



T-PRO

HÅNDBOK FOR TREDEMØLLE



Les VEILEDNING FOR TREDEMØLLE før du bruker denne HÅNDBOKEN.

VIKTIGE FORHOLDSREGLER



TA VARE PÅ BRUKSANVISNINGEN

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 denne veiledningen, kan du kontakte din lokale forhandler.



FARE

REDUSERE FAREN FOR ELEKTRISK STØT:

Koble alltid tredemøllen fra strømuttaket umiddelbart etter bruk, før rengjøring, under vedlikehold og når du setter på eller fjerner deler.

ADVARSEL

SLIK REDUSERER DU FAREN FOR BRANNSKADER, BRANN, ELEKTRISK STØT ELLER PERSONSKADER:

- Bruk aldri tredemøllen før du har festet klipsen på sikkerhetsnøkkelen til klærne.
- Hvis du opplever smerte i brystet, kvalme, svimmelhet eller åndenød, må du stoppe treningen umiddelbart og oppsøke lege før du fortsetter.
- Hold alltid et komfortabelt tempo når du trener.
- 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.
- Det må aldri befinne seg flere enn én person på tredemøllen om gangen.
- Denne tredemøllen må ikke brukes av personer som veier mer enn den maksimalt tillatte vekten. Hvis dette ikke overholdes, vil det oppheve garantien.
- Når du skal senke løpebanen, må du vente til bakbeina står stødig på gulvet før du går opp på løpebanen.
- Koble fra all strøm før du flytter utstyret eller gjennomfører service. Når du skal rengjøre tredemøllen, tørker du over flatene med en klut lett fuktet i såpe og vann; bruk aldri løsemidler. (Se VEDLIKEHOLD)
- Tredemøllen skal aldri stå uten tilsyn når den er tilkoblet. Koble tredemøllen fra stikkontakten når den ikke er i bruk, og før du setter på eller tar av deler.
- Ikke bruk apparatet under et teppe eller en pute. Det kan føre til overoppheting og brann, elektrisk støt eller personskaade.
- Dette treningsproduktet må kun kobles til en jordet stikkontakt.

ADVARSEL

SLIK REDUSERER DU FAREN FOR BRANNSKADER, BRANN, ELEKTRISK STØT ELLER PERSONSKADER:

- Kjæledyr eller barn under 13 år må ALDRI befinne seg nærmere tredemøllen enn 3 meter.
- Barn under 13 år må ALDRI bruke tredemøllen.
- Barn over 13 år eller funksjonshemmede bør ikke bruke tredemøllen uten tilsyn av voksne.
- Tredemøllen må kun brukes til det den er beregnet for, som beskrevet i veiledningen og brukerhåndboken.
- Ikke bruk tilbehør som ikke anbefales av produsenten. Tilbehør kan føre til skader.
- Bruk aldri tredemøllen hvis den har skader på kabel eller støpsel, hvis den ikke fungerer slik den skal, hvis den er ødelagt eller hvis den har vært utsatt for vann. Returner tredemøllen til et serviceverksted for undersøkelse og reparasjon.
- Hold strømkabelen vekk fra varme overflater. Ikke bær dette produktet etter strømkabelen eller bruk kabelen som håndtak.
- Tredemøllen må aldri brukes hvis luftventilene er blokkert. PÅSE at luftventilen er ren, uten støv, hår og lignende.
- For å unngå elektrisk støt, må du aldri miste eller føre noe inn i en åpning.
- Ikke bruk tredemøllen der hvor det brukes aerosolprodukter (spray), eller hvor det tilføres oksygen.
- Vri alle brytere til av-stilling og fjern støpselet fra veggen for å slå av apparatet.
- Ikke bruk tredemøllen på steder som ikke er temperaturregulert, slik som, men ikke begrenset til, verandaer, bassengrom, baderom, carporter eller utendørs. Hvis dette ikke overholdes, kan 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.
- Ikke fjern konsolldekslene med mindre din lokale forhandler har gitt deg beskjed om det. Service skal kun gjennomføres av en autorisert servicetekniker.

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.



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 støpselet. Støpselet må settes inn i en egnet stikkontakt som er riktig installert og jordet i henhold til lokale forskrifter.

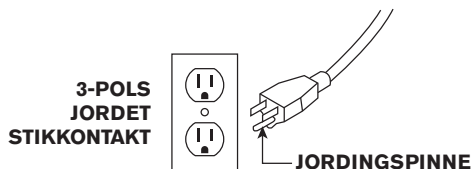
FARE

Uriktig tilkobling av apparatets jording 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 kobles til 110 eller 220 volt (avhengig av hvor du bor), og det har jordet støpselet som ser ut som støpselet i illustrasjonen (Illustrasjonen viser 220 volt. Støpselet kan variere). Kontroller at produktet er koblet til et strømuttak som har samme konfigurasjon som støpslet. Det må ikke brukes adaptere sammen med dette produktet.

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 tilfellet, må du flytte enhetene til en annen kurs. Merk: Det finnes normalt flere uttak per krets. Tredemøllens skal brukes i en krets som har minimum 10 A sikring.

ADVARSEL



Dette treningsproduktet må kun kobles til en jordet stikkontakt.

Bruk aldri produktet hvis ledning eller støpselet er skadet, selv om produktet fungerer. Bruk aldri produktet hvis det ser skadet ut eller har vært utsatt for vann. Kontakt din lokale forhandler for bytte eller reparasjon.

MONTERING



⚠ ADVARSEL

Det er flere områder under monteringen som krever spesiell oppmerksomhet. Det er svært viktig å følge monteringsanvisningen nøye og påse at alle delene strammes godt. Hvis monteringsanvisningen ikke følges nøyaktig, kan tredemøllen få deler som ikke er strammet nok, og som derfor kan virke løse og lage irriterendeulyder. For å unngå skader på tredemøllen må monteringsanvisningen gjennomgås, og korrigerende tiltak må iverksettes.

Før du fortsetter, må du finne tredemøllens serienummer og modellnavn. Det står på et hvitt strekkode-klistremerke i nærheten av på/av-bryteren. Skriv inn serienummeret nedenfor.

SKRIV INN SERIENUMMERET I FELTET NEDENFOR:

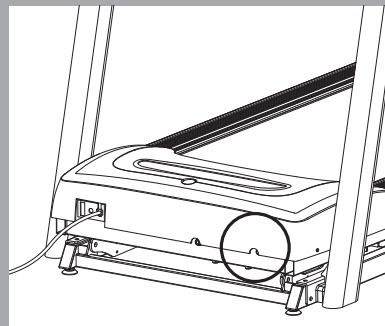
SERIENUMMER:

TM

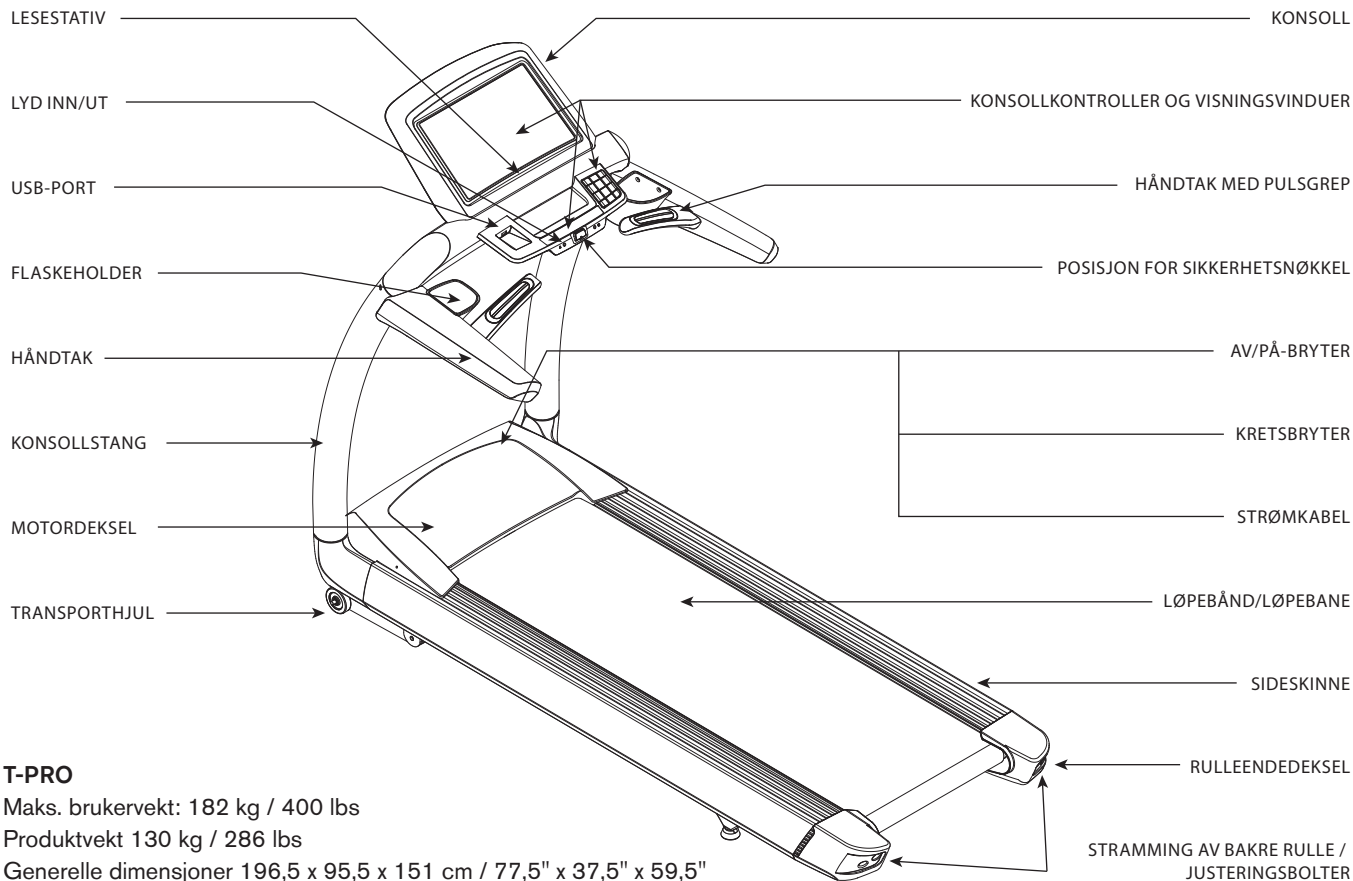
MODELLNAVN: **HORIZON**

TREDEMØLLE

SERIENUMMERPLASSERING



» Oppgi SERIENUMMER og MODELLNAVN når du ringer service.



T-PRO

Maks. brukervekt: 182 kg / 400 lbs

Produktvekt 130 kg / 286 lbs

Generelle dimensjoner 196,5 x 95,5 x 151 cm / 77,5" x 37,5" x 59,5"

MEDFØLGENDE VERKTØY:

- 5 mm T-nøkkel
- 8 mm T-nøkkel
- Skrutrekker

MEDFØLGENDE DELER:

- 1 konsollenhet
- 2 håndtak
- 2 konsollstenger
- 1 delesett
- 1 sikkerhetsnøkkel
- 1 USB-deksel
- 1 lydadapterkabel
- 1 strømkabel
- 1 flaske silikonsmøremiddel
- 4 deksler til konsollstang



TRENGER DU HJELP?

Hvis du har spørsmål, eller hvis det mangler deler, kan du kontakte din lokale forhandler. Kontaktopplysninger finner du på håndbokens bakside.

FØR MONTERING

UTPAKKING

Plasser esken med tredemøllen på et jevnt, flatt underlag. Det anbefales at du legger et beskyttende dekke på gulvet. Vær **FORSIKTIG** ved håndtering og transport av denne enheten. Når stroppene er fjernet, må enheten ikke flyttes med mindre den er helt montert. Pakk ut og monter enheten der den skal brukes. Ikke ta tak i noen del av skrårammen for å prøve å løfte eller flytte tredemøllen. Løft tredemøllen fra rullenes endedeksel samtidig som en annen person fjerner delene som er pakket under tredemøllen.

ADVARSEL

IKKE PRØV Å LØFTE TREDEMØLLEN! Ikke flytt eller løft tredemøllen fra emballasjen før dette spesifiseres i monteringsanvisningen. Du kan fjerne plasten som ligger rundt konsollstengene.

ADVARSEL

HVIS DU IKKE FØLGER DISSE INSTRUKSJONENE, KAN DET FØRE TIL SKADER!

MERK: Under hvert monteringsstrinn må du forsikre deg om at **ALLE** mutrer og bolter er på plass og delvis skrudd inn før **NOEN** av dem strammes helt.

