



Adventure **CS**
Adventure **CL**



MONTERINGSANVISNING

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 nøye, kan tredemøllen få deler som ikke er strammet nok og som derfor kan virke løse og lage irriterende ulyder. For å unngå skader på tredemøllen må monteringsanvisningen gjennomgås, og korrigerende tiltak må iverksettes.

Før du fortsetter må du finne tredemøllens serienummer på det fremre stabilisatorrøret og skrive det inn i feltet nedenfor. Noter deg også modellnavnet ved siden av serienummeret.

SKRIV INN SERIENUMMERET OG MODELLNAVNET I FELTENE NEDENFOR:

SERIENUMMER:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

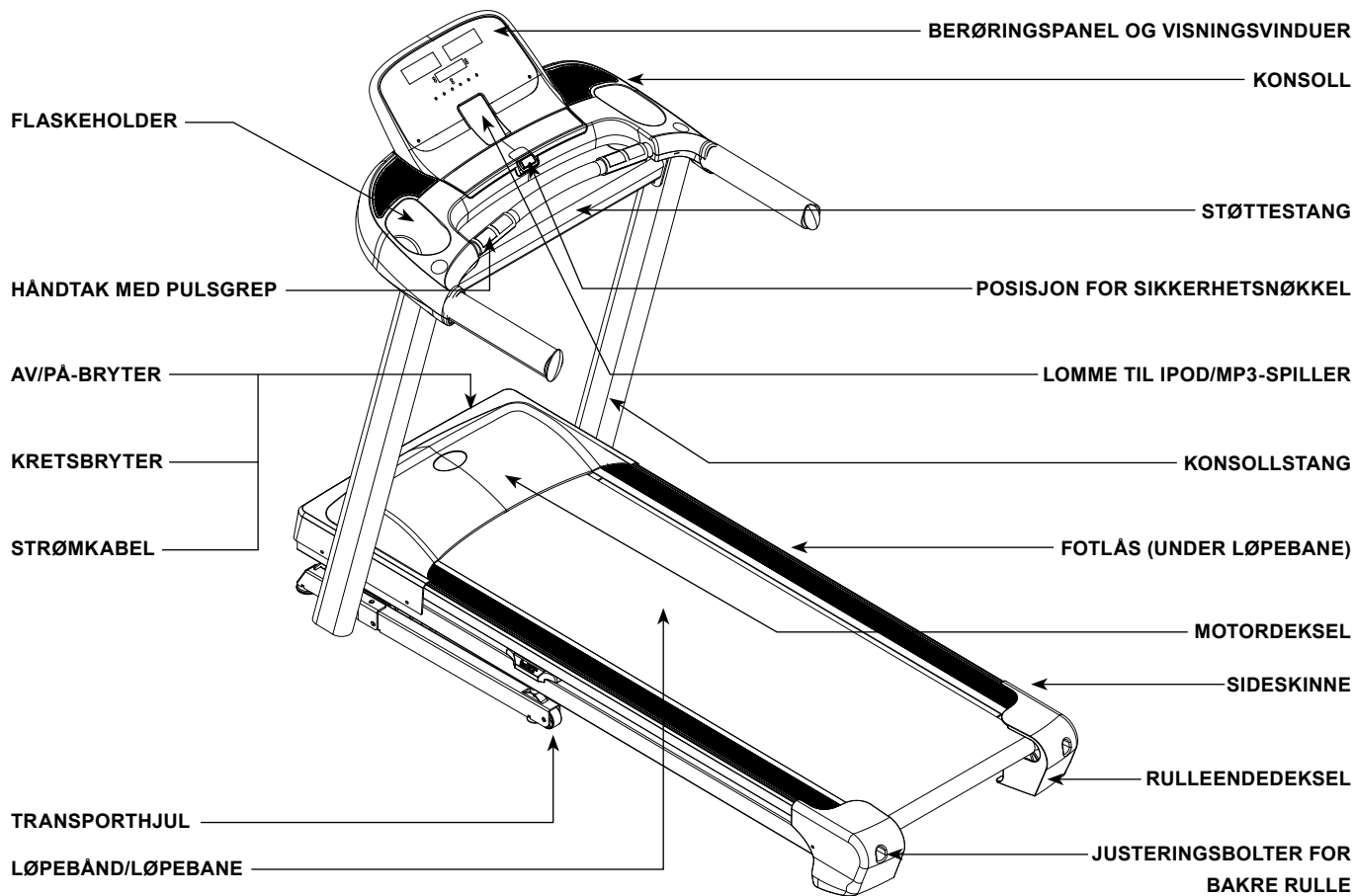
MODELLNAVN: **HORIZON**

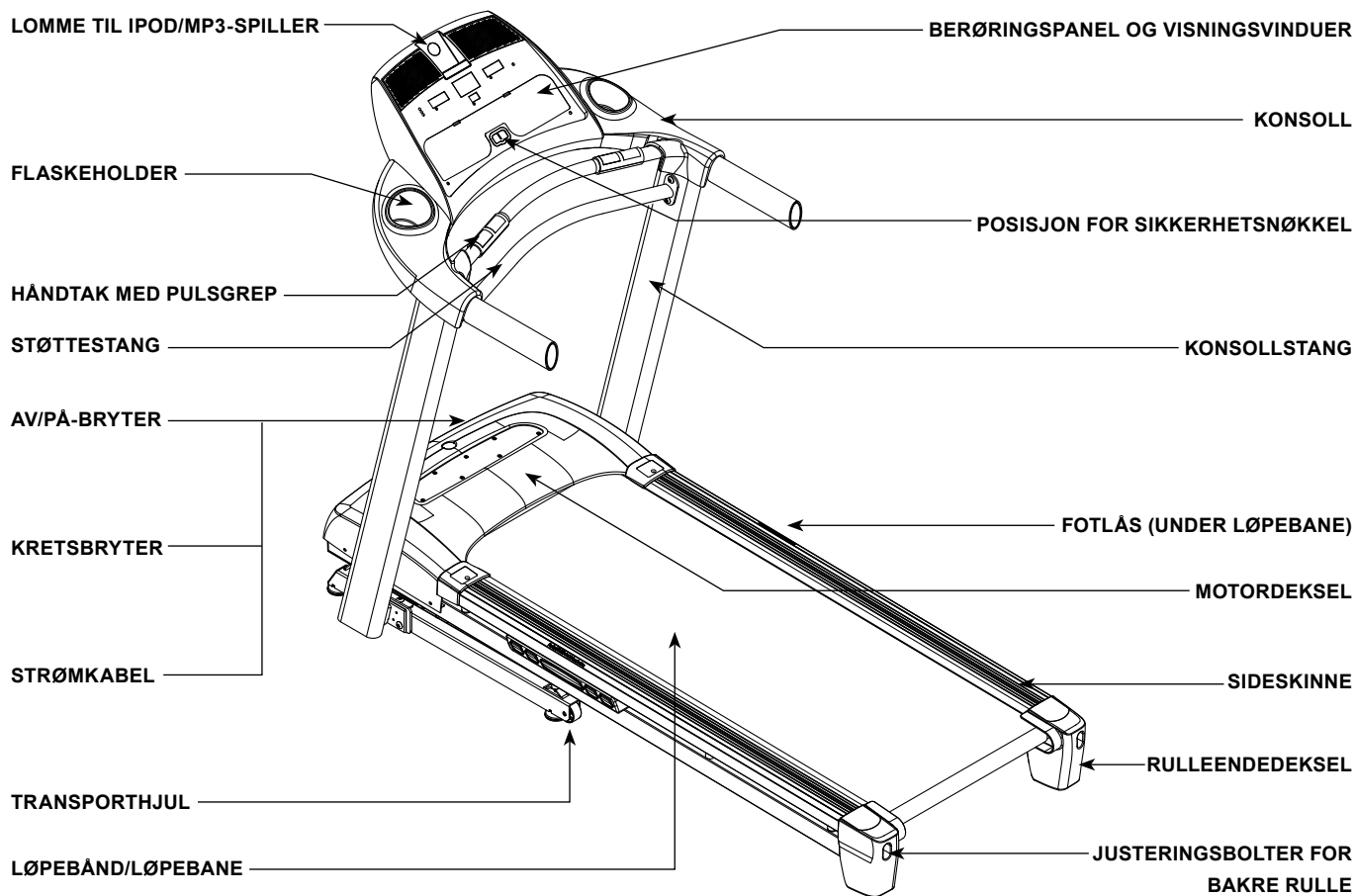
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

TREDEMØLLE



Adventure
CS







ALLE
MODELLER

MEDFØLGENDE VERKTØY:

- ☐ 6 mm T-nøkkel
- ☐ 5 mm L-nøkkel
- ☐ 4 mm L-nøkkel
- ☐ 4 mm T-nøkkel
- ☐ 1 stjerneskrutrekker
(For Adventure CS)

MEDFØLGENDE DELER:

- ☐ 1 konsollenhet
- ☐ 2 konsollstenger
- ☐ 1 støttestang
- ☐ 5 deleposer
- ☐ 1 sikkerhetsnøkkel
- ☐ 1 flaske silikonsmøremiddel
(for 2 smøringer)
- ☐ 1 strømkabel
- ☐ 1 lydadapterkabel
(For Adventure CL)
- ☐ 2 Hylser (For adventure CL)

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. Åpne aldri esken når den ligger på siden. Når stroppene er fjernet, må du ikke løfte eller transportere denne enheten med mindre den er ferdig montert og i stående og sammenfoldet stilling med låsemekanismen aktivert. Pakk ut enheten der den skal brukes. Den vedlagte tredemøllen er utstyrt med høytrykksdempere og kan plutselig åpne seg ved feilhåndtering. Ikke ta tak i noen del av skrårammen for å prøve å løfte eller flytte 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.

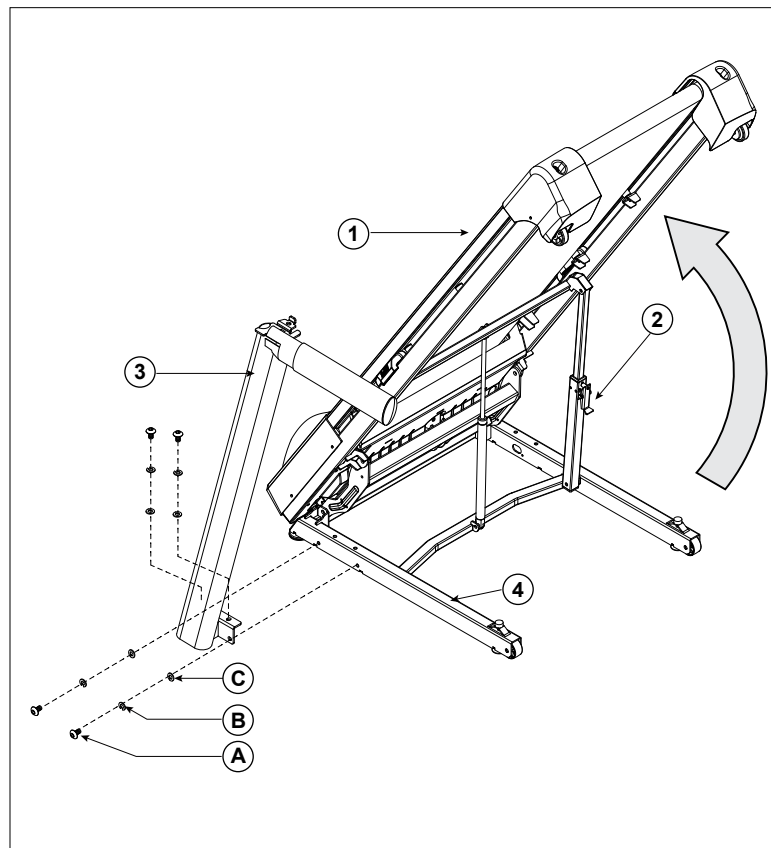
ADVARSEL

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.

Montering TRINN 1 (Adventure CS)



DELER TIL TRINN 1

DEL	TYPE	BESKRIVELSE	ANTALL
A	BOLT	20 mm	4
B	SKIVE	15 mm	4
C	FLAT SKIVE	15 mm	4

- A Skjær av de gule pakkebåndene, og løft **LØPEBANEN (1)** opp til **FOTLÅSEN (2)** går i lås. Fjern alt innholdet fra undersiden av **LØPEBANEN (1)**.
- B Åpne **DELEPOSE 1**.
- C Med **LØPEBANEN (1)** i hevet posisjon fester du **VENSTRE KONSOLLSTANG (3)** til **UNDERSTELLET (4)** ved hjelp av fire **BOLTER (A)**, fire **FJÆRSKIVER (B)** og fire **FLATE SKIVER (C)**.

