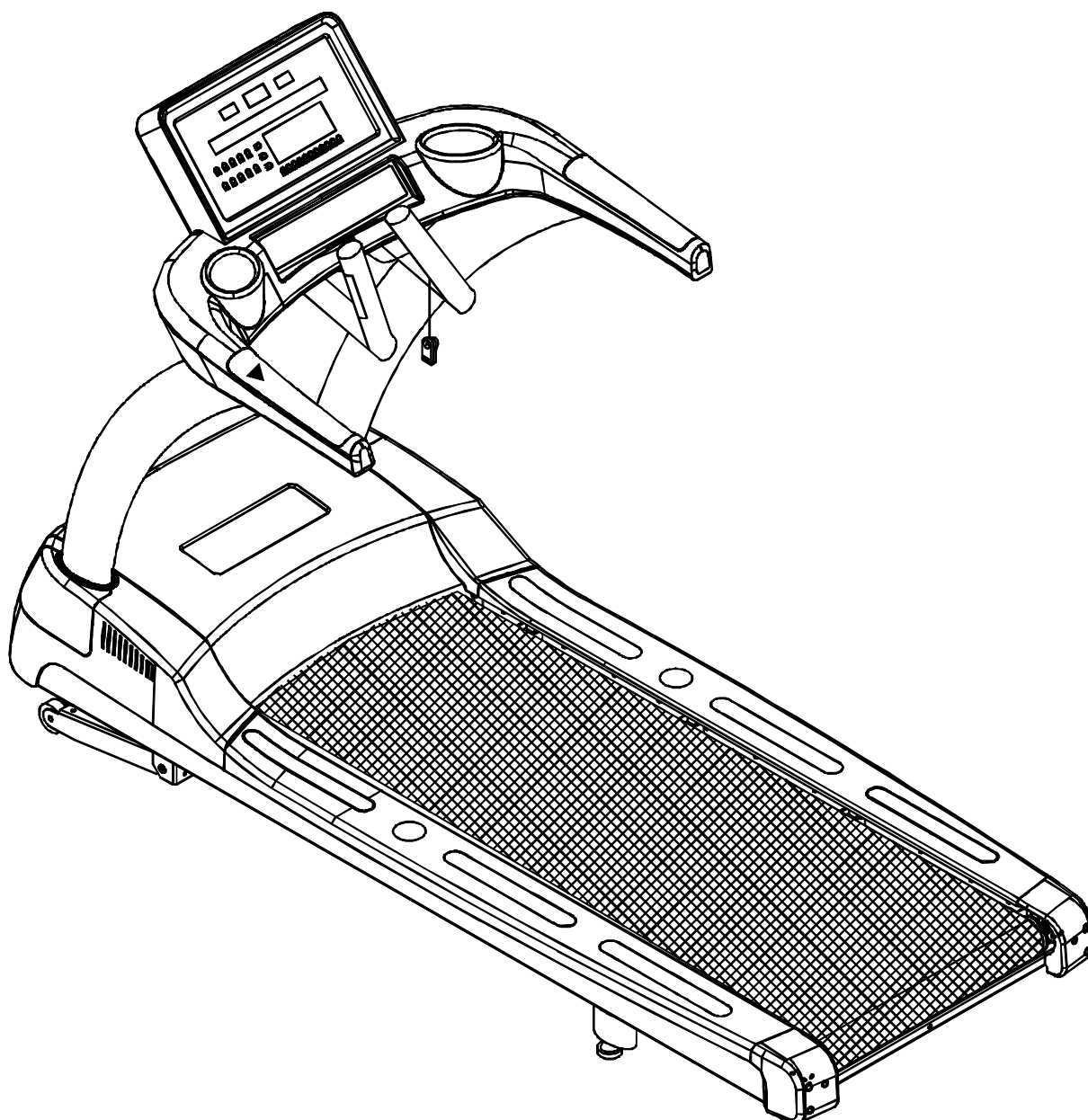




Bruks- og monteringsanvisning til Sportsart T630

Art. Nr. 841 630



Modell T 630

VIKTIG INFORMASJON

- For å unngå brann, elektrisk støt eller annen personskade, vennligst les de følgende sikkerhetsregler før du tar tredemøllen i bruk. Det er eierens ansvar at alle brukere av tredemøllen er inneforstått med innholdet i disse sikkerhetsreglene.
- Under montering; sørg for at alle skruer og muttere sitter på rett plass og at de entrer skikkelig, før du begynner å stramme noen av dem.
- Sørg for at du kun kobler tredemøllen til jordede strømuttak.
- Plasser tredemøllen på et plant underlag, med 2m. klaring bak. For å beskytte gulvet eller teppet tredemøllen står på, anbefales det å legge en underlagsmatte under tredemøllen.
- Ikke bruk løse klær som kan sette seg fast i drivverket. Bruke egnede løpssko, og pass på at de er helt rene.
Lange løse plagg, særlig i kunstfibernmateriale, kan også føre til opphopning av statisk elektrisitet. Dette kan gi ubehagelige støt i kontakt med metallrammen, og også føre til skade på elektronikk i styrekort og computer.
- Tredemøllen skal ikke benyttes av flere personer samtidig.
- Hold møllen innendørs, og unna fukt og støv. Ikke oppbevar eller benytt møllen i garasje, på overbygget terrasse, eller i nærheten av vann.
- Hold barn under 12 år og husdyr unna apparatet til enhver tid.
- Møllen kan ikke benyttes av brukere med personvekt over 155 kg.
- Stå ikke på båndet når du starter tredemøllen.
- For din egen sikkerhet, fest alltid sikkerhetsnøkkelen til klærne/kroppen når du trener. Om du skulle være uheldig og falle, vil nøkkelen løsne og kutte strømmen til tredemøllen.
- Undersøk båndet nøye før bruk, og forsikre deg om at alle komponenter er i orden.
Før hver bruk; påse også at alle skruer og muttere er godt strammet til.
Dersom det oppdages løse eller defekte deler; sørg for at ingen benytter seg av tredemøllen før den er i tilfredsstillende stand igjen.
- Pass på at ikke strømkabelen kommer i klem under møllen, eller i bevegelige deler. Tredemøllen må ikke brukes dersom strømkabelen på noen måte er skadet.
- Trekk alltid ut kontakten når du foretar rengjøring og vedlikehold av tredemøllen.
- Gå aldri fra tredemøllen mens den går.
- Det anbefales å benytte en underlagsmatte for å eliminere sjansene for at gulv eller gulvbelegg tar skade i.f.m. bruk av tredemøllen.
- Tredemøllen bør ikke brukes i.f.m. medisinsk eller fysikalsk behandling, med mindre det er spesielt anbefalt av lege eller fysioterapeut.
- Det tas forbehold om trykkfeil i manualen.

MONTERING

Merk! Det anbefales at to personer tar del i monteringen av dette apparatet.

