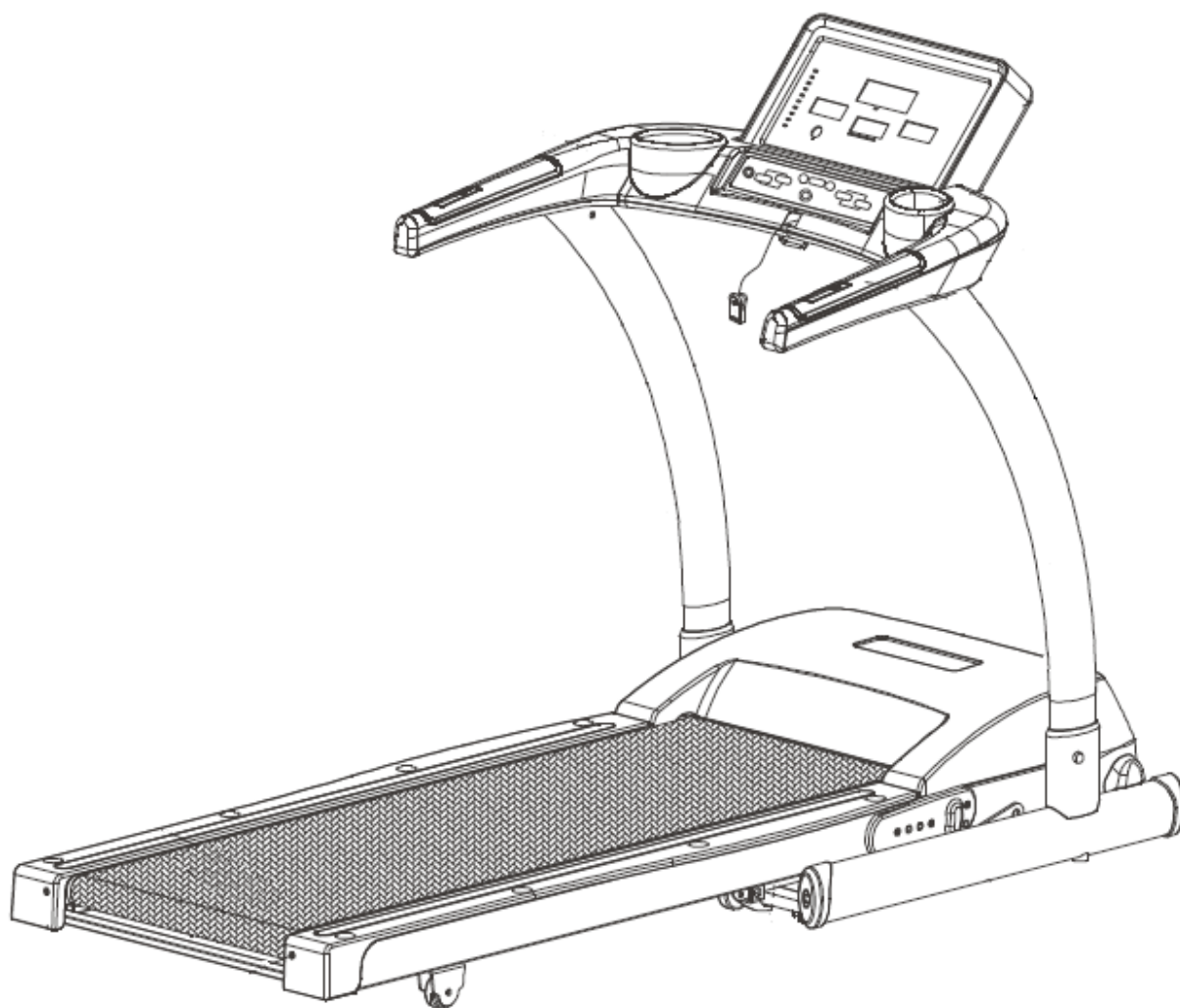




Bruks- og monteringsanvisning til Abilica SportsArt TR 20 F

Art. nr. 841 020



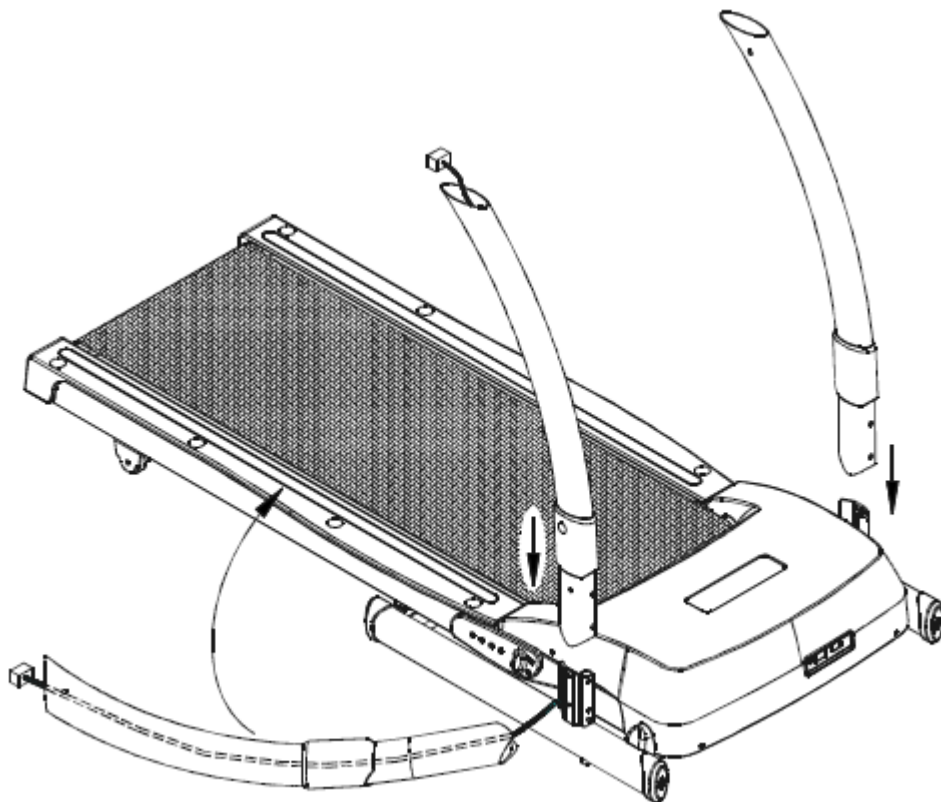
Modell TR 20 F

ADVARSEL: For å unngå brann, elektrisk støt eller annen personskada, vennligst les de følgende sikkerhetsregler før du tar tredemøllen i bruk. Det er eierens ansvar at alle brukere av tredemøllen er inneforstått med innholdet i disse sikkerhetsreglene.