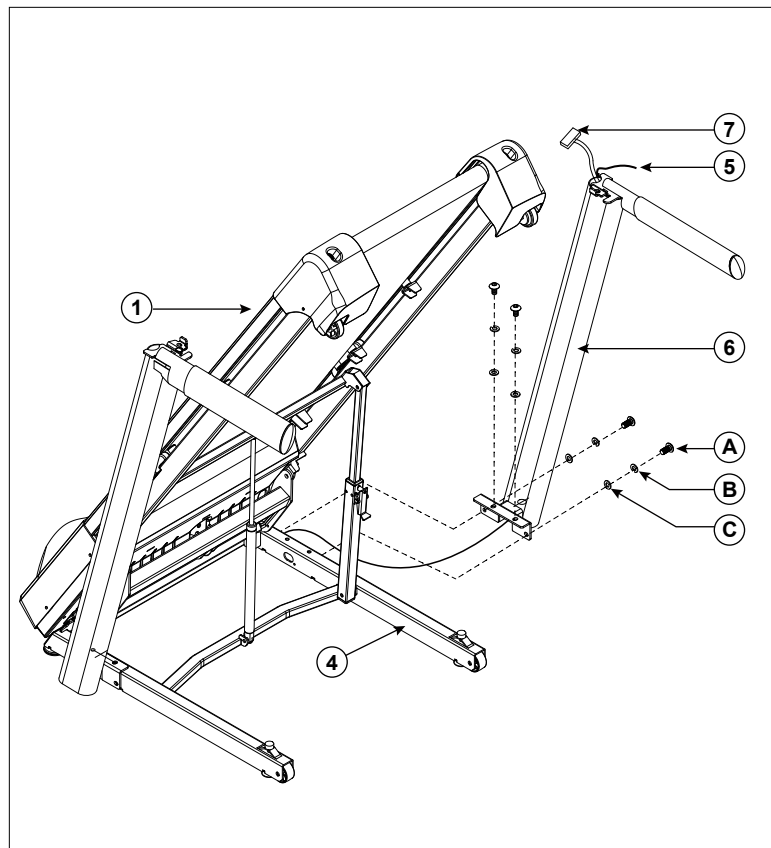


Adventure
CS

MONTERING TRINN 2 (Adventure CS)



Adventure
CS



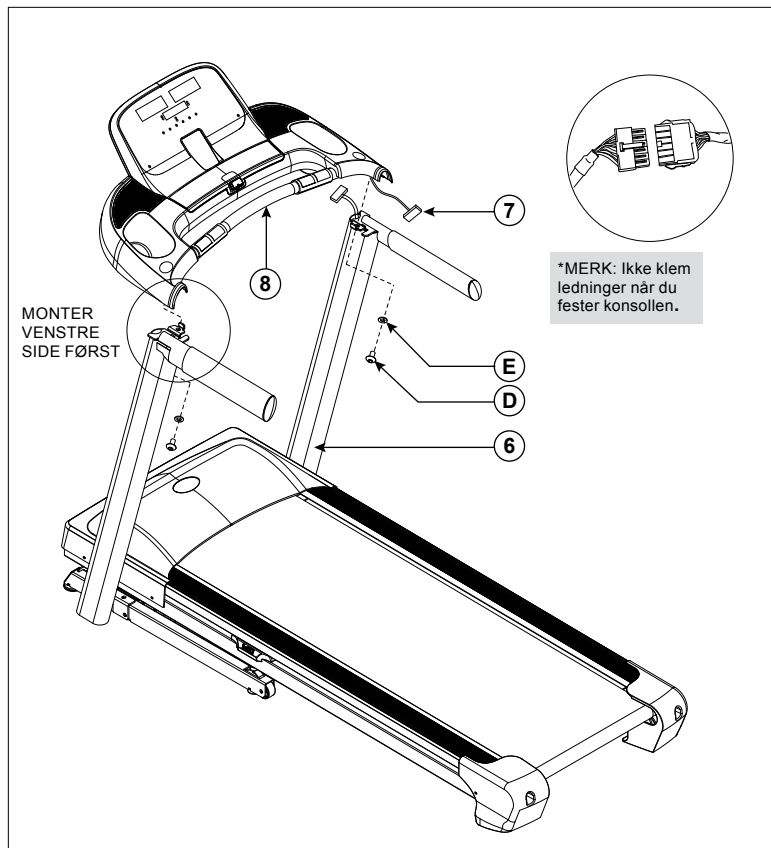
DELER TIL TRINN 2

DEL	TYPE	BESKRIVELSE	ANTALL
A	BOLT	20 mm	4
B	SKIVE	15 mm	4
C	FLAT SKIVE	15 mm	4

- A Åpne **DELEPOSE 2**.
- B Trekk **WIREN (5)** gjennom **HØYRE KONSOLLSTANG (6)**. Når du har trekt **WIREN (5)** gjennom stangen, skal du finne toppen av **KONSOLLKABELEN (7)** øverst i stangen. Koble fra og kast **WIREN (5)**.
- C Med **LØPEBANEN (1)** i hevet posisjon fester du **HØYRE KONSOLLSTANG (6)** til **UNDERSTELLET (4)** ved hjelp av fire **BOLTER (A)**, fire **FJÆRSKIVER (B)** og fire **FLATE SKIVER (C)**.

MERK: Ikke klem kablene når du fester høyre konsollstang.

MONTERING TRINN 3 (Adventure CS)



DELER TIL TRINN 3

DEL	TYPE	BESKRIVELSE	ANTALL
D	BOLT	25 mm	2
E	FLAT SKIVE	16 mm	2

A Løsne **LÅSEMEKANISMEN FOR LØPEBANEN** ved hjelp av foten for å senke **LØPEBANEN (1)**.

B Åpne **DELEPOSE 3**.

C Plasser forsiktig **KONSOLLEN (8)** på **KONSOLLSTENGENE (3 OG 6)**. Fest **HØYRE SIDE** først ved hjelp av en **BOLT (D)** og en **FLAT SKIVE (E)**.

MERK: Ikke stram bolten (D) helt før trinn 4.

D Koble til **KONSOLLKABLENE (7)**, og skyv forsiktig kablene inn i stengene for å unngå skader.

E Fest **VENSTRE SIDE** av **KONSOLLEN (8)** ved hjelp av en **BOLT (D)** og en **FLAT SKIVE (C)**.

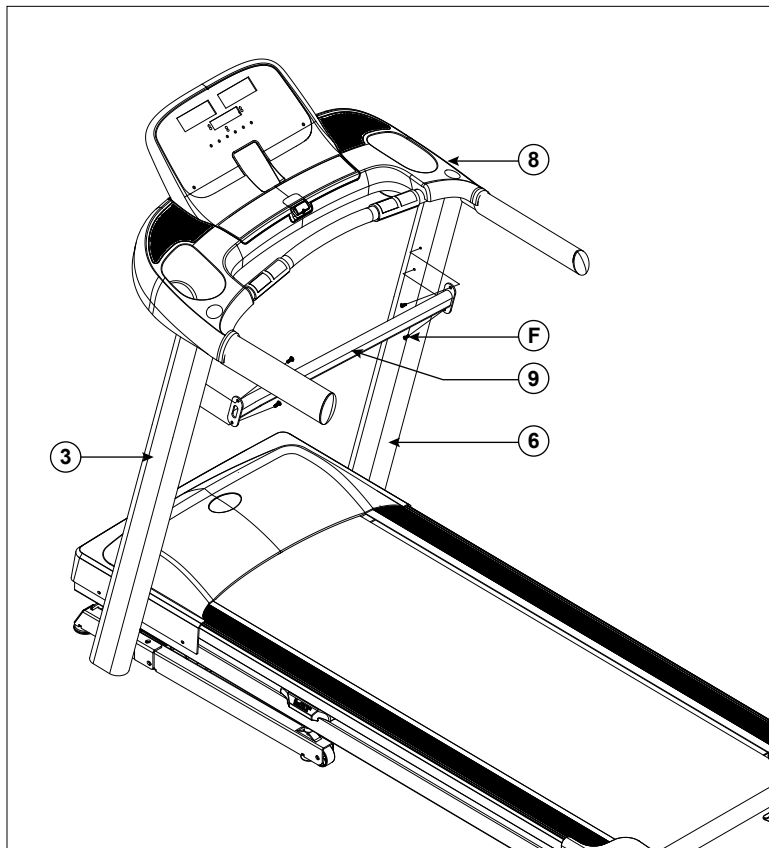


Adventure
CS

MONTERING TRINN 4 (Adventure CS)



Adventure
CS



DELER TIL TRINN 4

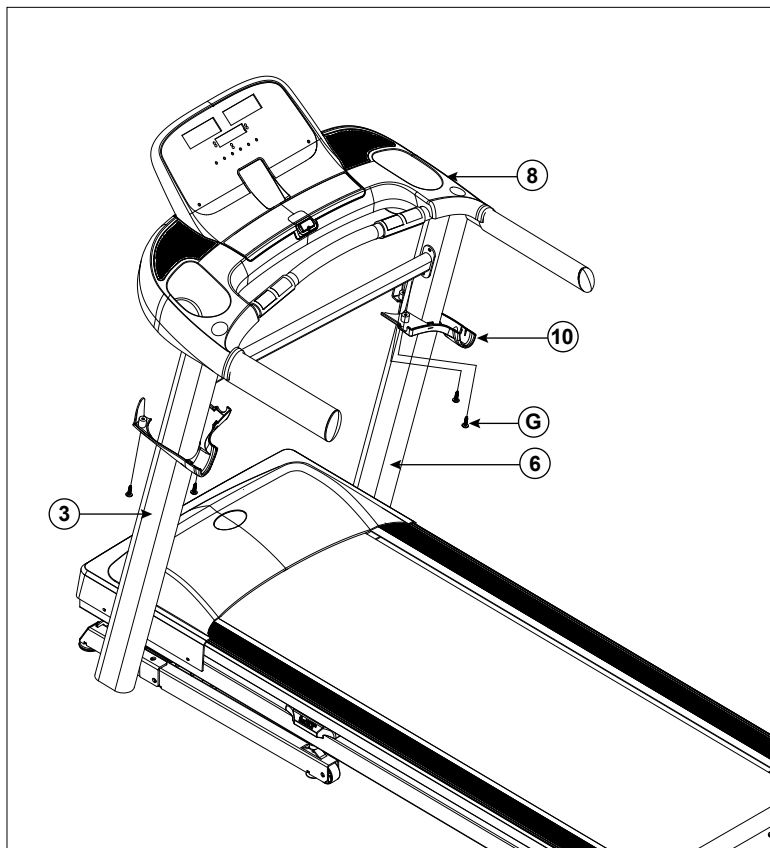
DEL	TYPE	BESKRIVELSE	ANTALL
F	BOLT	15 mm	4

- A Åpne **DELEPOSE 4**.
- B Plasser **STØTTESTANGEN (9)** slik at hullene stemmer med hullene i **KONSOLLSTENGENE (3 OG 6)**.
- C Før inn **BOLTER (F)** i alle de fire hullene i **STØTTESTANGEN (9)**.

MERK: Se inn i hullene på høyre stang før du fører inn boltene slik at du ikke klemmer kabler.

- F Trekk til alle konsollboltene (trinn 3) og støttestangboltene (trinn C ovenfor).

MONTERING TRINN 5 (Adventure CS)



DELER TIL TRINN 5

DEL	TYPE	BESKRIVELSE	ANTALL
G	SKRUE	15 mm	4

- A Åpne **DELEPOSE 5**.
- B Føre **NEDRE KONSOLLDEKSEL (10)** opp over **KONSOLLSTENGENE (3 OG 6)**, og påse at skruehullene står på linje. Fest **NEDRE KONSOLLDEKSEL (10)** til **KONSOLLEN (8)** ved hjelp av **TO SKRUER (G)**.
- C Gjenta dette på den andre siden.
- D Før førstegangs bruk må løpebanen smøres. Følg instruksjonene i vedlikeholdsdelen.

