

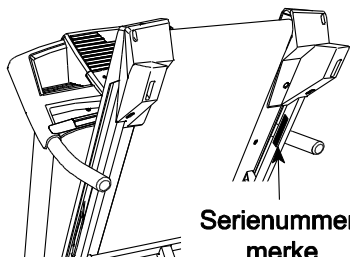
# PRO-FORM<sup>®</sup>

## 515 ZLT

Modellnr. PETL59713.0

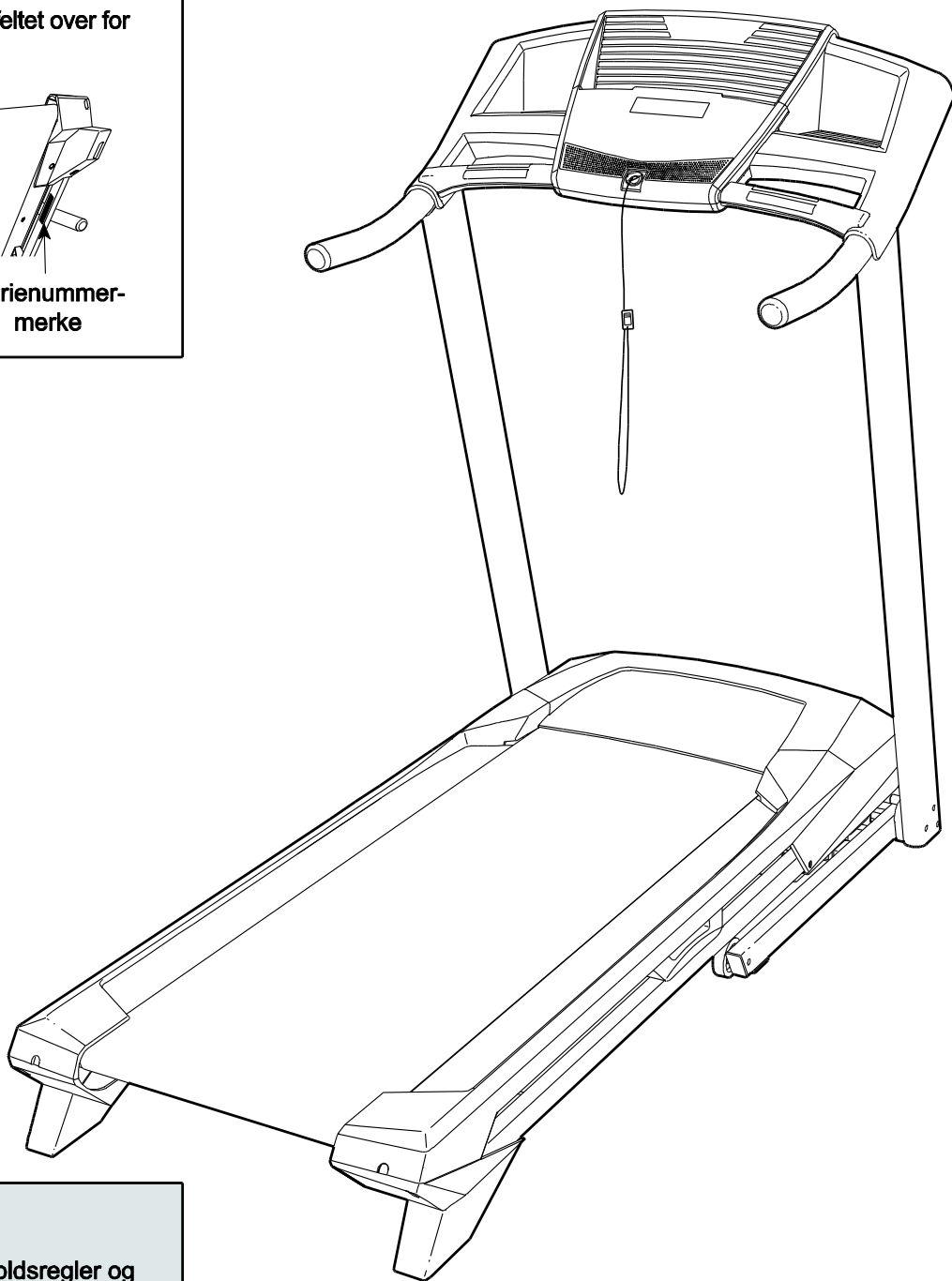
Serienr. \_\_\_\_\_

Skriv serienummeret i feltet over for fremtidig referanse.



Serienummer-  
merke

## NORSK BRUKERVEILEDNING



### MERK

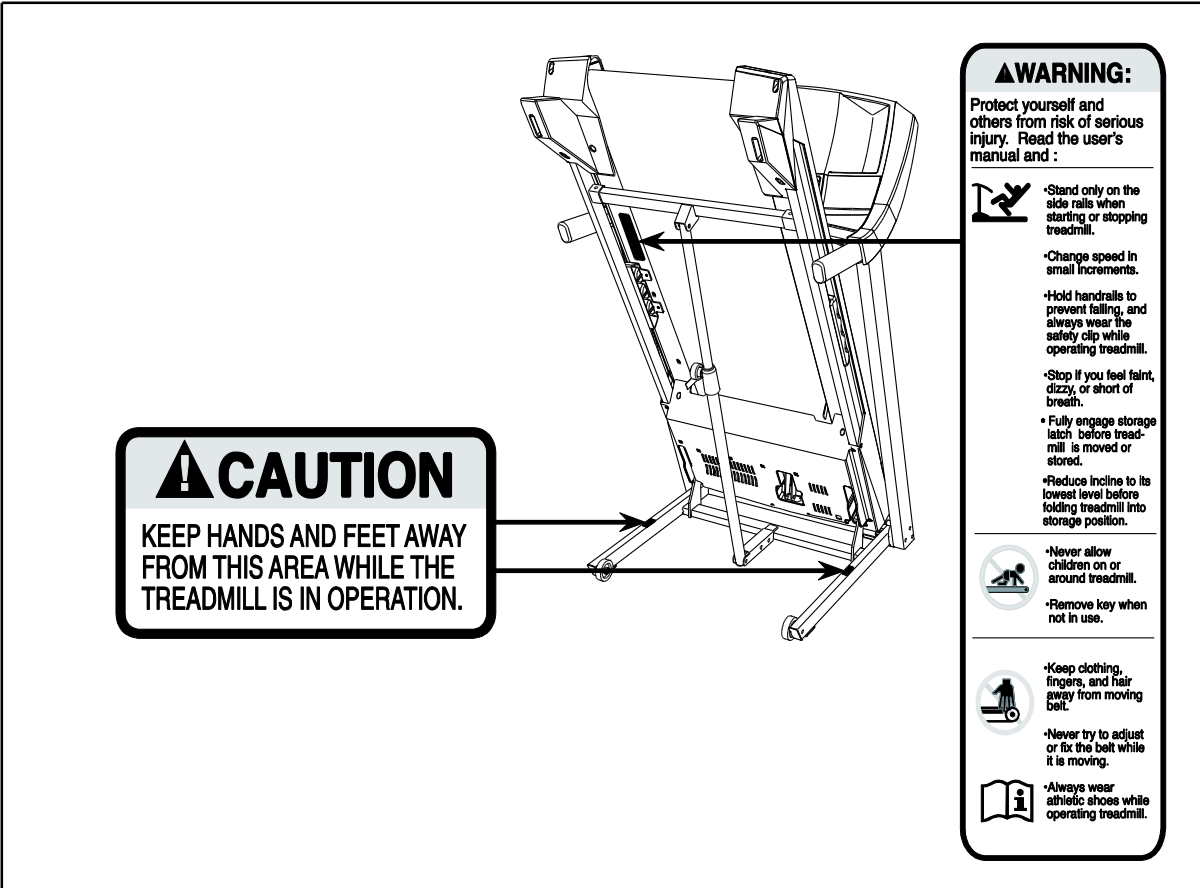
Les gjennom alle forholdsregler og instruksjoner i denne brukerveiledningen før du benytter seg av apparatet. Spar på denne brukerveiledningen for fremtidig referanse.

[www.iconeurope.com](http://www.iconeurope.com)

## INNHOLD

Plassering av varselsmerker	2
Viktige forholdsregler	3
Før du begynner	5
Smådeler	6
Montering	7
Drift og justeringer	14
Folding og flytting	20
Feilsøk	21
Retningslinjer	23
Deleliste	24
Oversiktsdiagram	25
Service	28

## PLASSERING AV VARLSESMERKER



The diagram shows a treadmill with a 'CAUTION' label pointing to the motor area and a 'WARNING' box on the right containing safety instructions and icons.

**CAUTION**  
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA WHILE THE TREADMILL IS IN OPERATION.

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

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

## VIKTIGE FORHOLDSREGLER

Merk: Det er viktig å lese gjennom alle forholdsregler og instruksjoner i denne brukerveiledningen, samt alle varselsmerker på tredemøllen før du benytter deg av denne.

1. Før du påbegynner dette eller et hvilket som helst annet treningsprogram, er det viktig at du snakker med en lege. Dette er spesielt viktig dersom du er over 35 år gammel eller har kjente helseproblemer.
2. Det er eierens ansvar å forsikre seg om at alle brukerne av tredemøllen er kjent med forholdsregler og instruksjoner.
3. Bruk tredemøllen kun som beskrevet i denne brukerveiledningen.
4. Oppbevar tredemøllen innendørs, og ikke utsett den for fuktighet og støv. Ikke plasser tredemøllen i garasje, nær vann, eller utendørs selv om det er under tak.
5. Plasser tredemøllen på et jevnt underlag med minst 2,5 meter klaring bak, og 0,5 meter klaring på hver side. Ikke plasser tredemøllen der den kan blokkere lufttilførsel. Beskytt gulv eller teppe ved å plassere en matre under tredemøllen.
6. Ikke bruk tredemøllen der aerosol-produkter er i bruk eller der oksygen blir forvaltet.
7. Hold kjæledyr og barn under 12 år unna tredemøllen til enhver tid.
8. Tredemøllens maksvekt er 136 kilo.
9. Kun én person kan benytte seg av tredemøllen om gangen.
10. Ikke bruk passende treningstøy når du benytter deg av tredemøllen. Ikke bruk løssittende klær som kan vikles inn i apparatet. Bruk alltid rene joggesko – ikke benytt apparatet med bare ben, iført sokker eller sandaler.
11. Når du kobler til strømledningen (Se side 14), forsikre deg om at du kobler den til en jordet sikring uten noen andre elektriske artikler koblet til samme sikring.
12. Dersom du trenger skjøteledning, bør du kun benytte deg av en 3-fører, 14-gauge (1mm<sup>2</sup>) som ikke er lenger enn 1,5 meter.
13. Hold strømledningen unna opphetede overflater.
14. Ikke beveg på løpebåndet når strømmen er avslått. Ikke benytt apparatet dersom tredemøllen, strømledningen eller stikkkontakten er skadet. Se side 21 for feilsøk.
15. Sett deg inn i nødstoppsprosedyren (Se side 16).
16. Ikke stå på løpebåndet når du starter apparatet. Hold alltid tak i håndtakene.

