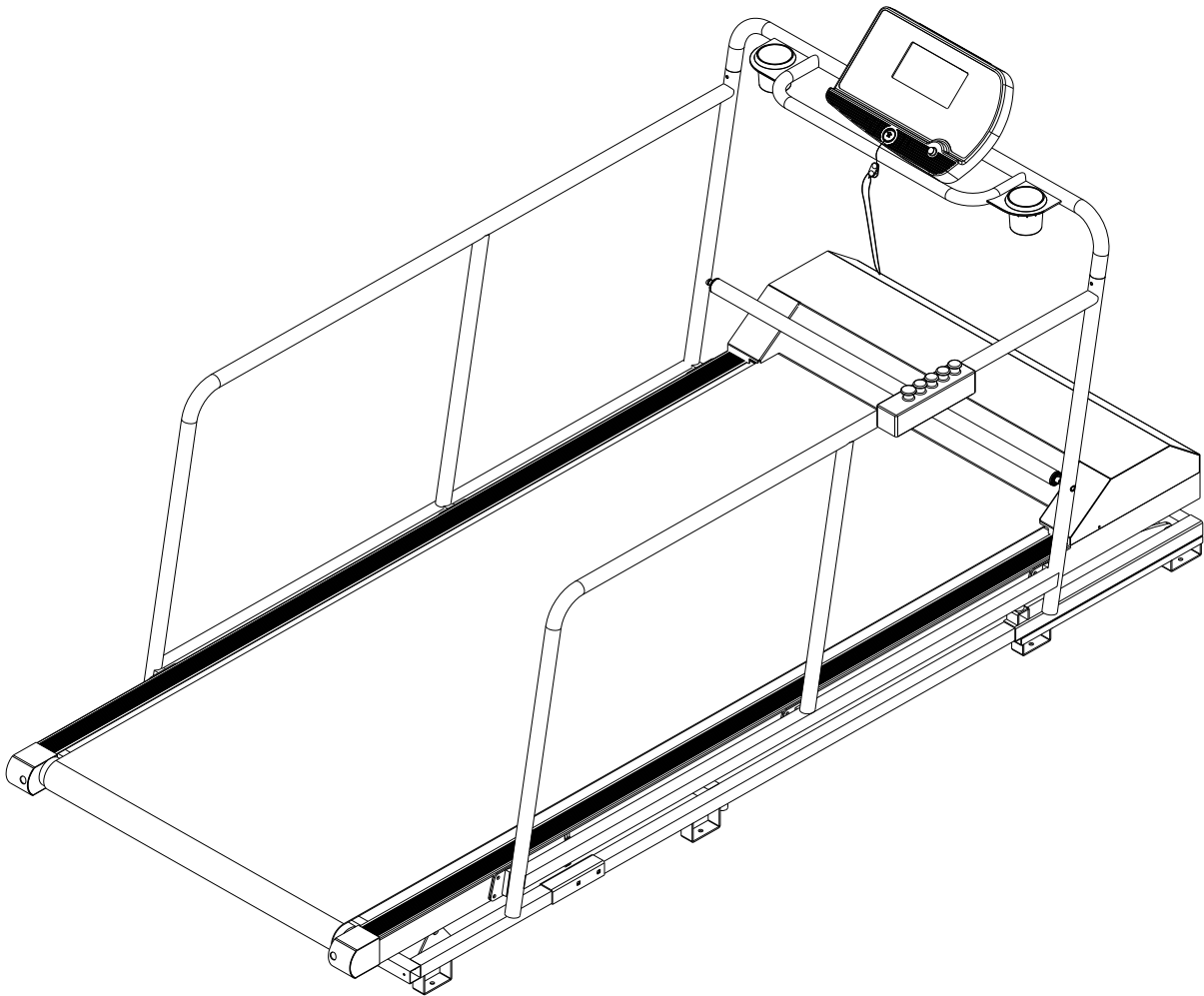
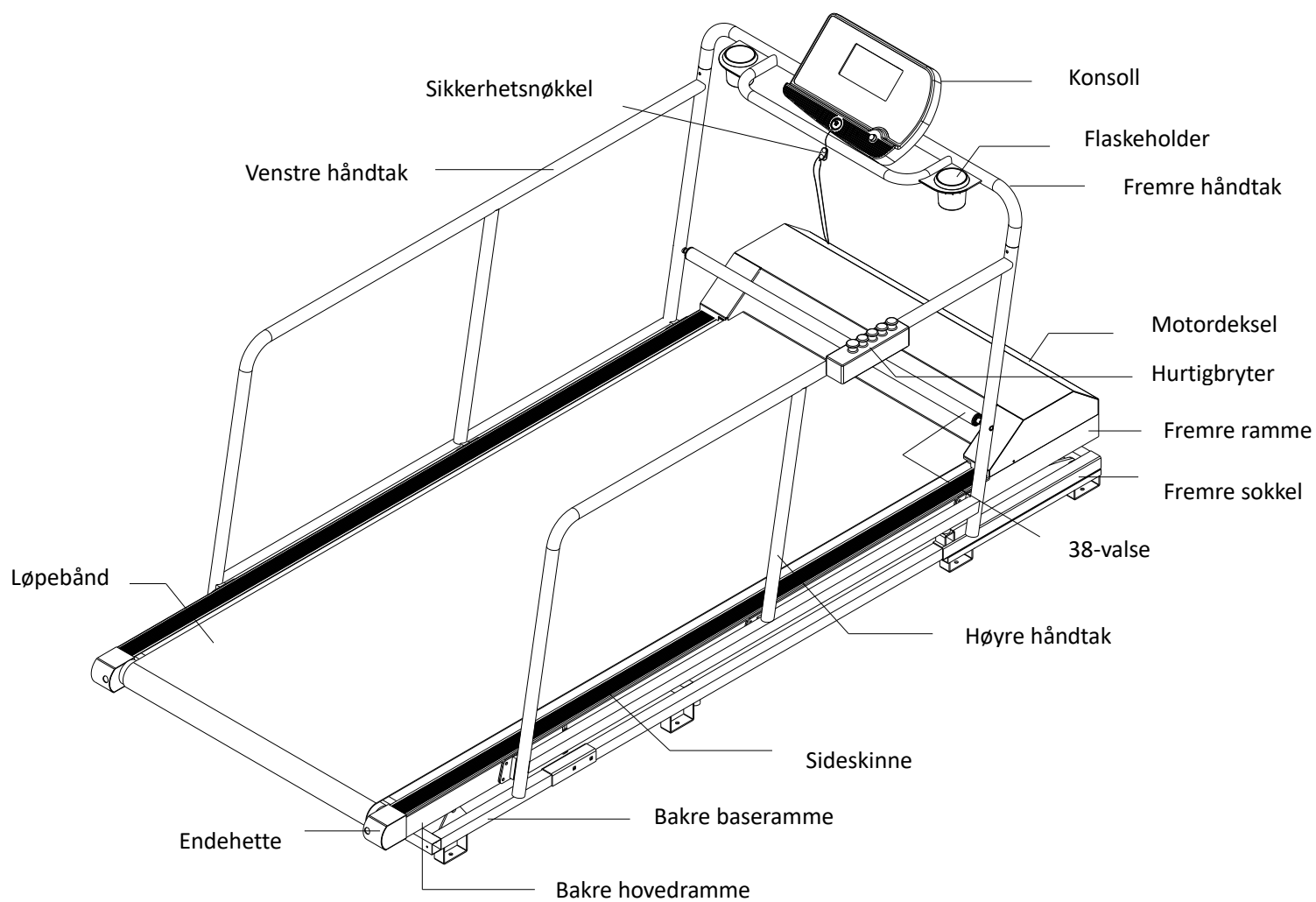


ABILICA XC 2700 MILL v5

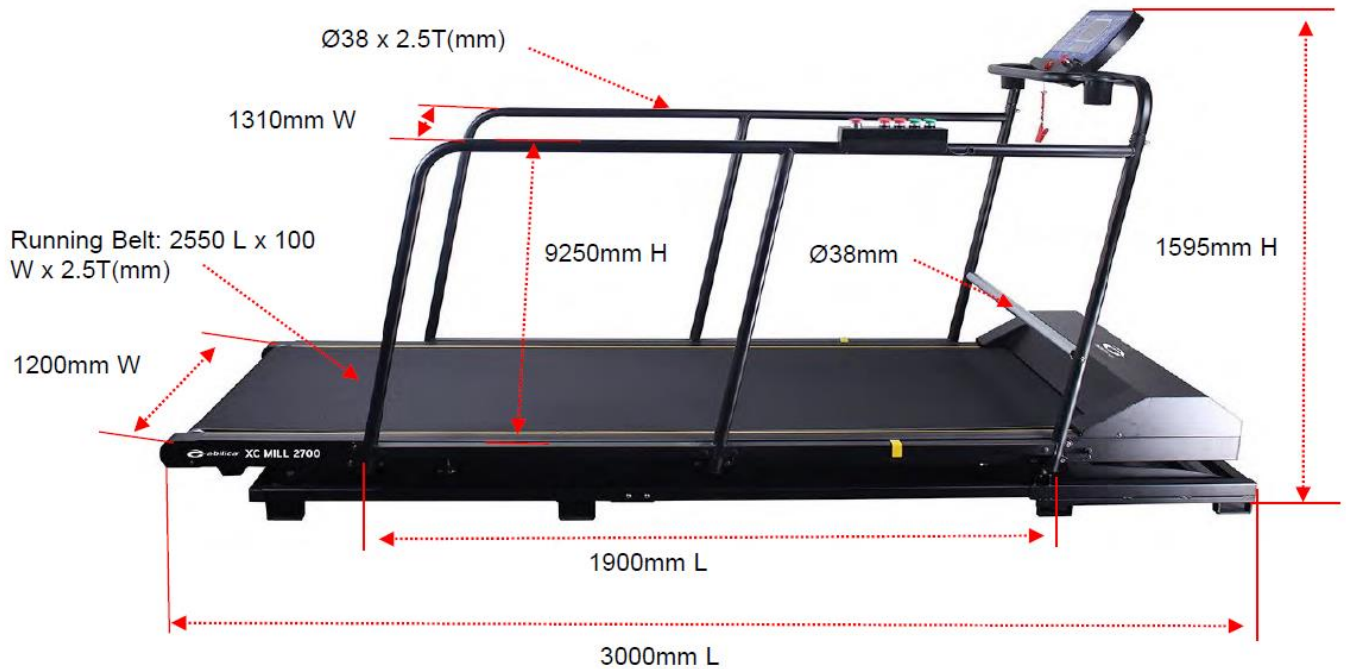
NORSK BRUKERVEILEDNING



PRODUKTDELER



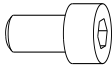
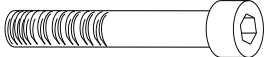
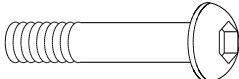
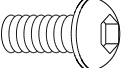






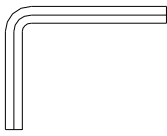
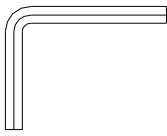
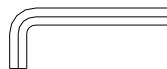
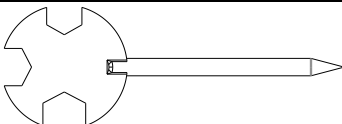
Teknisk info



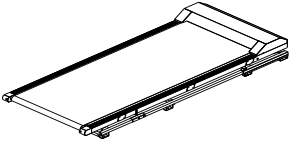
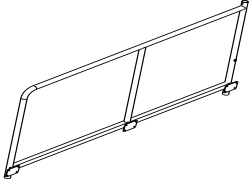
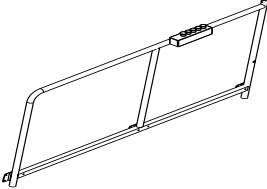
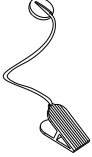
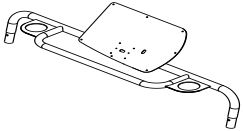


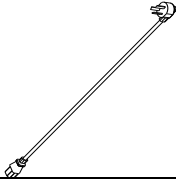
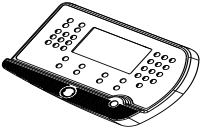

Dimensjoner (mm):	3000 x 1310 x 1595
Løpebånd (mm):	2550 L x 100 W x 2.5T
Klasse:	HB
Motor:	AC 4 HP
Min – Maks fart:	1 ~ 30km/h
Stigning:	15level 15%
Spenning:	220-240V AC
HZ:	50/60HZ
Volt:	180V
Ampere:	13,6A
RPM:	4500
Sammenleggbar:	NA
Maks brukervekt (kg)	200
G.W.(kg):	270
N.W.(kg):	190

SMÅDELER

Merk: Noen av smådelene kan være forhåndsmontert på apparatet.

