



Abilica Trex 12

Art. no. 513 120

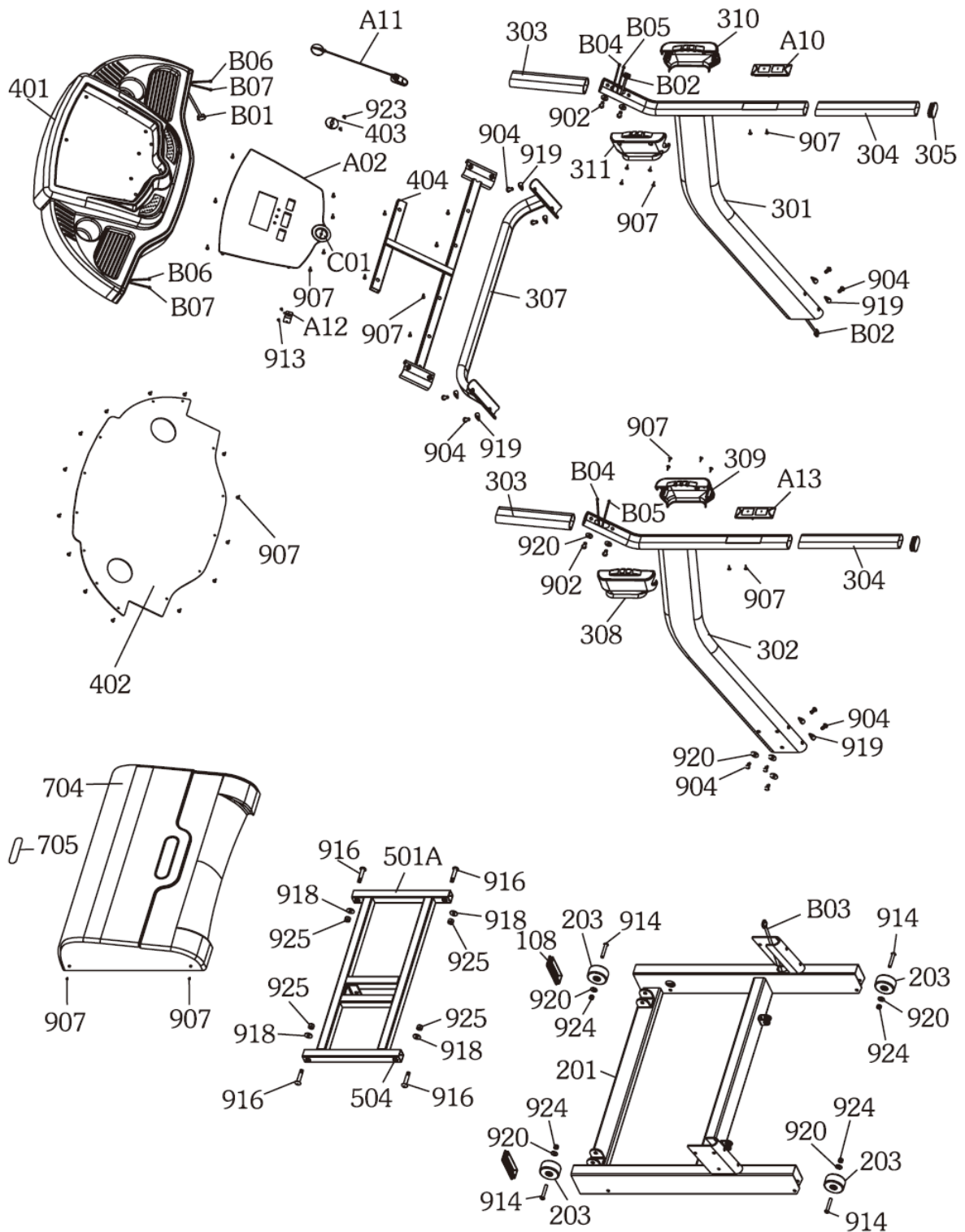


Model JBM-5255

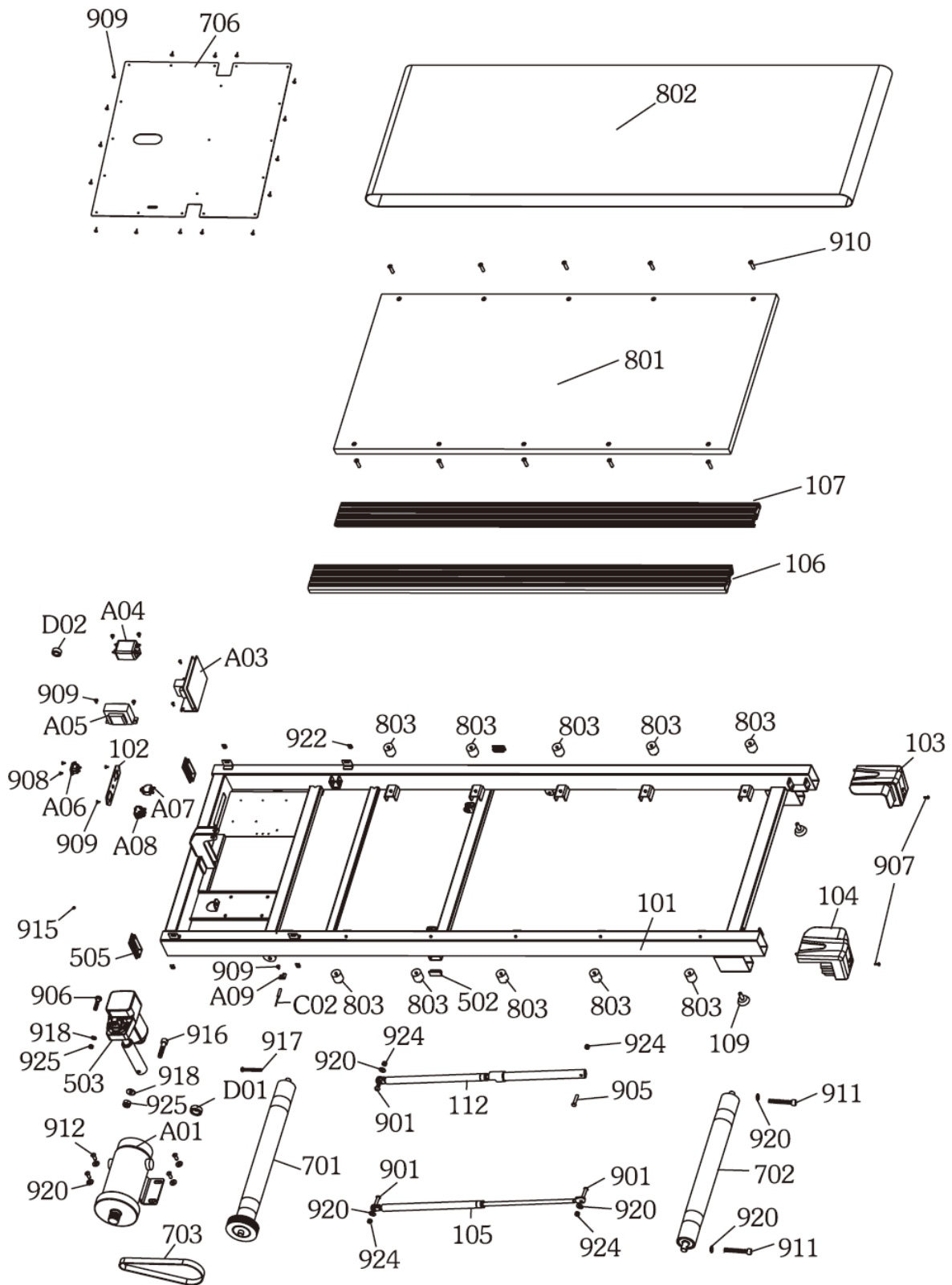
INNHold / INNEHÅLL / CONTENTS

3		Deletegning / Sprängskiss / Parts drawing
5		Deleliste / Dellista / Parts List
8		Montering / Assembly
10	N	Viktig informasjon
12		Betjening av computeren
25		Justering av løpebåndet
26		Rengjøring og vedlikehold
27		Reklamasjonsvilkår
28		Kontaktinformasjon
29	S	Viktig information
31		Betjåning av datorn
45		Justering av løpmattan
46		Rengöring och underhåll
47		Reklamationsvillkor
48		Kontaktinformation
49	GB	Important information
51		Operating the console
65		Belt adjustment
66		Cleaning and maintainance
67		Warranty regulations
68		Conatct information

DELETEDEGNING / SPRÄNGSKISS / PARTS DRAWING



DELETEDEGNING / SPRÄNGSKISS / PARTS DRAWING



DELELISTE / DELLISTA / PARTS LIST

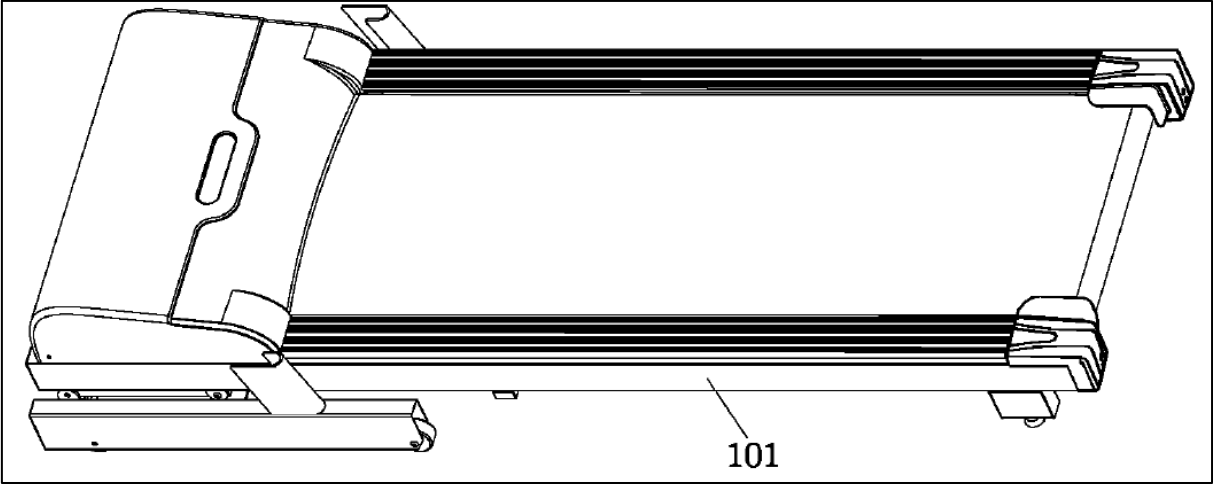
Del nr. / Part no.	Beskrivelse / Beskrivning / Description	Ant. / Qty.
101	Main frame	1
102	Power supply post	1
103	Rear cover (right)	1
104	Rear cover (left)	1
105	Air pressure shaft	2
106	Side rail	2
108	Square tube cap	2
109	PS main frame cover	1
110	Adjustable foot pad	2
111	Square tube cap	2
112	Cylinder	1
201	Base assembly	1
203	Square tube cap	2
204	Wheel	4
301	Upright tube unit (right)	1
302	Upright tube unit (left)	1
303	Foam grip	2
304	Foam grip	2
305	Oval tube cap	2
307	Horizontal handlebar	1
308	Handlebar cover (outside, left)	1
309	Handlebar cover (inside, left)	1
310	Handlebar cover (outside, right)	1
311	Handlebar cover (inside, right)	1
401	Monitor case	1
402	PS monitor back cover	1
403	Power key plate	1
404	Monitor frame unit	1
501A	Incline socket set	1
502	Square tube cap	4
503	Incline motor	1
504	Bushing	4
701	Front roller set	1
702	Rear roller set	1
703	Belt	1
704	Motor cover	1
705	JETstream plate	1
801	Running board	1
802	Running belt	1
803	Cushion for JBM-4655 & 4855	8
803	Cushion for JBM-5255	10
901	Semicircle hex. screw	3

902	Semicircle hex. screw	4
904	Semicircle hex. screw	14
905	Socket head cap screw (M8x44)	1
906	Socket head cap screw	5
907	Tapping screw	45
908	Round-headed screw	2
909	Big flat spider screw	28
910	Cross recessed flat countersunk head screw for JBM-4655 & 4855	8
910	Cross recessed flat countersunk head screw for JBM-5255	10
911	Socket head cap screw	2
912	Semicircle hex. screw	4
913	Round-headed screw	2
914	Hex. screw	1
915	Semicircle hex. screw	4
917	Washer	3
918	Washer	6
919	Arc washer	8
920	Washer	23
922	Clip	4
923	Drywall screw	2
924	Nylon anti-loose nut	8
925	Nylon anti-loose nut	6
926	Custom made wrench	1
927	L type wrench	1
A01	Motor	1
A02	Monitor	1
A03	Control board	1
A04	Wave filter	1
A05	Inductor	1
A06	Power socket	1
A07	Thermo switch	1
A08	Power switch	1
A09	Sensor post	1
A10	Hand pulse sensor (SPEED)	1
A11	Power key	1
A12	Power key switch	1
A13	Hand pulse sensor (INCLINE)	1
B01	Control wire on monitor	1
B02	Control wire in upright tube	1
B03	Control wire on MCB	1
B04	Plus e wire on handle bar	2
B05	PCB connect wire on handle	2
B06	PCB connect wire on monitor	2
B07	Pulse wire on monitor	1
C01	Power key sensor	1

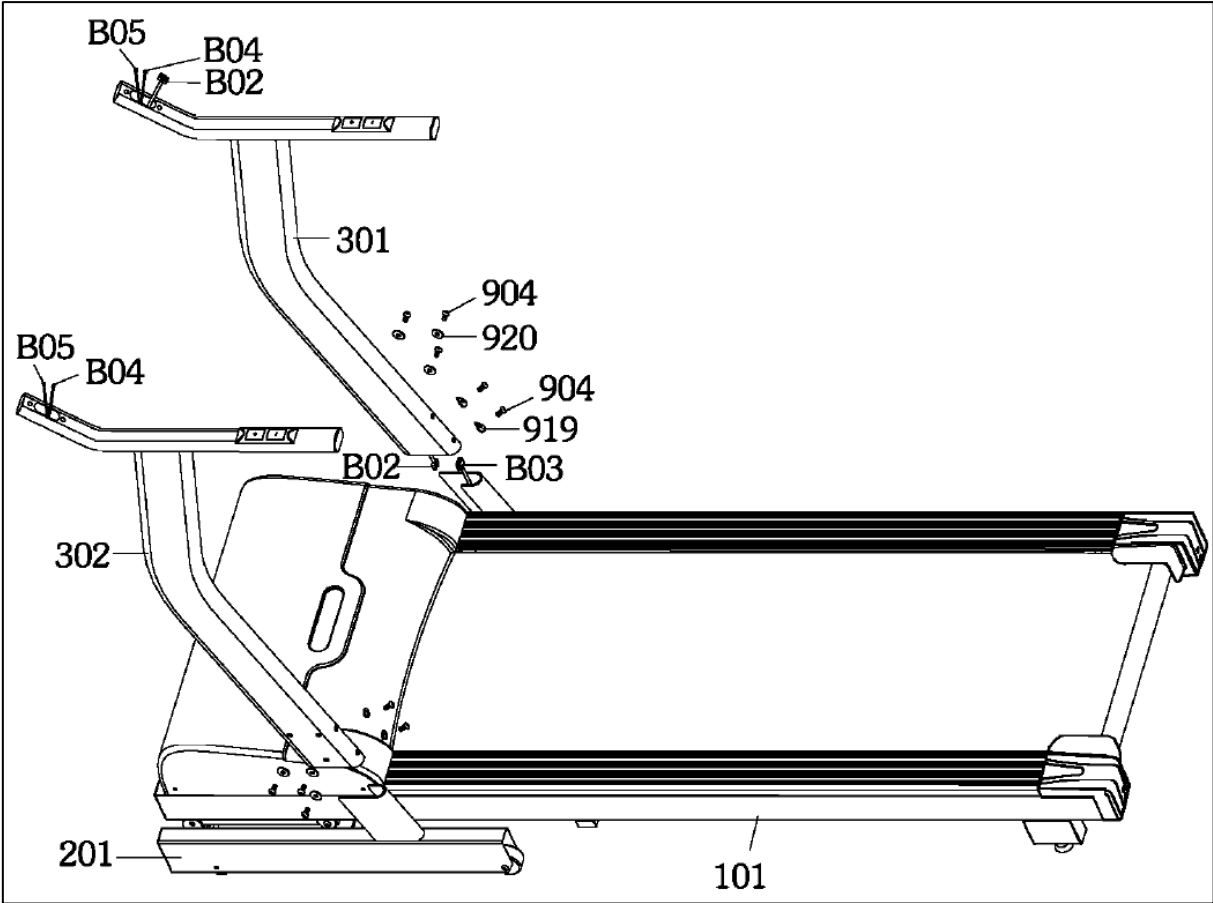
C02	Speed sensor	1
D01	Core (L)	1
D02	Core (S)	1

MONTERING / ASSEMBLY

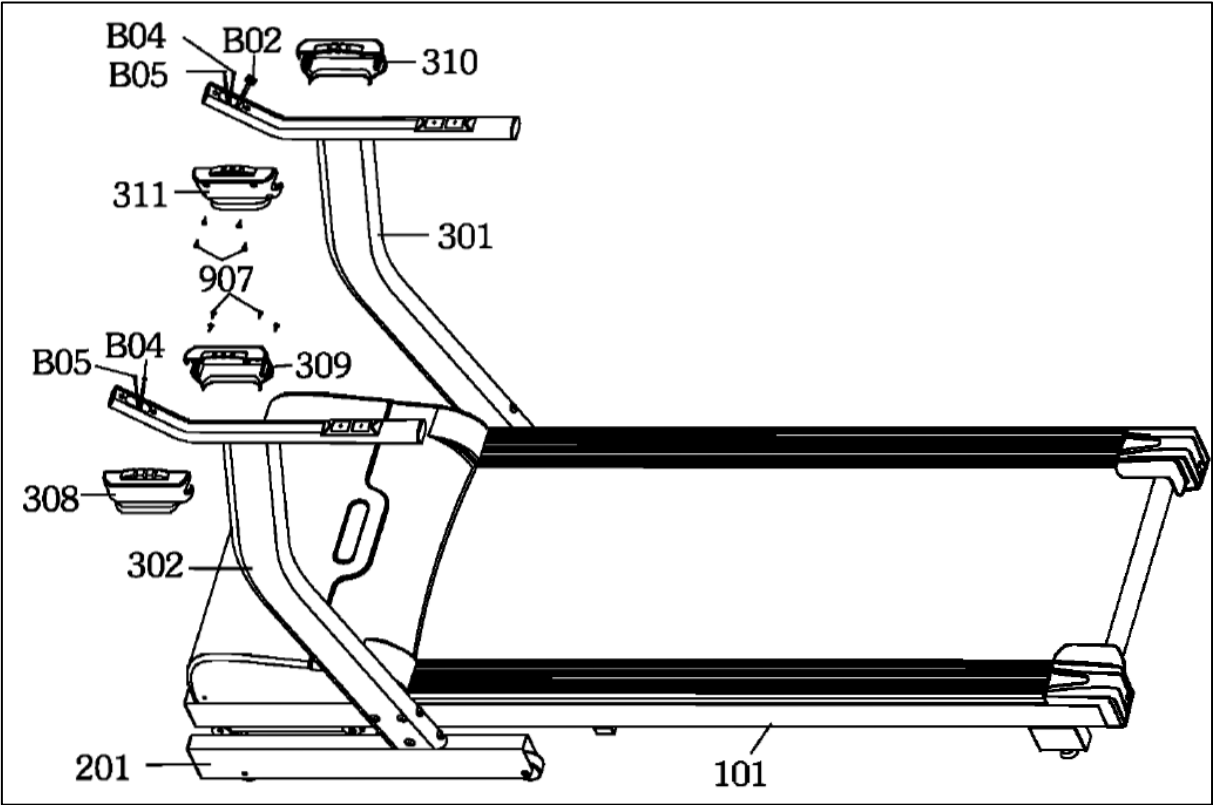
Step 1



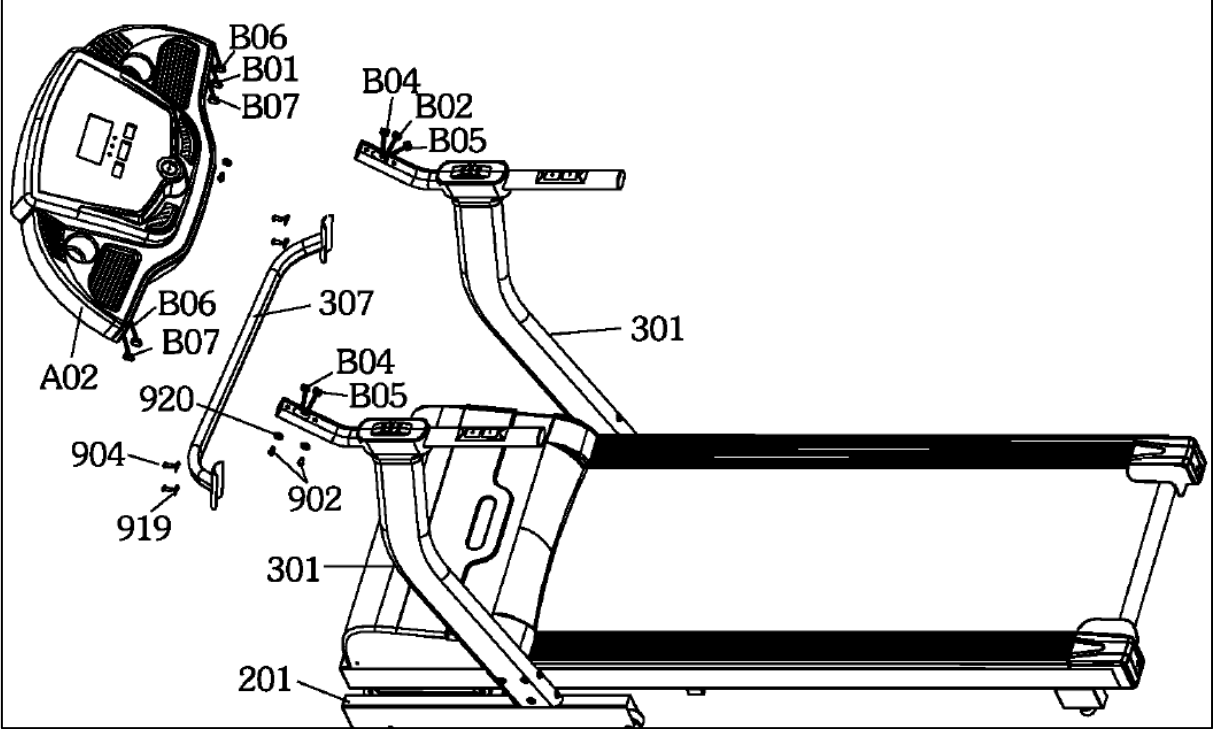
Step 2



Step 3



Step 4



VIKTIG INFORMASJON

ADVARSEL: For å unngå brann, elektrisk støt eller annen personskade, vennligst les de følgende sikkerhetsregler før du tar tredemøllen i bruk. Det er eierens ansvar at alle brukere av tredemøllen er inneforstått med innholdet i disse sikkerhetsreglene.

