

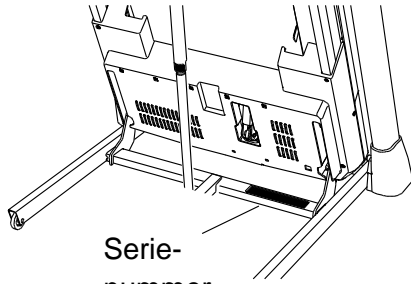
PRO-FORM[®]

ENDURANCE M7

Modellnr. PETL80914.0

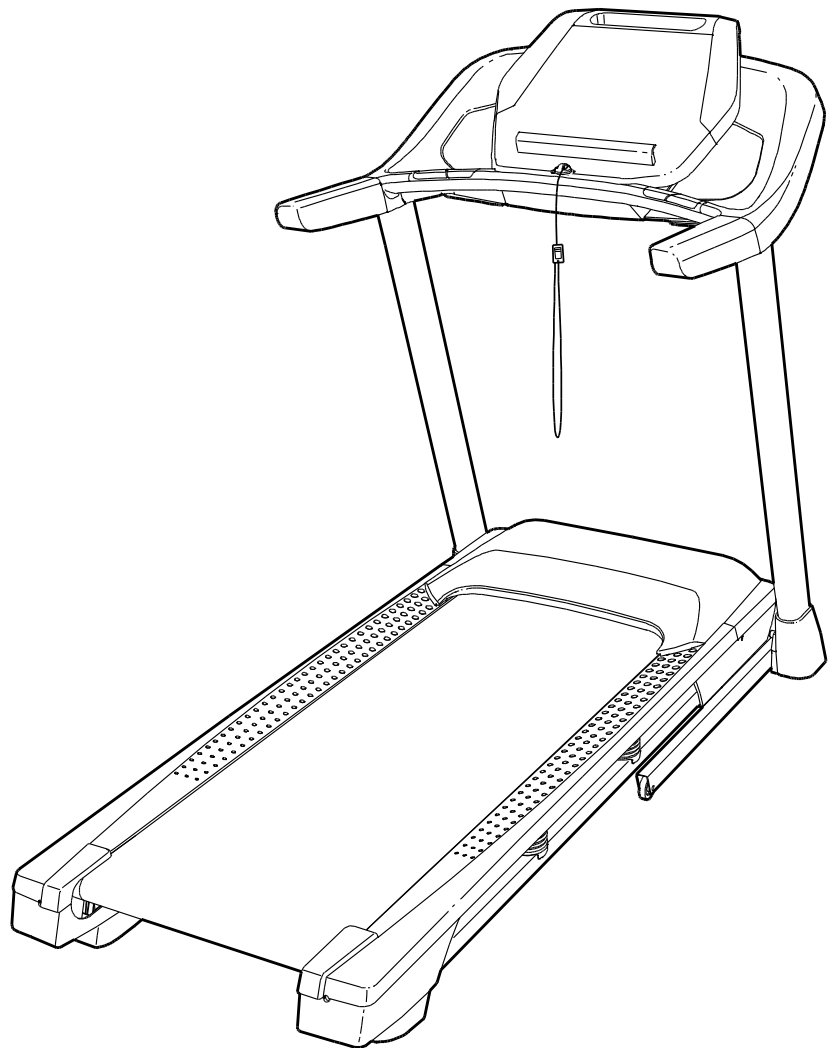
Serienr. _____

Skriv serienummeret i feltet
over for fremtidig referanse.



Serie-
nummer-
merke

Brukerveiledning



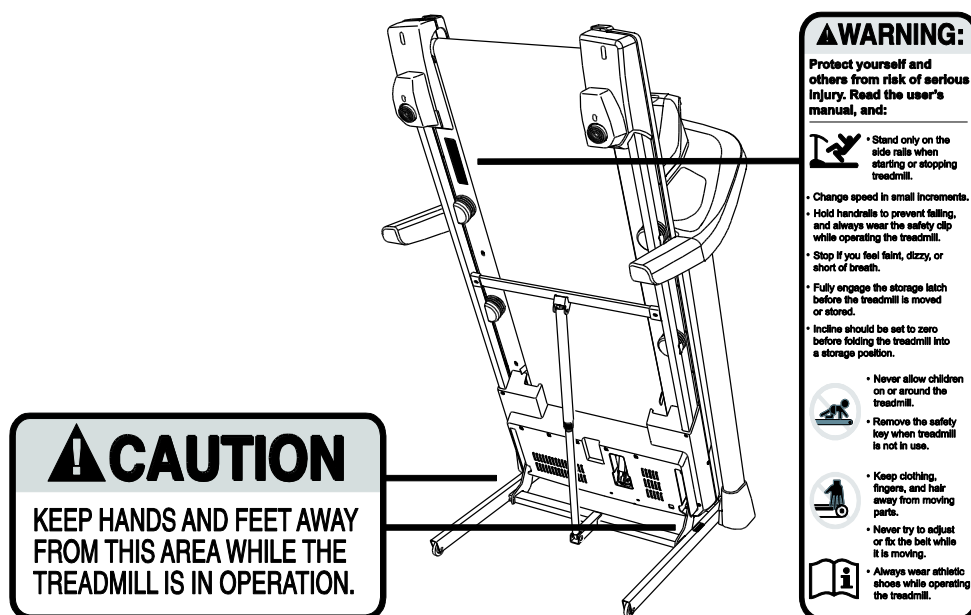
MERK

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

INNHOLDSFORTEGNELSE

Plassering av varselsmerker	2
Viktige forholdsregler	3
Før du begynner	5
Smådeler	6
Montering	7
Drift	16
Folding og flytting	22
Vedlikehold og feilsøk	23
Retningslinjer	26
Deleliste	27
Oversiktsdiagram	28
Service	32

PLASSERING AV VARSELRSMERKER



VIKTIGE FORHOLDSREGLER

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

1. Før du påbegynner dette eller et hvilket som helst annet treningsprogram, er det viktig at du snakker med en lege. Dette er spesielt viktig dersom du er over 35 år gammel eller har kjente helseproblemer.
2. Det er eierens ansvar å forsikre seg om at alle brukerne av tredemøllen er kjent med forholdsregler og instruksjoner.
3. Bruk tredemøllen kun som beskrevet i denne brukerveiledningen.
4. Oppbevar tredemøllen innendørs, og ikke utsett den for fuktighet og støv. Ikke plasser tredemøllen i garasje, nær vann, eller utendørs selv om det er under tak.
5. Plasser tredemøllen på et jevnt underlag med minst 2,5 meter klaring bak, og 0,5 meter klaring på hver side. Ikke plasser tredemøllen der den kan blokkere lufttilførsel. Beskytt gulv eller teppe ved å plassere en matte under tredemøllen.
6. Ikke bruk tredemøllen der aerosol-produkter er i bruk eller der oksygen blir forvaltet.
7. Hold kjæledyr og barn under 12 år unna tredemøllen til enhver tid.
8. Tredemøllens maksvekt er 150 kilo.
9. Kun én person kan benytte seg av tredemøllen om gangen.
10. Ikle deg passende treningstøy når du benytter deg av tredemøllen. Ikke ikle deg løssittende klær som kan vikles inn i apparatet. Bruk alltid rene joggesko – ikke benytt apparatet med bare ben, iført sokker eller sandaler.
11. Når du kobler til strømledningen (Se side 17), forsikre deg om at du kobler den til en jordet sikring uten noen andre elektriske artikler koblet til samme sikring.
12. Dersom du trenger skjøteledning, bør du kun benytte deg av en 3-fører, 14-gauge (1mm²) som ikke er lenger enn 1,5 meter.
13. Hold strømledningen unna opphetede overflater.
14. Ikke beveg på løpebåndet når strømmen er avslått. Ikke benytt apparatet dersom tredemøllen, strømledningen eller stikkkontakten er skadet. Se side 23 for feilsøk.
15. Sett deg inn i nødstoppsprosedyren (Se side 18).
16. Ikke stå på løpebåndet når du starter apparatet. Hold alltid tak i håndtakene.

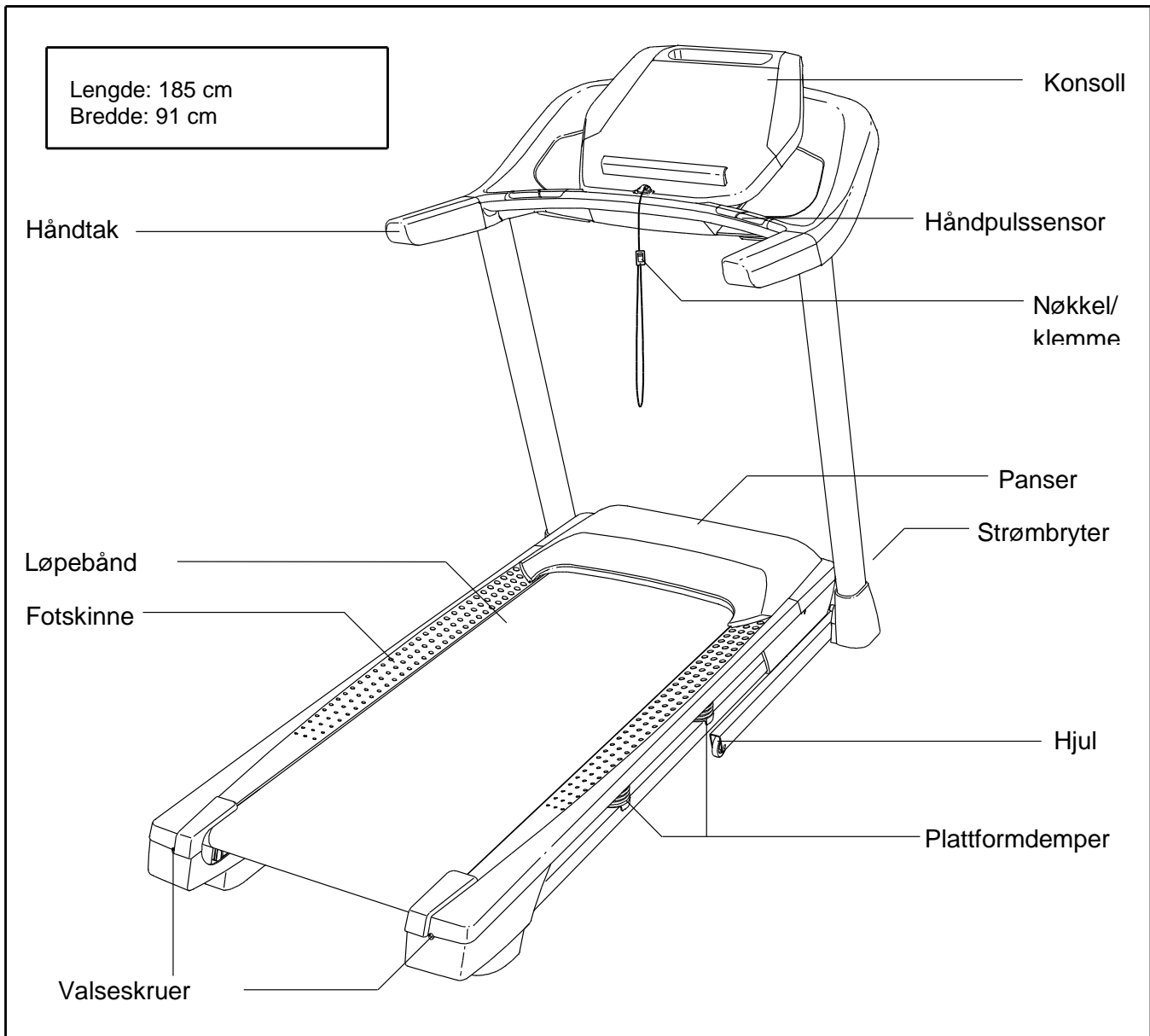
17. Tredemøllen har kapasitet til høye hastigheter. Juster hastigheten gradvis, og unngå store fartsforandringer på veldig kort tid.
18. Pulssensorene er ikke medisinske verktøy. Forskjellige faktorer, inkludert brukerens bevegelsesmønster, kan påvirke avlesningen. Pulssensoren er kun ment for å gi brukeren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

SPAR PÅ DENNE BRUKERVEILEDNINGEN FOR FREMTIDIG REFERANSE.

