

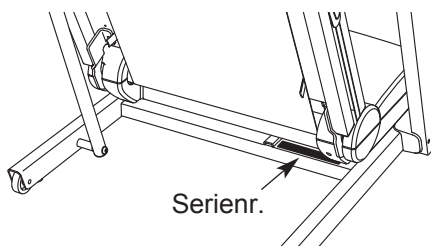
PRO-FORM[®]

1195 ZLT

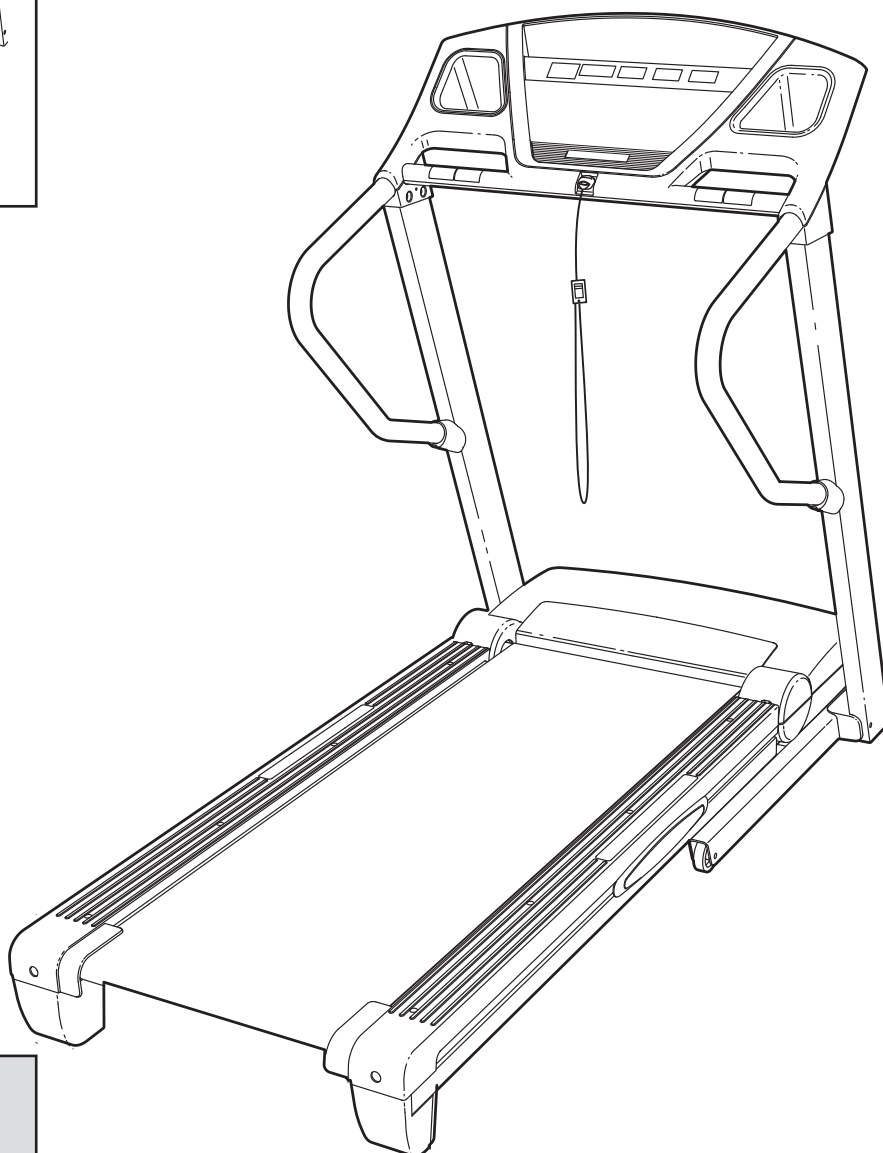
Modellnr. PETL84909.0

Serienr. _____

Skriv ned serienummeret i feltet over
for fremtidig referanse



NORSK BRUKERVEILEDNING



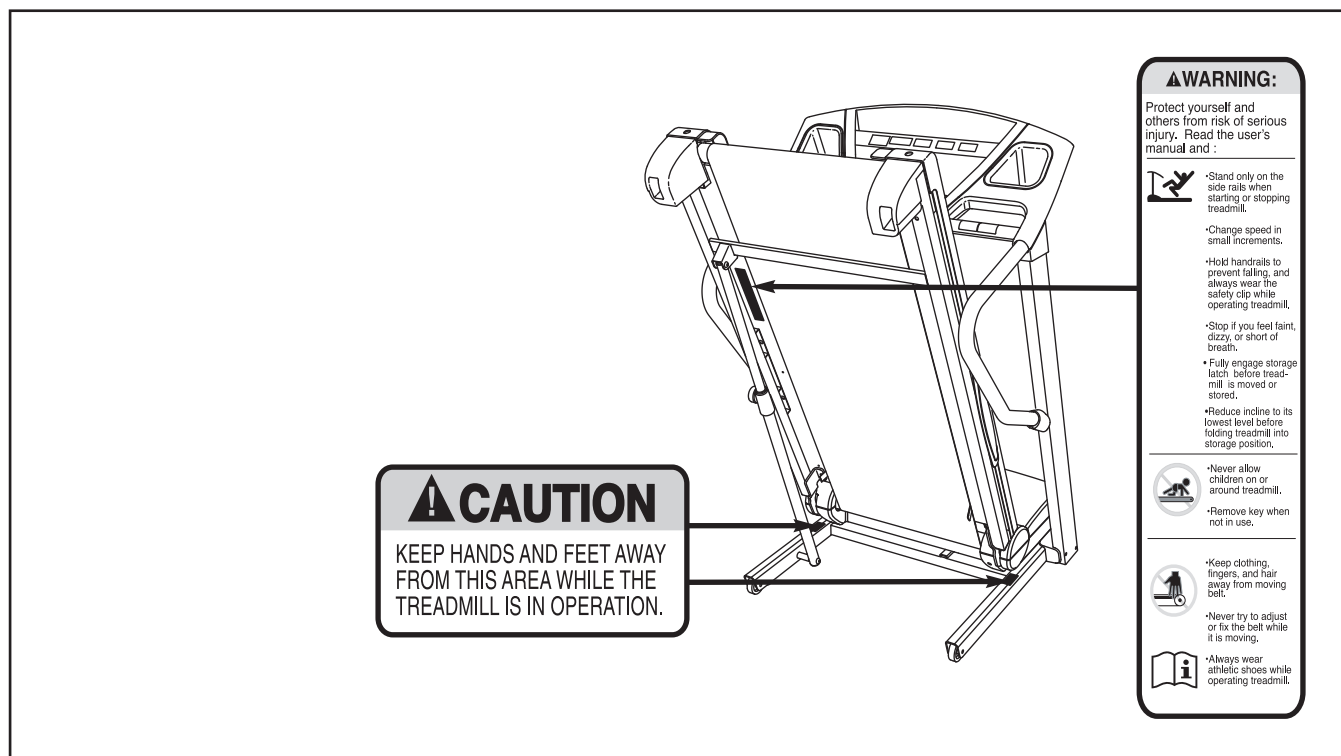
MERK

Les alle forholdsregler og instruksjoner i denne brukerveiledningen før du benytter deg av apparatet. Ta vare på denne brukerveiledningen for fremtidig referanse.

INNHOLD

PLASSERING AV VARSELSMERKER	2
VIKTIGE FORHOLDSREGLER	3
FØR DU BEGYNNER	5
MONTERING	6
DRIFT OG JUSTERINGER	14
FOLDING OG FLYTTING AV TREDEMØLLEN	20
FEILSØK	22
RETNINGSLINJER	25
DELELISTE	26
OVERSIKTSDIAGRAM	28
SERVICE	32

PLASSERING AV VARSELSMERKER



PROFORM is a registered trademark of ICON IP, Inc.

VIKTIGE FORHOLDSREGLER

ADVARSEL: For å redusere faren for skader, er det viktig å lese gjennom de følgende viktige forholdsreglene før du benytter deg av din tredemølle.

1. Før du påbegynner dette eller et hvilket som helst annet treningsprogram bør du snakke med en lege. Dette er særdeles viktig dersom du er over 35 år gammel eller har kjente helseproblemer.
2. Det er eierens ansvar å passe på at alle brukere av denne tredemøllen er informert om alle advarsler og forholdsregler.
3. Bruk tredemøllen kun som beskrevet i denne brukerveiledningen.
4. Plasser tredemøllen på en jevn overflate med minst 2,5 meter ledig rom bak apparatet og 0,5 meter på de resterende sidene. Plasser en matte under tredemøllen for å hindre at gulv eller teppe blir skadet.
5. Hold apparatet innendørs og beskytt det mot fuktighet og støv. Ikke benytt tredemøllen i garasjen eller utendørs selv om den står under tak.
6. Ikke benytt deg av tredemøllen der aerosol-produkter er i bruk eller hvor oksygen blir forvaltet.
7. Barn under 12 år må holdes unna tredemøllen til enhver tid. Det samme gjelder også kjæledyr.
8. Tredemøllens maksvekt er 136 kg.
9. Ikke tillat at flere enn én person benytter seg av apparatet samtidig.
10. Ha på deg passende bekledding når du benytter deg av tredemøllen. Ikke bruk løse klær da disse kan risikere å vikle seg inn i apparatet. Bruk alltid passende treningssko. Ikke bruk tredemøllen barbeint eller i sokker.
11. Når du kobler til strømledningen (Se side 14), så kobler du den til en jordet krets. Ingen annen anordning bør være koblet på den samme kretsen.
12. Dersom du trenger en skjøteledning, benytt deg kun av en 3-leder, 14-gauge (1mm²) ledning som ikke er lenger enn 1,5 meter.
13. Hold strømledningen unna opphetede overflater.
14. Ikke beveg løpebåndet når strømmen ikke er tilkoblet. Ikke benytt deg av tredemøllen dersom strømledningen eller støpselet er skadet, eller dersom apparatet ikke fungerer som det skal (Se FEILSØK på side 22).
15. Les og sett deg inn i hvordan nødstoppprosedyren fungerer før du benytter deg av tredemøllen (Se HVORDAN SKRU PÅ APPARATET på side 16).
16. Ikke start tredemøllen mens du står på løpebåndet.
17. Tredemøllen har kapasitet til store hastigheter, og for å unngå plutselige økninger i hastighet er det viktig å øke den i små doser.
18. Pulssensoren er ikke et medisinsk verktøy. Forskjellige faktorer, som for eksempel bevegelse kan påvirke nøyaktigheten i avlesningen av din hjerterytme. Sensoren er kun ment å fungere i treningssammenheng, og vil dermed kun lese generelle rytme-trender.

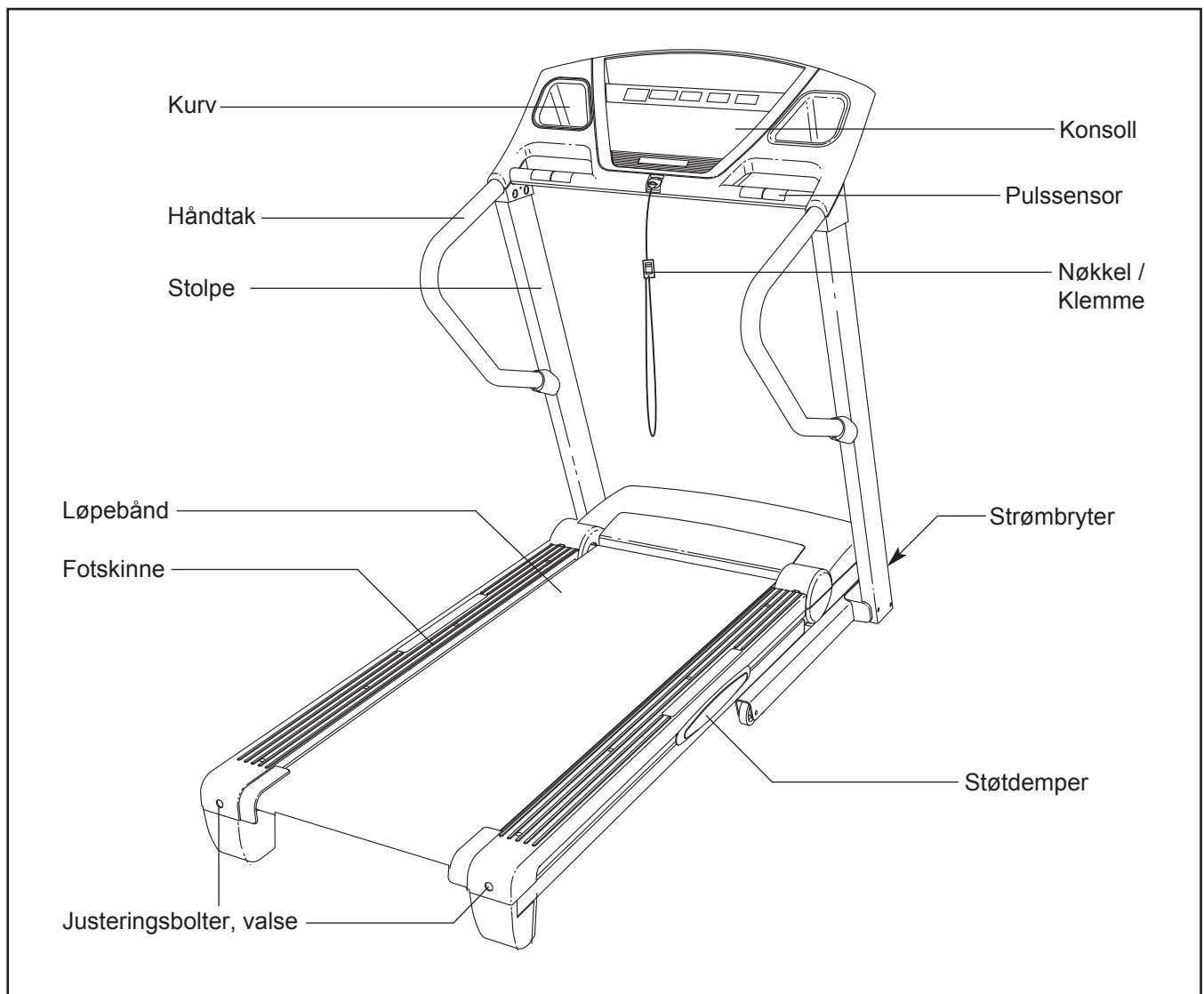
19. Ikke la tredemøllen stå uten oppsyn når strømmen er tilkoblet. Fjern alltid sikkerhetsnøkkelen og koble fra strømledningen når apparatet ikke er i bruk.
20. Ikke forsøk å heve, senke eller flytte tredemøllen før den er ferdig montert (Se MONTERING på side 6 og FOLDING OG FLYTTING AV TREDEMØLLE på side 20). Du må være istand til å sikkert kunne løfte 20 kg for å kunne heve, senke eller flytte tredemøllen.
21. Pass på at oppbevaringslåsen sitter godt når du folder eller flytter tredemøllen.
22. Inspiser og stram eventuelle løse deler på tredemøllen regelmessig.
23. Ikke putt gjenstander inn i eventuelle åpninger på apparatet.
24. Koble alltid fra strømledningen umiddelbart etter bruk, før rens og før vedlikehold som står beskrevet i denne manualen. Aldri fjern hoveddekslet hvis ikke du er blitt instruert om dette av en fagperson. All service annet enn den som står beskrevet i denne manualen bør utføres av en fagperson.
25. Denne tredemøllen er kun ment for hjemmebruk. Ikke bruk denne tredemøllen i kommersiell, leie eller institusjonell sammenheng.
26. Dersom du opplever smerte eller ubehag under treningsøkten, bør du umiddelbart avslutte treningen.

