

# SOLE

FITNESS



**TREADMILL**

## **BRUKERVEILEDNING**

**LES NØYE GJENNOM DENNE  
BRUKERVEILEDNINGEN FØR DU BEGYNNER Å BRUKE  
TREDMØLLA**

# INNHold

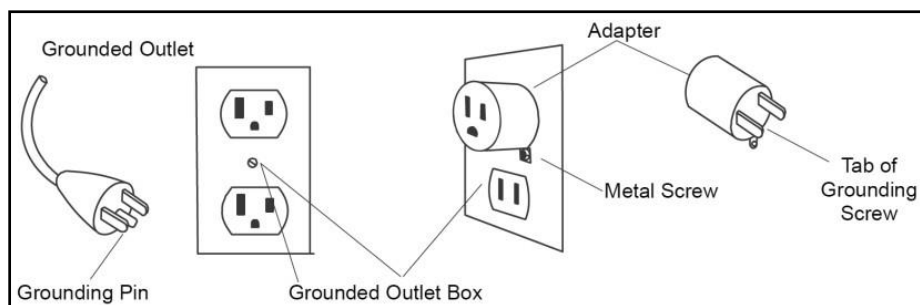
Jordingsinstruksjoner.....	4
Introduksjon .....	5
Smådelar .....	6
Montering.....	8
Transportinstruksjoner .....	12
Hvordan bruke mølla .....	13
Program.....	18
Pulsbelte.....	26
Vedlikehold .....	28
Sjekkliste service .....	30
Oversiktsdiagram.....	32
Deleliste.....	33
Service.....	36

# JORDINGSINSTRUKSJONER

**Dette produktet må være jordet.** Hvis tredemølla begynner å fuske eller slutter å fungere vil jordingen redusere risikoen for elektrisk sjokk. Dette produktet er utstyrt med en ledning med en jordingsplugg. Denne pluggen må plugges inn i et passende uttak som er riktig installert og jordet i henhold til lokale koder og bestemmelser.

**FARE – Upassende kobling av den jordede enheten kan føre til elektrisk sjokk. Hør med en elektriker eller servicemann om du er usikker på om produktet er jordet. Prøv ikke å fiks på pluggen hvis den ikke passer i uttaket; hør heller med en elektriker om han kan installere ett uttak som passer.**

Dette produktet er ment til bruk på 220-240-volt krets, og har en jordingsplugg som ser ut som pluggen som er illustrert nedenfor. Et adapter som vist nedenfor kan brukes til å koble denne pluggen til en to-pols mottaker hvis et jordet uttak ikke er tilgjengelig. Adapteret skal bare brukes til en autorisert elektriker har installert et godkjent uttak. Den grønne pluggen fra adapteret må kobles til en jordet boks. Når adapteret brukes, må det holdes på plass med en metallskrue.

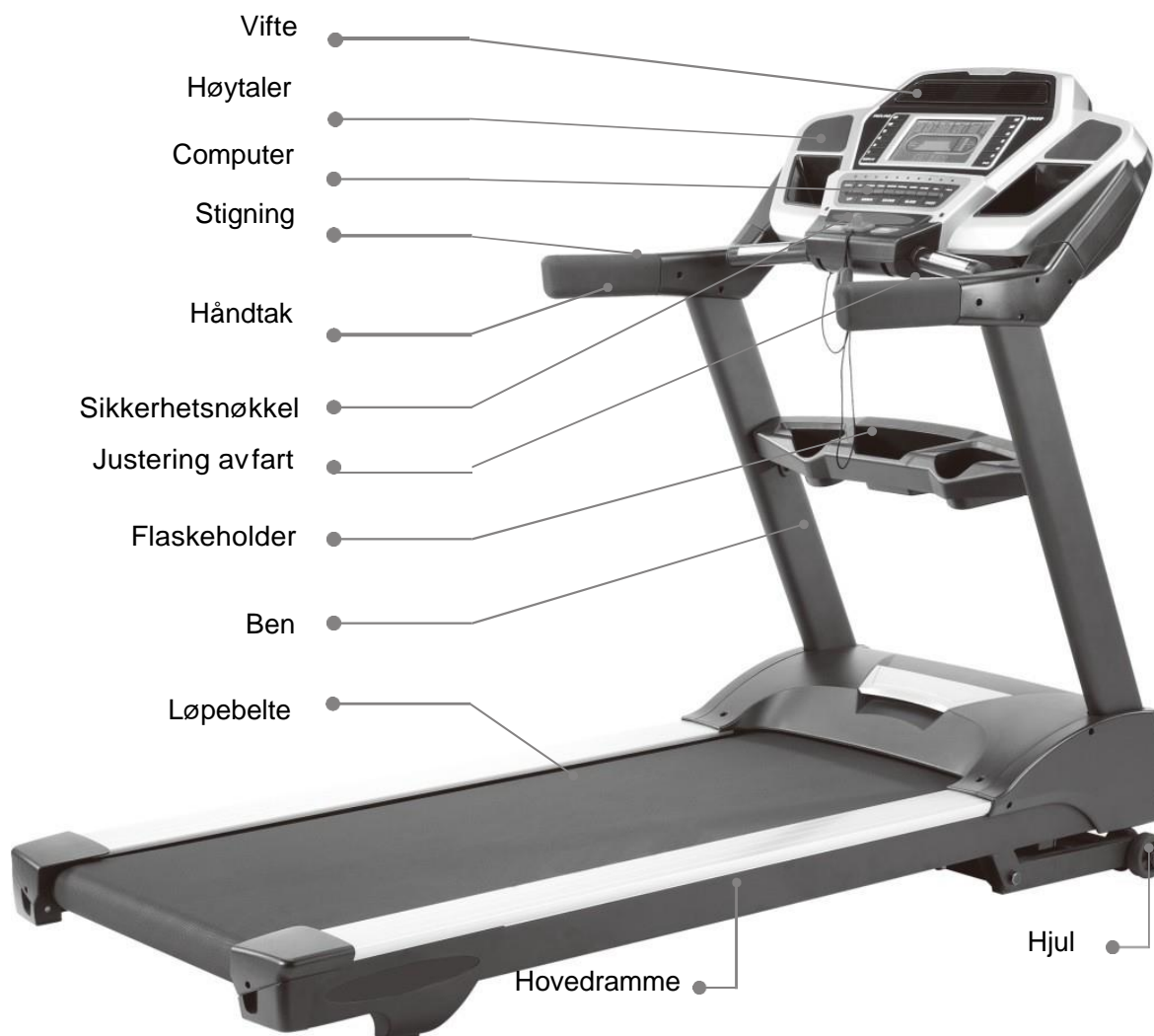


# INTRODUKSJON

Denne tredemølla har blitt designet og konstruert for fri bruk og trening. Du kan forbedre forståelsen og fordelene av trening på denne mølla gjennom å lese instruksjonene i denne brukerveiledningen. Gjør deg kjent med vedlikeholdsinstruksjonene her i denne manualen.

## SPESIFIKASJONER

- Motor: 3.0 hk
- Fart: 0.8 – 20 km
- Løpeflate: 560m/m x 1525 m/m
- Heve/senke-nivå: 0-15 nivåer (0.25%-14%)
- Foldedesign: NEI

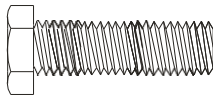


# SMÅDELER

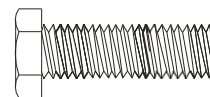
## Steg 1



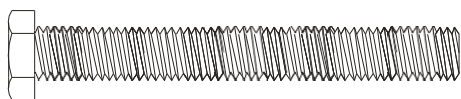
#85. 3/8" x 2T  
Skive (8 stk)



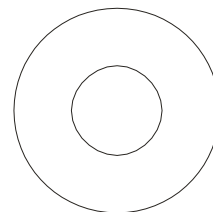
#100. 3/8" x 1"  
Hex Head Bolt (4 stk)



#101. 3/8" x 3/4"  
Metallskrue (4 stk)



#102. 3/8" x 2"  
Hex Head Bolt (4 stk)



#131. 3/8" x 23 x 1.5T  
Skive (4 stk)

## Steg 2

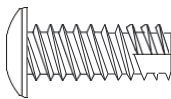


#85. 3/8" x 2T  
Skive (4 stk)

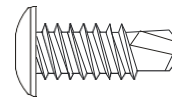


#125. 3/8" x 1-3/4"  
Bolt (4 stk)

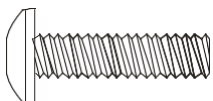
## Steg 3



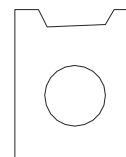
#92. 5 x 16mm  
Metallskrue (6stk)



#87. 5 x 16mm  
Skrue (2 stk)

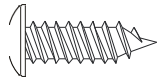


#99. 5/16" x 3/4"  
Metallskrue (4stk)

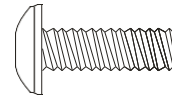


#84. M5 Mutterklips (4 stk)

## Steg 4

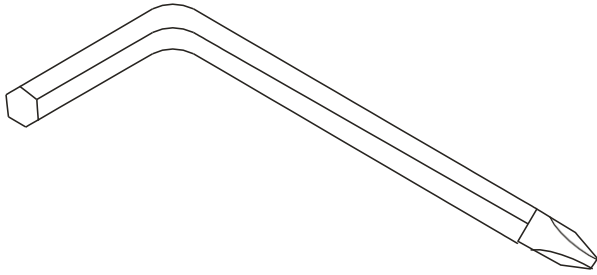


#89. 3.5 x 12mm  
Metallskrue (4stk)

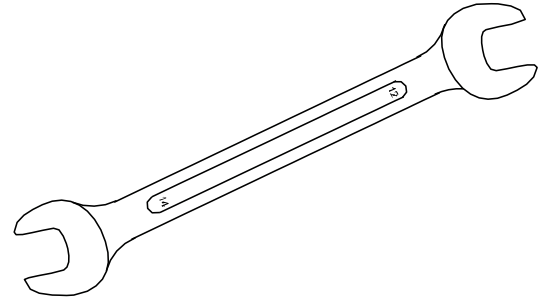


#126. M5 x 10mm  
Skrue (8 stk)

