



Bruks- og monteringsanvisning til Abilica Trex 5

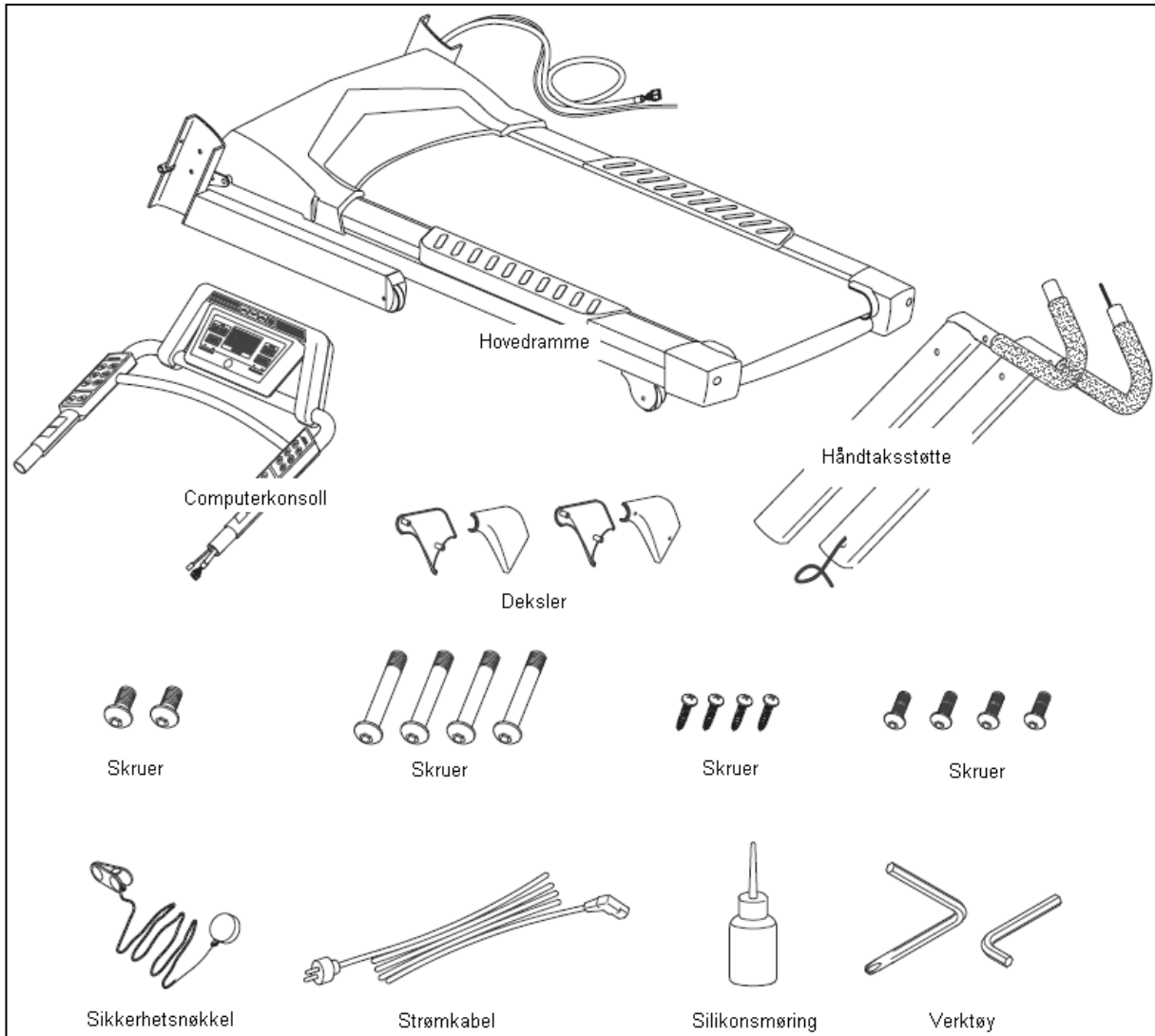
Art. nr. 554 055



ADVARSEL: For å unngå brann, elektrisk støt eller annen personskaade, 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.

- Bruk tredemøllen kun som beskrevet i denne manualen.
- Plasser tredemøllen på et plant underlag, med 2m. klaring bak. For å beskytte gulvet eller teppet tredemøllen står på, plasser gjerne en underlagsmatte under tredemøllen.
- Sørg for at du kun kobler tredemøllen til jordede strømuttak.
- Hold møllen innendørs, og unna fukt og støv. Ikke oppbevar eller benytt møllen i garasje, på overbygget terrasse, eller i nærheten av vann.
- Hold barn under 12 år og husdyr unna apparatet til enhver tid.
- Møllen kan ikke benyttes av brukere med personvekt over 115 kg.
- Tredemøllen kan ikke benyttes av flere personer samtidig.
- Ikke bruk løse klær som kan sette seg fast i drivverket. Bruke egnede løpssko, og pass på at de er helt rene.
- Stå ikke på båndet når du starter tredemøllen.
- For din egen sikkerhet, fest alltid sikkerhetsnøkkelen line til klærne/kroppen når du trener. Om du skulle være uheldig og falle, vil nøkkelen løsne og kutte strømmen til tredemøllen.
- Undersøk båndet nøye før bruk, og forsikre deg om at alle komponenter er i orden.
- Stikk aldri gjenstander eller kroppsdeler inn i tredemøllen.
- 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.
- Trekk alltid ut kontakten når du foretar rengjøring og vedlikehold av tredemøllen.
- Gå aldri fra tredemøllen mens den går.