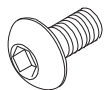
MERK: Påføring av litt fett kan gjøre det lettere å montere delene. Alt fett kan brukes, for eksempel litiumfett til sykkel.



T-PRO MONTERING TRINN 1



DELER TIL TRINN 1 :



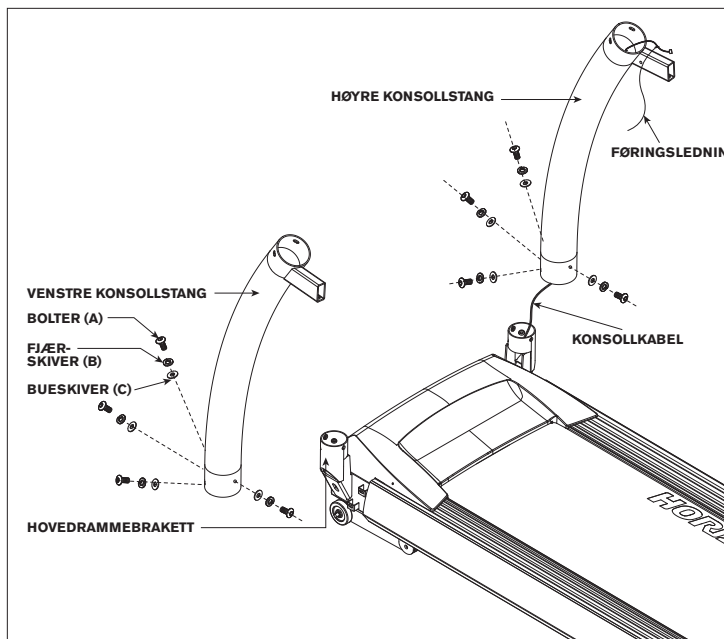
BOLT (A)
20 mm
Ant.: 8



FJÆRSKIVE (B)
8,2 mm
Ant.: 8



BUESKIVE (B)
8,4 mm
Ant.: 8



- A Åpne **DELER FOR TRINN 1**.
- B Trekk **WIREN** gjennom **HØYRE KONSOLLSTANG**. Når du har trukket **WIREN** gjennom stangen, skal toppen av **KONSOLLKABELEN** befinne seg på toppen av stangen. Løsne **WIREN** og fjern den.

MERK: Ikke klem konsollkabelen når du plasserer stangen på hovedrammebraketten.

- C Plasser **HØYRE KONSOLLSTANG** over **HOVEDDRAMMEBRACKETTEN**.
- D Fest **KONSOLLSTANGEN** til **HOVEDDRAMMEBRACKETTEN** ved hjelp av fire **BOLTER (A)**, fire **FJÆRSKIVER (B)** og fire **BUESKIVER (C)**.

MERK: Ikke stram boltene før trinn tre er fullført.

- E Gjenta trinn C–D på den andre siden.

T-PRO MONTERING TRINN 2

DELER TIL TRINN 2 :



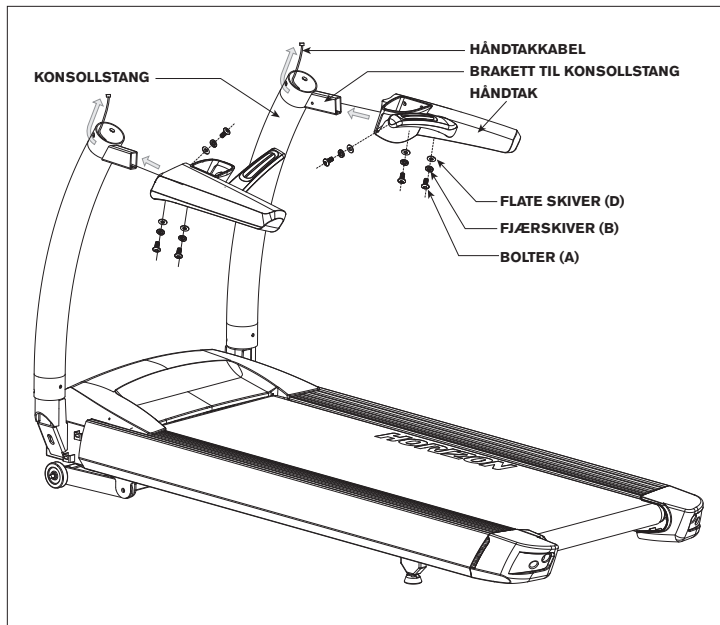
BOLT (A)
20 mm
Ant.: 6



FJÆRSKIVE (B)
8,2 mm
Ant.: 6



FLAT SKIVE (D)
8,2 mm
Ant.: 6



- A Åpne **DELER FOR TRINN 2**.
- B Før **HÅNDTAKKABELEN** gjennom **KONSOLLSTANGBRACKETTEN** og ut gjennom toppen av **KONSOLLSTANGEN**.
- C Før **HÅNDTAKET** på **KONSOLLSTANGBRACKETTEN**, og fest det ved hjelp av tre **BOLTER (A)**, tre **FJÆRSKIVER (B)** og tre **FLATE SKIVER (D)**.
- D Gjenta dette på den andre siden.

MERK: Vær forsiktig så du ikke klemmer noen ledninger når du fester håndtaket.



T-PRO MONTERING TRINN 3



DELER FOR TRINN 3 :



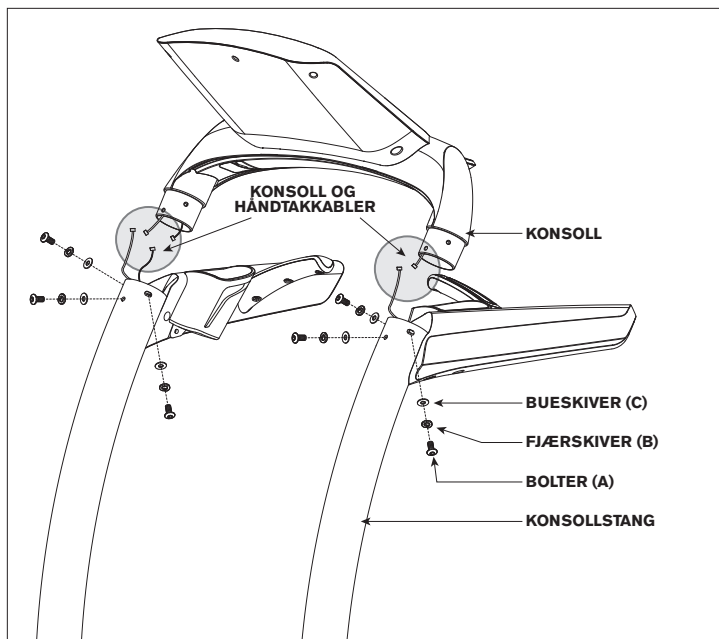
BOLT (A)
20 mm
Ant.: 6



FJÆRSKIVE (B)
8,2 mm
Ant.: 6



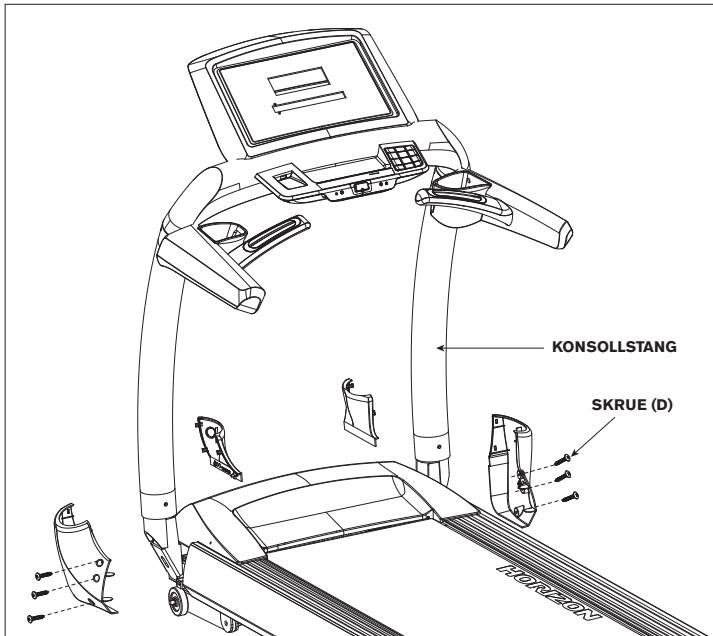
BUESKIVE (B)
8,4 mm
Ant.: 6



- A Åpne **DELER FOR TRINN 3**.
- B Hold forsiktig **KONSOLLEN** over **KONSOLLSTENGENE**.
- C Fest **KONSOLL- OG HÅNDTAKKABLENE**, og skyv kablene inn i stengene for å unngå skader.
- D Fest hver side av **KONSOLLEN** ved hjelp av tre **BOLTER (A)**, tre **FJÆRSKIVER (B)** og tre **BUEDE SKIVER (C)**.
- E Roter **KONSOLLSTENGENE** til det er lik avstand mellom håndtakene og løpebanen. Stram **BOLTENE** fra trinn 1, og deretter trinn 3.

T-PRO MONTERING TRINN 4

DELER FOR TRINN 4 :



- A Åpne **DELER FOR TRINN 4**.
- B Fest forsiktig **INDRE** og **YTRE KONSOLLSTANGDEKSEL** på plass.
- C Påse at **DEKSELET FOR KONSOLLSTANGEN** er riktig montert, og fest det ved hjelp av seks **SKRUER (D)**.

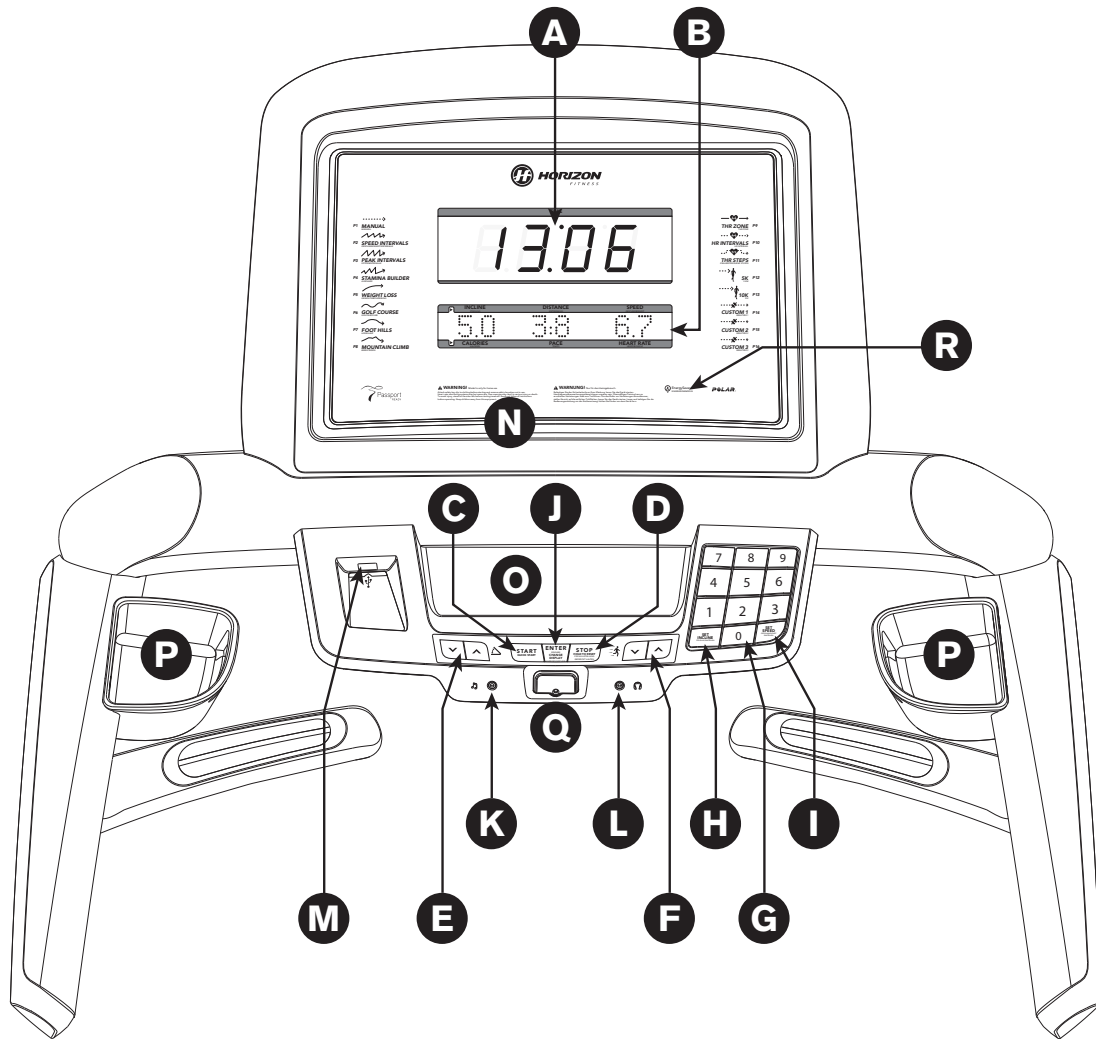
MONTERINGEN ER FULLFØRT!