Monteringsdeler

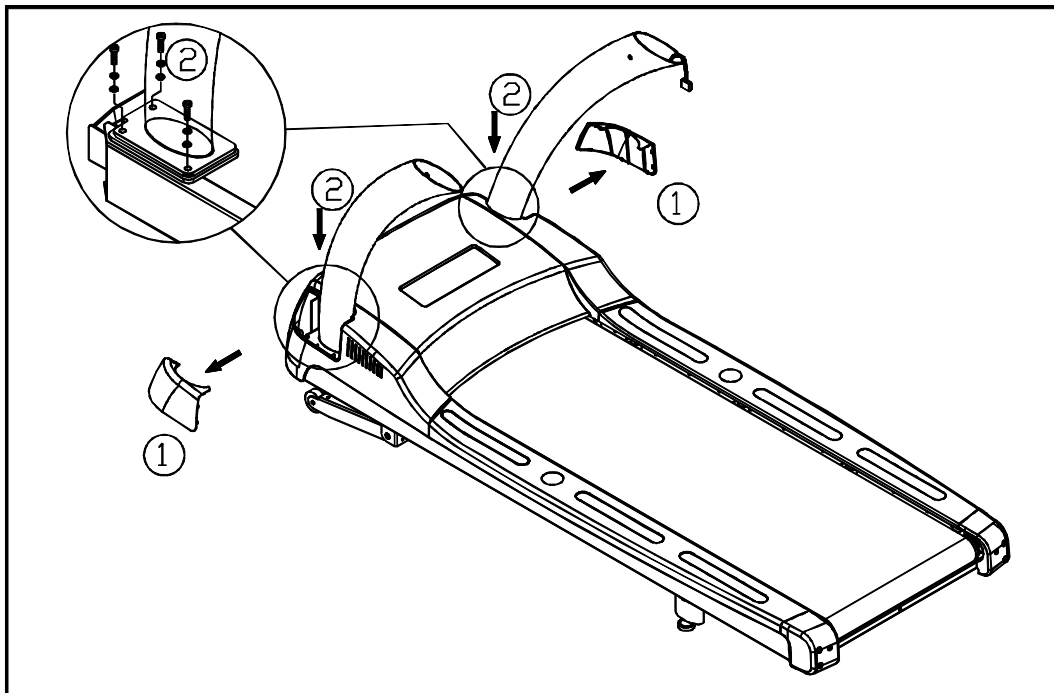
Forsikre deg om at du har følgende deler før du begynner monteringen.

Nr.	Beskrivelse	Antall
1	Metallstamme til skrutrekker	1
2	Plastikkhåndtak til skrutrekker	1
3	L-formet umbrakonøkkel (M6)	1
4	T-formet umbrakonøkkel (M5)	1
5	T-formet umbrakonøkkel (M6)	1
6	15A (110V) / 10A (220V) sikring	1
7	T-formet umbrakonøkkel (M4)	1
8	Dobbel åpen skrunøkkel	1
9	Skruedeksel	2
10	Dekorativ hette	2

Noen deler kan ha blandet seg sammen med pakningsmatriellet under frakt. Dersom du mangler noen deler bør du vente med å kaste innpakningen til du har funnet de manglende delene. Les nøye gjennom denne brukerveiledningen før du begynner monteringen.

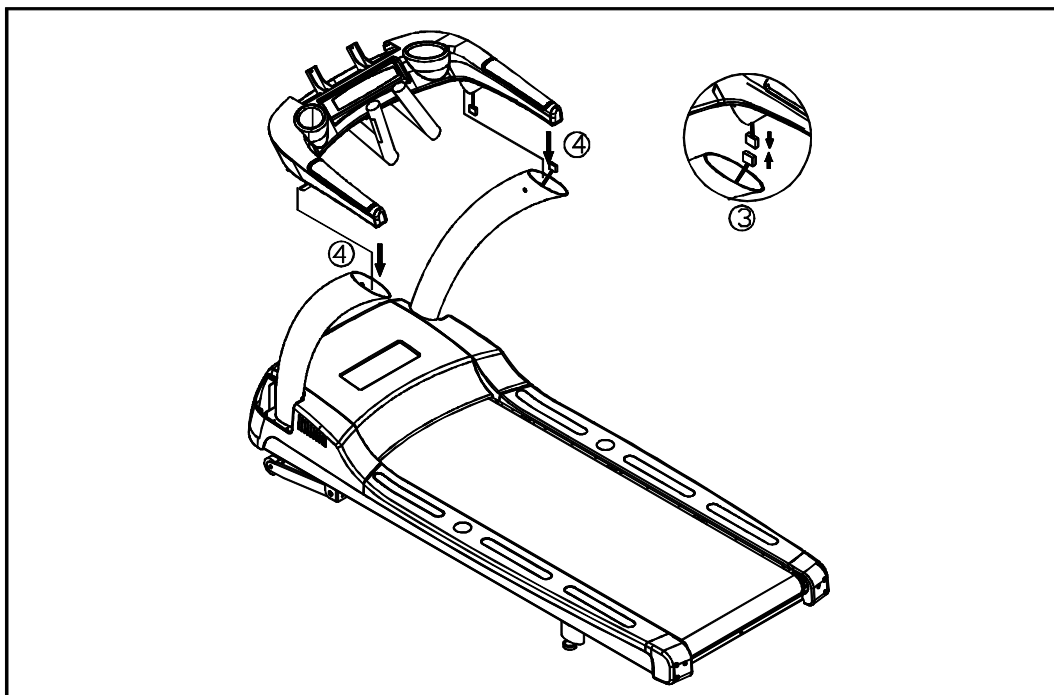
Montering

Steg 1



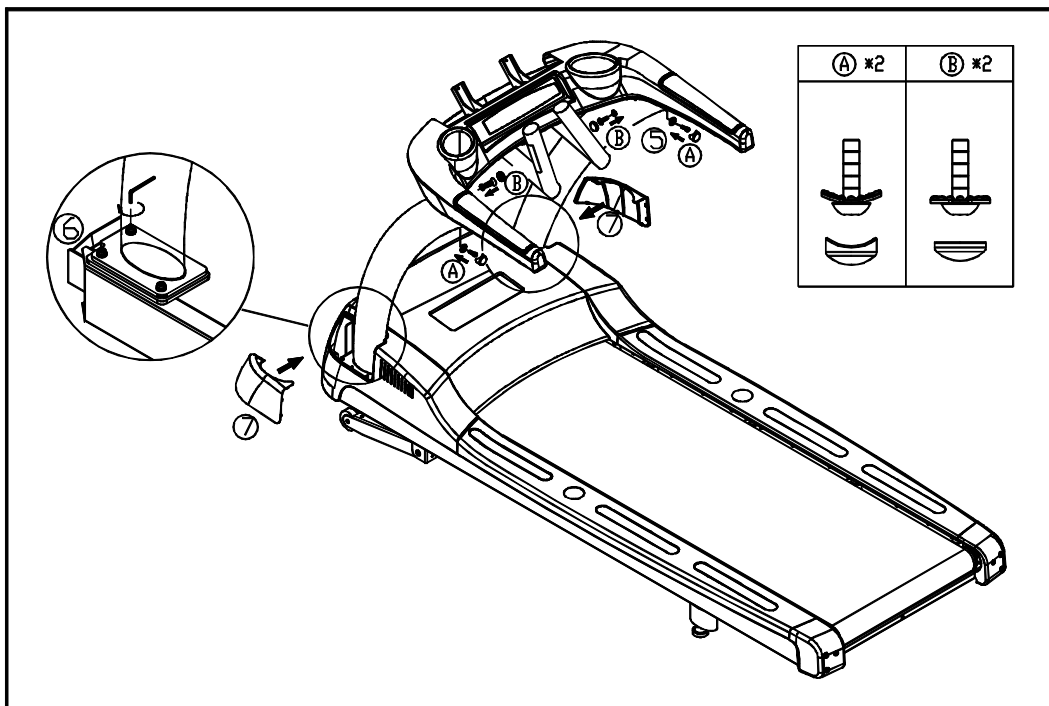
Fjern først sideplatene fra venstre og høyre stolpe. Før så datakabelen gjennom høyre høyre stolpe. Fest så stolpene tilbake på apparatet med skiver som vist på tegningen. Vent med å stramme boltene.

