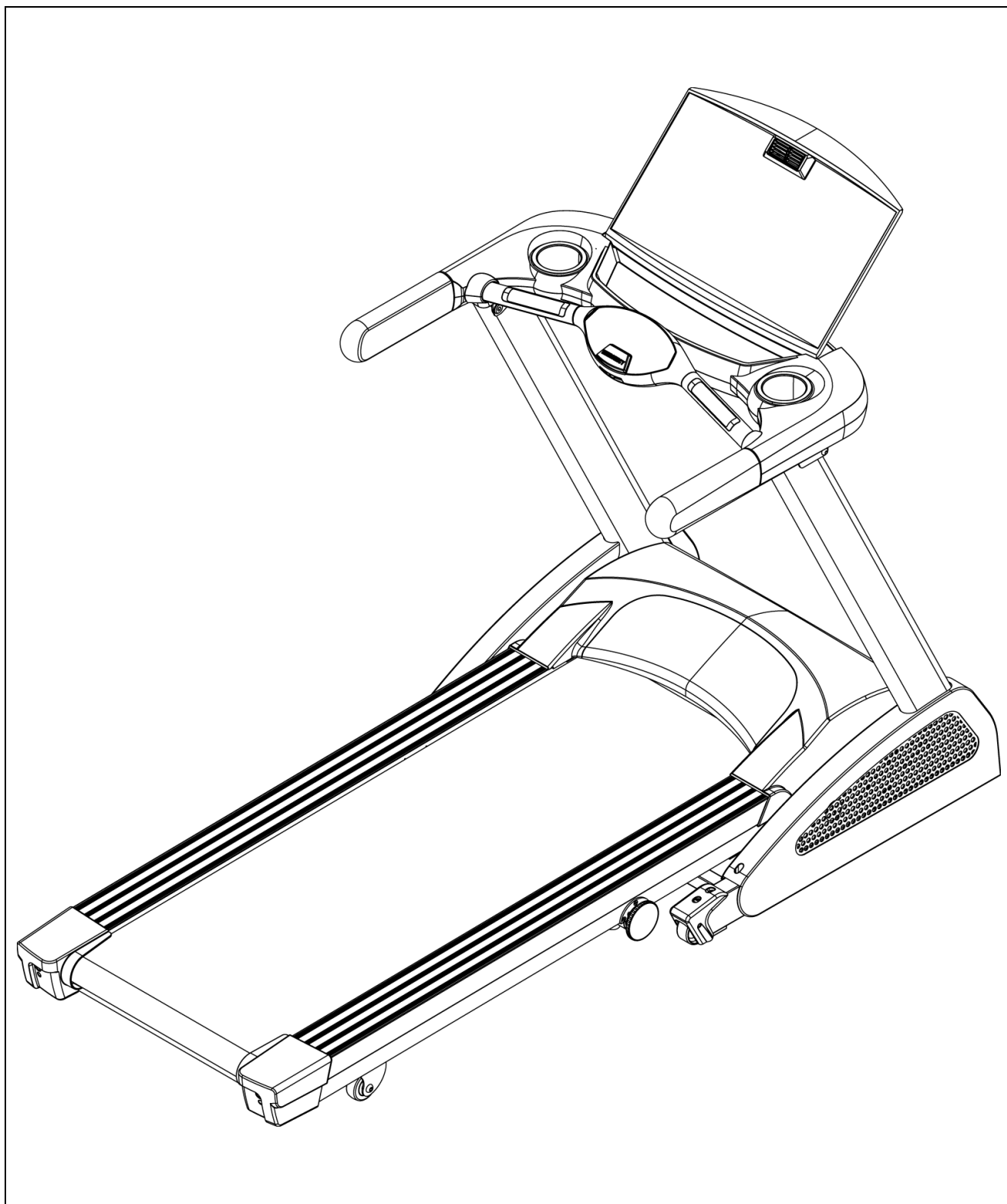
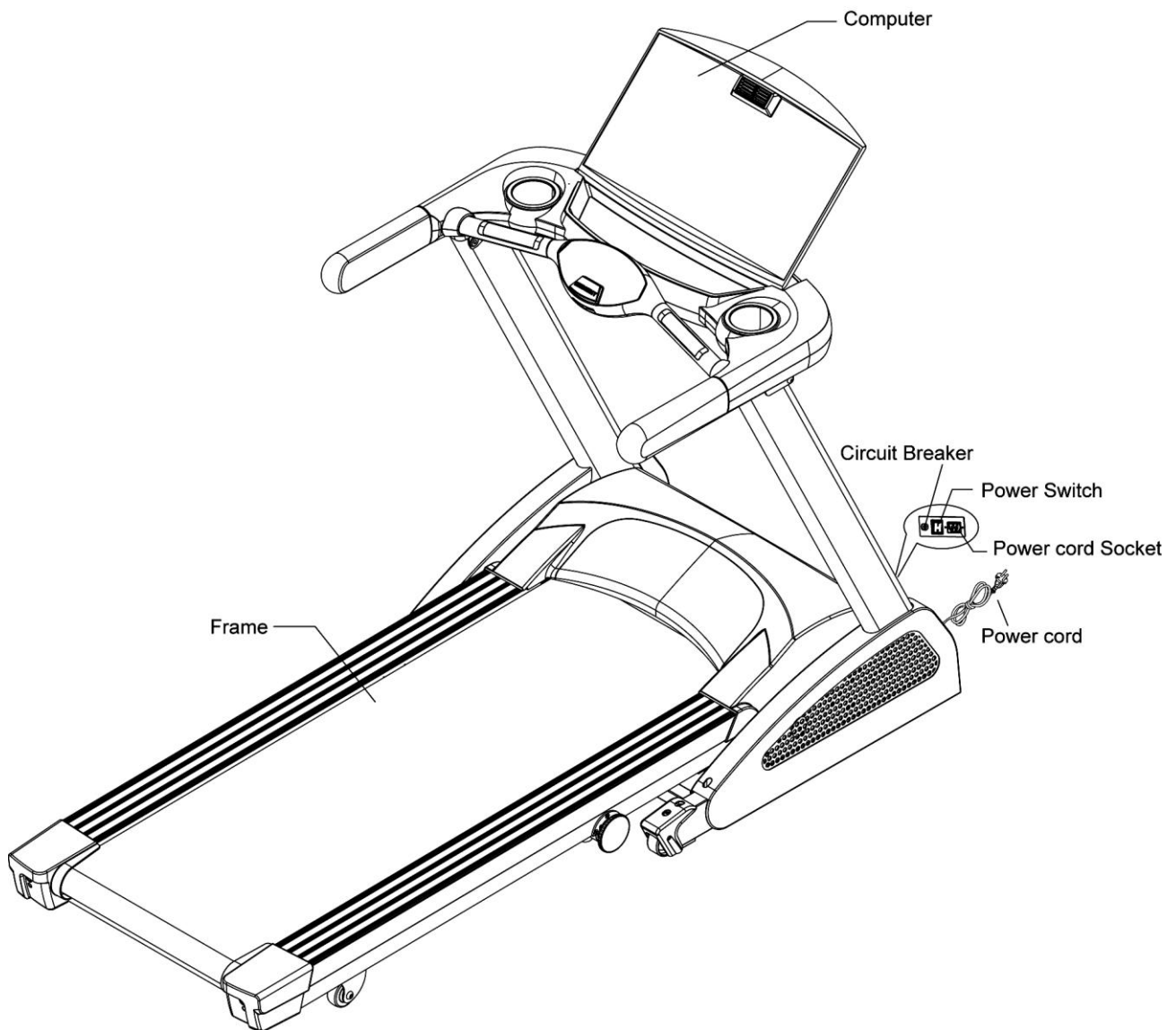


SPORTSMASTER TREDEMØLLE PERFORM T70 BRUKERMANUAL



1. OVERSIKTS ILLUSTRASJON



2. VIKTIGE SIKKERHETSREGLER

Når man bruker et elektrisk apparat, skal grunnleggende forholdsregler alltid følges, inklusive følgende:

Les alle instruksjoner før tredemøllen brukes.