BRUK AV TREDEMØLLEN




Dette avsnittet forklarer hvordan du bruker tredemøllens konsoll og programmeringsfunksjon. Avsnittet GRUNNLEGGENDE BRUK i BRUKSANVISNING FOR TREDEMØLLE inneholder instruksjoner for følgende:

- **PLOSSERING AV TREDEMØLLEN**
- **BRUKE SIKKERHETSNØKKELEN**
- **FLYTTE TREDEMØLLEN**
- **NIVÅREGULERE TREDEMØLLEN**
- **STRAMME LØPEBÅNDET**
- **SENTRERE LØPEBÅNDET**
- **BRUKE PULS-FUNKSJONEN**

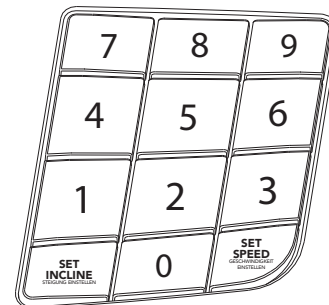


BRUK AV KONSOLLEN

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

- A) **STORT LED-DISPLAYVINDU:** Viser treningstid.
- B) **TALLDISPLAYVINDU:** Viser helling, distanse, hastighet, kalorier, tempo, treningsprofil og puls.
- C) **START:** Trykk for å begynne å trene eller fortsette etter pause.
- D) **STOPP:** Trykk for å midlertidig stoppe eller avslutte treningsøkten. Hold inne i 3 sekunder for å nullstille konsollen.
- E) **HELLING **: Brukes til å justere hellingen i små trinn (0,5 % trinn).
- F) **HASTIGHETSKNAPPER + -**: Brukes til å justere hastigheten i små trinn (0,1 km/t).
- G) **TASTATUR FOR HURTIGJUSTERING:** Brukes til å nå ønsket hastighet eller helling raskere.
- H) **KNAPP FOR Å STILLE INN HELLING:** Brukes til å endre hellingen til det nivået som er angitt ved hjelp av tastatur.
- I) **TAST FOR Å ANGI HASTIGHET:** Brukes til å endre hastigheten til det nivået som er angitt ved hjelp av tastatur.
- J) **ENTER / TAST FOR Å ENDRE VISNING:** Trykk for å bekrefte programmeringsvalg under treningsoppsettet. Trykk for å endre visning av tilbakemeldinger under treningen.
- K) **LYDINNGANG:** Koble til lydavs spilleren din til konsollen ved hjelp av medfølgende lyd kabel.
- L) **LYDUTGANG/HODETELEFONUTGANG:** Koble hodetelefonene til denne kontakten for å lytte til musikk gjennom hodetelefonene.
- M) **USB-PORT:** Sett inn USB-minnepinnen her for å oppdatere programvaren.
- N) **LESESTATIV:** Holder lesestoff.
- O) **HOLDER FOR MEDIESPILLER:** Holder mediespilleren din.
- P) **LOMMER TIL VANNFLASKE:** Brukes til å oppbevare personlig treningsutstyr.
- Q) **SIKKERHETS NØKKELPOSISJON:** Aktiverer tredemøllen når sikkerhetsnøkkelen settes inn.
- R) **STRØMSPARING:** For å minimere strømforbruket vil maskinen gå til strømsparing automatisk (etter å ha vært i standby i 15 minutter) og kan raskt vekkes ved å trykke på en knapp.

HURTIGJUSTERINGS-TASTATUR (G)

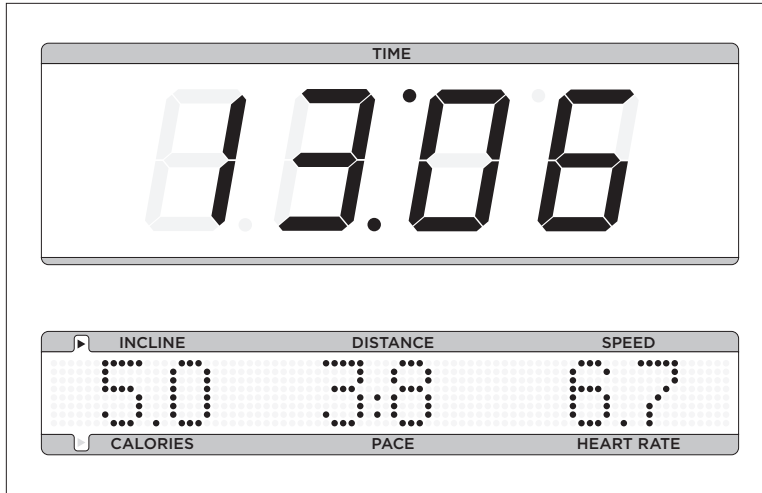


Få rask tilgang til alle hastighets- og helligsnivåer ved å skrive inn tallet og trykke på SET SPEED (I) eller SET INCLINE (H).

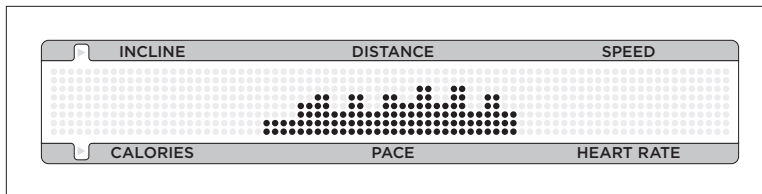
Eksempler:

- Hvis du vil endre hastigheten til 6,5 km/t, trykker du på 6–5–SET SPEED.
- Hvis du vil endre hellingen til 10 %, trykker du på 1–0–0–SET INCLINE. (MERK: Hvis det ikke finnes desimaler, må du fortsatt angi 0).





TRENINGSPROFIL: Viser hellingen for valgt trening.



Skjermen viser hellingenprofilen når du går gjennom et program.

VISNINGSVINDUER

- **TID:** Viser som minutter : sekunder. Se gjenværende tid eller medgått tid i treningen.
- **HELLING:** Viser som prosentall. Angir hellingsvinkelen på gå- eller løpebanen.
- **DISTANSE:** Viser som miles eller km. Angir tilbakelagt distanse eller gjenværende distanse under treningen.
- **HASTIGHET:** Viser som MPH eller KM/T. Angir hvor raskt gå- eller løpebanen beveger seg.
- **KALORIER:** Totalt antall kalorier som er forbrent eller som det gjenstår å forbrenne under treningen.
- **TEMPO:** Indikerer hvor mange minutter det vil ta å fullføre en kilometer hvis du fortsetter å løpe i samme hastighet. For eksempel: Hvis det tar deg 10 minutter å fullføre en kilometer med den hastigheten du holder, viser tredemøllen 10'0".
- **PULS:** Viser som BPM (slag per minutt). Brukes til å overvåke pulsen (vises når det er kontakt med begge pulsgrepene).

SLIK KOMMER DU I GANG

- 1) Kontroller at det ikke er plassert gjenstander på båndet som kan hindre tredemøllens bevegelse.
- 2) Plugg inn strømkabelen, og slå PÅ tredemøllen.
- 3) Stå på sideskinnene på tredemøllen.
- 4) Fest klypen til sikkerhetsnøkkelen til et klesplagg, og påse at den sitter godt og ikke kan løsne under treningen.
- 5) Sett sikkerhetsnøkkelen inn i nøkkelhullet i konsollen.
- 6) Du kan starte treningsøkten på to måter:

A) HURTIGSTART

Trykk på START for å begynne treningen.

Tid, distanse og kalorier teller opp fra null. ELLER...

B) VELG ET PROGRAM

- 1) Velg BRUKER 1, BRUKER 2 eller GJEST ved hjelp av ▲▼ eller +/-, og trykk på ENTER for å bekrefte.
- 2) Velg et program ved hjelp av ▲▼ eller +/-, og trykk på ENTER for å bekrefte.
- 3) Fullfør konfigurasjonen ved hjelp av ▲▼ eller +/-, og trykk på ENTER for å bekrefte.
- 4) Når oppsettet er fullført, trykker du på START for å starte treningen.

STILLE INN DATO OG KLOKkesLETT

- 1) Gå til innstillingsmodus: Trykk og hold inne tastene 1 og 2 i 3 sekunder.
- 2) Bruk ▲▼KNAPPENE for å endre innstillinger, og trykk på ENTER for å bekrefte.
- 3) Innstillinger inkluderer: Måned, dag, år, time, minutt og am/pm.
- 4) Se gjennom innstillinger: Du kan når som helst se gjennom innstillingene dine i innstillingsmodus. Trykk på ENTER for å bla gjennom innstillingene.
- 5) Avslutt innstillingsmodus: Hold inne ENTER i tre sekunder for å bekrefte dato og klokkeslett.
- 6) For å nullstille går du inn i innstillingsmodus igjen og justerer dato og klokkeslett til riktige verdier.

FOR Å SLETTE VALG / TILBAKESTILLE KONSOLLEN

holder du inne knappen STOPP i tre sekunder.

AVSLUTTE TRENINGEN

Når treningen er fullført, vil displayet blinke «WORKOUT COMPLETE» og pipe. Informasjonen om treningen vises på konsollen i 30 sekunder før den nullstilles.



PROGRAMINFORMASJON



P1) MANUELL: Juster farten og hellingen manuelt under treningen.

P2) HASTIGHETS-INTERVALLER: Gir deg økt styrke, hastighet og utholdenhet ved å øke og redusere hastigheten gjennom treningen for å involvere hjertet og andre muskler. Hastighetsendringer og segmenter gjentas hvert 90. og 30. sekund.

Britisk

Segment	Oppvarming		1	2	Avkjøling	
	4.00 MIN		90 SEK	30 SEK	4.00 MIN	
Nivå 1	1,0	1,5	2,0	4,0	1,5	1,0
Nivå 2	1,0	1,5	2,0	4,5	1,5	1,0
Nivå 3	1,3	1,9	2,5	5,0	1,9	1,3
Nivå 4	1,3	1,9	2,5	5,5	1,9	1,3
Nivå 5	1,5	2,3	3,0	6,0	2,3	1,5
Nivå 6	1,5	2,3	3,0	6,5	2,3	1,5
Nivå 7	1,8	2,6	3,5	7,0	2,6	1,8
Nivå 8	1,8	2,6	3,5	7,5	2,6	1,8
Nivå 9	2,0	3,0	4,0	8,0	3,0	2,0
Nivå 10	2,0	3,0	4,0	8,5	3,0	2,0

Metrisk

Segment	Oppvarming		1	2	Avkjøling	
	04.00 min		90 sek	30 sek	04.00 min	
Nivå 1	1,6	2,4	3,2	6,4	2,4	1,6
Nivå 2	1,6	2,4	3,2	7,2	2,4	1,6
Nivå 3	2,0	3,0	4,0	8,0	3,0	2,0
Nivå 4	2,0	3,0	4,0	8,8	3,0	2,0
Nivå 5	2,4	3,6	4,8	9,6	3,6	2,4
Nivå 6	2,4	3,6	4,8	10,4	3,6	2,4
Nivå 7	2,8	4,1	5,6	11,2	4,1	2,8
Nivå 8	2,8	4,1	5,6	12,0	4,1	2,8
Nivå 9	3,2	4,8	6,4	12,8	4,8	3,2
Nivå 10	3,2	4,8	6,4	13,6	4,8	3,2

P3) TOPPINTERVALLER: Gir deg økt styrke, hastighet og utholdenhet ved å øke og redusere hastigheten og hellingen gjennom treningen for å involvere hjertet og andre muskler. Hastighetsendringer og hellingsendringer gjentas hvert 90. og 30. sekund.

