



**SPIRIT** FITNESS

*A Heritage of Quality | The Spirit of Innovation*



# **CT850 TREADMILL**

## **NORSK BRUKERVEILEDNING**

Vennligst les gjennom hele brukerveiledningen før du benytter deg av apparatet.

## **INNHold**

|                          |    |
|--------------------------|----|
| Forholdsregler           | 3  |
| Elekstrisk informasjon   | 4  |
| Driftinstruksjoner       | 5  |
| Montering                | 7  |
| Drift                    | 10 |
| Funksjoner               | 13 |
| Fitnessstest             | 16 |
| Målverdi for puls        | 19 |
| Pulsbelte                | 20 |
| Drift, pulsmåler         | 21 |
| Vedlikehold              | 22 |
| Sjekkliste/diagnoseguide | 24 |
| Oversiktsdiagram         | 27 |
| Deleliste                | 28 |
| Service                  | 31 |

## FORHOLDSREGLER

Merk: Les gjennom alle instruksjonene før du benytter deg av dette apparatet.

Merk: Vennligst koble apparatets stikkontakt når tredemøllen ikke er i bruk, for å redusere risikoen for elektrisk sjokk.

Merk: Monter apparatet på et jevnt underlag med strømtilgang.

*IKKE BENYTT SKJØTELEDNINGER SOM ER MINDRE ENN 14AWG. Denne tredemøllen bør være det eneste apparatet som er koblet til den aktuelle kretsen. IKKE MODIFISER STRØMLEDNINGEN ELLER STRØMPLUGGEN.*

- Ikke benytt apparatet på et tykt teppe da dette kan være skadelig for både tredemøllen og underlaget.
- Det må være minst én meters avstand fra tredemølla og nærmeste objekt bak.
- Barn under 12 år og kjæledyr bør ikke ha tilgang til apparatet.
- Hold hender unna alle bevegelige deler.
- Ikke benytt apparatet dersom ledningen eller strømpluggen er skadet. Dersom tredemølla ikke virker som det skal, kontakt din forhandler.
- Hold strømledningen unna opphetede overflater.
- Ikke benytt apparatet der aerosolprodukter er i bruk eller oksygen blir forvaltet.
- Ikke før noe objekt inn i åpningene på apparatet.
- Tredemøllen er kun ment for bruk innendørs.
- Skru av apparatet ved å skru av alle kontroller; fjern sikkerhetsnøkkelen; og koble fra strømledningen.
- Ikke bruk apparatet til andre formål enn det er utviklet for.
- Pulssensorene er ikke medisinske verktøy. Forskjellige faktorer, som brukerens bevegelsesmønster, kan påvirke sensorenes nøyaktighet. Pulsverktøyet er kun ment for å gi brukeren en idé om sitt fitnessnivå.
- Benytt deg av håndtakene.
- Bruk joggesko for å få mest mulig ut av treningsøkten – ikke benytt apparatet med høye heler, sandaler, i sokker eller barbert.
- Dette apparatet er ikke utviklet for bruk av personer (barn inkludert) med fysiske eller psykiske handicap.

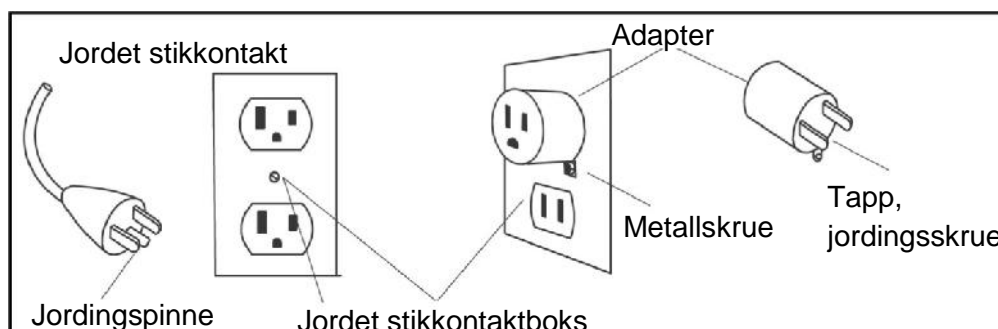
**Fjern sikkerhetsnøkkelen når apparatet ikke er i bruk.**

## ELEKTRISK INFORMASJON

- Bruk aldri en jordfeilbryter sammen med dette apparatet. Jordfeilbrukere vil kontinuerlig skru seg av dersom de blir benyttet sammen med et apparat med stor motor.
- Før strømledningen unna alle bevegelige deler på tredemøllen, inkludert stigningsmekanismen og transporthjulene.
- Fjern aldri dekslene uten å koble fra strømledningen.
- Dersom spenningen varierer med 10% eller mer, vil apparatets ytelse påvirkes. **Slike situasjoner blir ikke dekket av produktgarantien.** Dersom du mistenker at spenningen er lav, bør du kontakte en elektriker.
- Ikke utsett apparatet for regn eller fuktighet. Denne tredemøllen er ikke utviklet for utendørs bruk, nær et basseng eller spa, eller andre fuktige omgivelser. Temperaturspesifikasjonene er 40 grader Celcius og fuktigheten er 95% ikke-kondenserende.
- Enkelte automatsikringer er ikke utviklet for høye startstrømmer som kan inntreffe når tredemøllen skrues på, eller under vanlig bruk. Dersom automatsikringen i huset går, mens automatsikringen på apparatet forblir påskrudd, er du nødt til å bytte bryter.

## JORDINGSINSTRUKSJONER

- Dette produktet må være jordnet. Dersom tredemøllens elektriske system skulle bryte sammen, vil jording sørge for at strømmen finner den banen med minst motstand. Dette reduserer risikoen for elektrisk sjokk. Snakk med en elektriker dersom du er i tvil om apparatet er riktig jordnet.
- Apparatet er utstyrt med en strømledning med jordnet støpselet. Ikke modifier dette støpselet.
- Dette produktet er for bruk på en 220-volts strømkrets, og har en jordingsplugg som vist på illustrasjonen under.
- En midlertidig adapter som ser ut som adapteren illustrert nedenfor kan brukes til å koble denne pluggen til en 2-polet stikkontakt som vist nedenfor dersom en jordnet stikkontakt ikke er tilgjengelig. Den midlertidige adapteren bør kun brukes i en jordnet stikkontakt, og kan installeres av en elektriker. De grønne utspringene på adapteren må kobles til et fast grunnlag som for eksempel en jordnet stikkontaktboks. Hver gang du bruker adapteren, må den festes med en metallskruer .



## DRIFTINSTRUKSJONER

- Ikke benytt dette apparatet uten å ha lest og forstått hvordan computeren virker.
- Hastighetsforandringer skjer gradvis. Still inn ønsket hastighet, slipp justeringsknappen, og computeren vil gradvis forandre hastigheten.
- Bruk *aldri* apparatet under tordenvær.
- Vær forsiktig når du kombinerer ei treningsøkt med andre aktiviteter, slik som TV og bøker. Pass på at du ikke blir distraheret.
- Stig aldri av eller på løpebåndet mens det er i fart. Starthastigheten er så lav at det ikke vil by på problemer å starte løpebåndet mens du står på det.
- Hold tak i håndtakene når du stiller inn stigning, hastighet og liknende.
- Ikke trykk hardt på konsollknappene. De er stilt inn til å registrere lette tastetrykk. Dersom knappene ikke fungerer som de skal, kontakt din forhandler.

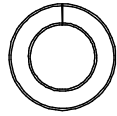
## SIKKERHETSNØKKEL

For å øke sikkerheten på tredemøllen, leveres den med en magnetisk nøkkel som bør benyttes hver gang apparatet er i bruk. Nøkkelen kan festes til treningstøyet ditt, og dersom du faller eller beveger deg for langt tilbake på løpebåndet vil den bli trukket ut av konsollet og stanse tredemøllen.

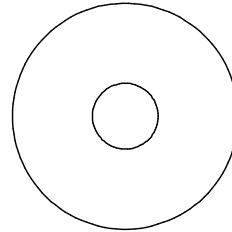
1. Plassér magneten i mottaket sitt på konsollet. Apparatet vil ikke starte så lenge nøkkelen ikke er koblet til.
2. Fest klemmen sikkert til treningstøyet ditt. Test nøkkelen ved å ta et par skritt tilbake. Dersom nøkkelen trekkes ut av mottaket, er klemmen festet godt nok.

# SJEKKLISTE, SMÅDELER

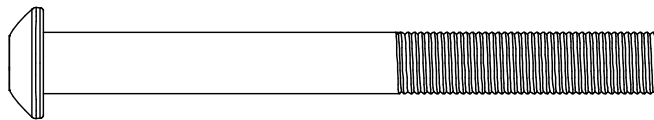
## Steg 1



#117 - 3/8" x16.5 x2.0T x4H  
Splittskive (6 stk)



#116 -  $\phi$  3/8" x 35 x 2T  
Flat skive (6 stk)



#144 - 3/8"-16 x 3"  
Bolt (6 stk)



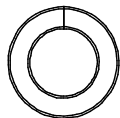
#134 - M5 x 12mm  
Stjerneskrue (4 stk)

## Steg 2

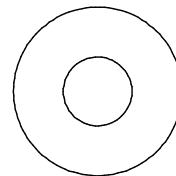


#134 - M5 x 12mm  
Stjerneskrue (4 stk)

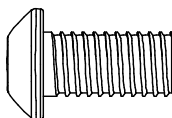
## Steg 3



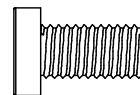
#117 - 3/8" x16.5 x2.0T x4H  
Splittskive (6 stk)



#125 -  $\phi$  3/8" x25 x2T  
Flat skive (6 stk)



#145 - 3/8"-16 x3/4"  
Bolt (6 stk)

