



**7.0** **Ad**  
T R E A D M I L L

## BRUKSANVISNING



Les VEILEDNING FOR TREDEMØLLEN før du bruker denne BRUKSANVISNINGEN.



# VIKTIGE FORHOLDSREGLER



## TA VARE PÅ BRUKSANVISNINGEN

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

Denne tredemøllen er kun ment for hjemmebruk. Tredemøllen skal ikke brukes til kommersielle formål, utleie, i skoler eller institusjoner. Hvis dette ikke overholdes, vil det oppheve garantien.



## **FARE**

### **REDUSERE FAREN FOR ELEKTRISK STØT:**

Koble alltid tredemøllen fra stikkontakten umiddelbart etter bruk, før rengjøring, under vedlikehold og når du monterer eller demonterer deler.

## **ADVARSEL**

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

- Utstyret skal monteres på et stabilt og flatt underlag.
- Ikke bruk tredemøllen før du har festet klipsen på sikkerhetsnøkkelen til klærne. Dra i klipsen på sikkerhetsnøkkel for å kontrollere at den ikke løsner fra klærne.
- Pulssystemer kan være unøyaktige. Overtrening kan føre til alvorlige personskader eller dødsfall. Hvis du føler deg svimmel, må du umiddelbart avslutte treningen.
- Ha alltid et komfortabelt tempo når du trener.
- Ikke bruk klær som kan henge seg fast i tredemøllen.
- Bruk treningssko når du bruker dette utstyret.
- Ikke hopp på tredemøllen.
- Det må aldri befinne seg flere enn én person på tredemøllen om gangen.
- Tredemøllen skal ikke brukes av personer som veier mer enn det som er angitt i garantidelen av denne bruksanvisningen. Hvis dette ikke overholdes, vil det oppheve garantien.
- Når du skal senke løpebanen, må du vente til bakbeina står stødig på gulvet før du går opp på løpebanen.
- Koble fra all strøm før du flytter utstyret eller gjennomfører service. Når du skal rengjøre tredemøllen, tørker du over flatene med en klut lett fuktet i såpe og vann. Ikke bruk løsemidler. (Se VEDLIKEHOLD)
- Tredemøllen skal aldri stå uten tilsyn når den er tilkoblet. Koble tredemøllen fra stikkontakten når den ikke er i bruk og før du monterer eller demonterer deler.

- Ikke bruk apparatet under et teppe eller en pute. Det kan føre til overoppheting og brann, elektrisk støt eller personskade.
- Dette treningsproduktet skal kobles til en jordet stikkontakt.
- Hvis du opplever brystmerter, kvalme, svimmelhet eller åndenød, må du avslutte treningen umiddelbart og oppsøke lege. Feil eller overdreven trening kan være helseskadelig.
- Ikke fjern beskyttelsesdekslene med mindre du har fått beskjed om det fra forhandleren eller en reparatør. Service skal kun utføres av godkjent servicetekniker.
- Koble fra sikkerhetsnøkkelen for å unngå ukontrollert bruk av tredjepart.
- 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.
- Påse at tredemøllen har stoppet helt før du slår den sammen. Ikke bruk tredemøllen når den er slått sammen.
- Plastdeler, som endestykker, er utsatt for slitasje. Tredemøllens sikkerhetsnivå kan bare opprettholdes hvis den kontrolleres regelmessig for skader og slitasje.
- Kontroller at kanten av beltet ligger parallelt med sidekanten, og at det ikke går inn under sidekanten. Hvis beltet ikke er sentrert, må det justeres.





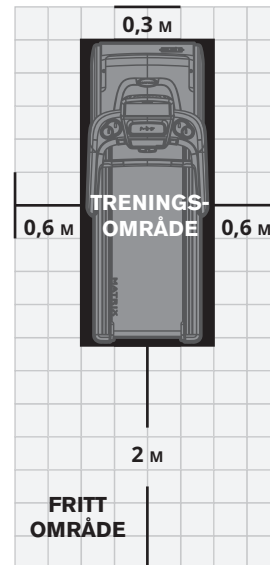
# **ADVARSEL**

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

- Kjøledyr eller barn under 13 år skal ikke befinne seg nærmere tredemøllen enn 3 meter.
- Barn under 13 år skal ikke bruke tredemøllen.
- Barn over 13 år eller funksjonshemmede bør ikke bruke tredemøllen uten tilsyn av voksne.
- Tredemøllen skal bare brukes til det den er beregnet for, som beskrevet i veiledningen og bruksanvisningen.
- Ikke bruk tilbehør som ikke er anbefalt av produsenten. Tilbehør kan føre til skader.
- Ikke bruk tredemøllen hvis den har skader på kabel eller støpsel, hvis den ikke fungerer slik den skal, hvis den er ødelagt eller hvis den har vært senket ned i vann. Lever tredemøllen til et serviceverksted for kontroll og reparasjon.
- Hold strømkabelen vekk fra varme overflater. Produktet må ikke bæres etter strømkabelen, og kabelen må ikke brukes som håndtak.
- Tredemøllen skal ikke brukes hvis luftventilene er blokkert. Påse at luftventilen er ren og fri for støv, hår og lignende.
- For å unngå elektrisk støt må du aldri miste eller føre noe inn i en åpning.
- Ikke bruk tredemøllen på steder hvor det brukes aerosolprodukter (spray) eller hvor det tilføres oksygen.
- Vri alle brytere til av-stilling og trekk ut støpselet fra stikkkontakten for å slå av apparatet.
- Tredemøllen må ikke brukes på et sted som ikke er temperaturregulert, for eksempel garasjer, verandaer, bassengrom, baderom, carporter eller utendørs. Hvis dette ikke overholdes, vil det oppheve garantien.
- Denne tredemøllen er kun ment for hjemmebruk. Tredemøllen skal ikke brukes til kommersielle formål, utleie, i skoler eller institusjoner. Hvis dette ikke overholdes, vil det oppheve garantien.
- Hvis din lokale forhandler ikke har gitt deg beskjed om det, må du ikke fjerne konsolldekslene. Service skal gjennomføres av en godkjent servicetekniker.

Tredemøllen må være EN KLASSE HB-sertifisert og brukes innendørs i et klimaregulert rom. Hvis tredemøllen har blitt 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.

- Plasser tredemøllen på flatt og stabilt underlag. Det skal være 30 cm avstand for strømkabelen foran tredemøllen. Bak tredemøllen skal det være en avstand som minimum tilsvarer tredemøllens bredde og som minimum er 2 meter lang. Det må ikke være hindringer i denne sonen, slik at brukeren enkelt kan gå av maskinen. Ved nødsituasjoner plasserer du begge hendene på sidearmstøttene, slik at du kan holde deg oppe. Plasser deretter føttene på sideskinnene. For enkel tilgang bør det være minst 0,6 meter plass på begge sider av tredemøllen, slik at brukeren kan gå på tredemøllen fra begge sider. Ikke plasser tredemøllen på et sted som blokkerer ventiler eller lufteåpninger. Tredemøllen bør ikke plasseres i en garasje, på en veranda med overbygg, i nærheten av vann eller utendørs.





