



TT5.0

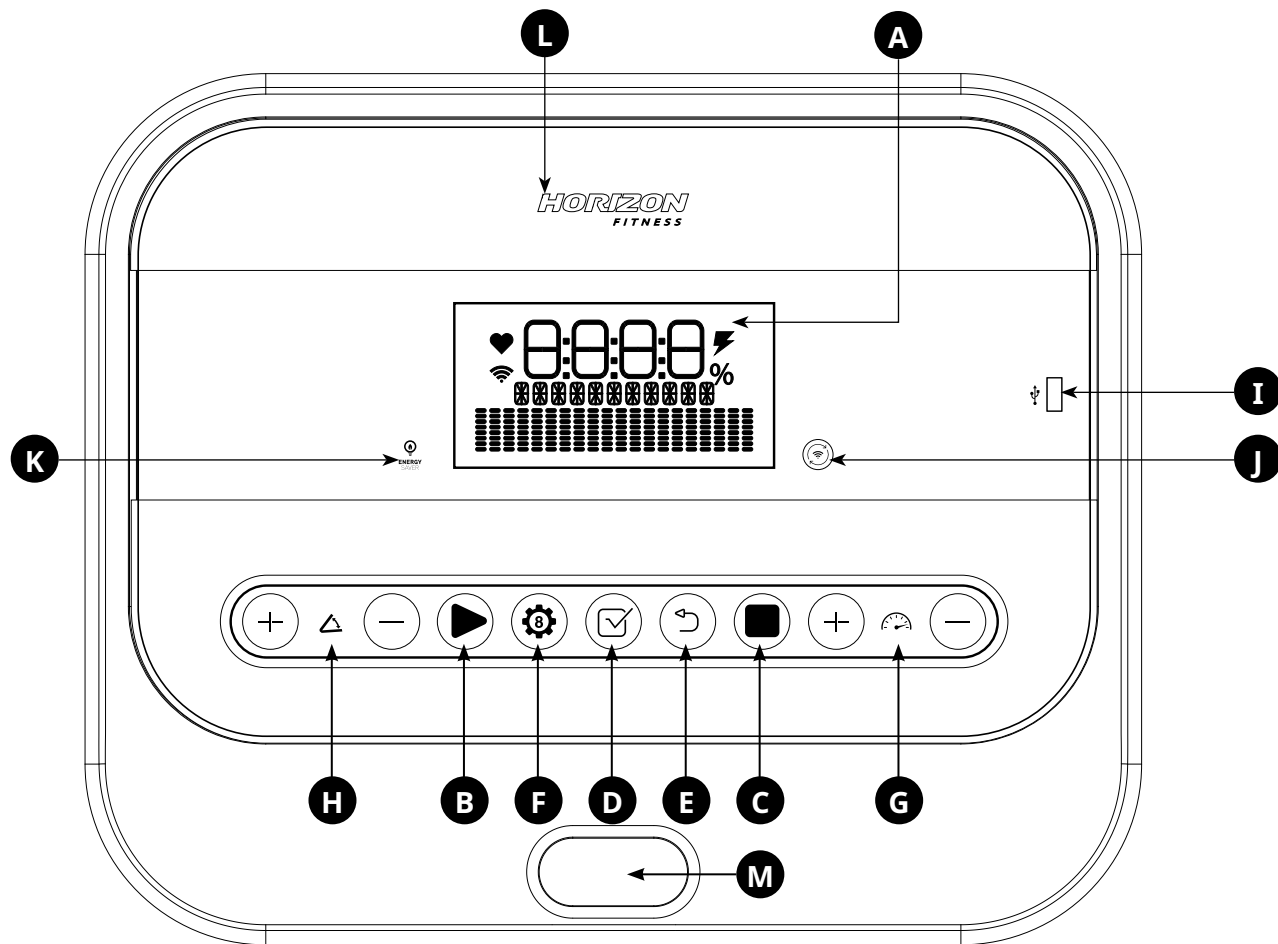


BRUKSANVISNING

BRUKE TREDEMØLLEN



Dette avsnittet forklarer hvordan du bruker tredemøllens konsoll og programmeringsfunksjon.



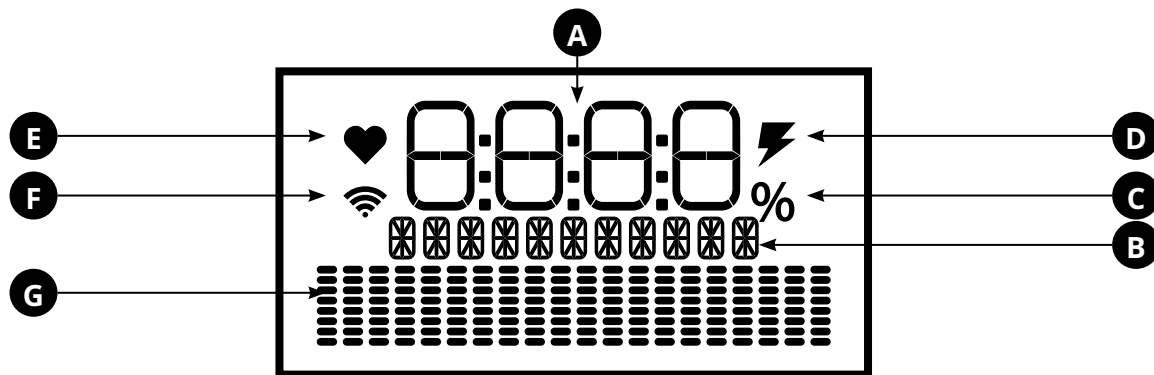
TT 5.0 BRUKE KONSOLLEN

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

- A) **LCD-SKJERM:** Tid, distanse, hastighet, skritt, kalorier, helling og puls
- B) **START:** Trykk for å starte treningen
- C) **STOPP:** Trykk for å avslutte treningen. Hold inne for å nullstille konsollen
- D) **ENTER-TAST:** Trykk for å bekrefte valg ved programmering. Eller trykk for å endre visningen mens du trener.
- E) **TILBAKE:** Trykk for å gå tilbake til forrige valg
- F) **PROGRAMTASTER:** Trykk for å velge trening
- G) **HASTIGHETSTASTER** $\oplus$ $\ominus$: Trykk for å justere hastigheten
- H) **HELLINGSTASTER** $\oplus$ $\ominus$: Trykk for å justere hellingen
- I) **USB:** Brukes til å lade ved 1 A
- J) **WI-FI-TILKOBLING (EKSTRAUTSTYR):** Trykk for å tilbakestille eller koble til den trådløse tilkoblingen. Se side 8 for mer informasjon.
- K) **STRØMSPARING:** Viser om maskinen er i strømsparingsmodus
- L) **HORIZON-LED:** Lyser når strømmen slås på
- M) **SIKKERHETSNØKKELPOSISJON:** Aktiverer tredemøllen når sikkerhetsnøkkelen føres inn



TT5.0 SKJERM



VISNINGER

- A) **TRENINGSinFORMASJON:** Viser tid, hastighet, skritt, kalorier, distanse, helling og puls
- B) **MÅLING AV TRENINGSinFORMASJON:** Viser som KM, KM/H, CAL, og så videre.
- C) **HELLINGSPROSENT:** Viser hellingen i prosent
- D) **LADING:** Viser ikonet når en enhet lades
- E) **PULS:** Ved kontakt med begge håndtakene vil pulsikonet blinke
- F) **WI-FI:** Indikerer at det finnes et trådløst nett, samt signalstyrken (lav, middels, høy)
- G) **PROGRAMPROFIL:** Viser profilen for programmet som brukes





KONFIGURER XID-KONTO FOR VIEWFIT-TILKOBLING

Når du oppretter en xID-konto, kan du lagre og dele treningsdata på **viewfit.com**

Det kan lagres inntil fire brukere per maskin. Denne prosessen er det første skrittet for å koble til utstyret ditt. Det må gjøres fra en datamaskin, et nettbrett eller en mobil enhet som er koblet til internett.

