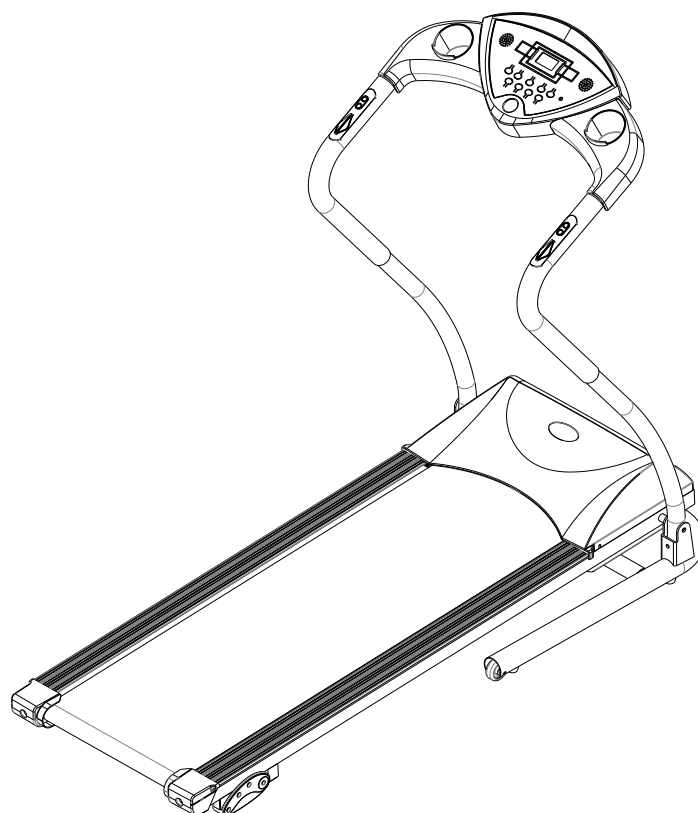

BRUKSANVISNING FOR NORDIC 700T



INNHOLD

Viktige forholdsregler	2
Montering	3
Monteringsanvisning	4
Folding	6
Stigning	7
Computer	8
Vedlikehold	11
Justering av motorbelte	12
Justering av løpebånd	13
Oversiktsdiagram	14
Deleliste	15
Feilkoder	17
Service	18

VIKTIGE FORHOLDSREGLER

ADVARSEL:

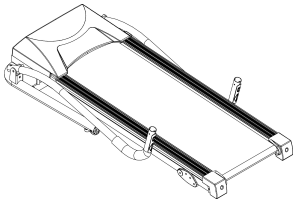
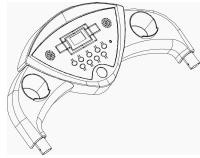
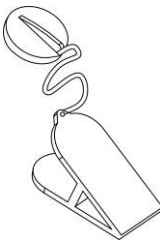
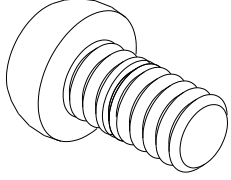
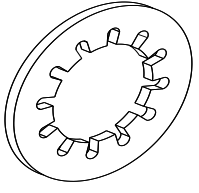
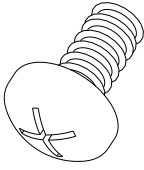
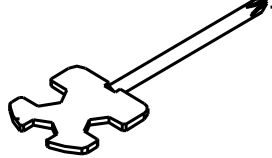
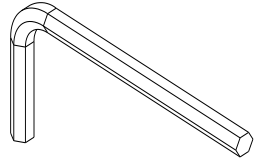
Før du påbegynner et treningsprogram, bør du snakke med legen din. Dette er spesielt viktig dersom du er over 35 år gammel eller har kjente helseproblemer.

Ikke skru på apparatet før det er ferdig montert.