## 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 kobles til egnet stikkontakt, som er riktig installert og jordet i samsvar med lokale forskrifter.

### FARE

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.

Dette produktet skal kobles til en vanlig stikkontakt, og det har jordet støpsele. Det må ikke brukes adaptere sammen med dette produktet.

Produktet skal 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. Merk: Det finnes normalt flere uttak per krets.

### ADVARSEL

Dette treningsproduktet skal kobles til en jordet stikkontakt.

Ikke bruk produktet hvis ledning eller støpsele er skadet, selv om produktet fungerer.

Ikke bruk produktet hvis det ser skadet ut eller har vært senket ned i vann.

Kontakt brukerstøtte for reservedeler eller reparasjoner.



# MONTERING



## ⚠ ADVARSEL

Det er flere momenter 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, kan tredemøllen ha deler som ikke er strammet nok, og som derfor kan være løse og lage irriterende ulyder. For å unngå skader på tredemøllen må monteringsanvisningen følges, og korrigerende tiltak må iverksettes.

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

SKRIV INN SERIENUMMERET OG MODELLNAVNET I FELTENE NEDENFOR:

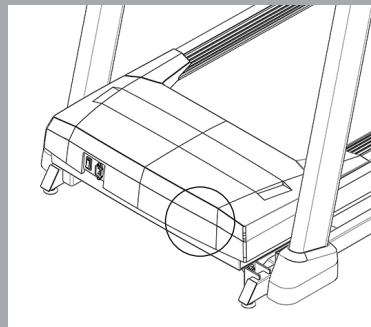
» Oppgi SERIENUMMER og MODELLNAVNET når du ringer kundeservice.

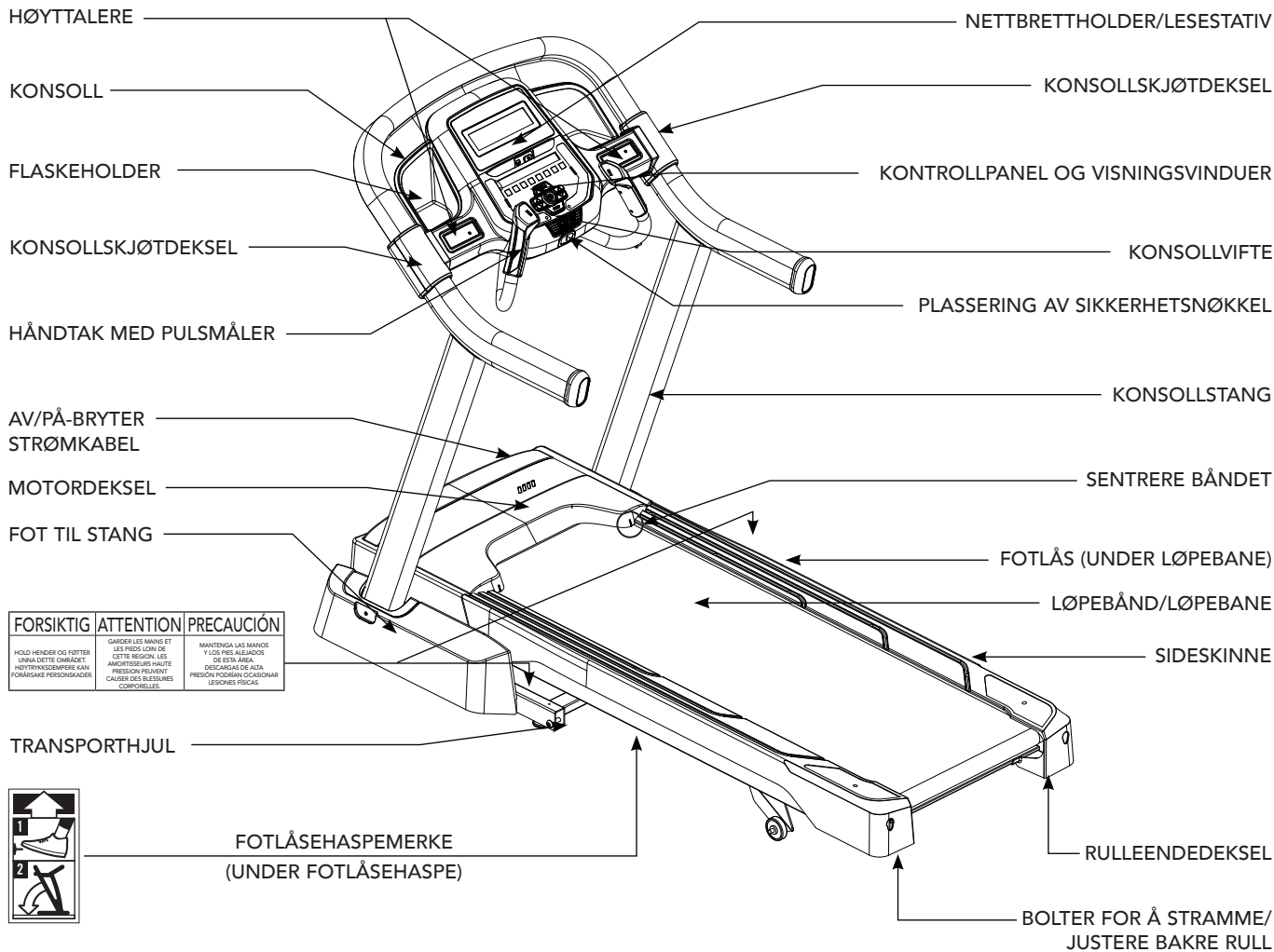
SERIENUMMER:

TM

MODELLNAVNET: **HORIZON 7.0AT TREDEMØLLE**

PLASSERING AV SERIENUMMER





FORSIKTIG	ATTENTION	PRECAUCIÓN
HOLD HENDER OG FØTTER UNNA DETTE OMRÅDET. HØYTRYKKSOMREGER KAN FORÅRSAKE PERSONSKADER.	GARDEZ LES MANS ET LES PIEDS LOIN DE CETTE REGION. LES AMORTISSEURS HAUTS PRESSION PEUVENT CAUSER DES BLESSURES CORPORELLES.	MANTENGA LAS MANOS Y LOS PIES ALEJADOS DE ESTA AREA. DISPOSITIVOS DE ALTA PRESION PODRIAN OCASIONAR LESIONES FISICAS.



FOTLÅSEHASPEMERKE  
(UNDER FOTLÅSEHASPE)

## MEDFØLGENDE VERKTØY:

- 6 mm T-nøkkel
- 5 mm L-nøkkel

## MEDFØLGENDE DELER:

- 1 hovedramme
- 1 konsollenhet
- 2 konsollstenger
- 2 fot til konsollstang
- 1 delesett
- 1 sikkerhetsnøkkel
- 1 lydadapterkabel
- 1 flaske silikonsmøremiddel  
(for to smøringer)
- 1 strømkabel
- 2 konsollskjøtdeksler
- 2 håndtak med pulsmåler



## TRENGER DU HJELP?

Kontakt kundeservice hvis du har spørsmål eller hvis det mangler deler.

