



Adventure 1
Adventure 3



Adventure 5
Adventure 7



BRUKSANVISNING

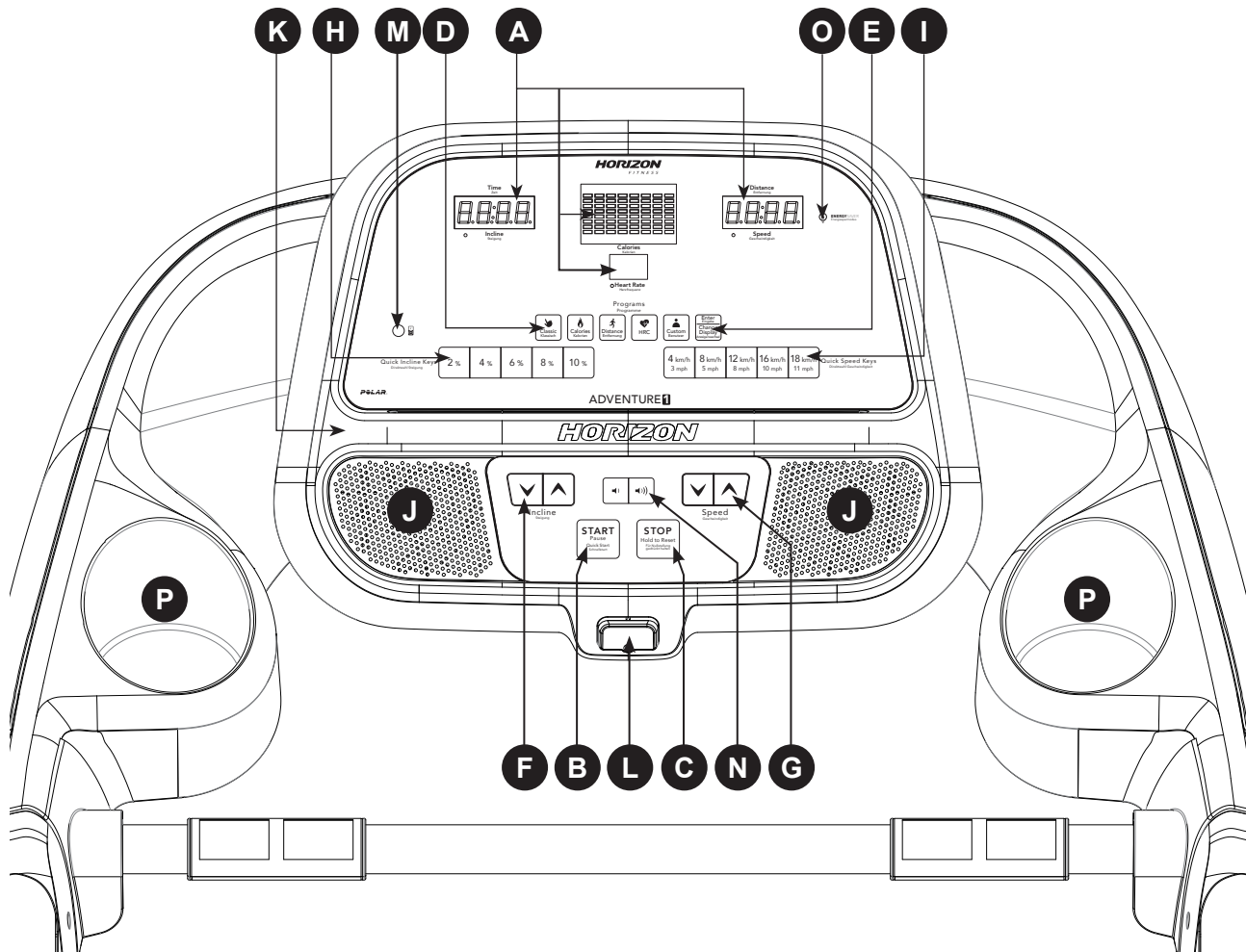
BRUKE TREDEMØLLEN



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**
- **NIVELLERE TREDEMØLLEN**
- **STRAMME LØPEBÅNDET**
- **SENTRERE LØPEBÅNDET**
- **BRUKE PULS-FUNKSJONEN**