Steg 2



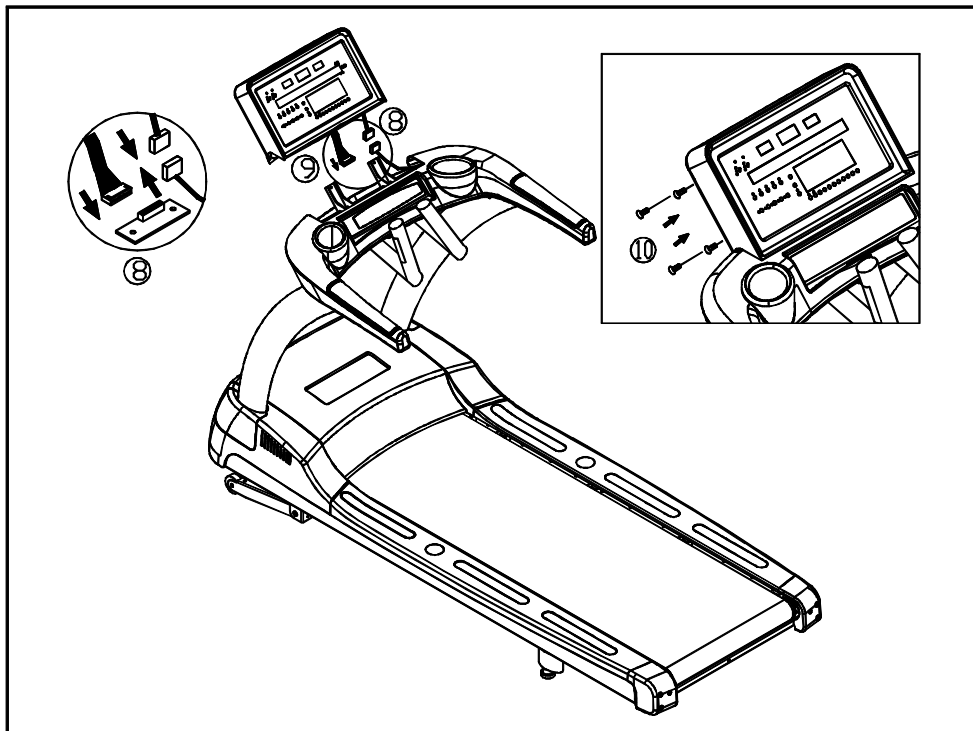
Koble datakabelen som vist på tegningen. Løft så konsollet opp på stolpene.

Steg 3



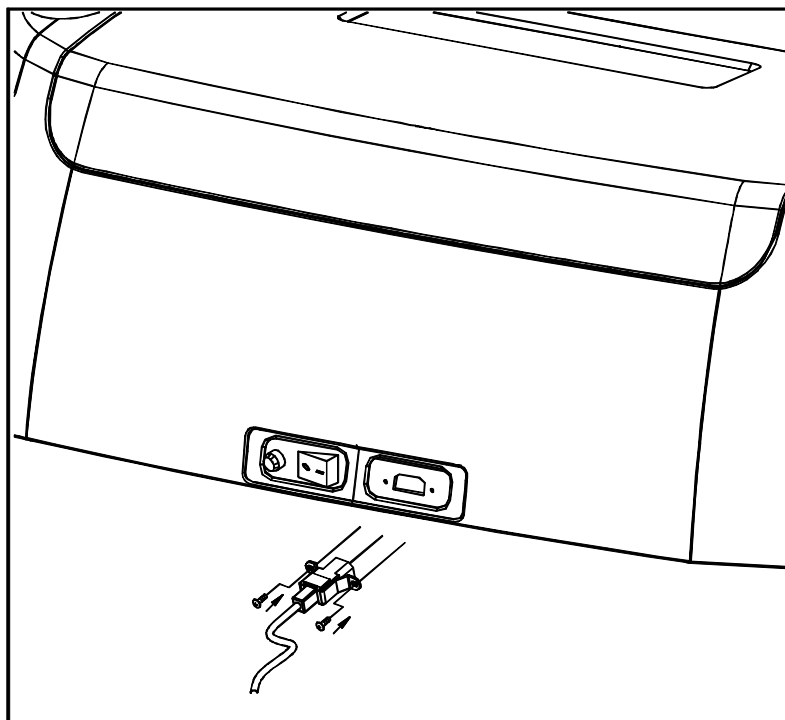
Fest konsollet med bolter, kurvede skiver (A) og flate skiver (B) som vist på tegningen. Dekk så til med dekorative deksler. Stram så boltene fra dette steget og *steg 1*, før du fester på sidedekslene til stolpene.

Installasjon av monitor



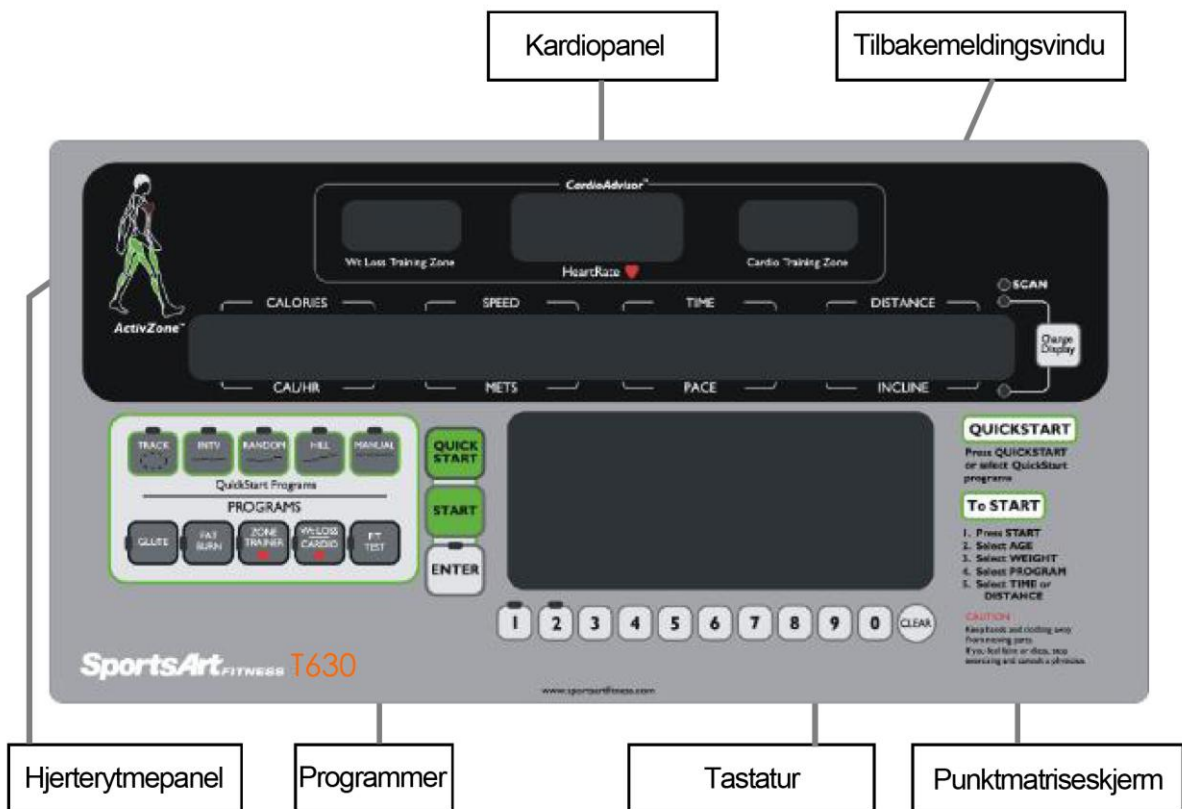
Koble datakablene som vist på tegningen. Hold monitoren på plass og fest den med boltene (M5) som fulgte med.