FØR DU BEGYNNER

Takk for at du valgte den nye PROFORM ENDURANCE M7. Denne tredemøllen tilbyr et imponerende utvalg funksjoner som er utviklet for å gjøre din hjemmetrening mer effektiv og fornøylig.

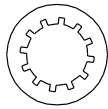
Det anbefales at du setter deg inn i denne brukerveiledningen før du benytter deg av apparatet. Dersom du fremdeles har spørsmål etterpå, så vil du finne kontaktinformasjonen til Mylna Sports Servicesenter på baksiden av denne brukerveiledningen.



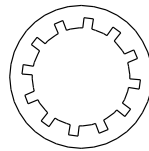
SMÅDELER



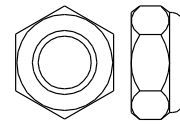
1/4" Stjerne-
skive (26) - 8



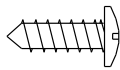
5/16" Stjerne-
skive (11) - 4



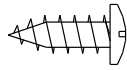
3/8" Stjerneskiye
(13) - 6



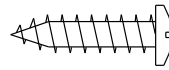
5/16" Mutter (34) - 2



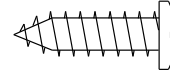
#8 x 1/2"
Skrue (10) - 1



#8 x 1/2"
Skrue (1) - 8



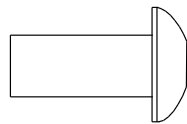
#8 x 3/4"
Skrue (4) - 8



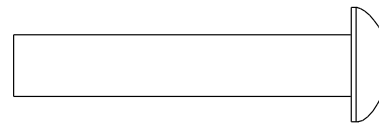
#10 x 3/4" Skrue
(9) - 4



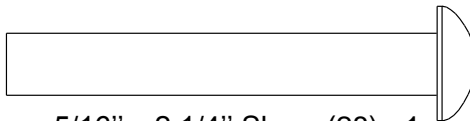
Lås-spacer
(98) - 2



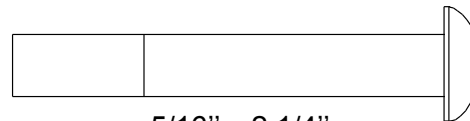
5/16" x 3/4"
Skrue (93) - 2



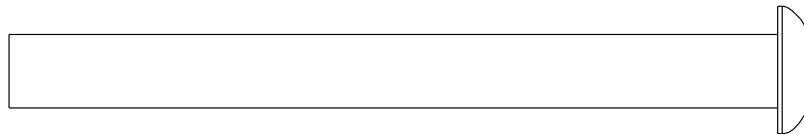
5/16" x 1 3/4"
Bolt (94) - 1



5/16" x 2 1/4" Skrue (28) - 1



5/16" x 2 1/4"
Bolt (95) - 1



3/8" x 4" Skrue (7) - 6

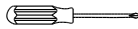
MONTERING

- Montering krever *to* personer.
- Plassér alle delene på et åpent område og fjern alt pakningsmateriale. Ikke kast pakningsmaterialet før monteringen er fullført.
- Under frakten kan noe av apparatets smøremiddel ha spredt seg til andre deler av tredemøllen. Dette er normal og vil ikke ha innvirkning på apparatets ytelse. Du kan rense apparatet med en myk klut og et mildt ikke-slitende rensemiddel.
- *Venstre* deler er markert med "L" eller "Left", og *høyre* deler er markert med "R" eller "Right."
- Se forrige side for å identifisere smådeler.

• Til monteringen vil du trenge følgende verktøy:

Unbrakonøkler (inkludert)

Stjernetrekker

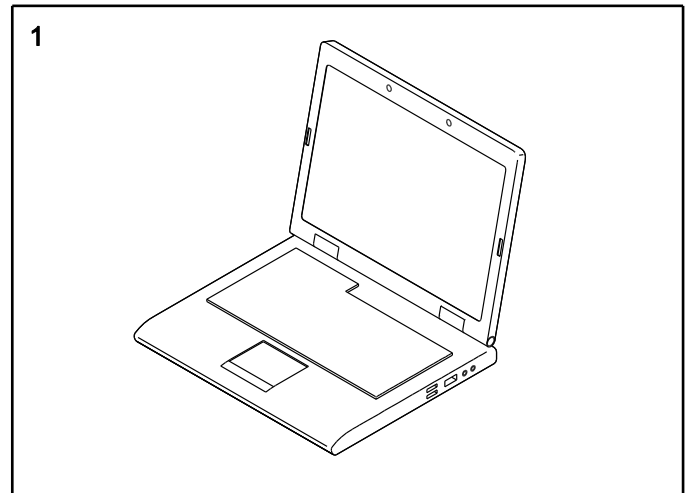


Unngå å bruke elektriske verktøy da disse kan skade apparatet.

1. Registrer produktet ditt på www.iconsupport.eu

Dette aktiverer garantien din, og gir deg mulighet til å motta oppgraderinger og spesialtilbud.

Merk: Dersom du ikke har tilgang til internett, ta kontakt med *Mylna Sport*. Kontaktinformasjon finnes på siste side i denne brukerveiledningen.

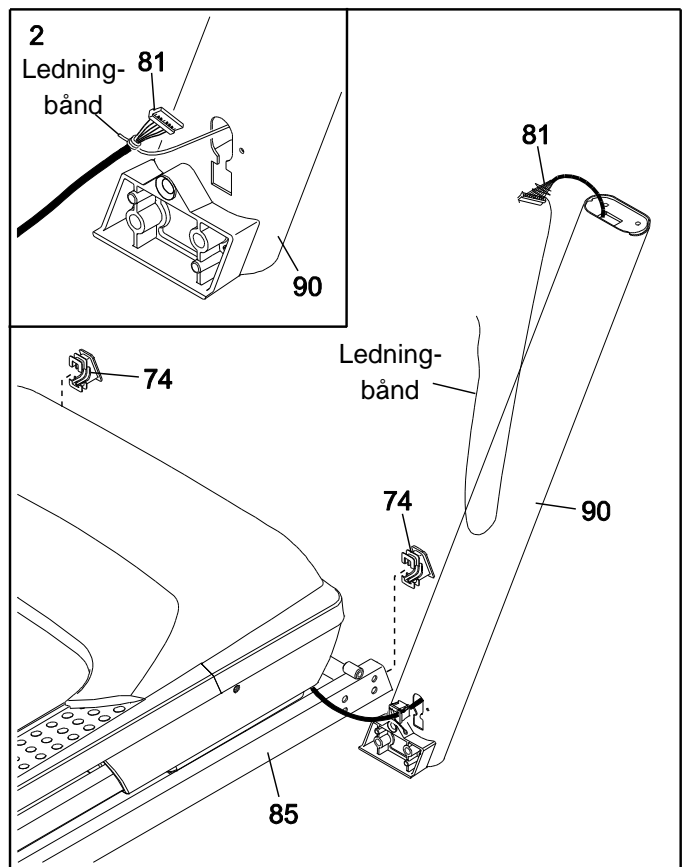


2. Forsikre deg om at strømledningen er koblet fra.

Trykk en basehette (74) inn i hver siden av basen (85)

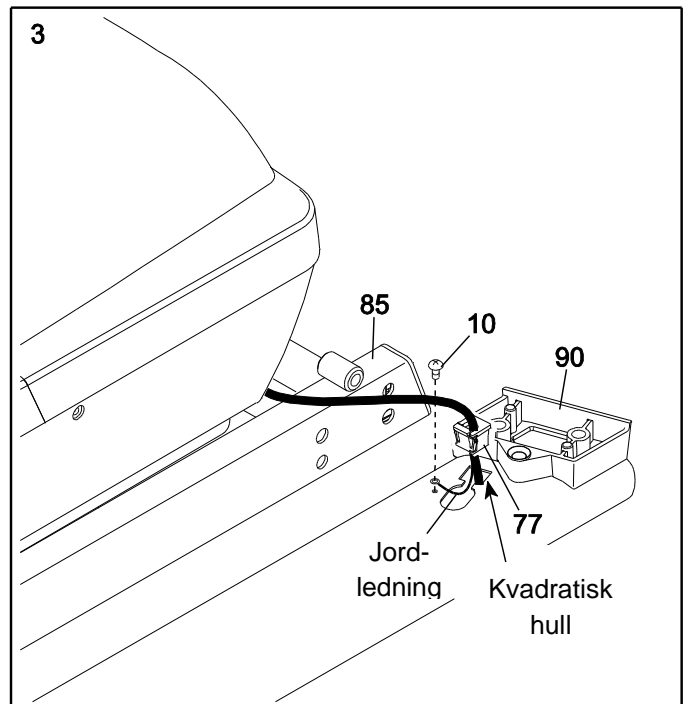
Identifiser høyre stolpe (90). Få hjelp av en annen person til å holde den høyre stolpen nær basen (85).

Se den lille tegningen: Fest høyre stolpes (90) ledningbånd godt rundt enden av stolpeledningen (81). Før så stolpeledningen inn i nedre del av den høyre stolpen samtidig som du drar den andre enden av ledningbåndet ut av stolpen.



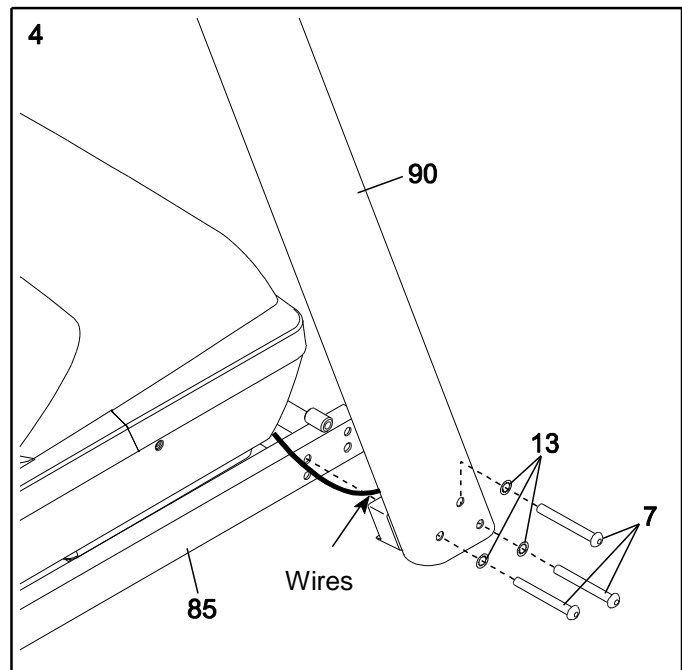
3. Legg høyre stolpe (90) nær basen (85). Trykk en malje (77) inn i det kvadratiske hulle på den høyre stolpen. **Pass på å ikke legge jordledningen i klem.**

Fest så jordledningen til høyre stolpe (90) med en #8 x 1/2" skrue (10) som vist på illustrasjonen.

