

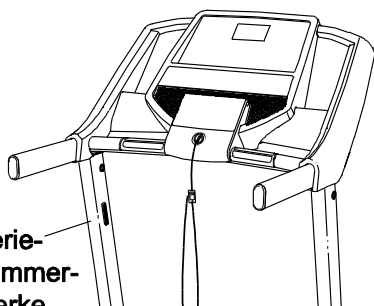
# PRO-FORM<sup>®</sup>

## 5.0 ZLT

Modellnr.: PETL59815.1

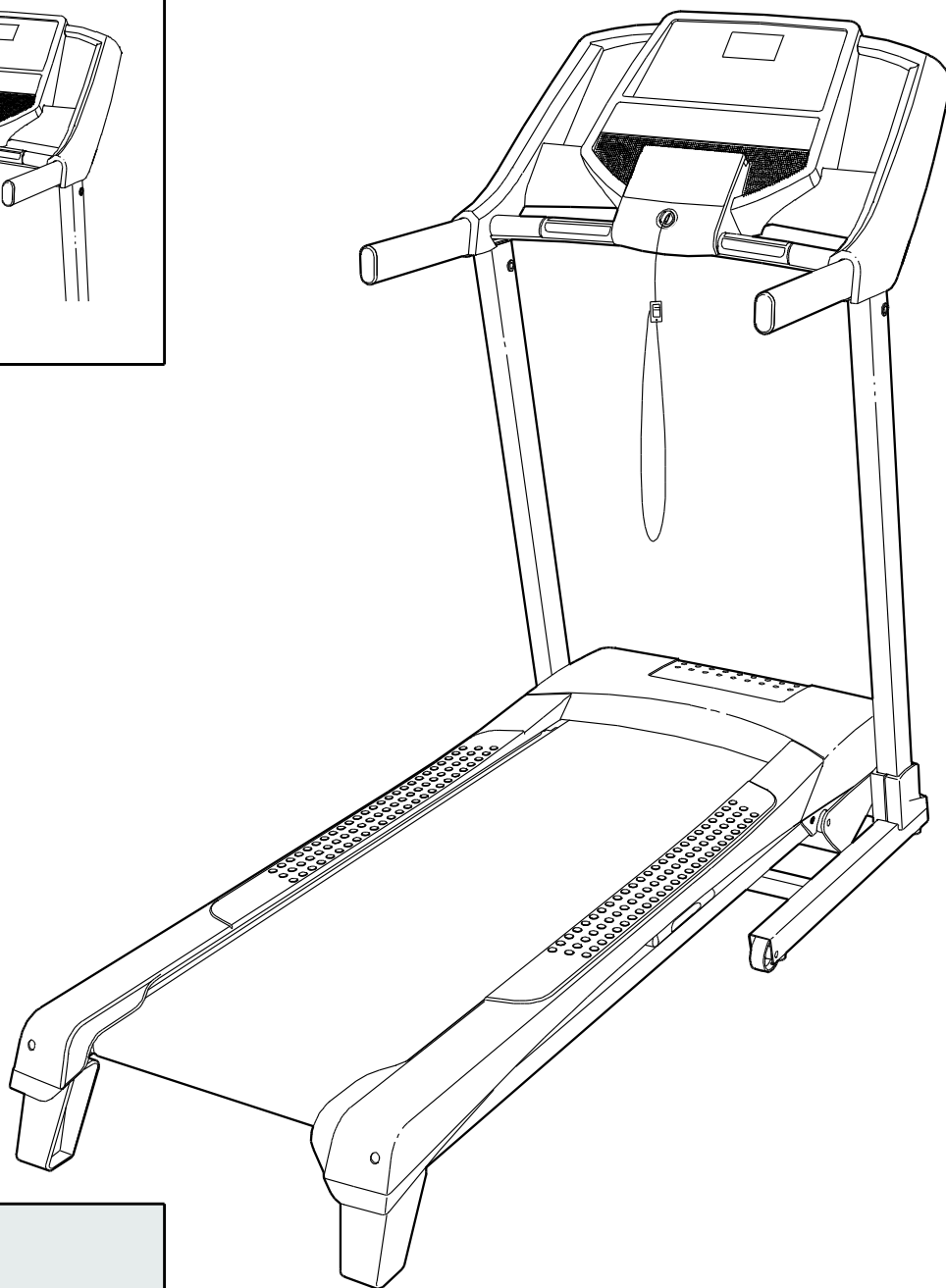
Serienr.: \_\_\_\_\_

Skriv serienummeret i feltet over for fremtidig referanse.



Serie-  
nummer-  
merke

## Norsk brukerveiledning



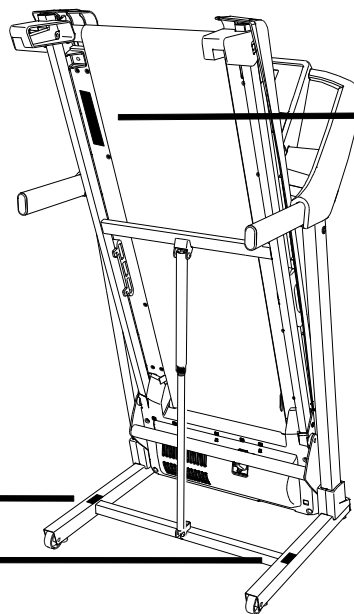
### **MERK**

Les gjennom alle forholdsregler og instruksjoner før du benytter deg av dette 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	11
Folding og flytting	17
Vedlikehold og feilsøk	18
Retningslinjer	21
Deleliste	22
Oversiktsdiagram	24
Service	28

## PLASSERING AV VARLSESMERKER



**▲WARNING:**  
Protect yourself and others from risk of serious injury. Read the user's manual, and:

-  Stand only on the side rails when starting or stopping treadmill.
- Change speed in small increments.
- Hold handrails to prevent falling, and always wear the safety clip while operating the treadmill.
- Stop if you feel faint, dizzy, or short of breath.
- Fully engage the storage latch before the treadmill is moved or stored.
- Incline should be set to zero before folding the treadmill into a storage position.
- Never allow children on or around the treadmill.
- Remove the safety key when treadmill is not in use.
- Keep clothing, fingers, and hair away from moving parts.
- Never try to adjust or fix the belt while it is moving.
- Always wear athletic shoes while operating the treadmill.

## 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 11), 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 18 for feilsøk.

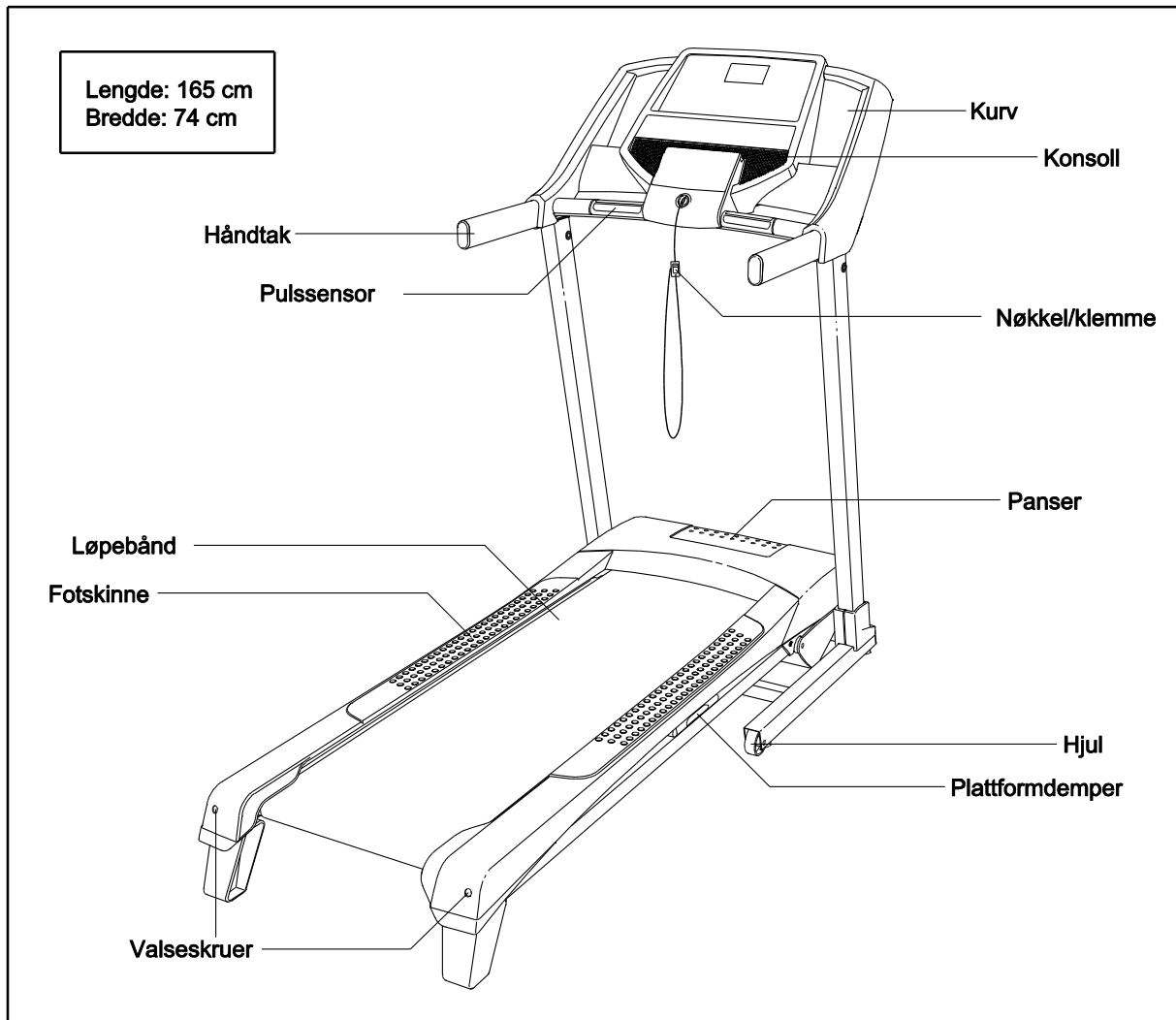
16. Sett deg inn i nødstoppsprosedyren (Se side 13).
17. Ikke stå på løpebåndet når du starter apparatet. Hold alltid tak i håndtakene.
18. Lydnivået på tredemøllen vil øke når apparatet er i bruk.
19. Hold fingre, hår og klær unna løpebåndet når det er i bevegelse.
20. Tredemøllen har kapasitet til høye hastigheter. Juster hastigheten gradvis, og unngå store fartsforandringer på veldig kort tid.
21. 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.
22. 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.
23. Ikke forsøk å heve, senke eller flytte tredemøllen før den er ferdig montert (Se side 17 for folding og flytting av tredemøllen). Du må være i stand til å løfte 20 kg for å heve, senke eller flytte tredemøllen.
24. Når du folder eller flytter tredemøllen, forsikre deg om at lagringslåsen sitter sikkert.
25. Ikke forandre stigningen på apparatet ved å plassere ting under tredemøllen.
26. Ikke før noe objekt inn i noen åpning på tredemøllen.
27. Inspiser tredemøllen regelmessig, og stram alle deler.
28. **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.
29. 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.**

