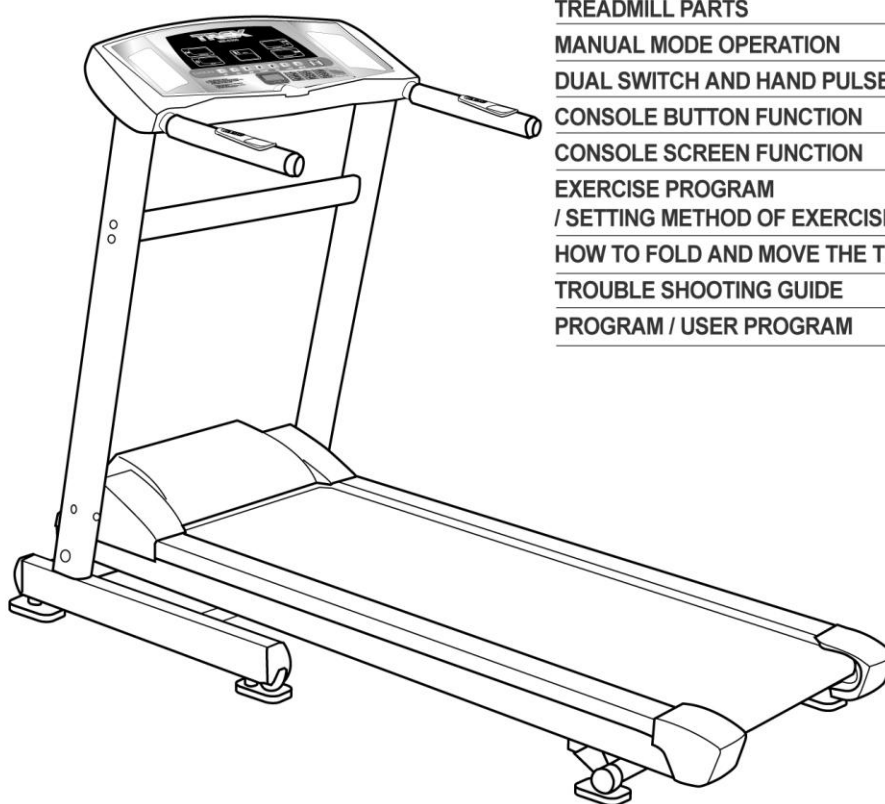


SOLOGIUM

TREX

MR-6300

TREADMILL



TREADMILL PARTS

MANUAL MODE OPERATION

DUAL SWITCH AND HAND PULSE

CONSOLE BUTTON FUNCTION

CONSOLE SCREEN FUNCTION

EXERCISE PROGRAM

/ SETTING METHOD OF EXERCISE TARGET

HOW TO FOLD AND MOVE THE TREADMILL

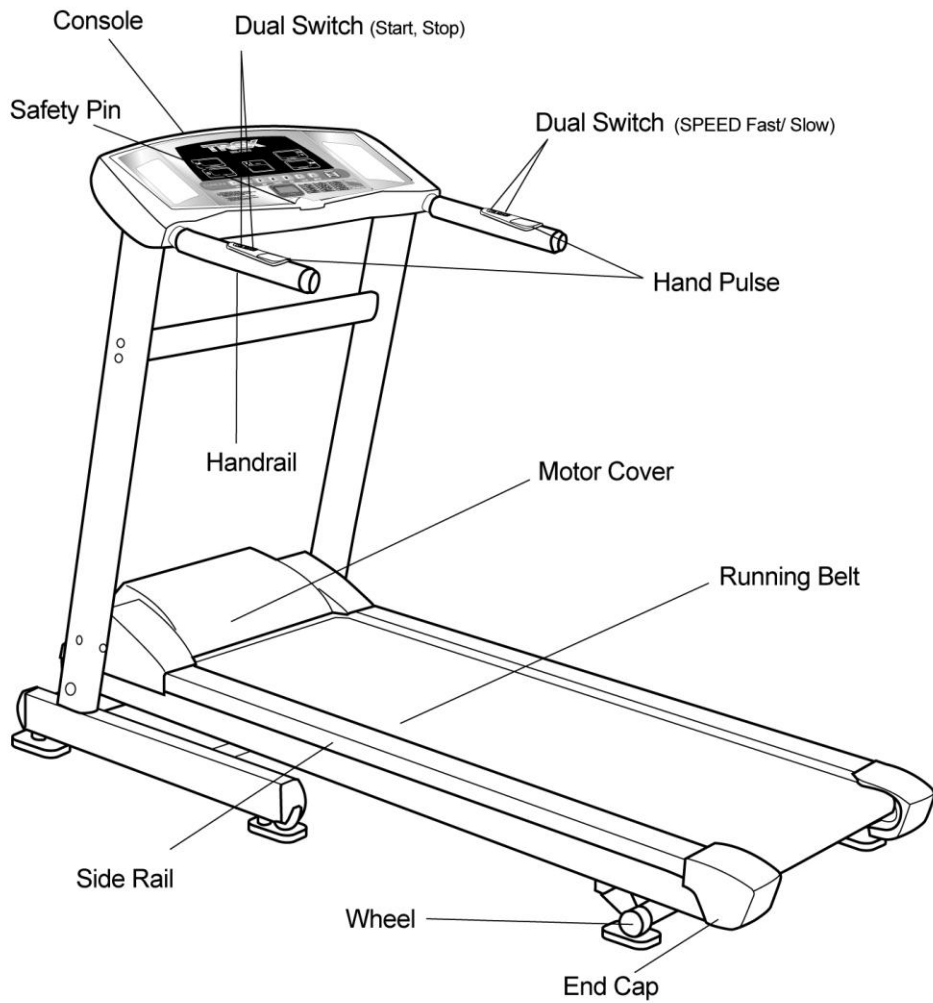
TROUBLE SHOOTING GUIDE

PROGRAM / USER PROGRAM

⚠ CAUTION

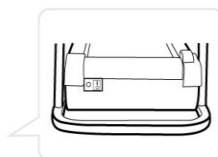
Read all precautions and instructions in this manual before using this equipment.
Save this manual for future reference.

TREADMILL PARTS



We recommend that you get familiar with the treadmill in the manual mode of the manual mode guides book before attempting any programmed workouts.

MANUAL MODE OPERATION



POWER



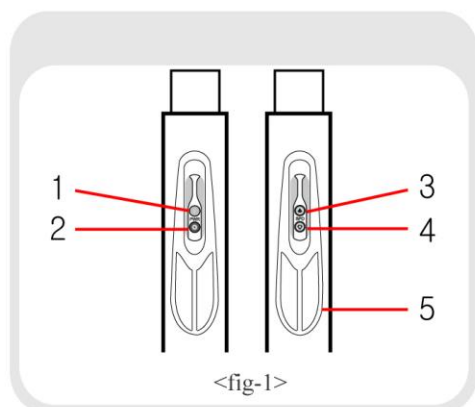
1. Sett i kontakten og sett strømbryteren på "ON".
(Strømbryteren er under fronten på høyre side av løpebåndet)
2. Strekk ut båndet ved å stå på sideskinnene.
3. Fest den magnetiske sikkerhetsbrikken til konsollen og fest sikkerhetslinen til deg selv.
4. Trykk "START" når du er klar til å begynne.
5. Trykk "FAST" for å starte båndet i 1 km/t.
6. Gå opp på båndet
(NB – Det anbefales å holde en lav hastighet og holde fast i sidehåndtakene til man føler seg trygg på apparatet og deretter justere farten ved hjelp av "FAST").
7. For å avslutte, gå ned fra båndet og trykk "STOP".
Ikke trekk ut sikkerhetsbrikken da dette vil forårsake bråstopp.
8. Slå av strømmen ved å sette strømbryteren på "OFF". Turn off the power

SPECIAL MODE OPERATION

Trykk "MODE" for å lage selvvalgt program.

1. Velg målsetting for kaloriforbruk, tid, fart, distanse/antall steg og program/puls.
(Det valgte målet blir markert med blinking. Du kan velge mellom tid, distanse og kaloriforbruk).
2. Trykk så "FAST" for å sette målet for øvelsen.
3. Trykk så "SET" for å lagre programmet.
4. Trykk "START" for å starte det valgte programmet.
5. Når du har nådd slutten av programmet, indikeres dette ved en pipelyd. (Selv om programmet er avsluttet, stopper ikke tredemøllen.)