# FØR MONTERING

## UTPAKKING

Plasser esken med tredemøllen på et jevnt og flatt underlag. Du bør legge 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 den kan plutselig åpne seg ved feil håndtering. Ikke ta tak i noen del av skrårammen for å løfte eller flytte tredemøllen.

### ADVARSEL

IKKE LØFT TREDEMØLLEN! Ikke flytt eller løft tredemøllen fra emballasjen før du får beskjed om det i monteringsanvisningen. Du kan fjerne plasten fra konsollstengene.

### ADVARSEL

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

MERK: Under hvert monteringsstrinn må du påse at alle muttere og bolter er på plass og delvis skrudd inn før du strammer noen av dem helt.

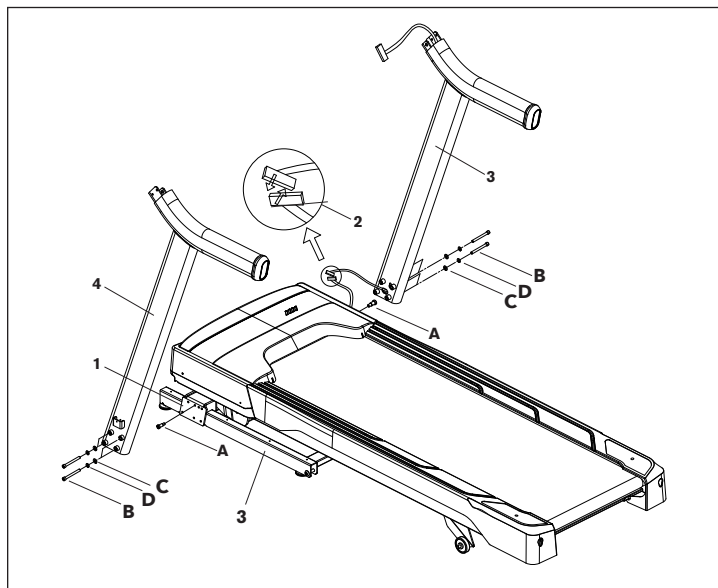
MERK: Hvis du påfører litt smørefett, kan det bli enklere å montere delene. Alt smørefett kan brukes, for eksempel litiumfett til sykkel.



# MONTERING TRINN 1



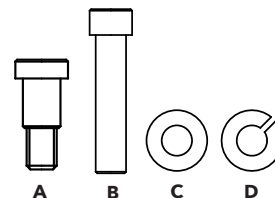
DELER TIL TRINN 1			
DEL	TYPE	BESKRIVELSE	ANT.
A	BOLT TIL STÅENDE RAMME	M8X1.25PX11L-D10X18.5L	2
B	BOLT	M8X1.25PX80L-20L	8
C	FLAT SKIVE	8.4X15.5X1.6T	8
D	FJÆRSKIVE	8.2X15.4X2.0T	8



- A Skjær over de gule stroppene, og løft løpebanen oppover fra baksiden for å fjerne alt innhold fra undersiden av løpebanen.
- B Åpne **DELER FOR TRINN 1**.
- C Før **HOVEDRAMMEBOLT (A)** inn i **HOVEDRAMMEBRAKETT (1)**, og stram den.
- D Trekk **KONSOLLKABELEN (2)** bort fra tredemøllens bunnramme. Koble **KONSOLL KABELEN (2)** fra **HOVEDRAMMEN (3)** til **KONSOLL KABELEN (2)** i bunnen av **HØYRE KONSOLLSTANG (3)**. Den andre enden av **KONSOLL KABELEN (2)** skal plasseres øverst i stangen.
- E Fest **HØYRE KONSOLL STANG (3)** til **HOVED RAMMEN (2)** ved hjelp av **4 BOLTER (B)**, **4 FLATE SKIVER (C)** OG **4 FJÆRSKIVER (D)**.
- F Gjenta **TRINN E** på **VENSTRE SIDE**.

**MERK:** Ikke klem konsollkabelen når du fester høyre konsollstang.

**MERK:** Ikke stram boltene helt før **TRINN 3**.



# MONTERING TRINN 2

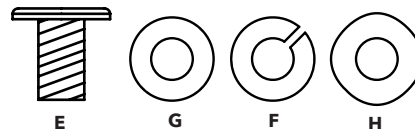
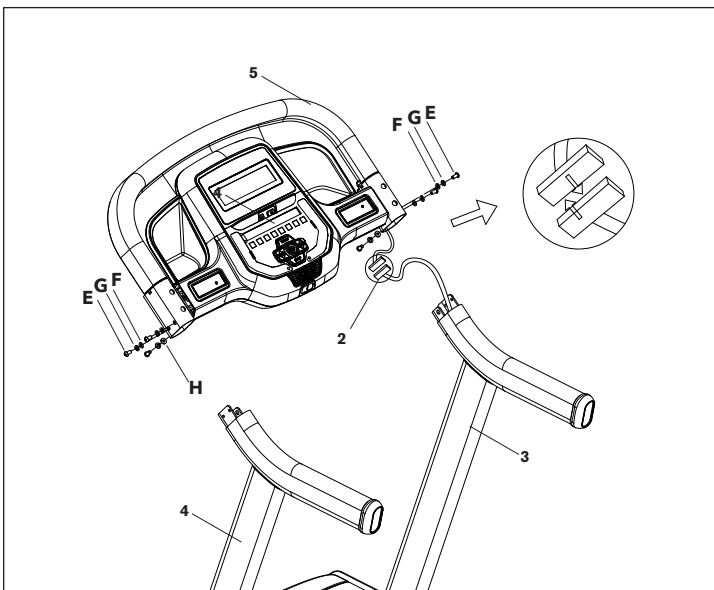


DELER TIL TRINN 2			
DEL	TYPE	BESKRIVELSE	ANT.
E	SEKSKANTFESTEBOLT	M8X1.25PX15L	6
F	FLAT SKIVE	8.4X15.5X1.6T	4
G	FJÆRSKIVE	8.2X15.4X2.0T	6
H	BUESKIVE	8.2X18.0X1.5T	2

MERK: Ikke stram boltene helt før **TRINN 3**.

- A Åpne **DELER FOR TRINN 2**.
- B Plasser **KONSOLLEN (5)** forsiktig på toppen av **KONSOLLSTENGENE (3 OG 4)**. Fest **VENSTRE SIDE** først ved hjelp av **3 BOLTER (E)**, **3 FJÆRSKIVER (G)**, **2 FLATE SKIVER (F)** og **1 BUESKIVE (H)** nederst.
- C **KONSOLLKABELN (2)** er skjøvet inn i **HØYRE KONSOLLSTANG (3)**. Bruk wiren til å forsiktig trekke **KONSOLLKABELN (2)** ut av **HØYRE KONSOLLSTANG (3)**. Fjern og kast **WIREN**. Koble til **KONSOLLKABELNE (2)**, og skyv ledningene forsiktig inn i høyre stang, slik at de ikke blir skadet.
- D Fest **HØYRE SIDE** av **KONSOLLEN (5)** ved hjelp av **3 BOLTER (E)**, **3 FJÆRSKIVER (G)**, **2 FLATE SKIVER (F)** og **1 BUESKIVE (H)** nederst.