Britisk

Segment		Oppvarming		1	2	Avkjøling	
Tid		4.00 MIN		90 SEK	30 SEK	4.00 MIN	
Nivå 1	Hastighet	1,0	1,5	2,0	4,0	1,5	1,0
	Helling	1,0	1,5	0,5	1,5	1,5	0,0
Nivå 2	Hastighet	1,0	1,5	2,0	4,5	1,5	1,0
	Helling	1,5	2,5	3,0	6,5	2,5	1,5
Nivå 3	Hastighet	1,3	1,9	2,5	5,0	1,9	1,3
	Helling	2,0	3,0	4,0	7,5	3,0	2,0
Nivå 4	Hastighet	1,3	1,9	2,5	5,5	1,9	1,3
	Helling	2,0	3,0	4,0	8,0	3,0	2,0
Nivå 5	Hastighet	1,5	2,3	3,0	6,0	2,3	1,5
	Helling	2,5	3,5	4,5	8,5	3,5	2,5
Nivå 6	Hastighet	1,5	2,3	3,0	6,5	2,3	1,5
	Helling	2,5	3,5	4,5	9,0	3,5	2,5
Nivå 7	Hastighet	1,8	2,6	3,5	7,0	2,6	1,8
	Helling	2,5	4,0	5,5	9,5	4,0	3,0
Nivå 8	Hastighet	1,8	2,6	3,5	7,5	2,6	1,8
	Helling	3,0	4,0	5,5	9,5	4,0	3,0
Nivå 9	Hastighet	2,0	3,0	4,0	8,0	3,0	2,0
	Helling	3,0	4,5	6,0	10,0	5,0	3,0
Nivå 10	Hastighet	2,0	3,0	4,0	8,5	3,0	2,0
	Helling	3,0	4,5	6,0	10,0	5,0	3,0

Metrisk

Segment		Oppvarming		1	2	Avkjøling	
Tid		4.00 MIN		90 SEK	30 SEK	4.00 MIN	
Nivå 1	Hastighet	1,6	2,4	3,2	6,4	2,4	1,6
	Helling	1,0	1,5	0,5	1,5	1,5	0,0
Nivå 2	Hastighet	1,6	2,4	3,2	7,2	2,4	1,6
	Helling	1,5	2,5	3,0	6,5	2,5	1,5
Nivå 3	Hastighet	2,0	3,0	4,0	8,0	3,0	2,0
	Helling	2,0	3,0	4,0	7,5	3,0	2,0
Nivå 4	Hastighet	2,0	3,0	4,0	8,8	3,0	2,0
	Helling	2,0	3,0	4,0	8,0	3,0	2,0
Nivå 5	Hastighet	2,4	3,6	4,8	9,6	3,6	2,4
	Helling	2,5	3,5	4,5	8,5	3,5	2,5
Nivå 6	Hastighet	2,4	3,6	4,8	10,4	3,6	2,4
	Helling	2,5	3,5	4,5	9,0	3,5	2,5
Nivå 7	Hastighet	2,8	4,1	5,6	11,2	4,1	2,8
	Helling	2,5	4,0	5,5	9,5	4,0	3,0
Nivå 8	Hastighet	2,8	4,1	5,6	12,0	4,1	2,8
	Helling	3,0	4,0	5,5	9,5	4,0	3,0
Nivå 9	Hastighet	3,2	4,8	6,4	12,8	4,8	3,2
	Helling	3,0	4,5	6,0	10,0	5,0	3,0
Nivå 10	Hastighet	3,2	4,8	6,4	13,6	4,8	3,2
	Helling	3,0	4,5	6,0	10,0	5,0	3,0



P4) UTHOLDENHETSFORBEDRING: Legger til rette for vekttap ved å øke og redusere hellingen mens du hele tiden er i fettforbrenningssonen. Segmentene gjentas til valgt tid er oppnådd.



Segment		Oppvarming						1	2	3	4	5	6	Avkjøling	
Nivå 1	Sekunder	60	60	30	30	30	30	60	120	120	120	120	120	4.00 _{MIN}	
35.00	Helling	2,0	2,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	4,0	2,0	4,0	3,0	4,0	3,0	2,0

Segment		Oppvarming						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Avkjøling	
Nivå 2	Sekunder	60	60	30	30	30	30	60	60	60	120	120	60	60	60	60	60	120	4.00 _{MIN}	
35.00	Helling	2,0	2,0	3,0	3,0	3,0	4,0	2,0	2,0	3,0	5,0	3,0	6,0	1,0	2,0	5,0	5,0	2,0	2,0	2,0

Segment		Oppvarming						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Avkjøling	
Nivå 3	Sekunder	60	60	30	30	30	30	60	60	120	60	60	120	60	60	120	60	60	120	4.00 _{MIN}	
35.00	Helling	2,0	2,0	3,0	3,0	3,0	3,0	1,0	2,0	5,0	1,0	2,0	6,0	2,0	3,0	6,0	2,0	3,0	7,0	3,0	2,0

Segment		Oppvarming						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Avkjøling		
Nivå 4	Sekunder	60	60	30	30	30	30	120	120	120	60	60	60	120	60	60	60	60	60	60	60	60	4.00 _{MIN}	
35.00	Helling	2,0	2,0	3,0	3,0	3,0	3,0	5,0	6,0	6,0	1,0	4,0	4,0	3,0	4,0	7,0	2,0	5,0	1,0	6,0	1,0	1,0	1,0	

Segment		Oppvarming						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Avkjøling	
Nivå 5	Sekunder	60	60	30	30	30	30	60	60	60	120	120	60	60	60	60	60	120	4.00 _{MIN}	
50.00	Helling	2,0	2,0	3,0	3,0	3,0	3,0	2,0	2,0	3,0	5,0	3,0	6,0	1,0	2,0	5,0	5,0	2,0	2,0	2,0

Segment		Oppvarming						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Avkjøling	
Nivå 6	Sekunder	60	60	30	30	30	30	60	60	120	60	60	120	60	60	120	60	60	120	4.00 _{MIN}	
55.00	Helling	2,0	2,0	3,0	3,0	3,0	3,0	1,0	2,0	5,0	1,0	2,0	6,0	2,0	3,0	6,0	2,0	3,0	7,0	3,0	2,0

Segment		Oppvarming						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Avkjøling	
Nivå 7	Sekunder	60	60	30	30	30	30	120	120	120	60	60	60	120	60	60	60	60	60	60	60	4.00 _{MIN}	
60.00	Helling	2,0	2,0	3,0	3,0	4,0	4,0	5,0	6,0	7,0	1,0	4,0	4,0	3,0	4,0	7,0	2,0	5,0	1,0	6,0	1,0	1,0	1,0

P5) VEKTTAP: Legger til rette for vekttap ved å øke og redusere hastigheten mens du hele tiden er i fettforbrenningssonen. Hastighetsendringer og hellingsendringer gjentas hvert 90. og 30. sekund.

Britisk

Segment	Oppvarming	1	2	3	4	5	6	7	8	Avkjøling			
Tid	4.00 MIN	Hvert segment er 30 sekunder										4.00 MIN	
Nivå 1	Helling	0,0	0,5	1,5	1,5	1,0	0,5	0,5	0,5	1,0	1,5	0,5	0,0
	Hastighet	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	3,5	3,0	2,5	2,3	1,5
Nivå 2	Helling	0,0	0,5	1,5	1,5	1,0	0,5	1,0	0,5	1,0	1,5	0,5	0,0
	Hastighet	1,3	1,9	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,6	1,8
Nivå 3	Helling	0,5	1,0	2,0	2,0	1,5	1,0	1,0	1,0	1,5	2,0	1,0	0,5
	Hastighet	1,5	2,3	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,0
Nivå 4	Helling	0,5	1,0	2,0	2,0	1,5	1,0	1,0	1,0	1,5	2,0	1,0	0,5
	Hastighet	1,8	2,6	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,4	2,3
Nivå 5	Helling	1,0	1,5	2,5	2,5	2,0	1,5	1,5	1,5	2,0	2,5	1,5	1,0
	Hastighet	2,0	3,0	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	5,5	5,0	4,5	3,8	2,5
Nivå 6	Helling	1,0	1,5	2,5	2,5	2,0	1,5	1,5	1,5	2,0	2,5	1,5	1,0
	Hastighet	2,3	3,4	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,1	2,8
Nivå 7	Helling	1,5	2,0	3,0	3,0	2,5	2,0	2,0	2,0	2,5	3,0	2,0	1,5
	Hastighet	2,5	3,8	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	6,5	6,0	5,5	4,5	3,0
Nivå 8	Helling	1,5	2,0	3,0	3,0	2,5	2,0	2,0	2,0	2,5	3,0	2,0	1,5
	Hastighet	2,8	4,1	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	7,0	6,5	6,0	4,9	3,3
Nivå 9	Helling	2,0	2,5	3,5	3,5	3,0	2,5	2,5	2,5	3,0	3,5	2,5	2,0
	Hastighet	3,0	4,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	7,5	7,0	6,5	5,3	3,5
Nivå 10	Helling	2,0	2,5	3,5	3,5	3,0	2,5	2,5	2,5	3,0	3,5	2,5	2,0
	Hastighet	3,3	4,9	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	8,0	7,5	7,0	5,6	3,8

Metrisk

Segment	Oppvarming	1	2	3	4	5	6	7	8	Avkjøling			
Tid	4.00 MIN	Hvert segment er 30 sekunder										4.00 MIN	
Nivå 1	Helling	0,0	0,5	1,5	1,5	1,0	0,5	0,5	0,5	1,0	1,5	0,5	0,0
	Hastighet	1,6	2,4	3,2	4,0	4,8	5,6	6,4	5,6	4,8	4,0	3,6	2,4
Nivå 2	Helling	0,0	0,5	1,5	1,5	1,0	0,5	1,0	0,5	1,0	1,5	0,5	0,0
	Hastighet	2,0	3,0	4,0	4,8	5,6	6,4	7,2	6,4	5,6	4,8	4,1	2,8
Nivå 3	Helling	0,5	1,0	2,0	2,0	1,5	1,0	1,0	1,0	1,5	2,0	1,0	0,5
	Hastighet	2,4	3,6	4,8	5,6	6,4	7,2	8,0	7,2	6,4	5,6	4,8	3,2
Nivå 4	Helling	0,5	1,0	2,0	2,0	1,5	1,0	1,0	1,0	1,5	2,0	1,0	0,5
	Hastighet	2,8	4,1	5,6	6,4	7,2	8,0	8,8	8,0	7,2	6,4	5,4	3,6
Nivå 5	Helling	1,0	1,5	2,5	2,5	2,0	1,5	1,5	1,5	2,0	2,5	1,5	1,0
	Hastighet	3,2	4,8	6,4	7,2	8,0	8,8	9,6	8,8	8,0	7,2	6,0	4,0
Nivå 6	Helling	1,0	1,5	2,5	2,5	2,0	1,5	1,5	1,5	2,0	2,5	1,5	1,0
	Hastighet	3,6	5,4	7,2	8,0	8,8	9,6	10,4	9,6	8,8	8,0	6,5	4,4
Nivå 7	Helling	1,5	2,0	3,0	3,0	2,5	2,0	2,0	2,0	2,5	3,0	2,0	1,5
	Hastighet	4,0	6,0	8,0	8,8	9,6	10,4	11,2	10,4	9,6	8,8	7,2	4,8
Nivå 8	Helling	1,5	2,0	3,0	3,0	2,5	2,0	2,0	2,0	2,5	3,0	2,0	1,5
	Hastighet	4,4	6,5	8,8	9,6	10,4	11,2	12,0	11,2	10,4	9,6	7,8	5,2
Nivå 9	Helling	2,0	2,5	3,5	3,5	3,0	2,5	2,5	2,5	3,0	3,5	2,5	2,0
	Hastighet	4,8	7,2	9,6	10,4	11,2	12,0	12,8	12,0	11,2	10,4	8,4	5,6
Nivå 10	Helling	2,0	2,5	3,5	3,5	3,0	2,5	2,5	2,5	3,0	3,5	2,5	2,0
	Hastighet	5,2	7,8	10,4	11,2	12,0	12,8	13,6	12,8	12,0	11,2	8,9	6,0



P6) GOLFBANE: Simulerer ulike hellinger og avstander for hull på en golfbane, med fire 9-hullsbaner og fire 18-hullsbaner. Distansebasert mål.

