



## Computer betjening Sportsmaster tredemølle Life T9



Denne tredemøllen har 9 forskjellige program valg:

P1 – Manuelt program: Vanlig enkelt program. Her øker/minsker du hastighet og stigning ved hjelp av +/- knappene.

P2 – Distanse program. Her du du velge en bestemt distanse for så å løpe/gå ned til 0.

P3 - Stignings intervall program. Her følges en gitt programprofil

P4- Stignings intervall program. Her følges en gitt programprofil

P5- Stignings intervall program. Her følges en gitt programprofil

P6 - Hastighets intervall program. Her følges en gitt program profil

P7 - Hastighets intervall program. Her følges en gitt program profil

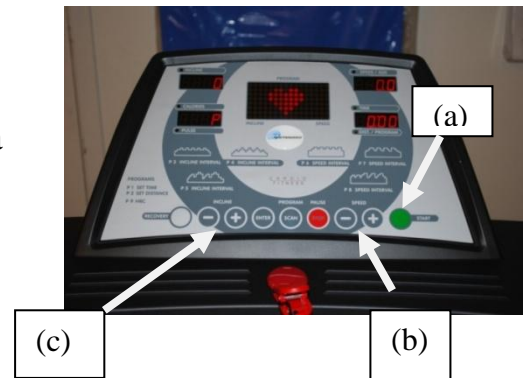
P8 - Hastighets intervall program. Her følges en gitt program profil

P9 – Puls program.

## Valg av program:

Slå på strømmen til tredemøllen og pass på at den røde sikkerhetsknappen er på plass.

1. Skal du kun bruke vanlig manuelt program trykk START (a) og mølla starter på laveste hastighet. Du kan endre fart ved å trykke på +/- knappene for "Speed" (b)  
Ønskes stigning (motbakke) brukes +/- Knappene for "incline" (c)



2. For å velge program P1-P9:

Trykk SCAN (d)

Nå vil vinduet for Time/dist/program vise P1 (e). Trykk Scan en gang til og P2 vil blinke. Ved å trykke på Scan kan du "bla" deg gjennom programmene.

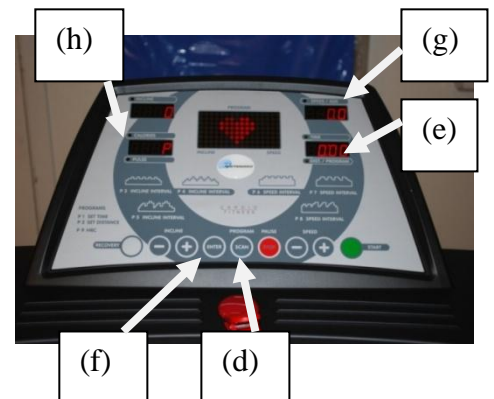
Ved ønsket program trykkes ENTER for å bekrefte. (f)

Når du har bekreftet program vil vinduet for Time blinke. (e) Du skal nå velge hvor lenge du ønsker å trene. Forhåndsatt Verdi er 60 min.

Du kan øke/reducere tiden ved å trykke +/- knappene (speed) (b).

Når du har bestemt tid, bekreft ved å trykke ENTER (f).

For P9, HCR= pulskontroll program, skal du etter å ha valgt programmet legge inn verdier for alder, kjønn, (g) BMP (ønsket antall pulsslag pr min) (h). Legg inn verdier der vinduet blinker. Bekreft med ENTER.



Trykk START for å starte ønsket program (a)