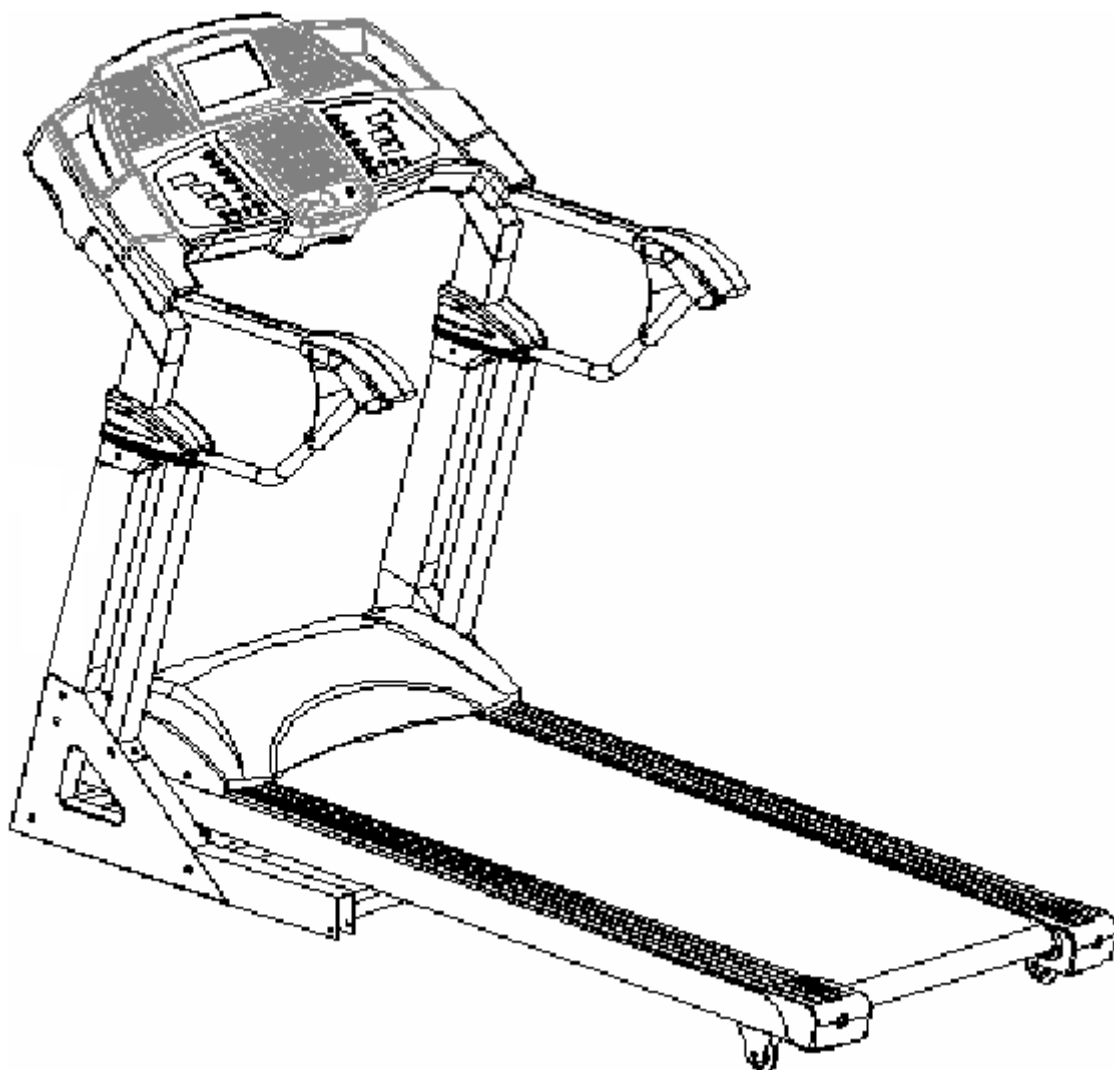




Bruks- og monteringsanvisning til Abilica Trex 4

Art. nr. 554 041



MT-7650B

ADVARSEL: For å unngå brann, elektrisk støt eller annen personskada, vennligst les de følgende sikkerhetsregler før du tar tredemøllen i bruk. Det er eierens ansvar at alle brukere av tredemøllen er inneforstått med innholdet i disse sikkerhetsreglene.