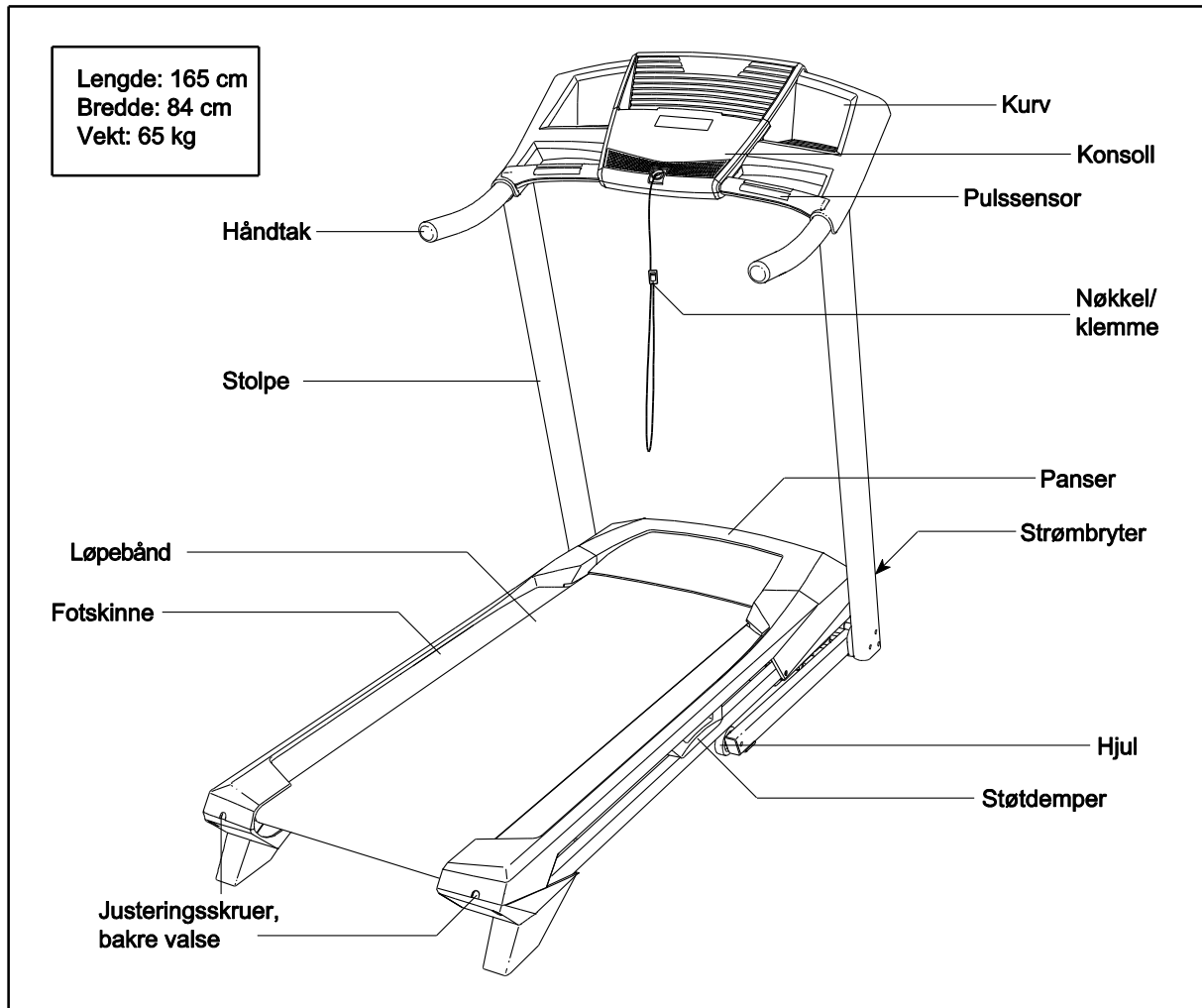
17. Tredemøllen har kapasitet til høye hastigheter. Juster hastigheten gradvis, og unngå store fartsforandringer på veldig kort tid.
18. Pulssensorene er ikke medisinske verktøy. Forskjellige faktorer, inkludert brukerens bevegelsesmønster, kan påvirke avlesningen. Pulssensoren er kun ment for å gi brukeren en idé om generelle pulstrender i treningen.
19. Ikke la tredemøllen stå uten oppsyn mens løpebåndet beveger seg. Når du ikke benytter deg av den, fjerner du nøkkelen, skrur av strømbryteren og kobler fra strømledningen. Se side 5 for plassering av strømbryteren.
20. Ikke forsøk å heve, senke eller flytte tredemøllen før den er ferdig montert (Se side 20 for folding og flytting av tredemøllen). Du må være i stand til å løfte 20 kg for å heve, senke eller flytte tredemøllen.
21. Når du folder eller flytter tredemøllen, forsikre deg om at lagringslåsen sitter sikkert.
22. Ikke forandre stigningen på tredemøllen ved å plassere objekter under den.
23. Ikke før noe objekt inn i noen åpning på tredemøllen.
24. Inspiser tredemøllen regelmessig, og stram alle deler.
25. VIKTIG: Koble alltid fra strømledningen umiddelbart etter bruk, før du renser apparatet, og før du utfører vedlikehold i henhold til denne brukerveiledningen. Ikke fjern panseret uten at en serviceperson har instruert deg til å gjøre dette. All vedlikehold annet enn det som er beskrevet i denne brukerveiledningen bør utføres av kvalifisert personell.
26. Denne tredemøllen er kun ment for hjemmebruk. Ikke benytt denne tredemøllen i en kommersiell, utleie, eller institusjonell situasjon.
27. Overtrening kan virke mot sin hensikt, og kan være helsefarlig. Dersom du føler svimmelhet eller annen form for ubehag, avslutt treningen umiddelbart, og start nedkjølingsprosessen.

**SPAR PÅ DENNE BRUKERVEILEDNINGEN FOR FREMTIDIG REFERANSE.**

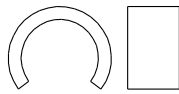
## FØR DU BEGYNNER

Takk for at du valgte den nye PROFORM 515 ZLT. Denne tredemøllen tilbyr et imponerende utvalg funksjoner som er utviklet for å gjøre din hjemmetrening mer effektiv og fornøyeelig.

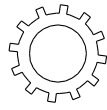
Det anbefales at du setter deg inn i denne brukerveiledningen før du benytter deg av apparatet. Dersom du fremdeles har spørsmål etterpå, så vil du finne kontaktinformasjonen til Mylna Sports Servicesenter på baksiden av denne brukerveiledningen.



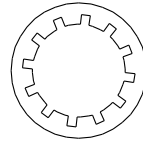
# SMÅDELER



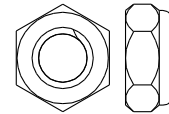
Låsspacer  
(82)–2



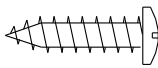
M8 Stjerne-  
skive (79)–6



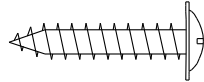
3/8" Stjerne-  
skive (3)–6



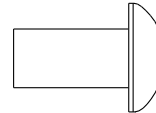
M8 Mutter (68)–2



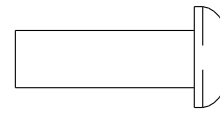
#8 x 3/4" Skrue  
(4)–4



#8 x 1" Skrue  
(7)–4



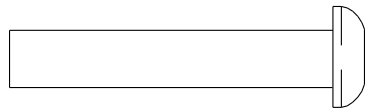
5/16" x 5/8"  
Skrue (56)–4



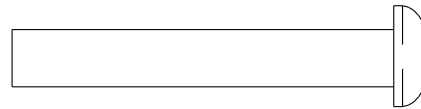
M8 x 25mm Bolt  
(8)–2



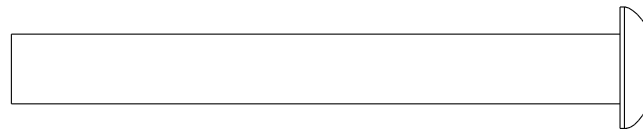
1/4" x 1 3/4" Skrue (22)–2



M8 x 45mm Bolt  
(65)–1



M8 x 53mm Bolt  
(67)–1



3/8" x 3 1/4" Skrue (2)–6


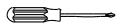

# MONTERING

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

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

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

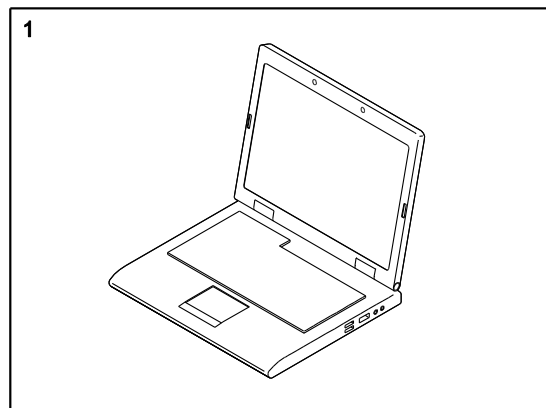
Til monteringen vil du trenge følgende verktøy:

	Unbrakonøkler (inkludert)
	Stjernetrekker
	Skiftenøkkel

Unngå å skade apparatet; ikke benytt deg av elektriske verktøy.

## 1. Registrer produktet på [www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu)

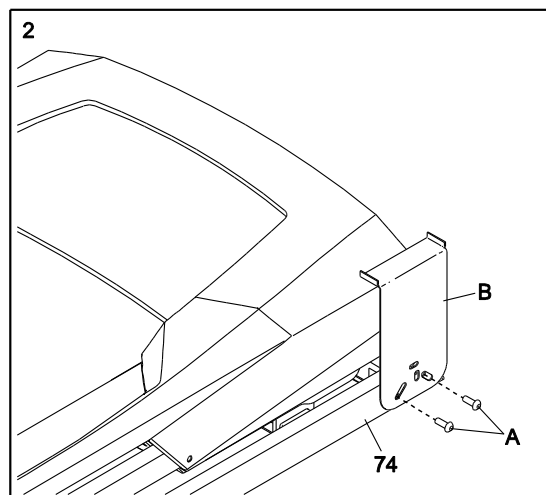
Dette vil aktivere garantien din og gi deg tilgang på oppgraderinger og spesielle tilbud.



## 2. Forsikre deg om at strømledningen er koblet fra.

Fjern og kast de to skruene (A) og fraktbraketten (B) fra høyre side av basen (74).

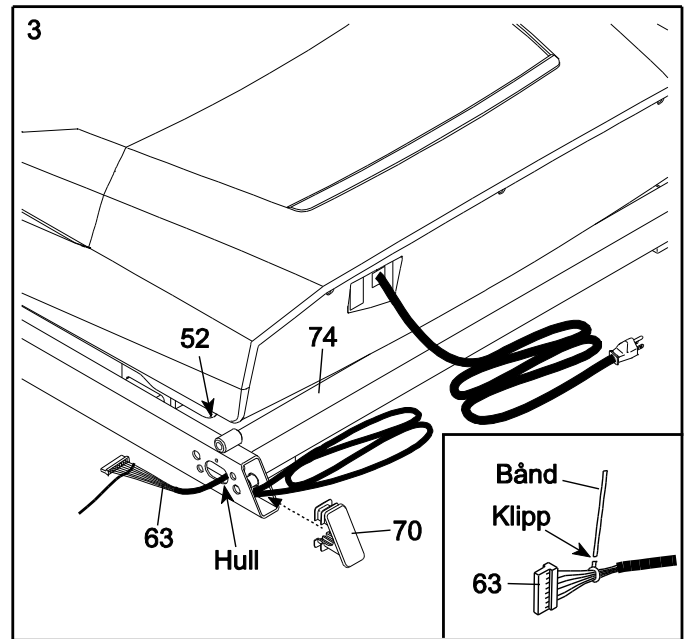
Fjern så de samme skruene og fraktbraketten fra venstre side av basen (74).



