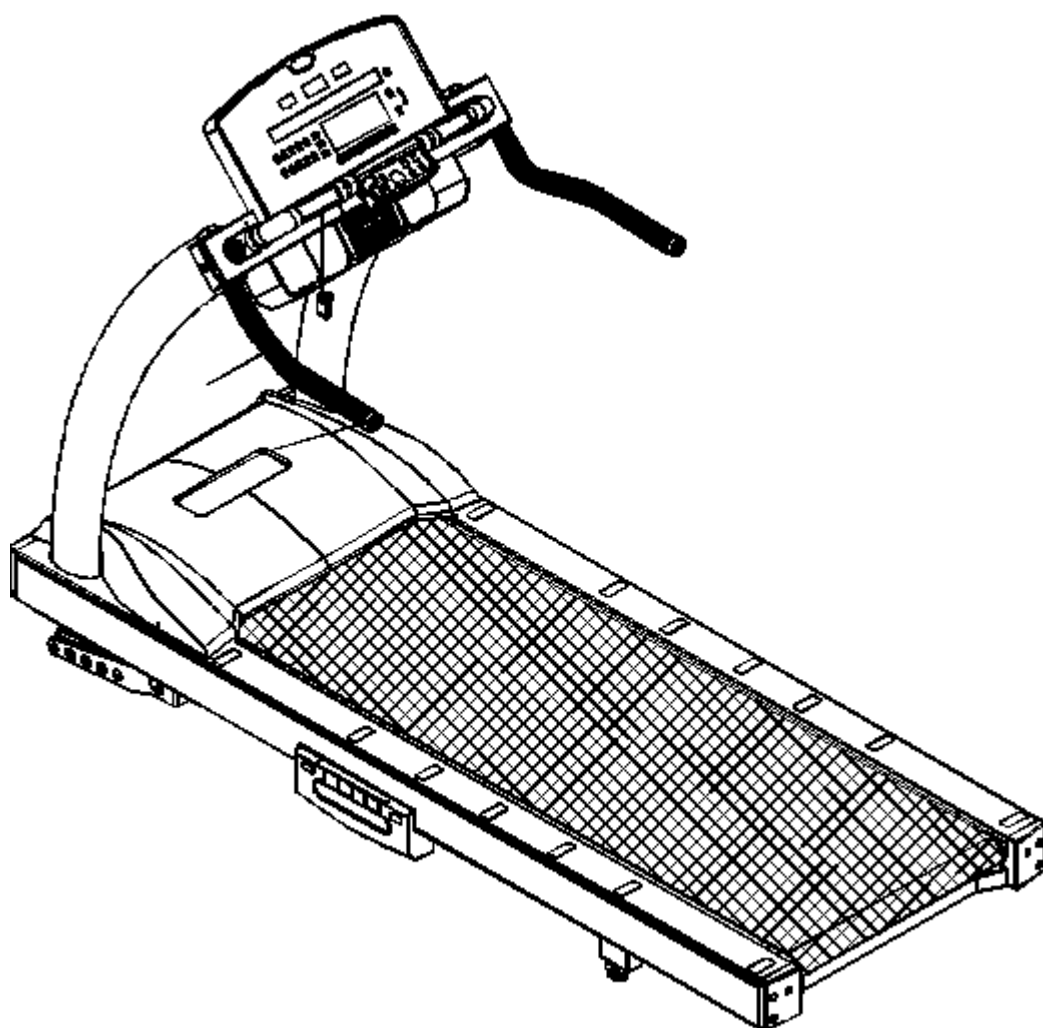




Sportsart TR33

Art. Nr. 841 033

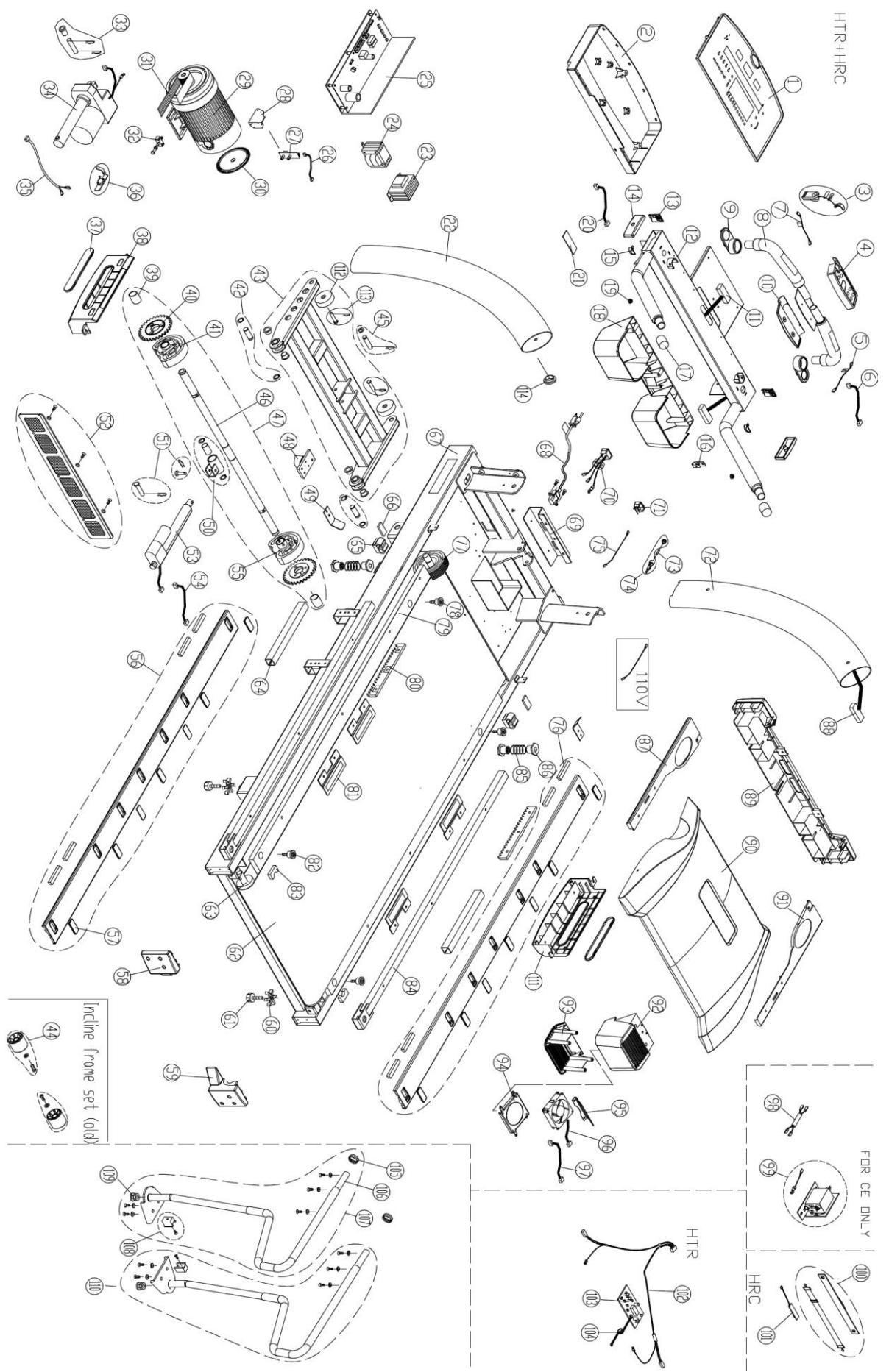


Model TR33

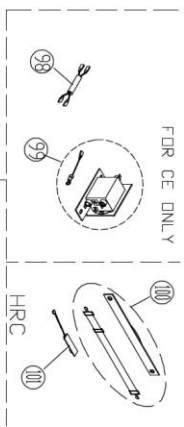
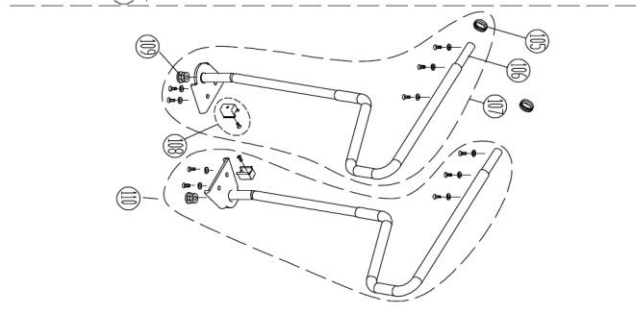
INNHold / INNEHÅLL / CONTENTS

3		Deletegning / Sprängskiss / Parts drawing
4		Deleliste / Dellista / Parts List
7		Montering / Assembly
13	N	Viktig informasjon
15		Betjening av computeren
25		Justering av løpebåndet
26		Rengjøring og vedlikehold
27		Reklamasjonsvilkår
28		Kontaktinformasjon
29	S	Viktig information
31		Betjåning av datorn
40		Justering av løpmattan
41		Rengöring och underhåll
42		Reklamationsvillkor
43		Kontaktinformation
44	GB	Important information
46		Belt adjustment
47		Cleaning and maintainance
48		Warranty regulations
49		Conatct information

HTR+HRC



Incline frame set (old)



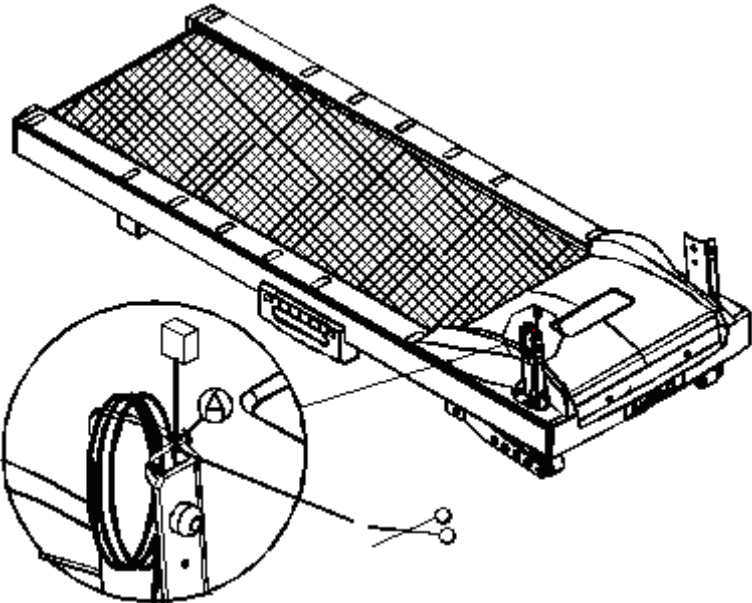
Del nr. / Part no.	Beskrivelse / Beskrivning / Description	Ant. / Qty.
1	Display HRC+HTR	1
2	Display bottom	1
3	safety key set	1
4	Keypad set	1
5	Hand touch heart rate wire - R	1
6	Wires - display to keyboard	1
7	Wires-HTR left side	1
8	HTR handlebar	1
9	pedestal cap	2
10	Keyboard bottom	1
11	Display-to-pedestal-wire wire	1
12	display support frame	1
13	pedestal/display clip	2
14	Rectangular cap	2
15	Pedestal tube cover	2
16	CABLE CLIP	1
17	HANDRAIL CAP	2
18	cup holder	1
19	Handrail hole cover	2
20	Display-to-fan-board wire	1
21	fan circuit board	1
22	Upright post (L)	1
23	Transformer 110v	1
24	Inductor	1
25	Drive board	1
26	Wire- Optical switch	1
27	optical switch	1
28	Optic sensor bracket	1
29	DC motor	1
30	Tachometer wheel-flat type	1
31	Drive belt (Polly V)	1
32	MOTOR ADJUSTMENT BRACKET	1
33	Incline motor pin set	1
34	incline motor set	1
35	Switch-to-drive-board wire	1
36	Switch set	1
37	cushion-adjust clear cover	2
38	cushion-adjust cover, left	1
39	Cushion-adjust axle cap	2
40	cushion-adjust gear	2
41	cushion-adjust left cam	1
42	INCLINE FRAME SET PIN	2
43	Incline frame set	1

44	front wheel set	2
45	INCLINE SET PIN	1
46	Cushion-adjust axle	1
47	Cushion-adjust mechanism set	1
48	Incline stopper	1
49		2
50	Cushion-adjust axle bracket	1
51	Pin	2
52	Dust filter	1
53	Cushion-adjust motor	1
54	Cushion-motor-to-drive-brd wire	1
55	Cushion-adjust right cam	1
56	Staging platform (Landing strip)	2
57	Landing strip hole cover	10
58	Left end cap	1
59	Right end cap	1
60	LEVELER NUT	2
61	Leveller foot	2
62	Running belt	1
63	Rear roller	1
64	cushion track	2
65	Cushion bracket	2
66	Front cushion block	2
67	Frame	1
68	POWER CORD - EUROPE	1
69	HOLDER	1
70	POWER CORD CONNECTOR	1
71	POWER SWITCH	1
72	Upright post (R)	1
73	Fuse - 10A - 220V	1
74	Fuse holder	1
75	Power-switch to fuse-holder wire, 220V	1
76	Landing strip cushion	8
77	Front roller	1
78	deck bushing and bolt, front	2
79	Running deck	1
80	ruler	2
81	deck support plate	4
82	Deck bushing and bolt, rear	2
83	Rear cushion block	2
84	support tube	2
85	cushion spring	2
86	spring guide	4
87	Motor left cover	1
88	Cable - drive board to right pedestal	1