1. Fest sikkerhetsnøkkelen til treningstøyet ditt hver gang du benytter deg av apparatet.
2. Plasser apparatet på et jevnt underlag. Ikke plasser det på tykke tepper da dette kan ha negative konsekvenser for ventilasjonssystemet. Ikke plasser apparatet nær vann eller utendørs.
3. Stå på fotskinnene når du skrur på apparatet — stig på løpebåndet først når det er i gang.
4. Kle deg passende treningstøy når du skal benytte deg av apparatet. Ikke kle deg i løstsittende tøy da dette kan vikle seg inn i apparatets bevegelige deler. Bruk alltid rene joggesko.
5. Barn under 12 år og kjæledyr bør ikke ha tilgang til apparatet.
6. Vent med å trene til det har gått minst 40 minutter siden forrige måltid.
7. Apparatet er utviklet for voksne. Barn bør ikke benytte seg av apparatet uten tilsyn.
8. Før du har gjort deg kjent med tredemøllen, bør du holde tak i håndtakene mens du går eller løper på den.
9. Dersom strømledningen blir skadet, kontakt din forhandler eller service. Kontaktinformasjon til servicesentret finner du på siste side.
10. Når apparatet ikke er i bruk bør du skru det av, fjerne sikkerhetsnøkkelen og koble fra strømledningen.
11. Ikke før objekter inn i eventuelle åpninger i produktet.

MONTERING

Deler du vil finne i pakningen:

1 	17 	41 	51 
57 	42 	68 	69 

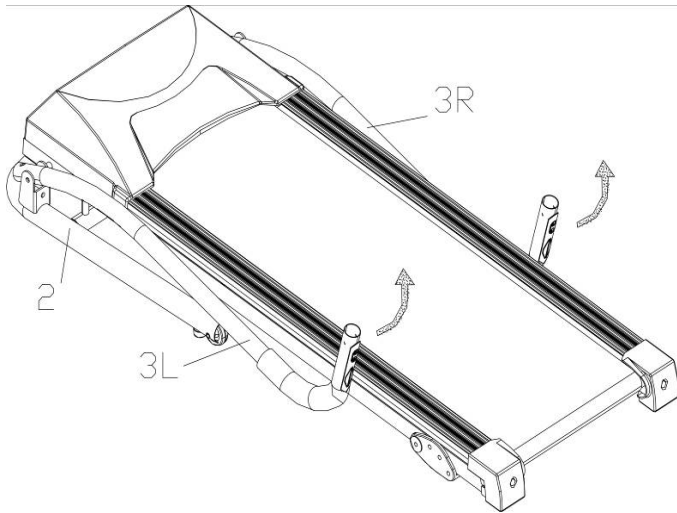
Delenr	Beskrivelse	Spesifikasjon	Ant		Delenr.	Beskrivelse	Spesifikasjon	Ant
1	HOVEDDRAMME		1		42	BOLT	M5*10	4
17	COMPUTER		1		68	SKRUTREKKER		1
41	SIKKERHETSNØKKEL		1		69	UMRBAKONØKKEL	S5	1
51	BOLT	M8*15	2					
57	INDRE SKIVE	8.2*12*T0.8	2					

VERKTØY:

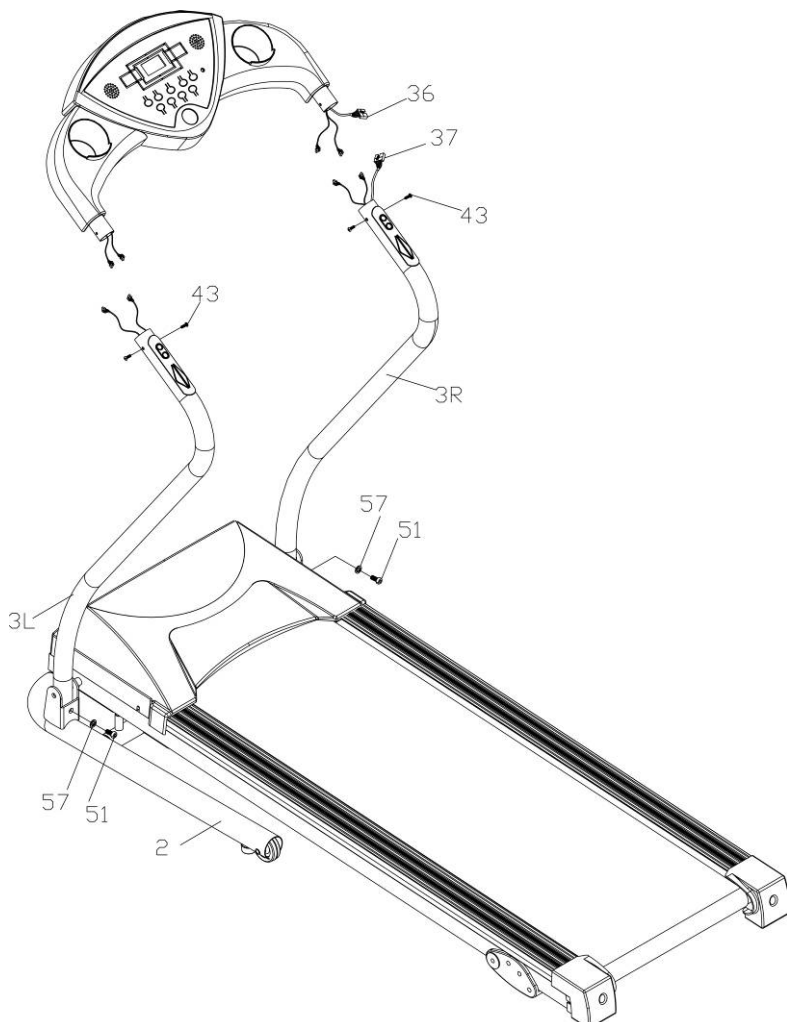
5# UMRACONØKKEL 1stk、 6# UMBRACONØKKEL 1stk