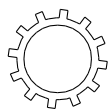
## FØR DU BEGYNNER

Takk for at du valgte den nye PROFORM 5.0 ZLT. Denne tredemøllen tilbyr et utvalg funksjoner som er utviklet for å gjøre din hjemmetrening mer effektiv og fornøylig.

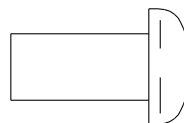
Det anbefales at du setter deg inn i denne brukerveiledningen før du benytter deg av apparatet. Dersom du fremdeles har spørsmål etterpå, så vil du finne kontaktinformasjonen til Mylna Sports Servicesenter på baksiden av denne brukerveiledningen.



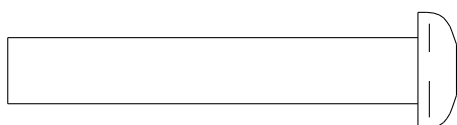
## SMÅDELER



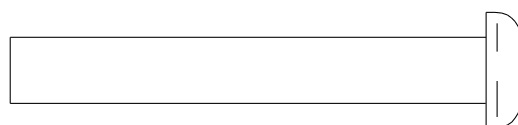
M10 Stjerne-  
skive (27)-2



M10 x 20mm  
Skruer (4)-2



M10 x 60mm Skruer (1)-2



M10 x 70mm Skruer (2)-2

## MONTERING

**Monteringen krever to personer.**

Plasser tredemøllen på et åpent område og fjern alt pakningsmateriale. Ikke kast pakningsmaterialet før monteringen er fullført.

Merk: undersiden av løpebåndet er innsmurt 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 rensmiddel.

Venstre deler vil være merket med 'L' eller 'LEFT'; høyre deler vil være merket med 'R' eller 'RIGHT'.

Til monteringen vil du trenge følgende verktøy:



## Unbrakonøkler (inkludert)

Unngå å skade apparatet; deg av elektriske verktøy.

1. Gå til for å registrere

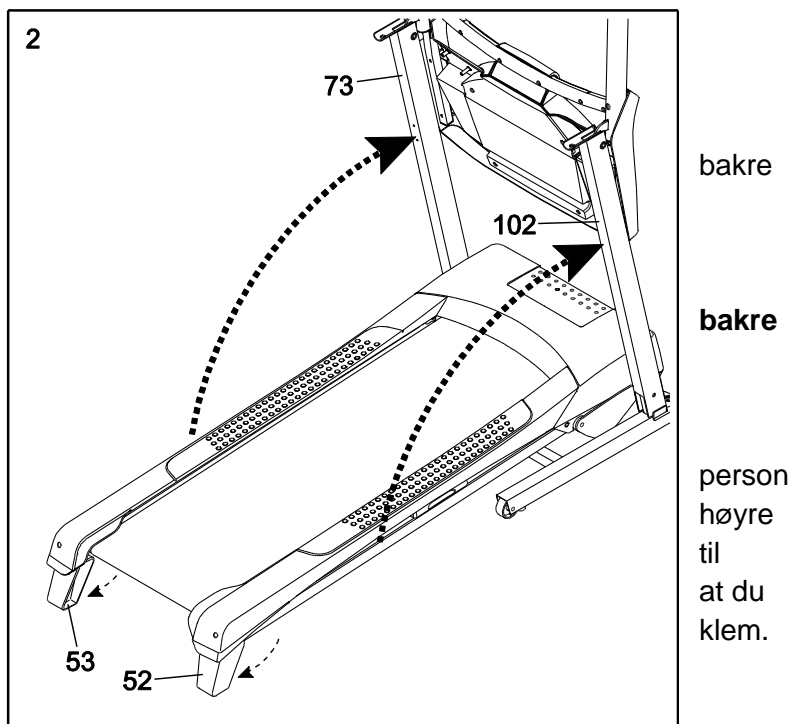
produktgarantien, spare trenger å kontakte og gi deg mulighet til å oppdateringer og spesialtilbud.

2. **Forsikre deg om at strømledningen er frakoblet.**

Rotér høyre og venstre føtter (52, 53) ned fra fraktposisjonen.

**Merk: Ikke bruk tredemøllen når de føttene (52, 53) befinner seg i fraktposisjon.**

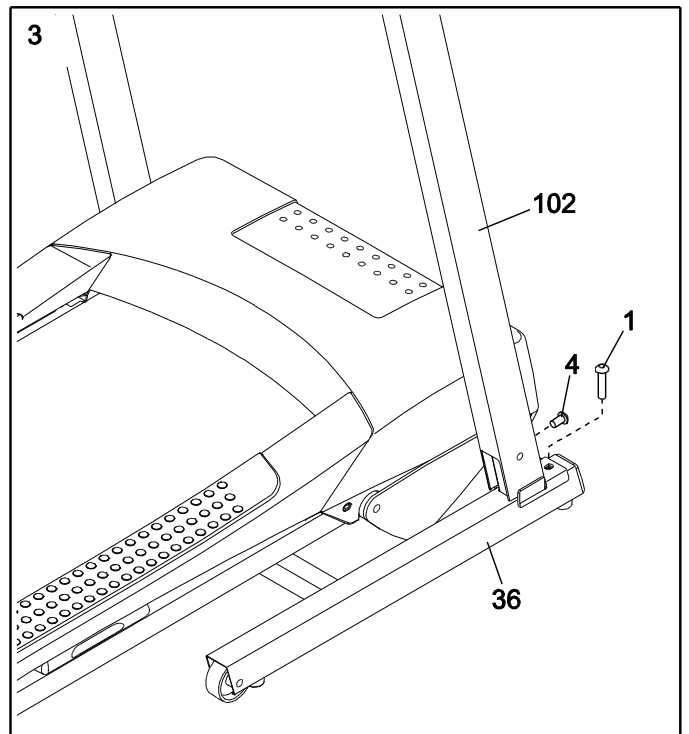
Få hjelp av en annen til å heve venstre og stolper (73, 102) forsiktig vertikal stilling. Pass på ikke legger ledninger i



