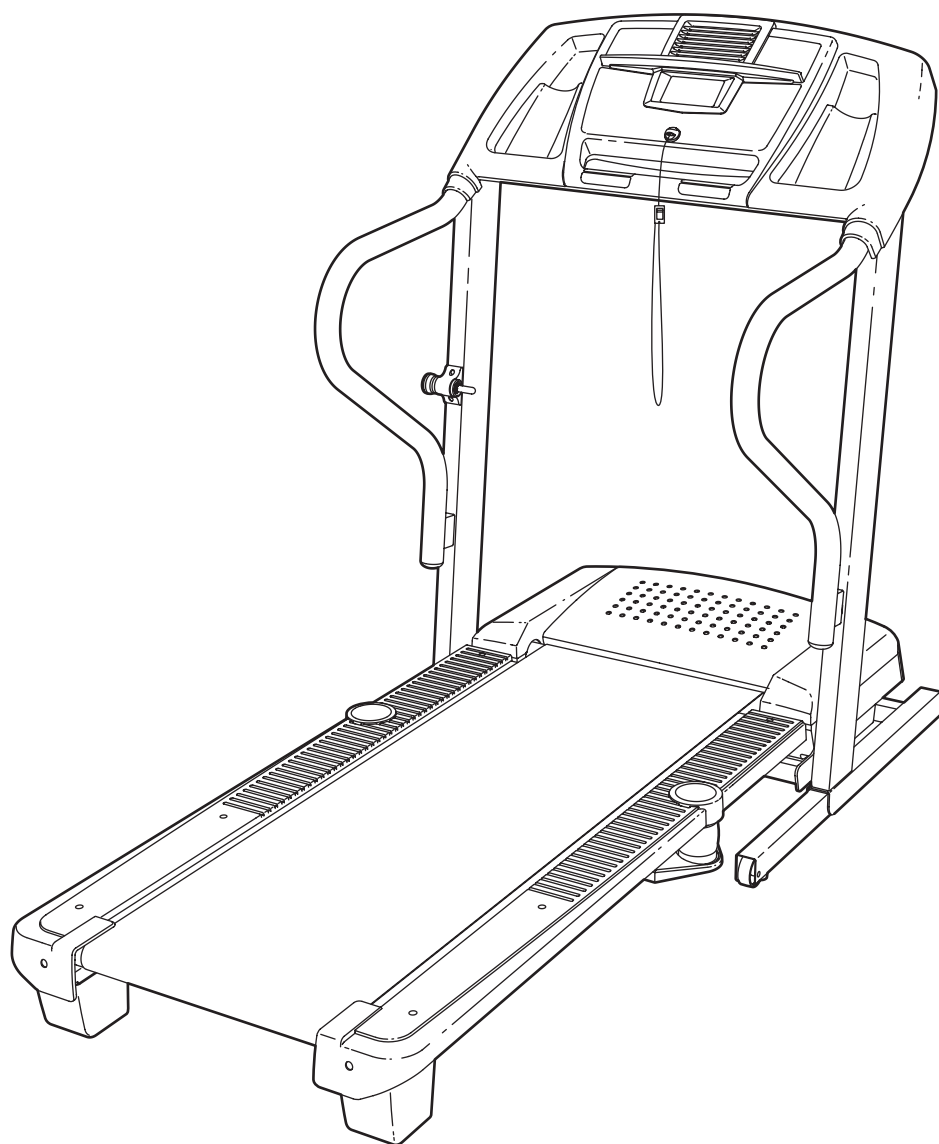


# **PRO-FORM** 485 CX



**BRUKERMANUAL**

# **PRO-FORM** 485 CX

---

## **INNHOLDSFORTEGNELSE**

VIKTIGE FORHÅNDSREGLER

FØR DU BEGYNNER

MONTERING

OPERASJONER OG JUSTERINGER

FOLDING OG FLYTTING

FEILSØK

RETNINGSLINJER

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 136 kg.
8. Ikke tillat at flere enn én person benytter seg av apparatet samtidig.
9. Ha på deg passende bekledding 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 26).
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. Ved bruk av iFIT.com programmer, vil en elektronisk lyd si ifra ved forandring av hastighet og/eller stigning av løpebåndet. Lytt alltid etter denne lyden og forbered deg på forandring av hastighet og/eller stigning av løpebåndet. I noen tilfeller vil disse forandringene finne sted før den elektroniske lyden sier ifra.
23. Ved bruk av iFIT.com programmer, kan du overstyre innstillingene for fart og stigning. Ved neste forandring i programmet, vil den likevel justere seg til neste steg i programmet.

22. Fjern alltid iFIT.com cd'er og videoer fra cd-spillere eller VCR-spillere og koble fra mp3-spillere når disse ikke er i bruk.

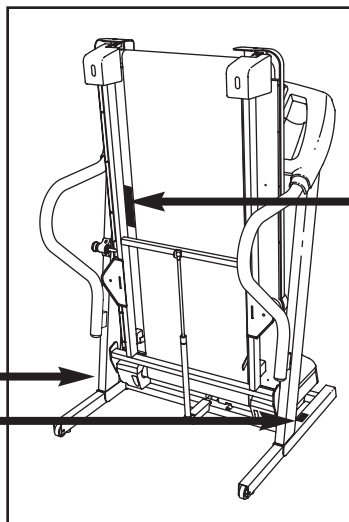
23. Koble ALLTID fra strømkabelen etter bruk og før du rengjør produktet. Koble også ALLTID fra strømkabelen før du foretar noen som helst vedlikehold og justeringer som er beskrevet i manualen. Fjern aldri motordekselet dersom du ikke har blitt instruert til å gjøre dette av en autorisert service representant. Andre service-prosedyrer enn de som er beskrevet i denne manualen bør kun bli utført av autoriserte service representanter.

24. 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

**⚠ 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.

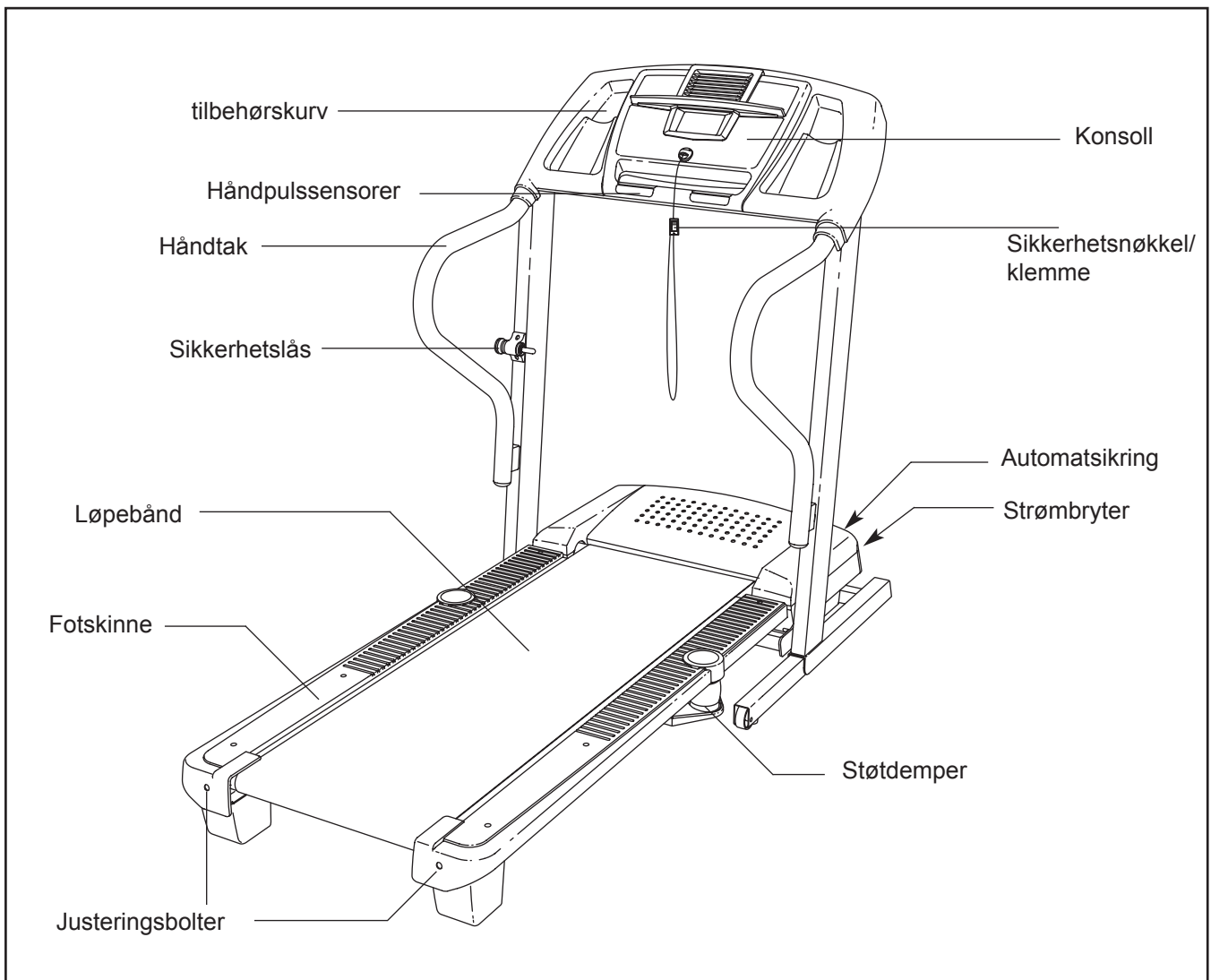
•Always wear athletic shoes while operating treadmill.

# FØR DU BEGYNNER

Takk for at du valgte den nye PROFORM 485 CX tredemøllen. 486 CX 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 485 CX 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.

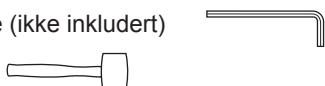


# MONTERING

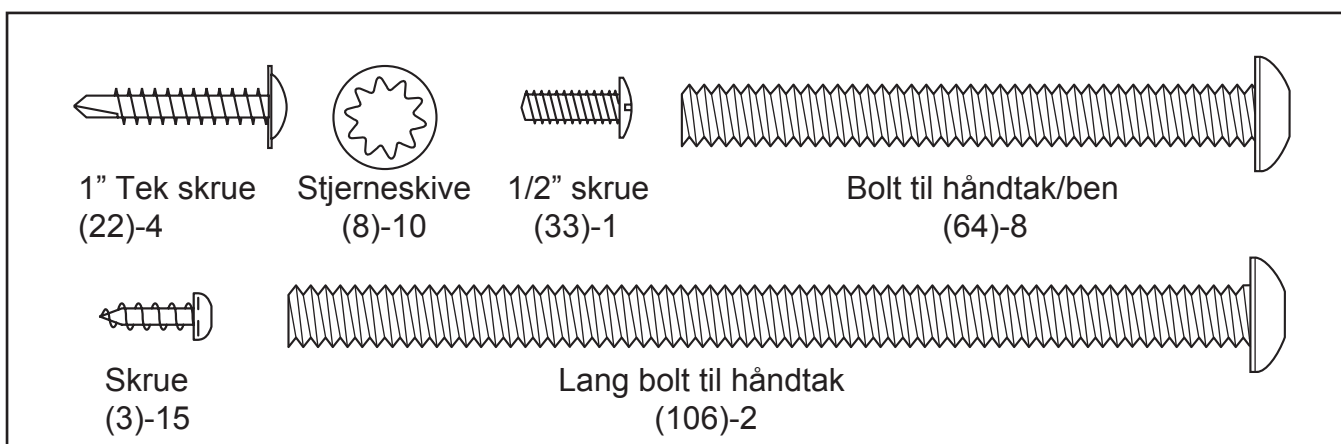
**Det trengs to personer til montering.** Plasser tredemøllen i et åpent område og fjern alt pakningsmatriell; ikke kast noe av pakningen før du er ferdig med monteringen. Merk: Undersiden av løpebåndet er belagt med høytytende smøremiddel. En liten mengde av dette smøremiddelet *kan* under transport 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 monteringen vil du trenge umbraconøkler (inkludert),

og en gummiklubbe (ikke inkludert)



stjernetrekker (ikke inkludert)

