

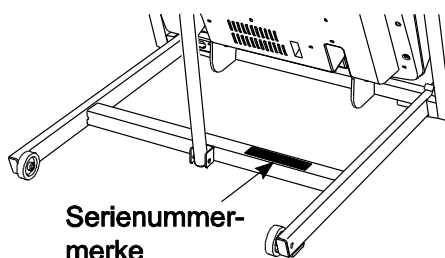
# PRO-FORM®

## PERFORMANCE 650

Modellnr.: PETL80911.0

Serienr.: \_\_\_\_\_

Skriv ned serienummeret i feltet over  
for fremtidig referanse.



## NORSK BRUKERVEILEDNING



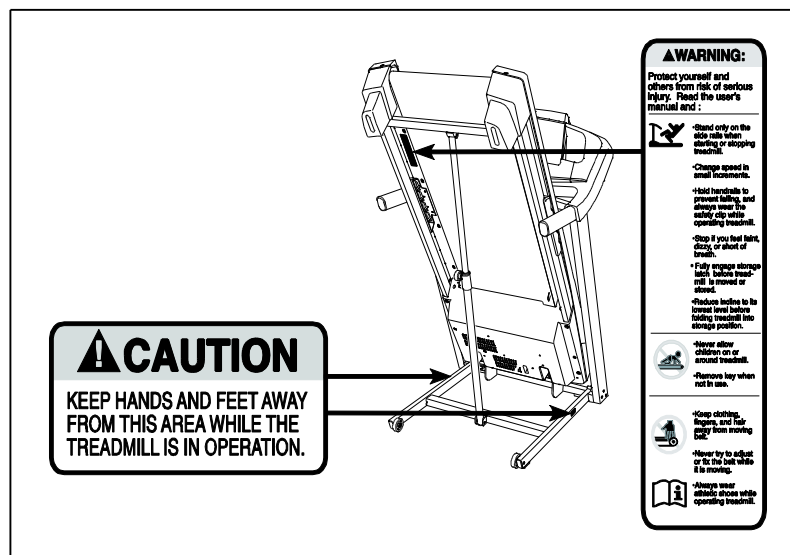
### **▲ MERK**

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

## INNHOLD

Plassering av varselsmerker	2
Viktige forholdsregler	3
Før du begynner	5
Smådeler	6
Montering	7
Drift og justeringer	13
Folding og flytting	19
Feilsøk	20
Retningslinjer	23
Deleliste	24
Oversiktsdiagram	26
Service	30

## PLASSERING AV VARLSESMERKER



## 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. Denne tredemøllen er kun ment for hjemmebruk. Ikke benytt denne tredemøllen i en kommersiell, utleie, eller institusjonell situasjon.
5. 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.
6. 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.
7. Ikke bruk tredemøllen der aerosol-produkter er i bruk eller der oksygen blir forvaltet.
8. Hold kjæledyr og barn under 12 år unna tredemøllen til enhver tid.
9. Tredemøllens maksvekt er 135 kilo.
10. Kun én person kan benytte seg av tredemøllen om gangen.
11. 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.
12. Når du kobler til strømledningen (Se side 13), forsikre deg om at du kobler den til en jordet sikring uten noen andre elektriske artikler koblet til samme sikring.
13. Dersom du trenger skjøteledning, bør du kun benytte deg av en 3-fører, 14-gauge (1mm<sup>2</sup>) som ikke er lenger enn 1,5 meter.
14. Hold strømledningen unna opphetede overflater.
15. Ikke beveg på løpebåndet når strømmen er avslått. Ikke benytt apparatet dersom tredemøllen, strømledningen eller stikkkontakten er skadet. Se side 20 for feilsøk.

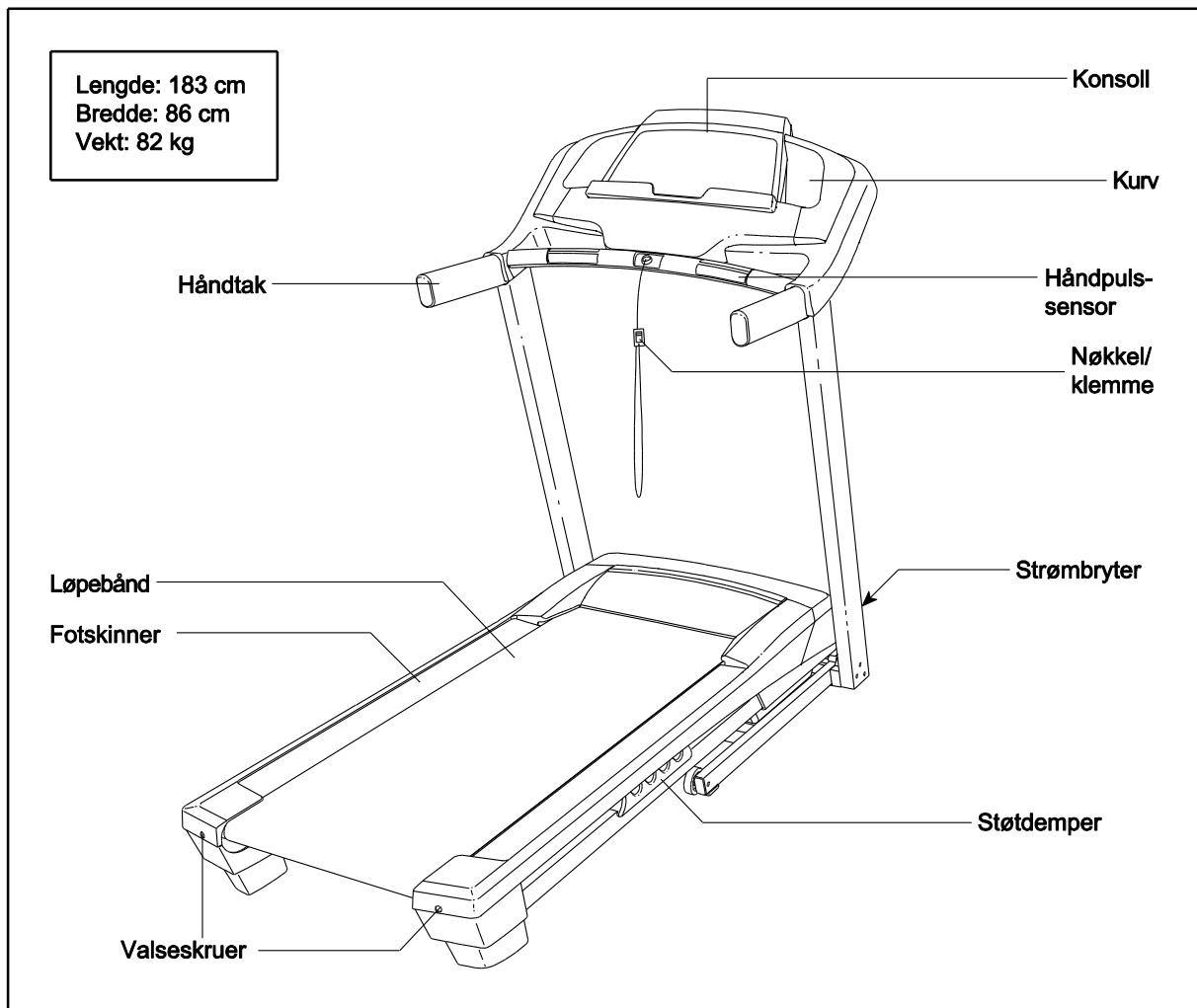
16. Sett deg inn i nødstoppsprosedyren (Se side 15).
17. Ikke stå på løpebåndet når du starter apparatet. Hold alltid tak i håndtakene.
18. Tredemøllen har kapasitet til høye hastigheter. Juster hastigheten gradvis, og unngå store fartsforandringer på veldig kort tid.
19. Pulssensorene er ikke medisinske verktøy. Forskjellige faktorer, inkludert brukerens bevegelsesmønster, kan påvirke avlesningen. Pulssensoren er kun ment for å gi brukeren en idé om generelle pulstrender i treningen.
20. 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.
21. Ikke forsøk å heve, senke eller flytte tredemøllen før den er ferdig montert (Se side 7 for montering, og side 24 for folding og flytting av tredemøllen). Du må være i stand til å løfte 20 kg for å heve, senke eller flytte tredemøllen.
22. Når du folder eller flytter tredemøllen, forsikre deg om at lagringslåsen sitter sikkert.
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. 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 PERFORMANCE 650. 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.



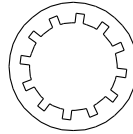
# SMÅDELER



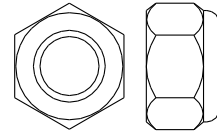
1/4" Stjerne-  
skive (8)—4



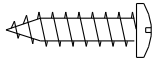
5/16" Stjerne-  
skive (9)—6



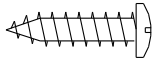
3/8" Stjerne-  
skive (7)—6



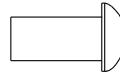
3/8" Mutter (10)—2



#8 x 3/4" Skrue  
(1)—6



#8 x 3/4"  
Skrue (2)—4



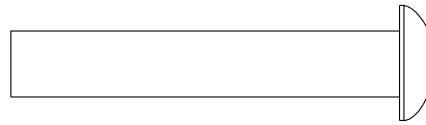
1/4" x 1/2"  
Skrue (4)—4



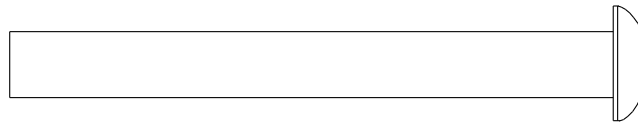
5/16" x 1"  
Bolt (3)—6



3/8" x 2" Bolt (5)—1



3/8" x 2 1/4" Bolt (6)—1



3/8" x 3 1/2" Skrue (11)—6

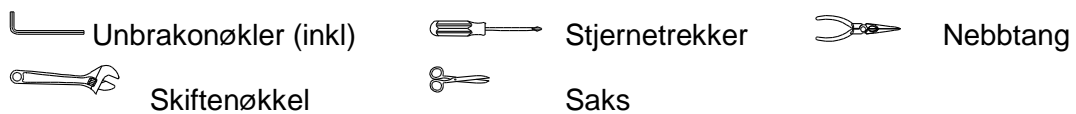
# MONTERING

**Monteringen krever to personer.** Plassér tredemøllen på et åpent område og fjern alt pakningsmateriale. Ikke kast pakningsmaterialet før monteringen er fullført.