MERK: Ikke klem ledningene når du monterer konsollen.



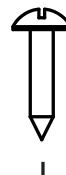
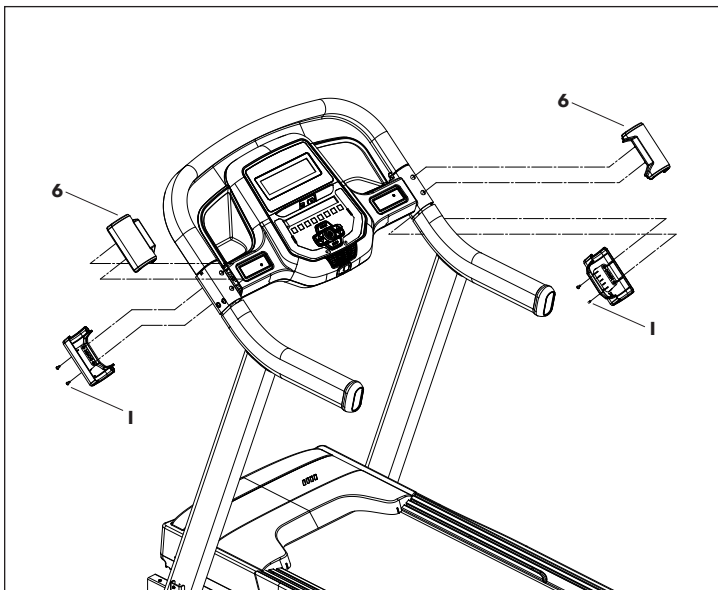


## MONTERING TRINN 3

DELER TIL TRINN 3			
DEL	TYPE	BESKRIVELSE	ANT.
I	SKRUE	4X15L	4

MERK: Stram alle boltene du festet i **TRINN 1 OG 2**.

- A Åpne **DELER FOR TRINN 3**.
- B Fest **HØYRE OG VENSTRE KONSOLLSKJØT-DEKSLER (6)** ved hjelp av 2 **SKRUER (I)**.

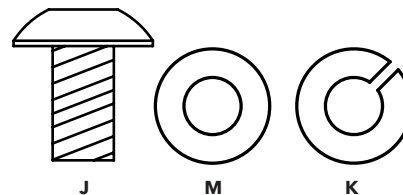
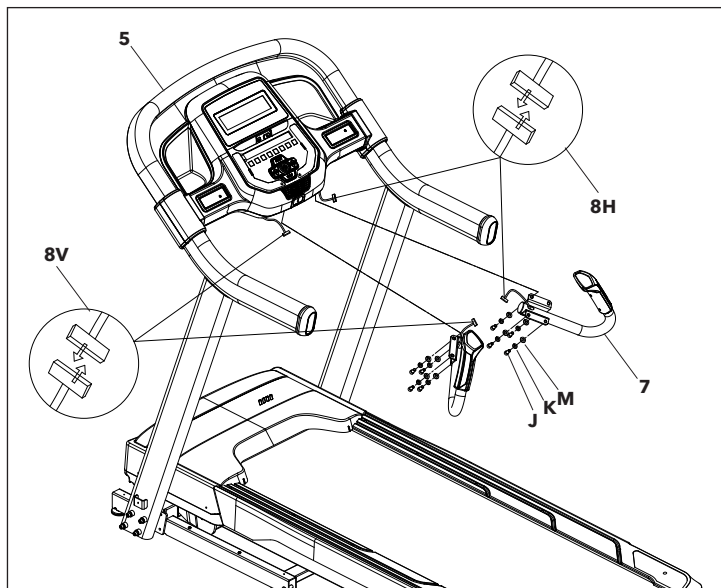


# MONTERING TRINN 4



DELER TIL TRINN 4			
DEL	TYPE	BESKRIVELSE	ANT.
J	BOLT	M8X1.25PX15L	8
K	FJÆRSKIVE	8.2X15.4X2.0T	8
M	FLAT SKIVE	8.4X15.5X1.6T	8

- A Åpne **DELER FOR TRINN 4**.
- B Fest **HØYRE PULSHÅNDTAK (7)** til undersiden av **KONSOLLEN (5)** ved hjelp av **4 BOLTER (J)**, **4 FJÆRSKIVER (K)** og **4 FLATE SKIVER (M)**.
- C Fest **HØYRE KONSOLLKABLER (8R)**, og plasser ledningene forsiktig, slik at de ikke blir skadet.
- D Gjenta **TRINN B** på **VENSTRE SIDE**.
- E Fest **VENSTRE KONSOLLKABLER (8L)**, og plasser ledningene forsiktig, slik at de ikke blir skadet.



## MONTERING TRINN 5



DELER TIL TRINN 5			
DEL	TYPE	BESKRIVELSE	ANT.
O	SKRUE	4X15L	8

- A Åpne **DELER FOR TRINN 5**.
- B Løft **LØPEBANEN (9)** til stående posisjon.
- C Plasser **VENSTRE FOT TIL STANG (10)** nederst på **VENSTRE KONSOLLSTANG (4)**. Fest med **4 SKRUE (O)** fra toppen og siden gjennom hullene i **VENSTRE FOT TIL STANG (10)** inn i **VENSTRE STÅENDE STOLPE (4)**.
- D Gjenta **TRINN C** på høyre side.



### MONTERINGEN ER FULLFØRT!

Før førstegangs bruk må løpebanen smøres.  
Følg instruksjonene i avsnittet **VEDLIKEHOLD**  
i **BRUKSANVISNING FOR TREDEMØLLE**.

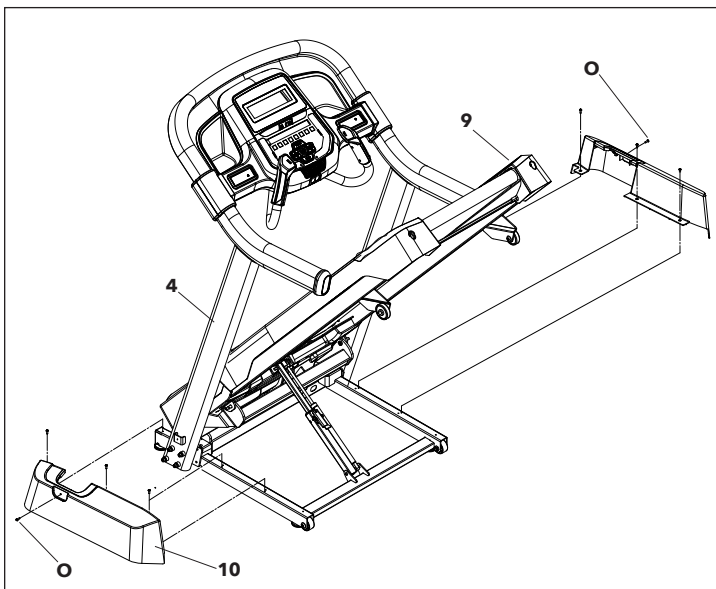
7.0AT

Løpeflate: 152 × 51 cm

Produktvekt: 115 kg.