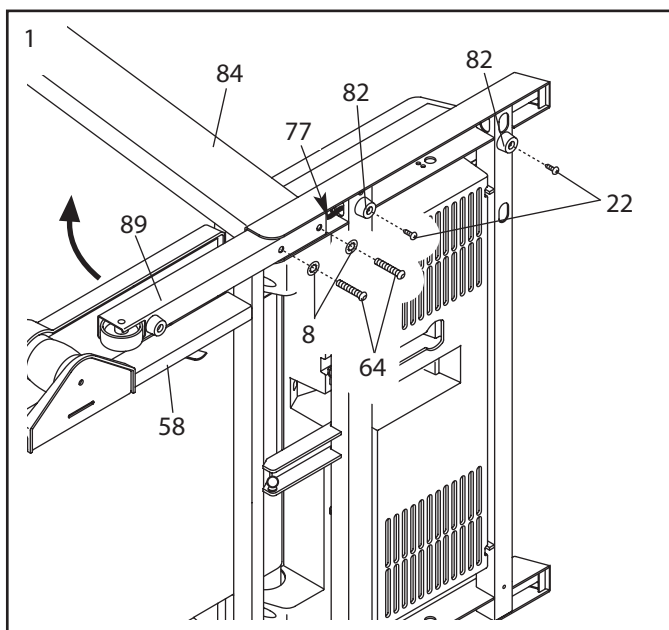


## 1. Forsikre deg om at strømledningen er frakoblet.

Få hjelp av en annen person til å forsiktig vippe tredemøllen til venstre side som vist på tegningen. Fold rammen (58) delvis sammen for å stabilisere tredemøllen. **Ikke fold tredemøllen fullstendig sammen før den er ferdig montert.**

Før et ben (89) inn i foten av stolpen (84) som vist på tegningen. **Merk: Vær forsiktig så du ikke klemmer stolpeledningene.** For å få benet (89) helt på plass, kan det være nødvendig å banke det forsiktig inn med en gummiklubbe. Før deretter to benbolter (64) med to stjerneskriver (8) inn i bunnen av benet. Stram boltene godt.

Fest to baseputer (82) til foten av stolpene (84) med to 1" Tek skruer (22).

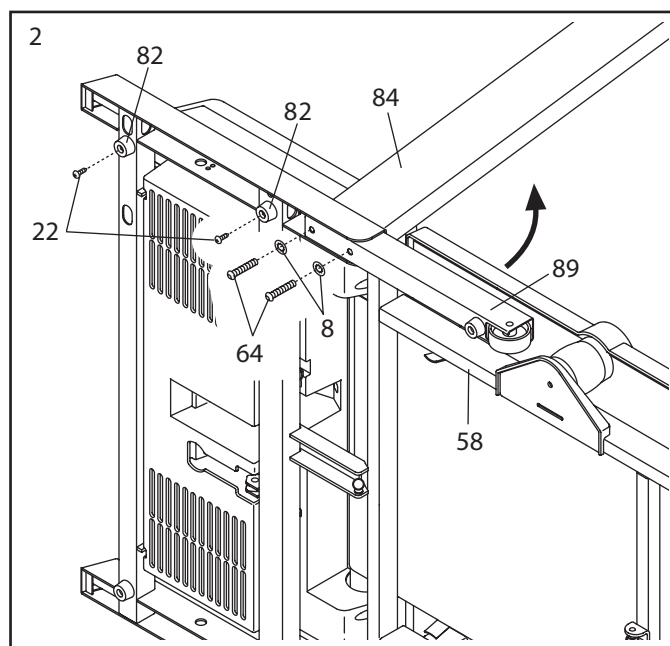


2. Få hjelp av en annen person til å vippe tredemøllen over på høyre side. Fold rammen (58) delvis for å stabilisere. **Ikke fold tredemøllen helt sammen før den er ferdig montert.**

Før det andre benet (89) inn i foten av stolpen (84) som vist på tegningen. Før deretter inn to benbolter (64) med to stjernesliver (8) inn i foten av stolpen og stram godt.

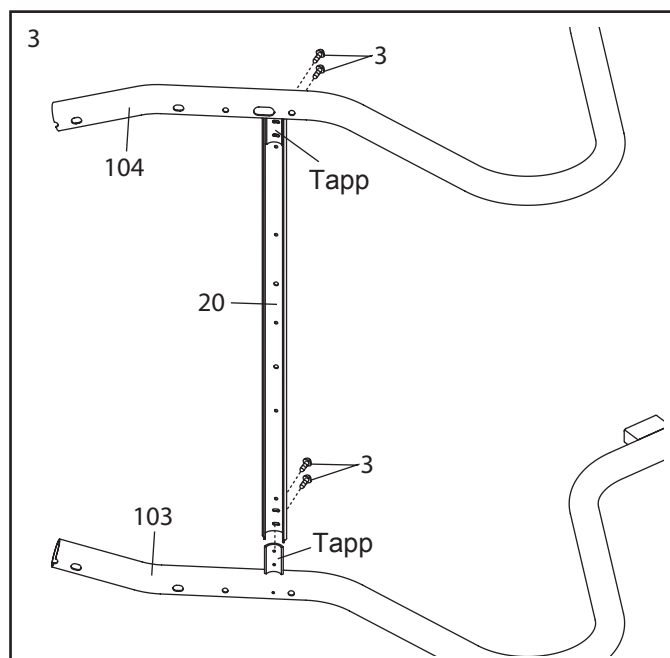
Fest to baseputer (82) til foten av stolpen (84) med to 1" Tek Skruer (22).

Få hjelp av en annen person til å forsiktig heve tredemøllen så de fire baseputene (82) hviler på gulvet og stolpene (84) står vertikalt.



3. Legg det venstre håndtaket (103) på gulvet. Før den venstre enden av tverrbjelken (20) på tappen på det venstre håndtaket. Skru fast med to skruer (3). **Ikke stram skruene ennå.**

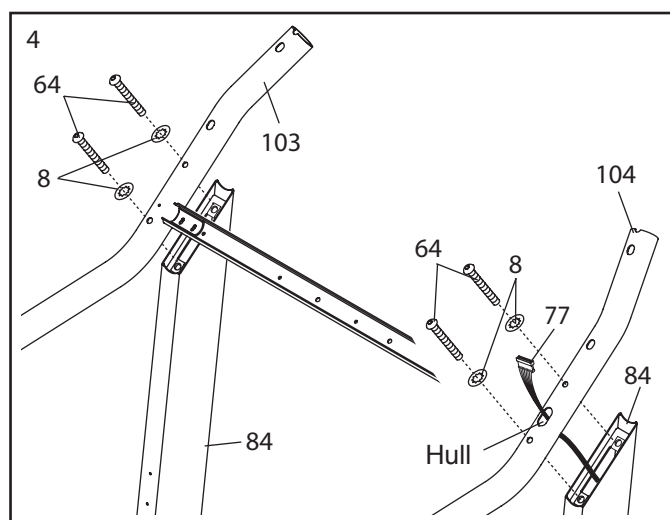
Før tappen på det høyre håndtaket (104) inn i den høyre siden av tverrbjelken (20) og fest med to skruer (3). **Ikke stram skruene ennå.**



4. Få hjelp av en annen person til å holde håndtakene (103, 104) nær stolpene (84). Før stolpeledningene (77) gjennom det store hulllet i det høyre håndtaket som vist på tegningen.

Plasser håndtakene (103, 104) på stolpene (84). **Ikke mist stolpeledningene tilbake inn i stolpen.**

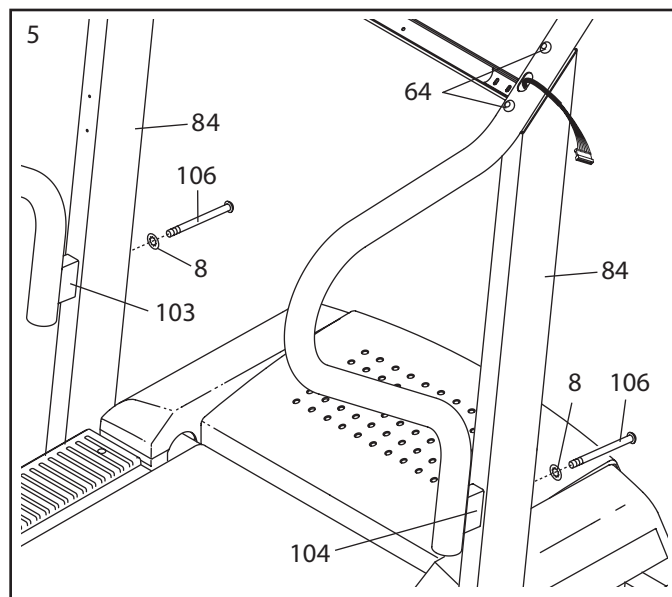
Fest håndtakene (103, 104) til stolpene (84) med fire håndtaksbolter (64) og fire stjernesliver (8); **Skru inn alle fire håndtaksbolter, men ikke stram dem ennå.**



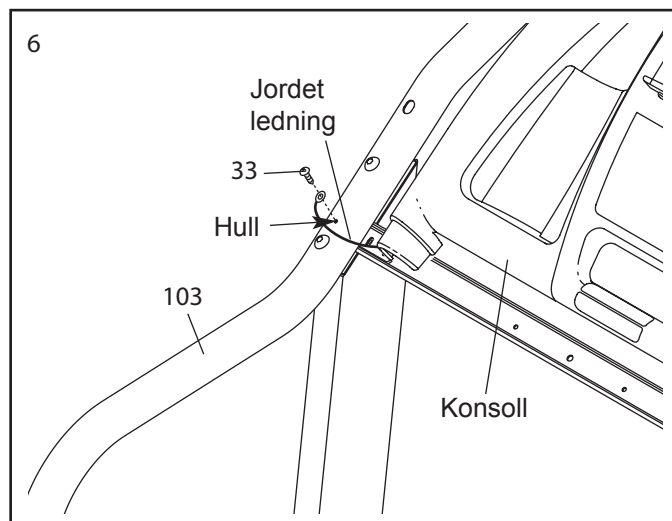
5. Fest de lavere endene av håndtakene (103, 104) til stolpene (84) med to lange håndtaksboltene (106) og to stjerneskiper (8); **skru inn begge boltene og stram godt.**

**Stram de fire håndtaksboltene (64).** (Kun to er vist på tegningen).

**Se steg 3. Stram de fire skruene godt.**



6. Få hjelp av en annen person til å holde konsollet nær det venstre håndtaket (103). Fest den jordete ledningen i det indikerte hull i det venstre håndtaket med en 1/2" skrue (33).