Strømtilkobling



Koble strømkabelen til som vist på tegningen, og fest med skruer.

MONITOR



SKJERMFUNKSJONER

ENGELSK	NORSK	BESKRIVELSE
SPEED	HASTIGHET	0.1 til 12.0 mph eller 0.2 til 20.0 km/t med en økning på 0.1 pr steg
INCLINE TIME	STIGNING TIDTAGER	0 til 15% med en økning på 0.5% pr steg 0:00 til 99:59
DISTANCE	DISTANSE	0.01 til 9999 km eller engelsk mil
CALORIES	KALORITELLER	Teller et omtrentlig antall kalorier du forbrenner, fra 0.0 til 9999 KCAL
CAL/Hr	KALORIER PR TIME	Teller omtrentlig kalorier du forbrenner pr time, fra 0.0 til 999.9 KCAL
METS	METABOLISK F/BRENNINGS- RATE	0.00 til 99.0
PACE	TEMPO	1/SPEED
PROGRAM	PROGRAMMER	Liste over programmer du kan velge (se neste tabell)
DOT MATRIX DISPLAY	PUNKTMATRISSE SKJERM	Viser programprofiler og informasjon

TILGJENGELIGE PROGRAMMER

ENGELSK	NORSK
MANUAL	MANUELL
HILL (HILL1, HILL2, HILL3)	BAKKE (3 forskjellige programmer)
RANDOM	TILFELDIG
INTERVAL (1:1, 1:2, 2:2)	INTERVALLTRENING (1:1, 1:2, 2:2)
TRACK (TRACK 5K, TRACK 10K)	BANE (5 km og 10 km)
GLUTE	SETEMUSKEL
FAT BURN	FETTFORBRENNING
ZONE TRAINER	SONETRENER
WT LOSS/CARDIO	VEKTTAP/KARDIO
FIT TEST (BRUCE, GERKIN)	FITNESSTEST (To programmer)

KNAPPER

QUICK START (Hurtigstart)

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

START

Trykk START når du ønsker å taste inn informasjon om alder, vekt o.l. før du begynner å trene.

CHANGE DISPLAY (Forandre skjerminformasjon)

Du kan trykke CHANGE DISPLAY under treningen når du ønsker å se forskjellig informasjon. Når du trykker på denne knappen, vil skjermen rullere forskjellig informasjon med seks sekunders intervall.

ENTER (Bekreft)

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

MANUAL (Manuell modus)

Trykk denne knappen for å starte å trene i manuell modus.

HILL (Bakke)

Det er tre forskjellige programmer som simulerer et bakkelandskap (HILL1, HILL2 og HILL3).

RANDOM (Tilfeldig)

Ved å trykke på denne knappen, vil monitoren selv lage en bane til deg.

INTV (Intervall)

Det er tre forskjellige intervallprogrammer: **1:1**, **1:2** og **2:2**, hvor første siffer i kombinasjonen teller antall minutters pause, og det andre tallet teller antall minutters trening.

TRACK (Bane)

Du kan velge mellom to baner; 5 kilometer og 10 kilometer.

WT LOSS/CARDIO (Vekttap/Kardio)

Disse programmene er hjerterytmemoduser. WT LOSS vil holde brukerens hjerterytme på 65% av makspuls, mens CARDIO vil holde brukerens hjerterytme på 80% av makspuls.

GLUTE (Setemuskel)

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

FAT BURN (Fettforbrenning)

Det finnes 20 forskjellige nivåer tilgjengelig i dette programmet.

ZONE TRAINER (Sonetrener)

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

FIT TEST (Fitnessstest)

Det finnes to typer fitnessstester programmert: Bruce og Gerkin.

TASTATUR (0 – 9)

Tastaturet kan benyttes istedet for OPP/NED-knappene.

OPP/NED

Bruk av disse knappene vil justere funksjoner opp eller ned. Dersom du ønsker å øke eller senke verdier raskere, kan du holde knappene nede.

CLEAR (Blanke ut)

Denne knappen kan slette informasjon du har tastet inn.

INCLINE UP/DOWN (Stigning opp/ned)

Trykk disse knappene for å øke eller minke stigningen på platformen med 0,5% pr steg. Dersom du holder knappen inne, vil økningen eller minkingen foregå raskere.

SPEED UP/DOWN (Hastighet opp/ned)

Trykk disse knappene for å øke eller senke hastigheten på løpebåndet med 0,1 mph eller km/t pr steg. Dersom du holder knappen inne, vil økningen eller senkingen foregå raskere.

STOP/RESET (Stopp/nullstill)

a) Under trening:

- 1) Dersom du trykket QUICK START for å starte treningen, vil du kunne trykke denne knappen for å stanse.
- 2) Dersom du tastet inn informasjon før du begynte å trene, kan du trykke denne knappen for å stanse tredemøllen og gå inn i pausemodus.

b) Når som helst:

Hold denne knappen inne for å nullstille oppstartsskjermen.

SIKKERHETSNØKKEL

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

BRUK AV T630

QUICK START (Hurtigstart)

Dersom du velger QUICK START, vil ordene TREAD STARTING dukke opp på skjermen, og løpebåndet vil begynne å bevege seg i 0.1 MPH eller 0,2 km/t. Du kan deretter selv bestemme hvilken hastighet du vil bevege deg i. Tredemøllen vil ta utgangspunkt i en brukervekt på standard 75 kilo.

TRENINGSOPPSETT

Ønsker du å få mer nøyaktig informasjon om kaloriforbrenning og hjerterytme, samt å legge sammen totale verdier for tidtakning, distanse og kaloriforbrenning, så bør du ta noen sekunder å taste inn informasjon i treningsoppsettet.

A) AGE/WEIGHT (Alder/Vekt).