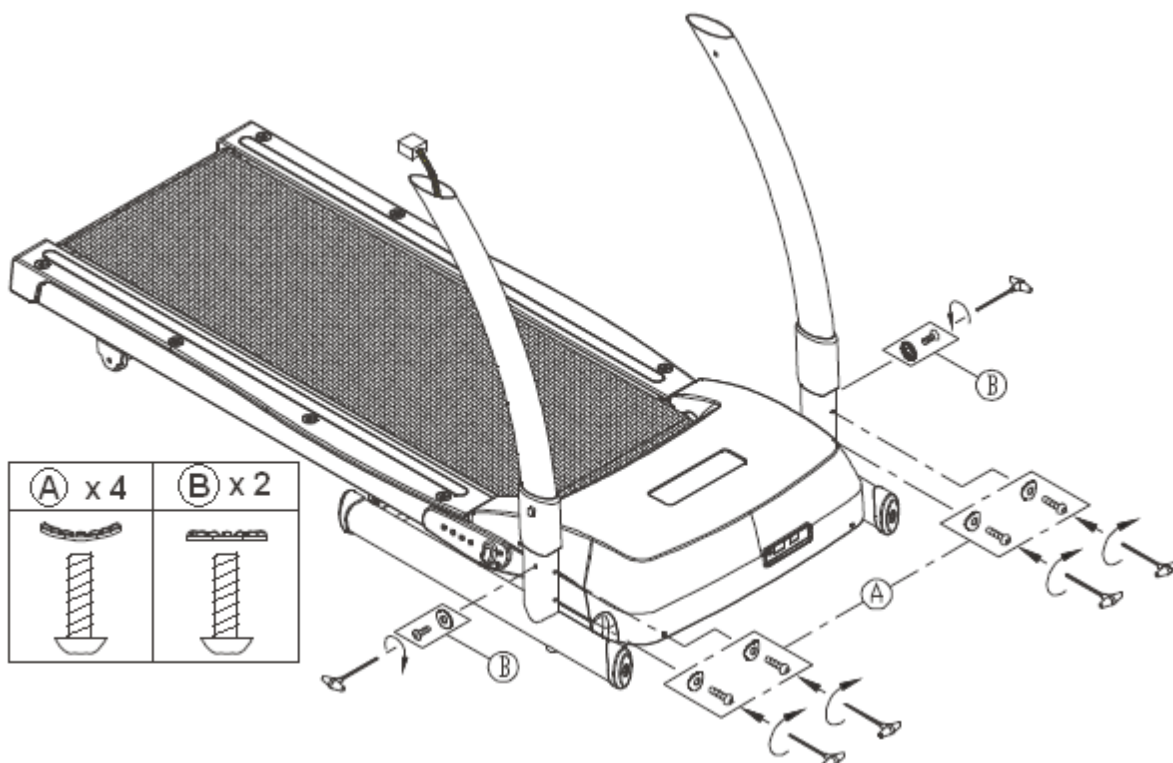
- Bruksområdet for dette produktet er hjemmetrening.
- Ta vare på bruks- og monteringsanvisningen.
- Plasser tredemøllen på et plant underlag, med 2m. klaring bak. For å beskytte gulvet eller teppet tredemøllen står på, plasser gjerne en underlagsmatte under tredemøllen.
- Sørg for at du kun kobler tredemøllen til jordede strømuttak.
- Hold møllen innendørs, og unna fukt og støv. Ikke oppbevar eller benytt møllen i garasje, på overbygget terrasse, eller i nærheten av vann.
- Hold barn under 12 år og husdyr unna apparatet til enhver tid.
- Møllen kan ikke benyttes av brukere med personvekt over 115 kg.
- Tredemøllen kan ikke benyttes av flere personer samtidig.
- Ikke bruk løse klær som kan sette seg fast i drivverket. Bruke egnede løpssko, og pass på at de er helt rene.
- Stå ikke på båndet når du starter tredemøllen.
- For din egen sikkerhet, fest alltid sikkerhetsnøkkelen til klærne/kroppen når du trener. Om du skulle være uheldig og falle, vil nøkkelen løsne og kutte strømmen til tredemøllen.
- Undersøk båndet nøye før bruk, og forsikre deg om at alle komponenter er i orden.
- Stikk aldri gjenstander inn i tredemøllen.
- Pass på at ikke strømkabelen kommer i klem under møllen, eller i bevegelige deler. Tredemøllen må ikke brukes dersom strømkabelen på noen måte er skadet.
- I den grad det er mulig; unngå å bruke langermede gensere eller langbukser i polyester eller annet kunstfiber under trening. Dette kan generere statisk elektrisitet som kan skade komponentene i tredemølla eller forårsake ubehagelige støt i kontakt med stålrammen
- Gå aldri fra tredemøllen mens den går.
- Det tas forbehold om trykkfeil i brukermanualen.

MONTERING

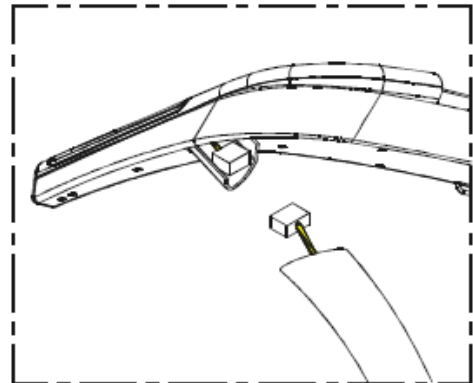
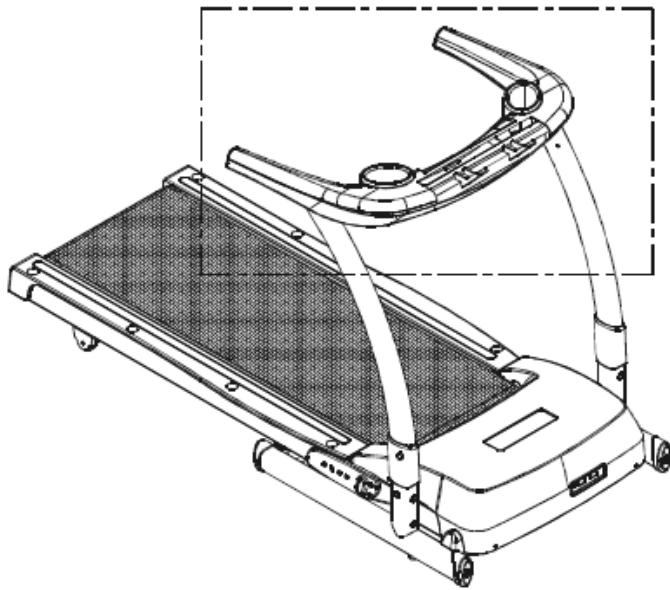
Steg 1