- Bruksområdet for dette produktet er hjemmetrening.
- Ta vare på bruks- og monteringsanvisningen.
- Plasser tredemøllen på et plant underlag, med 2m. klaring bak. For å beskytte gulvet eller teppet tredemøllen står på, plasser gjerne en underlagsmatte under tredemøllen.
- Sørg for at du kun kobler tredemøllen til jordede strømuttak.
- Hold møllen innendørs, og unna fukt og støv. Ikke oppbevar eller benytt møllen i garasje, på overbygget terrasse, eller i nærheten av vann.
- Hold barn under 12 år og husdyr unna apparatet til enhver tid.
- Møllen kan ikke benyttes av brukere med personvekt over 115 kg.
- Tredemøllen kan ikke benyttes av flere personer samtidig.
- Ikke bruk løse klær som kan sette seg fast i drivverket. Bruke egnede løpssko, og pass på at de er helt rene.
- Stå ikke på båndet når du starter tredemøllen.
- For din egen sikkerhet, fest alltid sikkerhetsnøkkelen til klærne/kroppen når du trener. Om du skulle være uheldig og falle, vil nøkkelen løsne og kutte strømmen til tredemøllen.
- Undersøk båndet nøye før bruk, og forsikre deg om at alle komponenter er i orden.
- Stikk aldri gjenstander inn i tredemøllen.
- Pass på at ikke strømkabelen kommer i klem under møllen, eller i bevegelige deler. Tredemøllen må ikke brukes dersom strømkabelen på noen måte er skadet.
- I den grad det er mulig; unngå å bruke langermede gensere eller langbukser i polyester eller annet kunstfiber under trening. Dette kan generere statisk elektrisitet som kan skade komponentene i tredemølla eller forårsake ubehagelige støt i kontakt med stålrammen
- Gå aldri fra tredemøllen mens den går.

KOMPLETT DELELISTE

| Del nr. | Beskrivelse | Ant. |
|---------|------------------------|------|
| 1 | Hovedramme | 1 |
| 2 | Løperamme | 1 |
| 3 | Heve- og senkestag | 1 |
| 4 | Høyre håndtaksstøtte | 1 |
| 5 | Venstre håndtaksstøtte | 1 |
| 6 | Håndtak | 2 |
| 7 | Festebrakett til motor | 1 |
| 8 | Søttestag | 1 |
| 9 | Søttestag | 1 |
| 10 | Låsebrakett | 1 |
| 11 | Computerfeste | 1 |
| 12 | Håndtak | 2 |
| 13 | Bolt M12x35mm. | 2 |
| 14 | Bolt M10x60mm. | 1 |
| 15 | Bolt M10x40mm. | 1 |
| 16 | Bolt M10x5mm. | 2 |
| 17 | Bolt M8x60mm. | 2 |
| 18 | Bolt M8x50mm. | 2 |
| 19 | Bolt M8x45mm. | 1 |
| 20 | Bolt M8x40mm. | 6 |
| 21 | Bolt M8x35mm. | 2 |
| 22 | Bolt M8x30mm. | 2 |
| 23 | BoltM8x90mm. | 2 |
| 24 | Bolt M8x80mm. | 2 |
| 25 | Bolt M10x20mm. | 8 |
| 26 | Bolt M8x12mm. | 12 |
| 27 | Bolt M8x75mm. | 2 |
| 28 | Bolt M8x60mm. | 1 |
| 29 | Bolt M8x30mm. | 2 |
| 30 | Bolt M8x15mm. | 4 |
| 31 | Bolt M8x50mm. | 8 |
| 32 | Bolt M5x10mm. | 8 |
| 33 | Bolt M8x30mm. | 4 |
| 34 | Skrue M4x10mm. | 14 |
| 35 | Skrue St5x15 | 2 |
| 36 | Skrue St5x10 | 2 |
| 37 | Skrue St4x20 | 5 |
| 38 | Skrue St4x15 | 20 |
| 39 | Skrue St4x15 | 12 |
| 40 | Skrue St3x08 | 2 |