Illustrasjon	Nr.	Engelsk navn	Ant.
	D31	Hex round head bolt M8*20 mm	25
	D33	Hex round head bolt M8*60 mm	2
	D6	Round hex bolt M8*50 mm	2
	E12	Round hex bolt M8*30 mm	16
	D52	Cross bolt ST4.2*16mm	7
	D66	Small Curved Washer M8	2
	D67	Large Curved Washer M8	1
	D23	Flat washer M8	26
	D25	Spring washer M8	26
	D15	Cap Nut	2
	D2	Allen wrench 6mm	1
	D92	Allen wrench 8mm	1
	D3	Allen wrench 5mm	1
	D1	Cross wrench 13-15-17	1

Deler

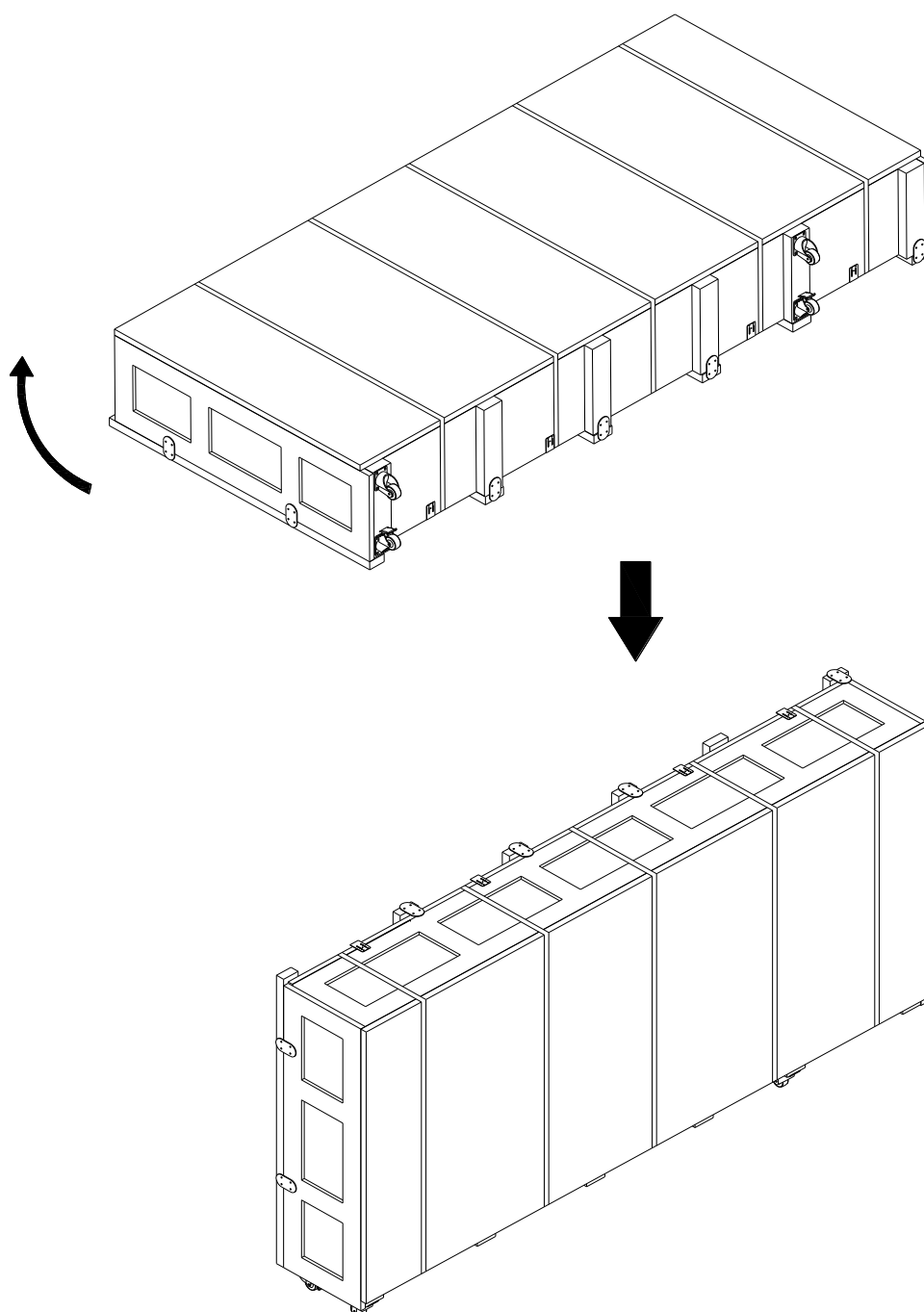
<p>Main frame 1stk</p> 	<p>A3L Left handrail 1stk</p> 	<p>A3R Right handrail 1stk</p> 	<p>C13 Safety Key 1 stk</p> 
<p>A4 Front handrail 1stk</p> 	<p>B18 Silica gel 1 stk</p> 	<p>B16 Water bottle holder 2 stk</p> 	<p>C15 Power cable 1stk</p> 
<p>B1 console 1stk</p> 	<p>B2 Plug 8 stk</p> 		

MONTERINGSINSTRUKSJON

Ha alle delene klare før du monterer dem.

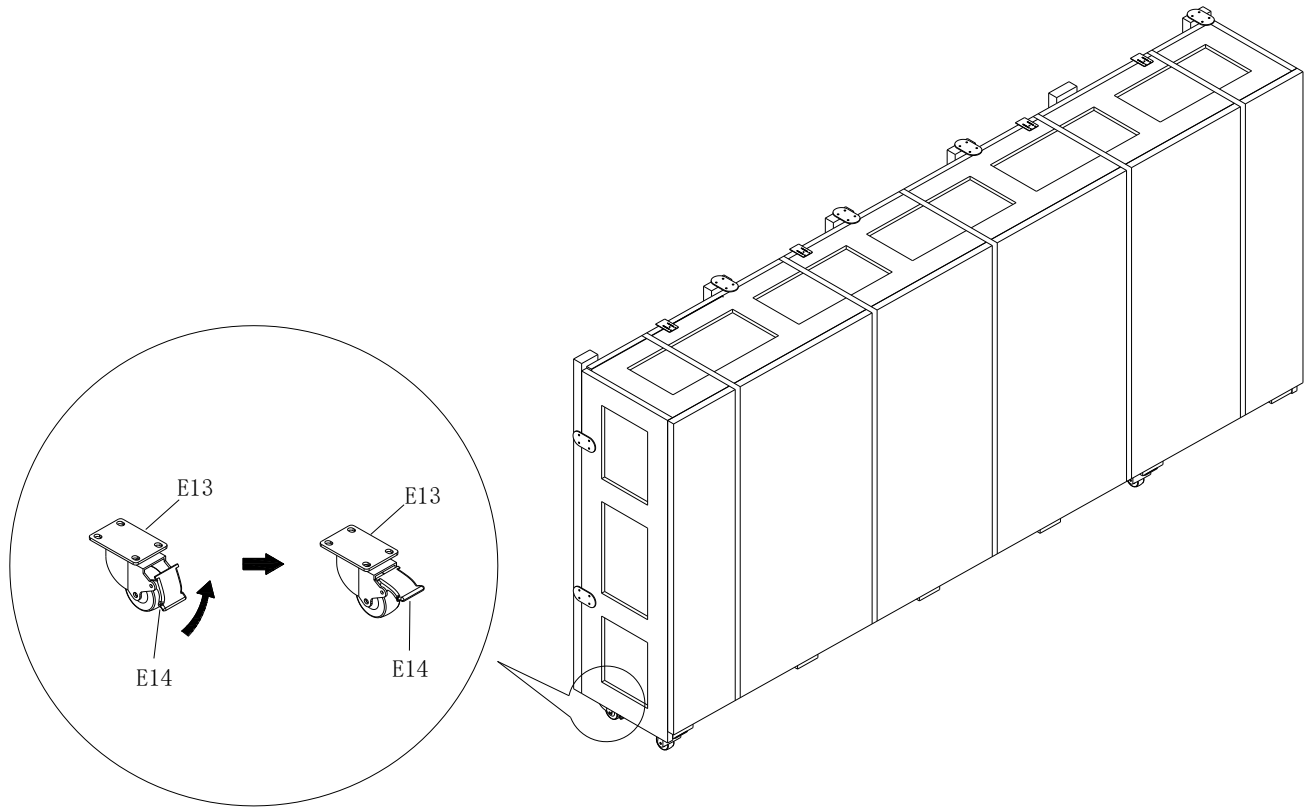
STEG 1

Vipp trekassa opp på høykant.



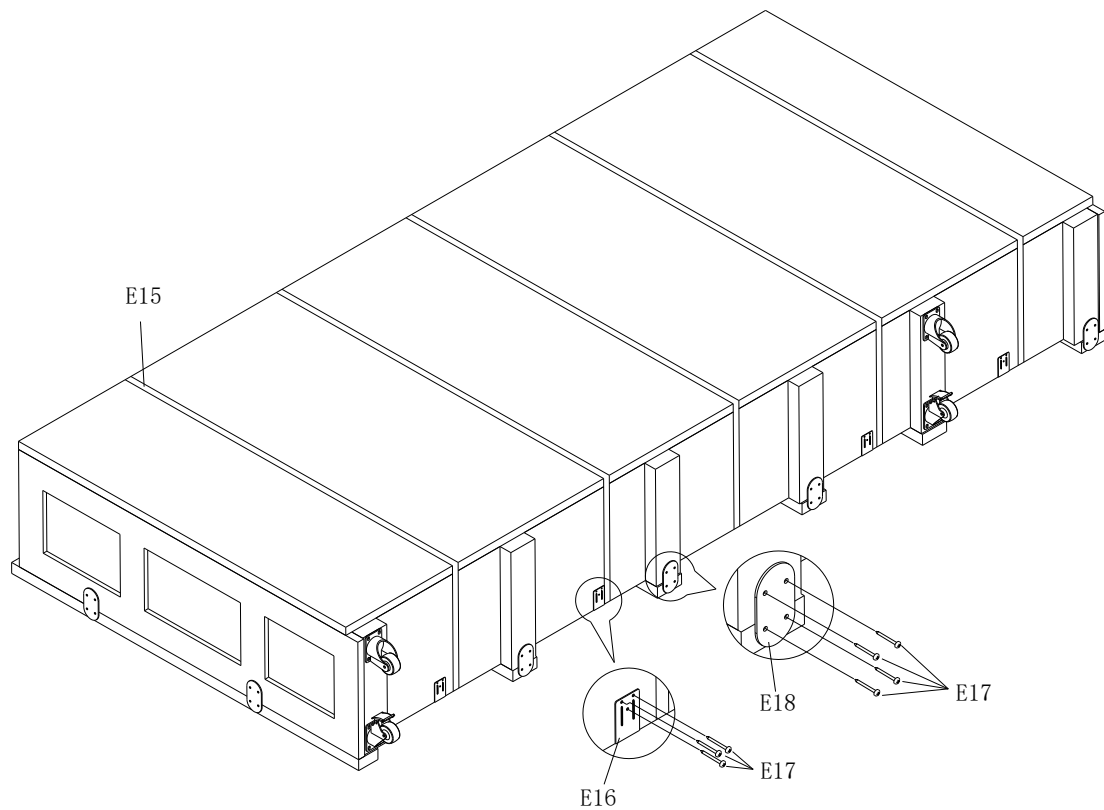
STEG 2

Det er to transporthjul (E13) med brems (E14) under trekassa. Bremsene må løfte opp fra hjulene før du kan skyve kassa.



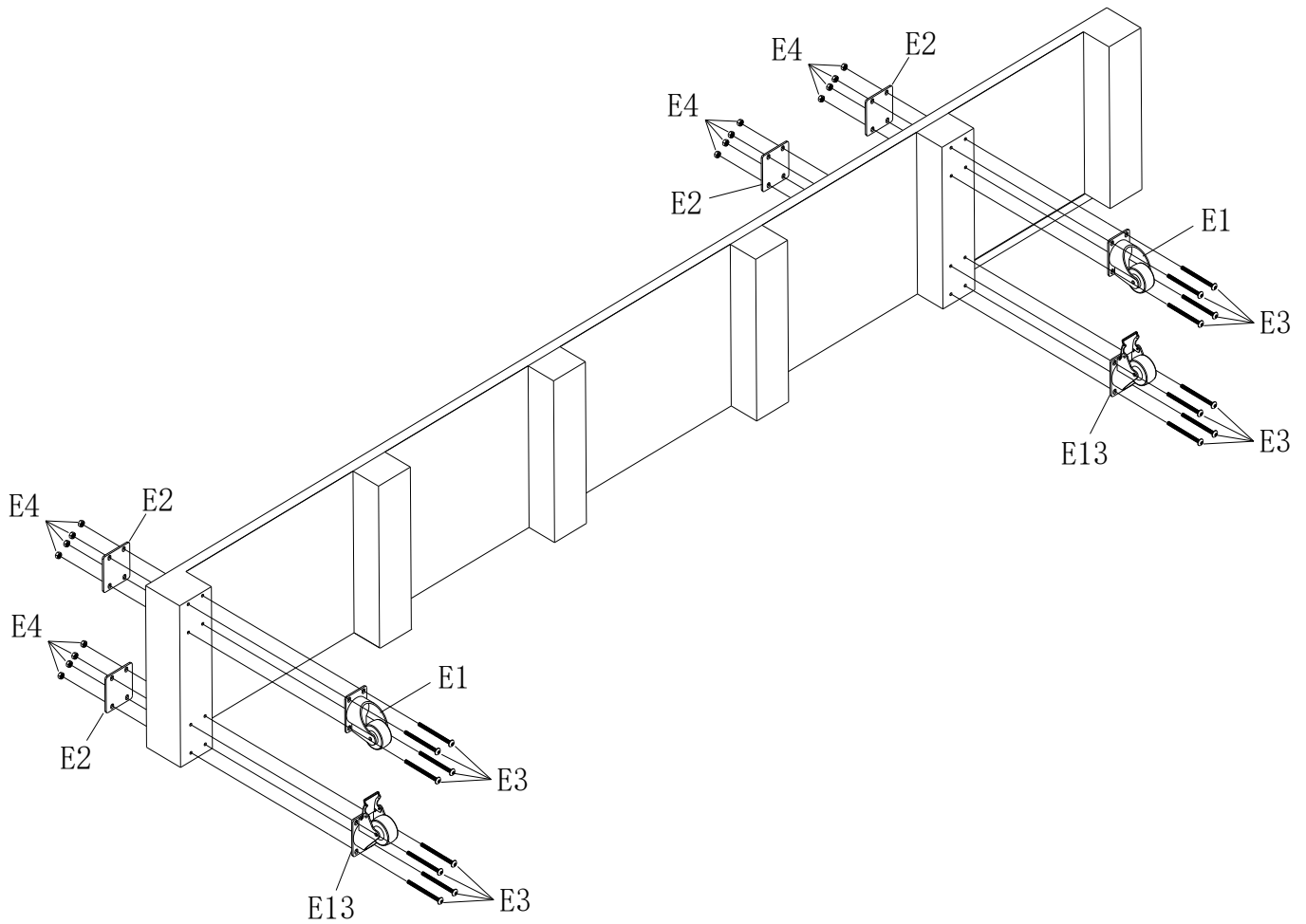
STEG 3

Etter at du har flyttet trekassa til ønsket posisjon, kan du legge den flatt på gulvet. Klipp over stroppen (E15) og fjern koblingsputene (E16/E18) rundt treboksen for å åpne den.



