

# SOLE

FITNESS



*TT8 Treadmill*

## ***NO/DK BRUKERVEILEDNING***

*Vennligst les gjennom hele brukerveiledningen før du benytter deg av dette apparatet.*

# INNHold

<u>Forholdsregler, sikkerhet</u>	<u>3</u>
<u>Forholdsregler, elektronikk</u>	<u>4</u>
<u>Forholdsregler, drift</u>	<u>4</u>
<u>Montering</u>	<u>7</u>
<u>Transport</u>	<u>13</u>
<u>Drift</u>	<u>14</u>
<u>Bluetooth®</u>	<u>17</u>
<u>Programmer</u>	<u>19</u>
<u>Vedlikehold</u>	<u>29</u>
<u>Feilsøk</u>	<u>32</u>
<u>Oversiktsdiagram</u>	<u>34</u>
<u>Deleliste</u>	<u>35</u>

# SIKKERHETSINSTRUKSJONER

**VIKTIG** – Les alle instruksjoner før du benytter deg av dette apparatet.

**VIKTIG** – Reduser risikoen for elektrisk sjokk ved å koble tredemøllen fra stikkontakten før du rengjør eller vedlikeholder apparatet.

**VIKTIG** – Reduser risikoen for brannskader, elektrisk sjokk og personskader ved å montere tredemøllen på et flatt og jevnt underlag med tilgang på en 220-volt, 10-amp (120-volt 15amp) jordnet stikkontakt hvor tredemøllen er det eneste apparatet koblet til kretsen.

**BENYTT KUN SKJØTELEDNINGER DERSOM DE ER 14AWG ELLER BEDRE OG HAR KUN ETT UTLØP. IKKE FORSØK Å MODIFISERE EN JORDET STRØMPLUGG MED GALE ADAPTERE, OG IKKE MODIFISER STRØMLEDNINGEN.**

Computerproblemer kan føre til elektrisk sjokk eller brannfare – se jordingsinstruksjoner på side 4.

- Ikke benytt apparatet på et tykt eller mykt teppe. Skader kan forekomme på både teppet og apparatet.
- Ikke blokker bakenden av apparatet. Det bør være minst én meters klaring mellom bakre del av tredemøllen og andre objekter.
- Barn under 13 år bør ikke ha tilgang på apparatet, ettersom det har klypepunkter som kan føre til skader.
- Hold hender unna alle deler i bevegelse.
- Ikke bruk apparatet dersom det har skadet strømledning eller strømplugg. Kontakt din forhandler dersom apparatet ikke fungerer som det skal.
- Hold strømledningen unna opphetede overflater.
- Ikke bruk apparatet der aerosolprodukter er i bruk eller hvor oksygen blir forvaltet. Gnister fra motoren kan antenne gasser i luften.
- Ikke før objekter inn i åpninger på apparatet.
- Ikke bruk apparatet utendørs.
- Når du skal koble fra apparatet, skru av alle kontroller, fjern sikkerhetsnøkkelen, og koble fra strømledningen.
- Ikke bruk apparatet til andre formål enn det er utviklet for.
- Pulssensorene er ikke medisinske verktøy. Forskjellige faktorer, inkludert brukerens bevegelsesmønster, kan påvirke nøyaktigheten i avlesningene. Pulssensorene skal kun gi brukeren en idé om omtrentlig puls.
- Bruk håndtakene – de er der for brukerens sikkerhet.
- Ikke deg riktige joggesko. Høye heler, sandaler eller barbert er ikke passende for bruk med dette apparatet. Joggesko av god kvalitet anbefales for å unngå utmattelse i bena.
- Personer med fysiske eller psykiske handicap bør ikke benytte seg av apparatet uten oppsyn.
- Ikke dra apparatet etter ledningen.

**Fjern sikkerhetsnøkkelen etter bruk for å inngå uautorisert bruk.**

**SPAR PÅ DENNE BRUKERVEILEDNINGEN**

# FORHOLDSREGLER, ELEKTRONIKK

## VIKTIG

- Bruk aldri en GFCI-stikkontakt med dette apparatet. Apparater med store motorer vil sørge for at denne vil skru seg av ofte. Før strømledningen vekk fra apparatets bevegelige deler, inkludert heismekanismen og transporthjulene.
- Ikke fjern deksler uten å koble fra strømtilgangen først. Dersom spenningen varierer med mer enn 10% vil apparatets ytelse påvirkes. Slike forhold dekkes ikke av produktforsikringen. Dersom du mistenker at spenningen er lav, kontakt ditt strømselskap eller en elektriker for å foreta prøver.
- Ikke utsett apparatet for regn eller fuktighet. Apparatet er ikke utviklet for utendørs bruk, nær et basseng eller spa, eller i andre omgivelser med høy fuktighet. Maks driftstemperatur for apparatet er 40 grader, og maks fuktighet er 95% ikke-kondenserende (ingen dråper skal formes på overflater).

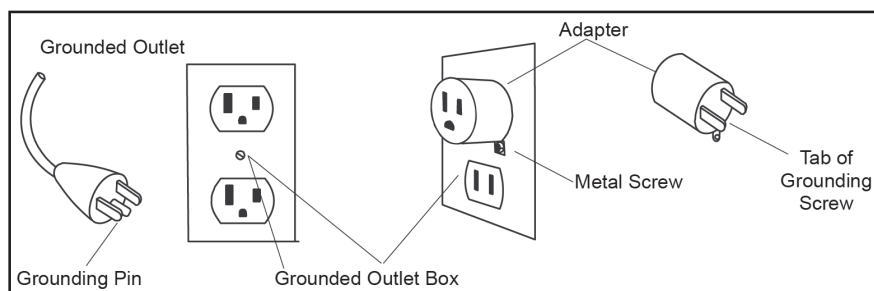
**Sikringer:** Enkelte hjem har sikringer som ikke er utviklet for høy innkoblingsstrøm, noe som kan inntreffe når apparatet skrues på eller også under bruk. Dersom hjemsikringen går når du bruker apparatet (selv om det er riktig strømvurdering) uten at sikringen på apparatet går, blir du nødt til å bytte hjemsikringen med en som er utviklet for høy innkoblingsstrøm. Dette er ikke en feil produsenten kan gjøre noe med, og dekkes derfor ikke av produktgarantien.

## JORDINGSINSTRUKSJONER

**Produktet må være jordet.** Dersom tredemøllen bryter sammen vil jording sørge for å gi den elektriske strømmen minst mulig motstand, hvilket reduserer risikoen for elektrisk sjokk. Dette produktet leveres med en strømledning som inkluderer en jordingsplugg. Denne pluggen må kobles til ei stikkontakt som er riktig installert og jordet i henhold til lokale regler.

**VIKTIG: Gal tilkobling av jordingspluggen kan øke risikoen for elektrisk sjokk. Snakk med en elektriker dersom du er usikker på om stikkontakten er jordet riktig. Ikke modifier strømpluggen som følger med produktet dersom det ikke passer til stikkontakten – snakk i stedet med en kvalifisert elektriker.**

Dette produktet er utviklet for bruk på en nominell 220-volt-krets (120-volt), og har en jordingsplugg som likner på pluggen illustrert under. En midlertidig adapter som likner på adapteren illustrert under kan brukes for å koble pluggen til en annen stikkontakt dersom jordingskontakten ikke er tilgjengelig. Denne adapteren bør kun brukes frem til en elektriker får installert en jordet stikkontakt.



# DRIFT

- Bruk aldri dette apparatet uten å lese om og forstå konsekvensene av driftsendringene du skriver inn på konsollen.
- Vær klar over at forandringer i hastighet og stigning ikke vil inntreffe umiddelbart. Når du stiller inn ønskede endringer i konsollen, vil apparatet gradvis endre hastigheten og/eller stigningen.
- Ikke bruk apparatet i tordenvær. Overspenning kan inntreffe, og dette kan skade komponenter i apparatet. Koble apparatet fra stikkontakten under tordenvær.
- Vis aktsomhet når du deltar i andre aktiviteter, for eksempel se på TV eller lese bøker, mens du benytter deg av apparatet. Distraksjoner kan føre til at du mister balansen eller skjener vekk fra midten av løpebåndet, hvilket igjen kan føre til alvorlige skader.
- Ikke stig av eller på løpebåndet mens det er i bevegelse. Tredemøller fra Sole starter i lav hastighet som gjør det risikofritt å starte båndet mens du står på det.
- Hold alltid fast i håndtakene når du foretar endringer i stigning, hastighet og liknende.
- Ikke trykk for hardt på kontrollknappene. De er utviklet for å oppdage lette fingertrykk, og hardere trykking vil ikke gjøre apparatet raskere eller langsommere. Dersom knappene ikke fungerer som de skal, kontakt din forhandler.

# SIKKERHETSNØKSEL

Apparatet leveres med en sikkerhetsnøkkel festet til ei snor. Denne snora kan festes til brukerens bekledning og fungere som en nødstop. Dersom brukeren faller eller beveger seg for langt tilbake på løpebåndet vil snoren dra nøkkelen ut av konsollet og stanse løpebåndet.

1. Koble sikkerhetsnøkkelen til konsollen. Apparatet vil ikke starte uten at nøkkelen er koblet til. Fjern nøkkelen for å hindre uautorisert bruk av tredemøllen.
2. Fest plastikklemmen til klærne dine, og forsikre deg om at den sitter godt.  
**Merk:** Klemmen må festes godt for å forsikre deg om at nøkkelen vil dras ut av konsollet i en nødsituasjon. Gjør deg kjent med sikkerhetsnøkkelens funksjoner og begrensninger. Avhengig av hastigheten vil løpebåndet stanse innen ett eller to steg straks sikkerhetsnøkkelen fjernes fra konsollen. Under vanlig bruk bør du i stedet bruke den røde STOP-bryteren.
3. Dersom skjermen viser beskjeden «Safety key removed, machine stopped, click Replace the key to Operate», må du koble til sikkerhetsnøkkelen på nytt for å fortsette å bruke tredemølla.

# SIKKERHETSINSTRUKSJONER

## LES FØR DU PAKKER OPP DIN NYE TREDEMØLLE

Uriktig utpakking av dette apparatet kan øke risikoen for personskader.

Tredemøllen er festet i foldet posisjon med borrelås for å hindre den i å foldes ut under frakt. Dersom borrelåsen ikke fjernes riktig kan tredemøllen foldes ut plutselig og uventet, og dette kan føre til skader på personer som står nære apparatet.


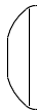

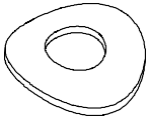
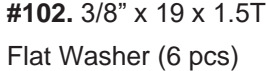
For din egen og andres sikkerhet bør du under fjerning av borrelåsen plassere apparatet flatt på underlaget i den posisjonen det vil stå når du skal ta det i bruk. Ikke vipp tredemøllen over på siden når du skal fjerne borrelåsen, da dette kan føre til at tredemøllen vil folde seg ut plutselig. Dersom borrelås-delen av frakstroppen befinner seg *under* plattformen, skal du strekke deg under plattformen for å løsne den – men ikke vipp apparatet opp for å få bedre tilgang.