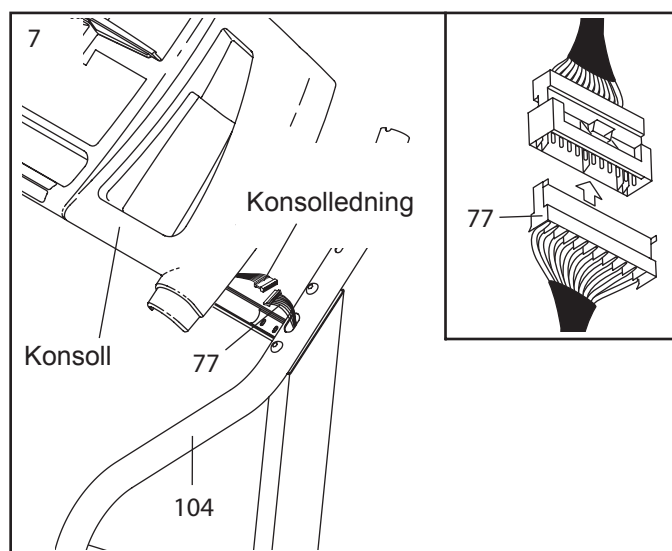


7. Mens person nummer to fremdeles holder konsollet, finn konsolledningen bak på konsollen.

Koble konsolledningen til stolpeledningen (77). **Forsikre deg om at kontaktene kobles ordentlig (se den lille tegningen). Kontaktene skal enkelt kunne føres sammen og låses sammen.** Dersom kontaktene ikke glir enkelt sammen, prøv å snu en av kontaktene og prøv igjen.

**DERSOM KONTAKTENE IKKE ER KOBLET ORDENTLIG, KAN KONSOLLET BLI SKADET NÅR STRØMMEN SKRUS PÅ.**

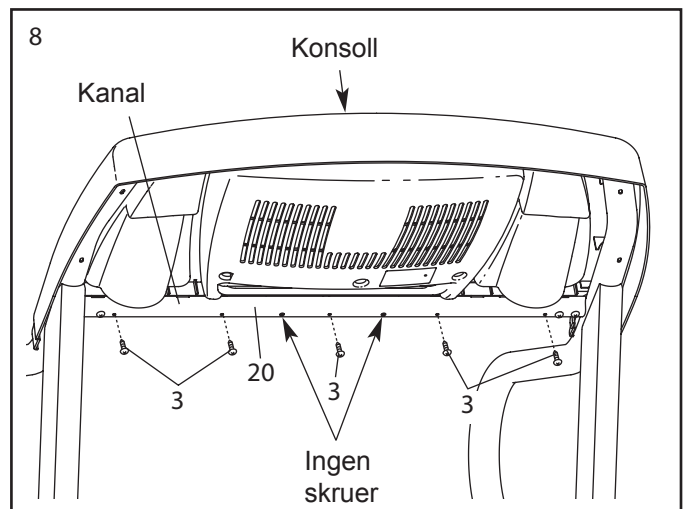
Før kontaktene ned inn i den høyre stolpen (104).



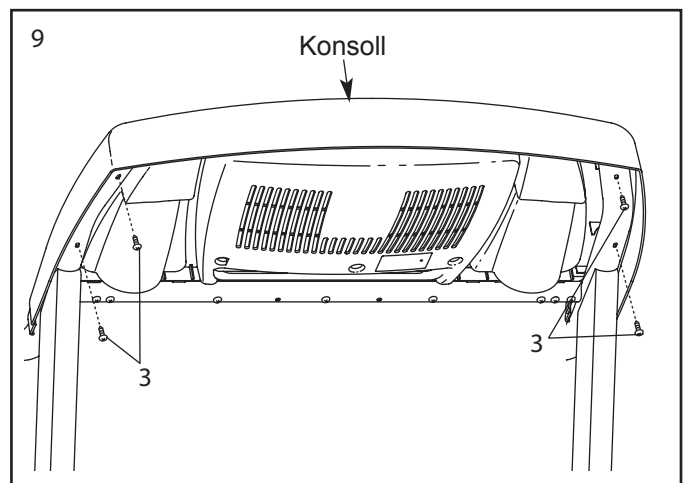


8. Plasser konsollet på tverrbjelken (20).  
**Pass på å ikke legge noen av ledningene i klem. Pass på at den jordete ledningen (se steg 6) og konsolledningen (se steg 7) befinner seg inni den indikerte kanalen.**

Skrutill de fire skruene (3) med fingrene inn i tverrbjelken (20) og konsollet. **Skrutill igjen alle de fem skruene, men ikke stram dem til ennå. Ikke putt skruer inn i de to indikerte hullene.**



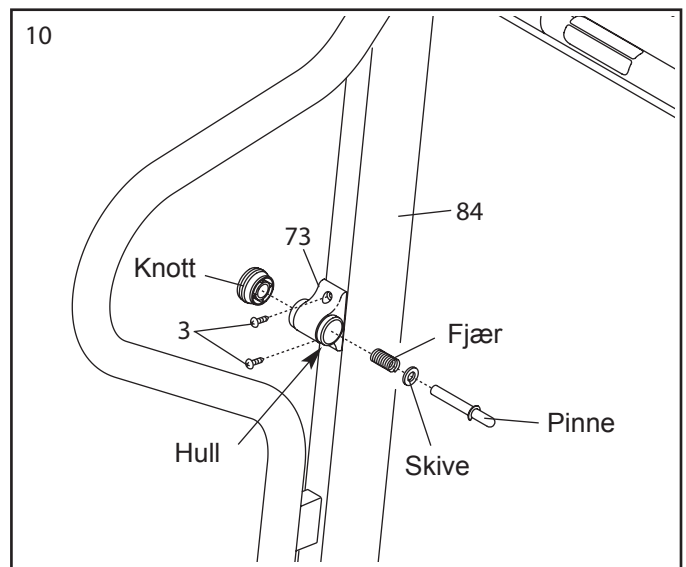
9. Skrutill fire skruer (3) med fingrene inn i konsollet. Deretter **strammer du alle ni skruer fra steg 8 og 9, men ikke overstram dem.**



10. Fest låsebanen (73) til den venstre stolpen (84) med to skruer (3). **Forsikre deg om at det store hullet i låsebanen er plassert som vist på tegningen. Ikke overstram skruene.**

Dersom pinnen ikke er ferdigmontert i låsebanen (73), fjern knotten fra pinnen. Pass på at skiven og fjæren er plassert som vist. Før pinnen inn i låsebanen, og stram knotten tilbake på pinnen.

Koble til strømkabelen som vist på side 11, og skrutill på strømmen som vist på side 13.  
Merk: tredemøllen kan automatisk stige til maks stigningsnivå og deretter senkes tilbake til minimum.



11. Plasser tredemøllen i lagringsstilling (se FOLDING OG FLYTTING på side 24).

Plasser deretter sylindrenden av gassfjæren (92) nær braketten ved foten av stolpene (84).

Se de to små tegningene: Bruk fingernegl eller skrutrekker til å trykke på enden av gassfjærpinne (25) for å løsne den fra gassfjæren (92). Rotér deretter gassfjærpinne og dra den ut av gassfjæren. **Pass på så du ikke mister gassfjærpinne.**

Se tegning 11a: Press sylindrenden av gassfjæren (92) på ballen på braketten. Før deretter enden av gassfjærpinne (25) gjennom to av de små hullene i enden av gassfjæren. Rotér så gassfjærpinne til den låses på gassfjæren.

12. Hev gassfjæren (92) til vertikal posisjon. Fjern gassfjærpinne (25) fra den hevede enden av gassfjæren som beskrevet i steg 11. Dersom det er nødvendig, rotér gassfjæren for å justere den med ballen på brakette på rammen (58).

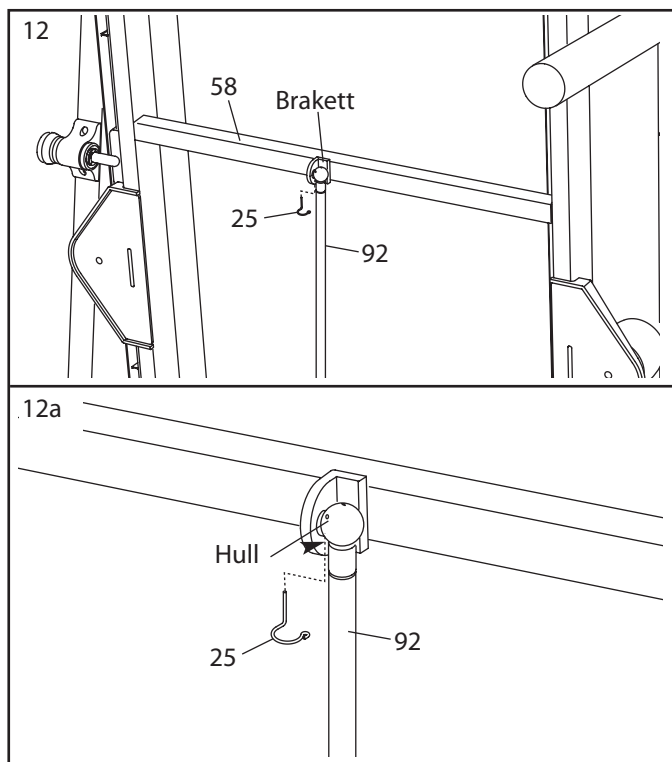
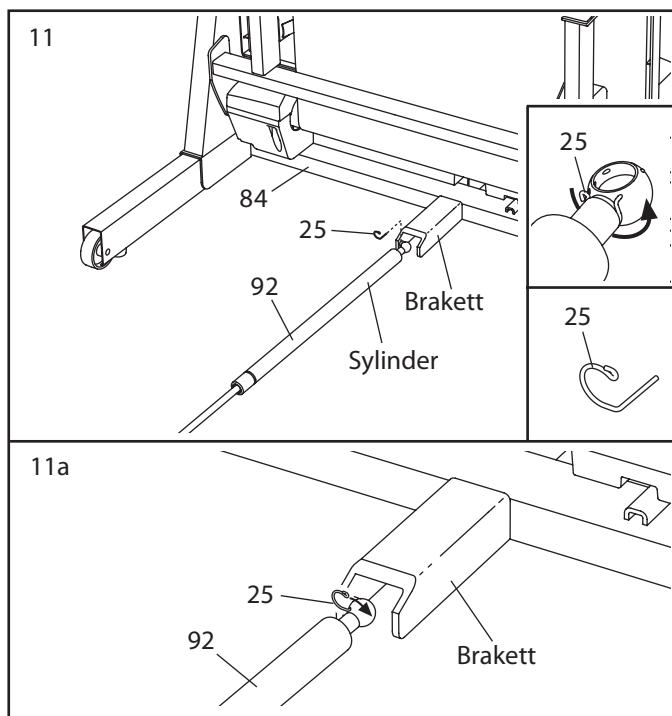
Trykk deretter knappene for økning og minking av stigning til ballen på braketten er justert med enden av gassfjæren (92). Press deretter enden av gassfjæren på ballen. Merk: Det kan bli nødvendig å trykke enden av gassfjæren på ballen mens rammen er i bevegelse.

Se tegning 12a: Før gassfjærpinne (25) inn i de to indikerte små hullene i enden av gassfjæren (92). Rotér deretter gassfjærpinne til den låses på gassfjæren. Merk: Ekstra gassfjærpinner er inkludert.

**Trykk minking av stigning til tredemøllen er på laveste stigningsnivå.** Koble så fra strømlinjen og senk tredemøllerammen (58) til gulvet.