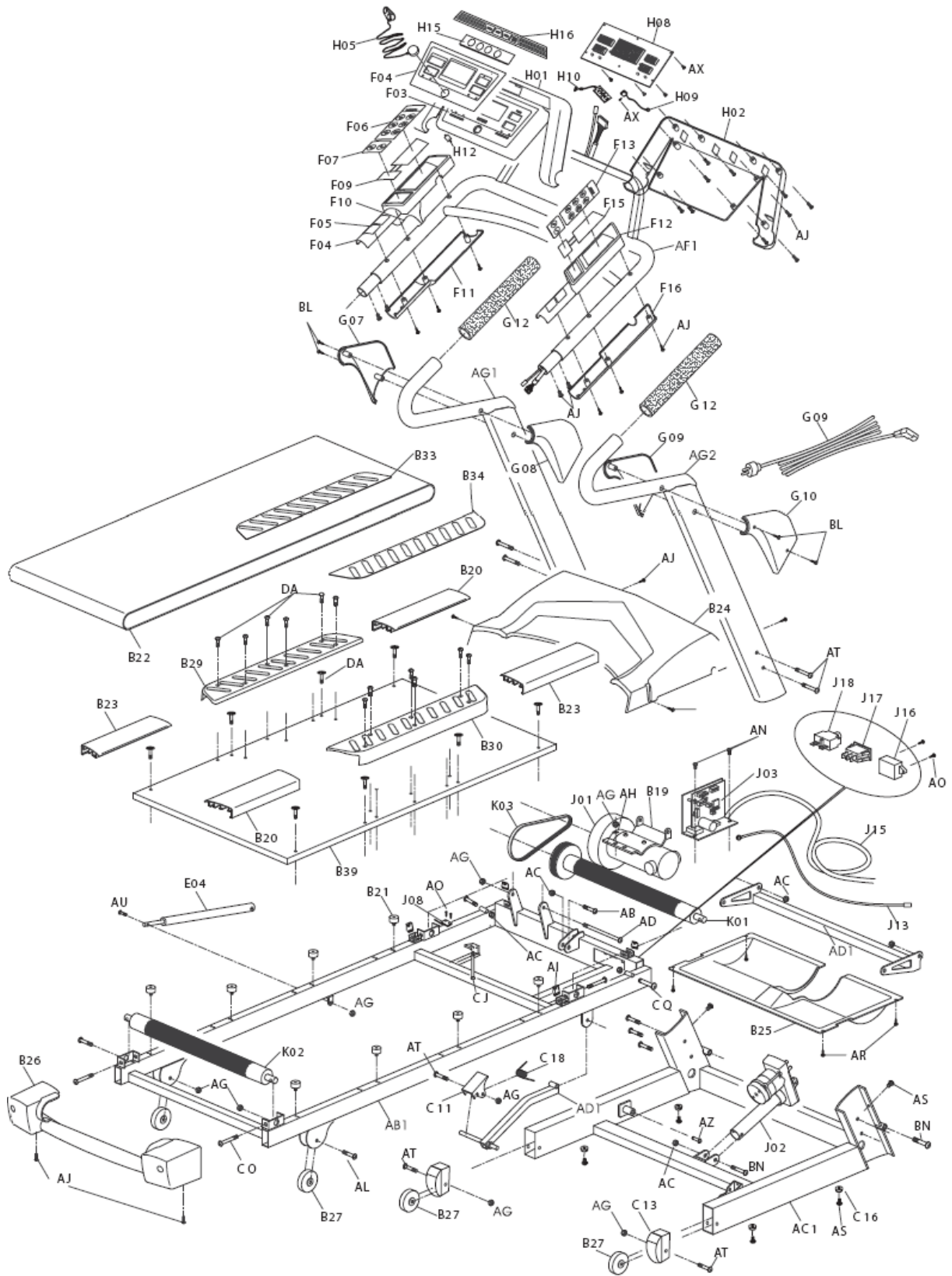
MONTERINGSDELER



KOMPLETT DELELISTE

Del nr.	Beskrivelse	Antall	Del nr.	Beskrivelse	Antall
AB	Festebolt til heve- og senkemotor M10x40	1	DA	Bolt M5x15 til sidelist	12
AB1	Hovedramme	1	DC	Skrue M4x15	4
AC	Nylon-mutter M10	4	E04	Sylinder til løftmekanisme	1
AC1	Fremre hovedramme	1	F04	Deksel til hurtigtaster, venstre	1
AD	Festebolt til motor M10x140	1	F05	Pulssensor	1
AD1	Heve- og senkearm	2	F06	Symbolfilm til hurtigtaster, venstre	1
AE1	Løftearm	1	F07	Symbolfilm til hurtigtaster, venstre	1
AF1	Computerbøyle	1	F08	Håndpulsledning	2
AG	Nylon-mutter M8	10	F09	Sensorfilm til hurtigtaster, venstre	1
AG1	Venstre håndtaksstøtte	1	F10	Deksel til hurtigtaster, venstre	1
AG2	Høyre håndtaksstøtte	1	F11	Deksel til hurtigtaster, venstre	1
AH	Skive M8	1	F12	Deksel til hurtigtaster, venstre	1
AI	Mutter M4	4	F13	Symbolfilm til hurtigtaster, høyre	1
AJ	Skrue M4x15, borspiss	18	F14	Symbolfilm til hurtigtaster, høyre	1
AL	Bolt M8x40	2	F15	Deksel til hurtigtaster, høyre	1
AN	Skrue M5x10	2	F16	Deksel til hurtigtaster, høyre	1
AO	Skrue M3x10	4	G07	Deksel til håndtaksstøtte, venstre	1
AQ	Skrue M6x15	2	G08	Deksel til håndtaksstøtte, venstre	1
AR	Skrue M4x15, borspiss	4	G09	Deksel til håndtaksstøtte, høyre	1
AS	Bolt M8x15	6	G10	Deksel til håndtaksstøtte, høyre	1
AT	Bolt M8x50	6	G12	Gummigrep	2
AU	Bolt M8x25	1	H01	Øvre computerdeksel	1
AX	Skrue M3x6	8	H02	Nedre computerdeksel	1
AY	Skive M6	2	H03	Symbolfilm til computer, nedre del	1
AZ	Bolt M8x25	1	H04	Symbolfilm til computer, øvre del	1
B19	Festebrakett, motor	1	H05	Sikkerhetsnøkkel	1