Segment		9-hulls golfbane									18-hulls golfbane								Total distanse	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		18
Tee 1	Helling	0,0	1,0	2,0	3,0	2,5	1,0	2,0	2,5	1,5										757 m
	Distanse	309	359	283	256	113	387	91	351	333										
Tee 2	Helling	0,0	1,0	2,0	3,0	2,5	1,0	2,0	2,5	1,5										876 m
	Distanse	331	427	330	295	129	466	97	369	431										
Tee 3	Helling	0,0	1,0	2,0	3,0	2,5	1,0	2,0	2,5	1,5										915 m
	Distanse	345	460	337	308	142	484	97	389	441										
Tee 4	Helling	0,0	1,0	2,0	3,0	2,5	1,0	2,0	2,5	1,5										990 m
	Distanse	376	502	374	327	187	500	106	416	462										
Tee 5	Helling	0,0	1,0	2,0	3,0	2,5	1,0	2,0	2,5	1,5	3,5	2,5	2,0	4,0	2,5	3,0	2,0	5,0	2,0	1584 m
	Distanse	309	359	283	256	113	387	91	351	333	301	301	165	288	434	312	310	150	455	
Tee 6	Helling	0,0	1,0	2,0	3,0	2,5	1,0	2,0	2,5	1,5	3,5	2,5	2,0	4,0	2,5	3,0	2,0	5,0	2,0	1864 m
	Distanse	331	427	330	295	129	466	97	369	431	407	339	179	368	548	349	376	166	509	
Tee 7	Helling	0,0	1,0	2,0	3,0	2,5	1,0	2,0	2,5	1,5	3,5	2,5	2,0	4,0	2,5	3,0	2,0	5,0	2,0	1946 m
	Distanse	345	460	337	308	142	484	97	389	441	413	349	187	376	560	373	383	172	532	
Tee 8	Helling	0,0	1,0	2,0	3,0	2,5	1,0	2,0	2,5	1,5	3,5	2,5	2,0	4,0	2,5	3,0	2,0	5,0	2,0	2053 m
	Distanse	376	502	374	327	187	500	106	416	462	430	373	201	393	572	396	401	178	543	

P7) FOTBAKKER: Simulerer å gå opp og ned en bakke. Dette programmet trener muskler og styrker hjerte- og karsystemet. Helligsendlringer og segmenter gjentas hvert 30. sekund.

Segment	Oppvarming				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Avkjøling		
Tid	04.00 MIN				Hvert segment er 30 sekunder																04.00 MIN	
Nivå 1	0,0	0,5	0,0	0,5	1,0	3,0	1,0	3,0	2,0	3,0	2,0	3,5	2,0	3,0	2,0	3,0	1,0	3,0	1,0	0,5	0,0	
Nivå 2	0,0	0,5	0,0	0,5	1,0	3,0	2,0	3,0	2,0	3,0	2,5	3,5	2,5	3,0	2,0	3,0	2,0	3,0	1,0	0,5	0,0	
Nivå 3	0,5	1,0	0,5	1,0	1,5	3,5	1,5	3,5	2,5	3,5	2,5	4,0	2,5	3,5	2,5	3,5	1,5	3,5	1,5	1,0	0,5	
Nivå 4	0,5	1,0	0,5	1,0	1,5	3,5	2,5	3,5	2,5	3,5	3,0	4,0	3,0	3,5	2,5	3,5	2,5	3,5	1,5	1,0	0,5	
Nivå 5	1,0	1,5	1,0	1,5	2,0	4,0	2,0	4,0	3,0	4,0	3,0	4,5	3,0	4,0	3,0	4,0	2,0	4,0	2,0	1,5	1,0	
Nivå 6	1,0	1,5	1,0	1,5	2,0	4,0	3,0	4,0	3,0	4,0	3,5	4,5	3,5	4,0	3,0	4,0	3,0	4,0	2,0	1,5	1,0	
Nivå 7	1,5	2,0	1,5	2,0	2,5	4,5	2,5	4,5	3,5	4,5	3,5	5,0	3,5	4,5	3,5	4,5	2,5	4,5	2,5	2,0	1,5	
Nivå 8	1,5	2,0	1,5	2,0	2,5	4,5	3,5	4,5	3,5	4,5	4,0	5,0	4,0	4,5	3,5	4,5	3,5	4,5	2,5	2,0	1,5	
Nivå 9	2,0	2,5	2,0	2,5	3,0	5,0	3,0	5,0	4,0	5,0	4,0	5,5	4,0	5,0	4,0	5,0	3,0	5,0	3,0	2,5	2,0	
Nivå 10	2,0	2,5	2,0	2,5	3,0	5,0	4,0	5,0	4,0	5,0	4,5	5,5	4,5	5,0	4,0	5,0	4,0	5,0	3,0	2,5	2,0	

P8) FJELLKLATRING: En mer intens versjon av FOTBAKKER. Simulerer å gå opp og ned et fjell. Dette programmet trener muskler og styrker hjerte- og karsystemet. Helligsendlringer og segmenter gjentas hvert 30. sekund.

Segment	Oppvarming		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Avkjøling	
Tid	04.00 MIN		Hvert segment er 30 sekunder										04.00 MIN	
Nivå 1	0,0	0,0	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0	0,0	0,0
Nivå 2	0,0	0,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5	0,0	0,0
Nivå 3	0,0	1,0	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0	1,0	0,0
Nivå 4	0,0	1,5	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	4,5	4,0	3,5	3,0	2,5	1,5	0,0
Nivå 5	0,0	1,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	1,5	0,0
Nivå 6	0,0	1,5	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	1,5	0,0
Nivå 7	0,0	1,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	1,5	0,0
Nivå 8	0,0	2,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	2,0	0,0
Nivå 9	0,0	2,0	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	2,0	0,0
Nivå 10	0,0	2,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	2,0	0,0





P9) THR-SONE: Justerer hellingen automatisk for å opprettholde målpulssonen. Perfekt for å simulere intensiteten i favorittsporten eller hverdagsaktiviteten din. Tidsbasert mål.

- 1) Velg programmet THR-sone, og trykk på ENTER.
- 2) Velg TID ved hjelp av ▲▼, og trykk på ENTER.
- 3) PULS-vinduet blinker og viser standard målpuls på 80 slag i minuttet. Velg målpuls (fra denne tabellen) ved hjelp av ▲▼, og trykk på START for å begynne programmet.

P10) HR-INTERVALLER: Justerer automatisk topp- og dalhelligingsnivåer til ønsket pulsområde. Perfekt for å gi en intens trening med innhenting. Tidsbasert mål.

- 1) Still inn ARBEIDSintervalltid ved hjelp av ▲▼ eller TASTATURET, og trykk på ENTER.
- 2) Still inn ARBEIDSintervall målpuls ved hjelp av ▲▼ eller TASTATURET, og trykk på ENTER.
- 3) Still inn HVILEintervalltid ved hjelp av ▲▼ eller TASTATURET, og trykk på ENTER.
- 4) Still inn HVILEintervall målpuls ved hjelp av ▲▼ eller TASTATURET, og trykk på ENTER.
- 5) Still inn TOTAL TRENINGSTID ved hjelp av ▲▼ eller TASTATURET, og trykk på START for å starte programmet.

	OPPVARMING	ARBEIDSINTERVALL	HVILEINTERVALL	COOL DOWN (nedtrapping)	
TID	4.00	Arbeidsintervall og hvileintervalltidene er forhåndsinnstilt av brukeren og gjentas til nedtrappingen.		2.00	2.00
HELLING %	0 % eller brukervalgt	Målpulsområde angitt av bruker for arbeids- og hvileintervaller. Helling endres etter definisjon.		50 % Aktuell helling	0 %

P11) THR-SKRITT: Velg ønsket målpuls for fire ulike trinn. Hellingen justeres automatisk for å opprettholde målet for hvert trinn. Tidsbasert mål.

	OPPVARMING	ARBEIDSINTERVALL	HVILEINTERVALL	COOL DOWN (nedtrapping)	
TID	4.00 MIN	Trinnsegmenttid stilles inn av bruker og gjentas til nedtrapping.		2.00 MIN	2.00 MIN
HELLING %	0 % eller brukervalgt	Brukeren velger THR for hvert trinn. Hellingen endres for å oppnå ønsket mål.		50 % Aktuell helling	0 %

P12–13) 5K/10K: Programmer som lar deg angi og jobbe mot et distansemål. Tredemøllen justerer automatisk hellingen for å simulere løping i en faktisk løype. Helligsændringer og alle segmenter er 0,16 km.

Segment	Oppvarming		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Avkjøling	
Distanse	04,00 MIN		Hvert segment er 0,16 km															04,00 MIN	
Nivå 1	0,0	0,5	1,0	3,0	1,0	3,0	2,0	3,0	2,0	3,5	2,0	3,0	2,0	3,0	1,0	3,0	1,0	0,5	0,0
Nivå 2	0,0	0,5	1,0	3,0	2,0	3,0	2,0	3,0	2,5	3,5	2,5	3,0	2,0	3,0	2,0	3,0	1,0	0,5	0,0
Nivå 3	0,5	1,0	1,5	3,5	1,5	3,5	2,5	3,5	2,5	4,0	2,5	3,5	2,5	3,5	1,5	3,5	1,5	1,0	0,5
Nivå 4	0,5	1,0	1,5	3,5	2,5	3,5	2,5	3,5	3,0	4,0	3,0	3,5	2,5	3,5	2,5	3,5	1,5	1,0	0,5
Nivå 5	1,0	1,5	2,0	4,0	2,0	4,0	3,0	4,0	3,0	4,5	3,0	4,0	3,0	4,0	2,0	4,0	2,0	1,5	1,0
Nivå 6	1,0	1,5	2,0	4,0	3,0	4,0	3,0	4,0	3,5	4,5	3,5	4,0	3,0	4,0	3,0	4,0	2,0	1,5	1,0
Nivå 7	1,5	2,0	2,5	4,5	2,5	4,5	3,5	4,5	3,5	5,0	3,5	4,5	3,5	4,5	2,5	4,5	2,0	1,5	1,0
Nivå 8	1,5	2,0	2,5	4,5	3,5	4,5	3,5	4,5	4,0	5,0	4,0	4,5	3,5	4,5	3,5	4,5	2,5	2,0	1,5
Nivå 9	2,0	2,5	3,0	5,0	3,0	5,0	4,0	5,0	4,0	5,5	4,0	5,0	4,0	5,0	3,0	5,0	3,0	2,5	2,0
Nivå 10	2,0	2,5	3,0	5,0	4,0	5,0	4,0	5,0	4,5	5,5	4,5	5,0	4,0	5,0	4,0	5,0	3,0	2,5	2,0





P14–P16) EGENDEFINERT 1, 2 OG 3: Lar deg lage og gjenbruke en perfekt treningsøkt for deg, med spesifikk hastighet, helling og tidskombinasjon. Det ultimate innen personlig programmering. Tidsbasert mål.

- 1) Velg EGENDEFINERT 1 eller 2 ved hjelp av ▲▼, og trykk på ENTER.
- 2) Velg VEKT ved hjelp av ▲▼, og trykk på ENTER.
- 3) Velg TID ved hjelp av ▲▼, og trykk på ENTER.
- 4) Velg HASTIGHET for segment 1 til 15 ved hjelp av ▲▼, og trykk på ENTER for å stille inn hvert segment.
- 5) Velg HELLING For segment 1 til 15 ved hjelp av ▲▼, og trykk på ENTER for å stille inn hvert segment.
- 6) Trykk på START for å begynne treningsøkten. Nå er programmet ditt lagret i minnet og kan brukes til fremtidige treningsøkter.

MERK:

- Når du bruker det lagrede programmet, kan du justere hastighet eller helling, men endringene lagres ikke.
- For å tilbakestille minnet holder du inne ENTER i fem sekunder.

BRUKE CD-/MP3-SPILLEREN



1) Koble den medfølgende LYDADAPTERKABELELEN til LYDINNGANGEN på toppen av konsollen og hodetelefonkontakten på CD-/MP3- spilleren.

2) Bruk knappene på CD-/MP3-spilleren til å justere sanginnstillingene.