NB 1 ! – For å redusere risikoen for elektrisk støt, kople alltid tredemøllen fra strømuttaket umiddelbart etter bruk og før rengjøring.

NB 2 ! – For å redusere risikoen for brannskader, brann, elektrisk støt eller andre personskader:

1. Som andre elektriske apparater, skal tredemøllen aldri være slått på uten at den er under oppsyn. Kople alltid fra når den ikke brukes og før montering eller demontering av deler.
2. Tett oppsyn er påkrevet hvis tredemøllen brukes av eller i nærheten av barn eller funksjonshemmede.
3. Bruk tredemøllen kun til det den er ment for og beskrevet i denne manualen. Ikke bruk tilleggsutstyr som ikke er anbefalt av produsenten av tredemøllen
4. Bruk aldri tredemøllen hvis det er skader på kabler eller plugger, hvis den ikke virker som den skal, eller hvis den på noen måte har blitt skadet eller falt i vann. Returner tredemøllen til et servicesenter for vurdering og eventuell reparasjon etter avtale med Sportsmaster.
5. Ikke bær eller trekk tredemøllen etter kablene, hold kablene unna varme flater og gjenstander.
6. Bruk aldri apparatet med lufteåpningene blokkert. Sørg for at lufteåpningene holdes fri for støv, hår og lignende.
7. Aldri putt gjenstander inn i noen av åpningene på tredemøllen.
8. Ikke bruk tredemøllen utendørs og ikke bruk den der aerosol (spray) produkter er i bruk eller hvor det er unormal høy konsentrasjon av oksygen eller andre gasser.
9. For å kople fra, skru alle kontroller i ”AV” posisjon, trekk pluggen ut av støpselet.
10. Kople alltid til jordet uttak.
11. Pass på at stigningsnivået er nullstilt etter bruk hvis tredemøllen skal slås opp etter bruk
12. Slå alltid tredemøllen av før den slås opp; den skal ikke slås opp mens den er i bruk.
13. Denne modellen er beregnet på hjemmebruk
14. Merk—Denne modellen kan slås opp. Pass at stigningen er 0 (dvs null-stilt) før løpebanen løftes opp/slås opp.
15. Max brukervekt på T70 er 150kg.
16. Servicespørsmål rettes til Sportsmasters serviceavdeling;

3. INSTRUKSER VEDRØRENDE JORDING

Når man bruker et elektrisk apparat, skal grunnleggende forholdsregler alltid følges, inklusive følgende:

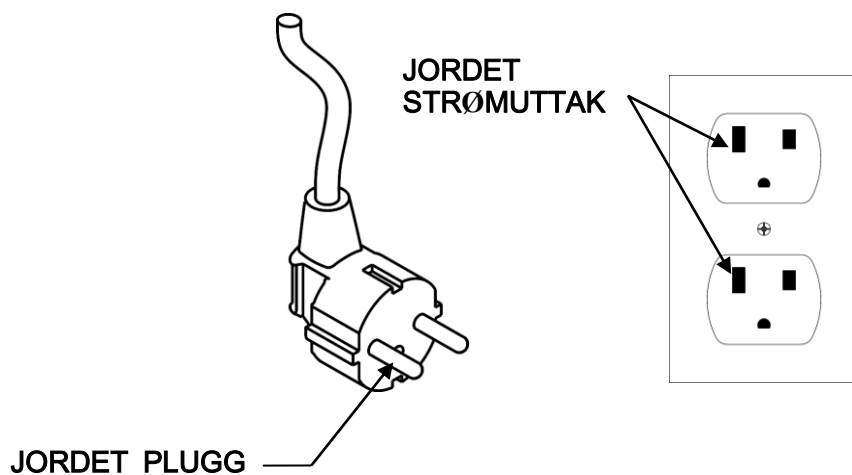
1. Les alle instruksjoner før tredemøllen brukes

Tredemøllen må jordes. Hvis det skulle oppstå en feil eller skade, vil jording redusere risikoen for kraftig elektrisk støt. Denne tredemøllen er utstyrt med jordet strømkabel og stikk-kontakt. Stikk-kontakten må kun plugges inn i strømuttak som er forskriftsmessig jordet

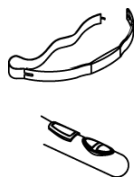
VIKTIG – Feil kopling av jordet utstyr kan gi elektrisk støt. Sjekk derfor med fagmann dersom du er i tvil om jordingen der tredemøllen skal brukes er i forskriftsmessig stand. Stikk-kontakt/plugg som følger med tredemøllen må ikke justeres eller på annen måte tilpasses hvis det ikke passer strømuttaket. Få hjelp av fagmann til å montere korrekt jordet uttak.

Tredemøllen skal kun brukes i 220-240 volt krets med normalt, jordet uttak (noe avvikende fra figuren under). Sjekk at både plugg og kontakt passer sammen. Strømadapter skal ikke brukes sammen med dette apparatet.

Figur
Jordings metoder



4. SJEKKLISTE FØR MONTERING

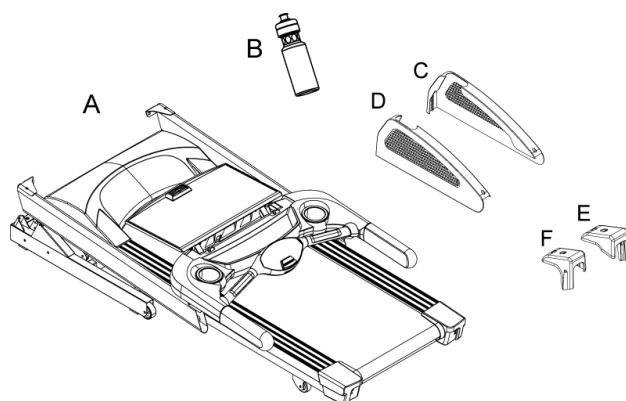


1. Denne tredemøllen har pulsmottaker i computerpanelet. Bruker du pulsbelte, vil pulsverdien vises i PULSE vinduet.

2. Selv om det er betjeningsknapper for hastighet og stigning både på computerpanelet og på håndtakene, anbefaler vi at håndtaks knappene benyttes ! Hastighet på høyre håndtak og stigning på venstre.