DUAL SWITCH AND HAND PULSE



1. "START" KNAPPEN. BUTTON FUNTION AS START
2. "STOP" KNAPPEN . BUTTON FUNTION AS STOP
(PÅ VENSTRE HÅNDTAK.) (BE ON THE LEFT HANDLE BAR)



3. "RASKERE" KNAPPEN. BUTTON FUNTION AS SPEEDING UP
4. "SAKTERE" KNAPPEN. BUTTON FUNTION AS SLOWING DOWN
(PÅ HØYRE HÅNDTAK) (BE ON THE RIGHT HANDLE BAR)



DUAL SYSTEM OPERATION

EASY POWER SYSTEM

Det er en bryter på venstre håndtak.

1. Trykk "●", for å starte tredemølla.
2. Trykk "●", for å stoppe tredemølla.

EASY SPEED SYSTEM

Det er en bryter på høyre håndtak.


3. Trykk "▲", for å øke hastigheten.
4. Trykk "▼", for å redusere hastigheten.


HAND PULSE OPERATION


Det er to metallstykker på begge håndtakene (nr.5 på fig-1). Løperens puls vises på displayet hvis løperen holder begge hender på disse under løpingen. (Hvis pulsmåleren viser 0, slipp håndtakene og prøv igjen.)


CONSOLE BUTTON FUNCTION





- 1**  **START** Gjør deg klar til å starte båndet
Trykk "START" og deretter "FAST" for å starte beltet i 1km/t eller raskere.


- 2**  **STOP** Stopper båndet gradvis.

- 3**  **SETUP** Make to set a program that has been selected to operate the machine for specific exercise by MODE
When the machine is working this button can be used for speed hot key for 3Kms

- 4**  **MODE** Trykk mode for å velge innleggelse av tid, puls, distanse, hastighet, Kaloriforbruk og program. Flytter seg et steg pr. Trykk. Legg inn ønsket Funksjon og trykk videre.

- 5**  **RESET** For å nullstille computeren. Ved å holde knappen inne 3 sekunder nullstilles alle funksjoner

- 6**  **SLOW** Reduserer farten.

- 7**  **FAST** Øker farten.

CONSOLE SCREEN FUNCTION



Calorie

CALORIE : Viser forbruket av kalorier opptil 999,9

ATTENTION

Mulige feilårsaker ved PIN eller ERROR på skjermen:

PIN – Sikkerhetsbrikken kan ha falt av konsollen eller er ikke festet skikkelig.

ERROR – Selvdiagnose funksjon

ERROR 1, ERROR2, ERROR3 – Betyr at det er et elektronisk problem.

Hvis det står ERROR trykk "RESET".

Hvis det fremdeles står ERROR etter gjentatte omstarter, ta kontakt med leverandøren.

Time

TIME : Viser tid opptil 99 minutter og 59 sekunder.

Speed

SPEED : Viser fart fra 1km/t til 16km/t.

ATTENTION

Kaloriforbruket er beregnet etter en vekt på 70KG.

Distance/STEP

DISTANCE : Viser distansen du har løpt, opptil 99,99KM.

STEP : Viser antall steg fra 0 (null) til 9.999

Prog/Pul

PROGRAM : Etter å ha valgt "Prog/Pul" funksjonen på konsollen med "MODE" knappen, velg program fra P01 til P18 med "SLOW" eller "FAST".

PULSE : Viser løperens puls i vinduet på konsollen når løperen holder hendene på pulsmålerene.

EXERCISE PROGRAM / SETTING METHOD OF EXERCISE TARGET

1. CALORIE oppsett

Trykk "MODE" og velg "CALORIE" på skjermen.
Velg mål med "SLOW" og "FAST".
Trykk på "SET" for å bekrefte.

2. TIME oppsett

Trykk "MODE" og velg "TIME" på skjermen.
Velg mål med "SLOW" og "FAST".
Trykk på "SET" for å bekrefte.

3. DISTANCE oppsett

Trykk "MODE" og velg "DISTANCE/STEP" på skjermen.
Velg mål med "SLOW" og "FAST".
Trykk på "SET" for å bekrefte.

4. STEP oppsett

Trykk "MODE" og velg "DISTANCE/STEP" på skjermen.
(trykk "MODE" en gang til for å velge "STEP")
Trykk "SLOW" og "FAST" for å bestemme brukerens skritt lengde i cm.
Trykk "SET" for å bekrefte.

5. PROGRAM oppsett

Trykk "MODE" og velg "PROG/PUL" på skjermen.
Velg mål med "SLOW" og "FAST".
Trykk på "SET" for å bekrefte.