FØR DU BEGYNNER

Takk for at du valgte den revolusjonerende PRO-FORM 1195 ZLT. 1195 ZLT tilbyr et bredt utvalg av funksjoner som er utviklet for å gjøre trening i hjemmet mer fornøylig og effektivt. Når du ikke trener, kan 1195 ZLT foldes så den bruker mindre enn halvparten så mye gulvplass som andre tredemøller.

Det er viktig å lese nøye gjennom denne brukerveiledningen før du benytter deg av denne tredemøllen.

Vennligst gjør deg kjent med delene som er markert i tegningen under.








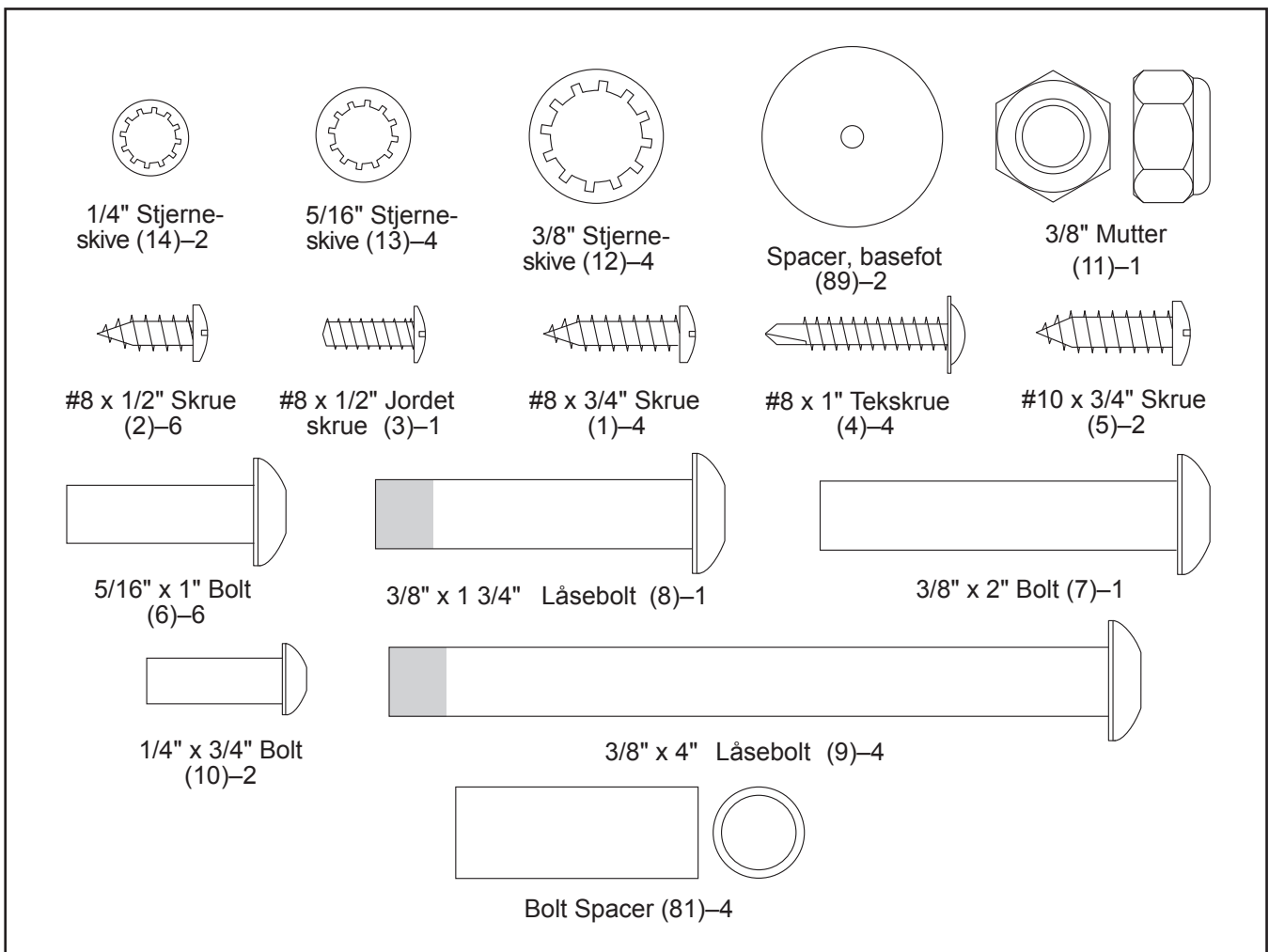
MONTERING

Det trengs to personer til montering. Plasser tredemøllen i et åpent område og fjern alt pakningsmatriell; ikke kast noe av pakningen før du er ferdig med monteringen.

Merk: Undersiden av løpebåndet er belagt med høytvørende smøremiddel. En liten mengde av dette smøremiddelet *kan* under transport ha blitt overført til oversiden av beltet. Dette er helt normalt og vil ikke virke negativt på tredemøllens ytelse. Dersom du finner smøremiddel på oversiden av løpebåndet, tørker du dette av med en myk klut og et mildt, ikke-slitende rengjøringsmiddel.

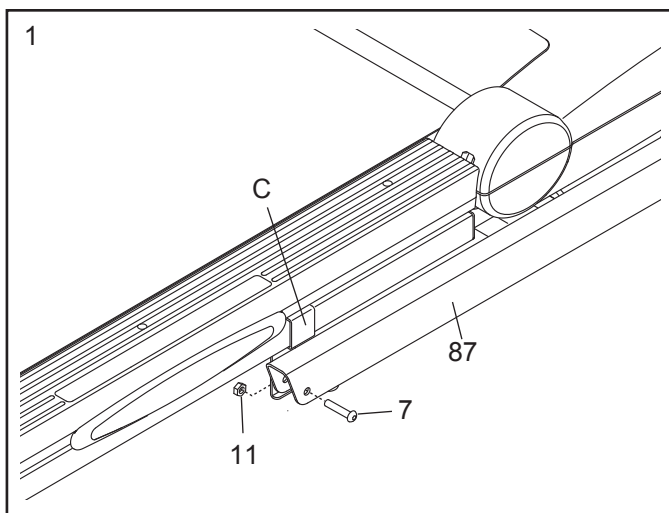
Til monteringen vil du trenge

-  umbrakonøkler (inkludert),
-  stjernetrekker (ikke inkludert),
-  skiftenøkkel (ikke inkludert),
-  Knipetang (ikke inkludert),
-  Saks (ikke inkludert)



1. Forsikre deg om at strømledningen er frakoblet.

Fjern 3/8" mutteren (11), 3/8" x 2" bolten (7), og fraktbraketten (C) fra basen (87). Fjern så fraktbraketten fra den andre siden av tredemøllen. Kast fraktbrakettene. **Spar på mutterene og boltene da du trenger dem igjen til steg 3 og 6.**



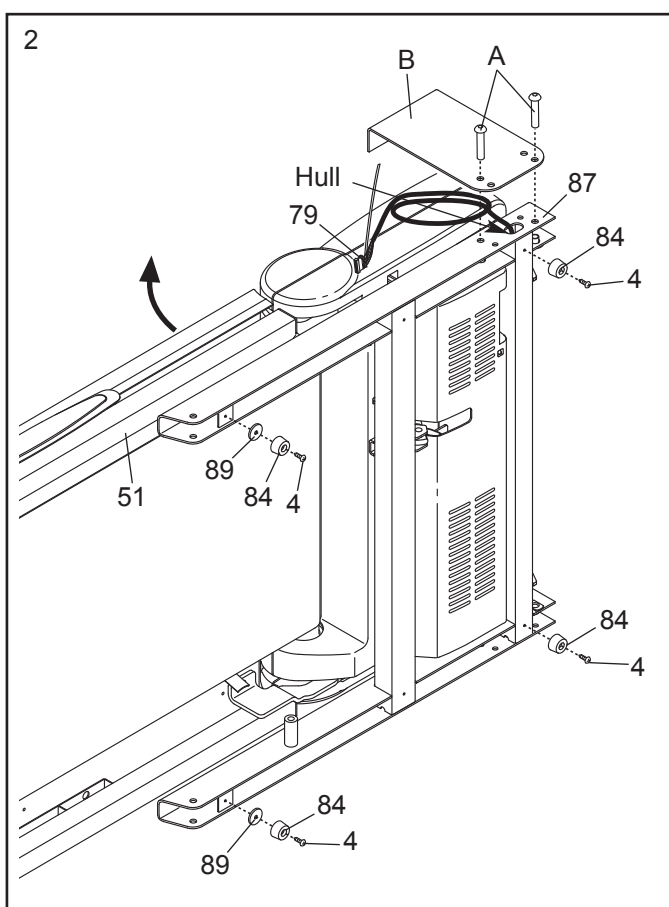
2. Få hjelp av en annen person til å vippe tredemøllen forsiktig over til sin venstre side. Fold rammen (51) delvis slik at tredemøllen ligger mer stabilt. **Ikke fold rammen fullstendig sammen ennå.**

Fjern og kast de indikerte boltene (A) og fraktbraketten (B).

Kutt fraktbåndet som binder stolpeledningen (79) til basen (87). Finn plastikkbåndet i det indikerte hullet i basen, og bruk dette båndet til å dra stolpeledningen ut gjennom hullet.

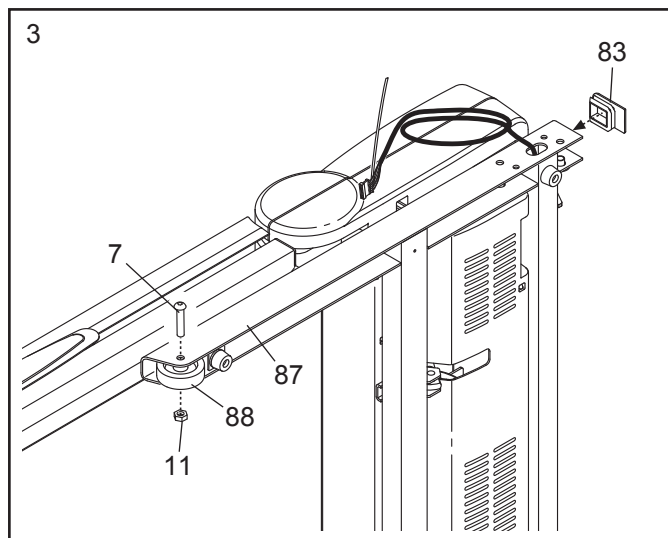
Fest de to baseføttene (84) til basen (87), som vist på illustrasjonen, med to #8 x 1" tekskrue (4) og to basefotspacere (89).

Fest så de to andre baseføttene (84) med to #8 x 1" tekskruer (4).



3. Fest et hjul (88) til basen (87) med en 3/8" x 2" bolt (7) og en 3/8" mutter (11). **Ikke overstram mutteren; hjulet må kunne roteres fritt.**

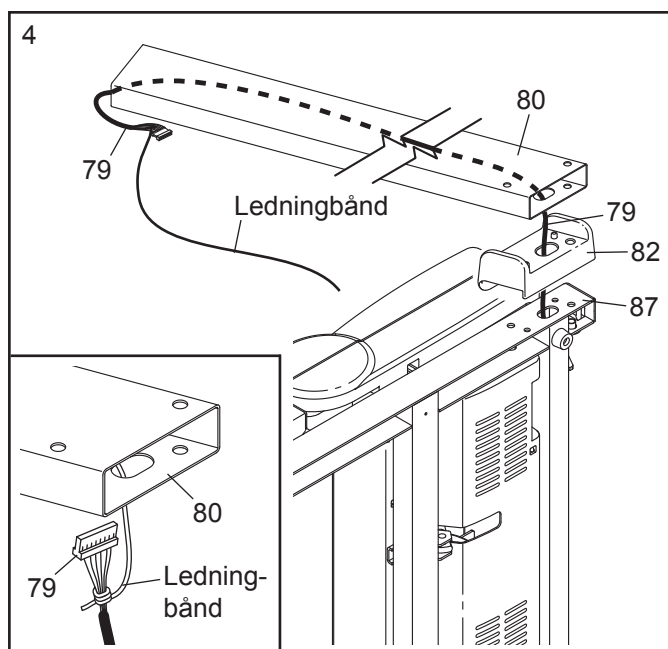
Trykk en basehette (83) inn i basen (87).