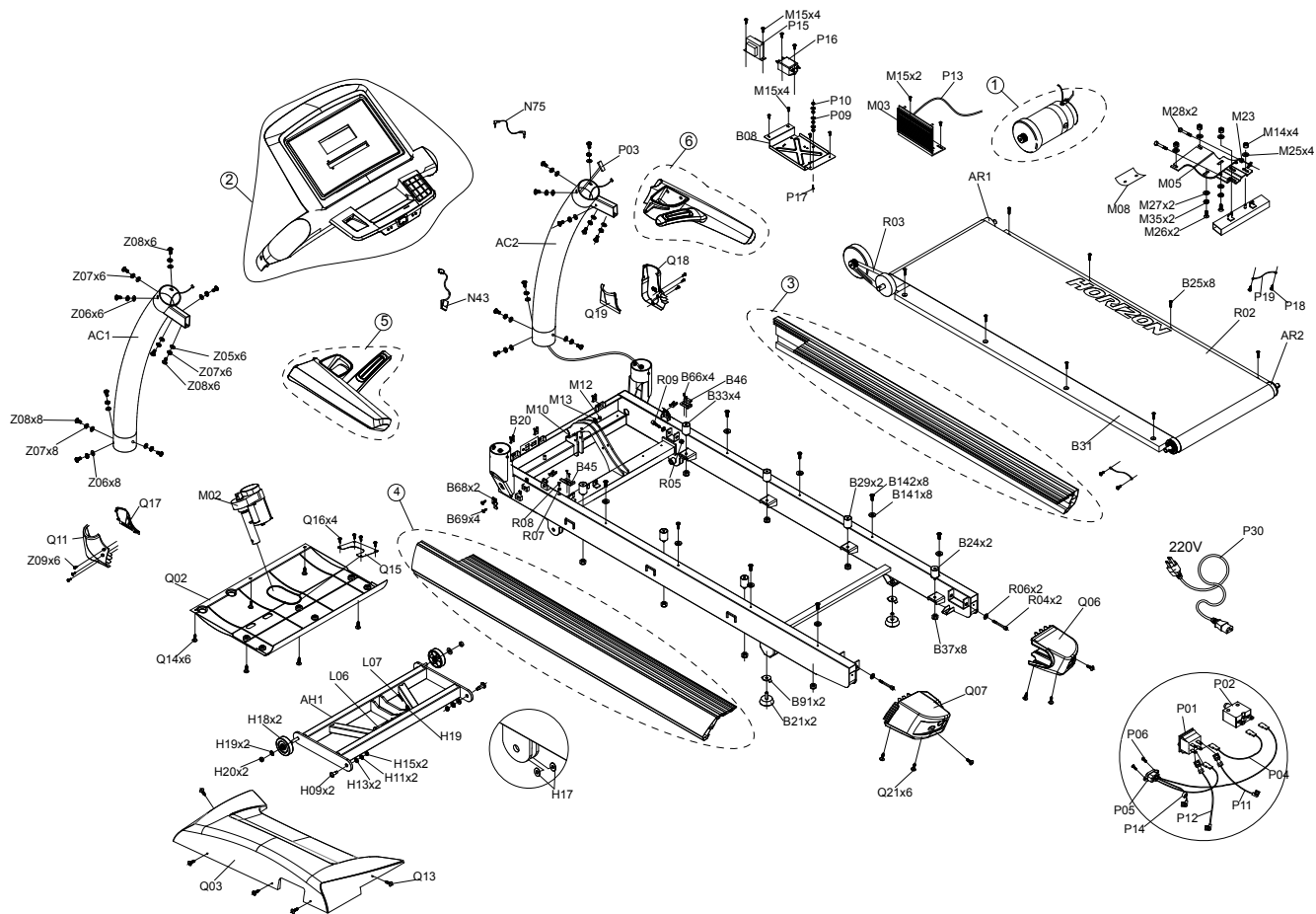
3) Fjern LYDADAPTERKABELELEN når den ikke er i bruk.



4) Koble hodetelefonene til LYDUTGANGEN nederst til høyre på konsollen.



T-PRO SPRENGSKISSE



T-PRO DELELISTE

NR.	BESKRIVELSE
1	MOTORSETT;SA;TM424F-2KM
2	KONSOLLSETT;SA;TM424F-2KM
2	KONSOLLSETT;SEMI-MONTERT;FORENKLET KINESISK
2	KONSOLLSETT;SEMI-MONTERT;ENGELSK/TYSK
3	SIDESKINNESETT;R;TM424F-2KM
4	SIDESKINNESETT;L;TM424F-2KM
5	ARMLENESETT;SA;L;TM424F-2KM
6	ARMLENESETT;SA;R;TM424F-2KM
AC1	KONSOLLSTANGSETT;L;MALING;MM330;TM42
AC2	KONSOLLSTANGSETT;R;MALING;MM330;TM42
AH1	HEVESTATIVSETT;MALING;SVART
AR1	RULLESETT, FRONT, TEKSTUR, TM136
AR2	RULLESETT;BAK;TM105
B08	FESTEPLATE;MCB-BRETT;SPCC
B141	FESTESTYKKE;SIDESKINNE;TM187-141A-00
B142	SKRUE;FH;Φ5X15L;SM;PH;BAN;POT
B20	KLIPS, STANDARD, FE, ZNC
B21	JUSTERBAR NIVELLERING
B24	ELASTOMER SVART 90
B25	SKRUE, FH, M8X1,25PX35V, HS, BZN, BP
B29	ELASTOMER
B31	TM LØPEBANE;608X1438X25T;SILIKON
B33	ELASTOMER;LØPEBANE;Ø30X37X26;TM4
B37	MUTTER, NLK, M8X1,25P, BZN
B45	SIDESKINNE;FESTERAMME;L;MALING;MM314

NR.	BESKRIVELSE
B46	SIDESKINNEDEKSEL;FESTERAMME;R;MALING;
B66	SKRUE;BH;Φ4X15L;SM;PH;BZN;POT
B68	FESTEPLATE;STRØMLEDNING;MALING;MM314
B69	SKRUE;RND;Φ4X15L;SM;PH;BZN;POT
B91	JUSTERBAR FOTSTØTTEMUTTER
H09	SKRUE;SH;M12X1.75PX60L-30L ;HS;P-T
H11	SKIVE;SPL;Φ12.2XΦ21.5X3.0T;
H13	SKIVE;FLT;Φ12.5XΦ23.0X2.0T;BZN;
H15	MUTTER;NLK;M12X1.75P;BZN;
H17	SKIVE;FLT;Φ12.0XΦ30.0X1.0T;TFN;
H18	HJUL;NYLON;Φ74;TM08
H19	SKIVE;FLT;Φ10.2XΦ20.0X2.0T;BZN;
H20	MUTTER;NLK;M10X1.5P;BAN;
L06	SØYLE;45;BZN;
L07	ÅPEN PINNE;R-TYPE;NOMINELL DIAMETERΦ3.
M02	MOTOR, AC HELLING, 220 V, 80 MM, 225, 10 PINNER, J
M03	MOTORKONTROLLER;3.25HP;220V;MLH0914
M05	MOTORFESTEPLATE;MALING;MM314;TM424
M08	MOTOR ELASTOMERFORING, GUMMI, TM16
M10	SKRUE;HH;3/8-16UNCX50L-14L;HE;P-T
M12	MUTTER;NLK;3/8-16UNC;BAN;
M13	SKIVE;FLT;Φ10.5XΦ20.0X2.0T;BZN;
M14	MUTTER, NLK, M8X1,25P, BZN
M15	SKRUE;BH;Φ4X12L;TC;PH;BZN;POT

NR.	BESKRIVELSE
M23	MUTTER, HX, M6X1,0P, SS41, BZN,
M25	SKIVE;FLT;Φ8XΦ16X1.4T;
M26	SKRUE, SH, 5/16"18UNCX16V, HS, BP
M27	SKIVE;ARC;Φ8.2XΦ18.0X1.5T;
M28	SKRUE;HH;M6X1.0PX25L;HE;
M35	SKIVE;SPL;Φ8.2XΦ15.4X2.0T;
N43	SIKKERHETSNØKKEL, MONTASJE, TM637
N75	3D HODETELEFONKABEL;PJ-2030T(SOCKTE #P)
P01	BRYTER STRØM STOR
P02	BRYTER, SPENNING, 10 A 250 V, TM18
P03	KABEL;NEDENFOR;1500L(CKM254301-8P SM-8Y);
P04	KABEL, BS KON, SORT, 250LOCK2 60V,
P05	STRØMKONTAKTSETT;CE;100,1250,80;TM283-P09A
P06	SKRUE, FH, M3X0,5PX10V, PH, ZN,
P09	SKIVE;TANN;Φ5.3XΦ10.0X0.6T;BAN;
P10	MUTTER, HX, M5X0,8P, SS41, NKL,
P11	KABEL;KONTROLLKORT STRØM;SVART;1000L;90°250
P12	KABEL;KONTROLLKORT STRØM;HVIT;1000L;90°250
P13	KABEL;KONTROLLKORT STRØM;HVIT;250LOCK300L
P14	FERRITEKJERNE
P15	INDUKTANS;6MH,200,200;TM27
P16	FILTER;10A;250V;DNF055-H-10A;ROHS
P17	SKRUE, BH, M5X0,8PX30V, CT, PH, NKL, GRØNN E
P18	SKRUE;TRH;Φ4X10L;TC;PH;NKL;POT
P19	KABEL, KOBLING, TM639-1US,

NR.	BESKRIVELSE
Q01	MOTORDEKSEL;U;NET;TM424F-2KM
Q02	DEKSEL;MOTOR;D;MALING;SVART;(NO ROHS)TM3
Q03	DEKSEL-EXTRAWORK,OPP,SKJERMTRYKK,MOTOR,TM
Q06	BAKRE RULLEDEKSEL;R;MALING;MM330
Q07	BAKRE RULLEDEKSEL;L;MALING;MM330
Q11	PLASTDEKSEL;L;MALING;MM330;TM424F
Q12	SKRUE;BH;Φ5X20L;SM;PH;BZN;POT
Q13	SKRUE;BH;Φ4X30L;SM;PH;POT
Q14	SKRUE;TRH;Φ4X15L;SM;PH;BAN;POT
Q15	BESKYTTET PLATE;MOTOR;D;PE;BL
Q16	SKRUE;BH;Φ4X10L;SM;PH;BAN;POT
Q17	PLASTDEKSEL;VENSTRE-VENSTRE;MALING;MM330
Q18	PLASTDEKSEL;HØYRE 1;MALING;MM330;T
Q19	PLASTDEKSEL;HØYRE 2;MALING;MM330;T
R02	TREDEMØLLEBELTE;U;PP;TM424-2KM;
R03	BELTE;POLY-V;200-J8-C;
R04	SKRUE;SH;M10X1.5PX90L;HS;
R05	MUTTER, NLK, M8X1,25P, BZN
R06	SKIVE;FLT;Φ10.2XΦ20.0X1.5T;BZN;
R07	SKIVE;FLT;Φ8.3XΦ16.0X1.3T;BZN;
R08	SKRUE;SH;M8X1.25PX35L;HS;BZN;
R09	SKRUE;SH;M8X1.25PX55L;HS;BZN;
Z05	SKIVE;FLT;Φ8.2XΦ15.0X1.2T;CHM;
Z06	SKIVE;ARC;Φ8.4XΦ17.0X1.0T;CHM;
Z07	SKIVE;SPL;Φ8.2XΦ15.4X2.0T;CHM;

NR.	BESKRIVELSE
Z08	SKRUE;BH;M8X1.25PX20L;HS;CHM;
Z09	SKRUE;BH;Φ4X12L;TC;PH;BZN;POT

D: Entsorgungshinweis

HORIZON Fitness - Produkte sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

NO: Avfallshåndtering

HORIZON fitness-produkter kan resirkuleres. Etter endt levetid må du kaste dette produktet på riktig og sikker måte (lokal gjenvinningsstasjon).

F: Remarque relative à la gestion des déchets

HORIZON Fitness sont recyclables. A la fin sa durée d'utilisation, remettez l'appareil à un centre de gestion de déchets correct (collecte locale).

NL: Verwijderingsaanwijzing

HORIZON Fitness producten zijn recyclebaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een op recycling gespecialiseerd bedrijf (plaatselijk verzamelpunt).

E: Informaciones para la evacuación

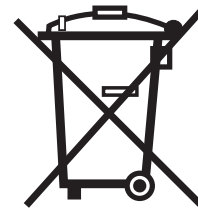
HORIZON Fitness son reciclables. Cuando se termina la vida útil de un aparato o una máquina, entréguelos a una empresa local de eliminación de residuos para su reciclaje.

I: Indicazione sullo smaltimento

HORIZON Fitness sono riciclabili. Quando l'apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunali).

PL: Wskazówka dotycząca usuwania odpadów.

Producty firmy HORIZON Fitness podlegają recyklingowi. Pod koniec okresu o' ywalno'Écl pros'z oddac urządzenie do wła'Éciwego punktu usuwania odpadów (lokalny punkt zbiorczy).





HÅNDBOK FOR TREDEMØLLE

Horizon T-PRO håndbok 0423'14 versjon 1.6 © 2014 Horizon Fitness



VEILEDNING FOR TREDEMØLLE



Les denne VEILEDNINGEN før du bruker BRUKSANVISNINGEN.

VIKTIGE FORHOLDSREGLER



TA VARE PÅ BRUKSANVISNINGEN

Les denne VEILEDNINGEN før du bruker BRUKSANVISNINGEN. 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.