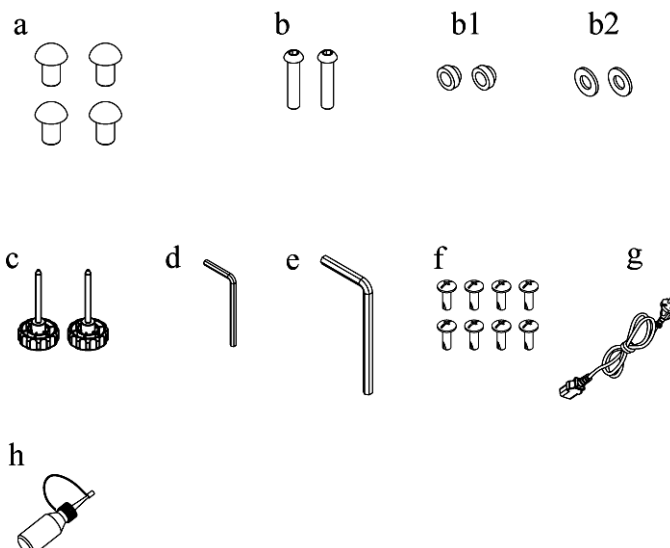
1. 3. Brukes mølla uten pulsbelte og du starter opp uten å holde rundt håndpuls målerne, vil PULSE vinduet vise "HP", - griper du rundt håndpuls-sensorene på begge sider vil pulsverdien vises i PULSE vinduet.

Vi gjør oppmerksom på at håndpuls er en langt mindre stabil og sikker målemetode enn bruk av pulsbelte.



DEL	Beskrivelse	Ant
A	Montert hovedenhet	1
B	Drikkeflaske	1
C	Høyre frontdeksel	1
D	Venstre frontdeksel	1
E	Høyre endedeksel	1
F	Venstre endedeksel	1

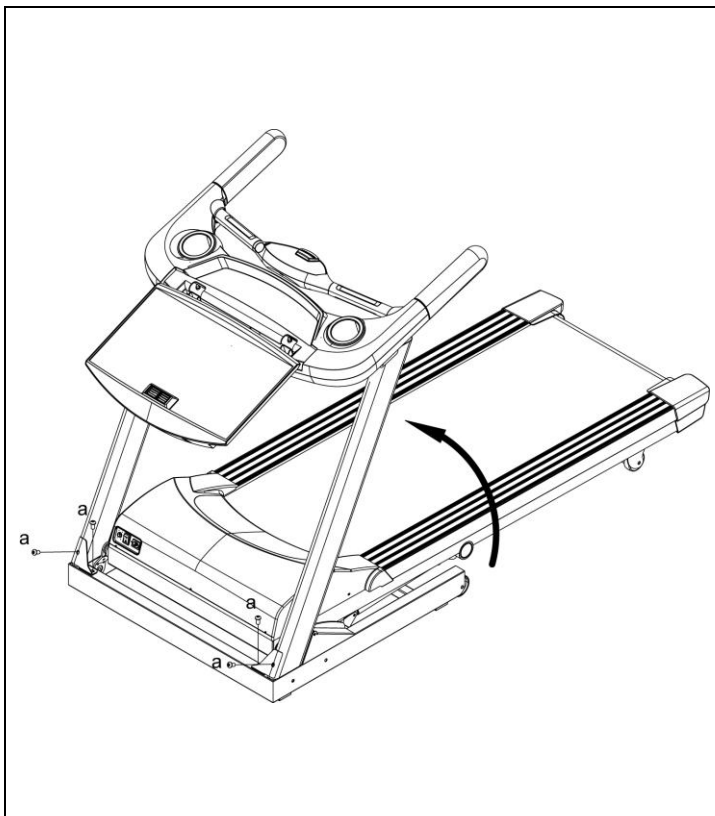
DEL	Beskrivelse	Ant
a	Unbracoskrue M8xP1.25x20	4
b	Unbracoskrue M10xP1.5x35	2
b 1	Skrue deksel NT-2158	2
b 2	Flat Skive $\varnothing 10 \times \varnothing 20 \times 2.0t$	2
c	Festehåndtak av plast	2
d	Unbraconøkkel + Skrutrekker 5mm x 70mm x 70mm	1
e	Unbraconøkkel 6mm x 80mm x 80mm	1
f	Phillipos-skrue 5x15	8
g	Strømkabel	1
h	Silicon	1



5. MONTERING

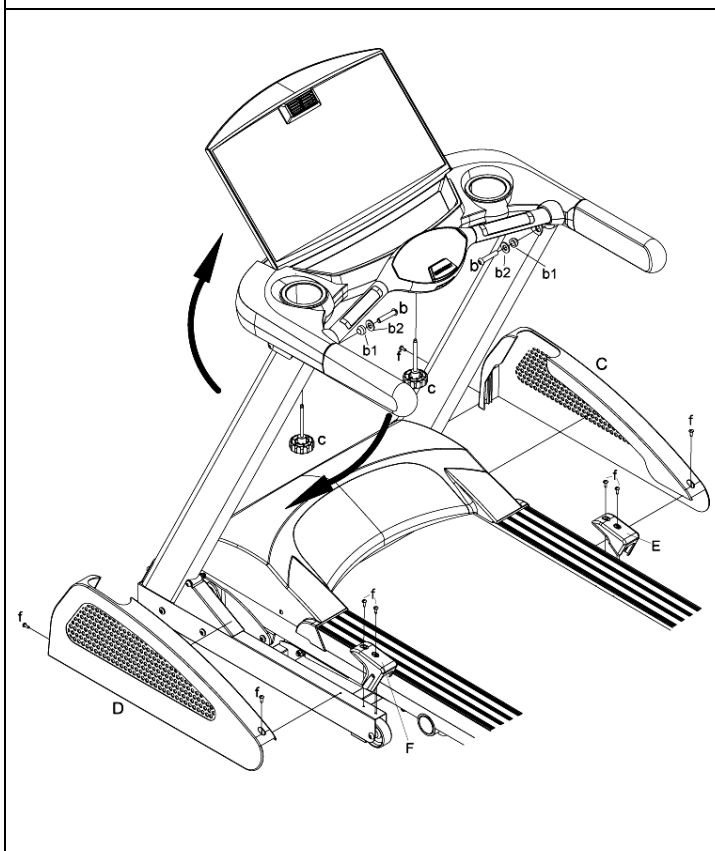
1. Løft opp Stenderne som vist til høyre og fest de med unbracoskruer (a) uten å stramme for hardt til

Ps. For å unngå uhell og skader, vær alltid minst to personer under montering. En personholder stenderne mens den andre fester dem og tilpasser computerkonsollet



2. Vri opp Computerkonsollet og fest det med de to festehåndtakene av plast (c), vri ned håndtakene og fest de med Skruer (b,b1,b2). Til slutt festes høyre og venstre frontdeksel (D,C) samt høyre og venstre endedeksel (F,E) med skruer(f).

NB. Også her bør man være to personer til åp montere for å unngå person- og materiellskader.



6. PASS PÅ

Ps 1: Heve/senke demperen kan skades hvis man kommer bort i den eller den treffes av andre gjenstander under montering eller bruk.

Ps 2: Hvis demperen skades eller ødelegges, kan dette innebære risiko for personer som oppholder seg ved tredemøllen. Den kan miste bremsefunksjonen når mølla skal slås ut eller det kan bli langt tyngre å slå sammen / folde ut tredemøllen.

