

BRUKERVEILEDNING

F85



**LES NØYE GJENNOM BRUKERVEILEDNINGEN FØR DU BEGYNNER Å BRUKE
TREDEMØLLEN**

INNHold

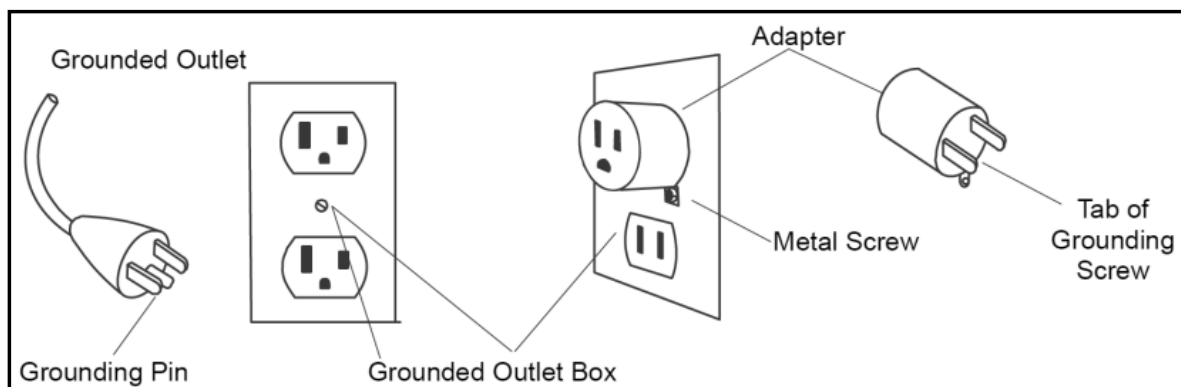
Jordingsinstruksjoner	3
Introduksjon	4
Smådeler	5
Monteringsanvisning	6
Folding	10
Transport	11
Komme i gang med tredemølla	12
Stigning	14
Programmer	16
Hvordan velge et program	18
Verdier på oppfattet anstrengelse	22
Hvordan bruke pulsbeltet	23
Vedlikehold	26
Smøring	28
Sjekkliste service	29
Oversiktsdiagram	31
Deleliste	32
Service	37

JORDINGINSTRUKSJONER

Dette produktet må være jordet. Hvis tredemølla begynner å fuske eller slutter å fungere vil jordingen redusere risikoen for elektrisk sjokk. Dette produktet er utstyrt med en ledning med en jordingsplugg. Denne pluggen må plugges inn i et passende uttak som er riktig installert og jordet i henhold til lokale koder og bestemmelser.

FARE – Upassende kobling av den jordede enheten kan føre til elektrisk sjokk. Hør med en elektriker eller servicemann om du er usikker på om produktet er jordet. Prøv ikke å fiks på pluggen hvis den ikke passer i uttaket; hør heller med en elektriker om han kan installere ett uttak som passer.

Dette produktet er ment til bruk på 220-240-volt krets, og har en jordingsplugg som ser ut som pluggen som er illustrert nedenfor. Et adapter som vist nedenfor kan brukes til å koble denne pluggen til en to-pols mottaker hvis et jordet uttak ikke er tilgjengelig. Adapteret skal bare brukes til en autorisert elektriker har installert et godkjent uttak. Den grønne pluggen fra adapteret må kobles til en jordet boks. Når adapteret brukes, må det holdes på plass med en metallskrue.



INTRODUKSJON

Denne tredemølla har blitt designet og konstruert for fri bruk og trening. Du kan forbedre forståelsen og fordelene av trening på denne mølla gjennom å lese instruksjonene i denne brukerveiledningen. Gjør deg kjent med vedlikeholdsinstruksjonene her i denne manualen.

SPESIFIKASJONER

- Motor: 3.0 hk
- Fart: 1 – 18 km
- Løpeflate: 560m/m x 1525 m/m
- Heve/senke-nivå: 0-15 nivåer (0.25%-12%)
- Foldedesign: JA



Maks brukervekt er 150 kg

SMÅDELER



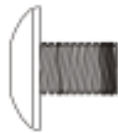
#134. M5 × 10 m/m
Skruer (8 stk)



#128. M5
Klips (6 stk)



#113. Ø10
Skive (4 stk)



#130. 5/16" × 1/2"
Bolt (8 stk)



#122. 3.5 × 12 m/m
Metallskruer (4 stk)



#120. 5 × 16 m/m
Skruer (6 stk)



#151. 5/16" × 3/4"
Bolt (4 stk)



#133. 3/8" × 1-3/4"
Bolt (4 stk)



#75. Sikkerhetsnøkkel (1 pc)



#30. Smøremiddel (1 stk)



#131. Kombinasjon (umbrakonøkkel
og skrutrekker) (1 stk)

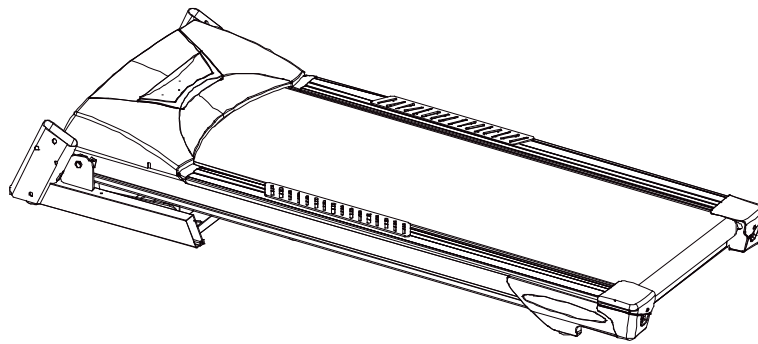


#132. M6 Umbrakonøkkel (1 stk)

MONTERINGSANVISNING

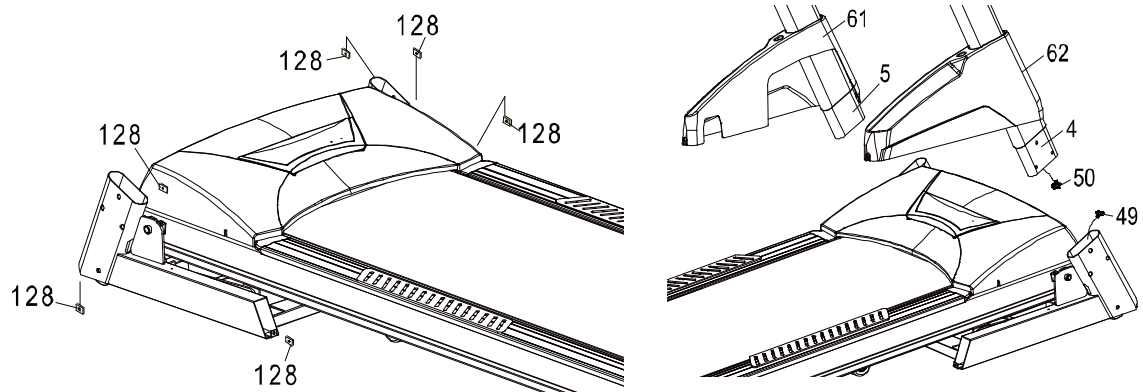
Steg 1

Ta ut tredemøllen fra esken og legg den på forsiktig på gulvet.



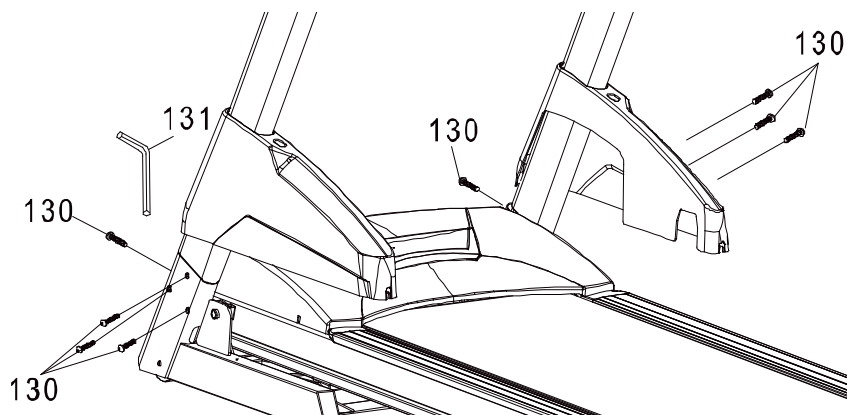
Steg 2

Sett inn 6 stk av M5 Clips (128) foran og på hver side av enheten som vist under og før høyre og venstre ben (4 og 5) gjennom rammedekslene (61 og 62) som vist under. Koble den nedre computerkabelen (49) med computerkabelen (50).