- 1) Gå til **viewfit.com**
- 2) Når nettstedet åpnes, velger du alternativet **KOBLE TIL UTSTYRET DITT** i toppmenyen.
- 3) Det første du må gjøre for å koble til utstyret ditt, er å opprette en xID-konto. Det blir din pålogging til ViewFit.
- 4) Skriv inn telefonnummeret ditt eller et annet tall med 10–14 sifre. Dette blir kontonummeret ditt.
- 5) Fyll ut profilinformasjonen for å sette opp din xID-konto. Du blir bedt om å oppgi en e-postadresse som ikke er knyttet til en annen xID-konto. Kontroller e-posten din etter at du har gjennomført prosessen. Du skal ha mottatt en lenke som du må bruke for å bekrefte kontoen din.

KOBLE TIL WI-FI OG VELGE TIDSSONE

Når du har opprettet din xID-konto, kan du aktivere Wi-Fi på utstyret ditt. Husk at du trenger en datamaskin, et nettbrett eller en mobil enhet som er koblet til internett.

- 6) Hold inne  i 3–5 sekunder. Oppgi tidssone og trykk på **ENTER**. Beskjeden **AKTIVERT** vises på skjermen.
- 7) Gå til Wi-Fi-innstillingene på datamaskinen eller en annen enhet. Velg nettverket som heter det samme som modellen din. Ved å gjøre dette kan du koble utstyret ditt til det trådløse nettverket.
- 8) Det vises et nytt vindu med en liste over de trådløse nettverkene som utstyret ditt har registrert. Velg Wi-Fi-nettverket, og koble til.
- 9) Nå kan du koble datamaskinen eller enheten din til det vanlige Wi-Fi-nettverket igjen. Gå til innstillingene igjen, og koble deg til på vanlig måte.

Gratulerer! Nå er du koblet til og klar til å begynne.



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.
- 5) Velg din xID-konto, bruker, gjest eller rediger bruker ved hjelp av $\oplus \ominus$, og trykk på **ENTER**.
- 6) Når du logger deg inn for første gang som bruker 1–4, blir du bedt om å oppgi din xID.
 - a) Oppgi xID-kontonummeret ditt ved hjelp av $\oplus \ominus$, og trykk på **ENTER** for å bekrefte. Når du er ferdig, trykker du på **ENTER**.
 - b) Skriv inn passordet ditt ved hjelp av $\oplus \ominus$, og trykk på **ENTER** for å bekrefte. Når du er ferdig, trykker du på **ENTER**.
 - c) Hvis du oppgir feil nummer når du skriver inn xID eller passord, trykker du på **TILBAKE** for å skrive inn nummeret på nytt.

A) HURTIGSTART

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

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

B) VELG ET PROGRAM

- 1) Velg et **PROGRAM** ved hjelp av $\oplus \ominus$ eller , og trykk på **ENTER**.
- 2) Angi informasjon om treningen ved hjelp av $\oplus \ominus$, 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 TRENING SØKTEN

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 vilkår.

TILBAKESTILLE VALG

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

PROGRAMINFORMASJON



MANUELL: Lar deg manuelt velge hastighet, helling, treningstid og så videre. Alle data regnes fra null.

5000 SKRITT: Fremmer sunn aktivitet med to skrittbaserte treningsøkter, som beregnes basert på gjennomsnittlig skrittlengde.

RULLENDE BAKKER: Simulerer å løpe opp og ned bakker for å forbedre utholdenheten.

FJELLKLATRING: En mer intens versjon av **BAKKELØP** som simulerer løping opp og ned et fjell. Dette forbedrer hjerte- og karsystem.

VEKTTAP: Legger til rette for vekttap ved å øke og redusere hastigheten og hellingen mens du hele tiden er i fettforbrenningssonen.

INTERVALL: Gir deg økt styrke, hastighet og utholdenhet ved å øke og redusere hastigheten gjennom treningen

PULSHASTIGHET: Programmet justerer hastigheten slik at du oppnår målpuls.

EGENDEFINERT: Lar deg lage og gjenbruke en perfekt treningsøkt for deg, med angitt hastighet, helling og tid. Det ultimate innen personlig programmering. Tidsbasert mål. Din egendefinerte trening lagres automatisk.

PROGRAMDIAGRAMMER



Rullende bakker (ti nivåer) Kun hastighet												
Hastighetsendringer og segmenter gjentas hvert 30. sekund.												
Segment	Oppvarming		1	2	3	4	5	6	7	8	Nedtrapping	
Tid	4.00 min		30 sek	30 sek	30 sek	30 sek	30 sek	30 sek	30 sek	30 sek	4.00 min	
Nivå 1	0,5	1,5	2	2,5	3	3,5	4	3,5	3	2,5	2,3	1,5
Nivå 2	0,5	1,9	2,5	3	3,5	4	4,5	4	3,5	3	2,6	1,8
Nivå 3	0,5	2,3	3	3,5	4	4,5	5	4,5	4	3,5	3	2
Nivå 4	1	2,6	3,5	4	4,5	5	5,5	5	4,5	4	3,4	2,3
Nivå 5	1	3	4	4,5	5	5,5	6	5,5	5	4,5	3,8	2,5
Nivå 6	1	3,4	4,5	5	5,5	6	6,5	6	5,5	5	4,1	2,8
Nivå 7	1,4	3,8	5	5,5	6	6,5	7	6,5	6	5,5	4,5	3
Nivå 8	1,4	4,1	5,5	6	6,5	7	7,5	7	6,5	6	4,9	3,3
Nivå 9	1,4	4,5	6	6,5	7	7,5	8	7,5	7	6,5	5,3	3,5
Nivå 10	1,4	4,9	6,5	7	7,5	8	8,5	8	7,5	7	5,6	3,8

Fjellklatring (tolv nivåer)												
Hellingsendringer og segmenter gjentas hvert 30. sekund.												
Segment	Oppvarming		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tid	4.00 min		30 sek	30 sek	30 sek	30 sek	30 sek	30 sek	30 sek	30 sek	30 sek	30 sek
Nivå 1	0	0	1	1,5	2	2,5	3	3	2,5	2	1,5	1
Nivå 2	0	0	1,5	2	2,5	3	3,5	3,5	3	2,5	2	1,5
Nivå 3	0	1	2	2,5	3	3,5	4	4	3,5	3	2,5	2
Nivå 4	0	1,5	2,5	3	3,5	4	4,5	4,5	4	3,5	3	2,5
Nivå 5	0	1,5	3	3,5	4	4,5	5	5	4,5	4	3,5	3
Nivå 6	0	1,5	3,5	4	4,5	5	5,5	5,5	5	4,5	4	3,5
Nivå 7	0	1,5	4	4,5	5	5,5	6	6	5,5	5	4,5	4
Nivå 8	0	2	4,5	5	5,5	6	6,5	6,5	6	5,5	5	4,5
Nivå 9	0	2	5	5,5	6	6,5	7	7	6,5	6	5,5	5
Nivå 10	0	2	5,5	6	6,5	7	7,5	7,5	7	6,5	6	5,5
Nivå 11	1	2	6	6,5	7	7,5	8	9	7,5	7	6,5	6
Nivå 12	1	2	6,5	7	7,5	8	8,5	9,5	8	7,5	7	6,5