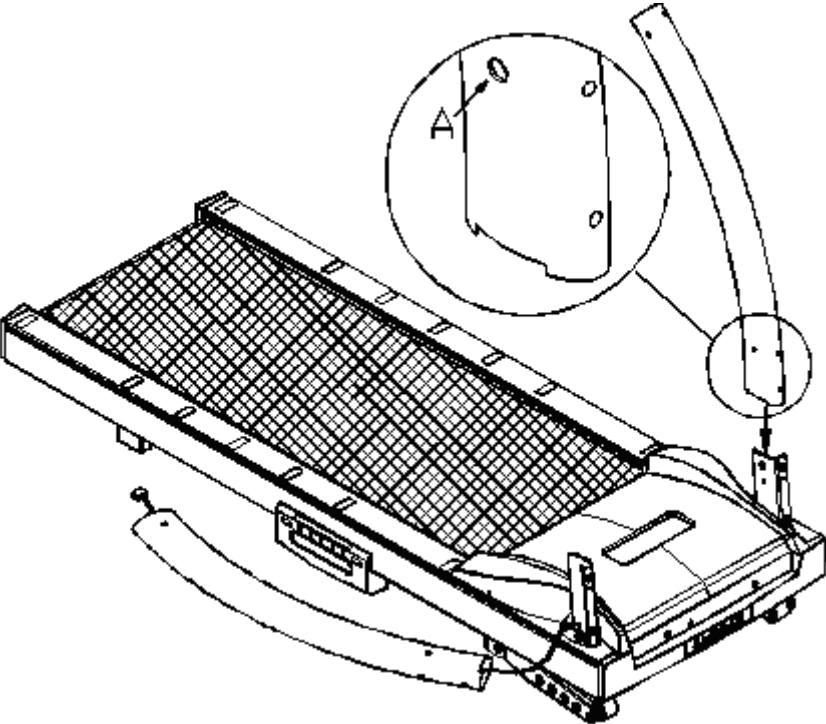
89	Motor front cover	1
90	Motor cover	1
91	Right-side plate of motor cover	1
92	Fan upper seat	1
93	Fan lower seat	1
94	fan set fixture	1
95	Wind guide	1
96	DC fan	1
97	wire from fan circuit board to fan	1
98	Cable - filter to drive board 220V	1
99	EMI filter	1
100	TELEMETRY HEART RATE TRANSMITTER	1
101	Heart rate receiver board	1
102	Wires-HTR grips to HTR board	1
103	HTR-C board	1
104	Wires-HTR board to display	1
105	Connector ring for C531R	2
106	Long handlebar connector ring	2
107	left long handlebar	1
108	handlebar isolator	2
109	Long handlebar cap	2
110	right long handlebar	1
111	Cushion-adjust cover, right	1
112	TRANSPORT WHEEL	2
113	TRANSPORT WHEEL AXLE	2
114	CAP	1
115	Finger shield	2
116	MUSHROOM TOP PHILLIPS SCREW M4*L14	4
117	Manual for deck	1