**Pass på at alle deler er strammet ordentlig før du benytter deg av tredemøllen.**

Merk: Behold umbraconøklene. Den store nøkelen brukes til å justere løpebåndet (se side 27). Det lønner seg å bruke en matre under produktet for å beskytte gulv eller teppe.



---

# DRIFT OG JUSTERINGER

## FORHÅNDSSMURT LØPEBÅND

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

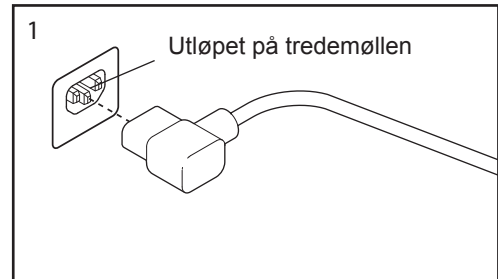
**VIKTIG: Ikke bruk silikonspray eller andre stoffer på løpebåndet eller løpeplattformen. Slike stoffer kan forringe løpebåndet og forårsake unødvendig slitasje.**

## 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.

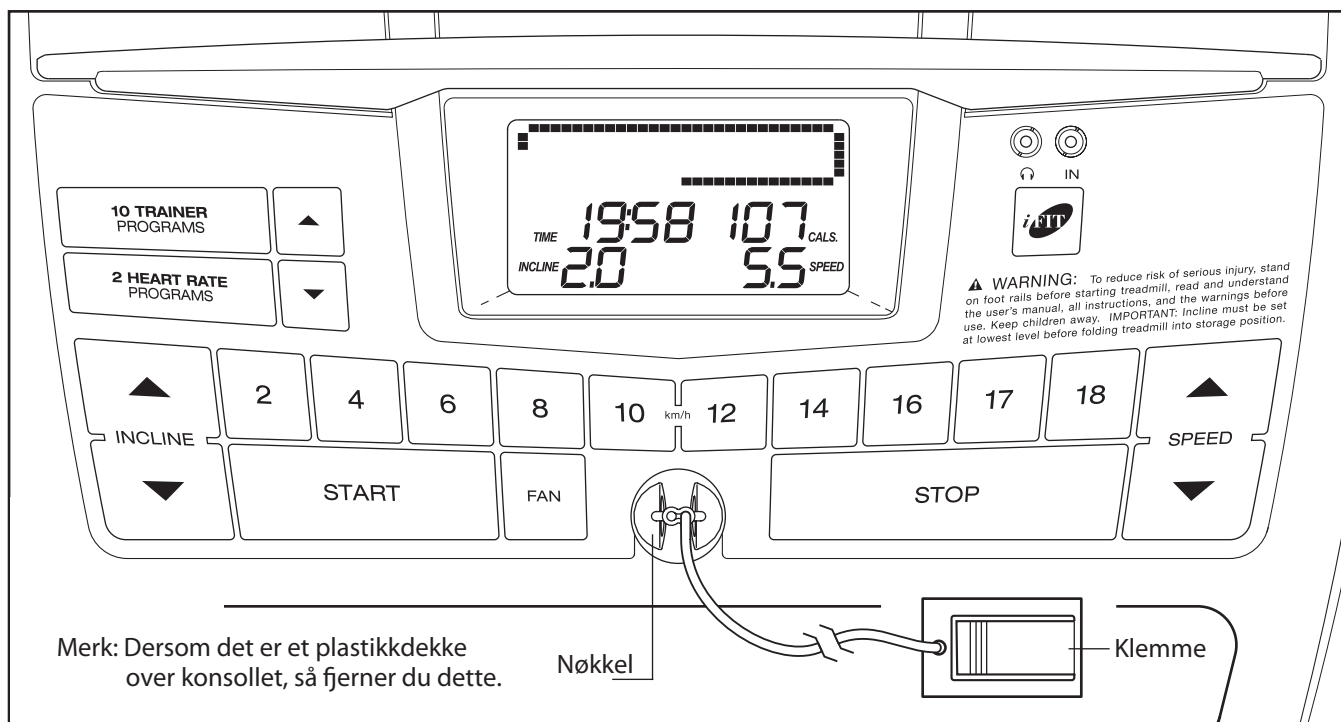
**VIKTIG: Dersom strømkabelen er skadet, MÅ det bli erstattet med en strømkabel som er godkjent av produsenten.**

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 modifierer støpslet som er levert med produktet. Dersom det ikke passer i stikkontakten, få en elektriker til å installere den.

## KONSOLLDIAGRAM



## KONSOLL

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 10 forhåndsprogrammerte programmer.

Hvert program kontrollerer automatisk farten og stigningen på tredemøllen mens den leder deg gjennom en effektiv treningsøkt. I tillegg til det, tilbyr konsollen to hjerterytmeprogrammer. Hvert hjerterytmeprogram justerer hastighet og stigning på tredemøllen for å holde hjerterytmen din så nær målverdien som mulig under treningsøkten. Merk: Du må ha på deg det valgfrie pulsbeltet under treningsøkten.

Konsollen har også iFIT.com interaktiv teknologi. Å ha en iFIT.com interaktiv teknologi er som å ha en personlig trener i hjemmet ditt. Ved å bruke en stereolydkabel kan du koble tredemøllen til din mobile musikkspiller, hjemmestereo, datamaskin eller VCR for å spille av spesielle iFIT.com mp3'er, cd'er og videoprogrammer. (iFIT.com mp3'er, cd'er og videokassetter selges separat). iFIT.com programmer kontrollerer automatisk hastighet og stigning i tredemøllen som en personlig trener vil føre deg gjennom hvert steg av treningsøkten din; høyenergis musikk sørger for ekstra motivasjon. **For å laste ned iFIT.com mp3-programmer, gå til [www.ifit.com](http://www.ifit.com).**

Når tredemøllen er koblet til datamaskinen kan du også gå til [www.ifit.com](http://www.ifit.com) og få tilgang til programmene direkte fra websiden. **Se [www.ifit.com](http://www.ifit.com) for mer informasjon.**

**For bruk av manuell modus, se side 13.**

**For bruk av treningsprogram, se side 15.**

**For bruk av hjerterytmeprogram, se side 16.**

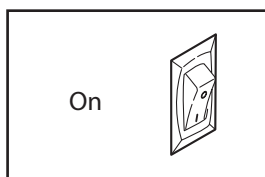
**For bruk av iFIT.com mp3, cd eller videoprogram, se side 20.**

**For å bruke et iFIT.com program direkte fra websiden, se side 22.**

## HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN

Koble til strømkabelen (Se side 11). Finn så av/på-bryteren nær strømkabelen. Forsikre deg om at den står på *on*.

Stå på fotskinnene på tredemøllen. Finn klemmen som er festet til nøkkelen (Se tegning på side 12) og fest klemmen til klærne dine. Koble deretter nøkkelen til konsollet. Etter et øyeblikk vil displayet lyse opp. **Viktig: Ved en nød-situasjon 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.**



Hver gang du trykker en knapp så vil hastigheten forandres med 0,1 km/t; dersom du holder en knapp inne så vil hastigheten forandres med 0,5 km/t.



Merk: Etter at du trykker knappene, kan det ta et øyeblikk for løpebåndet å nå den nye innstillingen.

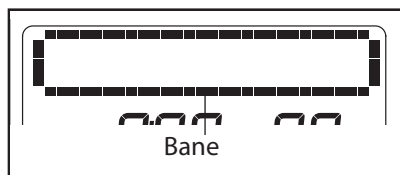
Dersom du trykker en av de nummererte hastighetsknappene, vil løpebåndet gradvis forandre hastighet til det når den nye innstillingen.

For å stanse løpebåndet, trykker du STOP-knappen. Ei klokke vil blinke på skjermen. For å starte løpebåndet igjen så trykker du på START knappen, SPEED▲ eller en av de nummererte hastighetsknappene.

Merk: Den første gangen du bruker tredemøllen, pass på at løpebåndet er sentrert.

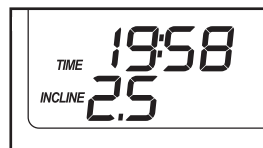
## MANUELL MODUS

- 1 Før nøkkelen inn i konsollet.**  
Se HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN over.
- 2 Velg manuell modus.**  
Når du kobler til nøkkelen, vil manuell modus bli valgt automatisk. Dersom du har valgt et program, velger du manuell modus igjen ved å trykke HEART RATE knappen gjentatte ganger til en bane vises på skjermen.
- 3 Start løpebåndet**  
For å starte løpebeltet trykker du START knappen, SPEED▲ knappen, eller en av hastighetsknappene nummerert fra 2 til 18.



Dersom du trykker START eller SPEED▲ vil løpebåndet begynne å gå med en hastighet på 2 km/t. Mens du trener kan du forandre hastigheten på løpebåndet ved å trykke på SPEED▲ eller ▼.

- 4 Forandre stigningen dersom ønskelig**  
Når du skal forandre stigningen på tredemøllen, så trykker du INCLINE▲ eller ▼. Hver gang du trykker en knapp, vil stigningen forandres med 0,5%. Merk: Det kan ta et øyeblikk fra du trykker på knappen til tredemøllen når den nye innstillingen.

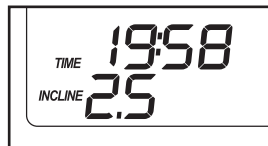


- 5 Følg med på dine egne fremskritt**  
Når du har valgt manuell modus vil den øvre delen av skjermen vise en bane som representerer 400 meter. Mens du går eller løper, vil indikatorene dukke opp på skjermen en etter en helt til hele banen vises. Banen vil deretter forsvinne fra skjermen, og indikatorene 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.

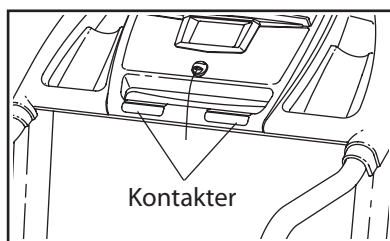


For å nullstille skjermen: trykk STOP-knappen, ta ut nøkkelen og sett den inn igjen.

## 6 Mål hjerterytmen din dersom ønskelig

Merk: Dersom du bruker håndpuls-sensoren og det valgfrie pulsbelte samtidig, vil ikke konsollet kunne vise hjerterytmen din nøyaktig.

Fjern det gjennomsiktige 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.**

## 7 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 vindikere 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.

## 8 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 23 for å slå av demomodus.**

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

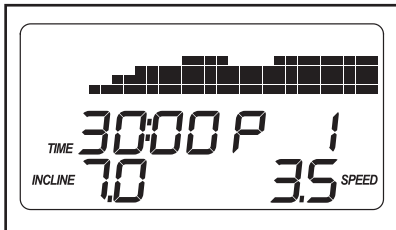
## TRENINGSPROGRAMMER

### 1 Før nøkkelen inn i konsollet

(Se side 13)

### 2 Velg treningsprogram

For å velge et treningsprogram, trykk TRAINER PROGRAMS knappen gjentatte ganger til en av programindikatorerne



(P1 til P10) kommer frem på skjermen. Når et treningsprogram er valgt vil programtiden vises i skjermen, maks stigningsnivå og maks hastighetsnivå vil blinke på skjermen i noen sekunder, og en profil av hastighetsinnstillingene i programmet vil listes på skjermen.