Fig 2: Tredemøllen har regulerbar demping. Justering skjer ved å skru på knotten som sitter i underkant av den ene sidevangen.

Høy hastighet og høy vekt tilsier at dempingen må settes noe stivere enn ellers

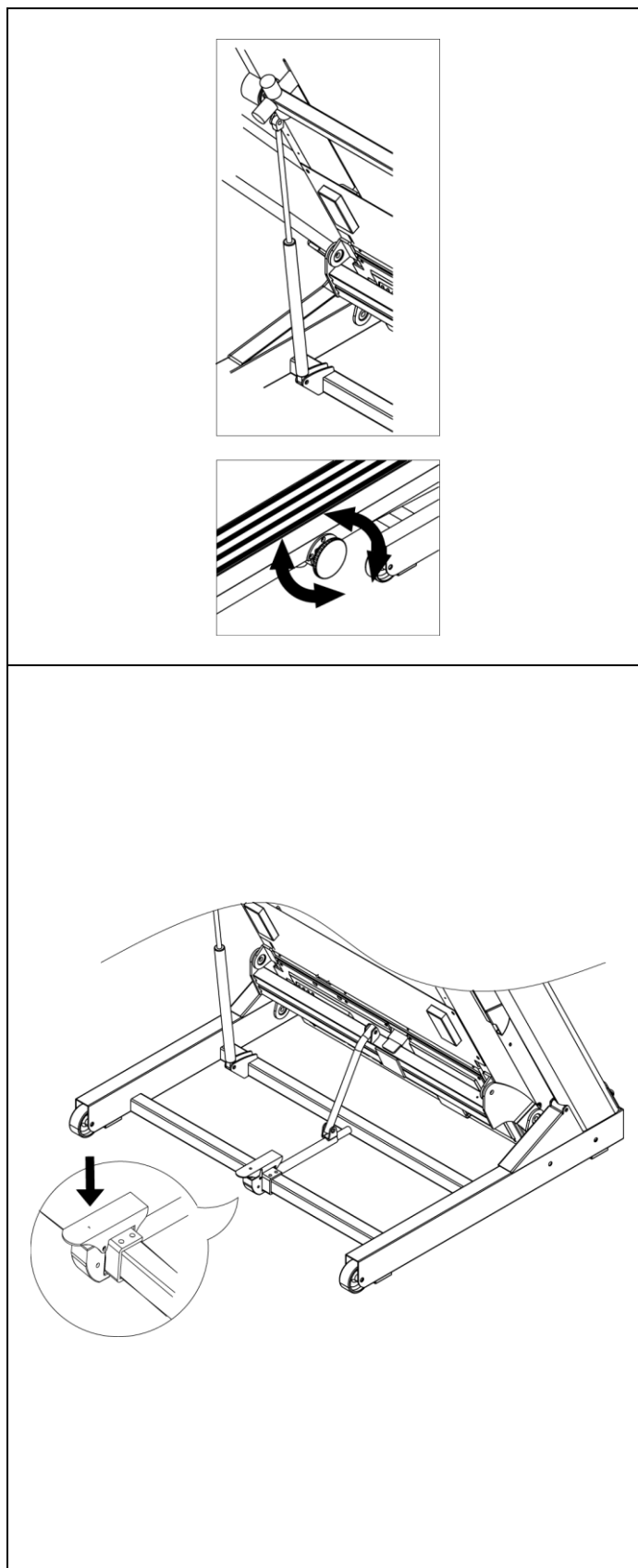
Tredemøllen kan slås opp for transport eller lagring.

Før den slås opp må all mølleaktivitet stoppes og strøm koples fra og ledning trekkes ut.

Tredemøllen slås opp som vist på figuren til høyre. Pass på at løpebanen ”klikker” på plass i oppslått stilling og at låse mekanismen holder løpebanen i låst posisjon. Når tredemøllen skal brukes igjen, holdes løpebanen i endekanten og låsetappen trykkes ned med foten (se fig til høyre). Nå kan løpebanen senkes rolig ned.

(Ps.1. Kun voksne skal slå sammen eller folde ut tredemøllen! Transport skal kun skje i oppslått tilstand ved at man tar tak i bak-enden av løpebanen, trekker banen til seg inntil hjulene ruller fritt på underlaget.

(Ps.2. Ikke trill tredemøllen på ujevnt underlag !)



7. VEDLIKEHOLD

1. Hvis løpebåndet ikke er sentrert:

Stopp tredemøllen og korriger ved å skru på Justeringsskruen som sitter på bak enden av hver sidelist. (se ill.) Hvis løpebåndet trekker mot venstre og ikke dekker løpeplaten på høyre side, - bruk justeringsnøkkelen (U-nøkkel, 6 mm) og skru venstre justeringsskrue ca ¼ omdreining med klokkerretningen.

Tilsvarende skrues justeringsskruen på høyre sidelist ¼ omdreining hvis båndet trekker mot høyre. Start møllen igjen, la den løpe noen minutter og fin-justér mer hvis båndet fremdeles trekker til en av sidene. (Ps.1. Det er viktig å følge denne fremgangsmåten)

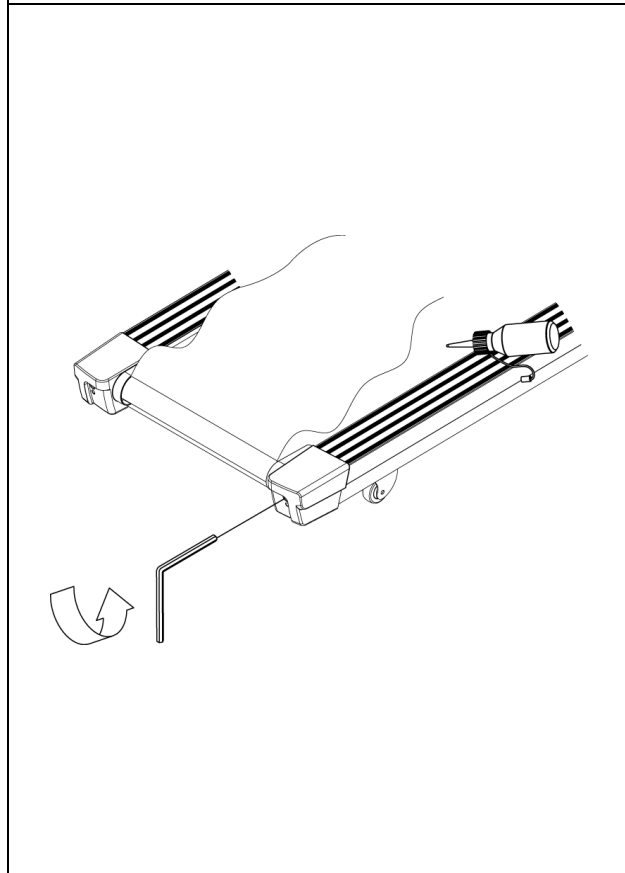
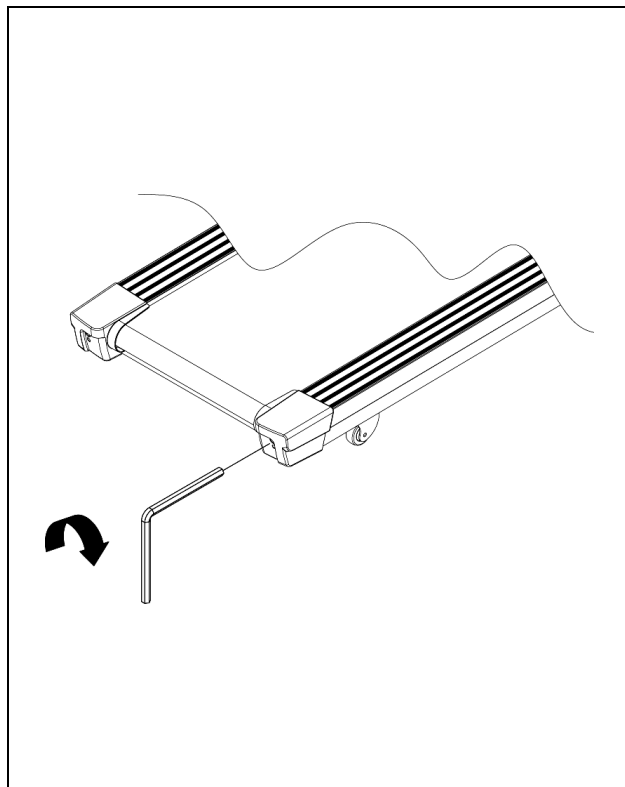
(Ps.2. Båndet vil kunne bevege seg til en av sidene avhengig av brukerens løpesett og vekt.) Dette må ikke gjøres før båndet skraper mot en av kantene.