Merk: undersiden av løpebåndet er innsmyrt med smøremiddel. Under frakten er det mulig at noe av dette smøremiddelet har spredt seg til oversiden av løpebåndet eller til pakningen.

Dette er helt normalt og vil ikke påvirke apparatets ytelse. Dersom smøremiddelet har spredt seg til oversiden av løpebåndet, rens det med en myk klut og et mildt, ikke-slitende rensemiddel.

Til monteringen vil du trenge følgende verktøy:

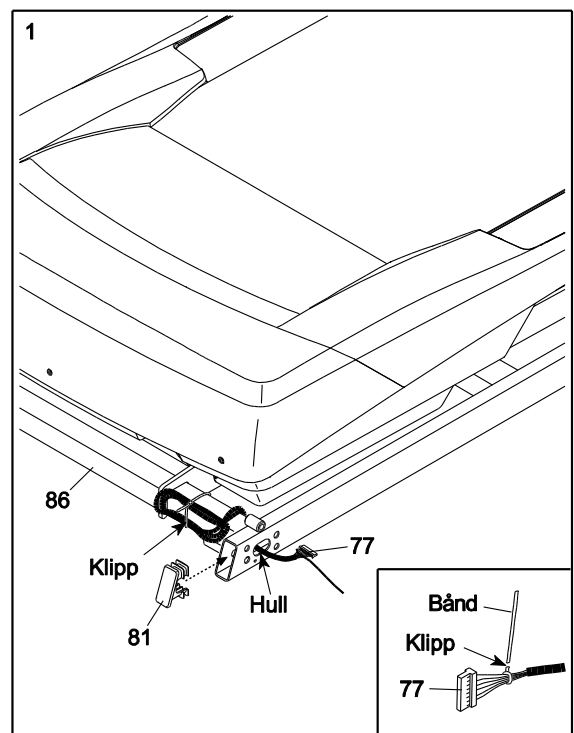


## 1. Forsikre deg om at strømledningen er frakoblet.

Finn stolpeledningen (77) som er bundet rundt fremre del av basen (86). Kutt plastikkbåndet som er festet til stolpeledningen. Før stolpeledningen ut av det indikerte hullet.

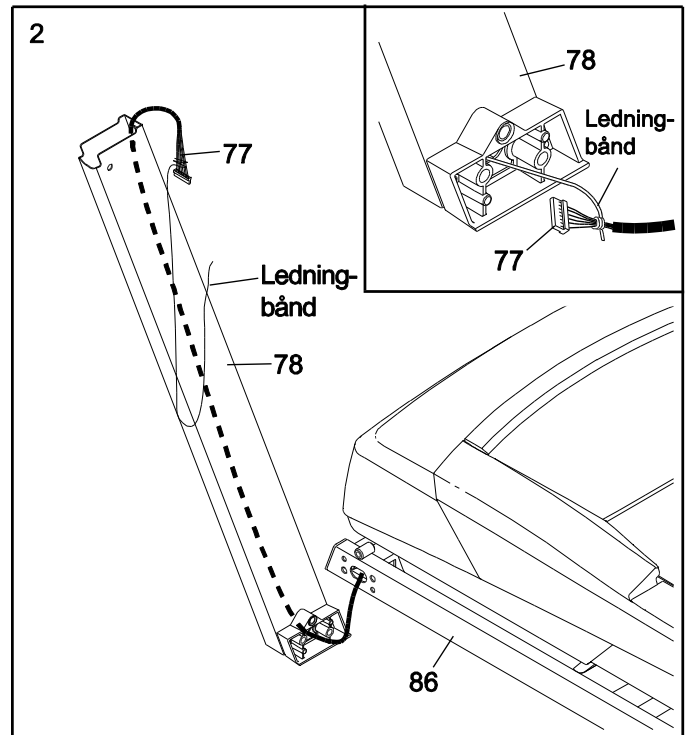
Trykk en basehette (81) inn i hver side av basen (86).

**Se den lille tegningen.** Klipp av plastikkbåndet nær stolpeledningen (77). Pass på at du ikke skader stolpeledningen.



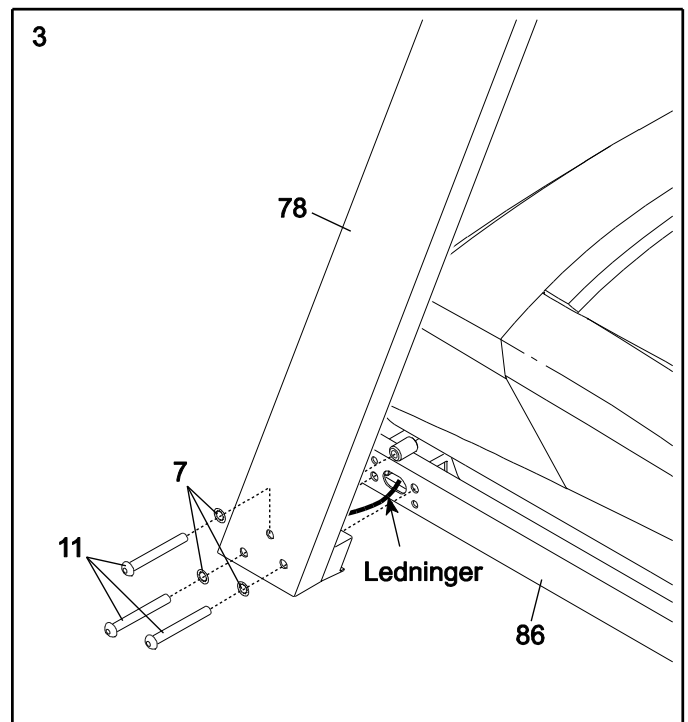
2. Finn venstre stolpe (78). Få hjelp av en annen person til å holde den venstre stolpen nær basen (86).

**Se den lille tegningen.** Fest ledningbåndet i den venstre stolpen (78) godt rundt enden av stolpeledningen (77). Før så stolpeledningen inn i nedre del av venstre stolpe, og dra i andre enden av ledningbåndet opp gjennom venstre stolpe.



3. Hold venstre stolpe (78) mot basen (86). **Pass på at du ikke legger ledningene i klem.** Stram delvis tre  $3/8'' \times 3 \frac{1}{2}''$  skruer (11) med tre  $3/8''$  stjernesliver (5) inn i venstre stolpe og basen; **ikke stram skruene helt inn ennå.**

**Fest høyre stolpe (ikke vist) på samme måte.** Det er ingen ledninger i høyre stolpe.



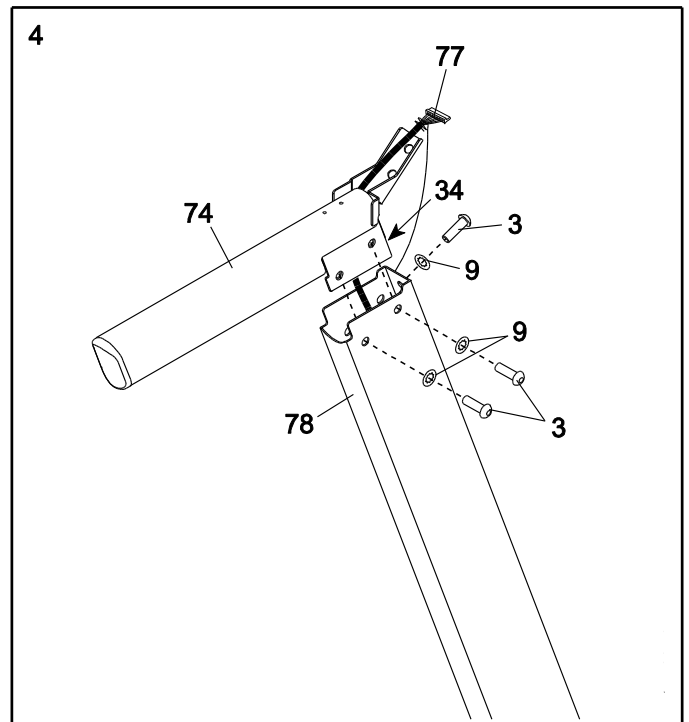


4. Finn venstre håndtak (74). Fjern båndet fra 5/16" mutteren (34). Trykk mutteren tilbake på plass dersom nødvendig.

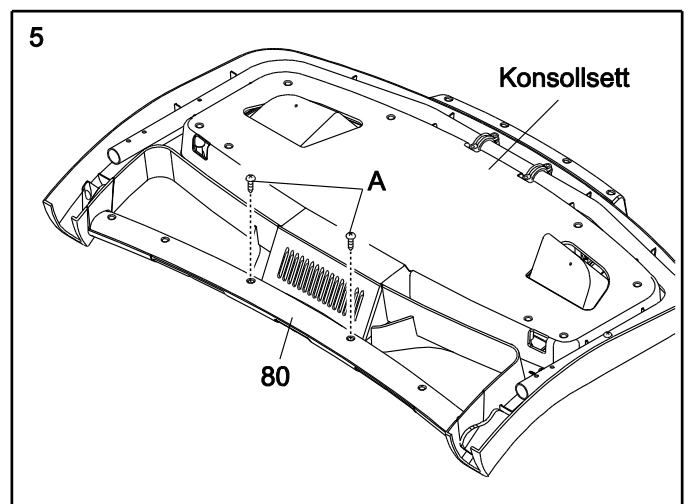
Hold venstre håndtak (74) nær venstre stolpe (78). Før stolpeledningen (77) gjennom braketten på bunnen av venstre håndtak. Dra så stolpeledningen ut gjennom enden av håndtaket.