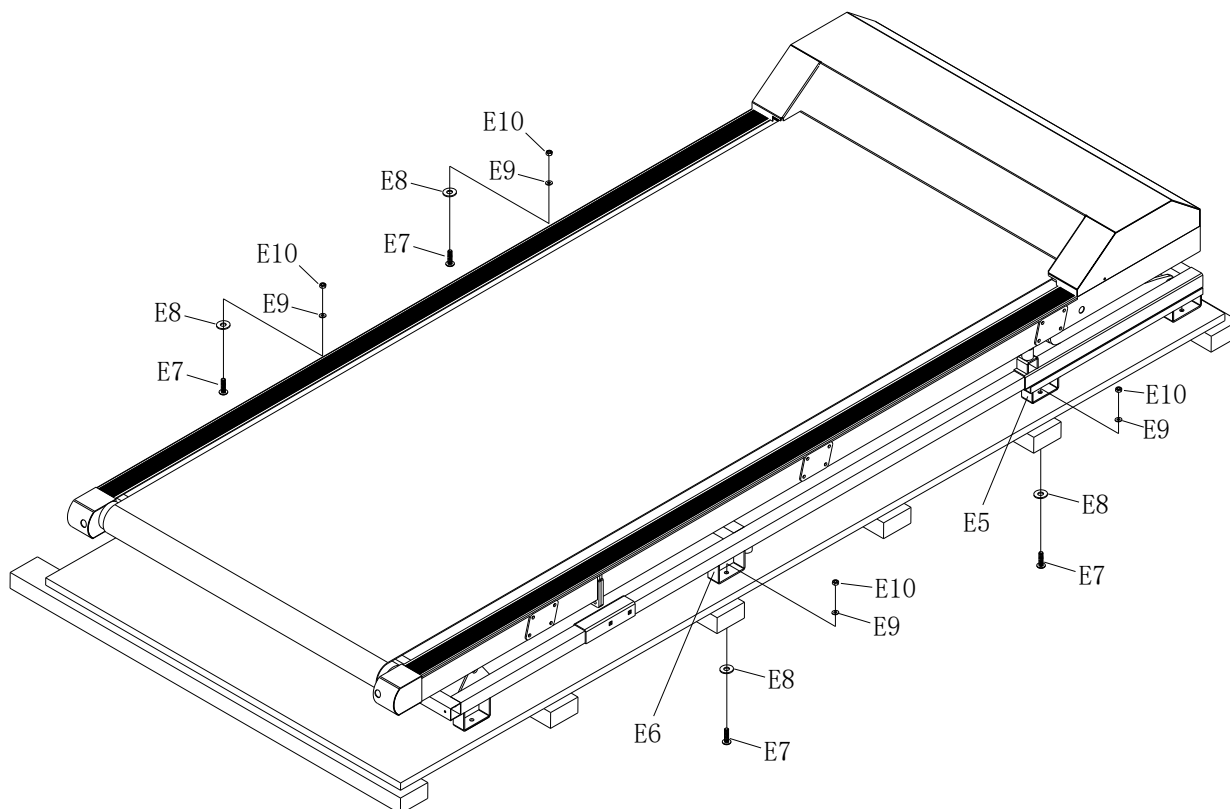
STEG 4

Fjern og spar festebraketten (E2), M8-låsemutteren (E4), transporthjulet (E1) og M8*85-bolten (E3) fra trekassa. Merk: Spar på transporthjulene (E1/E13), festebraketten (E2), M8-låsemutteren (E4) og M8*85-bolten (E3). Disse er nødvendig for å flytte apparatet.



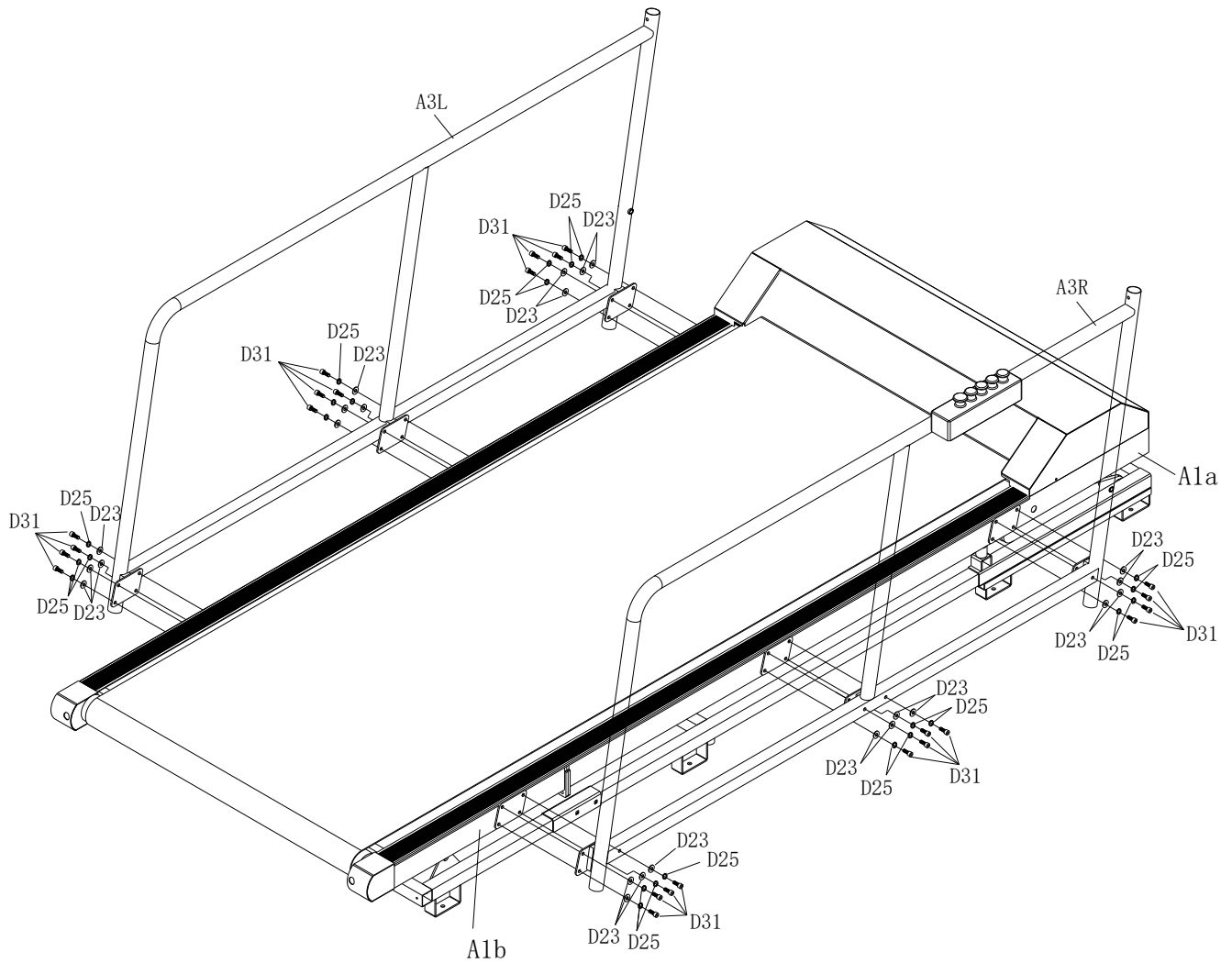
STEG 5

Fjern M8*40-bolten (E7), M8*95-bolten (E11), M8-skiva (E8), den flate M8-skiva (E9) og M8-mutteren (E10) fra øvre og nedre fotramme (E5/E6), og løft ut hoveddramma.



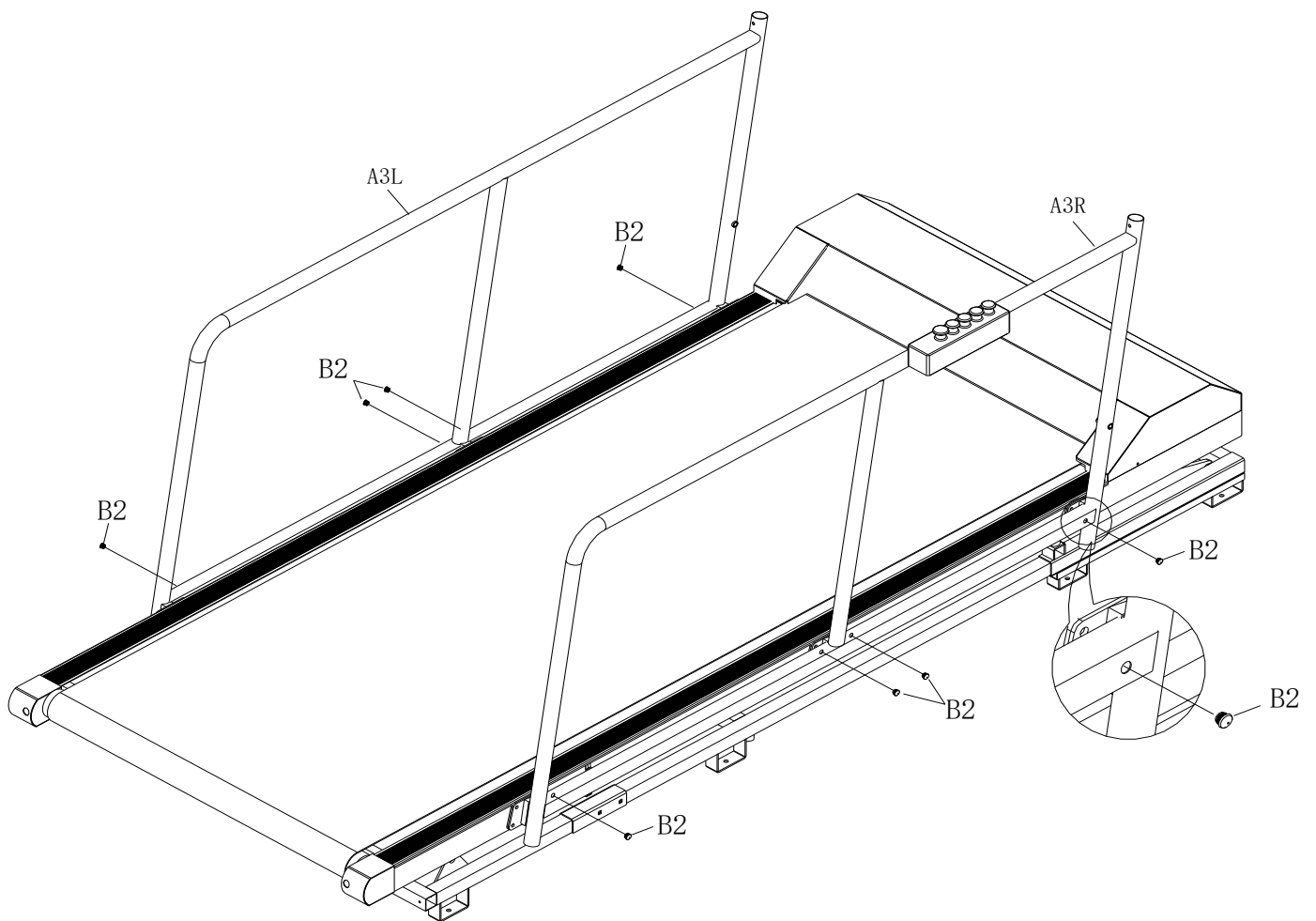
STEG 6

Koble venstre håndtak (A3L) til hoveddramma (A1a/b) med M8*20 mm bolter (D31), M8 springskiver (D25) og flate M8 skiver (D23). Fest høyre håndtak (A3R) til hoveddramma på samme måte. **Merk:** skru inn samtlige bolter med fingrene før du strammer dem.



STEG 7

Koble plugger (B2) til bunnen av venstre og høyre håndtak (A3L/R).



STEG 8

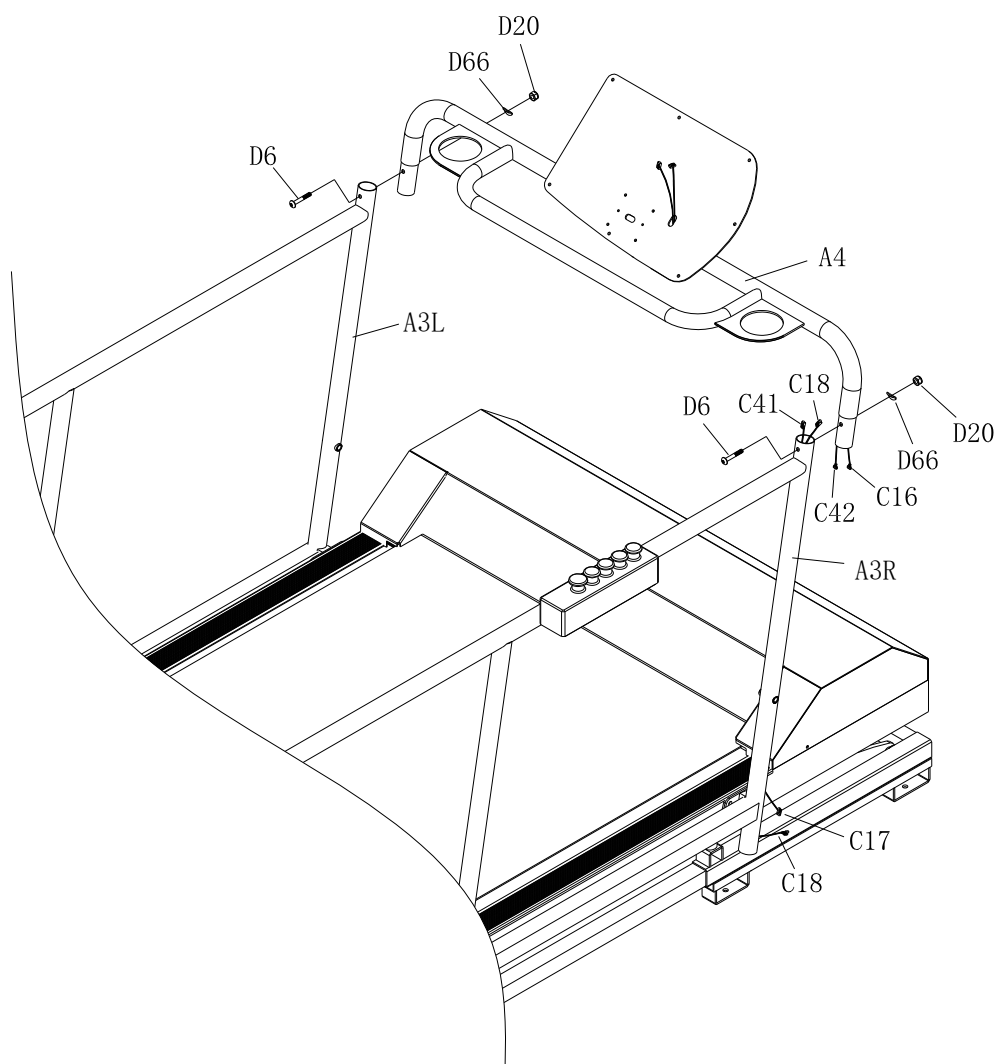
Koble nedre lednings hvite plugg (C17) til midtre lednings hvite plugg (C18).

STEG 9

Koble hurtigbryterens bakre lednings sorte plugg (41) til hurtigbryterens midtre lednings sorte plugg (C42) og midtre lednings sorte plugg (C18).

