

FOR MODELL:

T200 TREADMILL

T400 TREADMILL

casall[®]

HÅNDBOK FOR TREDEMØLLE

INNLEDNING

GRATULERER og **TAKK** for at du kjøpte denne Casall-tredemøllen!

Enten målet ditt er å vinne løp eller bare få en rikere og sunnere livsstil, kan en Casall tredemølle hjelpe deg med å klare det – og dessuten gi deg profesjonell kvalitet på hjemmeøktene med den ergonomien og de nyskapende funksjonene du trenger for å bli sterkere og sunnere på en raskere måte. Fordi vi satser på å utvikle treningsutstyr helt fra bunnen av, bruker vi kun komponenter av ypperste kvalitet. Det er derfor vi også kan gi en av bransjens beste garantier, som omfatter alt fra ramme til motor.

Du vil ha treningsutstyr som gir mest komfort, best pålitelighet og den høyeste kvaliteten i sin klasse.

INNHold

Viktige forholdsregler	4
Før du starter	6
Bruk av tredemøllen	9
Retningslinjer for trening	14
Problemløsning og vedlikehold	20
Begrenset garanti	21

VIKTIGE FORHOLDSREGLER

TA VARE PÅ BRUKSANVISNINGEN-

Les hele bruksanvisningen før du tar i bruk tredemøllen. Når du bruker et elektrisk produkt, må du alltid ta grunnleggende forholdsregler, inkludert følgende: Les hele bruksanvisningen før du tar i bruk tredemøllen. Det er eierens ansvar å påse at alle brukere av tredemøllen er tilstrekkelig informert om alle advarsler og forholdsregler. Hvis du har spørsmål etter å ha lest bruksanvisningen, kan du kontakte Tech-kundestøtte på nummeret som er angitt på baksiden.



Dette treningsproduktet må kun kobles til en riktig jordet stikkontakt. Se jordingsinstruksjoner.

JORDINGSINSTRUKSJONER

Dette produktet må jordes. Hvis det oppstår feil eller funksjonssvikt, vil jordingen opprette en bane med minst motstand for strømmen for å redusere faren for støt. Produktet er utstyrt med en kabel med jordleder og et jordet støpsele. Støpselet må settes inn i en egnet stikkontakt som er riktig installert og jordet i henhold til lokale forskrifter.

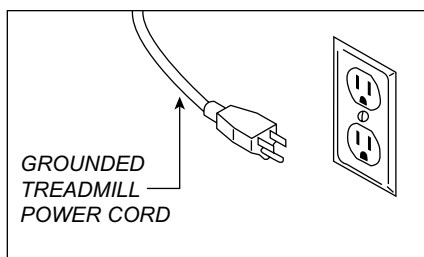


Uriktig tilkobling av jordlederen kan føre til elektrisk støt. Be en kvalifisert elektriker eller servicetekniker om hjelp hvis du er i tvil om produktet er riktig jordet. Du må ikke modifisere støpselet som følger med produktet. Hvis det ikke passer i stikkontakten, må du få en kvalifisert elektriker til å installere riktig stikkontakt.

Dette produktet skal brukes i en nominell 220V–240V kurs og har jordet støpsele.

Produktet må brukes i en dedikert kurs. For å finne ut om det er en dedikert kurs kan du slå av strømmen til kursen og se om andre enheter mister strømmen. Hvis det er tilfelle, må du flytte enhetene til en annen kurs.

3-pols jordet stikkontakt



**ADVARSEL**

Slik reduserer du faren for brannskader, brann, elektrisk støt eller persons-

- *Bruk aldri tredemøllen før du har festet sikkerhetsnøkkelklipsen til klærne.*
- *Hvis du opplever smerte i brystet, kvalme, svimmelhet eller åndenød, må du stoppe treningen umiddelbart og oppsøke lege før du fortsetter.*
- *Bruk ikke klær som kan henge seg fast i noen del av tredemøllen.*
- *Bruk alltid treningssko når du bruker dette utstyret.*
- *Du må ikke hoppe på tredemøllen.*
- *Hold strømkabelen vekk fra varme overflater.*
- *Pass på så det ikke kommer gjenstander inn i noen av åpningene.*
- *Koble tredemøllen fra strømmettet før du du flytter eller rengjør den. Når du skal rengjøre tredemøllen, tørker du over flatene med med en klut lett fuktet i såpe og vann; bruk aldri løsemidler. (Se VEDLIKEHOLD)*
- *Det må aldri befinne seg flere enn én person på tredemøllen om gangen.*
- *Denne tredemøllen skal ikke brukes av personer som veier mer enn 136 kilo. Hvis dette ikke overholdes, vil det oppheve garantien.*
- *Denne tredemøllen er kun ment for hjemmebruk. Du må ikke bruke tredemøllen til kommersielle formål, utleie, i skoler eller institusjoner. Hvis dette ikke overholdes, vil det oppheve garantien.*
- *Du må ikke bruke tredemøllen på et sted som ikke er temperaturregulert, slik som, men ikke begrenset til, garasjer, verandaer, bassengrom, baderom, carporter eller utendørs. Hvis dette ikke overholdes, kan det oppheve garantien.*
- *Tredemøllen må kun brukes som beskrevet i denne bruksanvisningen.*
- *Når du skal senke løpebanen, må du vente til bakbeina står stødig på gulvet før du går opp på løpebanen.*
- *Utstyret skal monteres på et stabilt underlag.*



Kjæledyr eller barn under 12 år må IKKE under noen omstendighet befinne seg nærmere tredemøllen enn 3 meter.

Barn under 12 år må ALDRI bruke tredemøllen.

ANDRE SIKKERHETSTIPS FOR TREDEMØLLEN

**ADVARSEL****BRUK**

For å redusere faren for å skade viktige komponenter på tredemøllen bør tredemøllen kobles til en dedikert kurs, uten bruk av skjøteledning og/eller grenuttak.

VIKTIG:

Det er viktig at tredemøllen bare brukes innendørs i et klimaregulert rom. Hvis tredemøllen er utsatt for kaldere temperaturer eller miljøer med høy fuktighet, bør tredemøllen varmes opp til romtemperatur før den brukes første gang. Hvis du ikke gjør det, kan det føre til elektroniske feil.

FØR DU BEGYNNER

Gratulerer med din nye tredemølle! Du har tatt et viktig skritt mot en sunnere livsstil! Tredemøllen er et svært effektivt verktøy for å oppnå dine personlige treningsmål. Med regelmessig trening på tredemøllen kan du øke livskvaliteten på mange måter.