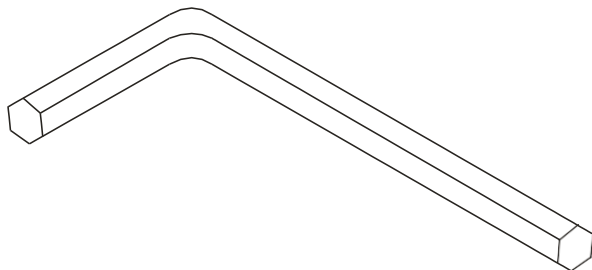
## VERKTØY



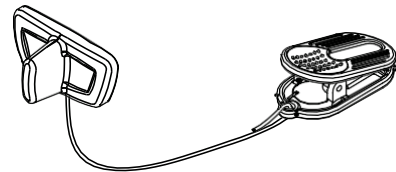
#104. Kombinasjonsverktøy



#108. 12/14mm Skiftenøkkel



#105. M6 Umbrakonøkkel

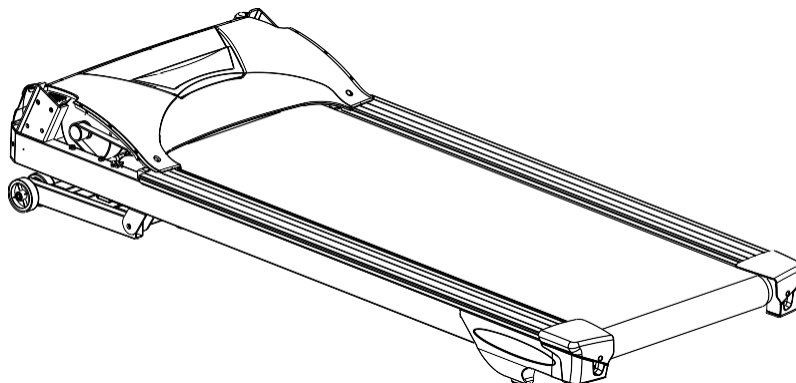


#63. Sikkerhetsnøkkel

# MONTERING

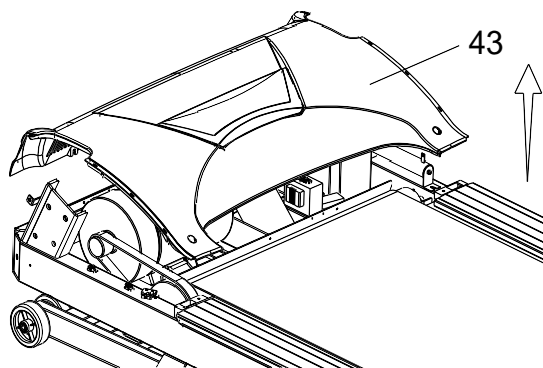
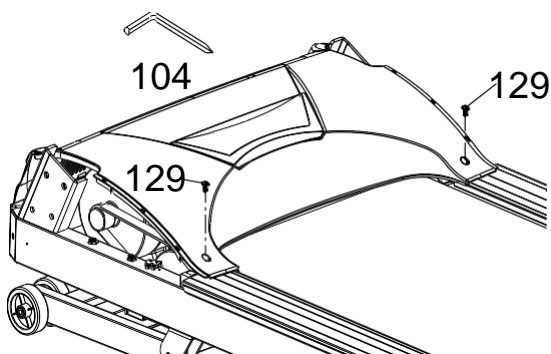
## Steg 1.

Ta ut tredemølla fra kartongen og legg den på et flatt underlag.



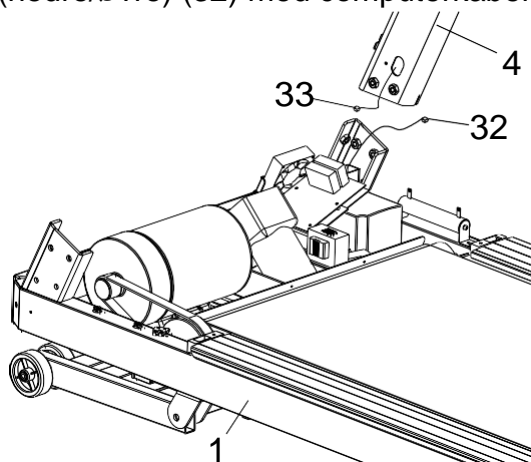
## Steg 2.

Bruk kombinasjonsverktøyet for å løsne to M5 x 10m/m skruer (129) foran på motordekselet og to M5 x 10m/m skruer (129) oppe på motordekselet (43) og ta så av motordekselet (43).



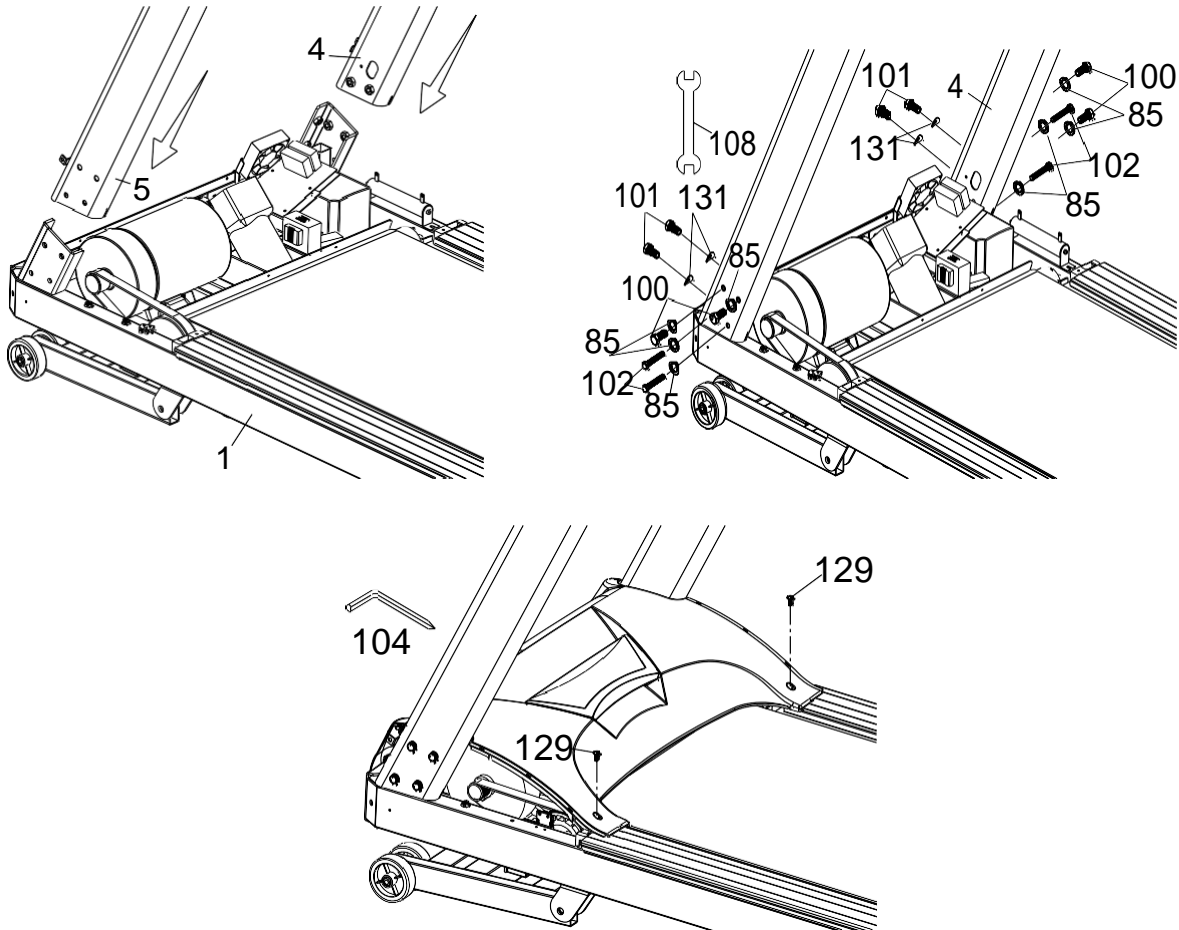
## Steg 3.

Koble til computerkabelen (nedre/øvre) (32) med computerkabelen (33).



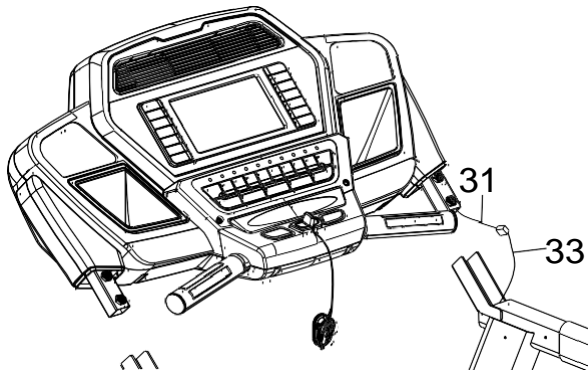
## Steg 4.

1. Sett inn bena (L,R) (5,4) i hoveddrammen (1) og fest med 4 stk 3/8" x 1" bolter (100), 4 stk 3/8"x2" bolter (102), 8 stk 3/8" x 2.0T skiver (85), 4 stk 3/8" x 3/4" bolter (101) og 4 stk 3/8" x 23x1.5T skiver (131) ved å bruke skiftenøkkelen (108).
2. Så installerer du motordekselet (43) med 4 stk M5 x 10m/m skruer (129) ved å bruke kombinasjonsverktøyet (104).



## Steg 5.

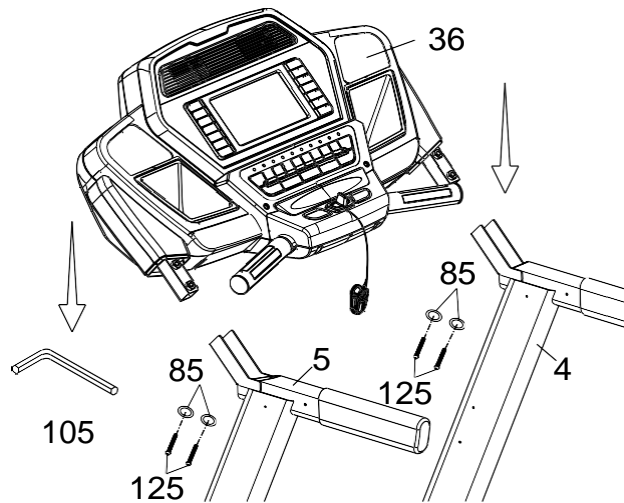
- Koble computerkabelen (33) med computerkabel (nedre/øvre) (31).