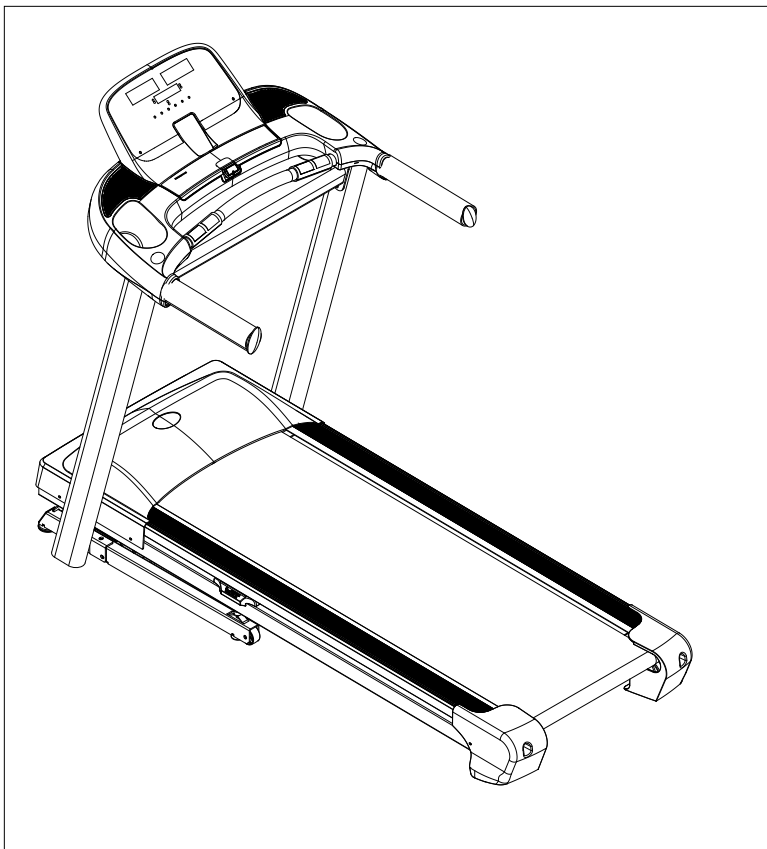


Adventure
CS

MONTERING TRINN 6 (Adventure CS)



Adventure
CS



Adventure CS

Dimensjoner: 1840 x 900 x 1350 mm /
72" x 35" x 53"

Dimensjoner,
lagt sammen: 1100 x 900 x 1600 mm /
43" x 35" x 63"

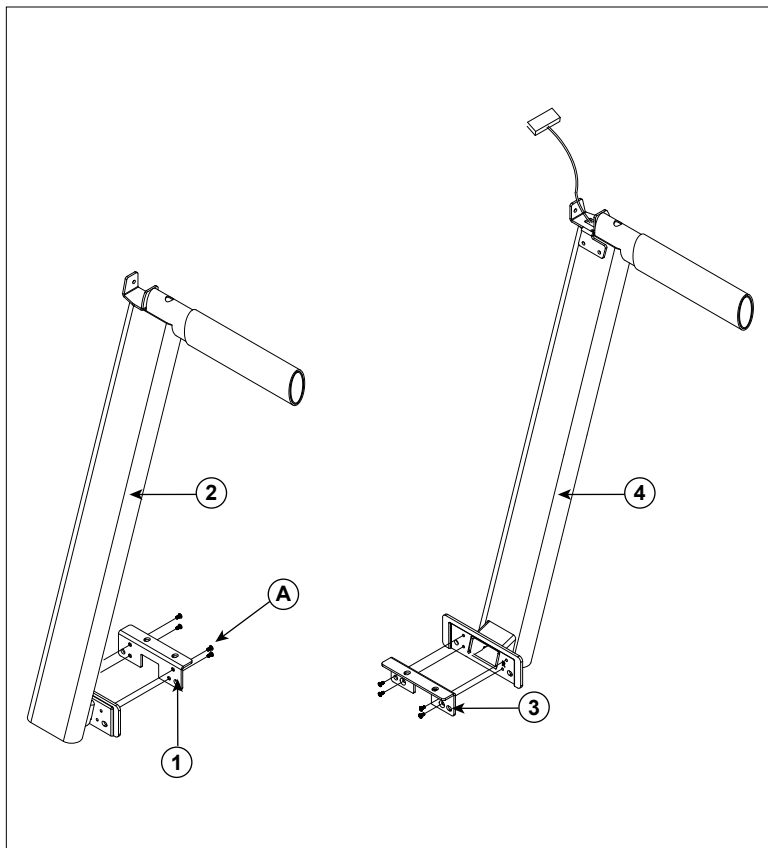
Maks. brukervekt: 125 kg / 275 lbs

Nettovekt: 79 kg / 173 lbs

Bruttovekt: 92 kg / 201 lbs

**ADVENTURE CS
MONTERINGEN ER FULLFØRT!**

MONTERING TRINN 1 (Adventure CL)



DELER TIL TRINN 1			
DEL	TYPE	BESKRIVELSE	ANTALL
A	FESTEBOLT	M6X1.0PX10L	8

- A Åpne **DELEPOSE 1**.
- B Kutt det gule båndet, og ta ut konsollstangen
- C Fest **VENSTRE HYLSE (1)** til **VENSTRE KONSOLLSTANG (2)** ved hjelp av fire **HYLSEBOLTER (A)**.
- D Fest **HØYRE HYLSE (3)** til **HØYRE KONSOLLSTANG (4)** ved hjelp av fire **HYLSEBOLTER (A)**.

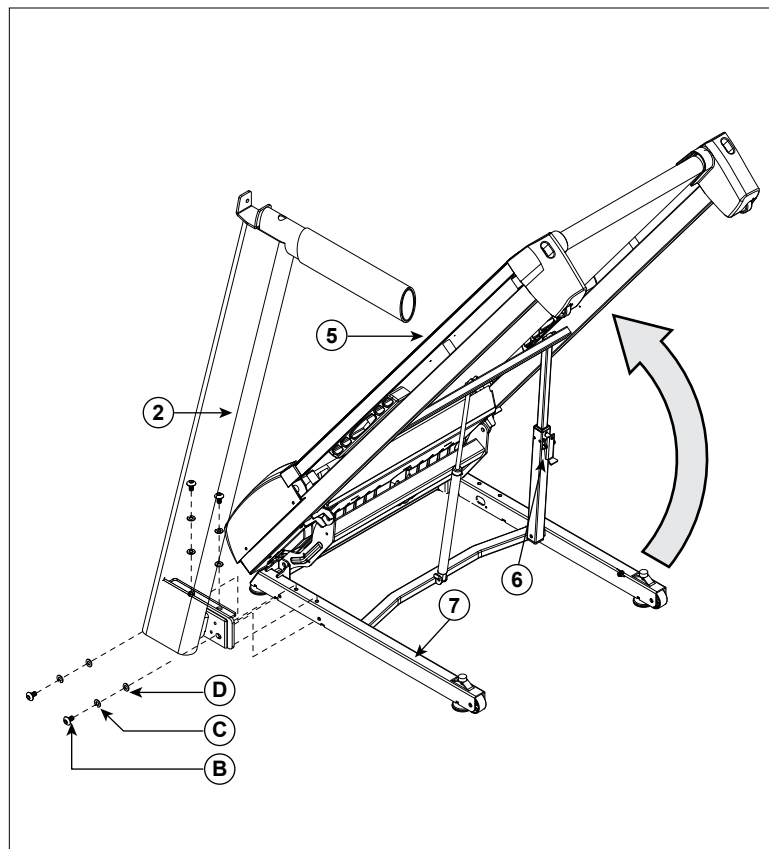


Adventure
CL

MONTERING TRINN 2 (Adventure CL)



Adventure
CL



DELER TIL TRINN 2

DEL	TYPE	BESKRIVELSE	ANTALL
B	BOLT	M8X1.25PX20L	4
C	FJÆRSKIVE	Φ8.2XΦ15.4X2.0T	4
D	FLAT SKIVE	Φ8.4XΦ15.5X1.6T	4

- A Løft **LØPEBANEN (5)** opp til **FOTLÅSEN (6)** går i lås. Fjern alt innholdet fra undersiden av løpebanen.
- B Åpne **DELEPOSE 2**.
- C Med **LØPEBANEN (5)** i hevet posisjon fester du **VENSTRE KONSOLLSTANG (2)** til **UNDERSTELLET (7)** ved hjelp av fire **BOLTER (B)**, fire **FJÆRSKIVER (C)** og fire **FLATE SKIVER (D)**.



DELER TIL TRINN 3			
DEL	TYPE	BESKRIVELSE	ANTALL
B	BOLT	M8X1.25PX20L	4
C	FJÆRSKIVE	Φ8.2XΦ15.4X2.0T	4
D	FLAT SKIVE	Φ8.4XΦ15.5X1.6T	4

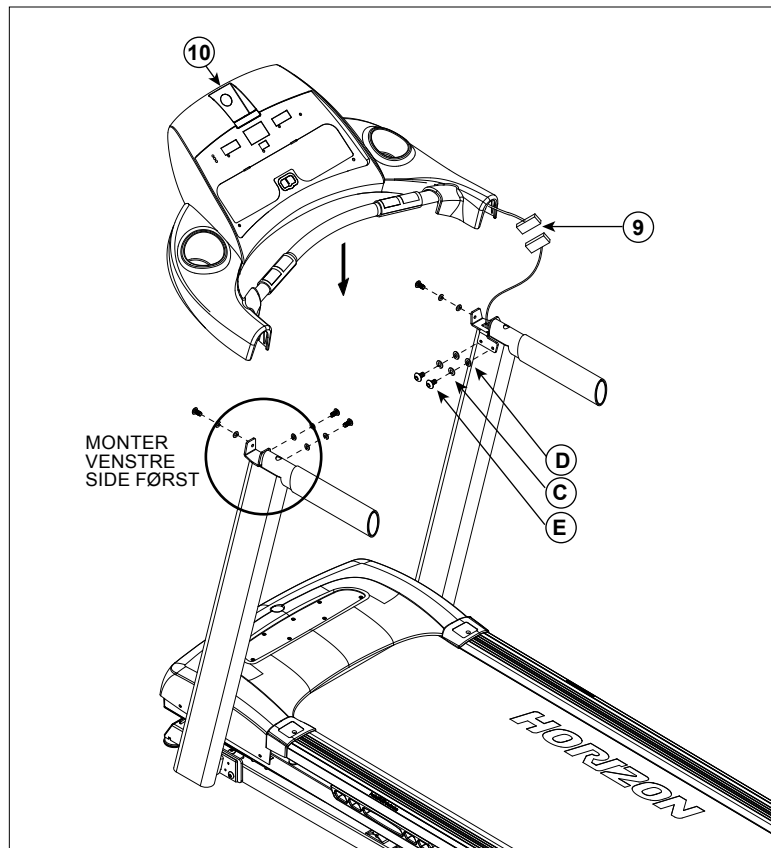
- A Åpne **DELEPOSE 3**.
- B Trekk **WIREN (8)** gjennom **HØYRE KONSOLLSTANG (4)**. Når du har trekt wiren gjennom masten, skal toppen av **KONSOLLKABELEN (9)** være øverst i stangen. Løsne wiren, og fjern den.
- C Med **LØPEBANEN (5)** i hevet posisjon fester du **HØYRE KONSOLLSTANG (4)** til **UNDERSTELLET (7)** ved hjelp av fire **BOLTER (B)**, fire **FJÆRSKIVER (C)** og fire **FLATE SKIVER (D)**.

MERK: Vær forsiktig så du ikke klemmer noen ledninger mens du monterer høyre konsollstang.

MONTERING TRINN 4 (Adventure CL)



Adventure
CL



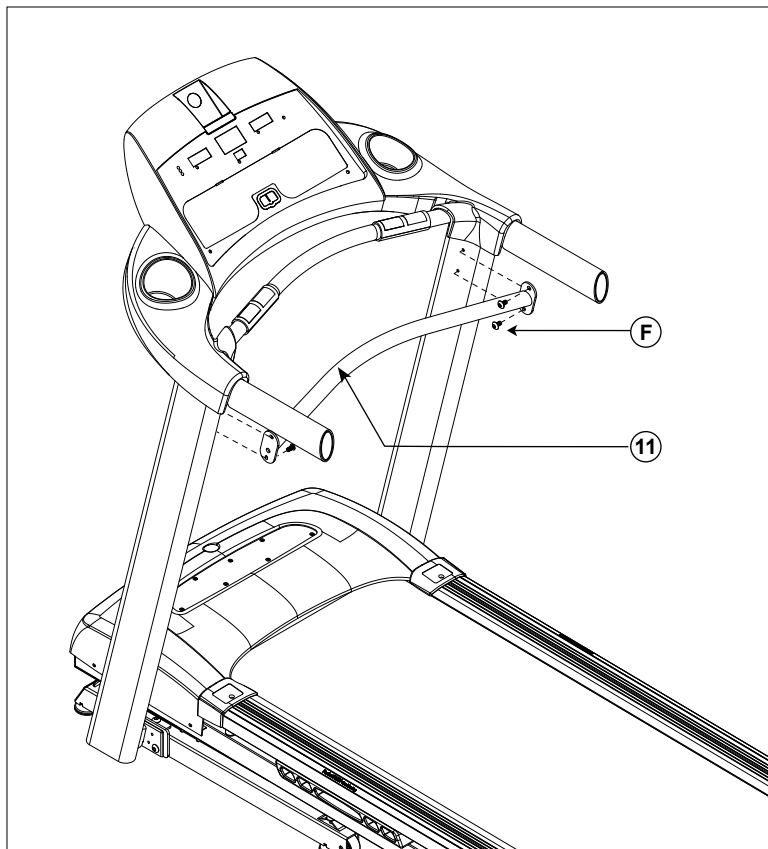
DELER TIL TRINN 4

DEL	TYPE	BESKRIVELSE	ANTALL
C	FJÆRSKIVE	Φ8.2XΦ15.4X2.0T	6
D	FLAT SKIVE	Φ8.4XΦ15.5X1.6T	6
E	BOLT	M8X1.25PX15L	6

- A Løsne **LÅSEMEKANISMEN FOR LØPEBANEN** ved hjelp av foten for å senke **LØPEBANEN**.
- B Åpne **DELEPOSE 4**.
- C Plasser **KONSOLLEN (10)** forsiktig på toppen av **KONSOLLSTENGENE**. Fest **VENSTRE SIDE** først ved hjelp av tre **BOLTER (E)**, tre **FJÆRSKIVER (C)** og tre **FLATE SKIVER (D)**.
- D Fest **KONSOLLKABLENE (9)**, og skyv forsiktig kablene inn i stengene for å unngå skader.
- E Fest **HØYRE SIDE** av **KONSOLLEN (10)** ved hjelp av tre **BOLTER (E)**, tre **FJÆRSKIVER (C)** og tre **FLATE SKIVER (D)**.

MERK: Vær forsiktig så du ikke klemmer noen av ledningene mens du monterer stengene.

