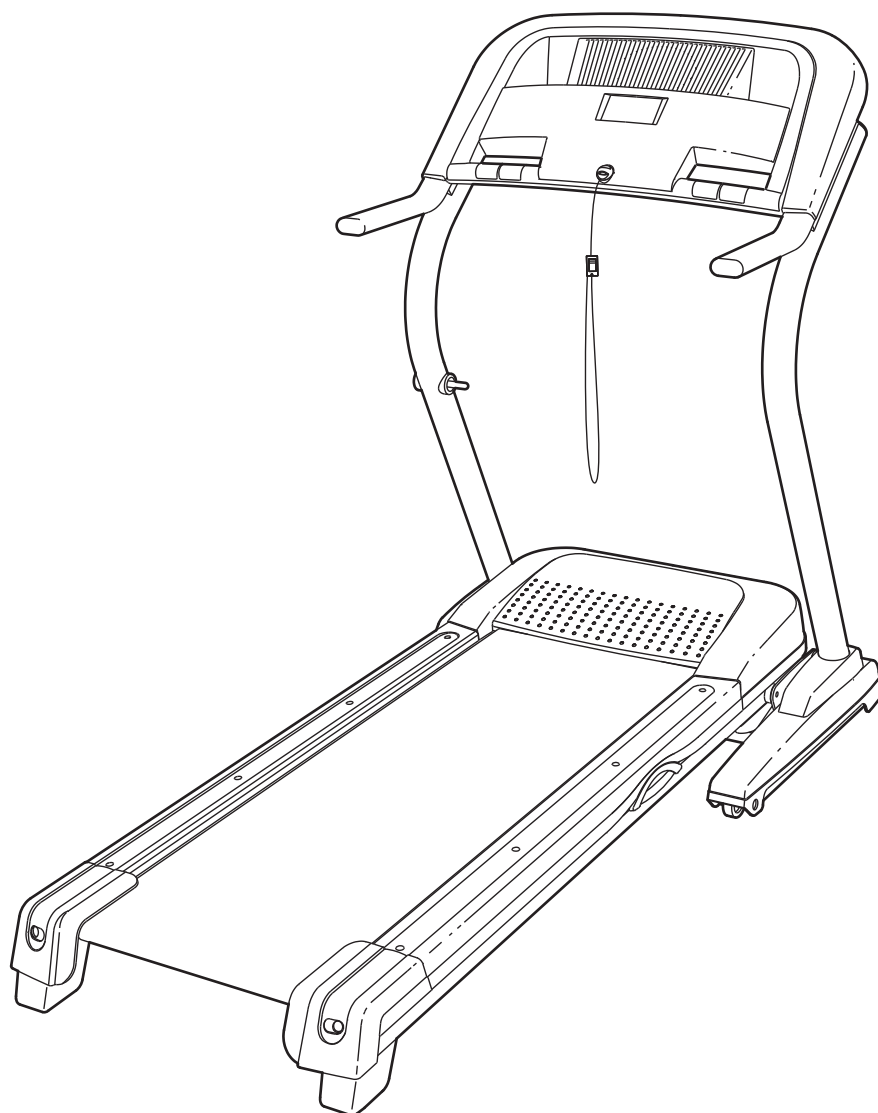


# **PRO-FORM<sup>®</sup>** **6.5 X**

## **BRUKERMANUAL**



**BRUKERMANUAL**

# **PRO-FORM<sup>®</sup>**

# **6.5 X**

---

## **INNHOLDSFORTEGNELSE**

VIKTIGE FORHÅNDSREGLER  
FØR DU BEGYNNER  
MONTERING  
DRIFT OG JUSTERINGER  
FOLDING OG FLYTTING AV TREDEMØLLE  
FEILSØK  
RETNINGSLINJE FOR TRENING  
DELELISTE  
OVERSIKTSDIAGRAM

# VIKTIGE FORHÅNDSREGLER

**⚠ ADVARSEL:** For å redusere faren for skader, er det viktig å lese gjennom de følgende viktige forhåndsreglene før du benytter deg av din tredemølle.

1. Det er eierens ansvar å passe på at alle brukere av denne tredemøllen er informert om alle advarsler og forhåndsregler.
2. Bruk tredemøllen kun som beskrevet i denne manualen.
3. Plasser tredemøllen på en jevn overflate med minst 2,5 meter ledig rom på hver side av apparatet. Plasser en matre under tredemøllen for å hindre at gulv eller teppe blir skadet.
4. Hold apparatet innendørs og beskytt den mot fuktighet og støv. Ikke benytt tredemøllen i garasjen eller utendørs selv om den står under tak.
5. Ikke benytt deg av tredemøllen der aerosol-produkter er i bruk eller hvor oksygen blir forvaltet.
6. Barn under 12 år må holdes unna tredemøllen til enhver tid. Det samme gjelder også kjæledyr.
7. Tredemøllens maksvekt er 125 kg.
8. Ikke tillat at flere enn én person benytter seg av apparatet samtidig.
9. Ha på deg passende bekledning når du benytter deg av tredemøllen. Ikke bruk løse klær da disse kan risikere å vikle seg inn i apparatet. Bruk alltid passende treningssko. Ikke bruk tredemøllen barbeint eller i sokker.
10. Når du kobler til strømledningen (Se side 13), så kobler du den til en jordet krets. Ingen annen anordning bør være koblet på den samme kretsen.
11. Hold strømledningen unna opphetede overflater.
12. Ikke beveg løpebåndet når strømmen ikke er tilkoblet. Ikke benytt deg av tredemøllen dersom strømledningen eller støpselet er skadet, eller dersom apparatet ikke fungerer som det skal (Se FEILSØK på side 15).
13. Les og sett deg inn i hvordan nødstoppprosedyren fungerer før du benytter deg av tredemøllen (Se HVORDAN SKRU PÅ APPARATET på side 15).
14. Ikke start tredemøllen mens du står på løpebåndet.
15. Tredemøllen har kapasitet til store hastigheter, og for å unngå plutselige økninger i hastighet er det viktig å øke den i små doser.
16. Pulssensoren er ikke et medisinsk verktøy. Forskjellige faktorer, som for eksempel bevegelse kan påvirke nøyaktigheten i avlesningen av din hjerterytme. Sensoren er kun ment å fungere i treningssammenheng, og vil dermed kun lese generelle rytme-trender.
17. Ikke la tredemøllen stå uten oppsyn når strømmen er tilkoblet. Fjern alltid sikkerhetsnøkkelen og koble fra strømledningen når apparatet ikke er i bruk.
18. Ikke forsøk å heve, senke eller flytte tredemøllen før den er ferdig montert (Se MONTERING på side 6 og FOLDING OG FLYTTING AV TREDEMØLLE på side 24). Du må være istand til å sikkert kunne løfte 20 kg for å kunne heve, senke eller flytte tredemøllen.
19. Pass på at oppbevaringslåsen sitter godt når du folder eller flytter tredemøllen.
20. Inspiser og stram eventuelle løse deler på tredemøllen regelmessig.
21. Ikke putt gjenstander inn i eventuelle åpninger på apparatet.

22. Koble ALLTID fra strømkabelen etter bruk og før du rengjør produktet. Koble også ALLTID fra strømkabelen før du foretar noen som helst vedlikehold og justeringer som er beskrevet i manualen. Fjern aldri motordekslet dersom du ikke har blitt instruert til å gjøre dette av en autorisert service representant. Andre service-prosedyrer

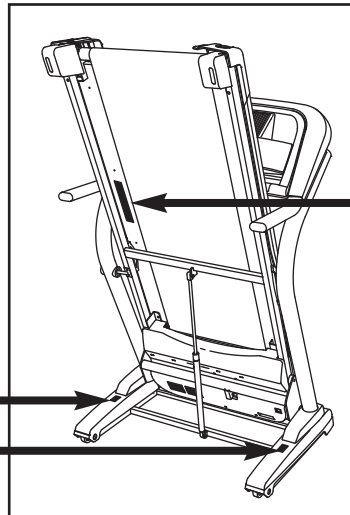
enn de som er beskrevet i denne manualen bør kun bli utført av autoriserte service representanter.

23. Denne tredemøllen er kun ment for hjemmebruk. Ikke bruk apparatet i kommersielle, utleie eller institusjonelle omgivelser.

**⚠ ADVARSEL:** Før du påbegynner dette eller ethvert annet treningsprogram, bør du snakke med din fastlege. Dette er spesielt viktig dersom du er over 35 år gammel eller har en historie med helseproblemer. Les alle instruksjonene før du benytter deg av apparatet. ICON tar ikke ansvar for skader på person eller eiendom som følge av bruk av dette produktet.

## TA VARE PÅ DISSE INSTRUKSJONENE

**⚠ FORSIKTIG**  
Hold alltid hender og føtter unna dette området når tredemøllen er skrudd på.



### ⚠ ADVARSEL

Beskytt deg selv og andre fra skader. Les brukermanualen nøye og gjør følgende:



Stå kun på sideskinnene når du starter og stopper tredemølla.

Forandre farten i små doser.

Hold fast i håndtakene for å holde balansen, og ha alltid på deg sikkerhetsklemmen når du benytter deg av tredemøllen.

Avslutt treningen dersom du føler deg dårlig, svimmel kvalm.

Pass på at sikkerhetslåsen er trykt på plass før du skal flytte eller lagre apparatet.

Senk stigningen i løpebåndet til det laveste nivået før du folder tredemøllen sammen.



La aldri barn slippe til rundt tredemøllen.

Fjern sikkerhetsnøkkelen når apparatet ikke er i bruk.



Hold klær, fingre og hår vekk fra løpebåndet når det er i bevegelse.

Ikke forsøk å justere eller reparere løpebåndet mens det er i bevegelse.

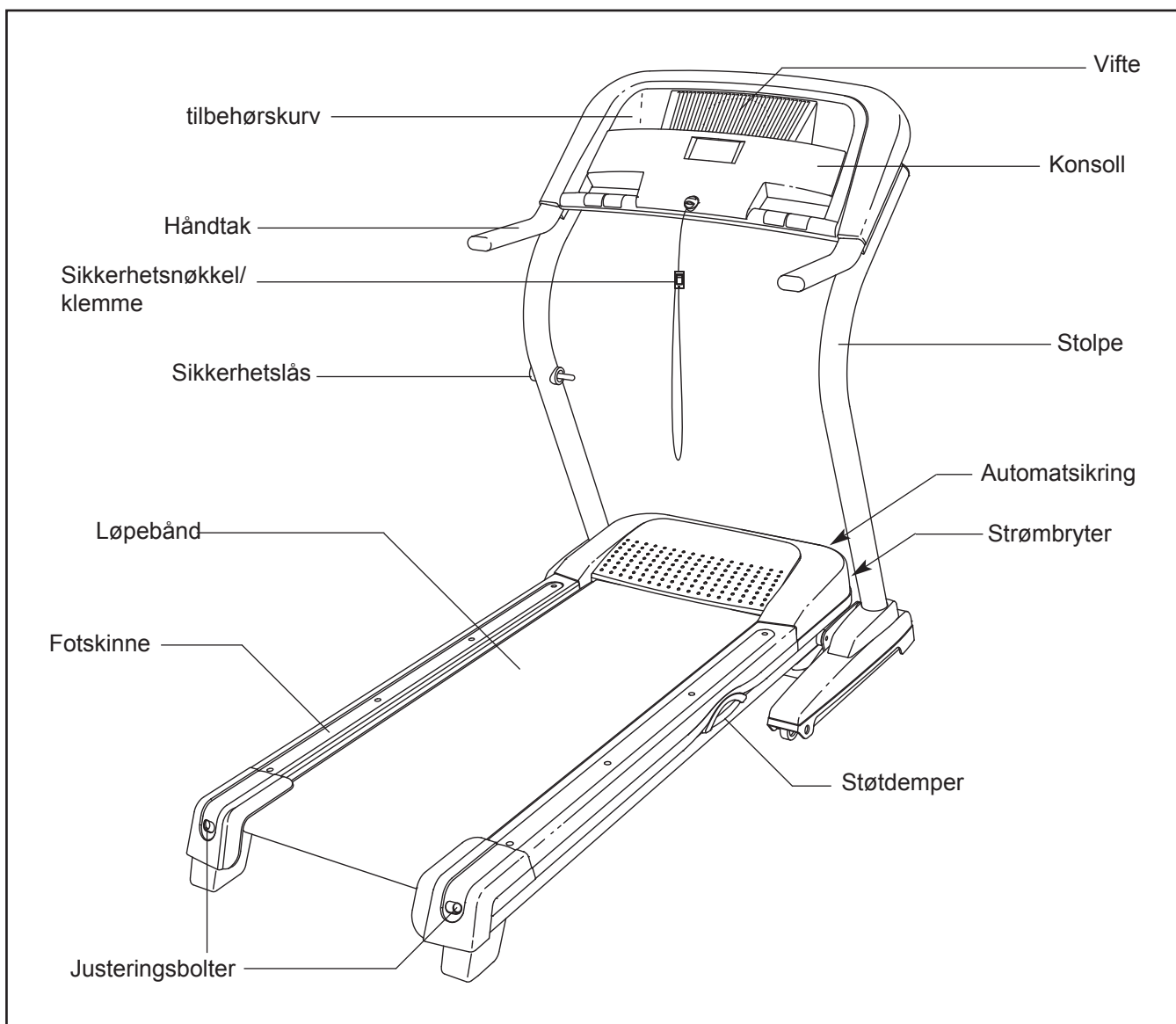
Ha alltid på deg passende treningssko når du bruker tredemøllen.