3. Finn stolpeledningen (63) surret sammen mellom basen (74) og bunnplaten (52). Før stolpeledningen inn i basen og ut av det indikerte hullet som vist på illustrasjonen.

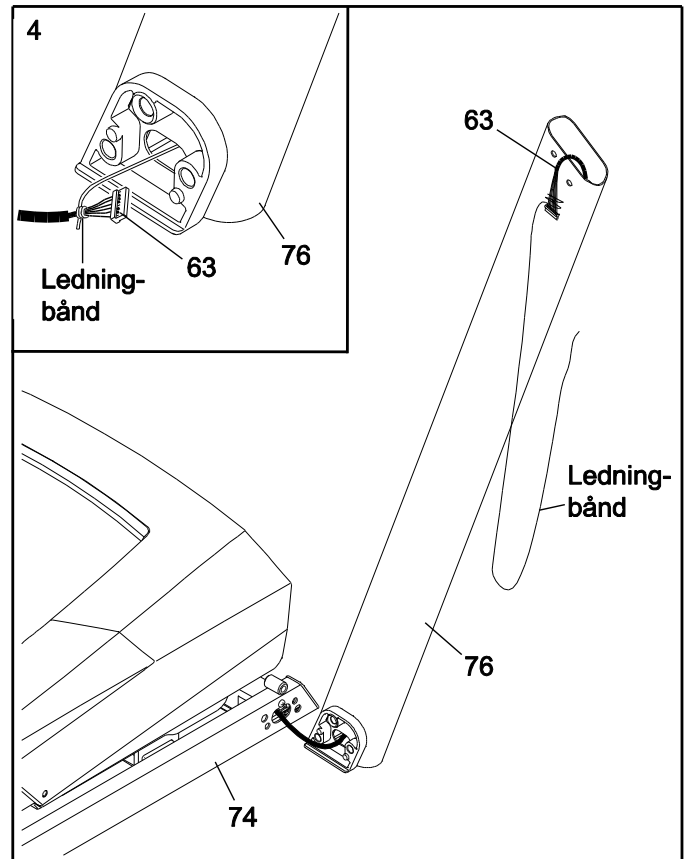
Trykk en basehette (70) inn i hver side av basen (74).

**Se den lille tegningen:** Klipp av plastikkbåndet nær stolpeledningen (63).  
**Pass på å ikke skade stolpeledningen.**



4. Finn høyre stolpe (76). Få hjelp av en annen person til å holde den høyre stolpen nær basen (74).

**Se den lille tegningen:** Fest ledningbåndet fra den høyre stolpen (76) godt rundt stolpeledningen (63). Før så stolpeledningen inn i nedre del av høyre stolpe mens du drar den andre enden av ledningbåndet.





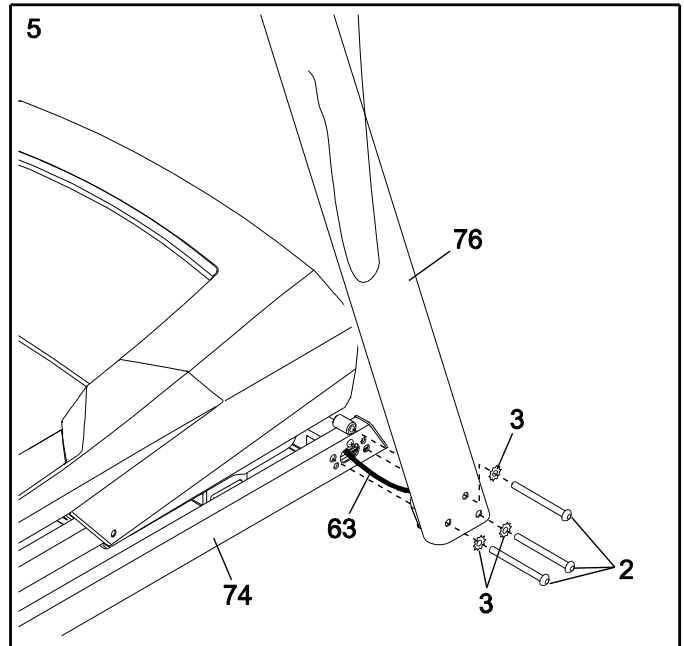
5. Hold høyre stolpe (76) mot basen (74).  
**Pass på at du ikke legger stolpeledningen (63) i klem.**

Før en 3/8" x 3 1/4" skruer (2) med en 3/8" stjerneskiver (3) inn i det øvre hullet på den høyre stolpen (76). Stram så skruen halvveis inn i basen (74).

Stram ytterligere to 3/8" x 3 1/4" skruer (2) med to 3/8" stjerneskiver (3) halvveis inn i høyre stolpe (76) og basen (74).

**Ikke stram skruene helt inn ennå.**

**Fest venstre stolpe (ikke vist) på samme måte.** Merk: det er ingen ledninger på venstre side.

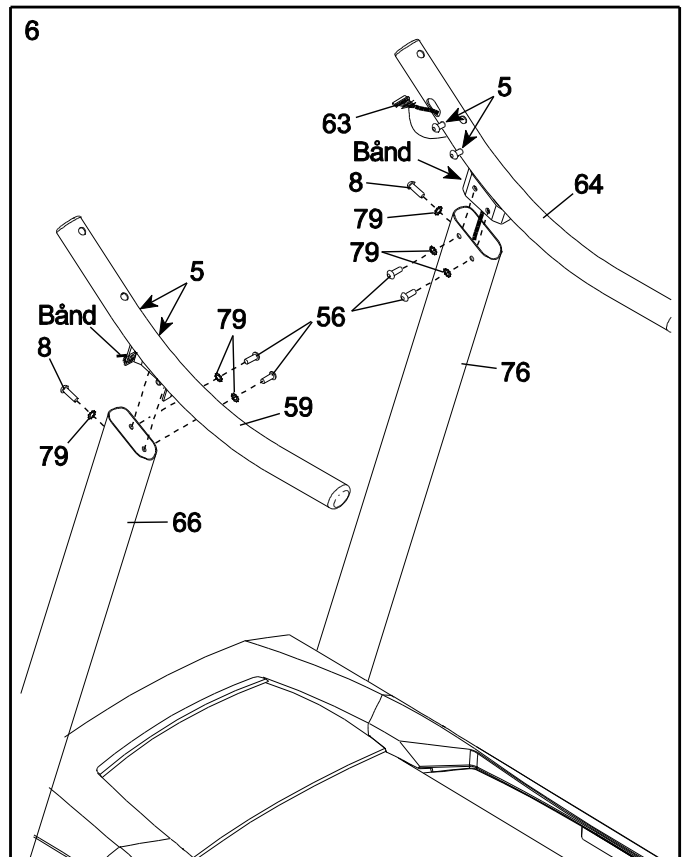


6. Finn venstre og høyre håndtak (59,64).  
Fjern de to 5/16" x 3/4" skruene (5) på hver side av håndtaket, og spar på disse da du vil trenge disse senere. Dersom håndtakene er sikret med bånd som vist på illustrasjonen så kan du fjerne disse.

hold høyre håndtak (64) nær høyre stolpe (76). Før stolpeledningens (63) ledningsbånd gjennom hullet på bunnen av høyre håndtak og dra det ut av hullet på siden, som vist på illustrasjonen. Dra så stolpeledningen gjennom høyre håndtak.

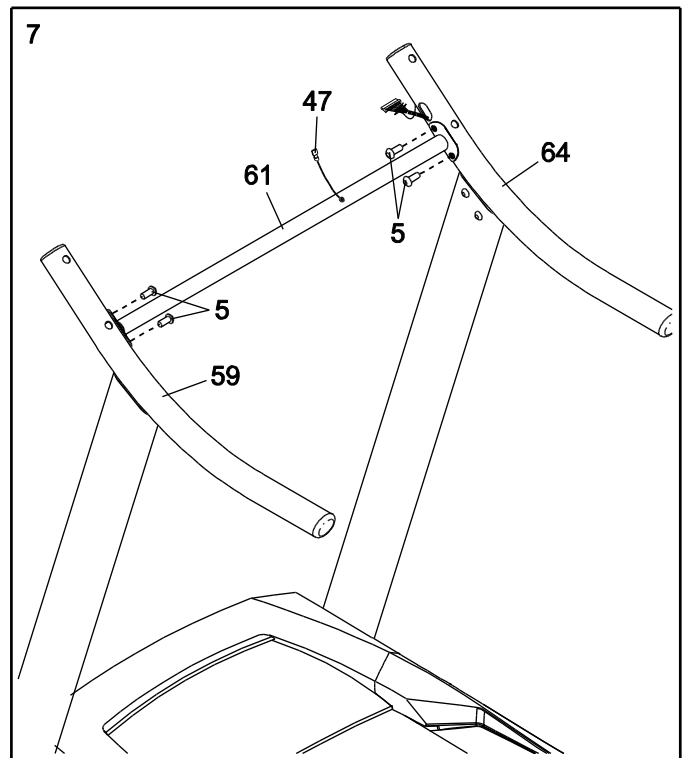
Fest høyre håndtak (64) til høyre stolpe (76) med en M8 x 25mm bolt (8), to 5/16" x 5/8" skruer (56), og tre M8 stjerneskiver (79) som vist på illustrasjonen. **Pass på å ikke legge stolpeledningen (63) i klem.** Skru inn bolten og begge skruene med fingrene før du strammer dem.

**Fest venstre håndtak (59) til venstre stolpe (66) på samme måte.** Merk: Det er ingen ledninger på venstre side.

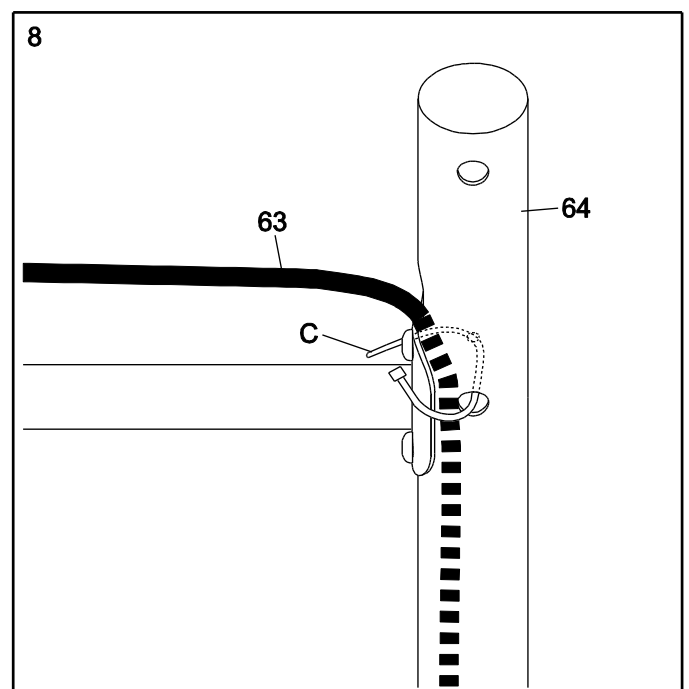


7. Posisjonér konsollbjelken (61) mellom venstre og høyre håndtak (59,64) med konsolljordledningen (47) som vist på illustrasjonen.

