

SOLE

FITNESS

F60
Norsk brukerveiledning

INNHold

Forholdsregler	3
Spesifikasjoner	4
Sjekkliste, smådeler	5
Montering	7
Folding	11
Transport	11
Drift	12
Programmer	16
Vedlikehold	23
Feilsøk	26
Oversiktsdiagram	28
Deleliste	29
Service	33

FORHOLDSREGLER

1. Vennligst les gjennom alle instruksjoner og forholdsregler før du benytter deg av apparatet.
2. Reduser risikoen for elektrisk sjokk ved å koble fra strømledningen før du rengjør og/eller vedlikeholder apparatet.
3. Dersom du opplever smerte eller ubehag under treningsøkten din, avslutt økten umiddelbart. Konsulter med en lege.
4. Ikke la apparatet stå uten oppsyn så lenge strømledningen er koblet til.
5. Ikke benytt deg av apparatet dersom strømledningen er skadet – ta kontakt med din forhandler.
6. Hold strømledningen unna opphetede overflater.
7. Benytt apparatet på et flatt underlag.
8. Barn under 12 år og kjæledyr bør ikke ha adgang til apparatet.
9. Ikke benytt deg av apparatet på tykt teppeunderlag da dette kan føre til skade på både apparatet og underlaget.
10. Ikke før objekter inn i åpninger på apparatet.
11. Ikke forsøk å berøre deler av apparatet som er i bevegelse.
12. Ikke skru av apparatet mens du står/beveger deg på løpebåndet.
13. Ikke benytt apparatet utendørs.
14. Koble fra apparatet ved å skru alle kontroller til *off*, og koble fra strømledningen.
15. Ikke bruk apparatet til andre formål enn det er utviklet for.
16. Varm opp i 5 – 10 minutter før treningsøkten, og bruk de 5 – 10 siste minuttene av treningsøkten til å gradvis redusere intensiteten.
17. Ikle deg passende bekledning og joggesko.

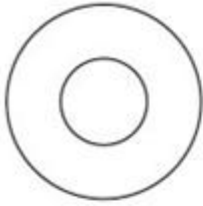
SPESIFIKASJONER

- Drivmotor: 2,75 hestekrefter
- Hastighetsskala: 1 – 18 km/t (0,6 – 11 mph)
- Aktiv overflate, løpebånd: 510mm x 1525mm
- Stigningsnivå: 0 – 15 nivåer
- Apparatet kan foldes sammen

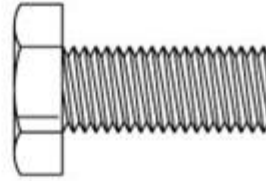


MAKS. BRUKERVEKT: 150 KG

SJEKKLISTE, SMÅDELER



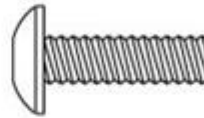
#76. $\text{Ø}5/16'' \times \text{Ø}18 \times 1.5\text{T}$
Flat skive (8 stk)



#97. $5/16'' \times 1/2''$
Sekskantet bolt (8 stk)



#93. $\text{Ø}10$
Splittskive (4 stk)



#95. $\text{M}5 \times 15\text{mm}$
Stjerneskrue (6 stk)



#96. $5/16'' \times 3/4''$
Bolt (4 stk)



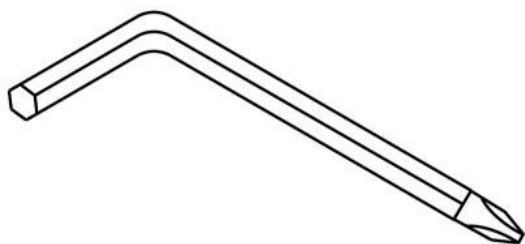
#94. $3/8'' \times 1-1/2''$
Bolt (4 stk)



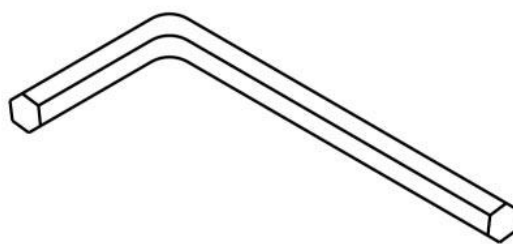
#54. 800mm
Sikkerhetsnøkkel (1 stk)



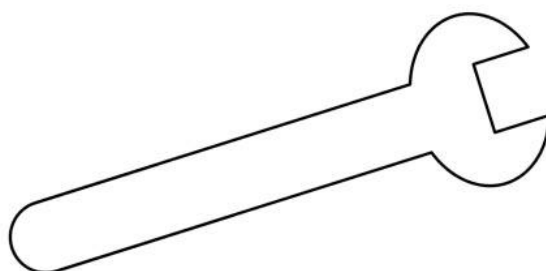
#101. Smøremiddel
(1 stk)



#98. Kombinasjonsnøkkel, M5 (25 x 90mm)
Unbrakonøkkel/stjernetrekker (1 stk)



#99. M6 (68 x 88)
Unbrakonøkkel (1 stk)

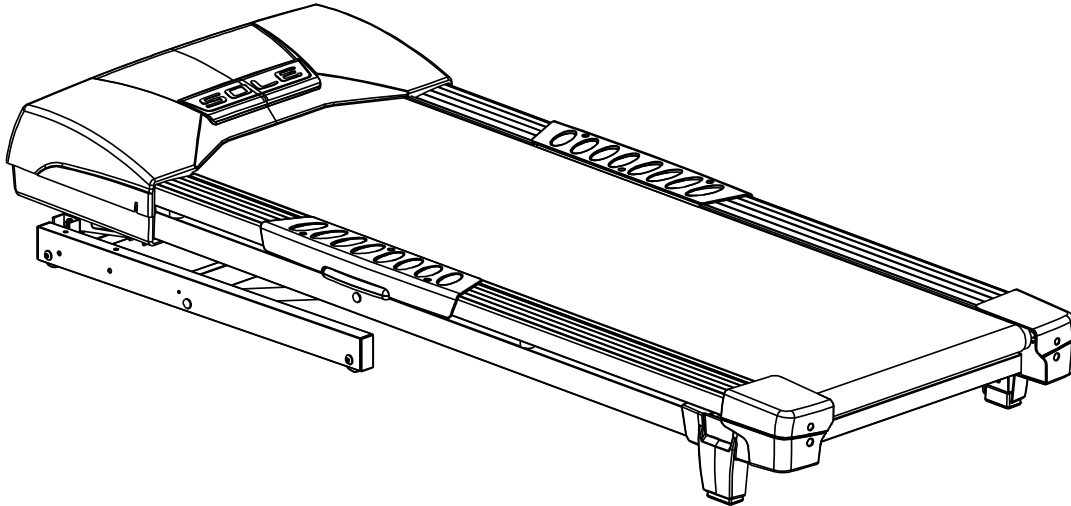


#100. 13mm nøkkel (1 stk)

MONTERING

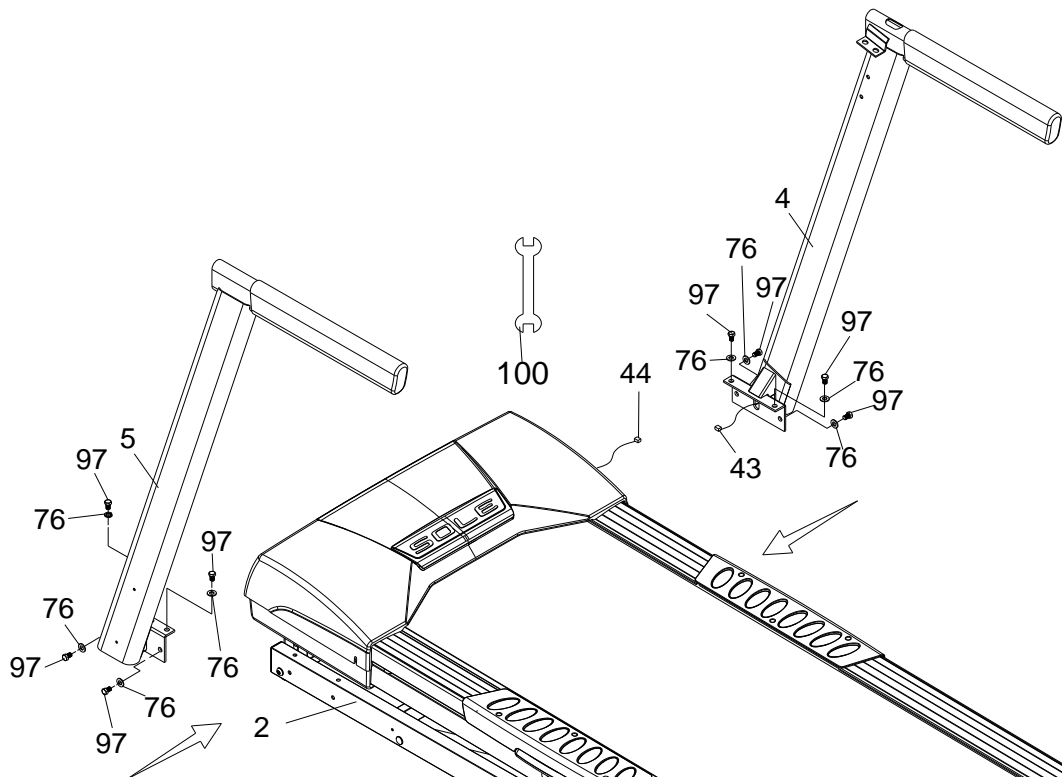
Steg 1.