MONTERING TRINN 5 (Adventure CL)



DELER TIL TRINN 5			
DEL	TYPE	BESKRIVELSE	ANTALL
F	BOLT	M6X1.0PX15L	4

- A Åpne **DELEPOSE 5**.
- B Plasser **STØTTESTANGEN (11)** slik at hullene stemmer med hullene i **KONSOLLSTENGENE**.
- C Før inn **BOLTER (F)** i alle fire hullene i **STØTTESTANGEN (11)**.
- MERK: Se inn i hullene på høyre stang før du fører inn boltene slik at du ikke klemmer kabler.
- F Trekk til alle konsollboltene (trinn 4) og støttestangboltene (trinn C ovenfor)

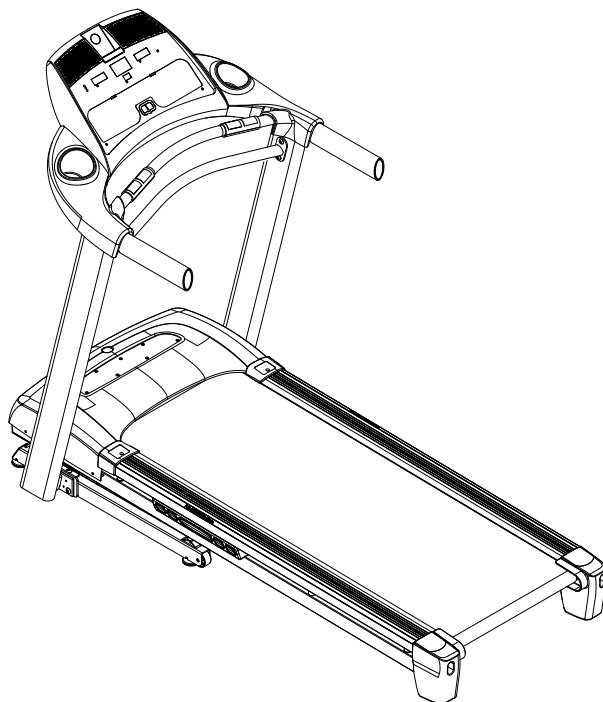


Adventure
CL

MONTERING TRINN 6 (Adventure CL)



Adventure
CL



Adventure CL

Dimensjoner: 1850 x 900 x 1400 mm /
73" x 35" x 55"

Dimensjoner,
lagt sammen: 1300 x 900 x 1600 mm /
51" x 35" x 63"

Maks. brukervekt: 125 kg / 275 lbs

Nettovekt: 85 kg / 187 lbs

Bruttovekt: 98 kg / 216 lbs

**ADVENTURE CL
MONTERINGEN ER FULLFØRT!**

This exploded view diagram illustrates the assembly of the Horizon H1773 RC car chassis. The main frame (R03) is the central component, featuring the 'HORIZON' branding. Key sub-assemblies include the front suspension (AC01, AC02), rear suspension (Q03), steering (Q04), and drivetrain (Q05). The diagram shows the placement of various components such as the motor (M02), gears (P01, P09, P11), and various structural beams (B01, B02, B03, B04, B05, B06, B07, B08, B09, B10, B11, B12, B13, B14, B15, B16, B17, B18, B19, B20, B21, B22, B23, B24, B25, B26, B27, B28, B29, B30, B31, B32, B33, B34, B35, B36, B37, B38, B39, B40, B41, B42, B43, B44, B45, B46, B47, B48, B49, B50, B51, B52, B53, B54, B55, B56, B57, B58, B59, B60, B61, B62, B63, B64, B65, B66, B67, B68, B69, B70, B71, B72, B73, B74, B75, B76, B77, B78, B79, B80, B81, B82, B83, B84, B85, B86, B87, B88, B89, B90, B91, B92, B93, B94, B95, B96, B97, B98, B99, B100). The diagram also shows the placement of various fasteners (screws, nuts, washers, spacers) and their respective part numbers (e.g., M01, M02, M03, M04, M05, M06, M07, M08, M09, M10, M11, M12, M13, M14, M15, M16, M17, M18, M19, M20, M21, M22, M23, M24, M25, M26, M27, M28, M29, M30, M31, M32, M33, M34, M35, M36, M37, M38, M39, M40, M41, M42, M43, M44, M45, M46, M47, M48, M49, M50, M51, M52, M53, M54, M55, M56, M57, M58, M59, M60, M61, M62, M63, M64, M65, M66, M67, M68, M69, M70, M71, M72, M73, M74, M75, M76, M77, M78, M79, M80, M81, M82, M83, M84, M85, M86, M87, M88, M89, M90, M91, M92, M93, M94, M95, M96, M97, M98, M99, M100). The diagram is a technical drawing with clear lines and labels, providing a comprehensive overview of the car's internal structure and component layout.

ADVENTURE CS DELELISTE

NR.	BESKRIVELSE	ANT.
B27	TREDEMØLLEBANE;MDF;603X1220X18T	1
B35	FESTEBLOKK;SIDESKINNE;SOLID NYLON;Φ2	8
B31	SKRUE, FH Φ5X15V, SM, PH, BAN, POT	8
B40	DETALJ;LØPEBANE;PVC;BL;TM37B	4
B43	SKRUE;BH;Φ4X12L;TC;PH;BAN;POT	8
B33	RETNINGSETIKETT;CARB-2;	1
B22	SKIVE;FLT;Φ10.5XΦ25.0X1.0T;TFN;	4
B41	DEMPING;FESTE;SBR;RØD;80°;TM290;	2
B47	BUFFERPUTE;ELASTIMERISK;60°;G;TM367-2KM	2
B19	SKRUE;FLATT HODE;M8X1.25PX28L;SEKSKANTHYLSE	4
B26	SKRUE, FH, M8X1,25PX35V, HS, BZN, BP	4
B45	LUFTDEMPER;DEMPING;35KG;359-593L;TM418;	1
B39	SKRUE;BH;M8X1.25PX30L;HS;G12.9;BZN;	2
B23	SKRUE;HYLSE;M8X1.25PX50L;SEKSKANTHYLSE	2
M08	SKIVE;FLT;Φ8.2XΦ16.0X0.8T;	1
V18	DEKAL;JORDING;TM08	1
B24	TRANSPORTHJUL;KRYSSRØR TIL UNDERSTELL;NYLON6	2
B34	MUTTER;NYLOCK;M10X1.5P;SVART ANODISERT;	2
M38	SKIVE;FLAT;Φ8.2XΦ19.0X2.0T;SVART SINK;	6
M40	MUTTER;NYLON;M8X1.25P;SVART SINK;	13
M80	MUTTER;NYLOCK;M8X1.25P;GRADE 12.9;SVART SINK	2
V21	DEKAL;SPENNING/FREKVENNS;AC220-240,50-60H	1
V09	STREKKODEETIKETT;ESKE;TM415D-2KM;	1
AC01	KONSOLLSTANG;SEMI-MONTERT;VENSTRE;SERVICE;	1
N06	DEKSEL;ARMSTØTTE;PP;BL/SVART C;TM616;	2

NR.	BESKRIVELSE	ANT.
AC02	KONSOLLSTANGSETT;SEMI-MONTERT;HØYRE;SERVICE	1
H05	MUTTER;NYLON;M8X1.25P;SVART SINK;	4
H09	SKRUE;M8X1.25PX9L-D10X11.2L;HE;45#;BOX	4
H06	SKIVE;FLAT;ΦX10.2XΦX20.0X1.0T;BL ZN;R	4
H07	SKIVE;FLT;Φ10.5XΦ25.0X1.5T;TFN;	4
3	TILKOBLINGSRØRSETT;SEMI-MONTERT;TM415D-2KM;	1
H22	SKRUE;BH;M8X1.25X45L-15L;HS;BAN;	1
H26	SKRUE;BH;M8X1.25PX35L-15L;HS;P-T	1
H17	SKIVE;FLT;Φ8.1X20X1.0T;TFN;	3
H25	SKIVE, FLT, Φ8,2XΦ16,0X2,0T, BZN,	2
K09	DEMPING;KRYSSRØR TIL UNDERSTELL;NBR;SVART;TM19	2
K10	TRANSPORTHJUL;NYLON66+30%GLASSFIBER	2
K11	SKRUE;KNAPPEHODE;M10X1.5PX45L-15L;SEKSKANT	2
K12	MUTTER;NYLOCK;M10X1.5P;SVART ANODISERT;	2
K13	DEKSEL;SKRÅTT;TM639-1US	2
K21	SKRUE;BH;Φ4X12L;TC;PH;BAN;POT	2
K50	FOTPOLSTRING;RAMME;GUMMI;FARBELAGT;3/8	2
V20	VARSELETIKETT;PETP;ENGELSK/TYSK;TM	2
4	MOTORSETT;SEMI-MONTERT;TM415D-2KM;	1
M06	ELASTOMER;MOTOR;SBR;RØD;120X60X2T;TM16;	1
M09	SKIVE;FJÆRLÅS;ΦX8.2XΦX15.4X2.0T;BL	2
M07	SKRUE, SH, 5/16"18UNCX16V, HS, BP	2
M16	SKIVE;ARC;Φ8.2XΦ18.0X1.5T;BAN;	2
M14	SKRUE;SEKSKANTHODE;3/8-16UNCX45L-15L;BLAC	1
M17	MUTTER;NYLON;3/8"-16UNC;SVART ANODISERT;	2

NR.	BESKRIVELSE	ANT.
M33	SKIVE;FLT;Φ10.2XΦ20.0X2.0T;BZN;	2
M15	SKRUE;HH;3/8-16UNCX55L-14L;HE;P-T	1
M02	LØFTEMOTOR;AC;220V;500LBS;80MM;225MM;10	1
M03	MCB;2.0-2.75HP/220V;HAPB;0D0105;	1
5	KONSOLLSETT;SEMIMONTERT;TM415D-2KM;	1
N04	DEKSEL;ARMSTØTTE;VENSTRE;ABS/PA757;Q520-7-3;	1
N05	DEKSEL;ARMSTØTTE;HØYRE;ABS/PA757;Q520-7-3;	1
N43	SIKKERHETSNØKKEL;MONTASJE;TM622	1
P02	STIKKONTAKT,,80,800,300,250 180°C,16AWG,,	1
P04	OVERSTRØMBRYTER;7A;125V/250V;	1
P30	KONSOLLKABELSETT;NED;SVART;CKM2543	1
P09	BS CON;SVART;16AWG;60MM;250 HOOKX2;	1
P17	SKRUE;BH;M5X25L;CT;PH;NKL;	1
P19	SKIVE, TANN, Φ5,3XΦ10,0X0,6T, BAN,	1
P18	MUTTER;SEKSKANT;M5X0.8P;SS41;HVIT SINK;	4
P21	BØLGERØR; CR-11SP;Φ14XΦ10.7;200M/COIL	0,002
P01	STRØMBRYTER;ENKELTPOLET;UTEN LYS;125V/	1
P13	SKRUE;FLATT HODE;M3X0.5PX10L;PHILLIP;BL	2
P07	SF CON;SVART;16AWG;300MM;250 180;	1
P11	KRETSKORTSTRØM;HVIT;300L;TP25032A-3	1
P10	INDUKTOR-SF;6MH;10A;200,300;250 180°	1
P20	FILTER;STRØM;6A;250V;DNF055-H-6A;EP173	1
M36	SKRUE;KNAPPEHODE;Φ4X10L;SELVBORENDE;	6
6	MOTORDEKSELSETT;SEMI-MONTERT;OPP;TM415D-2K	1
Q02	DEKSEL;MOTOR;NED;PP;Q520-7-3;TM415D-2KM	1

NR.	BESKRIVELSE	ANT.
Q03	SIDESKINNE;VENSTRE;PVC;TM403;	1
Q06	SIDESKINNE;R;TM403	1
Q33	SKRUE, BH, Φ4X12L, TC, PH, BZN, POT	11
Q32	SKRUE;KNAPPEHODE;Φ4X15L;SELVBORENDE;	4
Q04	ENDEDEKSEL;ABS/PA757;Q520-7-3;TM415D-2KM	1
Q05	ENDEDEKSEL;HØYRE BAK;ABS/PA757;Q520-7-3;	1
R03	REIM;POLY-V;180-J8;GATES;	1
R04	SKRUE;SH;M8X1.25PX80L;HS;BZN;	2
R05	SKRUE, SH, M8X1,25PX55V, HS, BAN,	1
AR1	RULLESETT;FRONT;Φ46;TEKSTUR;TM616	1
AR2	RULLESETT;BAK;Φ42;TM235	1
R02	TREDEMØLLEBANE;458X2870X1.4T;SVART;DIAMANT	1
Z04	SKRUE;BH;M8X1.25PX20L;HS;BAN;	8
Z05	SKIVE;FLT;Φ8.4XΦ15.5X1.6T;BZN;	8
Z06	SKIVE;FJÆRLÅS;ΦX8.2XΦX15.4X2.0T;BL	8
Z07	SKRUE;BH;M8X1.25PX25L;HS;BZN;BP	2
Z08	SKIVE;FLAT;Φ8.2XΦ16.0X1.5T;SVART SINK;	2
Z10	SKRUE;KNAPPEHODE;Φ4X15L;SELVBORENDE;	4
P31	EKSTERN STRØM;US/CA/TH;16AWG;2M;	1
P31	EKSTERN STRØM;SØR-AFRIKA;1.5MM2;2M;	1
P31	EKSTERN STRØM, KABELSETT;ISRAEL;1,5MM2;2	1
P31	EKSTERN STRØM;IN;1,5MM2;2M;	1
P31	EKSTERN STRØM;NEW ZEALAND;1,5MM2;2M;	1
P31	EKSTERN STRØM;EUROPA;1,5MM2;2M;	1
P31	EKSTERN STRØM;SVERIGE;1,5MM2;2M;	1