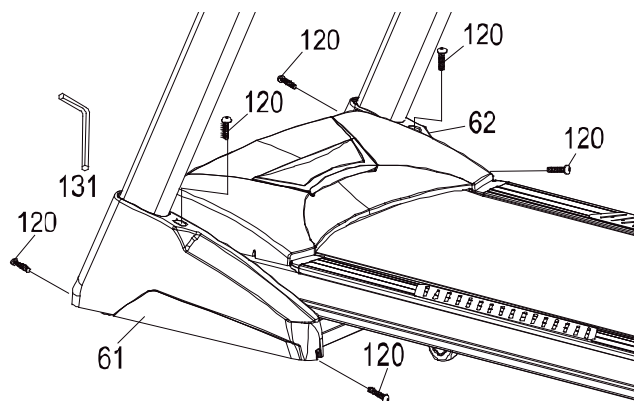
Steg 3

Sett inn høyre og venstre ben (4 og 5) i rammen (2) og bruk Kombiansjonsverktøyet (131) for å feste 8 stk av 5/16" x 1/2" bolter (130).



Steg 4

Installer rammedekslene (61 og 62) på rammen (2) og sikre med 6 stk skruer (120) ved å bruke kombinasjonsverktøyet (131).

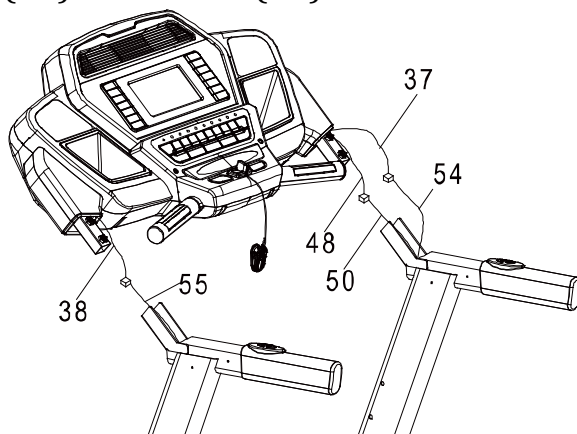


Steg 5

Koble til kabel (54) med kabel (37)

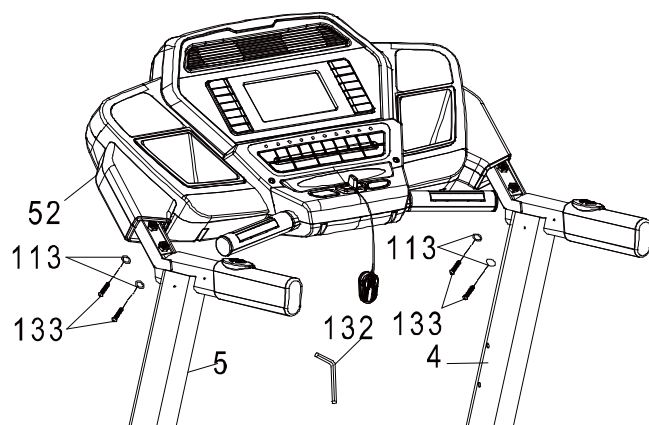
Koble til kabel (55) med kabel (38)

Koble til kabel (50) med kabel (48)



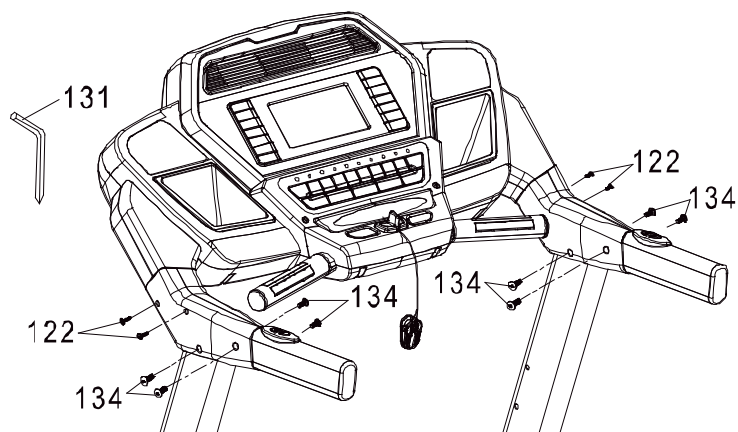
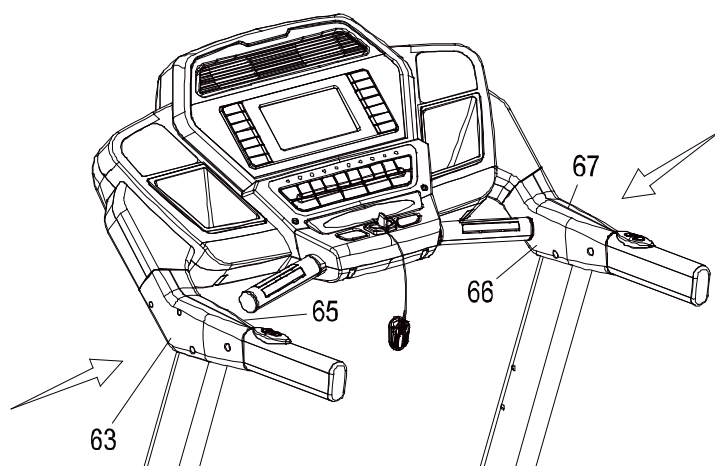
Steg 6

Sett inn computeren (52) på beina (4 og 5) og sikre med 4 stk 3/8" x 1-3/4 bolter (133) med 4 stk Ø10 x 2T skiver (113) ved å bruke umbrakonøkkelen (132).



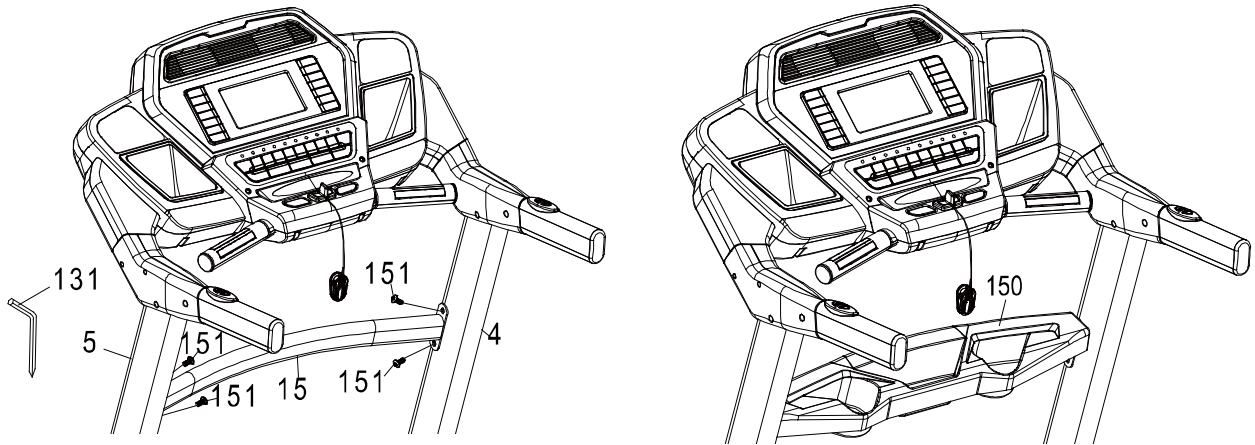
Steg 7

Installer venstre sidedeksel (63 og 65) og høyre sidedeksel (66 og 67) på venstre og høyre ben (5 og 4) og computer (6). Så sikrer du med 8 stk M5 x 10m/m skruer (134) og 4 stk 3.5 x 12 m/m skruer (122) ved å bruke kombinasjonsverktøyet (131).



Steg 8

Sett på støtten (15) mellom beina (4 og 5) og bruk kombinasjonsverktøyet (131) for å stramme til 4 stk 5/16" x 3/4" bolter (151). Sett flaskeholderen (150) på støtten.



MERK: Stram alle skruene når all montering er ferdig.

FOLDEINSTRUKSJONER

Prøv ikke å flytte på tredemøllen hvis den ikke er foldet eller i låst posisjon. Sjekk at strømledningen er sikret slik at den ikke blir ødelagt. Bruk begge beina til å manøvrere enheten til ønsket posisjon.