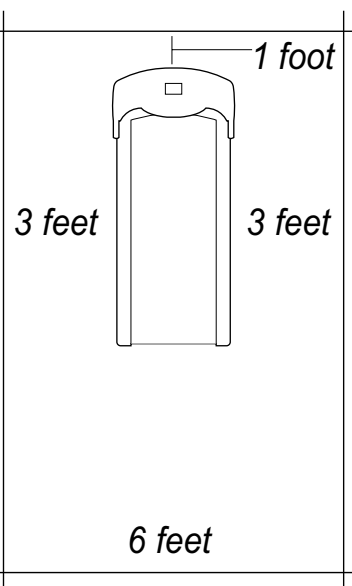
HER ER BARE NOEN FÅ AV HELSEGEVINSTENE VED TRENING:

- Vekttap
- Et sterkere hjerte
- Mer definerte muskler
- Mer energi i hverdagen

Nøkkelen til disse fordelene er å komme inn i en treningsvane. Den nye tredemøllen vil hjelpe deg å overvinne barrierer som hindrer deg i å trene. Dårlig vær og mørke spiller ingen rolle for treningen din når du bruker tredemøllen i din egen bolig. Denne veiledningen gir deg grunnleggende informasjon om hvordan du kan bruke og ha glede av ditt nye apparat.

PLASSERING AV TREDEMØLLEN

Plasser tredemøllen på et plant underlag. Vi anbefaler en klaring på 2 m bak tredemøllen, 1 m på hver side og 30 cm foran for sammenlegging og strømkabelen. Sett ikke tredemøllen på et sted som vil blokkere ventiler eller lufteåpninger. Tredemøllen bør ikke plasseres i en garasje, en veranda med overbygg, i nærheten av vann eller utendørs.



ADVARSEL

STÅ IKKE PÅ BÅNDET

Når du gjør deg klar til å bruke tredemøllen, må du ikke stå på båndet. Sett føttene på sideskinnene før du starter tredemøllen. Begynn å gå på båndet først når båndet har begynt å gå. Du må aldri starte tredemøllen i en rask løpehastighet og forsøke å hoppe på!

SIKKERHETSNØKKEL

Tredemøllen vil ikke starte med mindre sikkerhetsnøkkelen er satt inn. Fest klipsenden godt til klærne. Denne sikkerhetsnøkkelen vil kutte strømmen til tredemøllen hvis du skulle falle. Annenhver uke bør du kontrollere at sikkerhetsnøkkelen fungerer.



ADVARSEL

Bruk aldri tredemøllen før du har festet sikkerhetsnøkkelkipsen til klærne. Dra i sikkerhetsnøkkelkipsen først for å sikre at den ikke vil falle av klærne.

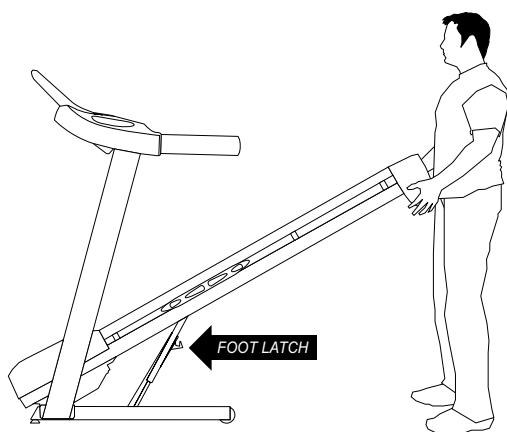
RIKTIG BRUK

Du kan oppnå store hastigheter på tredemøllen. Begynn alltid sakte og reguler hastigheten i små trinn når du skal opp i et høyere hastighetsnivå. Gå aldri fra tredemøllen uten tilsyn mens den går. Når den ikke er i bruk, tar du ut sikkerhetsnøkkelen, setter av/på-bryteren på OFF og tar ut støpselet. Husk å følge vedlikeholdsplanen som du finner bak i denne bruksanvisningen. Kroppen og hodet må vende forover. Forsøk ikke å snu deg eller se deg bak mens tredemøllen går. Stopp treningen umiddelbart hvis du føler smerte, at du kan besvime, blir svimmel eller kortpustet.



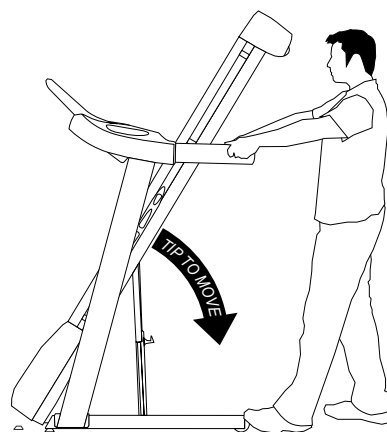
ADVARSEL

Du må ikke bruke tredemøllen hvis strømkabelen eller støpselet er
Hvis det ser ut til at tredemøllen ikke fungerer som den skal, må du ikke



FOTLÅS

Ta godt tak i den bakre enden av tredemøllen. Løft enden av løpebanen forsiktig opp til **FOTLÅSEN** går i lås og holder løpebanen i posisjon. Forviss deg om at løpebanen er skikkelig i lås før du slipper. Når du skal folde ut, tar du godt tak i den bakre enden av tredemøllen. Trykk forsiktig mot **FOTLÅSEN** med foten til låsen frigjøres. Senk løpebanen forsiktig ned.



FLYTTING

Tredemøllen har to transporthjul integrert i rammen. Før du flytter tredemøllen, må du sørge for at den er lagt sammen og forsvarlig låst. Ta deretter godt tak i håndtakene, vipptredemøllen bakover og rull av sted. **MERK: Forsøk ikke å demontere og transportere tredemøllen.**