NR.	BESKRIVELSE	ANT.
P31	EKSTERN STRØM;ARGENTINA;1,5MM2;2M;	1
P31	EKSTERN STRØM;KINA;1,5MM2;2M;	1
P31	EKSTERN STRØM;HK/KW/GB;1,5MM2;2M;	1
P31	EKSTERN STRØM;JAPAN;1,25MM2;2M;	1
P31	EKSTERN STRØM;BR;1,5MM2;2M;	1
P31	EKSTERN STRØM, KABELSETT;CL;1,5MM2;2M;	1
Z13	SKRUE;KNAPPEHODE;M6X1.0PX15L;SEKSKANTHYLSE	4
M05	FESTEPLATE;MOTORFESTE;TM639-4AU	1
P31	EKSTERN STRØM;THAILAND;1,5MM2;2M;	1
P31	EKSTERN STRØM;KOREA;1,5MM2;2M;KC CERT	1

[illegible]

ADVENTURE CL DELELISTE

NR.	BESKRIVELSE	ANT.
AC01	KONSOLLSTANGSETT;SEMI-MONTERT;VENSTRE;TM658E	1
AC02	KONSOLLSTANGSETT;SEMI-MONTERT;HØYRE;TM658	1
3	TILKOBLINGSRØRSETT;SEMI-MONTERT;TM658E-2KM	1
4	MOTORSETT;SEMI-MONTERT;TM658E-2KM;	1
5	KONSOLLSETT;SEMI-MONTERT;TM658E-2KM;	1
7	DEKSELSETT;SEMI-MONTERT;TM658E-2KM;	1
B27	FERDIG LØPEBANE;675X1220X18T;SI	1
B48	DEMPING;BANE;C;NBR;SVART;Φ20X32L;TM70;	2
B58	DEMPING;BANE;NBR;SVART;Φ30X32L;TM616;	2
B28	SKRUE;FLATT HODE;M8X1.25PX28L;SEKSKANTHYLSE	8
B32	SKRUE;KNAPPEHODE;Φ4X10L;BLIKK THR	6
B15	DEMPING;DETALJ;FRONT;TPR;BLÅ/301C;TM62	2
B33	SKRUE;TRH;Φ4X12L;TC;PH;BAN;POT	8
B35	FESTEBLOKK;SIDESKINNE;SOLID NYLON;Φ2	8
B31	SKRUE, FH Φ5X15V, SM, PH, BAN, POT	8
B41	LUFTDEMPING;DEMPING;45KG;SLAG 235L;TM6	1
M05	MOTORFESTEPLATE;MALING;LYS SØLV;	1
M08	SKIVE;FLT;Φ8.2XΦ16.0X0.8T;	1
M09	SKIVE;FJÆRLÅS;ΦX8.2XΦX15.4X2.0T;BL	2
M38	SKIVE;FLAT;Φ8.2XΦ19.0X2.0T;SVART SINK;	4
M40	MUTTER;NYLON;M8X1.25P;SVART SINK;	4
M80	MUTTER;NYLOCK;M8X1.25P;GRADE 12.9;SVART SINK	2
B25	TRANSPORTHJUL;KRYSSRØR TIL UNDERSTELL;NYLON6	2
B40	MUTTER;NYLOCK;M10X1.5P;SVART ANODISERT;	2
B47	DEMPING;BANE;B;BLÅ;Φ20X44L;TM70;	2

NR.	BESKRIVELSE	ANT.
B46	DEMPING;BANE;A;NBR;ORANSJE;Φ20X44L;TM70;	2
M11	SKRUE;SH;M8X1.25PX55L;HS;BZN;	2
B42	SKRUE;BH;M8X1.25PX30L;HS;G12.9;BZN;	2
N06	DEKSEL;ARMSTØTTE;PP;BL/SVART C;TM616;	1
C23	FAST SETT;KONSOLLSTANG;L;MALING;DM362;	1
C25	FAST SETT;KONSOLLSTANG;R;MALING;DM362;	1
H05	MUTTER;NYLON;M8X1.25P;SVART SINK;	4
H06	SKRUE;M8X1.25PX9L-D10X11.2L;HE;45#;BOX	4
H07	SKIVE, FLT, Φ10,5XΦ20,0X1,0T, TFN,	4
H09	SKIVE;FLAT;ΦX10.2XΦX20.0X1.0T;BL ZN;R	4
K09	DEMPING;KRYSSRØR TIL UNDERSTELL;NBR;SVART;TM19	2
K10	TRANSPORTHJUL;NYLON66+30%GLASSFIBER	2
K11	SKRUE;KNAPPEHODE;M10X1.5PX45L-15L;SEKSKANT	2
K12	MUTTER;NYLOCK;M10X1.5P;SVART ANODISERT;	2
K13	DEKSEL;SKRÅTT;TM639-1US	2
K50	FOTPOLSTRING;RAMME;GUMMI;FARGE BELAGT;3/8	2
V20	VARSELETIKETT;PETP;ENGELSK/TYSK;TM	2
K21	SKRUE;BH;Φ4X12L;TC;PH;BAN;POT	2
K51	FOTPOLSTRING;KRYSSRØR FOR UNDERSTELL;PVC;SVART;3/8-	2
M06	ELASTOMER;MOTOR;SBR;RØD;120X60X2T;TM16;	1
M03	MCB;2.0-2.75HP/220V;HAPB;0D0105;	1
M07	SKRUE, SH, 5/16"18UNCX16V, HS, BP	2
M16	SKIVE;ARC;Φ8.2XΦ18.0X1.5T;BAN;	2
M14	SKRUE;SEKSKANTHODE;3/8-16UNCX45L-15L;BLAC	1
M17	MUTTER;NYLON;3/8"-16UNC;SVART ANODISERT;	1

NR.	BESKRIVELSE	ANT.
M33	SKIVE;FLAT;ΦX10.2XΦX19.0X2.0T;KROM;	2
M15	SKRUE;SEKSKANTET;M10X55L-14L;BED	1
M18	MUTTER;NYLOCK;M10X1.5P;SVART ANODISERT;	1
N43	SIKKERHETSNØKKEL;MONTASJE;TM622	1
P02	STIKKONTAKT;,,80,800,300,250 180°C,16AWG,,	1
P04	OVERSTRØMBRYTER;7A;125V/250V;	1
P30	KONSOLLKABELSETT;NED;SVART;(CKM2543	1
P09	BS CON;SVART;16AWG;60MM;250 HOOKX2;	1
P17	SKRUE;BH;M5X25L;CT;PH;NKL;	1
P19	SKIVE, TANN, Φ5,3XΦ10,0X0,6T, BAN,	1
P18	MUTTER;SEKSKANT;M5X0.8P;SS41;HVIT SINK;	4
P01	STRØMBRYTER;ENKELTPOLET;UTEN LYS;125V/	1
P13	SKRUE;FLATT HODE;M3X0.5PX10L;PHILLIP;BL	2
P07	SF CON;SVART;16AWG;300MM;250 180;	1
P11	KRETSKORTSTRØM;HVIT;300L;TP25032A-3	1
P20	INDUKTOR-SF;6MH;10A;200,300;250 180°	1
P10	FILTER;STRØM;6A;250V;DNF055-H-6A;EP173	1
P27	KABEL, KOBLING, TM639-1US,	2
P14	SKRUE;TRH;ΦX4X10L;TC;PH;NKL;POT;	4
Q02	DEKSEL;MOTOR;NED;PP;Q520-7-3;TM658E-2KM	1
Q03	SKINNE;DETALJ;VENSTRE;TM658E-2KM;	1
Q08	DEKSEL;SIDESTANG;VENSTRE;PVC;Q520-7-3;TM658	1
Q04	ENDEDEKSEL;VENSTRE BAK;ABS/PA757;Q520-7-3;T	1
Q05	ENDEDEKSEL;HØYRE BAK;ABS/PA757;Q520-7-3;	1
Q30	SKRUE;TRH;Φ4X12L;TC;PH;BAN;POT	9

NR.	BESKRIVELSE	ANT.
Q31	SKRUE;TRHW;ΦX4X20L;TC;PH;BED;POT;	2
Q32	SKRUE;BH;Φ4X25L;SM;PH;BZN;POT	2
Q06	SIDESKINNE;DETALJ;HØYRE;TM658E-2KM;	1
Q09	DEKSEL;SIDESKINNE;HØYRE;PVC;Q520-7-3;TM65	1
Q33	SKRUE;TRH;Φ4X16L;SM;PH;POT	4
Q34	SKRUE;FH;Φ4X34L;SM;PH;POT	2
V03	DEKORERT ETIKETT;AKSENTDETALJ;TM658E-2KM;	2
R03	REIM;POLY-V;180-J8;GATES;	1
R04	SKRUE;SH;M8X1.25PX80L-75L;HS;BZN;	2
AR1	RULLESETT;FRONT;Φ46;TEKSTUR;TM616	1
AR2	RULLESETT;BAK;Φ42;TM603	1
R02	TREDEMØLLEBANE;508X2910X1.6T;SVART;DIAMANT	1
R05	SKRUE;HYLSE;M8X1.25PX50L-30L;SEKSKANT	1
P31	EKSTERN STRØM;US/CA/TH;16AWG;2M;	1
P31	EKSTERN STRØM;SØR-AFRIKA;1.5MM2;2M;	1
P31	EKSTERN STRØM, KABELSETT;ISRAEL;1,5MM2;2	1
P31	EKSTERN STRØM;IN;1,5MM2;2M;	1
P31	EKSTERN STRØM;NEW ZEALAND;1,5MM2;2M;	1
P31	EKSTERN STRØM;EUROPA;1,5MM2;2M;	1
P31	EKSTERN STRØM;SVERIGE;1,5MM2;2M;	1
P31	EKSTERN STRØM;ARGENTINA;1,5MM2;2M;	1
P31	EKSTERN STRØM;KINA;1,5MM2;2M;	1
P31	EKSTERN STRØM;HK/KW/GB;1,5MM2;2M;	1
P31	EKSTERN STRØM;BR;1,5MM2;2M;	1
P31	EKSTERN STRØM, KABELSETT;CL;1,5MM2;2M;	1

NR.	BESKRIVELSE	ANT.
P31	EKSTERN STRØM;KOREA;1,5MM2;2M;KC CERT	1
Z01	SKRUE;FH;M6X10L;HS;BED;	8
Z02	SKRUE;BH;M8X1.25PX20L;HS;BAN;	8
Z03	SKIVE;FJÆRLÅS;ΦX8.2XΦX15.4X2.0T;BL	14
Z04	SKIVE;FLT;Φ8.4XΦ15.5X1.6T;BZN;	14
Z05	SKRUE;BH;M8X15L;HS;BZN;BP;G8.8;	6
Z09	SKRUE;KNAPPEHODE;M6X1.0PX15L;SEKSKANTHYLSE	4
M02	LØFTEMOTOR;AC;220V;500LBS;80MM;225MM;10	1
P31	EKSTERN STRØM;THAILAND;1,5MM2;2M;	1
H22	SKRUE;BH;M8X1.25X45L-15L;HS;BAN;	2
H17	SKIVE;FLT;Φ8.1X20X1.0T;TFN;	2
H25	SKIVE, FLT, Φ8,2XΦ16,0X2,0T, BZN,	2