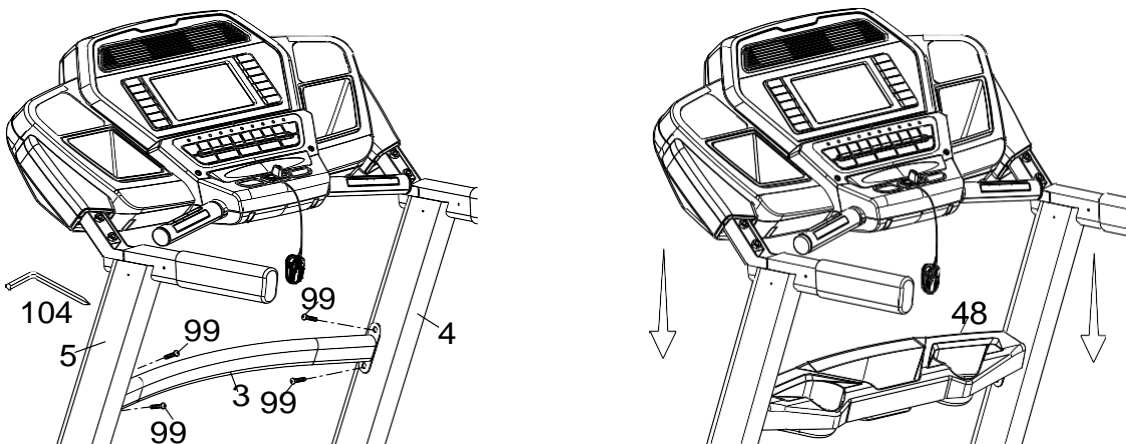
## Steg 6.

Fest computeren (36) på bena(L,R)(5,4) med 4 stk 3/8"x1-3/4" bolter (125) og 4 stk 3/8"x2.0T skiver (85) ved å bruke umbrakonøkkelen (105).



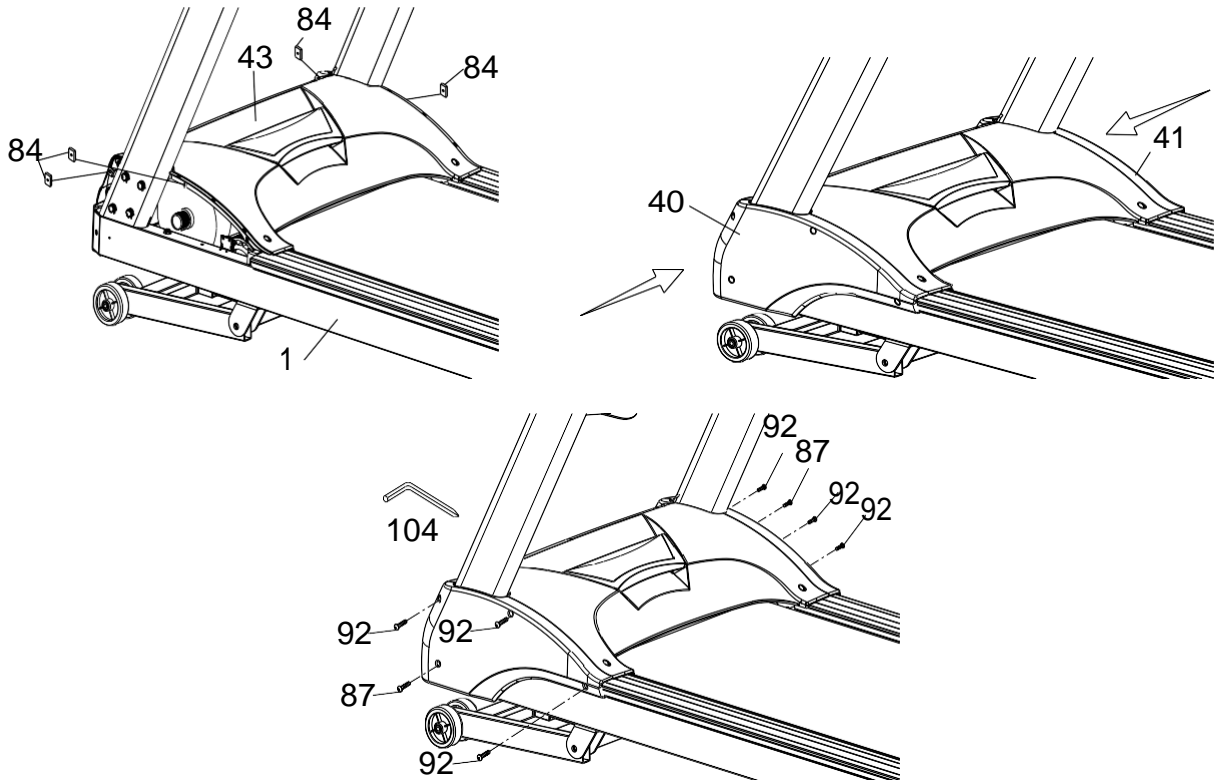
## Steg 7.

1. Fest støttestaget (3) mellom bena (L,R) (5,4) med 4 stk 5/16"x3/4" bolter (99) ved å bruke kombinasjonsverktøyet (104).
2. Fest flaskeholderen (48) på støttestaget (3).



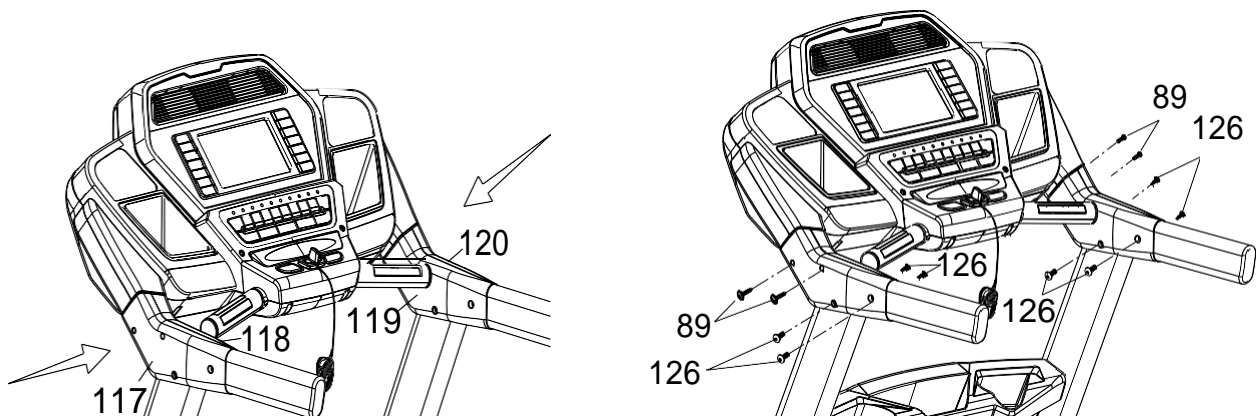
## Steg 8.

1. Sikre hovedrammen (1) og motordekselet (43) med 4 stk M5 mutterklips (84).
2. Installer sidedekslene (L,R) (40,41) med 6 stk 5x16mm skruer (92) og 2 stk 5x16mm skruer (87) ved å bruke kombinasjonsverktøyet (104)



## Steg 9.

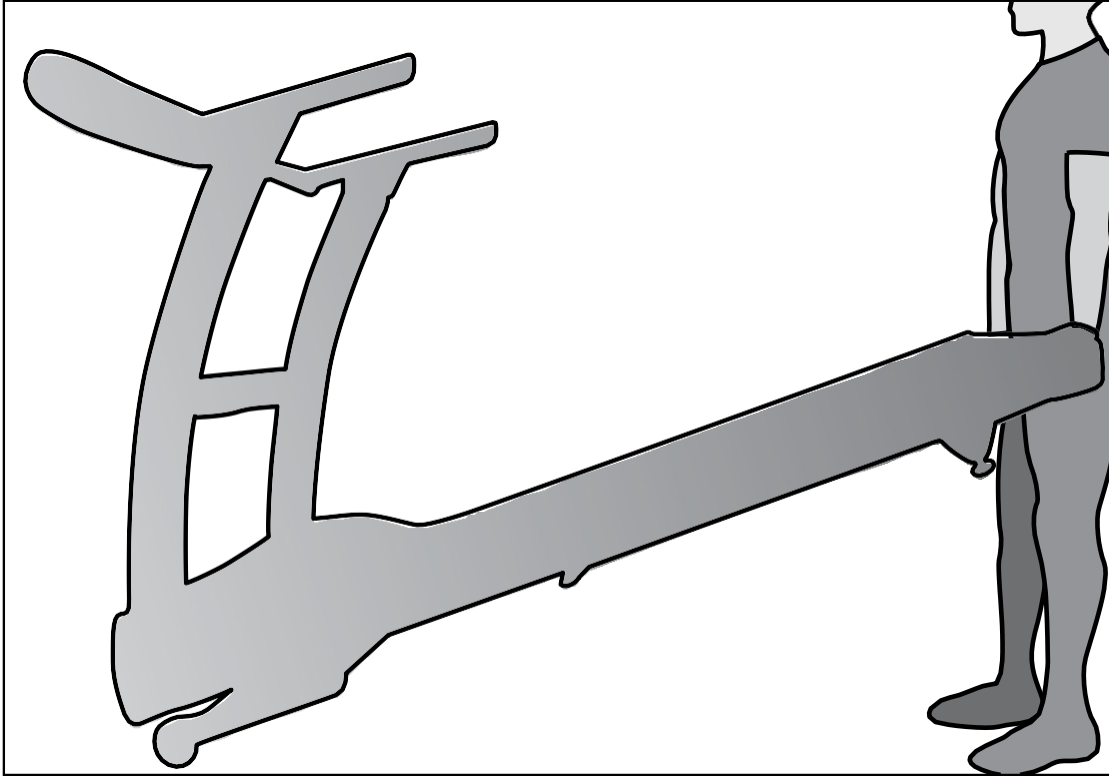
- Sett på venstre sidedeksel for håndtak (L,R) (117,118) og høyre sidedeksel for håndtak (L,R) (119,120) på bena (L,R) (117,118) og computerstøtten (6) med 8 stk M5x10mm skruer (126) og 4 stk 3.5x12mm metallskruer (89) ved å bruke kombinasjonsverktøyet (104).