Fest konsollbjelken (61) til venstre og høyre håndtak (59,64) med de fire  $5/16'' \times 3/4''$  skruene (5) som du fjernet i forrige steg. **Skrue inn alle fire skruene med fingrene før du strammer dem.**



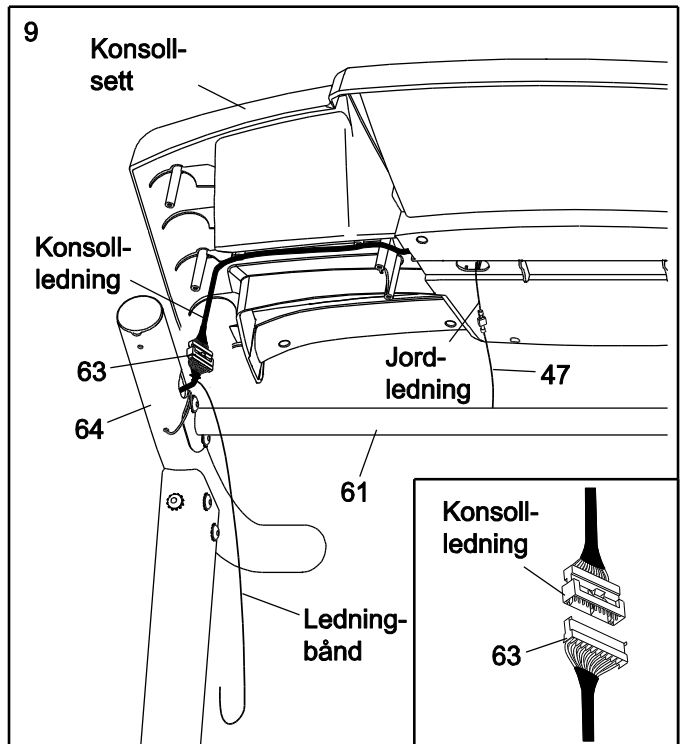
8. Før det inkluderte båndet (C) gjennom de indikerte hullene på toppen og bunnen av høyre håndtak (64) som vist på illustrasjonen. **Forsikre deg om at stolpeledningen (63) har blitt festet til siden som vist på illustrasjonen, og stram ledningbåndet.**



9. Få hjelp av en annen person til å holde konsollsettet nær høyre håndtak (64).

Koble stolpeledningen (63) til konsolledningen. **Se den lille tegningen: Koblestykkene må enkelt kunne klikkes sammen.** Dersom de ikke gjør dette, snu et koblestykke og prøv på nytt. **DER SOM KOBLESTYKKENE IKKE KOBLES RIKTIG, RISIKERER KONSOLLET Å SKADES NÅR STRØMMEN KOBLES TIL.**

Koble jordledningen (47) fra konsollbjelken (61) til jordledningen på konsollet.

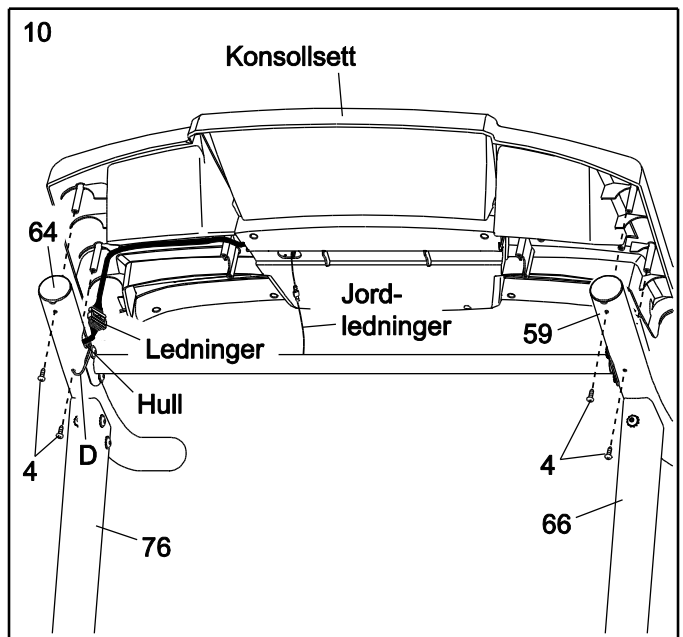


10. Plassér konsollsettet på venstre og høyre håndtak (59,64). **Pass på at ingen ledninger legges i klem.** Klipp av båndet (D), og fjern dette.

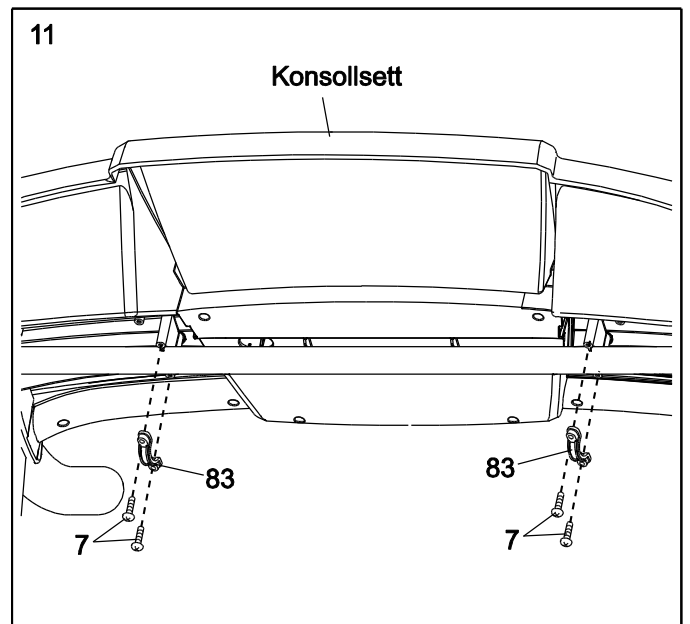
Fest konsollsettet med fire #8 x 3/4" skruer (4). **Skrue inn alle fire skruene med fingrene før du strammer dem. Ikke overstram skruene.**

Før ledningene inn i høyre håndtak (64) via det indikerte hullet.

**Se steg 5.** Stram de seks 3/8" x 3 1/4" skruene (2) på nedre del av venstre og høyre stolper (66,76) (kun én side er vist på illustrasjonen).

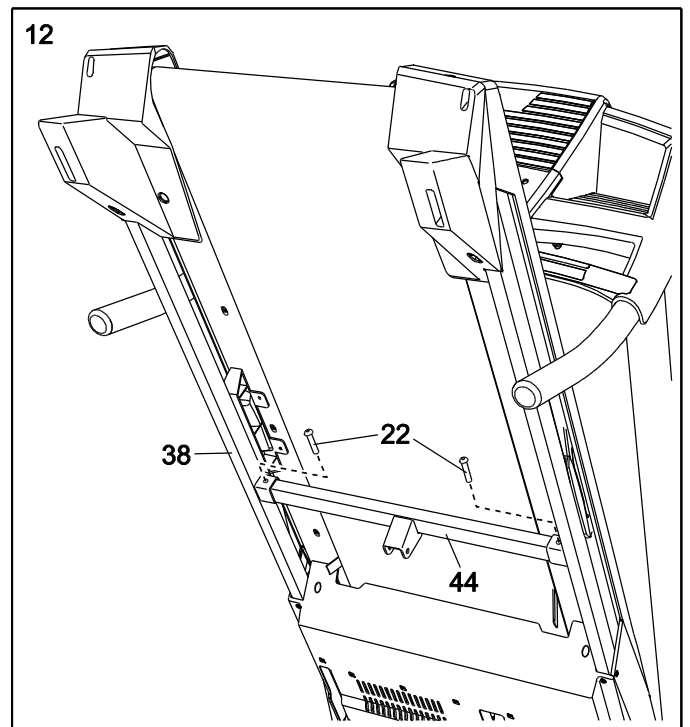


11. Fest de to konsollklemmene (83) til konsollsettet med fire #8 x 1" skruer (7).



12. Hev rammen (38) til posisjonen som vist på illustrasjonen. **Få hjelp av en annen person til å holde rammen under de to neste stegene.**

Fest låsebjelken (44) til rammen (38) med to  $\frac{1}{4}$ " x  $\frac{3}{4}$ " skruer (22).

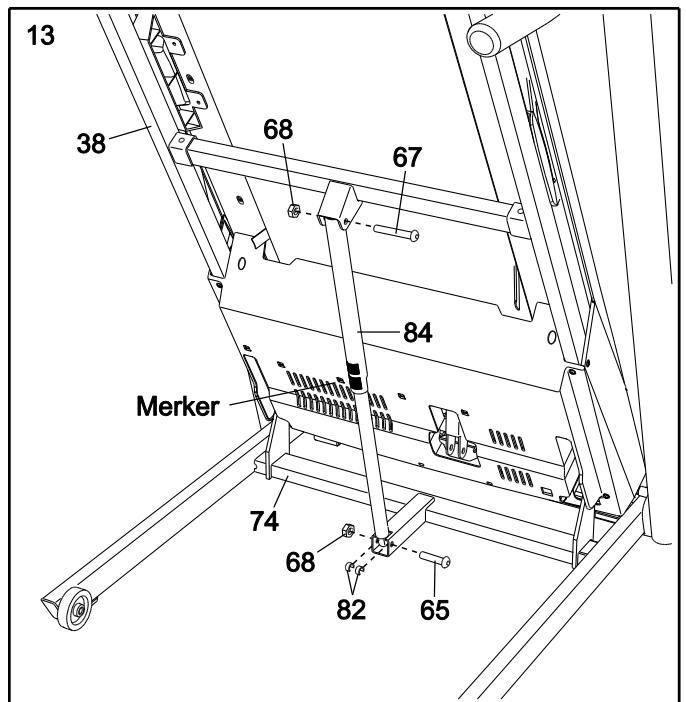


- 13.** Posisjonér lagringslåsen (84) slik at varselsmerkene peker ut fra tredemøllen som vist på illustrasjonen.

Fest nedre del av lagringslåsen (84) til basen (74) med en M8 x 45mm bolt (65), to låsespacere (82), og en M8 mutter (68).

Fest øvre del av lagringslåsen (84) med en M8 x 53mm bolt (67) og en M8 mutter (68).

Senk rammen (38) (se side 20).



- 14. Forsikre seg om at alle deler er strammet riktig.** Dersom varselsmerkene er dekket av gjennomsiktig plastikk, kan du nå fjerne plastikken. Det anbefales at du plasserer produktet på en matte for å skåne gulv eller teppe. Ekstra deler kan være inkludert i pakningen etter at monteringen er over. Spar på de inkluderte unbrakonøklene – en av disse brukes til å justere løpebåndet (se side 22).