B20	Sidelist Bakre venstre og fremre høyre	2	H08	Display	1
B21	Gummiforing til løpeplate	8	H09	Sensorledning	1
B22	Løpebånd	1	H10	Kretskort til pulssensor	1
B23	Sidelist, bakre høyre og fremre venstre	2	H11	Sensorledning	1
B24	Motordeksel, øvre	1	H12	Festeplate for sikkerhetsledning	1
B25	Motordeksel, nedre	1	H13	Sensorplate til computer	1
B26	Endestykke	1	H16	Symbolfilm til computer, øvre del	1
B27	Transporthjul	4	J01	Motor	1
B28	Endestykke	2	J02	Heve- og senkemotor	1
B29	Sidelist, venstre	1	J03	Styrekort	1
B30	Sidelist, høyre	1	J08	Optisk sensor	1
B31	Dekor til sidelist, venstre	1	J09	Strømkabel	1
B32	Dekor til sidelist, høyre	1	J13	Jordingskabel	1
B33	Løpeplate	1	J14	Jordingskabel	1
BL	Skrue M4x15	4	J15	Signalkabel	1
BN	Bolt M10x60	2	J16	Rele	1
C11	Låsemekanisme	1	J17	Hovedbryter	1
C13	Endestykke	2	J18	Sikring	1
C16	Gummiforing	4	J19	Motorkjerne	1
C18	Fjær til låsemekanisme	1	J22	Festebrakett, styrekort	1
CJ	Bolt M8x115	1	K01	Fremre valse	1
CO	Bolt M6x25	3	K02	Bakre valse	1
CP	Bolt M6x25 til løpeplate	8	K03	Drivreim	1
CQ	Bolt M10x70 til løftearm	2			

KOMPLETT DELETEDGNING



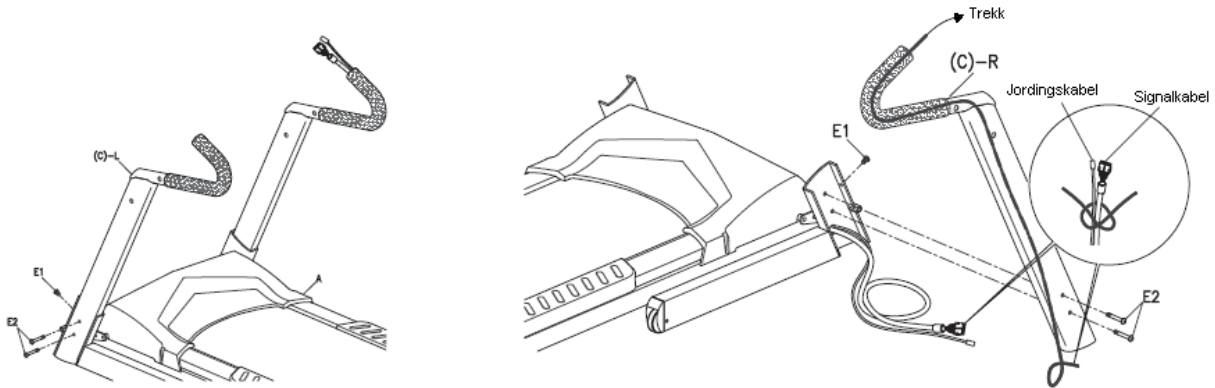
MONTERING

Steg 1

Fest den venstre håndtaksstøtten (den uten ledninger) til hovedrammen ved hjelp av 2 stk. M8x50mm skruer, og 1 stk. M8x15mm. skrue.

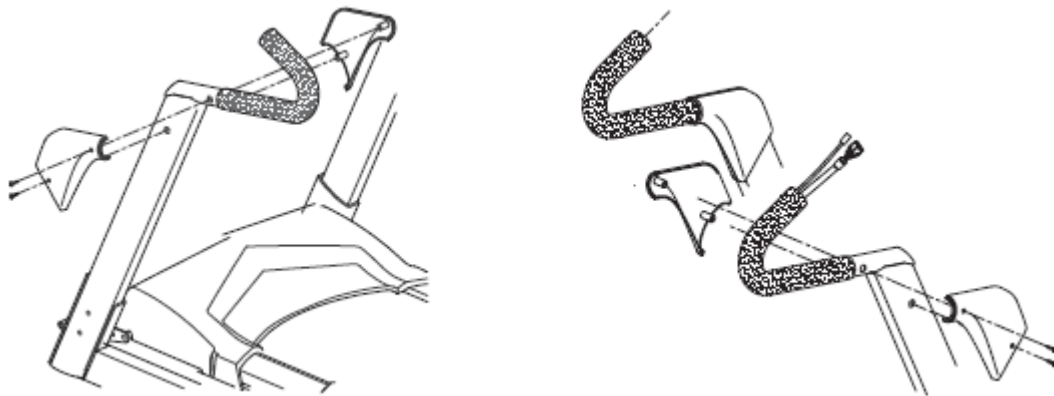
Steg 2

Trekk jordingskabelen og signalkabelen gjennom høyre håndtaksstøtte ved hjelp av vaieren som ligger klar innvendig. Fest så høyre håndtaksstøtte til hovedrammen på samme måte som den venstre.