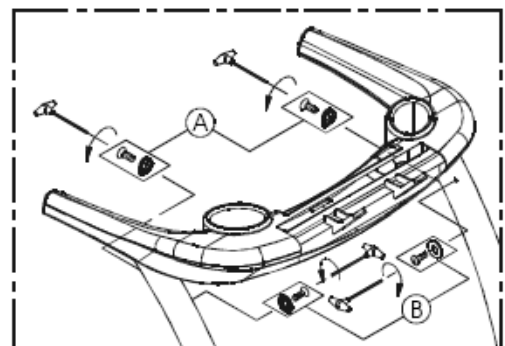
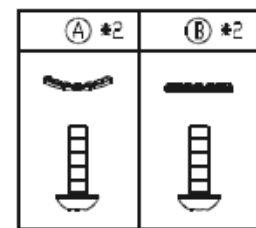
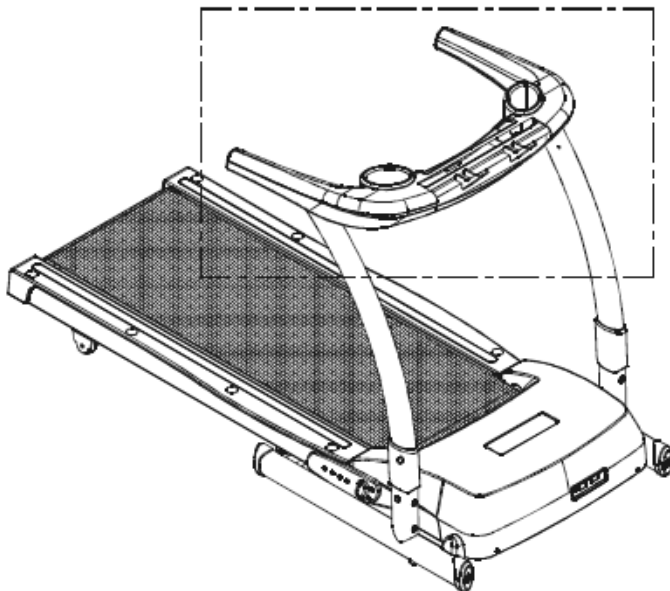
Steg 2



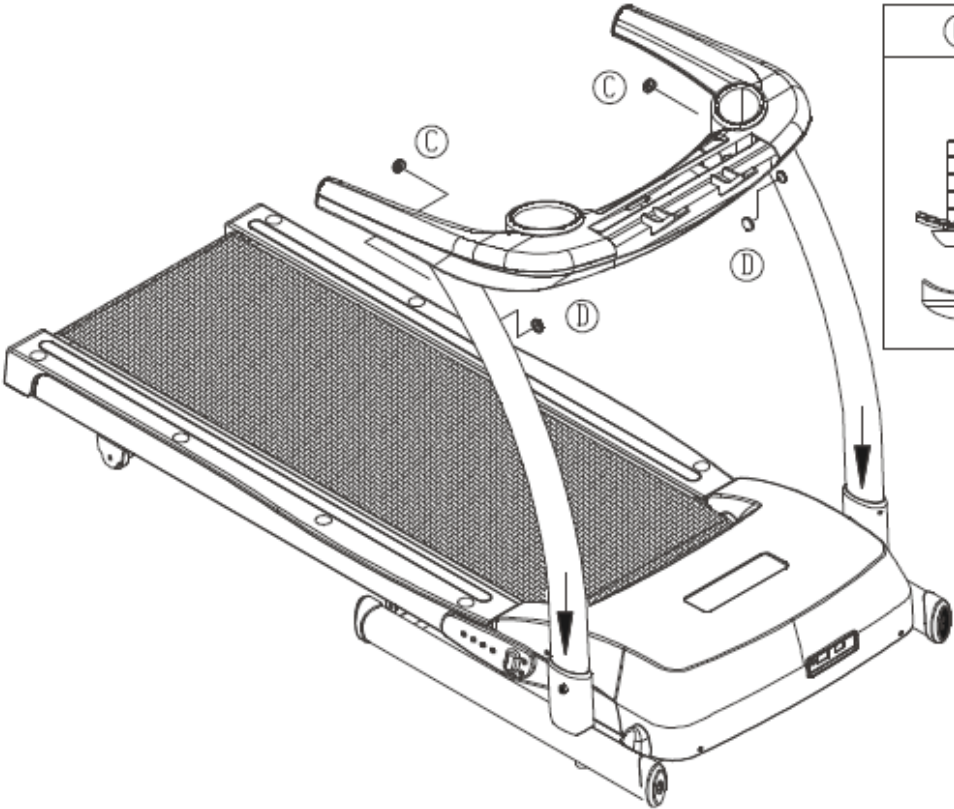
Step 3



Step 4

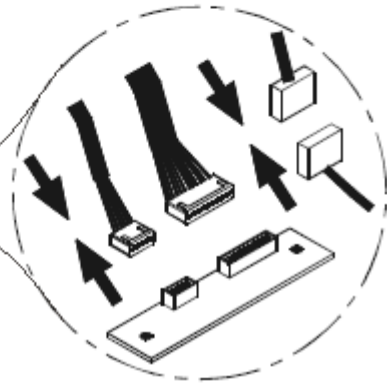
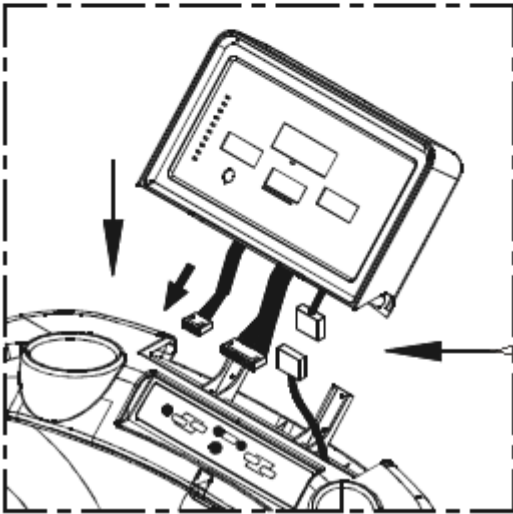
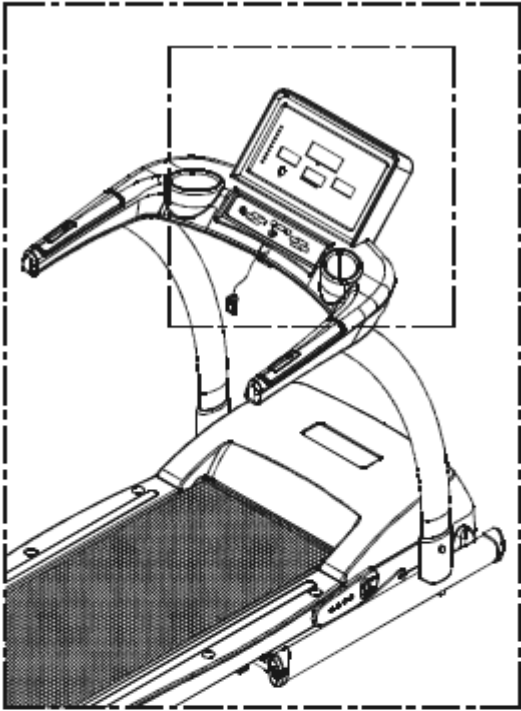