ADVARSEL

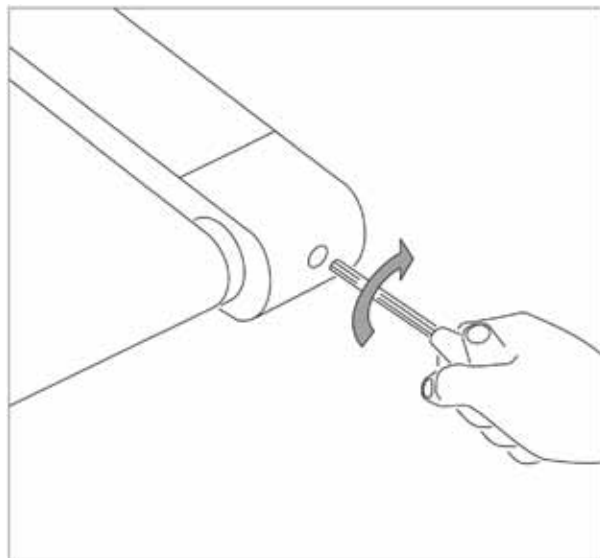
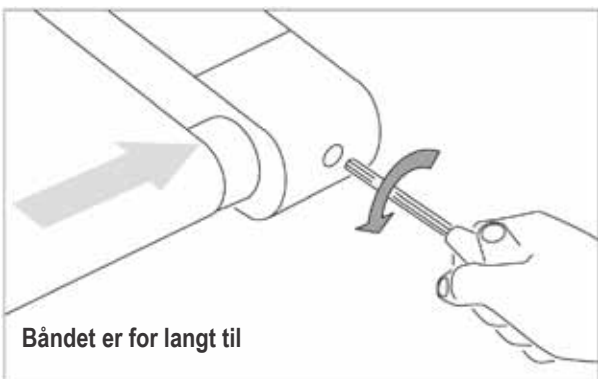
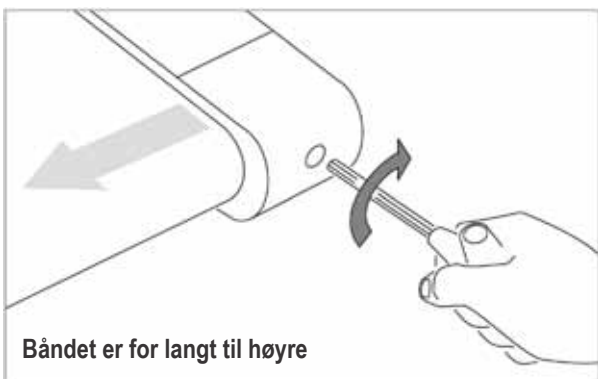
Tredemøllen er tung. Vær forsiktig og få noen til å hjelpe deg når du skal flytte den. Forsøk ikke å flytte eller transportere tredemøllen med mindre den er lagt sammen og låst. Hvis du ikke følger disse instruksjonene, kan det resultere i personskader.

STRAMME LØPEBÅNDET

Løpebåndet er riktig justert fra fabrikken. Båndet kan forskyve seg under transport.

FORSIKTIG: Løpebåndet må **IKKE** være i bevegelse når du strammer det. Hvis du strammer løpebåndet for mye, kan det føre til overdreven slitasje på tredemøllen og dens komponenter. Stram aldri båndet for hardt.

Hvis du føler at du sklir når du løper på tredemøllen, må du stramme løpebåndet. I de fleste tilfeller har båndet strukket seg under bruk, noe som får båndet til å slure. Dette er en normal og vanlig justering. For å rette opp denne sluringen må du **SLÅ AV TREDMØLLEN** og stramme **BEGGE DE BAKRE RULLEBOLTENE** med 1/4 OMDREINING til høyre ved hjelp av den medfølgende unbrakonøkkelen, slik illustrasjonen viser. Slå på tredemøllen, og kontroller om den fortsatt slurer. Gjenta ved behov, men skru **ALDRI** rulleboltene mer enn 1/4 omdreining om gangen. Båndet er riktig strammet når sluringen er borte.



SENTRERE LØPEBÅNDET

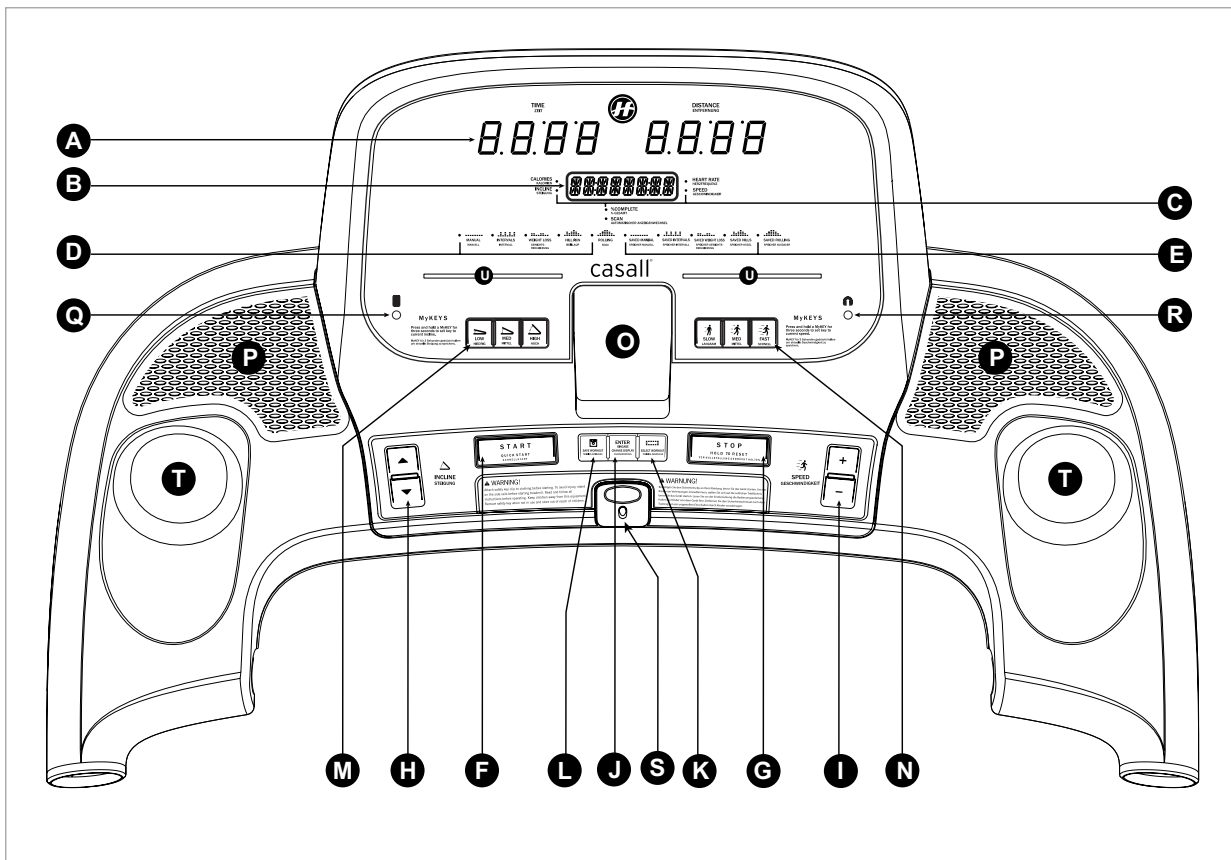
Løpebåndet er riktig justert fra fabrikken. Båndet kan forskyve seg under transport. Før du tar i bruk tredemøllen må du forvise deg om at båndet er sentrert og at det holder seg sentrert for å sikre problemfri drift.