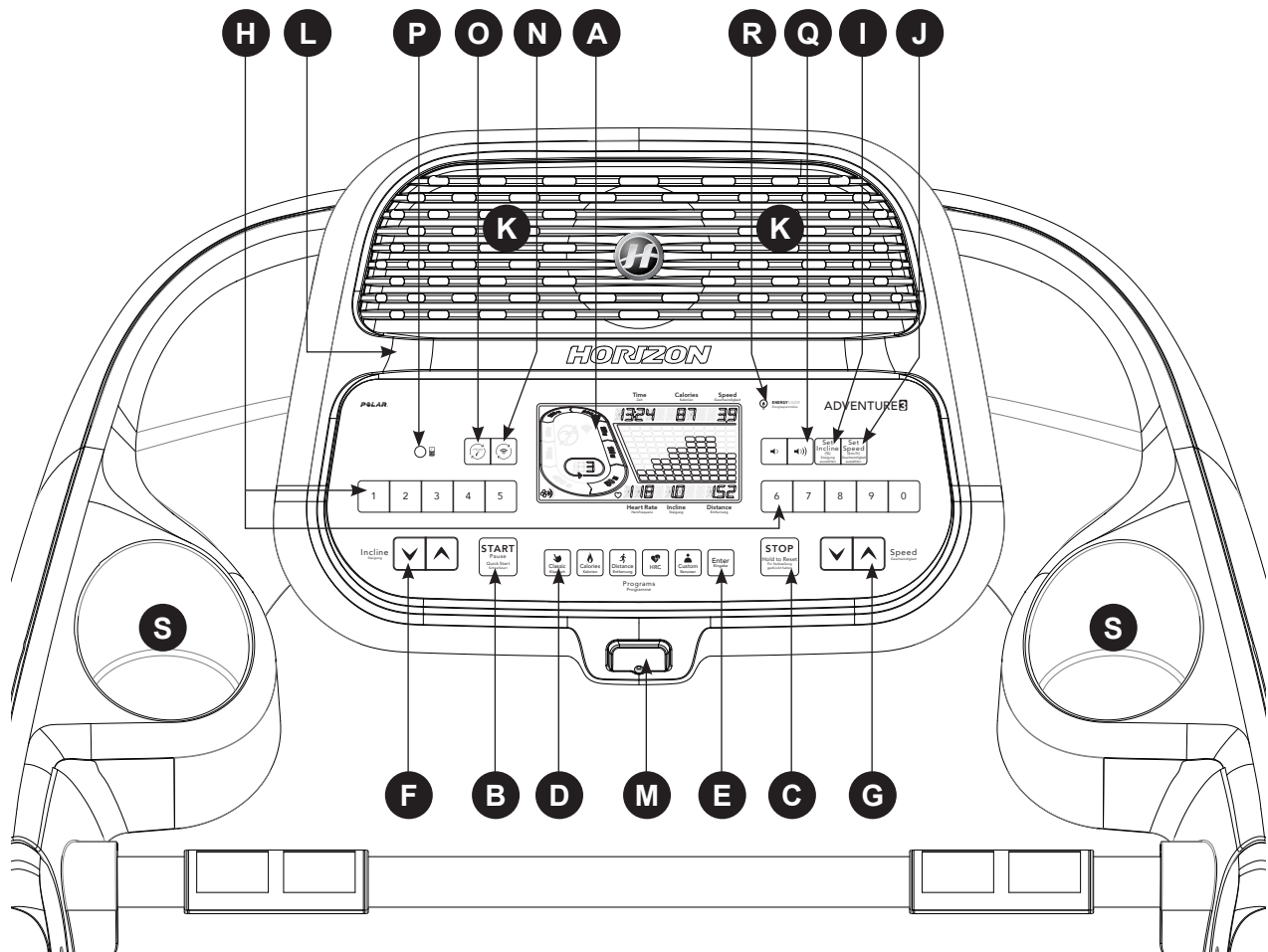


ADVENTURE 1 BRUKE KONSOLLEN

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

- A) **LCD-DISPLAY:** Tid, distanse, hastighet, kalorier, helling og puls.
- B) **START/PAUSE-KNAPP:** Trykk for å starte treningen og stoppe treningen midlertidig.
- C) **STOPP-KNAPP:** Trykk for å stoppe treningen. Hold inne for å nullstille konsollen.
- D) **PROGRAMKNAPPER:** Trykk for å velge trening.
- E) **ENTER-KNAPP:** Trykk for å bekrefte valg under programmeringen.
- F) **HELLINGS ∇ \blacktriangle KNAPPER:** Trykk for å justere hellingen.
- G) **HASTIGHETS ∇ \blacktriangle KNAPPER:** Trykk for å justere hastigheten.
- H) **HURTIGKNAPPER FOR HELLING:** Brukes til å raskt justere hellingen.
- I) **HURTIGKNAPPER FOR HASTIGHET:** Brukes til å raskt justere hastigheten.
- J) **HØYTTALERE:** Spill musikk via høyttalere når du har koblet til mediespilleren din.
- K) **LESESTATIV:** Holder lesestoff.
- L) **SIKKERHETSNOKKEL:** Aktiverer tredemøllen når sikkerhetsnøkkelen settes inn.
- M) **LYDINNGANG:** Koble lydavs spilleren til konsollen ved hjelp av medfølgende lyd kabel.
- N) **VOLUM:** Brukes til å justere volumet opp eller ned.
- O) **STRØMSPARINGSLYS:** Indikerer at maskinen er i strømsparingsmodus.
- P) **FLASKEHOLDER:** Holder personlig treningsutstyr.