Bruksområdet for dette treningsapparatet er hjemmetrening.

Tredemøllen skal kun brukes som beskrevet i denne bruksanvisningen.

Under montering; sørg for at alle skruer og muttere sitter på rett plass og at de entrer skikkelig, før du begynner å stramme noen av dem.

Pass på at ikke strømkabelen kommer i klem under møllen, eller i bevegelige deler. Tredemøllen må ikke brukes dersom strømkabelen på noen måte er skadet.

Plasser tredemøllen på et plant underlag, med 2m. klaring bak.

Tredemøllen må ikke brukes utendørs, eller i rom med unormalt høy luftfuktighet. Det er ikke anbefalt å bruke tredemøllen i garasje, carport eller på overbygget terrasse.

Sørg for at du kun kobler tredemøllen til jordede strømuttak.

Det anbefales å benytte en underlagsmatte, for å eliminere sjansene for at gulv eller gulvbelegg tar skade i.f.m. bruk av tredemøllen.

Tredemøllen skal oppbevares tørt og frostfritt. Displayet bør aldri utsettes for direkte sollys.

Før hver bruk; påse at alle skruer og muttere er godt strammet til. Dersom det oppdages løse eller defekte deler; sørg for at ingen benytter seg av tredemøllen før den er i tilfredsstillende stand igjen.

Undersøk båndet nøye før bruk, og forsikre deg om at alle komponenter er i orden.

For din egen sikkerhet, fest alltid sikkerhetsnøkkelen til klærne/kroppen når du trener. Om du skulle være uheldig og falle, vil nøkkelen løsne og kutte strømmen til tredemøllen.

Tredemøllen skal kun benyttes av en person av gangen.

I den grad det er mulig; unngå å bruke langermede gensere eller langbukser i polyester eller annet kunstfiber under trening. Dette kan generere statisk elektrisitet som kan skade komponentene i tredemølla eller forårsake ubehagelige støt i kontakt med stålrammen.

Ikke bruk løse klær som kan sette seg fast i drivverket. Bruk egnede sko, og pass på at de er helt rene.

Stå ikke på båndet når du starter tredemøllen.

Barn må ikke benytte tredemøllen uten tilsyn, og bør heller ikke være i nærheten når tredemøllen er i bruk av andre.

Tredemøllen bør ikke benyttes av personer med vekt over 130 kg.

Stikk aldri gjenstander inn i tredemøllen.

Gå aldri fra tredemøllen mens den går.

Tredemøllen bør ikke brukes i.f.m. medisinsk eller fysikalsk behandling, med mindre det er spesielt anbefalt av lege eller fysioterapeut.

Les instruksene bakerst i brukerveiledningen vedr. rengjøring og vedlikehold nøye. Å følge disse instruksene kan være avgjørende for den totale livslengden for både enkeltkomponenter og selve tredemøllen i sin helhet.

Det tas forbehold om trykkfeil i manualen.

BRUKSANVISNING FOR COMPUTER



PMT-15401

FUNKSJONSKNAPPER

Det er totalt 23 knapper på computeren. Dette inkluderer av/på-knapp, knapper for hovedfunksjoner, seks hurtigvalgknapper for hastighet, og seks hurtigvalgknapper for stigning.

1.1. AV/PÅ-KNAPP

Tredemøllen og computeren kan kun brukes med sikkerhetsnøkkelen koblet til computeren. Dersom denne fjernes, vil både computeren og tredemøllen slå seg av.

1.2.1. WARM UP (Oppvarming)

Dette er et program med varighet på fem minutter. Skru på apparatet og trykk denne knappen for å gå inn i oppvarmingsprogrammet. Løpebåndet vil begynne å bevege seg umiddelbart etterpå. Det anbefales at du benytter deg av dette oppvarmingsprogrammet før du begir deg ut på en treningsøkt ettersom oppvarming forbereder kroppen din på hardere trening. Oppvarming bør alltid utføres før en økt ettersom dette vil forbedre din treningsopplevelse og forebygge skader. Teorien bak dette er at muskelsammentrekninger er avhengig av temperatur. Ettersom økt muskeltemperatur forbedrer din ytelse, og oppvarming øker muskeltemperaturen, så er dette en essensiell del av treningen.

Det er fem fordeler ved å varme opp før hver økt:

- 1) Det øker muskeltemperaturen.
- 2) Det øker blodsirkulasjonen.
- 3) Det øker din fleksibilitet.
- 4) Det reduserer sjansen for skader.
- 5) Det øker din ytelse.

1.2.2. START / STOP (Start / stopp)

Trykk denne knappen for å starte eller stanse treningsøkten.

1.2.3. ENTER / RESET (Bekreft / nullstill)

- Når løpebåndet står stille i manuell modus, kan du trykke denne knappen for å velge en forhåndsinnstilt treningsøkt fra følgende liste:
P1 ~ P16, U1 ~ U3, H.R.C (65%, 75% og 85%).
- Når du skriver inn informasjon, trykk denne knappen for å bekrefte valgene dine for TIME (tid), DISTANCE (distanse), CALORIE (kalorier), TARGET HEART RATE (målverdi for hjerterytme), SPEED (hastighet), INCLINE (stigning), GENDER (kjønn), HEIGHT (høyde), WEIGHT (vekt) og AGE (alder).
- Når du lager en hastighetsprofil, trykk denne knappen for å bekrefte profilene for hvert segment i programmene U1, U2 og U3.
- RESET (Nullstill)
Ønsker du å nullstille alle verdier til standardverdiene, hold denne knappen inne i to sekunder.

1.2.4. MODE (Modus)

- Trykk denne knappen for å velge en funksjon fra følgende liste:
MANUAL, P1 ~ P16, U1 ~U3, H.R.C (65%, 75% og 85%) og BODY FAT.
Trykk så SPEED+ eller SPEED- for å velge programmene under disse kategoriene.
MANUAL og BODY FAT har ingen underkategorier.
- Under en øvelse kan du trykke MODE for å velge om skjermen skal vise inneværende profil, skjermsparer eller en bane-profil.

1.2.5. SPEED+/- (Hastighet+/-)

- I innstillingsmodus, kan du trykke disse knappene for å øke eller redusere verdier for tid, distanse, kalorier, vanskelighetsgrad og målverdier for hjerterytme.
- Under en øvelse kan du trykke disse knappene for å øke eller senke hastigheten med 0,1 km/t pr steg. Hold knappen inne i mer enn to sekunder for å forandre hastigheten hurtigere.
- I programmene U1, U2 og U3 trykk disse knappene for å stille inn verdier for profilsegmentene i hastighetsprogrammet.
- I innstillingene for vanskelighetsgrad, kan du trykke disse knappene for å forandre verdiene med 0,1 km/t.
- I BODY FAT programmet, kan du trykke disse knappene for å forandre verdiene for AGE (alder), HEIGHT (høyde) og WEIGHT (vekt).

MERK: Funksjonen for håndpulssensor kombineres med funksjonene for justering av hastighet eller stigning. Håndpulsfunksjonen på høyre håndtak kan fungere på samme måte som SPEED+/- gjør på konsollet.

1.2.6. INCLINE+/- (Stigning+/-)

- Under øvelsen kan du trykke disse knappene for å forandre stigningsnivået med ett nivå av gangen. Holder du knappene nede, vil forandringen skje hurtigere.
- Under innstilling av vanskelighetsgrad kan du trykke disse knappene for å forandre stigningsnivået med ett nivå av gangen. Holder du knappene nede, vil forandringen skje hurtigere.

MERK: Funksjonen for håndpulssensor kombineres med funksjonene for justering av hastighet eller stigning. Håndpulsfunksjonen på venstre håndtak kan fungere på samme måte som INCLINE+/- gjør på konsollet.

1.2.7. QUICK INCLINE (Snarveier, stigning)

På panelet finner du seks snarveier for stigning. Du kan når som helst under trening trykke på en av disse knappene for å umiddelbart forandre stigningen til ønsket nivå. Disse knappene kan ikke benyttes under programmene for oppvarming og nedtrapping.

1.2.8. QUICK SPEED (Snarveier, hastighet)

På panelet finner du seks snarveier for hastighet. Du kan når som helst under trening trykke på en av disse knappene for å umiddelbart forandre hastigheten til ønsket nivå. Disse knappene kan ikke benyttes under programmene for oppvarming og nedtrapping.

1.2.9. COOLDOWN (Nedtrapping)

Trykk denne knappen under hvilken som helst øvelse, unntatt WARM UP, for å gå inn i nedtrappingsmodusen. Dette programmet varer i fem minutter, og den gjenværende tiden i programmet vil vises på skjermen. Det anbefales at du benytter deg av denne funksjonen før du avslutter treningsøkten. Nedtrappingsøkten hjelper for blodsirkulasjonen og bringer oksygen og næring som musklene trenger etter hovedøkten.

1.2.10. PULSE RECOVERY (Rekonvalesens)

- a) Trykk denne knappen, dersom du under en økt ønsker å gå inn i rekonvalesensfunksjonen. Når du trykker denne knappen, vil tredemøllen stanse umiddelbart, så det anbefales at du holder deg fast i håndtakene og plasserer føttene dine på sideskinnene før du trykker på denne knappen.
- b) Du kan trykke knappen etter en øvelse for å sjekke din egen rekonvalesens. Programmet vil gi deg en karakter basert på avlesningene, rangert fra F1.0 til F6.0, hvor F1.0 er toppkarakter, og F6.0 er bunnkarakter. Denne funksjonen kan gi deg en pekepinn på hvilket nivå din rekonvalesens er på, og kan dermed hjelpe deg til å forbedre den gjennom trening. For å få riktig avlesning, må brukeren benytte seg av denne funksjonen umiddelbart etter treningsøkten. Etter at du har trykket knappen, grip rundt metallkontaktene. Avlesningen vil vare i 60-90 sekunder før resultatet vil vises på skjermen. Dersom du ønsker å avslutte denne funksjonen før testen er over, trykk knappen igjen for å avslutte.
- c) Trykk RECOVERY for å starte. Plasser hendene dine på håndpulssensorene, og løpebåndet vil slutte å bevege seg. Etter 60 – 90 sekunder, vil distanseskjermen vise den høyeste hjerterytmeverdien, kaloriskjermen vise den laveste hjerterytmeverdien, og hastighetsskjermen vil vise karakteren din.

2. SKJERMER

2.1. PROFILSKJERM FOR PROGRAM OG MANUELL MODUS

I denne skjermen kan du velge mellom MANUAL, P1 ~ P16, U1 ~ U3, H.R.C. (65%, 75% og 85%), eller BODY FAT.

2.2. HOVEDSKJERM

- a) Hovedskjermen vil vise programprofilen delt inn i 20 segmenter:
- b) Under programmene P1 ~ P16 eller U1 ~ U3 vil segmentet skiftes hvert 30. sekund dersom du ikke stiller inn en satt treningstid. Dersom du stiller inn en satt treningstid, vil varigheten av hvert segment være total tid dividert på 20.

- c) I manuell modus og H.R.C. (65%, 75% og 85%) vil segmentene skiftes hvert 30. sekund uavhengig av om du har stilt inn en satt treningstid eller ikke.

2.3. SKJERM FOR TIDTAKNING

Denne skjermen viser varigheten på treningsøkten.

Dersom du ikke stiller inn en varighet på økten, vil skjermen telle opp fra 0:00. Maks verdi er 99:59.

Dersom du ønsker å stille inn en satt treningstid, trykker du SPEED+ eller SPEED- under innstillingsmodus. Skalaen er mellom 10:00 og 99:00, med ett minutt økning pr steg.

Når du har stilt inn ønsket treningstid, vil skjermen begynne å telle ned til 0:00. Apparatet vil lydindikere når du har nådd målet ditt.

2.4. DISTANSESKJERMEN

Denne skjermen viser distansen du har beveget deg på løpebåndet.

Dersom du ikke stiller inn en målverdi på økten, vil skjermen telle opp fra 0. Maks verdi er 999 km.

Dersom du ønsker å stille inn en satt distanse, trykker du SPEED+ eller SPEED- under innstillingsmodus. Skalaen er mellom 0 km og 999 km, med 0,1 kilometers økning pr steg. Når du har stilt inn ønsket distanse, vil skjermen begynne å telle ned til 0.0 km.

Apparatet vil lydindikere når du har nådd målet ditt.

2.5. KALORISKJERMEN

Denne skjermen viser omtrentlig hvor mange kalorier du har forbrent.

Dersom du ikke stiller inn en målverdi på økten, vil skjermen telle opp fra 0. Maks verdi er 999 Kcal.

Dersom du ønsker å stille inn et satt antall kalorier du ønsker å forbrenne, trykker du SPEED+ eller SPEED- under innstillingsmodus. Skalaen er mellom 1.0 Kcal og 999 Kcal, med én kaloris økning pr steg. Når du har stilt inn ønsket målverdi, vil skjermen begynne å telle ned til 0.0 Kcal. Apparatet vil lydindikere når du har nådd målet ditt.

2.6. PULSSKJERMEN

Under innstilling av målverdi for hjerterytme, vil denne skjermen blinke for å minne deg på å trykke SPEED+ eller SPEED- for å stille inn ønsket målverdi for hjerterytme med en skala mellom 60 BPM og 220 BPM. Med en gang computeren oppfatter at hjerterytmen din er høyere enn dette, vil skjermen blinke for å informere deg om dette.

Under øvelse kan brukeren benytte seg av et pulsbelte eller håndpulsensor for at inneværende hjerterytme skal vises på skjermen i BPM (slag pr minutt). Skalaen er mellom 40 og 240 BPM.

Du kan velge mellom to måter å måle hjerterytmen din på. Via håndpulsensorene eller via pulsbeltet. Dersom du benytter deg av begge systemene samtidig, vil kun informasjon fra håndpulsensorene vises på skjermen.

MERK! Pulsfunksjonen er kun ment å gi deg en pekepinn, og er ikke ment som et medisinsk verktøy. Overtrening kan være skadelig, og dersom du føler kvalme, svimmelhet eller en annen form for ubehag, så bør du avslutte treningen umiddelbart.

Computeren er utviklet for å fungere sammen med pulsbelter med en frekvens på 5 KHz.

2.7. HASTIGHETSSKJERM

- a) Denne skjermen viser inneværende hastighet på løpebåndet under bruk. Denne hastigheten kan forandres ved hjelp av SPEED+ og SPEED-.
- b) Under innstilling vil denne skjermen vise maks hastighet for ønsket program. Dette kan bli justert ved å trykke SPEED+ og SPEED-. Skalaen er mellom 1 km/t og 18 km/t.

2.8. STIGNINGSSKJERM

Du kan justere stigning under øvelse eller innstillingsmodus ved å trykke INCLINE+ og INCLINE-. Skalaen er mellom 0 og 15.

2.9. BANESKJERM

- a) Under trening kan du trykke MODE for å velge antall runder (LOOP) du vil løpe på den virtuelle banen.
- b) Hver runde representerer 400 meter.
- c) Skalaen er mellom 0 og 99 runder (LOOPS).

2.10. SKJERMBESKYTTER

Dersom computeren ikke har mottatt noen signaler på 200 sekunder vil skjermsparereren automatisk slå seg på. Under treningsøkten, kan du manuelt skru på skjermsparereren ved å trykke på MODE.

2.11. BAKLYS

Baklyset vil automatisk slå seg på når du skrur på apparatet. I STOP-modus, vil skjermsparereren automatisk slå seg på etter 200 sekunder dersom ingen flere signaler mottas. Baklyset vil automatisk slå seg av etter én time dersom computeren ikke mottar flere signaler.

3. DRIFTSINSTRUKSJONER

3.1. OPPSTART

Skru på av/på-knappen, og koble sikkerhetsnøkkelen til computeren. Alle skjermene vil lyse opp et lite øyeblikk, før du automatisk kan starte i det manuelle programmet. Trykk START/STOP for å begynne treningsøkten.

Merk: Apparatet vil ikke fungere uten at sikkerhetsnøkkelen er koblet til.

3.2. AVSLUTTE TRENINGSØKTEN

Trykk START/STOP-knappen, fjern nøkkelen fra apparatet, og skru av strømbryteren.

MERK: Fest sikkerhetsnøkkelen til treningstøyet ditt. Dette vil sikre at apparatet automatisk vil skru seg av dersom du uheldigvis skulle falle. Forsikre deg om at sikkerhetsnøkkelen er festet godt nok til tøyet ditt før du begynner økten.

3.3. HURTIGSTART

- a) Trykk MODE for å velge et program fra følgende liste: MANUAL, P1~P16, U1 ~ U3, H.R.C (65%, 75% OG 85%) og BODY FAT. Trykk ENTER for å bekrefte.
- b) Trykk START for å påbegynne treningsøkten.

3.4. MANUAL (Manuell funksjon)

- a) Skru på strømbryteren og koble sikkerhetsnøkkelen til computeren. Alle skjermene vil lyse opp i et øyeblikk før profilskjermen viser profilen til det manuelle programmet. Trykk ENTER for å bekrefte.
- b) TIME vil blinke på skjermen. Trykk SPEED+ og SPEED- for å stille inn ønsket treningstid. Trykk ENTER for å bekrefte.
- c) DISTANCE vil blinke på skjermen. Trykk SPEED+ og SPEED- for å stille inn ønsket distanse. Trykk ENTER for å bekrefte.
- d) CALORIES vil blinke på skjermen. Trykk SPEED+ og SPEED- for å stille inn antall kalorier du ønsker å forbrenne. Trykk ENTER for å bekrefte.
- f) PULSE vil blinke på skjermen. Trykk SPEED+ og SPEED- for å stille inn en hjerterytmeverdi du ikke ønsker å overskride under økten. Trykk ENTER for å bekrefte. Dersom du overskrider denne verdien, vil pulsskjermen blinke for å advare deg.
- f) SPEED vil blinke på skjermen. Trykk SPEED+ og SPEED- for å stille inn ønsket hastighet. Trykk ENTER for å bekrefte.
- g) Trykk START/STOP for å påbegynne treningsøkten.
- h) Du kan under hele økten justere hastigheten på programmet ved å trykke SPEED+, SPEED- eller en av de seks snarveiene for hastighet.
- i) Du kan under hele økten justere stigningen på løpebåndet ved å trykke INCLINE+, INCLINE- eller en av de seks snarveiene for stigning.