2. Smøring av løpebanen:

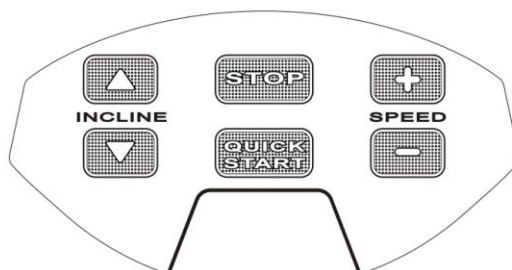
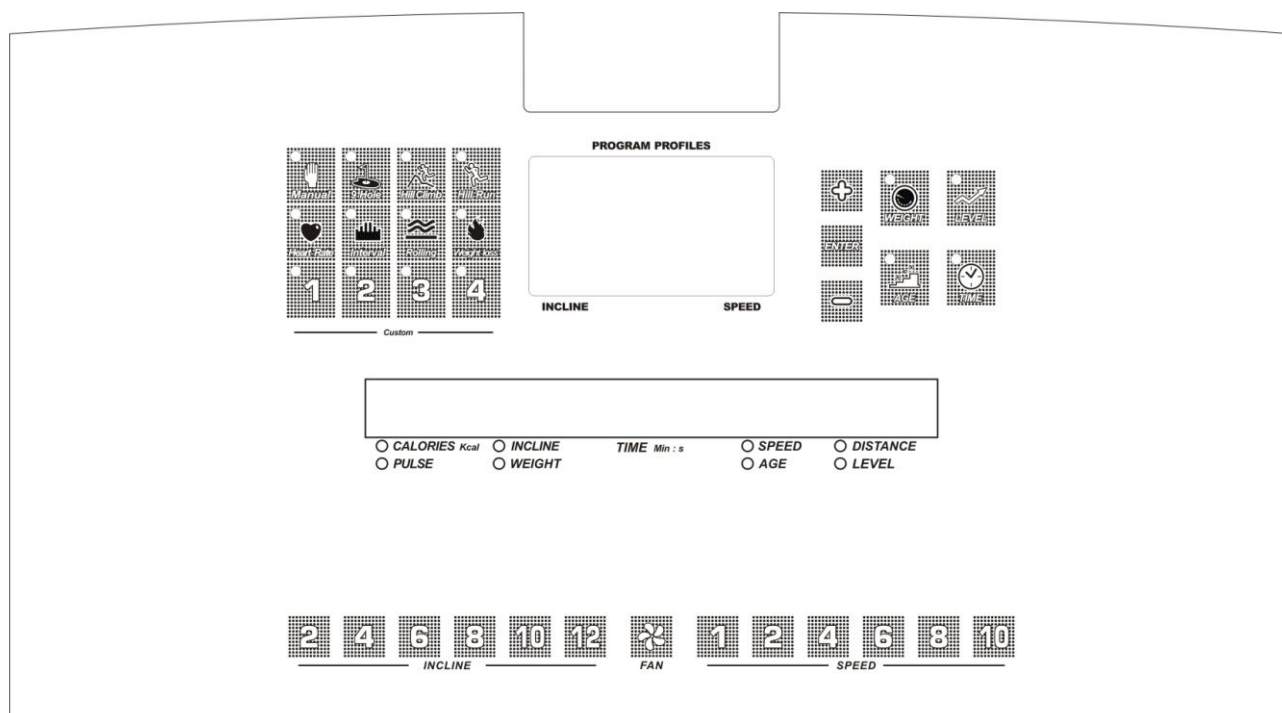
Løpeplaten bør smøres hver 1 – 12 måned, avhengig av hvor ofte den brukes og hvor mye av treningen som foregår med høy hastighet. Først slakkes løpebåndet ved at justeringsskruene på enden av hver sidelist løsnes. Løpebåndet løftes opp, oljen dryppes på løpeplaten og fordeles ut over. Sentrer løpebåndet foran og bak, stram deretter justeringsskruene igjen

Vanlig løpshastighet	Anbefalt smørefrekvens
1~6 km	1 gang per år
6~12 km	Hver 6 mnd
12~18km	Hver 3 mnd

(Ps. Det kan være behov for å påføre silikon noe oftere enn anbefalt i tabell hvis du opplever at båndet ”lugger” ubehagelig. Ved mer enn normal bruk, fks hver dag, bør den smøres hver mnd.) Det bør også **støvsuges** i motor-rommet jevnlig for å hindre at støv akkumuleres og skader elektronikken.



8. Computer betjening



1. Starte Displayet på computerkonsollet:

1. Når du skrur på strømmen, vil displayet vise "PRESS WEIGHT BUTTON TO SET WEIGHT". Blått baklys i LCD displayet viser vekt symbolet. Etter at vekt er lagt inn, trykk ENTER og det blå baklyset vil forme et hjerte og ordene SELECT PROGRAM OR START kommer frem.
2. Du kan også trykke Enter direkte og sette computeren i Start-modus.
3. Fjernes Sikkerhetsknappen, vil alle display-vinduene vise ---- , matrise-vinduet vil vise en pil pekende nedover og meldingen "PLEASE ATTACH SAFTY KEY" kommer frem. Hvis Sikkerhetsknappen settes tilbake, vil Vekt (Weight) vinduet blinke. Hensikten med å legge inn vekt er å kunne få frem kaloriforbruket (ca-verdi) under den påfølgende treningen. Dette kan kun gjøres i oppstartfasen, ikke når du er i gang med programmene. Ved re-start av tredemøllen må vekt-verdiene legges inn på nytt.

-
4. Hvis det ikke registreres puls-signaler når mølla er i Start-modus, vil PULSE vinduet vise HP. Registreres pulssignaler fra pulselte eller fra håndpuls, vil vinduet vise pulsverdien.