## VEDLIKEHOLDSSKJEMA

Støvsuge under panser og sjekk ledninger (Annehver måned)	Rengjør og inspiser plattform for smøring (Annehver måned)	Smør plattformen (Hver 90. time eller tidligere dersom tørt)	Inspiser beltesporing (Månedlig) Juster om nødvendig	Dato

# SJEKKLISTE, MONTERING


## 3 SMÅDELER STEG 3

 <b>#85.</b> Ø10 x 2T Split Washer (6 pcs)	 <b>#99.</b> 5/16" x 3/4" Flat Head Socket Bolt (4 pcs)	 <b>#100.</b> 3/8" x 2-1/4" Button Head Socket Bolt (6 pcs)
 <b>#131.</b> Ø8 x Ø23 x 1.5T Curved Washer (4 pcs)	 <b>#102.</b> 3/8" x 19 x 1.5T Flat Washer (6 pcs)	

## 5 SMÅDELER STEG 5

 <b>#85.</b> Ø10 x 2T Split Washer (4 pcs)	 <b>#125.</b> 3/8" x 1-3/4" Button Head Socket Bolt (4 pcs)
---	---

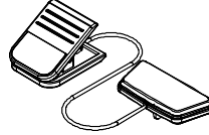
## 6 SMÅDELER STEG 6

 <b>#90.</b> 3.5 x 16mm Sheet Metal Screw (4 pcs)
--

# 7 SMÅDELER STEG 7

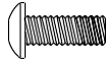


**#99.** 5/16" x 3/4"  
Flat Head Socket Bolt (4 pcs)



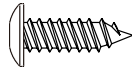
**#63.** Safety Key

# 8 SMÅDELER STEG 8



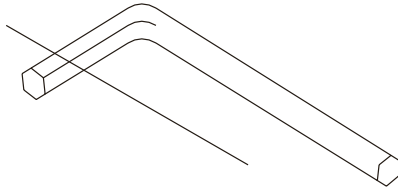
**#126.** M5 x 10mm  
Phillips Head Screw (4 pcs)

# 9 SMÅDELER STEG 9

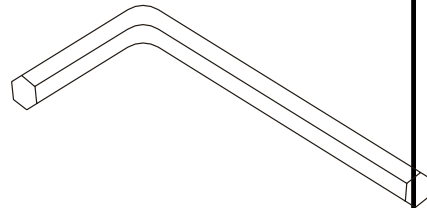


**#90.** 3.5 x 16mm  
Sheet Metal Screw (4 pcs)

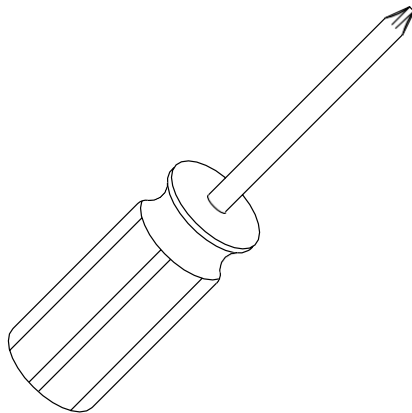
## ASSEMBLY TOOLS



**#104.** L Allen



**#105.** M6 L Allen

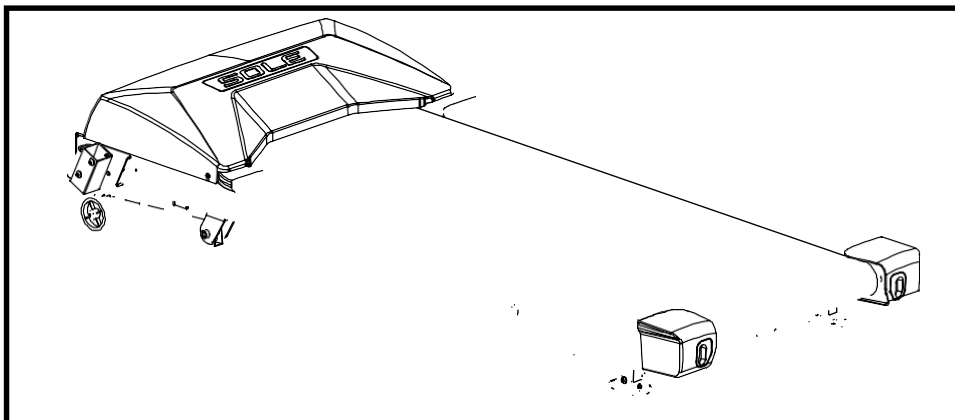


**#188.** Phillips Head Screw



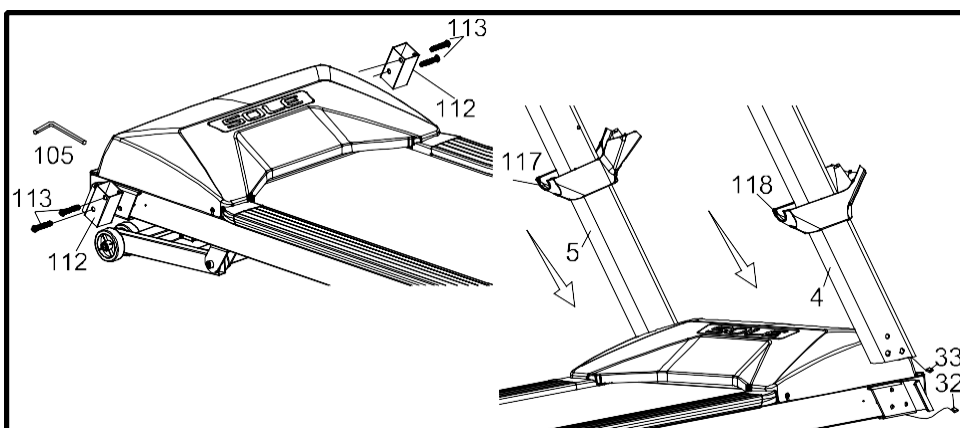
# TT8 MONTERING

## 1 MONTERING STEG 1



1. Fjern tredemøllen fra pakningen, og plasser den på et jevnt og flatt underlag.

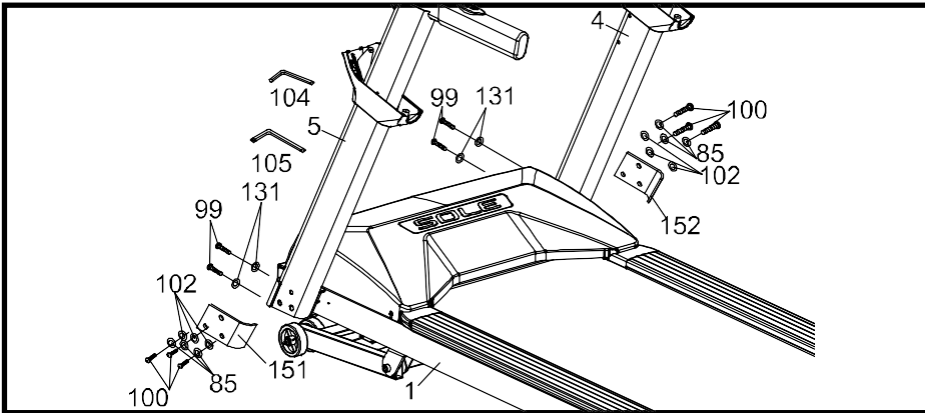
## 2 MONTERING STEG 2



1. Fjern venstre og høyre bolter (113), og fjern deretter de to stabilisatorfesteplatene (112).
2. Finn venstre og høyre stolper (5 & 4). Før nedre håndtaksdeksel (117) på venstre og høyre tuber (118) som vist på illustrasjonen.
3. Koble computerkabelen (32) fra hovedrammen til computerkabelen (33) i bunnen av høyre stolpe (4).

**Før du fester smådelene i steg 3, forsikre deg om at kablene ikke legges i klem.**

# 3 MONTERING STEG 3

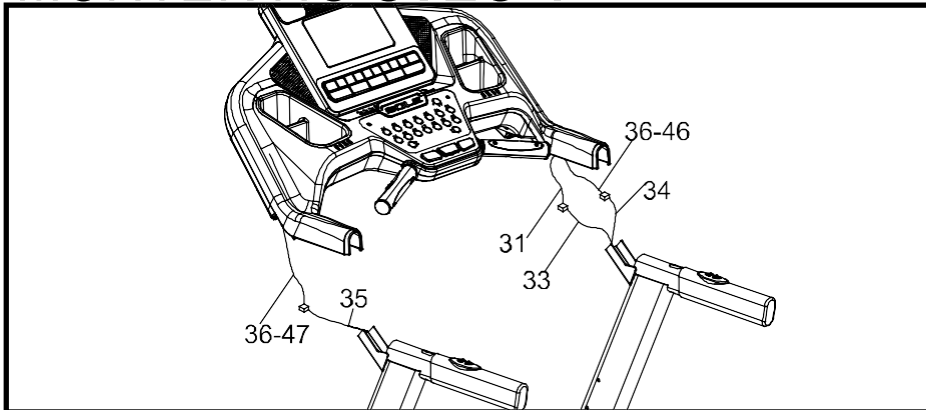


## SMÅDELER STEG 3

#85. Ø10 x 2T  
Split Washer (6  
pcs) #99. 5/16" x  
3/4" Flat Head  
Socket Bolt  
(4 pcs)  
#100. 3/8" x 2-1/4"  
Button Head  
Socket Bolt (6  
pcs)  
#131. Ø8 x Ø23 x 1.5T  
Curved Washer (4 pcs)  
#102. 3/8" x 19 x 1.5T

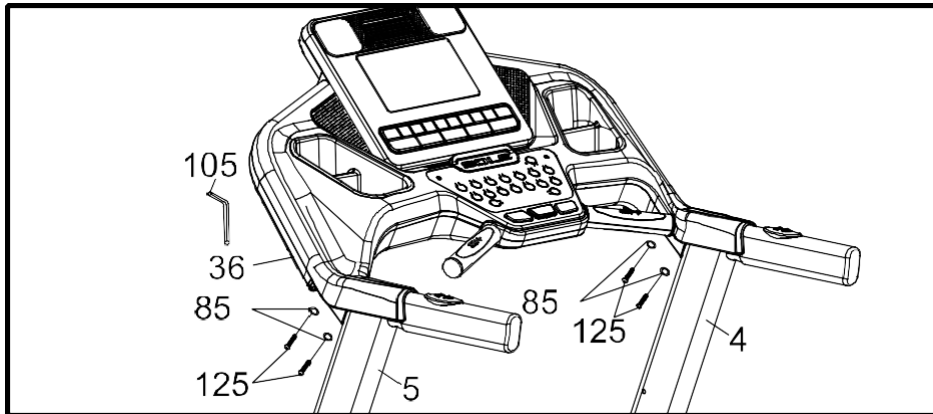
1. Fest venstre og høyre stolpetuber (5 & 4) til hovedrammen (1). Forsikre deg om at ingen ledninger legges i klem. **Bruk fingrene til å skru inn skruene – vent med å stramme dem til etter at konsollet er montert.** Før tre splittskiver (85), tre flate skiver (102) og tre bolter (100) gjennom brakettene (151 & 152) og stolpetubene (5 & 4) og inn i rammen, og delvis stram dem. Fest to kurvede skiver (131) og to bolter (99) til fremre del av hver stolpetube, og stram delvis.

# 4 MONTERING STEG 4



1. Koble nedre computer kabel (33) til øvre computerkabel (31), fjernhastighetskabelen (34) til øvre hastighetskabel (36-46), og fjernstigningskabelen (35) til øvre stigningskabel (36-47). **Forsikre deg om at kablene ikke legges i klem før du strammer smådelene i steg 5.**

# 5 MONTERING STEG 5

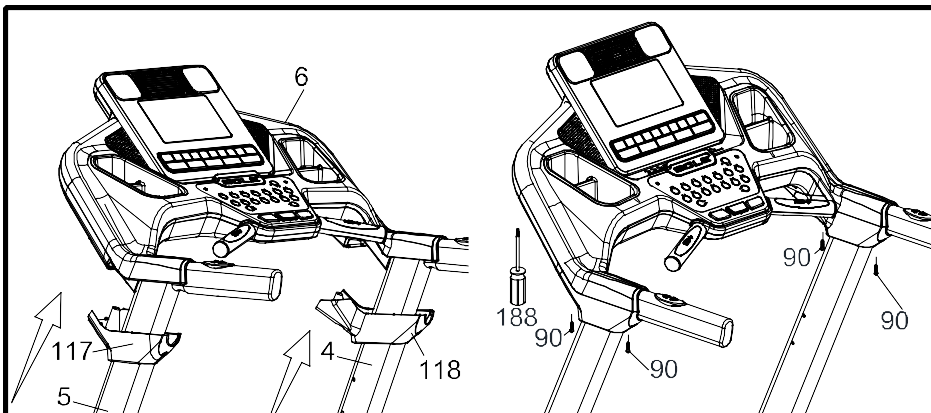


## SMÅDELER STEG 5

#85. Ø10 x 2T  
Split Washer (4 pcs)  
#125. 3/8" x 1-3/4"  
Button Head  
Socket Bolt (4  
pcs)

1. Fest konsolsettet (36) forsiktig til toppen av stolpetubene (5 & 4) med fire bolter (125) og fire splittskiver (85). Forsikre deg om at kablene ikke legges i klem. Stram boltene fullstendig inn.