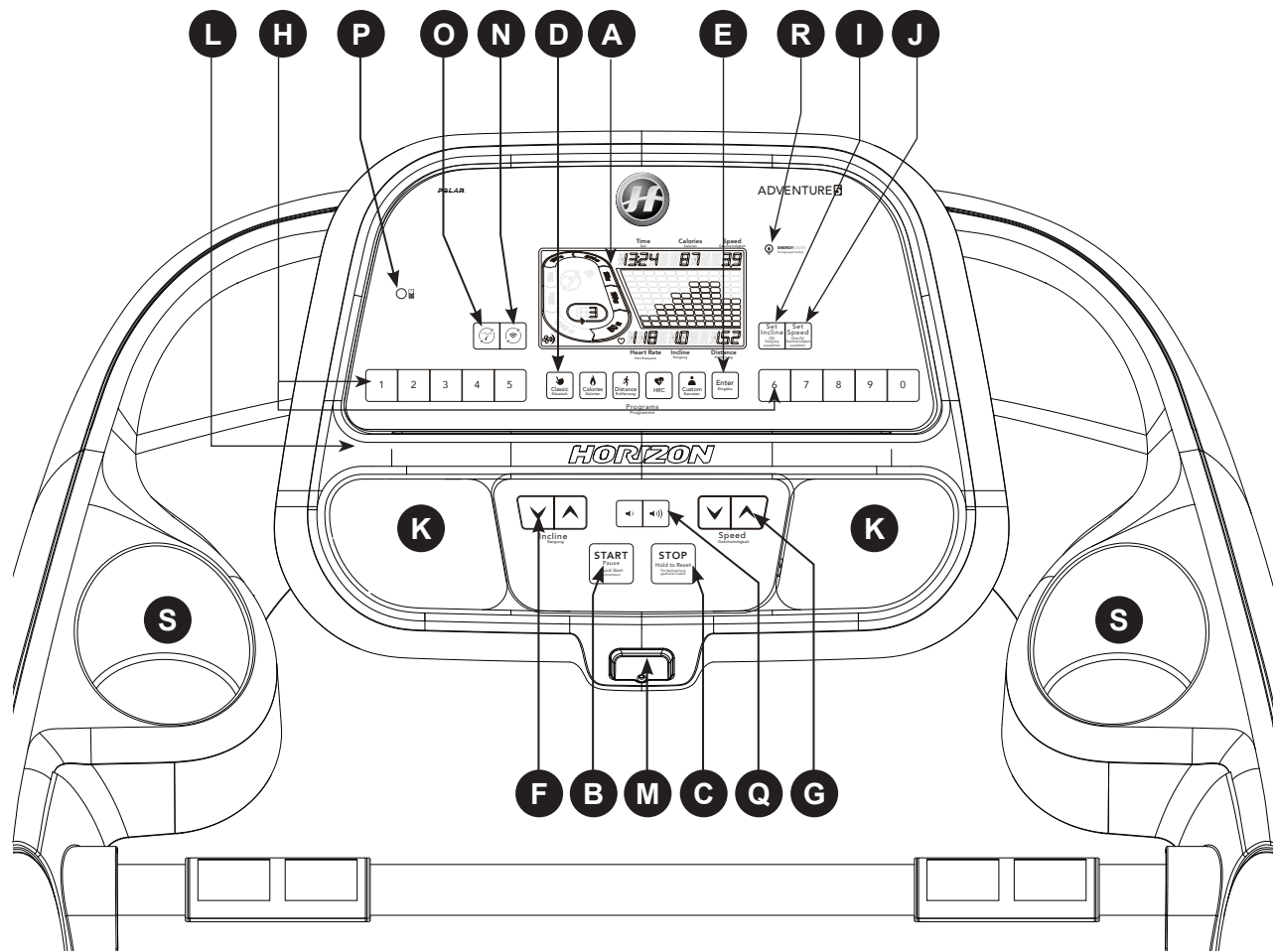


ADVENTURE 3 BRUKE KONSOLLEN

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

- A) **LCD-DISPLAY:** Tid, distanse, hastighet, kalorier, helling, runder og puls.
- B) **START/PAUSE-KNAPP:** Trykk for å starte treningen og stoppe treningen midlertidig.
- C) **STOPP-KNAPP:** Trykk for å stoppe treningen. Hold inne for å nullstille konsollen.
- D) **PROGRAMKNAPPER:** Trykk for å velge trening.
- E) **ENTER-KNAPP:** Trykk for å bekrefte valg under programmeringen.
- F) **HELLINGS ∇ / \wedge KNAPPER:** Trykk for å justere hellingen.
- G) **HASTIGHETS ∇ / \wedge KNAPPER:** Trykk for å justere hastigheten.
- H) **TASTATUR FOR HURTIGJUSTERING:** Få rask tilgang til helling eller hastighetsnivå ved å skrive inn tallet og trykke på knappene SET INCLINE (I) eller SET SPEED (J) keys. Eksempler:
 - For å endre hellingen til 4,0 % trykker du 4-0-SET INCLINE.
 - For å endre hastighetsnivået til 12 trykker du 1-2-0-SET SPEED.
- I) **KNAPP FOR Å STILLE INN HELLING:** Trykk for å endre hellingen til det nivået du skrev inn med tastaturet.
- J) **KNAPP FOR Å STILLE INN HASTIGHET:** Trykk for å endre hastighet til det nivået du skrev inn med tastaturet.
- K) **HØYTTALERE:** Spill musikk via høyttalere når du har koblet til mediespilleren din.
- L) **LESESTATIV:** Holder lesestoff.
- M) **SIKKERHETSNOKKEL:** Aktiverer tredemøllen når sikkerhetsnøkkelen settes inn.
- N) **WI-FI CONNECT OG SYNC OG TIMEZONE:** Trykk for å tilbakestille og koble til trådløst internett og stille inn tidssone. Se side 15 for mer informasjon.
- O) **PASSPORT CONNECT OG SYNC:** Trykk for å tilbakestille og koble til din Passport box for Virtual Active programmering.
- P) **LYDINNGANG:** Koble lydavs spilleren til konsollen ved hjelp av medfølgende lyd kabel.
- Q) **VOLUM:** Brukes til å justere volumet opp eller ned.
- R) **STRØMSPARINGSLYS:** Indikerer at maskinen er i strømsparingsmodus.
- S) **FLASKEHOLDER:** Holder personlig treningsutstyr.



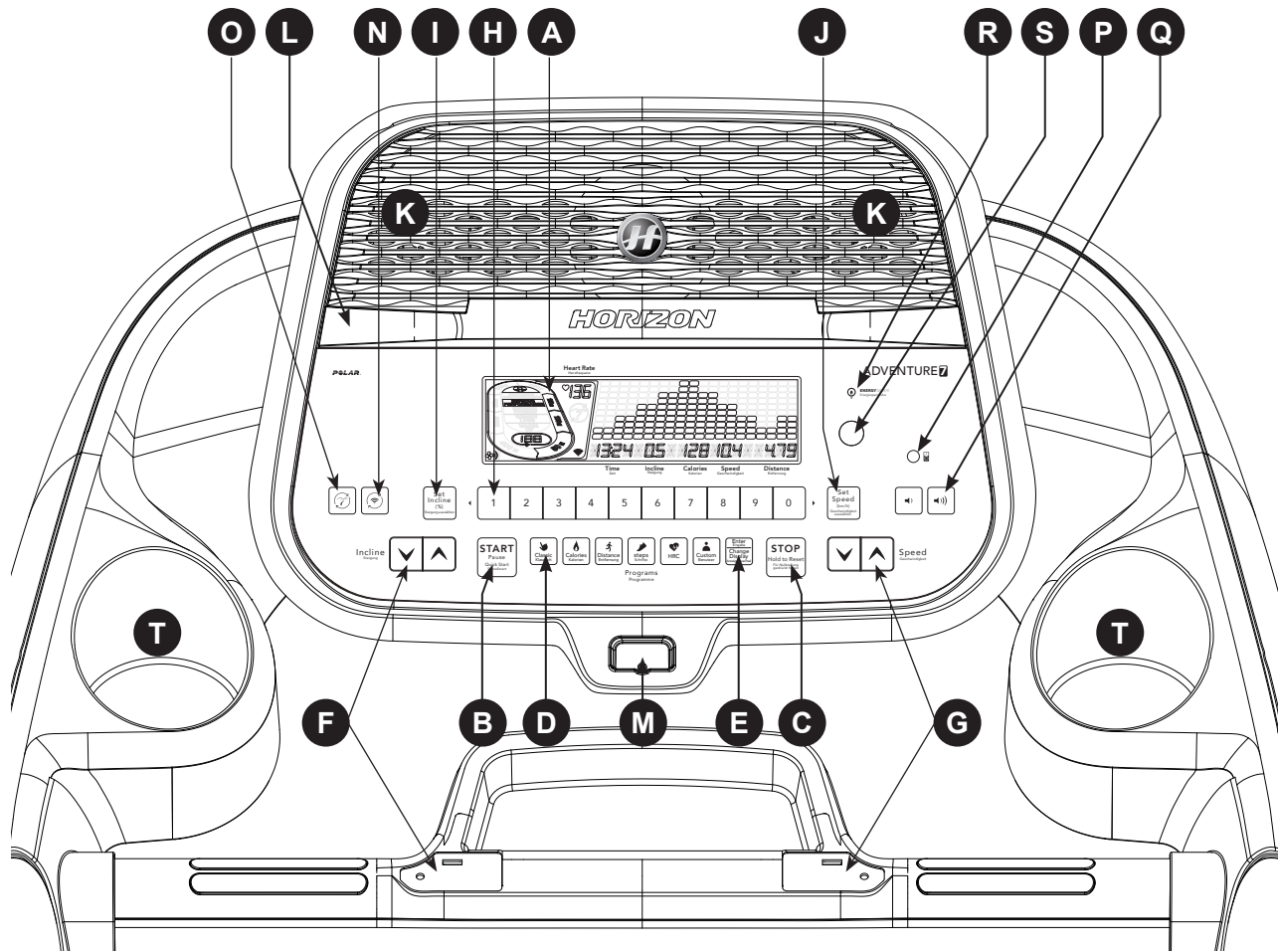


ADVENTURE 5 BRUKE KONSOLLEN

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

- A) **LCD-DISPLAY:** Tid, distanse, hastighet, kalorier, helling, runder og puls.
- B) **START/PAUSE-KNAPP:** Trykk for å starte treningen og stoppe treningen midlertidig.
- C) **STOPP-KNAPP:** Trykk for å stoppe treningen. Hold inne for å nullstille konsollen.
- D) **PROGRAMKNAPPER:** Trykk for å velge trening.
- E) **ENTER-KNAPP:** Trykk for å bekrefte valg under programmeringen.
- F) **HELLINGS ∇ / \wedge KNAPPER:** Trykk for å justere hellingen.
- G) **HASTIGHETS ∇ / \wedge KNAPPER:** Trykk for å justere hastigheten.
- H) **TASTATUR FOR HURTIGJUSTERING:** Få rask tilgang til helling eller hastighetsnivå ved å skrive inn tallet og trykke på knappene SET INCLINE (I) eller SET SPEED (J) keys. Eksempler:
 - For å endre hellingen til 4,0 % trykker du 4-0-SET INCLINE.
 - For å endre hastighetsnivået til 12 trykker du 1-2-0-SET SPEED.
- I) **KNAPP FOR Å STILLE INN HELLING:** Trykk for å endre hellingen til det nivået du skrev inn med tastaturet.
- J) **KNAPP FOR Å STILLE INN HASTIGHET:** Trykk for å endre hastighet til det nivået du skrev inn med tastaturet.
- K) **HØYTTALERE:** Spill musikk via høyttalere når du har koblet til mediespilleren din.
- L) **LESESTATIV:** Holder lesestoff.
- M) **SIKKERHETSNOKKEL:** Aktiverer tredemøllen når sikkerhetsnøkkelen settes inn.
- N) **WI-FI CONNECT OG SYNC OG TIMEZONE:** Trykk for å tilbakestille og koble til trådløst internett og stille inn tidssone. Se side 15 for mer informasjon.
- O) **PASSPORT CONNECT OG SYNC:** Trykk for å tilbakestille og koble til din Passport box for Virtual Active programmering.
- P) **LYDINNGANG:** Koble lydavs spilleren til konsollen ved hjelp av medfølgende lyd kabel.
- Q) **VOLUM:** Brukes til å justere volumet opp eller ned.
- R) **STRØMSPARINGSLYS:** Indikerer at maskinen er i strømsparingsmodus.
- S) **FLASKEHOLDER:** Holder personlig treningsutstyr.