FOLDE TREDEMØLLA

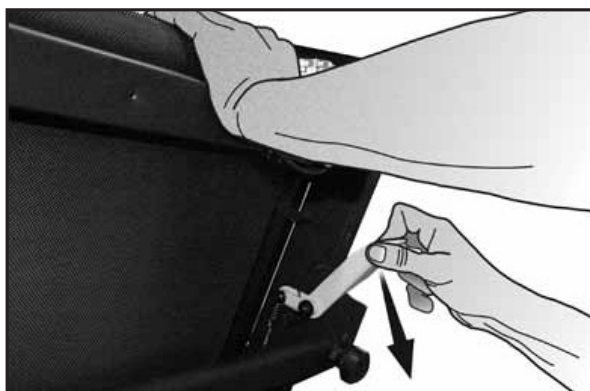
Sjekk at tredemøllen er på laveste nivå. Når mølla stopper, skru av strømmen og plugg ut strømledningen. Løft på løpeplata helt til den blir låst.

***Skru aldri på strømmen når tredemølla er foldet opp.**



FOLDE UT TREDEMØLLA

Press mølla fremover med en hånd og dra ned låsepinnen og senk mølla sakte mot gulvet. Mølla vil senke seg selv nedover når den når livhøyde.



TRANSPORTINSTRUKSJONER

Tredemølla er utstyrt med fire transporthjul som først kommer frem når mølla er foldet. Når den er foldet er det bare å trille mølla av gårde.

BRUK AV TREDEMØLLA

Bli kjent med kontrollpanelet

- **COMPUTER**



KOMME I GANG

Sett på strømmen på mølla ved å plugge den til et strømuttak, så trykker du på powerknappen som sitter foran på mølla ved motorrommet. Sjekk at sikkerhetsnøkkelen er på plass siden tredemølla ikke vil slå seg på uten den.



Når strømmen er skrudd på vil en beskjed rulle på displayet som viser nåværende software-versjon. Så vil tid og distanse-vinduet vise kilometertelleren en kort stund, tid-vinduet vil vise hvor mange timer som tredemølla har blitt brukt og distanse-vinduet vil vise hvor langt den har gått. Mølla vil så komme til inaktiv modus som er startpunktet for videre bruk.

QUICK-START

1. Sett på sikkerhetsnøkkelen
2. Trykk på Start-knappen for å få i gang beltet og juster farten med knappene Fast/Slow (computer eller håndtak). Du kan også bruke hurtigtastene 2, 4, 6, 8 og 12 for å justere farten.
3. For å senke farten kan du bruke Slow-knappen. Du kan også her bruke hurtigtastene.
4. For å stoppe beltet trykker du på Stopp-knappen eller dra ut sikkerhetsnøkkelen.



PAUSE/STOPP/RESTARTE

1. Når tredemølla er i gang kan pause-funksjonen settes i gang ved å trykke på den røde Stopp-knappen en gang. Da vil mølla sakte, men sikkert senke farten helt til det stopper. Mølla vil senkes til 0 prosent. Tid, distanse og kalori-tellingen vil stå på vent mens mølla er i pause-modus. Etter 5 minutter vil displayet restarte og returnere til start-skjermen.
2. For starte opp treningen igjen etter å ha satt den på pause må du trykke på Start-knappen. Farten og høyden vil returnere til tidligere innstillinger.
 - Mølla går i pause-modus når Stopp-knappen blir trykket på en gang. Trykker du en andre gang på Stopp-knappen vil programmet slutte og en treningssummering vil vises i displayet. Hvis du trykker på Stopp-knappen for en tredje gang vil displayet returnere til start-skjermen. Hvis Stopp-knappen holdes inne mer enn 3 sekunder vil computeren restarte.

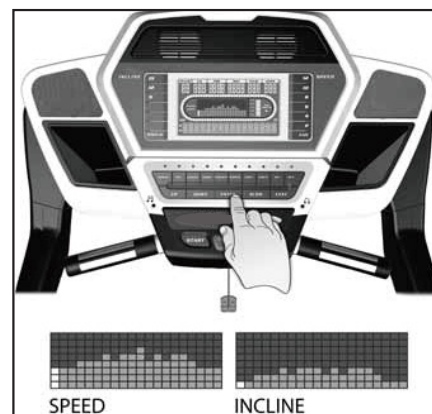
STIGNING

1. Stigningen kan justeres når som helst etter at beltet ruller i gang
2. Trykk og hold inne UP/DOWN for å justere stigningen. Du kan også bruke hurtigtastene 1, 3, 6, 9, 12, 15 på venstre side på computeren.
3. Stigningsvinduet vil vise den aktuelle stigningen.



DOT MATRIX DISPLAY

20 kolonner med prikker og 10 i høyden viser hvert enkelt nivå på treningen. Prikkene viser nåværende nivå på fart/stigning under treningen. De viser ikke en spesifikk verdi, bare et nivå slik at det er mulig å sammenligne intensitetsnivåene. Når du trener vil displayet bygge et profilbilde som hele tiden viser når verdier blir endret på. Når SPEED vises til venstre i displayet indikerer det at SPEED-verdiene vises i displayet og når INCLINE vises indikerer det at stigningsverdiene vises i displayet. Du kan endre visningen mellom SPEED, INCLINE og LAPS ved å trykke på Enter-knappen. Når du trykker enter for å se de tre mulighetene, kan du trykke på Enter-knappen en fjerde gang for å automatisk bytte mellom de tre ulike mulighetene. Hver valgmulighet vil da vises i 5 sekunder av gangen.

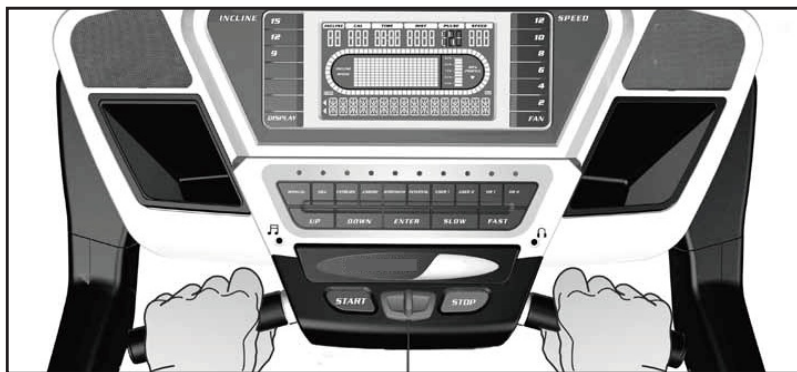


1/4 MILE (0.4KM)-BANE

Denne banen vises rundt dot matrix-displayet. Det blinkende symbolet viser hvor du befinner deg i løypa. Antallet runder du har tilbakelagt vises i dot matrix-vinduet.

PULSFUNKSJON

Pulsvinduet vil vise dine hjerteslag per minutt gjennom treningen. Du må bruke begge pulshåndtakene for å få opp pulsen din. Du kan også bruke det trådløse pulsbeltet. Pulsverdien vil vises med en gang det øvre displayet mottar signaler.



DISPLAY FOR KALORIER

Viser de kaloriene som du har forbrant under treningen. Merk: Dette er bare en guide for å bruke til sammenligning og kan ikke brukes til medisinske analyser.

Det er ett audio-uttak foran på computeren. Du kan plugge i hva du vil i dette uttaket som f.eks MP3, iPod, radio eller cd-spiller. Det følger med en audio-kabel og også øretelefoner for privat lytting.

SKRU AV TREDEMØLLA

1. Displayet vill automatisk slå seg av etter 30 minutter hvis den er inaktiv under Pause/Stop-modus. Nesten all strøm til mølla vil være slått av foruten noen små følere som vil merke om du trykker på noen knapper igjen. Dette for at du skal kunne "vekke" computeren. Når computeren "sover" drar tredemølla veldig lite strøm, omtrent som om når din tv din er slått av.

2. Når du fjerner sikkerhetsnøkkelen vil det være det samme som å gå inn i "sove"-modus. Hvis du skrur av hovedstrømmen foran på tredemølla vil all strøm fjernes.

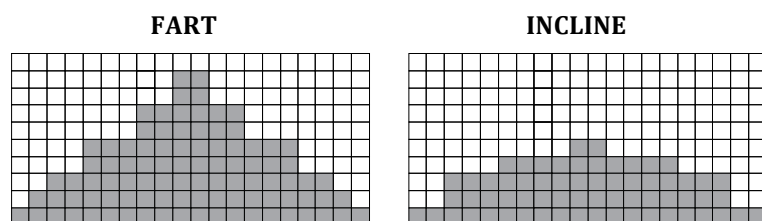
PROGRAMMER

Tredemølla har 10 innebygde programmer: ett manuelt program, fem forhåndsinnstilte profiler, to brukerdefinerte program (U1 & U2) og to hjertefrekvensprogrammer (HR1 & HR2).