Pakk ut apparatet og plassér det på et jevnt underlag.



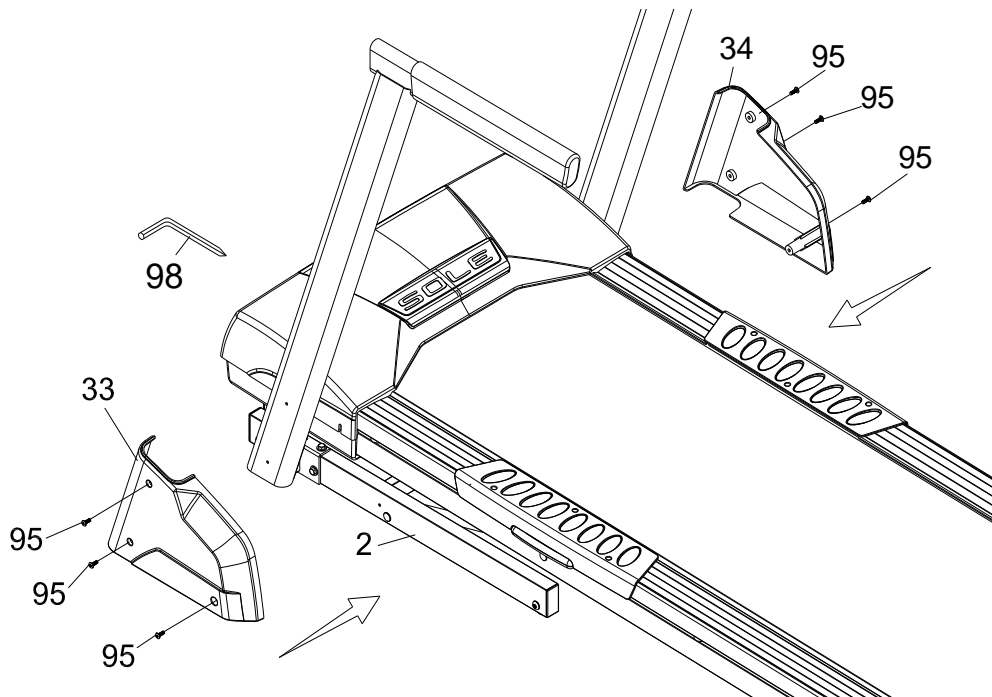
Steg 2.

Koble øvre/nedre computerkabel (44) til midtre computerkabel (43). Før deretter høyre og venstre stolper (4,5) inn i rammen (2). Fest med åtte 5/16" x 1/2" sekskantede bolter (97) og åtte Ø5/16" x Ø18 x 1.5T flate skiver (76).



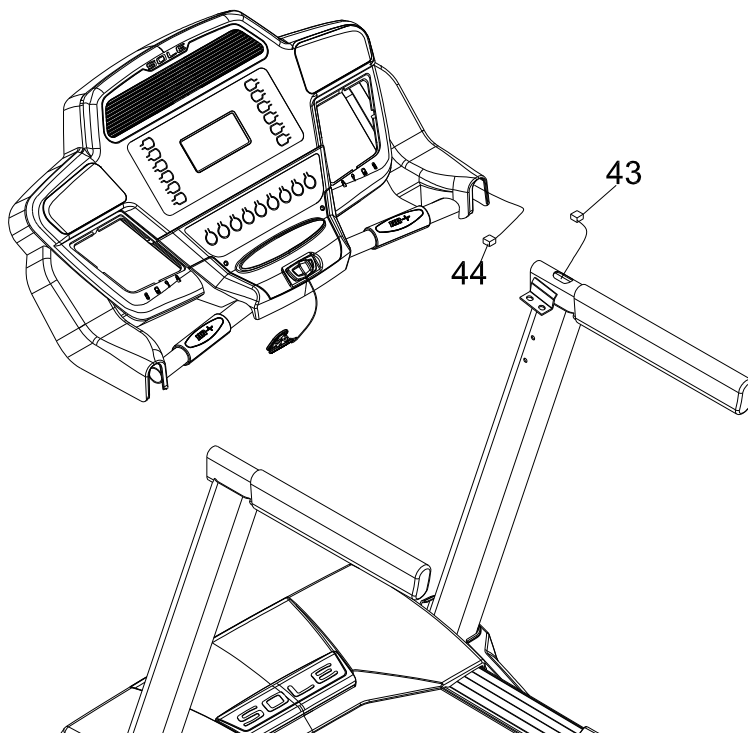
Steg 3.

Monter venstre og højre basedeksel (33,34) til rammen (2) med seks M5 x 15mm stjerneskruer (95).



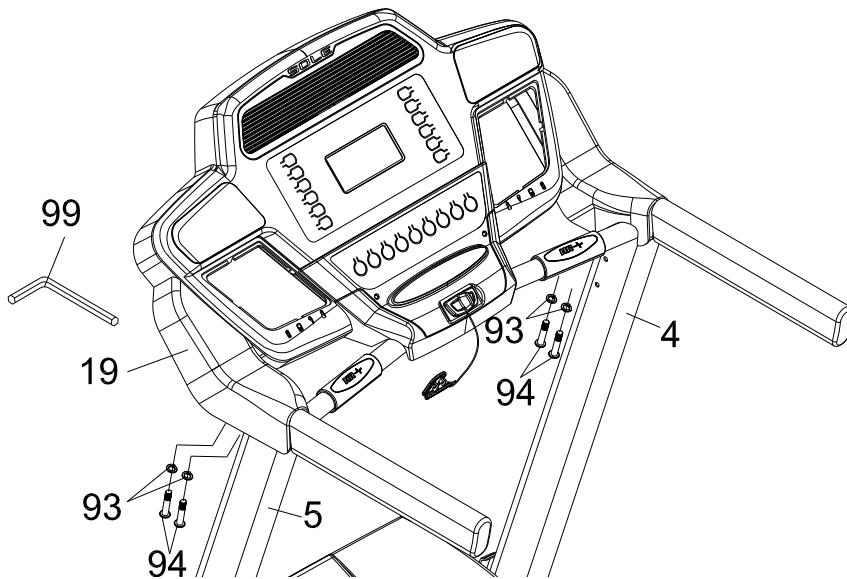
Steg 4.

Koble øvre/nedre computerledning (44) med midtre computer ledning (43)



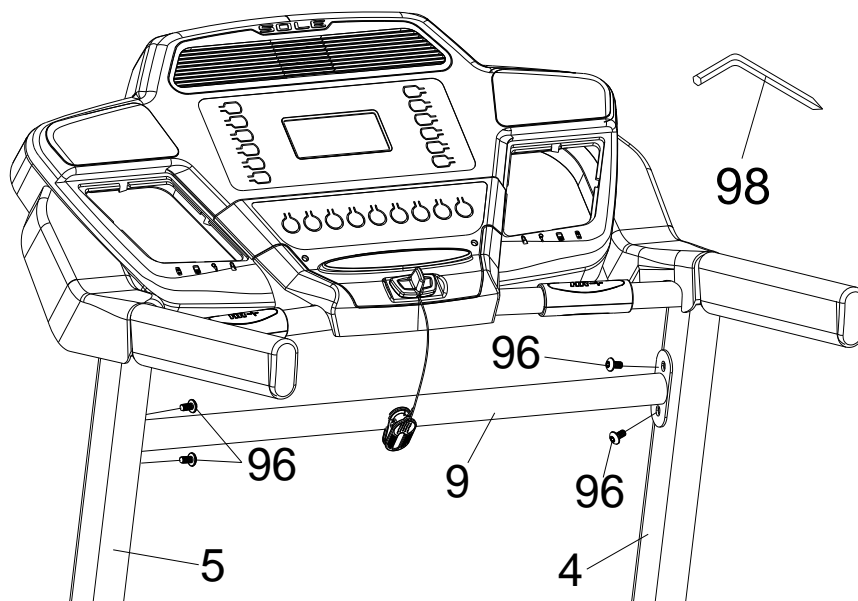
Steg 5.

Fest konsollsettet (19) til høyre og venstre stolpe (4,5) med fire 3/8" x 1-1/2" bolter (94) og fire Ø10 splittskiver (93).



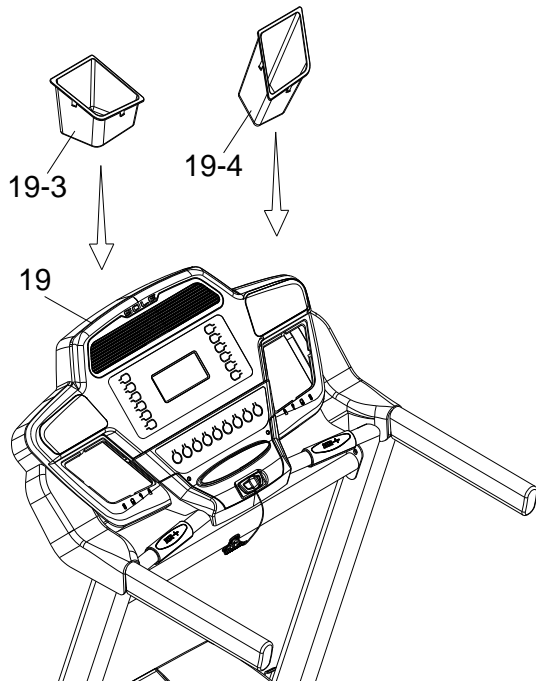
Steg 6.