- 1) ALDER: Fra 10 til 99 år (Standardverdi er 35).
 - a. Trykk OPP/NED eller benytt deg av tastaturet for å skrive inn din alder.
 - b. Trykk ENTER for å bekrefte denne verdien.

- 2) VEKT: Fra 50 til 400 LB / 20 til 140 kg (Standardverdi er 165 LB / 75 kg)
 - a. Trykk OPP/NED eller benytt deg av tastaturet for å skrive inn din vekt.
 - b. Trykk ENTER for å bekrefte denne verdien.

B) PROGRAMOPPSETT

- 1) Når du velger MANUAL, vil 14-segmentersskjermen vise ordet MANUAL. Trykk ENTER for å bekrefte valget ditt. Skjermen vil nå gi deg valget mellom TIME-1 og DIST-2. Trykk 1 eller 2 på tastaturet for å velge tidtakning eller distanse, eller trykk ENTER for å velge tidtakning.

- 2) Når du velger HILL, vil 14-segmentersskjermen vise ordet HILL1. Trykk HILL for å velge HILL1, HILL2 eller HILL3. Trykk så ENTER for å bekrefte valget ditt. Skjermen vil nå gi deg valget mellom TIME-1 og DIST-2. Trykk 1 eller 2 på tastaturet for å velge tidtakning eller distanse, eller trykk ENTER for å velge tidtakning.

- 3) Når du velger RANDOM, vil 14-segmentersskjermen vise ordet RANDOM. Trykk ENTER for å bekrefte valget ditt. Skjermen vil nå gi deg valget mellom TIME-1 og DIST-2. Trykk 1 eller 2 på tastaturet for å velge tidtakning eller distanse, eller trykk ENTER for å velge tidtakning.

- 4) Når du velger INTV, vil 14-segmentersskjermen vise ordet INTV 1:1. Trykk INTV for å velge INTV 1:1, INTV 1:2 eller INTV 2:2. Trykk ENTER for å bekrefte valget ditt. Skjermen vil nå gi deg valget mellom TIME-1 og DIST-2. Trykk 1 eller 2 på tastaturet for å velge tidtakning eller distanse, eller trykk ENTER for å velge tidtakning.

- 5) Når du velget TRACK, vil 14-segmentersskjermen vise ordet TRACK. Trykk TRACK for å velge TRACK, TRACK 5K eller TRACK 10K. Trykk ENTER for å bekrefte valget ditt. Dersom du valgte TRACK 5K eller TRACK 10K, vil treningsbanen begynne umiddelbart. Dersom du valgte TRACK, vil skjermen vil nå gi deg valget mellom TIME-1 og DIST-2. Trykk 1 eller 2 på tastaturet for å velge tidtakning eller distanse, eller trykk ENTER for å velge tidtakning.
- 6) Når du velger FIT TEST, vil 14-segmentersskjermen vise ordet FIT TEST. Trykk ENTER for å bekrefte valget ditt. Skjermen vil nå gi deg valget mellom BRUCE-1 og GERKIN-2. Trykk 1 eller 2 på tastaturet for å velge hvilket program du ønsker, eller trykk ENTER for å velge BRUCE.
- 7) Når du velger WT LOSS / CARDIO, vil 14-segmentersskjermen vise ordet CARDIO. Trykk WT LOSS / CARDIO for å velge hvilket av de to programmene du ønsker.
 - a) Trykk ENTER for å bekrefte valget ditt.
 - b) 14-segmentersskjermen vise ordet TIME-30. Tast inn ønsket tid på tastaturet, eller benytt deg av INCLINE OPP/NED. Trykk ENTER for å bekrefte tidtakningen.
 - c) 14-segmentersskjermen vise ordet ENTER MAX SPEED. Tast inn ønsket maksverdi for hastighet ved å benytte deg av tastaturet.
- 8) Når du velget FAT BURN, vil 14-segmentersskjermen vise ordet FAT BURN. Trykk ENTER for å bekrefte valget ditt. Skjermen vil nå gi deg valget mellom TIME-1 og DIST-2.
 - a) Trykk 1 eller 2 på tastaturet for å velge tidtakning eller distanse, eller trykk ENTER for å velge tidtakning.
 - b) Trykk ENTER for å bekrefte valget ditt.
 - c) Benytt deg av tastaturet for å velge et nivå (LEVEL 1 til LEVEL 20), eller benytt deg av INCLINE OPP/NED.
 - d) Trykk ENTER for å bekrefte valget ditt.
- 9) Når du velger GLUTE, vil 14-segmentersskjermen vise ordet GLUTE. Trykk GLUTE for å velge GLUTE 30 eller GLUTE 45. Trykk så ENTER for å bekrefte valget ditt. Skjermen vil nå gi deg valget mellom TIME-1 og DIST-2. Trykk 1 eller 2 på tastaturet for å velge tidtakning eller distanse, eller trykk ENTER for å velge tidtakning.

Etter at du har tastet inn din alder og vekt, valgt en av disse ni programmene, og tastet inn målverdier, trykk SPEED INCREASE for å starte treningsøkten.

DRIFTPROSEDYRE UNDER TRENING

- A)** Trykk QUICK START eller tast inn treningsinformasjon for å påbegynne treningsøkten. 14-segmentersskjermen vil vise ordet TREAD STARTING. Punktmatriseskjermen vil nå telle ned fra 3, før løpebåndet vil begynne å bevege seg.
- B)** Følgende informasjon vil vises på skjermen.
- 14-segmentersskjermen vil vise en av to rader med treningsinformasjon: Rad 1: *CALORIES, SPEED, TIME, DISTANCE* eller Rad 2: *CAL/HR, METS, PACE, INCLINE*.
Trykk CHANGE DISPLAY for å veksle mellom disse to radene.
 - WT LOSS / CARDIO og TRAINING ZONE: Målverdi for hjerterytme vil avhenge av alderen du har tastet inn, da hjerterytmeverdi baserer seg på brukerens alder.
- C)** Brukere kan justere innstillinger når de trener:
Du kan forandre program under en treningsøkt ved å trykke på de forskjellige programknappene. Verdier for tidtakning og distanse vil telle opp fra 0.
Merk:
- Dersom du trener i QUICK START modus, kan du kun skifte program til MANUAL, HILL, RANDOM, INTV eller TRACK.
 - Dersom du trener i START modus, kan du skifte til alle andre programmer med unntak av ZONE TRAINER.

COOL DOWN (Nedtrapping)

Når du har nådd en målverdi for tidtakning eller distanse, vil skjermen vise ordene ACCU DATA (Samlet informasjon for din treningsøkt). Skjermen vil nå vise deg de samlede verdiene for TIME, DISTANCE, CALORIES, AVERAGE HEART RATE. Tredemøllen vil deretter gå inn i nedtrappingsmodus, og ordene COOL DOWN vil vises på skjermen. Farten på løpebåndet vil gradvis senkes til det stopper etter to minutter. Stigningen på plattformen vil også senkes til 0. Når løpebåndet har stanset, vil ordene SELECT PROGRAM dukke opp på skjermen.