FORHÅNDSINNSTILTE PROGRAM

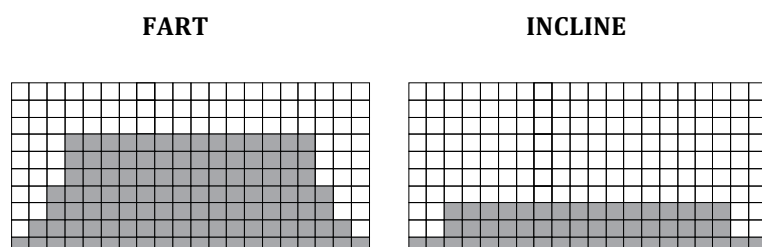
Fjell

Fjellprogrammet simulerer at du skal opp et fjell. Incline vil stadig øke under treningen for så å synke igjen.



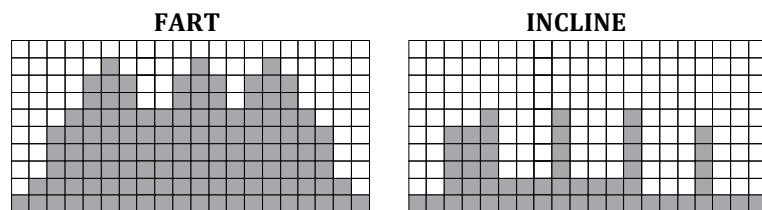
Fettforbrenning

Fettforbrenningsprogrammet er designet for at skal forbrenne mest mulig fett. Det er mange eksperter som har forskjellige meninger om dette, men de fleste mener at en jevn treningsmengde er det beste. Den absolutt beste måten er å holde hjertefrekvens på rundt 60% til 70% av maks. Dette programmet bruker ikke hjertefrekvens, men simulerer slik at du anstrenger deg jevnt hele veien.



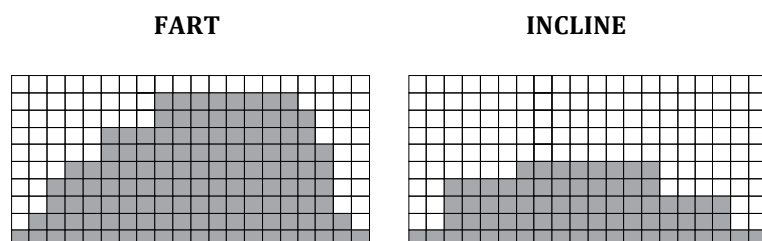
Cardio

Cardioprogrammet er designet for å øke din utholdenhet. Dette er trening for hjerte og lunger. Den vil bygge opp hjertemusklene dine og øke blodgjennomstrømningen og din lungekapasitet.



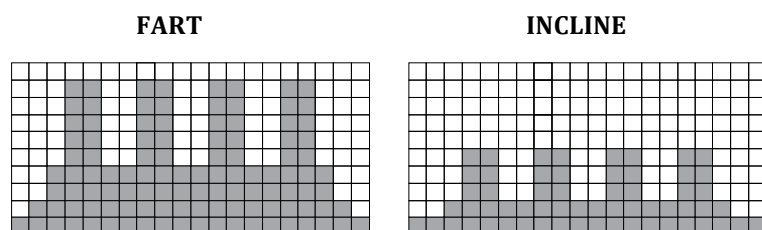
Styrke

Styrkeprogrammet er designet for å øke den muskulære styrken i den nedre delen av kroppen. Dette programmet vil øke stigningen og tvinger deg til å holde på der. Dette er designet for å styrke og tone både bein samt rumpe.



Intervall

Intervallprogrammet tar deg gjennom høye nivåer av intensitet fulgt av perioder med lav intensitet. Dette programmet øker din kondisjon gjennom å bryte ned oksygenivået for så å hvile en stund for å bygge opp igjen nivået. Kroppen lærer seg til å bruke oksygenet på en bedre måte gjennom denne treningsformen.



HVORDAN VELGE ET PROGRAM

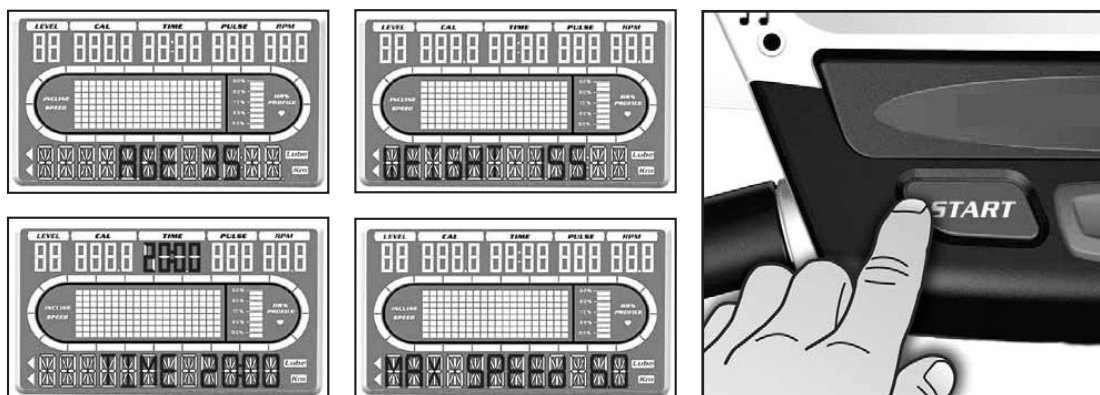
1. Trykk på program-knappen for å vise de ulike programmene som du kan velge mellom på skjermen. Trykk Enter for å velge det programmet du vil ha. Displayet vil guide deg gjennom programstegene eller du kan trykke på Start-knappen for å begynne treningen på dette programmet. Da vil forhåndsinnstilte verdier for alder, høyde, vekt osv. gjelde.



2. Hvis du trykte på Enter vil vinduet vise AGE. Du kan bruke UP/DOWN-knappene for å justere alderen din. Etter at du har justert alderen kan du trykke Enter igjen. (MERK: du kan når som helst trykke Start for å begynne treningen med de verdiene du har tastet inn.)
3. Vinduet vil nå vise en verdi som er din vekt. Når du taster inn din vekt vil det ha en effekt på kaloriutregningen. Bruk UP/DOWN eller FAST/SLOW for å justere og trykk Enter for å fastslå verdien.
 - MERK: Ingen treningsmaskin kan gi deg en eksakt kaloriutregning fordi det er for mange faktorer som spiller inn i denne prosessen. Selv om noen veier det samme som deg og er både like gammel og like høy kan den andre personen forbrenne mer eller mindre kalorier i løpet av en treningsøkt. Kaloriutregningen er ment som et sammenlignbart tall der det er meningen at du skal kunne forbedre deg fra hver trening.
4. Tid-vinduet vil nå vise en verdi som er den totale tiden på treningen. Du kan justere dette ved å bruke UP/DOWN eller FAST/SLOW for å justere og trykk Enter for å bekrefte.
5. Fart-vinduet vil vise toppfarten på valgt program. Bruk UP/DOWN eller FAST/SLOW for å justere og deretter trykker

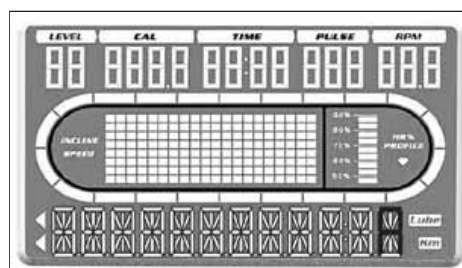
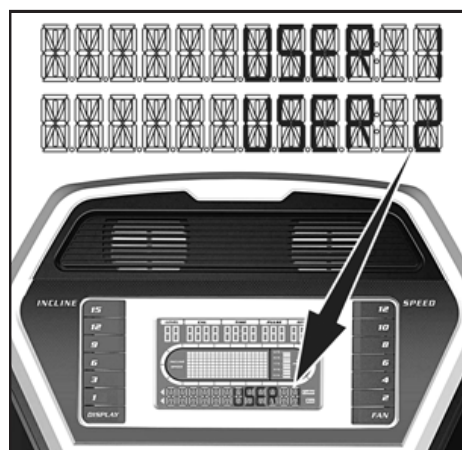
du Enter. Hvert program har forskjellige fartendringer; dette lar deg sette en grense på toppfart på hvert enkelt program.

