

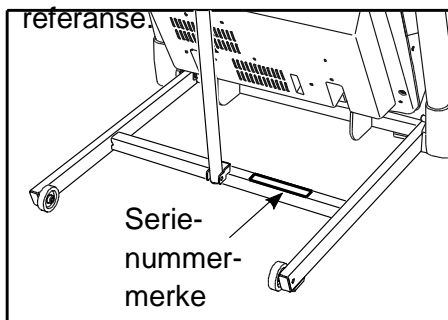
PRO-FORM[®] 730 ZLT

Modellnr. PETL79713.0

Serienr.: _____

Skriv ned serienummeret i
feltet over for fremtidig

NORSK BRUKERVEILEDNING



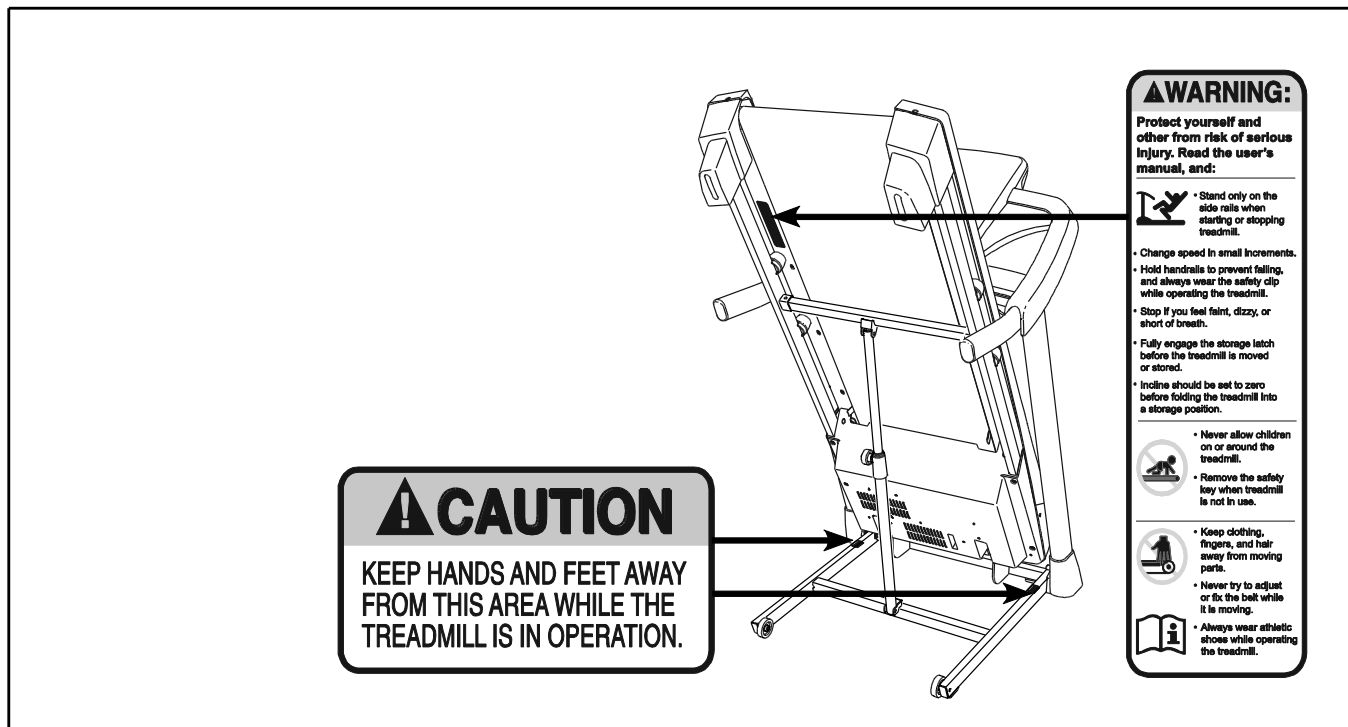
MERK

Les gjennom alle forholdsregler og instruksjoner i denne brukerveiledningen før du benytter seg av apparatet. Spar på denne brukerveiledningen for fremtidig referanse.

INNHOLD

Plassering av varselsmerker	2
Viktige forholdsregler	3
Før du begynner	5
Smådelar	6
Montering	7
Drift og justeringer	14
Folding og flytting av tredemøllen	21
Feilsøk	22
Retningslinjer	25
Deleliste	26
Oversiktsdiagram	28
Service	Siste side

PLASSERING AV VARSELSMERKER



VIKTIGE FORHOLDSREGLER

Merk: Det er viktig å lese gjennom alle forholdsregler og instruksjoner i denne brukerveiledningen, samt alle varselsmerker på tredemøllen før du benytter deg av denne.

1. Før du påbegynner dette eller et hvilket som helst annet treningsprogram, er det viktig at du snakker med en lege. Dette er spesielt viktig dersom du er over 35 år gammel eller har kjente helseproblemer.
2. Det er eierens ansvar å forsikre seg om at alle brukerne av tredemøllen er kjent med forholdsregler og instruksjoner.
3. Bruk tredemøllen kun som beskrevet i denne brukerveiledningen.
4. Oppbevar tredemøllen innendørs, og ikke utsett den for fuktighet og støv. Ikke plasser tredemøllen i garasje, nær vann, eller utendørs selv om det er under tak.
5. Plasser tredemøllen på et jevnt underlag med minst 2,5 meter klaring bak, og 0,5 meter klaring på hver side. Ikke plasser tredemøllen der den kan blokkere lufttilførsel. Beskytt gulv eller teppe ved å plassere en matte under tredemøllen.
6. Ikke bruk tredemøllen der aerosol-produkter er i bruk eller der oksygen blir forvaltet.
7. Hold kjæledyr og barn under 12 år unna tredemøllen til enhver tid.
8. Tredemøllens maksvekt er 135 kilo.
9. Kun én person kan benytte seg av tredemøllen om gangen.
10. Ikle deg passende treningstøy når du benytter deg av tredemøllen. Ikke ikle deg løssittende klær som kan vikles inn i apparatet. Bruk alltid rene joggesko – ikke benytt apparatet med bare ben, iført sokker eller sandaler.
11. Når du kobler til strømledningen (Se side 14), forsikre deg om at du kobler den til en jordet sikring uten noen andre elektriske artikler koblet til samme sikring.
12. Dersom du trenger skjøteledning, bør du kun benytte deg av en 3-fører, 14-gauge (1mm²) som ikke er lenger enn 1,5 meter.
13. Hold strømledningen unna opphetede overflater.
14. Ikke beveg på løpebåndet når strømmen er avslått. Ikke benytt apparatet dersom tredemøllen, strømledningen eller stikkkontakten er skadet. Se side 22 for feilsøk.
15. Sett deg inn i nødstoppsprosedyren (Se side 16).
16. Ikke stå på løpebåndet når du starter apparatet. Hold alltid tak i håndtakene.
17. Tredemøllen har kapasitet til høye hastigheter. Juster hastigheten gradvis, og unngå store fartsforandringer på veldig kort tid.

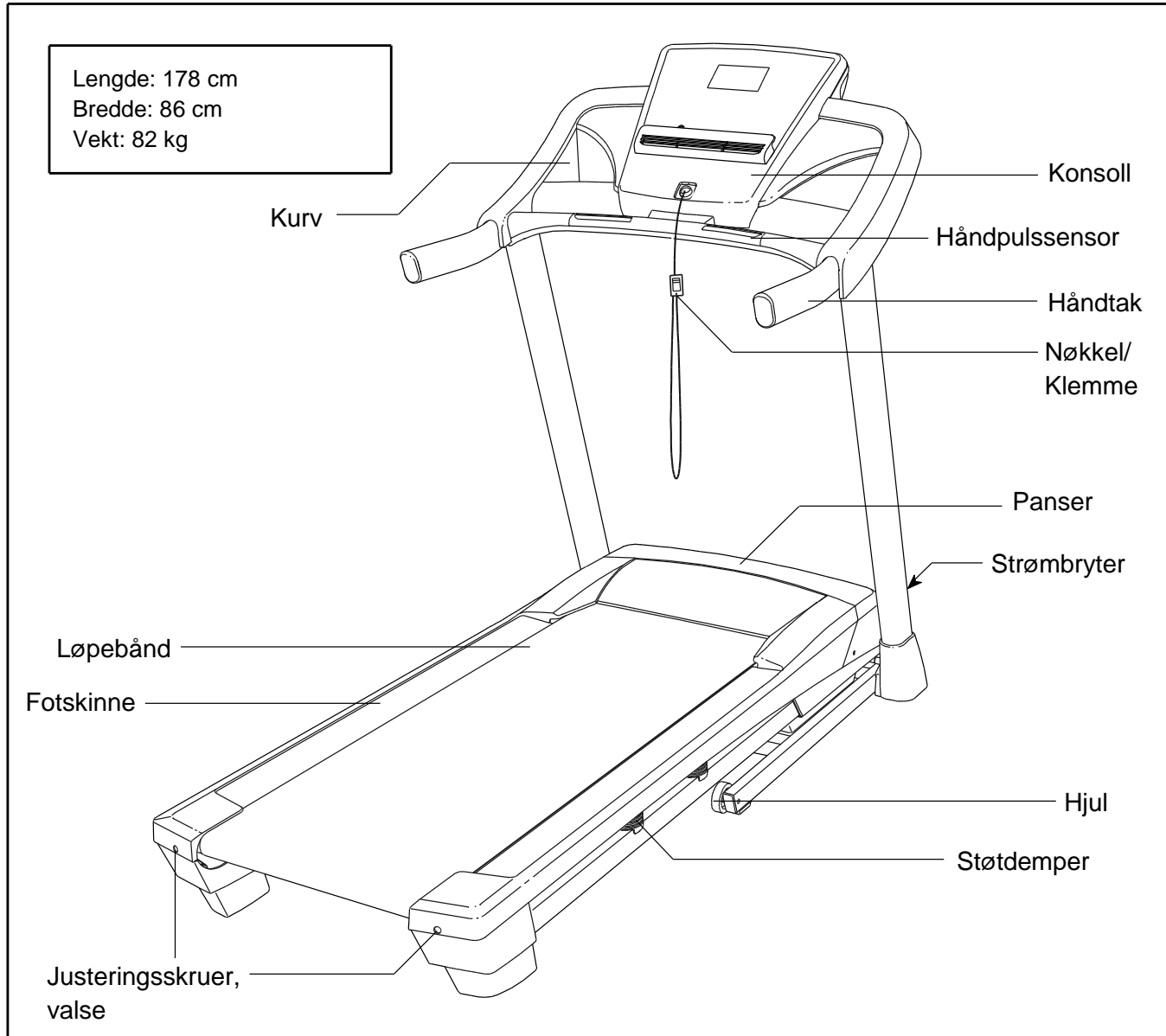
18. Pulssensorene er ikke medisinske verktøy. Forskjellige faktorer, inkludert brukerens bevegelsesmønster, kan påvirke avlesningen. Pulssensoren er kun ment for å gi brukeren en idé om generelle pulstrender i treningen.
19. Ikke la tredemøllen stå uten oppsyn mens løpebåndet beveger seg. Når du ikke benytter deg av den, fjerner du nøkkelen, skrur av strømbryteren og kobler fra strømledningen. Se side 5 for plassering av strømbryteren.
20. Ikke forsøk å heve, senke eller flytte tredemøllen før den er ferdig montert (Se side 21 for folding og flytting av tredemøllen). Du må være i stand til å løfte 20 kg for å heve, senke eller flytte tredemøllen.
21. Når du folder eller flytter tredemøllen, forsikre deg om at lagingslåsen sitter sikkert.
22. Ikke før noe objekt inn i noen åpning på tredemøllen.
23. Inspiser tredemøllen regelmessig, og stram alle deler.
24. Ikke forsøk å forandre stigningen på tredemøllen ved å plassere objekter under plattformen.
25. VIKTIG: Koble alltid fra strømledningen umiddelbart etter bruk, før du renser apparatet, og før du utfører vedlikehold i henhold til denne brukerveiledningen. Ikke fjern panseret uten at en serviceperson har instruert deg til å gjøre dette. All vedlikehold annet enn det som er beskrevet i denne brukerveiledningen bør utføres av kvalifisert personell.
26. Denne tredemøllen er kun ment for hjemmebruk. Ikke benytt denne tredemøllen i en kommersiell, utleie, eller institusjonell situasjon.
27. Overtrening kan virke mot sin hensikt, og kan være helsefarlig. Dersom du føler svimmelhet eller annen form for ubehag, avslutt treningen umiddelbart, og start nedkjølingsprosessen.