2. Grunnleggende betjeningsinformasjon :






1. I Start modus, trykk Start eller Manu run program-knapp for å starte manuell betjening.
2. I Start modus, trykk PROGRAM knappene for å velge program og legge inn verdier
3. "Fan" knappen brukes til å slå viften av / på.
4. Når Sikkerhetsknappen fjernes, kommer det et varsels-"beep" og tredemøllen stanser. Settes sikkerhetsknappen tilbake med en gang og deretter START, vil mølla starte igjen med funksjonsverdiene den hadde da sikkerhetsknappen ble fjernet.
5. Trykkes "Stop" mens tredemøllen er i gang, vil den stoppe og gå i Pause-modus. Programmet som ble kjørt / hastighet og stigningsverdi vil ikke slettes under pausen. Trykkes Stop en gang til og holdes inne i 5 sekunder vil verdiene nulles ut og computeren gå i Start-modus. Trykkes Start i løpet av 30 sek vil mølla starte igjen med de samme parameterverdiene den hadde da den ble stoppet. Etter 30 sekunder vil verdiene nulles ut og computeren gå i Start-modus.

3. Programvalg :

1. Program Modus : Når du har valgt program kan du bestemme hvilket belastningsnivå (LEVEL) dette programmet skal kjøres på. Vinduet viser L1~L10, - trykk +/- knappene for å komme til ønsket "Level", deretter ENTER for å bekrefte og gå til definering av treningstiden (TIME). Forhånds-satt tid er 30min, valgmulighet er 20~99min, med hvert trinn på 1 min. Etter å ha definert tiden, trykkes ENTER eller START for å starte programmet. Trykkes Start i løpet av programmeringen vil programmet starte og kjøre med de forhånds-satte verdiene for parametrene som ennå ikke er definert. Du kan m.a.o. trykke Start direkte når TIME-vinduet blinker og vil da kjøre programmet på 30 minutter. Under programmeringen vil stigning(INCLINE) og hastighet (SPEED) vinduene vise 1 nivå's verdier mens matrise vinduet viser programmet grafisk.
2. Oppvarming og Nedjoggingfunksjon: Endres hastighet eller stigning under Oppvarming eller i selve programmet, vil de gå tilbake til forhånds-satte verdier i neste sekvens. Det er ikke mulig å endre under Nedjogging, da er STOP den eneste funksjonen som kan utføres.
3. Hvert PROGRAM har 30 sekvenser totalt. De tre første sekvensene er oppvarming (WARM UP) og de tre siste er nedjogging (COOL DOWN). Begge varer 3 minutter hver totalt og denne tiden er fast. De resterende 24 sekvensene fordeles likt på treningstiden som er definert. Beholdes forhånds-satt tid på 30 minutter betyr det at de 24 minuttene mellom oppvarming og nedjogging fordeles på 24 sekvenser á 1 minutt.
4. 9 HOLES programmet har ikke Oppvarming eller Nedjogging. Når 3,5 km er tilbakelagt vil tredemøllen stoppe, stigning er 0 og displayet viser " End".

4. Programbetjening

Manuell betjening (Manu Mode)

1. Når man trykker START vil computeren telle ned 3 sekunder før tredemøllen starter med hastighet 0.8KM/T. Samtidig vil det begynne å lyse punkter i matrise-vinduet som vil danne en fullt opplyst sirkel når en "runde" på 400 m er tilbakelagt. Samme gjentar seg for de påfølgende "rundene" á 400 m
2. Hvert trykk på hastighetssknappene (+/-) betyr +/- 0,1 km/t. Du kan også trykke hurtigknappene for hastighet; 1, 2, 4, 6, 8, 10 for å komme raskere til ønsket hastighet .
3. Hvert trykk på stigningknappene (UP/DOWN +/-) gir +/- 1 nivå. Også for stigning er det mulig å trykke hurtigknappen for å komme raskere til ønsket nivå; 2, 4, 6, 8, 10, 12 .
4. Time (tid) : forhåndssatt til 20 min ; valgområde 5~99min, hvert justeringstrinn 1 min.
5. Hvis det registreres puls-signaler under treningen, vil pulsen vises i Calori/Pulse-vinduet.
6. Trykkes Stop mens motoren er i gang, vil både hovedmotor og stigningsmotor stoppe og display-vinduet vil vise "Stop". Mølla er nå i pause-modus og trykker du START knappen igjen i løpet av 30 sekunder, vil det telles ned 3 sekunder, motorene starte og hastighet og stigning vil gå til nivåene de hadde før Stop ble trykket..
7. Når Stop er trykket og mølla er i pause-modus kan du trykke en gang til, holde knappen inne i 3 sekunder og mølla nullstiller seg til Start-modus.
8. 30 sekunder etter at programmet er stanset eller kjørt ferdig vil computeren automatisk gå over i Start modus.
9. I start modus kan du lage eget program ved å velge CUSTOM. Etter at tid er definert, trykk Enter for å bekrefte og komme til defineringen av hastighet og stigning for hver av de 30 sekvensene i programmet. Når dette er gjort, trykk Start for å begynne treningen.
10. Når du er i program-kontroll funksjonen, vil lyset for nivå (LEVEL) blinke. Her skal du velge belastningsnivå (L1~L10). Trykk  eller  for å endre til nivået du ønsker og trykk deretter  for å bekrefte.
11. Når belastningsnivået er valgt, vil TIME vinduet blinke. Trykk  eller  for å bestemme hvor lenge du vil trene, deretter trykk ENTER eller START for å begynne.

5. Program Modus og Profiler – forhånds-satte verdier (pre-set), valgområder og endringstrinn. For å komme til innlegging av verdier, trykk først programknappen for det aktuelle programmet når mølla er i Start modus.

P1 Manu Tid/Time : Pre-set 20 min ; Valgområde 5~99min , Hvert trinn 1 min.

P2 9 hole Nivå/LEVEL : Pre-set 1 , Valgområde: 1~10 , Distanse er fast 3500 meter.

P3 hill climb Nivå/LEVEL : Pre-set 1 , Valgområde 1~10 , Hvert trinn = 1.



Tid/Time : Pre-set 30min ; Valgområde 20~99min , Hvert trinn 1 min.


P4 hill run Nivå/LEVEL : Pre-set 1 , Valgområde 1~10 , Hvert trinn = 1.

Tid/time : Pre-set 30min , Valgområde 20~99min , Hvert trinn = 1 min.




P5 HRC Pulskontroll/ **HRC** funksjon basert på egendefinert pulsmål og pulsregistrering




1. Her er hensikten å trene på et ønsket pulsnivå og la pulsen styre belastningen. Når programmet kjøres, skal pulsen ligge tett opp til/på pulsmålet og stigning og hastighet holdes uendret så lenge pulsnivået er lik pulsmålet. På den måten får man ønsket treningseffekt.

2. Lampen for Alder/**AGE** lyser og du kan trykke  eller  for å legge inn riktig alder.

Deretter trykkes  for å bekrefte. Forhånds-satt verdi for alder er 30 ; Valgmulighet: 13~80 , Hvert trinn = 1 år.

