

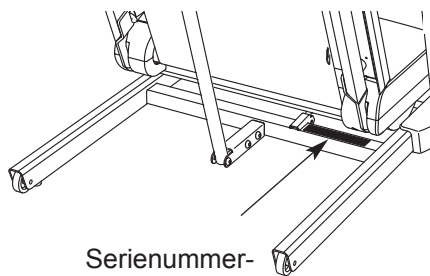
# PRO-FORM®

## PF 5.2

Modell nr. PETL41307.0

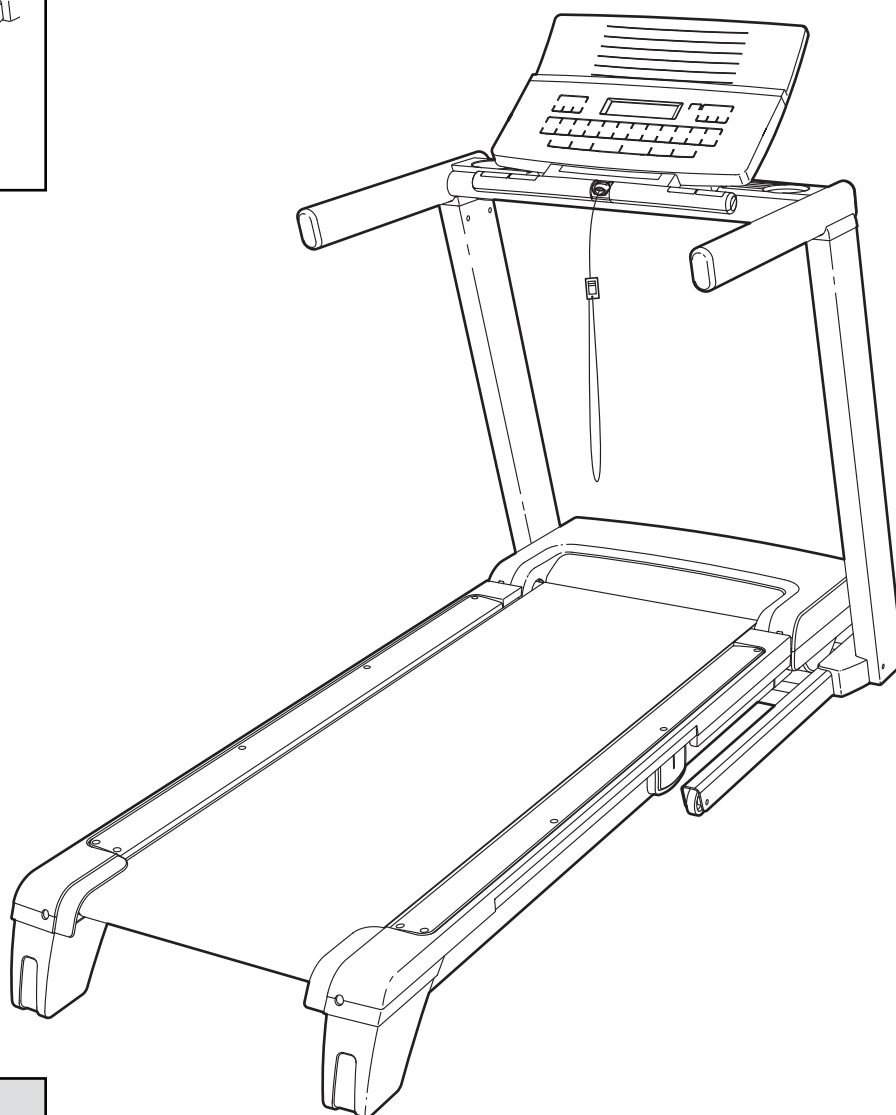
Serie nr. \_\_\_\_\_

Skriv ned serienummeret i feltet over for fremtidig bruk.



Serienummer-  
merke

## Norsk brukerveildning



Les alle forholdsregler og instruksjoner i denne brukerveiledningen før du benytter deg av apparatet.

Behold denne brukerveiledningen for fremtidig bruk.

## INNHold

PLASSERING AV KLISTERMERKER  
VIKTIGE FORHOLDSREGLER  
FØR DU BEGYNNER  
MONTERING  
HVORDAN BRUKE PULSBELTET  
BRUK OG JUSTERING  
FOLDING OG FLYTTING AV TREDEMØLLEN  
FEILSØK  
RETNINGSLINJER  
DELELISTE  
OVERSIKTSDIAGRAM  
SERVICE

## PLASSERING AV KLISTERMERKER



The diagram shows a treadmill with several safety labels. A large 'CAUTION' label is positioned on the left side of the treadmill's base, with arrows pointing to the front and side rails. A 'WARNING' box is located on the right side, containing a list of safety instructions and icons. The treadmill is shown in its upright position.

**CAUTION**  
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA WHILE THE TREADMILL IS IN OPERATION.

**WARNING:**  
Protect yourself and others from risk of serious injury. Read the user's manual and :

- Stand only on the side rails when starting or stopping treadmill.
- Change speed in small increments.
- Hold handrails to prevent falling, and always wear the safety clip while operating treadmill.
- Stop if you feel faint, dizzy, or short of breath.
- Fully engage storage latch before treadmill is moved or stored.
- Reduce incline to its lowest level before folding treadmill into storage position.
- Never allow children on or around treadmill.
- Remove key when not in use.
- Keep clothing, fingers, and hair away from moving belt.
- Never try to adjust or fix the belt while it is moving.
- Always wear athletic shoes while operating treadmill.

## VIKTIGE FORHOLDSREGLER

**ADVARSEL:** For å unngå å risikere skade på deg selv eller produktet, er det viktig å lese gjennom alle forholdsreglene og instruksjonene i denne brukerveiledningen før du benytter deg av tredemøllen.

1. Før du påbegynner et treningsprogram, bør du snakke med legen din. 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 brukere av denne tredemøllen er tilstrekkelig informert om alle advarsler og forholdsregler.
3. Bruk tredemøllen kun som beskrevet i denne brukerveiledningen.
4. Plasser tredemøllen på en jevn overflate, med minst 2,4 meters fri avstand bak apparatet og 0,6 meters fri avstand på de resterende sidene. Ikke plasser tredemøllen på en overflate hvor den risikerer å blokkere lufttilførsler. Det anbefales å bruke en matte under apparatet for å skåne gulv eller teppe.
5. Hold tredemøllen innendørs, vekk fra fuktighet og støv. Ikke plasser tredemøllen i en garasje eller utendørs, selv om den skulle være dekket med tak. Ikke plasser tredemøllen nær vann.
6. Ikke bruk tredemøllen hvor aerosolprodukter blir brukt eller hvor oksygen blir forvalt.
7. Ikke oppbevar tredemøllen tilgjengelig for barn under 12 år eller kjæledyr.
8. Tredemøllens maksvekt er 130 kilo.
9. Aldri tillat mer enn en person på tredemøllen om gangen.
10. Bruk passende treningstøy når du benytter deg av tredemøllen. Ikke kle deg i løse klære da disse kan risikere å vikle seg inn i tredemøllen. *Bruk alltid joggesko. Aldri bruk tredemøllen i bare føtter, sokker eller sandaler.*
11. Når du kobler til strømledningen (Se side 12), så må du koble den til en jordet krets. Ingen annen anordning bør være på samme krets. Ved utskiftning av sikring, skal en ASTA godkjent BS1362 type bli plassert i sikringsboksen. Bruk en 13 amp sikring.
12. Dersom du trenger en skjøteledning, bruk kun en 3-conductor, 1 mm<sup>2</sup> (14-gauge) som ikke er lenger enn 1,5 meter.
13. Hold strømledningen unna opphetede overflater.
14. Ikke beveg løpebåndet når strømmen ikke er tilkoblet. Ikke benytt deg av tredemøllen dersom strømledningen eller støpselet er skadet, eller dersom apparatet ikke fungerer som det skal (Se FEILSØK på side 22).
15. Les og sett deg inn i hvordan nødstopprosedyren fungerer før du benytter deg av tredemøllen (Se HVORDAN SKRU PÅ APPARATET på side 14).
16. Ikke start tredemøllen mens du står på løpebåndet.
17. Tredemøllen har kapasitet til store hastigheter, og for å unngå plutselige økninger i hastighet er det viktig å øke den i små doser.
18. Pulssensoren er ikke et medisinsk verktøy. Forskjellige faktorer, som for eksempel bevegelse kan påvirke nøyaktigheten i avlesningen av din hjerterytme. Sensoren er kun ment å fungere i treningssammenheng, og vil dermed kun lese generelle rytme-trender.
19. Ikke la tredemøllen stå uten oppsyn når strømmen er tilkoblet. Fjern alltid sikkerhetsnøkkelen, koble fra strømledningen og slå av automatsikringen når apparatet ikke er i bruk. (Se tegningen på side 5 for plassering av automatsikring)

**20. Ikke hev, senk eller flytt tredemøllen før den er ferdig montert (Se MONTERING på side 6, og FOLDING OG FLYTTING på side 21). Du må være i stand til å sikkert kunne løfte 20 kg for å kunne heve, senke eller flytte tredemøllen.**

**21. Når du folder og flytter tredemøllen, pass på at sikkerhetslåsen er låst.**

**22. Ikke før noe objekt inn i noen åpning på tredemøllen.**

**23. Inspiser apparatet regelmessig, og stram deler som trenger det.**

**24. VIKTIG! Koble alltid fra strømledningen umiddelbart etter bruk, før du rengjør apparatet, og før du utfører justeringer og vedlikehold som beskrevet i denne manualen. Fjern aldri motordekslet om ikke du har blitt instruert i dette av en autorisert reparerer. Andre reparasjoner enn de som er beskrevet i denne manualen bør kun bli utført av en profesjonell reparatør.**

**25. Denne tredemøllen er kun ment for hjemmebruk. Ikke bruk den i kommersiell, leie- eller institusjonell sammenheng.**

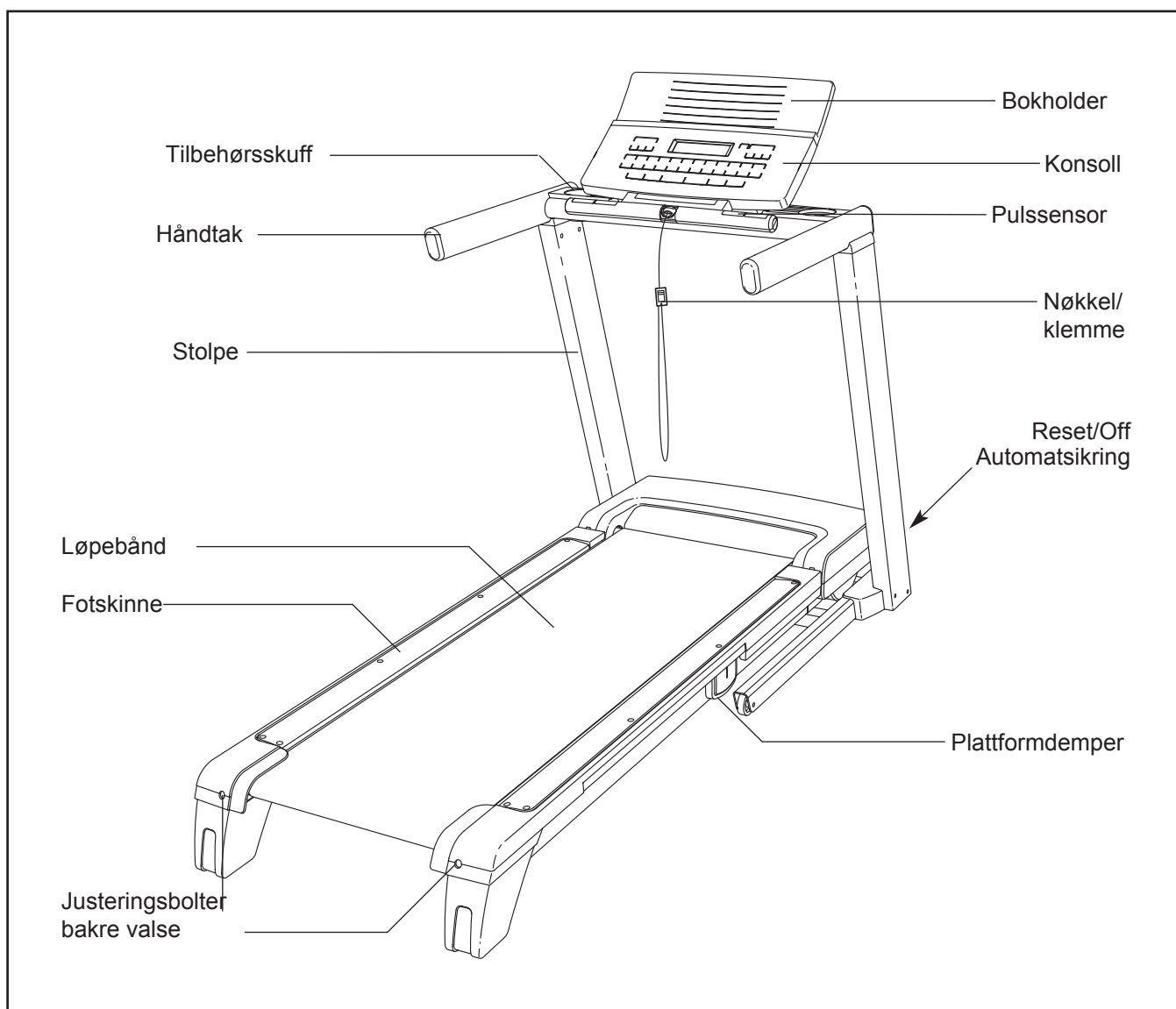
**SPAR PÅ DISSE INSTRUKSJONENE!**

## FØR DU BEGYNNER

Takk for at du valgte den revolusjonerende PRO-FORM PF 5.2 tredemøllen. PF 5.2 tredemøllen tilbyr en rekke funksjoner for å hjelpe deg å få mest mulig ut av din treningsopplevelse i hjemmet. Når du ikke trener, kan PF 5.2 tredemøllen foldes så den bruker mindre enn halvparten så mye gulvplass som andre tredemøller.