SPAR PÅ DENNE BRUKERVEILEDNINGEN FOR FREMTIDIG REFERANSE.

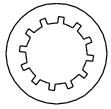
FØR DU BEGYNNER

Takk for at du valgte den nye PROFORM 730 ZLT. Denne tredemøllen tilbyr et imponerende utvalg funksjoner som er utviklet for å gjøre din hjemmetrening mer effektiv og fornøylig.

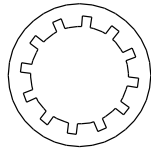
Det anbefales at du setter deg inn i denne brukerveiledningen før du benytter deg av apparatet. Dersom du fremdeles har spørsmål etterpå, så vil du finne kontaktinformasjonen til Mylna Sports Servicesenter på baksiden av denne brukerveiledningen.



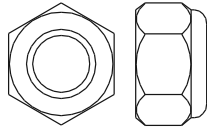
Smådelar



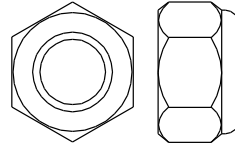
5/16" Stjerne-
skive (8)-2



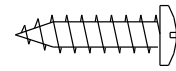
3/8" Stjerne-
skive (5)-10



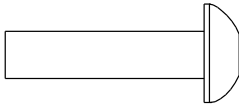
M8 Mutter (90)-2



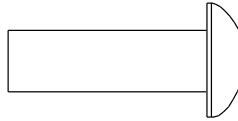
3/8" Mutter (3)-2



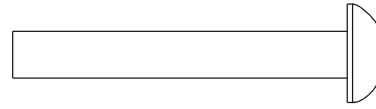
#8 x 3/4" Skruer
(6)-12



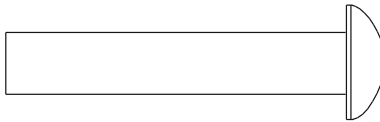
3/4" x 1" Skruer
(10)-4



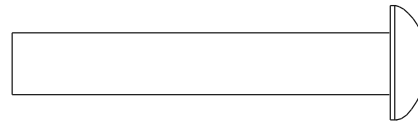
5/16" x 1" Skruer
(7)-2



1/4" x 1 3/4" Skruer
(97)-2



M8 x 45mm Bolt
(12)-1



M8 x 50mm Bolt
(104)-1



3/8" x 2 1/2" Bolt
(2)-2



3/8" x 3 1/2" Skruer
(9)-4



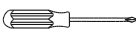




3/8" x 4" Skruer
(4)-6

MONTERING

Monteringen krever to personer. Plasser tredemøllen på et åpent område og fjern alt pakningsmateriale. Ikke kast pakningsmaterialet før monteringen er fullført.

Merk: undersiden av løpebåndet er innsmyrt med smøremiddel. Under frakten er det mulig at noe av dette smøremiddelet har spredt seg til oversiden av løpebåndet eller til pakningen. Dette er helt normalt og vil ikke påvirke apparatets ytelse. Dersom smøremiddelet har spredt seg til oversiden av løpebåndet, rens det med en myk klut og et mildt, ikke-slitende rensmiddel. Følgende verktøy behøves til monteringen.

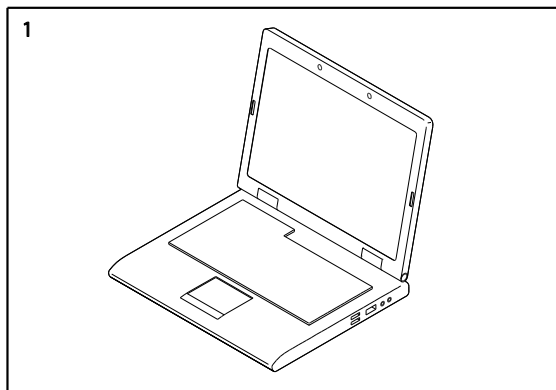
Unbrakonøkler (inkl.)	
Skiftenøkkel	
Stjernetrekker	
Saks	
Nebbtang	

Ikke benytt deg av elektriske verktøy da disse kan skade apparatet.

1. Registrer produktet ditt på www.iconsupport.eu

Dette aktiverer garantien din og vil gjøre det lettere å kontakte deg med oppgraderinger og tilbud.

Dersom du ikke har internettilgang, ta kontakt med *Mylina Sport*. Se siste side for kontaktinformasjon.

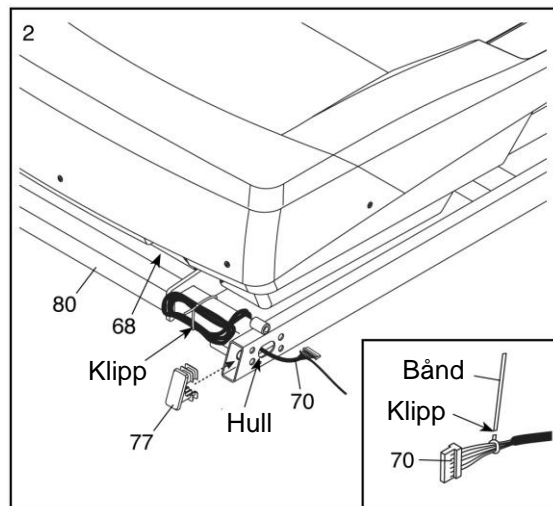


2. Forsikre deg om at strømledningen er koblet fra.

Finn stolpeledningen (70) som er bundet rundt fremre del av basen (80), under bunnplate (68). Klipp over plastikkbåndet som fester den til basen. Før ledningen så gjennom det indikerte hullet.

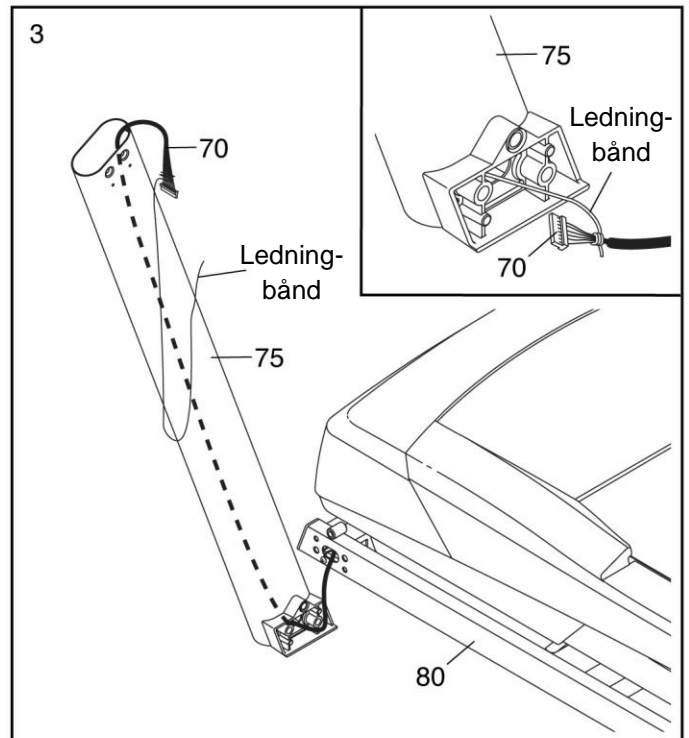
Trykk en basehette (77) inn i hver side av basen (80).

Se den lille tegningen. Klipp over plastikkbåndet nær stolpeledningen (70). **Pass på å ikke skade stolpeledningen.**



3. Finn venstre stolpe (75). Få hjelp av en annen person til å holde denne stolpen nær basen (80).

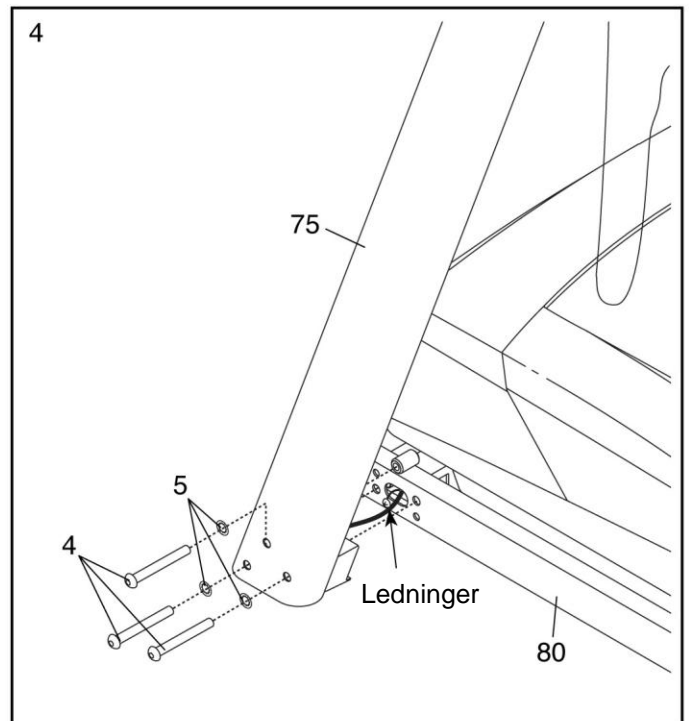
Se den lille tegningen. Bind ledningbåndet i den venstre stolpen (75) godt rundt enden av stolpeledningen (70). Før så stolpeledningen inn i nedre del av venstre stolpe, samtidig som du drar den andre enden av ledningbåndet gjennom den venstre stolpen.