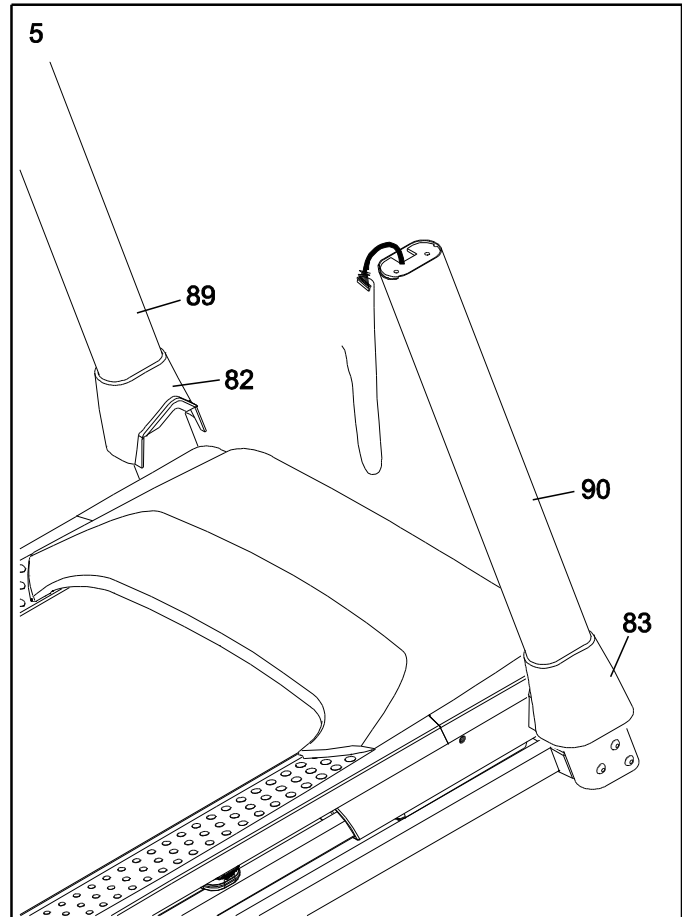


4. Hold høyre stolpe (90) mot basen (85). **Pass på å ikke legge ledningene i klem.** Delvis stram tre 3/8" x 4" skruer (7) med tre 3/8" stjernesiver (13) inn i høyre stolpe og base; **ikke stram skruene fullstendig inn ennå.**

Fest venstre stolpe (ikke vist) på samme måte. Det er ingen ledninger på venstre side.



5. Finn venstre og høyre basedeksler (82, 83). Før dem på venstre og høyre stolpe (89, 90) som vist på illustrasjonen.

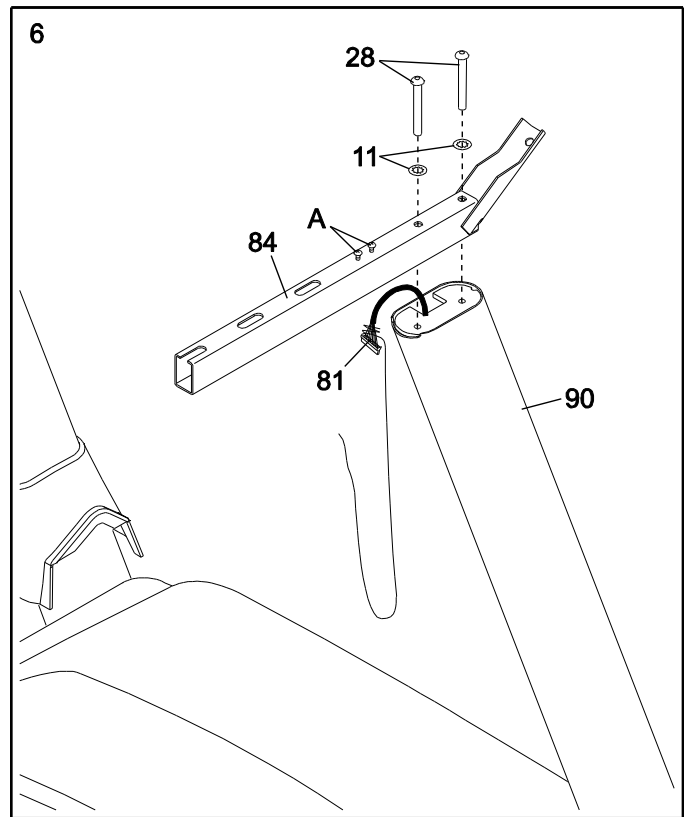


6 . Plassér et håndtak (84) på høyre stolpe (90). **Pass på at stolpeledningen (81) ikke legges i klem.**

Fest håndtaket (84) med to 5/16" x 2 1/4" skruer (28) og to 5/16" stjerneskitter (11). **Skru inn begge skruene med fingrene før du strammer dem.**

Fest det andre håndtaket (ikke vist) på samme måte.
Det er ingen ledninger i venstre side.

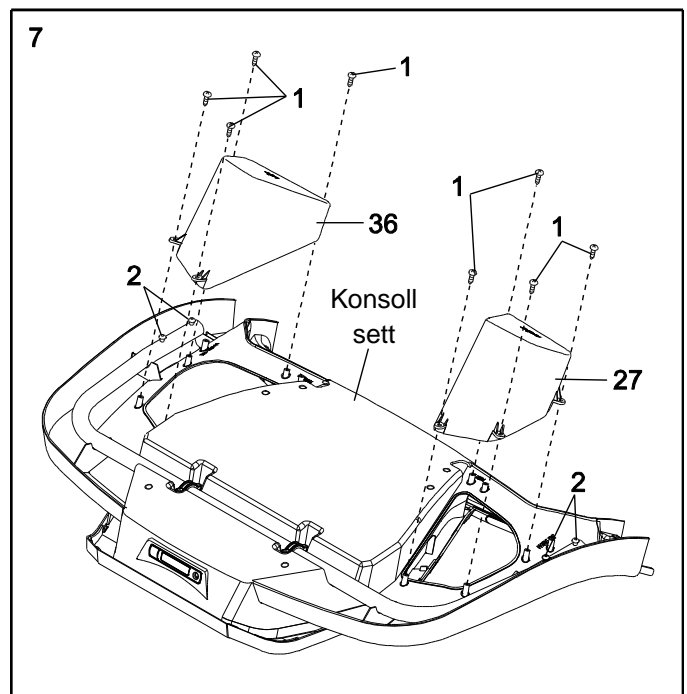
Fjern og kast de to indikerte skruene (A) fra begge håndtakene (84, kun én side er vist på illustrasjonen)



7. Plassér konsollsettet oppned på et mykt underlag for å unngå å skrape det opp. **Fjern de fire 1/4" x 1/2" skruene (2).** Spar på disse.

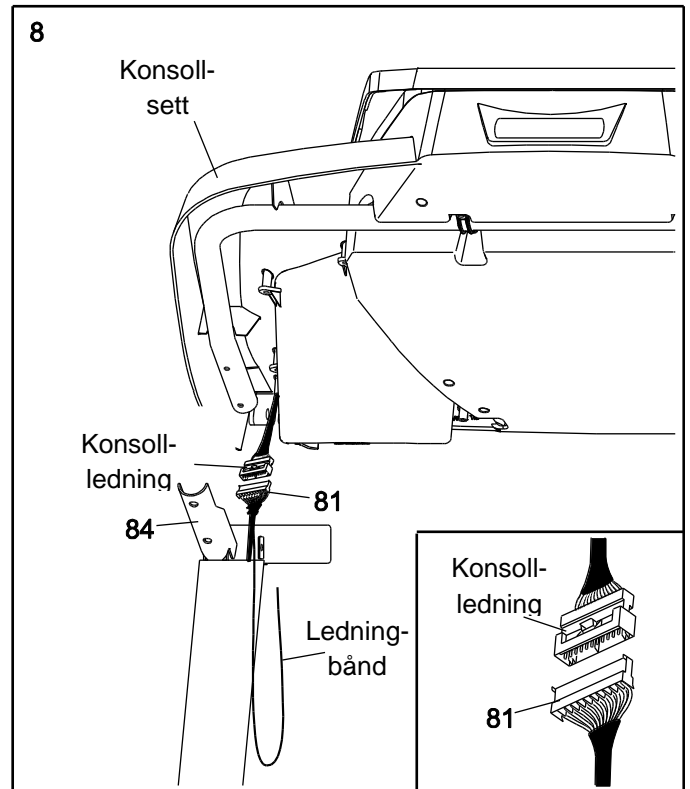
Finn venstre kurv (36) som har tekst på undersiden. Fest denne med fire #8 x 1/2" skruer (1). Skru inn alle fire skruene med fingrene før du strammer dem. **Pass på å ikke overstramme skruene.**

Fest høyre kurv (27) på samme måte.



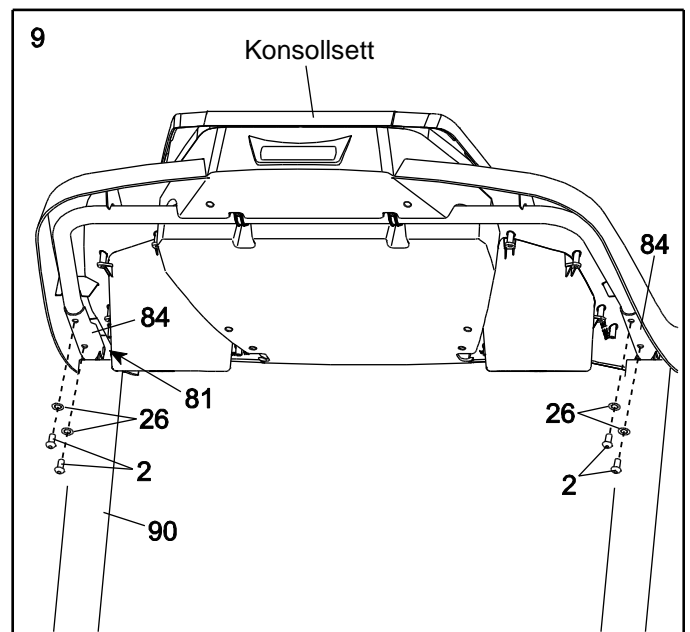
8. Få hjelp av en annen person til å holde konsollsettet nær håndtakene (84, kun én side er vist på illustrasjonen).

Se den lille tegningen. Koble stolpeledningen (81) til konsolledningen. **Koblestykkene skal enkelt klikkes sammen.** Dersom de ikke gjør dette, snur du *ett* koblestykke og prøver på nytt. **DERSOM KOBLESTYKKENE KOBLES FEIL, RISIKERER KONSOLLET Å TA SKADE NÅR STRØMMEN KOBLES TIL.** Fjern deretter ledningbåndet fra stolpeledningen.



9. Plassér konsollsettet på håndtakene (84). **Pass på å ikke legge ledninger i klem.** Før all overflødig slakk fra stolpeledningen (81) inn i høyre stolpe (90).

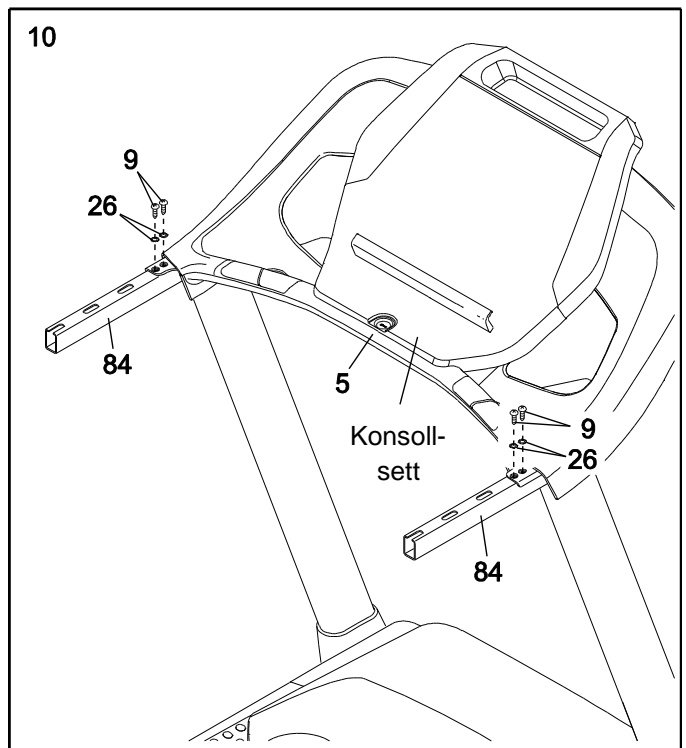
Fest konsollet med de fire 1/4" x 1/2" skruer (2) som er til overs fra steg 7, samt fire 1/4" stjerneskitter (26); **ikke stram skruene ennå.**



10. **VIKTIG:** Unngå å skade pulsbjelken (5) – ikke benytt elektriske verktøy, og ikke overstram #10 x 3/4" skruene (9).