Maksimal brukervekt = 147 kg.

Mål (l x b x h): 193 x 92 x 152 cm





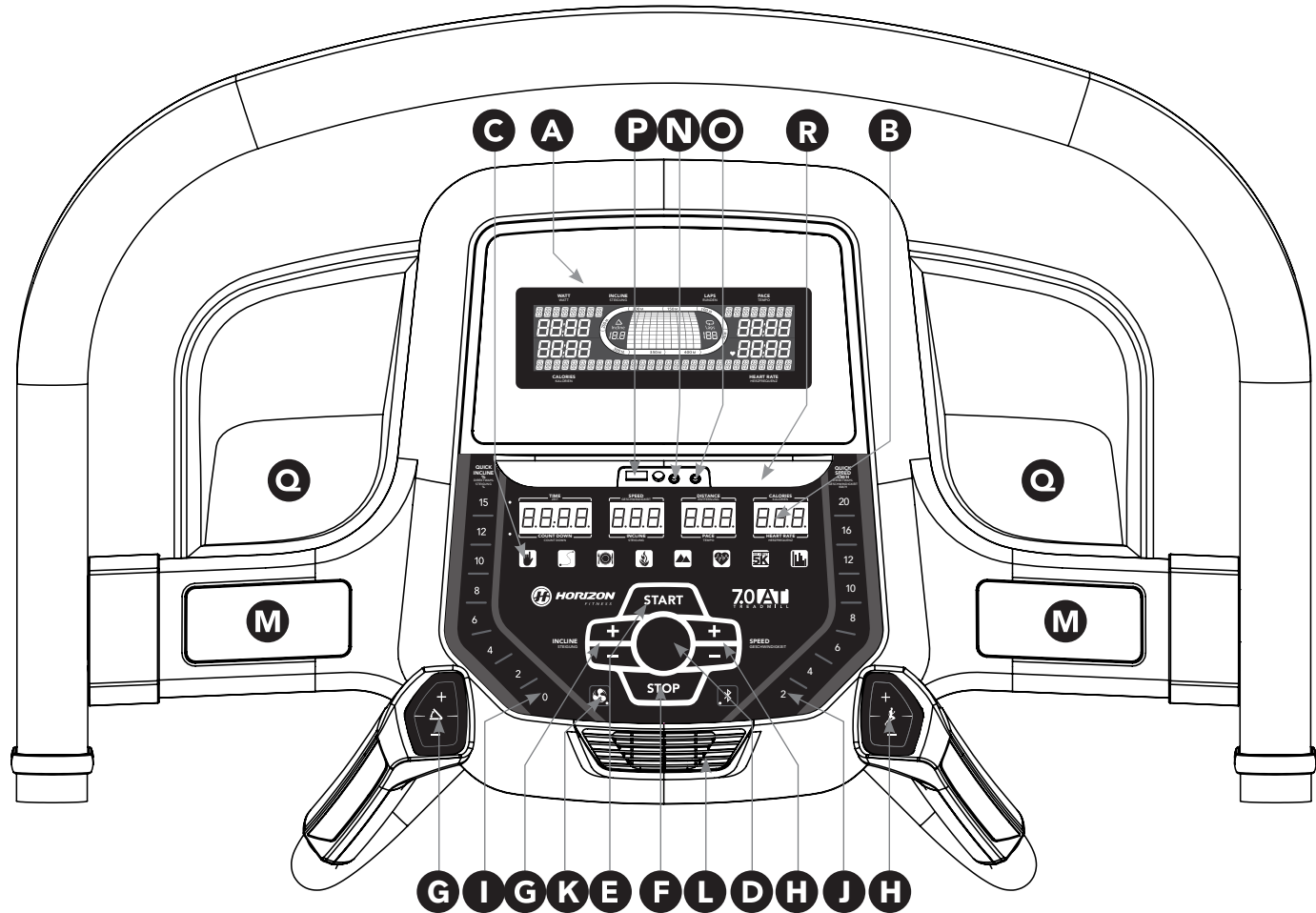
# BRUKE TREDEMØLLEN



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

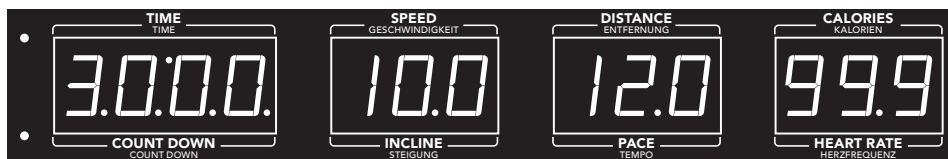
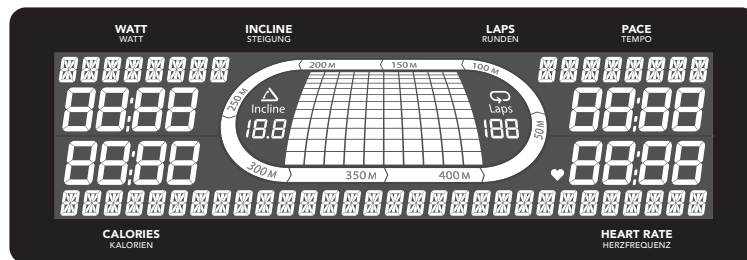


## BRUKE KONSOLLEN

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

- A) **VINDUER PÅ LCD-SKJERM:** watt, tempo, kalorier/time, puls, runder.
- B) **LED-SKJERM:** tid, hastighet, distanse, helling, tempo, puls og kalorier.
- C) **LED-INDIKATORER FOR TRENINGSSØKT:** viser hvilken treningsøkt som er valgt for det aktuelle programmet.
- D) **BRYTER FOR Å VELGE MÅL/TRENINGSSØKT:** vri/trykk for å velge ønsket treningsøkt/mål.
- E) **START:** trykk for å starte treningsøkten eller for å gjenoppta treningen etter pause.
- F) **STOPP:** trykk for å midlertidig stoppe eller avslutte treningsøkten. Hold inne i tre sekunder for å nullstille konsollen.
- G) **-/+ -KNAPPER FOR HELLING:** brukes til å justere hellingen i små trinn (0,5 % trinn).
- H) **-/+ -KNAPPER FOR HASTIGHET:** brukes til å justere hastigheten i små trinn (på 0,1 km/t).
- I) **HURTIGKNAPPER FOR HELLING:** brukes til å velge ønsket helling raskere.
- J) **HURTIGKNAPPER FOR HASTIGHET:** brukes til å velge ønsket hastighet raskere.
- K) **VIFTEKNAPP:** trykk for å slå viften på og av.
- L) **VIFTE:** personlig treningsvifte.
- M) **HØYTTALERE:** spill musikk med høyttalerne ved å koble CD-/MP3-SPILLER til konsollen.
- N) **LYDINNGANG:** koble CD-/MP3-SPILLER til konsollen ved hjelp av medfølgende lyd-kabel.
- O) **LYDUTGANG/HODETELEFONUTGANG:** koble hodetelefonene til denne kontakten for å lytte til musikk gjennom hodetelefonene. Merk: Når hodetelefonene er koblet til hodetelefonkontakten, vil det ikke komme lyd fra høyttalerne.
- P) **USB-INNGANG:** 1 A / 5 V USB utgangseffekt.
- Q) **LOMMER TIL VANNFLASKE:** brukes til å oppbevare personlig treningsutstyr.
- R) **NETTBRETTHOLDER/LESESTATIV:** brukes til å holde nettbrett eller lesestoff.