6. Trykk Start for å begynne treningen. Programmet vil begynne med 3 minutter med oppvarming. Hvis du vil hoppe over oppvarmingen kan du trykke Start igjen og programmet vil starte.



BRUKERPROGRAM

1. Velg User 1 eller User 2 via programknappene og trykk Enter. Legg merke til at dot matrix-displayet vil ha en rad prikker nederst (med mindre det er et lagret program fra tidligere). Hvis det er et program som er lagret tidligere vil dette blir hentet opp igjen. Hvis ikke kan du taste inn ditt fornavn. Vinduet vil lys opp og bokstaven A vil blinke. For å endre kan du trykke UP og den vil endres til B. Trykker du DOWN vil Z komme opp. Når du har valgt riktig bokstav kan du trykke Enter. Bokstaven A vil igjen blinke. Repeter da det samme som du gjorde på en første bokstaven til hele ditt navn står i displayet. Når navnet ditt kommer opp trykker du Stop og dette vil bli lagret under enten User 1 eller User 2. Hvis du har lagret et annet program tidligere vil du få spørsmål om du vil slette dette for å gjøre plass til det nye programmet.
2. Så vil Age blinke i vinduet. Bruk UP/DOWN for å justere og trykk Enter for å bekrefte.
3. Så vil Vekten blinke i vinduet. Tast inn din vekt og trykk Enter.



4. Tidsvinduet vil nå blinke. Juster tiden og trykk Enter.
5. Den første kolonnen vil nå blinke. Bruk Fast/Slow eller hurtigtastene for å justere farten til ditt ønskede nivå og trykk deretter Enter. Den andre kolonnen vil nå blinke. Repeter det du gjorde på den første kolonnen helt til du har programmert alle kolonnene. Den første kolonnen vil nå blinke igjen, dette er for stigningen på mølla. Repeter det som du gjorde på fart med stigningen.
6. Trykk på Start-knappen for å starte treningen og for å lagre programmet.
7. Profilbildet vil bli reskalert for å passe vinduet, men farten og stigningen som du fastslo vil forbli den samme som du programmerte.

HJERTEFREKVENSPROGRAMMER

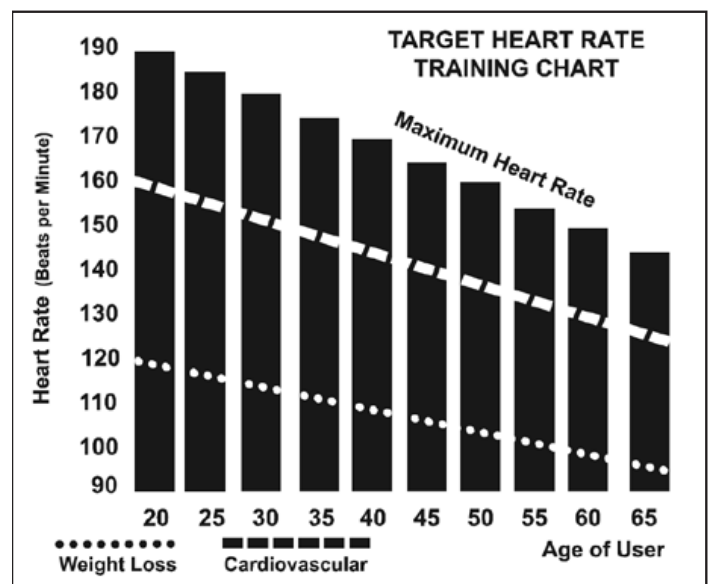
For å bestemme utvalget må du først bestemme din makspuls. Dette kan gjøres ved å trekke fra alder på 220, altså 220 minus alder. Det vil gi deg en makspuls for en person på din alder. For å bestemme din effektive puls for spesifikke mål kalkulerer du en prosentdel av din makspuls. Din sone for trening er 50% - 90% av din makspuls. 60% av din maks er i den sonen som brenner fett, mens 80% er i den sonen som styrker kroppen din, både styrkemessig og kondisjonsmessig. Mellom 60% og 80% er der du bør ligge for å oppnå gode resultater med treningen.

For en person som er 40 år gammel vil deres pulsmål bli kalkulert på følgende måte:

$220 - 40 = 180$ (makspuls)
 $180 \times 0,6 = 108$ slag i minuttet (60% av maks)
 $180 \times 0,8 = 144$ slag i minuttet (80% av maks)

For en 40-åring vil treningssonen være fra 108 slag i minuttet til 144 slag i minuttet.

Hvis du taster din alder under programmeringen vil computeren regne ut dette nøyaktig. Etter å ha



fastsatt din makspuls kan du velge hvilket mål du vil nå med din trening.

De to mest populære grunnene for trening er trening for hjerte og lunger og vektkontroll. De svarte kolonnene på bildet over representerer makspulsen for en person hvis alder er listet opp i bunnen av kolonnen. Treningspulsene, enten for kondisjon eller vekttap er representert ved to ulike linjer som går diagonalt gjennom grafene. En definisjon på linjenes mål vises nede til venstre. Hvis ditt mål er å trene hjerte & lunge eller om det er å gå ned i vekt kan det bli gjennomført gjennom å trene 80% eller 60%. Konsulter med din fysioterapeut før du begynner å bruke disse programmene.

Med alle tredemøller som måler hjertefrekvens kan du bruke hjertefrekvensmonitoren uten å bruke hjertefrekvensprogrammet. Denne funksjonen kan brukes under manuell modus eller under noen av de andre 9 programmene. Hjertefrekvensprogrammet kontrollerer automatisk stigningen, mens du kontrollerer farten.

VERDIER PÅ OPPFATTET ANSTRENGELSE

Hjertefrekvens er viktig, men å lytte til kroppen din har også mange fordeler. Det er flere variabler involvert i hvor hardt du skal trene enn hjertefrekvens. Ditt stressnivå, fysiske helse, emosjonelle helse, temperatur, tiden på dagen, sist gang du spiste og hva du spiste, vil alle sammen bidra til hvilken intensitet du skal trene på. Lytter du til kroppen din vil den fortelle deg alt dette. Rate of perceived exertion (RPE), også kjent som Borg-skalaen, ble utviklet av den svenske fysioterapeuten G.A.V. Borg. Denne skalaen måler treningsintensiteten fra 6 til 20 avhengig av hvordan du føler deg eller hvordan du presterer. Skalaen fungerer som følgende:

6	Minimal
7	Veldig, veldig lett
8	Veldig, veldig lett +
9	Veldig lett
10	Veldig lett +
11	Ganske lett
12	Komfortabel
13	Noenlunde hard
14	Noenlunde hard +
15	Hard
16	Hard +
17	Veldig hard
18	Veldig hard +
19	Veldig, veldig hard
20	Maksimal

Du kan regne på din omtrentlige hjertefrekvens ved å legge til en 0 på slutten. For eksempel vil 12 resultere i at pulsen din ligger på cirka 120 slag i minuttet. Din RPE vil variere ut i fra variablene som er nevnt i teksten over. Det er den absolutte fordelingen med denne type trening. Hvis kroppen din er sterk og uthvilt, vil du føle deg sterk og lettere i kroppen. Når du er i denne formen kan du trene hardere og din RPE vil tillate deg til å gjøre dette. Hvis du er sliten og føler deg litt nedfor er det fordi kroppen din trenger en pause. I denne formen vil kroppen si fra. Dette vil vise seg i din RPE og du får da trene etter dette.

HVORDAN BRUKE PULSBELTET (VALGFRITT)

Hvordan bære ditt pulsbelte:

1. Fest pulsmåleren til det elastiske beltet ved å bruke lokkefunksjonen.
2. Juster beltet så stramt som mulig uten at det blir ukomfortabelt.
3. Posisjoner pulsmåleren med logoen i midten på kroppen, vendt utover fra ansiktet ditt (Noen må plassere den litt til venstre for midten).
4. Plasser pulsmåleren rett under brystmusklene
5. Svette er den beste måten å få frem signalet på. Du kan også væte elektrodene på forhånd. Det anbefales også at du har på deg pulsmåleren noen minutter før du begynner treningen fordi noen brukere, på grunn av kroppskjemi, har vanskeligere å få frem et godt nok signal så tidlig i treningen. Etter oppvarming blir dette problemet mindre. Klær over pulsmåleren vil ikke påvirke prestasjonen til måleren.
6. Du må ikke være for langt unna mottakeren for at beltet skal fungere. Signalstyrken kan variere, men det anbefales at man holder seg i nærheten av mottakeren for å mest mulig ut av produktet. Du kan bruke pulsmåleren over en t-skjorte uten problemer, det eneste du trenger å gjøre er å væte t-skjorten akkurat der elektrodene på pulsmåleren sitter.