000.0
CALORIE

SOLOGIUM
TREX
MR-6300

0000
PROG/PUL

00:00
TIME

00.00
SPEED

00.00
DISTANCE/STEP

HOW TO FOLD AND MOVE THE TREADMILL

HVORDAN FOLDE SAMMEN TREDEMØLLA FOR OPPBEVARING:

Før du folder sammen tredemølla, juster den til laveste høyde. Hvis du ikke gjør dette kan tredemølla bli ødelagt. **ADVARSEL!** Du må kunne løfte minst 20kg for å trygt kunne leggesammen, flytte eller pakke ut tredemølla.

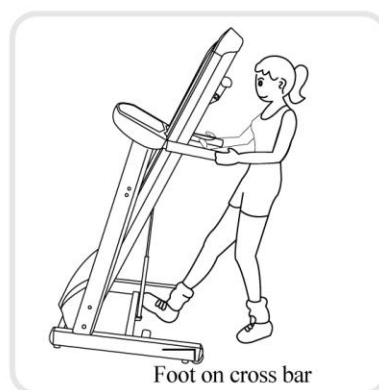
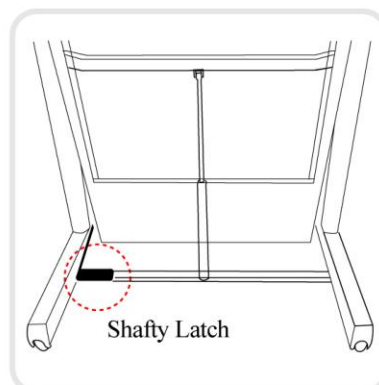
1. Hold tredemølla med hendene slik det er vist på tegningen til høyre. For å minske sjansen for skader, løft med beina og ikke ryggen. Løft tredemølla opp til ca. 45 grader.
2. Løft tredemølla til den er låst.
(Låsning indikeres med ett "beep")

For å beskytte gulvet eller teppet der tredeøllen står kan det være lurt å sette den på en matte. Hold tredemølla borte fra direkte sollys og ikke oppbevar den i temperaturer over ... grader.

HVORDAN FLYTTE TREDEMØLLA:

Før du flytter tredemølla, sett den i oppreist posisjon som vist over. Pass på at oppbevarings låsen holder rammen.

1. Hold den øvre delen av håndtakene og sett en fot nederst som vist på figuren.
2. Vipp tredemølla bakover slik at den ruller på hjulene.
Flytt tredemølla forsiktig til der du vil ha den.
Vær veldig forsiktig når du flytter tredemølla og ikke flytt den over ujevnt underlag.
3. Sett en fot nederst på tredemølla og sett den tilbake i oppbevarings posisjon.

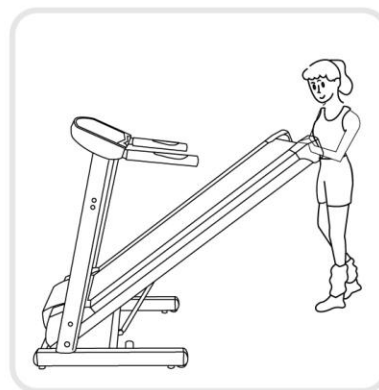
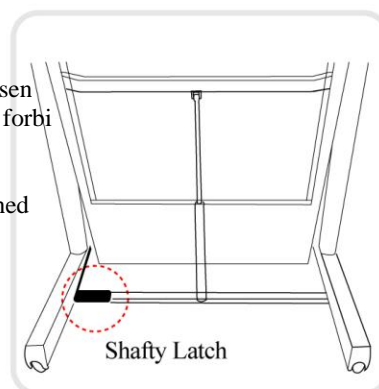


HOW TO FOLD AND MOVE THE TREADMILL

HVORDAN LEGGE NED IGJEN TREDEMØLLA.

1. Hold den øvre delen av tredemølla og trykk sikkerhets låsen til venstre. Vipp så tredemølla ned slik at ramma og båndet er forbi oppbevarings låsen.

2. Hold så tredemølla godt med begge hender og senk den ned til gulvet.



BELT ADJUSTMENT

Belte justering for og stramme og rette opp beltet.

