

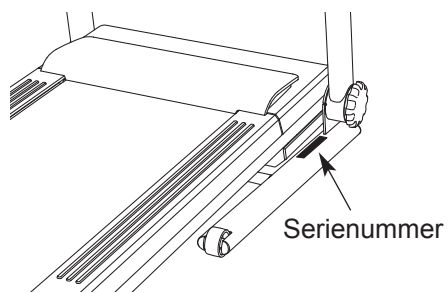
PRO-FORM[®]

QUICKSTART 5.0

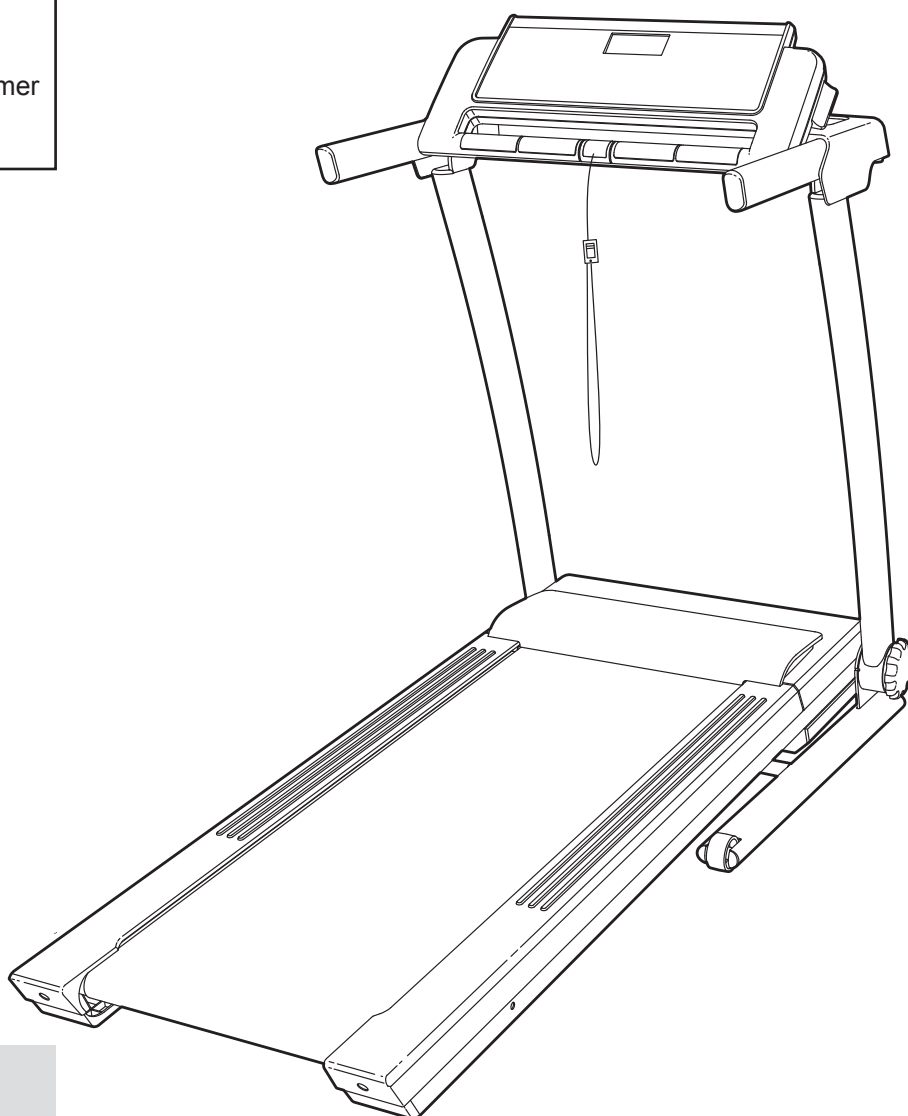
Modellnr.: PETL59709.0

Serienr.: _____

Skriv ned serienummeret i feltet
over for fremtidig referanse.



BRUKERVEILEDNING



Merk

Les alle forholdsregler og
instruksjoner i denne bruker-
veiledningen før du benytter deg av
apparatet. Spar på denne bruker-
veiledningen for fremtidig referanse.

www.iconeurope.com

INNHOLD

PLASSERING AV VARSELSMERKER	2
VIKTIGE FORHOLDSREGLER	3
FØR DU BEGYNNER	5
MONTERING	6
DRIFT OG JUSTERINGER	8
FOLDING OG FLYTTING AV TREDEMØLLEN	14
FEILSØK	16
RETNINGSLINJER	19
DELELISTE	20
OVERSIKTSDIAGRAM	22
SERVICE	25

PLASSERING AV VARSELSMERKER



VIKTIGE FORHOLDSREGLER

ADVARSEL: For å redusere faren for skader, er det viktig å lese gjennom de følgende viktige forholdsreglene før du benytter deg av din tredemølle.

1. Før du påbegynner dette eller et hvilket som helst annet treningsprogram bør du snakke med en lege. Dette er særdeles viktig dersom du er over 35 år gammel eller har kjente helseproblemer.
2. Det er eierens ansvar å passe på at alle brukere av denne tredemøllen er informert om alle advarsler og forholdsregler.
3. Bruk tredemøllen kun som beskrevet i denne brukerveiledningen.
4. Plasser tredemøllen på en jevn overflate med minst 2,5 meter ledig rom bak apparatet og 0,5 meter på de resterende sidene. Plasser en matte under tredemøllen for å hindre at gulv eller teppe blir skadet.
5. Hold apparatet innendørs og beskytt det mot fuktighet og støv. Ikke benytt tredemøllen i garasjen eller utendørs selv om den står under tak.
6. Ikke benytt deg av tredemøllen der aerosol-produkter er i bruk eller hvor oksygen blir forvaltet.
7. Barn under 12 år må holdes unna tredemøllen til enhver tid. Det samme gjelder også kjæledyr.
8. Tredemøllens maksvekt er 130 kg.
9. Ikke tillat at flere enn én person benytter seg av apparatet samtidig.
10. Ha på deg passende bekledding når du benytter deg av tredemøllen. Ikke bruk løse klær da disse kan risikere å vikle seg inn i apparatet. Bruk alltid passende treningssko. Ikke bruk tredemøllen barbeint eller i sokker.
11. Når du kobler til strømledningen (Se side 8), så kobler du den til en jordet krets. Ingen annen anordning bør være koblet på den samme kretsen.
12. Dersom du trenger en skjøteledning, benytt deg kun av en 3-leder, 14-gauge (1mm²) ledning 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 16).
15. Les og sett deg inn i hvordan nødstoppprosedyren fungerer før du benytter deg av tredemøllen (Se HVORDAN SKRU PÅ APPARATET på side 10).
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.