Merk: *Pulsmåleren blir automatisk aktivert når den oppdager aktivitet fra brukerens hjerte. På samme måte deaktiverer den hvis den ikke oppdager aktivitet fra brukerens hjerte. Selv om pulsmåleren er vanntett, kan for mye vann føre til falske signaler, så du burde tørke den ordentlig etter bruk for å batteriene ikke skal dø ut for tidlig. Estimert batteritid er 2500 timer. Batteriet som benyttes er Panasonic CR2032.*

UBEREGNELIG DRIFT

Advarsel! Bruk ikke denne tredemølla for pulskontroll hvis ikke en solid hjertefrekvensverdi vises. Høye, ville og unormale tall indikerer et problem. Dette kan for eksempel være:

1. Mikrobølgeovner, TV'er
2. Fluorescerende lys
3. Sikkerhetssystem hus

4. Elektrisk gjerde for dyr
5. Noen får problemer med at måleren plukker opp signal fra huden. Prøv da å bruke den opp-ned.
6. Antennen som plukker opp signalene er veldig sensitiv. Er det en lyd utenfra kan det hjelpe å snu måleren 90 grader.
7. Løsne på computeren eller bolter i beina.
8. Du kan være for langt unna mottakeren

Har du fortsatt problemer, så kontakt din forhandler.

ADVARSEL! – BRUK IKKE HJERTEFREKVENSPROGRAMMET HVIS DIN PULS IKKE VISES ORDENTLIG I DISPLAYET!

HJERTEFREKVENSKONTROLL PROGRAMMERING

Hjertefrekvensprogrammer er tenkt for ett trådløst pulsbelte. Bruk ikke pulshåndtakene for hjertefrekvenskontroll. Du må motta et sterkt signal i displayet (se hvordan bruke pulsbeltet for instruksjoner).

HR1-programmet har et standardnivå som er 60% av makspuls. Dette programmet er ment for individer som vil få bort fett. HR2-programmet har et standardnivå på 80% av din makspuls. Dette programmet er ment for individer som vil trene hjerte og lungekapasitet.

1. Velg H1 eller H2 og trykk Enter.
2. Message-vinduet vil blinke og vise brukerens alder for dette programmet. Du kan justere dette og trykke Enter eller så kan du bare bekrefte med Enter hvis du vil ha standardalderen som ligger inne.
3. Message-vinduet vil nå blinke og vise brukerens vekt. Juster og trykk Enter eller trykk Enter for å velge standardvekten.
4. Nå blir du spurt om å justere H1 eller H2-verdien. Standard er 60% (HR1) ($220\text{-alder} \times 0.60$) eller 80% (HR2) ($220\text{-alder} \times 0.80$). Du kan også velge et høyere eller lavere tall her. Juster ved å bruke UP/DOWN og trykk Enter for å bekrefte.
5. Time-vinduet vil blinke. Juster tiden og trykk Enter.
6. Nå er du ferdig med innstillingene og du kan begynne treningen ved å trykke på Start. Du kan også gå tilbake og endre verdier ved å trykke Stop og gå tilbake et nivå.
7. Hvis du vil øke eller senke farten under treningen kan du bruke Fast/Slow-knappene på håndtaket.

8. Under HR-programmet kan du se gjennom dataene i message-vinduet gjennom å trykke på display-knappen. Når programmet er ferdig vil den vise en summering av treningen. Summeringen vil vises en liten stund før computeren vil returnere til start igjen.
9. Trykk Start for å starte programmet.

Programmet vil nå kontrollere stigningen på mølla slik at den sakte, men sikkert vil øke din hjerterefrekvens til målet ditt. Denne prosessen er automatisk og kan ta opp til 5 minutter, avhengig av hvor høyt du skal og formen din. Personer som er i bedre form vil bruke lengre tid på å nå målet sitt. Du kan justere farten manuelt gjennom hele programmet.

VEDLIKEHOLD

Løpebelte og løpeplate

Din tredemølle bruker en løpeplate med lav friksjon. Prestasjonen er maksimert når plata er så ren som overhodet mulig. Bruk en myk klut eller papir og rengjør enden av beltet og området mellom enden på beltet og ramma. Dette bør gjøres en gang i måneden. En mild såpe og vann sammen med en nylonbørste vil rengjøre overflaten av beltet. **Tørk før bruk.**

Beltestøv

Dette forekommer ofte før beltet stabiliserer seg. Noen ganger vil det svarte støvet fra beltet ligge på gulvet bak tredemølla, dette er helt normalt.

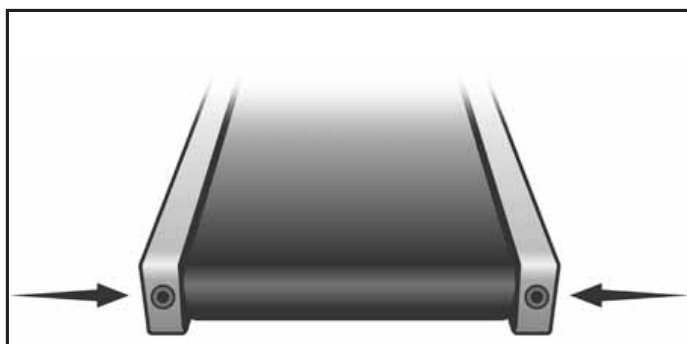
Generell rengjøring

Skitt, støv og hår fra kjæledyr kan blokkere luftinntak og også legge seg på løpebeltet. Støvsug under tredemølla i hvert fall en gang i måneden slik at du slipper at alt dette havner i motorrommet. En gang i året bør du fjerne motordekselet og fjerne støv inne i motorrommet.

PLUGG UT STRØMLEDNINGEN FØR DU GJØR DETTE!

Justering av belte

Stramming av beltet er ikke kritisk for alle brukere. Det er dog viktig for løpere for å få en jevn og god overflate å trene på. Justeringen må gjøres ved den bakre valsen med unbrakonøkkelen som fulgte med i pakken. Justeringsboltene er lokalisert på hver ende av mølla som vist på bildet under.



Stram den bakre valsen nok til at den fremre valsen ikke glipper. Skru til boltene $\frac{1}{4}$ gang hver og sjekk om det er stramt nok ved å gå

på beltet. Når du justerer er det viktig at du skrur jevnt på begge sider, ellers vil det gå skeivt.

STRAM IKKE FOR MYE – For mye stramming kan føre til skade på beltet og tilhørende lager. Hvis du strammer beltet masse og det fortsatt glipper, kan problemet ligge i drivreima inne i motorrommet. Hvis den er løs føles det likt som når beltet er løst. Stramming av drivreim bør bare gjøres av en autorisert servicemann.

SENTRERING

En unbrakonøkkel (132) følger med for dette. Gjør sentreringsjusteringer på den venstre bolten. Sett farten på beltet til 3 mph. Vær klar over at en liten justering kan gjøre en stor forskjell som nødvendigvis ikke merkes med en gang. Hvis beltet havner for nære den venstre siden, stram bolten $\frac{1}{4}$ gang til høyre (med klokken) og vent noen minutter på at beltet justerer seg selv. Fortsett å stram $\frac{1}{4}$ gang helt til beltet er stabilisert og beltet ligger rett. Hvis beltet er for nære den høyre siden, skru bolten mot klokka. Beltet kan trenge periodisk sentrering ut i fra hvor mye du bruker tredemølla. Forvent å gjøre justeringer som er påkrevd for å sentrert beltet. Riktig sentrering av beltet er eierens ansvar.

MERK: EVENTUELL ØDELEGGELSE AV LØPEBELTET SOM ET RESULTAT AV FEIL SENTRERING/MOTSTANDSJUSTERING BLIR IKKE DEKKET AV GARANTIEN.

SMØRING AV LØPEPLATE/LØPEBÅND

Å smøre løpeplaten når det kreves vil sikre deg at tredemølla din øker levetiden sin. Hvis smøringen tørker ut, vil friksjonen mellom plata og båndet øke og dette vil igjen føre til at dyre deler som for eksempel motor eller computer kan ryke. Hvis du ikke smører tredemølla til regelmessige tider vil garantien utgå. Beltet og plata kommer ferdigsmurt og regelmessig smøring bør skje hver 180 time med bruk.

Beltet og plata kommer ferdigsmurt. Computeren har en innebygd smørepåminner som vil lyse etter 180 timer med bruk. For å smøre plata er det nødvendig å løsne på beltet. Ved å bruke unbrakonøkkelen som følger med kan du løsne de to boltene ved den bakre valsen tilstrekkelig for at du skal få hånden din inn under beltet (5-10 runder). Sørg for løsne begge bolter like mye og husk hvor mange runder du skrur de fordi når du er ferdig er det viktig at du skrur boltene tilbake der de var.