NØKKEL M/SKRUTREKKER 1stk

MONTERINGSANVISNING

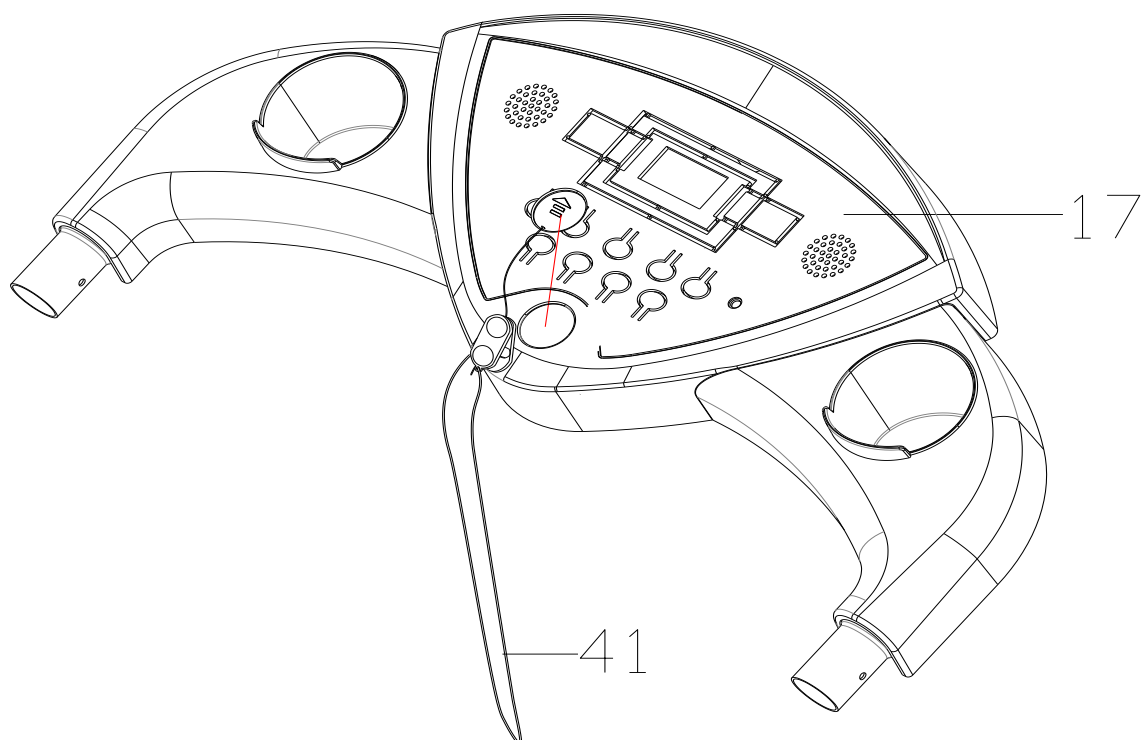


STEG 1: Åpne esken og plasser alle delene på gulvet. Hold stolpene (3L/3R) og dra de oppover til skruehullene er justert med hverandre.



STEG 2: Fest stolpene (3R/L) på rammen (2) med bolt (51) og indre skive (57). Koble øvre computerledning (36), nedre computerledning (37) og håndpulsledningen med computeren. Så fester du computeren på stolpene (3L/3R) med skrue (43). Tilslutt drar du til alle skruene ordentlig.

STEG 3: Sett sikkerhetsnøkkelen (41) på computeren.