Montér tverrbjelken mellom høyre og venstre stolpe (4,5), og stram med fire 5/16" x 3/4" bolter (96).



Steg 7.

Monter venstre og høyre kurv (19-3,19-4) i sine respektive plasseringer på konsollsettet (19).



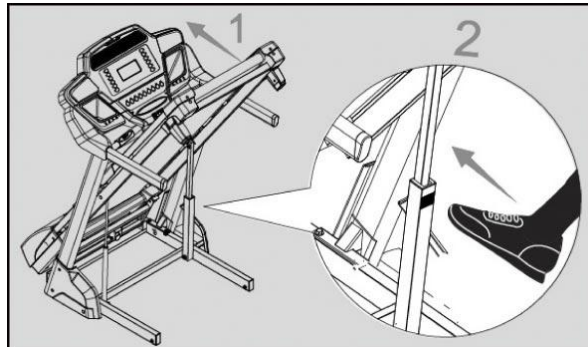
Merk: Stram alle skruer og bolter etter at monteringen er fullført.

FOLDING

Apparatet bør kun flyttes når det er foldet sammen i låst posisjon. Forsikre deg om at strømledningen ikke skades når apparatet flyttes. Hold tak i begge håndtak for å flytte apparatet til ønsket posisjon.

Fold apparatet ved å løftet plattformen til låsen klikkes på plass.

Fold apparatet ut for bruk ved å trykke på tuben med det gule merket med foten din. Se bildet til høyre.

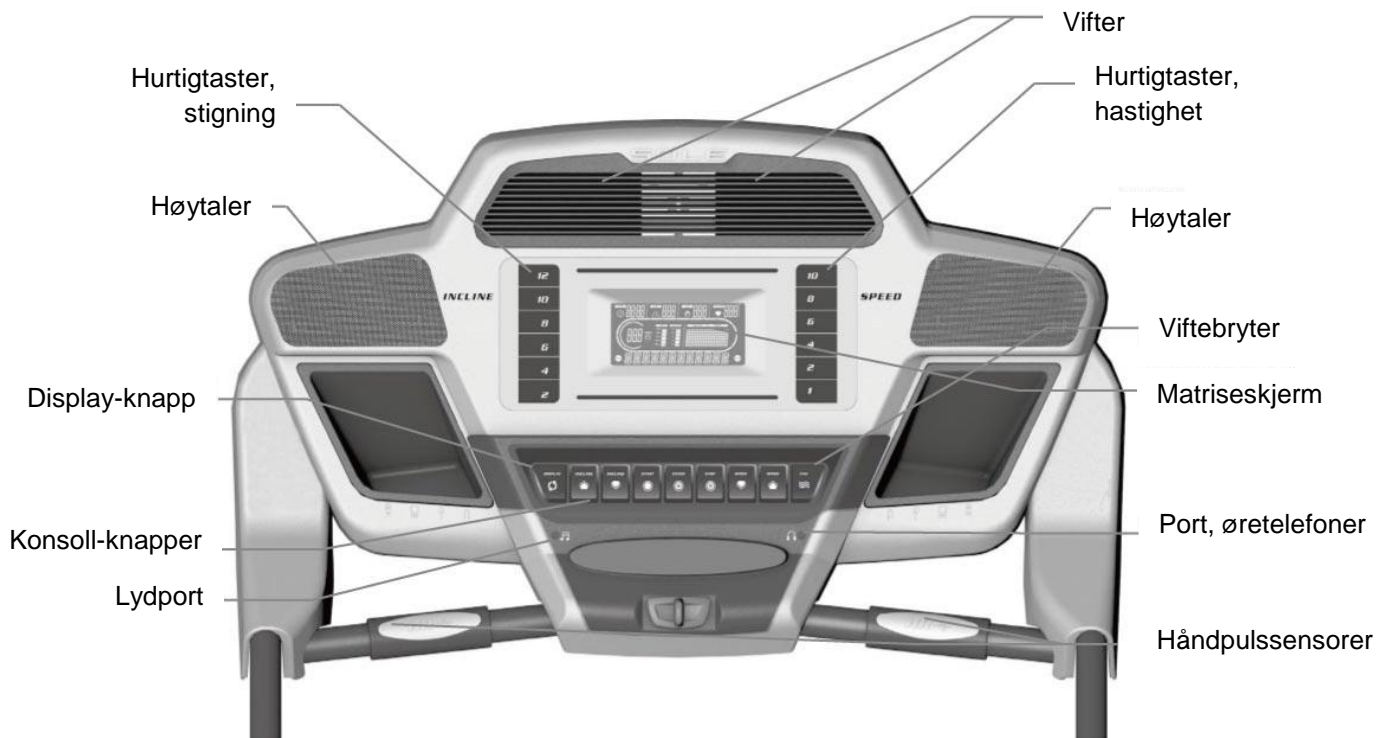


TRANSPORT

Tredemøllen er utstyrt med fure transporthjul. Disse settes i drift straks apparatet låses i foldet posisjon. Tredemøllen kan deretter rulles til ønsket posisjon.

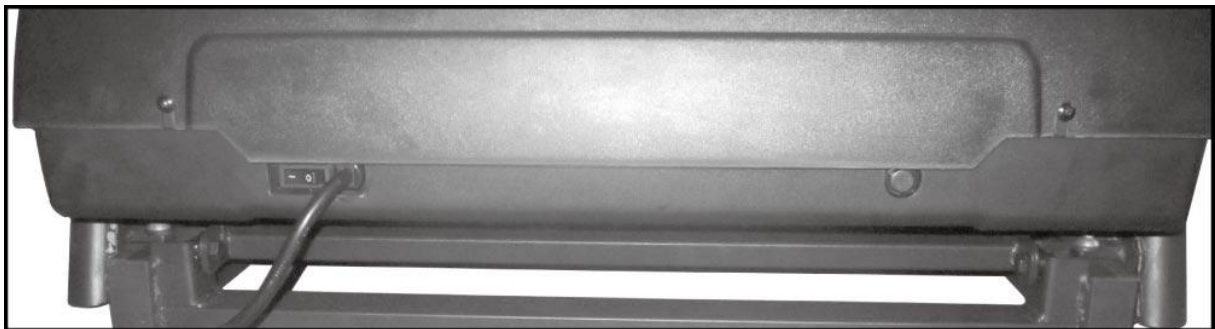
DRIFT

KONSOLL



OPPSTART

Koble til strømledningen, og skru på strømbryteren som du finner fremme på apparatet. Pass på at sikkerhetsnøkkelen er koblet til da apparatet ikke kan drives uten denne.



Når konsollet skrur på, vil beskjedvinduet vise hvilken software-versjon som er installert. TIME- og DISTANCE-skjermen vil så vise odometer-avlesninger i noen sekunder. TIME-skjermen vil deretter vise hvor mange timer apparatet har vært i bruk, og DISTANCE-skjermen vil vise hvor mange metriske kilometer eller engelske mil tredemøllen har beveget seg. Apparatet vil deretter være klar til bruk.

HURTIGSTART

1. Koble til sikkerhetsnøkkelen.
2. Trykk START for å starte løpebåndet. Justér hastighet ved hjelp av SPEED (OPP/NED). Du kan alternativt benytte deg av hurtigtastene for hastighet (SPEED 1,2,4,6,8,10).
3. Stans løpebåndet ved å trykke STOP eller ved å fjerne sikkerhetsnøkkelen.

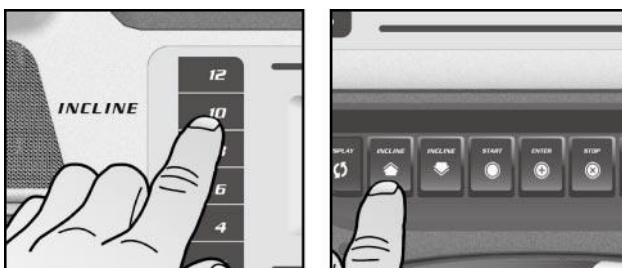


PAUSE/STOPP/NULLSTILL

1. Under bruk kan du trykke STOP én gang for å sette apparatet på pause. Løpebåndet vil så redusere hastigheten til det stanser, og stigningen vil reduseres til 0. Verdier for tid (TIME), distanse (DISTANCE) og kalorier (CALORIE) vil lagres i fem minutter. Dersom apparatet ikke startes igjen etter fem minutter, vil skjermene nullstilles, og konsollet returnere til hovedmenyen.
2. Dersom du ønsker å gjenoppta treningsøkten før fem minutter har gått, trykk START. Hastighet og stigning vil returnere til sine lagrede verdier.
3. Dersom du har satt apparatet på pause, kan du trykke STOP på nytt for å avslutte treningsøkten. Skjermen vil nå vise et trenings sammendrag. Dersom du trykker STOP en tredje gang, vil konsollet returnere til hovedmenyen. Hold STOP nede i tre sekunder eller lenger for å nullstille konsollet.