Step 5

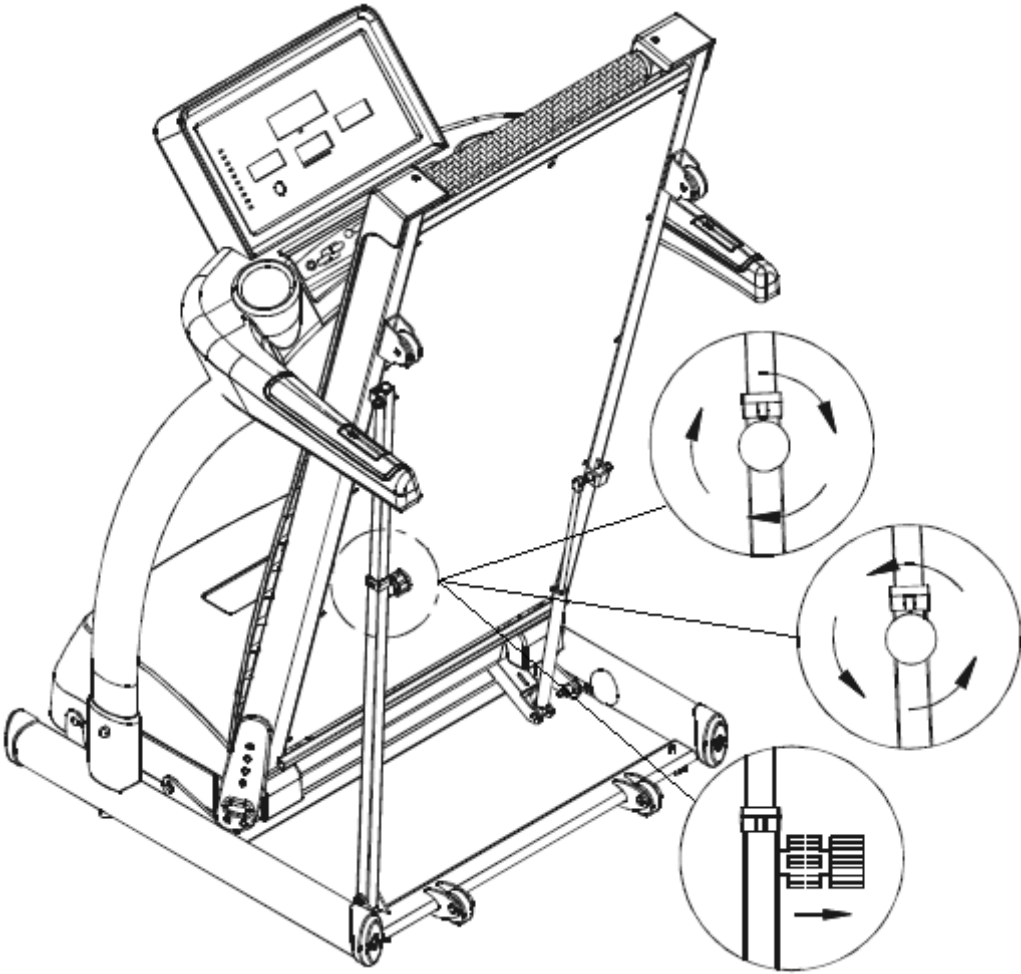


C *2	D *2

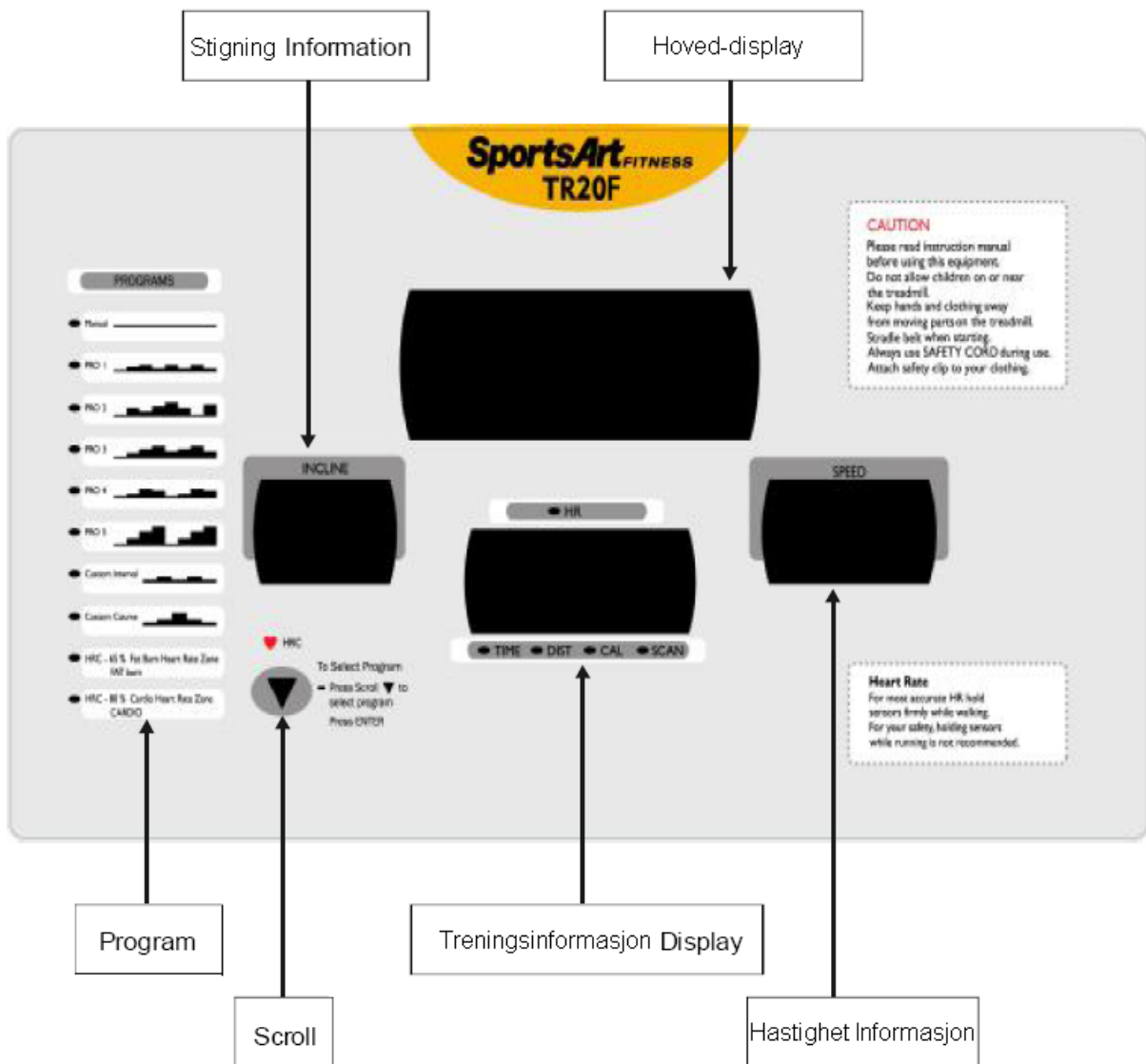
Step 6



HVORDAN FELLE OPP TREDEMØLLEN



HVORDAN BETJENE COMPUTEREN



INFORMASJONSVINDUER

FART: 0.8 til 16.0 km/t

STIGNING: 0 til 15%.

TID: 00:00 til 99:59

KALORIER: 0,0 til 999,9 Kcal.

HJERTERYTME: 40-250 slag/min.

INNSTILLINGSMULIGHETER

VEKT: 22 - 125 kg

PROGRAM: P1 - P5

STIGNING: 0% - 15%.

FART: 0.8 til 16.0 km/t

INTERVALL: Arbeid / Hvile

QUICK START

Trykk på SPEED ▲ for å starte trening i manuell modus. Alle verdier teller oppover. Juster hastigheten med SPEED ▲ og ▼-tastene, og juster stigningen ved hjelp av INCLINE ▲ og ▼-tastene.

MODE

Trykk på MODE-tasten for å bla gjennom de ulike skjermene. For hvert trykk vil displayet vekselvis vise TIME (tid), DIST (distanse), CAL (kalorier), HR (hjerterytme), SCAN (scan).

Merk: Hvis tredemøllen ikke er utstyrt med pulsfunksjon, vil ikke HR-alternativet vises i MODE-funksjonen.

FORHÅNDSINNSTILLING

DISTANSE: Bruk MODE-tasten for å programmere distanse. Når DIST lyser i displayet, bruk MODE ▲ og ▼-tastene for å justere ønsket distanse. Hvert trykk på tastene øker eller reduserer avstanden med 0,1 km. Dersom du holder tasten inne, vil avstanden øke eller redusere med 0,5 km.

TID: Bruk MODE-tasten for å velge TIME modus. Når TIME lyser i displayet, bruk MODE ▲ og ▼-tastene for å justere ønsket tid. Hvert trykk på tastene øker eller reduserer tiden med 1 min. Dersom du holder tasten inne, vil avstanden øke eller redusere med 5 min.

SCAN: SCAN-funksjonen vil veksle mellom informasjonen i displayet i følgende rekkefølge: TIME → DIST → CAL → HR → TIME.

Merk: Hvis tredemøllen ikke er utstyrt med pulsfunksjon, vil ikke HR-alternativet vises i SCAN-funksjonen.

SCROLL:

Ved hjelp av denne tasten, kan du velge mellom PRO1, PRO2, PRO3, PRO4, PRO5, egendefinert intervall, egendefinert løype, HRC 65%, HRC 80%, MANUAL. Trykk SCROLL tasten til ønsket program vises i vinduet. De ulike funksjonene er nærmere beskrevet nedenfor.

STOPP / PAUSE:

I manuell modus; trykk på denne tasten for å stoppe tredemøllen. Når tredemøllen har stoppet, hold denne tasten i tre sekunder for å nullstille displayet, og all treningsinformasjon vil bli slettet.