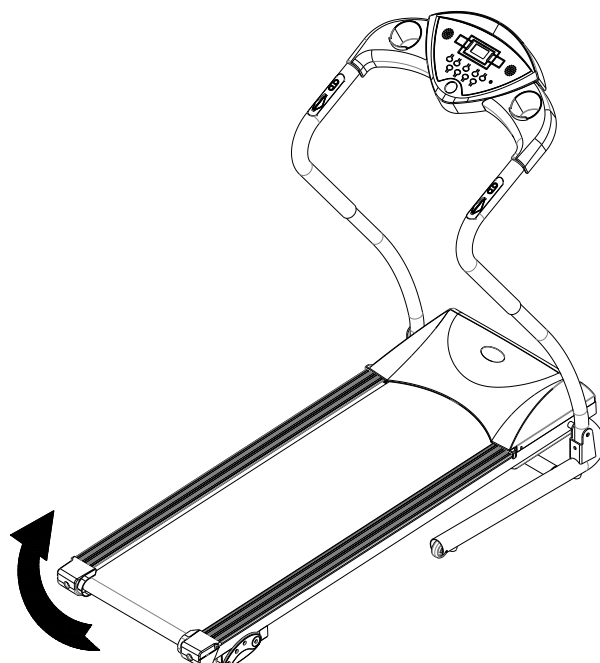
ADVARSEL : Du må gjennomføre alle stegene i monteringen og sjekk at alle bolter og skruer er festet ordentlig. Les bruksanvisningen nøye før du begynner å bruke tredemøllen.

FOLDING

Merk: Fullfør alle monteringsstegene og stram alle bolter riktig før du folder tredemøllen.

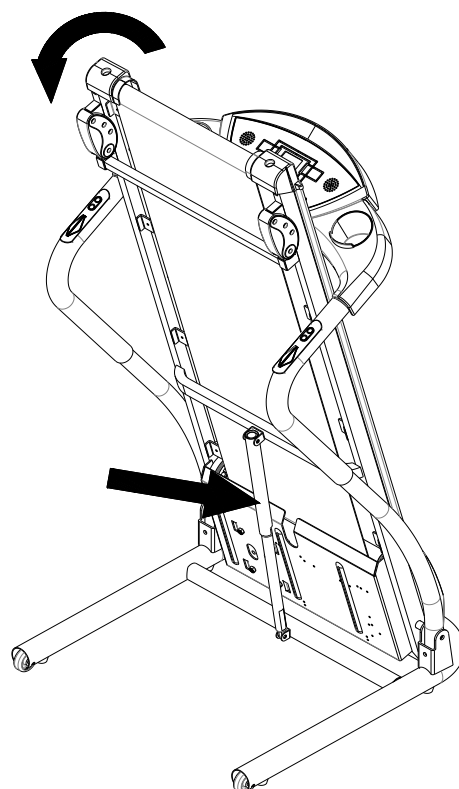
HVORDAN FOLDE TREDEMØLLEN SAMMEN:

Løft opp plattformen til du hører et klikk.



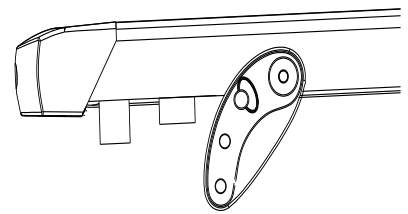
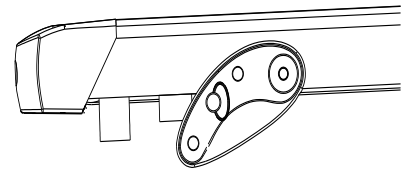
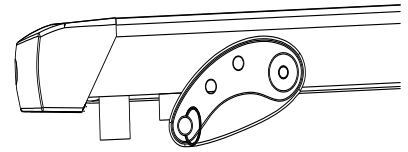
HVORDAN FOLDE UT TREDEMØLLEN:

Bruk foten til å dytte sikkerhetshylsen forsiktig, og dra plattformen forsiktig mot deg.



STIGNING

Bildet viser at det finnes tre hull der du kan justere stigningen på tredemølla.



COMPUTER



1. START:

Computeren vil telle ned fra 5 sekunder før den starter.

2. PROGRAM:

Computeren kan tilby 3 manuelle programmer og 9 automatiske programmer.

3. SIKKERHETSNØKKELE

Dersom du fjerner sikkerhetsnøkkelen under bruk, vil skjermen blankes ut, computeren vil lydindikere, og løpebåndet vil stanse. Koble nøkkelen til igjen for å starte på nytt.