STIGNING

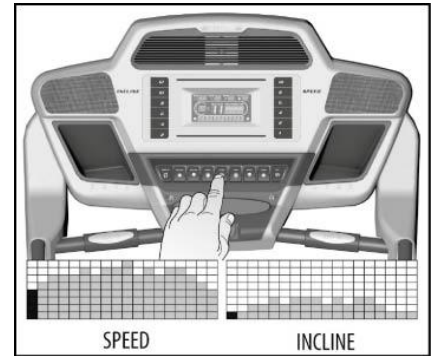
1. Du kan justere stigningen på apparatet når som helst mens løpebåndet er i bevegelse.
2. Hold INCLINE (OPP/NED) nede til apparatet justerer seg til ønsket stigning. Alternativt kan du benytte deg av hurtigtastene for stigning (INCLINE 2,4,6,8,10,12) på venstre side av konsollet.
3. Stigningsvinduet vil oppdatere deg med de nye stigningsverdiene.



MATRISESKJERM

Hver treningsøkt består av 20 segmenter. Disse representeres med hver sin søyle på matriseskjermen. Høyden på hver søyle indikerer intensiteten (hastighet/stigning) i det aktuelle segmentet.

Under bruk vil matriseskjermen vise en profil av de forskjellige verdiene for hastighet og stigning. Når ordet SPEED vises over matrisen, indikerer dette at matrisen viser hastighetsinnstillingene. Når ordet INCLINE vises over matrisen, indikerer dette at matrisen viser stigningsinnstillingene.



Trykk ENTER for å skifte mellom de to profilene. Når du trykker ENTER for tredje gang, vil skjermen automatisk skifte mellom de to profilene med fem sekunders mellomrom.

400-METERS BANE

Matrisen kan vise en bane som representerer 400 meter. I denne banen vil det blinkende segmentet vise din posisjon på banen. Antallet runder vil telles i et eget felt under beskjedvinduet.

BESKJEDVINDUET

Beskjedvinduet vil til å begynne med vise navnet på programmet. Trykk DISPLAY for å skifte mellom forskjellige typer informasjon i denne rekkefølgen: PACE (hastighet), INCLINE (stigning), LAPS (runder), VERTICLE (høydemeter), SEGMENT TIME (segmenttid), MAX SPEED (maks hastighet), og DATA SCAN. DATA SCAN refererer til funksjonen hvor konsollet automatisk blir gjennom de tidligere nevnte funksjonene med fire sekunders mellomrom.

KALORI-SKJERM

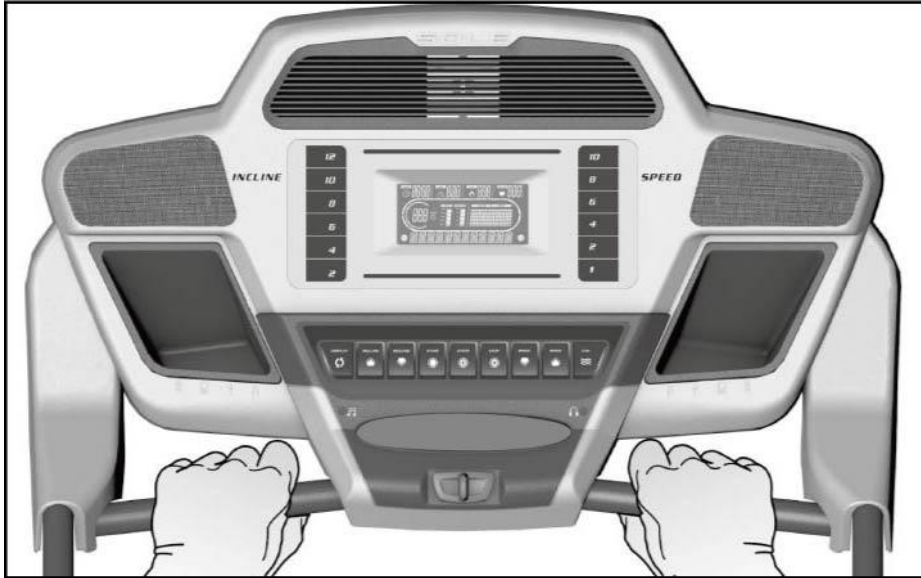
Kalori-skjermen viser det omtrentlige antallet kalorier som har blitt forbrent under treningsøkten din. Dette er bare et estimert antall, ettersom det virkelige tallet kan variere på grunn av eksterne faktorer. Denne funksjonen kan ikke benyttes som medisinsk verktøy.

LYDPORT

Konsollet tilbyr innebygde høyttalere, og en lydport som du kan koble din lydavspiller til. Lydkabel følger med produktet. Du kan også koble til øretelefoner.

HÅNDPULSMÅLER

Ved å benytte deg av håndpulssensorene foran konsollet, kan du lese av din hjerterytme via pulsskjermen. Dette er den øvre skjermen, og vil vise pulsavlesninger så lenge konsollet mottar signaler fra håndpulssensorene.



HVORDAN SKRU AV TREDEMØLLEN

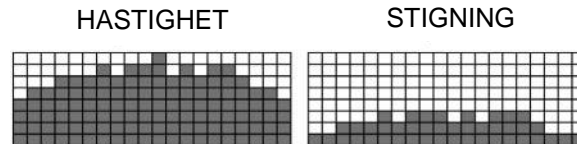
1. Dersom konsollet er satt på pause, vil det etter 30 minutter uten aktivitet gå i dvale-modus. Apparatet kan vekkes igjen ved et tastetrykk.
2. Du kan også fremtvinge dvalemodus ved å fjerne sikkerhetsnøkkelen fra konsollet.
3. For å skru apparatet fullstendig av, benytter du deg av av/på-bryteren foran på tredemøllen.

MERK: Konsollet har en innebygget display-modus, som er ment for apparatet som står på display hos forhandlere. Dersom apparatets display-modus er aktivt, vil konsollet forbli aktivt frem til strømbryteren er skrudd av. Ønsker du å gå ut av denne modusen, holder du inne STOP, ENTER og DISPLAY i fem sekunder. Du vil nå få muligheten til å skru denne modusen av eller på. Skru av ved å trykke enten PROGRAM, INCLINE eller SPEED (OPP/NED). Bekreft ved å trykke ENTER.

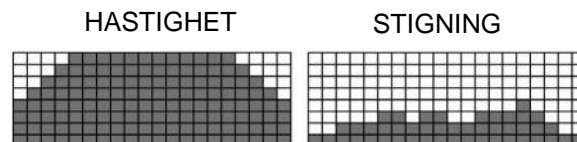
PROGRAMMER

Apparatet tilbyr 10 programmer: ett manuelt program, fem forhåndsprogrammerte profiler, to brukerdefinerte profiler (U1 og U2), og to hjerterytme-programmer (HR1 & HR2).

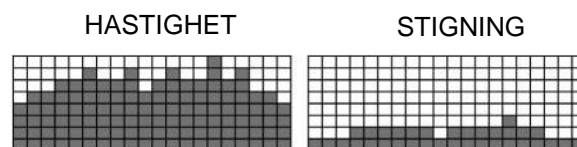
Hill (bakke): Dette programmet simulerer å gå opp og ned en bakke. Motstanden i pedalene vil gradvis øke og deretter gradvis minke.



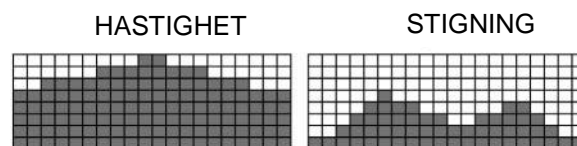
Fat burn (forbrenning): Dette programmet er utviklet for å oppnå maks fettforbrenning. De fleste eksperter er enige om at den beste måten å forbrenne fett på er ved å trene med lavere intensitet over lenger tid. Den beste måten å forbrenne fett på er ved å holde hjerterytmen din rundt 60% til 70% av maksnivå. Dette programmet benytter seg ikke av hjerterytmen, men simulerer en varig økt med lav intensitet.



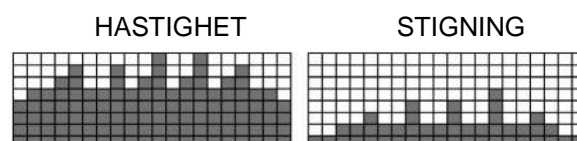
Cardio (kardio): Dette programmet er utviklet for å hjelpe ditt kardiovaskulære system og utholdenhet ved å trene opp hjertet og lungene dine. Dette oppnås ved å trene i høyere intensitet i små intervaller.



Styrke: Dette programmet er utviklet for å øke muskelstyrken i nedre del av kroppen din. Programmet vil gradvis øke motstanden til et høyt nivå, og får deg til å holde dette nivået. Dette er egnet for å styrke og tone ben- og setemuskulatur.



Intervall: Dette programmet tar deg gjennom perioder av høy intensitet fulgt av perioder med lav intensitet. På denne måten vil programmet øke din utholdenhet, og ditt kardiovaskulære system blir programmert til å forbruke oksygen mer effektivt.