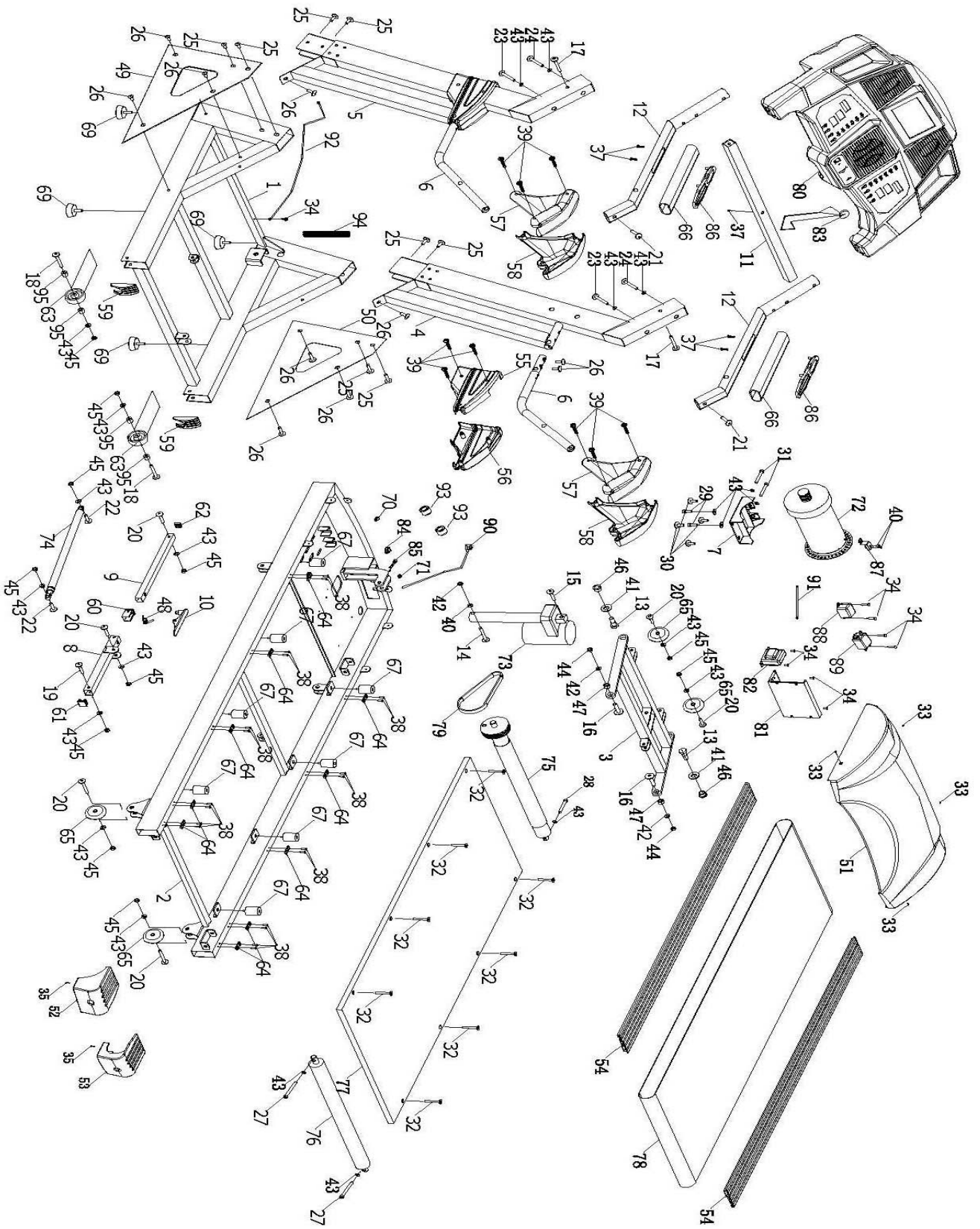
KOMPLETT DELELISTE

| Del nr. | Beskrivelse | Ant. |
|---------|-------------------------------|------|
| 41 | Skive Ø14mm. | 2 |
| 42 | Skive Ø10mm. | 3 |
| 43 | Skive Ø3mm. | 21 |
| 44 | Mutter M10 | 3 |
| 45 | Mutter M8 | 11 |
| 46 | Endehylse | 2 |
| 47 | Endehylse | 2 |
| 48 | Fjær | 1 |
| 49 | Venstre forsterkningsplate | 1 |
| 50 | Høyre forsterkningsplate | 1 |
| 51 | Motordeksel | 1 |
| 52 | Venstre valsedeksel, bak | 1 |
| 53 | Høyre valsedeksel, bak | 1 |
| 54 | Sidelist | 2 |
| 55 | Venstre håndtaksdeksel | 2 |
| 56 | Venstre håndtaksdeksel | 2 |
| 57 | Høyre håndtaksdeksel | 2 |
| 58 | Høyre håndtaksdeksel | 2 |
| 59 | Endehylse | 2 |
| 60 | Forsterkning til hevmekanisme | 1 |
| 61 | Endehylse 25x25mm, | 1 |
| 62 | Endehylse 20x20mm. | 1 |
| 63 | Transporthjul | 2 |
| 64 | Festeklips til sidelist | 10 |
| 65 | Bakhjul | 4 |
| 66 | Polstring til håndtak | 2 |
| 67 | Gummiforing til løpeplate | 8 |
| 68 | Polstring | 4 |
| 69 | Justerbare støtteben | 4 |
| 70 | Jordingsskrue | 1 |
| 71 | Jordingsskrue | 1 |
| 72 | Motor | 1 |
| 73 | Heve- og senkemotor | 1 |
| 74 | Hydraulisk pumpe | 1 |
| 75 | Fremre valse | 1 |
| 76 | Bakre valse | 1 |
| 77 | Løpeplate | 1 |
| 78 | Løpebånd | 1 |
| 79 | Drivreim | 1 |
| 80 | Computer | 1 |