Fest venstre håndtak (74) til venstre stolpe (78) med tre 5/16" x 1" bolter (3) og tre 5/16" stjerneskiver (9) som vist. **Pass på at stolpeledningen (77) ikke legges i klem. Skru inn alle boltene med fingrene før du strammer dem.**

**Fest høyre håndtak på samme måte.** Det er ingen ledninger i høyre håndtak.

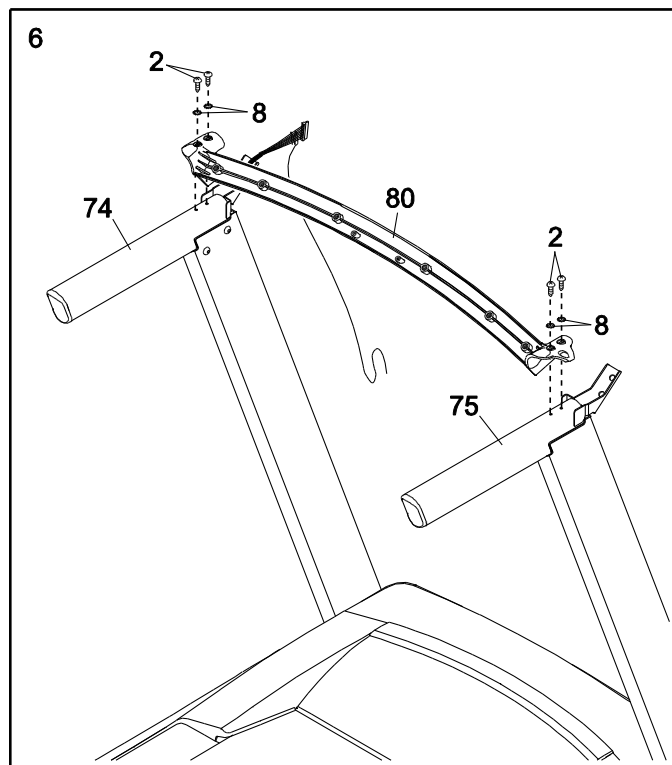


5. Plassér konsollsettet oppned på et mykt underlag, for å unngå å skrape det opp. Fjern og kast de to indikerte skruene (A). Løft så av tverrbjelken (80).



6. **Merk: For å unngå å skade tverrbjelken (80), anbefales det ikke å bruke elektriske verktøy. Pass også på å ikke overstramme #8 x 3/4" skruene (2).**

Posisjonér tverrbjelken (80) som vist på illustrasjonen. Fest tverrbjelken til håndtakene (74,75) med fire #8 x 3/4" skruer (2) og fire 1/4" stjerneksiver (8). **Skrue inn alle fire skruene med fingrene før du strammer dem.**

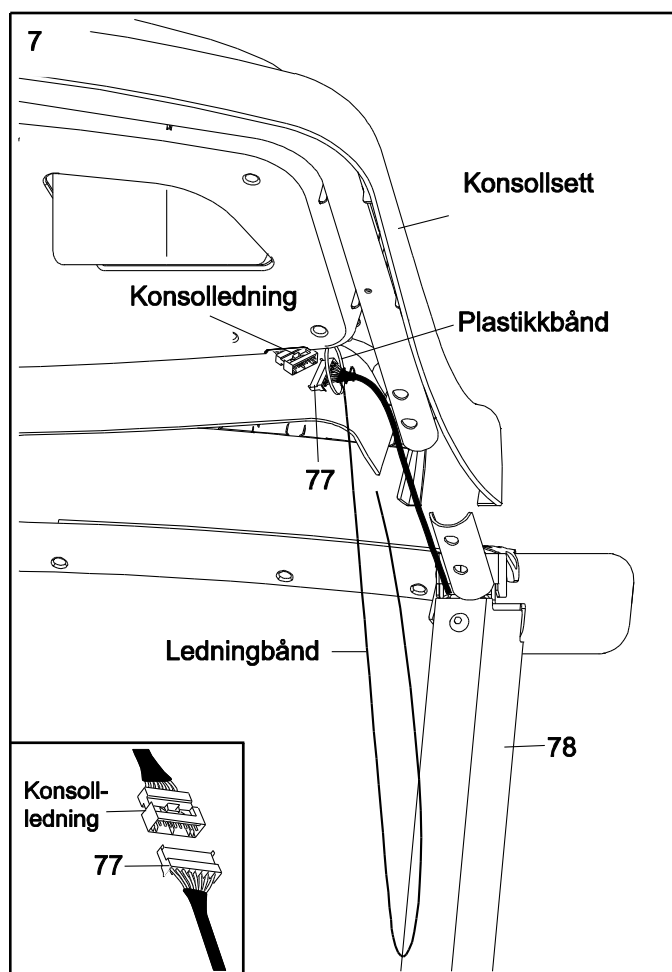


7. Få hjelp av en annen person til å holde konsollsettet nær venstre håndtak (78).

Før enden av stolpeledningen (77) gjennom plastikkbåndet med hull.

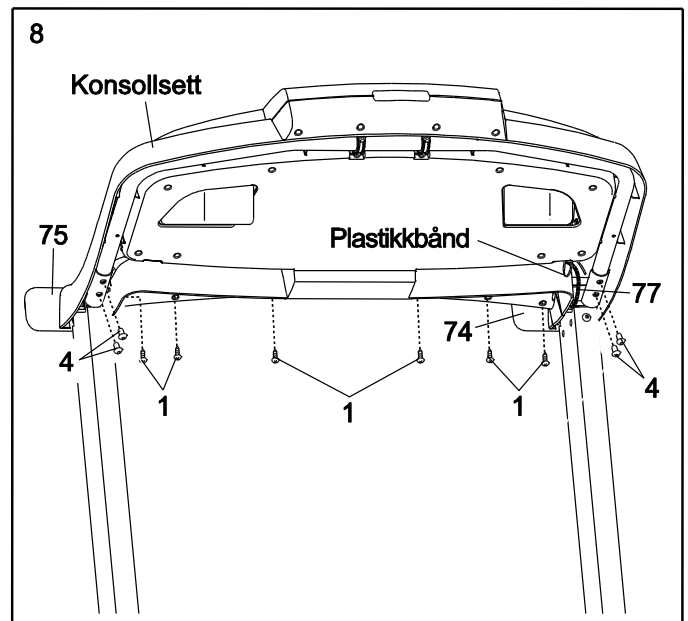
Koble stolpeledningen (77) til konsolledningen. **Se den lille tegningen: Koblestykkene må enkelt kunne klikkes sammen.** Dersom de ikke gjør dette, snu et koblestykke og prøv på nytt. **DERSOM KOBLESTYKKENE IKKE KOBLES RIKTIG, RISIKERER KONSOLLET Å SKADES NÅR STRØMMEN KOBLES TIL.**

Fjern ledningbåndet fra stolpeledningen (77).

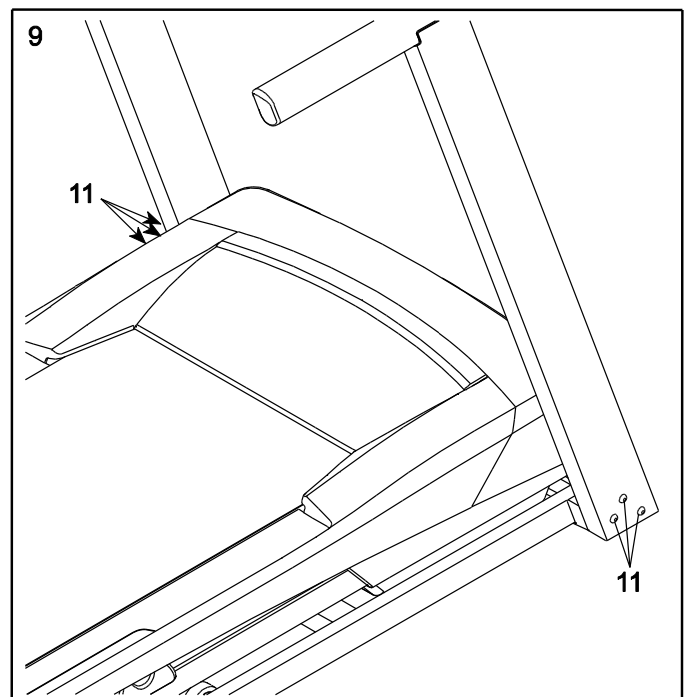


8. Plassér konsollsettet på venstre og høyre håndtak (74, 75). **Pass på å ikke legge ledningene i klem.** Dra plastikkbåndet stram rundt stolpeledningen (77) og klipp av enden av båndet. Før så overflødig ledningsslakk inn i venstre håndtak.

Fest konsollsettet med seks #8 x  $\frac{3}{4}$ " skruer (1) og fire  $\frac{1}{4}$ " x  $\frac{1}{2}$ " skruer (4). **Skru inn alle skruene med fingrene før du strammer dem.**



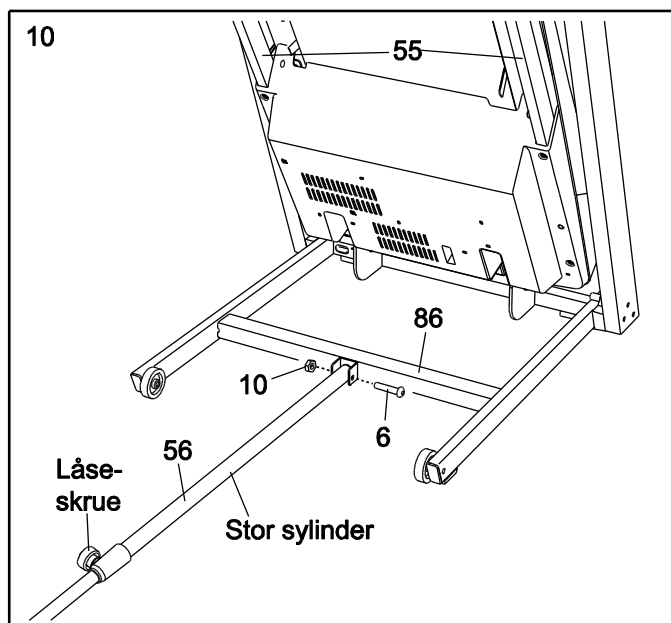
9. Stram de seks  $\frac{3}{8}$ " x  $3\frac{1}{2}$ " skruene (11) (tre på hver side).



