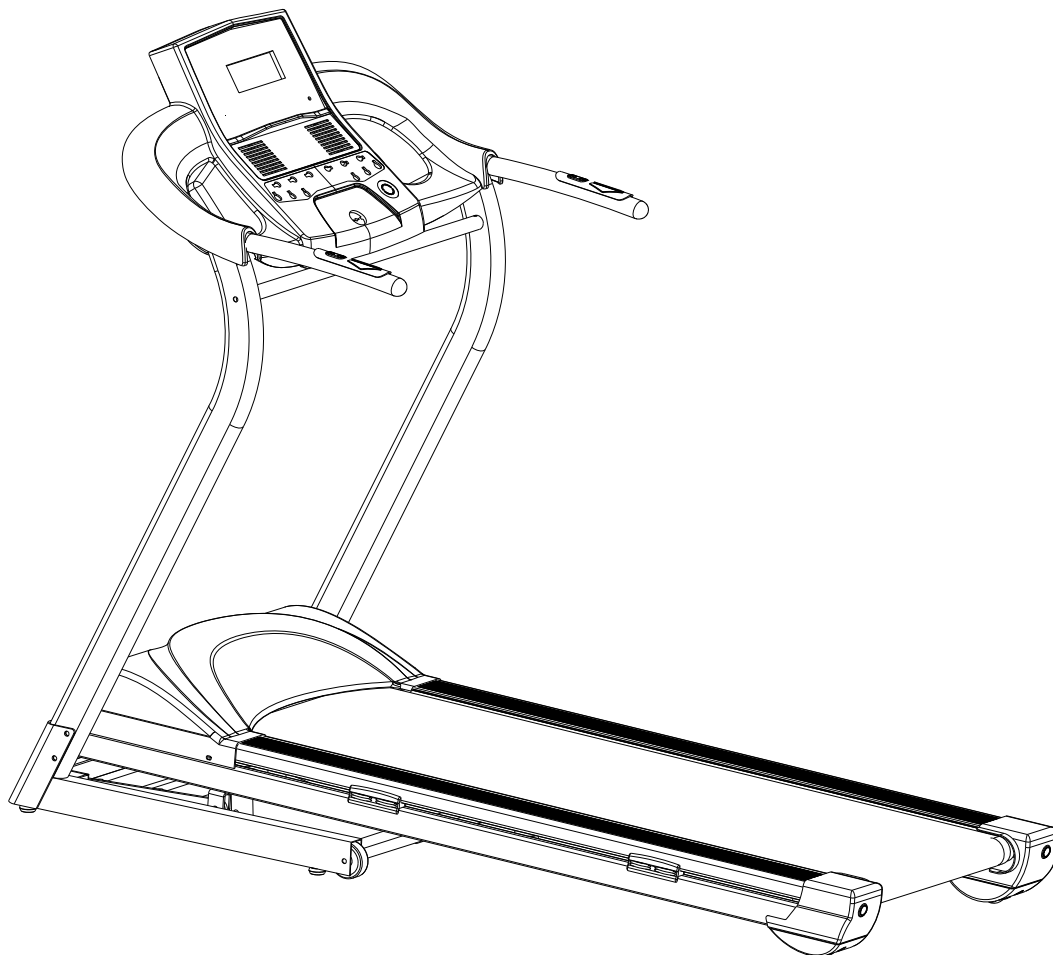


EXERFIT

BRUKERMANUAL

for

460 RUNNER



BUILT FOR HEALTH

VIKTIGE FORHOLDSREGLER

Dette treningsapparatet er utviklet med hensyn til sikkerhet. Vi ber deg likevel om å følge noen forholdsregler. Det anbefales at du leser gjennom hele denne brukerveiledningen før du monterer og benytter deg av apparatet.

1. Hold kjæledyr unna tredemøllen. Barn bør ikke ha tilgang til treningsapparatet uten oppsyn.
2. Apparatet kan kun benyttes av en person om gangen.
3. Dersom du opplever svimmelhet, kvalme eller annen form for ubehag, må du umiddelbart avslutte treningen og konsultere med en lege.
4. Oppbevar apparatet på et rent og jevnt underlag. Ikke benytt deg av apparatet utendørs eller nær vann. Det anbefales at du plasserer apparatet på en matte for å beskytte gulv eller teppe. Pass på at det er minst en halv meter mellom tredemøllen og vegger eller andre objekter.
5. Hold hender unna alle bevegelige deler.
6. Kle deg passende treningstøy når du benytter deg av apparatet. Ikke kle deg i løs bekledning som kan vikle seg inn i apparatets bevegelige deler. Du bør også ha på deg joggesko.
7. Bruk tredemøllen kun som beskrevet i denne brukerveiledningen.
8. Funksjonshemmede personer bør kun benytte seg av apparatet under oppsyn av en kvalifisert person eller lege.
9. Varm godt opp før du påbegynner en treningsøkt.
10. Ikke benytt deg av apparatet dersom det ikke er i god stand. Dersom strømledningen er skadet bør den kun byttes av en kvalifisert person.
11. Forsikre deg om at alle bolter og skruer sitter godt.
12. Plasser apparatet nær strømtilførsel. Det anbefales ikke å bruke skjøteledning.
13. Koble apparatet kun til en jordet krets som ikke også er koblet til andre anretninger.
14. Apparatet er utviklet for 220 - 240 volt.
15. Koble fra strømledningen før du renser eller vedlikeholder apparatet. Vedlikehold bør kun utføres av kvalifiserte personer dersom ikke annet er nevnt av produsenten.
16. Inspiser apparatet før hver bruk og forsikre deg om at alle deler fungerer som de skal.
17. Ikke oppbevar eller bruk apparatet utendørs eller i garasjer. Ikke utsett tredemøllen for høy fuktighet eller direkte sollys.
18. Oppbevar sikkerhetsnøkkelen på et sikkert sted. Ikke la barn få tilgang til apparatet mens det er i gang.

Før du påbegynner et nytt treningsprogram bør du konsultere med en lege. Dette er særdeles viktig dersom du er over 35 år gammel, eller har kjente helseproblemer. Les gjennom instruksjonene i denne brukerveiledningen før du benytter deg av apparatet.

Ta vare på disse instruksjonene for fremtidig bruk.

MONTERING

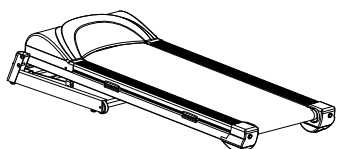
Før du påbegynner monteringen av dette apparatet bør du lese gjennom hele brukerveiledningen.

Fjern alt pakningsmatriell og plasser de individuelle delene på et åpent område. Dette vil gi deg bedre oversikt og gjøre monteringen enklere. Ikke kast pakningsmatriellet før du er sikker på at du har alle deler du trenger.

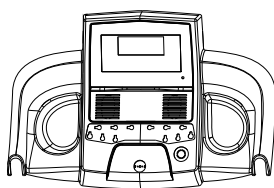
Monter apparatet i henhold til denne brukerveiledningen.

Apparatet kan kun monteres av en voksen person. Det kan være nødvendig å få hjelp av en annen person i tillegg.