4. KNAPPEFUNKSJONER:

a. START/STOP

Trykk START for å påbegynne treningsøkten. Farten viser 0.8

Trykk STOP for å avslutte treningsøkten.

b. PROG

Trykk på denne knappen når mølla ikke er i gang for å velge program. Velg mellom P1-P9. Manuell modus er standardmodus, og standard hastighet er 0,8 km/t og maksfart er 12 km/t.

c. MODE

Før du starter en ny treningsøkt, kan du trykke denne knappen for å velge mellom forskjellige nedtellingsmoduser: TIME, DISTANCE, og CALORIES. Trykk SPEED+/- for å stille inn ønsket verdi, og trykk START for å påbegynne treningsøkten.

d. SPEED+/-

Disse knappene kan brukes til å justere hastigheten på løpebåndet. Hold knappene inne for å forandre hastigheten raskere

5. SKJERMFUNKSJONER

a. SPEED (Hastighet)

Viser hastigheten på løpebåndet:

b. TIME (Tid)

Viser varigheten på treningsøkten enten ved å telle opp fra null eller ved å telle ned fra en målverdi.

c. DISTANCE (Distanse)

Viser enten den distansen du har beveget deg, eller den distansen du har igjen å bevege deg.

d. CALORIE (Kalorier)

Viser enten et omtrentlig antall kalorier du har forbrent eller hvor mange kalorier du har igjen å forbrenne.

e. PULSE (Puls)

Viser pulsinformasjon.

Verdiskalaer:

TIME (tid): 0:00 – 99:59 (minutter)

DISTANCE (distanse): 0.00 – 99.9 (km)

CALORIES (kalorier): 0.00 – 999 (C)

SPEED (hastighet): 0.8 – 12.0 (km/t)

PULSE (puls): 50 – 200 (BPM)

6. PULSFUNKSJON

Ønsker du å få vite pulsen din under trening, grip rundt håndpulsmottakerne i ca 5 sekunder. Verdiskalaen ligger på 50 – 200 slag pr minutt (BPM). Et hjertesymbol vil komme opp på skjermen under bruk. Disse avlesningene er kun ment som en generell pekepinn, og kan ikke benyttes som medisinsk informasjon.

8. PROGRAMOVERSIKT

TIME INTERVAL MODE		SET TIME/10=EVERY GRADE TIME									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	SPEED	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	SPEED	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	SPEED	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	SPEED	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	SPEED	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2

9. KROPPSTEST (BMI)

Når du har skrudd på mølla, hold inne PROGRAM-knappen for å komme til BMI-testen. Trykk MODE for å taste inn (F-1 KJØNN, F-2 ALDER, F-3 HØYDE, F-4 VEKT). Trykk SPEED+, SPEED- for å bekrefte. Trykk MODE for å velge F-5. Grip rundt håndpulshåndtakene og vinduet vil vise din BMI. Denne tester sammenhengen mellom vekt og høyde. Den ideelle BMI vil ligge mellom 20-25. Hvis den er under 19 er du undervektig, mellom 25 og 29 betyr overvektig og over 29 betyr sterkt overvektig.

VEDLIKEHOLD

MERK:

Forsikre deg om at stikkontakten er koblet fra før du renser og/eller vedlikeholder produktet.

RENS:

Regelmessig rens av apparatet vil forlenge produktets levetid. Rens apparatet ved å regelmessig holde det fritt for støv. Pass på at du vasker de synlige delene av plattformen på hver side av løpebåndet, og på fotskinnene. Dette reduserer ansamling av støv og og fremmede partikler under løpebåndet. Forsikre deg om at du har på deg rene joggesko når du benytter deg av apparatet. Utsiden av løpebåndet kan renses med en våt såpeklut. Pass på å holde væsken unna innsiden av tredemøllens ramme og undersiden av løpebåndet.

MERK:

Koble alltid fra stikkontakten før du fjerner motordekslet. Minst én gang i året bør du fjerne motordekslet og støvsuge motoren.

Tredemøllens løpebånd og plattform er forhåndsinnsurt. Friksjonen i løpebånd og plattform kan spille en stor rolle i levetiden til ditt produkt, og du bør derfor smøre inn disse delene regelmessig for å opprettholde apparatet i best mulig stand. Det anbefales at du periodevis foretar en sjekk av plattformen.