## FØR DU BEGYNNER

Takk for at du valgte den nye PROFORM 6.5 X tredemøllen. 6.5 X tredemøllen har kombinert avansert teknologi med nyskapende design for å hjelpe deg å få mest mulig ut av din treningsopplevelse i hjemmet. Når du ikke trener, kan 6.5 X tredemøllen foldes så den bruker mindre enn halvparten så mye gulvplass som andre tredemøller.

**Det er viktig å lese nøye gjennom denne manualen før du benytter deg av denne tredemøllen.**

Vennligst gjør deg kjent med delene som er markert i tegningen under.

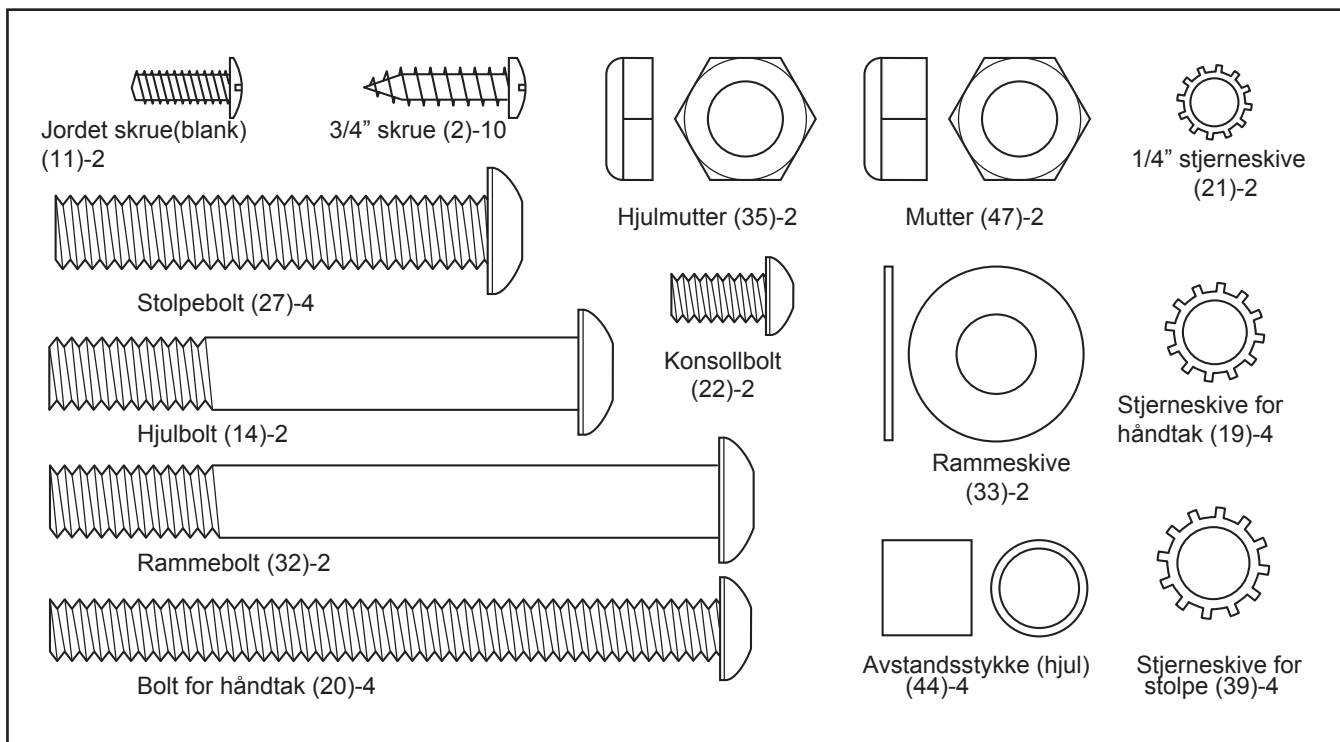


# MONTERING

**Det trengs to personer til montering.** Plasser tredemøllen i et åpent område og fjern alt pakningsmatriell; ikke kast noe av pakningen før du er ferdig med monteringen. Notis: Undersiden av løpebåndet er belagt med høyttytende smøremiddel. En liten mengde av dette smøremiddelet *kan* under transport ha blitt overført til oversiden av beltet. Dette er helt normalt og vil ikke virke negativt på tredemøllens ytelse. Dersom du finner smøremiddel på oversiden av løpebåndet, tørker du dette av med en myk klut og et mildt og ikke-slitende rengjøringsmiddel.

Til montering vil du trenge umbraconøkkel (inkludert),  
gummihammer,  
skiftenøkkel

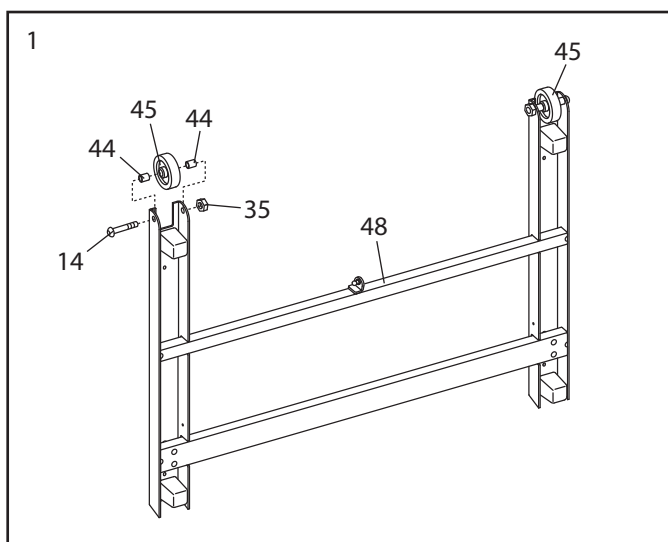
stjernetrekker,  
og nebbtang.



1. Fest et hjul (45) til den ene siden av basen (48) med en hjulbolt (14), to avstandsstykker for hjul (44), og en hjulmutter (35) som vist på tegningen.

**Ikke stram hjulmutteren for godt; hjulet må være istand til å rotere fritt.**

Fest det andre hjulet (45) til den andre siden av basen (48) på samme måte.

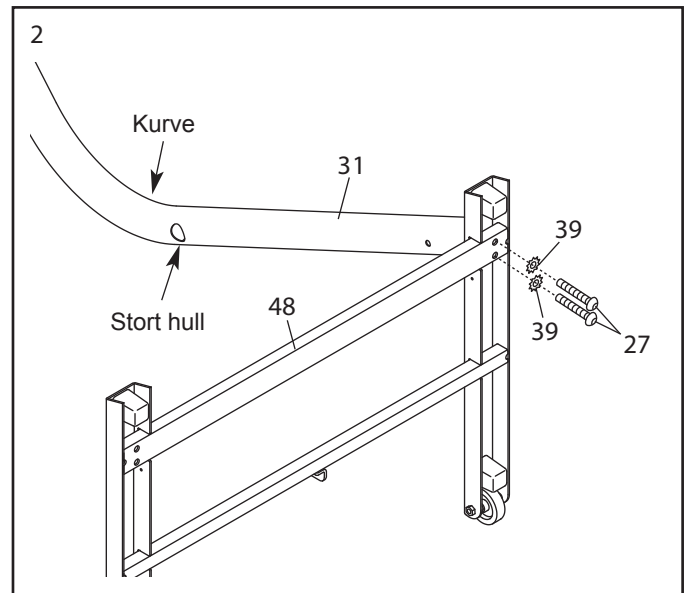


2. Få en annen person til å holde tredemøllen som vist.

Finn den venstre stolpen (31) som har et stort hull nær der stolpen kurver seg.

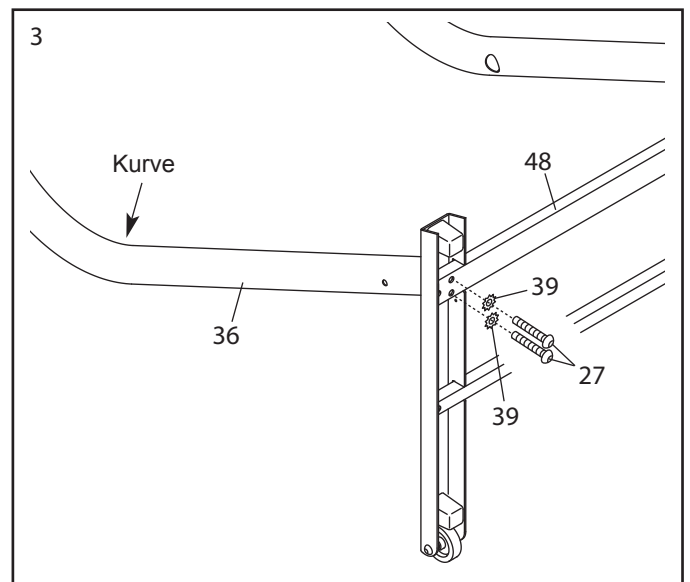
Posisjonør den venstre stolpen (31) som anvist, og fest den til basen (48) med to stolpebolter (27) og to stjerneskiver for stolper (39).

**Ikke stram til stolpeboltene ennå.**



3. Posisjonør den høyre stolpen (36) som vist, og fest den til basen (48) med to stolpebolter (27) og to stjerneskiver for stolper (39).

**Ikke stram til stolpeboltene ennå.**



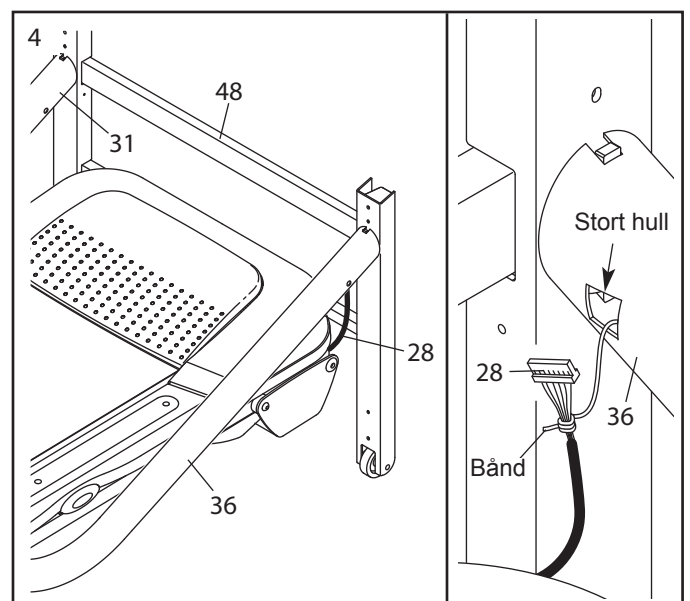
4. Plassør basen (48) nær den fremre delen av tredemøllen som vist på tegningen.

Klipp av båndet (ikke vist) som holder stolpekabelen knytt sammen.

Se tegning til høyre: Finn det lange båndet i den høyre stolpen (36). Pakk båndet sikkert rundt kontakten i stolpekabelen (28) som vist, og før kontakten inn i det store hullet i den høyre stolpen. Dra deretter i motsatt ende av båndet til stolpekabelen er dratt gjennom den høyre stolpen.

Hev stolpene (31, 36) så basen (48) ligger flatt på gulvet.

**Pass på at enden av stolpekabelen (28) ikke faller tilbake inn i den høyre stolpen.**



5. Se rammen nederst til venstre: Finn de to avstandsstykkene for rammen (34). Åpne pakken som inneholder smurning, og smør på begge sidene av avstandsstykkene.