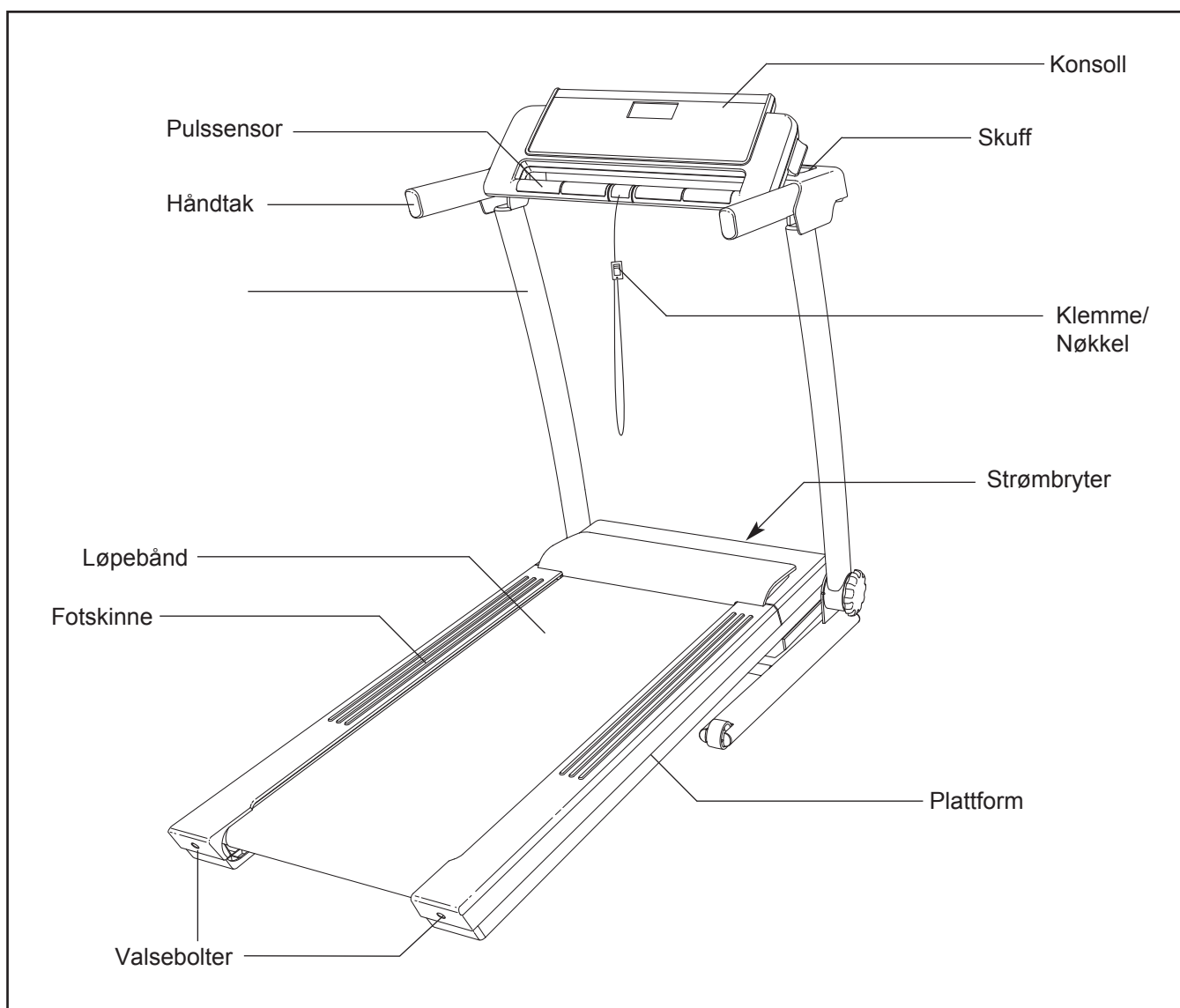
19. Ikke la tredemøllen stå uten oppsyn når strømmen er tilkoblet. Fjern alltid sikkerhetsnøkkelen og koble fra strømledningen når apparatet ikke er i bruk.
20. Ikke forsøk å heve, senke eller flytte tredemøllen før den er ferdig montert (Se MONTERING på side 6 og FOLDING OG FLYTTING AV TREDEMØLLEN på side 14). Du må være istand til å sikkert kunne løfte 20 kg for å kunne heve, senke eller flytte tredemøllen.
21. Pass på at lagringslåsen sitter godt når du folder eller flytter tredemøllen.
22. Inspiser og stram eventuelle løse deler på tredemøllen regelmessig.
23. Ikke putt gjenstander inn i eventuelle åpninger på apparatet.
24. Koble alltid fra strømledningen umiddelbart etter bruk, før rens og før vedlikehold som står beskrevet i denne manualen. Aldri fjern hoveddekslet hvis ikke du er blitt instruert om dette av en fagperson. All service annet enn den som står beskrevet i denne manualen bør utføres av en fagperson.
25. Denne tredemøllen er kun ment for hjemmebruk. Ikke bruk denne tredemøllen i kommersiell, leie eller institusjonell sammenheng.
26. Dersom du opplever smerte eller ubehag under treningsøkten, bør du umiddelbart avslutte treningen.

FØR DU BEGYNNER

Takk for at du valgte den revolusjonerende PRO-FORM QUICKSTART 5.0 . QUICKSTART 5.0 tilbyr et bredt utvalg av funksjoner som er utviklet for å gjøre trening i hjemmet mer fornøylig og effektivt. Når du ikke trener, kan QUICKSTART 5.0 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.



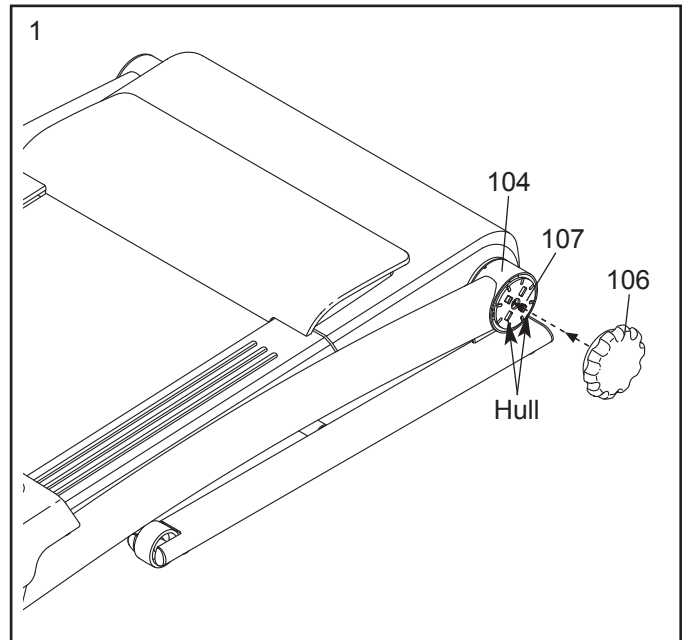
MONTERING

Det trengs to personer til montering. Plasser tredemøllen i et åpent område og fjern alt pakningsmatriell; ikke kast noe av pakningen før du er ferdig med monteringen.

Merk: Undersiden av løpebåndet er belagt med høyt ytende 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, ikke-slitende rengjøringsmiddel.