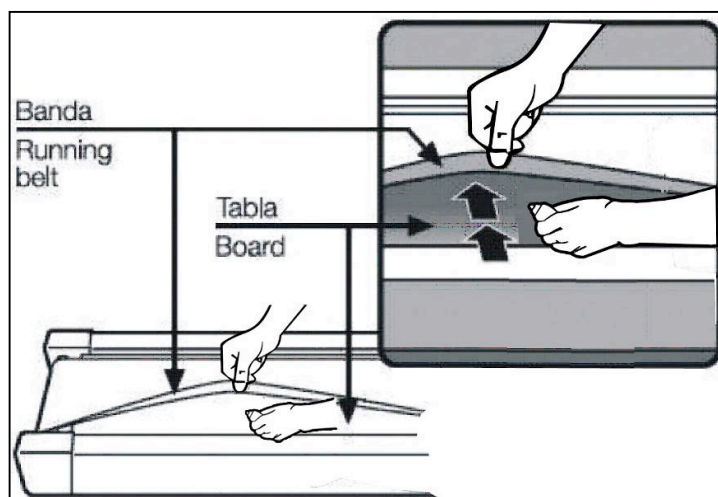
Anbefalt sjekkplan:

Brukeren bruker apparatet 3 timer eller mindre pr uke: Årlig

Brukeren bruker apparatet 3–5 timer pr uker: 6 måneder

Brukeren bruker apparatet 5 timer eller mer pr uker: 3 måneder

Kontakt din forhandler eller se siste side for serviceinformasjon for å finne ut hva slags type smøremiddel du bør benytte deg av og hvor du kan få tak i dette.



JUSTERING AV MOTORBELTE

Dersom du iløpet av treningsøkten kjenner at løpebåndet glipper litt hver gang foten din treffer plattformen, så indikerer dette et slakket motorbelte eller løpebånd.

Hvordan sjekke løpebåndet eller motorbeltet

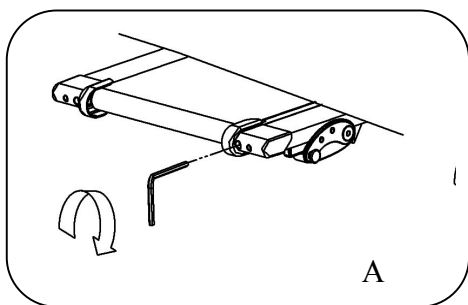
1. Åpne motordekslet, og la tredemøllen gå på det laveste nivået.
2. Stå på løpebåndet og beveg deg i takt med det. Hold fast i håndtakene og trykk ned på løpebåndet med føttene dine.
3. Dersom løpebåndet ikke stanser når du gjør dette, betyr det at det ikke er noe galt med med verken løpebånd eller motorbelte.
Dersom løpebåndet stanser når du trykker med føttene dine, men den fremre valsen fremdeles beveger seg, så betyr dette at du må justere løpebåndet (se side 15).
Dersom løpebåndet og den fremre valsen stanser, så betyr det at du må justere motorbeltet.

Justering av motorbelte

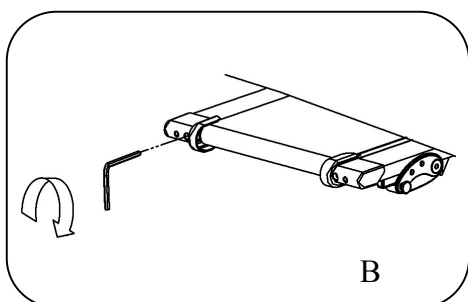
1. Skru av strømmen og koble fra stikkontakten.
2. Skru løs de fire boltene på motoren og juster sporklossen med umbrakonøkkel 6#. Dersom du er i stand til å reversere motorbeltet 120° eller mer, så er det slakk i motorbeltet. Motorbeltet må sitte stramt.
Dersom du er i stand til å reversere motorbeltet 60° , så behøver du ikke justere det.
3. Fest boltene på motoren igjen, og sett på plass motordekslet.

JUSTERING AV LØPEBÅND

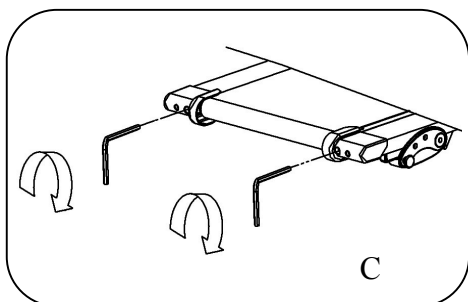
Plasser tredemøllen på en jevn overflate. La løpebåndet gå i ca 6–8 km/t og observer hvordan løpebåndet oppfører seg.