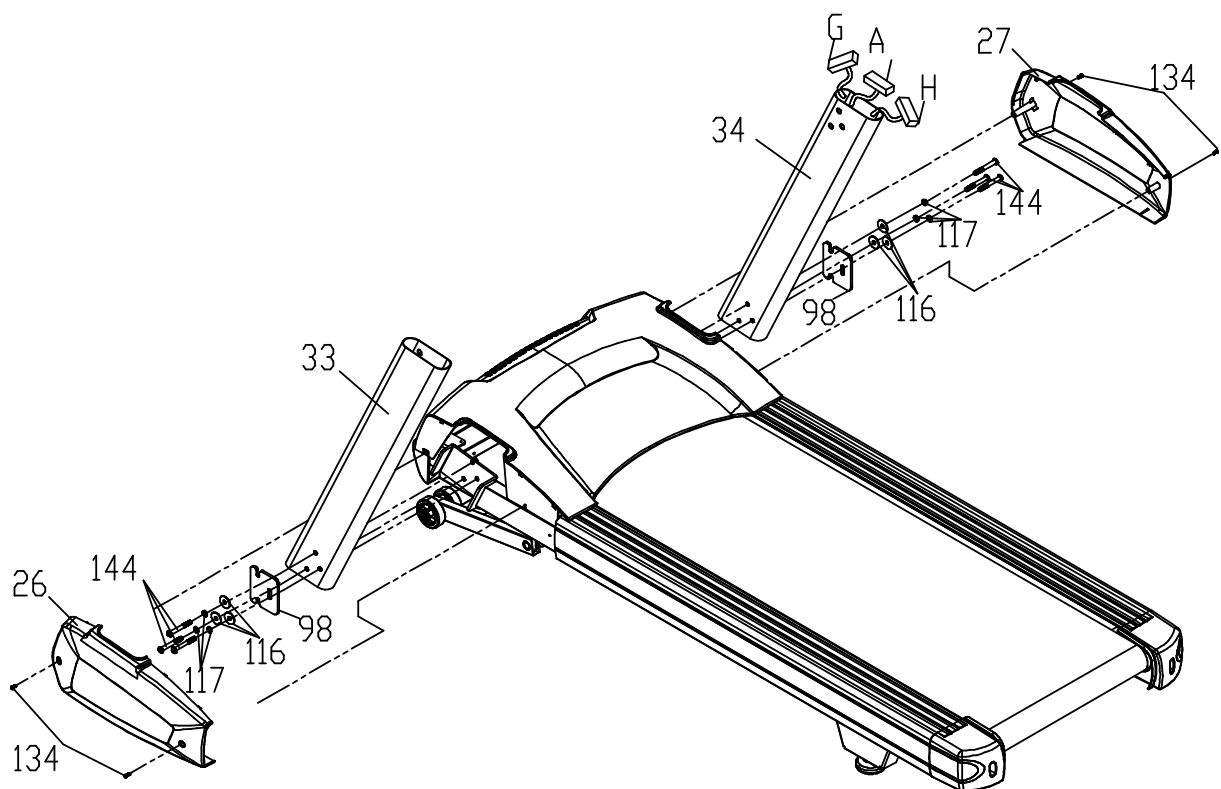


#146 - M8 x1.25x12mm  
Bolt (6 stk)

# MONTERING

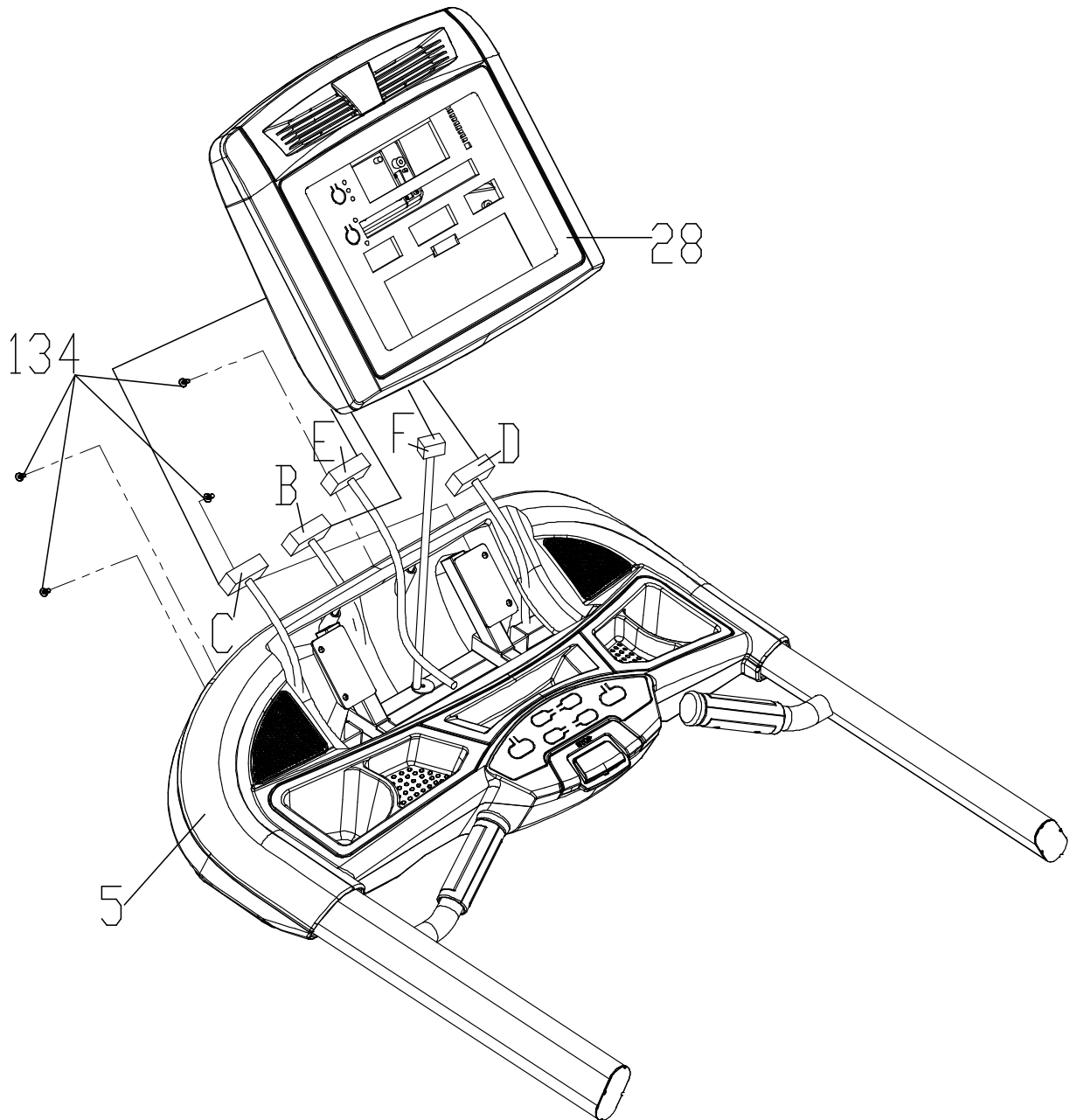
## Steg 1: Stolper

1. Høyre stolpe (34) leveres sammen med nedre computerkabel A (42). Pass på at du ikke legger denne kablen i klem når du fester stolpene til basen. Fest stolpene til basen med  $3/8$ "-16 x 3" bolt (144) og  $3/8$ " x 16.5 x 2.0 x 4H splittskive (117), og  $3/8$ " x 35 x 2T flat skive (116) gjennom det øverste hullet på festeplaten (98), og det tilsvarende øverste hullet på stolpetuben. Fest deretter de to andre  $3/8$ "-16 x 3"boltene (144) med  $3/8$ " x 16.5 x 2.0 x 4H splittskiver (117), og  $3/8$ " x 35 x 2T flate skiver (116). Stram alle boltene godt.
2. Følg samme fremgangsmåte for å montere venstre stolpe (33).
3. Fest venstre og høyre motorbasehette (26,27) med fire M5 x 12L stjerneskruer (134).



## Steg 2: Konsoll

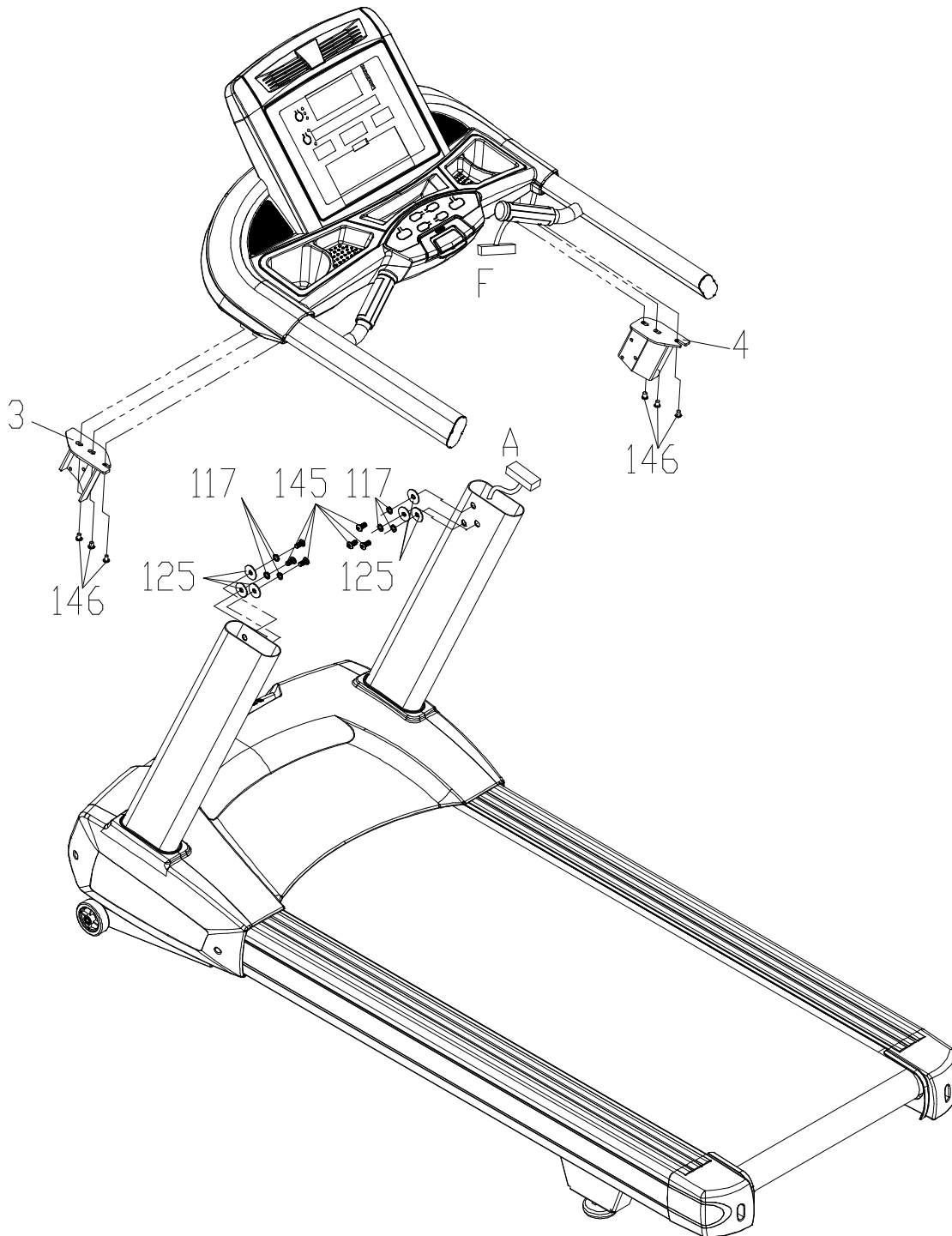
1. Koble øvre computerkabel B (41), håndpulssett C (37), D (38), touch-kabel E (43) og jordledning F (35) til brettet bak på konsollet (28).
2. Fest konsollsettet til konsollstøtten (5) med fire M5 x 12L stjerneskruer (134).