MONTERING / ASSEMBLY

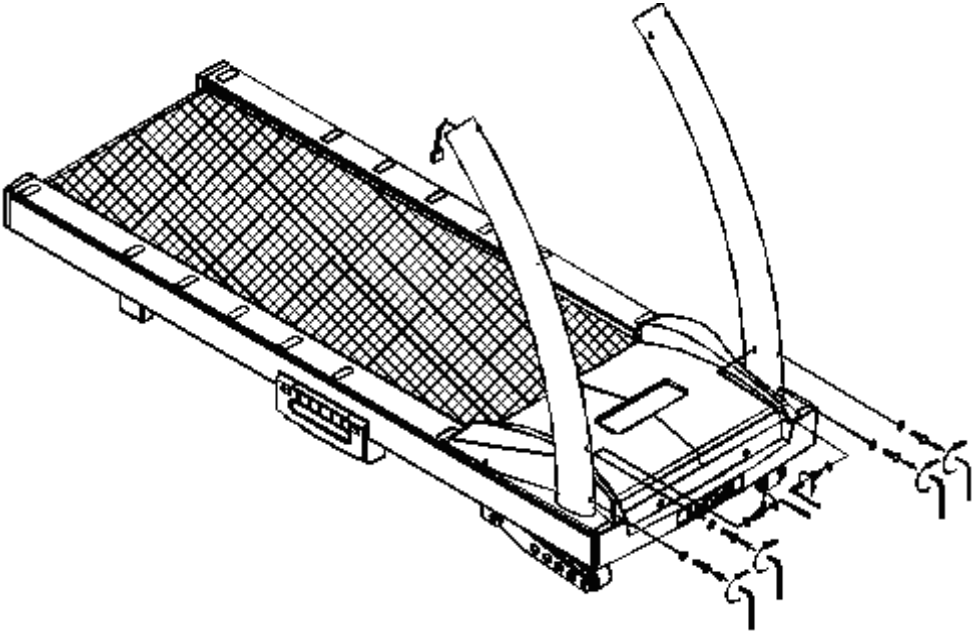
Step 1



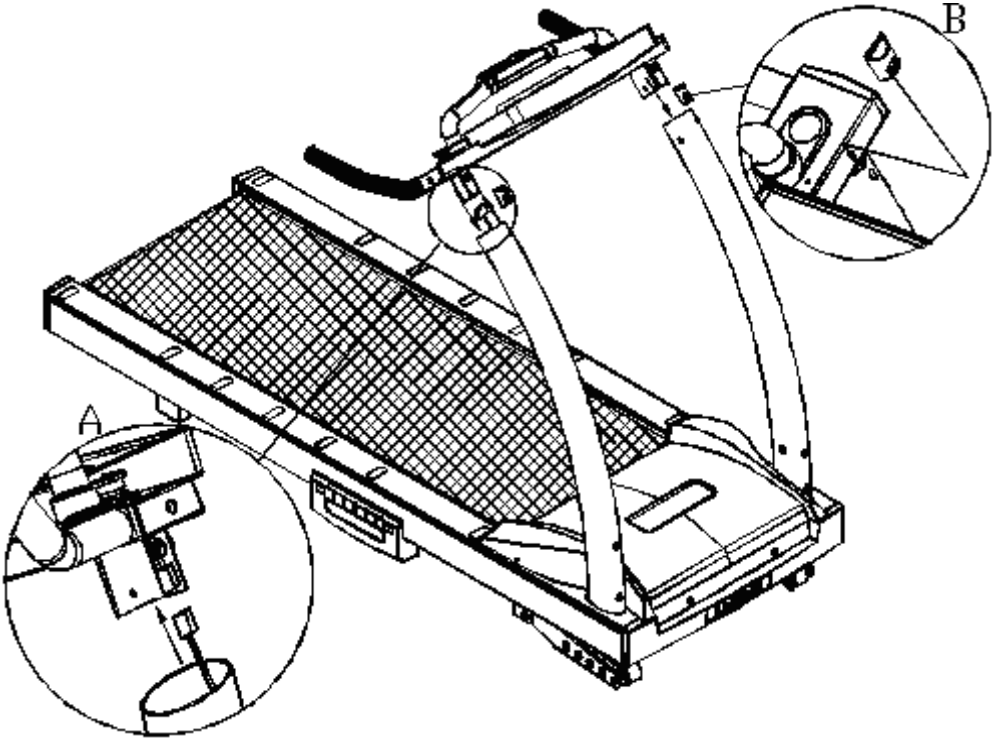
Step 2



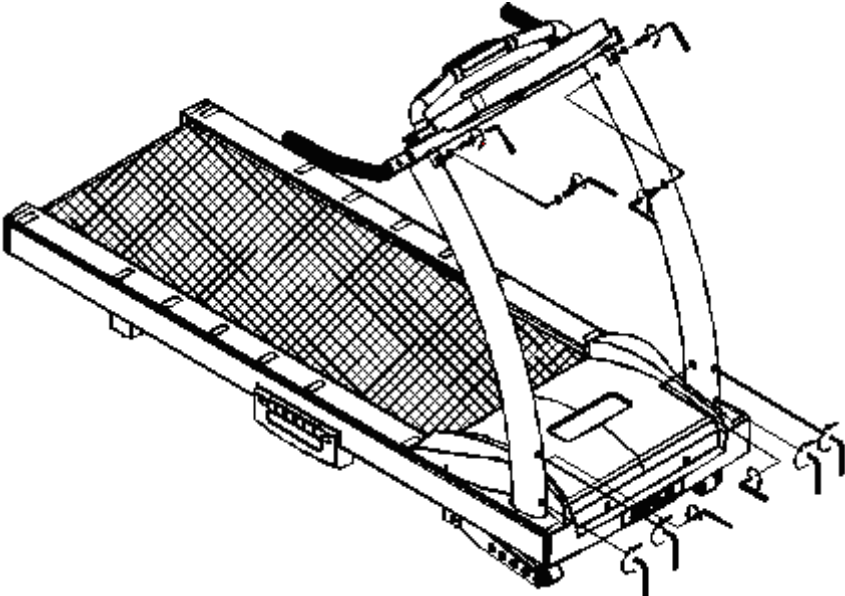
Step 3



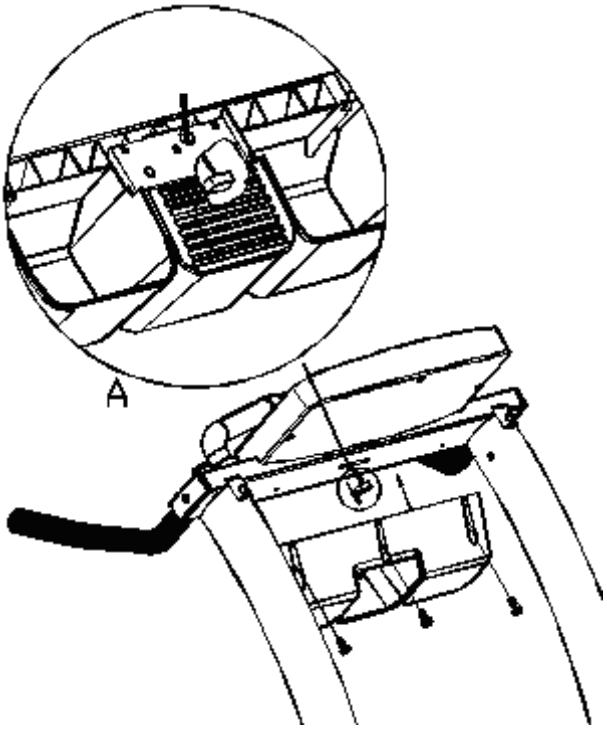
Step 4



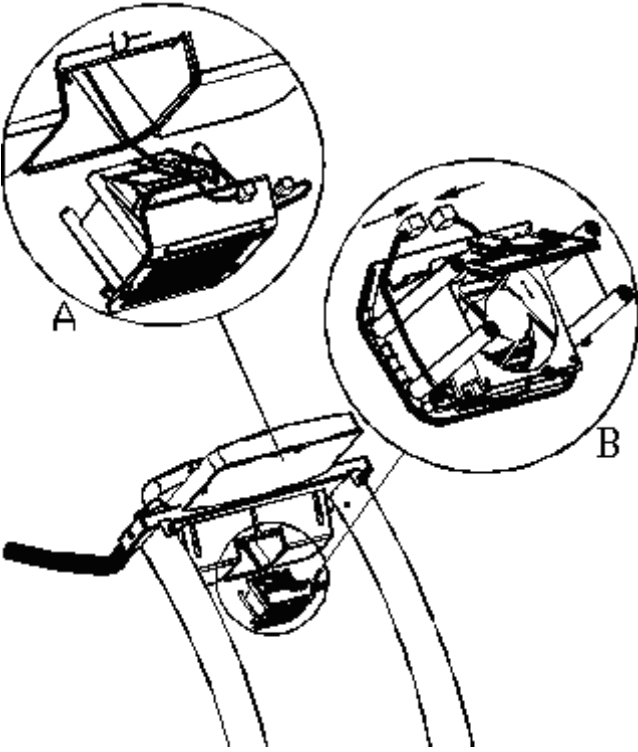
Step 5



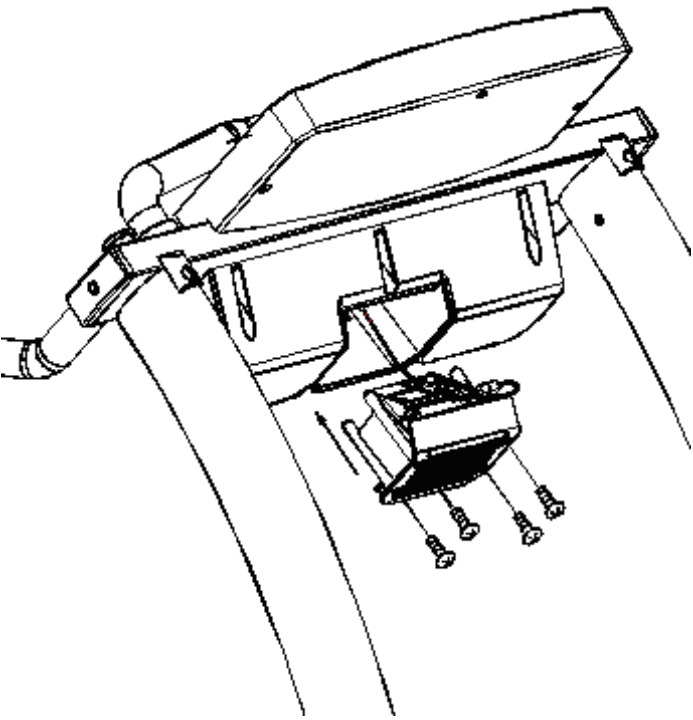
Step 6



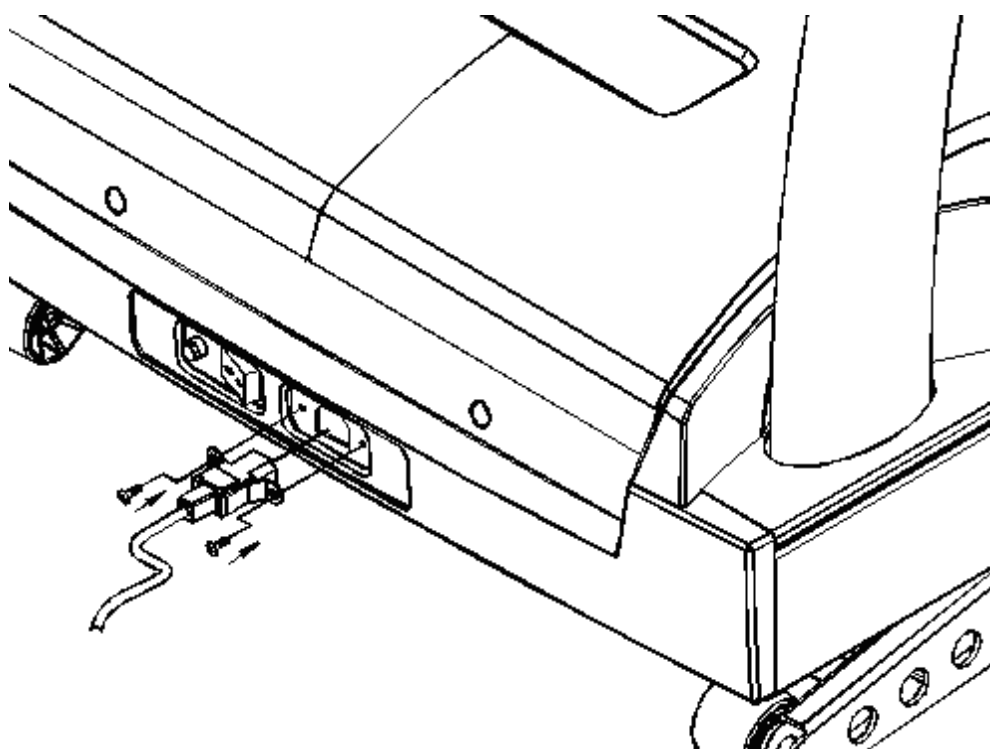
Step 7



Step 8

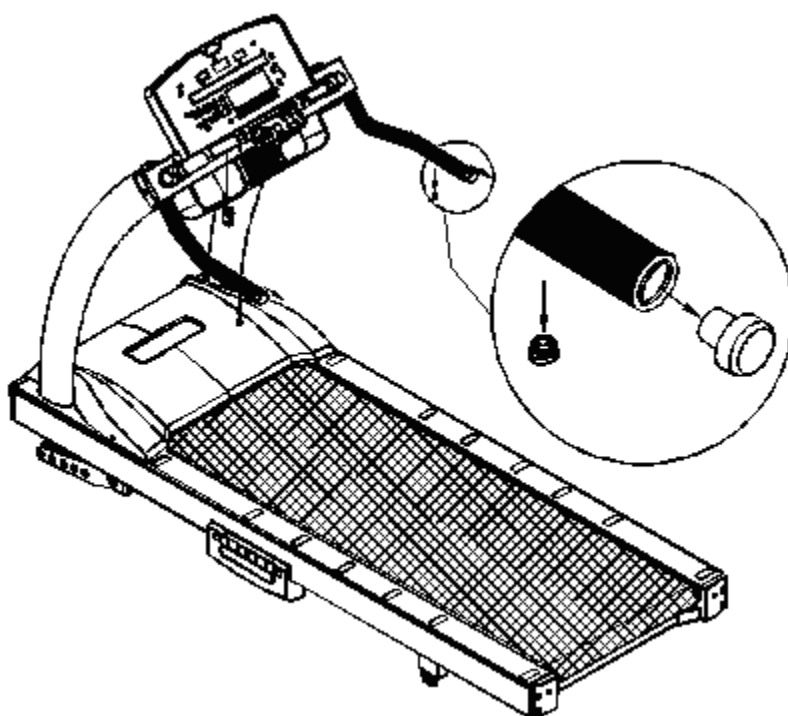


Step 9

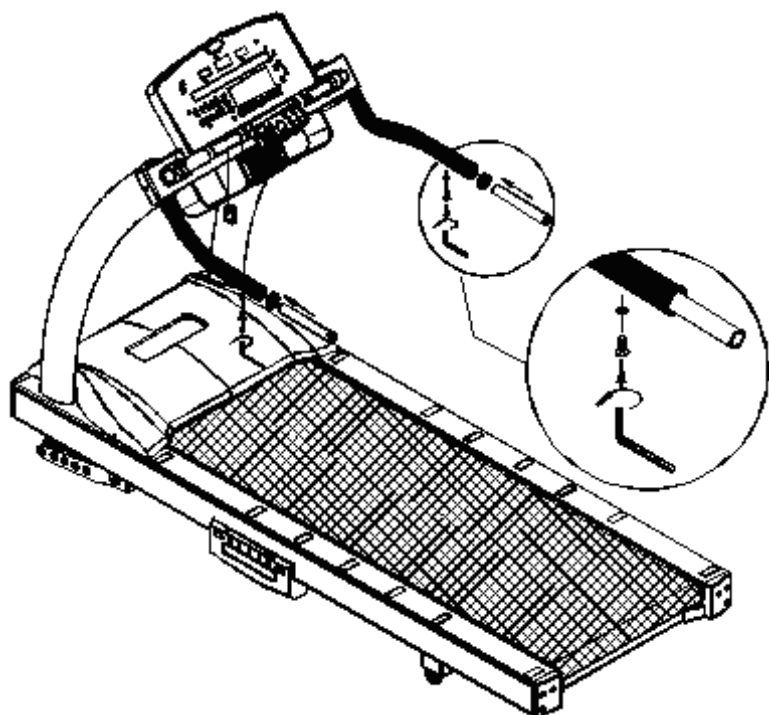


Step 10

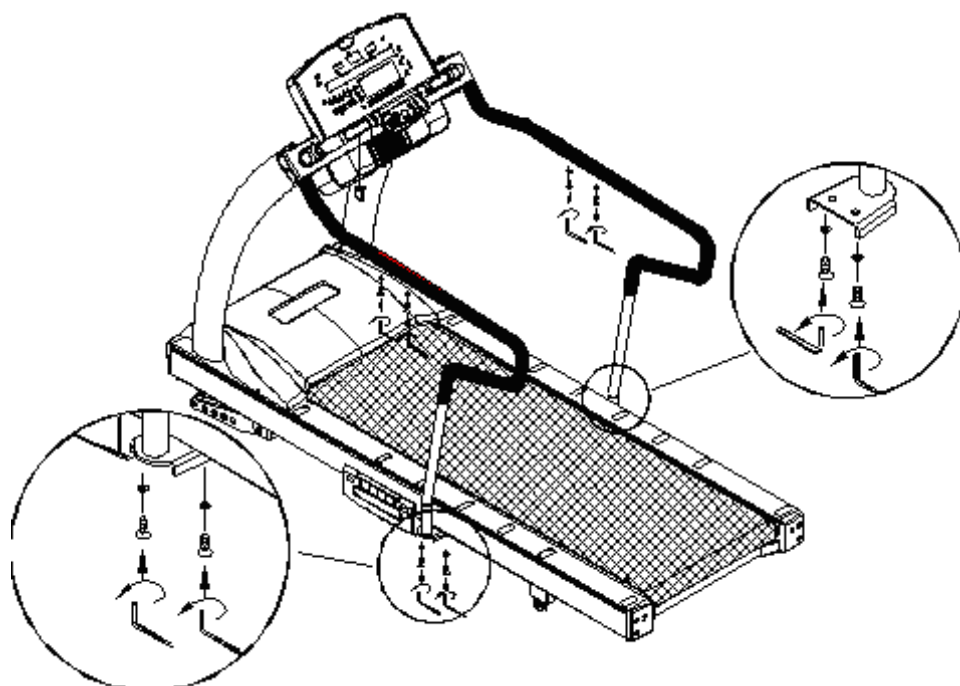
(Tilleggsutstyr / Tilleggsutrustning / Option)



Step 11
(Tilleggsutstyr / Tilleggsutrustning / Option)



Step 12
(Tilleggsutstyr / Tilleggsutrustning / Option)



VIKTIG INFORMASJON

ADVARSEL: For å unngå brann, elektrisk støt eller annen personskade, 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 treningsapparatet er hjemmetrening.

Tredemøllen skal kun brukes som beskrevet i denne bruksanvisningen.

Under montering; sørg for at alle skruer og muttere sitter på rett plass og at de entrer skikkelig, før du begynner å stramme noen av dem.

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.

Plasser tredemøllen på et plant underlag, med 2m. klaring bak.

Tredemøllen må ikke brukes utendørs, eller i rom med unormalt høy luftfuktighet. Det er ikke anbefalt å bruke tredemøllen i garasje, carport eller på overbygget terrasse.

Sørg for at du kun kobler tredemøllen til jordede strømuttak.

Det anbefales å benytte en underlagsmatte, for å eliminere sjansene for at gulv eller gulvbelegg tar skade i.f.m. bruk av tredemøllen.

Tredemøllen skal oppbevares tørt og frostfritt. Displayet bør aldri utsettes for direkte sollys.

Før hver bruk; påse at alle skruer og muttere er godt strammet til. Dersom det oppdages løse eller defekte deler; sørg for at ingen benytter seg av tredemøllen før den er i tilfredsstillende stand igjen.

Undersøk båndet nøye før bruk, og forsikre deg om at alle komponenter er i orden.

For din egen sikkerhet, fest alltid sikkerhetsnøkkelens line til klærne/kroppen når du trener. Om du skulle være uheldig og falle, vil nøkkelen løsne og kutte strømmen til tredemøllen.

Tredemøllen skal kun benyttes av en person av gangen.

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.

Ikke bruk løse klær som kan sette seg fast i drivverket. Bruk egnede sko, og pass på at de er helt rene.

Stå ikke på båndet når du starter tredemøllen.

Barn må ikke benytte tredemøllen uten tilsyn, og bør heller ikke være i nærheten når tredemøllen er i bruk av andre.

Tredemøllen bør ikke benyttes av personer med vekt over 135 kg.

Stikk aldri gjenstander inn i tredemøllen.

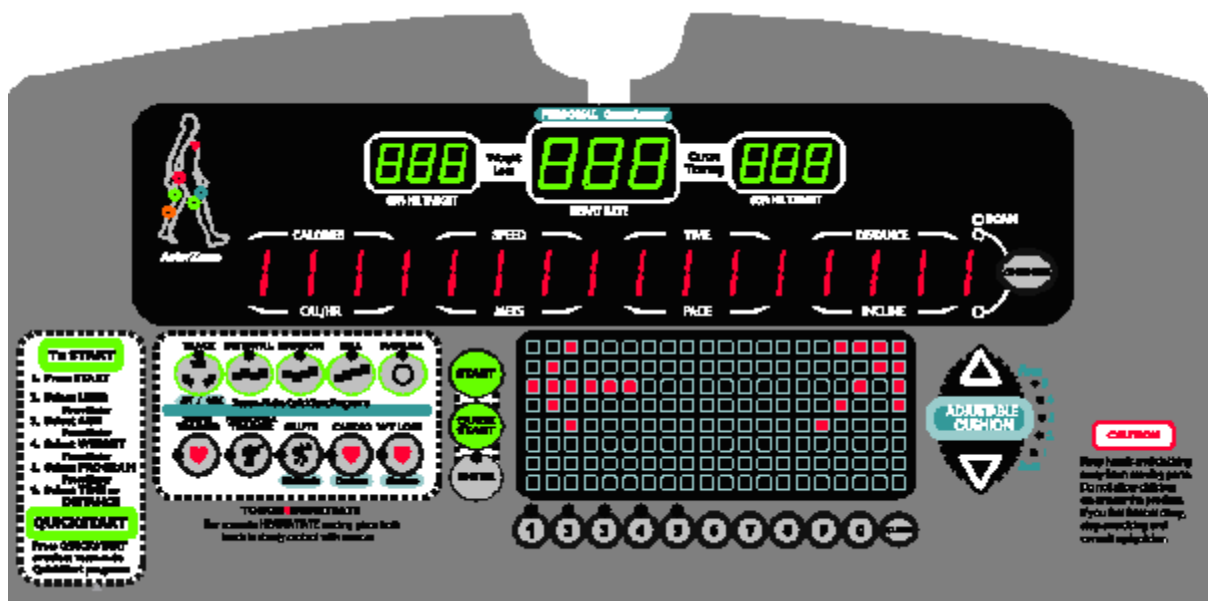
Gå aldri fra tredemøllen mens den går.