Adventure **CS**
Adventure **CL**



BRUKSANVISNING

BRUK AV TREDEMØLLEN

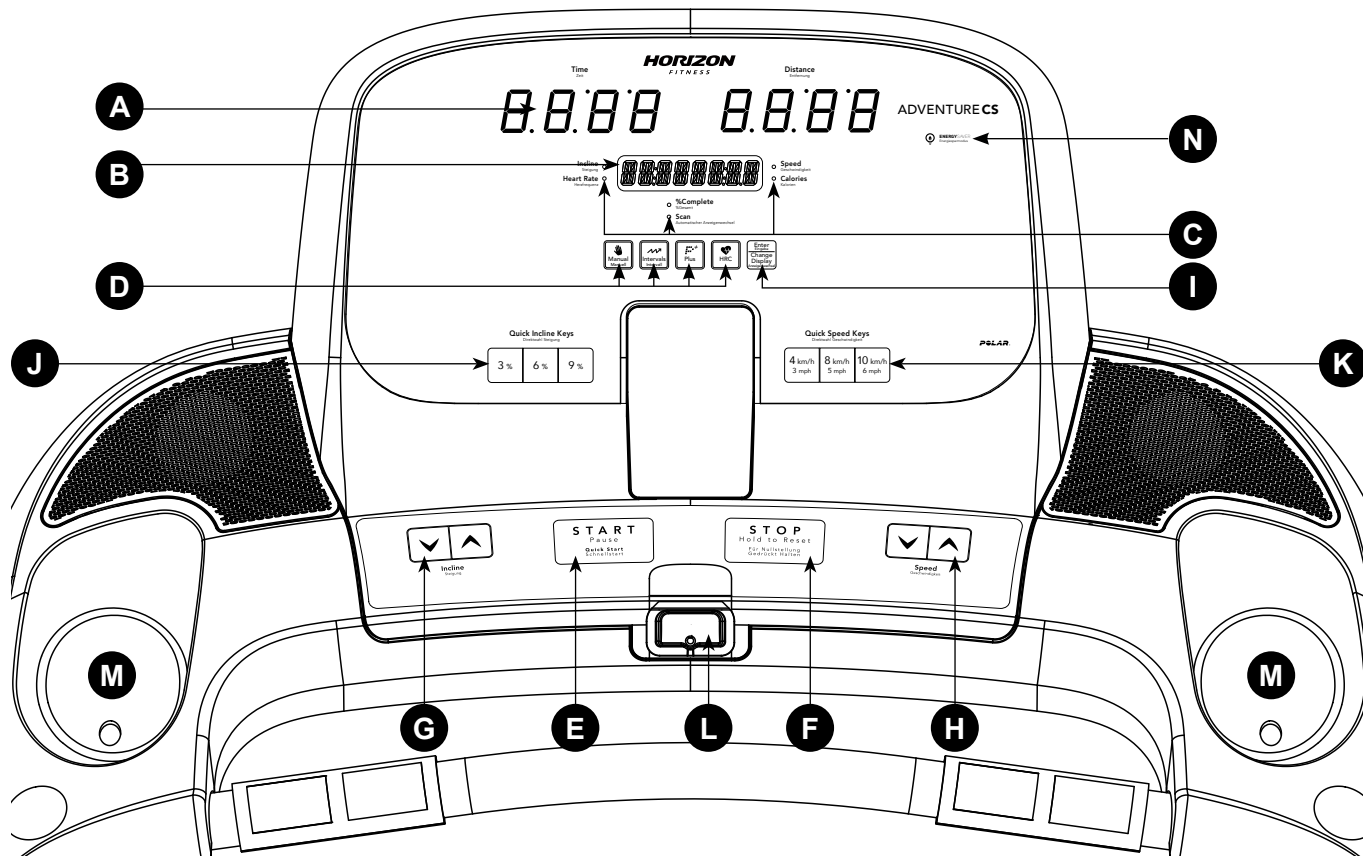


Dette avsnittet forklarer hvordan du bruker tredemøllens konsoll og programmeringsfunksjon. Avsnittet GRUNNLEGGENDE BRUK i BRUKSANVISNING FOR TREDEMØLLE inneholder instruksjoner for følgende:

- **Plassering av tredemøllen**
- **Bruke sikkerhetsnøkkelen**
- **Slå sammen tredemøllen**
- **Flytte tredemøllen**
- **Nivåregulere tredemøllen**
- **Stramme løpebåndet**
- **Sentrere løpebåndet**
- **Bruke puls-funksjonen**



Adventure
CS



ADVENTURE CS BRUKE KONSOLLEN

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

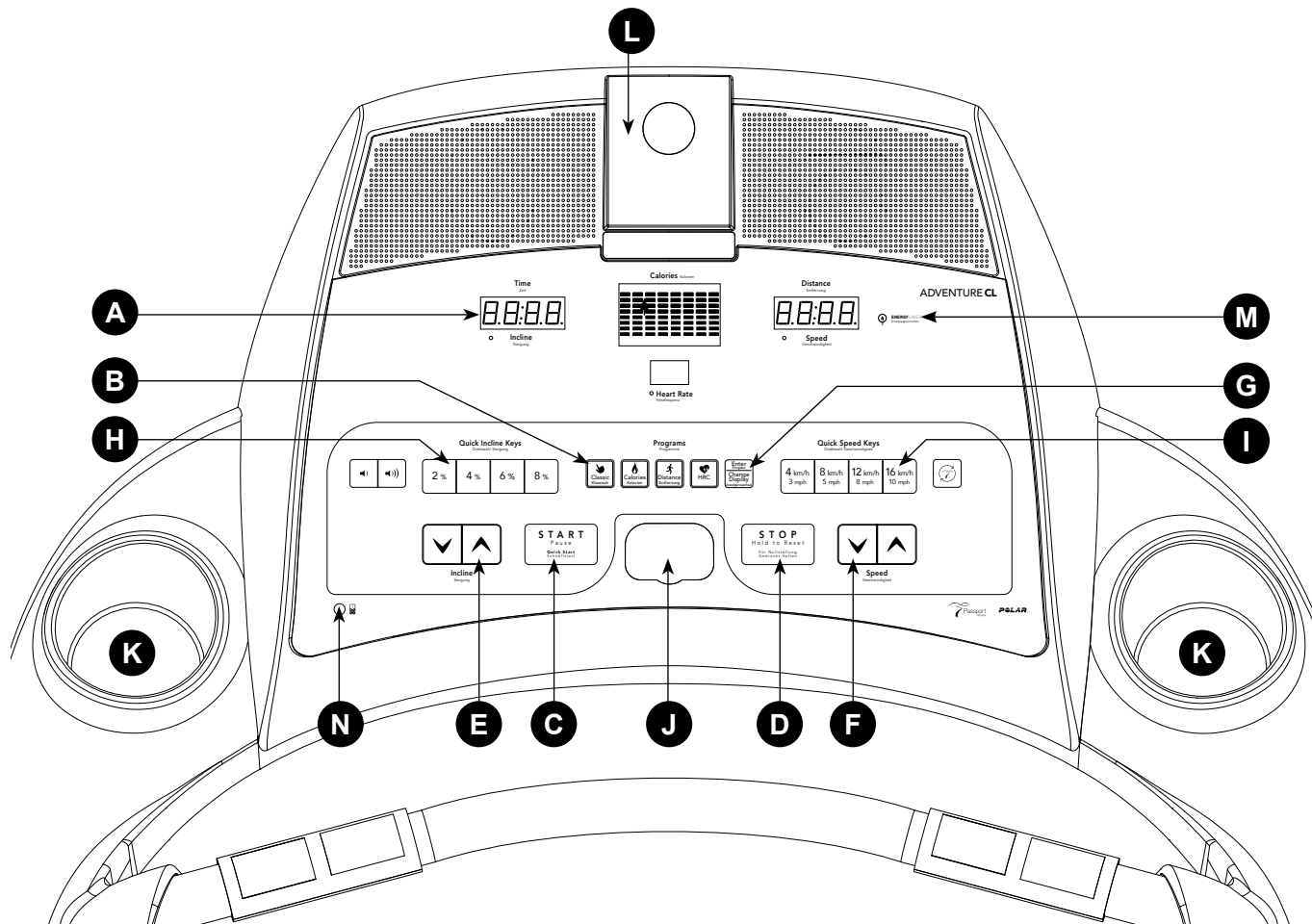
- A) **STORE LED-VINDUER:** Tid og distanse.
- B) **LCD-VINDU:** Kalorier, Puls, Hellingsvinkel, Hastighet, % fullført og Skanning.
- C) **FEEDBACK-LED:** Angir hvilken treningsfeedback som vises i LCD-vinduet for øyeblikket.
- D) **PROGRAMKNAPPER:** Trykk for å velge trening.
- E) **START:** Trykk på 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) **KNAPPER FOR HELLINGSVINKEL ▲/▼:** Brukes til å justere hellingsvinkelen i små trinn (på 0,5 %).
- H) **KNAPPER FOR HASTIGHET + / -:** Brukes til å justere hastigheten i små trinn (+/- 0,1 km/t).
- I) **ENTER / BYTT VISNING:** Trykk for å bekrefte valg ved programmering / trykk for å endre visning under trening.
- J) **KNAPPER FOR RASK ENDRING AV HELLING:** Brukes for å nå ønsket helling raskere.
- K) **KNAPPER FOR RASK ENDRING AV HASTIGHET:** Brukes for raskere å nå ønsket hastighet.
- L) **POSISJON FOR SIKKERHETSNØKKEL:** Gjør at du kan bruke tredemøllen når sikkerhetsnøkkelen er satt inn.
- M) **FLASKEHOLDERE:** Brukes til å oppbevare personlig treningsutstyr.
- N) **STRØMSPARING:** Etter 10 minutter i standby-modus vil strømsparingsfunksjonen automatisk starte for å redusere strømforbruket.



Adventure
CS



Adventure
CL



ADVENTURE CL BRUKE KONSOLLEN

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

- A) **LED-VISNINGSVINDUER:** Tid, distanse, kalorier, puls, hastighet, helling og treningsprofiler.
- B) **PROGRAMKNAPPER:** Trykk for å velge trening.
- C) **START:** Trykk for å begynne å trene, starte treningsøkten eller fortsette å trene etter pause.
- D) **STOPP:** Trykk for å midlertidig stoppe/avslutte treningen. Hold inne i 3 sekunder for å nullstille konsollen.
- E) **KNAPPER FOR HELLINGSVINKEL ▲/▼:** Brukes til å justere hellingsvinkelen i små trinn (på 0,5 %).
- F) **KNAPPER FOR HASTIGHET +/-:** Brukes til å justere hastigheten i små trinn (på 0,1 km/t).
- G) **TASTENE ENTER / BYTT VISNING:** Trykk for å bekrefte valg ved programmering / trykk for å bytte visning under trening.
- H) **KNAPPER FOR RASK ENDRING AV HELLING:** Brukes for raskere å nå ønsket hellingsvinkel.
- I) **KNAPPER FOR RASK ENDRING AV HASTIGHET:** Brukes for raskere å nå ønsket hastighet.
- J) **POSISJON FOR SIKKERHETSNØKKEL:** Lar deg bruke tredemøllen når sikkerhetsnøkkelen er satt inn.
- K) **FLASKEHOLDERE:** Brukes til å oppbevare personlig treningsutstyr.
- L) **LOMME TIL MP3-SPILLER:** Brukes til å oppbevare MP3-spilleren din.
- M) **STRØMSPARING:** Etter 10 minutter i standby-modus vil strømsparingsfunksjonen automatisk starte for å redusere strømforbruket.
- N) **LYDINNGANG:** Koble til lydavspilleren din til konsollen ved hjelp av medfølgende lydkabel.

* Merk: LED-vinduer viser den øvre meldingen når den er i bruk. Vil vise den nedre meldingen når nedre LED lyser. Kalorier og puls vises i det nedre midtre LED-vinduet.



HEART RATE (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 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.

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 mens du trener. Sett sikkerhetsnøkkelen inn i nøkkelhullet i konsollen.

A) HURTIGSTART

Trykk på **START** for å begynne treningen. Tiden vil telle opp fra 0:00.

Hastigheten er 0,8 km. Hellingen er 0 %.

B) VELG ET PROGRAM

- 1) Velg et PROGRAM ved hjelp av ▼▲, og trykk på **ENTER**.
- 2) Angi informasjon om treningen ved hjelp av ▼▲, og trykk på **ENTER** etter hvert valg.
- 3) Trykk på **START** for å begynne treningen.

MERK: Du kan justere hastigheten og hellingen mens du trener.

C) AVSLUTTE TRENINGSSØKTEN

Når du er ferdig med å trene, vil treningsinformasjonen vises på konsollen i 30 sekunder. Deretter lagres den automatisk til brukerprofilen, hvis du godtok xIDs villkår.

TILBAKESTILLE VALG

For å tilbakestille programvalg eller skjerm, holder du inne **STOP** i tre sekunder.



PROGRAMINFORMASJON

ADVENTURE CS: Manuelt, Intervaller, Vekttap, Rullende, Bakke og HRC-helling.

ADVENTURE CL: Manuelt, Intervaller, Vekttap, Distanse (1K, 5K, 10K), Kalorier (100 Kcal, 300 Kcal, 500 Kcal), HRC-helling.



KLASSISK: MANUELT, INTERVALLER, VEKTTAP.



MANUELT: Juster farten og hellingen manuelt under treningen. Brukeren angir tid, starthastighet og helling.



INTERVALLER: En effektiv fettforbrenningstrening som hjelper deg med å forbedre kondisjonen din. Velg mellom hastighetsintervaller og toppintervaller.

VEKTTAP: Legger til rette for vekttap ved å øke og redusere hastigheten og hellingen (Adventure CS endrer bare helling), samtidig som du forblir i fettforbrenningssonen. Hastighets- og hellingsendringer, segmenter gjentas hvert 30. sekund.



PLUSS: RULLENDE, BAKKE, VEKTTAP

RULLENDE: Simulerer intensiv løping ved å endre hastighet. Hastighetsendringer og segmenter gjentas hvert 30. sekund.

BAKKE: Simulerer løping i bakke. Dette programmet trener muskler og styrker hjerte- og karsystemet. Hastighets- og hellingsendringer, segmenter gjentas hvert 30. sekund.



DISTANSE: Press deg selv og få mer ut av treningen med tre distanseøvelser. Velg mellom 1K, 5K og 10K. Brukeren velger starthastighet og helling.



KALORIER: Sett mål for forbrenning av kalorier ved hjelp av tre øvelser. Velg mellom 100, 300 og 500. Brukeren angir starthastighet og helling. Kaloriforbrenningen beregnes ved hjelp av vektinformasjon fra brukerprofilen.