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

Retten etter at du har trykket knappen, vil tredemøllen automatisk justere seg til den første hastighet- og stigningsinnstillingen i programmet. Hold i håndtakene og begynn å gå på løpebandet.

Hvert program er delt inn i 30, 50 eller 60 ett-minutts-segmenter. En hastighetsinnstilling og en stigningsinnstilling er programmert for hvert segment.

Merk: Den samme hastighetsinnstillingen og/eller stigningsinnstillingen kan bli programmert inn for to eller flere segmenter etter hverandre.

Fartsinnstillingen for den første perioden vil bli vist i den blinkende Inneværende hastighetsseksjonen 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 segment 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 tilsidesette 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. Løpebandet 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.

- 4 Følg med på din egen fremgang**  
Se steg 5 på side 13.
- 5 Mål hjerterytme dersom ønskelig**  
Se steg 6 på side 14.
- 6 Slå på viften dersom ønskelig**  
Se steg 7 på side 14.
- 7 Når du er ferdig, fjern nøkkelen fra konsollet**  
Se steg 8 på side 14.

## HJERTERYTMEPROGRAM

Hjerterytmeprogram 1 vil automatisk justere hastighet og stigning på tredemøllen for å holde hjerterytmen din innenfor en forhåndsinnstilt skala under treningsøkten. Hjerterytmeprogram 2 vil holde hjerterytmen din nær en målverdi som du velger selv.

**FORSIKTIG: Dersom du har hjerte-problemer eller er over 60 år gammel og ikke har vært aktiv, så ikke benytt deg av hjerteprogrammene. 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 Ta på deg valgfri pulsbelte

Se instruksjoner som følger med pulsbelte.

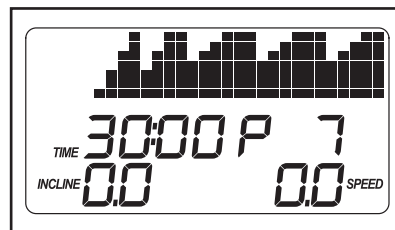
### 2 Koble nøkkelen til konsollet

Se side 13.

### 3 Velg et hjerterytmeprogram

For å velge et hjerterytmeprogram, trykk HEART RATE PROGRAMS knappen gjentatte ganger til P1 eller P2 kommer opp på displayet.

**Dersom hjerterytmeprogram 1 er valgt,** vil en profil med målverdier for hjerterytme listes opp på skjermen.

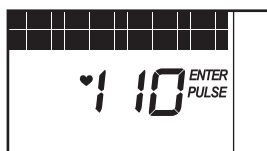


**Dersom hjerterytmeprogram 2 er valgt,** vil en grafisk representasjon av hjerterytmen din vises på skjermen.



## 4 Før inn målverdi for hjerterytme

Dersom du har valgt heart rate program 1, vil displayet vise maks målverdi for hjerterytme. Trykk ▲ eller ▼ dersom du ønsker å forandre maksverdi for hjerterytme-program (se Treningsintensitet på side 28).



Merk: Dersom du forandrer maksverdi for hjerterytme, vil intensitetsnivået i hele programmet forandres.

Dersom du har valgt heart rate program 2, vil displayet vise målverdi for hjerterytme. Trykk ▲ eller ▼ dersom du ønsker å forandre målverdi for hjerterytme-program (se Treningsintensitet på side 28). Merk: Den samme målverdien vil bli programmert for hele programmet.

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

Etter at du trykker på knappen vil tredemøllen automatisk justere seg til programmets første hastighets- og stigningsnivå. Hold deg fast i håndtakene og begynn å gå.

Heart rate program 1 er delt inn i 30 segmenter som hver varer i ett minutt. En målverdi for hjerterytme er programmert inn for hvert segment. (Merk: Den samme målverdien kan være programmert inn for to eller flere segmenter etter hverandre.) Heart rate program 2 er delt inn i 100 segmenter som hver varer i ett minutt. Den samme målverdien for hjerterytme er programmert for alle segmentene. Merk: Dersom du ønsker en kortere treningsøkt, trenger du bare å avslutte programmet tidligere.

Dersom du har valgt heart rate program 1, vil målverdien for det første segmentet bli vist på skjermen i den blinkende



søylen for inneværende segment. Målverdi for hjerterytme i de neste segmentene vil vises i søylene til høyre. Når tre sekunder gjenstår av inneværende segment, vil både søylen for inneværende segment og søylen til høyre blinke, samtidig som en serie med lyder vil gjøre deg oppmerksom på dette. Når første segment er over, vil alle innstillinger for målverdiene flyttes en søyle til høyre. Det nye segmentet vil nå vises som det blinkende inneværende segmentet.

I begge programmene, vil konsollet regelmessig sammenlikne hjerterytmen din med målverdien. Dersom hjerterytmen din er for lav eller høy i forhold til målverdien, vil hastigheten i løpebåndet automatisk justere seg for å bringe hjerterytmen din nærmere målverdien. Dersom hastigheten i løpebåndet når 12 km/t, og hjerterytmen din fremdeles er for lav i forhold til målverdien, vil stigningen på plattformen også øke.

Dersom du føler at hastigheten eller stigningen er for høy eller for lav, så kan du når som helst justere dette med SPEED ▲ og ▼ knappene, eller INCLINE ▲ og ▼ knappene, men hver gang konsollet sammenlikner hjerterytmen din med målverdien, så vil hastigheten og/eller stigningen justere seg for å bringe hjerterytmen din nærmere målverdien.

Dersom pulsmålerene ikke registrerer pulsen din, vil dette bli indikert ved at bokstavene PLS vil blinke på skjermen. Hastighet og/eller incline kan også automatisk minke.

Dersom du ønsker å avslutte et program, kan du når som helst trykke STOP knappen. Klokken vil blinke på skjermen. For å starte programmet på nytt, trykker du START eller SPEED ▲. Løpebåndet vil begynne å gå i 2 km/t. Når konsollet sammenlikner hjerterytmen din med målverdien, vil hastigheten og/eller stigningen kunne automatisk forandre seg for å bringe hjerterytmen din nærmere målverdien.

## 6 Følg med på din egen fremgang

Se steg 5 på side 13.

## 7 Skru på viften dersom det er ønskelig

Se steg 7 på side 14.

## 8 Når du ønsker å avslutte treningen, fjern nøkkelen fra konsollet

Se steg 8 på side 14.

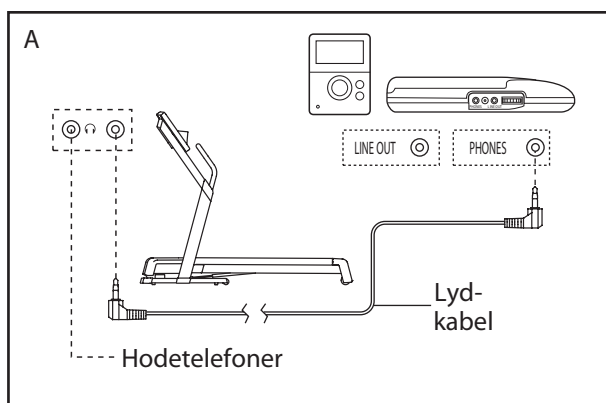
## HVORDAN KOBLE TREDEMØLLEN TIL BRUK AV iFIT-PROGRAMMER

For å kunne bruke iFIT.com mp3 eller cd-programmer, må du koble tredemøllen til din mp3-spiller, cd-spiller, mobile stereo, hjemmestereo eller datamaskin. For å kunne bruke iFIT.com direkte fra iFIT.com, må du koble tredemøllen til din datamaskin. For å kunne bruke iFIT.com video-programmer, må du koble tredemøllen til din VCR-spiller

Instruksjoner for dette finnes på side 18, 19 og 20.

### KOBLING TIL MP3- ELLER CD-SPILLER

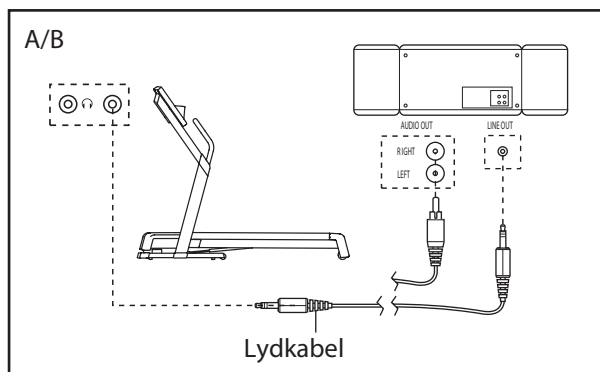
A. Koble en av endene på 3,5 mm lyd-kabelen inn i mottaket på konsollet. Koble den andre enden av kabelen inn i mottaket på din mp3- eller cd-spiller. Koble hodetelefonene inn i mottaket på konsollen.



## HVORDAN KOBLE TIL DIN MOBILE STEREO

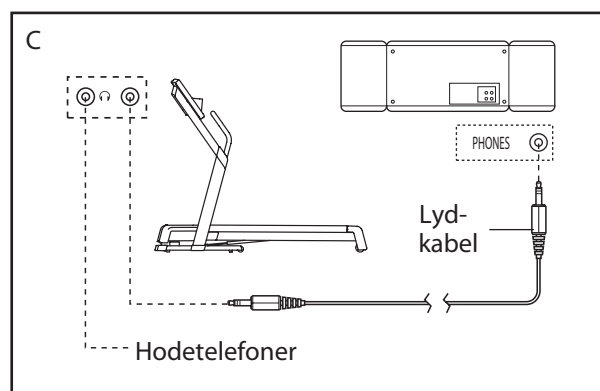
Merk: Dersom din stereo har et RCA-type AUDIO OUT mottak, se instruksjon A under. Dersom din stereo har et 3,5 mm LINE OUT mottak, se instruksjon B. Dersom din stereo kun har mottak for hodetelefoner, se instruksjon C.

A. Koble en ende av en lang 3,6 mm til RCA stereo lyd-kabel inn i mottaket på på konsollet. Koble den andre enden inn i AUDIO OUT-mottaket på din stereo.



B. Se tegningen over. Koble en ende av en lang 3,5 mm til 3,5 mm stereo lyd-kabel inn i mottaket på konsollet. Koble den andre enden av kabelen inn i LINE OUT-mottaket på din stereo. Merk: Ikke koble til hodetelefoner mens kabelen er koblet til LINE OUT-mottaket.

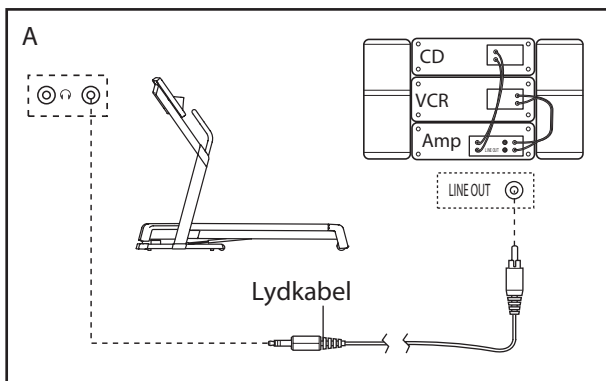
C. Koble en ende av en lang 3,5 mm til 3,5 mm stereo lyd-kabel inn i mottaket på konsollet. Koble den andre enden av kabelen inn i mottaket for hodetelefoner på din stereo. Koble hodetelefonene dine til mottaket på konsollet.