MERK:

- Du trenger ikke stille inn disse verdiene dersom du ikke ønsker det. Trykk i såfall ENTER for å hoppe over de verdiene du ikke ønsker å stille inn.
- Dersom du ikke stiller inn verdier for TIME, DISTANCE eller CALORIES, vil disse verdiene bli talt opp fra null. Dersom du har stilt inn disse verdiene, vil de telles ned til null.
- Dersom du ikke stiller inn en verdi for hastighet, vil tredemøllen følge en standard verdi.
- Dersom du ikke stiller inn en målverdi for hjerterytme, vil du ikke påminnes dersom du overskrider en ønsket grense. I såfall vil kun din inneværende hjerterytme bli vist på skjermen.
- Når du er ferdig med økten, vil computeren lydindikere før den stanser. Trykk START for å starte på nytt igjen.

3.5. PROGRAMMER, P1 ~ P9 (HASTIGHETSBASERT)

- a) Trykk MODE for å velge enn av de forhåndsinnstilte programmene P1 til P9. Trykk ENTER for å bekrefte.
- b) TIME vil blinke på skjermen. Trykk SPEED+ og SPEED- for å stille inn ønsket treningstid. Trykk ENTER for å bekrefte.
- c) DISTANCE vil blinke på skjermen. Trykk SPEED+ og SPEED- for å stille inn ønsket distanse. Trykk ENTER for å bekrefte.
- d) CALORIES vil blinke på skjermen. Trykk SPEED+ og SPEED- for å stille inn antall kalorier du ønsker å forbrenne. Trykk ENTER for å bekrefte.
- e) PULSE vil blinke på skjermen. Trykk SPEED+ og SPEED- for å stille inn en hjerterytmeverdi du ikke ønsker å overskride under økten. Dersom du overskrider denne verdien, vil pulsskjermen blinke for å advare deg.
- f) SPEED vil blinke på skjermen. Trykk SPEED+ og SPEED- for å stille inn ønsket hastighet. Alle søylene i hastighetsprofilen vil nå forandres med ét nivå.

Maks hastighet representeres ved at en søyle ikke lenger vil økes dersom du trykker SPEED+. Minimum hastighet representeres ved at en søyle ikke lenger vil reduseres dersom du trykker SPEED-.

Maks hastighet for profilen vil vises i TIME-skjermen, mens minimum hastighet vil vises i hastighetsskjermen. Trykk ENTER for å bekrefte ønsket hastighetsprofil.

- g) Trykk START/STOP for å påbegynne treningsøkten.
- h) Du kan under hele økten justere hastigheten på programmet ved å trykke SPEED+, SPEED- eller en av de seks snarveiene for hastighet.
- i) Du kan under hele økten justere stigningen på løpebåndet ved å trykke INCLINE+, INCLINE- eller en av de seks snarveiene for stigning.

MERK:

- Du trenger ikke stille inn disse verdiene dersom du ikke ønsker det. Trykk i såfall ENTER

for å hoppe over de verdene du ikke ønsker å stille inn, og trykk START for å påbegynne treningsøkten.

- Dersom du ikke stiller inn verdier for TIME, DISTANCE eller CALORIES, vil disse verdiene bli talt opp fra null. Dersom du har stilt inn disse verdiene, vil de telles ned til null.
- Dersom du ikke stiller inn en verdi for hastighet, vil tredemøllen følge en standard verdi.
- Dersom du ikke stiller inn en målverdi for hjerterytme, vil du ikke påminnes dersom du overskrider en ønsket grense. I såfall vil kun din inneværende hjerterytme bli vist på skjermen.
- Når du er ferdig med økten, vil computeren lydindikere før den stanser. Trykk START for å starte på nytt igjen.

3.6 PROGRAMMER P10 TIL P14 (STIGNINGSBASERT)

- a) Trykk MODE for å velge enn av de forhåndsinnstilte programmene P10 til P14. Trykk ENTER for å bekrefte.
- b) TIME vil blinke på skjermen. Trykk SPEED+ og SPEED- for å stille inn ønsket treningstid. Trykk ENTER for å bekrefte.
- c) DISTANCE vil blinke på skjermen. Trykk SPEED+ og SPEED- for å stille inn ønsket distanse. Trykk ENTER for å bekrefte.
- d) CALORIES vil blinke på skjermen. Trykk SPEED+ og SPEED- for å stille inn antall kalorier du ønsker å forbrenne. Trykk ENTER for å bekrefte.
- e) PULSE vil blinke på skjermen. Trykk SPEED+ og SPEED- for å stille inn en hjerterytmeverdi du ikke ønsker å overskride under økten. Dersom du overskrider denne verdien, vil pulsskjermen blinke for å advare deg.
- f) INCLINE vil blinke. Trykk SPEED+ og SPEED- for å stille inn ønsket stigning. Alle søylene i hastighetsprofilen vil nå forandres med ét nivå.

Maks stigning representeres ved at en søyle ikke lenger vil økes dersom du trykker SPEED+. Minimum stigning representeres ved at en søyle ikke lenger vil reduseres dersom du trykker SPEED-.

Maks stigning for profilen vil vises i kaloriskjermen, mens minimum hastighet vil vises i puls/stignings-skjermen. Trykk ENTER for å bekrefte ønsket stigningsprofil.

- g) Trykk START/STOP for å påbegynne treningsøkten.
- h) Du kan under hele økten justere hastigheten på programmet ved å trykke SPEED+, SPEED- eller en av de seks snarveiene for hastighet.
- i) Du kan under hele økten justere stigningen på løpebåndet ved å trykke INCLINE+, INCLINE- eller en av de seks snarveiene for stigning.

MERK:

- Dersom du ikke stiller inn verdier for TIME, DISTANCE eller CALORIES, vil disse verdiene bli talt opp fra null. Dersom du har stilt inn disse verdiene, vil de telles ned til null.
- Dersom du ikke stiller inn en verdi for stigning, vil tredemøllen følge en standard verdi.
- Dersom du ikke stiller inn en målverdi for hjerterytme, vil du ikke påminnes dersom du

overskrider en ønsket grense. I så fall vil kun din inneværende hjerterytme bli vist på skjermen.

- Når du er ferdig med økten, vil computeren lydindikere før den stanser. Trykk START for å starte på nytt igjen.

3.7. PROGRAMMER P15 TIL P16 (HASTIGHET + STIGNINGS BASERT)

- a) Trykk MODE for å velge enn av de forhåndsinnstilte programmene P15 til P16. Trykk ENTER for å bekrefte.
- b) TIME vil blinke på skjermen. Trykk SPEED+ og SPEED- for å stille inn ønsket treningstid. Trykk ENTER for å bekrefte.
- c) DISTANCE vil blinke på skjermen. Trykk SPEED+ og SPEED- for å stille inn ønsket distanse. Trykk ENTER for å bekrefte.
- d) CALORIES vil blinke på skjermen. Trykk SPEED+ og SPEED- for å stille inn antall kalorier du ønsker å forbrenne. Trykk ENTER for å bekrefte.
- e) PULSE vil blinke på skjermen. Trykk SPEED+ og SPEED- for å stille inn en hjerterytmeverdi du ikke ønsker å overskride under økten. Dersom du overskrider denne verdien, vil pulsskjermen blinke for å advare deg.
- f) SPEED vil blinke på skjermen. Trykk SPEED+ og SPEED- for å stille inn ønsket hastighet. Alle søylene i hastighetsprofilen vil nå forandres med ét nivå.

Maks hastighet representeres ved at en søyle ikke lenger vil økes dersom du trykker SPEED+. Minimum hastighet representeres ved at en søyle ikke lenger vil reduseres dersom du trykker SPEED-.

Maks hastighet for profilen vil vises på TIME-skjermen, mens minimum hastighet vil vises på hastighets skjermen. Trykk ENTER for å bekrefte ønsket hastighetsprofil.

- g) INCLINE vil blinke. Trykk SPEED+ og SPEED- for å stille inn ønsket stigning. Alle søylene i hastighetsprofilen vil nå forandres med ét nivå.

Maks stigning representeres ved at en søyle ikke lenger vil økes dersom du trykker SPEED+. Minimum stigning representeres ved at en søyle ikke lenger vil reduseres dersom du trykker SPEED-.

Maks stigning for profilen vil vises på kaloriskjermen, mens minimum hastighet vil vises på puls/stignings-skjermen. Trykk ENTER for å bekrefte ønsket stigningsprofil.

- h) Trykk START/STOP for å påbegynne treningsøkten.
- i) Du kan under hele økten justere hastigheten på programmet ved å trykke SPEED+, SPEED- eller en av de seks snarveiene for hastighet.
- j) Du kan under hele økten justere stigningen på løpebåndet ved å trykke INCLINE+, INCLINE- eller en av de seks snarveiene for stigning.

MERK:

- Du trenger ikke stille inn disse verdiene dersom du ikke ønsker det. Trykk i såfall ENTER for å hoppe over de verdene du ikke ønsker å stille inn.
- Dersom du ikke stiller inn verdier for TIME, DISTANCE eller CALORIES, vil disse verdiene bli talt opp fra null. Dersom du har stilt inn disse verdiene, vil de telles ned til null.
- Dersom du ikke stiller inn en verdi for stigning eller hastighet, vil tredemøllen følge en standard verdi.
- Dersom du ikke stiller inn en målverdi for hjerterytme, vil du ikke påminnes dersom du overskrider en ønsket grense. I såfall vil kun din inneværende hjerterytme bli vist på skjermen.
- Når du er ferdig med økten, vil computeren lydindikere før den stanser. Trykk START for å starte på nytt igjen.

3.8. BRUKERINNSTILTE PROGRAMMER U1 TIL U3

- a) Trykk MODE for å velge enn av de brukerinnstilte programmene U1 til U3. Trykk ENTER for å bekrefte.
- b) TIME vil blinke på skjermen. Trykk SPEED+ og SPEED- for å stille inn ønsket treningstid. Trykk ENTER for å bekrefte.
- c) DISTANCE vil blinke på skjermen. Trykk SPEED+ og SPEED- for å stille inn ønsket distanse. Trykk ENTER for å bekrefte.
- d) CALORIES vil blinke på skjermen. Trykk SPEED+ og SPEED- for å stille inn antall kalorier du ønsker å forbrenne. Trykk ENTER for å bekrefte.
- e) PULSE vil blinke på skjermen. Trykk SPEED+ og SPEED- for å stille inn en hjerterytmeverdi du ikke ønsker å overskride under økten. Dersom du overskrider denne verdien, vil pulsskjermen blinke for å advare deg.
- f) Den første søylen på hastighetsskjermen vil så blinke. Trykk SPEED+ og SPEED- for å stille inn ønsket hastighet for dette segmentet. Trykk ENTER for å bekrefte.
- g) Den andre søylen på hastighetsskjermen vil så blinke. Trykk SPEED+ og SPEED- for å stille inn ønsket hastighet for dette segmentet. Trykk ENTER for å bekrefte. Gjenta til du has stilt inn en hastighet for alle segmentene, og trykk ENTER for å lagre din ønskede profil.
- h) Trykk START/STOP for å påbegynne treningsøkten.
- i) Du kan under hele økten justere hastigheten på programmet ved å trykke SPEED+, SPEED- eller en av de seks snarveiene for hastighet.
- j) Du kan under hele økten justere stigningen på løpebåndet ved å trykke INCLINE+, INCLINE- eller en av de seks snarveiene for stigning.

MERK:

- Du trenger ikke stille inn disse verdiene dersom du ikke ønsker det. Trykk i såfall ENTER for å hoppe over de verdene du ikke ønsker å stille inn.
- Dersom du ikke stiller inn verdier for TIME, DISTANCE eller CALORIES, vil disse

- verdiene bli talt opp fra null. Dersom du har stilt inn disse verdiene, vil de telles ned til null.
- Dersom du ikke stiller inn en målverdi for hjerterytme, vil du ikke påminnes dersom du overskrider en ønsket grense. I såfall vil kun din inneværende hjerterytme bli vist på skjermen.
 - Når du er ferdig med økten, vil computeren lydindikere før den stanser. Trykk START for å starte på nytt igjen.

3.9. HJERTERYTMEPROGRAM

- Trykk MODE for å velge H.R.C. programmene. Trykk så SPEED+ og SPEED- for å velge prosentverdi (65%, 75% og 85%). ENTER for å bekrefte.
- Profilvinduet vil vise beskjedens 'AGE', og pulsvinduet vil vise standardverdien for alder, som er '30'. Trykk SPEED+ eller SPEED- for å skrive inn din alder. Skalaen er fra 10 til 99. Trykk ENTER for å bekrefte.
- Pulsvinduet vil så blinke, og en målverdi for hjerterytme vil automatisk bli generert ut ifra en formel basert på din alder. Trykk SPEED+ og SPEED- for å justere denne målverdien til den passer deg. Trykk ENTER for å bekrefte. Straks hjerterytmen din overskrider din innstilte verdi, vil pulsvinduet varsle med blinkende tall.
- TIME vil blinke på skjermen. Trykk SPEED+ og SPEED- for å stille inn ønsket treningstid. Trykk ENTER for å bekrefte.
- DISTANCE vil blinke på skjermen. Trykk SPEED+ og SPEED- for å stille inn ønsket distanse. Trykk ENTER for å bekrefte.
- CALORIES vil blinke på skjermen. Trykk SPEED+ og SPEED- for å stille inn antall kalorier du ønsker å forbrenne. Trykk ENTER for å bekrefte.
- Trykk START/STOP for å påbegynne treningsøkten.
- Computeren vil automatisk lese av brukerens hjerterytme hvert 30. sekund. Dersom brukerens hjerterytme er 5 BPM eller mer under den forhåndsinnstilte målverdien, vil stigningsnivået automatisk heve seg med ett nivå. Dersom brukerens hjerterytme er 5 BPM eller mer over den forhåndsinnstilte målverdien, vil stigningsnivået automatisk senkes ett nivå.
- Du kan under hele økten justere hastigheten på programmet ved å trykke SPEED+, SPEED- eller en av de seks snarveiene for hastighet.
- Du kan under hele økten justere stigningen på løpebåndet ved å trykke INCLINE+, INCLINE- eller en av de seks snarveiene for stigning.

MERK:

- Du trenger ikke stille inn disse verdiene dersom du ikke ønsker det. Trykk i såfall ENTER for å hoppe over de verdiene du ikke ønsker å stille inn.
- Dersom du ikke stiller inn verdier for TIME, DISTANCE eller CALORIES, vil disse verdiene bli talt opp fra null. Dersom du har stilt inn disse verdiene, vil de telles ned til null.
- Når du er ferdig med økten, vil computeren lydindikere før den stanser. Trykk START for å starte på nytt igjen.

3.10. KROPPSFETTPROGRAM

- a) Trykk MODE til beskjeden 'FAT' kommer opp på profilskjermen. Trykk ENTER for å bekrefte.
- b) Profilskjermen vil nå vise beskjeden 'SEX', og pulsvinduet viser beskjeden '0'. Du kan nå bruke SPEED+ og SPEED- til å skrive inn om du er mann eller kvinne. '0' betyr kvinne, og '1' betyr mann. Trykke ENTER for å bekrefte.
- c) Profilskjermen vil vise beskjeden 'AGE', og pulsvinduet vil vise standardverdien for alder, som er '30'. Trykk SPEED+ eller SPEED- for å skrive inn din alder. Skalaen er fra 10 til 99. Trykk ENTER for å bekrefte.
- d) Profilskjermen vil nå vise beskjeden 'H.T.', og pulsvinduet vil vise beskjeden '175'. Bruk SPEED+ og SPEED- til å skrive inn din høyde i centimeter. Trykk ENTER for å bekrefte.
- e) Profilskjermen vil nå vise beskjeden 'W.T.', og pulsvinduet vil vise beskjeden '70'. Bruk SPEED+ og SPEED- til å skrive inn din vekt i kilo. Trykk ENTER for å bekrefte.
- f) Trykk START for å starte testen, og grip rundt håndpulsensorene. Profilvinduet vil nå blinke og vise beskjeden 'FAT' for å indikere at testen er i gang.
- g) Når testen er over, vil et foreslått treningsoppsett vises på profilskjermen, BMR vil vises på TIME-skjermen, BMI vil vises på pulsskjermen, og fettprosenten din vil vises på kaloriskjermen. Trykk ENTER for å starte det foreslåtte programmet og bruk samme innstillinger som i manuell modus; eller trykk MODE for å gå fra BODY FAT modus til manuell modus.
- h) Trykk START/STOP for å påbegynne treningsøkten.
- i) Du kan under hele økten justere hastigheten på programmet ved å trykke SPEED+, SPEED- eller en av de seks snarveiene for hastighet.
- j) Du kan under hele økten justere stigningen på løpebåndet ved å trykke INCLINE+, INCLINE- eller en av de seks snarveiene for stigning.

MERK:

- Du trenger ikke stille inn disse verdiene dersom du ikke ønsker det. Trykk i såfall ENTER for å hoppe over de verdene du ikke ønsker å stille inn.
- Du må stille inn verdier for kjønn, alder, høyde og vekt for at dette programmet skal virke.
- Dersom du ikke stiller inn verdier for TIME, DISTANCE eller CALORIES, vil disse verdiene bli talt opp fra null. Dersom du har stilt inn disse verdiene, vil de telles ned til null.
- Når du er ferdig med økten, vil computeren lydindikere før den stanser. Trykk START for å starte på nytt igjen.

4. LYD

Koble din mp3-spiller til computeren ved å benytte deg av AUDIO IN mottaket.

Merk:

Reduser lydnivået da dette kan forstyrre avmåling av hjerterytme.

5. BRUKERINNSTILLINGER

- a) Denne innstillingen kan kun utføres når løpebåndet står stille.
- b) Trykk og hold MODE og INCLINE+ inne i to sekunder for å gå inn på brukerinnstillingene. Mens du er inne på brukerinnstillingene, vil profilskjermen vise beskjeden 'BZ', TIME-vinduet vil enten vise beskjeden '01' eller '02', hvor '01' betyr tastaturlyd + lyd under skifte av segment under et program, mens '02' kun betyr tastaturlyd. Trykk SPEED+ eller SPEED- for å forandre denne verdien.

6. PROGRAMPROFIL

Hastighet (Speed): Enhet: km/t
Stigning (Stigning): Enhet: Level (nivå)

7. FEILMELDINGER OG FEILSØK

E1: Denne feilmeldingen indikerer at det er gått over åtte sekunder siden forrige gang computeren har mottatt signaler.

- a) Vennligst sjekk alle ledninger og koblinger, og legg merke til om koblepinnene er bøyd.
- b) Kontakt din forhandler.
- c) Fjern sikkerhetsnøkkelen, trykk og hold SPEED+ og START/STOP samtidig, koble til sikkerhetsnøkkelen igjen samtidig som du holder disse to knappene nede, trykk så START/STOP for å bekrefte alle verdier til computeren viser beskjeden 'CAL' for å recalibrere seg.

E2: Denne feilmeldingen indikerer problemer med EEPROM IC-brikken. Dette vil si at enten ID-koden er feil, eller informasjonen på IC-brikken er feil.

- a) Kontakt din forhandler for ny computer.

E3: Denne feilmeldingen indikerer at stigningssignalene ikke kan leses.

- a) Fjern sikkerhetsnøkkelen, trykk og hold SPEED+ og START/STOP samtidig, koble til sikkerhetsnøkkelen igjen samtidig som du holder disse to knappene nede, trykk så START/STOP for å bekrefte alle verdier til computeren viser beskjeden 'CAL' for å recalibrere seg.
- b) Sjekk alle ledninger og koblinger, og legg merke til om koblepinnene er bøyd.
- c) Sjekk om sikringen er gått på stigningskontrolleren.
- d) Kontakt din forhandler for å skifte ut computer eller MCB. Test så apparatet igjen.