I PROGRAM / INTV modus; trykk på denne tasten under trening og tredemøllen vil gradvis stoppe og meldingsvinduet viser "PAUSE". Alle data beholdes, og du kan trykke SPEED ▲ knappen for å gjenoppta treningen. Ved å trykke på STOP-tasten i tre sekunder under treningen returnerer displayet til oppstartsskjermen.

SIKKERHETSNØKKEL:

Sikkerhetsnøkkelen må være på plass for at tredemøllen skal fungere. Denne er ment for å stoppe tredemøllen dersom en bruker skulle snuble og falle under trening. Fest klypen til klærne mens du løper. Displayet vil vise PLACE SAFETY KEY for å minne brukeren om å sette sikkerhetsnøkkelen på plass.

MANUELL

Bruk SCROLL-tasten for å velge manuell modus.

Trykk på SPEED ▲ for å starte treningen. Alle verdier teller oppover. Juster hastighet med SPEED ▲ og ▼-tastene, og juster stigning med INCLINE ▲ og ▼-tastene.

Du kan stille inn ønsket tid eller distanse som mål. Når målene er nådd, vil displayet pipe i tre sekunder. Deretter starter TIME eller DIST å telle oppover.

LEGG INN PERSONLIG INFORMASJON:

Når tredemøllen er stoppet, hold MODE-tasten inne i tre sekunder. Du kan deretter følge instruksjonene for å angi din personlige informasjon.

"INPUT YOUR WEIGHT" vil vises i vinduet. Den forhåndsinnstilte vekt vil vises, trykk MODE ▲ og ▼-tastene for å endre vekten til din egen verdi.

Rekkevidden er fra 22 til 125 kg. Trykk MODE igjen for å avslutte denne innstillingen. Opplysningene blir lagret, og displayet går tilbake til manuell modus.

PROGRAM 1-5

Bruk SCROLL-tasten for å velge program. LED-lampen ved siden av det aktuelle programmet blinker. Trykk ENTER for å bekrefte valget.

Hvis du velger å programmere en ønsket tid, vil en forhåndsinnstilt verdi 10:00 vises. Trykk på MODE ▲ og ▼-tastene for å endre ønsket treningstid. Maksimal tid er 60 minutter. Trykk SPEED ▲ for å begynne og trene.

Hvis du velger å programmere en ønsket distanse, vil en forhåndsinnstilt verdi 1:00

vises. Trykk på MODE ▲ og ▼-tastene for å endre ønsket distanse. Maksimal distanse er 10km. Trykk SPEED ▲ for å begynne og trene.

Når verdien i DIST eller TIME-vinduene når null, vil tredemøllen gå i "COOL DOWN" modus.