FORSIKTIG: Kjør ikke båndet raskere enn 0,8 km/t under sentreringen. Hold fingre, hår og klær vekk fra båndet til enhver tid.

Hvis løpebåndet er for langt til høyre: Mens tredemøllen går i 0,8 km/t skrur du den høyre justeringsbolten medurs 1/4 OMDREINING om gangen (med den medfølgende unbrakonøkkelen). Kontroller båndinnrettingen. La båndet gå helt rundt for å se om det må justeres ytterligere. Gjenta ved behov til båndet holder seg sentrert under bruk.

Hvis løpebåndet er for langt til venstre: Mens tredemøllen går i 0,8 km/t skrur du den høyre justeringsbolten moturs 1/4 OMDREINING om gangen (med den medfølgende unbrakonøkkelen). Kontroller båndinnrettingen. La båndet gå helt rundt for å se om det må justeres ytterligere. Gjenta ved behov til båndet holder seg sentrert under bruk.

BRUK AV TREDEMØLLEN



Merk: Det er en tynn beskyttende plastfilm over konsollen som bør fjernes før bruk.

- A) **STORE LED-VINDUER:** Tid og distanse.
- B) **LCD-VINDU:** Kalorier, Puls, Hellingsvinkel, Hastighet, % fullført og Skanning.
- C) **FEEDBACK-LED:** Angir hvilken treningsfeedback som vises i LCD-vinduet for øyeblikket.
- D) **PROGRAM-LED:** Angir hvilket program som er valgt for øyeblikket.
- E) **START:** Trykk på start for å begynne treningen, starter treningen, eller gjenoppta treningen etter en pause.
- F) **STOPP:** Trykk for å midlertidig stoppe/avslutte treningen. Hold inne i 3 sekunder for å nullstille tredemøllen.
- G) **TASTER FOR HELLINGSVINKEL ▲ / ▼:** Brukes til å justere hellingsvinkelen i små trinn (på 0,5 %).
- H) **TASTER FOR HASTIGHET + / -:** Brukes til å justere hastigheten i små trinn (+ / - 0,1 mph eller 0,1 km/t).
- I) **ENTER:** Brukes til å velge programmer og bekrefte innstillinger. Trykk for å endre visning av tilbakemeldinger under treningen. Du går til skannemodus ved å trykke på **ENTER** til **SKANN-LED** lyser.
- J) **VELG TRENING-NØKKEL:** Brukes til å bla gjennom programmer.
- K) **LAGRE TRENING-NØKKEL:** Etter treningen trykker du for å lagre treningen for fremtidig bruk.
- L) **MYKEYS™ FOR HELLINGSVINKLER:** Brukes for raskere å nå ønsket hellingsvinkel. Se neste side for detaljer.
- M) **MYKEYS™ FOR HASTIGHET:** Brukes for raskere å nå ønsket hastighet. Se neste side for detaljer.
- N) **POSISJON FOR SIKKERHETS-NØKKEL:** Lar deg bruke tredemøllen når sikkerhetsnøkkelen er satt inn.
- O) **FLASKELOMMER:** Brukes til å oppbevare personlig treningsutstyr.


* Casall T400 Brukerens maksimale kroppsvekt = 125 kg / 275 lbs

BRUK AV KONSOLLEN

MyKEYS™

Du kan programmere MyKeys med dine ønskede hastighets- eller hellingsvinkler.

Standardverdiene for **MYKEYS FOR HASTIGHET** er: Standardverdiene for **MYKEYS**

 Sakte = 1 mph eller 1

 km/t

 Med = 3 mph eller 5 km/t

 Lav = 0%

 Med = 3%

 Høy = 6%

Hvis du skal endre standardverdien for en **MyKEY**, velger du hastighets- eller hellingsverdien du vil lagre før du trykker på og holder **MyKEY**-tasten du vil endre, inne i 3 sekunder. Den nåværende hastighets- eller hellingsverdien vil blinke på konsollen og pipe tre ganger for å angi at den nye verdien ble lagret. Hvis du vil bruke en **MyKEY for hastighet** under en trening, må du trykke på **ENTER** når du har trykket på **MyKEY** for å bekrefte hastigheten. Dette trenger du bare gjøre for **MyKEY-tastene for hastighet** og ikke for **MyKEY-tastene for hellingsvinkel**.

MERK: Sakte/Lav kan ikke stilles inn høyere enn Med, og Med kan ikke stilles inn høyere enn Rask/Høy.

PULS

PULSGREP

Legg håndflatene direkte på pulsgrepene på håndtakene. Begge hendene må gripe tak for at pulsen skal bli registrert. Det tar 5 etterfølgende hjerteslag (15–20 sekunder) før pulsen blir registrert. Grip ikke for hardt i pulsgrepene. Hvis du holder for hardt i pulsgrepene, kan det øke blodtrykket. Hold et løst og ledig grep. Du kan få uriktige pulsverdier hvis du hele tiden holder i pulsgrepene. Du bør rengjøre pulssensorene for å sikre optimal kontakt til enhver tid.

VIKTIG: Pulsfunksjonen på dette produktet er ikke en medisinsk innretning. Pulsgrep kan gi deg en pekepinn på den faktiske pulsen, men de er ikke til å lite på når du ønsker nøyaktige verdier. Noen mennesker, bl.a. de som er på hjerterehabilitering, kan dra fordel av å bruke et annet pulsmålersystem slik som f.eks. en bryst- eller armlødsstropp. Ulike faktorer, slik som brukerens bevegelser, kan påvirke nøyaktigheten av pulsmålingen. Pulsmålingen er kun ment som et hjelpemiddel i treningen for å fastsette pulstrender generelt. Ta kontakt med fastlegen.

HURTIGSTART

Bruk denne modusen hvis du vil begynne å trene umiddelbart.

1. Slå på tredemøllen (bryteren sitter nederst foran på motordekselet).
2. Trykk på **START** og start treningen.
3. Programmet vil automatisk telle tiden fra 0:00, hastigheten vil være 0,8 km/t, og hellingsvinkelen vil være 0% som standard.
4. Hellings- og hastighetsnivået kan justeres under treningen.

VELGE PROGRAMMER

Trykk på **VELG TRENING** for å bla gjennom programmer.