# 6 MONTERING STEG 6

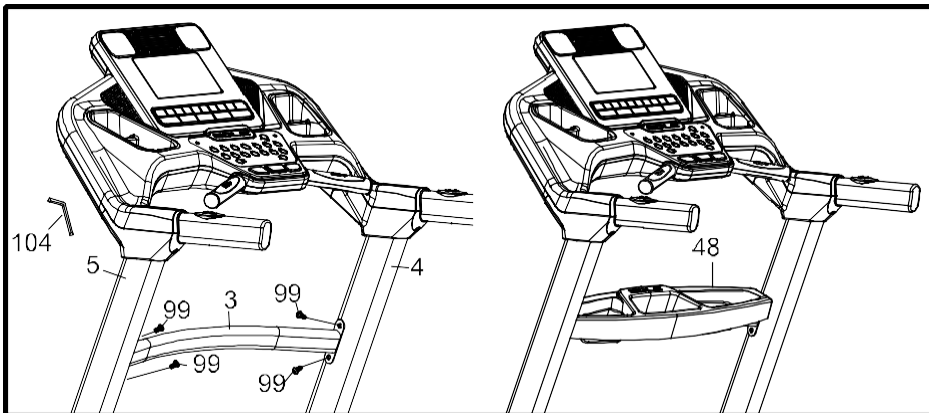


## SMÅDELER STEG 6

#90. 3.5 x 16mm  
Sheet Metal  
Screw (4 pcs)

1. Fest venstre (117) og høyre (118) nedre håndtaksdeksler til konsollet med fire metallskruer (90).

# 7 MONTERING STEG 7

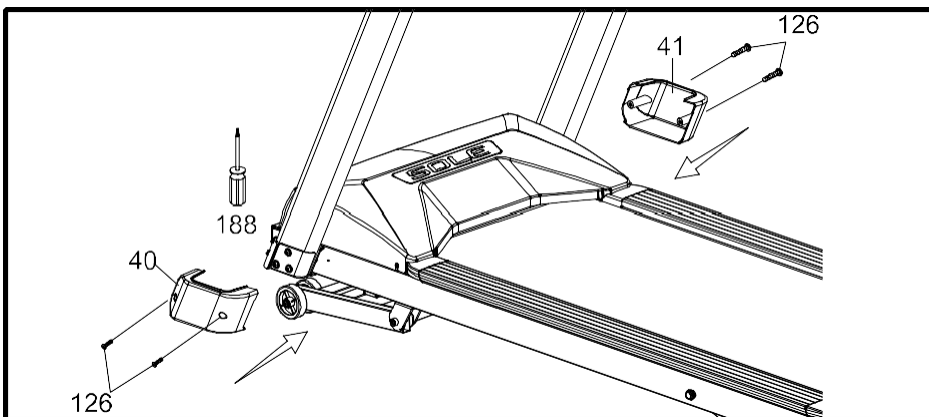


## SMÅDELER STEG 7

#99. 5/16" x 3/4"  
Flat Head Socket  
Bolt (4 pcs)  
#63. Safety Key

1. Fest støttetuben (3) mellom stolpetubene (4 & 5) med fire bolter (99). Stram godt.
2. Plasser flaskeholderen (48) til toppen av støttetuben (3) som vist på illustrasjonen.
3. Plasser magneten på sikkerhetsnøkkelen (63) mellom START- og STOP-knappene (såfremt den ikke allerede er festet). Tredemøllen vil ikke fungere uten denne på plass.
4. Forsikre deg om at alle bolter og skruer er strammet korrekt.

# 8 MONTERING STEG 8

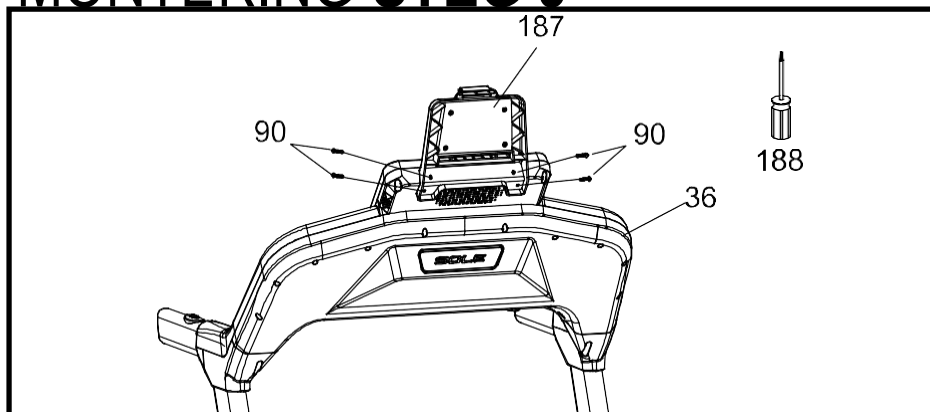


## SMÅDELER STEG 8

#126. M5 x 10mm  
Phillips Head  
Screw (4 pcs)

1. Stram boltene som fester stolpetubene til rammen.
2. Fest stolpedekslene (40R & 41L) til hver stolpe (5 & 4) med to stjerneskruer (126) på hver side.

# 9 MONTERING STEG 9



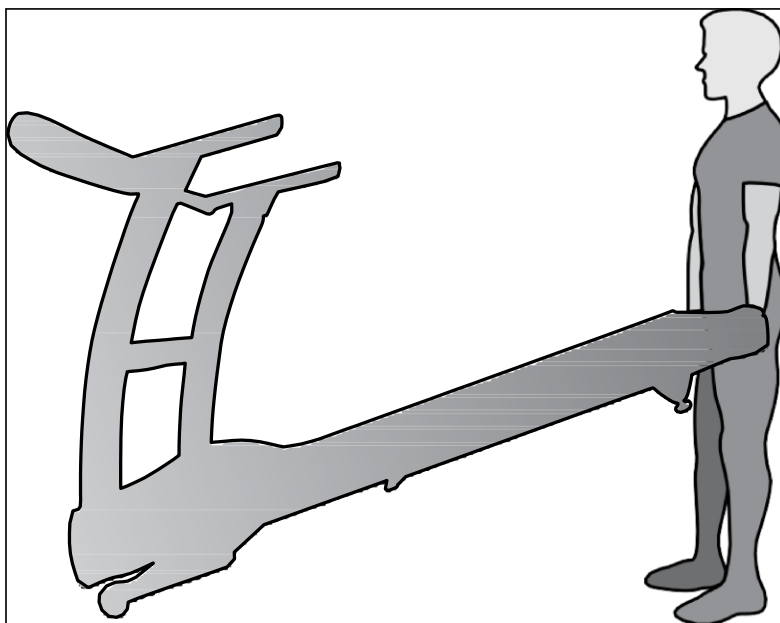
## MONTERING STEG 9

#90. 3.5 x 16mm  
Sheet Metal  
Screw (4 pcs)

1. Før nettbrettholderen (187) inn i konsollsettet (36), og fest med fire metallskruer (90).

## TRANSPORT

Tredemøllen har transporthjul som settes i drift når apparatet foldes sammen. Når apparatet er foldet sammen kan tredemøllen rulles til ønsket posisjon.



# COMPUTER

## CONSOLE



## OPPSTART

Koble til strømledningen, og skru på strømbryteren som du finner fremme på apparatet. Pass på at sikkerhetsnøkkelen er koblet til da apparatet ikke kan drives uten denne.



Når konsollet skrues på, vil oppstartsskjermen vise odometeravlesninger i en liten periode; TOTAL TIME vil vise hvor mange timer tredemøllen har vært i bruk; mens TOTAL DISTANCE vil vise hvor mange kilometer eller engelske mil løpebåndet har beveget seg. Apparatet vil deretter være klar til bruk.

# HURTIGSTART

1. Koble til sikkerhetsnøkkelen for å vekke skjermen (dersom den ikke allerede er på).
  2. Trykk **START** for å starte løpebåndet, og juster ønsket hastighet ved hjelp av **SPEED ▲/▼** (konsollen eller håndtaket). Du kan også bruke hurtigtastene 3,6,9,12,15,18 eller 22 for å justere hastighet.
  3. For å senke hastigheten på løpebåndet kan du holde **SPEED▼** (konsollen eller håndgrep) inne til ønsket hastighet. Du kan også trykke hurtigtastene 3 til 22.
1. Stans løpebåndet ved å trykke **STOP** eller ved å fjerne sikkerhetsnøkkelen.



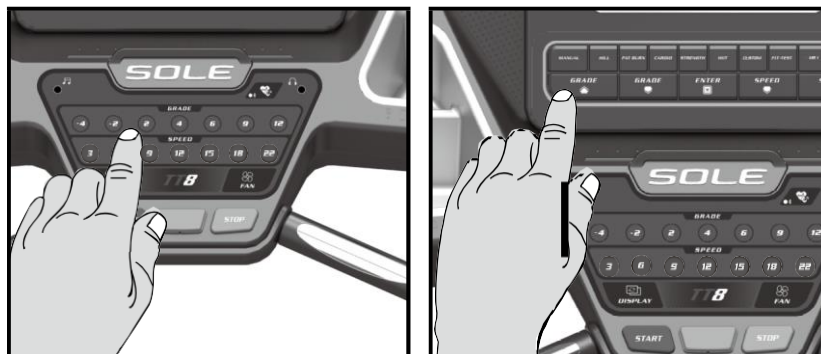
# PAUSE/STOP/RESET

1. Ønsker du å sette programmet på pause under bruk, kan du trykke den røde **STOP**-knappen én gang. Løpebåndet vil nå sakne farten til det stanser, mens stigningsnivået vil reduseres til null. Verdier for **TIME**, **DISTANCE** og **CALORIES** vil også settes på pause i denne modusen. Etter fem minutter vil programmet nullstilles og konsollen vil returnere til hovedskjermen.
2. Ønsker du å starte treningsøkten igjen fra **PAUSE**-modus, trykk **START**. Hastighet og stigning vil returnere til deres tidligere innstillinger.
  - Trykk **STOP** én gang for å sette programmet på pause. Trykk **STOP** to ganger for å avslutte programmet. Et treningssammendrag vil vises på skjermen. Trykk **STOP** tre ganger for å gå tilbake til hovedskjermen. Dersom du holder knappen nede i mer enn tre sekunder vil konsollen nullstilles.

# STIGNING

Med den nye stigningsfunksjonen til dette apparatet, kan stigningen senkes til å simulere nedoverbakke. Stigningsnivåer varierer fra -6 til 15 (-6 til -1 markeres med grønt på skjermen; mens 1-15 markeres med rødt)

- Du kan justere stigning når som helst mens løpebåndet er i bevegelse.
- Trykk og hold **GRADE ▲/▼** (Konsoll eller håndgrep) for å justere stigningen. Alternativt kan du trykke hurtigtastene -4, -2, 2, 4, 6, 9 og 12 på venstre side av konsollet (**GRADE**) dersom du ønsker å endre stigningen raskere.
- Stigningsskjermen vil indikere hvilken stigningsverdi tredemøllen er stilt inn til.

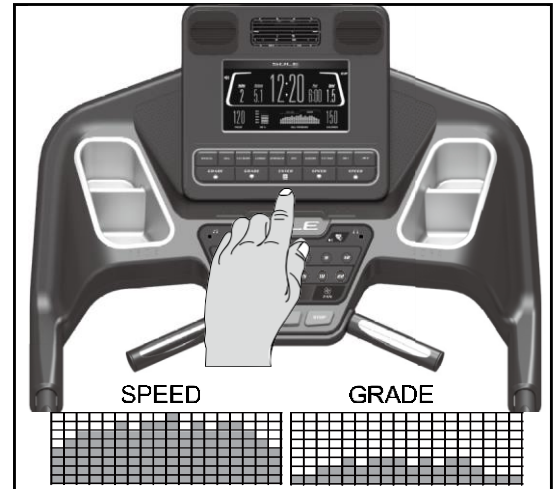


# MATRISESKJERM

Hvert segment i treningsøkten representeres av én av 18 søyler bestående av opptil åtte prikker. Disse prikkene viser kun et omtrentlig nivå på hastighet og/eller stigning. De representerer ikke nødvendigvis nøyaktige verdier. I effekt vil matriseskjermen danne en profil basert på hastighet- og stigningsverdier.