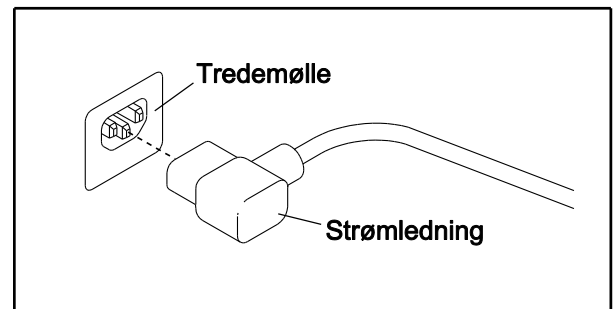
## DRIFT OG JUSTERINGER

### Apparatet må være jordet.

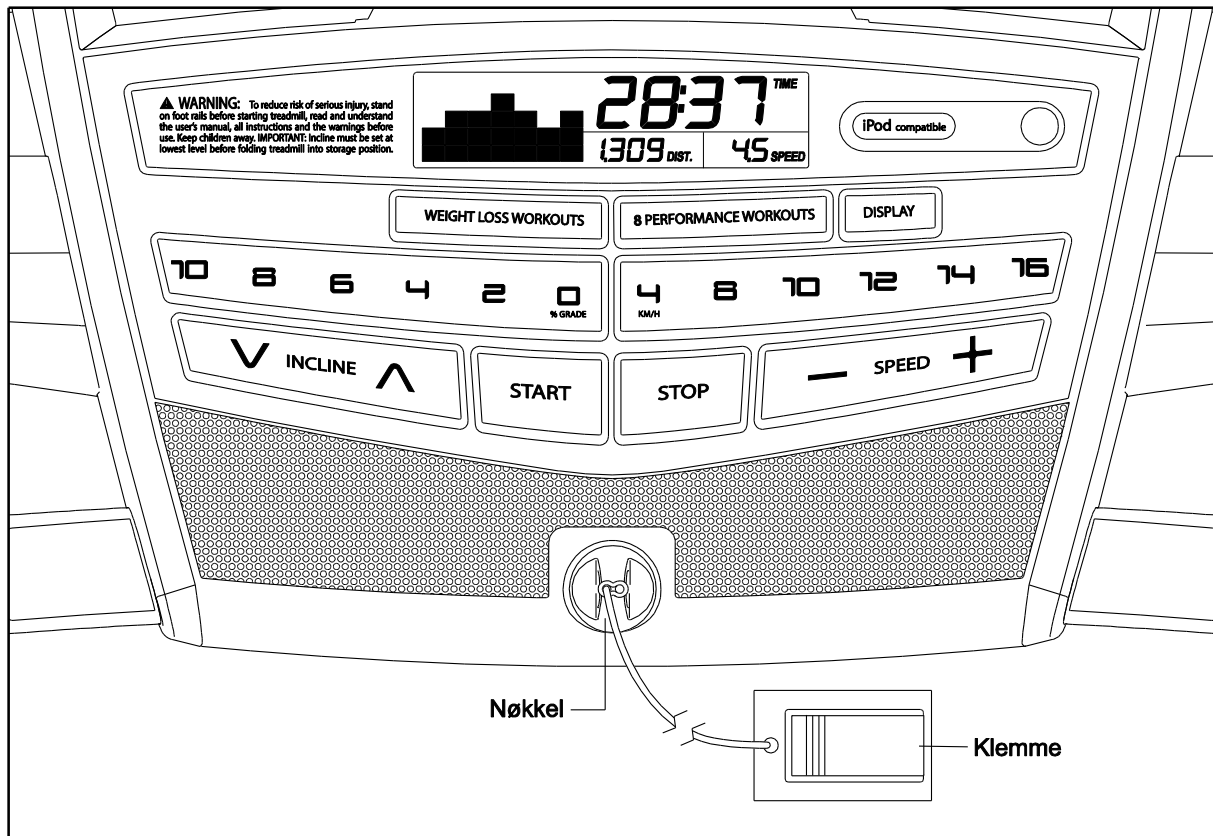
Dersom det skulle svikte eller bryte sammen, så vil jording sørge for å minske faren for elektrisk sjokk ved å føre strømmen via en bane med minst mulig motstand.

Produktet er utstyrt med strømkabel som har jordledning og jordstøpsel.

- **VIKTIG: Dersom strømkabelen er skadet, MÅ det bli erstattet med en strømkabel som er godkjent av produsenten.**
- Se tegningen: Koble den indikerte enden av strømledningen inn i tredemøllen som vist på tegningen.



## KONSOLL



### Konsollfunksjoner

Tredemøllens konsoll tilbyr et imponerende utvalg av funksjoner som vil gjøre din treningsøkt mer effektiv og fornøyeelig.

Når du trener i manuell modus kan du forandre hastighet og stigning med et knappetrykk. Under treningen vil konsollet gi deg umiddelbare tilbakemeldinger. Du kan også måle hjerterytmen din ved hjelp av håndpulssensorene.

I tillegg tilbyr konsollet et utvalg treningsprogrammer. Hvert program kontrollerer automatisk hastighet og stigning på tredemøllen mens det fører deg gjennom en effektiv treningsøkt.

**For å skru på strømmen, se side 16.**

**Manuell modus, se side 16.**

**Treningsprogram, se side 18.**

**Informasjonsmodus, se side 19.**

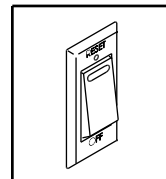
**Viktig:** Dersom konsollet er dekket av gjennomsiktig plastikk så kan du nå fjerne denne. Unngå skade på plattformen ved å benytte deg av rene joggesko når du benytter deg av tredemøllen. Første gang du bruker apparatet, pass på at løpebåndet er sentrert. Dersom du blir nødt til å sentrere det, se side 22.

Merk: Konsollet kan vise hastighet og avstand i enten engelske mil eller metriske kilometer. Se INFORMASJONSMODUS på side 19 for å finne ut hvilken måleenhet som er valgt, og hvordan du eventuelt kan forandre dette. Denne brukerveiledningen benytter seg av metriske kilometer som standard.

## HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN

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

Koble til strømkabelen (Se side 14). Finn så strømbryteren ved strømkabelen. Sett den til nullstill-posisjon.



Tredemøllen har en demomodus, utviklet for bruk av displaymodeller i butikker. Dersom skjermen aktiveres umiddelbart når du kobler til strømkabelen og skrur på strømbryteren, så betyr dette at demo-modus er slått på. For å skru av demo-modus, holder du nede STOP-knappen i noen sekunder. Dersom skjermen forblir aktiv, se INFORMASJONSMODUS på side 19.

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

## BRUK AV MANUELL MODUS

### 1. Før nøkkelen inn i konsollen.

Se HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN på denne siden.

### 2. Velg manuell modus.

Manuell modus vil automatisk bli valgt når nøkkelen kobles til konsollet. Dersom du ønsker å gå tilbake til manuell modus etter å ha brukt et program, fjerner du nøkkelen, og kobler den til igjen.

### 3. Start løpebåndet.

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

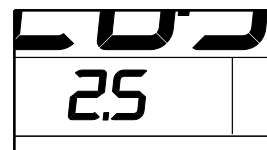
Dersom du trykker enten START eller SPEED+, vil løpebåndet begynne å bevege seg i 2 km/t. Du kan forandre hastigheten på løpebåndet når du vil under treningsøkten ved å trykke SPEED+/- . Hver gang du trykker en av disse knappene vil hastigheten forandres med 0,1 km/t; dersom du holder knappen nede vil hastigheten forandres med 0,5 km/t.

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

Stopp løpebåndet ved å trykke STOP-knappen. Klokken vil så begynne å blinke på skjermen. Ønsker du å starte løpebåndet igjen, trykker du START eller SPEED+.

### 4. Forandre stigningen etter ønske

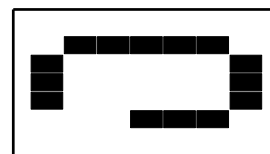
Trykk INCLINE+/- eller en av de nummererte stigningsknappene for å forandre stigningen på løpebåndet. Hver gang du trykker en av de nummererte stigningsknappene, vil tredemøllen gradvis justere seg til valgt stigning.





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

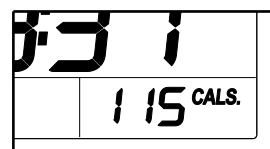
Når du velger manuell modus, vil matrisefeltet på skjermen vise en bane som representerer 400 meter. Når du beveger deg på løpebåndet, vil indikatorene dukke opp en etter en helt til hele banen er vist på matrisen. Banen vil så forsvinne, og indikatorene vil på nytt dukke opp en etter en.



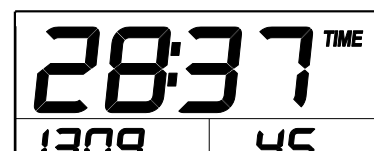
Feltet nede til venstre på skjermen kan vise tiden som har gått siden økten begynte, i tillegg til distansen du ha beveget deg. Når du forandrer stigningen på apparatet, vil dette feltet vise den nye stigningsinnstillingen i noen sekunder.



Feltet nede til høyre på skjermen kan vise hastigheten på løpebåndet og det omtrentlige antallet kalorier du har forbrent under treningsøkten. Dette feltet vil også vise hjerterytmen din når du benytter deg av håndpulsensorene (se steg 6).



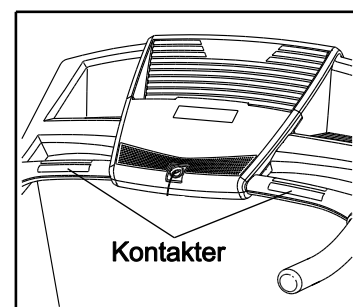
Det øvre feltet på skjermen kan vise tiden som har gått siden økten begynte, distansen du har beveget deg, det omtrentlige antallet kalorier du har forbrent, eller hastigheten på løpebåndet. Trykk DISPLAY-knappen gjentatte ganger til dette feltet viser ønsket informasjon. Merk: Når en bestemt type informasjon vises i det øvre feltet, vil ikke denne informasjonen vises i de nedre.



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

## 6. Mål hjerterytmen din dersom ønskelig.

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



Mål hjerterytmen din ved å **plassere føttene på fotskinnene**, og holde tak i metallsensorene. **Unngå å bevege på hendene dine.** Når konsollet oppdager pulsen din, vil hjerterytmen din bli vist. **Hold hendene dine på kontaktene i ca 15 sekunder for et mest mulig nøyaktig resultat.**

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

Plassér føttene dine på fotskinnene, trykk STOP og **juster så stigningen til den laveste posisjonen**. Dersom stigningen ikke justeres til den laveste posisjonen, risikerer du å skade tredemøllen når du folder den sammen.

**Fjern så nøkkelen fra konsollet, skru av strømbryteren og koble fra strømlodningen for å unngå at tredemøllens elektroniske komponenter slites ut før tiden.**

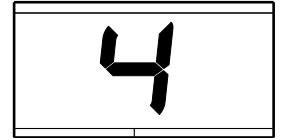
## TRENINGSPROGRAMMER

### 1. Før nøkkelen inn i konsollen

Se HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN på side 16.

### 2. Velg et treningsprogram

Velg et treningsprogram ved å trykke enten WEIGHT LOSS WORKOUTS- eller PERFORMANCE-knappene gjentatte ganger til nummeret på den ønskede økten vises på skjermen. Når du velger et treningsprogram, vil stigningsnivået i programmet vises på skjermen nede til venstre; hastigheten på programmet vil vises på skjermen nede til høyre; varigheten på økten vil så vises i skjermen nede til venstre. I tillegg vil en profil av hasitghetene i programmet vises i den venstre skjermen.

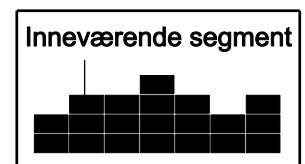


### 3. Start løpebåndet.

Trykk START eller SPEED+ for å starte treningsøkten. Tredemøllen vil så automatisk justere seg etter de første verdiene for hastighet og stigning. Hold tak i håndtakene og begynn å gå.

Hvert program er delt inn i ett-minutts- segmenter. En innstilling for hastighet og en for stigning er programmert for hvert segment. Samme innstilling for hastighet og/eller stigning kan forekomme i to eller flere segmenter på rad.

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



Programmet vil fortsette slik til det siste segmentet blinker og det er over. Løpebåndet vil så sakne farten til det stanser.