4. Identifiser den høyre stolpen (80) og den høyre stolpespaceren (82), som er merket med R.

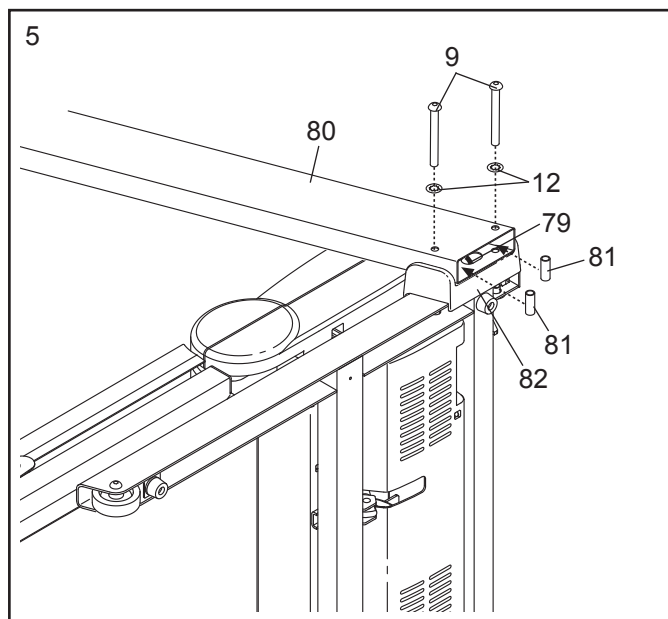
Før stolpeledningen (79) gjennom høyre stolpespacer (82) som vist på illustrasjonen. Plasser den høyre stolpespaceren på basen (87).

Få hjelp av en annen person til å holde den høyre stolpen (80) nær basen (87). **Se den lille tegningen:** Bind ledningbåndet i den høyre stolpen godt rundt enden av stolpeledningen (79). Dra så den andre enden av ledningen til stolpeledningen er ført helt gjennom den høyre stolpen.



5. Hold en boltspacer (81) inne i den nedre delen av den høyre stolpen (80). Før en 3/8" x 4" låsebolt (9) med en 3/8" stjerneskeive (12) inn i den høyre stolpen og boltspaceren. **Gjenta dette steget med en ny boltspacer (81), 3/8" x 4" låsebolt (9), og en 3/8" stjerneskeive (12).**

Hold høyre stolpe (80) mot den høyre stolpespaceren (82). **Forsikre deg om at du ikke legger stolpeledningen (79) i klem.** Stram 3/8" x 4" låseboltene (9) til hodene på boltene berører stolpen. **Ikke stram boltene helt inn ennå.**

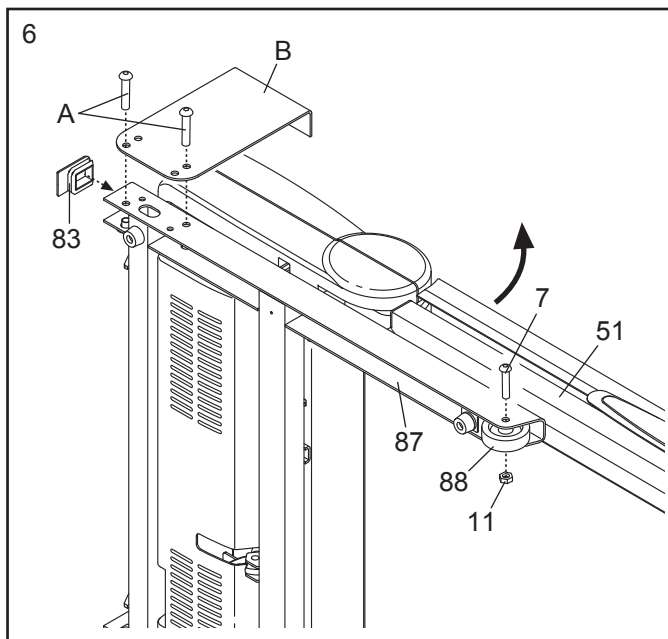


6. Få hjelp av en annen person til å vippe tredemøllen forsiktig over på sin høyre side. Fold rammen (51) delvis slik at tredemøllen ligger mer stabilt. **Ikke fold rammen fullstendig sammen ennå.**

Fjern og kast de indikerte boltene (A) og fraktbraketten (B).

Fest et hjul (88) til basen (87) med en 3/8" x 2" bolt (7) og en 3/8" mutter (11). **Ikke overstram mutteren; hjulet må kunne roteres fritt.**

Trykk en basehette (83) inn i basen (87).

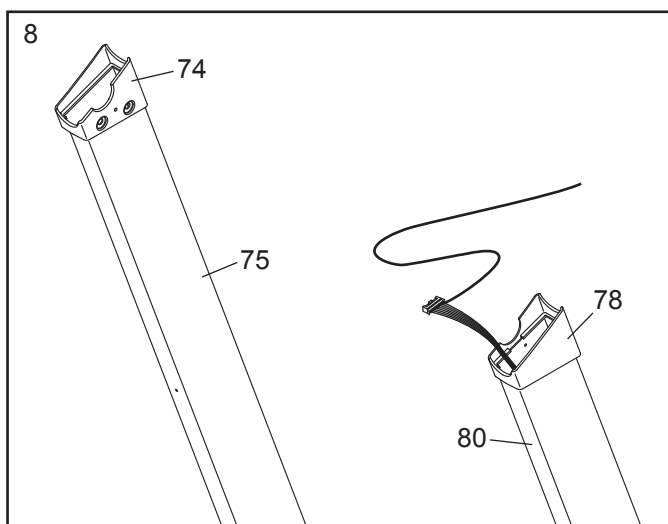
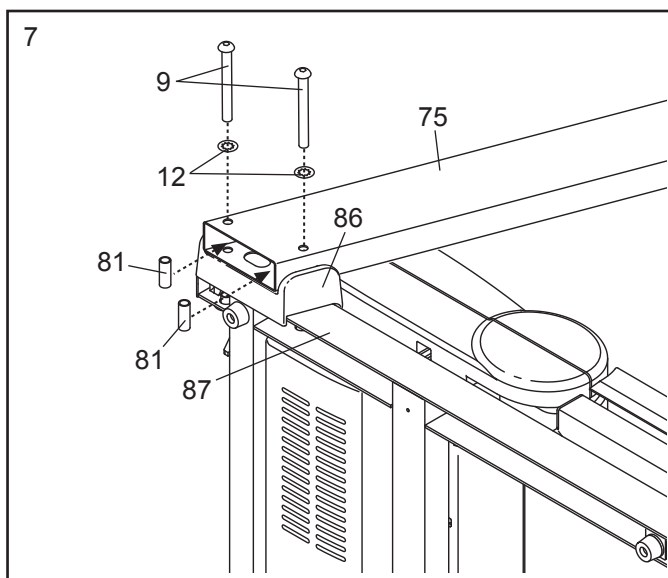


7. Hold en boltspacer (81) inne i den nedre delen av den venstre stolpen (75). Før en 3/8" x 4" låsebolt (9) med en 3/8" stjerneskrive (12) inn i den venstre stolpen og boltspaceren. **Gjenta dette steget med en ny boltspacer (81), 3/8" x 4" låsebolt (9), og en 3/8" stjerneskrive (12).**

Hold venstre stolpespacer (86) og den venstre stolpen (75) mot basen (87). Stram 3/8" x 4" låseboltene (9) til hodene på boltene berører stolpen. **Ikke stram boltene helt inn ennå.**

Få hjelp av en annen person til å vippe tredemøllen opp slik at basen (87) står flatt på gulvet.

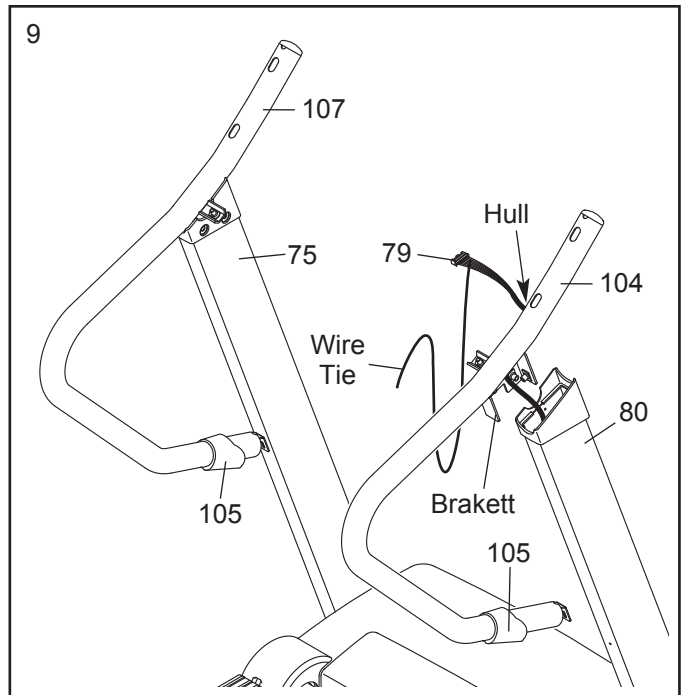
8. Før den venstre håndtaksspaceren (74) og den høyre håndtaksspacerene (78) inn på toppen av venstre og høyre stolpe (75, 80).



9. Før enden av stolpeledningen (79) inn i bunnen av det høyre håndtaket (104) og dra det ut av hullet på siden.

Før så håndtakshettene (105) på den nedre delen av det høyre og venstre håndtaket (80, 75).

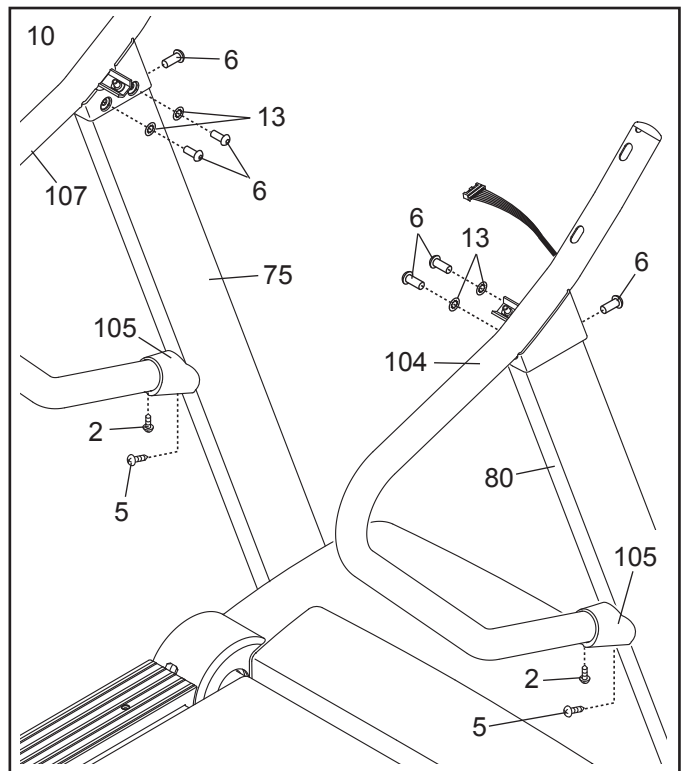
Fjern ledningbåndet fra stolpeledningen (79).



10. Fest høyre håndtak (104) og venstre håndtak (107) med seks 5/16" x 1" bolter (6) og fire 5/16" stjerneskliver (13) som vist på illustrasjonen. **Ikke stram boltene helt inn ennå.**

Før håndtakshettene (105) vekk fra stolpene (75, 80). Fest den nedre delen av hvert håndtak (104, 107) til stolpen med en #10 x 3/4" skrue (5).

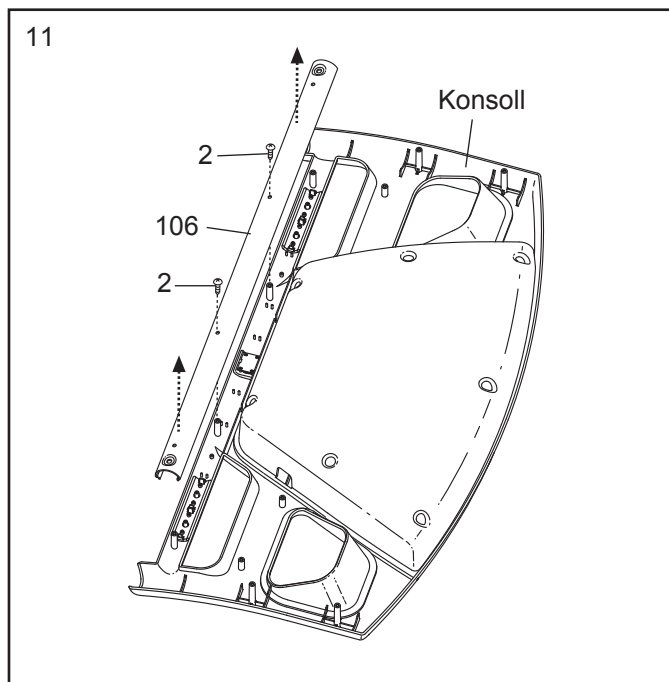
Posisjoner håndtakshettene (105) som vist på illustrasjonen. Fest dem til hvert sitt håndtak (104, 107) med en #8 x 1/2" skrue (2).



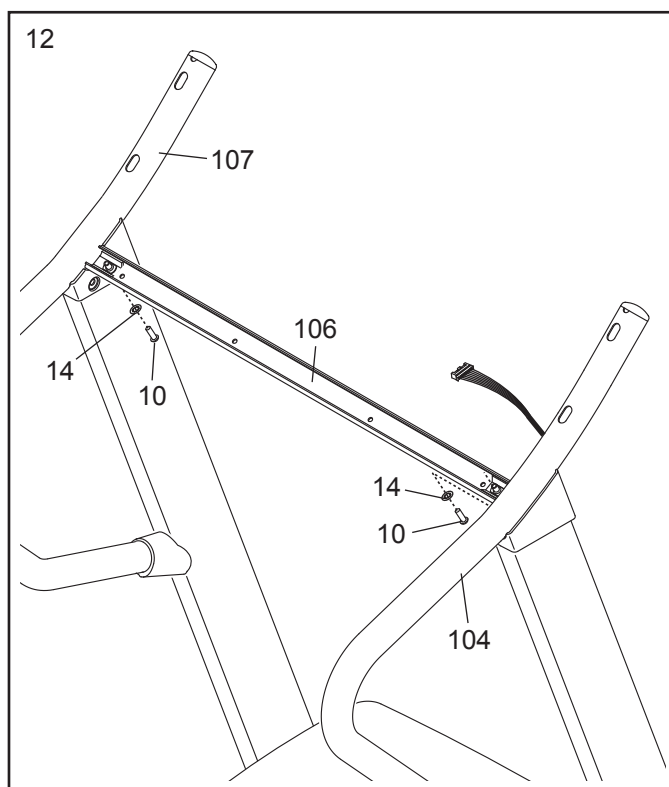
- 11.** Plasser konsollet oppned på et mykt underlag for å hindre skader og riper i å oppstå.