KOMPLETT DELELISTE

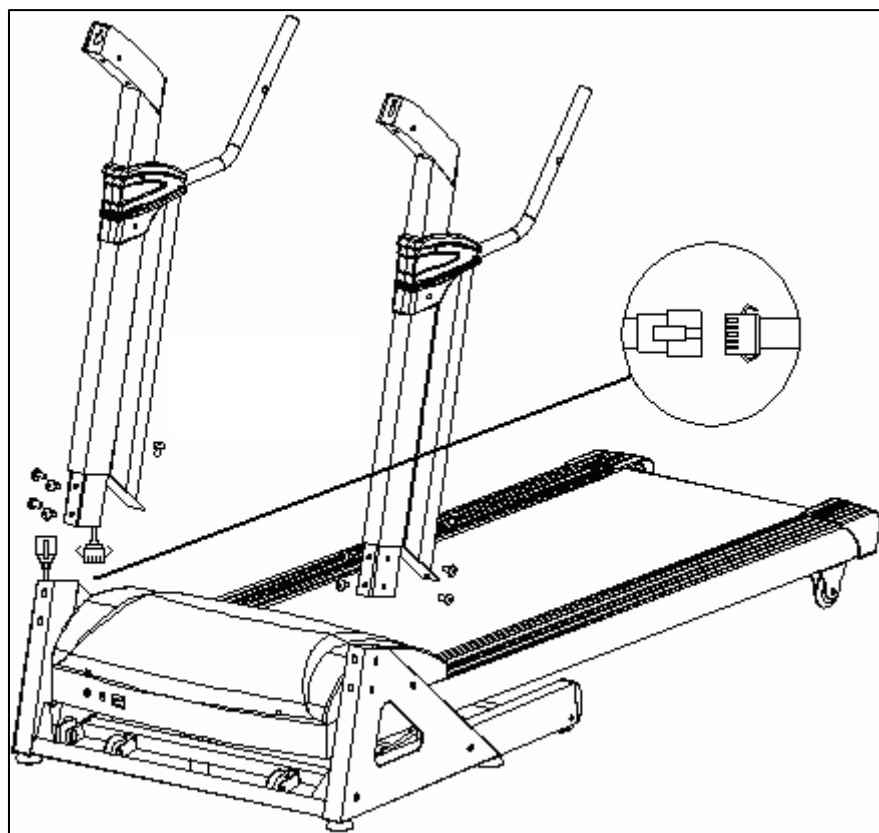
| Del nr. | Beskrivelse | Ant. |
|----------------|-----------------------------------|-------------|
| 81 | Styrekort | 1 |
| 82 | Transformator | 1 |
| 83 | Sikkerhetsnøkkel | 1 |
| 84 | Strømbryter | 1 |
| 85 | Sikringsholder | 1 |
| 86 | Håndpulssensor | 2 |
| 87 | Festebrakett til hastighetssensor | 1 |
| 88 | Hastighetssensor | 1 |
| 89 | Filter | 1 |
| 90 | Strømkabel | 1 |
| 91 | Jordingskabel | 1 |
| 92 | Jordingskabel | 1 |
| 93 | Avstandsstykke til motorfeste | 2 |
| 94 | Beskyttelse til størmkabel | 1 |
| 95 | Avstandsstykke til transporthjul | 4 |