**Det er viktig å lese nøye gjennom denne brukerveiledningen før du benytter deg av denne tredemøllen.**

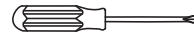
Vennligst gjør deg kjent med delene som er markert i tegningen under.



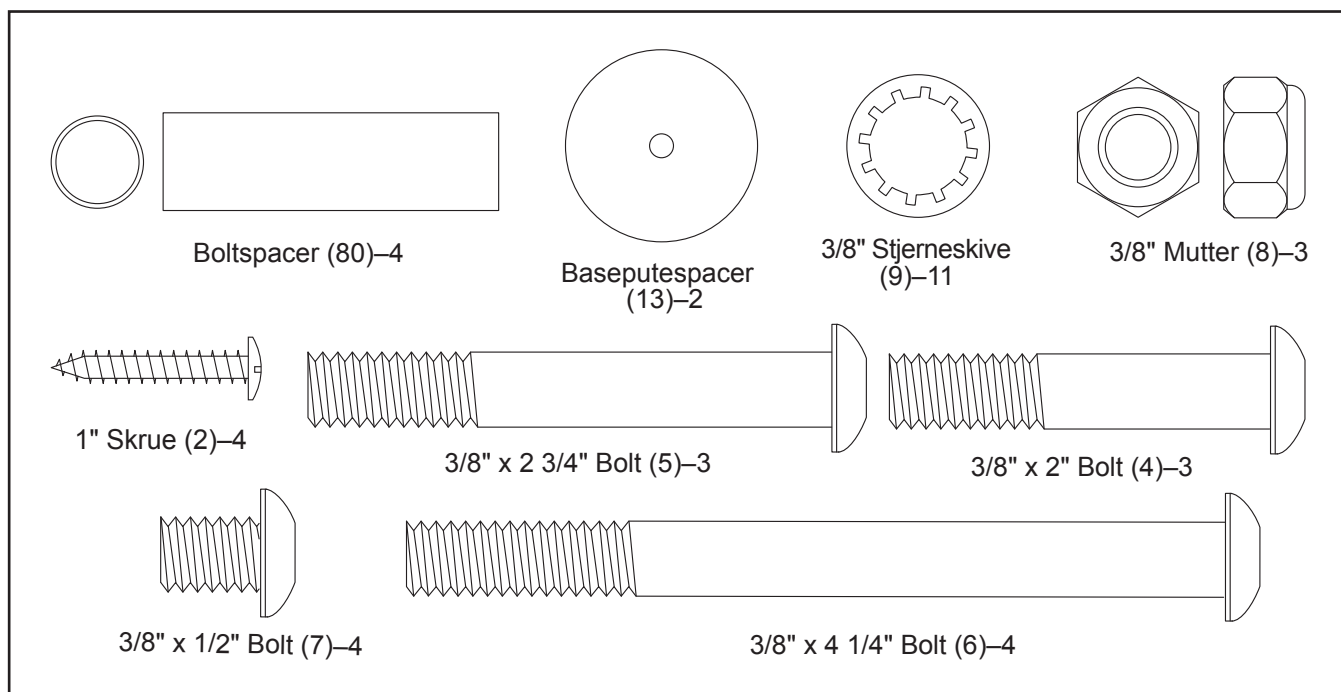
## MONTERING

**Det trengs to personer til montering.** Plassér tredemøllen på et åpent område og fjern alt pakningsmateriell; ikke kast noe av pakningen før du er ferdig med monteringen. Merk: Undersiden av løpebåndet er belagt med høytytende smøremiddel. En liten mengde av dette smøremiddelet kan under transport ha blitt overført til oversiden av beltet. Dette er helt normalt og vil ikke virke negativt på tredemøllens ytelse. Dersom du finner smøremiddel på oversiden av løpebåndet, tørker du dette av med en myk klut og et mildt og ikke-slitende rengjøringsmiddel.

**Du vil trenge følgende verktøy til montering:**



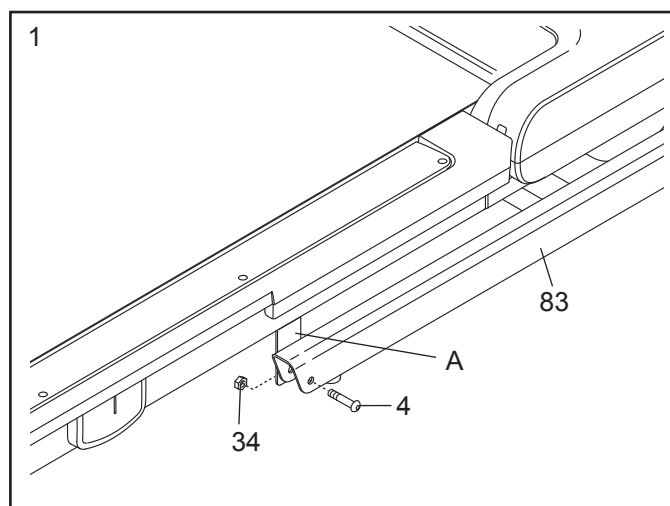
**Skiftenøkkel (Ikke inkludert), Umbracnøkkel (Inkludert), Saks (ikke inkludert) og Stjernetrekker (Ikke inkludert)**



### 1. Forsikre deg om at strømledningen er frakoblet.

Fjern 3/8" mutteren (34), 3/8" x 2" bolten (4), og fraktebraketten (A) fra basen (83).

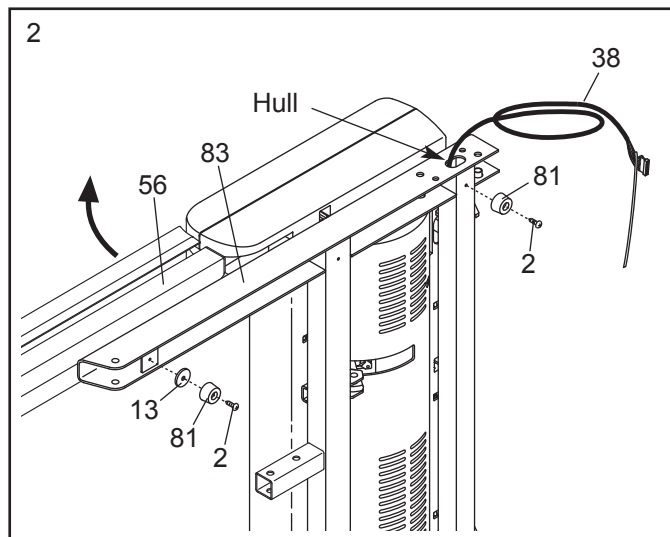
**Gjenta dette steget på den andre siden av tredemøllen.** Kast fraktebraketten; mutterene og boltene vil bli brukt igjen i steg 3 og 6.



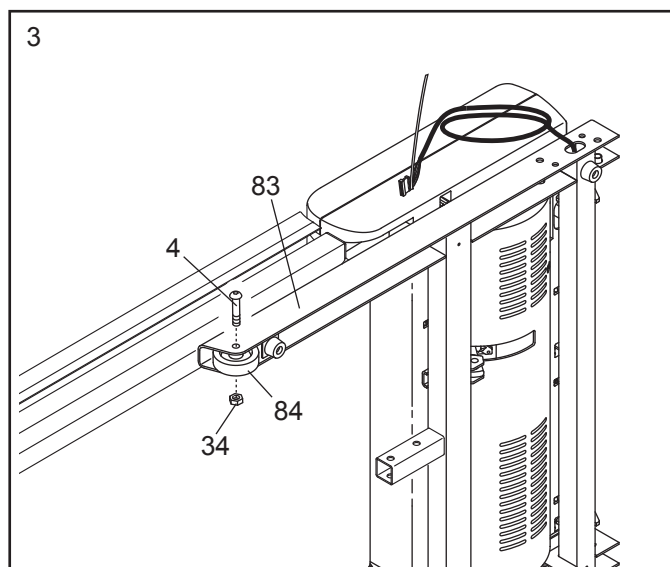
2. Få hjelp av en annen person til å vippe tredemøllen forsiktig over på sin venstre side. Fold rammen (56) delvis sammen for at tredemøllen skal ligge mer stabilt; **ikke fold rammen helt sammen ennå.**

Klipp av båndene som binder stolpeledningen (38) fast til basen (83). Finn båndet i det indikerte hullet i basen, og bruk dette båndet til å dra stolpeledningen ut av hullet.

Fest en basepute (81) til basen (83) som vist på tegningen med en baseputespacer (13) og en 1" skrue (2). Fest så en annen basepute (81) med kun en 1" skrue (2).

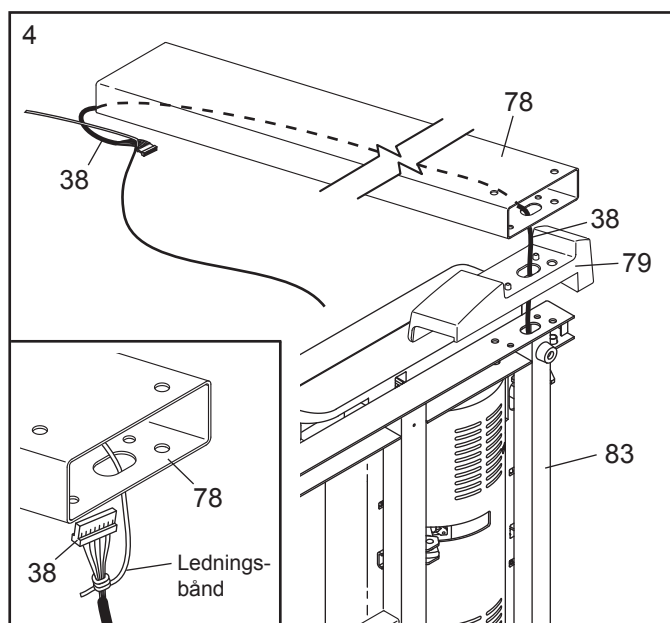


3. Fest et hjul (84) med bolten (4) og mutteren (8) som du fjernet i steg 1. **Ikke overstram mutteren; hjulet må være i stand til å rotere fritt.**



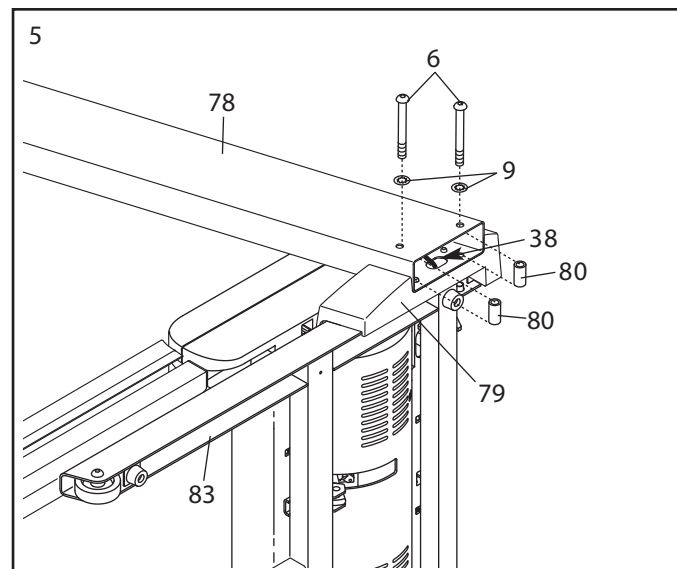
4. Finn den høyre stolpen (78) og den høyre stolpe-spaceren (79), som er merket med klistremærker. Før stolpeledningen (38) gjennom den høyre stolpespaceren som vist.

**Se den lille tegningen:** Bind det lange båndet i den høyre stolpen (78) godt fast til enden av stolpeledningen (38). Få hjelp av en annen person til å holde den høyre stolpen nær basen (83). Dra så den andre enden av det lange båndet til stolpeledningen er dratt helt gjennom den høyre stolpen.