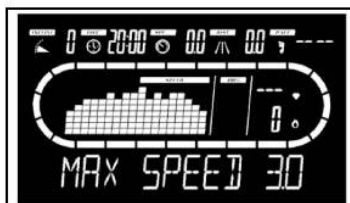
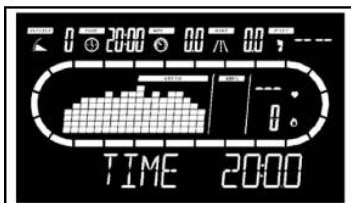
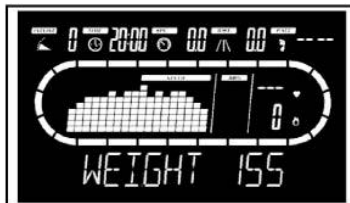
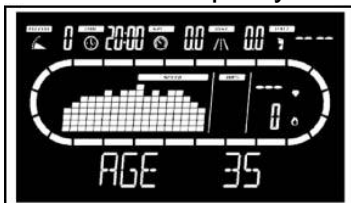


HVORDAN VELGE PROGRAM

1. Trykk SPEED (OPP/NED) for å bla gjennom de tilgjengelige programmene. Trykk så ENTER for å bekrefte hvilket program du ønsker å benytte deg av. Du kan deretter velge om du vil trykke START for å påbegynne treningsøkten umiddelbart, eller om du ønsker å fullføre programmeringen for å skrive inn informasjon om for eksempel alder og vekt.

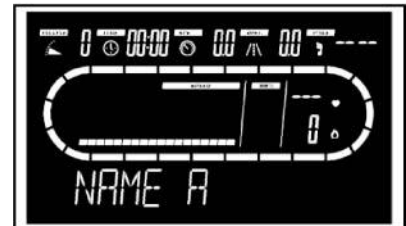


2. Trykk ENTER for å fortsette programmeringen. Beskjeden AGE (alder) vil dukke opp på skjermen. Bruk (OPP/NED)-knappene for å stille inn din alder, og trykk ENTER for å bekrefte. *Du kan når som helst trykke START for å påbegynne treningsøkten umiddelbart.*
3. En verdi som representerer vekten din vil nå vises på skjermen. Trykk (OPP/NED) for å stille inn din vekt. Dette er viktig dersom du ønsker å få en mest mulig nøyaktig kaloriavlesning. Trykk ENTER for å bekrefte. Merk: Kaloriavlesningen er kun en omtrentlig verdi, og kan kun benyttes for å gi brukeren en viss idé om hvor mange kalorier blir forbrent.
4. En verdi som representerer ønsket treningstid vil nå vises i både beskjedvinduet og tidsvinduet. Still inn ønsket treningstid ved hjelp av (OPP/NED), og trykk ENTER for å bekrefte.
5. Beskjedvinduet vil nå vise den maksimale hastigheten i programmet du har valgt. Trykk (OPP/NED) for å justere denne hastigheten, og bekreft ved å trykke ENTER. Hvert program skifter automatisk hastighet flere ganger under økten.
6. Trykk START for å påbegynne treningsøkten. Programmet vil starte med en tre-minutters oppvarming. Du kan hoppe over denne delen ved å trykke START på nytt.



BRUKERINNSTILTE PROGRAMMER

1. Velg USER 1 eller USER 2 ved å trykke på SPEED (OPP/NED) fulgt av ENTER. Dersom valgt program allerede inneholder lagret informasjon, vil dette vises på matrisen. Dersom programmet ikke inneholder lagret informasjon, vil du kunne skrive inn navnet på brukeren. Bokstaven 'A' vil blinke i beskjedvinduet. Bruk (OPP/NED) for å velge ønsket bokstav, og trykk ENTER for å bevege deg videre til neste bokstav. Du kan velge mellom bokstavene A – Z, og vil kunne taste inn opptil syv bokstaver. Trykk STOP for å lagre navnet du har tastet inn.
2. AGE (alder) vil nå blinke på skjermen. Bruk INCLINE (OPP/NED) for å skrive inn din alder. Trykk så ENTER for å bekrefte.
3. En vektverdi vil nå blinke på skjermen. Skriv inn din kroppsvekt, og bekreft ved å trykke ENTER.
4. En tidsverdi vil nå blinke på både tidsskjermen og beskjedskjermen. Skriv inn ønsket treningstid, og trykk ENTER for å bekrefte.
5. Første søyle (segment) i programmet vil nå blinke. Bruk SPEED (OPP/NED) eller hurtigtastene for å stille inn ønsket hastighetsnivå, og trykk ENTER for å bekrefte. Gjenta dette til alle søylene har blitt programmert.
6. Første søyle vil nå blinke på nytt. Gjenta steget over for å programmere ønsket stigningsnivå for hvert segment.
7. Trykk START for å lagre programmet og starte treningsøkten.



Hjerterytmeprogrammer

Før du bestemmer deg for hvilken hjerterytme er best for deg å trene i, må du finne ut din hjerterytmes maksverdi. Dette kan du gjøre ved å ta i bruk følgende formel:

$220 - \text{din alder} = \text{din maksverdi (MHR)}$

For å bestemme hvilken hjerterytme som er best for deg å trene i, må du kalkulere prosentene av din MHR:

50% til 90% av din MHR er din treningszone.

60% av din MHR er best for fettforbrenning.

80% av din MHR er best for å styrke ditt kardiovaskulære system.

60% til 80% er treningssonen å holde seg i for det beste generelle resultatet.

Eksempel:

Dersom brukeren er 40 år gammel, vil deres hjerterytmes målverdi kalkuleres på følgende måte:

$220 - 40 = 180$ (maks hjerterytme)

$180 \times 0,6 = 108$ slag pr minutt (bpm)

(60% av maks hjerterytme)

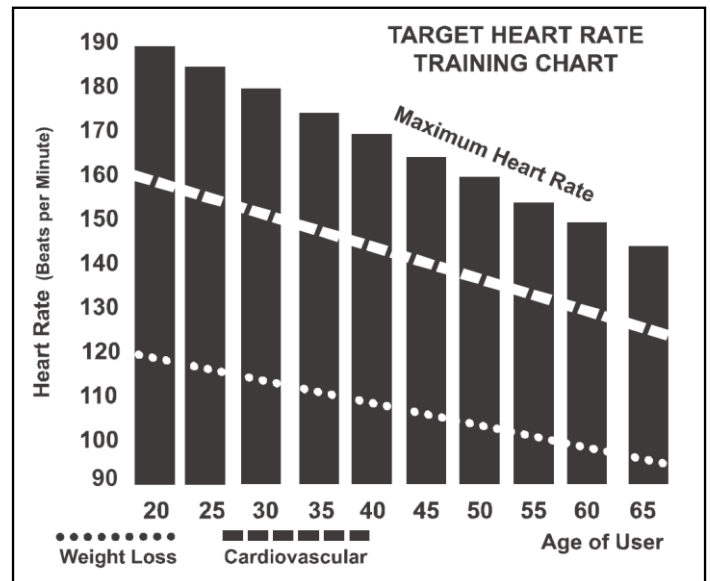
$180 \times 0,8 = 144$ slag pr minutt (bpm)

(80% av maks hjerterytme)

Så dersom brukeren er 40 år gammel, vil treningssonen ligge på mellom 108 og 144 slag pr minutt.

Når du taster inn din alder i konsollet, vil denne kalkulasjonen skje automatisk. Alderen din vil derfor være til hjelp under hjerterytmeprogrammer. Etter at din MHR er kalkulert kan du bestemme deg for hvilket treningsmål du ønsker å gå for.

De to vanligste målene man har med trening, er kardiovaskulær forbedring (trening av hjerte og lunger), og vektkontroll. Hver søyle i tabellen over representerer MHR for personer av forskjellige aldre. Tallet under hver forteller hvilken aldersgruppe søylene tilhører. De to prikkete linjene som krysser søylene representerer optimal hjerterytme for to forskjellige treningsmål. Optimal hjerterytme for kardiovaskulær trening er 80% av MHR, og er representert ved den øverste linjen i tabellen. Optimal hjerterytme for vekttap er 60% av MHR, og er representert ved den nederste linjen i tabellen.



Oppfattet intensitet

Bruk av hjerterytme i treningen er viktig, men det er også fordelaktig å lytte til kroppen din. Det er flere variabler som har noe å si om hvor hardt du bør trene. Ditt stressnivå, fysiske helse, følelsesmessige helse, temperatur, fuktighet, tid på dagen, hvor lenge det er siden forrige måltid og hva forrige måltid bestod av, har alle noe å si på hvor intenst du bør trene. Den beste måten å finne ut hvor hardt du bør trene er å lytte til kroppen.

Den såkalte RPE-skalaen, også kjent som Borg-skalaen, lar deg selv gi en karakter på mellom 6 og 20 til treningsøkten din basert på hvordan du føler deg, eller din egen oppfatning av treningens intensitet.

RPE-skala (Rate of Perceived Exertion)

6	Minimalt
7	Veldig, veldig lett
8	Veldig, veldig lett +
9	Veldig lett
10	Veldig lett +
11	Relativt lett
12	Komfortabelt
13	Litt hardt
14	Litt hardt +
15	Hardt
16	Hardt +
17	Veldig hardt
18	Veldig hardt +
19	Veldig, veldig hardt
20	Maksimalt

Du kan gi hvert nivå i tabellen over en omtrentlig hjerterytme å gå etter ved å gange hver karakter med 10. For eksempel vil en treningsøkt med karakteren 12 resultere i en hjerterytme på ca 120 bpm. Din RPE vil selvsagt avhenge av tidligere nevnte faktorer. Dette er den største fordelene ved denne type trening. Dersom kroppen din er sterk og uthvilt, vil du føle deg sterk, og det vil føles lettere å trene. Når kroppen din er i denne tilstanden, vil du være i stand til å trene hardere, og dette vil støttes av RPE-tabellen. Dersom du føler deg trøtt og svak, er det fordi kroppen din trenger en pause. I denne tilstanden vil det føles vanskeligere å trene. Dette vil igjen støttes av RPE-tabellen, og du kan fremdeles trene i et nivå som passer for deg denne dagen.