Stram fire #10 x 3/4" skruer (9) med fire 1/4" stjernesliver (26) inn i pulsbjelken (5) og håndtakene (84). **Skru inn alle fire skruene med fingrene før du strammer dem.**

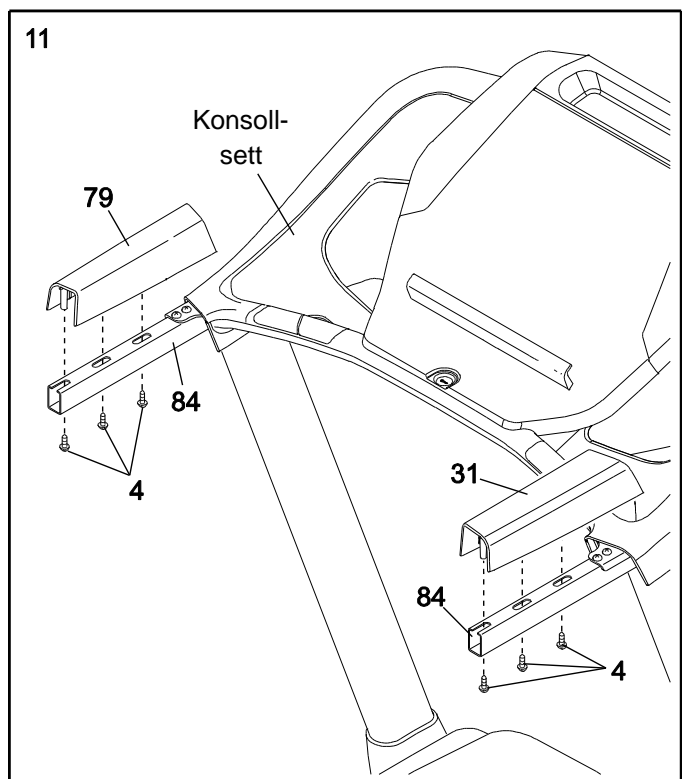
Se steg 9: Stram de fire 1/4" x 1/2" skruene (2).



11. Finn venstre og høyre håndtakstillegg (79, 31).

Fest venstre håndtakstillegg (79) til venstre håndtak (84) med tre #8 x 3/4" skruer (4). **Merk: Før venstre håndtakstillegg opp mot konsollsettet før du strammer skruene.**

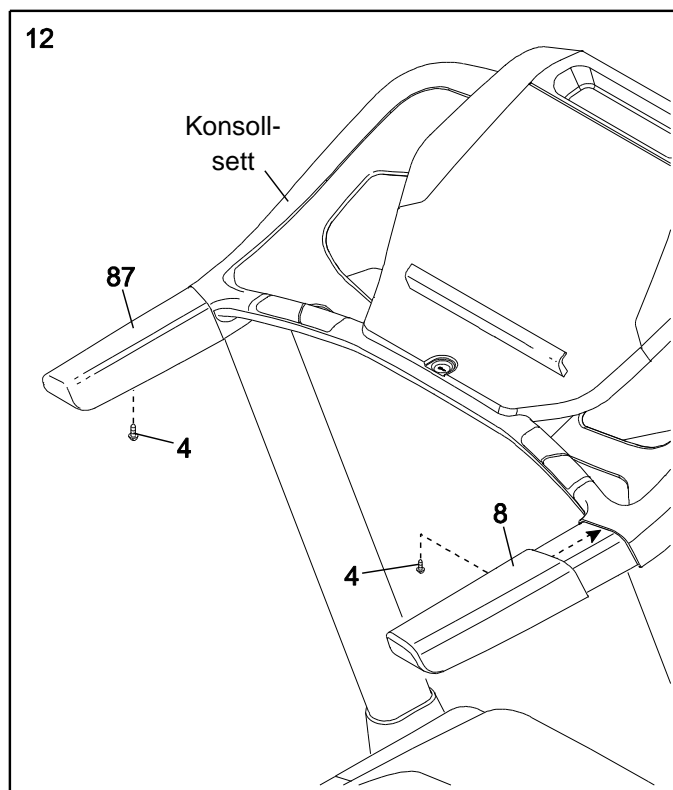
Fest høyre håndtakstillegg (31) på samme måte.



12. Finn venstre og høyre håndtaksdeksler (87, 8).

Før venstre håndtaksdeksel (87) opp mot konsollsettet og fest en #8 x 3/4" skruer (4) til bunnen av venstre håndtaksdeksel. **Pass på å ikke overstramme skruene.**

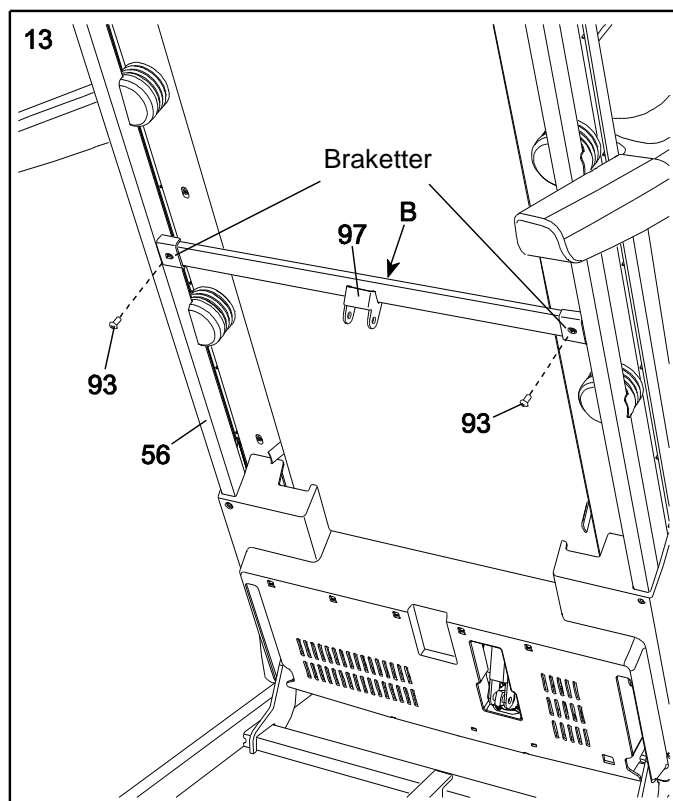
Fest høyre håndtaksdeksel (8) på samme måte.



13. **Merk: Dersom apparatet blir montert på et glatt underlag, risikerer det å rulle fremover under dette steget.**

Hev rammen (56) til stående posisjon. **Få hjelp av en annen person til å holde rammen til steg 15 er fullført.**

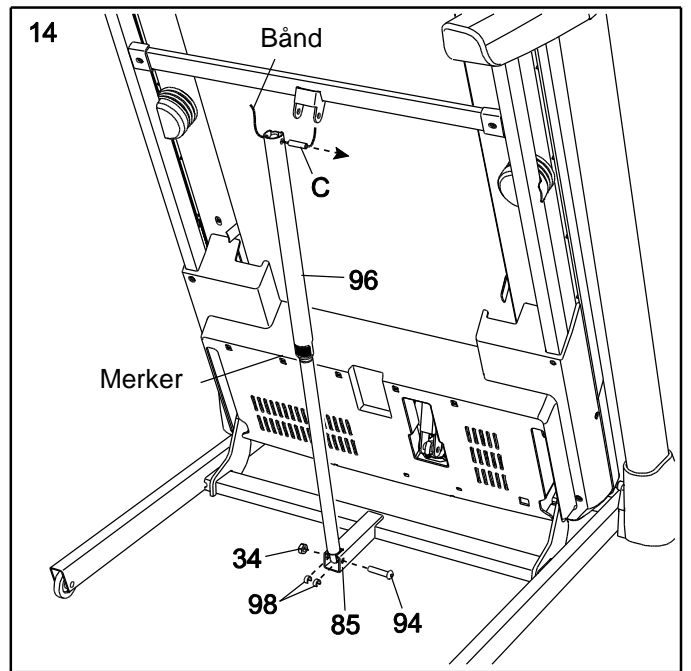
Posisjonér låsebjelken (97) som vist på illustrasjonen. **Pass på at merket med beskjeden «This side toward belt» (B) er vendt mot tredemøllen.** Fest låsebjelken til brakettene på rammen (56) med to 5/16" x 3/4" skruer (93).



14. Posisjoner lagringslåsen (96) slik at merkene er vendt vekk fra tredemøllen, som vist på illustrasjonen.

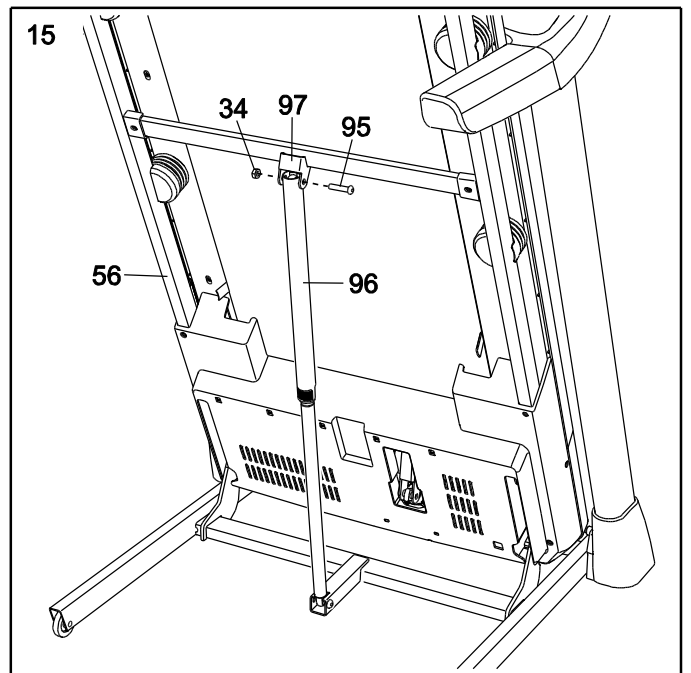
Fest nedre del av lagringslåsen (96) til braketten på basen (85) med en 5/16" x 1 3/4" bolt (94), to låsespacere (98), og en 5/16" mutter (34) som vist på illustrasjonen.

Hev lagringslåsen (96) til vertikal posisjon. Dersom du finner et bånd og en spacer (C) øverst på låsen, kan du fjerne og kaste disse.

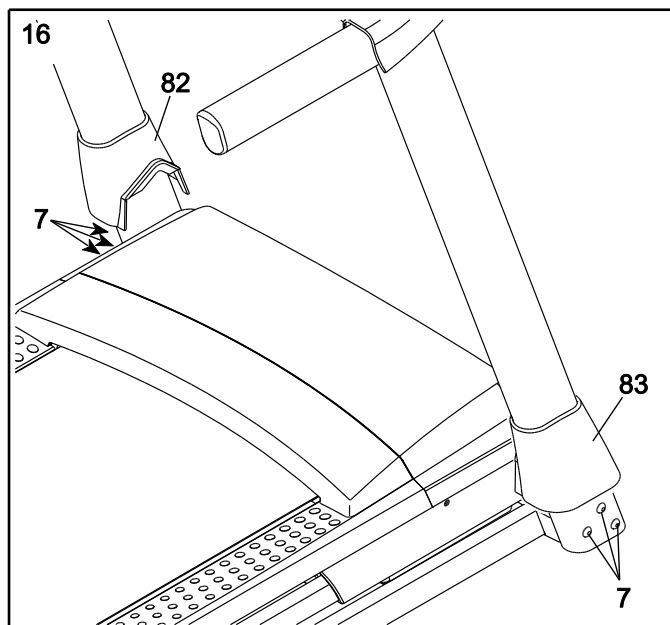


15. Fest øvre ende av lagringslåsen (96) til braketten på låsebjelken (97) med en 5/16" x 2 1/4" bolt (95) og en 5/16" mutter (34).

Senk rammen (56) (se side 22).



16. Stram alle 3/8" x 4" skruene (7) godt. Før så venstre og høyre basedeksler (82, 83) ned.



17. **Forsikre deg om at alle deler er strammet riktig før du benytter deg av tredemøllen.** Dersom varselsmerkene er dekket av gjennomsiktig plast, kan du fjerne denne. Beskytt gulv og underlag ved å plassere tredemøllen på ei matte. Unngå å skade konsollet ved å forsikre deg om at apparatet ikke står i direkte sollys. Oppbevar de inkluderte unbrakonøklene på et sikkert sted da én av disse er nødvendig for å justere løpebåndet (se side 24 og 25). Merk: Ekstra smådeler *kan* være inkludert i pakningen.