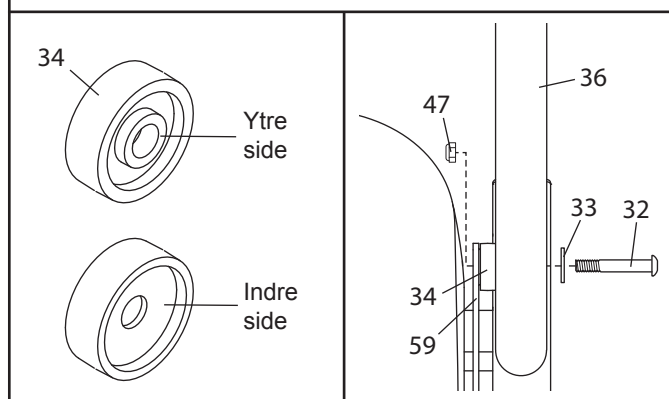
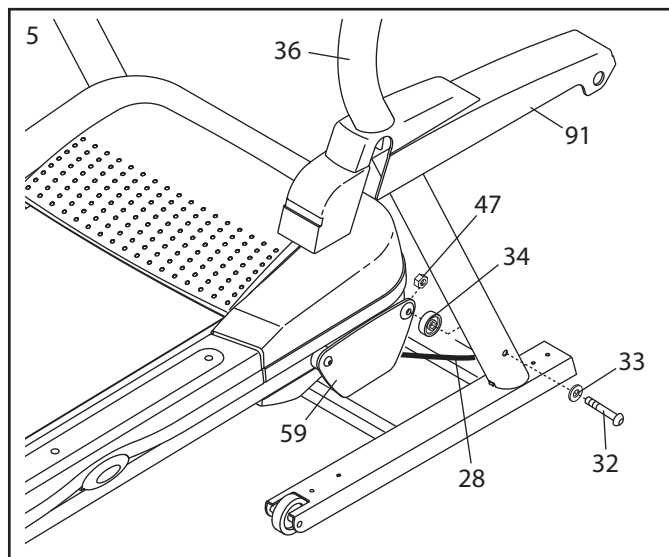
Finn deretter den ytre siden av begge avstandsstykkene.

Hold så et avstandsstykke for rammer (34) mellom den høyre stolpen (36) og heisrammen (59). **Pass på at den ytre siden av avstandsstykket peker mot den høyre stolpen.** Fest den høyre stolpen til heisrammen med en rammebolt (32), en rammeskive (33) og en mutter (47).

**Ikke stram til rammeboltene ennå.**

Finn det høyre basedekselet (91). Før det på den høyre stolpen (36) og vri den til posisjonen som vist på tegningen.

Dra forsiktig i den øvre enden av stolpekabelen (28) for å sørge for at den sitter stramt.

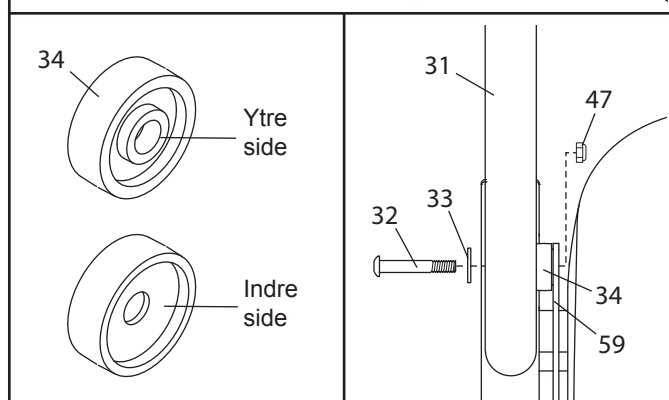
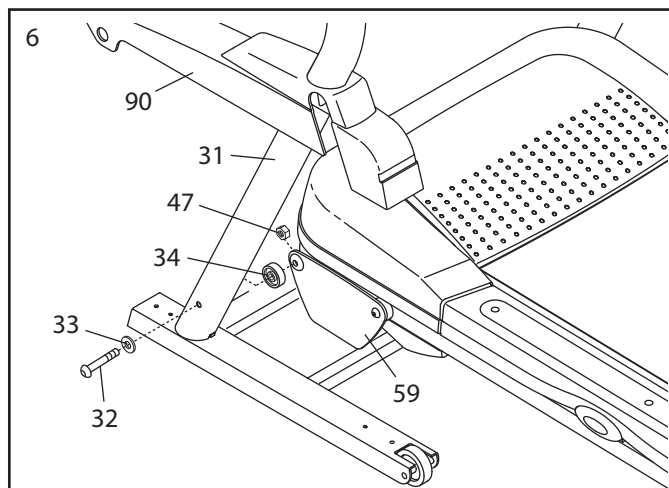


6. Se rammen nederst til venstre: Finn den ytre siden av det gjenværende avstandsstykket.

Hold dette avstandsstykket (34) mellom den venstre stolpen (31) og heisrammen (59). **Pass på at den ytre siden av avstandsstykket peker mot den venstre stolpen.** Fest den venstre stolpen til heisrammen med en rammebolt (32), en rammeskive (33) og en mutter (47).

**Ikke stram til rammeboltene ennå.**

Finn det venstre basedekselet (90). Før det på den venstre stolpen (31) og vri den til posisjonen som vist på tegningen.





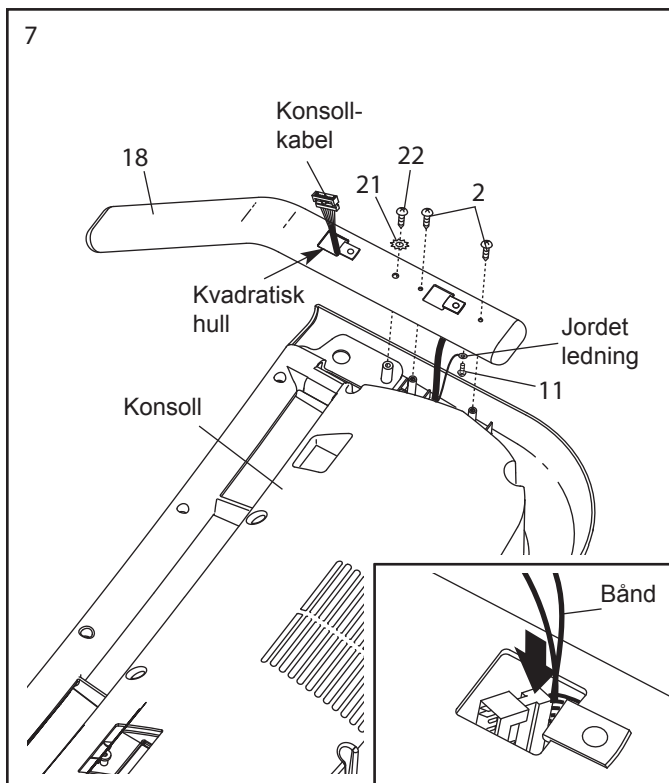
7. Sett konsollen oppned på en myk overflate. Pass på å ikke skrape den.

Få en annen person til å holde håndtaket (18) i posisjonen som vist på tegningen. Før konsollkabelen inn i håndtaket og ut igjen av det kvadratiske hullet. Dersom det er nødvendig, bruk knipetangen til å ta tak i kontakten til kabelen; **bruk tangen kun på det området som er markert med en pil i tegningen nederst til høyre.** Fjern deretter båndet fra konsollkabelen.

Fest den jordete kabelen til håndtaket (18) med en blank jordet skrue (11). Plasser deretter håndtaket på konsollenheten. **Pass på at ingen kabler ligger i klem.** Skru med fingrene igjen konsollbolt (22) med 1/4" stjerneskiye (21) inn i håndtaket, og skru deretter med fingrene to 3/4" skruer (2) inn i håndtaket.

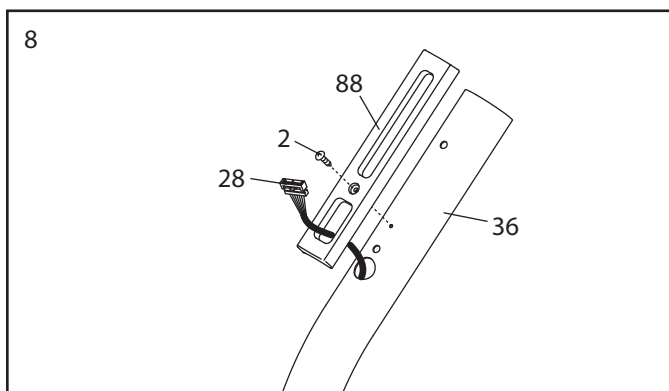
**Stram konsollbolten og de to skruene, men ikke stram dem for hardt.**

Fest det andre håndtaket på samme måte. Det er ingen kabler i venstre side.



8. Før stolpekabelen (28) gjennom et avstandsstykket for håndtak (88) som vist på tegningen. Fest avstandsstykket til den høyre stolpen (36) med en 3/4" skrue (2).

Fest det andre avstandsstykket på samme måte til den venstre stolpen. Det er ingen kabler i venstre side.



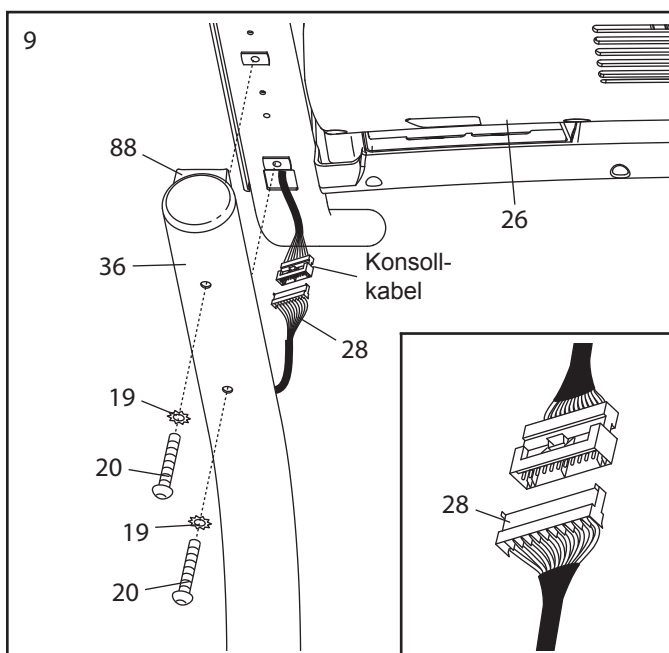
9. Mens en annen person holder konsollbasen (26) ved det høyre avstandsstykket for håndtak (88), koble konsollkabelen til stolpekabelen (28) som vist i tegningen nederst til høyre.

**Viktig: Dersom de to kontaktene på kabelene står riktig vei, skal de lett gli inn i hverandre og låses på plass. Dersom de ikke står riktig vei, kan konsollen bli skadet når strømmen blir skrudd på.**

Før kontaktene inn i den høyre stolpen.

Fest konsollbasen (26) til stolpene med fire håndtaksbolter (20) og fire stjerneskiye for håndtak (19).

**Skru inn samtlige håndtaksbolter før du begynner å stramme noen av dem.**



10. Få en annen person til å holde rammen til tredemøllen (74) oppe.

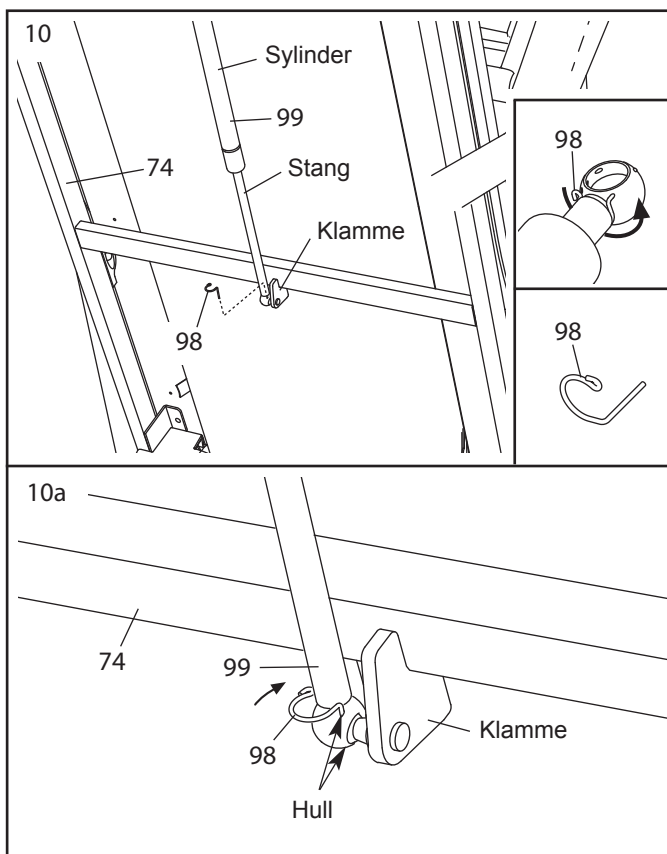
Finn gassfjæren (99). Legg merke til at gassfjæren har en sylinder-ende og en stang-ende. Se de to små tegningene til høyre: Finn fjærklemmen (98) i stang-enden av gassfjæren. Bruk neglene dine eller en skrutrekker til å trykke på tuppen av fjærklemmen for å løsne den. Roter fjærklemmen og dra den deretter ut av gassfjæren.

**Pass på at du ikke mister fjærklemmen.**

Merk: Ekstra fjærklemmer er inkludert.

Deretter holder du stang-enden av gassfjæren (99) nær klammen på midten av rammen (74). Trykk tuppen på enden av gassfjæren så langt inn på ballen som befinner seg på klemmen.

Se tegning 10a: Før fjærklemmen inn i de to indikerte småhullene på stang-enden av gassfjæren (99). Roter deretter fjærklemmen til den låses på plass i gassfjæren.