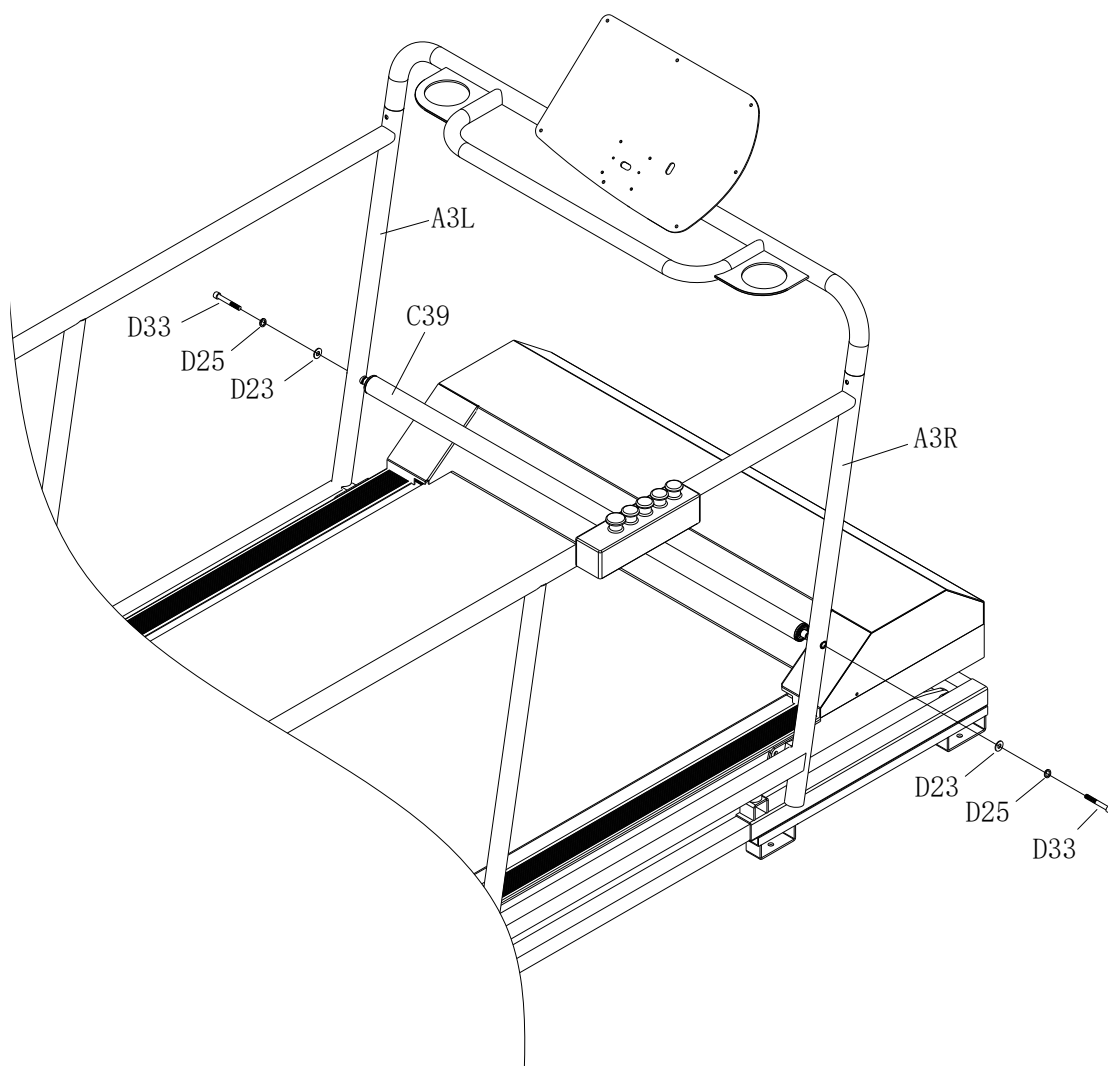
STEG 10

Fest fremre håndtak (A4) til venstre og høyre stolper (A3L/R) med en M8*50 bolt (D6), liten kurvet M8-skive (D66) og kuppelmutter (D15).



STEG 11

Fest 38-valsa (C39) til venstre og høyre stolpe (A3L/R) med M8*60 mm bolter (D33), M8 springskiver (D25) og flate M8 skiver (D23).

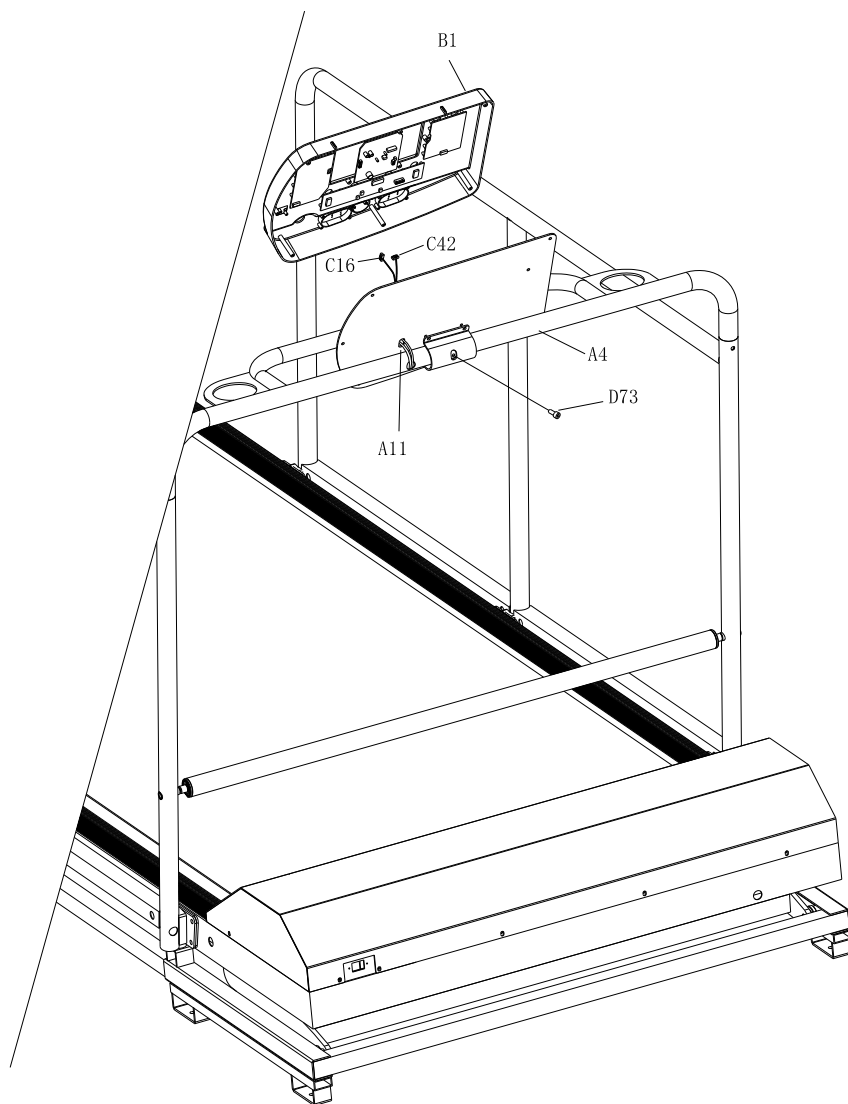


STEG 12

Fest jernplata (A37) til fremre håndtak (A4) med en M8*20mm bolt (D31) og stor kurvet skive (D67).

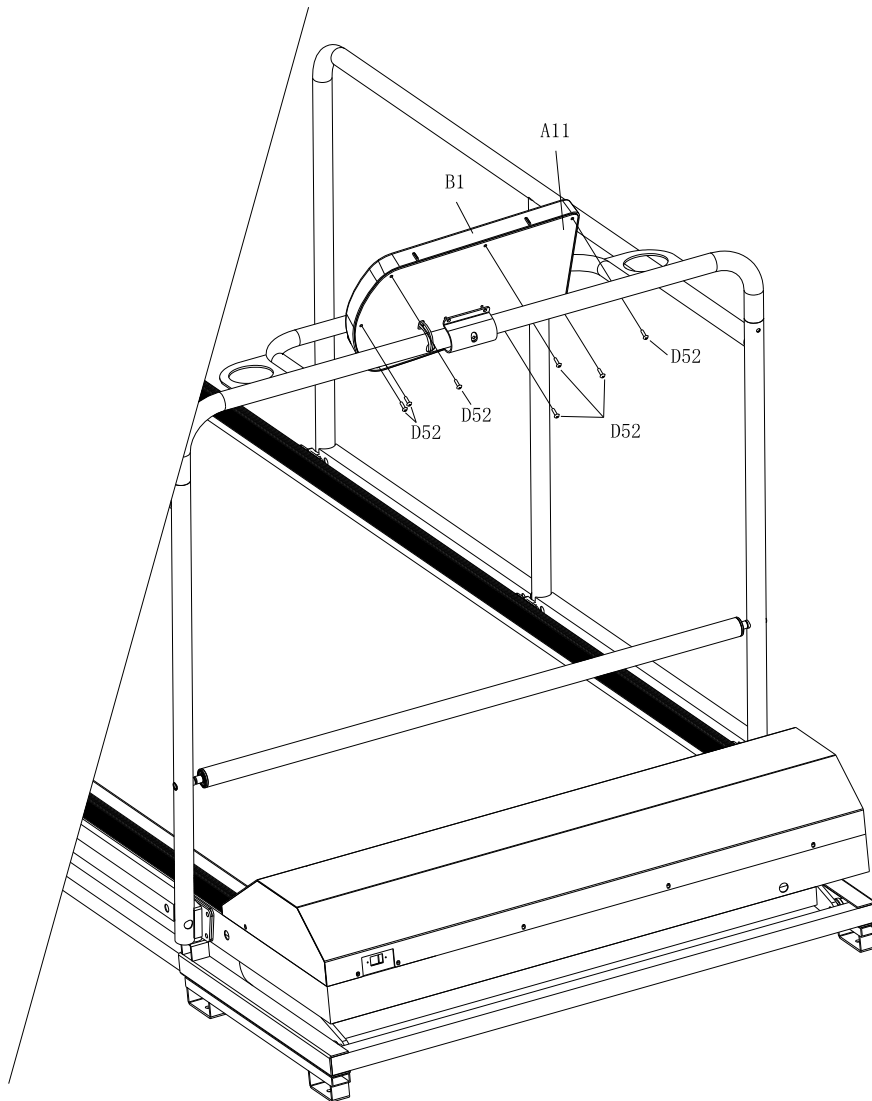
STEG 13

Før nødbryterens øvre kablers sorte plugg (C43) og konsollets øvre kablers hvite plugg (C16) gjennom hullet på jernplata (A11).



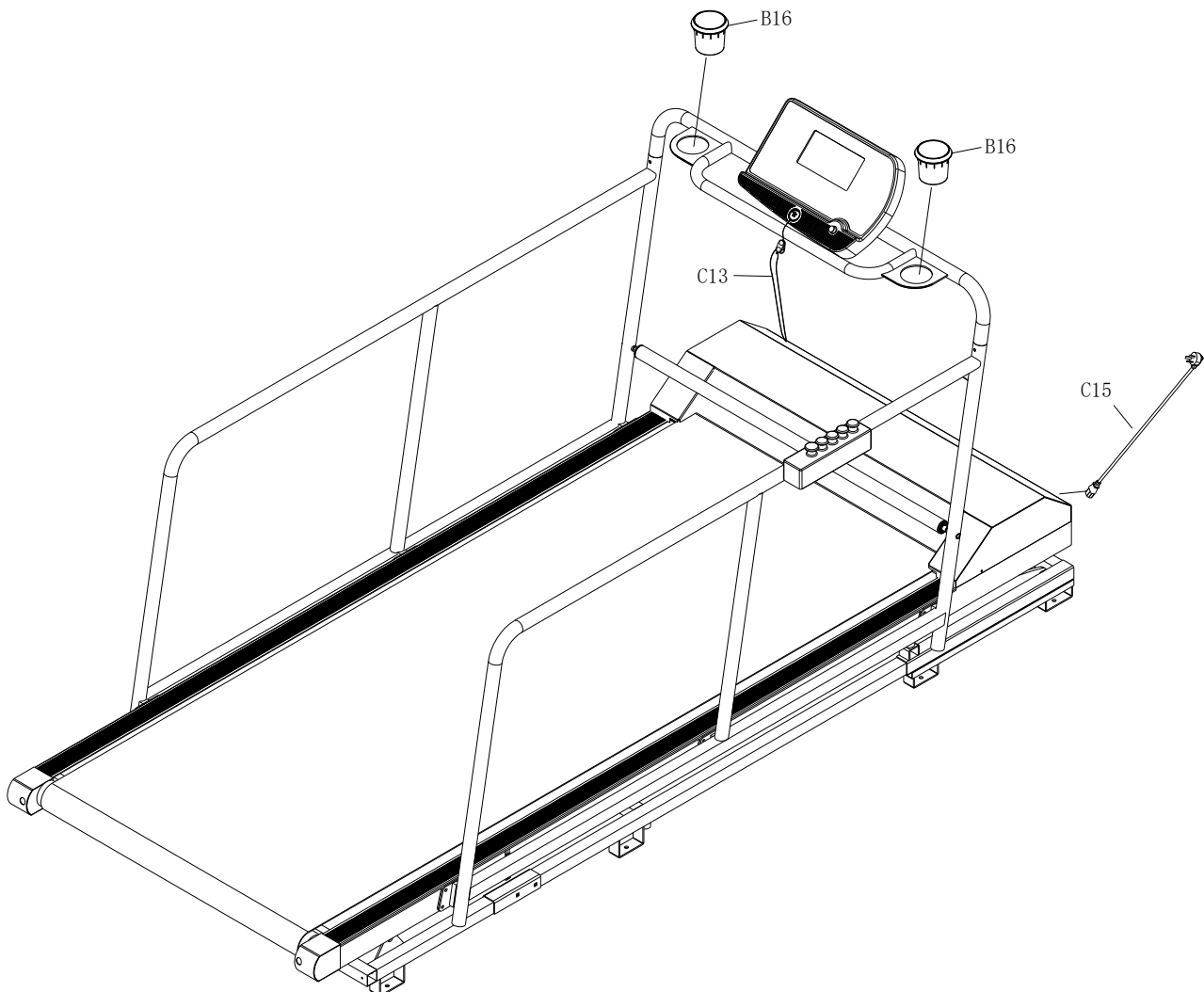
STEG 14

Fest konsollet (B1) til jernplata (A11) med ST4.2*16mm stjernebolt (D52).



STEG 15

Monter flaskeholdere (B16), sikkerhetsnøkkel (C13) og strømkabel (C15).