Vekttap (ti nivåer)													
Hastighets- og hellingsendringer, segmenter gjentas hvert 30. sekund.													
Segment	Oppvarming	1	2	3	4	5	6	7	8	Nedtrapping			
Tid	4.00 min	30 sek	30 sek	30 sek	30 sek	30 sek	30 sek	30 sek	30 sek	4.00 min			
Nivå 1	Helling	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	0,5	1	1,5	0,5	0	
	Hastighet	0,5	1,5	2	2,5	3	3,5	4	3,5	3	2,5	2,3	1,5
Nivå 2	Helling	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	1	0,5	1	1,5	0,5	0
	Hastighet	0,5	1,9	2,5	3	3,5	4	4,5	4	3,5	3	2,6	1,8
Nivå 3	Helling	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2	1	0,5
	Hastighet	0,5	2,3	3	3,5	4	4,5	5	4,5	4	3,5	3	2
Nivå 4	Helling	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2	1	0,5
	Hastighet	1	2,6	3,5	4	4,5	5	5,5	5	4,5	4	3,4	2,3
Nivå 5	Helling	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5	1,5	1
	Hastighet	1	3	4	4,5	5	5,5	6	5,5	5	4,5	3,8	2,5
Nivå 6	Helling	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5	1,5	1
	Hastighet	1	3,4	4,5	5	5,5	6	6,5	6	5,5	5	4,1	2,8
Nivå 7	Helling	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3	2	1,5
	Hastighet	1,4	3,8	5	5,5	6	6,5	7	6,5	6	5,5	4,5	3
Nivå 8	Helling	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3	2	1,5
	Hastighet	1,4	4,1	5,5	6	6,5	7	7,5	7	6,5	6	4,9	3,3
Nivå 9	Helling	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5	3	3,5	2,5	2
	Hastighet	1,4	4,5	6	6,5	7	7,5	8	7,5	7	6,5	5,3	3,5
Nivå 10	Helling	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5	3	3,5	2,5	2
	Hastighet	1,4	4,9	6,5	7	7,5	8	8,5	8	7,5	7	5,6	3,8

Intervaller 2 (ti nivåer)						
Hastighetsendringer og segmenter gjentas hvert 60. og 30. sekund.						
Segment	Oppvarming		1	2	Nedtrapping	
Tid	4.00 min		60 sek	30 sek	4.00 min	
Nivå 1	1	1,5	2	4	1,5	1
Nivå 2	1	1,5	2	4,5	1,5	1
Nivå 3	1,3	1,9	2,5	5	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	6	2,3	1,5
Nivå 6	1,5	2,3	3	6,5	2,3	1,5
Nivå 7	1,8	2,6	3,5	7	2,6	1,8
Nivå 8	1,8	2,6	3,5	7,5	2,6	1,8
Nivå 9	2	3	4	8	3	2
Nivå 10	2	3	4	8,5	3	2

 STRØMSPARING (VENTEMODUS)

Maskinen har en spesialfunksjon som kalles strømsparing. Denne funksjonen aktiveres ikke automatisk. Når strømsparing aktiveres, vil skjermen automatisk gå til ventemodus (strømsparing) etter 15 minutter uten aktivitet. Denne funksjonen sparer strøm ved å deaktivere det meste av strømmen til maskinen til du trykker på en tast på konsollen. Funksjonen kan slås av og på i ingeniørmenyen.



LISTE OVER TIDSSONER

KODE	TIDSSONE	TID
10	Azores Standard Time	(GMT -01.00) Azorene
12	Cape Verde Standard Time	(GMT -01.00) Kapp Verde
43	Mid-Atlantic Standard Time	(GMT -02.00) Midt-Atlanteren
27	E. South America Standard Time	(GMT -03.00) Brasilia
58	SA Eastern Standard Time	(GMT -03.00) Buenos Aires, Georgetown
35	Greenland Standard Time	(GMT -03.00) Grønland
51	Newfoundland Standard Time	(GMT -03.30) Newfoundland og Labrador
06	Atlantic Standard Time	(GMT -04.00) Atlantic Time (Canada)
60	SA Western Standard Time	(GMT -04.00) Caracas, La Paz
17	Central Brazilian Standard Time	(GMT -04.00) Manaus
54	Pacific SA Standard Time	(GMT -04.00) Santiago
59	SA Pacific Standard Time	(GMT -05.00) Bogota, Lima, Quito
28	Eastern Standard Time	(GMT -05.00) Eastern Time (USA og Canada)
70	US Eastern Standard Time	(GMT -05.00) Indiana (øst)
15	Central America Standard Time	(GMT -06.00) Sentral-Amerika
21	Central Standard Time	(GMT -06.00) Central Time (USA og Canada)
22	Central Standard Time (Mexico)	(GMT -06.00) Guadalajara, Mexico City, Monterrey
11	Canada Central Standard Time	(GMT -06.00) Saskatchewan
71	US Mountain Standard Time	(GMT -07.00) Arizona
45	Mountain Standard Time (Mexico)	(GMT -07.00) Chihuahua, La Paz, Mazatlán
44	Mountain Standard Time	(GMT -07.00) Mountain Time (USA og Canada)
55	Pacific Standard Time	(GMT -08.00) Pacific Time (USA og Canada), Tijuana
02	Alaskan Standard Time	(GMT -09.00) Alaska
38	Hawaiian Standard Time	(GMT -10.00) Hawaii
61	Samoa Standard Time	(GMT -11.00) Midwayøylene, Samoa

KODE	TIDSSONE	TID
36	Greenwich Standard Time	(GMT) Casablanca, Monrovia
34	GMT Standard Time	(GMT) Greenwich Mean Time : Dublin, Edinburgh, Lisboa, London
75	W. Europe Standard Time	(GMT +01.00) Amsterdam, Berlin, Bern, Rome, Stockholm, Wien
18	Central Europe Standard Time	(GMT +01.00) Beograd, Bratislava, Budapest, Ljubljana, Praha
56	Romance Standard Time	(GMT +01.00) Brussel, København, Madrid, Paris
19	Central European Standard Time	(GMT +01.00) Sarajevo, Skopje, Warszawa, Zagreb
74	W. Central Africa Standard Time	(GMT +01.00) Vestre Sentral-Afrika
37	GTB Standard Time	(GMT +02.00) Aten, București, Istanbul
29	Egypt Standard Time	(GMT +02.00) Kairo
64	South Africa Standard Time	(GMT +02.00) Harare, Pretoria
32	FLE Standard Time	(GMT +02.00) Helsinki, Kiev, Riga, Sofia, Tallinn, Vilnius
41	Israel Standard Time	(GMT +02.00) Jerusalem
26	E. Europe Standard Time	(GMT +02.00) Minsk
48	Namibia Standard Time	(GMT +02.00) Windhoek
05	Arabic Standard Time	(GMT +03.00) Bagdad
03	Arab Standard Time	(GMT +03.00) Kuwait, Riyadh
57	Russian Standard Time	(GMT +03.00) Moskva, St. Petersburg, Volgograd
24	E. Africa Standard Time	(GMT +03.00) Nairobi
40	Iran Standard Time	(GMT +03.30) Teheran
04	Arabian Standard Time	(GMT +04.00) Abu Dhabi, Muscat
09	Azerbaijan Standard Time	(GMT +04.00) Baku
33	Georgian Standard Time	(GMT +04.00) Tbilisi
13	Caucasus Standard Time	(GMT +04.00) Jerevan
01	Afghanistan Standard Time	(GMT +04.30) Kabul
30	Ekaterinburg Standard Time	(GMT +05.00) Jekaterinburg