5. Hold en boltspacer (80) inne i den nedre delen av den høyre stolpen (78). Før en 3/8" x 4 1/4" bolt (6) med en 3/8" stjerneskrive (9) inn i den høyre stolpen og boltspaceren. Gjenta dette steget med en ny boltspacer (80), 3/8" x 4 1/4" bolt (6) med en 3/8" stjerneskrive (9).

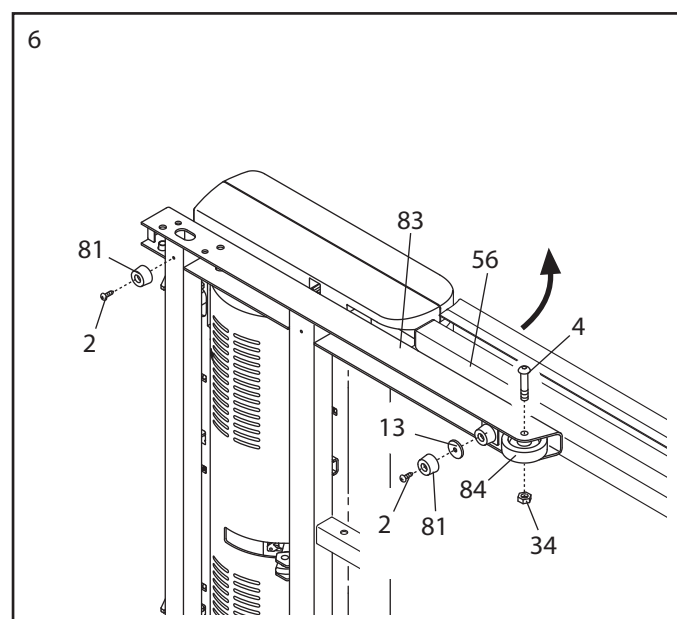
Hold den høyre stolpespaceren (79) og den høyre stolpen (78) mot basen (83). Pass på at du ikke legger stolpeledningen (38) i klem. Skru inn de to 3/8" x 4 1/4" boltene (6); men ikke stram de helt ennå.



6. Få hjelp av en annen person til å vippe tredemøllen forsiktig over på sin høyre side. Fold rammen (56) delvis sammen så den ligger mer stabilt; **ikke fold rammen helt sammen ennå**.

Fest en basepute (81) til basen (83) som vist på tegningen med en baseputespacer (13) og en 1" skrue (2). Fest så en annen basepute (81) med kun en 1" skrue (2).

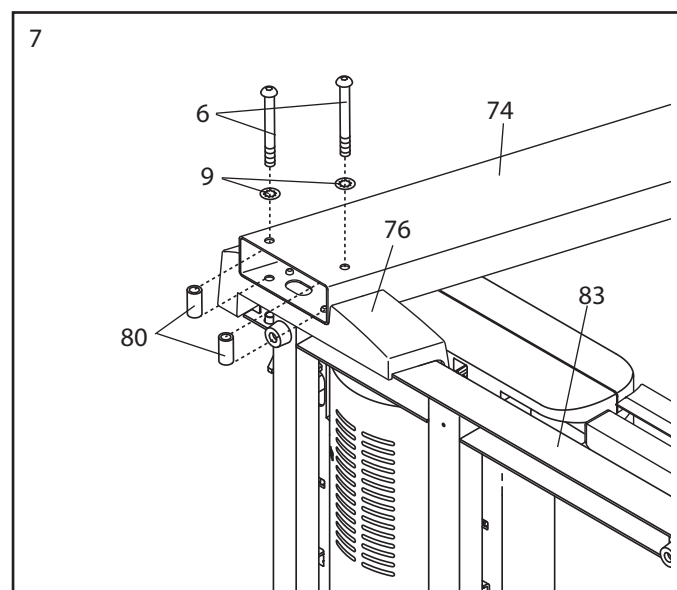
Fest et hjul (84) med boltene (4) og mutteren (8) som du fjernet i steg 1. **Ikke overstram mutteren; hjulet må kunne rotere fritt.**



7. Få hjelp av en annen person til å holde en boltspacer (80) inne i den nedre delen av den venstre stolpen (74). Før en 3/8" x 4 1/4" bolt (6) med en 3/8" stjerneskrive (9) inn i den venstre stolpen og boltspaceren. Gjenta dette steget med en ny boltspacer (80), 3/8" x 4 1/4" bolt (6) med en 3/8" stjerneskrive (9).

Plasser den venstre stolpen (74) og den venstre stolpespaceren (76) som vist på tegningen. Hold den venstre stolpespaceren og den venstre stolpen mot basen (83). Skru igjen de to 3/8" x 4 1/4" boltene (6), men ikke stram dem riktig ennå.

Få hjelp av en annen person til å vippe tredemøllen opp slik at basen (83) står flatt på gulvet.

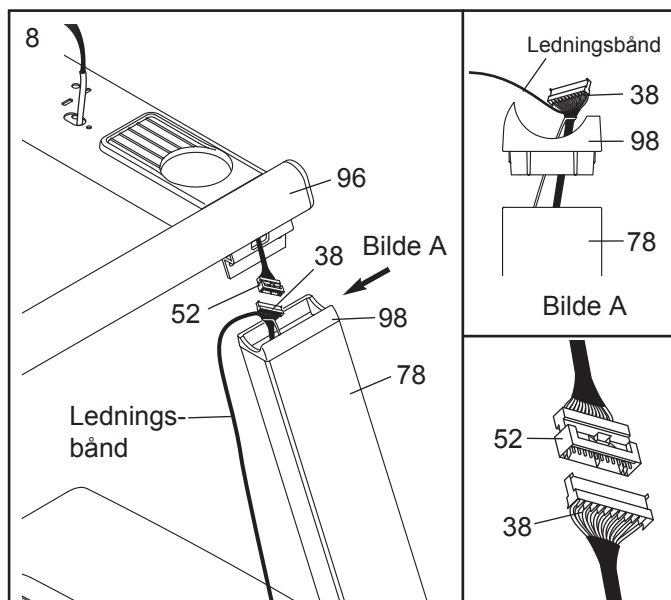




8. Se Bilde A. Posisjoner den høyre håndtaksspaceren (98) med den høyre stolpen (78) som vist på tegningen. Før stolpeledningen (38) og ledningsbåndet gjennom den høyre stolpespaceren og press spaceren gjennom stolpen.

Få hjelp av en annen person til å holde konsollbroen (96) nær den høyre stolpen (78). Fjern ledningsbåndet fra stolpeledningen (38).

Koble stolpeledningen (38) til håndtaksledningen (52). **Se den lille tegningen: munnstykkene skal enkelt kunne klikke sammen.** Dersom de ikke gjør dette, så snur du en av munnstykkene og prøver igjen. **DERSOM MUNNSTYKKENE IKKE ER KOBLET RIKTIG, KAN KONSOLLET BLI SKADET NÅR STRØMMEN SKRUS PÅ.**

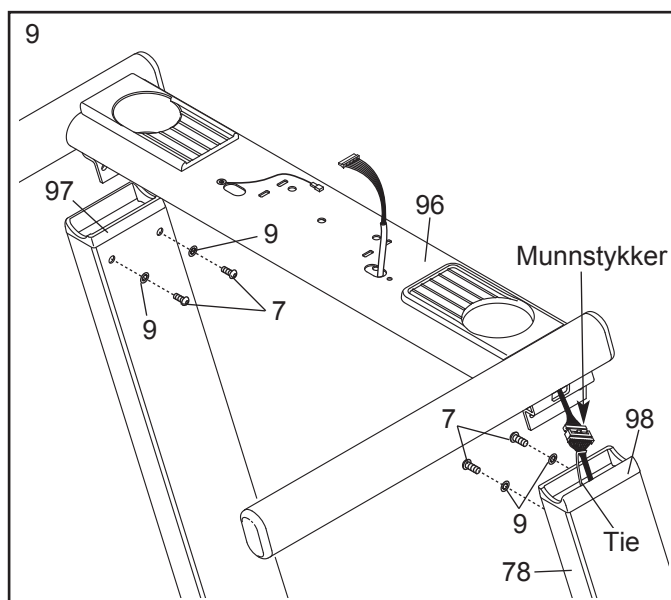


9. Før de indikerte munnstykkene inn i den høyre stolpen (78).

Plasser konsollbroen (96) på håndtaksspacerene (97, 98)

Fest konsollbroen (96) med fire 3/8" x 1/2" bolter (7) og fire 3/8" stjernesikere (9); **skru alle boltene inn og stram dem.**

**Se steg 5 og 7.** Stram de fire 3/8" x 4 1/2" boltene (6).

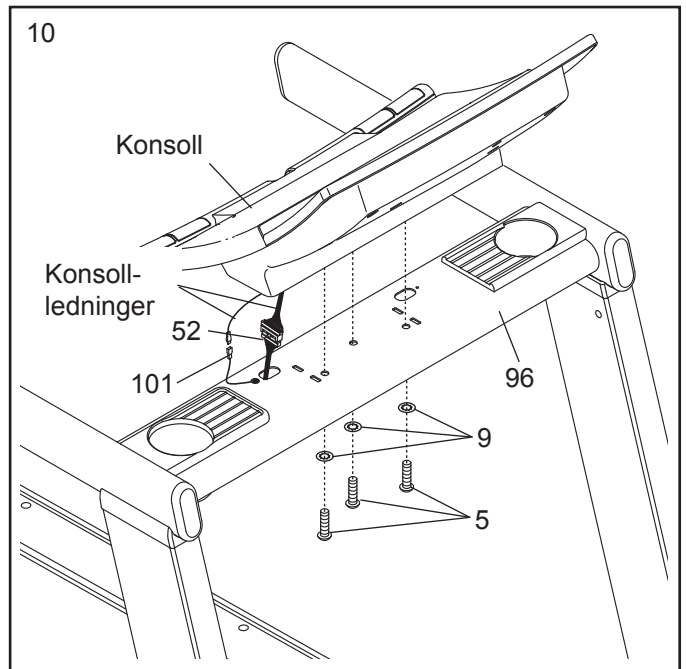


10. Få hjelp av en annen person til å holde konsollet nær konsollbroen (96). Koble håndtaksledningen (52) til konsollkabelen. **Se den lille tegningen i steg 8: Munnstykkene skal enkelt klikkes på plass.**

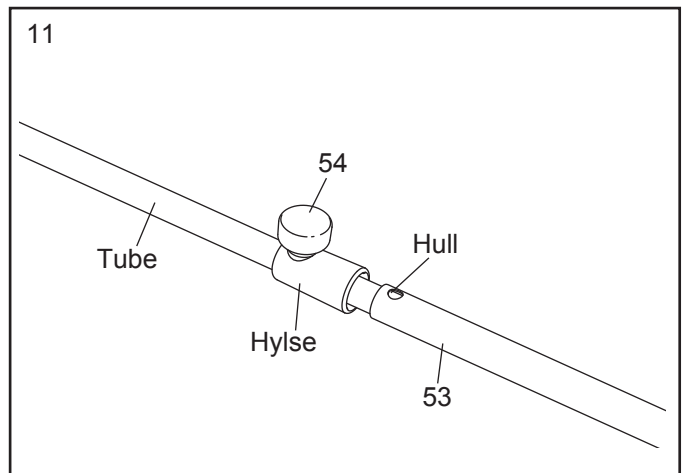
Dersom de ikke gjør dette, snu en av munnstykkene og prøv igjen. **Dersom munnstykkene ikke er koblet riktig, kan konsollet skades når strømmen skrues på.**

Koble konsolljordledningen (101) til jordledningen i konsollbroen. Dytt ledningene inn i konsollet.

Fest konsollet med tre 3/8" x 2 3/4" bolter (5) og tre 3/8" stjerneskiver (9). **Pass på å ikke legge ledningene i klem.**



11. Finn lagringslåsen (53). Fjern båndet på enden av tuben. Forsikre deg om at hylsen er ført over det indikerte hullet og at låseskruen (54) er låst i hullet. **Dra litt i hylsen for å forsikre deg om at den er låst på plass.**



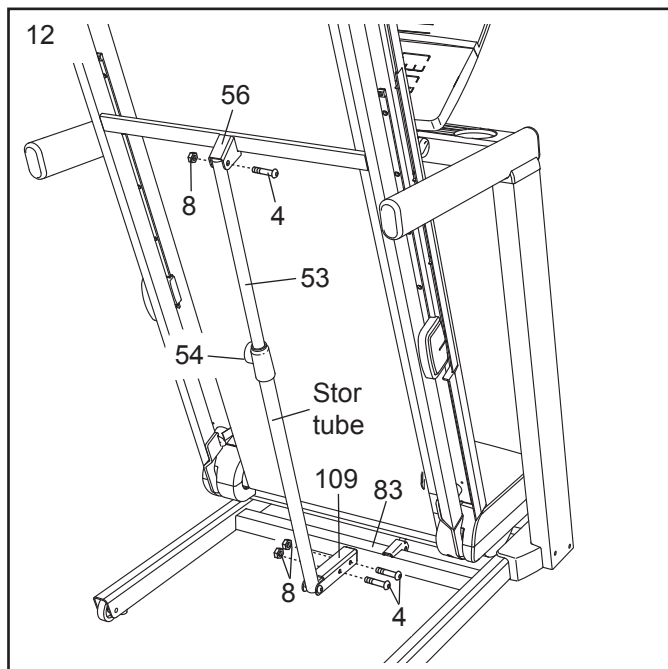
12. Løft rammen (56) til posisjonen som vist på tegningen. Få hjelp av en annen person til å holde rammen til dette steget er ferdig.