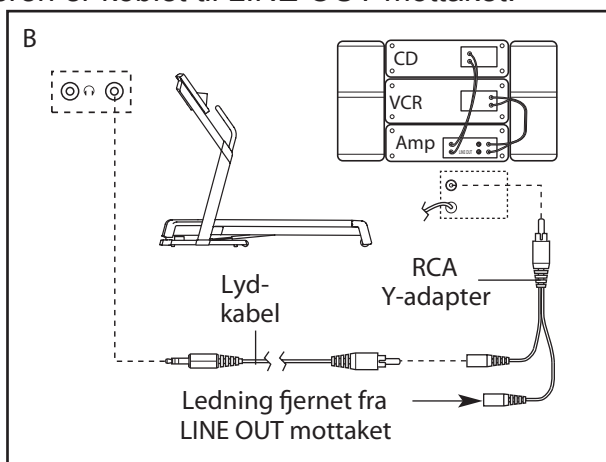
## KOBLE TIL DIN HJEMMESTEREO

**Merk: Dersom din stereo har et ubrukt LINE OUT mottak, se instruksjon A. Dersom LINE OUT mottaket er i bruk, se instruksjon B.**

A. Koble èn ende av en lang 3,5 mm til RCA stereo lyd-kabel inn i mottaket på konsollet. Koble den andre enden av kabelen til LINE OUT mottaket på din stereo. Merk: Ikke koble hodetelefonene dine i mottaket på konsollet mens kabelen er koblet til LINE OUT mottaket.

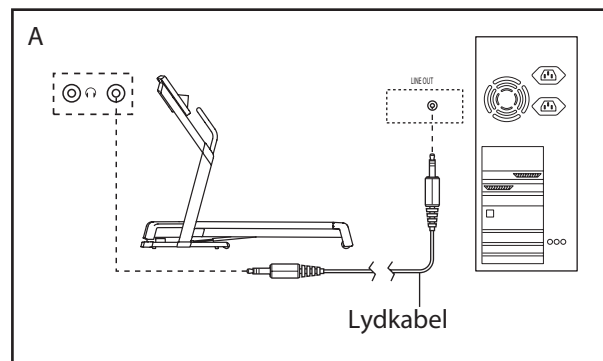


B. Koble èn ende av en lang 3,5 mm til RCA stereo lyd-kabel inn i mottaket på konsollet. Koble den andre enden av kabelen til en RCA Y-adapter. Fjern så ledningen som for øyeblikket er koblet til LINE OUT mottaket på din stereo, og koble denne ledningen til den ubrukte siden av Y-adapteren. Koble Y-adapteren til LINE OUT mottaket på din stereo. Merk: Ikke koble hodetelefonene dine i mottaket på konsollet mens Y-adapteren er koblet til LINE OUT mottaket.



## KOBLE TIL DIN DATAMASKIN

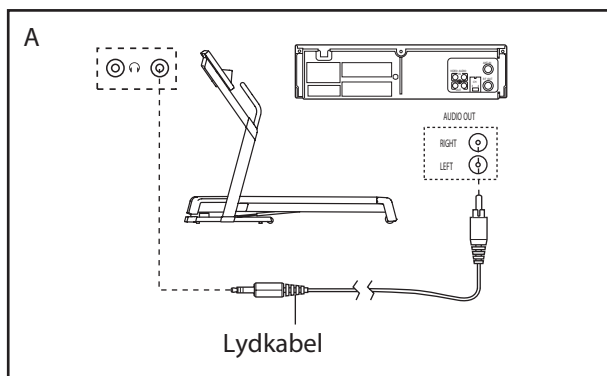
A. Koble èn ende av en lang 3,5 mm til 3,5 mm stereo lyd-kabel inn i mottaket på konsollet. Koble den andre enden av kabelen til LINE OUT mottaket på din datamaskin. Merk: Ikke koble hodetelefonene dine i mottaket på konsollet mens kabelen er koblet til LINE OUT mottaket.



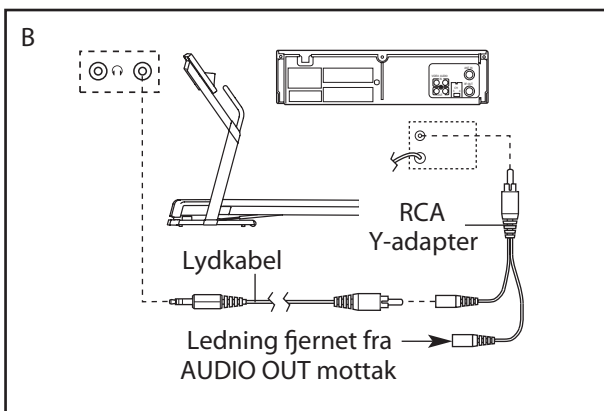
## KOBLE TIL DIN VCR-SPILLER

**Merk:** Dersom din VCR-spiller har et ubrukt AUDIO OUT-mottak, se instruksjon A. Dersom AUDIO OUT-mottaket er i bruk, se instruksjon B. Dersom din VCR-spiller er koblet til et stereoanlegg, se **KOBLE TIL DIN STEREO** på side 19.

A. Koble én ende av en lang 3,5 mm til RCA stereo lyd-kabel til mottaket på konsollet. Koble den andre enden av kabelen til AUDIO OUT mottaket på din VCR.



B. Koble én ende av en lang 3,5 mm til RCA stereo lyd-kabel til mottaket på konsollet. Koble den andre enden av kabelen til en RCA Y-adapter. Fjern deretter ledningen som for øyeblikket er koblet til AUDIO OUT mottaket på din VCR og koble ledningen til den ubrukte siden av Y-adapteren. Koble Y-adapteren inn i AUDIO OUT-mottaket på din datamaskin.



## HVORDAN BRUKE iFIT.COM MP3, CD, ELLER VIDEO-PROGRAM

For å bruke et iFIT.com, cd eller video-program, må du koble tredemøllen til din mp3-spiller, cd-spiller eller VCR. Se instruksjonene på side 18-20.

**For å laste ned iFIT.com mp3-programmer, gå til [www.ifit.com](http://www.ifit.com).**

Følg stegene under for å bruke et iFIT.com mp3, cd eller video program.

### 1 Før nøkkelen inn i konsollet

Se side 13.

### 2 Velg iFIT.com modus

For å velge iFIT.com modus, trykk på iFIT-knappen. Bokstavene "iFIT" vil vises på skjermen.



### 3 Trykk PLAY-knappen på din mp3-spiller, cd-spiller eller VCR.

Merk: Dersom du bruker en iFIT.com cd, sett cd-platen inn i cd-spilleren; dersom du bruker en videokassett, sett videokassetten inn i VCR-spilleren.

Etter at du har trykket PLAY, vil din personlige trener begynne å hjelpe deg gjennom din treningsøkt. Følg instruksjonene du får. Merk: Dersom klokken blinker på skjermen, trykk START eller SPEED▲ på konsollet. Tredemøllen vil ikke reagere på et mp3, cd eller video-program mens klokken blinker på skjermen.

Under programmet vil en elektronisk lyd gjøre deg oppmerksom på forandringer i hastighet eller stigning.

**Lytt alltid etter advarsel-lyden, og forbered deg på forandringer i hastighet og/eller stigning. I noen tilfeller kan forandringene inntreffe før lyden gjør deg oppmerksom på forandringen.**

Dersom hastighet eller stigning er for høy eller for lav, kan du manuelt overstyre dette ved å trykke på SPEED og INCLINE knappene på konsollen, men når programmet justerer seg til neste segment, vil det automatisk forandre hastighet og/eller stigning til det som er stilt inn i programmet.

For å stoppe løpebåndet, kan du når som helst trykke på STOP knappen på konsollet. Klokken vil blinke på skjermen. For å starte programmet på nytt, trykk START knappen eller SPEED▲ knappen. Løpebåndet vil begynne å bevege seg i 2 km/t.

**Når neste segment varsles, så vil hastighet og stigning tilpasse seg de nye innstillingene i programmet.**

Når programmet er fullført, vil løpebåndet stoppe. Merk: For å bruke en annen mp3-spiller, cd-spiller eller video-program, trykk STOP knappen eller fjern nøkkelen fra konsollet, og gå til steg 1 på side 20.

**Merk: Dersom hastighet og/eller stigning ikke forandres når det varsles, prøv følgende:**

- Forsikre deg om at bokstavene "iFIT" står på skjermen og at klokken ikke blinker. Dersom klokken blinker på skjermen, trykk START eller SPEED▲ på konsollet.

- Juster volumet på din mp3 spiller, cd-spiller eller VCR. Dersom volumet er for høyt eller lavt, kan det hende at konsollet ikke vil registrere programsignaler.

- Forsikre deg om at kabelen er koblet ordentlig.

- Dersom du bruker en bærbar cd-spiller og cd'en hopper, plasser cd-spillere på gulvet eller en annen flat overflate istedet for på konsollet.

**4 Følg med på din egen fremgang**  
Se steg 5 på side 13.

**5 Mål hjerterytmen din dersom det er ønskelig**  
Se steg 6 på side 14.

**6 Skru på viften dersom det er ønskelig**  
Se steg 7 på side 14.

**7 Når du er ferdig med treningen, fjern nøkkelen fra konsollet.**  
Se steg 7 på side 17.

Fjern alltid iFIT.com cd'er og videokassetter fra cd-spillere og VCR-spillere og koble fra din mp3-spiller når du ikke bruker disse.

## BRUK AV iFIT.COM PROGRAMMER DIREKTE FRA INTERNET

Internettsiden [www.iFIT.com](http://www.iFIT.com) gir deg tilgang til programmene direkte fra internet.

For å kunne bruke programmer fra [www.iFIT.com](http://www.iFIT.com), må du koble tredemøllen til en datamaskin. Se side 19. Du må ha tilgang til internet. Du kan finne en liste over spesifikke systemkrav på [www.iFIT.com](http://www.iFIT.com).

Følg stegene under for å bruke programmene direkte fra [www.iFIT.com](http://www.iFIT.com)

### 1 Før nøkkelen inn i konsollet

Se side 13.

### 2 Velg iFIT.com modus

Se side 20.

### 3 Koble datamaskinen din til internet

### 4 Åpne din nettleser og gå til [www.iFIT.com](http://www.iFIT.com).

### 5 Følg de linkene du trenger for å påbegynne et program

Les og følg instruksjonene for hvordan du bruker programmet.

### 6 Følg instruksjonene på web-siden for å starte programmet

Når du starter et program, vil en klokke telle ned på skjermen.

### 7 Stå på fotskinnene på tredemøllen. Finn klemmen som er koblet til nøkkelen og fest den til klærne dine.

Når nedtellingen på dataskjermen er ferdig, vil programmet begynne, og løpebåndet begynne å bevege på seg.

Hold fast i håndtakene, og gå på løpebåndet. Under programmet vil en elektronisk lyd gjøre deg oppmerksom på forandringer i hastighet og/eller stigning. Lytt alltid etter denne lyden og forbered deg på forandringer i hastighet og/eller stigning.

Dersom hastighet og/eller stigning er for høy eller for lav, kan du når som helst overstyre innstillingene ved å trykke på SPEED eller INCLINE knappene på konsollet, men når neste segment av programmet påbegynnes, vil programmet automatisk gå til innstillingene for det nye segmentet.

For å stanse løpebåndet, kan du når som helst trykke på STOP knappen på konsollet. Ei klokke vil begynne å blinke på skjermen. For å starte programmet på nytt, trykker du på START eller SPEED▲ knappen. Løpebåndet vil begynne å bevege seg i 2 km/t. Når neste segment begynner, vil hastighet og stigning justere seg etter neste innstilling i programmet.