Når ordet SPEED vises over matriseskjermen, indikerer dette at hastighetsprofilen vises på skjermen. Når ordet GRADE er aktivt, indikerer dette at stigningsprofilen vises på skjermen.

Du kan bytte mellom hastighets- og stigningsprofilene ved å trykke ENTER. Trykker du ENTER to ganger vil du returnere til den forrige profilen. Trykker du ENTER tre ganger vil konsollen automatisk rullere mellom de to profilene.





## BESKJEDSKJERM

Når du trykker DISPLAY-knappen eller når et program er over, vil ekstra treningsinformasjon vises på skjermen. Dette inkluderer LAPS (runder), VERTICLE (virtuell stigning basert på stigningsinnstillingene), MET, segment-tid og maks hastighet.

## KALORISKJERM

Denne skjermen viser den samlede verdien på forbrante kalorier under treningsøkten  
**Merk:** Denne verdien er omtrentlig, og bør kun brukes for å sammenlikne forskjellige treningsøkter – verdien kan ikke brukes i medisinske sammenhenger.

Foran på konsollen vil du finne en lydport  og innebygde høyttalere. Du kan koble mindre lydspillere, som for eksempel mp3-spillere, bærbare radioer, CD-spillere og TV, til denne porten for å spille av lyd gjennom konsollens høyttalere. Lydkabel er inkludert. Du kan også benytte deg av porten for øretelefoner .



## PULSFUNKSJON

Pulsskjermen vil vise din inneværende puls i slag pr minutt (BPM) under treningsøkten. Du må enten gripe rundt håndpulssensorene eller ikle deg et kompatibelt pulsbelte. Øvre skjerm vil alltid vise brukerens puls så lenge konsollen mottar pulssignaler.



## HVORDAN SKRU AV TREDEMØLLEN

1. Skjermen vil automatisk gå i dvalemodus etter 30 minutters inaktivitet når konsollen er i PAUSE/STOP-modus. Med unntak av kretsene som registrerer knappetrykk vil strømmen kuttes helt av fra konsollen. Trykk hvilken som helst knapp for å vekke konsollen igjen. Når konsollen er i dvalemodus bruker den veldig lite strøm – omtrent like mye som en avskrudd TV.
2. Ved å fjerne sikkerhetsnøkkelen går konsollen inn i en liknende dvalemodus. Skruer du av strømbryteren foran på tredemøllen vil du skru strømmen fullstendig av.

# BLUETOOTH®

## Ny SOLE-applikasjon tilgjengelig på utvalgte APPLE og ANDROID-apparater

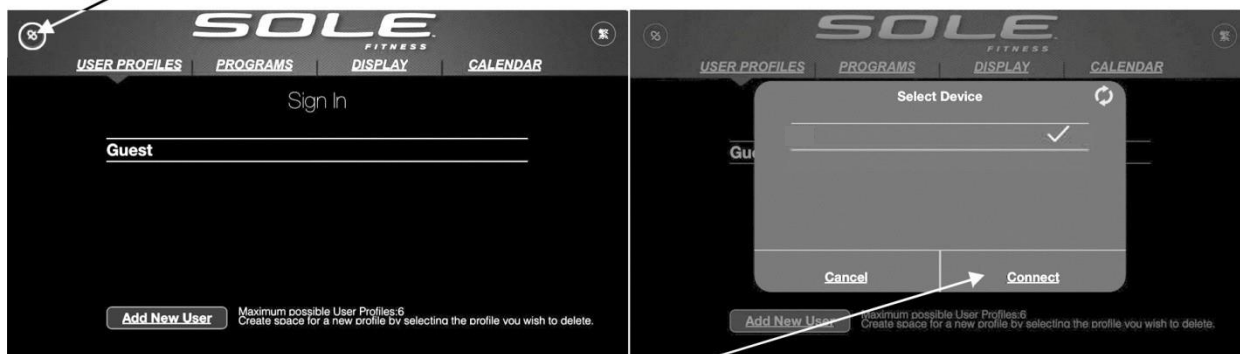
SOLE har inkludert en spennende ny funksjon i alle sine produkter for å gjøre det enklere å nå dine treningsmål. Apparatet inkluderer en Bluetooth-mottaker som gjør det mulig for konsollen å kommunisere med utvalgte smarttelefoner og nettbrett via applikasjonen SOLE FITNESS.

Applikasjonen er gratis og kan lastes ned fra enten APPLE STORE eller GOOGLE PLAY. Følg deretter applikasjonens instruksjoner for hvordan du skal synkronisere ditt smartapparat med treningsapparatet. Dette gjør det mulig å se din inneværende treningsøkt på tre forskjellige måter på ditt apparat. Du kan enkelte bytte mellom treningsskjermen og internett/sosiale media/epost-sider via ikoner på skjermen. Når treningsøkten er fullført vil treningsinformasjonen automatisk lagres til den innebygde kalenderen for fremtidig referanse.

Den nye SOLE-applikasjonen tillater også synkronisering med en av flere støttede fitness-skyer, inkludert: iHealth, MapMyFitness, Record, MyFitnessPal og Fitbit.

## Synkronisering av applikasjonen med ditt treningsapparat:

Etter at du har lastet ned applikasjonen, forsikre deg om at Bluetooth-funksjonen på ditt apparat er skrudd på, og trykk deretter på ikonet øverst i venstre hjørne, for å søke etter SOLE-apparater.



Når apparatet er funnet, trykker du CONNECT. Når applikasjonen og apparatet er synkronisert vil Bluetooth-ikonet i konsollen aktiveres. Du kan nå ta ditt nye SOLE-produkt i bruk.

\*Merk: Ditt smartapparat må benytte seg av iOS 7 eller nyere, eller Android 4.4 eller nyere, for at applikasjonen skal fungere.

Apparatets Bluetooth-funksjon (BLE 4.0) kan også kobles til Bluetooth-pulsbelter. Pulsbeltet kan motta signaler selv når appen allerede er i bruk. Du kan gjøre dette ved å trykke pulsknappen på konsollet. Følg disse stegene:

1. I stillestående modus vil ikke Bluetooth-lampa på konsollet være aktivt dersom Bluetooth-funksjonen er koblet til appen.
2. I stillestående modus, trykk pulsknappen på konsollet. Bluetooth-funksjonen vil nå aktiveres og kobles til pulsbeltet, og Bluetooth-lampa vil lyse. Du kan ikke deg pulsbeltet før du kobler det til apparatet. Konsollet vil vise pulsen din så lenge pulsbeltet er koblet til apparatet.
3. Når treningsøkten er over vil konsollet automatisk skifte Bluetooth-tilkoblingen tilbake til appen.

Apparatet kan også spille av musikk via Bluetooth-funksjonen. Aktiver Bluetooth på din smarttelefon eller ditt nettbrett. Søk etter navnet «BT-SPEAKER» i apparatets Bluetooth-meny. Klikk for å koble til. Ditt smartapparat kan nå spille musikk trådløst via treningsapparatets høyttalere.

# PROGRAMMER

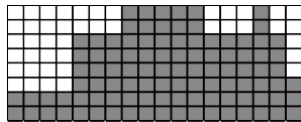
Konsollet har ti innebygde programmer: ett manuelt program, fem forhåndsinnstilte profiler, ett brukerdefinert program, én fitnessstest og to pulsprogrammer (HR1 og HR2).

## FORHÅNDSINNSTILTE PROGRAMMER

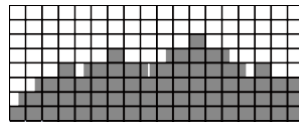
### Bakke

Dette programmet simulerer det å bevege seg opp og ned en bakke. Arbeidsmengden vil øke stødig før den reduseres mot slutten av programmet.

TT8 HASTIGHET



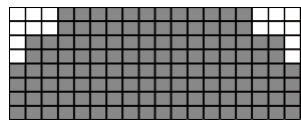
TT8 STIGNING



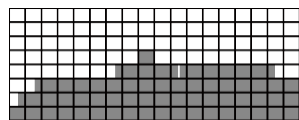
### Fettforbrenning

Dette programmet er utviklet for å maksimere fettforbrenning. De fleste eksperter er enige om at den beste måten å forbrenne fett på er ved å trene med lav intensitet og en stødig arbeidsmengde. Den beste måten å forbrenne fett på er ved å trene ved 60% til 70% av makspuls. Dette programmet benytter seg ikke av pulsfunksjoner, men simulerer en stødig treningsøkt med lav intensitet.

TT8 HASTIGHET



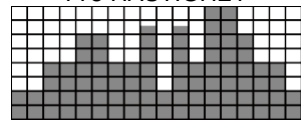
TT8 STIGNING



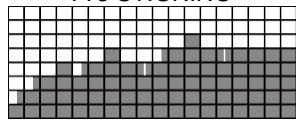
### Kardio

Dette programmet er utviklet for å øke brukerens kardio og utholdenhet. Programmet trener hjertet og lungene, og vil bygge opp hjertemuskelen og øke blodsirkulasjon og lungekapasitet. Dette oppnås ved å inkorporere høyere intensitet med forsiktige svingninger i arbeidsmengden.

TT8 HASTIGHET



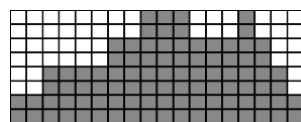
TT8 STIGNING



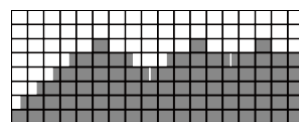
### Styrke

Dette programmet er utviklet for å øke muskelstyrken i nedre del av kroppen. Programmet vil gradvis øke arbeidsmengden til et høyt nivå og tvinge brukeren til å opprettholde dette nivået. Dette skal tone og styrke ben- og setemusklene.

TT8 HASTIGHET



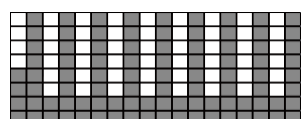
TT8 STIGNING



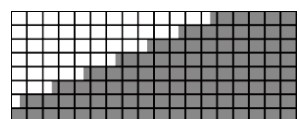
### Intervall

Dette programmet tar deg gjennom høye intensitetsnivåer fulgt av perioder med lav intensitet. Programmet øker brukerens utholdenhet ved å tømme oksygenivået fulgt av perioder med rekonvalesens for å øke oksygenivået igjen. På denne måten blir hjertet programmert til å bruke oksygen på en mer effektiv måte. Programmet tvinger også kroppen din til å bli mer effektiv ved plutselige hopp i pulsen. Dette bedrer rekonvalesensen etter intense aktiviteter.