INFORMASJON OM PROGRAMMER

1. MANUAL og TRACK
En runde tilsvarer 400 meter.
2. HILL
Det er tre forskjellige HILL-programmer: HILL1, HILL2 og HILL3. Trykk HILL gjentatte ganger for å veksle mellom disse.
3. RANDOM
Dette programmet kan skape en tilfeldig bane, og mulighetene er uendelige. Trykk knappen gjentatte ganger til du finner en bane som passer for deg.
4. INTERVAL (1:1, 1:2, 2:2)
Intervalltrening baserer seg på trenings- og hvileperioder. Tidtakning, stigning og hastighet kan variere. Forholdet mellom hvile og trening kan være 1:1, 1:2 eller 2:2, hvor det første sifferet representerer hvileperiode, mens det andre sifferet representerer treningsperiode.
 - a. Trykk INTERVAL under trening for å velge en annen intervallmodus.
 - b. Under trening kan du forandre hastighet og stigning for ethvert intervall i begynnelsen av dette. Denne forandringen vil også gjelde for det neste treningsintervallet.
5. FIT TEST
Dette programmet kan tilby deg to typer av fysiske fitnessstester: BRUCE og GERKIN. Når du trykker FIT TEST, vil 14-segmentskjermen vise BRUCE-1 GERKIN-2. Trykk 1 eller 2 på tastaturet for å velge program, eller trykk ENTER for å velge BRUCE. Når du har påbegynt en fitnessstest, må du fullføre denne før du kan velge et annet program. Når du har fullført testen, vil 14-segmentersskjermen vise ordene END OF FIT TEST, og YOUR SCORE = ??? (??? i denne brukerveiledningen representerer din poengsum). Poengsummen kan variere fra 0 til 100, hvor 100 er best.

6. WT LOSS & CARDI

Disse programmene benytter seg av HEART RATE CONTROL (HRC – hjerterytme kontroll) teknologi som justerer hastighet og stigning for å hjelpe deg til å holde en jevn hjerterytme. Disse programmene er utviklet for å kunne tilby deg optimal effektivitet når du ønsker å nå et treningsmål.

a. TARGET HEART RATES (Målverdier for hjerterytme):

1. WT LOSS = 65% HEART RATE CONTROL (220 – alder) x 65
2. CARDIO = 80% HEART RATE CONTROL (220 – alder) x 80

b. HRC (Hjerterytme kontroll):

Før du påbegynner treningen, velg maksverdi for hastighet.

14-segmentersskjermen vil vise ordene ENTER MAX SPEED. Trykk OPP eller NED eller benytt deg av tastaturet for å skrive inn en maksverdi for hastighet. Trykk ENTER for å bekrefte valget ditt.

1. Innledende hastighet er 0.1 MPH / 0,2 km/t. Tredemøllen vil gradvis øke farten opp til maksverdi er nådd.

2. Maksverdi kan justeres under trening ved å trykke SPEED OPP/NED eller ved å benytte deg av tastaturet. 14-segmentersskjermen vil vise ordene ENTER MAX SPEED. Innstillingsvinduet vil vise den valgte verdien.

c. I begynnelsen av treningsøkten, eller hver gang monitoren ikke mottar signaler fra pulsavleseren, vil beskjeden NO HEART RATE READING, PLEASE CHECK TRANSMITTER ("Ingen avlesning av hjerterytme, vennligst inspiser pulsavleseren") for å påminne brukeren. Hastighet og stigning vil økes automatisk.

7. ZONE TRAINER

Dette programmet kan kun bli valgt via andre programmer under din treningsøkt. Mens du benytter deg av et annet program (Unntatt HRC-programmer), kan du trykke denne knappen for å omgjøre den opprinnelige treningsøkten til et HRC-program. Hjerterytmeskalaen er mellom 84 og 200.

a. I denne modusen kan du ikke få tilgang til GLUTE, FAT BURN, WT LOSS / CARDIO eller FIT TEST moduser, men du kan få tilgang til TRACK, INTV, RANDOM, HILL og MANUAL.

b. Når du har valgt dette programmet, blir du bedt om å fortsette treningsøkten til du når det målet du har satt opp. Hastighet og stigning vil automatisk bli valgt av programmet. Når du når ditt treningsmål, vil du automatisk gå over til COOL DOWN.

8. FAT BURN

1. Det er 20 nivåer i dette programmet.

2. Trykk INCLINE OPP/NED eller benytt deg av tastaturet for å skifte nivå under trening.

9. GLUTE

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

PARAMETERINSTILLINGER

Dersom du ønsker å se eller forandre parametere som for eksempler hastighetsenheter (MPH eller km/t), kan du holde inne CHANGE DISPLAY i tre sekunder.

1. Innstilling av hastighetsparametere: 14-segmentersskjermen vil vise inneværende status ("UNIT – MPH" eller "UNIT – KPH"). Trykk OPP eller NED for å skifte mellom MPH eller KPH (km/t). Trykk så ENTER for å bekrefte valget ditt.
2. Den samlede distansen du har gått eller løpt vil vises som følgende:

D	I	S	T	-	?	?	?	?	?	?	K	M			
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	--	--	--

Trykk ENTER for å vise samlet tidtakning.

3. Den samlede tidtakningen vil vises som følgende:

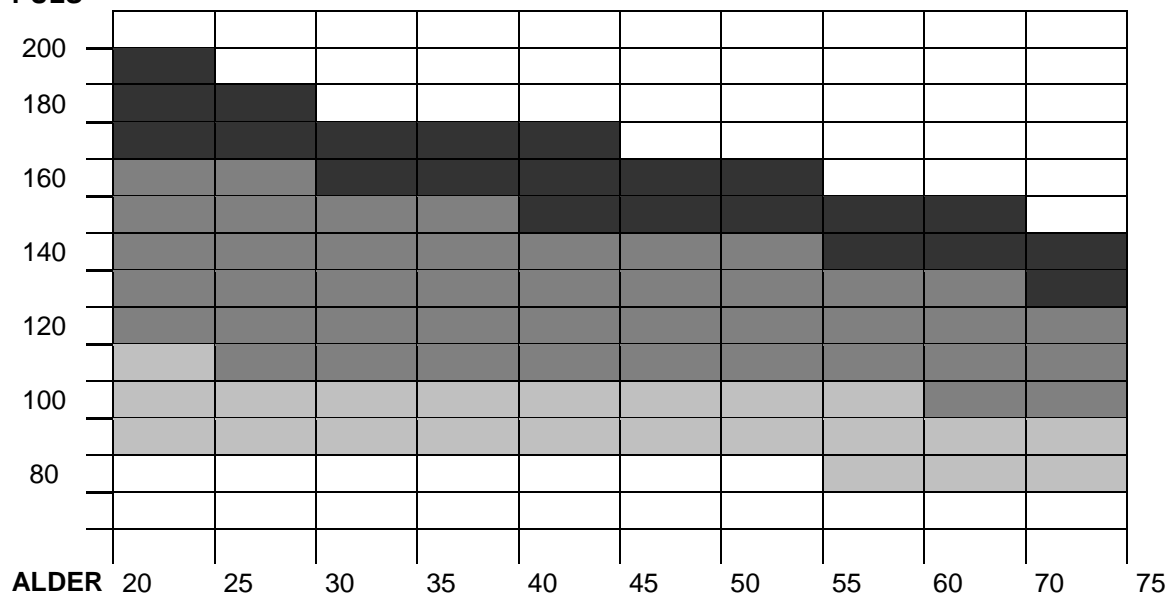
T	I	M	E	-	?	?	?	?	?	?	H	O	U	R	
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	--

Trykk ENTER for å vise softwareversjonen.