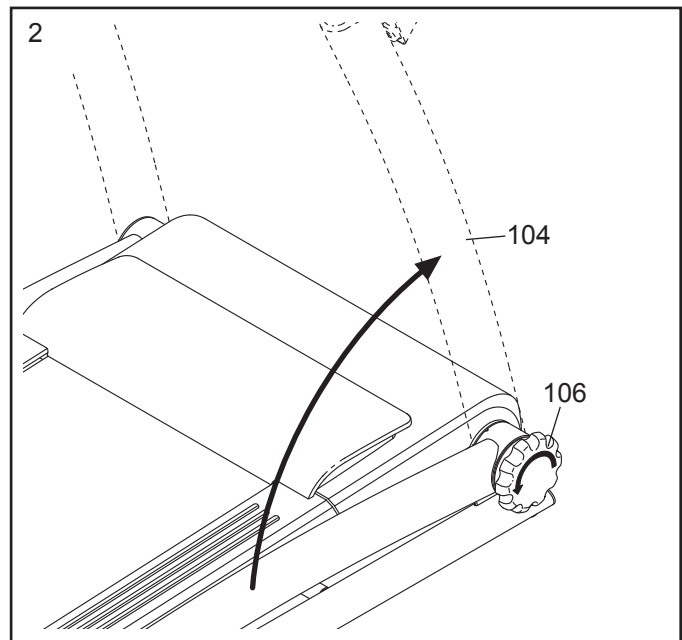
1. Forsikre deg om at strømledningen er frakoblet.

Trykk stolpeskruen (106) inn i nedre del av stolpen (104). Forsikre deg om at tappene på stolpeskruen klikker inn i hullene på stolpeskrueplata (107)

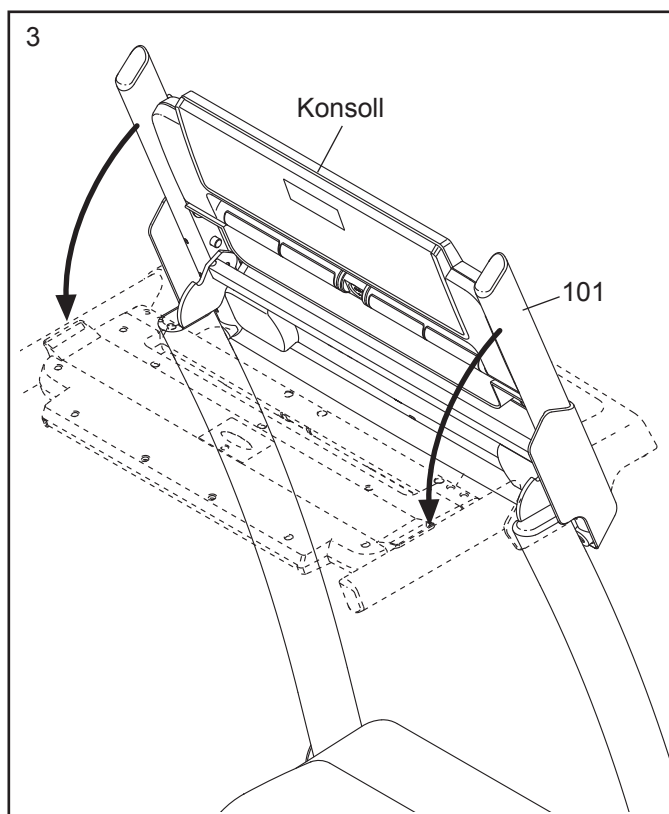


2. Skru stolpeskruen (106) i retning mot klokken til stolpene (104) kan dreies fritt. Få hjelp av en annen person til å heise stolpene. Dersom stolpene ikke stanser i den posisjonen som vist på illustrasjonen, betyr dette at stolpeskruen sitter for løst. Senk stolpene og skru stolpeskruen i retning med klokken. Heis så stolpene igjen.

Skru stolpeskruen (106) i retning med klokka for å låse stolpene (104) i vertikal stilling.



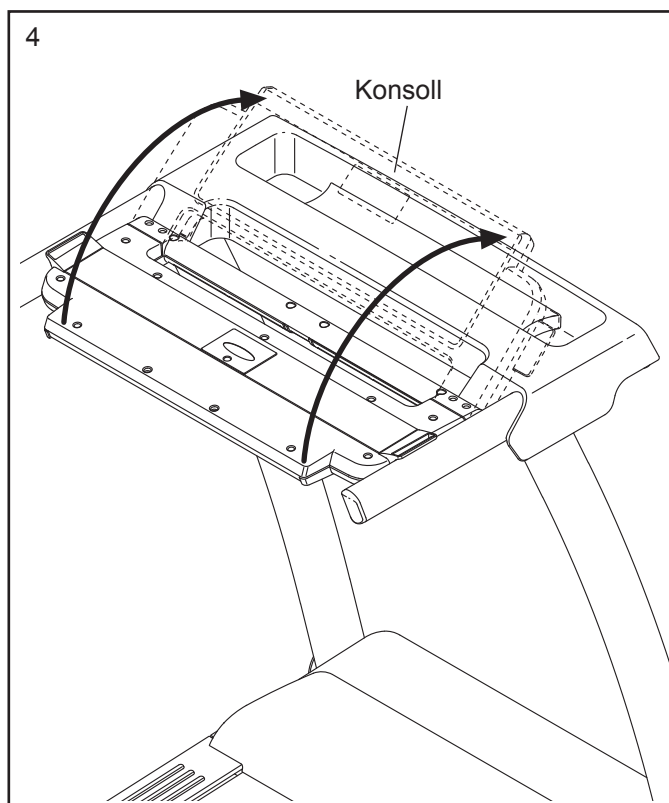
3. Senk håndtakene (101) og konsollet.



4. Heis konsollet.

Forsikre deg alltid om at konsollet er helt utfoldet før du benytter deg av tredemøllen.

Fjern og kast de indikerte boltene (A) og fraktbraketten (B).



4. Forsikre deg om at alle deler er strammet riktig før du benytter deg av tredemøllen.

Dersom varselsmerkene er dekket av gjennomsiktig plastikk kan du fjerne denne. Det anbefales at du plasserer tredemøllen på en matte for å beskytte gulv eller teppe. Behold umbrakonøkkelen; den behøves for å justere løpebåndet (se side 17 og 18).

DRIFT OG JUSTERINGER

FORHÅNDSSMURT LØPEBÅND

Tredemøllen er utstyrt med et løpebånd som er smurt inn med høy-ytelses smøremiddel.

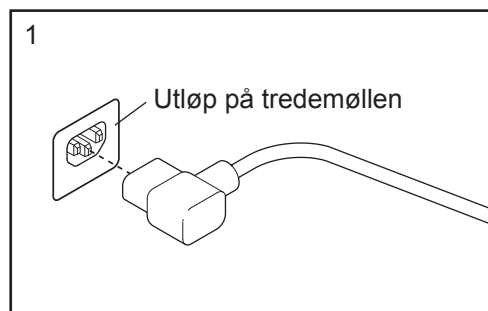
VIKTIG: Ikke bruk silikonspray eller andre stoffer på løpebåndet eller løpeplattformen. Slike stoffer kan forringe løpebåndet og forårsake unødvendig slitasje.