TT8 HASTIGHET



TT8 STIGNING

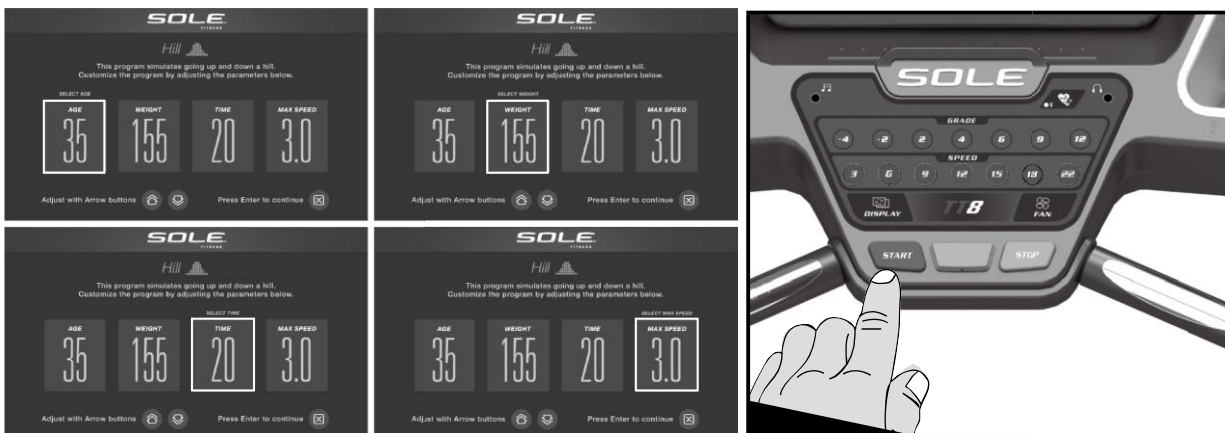


## PROGRAMVALG

1. Trykk PROGRAM-knappene og ENTER for å se programmene på skjermen. Skjermen vil nå hjelpe deg gjennom programstegene. Du kan eventuelt velge å trykke START for å påbegynne programmet med de forhåndsinnstilte verdiene for alder, vekt og annen informasjon.



2. Du vil først bli bedt om å stille inn verdi for AGE (alder). Trykk enten GRADE (+)(-) eller SPEED(+)(-) for å justere alder. Bekreft deretter ved å trykke ENTER.  
*Merk: Du kan når som helst trykke START for å påbegynne programmet med de verdiene du allerede har stilt inn.*
3. Du vil deretter bli bedt om å stille inn verdi for WEIGHT (vekt). Ved å skrive inn riktig brukervekt vil du sørge for at kaloritelleren er mer nøyaktig. Trykk enten GRADE(+)(-) eller SPEED(+)(-) for å justere vekt. Bekreft deretter ved å trykke ENTER.  
*Merk: Kaloritelleren vil kun gi et omtrentlig antall kalorier du forventes å forbrenne under treningsøkten. Ingen treningsapparater er i stand til å anslå nøyaktig antall kalorier brukeren forbrenner.*
4. Du vil deretter bli bedt om å stille inn ønsket treningstid (TIME). Trykk enten GRADE(+)(-) eller SPEED(+)(-) for å justere treningstid. Bekreft deretter ved å trykke ENTER.
5. Du vil deretter bli bedt om å stille inn ønsket makshastighet. Trykk enten GRADE(+)(-) eller SPEED(+)(-) for å justere makshastighet. Bekreft deretter ved å trykke ENTER. Hvert program har forskjellige endringer i hastighet underveis. Ved å stille inn ønsket makshastighet kan du selv forsikre deg om at du ikke blir bedt om å løpe raskere enn du er i stand til.
6. Trykk START for å påbegynne programmet. Treningsprogrammet starter med en tre minutter lang oppvarming. Trykk START på nytt dersom du ønsker å hoppe over oppvarmingen og påbegynne programmet.



## BRUKERPROGRAMMER

1. Velg brukerprogrammet via PROGRAM-knappene. Matriceskjermen vil nå vise en enslig rad med prikker på bunnen hvis ikke det er et tidligere lagret program under denne brukeren. Dersom et annet program er lagret under denne brukeren, vil den aktuelle profilen vises på skjermen. Dersom ingen andre brukere er lagret vil du få muligheten til å skrive inn et brukernavn. Skjermen vil nå vise en «A». Trykk ▲ for å skifte bokstaven til en «B», eller ▼ for å skifte bokstaven til en «Z». Når du har valgt ønsket bokstav, trykker du STOP. Skjermen vil på nytt vise bokstaven «A». Gjenta prosedyren til du har skrevet inn et brukernavn på maks syv bokstaver. Trykk ENTER for å lagre brukernavnet.
2. Skjermen vil nå vise AGE-vinduet. Trykk GRADE ▲/▼ for å justere, og trykk ENTER for å bekrefte.
3. Skjermen vil nå vise WEIGHT-vinduet. Skriv inn din kroppsvekt, og trykk ENTER for å bekrefte.
4. Skjermen vil nå vise TIME-vinduet. Skriv inn ønsket treningstid, og trykk ENTER.
5. Første søyle (segment) vil nå blinke på skjermen. Trykk SPEED ▲/▼ eller hurtigknappene for å stille inn ønsket hastighetsnivå i første segment, og trykk ENTER for å bekrefte. Andre søyle vil nå blinke på skjermen. Gjenta prosessen til alle segmentene har blitt programmert. Første søyle vil nå blinke på nytt. Dette representerer stigningsnivåene. Gjenta prosessen for å stille inn alle stigningssegmentene.  
**Merk:** I brukerprogrammer kan du endre hastigheten manuelt. Alle hastighetssegmenter vil deretter også endres.  
**Eksempel:** dersom du endrer inneværende hastighet med 1 km/t, vil alle øvrige hastighetssegmenter også endres med 1 km/t.
6. Trykk START for å påbegynne treningsøkten, og for å lagre programmet i konsollen.
7. Profilbildet vil bli reskalert for å passe i vinduet, men hastighets- og stigningsinnstillinger vil forbli som programmert.

## USB-LADESTASJON

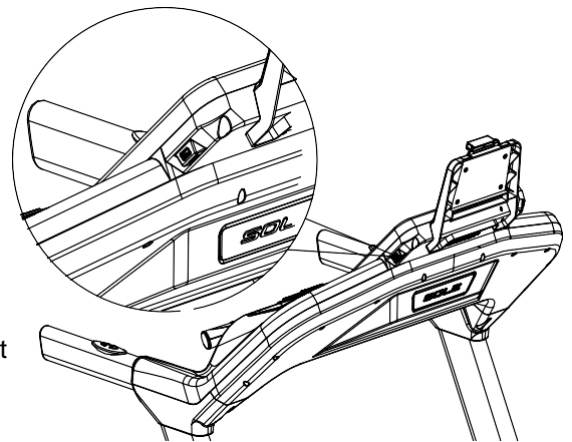
Du kan lade dine apparater under treningsøkten ved hjelp av konsollets USB-port. For å lade apparatene dine må du forsikre deg om at konsollet er skrudd på.

Steg 1: Koble ditt USB-apparat (USB-kabel er ikke inkludert) til USB-porten og til ditt apparat.

Steg 2: Forsikre deg om at batteriikonet på ditt apparat indikerer at det lader.

Merk:

- USB-kabel er ikke inkludert. Forsikre deg om at du benytter deg av en kompatibel ledning.
- Avhengig av hvo mye strøm ditt apparat trenger for å lade, kan det hende at lade-ikonet ikke aktiveres selv om apparatet lades, om enn i en lavere hastighet.
- Konsollets USB-port gir opp til 5Vdc/0.5 amp og imøtekommer kravene for USB 2.0. Det er ikke mulig å lagre treningsinformasjon via denne USB-porten, da den er utelukkende utviklet for lading.



## FITNESSTEST

Fitnessstest-programmet er utviklet for å finne ditt estimerte VO2 MAX-nivå, eller hvor bra kroppen din bruker oksygen. Testen følger en progresjon i både hastighet og stigning, og varer i maksimalt 11 minutter. Hvis din faktiske puls når 85% av det anslåtte maksimumet før testen er avsluttet, avsluttes programmet og poengsummen din vil være basert på stadiet du avsluttet på. Jo høyere ditt estimerte VO2 er, jo bedre form er du.

Stadie	Tid	Hastighet	Stigning	VO2 Max
1	0 to 1:00	4.5mph	0%	31.15
2.1	1:15	4.5mph	2%	32.55
2.2	1:30	4.5mph	2%	33.6
2.3	1:45	4.5mph	2%	34.65
2.4	2:00	4.5mph	2%	35.35
3.1	2:15	5.0mph	2%	37.45
3.2	2:30	5.0mph	2%	39.55
3.3	2:45	5.0mph	2%	41.3
3.4	3:00	5.0mph	2%	43.4
4.1	3:15	5.0mph	4%	44.1
4.2	3:30	5.0mph	4%	45.15
4.3	3:45	5.0mph	4%	46.2
4.4	4:00	5.0mph	4%	46.5
5.1	4:15	5.5mph	4%	48.6
5.2	4:30	5.5mph	4%	50
5.3	4:45	5.5mph	4%	51.4
5.4	5:00	5.5mph	4%	52.8
6.1	5:15	5.5mph	6%	53.9
6.2	5:30	5.5mph	6%	54.9
6.3	5:45	5.5mph	6%	56
6.4	6:00	5.5mph	6%	57
7.1	6:15	6.0mph	6%	57.7
7.2	6:30;	6.0mph	6%	58.8
7.3	6:45	6.0mph	6%	60.2
7.4	7:00	6.0mph	6%	61.2
8.1	7:15	6.0mph	8%	62.3
8.2	7:30	6.0mph	8%	63.3
8.3	7:45	6.0mph	8%	64
8.4	8:00	6.0mph	8%	65
9.1	8:15	6.5mph	8%	66.5
9.2	8:30	6.5mph	8%	68.2
9.3	8:45	6.5mph	8%	69
9.4	9:00	6.5mph	8%	70.7
10.1	9:15	6.5mph	10%	72.1
10.2	9:30	6.5mph	10%	73.1
10.3	9:45	6.5mph	10%	73.8
10.4	10:00	6.5mph	10%	74.9
11.1	10:15	7.0mph	10%	76.3

11.2	10;30	7.0mph	10%	77.7
11.3	10;45	7.0mph	10%	79.1
11.4	11;00	7.0mph	10%	80

## Programmering av Fitnessstest

1. Trykk FIT-TEST-knappen og trykk ENTER for å bekrefte.
2. Beskjedvinduet vil nå vise en verdi som indikerer din alder. Trykk GRADE (+)(-) for å justere dette tallet, og bekreft med ENTER.
3. Beskjedvinduet vil nå vise en verdi som indikerer din kroppsvekt. Trykk GRADE (+)(-) for å justere dette tallet, og bekreft med ENTER.
4. Beskjedvinduet vil nå vise beskjeden «PRESS START TO BEGIN OR ENTER TO MODIFY»

## Før testen

- Forsikre deg om at du er i god form. Dersom du er over 35 år gammel eller har kjente helseproblemer, bør du snakke med en lege før du påbegynner et nytt treningsprogram.
- Forsikre deg om at du har varmet opp og tøyd ut før du tar testen.
- Ikke innta koffein før testen.
- Hold håndgrepene forsiktig – ikke grip hardt

## Under testen

- Konsollet må motta en stødig puls for at testen skal starte. Du kan benytte deg av håndpulsensorene eller ikle deg et pulsbelte.
  1. Testen starter med en tre minutter lang oppvarming. Hastigheten vil være 3 mph, stigningen vil være 0%  
Beskjedvinduet vil vise beskjeden 3 MINUTE WARM-UP , og skifte mellom beskjedene HR888 målpulsen hvert femte sekund. TIME-skjermen vil telle ned fra tre minutter. All annen data vil telle opp.
  2. Hastighet og stigning vil endres i henhold til skjemaet.
  3. Når brukeren nå målverdien vil testen fortsette i femten sekunder før en nedkjølingsperiode vil påbegynne. Stigningen vil være på 0%. Hastigheten vil være på 3.0 MPH. Nedkjølingstiden vil være basert på den totale treningstiden. Dersom testen tok fem minutter eller mindre, vil nedkjølingsperioden vare i ett minutt. Dersom testen tok mellom fem og tolv minutter vil nedkjølingsperioden vare i tre minutter. Beskjedvinduet vil veksle mellom å vise vise beskjeden 1 (eller 3) MIN COOLDOWN og ditt resultat med fem sekunders mellomrom. TIME-skjermen vil telle ned fra ett eller tre minutter.
  4. Poengsummen er hentet fra tabellen basert på stadiet du avsluttet på.

## Etter testen

- Trapp ned i ett til tre minutter.
- Merk deg poengsummen din. Konsollet vil automatisk returnere til oppstartsmodus etter noen minutter.