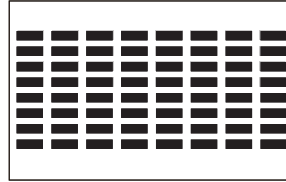
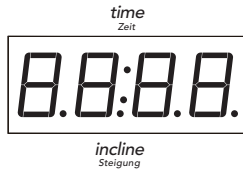
ADVENTURE 7 BRUKE KONSOLLEN

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

- A) **LCD-DISPLAY:** Tid, distanse, hastighet, kalorier, helling, runder og puls.
- B) **START/PAUSE-KNAPP:** Trykk for å starte treningen og stoppe treningen midlertidig.
- C) **STOPP-KNAPP:** Trykk for å stoppe treningen. Hold inne for å nullstille konsollen.
- D) **PROGRAMKNAPPER:** Trykk for å velge trening.
- E) **ENTER-KNAPP:** Trykk for å bekrefte valg under programmeringen.
- F) **HELLINGS ∇ / \wedge KNAPPER:** Trykk for å justere hellingen.
- G) **HASTIGHETS ∇ / \wedge KNAPPER:** Trykk for å justere hastighetsnivå.
- H) **TASTATUR FOR HURTIGJUSTERING:** Få rask tilgang til helling eller hastighetsnivå ved å skrive inn tallet og trykke på knappene SET INCLINE (I) eller SET SPEED (J) keys. Eksempler:
 - For å endre hellingen til 4,0 % trykker du 4–0–SET INCLINE.
 - For å endre hastighetsnivået til 12 trykker du 1–2–0–SET SPEED.
- I) **KNAPP FOR Å STILLE INN HELLING:** Trykk for å endre hellingen til det nivået du skrev inn med tastaturet.
- J) **KNAPP FOR Å STILLE INN HASTIGHET:** Trykk for å endre hastighet til det nivået du skrev inn med tastaturet.
- K) **HØYTTALERE:** Spill musikk via høyttalere når du har koblet til mediespilleren din.
- L) **LESESTATIV:** Holder lesestoff.
- M) **SIKKERHETSNØKKEL:** Aktiverer tredemøllen når sikkerhetsnøkkelen settes inn.
- N) **WI-FI CONNECT OG SYNC OG TIMEZONE:** Trykk for å tilbakestille og koble til trådløst internett og stille inn tidssone. Se side 15 for mer informasjon.
- O) **PASSPORT CONNECT OG SYNC:** Trykk for å tilbakestille og koble til din Passport box for Virtual Active programmering.
- P) **LYDINNGANG:** Koble lydavsplilleren til konsollen ved hjelp av medfølgende lyd kabel.
- Q) **VOLUM:** Brukes til å justere volumet opp eller ned.
- R) **STRØMSPARINGSLYS:** Indikerer at maskinen er i strømsparingsmodus.
- S) **STRØMKNAPP:** Brukes til å slå konsollen på/av. Konsollen vil også gå til strømsparingsmodus når den slås av.
- T) **FLASKEHOLDER:** Holder personlig treningsutstyr.