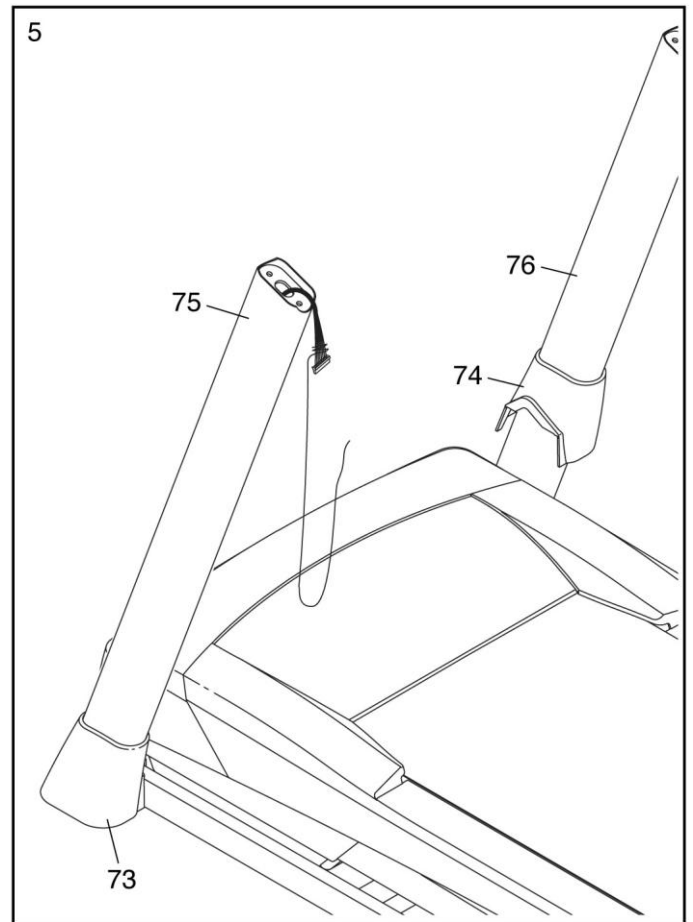
4. Få hjelp av en annen person til å holde venstre stolpe (75) mot basen (80). **Pass på å ikke legge noen ledninger i klem.**

Delvis stram tre 3/8" x 4" skruer (4) med tre 3/8" stjerneskiver (5) inn i venstre stolpe (75) og basen (80); **ikke stram skruene fullstendig inn ennå.**

Fest høyre stolpe (ikke vist) på samme måte. Merk: Det er ingen ledningen på høyre side.



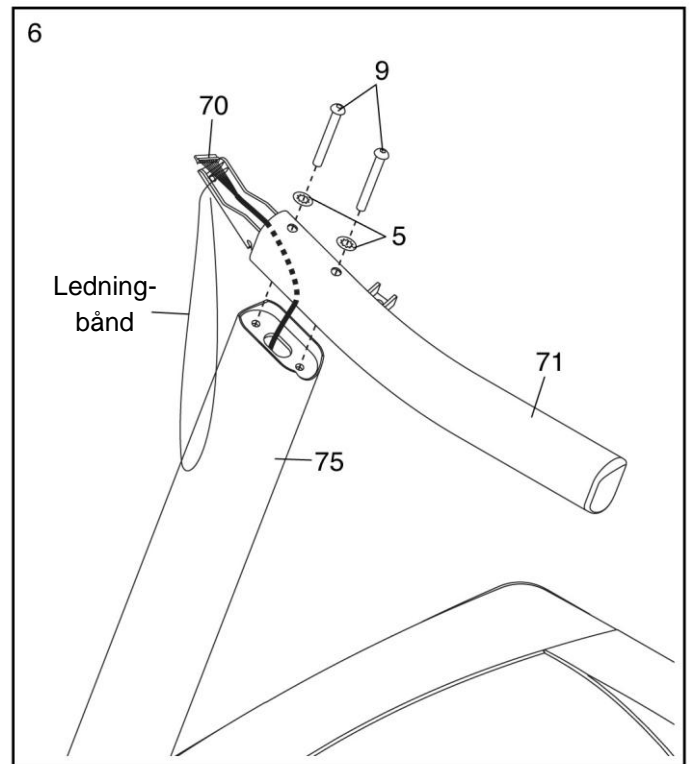
5. Finn venstre og høyre basedeksler (73, 74). Før basedekslene på venstre og høyre stolper (75, 76) som vist på illustrasjonen.



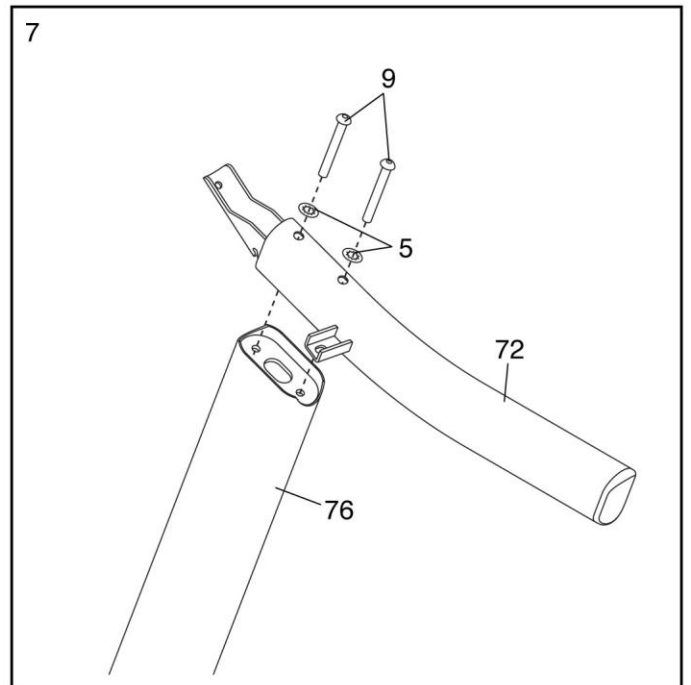
6. Finn venstre håndtak (71). Dersom du finner en ledning i dette håndtaket, kan du fjerne dette.

Hold venstre håndtak (71) nær venstre stolpe (75). Før ledningbåndet fra stolpeledningen (70) gjennom bunnen og dra det ut av enden på venstre håndtak som vist på illustrasjonen. Dra så stolpeledningen gjennom venstre håndtak.

Fest venstre håndtak (71) til venstre stolpe (75) med to 3/8" x 3 1/2" skruer (9) og to 3/8" stjerneskiver (5). **Pass på å ikke legge stolpeledningen (70) i klem. Skru inn begge skruene med fingrene, men ikke stram dem ennå.**

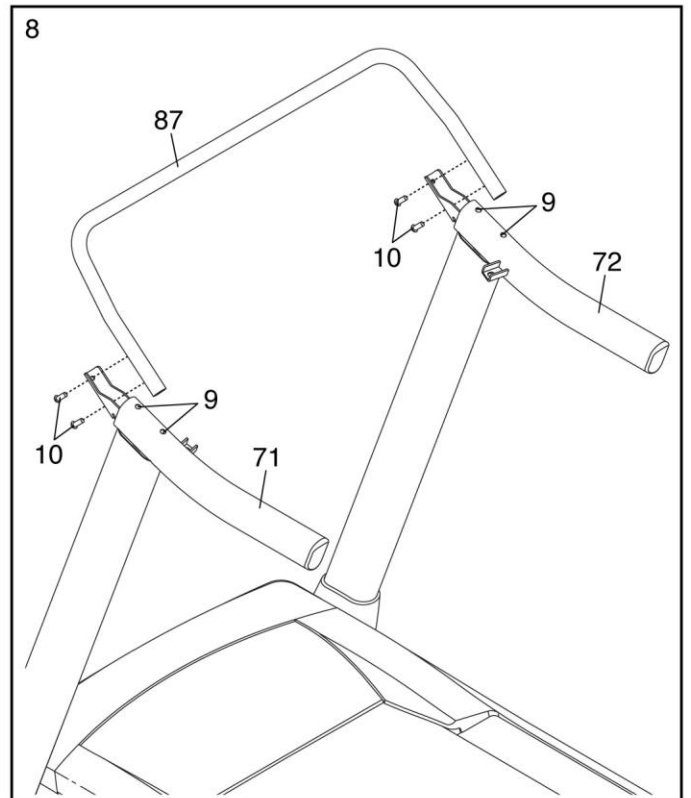


7. Fest høyre håndtak (72) to høyre stolpe (76) med to 3/8" x 3 1/2" skruer (9) og to 3/8" stjerneskiver (5). **Skrue inn begge skruene med fingrene, men ikke stram dem ennå.**



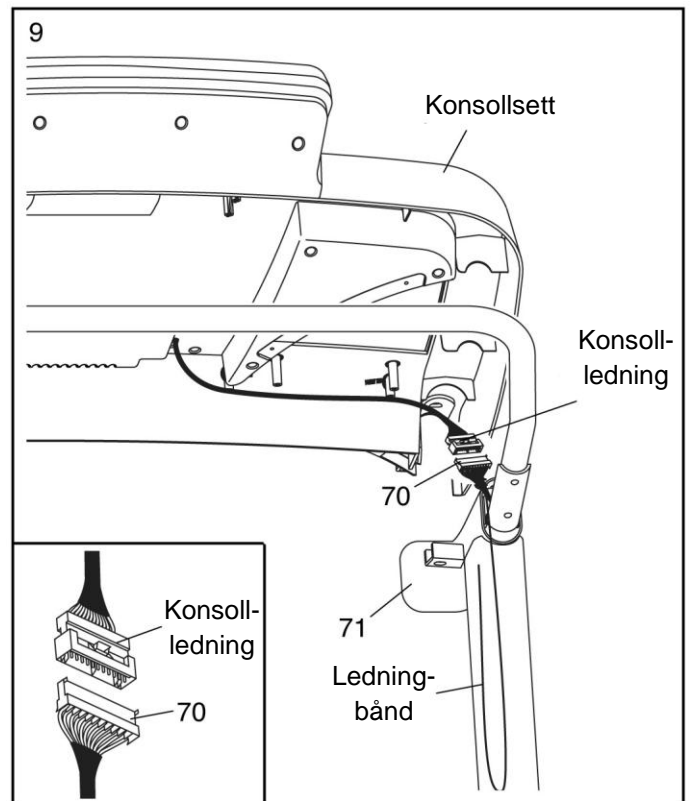
8. Før konsollrammen (87) inn i håndtakene (71, 72). Fest konsollrammen med fire 1/4" x 1" skruer (10). **Skrue inn alle fire skruene med fingrene, før du strammer dem.** Pass på at du ikke legger stolpeledningen i klem.

Stram de fire 3/8" x 3 1/2" skruene (9) godt.



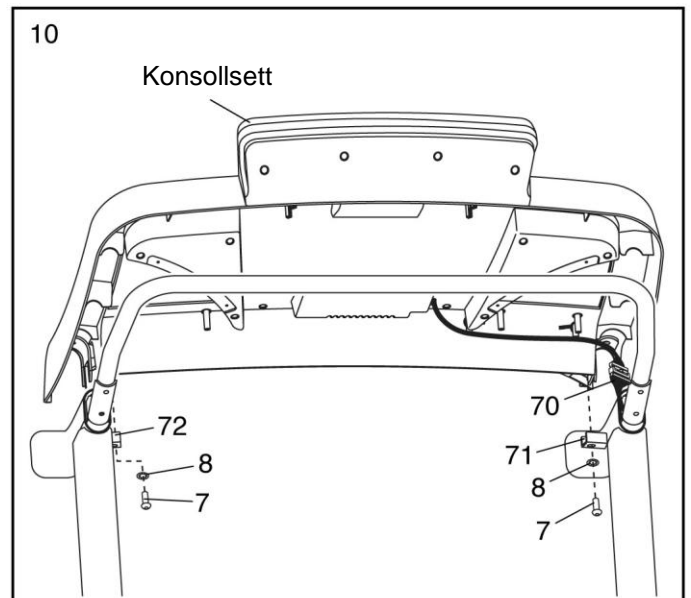
9. Få hjelp av en annen person til å holde konsollsettet nær venstre (71) og høyre (ikke vist) håndtak.

Koble stolpeledningen (70) til konsollledningen. **Se den lille tegningen. Koblestykkene skal enkelt kunne klikkes sammen.** Dersom de ikke gjør dette, snu en av koblestykkene og prøv på nytt. **DERSOM DISSE IKKE KOBLES RIKTIG, RISIKERER KONSOLLET Å SKADES NÅR STRØMMEN KOBLES TIL.** Fjern så ledningbåndet fra stolpeledningen.