Pulsbelte

Hvordan ikle deg pulsbeltet:

1. Fest mottakeren til beltet ved hjelp av låsestykkene.
2. Juster beltet så stramt som det er mulig uten at det blir ukomfortabelt.
3. Posisjonér mottakeren midt på kroppen med logoen pekende ut fra brystet (Noen brukere må posisjonere mottakeren ørlite grann til venstre for midten). Fest siste del av beltet ved å låse den runde enden med låsestykkene.
4. Posisjonér mottakeren rett under brystmuskulene dine.
5. Svette er den beste lederen til å måle de elektriske signalene i hjerterytmen din. Du kan også bruke rent vann til å forhåndsvæte elektrodene (de to ovale områdene på begge sider av mottakeren, på innsiden av beltet). Det anbefales at du har på deg pulsbeltet i noen minutter før du starter treningsøkten. På grunn av kroppssammensetningen vil noen brukere oppleve vanskeligheter med å motta et sterkt stødig signal helt i begynnelsen, men etter litt oppvarming vil dette problemet reduseres. Det vil ikke forstyrre signalet dersom brukeren har på seg klær over pulsbeltet.
6. Avstanden mellom mottakeren på pulsbeltet, og avleseren på konsollet vil påvirke stødigheten på signalet. Selv om signalet vil mottas enklere dersom du ikler deg pulsbeltet på bar hud, er det også mulig å ha på seg en skjorte mellom huden og mottakeren. Ønsker du å gjøre dette, pass på å fukte de områdene på skjorten hvor elektrodene vil sitte.



Merk: Mottakeren aktiveres automatisk når den oppdager hjerterytmen din. Likeledes vil den automatisk slå seg av dersom den ikke registrerer noen aktivitet. Selv om mottakeren er vannrett, kan fuktighet skape falske signaler, så det anbefales at du tørker pulsbeltet etter bruk dersom du ønsker å få så lang levetid ut av batteriet som mulig. Omtrentlig batteritid er 2500 timer, og batteritypen er Panasonic CR2032.

Feilsøk

Merk: Ikke bruk hjerterytmeprogrammet dersom skjermen ikke viser en sterk og stødig hjerterytme. Dersom skjermen viser høye eller tilfeldige tall, kan dette være tegn på problemer.

Følgende kan påvirke avlesningen:

1. Mikrobølgeovner, TV-er, små innretninger osv.
2. Fluorescerende lys
3. Enkelte sikkerhetssystemer.
4. Enkelte brukere opplever problemer med mottakeren når de har den direkte på huden. Dersom du opplever dette, prøv å snu mottakeren oppned.
5. Antennen som plukker opp hjerterytmen er veldig sensitiv. Dersom ekstern lyd påvirker avlesningen, kan løsningen være å snu hele apparatet 90 grader.
6. Andre pulsbelter innen en meter fra ditt apparats konsoll.

Dersom du fremdeles opplever problemer med mottakeren, ta kontakt med MyIna Sports serviceavdeling. Kontaktinformasjon finnes på siste side.

DRIFT, HJERTERYTMENPROGRAM

Merk: Hjerterytmeprogrammene er kun utviklet for bruk med pulsbeltet – vennligst ikke benytt deg av håndpulssensorene da bevegelsen i hendene vil forstyrre håndpulssensorene.

HR1 er programmert til 60% av makspuls, og er utviklet for brukere som ønsker å gå ned i vekt. HR2 er programmert til 80% av makspuls, og er utviklet for brukere som ønsker å forbedre sitt kardiovaskulære system og lungefunksjonen.

1. Velg enten HR1 eller HR2 ved hjelp av SPEED (OPP/NED), og trykk ENTER for å bekrefte.
2. Brukerens alder vil nå blinke i beskjedvinduet. Still inn riktig alder, og bekreft ved å trykke ENTER. Programmering av alder vil påvirke målverdien for hjerterytme.
3. Brukerens vekt vil blinke i beskjedvinduet. Still inn riktig vekt, og bekreft ved å trykke ENTER.
4. Du vil nå bli bedt om å justere verdier for enten HR1 eller HR2. Standardverdiene er på 60% (Formel: $220 - \text{alder} \times 0.60$) og 80% (Formel: $220 - \text{alder} \times 0.80$). Du kan justere denne prosenten ved å trykke SPEED (OPP/NED), og bekrefte ved å trykke ENTER.
5. Ønsket treningstid vil nå blinke på skjermen. Skriv inn ønsket treningstid og bekreft ved å trykke ENTER.
6. Du kan nå starte treningsøkten ved å trykke START. Du kan alternativt trykke STOP for å gå tilbake og justere innstillingene.
7. Du kan når som helst justere hastigheten på tredemøllen ved å trykke SPEED (OPP/NED).
8. Du vil også ha muligheten til å bla gjennom ønsket informasjon på skjermen ved å trykke DISPLAY.
9. Når treningsøkten er over, vil beskjedskjermen vise et sammendrag av økten. Dette sammendraget vil lukkes etter kort tid.

Programmet vil nå automatisk kontrollere hjerterytmen din, og justere innstillingene på tredemøllen for å bringe pulsen din nærmest mulig forhåndsinnstilt verdi.

VEDLIKEHOLD

Løpebånd og plattform:

Plattformen vil yte best når den er ren. Du kan rengjøre plattformen med en mykt og fuktig klut eller med et papirtørkle. Tørk kantene på løpebåndet og området mellom denne kanten og rammen. Forsøk også å tørke så langt under løpetbåndet som mulig. Ved å rengjøre plattformen én gang i måneden, vil apparatets levetid forlenges. Du kan rengjøre oversiden av løpebåndet med mildt såpevann. Pass på at løpebåndet tørker før apparatet tas i bruk.

Beltestøv:

Sort støv fra løpebåndet vil noen ganger dukke opp bak tredemøllen. Dette er helt normalt og kan oppstå før løpebåndet stabiliseres.

Generell rengjøring:

Det anbefales at du støvsuger under apparatet månedlig for å unngå at støv og liknende får tid til å bygge seg opp. Dersom du ikke rengjør under apparatet regelmessig, risikerer du at støv blir sugd inn i motoren. Én gang i året bør du også koble fra strømledningen, fjerne motorpanseret, og støvsuge motoren.

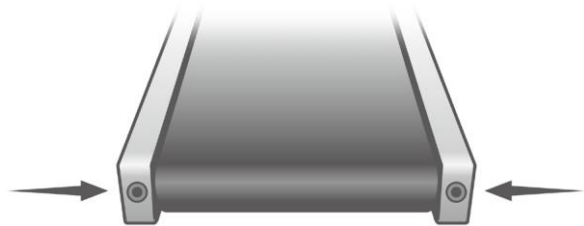
Justering av løpebånd:

Dersom du bruker tredemøllen til å jogge eller løpe, er det viktig å holde et øye med motstanden i løpebåndet, da dette sørger for en jevn løpeoverflate.

Justering av løpebåndet kan bli utført ved å benytte en 6mm unbrakonøkkel (132) til å justere den bakre valsen. Justeringsboltene kan finnes på enden av fotskinnene som vist på illustrasjonen.

Forsikre deg om at bakre valse kun strammes nok til å unngå at løpebåndet glipper under bruk. Skru justeringsboltene en kvart runde hver , og inspiser deretter løpebåndet ved å gå på

det. Gjenta til løpebåndet ikke lenger glipper. Forsikre deg om at begge justeringsbolter justeres likt, for å forsikre deg om at løpebåndet forblir sentrert. **IKKE OVERSTRAM JUSTERINGSBOLTENE.** Dette kan resultere i skade på løpebåndet og at apparatets levetid reduseres. Dersom løpebåndet fremdeles glipper etter gjentatte stramminger, kan det hende at problemet ligger i drivbeltet. Drivbeltet finnes under motorpanseret, og kobler motoren til fremre valse. Stramming av drivbeltet kan kun utføres av en kvalifisert serviceperson.

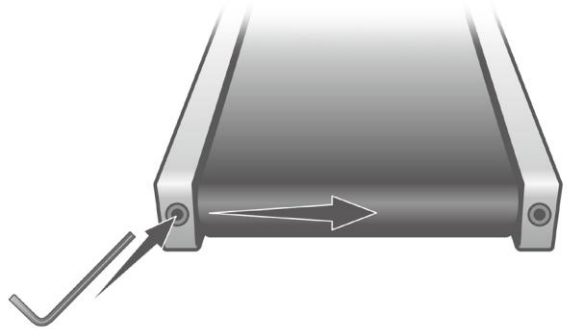


Sentrering av løpebåndet:

Tredemøllens design sørger for at løpebåndet skal forholde seg nogenlunde sentrert under bruk. Det er likevel ikke uvanlig at løpebåndet gradvis skifter til én side. Det kan dermed være nødvendig å sentrere løpebåndet.

En 6mm unbrakonøkkel (99) er nødvendig for å sentrere løpebåndet. Vær oppmerksom på at små justeringer på justeringsbolten kan få store utslag for løpebåndet:

Bruk unbrakonøkkelen til å justere venstre justeringsbolt, og sett deretter løpebåndets hastighet til 3 mph..