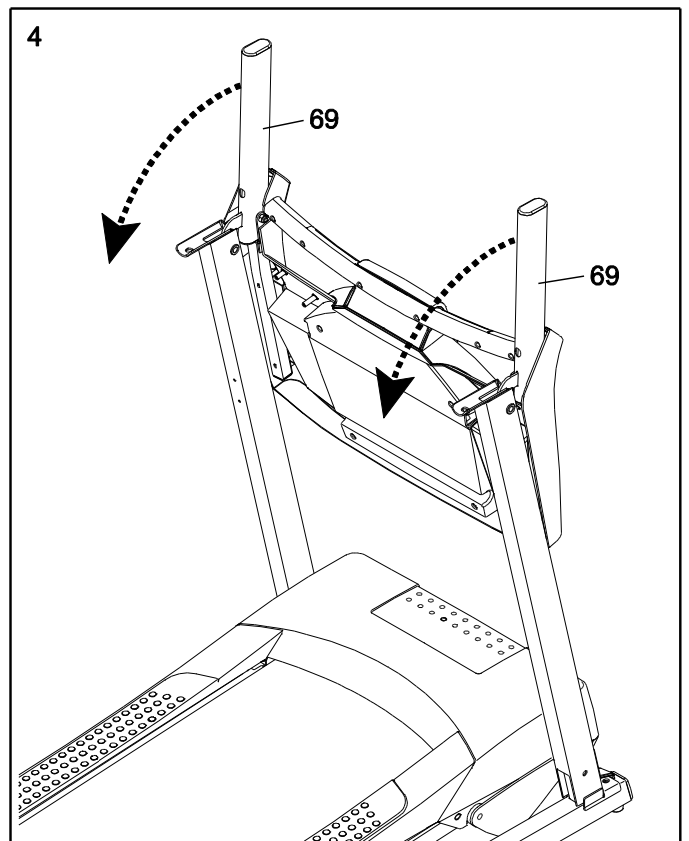


3. Fest en M10 x 60mm skrue (1) og en M10 x 20mm skrue (4) inn i basen (36) og inn i høyre stolpe (102) som vist på illustrasjonen; **ikke stram skruene ennå**.

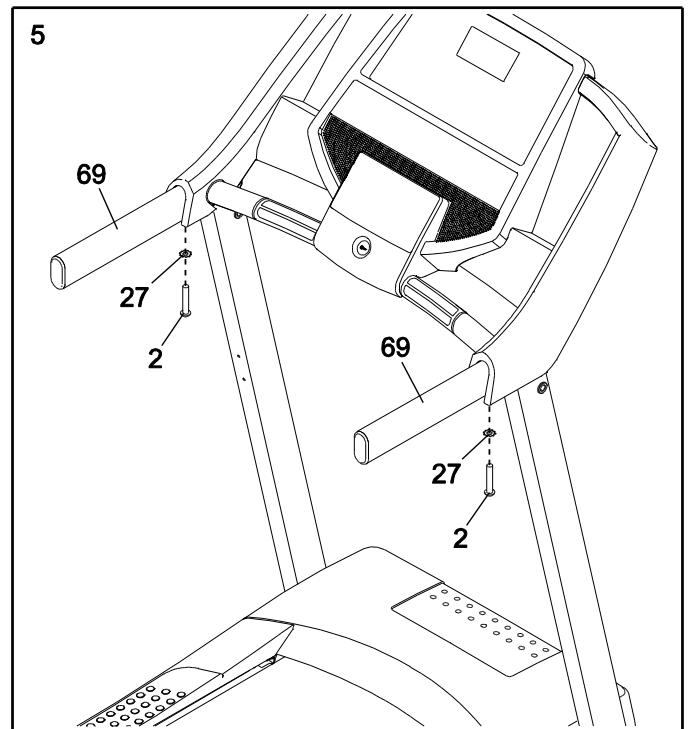
**Gjenta dette på venstre side av tredemøllen, og stram deretter alle fire skruene (1, 4).**



4. Drei håndtakene (69) ned til horisontal posisjon.

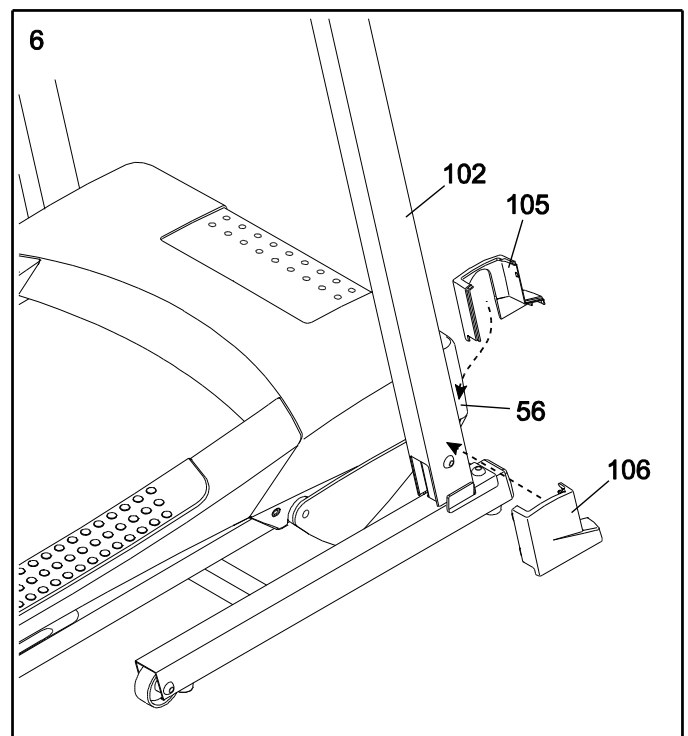


5. Fest en M10 x 70mm skrue (2) med en M10 stjerneskrive (27) inn i bunnen av hvert håndtak (69) som vist på illustrasjonen. **Stram skruene godt.**



6. Før høyre indre stolpehette (105) mellom høyre stolpe (102) og panseret (56). Trykk høyre ytre stolpehette (106) mot høyre indre stolpehette til de klikker sammen.

**Gjenta dette på venstre side av tredemøllen.**



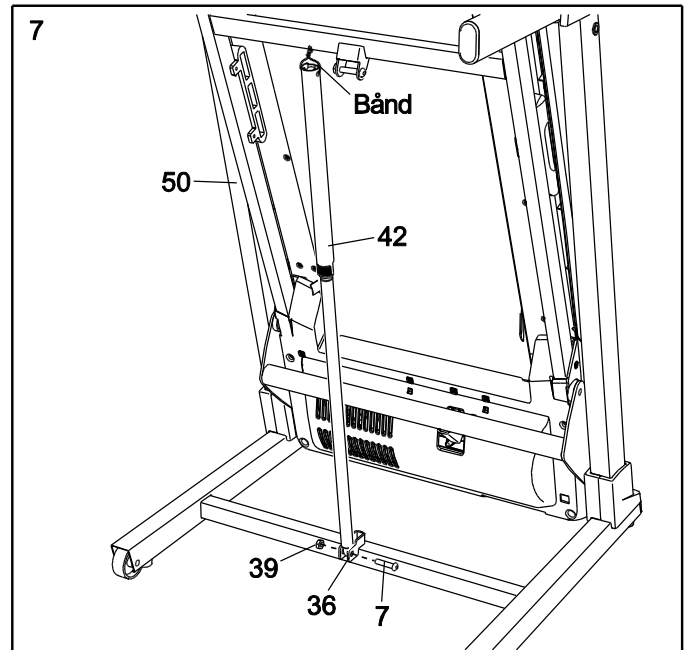
7. Hev rammen (50) til stående posisjon. **Få hjelp av en annen person til å holde rammen til steg 8 er fullført.**

Fjern M8 mutteren (39) og M8 x 32mm bolten (7) fra braketten på basen (36).

Posisjonér deretter lagringslåsen (42) som vist på illustrasjonen.

Fest nedre del av lagringslåsen (42) til braketten på basen (36) med M8 x 32mm bolten (7) og M8 mutteren (39).

Hev deretter lagringslåsen (42) til vertikal posisjon og fjern båndet.

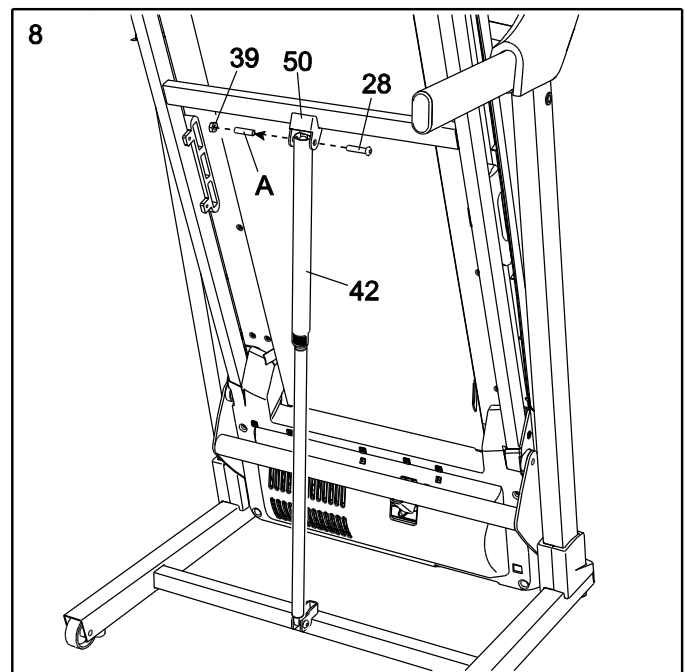


8. Fjern M8 mutteren (39) og M8 x 52mm bolten (28) fra braketten på rammen (50).

Juster øvre del av lagringslåsen (42) med braketten på rammen (50) og før M8 x 52mm bolten (28) gjennom braketten og lagringslåsen. **Dette vil dytte en spacer (A) ut av lagringslåsen. Denne kan kastes.**

Fest en M8 mutter (39) til M8 x 52mm bolten (28). **Ikke overstram mutteren – lagringslåsen (42) må kunne dreies.**

Senk deretter rammen (50). (Se side 17).