Fjern de to #8 x 1/2" skruene (2) fra tverrbjelken (106), og fjern så tverrbjelken fra resten av konsollet.

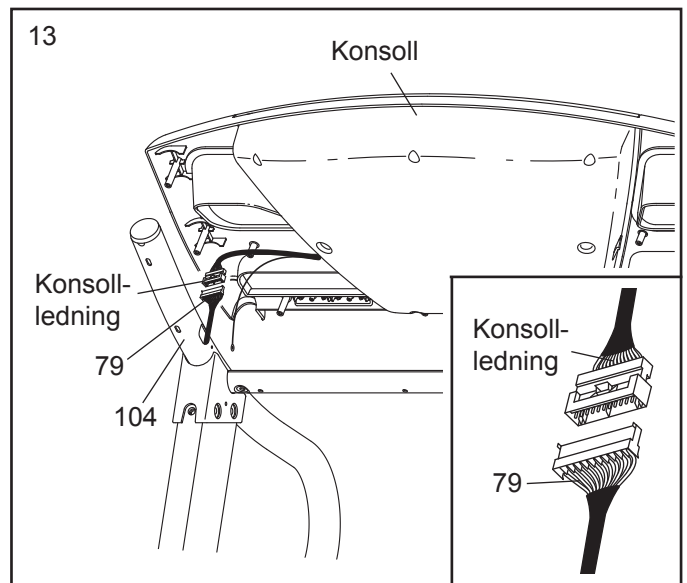
Spar på tverrbjelken og de to skruene da du trenger dem igjen i steg 12 og 15.



- 12.** Fest tverrbjelken (106) til høyre og venstre håndtak (104, 107) med to 1/4" x 3/4" bolter (10) og to 1/4" stjernesikver (14). **Ikke stram boltene ennå.**

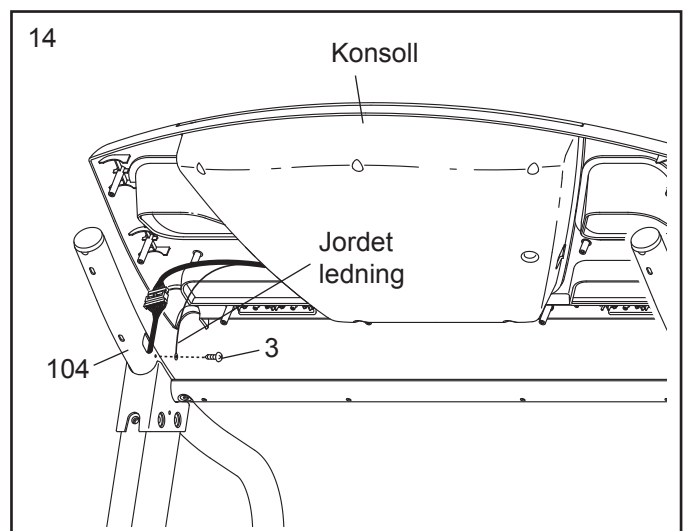


- 13.** Få hjelp av en annen person til å holdet konsollet nær høyre håndtak (104) og venstre håndtak (ikke vist). Koble stolpeledningen (79) til konsolledningen. **Se den lille tegningen: Koplingsstykkene skal enkelt kunne føres sammen og låses med et lite klikk.** Dersom du ikke klarer å føre koblingsstykkene enkelt sammen, snu en av koblingsstykkene og prøv igjen. **DERSOM KOBLINGSSTYKKENE IKKE ER KOBLET ORDENTLIG, KAN KONSOLLET BLI SKADET NÅR STRØMMEN SKRUS PÅ.**



- 14.** Fest den jordete ledningen fra konsollet til det høyre håndtaket (104) med en #8 x 1/2" jordet skruer (3). **Merk: Den jordete skruen kan være vanskelig å skru.**

Plasser konsollet på det høyre håndtaket (104) og det venstre håndtaket (ikke vist). **Forsikre deg om at du ikke legger ledningene i klem.** Før koblingsstykkene og overflødig ledningslakk inn i den høyre stolpen.

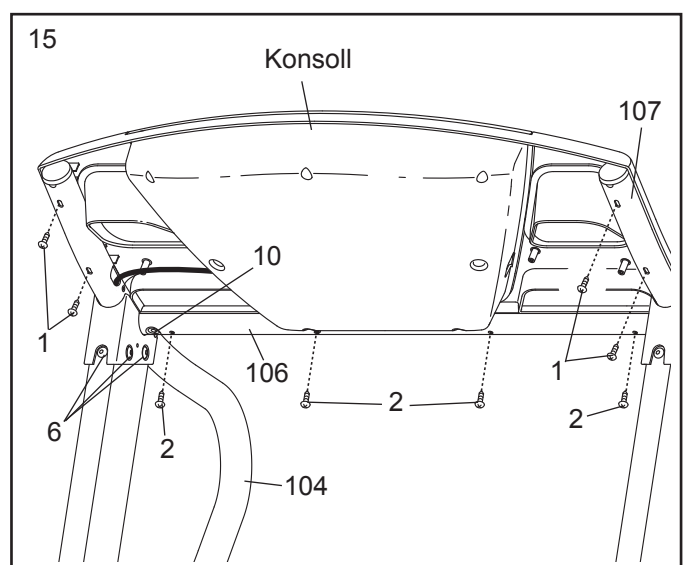


- 15.** Fest konsollet til høyre og venstre håndtak (104, 107) og tverrbjelken (106) med fire #8 x 3/4" skruer (1) og fire #8 x 1/2" skruer (2). **Skru inn alle skruene med fingrene før du strammer dem.** Merk: Bruk de to #8 x 1/2" skruene som du fjernet i steg 10.

Stram de seks 5/16" x 1" boltene (6) [Kun tre er vist på illustrasjonen].

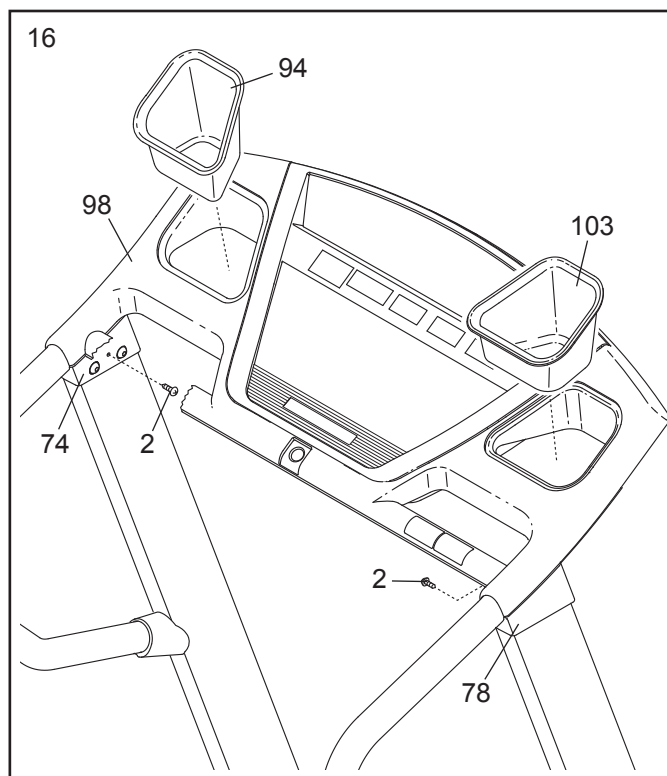
Stram de to 1/4" x 3/4" boltene (10) [Kun tre er vist på illustrasjonen].

Se steg 5 og 7. Stram de fire 3/8" x 4" låseboltene (9).



- 16.** Dersom det er nødvendig: trykk den venstre og høyre kurven (94, 103) inn i konsollet (98).

Stram en #8 x 1/2" skrue (2) inn i hver håndtaksspacer (74, 78).

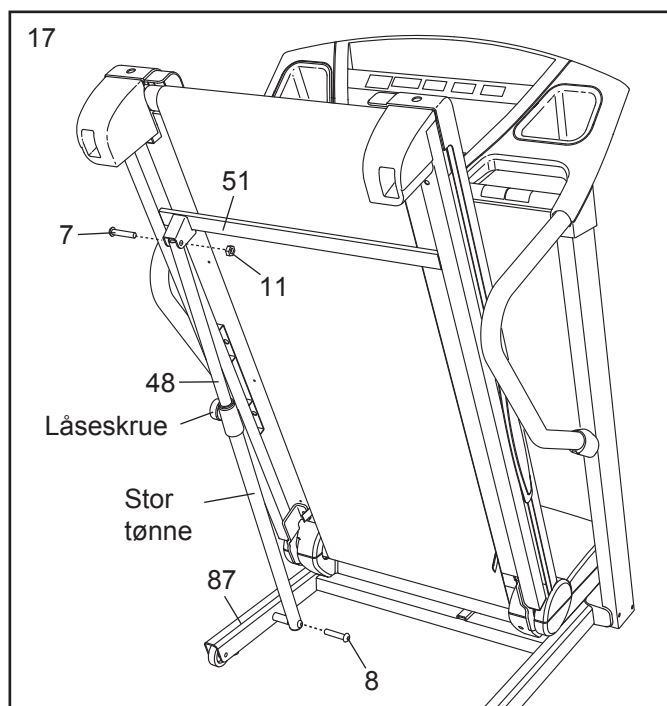


- 17.** Hev rammen (51) til posisjonen som vist på illustrasjonen. **Få hjelp av en annen person til å holde rammen til dette steget er komplett.**

Posisjoner lagringslåsen (48) slik at den store tønne og låseskruen er posisjonert som vist på illustrasjonen.

Fest den øvre delen av lagringslåsen (48) til braketten på rammen (51) med en 3/8" x 2" bolt (7) og en 3/8" mutter (11).

Fest den nedre delen av lagringslåsen (48) til basen (87) med en 3/8" x 1 3/4" låsebolt (8). Merk: Det kan være nødvendig å bevege rammen frem og tilbake for å justere lagringslåsen med basen.



Senk rammen (51) (Se side 21).

- 18. Forsikre deg om at alle deler er strammet riktig før du benytter deg av tredemøllen.** Dersom varselsmerkene er dekket av gjennomsiktig plastikk kan du fjerne denne. Det anbefales at du plasserer tredemøllen på en matte for å beskytte gulv eller teppe. Merk: Ekstra skrue o.l. kan være inkludert. Behold umbrakonøkkelene; en av dem behøves for å justere løpebåndet (se side 23 og 24).

DRIFT OG JUSTERINGER

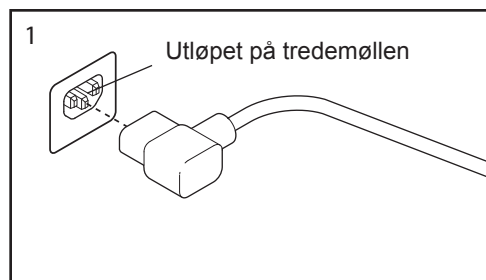
FORHÅNDSSMURT LØPEBÅND

Tredemøllen er utstyrt med et løpebånd som er smurt inn med høy-ytelses smøremiddel. **VIKTIG:** Ikke bruk silikonspray eller andre stoffer på løpebåndet eller løpeplattformen. Slike stoffer kan forringe løpebåndet og forårsake unødvendig slitasje.

STRØMKABEL

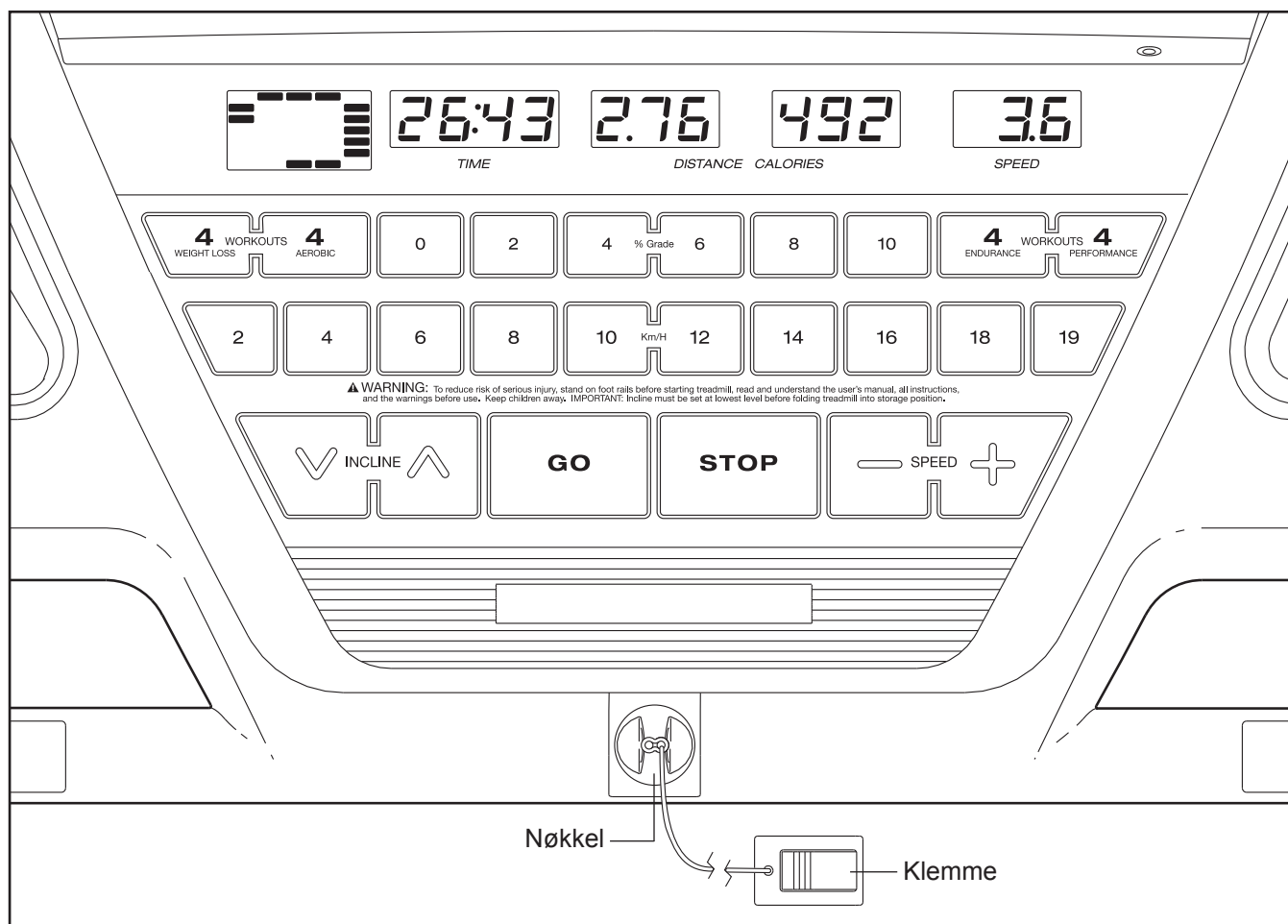
Apparatet må være jordet. Dersom det skulle svikte eller bryte sammen, så vil jording sørge for å minske faren for elektrisk sjokk ved å føre strømmen via en bane med minst mulig motstand. Produktet er utstyrt med strømkabel som har jordledning og jordstøpsel. **VIKTIG: Dersom strømkabelen er skadet, MÅ det bli erstattet med en strømkabel som er godkjent av produsenten.**

Se tegning 1: Koble den indikerte enden av strømledningen inn i tredemøllen som vist på tegningen.