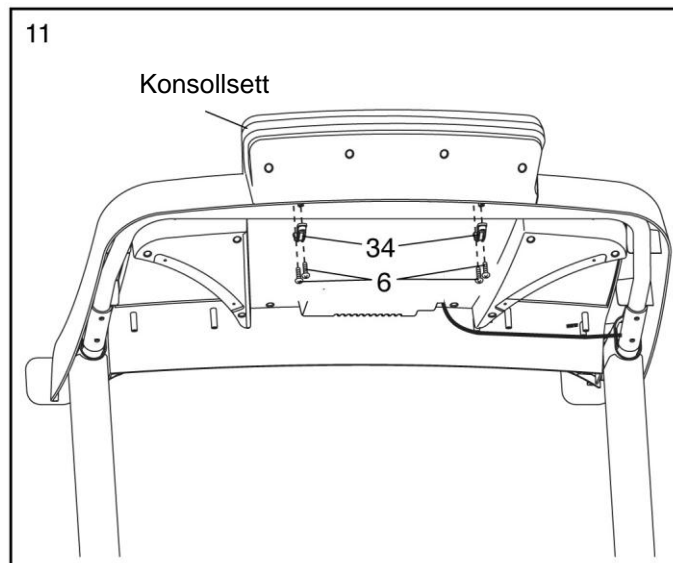
10. Plassér konsollsettet på venstre og høyre håndtak (71, 72). **Pass på at ingen ledninger legges i klem.** Før all overflødig ledningsslakk inn i venstre håndtak.

Fest konsollsettet på brakettene på håndtakene (71, 72) med to 5/16" x 1" skruer (7) og to 5/16" stjerneskiver (8). **Skru inn begge skruene med fingrene før du strammer dem.**

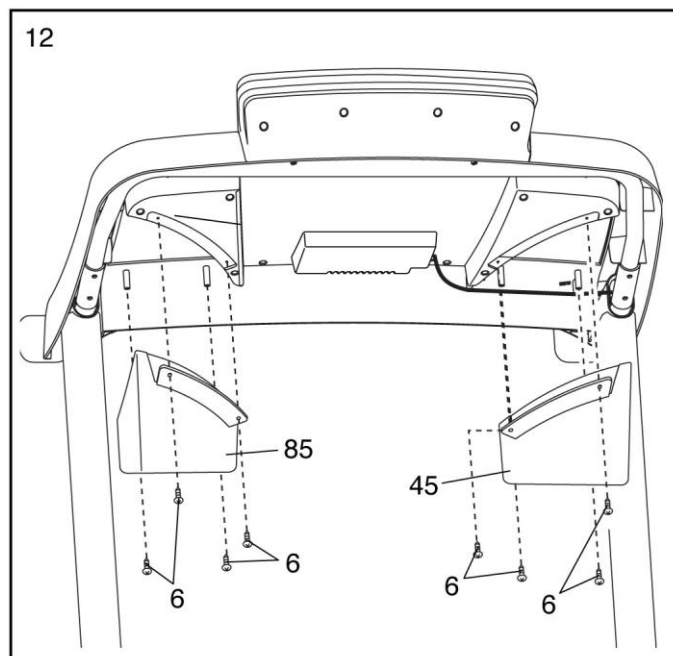


11. Fest de to konsollklemmene (34) til konsollsettet med fire #8 x 3/4" skruer (6).

Se steg 4. Stram alle seks 3/8" x 4" skruene (4).

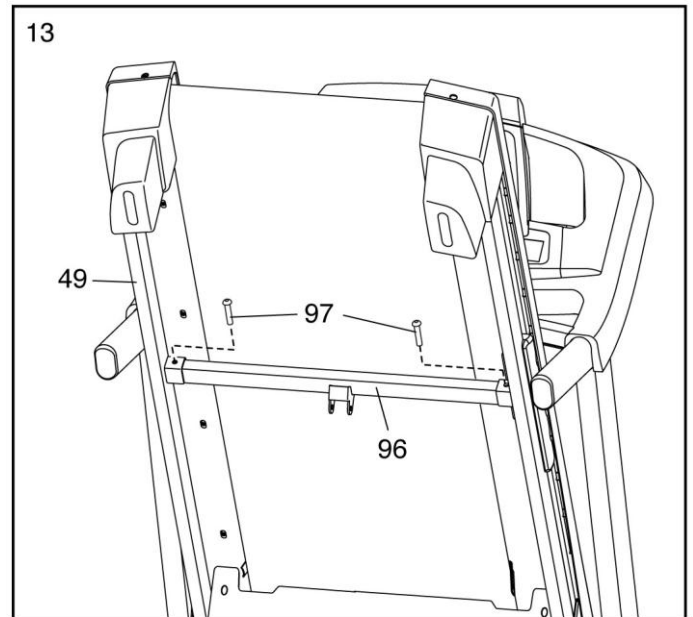


12. Finn venstre og høyre kurver (45, 85). Posisjonér kurvene som vist, og fest hver kurv med fire #8 x 3/4" skruer (6). **Skru inn alle skruene med fingrene før du strammer dem. Ikke overstram skruene.**



13. Hev rammene (49) til stillingen som vist på illustrasjonen. **Få hjelp av en annen person til å holde rammen under de neste to stegene.**

Fest låsebjelken (96) til rammen (49) med to 1/4" x 1 3/4" skruer (97).



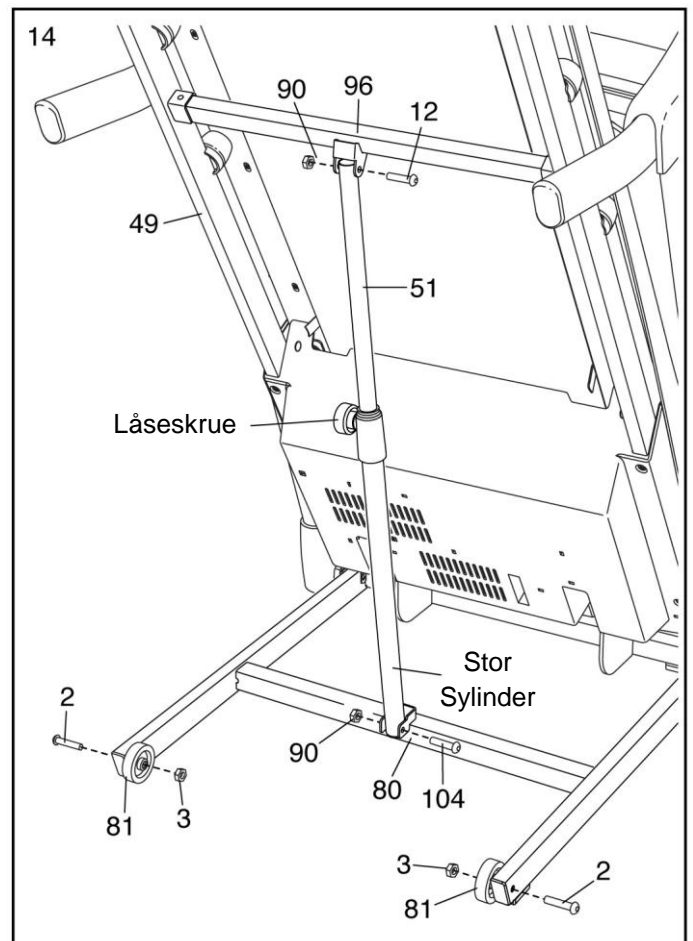
14. Posisjonér lagringslåsen (51) slik at den store sylindren og låseskruen er i posisjonene som vist på illustrasjonen.

Fest nedre del av lagringslåsen (51) til basen (80) med en M8 x 50mm bolt (104) og en M8 mutter (90).

Fest øvre del av lagringslåsen (51) til låsebjelken (96) med en M8 x 45mm bolt (12) og en M8 mutter (90).

Fest to hjul (81) til basen (80) med to 3/8" x 2 1/2" bolter (2) og to 3/8" muttere (3). **Ikke overstram mutteren; hjulet må kunne spinne fritt.**

Senk rammen (49) (se side 21).



15. **Forsikre deg om at alle deler er strammet riktig før du tar apparatet i bruk.** Du kan nå fjerne plastikken som dekker varselsmerkene dersom dette er nødvendig. Det anbefales at du plasserer en matte under apparatet for å beskytte gulv eller underlag. Ekstra smådeler kan være inkludert i pakningen. Spar på de inkluderte unbrakonøklene, da en av disse er nødvendig for å justere løpebåndet (se side 23 og 24).

DRIFT OG JUSTERINGER

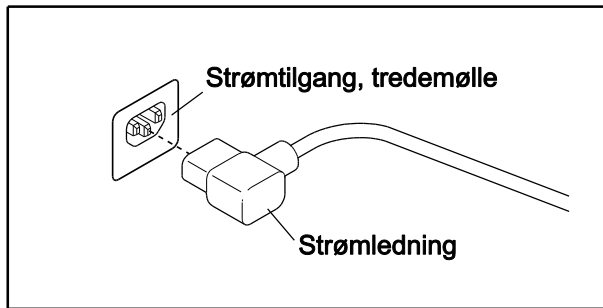
STRØMLEDNING

Apparatet må være jordet.

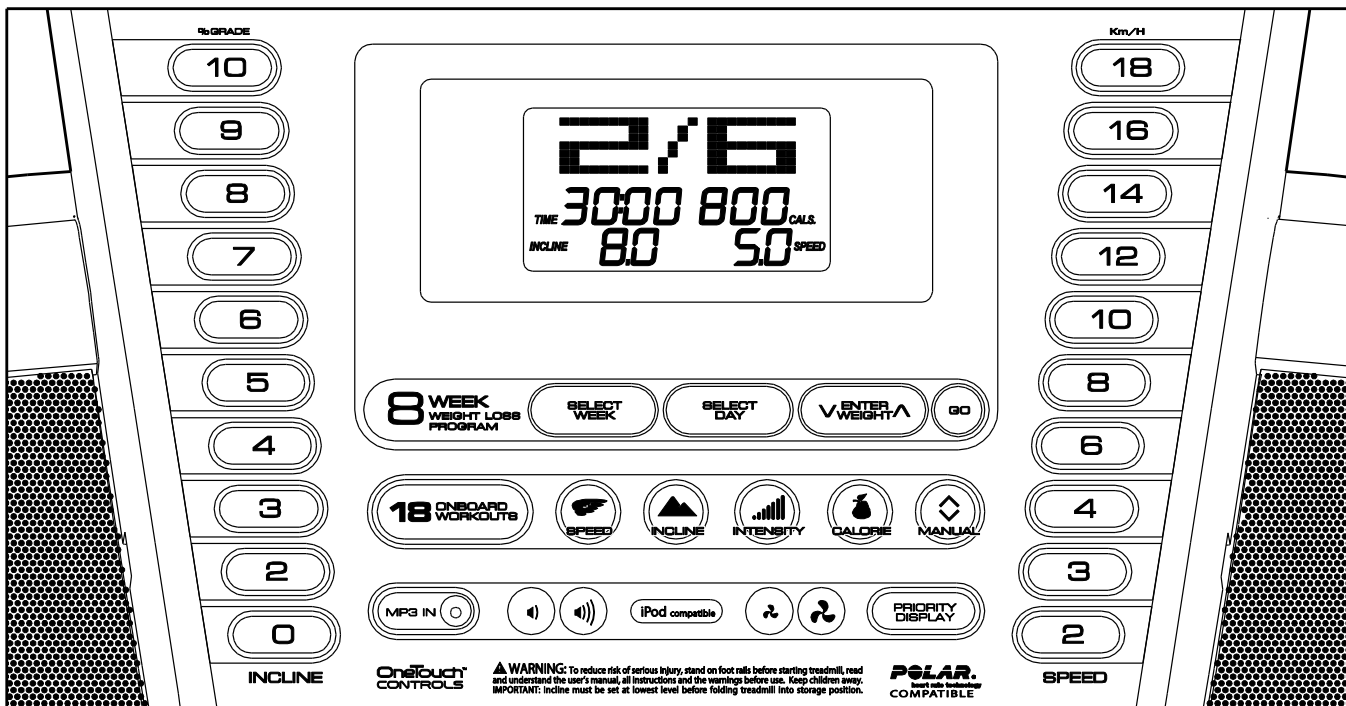
Dersom det skulle svikte eller bryte sammen, så vil jording sørge for å minske faren for elektrisk sjokk ved å føre strømmen via en bane med minst mulig motstand.