E4: Indikerer at stigningssignalet er reversert.

- a) Kontakt din forhandler.

E5: Under kroppsfett-testen, indikerer denne feilmeldingen at computeren ikke mottar noen pulssignaler:

- a) Gå inn i BODY FAT programmet på nytt, still inn riktige verdier, og pass på at begge hendene dine griper rundt håndpulssensorene.

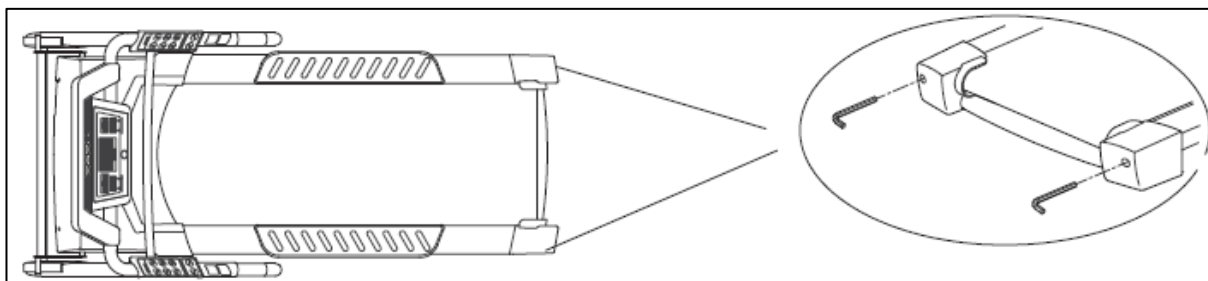
JUSTERING AV LØPEBÅNDET

Sentrering og riktig stramming av løpebåndet er viktig for levetiden. Båndet er korrekt justert fra fabrikken, men faktorer som transport, ujevne gulv og lignende kan føre til at båndet "vandrer" til en av sidene, og skades ved at det skrubber mot sidelistene eller rammen. For å stille båndet tilbake, vennligst følg instruksjonene under.

- **Løpebånd som beveger seg mot en av kantene:** Finn justeringsskruene bakerst på tredemøllen (se illustrasjon). Sett båndet i bevegelse (3-6 km/t) Bruk en Umbraco-nøkkel for å justere den bakre valsen i lengderetning, og følg med på løpebåndet når det beveger seg sidelengs. Løpebåndet vil alltid trekke over til den siden der det er slakkest. Dvs. at dersom du justerer valsens venstre side nærmere deg (ved å skru venstre skru *med* klokken), vil båndet bevege seg mot høyre. Vær oppmerksom på at du ikke skrur for mye ved hvert justeringsforsøk. Som regel vil 1/2 eller 1 omdreining være tilstrekkelig. Er ikke resultatet optimalt gjentas prosedyren til båndet går rett.
- **Løpebånd som glipper:** Årsakene til at båndet glipper kan være mange: Dersom det er for stramt kan drivreimen spinne på den fremre valsen. Er båndet for slakt, vil selve båndet spinne på valsene. Er løpeplaten smurt for mye, kan båndet gli på valsene, og er platen for lite smurt kan båndet henge igjen p.g.a. for mye friksjon (se instruks for smøring på neste side). Benytt de samme justeringsskruene som ved sentrering for å stramme eller slakke på båndet. Vær oppmerksom på at du skrur samme antall omdreininger på hver side, ellers vil båndet bevege seg sidelengs.

ADVARSEL!

Ikke stram båndet for mye, dette vil føre til økt slitasje på bånd og valselagre!



Illustrasjonstegning:

Høyre og venstre justeringsskrue er plassert bakerst på tredemøllen.

RENGJØRING

Rutinemessig renhold vil bidra til at levetiden på apparatet forlenges.

VIKTIG

For å forhindre elektrisk støt, sørg alltid for å trekke ut kontakten fra veggen før du rengjør møllen.

- **Etter hver treningsøkt:** Tørk av computeren og andre overflater med et tørt håndkle for å fjerne svette og annen fuktighet.
- **Ukentlig:** Smuss og støv fra skoene vil til slutt trenge inn under løpebåndet. Tørk av løpeplaten med et kjøkkenpapir og vurder om det er behov for ytterligere smøring (se egen instruks nedenfor). Støvsug under selve tredemøllen en gang i uken

VIKTIG

Bruk aldri slipemidler eller løsemidler for å rengjøre tredemøllen.

SMØRING AV LØPEPLATEN

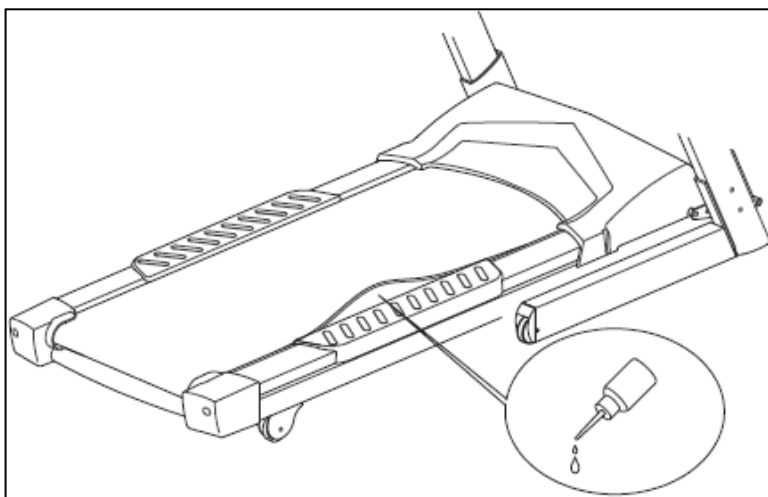
Løpebåndet kommer ferdig smurt og justert fra fabrikken. Allikevel bør løpeplaten holdes under oppsyn for å fjerne støv og smuss ved behov. Tredemøllen skal normalt ikke behøve å smøres i.l.a. de første 250 brukstimer. Etter dette smøres løpeplaten ved behov. Behovet avhenger av en rekke faktorer som luftfuktighet, støv, temperatur, temperatursvingninger og selvsagt antall brukstimer.

For å smøre løpeplaten, følg instruksene nedenfor.

VIKTIG! Bruk bare silikon-baserte smøremidler. LØPEBÅNDET MÅ IKKE SMØRES MED SPRIT- ELLER OLJEBASERTE SMØREMIDLER!

Smøring av løpeplate og løpebånd:

1. Posisjoner løpebåndet slik at sømmen er plassert på toppen, og midt på løpeplaten.
2. Løft løpebåndet litt opp fra platen ved fremre valse. Slakk litt på båndet om nødvendig. Legg en tynn stripe smøremiddel tvers over platen, ca. 50 cm. fra fremre valse.
3. Gjenta prosedyren ca. 50cm. fra bakre valse
4. Gå på tredemøllen ved lav hastighet (2-4 km/t) i ca. 1 minutt for å fordele smøringen jevnt.



Riktig smøring av løpebåndet er viktig for å oppnå minimal friksjon mellom bånd og plate. For mye friksjon vil føre til opphopning av statisk elektrisitet. Dette kan gi ubehagelige støt i kontakt med metallrammen, og også føre til skade på elektronikk i styrekort og computer.

RETNINGSLINJER FOR REKLAMASJONSBEHANDLING ABILICAPRODUKTER

Reklamasjonsbestemmelsene omhandler produkter brukt til hjemmetrening. For bedriftsmarkedet finnes egen oversikt over garantibestemmelser for semi-proff utstyr.

Komponentene som trimutstyr er satt sammen av er i hovedsak delt inn i tre hovedgrupper; **Slitedeler**, **Andre utskiftbare komponenter** og **Konstruksjon/rammeverk**.

Med **Slitedeler** menes deler som man ved normal bruk vil måtte påregne og bytte ut med jevne mellomrom. Herunder sorterer deler som bremseklosser, trinser, vaiere, justeringsskruer kulelager, strikker, fjærer og lignende.

Ifølge kjøpslov/forbrukerkjøpslov er det ingen lovfestet reklamasjonsrett på slike deler. Men vi gir ett års garanti på disse delene.

*NB. For at det skal være tillatt å markedsføre eller omtale kjøpsvilkår som en GARANTI, forutsetter det at de gir kjøper vesentlig bedre rettigheter enn det som følger av loven. Normal REKLAMASJONSRETT er **ulovlig** å omtale som GARANTI i salgs- eller markedsføringsmateriell.*

Med **Andre utskiftbare komponenter** menes alle andre løse deler som finnes på apparatene. Eksempler på slike deler kan være seteputer, polstringer, pedaler, treningscomputere og annen elektronikk. På denne typen deler gjelder den lovfestede reklamasjonsretten på to år, forutsatt at de ikke er utsatt for unormal ytre påvirkning.

Unntatt fra denne kategorien er motorer til tredemøller.

For alle tredemøllemotorer gjelder en fem års reklamasjonsrett, forutsatt at de ikke er utsatt for unormal ytre påvirkning eller unødvendig slitasje gjennom manglende vedlikehold.

Med **Konstruksjonsdeler / rammeverk** menes hovedbestanddelene i treningsapparatet, dvs. stålkonstruksjoner og tilhørende sveisesømmer.

For denne typen deler gjelder en fem års reklamasjonsrett, forutsatt at de ikke er utsatt for unormal ytre påvirkning.

Lengre garantier/livstidsgarantier på rammeverk vil evt. være spesifisert for hvert enkelt produkt.

VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

Om det skulle oppstå problemer av noe slag, ber vi dere kontakte Mylna servicesenter. Her sitter det konsulenter med spesiell kompetanse til å hjelpe deg med spørsmål rundt produktet, montering eller feil og mangler. Du kan også se på hjemmesiden www.mylناسport.no/service. Her vil det ligge mye nyttig informasjon rundt produktene.

VI ØNSKER AT DU SKAL KONTAKTE OSS FØR DU EVENTUELT GÅR TILBAKE TIL BUTIKKEN MED PRODUKTET:

Kundeservice: 32 27 27 27 (Danmark +45 – 70 24 18 60)

Når du kontakter oss bør du ha denne brukerveiledningen tilgjengelig.

BESTILLING AV RESERVEDELER:

Kontakt eller skriv til:

Kundeservice: 32 27 27 27 (Danmark +45 – 70 24 18 60)

Mail: service@mylnاسport.no

Når du bestiller reservedeler er det viktig at du tar med følgende informasjon:

- Modellnummeret på produktet.
- Navnet på produktet.
- Serienummeret på produktet.
- Nummeret på reservedelene (se deletegning og deleliste lengst frem i manualen)

VARNING: För att undvika brand, elstöt eller annan personskada, läs igenom de följande säkerhetsföreskrifterna innan du börjar använda löpbandet. Det är ägarens ansvar att alla som använder löpbandet har förstått innehåller i dessa säkerhetsföreskrifter.

Användningsområdet för detta träningsredskap är hemmaträning.

Löpbandet får endast användas enligt beskrivningen i denna bruksanvisning.

Vid montering: se till att alla skruvar och muttrar sitter på rätt plats och att de är ordentligt införda innan du börjar spänna dem.

Se till att el-kabeln inte kommer i klem under ramen eller i rörlige delar. Löpbandet får inte användas om el-kabeln er skadat på något sätt.

Placera träningsredskapet på ett plant underlag, med 2 m fritt utrymme bakom.

Träningsredskapet får inte användas utomhus eller i rum med onormalt hög luftfuktighet. Du rekommenderas inte att använda träningsredskapet i ett garage, en carport eller på en överbyggd terrass.

Träningsredskapet får endast anslutas till jordade eluttag.

Du rekommenderas att använda en underlagsmatta för att eliminera risken för att golv eller golvbeläggningen tar skada då träningsredskapets används.

Träningsredskapet ska förvaras torrt och frostfritt. Displayen bör aldrig utsättas för direkt solljus.

Före varje användningstillfälle: kontrollera att alla skruvar och muttrar är ordentligt åtdragna. Om du upptäcker lösa eller defekta delar: se till att ingen använder träningsredskapet förrän det befinner sig i tillfredsställande skick igen.

Undersök löpmattan noga före användning och kontrollera att alla komponenter är felfria.

För din egen säkerhets skull, fäst alltid säkerhetsnyckelns snöre vid kläderna/kroppen när du tränar. Om du skulle ha otur att ramla, lossnar nyckeln och bryter strömmen till träningsredskapet.

Endast en person åt gången får använda träningsredskapet.

Undvik om möjligt långärmade tröjor eller långbyxor i polyester eller annat konstfiber under träning. De kan generera statisk elektricitet som kan skada träningsredskapets komponenter eller ge en obehaglig stöt vid kontakt med stålramen.

Använd inte löst sittande kläder som kan fastna i rörliga delar. Bär lämpliga och helt rena skor.

Stå inte på löpmattan när du startar löpbandet.

Barn får inte använda träningsredskapet utan tillsyn, och bör inte heller befinna sig i närheten när någon annan använder träningsredskapet.

Träningsredskapet bör inte användas av personer som väger över 130 kg.

Stoppa aldrig in föremål i löpbandet.

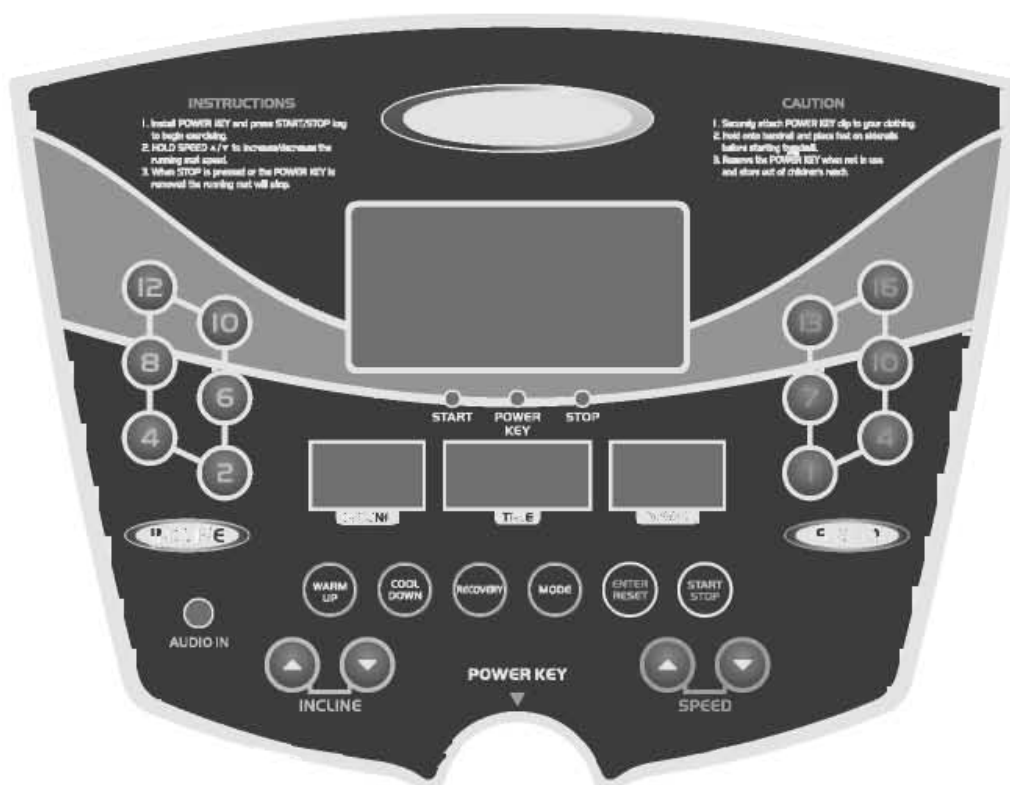
Lämna aldrig löpbandet medan det är igång

Träningsredskapet bör inte användas i samband med medicinsk eller fysiologisk behandling, såvida inte detta ordinerats specifikt av läkare eller fysioterapeut.

Läs noga igenom instruktionerna längst bak i bruksanvisningen angående rengöring och underhåll. Att följa dessa instruktioner kan vara avgörande för den totala livslängden för både enskilda komponenter och löpbandet i dess helhet.

Vi förbehåller oss eventuella tryckfel i bruksanvisningen.

HUR MAN BETJÄNER DATORN



PMT-15401

FUNKTIONSKNAPPAR

Det finns sammanlagt 23 knappar på datorn. Dessa inkluderar av/på-knapp, knappar för huvudfunktioner, sex snabbvalsknappar för hastighet samt sex snabbvalsknappar för stigning.

1.1. AV/PÅ-KNAPP

Löpbandet och datorn kan endast användas när säkerhetsnyckeln är ansluten till datorn. Om nyckeln tas bort stängs både datorn och löpbandet av.

1.2.1. WARM UP (uppvärmning)

Detta program är fem minuter långt. Sätt på apparaten och tryck på denna knapp för att starta uppvärmningsprogrammet. Löpbandet börjar genast att röra sig. Du rekommenderas att använda uppvärmningsprogrammet innan du påbörjar ett träningspass, eftersom uppvärmningen förbereder din kropp inför hårdare träning. Du bör alltid värma upp inför ett träningspass eftersom detta förbättrar din träningsupplevelse och förebygger skador. Teorin bakom detta är att muskelsammandragningar är beroende av temperatur. Eftersom en ökad muskeltemperatur förbättrar din prestation, och uppvärmningen ökar muskeltemperaturen, är detta en avgörande del av träningen.

Det finns fem fördelar med att värma upp inför varje träningspass:

- 1) Det ökar muskeltemperaturen.
- 2) Det ökar blodcirkulationen.
- 3) Det ökar din rörlighet.
- 4) Det minskar risken för skador.
- 5) Det förbättrar din prestation.

1.2.2. START / STOP (start/stopp)

Tryck på denna knapp för att starta eller stoppa träningspasset.

1.2.3. ENTER / RESET (bekräfta/nollställ)

- a) När löpbandet står stilla i manuellt läge, kan du trycka på denna knapp för att välja ett förinställt träningspass från följande lista:
P1 ~ P16, U1 ~ U3, H.R.C (65 %, 75 % och 85 %).
- b) När du skrivit in information ska du trycka på denna knapp för att bekräfta dina val för TIME (tid), DISTANCE (distans), CALORIE (kalorier), TARGET HEART RATE (målvärde för hjärtrytm), SPEED (hastighet), INCLINE (stigning), GENDER (kön), HEIGHT (längd), WEIGHT (vikt) och AGE (ålder).
- c) När du skapar en hastighetsprofil ska du trycka på denna knapp för att bekräfta profilen för varje segment i programmen U1, U2 och U3.
- d) RESET (nollställ)
Om du vill nollställa alla värden till standardvärden ska du hålla in denna knapp i två sekunder.

1.2.4. MODE (läge)

- a) Tryck på denna knapp för att välja en funktion från följande lista:
MANUAL (manuell), P1 ~ P16, U1 ~U3, H.R.C (65 %, 75 % och 85 %) og BODY FAT (kroppsfett).
Tryck därefter på SPEED+ eller SPEED- för att välja program under dessa kategorier.
MANUAL (manuell) och BODY FAT (kroppsfett) har inga underkategorier.
- b) Under en övning kan du trycka på MODE (läge) för att välja om skärmen ska visa aktuell profil, skärmsläckare eller en banprofil.

1.2.5. SPEED +/- (hastighet +/-)

- a) I inställningsläget kan du trycka på dessa knappar för att öka eller minska värdena för tid, distans, kalorier, svårighetsgrad och målvärden för hjärtrytm.
- b) Under en övning kan du trycka på dessa knappar för att öka eller minska hastigheten med 0,1 km/t (1 mph) per steg. Håll in knappen i mer än två sekunder för att ändra hastighet snabbare.
- c) I programmen U1, U2 och U3 kan du trycka på dessa knappar för att ställa in värden för profilsegmenten i hastighetsprogrammet.
- d) I inställningsläget för svårighetsgrad, kan du trycka på dessa knappar för att ändra värdena med 0,1 km/t.
- e) I programmet BODY FAT (kroppsfett) kan du trycka på dessa knappar för att ändra värdena för
AGE (ålder), HEIGHT (längd) och WEIGHT (vikt).

OBS: Funktionen för handpulssensor kombineras med funktionerna för justering av hastighet eller stigning. Handpulsfunktionen på höger handtag kan fungera på samma sätt som SPEED+/- gör på panelen.