### Steg 3: Festing av konsoll til stolpene

1. Fest konsollet til stolpene (3,4) med seks M8 x 1.25 x 12L bolter (146).
2. Koble øvre computerkabel F (41) til nedre computerkabel A (42).
3. Fest konsollet med seks 3/8"-16 x 3/4" bolter (145), seks 3/8" x 16.5 x 2.0 x 4H splittskiver (117) og seks 3/8" x 25 x 2T flate skiver (125) på toppen av stolpene. Pass på at ingen kabler legges i klem.



# DRIFT



## Oppstart

Koble tredemøllens strømledning til en stikkontakt. Skru deretter på strømbryteren foran på tredemøllen, under panseret. Koble så til sikkerhetsnøkkelen – tredemøllen vil ikke starte dersom dette ikke blir gjort.

Konsollet vil aktiveres når strømmen blir skrudd på. TIME- og DISTANCE-skjermene vil vise odometeravlesningene i noen sekunder. TIME-skjermen vil deretter vise hvor mange timer tredemøllen har vært i bruk, mens DISTANCE-vinduet vil vise hvor mange metriske kilometer eller engelske mil løpebåndet har beveget seg. Etter en kort beskjed om konsollets softwareversjon, vil computeren være klar til start.

## Hurtigstart

- Trykk START for å starte løpebåndet i en hastighet på 8 km/t. Juster deretter hastigheten med FAST/SLOW-knappene.
- Stans løpebåndet ved å trykke STOP-knappen.

## FUNKSJONER

### PAUSE/STOP/RESET:

- Du kan under bruk sette løpebåndet på pause ved å trykke STOP-knappen én gang. Stigningen vil forbli på inneværende nivå, og informasjon for TIME, DISTANCE og CALORIE vil lagres til løpebåndet starter igjen. Dersom du ikke starter løpebåndet på fem minutter, vil skjermene nullstilles, og computeren gå tilbake til hovedmenyen.
- Trykk START dersom du i pause-modus ønsker å fortsette treningen.
- Trykk STOP to ganger dersom du ønsker å avslutte treningsøkten. En oppsummering av økten vil nå vises på skjermen. Dersom du trykker STOP en tredje gang, vil konsollet gå tilbake til hovedmenyen.
- Dersom du holder STOP nede i mer enn tre sekunder, vil skjermen konsollet nullstilles.
- Under innstilling av informasjon som tid og alder, kan du trykke STOP for å gå tilbake til forrige innstillingsvalg.

### STIGNING:

- Stigningen kan justeres når som helst så lenge løpebåndet er i bevegelse.
- Trykk opp- og ned-knappene for å stille stigningen til ønsket nivå.

### MATRISESKJERM:

Hvert treningsnivå i manuell modus representeres ved en firkant på matriseskjermen – ti rekker med firkanter til sammen. Firkantene viser kun et omtrentlig hastighets/stigningsnivå. De indikerer ikke en spesifikk verdi – kun omtrentlig intensitetsnivå. I manuell modus vil matriseskjermen vise en profil etter hvert som verdiene forandres i løpet av treningsøkten. Det er 24 til sammen søyler som indikerer tid. Hver søyle representerer altså 1/24 av den totale treningstiden. Dersom treningstiden teller opp fra 0, representerer hver søyle ett minutt.

Ved siden av matriseskjermen vil du se de tre LED-lampene, merket som TRACK (bane), SPEED (hastighet) og INCLINCE (stigning), sammen med DISPLAY-knappen. Disse lampene indikerer hvilken profil som vises på matriseskjermen. Dette kan forandres ved å trykke DISPLAY. Trykker du deg gjennom alle tre profilene, vil du starte en automatisk bla-funksjon, hvor skjermen selv skifter profil hver fjerde sekund. Trykk DISPLAY på nytt for å kun se én av disse profilene.

#### **BANE:**

Matrisen kan vise en virtuell bane som representerer 400 meter. Den blinkende firkanten på skjermen indikerer din fremgang på denne banen. I midten av banen vil du se hvor mange runder du har løpt.

#### **HJERTERYTME:**

Pulsvinduet vil under treningsøkten vise din inneværende hjerterytme i slag pr minutt. Du er nødt til å plassere hendene dine på pulssensorene for at konsollet skal kunne lese av hjerterytmen din. Så lenge konsollet mottar signaler, vil denne verdien vises på skjermen.

#### **GRAF, HJERTERYTME:**

Denne funksjonen viser en grafisk fremstilling av hjerterefrekvensen som en prosentdel av din maksimale hjerterefrekvens. Når du skriver inn din alder under programmering, vil konsollet beregne din maksimale hjerterefrekvens, for deretter å lyse opp grafen for å vise hvor mange prosent av maksimal hjerterefrekvens du oppnår til enhver tid.

#### **BESKJEDVINDU:**

Viser meldinger som hjelper deg gjennom programmeringen. Under et program viser meldingsvinduet treningsdataene dine.

#### **HVORDAN SKRU AV TREDEMØLLEN:**

Displayet går automatisk i dvale etter 30 minutter uten aktivitet. Denne funksjonen kalles dvalemodus. I dvalemodus vil tredemøllen skru av det meste, men vil fremdeles oppdage tastetrykk og sikkerhetsnøkkelen slik at apparatet vil starte opp igjen dersom disse aktiveres. Dvalemodus forbruker lite strøm, og kan fint forbli avskrudd på denne måten. Du kan selvfølgelig også fjerne sikkerhetsnøkkelen, eller skru av strømbryteren for å slå av tredemøllen.

Dersom du ønsker å lytte til musikk eller lydbøker, kan du koble din MP3-spiller til mottaket på panelet eller koble øretelefoner til øretelefonmottaket. Når telefonmottaket er tilkoblet, vil ikke høyttaleren spille av lyd.

## PROGRAMMER

Denne tredemøllen tilbyr 12 programmer: HILL (bakke), FAT BURN (fettforbrenning), CARDIO (kardio), CALORIE (kalori), INTERVAL (intervall), STRENGTH (styrke), 5K RUN (5 km), 10K RUN (10 km), HR1 (hjerterytme 1), HR2 (hjerterytme 2), CUSTOM (brukerinnstilt), en Gerkin-basert fitnessstest og manuelt program.

### FUNKSJONER:

Hvordan velge og starte et program:

- Velg et program og trykk ENTER for å stille det inn med din personlige informasjon. Du kan alternativt trykke START for å påbegynne treningsøkten med standardinnstillingene.
- Etter at du har valgt et program, vil TIME-skjermen vise treningstiden, med en standardinnstilling på 20 minutter. Trykk OPP/NED/FAST/SLOW for å justere treningstiden. Trykk deretter ENTER for å bekrefte. Merk: I CALORIE-programmet kan du trykke START når som helst under innstillingsmodus for å trene utfra den informasjonen du allerede har skrevet inn.
- INCLINE-skjermen vil nå blinke en verdi som indikerer alderen din. Ved å skrive inn korrekt alder, vil du gjøre pulsgrafene mer nøyaktig. Denne informasjonen er også nødvendig for hjerterytme-programmene. Trykk OPP/NED/FAST/SLOW for å justere alderen din, men du kan også benytte deg av talltastaturet på konsollet. Når du er ferdig, trykker du ENTER for å bekrefte.
- INCLINE-skjermen vil nå vise en verdi som indikerer vekten din. Ved å skrive inn denne informasjonen kan du gjøre KCAL-avlesningen mer nøyaktig. Trykk OPP/NED/FAST/SLOW for å justere verdien, men du kan også benytte deg av talltastaturet. Når du er ferdig, trykker du ENTER for å bekrefte.
- SPEED-skjermen vil nå vise en verdi som representerer maksimum hastighet i det valgte programmet. Trykk OPP/NED/FAST/SLOW for å justere verdien, men du kan også benytte deg av talltastaturet. Når du er ferdig, trykker du ENTER for å bekrefte. Hvert program varierer hastigheten gjennom segmentene sine, og denne innstillingen lar deg begrense den høyeste hastigheten under treningsøkten.
- Trykk START for å påbegynne treningsøkten.
- Hver økt starter med en tre minutter lang oppvarming. Du kan trykke START for å hoppe over dette, og starte hovedøkten. Under oppvarmingen vil konsollet telle ned tiden fra tre minutter. 5K RUN, 10K RUN, HR1, HR2, CUSTOM og manuell modus har *ikke* oppvarmingsmodus.

## HASTIGHET OG STIGNINGS-INNSTILLINGER

De forhåndsinnstilte hastighetene og stigningene i hvert program vises i tabellen under. Hastighetsverdiene indikerer prosenten av maks hastighet i det aktuelle programmet. Hastighetsinnstillingen for P1 (program 1, HILL) viser for eksempel verdien 20. Dette betyr at dette segmentet vil ha en hastighet på 20% av dette programmets maks-hastighet (som er stilt inn av brukeren selv). Dersom brukeren har bestemt at den høyeste hastigheten i dette programmet skal være 10 km/t, vil løpebåndet under dette segmentet bevege seg i 2 km/t. Legg merke til at det tolvte segmentet viser verdien 100, hvilket betyr at hastigheten vil ligge på 100% av maks-hastighet.