DRIFT OG JUSTERINGER

FORHÅNDSSMURT LØPEBÅND

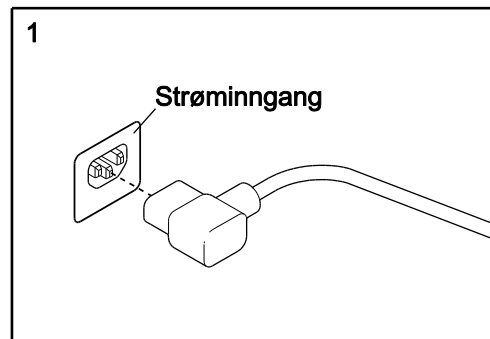
Tredemøllen er utstyrt med et løpebånd som er smurt inn med høyytelses smøremiddel.

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

STRØMKABEL

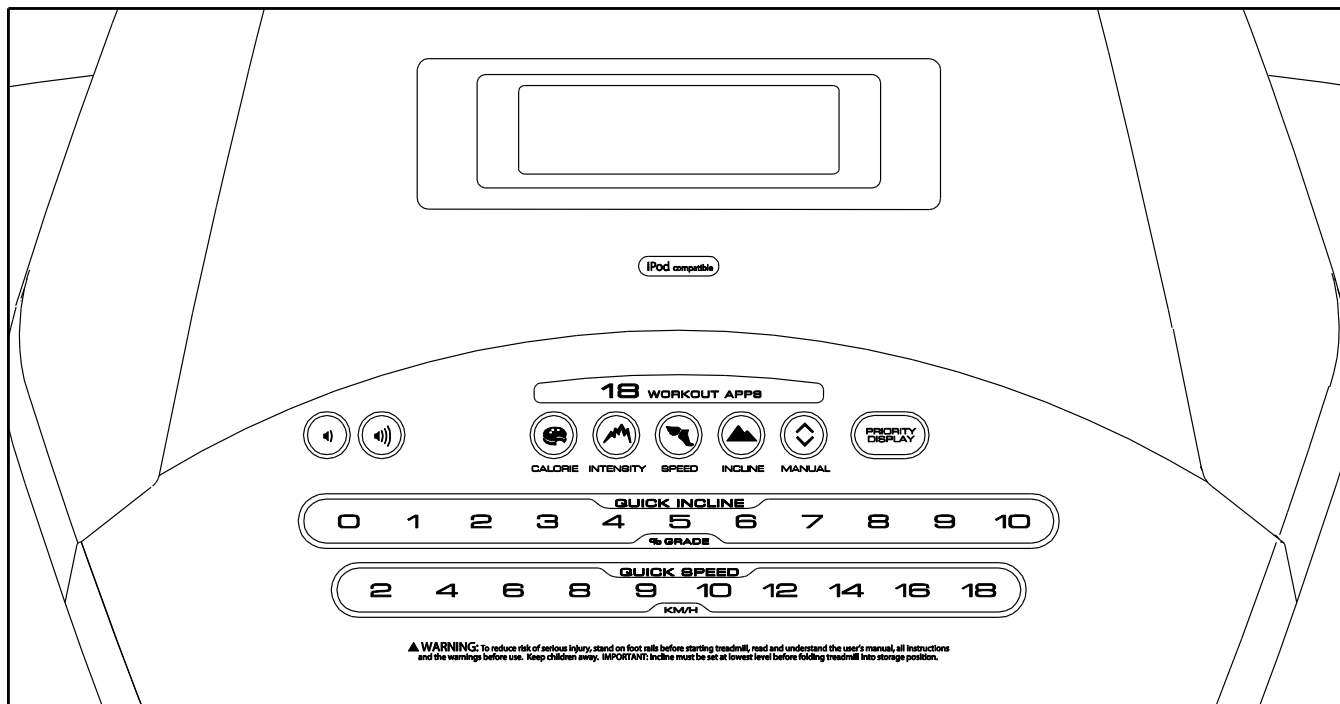
Apparatet må være jordet. Dersom det skulle svikte eller bryte sammen, så vil jording sørge for å minske faren for elektrisk sjokk ved å føre strømmen via en bane med minst mulig motstand. Produktet er utstyrt med strømkabel som har jordledning og jordstøpsel.

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



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

KONSOLL



FEATURES OF THE CONSOLE

Konsollfunksjoner

Tredemøllens konsoll kan tilby et imponerende utvalg av funksjoner som vil gjøre din treningsøkt mer effektiv og fornøylelig. Når du trener i manuell modus kan du forandre hastighet og stigning med et knappetrykk. Under treningen vil konsollet gi deg umiddelbare tilbakemeldinger. Du kan også måle hjerterytmen din ved hjelp av håndpulsensorene eller et pulsbelte.

I tillegg tilbyr konsollet et utvalg treningsprogrammer. Hvert program kontrollerer automatisk hastighet og stigning på tredemøllen mens det fører deg gjennom en effektiv treningsøkt.

Du kan også lytte til din egen treningsmusikk eller lydbøker ved hjelp av konsollets lydsystem.

For å skru på strømmen, se side 18.

Treningsprogrammer, se side 20.

Lydsystemet, se side 21.

Manuell modus, se side 18.

Informasjonsmodus, se side 21.

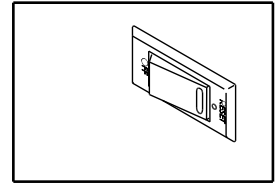
Merk: Konsollet kan vise hastighet og distanse i både engelske mil og metriske kilometer. Se informasjonsmodus på side 21 for å se hvilken måleenhet som er valgt, og eventuelt forandre denne. I denne brukerveiledningen er *kilometer* brukt.

Viktig: Dersom konsollet er dekket av gjennomsiktig plastikk så kan du nå fjerne denne. Unngå skade på plattformen ved å benytte deg av rene joggesko når du benytter deg av tredemøllen. Første gang du bruker apparatet, pass på at løpebåndet er sentrert. Dersom du blir nødt til å sentrere det, se side 25.

HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN

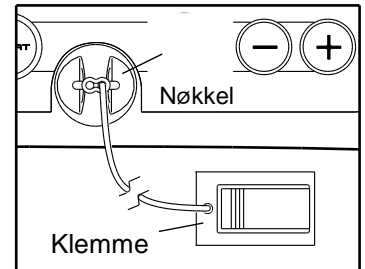
Dersom tredemøllen har blitt utsatt for kalde temperaturer, anbefales det at du lar den varmes opp til romtemperatur før du benytter deg av den. Dersom du ikke gjør dette, risikerer du å skade konsollet eller andre elektroniske komponenter.

Koble til strømkabelen (Se side 16). Finn så strømbryteren ved strømkabelen. Sett den til nullstill-posisjonen.



Tredemøllen har en demomodus, utviklet for bruk av displaymodeller i butikker. Dersom skjermen aktiveres umiddelbart når du kobler til strømkabelen og skrur på strømbryteren, så betyr dette at demo-modus er slått på. For å skru av demo-modus, holder du nede STOP-knappen i noen sekunder. Dersom skjermen fremdeles er aktiv, se INFORMASJONSMODUS på side 21.

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



BRUK AV MANUELL MODUS

1. Før nøkkelen inn i konsollen.

Se HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN på denne siden.

2. Velg manuell modus.

Manuell modus vil automatisk bli valgt ved oppstart. Dersom du allerede har valgt et annet program, fjern nøkkelen og koble den til på nytt.

3. Start løpebåndet.

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

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

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

Stopp løpebåndet ved å trykke STOP-knappen. Klokken vil så begynne å blinke på skjermen. Ønsker du å starte løpebåndet igjen, trykker du START eller SPEED (+).

4. Forandre stigningen etter ønske

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

5. Følg med på din progresjon på skjermen.

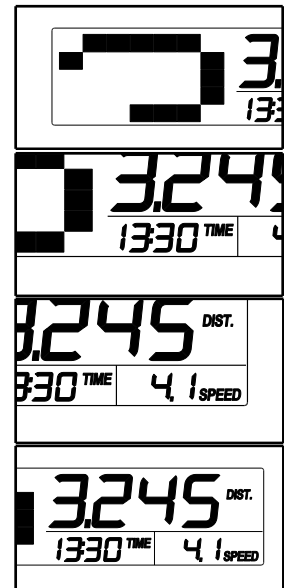
Når du velger manuell modus, vil en bane som representerer 400 meter dukke opp på matrisen. Når du beveger deg på løpebåndet, vil indikatorene rundt banen dukke opp en etter en helt til hele banen vises på skjermen. Den vil deretter forsvinne igjen, og indikatorene vil på nytt dukke opp en etter en.

Skjermen nede til venstre kan vise tid som har gått og distansen du har beveget deg under treningsøkten. Hver gang du forandrer stigningen på tredemøllen, vil denne skjermen i noen sekunder vise stigningsnivået. Merk: Dersom du har valgt et treningsprogram, vil skjermen vise gjenværende tid i stedet for tid som har gått.

Skjermen nede til høyre vil vise hastigheten på løpebåndet samt det omtrentlige antallet kalorier du har forbrent under økten. Denne skjermen vil også vise hjerterytmen din når du benytter deg av håndpulssensorene (se steg 6).

Den øvre skjermen vil vise tiden som har gått, distansen du har beveget deg, det omtrentlige antallet kalorier du har forbrent, eller hastigheten på løpebåndet. Trykk PRIORITY DISPLAY gjentatte ganger til skjermen viser den typen informasjon du ønsker. Merk: den informasjonen som vises på øvre skjerm vil *ikke* bli vist på de øvrige skjermene.

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

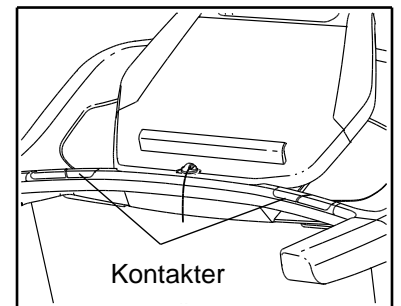


6. Mål hjerterytmen din dersom ønskelig.

Merk: Dersom du benytter deg av både håndpulssensorene og pulsbeltet samtidig, vil konsollet ikke være i stand til å vise en nøyaktig avmåling. Se side 21 for informasjon om pulsbeltet.

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

Når du skal benytte deg av håndpuls-sensorene, **plasserer du føttene på fotskinnene**, og hold tak i metallsensorene i minst 10 sekunder. **Unngå å bevege på hendene dine.** Når konsollet oppdager pulsen din, vil hjerterytmen din bli vist. **Hold hendene dine på kontaktene i ca 15 sekunder for et mest mulig nøyaktig resultat.**



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

Plasser føttene dine på fotskinnene, trykk STOP og **juster så stigningen til den laveste posisjonen.** Dersom stigningen ikke justeres til den laveste posisjonen, risikerer du å skade tredemøllen når du folder den sammen. **Fjern så nøkkelen fra konsollet, skru av strømbryteren og koble fra strømledningen, for å unngå at tredemøllens elektroniske komponenter slites ut før tiden.**

TRENINGSPROGRAMMER

1. Før nøkkelen inn i konsollen.

Se HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN på side 18.

2. Velg et treningsprogram.

Velg et program ved å trykke på SPEED-knappen, INTENSITY-knappen eller CAOLRIE-knappene gjentatte ganger til ønsket treningsøkt kommer opp på skjermen.

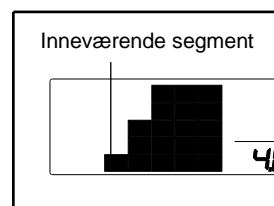
Når du har valgt et program vil skjermene vise følgende informasjon: maks stigning; varighet; maks hastighet; navn på treningsøkten; og en profil av hastighetsinnstillingene. Dersom du har valgt en kalori-økt, vil også det omtrentlige antallet kalorier du er forventet å forbrenne vises på skjermen.