Tredemøllen bør ikke brukes i.f.m. medisinsk eller fysikalsk behandling, med mindre det er spesielt anbefalt av lege eller fysioterapeut.

Les instruksene bakerst i brukerveiledningen vedr. rengjøring og vedlikehold nøye. Å følge disse instruksene kan være avgjørende for den totale livslengden for både enkeltkomponenter og selve tredemøllen i sin helhet.

Det tas forbehold om trykkfeil i manualen.

MONITOR



SKJERMFUNKSJONER

Kardioveileder

Kardioveilederen er et treningsverktøy som fokuserer på hjerterytme. For å benytte deg av dette verktøyet, må du taste inn din alder for at monitoren skal regne ut dine optimale treningssoner. Skjermen i midten viser inneværende hjerterytme når du benytter deg av et pulsbelte.

Informasjonsvindu

ENGELSK	NORSK	BESKRIVELSE
SPEED	HASTIGHET	0.1 til 12.0 mph eller 0.2 til 20.0 km/t med en økning på 0.1 pr steg
INCLINE	STIGNING	0 til 15% med en økning på 5% pr steg
TIME	TIDTAGER	0:00 til 99:59
DISTANCE	DISTANSE	0.01 til 9999 km eller engelsk mil
CALORIES	KALORITELLER	Teller et omtrentlig antall kalorier du forbrenner
CAL/HR	KALORIER PR TIME	Teller omtrentlig kalorier du forbrenner pr time
METS	METABOLISK F/BRENNINGS-RATE	0.00 til 99.0
PACE	TEMPO	Minutt pr kilometer eller mile vises når hastigheten forandres

ActivZone

ActivZone er et verktøy som viser deg hvilke deler av kroppen din som blir trent under forskjellig hastighet og stigning,.

Tilgjengelige programmer

ENGELSK	NORSK
MANUAL	MANUELL
HILL	BAKKE
RANDOM	TILFELDIG
INTERVAL	INTERVALLTRENING
GLUTE	SETEMUSKEL
ZONE TRAINER	SONETRENER
CARDIO	KARDIO
WT LOSS	VEKTTAP
TRACK	BANE
PERSONAL TRAINER	PERSONLIG TRENER

Tastatur (0 – 9)

Tastaturet kan benyttes for å skrive inn informasjon når du programmerer.

Punktmatrise

Punktmatriseskjermen viser treningsprofiler og informasjon.

Justerbar støtdemper

Denne funksjonen justerer støtdemperen på plattformen. Det er fem forskjellige innstilligner som varierer fra *hard* til *myk*.

KNAPPER**START**

Trykk START når du ønsker å taste inn informasjon før du begynner å trene.

QUICK START (Hurtigstart)

Ved å trykke på QUICK START vil du kunne begynne å trene umiddelbart uten at du må taste inn informasjon om USER (Bruker), AGE (Alder), WEIGHT (Vekt) og PROGRAM (Programmer). Tidtager og distanseteller vil telle opp fra 0:00.

ENTER (Bekreft)

Etter at du har tastet inn eller valgt informasjon, trykker du ENTER for å bekrefte dette valget.

INTERVAL (Intervall)

Velger utvalgte trenings- og hvileperioder. Dette programmet kontrollerer også tidtakning, stigning og hastighet pr periode.

RANDOM (Tilfeldig)

Ved å trykke på denne knappen, vil monitoren selv lage en bane til deg. Fortsett å trykke denne knappen til du finner en bane som passer for deg.

HILL (Bakke)

Det er tre forskjellige programmer som simulerer et bakkelandskap.

MANUAL (Manuell modus)

Trykk denne knappen for å starte å trene i manuell modus hvor du selv kontrollerer hastighet og stigning.

GLUTE (Setemuskel)

Dette programmet er utviklet for å trene setemusklene. Dette er stigningsbaserte øvelser som varer i henholdsvis 30 og 45 minutter.

ZONE TRAINER (Sonetrener)

Dersom du trener i et annet program og ønsker å holde spesiell hjerterytme, kan du trykke ZONE TRAINER for å skifte programmet til et hjerterytmeprogram. Stigning på løpebåndet vil nå justeres automatisk for å holde hjerterytmen din på det nivået du har valgt.

PERSONAL TRAINER (Personlig trener)

Velg periode på 1, 2 eller 3 måneder, treningsøkter pr uke, og varighet pr treningsøkt mens dette programmet vil følge med på din utvikling.

CARDIO (Kardio)

Dette programmet fokuserer på den øvre delen av den kardiovaskulære skalaen, og optimaliserer hjerterytmen din for kardiotrening.

WT LOSS (Vekttap)

Dette programmet fokuserer på den nedre delen av den kardiovaskulære skalaen, og optimaliserer hjerterytmen din for vekttapstrening.

TASTATUR (0 – 9)

Tastaturet kan benyttes for å skrive inn informasjon når du programmerer.

CLEAR (Blanke ut)

Denne knappen kan slette informasjon du har tastet inn.

FIRM (Hard)

Denne knappen vil programmere støtdemperen til å være så hard som mulig.

SOFT (Myk)

Denne knappen vil programmere støtdemperen til å være så myk som mulig.

FAN (Vifte)

Viften har tre forskjellige styrker.

INCLINE UP/DOWN (Stigning opp/ned)

Trykk disse knappene for å øke eller minke stigningen på platformen med 5% pr steg. Stigningsskalaen er mellom 0% og 15%. Disse knappene kan også benyttes for å stille inn informasjon når du programmerer.

SPEED UP/DOWN (Hastighet opp/ned)

Trykk disse knappene for å øke eller senke hastigheten på løpebåndet. Hastighetsskalaen ligger mellom 0,2 km/t og 20 km/t (1 mph og 12 mph). SPEED UP har også samme funksjon som QUICK START.

STOP/RESET (Stopp/nullstill)

- a) Trykk denne knappen en gang for å stanse tredemøllen og sette konsollet i pausemodus. Brukeren kan gjenoppta treningen ved å trykke SPEED UP.
- b) Dersom monitoren ikke mottar signaler eller registrerer noen aktivitet på to minutter, vil den nullstille seg.
- c) Dersom du trykker og holder knappen inne, vil skjermen nullstilles til den viser SPORTSART – TR33

SIKKERHETSNØKKEL

- 1) Du kan kun bruke tredemøllen mens nøkkelen er koblet til apparatet. Dette er en forholdsregel for at tredemøllen skal stanse dersom brukeren mister balansen og faller.
- 2) Dersom nøkkelen ikke er koblet til, vil beskjeden SAFETY KEY dukke opp på skjermen. Tredemøllen vil ikke kunne brukes uten denne nøkkelen.

BRUK AV TR33

QUICK START (Hurtigstart) og TOUCH-N-GO (Hurtigstartsprogrammer)

A. QUICK START:

Dersom du velger QUICK START (eller SPEED UP), vil tredemøllen ta utgangspunkt i en brukervekt på standard 150lb, og alder på standard 35 år. Dersom du ønsker nøyaktig data for kaloriforbrenning, hjerterytme (kalkulert utifra brukerens alder) og opparbeide deg samlet brukertid, distanse og kaloriforbrenning, trykker du først USER og deretter QUICKSTART.

1. Trykk QUICKSTART eller SPEED UP. Skjermen vil vise beskjeden "TREAD STARTING". Tredemøllen vil nå begynne å bevege seg i 0.1mph, og du kan deretter justere hastigheten utifra hva som passer deg.
2. Du kan når som helst skifte program ved å trykke på TOUCH-N-GO eller ZONE TRAINER.

B. TOUCH-N-GO

1. Trykk TOUCH-N-GO for å starte et nytt program umiddelbart. Tredemøllen vil begynne å bevege seg i 0.1mph, og du kan deretter justere hastigheten utifra hva som passer deg.
2. Du kan når som helst skifte program ved å trykke på TOUCH-N-GO eller ZONE TRAINER.

BRUKERVALG

USER (Bruker) lar deg å lagre informasjon fra hver treningsøkt. Denne informasjonen samles opp i computeren, og vises hver gang du identifiserer deg som den brukeren før du påbegynner en treningsøkt. Informasjon som vil vises er total tidtakning, distanse og forbrente kalorier.

1. Når du skriver inn din alder og vekt, trenger du ikke lenger oppgi denne informasjonen hver gang du påbegynner en ny treningsøkt. Du trenger bare å velge hvilken bruker du er før du kan velge program.

A) Velg USER:

Det er fire USER-verktøy.

Etter at du trykker START, vil den siste brukte USER-profilen automatisk bli valgt, og samlet informasjon vil bli vist på skjermen:

CALORIES				SPEED				TIME				DISTANCE			
1	0	2	0					3	9:	5	9	1	9.	9	9

B) Trykk INCLINE UP (Stigning Opp) og INCLINE DOWN (STIGNING NED) eller trykk knapper 1 ~ 4 på tastaturet for å velge USER. Trykk ENTER for å bekrefte.

2. Skriv inn ditt personlige ID.
Du kan selv velge ditt personlige ID, med opptil 11 tegn.

A) Når ønsket USER ID vises på skjermen, trykk CHANGE og hold denne knappen nede i tre sekunder. Dette vil åpne en skjerm hvor du kan skrive inn personlige data. Skjermen vil vise beskjeden "PRESS INCLINE UP/DN TO INPUT NAME, PRESS ENTER."

B) Trykk INCLINE UP/DOWN for å velge bokstaven eller tallet du ønsker, og trykk ENTER. Velg deretter neste bokstav/tall på samme måte til du har skrevet inn ditt personlige USER ID. Når du har valgt siste bokstav/tall, trykk og hold ENTER inne i tre sekunder, for å avslutte prosessen.

C) Ønsker du å forandre eller slette brukernavnet, velger du den aktuelle brukeren, og holder CHANGE inne i tre sekunder. Ønsker du å forandre brukernavnet, bruker du samme prosess som beskrevet i B). Ønsker du å fjerne brukernavnet, trykk og hold CLEAR inne i tre sekunder. USER ID vil nå nullstille seg til det opprinnelige brukernummeret (1 – 4).

Ønsker du å fjerne samlet brukerinformasjon, gå til den aktuelle brukeren, og dens samlede data. Trykk og hold CLEAR i tre sekunder for å fjerne all data.

AGE/WEIGHT (Alder/Vekt).

- 1) **ALDER:** Trykk INCLINE UP/DOWN eller benytt deg av tastaturet for å skrive inn din alder. Trykk ENTER for å bekrefte. Dette vil hjelpe computeren til å regne ut hva slags hjerterytme du bør ha under forskjellige treningsøker.
- 2) **VEKT:** Trykk INCLINE UP/DOWN eller benytt deg av tastaturet for å skrive inn din vekt. Trykk ENTER for å bekrefte. Denne informasjonen vil hjelpe computeren til å regne ut omtrentlig kaloriforbrenning.

PROGRAMOPPSETT

Velg PROGRAM, og trykk ENTER for å bekrefte. Du kan så velge tidtakning eller distanse. Tidtakning (TIME) er representert ved nummeret 1, og distanse (DISTANCE) er representert ved nummeret 2. Velg 1 eller 2, og skriv så inn ønsket tidtakning eller distanse ved å trykke INCLINE UP/DOWN eller ved å benytte deg av tastaturet.

Merk: INTERVAL, WT LOSS, CARDIO, GLUTE og PERSONAL TRAINER er programmer som baserer seg på tid istedet for distanse. Dersom du trener i et av disse programmene, trenger du kun å skrive inn ønsket tidtakning.

START TRENINGSØKTEN

Når du har valgt program, kan du trykke SPEED UP for å begynne treningsøkten.

Du kan forandre program når som helst under treningsøkten uten å forandre tidtakning eller distanse.

NEDTRAPPING

Når du har gjennomført et program, vil monitoren vise samlet data for din treningsøkt. Deretter vil tredemøllen automatisk gå inn i et program for COOL DOWN (nedtrapping). Hastigheten vil gradvis senkes til 2.5mph, og stigningen vil gradvis senkes til 0%.

INFORMASJON OM PROGRAMMER

1. QUICK START

Ved å trykke på QUICK START vil du kunne begynne å trene umiddelbart uten at du må taste inn informasjon om USER (Bruker), AGE (Alder), WEIGHT (Vekt) og PROGRAM (Programmer). Skjermen vil vise beskjeden "TREAD STARTING", og punktmatriseskjermen vil telle ned fra 3 til 0 før løpebåndet begynner. Tidtager vil nå telle opp fra 0:00. Trykk SPEED UP eller SPEED DOWN for å øke eller senke hastigheten.

2. MANUAL

Det manuelle programmet lar brukeren selv bestemme hastighet og stigning.

3. HILL

Det er tre forskjellige HILL-programmer som tilbyr forskjellig intensitet.