9. **Forsikre deg om at alle deler er strammet riktig før du benytter deg av apparatet.**

Beskytt teppe eller gulv ved å plassere apparatet på ei matte. Beskytt konsollet ved å ikke oppbevare apparatet i direkte sollys.

Merk: Ekstra smådeler kan være til overs etter montering.

Spar på unbrakonøklene da en av disse er nødvendig for å justere løpebåndet (se side 19 og 20).

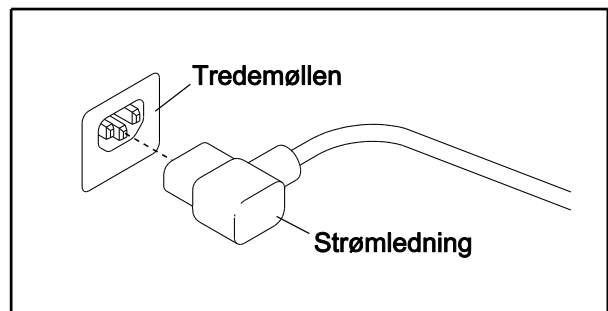
## DRIFT OG JUSTERINGER

### Apparatet må være jordet.

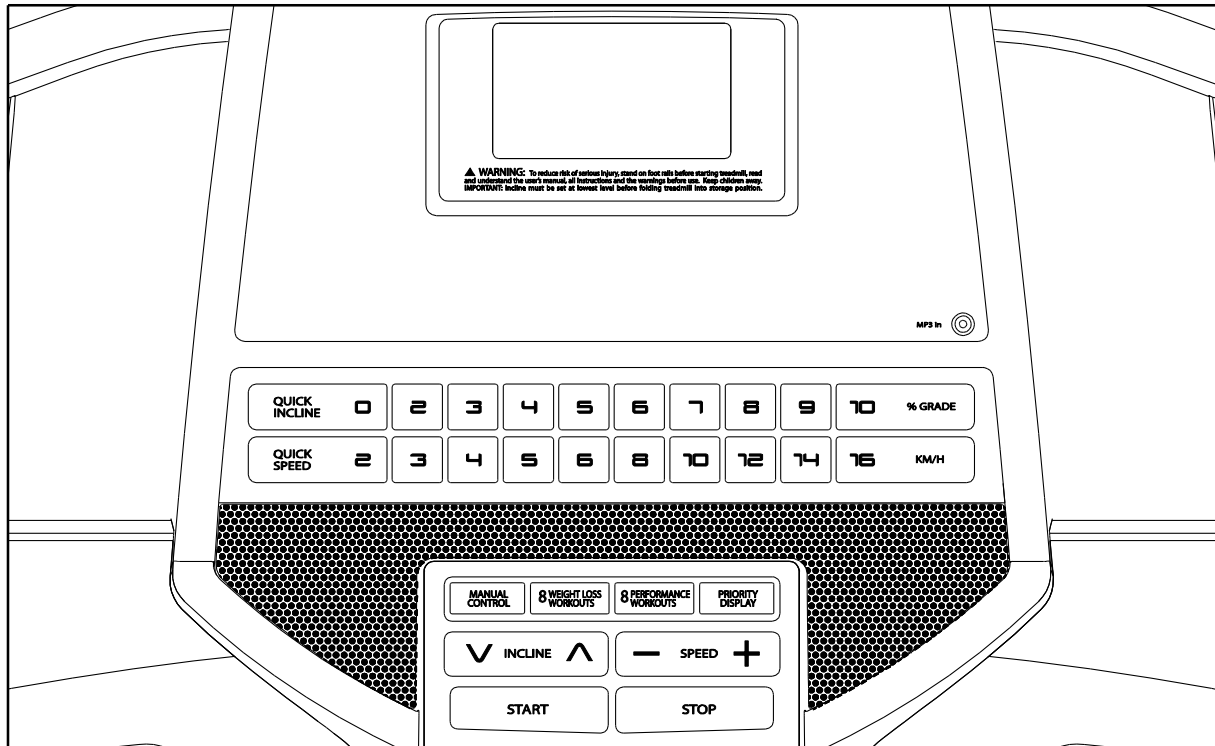
Dersom det skulle svikte eller bryte sammen, så vil jording sørge for å minske faren for elektrisk sjokk ved å føre strømmen via en bane med minst mulig motstand.

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 tilbyr et utvalg av funksjoner som vil gjøre din treningsøkt mer effektiv og fornøyeelig. 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 et utvalg treningsprogrammer. Hvert program kontrollerer automatisk hastighet og stigning på tredemøllen mens det fører deg gjennom en effektiv treningsøkt.

Du kan også lytte til musikk eller lydbøker mens du trener ved hjelp av konsollets lydsystem.

**For å skru på strømmen, se side 13.**

**Manuell modus, se side 13.**

**Treningsprogram, se side 15.**

**Informasjonsmodus, se side 16.**

**Lydsystem, se side 16.**

**Viktig:** Dersom konsollet er dekket av gjennomsiktig plastikk så kan du nå fjerne denne. Unngå skade på plattformen ved å benytte deg av rene joggesko når du benytter deg av tredemøllen. **Første gang du bruker apparatet, pass på at løpebåndet er sentrert. Dersom du blir nødt til å sentrere det, se side 20.**

**Merk:** Konsollet kan vise hastighet og avstand i enten engelske mil eller metriske kilometer. Se INFORMASJONSMODUS på side 16 for å finne ut hvilken måleenhet som er valgt, og hvordan du eventuelt kan forandre dette. Denne brukerveiledningen benytter seg av metriske kilometer som standard.

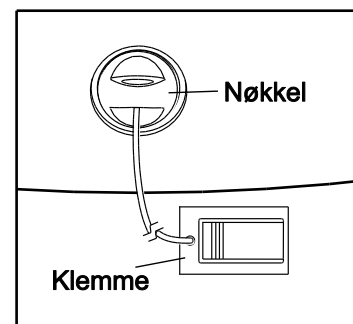
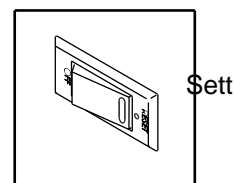
## HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN

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 11). Finn så strømbryteren ved strømkabelen. den til nullstill-posisjon.

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

**Merk: Før du benytter deg av apparatet bør du forsikre deg om at konsollet viser riktig stigningsnivå på tredemøllen. Trykk først INCLINE(+) én gang. Trykk deretter INCLINE(-) eller den laveste hurtigknappen for stigning. Når rammen slutter å bevege seg vil apparatet være klart til bruk.**



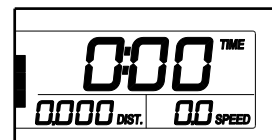
## BRUK AV MANUELL MODUS

### 1. Før nøkkelen inn i konsollen.

Se HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN på denne siden.

### 2. Velg manuell modus.

Manuell modus vil automatisk bli valgt når nøkkelen kobles til konsollet. Dersom du ønsker å gå tilbake til manuell modus etter å ha vært inne i et program, trykker du MANUAL CONTROL..



### 3. Start løpebåndet.

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

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

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

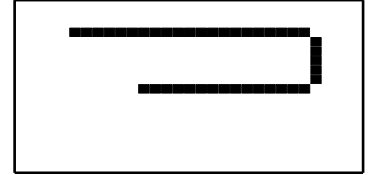
Stans løpebåndet ved å trykke STOP-knappen. Klokken vil så begynne å blinke på skjermen. Ønsker du å starte løpebåndet igjen, trykker du START, SPEED+ eller en av de nummererte hastighetsknappene.

#### 4. Forandre stigningen etter ønske.

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

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

Når du velger manuell modus, vil matrisefeltet på skjermen vise en bane som representerer 400 meter. Når du beveger deg på løpebåndet, vil indikatorene dukke opp en etter en helt til hele banen er vist på matrisen. Banen vil så forsvinne, og indikatorene vil på nytt dukke opp en etter en.

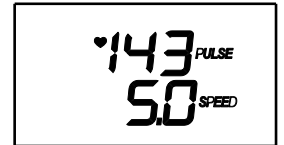


Øvre halvdel av skjermen kan også vise tiden som har gått siden økten begynte, i tillegg til distansen du ha beveget deg, hastigheten på løpebåndet, omtrentlig hvor mange kalorier du har forbrent og stigningen på tredemøllen. Trykk PRIORITY DISPLAY gjentatte ganger for å velge hvilken informasjon du ønsker å se.