## VISNINGSVINDUER

- **TIME (TID):** Viser som minutter : sekunder. Se gjenværende tid eller medgått tid i treningen.
- **DISTANCE (DISTANSE):** Viser som kilometer. Viser distansen du har tilbakelagt i løpet av treningsøkten.
- **SPEED (HASTIGHET):** Viser som km/t. Viser hvor raskt gå- eller løpebanen beveger seg.
- **INCLINE (HELLING):** Viser som prosent. Viser hellingvinkelen på gå- eller løpebanen.
- **CALORIES (KALORIER):** Total mengde kalorier som er forbrent under treningsøkten.
- **HEART RATE (PULS):** Viser som BPM (slag per minutt). Brukes til å overvåke pulsen (viser når det er kontakt med begge pulsgrepena).
- **PACE (TEMPO):** Viser hvor mange minutter det vil ta å fullføre en mile hvis du fortsetter å løpe i samme hastighet.
- **WATTS (WATT):** Viser effekten ved aktuell hastighet og helling.
- **CALORIES/HOUR (KALORIER/TIME):** Viser antall kalorier du kommer til å forbrenne i løpet av en time ved aktuell hastighet og helling.
- **TRACK (BANE):** Viser fremgangen rundt en simulert løpebane. Segmenter lyser opp for hver 50. meter som fullføres.
- **LAPS (RUNDER):** Viser hvor mange runder på 400 meter (1/4 mile) som er fullført.



## 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. (På/av-bryteren er plassert ved siden av strømkabelen.)
- 3) Stå på sideskinnene på tredemøllen.
- 4) Fest klypen til sikkerhetsnøkkelen til et klesplagg, og påse at den sitter godt og ikke kan løsne under treningen.
- 5) Sett sikkerhetsnøkkelen inn i nøkkelhullet i konsollen.
- 6) Du kan starte treningsøkten på to måter:

### A) HURTIGSTART

Trykk på **START** for å starte treningen.

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

### B) VELG EN TRENINGSØKT ELLER ET MÅL

- 1) Vri på treningsknappen for å velge **BRUKER**, og trykk når ønsket **BRUKER** vises.
- 2) Vri på treningsknappen for å velge **VEKTEN DIN**, og trykk når ønsket **VEKT** vises.
- 3) Vri på treningsknappen for å velge **PROGRAM**, og trykk når ønsket **PROGRAM** vises.
- 4) Vri på treningsknappen for å justere **INNSTILLINGEN**, og trykk når ønsket **INNSTILLING** vises.
- 5) Trykk på **START** for å begynne.



## TRENINGSPROFILER



- 1) **MANUAL (MANUELL):** Kontrollerer hele treningen – fra start til slutt. Dette programmet er en grunnleggende treningsøkt uten forhåndsdefinerte innstillinger, slik at du når som helst kan justere maskinen manuelt. Det starter med helling 0 og hastighet 0,8 km/t.



- 2) **HILL CLIMB (BAKKELOP):** Simulerer løping opp og ned bakker. Dette programmet trener muskler og styrker hjerte- og karsystemet. Hellingsendringer og segmenter gjentas hvert 30. sekund.

Hellingsendringer og segmenter gjentas hvert 30. sekund.

Segment	Oppvarming		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tid	4.00 minutter		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



**3) MY FIRST 5K (MINE FØRSTE 5K):** Dette niukersprogrammet er ment for nybegynnere som ønsker å løpe sin første 5K eller bare begynne å trene. Det er spesialutviklet for å holde motivasjonen og engasjementet oppe, bygge styrke gradvis, øke utholdenheten og gi deg selvtilliten du trenger for å kunne løpe 5 kilometer.

Week	Workout #1	Workout #2	Workout #3	Week	Workout #1	Workout #2	Workout #3			
1	5 minute warmup	5 minute warmup	5 minute warmup	4	5 minute warmup	5 minute warmup	5 minute warmup			
	1 min jog	1 min jog	1 min jog		3 minute jog	3 minute jog	3 minute jog			
	1.5 min walk	1.5 min walk	1.5 min walk		1.5 minute walk	1.5 minute walk	1.5 minute walk			
	1 min jog	1 min jog	1 min jog		5 minute jog	5 minute jog	5 minute jog			
	1.5 min walk	1.5 min walk	1.5 min walk		2.5 minute walk	2.5 minute walk	2.5 minute walk			
	1 min jog	1 min jog	1 min jog		3 minute jog	3 minute jog	3 minute jog			
	1.5 min walk	1.5 min walk	1.5 min walk		1.5 minute walk	1.5 minute walk	1.5 minute walk			
	1 min jog	1 min jog	1 min jog		5 minute jog	5 minute jog	5 minute jog			
	1.5 min walk	1.5 min walk	1.5 min walk		5 minute cooldown	5 minute cooldown	5 minute cooldown			
	1 min jog	1 min jog	1 min jog		5	5 minute warmup	5 minute warmup	5 minute warmup		
	1.5 min walk	1.5 min walk	1.5 min walk			5 minute jog	5 minute jog	5 minute jog		
	1 min jog	1 min jog	1 min jog			3 minute walk	3 minute walk	3 minute walk		
	1.5 min walk	1.5 min walk	1.5 min walk			5 minute jog	5 minute jog	5 minute jog		
	1 min jog	1 min jog	1 min jog			3 minute walk	3 minute walk	3 minute walk		
	1.5 min walk	1.5 min walk	1.5 min walk			5 minute jog	5 minute jog	5 minute jog		
	1 min jog	1 min jog	1 min jog			5 minute cooldown	5 minute cooldown	5 minute cooldown		
	1.5 min walk	1.5 min walk	1.5 min walk			6	5 minute warmup	5 minute warmup	5 minute warmup	
5 minute cooldown	5 minute cooldown	5 minute cooldown	5 minute jog	10 minute jog			25 minute jog			
2	5 minute warmup	5 minute warmup	5 minute warmup	3 minute walk			3 minute walk	5 minute cooldown		
	1.5 minute jog	1.5 minute jog	1.5 minute jog	8 minute jog			10 minute jog			
	2 minute walk	2 minute walk	2 minute walk	3 minute walk			5 minute cooldown			
	1.5 minute jog	1.5 minute jog	1.5 minute jog	5 minute jog						
	2 minute walk	2 minute walk	2 minute walk	5 minute cooldown						
	1.5 minute jog	1.5 minute jog	1.5 minute jog	7			5 minute warmup	5 minute warmup	5 minute warmup	
	2 minute walk	2 minute walk	2 minute walk				25 minute jog	25 minute jog	25 minute jog	
	1.5 minute jog	1.5 minute jog	1.5 minute jog				5 minute cooldown	5 minute cooldown	5 minute cooldown	
	2 minute walk	2 minute walk	2 minute walk		8		5 minute warmup	5 minute warmup	5 minute warmup	
	1.5 minute jog	1.5 minute jog	1.5 minute jog				28 minute jog	28 minute jog	28 minute jog	
	2 minute walk	2 minute walk	2 minute walk				5 minute cooldown	5 minute cooldown	5 minute cooldown	
	1.5 minute jog	1.5 minute jog	1.5 minute jog				9	5 minute warmup	5 minute warmup	5 minute warmup
	2 minute walk	2 minute walk	2 minute walk					30 minute jog	30 minute jog	30 minute jog
	5 minute cooldown	5 minute cooldown	5 minute cooldown					5 minute cooldown	5 minute cooldown	5 minute cooldown
	3	5 minute warmup	5 minute warmup					5 minute warmup	Warmup and cooldown speeds 1.6 km/h or 75% of walk speed, whichever is greater	
		1.5 minute jog	1.5 minute jog			1.5 minute jog				
		1.5 minute walk	1.5 minute walk			1.5 minute walk				
3 minute jog		3 minute jog	3 minute jog							
3 minute walk		3 minute walk	3 minute walk							
1.5 minute jog		1.5 minute jog	1.5 minute jog							
1.5 minute walk		1.5 minute walk	1.5 minute walk							
3 minute jog		3 minute jog	3 minute jog							
3 minute walk		3 minute walk	3 minute walk							
5 minute cooldown		5 minute cooldown	5 minute cooldown							