10. Hev rammen (55) til posisjonen som vist på illustrasjonen. **Få hjelp av en annen person til å holde rammen til steg 11 er fullført.**

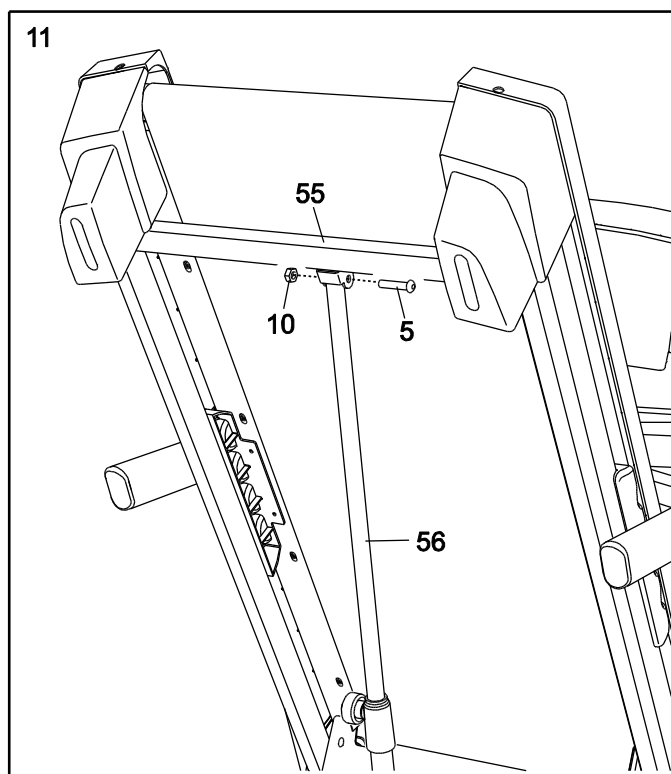
Vri lagringslåsen (56) slik at den store sylindren og låseskruen er posisjonert som vist på illustrasjonen.

Fest nedre del av lagringslåsen (56) til basen (86) med en 3/8" x 2 1/4" bolt (6) og en 3/8" mutter (10).



11. Fest øvre ende av lagringslåsen (56) til rammen (55) med en 3/8" x 2" bolt (5) og en 3/8" mutter (10).

Senk rammen (ikke vist, se side 19).



12. **Forsikre deg om at alle deler er strammet riktig.** Dersom tredemøllens merker er dekket av plastikk, kan du nå fjerne denne. Beskytt gulv eller underlag ved å plassere en matte under apparatet. Merk: Ekstra smådeler kan være inkludert. Spar på unbrakonøklene da en av disse er nødvendig for å justere løpebåndet (se side 21 og 22).

## DRIFT OG JUSTERINGER

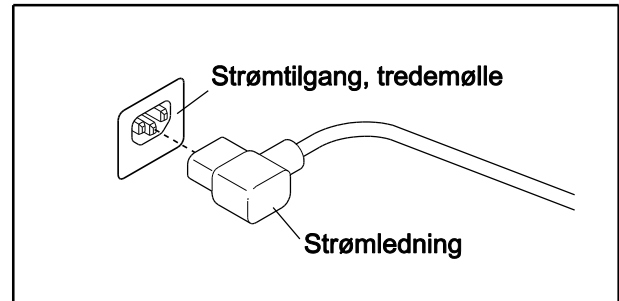
### STRØMLEDNING

#### **Apparatet må være jordet.**

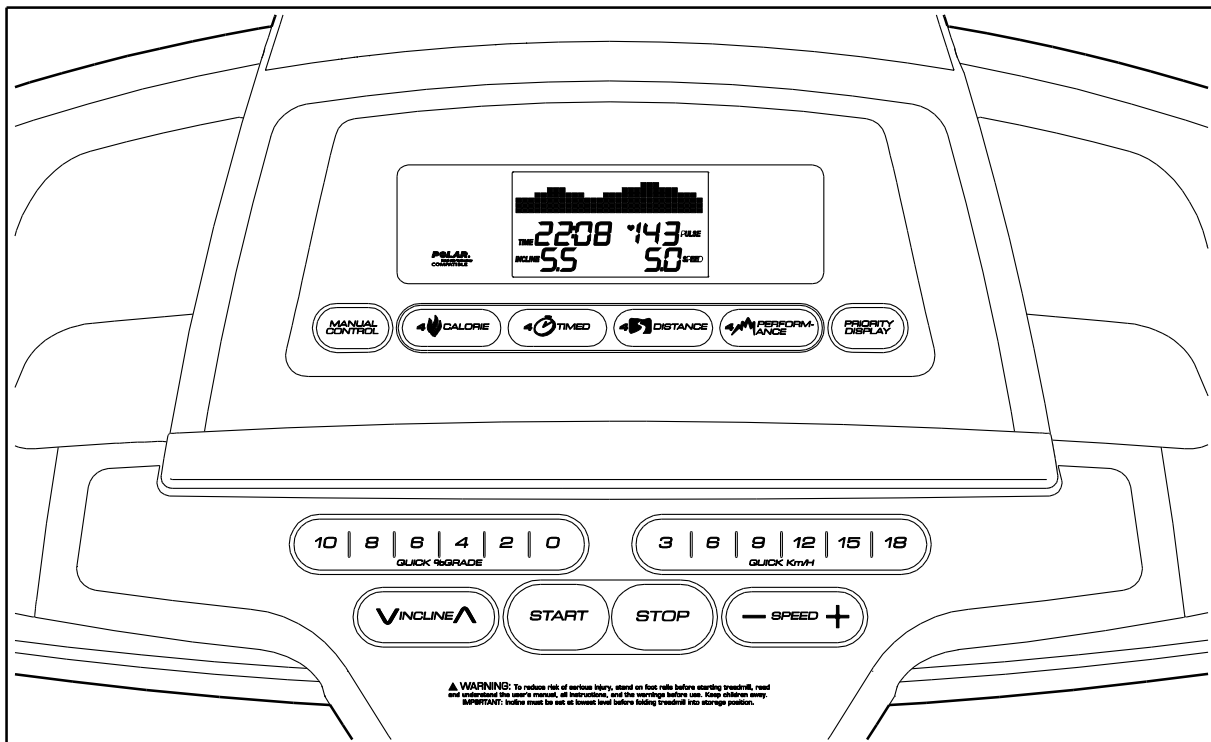
Dersom det skulle svikte eller bryte sammen, så vil jording sørge for å minske faren for elektrisk sjokk ved å føre strømmen via en bane med minst mulig motstand.

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



## Konsollfunksjoner

Tredemøllens konsoll kan tilby et 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.

I tillegg tilbyr konsollet 16 treningsprogrammer – fire kaloriøker, fire tidsbaserte øker, fire distanseøker og fire ytelsesøker. Hver økt automatisk justerer hastighet og stigning mens den hjelper deg gjennom en effektiv treningsøkt.

**For å skru på strømmen**, se side 15.

**Manuell modus**, se side 15.

**Treningsprogrammer**, se side 15.

**Informasjonsmodus**, se side 18.

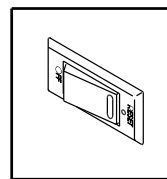
Merk: Konsollet kan vise hastighet og distanse i enten engelske mil eller metriske kilometer. Finn ut hvilken måleenhet er valgt ved å gå til INFORMASJONSMODUS på side 18. Denne brukerveiledningen vil benytte seg av *kilometer* som standard.

**Dersom konsollet er dekket av gjennomsiktig plastikk, kan du nå fjerne denne. Ikle deg rene joggesko under bruk, for å redusere risikoen for å skade plattformen. Under første gangs bruk bør du observere justeringen av løpebåndet, og sentrere dette dersom det er nødvendig (se side 22).**

## HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN

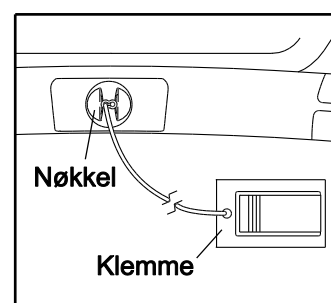
Dersom tredemøllen har blitt utsatt for kalde temperaturer, anbefales det at du lar den varmes opp til romtemperatur før du benytter deg av den. Dersom du ikke gjør dette, risikerer du å skade konsollet eller andre elektroniske komponenter.

Koble til strømkabelen (Se side 13). Finn så strømbryteren ved strømkabelen. Sett den til nullstillposisjonen.



**Merk: 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 18.**

Stå på fotskinnene på tredemøllen. Finn klemmen som er festet til nøkkelen, og fest den 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.**



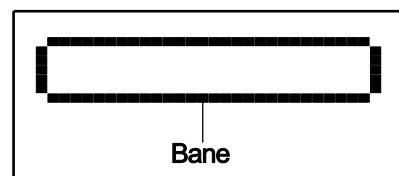
## MANUELL MODUS

### 1. Før nøkkelen inn i konsollen

Se HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN på denne siden.

### 2. Velg manuell modus.

Når nøkkelen er koblet til konsollet, vil du automatisk gå til hovedmenyen. Dersom du allerede er inne i et annet treningsprogram, kan du velge manuell modus ved å trykke på en av trenings-knappene gjentatte ganger til en bane dukker opp på skjermen.



### 3. Start løpebåndet

For å starte løpebåndet kan du trykke START, 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+/- . 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.

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

For å forandre stigningen på tredemøllen, kan du trykke INCLINE+/- eller en av de nummererte stigningsknappene. Dersom du trykker en av de nummererte stigningsknappene, vil tredemøllen gradvis justere seg til satt stigningsnivå.