Feltet nede til venstre på skjermen viser hvor lang tid som har gått siden økten begynte, distansen du har beveget deg og stigningen på tredemøllen. Merk: Dersom du har valgt et treningsprogram, vil skjermen vise gjenværende tid i stedet.



Feltet nede til høyre viser omtrentlig hvor mange kalorier du har forbrent og hastigheten på løpebåndet. Dette feltet vil også vise pulsen din når du benytter deg av håndpulssensorene.

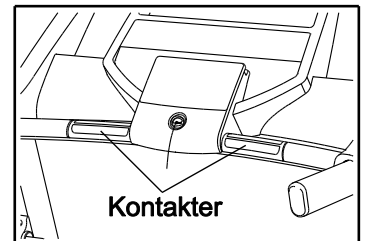


Ønsker du å nullstille alle skjermene, trykker du STOP, fjerner nøkkelen, og kobler nøkkelen til igjen.

#### 6. Mål pulsen din etter ønske.

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

Mål hjerterytmen din ved å **plassere føttene på fotskinnene**, og holde 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.**

## TRENINGSPROGRAMMER

### 1. Før nøkkelen inn i konsollen

Se HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN på side 13.

### 2. Velg et treningsprogram

Velg et treningsprogram ved å trykke WEIGHT LOSS WORKOUTS eller PERFORMANCE WORKOUTS gjentatte ganger til ønsket økt vises på skjermen.

Når du velger en økt, vil verdiene for maks hastighet og stigning blinke på skjermen i noen sekunder. Skjermen vil deretter vise varigheten på treningsøkten. Matriseskjermen vil vise en profil av hastighetsinnstillingene i økten.

### 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 30 ett-minutts-segenter. En innstilling for hastighet og en for stigning er programmert for hvert segment. Samme innstilling for hastighet og/eller stigning kan forekomme i to eller flere segmenter på rad.

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



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. Løpebåndet vil nå begynne å bevege seg i 2 km/t. Når neste segment påbegynnes, vil tredemøllen automatisk rette seg etter verdiene som er programmert for det nye segmentet.

### 4. Følg med på din progresjon på skjermen.

Se steg 5 på side 14.

### 5. Mål hjerterytmen din etter ønske.

Se steg 6 på side 14.

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

Se steg 7 på side 14.



## INFORMASJONSMODUS

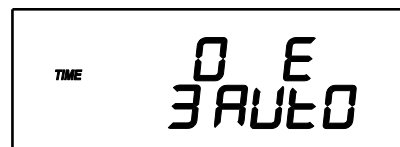
Konsollet har en informasjonsmodus som holder oversikt over apparatets bruksinformasjon.

Informasjonsmodusen lar deg også velge engelske mil eller metriske kilometer som måleenhet, i tillegg til å skru demo-modus av eller på.

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:

Det totale antall timer som tredemøllen har vært i bruk.

Det totale antallet kilometer eller engelske mil som løpebåndet har beveget seg.



En "M" for metriske kilometer eller en "E" for engelske mil. Trykk SPEED(-) for å forandre måleenhet.

Innstillingene ON (på), OFF (av) eller AUTO (automatisk) for baklys. Trykk SPEED(+) for å stille inn ønsket valg.

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

## LYDSYSTEMET

Ønsker du å spille musikk eller lydbøker gjennom konsollets lydsystem, må du koble en 3,5mm lydkabel (ikke inkludert) fra din musikkspiller til konsollets lydport. **Forsikre deg om at ledningen er koblet helt inn.**

Trykk deretter PLAY på din musikkspiller. Volumet kan justeres via musikkspilleren.

Dersom du benytter deg av en discman og CD-en hopper, plassér CD-spilleren på gulvet eller et annet flatt underlag i stedet for på 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 på illustrasjonen 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

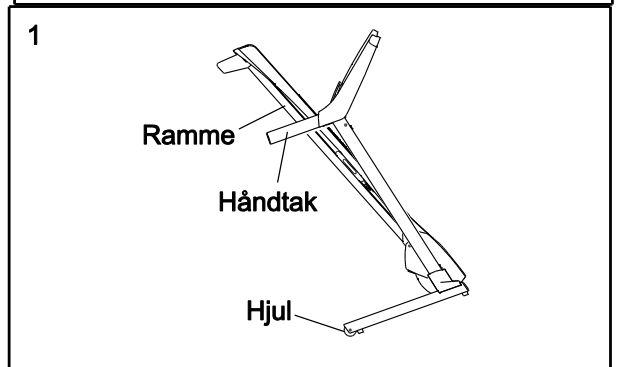
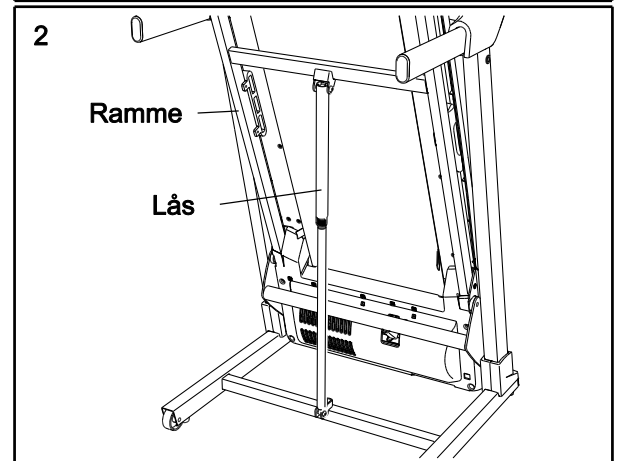
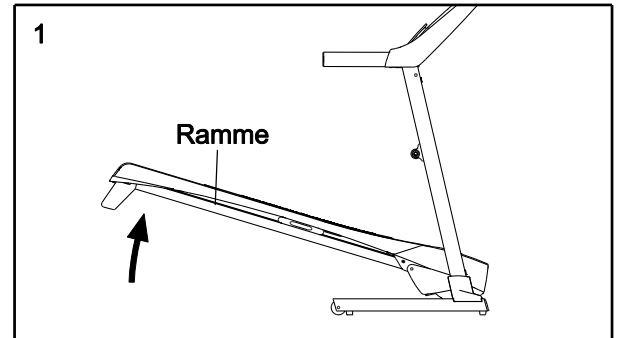
Før du flytter tredemøllen, sett den i lagringsposisjon som beskrevet over. **Forsikre deg om at låseskruen er låst i lagringsposisjon.**

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

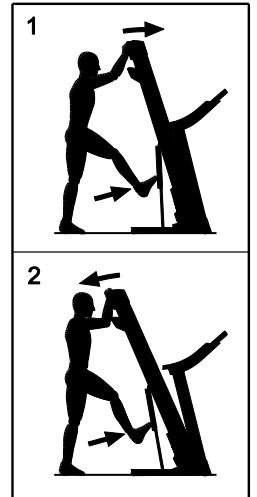
2. Vipp tredemøllen forsiktig tilbake til den ruller fritt på hjulene. Flytt tredemøllen forsiktig til ønsket posisjon. **Ikke flytt tredemøllen uten å vippe den, ikke dra i rammen, og ikke flytt den over en ujevn overflate.**

3. Plassér en fot mot ett av hjulene og senk tredemøllen.

### HVORDAN FOLDE UT TREDEMØLLEN FOR BRUK



1. Dytt øvre del av rammen forover, og trykk på lagringslåsen med foten i den posisjonen som vist på illustrasjonen.
2. Mens du trykker lagringslåsen med foten, dra øvre del av rammen mot deg.
3. Senk deretter rammen til gulvet.



# VEDLIKEHOLD OG FEILSØK

## VEDLIKEHOLD

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

## FEILSØK

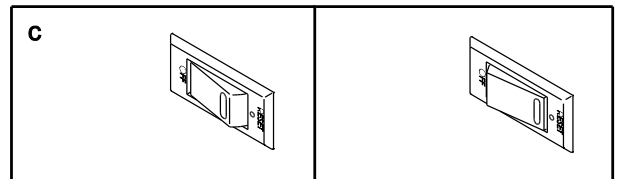
De fleste problemer med tredemøllen kan bli løst ved å følge stegene som er beskrevet under. Finn de gjeldende symptomene og følg stegene som er listet opp. Dersom du trenger ytterligere assistanse, se siste side for kontaktinformasjon.