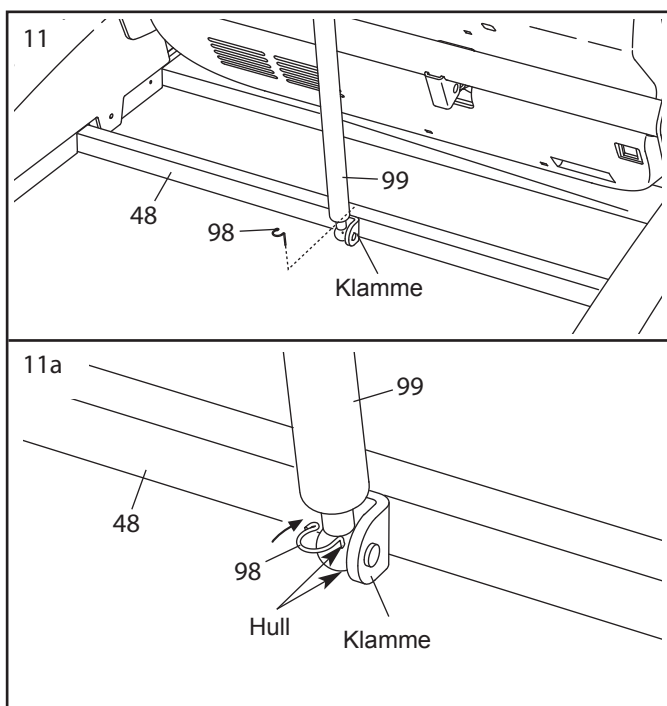


11. Drei sylinderdelen av gassfjæren (99) ned til posisjonen som er vist på tegningen. Fjern fjærklemmen (98) fra enden av gassfjæren.

Rett deretter sylinderdelen av gassfjæren (99) etter klammen på midten av basen (48). Trykk deretter enden av gassfjæren på ballen på klammen. Merk: Det kan bli nødvendig å rotere rammen såvidt forover eller bakover for å kunne rette gassfjæren etter ballen.

Se tegning 11a: Før fjærklemmen (98) inn i de to indikerte hullene i gassfjæren til den låser seg på den.

Få hjelp av en annen person til å senke rammen ned til gulvet.



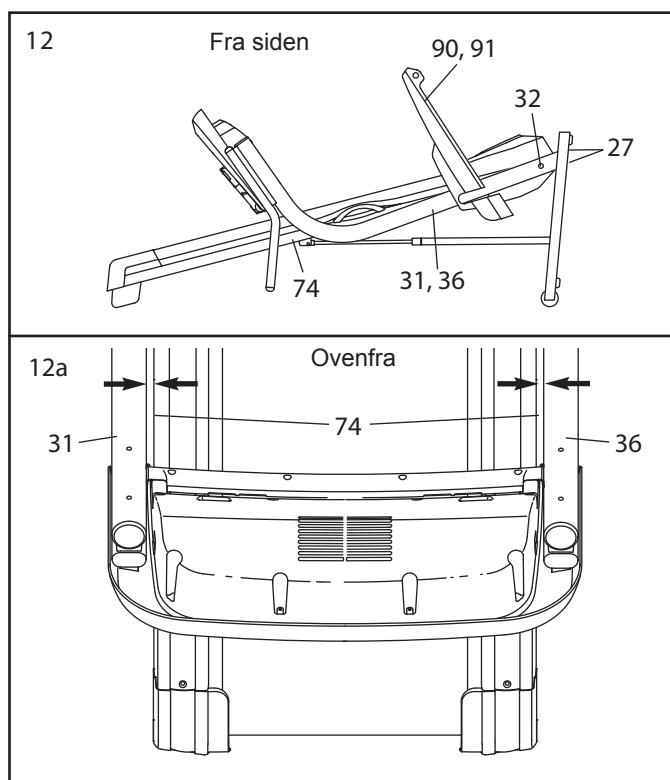
12. Senk stolpene (31, 36).

**Pass på at du ikke skader basedekslene.**

Se tegning 12a: Plasser stolpene (31, 36) slik at tredemøllerrammen (74) står sentrert mellom dem.

Stram stolpeboltene (27) og rammeboltene (32) godt på hver side av tredemøllen.

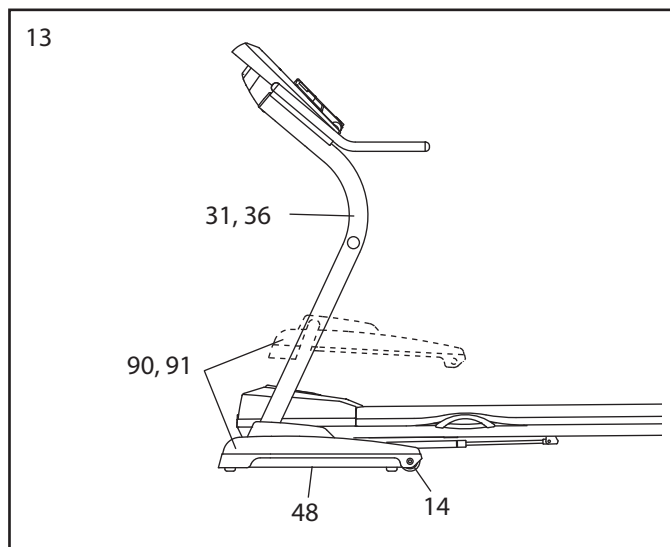
**Ikke stram boltene for hardt.**



13. Løft stolpene (31, 36).

Vri venstre og høyre basedeksel (90, 91) til den stillingen som vist på tegningen. Før basedekslene ned på basen (48). Dersom det er nødvendig, dra ut sidene på basedekslene for å få dem til å passe over hjulboltene (14).

Senk stolpene (31, 36).





# DRIFT OG JUSTERINGER

## FORHÅNDSSMURT LØPEBÅND

Tredemøllen er utstyrt med et løpebånd som er smurt inn med høy-ytelses smøremiddel.

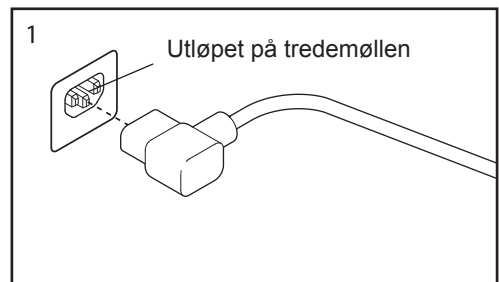
**VIKTIG: Ikke bruk silikonspray eller andre stoffer på løpebåndet eller løpeplattformen. Slike stoffer kan forringe løpebåndet og forårsake unødvendig slitasje.**

## STRØMKABEL

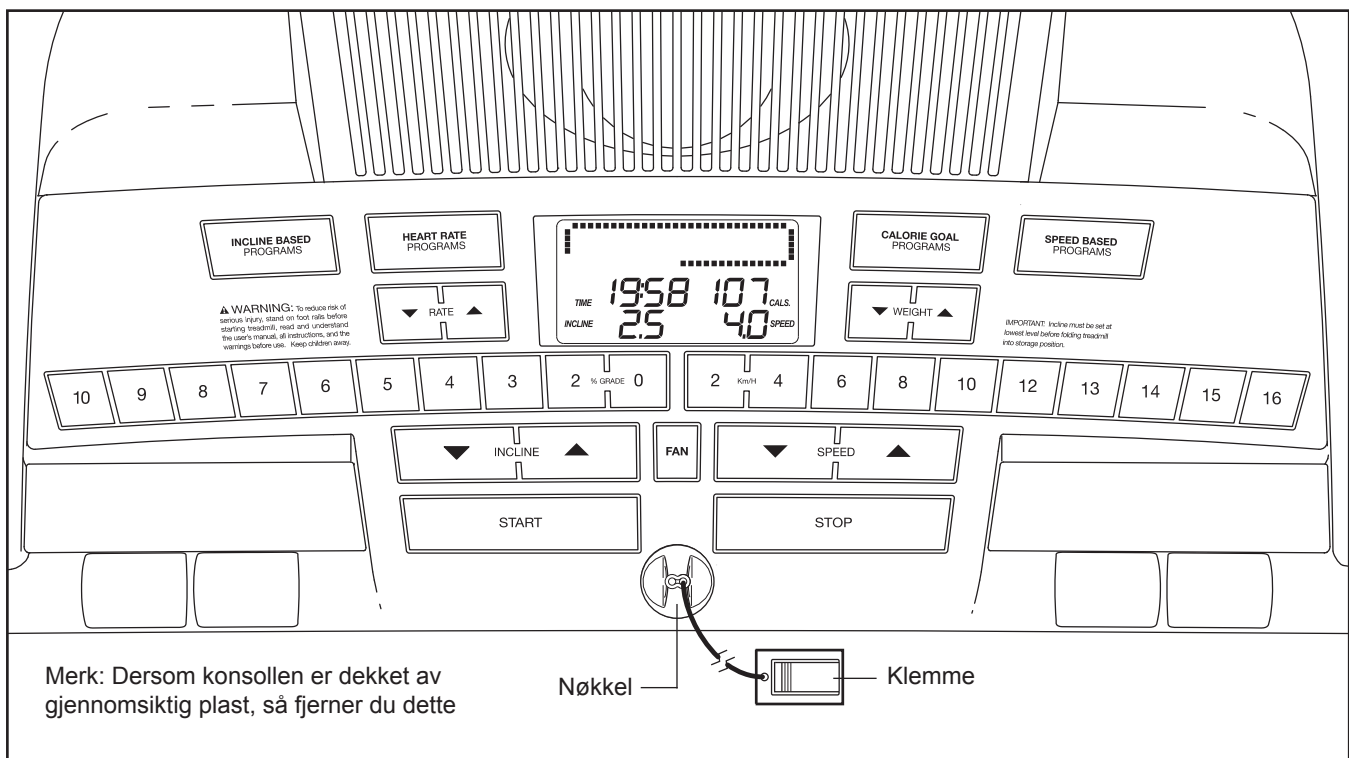
**Apparatet må være jordet.** Dersom det skulle svikte eller bryte sammen, så vil jording sørge for å minske faren for elektrisk sjokk ved å føre strømmen via en bane med minst mulig motstand. Produktet er utstyrt med strømkabel som har jordledning og jordstøpsel.

**VIKTIG: Dersom strømkabelen er skadet, MÅ det bli erstattet med en strømkabel som er godkjent av produsenten.**

Se tegning 1: Koble den indikerte enden av strømledningen inn i tredemøllen som vist på tegningen.



**ADVARSEL:** Feilaktig kobling av jordledningen kan resultere i en økt fare for elektrisk sjokk. Sjekk med en kvalifisert elektriker eller service-person dersom du er i tvil om produktet er riktig jordet. Ikke modifier støpslet som er levert med produktet. Dersom det ikke passer i stikkontakten, få en elektriker til å installere den.



## KONSOLLEN

Konsollen på tredemøllen tilbyr en rekke elementer som vil gjøre treningsøkten din mer effektiv og morsom. Når du har valgt manuell modus, kan hastighet og stigning forandres med et tastetrykk. Mens du trener, vil skjermen på konsollen vise fortløpende tilbakemeldinger om treningen din. Du kan til og med måle hjerterytmen din ved hjelp av de innebygde pulssensorene.

Konsollen har også fire forhåndsprogrammerte programmer: to stigningsbaserte programmer og to fartsbaserte programmer. Hvert program kontrollerer automatisk farten og stigningen på tredemøllen mens den leder deg gjennom en effektiv treningsøkt. I tillegg til det, tilbyr konsollen fire målkalori-programmer som kontrollerer hastigheten og stigningen på tredemøllen for å hjelpe deg å forbrenne de uønskede kiloene.

Konsollen tilbyr også fire hjerterytmeprogrammer som kontrollerer hastigheten og stigningen på tredemøllen for å holde hjerterytmen din så nær målverdien som mulig under treningsøkten.

**For bruk av manuell modus,** se side 15.

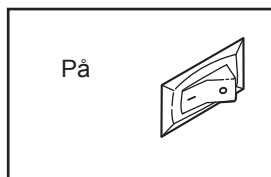
**For bruk av forhåndsinnstilte program,** se side 17.

**For bruk av kalori-program,** se side 18.

**For bruk av hjerterytme-program,** se side 20.

## HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN

Koble til strømledningen (Se side 13). Finn deretter strømbryteren på tredemøllerrammen nær strømkabelen. Sørg for at av/på-knappen står på "på".



Stå deretter på fotskinnene med et ben på hver side av løpebåndet på tredemøllen. Finn klemmen som er festet til nøkkelen (Se tegning på side 14), og fest klemmen til klærne dine. Før så nøkkelen inn i konsollen; etter et øyeblikk vil skjermen lyse opp.