ADVARSEL: Feilaktig kobling av jordledningen kan resultere i en økt fare for elektrisk sjokk. Sjekk med en kvalifisert elektriker eller service-person dersom du er i tvil om produktet er riktig jordet. Ikke modifiser støpslet som er levert med produktet. Dersom det ikke passer i stikkontakten, få en elektriker til å installere den.

Konsoll



Konsollen på tredemøllen tilbyr en rekke funksjoner som vil gjøre treningsøkten din mer effektiv og morsom.

Når du har valgt manuell modus, kan hastighet og stigning forandres med et tastetrykk. Mens du trener, vil skjermen på konsollen vise fortløpende tilbakemeldinger om treningen din. Du kan til og med måle hjerterytmen din ved hjelp av de innebygde pulssensorene eller med det valgfrie pulsbeltet (se side 19).

Konsollen har også 16 forhåndsprogrammerte programmer: 4 vekttapsprogrammer, 4 aerobicprogrammer, 4 utholdenhetsprogrammer og 4 ytelsesprogrammer. Hvert program kontrollerer automatisk farten og stigningen på tredemøllen mens den leder deg gjennom en effektiv treningsøkt.

Du kan også høre på din favorittmusikk eller lydbøker mens du trener, med konsollets stereo lydsystem.

For å skru på strømmen, se side 16.

For bruk av manuell modus, se side 16.

For bruk av treningsprogram, se side 18.

For informasjonsmodus, se side 19.

For bruk av stereo lydsystem, se side 19.

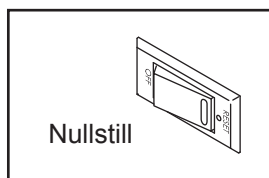
Dersom konsollet er dekket av gjennomskiktig plastikk, fjerner du denne. Bruk rene joggesko for å unngå skade på løpebånd og plattform under trening. Under første treningsøkt bør du holde et øye med justeringen til løpebåndet og sentrere det dersom dette blir nødvendig (Se side 24).

Merk: Konsollet kan vise hastighet og distanse i både kilometer og engelske mil. For å finne ut hvilken måleenhet er valgt eller for å forandre måleenheten, se INFORMASJONSMODUS på side 19. Denne brukerveiledningen vil benytte seg av kilometer.

HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN

Dersom tredemøllen har blitt utsatt for kalde temperaturer, anbefales det sterkt at du lar den varmes opp til romtemperatur før du benytter deg av den. Dersom du ikke gjør dette, risikerer du å skade konsollet eller andre elektroniske komponenter.

Koble til strømkabelen (Se side 14). Finn så strømbryteren ved strømkabelen. Sett den til RESET.



Tredemøllen har en demomodus, utviklet for bruk av displaymodeller i butikker. Dersom skjermen lyses opp umiddelbart når du kobler til strømkabelen og skrur på strømbryteren, så betyr dette at demomodusen er slått på. For å skru av demomodus, holder du nede STOP-knappen i noen sekunder. Dersom skjermen fremdeles er belyst, se INFORMASJONSMODUS på side 19.

Stå på fotskinnene på tredemøllen. Finn klemmen som er festet til nøkkelen (Se tegning på side 15) og fest klemmen til klærne dine. Koble deretter nøkkelen til konsollet. Etter et øyeblikk vil skjermen lyse opp.

Viktig: Ved en nødsituasjon kan nøkkelen bli dratt ut av konsollet. Dette vil føre til at løpebåndet vil sakne farten til det stopper helt. Test klemmen ved å ta noen steg bakover; dersom nøkkelen ikke dras ut av konsollet, så må du justere posisjonen av klemmen.

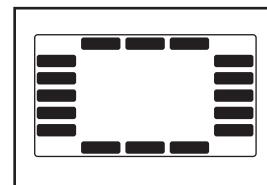
BRUK AV MANUELL MODUS

1. Før nøkkelen inn i konsollen

Se HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN på denne siden.

2. Velg manuell modus.

Når nøkkelen er koblet til konsollet, vil manuell modus automatisk bli valgt, og en bane vil vises på skjermen. Dersom du har valgt et program, går du tilbake til manuell modus ved å fjerne nøkkelen og koble den til igjen.



3. Start løpebåndet

For å starte løpebåndet kan du trykke GO-knappen, SPEED▲ eller en av de nummererte hastighetsknappene.

Dersom du trykker enten GO eller SPEED▲, vil løpebåndet begynne å bevege seg i 2 km/t. Du kan forandre hastigheten på løpebåndet når du vil under treningsøkten ved å trykke SPEED▲ eller SPEED▼. Hver gang du trykker en av disse knappene vil hastigheten forandres med 0,1 km/t; dersom du holder knappen nede vil hastigheten forandres med 0,5 km/t. Det vil ta et øyeblikk fra når computeren mottar signalet til hastigheten har justert seg.

Dersom du trykker en av de nummererte hastighetsknappene vil løpebåndet gradvis øke farten til den når den hastigheten du valgte.

For å stanse løpebåndet, trykk STOP. For å starte løpebåndet på nytt, trykker du GO, SPEED▲, eller en av de nummererte hastighetsknappene.

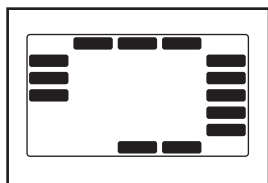
4. Forandre stigningen etter ønske

Trykk INCLINE ▲, INCLINE ▼ eller en av de nummererte stigningsknappene for å forandre stigningen på løpebåndet. Hver gang du trykker på INCLINE ▲ eller INCLINE ▼, vil stigningen forandres med 0,5%. Dersom du trykker en av de nummererte stigningsknappene, vil tredemøllen gradvis justere seg til valgt stigning. Det vil ta et øyeblikk fra når computeren mottar signalet til stigningen har justert seg.



5. Følg med på din progresjon på skjermen.

Matriseskjermen: Under manuell modus, vil denne skjermen vise en bane som representerer 400 meter. Når du trener, vil indikatorene rundt banen lysnes opp en etter en til hele banen er belyst. Banen vil så bli mørk igjen, og begynne syklusen på nytt.



Tidsskjermen: Under manuell modus, vil denne skjermen vise tiden som er gått under treningsøkten. Når du har valgt et program, vil denne skjermen vise tiden som er igjen.



Distanse/Stignings-skjermen: Denne skjermen viser distansen som du har gått eller løpt. Hver gang stigningen forandres, vil denne skjermen også vise de nye stigningsverdiene.

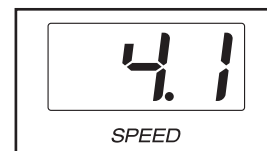


Kalori/Pulsskjermen: Denne skjermen viser et omtrentlig antall kalorier du har forbrent under treningsøkten. Når du benytter deg av håndpulssensorene, vil denne skjermen også vise deg hjerterytmen din.



Hastighetskjermen:

Denne skjermen viser hastigheten på løpebåndet.

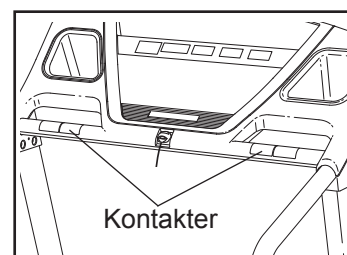


For å nullstille disse skjermene, trykker du STOP, fjerner sikkerhetsnøkkelen, og kobler nøkkelen til igjen.

6. Mål hjerterytmen din dersom ønskelig

Merk: Dersom du benytter deg av både håndpulssensorene og et pulsbelte samtidig, vil signalene forvirre konsollet, og du vil ikke få optimale tilbake-meldinger.

Se side 19 for informasjon om det valgfrie pulsbeltet.



Før du benytter deg av håndpulssensorene, må du fjerne den gjennomslittede plasten de er levert med. Pass også på at du har rene hender.

Når du skal benytte deg av håndpulssensorene, **plasserer du føttene på fotskinnene**, og hold tak i metallsensorene i ca 10 sekunder. **Unngå å bevege på hendene dine.** Når konsollet oppdager pulsen din, vil hjerterytmen din bli vist på kaloriskjermen. **Hold hendene dine på kontaktene i ca 15 sekunder for et mest mulig nøyaktig resultat.**

7. Når du er ferdig med å trene, fjerner du nøkkelen fra konsollet.

Plasser føttene dine på fotskinnene, trykk STOP og **juster så stigningen til den laveste posisjonen.** Dersom stigningen ikke justeres til den laveste posisjonen, risikerer du å skade tredemøllen når du folder den sammen. **Fjern så nøkkelen fra konsollet, skru av strømbryteren og koble fra strømløslinjen, for å unngå at tredemøllens elektroniske komponenter slites ut før tiden.**

FORHÅNDSINNSTILTE PROGRAMMER

1. Før nøkkelen inn i konsollen

Se HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN på side 16.

2. Velg et forhåndsinnstilt program

Trykk WEIGHT LOSS, AEROBIC, ENDURANCE eller PERFORMANCE gjentatte ganger for å velge ønsket program.

Når du har valgt et program, vil treningens varighet vises på tids-skjermen, minimum hastighetsinnstilling vil vises på DISTANCE/ INCLINE-skjermen, maksimum hastighetsinnstilling vil vises på CALORIES/PULS-skjermen, og navnet på programmet vil vises på SPEED-skjermen. I tillegg vil en profil som viser hastighetsinnstillingene vises på matriseskjermen.



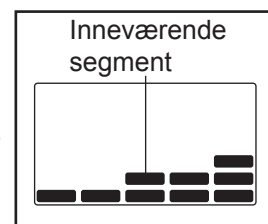
3. Start løpebåndet.

Trykk GO for å starte treningsøkten. Tredemøllen vil så automatisk justere seg etter de første verdiene for hastighet og stigning. Hold tak i håndtakene og begynn å gå.

Hvert program er delt inn i flere segmenter med varighet på ett minutt hver. En innstilling for hastighet og en for stigning er programmert for hvert segment. Samme innstilling for hastighet og/eller stigning kan forekomme i to eller flere segmenter på rad.

Profilen vil vise din progresjon i treningsprogrammet under treningen. Det blinkende segmentet representerer det inneværende segmentet i økten. Høyden på det blinkende segmentet representerer hastighetsinnstillingen. Rett før hvert segment avsluttes, vil apparatet lydindikere

og det neste segmentet i profilen vil begynne å blinke. Dersom en annen innstilling for hastighet og/eller stigning er programmert for det neste segmentet, vil de nye verdiene blinke på skjermen for å gjøre deg oppmerksom på dette. Tredemøllen vil så automatisk justere seg til de nye innstillingene.



Programmet vil fortsette slik til det siste segmentet blinker og det er over. Løpebåndet vil så sakne farten til det stanser.

Dersom hastighet eller stigning er for høy, kan du når som helst under treningen overstyre disse innstillingene manuelt ved å trykke SPEED- eller INCLINE-knappene; **men når neste segment begynner begynner, vil tredemøllen automatisk justere seg etter de nye innstillingene.**

Du kan når som helst avslutte treningen ved å trykke STOP. For å starte treningen igjen, trykk GO. Løpebåndet vil begynne å bevege seg i 2 km/t. Når neste segment begynner, vil hastighet og stigning automatisk justere seg etter de nye innstillingene.

4. Følg med på din progresjon på skjermen.

Se steg 5 på forrige side.

5. Mål hjerterytmen din dersom ønskelig

Se steg 6 på forrige side.

6. Når du er ferdig med å trene, fjerner du nøkkelen fra konsollet.

Se steg 7 på forrige side.

INFORMASJONSMODUS

Konsollet har en informasjonsmodus som holder rede på informasjon om bruken av tredemøllen. Informasjonsmodusen lar deg også velge kilometer eller engelske mil som standard måleenhet.

For å velge informasjonsmodus, hold STOP nede, før nøkkelen inn i konsollet, og slipp STOP-knappen. Når du har valgt informasjonsmodus, vil følgende informasjon komme opp på skjermen:

TIME-skjermen vil vise totalt antall timer som tredemøllen har vært i bruk.



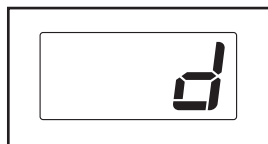
DISTANCE/INCLINE-skjermen vil vise totalt antall kilometer løpebåndet har beveget seg.



En 'M' for metriske kilometer eller en 'E' for engelske mil vil dukke opp CALORIES/PULSE-skjermen. Vil du forandre måleenheten, gjør du dette ved å trykke på SPEED ▲-knappen.



Konsollet har også en demomodus som er utviklet for tredemøller som er på display i butikken. Når demomodus er aktiv vil konsollet fungere som normalt når du kobler til strømledningen, skrur på strømbryteren og kobler nøkkelen til konsollet, men skjermen vil fortsatt være belyst uten at knappene vil fungere når du fjerner nøkkelen igjen. Dersom en "D" dukker opp på SPEED-skjermen, så betyr det at konsollen er i demomodus. Trykk SPEED ▼ for å skru demomodus av eller på.