PROGRAM FOR MÅLSONE FOR PULS: En øvelse som er spesialutformet for at du skal forbli i din angitte målsone for puls. Denne øvelsen krever at du bruker trådløst pulsbelte. Du finner mer informasjon om beregning av målsone på neste side.

HR-HELLING: Programmet justerer hellingen slik at du oppnår ønsket målpuls.

PULSTRENING

Det første trinnet i å finne riktig intensitet for treningen, er å finne makspulsen din (makspuls = $220 - \text{alderen din}$). Den aldersbaserte metoden gir et gjennomsnittlig statistisk bilde på makspulsen din og er en god metode for de fleste, spesielt de som ikke har trent mye pulstrening tidligere. Den mest nøyaktige måten å finne makspulsen din på er å gjennomføre en test hos en kardiolog eller treningsfysiolog. Hvis du er over 40 år gammel, overvektig eller har vært stillesittende i mange år, eller hvis det har vært hjertesykdom i familien, anbefales klinisk testing. Denne oversikten viser eksempler på pulsområdet for en 30 år gammel person som trener i fem ulike pulssoner. For eksempel er en 30 år gammel persons makspuls $220 - 30 = 190$ slag per minutt, og 90 % makspuls er $190 \times 0,9 = 171$ slag per minutt.

Målsone for puls	Treningsvarighet	Eksempel på målsone (30 år gammel)	Din målsone for puls	Anbefalt for
VELDIG HARD 90–100 %	< 5 MIN	171–190 SLAG PER MINUTT		Trente personer og for atletisk trening
HARD 80–90 %	2–10 MIN	152–171 SLAG PER MINUTT		Kortere treningsøkter
MODERAT 70–80 %	10–40 MIN	133–152 SLAG PER MINUTT		Moderat lange treningsøkter
LETT 60–70 %	40–80 MIN	114–133 SLAG PER MINUTT		Lengre og hyppigere korte treningsøkter
VELDIG LETT 50–60 %	20–40 MIN	104–114 SLAG PER MINUTT		Vektkontroll og aktiv opptrening





Du bør angi en målpuls som du kan holde gjennom det meste av treningsøkten. Når du har valgt målpulsen, trykker du på startknappen og starter treningen.

- Dette programmet har en oppvarmingsperiode på fire minutter med helling i nivå en.
- Etter fire minutter vil hellingen gradvis justeres slik at pulsen holdes der du har valgt det ved starten av programmet (innenfor ± 5 slag).
- Når du er i målsone for pulsen (± 5 slag), vil hellingen forbli konstant.

MERKNAD FOR MÅLSONE FOR PULS:

- Du må bruke brystreimen for å kunne bruke HRC-programmet. Med HRC-programmet kan du bare velge tid som mål for treningsøkten.
- Målpulsen velges i intervaller à fem slag.
- Oppvarming og nedtrapping varer i fire minutter hver.
- Etter oppvarming i fire minutter vil hastigheten eller hellingen automatisk justeres slik at du havner i ønsket målsone.
- Displayet viser pulsen mens du trener. Hvis du ligger under målsone for puls, vil tredemøllen justere hastighet eller helling slik at du havner i målsone.
- Hvis pulsen ikke registreres, vil ikke enheten endre hastighet eller helling. Hastigheten vil være uendret i maksimalt 60 sekunder, og deretter vises «INGEN PULS REGISTRERT» og hastigheten reduseres til minimumshastighet.
- Hvis pulsen er 25 slag i minuttet over målsone, vil programmet avsluttes.

Segment		INTERVALLER – KUN HASTIGHET																												Avkjøring 4.00 minutter		
		Oppvarming 4.00 minutter	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26				
Nivå 1	Hastighet (km/t)	4	4,8	4,8	4,8	7,2	4,8	6,4	4,8	8	4,8	8	4,8	8	5,6	8	5,6	8	5,6	8	5,6	8	4,8	8	4,8	8	4,8	7,2	4,8	6,4	4,8	4
Nivå 2	Hastighet (km/t)	4	4,8	5,6	8	5,6	7,2	5,6	8,8	5,6	8,8	5,6	8,8	6,4	8,8	6,4	8,8	6,4	8,8	6,4	8,8	5,6	8,8	5,6	8,8	5,6	8	5,6	7,2	4,8	4	
Nivå 3	Hastighet (km/t)	4	4,8	6,4	8,8	5,6	8,8	5,6	9,6	6,4	9,6	6,4	9,6	7,2	9,6	7,2	9,6	7,2	9,6	7,2	9,6	6,4	9,6	6,4	9,6	5,6	8,8	5,6	7,2	4,8	4	
Nivå 4	Hastighet (km/t)	4	4,8	6,4	9,6	6,4	9,6	6,4	10,4	7,2	10,4	7,2	10,4	8	10,4	8	10,4	8	10,4	8	10,4	7,2	10,4	7,2	10,4	6,4	9,6	6,4	7,2	4,8	4	
Nivå 5	Hastighet (km/t)	4	5,6	7,2	10,4	7,2	10,4	7,2	11,2	8	11,2	8	11,2	8,8	11,2	8,8	11,2	8,8	11,2	8,8	11,2	8	11,2	8	11,2	7,2	10,4	7,2	8	4,8	4	
Nivå 6	Hastighet (km/t)	4	5,6	8	11,2	8	11,2	8	12	8,8	12	8,8	12	9,6	12	9,6	12	9,6	12	9,6	12	8,8	12	8,8	12	8	11,2	8,8	8	4,8	4	
Nivå 7	Hastighet (km/t)	4	5,6	8,8	12	8,8	12	8,8	12,8	9,6	12,8	9,6	12,8	10,4	12,8	10,4	12,8	10,4	12,8	10,4	12,8	9,6	12,8	9,6	12,8	8,8	12	8,8	8	4,8	4	
Nivå 8	Hastighet (km/t)	4	6,4	9,6	12,8	9,6	12,8	9,6	13,6	10,4	13,6	10,4	13,6	11,2	13,6	11,2	13,6	11,2	13,6	11,2	13,6	10,4	13,6	10,4	12,8	8,8	12,8	9,6	8	4,8	4	
Nivå 9	Hastighet (km/t)	4	6,4	10,4	13,6	10,4	13,6	10,4	14,4	11,2	14,4	11,2	14,4	12	14,4	12	14,4	12	14,4	11,2	14,4	11,2	14,4	11,2	13,6	9,6	13,6	9,6	8	4,8	4	
Nivå 10	Hastighet (km/t)	4	6,4	11,2	14,4	11,2	14,4	11,2	15,2	12	15,2	12	15,2	12,8	15,2	12,8	15,2	12,8	15,2	12,8	15,2	12	15,2	12	14,4	10,4	14,4	10,4	8	4,8	4	

Segment		RULLENDE – KUN HASTIGHET																												Avkjøling 4,00 minutter	
		Oppvarming 4,00 minutter	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26			
Nivå 1	Hastighet (km/t)	4	4,8	4,8	5,6	4,8	5,6	7,2	8	7,2	8	7,2	8	7,2	8	7,2	8	7,2	8	7,2	8	7,2	5,6	4,8	5,6	4,8	5,6	4,8	4		
Nivå 2	Hastighet (km/t)	4	4,8	4,8	5,6	4,8	5,6	8	8,8	8	8,8	8	8,8	8	8,8	8	8,8	8	8,8	8	8,8	8	5,6	4,8	5,6	4,8	5,6	4,8	4		
Nivå 3	Hastighet (km/t)	4	4,8	5,6	6,4	5,6	6,4	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	6,4	5,6	6,4	5,6	6,4	4,8	4		
Nivå 4	Hastighet (km/t)	4	4,8	6,4	7,2	6,4	7,2	9,6	10,4	9,6	10,4	9,6	10,4	10,4	9,6	10,4	9,6	10,4	9,6	10,4	9,6	10,4	9,6	7,2	6,4	7,2	6,4	7,2	4,8	4	
Nivå 5	Hastighet (km/t)	4	5,6	7,2	8	7,2	8	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	8	7,2	8	7,2	7,2	4,8	4
Nivå 6	Hastighet (km/t)	4	5,6	8	8,8	8	8,8	11,2	12	11,2	12	11,2	12	11,2	12	11,2	12	11,2	12	11,2	12	11,2	12	11,2	8,8	8	8,8	8	7,2	4,8	4
Nivå 7	Hastighet (km/t)	4	5,6	8,8	9,6	8,8	9,6	12	12,8	12	12,8	12	12,8	12	12,8	12	12,8	12	12,8	12	12,8	12	12,8	12	9,6	8,8	9,6	8,8	8	4,8	4
Nivå 8	Hastighet (km/t)	4	6,4	9,6	10,4	9,6	10,4	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	10,4	9,6	10,4	9,6	8	4,8	4
Nivå 9	Hastighet (km/t)	4	6,4	10,4	11,2	10,4	11,2	13,6	14,4	13,6	14,4	13,6	14,4	13,6	14,4	13,6	14,4	13,6	14,4	13,6	14,4	13,6	14,4	13,6	11,2	10,4	11,2	10,4	8	4,8	4
Nivå 10	Hastighet (km/t)	4	6,4	11,2	14,4	11,2	14,4	11,2	15,2	12	15,2	12	15,2	12,8	15,2	12,8	15,2	12,8	15,2	12,8	15,2	12	15,2	12	14,4	10,4	14,4	10,4	8	4,8	4

ADVENTURE CS

VEKTTAP – KUN HELLING																														
Segment	Oppvarming		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	Avkjøling	
	4.00 minutter																												4.00 minutter	
Nivå 1	0,5	1	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5	4,5	4	4	3,5	3,5	3	3	2,5	2,5	2	2	1,5	1,5	1	0,5
Nivå 2	1	1,5	2	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5	5	5	5	4,5	4,5	4	4	3,5	3,5	3	3	2,5	2,5	2	2	1,5	1
Nivå 3	1,5	2	2,5	3	3	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5	5	5	5,5	5,5	5,5	5	5	4,5	4,5	4	4	3,5	3,5	3	3	2,5	2,5	2	1,5
Nivå 4	2	2,5	3	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5	5	5	5,5	5,5	6	6	6	5,5	5,5	5	5	4,5	4,5	4	4	3,5	3,5	3	3	2,5	2
Nivå 5	2,5	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5	5	5	5,5	5,5	6	6	6,5	6,5	6,5	6	6	5,5	5,5	5	5	4,5	4,5	4	4	3,5	3,5	3	2,5
Nivå 6	2,5	3,5	4	4,5	4,5	5	5	5,5	5,5	6	6	6,5	6,5	7	7	7	6,5	6,5	6	6	5,5	5,5	5	5	4,5	4,5	4	4	3	2,5
Nivå 7	2,5	3,5	4,5	5	5	5,5	5,5	6	6	6,5	6,5	7	7	7,5	7,5	7,5	7	7	6,5	6,5	6	6	5,5	5,5	5	5	4,5	4,5	3	2,5
Nivå 8	2,5	4	4,5	5,5	5,5	6	6	6,5	6,5	7	7	7,5	7,5	8	8	8	7,5	7,5	7	7	6,5	6,5	6	6	5,5	5,5	5	4,5	3	2,5
Nivå 9	2,5	4	5,5	6	6	6,5	6,5	7	7	7,5	7,5	8	8	8,5	8,5	8,5	8	8	7,5	7,5	7	7	6,5	6,5	6	6	5,5	5	3	2,5
Nivå 10	2,5	4	5,5	6,5	6,5	7	7	7,5	7,5	8	8	8,5	8,5	9	9	9	8,5	8,5	8	8	7,5	7,5	7	7	6,5	6,5	6	5,5	3	2,5