**VIKTIG: I en nødsituasjon, kan nøkkelen bli dratt ut av konsollen. Løpebåndet vil så sakne farten til det stopper. Test klemmen ved å ta noen skritt tilbake. Dersom nøkkelen ikke blir dratt ut av konsollen, må du justere plasseringen av klemmen.**

Merk: For å unngå skade på løpeplattformen, ha alltid på deg rene sko når du benytter deg av tredemøllen. Før første gang du bruker den og regelmessig deretter, sjekk posisjonen av løpebåndet og midtstill det dersom det er nødvendig (Se side 25).

## BRUK AV MANUELL MODUS

### 1 Før nøkkelen inn i konsollen

Se HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN over

### 2 Tast inn din vekt dersom ønskelig.

Tast inn vekten din for å oppnå mest mulig nøyaktig kaloritelling. Dette gjør du ved å trykke på WEIGHT opp eller ned kontinuerlig.

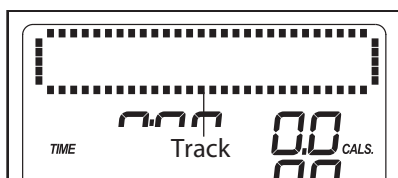
Merk: Når du har tastet inn vekten din, vil denne bli lagret i minnet.



### 3 Velg manuell modus.

Når nøkkelen er på plass i konsollen, vil manuell modus automatisk være valgt.

Dersom du har valgt et program, trykk en av program-knappene kontinuerlig til en bane vises på skjermen, som den er vist på tegningen.



## 4 Start løpebåndet

Trykk startknappen, hastighetsknappen eller en av de nummererte hastighetsknappene for å starte løpebåndet.

Når du har trykket en av disse knappene, vil løpebåndet begynne å gå i 2 km/t. Du kan forandre hastigheten på løpebåndet når du vil under treningsøkten ved å trykke på knappen for SPEED opp eller ned. Hver gang du trykker START eller SPEED 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.

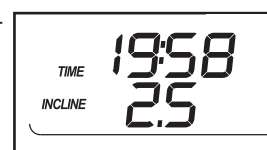
**MERK: Konsollen kan vise hastighet målt i kilometer eller miles (Se side 22). Denne manualen vil bruke kilometer som standard.**

For å stanse løpebåndet, trykk STOP-knappen. Tiden vil begynne å blinke på skjermen. For å starte løpebåndet på nytt, trykker du START-knappen, SPEED-knappen eller en av de nummererte hastighetsknappene.

Merk: Før første gang du bruker den og regelmessig deretter, sjekk posisjonen av løpebåndet og midtstill det dersom det er nødvendig (Se side 25).

## 5 Forandre stigningen etter ønske

Trykk INCLINE opp eller ned-knappene for å forandre stigningen på løpebåndet. Hver gang du trykker på opp eller ned-knappen, vil stigningen forandres med 0,5%.

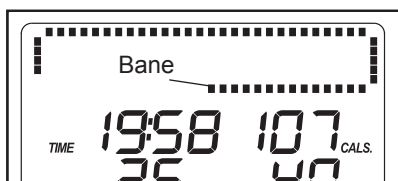


Dersom du trykker en av de nummererte stigningsknappene, vil tredemøllen justere seg etter valgt stigning.

Merk: Etter at du har trykket knappene, kan det ta et øyeblikk før tredemøllen når ønsket stigning.

## 6 Følg med på dine egne fremskritt

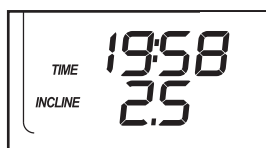
Når du har valgt manuell modus, vil den øvre delen av skjermen vise en bane som representerer 400 meter.



Mens du går eller løper, vil indikatorene dukke opp på skjermen en etter en helt til hele banen vises. Banen vil deretter forsvinne fra skjermen, og indikatorene vil på nytt vise seg en etter en.

Venstre side av skjermen vil vise tiden du har brukt, avstanden du har gått eller løpt og stigningsnivået på tredemøllen.

Merk: Når du har valgt kaloriprogram vil skjermen vise gjenværende tid istedet for tid du har brukt.



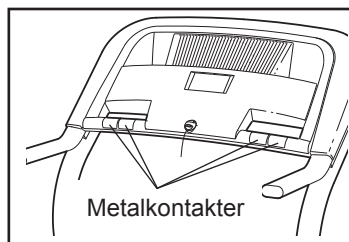
Høyre side av skjermen viser omtrentlig hvor mange kalorier du har forbrent, hastigheten på løpebåndet og løpehastighet i minutter per kilometer. Høyre side av skjermen vil også vise hjerterytmen din når du bryker håndpulsensorene.



For å nullstille skjermen: trykk STOP-knappen, ta ut nøkkelen og sett den inn igjen.

## 7 Mål hjerterytmen din dersom ønskelig

Fjern det gjennom-siktige plastbeslaget fra håndpuls-sensorene før du benytter deg av dem. Sørg for at hendene dine er rene.



For å måle hjerterytmen din, stå på fotskinnene på hver side av løpebåndet og plasser hendene dine på metallkontaktene -unngå å røre på hendene dine. Når pulsen din er funnet av pulsmålerene, vil hjertesymbolet på skjermen blinke hver gang hjertet ditt slår. Deretter vil hjerterytmen din bli vist på skjermen. **For mest mulig nøyaktig resultat, fortsett å hold hendene dine på kontakten i minst 15 sekunder.**

## 8 Skru på viften dersom det er ønskelig

For å skru på viften på lav hastighet, trykk FAN-knappen; ordet "Low" vil vises på skjermen for å indikere at viftehastigheten er lav. Dersom du ønsker å ha på viften på høy hastighet, trykker du på knappen enda en gang; ordet "High" vil vises på skjermen for å indikere at viftehastigheten er høy. For å skru av viften, trykker du på knappen en tredje gang; ordet "Off" vil vises på skjermen for å indikere at vifta er slått av. Merk: Vifta vil automatisk slå seg av etter noen minutter etter at løpebåndet har sluttet å gå.

## 9 Fjern nøkkelen når du er ferdig med å trene

Plasser bena dine på fotskinnene, trykk på STOP-knappen og **juster stigningen på tredemøllen til det laveste nivået. Stigningen må være på det laveste nivået for at tredemøllen skal kunne foldes sammen eller så vil den bli skadet.**

Deretter fjerner du nøkkelen fra konsollen og legger den på et sikkert sted.

**Merk: Dersom skjermen fortsetter å virke etter at nøkkelen er fjernet, så er konsollen i demomodus. Se side 22 for å slå av demomodus.**

**Når du er ferdig med tredemøllen, slår du av strømbryteren og kobler fra strømledningen.**



## FORHÅNDSINNSTILTE PROGRAMMER

Alle de fire forhåndsinnstilte programmene kontrollerer hastigheten og stigningen på tredemøllen for å gi deg en effektiv treningsøkt. Gjennom stigningsbasert trening, vil stigningen på tredemøllen justere seg selv regelmessig; gjennom et hastighetsbasert treningsprogram, vil hastigheten på løpebåndet justere seg selv regelmessig.

### 1 Før nøkkelen inn i konsollen

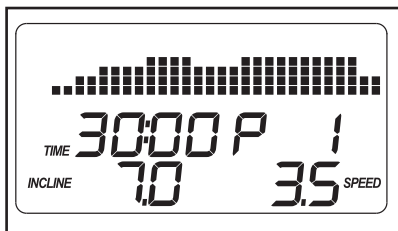
Se HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN på side 15

### 2 Tast inn din vekt dersom ønskelig.

Se side 15, steg 2

### 3 Velg et forhåndsinnstilt program

For å velge et forhåndsinnstilt program, trykk INCLINE BASED PROGRAMS-knappen eller SPEED BASED PROGRAMS-knappen en eller to ganger; "P 1", "P 2", "P 3" eller "P 4" vil dukke opp på skjermen i noen sekunder. Når du velger et forhåndsinnstilt program, vil maks hastighet og maks stigning blinke på skjermen i noen sekunder og en profil med hastighetinnstillinger i programmene vil rulle over skjermen. Skjermen vil også vise hvor lenge programmet vil vare.



### 4 Trykk START eller SPEED ▲ for å starte programmet

Et øyeblikk etter at knappen er blitt trykket, vil tredemøllen automatisk justere seg til de første hastighets- og stigningsinnstillingene i programmet. Hold fast i håndtaket og begynn å gå.

Hvert program er delt inn i 30 eller 50 ett-minutts perioder. En hastighetsinnstilling og en stigningsinnstilling er programmert for hver periode.

Merk: Samme hastighet og/eller stigning kan være programmert til to eller flere etterfølgende perioder.

Fartsinnstillingen for den første perioden vil bli vist i den blinkende Inneværende hastighet-



seksjonen på skjermen. (Stigningsverdiene er ikke vist på skjermen). Hastighetinnstillingene for de neste fire periodene vil bli vist i rader til høyre.

Når det kun er igjen tre sekunder i første periode av programmet, vil både Inneværende hastighet og raden til høyre blinke, sammen med lydindikasjoner. Dersom hastigheten og/eller stigningen på tredemøllen er i ferd med å forandre seg, vil SPEED og/eller INCLINE blinke på skjermen for å indikere dette.

Når første periode er over, vil alle hastighetsinnstillinger flyttes en rad til venstre. Hastigheten i den andre perioden vil nå blinke for å indikere at dette nå er inneværende periode, og tredemøllen vil justere seg selv etter de nye innstillingene. Merk: Dersom alle fem indikatorer i Inneværende hastighet er lyst opp, kan hastighetsinnstillingene bevege seg nedover så kun den høyeste indikatoren befinner seg på skjermen.

Programmet vil fortsette på denne måten til hastighetsinnstillingen for den siste perioden befinner seg i Inneværende hastighetsrad. Når den siste perioden er over, vil løpebeltet sakne farten til den stopper.

Dersom hastigheten eller stigningen i inneværende periode er for høy eller for lav, kan du manuelt tilside-sette disse innstillingene ved å trykke på SPEED eller INCLINE-knappene.

**VIKTIG: Når inneværende periode avsluttes, vil tredemøllen automatisk justere seg etter neste hastighet- og stigningsinnstilling uavhengig av hvor mye du har manuelt tilsidesatt tidligere innstillinger.**

For å midlertidig stoppe programmet, trykk STOP-knappen. Klokken vil blinke på skjermen. For å gjenstarte programmet, trykk START eller SPEED ▲-knappen. Løpebåndet vil begynne å bevege seg i 2 km/t. Når neste periode av programmet begynner, vil tredemøllen automatisk justere seg etter den periodens forhåndsinnstilte hastighet og stigning. For å avslutte programmet, fjerner du nøkkelen, og setter den tilbake.

## 5 Følg med på din egen fremgang

Se steg 6 på side 16

## 6 Mål hjerterytmen dersom det er ønskelig

Se steg 7 på side 16

## 7 Skru på viften dersom det er ønskelig

Se steg 8 på side 16

## 8 Når du er ferdig med å trene, fjern nøkkelen fra konsollen

Se steg 9 på side 16

## HVORDAN BRUKE ET KALORIPROGRAM

### 1 Før nøkkelen inn i konsollen

Se side 15

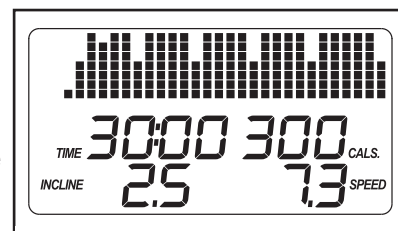
### 2 Tast inn din vekt

Se steg 2 på side 15.

**MERK: Du må alltid taste inn vekten din i et kaloriprogram da hastighet og stigning vil komme an på hvor mye du veier.**

### 3 Velg et kaloriprogram

For å velge et kaloriprogram, trykker du CALORIE GOAL PROGRAMS-knappen gjentatte ganger; "P 5", "P 6", "P 7" eller "P 8" vil vises



på skjermen i noen sekunder. Når hvert kalorimål er valgt vil maks hastighetsinnstilling og stigningsinnstilling blinke på skjermen i noen sekunder og skjermen vil vise hvor lenge programmet vil vare. En profil av hastighetsinnstillingene i programmet vil rulle over skjermen.

### 4 Trykk START for å starte programmet.

Et øyeblikk etter at du har trykket knappen, vil tredemøllen automatisk justere seg til den første hastighets- og stigningsinnstillingen i programmet. Ta tak i håndtaket og begynn å gå.

Hvert program er delt inn i 30 eller 40 ett-minuttsperioder. En hastighet og stigning er programmert inn i hver periode.

Merk: Samme hastighet og/eller stigning kan forekomme opptil flere ganger på rad.

Hastighetsinnstillingen for den første perioden vil bli vist i den blinkende Inneværende periode-raden på skjermen. (Stigning vil ikke bli vist på skjermen) Hastighetsinnstillingene for de neste periodene vil bli vist i rader til høyre.



Når kun tre sekunder er igjen av den første perioden av programmet, vil både Inneværende periode og raden til høyre blinke sammen med en lydindikator. Dersom fart og/eller stigning er i ferd med å forandre seg, vil hastighet og eller stigningsinnstillingene blinke på skjermen for å indikere dette.