ADVENTURE 1 SKJERM



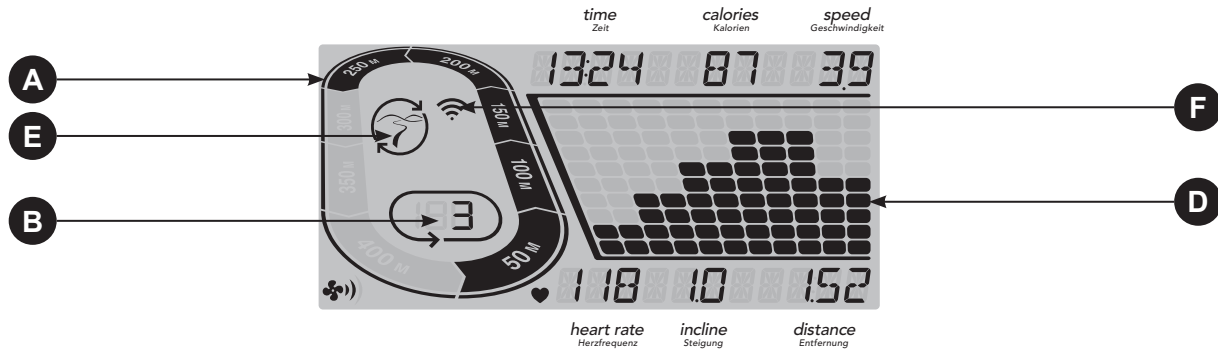
calories
Kalorien



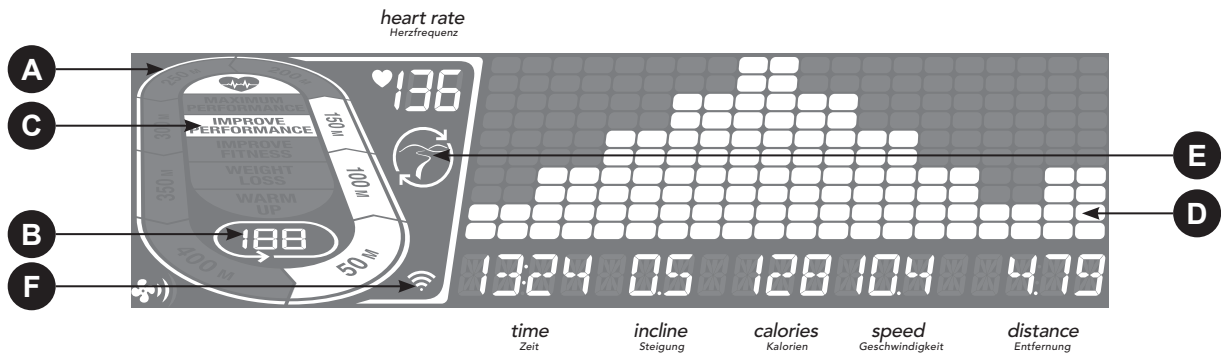
heart rate
Herzfrequenz




ADVENTURE 3/5 SKJERM



ADVENTURE 7 SKJERM



VISNINGER

- 
- **TID:** Viser som minutter : sekunder. Se gjenværende tid eller medgått tid i treningen.
 - **HASTIGHET:** Viser som KM/T. Indikerer hvor raskt fotplatene beveger seg.
 - **KALORIER:** Forbrente eller gjenværende kalorier for treningen.
 - **DISTANSE:** Viser som KM. Angir tilbakelagt distanse eller gjenværende distanse under treningen.
 - **HELLING:** Viser som prosent.
 - **PULS:** Viser som BPM (slag per minutt). Brukes til å overvåke pulsen (viser når det er kontakt med begge pulsgrepenes).
- A) BANE:** Viser fremgangen rundt en simulert løpebane. Segmenter lyser opp for hver 50. meter som fullføres.
- B) RUNDER:** Viser hvor mange runder som har blitt fullført. En runde er 400 meter.
- C) CARDIOCOMPASS™ PULSHJUL:** Viser hvilken aktivitetssone du er i mens du trener.
- OPPVARMING: 0–60 % av makspuls
 - VEKTTAP: 60–70 % av makspuls
 - BEDRE HELSE: 70–80 % av makspuls
 - BEDRE YTELSE: 80–90 % av makspuls
 - MAKSIMAL YTELSE: 90–100 % av makspuls
- D) PROGRAMPROFIL:** Viser profilen til programmet som brukes (hastighet i hastighetsbaserte programmer, og helling i hellingsbaserte programmer).
- E) PASSPORT:** Indikerer at Passport box er tilkoblet.
- F) WI-FI:** Indikerer trådløs tilkobling, inkludert styrke (lav, middels, høy).

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 ▼▲, 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) Skriv inn ditt xID-kontonummer ved hjelp av TALL 0 til TALL 9. Når du er ferdig, trykker du på **ENTER**.
 - b) Skriv inn passordet ditt ved hjelp av TALL 0 til TALL 9. Når du er ferdig, trykker du på **ENTER**.
 - c) Hvis du skriver inn feil tall i xID eller passord, trykker du på **INCLINE DOWN** eller **SPEED SLOW** for å slette det siste tallet.

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 ▼▲, 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 TRENINGSØKTEN

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



KLASSISK: MANUELT, INTERVALLER (HASTIGHETSINTERVALLER OG TOPPINTERVALLER, VEKTTAP.

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

INTERVALLER (HASTIGHETSINTERVALLER OG TOPPINTERVALLER): 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 mens du hele tiden er i fettforbrenningssonen. Hastighets- og helligsendringer, segmenter gjentas hvert 30. sekund.



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.



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



SKRITT: Fremmer sunn aktivitet med to skrittbaserte treningsøker, som beregnes basert på gjennomsnittlig skrittlengde. Velg mellom 5000 og 10 000 skritt. Brukeren velger starthastighet og helling.





PROGRAM FOR MÅLPULS (PULSHASTIGHET, PULSHELLING): 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.

PULSHASTIGHET: Programmet justerer hastigheten slik at du oppnår målpuls.

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 – 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 knappen «START» og starter treningen.

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 målsonen for puls, vil tredemøllen justere hastighet eller helling slik at du havner i målsonen.
- 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 målsonen, vil programmet avsluttes.



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



ADVENTURE 1 OG 7

Segment		Hastighetsintervaller – kun hastighet							
		Oppvarming		1		2		Nedtrapping	
Tid		4.00 minutter		90 sek	30 sek	4.00 minutter			
Nivå 1	Hastighet (km/t)	1,6	2,4	3,2	6,4	2,4	1,6		
Nivå 2	Hastighet (km/t)	1,6	2,4	3,2	7,2	2,4	1,6		
Nivå 3	Hastighet (km/t)	2,1	3	4	8	3	2,1		
Nivå 4	Hastighet (km/t)	2,1	3	4	8,8	3	2,1		
Nivå 5	Hastighet (km/t)	2,4	3,7	4,8	9,6	3,7	2,4		
Nivå 6	Hastighet (km/t)	2,4	3,7	4,8	10,4	3,7	2,4		
Nivå 7	Hastighet (km/t)	2,9	4,2	5,6	11,2	4,2	2,9		
Nivå 8	Hastighet (km/t)	2,9	4,2	5,6	12	4,2	2,9		
Nivå 9	Hastighet (km/t)	3,2	4,8	6,4	12,8	4,8	3,2		
Nivå 10	Hastighet (km/t)	3,2	4,8	6,4	13,6	4,8	3,2		

ADVENTURE 3 OG 5

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

ADVENTURE 3

Segment		Toppintervaller – hastighets- og hellingsendringer					
		Oppvarming		1	2	Nedtrapping	
Tid		4.00 minutter		90 sek	30 sek	4.00 minutter	
Nivå 1	Hastighet (km/t)	1,6	2,4	3,2	6,4	2,4	1,6
	Helling	1	1,5	0,5	1,5	1,5	0
Nivå 2	Hastighet (km/t)	1,6	2,4	3,2	7,2	2,4	1,6
	Helling	1,5	2,5	3	6,5	2,5	1,5
Nivå 3	Hastighet (km/t)	2	3	4	8	3	2
	Helling	2	3	4	7,5	3	2
Nivå 4	Hastighet (km/t)	2	3	4	8,8	3	2
	Helling	2	3	4	8,5	3	2
Nivå 5	Hastighet (km/t)	2,4	3,6	4,8	9,6	3,6	2,4
	Helling	2,5	3,5	4,5	9	3,5	2,5
Nivå 6	Hastighet (km/t)	2,4	3,6	4,8	10,4	3,6	2,4
	Helling	2,5	3,5	4,5	10	3,5	2,5
Nivå 7	Hastighet (km/t)	2,8	4,1	5,6	11,2	4,1	2,8
	Helling	2,5	4	5,5	10	4	3
Nivå 8	Hastighet (km/t)	2,8	4,1	5,6	12	4,1	2,8
	Helling	3	4	5,5	10	4	3
Nivå 9	Hastighet (km/t)	3,2	4,8	6,4	12,8	4,8	3,2
	Helling	3	4,5	6	10	5	3
Nivå 10	Hastighet (km/t)	3,2	4,8	6,4	13,6	4,8	3,2
	Helling	3	4,5	6	10	5	3

ADVENTURE 5

Segment		Toppintervaller – hastighets- og hellingsendringer					
		Oppvarming		1	2	Nedtrapping	
Tid		4.00 minutter		90 sek	30 sek	4.00 minutter	
Nivå 1	Hastighet (km/t)	1,6	2,4	3,2	6,4	2,4	1,6
	Helling	1	1,5	0,5	1,5	1,5	0
Nivå 2	Hastighet (km/t)	1,6	2,4	3,2	7,2	2,4	1,6
	Helling	1,5	2,5	3	6,5	2,5	1,5
Nivå 3	Hastighet (km/t)	2	3	4	8	3	2
	Helling	2	3	4	7,5	3	2
Nivå 4	Hastighet (km/t)	2	3	4	8,8	3	2
	Helling	2	3	4	8,5	3	2
Nivå 5	Hastighet (km/t)	2,4	3,6	4,8	9,6	3,6	2,4
	Helling	2,5	3,5	4,5	9	3,5	2,5
Nivå 6	Hastighet (km/t)	2,4	3,6	4,8	10,4	3,6	2,4
	Helling	2,5	3,5	4,5	10	3,5	2,5
Nivå 7	Hastighet (km/t)	2,8	4,1	5,6	11,2	4,1	2,8
	Helling	2,5	4	5,5	10,5	4	3
Nivå 8	Hastighet (km/t)	2,8	4,1	5,6	12	4,1	2,8
	Helling	3	4	5,5	11,5	4	3
Nivå 9	Hastighet (km/t)	3,2	4,8	6,4	12,8	4,8	3,2
	Helling	3	4,5	6	12	5	3
Nivå 10	Hastighet (km/t)	3,2	4,8	6,4	13,6	4,8	3,2
	Helling	3	4,5	6	12	5	3