Forsikre deg om at delene på tegningen under er levert med produktet. Dersom du mangler noen deler, bør du ta kontakt med din forhandler.



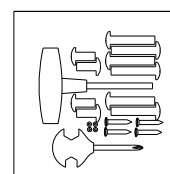
Hovedramme



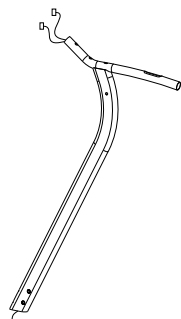
Konsoll



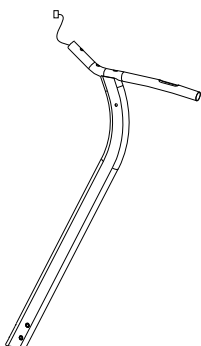
Brukerveiledning



Skruer o.l.



Venstre stolpe



Høyre stolpe

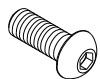


Smøremiddel



Sikkerhetsnøkkel

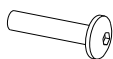
Smådeler



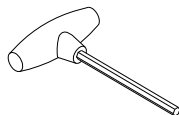
Umbrakoskrue
(M8*15) 4



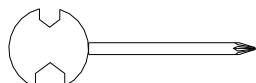
Stjerneskrue
(ST4*25) 4



Indre umbrakoskrue
(M8*45) 6



Umbrakonøkkel 1

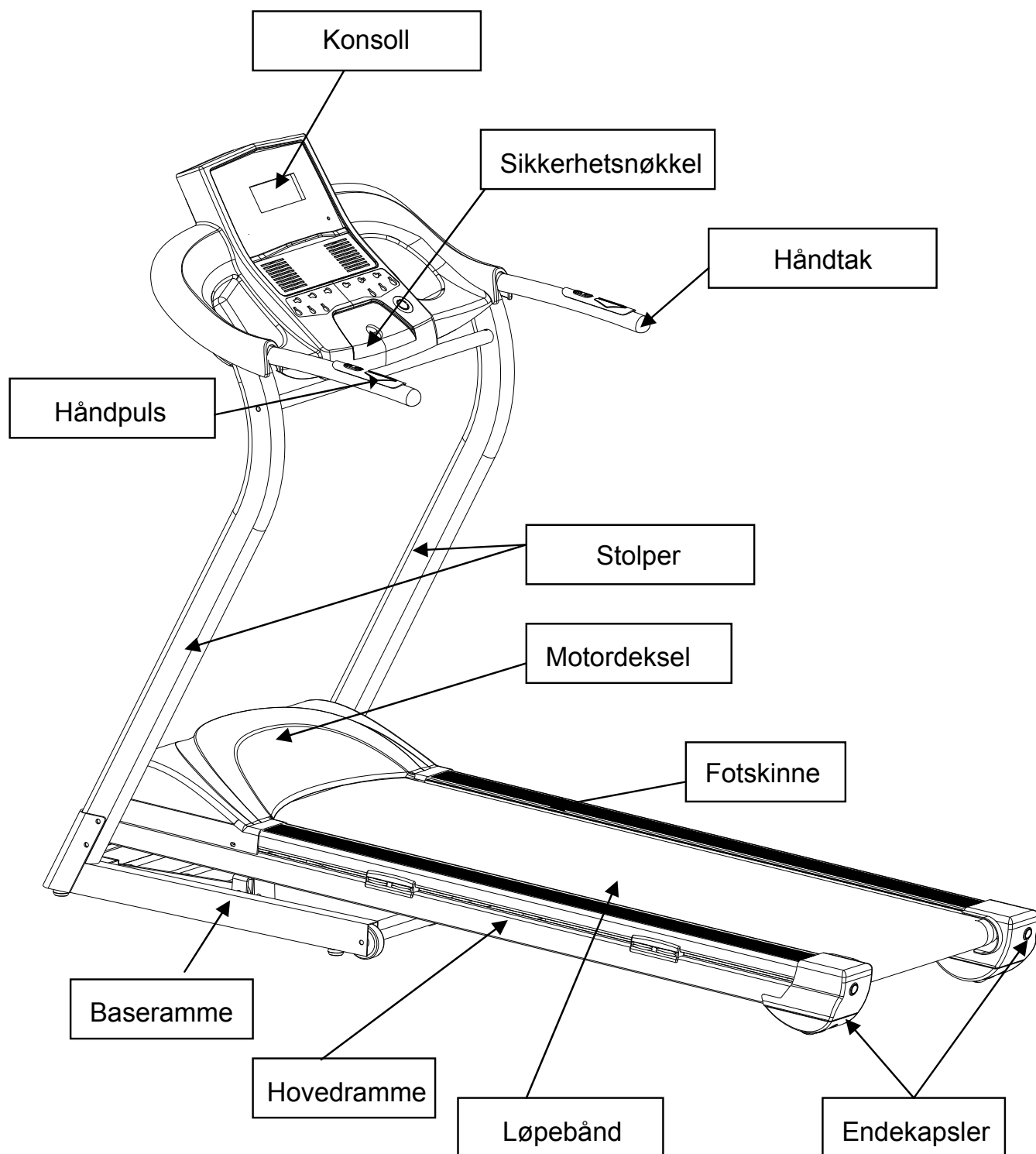


Multitrekker 1



Flat skive § 5 4

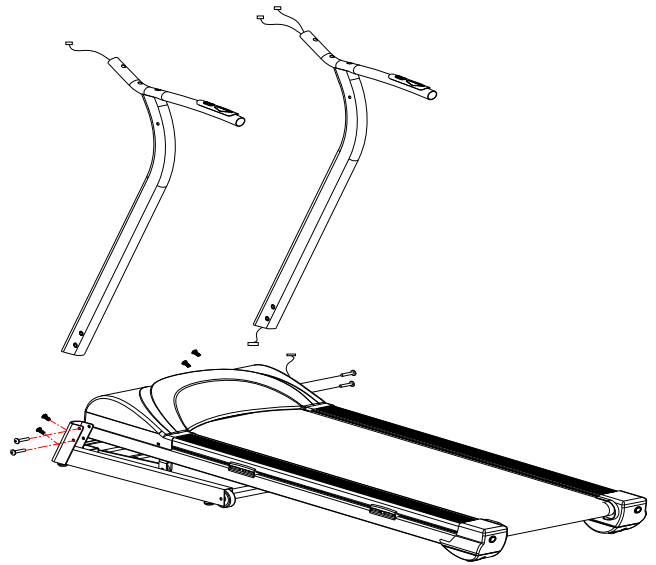
OVERSIKT



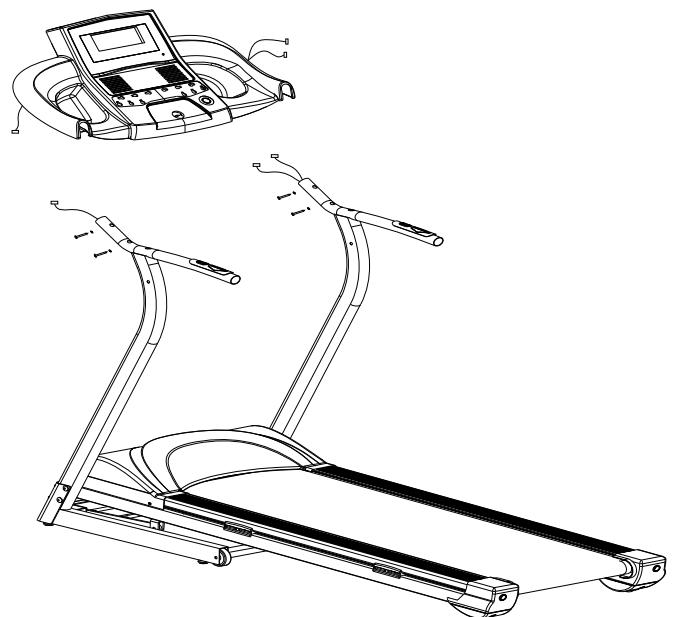
MONTERINGSINSTRUKSJON

1. Fjern pakningsmatriell, og plasser apparatet på et jevnt underlag. Bruk fire M8*45 og M8*15 skruer til å feste høyre og venstre stolpe til hovedrammen.

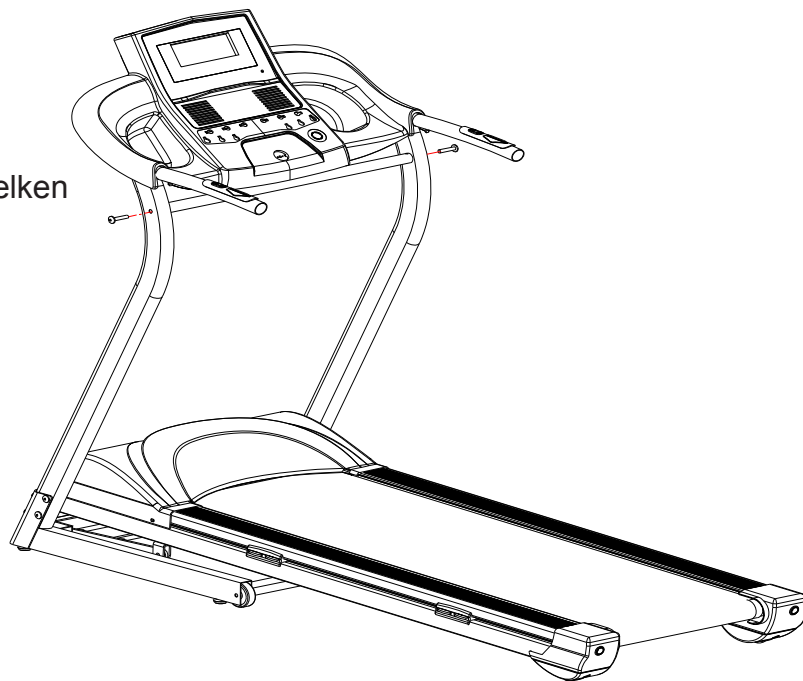
Høyre stolpe inneholder signalledningen til konsollet. Koble denne ledningen til den tilsvarende ledningen i hovedrammen.



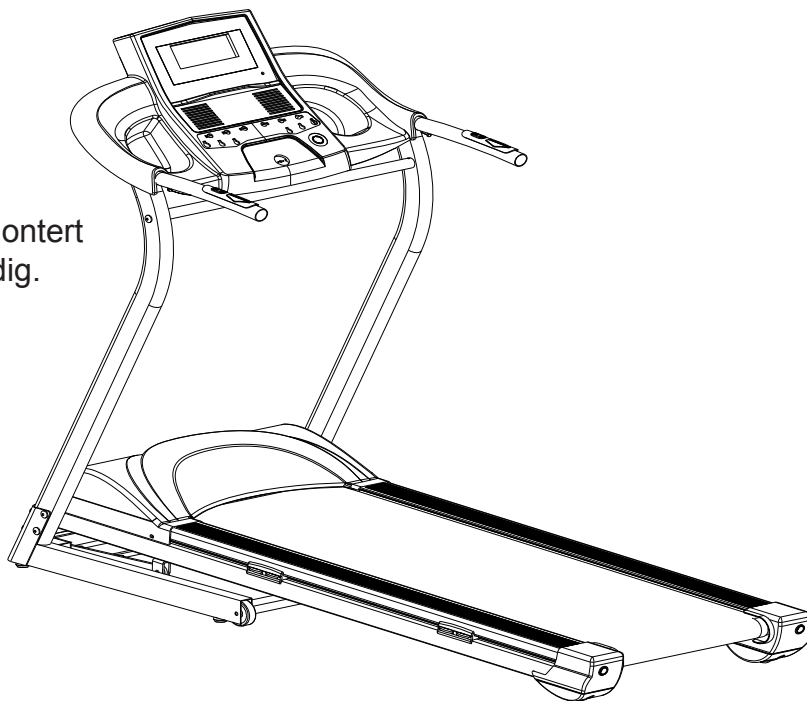
2. Bruk fire skruer (st4*25) og ø5 flat skive til å feste computerkonsollen til stolpene, og koble signalledning og pulsledningene i stolpene til sine tilsvarende ledninger i konsollet.



- 3.** Bruk to skruer (M8*45) til å feste tverrbjelken mellom høyre og venstre stolpe.