Når første periode er over, vil alle hastighetsinnstillinger flyttes en rad til venstre. Hastigheten for den neste perioden vil derfor blinke under Inneværende periode, og tredemøllen vil automatisk justere seg etter de nye innstillingene. Merk: Dersom alle syv perioderader lyser, kan hastighetsinnstillingene bevege seg nedover til kun den høyeste indikatoren vises på skjermen.

Dersom hastighet eller stigning for den inneværende perioden er for høy eller lav, kan du tilsidesette dette manuelt ved å trykke på SPEED eller INCLINE-knappene.

**VIKTIG: Når inneværende periode er over, vil tredemøllen justere seg etter innstillingene for neste periode uavhengig av at du har tilsidesatt innstillinger tidligere.**

Du kan stoppe programme til enhver tid ved å trykke på STOP-knappen. For å starte programmet igjen, trykker du START eller SPEED ▲-knappen. Løpebåndet vil begynne å bevege seg i 2 km/t. Når neste periode begynner, vil tredemøllen automatisk justere seg til farts- og stigningsinnstillingene i denne perioden.

Programmet vil fortsette slik til den siste perioden av programmet er over. Løpebåndet vil så minke farten til til det stopper. **VIKTIG: Kalorimålene er et omtrentlig nummer kalorier som du vil forbrenne under programmet. Det faktiske nummeret kalorier du forbrenner kommer an på din vekt. I tillegg, dersom du manuelt forandrer fart eller stigning i tredemøllen under programmet, vil også forbrenningen bli påvirket.**

## 5 Følg med på din egen fremgang

Se steg 6 på side 16

## 6 Mål hjerterytmen dersom det er ønskelig

Se steg 7 på side 16

## 7 Skru på viften dersom det er ønskelig

Se steg 8 på side 16

## 8 Når du er ferdig med å trene, fjern nøkkelen fra konsollen

Se steg 9 på side 16

## HVORDAN BRUKE HJERTERYTME-PROGRAM

**⚠ FORSIKTIG:** Dersom du har hjerte-problemer eller er over 60 år gammel og ikke har vært aktiv, så ikke benytt deg av hjerte-programmene. Dersom du regelmessig tar medisiner, snakk med legen din for å finne ut om hvorvidt medikasjonen vil gi utslag på din hjerterytme under trening.

### 1 Før nøkkelen inn i konsollen

Se side 15

### 2 Tast inn din vekt

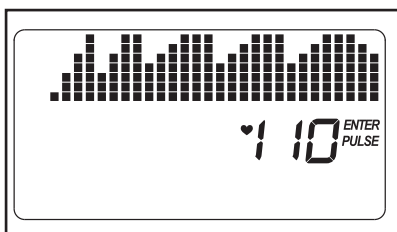
Se steg 2 på side 15.

### 3 Velg et hjerterytme-program

For å velge et hjerterytme-program, trykker du på HEART RATE PROGRAMS-knappen gjentatte ganger; "P 9", "P 10", "P 11" eller "P 12" vil komme opp på skjermen i noen sekunder. En profil av innstillingene for hjerterytme-mål vil rulle over skjermen.

### 4 Tast inn en målverdi for hjerterytmen din

Maks målverdi for hjerterytme vil komme opp på skjermen. Dersom det er ønskelig, så kan du trykke ▲ eller ▼ for å forandre denne maksverdien (Se Treningsintensitet på side 26). Merk: Dersom du forandrer maksverdien for hjerterytmen din, vil intensitetsnivået på hele programmet forandres.



### 5 Mål hjerterytmen din

Du trenger ikke å kontinuerlig holde på pulsmålerene, men du er nødt til å holde dem regelmessig for at programmet skal fungere ordentlig.

Se steg 7 på side 16.

### 6 Trykk START-knappen for å starte programmet

Et øyeblikk etter at du har trykket knappen, vil tredemøllen automatisk justere seg etter fart og og stigning som er forhåndsinnstilt i programmet. Hold fast i håndtaket og begynn å gå.

Målverdien for hjerterytmen din i den første perioden vil bli vist blinkende i raden for inneværende



periode på skjermen. Målverdiene for de neste periodene vil vises i radene til høyre. Når kun tre sekunder er igjen av inneværende periode, vil både denne og raden til høyre blinke sammen med en lydindikasjon. I tillegg vil innstillingene for hastighet og stigning blinke på skjermen for å indikere dette. Når første periode er over, vil alle målverdier for hjerterytme forflyttes en rad til venstre. Målverdien for hjerterytme i den andre perioden vil nå vises blinkende som inneværende periode.

Konsollen vil regelmessig sammenlikne hjerterytmen din med den inneværende målverdien. Dersom hjerterytmen din er altfor høy eller lav i forhold til målverdien, vil hastigheten på løpebåndet justere seg for å la hjerterytmen din komme nærmere målverdien. Dersom hastigheten i løpebåndet når 12 km/t og hjerterytmen din fremdeles er altfor lav i forhold til målverdien, vil også stigningen på tredemøllen øke.

Dersom innstillingene for fart eller stigning er altfor høy eller lav for deg, kan du når som helst justere dette med SPEED eller INCLINE-knappene. Hver gang konsollen sammenlikner hjerterytmen din med målverdien, vil hastigheten og stigningen automatisk justere seg for å få hjerterytmen din nærmere målverdien.

Dersom apparatet ikke oppdager pulsen din under programmet, kan hastighet og stigning minke automatisk. Se steg 7 på side 16.

For å avslutte programmet, kan du når som helst trykke på STOP-knappen. Klokken vil blinke på skjermen. For å starte programmet igjen, trykker du startknappen eller SPEED ▲-knappen.

Løpebåndet vil begynne å bevege seg i 2 km/t. Når konsollen sammenlikner hjerterytmen din med målverdien, vil hastighet og stigning automatisk justere seg for å få hjerterytmen din nærmere målverdien.

## **7** Følg med på din egen fremgang

Se steg 6 på side 16

## **8** Når du er ferdig med å trene, fjerner du nøkkelen fra konsollen

Se steg 9 på side 16

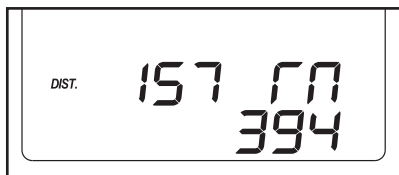
## INFORMASJONSMODUS

Konsollen har en informasjonsmodus som holder rede på informasjon om bruken av tredemøllen.

Informasjonsmodusen lar deg også velge kilometer eller miles som standard måleenhet, og den lar deg skru av demo modus.

For å velge informasjonsmodus, hold STOP-knappen nede, før nøkkelen inn i konsollen, og slipp STOP-knappen. Nå du har valgt informasjonsmodus, vil følgende informasjon komme opp på skjermen:

Midten av skjermen vil vise antall timer som tredemøllen har vært i bruk. Tallet nede til høyre vil vise det totale antall kilometer eller miles som løpebåndet har beveget seg.



I tillegg, vil en "M" for metriske kilometer eller en "E" for engelske miles dukke opp på høyre side av skjermen. Vil du forandre måleenheten, gjør du dette ved å trykke på SPEED ▲-knappen.

**VIKTIG:** Dersom en "D" dukker opp på skjermen, så betyr det at konsollen er i demo-modus. Denne modusen er kun ment å være aktiv når tredemøllen står utstilt hos forhandler. Når konsollen er i demo-modus, kan strømledning bli koblet til, nøkkelen kan bli fjernet fra konsollen og indikatorene i skjermen vil automatisk vises i en forhåndsinnstilt rekkefølge; knappene vil ikke virke.

**Dersom dette skjer når du velger Informasjonsmodus, så må du trykke på SPEED ▼-knappen så "D"-symbolet forsvinner.**

Merk: Dersom du trykker CALORIE GOAL PROGRAMS-knappen mens du er i Informasjonsmodus, kan skjermen bli veldig svak. Dersom dette skjer, så må du trykke CALORIE GOAL PROGRAMS-knappen gjentatte ganger til skjermen ser riktig ut igjen.

For å gå ut av Informasjonsmodus, fjerner du nøkkelen fra konsollen.

# FOLDING OG FLYTTING

## HVORDAN FOLDE SAMMEN TREDEMØLLEN FOR LAGRING

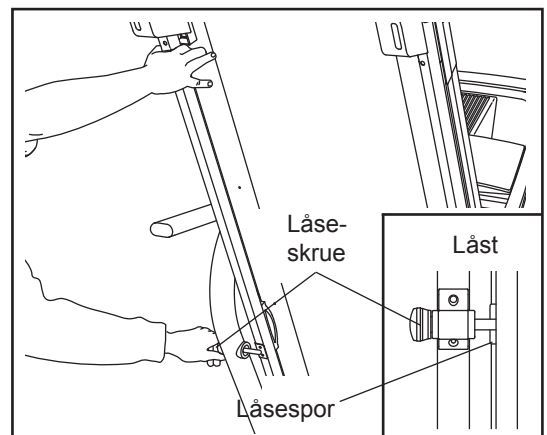
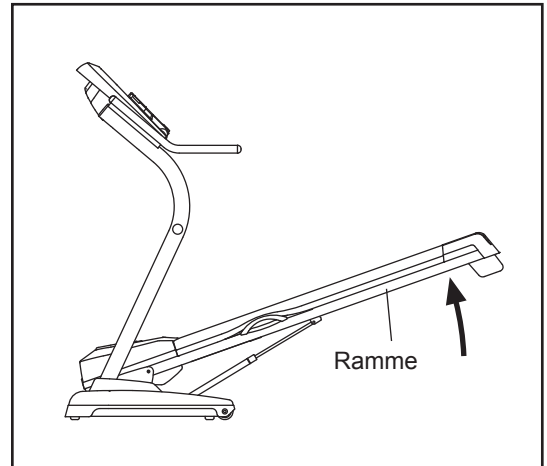
Før du folder sammen tredemøllen, må du justere stigningen til den laveste posisjonen. Dersom dette ikke er gjort, risikerer tredemøllen å bli permanent skadet. Koble deretter fra strømledningen.

**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 i tegningen 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. Løft rammen ca 45 grader (halvveis til vertikal stilling).

2. Flytt høyre hånd til stillingen som vist i tegningen til høyre og hold tredemøllen sikkert. Bruk venstre hånd til å dra låseskruen til venstre og hold den der. Hev rammen til låsesporet passerer pinnen på låseskruen. Slipp forsiktig låseskruen på plass. **Pass på at pinnen ligger sikkert mot låsesporet.**

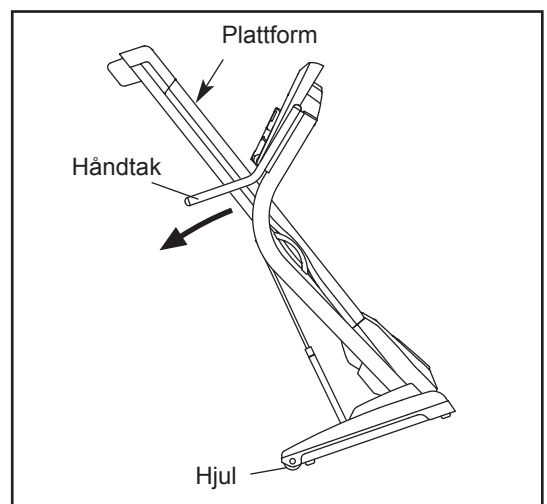
Plasser en matte under tredemøllen for å beskytte gulvet eller tepet fra skade. Ikke utsett tredemøllen for direkte sollys. Ikke la tredemøllen stå i lagringsposisjon i temperaturer høyere enn 30 grader.



## HVORDAN FLYTTE TREDEMØLLEN

Før du flytter tredemøllen, sett den i lagringsposisjon som vist over. **Pass på at pinnen ligger sikkert mot låsesporet.**

1. Hold en av håndtakene og plasser din andre hånd på plattformen. Plasser en fot mot en av hjulene.
2. Vipp tredemøllen tilbake til den ruller fritt på hjulene. Flytt tredemøllen forsiktig til ønsket posisjon. **Vær veldig forsiktig når du flytter tredemøllen. Ikke flytt den over en ujevn overflate.**
3. Plasser en fot mot en av hjulene og senk tredemøllen forsiktig til den står i lagringsstillingen.



## HVORDAN FOLDE UT TREDEMØLLEN FOR BRUK

1. Hold den øvre delen av tredemøllen med din venstre hånd. Dra låseskruen til venstre og hold den. Senk rammen nedover og slipp låseskruen.
2. Hold metallrammen forsiktig med begge hender, og senk den forsiktig ned mot gulvet. **MERK:** Ikke senk rammen ved kun å holde i fotskinnene av plastikk. Ikke slipp rammen til gulvet. Bøy knærne og hold ryggen din rett.