LISTE OVER TIDSSONER

KODE	TIDSSONE	TID
76	West Asia Standard Time	(GMT +05.00) Islamabad, Karachi, Tasjkent
39	India Standard Time	(GMT +05.30) Chennai, Kolkata, Mumbai, New Delhi
49	Nepal Standard Time	(GMT +05.45) Katmandu
47	N. Central Asia Standard Time	(GMT +06.00) Almaty, Novosibirsk
16	Central Asia Standard Time	(GMT +06.00) Astana, Dhaka
65	Sri Lanka Standard Time	(GMT +06.00) Sri Jayawardenepura
46	Myanmar Standard Time	(GMT +06.30) Yangôn (Rangoon)
62	SE Asia Standard Time	(GMT +07.00) Bangkok, Hanoi, Jakarta
53	North Asia Standard Time	(GMT +07.00) Krasnojarsk
23	China Standard Time	(GMT +08.00) Beijing, Chongqing, Hongkong SAR, Ürümqi
52	North Asia East Standard Time	(GMT +08.00) Irkutsk, Ulan Bator
63	Singapore Standard Time	(GMT +08.00) Kuala Lumpur, Singapore
73	W. Australia Standard Time	(GMT +08.00) Perth
66	Taipei Standard Time	(GMT +08.00) Taipei
68	Tokyo Standard Time	(GMT +09.00) Osaka, Sapporo, Tokyo
42	Korea Standard Time	(GMT +09.00) Seoul
78	Yakutsk Standard Time	(GMT +09.00) Jakutsk
14	Cen. Australia Standard Time	(GMT +09.30) Adelaide
07	AUS Central Standard Time	(GMT +09.30) Darwin
25	E. Australia Standard Time	(GMT +10.00) Brisbane
08	AUS Eastern Standard Time	(GMT +10.00) Canberra, Melbourne, Sydney
77	West Pacific Standard Time	(GMT +10.00) Guam, Port Moresby
67	Tasmania Standard Time	(GMT +10.00) Hobart
72	Vladivostok Standard Time	(GMT +10.00) Vladivostok
20	Central Pacific Standard Time	(GMT +11.00) Magadan, Solomon Islands, New Caledonia

KODE	TIDSSONE	TID
50	New Zealand Standard Time	(GMT +12.00) Auckland, Wellington
31	Fiji Standard Time	(GMT +12.00) Fijøyene, Kamtsjatkahalvøya, Marshalløyene
69	Tonga Standard Time	(GMT +13.00) Nuku'alofa



TT5.0



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:

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

MODELLNAVNET: **HORIZON**

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

TREDEMØLLE



KONSOLL

FLASKEHOLDER

AV/PÅ-BRYTER
STRØMKABEL

MAGASINHOLDER

KONSOLLSTANG

KORT HÅNDTAKSETT

PASSERING AV
SIKKERHETSØKSEL

MOTORDEKSEL

SIDESKINNE

LØPEBÅND/BANE

BAKKE RULLE
SPENNINGS-/JUSTERINGSBOLTER

TRANSPORTHJUL



FOTLÅS (UNDER LØPEBANE)

MEDFØLGENDE VERKTØY:

- ☐ T-nøkkel
- ☐ L-nøkkel
- ☐ Skrutrekker

MEDFØLGENDE DELER:

- ☐ 1 KONSOLLSETT
- ☐ 4 KONSOLLSTANG
- ☐ 1 KORT HÅNDTAKSETT
- ☐ 1 UNDERSTELL
- ☐ 2 FLASKEHOLDER
- ☐ 2 MAGASINHOLDER
- ☐ 1 SIKKERHETSNØKKEL
- ☐ 1 STRØMKABEL
- ☐ 1 SILIKONOLJE



TRENGER DU HJELP?

Kontakt kundeservice hvis du har spørsmål eller hvis det mangler deler. Du finner kontaktinformasjonen på baksiden av denne bruksanvisningen.

FØR MONTERING

UTPAKKING

Plasser esken med tredemøllen på et jevnt og flatt underlag. Det anbefales at du legger et beskyttende dekke på gulvet. Vær FORSIKTIG ved håndtering og transport av denne enheten. Esken må ikke åpnes mens 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 og monter enheten der den skal brukes. Tredemøllen er utstyrt med høytrykksdempere og kan plutselig åpne seg ved feil håndtering. 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.
- HVIS DU IKKE FØLGER DISSE INSTRUKSJONENE, KAN DET FØRE TIL SKADER!

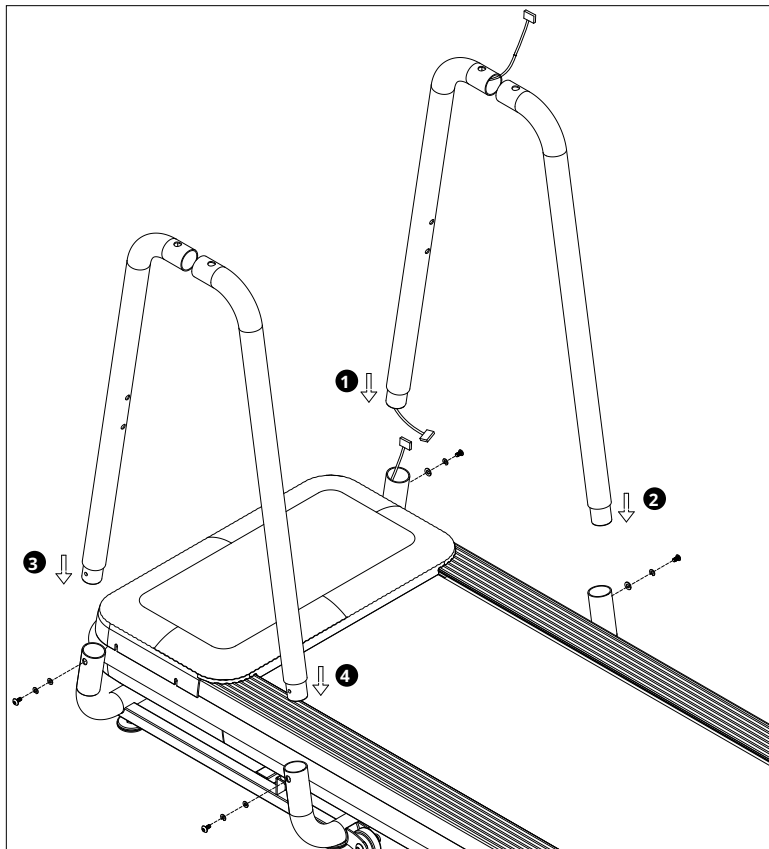
VIKTIG INFORMASJON

- Under hvert monteringsstrinn må du forsikre deg om at ALLE muttere og bolter er på plass og delvis skrudd inn. Det anbefales at du monterer hele enheten før du strammer boltene.
- Flere deler leveres ferdig smurt for å forenkle montering og bruk. Ikke tørk av smøremiddelet. Hvis du opplever problemer, anbefales det å påføre litt litiumbasert sykkel-smørefett.