4. RANDOM

Dette programmet kan skape en tilfeldig bane, og mulighetene er uendelige. Trykk knappen gjentatte ganger til du finner en bane som passer for deg.

5. INTERVAL

Intervalltrening baserer seg på trenings- og hvileperioder. Tidtakning, stigning og hastighet kan variere. Standardinnstilling er 1:1 – ett minutt hvile med 2% stigning, og ett minutt trening med 4% stigning. Disse verdiene kan forandres når som helst under treningsøkten.

Når du åpner intervallprogrammet, vil skjermen først be deg om å skrive inn ønsket treningsvarighet.

- a. Velg REST (Hvile). Følg instruksjonene på skjermen for å skrive inn informasjon om tidtakning (TIME), stigning (INCLINE) og hastighet (SPEED). Trykk INCLINE UP/DOWN eller benytt deg av tastaturet for å skrive inn informasjonen din. Trykk ENTER for å bekrefte valget ditt.
- b. Velg WORK (Trening). Følg instruksjonene på skjermen for å skrive inn informasjon om tidtakning (TIME), stigning (INCLINE) og hastighet (SPEED). Trykk INCLINE UP/DOWN eller benytt deg av tastaturet for å skrive inn informasjonen din. Trykk ENTER for å bekrefte valget ditt.
- c. Trykk SPEED UP for å påbegynne treningsøkten.
- d. Du kan forandre hastighet og stigning når som helst.
- e. Monitoren vil si ifra når hvileperioden er over, og treneperioden påbegynnes.

6. TRACK

Det er tre forskjellige programmer for TRACK (Bane). TRACK er ideelt for både gange og løping. Dersom du ønsker spesifikke treningsdistanser, finnes det baner på både 5 km og 10 km. Trykk knappen flere ganger til du finner ønsket bane.

7. WT LOSS (Vekttap) og CARDIO (Kardio)

Brukeren må skrive inn alder, og benytte seg av et pulsbelte for at disse programmene skal virke riktig.

Formel for utregning av nedre og øvre skala for hjerterytme:

$$\begin{aligned} \text{Vekttap} &= (220 - \text{Alder}) \times 0,65 \\ \text{Kardio} &= (220 - \text{Alder}) \times 0,8 \end{aligned}$$

Programmene vil selv styre hastighet og stigning for å holde hjerterytmen din nærmest mulig målverdien.

8. GLUTE (Setemuskel)

Dette programmet er utviklet for å trene setemusklene. Trykk knappen for å velge mellom stigningsbaserte programmer på 30 og 45 minutters varighet.

9. PERSONAL TRAINER (Personlig trener)

Dette motivasjonsbaserte programmet lar brukeren velge en treningsperiode hvor computeren vil fungere som en personlig trener. Du kan velge en varighet på 1 måned, 2 måneder eller tre måneder, og du kan hele tiden følge med på din egen utvikling, og se samlet data.

Når du velger dette programmet, kan du velge mellom følgende:

A. Dersom dette er første gang du benytter deg av programmet, vil computeren lede deg gjennom programmeringsprosessen.

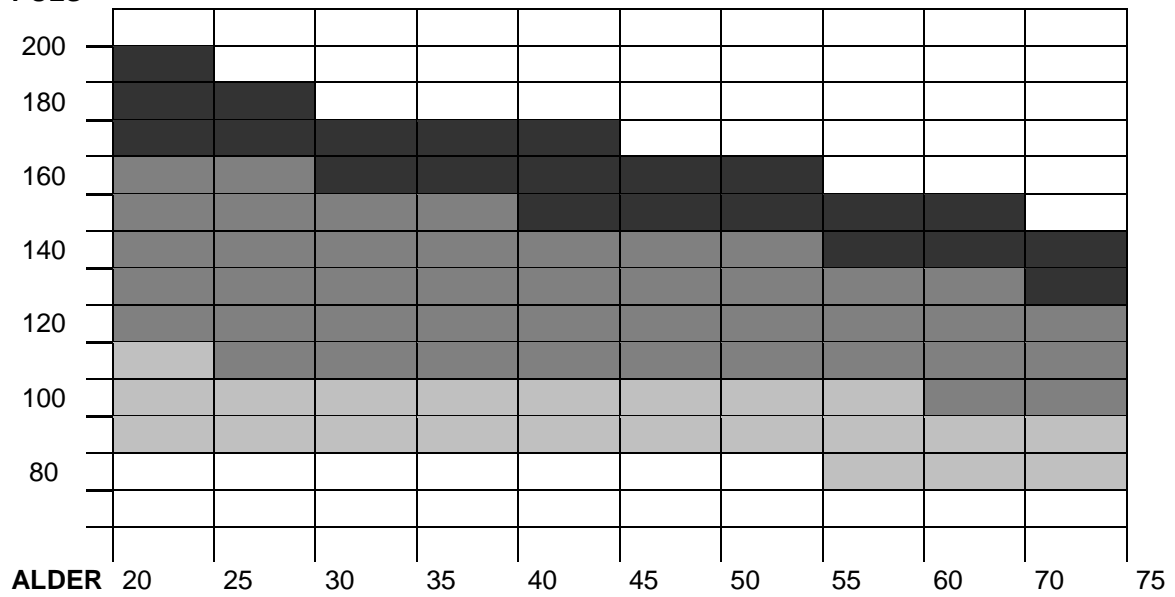
B. Dersom du allerede har påbegynt programmet, vil du bli bedt om å holde oversikt over din utvikling ved å trykke 1 på tastaturet; endre det eksisterende programmet ved å trykke 2; eller fortsette det eksisterende programmet og begynne å trene ved å trykke SPEED UP.

10. VELGE MELLOM METRISKE ELLER AMERIKANSKE MÅLEENHETER

Når skjermen viser produktnavnet (SPORTSART TR33) kan du trykke og holde CHANGE i tre sekunder. Trykk deretter INCLINE UP/DOWN for å velge ønsket måleenhet.

PULSTRENING

PULS



- =

HØY INTENSITET:
 Anaerob intervalltrening

- =

MIDDELS INTENSITET:
 Økt kondisjon og oksygenopptak

- =

LAV INTENSITET:
 Lange økter for maks. fettforbrenning.

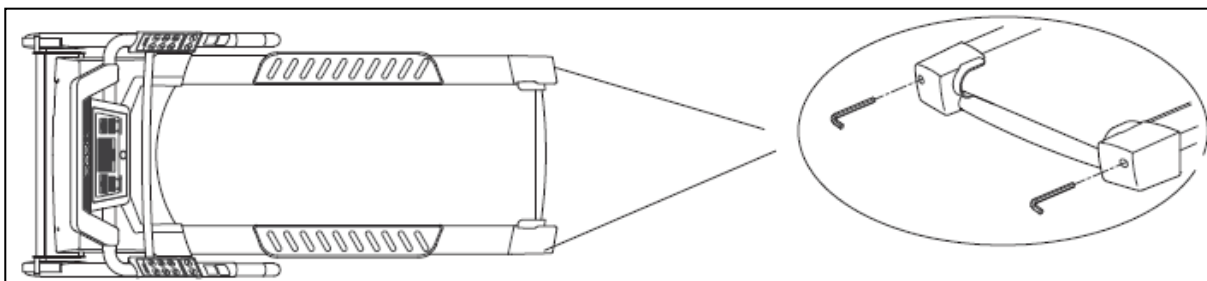
JUSTERING AV LØPEBÅNDET

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 valselager!



Illustrasjonstegning:

Høyre og venstre justeringsskrue er plassert bakerst på tredemøllen.

RENGJØRING

Rutinemessig renhold vil bidra til at levetiden på apparatet forlenges.

VIKTIG

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

VIKTIG

Bruk aldri slipemidler eller løsemidler for å rengjøre tredemøllen.

SMØRING AV LØPEPLATEN

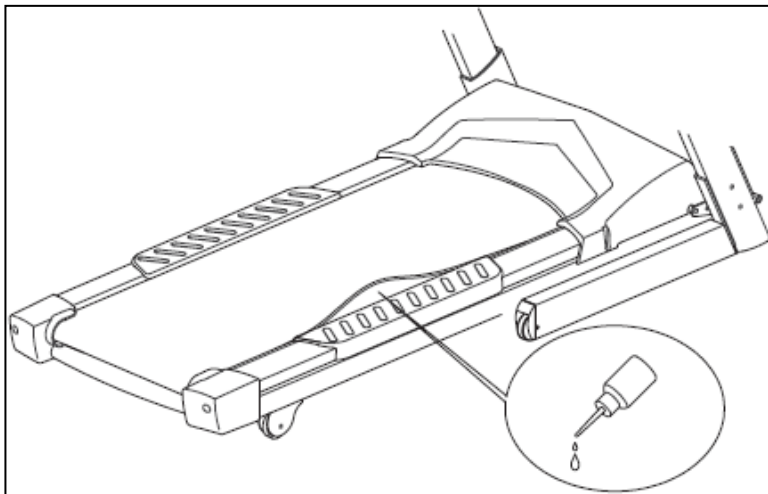
Løpebåndet kommer ferdig smurt og justert fra fabrikken. Allikevel bør løpeplaten holdes under oppsyn for å fjerne støv og smuss ved behov. Tredemøllen skal normalt ikke behøve å smøres i.l.a. de første 250 brukstimer. Etter dette smøres løpeplaten ved behov. Behovet avhenger av en rekke faktorer som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

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.

Retningslinjer for reklamasjonsbehandling Abilicaprodukter

Reklamasjonsbestemmelsene omhandler produkter brukt til hjemmetrening. For bedriftsmarkedet finnes egen oversikt over garantibestemmelser for semi-proff utstyr.

Komponentene som trimutstyr er satt sammen av er i hovedsak delt inn i tre hovedgrupper; **Slitedeler**, **Andre utskiftbare komponenter** og **Konstruksjon/rammeverk**.

Med **Slitedeler** menes deler som man ved normal bruk vil måtte påregne og bytte ut med jevne mellomrom. Herunder sorterer deler som bremseklosser, trinser, vaiere, justeringsskruer kulelager, strikker, fjærer og lignende. Ifølge kjøpslov/forbrukerkjøpslov er det ingen lovfestet reklamasjonsrett på slike deler. Men vi gir ett års garanti på disse delene.

*NB. For at det skal være tillatt å markedsføre eller omtale kjøpsvilkår som en GARANTI, forutsetter det at de gir kjøper vesentlig bedre rettigheter enn det som følger av loven. Normal REKLAMASJONSRETT er **ulovlig** å omtale som GARANTI i salgs- eller markedsføringsmateriell.*

Med **Andre utskiftbare komponenter** menes alle andre løse deler som finnes på apparatene. Eksempler på slike deler kan være seteputer, polstringer, pedaler, treningscomputere og annen elektronikk. På denne typen deler gjelder den lovfestede reklamasjonsretten på to år, forutsatt at de ikke er utsatt for unormal ytre påvirkning.

Unntatt fra denne kategorien er motorer til tredemøller.

For alle tredemøllemotorer gjelder en fem års reklamasjonsrett, forutsatt at de ikke er utsatt for unormal ytre påvirkning eller unødvendig slitasje gjennom manglende vedlikehold.

Med **Konstruksjonsdeler / rammeverk** menes hovedbestanddelene i treningsapparatet, dvs. stålkonstruksjoner og tilhørende sveisesømmer.

For denne typen deler gjelder en fem års reklamasjonsrett, forutsatt at de ikke er utsatt for unormal ytre påvirkning.

Lengre garantier/livstidsgarantier på rammeverk vil evt. være spesifisert for hvert enkelt produkt.

VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

Om det skulle oppstå problemer av noe slag, ber vi dere kontakte Mylna servicesenter. Her sitter det konsulenter med spesiell kompetanse til å hjelpe deg med spørsmål rundt produktet, montering eller feil og mangler.

Du kan også se på hjemmesiden www.mylناسport.no/service. Her vil det ligge mye nyttig informasjon rundt produktene.

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

Kundeservice: 32 27 27 27 (Danmark +45 – 70 24 18 60)

Når du kontakter oss bør du ha denne brukerveiledningen tilgjengelig.

BESTILLING AV RESERVEDELER:

Kontakt eller skriv til:

Kundeservice: 32 27 27 27 (Danmark +45 – 70 24 18 60)

Mail: service@mylnاسport.no

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

- Modellnummeret på produktet.
- Navnet på produktet.
- Serienummeret på produktet.
- Nummeret på reservedelene (se deletegning og deleliste lengst frem i manualen)

VARNING: För att undvika brand, elstöt eller annan personskada, läs igenom de följande säkerhetsföreskrifterna innan du börjar använda löpbandet. Det är ägarens ansvar att alla som använder löpbandet har förstått innehåller i dessa säkerhetsföreskrifter.

Användningsområdet för detta träningsredskap är hemmaträning.

Löpbandet får endast användas enligt beskrivningen i denna bruksanvisning.

Vid montering: se till att alla skruvar och muttrar sitter på rätt plats och att de är ordentligt införda innan du börjar spänna dem.

Se till att el-kabeln inte kommer i klem under ramen eller i rörlige delar. Löpbandet får inte användas om el-kabeln er skadat på något sätt.

Placera träningsredskapet på ett plant underlag, med 2 m fritt utrymme bakom.