**MERK: Stram alle skruer etter at du er ferdig med monteringen!**

# TRANSPORTINSTRUKSJONER

Når tredemølla stopper, skru av strømmen og dra ut strømlodningen. Løft tredemølla forsiktig ved den bakre valsen, ta tak i endekapslene på hver side og rull tredemølla bort.



# BRUK AV TREDEMØLLA

## Bli kjent med kontrollpanelet

### ■ Computer



## KOMME I GANG

Sett på strømmen på mølla ved å plugge den til et strømuttak, så trykker du på powerknappen som sitter foran på mølla ved motorrommet. Sjekk at sikkerhetsnøkkelen er på plass siden tredemølla ikke vil slå seg på uten den.



Når strømmen er skrudd på vil en beskjed rulle på displayet som viser nåværende software-versjon. Så vil tid og distanse-vinduet vise kilometertelleren en kort stund, tid-vinduet vil vise hvor mange timer som tredemølla har blitt brukt og distanse-vinduet vil vise hvor langt den har gått. Mølla vil så komme til inaktiv modus som er startpunktet for videre bruk.

# QUICK-START

1. Sett på sikkerhetsnøkkelen
2. Trykk på Start-knappen for å få i gang beltet og juster farten med knappene Fast/Slow (computer eller håndtak). Du kan også bruke hurtigtastene 2, 4, 6, 8 og 12 for å justere farten.
3. For å senke farten kan du bruke Slow-knappen. Du kan også her bruke hurtigtastene.
4. For å stoppe beltet trykker du på Stopp-knappen eller dra ut sikkerhetsnøkkelen.

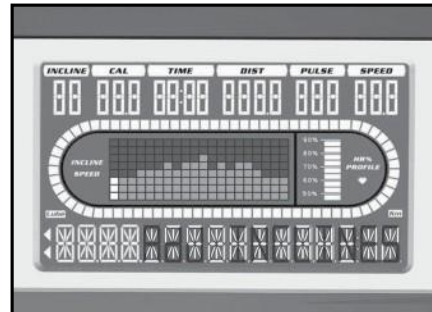
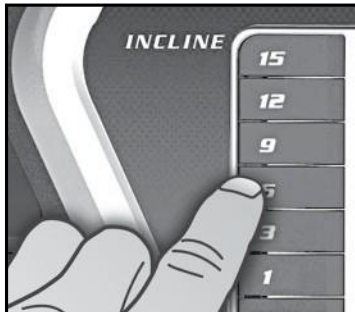


## PAUSE/STOPP/RESTARTE

1. Når tredemølla er i gang kan pause-funksjonen settes i gang ved å trykke på den røde Stopp-knappen en gang. Da vil mølla sakte, men sikkert senke farten helt til det stopper. Mølla vil senkes til 0 prosent. Tid, distanse og kalori-tellingen vil stå på vent mens mølla er i pause-modus. Etter 5 minutter vil displayet restarte og returnere til start-skjermen.
2. For starte opp treningen igjen etter å ha satt den på pause må du trykke på Start-knappen. Farten og høyden vil returnere til tidligere innstillinger.
  - Mølla går i pause-modus når Stopp-knappen blir trykket på en gang. Trykker du en andre gang på Stopp-knappen vil programmet slutte og en treningssummering vil vises i displayet. Hvis du trykker på Stopp-knappen for en tredje gang vil displayet returnere til start-skjermen. Hvis Stopp-knappen holdes inne mer enn 3 sekunder vil computeren restarte.

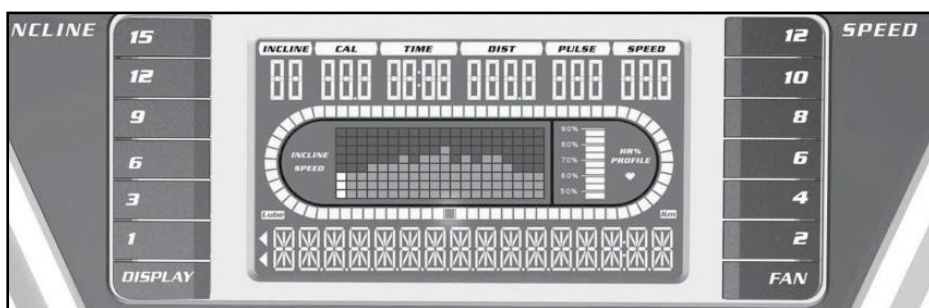
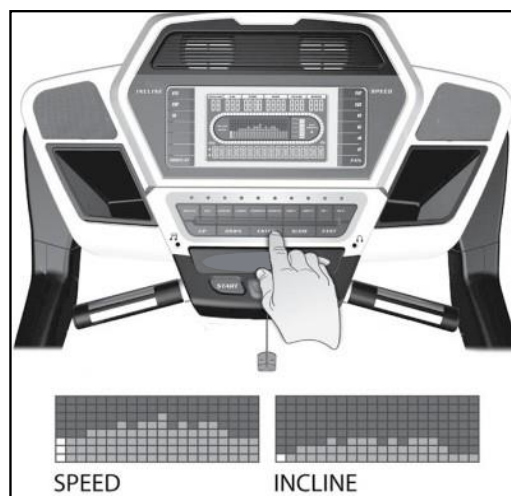
## STIGNING

1. Stigningen kan justeres når som helst etter at beltet ruller i gang
2. Trykk og hold inne UP/DOWN for å justere stigningen. Du kan også bruke hurtigtastene 1, 3, 6, 9, 12, 15 på venstre side på computeren.
3. Stigningsvinduet vil vise den aktuelle stigningen.



# DOT MATRIX DISPLAY

20 kolonner med prikker og 10 i høyden viser hvert enkelt nivå på treningen. Prikkene viser nåværende nivå på fart/stigning under treningen. De viser ikke en spesifikk verdi, bare et nivå slik at det er mulig å sammenligne intensitetsnivåene. Når du trener vil displayet bygge et profilbilde som hele tiden viser når verdier blir endret på. Når SPEED vises til venstre i displayet indikerer det at SPEED-verdiene vises i displayet og når INCLINE vises indikerer det at stigningsverdiene vises i displayet. Du kan endre visningen mellom SPEED, INCLINE og LAPS ved å trykke på Enter-knappen. Når du trykker enter for å vi se de tre mulighetene, kan du trykke på Enter-knappen en fjerde gang for å automatisk bytte mellom de tre ulike mulighetene. Hver valgmulighet vil da vises i 5 sekunder av gangen.

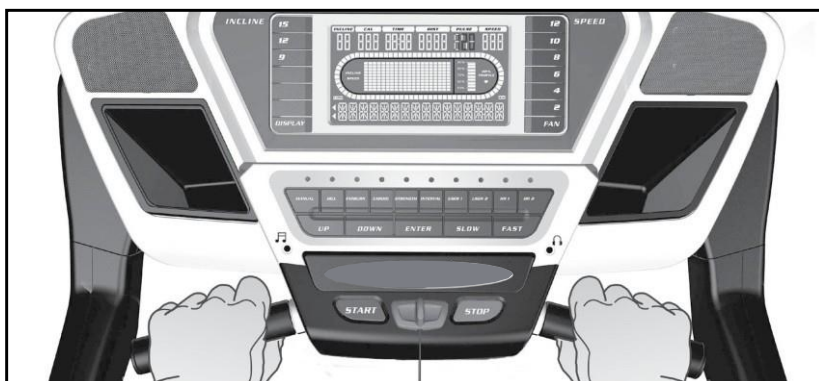


## 1/4 MILE (0.4KM)-BANE

Denne banen vises rundt dot matrix-displayet. Det blinkende symbolet viser hvor du befinner deg i løypa. Antallet runder du har tilbakelagt vises i dot matrix-vinduet.

## PULSFUNKSJON

Pulsvinduet vil vise dine hjerteslag per minutt gjennom treningen. Du må bruke begge pulshåndtakene for å få opp pulsen din. Du kan også bruke det trådløse pulsbeltet. Pulsverdien vil vises med en gang det øvre displayet mottar signaler. Du kan bruke pulsfunksjonen i et hjertefrekvensprogram (HR1 eller HR2)



## KALORIER

Viser antallet kalorier du har forbrent under treningsøkten. MERK: dette er bare en vag guide som er ment for sammenligning mellom ulike treningsøkter, og kan ikke brukes som medisinsk data.

## SKRU AV TREDEMØLLA

1. Displayet vill automatisk slå seg av etter 30 minutter hvis den er inaktiv under Pause/Stop-modus. Nesten all strøm til mølla vil være slått av foruten noen små følere som vil merke om du trykker på noen knapper igjen. Dette for at du skal kunne "vekke" computeren. Når computeren "sover" drar tredemølla veldig lite strøm, omtrent som om når din tv din er slått av.
2. Når du fjerner sikkerhetsnøkkelen vil det være det samme som å gå inn i "sove"-modus. Hvis du skrur av hovedstrømmen foran på tredemølla vil all strøm fjernes.
3. For å gå ut av displaymodus for normal bruk, trykk og hold inne Stop/Enter/Display-knappene i 5 sekunder, displayet vil vise Display Mode- ON. Bruk +-knappen for Speed for å endre til OFF og trykk deretter Enter.



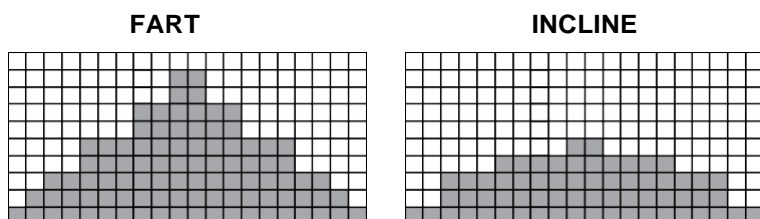
# PROGRAM

Computeren har 10 innebygde program: ett manuelt program, 5 forhåndsinnstilte profiler, et valgfritt, et Fit-Test og to hjerteprogram (HR1 og HR2)

## FORHÅNDSINNSTILTE PROGRAM

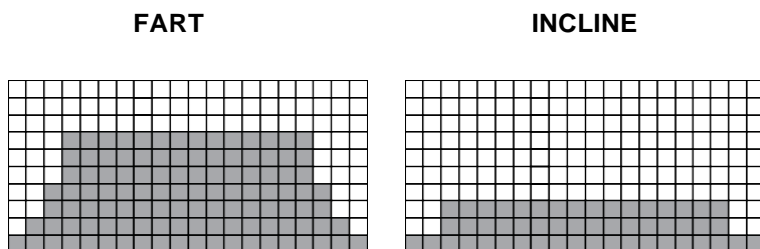
### Fjell

Fjellprogrammet simulerer at du skal opp et fjell. Incline vil stadig øke under treningen for så å synke igjen.