## Hva din poengsum betyr:

VO2max-skjema for kvinner i veldig god form og menn

	18-25 år	26-35 år	36-45 år	46-55 år	56-65 år	65+ år
Strålende	>60	>56	>51	>45	>41	>37
Bra	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37
Over gjennomsnitt	47-51	43-48	39-42	35-38	32-35	29-32
Gjennomsnitt	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
Under gjennomsnitt	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
Dårlig	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
Veldig dårlig	<30	<30	<26	<25	<22	<20

VO2max-skjema for menn i dårlig form og kvinner

	18-25 år	26-35 år	36-45 år	46-55 år	56-65 år	65+ år
Strålende	56	52	45	40	37	32
Bra	47-56	45-52	38-45	34-40	32-37	28-32
Over gjennomsnitt	42-46	39-44	34-37	31-33	28-31	25-27
Gjennomsnitt	38-41	35-38	31-33	28-30	25-27	22-24
Under gjennomsnitt	33-37	31-34	27-30	25-27	22-24	19-22
Dårlig	28-32	26-30	22-26	20-24	18-21	17-18
Veldig dårlig	<28	<26	<22	<20	<18	<17



# PULSPROGRAMMER

Før du bestemmer deg for hvilken hjerterytme er best for deg å trene i, må du finne ut din hjerterytmes maksverdi. Dette kan du gjøre ved å ta i bruk følgende formel:

$220 - \text{din alder} = \text{din maksverdi (MHR)}$

For å bestemme hvilken hjerterytme som er best for deg å trene i, må du kalkulere prosentene av din MHR:

50% til 90% av din MHR er din treningssone.

60% av din MHR er best for fettforbrenning.

80% av din MHR er best for å styrke ditt kardiovaskulære system.

60% til 80% er treningssonen å holde seg i for det beste generelle resultatet.

Eksempel:

Dersom brukeren er 40 år gammel, vil deres hjerterytmes målverdi kalkuleres på følgende måte:

$220 - 40 = 180$  (maks hjerterytme)

$180 \times 0,6 = 108$  slag pr minutt (bpm)

(60% av maks hjerterytme)

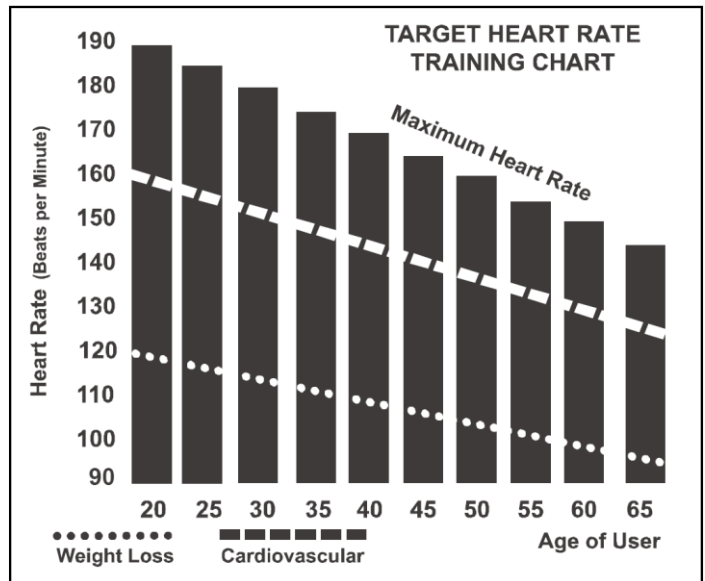
$180 \times 0,8 = 144$  slag pr minutt (bpm)

(80% av maks hjerterytme)

Så dersom brukeren er 40 år gammel, vil treningssonen ligge på mellom 108 og 144 slag pr minutt.

Når du taster inn din alder i konsollet, vil denne kalkulasjonen skje automatisk. Alderen din vil derfor være til hjelp under hjerterytmeprogrammer. Etter at din MHR er kalkulert kan du bestemme deg for hvilket treningsmål du ønsker å gå for.

De to vanligste målene man har med trening, er kardiovaskulær forbedring (trening av hjerte og lunger), og vektkontroll. Hver søyle i tabellen over representerer MHR for personer av forskjellige aldre. Tallet under hver forteller hvilken aldersgruppe søylene tilhører. De to prikkete linjene som krysser søylene representerer optimal hjerterytme for to forskjellige treningsmål. Optimal hjerterytme for kardiovaskulær trening er 80% av MHR, og er representert ved den øverste linjen i tabellen. Optimal hjerterytme for vekttap er 60% av MHR, og er representert ved den nederste linjen i tabellen.



## Oppfattet intensitet

Bruk av hjerterytme i treningen er viktig, men det er også fordelaktig å lytte til kroppen din. Det er flere variabler som har noe å si om hvor hardt du bør trene. Ditt stressnivå, fysiske helse, følelsesmessige helse, temperatur, fuktighet, tid på dagen, hvor lenge det er siden forrige måltid og hva forrige måltid bestod av, har alle noe å si på hvor intenst du bør trene. Den beste måten å finne ut hvor hardt du bør trene er å lytte til kroppen.

Den såkalte RPE-skalaen, også kjent som Borg-skalaen, lar deg selv gi en karakter på mellom 6 og 20 til treningsøkten din basert på hvordan du føler deg, eller din egen oppfatning av treningens intensitet.

RPE-skala (Rate of Perceived Exertion)

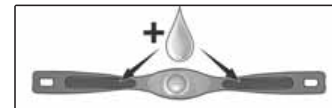
6	Minimalt
7	Veldig, veldig lett
8	Veldig, veldig lett +
9	Veldig lett
10	Veldig lett +
11	Relativt lett
12	Komfortabelt
13	Litt hardt
14	Litt hardt +
15	Hardt
16	Hardt +
17	Veldig hardt
18	Veldig hardt +
19	Veldig, veldig hardt
20	Maksimalt

Du kan gi hvert nivå i tabellen over en omtrentlig hjerterytme å gå etter ved å gange hver karakter med 10. For eksempel vil en treningsøkt med karakteren 12 resultere i en hjerterytme på ca 120 bpm. Din RPE vil selvsagt avhenge av tidligere nevnte faktorer. Dette er den største fordelen ved denne type trening. Dersom kroppen din er sterk og uthvilt, vil du føle deg sterk, og det vil føles lettere å trene. Når kroppen din er i denne tilstanden, vil du være i stand til å trene hardere, og dette vil støttes av RPE-tabellen. Dersom du føler deg trøtt og svak, er det fordi kroppen din trenger en pause. I denne tilstanden vil det føles vanskeligere å trene. Dette vil igjen støttes av RPE-tabellen, og du kan fremdeles trene i et nivå som passer for deg denne dagen.

# PULSBELTE

Hvordan ikle deg pulsbeltet:

1. Fest mottakeren til beltet ved hjelp av låsestykkene.
2. Juster beltet så stramt som det er mulig uten at det blir ukomfortabelt.
3. Posisjonér mottakeren midt på kroppen med logoen pekende ut fra brystet (Noen brukere må posisjonere mottakeren ørlite grann til venstre for midten). Fest siste del av beltet ved å låse den runde enden med låsestykkene.
4. Posisjonér mottakeren rett under brystmuskulene dine.
5. Svette er den beste lederen til å måle de elektriske signalene i hjerterytmen din. Du kan også bruke rent vann til å forhåndsvæte elektrodene (de to ovale områdene på begge sider av mottakeren, på innsiden av beltet). Det anbefales at du har på deg pulsbeltet i noen minutter før du starter treningsøkten. På grunn av kroppssammensetningen vil noen brukere oppleve vanskeligheter med å motta et sterkt stødig signal helt i begynnelsen, men etter litt oppvarming vil dette problemet reduseres. Det vil ikke forstyrre signalet dersom brukeren har på seg klær over pulsbeltet.
6. Avstanden mellom mottakeren på pulsbeltet og avleseren på konsollet vil påvirke stødigheten på signalet. Selv om signalet vil mottas enklere dersom du ikler deg pulsbeltet på bar hud, er det også mulig å ha på seg en skjorte mellom huden og mottakeren. Ønsker du å gjøre dette, pass på å fukte de områdene på skjorten hvor elektrodene vil sitte.



**Merk:** Mottakeren aktiveres automatisk når den oppdager hjerterytmen din. Likeledes vil den automatisk slå seg av dersom den ikke registrerer noen aktivitet. Selv om mottakeren er vanntett, kan fuktighet skape falske signaler, så det anbefales at du tørker pulsbeltet etter bruk dersom du ønsker å få så lang levetid ut av batteriet som mulig. Omtrentlig batteritid er 2500 timer, og batteritypen er Panasonic CR2032.

## Feilsøk

**Merk:** Ikke bruk hjerterytmeprogrammet dersom skjermen ikke viser en sterk og stødig hjerterytme. Dersom skjermen viser høye eller tilfeldige tall, kan dette være tegn på problemer.

Følgende kan påvirke avlesningen:

1. Mikrobølgeovner, TV-er, små innretninger osv.
2. Fluorescerende lys
3. Enkelte sikkerhetssystemer.
4. Elektriske gjerder.
5. Enkelte brukere opplever problemer med mottakeren når de har den direkte på huden. Dersom du opplever dette, prøv å snu mottakeren oppned.
6. Antennen som plukker opp hjerterytmen er veldig sensitiv. Dersom ekstern lyd påvirker avlesningen, kan løsningen være å snu hele apparatet 90 grader.
7. Løse deler i konsollen.
8. Andre pulsbelter innen en meter fra ditt apparats konsoll.

Dersom du fremdeles opplever problemer med mottakeren, ta kontakt med Mylna Sports serviceavdeling. Kontaktinformasjon finnes på siste side.

**Merk:** Ikke benytt pulsprogrammene dersom pulsen din ikke registreres korrekt på skjermen.

## PULSPROGRAMMER

Merk: Hjerterytmeprogrammene er kun utviklet for bruk med pulsbeltet – vennligst ikke benytt deg av håndpulssensorene da bevegelsen i hendene vil forstyrre håndpulssensorene.

HR1 er programmert til 60% av makspuls, og er utviklet for brukere som ønsker å gå ned i vekt. HR2 er programmert til 80% av makspuls, og er utviklet for brukere som ønsker å forbedre sitt kardiovaskulære system og lungefunksjonen.

1. Velg enten HR1 eller HR2 ved hjelp av (+)(-)-knappene.
2. Brukerens alder vil nå blinke i aldervinduet. Still inn riktig alder, og bekreft ved å trykke ENTER. Programmering av alder vil påvirke målverdien for hjerterytme.
3. Brukerens vekt vil blinke i vektvinduet. Still inn riktig vekt, og bekreft ved å trykke ENTER.
4. Tidsvinduet vil nå vise en verdi for hvor lenge du ønsker å trene. Juster etter ønske, og bekreft ved å trykke ENTER.
5. Du vil nå bli bedt om å justere verdier for enten HR1 eller HR2. Standardverdiene er på 60% (Formel:  $220 - \text{alder} \times 0.60$ ) og 80% (Formel:  $220 - \text{minus alder} \times 0.80$ ). Du kan justere denne prosenten ved å trykke SPEED (+)(-), og bekrefte ved å trykke ENTER.
6. Du kan nå starte treningsøkten ved å trykke START. Du kan alternativt trykke STOP for å gå tilbake og justere innstillingene.
7. Du kan når som helst justere hastigheten på tredemøllen ved å trykke SPEED (+)(-).
8. Du vil også ha muligheten til å bla gjennom ønsket informasjon på skjermen ved å trykke DISPLAY.
9. Trykk START for å påbegynne treningsøkten.

Programmet vil nå automatisk kontrollere hjerterytmen din, og justere innstillingene på tredemøllen for å bringe pulsen din nærmest mulig forhåndsinnstilt verdi.

# VEDLIKEHOLD

## Løpebånd og plattform:

Plattformen vil yte best når den er ren. Du kan rengjøre plattformen med en mykt og fuktig klut eller med et papirtørkle. Tørk kantene på løpebåndet og området mellom denne kanten og rammen. Forsøk også å tørke så langt under løpetbåndet som mulig. Ved å rengjøre plattformen én gang i måneden, vil apparatets levetid forlenges. Du kan rengjøre oversiden av løpebåndet med mildt såpevann. Pass på at løpebåndet tørker før apparatet tas i bruk.