| Prog | SEG     | Warm up | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  | 16  | 17  | 18  | 19  | 20  | 21  | 22  | 23 | 24 | Cool down |    |    |    |    |   |   |
|------|---------|---------|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|----|-----------|----|----|----|----|---|---|
| P1   | Speed   | 20      | 30 | 40 | 50 | 60 | 60 | 70 | 70 | 70  | 80  | 80  | 70  | 80  | 80  | 100 | 100 | 70  | 80  | 80  | 70  | 80  | 70  | 60  | 60 | 50 | 40        | 30 | 20 |    |    |   |   |
|      | Incline | 0       | 0  | 0  | 0  | 1  | 2  | 3  | 3  | 4   | 3   | 3   | 4   | 4   | 5   | 3   | 3   | 4   | 3   | 4   | 4   | 5   | 4   | 3   | 1  | 1  | 0         | 0  | 0  | 0  |    |   |   |
| P2   | Speed   | 20      | 30 | 40 | 50 | 60 | 60 | 70 | 80 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 80  | 70  | 60 | 50 | 40        | 30 | 20 |    |    |   |   |
|      | Incline | 0       | 0  | 0  | 0  | 1  | 2  | 3  | 3  | 3   | 4   | 5   | 3   | 3   | 4   | 4   | 3   | 3   | 2   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 4  | 2  | 1         | 0  | 0  | 0  | 0  |   |   |
| P3   | Speed   | 20      | 30 | 40 | 50 | 60 | 60 | 70 | 70 | 70  | 80  | 70  | 70  | 80  | 80  | 60  | 70  | 80  | 80  | 70  | 70  | 70  | 100 | 70  | 80 | 60 | 60        | 50 | 40 | 30 | 20 |   |   |
|      | Incline | 0       | 0  | 0  | 0  | 1  | 1  | 1  | 2  | 2   | 3   | 2   | 2   | 3   | 3   | 1   | 2   | 3   | 3   | 2   | 2   | 4   | 4   | 2   | 3  | 1  | 1         | 0  | 0  | 0  | 0  |   |   |
| P4   | Speed   | 20      | 30 | 40 | 50 | 60 | 60 | 70 | 80 | 100 | 60  | 60  | 70  | 80  | 100 | 60  | 70  | 100 | 60  | 70  | 100 | 60  | 70  | 80  | 70 | 60 | 60        | 50 | 40 | 30 | 20 |   |   |
|      | Incline | 0       | 0  | 0  | 0  | 1  | 2  | 3  | 5  | 6   | 2   | 3   | 5   | 6   | 7   | 2   | 3   | 7   | 2   | 3   | 8   | 2   | 3   | 5   | 4  | 3  | 1         | 0  | 0  | 0  | 0  |   |   |
| P5   | Speed   | 20      | 30 | 40 | 50 | 50 | 60 | 80 | 90 | 100 | 70  | 100 | 70  | 100 | 70  | 100 | 70  | 100 | 70  | 100 | 70  | 100 | 90  | 80  | 70 | 60 | 50        | 50 | 40 | 30 | 20 |   |   |
|      | Incline | 0       | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0  | 0  | 0         | 0  | 0  | 0  | 0  |   |   |
| P6   | Speed   | 20      | 30 | 40 | 50 | 60 | 60 | 70 | 70 | 80  | 80  | 90  | 90  | 90  | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 90 | 80 | 60        | 50 | 40 | 30 | 20 |   |   |
|      | Incline | 0       | 0  | 0  | 1  | 1  | 1  | 4  | 4  | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 3  | 3  | 3         | 3  | 3  | 1  | 1  | 0 | 0 |

P1=HILL ; P2=FAT BURN ; P3=CARDIO ; P4=INTERVAL ; P5=CALORIE ; P6=STRENGTH

### CALORIE (kaloriprogram)

- Trykk CALORIE for å velge kaloriprogrammet, og trykk ENTER for å bekrefte.
- Beskjedvinduet vil nå be deg om å justere alderen din, og bekrefte ved å trykke ENTER. Alderen kan stilles inn på INCLINE-skjermen.
- Beskjedvinduet vil nå be deg om å justere vekten din, og bekrefte ved å trykke ENTER. Vekten kan stilles inn på INCLINE-skjermen.
- Beskjedvinduet vil nå be deg om å justere en målverdi for fettforbrenning, og bekrefte ved å trykke ENTER. Denne målverdien kan stilles inn på INCLINE-skjermen.
- Beskjedvinduet vil nå be deg om å justere maks-verdi for hastighet, og bekrefte ved å trykke ENTER. Denne verdien kan stilles inn på SPEED-skjermen.
- Beskjedvinduet vil nå be deg om å justere en maks-verdi for stigning, og bekrefte ved å trykke ENTER. Denne verdien kan stilles inn på INCLINE-skjermen.
- Beskjedvinduet vil nå vise beskjeden «PROGRAM TIME». Konsollet vil deretter automatisk kalkulere treningstiden og vise den på TIME-skjermen.
- Trykk deretter START for å påbegynne treningsøkten.

## CUSTOM (brukerinnstilt program)

- Trykk CUSTOM for å velge brukerinnstilte programmer. Du kan nå enten trykke ENTER for å skrive inn personlig informasjon, eller START dersom du ønsker å begynne å trene uten videre innstillinger. Dersom du trykker ENTER, vil matiseskjermen vise den blinkende beskjeden U1. Beskjedvinduet vil samtidig be deg om å velge bruker 1 eller 2, fulgt av ENTER. Merk at matiseskjermen vil vise én rad av firkanter på bunnen såfremt det ikke tidligere har blitt lagret et brukerinnstilt program.
- Beskjedvinduet vil nå be deg om å justere treningstiden, og bekrefte ved å trykke ENTER. Trykk OPP/NED/FAST/SLOW for å justere verdien, men du kan også benytte deg av talltastaturet. Treningstiden kan stilles inn på TIME-skjermen.
- Beskjedvinduet vil nå be deg om å justere din alder, og bekrefte ved å trykke ENTER. Trykk OPP/NED/FAST/SLOW for å justere verdien, men du kan også benytte deg av talltastaturet. Ved å skrive inn korrekt alder, vil du gjøre pulsgrafene mer nøyaktig. Denne verdien kan stilles inn på INCLINE-skjermen.
- Beskjedvinduet vil nå be deg om å justere din vekt, og bekrefte ved å trykke ENTER. Trykk OPP/NED/FAST/SLOW for å justere verdien, men du kan også benytte deg av talltastaturet. Ved å skrive inn korrekt vekt, vil du gjøre KCAL-avlesningen mer nøyaktig. Denne verdien kan stilles inn på INCLINE-skjermen.
- Beskjedvinduet vil nå be deg om å justere hastighet for første segment. Dette segmentet vil blinke på matiseskjermen. Trykk FAST/SLOW for å justere ønsket hastighet, og bekreft ved å trykke ENTER.
- Neste segment vil nå blinke. Gjenta forrige steg til alle segmentene har blitt stilt inn.
- Beskjedvinduet vil nå be deg om å justere stigning for første segment. Dette segmentet vil blinke på matiseskjermen. Trykk OPP/NED/FAST/SLOW for å justere ønsket stigning, og bekreft ved å trykke ENTER.
- Neste segment vil nå blinke. Gjenta forrige steg til alle segmentene har blitt stilt inn.
- Trykk start for å lagre økten til konsollets minne, og for å påbegynne treningsøkten.

## 5K RUN og 10K RUN (5- og 10-km)

Dette programmet stiller automatisk inn en treningsøkt med 5- og 10 kilometers distanse som måverdi. Banen på skjermen vil representere en runde med den valgte distansen. Når du starter treningsøkten vil distansen telles ned mot 0 etter hvert som du jobber mot målverdien. Når du har fullført 5- eller 10 kilometer vil programmet avsluttes.

### FITNESSTEST

Fitnessstesten er basert på Gerkin-protokollen, og er en submax Vo2-test (volum av oksygen). Testen vil øke hastigheten og stigning til du når 85% av målverdien for din hjerterytme (THR).  $THR=(220-alder) \times 0.85$ . Den tiden det tar for deg å nå THR bestemmer karakteren du vil motta i tabellen under.

| Steg | Tid       | Hastighet | Grad | VO2 Max |
|------|-----------|-----------|------|---------|
| 1    | 0 to 1:00 | 7.2km/t   | 0%   | 31.15   |
| 2.1  | 1:00      | 7.2km/t   | 2%   | 32.55   |
| 2.2  | 1:30      | 7.2km/t   | 2%   | 33.6    |
| 2.3  | 1:45      | 7.2km/t   | 2%   | 34.65   |
| 2.4  | 2:00      | 8.0km/t   | 2%   | 35.35   |
| 3.1  | 2:15      | 8.0km/t   | 2%   | 37.45   |
| 3.2  | 2:30      | 8.0km/t   | 2%   | 39.55   |
| 3.3  | 2:45      | 8.0km/t   | 2%   | 41.3    |
| 3.4  | 3:00      | 8.0km/t   | 4%   | 43.4    |
| 4.1  | 3:15      | 8.0km/t   | 4%   | 44.1    |
| 4.2  | 3:30      | 8.0km/t   | 4%   | 45.15   |
| 4.3  | 3:45      | 8.0km/t   | 4%   | 46.2    |
| 4.4  | 4:00      | 8.8km/t   | 4%   | 46.5    |
| 5.1  | 4:15      | 8.8km/t   | 4%   | 48.6    |
| 5.2  | 4:30      | 8.8km/t   | 4%   | 50      |
| 5.3  | 4:45      | 8.8km/t   | 4%   | 51.4    |
| 5.4  | 5:00      | 8.8km/t   | 6%   | 52.8    |
| 6.1  | 5:15      | 8.8km/t   | 6%   | 53.9    |
| 6.2  | 5:30      | 8.8km/t   | 6%   | 54.9    |
| 6.3  | 5:45      | 8.8km/t   | 6%   | 56      |
| 6.4  | 6:00      | 9.6km/t   | 6%   | 57      |
| 7.1  | 6:15      | 9.6km/t   | 6%   | 57.7    |
| 7.2  | 6:30      | 9.6km/t   | 6%   | 58.8    |
| 7.3  | 6:45      | 9.6km/t   | 6%   | 60.2    |
| 7.4  | 7:00      | 9.6km/t   | 8%   | 61.2    |
| 8.1  | 7:15      | 9.6km/t   | 8%   | 62.3    |
| 8.2  | 7:30      | 9.6km/t   | 8%   | 63.3    |
| 8.3  | 7:45      | 9.6km/t   | 8%   | 64      |
| 8.4  | 8:00      | 10.4km/t  | 8%   | 65      |
| 9.1  | 8:15      | 10.4km/t  | 8%   | 66.5    |
| 9.2  | 8:30      | 10.4km/t  | 8%   | 68.2    |
| 9.3  | 8:45      | 10.4km/t  | 8%   | 69      |
| 9.4  | 9:00      | 10.4km/t  | 10%  | 70.7    |
| 10.1 | 9:15      | 10.4km/t  | 10%  | 72.1    |
| 10.2 | 9:30      | 10.4km/t  | 10%  | 73.1    |
| 10.3 | 9:45      | 10.4km/t  | 10%  | 73.8    |
| 10.4 | 10:00     | 11.2km/t  | 10%  | 74.9    |
| 11.1 | 10:15     | 11.2km/t  | 10%  | 76.3    |
| 11.2 | 10:30     | 11.2km/t  | 10%  | 77.7    |
| 11.3 | 10:45     | 11.2km/t  | 10%  | 79.1    |
| 11.4 | 11:00     | 11.2km/t  | 10%  | 80      |