Forhåndsinnstilte verdier i PRO 1 - 5:

PRO 1:

Hastighet (km / t): 0.8, 3.0, 3.0, 5.1, 5.1, 3.0, 3.0, 0.8

Stigning: 0%, 3%, 3%, 6%, 6%, 3%, 3%, 0%

PRO 2:

Hastighet (km / t): 0.8, 7.6, 5.1, 0.8, 7.6, 10.1, 7.6, 0.8

Stigning: 0%, 0%, 3%, 3%, 0%, 0%, 3%, 3%

PRO 3:

Hastighet (km / t): 0.8, 3.0, 5.1, 7.6, 0.8, 3.0, 5.1, 7.6

Stigning: 0%, 0%, 3%, 3%, 6%, 6%, 3%, 3%

PRO 4:

Hastighet (km / t): 0.8, 3.0, 7.6, 5.1, 0.8, 3.0, 7.6, 5.1

Stigning: 0%, 3%, 0%, 3%, 0%, 3%, 0%, 3%

PRO 5:

Hastighet (km / t): 0.8, 5.1, 0.8, 5.1, 0.8, 5.1, 0.8, 5.1

Stigning: 0%, 0%, 3%, 3%, 6%, 6%, 8%, 8%

EGENDEFINERT INTERVALL

Når du velger CUSTOM INTERVAL funksjonen vil skjermen vise "INTV1".

Trykk ENTER for å bekrefte valget. Meldingen ENTER REST SPEED & INCLINE & TIME vil vises i skjermen. Her legger du inn hastighet, stigning og tid for hviletiden i intervallene. REST vil vises i informasjonsvinduet. Vinduet for tid, hastighet, og stigning vil vise verdier fra den siste treningsøkten. Trykk på MODE ▲ og ▼-tastene for å angi hviletiden, trykk SPEED ▲ og ▼-tastene for å stille inn hastighet, trykk INCLINE ▲ og ▼-tastene for å sette stigning. Trykk ENTER for å bekrefte at alle verdier.

Når du har lagt inn dine hvileperiode-verdier, vil meldingen "ENTER WORK SPEED & INCLINE & TIME" rulle over meldingsvinduet. Her legger du inn hastighet, stigning og tid for arbeidstiden i intervallene. WORK vil vises i informasjonsvinduet. Vinduet for tid, hastighet, og stigning vil vise verdier fra den siste treningsøkten. Trykk på MODE ▲ og ▼-tastene for å angi arbeidstiden, trykk SPEED ▲ og ▼-tastene for å stille inn hastighet, trykk INCLINE ▲ og ▼-tastene for å sette stigning. Trykk ENTER for å bekrefte at alle verdier.

I løpet av treningen, kan du fremdeles endre fart og stigning når som helst ved å trykke på tastene.

Tidsintervallene kan justeres fra 60 til 250 sekunder.

Hvert trykk på MODE ▲ og ▼-tastene endrer innstillingen med 10 sekunder. Hvis du holder disse tastene inne, vil tiden endres med 10 sekunder.

EGENDEFINERT LØYPE

Når du velger Custom Course modus, vil skjermen vise "INTV2". Trykk ENTER for å bekrefte valget. Meldingen "ENTER SEGMENT 1 SPEED & INCLINE & TIME" vil vises i vinduet.

SEG1 vises i informasjons-vinduet.

Trykk på MODE ▲ og ▼-tastene for å stille SEG1 tiden, still inn SEG1 hastighet ved å trykke på SPEED ▲ og ▼-tastene, og trykk INCLINE ▲ og ▼-tastene for å stille inn SEG1 stigning. Trykk ENTER for å bekrefte innstillingene, og gå videre til neste segment. Når du har lagt inn verdiene i alle 8 segmentene er tredemøllen klar til start. Dersom du legger inn 0 som verdi i enten TIME eller SPEED i noen av segmentene, vil dette segmentet ansees som det avsluttende segment i det egendefinerte programmet.

PULSPROGRAM

HRC 65% / HRC 85%

- Disse to funksjonene er kun tilgjengelig på tredemøller med HRC-funksjon.
- Det anbefales å bruke pulsbelte (5kHz). Mottakeren er allerede bygget inn i konsollen.

Trykk på SCROLL tasten til HRC 65% (FAT) eller HRC85% (CARDIO) lyser.

Trykk ENTER for å bekrefte valget, og "INPUT YOUR AGE" vil rulle over skjermen.

Bruk ▲ og ▼-tastene for å legge inn din alder, og computeren vil regne ut din estimerte makspuls. Trykk ENTER for å bekrefte, meldingen "MODIFY YOUR HEART RATE LIMIT" vil rulle over skjermen og "MDFY "vises i vinduet.

Bruk ▲ og ▼-tastene for å endre ønsket hjerterefrekvens, og trykk ENTER for å bekrefte ditt valg.

Informasjonsvinduet vil vise TIME, og en forhåndsprogrammert tid på 05:00 vil vises på skjermen. Trykk på ▲ og ▼-tastene for å endre ønsket tid, og trykk ENTER for å bekrefte.

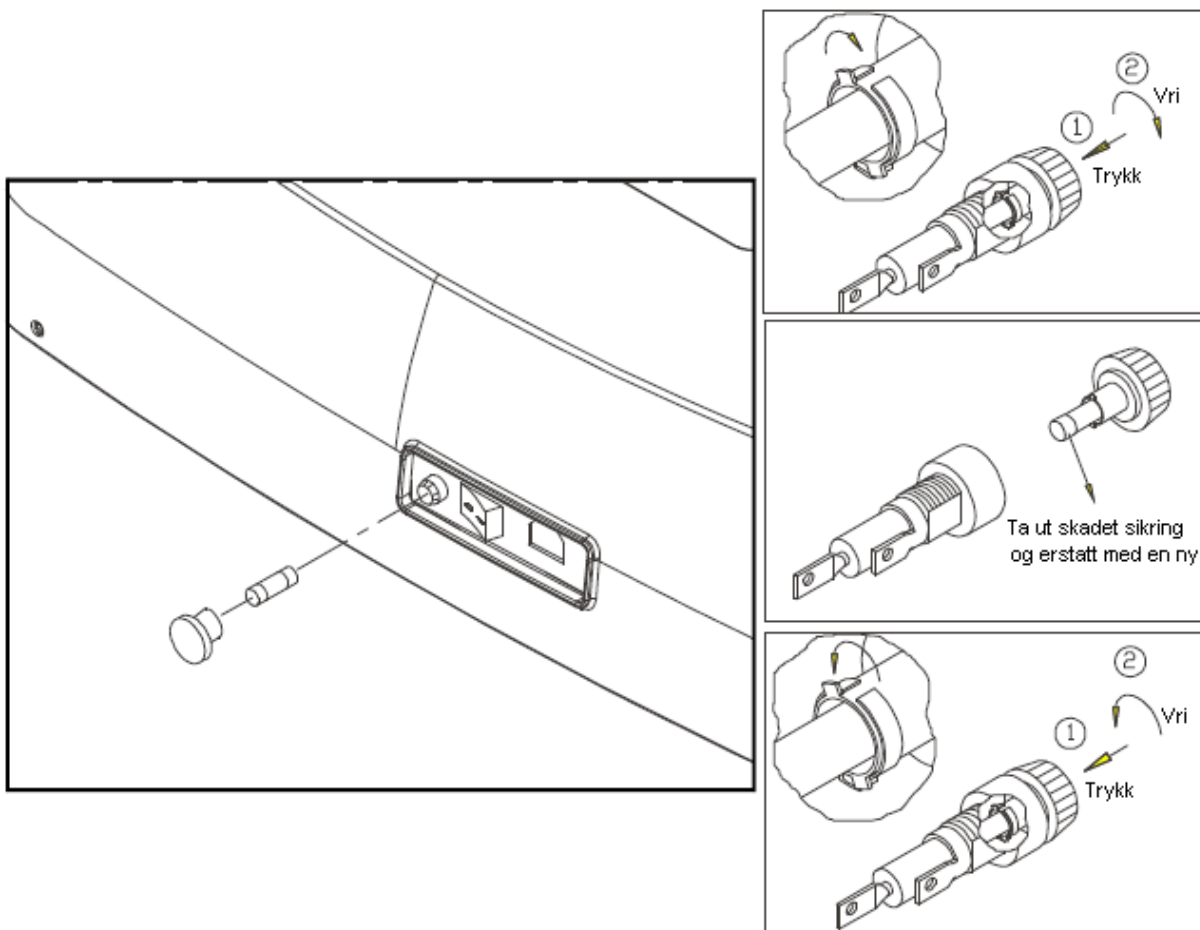
Trykk på SPEED ▲ og ▼-tastene, for å sette en maks-grense for hastighet i programmet. Informasjonsvinduet vil vise "MAX" og motoren vil starte.