MONTERING TRINN 1



- 1 Åpne **DELEPAKKE 1**
- 2 Se punkt 1 på tegningen. Plukk ut konsollstangen med **KONSOLLKABEL**, og koble kabelen fra **UNDERSTELLET**. Fest deretter konsollstangen til **UNDERSTELLET**, og skru inn ett feste (**Z01 + Z03 + Z04**)
- A Se punkt 2 på tegningen. Koble **KONSOLLSTANGEN** til **UNDERSTELLET**, og skru inn ett feste. Se monteringsanvisningen for nummer 2, og gjenta deretter for nummer 3 og 4.



Z01

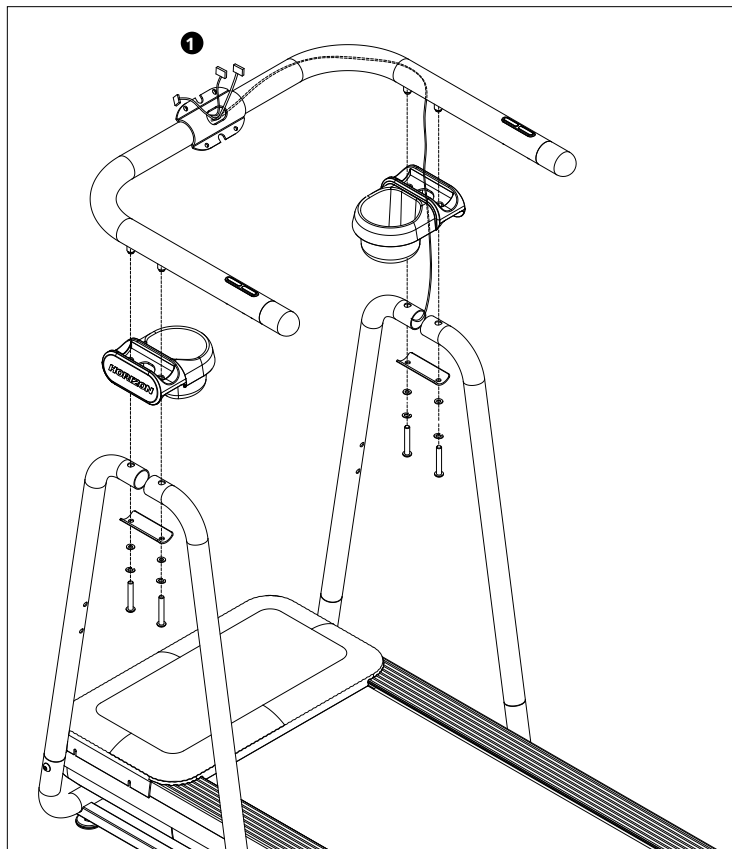


Z03

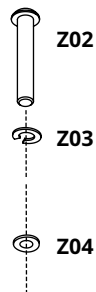


Z04

MONTERING TRINN 2



- A Fest to **FLASKEHOLDERE** på begge sider av **KONSOLLSTANGEN**, og før deretter **KONSOLLKABELN** gjennom **FLASKEHOLDEREN** på høyre side
- 1 Fest **KONSOLLKABELN** til **TILKOBLINGSKABELN**, som du finner på det **KORTE HÅNDTAK**. Trekk deretter i **TILKOBLINGSKABELN** til du får tak i **KONSOLLKABELN**
- 2 Fest **KORTE HÅNDTAK** på begge sider av **FLASKEHOLDEREN**
- 3 Åpne **DELEPAKKE 2**. Fest **PLATEN** under **KONSOLLSTANGEN** på venstre side, og monter ett feste (**Z02 + Z03 + Z04**)
- B Gjenta prosess C på høyre side



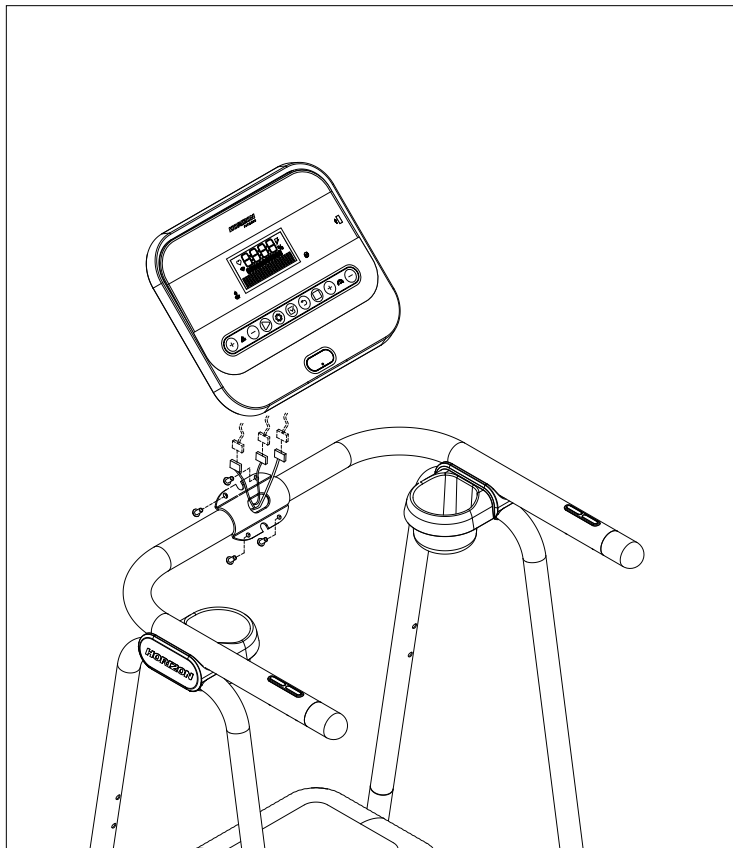
! OBS

IKKE KLEM KABELN.





MONTERING TRINN 3



- 1 Åpne **DELEPAKKE 3**
- 2 Fest en **KONSOLLKABEL** og to **PULSKABLER** til **KONSOLLSETT**
- 3 Fest **KONSOLLSETT** til **KORT HÅNDTAK**, og skru inn fire **BOLTER (Z05)**



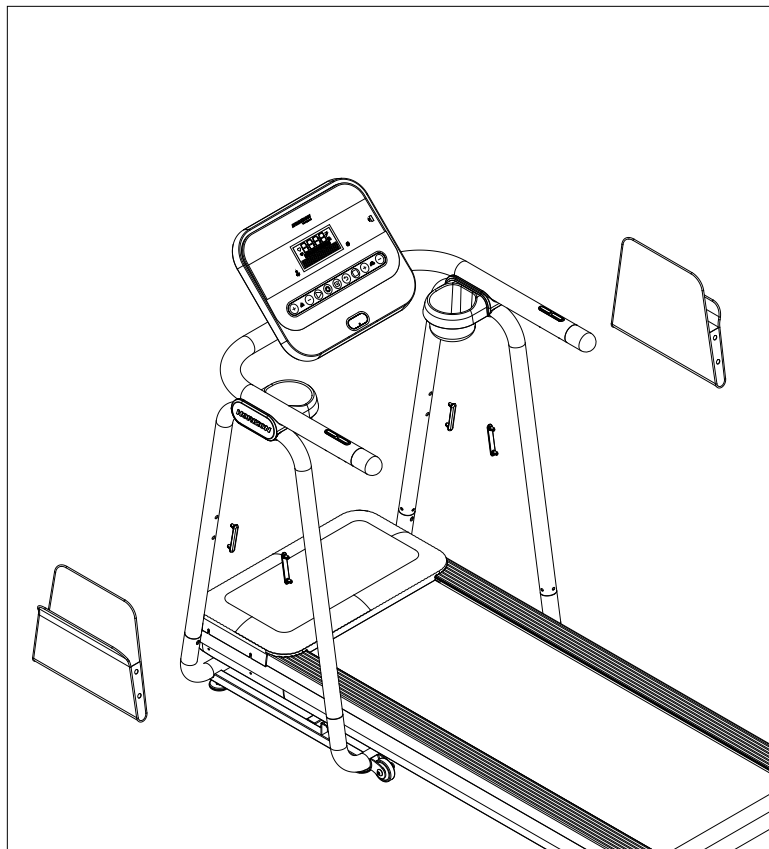
OBS

IKKE KLEM KABELN.