2. Trykk på **ENTER** for å velge et program.
3. Bruk **TASTENE + / –** til å angi nivå.
4. Trykk på **ENTER** for å bekrefte valget.
5. Bruk **TASTENE + / –** til å angi tid.
6. Trykk på **ENTER** for å bekrefte valget.
7. Trykk på **START** for å starte programmet.

LAGRE EN TRENING

Hvis du hadde en spesielt krevende trening, kan du lagre den til senere.

Etter treningen vil du bli spurt om du vil lagre treningen ved å gå til **LAGRE TRENING**.

2. Hvis du vil lagre treningen, trykker du på **LAGRE TRENING**-tasten. Hvis ikke, trykker du enten på **STOPP**-tasten eller slutter å bruke tredemøllen til konsollen nullstiller seg selv.
3. **LAGRE TRENING-LED** vil blinke ved siden av programtypen du brukte. Hvis du f.eks. brukte **INTERVALLER**-programmet, vil **LAGRE INTERVALLER-LED** blinke.

Trykk på og hold **LAGRE TRENING**-tasten inne i 5 sekunder for å lagre treningen til senere.

5. Hvis du vil erstatte en tidligere lagret trening, trykker du på og holder **LAGRE TRENING-TASTEN** inne i 5 sekunder.

MERK:Når du bruker en lagret trening, vil ikke endringer i hastighet eller hellingsvinkel være lagret.

MERK:Når du bruker en lagret trening, må du lagre eventuelle tilleggsendringer du gjør under treningen. Gjenta prosessen ved behov.

RETNINGSLINJER FOR

KONSULTER ALLTID FASTLEGEN FØR DU BEGYNNER PÅ ET TRENINGSPROGRAM.

HVOR OFTE? (Treningshyppighet)

Den amerikanske hjerteforeningen anbefaler at du trener minst 3 til 4 dager i uken for å holde hjertet i form. Hvis du har andre mål, f.eks. å gå ned i vekt eller forbrenne fett, vil du nå målet raskere med hyppigere trening. Uansett om det er 3 dager eller 6 dager bør du huske at det ultimate målet bør være å gjøre treningen til en vane hele livet. Mange lykkes med å følge et treningsprogram hvis de setter av en bestemt tid på dagen til å trene. Det spiller ingen rolle om det er om morgenen før frokost, i lunsjen eller mens du ser på kveldsnyhetene. Det som er viktig er at det er en tid som lar deg følge et program, og en tid der du ikke vil bli forstyrret. For å lykkes med treningsprogrammet må du gjøre det til en prioritet i livet. Så bestem deg for en tid, finn frem kalenderen og kryss av treningstidene dine for den neste måneden!

HVOR LENGE? (Treningsvarighet)

For å få utbytte av aerobic-trening, bør du trene mellom 24 og 60 minutter per økt. Du bør imidlertid starte forsiktig og gradvis øke treningstidene. Hvis du har vært stillesittende det siste året, kan det være lurt å trene så lite som fem minutter helt til å begynne med. Kroppen trenger tid til å tilpasse seg den nye aktiviteten. Hvis målet er vekttap, vil en lengre treningsøkt med lavere intensitet være mest effektivt. En treningstid på 48 minutter eller mer anbefales for optimalt vekttap.

HVOR HARDT? (Treningsintensitet)

Hvor hardt du trener, bestemmes også av målene dine. Hvis du bruker tredemøllen som forberedelse til en 5000-meter, vil du trolig trene med større intensitet enn hvis målet er å holde deg i god form. Uansett hvilke langsiktige mål du har, bør du alltid begynne et treningsprogram med lav intensitet. Aerobic-trening trenger ikke være smertefull for å gi utbytte! Treningsintensiteten kan måles på to måter. Den første er ved å overvåke pulsen (ved å bruke pulsgrepene eller en trådløs brystsender – kan selges separat), og den andre er ved å evaluere det følte anstrengelsesnivået (dette er lettere enn det høres ut!).

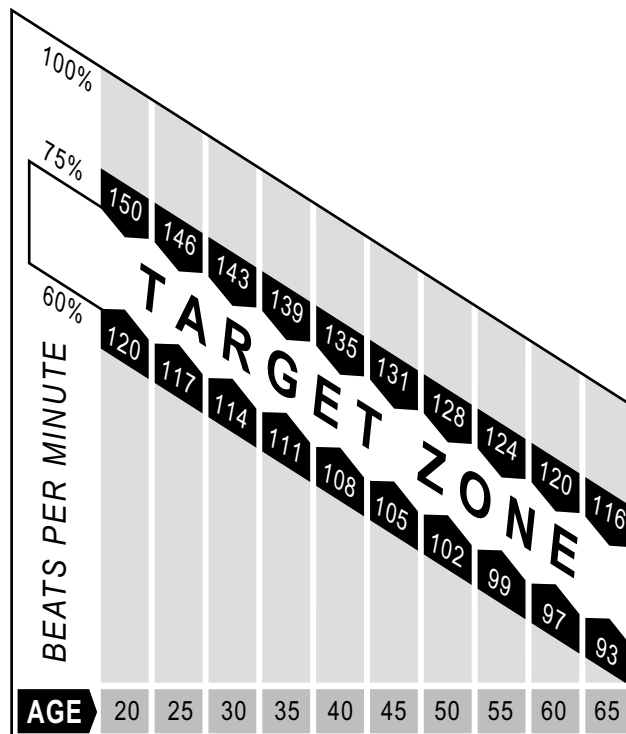
FØLT ANSTRENGELSESnivÅ

En enkel måte å måle treningsintensiteten på, er å evaluere det følte anstrengelsesnivået. Hvis du er for andpusten til å føre en samtale uten å hive etter pusten når du trener, trener du for hardt. En god tommelfingerregel er å trene til du er sliten, ikke utmattet. Hvis du ikke kan hente inn pusten, er det på tide å roe ned. Vær alltid klar over disse varselsignalene for overanstrengelse.

OVERSIKT OVER MÅLSONE FOR

Hva er målsone for puls?

Målsonen for puls forteller deg hvor mange ganger i minuttet hjertet må slå for å oppnå ønsket treningseffekt. Den representeres som en prosent av det maksimale antallet ganger hjertet kan slå per minutt. Målsonen vil variere for hver enkelt avhengig av alder, gjeldende formnivå og personlige treningsmål. Den amerikanske hjerteforeningen anbefaler å trene med en målsone for puls på mellom 60 og 75 % av den maksimale pulsen. En nybegynner vil trene i 60 %-området, mens en med mer erfaring vil trene i 70–75 %-området. Se tabellen for referanse.