Warmup and cooldown speeds 1.6 km/h or 75% of walk speed, whichever is greater





- 4) **FAT BURN (FETTFORBRENNING):** Relativt sakte og jevnt er løsningen for å oppnå målene om vekttap. Legger til rette for vekttap ved å øke og redusere hastigheten mens du hele tiden er i fettforbrenningssonen.

Hastighets- og hellingsendringer, segmenter gjentas hvert 30. sekund.

(km/t)

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



**CUSTOM (TILPASSET):** Lar deg lage og lagre din perfekte treningsøkt med en kombinasjon av hastighet, helling og tid eller distanse. Det ultimate innen personlig programmering. Dette er et program som er tids- eller distansebasert.



## MÅLPROFILER



- 5) **DISTANCE (DISTANSE):** Press deg selv og få mer ut av treningen med 13 distanseøvelser. Velg mellom 1K, 3K, 5K, 8K, 10K, 13K, 15K, 16K, 20K, HALVMARATON, 24K, 32K og MARATON. Du velger ditt eget nivå.

Hellingsendringer og alle segmenter er 0,16 km.

Segment	Oppvarming		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Distanse	0,16km	0,16km	0,16km	0,16km	0,16km	0,16km	0,16km	0,16km	0,16km	0,16km	0,16km	0,16km	0,16km	0,16km	0,16km	0,16km	0,16km
Nivå 1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Nivå 2	0	0,5	1	3	2	3	2	3	2,5	3,5	2,5	3	2	3	2	3	1
Nivå 3	0,5	1	1,5	3,5	1,5	3,5	2,5	3,5	2,5	4	2,5	3,5	2,5	3,5	1,5	3,5	1,5
Nivå 4	0,5	1	1,5	3,5	2,5	3,5	2,5	3,5	3	4	3	3,5	2,5	3,5	2,5	3,5	1,5
Nivå 5	1	1,5	2	4	2	4	3	4	3	4,5	3	4	3	4	2	4	2
Nivå 6	1	1,5	2	4	3	4	3	4	3,5	4,5	3,5	4	3	4	3	4	2
Nivå 7	1,5	2	2,5	4,5	2,5	4,5	3,5	4,5	3,5	5	3,5	4,5	3,5	4,5	2,5	4,5	2,5
Nivå 8	1,5	2	2,5	4,5	3,5	4,5	3,5	4,5	4	5	4	4,5	3,5	4,5	3,5	4,5	2,5
Nivå 9	2	2,5	3	5	3	5	4	5	4	5,5	4	5	4	5	3	5	3
Nivå 10	2	2,5	3	5	4	5	4	5	4,5	5,5	4,5	5	4	5	4	5	3



- 6) **CALORIES (KALORIER):** Definer mål for forbrenning av kalorier, fra 20 til 980 kalorier i trinn på 20 kalorier. Velg egnet nivå for å holde deg i fettforbrenningssonen.

Hellingsendringer og alle segmenter er 20 km.

Segment	Oppvarming		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Distanse	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal
Nivå 1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Nivå 2	0	0,5	1	3	2	3	2	3	2,5	3,5	2,5	3	2	3	2	3	1
Nivå 3	0,5	1	1,5	3,5	1,5	3,5	2,5	3,5	2,5	4	2,5	3,5	2,5	3,5	1,5	3,5	1,5
Nivå 4	0,5	1	1,5	3,5	2,5	3,5	2,5	3,5	3	4	3	3,5	2,5	3,5	2,5	3,5	1,5
Nivå 5	1	1,5	2	4	2	4	3	4	3	4,5	3	4	3	4	2	4	2
Nivå 6	1	1,5	2	4	3	4	3	4	3,5	4,5	3,5	4	3	4	3	4	2
Nivå 7	1,5	2	2,5	4,5	2,5	4,5	3,5	4,5	3,5	5	3,5	4,5	3,5	4,5	2,5	4,5	2,5
Nivå 8	1,5	2	2,5	4,5	3,5	4,5	3,5	4,5	4	5	4	4,5	3,5	4,5	3,5	4,5	2,5
Nivå 9	2	2,5	3	5	3	5	4	5	4	5,5	4	5	4	5	3	5	3
Nivå 10	2	2,5	3	5	4	5	4	5	4,5	5,5	4,5	5	4	5	4	5	3



- 7) **TARGET HEART RATE (MÅLPULS):** Dette programmet er utviklet for å forbedre den generelle kardiovaskulære formen. Du velger ønsket pulsnivå. Programmet overvåker og tilpasser intensiteten for å holde pulsen innenfor målområdet mens du trener – en godt dokumentert metode for maksimalt vekttap og treningsmål. Du må bruke et pulsbelte mens du trener med dette programmet. Du finner mer informasjon om beregning av målpuls under.

## BEREGNE MÅLPULSEN DIN

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.