Z05

MONTERING TRINN 4



- A Fest en **MAGASINHOLDER** på **KONSOLLSTANGEN**, og fest den med to **PLASTFESTER** på høyre side
- B Gjenta prosessen på venstre side





MONTERING TRINN 5

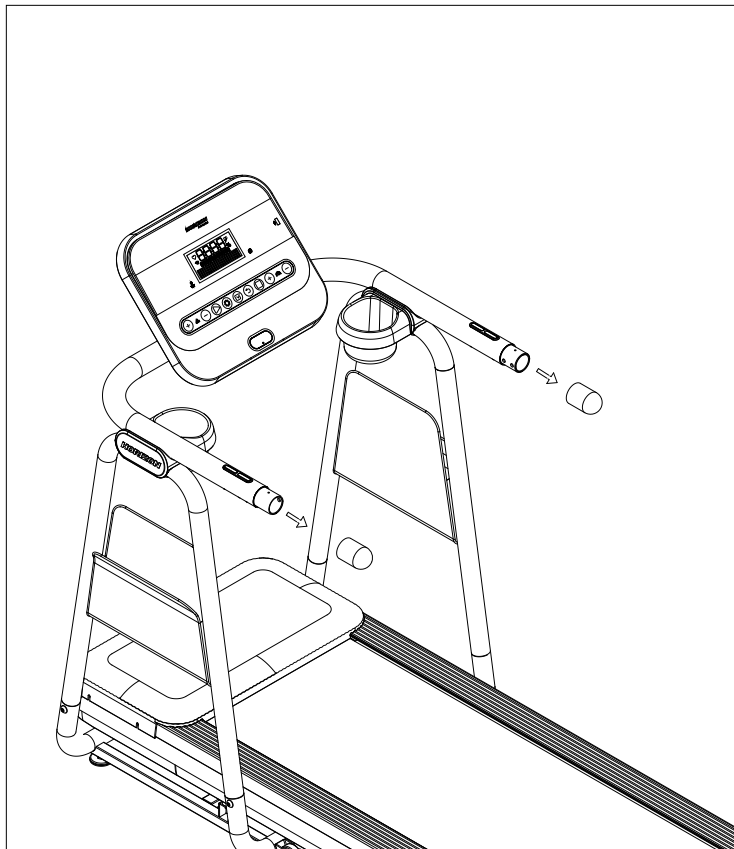


A TT 5.0 MONTERINGEN ER FULLFØRT





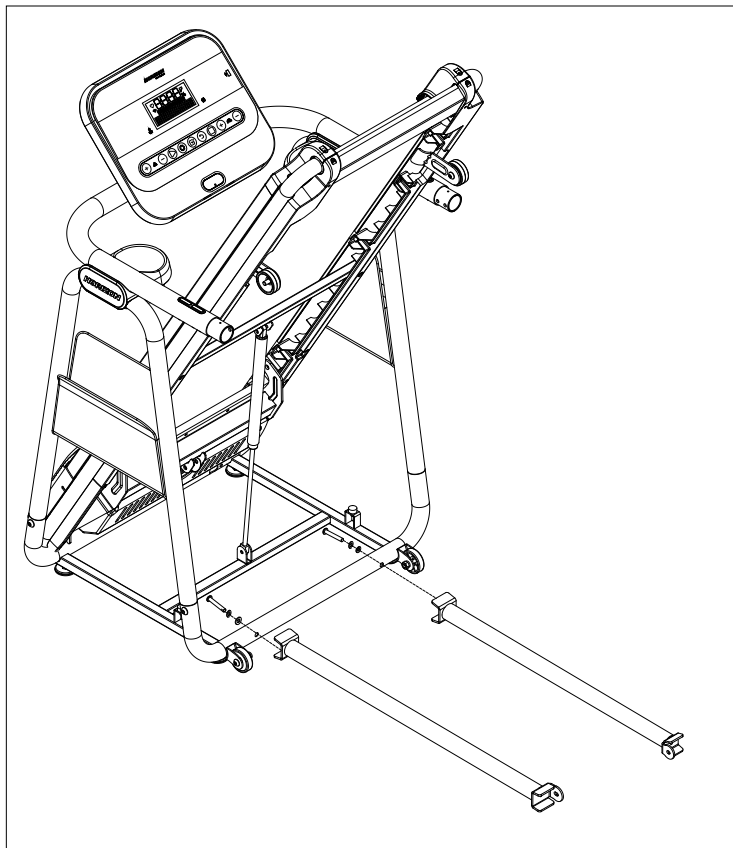
EKSTRAUTSTYR



LANGE HÅNDTAK TRINN 1

- 1 Fjern **ENDEDEKSLERNE** fra de **KORTE HÅNDTAKENE**

EKSTRAUTSTYR

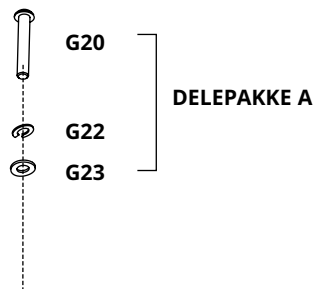


LANGE HÅNDTAK TRINN 2

- A Brett sammen løpebanen
- B Fest **STANGEN** til **UNDERSTELLET** ved hjelp av ett feste (**G20 + G22 + G23**) på venstre side
- C Gjenta prosess B på høyre side

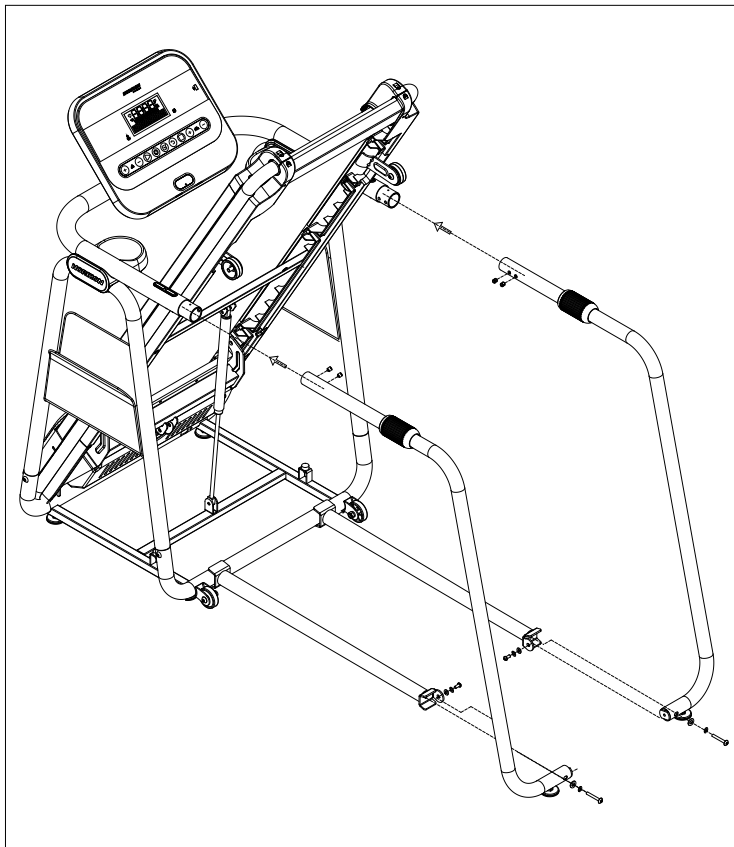
OBS

IKKE STRAM BOLTENE ENDA!