Dersom hastighet og/eller stigning er for høyt eller for lavt, kan du når som helst forandre dette manuelt under økten, ved å trykke SPEED+/- eller INCLINE+/-, **men når neste segment begynner vil tredemøllen automatisk rette seg etter verdiene som er programmert for det nye segmentet.**

Du kan når som helst avslutte treningsøkten ved å trykke på STOP-knappen. Trykk START-knappen eller SPEED+ for å starte treningsøkten igjen. Løpebåndet vil nå begynne å bevege seg i 2 km/t. Når neste segment påbegynnes, vil tredemøllen automatisk rette seg etter verdiene som er programmert for det nye segmentet.

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

Se steg 5 på side 17.

### 5. Mål hjerterytmen din etter ønske

Se steg 6 på side 17.

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

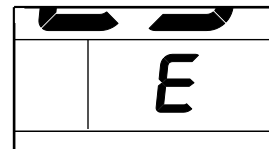
Se steg 7 på side 17.

## INFORMASJONSMODUS

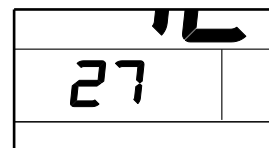
Konsollet har en informasjonsmodus som holder oversikt over den totale distansen løpebåndet har beveget seg, og det totale antallet timer som apparatet har vært i bruk. Informasjonsmodusen lar deg også velge engelske mil eller metriske kilometer som måleenhet, i tillegg til å skru demo-modus av eller på.

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

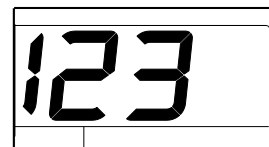
Bokstaven 'E' indikerer at standard måleenhet er engelske mil, mens bokstaverne 'M' indikerer at standard måleenhet er metriske kilometer. Du kan forandre dette ved å trykke SPEED+.



Feltet nede til venstre vil vise det totale antallet kilometer eller engelske mil som løpebåndet har beveget seg.



Den øvre skjermen vil vise deg det totale antallet timer som apparatet har vært i bruk.



Konsollet har også en demo-modus som er utviklet for tredemøller som står til utstilling i butikker. Mens demo-modus er slått på, vil konsollet fungere som vanlig når du kobler til strømledningen, trykker på strømbryteren og kobler nøkkelen til konsollet, men når du fjerner nøkkelen vil konsollet forbli aktivt selv om knappene ikke vil fungere. Dersom demo-modus er skrudd på, vil en "d" dukke opp på skjermen nede til høyre mens informasjonsmodus er valgt. Trykk SPEED- for å skru demo-modus av eller på.

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

## LYDSYSTEMET

Ønsker du å spille av musikk eller lydbøker via konsollets lydsystem, må du koble en 3,5mm lyd kabel (ikke inkludert) fra din musikkspiller til konsollets mottak. **Forsikre deg om at kablet er koblet helt inn.**

Trykk så PLAY på musikkspilleren din. Du kan justere volum på din musikkspiller.

Merk: Dersom du benytter deg av en bærbar CD-spiller, kan det lønne seg å plassere CD-spilleren på gulvet for å unngå at CD-en begynner å hakke.

## FOLDING OG FLYTTING

### HVORDAN FOLDE SAMMEN TREDEMØLLEN FOR LAGRING

Før du folder sammen tredemøllen, må du justere stigningen til den laveste posisjonen. Dersom dette ikke er gjort, risikerer tredemøllen å bli permanent skadet. Koble deretter fra strømledningen. **MERK:** Du må være i stand til å sikkert kunne løfte 20 kg for å løfte, senke eller flytte tredemøllen.

1. Hold metallrammen sikkert i stillingen som vist på illustrasjonen til høyre. **MERK: Ikke løft rammen ved å løfte opp fotskinnene av plastikk.** Når du skal løfte rammen, lønner det seg å bøye knærne, holde ryggen din rett og løfte med beina.

2. Hev rammen til låseskruen låser seg i lagringsposisjon. **Pass på låseskruen har låst seg.**

Plassér en matte under tredemøllen for å beskytte gulvet eller teppet fra skade. Ikke utsett tredemøllen for direkte sollys. Ikke la tredemøllen stå i lagringsposisjon i temperaturer høyere enn 30 grader.

### HVORDAN FLYTTE TREDEMØLLEN

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

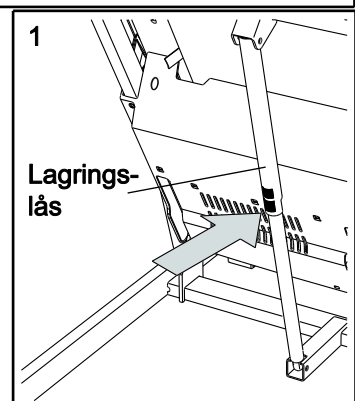
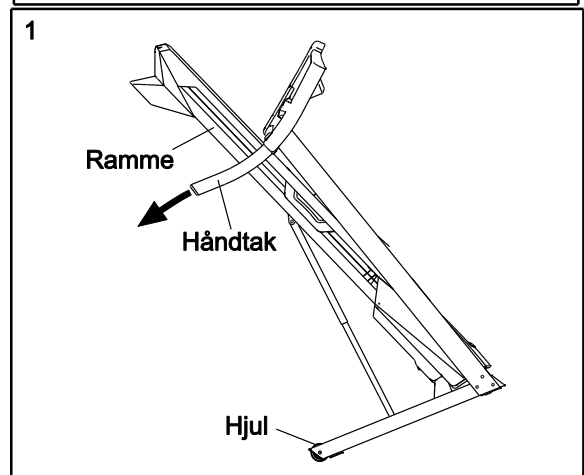
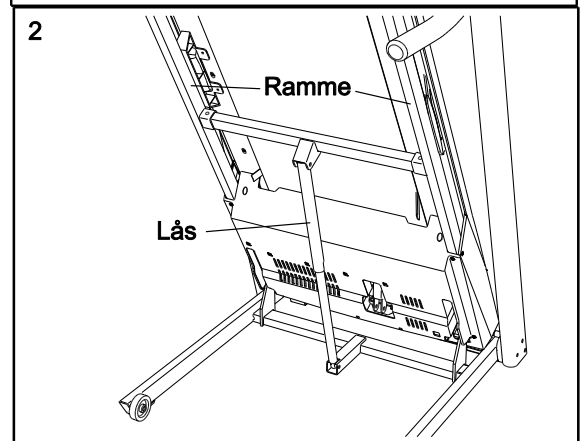
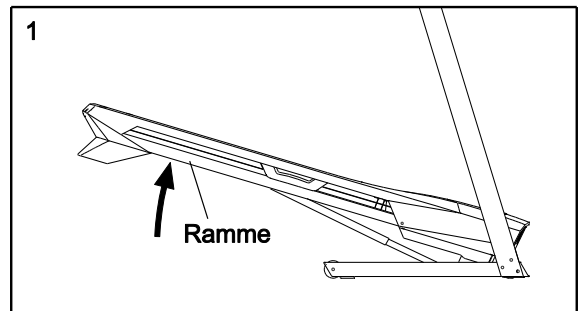
1. Hold tak i en av håndtakene og plasser en fot mot et av hjulene.

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

3. Plasser en fot mot en av hjulene og senk tredemøllen.

### HVORDAN FOLDE UT TREDEMØLLEN FOR BRUK

1. Press den øvre delen av tredemøllen samtidig som du trykker på lagringslåsen med foten som vist på illustrasjonen. Senk så rammen til gulvet.



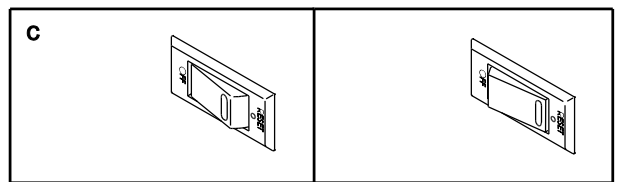
## FEILSØK

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

### PROBLEM: Strømmen vil ikke skrus på

#### LØSNING:

- Forsikre deg om at strømledningen er koblet ordentlig til en jordet stikkontakt (Se side 16). Dersom du trenger en skjøteledning, bruk kun en 3-leder, 1 mm<sup>2</sup> (14-gauge) ledning som ikke er lenger en 1,5 meter.
- Etter at strømkabelen er koblet til, pass på at nøkkelen sitter på plass i konsollet.
- Sjekk strømbryteren som du vil finne nær strømledningen. Dersom knappen står i posisjonen som vist på tegningen, så er strømbryteren skrudd av. For å nullstille strømbryteren, vent i fem minutter og trykk bryteren inn.



### PROBLEM: Strømmen skur seg av under bruk

#### LØSNING:

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

### PROBLEM: Konsollet er fremdeles aktivt etter at nøkkelen er fjernet.

#### LØSNING:

Konsollet er satt i demomodus. Hold STOP nede i noen sekunder. Dersom dette ikke hjelper, se side 19.

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

#### LØSNING:

Hold nede STOP-knappen og SPEED+ samtidig. Koble så til nøkkelen, og slipp så STOP-knappen og SPEED+. Trykk deretter STOP-knappen og så enten INCLINE+ eller INCLINE-. Tredemøllen vil nå automatisk heve seg til maks stigningsnivå før det senkes tilbake til det laveste nivået igjen. Dette vil rekalkibrere stigningssystemet. Dersom systemet ikke kalibreres, trykk STOP-knappen og enten INCLINE+ eller INCLINE- igjen. Når stigningen er riktig kalibrert, fjerner du nøkkelen fra konsollet.

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

**LØSNING:**

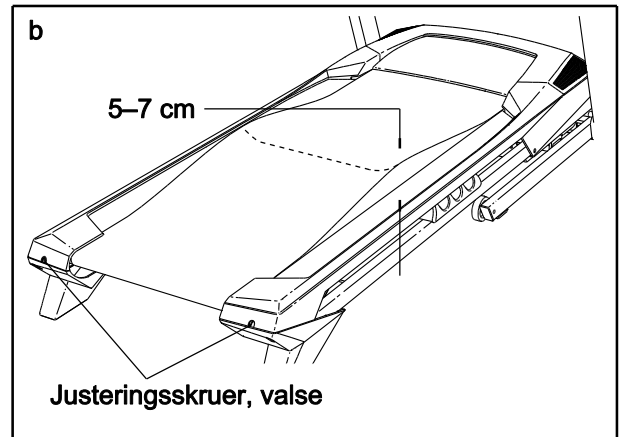
a. Dersom du trenger en skjøteledning, bruk kun en 3-leder, 1mm<sup>2</sup> (14 gauge) ledning som ikke er lenger enn 1,5 meter.

b. Dersom løpebåndet er for stramt, vil ikke tredemøllen yte fullt, og løpebåndet kan bli skadet. Ta ut nøkkelen, og

**KOBLE FRA STRØMLEDNINGEN.** Bruk umbrakonøkkelen til å skru begge valsekruene i retning mot klokka en kvart runde. Når løpebåndet er strammet riktig, skal du være i stand til å løfte hver kant av løpebåndet fem til syv cm opp fra plattformen. Pass på at løpebåndet er sentrert på plattformen. Koble deretter til strømledningen, og la tredemøllen gå i noen minutter. Gjenta helt til løpebåndet er strammet riktig.

c. Undersiden av løpebåndet er innsmyrt med smøremiddel. **Bruk aldri silikonspray eller andre kjemikalier på løpebåndet eller plattformen dersom du ikke er blitt instruert i dette av en autorisert service-representant. Slike kjemikalier kan skade løpebåndet. Dersom du føler at båndet trenger mer smøremiddel, se siste side for kontaktinformasjon.**

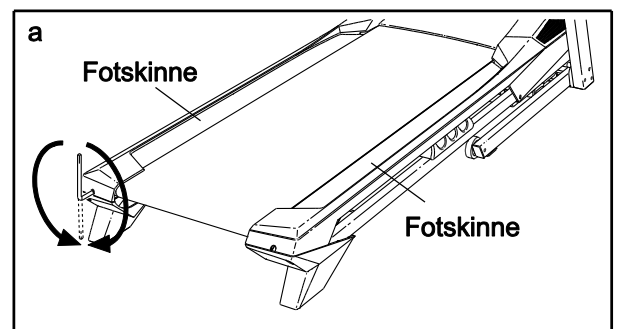
d. Dersom løpebåndet fremdeles sakner farten, se siste side for kontaktinformasjon.