- 4.** Stram alle skruer og sjekk at alt er montert riktig. Montering av apparatet er nå ferdig.



OPPSETT AV TREDEMØLLEN

Plassering

For å forsikre deg om at trening på tredemøllen er mest mulig behagelig, bør du passe på at du har god plass rundt den. Apparatet er utviklet for å bruke minimalt med gulvplass.

- Ikke plasser tredemøllen utendørs.
- Ikke plasser tredemøllen nær vann eller i et område med høy fuktighet.
- Plasser tredemøllen slik at strømledningen ikke står i veien for deg selv eller andre.
- Det anbefales sterkt at du plasserer en matte under apparatet.
- Pass på at du har ca 1,5 meter klarering mellom tredemøllen og vegger eller møbler.
- Pass på at du har ca 2 x 1 meter klarering bak tredemøllen.
- Det er viktig at du plasserer tredemøllen på et jevnt og horisontalt underlag.

Koble strømledningen til en egen krets. Det er viktig at du ikke kobler apparatet til samme krets som annet elektrisk utstyr som for eksempel en datamaskin eller TV.

OPPSTART

Strømbryter

Strømbryteren befinner seg ved siden av utgangen til strømledningen bak på motordekselet. Skru denne på før bruk.

Sikkerhetsnøkkel og klemme

Sikkerhetsnøkkelen er utviklet for å kutte strømmen umiddelbart dersom brukeren faller. Tredemøllen vil ikke starte uten at sikkerhetsnøkkelen er koblet til apparatet. Når du har koblet nøkkelen til tredemøllen, fester du klemmen til klærne dine. Test om klemmen er festet riktig ved å ta et par skritt bakover. Dersom nøkkelen dras ut av apparatet, er det festet riktig.