Steg 3

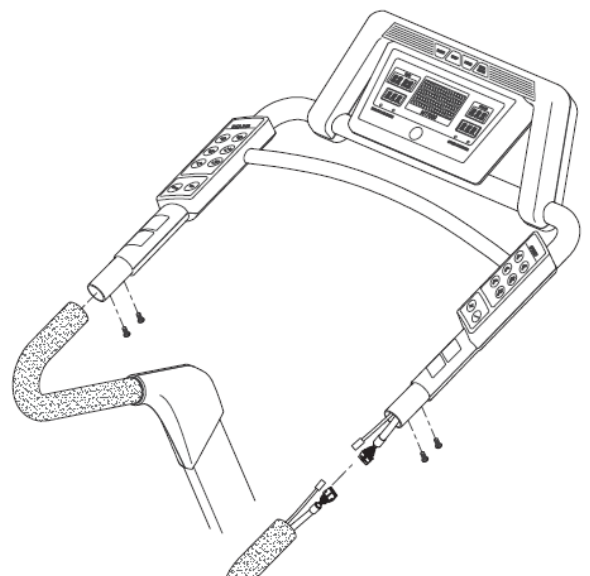
Fest plastdekslene til høyre og venstre håndtaksstøtte ved hjelp av 4 stk. M4x15mm. skruer. Vær oppmerksom på at skruerullene skal peke *utover*. (se illustrasjon)



Steg 4

Koble sammen ledningene fra håndtaksstøtten med de som ligger i computerkonsollen, og fest computerkonsollen til håndtaksstøttene ved hjelp av 4 stk. M6x15mm. skruer.

NB! Vær varsom så ingen av ledningene kommer i klem under denne operasjonen.

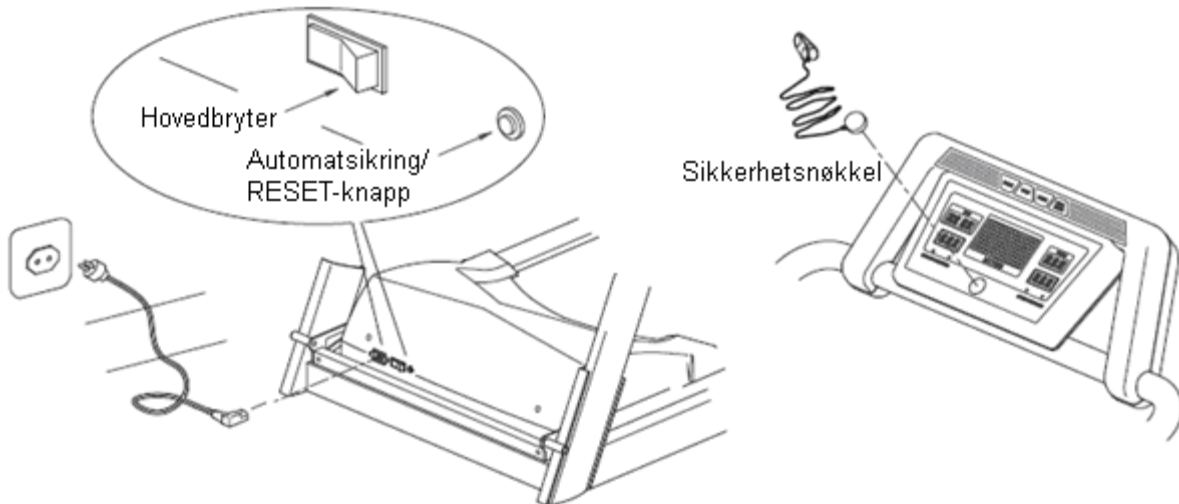


Steg 5

Sett strømkabelen i et jordet strømuttak, og sett hovedbryteren på "ON".