STRØMKABEL

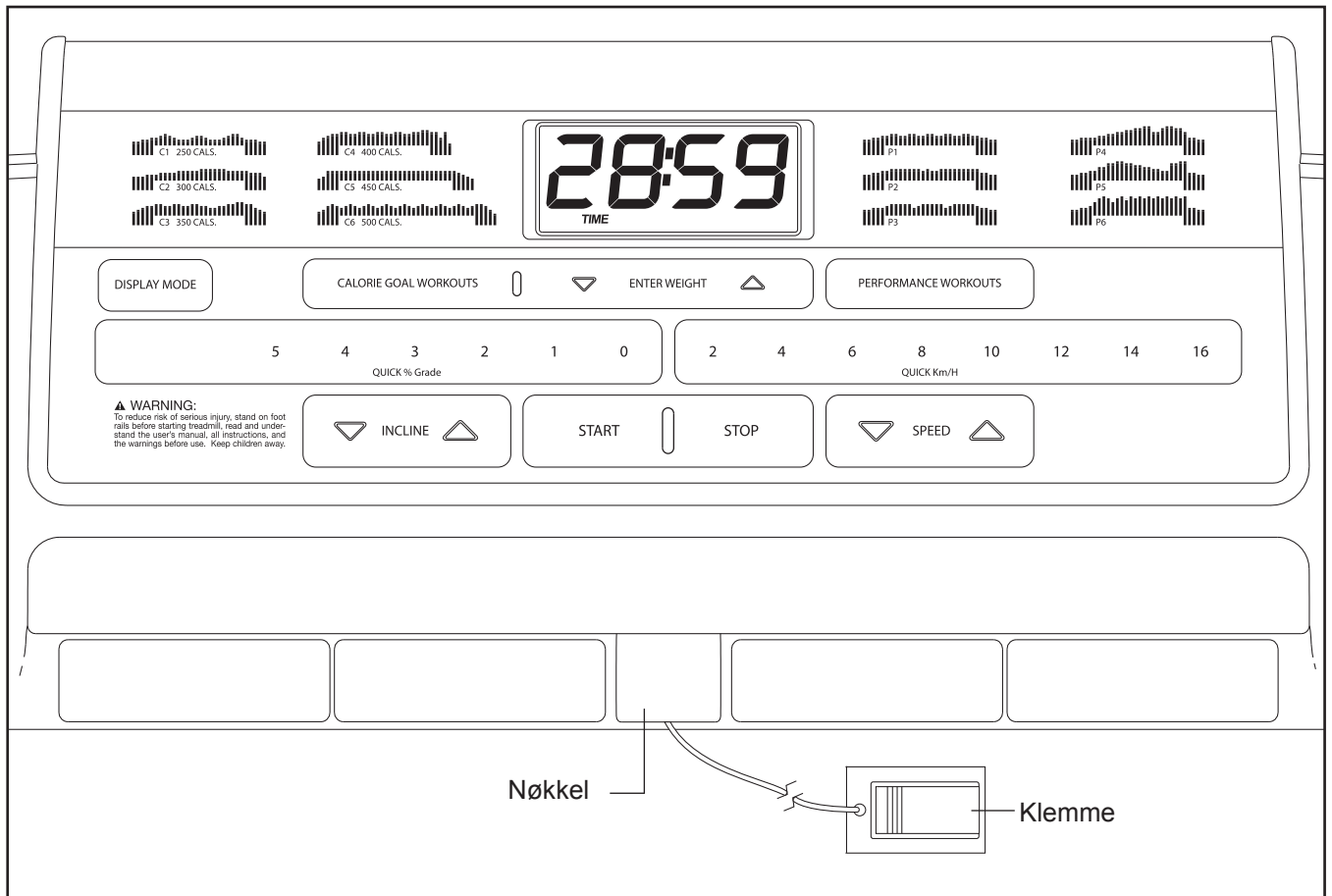
Apparatet må være jordet. Dersom det skulle svikte eller bryte sammen, så vil jording sørge for å minske faren for elektrisk sjokk ved å føre strømmen via en bane med minst mulig motstand. Produktet er utstyrt med strømkabel som har jordledning og jordstøpsel.

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

Se tegning: 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.



Konsollen på tredemøllen tilbyr en rekke funksjoner som vil gjøre treningsøkten din mer effektiv og morsom.

Når du har valgt manuell modus, kan hastighet og stigning forandres med et tastetrykk. Mens du trener, vil skjermen på konsollen vise fortløpende tilbakemeldinger om treningen din. Du kan til og med måle hjerterytmen din ved hjelp av de innebygde pulssensorene.

Konsollet har også 12 forhåndsprogrammerte programmer: 6 kaloriprogrammer og 6 ytelsesprogrammer. Hvert program kontrollerer automatisk farten og stigningen på tredemøllen mens den leder deg gjennom en effektiv treningsøkt.

For å skru på strømmen, se side 10.

For bruk av manuell modus, se side 10.

For bruk av treningsprogram, se side 12.

For informasjonsmodus, se side 13.

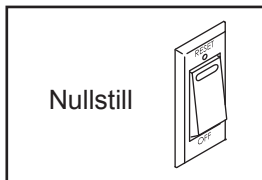
Dersom konsollet er dekket av gjennomsiktig plastikk, fjerner du denne. Bruk rene joggesko for å unngå skade på løpebånd og plattform under trening. Under første treningsøkt bør du holde et øye med justeringen til løpebåndet og sentrere det dersom dette blir nødvendig (Se side 18).

Merk: Konsollet kan vise hastighet og distanse i båndet kilometer og engelske mil. For å finne ut hvilken måleenhet er valgt eller for å forandre måleenheten, se INFORMASJONSMODUS på side 13. Denne brukerveiledningen vil benytte seg av kilometer.

HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN

Dersom tredemøllen har blitt utsatt for kalde temperaturer, anbefales det sterkt 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 8). Finn så strømbryteren ved strømkabelen. Sett den til RESET.



Tredemøllen har en demomodus, utviklet for bruk av displaymodeller i butikker. Dersom skjermen lyses opp umiddelbart når du kobler til strømkabelen og skrur på strømbryteren, så betyr dette at demomodusen er slått på. For å skru av demomodus, holder du nede STOP-knappen i noen sekunder. Dersom skjermen fremdeles er belyst, se INFORMASJONSMODUS på side 13.

Stå på fotskinnene på tredemøllen. Finn klemmen som er festet til nøkkelen (Se tegning på side 9) og fest klemmen til klærne dine. Koble deretter nøkkelen til konsollet. Etter et øyeblikk vil skjermen lyse opp.

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. Håndtakene må være senket fullstendig, og konsollet må være heist fullstendig før du benytter deg av tredemøllen (se side 7).

2. Velg manuell modus.

Når nøkkelen er koblet til konsollet, vil manuell modus automatisk bli valgt. Dersom du har valgt et program, går du tilbake til manuell modus ved å fjerne nøkkelen og koble den til igjen.

3. Skriv inn vektinformasjon dersom ønskelig.

For å oppnå en mest mulig nøyaktig vurdering av kaloriforburningen, anbefales det at du taster inn din vekt ved å trykke ENTER WEIGHT▲ eller ▼ gjentatte ganger. Din vekt vil så bli lagret i computerens minne.

4. 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.

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

5. Forandre stigningen etter ønske

Trykk INCLINE ▲, INCLINE ▼ eller en av de nummererte stigningsknappene for å forandre stigningen på løpebåndet. Hver gang du trykker på INCLINE ▲ eller INCLINE ▼, vil stigningen forandres med 0,5%. Dersom du trykker en av de nummererte stigningsknappene, vil tredemøllen gradvis justere seg til valgt stigning.

7. Følg med på din progresjon på skjermen.

SPEED: Denne skjermen viser hastigheten på løpebåndet.