Med en gang beltet er løst, tørk over beltet med en ren klut for å fjerne alt støv og skitt. Legg på hele tuben med smøring på løpeplata omtrent 45 cm fra motordekselet. Skvis ut innholdet fra tuben parallelt med motordekselet på en linje, omtrent som du gjør med tannkremen på tannbørsten. Denne linjen bør ligge på midten av plata med omtrent like lang avstand til begge sider av beltet. Det er best om smøringen blir lagt der bena dine treffer når du går eller løpet på mølla. Dette er omtrent 45 cm fra motordekselet, men det er best at du går på mølla før du løsner beltet for å se hvor bena dine treffer på mølla. Hvis du bruker mølla mest til å løpe kan det hende at bena dine treffer på et annet sted på mølla enn hvis du bare går på den.

Med en gang smøringen er på, stram boltene ved den bakre valsen like mange runder som da du løsnet de. Kjør tredemølla på 5 km/t (3 mph) uten å gå på den i et minutt eller to for å forsikre deg at beltet går rett og ligger midt på plata. Hvis beltet går mot den ene siden følger du sentreringsveiledningen som er omtalt tidligere i denne brukerveiledningen. Nå er plata smurt og du bør nå gå (ikke løpe) på tredemølla umiddelbart i minst 5 minutter for å forsikre deg om at smøringen har spredd seg utover hele plata. Hvis du kjøper en silikonbasert Lube-N-Walk, følg instruksjonene som følger med.

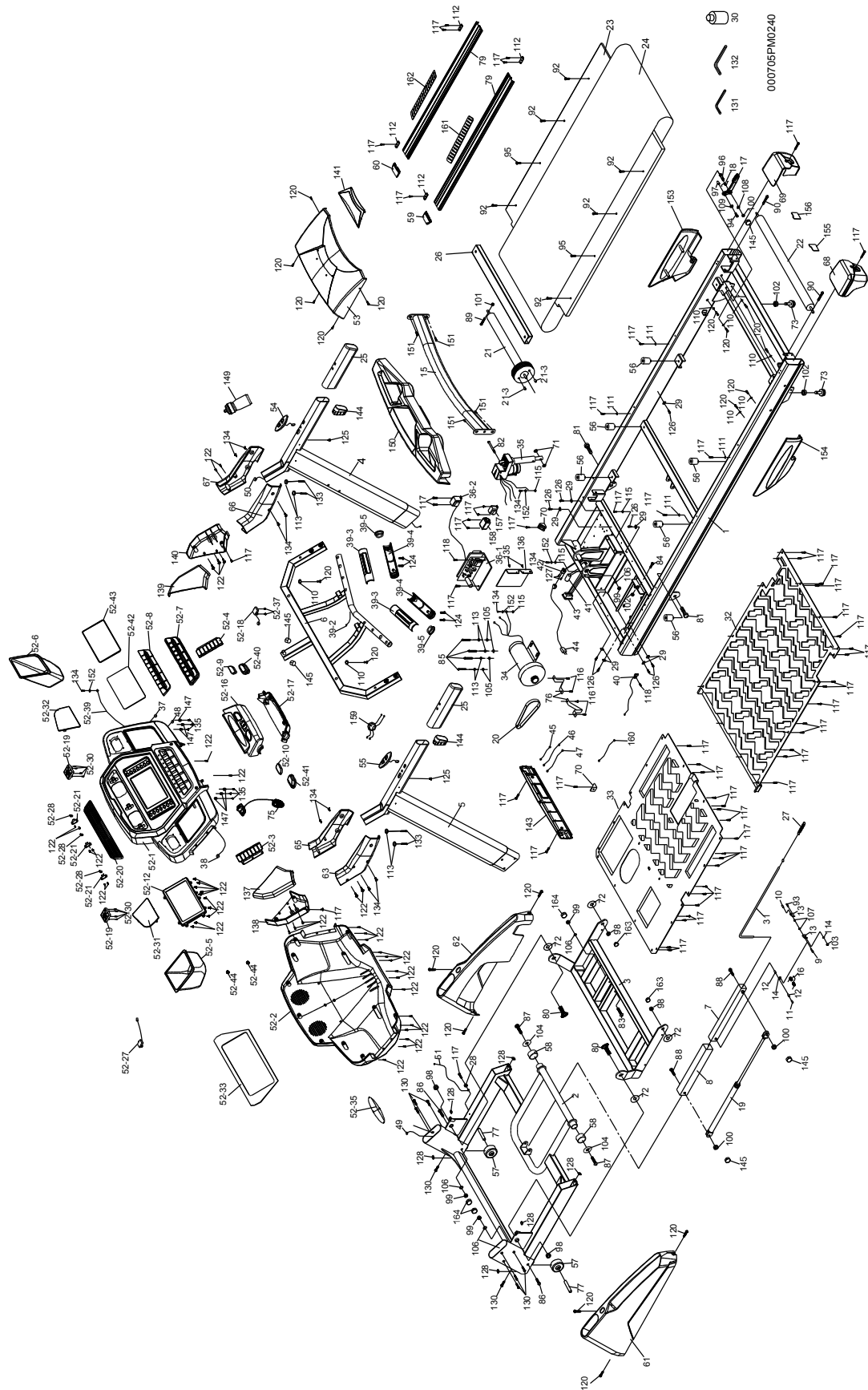
SJEKKLISTE SERVICE

Før du kontakter din forhandler for service, vær vennlig å se over følgende informasjon. Det kan spare deg for tid og utgifter. Denne listen inneholder vanlige problemer som kan oppstå og som ikke går under tredemøllas garanti.

PROBLEM	LØSNING
Computeren lyser ikke	<ol style="list-style-type: none">1. Ledninger sitter ikke.2. Bryter som sitter foran utløst. Trykk den inn helt til den låser seg.3. Mølla er ikke koblet til strøm4. Ikke strøm i huset
Løpebelte holder seg ikke sentralt Løpebelte går ikke ordentlig	Brukeren kan legge mer vekt på den ene siden eller enten på høyre eller venstre fot.
Motoren reagerer ikke etter at man trykker Start	<ol style="list-style-type: none">1. Hvis beltet beveger seg, men stopper etter en liten stund og computeren viser "LS", prøv å kalibrere.2. Hvis du trykker Start og beltet ikke beveger seg, og computeren viser "LS", kontakt service.
Tredemølla vil bare oppnå 12 km/t (7mph), men viser høyere fart på computeren	Dette indikerer at motoren bør få strøm for å fungere ordentlig. Lav AC-volt til tredemølla. Bruk ikke skjøteledning. Hvis det er nødvendig å bruke skjøteledning, sørg for at den er så kort som mulig. Lav volt i husholdet. Kontakt en elektriker. Et minimum på 110/220V volt AC er påkrevd.
Løpebeltet stopper raskt/plutselig når ledningen blir koblet ut	Høy friksjon på belte/plate. Se smøring under vedlikehold.

Tredemølla slokner på 15 amp sikring	Høy friksjon på belte/plate. Se smøring under vedlikehold.
Computeren skurrer seg av når den blir tatt på (på en kald dag) mens du går/løper	Tredemølla er sannsynligvis ikke jordet. Statisk elektrisitet gjør at computeren krasjer. Se jording.
Sikringen går i huset, men ikke på tredemølla	Du trenger en "High In-rush" sikring

OVERSIKTSDIAGRAM



DELELISTE

Delenummer	Beskrivelse	Antall
1	Hovedramme	1
2	Baseramme	1
3	Inclinebrakett	1
4	Høyre stolpe	1
5	Venstre stolpe	1
6	Konsollstøtte	1
7	Indre stag	1
8	Yttre stag	1
9	Clevis Pin	1
10	Foring	1
11	Link Shaft	1
12	Shaft Bushing	2
13	Fastening Bracket	2
14	Link	1
15	Handrail Support	1
16	Dual Torsion-Spring	1
17	Release Lever	1
18	ChenChin Torsion-Spring	1
19	Cylinder	1
20	Drive Belt	1
21	Front Roller W/Pulley	1
21~3	Magnet	2
22	Rear Roller	1
23	Running Deck	1
24	Running Belt	1
25	PVC Handgrip	2
26	Deck Cross Brace	1
27	Steel Cable Tension Spring	1
28	Wire Clamp	1
29	Wire Tie Mount	8
30	Lubricant	1
31	Steel Cable	1
32	Top Frame Cover	1
33	Bottom Frame Cover	1
34	Drive Motor	1
35	Incline Motor	1
36~1	Motor Controller	1
36~2	Adaptor	1
37	800m/m_Speed Cable (Upper)	1
38	800m/m_Incline Cable (Upper)	1
39~2	650m/m_Handpulse Wire Coiled	1
39~3	Handpulse Top Cover	2
39~4	Handpulse Bottom Cover	2