| Steg | Tid       | Hastighet | Grad | VO2 Max |
|------|-----------|-----------|------|---------|
| 1    | 0 to 1:00 | 4.5MPH    | 0    | 31.15   |
| 2.1  | 1:00      | 4.5MPH    | 2    | 32.55   |
| 2.2  | 1:30      | 4.5MPH    | 2    | 33.6    |
| 2.3  | 1:45      | 4.5MPH    | 2    | 34.65   |
| 2.4  | 2:00      | 5.0MPH    | 2    | 35.35   |
| 3.1  | 2:15      | 5.0MPH    | 2    | 37.45   |
| 3.2  | 2:30      | 5.0MPH    | 2    | 39.55   |
| 3.3  | 2:45      | 5.0MPH    | 2    | 41.3    |
| 3.4  | 3:00      | 5.0MPH    | 4    | 43.4    |
| 4.1  | 3:15      | 5.0MPH    | 4    | 44.1    |
| 4.2  | 3:30      | 5.0MPH    | 4    | 45.15   |
| 4.3  | 3:45      | 5.0MPH    | 4    | 46.2    |
| 4.4  | 4:00      | 5.5MPH    | 4    | 46.5    |
| 5.1  | 4:15      | 5.5MPH    | 4    | 48.6    |
| 5.2  | 4:30      | 5.5MPH    | 4    | 50      |
| 5.3  | 4:45      | 5.5MPH    | 4    | 51.4    |
| 5.4  | 5:00      | 5.5MPH    | 6    | 52.8    |
| 6.1  | 5:15      | 5.5MPH    | 6    | 53.9    |
| 6.2  | 5:30      | 5.5MPH    | 6    | 54.9    |
| 6.3  | 5:45      | 5.5MPH    | 6    | 56      |
| 6.4  | 6:00      | 6.0MPH    | 6    | 57      |
| 7.1  | 6:15      | 6.0MPH    | 6    | 57.7    |
| 7.2  | 6:30      | 6.0MPH    | 6    | 58.8    |
| 7.3  | 6:45      | 6.0MPH    | 6    | 60.2    |
| 7.4  | 7:00      | 6.0MPH    | 8    | 61.2    |
| 8.1  | 7:15      | 6.0MPH    | 8    | 62.3    |
| 8.2  | 7:30      | 6.0MPH    | 8    | 63.3    |
| 8.3  | 7:45      | 6.0MPH    | 8    | 64      |
| 8.4  | 8:00      | 6.5MPH    | 8    | 65      |
| 9.1  | 8:15      | 6.5MPH    | 8    | 66.5    |
| 9.2  | 8:30      | 6.5MPH    | 8    | 68.2    |
| 9.3  | 8:45      | 6.5MPH    | 8    | 69      |
| 9.4  | 9:00      | 6.5MPH    | 10   | 70.7    |
| 10.1 | 9:15      | 6.5MPH    | 10   | 72.1    |
| 10.2 | 9:30      | 6.5MPH    | 10   | 73.1    |
| 10.3 | 9:45      | 6.5MPH    | 10   | 73.8    |
| 10.4 | 10:00     | 7.0MPH    | 10   | 74.9    |
| 11.1 | 10:15     | 7.0MPH    | 10   | 76.3    |
| 11.2 | 10:30     | 7.0MPH    | 10   | 77.7    |
| 11.3 | 10:45     | 7.0MPH    | 10   | 79.1    |
| 11.4 | 11:00     | 7.0MPH    | 10   | 80      |



### **Før testen:**

- Forsikre deg om at du har god helse. Dersom du er over 35 år gammel eller har kjente helseproblemer, lønner det seg å snakke med en lege før du utfører noen som helst treningsøvelse.
- Varm opp og tøy ut før du tar testen.
- Ikke innta koffein før testen.
- Hold pulssensorene lett – ikke stram rundt dem.

### **Programmering av fitnessstest:**

1. Trykk FITNESS-TEST og bekreft ved å trykke ENTER.
2. Beskjedvinduet vil nå spørre om alderen din. Juster dette ved hjelp av OPP/NED/FAST/SLOW eller talltastaturet, og trykk ENTER for å bekrefte.
3. Beskjedvinduet vil nå spørre om vekten din. Juster dette ved hjelp av OPP/NED/FAST/SLOW eller talltastaturet, og trykk ENTER for å bekrefte.
4. Trykk START for å påbegynne testen.

### **Under testen:**

- Konsollet er nødt til å motta en stødig hjerterytme før testen begynner. Du kan benytte deg av håndpulssensorene eller et pulsbelte.
- Testen vil starte med en tre-minutter lang oppvarming med hastighet på 5 km/t. Informasjonen vist under testen er:
  - a. TIME indikerer tiden som har gått.
  - b. INCLINE viser stigningen i prosent.
  - c. DISTANCE viser distansen i engelske mil eller metriske kilometer.
  - d. SPEED viser hastighet i MPH eller km/t.
  - e. Målverdi og faktisk verdi for hjerterytme vil vises i beskjedvinduet.

### **Etter testen:**

- Trapp ned i ett til tre minutter.
- Legg merke til karakteren din – konsollet vil automatisk gå tilbake til hovedmenyen etter noen minutter.

## Hva resultatene dine betyr:

### VO<sub>2</sub>max-tabell for menn, og kvinner i veldig god form

|                         | 18-25 | 26-35 | 36-45 | 46-55 | 56-65 | 65+   |
|-------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                         | år    | år    | år    | år    | år    | år    |
| Veldig bra              | >60   | >56   | >51   | >45   | >41   | >37   |
| Bra                     | 52-60 | 49-56 | 43-51 | 39-45 | 36-41 | 33-37 |
| Over<br>gjennomsnittet  | 47-51 | 43-48 | 39-42 | 35-38 | 32-35 | 29-32 |
| Gjennomsnittlig         | 42-46 | 40-42 | 35-38 | 32-35 | 30-31 | 26-28 |
| Under<br>gjennomsnittet | 37-41 | 35-39 | 31-34 | 29-31 | 26-29 | 22-25 |
| Dårlig                  | 30-36 | 30-34 | 26-30 | 25-28 | 22-25 | 20-21 |
| Veldig dårlig           | <30   | <30   | <26   | <25   | <22   | <20   |

### VO<sub>2</sub>max-tabell for kvinner, og menn i veldig dårlig form

|                         | 18-25 | 26-35 | 36-45 | 46-55 | 56-65 | 65+   |
|-------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                         | år    | år    | år    | år    | år    | år    |
| Veldig bra              | 56    | 52    | 45    | 40    | 37    | 32    |
| Bra                     | 47-56 | 45-52 | 38-45 | 34-40 | 32-37 | 28-32 |
| Over<br>gjennomsnittet  | 42-46 | 39-44 | 34-37 | 31-33 | 28-31 | 25-27 |
| Gjennomsnittlig         | 38-41 | 35-38 | 31-33 | 28-30 | 25-27 | 22-24 |
| Under<br>gjennomsnittet | 33-37 | 31-34 | 27-30 | 25-27 | 22-24 | 19-22 |
| Dårlig                  | 28-32 | 26-30 | 22-26 | 20-24 | 18-21 | 17-18 |
| Veldig dårlig           | <28   | <26   | <22   | <20   | <18   | <17   |

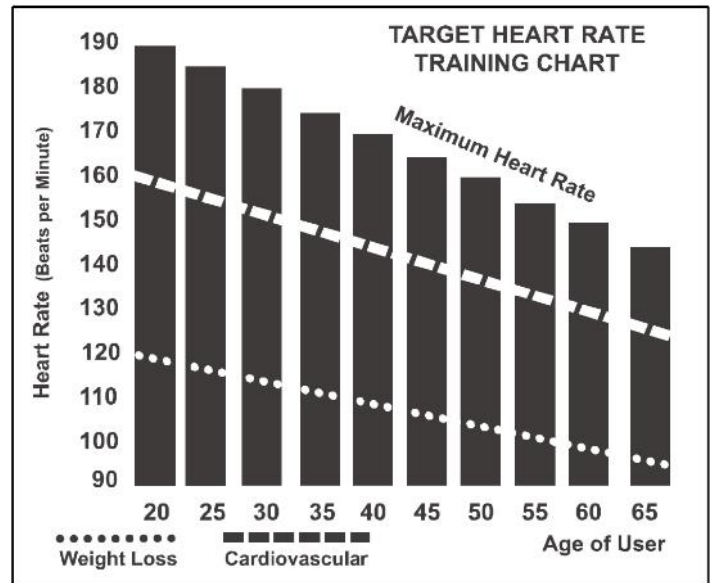
## Hjerterytmeprogrammer:

Før du bestemmer deg for hvilken hjerterytme er best for deg å trene i, må du finne ut din hjerterytmes maksverdi. Dette kan du gjøre ved å ta i bruk følgende formel:

$220 - \text{din alder} = \text{din maksverdi (MHR)}$

Dersom du skriver inn din alder under programmeringen av konsollet, vil dette kalkuleres automatisk.

Dette er til hjelp for pulsprogrammene og for å kalkulere pulsgrafene. Etter å ha kalkulert din maksverdi for hjerterytme, kan du bestemme deg for hvilket mål du ønsker å jobbe mot. De mest populære treningsmålene er kardiovaskulær trening og vekttap. De sorte søylene i tabellen til høyre viser maks hjerterytme utfra alderen som står skrevet under hver søyle. Treningssonen for hjerterytme for enten kardiovaskulær fitness og vekttap representeres ved de to prikkete linjene som skjærer gjennom tabellen, og forklares under. Dersom du ønsker å oppnå kardiovaskulær fitness eller vekttap, kan du gjøre dette ved å trene i henholdsvis 80% eller 60% av maks hjerterytme. Snakk med en lege før du starter et slikt treningsprogram.



Med alle SPIRIT-tredemøller kan du bruke pulsfunksjonen i samtlige programmer – ikke bare i pulsprogrammene. Pulsprogrammene kontrollerer automatisk stigningen på tredemøllen.

### MERK:

Målverdiene brukt i HR1- og HR2-programmene er kun ment som et forslag for vanlige og friske utøvere. Ikke overstig dine egne grenser. Det kan være at du ikke er i stand til å oppnå ditt valgte mål. Dersom du er i tvil, lønner det seg å skrive inn en høyere alder slik at du kan få en lavere målverdi.