## Beltestøv:

Sort støv fra løpebåndet vil noen ganger dukke opp bak tredemøllen. Dette er helt normalt og kan oppstå før løpebåndet stabiliseres.

## Generell rengjøring (Bruk skjemaet på side 5 til å dokumentere rengjøringen):

Det anbefales at du støvsuger under apparatet månedlig for å unngå at støv og liknende får tid til å bygge seg opp. Dersom du ikke rengjør under apparatet regelmessig, risikerer du at støv blir sugd inn i motoren. Annenhver måned bør du også koble fra strømledningen, fjerne motorpanseret, og støvsuge motoren. **KOBLE ALLTID FRA STRØMLEDNINGEN FØRST.**

## JUSTERING AV LØPEBÅND

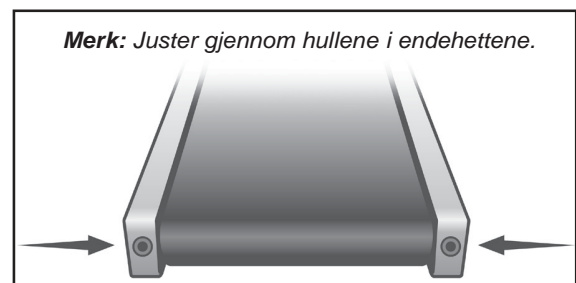
Dersom du bruker tredemøllen til å jogge eller løpe, er det viktig å holde et øye med motstanden i løpebåndet, da dette sørger for en jevn løpeoverflate.

Justering av løpebåndet kan bli utført ved å benytte en M6 unbrakonøkkel (105) til å justere den bakre valsen. Justeringsboltene kan finnes på enden av fotskinnene som vist på illustrasjonen. Merk: Utfør justeringen gjennom de små hullene i endehettene.

Forsikre deg om at bakre valse kun strammes nok til å unngå at løpebåndet glipper under bruk. Skru justeringsboltene en kvart runde hver, og inspiser deretter løpebåndet ved å gå på det. Gjenta til løpebåndet ikke lenger glipper. Forsikre deg om at begge justeringsbolter justeres likt, for å forsikre deg om at løpebåndet forblir sentrert.

### IKKE OVERSTRAM JUSTERINGSBOLTENE.

Dette kan resultere i skade på løpebåndet og at apparatets levetid reduseres. Dersom løpebåndet fremdeles glipper etter gjentatte stramminger, kan det hende at problemet ligger i drivbeltet. Drivbeltet finnes under motorpanseret, og kobler motoren til fremre valse. Stramming av drivbeltet kan kun utføres av en kvalifisert serviceperson.



## SENTRERING AV LØPEBÅND

Tredemøllens design sørger for at løpebåndet skal forholde seg noenlunde sentrert under bruk. Det er likevel ikke uvanlig at løpebåndet gradvis skifter til én side. Det kan dermed være nødvendig å sentrere løpebåndet.

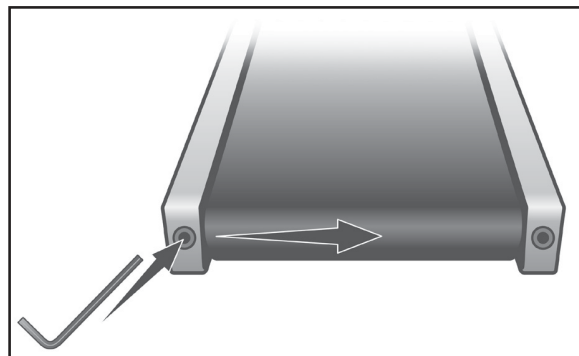
En 6mm unbrakonøkkel (105) er nødvendig for å sentrere løpebåndet. Vær oppmerksom på at små justeringer på justeringsbolten kan få store utslag for løpebåndet:

Bruk unbrakonøkkel til å justere venstre justeringsbolt, og sett deretter løpebåndets hastighet til 3 mph.

Dersom løpebåndet har skiftet til venstre, skru justeringsbolten en kvart runde i retning med klokken. Vent så i noen minutter for å tillate løpebåndet tid til å justere seg selv. Fortsett med å justere valsebolten med en kvart runde av gangen til løpebåndet er sentrert.

Dersom løpebåndet har skiftet til høyre, skru justeringsbolten en kvart runde i retning mot klokken. Vent så i noen minutter for å tillate løpebåndet tid til å justere seg selv. Fortsett med å justere valsebolten med en kvart runde av gangen til løpebåndet er sentrert.

**Merk: Skader på løpebåndet som følge av gal sentrering/motstand vil ikke dekkes av apparatets forsikring.**



## LØPEBÅNDET

Løpebåndet på din nye tredemølle er laget av høy kvalitetsgummi, utviklet for å vare selv de mest prøvende omstendigheter. Når løpebåndet er nytt og har blitt oppbevart i pakningen i noen måneder før bruk, kan de partiene av løpebåndet som er tvunnet rundt valsene ta på seg formen til disse valsene. Dette er helt vanlig, og når tredemøllen skrur på vil denne misformelsen forårsake en lyd hver gang dette partiet passerer rundt valsene. Ulyden og misformelsen vil forsvinne etter noen treningsøkter.

## VEDLIKEHOLD AV PLATTFORM

Plattformen har et voksbelegg som vanligvis tåler over 30 000 km bruk på originalsiden. Hvis et av de følgende to scenariene gjentas: beltet stopper veldig raskt etter at sikkerhetsnøkkelen er koblet fra eller 15 amp-sikringen fortsetter å gå, kan det hende du har problemer med voks mellom beltet og plattformen. Følg denne fremgangsmåten:

1. Rengjør under beltet som beskrevet på forrige side.
2. Kontroller beltet for å forsikre deg om at det ikke er for stramt. Juster etter behov.
3. Ring service for å få plattformen vendt hvis det er på originalsiden. Den andre siden vil ha et ferskt voksbelegg.

# VEDLIKEHOLDSSKJEMA

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.	Ukentlig	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				

# FEILSØK

PROBLEM	GRUNN/LØSNING
Konsollet aktiveres ikke	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sikkerhetsnøkkelen er ikke koblet til.</li> <li>2. Strømledningen er koblet fra.</li> <li>3. Strømbryteren er slått av.</li> <li>4. Hussikring kan ha gått.</li> <li>5. Apparatet er i ustand – kontakt din forhandler.</li> </ol>
Løpebåndet vil ikke forbli sentrert/ Løpebåndet glipper	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Brukeren legger mer vekt på det ene benet. Dersom dette er brukerens naturlige bevegelsesmønster, kan det hjelpe å justere løpebåndet litt i motsatt retning. Se seksjonen om generell vedlikehold.</li> </ol>
Ingen respons fra motoren etter å ha trykket START	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dersom løpebåndet stanser etter kort tid, og skjermen viser beskjeden E1, kalibrer apparatet.</li> <li>2. Dersom løpebåndet <i>ikke</i> beveger seg overhodet, og skjermen viser beskjeden E1, kontakt service.</li> </ol>
Tredemøllen oppnår kun omtrent 11 km/t, selv om skjermen indikerer høyere hastighet.	Motoren mottar ikke nok strøm. Unngå å bruke skjøteledning dersom det er mulig. Dersom skjøteledning er nødvendig, pass på at den er så kort som mulig, og minst 16 gauge. Det er også mulig at strømforsyningen i husholdningen er lav – kontakt en elektriker eller din forhandler. Minst 220 Volts AC strøm er nødvendig.
Løpebåndet stanser brått dersom sikkerhetsnøkkelen kobles fra.	Dette indikerer høy friksjon mellom løpebåndet og underlaget. Se GENERELL VEDLIKEHOLD.
Tredemøllens 10 amp (15 amp)-sikring slår seg av.	Dette indikerer høy friksjon mellom løpebåndet og underlaget. Se GENERELL VEDLIKEHOLD.
Computeren slår seg av når konsollet berøres under bruk på kalde dager.	Apparatet er muligvis ikke jordet, og statisk elektrisitet kan forårsake computeren å krasje.
Hjemmesikringen slår seg av, men ikke produktsikringen.	Hjemmesikringen må byttes med en sikring bedre utstyrt til å håndtere apparatet. Se side 4.



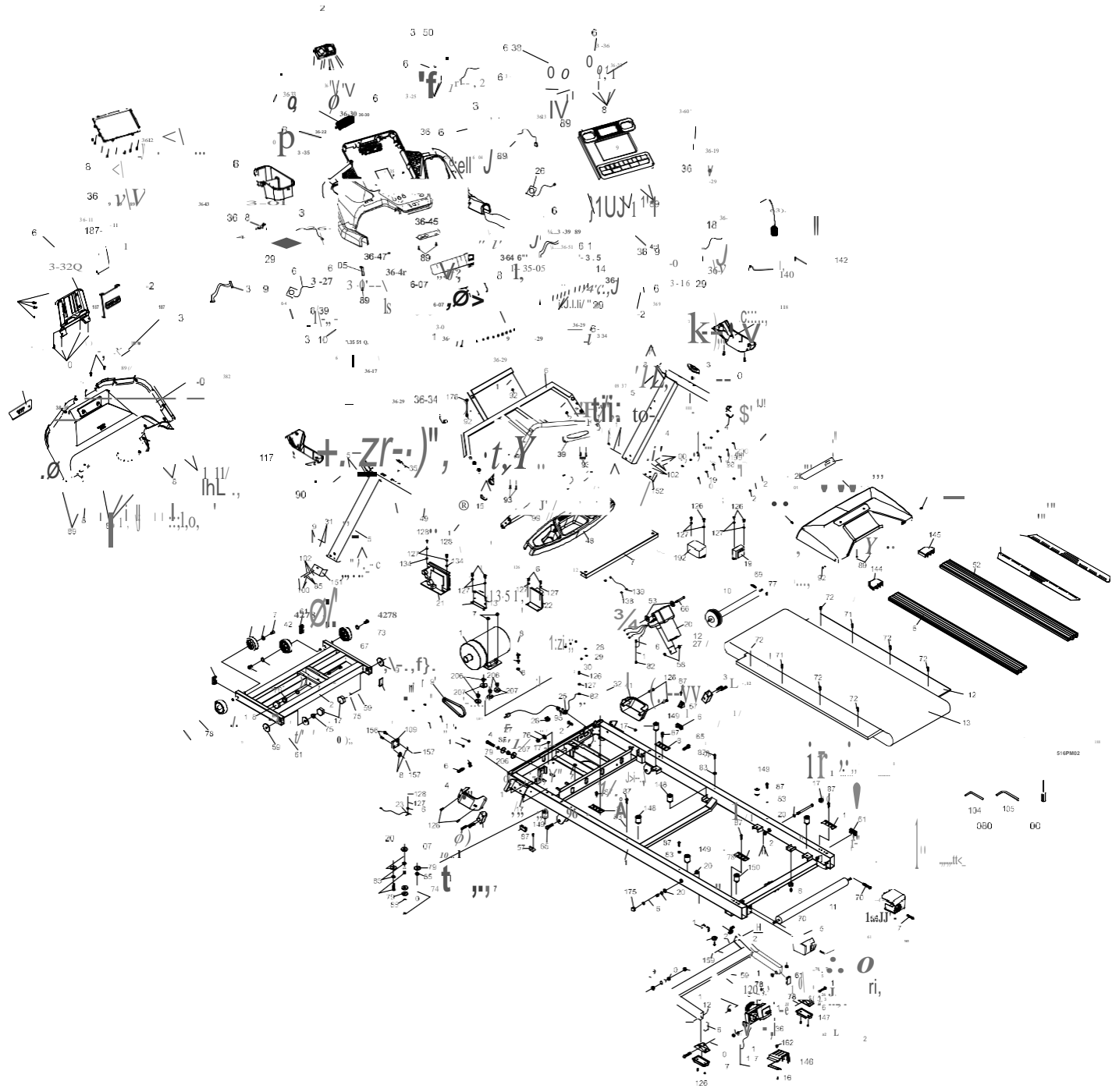
## KALIBRERING

1. Fjern sikkerhetsnøkkelen.
2. Hold nede START og SPEED(+) samtidig som du kobler til sikkerhetsnøkkelen. Hold knappene nede til beskjedene CALIBRATION MODE vises på skjermen.
3. Trykk GRADE (+)(-) for å velge om du ønsker at skjermen skal vise metriske kilometer eller engelske mil.
4. GRADE RETURN = ON. Dette gjør at stigningen returnerer til 0 når STOP trykkes. EU-standarder krever at denne funksjonen er skrudd av før den kan selges.
5. Trykk START for å kalibrere. Dette vil skje automatisk. Ikke stå på løpebåndet da det vil begynne å bevege seg uten forvarsel.