1.2.6. INCLINE+/- (stigning+/-)

- a) Under övningen kan du trycka på dessa knappar för att ändra stigningsnivån med en nivå åt gången. Om du håller in knapparna ändras nivåerna snabbare.
- b) I inställningsläget för svårighetsgrad, kan du trycka på dessa knappar för att ändra stigningsnivån med en nivå åt gången. Om du håller in knapparna ändras nivåerna snabbare.

OBS: Funktionen för handpulssensor kombineras med funktionerna för justering av hastighet eller stigning. Handpulsfunktionen på vänster handtag kan fungera på samma sätt som INCLINE+/- gör på panelen.

1.2.7. QUICK INCLINE (genväg, stigning)

På panelen hittar du sex genvägar för stigning. Du kan när som helst under träningen trycka på en av dessa knappar för att omedelbart ändra stigningen till önskad nivå. Dessa knappar kan inte användas under programmen för uppvärmning och nertrappning.

1.2.8. QUICK SPEED (genväg, hastighet)

På panelen hittar du sex genvägar för hastighet. Du kan när som helst under träningen trycka på en av dessa knappar för att omedelbart ändra hastigheten till önskad nivå. Dessa knappar kan inte användas under programmen för uppvärmning och nertrappning.

1.2.9. COOLDOWN (nertrappning)

Tryck på denna knapp under vilken som helst övning, med undantag för WARM UP (uppvärmning) för att gå in i nertrappningsläget. Detta program varar i fem minuter, och den återstående programtiden visas på skärmen. Du rekommenderas att använda denna funktion innan du avslutar träningspasset. Nertrappningen främjar blodcirkulationen och för med sig syre och näring som musklerna behöver efter det huvudsakliga träningspasset.

1.2.10. PULSE RECOVERY (återhämtningstid)

- a) Tryck på denna knapp om du vill öppna återhämtningsfunktionen under träningspasset. När du trycker på denna knapp stoppar löpbandet omedelbart, och därför rekommenderas du att hålla fast dig i handtagen och placera dina fötter på sidoskenorna innan du trycker på denna knapp.
- b) Du kan trycka på knappen efter en övning för att kontrollera din egen återhämtning. Programmet betygsätter dig baserat på avläsningarna, med skalan F1.0 till F6.0, där F1.0 är toppbetyg och F6.0 är bottenbetyg. Denna funktion kan ge dig en fingervisning om vilken nivå din återhämtning ligger på, och kan därmed hjälpa dig att förbättra den genom träning. För att avläsningen ska bli korrekt måste du använda denna funktion omedelbart efter träningspasset. När du har tryckt på knappen ska du fatta tag runt metallkontaktarna. Avläsningen tar 60-90 sekunder, och sedan visas resultatet på skärmen. Om du vill avbryta funktionen innan testet är slutfört, tryck en gång till på knappen.
- c) Tryck på RECOVERY (återhämtning) för att starta funktionen. Placera dina händer på handpulssensorerna. Löpbandet stoppar. Efter 60-90 sekunder visar distansskärmen det högsta hjärtrytmvärdet, kaloriskärmen visar det lägsta hjärtrytmvärdet, och hastighetsskärmen visar ditt betyg.

2. SKÄRMAR

2.1. PROFILSKÄRM FÖR PROGRAM OCH MANUELLT LÄGE

På denna skärm kan du välja mellan MANUAL (manuell), P1 ~ P16, U1 ~ U3, H.R.C. (65 %, 75 % och 85 %) eller BODY FAT (kroppsfett).

2.2. HUVUDSKÄRM

- a) Huvudskärmen visar programprofilen indelad i 20 segment:
- b) Under programmen P1 ~ P16 eller U1 ~ U3 växlar segmentet var 30:e sekund om du inte ställer in en fast träningstid. Om du ställer in en fast träningstid, kommer tidslängden för varje segment att vara den totala tiden delat med 20.
- c) I manuellt läge och H.R.C. (65 %, 75 % och 85 %) växlar segmenten var 30:e sekund, oavsett om du har ställt in en fast träningstid eller inte.

2.3. SKÄRM FÖR TIDTAGNING

Denna skärm visar träningspassets längd.

Om du inte ställer in en längd för träningspasset, kommer skärmen att räkna upp från 0:00. Max värde är 99:59.

Om du vill ställa in en viss träningstid, trycker du på SPEED+ eller SPEED- i inställningsläget. Skalan är mellan 10:00 och 99:00, med en minuts ökning per steg. När du har ställt in önskad träningstid, börjar skärmen räkna ner till 0:00. Apparaten avger en ljudsignal när du har nått ditt mål.

2.4. DISTANSSKÄRMEN

Denna skärm visar den distans du har rört dig på löpbandet.

Om du inte ställer in ett målvärde för träningspasset, kommer skärmen att räkna upp från 0. Max. värde är 999 km.

Om du vill ställa in en viss distans trycker du på SPEED+ eller SPEED- i inställningsläget. Skalan är mellan 0 km och 999 km, med 0,1 kilometers ökning per steg. När du har ställt in önskad distans börjar skärmen räkna ner till 0,0 km. Apparaten avger en ljudsignal när du har nått ditt mål.

2.5. KALORISKÄRMEN

Denna skärm visar ungefär hur många kalorier du har förbränt.

Om du inte ställer in ett målvärde för träningspasset, kommer skärmen att räkna upp från 0. Max. värde är 999 Kcal.

Om du vill ställa in ett visst antal kalorier trycker du på SPEED+ eller SPEED- i inställningsläget. Skalan är mellan 1,0 Kcal och 999 Kcal, med en kaloris ökning per steg. När du har ställt in önskat målvärde börjar skärmen räkna ner till 0,0 Kcal. Apparaten avger en ljudsignal när du har nått ditt mål.

2.6. PULSSKÄRMEN

Under inställning av målvärde för hjärtrytm, blinkar denna skärm för att påminna dig om att trycka på SPEED+ eller SPEED- för att ställa in önskat målvärde för hjärtrytm med en skala mellan 60 BPM och 220 BPM. Datorn registrerar genast ifall din hjärtrytm överskrider detta målvärde, och skärmen blinkar för att informera dig om detta.

Under en övning kan du använda pulsbälte eller handpulssensor för att visa din aktuella hjärtrytm på skärmen i BPM (slag per minut). Skalan är 40-240 BPM.

Du kan välja mellan två olika sätt att mäta din hjärtrytm: via handpulssensorerna eller via pulsältet. Om du använder dig av båda systemen samtidigt, visas endast information från handpulssensorerna på skärmen.

OBS: Pulsfunktionen är endast avsedd att vara en fingervisning, och den är inte avsedd att vara ett medicinskt verktyg. Överträning kan vara skadligt och om du känner dig illamående, yr eller upplever någon annan form av obehag måste du genast avbryta träningen.

Datorn är utvecklad för att fungera tillsammans med pulsälten som har en frekvens på 5 KHz.

2.7. HASTIGHETSSKÄRM

a) Denna skärm visar löpbandets aktuella hastighet under användning. Du kan ändra denna hastighet med knapparna SPEED+ och SPEED-. Under inställning kommer denna skärm att visa max. hastighet för önskat program. Du kan justera detta genom att trycka på knapparna SPEED+ och SPEED-. Skalan är mellan 1 km/t och 18 km/t.

2.8. STIGNINGSSKÄRM

Du kan justera stigningen under en övning eller i inställningsläget genom att trycka på INCLINE+ och INCLINE-. Skalan är 0-5.

2.9. BANSKÄRM

- a) Under träningspasset kan du trycka på MODE (läge) för att välja antal varv (LOOP) du vill springa på den virtuella banan.
- b) Varje varv representerar 400 meter.
- c) Skalan är 0-99 varv (LOOPS).

2.10. SKÄRMSLÄCKARE

Om datorn inte har tagit emot några signaler på 200 sekunder slås skärmsläckaren på automatiskt. Under träningspasset kan du sätta på skärmsläckaren manuellt genom att trycka på MODE (läge).

2.11. BAKGRUNDSBELYSNING

Bakgrundsbelysningen tänds automatiskt när du sätter på apparaten. I STOP-läget slås skärmsläckaren automatiskt på om inga signaler har tagit emot på 200 sekunder. Bakgrundsbelysningen släcks automatiskt efter en timme om datorn inte tagit emot några signaler.

3. ANVÄNDNINGSSINSTRUKTIONER

3.1. START

Tryck på på/av-knappen och anslut säkerhetsnyckeln till datorn. Alla skärmar lyser upp en kort stund, innan du automatiskt kan starta med det manuella programmet. Tryck på START/STOP för att börja träningspasset.

Obs: Apparaten fungerar inte om inte säkerhetsnyckeln är ansluten.

3.2. AVSLUTA TRÄNINGSPASSET

Tryck på START/STOP-knappen, ta bort nyckeln från apparaten och slå ifrån strömbrytaren.

OBS: Fäst säkerhetsnyckeln vid dina träningskläder. Detta säkerställer att apparaten stängs av automatiskt om du skulle råka ramla. Kontrollera att säkerhetsnyckeln är ordentligt fäst vid dina kläder innan du påbörjar träningspasset.

3.3. SNABBSTART

- a) Tryck på MODE (läge) för att välja ett program från följande lista: MANUAL (manuell), P1~P16, U1 ~ U3, H.R.C (65 %, 75 % och 85 %) och BODY FAT (kroppsfett). Tryck på ENTER för att bekräfta.
- b) Tryck på START för att starta träningspasset.

3.4. MANUAL (manuell)

- a) Slå till strömbrytaren och anslut säkerhetsnyckeln till datorn. Alla skärmar tänds en kort stund innan profilskärmen visar profilen för det manuella programmet. Tryck på ENTER för att bekräfta.
- b) TIME (tid) blinkar på skärmen. Tryck på SPEED+ och SPEED- för att ställa in önskad träningstid. Tryck på ENTER för att bekräfta.
- c) DISTANCE (distans) blinkar på skärmen. Tryck på SPEED+ och SPEED- för att ställa in önskad distans. Tryck på ENTER för att bekräfta.
- d) CALORIES (kalorier) blinkar på skärmen. Tryck på SPEED+ och SPEED- för att ställa in det antal kalorier du vill förbränna. Tryck på ENTER för att bekräfta.
- f) PULSE (puls) blinkar på skärmen. Tryck på SPEED+ och SPEED- för att ställa in det hjärtrytmvärde du inte vill överskrida under träningspasset. Tryck på ENTER för att bekräfta. Om du överskrider detta värde, kommer pulsskärmen att blinka för att varna dig.
- f) SPEED (hastighet) blinkar på skärmen. Tryck på SPEED+ och SPEED- för att ställa in önskad hastighet. Tryck på ENTER för att bekräfta.
- g) Tryck på START/STOP för att börja träningspasset.
- h) Du kan när som helst under träningspasset justera hastigheten för programmet genom att trycka på SPEED+, SPEED- eller en av de sex genvägarna för hastighet.
- i) Du kan när som helst under träningspasset justera löpbandets stigning genom att trycka på INCLINE+, INCLINE- eller en av de sex genvägarna för stigning.

OBS:

- Du behöver inte ställa in dessa värden om du inte vill. Tryck på ENTER för att hoppa över de värden du inte vill ställa in.
- Om du inte ställer in värden för TIME (tid), DISTANCE (distans) eller CALORIES (kalorier), kommer dessa värden att räknas upp från noll. Om du ställer in dessa värden, kommer de att räknas ner till noll.
- Om du inte ställer in ett värde för hastighet, kommer löpbandet att följa ett standardvärde.
- Om du inte ställer in ett målvärde för hjärtrytm, blir du inte påmind ifall du överskrider en önskad gräns. I sådant fall visas endast din aktuella hjärtrytm på skärmen.
- När du är färdig med träningspasset, avger datorn en ljudsignal innan den stoppar. Tryck på START igen för att starta på nytt.

3.5. PROGRAM P1 ~ P9 (HASTIGHETSBASERAT)

- a) Tryck på MODE (läge) för att välja ett av de förinställda programmen P1 till P9. Tryck på ENTER för att bekräfta.
- b) TIME (tid) blinkar på skärmen. Tryck på SPEED+ och SPEED- för att ställa in önskad träningsstid. Tryck på ENTER för att bekräfta.
- c) DISTANCE (distans) blinkar på skärmen. Tryck på SPEED+ och SPEED- för att ställa in önskad distans. Tryck på ENTER för att bekräfta.
- d) CALORIES (kalorier) blinkar på skärmen. Tryck på SPEED+ och SPEED- för att ställa in det antal kalorier du vill förbränna. Tryck på ENTER för att bekräfta.
- e) PULSE (puls) blinkar på skärmen. Tryck på SPEED+ och SPEED- för att ställa in det hjärtrytmvärde du inte vill överskrida under träningspasset. Om du överskrider detta värde, kommer pulsskärmen att blinka för att varna dig.
- f) SPEED (hastighet) blinkar på skärmen. Tryck på SPEED+ och SPEED- för att ställa in önskad hastighet. Alla staplar i stigningsprofilen förändras nu med en nivå.

Max. hastighet representeras genom att en stapel inte längre ökar när du trycker på SPEED+. Min. hastighet representeras genom att en stapel inte längre minskar när du trycker på SPEED-.

Max. hastighet för profilen visas på skärmen TIME (tid), medan min. hastighet visas på hastighetsskärmen. Tryck på ENTER för att bekräfta önskad hastighetsprofil.

- g) Tryck på START/STOP för att börja träningspasset.
- h) Du kan när som helst under träningspasset justera hastigheten för programmet genom att trycka på SPEED+, SPEED- eller en av de sex genvägarna för hastighet.
- i) Du kan när som helst under träningspasset justera löpbandets stigning genom att trycka på INCLINE+, INCLINE- eller en av de sex genvägarna för stigning.

OBS:

- Du behöver inte ställa in dessa värden om du inte vill. Tryck på ENTER för att hoppa över de värden du inte vill ställa in. Tryck därefter på START för att påbörja träningspasset.
- Om du inte ställer in värden för TIME (tid), DISTANCE (distans) eller CALORIES (kalorier), kommer dessa värden att räknas upp från noll. Om du ställer in dessa värden, kommer de att räknas ner till noll.
- Om du inte ställer in ett värde för hastighet, kommer löpbandet att följa ett standardvärde.
- Om du inte ställer in ett målvärde för hjärtrytm, blir du inte påmind ifall du överskrider en önskad gräns. I sådant fall visas endast din aktuella hjärtrytm på skärmen.
- När du är färdig med träningspasset, avger datorn en ljudsignal innan den stoppar. Tryck på START igen för att starta på nytt.

3.6 PROGRAM P10 TILL P14 (STIGNINGSBASERAT)

- a) Tryck på MODE (läge) för att välja ett av de förinställda programmen P10 till P14. Tryck på ENTER för att bekräfta.
- b) TIME (tid) blinkar på skärmen. Tryck på SPEED+ och SPEED- för att ställa in önskad träningsstid. Tryck på ENTER för att bekräfta.
- c) DISTANCE (distans) blinkar på skärmen. Tryck på SPEED+ och SPEED- för att ställa in önskad distans. Tryck på ENTER för att bekräfta.
- d) CALORIES (kalorier) blinkar på skärmen. Tryck på SPEED+ och SPEED- för att ställa in det antal kalorier du vill förbränna. Tryck på ENTER för att bekräfta.
- e) PULSE (puls) blinkar på skärmen. Tryck på SPEED+ och SPEED- för att ställa in det hjärtrytmvärde du inte vill överskrida under träningspasset. Om du överskrider detta värde, kommer pulsskärmen att blinka för att varna dig.
- f) INCLINE blinkar. Tryck på SPEED+ och SPEED- för att ställa in önskad stigning. Alla staplar i stigningsprofilen förändras nu med en nivå.

Max. stigning representeras genom att en stapel inte längre ökar när du trycker på SPEED+. Min. stigning representeras genom att en stapel inte längre minskar när du trycker på SPEED-.

Max. stigning för profilen visas på distansskärmen, medan min. stigning visas på puls/stigningsskärmen. Tryck på ENTER för att bekräfta önskad stigningsprofil.
- g) Tryck på START/STOP för att börja träningspasset.
- h) Du kan när som helst under träningspasset justera hastigheten för programmet genom att trycka på SPEED+, SPEED- eller en av de sex genvägarna för hastighet.
- i) Du kan när som helst under träningspasset justera löpbandets stigning genom att trycka på INCLINE+, INCLINE- eller en av de sex genvägarna för stigning.

OBS:

- Om du inte ställer in värden för TIME (tid), DISTANCE (distans) eller CALORIES (kalorier), kommer dessa värden att räknas upp från noll. Om du ställer in dessa värden, kommer de att räknas ner till noll.
- Om du inte ställer in ett värde för stigning, kommer löpbandet att följa ett standardvärde.
- Om du inte ställer in ett målvärde för hjärtrytm, blir du inte påmind ifall du överskrider en önskad gräns. I sådant fall visas endast din aktuella hjärtrytm på skärmen.
- När du är färdig med träningspasset, avger datorn en ljudsignal innan den stoppar. Tryck på START igen för att starta på nytt.

3.7. PROGRAM P15 TILL P16 (HASTIGHET + STIGNINGS BASERAT)

- a) Tryck på MODE (läge) för att välja ett av de förinställda programmen P15 till P16. Tryck på ENTER för att bekräfta.
- b) TIME (tid) blinkar på skärmen. Tryck på SPEED+ och SPEED- för att ställa in önskad träningstid. Tryck på ENTER för att bekräfta.
- c) DISTANCE (distans) blinkar på skärmen. Tryck på SPEED+ och SPEED- för att ställa in önskad distans. Tryck på ENTER för att bekräfta.
- d) CALORIES (kalorier) blinkar på skärmen. Tryck på SPEED+ och SPEED- för att ställa in det antal kalorier du vill förbränna. Tryck på ENTER för att bekräfta.
- e) PULSE (puls) blinkar på skärmen. Tryck på SPEED+ och SPEED- för att ställa in det hjärtrytmvärde du inte vill överskrida under träningspasset. Om du överskrider detta värde, kommer pulsskärmen att blinka för att varna dig.
- f) SPEED (hastighet) blinkar på skärmen. Tryck på SPEED+ och SPEED- för att ställa in önskad hastighet. Alla staplar i stigningsprofilen förändras nu med en nivå.

Max. hastighet representeras genom att en stapel inte längre ökar när du trycker på SPEED+. Min. hastighet representeras genom att en stapel inte längre minskar när du trycker på SPEED-.

Max. hastighet för profilen visas på skärmen TIME (tid), medan min. hastighet visas på hastighetsskärmen. Tryck på ENTER för att bekräfta önskad hastighetsprofil.

- g) INCLINE blinkar. Tryck på SPEED+ och SPEED- för att ställa in önskad stigning. Alla staplar i stigningsprofilen förändras nu med en nivå.

Max. stigning representeras genom att en stapel inte längre ökar när du trycker på SPEED+. Min. stigning representeras genom att en stapel inte längre minskar när du trycker på SPEED-.

Max. stigning för profilen visas på kaloriskärmen, medan min. stigning visas på puls/stigningsskärmen. Tryck på ENTER för att bekräfta önskad stigningsprofil.

- h) Tryck på START/STOP för att börja träningspasset.

- i) Du kan när som helst under träningspasset justera hastigheten för programmet genom att trycka på SPEED+, SPEED- eller en av de sex genvägarna för hastighet.
- j) Du kan när som helst under träningspasset justera löpbandets stigning genom att trycka på INCLINE+, INCLINE- eller en av de sex genvägarna för stigning.

OBS:

- Du behöver inte ställa in dessa värden om du inte vill. Tryck på ENTER för att hoppa över de värden du inte vill ställa in.
- Om du inte ställer in värden för TIME (tid), DISTANCE (distans) eller CALORIES (kalorier), kommer dessa värden att räknas upp från noll. Om du ställer in dessa värden, kommer de att räknas ner till noll.
- Om du inte ställer in ett värde för stigning eller hastighet, kommer löpbandet att följa ett standardvärde.
- Om du inte ställer in ett målvärde för hjärtrytm, blir du inte påmind ifall du överskrider en önskad gräns. I sådant fall visas endast din aktuella hjärtrytm på skärmen.
- När du är färdig med träningspasset, avger datorn en ljudsignal innan den stoppar. Tryck på START igen för att starta på nytt.