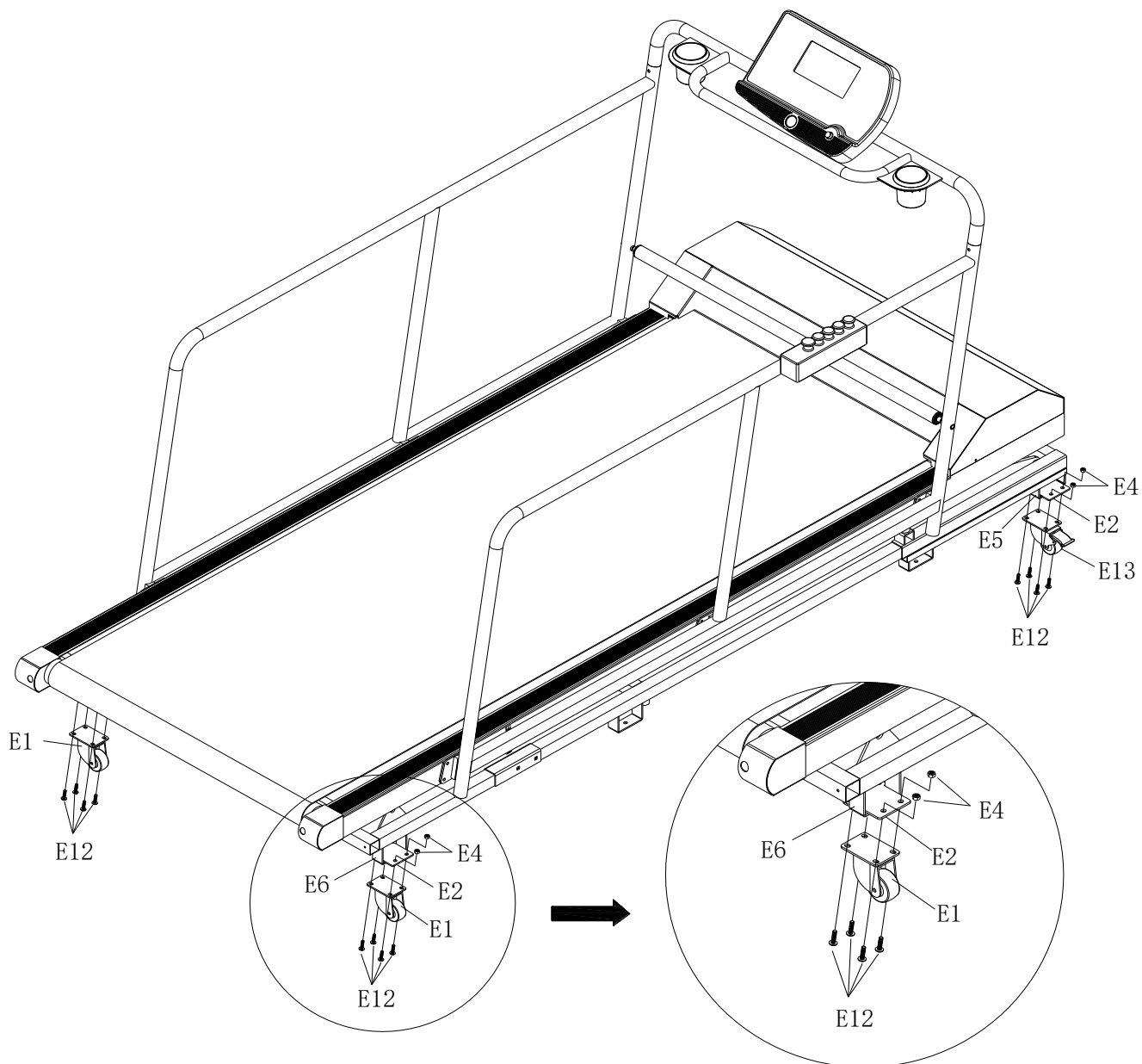


Monteringen er nå fullført.

MONTERING AV TRANSPORTHJUL PÅ APPARATET

Montering av transporthjul:

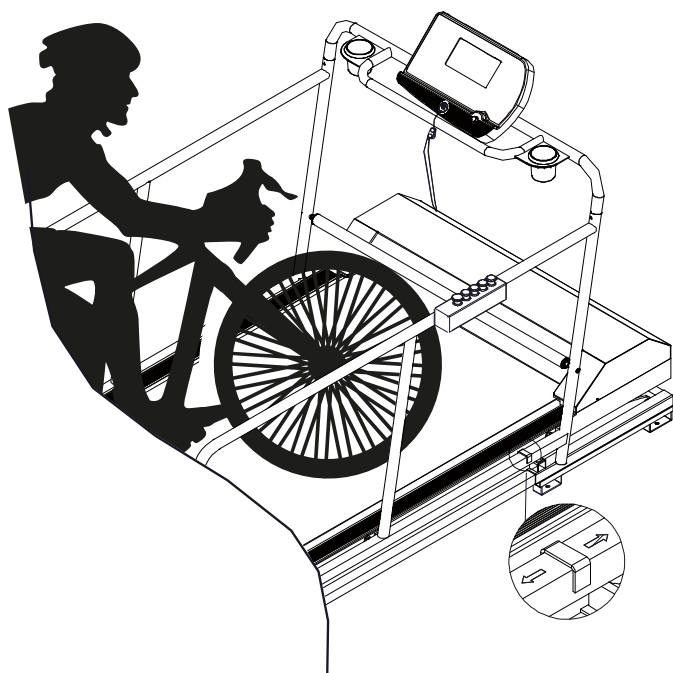
Ønsker du å flytte møllen så kan det være enklere å sette på hjulene som fulgte med kassen på møllen. Plasser festebraketten (E2) på øvre og nedre fot (E6/E5), og fest transporthjulene (E1/E13) til festebraketten med M8*20 mm bolt (E12) og M8-låsemutter (E4). Fjern transporthjulene etter at apparatet har blitt flyttet dit det skal tas i bruk. Skyv tredemøllen etter at du har festet de fire transporthjulene. Man kan alternativt sette på to hjul foran og løfte den i bakkant.



For bruk med sykkel



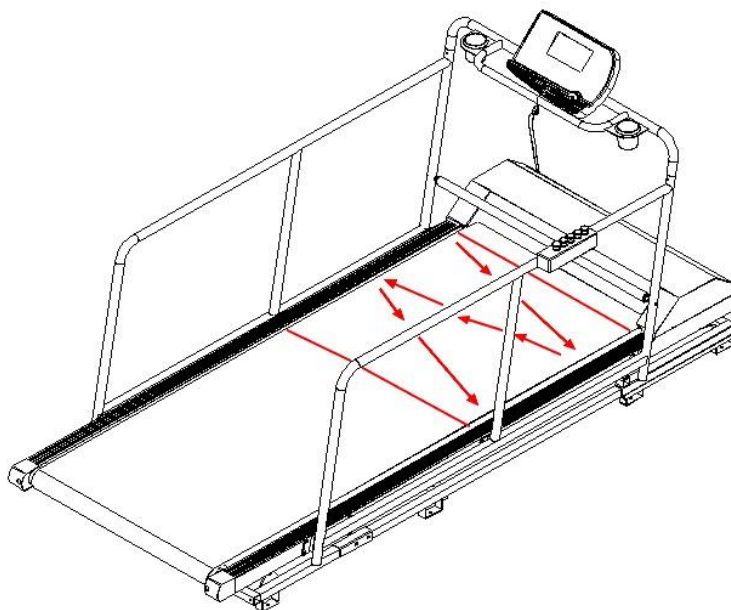
Bruk glidebraketten (A6) til å sette det stedet du ønsker å sykle. Det kan være enklere å forholde seg til et punkt enn å sykle fritt i starten.



FØR DU STARTER Å BRUKE MØLLEN MÅ DET PÅFØRES SMØREMIDDEL

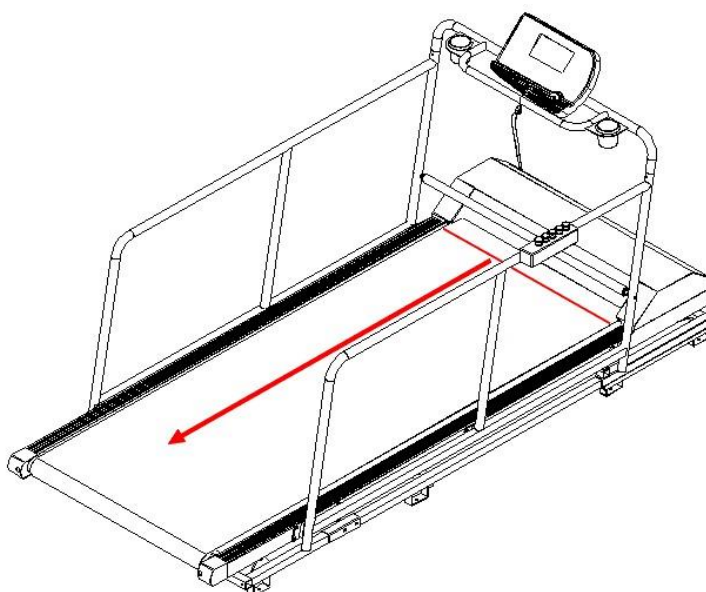
Smøring

Ta smørepinnen som fulgte med og påfør olje på svampen på ene siden av pinnen. Bruk 10 ml av flasken som fulgte med. Tre pinnen under båndet med den oljete svampen ned mot trebordet. Start helt oppe ved motordekselet og skyv pinnen i sikk sakk ned til ca midt på møllen. Påfør 10 ml av flasken på svampen igjen og gjenta samme prosedyre. Når dett er gjort så sett møllen på 5 km/t og la den stå og gå i 5 min.



Rengjøring

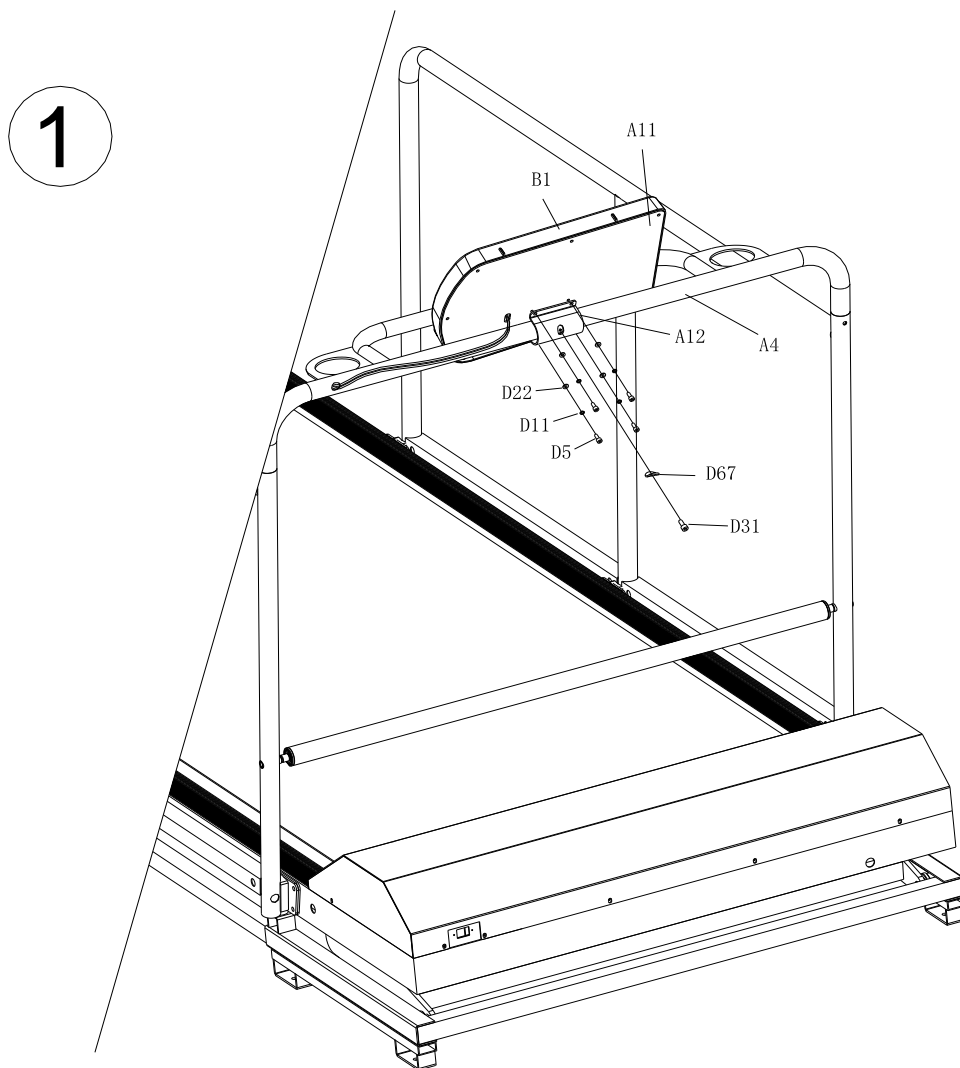
Etter ca 100 timers bruk, ta påføringspinnen og dra under båndet fra topp til bunn. Benytt da den side som ikke har blitt påført olje. Påfør så ca 10ml av flasken som beskrevet over. Gjenta dette med ca 100 timers intervall. Hvis møllen stopper ukontrollert er det som oftest pga at møllen må smøres.



Endring av konsollposisjon

STEG 1

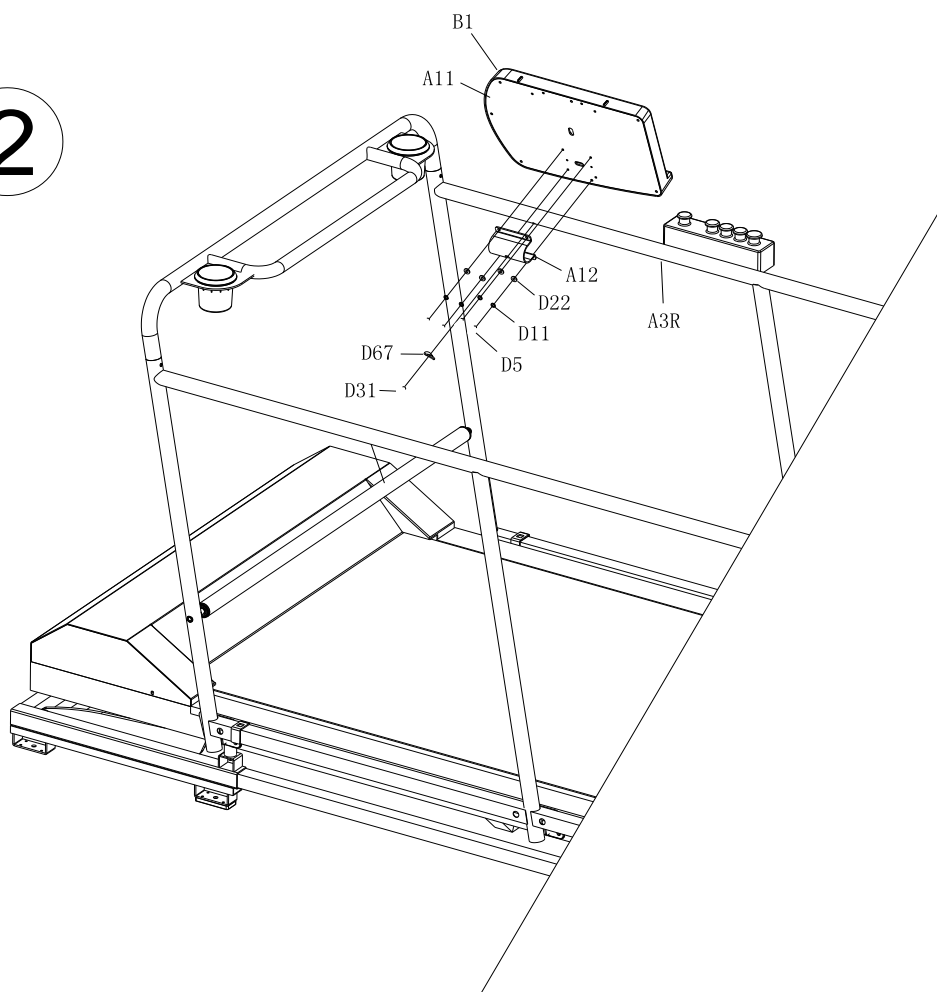
Fjern konsollet (B1) og justeringsføreren (A12) ved å løsne M8x20-bolten (D31), den store kurvede M8-skiva (D67), M6x16-bolten (D5), flate M6-skiva (D22) og M6-springskiva (D11) som vist på illustrasjonen.