Når du avslutter treningen, bør du stanse løpebåndet med den røde stoppknappen. Når løpebåndet står stille kan du koble fra sikkerhetsnøkkelen. Fordi nøkkelen er utviklet som en nødstop, kan det være ubehagelig å fjerne nøkkelen under normalt bruk.

Av- og påstigning

Hold tak i håndtakene når du stiger av eller på tredemøllen. Ikke stå på løpebåndet når du starter det, men plasser heller føttene dine på fotskinnene på hver side av båndet. Plasser føttene dine på løpebåndet når det har begynt å bevege seg i jevn, lav hastighet.

Under bruk, pass på å være vendt riktig vei hele tiden. Ikke snu deg rundt mens løpebåndet fremdeles beveger seg. Når du vil avslutte treningen, trykker du den røde knappen. Vent til løpebåndet har stanset før du stiger av.

BEHANDLING AV TREDEMØLLEN

Folding av tredemøllen

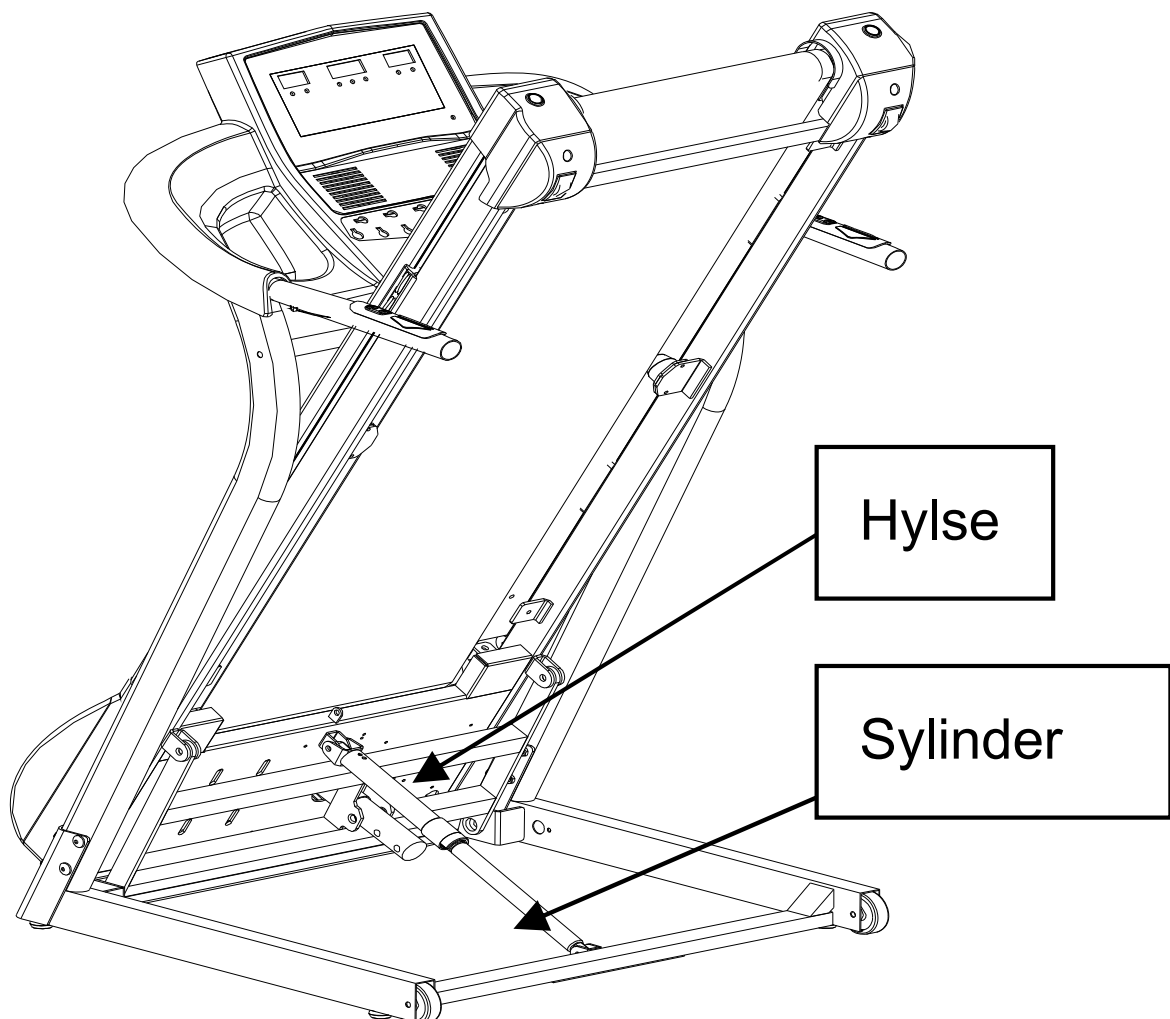
- A. Pass på at stigningen er satt til 0.
- B. Skru av strømmen og koble fra strømledningen.
- C. Løft rammen opp i vertikal stilling slik at sylindren låses i sin posisjon.
- D. Forsikre deg om at sylindren er låst.

Utfolding av tredemøllen

- A. Plasser en hånd på håndtaket, og bruk den andre hånden til å dytte plattformen forover.
- B. Trykk én fot på midtseksjonen av sylindren for å låse den opp.
- C. Senk plattformen forsiktig ned mot underlaget før du slipper taket.

Flytting av tredemøllen

- A. Skru av strømmen og koble fra strømledningen.
- B. Fold rammen sammen som beskrevet i forrige avsnitt.
- C. Hold tak i håndtakene med begge hender. Vipp så tredemøllen forsiktig mot deg, slik at den hviler på transporthjulene. Flytt tredemøllen til ønsket posisjon.



COMPUTER



Beskrivelse av LCD-skjerm og knapper

1. LCD-skjermen kan vise følgende informasjon: TIME (Tid), SPEED (Hastighet), DISTANCE (Distanse), CALORIE (Kaloriforburning), PULSE (Pulsavleser), INCLINE (Stigning) og SPEED/ INCLINE CHART (Hastighet- og stigningskart).
2. Du finner følgende funksjonsknapper på computeren: PROGRAM, MODE (Modus), START, STOP, SPEED+ (Hastighetsøkning), SPEED- (Hastighetssenkning), INCLINE+ (Stigningsøkning), INCLINE- (Stigningssenkning), QUICK SPEED (Forhåndsinnstilte hastighetsknapper): 4 og 12., samt QUICK INCLINE (Forhåndsinnstilte stigningsknapper): 4 og 12.
3. Knappfunksjoner:
 - A. PROGRAM: Når computeren er i STOP-modus, kan du velge et program ved å trykke på denne knappen gjentatte ganger til du finner programmet du er ute etter. Programmene du kan velge mellom er: Manuelt, Forhåndsinnstilte programmer (P1 ~ P12) Brukerinnstilte programmer (U1 ~ U3), samt et fettforbrenningsprogram.
 - B. MODE (Modus): Når du trener i det manuelle programmet, kan du trykke denne knappen gjentatte ganger for å velge forskjellige moduser: Nedtelling av tid, Nedtelling av distanse, Nedtelling av kaloriforburning.