Posisjoner lagingslåsen (53) så den store sylinderen og låseskruen (54) er i den posisjonen som vist på tegningen.

Fest låsebraketten (109) og lagingslåsen (53) til basen (83) med to 3/8" x 2" bolter (4) og to 3/8" muttere (8).

Fest den øvre enden av lagingslåsen (53) til braketten på rammen (56) med en 3/8" x 2" bolt (4) og en 3/8" mutter (8). Merk: Det kan være nødvendig å bevege rammen frem og tilbake for å justere lagingslåsen med braketten.

Senk rammen (56) (Se side 21).



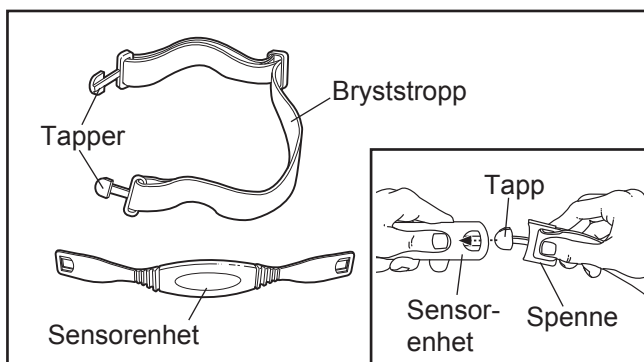
### 13. Forsikre deg om at alle delene er strammet riktig før du benytter deg av tredemøllen.

Dersom advarselsmerkene er dekket av klar plastikk, så fjerner du plastikken. Det anbefales sterkt å plassere tredemøllen på en matte for å beskytte gulv/teppe. Merk: Oppbevar umbraconøklene på en sikker plass; disse er nødvendig for å justere løpebåndet (Se side 23 og 24).

## BRUK AV PULSBELTE

### HVORDAN SETTE PÅ PULSBELTET

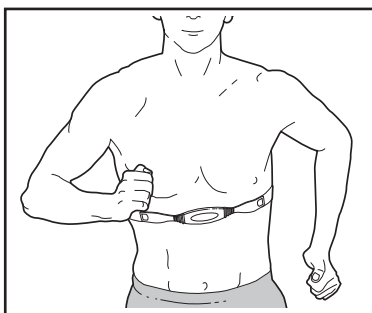
Pulsbeltet består av to komponenter: Bryststroppen og sensorenheten (Se tegningene under). Før tappen på den ene enden av bryststroppen inn i hullet på den ene enden av sensorenheten, som vist i den lille tegningen. Trykk enden av sensorenheten under spennen på bryststroppen.



Før så pulsbeltet rundt brystet ditt og fest den andre enden av bryststroppen til sensorenheten. Juster lengden på bryststroppen dersom dette er nødvendig.

Pulsbeltet bør være plassert under

klærne dine, stramt mot huden, og så høyt under brystmuskulaturen eller brystene som mulig uten at det er ukomfortabelt. Forsikre deg om at logøen på sensorenheten peker utover og at den ikke er oppned.



Dra så sensorenheten noen centimeter ut fra kroppen din og finn de to elektrodeområdene på innsiden av stroppen (elektrodestedene er dekket av grunne riller). Bruk en saline oppløsning som spytt eller kontaktlinsevæske på begge elektrodeområdene. Stram sensorenheten tilbake mot huden din.

### BEHANDLIG OG VEDLIKEHOLD AV PULSBELTET

- Tørk pulsbeltet nøye etter hvert bruk. Pulsbeltet aktiviseres hver gang elektrodeområdene vêtes og hjerterytmemonitoren skrues på; pulsbeltet skrues av når det fjernes eller når elektrodeområdene er tørre. Dersom pulsbeltet ikke tørkes etter hvert bruk, kan det forbli aktivisert lengre enn nødvendig hvilket vil føre til at batteriet vil brukes opp før tiden.

- Lagre pulsbeltet på et varmt, tørt sted. Ikke lagre pulsbeltet i en plastpose eller oppbevaringsboks som kan lagre fuktighet.
- Ikke utsett pulsbeltet for direkte sollys over lengre tid; ikke utsett det for temperaturer over 50° C eller under -10° C.
- Ikke bøy eller strekk sensorenheten mer enn absolutt nødvendig under bruk eller oppbevaring av pulsbeltet.
- Rens sensorenheten med et fuktig håndkle - bruk aldri alkohol, slipemidler eller kjemikalier. Bryststroppen kan bli vasket for hånd og tørket i friluft.

### PULSBELTE FEILSØK

Instruksjonene på de kommende sidene vil forklare hvordan pulsbeltet brukes sammen med konsollet. Dersom pulsbeltet ikke fungerer ordentlig, prøv de følgende stegene:

- Forsikre deg om at du har festet pulsbeltet til kroppen din som beskrevet tidligere på denne siden. Merk: Dersom pulsbeltet ikke virker når den er plassert som beskrevet, så prøv å bevege det litt høyere eller lavere på brystet ditt.
- Bruk saline oppløsning som spytt eller kontaktlinsevæske for å vête de to elektrodeområdene på sensorenheten. Dersom avlesningene av hjerterytmen ikke kommer opp før du begynner å svette, så prøv å vête elektrodeområdene på nytt.
- Mens du går eller løper på tredemøllen, posisjonere deg nær midten av løpebåndet. **For at konsollet skal vise avlesninger av hjerterytmen, må brukeren være en armlengdes avstand fra konsollet.**
- Pulsbeltet er designet for å virke for mennesker med normal hjerterytme. Avlesningsproblemer kan være et resultat av medisinske problemer.
- Pulsbeltet kan bli påvirket av magnetiske forstyrrelser, hvilket kan oppstå på grunn av kraftledninger eller andre grunner. Dersom du mistenker at dette kan være et problem, prøv å plassere tredemøllen et annet sted i huset.
- CR2032 batteriet kan trenge å bli byttet ut (Se side 24).

---

## DRIFT OG JUSTERINGER

### FORHÅNDSSMURT LØPEBÅND

Tredemøllen er utstyrt med et løpebånd som er smurt inn med høyytelses smøremiddel.

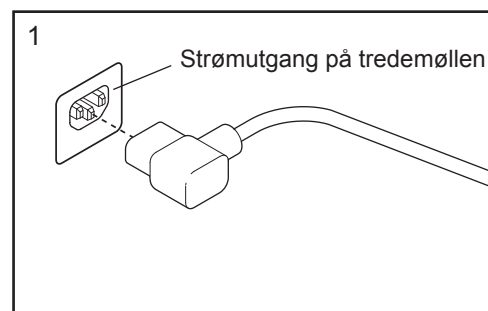
**VIKTIG: Ikke bruk silikonspray eller andre stoffer på løpebåndet eller løpeplattformen. Slike stoffer kan forringe løpebåndet og forårsake unødvendig slitasje.**

### STRØMKABEL

**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.

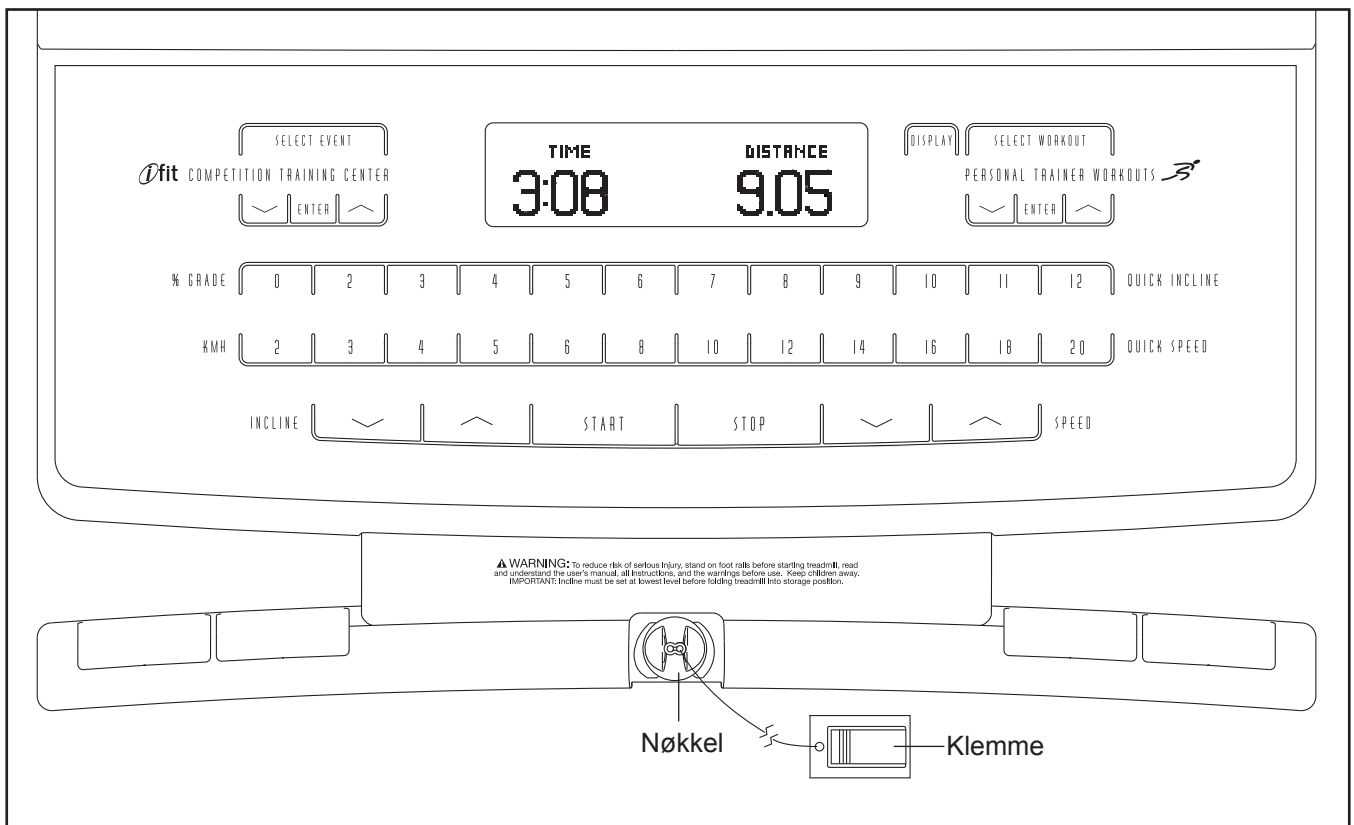
**VIKTIG: Dersom strømkabelen er skadet, MÅ det bli erstattet med en strømkabel som er godkjent av produsenten.**

Se tegning 1: Koble den indikerte enden av strømledningen inn i tredemøllen som vist på tegningen.



**ADVARSEL:** Feilaktig kobling av jordledningen kan resultere i en økt fare for elektrisk sjokk. Sjekk med en kvalifisert elektriker eller service-person dersom du er i tvil om produktet er riktig jordet. Ikke modifier støpslet som er levert med produktet. Dersom det ikke passer i stikkontakten, få en elektriker til å installere den.

## KONSOLLDIAGRAM



## KONSOLLETS FUNKSJONER

Tredemøllens konsoll kan tilby deg et utvalg av funksjoner som er designet for å gi deg mest mulig ut av dine treningsøker. Når du velger manuell modus, kan du selv styre hastighet og stigning på tredemøllen ved hjelp av et tastetrykk. Konsollet vil gi deg fortløpende tilbakemeldinger på din treningsøkt. Du kan til og med måle hjerterytmen din ved hjelp av innebygde pulssensorer.

I tillegg til dette, kan konsollet tilby 24 personlige treningsprogrammer. Hvert program kontrollerer automatisk hastighet og stigning på tredemøllen mens den guider deg gjennom en effektiv treningsøkt. Du kan til og med konkurrere mot animerte motstandere ved hjelp av iFIT Competition Training Center.

**For å skru på strømmen, følg stegene som begynner på side 15.**

**For å bruke konsollets manuelle modus, følg stegene som begynner på side 15.**

**For å bruke personlig trener, se side 17.**

**For å bruke iFIT Competition Training Center, se side 19.**

**For å bruke informasjonsmodus, se side 20.**

**VIKTIG:** Dersom konsollet er dekket av beskyttelsesplast, så fjerner du plasten. For å unngå skade på plattformen, bør du bruke rene joggesko mens du bruker tredemøllen. Første gang du benytter deg av tredemøllen, bør du holde et øye med justeringen av løpebåndet, og sentrere dette dersom det blir nødvendig (se side 24).