## PULSBELTE

Hvordan ikle deg pulsbeltet:

1. Fest mottakeren til beltet ved hjelp av låsestykkene.
2. Juster beltet så stramt som det er mulig uten at det blir ukomfortabelt.
3. Posisjonér mottakeren midt på kroppen med logoen pekende ut fra brystet (Noen brukere må posisjonere mottakeren ørlite grann til venstre for midten). Fest siste del av beltet ved å låse den runde enden med låsestykkene.
4. Posisjonér mottakeren rett under brystmusklene dine.
5. Svette er den beste lederen til å måle de elektriske signalene i hjerterytmen din. Du kan også bruke rent vann til å forhåndsvæte elektrodene (de to ovale områdene på begge sider av mottakeren, på innsiden av beltet). Det anbefales at du har på deg pulsbeltet i noen minutter før du starter treningsøkten. På grunn av kroppssammensetningen vil noen brukere oppleve vanskeligheter med å motta et sterkt stødig signal helt i begynnelsen, men etter litt oppvarming vil dette problemet reduseres. Det vil ikke forstyrre signalet dersom brukeren har på seg klær over pulsbeltet.
6. Avstanden mellom mottakeren på pulsbeltet, og avleseren på konsollet vil påvirke stødigheten på signalet. Selv om signalet vil mottas enklere dersom du ikler deg pulsbeltet på bar hud, er det også mulig å ha på seg en skjorte mellom huden og mottakeren. Ønsker du å gjøre dette, pass på å fukte de områdene på skjorten hvor elektrodene vil sitte.

### Feilsøk:

Merk: Ikke bruk hjerterytmeprogrammet dersom skjermen ikke viser en sterk og stødig hjerterytme. Dersom skjermen viser høye eller tilfeldige tall, kan dette være tegn på problemer.

Følgende kan påvirke avlesningen:

1. Tredemøllen er ikke gjort.
2. Mikrobølgeovner, TV-er, små innretninger osv.
3. Fluorescerende lys
4. Enkelte sikkerhetssystemer.
5. Antennen som plukker opp hjerterytmen er veldig sensitiv. Dersom ekstern lyd påvirker avlesningen, kan løsningen være å snu hele apparatet 90 grader.
6. Dersom du fremdeles opplever problemer med mottakeren, ta kontakt med MyIna Sports serviceavdeling. Kontaktinformasjon finnes på siste side.

**Merk:** Ikke benytt pulsprogrammet dersom hjerterytmen din ikke registreres på skjermen.

# PULSPROGRAM

## HVORDAN PULSPROGRAMMET FUNGERER

Pulsprogrammet (HRC) benytter tredemøllens stigningssystem til å justere hjerterytmen din. Økning og redusering i stigning påvirker hjerterytmen mer effektivt enn hastighetsforandringer, og apparatet forandrer stigningen gradvis for at du skal oppnå målverdien for hjerterytmen din.

## VALG AV PULSPROGRAM

Når du stiller inn programmet kan du velge mellom et vekttapsprogram (HR-1) eller et kardiovaskulært program (HR-2). Vekttapsprogrammet vil forsøke å holde hjerterytmen din på 70% av maks-verdien. Det kardiovaskulære programmet vil forsøke å holde hjerterytmen på 90% av maks-verdien. Din maks-verdi utregnes med en formel som trekker alderen din fra 220 (THR). Din hjerterytmeverdi vil automatisk bli kalkulert når du skriver inn alderen din i innstillingsmodus.

## PROGRAMMERING AV PULSPROGRAM

- Trykk PROGRAM HR for å velge pulsprogrammet. Du kan nå velge å trykke START for å påbegynne treningsøkten umiddelbart, eller ENTER dersom du ønsker å stille inn personlig treningsinformasjon.
- Trykker du ENTER vil du få beskjed om å trykke 1 eller 2 fulgt av ENTER på nytt.
- Du vil nå bli bedt om å skrive inn informasjon om ønsket treningstid. Trykk OPP/NED/FAST/SLOW eller bruk talltastaturet for å skrive inn ønsket verdi. Bekreft så innstillingen ved å trykke ENTER.
- Du vil nå bli bedt om å skrive inn informasjon om din alder. Trykk OPP/NED/FAST/SLOW eller bruk talltastaturet for å skrive inn ønsket verdi. Bekreft så innstillingen ved å trykke ENTER. Ved å skrive inn informasjon om din alder, vil du kunne påvirke THR-verdien, som beskrevet over.
- Du vil nå bli bedt om å skrive inn informasjon om din vekt. Trykk OPP/NED/FAST/SLOW eller bruk talltastaturet for å skrive inn ønsket verdi. Bekreft så innstillingen ved å trykke ENTER.
- Du vil nå bli bedt om å skrive inn ønsket hjerterytme. Trykk OPP/NED/FAST/SLOW eller bruk talltastaturet for å skrive inn ønsket verdi. Bekreft så innstillingen ved å trykke ENTER.
- Trykk START for å påbegynne treningsøkten.

Merk: Dersom beskjeden 'CHECK PULSE' vises på skjermen, betyr dette at konsollet ikke mottar signaler fra pulssensorene, og at programmet ikke vil kjøre. Forsikre deg om at pulsbeltet fungerer som det skal.

## VEDLIKEHOLD

### Løpebånd og plattform:

Plattformen vil yte best når den er ren. Du kan rengjøre plattformen med en mykt og fuktig klut eller med et papirtørkle. Tørk kantene på løpebåndet og området mellom denne kanten og rammen. Forsøk også å tørke så langt under løpetbåndet som mulig. Ved å rengjøre plattformen én gang i måneden, vil apparatets levetid forlenges. Du kan rengjøre oversiden av løpebåndet med mildt såpevann. Pass på at løpebåndet tørker før apparatet tas i bruk.

### Beltestøv:

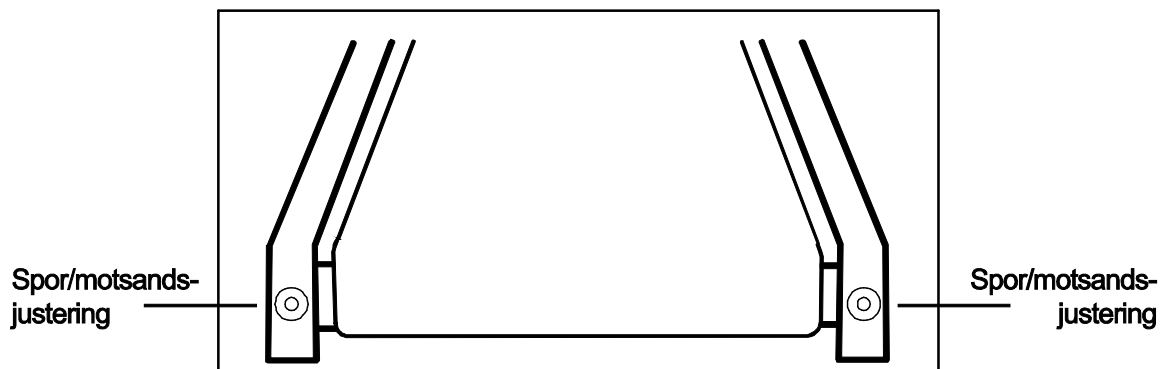
Støv fra løpebåndet vil noen ganger dukke opp bak tredemøllen. Dette er helt normalt og kan oppstå før løpebåndet stabiliseres. Ved å børste vekk støv med en fuktig klut vil du minimere ansamlingen av støv.

### Generell rengjøring:

Det anbefales at du støvsuger under apparatet månedlig for å unngå at støv og liknende får tid til å bygge seg opp. Dersom du ikke rengjør under apparatet regelmessig, risikerer du at støv blir sugd inn i motoren. Én gang i året bør du også koble fra strømledningen, fjerne motorpanserret, og støvsuge motoren.

## JUSTERING AV LØPEBÅND

Motstanden justeres ved bakre valse. Justeringsboltene finnes på enden av fotskinnene som vist på illustrasjonen under.



**Merk: Juster løpebåndet via de små hullene i endehettene**

Pass på at du kun strammer de bakre valseboltene nok til å unngå at den fremre valse glipper. Skru begge justeringsboltene en kvart runde av gangen, og inspiser motstanden ved å gå på løpebåndet i lav hastighet. Når du ikke lenger opplever at løpebåndet glipper, trenger du ikke justere det mer.

Merk: dersom løpebåndet er stramt nok men fremdeles glipper, kan problemet være et løst motordrivbelte under panseret.

**IKKE OVERSTRAM LØPEBÅNDET.** Overstramming vil føre til skade på løpebåndet, og forkorte levetiden til komponentene.

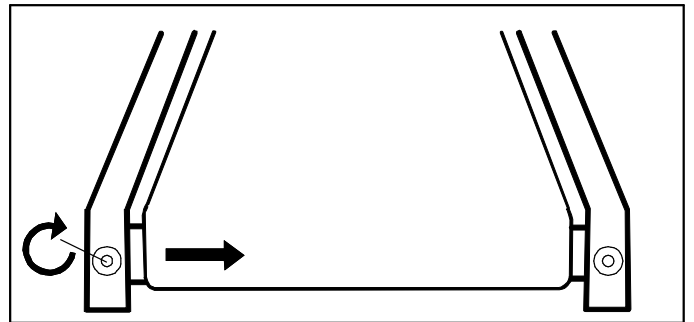
## SENTRERING AV LØPEBÅNDET

Forsikre deg om at apparatet sitter på et jevnt underlag, da dette kan redusere nødvendigheten for konstant sentrering.

Tredemøllens design sørger for at løpebåndet skal forholde seg noenlunde sentrert under bruk. Det er likevel ikke uvanlig at løpebåndet gradvis skifter til én side. Det kan dermed være nødvendig å sentrere løpebåndet.

En 10mm unbrakonøkkel (inkludert) er nødvendig for å sentrere løpebåndet. Bruk unbrakonøkkel til å justere venstre justeringsbolt, og sett deretter løpebåndets hastighet til 3 – 5 km/t.

Dersom løpebåndet har skiftet til venstre, skru justeringsbolten en kvart runde i retning med klokken. Vent så i noen minutter for å tillate løpebåndet tid til å justere seg selv. Fortsett med å justere valsebolten med en kvart runde av gangen til løpebåndet er sentrert.



Løpebåndet kan ha behov for regelmessig sentrering avhengig av bruk og løpemønster. Jo mer løpebåndet brukes, jo sjeldnere vil du få behov for å sentrere det. Sentrering av løpebåndet er nødvendig blant *alle* tredemøller.

**Merk: Skader på løpebåndet som følge av gal sentrering/motstand vil ikke dekkes av apparatets forsikring.**

## FEILSØK

Dersom du opplever problemer med tredemøllen kan du ta en kikk på informasjonen under for å se om du selv kan reparere problemet uten å bruke tid og penger på å kontakte din forhandler.