# 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

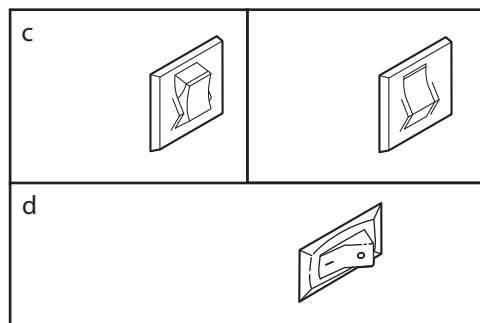
**LØSNING:**

a. Forsikre deg om at strømledningen er koblet ordentlig til en jordet stikkontakt (Se side 13). Dersom du trenger en skjøteledning, bruk kun en 3-leder, 1 mm<sup>2</sup> (14-mål) ledning som ikke er lenger en 1,5 meter. Viktig: Tredemøllen er ikke kompatibel med GFCI-utstyrte stikkontakter.

b. Etter at strømkabelen er koblet til, pass på at nøkkelen sitter på plass i konsollet.

c. Sjekk automatsikringen som du vil finne nær strømledningen. Dersom knappen står i posisjonen som vist på tegningen til høyre, så er automatsikringen utkoblet. For å nullstille strømbrytere, vent i fem minutter og trykk bryteren inn.

d. Sjekk strømbryteren som befinner seg nær strømkabelen. Bryteren må stå på.



**PROBLEM:** Strømmen skurr seg av under bruk

**LØSNING:**

a. Sjekk automatsikringen som du vil finne nær strømledningen. Dersom knappen står i posisjonen som vist på tegningen over, så er automatsikringen utkoblet. For å nullstille strømbrytere, vent i fem minutter og trykk bryteren inn.

b. Pass på at strømkabelen er koblet til. Dersom den er det, koble den fra, vent i fem minutter, og koble den tilbake inn.

c. Fjern nøkkelen fra konsollet, og sett den så tilbake igjen.

d. Pass på at strømbryteren står på.

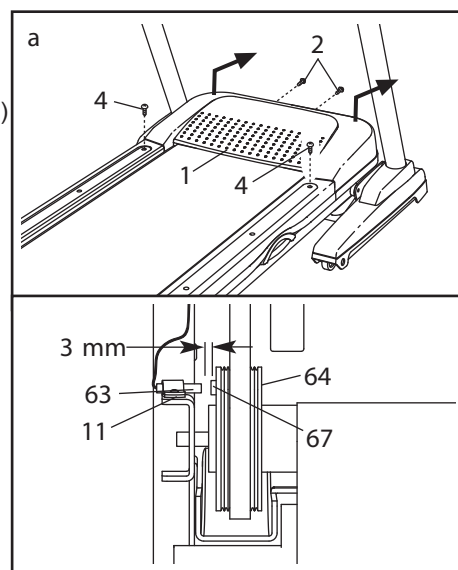
e. Dersom tredemøllen fremdeles ikke vil virke, se forsiden av brukermanualen for kontaktinformasjon.

**PROBLEM:** Konsollet virker ikke som det skal

**LØSNING:**

Fjern nøkkelen fra konsollet, og **koble fra strømledningen**. Fjern de to fotskineskruene (4) og de to 3/4" dekselskruene (2) og fjern forsiktig dekkelet (1).

Finn reedbryteren (63) og magneten (67) på venstre side av reimskiven (64). Vri reimskiven til magneten er justert med reedbryteren. **Forsikre deg om at avstanden mellom magneten og reedbryteren er ca 3 mm**. Løsne skruen (11) dersom dette er nødvendig, flytt litt på reedbryteren og stram så skruen til. Fest dekkelet (ikke vist), og la tredemøllen gå i noen minutter for å få riktig fartsavmåling.





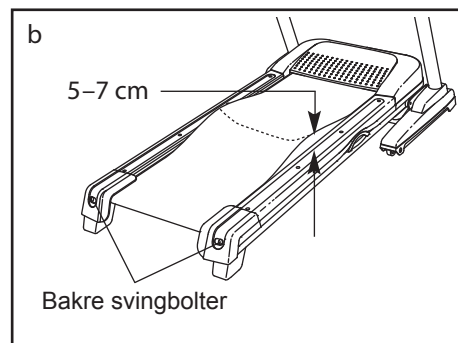
**PROBLEM:** Løpebåndet sakner farten når man går på det.

**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 hex-nøkkelen til å skru begge de bakre svingboltene i retning med 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. Dersom løpebåndet fremdeles sakner farten, se siste side for kontaktinformasjon.

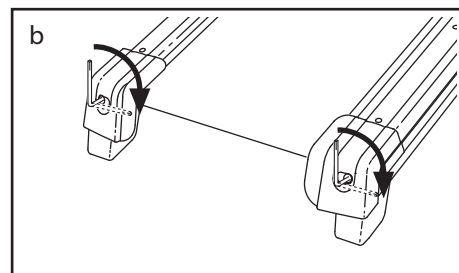
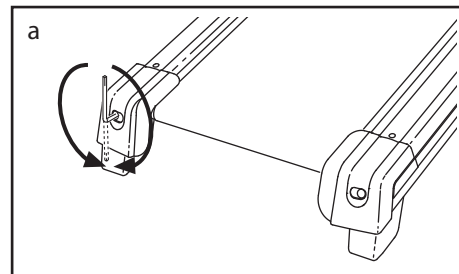


**PROBLEM:** Løpebåndet er ikke sentrert, eller sklir når jeg går på det

**LØSNING:**

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

b. Dersom løpebåndet sklir når man går på det, fjern først nøkkelen og **KOBLE FRA STRØMLEDNINGEN**. Bruk hex-nøkkelen til å skru begge de bakre svingboltene i retning med 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.



# 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.

## TRENINGSENTENSITET

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 rettleiding. Diagrammet under viser anbefalt hjerterytme for fettforbrenning og aerobic trening.

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

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

Hver treningsøkt bør deles opp i de følgende tre deler:

**Oppvarming:** Begynn hver treningsøkt med 5 til 10 minutter med lett trening og tøyning. En riktig oppvarming øker kroppstemperaturen 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.

**Cool-down:** 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.

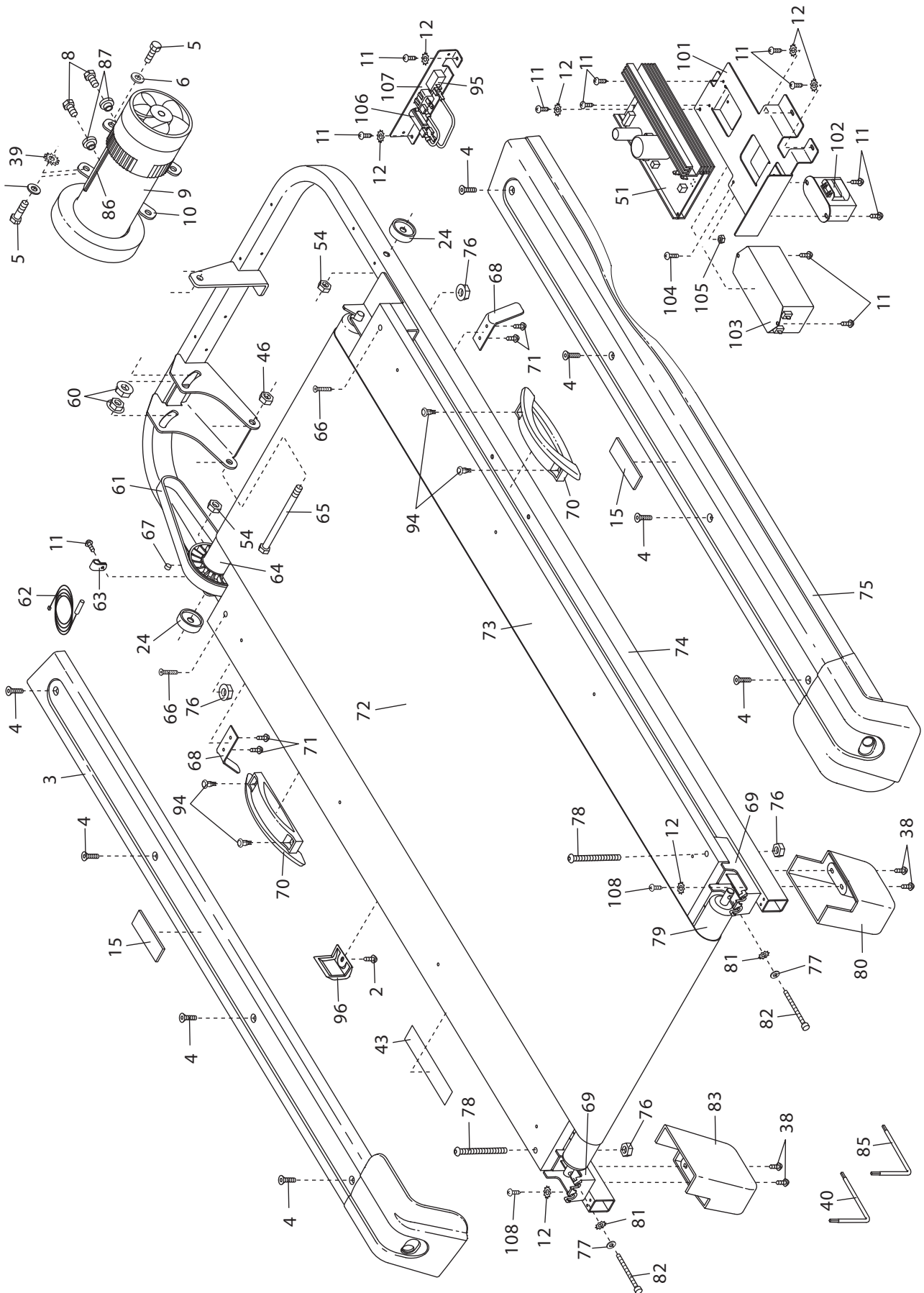
## TRENINGSFREKVENS

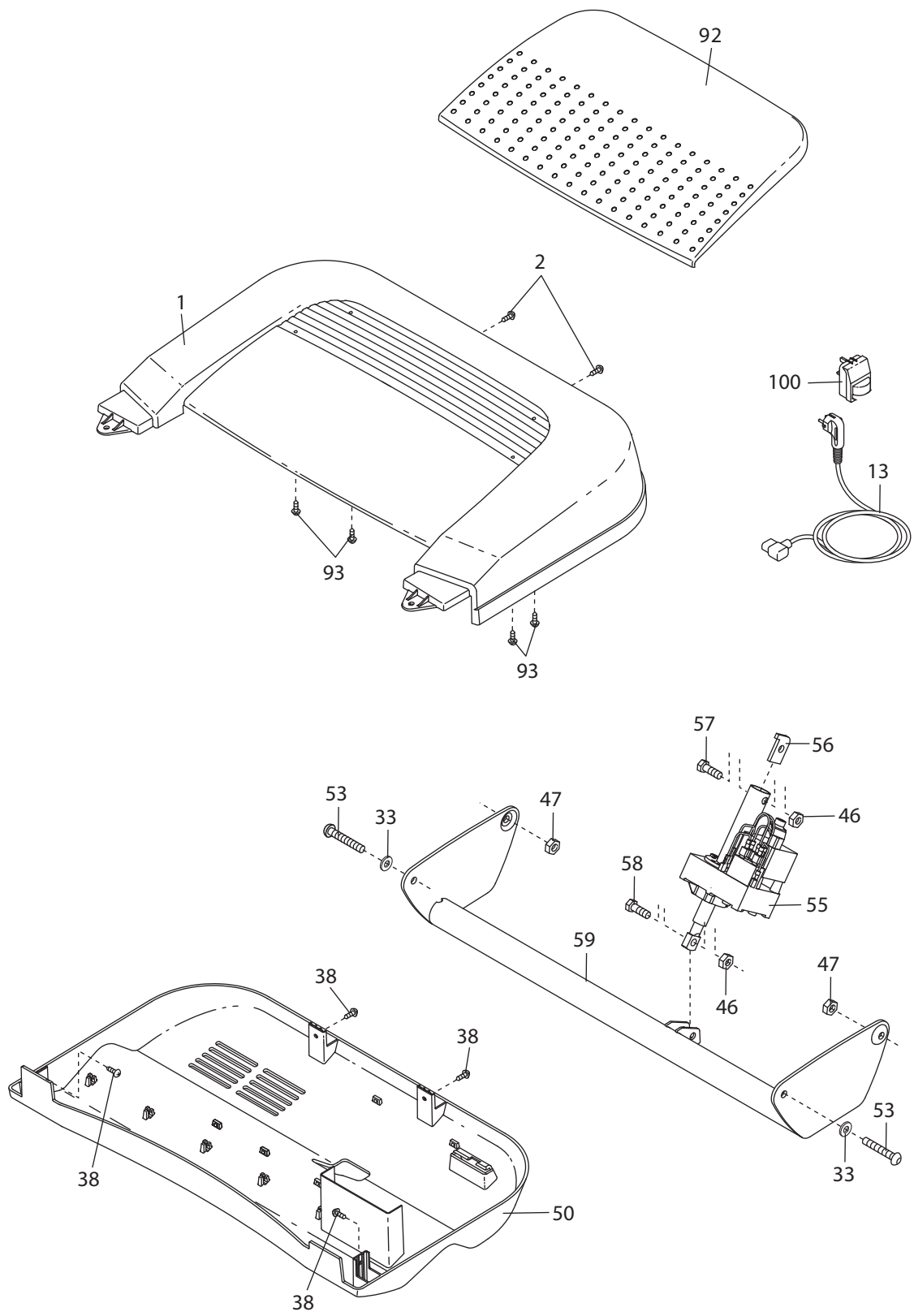
For å opprettholde eller forbedre formen din, bør du gjennomføre minst tre treningsøkter i uka, med minst én hviledag mellom hver treningsøkt. Etter noen måneder kan du gjennomføre opptil fem treningsøkter i uka dersom det er ønskelig. Nøkkelen til å suksess ligger i å gjøre trening til en vanlig og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