STEG 2

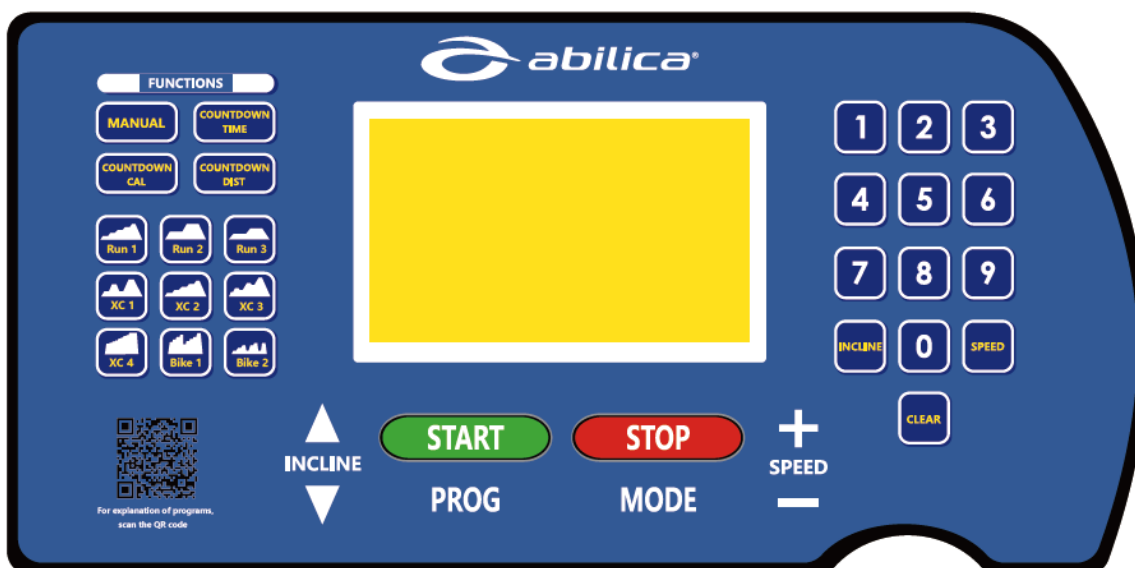
Før konsollet (B1) og justeringsføreren (A12) på høyre håndtak (A3R) og fest med M8x20-bolten (D31), den store kurvede M8-skiva (D67), M6x16-bolten (D5), flate M6-skiva (D22) og M6-springskiva (D11) som vist på illustrasjonen.

2



KONSOLL

1.1 SKJERM



1.2. Start

Manuell modus vil starte etter å ha talt ned fra 5.

1.3 Program

3 målverdifunksjoner, 9 forhåndsinnstilte programmer, 3 moduser og 3 brukerinnstilte programmer.

1.4. Sikkerhetsnøkkel

Dersom sikkerhetsnøkkelen fjernes fra tredemøllen, vil skjermen vise beskjeden «---», før den lydindikerer og stanser. Dersom sikkerhetsnøkkelen kobles til igjen vil skjermen aktiveres i to sekunder før den nullstiller tidligere resultater.

1.5. KNAPPEFUNKSJONER

START, STOP, PROG, MODE, SPEED/+/-, INCLINE/+/-, nummerte knapper fra 0 til 9, INCLINE CHECK, SPEED CHECK, CLEAR, P1 – P9, H1 –H3, og MANUAL.

1.5.1. Start/Stop

“START” Trykk denne knappen for å starte løpebåndet. Standardhastigheten er 1,0.

“STOP” Trykk denne knappen for å stanse løpebåndet.

1.5.2 Program

Trykk denne knappen gjentatte ganger for å velge treningsprogram. Du kan velge manuell modus, treningsprogrammene P0 til P9, U1 til U3, tre målverdifunksjoner eller fettforbrenningsprogrammet. Starthastigheten er 1.0 km/t og maks hastighet er 30.0 km/t. Stigningen vil starte på 0, og maks stigningsnivå er 15. **Forklaring av programmene finnes på side 23.**

1.5.3 Mode

Trykk denne knappen for å velge målverdifunksjoner: H1 er tidsbasert, H2 er distansebasert, og H3 er kaloribasert. Trykk SPEED +/- for å justere verdiene. Trykk deretter START for å starte apparatet.

1.5.4 Speed +/-

Denne knappen justerer hastigheten på apparatet. Hastigheten forandres med 0,5 km/t om gangen. Hold knappen inne i minst to sekunder for å justere hastighet raskere.

1.5.5 Incline +/-

Denne knappen vil justere stigningen på tredemøllen med 1 nivå om gangen. Hold knappen nede i minst to sekunder for å forandre stigning raskere.

1.5.6 Nummererte knapper

De nummererte knappene kan brukes som hurtigknapper for hastighet og stigning. Trykk et tall mellom 0 og 9, fulgt av enten SPEED eller INCLINE for å justere det aktuelle nivået.

1.5.7 Clear

Dersom du kommer til skade for å trykke gal knapp, kan du trykke CLEAR for å slette den feilaktige dataen.

1.5.8 Manual

Trykk MANUAL for å åpne HRC-modus og velge HRC1, HRC2 eller HRC3.

1.6. Skjermfunksjoner

1.6.1 SPEED

Viser hastighet på løpebåndet.

1.6.2 TIME

Viser enten tiden på treningsøkten, eller hvor mye tid som er igjen før programmet er over.

1.6.3 DISTANCE

Viser enten total distanse tilbakelagt, eller hvor mange kilometer som er igjen før programmet er over.

1.6.4 CALORIE

Viser enten totalt antall kalorier forbrent, eller hvor mange kalorier som er igjen før programmet er over.

1.6.5 INCLINE

Viser stigningsnivået.

1.6.6 PULSE

Viser pulsinformasjon.

1.6.7 Hastighetsdiagram

Viser et diagram over hastigheten på løpebåndet.

1.6.8 Dataskala

TIME (tid): 0:00 – 59:59 minutter (Etter én time, 01:00 – 99:99 med blinkende kolon)

DISTANCE (distanse): 0.00 – 99.9 kilometer

CALORIES (kalorier): 0.0 – 999 kcal

SPEED (hastighet): 1.0-30.0 kilometer i timen

PULSE (puls): 50 – 200 slag pr minutter (BPM)

INCLINE (stigning): 0 – 15%

1.7 Pulsfunksjon

Mens tredemølla er i bevegelse, grip rundt håndpulssensorene i fem sekunder til skjermen viser dine pulsverdier. Pulsverdiene vises på en skala fra 50 – 200 BPM. Hjertesymbolet vil blinke når apparatet leser av din puls. Denne informasjonen er kun ment som referanse.

1.8 Programoversikt

TIDSINTERVALL PROG		SETT-TID / 16= EVERY GRADE TIME															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1 (16Min)	Hastighet	10	10.5	11	11.5	12	12.5	13	13.5	14	14.5	15	15.5	16	16.5	17	17.5
	Stigning	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%
P2 (48Min)	Hastighet	6.5	6.5	7.5	7.5	8.5	8.5	9.5	9.5	10	10	11	11	12	12	13	13
	Stigning	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%
P3 (48Min)	Hastighet	8	8	9	9	10	10	11	11	12	12	13	13	14	14	15	15
	Stigning	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%
P4 (32Min)	Hastighet	7	7	8	8	4	9	9	4	10	10	4	11	11	4	12	12
	Stigning	12%	12%	12%	12%	12%	12%	12%	12%	12%	12%	12%	12%	12%	12%	12%	12%
P5 (16Min)	Hastighet	8	8.5	9	9.5	10	10.5	11	11.5	12	12.5	13	13.5	14	14.5	15	15.5
	Stigning	12%	12%	12%	12%	12%	12%	12%	12%	12%	12%	12%	12%	12%	12%	12%	12%
P6 (32Min)	Hastighet	10	10	12	12	5	14	14	5	16	16	5	18	18	5	20	20
	Stigning	4%	4%	4%	4%	4%	4%	4%	4%	4%	4%	4%	4%	4%	4%	4%	4%
P7 (16Min)	Hastighet	14	14.5	15	15.5	16	16.5	17	17.5	18	18	18	18	18	18	18	18
	Stigning	4%	4%	4%	4%	4%	4%	4%	4%	4%	4%	5%	5%	6%	6%	7%	7%
P8 (32Min)	Hastighet	12	14	16	18	10	14	16	18	20	10	16	18	20	22	10	10
	Stigning	8%	8%	8%	8%	8%	8%	8%	8%	8%	8%	8%	8%	8%	8%	8%	8%
P9 (32Min)	Hastighet	7	9	10	7	10	11	7	11	12	7	12	13	7	13	14	7
	Stigning	13%	13%	13%	13%	13%	13%	13%	13%	13%	13%	13%	13%	13%	13%	13%	13%

1.9 Manuell modus

I tillegg til de 16 forhåndsinnstilte programmene er det tre brukerdefinerte programmer: U1 til U3. Hvert brukerprogram er delt inn i 16 segmenter hvor brukeren selv kan stille inn hastighet og stigning.

1.9.1 Trykk SPEED +/- for å justere hastighet på en skala fra 1.0 km/t til 24.0 km/t.

1.9.2 Trykk INCLINE +/- for å justere stigning på en skala fra 0 til 15.

1.9.3 Trykk MODE for å lagre innstillingen i det første segmentet.

1.9.4 Neste segment vil nå blinke. Gjenta prosedyren for å stille inn samtlige segmenter.

1.9.5 Du kan når som helst trykke STOP for å gå tilbake til forrige segment. Du må fullføre alle femten segmenter for at programmet skal kunne tas i bruk.

1.10 Parameter for målverdier

Standardverdi, tid: 30:00 minutter
Skala: 5:00 – 99:00 minutter
Steg: 1:00

Standardverdi, kalorier: 50 term
Skala: 10 – 990 term
Steg: 10

Standardverdi, distanse: 1.0 km
Skala: 0.5 – 99.9 km
Steg: 0.1

Skjermen vil rullere i følgende rekkefølge: manuell modus, tid, distanse, kalorier.

1.11 Kroppstest (FAT)

Når du har skrudd på apparatet, trykk PROGRAM-knappen gjentatte ganger for å komme til FAT-testen. Trykk MODE for å taste inn (F1 KJØNN, F2 ALDER, F3 HØYDE, F4 VEKT). Trykk SPEED+ eller SPEED- for å stille verdier. Etter å ha stilt inn verdier, vil konsollet vise beskjednen F5. Grip rundt håndpulssensorene. Skjermen vil nå gi deg en verdi. Denne verdien representerer sammenhengen mellom vekt og høyde. Den ideelle verdien vil ligge mellom 20-25. Hvis den er under 19 er du undervektig, mellom 25 og 29 betyr overvektig og over 30 betyr fedme.

01	Kjønn	01-Mann 02-Kvinne
02	Alder	10-99
03	Høyde	100-220
04	Vekt	20-150
05	FAT ≤19	Undervektig
	FAT = (20-25)	Normal vekt
	FAT = (25-29)	Overvektig
	FAT ≥30	Fedme

1.12 Annet

1.12.1 Når målverdiprogrammer er over vil beskjeden «END» vises på skjermen og konsollet vil lydindikere i to sekunder til tredemølla stanser. Apparatet vil deretter åpne manuell modus.

1.12.2 Dersom du stiller inn verdier på en skala kan du gå fra høyeste verdi og tilbake til laveste verdi ved å trykke (+). Du kan likeledes gå fra laveste verdi til høyeste verdi ved å trykke (-). For eksempel, dersom du stiller inn verdier på en skala fra 5:00 til 99:00, og har valgt verdien 99:00, kan du trykke (+) for å umiddelbart gå tilbake til 5:00.

1.12.3 Du kan kun stille inn én målverdi for om gangen.

1.12.4 Hastighetskontroll: Aksellerasjon: 0,5 km/s; nedbremsing: 0,5 km/s

1.13 Bryterpanel

1.13.1 INCLINE (+)(-)

Trykk INCLINE (+)(-) for å justere stigningen når løpebåndet er i gang. Stigningen endres med ett nivå pr trykk.

1.13.2 SPEED (+)(-)

Trykk SPEED (+)(-) for å endre hastigheten når løpebåndet er i gang. Hastigheten endres med ett nivå pr trykk.

1.13.3 STOP

I en nødsituasjon kan du trykke STOP for å stanse løpebåndet.

Forklaring av programmer

MERK:

Alle programmer er lagt inn som start på intervall fra level1 (Grade time). Det vil da si at oppvarming og nedvarming gjøres «utenfor» programmet og styres selv ved å trykke «start» på computer og justere selv en naturlig oppvarming og nedvarming.

RUN1 – RUN VO2 MAKS

Prestasjonstest løp for måling av Vo2 maks og kapasitet. Programmet gjennomføres konstant på 5% stigning med en økning på 0,5kmt pr minutt, som en trappetrinntest. Utgangsfart på 10kmt. Du kan ved denne testen enkelt måle din kapasitet ved å se hvor mange belastninger du klarer å gjennomføre fra gang til gang. Med utstyr for måling av maksimalt oksygenopptak kan du bruke dette under gjennomføring av testen.

RUN2 – RUN - LAKTATPROFIL

Laktatprofiltest løp for måling av anaerob terskel og arbeidsøkonomi. Programmet gjennomføres konstant på 10% stigning med drag på 6 minutter pr belastning. Utgangsfart på 6,6kmt. Du kan ved denne testen enkelt måle din anaerobe terskel og arbeidsøkonomi ved å se når laktaten overstiger anaerobe verdier (+- 3,5 mål med lactate scout pro). Du kan også estimere ditt oksygenopptatt ved å ta utgangspunkt i at oksygenopptaket øker lineært med belastning. (Eks: 6,6km tilsvarer 32-33 Vo2, 10,2kmt tilsvarer 55-56 vo2, 12kmt tilsvarer 65 Vo2 osv)

RUN3 – RUN - LAKTATPROFIL

Laktatprofiltest løp for måling av anaerob terskel og arbeidsøkonomi. Programmet gjennomføres konstant på 5% stigning med drag på 6 minutter pr belastning. Utgangsfart på 8kmt. Du kan ved denne testen enkelt måle din anaerobe terskel og arbeidsøkonomi ved å se når laktaten overstiger anaerobe verdier (+- 3,5 mål med lactate scout pro). Du kan også estimere ditt oksygenopptatt ved å ta utgangspunkt i at oksygenopptaket øker lineært med belastning. (Eks: 8km tilsvarer 32-33 Vo2, 12 kmt tilsvarer 55-56 vo2, 15kmt tilsvarer 65 Vo2 osv)

XCD1 – DIAGONAL INTERVALL-PROFIL

Progressiv intervalløkt for diagonaltrening på rulleski. 8 min drag, 2 min pause, 4 min drag, 2 min pause, 4 min drag, 2 min pause, 4 min drag, 2 min pause, 4 min drag, 2 min pause. Dragene gjennomføres på 12% stigning. Pausene gjennomføres i samme stigning med lett belastning(hastighet). Effektivt program for å trene motbakkekapasiteten på rulleski og teknikk i diagonalgang.