Dersom løpebåndet har skiftet til venstre, skru justeringsbolten en kvart runde i retning med klokken. Vent så i noen minutter for å tillate løpebåndet tid til å justere seg selv. Fortsett med å justere valsebolten med en kvart runde av gangen til løpebåndet er sentrert.

Dersom løpebåndet har skiftet til høyre, skru justeringsbolten en kvart runde i retning mot klokken. Vent så i noen minutter for å tillate løpebåndet tid til å justere seg selv. Fortsett med å justere valsebolten med en kvart runde av gangen til løpebåndet er sentrert.

Merk: Skader på løpebåndet som følge av gal sentrering/motstand vil ikke dekkes av apparatets forsikring.

Smøring av løpebånd og plattform:

Regelmessig smøring av plattformen hjelper med å forlenge apparatets levetid. Dersom smøremiddelet tørker, vil friksjon mellom løpebåndet og plattformen føre til unødvendig stress for drivmotoren og drivbeltet, hvilket igjen kan føre til feil på viktige komponenter i apparatet. Det er brukerens ansvar å forsikre seg om at apparatet er smurt riktig – feil grunnet dårlig smøring risikerer å ikke dekkes av garantien.

Både løpebåndet og plattformen bør smøres for hver 180. time apparatet er i bruk.

Både løpebåndet og plattformen er smurt inn før det forlater fabrikkens. Konsollet vil også minne deg på å smøre apparatet hver 180. time. Løpebåndet må løsnes når det er på tide å smøre det inn. Bruk 6mm unbrakonøkkelen til å løsne de to bakre justeringsboltene nok til at du kan føre hendene dine under løpebåndet. Forsikre deg om at begge valseboltene løsnes likt, og det lønner seg også å huske hvor mange runder de ble løsnet for når du skal stramme dem igjen.

Når løpebåndet er løsnet, rengjør plattformen under for støv og smuss. Før hele tuben med smøremiddel på plattformen omtrent 45cm fra motorpanserret. Før smøremiddelet tvers over plattformen (parrallelt med panseret) på et område som tilsvarer omtrent 30 cm midt på plattformen. Smøremiddelet bør ideelt plasseres omtrent der føttene dine treffer løpebåndet under bruk. Det kan lønne seg å benytte seg av apparatet før du løsner løpebåndet for å finne ut hvor føttene dine berører underlaget. Merk at føttene kan berøre forskjellige områder på plattformen avhengig av om du går eller løper.

Når smøremiddelet er ført på, stram valseboltene like mange runder som da de ble løsnet tidligere. La apparatet gå i 3 mph i et par minutter uten at du stiger på løpebåndet, og forsikre seg om å at båndet forblir sentrert. Etter et par minutter, stiger du på løpebåndet og går (ikke løper) i minst fem minutter for å forsikre deg om at smøremiddelet distribueres jevnt.

FEILSØK

PROBLEM

GRUNN/LØSNING

Konsollet aktiveres ikke	<ol style="list-style-type: none">1. Sikkerhetsnøkkelen er ikke koblet til.2. Strømledningen er koblet fra.3. Strømbryteren er slått av.4. Hussikring kan ha gått.5. Apparatet er i ustand – kontakt din forhandler.
Løpebåndet vil ikke forbli sentrert/ Løpebåndet glipper	<ol style="list-style-type: none">1. Brukeren legger mer vekt på det ene benet. Dersom dette er brukerens naturlige bevegelsesmønster, kan det hjelpe å justere løpebåndet litt i motsatt retning. Se seksjonen om generell vedlikehold.
Ingen respons fra motoren etter å ha trykket START	<ol style="list-style-type: none">1. Dersom løpebåndet stanser etter kort tid, og skjermen viser beskjeden LS, kalibrer apparatet.2. Dersom løpebåndet <i>ikke</i> beveger seg overhodet, og skjermen viser beskjeden LS, kontakt service.
Tredemøllen oppnår kun omtrent 7 mph, selv om skjermen indikerer høyere hastighet.	Motoren mottar ikke nok strøm. Unngå å bruke skjøteledning dersom det er mulig. Dersom skjøteledning er nødvendig, pass på at den er så kort som mulig, og minst 16 gauge. Det er også mulig at strømforsyningen i husholdningen er lav – kontakt en elektriker eller din forhandler. Minst 220 Volts AC strøm er nødvendig.
Løpebåndet stanser brått dersom sikkerhetsnøkkelen kobles fra.	Dette indikerer høy friksjon mellom løpebåndet og underlaget. Se GENERELL VEDLIKEHOLD.
Computeren slår seg av når konsollet berøres under bruk på kalde dager.	Apparatet er muligvis ikke jordet, og statisk elektrisitet kan forårsake computeren å krasje.

KALIBRERING

1. Fjern sikkerhetsnøkkelen.
2. Hold nede START og SPEED (OPP) samtidig som du kobler til sikkerhetsnøkkelen. Hold knappene nede til beskjeden FACTORY SETTINGS vises på skjermen, og trykk så ENTER.
3. Trykk (OPP/NED) for å skifte mellom ønsket måleenheter: metriske kilometer og engelske mil. Trykk ENTER for å bekrefte.
4. Forsikre seg om at hjulets diameter er satt til 1.83, og trykk ENTER.
5. Justér minimum hastighet om nødvendig til 1.0 km/t (0.5 mph), og trykk ENTER.
6. Justér maksimum hastighet om nødvendig til 16.0 km/t (10.0 mph), og trykk ENTER.
7. Justér maksimum stigning om nødvendig til 15, og trykk ENTER.
8. GRADE RETURN = ON. Dette gjør at stigningen returnerer til 0 når STOP trykkes.
9. Trykk START for å kalibrere. Dette vil skje automatisk. Ikke stå på løpebåndet da det vil begynne å bevege seg uten forvarsel.

JUSTERING AV HASTIGHETSSENSOR

Dersom kalibrering ikke gir ønskede resultater, kan det være nødvendig å sjekke justeringen av hastighetssensoren.

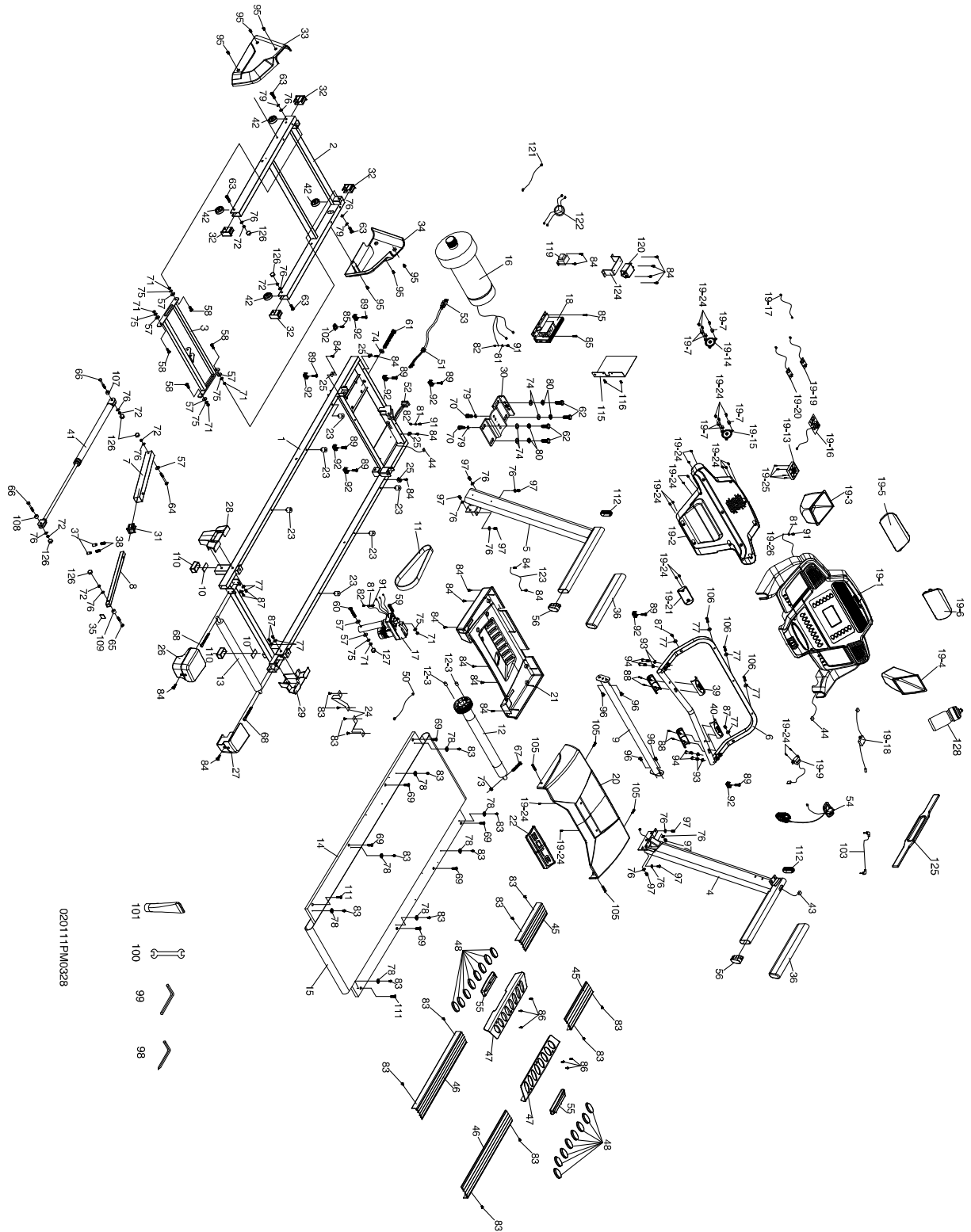
1. Fjern motorpanseret ved å løsne de fire skruene som holder det på plass. Det er ikke nødvendig å fjerne dem.
2. Du vil finne hastighetssensoren på venstre side av rammen, ved siden av den fremre valse reimskiven. Hastighetssensoren er liten, sort og er koblet til en ledning.
3. Forsikre seg om at sensoren er så nære reimskiven som mulig uten å berøre den. På reimskiven finner du en magnet; pass på at sensoren er justert med denne magneten. Sensoren holdes på plass med en skrue. Denne skruen må løsnes for at du skal kunne justere sensoren. Stram skruen igjen når du er ferdig.