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

Når du har valgt manuell modus, vil øvre halvdel av skjermen vise en bane som representerer 400 meter.

Når du beveger deg på løpebåndet, vil indikatorene for denne banen dukke opp en etter en helt til hele banen er vist på skjermen. Banen vil så forsvinne igjen, og syklusen vil begynne på nytt.

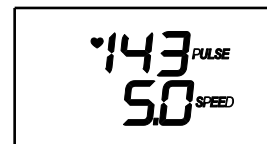


Den øvre halvdel av skjermen kan også vise tiden som har gått, distansen du har beveget deg, hastigheten på løpebåndet, det omtrentlige antallet kalorier du har forbrent, din hastighet målt i minutter pr kilometer, og stigningen på plattformen. Trykk PRIORITY DISPLAY for å se ønsket informasjon.

Det nedre venstre hjørnet av skjermen vil vise tiden som har gått, distansen du har beveget deg, og stigningsnivået på apparatet. Merk: Når du har valgt et kaloriprogram vil skjermen vise gjenværende tid i stedet for tid som har gått.



Det nedre høyre hjørnet av skjermen vil vise det omtrentlige antallet kalorier du har forbrent, hastigheten på løpebåndet, og din hastighet målt i minutter pr kilometer. Denne delen av skjermen kan også vise din hjerterytme når du benytter deg av håndpulssensorene.

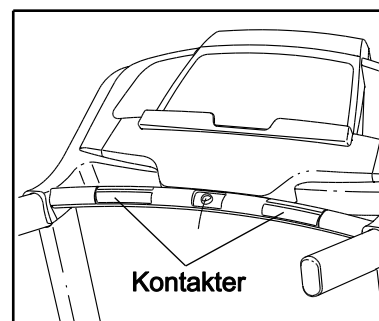


Nullstill skjermen ved å trykke STOP-knappen, fjerne nøkkelen, og koble den til igjen.

#### 6. Mål hjerterytmen din dersom ønskelig

Før du benytter deg av håndpulssensorene, må du fjerne den gjennomsiktige plasten 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. **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.**



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

Plassér 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.**



## KALORIPROGRAMMER

### 1. Før nøkkelen inn i konsollen

Se HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN på side 15.

### 2. Velg et treningsprogram

Du kan velge et program ved å trykke enten CALORIE-, TIMED, DISTANCE-, eller PERFORMACE-knappene gjentatte ganger til ønsket treningsøkt vises på skjermen.

Når du har valgt ei økt, maks hastighet og maks stigningsnivå blinke på skjermen noen sekunder. En profil som viser hastighetsinnstillingene til treningsøkten vil også vises. Dersom du velger en kalori-økt, vil det omtrentlige antallet kalorier du vil forbrenne også vises på skjermen.

### 3. 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 ett-minutts-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. Dersom en annen innstilling for hastighet og/eller stigning er programmert for det neste segmentet, vil de nye verdiene vises 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: Målværdiene for kaloriforbrenning er et estimert antall. Det faktiske antallet varierer på grunn av forskjellige faktorer som for eksempel brukerens vekt. Manuell overstyring av hastighet og/eller stigning vil også påvirke kaloriforbrenningen.**

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+ for å starte treningsøkten igjen. 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 skjermen.

Se steg 5 på side 16. Skjermen vil vise gjenværende tid i stedet for tid som har gått.

### 5. Mål hjerterytmen din etter ønske

Se steg 6 på side 16.

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

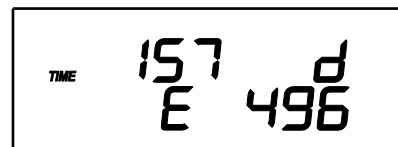
Se steg 8 på side 16.

## INFORMASJONSMODUS

Konsollet har en informasjonsmodus som holder oversikt over tredemøllens bruksinformasjon, og som lar deg justere konsollets innstillinger.

For å velge informasjonsmodus, hold nede STOP samtidig som du kobler til nøkkelen, før du slipper STOP-knappen. Når informasjonsmodus er valgt, vil følgende informasjon vises på skjermen:

- Antall timer som tredemøllen har vært i bruk.
- Det totale antall kilometer eller engelske mil som løpebåndet har beveget seg.
- En 'E' for engelske mil, eller en 'M' for metriske kilometer. Skift måleenhet ved å trykke SPEED+.
- En 'D' dersom demomodu er skrudd på. Dersom demo-modus er slått på, vil konsollet fungere som vanlig når du kobler til strømledningen, trykker på strømbryteren og kobler nøkkelen til konsollet, men når du fjerner nøkkelen vil konsollet forbli aktivt selv om knappene ikke vil fungere. Dersom demo-modus er skrudd på, vil en "d" dukke opp nede til høyre på skjermen mens informasjonsmodus er valgt. Trykk SPEED- for å skru demo-modus av eller på.



For å gå ut av informasjonsmodus, fjern nøkkelen fra konsollet.

# 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.**

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

2. Vipp tredemøllen forsiktig tilbake til den ruller fritt på hjulene. Flytt tredemøllen forsiktig til ønsket posisjon. **Ikke flytt tredemøllen uten å vippe den, ikke dra i rammen, og ikke flytt den over en ujevn overflate.**

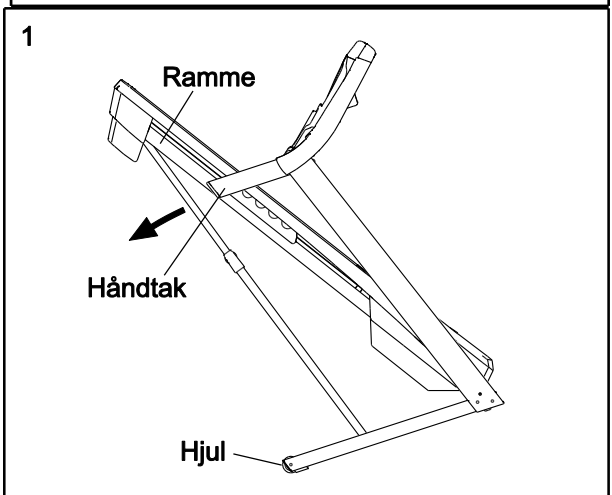
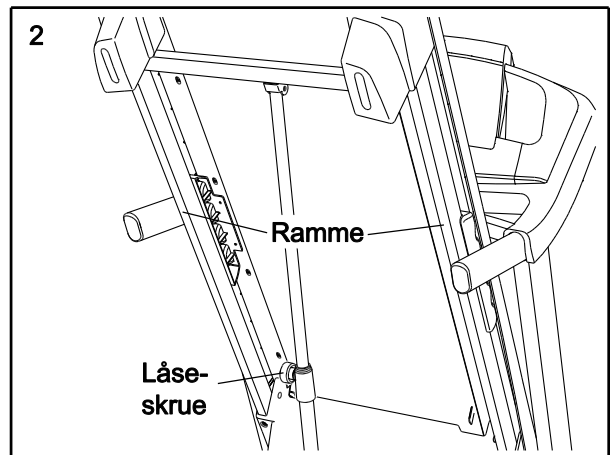
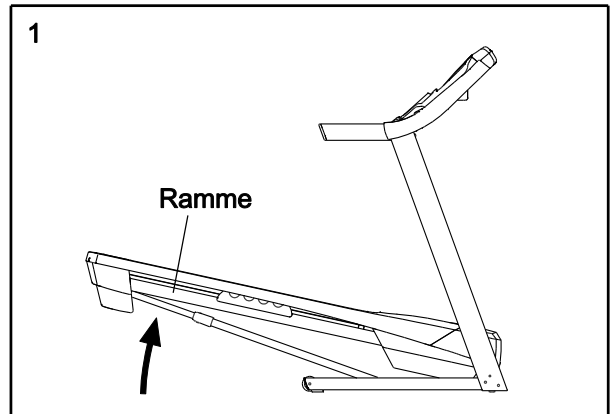
3. Plasser en fot mot en av hjulene og senk tredemøllen forsiktig til den står i lagringsstillingen.

## HVORDAN FOLDE UT TREDEMØLLEN FOR BRUK

1. Hold den øvre delen av tredemøllen med din høyre hånd. Dra låseskruen til venstre og hold den. **IKKE SKRU LÅSESRUEN.** Det kan være nødvendig å dytte rammen litt forover. 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.**



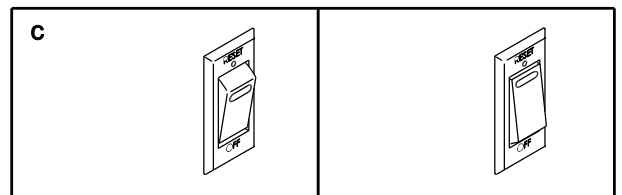
## FEILSØK

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:

- Forsikre deg om at strømledningen er koblet ordentlig til en jordet stikkontakt (Se side 13). Dersom du trenger en skjøteledning, bruk kun en 3-leder, 1 mm<sup>2</sup> (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, så er strømbryteren skrudd av. For å nullstille strømbryteren, vent i fem minutter og trykk bryteren inn.