Produktet er utstyrt med strømkabel som har jordledning og jordstøpsel.

- **VIKTIG: Dersom strømkabelen er skadet, MÅ det bli erstattet med en strømkabel som er godkjent av produsenten.**
- Se tegningen: Koble den indikerte enden av strø姆ledningens inn i tredemøllen som vist på tegningen.



KONSOLL



Konsollfunksjoner

Tredemøllens konsoll kan tilby et imponerende utvalg av funksjoner som vil gjøre din treningsøkt mer effektiv og fornøylelig. Når du trener i manuell modus kan du forandre hastighet og stigning med et knappetrykk. Under treningen vil konsollet gi deg umiddelbare tilbakemeldinger. Du kan også måle hjerterytmen din ved hjelp av håndpulsensorene eller et pulsbelte. I tillegg tilbyr konsollet et utvalg treningsprogrammer, hvor hver økt automatisk justerer hastighet og stigning mens den hjelper deg gjennom en effektiv treningsøkt.

Gjennom det progressive 8-ukers-programmet kan du kvitte deg med uønsket vekt. Hver økt i programmet kontrollerer hastighet og stigning i treningsøkter utviklet for å hjelpe deg i å nå dine treningsmål.

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

For å skru på strømmen, se side 16. **Manuell modus**, se side 16.

Treningsprogrammer, se side 18. **8-ukers-programmet**, se side 19.

Lydsystemet, se side 20. **Informasjonsmodus**, se side 20.

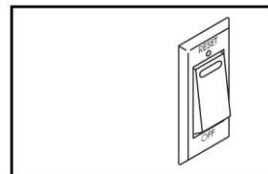
Apparatet kan måle distanse og hastighet i enten engelske mil eller metriske kilometer. Se side 20 for å finne ut hvordan du kan forandre måleenhet. Denne brukerveiledningen vil benytte seg av metriske kilometer.

Dersom konsollet er dekket av plastikk, kan du nå fjerne denne. Unngå skader på apparatet ved å benytte deg av rene joggesko. Første gang du benytter deg av tredemøllen bør du holde et øye med justeringen av løpebåndet, og sentrere det dersom dette er nødvendig (se side 24).

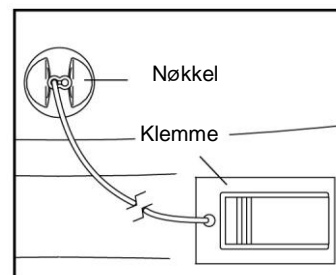
HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN

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

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



Stå på fotskinnene på tredemøllen. Finn klemmen som er festet til nøkkelen, og fest den til klærne dine. Koble deretter nøkkelen til konsollet. Etter et øyeblikk vil skjermen aktiveres. **Viktig: Ved en nødsituasjon kan nøkkelen bli dratt ut av konsollet. Dette vil føre til at løpebåndet vil sakne farten til det stopper helt. Test klemmen ved å ta noen steg bakover; dersom nøkkelen ikke dras ut av konsollet, så må du justere posisjonen av klemmen.**



MANUELL MODUS

1. Før nøkkelen inn i konsollen

Se HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN på denne siden.

2. Velg manuell modus.

Når nøkkelen er koblet til konsollet, vil manuell mods automatisk bli valgt. Dersom du allerede har valgt et annet program, trykk MANUAL på konsollet.

3. Start løpebåndet

For å starte løpebåndet kan du trykke START, SPEED+ eller en av de nummererte hastighetsknappene.

Dersom du trykker START eller SPEED+, vil løpebåndet begynne å bevege seg i 2 km/t. Du kan forandre hastigheten på løpebåndet når du vil under treningsøkten ved å trykke SPEED+/- . Hver gang du trykker en av disse knappene vil hastigheten forandres med 0,1 km/t; dersom du holder knappen nede vil hastigheten forandres med 0,5 km/t.

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

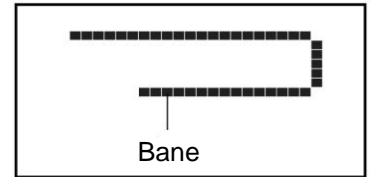
For å stanse løpebåndet, trykk STOP. For å starte løpebåndet igjen, trykker du START eller SPEED+.

Forandre stigningen etter ønske

Trykk INCLINE+/- eller en av de nummererte stigningsknappene for å forandre stigningen på løpebåndet. Hver gang du trykker en av de nummererte stigningsknappene, vil tredemøllen gradvis justere seg til valgt stigning.

5. Follow your progress with the displays.

Når du velger manuell modus, vil bane som representerer 400 meter vises på den øvre skjermen. Når du beveger deg på løpebåndet, vil indikatorene dukke opp en etter en helt til hele banen er vist på matrisen. Banen vil så forsvinne, og indikatorene vil på nytt dukke opp en etter en.



Den øvre skjermen kan også vise tiden som har gått siden økten begynte, i tillegg til distansen du har beveget deg, hastigheten på løpebåndet, det omtrentlige antallet kalorier du har forbrent og stigningen på plattformen. Trykk PRIORITY DISPLAY gjentatte ganger for å se ønsket informasjon.



Feltet nede til venstre på skjermen kan vise tiden som har gått, distansen du har beveget deg, og stigningen på plattformen. Dersom du har valgt et program, vil denne skjermen vise gjenværende tid i stedet for tiden som har gått.

Feltet nede til høyre vil vise det omtrentlige antallet kalorier du har forbrent, hastigheten på løpebåndet, og *din* hastighet. Høyre side på skjermen vil også vise hjerterytmen din når du benytter deg av håndpulsensorene.

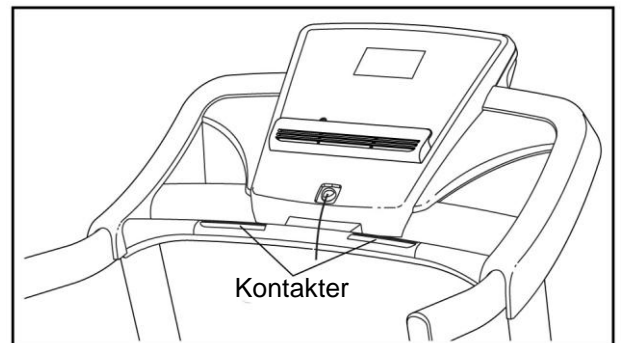


Nullstill skjermene ved å trykke STOP-knappen, fjerne nøkkelen, og koble den til igjen.

6. Mål hjerterytmen din dersom ønskelig.

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

Mål hjerterytmen din ved å **plassere føttene på fotskinnene**, og holde tak i metallsensorene. **Unngå å bevege på hendene dine.** Når konsollet oppdager pulsen din, vil hjerterytmen din bli vist. **Hold hendene dine på kontaktene i ca 15 sekunder for et mest mulig nøyaktig resultat.**



7. Skru på viften dersom ønskelig.

Viften har flere hastighetsinnstillinger. Trykk FAN+/- for å velge en hastighet eller for å skru viften av eller på. Merk: Dersom viften fremdeles er på når løpebåndet stanser, vil den skru seg av innen noen minutter.

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

Plassér føttene dine på fotskinnene, trykk STOP og **juster så stigningen til den laveste posisjonen**. Dersom stigningen ikke justeres til den laveste posisjonen, risikerer du å skade tredemøllen når du folder den sammen.

Fjern så nøkkelen fra konsollet, skru av strømbryteren og koble fra strømledningen for å unngå at tredemøllens elektroniske komponenter slites ut før tiden.

TRENINGSPROGRAMMER

1. Før nøkkelen inn i konsollen

Se HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN på side 16.

2. Velg et treningsprogram

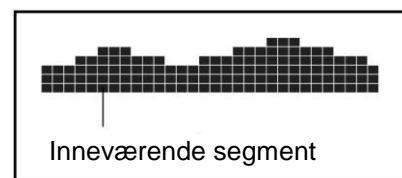
Trykk SPEED, INCLINE, INTENSITY eller CALORIE-knappene gjentatte ganger til ønsket program vises på skjermen. Når du velger et treningsprogram, vil maks hastighets- og stigningsnivå vises på skjermen i noen sekunder, og en profil av hastighetsinnstillingene vil også vises på skjermen. Dersom du valgte et CALORIE-program, vil også det omtrentlige antallet kalorier du forventes å forbrenne vises på skjermen.

3. Start løpebåndet.

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

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

Profilen vil vise din progresjon i treningsprogrammet under treningen. Det blinkende segmentet representerer det inneværende segmentet i økten. Høyden på det blinkende segmentet representerer hastighetsinnstillingen på inneværende segment. Rett før hvert segment avsluttes, vil apparatet lydindikere, og neste segment vil begynne å blinke på skjermen. Dersom en annen innstilling for hastighet og/eller stigning er programmert for det neste segmentet, vil de nye verdiene blinke på skjermen for å gjøre deg oppmerksom på dette. Tredemøllen vil så automatisk justere seg til de nye innstillingene.



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

Merk: Antallet kalorier du forventes å forbrenne er et omtrentlig antall. Det faktiske antallet vil variere på grunn av forskjellige faktorer som vekt, og manuell overstyring av hastighet og stigning.

Dersom hastighet og/eller stigning er for høyt eller for lavt, kan du når som helst forandre dette manuelt under økten, ved å trykke SPEED+/- eller INCLINE+/-, **men når neste segment begynner vil tredemøllen automatisk rette seg etter verdiene som er programmert for det nye segmentet.**

Du kan når som helst avslutte treningsøkten ved å trykke på STOP-knappen. Trykk START-knappen eller SPEED+ for å starte treningsøkten igjen. Løpebåndet vil nå begynne å bevege seg i 2 km/t. Når neste segment påbegynnes, vil tredemøllen automatisk rette seg etter verdiene som er programmert for det nye segmentet.

4. Følg med på din progresjon på skjermen.

Se steg 5 på side 17.

5. Mål hjerterytmen din etter ønske

Se steg 6 på side 17.

6. Skru på vifta etter ønske.

Se steg 7 på side 17.

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

Se steg 8 på side 17.

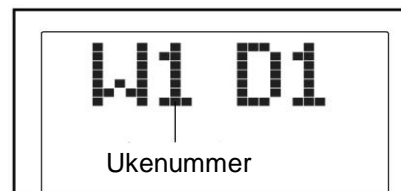
8-UKERS-PROGRAMMET

1. Før nøkkelen inn i konsollen

Se HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN på side 16.

2. Velg ønsket uke i programmet.

Dette kan gjøres ved å trykke SELECT WEEK gjentatte ganger til tallet på den ønskede uka vises på den øvre venstre skjermen.



3. Velg ønsket dag i programmet.

Det er tre dagsøker for hver uke i programmet. Velg ønsket dag ved å trykke SELECT DAY gjentatte ganger til nummeret på den ønskede dagen vises på den øvre høyre skjermen.