TIME: I manuell modus, vil denne skjermen vise tiden som er gått under treningsøkten. Når du har valgt et program, vil denne skjermen vise tiden som er igjen.

DISTANCE: Denne skjermen viser distansen som du har gått eller løpt.

CALORIES: Denne skjermen viser et omtrentlig antall kalorier du har forbrent under treningsøkten.

SCAN: Denne modusen vil vise verdier for hastighet, tid, distanse og kalorier etter hverandre, i noen sekunder pr verdi.

Hver gang nøkkelen kobles til konsollet, vil SCAN automatisk bli valgt. SCAN-indikatoren vil vises på skjermen, og en annen indikator vil fortelle deg hvilken verdi som vises på skjermen for øyeblikket. Merk: Dersom du har valgt en annen modus og ønsker å gå tilbake til SCAN, trykker du DISPLAY MODE gjentatte ganger til du velger SCAN på nytt.

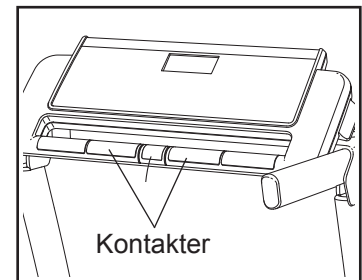
Trykk DISPLAY MODE gjentatte ganger for å velge å se SPEED, TIME, DISTANCE eller CALORIES alene.

Hver gang stigningen forandres, vil skjermen vise den nye stigningsinnstillingen i noen sekunder. Skjermen vil også vise deg hjerterytmen når du benytter deg av håndpulsensorene (Se steg 7).

For å nullstille disse skjermene, trykker du STOP, fjerner sikkerhetsnøkkelen, og kobler nøkkelen til igjen.

7. Mål hjerterytmen din dersom ønskelig

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



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

8. 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.**

FORHÅNDSINNSTILTE PROGRAMMER

1. Før nøkkelen inn i konsollen

Se steg 1 på side 10.

2. Velg et forhåndsinnstilt program

Trykk CALORIE GOAL WORKOUT eller PERFORMANCE WORKOUT gjentatte ganger til navnet på programmet du ønsker vises på skjermen. Etter noen sekunder, vil konsollet vise deg maksimum hastighetsinnstilling før det viser deg varigheten på treningsøkten.



Merk: Programnavn og profiler som viser hastighetsinnstillinger og varighet på hvert program, vil du finne på konsollet. Denne listen vil også kunne vise deg et omtrentlig antall kalorier du vil forbrenne ved bruk av hvert program.

3. Skriv inn vektinformasjon dersom ønskelig.

Se steg 3 på side 10.

4. Start løpebåndet.

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

Hvert program er delt inn i flere segmenter med varighet på ett minutt hver. 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.

Før hvert segment er over, vil konsollet lydindikere tre sekunder før hastighet og/eller stigning på tredemøllen forandres. De nye verdiene vil nå blinke på skjermen. Tredemøllen vil så automatisk justere seg til de nye verdiene.

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

Dersom hastighet eller stigning er for høy, kan du når som helst under treningen overstyre disse innstillingene manuelt ved å trykke SPEED- eller INCLINE-knappene; **men når neste segment begynner begynner, vil tredemøllen automatisk justere seg etter de nye innstillingene.**

Du kan når som helst avslutte treningen ved å trykke STOP. For å starte treningen igjen, trykk START eller SPEED▲. Løpebåndet vil begynne å bevege seg i 2 km/t. Når neste segment begynner, vil hastighet og stigning automatisk justere seg etter de nye innstillingene.

5. Følg med på din progresjon på skjermen.

Se steg 6 på forrige side.

6. Mål hjerterytmen din dersom ønskelig

Se steg 7 på forrige side.

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

Se steg 8 på forrige side.

INFORMASJONSMODUS

Konsollet har en informasjonsmodus som holder rede på informasjon om bruken av tredemøllen. Informasjonsmodusen lar deg også velge kilometer eller engelske mil som standard måleenhet.

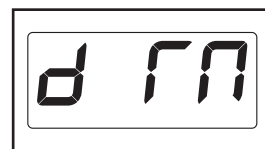
For å velge informasjonsmodus, hold STOP nede, før nøkkelen inn i konsollet, og slipp STOP-knappen. Når du har valgt informasjonsmodus, vil følgende informasjon komme opp på skjermen:

En 'M' for metriske kilometer eller en 'E' for engelske mil vil dukke opp på skjermen. Vil du forandre måleenheten, gjør du dette ved å trykke på SPEED ▲-knappen.



Konsollet har også en demomodus som er utviklet for tredemøller som er på display i butikken. Når demomodus er aktiv vil konsollet fungere som normalt når du kobler til strømledningen, skrur på strømbryteren og

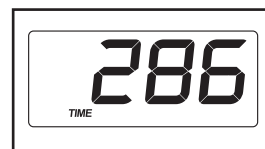
kobler nøkkelen til konsollet, men skjermen vil fortsatt være belyst uten at knappene vil



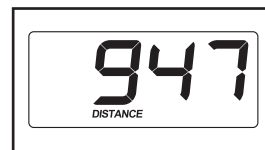
fungere når du fjerner nøkkelen igjen.

Dersom en "D" dukker opp på skjermen, så betyr det at konsollen er i demomodus. Trykk SPEED ▼ for å skru demomodus av eller på.

Trykk DISPLAY MODE for å se det totale antall timer tredemøllen har vært i bruk.



Trykk DISPLAY MODE igjen for å se det totale antall kilometer eller engelske mil som løpebåndet har beveget seg.



Fjern nøkkelen fra konsollet for å gå ut av informasjonsmodus.

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

2. Hev rammen til låseskruen låser seg i lagringsposisjon. For å lagre tredemøllen i den andre lagringsposisjonen, dreii håndtakene til foldet stilling (se tegning 1). Dra så låseskruen til venstre og heis tredemøllen til lagringsposisjonen. **Pass på at låseskruen har låst seg.**

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.

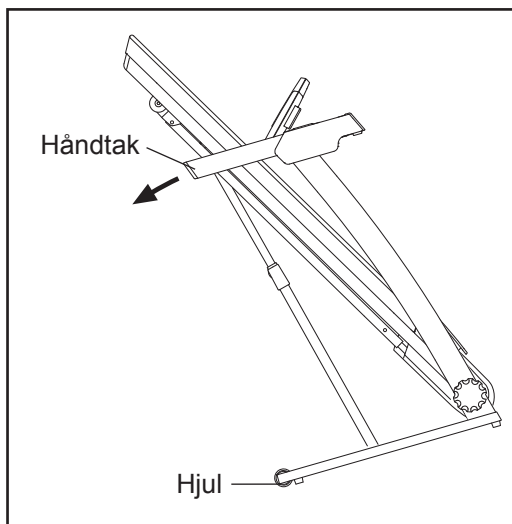
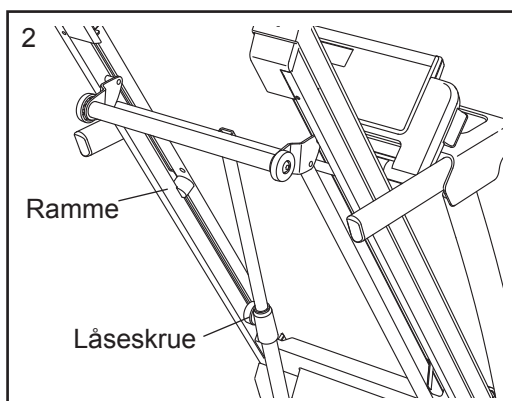
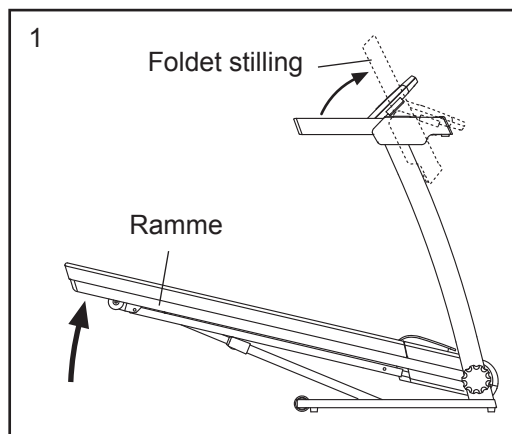
HVORDAN FLYTTE TREDEMØLLEN