3. Start treningsøkten.

Trykk START eller SPEED (+) for å starte treningsøkten. Tredemøllen vil så automatisk justere seg etter de første verdiene for hastighet og stigning. Hold tak i håndtakene og begynn å gå. Dersom du har valgt et hastighetsprogram, vil treningsøkten starte med et tre minutter langt oppvarmingssegment.

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

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



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

Merk: Målværdien for kalorier er kun et omtrentlig nummer. Det faktiske antallet kalorier du forbrenner under treningsøkten avhenger av din vekt, og om hvorvidt du manuelt overstyrer programmets forhåndsinnstilte hastigheter og stigninger.

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

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

4. Følg med på din progresjon på skjermene.

Se steg 5 på side 19.

5. Mål hjerterytmen din dersom ønskelig.

Se steg 6 på side 19.

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

Se steg 7 på side 19.

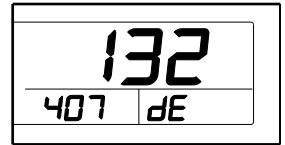
INFORMASJONSMODUS

Konsollet tilbyr en informasjonsmodus som holder rede på tredemøllens bruksinformasjon og lar deg velge standard måleenhet. Du kan også bruke informasjonsmodusen til å skru demomodusen av eller på.

Velg informasjonsmodus ved å koble til nøkkelen samtidig som du holder nede STOP-knappen. Slipp deretter STOP-knappen. Følgende informasjon vil bli vist på skjermen under informasjonsmodusen:

Øvre skjerm vil vise det totale antallet timer som tredemøllen har vært i bruk.

Skjermen nede til venstre vil vise det totale antallet kilometer eller engelske mil løpebåndet har beveget seg.



En 'E' for engelske mil eller en 'M' for metriske kilometer vil vises på skjermen nede til høyre. Trykk SPEED(+) for å skifte standard måleenhet dersom dette er nødvendig.

Konsollet har en demomodus, utviklet for apparater som står på utstilling i butikker. Når demomodus er skrudd på, vil konsollet fungere som normalt når du kobler til strømledningen, skrur på strømbryteren og kobler til nøkkelen. Når du kobler fra nøkkelen vil konsollet forbli aktivt, selv om knappene ikke vil fungere. Dersom demomodus er skrudd på, vil en 'd' vises på skjermen nede til høyre i informasjonsmodus. Skru demomodus av eller på ved å trykke SPEED(-).

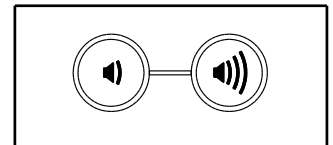
Gå ut av informasjonsmodus ved å fjerne nøkkelen fra konsollet.

LYDSYSTEMET

Ønsker du å spille musikk eller lydbøker over konsollets høytalere, må du koble din musikkspiller til lydporten på konsollet. Koble en lyd kabel (ikke inkludert) til din musikkspiller, og den andre enden til mottaket på konsollet. **Forsikre deg om at lydkabelen er koblet fullstendig inn.**

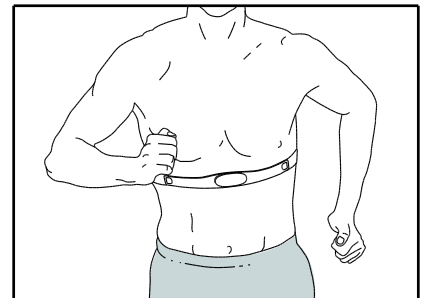
Trykk så PLAY på din musikkspiller. Du kan justere volumet enten via musikkspilleren eller direkte på konsollet ved hjelp av VOLUM-knappene.

Dersom du benytter deg av en discman, bør du plassere denne på gulvet eller en annen flate i stedet for konsollet for å hindre at cd-en hopper.



PULSBELTE

Uansett om ditt hovedmål er å forbrenne fett eller styrke ditt kardiovaskulære system, vil du oppnå best resultater ved å opprettholde riktig hjerterytme under treningsøktene dine. Det valgfrie pulsbeltet vil hjelpe deg med å holde et øyeblikk med hjerterytmen din fortløpende. **Se siste side for kontaktinformasjon dersom du ønsker å kjøpe et pulsbelte.**



FOLDING OG FLYTTING

HVORDAN FOLDE SAMMEN TREDEMØLLEN FOR LAGRING

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

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

2. Hev rammen til låseskruen låser seg i lagringsposisjon. **Pass på låseskruen har låst seg.**

Plassér 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.

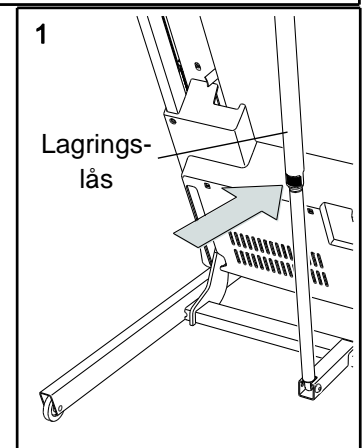
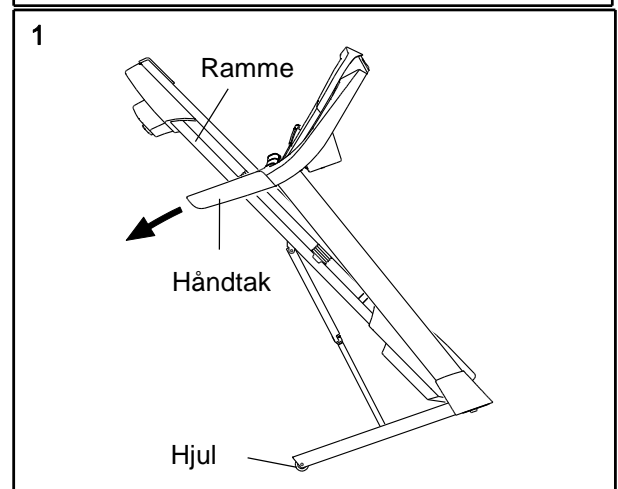
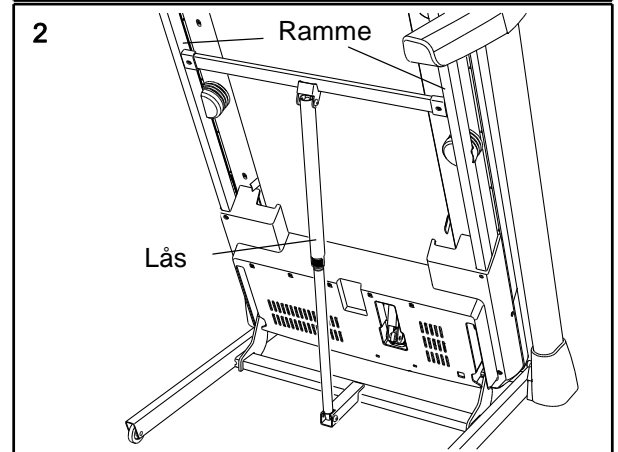
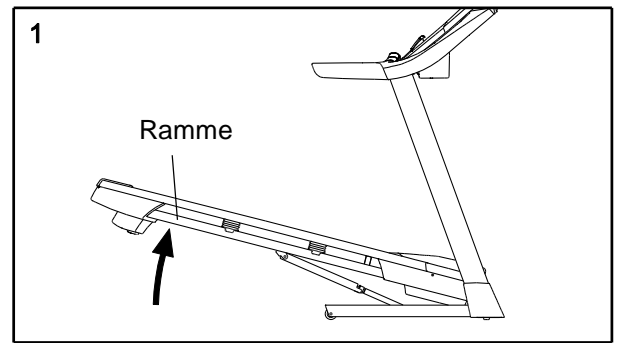
HVORDAN FLYTTE TREDEMØLLEN

Før du flytter tredemøllen, sett den i lagringsposisjon som vist over. **Forsikre deg om at låseskruen er låst i lagringsposisjon. Det kan være nødvendig med to personer for å flytte tredemøllen.**

1. Hold tak i håndtakene og dytt tredemøllen forsiktig til ønsket plassering. **Merk: Ikke flytt tredemøllen uten å tippe den bakover; ikke dra i rammen; og ikke flytt tredemøllen over et ujevnt underlag..**

HVORDAN FOLDE UT TREDEMØLLEN FOR BRUK

1. Trykk på øvre del av tredemøllen, trykk lagringslåsen med en fot som vist på illustrasjonen, og la rammen senke seg ned til gulvet.



VEDLIKEHOLD OG FEILSØK

VEDLIKEHOLD

Rens tredemøllen regelmessig og hold løpebåndet rent og tørt. **Skru først av strømbryteren og koble fra strømledningen.** Tørk de utvendige delene av tredemøllen med en fuktig klut og en liten mengde mild såpe. **VIKTIG: Ikke spray væsker direkte på apparatet. Hold væsker unna konsollet for å unngå skader.** Tørk tredemøllen omhyggelig med et mykt håndkle.

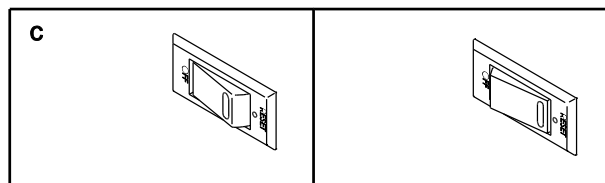
FEILSØK

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:

- Forsikre deg om at strømledningen er koblet ordentlig til en jordet stikkontakt (Se side 16). Dersom du trenger en skjøteledning, bruk kun en 3-leder, 1 mm² (14-gauge) ledning som ikke er lenger en 1,5 meter.
- Etter at strømkabelen er koblet til, pass på at nøkkelen sitter på plass i konsollet.
- Sjekk strømbryteren som du vil finne nær strømledningen. Dersom knappen står i posisjonen som vist på tegningen til venstre, så er strømbryteren skrudd av. For å nullstille strømbryteren, vent i fem minutter og trykk bryteren inn.



PROBLEM: Strømmen skurr seg av under bruk

LØSNING:

- Sjekk strømbryteren som du vil finne nær strømledningen. Dersom knappen står i posisjonen som vist på tegningen over, så er strømbryteren skrudd av. For å nullstille strømbryteren, vent i fem minutter og trykk bryteren inn.
- Pass på at strømkabelen er koblet til. Dersom den er det, koble den fra, vent i fem minutter, og koble den tilbake inn.
- Fjern nøkkelen fra konsollet, og sett den så tilbake igjen.
- Dersom tredemøllen fremdeles ikke vil virke, se siste side for kontaktinformasjon.

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

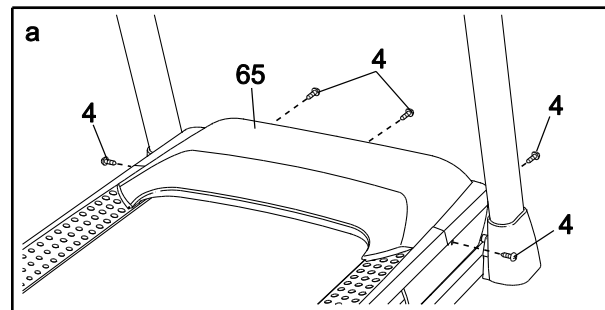
LØSNING:

Konsollet er satt i demomodus. Hold STOP nede i noen sekunder. Dersom dette ikke hjelper, se side 21.

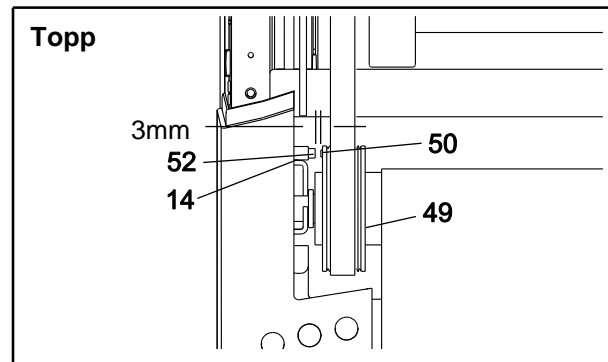
PROBLEM: Konsollet virker ikke som det skal

LØSNING:

- Fjern nøkkelen fra konsollet, og **koble fra strømledningen.** Fjern de fem #8 x 3/4" skruene (4). Før panseret (65) forsiktig av.