3.8. ANVÄNDARINSTÄLLDA PROGRAM U1 TILL U3

- a) Tryck på MODE (läge) för att välja ett av de användarinställda programmen U1 till U3. Tryck på ENTER för att bekräfta.
- b) TIME (tid) blinkar på skärmen. Tryck på SPEED+ och SPEED- för att ställa in önskad träningsstid. Tryck på ENTER för att bekräfta.
- c) DISTANCE (distans) blinkar på skärmen. Tryck på SPEED+ och SPEED- för att ställa in önskad distans. Tryck på ENTER för att bekräfta.
- d) CALORIES (kalorier) blinkar på skärmen. Tryck på SPEED+ och SPEED- för att ställa in det antal kalorier du vill förbränna. Tryck på ENTER för att bekräfta.
- e) PULSE (puls) blinkar på skärmen. Tryck på SPEED+ och SPEED- för att ställa in det hjärtrytmvärde du inte vill överskrida under träningspasset. Om du överskrider detta värde, kommer pulsskärmen att blinka för att varna dig.
- f) Den första stapeln på hastighetsskärmen blinkar. Tryck på SPEED+ och SPEED- för att ställa in önskad hastighet för detta segment. Tryck på ENTER för att bekräfta.
- g) Den andra stapeln på hastighetsskärmen blinkar. Tryck på SPEED+ och SPEED- för att ställa in önskad hastighet för detta segment. Tryck på ENTER för att bekräfta. Upprepa detta tills du har ställt in en hastighet för alla segment, och tryck på ENTER för att spara din önskade profil.
- h) Tryck på START/STOP för att börja träningspasset.
- i) Du kan när som helst under träningspasset justera hastigheten för programmet genom att trycka på SPEED+, SPEED- eller en av de sex genvägarna för hastighet.

j) Du kan när som helst under träningspasset justera löpbandets stigning genom att trycka på INCLINE+, INCLINE- eller en av de sex genvägarna för stigning.

OBS:

- Du behöver inte ställa in dessa värden om du inte vill. Tryck på ENTER för att hoppa över de värden du inte vill ställa in.
- Om du inte ställer in värden för TIME (tid), DISTANCE (distans) eller CALORIES (kalorier), kommer dessa värden att räknas upp från noll. Om du ställer in dessa värden, kommer de att räknas ner till noll.
- Om du inte ställer in ett målvärde för hjärtrytm, blir du inte påmind ifall du överskrider en önskad gräns. I sådant fall visas endast din aktuella hjärtrytm på skärmen.
- När du är färdig med träningspasset, avger datorn en ljudsignal innan den stoppar. Tryck på START igen för att starta på nytt.

3.9. HJÄRTRYTMPROGRAM

- Tryck på MODE för att välja H.R.C.-program. Tryck därefter på SPEED+ och SPEED- för att välja procentvärde (65 %, 75 % och 85 %). Tryck på ENTER för att bekräfta.
- Profilfönstret visar meddelandet "AGE" (ålder), och pulsfönstret visar standardvärdet för ålder, som är "30". Tryck på SPEED+ eller SPEED- för att ange din ålder. Skalan är 10-99. Tryck på ENTER för att bekräfta.
- Pulsfönstret blinkar och ett målvärde för hjärtrytm genereras automatiskt utifrån en formel baserad på din ålder. Tryck på SPEED+ och SPEED- för att justera detta målvärde efter behag. Tryck på ENTER för att bekräfta. Så snart din hjärtrytm överskrider det inställda värdet, kommer pulsfönstret att blinka för att påminna dig om att ta det lugnare.
- TIME (tid) blinkar på skärmen. Tryck på SPEED+ och SPEED- för att ställa in önskad träningsstid. Tryck på ENTER för att bekräfta.
- DISTANCE (distans) blinkar på skärmen. Tryck på SPEED+ och SPEED- för att ställa in önskad distans. Tryck på ENTER för att bekräfta.
- CALORIES (kalorier) blinkar på skärmen. Tryck på SPEED+ och SPEED- för att ställa in det antal kalorier du vill förbränna. Tryck på ENTER för att bekräfta.
- Tryck på START/STOP för att börja träningspasset.
- Datorn läser automatiskt av din hjärtrytm var 30:e sekund. Om din hjärtrytm ligger 5 BPM eller mer under det förinställda målvärdet, ökar stigningsnivån automatiskt med en nivå. Om din hjärtrytm är 5 BPM eller mer över det förinställda målvärdet, minskar stigningsnivån automatiskt med en nivå.
- Du kan när som helst under träningspasset justera hastigheten för programmet genom att trycka på SPEED+, SPEED- eller en av de sex genvägarna för hastighet.

j) Du kan när som helst under träningspasset justera löpbandets stigning genom att trycka på INCLINE+, INCLINE- eller en av de sex genvägarna för stigning.

OBS:

- Du behöver inte ställa in dessa värden om du inte vill. Tryck på ENTER för att hoppa över de värden du inte vill ställa in.
- Om du inte ställer in värden för TIME (tid), DISTANCE (distans) eller CALORIES (kalorier), kommer dessa värden att räknas upp från noll. Om du ställer in dessa värden, kommer de att räknas ner till noll.
- När du är färdig med träningspasset, avger datorn en ljudsignal innan den stoppar. Tryck på START igen för att starta på nytt.

3.10. KROPPSFETTPROGRAM

- a) Tryck på MODE (läge) tills meddelandet "FAT" (fett) visas på profilskärmen. Tryck på ENTER för att bekräfta.
- b) Nu visar profilskärmen meddelandet "SEX" (kön), och pulsfönstret visar "0". Nu kan du trycka på SPEED+ och SPEED- för att ange huruvida du är man eller kvinna. "0" betyder kvinna, och "1" betyder man. Tryck på ENTER för att bekräfta.
- c) Profilskärmen visar meddelandet "AGE" (ålder), och pulsfönstret visar standardvärdet för ålder, som är "30". Tryck på SPEED+ eller SPEED- för att ange din ålder. Skalan är 10-99. Tryck på ENTER för att bekräfta. Nu visar profilskärmen meddelandet "H.T." (längd), och pulsfönstret visar "175".
Använd SPEED+ och SPEED- för att skriva in din längd i centimeter. Tryck på ENTER för att bekräfta.
- e) Nu visar profilskärmen meddelandet "W.T." (vikt), och pulsfönstret visar "70".
Använd SPEED+ och SPEED- för att skriva in din vikt i kilo. Tryck på ENTER för att bekräfta.
- f) Tryck på START för att starta testet, och fatta tag runt handpulssensorerna. Profilmönstret blinkar och visar meddelandet "FAT" (fett) för att indikera att testet är igång.
- g) När testet är slutfört visas ett förslag på träningsupplägg på profilskärmen, BMR visas på skärmen TIME (tid), BMI visas på pulsskärmen, och din fettprocent visas på kaloriskärmen. Tryck på ENTER för att starta det föreslagna programmet och använd samma inställningar som i manuellt läge, eller tryck på MODE för att gå från läget BODY FAT (kroppsfett) till det manuella läget.
- h) Tryck på START/STOP för att börja träningspasset.
- i) Du kan när som helst under träningspasset justera hastigheten för programmet genom att trycka på SPEED+, SPEED- eller en av de sex genvägarna för hastighet.
- j) Du kan när som helst under träningspasset justera löpbandets stigning genom att trycka på INCLINE+, INCLINE- eller en av de sex genvägarna för stigning.

OBS:

- Du behöver inte ställa in dessa värden om du inte vill. Tryck på ENTER för att hoppa över de värden du inte vill ställa in.
- Du måste ställa in värden för kön, ålder, längd och vikt för att detta program ska fungera.
- Om du inte ställer in värden för TIME (tid), DISTANCE (distans) eller CALORIES (kalorier), kommer dessa värden att räknas upp från noll. Om du ställer in dessa värden, kommer de att räknas ner till noll.
- När du är färdig med träningspasset, avger datorn en ljudsignal innan den stoppar. Tryck på START igen för att starta på nytt.

4. LJUD

Du ansluter din MP3-spelare till datorn genom att använda AUDIO IN-uttaget.

Obs:

Sänk ljudnivån eftersom den annars kan störa mätningen av hjärtrytm.

5. ANVÄNDARINSTÄLLNINGAR

- Denna inställning kan endast göras när löpbandet står stilla.
- Tryck och håll in MODE och INCLINE+ i två sekunder för att öppna användarinställningarna. När du har öppnat användarinställningarna visar profilskärmen meddelandet "BZ", fönstret TIME (tid) visar antingen "01" eller "02", där "01" betyder knappljud + ljud vid segmentbyte under ett program, medan "02" endast betyder knappljud. Tryck på SPEED+ och SPEED- för att ändra detta värde.

6. PROGRAMPROFIL

Hastighet (Speed):	Enhet: km/t
Stigning (Incline):	Enhet: Level (nivå)

7. FELMEDDELANDEN OCH FELSÖKNING

E1: Detta felmeddelande indikerar att det har gått över åtta sekunder sedan datorn senast tog emot en signal.

- a) Kontrollera alla sladdar och anslutningar, och undersök om stiften är böjda.
- b) Kontakta din återförsäljare.
- c) Ta bort säkerhetsnyckeln, tryck och håll in SPEED+ och START/STOP samtidigt, anslut säkerhetsnyckeln igen samtidigt som du håller in dessa båda knappar, och tryck därefter på START/STOP för att bekräfta alla värden tills datorn visar meddelandet "CAL" för att omkalibrera sig.

E2: Detta felmeddelande indikerar problem med EEPROM IC-chipet. Antingen är ID-koden fel, eller också är informationen på IC-chipet fel.

- a) Kontakta din återförsäljare angående en ny dator.

E3: Detta felmeddelande indikerar att stigningssignalerna inte kan avläsas. Ta bort säkerhetsnyckeln,

tryck och håll in SPEED+ och START/STOP samtidigt, anslut säkerhetsnyckeln igen samtidigt som du håller in dessa båda knappar, och tryck därefter på START/STOP för att bekräfta alla värden tills datorn visar meddelandet

- "CAL" för att omkalibrera sig.
- b) Kontrollera alla sladdar och anslutningar, och undersök om stiften är böjda.
 - c) Kontrollera om säkringen i stigningskontrollenheten är trasig.
 - d) Kontakta din återförsäljare för att byta ut dator eller MCB. Testa därefter apparaten igen.

E4: Indikerar att stigningssignalen är reverserad.

- a) Kontakta din återförsäljare.

E5: Under kroppsfetttestet indikerar detta felmeddelande att datorn inte tar emot några pulssignaler:

- a) Öppna BODY FAT-programmet på nytt, ställ in rätt värden och var noga med att fatta tag runt handpulssensorerna med båda händer.

JUSTERING AV LÖPMATTAN

Centrering och rätt spänning på löpmattan är viktigt för minskat slitage. Mattan är korrekt inställd från fabriken, men faktorer såsom transport, ojämna golv och dylikt kan orsaka att mattan "vandrar sidledes", och kan skadas av lister eller ram. För att justera mattan följer du anvisningarna nedan.

- Om löpmattan rör sig mot en av kanterna:

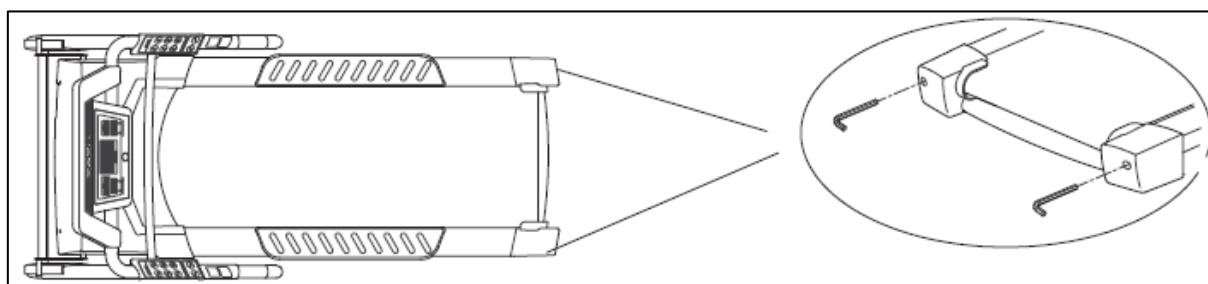
Hitta justerings skruvarna baktill på löpbandet (se illustration). Starta löpbandet (3-6 km/t). Använd en insäxsnyckel för att justera den bakre rullen i längdsgående riktning, och följ med på om mattan rör sig i sidled. Löpmattan kommer alltid att dra över till den sida som är slakast. Om du drar åt vänster justerskruv kommer mattan att röra sig mot höger. Observera att du inte skruvar för mycket på varje justeringsförsök. Normalt 1/2 eller 1 varv är tillräckligt. Är inte resultatet optimalt upprepa proceduren tills mattan går rakt.

- Om löpmattan slirar:

Orsaken till att mattan slirar kan vara många: Om det är för hårt spännt kan drivremmen snurra på den främre rullen. Är mattan för slak, slirar mattan på valsarna. Är springplankan smörjd för mycket kan mattan slira på valse, och är den för lite smörjd så kan det bli så mycket friktion att mattan stannar. (se anvisningarna för smörjning på nästa sida). Använd samma justerings skruvar som vid centrering för att justera mattan. Observera att du skruvar samma antal varv på varje sida, annars kommer mattan att flytta i sidled.

WARNING!

Dra inte åt mattan för mycket - detta kan att leda till ökat slitage på mattan och valsar!



Illustrations ritning:

Höger och vänster justeringsskruv är placerad baktill på löpbandet

RENGÖRING

Rutinmässig rengöring kommer att öka löpbandets livslängd.

VIKTIGT

För att förhindra elektriska stötar ska man alltid bryta strömmen till löpbandet innan rengöring.

- Efter varje träningspass: Torka av datorn och andra ytor med en torr handduk för att ta bort svett och fukt.
- Varje vecka: Torka av skivan med hushållspapper och kontrollera om ytterligare smörjning behövs (se anvisningarna nedan). Dammsug under löpbandet en gång i veckan.

VIKTIGT

Använd aldrig slipande eller lösningsmedel för att rengöra löpbandet.

SMÖRJNING AV LÖPPLATTAN

Löpbandet kommer färdigt smörjt och justerat från fabriken. Man bör ändå hålla springplankan under uppsikt för att ta bort damm och smuts vid behov.

Löpbandet behöver normalt inte smörjas de första 250 timmars användning. Efter detta smörj vid behov. Behovet beror på flera faktorer, exempelvis fukt, damm, temperatur, temperaturvariationer och naturligtvis antalet användnings timmar.

För att smörja springplankan följ instruktionerna nedan.

VIKTIGT! Använd endast silikon-baserade smörjmedel. **PLANKAN FÅR INTE SMÖRJAS MED SPRIT ELLER OLJA!**

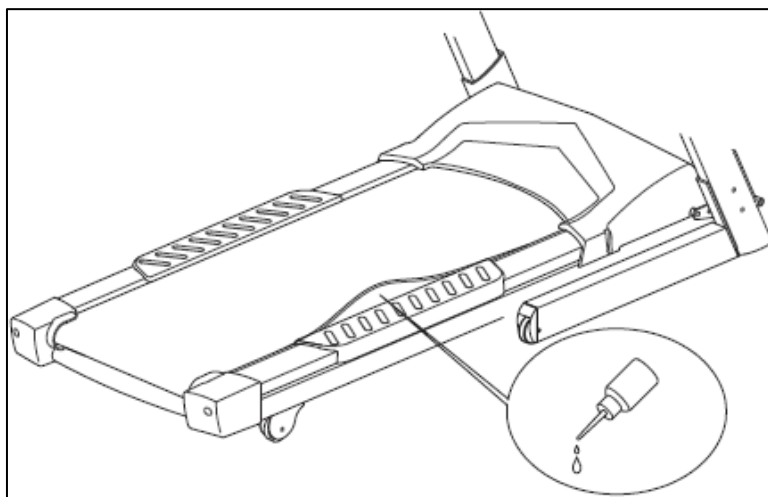
Smörjning av springplanka och matta:

1. Positionera löp mattan så att sömmen ligger på toppen och mitten av löpytan.

2. Lyft mattan upp lite från skivan på mitten av löpbandet. Slacka på löpmattan om det behövs. Lägga ett tunt sträng av smörjmedel tvärs över hela plattan, ca. 50 cm. från den främre valsen.

3. Upprepa proceduren 50cm framför bakre valsen

4. Gå på löpbandet vid låg hastighet (2-4 km / t) i ca. 1 minut för att fördela smörjningen jämnt.



Korrekt smörjning av löpbandet är viktigt för att uppnå minimal friktion mellan mattan och springplankan. För mycket friktion kommer att leda till ansamling av statisk elektricitet. Detta kan ge obehagliga stötar i kontakt med ramen och även skada elektroniken i löpbandet.

REKLAMATIONSVILLKOR FÖR KONSUMENTMARKNADEN ABILICAPRODUKTER

Reklamationsvillkoren omfattar produkter som endast används till hemmaträning
För företagsmarknaden gäller egna villkor.

Villkoren omfattar **slitdelar**, **andra utbytbara komponenter** och **konstruktion/ramverk**.

Med **slitdelar** avses delar som man vid normal användning måste räkna med att byta ut med jämna mellanrum. Härunder inräknas delar som bromsklossar, linhjul, vajrar, justeringsskruvar, kullager, gummiband, fjädrar och liknande.

För dessa delar finns det ingen reklamationsrett enligt de lagstadgade rättigheterna i konsumentköplagen. Men vi ger ett års garanti på dessa delar.

Med **andra utbytbara komponenter** avses alla andra lösa delar som finns på apparaterna. Exempel på sådana delar kan vara sadeldynor, överdrag, pedaler, träningsdatorer och annan elektronik. För denna typ av delar gäller en 3 års reklamationsrett, under förutsättning att delarna inte utsatts för onormal yttre påverkan.

Motorer till löpband är undantagna från denna kategori.

För alla löpbandsmotorer gäller en 5 års reklamationsrett, under förutsättning att de inte utsatts för onormal yttre påverkan eller onödigt slitage genom bristfälligt underhåll.

Med **konstruktionsdelar/ramverk** avses träningsredskapets huvuddelar, dvs. stålkonstruktioner och tillhörande svetsfogar.

För denna typ av delar gäller minimum 5 års reklamationsrett. Eventuella längre garantier/livstidsgarantier specificeras för varje enskild produkt.

VIKTIGT BETRÄFFANDE SERVICE

Om det skulle uppstå problem av något slag, ber vi dig kontakta Mylna's servicecenter. Här sitter det konsulter med speciell kompetens för att hjälpa dig med frågor som rör produkten, montering eller fel och brister.

Du kan även gå till hemsidan www.mylناسport.se/service. Här kommer det att finnas mycket information om produkterna.

VI VILL HELST ATT DU KONTAKTAR OSS INNAN DU EVENTUELLT GÅR TILLBAKA TILL BUTIKEN MED PRODUKTEN:

Kundtjänst: 036-452 53

När du kontaktar oss bör du ha denna bruksanvisning tillhands.

BESTÄLLNING AV RESERVDELAR

Ring eller e-posta till:

Kundtjänst: 036-452 53

E-post: service@mylnasport.se

När du beställer reservdelar är det viktigt att du uppger följande information:

- Träningsredskapets modellnummer
- Produktens namn
- Produktens serienummer
- Reservdelsnummer (se sprängskissen och dellistan längst fram i manualen)

WARNING: To minimize risk of fire, electrical shock or serious injury, please read these safety precautions before using the treadmill. The owner of the treadmill is responsible that all users of the exercise machine are familiar with the contents of these precautions.

The area of use for this fitness equipment is home exercise.

The exercise machine should only be operated as described in this manual.

During assembly; make sure that all nuts and bolts are in their right places and properly entered before tightening any of them.

Make sure the power cord is not pinched underneath the frame or tangled up in moving parts. Do not use the treadmill if the power cord is damaged in any way.

Place the treadmill on an even surface, and make sure you have 2m. of free space behind the running deck.

The exercise equipment must not be used outdoors, or in rooms with extraordinary humidity. It is not recommended to use the machine in a garage, carport or covered terrace.

Make sure the treadmill is only plugged into a grounded wall outlet.

It is recommended to use a protective mat to eliminate the risk of damage to the floor during the use of the exercise machine.

Store the exercise machine in a frost free and dry environment. The display should never be exposed to direct sunlight.

Before every use; make sure that all nuts and bolts are securely tightened. If any loose or defective parts are revealed, make sure that no one uses the exercise machine until it has been properly replaced or tightened.