EKSEMPEL:

For en 42-årig bruker: Finn alderen langs bunnen av tabellen (rund av til 40), følg alderskolonnen opp til målsonestreken. Resultat: 60 % av maks. puls = 108 slag i minuttet, 75 % av maks. puls = 135 slag i minuttet.

KONSULTER ALLTID FASTLEGEN FØR DU BEGYNNER PÅ ET TRENINGSPROGRAM.

TIPS **UTTØYING****TØY UT FØRST**

Før du bruker produktet er det best å bruke noen minutter på å gjøre noen få forsiktige uttøyingsøvelser. Når du tøyer ut før treningen, vil du oppnå bedre fleksibilitet og redusere faren for treningsrelaterte skader. Ta disse uttøyingsøvelsene med forsiktige bevegelser. Tøy ikke ut til det gjør vondt. Ikke rykk når du tøy ut.

**1. UTTØYING AV LEGGMUSKULATUR**

Stå mot en vegg med tærne på den venstre foten ca. 45 cm fra veggen, og høyre fot ca. 30 cm bak den andre. Len deg fremover, og skyv mot veggen med håndflatene. Med hælene i gulvet holder du denne stillingen i 15 sekunder. Ikke rykk mens du tøyer. Gjenta på den andre siden.

2. UTTØYING FREMSIDE LÅR

Støtt deg mot veggen, grip venstre ankel med venstre hånd, og hold foten mot baksiden av låret i 15 sekunder. Gjenta med høyre ankel og hånd.

**3. UTTØYING LEGG OG KORSRYGG**

Sitt på gulvet med bena sammen og rett ut foran deg. Ikke lås knærne. Før fingrene mot tærne, og hold i 15 sekunder. Ikke rykk mens du tøyer. Sett deg opp igjen. Gjenta én gang.

**OPPVARMING**

De første 2 til 5 minuttene av treningsøkten bør brukes til oppvarming. Oppvarmingen vil myke opp musklene og forberede dem på mer anstrengende øvelser. Oppvarmingen bør skje i et rolig tempo. Oppvarmingen bør gradvis få pulsen opp til målsonen for puls.

NEDTRAPPING

Du må aldri stoppe treningen brått! Med en nedtrappingsperiode på 3–5 minutter gir du hjertet mulighet til å tilpasse seg det reduserte behovet. Sørg for at du går ned til et svært rolig tempo i nedtrappingsperioden slik at pulsen kan gå ned. Etter nedtrappingen gjentar du uttøyningsøvelsene ovenfor for å løse opp muskulaturen.



Et viktig skritt når du skal bygge opp et langsiktig treningsprogram, er å fastsette målene. Trener du primært for å gå ned i vekt? Styrke muskulaturen? Redusere belastninger? Forberede deg til vårens løpeturer? Når du har satt deg mål, vil det bli lettere å sette opp og følge et treningsprogram. Nedenfor er noen vanlige treningsmål:

- Vekttap – lavere intensitet, lengre treningsvarighet
- Stramme opp muskulaturen – intervalltrening, veksle mellom høy og lav intensitet
- Økt energinivå – hyppigere daglige treninger
- Økt sportsytelse – treninger med høy intensitet
- Økt kardiovaskulær utholdenhet – moderat intensitet, lengre treningsvarighet

Prøv å definere presise og målbare mål, og skriv dem ned på papiret. Jo mer spesifikk du kan være, desto enklere vil det bli å følge fremdriften. Hvis målene er langsiktige, bør du dele dem inn i månedlige og ukentlige segmenter. Med langsiktige mål kan du miste noe av den umiddelbare motivasjonen. Det er lettere å oppnå kortsiktige mål. Konsollen gir deg en rekke verdier du kan bruke til å måle fremdriften. Du kan følge med på distanse, kalorier eller tid.

FØRE EN TRENINGS DAGBOK

Du kan lage din egen treningsdagbok ved å kopiere de ukentlige og månedlige loggene som du finner på de neste sidene.

Etter hvert som du kommer i bedre form, kan du se tilbake og se hvor langt du har kommet!

UKENTLIGE LOGGER

UKE NR.		UKENTLIG MÅL			
DAG	DATO	DISTANSE	KALORIER	TID	MERKNADER
SØNDAG					
MANDAG					
TIRSDAG					
ONSDAG					
TORS DAG					
FREDAG					
LØRDAG					
SUM UKE:					

UKE NR.		UKENTLIG MÅL			
DAG	DATO	DISTANSE	KALORIER	TID	MERKNADER
SØNDAG					
MANDAG					
TIRSDAG					
ONSDAG					
TORS DAG					
FREDAG					
LØRDAG					
SUM UKE:					

UKE NR.		UKENTLIG MÅL			
DAG	DATO	DISTANSE	KALORIER	TID	MERKNADER
SØNDAG					
MANDAG					
TIRSDAG					
ONSDAG					
TORS DAG					
FREDAG					
LØRDAG					
SUM UKE:					

MÅNEDLIGE LOGGER

MÅNED _____	MÅNEDLIG MÅL _____		
UKE NR.	DISTANSE	KALORIER	TID
SUM MÅNED:			

MÅNED _____	MÅNEDLIG MÅL _____		
UKE NR.	DISTANSE	KALORIER	TID
SUM MÅNED:			

MÅNED _____	MÅNEDLIG MÅL _____		
UKE NR.	DISTANSE	KALORIER	TID
SUM MÅNED:			

INNLEDNING

VIKTIGE

MONTERING

FØR DU
BEGYNNER

BRUK AV
TREDREMØLLEN

RETNINGSLINJER
FOR TRENING

PROBLEMLØSING
OG VEDLIKEHOLD

BEGRENSET
GARANTI

PROBLEMLØSING

VANLIGE SPØRSMÅL OM PRODUKTET

ER LYDENE SOM TREDEMØLLEN LAGER, NORMALE?

Alle tredemøller avgir en viss dunkelyd når båndet går over rullene, og da spesielt nye tredemøller. Disse lydene vil avta over tid, men forsvinner nødvendigvis ikke helt. Over tid vil båndet strekke seg, noe som gjør at det vil gå roligere over rullene.

HVORFOR STØYER TREDEMØLLEN JEG KJØPTE MER ENN DEN SOM STOD I BUTIKKEN?

Det kan virke som alle treningsprodukter støyer mindre i et stort utstillingslokale fordi det generelt er mer bakgrunnsstøy der enn i din egen bolig. Det vil dessuten være mindre gjenklang på et teppebelagt betonggulv enn på et tregulv. En tung gummimatte kan redusere gjenklang i gulvet. Hvis et treningsprodukt plasseres inntil en vegg, vil det også gi økt gjenklang.