### PROBLEM: Strømmen skruer seg av under bruk

#### LØSNING:

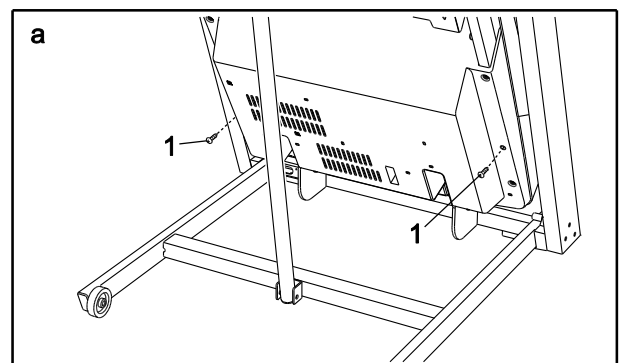
- Sjekk strømbryteren som du vil finne nær strømledningen. Dersom knappen står i posisjonen som vist på tegningen over, så er strømbryteren skrudd av. For å nullstille strømbryteren, vent i fem minutter og trykk bryteren inn.
- Pass på at strømkabelen er koblet til. Dersom den er det, koble den fra, 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 virker ikke som det skal

#### LØSNING:

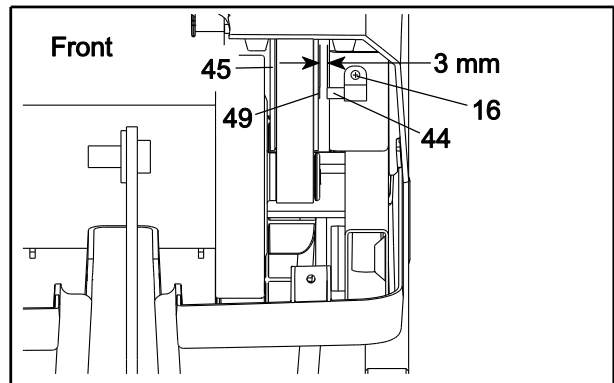
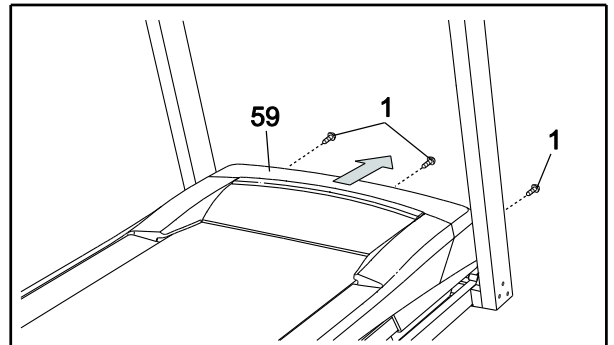
- Fjern nøkkelen fra konsollet, og **koble fra strømledningen**. Plassér tredemøllen i lagringsposisjon (se side 19).

Fjern de to indikerte #8 x 3/4" skruene (1).



Senk tredemøllen (se side 19). Fjern de tre #8 x 3/4" skruene (1). Før så panseret (59) forsiktig av.

Finn reedbryteren (44) og magneten (49) på venstre side av reimskiven (45). 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 (16) dersom dette er nødvendig, flytt litt på reedbryteren og stram så skruen til. Fest panseret (ikke vist) med #8 x 3/4" skruene (ikke vist). La tredemøllen gå i noen minutter for å få riktig fartsavmåling.



**PROBLEM: Stigningen på tredemøllen justeres ikke riktig.**

**LØSNING:**

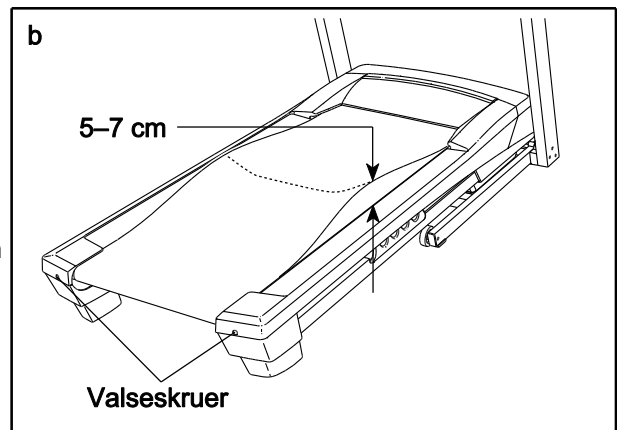
Hold nede STOP og SPEED+, koble nøkkelen til konsollet og slipp STOP og SPEED+. Trykk så STOP og INCLINE+/- . Tredemøllen vil nå automatisk heve seg til maks stigningsnivå før det senkes tilbake til det laveste nivået igjen. Dette vil recalibrere stigningssystemet. Dersom dette ikke løser problemet, trykker du STOP og INCLINE+/- på nytt. Når stigningen er riktig kalibrert, fjerner du nøkkelen fra konsollet.

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

**LØSNING:**

a. Dersom du trenger en skjøteledning, bruk kun en 3-leder, 1mm<sup>2</sup> (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.



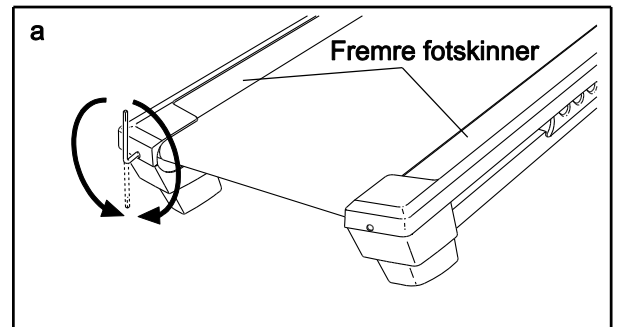
c. Løpebåndet er dekket av smøremiddel. **Ikke før silikonspray eller andre midler på plattformen dersom du ikke har blitt instruert i dette av en servicerepresentant. Slike midler kan forringe løpebåndet og forårsake slitasje.** Se siste side for kontaktinformasjon dersom du trenger mer smøremiddel.

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

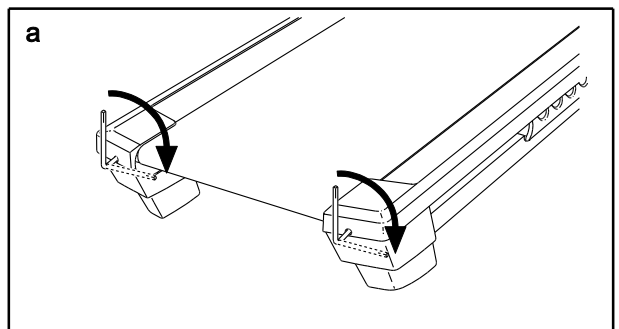
**PROBLEM: Løpebåndet er ikke sentrert. Merk: Løpebåndet kan ta skade dersom det gnir mot kantene av fotskinnene.**

**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 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.

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

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 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.

# FORSLAG TIL TØYING

Bildene til høyre viser korrekt form for tøying. Beveg deg sakte mens du tøyer - ikke i rykk og napp.

## 1. Strekk deg etter tærne dine.

Stå med en liten knekk i knærne, og bøy deg sakte fremover fra hoftene. Slapp av i ryggen og skuldrene mens du strekker deg så nære tærne dine som du kan. Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger. Dette strekker hasesener, bak på knærne og rygg.

## 2. Hasesene

Sitt med et ben strukket utover, mens sålen på det andre benet er trukket mot deg og hviler mot innsiden av låret til det utstrekte benet. Strekk deg etter tærne dine så langt som du kan. Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger for hvert ben. Dette strekker hasesener, nedre del av ryggen og lysken.

## 3. Achillessene og legg

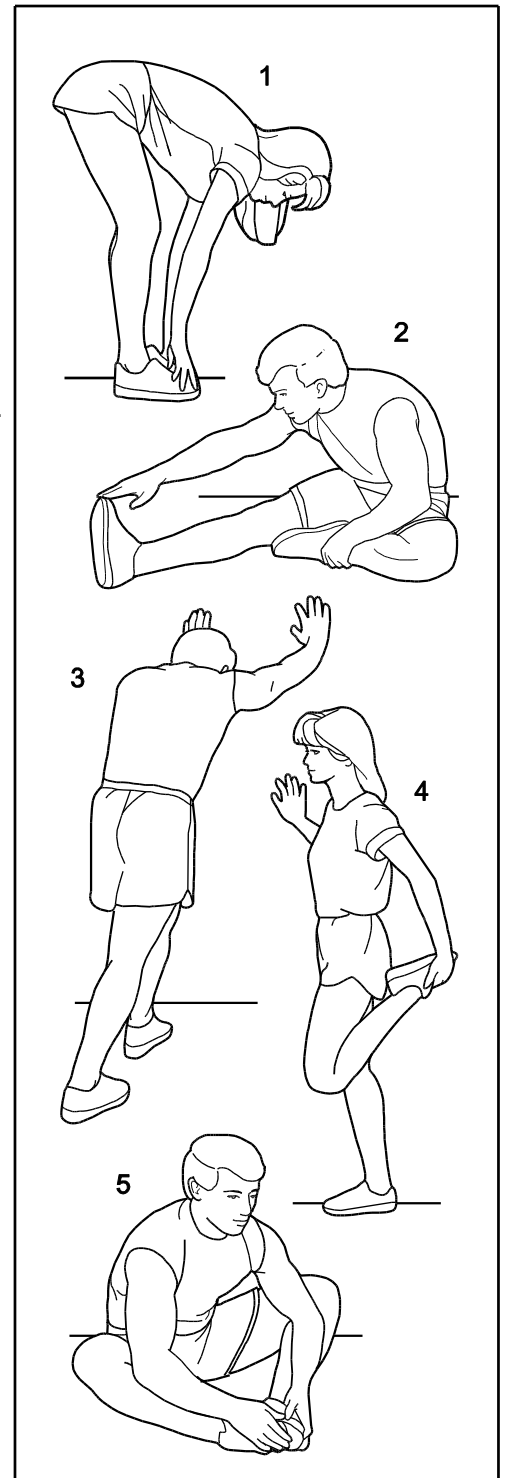
Plasser en fot foran den andre og plasser hendene dine foran deg mot en vegg. Hold bakre ben rett, og bakre fot flatt på bakken. Bøy ditt fremre ben, len deg fremover og beveg hoftene mot veggen. Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger for hvert ben. Dette strekker achillessener, ankler og legger.

## 4. Quadriceps

Plasser en hånd på veggen for å holde balansen, og ta tak i en av føttene dine bak ryggen med den andre hånden. Før hælen din så nære rompa som mulig. Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger for hvert ben. Dette strekker quadriceps og lårmuskler.

## 5. Indre lår

Sitt med undersiden av føttene dine presset mot hverandre og knærne dine strukket utover. Dra føttene dine mot lysken din så langt som mulig. Hold i 15 sekunder, og slapp av. Gjenta tre ganger. Dette strekker quadriceps og lårmuskler.