Under transporten kan beltet ha sklidd ut av original posisjon, for å stille beltet tilbake følg instruksjonene under:

* Beltet har sklidd til venstre:

1. Trekk ut strøm ledningen.
2. Ved å bruke justeringsknappen. Vri venstre justeringsbolt bak ¼ gang med klokka.
3. Sett inn strømmen igjen og kjør tredemølla på 6-8km/h.
4. Beltet vil nå gå nærmere midten.

Gjenta denne prosessen helt til beltet er i korrekt posisjon. Det kan være nødvendig å stramme beltet etter dette. For å stramme beltet, referer til: "beltet glipper".

* Beltet har sklidd til høyre:

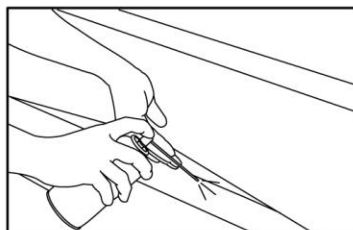
1. Trekk ut strøm ledningen..
2. Ved å bruke justeringsknappen. Vri høyre justeringsbolt bak ¼ gang med klokka.
3. Sett inn strømmen igjen og kjør tredemølla på 6-8km/h.
4. Beltet vil nå gå nærmere midten.

Gjenta denne prosessen helt til beltet er i korrekt posisjon. Det kan være nødvendig å stramme beltet etter dette. For å stramme beltet, referer til: "beltet glipper".

* Beltet glipper:

1. Trekk ut strøm ledningen.
2. Ved å bruke justeringsknappen. Vri begge justeringsboltene bak ¼ gang med klokka.
3. Sett inn strømmen igjen og kjør tredemølla på 6-8km/h.
4. Gå på beltet for å se om et fremdeles glipper. Du må kanskje gjenta denne prosessen. ADVARSEL! Ikke stram beltet for mye. Det kan fore til at maskinen blir ødelagt.

NB) Ca en gang i uka (bruks avhengig), legg på olje under beltet. Dette vil gjøre at maskinen holder seg bedre.



TROUBLE SHOOTING GUIDE

Feil:	Hvordan reparere:
Tredemølla starter ikke.	<ol style="list-style-type: none"> 1) Er den magnetiske sikkerhetsbrikken festet? 2) Sjekk at strømkabelen sitter i bade stikkontakt og tredemølle og at strømbryteren står på. 3) Sjekk sikringa foran på tredemølla. Hvis den står ut har den gått. Hvis den har gått, vent 5 minutter og trykk den inn igjen. 4) Check the house electrical breaker box and the circuit breaker for the room the treadmill is located in. If it has tripped, reset or have an electrician replace the breaker in home. 5) Have an electrician check for inadequate voltage at the outlet
Tredemølla mister kraft under økten.	<ol style="list-style-type: none"> 1) Check the circuit breaker located on the front of the treadmill. If the switch protrudes, it has tripped. 2) Check the house electrical breaker box and the circuit breaker for the room the treadmill is located in. If it has tripped, reset or have an electrician replace the breaker in home. 3) Hvis tredemølla fremdeles ikke vil virke. Ring forhandleren.
Tredemøllas belte går saktere ved bruk.	<ol style="list-style-type: none"> 1) Check to make sure the treadmill is securely plugged into an UL-listed surge protector, rated at 15 amps, with 14-gauge cord of five feet or less and the surge protector is securely plugged into the outlet. 2) Hvis tredemølla fremdeles ikke vil virke. Ring forhandleren.
Båndet glipper eller står skjevt plassert.	<ol style="list-style-type: none"> 1) Referer til "Belt adjustment" seksjonen. 2) Trenger du hjelp? Ring forhandleren.
Feilmeldinger.	<ol style="list-style-type: none"> 1) Hvis tredemølla viser en feilmelding, ring forhandleren. For å unngå eventuelle skader på personer eller maskin, ikke bruk redemølla til feilen er rettet opp.