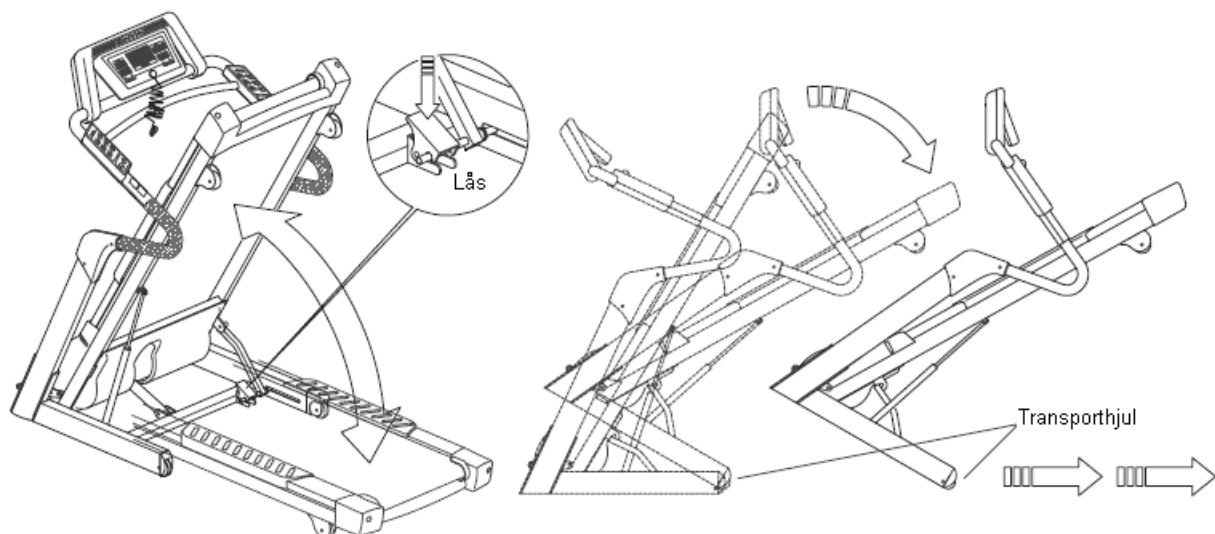
Steg 6

Fest sikkerhetsnøkkelen på anvist plass på computeren for å aktivere tredemøllen. Tredemøllen er nå klar til bruk.



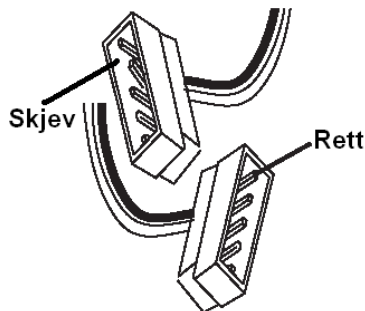
HVORDAN SLÅ OPP, FLYTTE OG FELLE NED TREDEMØLLEN

- For å ta opp minimalt med plass ved lagring, er det mulig å slå opp løpebåndet på Trex 5. Ta tak i bakkant av løpebåndet og løft opp til låsemekanismen faller på plass i sporet.
- For å flytte tredemøllen, ta tak i håndtakene og vipp møllen bakover til den hviler på transporthjulene. Skyv den så til ønsket plassering og sett den forsiktig ned på støttebena igjen.
- For å felle ned løpebåndet etter lagring eller flytting, trå med foten på låsemekanismen så støttstaget under båndet frigjøres. Trekk båndet bakover til det hviler i en vinkel på ca. 45°, og slipp båndet. Sylindren til løftmekanismen vil sørge for at løpebåndet senkes rolig ned til gulvet.



FEILSØKING

Problem	Årsak	Tiltak
<i>Ikke lys i displayet</i>	a) Tredemøllen er ikke koblet til strøm.	Skrue hovedbryteren av og på. Trykk på START.
	b) Computerledningen har dårlig eller ingen kontakt.	Sjekk at ledningen sitter godt i alle fester
	c) Overbelastningsbryteren har slått inn.	Skrue hovedbryteren av og på. Trykk på START.
<i>Displayet viser "E1"</i>	a) Problemer med optisk teller	Kontakt utsalgsstedet for service.
	b) Sensorledningen har dårlig eller ingen kontakt. (se illustrasjon)	Sjekk at ledningen sitter godt i alle fester
	c) Motorkabelen har dårlig eller ingen kontakt.	Sjekk at ledningen sitter godt i alle fester
	d) Overspenningsvernet har slått inn.	Sjekk om båndet trenger smøring, og om det er korrekt strammet.
<i>Utydelige siffer i displayet</i>	Skade på LCD-skjermen	Kontakt utsalgsstedet for service.

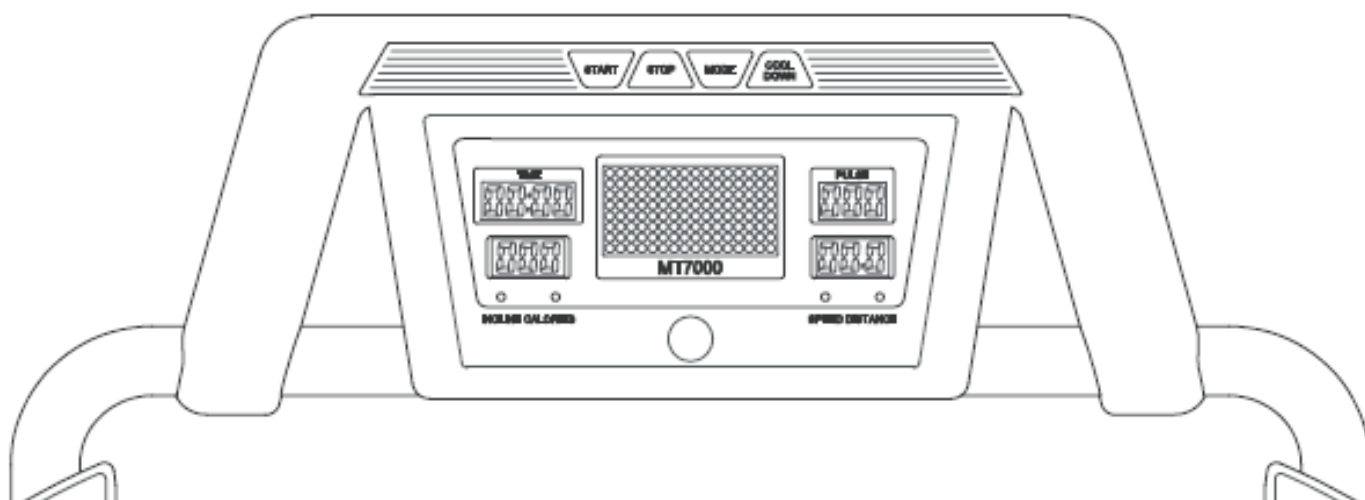


Feilmelding "E1"

Pass på at ingen av kontaktpunktene i noen av kontaktene kommer ut av stilling når de kobles sammen. Dette vil føre til at signalene ikke kommer fram på riktig måte.