KOMPLETT DELETEDGNING

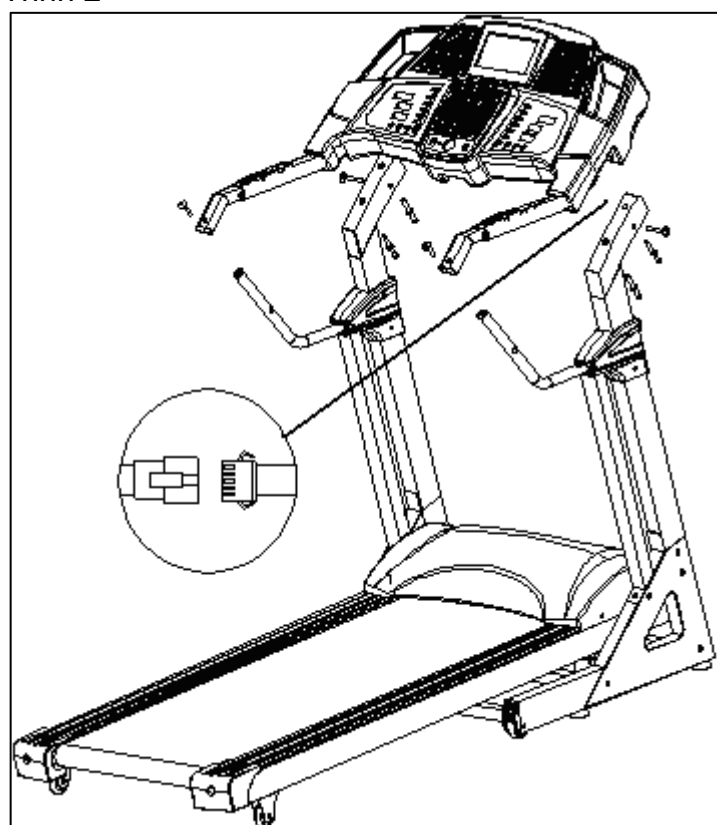


MONTERING

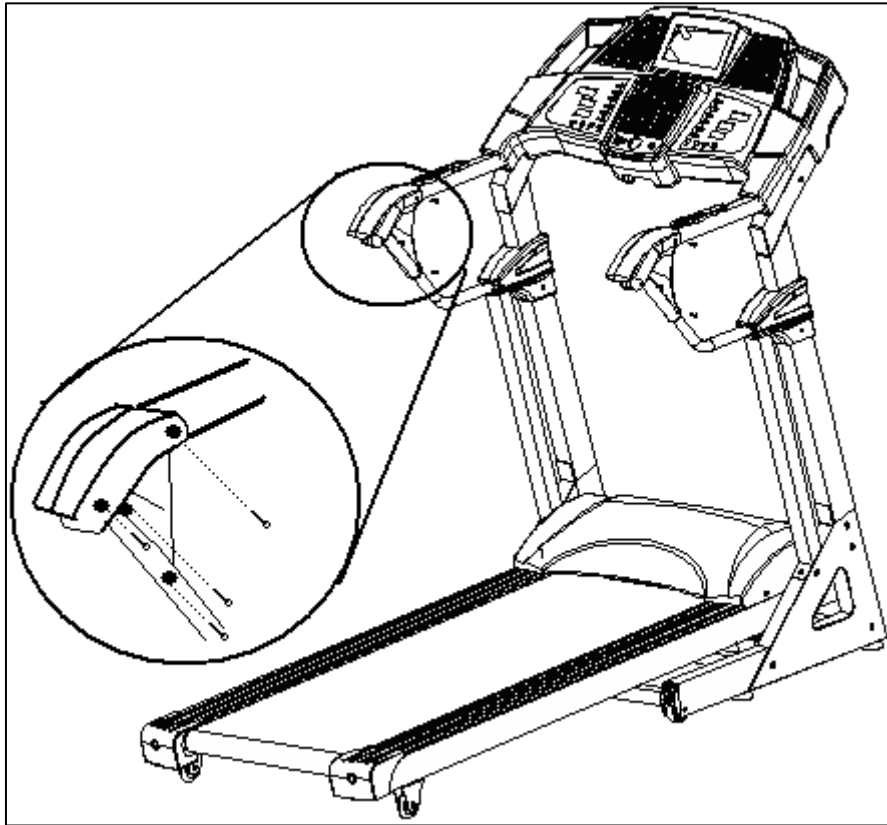
Trinn 1



Trinn 2



Trinn 3



Tredemøllen er nå ferdig montert.

For å flytte tredemøllen, ta tak i bakkant av løpebåndet og løft opp til du hører at låsemekanismen i løftesynderen går i lås. Tredemøllen kan da skyves på transporthjul til ønsket plassering.