4. Skriv inn din vekt.

For å sikre mest mulig nøyaktig kalkulering av antallet kalorier som forbrennes, bør du skrive inn din vekt ved å benytte deg av ENTER WEIGHT+/- . Konsollet vil justere øktens intensitetsnivå i henhold til brukervekten.

5. Start treningsøkten.

Trykk GO, og trykk deretter START for å påbegynne økten.

Treningsøkten vil fungere på samme måte som et vanlig treningsprogram (se steg 3 på side 18).

6. Følg med på din progresjon på skjermen.

Se steg 5 på side 17. Skjermen nede til venstre vil vise gjenværende tid i stedet for tid som har gått.

7. Mål hjerterytmen din etter ønske

Se steg 6 på side 17.

8. Skru på vifta etter ønske.

Se steg 7 på side 17.

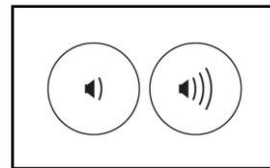
9. Når du er ferdig med å trene, fjerner du nøkkelen fra konsollet.

Se steg 8 på side 17.

STEREOSYSTEMET

Ønsker du å spille av musikk eller lydbøker fra konsollets høytalere, må du koble din mp3- eller CD- eller musikkspiller til konsollet via MP3-porten.

Ønsker du å bruke MP3-porten, finn den inkluderte audio-ledningen og koble den til MP3-porten. Koble så audioledningen til din musikkspiller. **Forsikre deg om at audioledningen er koblet helt inn.**



Trykk så PLAY på din musikkspiller. Juster volumet på musikkspilleren din eller på konsollet.

Dersom du benytter deg av en bærbar cd-spiller, og denne begynner å hoppe, plassér CD-spilleren på gulvet eller en annen flat overflate istedet for på konsollet.

INFORMASJONSMODUS

Konsllet har en informasjonsmodus som holder oversikt over tredemøllens bruksinformasjon. Denne modusen lar deg også velge *metriske kilometer* eller *engelske miles* som målesystem, og gir deg mulighet til å skru demomodus av eller på.

For å velge informasjonsmodus, hold nede STOP samtidig som du kobler til nøkkelen, før du slipper STOP-knappen. Når informasjonsmodus er valgt, vil følgende informasjon vises på skjermen:

- Antall timer som tredemøllen har vært i bruk.
- Det totale antall kilometer eller engelske mil som løpebåndet har beveget seg.
- En 'E' for engelske mil, eller en 'M' for metriske kilometer. Skift måleenhet ved å trykke SPEED-.
- Et valg for skjermlys. Velg mellom ON, OFF eller AUTO ved å trykke SPEED+



For å gå ut av informasjonsmodus, fjern nøkkelen fra konsollet.

FOLDING OG FLYTTING

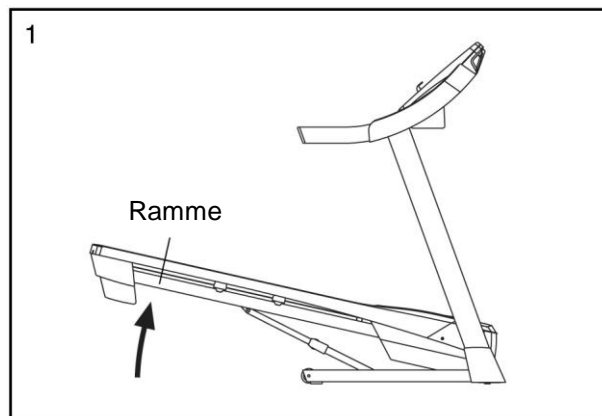
HVORDAN FOLDE SAMMEN TREDEMØLLEN FOR LAGRING

Før du folder sammen tredemøllen, må du justere stigningen til den laveste posisjonen. Dersom dette ikke er gjort, risikerer tredemøllen å bli permanent skadet. Koble deretter fra strømledningen. **MERK:** Du må være i stand til å sikkert kunne løfte 20 kg for å løfte, senke eller flytte tredemøllen.

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

2. Vipp tredemøllen forsiktig tilbake til den ruller fritt på hjulene. Flytt tredemøllen forsiktig til ønsket posisjon. **Ikke flytt tredemøllen uten å vippe den, ikke dra i rammen, og ikke flytt den over en ujevn overflate.**

3. Plasser en fot mot en av hjulene og senk tredemøllen forsiktig til den står i lagringsstillingen.



HVORDAN FOLDE UT TREDEMØLLEN FOR BRUK

1. Hold den øvre delen av tredemøllen med din høyre hånd. Dra låseskruen til venstre og hold den. **IKKE SKRU LÅSESKRUEN.** Det kan være nødvendig å dytte rammen litt forover. Senk rammen nedover og slipp låseskruen.

2. Hev rammen til låseskruen låser seg i lagrings-posisjon. **Pass på låseskruen har låst seg.**

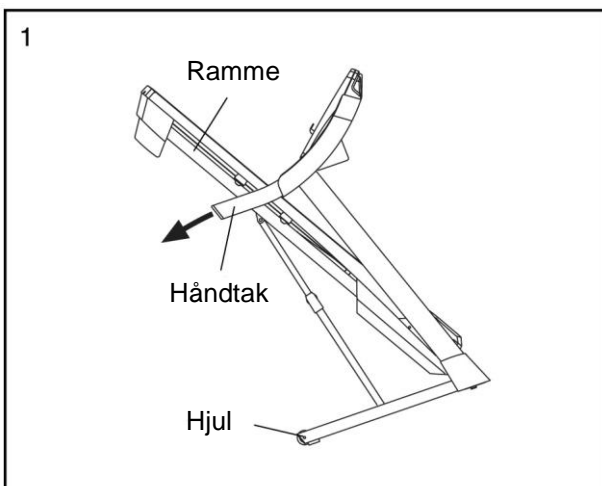
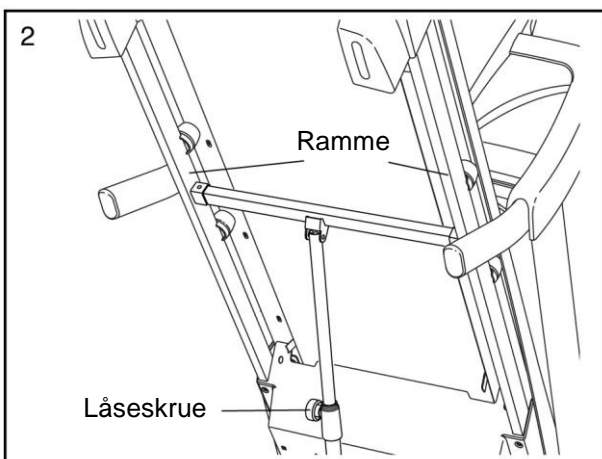
Plassér en matre under tredemøllen for å beskytte gulvet eller teppet fra skade. Ikke utsett tredemøllen for direkte sollys. Ikke la tredemøllen stå i lagringsposisjon i temperaturer høyere enn 30 grader.

HVORDAN FLYTTE TREDEMØLLEN

Før du flytter tredemøllen, sett den i lagringsposisjon som vist over. **Forsikre deg om at låseskruen er låst i lagringsposisjon.**

1. Hold tak i en av håndtakene og plassér en fot mot et av hjulene.

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



FEILSØK

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

PROBLEM: Strømmen vil ikke skrus på

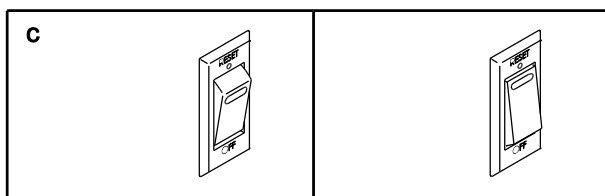
LØSNING:

a. Forsikre deg om at strømledningen er koblet ordentlig til en jordet stikkontakt (Se side 13). Dersom du trenger en skjøteledning, bruk kun en 3-leder, 1 mm² (14-gauge) ledning som ikke er lenger en 1,5 meter.

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

c. Sjekk strømbryteren som du vil finne nær strømledningen.

Dersom knappen står i posisjonen som vist på tegningen, så er strømbryteren skrudd av. For å nullstille strømbryteren, vent i fem minutter og trykk bryteren inn.



PROBLEM: Strømmen skurr seg av under bruk

LØSNING:

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

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

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

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

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

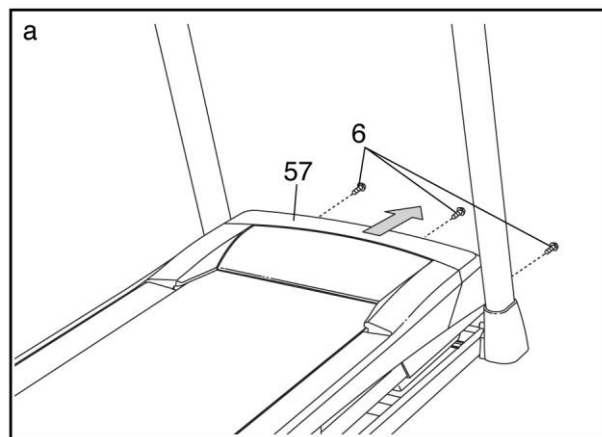
LØSNING:

Konsollet er satt i demomodus. Hold STOP nede i noen sekunder. Dersom dette ikke hjelper, se side 20.

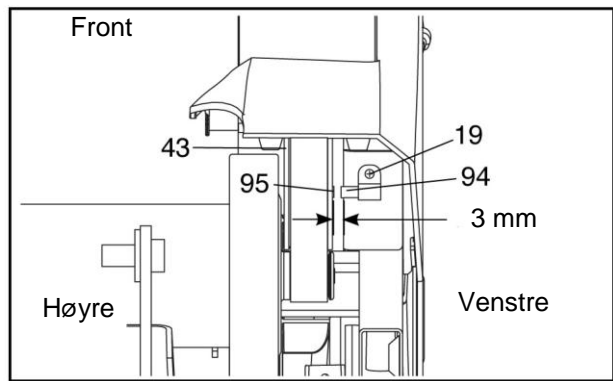
PROBLEM: Konsollet virker ikke som det skal

LØSNING:

a. Fjern nøkkelen fra konsollet, og **koble fra strømledningen**. Fjern de tre indikerte #8 x 3/4" skruene (6) og før panseret (57) forsiktig av.



Finn reedbryteren (94) og magneten (95) på venstre side av reimskiven (43). Vri reimskiven til magneten er justert med reedbryteren. **Forsikre deg om at avstanden mellom magneten og reedbryteren er ca 3 mm.** Løsne #8 x 3/4" skruen (19) dersom dette er nødvendig, flytt litt på reedbryteren og stram så skruen til. Fest panseret (ikke vist) med #8 x 3/4" skruene (ikke vist). La tredemøllen gå i noen minutter for å få riktig fartsavmåling.



PROBLEM: Stigningen på tredemøllen justeres ikke riktig.

LØSNING:

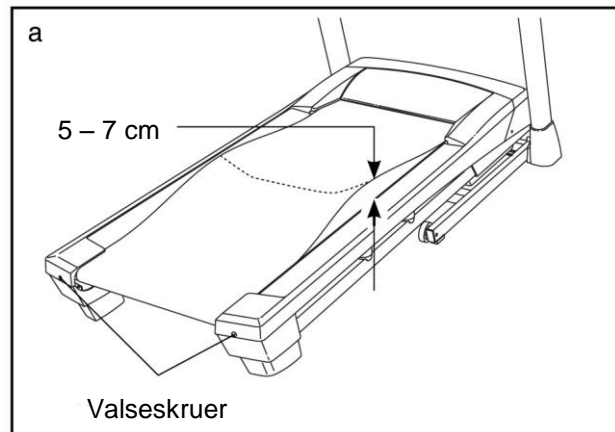
Hold nede STOP og SPEED+, koble nøkkelen til konsollet og slipp STOP og SPEED+. Trykk så PRIORITY DISPLAY før du trykker INCLINE+/- . Tredemøllen vil nå automatisk heve seg til maks stigningsnivå før det senkes tilbake til det laveste nivået igjen. Dette vil rekalkibrere stigningssystemet.