Bruksanvisning til computer Abilica Trex 5



KNAPPENE PÅ COMPUTEREN

ENGELSK	NORSK	BESKRIVELSE
START	START	Starter løpebåndet.
STOP	STOPP	Stopper løpebåndet.
MODE	FUNKSJON	Bytter mellom de ulike funksjonene.
COOL DOWN	NEDTRAPPING	Reduserer hastigheten på løpebåndet gradvis til 0.
+ / -	+ / -	Justerer hastigheten med 0,1 km/t for hvert trykk.
UP / DOWN	OPP / NED	Justerer stigningsnivået med 1 nivå for hvert trykk.
INCLINE	STIGNING	Justerer stigningen direkte til nivå nr. 3, 5, 7, 9, 11 eller 13.
SPEED	HASTIGHET	Justerer hastigheten direkte til 2, 4, 6, 8, 10 eller 12 km/t.

VINDUENE I DISPLAYET

ENGELSK	NORSK	BESKRIVELSE
TIME	TID	Viser brukt tid. Kan også settes til nedtelling.
INCLINE	STIGNING	Viser stigningsnivået.
CALORIES	KALORIER	Viser kaloriforbruket. NB! Dette er kun en indikasjon.
PULSE	PULS	Viser hjertertytmen.
SPEED	HASTIGHET	Viser hastigheten i km/t.
DISTANCE	DISTANSE	Viser tilbakelagt distanse i km.

FUNKSJONER

QUICK START (Manuell – P1)

Etter å ha skrudd hovedbryteren på "ON" og satt i sikkerhetsnøkkelen vil alle verdier vise 0:00, og P1 vil blinke. Dette kalles oppstartbilde.

1. For å starte manuell trening; trykk på START og løpebåndet starter.
2. Under trening; juster hastigheten til ønsket nivå med +/- knappene på håndtaket, og juster stigningen til ønsket nivå med UP/DOWN-knappene på håndtaket.
3. Hastigheten endres med 0,1 km/t for hvert trykk på +/-knappene. Dersom du holder +/-knappene inne i 2 sek. vil verdiene endre seg raskere, eller bruk hurtigtastene som beskrevet lengre ned i manualen.
4. Stigningen endres med ett nivå for hvert trykk på UP/DOWN-knappene. Du kan også holde en av disse inne for raskere endring, eller bruk hurtigtastene som beskrevet lengre ned i manualen.

NEDTELLING

1. I oppstartbildet; trykk MODE-knappen så TIME begynner å blinke. Bruk +/- knappene til å stille inn ønsket treningstid. (Minste tillatte tid er 5:00 min, utover dette justeres tiden med 1:00 min. for hvert trykk.)
2. Når du har funnet ønsket tid, trykk START for å sette løpebåndet i bevegelse.
3. Hastighet og stigning justeres underveis i treningsøkten på samme måte som ved QUICK START.
4. Tiden teller ned til 0:00 og båndet stanser. SPEED/DISTANCE-vinduet viser "End".

NEDTRAPPING (kun tilgjengelig i manuell modus)

Nedtrappingsfunksjonen er laget for å langsomt redusere intensiteten i treningsøkten. På denne måten minsker du risikoen for skader og stølhet som kan forårsakes av plutselig stopp i treningen.

1. Trykk på COOL DOWN-knappen. Hastigheten vil øyeblikkelig reduseres med 30%.
2. Etter 1:00 min. vil hastigheten reduseres med ytterligere 30%.
3. Denne sekvensen gjentar seg til hastigheten er redusert til mindre enn 1,5 km/t.
4. Etter båndet har kjørt 1:00 min. på 1,5 km/t eller mindre, vil båndet stanse helt opp. SPEED/DISTANCE-vinduet viser "End".

Vær oppmerksom på at den funksjonen kun er tilgjengelig fra manuell modus, og at hastigheten må være 2,6 km/t eller høyere for å kunne aktiveres.

PROGRAM (P2-P21)

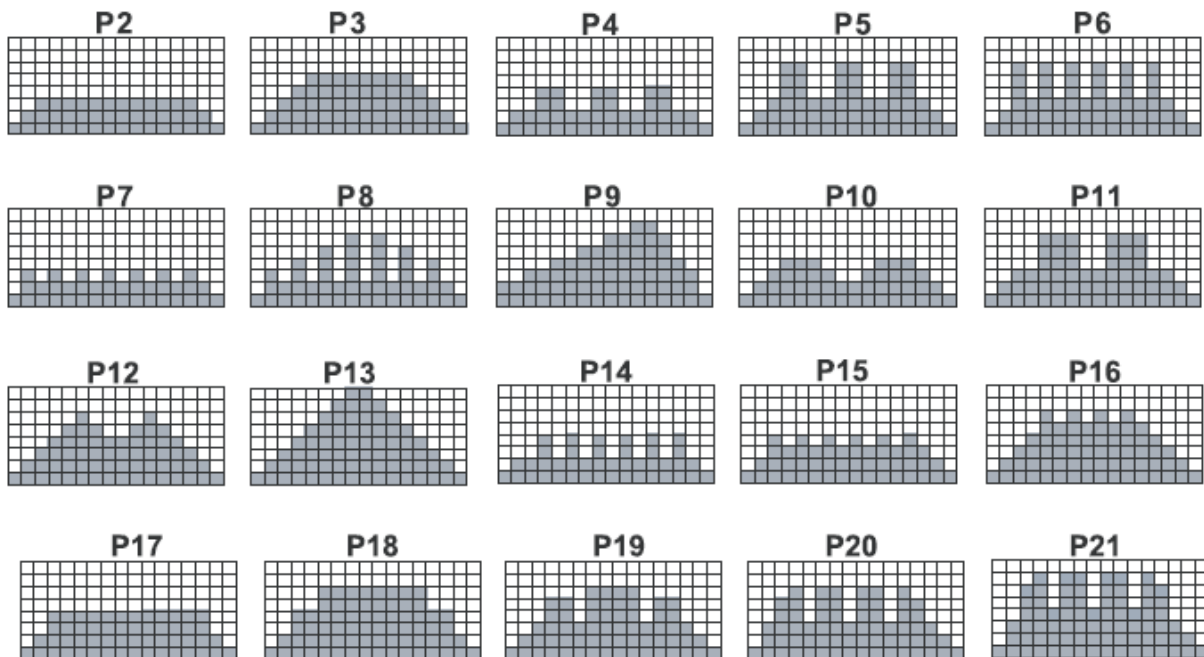
1. I oppstartsbildet; trykk på +/- knappene for å velge ønsket program.
2. Programnummeret vil vises i INCLINE/CALORIES-vinduet og selve løypeprofilen vises grafisk ved hjelp av 16 søyler i hoveddisplayet. Intensiteten som angis i disse søylene er en kombinasjon av både hastighet og stigning.
3. Treningstiden er forhåndsprogrammert til 32:00 min. Dersom du ønsker å endre denne tiden, trykk på MODE-knappen slik at TIME-vinduet blinker. Bruk +/-knappene for å endre tiden til ønsket nivå. Den totale tiden for treningsøkten vil fordele seg jevnt utover de 16 søylene i programmet.
4. Trykk START-knappen for å starte programmet.