**PROBLEM: Løpebåndet er ikke sentrert.**

**LØSNING:**

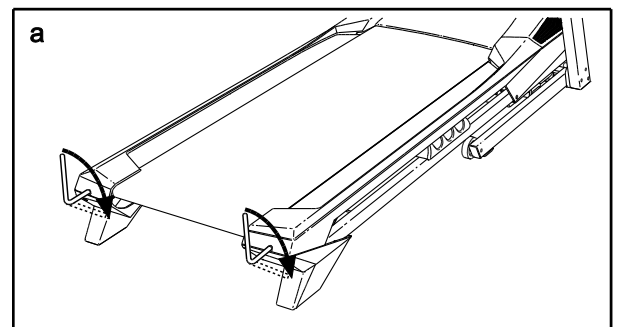
Dersom løpebåndet ikke er sentrert, fjern først nøkkelen og **KOBLE FRA STRØMLEDNINGEN.** Dersom løpebåndet har justert seg til venstre, bruker du umbrakonøkkelen til å skru den venstre valsebolten en halv runde i retning med klokka; Dersom løpebåndet har justert seg til høyre, skru den venstre valsebolten en halv runde i retning mot klokka. Pass på å ikke stramme løpebåndet for stramt. Koble deretter til strømledningen og sett nøkkelen tilbake i konsollet. La tredemøllen gå i noen minutter. Gjenta helt til løpebåndet er sentrert.



**PROBLEM: Løpebåndet glipper under bruk.**

**LØSNING:**

Dersom løpebåndet sklir når man går på det, fjern først nøkkelen og **KOBLE FRA STRØMLEDNINGEN.** Bruk umbrakonøkkelen til å skru begge de bakre valseboltene i retning med klokka en kvart runde. Når løpebåndet er strammet riktig, skal du være i stand til å løfte hver kant av løpe båndet fem til syv cm opp fra plattformen. Pass på at løpebåndet er sentrert på plattformen. Koble deretter til strømledningen, og la tredemøllen gå i noen minutter. Gjenta helt til løpebåndet er strammet riktig.



## RETNINGSLINJER




**ADVARSEL:** Før du påbegynner et nytt treningsprogram, snakk med lege. Dette er særdeles viktig dersom du er over 35 år gammel eller har eksisterende helseproblemer.

**Pulsmåleren er ikke et medisinsk verktøy. Forskjellige faktorer, inkludert bevegelsesmønster, kan gjøre utslag på nøyaktigheten i avmålingen av hjerterytmen. Pulsmåleren er kun ment å gi en generell avmåling.**

De følgende retningslinjene vil hjelpe deg å planlegge ditt treningsprogram. For mer detaljert informasjon vedrørende trening, snakk med lege.

### TRENINGSINTENSITET

Uansett om målet ditt er å forbrenne kalorier eller å styrke ditt kardiovaskulære system, ligger nøkkelen til å nå dine mål i riktig treningsintensitet. Det riktige treningsintensitetsnivået kan bli funnet ved å bruke hjerterytmen din til rettledning. Dette diagrammet viser anbefalt hjerterytme for fettforbrenning og aerobic trening.

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

For å finne den riktige hjerterytmen for deg, finn først din alder (eller nærmeste avrundete) på bunnen av diagrammet. Se deretter på de tre tallene over alderen din. Disse tre nummerene definerer din treningssone. De to underste tallene er anbefalt hjerterytme for fettforbrenning; det øverste nummeret er anbefalt hjerterytme for aerobic trening.

### Fettforbrenning

For effektiv fettforbrenning, må du trene i en relativt lav intensitet i en kontinuerlig periode. Under de første treningsminuttene bruker kroppen din lett tilgjengelige karbohydratkalorier til energi.

Etter noen minutter, vil kroppen din begynne å bruke lagrede fettkalorier som energi. Dersom målet ditt er å forbrenne fett, justerer du farten og stigningen på tredemøllen til hjerterytmen din er nært de underste tallet i treningssonen din. For maks fettforbrenning, juster fart og stigning i tredemøllen til hjerterytmen din er nær det midterste tallet i treningssonen din.

### Aerobic trening

Dersom målet ditt er å styrke det kardiovaskulære systemet, må du sette treningsnivået ditt på "aerobic". Aerobic trening er aktivitet som krever store mengder av oksygen for utvidete tidsperioder. Dette øker kravet til at hjertet pumper blod ut til musklene, og til at lungene tilfører surstoff til blodet. For aerobic trening, justerer du farten og stigningen i tredemøllen til hjerterytmen din er nær det høyeste nummeret i treningssonen din.

## RETNINGSLINJER FOR TRENING

**Oppvarming:** Begynn hver treningsøkt med 5 til 10 minutter med lett trening og tøyning. En riktig oppvarming øker kropps-temperaturen din, hjerterytmen din og sirkulasjonen i forberedelse til treningen.

**Trening etter treningssonen:** Når du er ferdig med oppvarmingen øker du treningsintensiteten til pulsen din er i treningssonen din i 20-60 minutter. (Under de første ukene i treningsprogrammet ditt, må du ikke holde pulsen din i treningssonen din i lenger enn 20 minutter). Pust jevnt og dypt mens du trener—hold aldri pusten.

**Nedtrapping:** Avslutt hver treningsøkt med fem til ti minutter med tøyning for å kjøle ned. Dette vil øke fleksibiliteten i musklene dine og hjelpe til med å motvirke problemer som kan komme etter trening.

### TRENINGSFREKVENNS

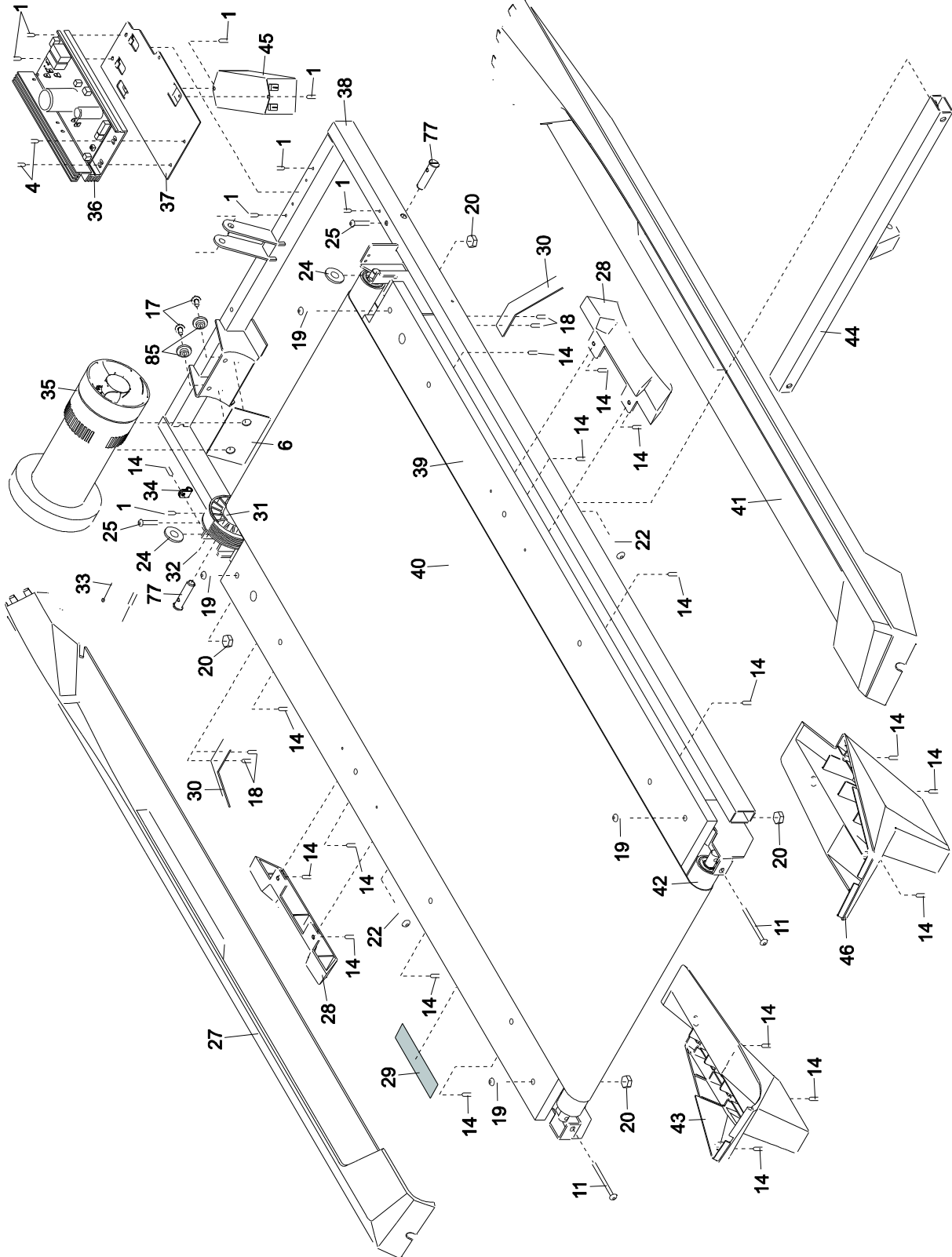
For å opprettholde eller forbedre formen din, bør du gjennomføre minst tre treningsøkter i uka, med minst én hviledag mellom hver treningsøkt. Etter noen måneder kan du gjennomføre opptil fem treningsøkter i uka dersom det er ønskelig. Nøkkelen til å suksess ligger i å gjøre trening til en vanlig og fornøylig del av hverdagen din.