- C. START: I STOP-status, kan du trykke denne knappen for å starte løpebåndet.
- D. STOP: Trykk denne knappen for å stanse tredemøllen.
- E. SPEED+ (Hastighetsøkning): Trykk denne knappen for å øke hastigheten på løpebåndet.
Skala: 1–16 km/t
- F. SPEED– (Hastighetssenkning): Trykk denne knappen for å senke hastigheten på løpebåndet. Skala: 1–16 km/t
- G. QUICK SPEED (Forhåndsinnstilte hastighetsknapper) 4 og 12 km/t: Trykk en av disse knappene for at hastigheten skal forandres til den aktuelle verdien.
- H. QUICK INCLINE (Forhåndsinnstilte stigningsknapper) 4 og 12%: Trykk en av disse knappene for at stigningen skal forandres til den aktuelle verdien.

Programinstruksjon

1. Manuelt program inkluderer forskjellige moduser: Nedtelling av tid; Nedtelling av distanse; og Nedtelling av kaloriforbrenning.
2. P1 ~ P12 er åtte forhåndsinnstilte programmer.
3. U1 ~ U3 er brukersinnstilte programmer.
4. Apparatet inneholder også et fettforbrenningsprogram.

Oppstartsinstruksjon

1. Koble sikkerhetsnøkkelen til computeren. Skru på bryteren. Du vil så høre en lydindikasjon, og LCD-skjermen vil lyse opp i to sekunder før den automatisk går over til manuell modus.
2. Trykk START-knappen, og vinduet vil nå telle ned fra fem sekunder før motoren starter.

Manuell modus

1. Hvordan gå inn i manuell modus:
 - A. Skru på bryteren. Computeren vil nå automatisk gå inn i manuell modus.
 - B. I STOP-modus kan du gå inn i manuell modus ved å trykke PROGRAM knappen gjentatte ganger.
2. Det manuelle programmet har tre funksjoner: Tidnedtelling, Kalorinedtelling og distansenedtelling:
 - A. Gå inn i manuell modus. Alle parameterene vil så vises.
 - B. Under normal manuell modus kan du trykke MODE-knappen for å gå inn på tidnedtellingsmodus. Denne vil indikere med 30:00. Trykk SPEED+ og SPEED– for å stille inn en ønsket treningstid mellom 5:00 og 99:00 minutter.
 - C. Under tidsmodusen kan du trykke MODE-knappen for å gå inn på distansenedtellingsmodus. Denne vil indikere med 1.00. Trykk SPEED+ og SPEED– for å stille inn en ønsket treningsdistanse mellom 1.00 og 99.00 kilometer.
 - D. Under distansemodusen kan du trykke MODE-knappen for å gå inn på kalorinedtellingsmodus. Denne vil indikere med 50. Trykk SPEED+ og SPEED– for å stille inn en ønsket kaloriverdi mellom 20 og 990 kalorier.

3. Drift:

- A. Start motoren ved å trykke på START-knappen.
- B. Juster hastighet ved å trykke på SPEED+ og SPEED– knappene.
- C. Stans løpebåndet ved å trykke på STOP-knappen.
- D. Trykk en QUICK SPEED knapp for å raskt velge ønsket hastighet.
- E. Ved å dra ut sikkerhetsnøkkelen, kan du umiddelbart stanse motoren. Computeren vil lydindikere.
- F. Når tidtakeren når 0, vil løpebåndet senke farten før det stanser. Trykk start for å begynne å trene igjen. TIME-vinduet vil nå telle oppover.
- G. Når distansetelleren når 0, vil løpebåndet senke farten før det stanser. Trykk start for å begynne å trene igjen. DISTANCE-vinduet vil nå telle oppover.
- H. Når kaloritelleren når 0, vil løpebåndet senke farten før det stanser. Trykk start for å begynne å trene igjen. CALORIE-vinduet vil nå telle oppover.

Program modus

1. Du kan sette en tidtaker på mellom 5 og 99 minutter. Trykk SPEED+ og SPEED– for å forandre tidsinnstillingene.
2. Når du trykker START-knappen, vil motoren starte og hastigheten automatisk justere seg etter en programinnstilt verdi.
3. Ved å trykke STOP-knappen, vil motoren senke farten til løpebåndet stanser.
4. Juster denne hastigheten ved å bruke SPEED+ og SPEED–.
5. Ved å trykke en QUICK SPEED knapp kan du raskt velge en forhåndsinnstilt hastighet.
6. Ved å trykke en QUICK INCLINE knapp kan du raskt velge en forhåndsinnstilt stigning.
7. Hvert program er delt inn i 10 segmenter av lik varighet.
8. Computeren vil lydindikere før hver gang den skifter segment.
9. Når programmet er over, vil løpebåndet senke farten og stanse. Trykk START igjen for å starte å trene igjen.
10. Ved å dra ut sikkerhetsnøkkelen, kan du umiddelbart stanse motoren. Computeren vil lydindikere.

Brukerdefinert program

1. Trykk PROGRAM til du kommer til U1, U2 eller U3.
2.
 - A. Trykk MODE for å stille inn en tidsverdi mellom 5:00 og 99:00.
 - B. Trykk MODE igjen for å skrive inn verdier for hastighet og stigning. Vinduet vil nå vise hastighets- og stigningskart. Dette programmet kan deles inn i ti segmenter av lik varighet. Du kan stille inn ønsket hastighet og stigning for hvert segment ved hjelp av SPEED+, SPEED-, INCLINE+ og INCLINE- knappene. Når du har stilt inn verdier for siste segment, trykker du START for å begynne å trene i dette programmet.

Sikkerhetsnøkkel

Fjerning av sikkerhetsnøkkelen vil stanse tredemøllen. Apparatet vil lydindikere, og skjermen vil vise en pil pekende nedover.

Fettforbrenningsprogram

- A. Trykk PROGRAM til du har valgt BODY FAT.
- B. SPEED/PROGRAM-vinduet vil vise parameterene. Trykk MODE for å vise verdiene. Disse verdiene vil komme opp i PULSE/INCLINE vinduet. Trykk + eller - for å stille disse verdiene.
- C. "F1" vil nå vises på skjermen. Dette betyr at du må skrive inn om du er mann eller kvinne: F1 = Mann. F2 = Kvinne. Trykk + eller - for å velge.
- D. Trykk MODE-knappen til "F2" kommer opp på skjermen. Dette betyr at du må skrive inn alderen din. Bruk SPEED+ og SPEED- for å skrive inn din alder. Skalaen er 1 – 100.
- E. Trykk MODE-knappen til "F3" kommer opp på skjermen. Dette betyr at du må skrive inn høyden din. Bruk SPEED+ og SPEED- for å skrive inn din høyde. Skalaen er 100 – 200cm.
- F. Trykk MODE-knappen til "F4" kommer opp på skjermen. Dette betyr at du må skrive inn vekten din. Bruk SPEED+ og SPEED- for å skrive inn din vekt. Skalaen er 20 – 150kg.
- G. Trykk MODE-knappen til "F5" kommer opp på skjermen. Dette betyr kropps fettfunksjonen. Du vil få vist din fettprosent innen åtte sekunder når du plasserer hendene dine på sensorene på håndtaket.
- G. Kroppsfett på under 18 = tynn
Kroppsfett på 18 – 23 = normal
Kroppsfett på 23 – 28 = overvektig
Kroppsfett på over 29 = Veldig overvektig