Dersom det ikke er registrert noen hjertesignaler på dette tidspunktet vil du ikke få startet møllen. Når du jobber i HRC-programmet vil tiden telle nedover, og hastigheten justeres automatisk for å holde din reelle hjerterytme så nær de innlagte målsettingene som mulig.

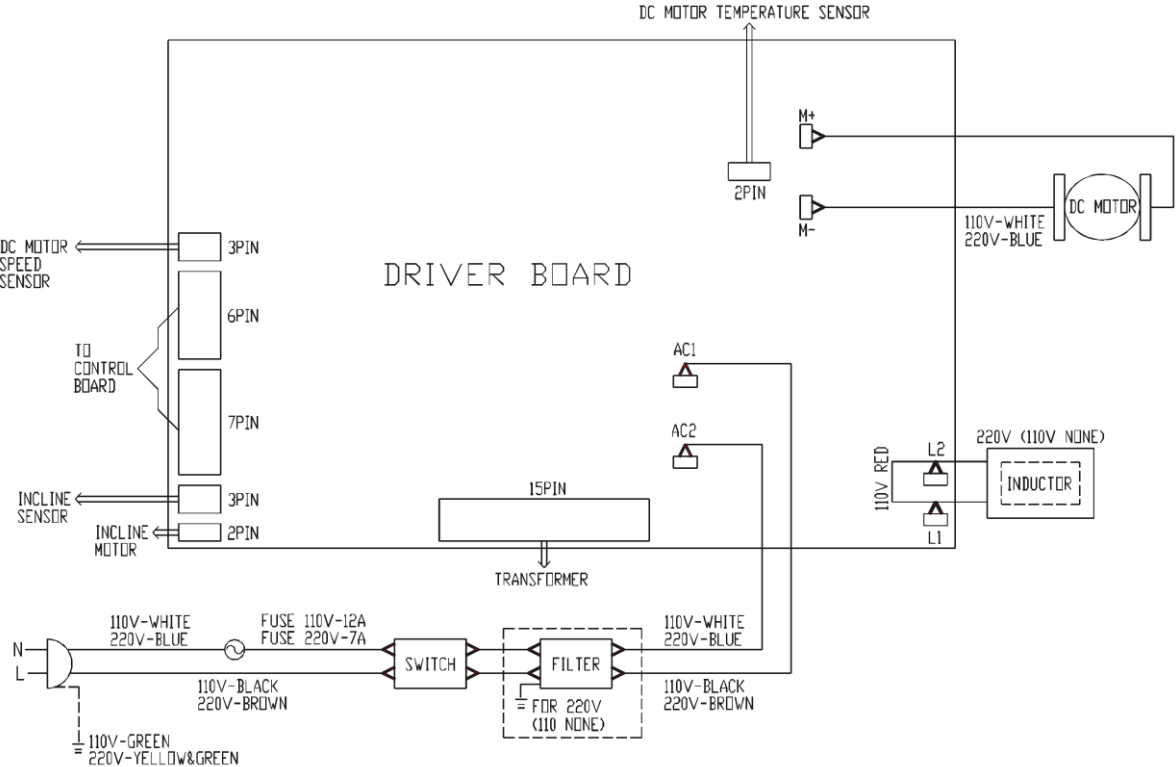
FEILSØKING

- **E-1:** Computeren mottar ikke signal fra den optiske Speed-sensoren som er montert på motoren. Kontakt leverandøren.
- **E-3:** Brukeren av tredemøllen løper raskere enn løpebåndet. Skru av strømmen, la strømmen være avslått i 10 sek. og skru på igjen. Gjenoppta normal bruk.
- **E-7:** Computeren mottar ikke korrekt VR-signal. Mulig defect VR, eller noen av kablene kan ha dårlig kontakt. Påse at alle kabler sitter tilfredsstillende. Slå på tredemøllen på normal mate, ta bort sikkerhetsnøkkelen, trykk og hold inne INCLINE ▲ og ▼-tastene i 3 sek. til displayet viser "SPEED ON". Sett sikkerhetsnøkkelen på og gjenoppta normal bruk.
- **E-10:** Plutselige endringer i hastigheten og/el. uventet stopp. Avstå fra all bruk av tredemøllen. Kontakt leverandøren.
- **E-14:** Motortemperaturen er for høy. Skru av strømmen, la strømmen være avslått til motoren har kjølt seg ned. Gjenoppta normal bruk.