Merk: Konsollet kan vise hastighet og distanse i enten kilometer eller engelske mil. Ønsker du å finne ut hvilken måleenhet er valgt, eller ønsker du å forandre denne måleenheten, bør du se INFORMASJONSMODUS på side 20. **Merk: Alle instruksjoner i denne brukerveiledningen bruker kilometer som standard.**

## HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN

**Viktig:** Dersom tredemøllen blir utsatt for kalde temperaturer, bør den varmes opp igjen til romtemperatur før du skrur på strømmen. Dersom du ikke gjør dette, så kan du risikere at konsollets skjermer eller andre elektroniske komponenter blir skadet.

Koble til strømledningen (Se side 13). Finn så automatsikringen på tredemøllens ramme nær strømledningen. Trykk automatsikringen til nullstill-posisjonen.



**Viktig:** Konsollet har en demo-modus, som er designet for bruk når tredemøllen står utstilt i butikken. Dersom skjermen lyser opp med en gang du kobler til kontakten og trykker automatsikringen til nullstill-posisjonen, så betyr dette at demo-modusen er slått på. For å skru demo-modus av, holder du nede STOP-knappen i noen sekunder. Dersom skjermen fremdeles lyser, se 'Informasjons-modus' på side 23 for hvordan du skal slå av demo-modus.

Stå på fotskinnene på tredemøllen. Finn klemmen som er festet til nøkkelen (se tegningen på side 14), og fest klemmen til klærne dine. Koble så nøkkelen til konsollet. Skjermen skal nå lyse opp.

**VIKTIG:** I en nødsituasjon vil nøkkelen kunne bli dratt ut av konsollet, hvilket vil resultere i at løpebåndet sakner farten til det stopper å gå. Test klemmen ved å ta noen skritt tilbake; dersom nøkkelen ikke dras ut av konsollet, justerer du plasseringen av klemmen.

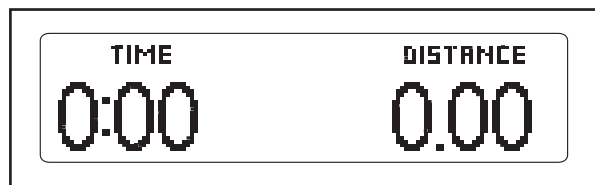
## BRUK AV MANUELL MODUS.

### 1. Koble nøkkelen til konsollet

Se HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN tidligere på denne siden.

### 2. Velg MANUELL MODUS

Når nøkkelen kobles til konsollet, vil manuell modus automatisk bli valgt. Dersom en treningsøkt allerede er blitt valgt, så kan du gå tilbake til manuell modus ved å trykke hvilken som helst av treningsknappene gjentatte ganger til en serie nuller dukker opp på skjermen.



### 3. Start løpebåndet og juster hastigheten.

For å starte løpebåndet, trykker du START-knappen, SPEED▲ knappen, eller en av de nummererte hastighetsknappene. Merk: Etter at du har trykket knappen, vil det ta et øyeblikk for apparatet å nå valgt hastighet.

Når du trykker START-knappen, eller SPEED▲ knappen, så vil løpebåndet begynne å bevege seg i 2 km/t. Mens du trener, kan du forandre hastigheten i løpebåndet ved å trykke på SPEED▼ eller SPEED▲ knappene. For hver gang du trykker en av disse knappene, vil hastigheten forandres med 0,1 km/t; dersom du holder en av disse knappene nede, så vil hastigheten forandres med 0,5 km/t. Dersom du trykker en av de nummererte hastighetsknappene, så vil løpebåndet gradvis øke farten til det når valgt hastighetsinnstilling.

For å stanse løpebåndet, trykker du STOP-knappen. For å starte løpebåndet på nytt, trykk START-knappen, SPEED▲ knappen, eller en av de nummererte hastighetsknappene.

### 4. Forandre stigningen på tredemøllen etter ønske.

For å forandre stigningen på tredemøllen, kan du trykke INCLINE▲ og ▼ knappene eller en av de nummererte stigningsknappene. Hver gang du trykker en av disse knappene, så vil stigningen gradvis forandres til den når ønsket innstilling.

## 5. Følg med på din egen progresjon.

Konsollet kan tilby flere forskjellige skjermmoduser. Skjermmodusen du velger vil bestemme hvilken informasjon som vil bli vist på skjermen. Trykk DISPLAY-knappen gjentatte ganger for å velge ønsket skjermmodus.

Når du går eller løper på tredemøllen, kan skjermen vise deg følgende informasjon:

- Tid som er gått.
- Distansen du har gått eller løpt.
- Et omtrentlig antall kalorier du har forbrent.
- Omtrentlig antall kalorier du forbrenner i timen.
- Treningsintensitet målt i MET. En met er mengden energi du bruker når du sitter.
- Hastigheten på løpebåndet.
- Stigningsnivået på tredemøllen.
- Din hjerterytme.

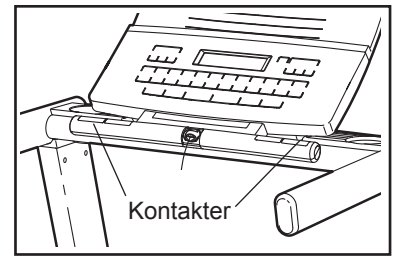
**Merk: Uansett hvilken skjermmodus du velger, vil hastighet eller stigning dukke opp på skjermen i noen sekunder hver gang du forandrer disse innstillingene. I tillegg til dette vil hjerterytmen din dukke opp på skjermen hver gang du benytter deg av håndpulssensorene (se steg 6).**

## 6. Mål hjerterytmen din dersom du ønsker dette.

Du kan måle hjerterytmen din ved å benytte deg av enten håndpulssensorene eller pulsbeltet (se side 12 for informasjon om pulsbeltet).

**Merk: Dersom du bruker håndpulssensorene og pulsbeltet samtidig, vil ikke konsollet kunne vise deg nøyaktig hjerterytme.**

Før du bruker håndpulsene, så må du fjerne den gjennomsiktige beskyttelsesplaten fra metallkontaktene. Sørg også for at hendene dine er rene.



For å måle hjerterytmen din, **plasser føttene dine på fotskinnene og grip**

**tak i metallkontaktene - unngå å bevege på hendene dine.** Når pulsen er oppdaget, vil hjerterytmen din bli vist på skjermen. **For mest mulig nøyaktig avlesning, grip rundt kontaktene i ca 15 sekunder.**

## 7. Når du er ferdig med treningsøkten, så fjerner du nøkkelen fra konsollet.

Stig på fotskinnene, trykk STOP knappen, og **juster stigningen (INCLINE) på tredemøllen til den laveste innstillingen. Stigningen må være på den laveste innstillingen når du folder sammen tredemøllen, eller så risikerer du å skade den.** Fjern så nøkkelen fra konsollet og oppbevar tredemøllen på et sikkert sted.

Når du er ferdig med å bruke tredemøllen, trykker du automatsikringen til "off" og kobler fra strømledningen. **VIKTIG: Dersom du ikke gjør dette, så kan du risikere at tredemøllens elektroniske komponenter slites ut tidligere enn nødvendig.**



## HVORDAN BRUKE ET PERSONLIG TRENER PROGRAM

### 1. Koble nøkkelen til konsollet

Se HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN på side 15.

### 2. Velg et personlig trener program.

For å velge et av de 24 personlig trener programmene, trykk SELECT WORKOUTS knappen. Trykk deretter ▲ eller ▼ knappene under SELECT WORKOUTS knappen til navnet på ønsket treningsøkt dukker opp på skjermen.

Når du har valgt dette programmet vil navnet på treningsøkten dukke opp på skjermen. Skjermen vil også vise treningstiden, maks hastighet- og stigningsverdi, og en profil av hastighetsinnstillingene i treningsprogrammet.

Hvert forhåndsinnstilte program er delt inn i segmenter som varer i ett minutt. Hvert segment har en hastighetsinnstilling og en stigningsinnstilling. Merk: Samme hastighet og/eller stigning kan være programmert inn for flere segmenter etter hverandre.

### 3. Trykk START knappen for å begynne treningsøkten.

Et øyeblikk etter at du trykker knappen, vil tredemøllen automatisk justere seg til første hastighet- og stigningsnivå for treningsøkten. Hold tak i håndtakene og begynn å gå.

Under programmet, vil profilen din vise progresjonen din. Det blinkende segmentet i profilen representerer inneværende segment i programmet. Høyden på det blinkende segmentet indikerer hastigheten for inneværende segment. Mot slutten av det første seg-

mentet i treningsøkten, vil en serie lyder indikere. Neste segment vil så begynne å blinke og den nye hastighet- og stigningsinnstillingen vil vises på skjermen for å klargjøre deg for neste segment.

Treningsøkten vil fortsette slik til den lille pilen når slutten av profilen. Løpebåndet vil så sakne farten til det stanser.

Dersom hastigheten eller stigningen er for høy eller for lav, så kan du når som helst overstyre innstillingene ved å trykke på SPEED eller INCLINE knappene; **men når neste segment begynner, så vil tredemøllen likevel justere seg automatisk til hastighets- og stigningsnivået som er programmert for dette segmentet.**

For å stanse treningsøkten, kan du når som helst trykke STOP knappen. For å starte treningsøkten igjen, kan du trykke START knappen. Løpebåndet vil begynne å gå i 2 km/t. Når neste segment i treningsøkten begynner, vil tredemøllen automatisk justere seg til hastighets- og stigningsnivået for neste segment.

### 4. Følg med på din egen progresjon på skjermen.

Se steg 5 på side 16.

Istedet for å vise tiden som har gått, vil skjermen vise den gjenværende tiden i din treningsøkt. Skjermen vil også vise din energi-output i watt.

### 5. Mål hjerterytmen din etter ønske.

Se steg 6 på side 16.

### 6. Når du ønsker å avslutte treningen, fjerner du nøkkelen fra konsollet.

Se steg 7 på side 16.

## HVORDAN BRUKE iFIT COMPETITION TRAINING CENTER

### 1. Koble nøkkelen til konsollet

Se HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN på side 15.

### 2. Velg iFIT Competition Training Center

For å velge iFIT Competition Training Center, trykk SELECT EVENT knappen. Trykk deretter ▲ eller ▼ knappene under SELECT EVENT knappen for å velge et løp mot en gruppe på fire motstandere eller kun en motstander.

Dersom du velger å løpe mot fire motstandere, velg RACE AGAINST A PACK og trykk ENTER-knappen under SELECT EVENT. Velg vanskelighetsnivå og distansen du ønsker å løpe ved hjelp av ▲ eller ▼ knappene. Trykk ENTER etter hvert valg.

Dersom du velger å løpe mot en motstander, velg RACE A SINGLE OPPONENT og trykk ENTER-knappen. Trykk ▲ eller ▼ knappene for å velge motstander og distansen du ønsker å løpe. Trykk ENTER etter hvert valg. Merk: Hver motstander kan ha forskjellige vanskelighetsgrader.

Etter at du har valgt distansen på løpet, vil treningsøkten begynne. Hold tak i håndtakene og begynn å gå. Juster hastighet og stigning på tredemøllen etter ønske.

Treningsøkten vil fortsette til løpet er over.

### 3. Følg med på din egen progresjon.

Konsollet kan tilby flere forskjellige skjermmoduser. Skjermmodusen du velger vil bestemme hvilken informasjon som vil bli vist på skjermen. Trykk DISPLAY-knappen gjentatte ganger for velge ønsket skjermmodus.

Når du går eller løper på tredemøllen, kan skjermen vise deg følgende informasjon:

- En animasjon av en løper merket "U" som representerer deg. Når du øker eller reduserer hastigheten på løpebåndet, vil løperen øke eller redusere sin hastighet i takt med løpebåndet. Skjermen vil også vise animasjoner av de andre løperene.
- Banen du løper.
- Antall sekunder mellom deg og løperen som leder løpet, eventuelt mellom deg og løperene bak deg.
- Din inneværende plassering i løpet.
- Hastigheten på løpebåndet. Merk: Trykk ENTER for å se hastigheten din i minutter pr kilometer eller minutter pr engelsk mil. Trykk ENTER knappen i gjen for å se hastigheten på løpebåndet.
- Stigningsnivået på tredemøllen.
- Et omtrentlig antall kalorier du har forbrent.
- Distansen du har gått eller løpt.
- Tiden som har gått.

- En profil av stigningsnivåene i løpet.
- En status over din progresjon i løpet.
- Gjennomsnittshastigheten din.
- Hvor raskt dine motstandere rekonvaleserer sin energi (rec).
- Hvor masse energi motstanderene dine har igjen.
- Taktikken til motsanderene dine.
- Hjerterytmen din.

#### **4. Mål hjerterytmen din etter ønske.**

Se steg 6 på side 16.

For å se hjerterytmen din, velger du skjermvalget som viser animasjonen av løperene.

#### **5. Når du ønsker å avslutte treningen, fjerner du nøkkelen fra konsollet.**

Se steg 7 på side 16.