Fjern nøkkelen fra konsollet for å gå ut av informasjonsmodus.

STEREO

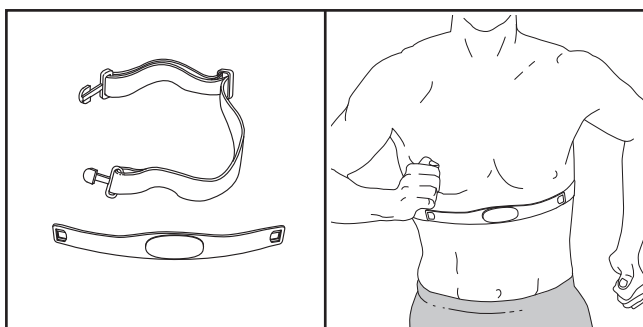
Dersom du ønsker å spille av musikk eller lydbøker gjennom konsollets høyttalere under trening, kobler du din musikkspiller til konsollet via lydporten.

Ønsker du å bruke lydporten, så må du koble lydkabelen til lydporten nær høyttalerene. Koble så lydledningen til en port i din musikkspiller. **Forsikre deg om at lydledningen er koblet fullstendig inn.**

Trykk så ► på lydspilleren din. Dersom du benytter deg av en discman, og CD'en *hopper*, bør du plassere discmanen på gulvet eller en annen jevn overflate istedet for på konsollet.

PULSBELTE

Dersom du kjøper et pulsbelte, vil dette kunne tilby enda flere muligheter for bruk av konsollet. Pulsbeltet tilbyr hands-free bruk, og lar deg holde oversikt over din egen hjerterytme under bruk.



FOLDING OG FLYTTING

HVORDAN FOLDE SAMMEN TREDEMØLLEN FOR LAGRING

Før du folder sammen tredemøllen, må du justere stigningen til den laveste posisjonen. Dersom dette ikke er gjort, risikerer tredemøllen å bli permanent skadet. Koble deretter fra strømledningen.

MERK: Du må være i stand til å sikkert kunne løfte 20 kg for å løfte, senke eller flytte tredemøllen.

1. Hold metallrammen sikkert i stillingen som vist i tegningen til høyre. **MERK:** Ikke løft rammen ved å løfte opp fotskinnene av plastikk. Når du skal løfte rammen, lønner det seg å bøye knærne, holde ryggen din rett og løfte med beina. Løft rammen ca 45 grader (halvveis til vertikal stilling).

2. Hev rammen til låseskruen låser seg i lagringsposisjon. **Pass på låseskruen har låst seg.**

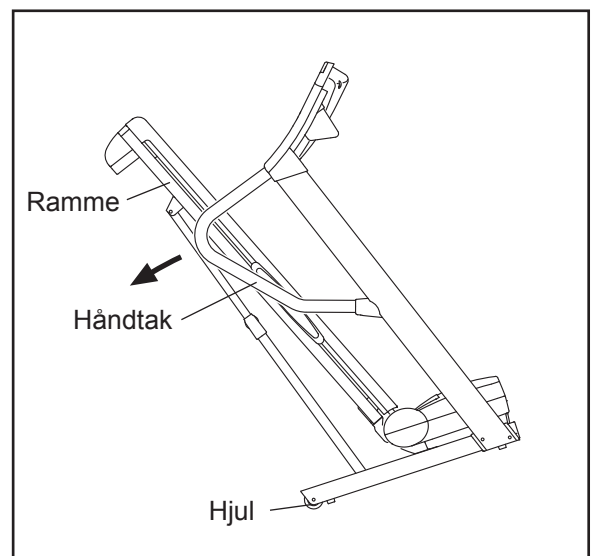
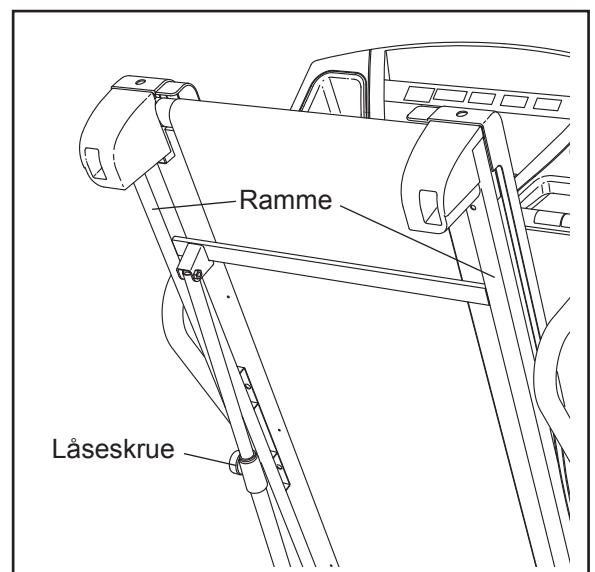
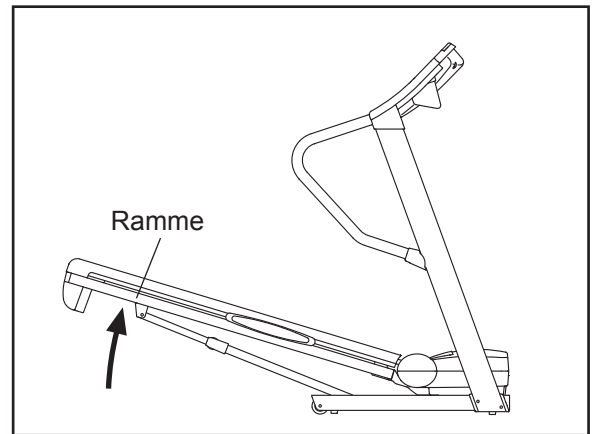
Plasser en matte under tredemøllen for å beskytte gulvet eller teppet fra skade. Ikke utsett tredemøllen for direkte sollys. Ikke la tredemøllen stå i lagringsposisjon i temperaturer høyere enn 30 grader.

HVORDAN FLYTTE TREDEMØLLEN

Før du flytter tredemøllen, sett den i lagringsposisjon som vist over.

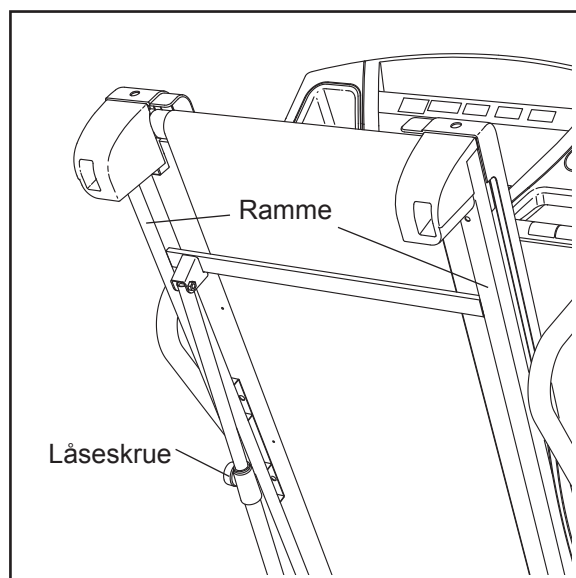
Forsikre deg om at låseskruen er låst i lagringsposisjon.

1. Hold tak i en av håndtakene og plasser en fot mot et av hjulene. Ikke dra til deg rammen.
2. Vipp tredemøllen forsiktig tilbake til den ruller fritt på hjulene. Flytt tredemøllen forsiktig til ønsket posisjon. **Vær veldig forsiktig når du flytter tredemøllen. Ikke flytt den over en ujevn overflate.**
3. Plasser en fot mot en av hjulene og senk tredemøllen forsiktig til den står i lagringsstillingen.

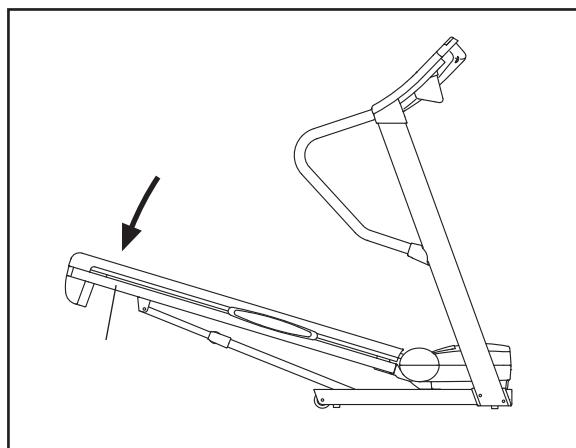


HVORDAN FOLDE UT TREDEMØLLEN FOR BRUK

1. Hold den øvre delen av tredemøllen med din høyre hånd. Dra låseskruen til venstre og hold den. Det kan være nødvendig å dytte rammen forover når du drar låseskruen til venstre. Senk rammen nedover og slipp låseskruen.



2. Hold metallrammen forsiktig med begge hender, og senk den forsiktig ned mot gulvet. **MERK: Ikke senk rammen ved kun å holde i fotskinnene av plastikk. Ikke slipp rammen til gulvet. Bøy knærne og hold ryggen din rett.**



FEILSØK

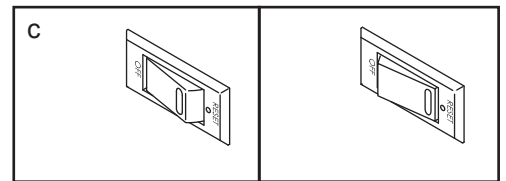
De fleste problemer med tredemøllen kan bli løst ved å følge stegene som er beskrevet under. Finn de gjeldende symptomene og følg stegene som er listet opp. Dersom du trenger ytterligere assistanse, se siste side for kontaktinformasjon.

PROBLEM: Strømmen vil ikke skrus på

LØSNING: a. Forsikre deg om at strømledningen er koblet ordentlig til en jordet stikkontakt (Se side 14). Dersom du trenger en skjøteledning, bruk kun en 3-leder, 1 mm² (14-gauge) ledning som ikke er lenger en 1,5 meter.

b. Etter at strømkabelen er koblet til, pass på at nøkkelen sitter på plass i konsollet.

c. Sjekk strømbryteren som du vil finne nær strømledningen. Dersom knappen står i posisjonen som vist på tegningen, så er strømbryteren skrudd av. For å nullstille strømbryteren, vent i fem minutter og trykk bryteren inn.



PROBLEM: Strømmen skrur seg av under bruk

LØSNING: a. Sjekk strømbryteren som du vil finne nær strømledningen. Dersom knappen står i posisjonen som vist på tegningen over, så er strømbryteren skrudd av. For å nullstille strømbryteren, vent i fem minutter og trykk bryteren inn.

b. Pass på at strømkabelen er koblet til. Dersom den er det, koble den fra, vent i fem minutter, og koble den tilbake inn.

c. Fjern nøkkelen fra konsollet, og sett den så tilbake igjen.

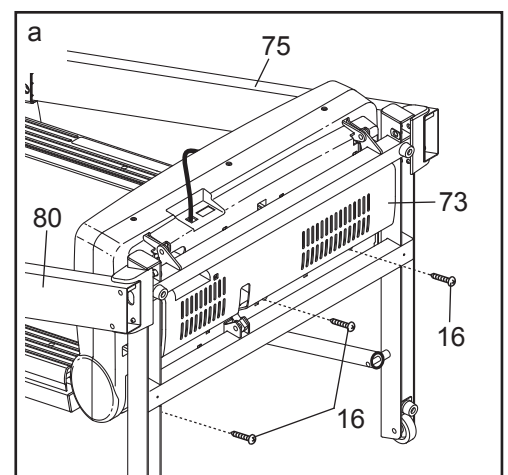
d. Dersom tredemøllen fremdeles ikke vil virke, se siste side for kontaktinformasjon.

PROBLEM: Konsollet er fremdeles belyst etter at nøkkelen er fjernet.

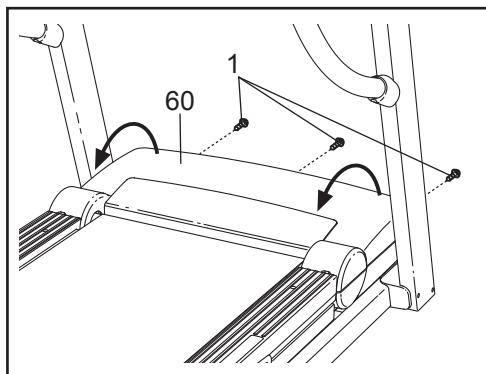
Konsollet er satt i demomodus. Hold STOP nede i noen sekunder. Dersom dette ikke hjelper, se side 19.

PROBLEM: Konsollet virker ikke som det skal

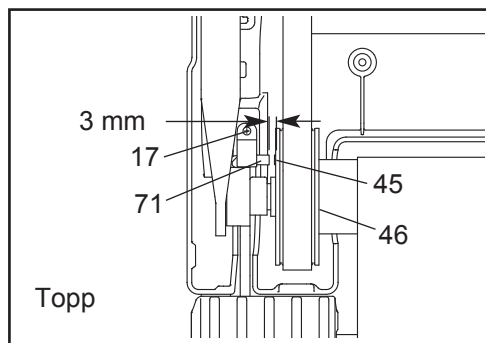
LØSNING: a. Fjern nøkkelen fra konsollet, og **koble fra strømledningen**. Få hjelp av en annen person til å vippe stolpene (75, 80) forsiktig ned. Dersom det er tre #8 x 2" skruer (16) på bunnen av bunndekslet (73), så fjerner du dem. Du vil trenge en stjernetrekker som er minst 13 cm lang.



Vipp stolpene opp igjen. Fjern de tre #8 x 3/4" skruene (1) og drei motordekslet (60) forsiktig av.



Finn reedbryteren (71) og magneten (45) på venstre side av reimskiven (46). Vri reimskiven til magneten er justert med reedbryteren. **Forsikre deg om at avstanden mellom magneten og reedbryteren er ca 3 mm.** Løsne 3/4" skruen (17) dersom dette er nødvendig, flytt litt på reedbryteren og stram så skruen til. Fest dekslet (ikke vist). Fest #8 x 2" skruene (ikke vist) dersom dette er nødvendig. La tredemøllen gå i noen minutter for å få riktig fartsavmåling.