## VEDLIKEHOLDSMENY

1. Hold nede START, STOP og ENTER samtidig til beskjedene ENGINEERING MODE (evt MAINTENANCE MENU, avhengig av software) vises på skjermen. Trykk så ENTER.
2. Du kan nå bla gjennom menyen ved hjelp av SPEED (+)(-). Trykk STOP for å returnere til tidligere menyvalg.
3. Menyvalgene er:
  - A. KEY TEST. Lar brukeren teste alle knappene for å forsikre seg om at de fungerer.
  - B. DISPLAY MODE. Skru av dersom du ønsker at konsollet skal skrus av automatisk etter 30 minutters inaktivitet.
  - C. PAUSE MODE. Skru på dersom du ønsker å tillate fem minutter pause; skru av dersom du ønsker at konsollet kan settes på pause på ubestemt tid.
  - D. LUBE MESSAGE RESET. Nullstiller smørepåminnelser og odometeravlesninger.
  - E. KEY TONE. Skru tastaturtoner av eller på.
  - F. CHILD LOCK. Lar deg låse tastaturet for å hindre uautorisert bruk. Tastaturet kun åpnes dersom du holder START og ENTER nede i tre sekunder.

# OVERSIKTSDIAGRAM





## DELELISTE (engelsk)

Nr	Engelsk navn	Ant
1	Main Frame	1
2	Incline Bracket	1
3	Handrail Support	1
4	Right Upright	1
5	Left Upright	1
6	Console Support	1
7	Deck Cross Brace	1
8	Rear Incline Bracket	1
9	Drive Belt	1
10	Front Roller W/Pulley	1
11	Rear Roller	1
12	Running Deck	1
13	Running Belt	1
14	PVC Handgrip	2
15	Wire Tie Mount	1
16	AC Motor	1
17	Locking Pin Bracket	7
18	300m/m_Ground Wire	1
19	Safety Key Sleeve	1
20	Incline Motor	1
21	2HP Inverter	1
22	Saving small plates	1
23	1200m/m_Sensor W/Cable	1
24	Breaker	1
25	Power Socket	1
26	On/Off Switch	1
27	Power Cord(Optional)	1
28	70m/m_Connecting Wire (Black)	1
29	100m/m_Connecting Wire (White)	1
30	100m/m_Connecting Wire (Black)	1
31	800m/m_12P Computer Cable (Upper)	1
32	600m/m_12P Computer Cable (Lower)	1
33	1250m/m_12P Computer Cable (Middle)	1
34	300m/m_Speed Adjustment Switch W/Cable	1
35	300m/m_Incline Adjustment Switch W/Cable	1
36	Console Assembly	1
36-01	Console Inner Cover	1
36-02	Console Bottom Cover	1
36-03	Drink Bottle Holder (L)	1
36-04	Drink Bottle Holder (R)	1
36-05	Handgrip Fixing block	2
36-06	Console Top Cover	1
36-07	Function keys	1
36-08	Function keys shell	1

Nr	Engelsk navn	Ant
36-09	Stop Key	1
36-10	Start Key	1
36-11	Square Magnet Stop Plate	2
36-12	Console Display Board	1
36-13	Main Key Board	1
36-14	Key Fast Board	1
36-15	500m/m_Key Fast Board	1
36-16	STOP Board(AA01330-K5)	1
36-17	START Board(AA01330-K6)	1
36-18	Main Key Board	1
36-19	400m/m_USB charging module	1
36-20	800m/m_Safety Switch Module W/ Cable	1
36-21	500m/m_Fan Assembly	1
36-22	Deflector Fan Grill	1
36-23	400m/m_Speaker W/Cable	2
36-24	400m/m_Connecting Cable	1
36-25	Bluetooth	1
36-26	500m/m_Sound Board W/Cable	1
36-27	500m/m_Sound Board W/Cable	1
36-29	2.3 × 6m/m_Sheet Metal Screw	50
36-30	3.5 × 32m/m_Sheet Metal Screw	8
36-31	800m/m_Connecting Wire	1
36-32	HR monitor module	1
36-33	Wind Duct	1
36-34	Anchor	2
36-35	Fan Grill Anchor	2
36-36	LOGO Chain Cover	1
36-38	Speaker Iron Net (L)	2
36-39	Speaker Grill Anchor	4
36-43	Clear Acryl	1
36-44	Water-resist Rubber	1
36-45	Book Rack	1
36-46	800m/m_Speed Adjustment Switch W/Cable	1
36-47	800m/m_Incline Adjustment Switch W/Cable	1
36-48	Bluetooth	1
36-49	300m/m_Connecting Wire	1
36-50	400m/m_Amplifier Cable	1
36-51	3 × 8m/m_Sheet Metal Screw	4
37	150m/m_Handpulse Wire	1
38	400m/m_Handpulse W/Cable Assembly(L)	1
39	400m/m_Handpulse W/Cable Assembly(R)	1
40	Frame Base Cover (L)	1
41	Frame Base Cover (R)	1
42	Transportation Wheel	4
43	Motor Top Cover	1

Nr	Engelsk navn	Ant
48	Beverage Holder	1
49	Handgrip End Cap	2
51	Top Motor Cover Plate	1
52	Aluminum Foot Rail	2
53	Ø10 × Ø25 × 0.8T_Nylon Washer	4
55	Adjustment Base (L)	1
56	Adjustment Base (R)	1
57	Motor Cover Anchor(D)	2
58	Ø25 × Ø10 × 3T_Nylon Washer (A)	4
59	Ø50 × Ø13 × 3T_Nylon Washer (B)	4
60	Foot Pad Bracket	2
61	25m/m × 50m/m_Square End Cap	10
63	Trapezoidal Safety Key	1
65	1/2" × 2-1/2" _Socket Head Cap Bolt	2
66	3/8" × 1-3/4" _Socket Head Cap Bolt (Alloy Steel)	1
67	3/8" × 4" _Socket Head Cap Bolt (Alloy Steel)	1
68	3/8" × 2" _Socket Head Cap Bolt	1
69	M8 × 60m/m_Hex Head Bolt	1
70	M8 × 80m/m_Socket Head Cap Bolt (Alloy Steel)	2
71	M8 × 55m/m_Flat Head Countersink Bolt	2
72	M8 × 35m/m_Flat Head Countersink Bolt	6
73	3/8" × 3/4" _Button Head Socket Bolt	4
74	3/8" × 1-1/2" _Socket Head Cap Bolt	5
75	1/2" × 15T_Nylon Nut	2
76	3/8" × 7T_Nylon Nut	5
77	M8 × 7T_Nylon Nut	1
78	Ø3/8" × Ø19 × 1.5T_Flat Washer	14
79	Ø3/8" × Ø25 × 2.0T_Flat Washer	5
81	Ø5.5 × 27 × 60 × 1.5T × 3.5H_Concave Washer	4
82	M5_Star Washer	4
83	Ø5 × Ø25 × 1.5T × 4.94H_Concave Washer	4
85	Ø10 × 2.0T_Split Washer	15
87	Ø5 × 16m/m_Tapping Screw	12
88	5 × 19m/m_Tapping Screw	2
89	3.5 × 12m/m_Sheet Metal Screw	65
90	3.5 × 16m/m_Sheet Metal Screw	8
92	5 × 16m/m_Tapping Screw	6
93	3 × 10m/m_Tapping Screw	4
94	4 × 50m/m_Sheet Metal Screw	2
95	3 × 10m/m_Sheet Metal Screw	2
96	20m/m × 40m/m_Square End Cap	2
99	5/16" × 3/4" _Flat Head Socket Bolt	8
100	3/8" × 2-1/4" _Button Head Socket Bolt	6
102	Ø3/8" × Ø19 × 1.5T_Flat Washer	6
104	Allen Wrench Head Screw Wrench	1

Nr	Engelsk navn	Ant
105	M6_L Allen Wrench	1
107	3.5 × 55m/m_Sheet Metal Screw	1
109	Fan	1
110	250m/m_Motor Fan Connecting Cable-Black	1
111	250m/m_Motor Fan Connecting Cable-White	1
112	Fixing Plate Stabilizer	2
113	3/8" × 2-1/4" _Flat Head Socket Bolt	4
117	Console Mast Cover(L)	1
118	Console Mast Cover(R)	1
119	Rubber Foot Pad	2
120	Bushing	12
125	3/8" × 1-3/4" _Button Head Socket Bolt	4
126	M5 × 10m/m_Phillips Head Screw	22
127	∅5 × 1.5T_Split Washer	15
128	M5 × 20m/m_Phillips Head Screw	3
131	∅8 × 23 × 1.5T_Curved Washer	4
134	∅5 × ∅12 × 1.0T_Flat Washer	2
135	Controller Plate	1
136	Incline Motor	1
137	Rear Incline Controller	1
138	250m/m_Connecting Wire (White)	1
139	250m/m_Connecting Wire (Black)	1
140	400m/m_Audio Cable	1
142	W/Receiver, HR	1
144	Foot Rail Cap (L)	1
145	Foot Rail Cap (R)	1
146	Incline Motor Cover	1
147	Foot Pad	2
148	M8 × ∅30 × 37L_Cushion(Gray)	2
149	M8 × ∅30 × 37L_Cushion (Green)	4
150	M8 × ∅30 × 37L_Cushion (Black)	2
151	Gusset (L)	1
152	Gusset (R)	1
153	Handpulse End Cap	2
156	M4 × P0.7 × 35L_Phillips Head Screw	2
157	M4 × P0.7 × 5T_Nylon Nut	2
158	∅4 × ∅10 × 1.0T_Flat Washer	2
159	M10 × 8T_Nylon Nut	5
160	M10 × 65m/m_Socket Head Cap Bolt	1
161	M10 × P1.5 × 50L_Button Head Socket Bolt	2
162	4 × 6m/m_Phillips Head Trilobular Screw	2
164	M10 × 110m/m_Hex Head Bolt	2
165	Non-Slip Rubber	2
175	∅17m/m_Bolt Cap	2
176	∅1/4" × ∅19 × 1.5T_Flat Washer	5

<b>Nr</b>	<b>Engelsk navn</b>	<b>Ant</b>
177	Ø19m/m_Bolt Cap	2
178	Ø14m/m_Bolt Cap	1
187	IPAD Lower Cover	1
187-1	IPAD Plate	1
187-2	IPAD Front Cover	1
187-3	Foam Stop, Handlebar Eye Tube	3
188	Phillips Head Screw Driver	1
189	Ø5 × Ø15 × 1T_Flat Washer	1
190	250m/m_Connecting Wire (White)	1
191	250m/m_Connecting Wire (Black)	1
192	Filter	1
193	Choke	1
194	250m/m_Connecting Wire (White)	1
198	800m/m_8P Computer Cable (Upper)	1
199	1250m/m_8P Computer Cable (Middle)	1
200	600m/m_8P Computer Cable (Lower)	1
201	800m/m_6P Computer Cable (Upper)	1
202	1250m/m_6P Computer Cable (Middle)	1
203	700m/m_6P Computer Cable (Lower)	1
204	3/8" × UNC16 × 2-1/2" _Hex Head Bolt	1
206	Ø10 × Ø14 × 14L_Bushing	5
207	Ø13 × Ø35 × 5T_Nylon Washer	9



## **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.mylnasport.no](http://www.mylnasport.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.