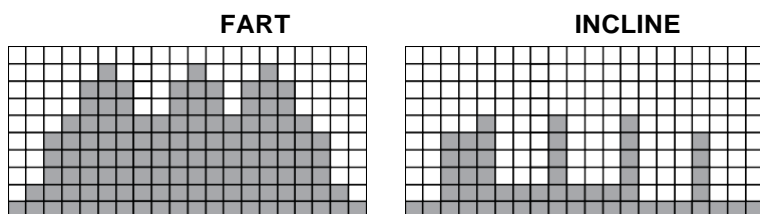
### Fettforbrenning

Fettforbrenningsprogrammet er designet for at skal forbrenne mest mulig fett. Det er mange eksperter som har forskjellige meninger om dette, men de fleste mener at en jevn treningsmengde er det beste. Den absolutt beste måten er å holde hjertefrekvens på rundt 60% til 70% av maks. Dette programmet bruker ikke hjertefrekvens, men simulerer slik at du anstrenger deg jevnt hele veien.



### Cardio

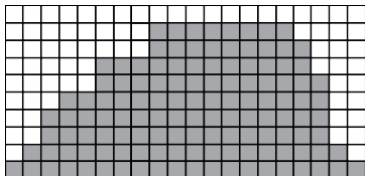
Cardioprogrammet er designet for å øke din utholdenhet. Dette er trening for hjerte og lunger. Den vil bygge opp hjertemusklene dine og øke blodgjennomstrømningen og din lungekapasitet.



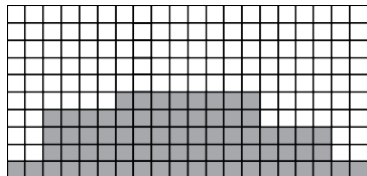
## Styrke

Styrkeprogrammet er designet for å øke den muskulære styrken i den nedre delen av kroppen. Dette programmet vil øke stigningen og tvinger deg til å holde på der. Dette er designet for å styrke og tone både bein samt rumpe.

FART



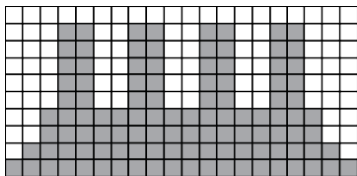
INCLINE



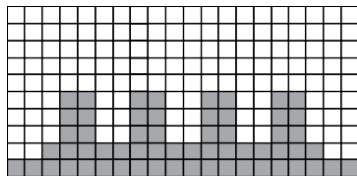
## Intervall

Intervallprogrammet tar deg gjennom høye nivåer av intensitet fulgt av perioder med lav intensitet. Dette programmet øker din kondisjon gjennom å bryte ned oksygenivået for så å hvile en stund for å bygge opp igjen nivået. Kroppen lærer seg til å bruke oksygenet på en bedre måte gjennom denne treningsformen.

FART

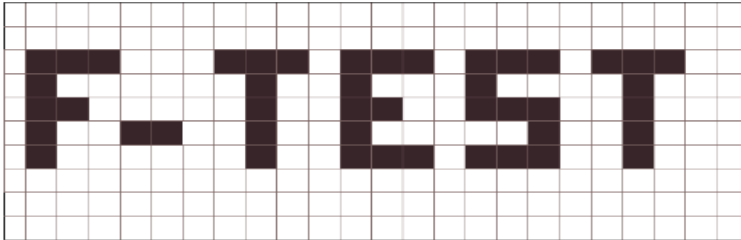


INCLINE



## Fit Test Program

Fit-Test-programmet er laget for å teste ditt oksygenopptak. Testen føler en progresjon i både fart og stigning og varer i maks 11 minutter. Hvis pulsen din når 85% av maks mens testen pågår, vil programmet slutte og resultatet ditt vil vises basert på tiden når du sluttet. Jo høyere oksygenopptak du har, jo bedre reformer du i.



1. Når du trykker på Fit Test-knappen, vil vinduet vise GERKIN PROTOCOL. Trykk ENTER for å begynne.
2. Vinduet vil nå vise en verdi for din alder. Bruk Opp / Ned tastene for å justere, og trykk Enter.
3. Vinduet vil nå vise en verdi for din kroppsvekt. Bruk Opp / Ned tastene for å justere, og trykk Enter.
4. Vinduet vil vise PRESS START TO BEGIN OR ENTER TO MODIFY.
5. Testen starter med en tre minutters oppvarming. Hastigheten vil bli satt på 3 km / t, nivå på 0%. Vinduet vil vise tre minutters oppvarming og alternative hvert 5. sekund med faktiske HR888 & puls. Tidsvinduet vil starte på tre minutter og telle ned til null. Alle andre vinduer vil påløpe.
6. Hastigheten og stigningen vil følge endringene vist i figuren til høyre.
7. Når brukeren når målet vil testen fortsette i 15 sekunder. En avkjølingsperiode vil starte. Stigningen vil bli satt til 0 prosent. Hastigheten vil være 3,0 MPH. Avkjølingstiden vil være basert på total tid til å fullføre testen. Hvis testen tar 5 min eller mindre, vil nedkjølingen være 1 minutt. Hvis testen tar mellom 5 min. til 12 min., vil nedkjølingen være 3 minutter. Vinduet vil vises i 5 sekunder: 1 (eller 3 min) MIN COOL DOWN og alternative hvert 5. sekund med resultatet ditt. Vinduet starter på 1 (eller 3 min) minutt og teller ned til null.
8. Poengsummen er hentet fra tabellen basert på den siste etappen som er fullført. Etter nedkjølingen vil vinduet vise TEST OVER PRESS STOP TO END OR ENTER TOO SEE SCORE. Dersom ingen knapp trykkes på i løpet 20 sekunder går skjermen til hvilemodus. Dersom det trykkes på Enter vil poengene bli vist i 10 sekunder for så å gå over til en beskjed som viser TEST OVER

Stadie	Tid	Fart	Grad	VO2 Maks
1	0 to 1:00	4.5mph	0%	31.15
2.1	1:15	4.5mph	2%	32.55
2.2	1:30	4.5mph	2%	33.6
2.3	1:45	4.5mph	2%	34.65
2.4	2:00	4.5mph	2%	35.35
3.1	2:15	5.0mph	2%	37.45
3.2	2:30	5.0mph	2%	39.55
3.3	2:45	5.0mph	2%	41.3
3.4	3:00	5.0mph	2%	43.4
4.1	3:15	5.0mph	4%	44.1
4.2	3:30	5.0mph	4%	45.15
4.3	3:45	5.0mph	4%	46.2
4.4	4:00	5.0mph	4%	46.5
5.1	4:15	5.5mph	4%	48.6
5.2	4:30	5.5mph	4%	50
5.3	4:45	5.5mph	4%	51.4
5.4	5:00	5.5mph	4%	52.8
6.1	5:15	5.5mph	6%	53.9
6.2	5:30	5.5mph	6%	54.9
6.3	5:45	5.5mph	6%	56
6.4	6:00	5.5mph	6%	57
7.1	6:15	6.0mph	6%	57.7
7.2	6:30	6.0mph	6%	58.
7.3	6:45	6.0mph	6%	60.2
7.4	7:00	6.0mph	6%	61.2
8.1	7:15	6.0mph	8%	62.3
8.2	7:30	6.0mph	8%	63.3
8.3	7:45	6.0mph	8%	64
8.4	8:00	6.0mph	8%	65
9.1	8:15	6.5mph	8%	66.5
9.2	8:30	6.5mph	8%	68.2
9.3	8:45	6.5mph	8%	69
9.4	9:00	6.5mph	8%	70.7
10.1	9:15	6.5mph	10%	72.1
10.2	9:30	6.5mph	10%	73.1
10.3	9:45	6.5mph	10%	73.8
10.4	10:00	6.5mph	10%	74.9
11.1	10:15	7.0mph	10%	76.3
11.2	10:30	7.0mph	10%	77.7
11.3	10:45	7.0mph	10%	79.1
11.4	11:00	7.0mph	10%	80

Hva resultatet ditt betyr:

VO2max-tabell for menn og veldig trente kvinner

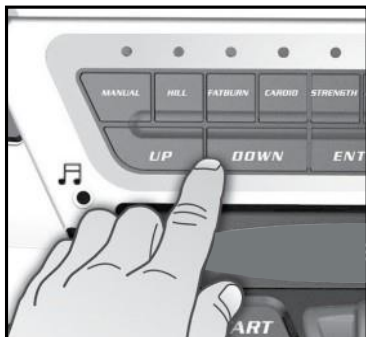
	18-25 gamle	26-35 gamle	36-45 gamle	46-55 gamle	56-65 gamle	65+ gamle
Glimrende	>60	>56	>51	>45	>41	>37
Bra	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37
Over gjennomsnittet	47-51	43-48	39-42	35-38	32-35	29-32
Gjennomsnittlig	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
Under gjennomsnittet	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
Dårlig	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
Veldig dårlig	<30	<30	<26	<25	<22	<20