### PROBLEM: Strømmen vil ikke skrus på

#### LØSNING:

- Forsikre deg om at strømledningen er koblet ordentlig til en jordet stikkontakt (Se side 11). 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 skurr seg av under bruk

#### LØSNING:

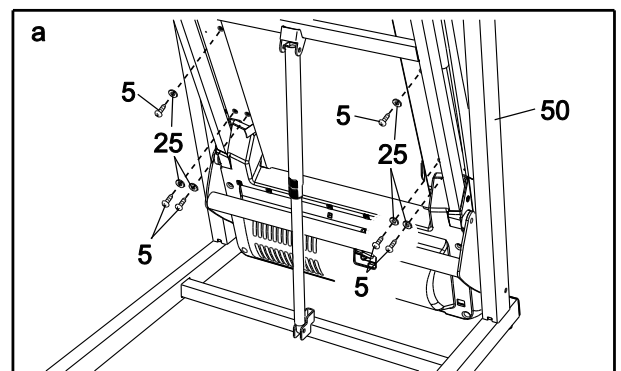
- Sjekk strømbryteren som du vil finne nær strømledningen. Dersom knappen står i posisjonen som vist på tegningen over, så er strømbryteren skrudd av. For å nullstille strømbryteren, vent i fem minutter og trykk bryteren inn.
- Pass på at strømkabelen er koblet til. Dersom den er det, koble den fra,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

### PROBLEM: Konsollet virker ikke som det skal

#### LØSNING:

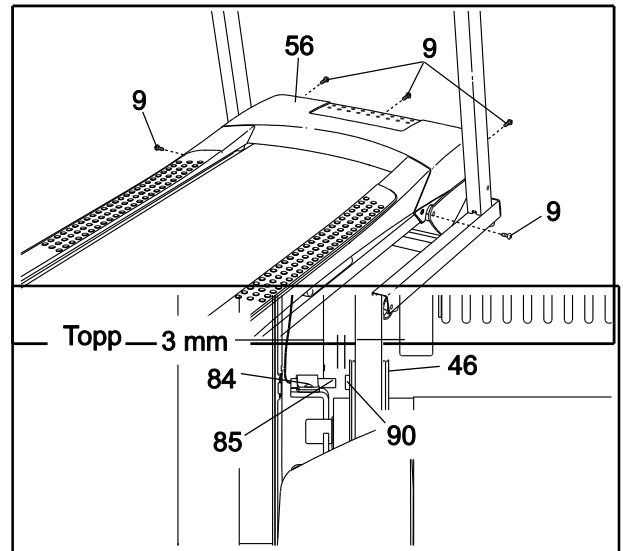
- Fjern nøkkelen fra konsollet, og **koble fra strømledningen.** Plassér apparatet i lagringsposisjon. (se side 17).

Fjern de seks indikerte M4.2 x 13mm skiveskruene (5) og de seks skinneskivene (25). Senk deretter rammen (50) (se side 17).



Fjern de fem indikerte M4.2 x 19mm skiveskruene (9).  
Fjern så forsiktig panseret (56).

Finn reedbryteren (85) og magneten (90) på høyre side av reimskiven (46). Vri reimskiven til magneten er justert med reedbryteren. **Forsikre deg om at avstanden mellom magneten og reedbryteren er ca 3 mm.** Løsne M4.2 x 13mm skruen (84) dersom dette er nødvendig, flytt litt på reedbryteren og stram så skruen til. Før panseret (ikke vist) forsiktig tilbake på plass, og fest det med de fem #8 x 3/4" skruene (ikke vist). Koble så til strømledningen, og la apparatet gå i noen minutter for å lese av korrekt hastighetsmåling.



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

**LØSNING:**

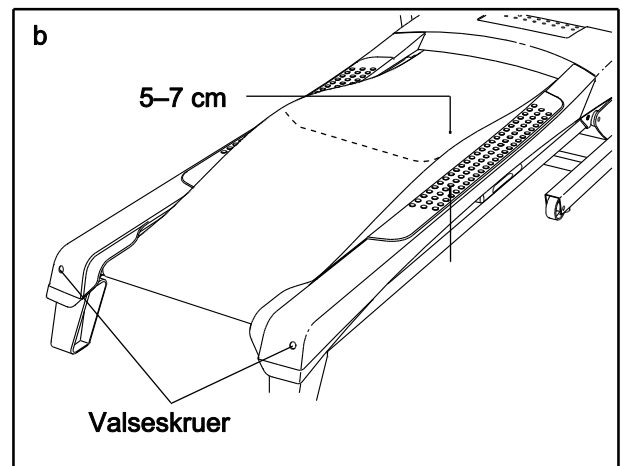
Hold nede STOP-knappen og SPEED+ samtidig. Koble så til nøkkelen, og slipp så STOP-knappen og SPEED+. Trykk deretter STOP-knappen og så enten INCLINE+ eller INCLINE-. Tredemøllen vil nå automatisk heve seg til maks stigningsnivå før det senkes tilbake til det laveste nivået igjen. Dette vil rekalkibrere stigningssystemet. Dersom systemet ikke kalibreres, trykk STOP-knappen og enten INCLINE+ eller INCLINE- igjen. 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. Undersiden av løpebåndet er innsmurt med smøremiddel. **Bruk aldri silikonspray eller andre kjemikalier på løpebåndet eller plattformen dersom du ikke er blitt instruert i dette av en autorisert service-representant. Slike kjemikalier kan skade løpebåndet.** Dersom du føler at båndet trenger mer smøremiddel, se siste side for kontaktinformasjon.

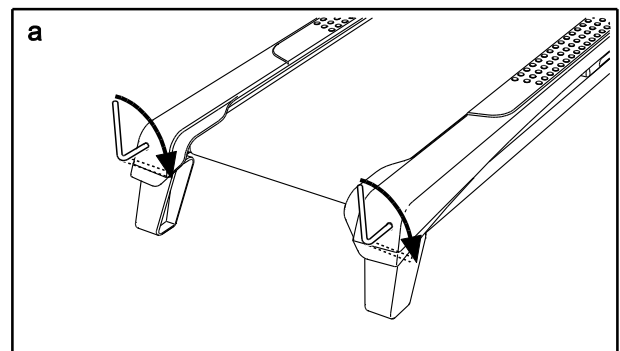
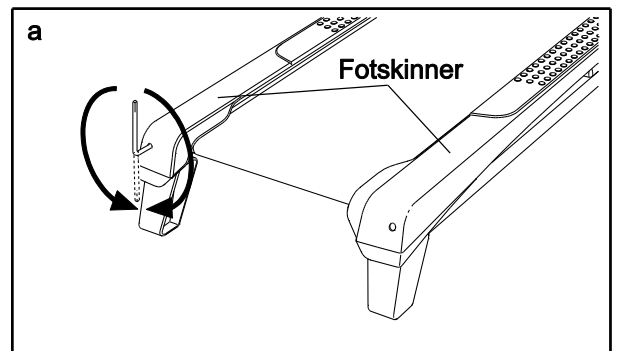
d. Dersom løpebåndet fremdeles sakner farten, se siste side for kontaktinformasjon.