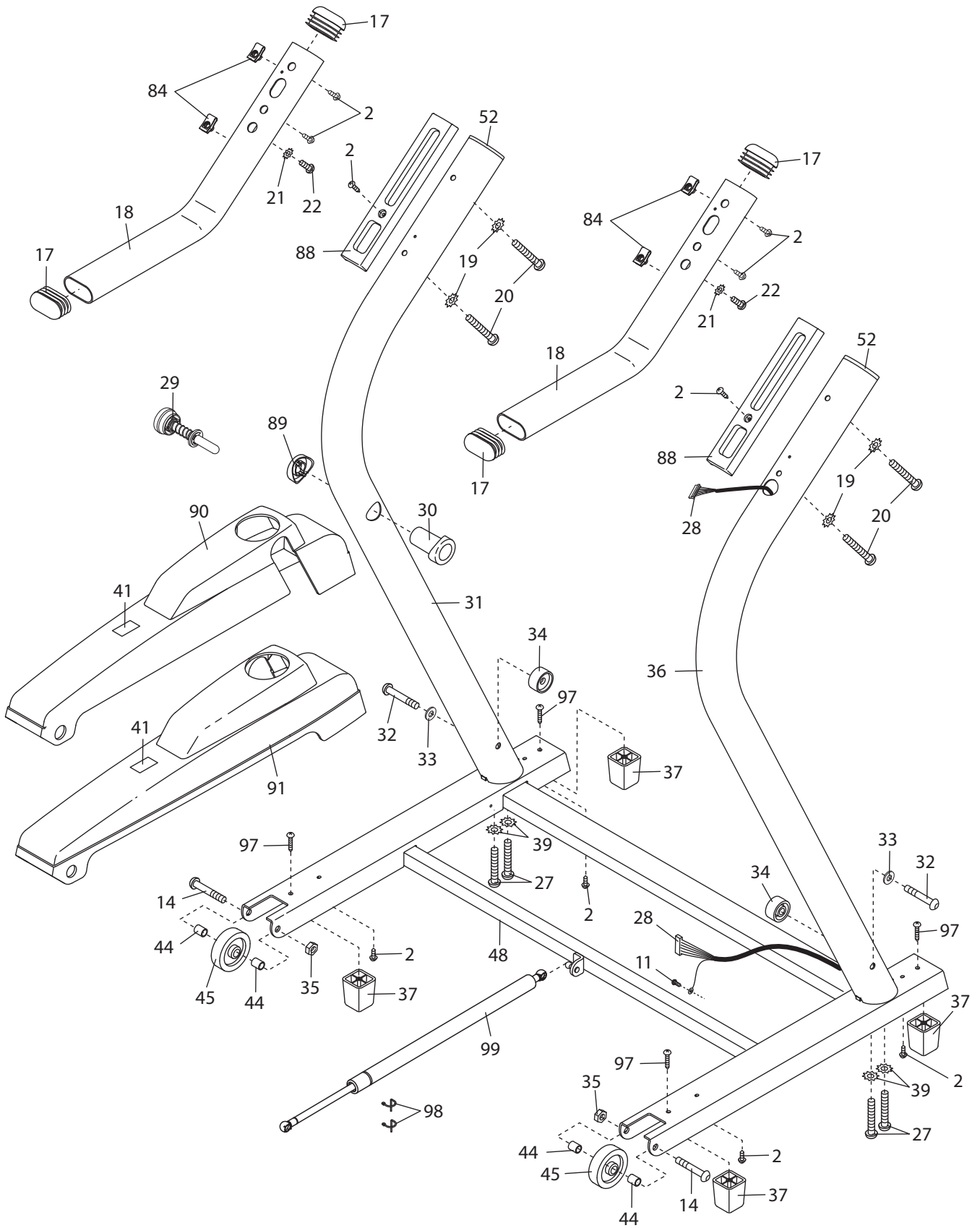
# DELELISTE, Modell nr PETL31806.0

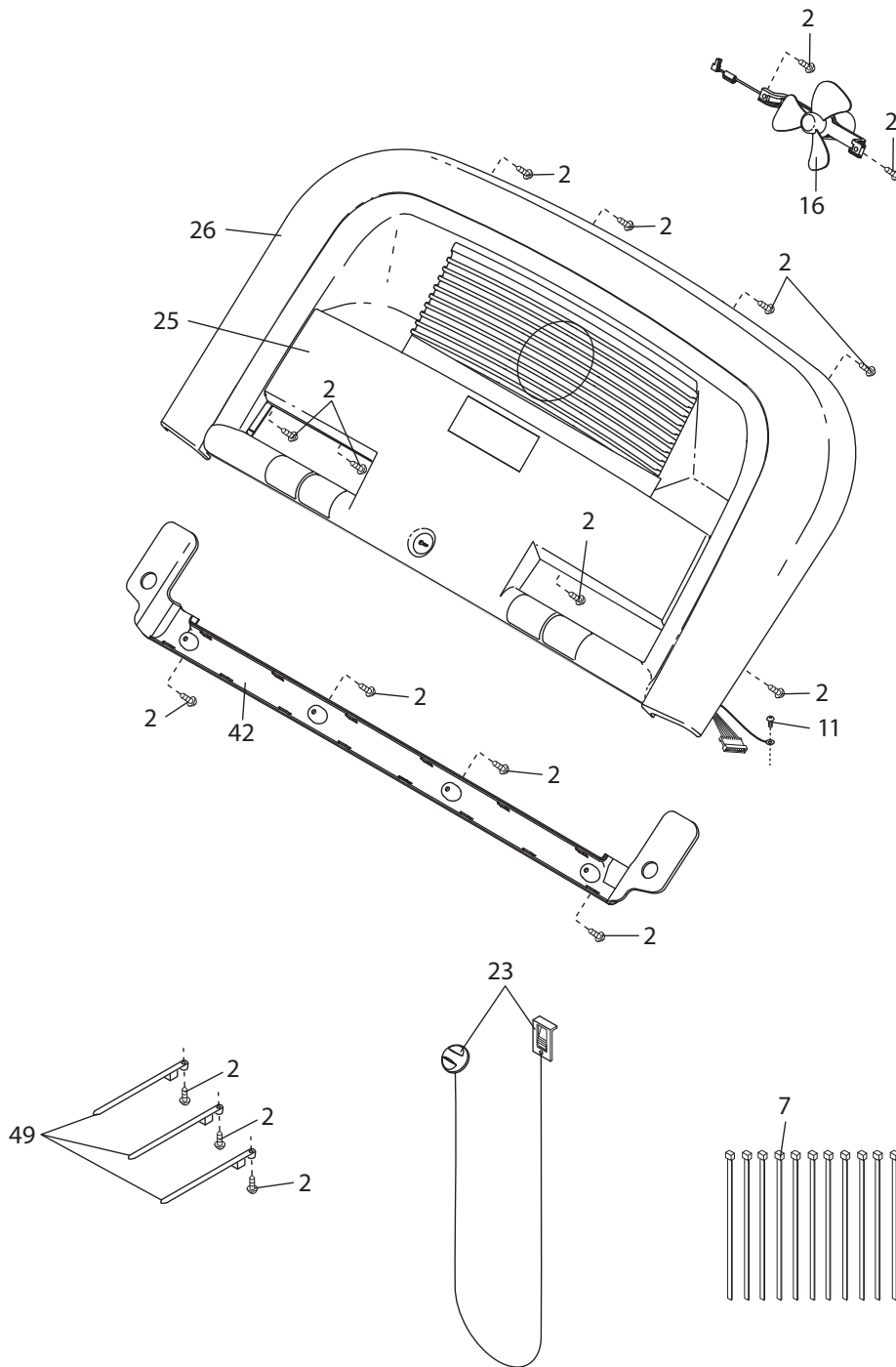
NR	BESKRIVELSE	ANT	NR	BESKRIVELSE	ANT
1	Deksel	1	59	Heisramme	1
2	3/4" skruer	28	60	Motstandsmutter motor	2
3	Fotskinne venstre	1	61	Motorbelte	1
4	Skrue fotskinne	8	62	Reedbryter	1
5	Bolt motormotstand	2	63	Klemme	1
6	Skive motormotstand	2	64	Fremre rull/reimskive	1
7	Strips	11	65	Omdreiningbolt motor	1
8	Motorbolt	2	66	Plattformbolt, front	2
9	Drivmotor	1	67	Magnet	1
10	Motorklamme	1	68	Beltefører	2
11	Jordet skrue sølv	14	69	Rullklamme bakre	2
12	Stjerneskiye	7	70	Isolator	2
13	Strømledning	1	71	Skrue beltefører	4
14	Hjulbolt	2	72	Løpeband	1
15	fotskinnemerke	2	73	Plattform	1
16	Konsollvifte	1	74	Ramme	1
17	Kapsel, håndtak	4	75	Fotskinne, høyre	1
18	Håndtak	2	76	Mutter, plattform	4
19	Stjerneskiye, håndtak	4	77	Valseskiye, bakre	2
20	Bolt, håndtak	4	78	Plattform bolt, bakre	2
21	1/4" Stjerneskiye	2	79	Valse, bakre	1
22	Konsollbolt	2	80	Bakre fot, høyre	1
23	Nøkkel	1	81	Stjerneskiye, bakre valse	2
24	Avstandsstykke, ramme	2	82	Valsebolt, bakre	2
25	Konsoll	1	83	Bakre fot, venstre	1
26	Konsollbase	1	84	U-mutter	4
27	Bolt	4	85	Umbrakonøkkel	1
28	Stolpekabel	1	86	Motorisolator	1
29	Låseskrue	1	87	Motorføring	2
30	Låsespor	1	88	Mellomstykke håndtak	2
31	Stolpe, venstre	1	89	Låsestykke	1
32	Rammebolt	2	90	Basedeksel, venstre	1
33	Skive, ramme	4	91	Basedeksel, høyre	1
34	avstandsstykke, ramme	2	92	Motordeksel	1
35	Mutter, hjul	2	93	Skrue, motordeksel	4
36	Stolpe, høyre	1	94	Isolatorfeste	4
37	Basepute	4	95	Av/på-bryter	1
38	3/4" Tek skrue	8	96	Stykke	1
39	Stjerneskiye, stolpe	5	97	1 1/2" skrue	4
40	5/32" umbrakonøkkel	1	98	Klemmesett, gassfjær	1
41	Caution-merke	2	99	Gassfjær	1
42	Brakett, konsollstøtte	1	100	Adapter, strømledning	1
43	Warning-merke	1	101	Brakett, elektronikk	1
44	Avstandsstykke, hjul	4	102	Transformator	1
45	Hjul	2	103	Filter	1
46	Stigningmotormutter, topp	3	104	Jordbolt	1
47	Mutter	2	105	Jordmutter	1
48	Base	1	106	Automatsikring	1
49	Strips	3	107	Brakett, strømintak	1
50	Bukstykke	1	108	Brakettskrue, bakre	2
51	Kontroller	1	#	4" Sort kabel, M/F	1
52	Endekapsel, stolpe	2	#	8" Grønn kabel, F/R	1
53	Bolt, baseheis	2	#	8" Blå kabel, 2F	1
54	3/8" Mutter	2	#	4" Rød kabel, M/F	1
55	Heismotor	1	#	Brukermanual	1
56	Stoppebrakett	1			
57	Stigningsmotorbolt, topp	1			
58	Stigningsmotorbolt, bunn	1			

#Disse delene er ikke illustrerte.  
Det taes forbehold om trykkfeil og at spesifikasjonene kan forandres uten varsel.









## VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

Om det skulle oppstå andre problemer av noe slag, ber vi dere kontakte Nordic Fitness servicesenter på telefon 32 27 27 27. Når du kontakter oss bør du ha dette bilaget til brukerveiledningen, samt den originale brukerveiledningen ("USER'S MANUAL").

### BESTILLING AV RESERVEDELER:

Kontakt eller skriv til Nordic Fitness AS

Nordic Fitness AS  
Postboks 21  
3051 Mjøndalen

Telefon : 32 27 27 00  
Telefaks : 32 27 27 01  
Kundeservice : 32 27 27 27

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

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