For å felle løpebåndet ned, sett foten på utløsermekanismen til løftesynderen og senk løpebåndet rolig ned mot gulvet.

BETJENING AV COMPUTEREN



OPPSTARTSBILDE

Når du har koblet til ledningen, skrudd på "power" og festet sikkerhetsnøkkelen vil displayet lyse opp og gi fra seg et pip. Dette kalles oppstartsbildet. Bruk dette som utgangspunkt for alle innstillinger beskrevet nedenfor.

MANUELL MODUS

Trykk på START-knappen. Tredemøllen vil telle ned fra 5 sek, og starte på 1 km/t. Bruk +/- knappene til å justere hastigheten opp og ned mens du løper. Bruk ▲ og ▼ knappene for justere stigningen på båndet. For å stoppe treningen trykker du på STOP-knappen. Alle verdier vil telle oppover fra 0.

INNSTILLING AV TID

Trykk på MODE slik at tallene i TIME-vinduet blinker. Bruk + / - knappene til å stille inn ønsket tid, og trykk på START for å begynne treningen. Tiden vil telle ned til 0, og tredemøllen vil stoppe. Funksjoner der det ikke er lagt inn verdier vil telle oppover fra 0.

INNSTILLING AV DISTANSE

Trykk på MODE til tallene i DISTANCE-vinduet blinker. Bruk + / - knappene til å stille inn ønsket distanse, og trykk på START for å begynne treningen. Distansen vil telle ned til 0, og tredemøllen vil stoppe.

INNSTILLING AV KALORIFORBRUK

Trykk på MODE til tallene i CALORIES-vinduet blinker. Bruk + / - knappene til å stille inn ønsket kaloriforbruk, og trykk på START for å begynne treningen. Kaloriene vil telle ned til 0, og tredemøllen vil stoppe. Vær oppmerksom på at kaloriforbruket som oppgis kun er en indikasjon.

PROGRAMMER

Trykk på PROGRAM-knappen for å velge ett av de 12 forhåndsprogrammerte løypeprofilene. Programnummeret vises i DISTANCE-vinduet, og hoved-displayet viser en grafisk oversikt over det aktuelle programmet. I tillegg finnes det en oversikt over alle programmene på computer-panelet.

Når du har funnet ønsket program trykk START for å starte programmet. Evt. kan du trykke + / - knappene, for å stille inn ønsket TID. Programmene er forhåndsprogrammert til å vare i 30 min.

Den grafiske fremstillingen består av 10 søyler som representerer hver sin periode, og tiden du stiller inn vil fordele seg jevnt utover disse. Hastighet / stigning kan justeres underveis i programmet, men disse vil returnere til sin opprinnelige verdi ved skifte til ny periode i programmet.

HVORDAN VEDLIKEHOLDE DIN TREX 4 TREDEMØLLE

Riktig vedlikehold er viktig for å forsikre deg om at tredemøllen til all tid fungerer optimalt. Mangelfullt vedlikehold kan forårsake skade på tredemøllen, forkorte dens levetid og evt. føre til tap av reklamasjonsrett.

VIKTIG

Bruk aldri slipemidler eller løsemidler for å rengjøre tredemøllen. For å unngå skade på computeren, hold den unna væsker og direkte sollys.

Husk å inspisere og etterstramme alle deler på tredemøllen regelmessig. Erstatt slitte deler umiddelbart.

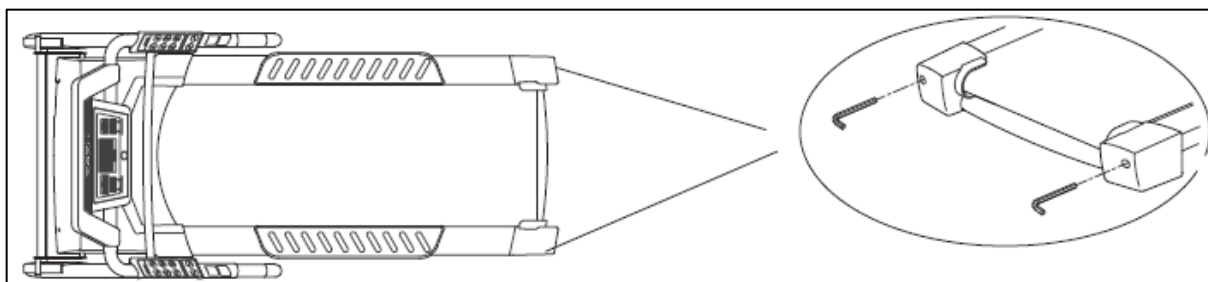
JUSTERING AV LØPEBÅNDET

Sentrering og riktig stramming av løpebåndet er viktig for levetiden. Båndet er korrekt justert fra fabrikken, men faktorer som transport, ujevne gulv og lignende kan føre til at båndet "vandrer" til en av sidene, og skades ved at det skrubber mot sidelistene eller rammen. For å stille båndet tilbake, vennligst følg instruksjonene under.