- For å justere hastighet og stigning under trening; bruk +/--knappene eller UP/DOWN-knappene på håndtakene. Hurtigtastene fungerer ikke i programfunksjonen.

NB! Dersom du justerer hastigheten i en av søylene under trening med programmer, vil hastigheten automatisk justeres tilbake til det nivå som samsvarer med utgangspunktet for programmet, når displayet skifter til neste søyle.

- Tiden teller ned til 0:00. Ved endt program stanser båndet, og SPEED/DISTANCE-vinduet viser "End".
- Du kan når som helst stoppe programmet ved å trykke på STOP-knappen. Båndet vil da stanse, og TIME-vinduet vil vise "STOP".

Nedenfor finner du en oversikt over de ulike løypeprofilene.



HURTIGTASTER



På høyre og venstre håndtak finner du et bryterpanel med hurtigtraster for henholdsvis hastighet og stigning. Dette panelet kan benyttes til å justere disse funksjonene direkte til et bestemt nivå, fremfor å måtte trykke gjentatte ganger på +/- eller UP/DOWN-knappene. Dersom du eksempelvis ønsker å stille hastigheten til 10,5 km/t trykker du ganske enkelt på hurtigtasten som viser 10 km/t, og deretter på + knappen fem ganger.



HVORDAN VEDLIKEHOLDE DIN TREX 5 TREDEMØLLE

Riktig vedlikehold er viktig for å forsikre deg om at tredemøllen til all tid fungerer optimalt. Mangelfullt vedlikehold kan forårsake skade på tredemøllen, forkorte dens levetid og evt. føre til tap av reklamasjonsrett.

VIKTIG

Bruk aldri slipemidler eller løsemidler for å rengjøre tredemøllen. For å unngå skade på computeren, hold den unna væsker og direkte sollys.

Husk å inspisere og etterstramme alle deler på tredemøllen regelmessig. Erstatt slitte deler umiddelbart.

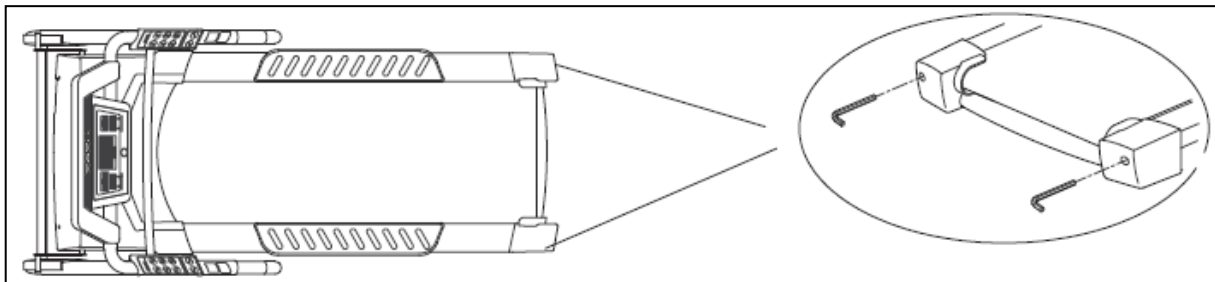
JUSTERING AV LØPEBÅNDET

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 justerings-skruene bakerst på tredemøllen (se illustrasjon). Bruk den medfølgende Umbracotrekkeren for å justere den bakre valsen i lengderetning. Justerer du valsens venstre side nærmere deg (ved å skru venstre skru *med* klokken), vil båndet bevege seg mot høyre når det settes i bevegelse. Vær oppmerksom på at valsen ikke flyttes for mye ved hvert justeringsforsøk. Som regel vil 1/2 eller 1 omdreining være tilstrekkelig. Sett båndet i bevegelse (3-6 km/t) og observer hvordan løpebåndet flytter seg inn mot midten. 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 justerings-skruene 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 valseagre!



Høyre og venstre justeringsskruer 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.