Når programmet er fullført, vil løpebåndet stoppe. Merk: For å bruke et annet program, trykk STOP-knappen og gå til steg 5.

**Merk: Dersom hastighet og/eller stigning ikke forandres når lyden indikerer det, forsikre deg om at bokstavene iFIT står på skjermen og at klokken ikke blinker. Forsikre deg også om at lyd-kabelen er koblet ordentlig.**

### 8 Følg med på egen fremgang

Se steg 5 på side 13.

### 9 Når du er ferdig med treningsøkten, fjern nøkkelen fra konsollet

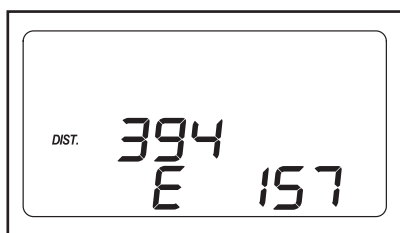
Se steg 8 på side 14.

## INFORMASJONSMODUS

konsollen har en informasjonsmodus som holder orden på bruksinformasjon til tredemøllen. Informasjonsmodus lar deg også velge om du vil ha kilometer eller miles som standard måleenhet, og å skru av eller på demomodus.

For å velge informasjonsmodus, hold inne STOP knappen, før nøkkelen inn i konsollet, og slipp STOP knappen. Når du har valgt informasjonsmodus, vil følgende informasjon vises på skjermen:

Midt på skjermen vil det vises totalt antall kilometer løpebåndet har gått. Den underste delen av skjermen vil vise det totale antall timer som tredemøllen har gått. I tillegg vil en "M" for metriske kilometer eller "E" for engelske miles vises nederst på skjermen. For å forandre denne måleenheten, trykker du SPEED▲.

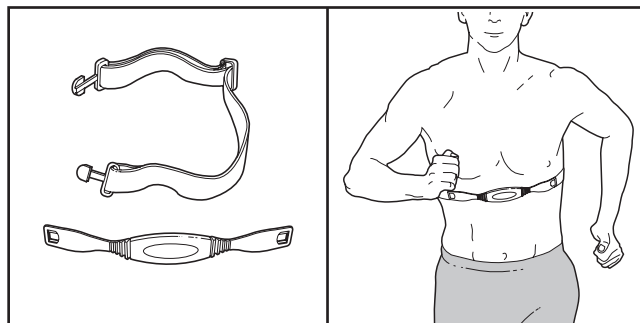


**VIKTIG:** Dersom en "d" kommer opp på skjermen, så står konsollen i demomodus. Denne modusen er kun ment å komme opp når tredemøllen står på visning i butikk. Når konsollet står i demomodus, kan strømledningen kobles til, nøkkelen fjernet fra konsollet og indikatorene på skjermen vil automatisk vises i en forhåndsinnstilt sekvens. Knappene på konsollet vil ikke virke. **Dersom en "d" kommer opp på skjermen, trykk SPEED▼ så d'en forsvinner.**

For å gå ut av informasjonsmodus, fjerner du nøkkelen fra konsollet.

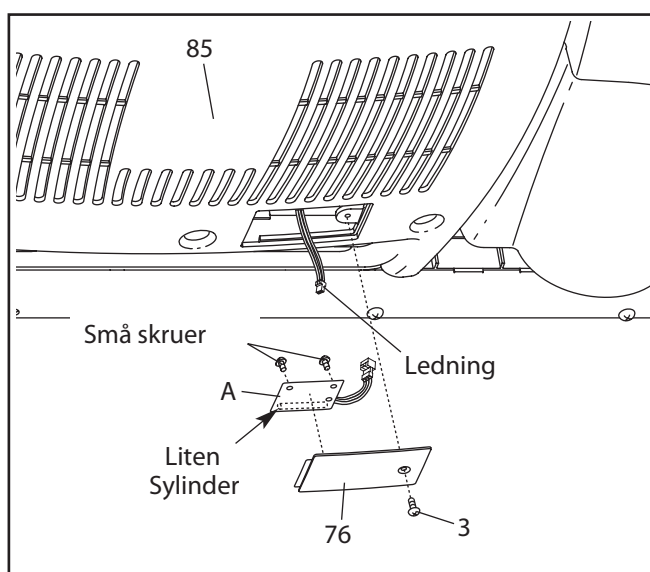
## VALGFRITT PULSBELTE

Et valgfritt pulsbelte kan legge til enda flere egenskaper i konsollet. Pulsbeltet tilbyr en handsfree-funksjon og lar deg bruke konsollets to hjerterytmeprogram.



**Dersom du kjøper det valgfrie pulsbeltet, følg stegene under for å installere mottakeren som er inkludert med pulsbeltet.**

1. Fjern nøkkelen fra konsollet og koble fra strømledningen. Fjern skruen (3) og lokket (76) fra baksiden av konsollbasen (85).
2. Koble ledningen på mottakeren (A) til den indikerte ledningen som stikker ut av konsollbasen (85). Hold mottakeren slik at den lille sylindren er posisjonert som vist på tegningen og rettet mot konsollbasen. Fest mottakeren til plastikkstolpene på lokket (76) med de to små skruene som er inkludert.
3. Pass på at ingen ledning ligger i klem. Fest lokket (76) med skruen (3). Kast alle andre ledninger som kan være inkludert med mottakeren.



# 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 teppet fra skade. Ikke utsett tredemøllen for direkte sollys. Ikke la tredemøllen stå i lagringsposisjon i temperaturer høyere enn 30 grader.

## HVORDAN FLYTTE TREDEMØLLEN

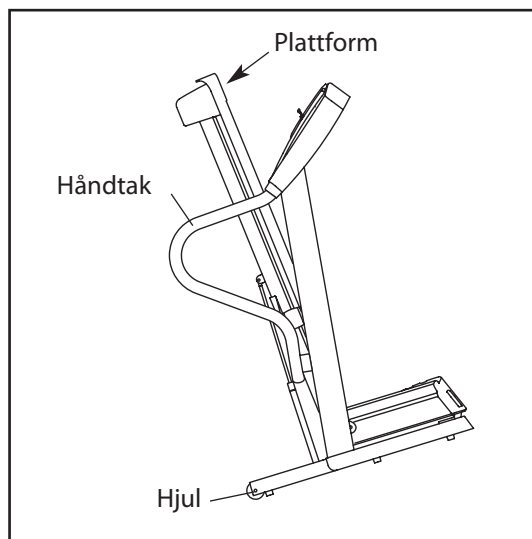
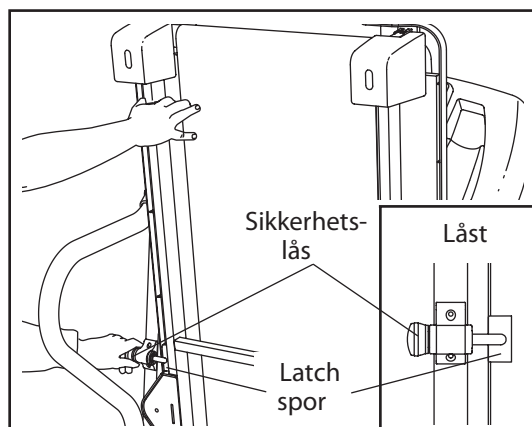
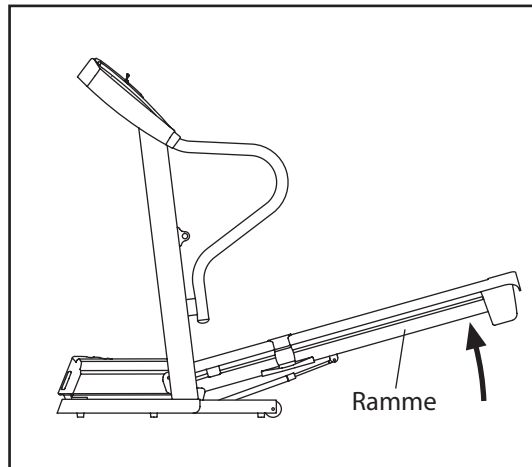
Før du flytter tredemøllen, sett den i lagringsposisjon som vist over.

**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.**

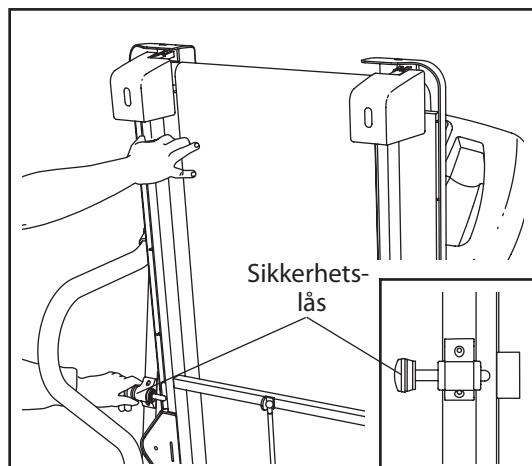
3. Plasser en fot mot en av hjulene og senk tredemøllen forsiktig til den står i lagringsstillingen.



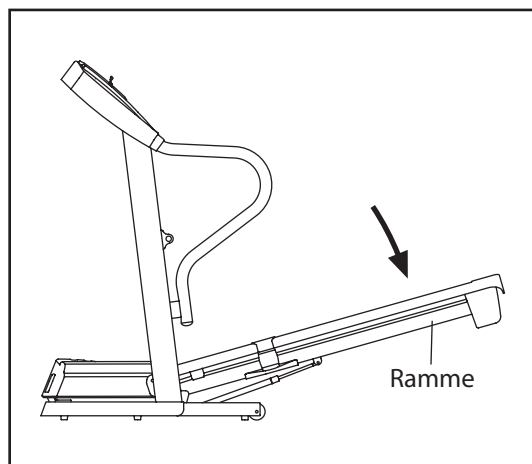


## HVORDAN FOLDE UT TREDEMØLLEN FOR BRUK

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:**

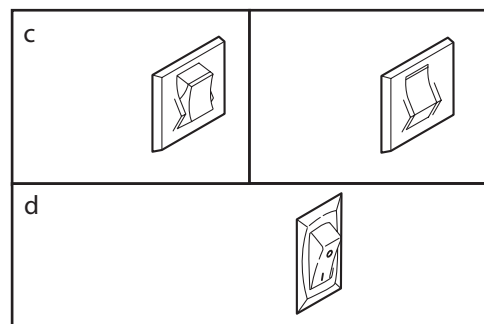
a. Forsikre deg om at strømledningen er koblet ordentlig til en jordet stikkontakt (Se side 11).

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 skur 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:** Stigningen på tredemøllen vil ikke forandres ordentlig

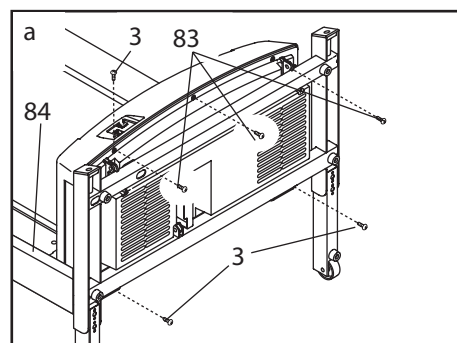
**LØSNING:**

Mens nøkkelen er i konsollet, trykk på en av INCLINE knappene. Mens stigningen forandres, fjerner du nøkkelen. Etter noen få sekunder, setter du nøkkelen tilbake. Tredemøllen vil automatisk heves til høyeste stigningsnivå og deretter gå tilbake til laveste nivå. Dette vil recalibrere stigningssystemet.