ADVARSEL

SLIK REDUSERER DU FAREN FOR BRANNSKADER, BRANN, ELEKTRISK STØT ELLER PERSONSKADER:

- Bruk aldri tredemøllen før du har festet klipsen på sikkerhetsnøkkelen til klærne.
- Hvis du opplever brystmerter, kvalme, svimmelhet eller åndenød, må du avslutte treningen umiddelbart og oppsøke lege før du fortsetter. Feil eller overdreven trening kan være helseskadelig.
- Hold alltid et komfortabelt tempo når du trener.
- 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.
- Ikke bruk apparatet under et teppe eller en pute. Det kan føre til overoppheting og brann, elektrisk støt eller personskafe.
- Det må aldri befinne seg flere enn én person på tredemøllen om gangen.
- Du må ikke bruke tredemøllen på et sted som ikke er temperaturregulert, for eksempel garasjer, verandaer, bassengrom, baderom, carporter eller utendørs. Hvis dette ikke overholdes, kan det oppheve garantien.
- For å unngå elektrisk støt må du aldri miste eller føre noe inn i en åpning.
- Tredemøllen skal aldri stå uten tilsyn når den er tilkoblet. Koble tredemøllen fra stikkkontakten når den ikke er i bruk og før du setter på eller tar av deler.
- Hold strømkabelen vekk fra varme overflater. Ikke bær dette produktet etter strømkabelen, og ikke bruk kabelen som håndtak.
- Koble fra all strøm før du flytter utstyret eller gjennomfører service. Når du skal rengjøre tredemøllen, tørker du over flatene med en klut lett fuktet i såpe og vann; bruk aldri løsemidler. (Se VEDLIKEHOLD)
- Ikke bruk tilbehør som ikke anbefales av produsenten. Tilbehør kan føre til skader.
- Ikke fjern beskyttelsesdekslene med mindre du har fått beskjed om det fra forhandleren eller en reparatør. Service skal kun utføres av en godkjent servicetekniker.
- Tredemøllen må aldri brukes hvis luftventilene er blokkert. Påse at luftventilen er ren, uten støv og hår.
- Ikke bruk tredemøllen på steder hvor det brukes aerosolprodukter (spray) eller hvor det tilføres oksygen.
- Tredemøllen må kun brukes til det den er beregnet for, som beskrevet i veiledningen og brukerhåndboken.
- Når du skal senke løpebanen, må du vente til bakbeina står stødig på gulvet før du går opp på løpebanen.
- Koble fra sikkerhetsnøkkelen for å unngå ukontrollert bruk av tredjepart.
- Utstyret skal monteres på et stabilt og flatt underlag.
- Smør og sentrer løpebeltet regelmessig. Bruk instruksjonene som leveres med apparatet.
- Under trening må du løpe innenfor logoen på beltet for å unngå skader.
- Lyden av tredemølle er mindre enn 70 dB når ingen bruker den. Lyden er høyere enn 70 dB når noen bruker den. Hvis du ikke er komfortabel med støyen fra tredemøllen, må du avslutte treningen og hvile. Støynivået er høyere ved belastning enn uten.



Barn under 13 år eller kjæledyr må ikke være nærmere tredemøllen enn 3 meter.

Barn under 13 år må **ALDRI** bruke tredemøllen.

Barn over 13 år eller funksjonshemmede bør ikke bruke tredemøllen uten tilsyn av voksne.



Tredemøllen må være EN KLASSE HB-sertifisert og kun brukes innendørs i et klimaregulert rom. Hvis tredemøllen er utsatt for kaldere temperaturer eller miljøer med høy fuktighet, bør den varmes opp til romtemperatur før den brukes første gang. Hvis du ikke gjør det, kan det føre til elektroniske feil.

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 elektrisk støt. Produktet er utstyrt med en jordet kabel og et jordet støpsele. Støpselet må settes inn i en egnet stikkontakt, som er riktig installert og jordet i henhold til lokale forskrifter.

Feil tilkobling av apparatets jording 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 elektriker til å installere riktig stikkontakt.

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

ADVARSEL

Dette treningsproduktet må kun kobles til en jordet stikkontakt.

Bruk aldri produktet hvis ledning eller støpsele er skadet, selv om produktet fungerer. Bruk aldri produktet hvis det ser skadet ut eller har vært utsatt for vann. Kontakt forhandleren for bytte eller reparasjon.

Skoenes materiale kan føre til statiske utfordringer. For å unngå elektrisk støt må du bruke treningssko med plastsåle og påse at jordingskabelen er koblet til. Hvis du er gravid, må du kontakte lege og lese BRUKSANVISNINGEN og VEILEDNINGEN før du begynner å trene.

GRUNNLEGGENDE BRUK



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.

Dette 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 hjelper deg med 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. I denne veiledningen finner du grunnleggende informasjon om bruk slik at du får optimal glede av ditt nye apparat.

PLASSERING AV TREDEMØLLEN

Plasser tredemøllen på et plant underlag. Det bør være minst 214 cm ledig plass bak tredemøllen, minst 92 cm høyde over den som bruker tredemøllen, 92 cm ledig plass på hver side og 31 cm foran tredemøllen for sammenlegging. Fritt område er 60 cm. Dette området brukes når du raskt må gå av tredemøllen ved nødsituasjoner. Sørg for at dette området er ryddig.

IKKE STÅ 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. Vent til båndet har begynt å gå før du begynner å gå på det. Du må aldri starte tredemøllen i en rask løpehastighet og forsøke å hoppe på!

BRUKE SIKKERHETSNOKKELEN

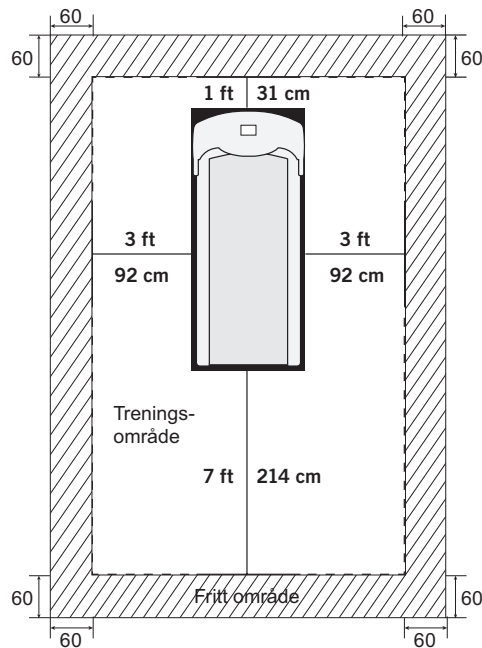
Tredemøllen starter ikke hvis ikke sikkerhetsnøkkelen er satt inn. Fest klipsenden godt til klærne. Denne sikkerhetsnøkkelen kutter strømmen til tredemøllen hvis du faller. Det er bedre å bruke treningsklær og feste klipsen til disse. Annenhver uke bør du kontrollere at sikkerhetsnøkkelen fungerer før du bruker tredemøllen.

ADVARSEL

Bruk aldri tredemøllen før du har festet klipsen på sikkerhetsnøkkelen til klærne.
Dra i klipsen på sikkerhetsnøkkel først for å kontrollere at den ikke løsner fra klærne.

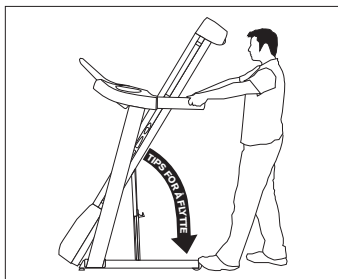
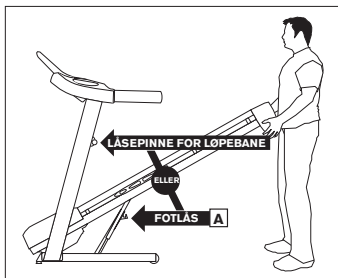
RIKTIG BRUK

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 til OFF og tar ut støpselet. Sørg for å følge VEDLIKEHOLDSPLANEN i denne veiledningen. Kroppen og hodet må vende forover. Ikke snu deg eller se bakover mens tredemøllen går. Stopp treningen umiddelbart hvis du føler smerte, får en følelse av at du kan besvime, blir svimmel eller kortpustet.



GA AV TREDEMØLLEN I EN NØDSITUASJON

Ved nødsituasjoner plasserer du begge hendene på sidearmstøttene slik at du kan holde deg opp. Plasser deretter føttene på sideskinnene.



⚠ ADVARSEL

Påse at tredemøllen har stoppet helt før du slår den sammen. Ikke bruk tredemøllen når den er slått sammen.

⚠ ADVARSEL

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

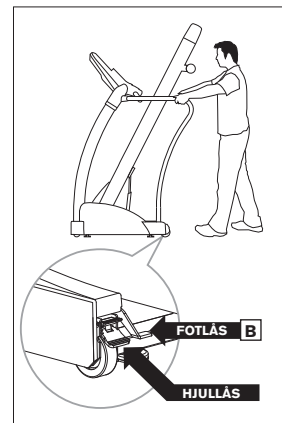
SLÅ SAMMEN TREDEMØLLEN

Ta godt tak i den bakre enden av tredemøllen. Løft enden av løpebanen forsiktig opp til låsemekanismen for fotlåsen eller låsepinnen på løpebanen går i lås og holder løpebanen i posisjon. Påse 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 ned låsemekanismen for fotlåsen (A eller B) med foten til låsen frigjøres, eller trekk i låsepinnen på løpebanen for å løse ut løpebanen. Senk løpebanen forsiktig ned.

FLYTTE TREDEMØLLEN

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, vipp tredemøllen bakover og rull av sted.

*Enkelte tredemøller har fire transporthjul og to hjullåser som må låses opp før den kan flyttes. For å låse opp hjulene skyver du ned den øvre spaken på låsen for bakhjulene, som er plassert på de bakre hjørnene av grunnrammen. Ta deretter godt tak i håndtakene, og flytt tredemøllen forsiktig. Når den er flyttet til ønsket sted, skyver du ned den nedre spaken på låsene for de bakre hjulene for å låse dem. MERK: Begge låsene for bakhjulene må låses før du bruker tredemøllen.



STRAMME LØPEBÅNDET

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

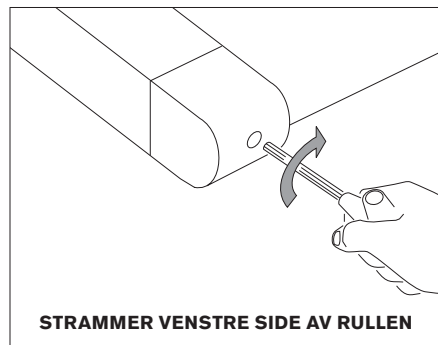
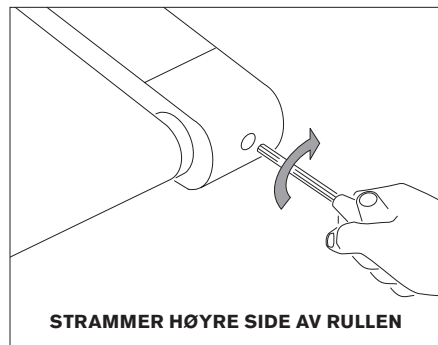
FORSIKTIG

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.

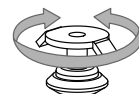
Hvis du føler at du sklir når du løper på tredemøllen, må du stramme løpebåndet. I de fleste tilfeller har båndet strukket seg under bruk, noe som får båndet til å slure. Dette er en normal og vanlig justering. For å rette opp denne sluringen, **må du slå av tredemøllen** og stramme **begge de bakre rulleboltene** med 1/4 omdreining mot 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.

NIVELLERE TREDEMØLLEN

Tredemøllen skal nivelleres for å sikre optimal bruk. Når du har plassert tredemøllen der hvor du har tenkt å bruke den, hever eller senker du ett eller begge av de justerbare håndtakene nederst på rammen til tredemøllen*. Det anbefales å bruke vater. Hvis tredemøllen ikke er i vater, kan det hende at båndet ikke trekker ordentlig. Når du har nivellert tredemøllen, låser du håndtakene ved å stramme mutterne mot rammen (noen tredemøller har ikke håndtak).