3. **PULSE** vil nå lyse og du blir bedt om å legge inn pulsmålet. Hva som er riktig pulsmål avhenger av den enkeltes alder og fysiske form. I tabellen under er det satt opp forslag til **Høy-intensitet** og **Lav-intensitet** Pulsmål ut fra forventet maksimalpuls for de ulike alderstrinn. Det er viktig å være klar over at maksimalpuls kan avvike fra det tabellen viser. Mer om max-puls og pulstrening finner du under ”Trening” på www.sportsmaster.no.

Bruk knappene  eller  for å definere pulsmålet og trykk deretter ENTER. Hvis du ikke skal endre verdien som kommer opp, trykk  og forhånds-satt verdi beholdes.

4. Tid/**TIME** vinduet lyser, og nå skal tiden for treningsøkten legges inn. Bruk regulerings-knappene  eller . Eller trykk  direkte for å starte programmet uten nedtelling.

(* Valgmulighet: 5~99 min , pre-set Verdi = 20min , hvert trinn = 1.)

** Forslag til Puls-mål for ulike aldersgrupper. Les mer om pulstrening på www.sportsmaster.no under Treningsprogram og ”generelt om trening”

Alder	Puls (slag/min)			Alder	Puls (slag/min)			Alder	Puls (slag/min)			Alder	Puls (slag/min)		
	H	Preset	L		H	Preset	L		H	Preset	L		H	Preset	L
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				

P6 interval Nivå/LEVEL : pre-set 1 , Valgområde 1~10 , Hvert trinn = 1.

Tid/time : pre-set 30min , Valgområde 20~99min , Hvert trinn = 1 min.

P7 rolling Nivå/LEVEL : pre-set 1 , Valgområde 1~10 , Hvert trinn =1.

Tid/time : pre-set 30min , Valgområde 20~99min , Hvert Trinn = 1 min.

P8 Weight loss Nivå/LEVEL : pre-set 1 , Valgområde 1~10 , Hvert trinn = 1.

Tid/time : pre-set 30min , Valgområde 20~99min , Hvert trinn = 1 min.

P9, P10, P11, P12 er programmer som kan defineres av bruker (CUSTOM) :

Tid/time : forhånds-satt til 30min , Valgmulighet 20~99min , Hvert trinn =1 min.

(1) PROGRAM har 30 sekvenser totalt (SE 01~SE 30) og forhånds-satt verdi for alle er laveste stigning og hastighetsnivå..

(2) De 30 sekvensene vil fordeles jevnt over tiden som blir satt for programmet.

(3) Når du er i CUSTOM, defineres først tid og Enter trykkes, deretter defineres hastighet og stigning for hver sekvens etterfulgt av Enter. Når programmeringen er ferdig, trykk START for å starte det egendefinerte programmet

Mulige Feilmeldinger i Displayet :

E1 : Manglende registrering av motoraktivitet/bevegelse på båndet.

E6 : Stigningen har hengt seg opp, stigningsmotoren går ikke.

E7 : Stigningsmotoren har kjørt stigningen utenfor normale verdier

1.E1 : Det blå LCD skjermen viser ERROR 1 mens vinduet viser PLEASE RESTART AND CONTACT SERVICE.

2.E6 : Det blå LCD skjermen viser ERROR 6 mens vinduet viser PLEASE RESTART AND CONTACT SERVICE.

3.E7 : Det blå LCD skjermen viser ERROR 7 mens vinduet viser PLEASE RESTART AND CONTACT SERVICE.

** Viser displayet en av disse feilmeldingene, forsøk følgende feilrettingsprosedyre, evt

konsulter feilsøking på www.sportsmaster.no under FAQ.

◆ E1 Manglende registrering av motoraktivitet – enkel feilsøking

- Skru av strømmen. Restart så mølla. Hvis E1 fremdeles kommer opp, gå til pkt 2
- Skyv forsiktig på båndet for å se at motoren kan gå rundt, at løpeplaten er tilstrekkelig smurt og at båndet ikke har kilt seg

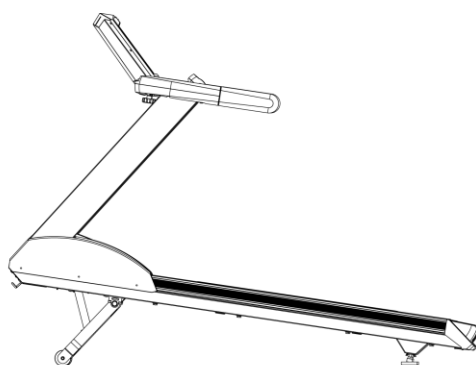
- Trekk opp motordekselet og kontroller at drivremmen mellom fremre drivrulle og svinghjulet på motoren sitter stramt og rett
- Kontroller at avstanden mellom svinghjulet på motoren og hastighetssensoren som sitter på rammen til venstre er 0,1 – 0,5 millimeter og at sensorkabelen ikke har synlige skader
- Kontroller at det sitter magneter innfelt i svinghjulet på høyde med hastighetssensoren.
- Kontroller at det lyser/blinker i pærene på kontrollkortet i motor-rommet når strømmen er skrudd på

Hvis de 6 sjekkpunktene over ikke gir svar, konsulter feilsøkingsguiden som ligger under FAQ/ Tredemøller på www.sportsmaster.no. Kontakt deretter Sportsmaster for assistanse.

◆ E6 / E7 Unormal stigningsfunksjon – enkel feilsøking

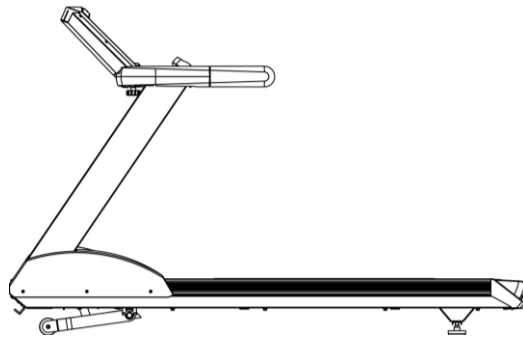
1. Restart mølla. Hvis E6 eller E7 fremdeles vises, gå videre i h.t. punkt 2 (under)
2. Tving stigningen tilbake til nullpunktet for å teste om stigningsmotoren og signalene gjennom hovedledningen fungerer som de skal. **NB ! Hvis prosedyren gir resultater etter 2-3 forsøk skal den ikke gjentas mer da dette kan skade stigningsmotor og kretskort.**

A. Når stigningsvinkelen er i høy posisjon (som illustrasjon 1). Trykk STOP og hold knappen inne samtidig som DOWN-knappen trykkes og holdes inne. Begge knappene holdes inne i 3~5 sekunder samtidig og stigningsmotoren vil nå tvinge mølla ned til normalnivå. Sjekk om stigningsverdiene ved siden av feilmeldingen i displayet endrer seg når stigningen tvinges ned og går til 100. Hvis stigningsinformasjonen fremkommer og stigningen tvinges ned til null-nivå slippes knappene og mølla skrus av (strømbryteren nede ved motordekselet). Etter noen minutter kan den skrus på igjen og skal nå ha juster seg til normalt stigning.