39~5	Handpulse End Cap	2
40	1200m/m_Sensor W/Cable	1
41	Breaker	1
42	Power Socket	1
43	On/Off Switch	1
44	Power Cord	1
45	100m/m_Connecting Wire (Black)	1
46	200m/m_Connecting Wire (White)	1
47	200m/m_Connecting Wire (Black)	1
48	800m/m_Computer Cable(Lower/Upper)	1
49	1150m/m_Computer Cable(Lower)	1
50	1200m/m_Computer Cable	1
51	900m/m_Ground Wire	1
52~1	Console Top Cover	1
52~2	Console Bottom Cover	1
52~3	INCLINE Key(L)	1
52~4	SPEED Key(R)	1
52~5	Drink Bottle Holder (L)	1
52~6	Drink Bottle Holder (R)	1
52~7	Lower Controller Button-TPR	1
52~8	Button Frame	1
52~9	Stop Key Cover	1
52~10	Start Key Cover	1
52~12	Console Display Board	1
52~16	Front Console Cover (Top)	1
52~17	Front Console Cover (Bottom)	1
52~18	300m/m_Safety Switch Module W/ Cable	1
52~19	Fan Assembly	1
52~20	Deflector Fan Grill	1
52~21	Fan Grill Anchor	3
52~27	300m/m_W/Receiver, HR	1
52~28	Fan Grill Anchor	3
52~30	3.5 × 32m/m_Sheet Metal Screw	8
52~31	Speaker Iron Net (L)	1
52~32	Speaker Iron Net (R)	1
52~33	Face Plate Lens Cover	1
52~35	Badge	1
52~37	3 × 10m/m_Sheet Metal Screw	2
52~39	400m/m_Console Ground Wire	1
52~40	Stop Key	1
52~41	Start Key	1
52~42	LCD Transparent Piece	1
52~43	9" Water-resist Rubber	1
52~44	Audio End Cap	2
53	Motor Top Cover	1
54	300m/m_Speed Adjustment Switch W/Cable	1

55	300m/m_Incline Adjustment Switch W/Cable	1
56	Cushion	6
57	Transportation Wheel(A)	2
58	Transportation Wheel(B)	2
59	Foot Rail Cap (L)	1
60	Foot Rail Cap (R)	1
61	Frame Base Cover (L)	1
62	Frame Base Cover (R)	1
63	Left Handgrip Side Cap (L)	1
65	Left Handgrip Side Cap (R)	1
66	Right Handgrip Side Cap (L)	1
67	Right Handgrip Side Cap (R)	1
68	Rear Adjustment Base (L)	1
69	Rear Adjustment Base (R)	1
70	Motor Cover Anchor(D)	2
71	Ø24×Ø10×3T_Nylon Washer (A)	2
72	Ø50 × Ø13 × 3T_Nylon Washer (B)	4
73	Adjustment Foot Pad	2
75	Trapezoidal Safety Key	1
76	Belt Guide	2
77	Wheel Sleeve	2
79	1380m/m_Foot Rail	2
80	1/2" × 1-1/4" _Carriage Bolt	2
81	1/2" × 1" _Hex Head Bolt	2
82	3/8" × 4-1/2" _Socket Head Cap Bolt	1
83	3/8" × 3-3/4" _Button Head Socket Bolt	1
84	3/8" × 1-1/2" _Hex Head Bolt	1
85	3/8" × 1-1/4" _Hex Head Bolt	4
86	3/8" × 2" _Flat Head Socket Bolt	2
87	5/16" × 1" _Button Head Socket Bolt	2
88	5/16" × 2-3/4" _Button Head Socket Bolt	2
89	M8 × 60m/m _Hex Head Bolt	1
90	M8 × 80m/m _Socket Head Cap Bolt	2
92	M8 × 35m/m _Flat Head Countersink Bolt	6
93	M3 × 10m/m _Phillips Head Screw	1
94	M5 × 20m/m _Phillips Head Screw	1
95	M8 × 55m/m _Flat Head Countersink Bolt	2
96	5/16" × 42m/m _Button Head Socket Bolt	1
97	M5 × 5.0T_Nyloc Nut	1
98	1/2" × 8.0T_Nyloc Nut	4
99	3/8" × 7.0T_Nyloc Nut	4
100	5/16" × 6.0T_Nyloc Nut	3
101	M8 × 7.0T_Nyloc Nut	1
102	3/8" × 6.5T_Nut	3
103	M3 × 2.5T_Nut	1
104	Ø5/16" × Ø35 × 1.5T_Flat Washer	2

105	Ø10 × Ø25 × 2.0T_Flat Washer	4
106	Ø10 × Ø19 × 1.5T_Flat Washer	4
107	Ø5 × Ø10 × 1.0T_Flat Washer	2
108	Ø5/16" × Ø18 × 1.5T_Flat Washer	1
109	Ø5 × Ø12 × 1.0T_Flat Washer	1
110	Ø5 × Ø15 × 1.0T_Flat Washer	8
111	Ø6 × Ø23 × Ø13 × 5.5T × 3.0T_Nylon Dished Washer	4
112	Ø5.5 × 27 × 60 × 1T × 2.5H_Concave Washer	4
113	Ø10 × 2.0T_Split Washer	8
114	M3_Split Washer	1
115	M5_Star Washer	4
116	4 × 12m/m_Sheet Metal Screw	4
117	5 × 16m/m_Tapping Screw	61
118	5 × 19m/m_Tapping Screw	2
120	5 × 16m/m_Tapping Screw	19
122	3.5 × 12m/m_Sheet Metal Screw	43
124	3 × 10m/m_Tapping Screw	4
125	4 × 50m/m_Sheet Metal Screw	2
126	3.5 × 16m/m_Tapping Screw	8
127	3 × 10m/m_Sheet Metal Screw	2
128	M5_Speed Nut Clip	6
130	5/16" × 1/2" Button Head Socket Bolt	8
131	Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver	1
132	M6_L Allen Wrench	1
133	3/8" × 1-3/4" Button Head Socket Bolt	4
134	M5 × 10m/m_Phillips Head Screw	12
135	3 × 8m/m_Sheet Metal Screw	8
136	Controller Back Plate	1
137	Left Connecting Cap (Top)	1
138	Left Connecting Cap (Bottom)	1
139	Right Connecting Cap (Top)	1
140	Right Connecting Cap (Bottom)	1
141	Top Motor Cover Plate	1
143	Front Motor Cover	1
144	Handgrip End Cap	2
145	Ø13m/m_Bolt Cap	5
147	Speaker Grill Anchor	6
149	Drink Bottle	1
150	Beverage Holder	1
151	5/16" × 3/4" Button Head Socket Bolt	4
152	M5 × 1.5T_Split Washer	4
153	LOGO Cover (R)	1
154	LOGO Cover (L)	1
155	Rear Roller Cover (L)	1
156	Rear Roller Cover (R)	1
157	Choke	1

158	Filter	1
159	600m/m_Connecting Cable Of Motor	1
160	200m/m_Connecting Wire (White)	1
161	Non-Slip Rubber(L)	1
162	Non-Slip Rubber(R)	1
163	Ø19m/m_Bolt Cap	2
164	Ø14m/m_Bolt Cap	3

VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

Om det skulle oppstå andre problemer av noe slag, ber vi dere kontakte NF:s servicesenter. Her sitter det konsulenter med spesiell kompetanse til å hjelpe deg med spørsmål rundt produktet, montering eller feil og mangler. Du kan også kikke på hjemmesiden www.mylnasport.no. Her vil det ligge mye informasjon rundt produktene.

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

Kundeservice: 32 27 27 27

Når du kontakter oss bør du ha denne brukerveiledningen, samt den originale brukerveiledningen ("USER'S MANUAL")

BESTILLING AV RESERVEDELER:

Kontakt eller skriv til

Kundeservice: 32 27 27 27

Mail: service@mylnasport.no

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

- Modellnummeret
- Navnet på produktet.
- Serienummeret på produktet.
- Key nummeret på reservedelene (finnes i Brukerveiledningen).
- Beskrivelse av delen du trenger, se på oversiktsdiagrammet i brukermanualen.