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

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

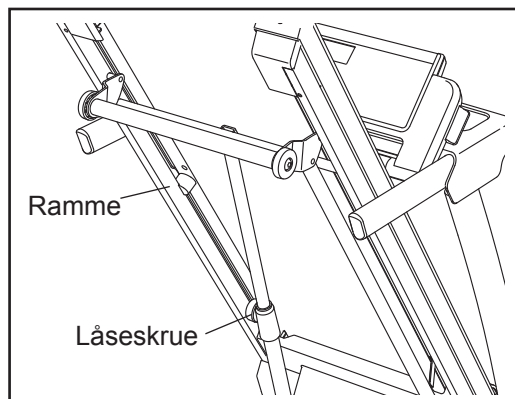
2. Vipp tredemøllen forsiktig tilbake til den ruller fritt på hjulene. Flytt tredemøllen forsiktig til ønsket posisjon. **Vær veldig forsiktig når du flytter tredemøllen. Ikke flytt den over en ujevn overflate.**

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

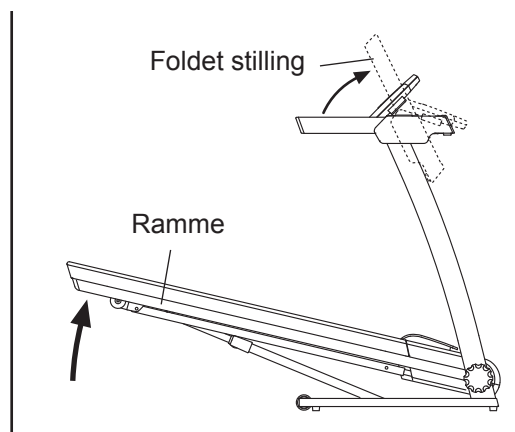


HVORDAN FOLDE UT TREDEMØLLEN FOR BRUK

1. Hold den øvre delen av tredemøllen med din høyre hånd. Dra låseskruen til venstre og hold den. Det kan være nødvendig å dytte rammen forover når du drar låseskruen 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

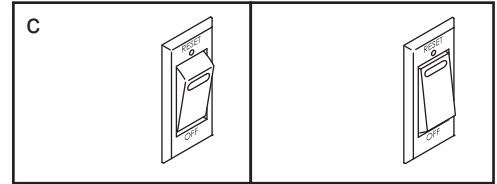
De fleste problemer med tredemøllen kan bli løst ved å følge stegene som er beskrevet under. Finn de gjeldende symptomene og følg stegene som er listet opp. Dersom du trenger ytterligere assistanse, se siste side for kontaktinformasjon.

PROBLEM: Strømmen vil ikke skrus på

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

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

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



PROBLEM: Strømmen skrur seg av under bruk

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

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

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

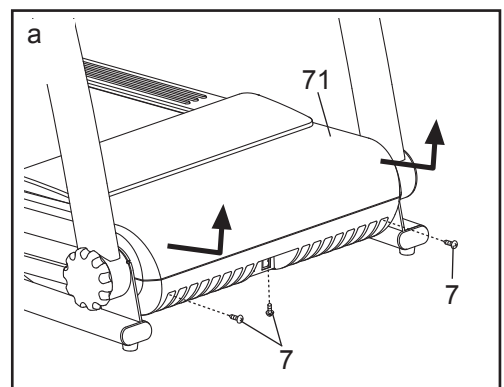
d. Dersom tredemøllen fremdeles ikke vil virke, se siste side for kontaktinformasjon.

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

Konsollet er satt i demomodus. Hold STOP nede i noen sekunder. Dersom dette ikke hjelper, se side 13.

PROBLEM: Konsollet virker ikke som det skal

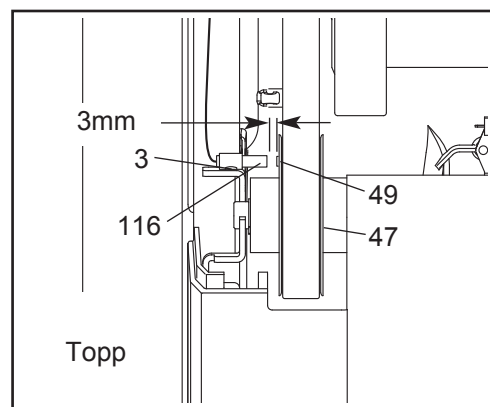
LØSNING: a. Fjern nøkkelen fra konsollet, og koble fra strømledningen.



Fjern de tre M4.2 x 19mm skruene (7) og fjern forsiktig Motordekslet (71).

Finn reedbryteren (116) og magneten (49) på venstre side av reimskiven (47). Vri reimskiven til magneten er justert med reedbryteren. **Forsikre deg om at avstanden mellom magneten og reedbryteren er ca 3 mm.** Løsne 4.2 x 19mm skruen (3) dersom dette er nødvendig, flytt litt på reedbryteren og stram så skruen til.

Fest dekselet (ikke vist). Fest M4.2 x 19mm skruene (ikke vist). La tredemøllen gå i noen minutter for å få riktig fartsavmåling.



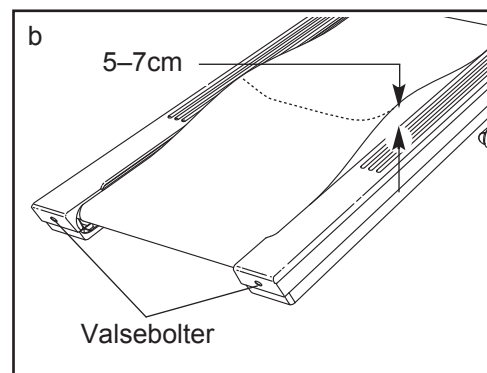
PROBLEM: Stigningen på tredemøllen justeres ikke riktig.

LØSNING: Mens nøkkelen fremdeles er koblet til konsollet, trykk en av INCLINE-knappene. **Mens stigningen forandres, fjerner du nøkkelen.** Vent noen sekunder, og koble til nøkkelen igjen. Stigningen vil nå først heves til det høyeste punktet, før det senkes til det laveste igjen. Dette vil recalibrere stigningssystemet.

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 umbrakonøkkelen 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.