NÅR BØR JEG BEKYMRE MEG FOR EN LYD?

Så lenge tredemøllen lager lyder som ikke er høyere enn en vanlig samtale, er det å betrakte som normale lyder.

PROBLEM: Det kommer ikke lys i konsollen og/eller båndet beveger seg ikke.

LØSNING: Kontroller følgende:

LYSER DEN RØDE LAMPEN PÅ AV/PÅ-BRYTEREN?

HVIS JA:

- Dobbeltsjekk at alle tilkoblinger sitter som de skal, spesielt konsollkabelen. Ta ut og koble til konsollkabelen for å verifisere.
- Forviss deg om at konsollkabelen ikke er i klem eller skadet på noen måte.
- Slå av strømmen, ta ut strømkabelen og vent i 60 sekunder. Ta av motordekselet. Vent til alle røde LED-lamper er slukket på motorkontrolltavlen før du fortsetter. Kontroller deretter at ingen av ledningene som er koblet til den nedre tavlen, er løse eller frakoblet.

HVIS NEI:

- Kontroller at stikkkontakten som maskinen er koblet til, fungerer. Dobbeltsjekk at strømbryteren ikke er utløst, at den er på en dedikert kurs og at den ikke er plagget inn i et grenuttak/overspenningsvern eller en skjøteledning.
- Strømkabelen er ikke i klem eller skadet og er riktig plagget i stikkkontakten OG maskinen.
- Strømbryteren står i ON-posisjon.

PROBLEM: Tredemøllens strømbryter løser seg ut under trening.

LØSNING: Kontroller følgende:

- Forviss deg om at tredemøllen er koblet til en dedikert kurs.
- Kontroller at maskinen ikke er koblet til en skjøteledning eller et overspenningsvern.
- Smør løpebanen ved behov.

PROBLEM: Løpebåndet holder seg ikke sentrert under trening.

LØSNING: Kontroller følgende:

- Forviss deg om at tredemøllen står på et plant underlag.

PROBLEM: Driftshastigheten ser ut til å være unøyaktig.

LØSNING: Auto-kalibrer tredemøllen:

- Slå på tredemøllen, og sett inn sikkerhetsnøkkelen på konsollen. Trykk på og hold nivå- og hastighetsknappene "+" og "-" inne i ca. 5 sekunder for å gå til Engineering-modus. Konsollen vil pipe, og "ENG0" vises i displayet.
- Trykk på hastighetsknappen "+" eller "-" til "ENG2" vises i displayet.
- Trykk på "ENTER" for å velge. Trykk på START for å begynne. Tredemøllens løpeband vil automatisk begynne å gå, og auto-kalibreringen vil stille inn og lagre hastighetsverdiene.
- Når kalibreringen er fullført, vil tredemøllen pipe gjentatte ganger. Konsollen vil automatisk gå ut av Engineering-modus og tilbake til oppstartsskjermen.



Du må **IKKE** stå på løpebandet under kalibreringen – stå på styreskinnene. Tredemøllen vil veksle mellom lav og høy hastighet i flere minutter til kalibreringen er fullført.

PROBLEMLØSING – PULS

Undersøk om det er ting som kan skape interferens i nærheten av treningsrommet, slik som fluorescerende lamper, datamaskiner, boligalarmer eller enheter med store motorer. Disse enhetene kan forårsake feilaktige pulsmålinger.

Du kan oppleve feilaktig måling under følgende forhold:

- Hvis du holder for hardt i pulsgrepene. Forsøk å ha et moderat trykk når du holder i pulsgrepene.
- Konstant bevegelse og vibrasjon fordi du hele tiden holder i pulsgrepene når du trener. Hvis du får feilaktige pulsmålinger, kan du forsøke å holde grepene lenge nok til å overvåke pulsen.
- Når du puster tungt under en treningsøkt.
- Når du har en ring over håndleddet som begrenser blodgjennomstrømmingen.
- Når hendene er tørre eller kalde. Forsøk å fukte håndflatene ved å gni dem sammen for å varme dem opp.
- Personer med arytmi.
- Personer med åreforkalkning eller nedsatt perifer sirkulasjon.
- Personer med spesielt tykk hud i håndflatene.

Hvis problemløsningsavsnittet ovenfor ikke løser problemet, må du ikke bruke apparatet og slå av strømmen.

RING TECH-KUNDESTØTTE PÅ NUMMERET PÅ BAKSIDEN.

Vi kan be det oppgi følgende informasjon når du ringer. Vennligst ha denne informasjonen klar:

- Modellnavn
- Serienummer
- Kjøpsdato (kvittering eller kontoutskrift)

For at Tech-kundestøtte skal kunne hjelpe deg med tredemøllen, kan det hende de må stille detaljerte spørsmål om symptomene som oppstår. Noen problemløsnings spørsmål som kan bli stilt, er:

- Hvor lenge har problemet oppstått?
- Oppstår problemet hver gang apparatet brukes? Med alle brukere?
- Hvis du hører en lyd, kommer den foran eller bak? Hva slags lyd er det (dunking, sliping, hvining, piping, osv.)?
- Er maskinen smurt og vedlikeholdt iht. vedlikeholdsplanen?

Ved å få svar på disse og andre spørsmål kan teknikerne sende de riktige reservedelene og utføre den servicen som kreves for å få deg og tredemøllen i gang igjen!

VEDLIKEHOLD

Hvis du holder tredemøllen og omgivelsene rene, vil du få et minimum med vedlikeholdsproblemer og servicebehov. Vi anbefaler derfor at du følger følgende vedlikeholdsplan.

ETTER HVER GANGS BRUK (DAGLIG)

Rengjør og inspiser ved å følge disse trinnene:

- Slå av tredemøllen med av/på-bryteren, og ta støpselet ut av stikkontakten.
- Tørk av løpebåndet, banen, motordekselet og konsollhuset med en fuktig klut. Bruk aldri løsemidler da disse kan skade tredemøllen.
- Kontroller strømkabelen.
- Forviss deg om at strømkabelen ikke ligger under tredemøllen eller på et sted der den kan komme i klem eller kuttet.
- Kontroller strammingen og innrettingen til løpebåndet. Forviss deg om at båndet ikke kan skade andre komponenter på tredemøllen hvis det ikke er riktig innrettet.

