

## **Köpguide för ett löpband**

Ett löpband är det perfekta träningsredskapet då det erbjuder en väldigt mångsidig träning. Som konsument får du möjlighet att utöva alltifrån tuff intervallträning i hög hastighet, lätt joggning eller så kan du bara ta en lugn promenad för att hålla kroppen igång.

Vid köp av ett löpband kan det vara bra att tänka på några aspekter för att du ska bli extra nöjd med ditt köp.

### **Motorkapacitet**

När du brukar löpbandet är det löpbandets motor som belastas högst. Motorkapaciteten mäts i Hk.

Det är därför viktigt att tänka på att ett löpband med högre Hk har större motor och därmed klarar tuffare träning och belastning, och därmed också har högre kapacitet för många användare och en längre sammanlagd träningstid. Med en högre motorkraft blir även löpupplevelsen mer naturlig då själva bandet går jämnare. En bra tumregel för att mäta olika Hk är att den minsta motorn är bäst lämpad för promenader och lättare joggning. Men redan vid 2Hk är motorkapaciteten så stark att den tål en relativt hög träningsmängd till en högre hastighet. Vi vill belysa att tyngre användare bör välja ett löpband med en kraftfull motor för att framförallt inte överhettas löpbandets motor i lägre hastigheter.

### **Användningstid (Hk)**

Nedan följer våra rekommendationer för användningstid av löpband per dag.

1,0 - 1,75 hk = 1 timme per dag

2,0 - 2,75 hk = 2 timmar per dag

3 hk eller större = över 3 timmar per dag

OBS: En ökad användning av ett löpband leder till ett ökat behov av rengörings- och underhållsprodukter såsom de silikondroppar som skickas med.

(Dessa kan ersättas av andra produkter som exempelvis silikonolja).

### **Löpytan:**

Du bör även tänka på bandets löpyta då det kan skilja mycket mellan olika varianter. Våra kortaste löpband är 100cm och våra längsta 162cm. På så vis kan du som kund själv välja ett anpassat löpband efter din steglängd, löpstil, kroppsstorlek och längd. Våra kortaste löpband är mest anpassade till gång och lättare joggning.

### **Löpytans underlag**

Löpbandets underlag ska vara lagom dämpande. I de allra flesta fall fungerar en standardmodell, men då vi vill erbjuda våra kunder extra god kvalitet har många av våra löpband ett underlag med chockabsorberande dubbellager. Det innebär ett underlag som inte är för hårt och därmed kan påfresta löparens knäbelastning, men ej heller för mjukt, vilket skulle göra det tyngre att springa. Vi anser att just svikten i underlaget är en viktig del för en riktigt bra löpkänsla.

### **Märken**

När det gäller olika märken så kan vi utan tvekan rekommendera Trekkrunner. Alla våra leverantörer har lång erfarenhet av att producera löpband och har ett väl fungerande serviceavtal.

## **Program & funktioner**

Löpbanden har en mängd olika finesser och funktioner, men i stort använder sig de flesta endast av standardfunktioner i sin dagliga träning. Många av våra löpband har extrafunktioner såsom bluetooth-anslutning, fjärrkontroll, pulsmätare och/eller MP3/USB-funktion. Dessa kan vara bra extra finesser för att få en ökad motivation.

### **Hastighetsfunktionen:**

De allra flesta löpband har en maxhastighet på 16-22km/h. För motionärer som vill träna gångträning och lättare jogging går en maxhastighet på 10-12km/h bra. Rekommendationer för löpband med denna hastighetsbegränsning är:

10km/h      Löpband - Bluetooth - TR002  
                 Löpband / Gåband - TR001

12km/h      Löpband 1.5hk - TR007  
                 Löpband - TR008

För vardagsmotionären som vill ha möjlighet till en liten utmaning rekommenderar vi ett löpband med en maxhastighet på 16-18km/h (Motoreffekt 2.5-3Hk). Om du däremot är ute efter lite mer konditionsträning och vill träna hårdare så bör man använda sig av ett löpband med en kapacitet på mellan 18-22 km/h. För den som tränar absolut hårdast och vill utföra en tuff intervallträning där du får ut maximalt av din träning rekommenderar vi en maxhastighet på 20-22km/h. Nedan följer rekommendationer för löpband med högre kapacitet.

20km/h      Löpband 2.5hk Bluetooth - TR4600

22km/h      Löpband 3hk - Pulsband ingår - TR5001-Pro Bluetooth  
                 Löpband 4.0hk AC - TR8000-Pro

### **Lutningsfunktionen:**

Vid motions-, konditions- eller intervallträning är lutningsfunktionen en viktig del av din träning. Våra löpband med lutningsfunktion har en elektronisk justering och lutningen kan, beroende på modell, variera med allt från 0-15grader (vilket är det standard för de allra flesta löpband).

### **Display**

På många av våra löpband finns display, där styrs allt som har med träningen att göra. På displayen finner man bland annat träningsprogram, hastighet, lutning och puls.

### **Hopfällbara**

Löpband tar upp en stor yta då de används. De flesta av våra löpband är dock hopfällbara och tar de mindre plats när de inte används. Detta gör det möjligt för många att få plats med ett löpband trots begränsad yta.

### **Skyddsmatta**

En skyddsmatta är speciellt framtagen för att stabilisera löpbandet under träning och minskar ljudet av maskinen under dess användning. Samtidigt skyddas golvet effektivt mot repor, damm, svett och fukt. Särskilt viktigt blir det med en skyddsmatta då träningen sker på parkett eller laminat.

**Säkerhetstips:**

För ökad säkerhet - starta löpbandet med fötterna på båda sidor om bandet och börja gå då hastigheten når ca. 2km/h. Det är också viktigt med säkerheten när du avslutar din träning. Hoppa inte av löpbandet i full fart, utan avsluta genom att ställa tillbaka alla inställningar i utgångsläge, en hastighet på 0km/h, en lutning på 0% och alla program i avslutat läge.

**Växelström (AC) och likström (DC).**

De allra flesta löpband på marknaden är utrustade med en DC-motor. Men några av våra löpband är utrustade med en såkallad AC-motor med längre livstid. En AC-motor kräver mindre underhåll och har lägre ljudnivå än en DC-motor. En AC-motor rekommenderas även starkt om motorn ska användas mer än 4timmar/dag.

**Underhåll:**

Rengöring: Löpbandet bör ställas på ett plant underlag och ska regelbundet rengöras. Men observera att rengöringsmedel kan påskynda slitage på plast och gummikomponenter. Istället rekommenderar vi att endast använda en fuktad trasa för att torka bort svett, damm och annan smuts.

Smörjning: Det är viktigt att löpbandet smörjs varje kvartal/halvår helt beroende på hur mycket löpbandet används. Till detta används en speciell olja/droppar med eller utan silicon. Det är du själv som konsument som väljer hur ofta och hur mycket du vill smörja in löpbandet. Det första året är de flesta löpband underhållsfria då de kommer försmorda.

Lycka till med ditt köp och din träning!