Dersom dette ikke løser problemet, trykker du STOP og INCLINE+/- på nytt. Når stigningen er riktig kalibrert, fjerner du nøkkelen fra konsollet.

PROBLEM: Løpebåndet sakner farten når man går på det.

LØSNING:

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



b. Løpebåndet er dekket av smøremiddel. **Ikke før silikonspray eller andre midler på plattformen dersom du ikke har blitt instruert i dette av en servicerepresentant. Slike midler kan forringe løpebåndet og forårsake slitasje.** Se siste side for kontaktinformasjon dersom du trenger mer smøremiddel.

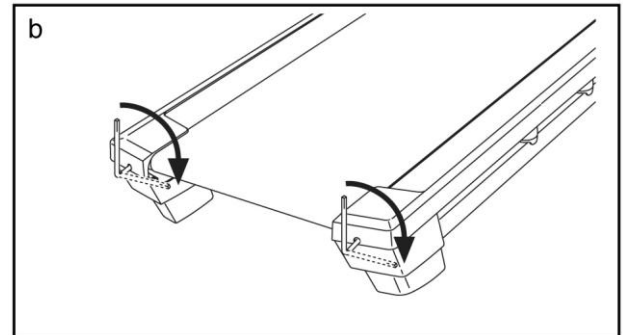
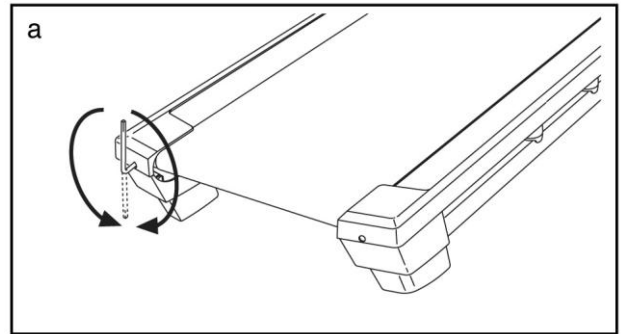
d. Dersom løpebåndet fremdeles sakner farten, se siste side for kontaktinformasjon.

PROBLEM: Løpebåndet er ikke sentrert eller glipper under bruk.

LØSNING:

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

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



RETNINGSLINJER

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

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

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

TRENINGSINTENSITET

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

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

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

Fettforbrenning

For effektiv fettforbrenning, må du trene i en relativt lav intensitet i en kontinuerlig periode. Under de første treningsminuttene bruker kroppen din lett tilgjengelige karbohydratkalorier til energi.

Etter noen minutter, vil kroppen din begynne å bruke lagrede fettkalorier som energi. Dersom målet ditt er å forbrenne fett, justerer du farten og stigningen på tredemøllen til hjerterytmen din er nært de underste tallet i treningssonen din. For maks fettforbrenning, juster fart og stigning i tredemøllen til hjerterytmen din er nær det midterste tallet i treningssonen din.

Aerobic trening

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

RETNINGSLINJER FOR TRENING

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

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

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

TRENINGSFREKVENNS

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

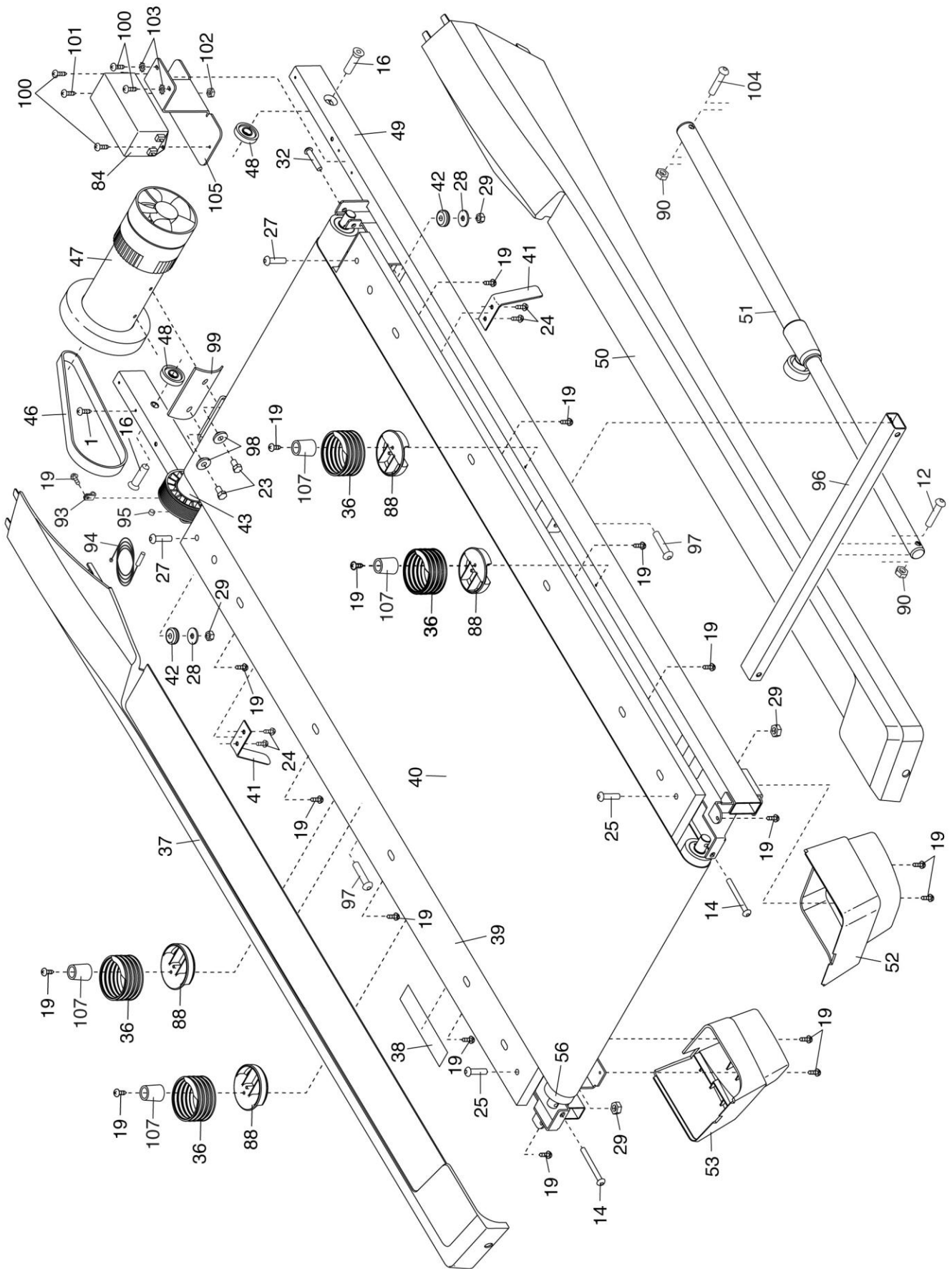
DELELISTE

Modellnr. PETL79713.0 R0513A

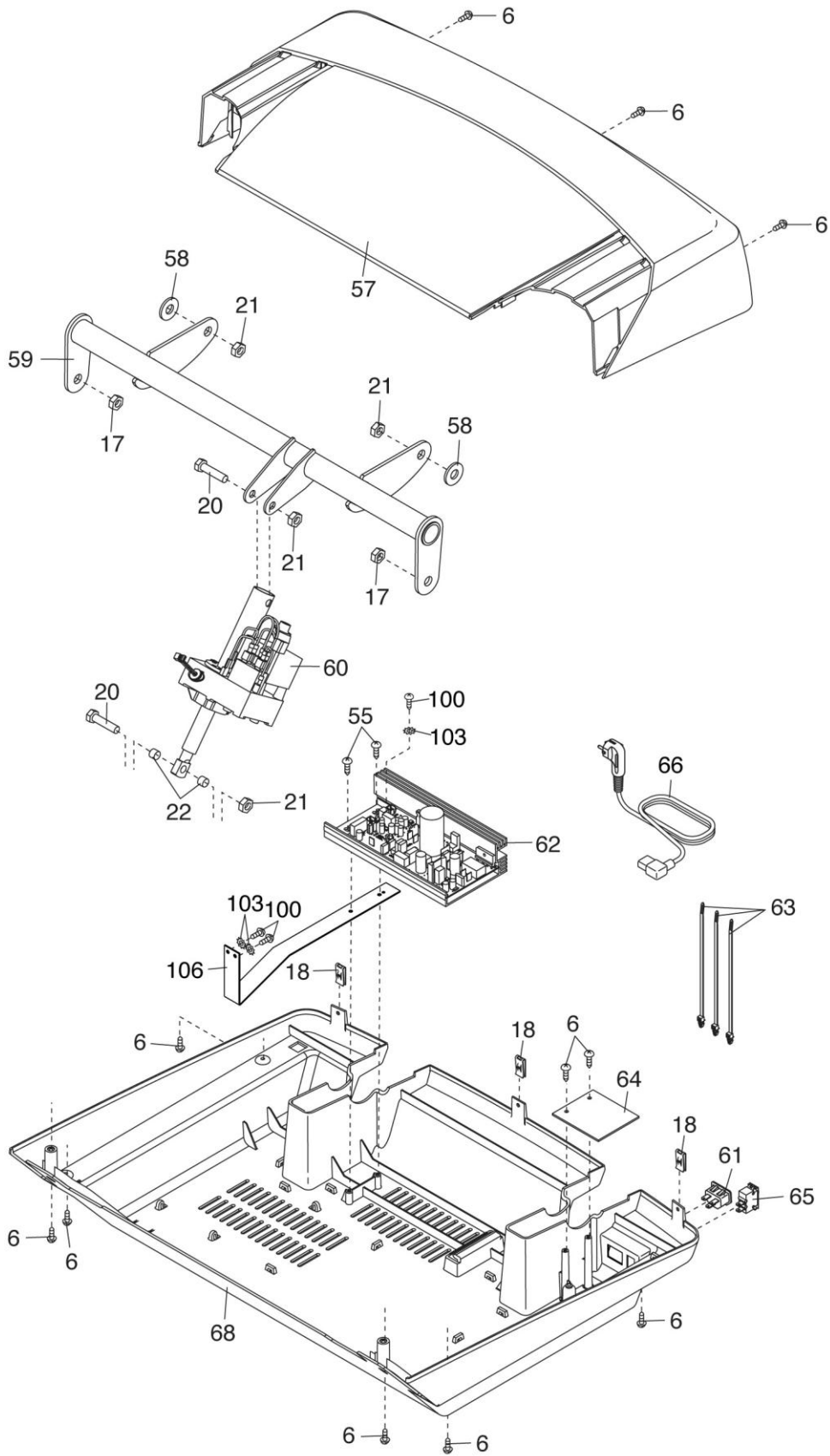
Nr.	Ant.	Beskrivelse
1	2	#8 x 1/2" Jordskrue
2	2	3/8" x 2 1/2" Bolt
3	2	3/8" Mutter
4	6	3/8" x 4" Skrue
5	10	3/8" Stjerneskiye
6	41	#8 x 3/4" Skrue
7	2	5/16" x 1" Skrue
8	2	5/16" Stjerneskiye
9	4	3/8" x 3 1/2" Skrue
10	4	1/4" x 1" Skrue
11	10	#3 x 1/4" Skrue
12	1	M8 x 45mm Bolt
13	2	Høytaler
14	2	1/4" x 2 1/2" Skrue
15	2	3/8" x 1 3/8" Bolt
16	2	1/2" x 2 1/4" Bolt
17	2	1/2" Mutter
18	3	Panserklemme
19	19	#8 x 3/4" Skrue
20	2	3/8" x 1 3/4" Bolt
21	4	3/8" Låsemutter
22	2	Spacer, stigningsmotor
23	2	1/4" x 3/8" Skrue
24	4	#8 x 1/2" Skrue
25	2	5/16" x 1 1/4" Bolt
26	1	Deksel, venstre høytaler
27	2	5/16" x 1 3/4" Bolt
28	2	5/16" Skive
29	4	5/16" Mutter
30	1	Deksel, høyre høytaler
31	1	Pulsbjelke
32	1	1/4" x 2" Skrue
33	8	#8 x 1" Tekskrue
34	2	Konsollklemme
35	2	Spacer, basepute
36	4	Plattformdemper
37	1	Venstre fotskinne
38	1	Varselsmerke, lås
39	1	Plattform
40	1	Løpeband
41	2	Beltefører
42	2	Gummispacer
43	1	Valse/reimskive
44	1	Grill, venstre høytaler
45	1	Venstre kurv
46	1	Drivmotorbelte
47	1	Drivmotor
48	2	Rammespaecer
49	1	Ramme
50	1	Høyre fotskinne
51	1	Lagringslås
52	1	Høyre bakre fot
53	1	Venstre bakre fot
54	1	#8 x 1/2" Skrue
55	4	#8 x 1/2" Kontrollerskrue