PROGRAMDIAGRAMMER



ADVENTURE 7

Segment		Toppintervaller – hastighets- og hellingsendringer					
		Oppvarming 4.00 minutter		1 90 sek	2 30 sek	Nedtrapping 4.00 minutter	
Nivå 1	Hastighet (km/t)	1,6	2,4	3,2	6,4	2,4	1,6
	Helling	1	1,5	0,5	1,5	1,5	0
Nivå 2	Hastighet (km/t)	1,6	2,4	3,2	7,2	2,4	1,6
	Helling	1,5	2,5	3	6,5	2,5	1,5
Nivå 3	Hastighet (km/t)	2,1	3	4	8	3	2,1
	Helling	2	3	4	7,5	3	2
Nivå 4	Hastighet (km/t)	2,1	3	4	8,8	3	2,1
	Helling	2	3	4	8,5	3	2
Nivå 5	Hastighet (km/t)	2,4	3,7	4,8	9,6	3,7	2,4
	Helling	2,5	3,5	4,5	9	3,5	2,5
Nivå 6	Hastighet (km/t)	2,4	3,7	4,8	10,4	3,7	2,4
	Helling	2,5	3,5	4,5	10	3,5	2,5
Nivå 7	Hastighet (km/t)	2,9	4,2	5,6	11,2	4,2	2,9
	Helling	2,5	4	5,5	10,5	4	3
Nivå 8	Hastighet (km/t)	2,9	4,2	5,6	12	4,2	2,9
	Helling	3	4	5,5	11,5	4	3
Nivå 9	Hastighet (km/t)	3,2	4,8	6,4	12,8	4,8	3,2
	Helling	3	4,5	6	12	5	3
Nivå 10	Hastighet (km/t)	3,2	4,8	6,4	13,6	4,8	3,2
	Helling	3	4,5	6	12	5	3

ADVENTURE 5

Segment		Vekttap – hastighets- og hellingsendringer											
		Oppvarming 4.00 minutter	1 30 sek	2 30 sek	3 30 sek	4 30 sek	5 30 sek	6 30 sek	7 30 sek	8 30 sek	Nedtrapping 4.00 minutter		
Nivå 1	Hastighet (km/t)	1,6	2,4	3,2	4	4,8	5,6	6,4	5,6	4,8	4	3,6	2,4
	Helling	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	0,5	0,5	1	1,5	0,5	0
Nivå 2	Hastighet (km/t)	2	3	4	4,8	5,6	6,4	7,2	6,4	5,6	4,8	4	2,8
	Helling	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	1	0,5	1	1,5	0,5	0
Nivå 3	Hastighet (km/t)	2,4	3,6	4,8	5,6	6,4	7,2	8	7,2	6,4	5,6	4,8	3,2
	Helling	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2	1	0,5
Nivå 4	Hastighet (km/t)	2,8	4,1	5,6	6,4	7,2	8	8,8	8	7,2	6,4	5,4	3,6
	Helling	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2	1	0,5
Nivå 5	Hastighet (km/t)	3,2	4,8	6,4	7,2	8	8,8	9,6	8,8	8	7,2	6	4
	Helling	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5	1,5	1
Nivå 6	Hastighet (km/t)	3,6	5,4	7,2	8	8,8	9,6	10,4	9,6	8,8	8	6,5	4,4
	Helling	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5	1,5	1
Nivå 7	Hastighet (km/t)	4	6	8	8,8	9,6	10,4	11,2	10,4	9,6	8,8	7,2	4,8
	Helling	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3	2	1,5
Nivå 8	Hastighet (km/t)	4,4	6,5	8,8	9,6	10,4	11,2	12,1	11,2	10,4	9,6	7,8	5,2
	Helling	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3	2	1,5
Nivå 9	Hastighet (km/t)	4,8	7,2	9,6	10,4	11,2	12,1	12,8	12,1	11,2	10,4	8,4	5,6
	Helling	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5	3	3,5	2,5	2
Nivå 10	Hastighet (km/t)	5,2	7,8	10,4	11,2	12,1	12,8	13,6	12,8	12,1	11,2	8,9	6
	Helling	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5	3	3,5	2,5	2

ADVENTURE 7

Segment		Vekttap – hastighets- og hellingsendringer											
		Oppvarming 4.00 minutter	1 30 sek	2 30 sek	3 30 sek	4 30 sek	5 30 sek	6 30 sek	7 30 sek	8 30 sek	Nedtrapping 4.00 minutter		
Nivå 1	Hastighet (km/t)	1,6	2,4	3,2	4	4,8	5,6	6,4	5,6	4,8	4	3,6	2,4
	Helling	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	0,5	0,5	1	1,5	0,5	0
Nivå 2	Hastighet (km/t)	2	3	4	4,8	5,6	6,4	7,2	6,4	5,6	4,8	4	2,8
	Helling	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	1	0,5	1	1,5	0,5	0
Nivå 3	Hastighet (km/t)	2,4	3,6	4,8	5,6	6,4	7,2	8	7,2	6,4	5,6	4,8	3,2
	Helling	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2	1	0,5
Nivå 4	Hastighet (km/t)	2,8	4,1	5,6	6,4	7,2	8	8,8	8	7,2	6,4	5,4	3,6
	Helling	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2	1	0,5
Nivå 5	Hastighet (km/t)	3,2	4,8	6,4	7,2	8	8,8	9,6	8,8	8	7,2	6	4
	Helling	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5	1,5	1
Nivå 6	Hastighet (km/t)	3,6	5,4	7,2	8	8,8	9,6	10,4	9,6	8,8	8	6,5	4,4
	Helling	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5	1,5	1
Nivå 7	Hastighet (km/t)	4	6	8	8,8	9,6	10,4	11,2	10,4	9,6	8,8	7,2	4,8
	Helling	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3	2	1,5
Nivå 8	Hastighet (km/t)	4,4	6,5	8,8	9,6	10,4	11,2	12,1	11,2	10,4	9,6	7,8	5,2
	Helling	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3	2	1,5
Nivå 9	Hastighet (km/t)	4,8	7,2	9,6	10,4	11,2	12,1	12,8	12,1	11,2	10,4	8,4	5,6
	Helling	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5	3	3,5	2,5	2
Nivå 10	Hastighet (km/t)	5,2	7,8	10,4	11,2	12,1	12,8	13,6	12,8	12,1	11,2	8,9	6
	Helling	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5	3	3,5	2,5	2





BRUKE MEDIESPILLEREN



- 1) Koble den medfølgende LYDKABELEN til LYDINNGANGEN til venstre på konsollen og hodetelefonutgangen på mediespilleren.
- 2) Bruk knappene på mediespilleren til å justere sanginnstillinger.
- 3) Fjern LYDADAPTERKABELEN når den ikke er i bruk.



STRØMSPARER (STANDBY-MODUS)

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.