## DELELISTE

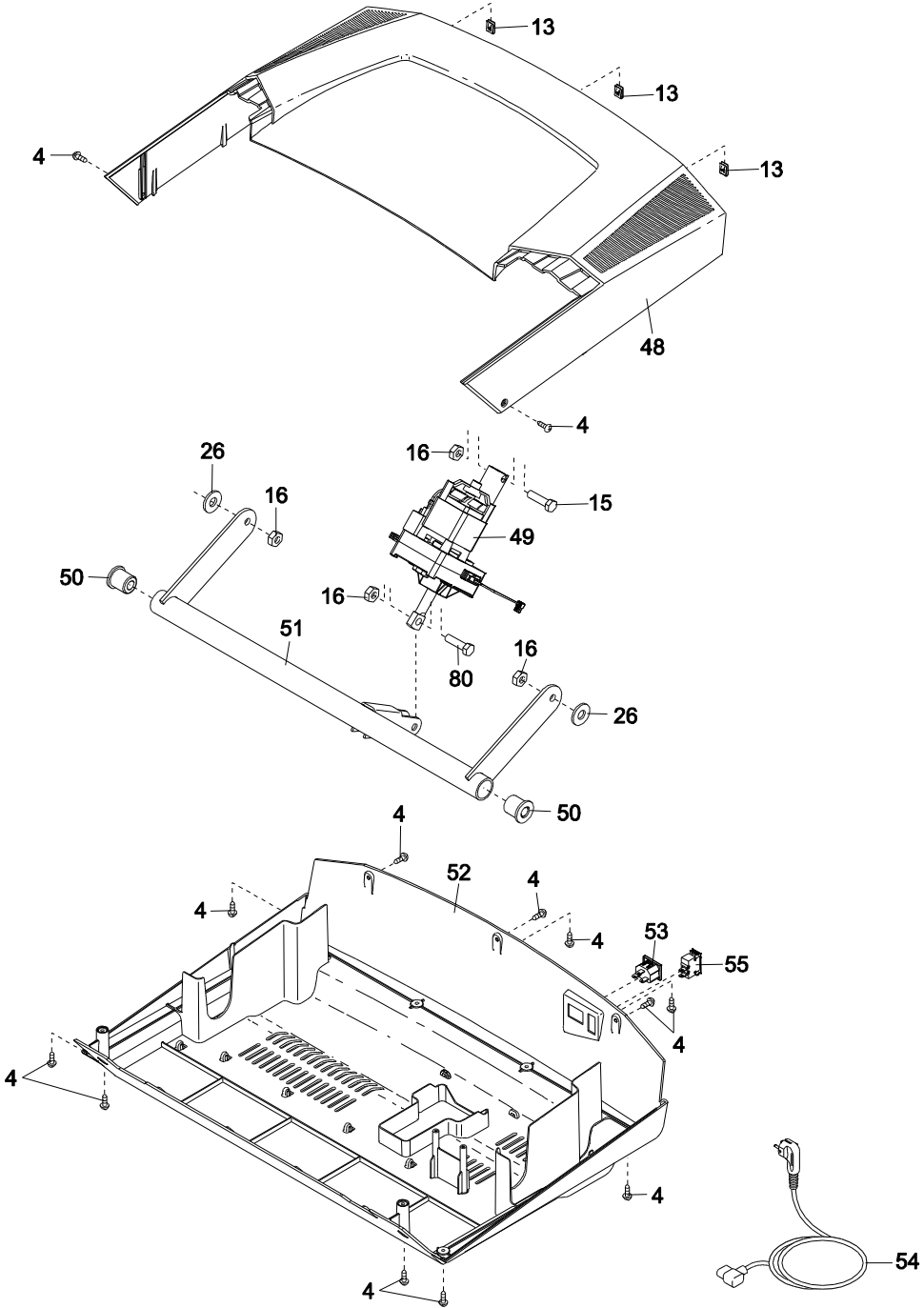
NR	BESKRIVELSE	ANT	NR	BESKRIVELSE	ANT
1	Jordskrue, #8 x 1/2"	10	48	Panser	1
2	Skrue, 3/8" x 3 1/4"	6	49	Stigningsmotor	1
3	Stjerneskrive, 3/8"	6	50	Foring, Heisramme	2
4	Skrue, #8 x 3/4"	23	51	Heisramme	1
5	Skrue, 5/16" x 3/4"	4	52	Bunnplate	1
6	Drivmotorisolator	1	53	Receptacle	1
7	Skrue, #8 x 1"	4	54	Strømledning	1
8	Bolt, M8 x 25mm	2	55	Strømbryter	1
9	Bolt, 3/8" x 2 1/2"	2	56	Skrue, 5/16" x 5/8"	4
10	Skrue, #8 x 1/2"	8	57	Konsoll	1
11	Skrue, M6 x 55mm	2	58	Konsollbase	1
12	Bolt, 3/8" x 1"	2	59	Venstre håndtak	1
13	Panserklemme	3	60	Nedre håndtakshette	2
14	Skrue, #8 x 3/4"	19	61	Konsollbjelke	1
15	Bolt, 3/8" x 1 3/4"	1	62	Nøkkel/klemme	1
16	Mutter, 3/8"	6	63	Stolpeledning	1
17	Skrue, 1/4" x 3/8"	2	64	Høyre håndtak	1
18	Skrue, #8 x 1/2"	4	65	Bolt, M8 x 45mm	1
19	Bolt, 5/16" x 1 1/2"	4	66	Venstre stolpe	1
20	Mutter, 5/16"	4	67	Bolt, M8 x 53mm	1
21	Øvre håndtakshette	2	68	Mutter, M8	2
22	Skrue, 1/4" x 1 3/4"	2	69	Varselsmerke	2
23	Mutter	2	70	Basehette	4
24	Skive, drivvalse	2	71	Tykk basepute	2
25	Skrue, 1/4" x 1 1/4"	2	72	Tynn basepute	2
26	Skive, stigningsramme	2	73	Stolpemalje	1
27	Venstre fotskinne	1	74	Base	1
28	Støtdemper	2	75	Hjul	2
29	Varselsmerke	1	76	Høyre stolpe	1
30	Beltefører	2	77	Pinne, heisramme	2
31	Valse/drivreim	1	78	Tekskrue, #8 x 3/4"	8
32	Magnet	1	79	Stjerneskrive, M8	6
33	Reedbryter	1	80	Bolt, 3/8" x 1 1/2"	1
34	Klemme, reedbryter	1	81	Ledningbånd	2
35	Drivmotor	1	82	Låsspacer	2
36	Kontroller	1	83	Konsollklemme	2
37	Kontrollerplate	1	84	Lagringslås	1
38	Ramme	1	85	Foring, drivmotor	2
39	Plattform	1	-	Brukerveiledning	-
40	Løpeband	1			
41	Høyre fotskinne	1			
42	Valse	1			
43	Venstre bakre fot	1			
44	Låsebjelke	1			
45	Filter	1			
46	Høyre bakre fot	1			
47	Jordledning, konsoll	1			



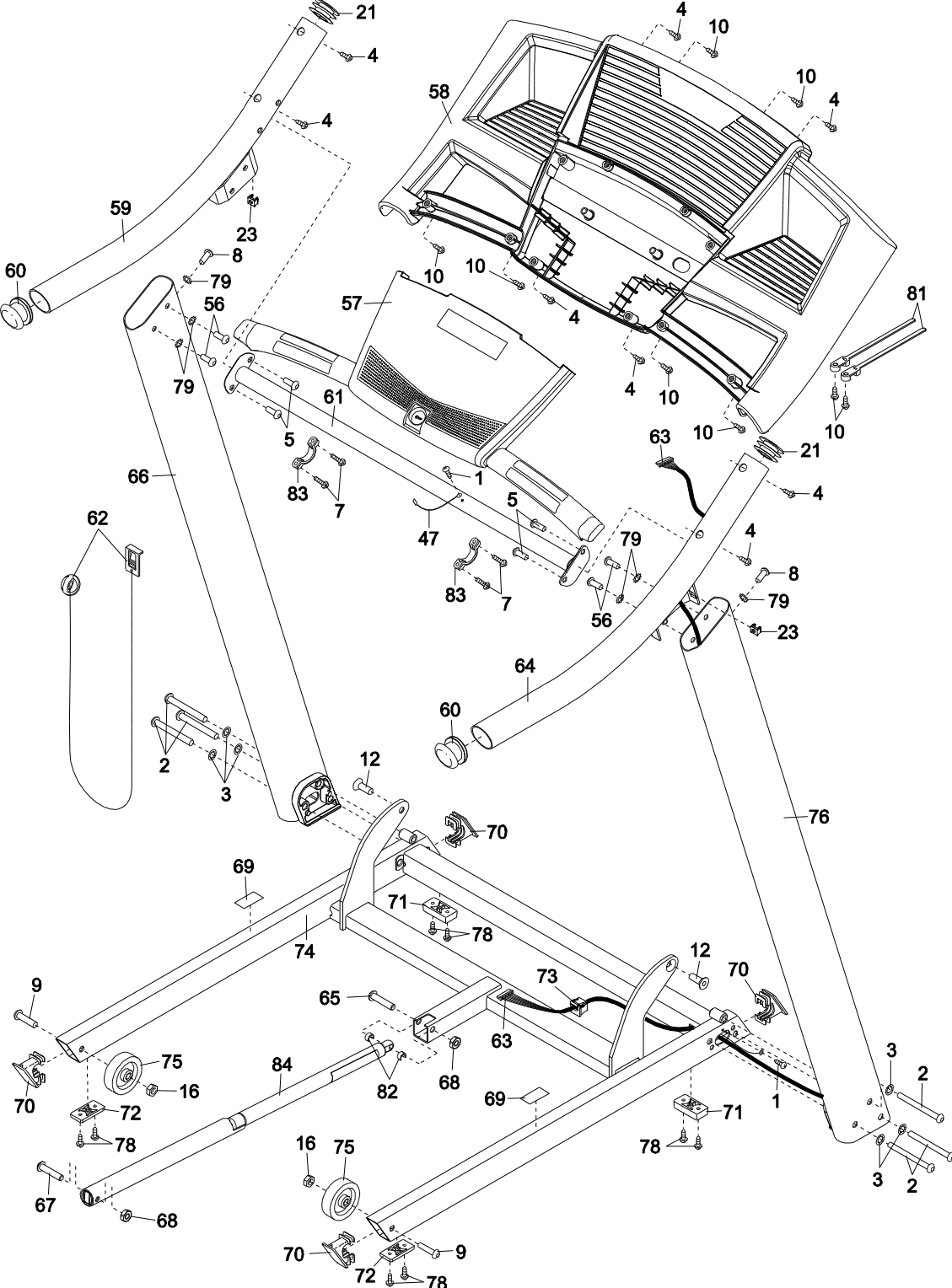
OVERSIKTSDIAGRAM A



# OVERSIKTSDIAGRAM B



# OVERSIKTSDIAGRAM C



## VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

Om det skulle oppstå andre problemer av noe slag, ber vi dere kontakte Mylna servicesenter. Her sitter det konsulenter med spesiell kompetanse til å hjelpe deg med spørsmål rundt produktet, montering eller feil og mangler. Du kan også kikke på hjemmesiden [www.mylناسport.no/service](http://www.mylناسport.no/service). Her vil det ligge mye informasjon rundt produktene.

**VI ØNSKER AT DU SKAL KONTAKTE OSS FØR DU EVENTUELT GÅR TILBAKE TIL BUTIKKEN MED PRODUKTET:**

**Kundeservice: 23 27 27 27**

Når du kontakter oss bør du ha denne brukerveiledningen, samt den originale brukerveiledningen ("USER'S MANUAL").

## BESTILLING AV RESERVEDELER:

Kontakt eller skriv til

Kundeservice: 32 27 27 27

Mail: [service@mylnاسport.no](mailto:service@mylnاسport.no)

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

- Modellnummeret
- Navnet på produktet.
- Serienummeret på produktet.
- Key nummeret på reservedelene (finnes i brukermanualen).
- Beskrivelse av delen du trenger, se på Exploded Drawing i brukermanualen.



Leverandør:  
Mylna Sport & Fitness AS  
Postboks 244  
3051 Mjøndalen  
Norge  
E-post: [post@mylnاسport.no](mailto:post@mylnاسport.no)  
[www.abilica.no](http://www.abilica.no)  
[www.mylناسport.no](http://www.mylناسport.no)

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

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