Finn reedbryteren (52) og magneten (50) på venstre side av reimskiven (49). Vri reimskiven til magneten er justert med reedbryteren. **Forsikre deg om at avstanden mellom magneten og reedbryteren er ca 3 mm.** Løsne #8 x 3/4" skruen (14) dersom dette er nødvendig, flytt litt på reedbryteren og stram så skruen til. Fest panseret (ikke vist) og la tredemøllen gå i noen minutter for å få riktig fartsavmåling.



PROBLEM: Stigningen på tredemøllen justeres ikke riktig.

LØSNING:

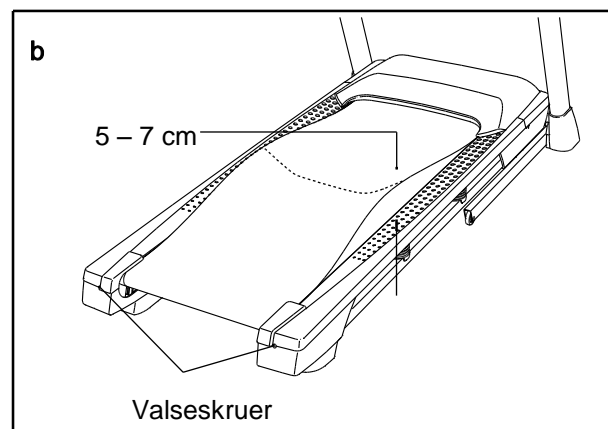
Hold STOP og SPEED (+) nede, og før nøkkelen inn i konsollet, før du slipper knappene. Trykk så STOP og INCLINE (+) eller (-). Tredemøllen vil nå automatisk heves til høyeste nivå før den returnerer til det laveste nivået. Dette vil recalibrere stigningsystemet. Dersom tredemøllen ikke recalibrerer seg, trykk STOPP og INCLINE (+) eller (-) igjen. Når stigningen er kalibrert, fjerner du nøkkelen fra konsollet.

PROBLEM: Løpebåndet sakner farten når man går på det.

LØSNING:

a. Dersom du trenger en skjoteledning, bruk kun en 3-leder, 1mm² (14 gauge) ledning som ikke er lenger enn 1,5 meter.

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



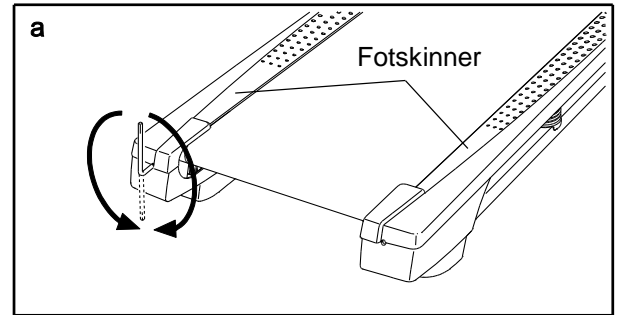
c. Tredemøllen er belagt med et høytytende smøremiddel. **VIKTIG: Ikke påfør silikonspray eller liknende stoffer på tredemøllen unntatt dersom du er blitt fortalt å gjøre det av en autorisert servicerepresentant. Slike stoffer kan forringe løpebåndet, og føre til høyere slitasje.** Dersom du tror at løpebåndet kan trenge mer smøremiddel, se siste side for kontaktinformasjon.

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

PROBLEM: Løpebåndet er ikke sentrert (Viktig: dersom løpebåndet berører fotskinnene, kan det bli skadet under bruk).

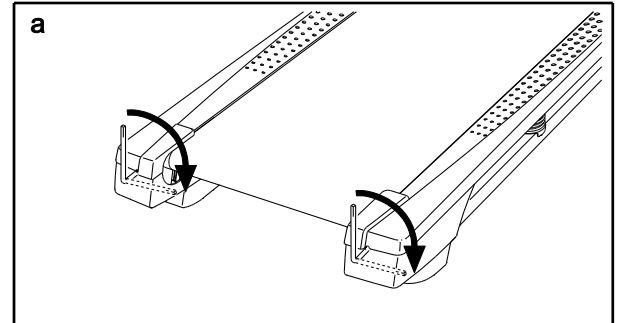
LØSNING:

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



PROBLEM: Løpebåndet glipper når jeg går på det.

Dersom løpebåndet glipper når man går på det, fjern først nøkkelen og **KOBLE FRA STRØMLEDNINGEN**. Bruk unbrakonøkkelen til å skru begge de bakre valseboltene i retning med klokka en kvart runde. Når løpebåndet er strammet riktig, skal du være i stand til å løfte hver kant av 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.



RETNINGSLINJER




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

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

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

TRENINGSINTENSITET

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

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

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

Fettforbrenning

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

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

Aerobic trening

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

RETNINGSLINJER FOR TRENING

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

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

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

TRENINGSFREKVENNS

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

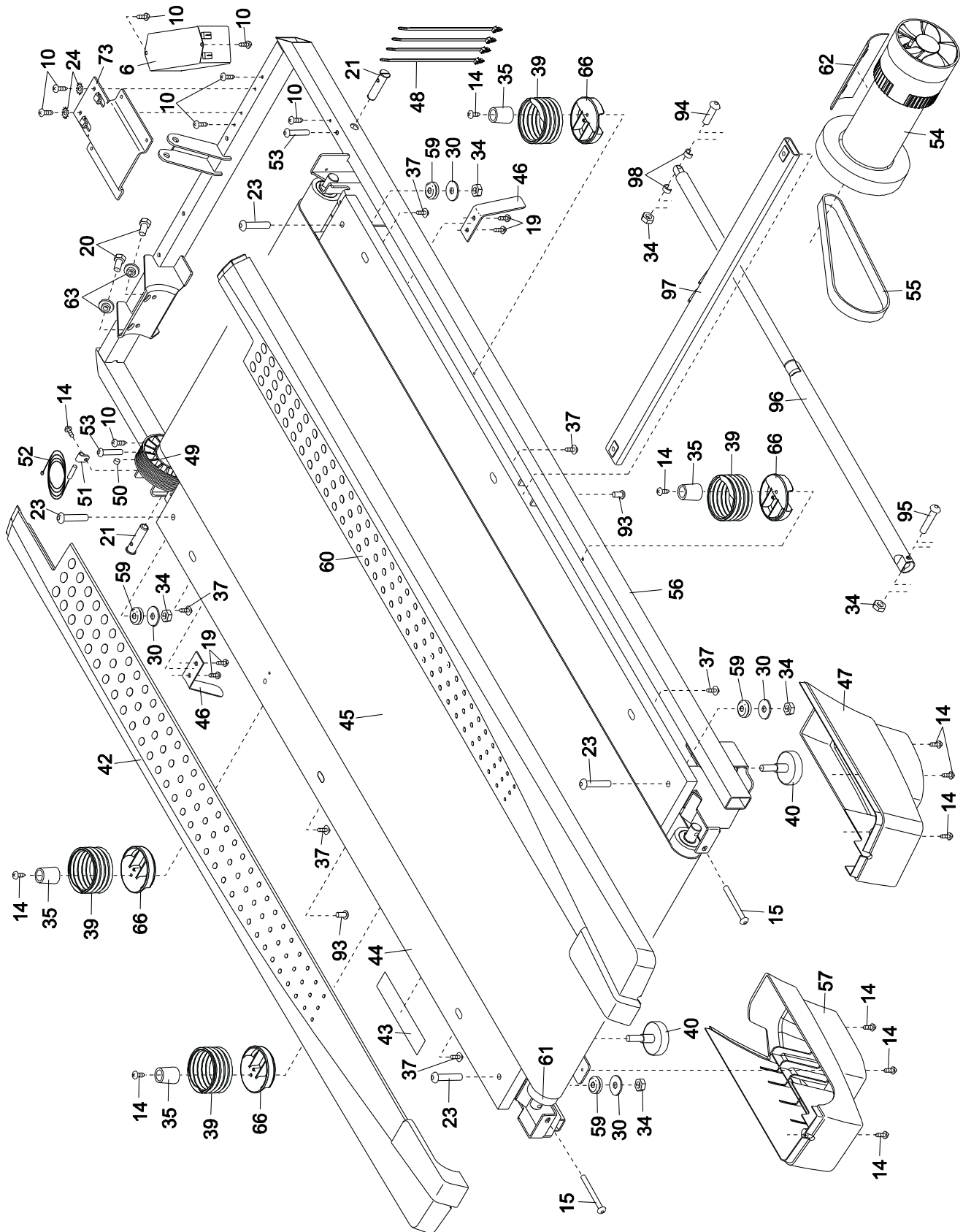
DELELISTE

Modellnr. PETL80914.0 R0314A

Nr.	Ant.	Beskrivelse	Nr.	Ant.	Beskrivelse
1	8	#8 x 1/2" Skrue	58	1	Jordledning, konsoll
2	4	1/4" x 1/2" Skrue	59	4	Gummipute
3	2	Basepute	60	1	Høyre fotskinne
4	35	#8 x 3/4" Skrue	61	1	Valse
5	1	Pulsbjelke	62	1	Motorplate
6	1	Filter	63	1	Motorforing
7	6	3/8" x 4" Skrue	64	1	Konsollbase
8	1	Høyre håndtaksdeksel	65	1	Panser
9	4	#10 x 3/4" Skrue	66	4	Putebunn
10	11	#8 x 1/2" Skrue	67	2	Spacer, stigningsramme
11	4	5/16" Stjerneskiye	68	5	Panserklemme
12	4	#8 x 1" Tekskrue	69	1	Stigningsmotor
13	6	3/8" Stjerneskiye	70	1	Stigningsramme
14	11	#8 x 3/4" Skrue	71	2	Rammespaecer
15	2	1/4" x 2 1/2" Skrue	72	1	Kontroller
16	1	3/8" x 1 1/2" Bolt	73	1	Kontrollerplate
17	2	3/8" x 1 1/2" Hjulbolt	74	2	Basehette
18	1	Konsollramme	75	1	Strømbryter
19	4	#8 x 7/16" Skrue	76	1	Strømledning
20	2	5/16" Motorskiye	77	2	Malje
21	2	3/8" Pinne	78	1	Bunnplate
22	2	3/8" x 1" Bolt	79	1	Venstre håndtakstillegg
23	4	5/16" x 1 3/4" Bolt	80	1	Konsoll
24	2	#8 Stjerneskiye	81	1	Stolpeledning
25	4	#8 x 1" Skrue	82	1	Venstre basedeksel
26	8	1/4" Stjerneskiye	83	1	Høyre basedeksel
27	1	Høyre kurv	84	2	Håndtak
28	4	5/16" x 2 1/4" Skrue	85	1	Base
29	1	3/8" x 1 3/4" Bolt	86	2	Ledningbånd
30	4	5/16" Flat skive	87	1	Venstre håndtaksdeksel
31	1	Høyre håndtakstillegg	88	1	Nøkkel/klemme
32	2	Spacer, stigningsmotor	89	1	Venstre stolpe
33	6	3/8" Mutter	90	1	Høyre stolpe
34	6	5/16" Mutter	91	2	Varselsmerke
35	4	Liten pute	92	2	Konsollklemme
36	1	Venstre kurv	93	2	5/16" x 3/4" Skrue
37	6	#8 x 5/8" Skrue	94	1	5/16" x 1 3/4" Bolt
38	2	Hjul	95	1	5/16" x 2 1/4" Bolt
39	4	Isolator	96	1	Lagringslås
40	2	Bakre fot	97	1	Låsebjelke
41	1	Mottaker	98	2	Låsespaecer
42	1	Venstre fotskinne	*	-	Brukerveiledning
43	1	Varselsmerke			
44	1	Plattform			
45	1	Løpebånd			
46	2	Beltefører			
47	1	Høyre bakre fot			
48	4	Ledningbånd			
49	1	Drivvalse/reimskive			
50	1	Magnet			
51	1	Klemme, reedbryter			
52	1	Reedbryter			
53	2	1/4" x 1 1/4" Skrue			
54	1	Drivmotor			
55	1	Motorbelte			
56	1	Ramme			
57	1	Venstre bakre fot			