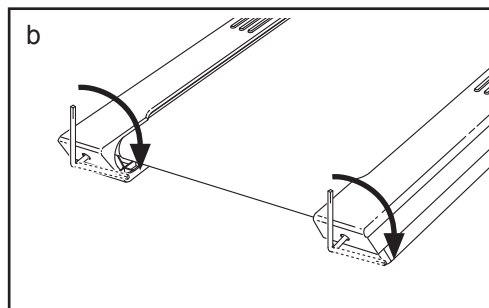
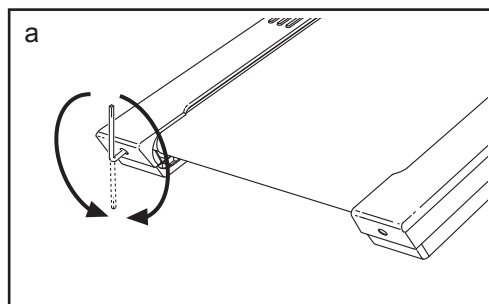
c. Dersom løpebåndet fremdeles sakner farten, se siste side for kontaktinformasjon.

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

|

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



RETNINGSLINJER



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

Pulsmåleren er ikke et medisinsk verktøy. Forskjellige faktorer, inkludert bevegelsesmønstre, 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.

TRENINGSENTENSITET

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. 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
	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 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.

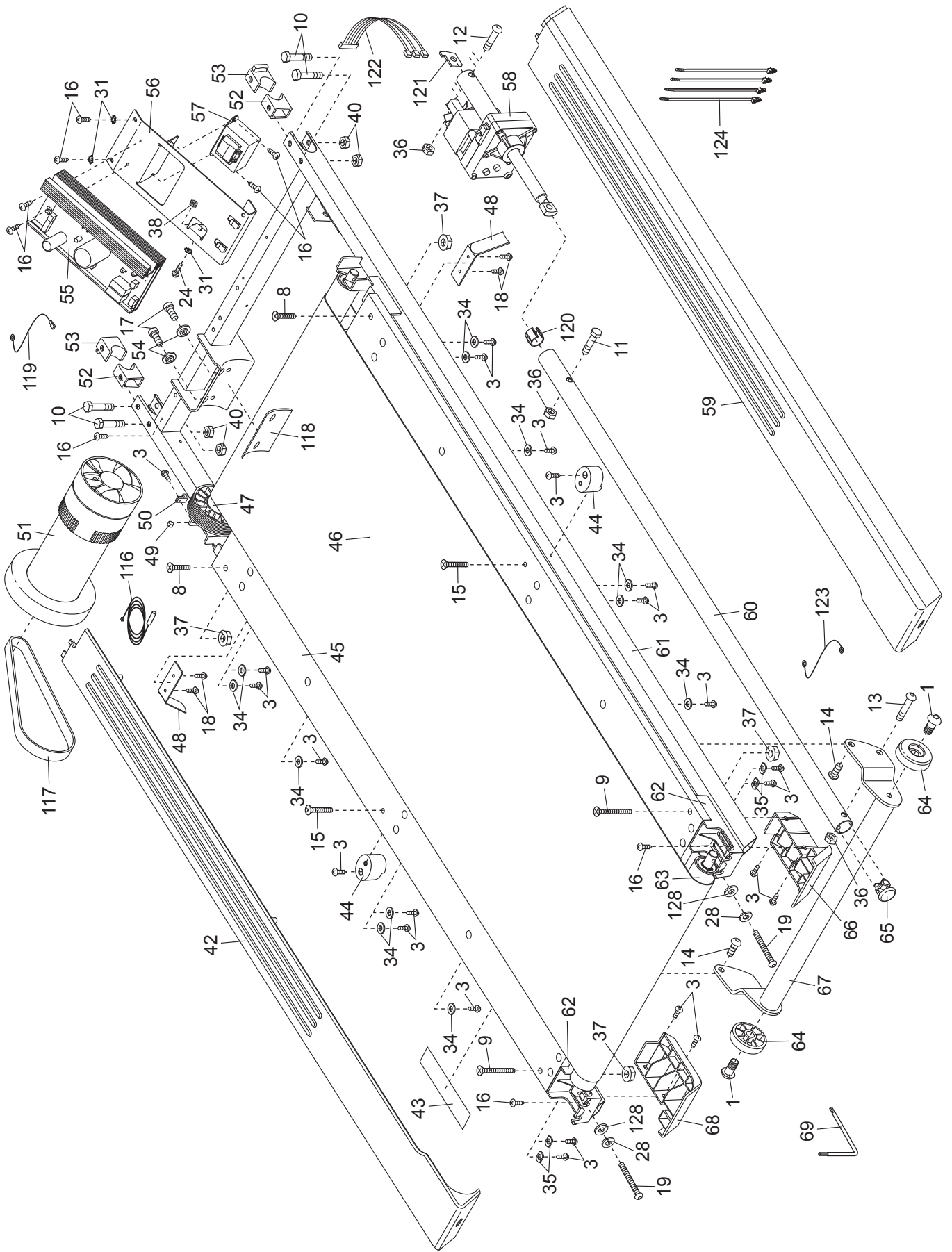
Nedtrapping: Avslutt hver treningsøkt med fem til ti minutter med tøyning for å kjøle ned. Dette vil øke fleksibiliteten i musklene dine og hjelpe til med å motvirke problemer som kan komme etter trening.