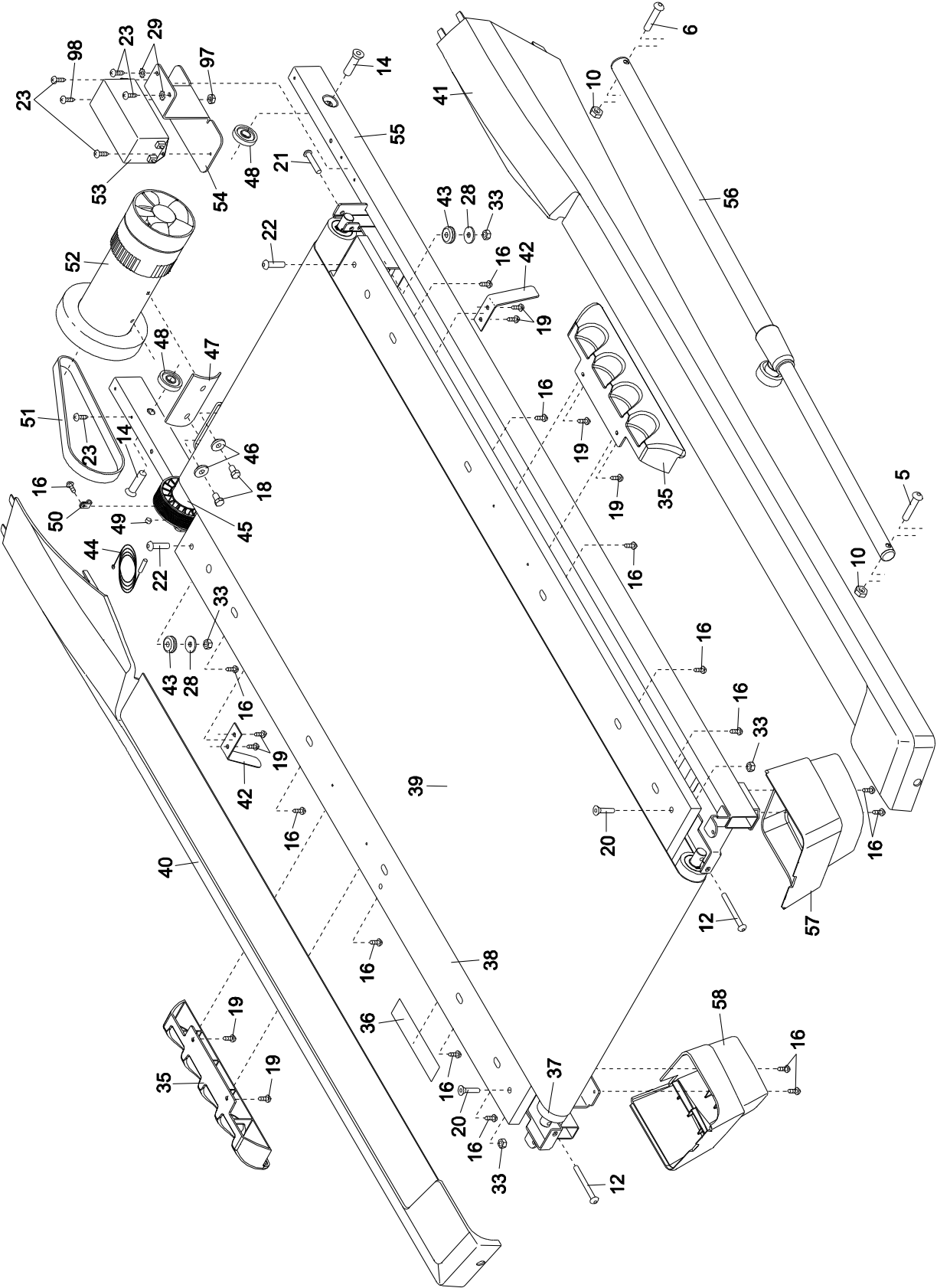




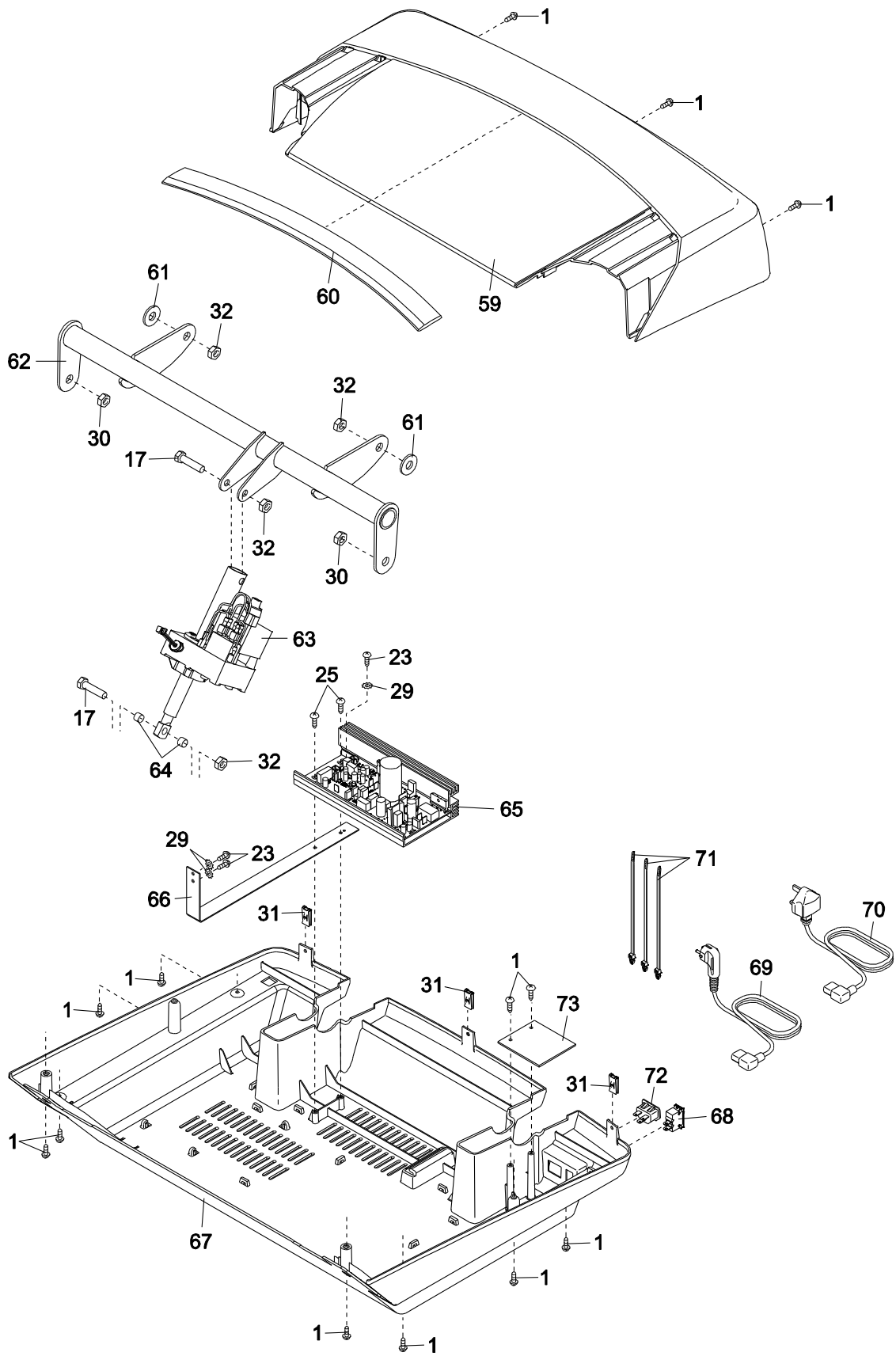
## DELELISTE

NR	BESKRIVELSE	ANT	NR	BESKRIVELSE	ANT
1	Skruer, #8 x 3/4"	32	51	Belte, drivmotor	1
2	Sølvskruer, #8 x 3/4"	4	52	Drivmotor	1
3	Bolt, 5/16" x 1"	6	53	Filter	1
4	Skruer, 1/4" x 1/2"	4	54	Filterbrakett	1
5	Bolt, 3/8" x 2"	1	55	Ramme	1
6	Bolt, 3/8" x 2 1/4"	1	56	Lagringslås	1
7	Stjerneskrue, 3/8"	6	57	Høyre bakre fot	1
8	Stjerneskrue, 1/4"	4	58	Venstre bakre fot	1
9	Stjerneskrue, 5/16"	6	59	Panser	1
10	Mutter, 3/8"	4	60	Panserdeksel	1
11	Skruer, 3/8" x 3 1/2"	6	61	Spacer, stigningsramme	2
12	Valseskrue, 1/4"	2	62	Stigningsramme	1
13	Bolt, 3/8" x 1 1/8"	2	63	Stigningsmotor	1
14	Bolt, 1/2" x 2 1/4"	2	64	Spacer, stigningsmotor	2
15	Skruer, #8 x 1"	4	65	Kontroller	1
16	Skruer, #8 x 3/4"	15	66	Elektronikkbrakett	1
17	Bolt, 3/8" x 1 3/4"	2	67	Bunnplate	1
18	Motorskrue, 1/4"	2	68	Strømbryter	1
19	Skruer, #8 x 7/16"	8	69	Strømledning	1
20	Bolt, 5/16" x 1 1/4"	2	70	Strømledning, britisk standard	1
21	Skruer, 1/4" x 2"	1	71	Ledningbånd	3
22	Bolt, 5/16" x 1 3/4"	2	72	Receptacle	1
23	Maskinskrue, #8 x 1/2"	9	73	Plate, bunnplate	1
24	Jordskrue, #8 x 1/2"	2	74	Venstre håndtak	1
25	Skruer, #8 x 1/2"	2	75	Høyre håndtak	1
26	Skruer, 3/8" x 2 1/2"	2	76	Håndtakshette	2
27	Tekskruer, #8 x 1"	8	77	Stolpeledning	1
28	Skive, 5/16"	8	78	Venstre stolpe	1
29	Stjerneskrue, #8	5	79	Høyre stolpe	1
30	Mutter, 1/2"	2	80	Tverrbjelke	1
31	Panserklemme	3	81	Basehette	4
32	Mutter, 3/8"	4	82	Varselsmerke	2
33	Mutter, 5/16"	4	83	Ledningmalje	1
34	Mutter, 5/16"	2	84	Spacer, basepute	2
35	Plattformdemper	2	85	Basepute	4
36	Varselsmerke	1	86	Base	1
37	Valse	1	87	Hjul	2
38	Plattform	1	88	Nøkkel/klemme	1
39	Løpebånd	1	89	Kabelbånd	1
40	Venstre fotskinne	1	90	Konsoll	1
41	Høyre fotskinne	1	91	Konsollramme	1
42	Beltefører	2	92	Jordledning, konsoll	1
43	Gummiisolator	2	93	Konsollklemme	2
44	Reedbryter	1	94	Venstre kurv	1
45	Valse / reimskive	1	95	Høyre kurv	1
46	Motorforing	2	96	Konsollbase	1
47	Motorisolator	1	97	Mutter, #8	1
48	Rammespacer	2	98	Bolt, #8 x 3/4"	1
49	Magnet	1	-	Bruerveiledning	-
50	Klemme, reedbryter	1			