4. Visning av softwareversjonen:
 - a. 14-segmentersskjermen vi vise versjonen av control board: "CTL XXXXX – XX". Trykk ENTER for å fortsette.
 - b. 14-segmentersskjermen vi vise versjonen av drive board: "DRV XXXXX – XX". Trykk ENTER for å gå tilbake til hovedmenyen.

PULSTRENING

PULS



- = HØY INTENSITET:
 Anaerob intervalltrening

- = MIDDELS INTENSITET:
 Økt kondisjon og oksygenopptak

- = LAV INTENSITET:
 Lange økter for maks. fettforbrenning.

JUSTERING AV LØPEBÅNDET

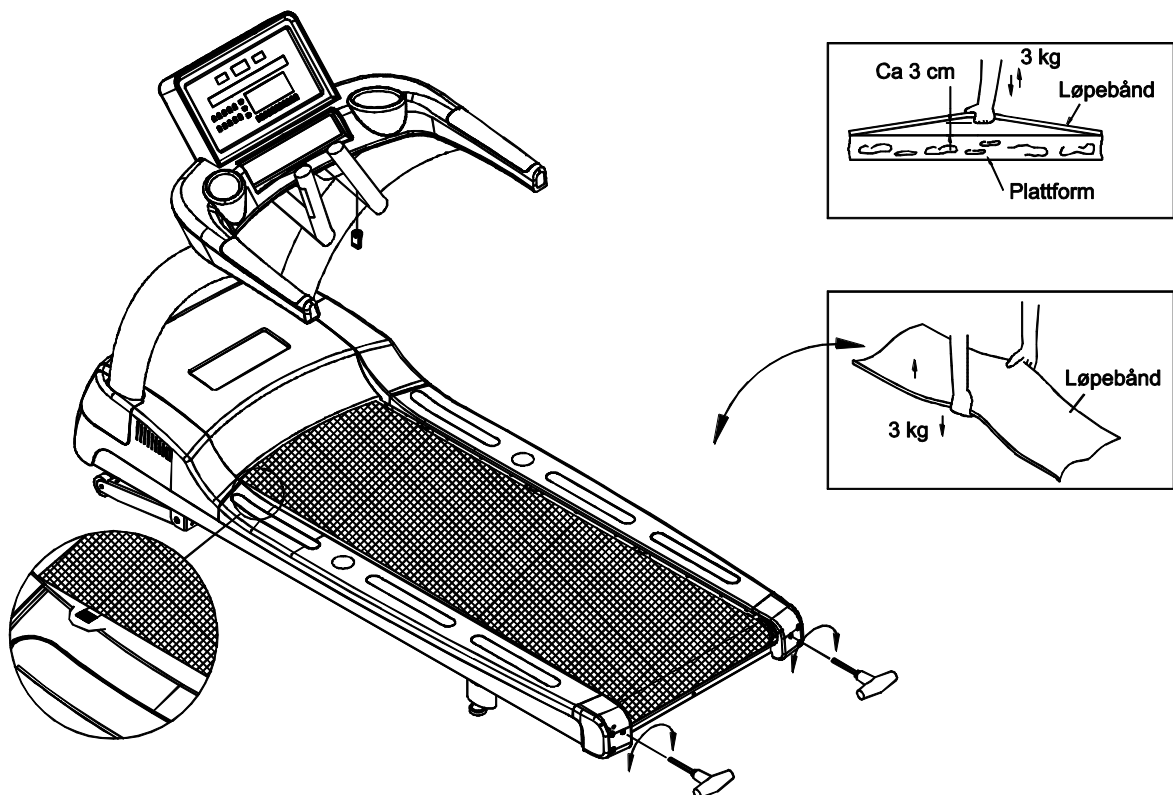
For optimal ytelse bør løpebåndet sentreres på plattformen. Dersom båndet ikke sentreres, risikerer det å tære eller ryke. Dette er ikke dekket av garantien.

Merk: Vær forsiktig når du justerer løpebåndet. Hold fingre, klær eller andre objekter unna belte og beltevalsene. Tredemøllen vil ikke stanse umiddelbart selv om objekter skulle sette seg fast i løpebåndet eller valsene. Ikke tillat noen å stå på løpebåndet mens du justerer det.

Justeringsprosedyre:

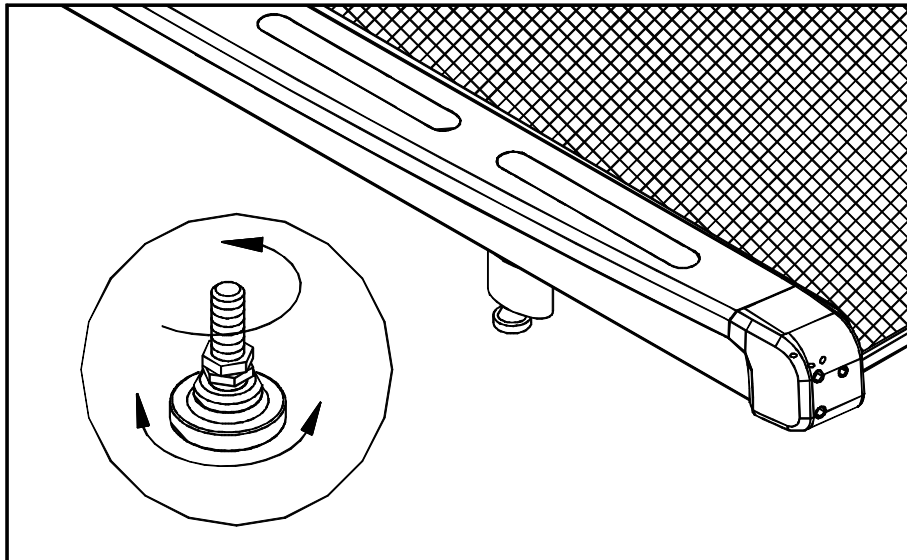
1. Vurder løpebåndets sentrering utifra måleverktøyet på plattformen. Det røde merket på måleverktøyet indikerer når båndet trenger å bli justert. Løpebåndet bør sentreres i midten av det grønne området.
2. Dersom løpebåndet befinner seg innenfor det røde området på måleverktøyet, gjør du følgende for å sentrere det igjen:
 - a. Skru av apparatet.
 - b. Dersom løpebåndet befinner seg for langt til venstre, bruker du umbrakonøkkelen til å skru den venstre justeringsbolten en kvart runde i retning med klokken. Skru deretter den høyre justeringsbolten en kvart runde i retning mot klokken. Skru så på apparatet. Trykk SPEED for å øke hastigheten på løpebåndet til det når 2.0 MPH eller 3,2 km/t på skjermen. Inspiser så om løpebåndet er blitt sentrert.
 - c. Dersom løpebåndet fremdeles ikke er sentrert, gjenta med en kvart runde på begge sider til løpebåndet befinner seg i det grønne området. Ikke juster justeringsbolten mer enn en kvart runde av gangen. Dersom løpebåndet befinner seg på kanten til den grønne fargen, bør du justere justeringsbolten mindre enn en kvart runde av gangen til båndet er sentrert.
 - d. Dersom løpebåndet befinner seg for langt til høyre, bruker du umbrakonøkkelen til å skru den høyre justeringsbolten en kvart runde i retning med klokken. Skru deretter den venstre justeringsbolten en kvart runde i retning mot klokken. Skru så på apparatet. Trykk SPEED for å øke hastigheten på løpebåndet til det når 2.0 MPH eller 3,2 km/t på skjermen. Inspiser så om løpebåndet er blitt sentrert.
 - e. Dersom løpebåndet fremdeles ikke er sentrert, gjenta med en kvart runde på begge sider til løpebåndet befinner seg i det grønne området. Ikke juster justeringsbolten mer enn en kvart runde av gangen. Dersom løpebåndet befinner seg på kanten til den grønne fargen, bør du justere justeringsbolten mindre enn en kvart runde av gangen til båndet er sentrert.