Träningsredskapet får inte användas utomhus eller i rum med onormalt hög luftfuktighet. Du rekommenderas inte att använda träningsredskapet i ett garage, en carport eller på en överbyggd terrass.

Träningsredskapet får endast anslutas till jordade eluttag.

Du rekommenderas att använda en underlagsmatta för att eliminera risken för att golv eller golvbeläggningen tar skada då träningsredskapets används.

Träningsredskapet ska förvaras torrt och frostfritt. Displayen bör aldrig utsättas för direkt solljus.

Före varje användningstillfälle: kontrollera att alla skruvar och muttrar är ordentligt åtdragna. Om du upptäcker lösa eller defekta delar: se till att ingen använder träningsredskapet förrän det befinner sig i tillfredsställande skick igen.

Undersök löpmattan noga före användning och kontrollera att alla komponenter är felfria.

För din egen säkerhets skull, fäst alltid säkerhetsnyckelns snöre vid kläderna/kroppen när du tränar. Om du skulle ha oturen att ramla, lossnar nyckeln och bryter strömmen till träningsredskapet.

Endast en person åt gången får använda träningsredskapet.

Undvik om möjligt långärmade tröjor eller långbyxor i polyester eller annat konstfiber under träning. De kan generera statisk elektricitet som kan skada träningsredskapets komponenter eller ge en obehaglig stöt vid kontakt med stålramen.

Använd inte löst sittande kläder som kan fastna i rörliga delar. Bär lämpliga och helt rena skor.

Stå inte på löpmattan när du startar löpbandet.

Barn får inte använda träningsredskapet utan tillsyn, och bör inte heller befinna sig i närheten när någon annan använder träningsredskapet.

Träningsredskapet bör inte användas av personer som väger över 135 kg.

Stoppa aldrig in föremål i löpbandet.

Lämna aldrig löpbandet medan det är igång

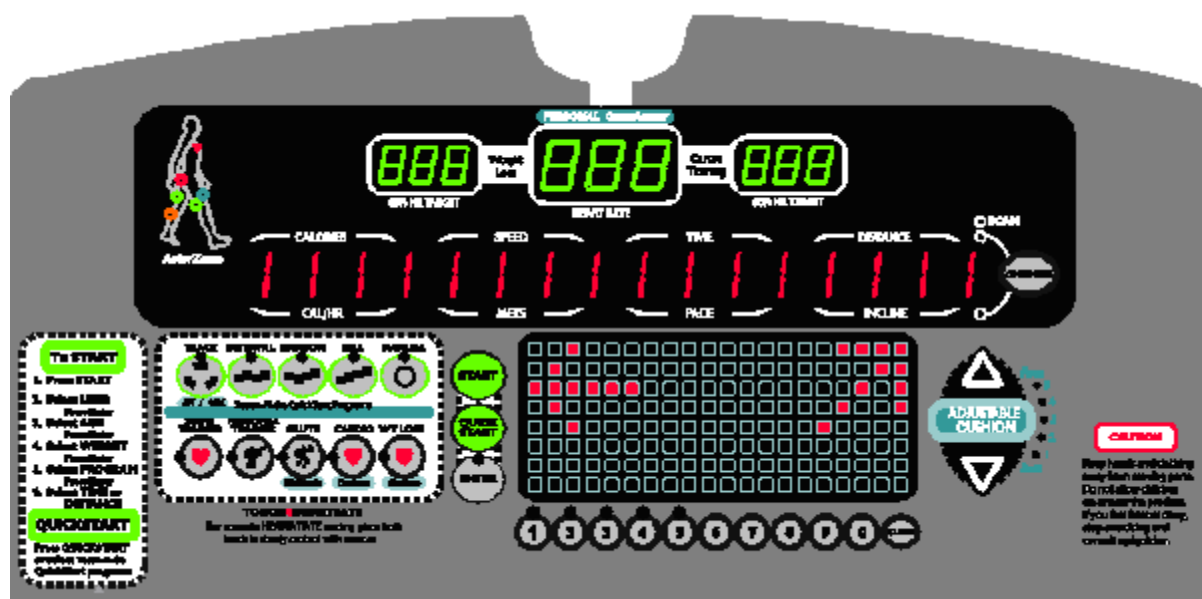
Träningsredskapet bör inte användas i samband med medicinsk eller fysiologisk behandling, såvida inte detta ordinerats specifikt av läkare eller fysioterapeut.

Läs noga igenom instruktionerna längst bak i bruksanvisningen angående rengöring och underhåll. Att följa dessa instruktioner kan vara avgörande för den totala livslängden för både enskilda komponenter och löpbandet i dess helhet.

Vi förbehåller oss eventuella tryckfel i bruksanvisningen.

DISPLAY

S



SKÄRMFUNKTIONER

Hjärtindikator

Hjärtindikatorn är ett träningsverktyg som fokuserar på hjärtrytm. För att kunna använda detta verktyg måste du knappa in din ålder så att displayen kan räkna ut dina optimala träningszoner. Skärmen i mitten visar din aktuella hjärtrytm när du använder ett pulsbälte.

Informationsfönster

ENGELSKA	SVENSKA	BESKRIVNING
SPEED	HASTIGHET	0,1 till 12,0 mph eller 0,2 till 20,0 km/t med en ökning på 0,1 per steg
INCLINE	LUTNING	0 till 15 % med en ökning på 5% per steg
TIME	TIDTAGARE	0:00 till 99:59
DISTANCE	DISTANS	0,01 till 9999 km eller engelska mil
CALORIES	KALORIRÄKNARE	Räknar ut det ungefärliga antal kalorier som du förbränner
CAL/HR	KALORIER PER TIMME METABOLISK	Räknar ut det ungefärliga antal kalorier som du förbränner per timme
METS	FÖRBRÄNNINGSHASTIG HET	0,00 till 99,0
PACE	TEMPO	Minut per kilometer eller mile visas när hastigheten ändras

ActivZone

ActivZone är ett verktyg som visar vilka delar av din kropp som du tränar med varierande hastighet och lutning.

Tillgängliga program

ENGELSKA	SVENSKA
MANUAL	MANUELLT LÄGE
HILL	BACKE
RANDOM	SLUMPMÄSSIG
INTERVAL	INTERVALLTRÄNING
GLUTE	SÄTESMUSKEL
ZONE TRAINER	ZONTRÄNARE
CARDIO	HJÄRTA
WT LOSS	VIKTMINSKNING
TRACK	BANA
PERSONAL TRAINER	PERSONLIG TRÄNARE

Tangentbord (0-9)

Du kan använda tangentbordet för att skriva in information när du programmerar displayen.

Punktmatris

Punktmatrisskärmen visar träningsprofiler och information.

Justerbar stötdämpare

Denna funktion justerar plattformens stötdämpare. Det finns fem olika inställningar som varierar från *hård* till *mjuk*.

KNAPPAR**START**

Tryck på START när du vill skriva in information innan du börjar träna.

QUICK START (snabbstart)

Genom att trycka på QUICK START kan du börja träna omedelbart utan att först behöva ange information om USER (användare), AGE (ålder), WEIGHT (vikt) och PROGRAM (program). Tidtagaren och distansräknaren kommer att räkna från 0:00 och uppåt.

ENTER (bekräfta)

Efter att du skrivit in eller valt information, trycker du på ENTER för att bekräfta valet.

INTERVAL (intervall)

Väljer utvalda tränings- och viloperioder. Detta program kontrollerar även tidtagning, lutning och hastighet per period.

RANDOM (slumpmässig)

Genom att trycka på denna knapp, kommer displayen själv att konstruera en bana åt dig. Tryck på knappen upprepade gånger för att hitta en bana som passar dig.

HILL (backe)

Det finns tre olika program som simulerar ett backigt landskap.

MANUAL (manuellt läge)

Tryck på denna knapp för att börja träna i manuellt läge, i vilket du själv kontrollerar hastighet och lutning.

GLUTE (sättesmuskel)

Detta program är utvecklat för att träna sättesmusklerna. Det består av lutningsbaserade övningar som varar i 30 respektive 45 minuter.

ZONE TRAINER (zontränare)

Om du tränar i ett annat program och önskar hålla en speciell hjärtrytm, kan du trycka på ZONE TRAINER för att byta program till ett hjärtrytmprogram. Lutningen på löpbandet kommer nu att justeras automatiskt för att hålla din hjärtrytm på den nivå du valt.

PERSONAL TRAINER (personlig tränare)

Välj period på 1, 2 eller 3 månader, träningspass per vecka och varaktighet per träningspass. Detta program följer med i din utveckling.

CARDIO (hjärta)

Detta program fokuserar på den övre delen av den kardiovaskulära skalan, och optimerar din hjärtrytm för kardioträning.

WT LOSS (viktninskning)

Detta program fokuserar på den övre delen av den kardiovaskulära skalan, och optimerar din hjärtrytm för kardioträning.

TANGENTBORD (0-9)

Du kan använda tangentbordet för att skriva in information när du programmerar displayen.

CLEAR (radera)

Med denna knapp raderar du information som du har angett.

FIRM (hård)

Med denna knapp programmerar du stötdämparen att bli så hård som möjligt.

SOFT (mjuk)

Med denna knapp programmerar du stötdämparen att bli så mjuk som möjligt.

FAN (fläkt)

Fläkten har tre olika inställningar.

INCLINE UP/DOWN (lutning upp/ner)

Tryck på de här knapparna för att öka eller minska lutningen på plattformen med 5 % per steg. Lutningsskalan ligger mellan 0 % och 15 %. Du kan även använda dessa knappar för att ställa in information när du programmerar.

SPEED UP/DOWN (hastighet upp/ner)

Tryck på dessa knappar för att öka eller minska hastigheten på löpbandet. Hastighetsskalan ligger mellan 0,2 km/t och 20 km/t (1 mph och 12 mph). SPEED UP har även samma funktion som QUICK START.

STOP/RESET (stopp/nollställ)

- d) Tryck en gång på denna knapp för att stoppa löpbandet och försätta konsollen i viloläge. Du kan fortsätta träningen genom att trycka på SPEED UP.
- e) Om displayen inte tar emot signaler eller registrerar någon aktivitet på två minuter, nollställs den.
- f) Om du trycker in och håller kvar knappen, nollställs skärmen tills den visar SPORTSART – TR33

SÄKERHETSNYCKEL

- 3) Du kan bara använda löpbandet medan nyckeln är kopplad till apparaten. Detta är en säkerhetsåtgärd för att löpbandet skall stanna om du tappar balansen och faller.
- 4) Om nyckeln inte är inkopplad, kommer meddelandet SAFETY KEY dyka upp på skärmen. Löpbandet kommer inte kunna användas utan denna nyckel.

ANVÄNDA TR33

QUICK START (snabbstart) och TOUCH-N-GO (snabbstartsprogram)

A. QUICK START:

Om du väljer QUICK START (eller SPEED UP) utgår löpbandet från en standardanvändarvikt på 56 kg (150 lb) och en standardålder på 35 år. Om du vill ha exakta data för kaloriförbränning, hjärtrytm (beräknas utifrån användarens ålder) och visa total användningstid, distans och kaloriförbränning, trycker du först på USER och därefter på QUICKSTART.

3. Tryck på QUICKSTART eller SPEED UP. Skärmen visar meddelandet "TREAD STARTING" (löpband startar). Nu börjar löpbandet att röra sig med 0,1 mph, och därefter kan du justera hastigheten enligt önskemål.
4. Du kan när som helst byta program genom att trycka på TOUCH-N-GO eller ZONE TRAINER.

B. TOUCH-N-GO

3. Tryck på TOUCH-N-GO för att genast starta ett nytt program. Löpbandet börjar att röra sig med 0,1 mph, och därefter kan du justera hastigheten enligt önskemål.
4. Du kan när som helst byta program genom att trycka på TOUCH-N-GO eller ZONE TRAINER.

ANVÄNDARVAL

Med USER (användare) kan du lagra information från varje träningspass. Denna information sparas i datorn och visas varje gång du identifierar dig som denna användare innan du påbörjar ett träningspass. Informationen som visas är total tidtagning, distans och antal förbrända kalorier.

1. När du väl har skrivit in din ålder och vikt behöver du inte ange denna informationen varje gång du påbörjar ett nytt träningspass. Du behöver bara välja vilken användare du är innan du kan välja program.

B) Välj USER:

Det finns fyra USER-verktyg.

När du har tryckt på START väljs den USER-profil som användes senast automatiskt och den samlade informationen visas på skärmen:

CALORIES (kalorier)				SPEED (hastighet)				TIME (tidtagning)				DISTANCE (distans)			
1	0	2	0					3	9:	5	9	1	9.	9	9

B) Tryck på INCLINE UP (lutning upp) och INCLINE DOWN (lutning ner) eller tryck på knapp 1 ~ 4 på tangentbordet för att välja USER. Tryck på ENTER för att bekräfta.

2. Skriv in ditt personliga ID.
Du kan själv välja ditt personliga ID, med upp till 11 tecken.

A) När önskat USER ID visas på skärmen, tryck på CHANGE och håll in denna knapp i tre sekunder. Detta öppnar en skärm där du kan skriva in personliga data. Skärmen visar meddelandet "PRESS INCLINE UP/DN TO INPUT NAME, PRESS ENTER" (tryck på INCLINE UP/DN för att ange namn, och tryck på ENTER).