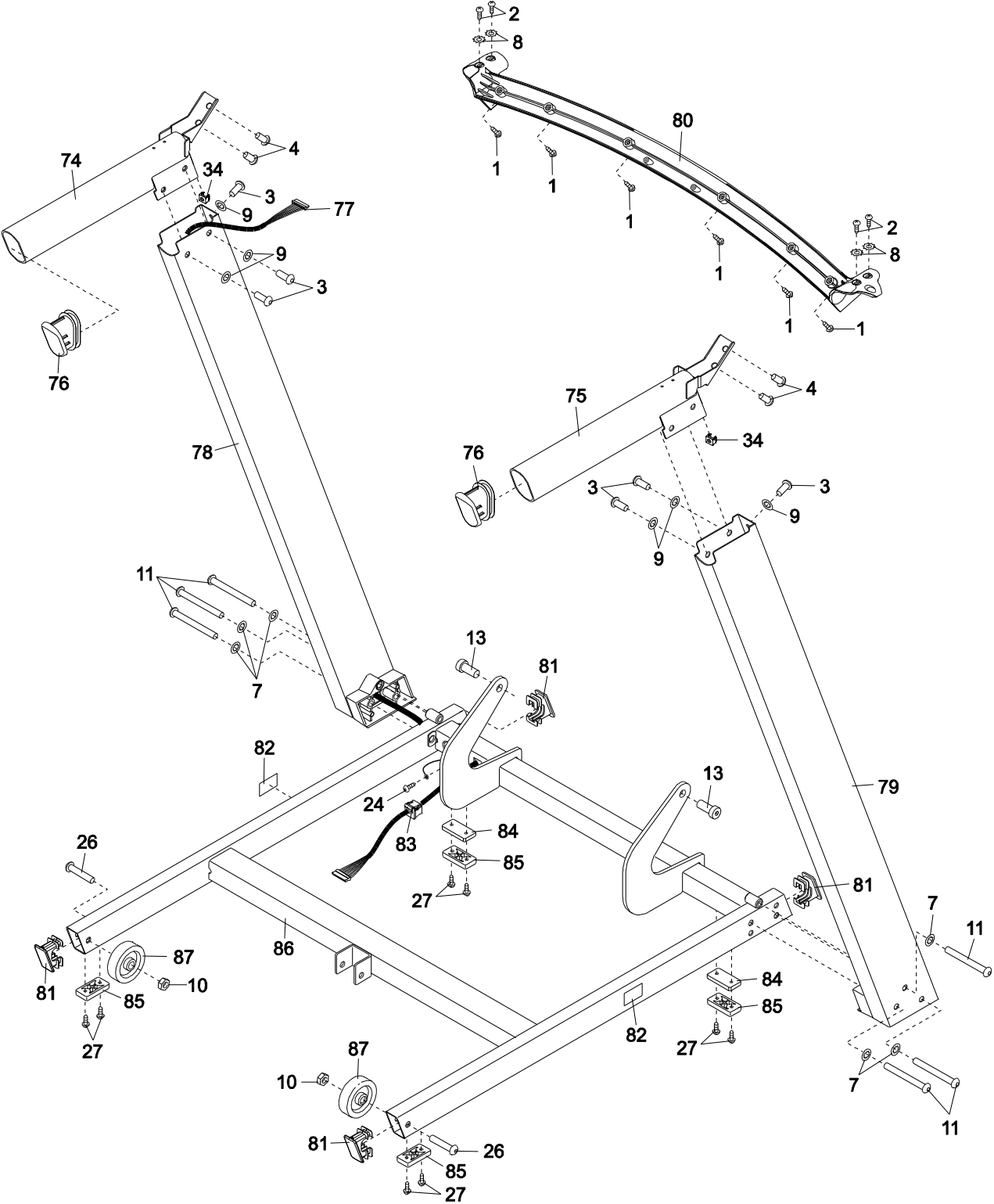
# OVERSIKTSDIAGRAM A



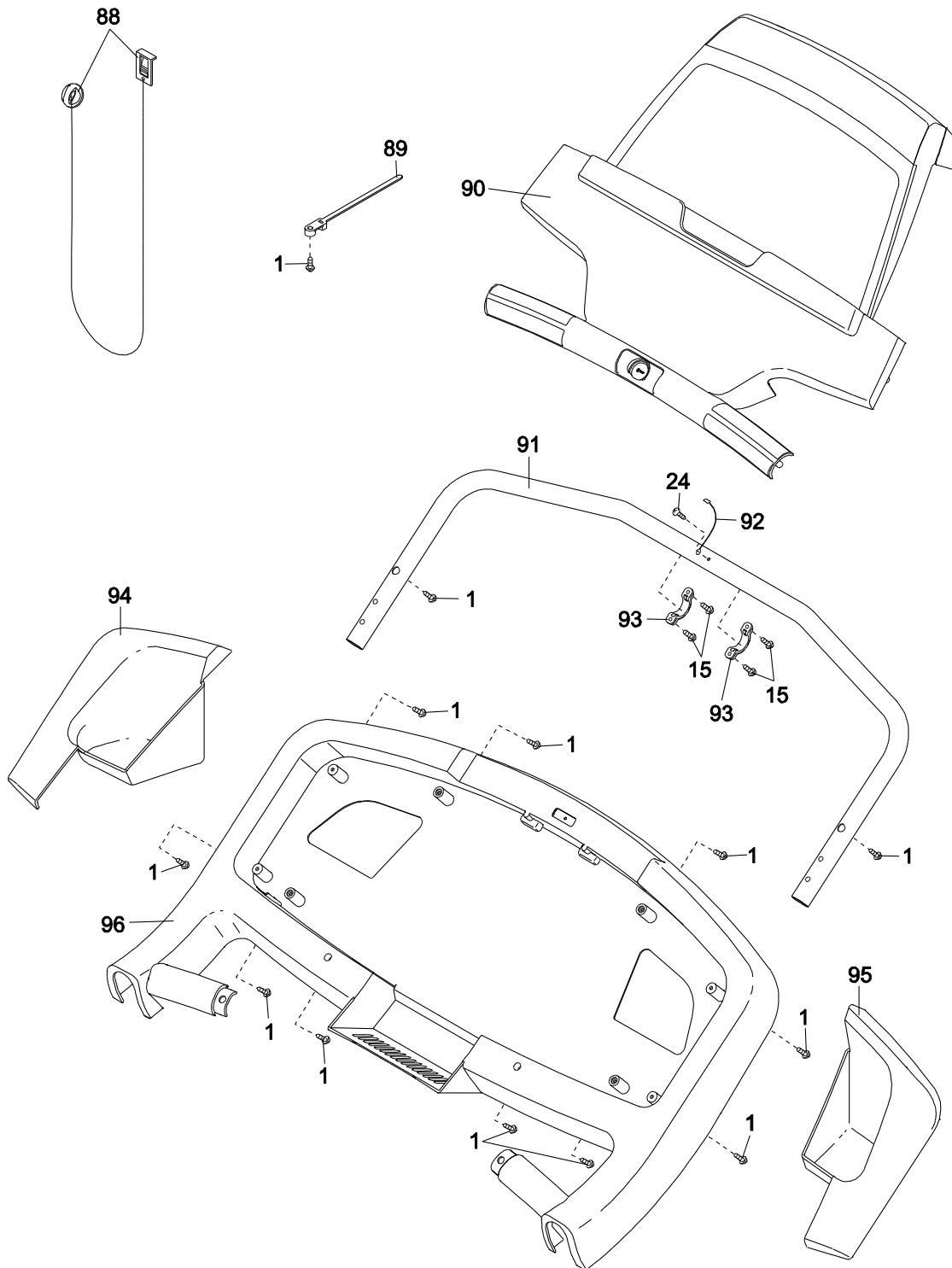
# OVERSIKTSDIAGRAM B



# OVERSIKTSDIAGRAM C



# OVERSIKTSDIAGRAM D



## 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](http://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](mailto: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](mailto:post@mylnasport.no)  
[www.abilica.no](http://www.abilica.no)  
[www.mylnasport.no](http://www.mylnasport.no)

Leverantör:  
Mylna Sport & Fitness AB  
Box 181  
56624 Habo  
Sverige  
E-post: [info@mylnasport.se](mailto:info@mylnasport.se)  
[www.abilica.se](http://www.abilica.se)  
[www.mylnasport.se](http://www.mylnasport.se)

Supplier:  
Mylna Sport & Fitness AS  
P.O. Box 244  
N-3051 Mjoendalen  
Norway  
E-post: [post@mylnasport.com](mailto:post@mylnasport.com)  
[www.abilica.com](http://www.abilica.com)  
[www.mylnasport.com](http://www.mylnasport.com)