**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 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.

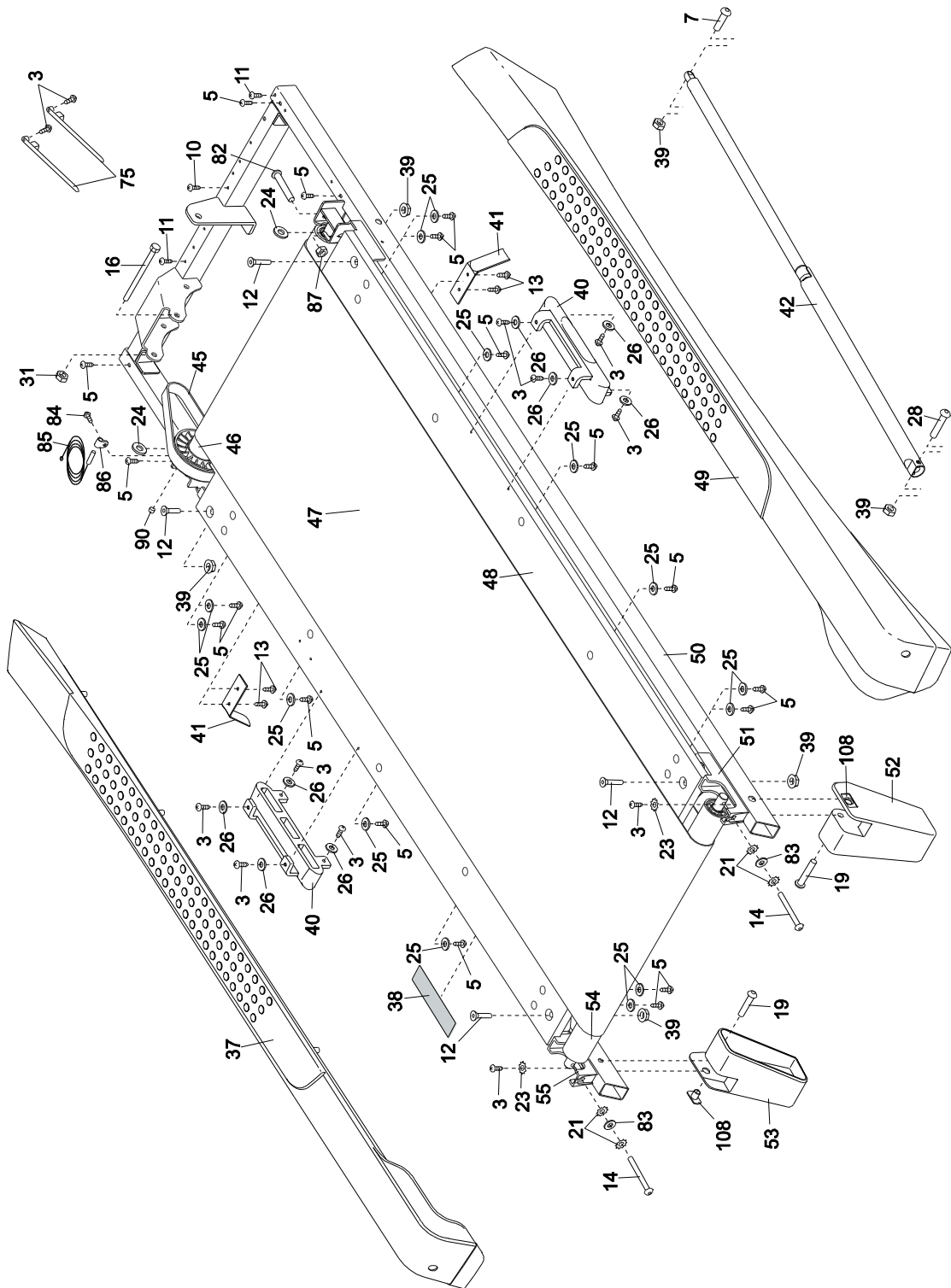
## DELELISTE

NR	BESKRIVELSE	ANT	NR	BESKRIVELSE	ANT
1	Skrue, M10 x 60mm	2	48	Plattform	1
2	Skrue, M10 x 70mm	2	49	Høyre fotskinne	1
3	Skrue, M4.2 x 19mm	23	50	Ramme	1
4	Skrue, M10 x 20mm	2	51	Valsebrakett, høyre	1
5	Skiveskrue, M4.2 x 13mm	18	52	Høyre bakre fot	1
6	Skrue, M4.2 x 13mm	4	53	Venstre bakre fot	1
7	Bolt, M8 x 32mm	1	54	Valse	1
8	Tekskrue, M4.2 x 19mm	4	55	Valsebrakett, venstre	1
9	Skiveskrue, M4.2 x 19mm	5	56	Panser	1
10	Skrue, M4.2 x 13mm	1	57	Drivmotorbrakett	1
11	Skrue, M4 x 10mm	11	58	Drivmotor	1
12	Bolt, M8 x 30mm	4	59	Elektronikkbrakett	1
13	Skrue, M4.2 x 13mm	4	60	Kontroller	1
14	Skrue, M6 x 70mm	2	61	Bunnplate	1
15	Motorskrue, 1/4"	2	62	Strømbryter	1
16	Bolt, M8 x 102mm	1	63	Malje	1
17	Bolt, M8 x 20mm	2	64	Strømledning	1
18	Bolt, M9.5 x 46mm	2	65	Spacer, stigningsramme	4
19	Bolt, M8 x 40mm	2	66	Bolt, M10 x 35mm	1
20	Bolt, M10 x 55mm	4	67	Konsollbase	1
21	Stjerneskiye, M6	4	68	Håndtakshette	2
22	Stjerneskiye, M8.4	2	69	Håndtak	2
23	Stjerneskiye, M4.2	8	70	Konsoll	1
24	Valsespacer	2	71	Stolpeledning	1
25	Skinneskiye	14	72	Bolt, M10 x 48mm	1
26	Flat skive, #8	8	73	Venstre stolpe	1
27	Stjerneskiye, M10	4	74	Nøkkel/klemme	1
28	Bolt, M8 x 52mm	1	75	Ledningbånd	5
29	Flensmutter, M8	2	76	Filter	1
30	Kontakt	1	77	Basehette	2
31	Mutter, M8	1	78	Basepute	4
32	Låsemutter, 3/8"	2	79	Skrue, M4.2 x 15mm	6
33	Panserklemme, #8	3	80	Stigningsspacer	1
34	Skrue, M8 x 48mm	2	81	Bolt, M10 x 54mm	2
35	Hjul	2	82	Skrue, M6 x 60mm	1
36	Base	1	83	Flat skive, 1/4"	2
37	Venstre fotskinne	1	84	Tekskrue, M4.2 x 13mm	1
38	Varselsmerke, lås	1	85	Reedbryter	1
39	Mutter, M8	8	86	Klemme, reedbryter	1
40	Plattformdemper	2	87	Mutter, M6	1
41	Beltefører	2	88	Mutter, M10	6
42	Lagringslås	1	89	Kontrollerbakett	1
43	Motorforing	2	90	Magnet	1
44	Skrue, M4.2 x 12mm	2	91	Motorisolator	1
45	Drivbelte	1	92	Stigningsmotor	1
46	Valse/reimskive	1	93	Stigningsramme	1
47	Løpeband	1	94	Kvadratisk hette	2

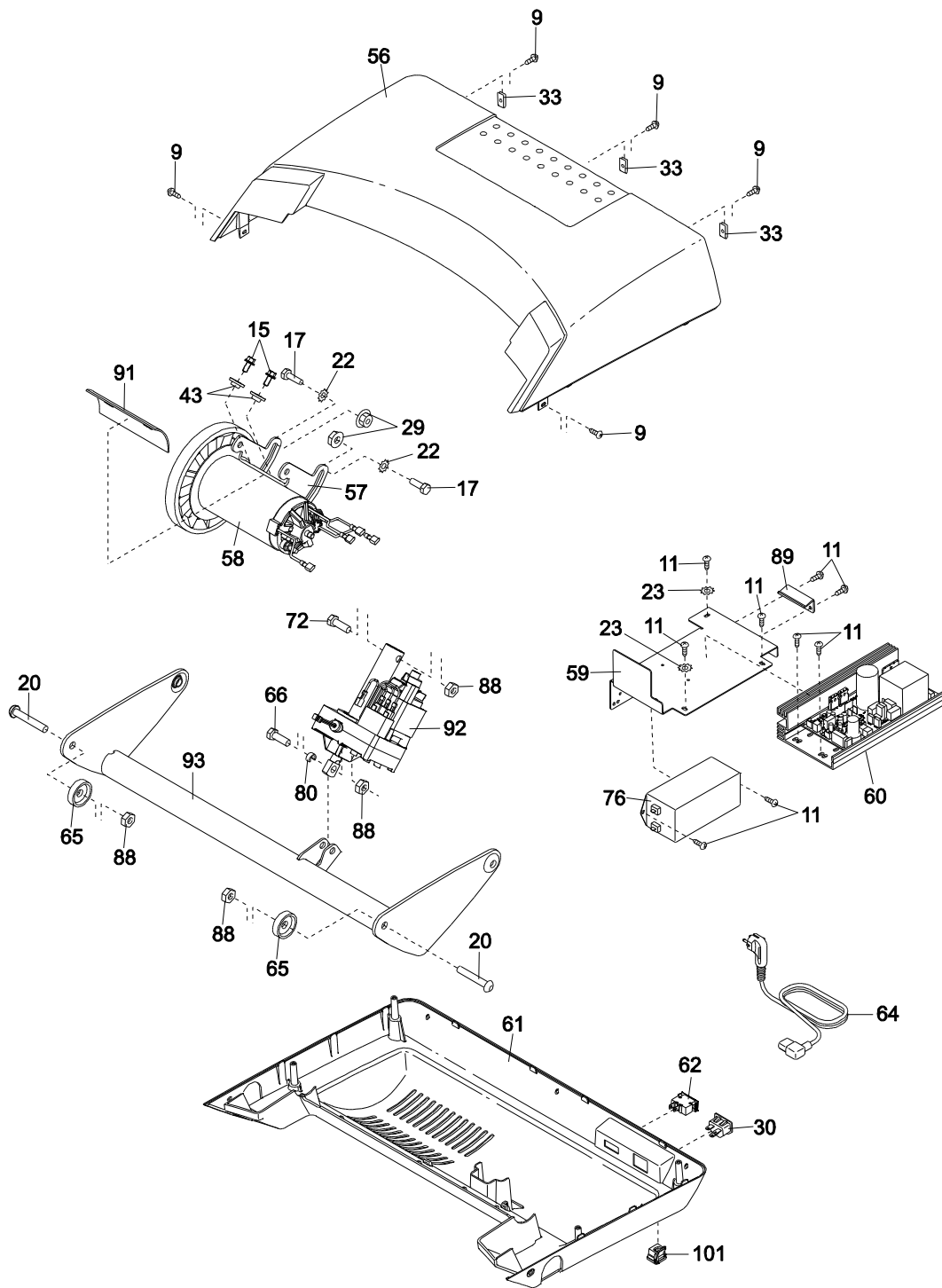


<b>NR</b>	<b>BESKRIVELSE</b>	<b>ANT</b>	<b>NR</b>	<b>BESKRIVELSE</b>	<b>ANT</b>
95	Venstre konsollramme	1	103	Venstre ytre stolpehette	1
96	Høyre konsollramme	1	104	Venstre indre stolpehette	1
97	Pulsbjelke	1	105	Høyre indre stolpehette	1
98	Jordledning, konsoll	1	106	Høyre ytre stolpehette	1
99	Fremre håndtakshette	2	107	Varselsmerke	2
100	Håndtaksforing	4	108	Mutter, M8	2
101	Ledningsmalje	2	-	Brukerveiledning	-
102	Høyre stolpe	1			