JUSTER HØYDEN



LÅSEJUSTERING

SENTRERE LØPEBÅNDET

Løpebåndet er riktig justert fra fabrikk. 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

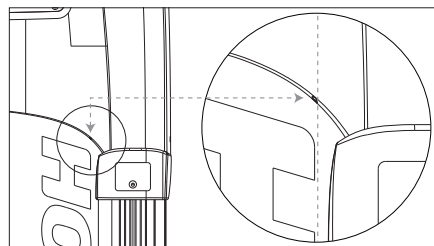
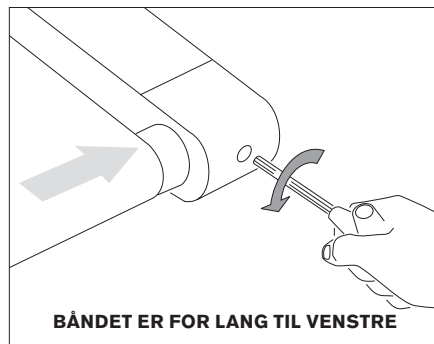
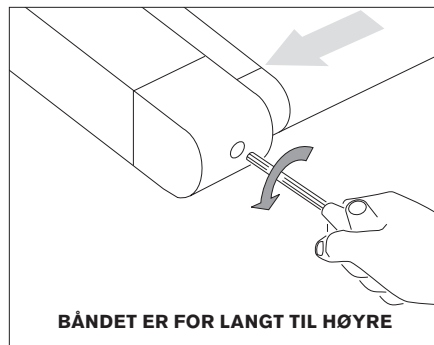
Kjør ikke båndet raskere enn 1,6 km/t under sentreringen. Hold fingre, hår og klær vekk fra båndet til enhver tid.

Hvis løpebåndet er for langt til høyre: Mens tredemøllen går i 1,6 km/t, skrur du den venstre justeringsbolten mot urviseren $\frac{1}{4}$ omdreining om gangen (med den medfølgende unbrakonøkkel). Kontroller båndinnretningen. 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 1,6 km/t, skrur du den høyre justeringsbolten mot urviseren $\frac{1}{4}$ omdreining om gangen (med den medfølgende unbrakonøkkel). Kontroller båndinnretningen. La båndet gå helt rundt for å se om det må justeres ytterligere. Gjenta ved behov til båndet holder seg sentrert under bruk.

Sentrere båndet: For å sentrere båndet kan du se på merket på motordekselet. Det skal stå på linjen med kanten av logoen på båndet.

*MERK: Informasjonen om sammenslåing, flytting og nivellering kan variere etter hvilken modell du kjøper. Du finner mer informasjon i brukerhåndboken.



BRUKE PULS-FUNKSJONEN

Tredemøllen kan være utstyrt med pulsgrep eller en pulssensor for tommelen. For å finne ut hva modellen din har, kan du se på begynnelsen av avsnittet om MONTERING i BRUKERHÅNDBOKEN.

Pulsfunksjonen på dette produktet er ikke en medisinsk innretning. Pulsgrepene og pulssensoren for tommelen kan gi deg en pekepinn på den faktiske pulsen, men de er ikke til å stole på når du ønsker nøyaktige verdier. Noen mennesker, blant annet de som er på hjerterehabilitering, kan med fordel bruke et annet pulsmålersystem, for eksempel en bryst- eller håndleddsstropp. 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.

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.

TOMMELPULS

Plasser og hold tommelen LETT over tommelsensoren. Det kan hende at sensoren ikke fungerer hvis du trykker for hardt. Fingeren skal dekke hele sensorvinduet. Vent i noen sekunder, så vil pulsen vises i pulsvinduet. Tommelsensoren kan også avlese pulsen fra pekefingeren din.

FORSIKTIG

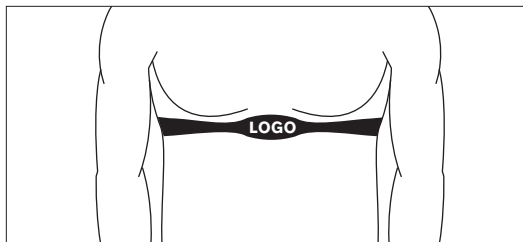
Du skal alltid stå i ro på sideskinnene når du måler pulsen. Hvis du sjekker pulsen mens du er i bevegelse, vil det føre til unøyaktige avlesninger. Ikke trykk hardt på sensoren. Da kan den bli skadet.

TRÅDLØS PULSMOTTAKER

(gjelder kun for modeller med telemetrisk puls)

Enkelte tredemøller har også en innebygd trådløs pulsmottaker. Når den brukes sammen med en **trådløs brystsender**, kan pulsen overføres trådløst til tredemøllen og vises på konsollen. Tredemøllene kan leveres både med og uten trådløs brystsender.

Før du bruker fester den trådløse brystsenderen må du fukte de to gummielektrodene med vann. Sentrerer brystreimen like under brystet eller magemuskulene, direkte over brystbeinet, med logoen vendt ut. **MERK:** Brystreimen må være stram og riktig plassert for at du skal få nøyaktig og stabil avlesning. Hvis brystreimen er for løs eller feil montert, kan du få unøyaktig eller ustabil avlesning.



ADVARSEL

Pulssystemer kan være unøyaktige. Overtrening kan føre til alvorlige personskader eller død.





PROBLEMLØSING

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

LØSNING: Kontroller følgende:

Lyser den røde lampen på AV/PÅ-bryteren?

MERK: Noen tredemøllemodeller har ikke en bryter som lyser. Hvis dette er tilfellet, kan du fortsette med ja- og nei-løsningene nedenfor.

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 bryteren ikke er utløst, den er på en egen kurs.
- Strømkabelen er ikke i klem eller skadet og er riktig plugget 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 egen 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.
- Kontroller at båndet er riktig strammet og sentrert (se avsnittet STRAMMING OG SENTRERING AV LØPEBÅNDET for å få flere detaljer).

ADVARSEL

Ikke demonter tredemøllen, og ikke åpne plastdeksler. Hvis det oppstår tekniske problemer, må du be forhandleren om å sende en reparatør til deg.



PROBLEM: Driftshastigheten ser ut vil å være unøyaktig.

LØSNING: Auto-kalibrer tredemøllen:

- Slå på tredemøllen, og sett inn sikkerhetsnøkkelen på konsollen. Hold inne nivå- og hastighetsknappene «+» og «-» i ca. 5 sekunder for å gå til Engineering-modus. Konsollen piper, 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 løpebånd 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.

MERK: Noen tredemøllemodeller har ikke auto-kalibrering. Slå av tredemøllen og koble fra strømledningen. Sjekk at konsollkabelen ikke er i klem, og at den er koblet riktig til både øvre og nedre paneler.

ADVARSEL

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

PROBLEMLØSING – PULS (BARE PULSGREP)

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 blodgjennomstrømningen.
- Når hendene er tørre eller kalde. Forsøk å fukte håndflatene ved å gni dem sammen for å varme dem opp.
- Personer med arytmie.
- Personer med åreforkalkning eller nedsatt perifer sirkulasjon.
- Personer med spesielt tykk hud i håndflatene.

PROBLEMLØSING

Hvis dette problemløsningsavsnittet ikke løser problemet, må du ikke bruke apparatet. Du må også slå av strømmen.

KONTAKT FORHANDLEREN DIN

Vi kan be deg om følgende informasjon når du ringer. Vennligst ha denne informasjonen klar:

- Modellnavn:
- Serienummer:
- Kjøpsdato (kvittering eller kontoutskrift)

For at den lokale forhandleren skal kunne hjelpe deg med tredemøllen, kan det hende de må stille detaljerte spørsmål om symptomene som oppstår. Noen problemløsningsspørsmål som kan bli stilt, er:

- Hvor lenge har problemet vart?
- Oppstår problemet hver gang apparatet brukes? Med alle brukere?
- Hvis du hører en lyd, kommer den forfra eller bakfra? Hva slags lyd er det (dunking, sliping, hvining, piping, osv.)?
- Er maskinen smurt og vedlikeholdt i henhold til 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

Forebyggende vedlikehold er nøkkelen til jevn drift av utstyret, samtidig som det reduserer brukeransvaret. Utstyret må kontrolleres med jevne mellomrom. Defekte komponenter må skiftes umiddelbart. Utstyr som ikke er i orden, må ikke brukes før feilen er utbedret. Kontroller at personen(e) som foretar justeringer eller utfører vedlikehold eller reparasjoner av noe slag, er kvalifisert til å gjøre dette.

ETTER HVER BRUK (DAGLIG)

Rengjør og inspiser ved å følge disse trinnene:

- Slå av tredemøllen med AV/PÅ-BRYTEREN, og trekk støpselet ut av stikkkontakten.
- Tørk av løpebåndet, banen, motordekselet og konsollhuset med en fuktig klut. Bruk aldri løsemidler. Disse kan skade tredemøllen.
- Kontroller strømkabelen. Hvis strømkabelen er skadet, kan du kontakte din lokale forhandler.
- Forviss deg om at strømkabelen ikke ligger under tredemøllen eller på et sted der den kan komme i klem eller kuttes.
- 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 trekk støpselet ut av stikkkontakten.



- 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.
- Sett tredemøllen tilbake slik den stod tidligere.

HVER MÅNED – VIKTIG!

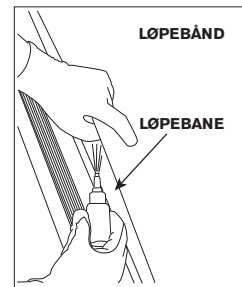
- Slå av tredemøllen med av/på-bryteren, og trekk støpselet ut av stikkontakten. Vent i 60 sekunder
- Kontroller at alle monteringsboltene på maskinen sitter som de skal.
- Ta av motordekselet. Vent til ALLE visningsskjermene slår seg av.
- Rengjør motoren og det nedre tavleområdet for å fjerne lo eller 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 kan samle seg rundt enheten. Disse partiklene kan samle seg opp ved normal bruk av tredemøllen.

HVER 6. MÅNED ELLER 240 KM

- Båndet på tredemøllen må smøres hver sjettemåned eller 240 km for å sikre optimal ytelse. Kontakt din lokale forhandler hvis du har spørsmål om hvordan du påfører smøremiddel
- Slå av tredemøllen med av/på-bryteren, og trekk støpselet ut av stikkontakten.

- Løsne begge de bakre rulleboltene. (Det beste resultatet får du hvis du setter to midlertidige merker på begge sidene av rammen og merker deg rulleposisjonen). Når du har løsnet båndet, 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 påført smøremiddelet, setter du i støpselet og sikkerhetsnøkkelen, starter tredemøllen og går på båndet i to minutter for å spre smøremiddelet.
- Smør luftdemperne med teflonbasert spray.

Kontakt din lokale forhandler hvis du har spørsmål om hvordan du påfører smøremiddel.



⚠ MERK

Vær oppmerksom på at plastdeler, som endestykker, er utsatt for slitasje. Sikkerhetsnivået til tredemøllen kan bare opprettholdes hvis den kontrolleres regelmessig for skader og slitasje.

D: Entsorgungshinweis

Vision Fitness /Horizon Fitness/TEMPO Fitness /TREO Fitness - Produkte sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

NO: Avfallshåndtering

Produktene Vision Fitness / Horizon Fitness/ TEMPO Fitness / TREO Fitness kan resirkuleres. Etter endt levetid må du kaste dette produktet på riktig og sikker måte (lokal gjenvinningsstasjon).

F: Remarque relative à la gestion des déchets

Les produits Vision Fitness /Horizon Fitness/TEMPO Fitness /TREO Fitness sont recyclables. A la fin sa durée d'utilisation, remettez l'appareil à un centre de gestion de déchets correct (collecte locale).

NL: Verwijderingsaanwijzing

Vision Fitness /Horizon Fitness/TEMPO Fitness /TREO Fitness producten zijn recycleerbaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een op recycling gespecialiseerd bedrijf (plaatselijk verzamelpunt).

E: Informaciones para la evacuación

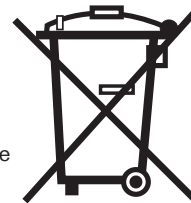
Los productos de Vision Fitness /Horizon Fitness/TEMPO Fitness /TREO Fitness son reciclables. Cuando se termina la vida útil de un aparato o una máquina, entréguelos a una empresa local de eliminación de residuos para su reciclaje.

I: Indicazione sullo smaltimento

I prodotti Vision Fitness /Horizon Fitness/TEMPO Fitness /TREO Fitness sono riciclabili. Quando l'apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunali).

PL: Wskazówka dotycząca usuwania odpadów.

Produkty firmy Vision Fitness /Horizon Fitness/TEMPO Fitness /TREO Fitness podlegają recyklingowi. Pod koniec okresu użytkowania proszę oddać urządzenie do właściwego punktu usuwania odpadów (lokalny punkt zbiorczy).



VEILEDNING FOR TREDEMØLLE

Veiledning for tredemølle 041315 versjon 1.6