PROGRAM

- 1 STEP (25minutes) -

- 2 STEP (35minutes) -

- 3 STEP (45minutes) -



SPEED 4 ⇨ 4 ⇨ 8 ⇨ 4 ⇨ 4 (Km/h)



SPEED 4 ⇨ 4 ⇨ 6 ⇨ 8 ⇨ 4 (Km/h)



SPEED 4 ⇨ 4 ⇨ 8 ⇨ 6 ⇨ 4 (Km/h)



SPEED 4 ⇨ 4 ⇨ 8 ⇨ 8 ⇨ 4 (Km/h)



SPEED 4 ⇨ 6 ⇨ 6 ⇨ 8 ⇨ 4 (Km/h)



SPEED 4 ⇨ 6 ⇨ 8 ⇨ 6 ⇨ 4 (Km/h)



SPEED 4 ⇨ 4 ⇨ 6 ⇨ 8 ⇨ 6 ⇨ 4 ⇨ 4 (Km/h)



SPEED 4 ⇨ 6 ⇨ 4 ⇨ 8 ⇨ 4 ⇨ 6 ⇨ 4 (Km/h)



SPEED 4 ⇨ 4 ⇨ 8 ⇨ 6 ⇨ 8 ⇨ 4 ⇨ 4 (Km/h)



SPEED 4 ⇨ 8 ⇨ 4 ⇨ 6 ⇨ 4 ⇨ 8 ⇨ 4 (Km/h)



SPEED 4 ⇨ 6 ⇨ 8 ⇨ 4 ⇨ 6 ⇨ 8 ⇨ 4 (Km/h)



SPEED 4 ⇨ 8 ⇨ 8 ⇨ 6 ⇨ 6 ⇨ 4 ⇨ 4 (Km/h)



SPEED 4 ⇨ 6 ⇨ 6 ⇨ 8 ⇨ 6 ⇨ 8 ⇨ 6 ⇨ 6 ⇨ 4 (Km/h)



SPEED 4 ⇨ 6 ⇨ 6 ⇨ 8 ⇨ 8 ⇨ 8 ⇨ 6 ⇨ 6 ⇨ 4 (Km/h)



SPEED 4 ⇨ 6 ⇨ 8 ⇨ 8 ⇨ 6 ⇨ 8 ⇨ 8 ⇨ 6 ⇨ 4 (Km/h)



SPEED 4 ⇨ 8 ⇨ 4 ⇨ 10 ⇨ 6 ⇨ 10 ⇨ 4 ⇨ 8 ⇨ 4 (Km/h)



SPEED 4 ⇨ 6 ⇨ 8 ⇨ 8 ⇨ 10 ⇨ 10 ⇨ 6 ⇨ 6 ⇨ 4 (Km/h)



SPEED 4 ⇨ 10 ⇨ 6 ⇨ 10 ⇨ 6 ⇨ 10 ⇨ 6 ⇨ 10 ⇨ 4 (Km/h)

USER PROGRAM

Bruker program er det programmet som kan bli innstilt av brukeren.

1 01

HVORDAN LAGE ET BRUKER PROGRAM: HOW TO MAKE USRE PROGRAM.

2 01

1. Trykk "MODE" helt til "PU 01" vises på sjermen.
2. Velg hvilken type program du vil lage ved å trykke på "SPEED UP/DOWN" knappene.
3. Når du har valgt trykk "SET". Vis forandringer til "I 01" for å stille inn periodene.

3 01

4. Still inn hver av periodene slik som beskrevet under:
5. Det er 7 perioder i et brukerprogram. Hver periode tar 5 minutter.

4 01

Hele brukerprogrammet tar 35 minutter.

6. Ved å bruke "FAST" og "SLOW" knappene, velg fart. Trykk "SET" for å bekrefte. Trykk "RESET" og hold den inne en kort stund for å stille tilbake til standar vedien.

5 01

7. Etter du har valgt 1. periode skifter den automatisk til neste.

6 01

Hvordan operere et brukerprogram.

7 01

1. Trykk "MODE" til "P 01" står på sjermen.
2. Trykk på "FAST" til "U01", "U02", "U03" står på sjermen.
3. Trykk "SET"
4. Trykk "START" for å starte brukerprogrammet.