Ekstra informasjon om målpuls:

- 1) Tredemøllens helling justeres automatisk for å holde deg i målpulsområdet.
- 2) Hvis det ikke registreres puls, endrer ikke apparatet hellingen.
- 3) Hvis pulsen er 25 slag over målsonen, vil programmet slå seg av.

## NULLSTILLE KONSOLLEN

Hold inne knappen STOPP i tre sekunder.

Målsoner for puls	Treningsvarighet	Eksempel målpuls (alder 30 år)	Din målpuls	Anbefalt for
<b>SVÆRT HARD</b> 90–100 %	< 5 min	171–190 slag per minutt		Trente personer og for atletisk trening
<b>HARD</b> 80–90 %	2–10 min	152–171 slag per minutt		Kortere treningsøkter
<b>MODERAT</b> 70–80 %	10–40 min	133–152 slag per minutt		Moderat lange treningsøkter
<b>LETT</b> 60–70 %	40–80 min	114–133 slag per minutt		Lengre og hyppigere korte treningsøkter
<b>SVÆRT LETT</b> 50–60 %	20–40 min	104–114 slag per minutt		Vektkontroll og aktiv opp trening



## FULLFØRE TRENINGSØKTEN

Apparatet piper når treningsøkten er fullført. Informasjonen om treningen vises på konsollen i 30 sekunder før den nullstilles.

## BLUETOOTH-PULSREGISTRERING

7.0AT er utstyrt med flerkanals Bluetooth, slik at du kan koble til kompatibel Bluetooth-pulsmåler til tredemøllen. Den trådløse pulsmåleren må være kompatibel med Bluetooth 4.0 og kunne dele data åpent. Enheter som ikke kan dele data åpent, deler vanligvis kun data med utvalgte apper. 7.0AT trenger en «åpen» enhet for å kunne motta data. Se bruksanvisningen for enheten din eller kontakt produsenten for å undersøke om enheten er åpen.

Koble mottakeren til appen for å la konsollen motta informasjon fra nettbrettet. Hvis du vil bruke et Bluetooth-pulsbelte uten et nettbrett, holder du inne Bluetooth-knappen, slik at konsollen kan kommunisere med mottakeren. Når konsollen er koblet til pulsbeltet, kobles den ikke til et nettbrett. For å la konsollen kommunisere med nettbrettet må du holde inne Bluetooth-knappen i fem sekunder eller bryte strømmen.

## BRUKE MUSIKKAVSPILLER

Tredemøllen 7.0AT kan kobles til og strømspele musikk fra compatible musikkavspillere. Dette inkluderer mange smarttelefoner og tradisjonelle MP3-spillere.

7.0AT har Bluetooth-høytalere. Bluetooth-kompatible enheter kan strømspele musikk trådløst fra enheten din til høytalerne. Du kan også koble til musikkenheten med en lyd kabel og strømspele musikk via høytalerne. Du finner informasjon om begge typer lydtilkobling nedenfor.

### KOBLE TIL VIA BLUETOOTH 4.0LE

- 1) Kontroller at musikkenheten støtter Bluetooth 4.0
- 2) Åpne Bluetooth-innstillingene på enheten, og søk etter enheter (ikke trykk på Bluetooth-knappen).
- 3) Finn oversikten over Bluetooth-enheter på musikkenheten din. Velg tredemøllen eller ellipsemaskinen som vises i listen. Vent til musikkenheten har koblet seg til enheten.
- 4) Sammenkoblingen er fullført når musikkenheten viser at tredemøllen eller ellipsemaskinen er tilkoblet.



### **NÅR ENHETEN SLÅS AV OG PÅ IGJEN**

Hvis du slår av tredemøllen eller ellipsemaskinen, eller hvis den går i dvalemodus, vil den huske hvilken enhet den var koblet til, og automatisk koble seg til den igjen de neste gangen den slås på. Sammenkoblingen gjøres automatisk.

### **KOBLE TIL MUSIKKENHETER IGJEN**

Hvis enheten ikke finner den siste musikkenheten den var koblet til (hvis for eksempel musikkenheten er slått av eller ikke er i bruk), vil enheten ikke forsøke å koble seg til den igjen. Hvis det skjer, og hvis du vil bruke musikkenheten igjen, må du gå gjennom sammenkoblingsprosessen som beskrevet over, og koble til på nytt ved hjelp av innstillingene på musikkenheten.

### **BRUKE FLERE MUSIKKENHETER**

Hvis det er koblet flere musikkenheter til enheten (hvis for eksempel flere bruker tredemøllen eller ellipsemaskinen og har koblet musikkenheten sin til den), vil enheten forsøke å koble seg til den musikkenheten som ble brukt sist. Andre enheter blir «glemt». Hvis du vil koble til en «glemt» musikkenhet igjen, må du koble fra den aktive musikkenheten og koble til ønsket musikkenhet ved hjelp av instruksjonene for sammenkobling, som beskrevet tidligere.

### **KOBLE TIL VIA LYDKABEL**

- 1) Koble den medfølgende lydadapterkabelen til lydingangen oppe til høyre på konsollen og hodetelefonkontakten på musikkenheten.
- 2) Bruk knappene på CD-/MP3-spillere til å justere sanginnstillingene.
- 3) Fjern LYDADAPTERKABELEN når den ikke er i bruk.
- 4) Hvis du ikke vil bruke høyttalerne, kan du koble hodetelefonene til lydutgangen nederst på konsollen. Da vil ikke enheten falle i bakken hvis du ved et uheld hefter deg i hodetelefonkabelen mens du løper.

**Eng: Waste Disposal**

VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness products are recyclable. At the end of its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

**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).

**Ger: Entsorgungshinweis**

Die Produkte VISION Fitness/HORIZON Fitness/TEMPO Fitness/TREO Fitness sind recycelbar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

**Dut: Verwijderingsaanwijzing**

VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness producten zijn recyclebaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een in recycling gespecialiseerd bedrijf (plaatselijk verzamelpunt).

**Fre: Remarque relative à la gestion des déchets**

Les produits VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness sont recyclables. Lorsque cet appareil arrive en fin de vie, veuillez l'éliminer de manière correcte et en toute sécurité en le déposant dans une déchetterie communale.

**Ita: Indicazione sullo smaltimento**

I prodotti VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness sono riciclabili. Quando l'apparecchio non servirà più, portarlo in un apposito punto di raccolta della propria città (punti di raccolta comunali).

**Spe: Gestión de residuos**

Los productos de VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness son reciclables. Cuando se termine su vida útil, por favor deshágase de este artículo de forma correcta y segura en un punto limpio.

**Prb: Descarte**

Os produtos VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness são recicláveis. No final de sua vida útil, descarte este equipamento corretamente e com segurança (sites de locais de lixo).

**ChT: 廢棄物處理**

VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness 產品為可回收產品。產品的使用年限期滿後，請依照正確且安全的方式處理本廢棄商品（當地的廢棄場）。

**ChS: 废弃物处理**

VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness 产品是可回收利用的。在其使用期结束后，请正确安全地（在本地垃圾处理场）处理本品。