EKSTRAUTSTYR

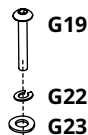


LANGE HÅNDTAK TRINN 3

- 1 Fest **LANGT HÅNDTAK** på høyre side til **KORT HÅNDTAK**, og fest det med to **BOLTER (G15)**
- A Fest **LANGT HÅNDTAK** til **STANGEN**, og fest det med ett feste (**G19 + G22 + G23**) fra baksiden og ett feste (**G13 + G22 + G18**) fra siden
- B Gjenta prosessen på venstre side

OBS

STRAM ALLE BOLTENE!



G19

G22

G23



G18

G22

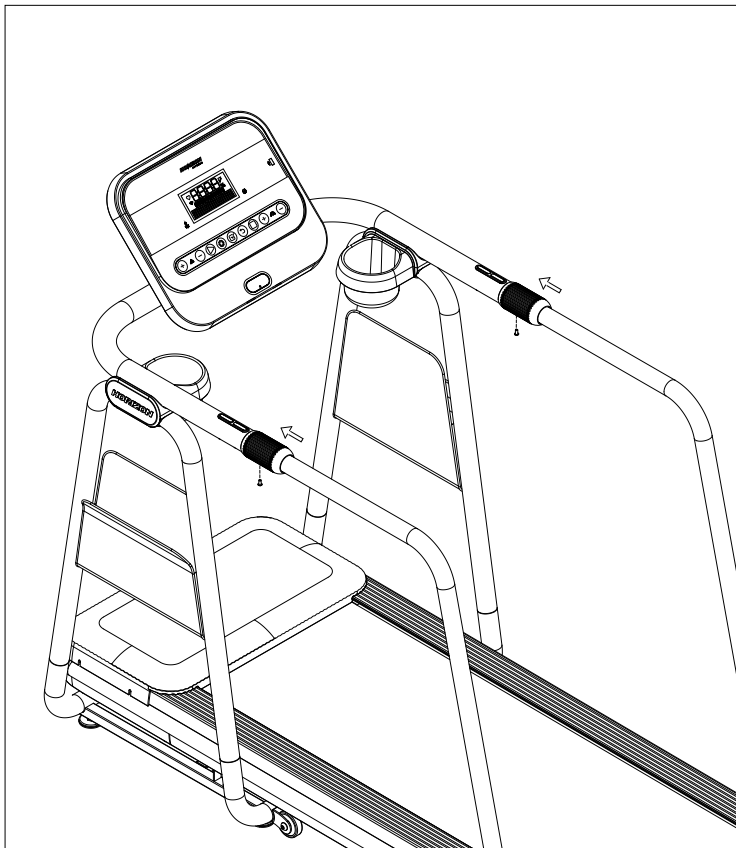
G13



G15

DELEPAKKE B

EKSTRAUTSTYR



LANGE HÅNDTAK TRINN 4

- A Før **MANSJETTEN** til enden av det **LANGE HÅNDTAKET**, og fest det med en **BOLT (G21)** på venstre side
- B Gjenta prosess A på høyre side

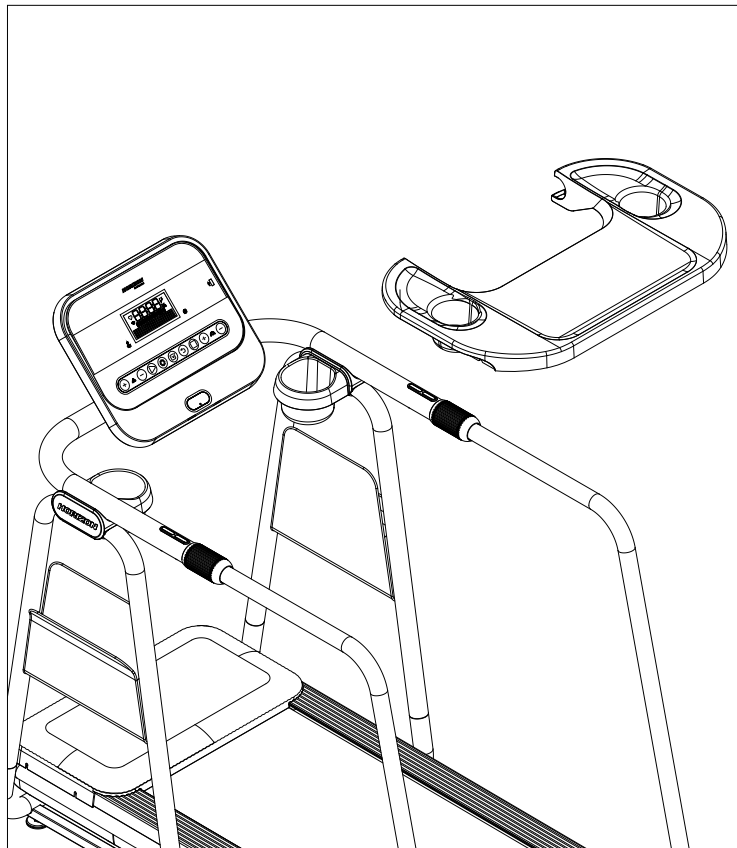


DELEPAKKE C





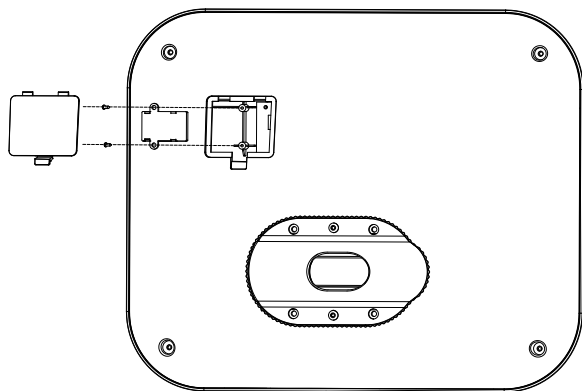
EKSTRAUTSTYR



PULT

- 1 Monter **BRETTET**

EKSTRAUTSTYR



WI-FI-MODUL

- 1 Åpne **DEKSELET TIL WI-FI-MODULEN** på baksiden av **KONSOLLSETTET**
- 2 Fest Wi-Fi-modulen ved hjelp av to **BOLTER (N24)** på brettet på **KONSOLLEN**
- 3 Monter **WI-FI-MODULDEKSELET** på **KONSOLLEN**