VEDLIKEHOLDSMENY

1. Hold nede START, STOP og ENTER samtidig til beskjeden ENGINEERING MODE (evt MAINTENANCE MENU, avhengig av software) vises på skjermen. Trykk så ENTER.
2. Du kan nå bla gjennom menyen ved hjelp av SPEED (OPP/NED). Trykk STOP for å returnere til tidligere menyvalg.
3. Menyvalgene er:
 - A. KEY TEST. Lar brukeren teste alle knappene for å forsikre seg om at de fungerer.
 - B. DISPLAY TEST. Tester alle skjermfunksjonene.
 - C. FUNKTIONS. Trykk ENTER for å åpne neste meny; trykk (OPP/NED) for å bla.
 - a. DISPLAY MODE. Skru denne av dersom du ønsker at konsollet skal skru seg av automatisk etter 30 minutter uten aktivitet.
 - b. PAUSE MODE. Skru denne på dersom du vil tillate fem minutter pause; skru av dersom du ikke ønsker tidsbegrensning på pausemodus.
 - c. MAINTENANCE. Lar deg nullstille påminneren om smøring, og odometeravlesninger.
 - d. UNITS. Velg mellom engelske eller metriske måleenheter.
 - e. KEY TONE. Lar deg skru tastaturtone av eller på.
 - D. SECURITY. Lar deg låse tastaturet for å hindre uautorisert bruk. Lås på tastaturet ved å holde START og ENTER nede i tre sekunder.
 - E. EXIT.

OVERSIKTSDIAGRAM



DELELISTE

NR	BESKRIVELSE	ANT
1	Hovedramme	1
2	Rammebase	1
3	Stigningsbrakett	1
4	Høyre stolpe	1
5	Venstre stolpe	1
6	Konsollstøtte	1
7	Ytre glider	1
8	Indre glider	1
9	Håndtaksstøtte	1
10	Plate, fotpute	2
11	Drivbelte	1
12	Fremre valse/reimskive	1
12~3	Magnet	2
13	Bakre valse	1
14	Plattform	1
15	Løpebånd	1
16	Motor	1
17	Stigningsmotor	1
18	Kontroller	1
19	Konsollsett	1
19~1	Øvre deksel, konsoll	1
19~2	Nedre deksel, konsoll	1
19~3	Venstre flaskeholder	1
19~4	Høyre flaskeholder	1
19~5	Venstre høyttalernet	1
19~6	Høyre høyttalernet	1
19~7	Grillanker, høyttaler	6
19~9	Sikkerhetsbrytermodul m/kabel, 300mm	1
19~13	Vifte	1
19~14	Høytaller m/kabel, 300mm	1
19~15	Høyttaler m/kabel, 750mm	1
19~16	Forsterkerkontroller	1
19~17	Forsterkerkabel, 300mm	1
19~18	Mottaker, HR	1
19~19	Lydkort m/kabel (Rød), 500mm	1
19~20	Lydkort m/kabel (Hvit), 500mm	1
19~21	Bunndeksel, sikkerhetsnøkkel	1
19~24	Skrue, 3.5 x 12mm	21
19~25	Skrue, 3.5 x 32mm	4
19~26	Konsolljordledning, 500mm	1
20	Øvre motordeksel	1
21	Nedre motordeksel	1

NR	BESKRIVELSE	ANT
22	Øvre motordekselplate	1
23	Gummifot	6
24	Beltefører	2
25	Anker, motordeksel	4
26	Venstre bakre justeringsbase	1
27	Høyre bakre justeringsbase	1
28	Venstre bakre fotdeksel	1
29	Høyre bakre fotdeksel	1
30	Motorbrakett	1
31	Antikollisjonsplugg	1
32	Endehette, metalltube	4
33	Venstre rammebasedeksel	1
34	Høyre rammebasedeksel	1
35	Kvadratisk endehette, 21.8 x 21.8mm	1
36	PVC-håndgrep	2
37	Fjærhylse	2
38	Fjær	2
39	Håndpuls m/hvitt kabelsett	1
40	Håndpuls m/rødt kabelsett	1
41	Sylinder	1
42	Transporthjul	4
43	Midtre computerkabel, 1200mm	1
44	Øvre/nedre computerkabel, 800mm	2
45	Fotskinne, 300mm	2
46	Fotskinne, 715mm	2
47	Øvre pedaldeksel	2
48	Nedre pedaldeksel	16
50	Sort skjøteledning, 150mm	1
51	Malje	1
52	Strømbryter	1
53	Strømledning	1
54	Sikkerhetsnøkkel, 800mm	1
55	Spacer, demper	2
56	Endehette, håndgrap	2
57	Nylonskive (A)	7
58	Bolt, 3/8" x 3/4"	4
59	Sekskantet bolt, 3/8" x 1-3/4"	1
60	Sekskantet bolt, 3/8" x 2-1/2"	1
61	Sekskantet bolt, 3/8" x 2-3/4"	1
62	Sekskantet bolt, 3/8" x 3/4"	4
63	Bolt, 5/16" x 1-1/2"	4
64	Bolt, 5/16" x 3-1/4"	1
65	Bolt, 5/16" x 3"	1
66	Bolt, 5/16" x 65mm	2
67	Sekskantet bolt, M8 x 60mm	1
68	Bolt, M8 x 80mm	2

NR	BESKRIVELSE	ANT
69	Bolt, M6 x 25mm	6
70	Sekskantet bolt, M8 x 12mm	2
71	Mutter, 3/8"	6
72	Mutter, 5/16"	6
73	Mutter, M8	1
74	Flat skive, Ø25 x Ø10 x 2.0T	5
75	Flat skive, Ø19 x Ø10 x 1.5T	6
76	Flat skive, Ø5/16" x Ø18 x 1.5T	16
77	Flat skive, Ø1/4" x 19 x 1.5T	9
78	Kurvet skive, Ø6.5 x Ø25 x 1.5T	8
79	Splittskive, M8 x 1.5T	4
80	Splittskive, Ø10 x 2.0T	4
81	Splittskive, M5 x 1.5T	4
82	Stjerneskrue, M5	3
83	Skruer, 4 x 12mm	20
84	Skruer, 5 x 16mm	20
85	Skruer, 5 x 19mm	3
86	Skruer, 3.5 x 18mm	6
87	Skruer, 5 x 16mm	6
88	Skruer, 3 x 20mm	4
89	Skruer, 3.5 x 16mm	8
91	Stjerneskrue, M5 x 10mm	4
92	Ledningsbånd	8
93	Splittskive, Ø10 x 2.0T	4
94	Bolt, 3/8" x 1-1/2"	4
95	Stjerneskrue, M5 x 15mm	6
96	Bolt, 5/16" x 3/4"	4
97	Sekskantet bolt, 5/16" x 12"	8
98	Kombinasjonsnøkkel M5(25 x 90mm)	1
99	Unbrakonøkkel, M6 (66 x 88)	1
100	Nøkkel, 13mm	1
101	Smøremiddel	1
102	Hastighetssensor, m/ledning, 1200mm	1
103	Lydkabel, 400mm	1
105	Skruer, 5 x 30mm	4
106	Skruer, 5 x 35mm	3
107	Spacerhylse, Ø8.2 x Ø12.7 x 6.5L	1
108	Skaftforing	1
109	Spacerhylse, Ø8.2 x Ø12.7 x 16L	1
110	Kvadratisk endehette	2
111	Bolt, M8 x 25mm	2
112	Oval endehette	2
115	Bakplate, kontroller	1
116	Skruer, 3 x 8mm	2
119	Choke	1
120	Filter	1

NR	BESKRIVELSE	ANT
121	Hvit skjøteledning, 150mm	1
122	Skjøteledning, motor, 650mm	1
123	Jordledning, 1000mm	1
124	Brakett	1
125	Bryststropp	1
126	Bolthette, 13mm	6
127	Bolthette, 14mm	1
128	Flaske	1

VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

Vi har inngått et samarbeid med Mylna Servicesenter for å sikre deg den beste service.

Om det skulle oppstå andre problemer av noe slag, ber vi dere kontakte servicesenteret. 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.mylناسport.no/service. 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@mylnاسport.no

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

- Modellnummeret
- Navnet på produktet.
- Serienummeret på produktet.
- Key nummeret på reservedelene (finnes i brukermanualen).
- Beskrivelse av delen du trenger, se på Exploded Drawing i brukermanualen.

Leverandør:
Scatto AS
Strandveien 33
3050 Mjøndalen
Norge