Parameter

	0	Standard	Skala	Skala på skjerm
Time (tid) - Min:Sek	0:00	30:00	5:00 – 99:00	0:00~99:59
Speed (hastighet) - Km/t	0.0	-	-	1.0–16.0
Incline (Stigning)	0	-	-	0–12.0
Distance (distanse) - Km	0.00	1.0	1.0 – 99.0	0.0–99.9
Pulse (Puls) - BPM	P	-	-	40–199
Calories (Kalorier) - KCAL	0	50	20 – 990	0–999

8. Programtabell

		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
P1	SPEED (Hastighet)	3.0	5.0	5.0	10.0	5.0	2.0	3.0	2.0	5.0	3.0
	INCLINE (Stigning)	0	0	1	1	1	1	2	2	2	0
P2	SPEED (Hastighet)	1.0	7.0	1.0	7.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	2.0
	INCLINE (Stigning)	0	1	2	2	3	3	2	2	3	0
P3	SPEED (Hastighet)	5.0	9.0	4.0	8.0	10.0	12.0	4.0	8.0	4.0	4.0
	INCLINE (Stigning)	0	1	2	3	4	5	4	5	4	0
P4	SPEED (Hastighet)	3.0	6.0	12.0	12.0	12.0	3.0	3.0	3.0	5.0	2.0
	INCLINE (Stigning)	0	1	2	3	4	5	6	7	6	0
P5	SPEED (Hastighet)	2.0	12.0	12.0	12.0	3.0	3.0	3.0	3.0	12.0	2.0
	INCLINE (Stigning)	0	2	3	6	4	2	1	0	1	0
P6	SPEED (Hastighet)	4.0	5.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.0	9.0	6.0	3.0
	INCLINE (Stigning)	0	1	3	4	4	3	3	1	2	0
P7	SPEED (Hastighet)	4.0	7.0	9.0	4.0	4.0	12.0	4.0	8.0	4.0	2.0
	INCLINE (Stigning)	0	1	1	3	3	5	5	7	7	0
P8	SPEED (Hastighet)	2.0	6.0	6.0	6.0	12.0	5.0	5.0	5.0	3.0	3.0
	INCLINE (Stigning)	0	2	3	4	4	6	6	8	8	0
P9	SPEED (Hastighet)	2.0	12.0	2.0	12.0	2.0	12.0	12.0	2.0	2.0	3.0
	INCLINE (Stigning)	0	1	3	5	7	9	7	5	3	0
P10	SPEED (Hastighet)	4.0	5.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.0	9.0	3.0	3.0
	INCLINE (Stigning)	0	1	2	4	6	8	6	4	2	0
P11	SPEED (Hastighet)	4.0	5.0	7.0	9.0	6.0	9.0	6.0	10.0	7.0	3.0
	INCLINE (Stigning)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	0
P12	SPEED (Hastighet)	4.0	7.0	10.0	8.0	12.0	6.0	6.0	12.0	12.0	6.0
	INCLINE (Stigning)	0	4	8	4	8	4	8	4	8	0

FEILSØK

Problem	Grunn	Løsning
Tredemøllen starter ikke	1. Tredemøllen er ikke plugget inn	Koble til strømledningen
	2. Sikkerhetsnøkkelen er ikke koblet til	Koble til sikkerhetsnøkkelen
	3. Signalfeil	Sjekk ledninger og koblinger
	4. Strømbryteren er slått av	Skru på strømbryteren
	5. Sikring er gått	Bytt sikring
Løpebåndet går ikke raskt nok	1. Ikke godt nok smurt	Påfør smøremiddel
	2. Løpebåndet er for stramt	Løsne løpebåndet
Løpebåndet glir	1. Løpebåndet er for løst	Stram løpebåndet
	2. Drivbeltet er for løst	Stram drivbeltet
Systemet virker ikke	1. Ingen strømtilførsel	Koble til strømledning og/eller skru på bryter
	2. Sikkerhetsnøkkelen er ikke koblet til	Koble til sikkerhetsnøkkel
	3. Computer virker ikke	Sjekk ledninger og koblinger
Apparatet stanser under bruk	Sikkerhetsnøkkel er dratt ut	Koble tilbake sikkerhetsnøkkel
	Feil med apparatet	Kontakt service
Apparatet virker ikke	Feil med ledning	Bytt ledning
E01	Forstyrrelse i computer- og kontroller-kobling.	Koble ledningen riktig
E02	Kontrolleren får ikke sjekket motorens strømstyrke	Kontroller at ledning er koblet riktig
E03	Forstyrrelse i sensorsignalet	Sjekk om sensoren er montert riktig
		Sjekk om ledning er koblet riktig
E05	Overarbeidet	Juster motor og start på nytt
Ingen informasjon vises på skjermen	Computeren har ikke registrert sikkerhetsnøkkelen	Sjekk om magneten sitter riktig.

VEDLIKEHOLD

Justering av løpebånd

Løpebåndet må sannsynligvis justeres iløpet av de første ukene apparatet er i bruk. Alle løpebånd er riktig justert før leveranse, men det kan strekkes under bruk. Dette er normalt mens løpebåndet tilvenner seg regelmessig bruk.

Stramming av løpebånd

1. Bruk en 8mm skiftenøkkel til å skru venstre motstandsbolt en kvart runde i retning med klokken.
2. Bruk en 8mm skiftenøkkel til å skru høyre motstandsbolt en kvart runde i retning med klokken. Du må passe på å skru boltene like langt i samme retning for at løpebåndet fortsatt skal være sentrert.
3. Gjenta disse stegene til løpebåndet er stramt nok. Forsikre deg om at du ikke overstrammer løpebåndet, da dette kan skade valsene og føre til ulyder.

Slakking av løpebånd

1. Bruk en 8mm skiftenøkkel til å skru venstre motstandsbolt en kvart runde i retning mot klokken.
2. Bruk en 8mm skiftenøkkel til å skru høyre motstandsbolt en kvart runde i retning mot klokken. Du må passe på å skru boltene like langt i samme retning for at løpebåndet fortsatt skal være sentrert.
3. Gjenta disse stegene til løpebåndet er løst nok.

Når du benytter deg av apparatet, kan det hende at du sparker mer fra med den ene foten enn den andre. Dette kan gjøre at løpebåndet gradvis vil justere seg til en av sidene. Apparatet er utviklet for at løpebåndet skal sentrere seg selv dersom du lar det gå uten at noen benytter seg av det. Dersom løpebåndet forholder seg usentrert, vil du være nødt til å justere dette manuelt.

Start tredemøllen uten at noen befinner seg på løpebåndet. Juster hastigheten til 6 km/t.