Stage Speed

NO.	Q'TY	DWG NO.	DESCRIPTION	NO.	Q'TY	DWG NO.	DESCRIPTION
1	1	NP6100-00-01	Body Cross Frame(Front)	49	1	NP6100-01-01	Base Cross Frame
2	1	NP6100-00-02	Body Frame(Right)	50	1	NP6100-01-02	Base Cross Frame(Rear)
3	1	NP6100-00-03	Body Frame(Left)	51	1	NP6100-01-03	Base Frame(Left)
4	1	NP6100-00-04	Plate	52	1	NP6100-01-04	Base Frame(Right)
5	2	NP6100-00-05	Body Cross Frame(Middle & Rear)	53	2	NP6100-01-05	Hinge Bushing
6	2	NP6100-00-06	Front Roller Bracket	54	4	NP6100-01-06	Rudder Foot
7	1	NP6100-00-07	Locking Hinge Bracket	55	1	NP6100-01-07	Body Fix Bracket
8	2	NP6100-00-08	Rear Roller Bracket	56	1	NP6100-01-08	Locking Hinge Bracket(Base)
9	2	NP6100-00-09	Hinge Bushing(Front)	57	1	NP6100-01-09	Body Fix Bushing
10	6	NP6100-00-10	Cushion	58	2	NP6100-01-10	Base Wheel
11	1	NP6100-00-11	Shaft Bushing(Right)	59	1	NP6100-01-11	Body Fix Lift
12	1	NP6100-00-12	Shaft Bushing(Left)	60	1	NP6100-01-12	Vertical Handle Plate(Left)
13	2	NP6100-00-13	Incline Rear Bushing	61	1	NP6100-01-13	Vertical Handle Plate(Right)
14	1	NP6100-00-14	Wood Plate	62	2	NP6100-01-14	Wheel Cap
15	1	NP6100-00-15	Motor Bracket	63	2	NP6100-01-15	Frame cap
16	1	NP6100-00-16	Front Roller	64	1	NP6100-01-16	Hand Frame Cross
17	1	NP6100-00-17	Rear Roller	65	1	NP6100-01-17	Hand Frame
18	1	NP6100-00-18	Running Belt	66	1	NP6100-01-18	NONE
19	1	NP6100-00-19	Control Box(N)	67	1	NP6100-01-19	NONE1
20	1	NP6100-00-20	Control Box Bracket	68	1	NP6100-01-20	NONE2
21	8	NP6100-00-21	Cushion Bracket	69	1	NP6100-01-21	NP H
22	1	NP6100-00-22	Hinge Bracket	70	1	NP6100-01-22	Copy NP H
23	1	NP6100-00-23	Motor Cover	71	1	NP6100-01-23	NP H-F
24	1	NP6100-00-24	Motor	72	1	NP6100-01-24	Copy H-F
25	1	NP6100-00-25	Motor-Belt	73	1	NP6100-01-25	Cap
26	1	NP6100-00-26	Side-Rail	74	1	NP6100-01-26	Copy Cap
27	1	NP6100-00-27	Copy Side-Rail	75	1	NP6100-01-27	HandPulse-1
28	1	NP6100-00-28	End Cap	76	1	NP6100-01-28	Copy HandPullse-1
29	8	NP6100-00-29	Copy End Cap	77	1	NP6100-01-29	Copy Hand Frame
30	1	NP6100-00-30	Side Rail Guide	78	2	NP6100-01-30	NONE3
31	1		S-1	79	22		ISO 7045-M3 x 16-Z---16N
32	1		S-2	80	1		Key
33	1		OnOff Switch	81	1		Watch
34	1		Power Line	82	1		PCB
35	8		Cable Bushing	83	14		JIS B 1255 A8
36	4		ISO 7046-1-M5 x 25-Z---25N	84	9		ISO 7380-M8 x 20---20C
37	8		ISO 4017-M8 x 20-S	85	6		ISO 7380-M8 x 40---40N
38	4		Motor Buffer Rubber	86	3		ISO 7040-M8-N
39	2		Washer ISO 7093-8	87	1		ISO 7380-M8 x 30---30C
40	6		ISO 4762 M8 x 30---30N	88	4		ISO 7045-M4 x 16-Z---16N
41	2		Washer ISO 7089-8	89	2		ISO 4016-M12 x 120 x 120-NS
42	14		ISO 7045-M4 x 10-Z---10N	90	1		E-Spring
43	1		ISO 7045-M4 x 16-Z---16N	91	1	NP6100-02-01	Incline Cross Frame(Base)
44	2		ISO 4762 M8 x 65---180N	92	2	NP6100-02-02	Incline Cross Frame Side Cap
45	1		ISO 4762 M8 x 65---165N	92	2	NP6100-02-03	Incline Side Plate
46	1		ISO 7380-M8 x 30---30C	94	1	NP6100-02-04	Incline Cross Step
47	1		ISO 7040-M8-N	95	1	NP6100-02-05	Incline Fix Handle
48	2		ISO 7380-M8 x 20---20C	96	1	NP6100-02-06	Stop Ring

PARTS LIST

EXPLODED VIEW