Dersom løpebåndet har beveget seg til høyre, koble fra sikkerhetsnøkkelen og strømmen, og skru den høyre justeringsbolten en kvart runde med klokken. Skru så på apparatet igjen, og observer løpebåndets oppførsel. Gjenta dette steget helt til løpebåndet holder seg midt på plattformen.

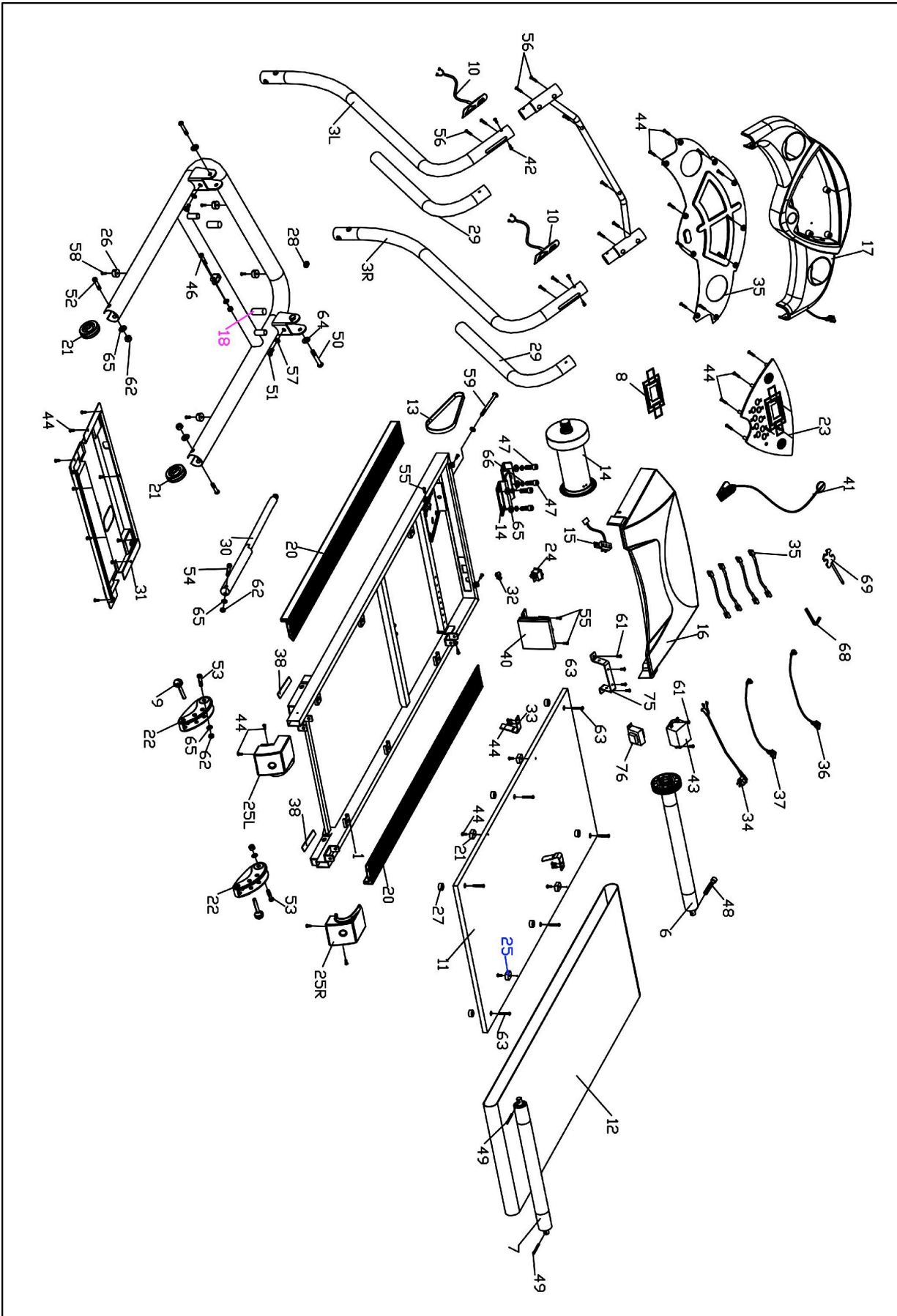


Dersom løpebåndet har beveget seg til venstre, koble fra sikkerhetsnøkkelen og strømmen, og skru den venstre justeringsbolten en kvart runde med klokken. Skru så på apparatet igjen, og observer løpebåndets oppførsel. Gjenta dette steget helt til løpebåndet holder seg midt på plattformen.