### PROBLEM

### GRUNN/LØSNING

|  |  |
|--|--|
| Konsollet aktiveres ikke   | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Sikkerhetsnøkkelen er ikke koblet til.</li><li>2. Strømledningen er koblet fra.</li><li>3. Strømbryteren er slått av.</li><li>4. Hussikring kan ha gått.</li><li>5. Apparatet er i ustand – kontakt din forhandler.</li></ol>   |
| Løpebåndet vil ikke forbli sentrert/<br>Løpebåndet glipper                           | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Brukeren legger mer vekt på det ene benet. Dersom dette er brukerens naturlige bevegelsesmønster, kan det hjelpe å justere løpebåndet litt i motsatt retning. Se seksjonen om generell vedlikehold.</li></ol>   |
| Ingen respons fra motoren etter å ha trykket START                                   | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Dersom løpebåndet stanser etter kort tid, og skjermen viser beskjeden LOW SPEED, kalibrer apparatet (se neste side).</li><li>2. Dersom løpebåndet <i>ikke</i> beveger seg overhodet, og skjermen viser beskjeden LOW SPEED, kontakt service.</li></ol>                              |
| Tredemøllen oppnår kun omtrent 10 km/t, selv om skjermen indikerer høyere hastighet. | Motoren mottar ikke nok strøm. Unngå å bruke skjøteledning dersom det er mulig. Dersom skjøteledning er nødvendig, pass på at den er så kort som mulig, og minst 16 gauge. Det er også mulig at strømforsyningen i husholdningen er lav – kontakt en elektriker eller din forhandler. Minst 220 Volts AC strøm er nødvendig. |
| Tredemøllens 15 amp-sikring går  | Dette indikerer høy friksjon mellom løpebåndet og underlaget. Se GENERELL VEDLIKEHOLD.   |
| Computeren slår seg av når konsollet berøres under bruk på kalde dager.              | Apparatet er muligvis ikke jordet, og statisk elektrisitet kan forårsake computeren å krasje. Se side 3.   |
| Hussikring går, men ikke tredemøllens sikring.                                       | Hussikring må skiftes ut. Se side 3 for detaljer.  |



## **KALIBRERING**

1. Fjern sikkerhetsnøkkelen.
2. Hold nede INCLINE og SPEED med én hånd samtidig som du kobler til sikkerhetsnøkkelen. Hold knappene nede til beskjeden FACTORY SETTINGS vises på skjermen, og trykk så ENTER.
3. Trykk OPP/NED eller FAST/SLOW for å skifte mellom ønsket måleenheter: metriske kilometer eller engelske mil. Trykk ENTER for å bekrefte.
4. Forsikre seg om at hjulets diameter er satt til 2.98, og trykk ENTER.
5. Justér maksimum hastighet om nødvendig til 20 km/t (eller 12 mph), og trykk ENTER.
6. Justér minimum hastighet om nødvendig til 0.8 km/t (eller 0.5 mph), og trykk ENTER.
7. Justér maksimum stigning om nødvendig til 15, og trykk ENTER.
8. Beskjedvinduet vil vise beskjeden 'CALIBRATION ON'. Trykk START for å kalibrere. Dette vil skje automatisk. Ikke stå på løpebåndet da det vil begynne å bevege seg uten forvarsel. Når kalibreringen er ferdig, vil det automatisk stanse.

## **JUSTERING AV HASTIGHETSSENSOR**

Dersom kalibrering ikke gir ønskede resultater, kan det være nødvendig å sjekke justeringen av hastighetssensoren.

1. Fjern motorpanseret ved å løsne skruene som holder det på plass. Det er ikke nødvendig å fjerne dem.
2. Du vil finne hastighetssensoren på venstre side av rammen, ved siden av den fremre valsereimskiven. Hastighetssensoren er liten, sort kvadrat og er koblet til en ledning.
3. Forsikre deg om at sensoren er så nære reimskiven som mulig uten å berøre den. På reimskiven finner du en magnet; pass på at sensoren er justert med denne magneten. Sensoren holdes på plass med en skrue. Denne skruen må løsnes for at du skal kunne justere sensoren. Stram skruen igjen når du er ferdig.

## **NULLSTILLING AV OPPARBEIDET DISTANSE OG TID**

1. Fjern sikkerhetsnøkkelen og trykk '0' på talltastaturet fulgt av ENTER, før du kobler til nøkkelen igjen for å se opparbeidet distanse og tid. Tiden vil vises på TIME-skjermen, mens den totale distansen og software-versjonen vil vises på MW-skjermen.
2. Ønsker du å nullstille verdiene trykk i rekkefølge 7, 8, 9, 7, før du trykker ENTER. Dette vil nullstille både samlet tid og distanse.
3. Trykk STOP for å gå ut av denne modusen.

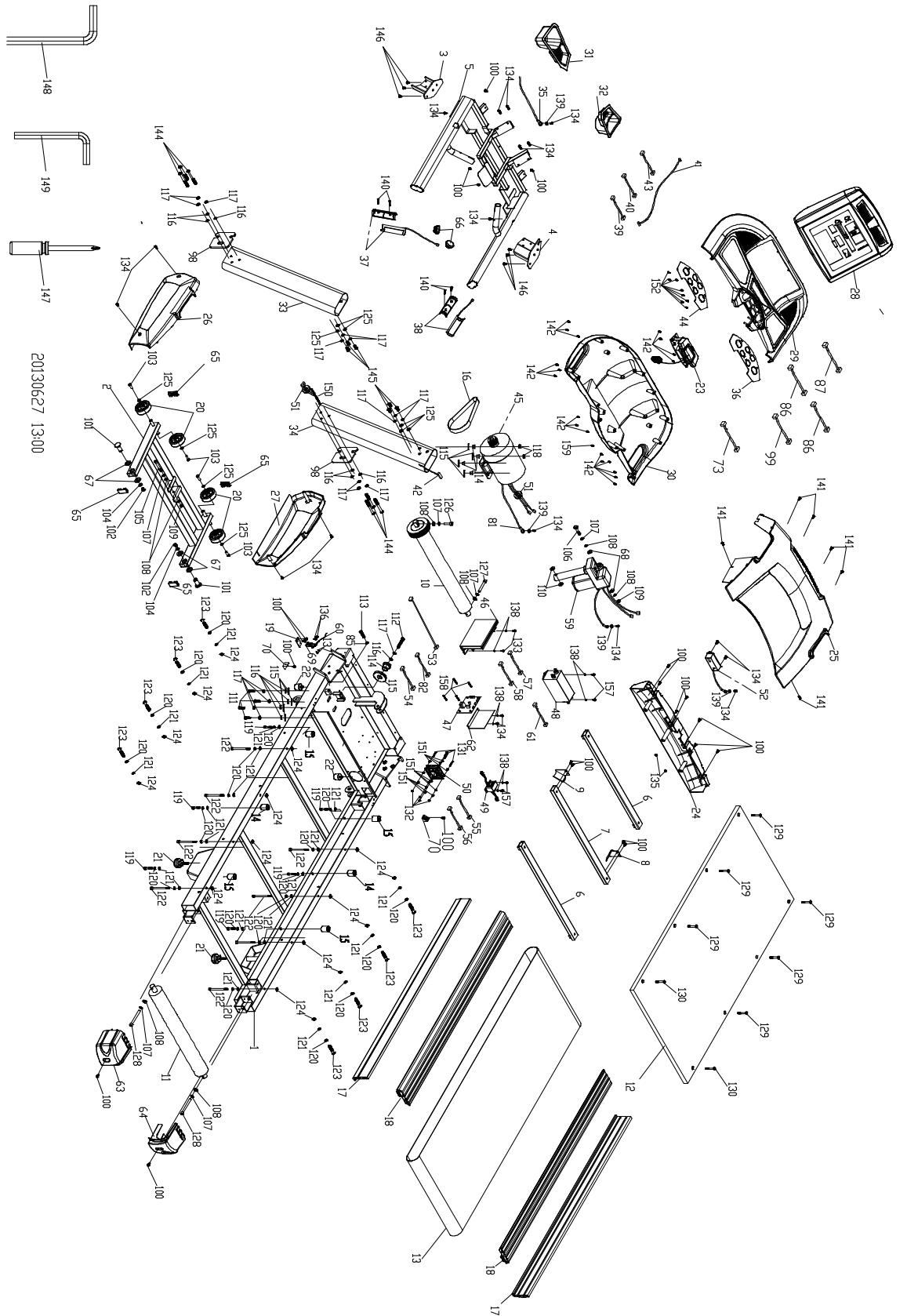
## VEDLIKEHOLDSMENY

1. Fjern nøkkelen, og hold SPEED og ENTER nede samtidig som du kobler til sikkerhetsnøkkelen. Beskjeden ENGINEERING MODE vil nå vises på skjermen. Trykk så ENTER.
2. Du kan nå bla gjennom menyen ved hjelp av OPP/NED eller FAST/SLOW. Trykk ENTER for å bekrefte valg. Trykk STOP for å returnere til tidligere menyvalg.
3. Menyvalgene er:
  1. KEY TEST – Trykk hver knapp for å verifisere at de fungerer korrekt. Trykk ENTER for å kjøre.
  2. DISPLAY TEST – lyser opp samtlige LED-lys på skjermen. Trykk ENTER for å kjøre.
  3. Funksjoner (Trykk ENTER for å gå inn på denne funksjonen)
    - a) SLEEP – Skrur dvalemodus av eller på. Når den er skrudd av, vil skjermen alltid være aktiv.
    - b) PAUSE – Skrur pausemodus av eller på. Når den er skrudd på, vil hver pause vare i fem minutter.
    - c) MAINTENANCE – nullstiller odometer-verdier.
    - d) UNITS – Velger mellom metriske eller engelske måleenheter.
    - e) GRADE RETURN (GS MODE) – Returnerer stigningen til laveste nivå når konsollet settes på pause.
    - f) BEEP – skrur tastaturtone av eller på.
  4. SECURITY – engasjerer barnelås. Denne funksjonen låser talltastaturet til en forhåndsbestemt kode tastes inn. Når barnelåsen er engasjert vil MW-skjermen vise beskjeden CONSOLE LOCKED. Du må trykke '0' og ENTER samtidig for å låse opp konsollet.
  5. Trykk STOP for å gå ut av denne menyen.