VO2max-tabell for kvinner og dårlig trente menn

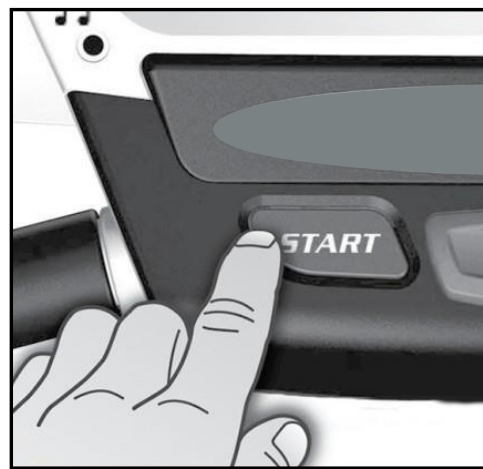
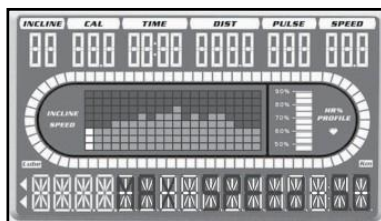
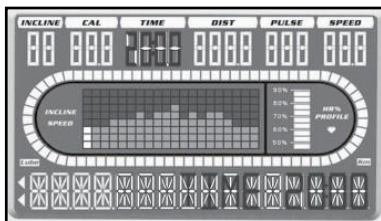
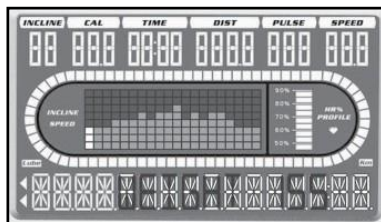
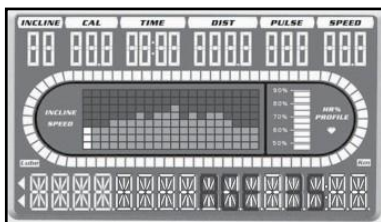
	18-25 gamle	26-35 gamle	36-45 gamle	46-55 gamle	56-65 gamle	65+ gamle
Glimrende	56	52	45	40	37	32
Bra	47-56	45-52	38-45	34-40	32-37	28-32
Over gjennomsnittet	42-46	39-44	34-37	31-33	28-31	25-27
Gjennomsnittlig	38-41	35-38	31-33	28-30	25-27	22-24
Under gjennomsnittet	33-37	31-34	27-30	25-27	22-24	19-22
Dårlig	28-32	26-30	22-26	20-24	18-21	17-18
Veldig dårlig	<28	<26	<22	<20	<18	<17

## VELGE ETT PROGRAM

1. Trykk på ønsket program fra de 10 tilgjengelige programknappene. Trykk deretter ENTER for å stille inn verdier på valgte program eller trykk Start for å begynne med standardinnstillinger.



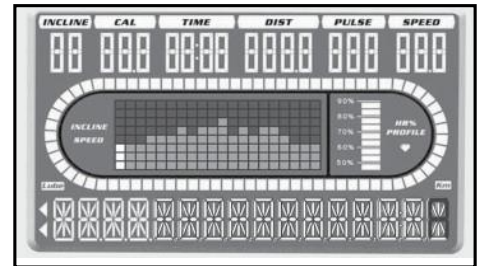
2. Vinduet vil vise en verdi for din alder. Når du taster inn din riktige alder vil dette påvirke utfallet av hjerteprogrammene. Bruk UP/DOWN for å justere og trykk deretter Enter. Alderen din bestemmer maksverdien for puls. Siden Bar Graph Display og pulsfunksjonene er basert på en prosent av din makspuls er det viktig at du taster inn din korrekte alder for at dette skal virke ordentlig.
3. Vinduet vil nå vise en verdi for din vekt. Valget av vekt vil påvirke kaloritellingen. Bruk UP/DOWN for å justere for så å trykke Enter. \* En merknad om kaloridisplet: Ingen trenings maskin kan gi deg en eksakt kaloriteller fordi det er for mange faktorer som bestemmer nøyaktig kalori forbrenning for en bestemt person. Selv om noen har nøyaktig samme kroppsvekt, alder og høyde, kan deres kaloriforbrenning være svært annerledes enn din. Kaloriskjermen skal brukes som en referanse for å overvåke forbedring fra treningsøkt til treningsøkt.
4. Etter at du har valgt et program og trykt Enter for å taste inn dine personlige verdier vil vinduet vise standardverdien i 20 minutter. Bruk UP/DOWN for å justere, trykk deretter Enter.
5. Vinduet vil blinke og vise toppfarten for det valgte program. Bruk UP/DOWN for å justere, trykk deretter Enter. Hvert program har ulike fartendringer, dette lar deg sette en grense for toppfart på hvert enkelt program.
6. Trykk Start for å begynne eller Enter for å lagre innstillingene.



## EGENDEFINERTE PROGRAM

1. Velg Custom på Programtastaturet, og trykk deretter Enter.

Merk at punktmatrisedisplayet vil lyse en enkelt rad med prikker nederst (Med mindre det er et tidligere lagret program). Hvis det er et program lagret under knappen som er trykket, vil det bli hentet opp igjen. Hvis ikke, har du muligheten til programmering i ditt fornavn. Meldingsvinduet vises og blinker bokstaven "A". For å endre den, trykker du på ▲ tasten, deretter vil "B" vises. Hvis ▼ trykkes, vil



bokstaven "Z" vil bli vist. Når du har valgt riktig bokstav, trykk enter. Bokstaven "A" vil igjen vises og blinker. Gjenta prosedyren til alle bokstavene i fornavnet ditt er programmert (7 tegn). Når navnet ditt vises, trykker du Stopp og det vil bli lagret under Custom.

2. Tidsvinduet blinker. Bruk UP/DOWN-tastene for å stille inn programmet for ønsket tid.

Trykk Enter-tasten. Dette er et must for å fortsette selv om tiden ikke er justert.

3. Vinduet vil vise en verdi for kroppsvekt. Juster tallet med UP/DOWN tastene til din kroppsvekt og trykk Enter.

4. Vinduet vil nå vise en verdi for alder. Juster alderen med UP/DOWN-tastene og trykk Enter.

5. Den første kolonnen for hastighetsinnstillinger (segment) vil nå blinke. Bruk FAST/SLOW – tastene for å justere hastigheten til ønsket nivå for første segment og trykk deretter Enter. Den andre kolonnen vil nå blinke. Merk at den forrige segmentverdien har blitt overført til det nye segmentet. Gjenta prosessen over inntil alle hastighetssegmenter har blitt programmert.

*MERK: Hvis man er inne i et brukerprogram og endre farten manuelt vil hastigheten alle andre steder også endres.*

*Eksempler: Hvis du øker din nåværende hastighet 1 mph, vil de gjenværende segmentenes hastighet øke med 1 mph. Hvis du reduserer din nåværende hastighet med 0,5 mph, vil de gjenværende segmentenes hastigheter reduseres med 0,5 mph, etc.*

6. Den første kolonnen skal blinke igjen. Konsollen er nå klar for stigningsinnstillingene.

Gjenta den samme prosessen som brukes for å angi hastigheten for verdiene for stigning.

7. Trykk på Start-knappen for å starte treningen, og også lagre programmet i minnet.

## HJERTEFREKVENSPROGRAMMER

For å bestemme utvalget må du først bestemme din makspuls. Dette kan gjøres ved å trekke fra alder på 220, altså 220 minus alder. Det vil gi deg en makspuls for en person på din alder. For å bestemme din effektive puls for spesifikke mål kalkulerer du en prosentdel av din makspuls. Din sone for trening er 50% - 90% av din makspuls. 60% av din maks er i den sonen som brenner fett, mens 80% er i den sonen som styrker kroppen din, både styrkemessig og kondisjonsmessig. Mellom 60% og 80% er der du bør ligge for å oppnå gode resultater med treningen.

For en person som er 40 år gammel vil deres pulsmål bli kalkulert på følgende måte:

$220 - 40 = 180$  (makspuls)

$180 \times 0,6 = 108$  slag i minuttet (60 % av maks)

$180 \times 0,8 = 144$  slag i minuttet (80 % av maks)

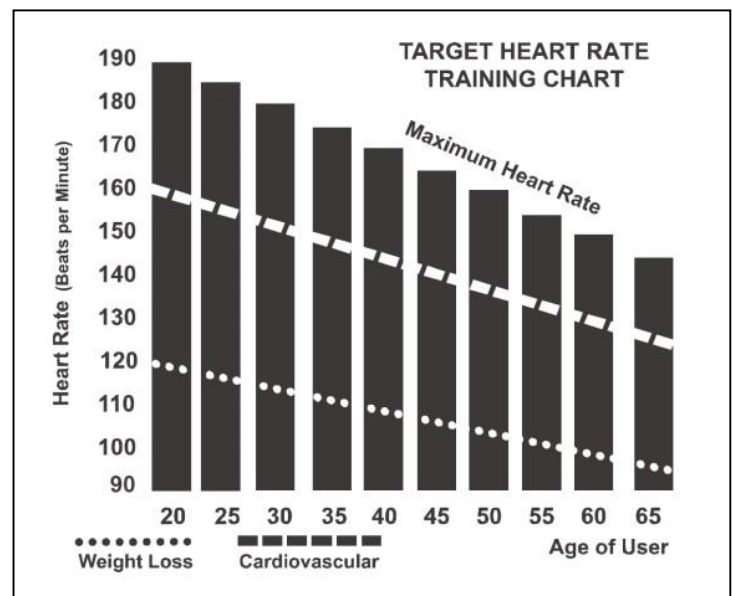
For en 40-åring vil treningssonen være fra 108 slag i minuttet til 144 slag i minuttet.

Hvis du taster din alder under programmeringen vil computeren regne ut dette nøyaktig. Etter å ha fastsatt din makspuls kan du velge hvilket mål du vil nå med din trening.

De to mest populære grunnene for trening er trening for hjerte og lunger og vektkontroll.

De svarte kolonnene på bildet over representerer makspulsen for en person hvis alder er listet opp i bunnen av kolonnen. Treningspulsen, enten for kondisjon eller vekttap er representert ved to ulike linjer som går diagonalt gjennom grafene. En definisjon på linjenes mål vises nede til venstre. Hvis ditt mål er å trene hjerte & lunge eller om det er å gå ned i vekt kan det bli gjennomført gjennom å trene 80% eller 60%. Konsulter med din fysioterapeut før du begynner å bruke disse programmene.

Med alle tredemøller som måler hjertefrekvens kan du bruke hjertefrekvensmonitoren uten å bruke hjertefrekvensprogrammet. Denne funksjonen kan brukes under manuell modus eller under noen av de andre 9 programmene. Hjertefrekvensprogrammet kontrollerer automatisk stigningen, mens du kontrollerer farten.