 **N24**





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 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, badetrom, 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 SIKKERHETSNØKKELN

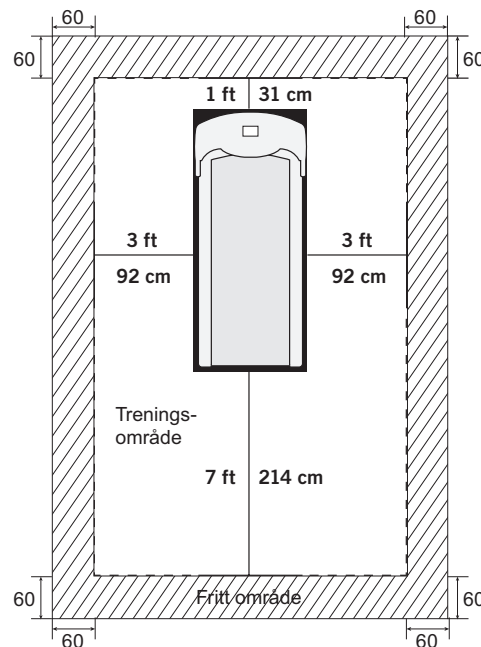
Tredemøllen starter ikke hvis ikke sikkerhetsnøkkelen er satt inn. Fest klipsenden godt til klærne. Denne sikkerhetsnøkkelen kutter strømmen til tredemøllen hvis du faller. Det er bedre å bruke treningsklær og feste klipsen til disse. Annenhver uke bør du kontrollere at sikkerhetsnøkkelen fungerer før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

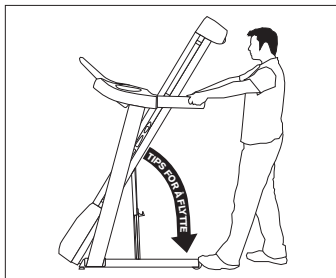
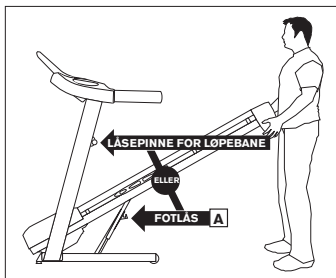
RIKTIG BRUK

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.

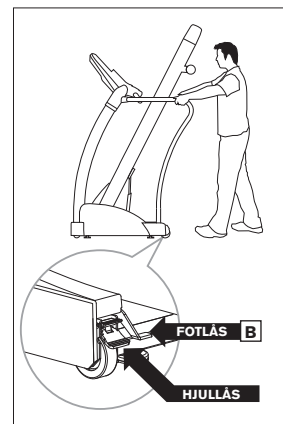
SLÅ SAMMEN TREDEMØLLEN

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 fabrikken. Båndet kan forskyve seg under transport.

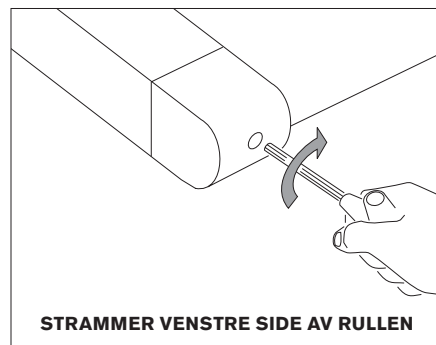
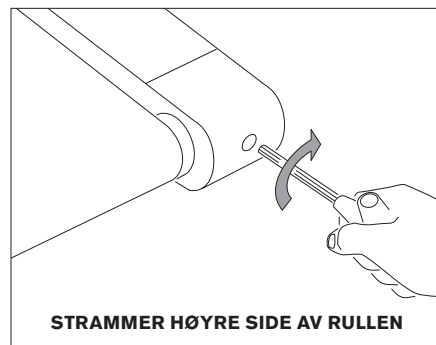
FORSIKTIG

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

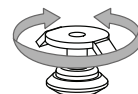
Hvis du føler at du sklir når du løper på tredemøllen, må du stramme løpebåndet. I de fleste tilfeller har båndet strukket seg under bruk, noe som får båndet til å slure. Dette er en normal og vanlig justering. For å rette opp denne sluringen, **må du slå av tredemøllen** og stramme **begge de bakre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

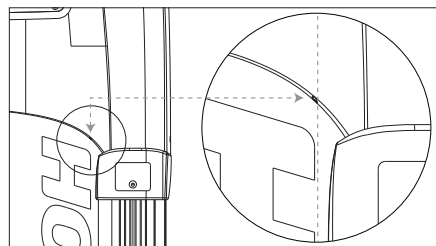
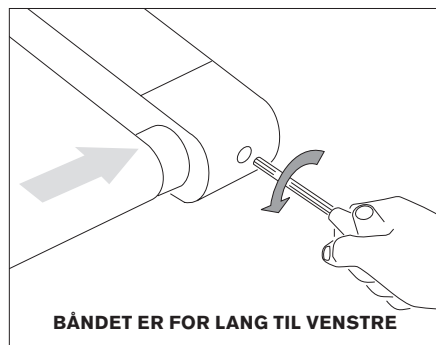
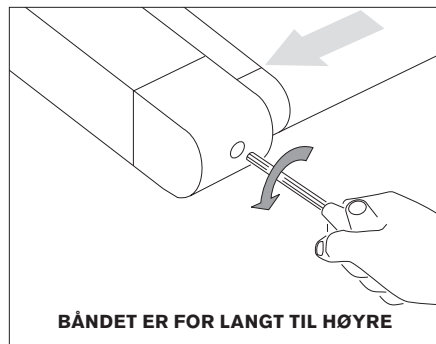
Kjør ikke båndet raskere enn 1,6 km/t under sentreringen. Hold fingre, hår og klær vekk fra båndet til enhver tid.

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

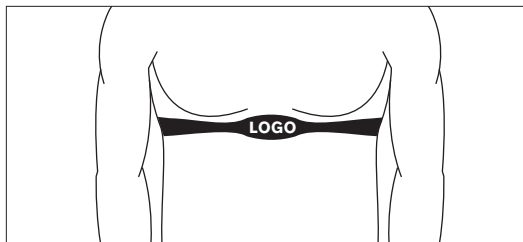
Du skal alltid stå i ro på sideskinnene når du måler pulsen. Hvis du sjekker pulsen mens du er i bevegelse, vil det føre til unøyaktige avlesninger. Ikke trykk hardt på sensoren. Da kan den bli skadet.

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 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 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 stik-kontakten. 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 støv-partikler 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 parti-klene kan samle seg opp ved normal bruk av tredemøllen.

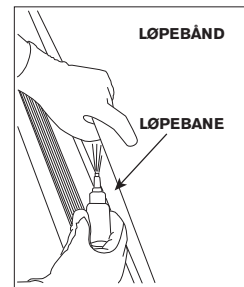
HVER 6. MÅNED ELLER 240 KM

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

- Løsne begge de bakre rulleboltene. (Det beste resulta- tet 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 løpeba- nen 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 smøre- middelet.

- Smør luftdemperne med teflon- basert 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

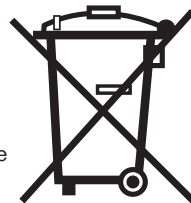
Los productos de Vision Fitness /Horizon Fitness/TEMPO Fitness /TREO Fitness son reciclables. Cuando se termina la vida útil de un aparato o una máquina, entréguelos an una empresa local de eliminación de residuos para su reciclaje.

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