- **Løpebånd som beveger seg mot en av kantene:** Finn justeringsskruene bakerst på tredemøllen (se illustrasjon). Sett båndet i bevegelse (3-6 km/t) Bruk den medfølgende Umbracotrekkeren for å justere den bakre valsen i lengderetning, og observer hvordan løpebåndet flytter seg inn mot midten. Justerer du valsens venstre side nærmere deg (ved å skru venstre skru *med* klokken), vil båndet bevege seg mot høyre. Vær oppmerksom på at valsen ikke flyttes for mye ved hvert justeringsforsøk. Som regel vil 1/2 eller 1 omdreining være tilstrekkelig. Er ikke resultatet optimalt gjentas prosedyren til båndet går rett.
- **Løpebånd som glipper:** Årsakene til at båndet glipper kan være mange: Dersom det er for stramt kan drivreimen spinne på den fremre valsen. Er båndet for slakt, vil selve båndet spinne på valsene. Er løpeplaten smurt for mye, kan båndet gli på valsene, og er platen for lite smurt kan båndet henge igjen p.g.a. for mye friksjon (se instruks for smøring på neste side). Benytt de samme justeringsskruene som ved sentrering for å stramme eller slakke på båndet. Vær oppmerksom på at du skrur samme antall omdreininger på hver side, ellers vil båndet bevege seg sidelengs.

ADVARSEL!

Ikke stram båndet for mye, dette vil føre til økt slitasje på bånd og valselagre!



Illustrasjonstegning:

Høyre og venstre justeringsskrue er plassert bakerst på tredemøllen.

RENGJØRING

Rutinemessig renhold vil bidra til at levetiden på apparatet forlenges.

VIKTIG

For å forhindre elektrisk støt, sørg alltid for å trekke ut kontakten fra veggen før du rengjør møllen.

- **Etter hver treningsøkt:** Tørk av computeren og andre overflater med et tørt håndkle for å fjerne svette og annen fuktighet.
- **Ukentlig:** Smuss og støv fra skoene vil til slutt trenge inn under løpebåndet. Tørk av løpeplaten med et kjøkkenpapir og vurder om det er behov for ytterligere smøring (se egen instruks nedenfor). Støvsug under selve tredemøllen en gang i uken.

SMØRING AV LØPEPLATEN

Løpebåndet kommer ferdig smurt og justert fra fabrikken. Allikevel bør løpeplaten holdes under oppsyn for å fjerne støv og smuss ved behov. Tredemøllen skal normalt ikke behøve å smøres i.l.a. de første 250 brukstimer. Etter dette smøres løpeplaten ved behov. Behovet avhenger av en rekke faktorer som luftfuktighet, støv, temperatur, temperatursvingninger og selvsagt antall brukstimer.

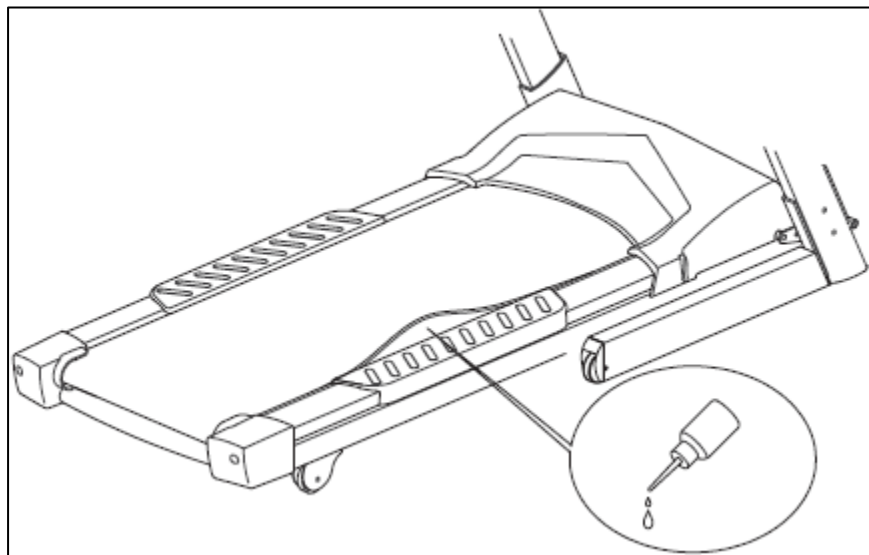
For å smøre løpeplaten, følg instruksene nedenfor.