HVER UKE

Rengjør undersiden av tredemøllen ved å følge disse trinnene:

- Slå av tredemøllen med av/på-bryteren, og ta støpselet ut av stikkontakten.
- Legg sammen tredemøllen, og forviss deg om at den er låst.
- Flytt tredemøllen til et egnet sted for rengjøring.
- Tørk av eller støvsug støv eller annet smuss som har samlet seg på undersiden av tredemøllen.

HVER MÅNED – VIKTIG!

- Slå av tredemøllen med av/på-bryteren, og ta støpselet ut av stikkontakten.
- Kontroller at alle monteringsboltene på maskinen sitter som de skal.
- Slå av tredemøllen, og vent i 60 sekunder.
- Ta av motordekselet. Vent til ALLE visningsskjermene slår seg av.
- Rengjør motoren og det nedre tavleområdet for å fjerne lo eller støvpartikler som har samlet seg opp. Hvis du ikke gjør det, kan det føre til feil på viktige elektriske komponenter.
- Støvsug og tørk av båndet med en fuktig klut. Støvsug eventuelle svarte/hvite partikler som samler seg rundt enheten. Disse partiklene kan samle seg opp ved normal bruk av tredemøllen.

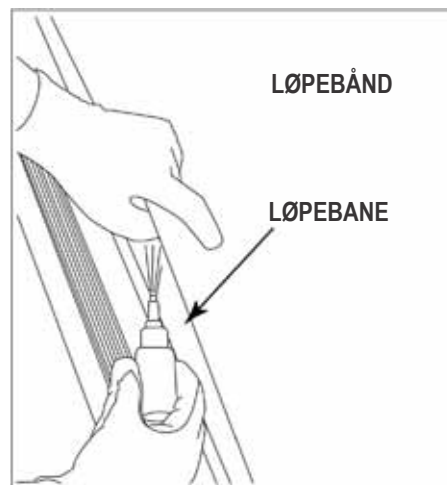
HVER 6. MÅNED ELLER 240 KM

Du må smøre tredemøllens løpebane hver sjette måned eller for hver 240 km for å opprettholde optimal ytelse. Når tredemøllen har nådd 240 km, vil konsollen vise meldingen "LUBE" eller "LUBE BELT". Tredemøllen vil ikke fungere når denne meldingen vises. Hold stoppknappen inne i 5 sekunder for å utsette meldingen 8 km. Tredemøllen ble levert med en flaske smøremiddel som kan brukes til to smøringer.

- Slå av tredemøllen med av/på-bryteren, og ta støpselet ut av stikkontakten.
- Løsne begge de bakre rulleboltene. (For best resultat setter du to midlertidige merker på begge sidene av rammen og merker deg rulleposisjonen). Når du har løsnet båndet, tar du smører du hele toppflaten på løpebanen med smøremiddelet. Trekk til begge de bakre boltene (med merkene mot hverandre for å få riktig posisjon). Når du har tatt på smøremiddelet, setter du i støpselet og sikkerhetsnøkkelen, starter tredemøllen og går på båndet i to minutter for å spre smøremiddelet utover.
- Smør luftdemperne med teflonbasert spray.
- Når du er ferdig med smøringen, tilbakestiller du konsollen ved å trykke på og holde stoppknappen og knappen for hastighet + inne i 5

Ta kontakt med Tech-støtte hvis du har spørsmål om hvordan du smører tredemøl-

SMØRING



BEGRENSET GARANTI FOR HJEM-

UNNTAK OG BEGRENSNINGER

Hvem dekkes:

- Den opprinnelige eieren. Garantien kan ikke overføres.

HVA dekkes?

- Reparasjon eller bytte av en defekt motor, elektronisk komponent eller defekt del. Dette er den eneste garantikompensasjonen.

Hva er det som IKKE dekkes?

- Normal slitasje og bruk, feil montering eller vedlikehold eller installasjon av deler eller tilbehør som opprinnelig ikke var beregnet eller kompatibel med utstyret slik det ble solgt.
- Skader eller svikt på grunn av ulykker, misbruk, korrosjon, misfarging av lakk eller plast, neglisjering, tyveri, vandalisme, brann, oversvømmelse, vind, lynnedslag, frostskafer eller andre katastrofer, strømreduksjon, -variasjon eller -svikt uansett grunn, uvanlige atmosfæriske forhold, kollisjon, innføring av fremmedlegemer under enhetens deksler eller endringer som ikke er godkjent eller anbefalt av Casall Sport.
- Tilfeldige skader eller følgeskader. Casall Sport er ikke forpliktet overfor eller ansvarlig for indirekte, spesielle eller følgeskader, økonomisk tap, tap av eiendom eller fortjeneste, tap av bruksnytte eller bruk eller andre følgeskader av hvilken som helst natur i forbindelse med kjøpet, bruken eller reparasjon eller vedlikehold av produktet.
- Utstyr som brukes i forretningsøyemed eller en annen bruk enn hjemmebruk hos en familie eller i et hushold, med mindre dette godkjennes av Casall Sport for dekning.
- Levering, montering, installasjon, oppsett for originale eller reservedeler eller arbeidskostnader eller andre kostnader tilknyttet fjerning eller utskifting av enheten som dekkes.
- Alle forsøk på å reparere dette utstyret innebærer en risiko for skader. Casall Sport er ikke forpliktet overfor eller ansvarlig for skader, tap eller ansvarsforhold som oppstår på grunn av en personlig skade som oppstår i løpet av eller som et resultat av reparasjoner eller forsøk på reparasjoner av trimutstyret av andre enn en autorisert servicetekniker. Alle reparasjoner som du selv forsøker å utføre på treningsutstyret skjer på EGEN RISIKO, og Casall Sport påtar seg intet ansvar for skader på personer eller

SERVICE/RETUR

- Du kan få utført service på stedet av dette produktet.
- Alle returer må godkjennes av Casall på forhånd.
- Casall Sports' forpliktelse under denne garantien er begrenset til å bytte eller reparere, etter Casall Sports' skjønn, den samme eller tilsvarende modell ved et av
- Et godkjent Casall Sport-servicesenter må motta alt utstyr som garantikravet gjelder for. Dette utstyret må mottas med alle frakt- eller andre transportkostnader betalt på forhånd samt med medfølgende, tilstrekkelig bevis på kjøp.
- Reservedeler, deler og elektroniske komponenter som settes i stand (som ny) av Casall Sport eller deres forhandlere kan i noen tilfeller leveres som garantideler og utgjøre fullbyrdelse av garantivilkårene.



NO:

Avfallshåndtering

Casall Sports produkter er resirkulerbare. Etter endt levetid må du kaste dette produktet på riktig og sikker måte (lokal gjenvinningsstasjon).

casall[®]