For å gå til ingeniørmenyen holder du inne knappene **HELLING** **▲** og **HASTIGHET** **▼** i 3–5 sekunder. Bruk **▼▲** til å navigere til SWITCH FUNCTION, og trykk på **ENTER**. Trykk på **ENTER** for å velge strømsparingsmodus. Bruk **▼▲** til å velge ENERGY SAVE ON eller OFF. Hold inne **STOP** i 3–5 sekunder for å avslutte SWITCH FUNCTION. Hold inne **STOP** i 3–5 sekunder igjen for å lukke ingeniørmenyen.

PASSPORT™ MEDIESPILLER


Passport-spilleren, som har Virtual Active™-teknologi, er en HD-opplevelse som bruker ekte destinasjonsbilder kombinert med lyd fra fantastiske destinasjoner rundt om i verden. Passport er det ultimate innen treningsunderholdning og lar deg unnslippe rammene for den vanlige treningsrutinen samtidig som du kan nyte en dynamisk opplevelse.

Du kan kjøpe en Passport-spiller separat fra din Horizon Fitness®-forhandler.

Du finner mer informasjon på: www.passportplayer.com



SYNKRONISERE KONSOLLEN MED PASSPORT

- 1) Bruk pilknappene på Passport-fjernkontrollen for å skrolle til konfigurasjonsikonet, og trykk på Select.
- 2) Følg anvisningene på skjermen om å trykke på  på konsollen.
- 3) Meldingen som vises på skjermen, varsler deg om synkroniseringen var vellykket.

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) Midwayøyene, 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) Tblisi
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, Úrumqi
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) Fijiyene, Kamtsjatkahalvøya, Marshalløylene
69	Tonga Standard Time	(GMT +13.00) Nuku'alofa



VEILEDNING FOR TREDEMØLLE



Les denne VEILEDNINGEN før du bruker BRUKSANVISNINGEN.

VIKTIGE FORHOLDSREGLER



TA VARE PÅ BRUKSANVISNINGEN

Les denne VEILEDNINGEN før du bruker BRUKSANVISNINGEN. Når du bruker et elektrisk produkt, må du alltid ta grunnleggende forholdsregler, inkludert følgende: Les hele bruksanvisningen før du tar i bruk tredemøllen. Det er eierens ansvar å påse at alle brukere av tredemøllen er tilstrekkelig informert om alle advarsler og forholdsregler.

ADVARSEL

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

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



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

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

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



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

JORDINGSINSTRUKSJONER

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

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

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

ADVARSEL

Dette treningsproduktet må kun kobles til en jordet stikkontakt.

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

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

GRUNNLEGGENDE BRUK



GRATULERER MED DIN NYE TREDEMØLLE!

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

Dette er bare noen få av helsegevinstene ved trening:

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

Nøkkelen til disse fordelene er å komme inn i en treningsvane. Den nye tredemøllen hjelper deg med å overvinne barrierer som hindrer deg i å trene. Dårlig vær og mørke spiller ingen rolle for treningen din når du bruker tredemøllen i din egen bolig. I denne veiledningen finner du grunnleggende informasjon om bruk slik at du får optimal glede av ditt nye apparat.

PLASSERING AV TREDEMØLLEN

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

IKKE STÅ PÅ BÅNDET

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

BRUKE SIKKERHETSNOKKELEN

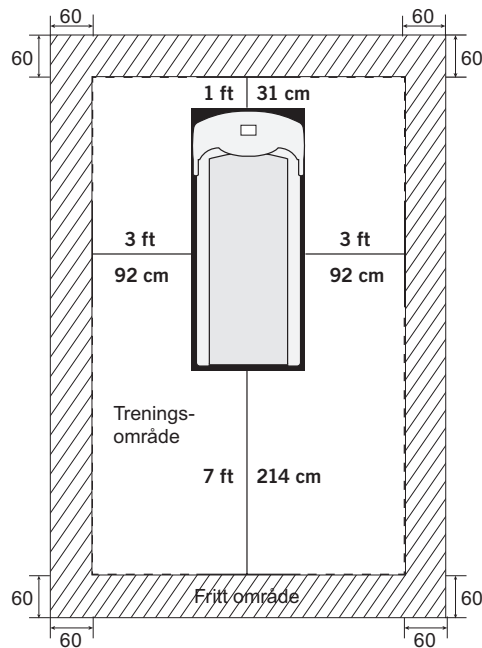
Tredemøllen starter ikke hvis ikke sikkerhetsnøkkelen er satt inn. Fest klipsenden godt til klærne. Denne sikkerhetsnøkkelen kutter strømmen til tredemøllen hvis du faller. Det er bedre å bruke treningsklær og feste klipsen til disse. Annenhver uke bør du kontrollere at sikkerhetsnøkkelen fungerer før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

ADVARSEL

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

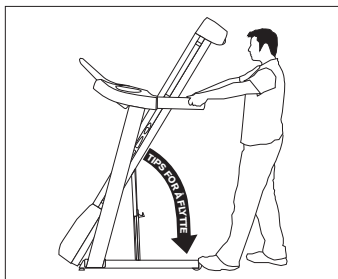
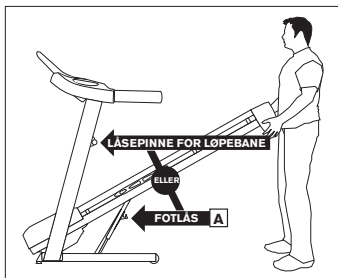
RIKTIG BRUK

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



GÅ AV TREDEMØLLEN I EN NØDSITUASJON

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



⚠ ADVARSEL

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

⚠ ADVARSEL

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

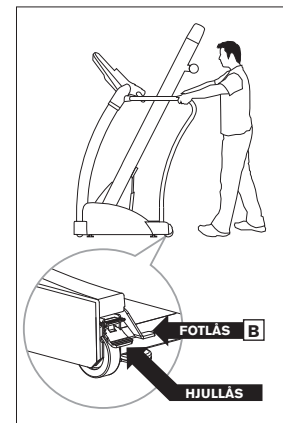
SLÅ SAMMEN TREDEMØLLEN

Ta godt tak i den bakre enden av tredemøllen. Løft enden av løpebanen forsiktig opp til låsemekanismen for fotlåsen eller låsepinnen på løpebanen går i lås og holder løpebanen i posisjon. Påse at løpebanen er skikkelig i lås før du slipper. Når du skal folde ut, tar du godt tak i den bakre enden av tredemøllen. Trykk forsiktig ned låsemekanismen for fotlåsen (A eller B) med foten til låsen frigjøres, eller trekk i låsepinnen på løpebanen for å løse ut løpebanen. Senk løpebanen forsiktig ned.

FLYTTE TREDEMØLLEN

Tredemøllen har to transporthjul* integrert i rammen. Før du flytter tredemøllen, må du sørge for at den er lagt sammen og forsvarlig låst. Ta deretter godt tak i håndtakene, vipp tredemøllen bakover og rull av sted.