## **HVORDAN BRUKE INNSTILLINGSMODUS**

### **1. Koble nøkkelen til konsollet**

Se HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN på side 15.

### **2. Velg innstillingsmodus**

For å velge innstillingsmodus, trykk SELECT EVENT knappen. Velg så SETTINGS og trykk ENTER. Menyene vil nå vise maks verdi for stigning i løpet, stigningsinnstillinger og starthastigheten på løpet.

### **3. Skriv inn brukerinformasjon**

Trykk ▲ eller ▼ knappene til en pil dukker opp ved siden av ønsket valg. Trykk så ENTER. En blinkende pil vil dukke opp på banen på skjermen. Trykk ▲ eller ▼ knappene for å forandre valget. Når du er ferdig med å forandre banen, trykk ENTER. Gjenta dette steget for å skrive inn all ønsket informasjon.

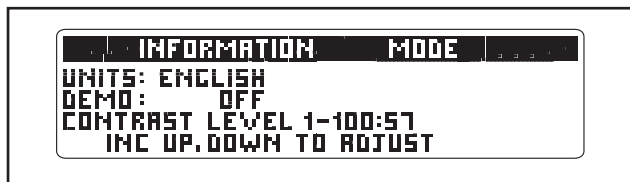
### **4. Gå ut av innstillingsmodus**

Når du er ferdig med å forandre innstillingene, velger du EXIT SETTINGS og trykk ENTER.

## INFORMASJONSMODUS

Konsollet har en informasjonsmodus som lar deg se tredemøllens bruksinformasjon, velge hvilket målesystem konsollet skal benytte seg av, skru demomodus av eller på og forandre kontrasten i skjermen.

For å velge informasjonsmodus, holder du nede STOP-knappen, fører nøkkelen inn i konsollet, og slipper så STOP-knappen. Når du har valgt informasjonsmodus, vil følgende informasjon vises på skjermen:



Skjermen vil vise valgt måleenhet. For å forandre måleenhet, trykker du SPEED▲ knappen. For å velge kilometer som standard måleenhet, velger du METRIC. For å velge engelske mil, velger du ENGLISH.

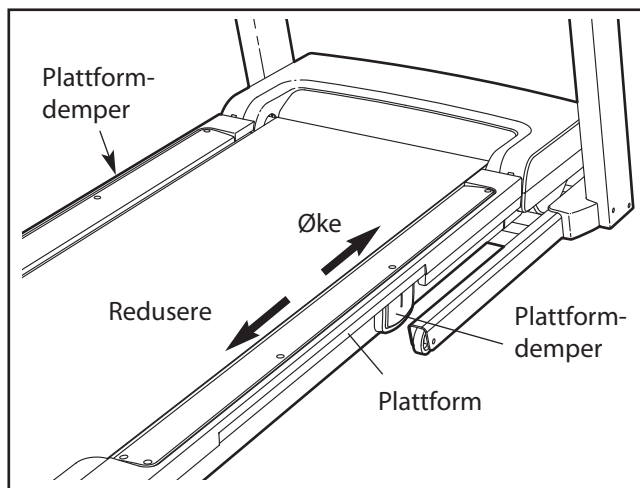
Konsollet har også en demo-modus, som er designet for å brukes når tredemøllen står på utstilling i butikken. Når demo-modus er aktiv, vil konsollet fungere som normalt når du kobler til strømledningen, trykker automatsikringen til nullstill-posisjonen og kobler nøkkelen til konsollet. Når du fjerner nøkkelen igjen, vil skjermen likevel forbli opplyst selv om ingen av knappene vil fungere. Dersom demo-modus er aktiv, vil ordet ON vises på skjermen mens informasjonsmodus er valgt. For å skru demo modus av eller på, så trykker du SPEED▼ knappen.

For å justere kontrast på skjermen, trykker du INCLINE ▲ og ▼ knappene.

For å gå ut av informasjonsmodus, fjerner du nøkkelen fra konsollet.

## HVORDAN JUSTERE PUTESYSTEMET

**Fjern nøkkelen fra konsollet og KOBLE FRA STRØMLEDNINGEN.** Tredemøllen har et pute-system som reduserer belastningen når du går eller løper på den. For å øke hardheten på plattformen, stig av tredemøllen og før putejustererne i retning mot den fremre delen av tredemøllen. For å redusere hardheten på plattformen, fører du putejustererne i retning mot den bakre delen av tredemøllen. **Merk: Forsikre deg om at begge justererne er satt til det samme nivået. Jo raskere du løper på tredemøllen, eller jo mer du veier, jo hardere bør plattformen være.**



## FOLDING OG FLYTTING AV TREDEMØLLEN

### HVORDAN FOLDE SAMMEN

#### TREDEMØLLEN FOR LAGRING

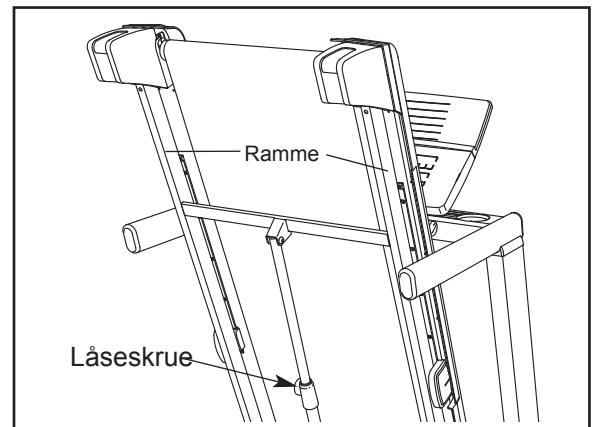
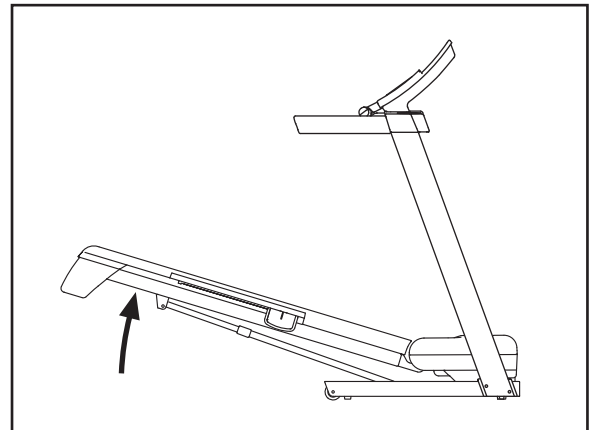
Før du folder sammen tredemøllen, må du justere stigningen til den laveste posisjonen. Dersom dette ikke er gjort, risikerer tredemøllen å bli permanent skadet. Fjern så nøkkelen og koble deretter fra strømledningen.

**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. Løft rammen ca 45 grader (halvveis til vertikal stilling).

2. Hev rammen til låseskruen låses i lagringsposisjon. Forsikre deg om at låseskruen er låst i lagringsposisjonen.

Plasser en matte 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 tidligere på denne siden. **Pass på at låseskruen er låst i lagringsposisjon.**

1. Hold en av håndtakene og plasser din andre hånd på plattformen. Plasser en fot mot en av hjulene.

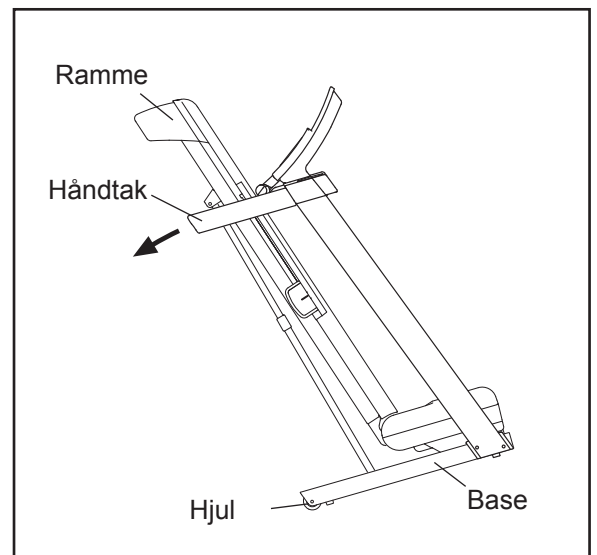
2. Vipp tredemøllen tilbake til den ruller fritt på hjulene. Flytt tredemøllen forsiktig til ønsket posisjon.

**Aldri flytt tredemøllen uten å vippe den bakover.**

**Vær veldig forsiktig når du flytter tredemøllen.**

**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. Det kan bli nødvendig å dytte rammen forover mens du drar skruen til venstre. Senk rammen nedover og slipp låseskruen.

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.

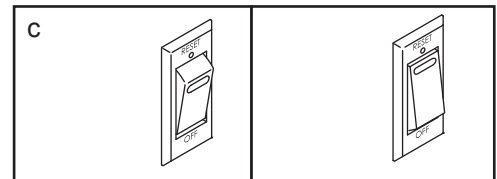
**PROBLEM:** Strømmen vil ikke skrus på

**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-conductor, 1 mm<sup>2</sup> (14-gauge) ledning som ikke er lenger en 1,5 meter. Viktig: Tredemøllen er ikke kompatibel med RCD-utstyrte stikkontakter.

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

c. Sjekk automatsikringen som du vil finne nær strømledningen. Dersom knappen står i posisjonen som vist på tegningen til høyre, så er automatsikringen utkoblet. For å nullstille strømbrytere, vent i fem minutter og trykk bryteren inn.



**PROBLEM:** Strømmen skurr seg av under bruk

**LØSNING:**

a. Sjekk automatsikringen som du vil finne nær strømledningen. Dersom knappen står i posisjonen som vist på tegningen over, så er automatsikringen utkoblet. 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:** Displayet på konsollet lyser selv om nøkkelen er fjernet fra konsollet

**LØSNING:**

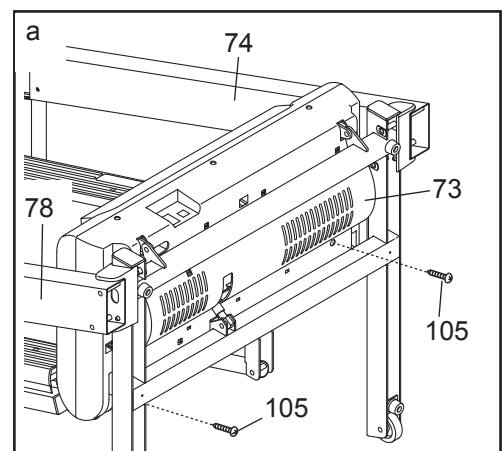
Konsollet har en demomodus designet for bruk dersom tredemøllen står på utstilling i en butikk. Dersom displayet lyser selv etter at du fjerner nøkkelen, så er demomodus slått på. For å slå av modusen,

holder du STOP-knappen nede i noen sekunder. Dersom displayene fremdeles lyser, se INFORMASJONSMODUS på side 20.

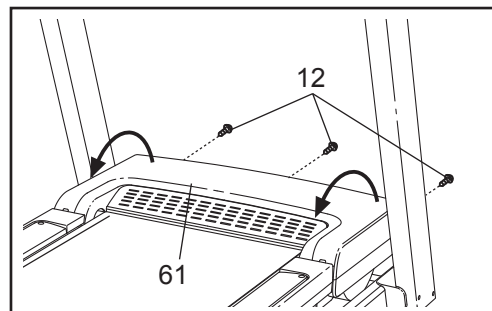
**PROBLEM:** Konsollet virker ikke som det skal

**LØSNING:**

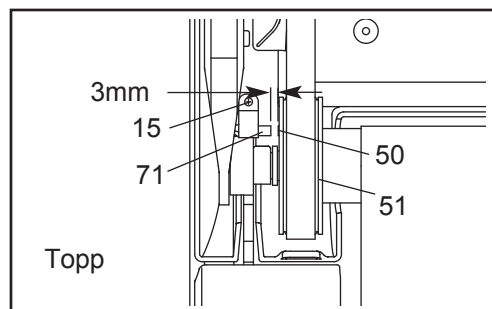
Fjern nøkkelen fra konsollet og **KOBLE FRA STRØMLEDNINGEN**. Få hjelp av en annen person til å vippe stolpene (74, 78) forsiktig ned. Det er mulig at det er to #8 x 2" skruer (105) på bunnen av bunnplaten (73). Dersom dette stemmer, så fjerner du disse. Merk: Du vil trenge en stjernetrekker med et skaft på minst 13 cm. Hev stolpene til vertikal posisjon igjen.



Fjern de tre "8 x 3/4" skruene (12) og drei forsiktig dekselet (61) opp.



Finn reedbryteren (71) og magneten (50) på venstre side av reimskiven (51). Vri reimskiven til magneten er justert med reedbryteren. **Forsikre deg om at avstanden mellom magneten og reedbryteren er ca 3 mm.** Løsne 3/4" reedbryterskruen (15) dersom dette er nødvendig, flytt litt på reedbryteren og stram så skruen til. Fest dekselet (ikke vist), og hev stolpene igjen. La tredemøllen gå i noen minutter for å få riktig fartsavmåling.