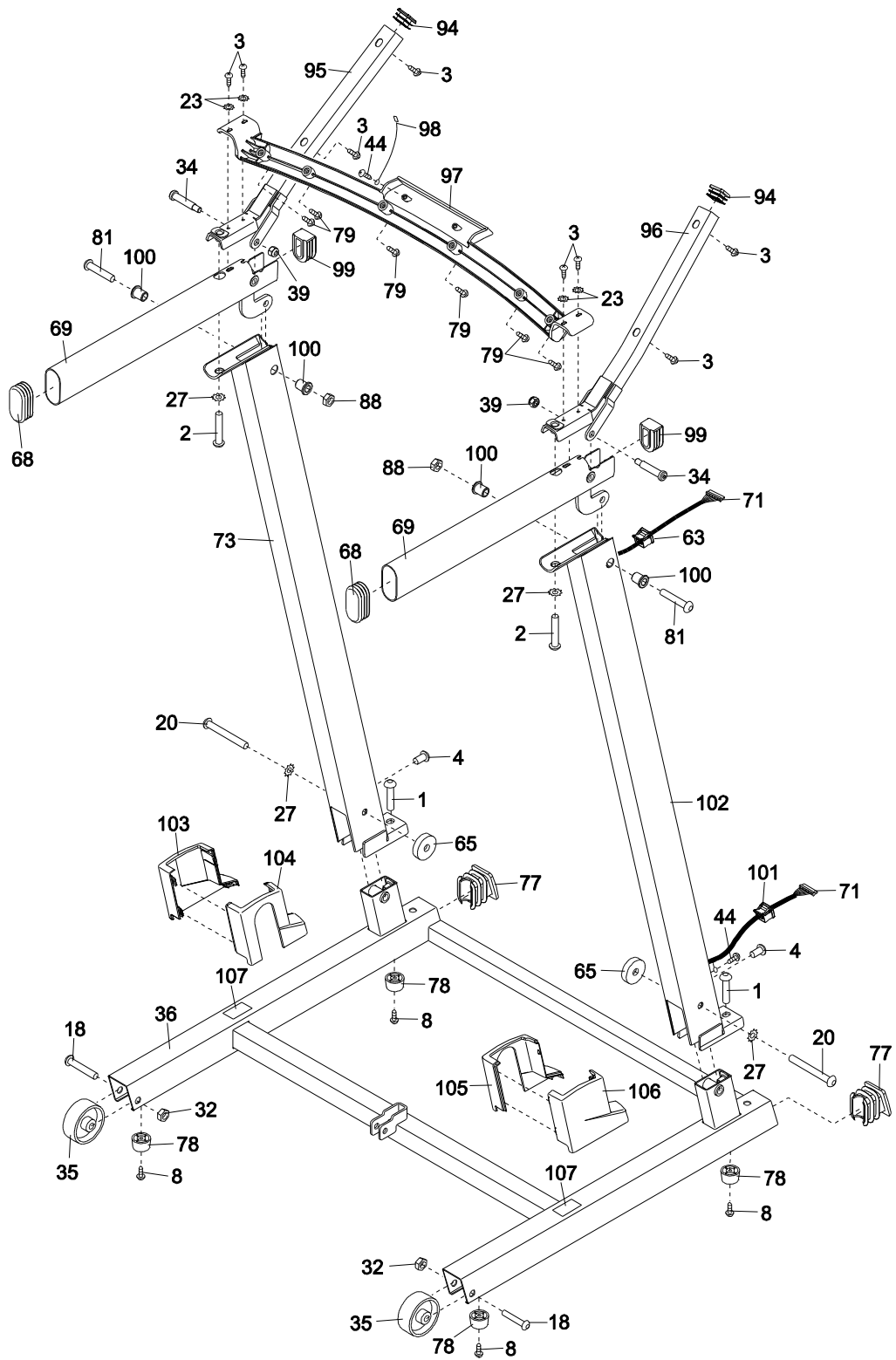
# OVERSIKTSDIAGRAM A



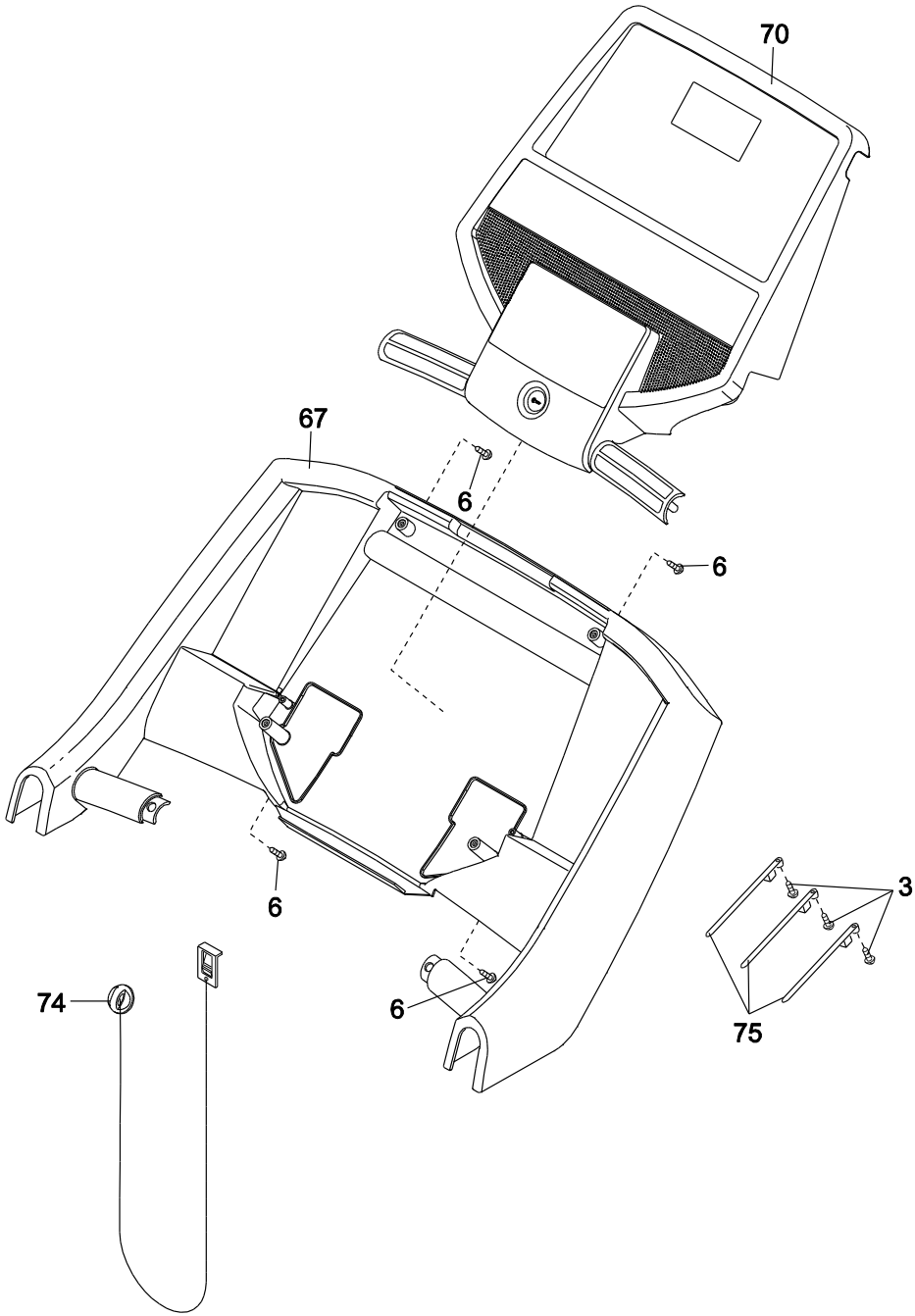
# OVERSIKTSDIAGRAM B



# OVERSIKTSDIAGRAM C



**OVERSIKTSDIAGRAM D**



## VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

Om det skulle oppstå problemer av noe slag, ber vi deg om å kontakte Mylna Servicesenter. Våre konsulenter har lang erfaring og vil hjelpe deg med spørsmål om produkter, montering, bestilling av reservedeler eller ved eventuelle feil og mangler.

**Vi vil gjerne at du kontakter oss før du kontakter butikken slik at vi kan tilby deg best mulig hjelp.**

Besøk vår hjemmeside [www.mylناسport.no](http://www.mylناسport.no) – her vil du finne informasjon om produktene og brukermanualer. På vår hjemmeside finner du ett kontaktskjema, ved å fylle ut dette gir du oss den informasjonen vi trenger for å kunne hjelpe deg så effektivt som mulig.