Inspect the running belt before every use, and make sure all components are functional.

For your own safety, always attach the safety key line to your clothing or body while exercising. Should you fall over, the safety key will become unattached and cut the power to the main drive motor.

The exercise machine should only be used by one person at the time.

As far as possible; avoid running with long sleeved shirts or long trousers made from polyester or other synthetic fabric. This might generate static electricity and lead to damage of electronic components, or uncomfortable shocks upon contact with the metal frame.

Refrain from using loose robes or clothing that might get tangled up in any moving parts. Use proper running shoes and make sure they are absolutely clean.



Do not stand on the running belt during start-up.

Children must not use the equipment unattended, and they should not be around while the exercise machine is being used by others.

The maximum user weight for this exercise machine is 130 kg.

Never insert objects into the treadmill.

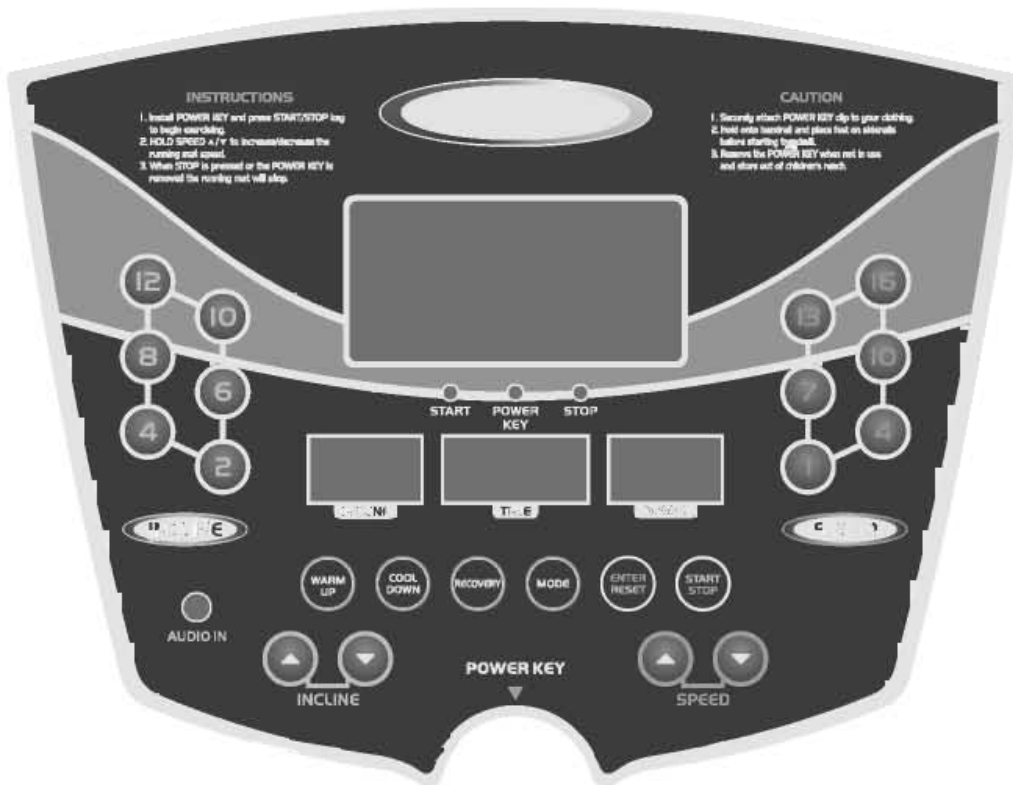
Never leave the treadmill while the belt is running.

Read the instructions about cleaning and maintenance carefully. Following these instructions might prove crucial to ensure the total desired life expectancy of both single components and the treadmill itself.

The exercise machine should not be used for medical purposes or physical therapy, unless it is specifically recommended by your doctor or physical therapist.

With reservation for any misprints

HOW TO OPERATE THE CONSOLE



PMT-15401

FUNCTION BUTTONS

There are total 23 buttons including 1 Power key, 10 Major Function buttons, 6 quick speed buttons and 6 quick incline buttons.

POWER KEY:

The monitor and the treadmill can be operated only with the key attached and note both of the monitor and the treadmill stop the key is removed.

WARM UP:

This is a 5 minutes program. When the power's on, press this button to enter WARM UP program. After pressing this button, treadmill begins to work. We strongly recommend using the warm up program before exercise, for it can stimulate your body for more strenuous exercise. A warm-up is almost universally used at the beginning of an exercise or activity session to improve performance and prevent injuries. The theory behind warm-up is that muscular contractions are depended on temperature. Because increased muscle temperature improves performance and a warm-up increases muscle temperature, it is suggested that warm up is essential. There are five advantages about warm-up:

- To increase the temperature of muscles.
- To re-distribute blood flow.
- To increase flexibility.
- To decrease the chance of injury.
- To improve performance.

START / STOP:

Press this button to start or stop exercise.

ENTER / RESET:**ENTER:**

1. When the running belt is in rest status, under MANUAL program, (P-01 ~ P-16), H.R.C.(65%.75%.85%), USER (U1.U2.U3) and BODY FAT program, press this button to set assorted exercise values.

During the setting mode, press this button to confirm your setting value of time, distance, calorie, target heart rate, speed, incline, gender, height, weight and age. Under USER mode, press ENTER button to confirm the speed of every segment.

RESET:

In the stop mode, hold this button for two seconds to reset all values to default.

MODE:

In the stop mode, press MODE button to choose a category from MANUAL, PROGRAM, H.R.C, USER and BODY FAT, then press SPEED ▲ or SPEED ▼ to choose program in categories but the MANUAL and BODY FAT categories, have no function here.

2. During the exercise, press MODE button to switch between current profile, screen saver and loop profile.

SPEED UP:

In the setting mode, press this button to increase the value of TIME, DISTANCE, CALORIES, difficulty level, or Target heart rate.

During the exercise, press this button to increase the value once every 0.1 KPH / 0.1 MPH.

To speed up the increment, hold this button for more than 2 seconds.

In USER mode, press this button to increase speed of each profile segment in speed program.

In the difficulty setting, press this button to increase the value once every 0.1 KPH / 0.1 MPH till the charts will be full filled in the PROFILE window.

5. In BODY FAT program, press this button to select Increase the value of age, height and weight.

SPEED DOWN:

In the setting mode, press this button to decrease the value of TIME, DISTANCE, CALORIES, difficulty level, or Target heart rate.

During the exercise, press this button to decrease the value once every 0.1 KPH / 0.1 MPH. to speed up the decrement, hold this button for more than 2 seconds.

In USER mode, press this button to decrease speed of each profile segment in speed program.

In the difficulty setting, press this button to decrease the value once every 0.1 KPH / 0.1 MPH till the charts down to lowest level in the PROFILE window.

In BODY FAT program, press this button to select decrease the value of age, height and weight.

Note:

The function of hand pulse sensor combines with the function of press button to adjust speed or incline. The function of hand pulse sensor which located on right handlebar is to adjust speed, as same as SPEED ▲ and SPEED ▼ buttons on the console. During setting mode or exercise, user can change the current speed easily.

INCLINE UP:

During exercise, press this button to increase the level of gradient once every 1 level. To speed up the increment, hold this button for more than 2 seconds. In the difficulty level setting, press this button to increase the value once every 1 level.

To speed up the increment, hold this button for more than 2 seconds.

INCLINE DOWN:

During exercise, press this button to decrease the level of gradient once every 1 level. To speed up the decrement, hold this button for more than 2 seconds. In the difficulty level setting, press this button to decrease the value once every 1 level. To speed up the decrement, hold this button for more than 2 seconds.

Note:

The function of hand pulse sensor combines with the function of press button to adjust speed or incline. The function of hand pulse sensor which located on left handlebar is to adjust incline, as same as INCLINE ▲ and INCLINE ▼ buttons on the console. During setting mode or exercise, user can change the current incline easily.

QUICK SPEED AND INCLINE KEY:

There are 6 quick SPEED and 6 quick INCLINE buttons on the panel. During the exercise, press the quick SPEED or quick incline button any time to change the speed or incline immediately to what you desire.

Note:

The QUICK SPEED AND INCLINE buttons cannot use in the Warm Up and Cool Down program.

COOL DOWN:

During any exercise except "WARM UP" press this button to enter the COOL DOWN function. After press this button, the cool down function begins to work. This is a 5 minutes program, so the time will count down from 5:00 to 0:00. We strongly recommend using the cool down function before you wish to stop exercise. The main aim of cool down program is to promote recovery and return the body to a pre-workout level. If the cool down process was performed properly, it will help your body to stay in repair process. When the exercise stops, blood was pushed back to the heart and carries wastes like lactic acid at the same time. And these wastes stay in the muscle which cause swelling and pain. The cool down process helps keeping the blood circulate and bringing the oxygen and nutrients needed by the muscles, tendons and ligaments for repair.

PULSE RECOVERY:

During the exercise, press this button to enter pulse recovery function. After pressing this button, the treadmill stops immediately, so we strongly recommend before entering this mode, please hold onto handrail and place feet on side rails.

It is a function to check the pulse recovery condition after exercise. It is scaled from F1.0 to F6.0. While F1.0 means the best condition and F6.0 means the worst. This function may reflect your heart pulse recovery ability and help to improve it through exercise. In order to get rate correctly, user must exam right after the workout. After

the button is pressed, please hold the heart rate detector appropriately, the test will last for 60~90 seconds and the result will show on the screen. If you want to quit pulse recovery function during the test, press any button again to exit.

Press pulse RECOVERY button to start. To measure user's heart rate, put your hands on the hand pulse pads and machine will stop at the same time. After 60 ~ 90 seconds, DISTANCE window show the highest heart rate pulse, CALORIES window show the lowest heart rate pulse, and SPEED window show the value of heart rate recovery from F1.0 (the best heart rate recovery) to F6.0 (the worst heart rate recovery).

PROGRAM AND MANUAL PROFILE DISPLAY:

Under this mode, you can choose MANUAL, PROGRAM, USER, H.R.C, or BODY FAT program you desired.

Main Windows:

The main window will shows the program profile devised into 20 segments.

Under the PROGRAM or USER mode, the segment will shift to next every 30 seconds if you did not set the exercised time. During the exercised time that was set, it divided by 20 segment.

No matter how set or unset the time at MANUAL or H.R.C., the chart will shift to next by 30 seconds.

TIME Display:

Shows the exercise time.

Count up: Without setting the value, time will count up after pressing START/STOP button and the maximum value is 99:59.

Count down: In the setting mode, press SPEED ▲ or SPEED ▼ button to set up exercise time. The range of setting value is from 10:00 to 99:00 with each increment or decrement of 1:00. After finish setting the value, the monitor will start to count down. While counting down to 0:00, monitor beeps to remind you the target is achieved, and stop counting at the same time.

DISTANCE Display:

Shows the distance.

Count up: Without setting value, the distance will count up and the maximum value is 999KM.

Count down: In the setting mode, press SPEED ▲ or SPEED ▼ button to set up exercise distance, range of setting value is from 0.1KM to 999KM. The range of setting value is from 0KM to 10KM with each increment or decrement of 0.1KM. The range of setting value is from 10KM to 999KM with each increment or decrement of 1.0KM. After finish setting the value, the monitor will start to count down. While counting down to 0.0, monitor beeps to remind you the target is achieved, and stop counting at the same time.

CALORIES Display:

Shows the calories consumed.

Count up: Without setting value, the calorie will count up and the maximum value is 999 Kcal.

Count down: In the setting mode, press SPEED ▲ or SPEED ▼ button to set up calories to be burned. The range of setting value is from 1.0 Kcal to 999 Kcal with

each increment or decrement of 1 Kcal. After finish setting the value, the monitor will start to count down. While counting down to 0.0 monitor beeps to remind you the target is achieved, and stop counting at the same time.

PULSE Display:

During the setting target heart rate mode, PULSE display glitters to inform you that pressing SPEED ▲ or SPEED ▼ button to set the desired target heart rate from 60BPM to 220BPM. Once your heart rate is higher than your setting value, this display glitters to inform you.

During exercise

During exercise, if user uses wireless chest belt or hand pulse sensor, the current heart rate in beats per minute show on display. The range of pulse value is from 40 to 240 BPM.

PULSE MEASUREMENT SYSTEM

When your machine is JBM-4855, the treadmill pulse measurement function is putting hands on the hand-pulse sensors for few seconds; monitor screen will show your heart rate.

When your machine is JBM-5255, the motorize treadmill has two pulse measurement functions. One is hand-pulse system. The other one is chest belt system. The hand-pulse system is the first priority. If you wear chest belt and put your hand on the hand-pulse sensor at the same time, the monitor will measure your heart rate from the hand-pulse system and ignore the signal from chest belt. Once you move your hand away from hand-pulse sensors, the monitor will measure your heart rate from the chest belt automatically.

WARNING!

Heart rate monitor system may be inaccurate. Over exercise may result in serious injury of death. If you feel faint stop exercising immediately.

Note:

The frequency of chest belt accepted by the monitor is 5 KHz. (chest belt is optional)

Receiver built in function:

If the monitor has heart-rate receiver built in inside, please wear the chest belt. The first priority for the heart-rate measurement is hand-pulse system. When use chest-belt, please do not hold your hand on the hand-pulse sensor. Otherwise, the heart-rate measurement will come from hand-pulse.

SPEED Display:

During the exercise, showing the speed that treadmill currently provide. The speed can be adjusted by pressing SPEED ▲ or SPEED ▼ button.

In the setting mode, it shows the minimum speed of this program. It can be adjusted by pressing SPEED ▲ and SPEED ▼ buttons to set the speed of this program from 1.0 KPH to maximum 18.0 KPH.

INCLINE DISPLAY:

In the setting mode or exercise, it can be adjusted by pressing INCLINE ▲ and INCLINE ▼ button to set up gradient of this program from LEVEL 0 to LEVEL 15.

LOOP:

During exercise, press MODE to check LOOP count in DISTANCE window.
Each LAP indicates 0.4KM / 0.25MILE
The display range is from 0 to 99 (loops).

Screen Saver:

During static and STOP status, screen saver automatically starts when there's no signal input in 200 seconds or during exercise, press mode button to enter screen saver mode.

Backlight function:

The backlights automatically light up after electricity. In the stop mode, it turns into screen saver automatically after 200 seconds if no further operating message from monitor. The backlights automatically turn off after 1 hour if no further operating message from monitor.

Optional function description

There are several functions which are optional, were set as default and not changeable during manufacturing of this machine. The user manual is universal therefore it has description of all standard and optional functions. If a machine doesn't have certain optional functions, it means it was set during manufacturing and can not be altered or added.

Back light function

2. RECEIVER BUILT IN
3. Heart Rate Control program (HRC)

OPERATION INSTRUCTIONS

TO START:

Turn on power switch and attach POWER KEY to the monitor. All the windows will fully display for one second; the program will start from manual function. Press START/STOP button to begin exercise. Please notice that the machine does not work without the POWER KEY attached.

TO STOP:

Press START/STOP button, remove POWER KEY or turn off power switch.

CAUTION:

Clip the other end of the power key to your clothing before exercise to ensure the machine will stop in case the user accidentally runs off the track. Should that happens, the power key will fall off from the monitor and the Treadmill will stop immediately to avoid further injury.

QUICK START --

Press mode buttons, then press SPEED ▲ or SPEED ▼ buttons to select main functions from MANUAL, SPEED PROGRAM, INCLINE PROGRAM, USER PROGRAM, H.R.C and BOFY FAT, press ENTER to confirm.
Press START/STOP to begin exercise.

MANUAL PROGRAM --

Turn on the power switch and attach the POWER KEY to the monitor. All the windows will fully display for one second; then top-left of the profile window shows "MANUAL", press ENTER to confirm.

TIME window glitters, press SPEED ▲ or SPEED ▼ button to set up exercise time. Press ENTER to confirm the value.

DISTANCE window glitters, press SPEED ▲ or SPEED ▼ button to set up exercise distance. Press ENTER to confirm the value.

CALORIES window glitters, press SPEED ▲ or SPEED ▼ button to set up calories you want to consume. Press ENTER to confirm the value.

Then the PULSE window glitters. Press SPEED ▲ or SPEED ▼ button to set the desired target heart rate that you do not want to exceed during your exercise. Press ENTER to confirm the value.

Once your heart rate is higher than your setting value, the PULSE window will flash to remind you to slow down.

Meanwhile the SPEED window will glitter, user can choose SPEED ▲ or SPEED ▼ button to set the desired target speed. Press ENTER button to confirm the value. Press START/STOP to begin exercise.

During the exercise, you can adjust speed of whole program by pressing the SPEED ▲ or SPEED ▼ or QUICK SPEED button.

During the exercise, you can adjust current incline by pressing the INCLINE ▲ or INCLINE ▼ or quick incline button.

In setting mode, you don't need to set up each value, press ENTER to skip the value you want to ignore, and press START at any time to start exercise.

Note:

If you did not set the value of TIME, DISTANCE or CALORIE, these values start from zero and counting up. If these values have been set, they start to count down until zero.

Without setting the value of Speed, the treadmill will follow default speed profile.

Without setting the value of TARGET HEART RATE, the monitor will not give you the feed back as a reminder. Monitor displays your current heart rate only.

Once any set up value reached, the treadmill will beep and then stop. You can press START to begin next program.

PROGRAM FUNCTION P-01 TO P-09 (SPEED PROFILE)

Press MODE button until P-01 shown in PROFILE window, then press SPEED ▲ or SPEED ▼ button to select between P-01 ~ P-09, press ENTER to confirm.

TIME window glitters, press SPEED ▲ or SPEED ▼ to set up the desired time to exercise. Press ENTER to confirm the value.

DISTANCE window glitters, press SPEED ▲ or SPEED ▼ button to set up the desired distance to exercise. Press ENTER to confirm the value.

CALORIES window glitters, press SPEED ▲ or SPEED ▼ button to set up the calories you want to consume. Press ENTER to confirm the value. Then the PULSE window glitters. Press SPEED ▲ or SPEED ▼ button to set the desired target heart rate that you do not want to exceed during your exercise. Press ENTER to confirm the value. Once your heart rate is higher than your setting value, the PULSE window will flash to remind you to slow down.

SPEED window will glitter, press SPEED ▲ or SPEED ▼ button to choose the speed of difficulty level. When you press SPEED ▲ button, the whole chart of speed profile will increase one level, 0.1KPH / 0.1 MPH.

Once the rows reach the highest speed (top of the window), the speed will not rise even if you press the SPEED ▲ button. When press SPEED ▼ button, the whole chart of speed profile will decrease one level.

Press the SPEED ▼ to decrease the value once every 0.1 KPH / 0.1 MPH. When the rows reach the lowest level of the window, the speed will not change even if you press the SPEED ▼ button.

The minimum speed of this speed profile will display on the SPEED window and the maximum speed of this Speed profile will display on the TIME window. You can find the suitable speed program for you.

During the exercise, you can adjust speed of whole program by pressing the SPEED ▲ or SPEED ▼ or QUICK SPEED button.

During the exercise, you can adjust current incline by pressing the INCLINE ▲ or INCLINE ▼ or quick incline button.

In setting mode, you don't need to set up each value, press ENTER to skip the value you want to ignore, and press START at any time to start exercise.

Note:

If you did not set the value of TIME, DISTANCE or CALORIE, these values start from zero and counting up. If these values have been set, they start to count down until zero.

Without setting the value of Speed, the treadmill will follow default speed profile.

Without setting the value of TARGET HEART RATE, the monitor will not give you the feed back as a reminder. Monitor displays your current heart rate only.

Once any set up value reached, the treadmill will beep and then stop. You can press START to begin next program.

Press START / STOP button to begin exercise.

PROGRAM FUNCTION P-10 TO P-14 (INCLINE PROFILE)

Press MODE button and SPEED ▲ or SPEED ▼ to select incline profiles between P-10 ~ P-14, press ENTER to confirm.

TIME window glitters, press SPEED ▲ or SPEED ▼ to set up the desired time to exercise. Press ENTER to confirm the value.

DISTANCE window glitters, press SPEED ▲ or SPEED ▼ button to set up the desired distance to exercise. Press ENTER to confirm the value.

CALORIES window glitters, press SPEED ▲ or SPEED ▼ button to set up the calories you want to consume. Press ENTER to confirm the value.

Then the PULSE window glitters. Press SPEED ▲ or SPEED ▼ button to set the desired target heart rate that you do not want to exceed during your exercise. Press ENTER to confirm the value.