**PROBLEM:** Stigningen på tredemøllen forandres ikke riktig

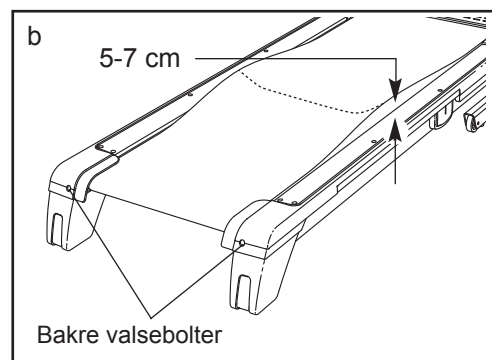
**LØSNING:** Mens nøkkelen er i konsollet, trykk en av INCLINE knappene. **Fjern nøkkelen fra konsollet mens stigningen forandres.** Vent i noen sekunder og sett nøkkelen tilbake. Tredemøllen vil automatisk gå til maksimum stigningsnivå og deretter gå ned til minimum stigningsnivå. Dette vil rekalkibrere stigningssystemet.

**PROBLEM:** Løpebåndet sakner farten når man går på det.

**LØSNING:** a. Bruk kun en singel-utgangs strømbeskytter som imøtekommer alle spesifikasjonene som er beskrevet på side 13.

b. Dersom løpebåndet er for stramt, vil ikke tredemøllen yte fullt, og løpebåndet kan bli skadet. Ta ut nøkkelen, og **KOBLE FRA STRØMLEDNINGEN.** Bruk umbraconøkkelen til å skru begge de bakre svingboltene 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.

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

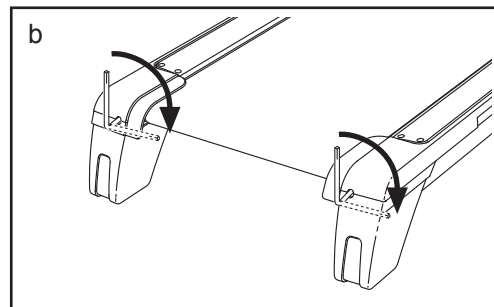
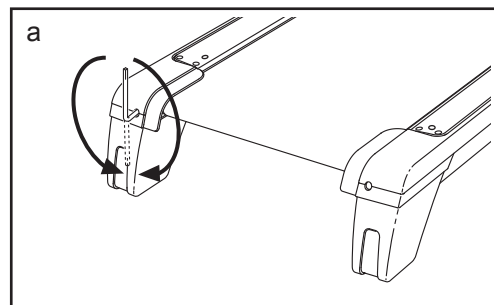


**PROBLEM:** Løpebåndet er ikke sentrert, eller sklir når jeg går på det

**LØSNING:**

a. Dersom løpebåndet ikke er sentrert, fjern først nøkkelen og **KOBLE FRA STRØMLEDNINGEN**. Dersom løpebåndet har justert seg til venstre, bruker du umbraco-nøkkelen til å skru den venstre svingboltene en halv runde i retning med klokka; Dersom løpebåndet har justert seg til høyre, skru den venstre svingboltene 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 umbraco-nøkkelen til å skru begge de bakre svingboltene i retning med 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.



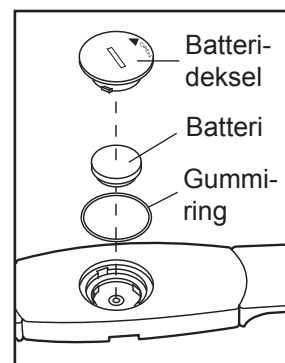
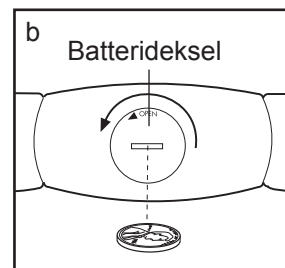
**PROBLEM:** Pulsbeltet virker ikke ordentlig

**LØSNING:**

a. Dersom pulsbeltet ikke virker ordentlig, se PULSBELTE FEILSØK på side 12.

b. Dersom pulsbeltet fremdeles ikke fungerer ordentlig, bør du skifte batteri. For å skifte batteri, må du først finne batteridekslet bak på sensorenheten. Bruk en mynt eller skrutrekker i hakket på dekslet, og skru det i retning mot klokken for å åpne dekslet.

Fjern så det gamle batteriet fra sensorenheten, og sett inn et nytt CR 2032 batteri, med batteriet plassert slik at skriften peker oppover. Pass på at gummiringen er plassert i sensorenheten. Sett så på plass batteridekslet, og skru det til låst posisjon.





## 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 rettleiding. Diagrammet under 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

Hver treningsøkt bør deles opp i de følgende tre deler:

**Oppvarming:** Begynn hver treningsøkt med 5 til 10 minutter med lett trening og tøyning. En riktig oppvarming øker kroppstemperaturen 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.

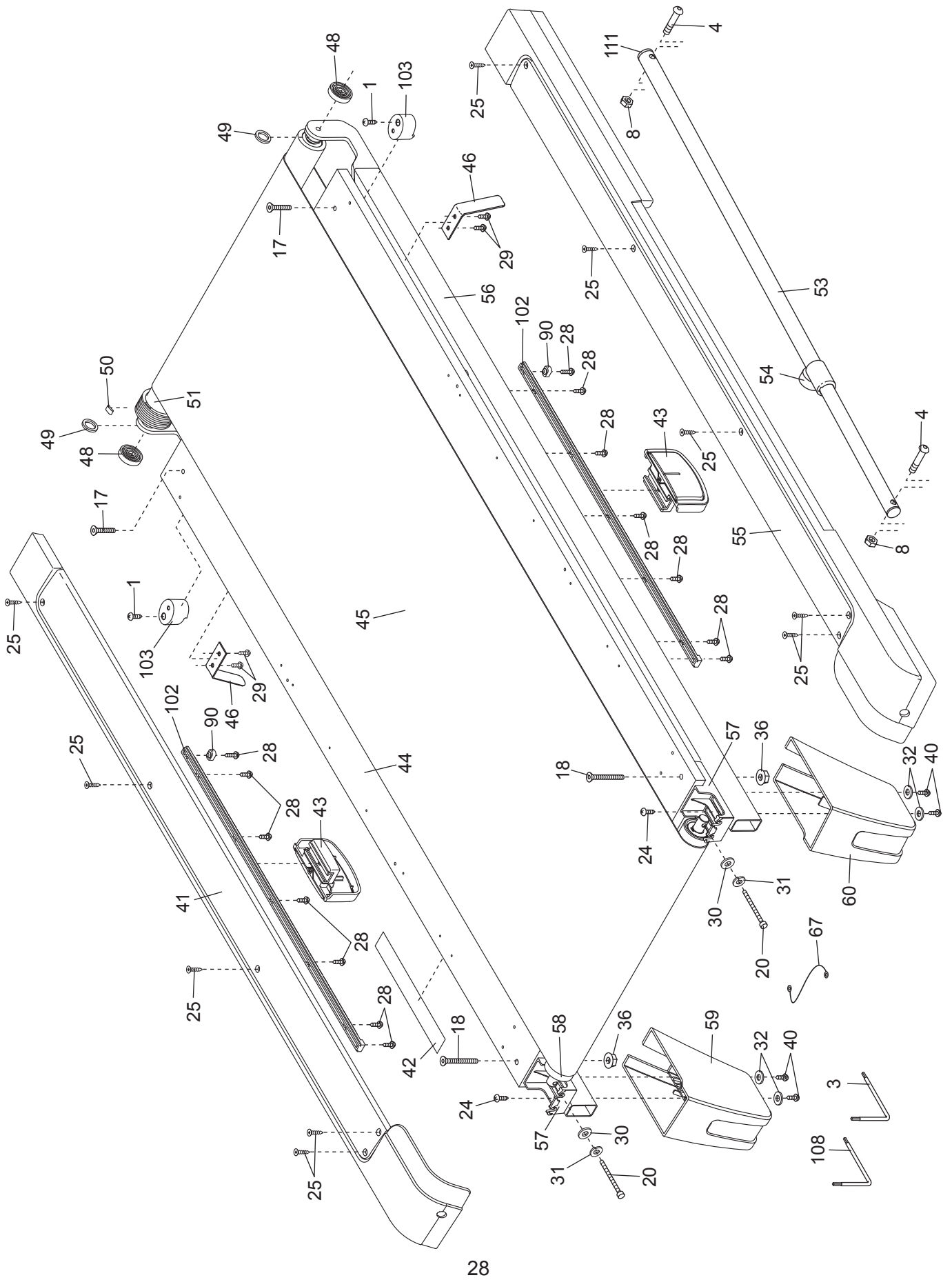
### TRENINGSFREKVENNS

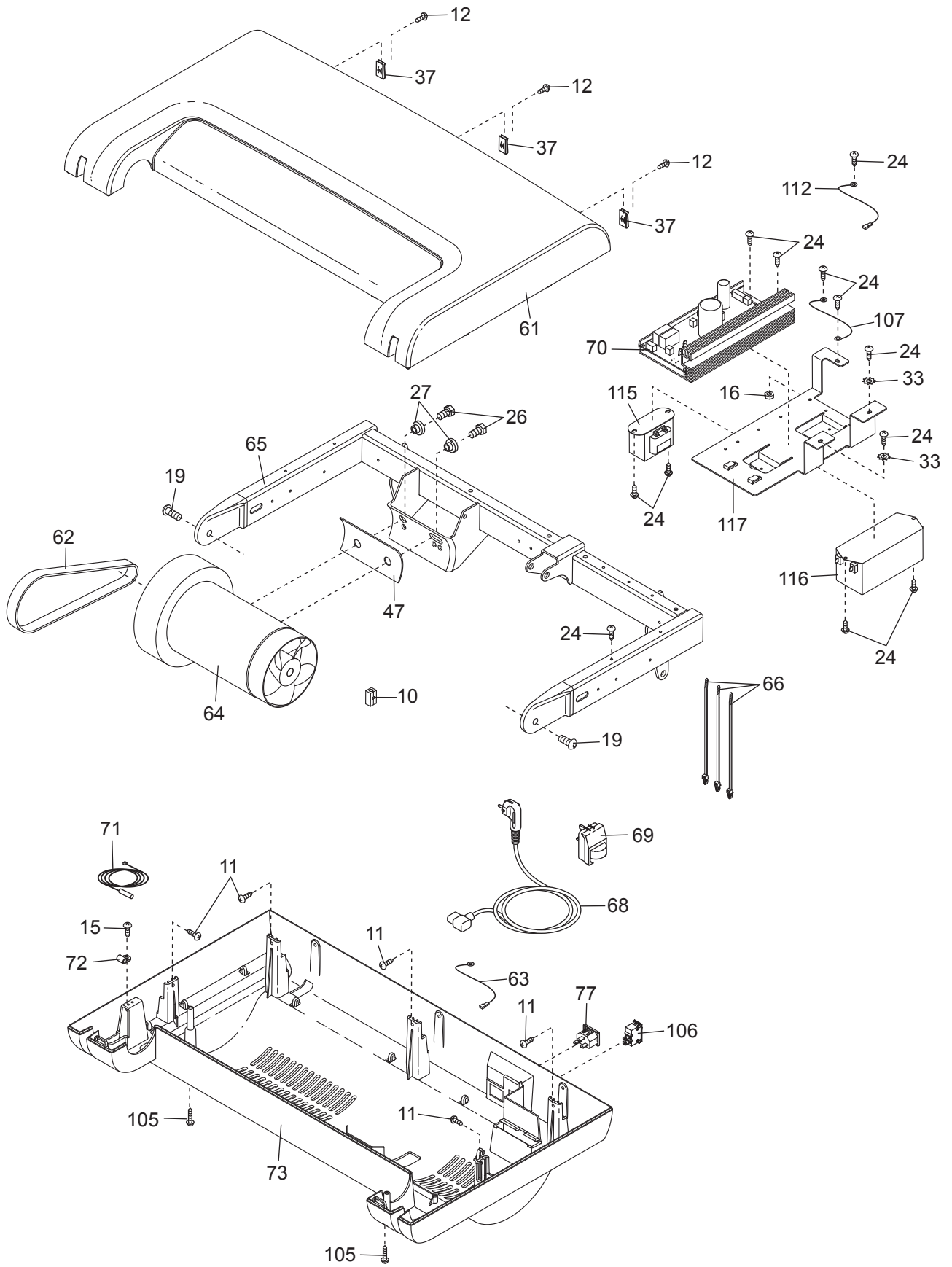
For å opprettholde eller forbedre formen din, bør du gjennomføre minst tre treningsøkter i uka, med minst én hviledag mellom hver treningsøkt. Etter noen måneder kan du gjennomføre opptil fem treningsøkter i uka dersom det er ønskelig. Nøkkelen til å suksess ligger i å gjøre trening til en vanlig og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