B) Tryck på INCLINE UP/DOWN för att väljska önskad bokstav eller siffra, och tryck på ENTER. Välj därefter nästa bokstav/siffra på samma sätt tills du har skrivit in ditt personliga USER ID (användar-ID). När du har valt den sista bokstaven/siffran, tryck och håll in ENTER i tre sekunder för att avsluta processen.

C) Om du vill ändra eller radera användarnamnet, väljer du den aktuella användaren och håller in knappen CHANGE i tre sekunder. Om du vill ändra användarnamnet, utför samma process som beskrevs i B). Om du vill ta bort användarnamnet, tryck och håll in CLEAR inne i tre sekunder. USER ID nollställs då till det ursprungliga användarnumret (1-4).

Om du vill ta bort den samlade användarinformationen, gå till den aktuella användaren och dess samlade data. Tryck och håll in CLEAR i tre sekunder för att ta bort alla data.

AGE/WEIGHT (ålder/vikt)

- 3) **ÅLDER:** Tryck på INCLINE UP/DOWN eller använd dig av tangentbordet för att ange din ålder. Tryck på ENTER för att bekräfta. Detta hjälper datorn att räkna ut vilken hjärtrytm du bör ha under olika träningspass.
- 4) **VIKT:** Tryck på INCLINE UP/DOWN eller använd dig av tangentbordet för att ange din vikt. Tryck på ENTER för att bekräfta. Denna information hjälper datorn att räkna ut din ungefärliga kaloriförbränning.

PROGRAMINSTÄLLNING

Välj PROGRAM och tryck på ENTER för att bekräfta. Sedan kan du välja tidtagning eller distans. Tidtagning (TIME) representeras av siffran 1, och distans (DISTANCE) representeras av siffran 2. Välj 1 eller 2, och skriv därefter in önskad tidtagning eller distans genom att trycka på INCLINE UP/DOWN eller använda tangentbordet.

Obs: INTERVAL, WT LOSS, CARDIO, GLUTE och PERSONAL TRAINER är program som baseras på tid i stället för distans. Om du tränar med ett av dessa program behöver du bara skriva in önskad tidtagning.

STARTA TRÄNINGSPASSET

När du har valt program kan du trycka på SPEED UP för att starta träningspasset.

Du kan när som helst byta program under träningspasset utan att ändra tidtagning eller distans.

NERTRAPPNING

När du har genomfört ett program visar displayen alla data för ditt träningspass. Därefter går löpbandet automatiskt till ett program för COOL DOWN (nertrappning). Hastigheten sänks gradvis till 2,5 mph, och lutningen sänks gradvis till 0 %.

INFORMATION OM PROGRAM

11. QUICK START (snabbstart)

Genom att trycka på QUICK START kan du börja träna omedelbart utan att först behöva ange information om USER (användare), AGE (ålder), WEIGHT (vikt) och PROGRAM (program). Skärmen visar meddelandet "TREAD STARTING" (löpbandet startar), och punktmatrissskärmen räknar ner från 3 till 0 innan löpbandet sätts i rörelse. Tidtagaren räknar nu upp från 0:00. Tryck på SPEED UP eller SPEED DOWN för att öka eller sänka hastigheten.

12. MANUAL (manuellt läge)

Med det manuella programmet kan du själv bestämma hastighet och lutning.

13. HILL (backe)

Det finns tre olika HILL-program som erbjuder olika intensitet.

14. RANDOM (slumpmässig)

Det här programmet kan skapa en slumpartad bana, och möjligheterna är oändliga. Tryck på knappen upprepade gånger för att hitta en bana som passar dig.

15. INTERVAL (intervall)

Intervallträning baseras på tränings- och viloperioder. Tidtagning, lutning och hastighet kan variera. Standardinställningen är 1:1 – en minuts vila med 2 % lutning, och en minuts träning med 4 % lutning. Dessa värden kan ändras när som helst under träningspasset.

När du öppnar intervallprogrammet, uppmanar skärmen dig först att skriva in önskad träningsvaraktighet.

- f. Välj REST (vila). Följ instruktionerna på skärmen för att skriva in information om tidtagning (TIME), lutning (INCLINE) och hastighet (SPEED). Tryck på INCLINE UP/DOWN eller använd dig av tangentbordet för att skriva in din information. Tryck ENTER för att bekräfta ditt val.
- g. Välj WORK (träning). Följ instruktionerna på skärmen för att skriva in information om tidtagning (TIME), lutning (INCLINE) och hastighet (SPEED). Tryck på INCLINE UP/DOWN eller använd dig av tangentbordet för att skriva in din information. Tryck ENTER för att bekräfta ditt val.
- h. Tryck på SPEED UP för att starta träningspasset.
- i. Du kan ändra hastighet och lutning när som helst.
- j. Displayen säger till när viloperioden är över och träningsperioden påbörjas.

16. TRACK (bana)

Det finns tre olika program för TRACK. TRACK är idealiskt för både gång och löpning. Om du vill ha specifika träningsdistanser, finns det banor på både 5 km och 10 km. Tryck flera gånger på knappen tills du hittat önskad bana.

17. WT LOSS (viktninskning) och CARDIO (hjärta)

Du måste skriva in ålder och använda ett pulsband för att dessa program ska fungera på rätt sätt.

Formel för beräkning av nedre och övre skala för hjärtrytm:

$$\begin{array}{lcl} \text{Viktninskning} & = & (220 - \text{ålder}) \times 0,65 \\ \text{Hjärta} & = & (220 - \text{ålder}) \times 0,8 \end{array}$$

Programmen reglerar själva hastighet och lutning för att hålla din hjärtrytm så nära målvärdet som möjligt.

18. GLUTE (sättesmuskel)

Detta program är utvecklat för att träna sättesmusklerna. Tryck på knappen för att välja mellan stigningsbaserade program med 30 och 45 minuters varaktighet.

19. PERSONAL TRAINER (personlig tränare)

Detta motivationsbaserade program låter dig välja en träningsperiod under vilken datorn fungerar som en personlig tränare. Du kan välja en varaktighet på 1 månad, 2 månader eller tre månader, och du kan hela tiden följa med i din egen utveckling och se alla dina data.

När du väljer detta program, får du följande alternativ:

A. Om det är första gången som du använder programmet, kommer datorn att vägleda dig genom programmeringsprocessen.

B. Om du redan har påbörjat programmet kommer du att uppmanas att hålla koll på din utveckling genom att trycka på 1 på tangentbordet, ändra det befintliga programmet genom att trycka på 2, eller fortsätta det befintliga programmet och börja träna genom att trycka på SPEED UP.

20. VÄLJA MELLAN METRISKA ELLER AMERIKANSKA MÅTTENHETER

När skärmen visar produktnamnet (SPORTSART TR33) kan du trycka och hålla in CHANGE i tre sekunder. Tryck därefter på INCLINE UP/DOWN för att välja önskad måttenhet.

JUSTERING AV LÖPMATTAN

Centrering och rätt spänning på löpmattan är viktigt för minskat slitage. Mattan är korrekt inställd från fabriken, men faktorer såsom transport, ojämna golv och dylikt kan orsaka att mattan "vandrar sidledes", och kan skadas av lister eller ram. För att justera mattan följer du anvisningarna nedan.

- Om löpmattan rör sig mot en av kanterna:

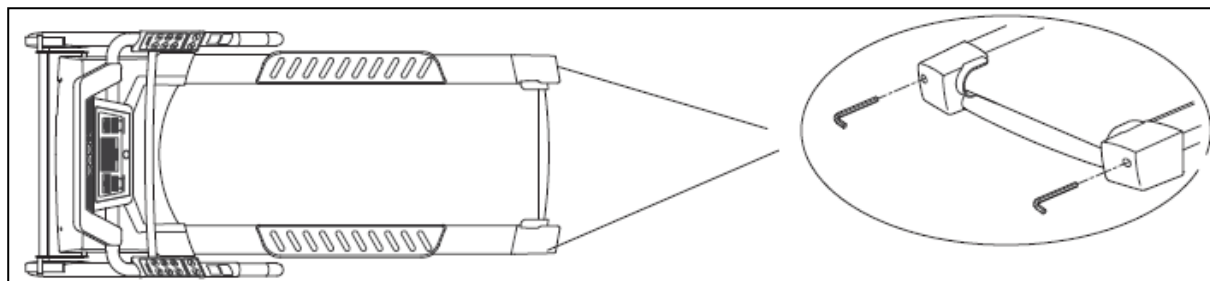
Hitta justerings skruvarna baktill på löpbandet (se illustration). Starta löpbandet (3-6 km/t). Använd en insäxsnyckel för att justera den bakre rullen i längdsgående riktning, och följ med på om mattan rör sig i sidled. Löpmattan kommer alltid att dra över till den sida som är slakast. Om du drar åt vänster justerskruv kommer mattan att röra sig mot höger. Observera att du inte skruvar för mycket på varje justeringsförsök. Normalt 1/2 eller 1 varv är tillräckligt. Är inte resultatet optimalt upprepa proceduren tills mattan går rakt.

- Om löpmattan slirar:

Orsaken till att mattan slirar kan vara många: Om det är för hårt spännt kan drivremmen snurra på den främre rullen. Är mattan för slak, slirar mattan på valsarna. Är springplankan smörjd för mycket kan mattan slira på valsen, och är den för lite smörjd så kan det bli så mycket friktion att mattan stannar. (se anvisningarna för smörjning på nästa sida). Använd samma justerings skruvar som vid centrering för att justera mattan. Observera att du skruvar samma antal varv på varje sida, annars kommer mattan att flytta i sidled.

VARNING!

Dra inte åt mattan för mycket - detta kan att leda till ökat slitage på mattan och valsar!



Illustrations ritning:

Höger och vänster justeringsskruv är placerad baktill på löpbandet

RENGÖRING

Rutinmässig rengöring kommer att öka löpbandets livslängd.

VIKTIGT

För att förhindra elektriska stötar ska man alltid bryta strömmen till löpbandet innan rengöring.

- Efter varje träningspass: Torka av datorn och andra ytor med en torr handduk för att ta bort svett och fukt.
- Varje vecka: Torka av skivan med hushållspapper och kontrollera om ytterligare smörjning behövs (se anvisningarna nedan). Dammsug under löpbandet en gång i veckan.

VIKTIGT

Använd aldrig slipande eller lösningsmedel för att rengöra löpbandet.

SMÖRJNING AV LÖPPLATTAN

Löpbandet kommer färdigt smörjt och justerat från fabriken. Man bör ändå hålla springplankan under uppsikt för att ta bort damm och smuts vid behov.

Löpbandet behöver normalt inte smörjas de första 250 timmars användning. Efter detta smörj vid behov. Behovet beror på flera faktorer, exempelvis fukt, damm, temperatur, temperaturvariationer och naturligtvis antalet användnings timmar.

För att smörja springplankan följ instruktionerna nedan.

VIKTIGT! Använd endast silikon-baserade smörjmedel. **PLANKAN FÅR INTE SMÖRJAS MED SPRIT ELLER OLJA!**

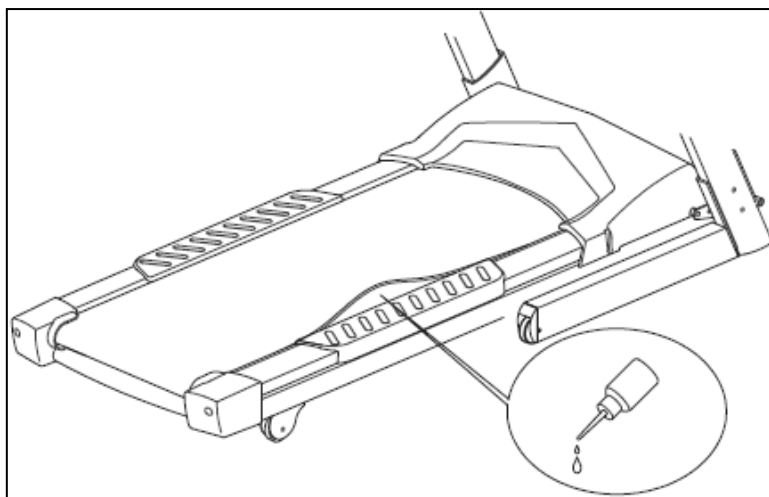
Smörjning av springplanka och matta:

1. Positionera löp mattan så att sömmen ligger på toppen och mitten av löpytan.

2. Lyft mattan upp lite från skivan på mitten av löpbandet. Slacka på löpmattan om det behövs. Lägg ett tunt sträng av smörjmedel tvärs över hela plattan, ca. 50 cm. från den främre valsen.

3. Upprepa proceduren 50cm framför bakre valsen

4. Gå på löpbandet vid låg hastighet (2-4 km / t) i ca. 1 minut för att fördela smörjningen jämnt.



Korrekt smörjning av löpbandet är viktigt för att uppnå minimal friktion mellan mattan och springplankan. För mycket friktion kommer att leda till ansamling av statisk elektricitet. Detta kan ge obehagliga stötar i kontakt med ramen och även skada elektroniken i löpbandet.

Reklamationsvillkor för konsumentmarknaden Abilica-produkter.