BYTTE SIKRING



KOBLINGSSKJEMA



TR20

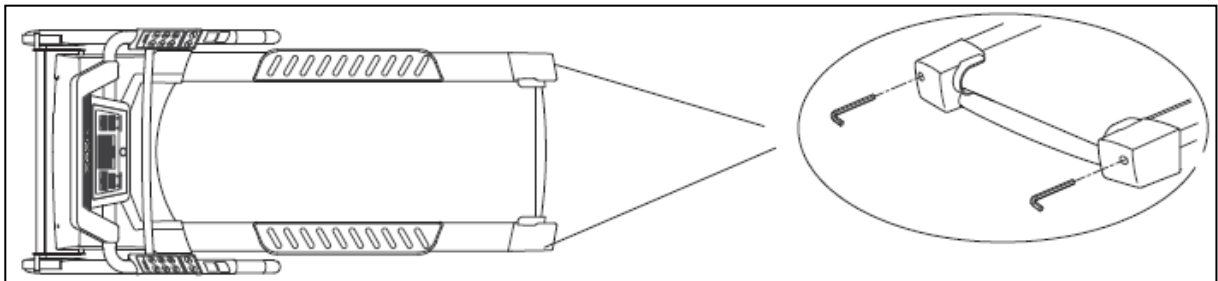
JUSTERING AV LØPEBÅNDET

Sentrering og riktig stramming av løpebåndet er viktig for levetiden. Båndet er korrekt justert fra fabrikken, men faktorer som transport, ujevne gulv og lignende kan føre til at båndet "vandrer" til en av sidene, og skades ved at det skrubber mot sidelistene eller rammen. For å stille båndet tilbake, vennligst følg instruksjonene under.

- **Løpebånd som beveger seg mot en av kantene:** Finn justeringsskruene bakerst på tredemøllen (se illustrasjon). Sett båndet i bevegelse (3-6 km/t) Bruk en Umbraco-nøkkel for å justere den bakre valsen i lengderetning, og følg med på løpebåndet når det beveger seg sidelengs. Løpebåndet vil alltid trekke over til den siden der det er slakkest. Dvs. at dersom du justerer valsens venstre side nærmere deg (ved å skru venstre skru *med* klokken), vil båndet bevege seg mot høyre. Vær oppmerksom på at du ikke skrur for mye ved hvert justeringsforsøk. Som regel vil 1/2 eller 1 omdreining være tilstrekkelig. Er ikke resultatet optimalt gjentas prosedyren til båndet går rett.
- **Løpebånd som glipper:** Årsakene til at båndet glipper kan være mange: Dersom det er for stramt kan drivreimen spinne på den fremre valsen. Er båndet for slakt, vil selve båndet spinne på valsene. Er løpeplaten smurt for mye, kan båndet gli på valsene, og er platen for lite smurt kan båndet henge igjen p.g.a. for mye friksjon (se instruks for smøring på neste side). Benytt de samme justeringsskruene som ved sentrering for å stramme eller slakke på båndet. Vær oppmerksom på at du skrur samme antall omdreininger på hver side, ellers vil båndet bevege seg sidelengs.

ADVARSEL!

Ikke stram båndet for mye, dette vil føre til økt slitasje på bånd og valseagre!



Illustrasjonstegning:

Høyre og venstre justeringsskrue er plassert bakerst på tredemøllen.

RENGJØRING

Rutinemessig renhold vil bidra til at levetiden på apparatet forlenges.

VIKTIG

Bruk aldri slipemidler eller løsemidler for å rengjøre tredemøllen. For å unngå skade på computeren, hold den unna væsker og direkte sollys.

Husk å inspisere og etterstramme alle deler på tredemøllen regelmessig. Erstatt slitte deler umiddelbart.

For å forhindre elektrisk støt, sørg alltid for å trekke ut kontakten fra veggen før du rengjør møllen.

- **Etter hver treningsøkt:** Tørk av computeren og andre overflater med et tørt håndkle for å fjerne svette og annen fuktighet.
- **Ukentlig:** Smuss og støv fra skoene vil til slutt trenge inn under løpebåndet. Tørk av løpeplaten med et kjøkkenpapir og vurder om det er behov for ytterligere smøring (se egen instruks nedenfor). Støvsug under selve tredemøllen en gang i uken.

SMØRING AV LØPEPLATEN

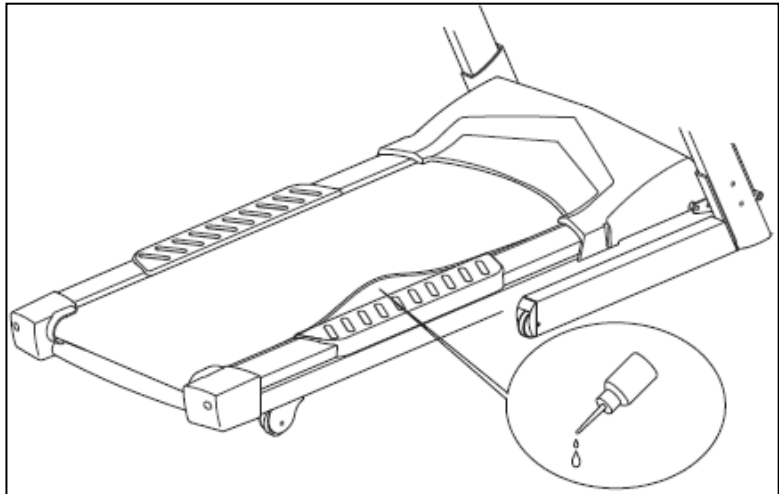
Løpebåndet kommer ferdig smurt og justert fra fabrikken. Allikevel bør løpeplaten holdes under oppsyn for å fjerne støv og smuss ved behov. Tredemøllen skal normalt ikke behøve å smøres i.l.a. de første 250 brukstimer. Etter dette smøres løpeplaten ved behov. Behovet avhenger av en rekke faktorer som luftfuktighet, støv, temperatur, temperatursvingninger og selvsagt antall brukstimer.

For å smøre løpeplaten, følg instruksene nedenfor.

VIKTIG! Bruk bare silikon-baserte smøremidler. LØPEBÅNDET MÅ IKKE SMØRES MED SPRIT- ELLER OLJEBASERTE SMØREMIDLER!

Smøring av løpeplate og løpebånd:

1. Posisjoner løpebåndet slik at sømmen er plassert på toppen, og midt på løpeplaten.
2. Løft løpebåndet litt opp fra platen ved fremre valse. Slakk litt på båndet om nødvendig. Legg en tynn stripe smøremiddel tvers over platen, ca. 50 cm. fra fremre valse.
3. Gjenta prosedyren ca. 50cm. fra bakre valse
4. Gå på tredemøllen ved lav hastighet (2-4 km/t) i ca. 1 minutt for å fordele smøringen jevnt.



Riktig smøring av løpebåndet er viktig for å oppnå minimal friksjon mellom bånd og plate. For mye friksjon vil føre til opphopning av statisk elektrisitet. Dette kan gi ubehagelige støt i kontakt med metallrammen, og også føre til skade på elektronikk i styrekort og computer.

SPORT SUPPLY®

Leverandør:
Sport Supply Int. AS
Postboks 244
3051 Mjøndalen
Norway
E-post: post@sportsupply.no
www.abilica.no
www.sportsupply.no

© Sport Supply Int. AS

Rev.1 012010