SMØRING AV LØPEPLATEN

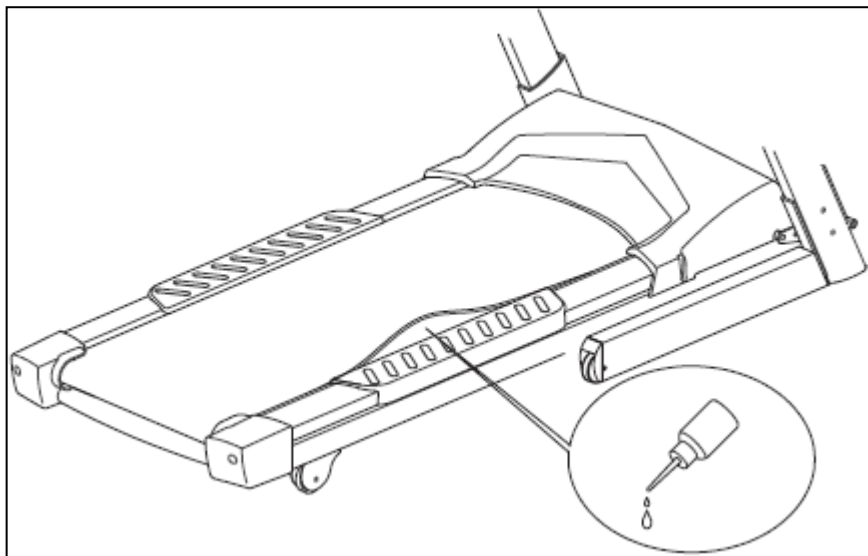
Løpebåndet kommer ferdig smurt og justert fra fabrikken. Allikevel bør løpeplaten holdes under oppsyn for å fjerne støv og smuss ved behov. Tredemøllen skal normalt ikke behøve å smøres i.l.a. de første 250 brukstimer. Etter dette smøres løpeplaten ved behov. Behovet avhenger av en rekke faktorer som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

Smøring av løpeplate og løpebånd:

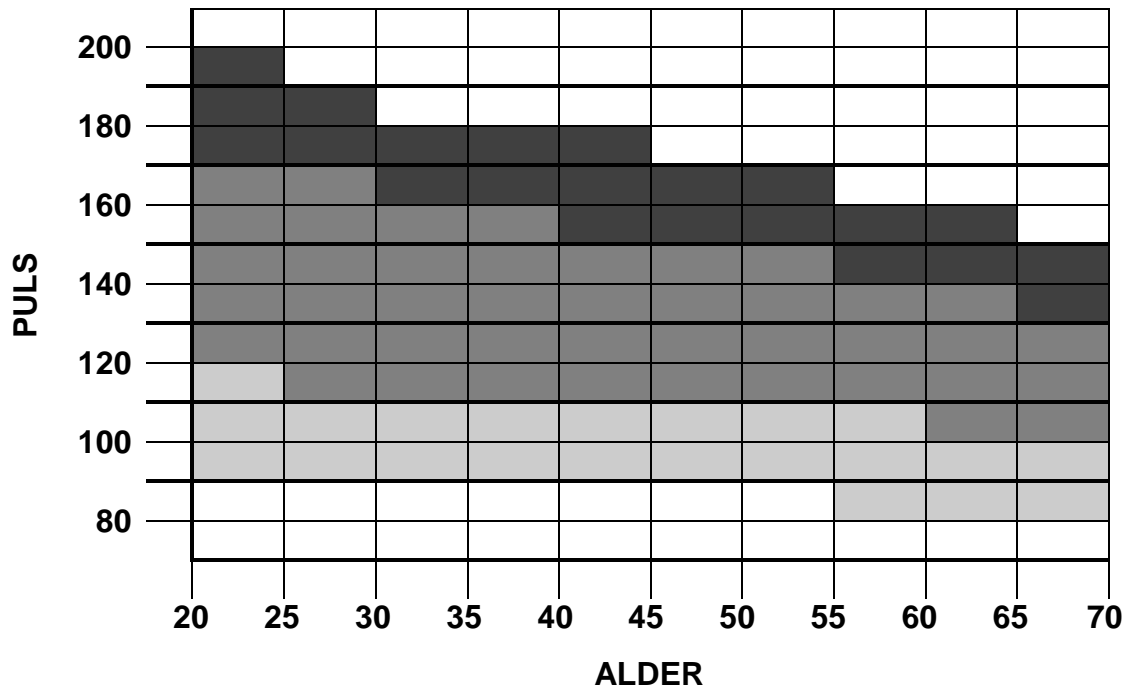
1. Posisjoner løpebåndet slik at sømmen er plassert på toppen, og midt på løpeplaten.
2. Løft løpebåndet fri av platen ved fremre valse. Spray med silikon langs hele løpebåndets lengde, ca. 10 cm. inn fra kanten av båndet,
3. Gjenta prosedyren på den andre siden av båndet
4. La silikonet tørke i ca. 1 minutt før du tar i bruk tredemøllen.

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.



HVORDAN OVERVÅKE PULSEN

Hvor fort hjertet ditt slår under trening avhenger av alder og fysisk form. For å finne din optimale treningspuls for ulike typer trening, vennligst les skjemaet nedenfor.



- AVANSERT:** For anaerob trening eller intervalltrening.
- KONDISJON:** Optimal aerob trening, godt for hjerte og kretsløp.
- HELSE:** Lav intensitet over lang tid gir god fettforbrenning hos nybegynnere.

SPORT SUPPLY®

Leverandør:
Sport Supply Int. AS
Postboks 244
3051 Mjøndalen
Norway
E-post: post@sportsupply.no
www.abilica.com
www.sportsupply.no

© Sport Supply Int. AS