## INNSTILLING AV DISTANSELÅS

1. Fjern sikkerhetsnøkkelen, og hold nede 1, 2 og 3 på talltastaturet samtidig når du kobler til nøkkelen igjen. Dette vil åpne innstillingsmenyen.
2. Beskjedvinduet vil vise beskjeden 'LOCK SETTING = ON/OFF'.
3. Trykk OPP/NED eller FAST/SLOW for å skru denne av eller på, og bekreft med ENTER.
4. Dersom du har stilt den til OFF, vil konsollet returnere til hvilemodus. Dersom du har stilt den til ON, vil det gå inn i kodeinnstillingsprosedyren.
5. Beskjedvinduet vil nå vise beskjeden 'PASSWORD= \*\*\*\*' Bruk talltastaturet til å skrive inn en firesifret kode. Trykk deretter ENTER for å fullføre.
6. Skriv inn koden på nytt for å bekrefte, og avslutt med ENTER.
7. Beskjedvinduet vil nå vise beskjeden 'MILEAGE XXX KM'. Trykk OPP/NED eller FAST/SLOW for å stille inn ønsket kjørelengde. Trykk ENTER for å fullføre. MW-skjermen vil nå vise beskjeden 'LOCK SETTING OK' og returnere til hvilemodus.
8. Lås opp ved å holde nede 1,2 og 3 samtidig på talltastaturet.

# OVERSIKTSDIAGRAM



## DELELISTE

| NR | BESKRIVELSE                         | ANT |
|----|-------------------------------------|-----|
| 1  | Hovedramme                          | 1   |
| 2  | Stigningsbrakett                    | 1   |
| 3  | Venstre festebrakett                | 1   |
| 4  | Høyre festebrakett                  | 1   |
| 5  | Konsollstøtte                       | 1   |
| 6  | Tverrstang A, plattform             | 2   |
| 7  | Tverrstang B, plattform             | 1   |
| 8  | Høyre beltefører                    | 1   |
| 9  | Venstre beltefører                  | 1   |
| 10 | Fremre valsesett med reimskive      | 1   |
| 11 | Bakre valsesett                     | 1   |
| 12 | Plattform                           | 1   |
| 13 | Løpebånd                            | 1   |
| 14 | Pute A                              | 2   |
| 15 | Pute B                              | 4   |
| 16 | Motordrivbelte                      | 1   |
| 17 | Aluminiumsskinne, 122 x 39 3 1390mm | 2   |
| 18 | Aluminiumsskinne, 125 x 29 3 1390mm | 2   |
| 19 | Festebrakett, sensor                | 1   |
| 20 | Transporthjul                       | 4   |
| 21 | Nivåglider                          | 2   |
| 22 | Gummibom, stigning                  | 2   |
| 23 | Nødstans                            | 1   |
| 24 | Fremre deksel                       | 1   |
| 25 | Toppdeksel, motor                   | 1   |
| 26 | Venstre basehette, motor            | 1   |
| 27 | Høyre basehette, motor              | 1   |
| 28 | Konsollsett                         | 1   |
| 29 | Toppdeksel, konsoll                 | 1   |
| 30 | Bunndeksel, konsoll                 | 1   |
| 31 | Venstre flaskeholder                | 1   |
| 32 | Høyre flaskeholder                  | 1   |
| 33 | Venstre stolpe                      | 1   |
| 34 | Høyre stolpe                        | 1   |
| 35 | Jordledning                         | 1   |
| 36 | Knappbrett, touch                   | 1   |
| 37 | Håndpuls m/kabelsett A, 900mm       | 1   |
| 38 | Håndpuls m/kabelsett B, 900mm       | 1   |
| 39 | Øvre håndpulsledning                | 1   |
| 40 | Nedre håndpulsledning               | 1   |
| 41 | Øvre computerkabel, 700mm           | 1   |
| 42 | Nedre computerkabel, 1700mm         | 1   |

|     |                                 |    |
|-----|---------------------------------|----|
| 43  | Pute/baklys-kabel, 700mm        | 1  |
| 44  | Knappebrett                     | 1  |
| 45  | AC-motor                        | 1  |
| 46  | Inverter                        | 1  |
| 47  | Stigningsbrett                  | 1  |
| 48  | Filter                          | 1  |
| 49  | Choke                           | 1  |
| 50  | Motorvifte                      | 1  |
| 51  | O-ring for magnet               | 2  |
| 52  | AC. Inputmodul                  | 1  |
| 53  | 450mm hvit skjøteledning        | 1  |
| 54  | 450mm sort skjøteledning        | 1  |
| 55  | 300mm sort motorvifteledning    | 1  |
| 56  | 300mm hvit motorvifteledning    | 1  |
| 57  | 300mm hvit skjøteledning        | 1  |
| 58  | 300mm sort skjøteledning        | 1  |
| 59  | Stigningsmotor                  | 1  |
| 60  | Sensor med kabel                | 1  |
| 61  | RS485 kabel                     | 1  |
| 62  | Kontrollbrakett                 | 1  |
| 63  | Venstre endehette, bakre valse  | 1  |
| 64  | Høyre endehette, bakre valse    | 1  |
| 65  | 25 × 50mm kvadratisk endehette  | 4  |
| 66  | Rund endehette                  | 2  |
| 67  | Stigningsspacer                 | 4  |
| 68  | Ø10 × Ø25 × 0.8T Nylon skive    | 2  |
| 69  | Sensorstativ                    | 1  |
| 70  | Anker, motordeksel              | 2  |
| 73  | 400mm, lyd kabel                | 1  |
| 81  | 300mm, motorjordledning         | 1  |
| 82  | 450mm hvit skjøteledning        | 1  |
| 85  | Endehette, høyttaler            | 1  |
| 86  | 400mm, høyttaler med kabel      | 2  |
| 87  | 500mm, jordledning              | 1  |
| 98  | Skumpute                        | 2  |
| 99  | Strømledning                    | 1  |
| 100 | 5 × 20mm skrue                  | 21 |
| 101 | Ø18 × Ø19 × 41L festebolt       | 2  |
| 102 | M8 × 1.25 × 12L sekskantet bolt | 2  |
| 103 | 3/8"-16 × 25L sekskantet bolt   | 4  |
| 104 | Ø8.5 × 26 × 2.0T flat skive     | 2  |
| 105 | M10 × 65L sekskantet bolt       | 1  |
| 106 | M10 × 50L sekskantet bolt       | 1  |
| 107 | Ø10 × 1.5T splittskive          | 6  |
| 108 | Ø10 × Ø19 × 1.5T flat skive     | 8  |
| 109 | M10 × 8.0T nyloc mutter         | 2  |
| 110 | Ø10 × Ø24 × 2T Nylonskive       | 2  |
| 111 | 3/8"-16 × 1-1/2" bolt           | 4  |

|     |                                     |    |
|-----|-------------------------------------|----|
| 112 | 3/8" × 2-1/2" sekskantet bolt       | 1  |
| 113 | 3/8"-16 × 2" boltt                  | 1  |
| 114 | Ø10 × Ø14 × 14L isolasjonsforing    | 5  |
| 115 | 13 × 35 × 5T nylonskive             | 9  |
| 116 | Ø3/8" × 35 × 2T flat skive          | 11 |
| 117 | 3/8" × 16.5 × 2.0T × 4H splittskive | 17 |
| 118 | 3/8" × 7T Nylocmutter               | 2  |
| 119 | M8 × 1.25 × 40L Bolt                | 6  |
| 120 | Ø8 × 1.5T Splittskive               | 22 |
| 121 | Ø8 × 16 × 1T Flat skive             | 22 |
| 122 | M8 × 1.25 × 90L bolt                | 8  |
| 123 | M8 × 1.25 × 55L sekskantet bolt     | 8  |
| 124 | M8 × 1.25 × 6.5T mutter             | 16 |
| 125 | Ø3/8" × 25 × 2T Flat skive          | 10 |
| 126 | M10 × 1.5 × 40L bolt                | 1  |
| 127 | M10 × 1.5 × 80L bolt                | 1  |
| 128 | M10 × 1.5 × 100L bolt               | 2  |
| 129 | M8 × 1.25 × 55L bolt                | 6  |
| 130 | M8 × 1.25 × 35L bolt                | 2  |
| 131 | 3 × 50L stjerneskrue                | 44 |
| 132 | 3 × 5T nylocmutter                  | 2  |
| 133 | M5 × 20L stjerneskrue               | 18 |
| 134 | M5 × 12L stjerneskrue               | 2  |
| 135 | M5 nylocmutter                      | 2  |
| 136 | 3.5 × 12L skrue                     | 2  |
| 137 | M5 × 1.5T skrue                     | 8  |
| 138 | M5 × 1.5T splittskive               | 8  |
| 139 | M5 stjerneskrue                     | 4  |
| 140 | 3 × 20L skrue                       | 4  |
| 141 | M5 × 12L skrue                      | 6  |
| 142 | 3.5 × 12L metallskrue               | 19 |
| 144 | 3/8"-16 × 3" bolt                   | 6  |
| 145 | 3/8"-16 × 3/4" bolt                 | 6  |
| 146 | M8 × 1.25 × 12L bolt                | 6  |
| 147 | Stjernetrekker                      | 1  |
| 148 | 8mm L unbrakonøkkel                 | 1  |
| 149 | 3/8" L unbrakonøkkel                | 1  |
| 150 | Endetape                            | 1  |
| 151 | Isolasjonspute                      | 12 |
| 152 | 2.3 × 6L metallskrue                | 8  |
| 157 | M5 × 12L stjerneskrue               | 4  |
| 158 | M3 × 10L stjerneskrue               | 4  |
| 159 | 3 × 10L metallskrue                 | 1  |

## VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

Om det skulle oppstå andre 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 kikke på hjemmesiden [www.mylناسport.no/service](http://www.mylناسport.no/service). 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: 23 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@mylnاسport.no](mailto:service@mylnاسport.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 brukermanualen).
- Beskrivelse av delen du trenger, se på Exploded Drawing i brukermanualen.



Leverandør:

Mylna Sport & Fitness AS  
Postboks 244  
3051 Mjøndalen  
Norge

E-post: [post@mylnاسport.no](mailto:post@mylnاسport.no)  
[www.abilica.no](http://www.abilica.no)  
[www.mylناسport.no](http://www.mylناسport.no)

Leverantör:

Mylna Sport & Fitness AB  
Box 181  
56624 Habo  
Sverige

E-post: [info@mylnاسport.se](mailto:info@mylnاسport.se)  
[www.abilica.se](http://www.abilica.se)  
[www.mylناسport.se](http://www.mylناسport.se)

Supplier:

Mylna Sport & Fitness AS  
P.O. Box 244  
N-3051 Mjøndalen  
Norway

E-post: [post@mylnاسport.com](mailto:post@mylnاسport.com)  
[www.abilica.com](http://www.abilica.com)  
[www.mylناسport.com](http://www.mylناسport.com)