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



STRAMME LØPEBÅNDET

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

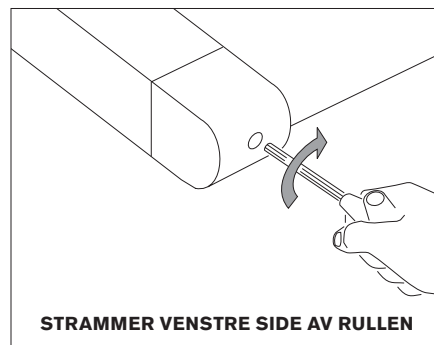
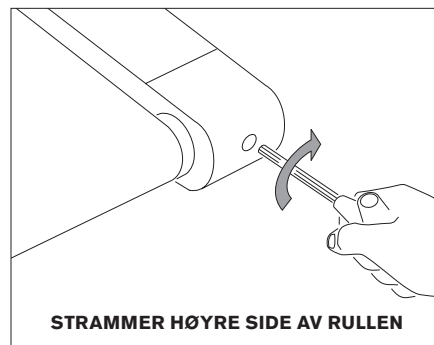
FORSIKTIG

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

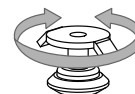
Hvis du føler at du sklir når du løper på tredemøllen, må du stramme løpebåndet. I de fleste tilfeller har båndet strukket seg under bruk, noe som får båndet til å slure. Dette er en normal og vanlig justering. For å rette opp denne sluringen, **må du slå av tredemøllen** og stramme **begge de bakre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

NIVELLERE TREDEMØLLEN

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



JUSTER HØYDEN



LÅSEJUSTERING

SENTRERE LØPEBÅNDET

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

FORSIKTIG

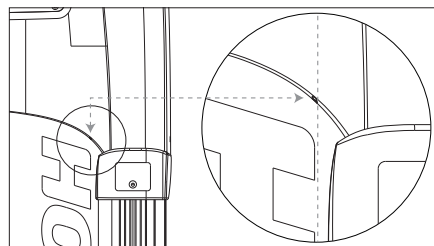
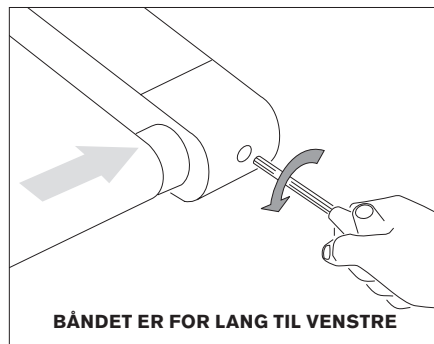
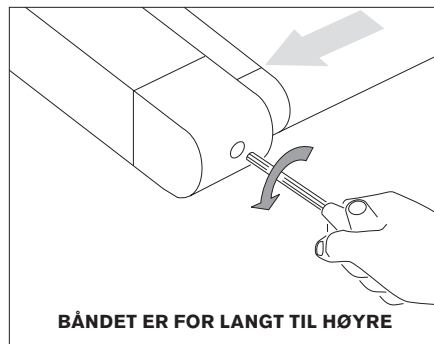
Kjør ikke båndet raskere enn 1,6 km/t under sentreringen. Hold fingre, hår og klær vekk fra båndet til enhver tid.

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

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

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

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



BRUKE PULS-FUNKSJONEN

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

Pulsfunksjonen på dette produktet er ikke en medisinsk innretning. Pulsgrepene og pulssensoren for tommelen kan gi deg en pekepinn på den faktiske pulsen, men de er ikke til å stole på når du ønsker nøyaktige verdier. Noen mennesker, blant annet de som er på hjerterehabilitering, kan med fordel bruke et annet pulsmålersystem, for eksempel en bryst- eller håndleddsstropp. Ulike faktorer, slik som brukerens bevegelser, kan påvirke nøyaktigheten av pulsmålingen. Pulsmålingen er kun ment som et hjelpemiddel i treningen for å fastsette pulstrender generelt. Ta kontakt med fastlegen.

PULSGREP

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

TOMMELPULS

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

FORSIKTIG

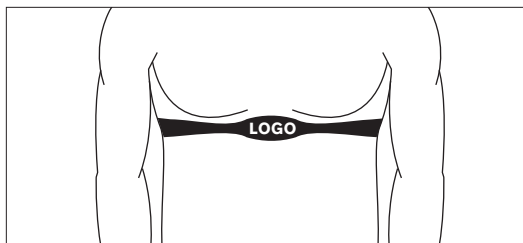
Du skal alltid stå i ro på sideskinnene når du måler pulsen. Hvis du sjekker pulsen mens du er i bevegelse, vil det føre til unøyaktige avlesninger. Ikke trykk hardt på sensoren. Da kan den bli skadet.

TRÅDLØS PULSMOTTAKER

(gjelder kun for modeller med telemetrisk puls)

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

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



ADVARSEL

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





PROBLEMLØSING

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

LØSNING: Kontroller følgende:

Lyser den røde lampen på AV/PÅ-bryteren?

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

Hvis ja:

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

Hvis nei:

- Kontroller at stikkkontakten som maskinen er koblet til, fungerer. Dobbeltsjekk at bryteren ikke er utløst, den er på en egen kurs.
- Strømkabelen er ikke i klem eller skadet og er riktig plugget i stikkkontakten OG maskinen.
- Strømbryteren står i ON-posisjon.

PROBLEM: Tredemøllens strømbryter løser seg ut under trening.

LØSNING: Kontroller følgende:

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

PROBLEM: Løpebåndet holder seg ikke sentrert under trening.

LØSNING: Kontroller følgende:

- Forviss deg om at tredemøllen står på et plant underlag.
- Kontroller at båndet er riktig strammet og sentrert (se avsnittet STRAMMING OG SENTRERING AV LØPEBÅNDET for å få flere detaljer).

ADVARSEL

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



PROBLEM: Driftshastigheten ser ut vil å være unøyaktig.

LØSNING: Auto-kalibrer tredemøllen:

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

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

ADVARSEL

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

PROBLEMLØSING – PULS (BARE PULSGREP)

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

Du kan oppleve feilaktig måling under følgende forhold:

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

PROBLEMLØSING

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

KONTAKT FORHANDLEREN DIN

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

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

For at den lokale forhandleren skal kunne hjelpe deg med tredemøllen, kan det hende de må stille detaljerte spørsmål om symptomene som oppstår. Noen problemløsnings spørsmål 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!

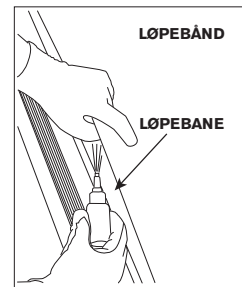
- Slå av tredemøllen med av/på-bryteren, og trekk støpselet ut av stikkontakten. Vent i 60 sekunder
- Kontroller at alle monteringsboltene på maskinen sitter som de skal.
- Ta av motordekselet. Vent til ALLE visningsskjermene slår seg av.
- Rengjør motoren og det nedre tavleområdet for å fjerne lo eller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

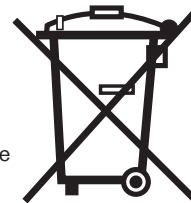
Los productos de Vision Fitness /Horizon Fitness/TEMPO Fitness /TREO Fitness son reciclables. Cuando se termina la vida útil de un aparato o una máquina, entréguelos a una empresa local de eliminación de residuos para su reciclaje.

I: Indicazione sullo smaltimento

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

PL: Wskazówka dotycząca usuwania odpadów.

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



VEILEDNING FOR TREDEMØLLE

Veiledning for tredemølle 041315 versjon 1.6