56	1	Valse
57	1	Panser
58	2	Spacer, stigningsramme
59	1	Stigningsramme
60	1	Stigningsmotor
61	1	Receptacle
62	1	Kontroller
63	3	Ledningbånd
64	1	Plate, bunnplate
65	1	Strømbryter
66	1	Strømledning
67	1	Malje
68	1	Bunnplate
69	2	Hette, håndtak
70	1	Stolpeledning
71	1	Venstre håndtak
72	1	Høyre håndtak
73	1	Venstre basedeksel
74	1	Høyre basedeksel
75	1	Venstre stolpe
76	1	Høyre stolpe
77	4	Basehette
78	2	Varselsmerke
79	4	Basepute
80	1	Base
81	2	Hjul
82	1	Nøkkel/klemme
83	1	Konsollbase
84	1	Filter
85	1	Høyre kurv
86	1	Konsoll
87	1	Konsollramme
88	4	Putebunn
89	1	Jordledning, konsoll
90	2	M8 Mutter
91	2	Konsolledningbånd
92	1	Grill, høyre høytaler
93	1	Klemme, reedbryter
94	1	Reedbryter
95	1	Magnet
96	1	Låsebjelke
97	2	1/4" x 1 3/4" Skruer
98	2	Motorforing
99	1	Motorisolator
100	7	#8 x 1/2" Maskinskrue
101	1	#8 x 3/4" Bolt
102	1	#8 Mutter
103	5	#8 Stjerneskrive
104	1	M8 x 50mm Bolt
105	1	Filterbrakett
106	1	Jordingsbrakett
107	4	Liten pute
*	.	– Brukerveiledning

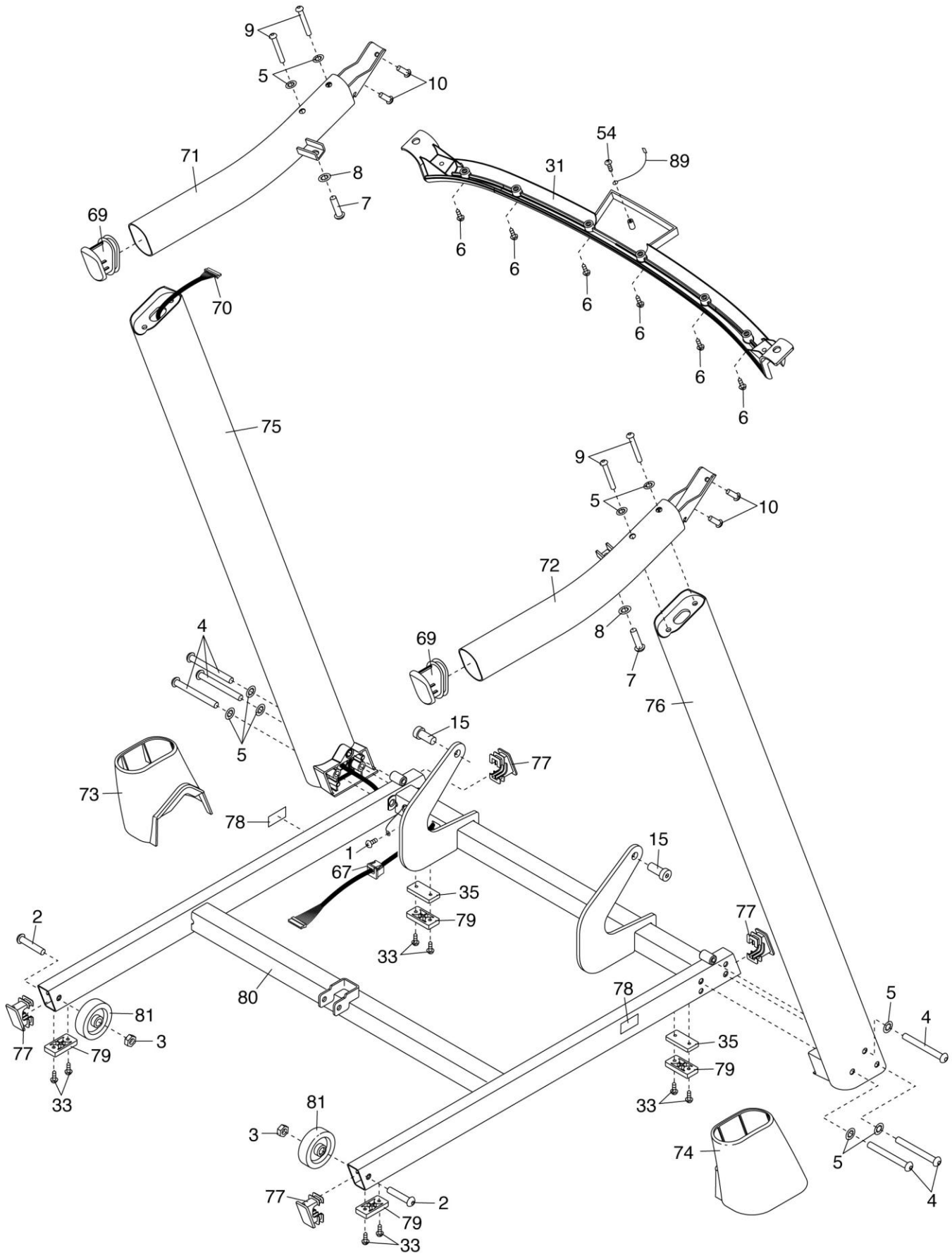
OVERSIKTSDIAGRAM A Modellnr.: PETL79713.0 R0513A



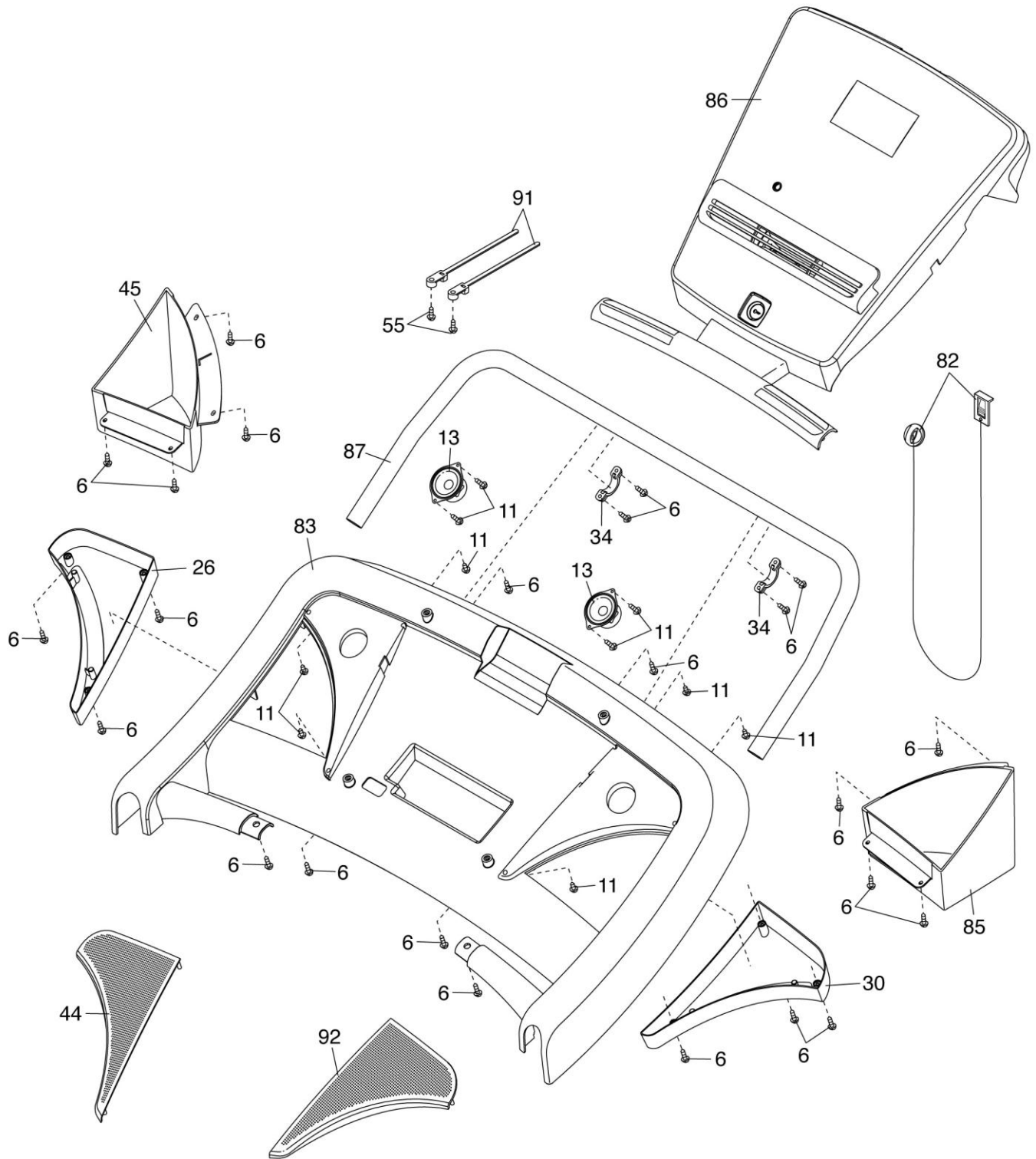
OVERSIKTSDIAGRAM B Modellnr.: PETL79713.0 R0513A



OVERSIKTSDIAGRAM C Modellnr.: PETL79713.0 R0513A



OVERSIKTSDIAGRAM D Modellnr.: PETL79713.0 R0513A



VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

Om det skulle oppstå andre 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 kikke på hjemmesiden www.mylnasport.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: 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

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

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

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

© 2011 Mylna Sport & Fitness AS
Rev.1 012011