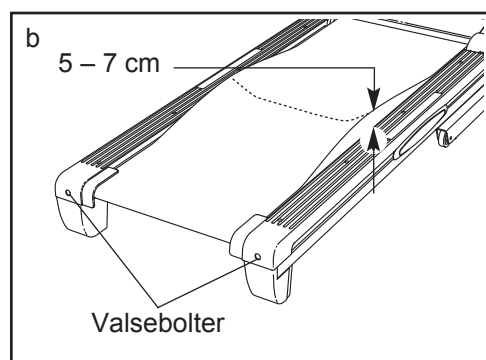
PROBLEM: Stigningen på tredemøllen justeres ikke riktig.

LØSNING: Mens nøkkelen fremdeles er koblet til konsollet, trykk en av INCLINE-knappene. **Mens stigningen forandres, fjerner du nøkkelen.** Vent noen sekunder, og koble til nøkkelen igjen. Stigningen vil nå først heves til det høyeste punktet, før det senkes til det laveste igjen. Dette vil recalibrere stigningssystemet.

PROBLEM: Løpebåndet sakner farten når man går på det.

LØSNING: a. Dersom du trenger en skjøteledning, bruk kun en 3-leder, 1mm² (14 gauge) ledning som ikke er lenger enn 1,5 meter.

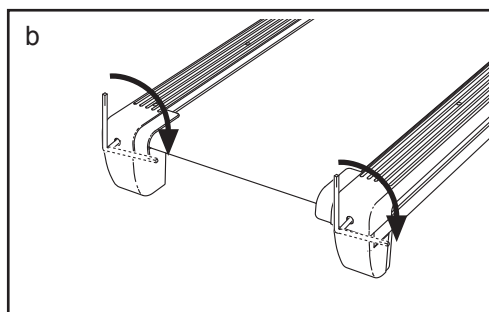
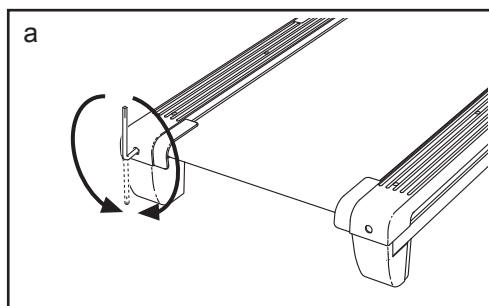
b. Dersom løpebåndet er for stramt, vil ikke tredemøllen yte fullt, og løpebåndet kan bli skadet. Ta ut nøkkelen, og **KOBLE FRA STRØMLEDNINGEN.** Bruk umbrakonøkkelen til å skru begge de bakre valseboltene i retning mot klokka en kvart runde. Når løpebåndet er strammet riktig, skal du være i stand til å løfte hver kant av løpebåndet fem til syv cm opp fra plattformen. Pass på at løpebåndet er sentrert på plattformen. Koble deretter til strømledningen, og la tredemøllen gå i noen minutter. Gjenta helt til løpebåndet er strammet riktig.



c. Dersom løpebåndet fremdeles sakner farten, se siste side for kontaktinformasjon.

PROBLEM: Løpebåndet er ikke sentrert, eller sklir når jeg går på det

LØSNING: a. Dersom løpebåndet ikke er sentrert, fjern først nøkkelen og **KOBLE FRA STRØMLEDNINGEN. Dersom løpebåndet har justert seg til venstre**, bruker du umbrakonøkkelen til å skru den venstre valsebolten en halv runde i retning med klokka; **Dersom løpebåndet har justert seg til høyre**, skru den venstre valsebolten en halv runde i retning mot klokka. Pass på å ikke stramme løpebåndet for stramt. Koble deretter til strømledningen og sett nøkkelen tilbake i konsollet. La tredemøllen gå i noen minutter. Gjenta helt til løpebåndet er sentrert.



b. Dersom løpebåndet sklir når man går på det, fjern først nøkkelen og **KOBLE FRA STRØMLEDNINGEN**. Bruk umbrakonøkkelen til å skru begge de bakre valseboltene i retning med klokka en kvart runde. Når løpebåndet er strammet riktig, skal du være i stand til å løfte hver kant av løpebåndet fem til syv cm opp fra plattformen. Pass på at løpebåndet er sentrert på plattformen. Koble deretter til strømledningen, og la tredemøllen gå i noen minutter. Gjenta helt til løpebåndet er strammet riktig.

RETNINGSLINJER



ADVARSEL: Før du påbegynner et nytt treningsprogram, snakk med lege. Dette er særdeles viktig dersom du er over 35 år gammel eller har eksisterende helseproblemer.

Pulsmåleren er ikke et medisinsk verktøy. Forskjellige faktorer, inkludert bevegelsesmønstre, kan gjøre utslag på nøyaktigheten i avmålingen av hjerterytmen. Pulsmåleren er kun ment å gi en generell avmåling.

De følgende retningslinjene vil hjelpe deg å planlegge ditt treningsprogram. For mer detaljert informasjon vedrørende trening, snakk med lege.

TRENINGSENTENSITET

Uansett om målet ditt er å forbrenne kalorier eller å styrke ditt kardiovaskulære system, ligger nøkkelen til å nå dine mål i riktig treningsintensitet. Det riktige treningsintensitetsnivået kan bli funnet ved å bruke hjerterytmen din til rettledning. Diagrammet under viser anbefalt hjerterytme for fettforbrenning og aerobic trening.

♥	165	155	145	140	130	125	115
♥	145	138	130	125	118	110	103
♥	125	120	115	110	105	95	90
	20	30	40	50	60	70	80

For å finne den riktige hjerterytmen for deg, finn først din alder (eller nærmeste avrundete) på bunnen av diagrammet. Se deretter på de tre tallene over alderen din. Disse tre nummerene definerer din treningssone. De to underste tallene er anbefalt hjerterytme for fettforbrenning; det øverste nummeret er anbefalt hjerterytme for aerobic trening.

Fettforbrenning

For effektiv fettforbrenning, må du trene i en relativt lav intensitet i en kontinuerlig periode. Under de første treningsminuttene bruker kroppen din lett tilgjengelige karbohydratkalorier til energi. Etter noen minutter, vil kroppen din begynne å bruke lagrede fettkalorier som energi. Dersom målet ditt er å forbrenne fett, justerer du farten og stigningen på tredemøllen til hjerterytmen din er nært de underste tallet i treningssonen din.

For maks fettforbrenning, juster fart og stigning i tredemøllen til hjerterytmen din er nær det midterste tallet i treningssonen din.

Aerobic trening

Dersom målet ditt er å styrke det kardiovaskulære systemet, må du sette treningsnivået ditt på "aerobic". Aerobic trening er aktivitet som krever store mengder av oksygen for utvidete tidsperioder. Dette øker kravet til at hjertet pumper blod ut til musklene, og til at lungene tilfører surstoff til blodet. For aerobic trening, justerer du farten og stigningen i tredemøllen til hjerterytmen din er nær det høyeste nummeret i treningssonen din.

RETNINGSLINJER FOR TRENING

Hver treningsøkt bør deles opp i følgende tre deler:

Oppvarming: Begynn hver treningsøkt med 5 til 10 minutter med lett trening og tøyning. En riktig oppvarming øker kroppstemperaturen din, hjerterytmen din og sirkulasjonen i forberedelse til treningen.

Trening etter treningssonen: Når du er ferdig med oppvarmingen øker du treningsintensiteten til pulsen din er i treningssonen din i 20-60 minutter. (Under de første ukene i treningsprogrammet ditt, må du ikke holde pulsen din i treningssonen din i lenger enn 20 minutter). Pust jevnt og dypt mens du trener—hold aldri pusten.

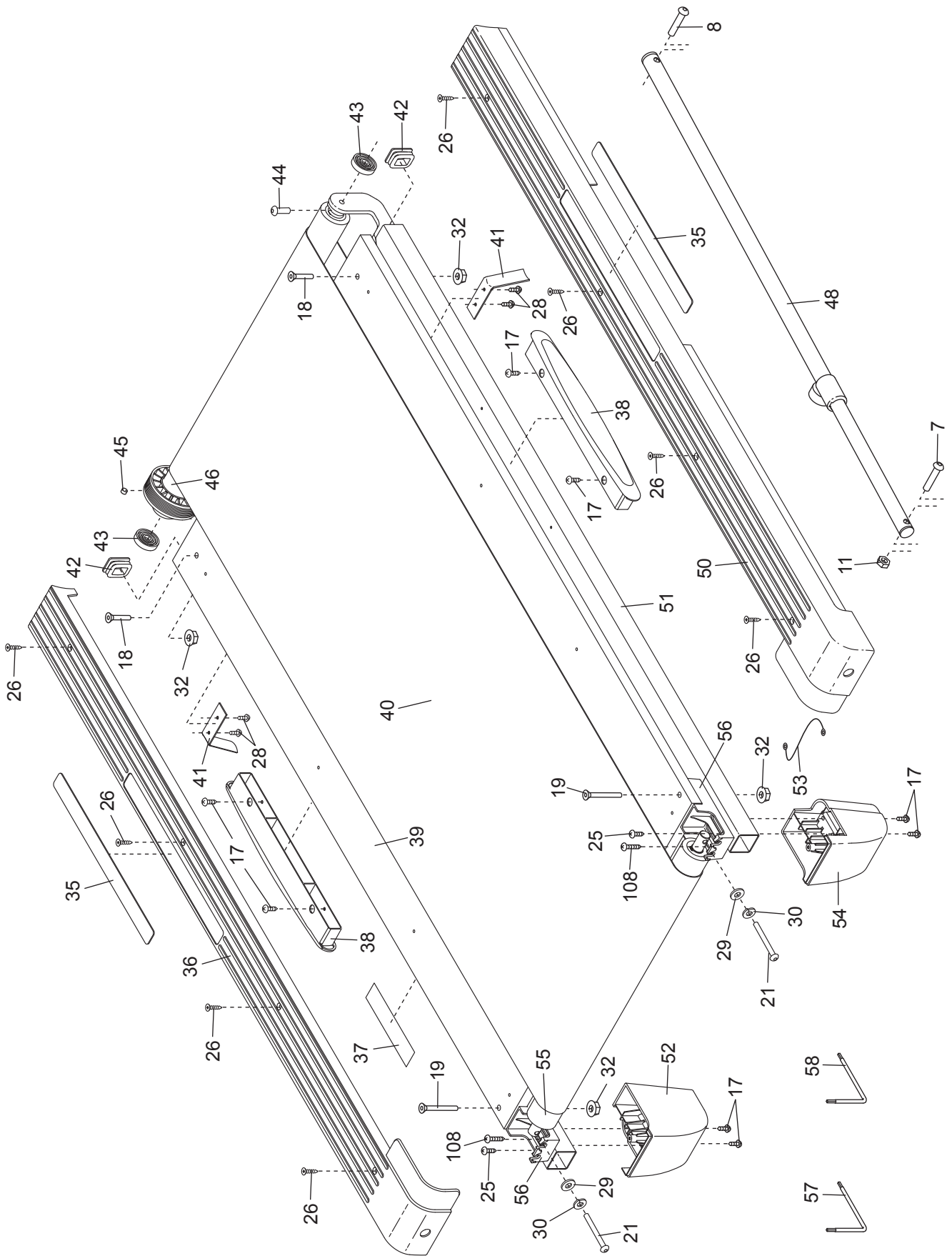
Nedtrapping: Avslutt hver treningsøkt med fem til ti minutter med tøyning for å kjøle ned. Dette vil øke fleksibiliteten i musklene dine og hjelpe til med å motvirke problemer som kan komme etter trening.