(Drawing 1)

B. Når stigningsvinkelen er i lav posisjon (som illustrasjon 2). Trykk STOP og hold knappen inne samtidig som UP-knappen trykkes og holdes inne. Begge knappene holdes inne i 3~5 sekunder samtidig og stigningsmotoren vil nå tvinge mølla opp til normalnivå. Sjekk om stigningsverdiene ved siden av feilmeldingen i displayet endrer seg når stigningen tvinges opp og går til 100. Hvis stigningsinformasjonen fremkommer og stigningen tvinges opp til null-nivå slippes knappene og mølla skrus av (strømbryteren nede ved motordekselet). Etter noen minutter kan den skrus på igjen og skal nå ha juster seg til normalt stigning.



(Drawing 2)

3. Hvis det ikke gir resultat å forsøke å tvinge stigningen til null-punktet som beskrevet over, vennligst kontakt Sportsmaster for assistanse. Mølla kan brukes mens man venter på å få stigningsfunksjonen operativ igjen. For å få til det, trykk STOP og hold knappen inne mens du trykker “Speed down”-knappen (—). Hold de to knappene inne samtidig i 3~5 sekunder. Stigningsfunksjonen vil nå koples ut og mølla kan brukes i den stigningen den er låst i. Prosedyren gjentas neste gang mølla startes opp for bruk inntil stigningsproblemet er løst.

Hvis ikke feilen lar seg løse gjennom disse tipsene, vennligst kontakt serviceavdelingen til Sportsmaster.

PROGRAMFORLØP; HASTIGHET OG STIGNING

HILL CLIMB		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	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		
	(Miles/T)	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		
	(KM/T)	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	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0		
	(Miles/T)	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		
	(KM/T)	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	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	0.0	0.0	
	(Miles/T)	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		
	(KM/T)	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	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		
	(Miles/T)	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	3.5	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5	3.5	5.0	4.0	3.0	2.5	2.0
	(KM/T)	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	8.8	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	4.0	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		
	(Miles/T)	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
	(KM/T)	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	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0		
	(Miles/T)	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	6.5	4.0	6.0	5.0	3.0	2.5	2.0
	(KM/T)	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	7.2	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	4.0	3.0	3.0	2.0		
	(Miles/T)	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	5.5	7.0	5.0	7.0	5.0	7.0	4.5	7.0	5.0	3.5	3.0	2.5
	(KM/T)	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	8.8	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	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	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	3.0	2.0		
	(Miles/T)	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	7.0	5.0	3.5	3.0	2.5
	(KM/T)	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	8.8	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	6.0	6.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	3.0	2.0			
	(Miles/T)	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	7.5	5.5	7.5	5.0	3.5	3.0	2.5		
	(KM/T)	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	9.6	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	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		
	(Miles/T)	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
	(KM/T)	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	10.4	13.6	10.4	13.6	9.6	12.0	10.4	5.6	4.8	4.0		

PROGRAMFORLØP; HASTIGHET OG STIGNING

HILL RUN		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			
	(Miles/T)	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		
	(KM/T)	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			
	(Miles/T)	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		
	(KM/T)	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	1.0	1.0	1.0	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	0.0	0.0	0.0	0.0		
	(Miles/T)	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	2.5	2.0	1.5		
	(KM/T)	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	4.0	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	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
	(Miles/T)	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	5.5	5.0	4.0	3.0	2.5	2.0	
	(KM/T)	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	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	3.0	2.0		
	(Miles/T)	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	6.0	5.5	5.0	4.5	3.0	2.5	2.0
	(KM/T)	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	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	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
	(Miles/T)	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	6.5	6.0	5.5	5.0	3.0	2.5	2.0
	(KM/T)	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	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		
	(Miles/T)	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	7.0	6.5	6.0	5.5	3.0	2.5	2.0
	(KM/T)	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	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	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		
	(Miles/T)	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	7.5	7.0	6.5	6.0	3.5	3.0	2.5
	(KM/T)	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	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		
	(Miles/T)	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	8.0	7.5	7.0	6.5	3.5	3.0	2.5
	(KM/T)	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	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	2.0	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	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0		
	(Miles/T)	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	8.5	8.0	7.5	6.5	3.5	3.0	2.5
	(KM/T)	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	13.6	12.8	12.0	10.4	5.6	4.8	4.0

PROGRAMFORLØP; KUN
HASTIGHETSENDERINGER
INTERVAL

		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	(Miles/T)	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	
	(KM/T)	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	(Miles/T)	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	
	(KM/T)	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	(Miles/T)	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	
	(KM/T)	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
Level 4	(Miles/T)	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	4.0	3.0	2.5	2.0	
	(KM/T)	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
Level 5	(Miles/T)	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	4.5	3.0	2.5	2.0	
	(KM/T)	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
Level 6	(Miles/T)	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	3.0	2.5	2.0	
	(KM/T)	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	4.8	4.0
Level 7	(Miles/T)	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	3.0	2.5	2.0	
	(KM/T)	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	4.8	4.0
Level 8	(Miles/T)	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	3.5	3.0	2.5	
	(KM/T)	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	5.6	4.8
Level 9	(Miles/T)	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	3.5	3.0	2.5	
	(KM/T)	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	5.6	4.8
Level 10	(Miles/T)	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	3.5	3.0	2.5	
	(KM/T)	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	5.6	4.8

PROGRAMFORLØP; KUN
HASTIGHETSENDERINGER
ROLLING

		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	(Miles/T)	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		
	(KM/T)	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	(Miles/T)	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		
	(KM/T)	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	(Miles/T)	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		
	(KM/T)	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	(Miles/T)	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		
	(KM/T)	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	(Miles/T)	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		
	(KM/T)	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	(Miles/T)	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		
	(KM/T)	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	(Miles/T)	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		
	(KM/T)	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	(Miles/T)	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	
	(KM/T)	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	(Miles/T)	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		
	(KM/T)	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	12.0	12.8	11.2	9.6	8.0	5.6	4.8	4.0
Level 10	(Miles/T)	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	8.5	8.0	7.0	6.0	5.0	3.5	3.0	2.5
	(KM/T)	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	13.6	12.8	11.2	9.6	8.0	5.6	4.8	4.0

PROGRAMFORLØP; KUN
HASTIGHETSENDRINGER
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	(Miles/T)	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	
	(KM/T)	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	(Miles/T)	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	
	(KM/T)	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	(Miles/T)	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	4.0	3.5	3.5	3.5	3.0	3.0	3.0	2.5	1.5	1.0	0.5
	(KM/T)	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	(Miles/T)	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	4.5	4.0	4.0	4.0	3.5	3.5	3.5	3.0	2.0	1.5	1.0
	(KM/T)	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	(Miles/T)	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	5.0	4.5	4.5	4.5	4.0	4.0	4.0	3.5	2.0	1.5	1.0
	(KM/T)	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	(Miles/T)	1.0	1.5	2.0	3.5	4.0	4.5	5.0	5.0	5.0	5.5	5.5	5.5	6.0	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	
	(KM/T)	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	(Miles/T)	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	6.0	5.5	5.5	5.5	5.0	5.0	5.0	4.5	2.5	2.0	1.5
	(KM/T)	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	(Miles/T)	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
	(KM/T)	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	8.8	8.8	7.2	4.0	3.2	2.4	
Level 9	(Miles/T)	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	7.0	6.5	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.0	2.5	2.0	1.5
	(KM/T)	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	(Miles/T)	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	
	(KM/T)	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	