Reklamationsvillkoren omfattar produkter som endast används till hemmaträning
För företagsmarknaden gäller egna villkor.

Villkoren omfattar **slitdelar**, **andra utbytbara komponenter** och **konstruktion/ramverk**.

Med **slitdelar** avses delar som man vid normal användning måste räkna med att byta ut med jämna mellanrum. Härunder inräknas delar som bromsklossar, linhjul, vajrar, justeringsskruvar, kullager, gummiband, fjädrar och liknande.

För dessa delar finns det ingen reklamationsrett enligt de lagstadgade rättigheterna i konsumentköplagen. Men vi ger ett års garanti på dessa delar.

Med **andra utbytbara komponenter** avses alla andra lösa delar som finns på apparaterna. Exempel på sådana delar kan vara sadeldynor, överdrag, pedaler, träningsdatorer och annan elektronik. För denna typ av delar gäller en 3 års reklamationsrett, under förutsättning att delarna inte utsatts för onormal yttre påverkan.

Motorer till löpband är undantagna från denna kategori.

För alla löpbandsmotorer gäller en 5 års reklamationsrett, under förutsättning att de inte utsatts för onormal yttre påverkan eller onödigt slitage genom bristfälligt underhåll.

Med **konstruktionsdelar/ramverk** avses träningsredskapets huvuddelar, dvs. stålkonstruktioner och tillhörande svetsfogar.

För denna typ av delar gäller minimum 5 års reklamationsrett. Eventuella längre garantier/livstidsgarantier specificeras för varje enskild produkt.

VIKTIGT BETRÄFFANDE SERVICE

Om det skulle uppstå problem av något slag, ber vi dig kontakta Mylna's servicecenter. Här sitter det konsulter med speciell kompetens för att hjälpa dig med frågor som rör produkten, montering eller fel och brister.

Du kan även gå till hemsidan www.mylناسport.se/service. Här kommer det att finnas mycket information om produkterna.

VI VILL HELST ATT DU KONTAKTAR OSS INNAN DU EVENTUELLT GÅR TILLBAKA TILL BUTIKEN MED PRODUKTEN:

Kundtjänst: 036-452 53

När du kontaktar oss bör du ha denna bruksanvisning tillhands.

BESTÄLLNING AV RESERVDELAR

Ring eller e-posta till:

Kundtjänst: 036-452 53

E-post: service@mylnاسport.se

När du beställer reservdelar är det viktigt att du uppger följande information:

- Träningsredskapets modellnummer
- Produktens namn
- Produktens serienummer
- Reservdelsnummer (se sprängkissen och dellistan längst fram i manualen)

WARNING: To minimize risk of fire, electrical shock or serious injury, please read these safety precautions before using the treadmill. The owner of the treadmill is responsible that all users of the exercise machine are familiar with the contents of these precautions.

The area of use for this fitness equipment is home exercise.

The exercise machine should only be operated as described in this manual.

During assembly; make sure that all nuts and bolts are in their right places and properly entered before tightening any of them.

Make sure the power cord is not pinched underneath the frame or tangled up in moving parts. Do not use the treadmill if the power cord is damaged in any way.

Place the treadmill on an even surface, and make sure you have 2m. of free space behind the running deck.

The exercise equipment must not be used outdoors, or in rooms with extraordinary humidity. It is not recommended to use the machine in a garage, carport or covered terrace.

Make sure the treadmill is only plugged into a grounded wall outlet.

It is recommended to use a protective mat to eliminate the risk of damage to the floor during the use of the exercise machine.

Store the exercise machine in a frost free and dry environment. The display should never be exposed to direct sunlight.

Before every use; make sure that all nuts and bolts are securely tightened. If any loose or defective parts are revealed, make sure that no one uses the exercise machine until it has been properly replaced or tightened.

Inspect the running belt before every use, and make sure all components are functional.

For your own safety, always attach the safety key line to your clothing or body while exercising. Should you fall over, the safety key will become unattached and cut the power to the main drive motor.

The exercise machine should only be used by one person at the time.

As far as possible; avoid running with long sleeved shirts or long trousers made from polyester or other synthetic fabric. This might generate static electricity and lead to damage of electronic components, or uncomfortable shocks upon contact with the metal frame.

Refrain from using loose robes or clothing that might get tangled up in any moving parts. Use proper running shoes and make sure they are absolutely clean.



Do not stand on the running belt during start-up.

Children must not use the equipment unattended, and they should not be around while the exercise machine is being used by others.

The maximum user weight for this exercise machine is 115 kg.

Never insert objects into the treadmill.

Never leave the treadmill while the belt is running.

Read the instructions about cleaning and maintenance carefully. Following these instructions might prove crucial to ensure the total desired life expectancy of both single components and the treadmill itself.

The exercise machine should not be used for medical purposes or physical therapy, unless it is specifically recommended by your doctor or physical therapist.

With reservation for any misprints

ADJUSTMENT OF THE RUNNING BELT

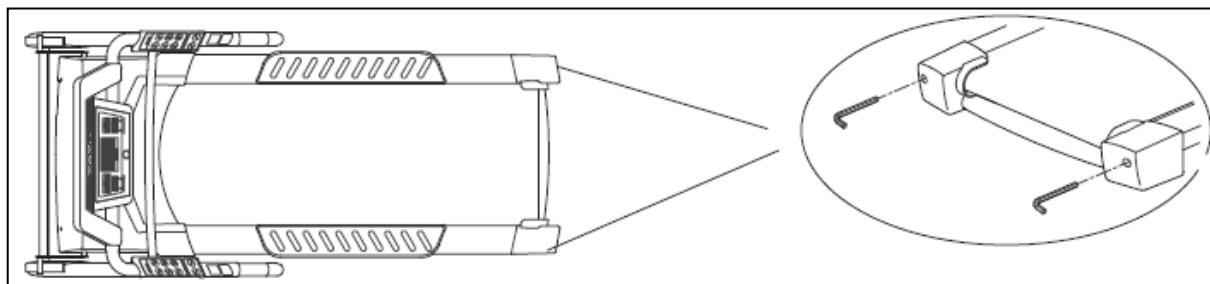
Alignment and correct tension of the running band is important. The belt is properly adjusted from the factory, but factors such as transportation, uneven flooring and so on can cause the belt to "wander" to one of the sides, and be damaged from the contact with the side lists or frame. To adjust the belt, please follow the instructions below.

- Running Belt which moves towards one of the edges: Locate the adjustment screws at the rear of the treadmill (see illustration). Start the belt at slow speed (3-6 km / h) Use an Allen-head key to adjust the angle of the rear roller, and observe the sideways movement of the belt. The belt will always pull over to the side where the tension is lowest. Meaning that if you adjust the roller's left side closer to you (by turning left screw clockwise), the band will move to the right. Please note that you do not turn too much at each adjustment attempt. Normally, 1/2 or 1 rotation of the adjustment screw would be sufficient. If the result is not satisfying, the procedure is repeated until the belt runs straight.
- Running belt that slips: The reasons for the belt to slip can be many. If it is too tight the drive belt from the motor might slip on the front roller. If the belt is not tight enough, the running belt itself might slip on either one of the rollers. Too little lubrication might cause the belt to stick to the plate due to increased friction, and too much lubrication could cause the belt to slip on either one of the rollers (see instructions for lubrication on the next page).

Use the adjustment screws at the rear to tighten or slacken the belt. Please note that you always turn the same number of rotations on each side, otherwise the belt will move sideways.

WARNING!

Do not tighten the belt too much, this will lead to increased wear on the belt, rollers



and bearings!

Illustration Drawing:

Right and left adjustment screw is placed at the rear of the treadmill.

CLEANING

Cleaning the treadmill regularly will contribute to extend the life span of the machine.

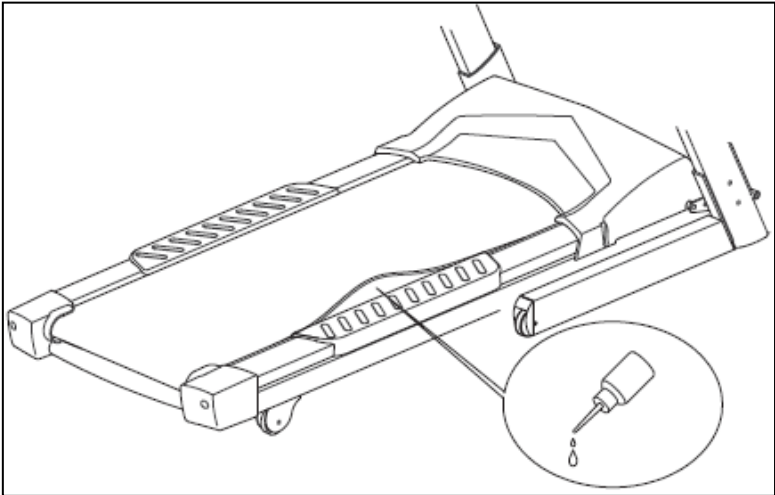
IMPORTANT

To prevent electrical shock, always make sure to pull the power cord from the wall before cleaning the treadmill.

- After each training session: Wipe off the computer and other surfaces with a dry towel to remove sweat and other moisture.
- Weekly: Dirt and dust from the shoes will eventually find its way under the belt. Wipe the wooden running plate with some household paper and consider whether there is a need for additional lubrication (see instructions below). Vacuum under the treadmill once a week.

LUBRICATION OF THE WOODEN RUNNING DECK

The belt is lubricated and adjusted from the factory. However, the running deck should be kept under supervision to remove dust and dirt when needed. Treadmill should not require lubrication within the first 250 hours use. After this apply lubrication onto the plate when needed. The demand depends on a number of factors such as humidity, dust, temperature, temperature fluctuations, and of course the number of usage hours.



To lubricate the running plate, follow the instructions below.

IMPORTANT! Use only silicone-based lubricants. NO OIL-BASED PRODUCTS!

Lubrication of the running plate and belt:

1. Position the belt so that the seam is placed on the top and middle of the running surface.
2. Lift the belt slightly up from the plate at the front roller. Adjust the slack if necessary. Apply lubricant across the plate, 50 cm. from the front roller.
3. Repeat the procedure around. 50cm. from the rear roller
4. Walk on the treadmill at low speed (2-4 km / h) for 1 minute to evenly spread the lubrication.

Proper lubrication of the running band is important for achieving minimal friction between the belt and the plate. Too much friction will lead to a build-up of static electricity. This might result in unpleasant shock in contact with the metal frame, and could also cause damage to electronics in the control card or compute

Warranty regulations for the consumer market Abilica products

The warranty regulations apply for products that are used for home exercise. For the corporate market, there are specially adapted products and separate warranty regulations apply.

Exercise equipment consist mainly of three component categories; ***Wearing parts***, ***Other replaceable labour parts***, and ***Frame / Structure***.

By **Wearing parts** is implied parts that will eventually be worn down through normal use, and thereby need to be replaced regularly. Included in this category will come breaking pads, wires, pulleys, adjustment screws, ball bearings, rubber bands, springs etc.

Normally, there is no statutory right to bring forth claims for such parts, but we offer a 1 year warranty for these parts.

By **Other replaceable labour parts** is implied all other replaceable parts on the machine or device. Examples of such parts could be seat cushions, foam padding, pedals, exercise computers and other electronics. For the consumer market, a 2 year restricted warranty applies for these parts, provided that they have not been subjected to negligence or error in handling or storing, wrong assembly, unsuitable use or unauthorized or improper repairs.

Excluded from this restriction are treadmill motors.

For all treadmill motors, there is a 5 year warranty, provided that they have not been subjected to negligence in maintenance, or unauthorized or improper repairs.

By **Frame/structure** is implied all the parts of the load-bearing steel frame, and its welding seems and joints.

For these parts, the warranty time for a minimum of 5 years is applied. Longer warranties and/or life time warranties will specified in the product information for each individual machine or device.

IMPORTANT REGARDING SERVICE

Should you experience problems of any kind with the product, please contact Mylna's Service center. Here you will meet advisors especially trained to assist you, regarding the product, assembly or flaws, defects and shortcomings.

Please feel free to visit our web-site www.mylnasport.no/service. Here you will also find useful information regarding our products.

WE URGE YOU TO CONTACT OUR SERVICE DEPT. PRIOR TO BRINGING THE PRODUCT BACK TO THE RETAILER

CUSTOMER SERVICE: +47 - 32 27 27 27

Please keep this manual at hand upon contact.

ORDER OF SPARE PARTS

Call or write to

Customer service: +47 – 32 27 27 27

Mail: service@mylnasport.no

When ordering spare parts, please have the following information ready.

- Model number of the product
- Name of the product
- Serial number of the product
- The spare part's number (please see the parts drawing and parts list)



Leverandør:
 Mylna Sport AS
 Postboks 244
 3051 Mjøndalen
 Norge
 E-post: post@mylnasport.no
www.abilica.no
www.mylnasport.no

Leverantör:
 Mylna Sport AB
 Box 181
 56624 Habo
 Sverige
 E-post: info@mylnasport.se
www.abilica.se
www.mylnasport.se

Supplier:
 Mylna Sport AS
 P.O. Box 244
 N-3051 Mjøndalen
 Norway
 E-post: post@mylnasport.com
www.abilica.com
www.mylnasport.com