XCD2 – DIAGONAL – PRESTASJONSTEST

Prestasjonstest rulleski for måling av kapasitet og prestasjon i motbakke. Programmet gjennomføres konstant på 12% stigning med en økning på 0,5kmt pr minutt, som en trappetrinntest. Utgangsfart på 8kmt. Du kan ved denne testen enkelt måle din kapasitet ved å se hvor mange belastninger du klarer å gjennomføre fra gang til gang. Med utstyr for måling av maksimalt oksygenopptak kan du bruke dette under gjennomføring av testen. I tillegg kan du effektivt jobbe med teknikk på økende belastning og tilpasse i forhold til hastighet.

XCDP1 – STAKING INTERVALL – PROFIL

Progressiv intervalløkt for staking på rulleski. 8 min drag, 2 min pause, 4 min drag, 2 min pause, 4 min drag,

2 min pause, 4 min drag, 2 min pause, 4 min drag, 2 min pause. Dragene gjennomføres på 4% stigning. Pausene gjennomføres i samme stigning med lett belastning(hastighet). Effektivt program for å trene teknikk og stakekapasiteten i slak motbakke terreng på rulleski. Med en slik progressiv intervalløkt vil du oppnå en god gjennomføring av økt som vil sikre deg stort utbytte både teknisk og fysisk.

XCDP2 – STAKING – PRESTASJONSTEST

Prestasjonstest rulleski for måling av kapasitet og prestasjon i staking slak motbakke. Programmet gjennomføres konstant på 4% stigning med en økning på 0,5kmt pr minutt, som en trappetrinntest frem til 10 minutter. Utgangsfart på 14kmt. Etter 10 minutter er farten på 18kmt og programmet øker da 1% pr 2.minutt videre. 10-12min 5%, 12-14min 6% og 14-16min 7%. Du kan ved denne testen enkelt måle din kapasitet ved å se hvor mange belastninger du klarer å gjennomføre fra gang til gang. Med utstyr for måling av laktat eller maksimalt oksygenopptak kan du bruke dette under gjennomføring av testen. I tillegg kan du effektivt jobbe med teknikk på økende belastning og tilpasse i forhold til hastighet.

BIKE1 – SYKKEL – MODERAT BAKKE

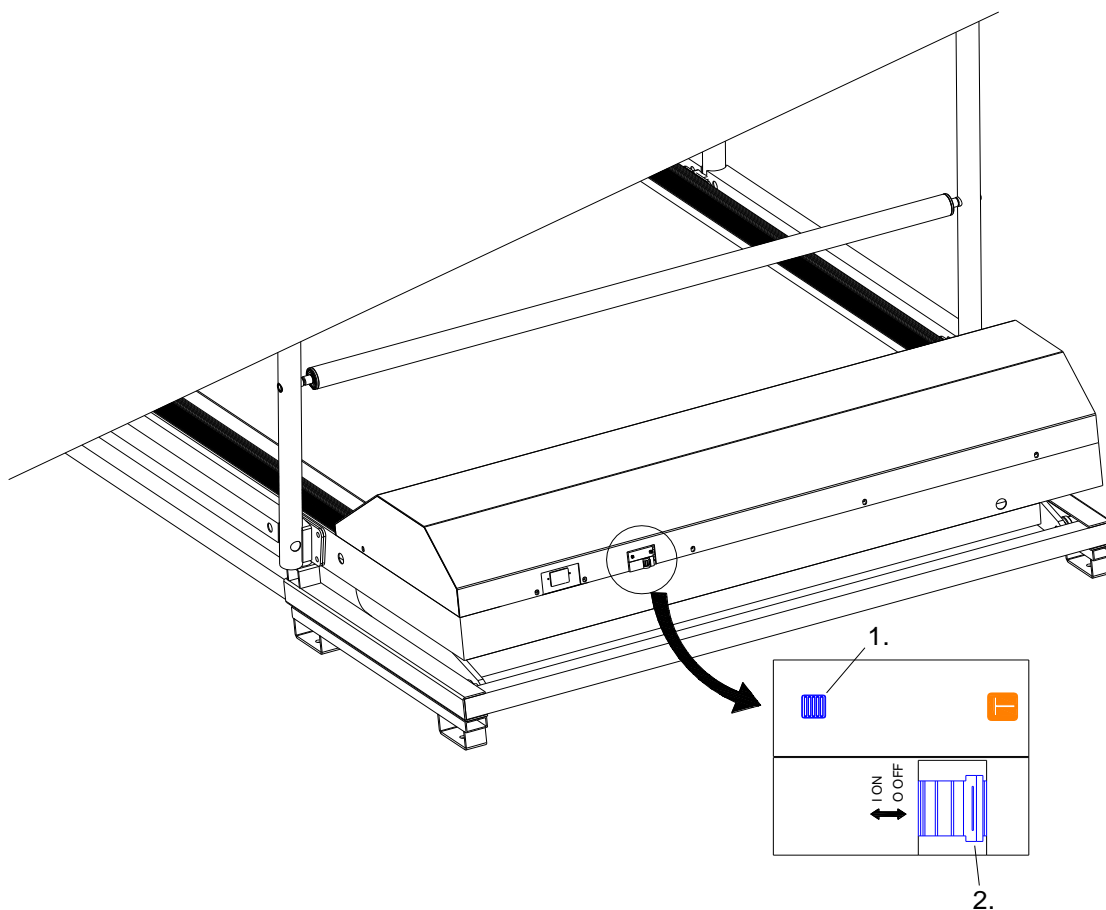
Intervallprogram sykkel i moderat stigning for utvikling av kapasitet i motbakke. Programmet gjennomføres konstant på 8% stigning i 8 minutters intervaller med progressiv økning i fart hvert 2.minutt. Drag 1 har utgangsfart på 12kmt – økes til 14kmt etter 2min – økes til 16kmt etter 4 min – 18kmt etter 6 min. Etter 8min justeres farten ned til 10kmt og du får en aktiv pause på 2 min før neste drag. De neste dragene gjennomføres likt som forrige med utgangsfart på henholdsvis 14 og 16kmt med samme progresjon med økning på 2kmt pr 2.minutt. – aktiv pause i 10kmt på 2 min etter hvert 8min drag. Totalt gir programmet deg en 3x8 minutters intervall i moderat stigning.

BIKE2 – SYKKEL – BRATT BAKKE

Intervallprogram sykkel i bratt stigning for utvikling av kapasitet i motbakke. Programmet gjennomføres konstant på 13% stigning i 4 minutters intervaller med progressiv økning i fart hvert 2.minutt. Drag 1 har utgangsfart på 9kmt – økes til 10kmt etter 2min. Etter 4min justeres farten ned til 7kmt og du får en aktiv pause på 2 min før neste drag. De neste dragene gjennomføres likt som forrige med utgangsfart på henholdsvis 10, 11,12 og 13kmt med samme progresjon med økning på 1kmt pr 2.minutt. – aktiv pause i 7kmt på 2 min etter hvert 4min drag. Totalt gir programmet deg en 5x4 minutters intervall i bratt stigning

Elektrisk sikkerhet

Dersom det har oppstått en overspenning, vil den blå kvadratiske knappen (1) sprette ut, og strømbryteren (2) skru seg av. Den blå knappen må trykkes inn før du kan skru på strømbryteren igjen.



VEDLIKEHOLD

MERK:

Forsikre deg om at stikkontakten er koblet fra før du renser og/eller vedlikeholder produktet.

RENS:

Regelmessig rens av apparatet vil forlenge produktets levetid. Rens apparatet ved å holde det fritt for støv. Pass på at du vasker de synlige delene av plattformen på hver side av løpebåndet, og på fotskinnene. Dette reduserer ansamling av støv og og fremmede partikler under løpebåndet.

Forsikre deg om at du har på deg rene joggesko når du benytter deg av apparatet. Utsiden av løpebåndet kan renses med en våt såpeklut. Pass på å holde væsken unna innsiden av tredemøllens ramme og undersiden av løpebåndet.

MERK:

Koble alltid fra stikkontakten før du fjerner motordekslet. Minst én gang i året bør du fjerne motordekslet og støvsuge motoren.

Tredemøllens løpebånd og plattform er forhåndsinnsmurt. Friksjonen i løpebånd og plattform kan spille en stor rolle i levetiden til ditt produkt, og du bør derfor smøre inn disse delene regelmessig for å opprettholde apparatet i best mulig stand. Det anbefales at du periodevis foretar en sjekk av plattformen.

Anbefalt sjekkplan:

Brukeren bruker apparatet 3 timer eller mindre pr uke: 60 dager

Brukeren bruker apparatet 3–5 timer pr uker: 45 dager

Brukeren bruker apparatet 5 timer eller mer pr uker: 30 dager

ELLER

at du etter hver 80. times bruk benytter deg av smøremiddel som beskrevet på de to neste sidene.

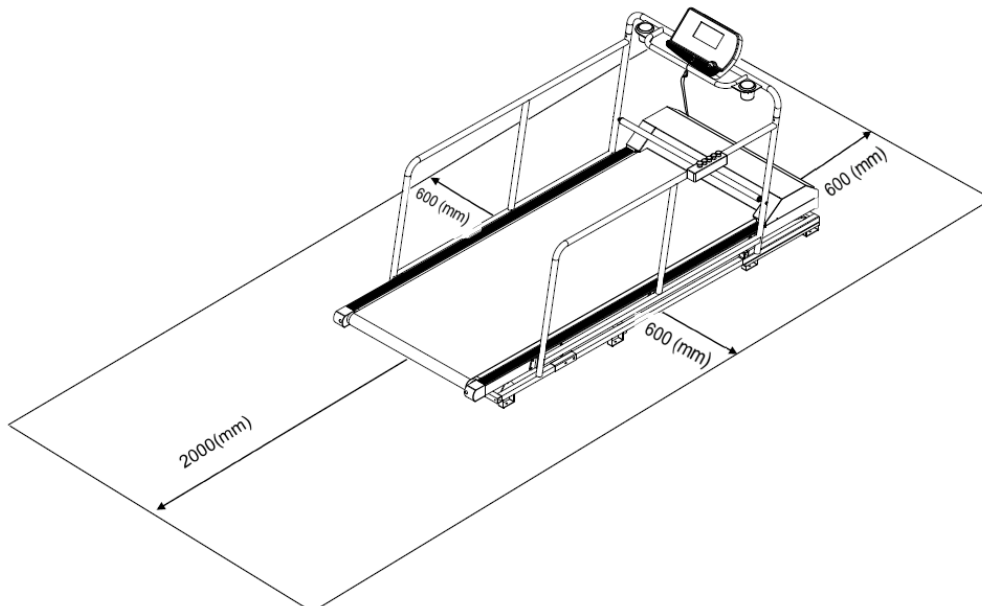
Se siste side for kontaktinformasjon dersom du har spørsmål om smøring. Kontakt kundeservice dersom du har behov for annet vedlikehold.

Del	Anbefalt vedlikehold	Hvor ofte?	Rens	Smøremiddel
Display	Tørk av med en myk og ren klut	Etter bruk	Nei	Nei
Ramme	Rens med en myk, ren og fuktig klut.	Etter bruk	Vann	Nei
Løpebånd	Rens med en myk, ren og fuktig klut. Kontroller at bånd for slitasjeskader, at det er tilstrekkelig stramt og i riktig posisjon.	Ukentlig	Nei	Nei
Løpeplate	Rens med en myk og ren klut. Kontroller at den har tilstrekkelig påført smøremiddel og at overflaten er jevn.	Månedlig eller etter behov	Nei	Ja*
Drivrem	Inspiser om drivrem er tilstrekkelig stram, sjekk eventuell slitasje og at den ligger i riktig posisjon.	Månedlig	Nei	Nei
Bolter, muttere etc.	Alle bolter, muttre og skruer inspiseres og etterstrammes ved behov.	Månedlig	Nei	Nei

* Bruk alltid produsentens anbefalte smøremiddel

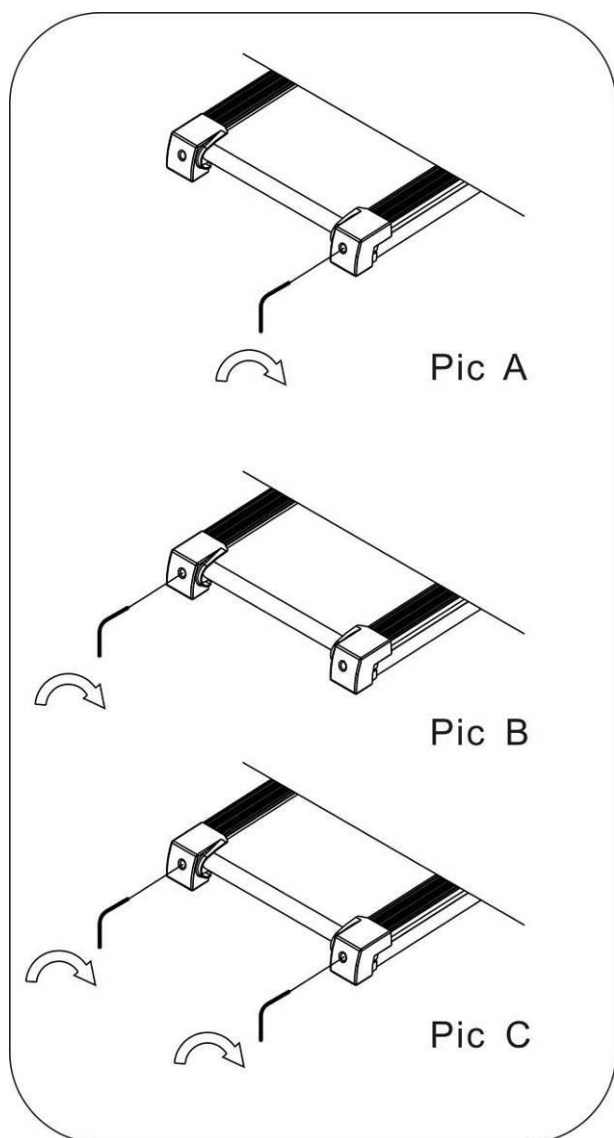
SIKKERHETSTILTAK

1. Plasser tredemøllen på en flat og jevn overflate. Ikke plasser tredemøllen på et tykt teppe, da det kan skape statisk miljø og ikke gi god nok ventilasjon. Ikke plasser tredemøllen i nærheten av vann eller utendørs.
2. Hold små barn eller kjæledyr unna tredemøllen under bruk.
3. Tredemøllen er til bruk for voksne. Barn må ha tilsyn av en voksen hvis de bruker tredemøllen.
4. NØDSTOPP: I tilfelle du må forlate møllen i en NØDSITUASJON, ta tak i rekkverket og sett begge føttene på høyre og venstre fotplate ved siden av løpebeltet. Trekk nå ut sikkerhetsbryteren for å bremse møllen.
5. Funksjon av sikkerhetsstoppe: Hvis du ønsker å stoppe utstyret, kan du stoppe det enten med STOPP-bryteren på konsollen eller trekke ut SIKKERHETSNØKKELEN fra konsollen. Hvis du trekker SIKKERHETSnøkkelen fra konsollen, slår datamaskinen av alle funksjoner automatisk og løpebeltet bremses ned og stopper umiddelbart.
6. Tredemøllen er for hjemmebruk og studiobruk.
7. Når du setter opp tredemøllen, husk å holde et sikkerhetsområde klart minst 2000 mm bak tredemøllen og 600 mm til de tre andre sidene av tredemøllen, som grafen nedenfor.
8. Maksimal tillatt sideposisjon for løpeflaten er 25 mm.
9. Verdien av det A-veide emisjonslydtrykket er 72dB som referanse.
10. Støyutslipp under belastning er høyere enn uten belastning.
11. Importør: MYLNA SPORT & FITNESS
12. Adresse til importør: PO 244,ORKIDEHOGDA,NO-3051, MJONDALEN NORGE



Beltejustering

Plasser tredemølle på en jevn overflate. Sett tredemøllen på 6-8 km/t, se om beltet avviker til høyre eller venstre.