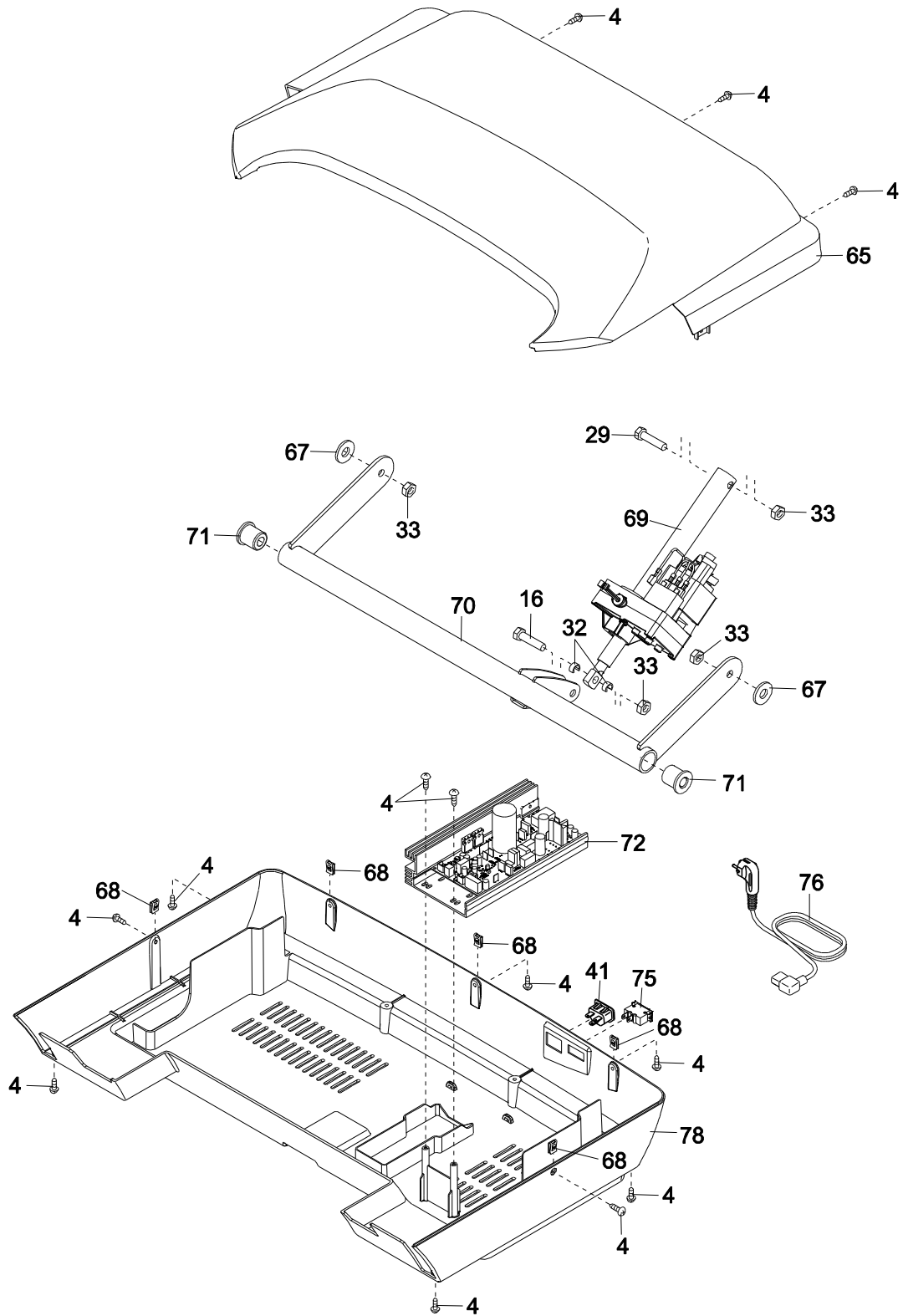
OVERSIKTSDIAGRAM A

Modelnr. PETL80914.0 R0314A



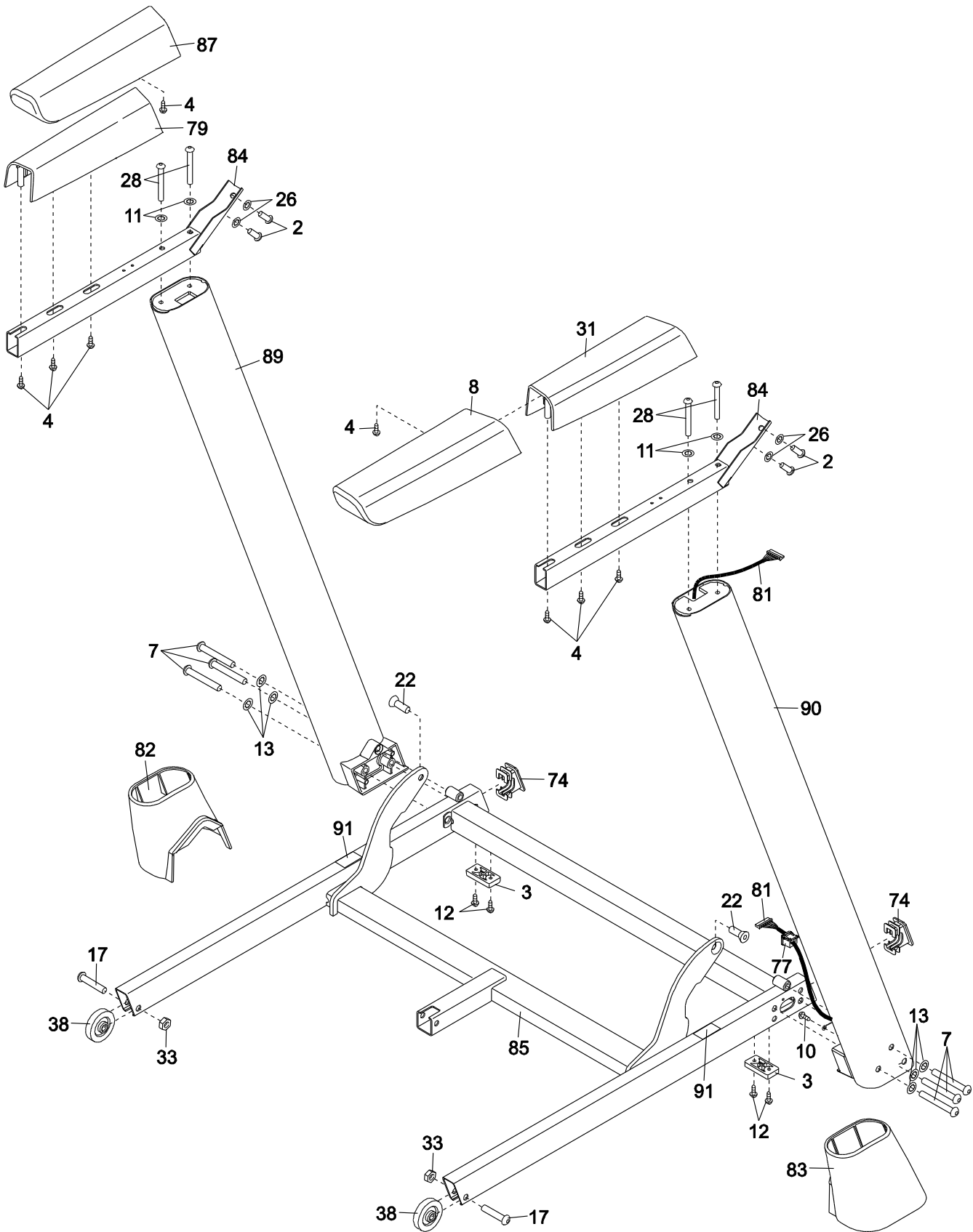
OVERSIKTSDIAGRAM B

Modelnr. PETL80914.0 R0314A



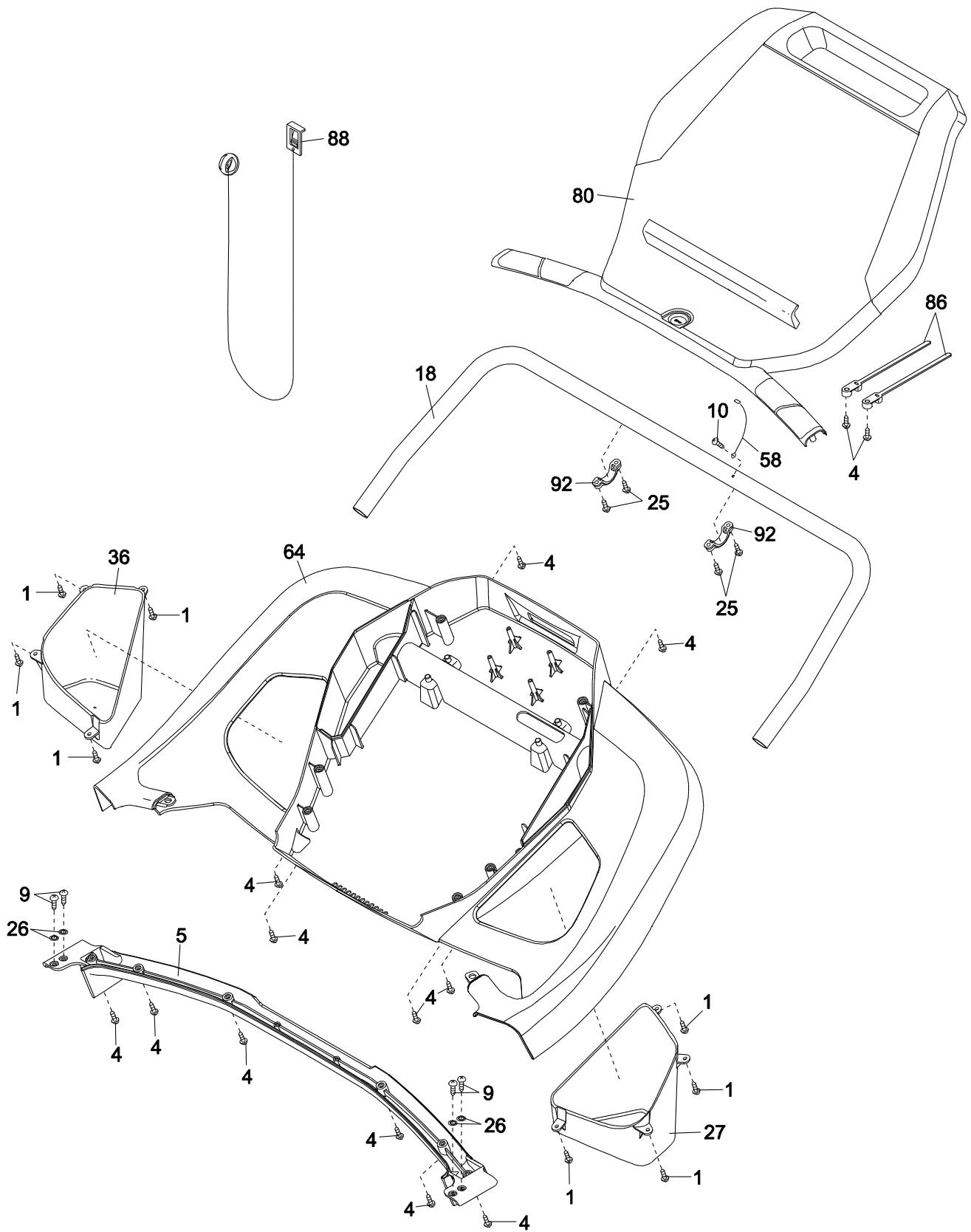
OVERSIKTSDIAGRAM C

Modelnr. PETL80914.0 R0314A



OVERSIKTSDIAGRAM D

Modelnr. PETL80914.0 R0314A



VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

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

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

Kundeservice: 23 27 27 27

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

BESTILLING AV RESERVEDELER:

Kontakt eller skriv til

Kundeservice: 32 27 27 27

Mail: service@mylnasport.no

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

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



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

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

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

© 2011 Mylna Sport & Fitness AS
Rev.1 012011