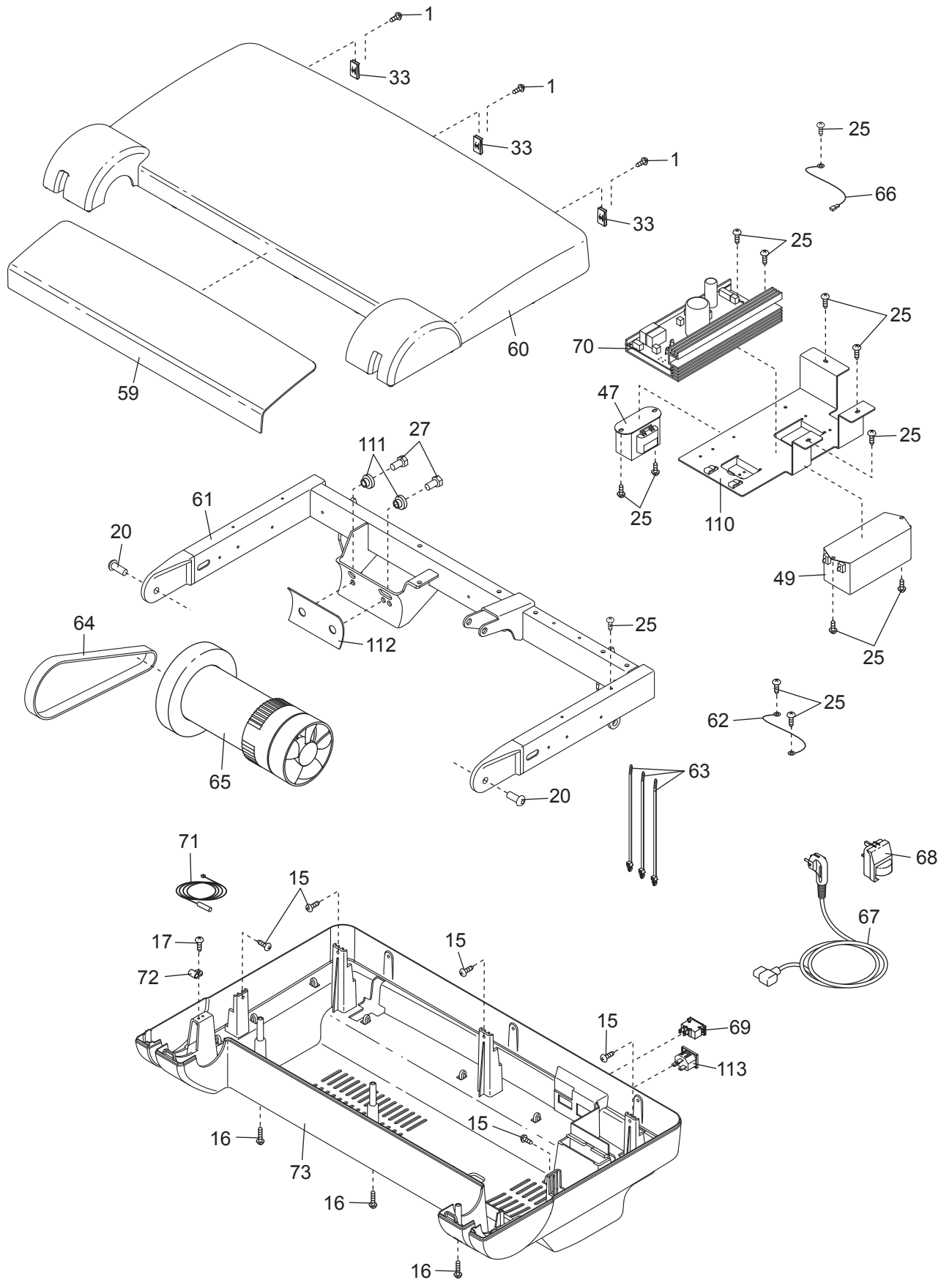
TRENINGSFREKVENS

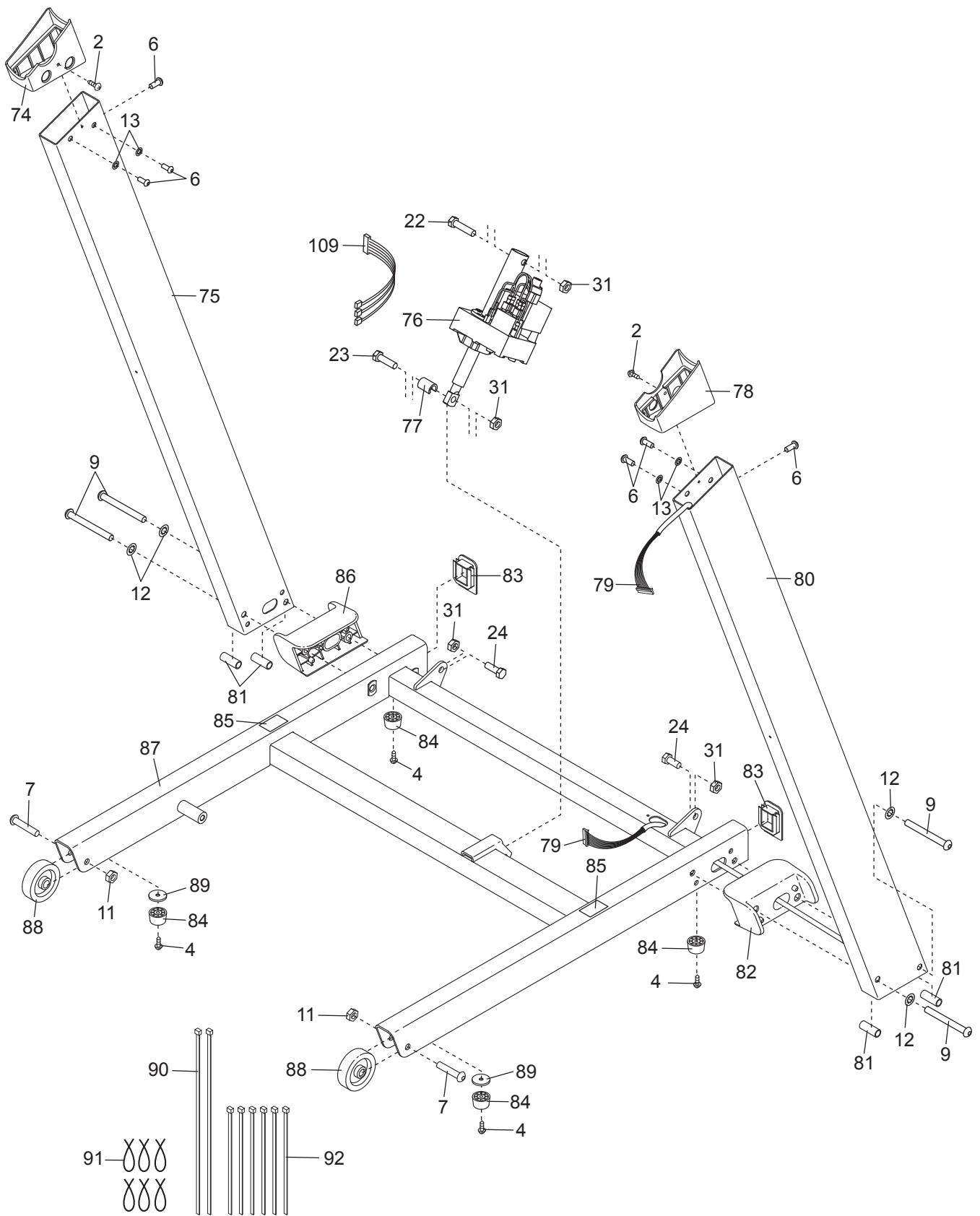
For å opprettholde eller forbedre formen din, bør du gjennomføre minst tre treningsøkter i uka, med minst én hviledag mellom hver treningsøkt. Etter noen måneder kan du gjennomføre opptil fem treningsøkter i uka dersom det er ønskelig. Nøkkelen til å suksess ligger i å gjøre trening til en vanlig og fornøylig del av hverdagen din.

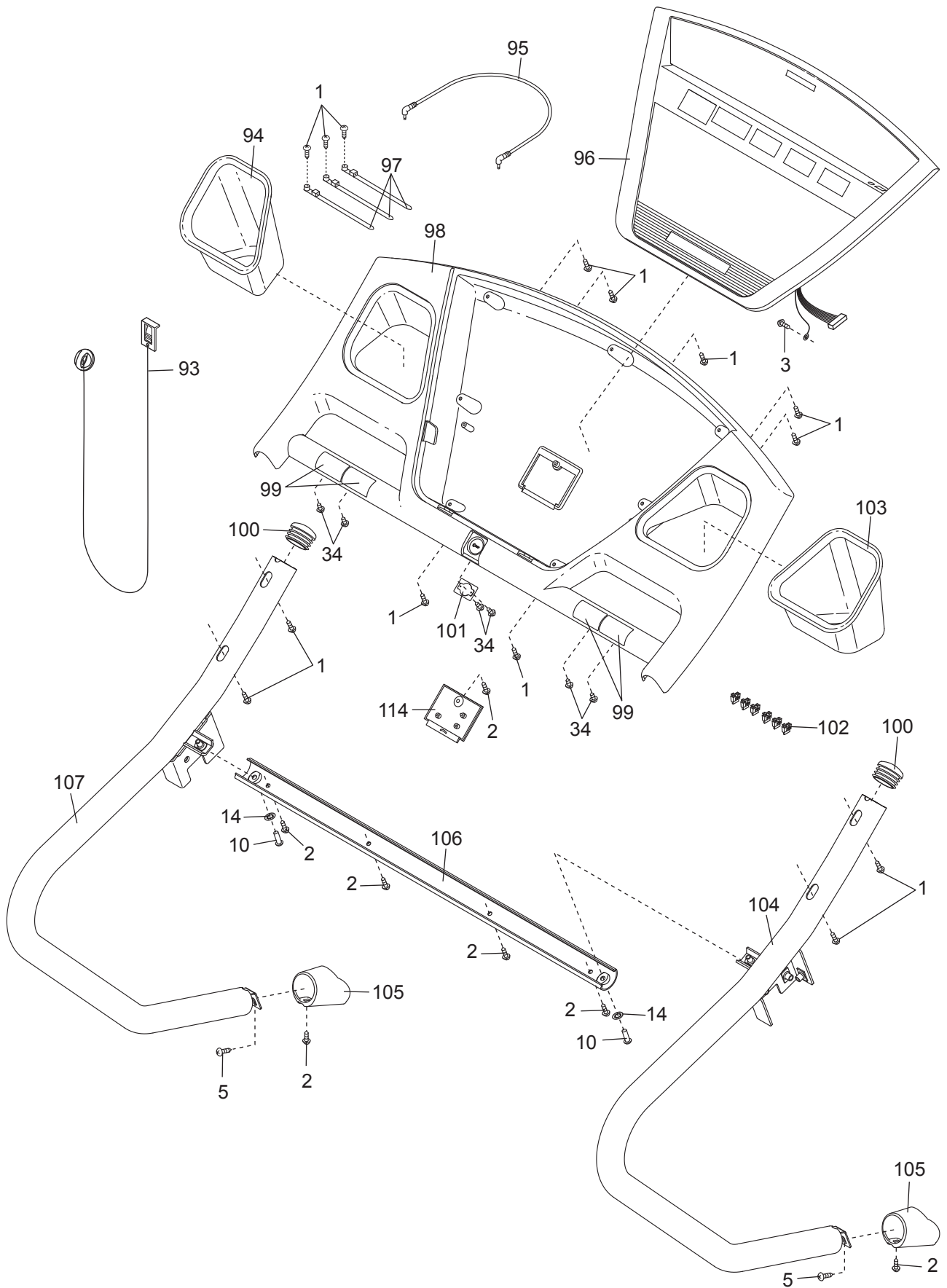
NR	BESKRIVELSE	ANT	NR	BESKRIVELSE	ANT
1	Skrue, #8 x 3/4"	17	39	Plattform	1
2	Skrue, #8 x 1/2"	9	40	Løpebånd	1
3	Jordskrue, #8 x 3/4"	1	41	Beltefører	2
4	Tekskrue, #8 x 1"	4	42	Rammehette	2
5	Skrue, #10 x 3/4"	2	43	Rammespacer	2
6	Bolt, 5/16" x 1"	6	44	Bolt, 1/4" x 1"	1
7	Bolt, 3/8" x 2"	3	45	Magnet	1
8	Låsebolt, 3/8" x 1 3/4"	1	46	Drivvalse/Reimskive	1
9	Låsebolt, 3/8" x 4"	4	47	Omformer	1
10	Bolt, 1/4" x 3/4"	2	48	Lagringslås	1
11	Mutter, 3/8"	3	49	Filter	1
12	Stjerneskiye, 3/8"	4	50	Høyre fotskinne	1
13	Stjerneskiye, 5/16"	4	51	Ramme	1
14	Stjerneskiye, 1/4"	2	52	Venstre bakre fot	1
15	Tekskrue, #8 x 3/4"	5	53	Jordledning, valse	1
16	Skrue, #8 x 2"	3	54	Høyre bakre fot	1
17	Skrue, 3/4"	9	55	Valse	1
18	Bolt, 3/8" x 1 1/2"	2	56	Valsebrakett	2
19	Bolt, 5/16" x 5/8"	2	57	Umbrakonøkkel, 5/32"	1
20	Bolt, 3/8" x 1"	2	58	Umbrakonøkkel	1
21	Valsebolt	2	59	Panserdeksel	1
22	Stigningsbolt, 3/8" x 1 3/4"	1	60	Motordeksel	1
23	Bolt, 3/8" x 1 1/2"	1	61	Heisramme	1
24	Bolt, 3/8" x 3/4"	2	62	Jordledning, heisramme	1
25	Skrue, #8 x 1/2"	15	63	Ledningsbånd	3
26	Skrue, #12 x 1 1/4"	8	64	Drivbelte	1
27	Motorbolt	2	65	Drivmotor	1
28	Skrue, beltefører	4	66	Jordledning, kontroller	1
29	Skive, 1/4"	2	67	Strømledning	1
30	Splitskiye, 1/4"	2	68	Adaptor	1
31	Mutter, 3/8"	4	69	Strømbryter	1
32	Mutter, 5/16"	4	70	Kontroller	1
33	Panserklamme	3	71	Reedbryter	1
34	Skrue, #3 x 1/4"	6	72	Klamme, reedbryter	1
35	Varselsmerke, fotskinne	2	73	Bunnplate	1
36	Venstre fotskinne	1	74	Spacer, venstre håndtak	1
37	Varselsmerke	1	75	Venstre stolpe	1
38	Støtdemper	2	76	Stigningsmotor	1

NR	BESKRIVELSE	ANT	NR	BESKRIVELSE	ANT
77	Spacer, stigningsmotor	1	96	Konsoll	1
78	Spacer, høyre håndtak	1	97	Ledningbånd	3
79	Stolpeledning	1	98	Konsollrygg	1
80	Høyre stolpe	1	99	Pulsplate	4
81	Boltspacer	4	100	Øvre håndtakshette	2
82	Spacer, høyre stolpe	1	101	Nøkkelplate	1
83	Basehette	2	102	Konsollklemme	6
84	Basefot	4	103	Høyre kurv	1
85	Varselsmerke	2	104	Høyre håndtak	1
86	Spacer, venstre stolpe	1	105	Håndtakshette	2
87	Base	1	106	Tverrbjelke	1
88	Hjul	2	107	Venstre håndtak	1
89	Spacer, basefot	2	108	Skrue, #8 x 1 1/2"	2
90	Ledningbånd, 15 1/2"	2	109	Ledning, stigningsmotor	1
91	Løsbart bånd	6	110	Elektronikkbrakett	1
92	Bånd, 8"	6	111	Motorforing	2
93	Nøkkel/klemme	1	112	Motorplate	1
94	Venstre kurv	1	113	Mottaker	1
95	Lydledning	1	114	Lokk	1









VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

Om det skulle oppstå andre problemer av noe slag, ber vi dere kontakte NF servicesenter. Her sitter det konsulenter med spesiell kompetanse til å hjelpe deg med spørsmål rundt produktet, montering eller feil og mangler. Du kan også kikke på hjemmesiden www.service/nordicfitness.no. Her vil det ligge mye informasjon rundt produktene.

VI ØNSKER AT DU SKAL KONTAKTE OSS FØR DU EVENTUELT GÅR TILBAKE TIL BUTIKKEN MED PRODUKTET:

Kundeservice: 23 27 27 27

Når du kontakter oss bør du ha denne brukerveiledningen, samt den originale brukerveiledningen ("USER'S MANUAL").

BESTILLING AV RESERVEDELER:

Kontakt eller skriv til

Kundeservice: 32 27 27 27

Mail: service@nordicfitness.no

Når du bestiller reservedeler er det viktig at du tar med følgende informasjon:

- Modellnummeret på tredemøllen.
- Navnet på produktet.
- Serienummeret på produktet.
- Key nummeret på reservedelene (finnes i "USER'S MANUAL").
- Beskrivelse av delen du trenger, se på Exploded Drawing i "USER'S MANUAL".