**DELELISTE, modell nr. PETL41307.0**

Nr.	Beskrivelse	Ant.	Nr.	Beskrivelse	Ant.
1	1/2" skruer	29	51	Fremre valse/reimskive	1
2	1" skruer	4	52	Ledning, håndtak	1
3	Umbracønøkkel	1	53	Lagringsslås	1
4	3/8" x 2" bolt	6	54	Låseskrue	1
5	1/4" x 2 3/4" bolt	3	55	Fotskinne, høyre	1
6	3/8" x 4 1/4" bolt	4	56	Ramme	1
7	3/8" x 1/2" bolt	4	57	Brakett, bakre valse	2
8	3/8" mutter	6	58	Valse, bakre	1
9	3/8" stjerneskiye	11	59	Fot, bak venstre	1
10	Ferriteklemme	1	60	Fot, bak høyre	1
11	3/4" Tek skrue	5	61	Hoveddeksel	1
12	3/4" skrue	5	62	Drivbelte	1
13	Spacer, basepute	2	63	Jordledning, m/merke	1
14	#8 x 1 3/4" skrue	8	64	Motor	1
15	3/4" Reedbryterskrue	1	65	Heisramme	1
16	#8 jordet bolt	1	66	Ledingbånd	3
17	1/4" x 1" bolt	2	67	Jordledning, bakre valse	1
18	5/16" x 4" bolt	2	68	Strømkabel	1
19	3/8" x 1 1/4" bolt	2	69	Adapter	1
20	Bolt, bakre valse	2	70	Kontroller	1
21	3/8" x 1 3/4" motorbolt	1	71	Reedbryter	1
22	3/8" x 1 1/2" bolt	1	72	Klemme, reedbryter	1
23	3/8" x 1" bolt	2	73	Underdel	1
24	1/2" jordingskrue	15	74	Stolpe, venstre	1
25	1 1/4" fotskinneskrue	10	75	Motor, stigning	1
26	5/16" x 3/8" bolt	2	76	Spacer, venstre stolpe	1
27	Motorforing	2	77	Receptical	1
28	#8 x 3/4" Trackskrue	14	78	Stolpe, høyre	1
29	#8 x .44" skrue	4	79	Spacer, høyre stolpe	1
30	1/4" skive	4	80	Boltspacer	4
31	1/4" låseskiye	2	81	Basepute	4
32	#8 skive	4	82	Merke, Caution	2
33	#8 stjerneskiye	2	83	Base	1
34	3/8" mutter	4	84	Hjul	2
35	Ledning, stigningsmotor	1	85	Bånd, justerbart	3
36	5/16" mutter	2	86	8" bånd	11
37	Hetteklemme	3	87	Batterilokk	1
38	Stolpeledning	1	88	Bokholder	1
39	Cagemutter	3	89	Konsoll	1
40	#8 x 1 3/4" Fotskrue	4	90	Pute track stop	2
41	Fotskinne, venstre	1	91	Bakdel, konsoll	1
42	Advarselsmerke	1	92	Plastikkbånd	1
43	Pute, plattform	2	93	Konsollbase	1
44	Plattform	1	94	Koppholder	2
45	Løpebånd	1	95	Pulsbeltemottaker	1
46	Belteguide	2	96	Konsollbro	1
47	Motorisolator	1	97	Spacer, venstre håndtak	1
48	Spacer, ramme	2	98	Spacer, høyre håndtak	1
49	Spacer, fremre valse	2	99	Endekapsel, håndtak	4
50	Magnet	1	100	Nøkkel/klemme	1

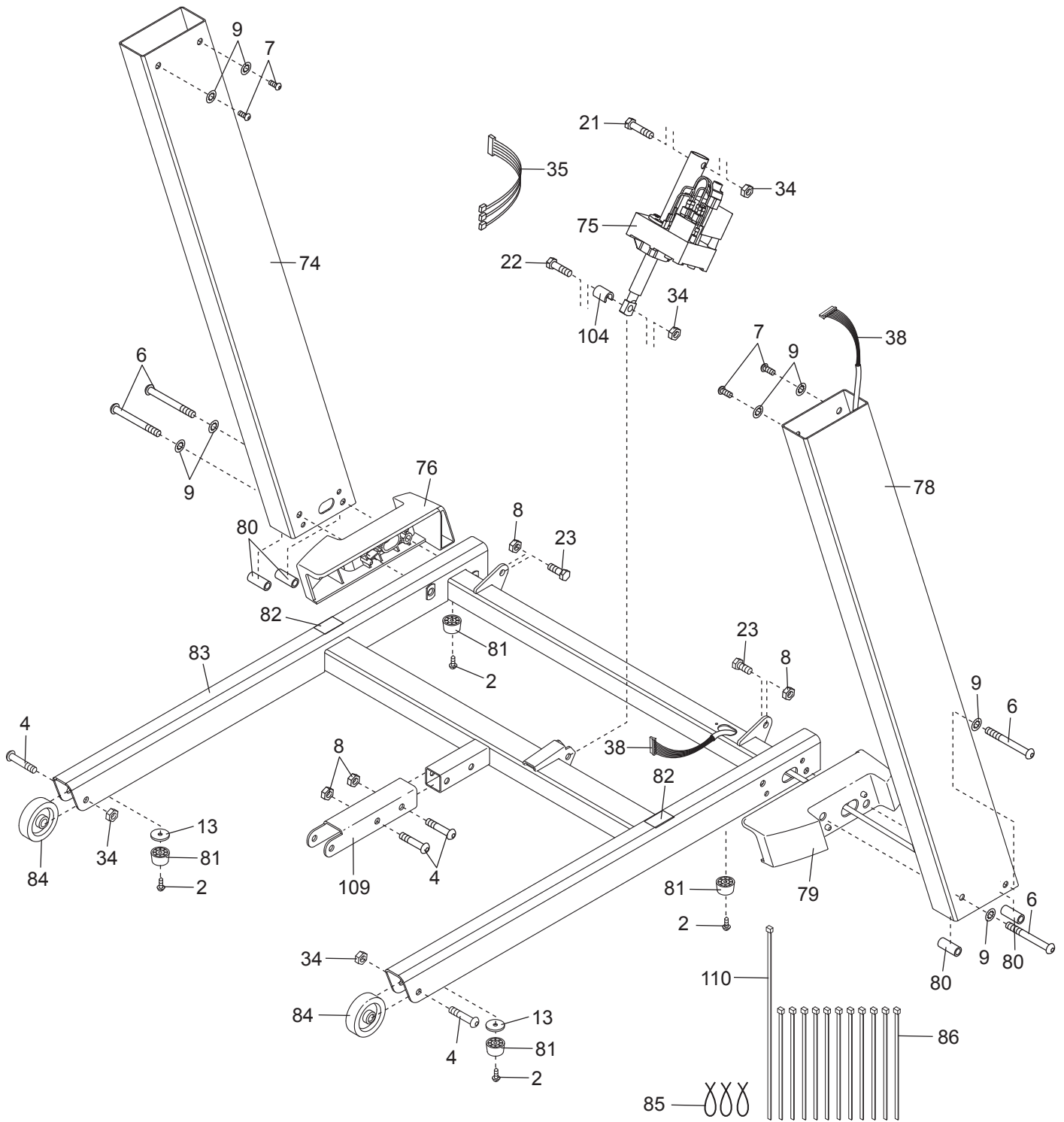
Nr.	Beskrivelse	Ant.	Nr.	Beskrivelse	Ant.
101	Jordledning, konsoll	1	115	Transformer	1
102	Putetrack	2	116	Filter	1
103	Fremre pute	2	117	Elektronikkbrakett	1
104	Spacer, heismotor	1	118	Pulsbeltesensor	1
105	#8 x 2" skrue	2	-	4" Sort ledning, M/F	-
106	Automatsikring	1	-	4" Sort ledning, 2F	-
107	Jordledning, heisramme	1	-	10" Blå ledning, M/F	-
108	5/32" umbraconøkkel	1	-	8" Blå ledning, 2F	-
109	Låsebrakett	1	-	8" hvit ledning, 2F	-
110	15 1/2" ledningsbånd	2	-	4" rød ledning, M/F	-
111	Endekapsel, lås	1	-	Brukerveiledning	-
112	Jordledning, kontroller	1			
113	Skrue, mottaker	2			
114	stropp, pulsbelte	1			





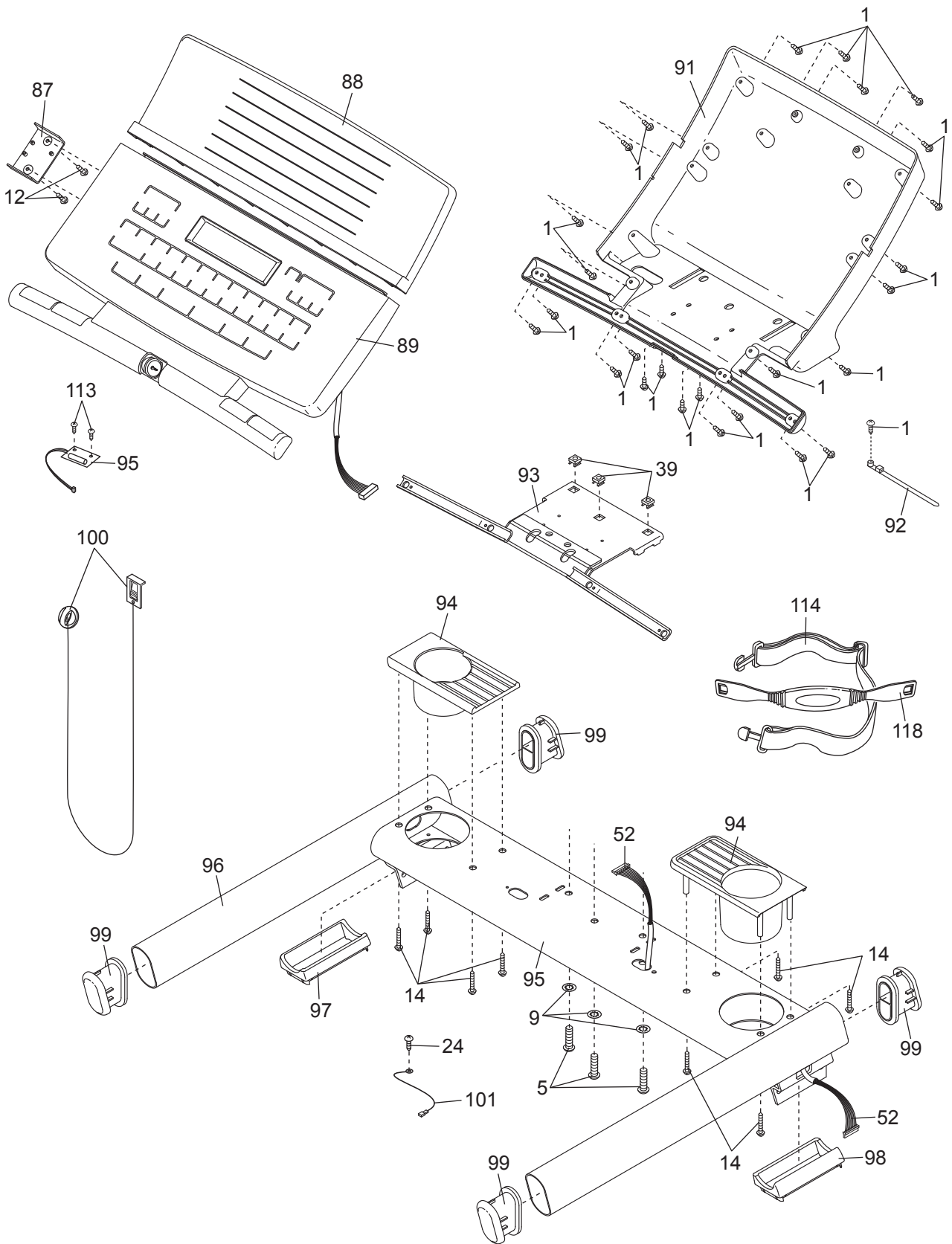
# OVERSIKTSDIAGRAM C—Modell nr. PETL41307.0

R1207A



# OVERSIKTSDIAGRAM D—Modell nr. PETL41307.0

R1207A



## VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

Om det skulle oppstå andre problemer av noe slag, ber vi dere kontakte Nordic Fitness servicesenter på telefon 32 27 27 27. Når du kontakter oss bør du ha dette bilaget til brukerveiledningen, samt den originale brukerveiledningen ("USER'S MANUAL").

### BESTILLING AV RESERVEDELER:

Kontakt eller skriv til Nordic Fitness AS

Nordic Fitness AS  
Postboks 21  
3051 Mjøndalen

Telefon : 32 27 27 00  
Telefaks : 32 27 27 01  
Kundeservice : 32 27 27 27

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

- Modellnummeret på tredemøllen.
- Navnet på produktet.
- Serienummeret på produktet.
- Key nummeret på reservedelene (finnes i "USER'S MANUAL").
- Beskrivelse av delen du trenger, se på Exploded Drawing i "USER'S MANUAL".