Once your heart rate is higher than your setting value, the PULSE window will flash to remind you to slow down.

INCLINE window glitters, press INCLINE ▲ or INCLINE ▼ button to choose the whole incline level of this program.

When you press the INCLINE ▲ button, the chart of incline profile will increase one level. Once the column reach the top of the window, the profile will not change anymore even when you press the INCLINE ▲ button.

When you press the INCLINE ▼ button, the chart of incline profile will decrease one level. Once the columns reach the lowest level of the window, the profile will not change anymore even when you press the INCLINE ▼ button.

The minimum incline level of this incline profile will display on the INCLINE window and the maximum incline level of this incline profile will display on the CALORIES window. You can find the suitable incline program for you. Press START / STOP button to begin exercise.

During the exercise, you can adjust speed of whole program by pressing the SPEED ▲ or SPEED ▼ or QUICK SPEED button.

During the exercise, you can adjust current incline by pressing the INCLINE ▲ or INCLINE ▼ or quick incline button.

Note :

If you did not set the value of TIME, DISTANCE or CALORIE, these values start from zero and counting up. If these values have been set, they start to count down until zero.

Without setting the value of incline, the treadmill will follow default incline profile.

Without setting the value of TARGET HEART RATE, the monitor will not give you the feed back as a reminder. Monitor displays your current heart rate only.

Once any set up value reached, the treadmill will beep and then stop. You can press START to begin next program.

PROGRAM FUNCTION P-15 TO P-16 (SPEED + INCLINE PROFILE)

Press MODE button and SPEED ▲ or SPEED ▼ to select SPEED + INCLINE PROGRAM between P-15 ~ P-16, press ENTER to confirm.

TIME window glitters, press SPEED ▲ or SPEED ▼ to set up the desired time to exercise. Press ENTER to confirm the value.

DISTANCE window glitters, press SPEED ▲ or SPEED ▼ button to set up the desired distance to exercise. Press ENTER to confirm the value.

CALORIES window glitters, press SPEED ▲ or SPEED ▼ button to set up the calories you want to consume. Press ENTER to confirm the value.

Then the PULSE window glitters. Press SPEED ▲ or SPEED ▼ button to set the desired target heart rate that you do not want to exceed during your exercise. Press ENTER to confirm the value.

Once your heart rate is higher than your setting value, the PULSE window will flash to remind you to slow Down.

SPEED window glitters, press SPEED ▲ or SPEED ▼ button to set up the speed you want to exercise. Press SPEED ▲ button to increase one exercise level. Press ENTER to confirm the value.

Once the column reach the highest speed (top of the window), the speed will not rise even if you press the SPEED ▲ button. By pressing SPEED ▲ button continuously, the rest columns of speed profile will increase till full filled.

Press the SPEED ▼ to decrease the value once every 0.1 KPH / 0.1 MPH. When the columns reach the lowest level of the window, the speed will not change even if you press the SPEED ▼ button. The minimum speed of this speed profile will display on the SPEED window and the maximum speed of this speed profile will display on the TIME window. You can find the suitable speed program for you.

INCLINE window glitters, press the INCLINE ▼ or INCLINE ▲ button to set up the difficulty level.

When you press the INCLINE ▲ button, the chart of incline profile will increase one level.

Once the row reach the top of the window, the profile will not change anymore even when you press the INCLINE ▲ button.

When you press the INCLINE ▼ button, the chart of incline profile will decrease one level. When the column reach the lowest level of the window, the inclin will not change even if you press the INCLINE ▼ button. The minimum incline of this incline profile will display on the INCLINE window and the maximum incline of this incline profile will display on the CALORIES window. You can find the suitable incline program for you.

Press START / STOP button to begin exercise.

iDuring the exercise, you can adjust speed of whole program by pressing the SPEED ▲ or SPEED ▼ or QUICK SPEED button.

During the exercise, you can adjust current incline by pressing the INCLINE ▲ or INCLINE ▼ or quick incline button.

In setting mode, you don't need to set up each value, press ENTER to skip the value you want to ignore, and press START at any time to start exercise.

Note :

If you did not set the value of TIME, DISTANCE or CALORIE, these values start from zero and counting up. If these values have been set, they start to count down until zero.

Without setting the function of Speed and Incline, the motorized treadmill will follow our default Speed and Incline profile.

Without setting the function of TARGET HEART RATE, the monitor will not give you the feed back as a reminder. Monitor displays your current heart rate only.

Once you finish the program, the treadmill will beep and then stop. You can press START to begin next program.

USER SETTING PROGRAM (U-01~U-03)

Press MODE button to select USER PROGRAM, then select user (U-01~U-03) by SPEED ▲ or SPEED ▼, press ENTER to confirm.

TIME window glitters, press SPEED ▲ or SPEED ▼ to set up the desired time to exercise. Press ENTER to confirm the value.

DISTANCE window glitters, press SPEED ▲ or SPEED ▼ button to set up the desired distance to exercise. Press ENTER to confirm the value.

CALORIES window glitters, press SPEED ▲ or SPEED ▼ button to set up the calories you want to consume. Press ENTER to confirm the value.

Then the PULSE window glitters. Press SPEED ▲ or SPEED ▼ button to set the desired target heart rate that you do not want to exceed during your exercise. Press ENTER to confirm the value.

Once your heart rate is higher than your setting value, the PULSE window will flash to remind you to slow down.

Then first column of the speed window glitter. Press SPEED ▲ or SPEED ▼ to set up the desired speed of the first column, then press ENTER to confirm the value of first column.

Then the second column glitter. Press SPEED ▲, SPEED ▼, or quick SPEED button to set up the desired speed of the second column. Repeat step "f" & "g" to create your own exercise profile. Press ENTER to confirm your desired speed profile.

Press START / STOP button to begin exercise.

During the exercise, you can adjust current speed by pressing the SPEED ▲ or SPEED ▼ or QUICK SPEED button.

During the exercise, you can adjust current incline by pressing the INCLINE ▲ or INCLINE ▼ or quick incline button.

In setting mode, you don't need to set up each value, press ENTER to skip the value you want to ignore, and press START at any time to start exercise.

Note:

If you did not set the value of TIME, DISTANCE or CALORIE, these values start from zero and counting up. If these values have been set, they start to count down until zero.

Without setting the function of TARGET HEART RATE, the monitor will not give you the feedback as a reminder. Monitor displays your current heart rate only.

Once you finish the program, the treadmill will beep and then stop. You can press START to begin next program.

HEART RATE CONTROL PROGRAM

Press MODE button to select H.R.C program, then press SPEED ▲ or SPEED ▼ button to select the value of percentage (65%, 75%, or 85%), and press ENTER to confirm.

Profile window will show "AGE", then PULSE window will show "30" and glitter. User press SPEED ▲ or SPEED ▼ button to adjust the value of age from 10 to 99, press ENTER button to confirm.

Pulse window glitters and target heart rate will be automatically showed on according to the formula of adjusted age. Press SPEED ▲ or SPEED ▼ button to set the desired target heart rate that you do not want to exceed during your exercise. Press ENTER to confirm the value. Once you heart rate is higher than your setting value, the PULSE window will flash to remind you to slow down.

TIME window glitters, press SPEED ▲ or SPEED ▼ to set up the desired time to exercise. Press ENTER to confirm the value.

DISTANCE window glitters, press SPEED ▲ or SPEED ▼ button to set up the desired distance to exercise. Press ENTER to confirm the value

CALORIES window glitters, press SPEED ▲ or SPEED ▼ button to set up the calories you want to consume. Press ENTER to confirm the value.

Press START / STOP button to begin exercise.

The monitor will automatically detect the heart rate value from user every 30 seconds. When user's heart rate below the target value by 5 B.P.M, the program will automatically increase one incline level. When user's heart rate excess to the target value by 5 B.P.M, the program will automatically decrease one incline level.

During the exercise, you can adjust current speed by pressing the SPEED ▲ or SPEED ▼ or QUICK SPEED button.

During the exercise, you can adjust current incline by pressing the INCLINE ▲ or INCLINE ▼ or quick incline button.

In setting mode, you don't need to set up each value, press ENTER to skip the value you want to ignore, and press START at any time to start exercise.

Note:

If you did not set the value of TIME, DISTANCE or CALORIE, these values start from zero and counting up. If these values have been set, they start to count down until zero.

Once you finish the program, the treadmill will beep and then stop. You can press START to begin next program.

BODY FAT PROGRAM

Press MODE button until "FAT" shown in PROFILE window, press ENTER to confirm.

Profile window shows "SEX", and PULSE window shows "0" and blinks ("0" means female, "1" means male), press SPEED ▲ or SPEED ▼ button to select your gender, then press ENTER to confirm.

Profile window shows "AGE", and PULSE window shows "30" and blinks, press SPEED ▲ or SPEED ▼ button to select your age, press ENTER to confirm.

Profile window shows "H.T", and PULSE window shows "175" and blinks, press SPEED ▲ or SPEED ▼ button to select your height, press ENTER to confirm.

Profile window shows "W.T", and PULSE window shows "70" and blinks, press SPEED ▲ or SPEED ▼ button to select your weight, press ENTER to confirm.

Press START to begin the test; at the same time, hold both of your hand onto pulse sensor, PROFILE window shows "FAT" and blinks to indicate the test is processing.

After the test is done, a exercise suggested program show in PROFILE window, BMR shown in TIME window, BMI show in PULSE window, and BODY FAT RATIO show in CALORIES window.

User can press ENTER to start the suggested program, and use various settings as in MANUAL mode; or press MODE to jump from BODY FAT mode to MANUAL mode.

Press START / STOP button to begin exercise.

During the exercise, you can adjust speed of current segment by pressing the SPEED ▲ or SPEED ▼ or QUICK SPEED button.

During the exercise, you can adjust current incline by pressing the INCLINE ▲ or INCLINE ▼ or quick incline button.

In setting mode, you don't need to set up each value, press ENTER to skip the value you want to ignore, and press START at any time to start exercise.

NOTE:

Without setting user's gender, age, height, weight, this program cannot be operated. If you don't set TIME, DISTANCE, and CALORIES, these values will be count up from 0. If these values have been set, they will be count down to 0.

After user finishes suggested program, monitor beeps for alarm and machine stops, you can press START to use the suggested program again.

Audio in:

Put the MP3 Player connector to AUDIO IN to broadcast the music.

Note:

Please reduce the volume of Audio-in player which might effect the heart rate measurement.

USER PREFERENCE SETTING

This setting can only be operated when the machine is in static status.

Press MODE and INCLINE ▲ at the same time for 2 seconds to enter user preference setting. During the setting, profile window shows "BZ", TIME window shows "01" or "02", press SPEED ▲ or SPEED ▼ to select, then press ENTER to confirm. ("01" means there's beep when a button is pressed and profile change a column. "02" means there's only beep when a button is pressed)

PROGRAM PROFILE

SPEED Program profile (Unit = km/hour)

INCLINE Program profile (Unit = level)

Error message & Troubleshooting:

E1: It indicates no signal picked up for 8 seconds and the monitor stops.

Solutions:

Please check all the wires if they are well connected or any connecting pins bent.

Please consult dealer.

Please proceed self-testing (remove POWER KEY, press and hold SPEED UP & START / STOP at the same time, then place POWER KEY back on while holding the two buttons. Press START/STOP to confirm all the values until the monitor shows "cal" and automatically enter self-testing).

E2: It indicates the problems of EEPROM IC chip. Either the ID code is incorrect or the data accessed from the IC chip is wrong.

Solutions:

Please change the monitor (consult dealer).

E3: It indicates that the incline signal can't be read.

Solutions:

1. Please proceed self-testing (remove POWER KEY, press and hold ENTER & SPEED UP at the same time, then place POWER KEY back on while holding the two buttons).

Check all the wires if they are broken, damaged, or connecting pins bent.

Check if the fuse on incline controller was broken.

Change monitor or MCB, then test the machine.(consult dealer)

E4: It indicates the incline signal is reversed.

Solutions:

Please consult dealer.

E5: It indicates during body fat test, there's no pulse signal input.

Solutions:

Re-enter the body fat program to input setting values, and make sure both hands grip on the sensor properly.

ADJUSTMENT OF THE RUNNING BELT

Alignment and correct tension of the running band is important. The belt is properly adjusted from the factory, but factors such as transportation, uneven flooring and so on can cause the belt to "wander" to one of the sides, and be damaged from the contact with the side lists or frame. To adjust the belt, please follow the instructions below.

- Running Belt which moves towards one of the edges: Locate the adjustment screws at the rear of the treadmill (see illustration). Start the belt at slow speed (3-6 km / h) Use an Allen-head key to adjust the angle of the rear roller, and observe the sideways movement of the belt. The belt will always pull over to the side where the tension is lowest. Meaning that if you adjust the roller's left side closer to you (by turning left screw clockwise), the band will move to the right. Please note that you do not turn too much at each adjustment attempt. Normally, 1/2 or 1 rotation of the adjustment screw would be sufficient. If the result is not satisfying, the procedure is repeated until the belt runs straight.

- Running belt that slips: The reasons for the belt to slip can be many. If it is too tight the drive belt from the motor might slip on the front roller. If the belt is not tight enough, the running belt itself might slip on either one of the rollers. Too little lubrication might cause the belt to stick to the plate due to increased friction, and too much lubrication could cause the belt to slip on either one of the rollers (see instructions for lubrication on the next page).

Use the adjustment screws at the rear to tighten or slacken the belt. Please note that you always turn the same number of rotations on each side, otherwise the belt will move sideways.

WARNING!

Do not tighten the belt too much, this will lead to increased wear on the belt, rollers and bearings!

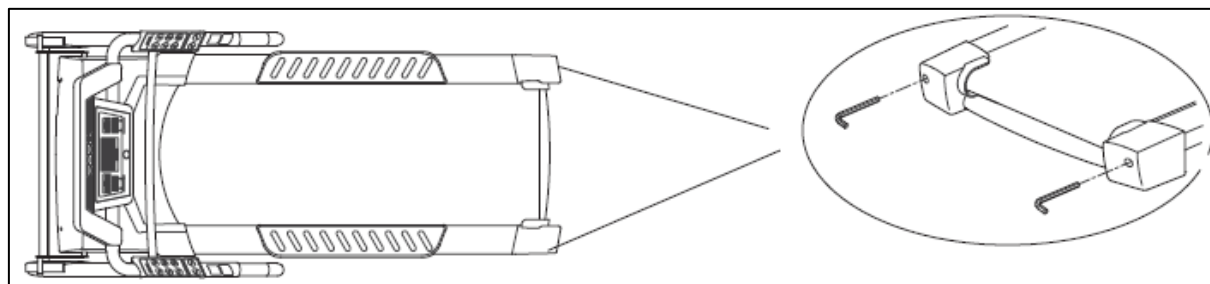


Illustration Drawing:
Right and left adjustment screw is placed at the rear of the treadmill.

CLEANING

Cleaning the treadmill regularly will contribute to extend the life span of the machine.

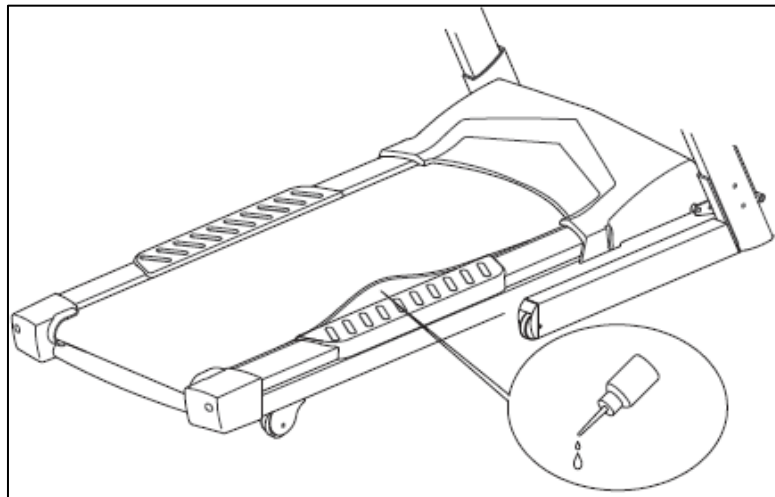
IMPORTANT

To prevent electrical shock, always make sure to pull the power cord from the wall before cleaning the treadmill.

- After each training session: Wipe off the computer and other surfaces with a dry towel to remove sweat and other moisture.
- Weekly: Dirt and dust from the shoes will eventually find its way under the belt. Wipe the wooden running plate with some household paper and consider whether there is a need for additional lubrication (see instructions below). Vacuum under the treadmill once a week.

LUBRICATION OF THE WOODEN RUNNING DECK

The belt is lubricated and adjusted from the factory. However, the running deck should be kept under supervision to remove dust and dirt when needed. Treadmill should not require lubrication within the first 250 hours use. After this apply lubrication onto the plate when needed. The demand depends on a number of factors such as humidity, dust, temperature, temperature fluctuations, and of course the number of usage hours.



To lubricate the running plate, follow the instructions below.

IMPORTANT! Use only silicone-based lubricants. NO OIL-BASED PRODUCTS!

Lubrication of the running plate and belt:

1. Position the belt so that the seam is placed on the top and middle of the running surface.
2. Lift the belt slightly up from the plate at the front roller. Adjust the slack if necessary. Apply lubricant across the plate, 50 cm. from the front roller.
3. Repeat the procedure around. 50cm. from the rear roller
4. Walk on the treadmill at low speed (2-4 km / h) for 1 minute to evenly spread the lubrication.

Proper lubrication of the running band is important for achieving minimal friction between the belt and the plate. Too much friction will lead to a build-up of static electricity. This might result in unpleasant shock in contact with the metal frame, and could also cause damage to electronics in the control card or computer.

WARRANTY REGULATIONS FOR THE CONSUMER MARKET ABILICA PRODUCTS

The warranty regulations apply for products that are used for home exercise. For the corporate market, there are specially adapted products and separate warranty regulations apply.

Exercise equipment consist mainly of three component categories; ***Wearing parts***, ***Other replaceable labour parts***, and ***Frame / Structure***.

By **Wearing parts** is implied parts that will eventually be worn down through normal use, and thereby need to be replaced regularly. Included in this category will come breaking pads, wires, pulleys, adjustment screws, ball bearings, rubber bands, springs etc.

Normally, there is no statutory right to bring forth claims for such parts, but we offer a 1 year warranty for these parts.

By **Other replaceable labour parts** is implied all other replaceable parts on the machine or device. Examples of such parts could be seat cushions, foam padding, pedals, exercise computers and other electronics. For the consumer market, a 2 year restricted warranty applies for these parts, provided that they have not been subjected to negligence or error in handling or storing, wrong assembly, unsuitable use or unauthorized or improper repairs.

Excluded from this restriction are treadmill motors.

For all treadmill motors, there is a 5 year warranty, provided that they have not been subjected to negligence in maintenance, or unauthorized or improper repairs.

By **Frame/structure** is implied all the parts of the load-bearing steel frame, and its welding seems and joints.

For these parts, the warranty time for a minimum of 5 years is applied. Longer warranties and/or life time warranties will specified in the product information for each individual machine or device.

IMPORTANT REGARDING SERVICE

Should you experience problems of any kind with the product, please contact Mylna's Service centre. Here you will meet advisors especially trained to assist you, regarding the product, assembly or flaws, defects and shortcomings.

Please feel free to visit our web-site www.mylnasport.no/service. Here you will also find useful information regarding our products.

WE URGE YOU TO CONTACT OUR SERVICE DEPT. PRIOR TO BRINGING THE PRODUCT BACK TO THE RETAILER

CUSTOMER SERVICE: +47 - 32 27 27 27

Please keep this manual at hand upon contact.

ORDER OF SPARE PARTS

Call or write to

Customer service: +47 – 32 27 27 27

Mail: service@mylnasport.no

When ordering spare parts, please have the following information ready.

- Model number of the product
- Name of the product
- Serial number of the product
- The spare part's number (please see the parts drawing and parts list)



Leverandør:
Mylna Sport AS
Postboks 244
3051 Mjøndalen
Norge
E-post: post@mylnasport.no
www.abilica.no
www.mylnasport.no

Leverantör:
Mylna Sport AB
Box 181
56624 Habo
Sverige
E-post: info@mylnasport.se
www.abilica.se
www.mylnasport.se

Supplier:
Mylna Sport AS
P.O. Box 244
N-3051 Mjoendalen
Norway
E-post: post@mylnasport.com
www.abilica.com
www.mylnasport.com