Dersom løpebåndet gradvis blir slakkere etter stegene som er beskrevet over, eller over en tid med bruk, koble fra sikkerhetsnøkkelen og strømmen, og skru begge justeringsboltene en kvart runde med klokken. Skru så på apparatet igjen, og observer løpebåndets oppførsel. Gjenta dette steget helt til løpebåndet er moderat stramt.

OVERSIKTSDIAGRAM



DELELISTE

NR	BESKRIVELSE		ANT	NR	BESKRIVELSE	MERK	ANT
1	HOVEDRAMME		1	24	POWERKNAPP		1
2	BASERAMME		1	25	FORING		4
3L/R	STOLPER		2	26	BEIN		5
4	COMPUTERBRAKETT		1	27	GUMMIKNOTT		6
5	MOTORBRAKETT		1	28	PLUGG		2
6	FREMRE VALSE		1	29	HÅNDTAKDEKSEL		2
7	BAKRE VALSE		1	30	SYLINDER		1
8	COMPUTER CHIP		1	31	NEDRE COMPUTERDEKSEL		1
9	SIKKERHETSPINNE		2	32	STRØMLEDNINGSKNAPP		1
10	HÅNDPULS		2	33	BELT GUIDE		2
11	LØPEPLATE		1	34	POWERPLUGG		1
12	LØPEBÅND		1	35	LEDNING		4
13	REIM		1	36	ØVRE COMPUTERLEDNING		1
14	MOTOR		1	37	NEDRE COMPUTERLEDNING		1
15	SENSOR		1	38	GUMMI		2
16	MOTOR TOPPDEKSEL		1	40	CONTROLLER		1
17	COMPUTER		1	41	SIKKERHETSNØKKEL		1
18	BEIN		2	42	BOLT	M5*10	4
19	ENDEKAPSEL		2	43	FILTER		1
20	PLASTENDER		2	44	BOLT		13
21	TRANSPORTHJUL		2	46	BOLT	M8*30	1
22	BEIN		2	47	BOLT	M8*20	4
23	COMPUTERPANEL		1	48	BOLT	M6*45	1

NR	BESKRIVELSE	MERK	ANT		NR	BESKRIVELSE	MERK	ANT
49	RUND HEX BOLT	M6*60	2		66	SKIVE	8.1*12.3*T2.1	6
50	BOLT	M10*60	2		68	UMBRACONØKKEL	S5	1
51	RUND HEX BOLT	M8*15	2		69	SKRUTREKKER		1
52	BOLT	M8*60	2		75	BRAKETT		1
53	HALVRUND HEX BOLT	M8*50	4		76	MAGNETISK SENSOR		1
54	BOLT	M8*45	1					
55	SKIVE	M5*15	6					
56	HALVRUND HEX BOLT	ST4*25	8					
57	SKIVE	8.1*12*T0.8	2					
58	BOLT	M8*20	4					
59	BOLT	M8*80	1					
60	BOLT	M6*30	6					
61	BOLT	M4*10	6					
62	MUTTER	M8	6					
64	SKIVE	11*20*T2.0	2					
65	SKIVE	9*16*T1.6	18					

FEILKODER

Feilkode	Feilbeskrivelse	Løsning
E01	Kommunikasjon mellom controller og computer fungerer ikke.	Sjekk at ledningen er koblet riktig og ikke er skadet.
E02	Dårlig ledningkobling	Sjekk at ledning er koblet riktig og ikke er skadet. Alternativt kan det være at kontrolleren er skadet.
	Hastighetssensor mottar ikke informasjon	Sjekk sensorplugg, motorledning og kontroller.
E03	Sjekk sensorplugg, motorledning og kontroller.	Sjekk at DC motoren ikke lukter brent. Dersom den gjør dette, må den byttes ut. Sjekk at strømladningen stemmer overens med det som er tillatt for produktet.
E06	Feil i strømforsyning	Sjekk at ledningen er koblet riktig.

VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

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

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

Kundeservice: 32 27 27 27

Når du kontakter oss bør du ha denne brukerveiledningen, samt den originale brukerveiledningen ("USER'S MANUAL")

BESTILLING AV RESERVEDELER:

Kontakt eller skriv til

Kundeservice: 32 27 27 27
Mail: service@mylnasport.no

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

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