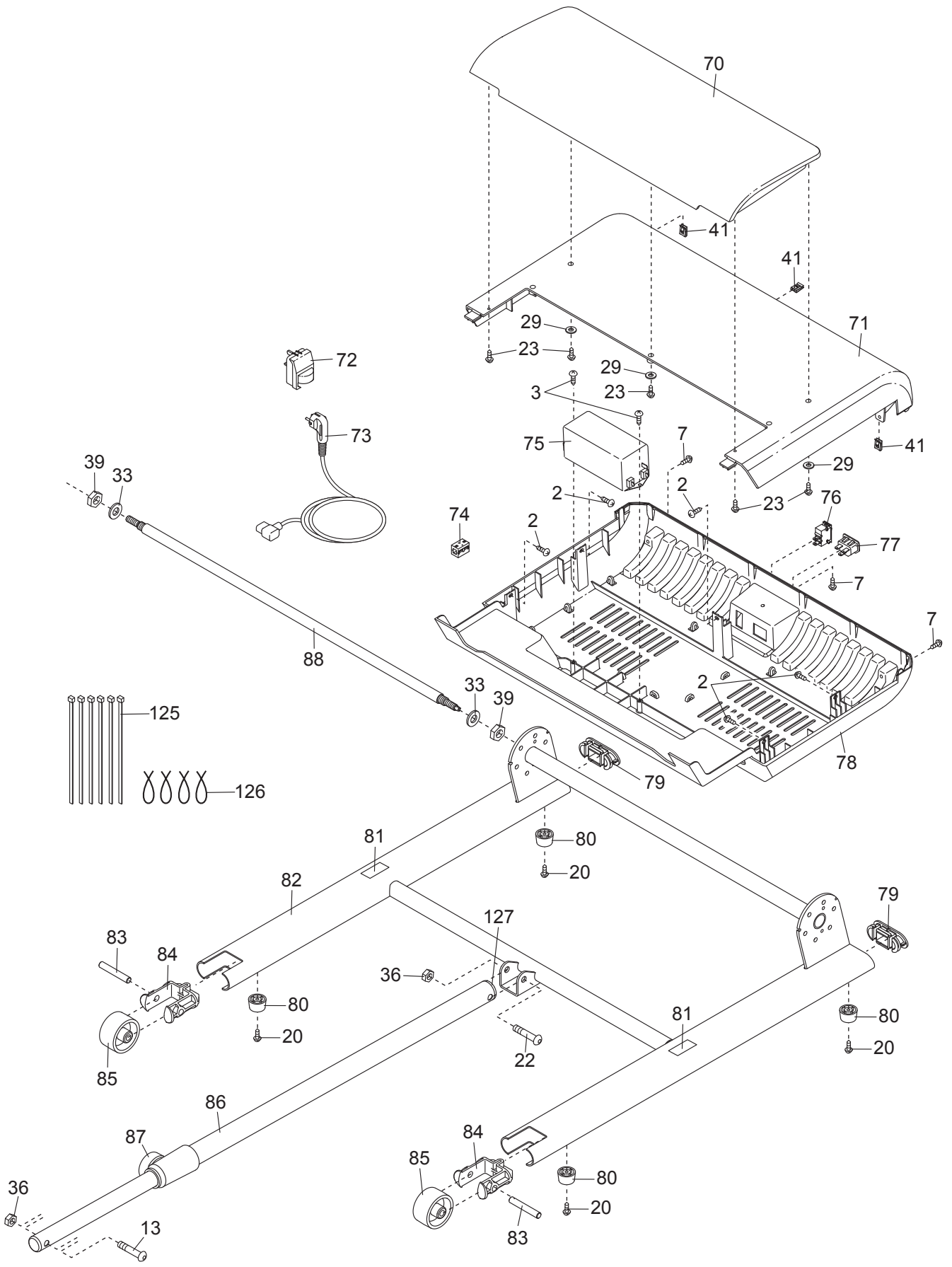
TRENINGSFREKVENS

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.

NR	BESKRIVELSE	ANT	NR	BESKRIVELSE	ANT
1	Bolt, 3/8" x 1"	2	39	Mutter, 1/2"	2
2	Skrue, M4.2 x 13mm	5	40	Mutter, 5/16"	4
3	Skrue, M4.2 x 19mm	31	41	Klemme, motordeksel	3
4	Skrue, M4.2 x 13mm	24	42	Venstre fotskinne	1
5	Skrue, M4.2 x 16mm	4	43	Varselmerke, lås	1
6	Nøkkel, klemme	1	44	Isolator	2
7	Skrue, M4.2 x 19mm	3	45	Plattform	1
8	Bolt, M8 x 35mm	2	46	Løpebelte	1
9	Bolt, M8 x 90mm	2	47	Drivvalse/Reimskive	1
10	Bolt, 5/16" x 2"	4	48	Beltefører	2
11	Umbrakobolt, 3/8" x 1 3/4"	1	49	Magnet	1
12	Bolt, 3/8" x 1 1/2"	1	50	Klemme, reedbryter	1
13	Bolt, 3/8" x 1 3/4"	2	51	Drivmotor	1
14	Bolt, 3/8" x 3/4"	2	52	Dreieforing, bakre ramme	2
15	Bolt, 1/4" x 1 1/4"	2	53	Dreieforing, fremre ramme	2
16	Skrue, #8 x 1/2"	12	54	Motorforing	2
17	Bolt, 1/4" x 5/8"	2	55	Kontroller	1
18	Belteførerskrue, M4.2 x 13mm	4	56	Elektronikkplate	1
19	Bolt, M6 x 60mm	2	57	Omformer	1
20	Tekskrue, M4.2 x 25mm	6	58	Stigningsmotor	1
21	Bolt, 3/8" x 1/2"	2	59	Høyre fotskinne	1
22	Bolt, 3/8" x 2"	1	60	Stigningstube	1
23	Skrue, #6 x 1/2"	5	61	Ramme	1
24	Skrue, M4 x 10mm	1	62	Valsebrakett	2
25	Bolt, 1/4" x 1/2"	8	63	Valse	1
26	Bolt, 1/4" x 3/8"	8	64	Bakre hjul	2
27	Maskinskrue, #8 x 1/2"	1	65	Tubelette, stigning	1
28	Splitskive, M6	2	66	Høyre bakre fot	1
29	Flat skive, #6	3	67	Stigningsben	1
30	Flat skive, #8	1	68	Venstre bakre fot	1
31	Stjerneskrive, M4.2	3	69	Umbrakonøkkel	1
32	Stjerneskrive, 3/8"	2	70	Panserdeksel	1
33	Skive, 1/2"	2	71	Motordeksel	1
34	Plattformskrive	12	72	Adapter	1
35	Bakre støtdemper	4	73	Strømledning	1
36	Låsemutter, 3/8"	5	74	Klemme	1
37	Mutter, M8	4	75	Filter	1
38	Låsemutter, M4	1	76	Strømbryter	1

NR	BESKRIVELSE	ANT	NR	BESKRIVELSE	ANT
77	Mottaker	1	108	Plate, høyre stolpe	1
78	Bunnplate	1	109	Høyre indre girplate	1
79	Basehette	2	110	Høyre ytre girplate	1
80	Basefot	4	111	Venstre ytre girplate	1
81	Varselsmerke	2	112	Venstre indre girplate	1
82	Base	1	113	Plate, venstre stolpe	1
83	Hjulpinne	2	114	Stolpedeksel	1
84	Hjulhus	2	115	Grommet	2
85	Fremre hjul	2	116	Reedbryter	1
86	Lagringslås	1	117	Belte, drivmotor	1
87	Låseskrue	1	118	Plate, drivmotor	1
88	Stolpeskaft	1	119	Jordet kontrollerledning	1
89	Pulsstang	1	120	Foring, heismotor	1
90	Jordet pulsledning	1	121	Brakett, stigningstopp	1
91	Konsoll	1	122	Ledning, stigningmotor	1
92	Ledningsbånd	1	123	Jordet ledning, bakre valse	1
93	Konsollbase	1	124	Plastikkbånd	4
94	Venstre konsollstopper	1	125	Kabelbånd, 8"	6
95	Høyre konsollstopper	1	126	Løsbart bånd	4
96	Konsollrygg	1	127	Endekapsel, lås	1
97	Lokk	1	128	Flat skive, 1/4"	2
98	Stolpeledning	1	-	4" rød ledning, M/F	-
99	Venstre stolpehette	1	-	16" hvit ledning, 2F	-
100	Håndtakshette	2	-	6" hvit ledning, 2F	-
101	Håndtak	1	-	18" blå ledning, 2F	-
102	Konsolltube	2	-	4" blå ledning, 2F	-
103	Håndtakspute	2	-	4" sort ledning, 2F	-
104	Stolpe	1	-	10" grønn/gul ledning m merke F/R	-
105	Høyre stolpehette	1	-	12" grønn/gul ledning, F/R	-
106	Stolpeskrue	1	-	Bruerveiledning	-
107	Stolpeskrueplate	1			-





VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

Om det skulle oppstå andre problemer av noe slag, ber vi dere kontakte NF 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.service/nordicfitness.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: 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@nordicfitness.no

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".