ADVENTURE CS

BAKKELØP – ENDRING AV HASTIGHET OG HELLING																															
Segment		Oppvarming		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	Avkjøling	
Tid		4.00 minutter																											4.00 minutter		
Nivå 1	Hastighet (km/t)	4	4,8	4,8	5,6	4,8	5,6	7,2	8	7,2	8	7,2	8	7,2	8	7,2	8	7,2	8	7,2	8	7,2	8	7,2	5,6	4,8	5,6	4,8	5,6	4,8	4
	Helling	0	0	0	0	0	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0	0	0	0,5	0,5	0,5	0,5	0	0	0	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0	0	0	0	0
Nivå 2	Hastighet (km/t)	4	4,8	4,8	5,6	4,8	5,6	8	8,8	8	8,8	8	8,8	8	8,8	8	8,8	8	8,8	8	8,8	8	8,8	8	5,6	4,8	5,6	4,8	5,6	4,8	4
	Helling	0	0	0	0	0	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0	0	0	0	0
Nivå 3	Hastighet (km/t)	4	4,8	5,6	6,4	5,6	6,4	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	6,4	5,6	6,4	5,6	6,4	4,8	4
	Helling	0	0	0	0	0	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0	0	0	0	0
Nivå 4	Hastighet (km/t)	4	4,8	6,4	7,2	6,4	7,2	9,6	10,4	9,6	10,4	9,6	10,4	10,4	10,4	9,6	10,4	9,6	10,4	9,6	10,4	9,6	10,4	9,6	7,2	6,4	7,2	6,4	7,2	4,8	4
	Helling	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Nivå 5	Hastighet (km/t)	4	5,6	7,2	8	7,2	8	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	8	7,2	8	7,2	7,2	4,8	4
	Helling	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1	1	1	1,5	1,5	1	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Nivå 6	Hastighet (km/t)	4	5,6	8	8,8	8	8,8	11,2	12	11,2	12	11,2	12	11,2	12	11,2	12	11,2	12	11,2	12	11,2	12	11,2	8,8	8	8,8	8	7,2	4,8	4
	Helling	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1	1	1	1,5	1,5	1	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Nivå 7	Hastighet (km/t)	4	5,6	8,8	9,6	8,8	9,6	12	12,8	12	12,8	12	12,8	12	12,8	12	12,8	12	12,8	12	12,8	12	12,8	12	9,6	8,8	9,6	8,8	8	4,8	4
	Helling	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1	1	1	1,5	1,5	1,5	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	1	1	1	1,5	1,5	1	1	1	1	1
Nivå 8	Hastighet (km/t)	4	6,4	9,6	10,4	9,6	10,4	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	10,4	9,6	10,4	9,6	8	4,8	4
	Helling	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2	1,5	1,5	1,5	1,5	1	1	1	1	1
Nivå 9	Hastighet (km/t)	4	6,4	10,4	11,2	10,4	11,2	13,6	14,4	13,6	14,4	13,6	14,4	13,6	14,4	13,6	14,4	13,6	14,4	13,6	14,4	13,6	14,4	13,6	11,2	10,4	11,2	10,4	8	4,8	4
	Helling	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2	2	2,5	2,5	2,5	2,5	2	2	2	2	1,5	1,5	1,5	1,5	1	1	1	1
Nivå 10	Hastighet (km/t)	4	6,4	11,2	12	11,2	12	14,4	15,2	14,4	15,2	14,4	15,2	14,4	15,2	14,4	15,2	14,4	15,2	14,4	15,2	14,4	15,2	14,4	12	11,2	12	11,2	8	4,8	4
	Helling	1	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	2,5	2,5	2,5	2,5	3	3	3	3	2,5	2,5	2,5	2,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1	1	1	1

ADVENTURE CL

HASTIGHETSINTERVALLER – KUN HASTIGHET						
Segment		Oppvarming		1	2	Avkjøling
Tid		4.00 minutter		90 sek	30 sek	4.00 minutter
Nivå 1	Hastighet (km/t)	1,6	2,4	3,2	6,4	1,6
Nivå 2	Hastighet (km/t)	1,6	2,4	3,2	7,2	1,6
Nivå 3	Hastighet (km/t)	2,1	3	4	8	2,1
Nivå 4	Hastighet (km/t)	2,1	3	4	8,8	2,1
Nivå 5	Hastighet (km/t)	2,4	3,7	4,8	9,6	2,4
Nivå 6	Hastighet (km/t)	2,4	3,7	4,8	10,4	2,4
Nivå 7	Hastighet (km/t)	2,9	4,2	5,6	11,2	2,9
Nivå 8	Hastighet (km/t)	2,9	4,2	5,6	12	2,9
Nivå 9	Hastighet (km/t)	3,2	4,8	6,4	12,8	3,2
Nivå 10	Hastighet (km/t)	3,2	4,8	6,4	13,6	3,2

ADVENTURE CL

VEKTTAP – ENDRINGER AV HASTIGHET OG HELLING													
Segment		Oppvarming		1	2	3	4	5	6	7	8	Avkjøling	
Tid		4.00 minutter		30 sek	30 sek	30 sek	30 sek	30 sek	30 sek	30 sek	30 sek	4.00 minutter	
Nivå 1	Helling	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	0,5	0,5	1	1,5	0,5	0
	Hastighet (km/t)	1,6	2,4	3,2	4	4,8	5,6	6,4	5,6	4,8	4	3,7	2,4
Nivå 2	Helling	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	1	0,5	1	1,5	0,5	0
	Hastighet (km/t)	2,1	3	4	4,8	5,6	6,4	7,2	6,4	5,6	4,8	4,2	2,9
Nivå 3	Helling	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2	1	0,5
	Hastighet (km/t)	2,4	3,7	4,8	5,6	6,4	7,2	8	7,2	6,4	5,6	4,8	3,2
Nivå 4	Helling	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2	1	0,5
	Hastighet (km/t)	2,9	4,2	5,6	6,4	7,2	8	8,8	8	7,2	6,4	5,4	3,7
Nivå 5	Helling	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5	1,5	1
	Hastighet (km/t)	3,2	4,8	6,4	7,2	8	8,8	9,6	8,8	8	7,2	6,1	4
Nivå 6	Helling	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5	1,5	1
	Hastighet (km/t)	3,7	5,4	7,2	8	8,8	9,6	10,4	9,6	8,8	8	6,6	4,5
Nivå 7	Helling	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3	2	1,5
	Hastighet (km/t)	4	6,1	8	8,8	9,6	10,4	11,2	10,4	9,6	8,8	7,2	4,8
Nivå 8	Helling	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3	2	1,5
	Hastighet (km/t)	4,5	6,6	8,8	9,6	10,4	11,2	12	11,2	10,4	9,6	7,8	5,3
Nivå 9	Helling	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5	3	3,5	2,5	2
	Hastighet (km/t)	4,8	7,2	9,6	10,4	11,2	12	12,8	12	11,2	10,4	8,5	5,6
Nivå 10	Helling	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5	3	3,5	2,5	2
	Hastighet (km/t)	5,3	7,8	10,4	11,2	12	12,8	13,6	12,8	12	11,2	9	6,1



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.



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 personskade.
- 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 stikkontakten 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 støpsel. 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 støpsel 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 SIKKERHETSNØKKELEN

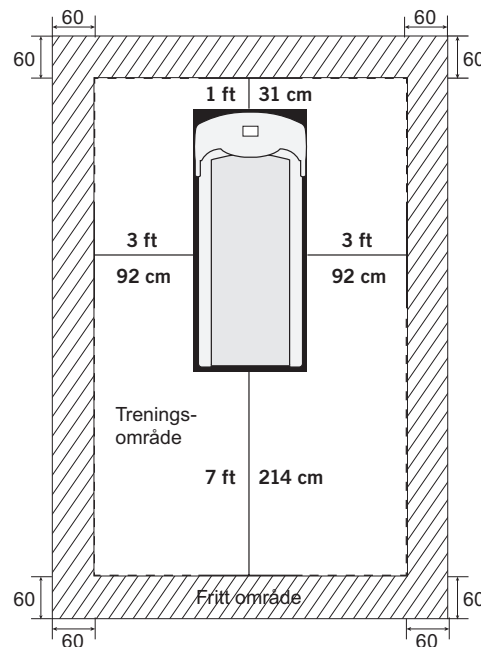
Tredemøllen starter ikke hvis ikke sikkerhetsnøkkelen er satt inn. Fest klipsenden godt til klærne. Denne sikkerhetsnøkkelen kutter strømmen til tredemøllen hvis du faller. Det er bedre å bruke treningsklær og feste klipsen til disse. Annenhver uke bør du kontrollere at sikkerhetsnøkkelen fungerer før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

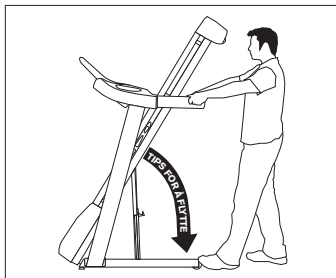
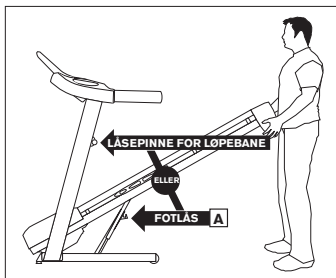
RIKTIG BRUK

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.



GÅ AV TREDEMØLLEN I EN NØDSITUASJON

Ved nødsituasjoner plasserer du begge hendene på sidearmstøttene slik at du kan holde deg oppe. 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.

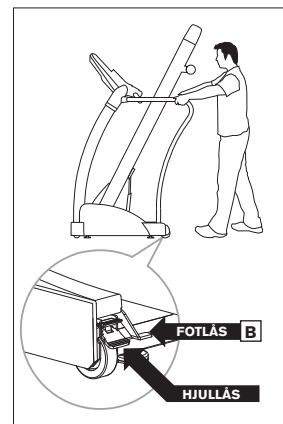
SLÅ SAMMEN TREDEMØLLEN

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.

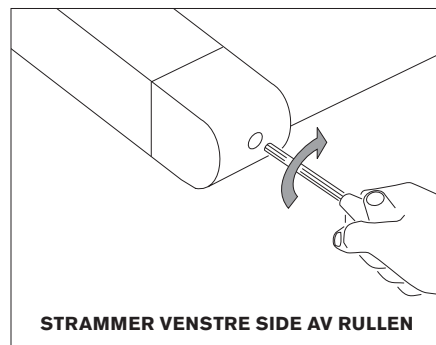
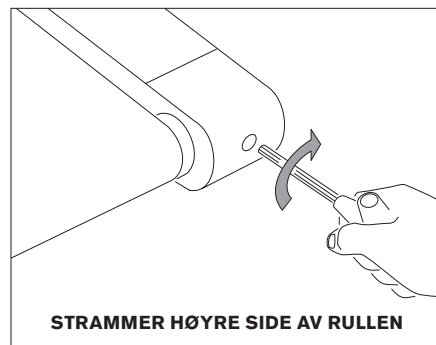
FORSIKTIG

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.

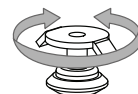
Hvis du føler at du sklir når du løper på tredemøllen, må du stramme løpebåndet. I de fleste tilfeller har båndet strukket seg under bruk, noe som får båndet til å slure. Dette er en normal og vanlig justering. For å rette opp denne sluringen, **må du slå av tredemøllen** og stramme **begge de bakre rulleboltene** med $\frac{1}{4}$ 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 $\frac{1}{4}$ 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 fabrikken. Båndet kan forskyve seg under transport. Før du tar i bruk tredemøllen, må du forvisse deg om at båndet er sentrert og at det holder seg sentrert for å sikre problemfri drift.

⚠ FORSIKTIG

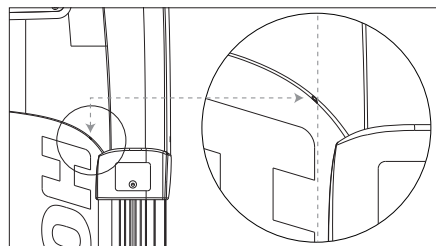
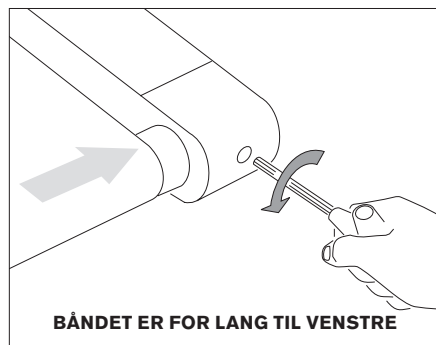
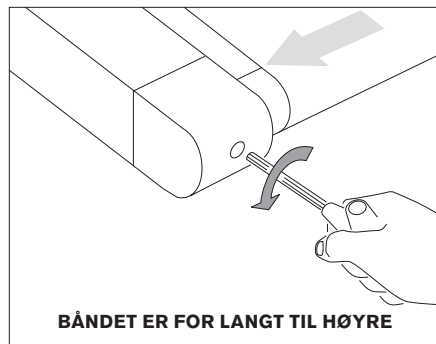
Kjør ikke båndet raskere enn 1,6 km/t under sentreringen. Hold fingre, hår og klær vekk fra båndet til enhver tid.

Hvis løpebåndet er for langt til høyre: Mens tredemøllen går i 1,6 km/t, skrur du den venstre justeringsbolten mot urviseren ¼ 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 1,6 km/t, skrur du den høyre justeringsbolten mot urviseren ¼ 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.

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

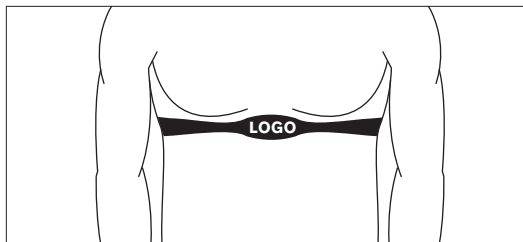
Du skal alltid stå i ro på sideskinnene når du måler pulsen. Hvis du sjekker pulsen mens du er i bevegelse, vil det føre til unøyaktige avlesninger. Ikke trykk hardt på sensoren. Da kan den bli skadet.

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 gummielektrodenes 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 SENTERING 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 arytmi.
- 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 problemløsingsspørsmål 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.

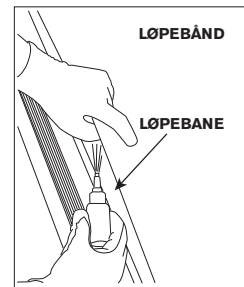
HVER 6. MÅNED ELLER 240 KM

- Båndet på tredemøllen må smøres hver sjettede måned 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

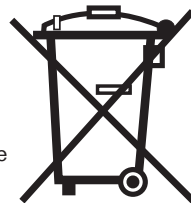
Los productos de Vision Fitness /Horizon Fitness/TEMPO Fitness /TREO Fitness son reciclables. Cuando se termina la vida útil de un aparato o una máquina, entréguelos an una empresa local de eliminación de residuos para su reciclaje.

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