# VERDIER PÅ OPPFATTET ANSTRENGELSE

Hjertefrekvens er viktig, men å lytte til kroppen din har også mange fordeler. Det er flere variabler involvert i hvor hardt du skal trene enn hjertefrekvens. Ditt stressnivå, fysiske helse, emosjonelle helse, temperatur, tiden på dagen, sist gang du spiste og hva du spiste, vil alle sammen bidra til hvilken intensitet du skal trene på. Lytter du til kroppen din vil den fortelle deg alt dette. Rate of perceived exertion (RPE), også kjent som Borg-skalaen, ble utviklet av den svenske fysioterapeuten G.A.V. Borg. Denne skalaen måler treningsintensiteten fra 6 til 20 avhengig av hvordan du føler deg eller hvordan du presterer. Skalaen fungerer som følgende:

6	Minimal
7	Veldig, veldig lett
8	Veldig, veldig lett +
9	Veldig lett
10	Veldig lett +
11	Ganske lett
12	Komfortabel
13	Noenlunde hard
14	Noenlunde hard +
15	Hard
16	Hard +
17	Veldig hard
18	Veldig hard +
19	Veldig, veldig hard
20	Maksimal

Du kan regne på din omtrentlige hjertefrekvens ved å legge til en 0 på slutten. For eksempel vil 12 resultere i at pulsen din ligger på cirka 120 slag i minuttet. Din RPE vil variere ut i fra variablene som er nevnt i teksten over. Det er den absolutte fordelingen med denne type trening. Hvis kroppen din er sterk og uthvilt, vil du føle deg sterk og lettere i kroppen. Når du er i denne formen kan du trene hardere og din RPE vil tillate deg til å gjøre dette. Hvis du er sliten og føler deg litt nedfor er det fordi kroppen din trenger en pause. I denne formen vil kroppen si fra. Dette vil vise seg i din RPE og du får da trene etter dette.



# HVORDAN BRUKE PULSBELTET (VALGFRITT)

Hvordan bære ditt pulsbelte:

1. Fest pulsmåleren til det elastiske beltet ved å bruke lokkefunksjonen.
2. Juster beltet så stramt som mulig uten at det blir ukomfortabelt.
3. Posisjoner pulsmåleren med logoen i midten på kroppen, vendt utover fra ansiktet ditt (Noen må plassere den litt til venstre for midten).
4. Plasser pulsmåleren rett under brystmusklene
5. Svette er den beste måten å få frem signalet på. Du kan også væte elektrodene på forhånd. Det anbefales også at du har på deg pulsmåleren noen minutter før du begynner treningen fordi noen brukere, på grunn av kroppskjemi, har vanskeligere å få frem et godt nok signal så tidlig i treningen. Etter oppvarming blir dette problemet mindre. Klær over pulsmåleren vil ikke påvirke prestasjonen til måleren.
6. Du må ikke være for langt unna mottakeren for at beltet skal fungere. Signalstyrken kan variere, men det anbefales at man holder seg i nærheten av mottakeren for å mest mulig ut av produktet. Du kan bruke pulsmåleren over en t-skjorte uten problemer, det eneste du trenger å gjøre er å væte t-skjorten akkurat der elektrodene på pulsmåleren sitter.

**Merk:** Pulsmåleren blir automatisk aktivert når den oppdager aktivitet fra brukerens hjerte. På samme måte deaktiverer den hvis den ikke oppdager aktivitet fra brukerens hjerte. Selv om pulsmåleren er vanntett, kan for mye vann føre til falske signaler, så du burde tørke den ordentlig etter bruk for at batteriene ikke skal dø ut for tidlig. Estimert batteritid er 2500 timer. Batteriet som benyttes er Panasonic CR2032.

## UBEREGNELIG DRIFT

Advarsel! Bruk ikke denne tredemølla for pulskontroll hvis ikke en solid hjertefrekvensverdi vises. Høye, ville og unormale tall indikerer et problem. Dette kan for eksempel være:

1. Mikrobølgeovner, TV'er
2. Fluorescerende lys
3. Sikkerhetssystem hus
4. Elektrisk gjerde for dyr
5. Noen får problemer med at måleren plukker opp signal fra huden. Prøv da å bruke den opp-ned.
6. Antennen som plukker opp signalene er veldig sensitiv. Er det en lyd utenfra kan det hjelpe å snu måleren 90 grader.
7. Løsne på computeren eller bolter i beina.
8. Du kan være for langt unna mottakeren

Har du fortsatt problemer, så kontakt din forhandler.

**ADVARSEL! – BRUK IKKE HJERTEFREKVENSPROGRAMMET HVIS DIN PULS IKKE VISES ORDENTLIG I DISPLAYET!**

## HJERTEFREKVENSKONTROLL PROGRAMMERING

Hjertefrekvensprogrammer er tenkt for ett trådløst pulsbelt. Bruk ikke pulshåndtakene for hjertefrekvenskontroll. Du må motta et sterkt signal i displayet (se hvordan bruke pulsbeltet for instruksjoner).

HR1-programmet har et standardnivå som er 60% av makspuls. Dette programmet er ment for individer som vil få bort fett. HR2-programmet har et standardnivå på 80% av din makspuls. Dette programmet er ment for individer som vil trene hjerte og lungekapasitet.

1. Velg H1 eller H2 og trykk Enter.
2. Message-vinduet vil blinke og vise brukerens alder for dette programmet. Du kan justere dette og trykke Enter eller så kan du bare bekrefte med Enter hvis du vil ha standardalderen som ligger inne.
3. Message-vinduet vil nå blinke og vise brukerens vekt. Juster og trykk Enter eller trykk Enter for å velge standardvekten.
4. Nå blir du spurt om å justere H1 eller H2-verdien. Standard er 60% (HR1) ( $220\text{-alder} \times 0.60$ ) eller 80% (HR2) ( $220\text{-alder} \times 0.80$ ). Du kan også velge et høyere eller lavere tall her. Juster ved å bruke UP/DOWN og trykk Enter for å bekrefte.
5. Time-vinduet vil blinke. Juster tiden og trykk Enter.
6. Nå er du ferdig med innstillingene og du kan begynne treningen ved å trykke på Start. Du kan også gå tilbake og endre verdier ved å trykke Stop og gå tilbake et nivå.
7. Hvis du vil øke eller senke farten under treningen kan du bruke Fast/Slow-knappene på håndtaket.
8. Under HR-programmet kan du se gjennom dataene i message-vinduet gjennom å trykke på display-knappen. Når programmet er ferdig vil den vise en summering av treningen. Summeringen vil vises en liten stund før computeren vil returnere til start igjen.
9. Trykk Start for å starte programmet.

Programmet vil nå kontrollere stigningen på mølla slik at den sakte, men sikkert vil øke din hjertefrekvens til målet ditt. Denne prosessen er automatisk og kan ta opp til 5 minutter, avhengig av hvor høyt du skal og formen din. Personer som er i bedre form vil bruke lengre tid på å nå målet sitt. Du kan justere farten manuelt gjennom hele programmet.

# VEDLIKEHOLD

## Vedlikehold av løpeplate

Løpeplaten er dekket av et vokslag som generelt holder til 32.000 kilometers bruk på den originale siden. Dersom én av følgende to scenarier inntreffer: Løpebåndet stanser brått etter at sikkerhetsnøkkelen har blitt dratt ut av nøkkelporten; eller at 15 ampere-sikringen går gjentatte ganger; betyr dette at tredemøllen *kan* ha et problem med voksen på løpebåndet og løpeplata. Dersom dette er tilfellet, foreta følgende prosedyre i riktig rekkefølge:

1. Rengjør under løpebåndet, som beskrevet i vedlikeholds-seksjonen.
2. Inspiser løpebåndet for å forsikre deg om at motstanden ikke er for stram. Juster motstanden dersom dette er nødvendig.
3. Dersom løpeplata fremdeles er på den originale siden, kontakt din servicerepresentant for å snu plata. Den andre siden vil fremdeles være dekket av et fullverdig vokslag.

## Beltestøv

Dette forekommer ofte før beltet stabiliserer seg. Noen ganger vil det svarte støvet fra beltet ligge på gulvet bak tredemølla, dette er helt normalt.

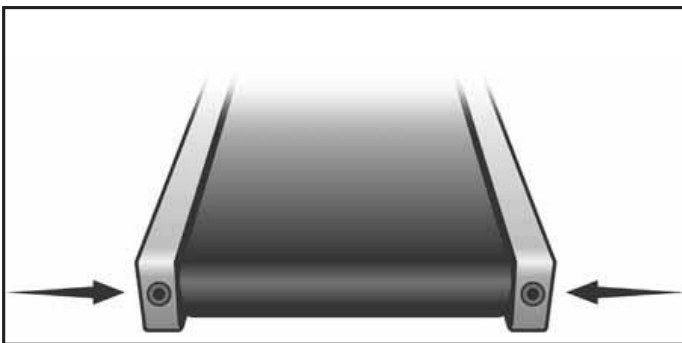
## Generell rengjøring

Skitt, støv og hår fra kjæledyr kan blokkere luftinntak og også legge seg på løpebeltet. Støvsug under tredemølla i hvert fall en gang i måneden slik at du slipper at alt dette havner i motorrommet. En gang i året bør du fjerne motordekselet og fjerne støv inne i motorrommet.

**PLUGG UT STRØMLEDNINGEN FØR DU GJØR DETTE!**

## Justering av belte

Stramming av beltet er ikke kritisk for alle brukere. Det er dog viktig for løpere for å få en jevn og god overflate å trene på. Justeringen må gjøres ved den bakre valsen med unbrakonøkkelen som fulgte med i pakken. Justeringsboltene er lokalisert på hver ende av mølla som vist på bildet under.



Stram den bakre valsen nok til at den fremre valsen ikke glipper. Skru til boltene  $\frac{1}{4}$  gang hver og sjekk om det er stramt nok ved å gå på beltet. Når du justerer er det viktig at du skrur jevnt på begge sider, ellers vil det gå skeivt.

**STRAM IKKE FOR MYE** – For mye stramming kan føre til skade på beltet og tilhørende lager. Hvis du strammer beltet masse og det fortsatt glipper, kan problemet ligge i drivreima inne i motorrommet. Hvis den er løs føles det likt som når beltet er løst. Stramming av drivreim bør bare gjøres av en autorisert servicemann.

## **SENTRERING**

En unbrakonøkkel (132) følger med for dette. Gjør sentreringsjusteringer på den venstre bolten. Sett farten på beltet til 3 mph. Vær klar over at en liten justering kan gjøre en stor forskjell som nødvendigvis ikke merkes med en gang. Hvis beltet havner for nære den venstre siden, stram bolten  $\frac{1}{4}$  gang til høyre (med klokken) og vent noen minutter på at beltet justerer seg selv. Fortsett å stram  $\frac{1}{4}$  gang helt til beltet er stabilisert og beltet ligger rett. Hvis beltet er for nære den høyre siden, skru bolten mot klokka. Beltet kan trenge periodisk sentrering ut i fra hvor mye du bruker tredemølla. Forvent å gjøre justeringer som er påkrevd for å sentrert beltet. Riktig sentrering av beltet er eierens ansvar.