Hvis beltet har drevet til høyre, koble fra sikkerhetsbryteren og strømbryteren, og vri den høyre justeringsbolt 1/4 omdreining med klokken, sett inn strømbryteren og sikkerhetsbryteren, få tredemøllen til å gå, observer løpebeltet. Gjenta trinnene ovenfor til løpebeltet er plassert i midten.

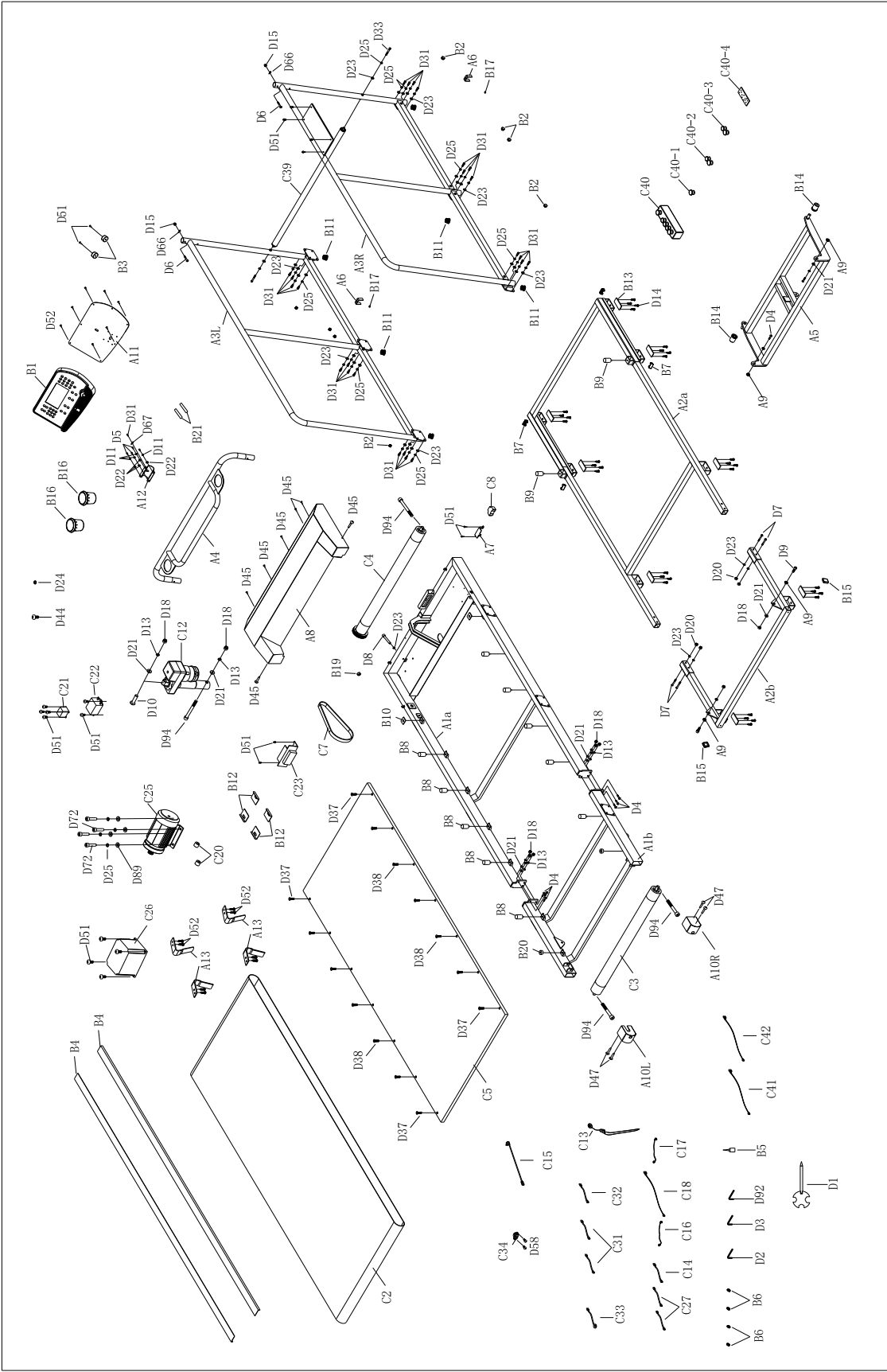
Se bilde A

Når tredemøllebeltet svinger til venstre, kobler du fra sikkerhetsbryteren, slår av strømmen, og roterer deretter med venstre justeringsbolt med klokken 1/4 runder, og slår på sikkerhetsbryteren og strømmen for å få tredemøllen til å gå, og kontroller avviket til tredemøllebelte. Gjenta trinnene ovenfor til beltet er sentrert. **Se bilde B**

Tredemøllebeltet vil gradvis slakke seg etter trinnene ovenfor eller etter en tids bruk, koble fra sikkerhetsbryteren og slå av strømmen, med de to justeringsboltene med klokken 1/4 runder, og slå på sikkerhetsbryteren og strømmen for å gjøre tredemølle kjører, og deretter stå på beltet for å bekrefte stramheten. Gjenta trinnene ovenfor til beltet er moderat stramt.

Se bilde C

OVERSIKTSDIAGRAM



DELELISTE

A. Stål

Nr.	Engelsk navn	Ant	Nr.	Engelsk navn	Ant
A1a	Front Base Frame	1	A7	L-shaped tablet	1
A1b	Back Base Frame	1	A8	Motor Upper Cover	1
A2a	Front Main Frame	1	A9	Incline Shaft	4
A2b	Back Main Frame	1	A10L	Left End Cap	1
A3L	Left Handrail	1	A10R	Right End Cap	1
A3R	Right Handrail	1	A11	Iron Fixed Plate	1
A4	Front Handrail	1	A12	Adjustment Guide	1
A5	Incline Frame	1	A13	Belt Guide	4
A6	Slider Bracket	2			

B. Plastikk

Nr.	Engelsk navn	Ant	Nr.	Engelsk navn	Ant
B1	Console Set	1	B10	Rubber Pad	2
B1-1	Overlay	1	B11	Round Inner Plug ϕ 38	6
B1-2	Membrane Key	1	B12	L-Shaped Side Rail	4
B1-3	Console Panel	1	B13	Non-Slip Rubber Pad	8
B2	Round Inner Plug ϕ 19	8	B14	Incline roller	2
B3	Limiting Cushion	2	B15	Square Inner Plug 38*38	2
B4	Side Rail	2	B16	Water Bottle	2
B5	Silicon Oil	1	B17	Magnet	2
B6	Round Plug	4			
B7	Square Inner Plug 20*40	4	B19	Round Plug ϕ 22	1
B8	New Cushion	10	B20	Running Board Cushion	2
B9	Limiting Cushion M8*15 mm	2	B21	EVA Pad	2

C. Elektronikk

Nr.	Engelsk navn	Ant	Nr.	Engelsk navn	Ant
C2	Running Belt	1	C23	Brake	1
C3	Rear Roller	1	C25	AC Motor	1
C4	Front Roller	1	C26	Inverter	1
C5	Running Board	1	C27	Single Cord (Blue) 300	2
C7	Motor Belt	1	C31	Single Cord (Brown) 150	2
C8	Power switch	1	C32	Single Cord (Blue) 150	1
C12	Incline Motor	1	C33	Single Cord	1
C13	Safety Key	1	C34	Outlet	1
C14	Single Cord (Brown) 300	1	C39	38 Roller set	1
C15	Power Cable	1	C40	Quick Switch (Set)	1
C16	Console Upper Cable-White plug	1	C40-1	Emergency Stop Button	1
C17	Console Lower Cable-White plug	1	C40-2	Incline Button (Green)	2
C18	Middle Cable -White plug	1	C40-3	Speed Button (Red)	2
C20	Magnetic Ring	2	C40-4	Quick Button PCB Board	1
C21	Inductor	1	C41	Quick switch Lower Cable-Black plug	1
C22	Filter	1	C42	Quick switch Upper Cable-Black plug	1

D. Smådeler

Nr.	Engelsk navn	Ant	Nr.	Engelsk navn	Ant
D1	Screw Driver/Wrench 13-15-17	1	D24	Spring Washer M5	1
D2	Allen Wrench T6	1	D25	Spring Washer M8	30
D3	Allen Wrench T5	1	D31	Socket Head Cap Bolt M8X20	25
D4	Socket Head Cap Bolt M10X35	8	D33	Socket Head Cap Bolt M8X60	2
D5	Socket Head Cap Bolt M6X16	4	D37	Countersunk Head Hex Bolt M6X35	4
D6	Round Head Hex Bolt M8X50	2	D38	Countersunk Head Hex Bolt M6X30	10
D7	Round Head Hex Bolt M8X60	4	D44	Cross Washer Head Bolt M5X12	1
D8	Socket Head Cap Bolt M8X60	1	D45	Cross Washer Head Bolt M5X15	7
D9	Socket Head Cap Bolt M10X30	2	D47	Cross Washer Head Self-drilling Tapping Bolt ST4.2X16	4
D10	Round Head Hex Bolt M10X45	1	D51	Cross Pan Head Bolt M5X8	20
D11	Spring Washer M6	4	D52	Cross Pan Head Tapping Bolt ST4.2X16	15
			D58	Cross Countersunk Head Self-drilling Tapping Bolt ST3.5X16	2
D13	弹簧垫圈 M10	8	D66	Small Curved Washer M8	2
D14	Cross Pan Head Bolt M6x12	32	D67	Large Curved Washer M8	1
D15	Cap Nut	2	D72	Socket Head Cap Bolt M8X25	4
D18	Nylon Nut M10	10			
D20	Nylon Nut M8	6	D89	Large flat washer M8	4
D21	Flat washer M10	12	D92	Allen Wrench T8	1
D22	Flat washer M6	4	D94	Socket Head Cap Bolt M10X70	4
D23	Flat washer M8	31			

Feilkoder

Feilkode	Beskrivelse	Løsning
E1	Kommunikasjonsfeil mellom omformer og konsoll	1. Sjekk at konsollet er koblet til omformeren med riktige ledninger, sjekk tilkoblingen, inspiser ledningen for skader, koble ledning til på nytt. 2. Bytt omformer og test 3. Bytt konsoll og test
E2	Omformer for varm	1. Skru av i 20 sekunder, og skru på igjen. 2. Forsikre deg om at vifte og kjøleribbe er rene og at vifta virker. 3. Bytt omformer
E3	Lav inngangsspenning	1. Skru av i 20 sekunder, og skru på igjen. 2. Inspiser om inngangsspenningen er lav. 3. Bytt omformer
E4	Justering av stigning	1. Inspiser stigningsledningen i motoren, og koble til på nytt om nødvendig. 2. Inspiser at stigningsmotorens AC-kabel er koblet til. 3. Inspiser motorkabelen for skader. 4. Bytt kabel eller stigningsmotor, og trykk justeringsknapp.
E5	Overspenning, omformer	1. Skru av i 20 sekunder, og skru på igjen. 2. Forsikre deg om at valsene beveger seg uhindret. Forsikre deg om at løpebåndet og plattformen er tilstrekkelig smurt, er moderat stramt og ikke har for mye slitasje. 3. Bytt omformer.
E7	Beskyttelse, overbelastning	1. Skru av i 20 sekunder, og skru på igjen. 2. Forsikre deg om at valsene beveger seg uhindret. Forsikre deg om at løpebåndet og plattformen er tilstrekkelig smurt, er moderat stramt og ikke har for mye slitasje. 3. Bytt omformer.
E9	Stigningsfeil	1. Forsikre deg om at stigningssensoren er plassert riktig. 2. Bytt omformer. 3. Bytt stigningsmotor.
Er	Omformerfeil	1. Skru av i 20 sekunder, og skru på igjen. 2. Forsikre deg om at ledningene er riktig tilkoblet. 3. Bytt omformer.
— —	Konsoll oppdager ikke sikkerhetsnøkkel	1. Sjekk om sikkerhetsnøkkel-bryter, tilkoblingsledning eller den innvendige magneten fungerer. 2. Sikkerhetsnøkkel er ikke koblet til riktig. 3. Sikkerhetsnøkkel er skadet.
Ingen signaler i computer		1. Sjekk om strømkabel er koblet til apparatet, eller skift stikkontakt. Test strømbryteren ved å skru den av og på. Dersom strømbryteren er utbrent, må den byttes ut. 2. Sjekk tilkoblingen mellom konsoll og omformer. 3. Bytt omformer eller konsoll.

VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

Om det skulle oppstå problemer av noe slag, ber vi deg om å kontakte Mylna Service. 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 – her vil du finne informasjon om produktene, brukermanualer, ett kontaktskjema for å komme i kontakt med oss og mulighet for å bestille reservedeler. Ved å fylle ut kontaktskjema gir du oss den informasjonen vi trenger for å kunne hjelpe deg så effektivt som mulig.