- f. La tredemøllen gå i minst 30 sekunder mens du sjekker sentreringen av løpebåndet på måleverktøyet. Når løpebåndet befinner seg tilbake i den grønne sonen, kan du fortsette å benytte deg av apparatet til vanlig bruk. Øk gradvis farten til 9 km/t (5.5 MPH), og la den gå i minst 45 sekunder. Forsikre deg om at løpebåndet ikke faller ut av justeringen igjen.
3. Dersom du under bruk av apparatet merker en liten pause i båndet idet foten din treffer underlaget, så betyr dette at løpebåndet er for løst. Stans apparatet. Juster begge de bakre valsene en halv runde av gangen i retning med klokken. Skru på apparatet igjen, og sjekk resultatet. Dersom det er nødvendig kan du justere boltene ørlite grann mer.
 4. Ikke overstram løpebåndet. Overstramming kan lede til en forkortelse av apparatets levetid. Referer til tegningen under.
 5. Inspiser løpebåndets sentrering og stramhet regelmessig for å forsikre deg om optimal ytelse. Når du har justert riktig stramhet på løpebåndet, kan du løfte opp båndet fra midten av plattformen og opp ca 3 cm, med 3 kg styrke.



PLANJUSTERING

Planjustering av tredemøllen foregår på følgende måte:
Bruk den dobble åpne skrunøkkel for å skru justeringsføttene bak på tredemøllen.
Hev eller senk justeringsføttene til tredemøllen står stødig. Når tredemøllen har sluttet å vippe, strammer du mutterene på justeringsføttene opp mot rammen.

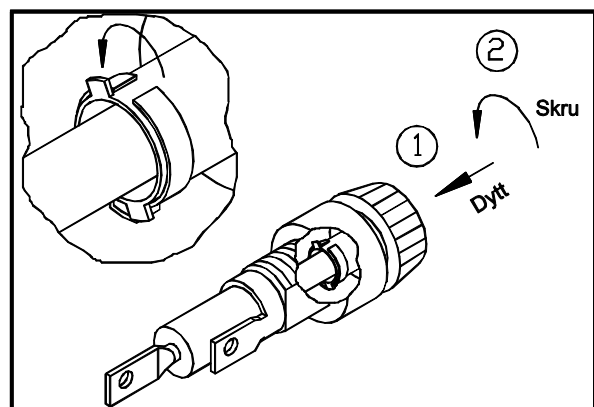
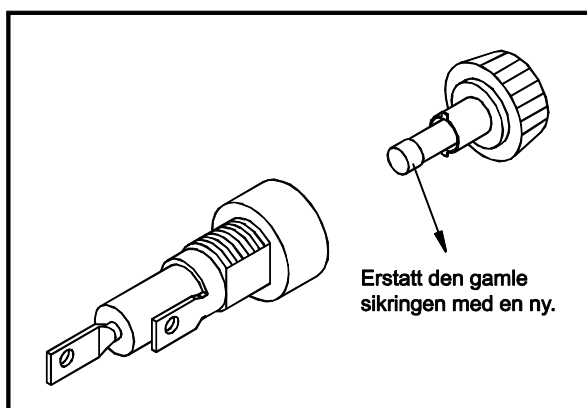
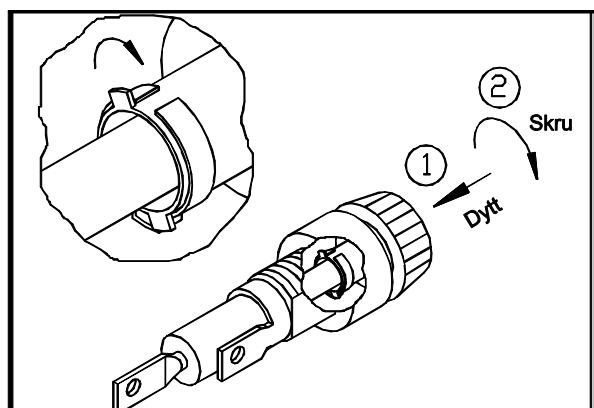
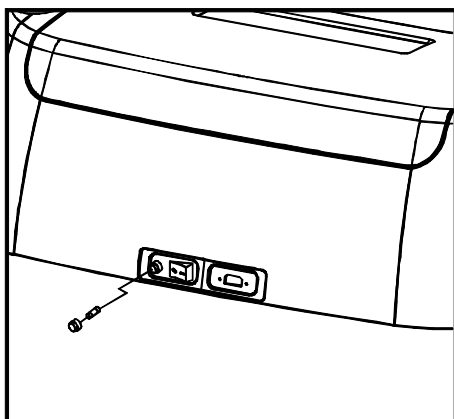


FEILSØK, HOVEDSIKRING

Dersom skjermen ikke lyses opp når du skruer på apparatet, kan det hende at sikringen er skadet, og må byttes.

MERK: FORSIKRE DEG OM AT TREDEMØLLENS STRØMLEDNING ER KOBLET FRA VEGGEN FØR DU BYTTER SIKRING.

Du vil finne sikringsholderen til hovedsikringen på bunnen av apparatet, nær strømbryteren (Se tegningen oppe til venstre). For å fjerne hovedsikringen, dytter du sikringsholderen mot apparatet og skruer det i retning mot klokken, før du drar den ut. Bytt sikring, og før holderen tilbake inn i apparatet. Skru holderen i retning med klokken for å feste den.



FEILMELDINGER

1.

SERVICE REQUIRED TREADMILL SHUTTING DOWN STOPPING

Motoren er overopphetet. Skru apparatet av og på igjen.

2. Skjermformat

						E	R	R	X						
--	--	--	--	--	--	---	---	---	---	--	--	--	--	--	--

ERR1: Den optiske bryteren festet til motoren mottar ikke noe signal fra turtelleren. Kontakt din forhandler.

ERR3: Brukeren løper raskere enn løpebåndet. Skru apparatet av og på igjen.

ERR7: Stigningsmotoren har kalibreringsproblemer. Kontakt din forhandler.

SPORT SUPPLY®

Leverandør:
Sport Supply Int. AS
Postboks 244
3051 Mjøndalen
Norway
E-post: post@sportsupply.no
www.abilica.no
www.sportsupply.no

© Sport Supply Int. AS

Rev.1 032010