**MERK: EVENTUELL ØDELEGGELSE AV LØPEBELTET SOM ET RESULTAT AV FEIL SENTRERING/MOTSTANDSJUSTERING BLIR IKKE DEKKET AV GARANTIEN.**

# SJEKKLISTE SERVICE

Før du kontakter din forhandler for service, vær vennlig å se over følgende informasjon. Det kan spare deg for tid og utgifter. Denne listen inneholder vanlige problemer som kan oppstå og som ikke går under tredemøllas garanti.

PROBLEM	LØSNING
Computeren lyser ikke	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ledninger sitter ikke.</li><li>2. Bryter som sitter foran utløst. Trykk den inn helt til den låser seg.</li><li>3. Mølla er ikke koblet til strøm</li><li>4. Ikke strøm i huset</li></ol>
Løpebelte holder seg ikke sentralt Løpebelte går ikke ordentlig	Brukeren kan legge mer vekt på den ene siden eller enten på høyre eller venstre fot.
Motoren reagerer ikke etter at man trykker Start	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Hvis beltet beveger seg, men stopper etter en liten stund og computeren viser "LS", prøv å kalibrere.</li><li>2. Hvis du trykker Start og beltet ikke beveger seg, og computeren viser "LS", kontakt service.</li></ol>
Tredemølla vil bare oppnå 12 km/t (7mph), men viser høyere fart på computeren	Dette indikerer at motoren bør få strøm for å fungere ordentlig. Lav AC-volt til tredemølla. Bruk ikke skjøteledning. Hvis det er nødvendig å bruke skjøteledning, sørg for at den er så kort som mulig. Lav volt i husholdet. Kontakt en elektriker. Et minimum på 110/220V volt AC er påkrevd.
Løpebeltet stopper raskt/plutselig når ledningen blir koblet ut	Høy friksjon på belte/plate. Se smøring under vedlikehold.
Tredemølla slokner på 10 amp sikring	Høy friksjon på belte/plate. Se smøring under vedlikehold.

Computeren skrur seg av når den blir tatt på (på en kald dag) mens du går/løper	Tredemølla er sannsynligvis ikke jordet. Statisk elektrisitet gjør at computeren krasjer. Se jording.
Sikringen går i huset, men ikke på tredemølla	Du trenger en "High In-rush" sikring



# DELELISTE

Delenummer	Beskrivelse	Antall
1	Hovedramme	1
2	Stigningsbrakett	1
3	Støtte	1
4	Høyre ben	1
5	Venstre ben	1
6	Computerstøtte	1
7	Stag	1
9	Drivreim	1
10	Fremre valse	1
10~3	Magnet	1
11	Bakre valse	1
12	Løpeplate	1
13	Løpebelte	1
14	Håndtak	2
17	Låsepinne	8
19	Hylse	1
20	AC Motor	1
21	Stigningsmotor	1
22	Inverter	1
23	1200m/m_Sensor m/kabel	1
24	Breaker	1
25~1	Stikkontakt	1
25~2	Ø25 x 12 x 15m/m_Ferrite Core	1
26	On/Off-bryter	1
27	Strømledning	1
28	70m/m_ledning (Svart)	1
29	100m/m_ledning (Hvit)	1
30	100m/m_ledning(Svart)	1
31	800m/m_Computer-kabel (Nedre/Øvre)	1
32	550m/m_Computer-kabel (Nedre/Øvre)	1
33	1200m/m_Computer-kabel	1
36	Computer	1
36~1	Toppdeksel computer	1
36~2	Bunndeksel computer	1
36~3	Stigningsknapp(L)	1
36~4	Hastighetsknapp(R)	1
36~5	Flaskeholder (L)	1
36~6	Flaskeholder (R)	1
36~7	Controller-knapp – TPR	1
36~8	Knapper	1
36~9	Stoppknapp-deksel	1
36~10	Startknapp-deksel	1



<b>Delenummer</b>	<b>Beskrivelse</b>	<b>Antall</b>
36~12	Display til computer	1
36~16	Fremre computerdeksel (Topp)	1
36~17	Fremre computerdeksel (Bunn)	1
36~18	300m/m_Sikkerhetsmodul m/kabel	1
36~19	Vifte	1
36~20	Viftegrill	1
36~21	Viftegrillanker	3
36~26	300m/m_ledning	1
36~27	HR monitor module	1
36~28	Viftegrillanker	3
36~29	Mottaker, HR Assembly (Valgfri)	1
36~30	3.5 x 32m/m_Skrue	8
36~31	Høytaler (L)	1
36~32	Høytaler (R)	1
36~33	Deksel	1
36~35	Skilt	1
36~37	3 x 10m/m_Skrue	2
36~39	400m/mkonsollledning	2
36~40	Stoppknapp	1
36~41	Startknapp	1
36~42	LCD	1
36~43	9" vanntett gummi	1
36~44	Endekapsel	2
36~45	Speaker Grill Anchor	6
37	Foring (Grå)	2
38	Foring (Grønn)	4
39	Foring (Svart)	2
40	Motordeksel (L)	1
41	Motordeksel (R)	1
42	Transporthjul	4
43	Motordeksel (topp)	1
44	Venstre deksel (Topp)	1
45	Venstre deksel (Bunn)	1
46	Høyre deksel (Topp)	1
47	Høyre deksel (Bunn)	1
48	Flaskeholder	1
49	Endekapsel håndtak	2
50~2	500m/m_Håndpulsledning (Øvre)	1
50~3	Håndpulsdeksel (Topp)	2
50~4	Håndpulsdeksel (Bunn)	2
50~5	Håndpuls endekapsel	2
51	Motordeksel (topp)	1
52	Fotskinne	2
53	Ø10 x Ø25 x 0.8T_Nylon Skive	2
55	Støttefot bak (V)	1

Delenummer	Beskrivelse	Antall
56	Støttefot (H)	1
57	Motordekselanker	2
58	Ø24 x Ø10 x 3T_Nylon Skive (A)	2
59	Ø50 x Ø13 x 3T_Nylon Skive (B)	4
60	Foot Pad	2
61	25m/m x 50m/m_endekapsel	4
62	Bolt Cap	2
63	Sikkerhetsnøkkel	1
64	Styringsjern	2
65	1/2" x 2-1/2" Bolt	2
66	3/8" x 1-3/4" Bolt	1
67	3/8" x 4-1/4" Bolt	1
68	3/8" x 1-1/2" Bolt	1
69	M8 x 60m/m Bolt	1
70	M8 x 80m/m Bolt	2
71	M8 x 55m/m Bolt	2
72	M8 x 35m/m Bolt	6
73	3/8" x 3/4" Bolt	4
74	3/8" x 1" Bolt	4
75	1/2" x 15T Mutter	2
76	3/8" x 7.0T Mutter	2
77	M8 Mutter	5
78	Ø19 x Ø10 x 1.5T Flat Skive	6
79	Ø25 x Ø10 x 2.0T Flat Skive	4
80	Ø3/16" x Ø15 x 1.5T Flat Skive	9
81	Ø5.5 x 27 x 60 x 1Tx 2.5H Skive	2
82	M5 Star Skive	4
83	Ø6.5 x 25 x 1.5T x 5.8H Skive	6
84	M5 Clips	6
85	3/8" x 2.0T Skive	16
87	5 x 16m/m Skruer	28
89	3.5 x 12m/m Skruer	42
92	5 x 16m/m Skruer	14
93	3 x 10m/m Skruer	4
95	3 x 10m/m Skruer	2
96	20mm x 40m/m_endekapsel	2
98	3/8" Mutter	1
99	5/16" x 3/4" Bolt	4
100	3/8" x 1" Bolt	4
101	3/8" x 3/4" Bolt	4
102	3/8" x 2" Bolt	4
104	Kombinasjonsverktøy	1
105	Umbrakonøkkel	1
106	3 x 8mm Skruer	6
107	3.5 x 40m/m Skruer	1

Delenummer	Beskrivelse	Antall
108	12/14m/m_skiftenøkkel	1
109	Vifte	1
110	M4 x 35m/m_Skrue	2
111	M4_Nyloc Mutter	2
112	Ø4 x Ø10 x 1.0T_Flat Skive	2
113	200m/m_motorviftekel (Svart)	1
114	200m/m_motorviftekel (Hvit)	1
115	Brystbelte (Valgfri)	1
117	Venstre sidedeksel håndtak (V)	1
118	Venstre sidedeksel håndtak (H)	1
119	Høyre sidedeksel håndtak (V)	1
120	Høyre sidedeksel håndtak (H)	1
124	Drikkeflaske (Valgfri)	1
125	3/8" x 1-3/4" Bolt	4
126	M5 x 10m/m_Skrue	18
127	M5_Split Skive	11
129	M5 x 10m/m_Skrue	4
131	3/8" x 23 x 1.5T_Skive	4
132	Logodeksel(V)	1
133	Logodeksel(H)	1
135	Brakett	1
136	Motorbrakett	1
137	Grensesnittkort	1
140	Adapter	1
141	Controllerbrakett	1
145	200m/m_Computerkabel	1
147	250m/m_ledning (Svart)	1
148	250m/m_ledning (Hvit)	1
149~1	300m/m_jordingsledning	1
149~2	Ø31 x 18 x 13L_Ferrite Core	1
150	150m/m_ledning (Hvit)	1
151	200m/m_ledning (Svart)	1
152	Cement Resister, high power	1
153	M8 x 20m/m_Bolt	4
154	Ø8.5 x Ø18 x 1.5T_Flat Skive	4
155	Ø3.2 x 9.9L_Pop rivet	2
156	M4 x 20m/m_Skrue	2
157	M4_Split Skive	2
158	Ø5 x Ø10 x 1.0T_Flat Skive	2
159	Filter	1
160	Choke	1
161	150m/m_ledning (hvit)	1
162	Ø14m/m_Bolt Cap	1
163	Ø19m/m_Bolt Cap	2
164	M5 x 20m/m_Skrue	1

## VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

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

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

**Kundeservice: 32 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@mylnasport.no](mailto:service@mylnasport.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 Brukerveiledningen).
- Beskrivelse av delen du trenger, se på Exploded Drawing i brukermanualen.