VIKTIG! Bruk bare silikon-baserte smøremidler. LØPEBÅNDET MÅ IKKE SMØRES MED SPRIT- ELLER OLJEBASERTE SMØREMIDLER!

Smøring av løpeplate og løpebånd:

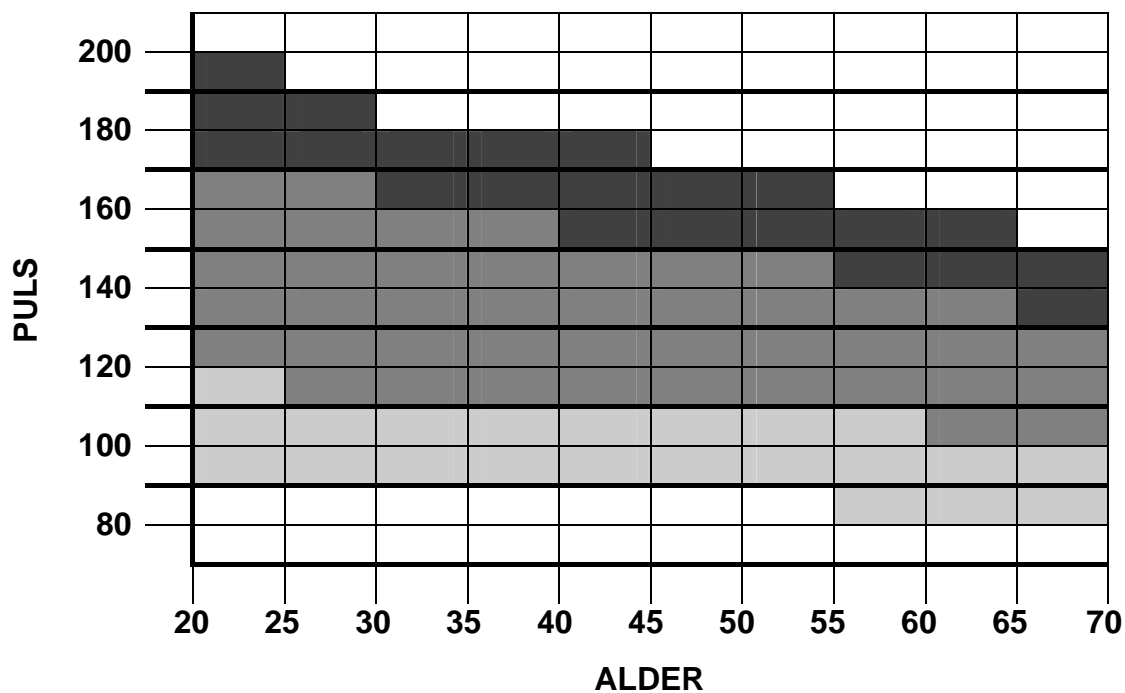
1. Posisjoner løpebåndet slik at sømmen er plassert på toppen, og midt på løpeplaten.
2. Løft løpebåndet fri av platen ved fremre valse. Spray med silikon langs hele løpebåndets lengde, ca. 10 cm. inn fra kanten av båndet,
3. Gjenta prosedyren på den andre siden av båndet
4. La silikonet tørke i ca. 1 minutt før du tar i bruk tredemøllen.

Riktig smøring av løpebåndet er viktig for å oppnå minimal friksjon mellom bånd og plate. For mye friksjon vil føre til opphopning av statisk elektrisitet. Dette kan gi ubehagelige støt i kontakt med metallrammen, og også føre til skade på elektronikk i styrekort og computer.



HVORDAN OVERVÅKE PULSEN

Hvor fort hjertet ditt slår under trening avhenger av alder og fysisk form. For å finne din optimale treningspuls for ulike typer trening, vennligst les skjemaet nedenfor.



AVANSERT: For anaerob trening eller intervalltrening.

KONDISJON: Optimal aerob trening, godt for hjerte og kretsløp.

HELSE: Lav intensitet over lang tid gir god fettforbrenning hos nybegynnere.

SPORT SUPPLY®

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