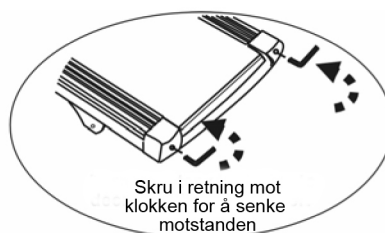
Dersom løpebåndet er justert for langt til venstre side:

1. Skru den venstre valsebolten en kvart runde i retning med klokken.
2. Skru den høyre valsebolten en kvart runde i retning mot klokken.

Dersom løpebåndet er justert for langt til høyre side:

1. Skru den høyre valsebolten en kvart runde i retning med klokken.
2. Skru den venstre valsebolten en kvart runde i retning mot klokken.

Når du har sentrert løpebåndet, øk hastigheten til 16km/t og forsikre deg om at løpebåndet forblir sentrert og at det går jevnt og problemfritt. Gjenta de ovennevnte stegene dersom det er nødvendig. Dersom løpebåndet fremdeles ikke holder seg sentrert, kan det være et tegn på at løpebåndet sitter for løst.



Smøring av løpeunderlag

Apparatet er allerede blitt påført smøremiddel før det er blitt levert til brukeren. For å opprettholde den optimale ytelsen bør du likevel smøre inn løpeunderlaget med jevne mellomrom. Vanligvis er det ikke nødvendig å smøre løpebåndet før det har gått ett år, eller før apparatet er blitt brukt i tilsammen 500 timer. Brukeren bør selv vurdere hvor ofte apparatet bør smøres inn basert på hvor ofte og intensivt apparatet benyttes.

For å sjekke smørenivået, kan du løfte løpebåndet, og stikke hånden din så langt inn mot midten av båndet du kan. Dersom hånden din etterpå bærer tegn av smøremiddel, trenger du ikke smøre underlaget ennå. Dersom underlaget føles tørt, og det er lite til ingen tegn på smøremidler, bør du smøre det.

1. Stans løpebåndet slik at sømmen befinner seg øverst og nær midten av løpeunderlaget.
2. Koble munnstykket på sprayhodet smørekannen.
3. Løft løpebåndet.
4. Posisjoner munnstykket mellom løpebåndet og underlaget, ca 20 cm fra fronten av tredemøllen.
5. Før på smøremiddelet fra fremre til bakre del av tredemøllen, på hver side av apparatet. Forsøk å spraye så langt inn mot midten som mulig. Spraytiden bør være på ca fire sekunder pr side.
6. Tillat smøremiddelet ett minutt på å synke inn i løpebåndet før du starter apparatet.

Rengjøring

Ved å rengjøre apparatet forlenger du dets levetid. Koble alltid fra strømkabelen før du rengjør apparatet.

Etter hver treningsøkt: Bruk en myk, fuktig klut til å gå over apparatet for å fjerne svette.

Ukentlig: Det anbefales at du plasserer en matte under apparatet for å beskytte gulv eller teppe. Det anbefales at denne matten rengjøres en gang i uken.

Ikke benytt deg av løsemiddel under rengjøring av tredemøllen.

Hold alle former for væske unna computeren. Ikke utsett computeren for direkte sollys.

Lagring

Oppbevar apparatet i rene og tørre omgivelser. Forsikre deg om at strømbryteren er av og at ledningen er koblet fra når apparatet ikke er i bruk.

VIKTIG

- Dette apparatet er kun utviklet for hjemmebruk. Ikke benytt dette apparatet i en kommersiell, medisinsk eller institusjonell sammenheng.
- Konsulter med en lege før du påbegynner dette eller et hvilket som helst annet treningsopplegg. Dette er særdeles viktig dersom du er over 35 år gammel, eller har kjente helseproblemer. Legen din kan hjelpe deg med å sette opp et treningsprogram som passer deg best.
- Les nøye gjennom denne brukerveiledningen, inkludert fitnessrådene mot slutten av heftet. Dersom du opplever smerte, svimmelhet eller annen form for ubehag, avslutt treningen umiddelbart. Dersom ubehaget vedvarer bør du snakke med en lege.
- Pulssensoren er ikke et medisinsk verktøy. Det er kun ment som en informativ funksjon, og utviklet for å vise deg din gjennomsnittelige hjerterytme. På grunn av forskjellige faktorer kan ikke et nøyaktig resultat loves.

DELELISTE

NR	BESKRIVELSE	ANT
1	Baseramme	1
2	Hovedramme	1
3	Stigningsramme	1
4	Stolpe	2
5	Svingstolpe	1
6	Motorbrakett	1
7	Tverrbjelke	1
8	Fotskrue	4
9	Indre umbrakobolt, M8*40	2
10	Hjul, $\phi 62 * \phi 8.0 * T22$	2
11	Flat skive, $\phi 8 * \phi 16$	2
12	Umbrakomutter, M8	2
13	Indre umbrakobolt, M8*45	4
14	Indre umbrakobolt, M8*15	4
15	Indre umbrakobolt, M8*45	2
16	Skum, håndtak	2
17	Endekapsel	2
18	Bolt, ST4*25	2
19	Flat skive, $\phi 4$	2
20	Håndpuls/stigningskontroll m ledning	1
21	Håndpuls/hastighetskontroll m ledning	1
22	Bakdeksel, computer	1
23	Stjernebolt, ST4*12	10
24	Stjernebolt, ST4*25	4
25	Flat skive, $\phi 8 * \phi 16$	4
26	Computer	1
27	MP3-kabel (Valgfri)	1
28	Sikkerhetsnøkkel	1
29	Motor	1
30	Stjernebolt, ST3*8	2
31	Lyssensor	1
32	Stjernebolt, M4*10	1
33	Ledningholder	1
34	Umbrakobolt, M8*40	1
35	Umbrakobolt, M8*40	1

NR	BESKRIVELSE	ANT
36	Flat skive, $\phi 8 \times \phi 16$	6
37	Indre umbrakobolt, M8*30	2
38	Kvadratisk pute	4
39	Indre umbrakobolt, M8*15	4
40	Indre umbrakobolt, M10*35	1
41	Stigningsmotor	1
42	Umbrakomutter, M10	1
43	Flat skive, $\phi 10$	1
44	Indre umbrakobolt, M10*60	1
45	Stjernebolt, M4*10	4
46	Omformer	1
47	Kontroller	1
48	Strømkabel	1
49	Rund skive, $\phi 5$	1
50	Belte, 170PJ6	1
51	Umbrakomutter, M8	1
52	Flat skive, $\phi 8 \times \phi 16$	1
53	Indre umbrakobolt, M8*40	1
54	Gassfjær	1
55	Fjær	1
56	Rund kapsel	1
57	Umbrakomutter, M8	1
58	Flat skive, $\phi 8 \times \phi 16$	1
59	Indre umbrakobolt, M8*30	1
60	Ledningdeksel	1
61	Ledning (III)	1
62	Ledningkapsel	2
63	Mutter, $\phi 24 \times \phi 19 \times 14$	2
64	Plastikkforing, $\phi 26 \times \phi 20 \times 5$	2
65	Flat skive, $\phi 14$	2
66	Umbrakobolt, M12*35*19	2
67	Indre umbrakobolt, M10*35	2
68	Plastikkforing, $\phi 25 \times \phi 18 \times 3.0$	4
69	Mutter, $\phi 17 \times 10 \times 12$	2
70	Flat skive, $\phi 10$	2
71	Umbrakomutter, M10	2
72	Rød kabel	1
23	Sort kabel	1

NR	BESKRIVELSE	ANT
74	Sikringsholder	1
75	Bryter	1
76	Mutter	1
77	Pute	4
78	Stjernebolt, ST4*15	8
79	Indre umbrakobolt, M6*8	4
80	Stjernebolt, ST4*16	4
81	Fremre valse	1
82	Indre umbrakobolt, M8*75	1
83	Flat skive, $\phi 25 * \phi 16 * \phi 8$	1
84	Løpeunderlag	1
85	Stjernebolt, M6*25	6
86	Pute, $\phi 30 * M6$	4
87	T-glider	6
88	Stjernebolt, ST4*15	12
89	Stjernebolt, M8*25	6
90	Pute med holder	2
91	Bakre valse	1
92	Indre umbrakobolt, M8*75	2
93	Flat skive, $\phi 8 * \phi 16$	2
94	Fotskinne	2
95	Løpebånd	1
96	Bakre, venstre deksel	1
97	Bakre deksselfot	2
98	Indre umbrakobolt, M8*30	2
99	Hjul, $\phi 46$	2
100	Bakre højre deksel	1
101	Motordeksel	1
102	Stjernebolt, M5*10	4
103	Ledning (II)	1

Generelle treningsråd

Start treningsprogrammet forsiktig: en øvelse pr to dager. Øk din treningsmengde hver uke. Begynn med korte treningsperioder, og øk kontinuerlig. Ikke sett urealistiske mål. I tillegg til øvelser du gjør på dette apparatet, bør du også utføre andre øvelser, som for eksempel svømming, dansing og sykling.

Varm godt opp før hver treningsøkt. Pass på at oppvarmingen inkluderer minst fem minutter tøying av muskler for å forhindre strekkskader.

Sjekk pulsen din regelmessig. Dersom du ikke har verktøy for å lese av pulsen, spør din lege om hvordan du kan finne ut hva din hjerterytme er. Bestem hvilken treningsintensitet og -mengde som passer best for deg. Husk at du også må ta i betraktning til alder og fitnessnivå. Tabellen på neste side kan gi deg et referansepunkt som kan hjelpe deg med dette.

Pust rolig og regelmessig når du trener.

Drikk godt med vann under treningen. Det er anbefalt at du drikker mellom to og tre liter vann pr dag. Dette behovet vil økes betraktlig gjennom fysisk trening.

Ikle deg lette og komfortable klær i tillegg til gode joggesko under treningen. Ikke ikle deg løs bekledning som kan vikle seg inn i apparatets bevegelige deler.

En oversikt over hvor hjerterytmen din bør ligge under trening:

Alder	Ideal treningspuls (50 – 75% av makspuls)	Makspuls (100%)
20 år	100–150	200
25 år	98–146	195
30 år	95–142	190
35 år	93–138	185
40 år	90–135	180
45 år	88–131	175
50 år	85–127	170
55 år	83–123	165
60 år	80–120	160
65 år	78–116	155
70 år	75–113	150

Oppvarmingsøvelser

Begynn alltid din treningsøkt med å varme opp, og avslutt alltid med å trappe ned før du tøyer ut. På de neste sidene vil du finne noen øvelser som det anbefales at du utfører både før og etter treningsøkten.

Nakkeøvelse

Bøy hodet ditt til høyre til du kjenner at det tøyer. Senk hodet ditt sakte ned mot brystet ditt i en halvsirkelbane før du bøyer hodet ditt mot venstre. Gjenta denne øvelsen flere ganger.



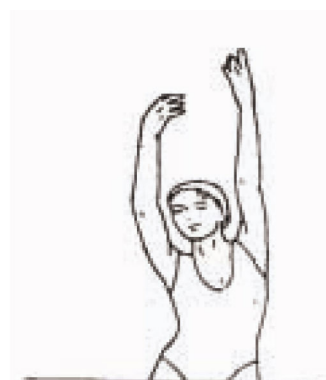
Skulderøvelse

Løft venstre og høyre skulder annenhver gang, eller løft begge skuldrene samtidig.



Armstrekøvelse

Strekk høyre og venstre arm annenhver gang mot taket til du kjenner at det tøyer i høyre og venstre side. Gjenta denne øvelsen flere ganger.



Øvre lår

Støtt deg til veggen med en hånd, og strekk den andre hånden bak deg og hold tak i venstre og høyre fot om hverandre. Hold foten så nær setemuskelen din som mulig. Dette tøyer fremre, øvre lår. Hold denne stillingen i 30 sekunder dersom det er mulig, og gjenta to ganger pr lår.



Indre øvre lår

Sitt på gulvet og plasser føttene dine mot hverandre som vist på illustrasjonen, og press knærne dine utover. Dra føttene dine så langt inn mot deg som mulig. Press knærne dine forsiktig nedover til det tøyer. Hold denne posisjonen i 30–40 sekunder dersom det er mulig.



Tåøvelse

Bøy overkroppen din sakte forover og forsøk å berøre tærne dine med hendene. Prøv å hold denne posisjonen i ca 20 – 30 sekunder.



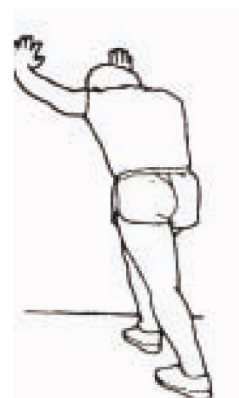
Kneøvelse

Sitt på gulvet og strekk ut ditt høyre ben. Bøy ditt venstre bein og plasser foten din under låret ditt. Prøv å berør din høyre fot med din høyre hånd. Forsøk å hold denne posisjonen i ca 30 – 40 sekunder.



Achillesøvelse

Plasser begge hendene dine på veggen og legg hele kroppsvekten din på den. Beveg så ditt venstre bein bakover. Bytt mellom venstre og høyre bein. Dette tøyer leggen din. Forsøk å holde denne posisjonen i 30 – 40 sekunder.



VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

Om det skulle oppstå andre problemer av noe slag, ber vi dere kontakte NF servicesenter. Her sitter det konsulenter med spesiell kompetanse til å hjelpe deg med spørsmål rundt produktet, montering eller feil og mangler. Du kan også kikke på hjemmesiden www.exerfit.no. Her vil det ligge mye informasjon rundt produktene.

**VI ØNSKER AT DU SKAL KONTAKTE OSS FØR DU
EVENTUELT GÅR TILBAKE TIL BUTIKKEN MED PRODUKTET:
Kundeservice: 32 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@exerfit.no

Når du bestiller reservedeler er det viktig at du tar med følgende informasjon:

- Modellnummeret på tredemøllen.
- Navnet på produktet.
- Serienummeret på produktet.
- Key nummeret på reservedelene (finnes i "USER'S MANUAL").
- Beskrivelse av delen du trenger, se på Exploded Drawing i "USER'S MANUAL".