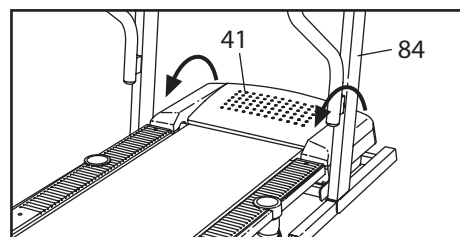
**PROBLEM:** Skjermen på konsollet virker ikke som det skal

**LØSNING:**

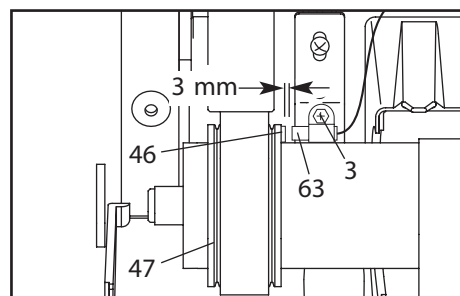
Fjern nøkkelen fra konsollet, og **koble fra strømledningen**. Få hjelp av en annen person til å forsiktig vippe stolpene (84) som vist på tegningen. Fjern så de tre skruene (3) og de tre 3/4" skruene (83). Merk: Du vil trenge en stjernetrekker.



Få hjelp av en annen person til å forsiktig løfte stolpene (84) opp til stillingen vist på tegningen. Skru forsiktig av dekselet (41).



Finn reedbryteren (63) og magneten (46) på venstre side av reimskiven (47). Vri reimskiven til magneten er justert med reedbryteren. **Forsikre deg om at avstanden mellom magneten og reedbryteren er ca 3 mm.** Løsne skruen (3) dersom dette er nødvendig, flytt litt på reedbryteren og stram så skruen til. Fest dekselet (ikke vist), og la tredemøllen gå i noen minutter for å få riktig fartsavmåling.



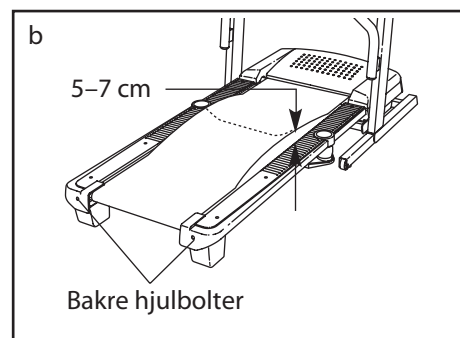
**PROBLEM:** Løpebåndet sakner farten når man går på det.

**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 umbracønøkkelen 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.

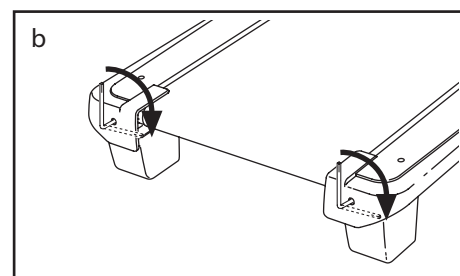
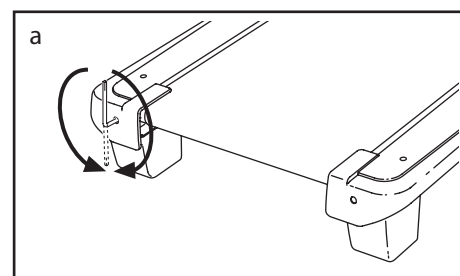


**PROBLEM:** Løpebåndet er ikke sentrert, eller sklir når jeg går på det

**LØSNING:**

a. Dersom løpebåndet ikke er sentrert, fjern først nøkkelen og **KOBLE FRA STRØMLEDNINGEN.** Dersom løpebåndet har justert seg til venstre, bruker du umbracønøkkelen 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 umbraco 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 rettledning. 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 treningszone. 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.

## 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	Isolator-merke	2	48	Løpebånd	1
2	3/4" Tek skrue	8	49	Plattform	1
3	Skrue	24	50	Filter	1
4	Krok	1	51	Bakre valse	1
5	Skrue, fotskinne	8	52	Endekapsel, venstre bak	1
6	Front isolator	2	53	Bakre valsebolt	2
7	Isolatorskive/hjulskive	4	54	Endekapsel, høyre bak	1
8	Stjerneskiye	10	55	Umbrakonøkkel	1
9	Plattformbolt, bakre	2	56	Brakett, stigningsstopp	1
10	Plattformbolt, fremre	2	57	Jordet ledning	1
11	Skrue, belteguide	4	58	Ramme	1
12	Belteguide	2	59	Bunnplate	1
13	Motorisolator	2	60	Brakett, reedbryter	1
14	Adapter, strømledning	1	61	Klemme, reedbryter	1
15	Dreiebolt, ramme	2	62	Valsemutter, fremre	1
16	Fotskinne, venstre	1	63	Reedbryter	1
17	Fotskinne, høyre	1	64	Håndtakbolt/ben-bolt	8
18	U-mutter	11	65	Håndtak endekapsel	2
19	Merke	1	66	Stjerneskiye	4
20	Tverrbjelke	1	67	Transformer	1
21	Låsepinne	1	68	Merke	2
22	1" Tek skrue	6	69	Merke	1
23	Deksel	1	70	Plattformmutter	2
24	Motorbolt	2	71	Kabelstrips	12
25	Shockklemme	2	72	Stiftpinne, bunn	1
26	Motorbelte	1	73	Låsebane	1
27	Drivmotor	1	74	Stripsklemme	3
28	Rammeskive	2	75	Slippbar strips	1
29	Utløp	1	76	Lokk	1
30	Filterledning	1	77	Stolpekabel	1
31	Bolt, rammeheis	2	78	Kabelstrips	1
32	Låsemutter	6	79	Nøkkel/klemme	1
33	1/2" skrue	18	80	Fremre hjul	2
34	Konsoll	1	81	Hjulbolt	2
35	Vifteskrue	2	82	Basepute	6
36	Strømledning	1	83	3/4" Skrue	9
37	Konsollvifte	1	84	Stolpe	1
38	Kontrollør	1	85	Konsollbase	1
39	Brakett, elektronikk	1	86	Stiftpinne, topp	1
40	Stjerneskiye, valse	3	87	Hårpinne stiftpinne	2
41	Deksel	1	88	Stigningsmotor	1
42	Hjulføring, fremre	1	89	Ben	2
43	Rammeheis	1	90	Brakett, bakre valse	2
44	Endekapsel, stolpe	2	91	Isolator	2
45	Valsebolt, fremre	1	92	Shock	1
46	Magnet	1	93	Isolator brakett deksel	2
47	Fremre valse	1	94	Isolator bolt, bunn	2



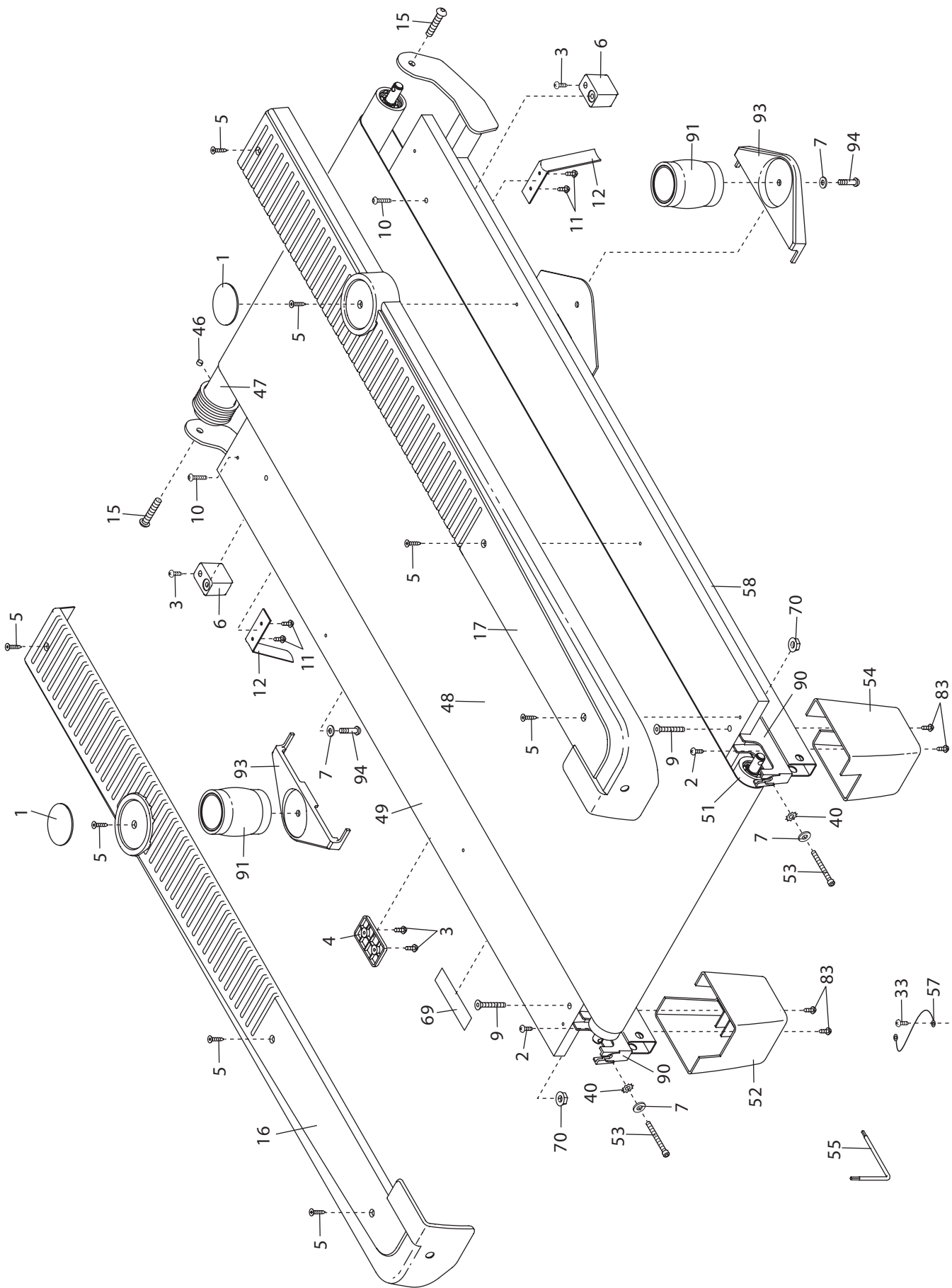
## DELELISTE

NR	BESKRIVELSE	ANT	NR	BESKRIVELSE	ANT
95	Mellomhjularm dreiebolt	1	104	Høyre håndtak	1
96	Mellomhjularm avstandsstykke	1	105	Deksel cover skrue	9
97	Mellomhjularm	1	106	Lang håndtakskrue	2
98	Mellomhjularm fjær	1	#	6" blå ledning, 2F	1
99	Mellomhjularm skive	1	#	4" rød ledning, M/F	1
100	Mellomhjularm mutter	1	#	Brukermanual	1
101	Mellomhjul reimskive	1			
102	Reimskive bolt	1			
103	Venstre håndtak	1			

# er ikke-illustrerte deler.  
Spesifikasjoner kan forandres.

# OVERSIKTSDIAGRAM—Model No. PETL40706.0

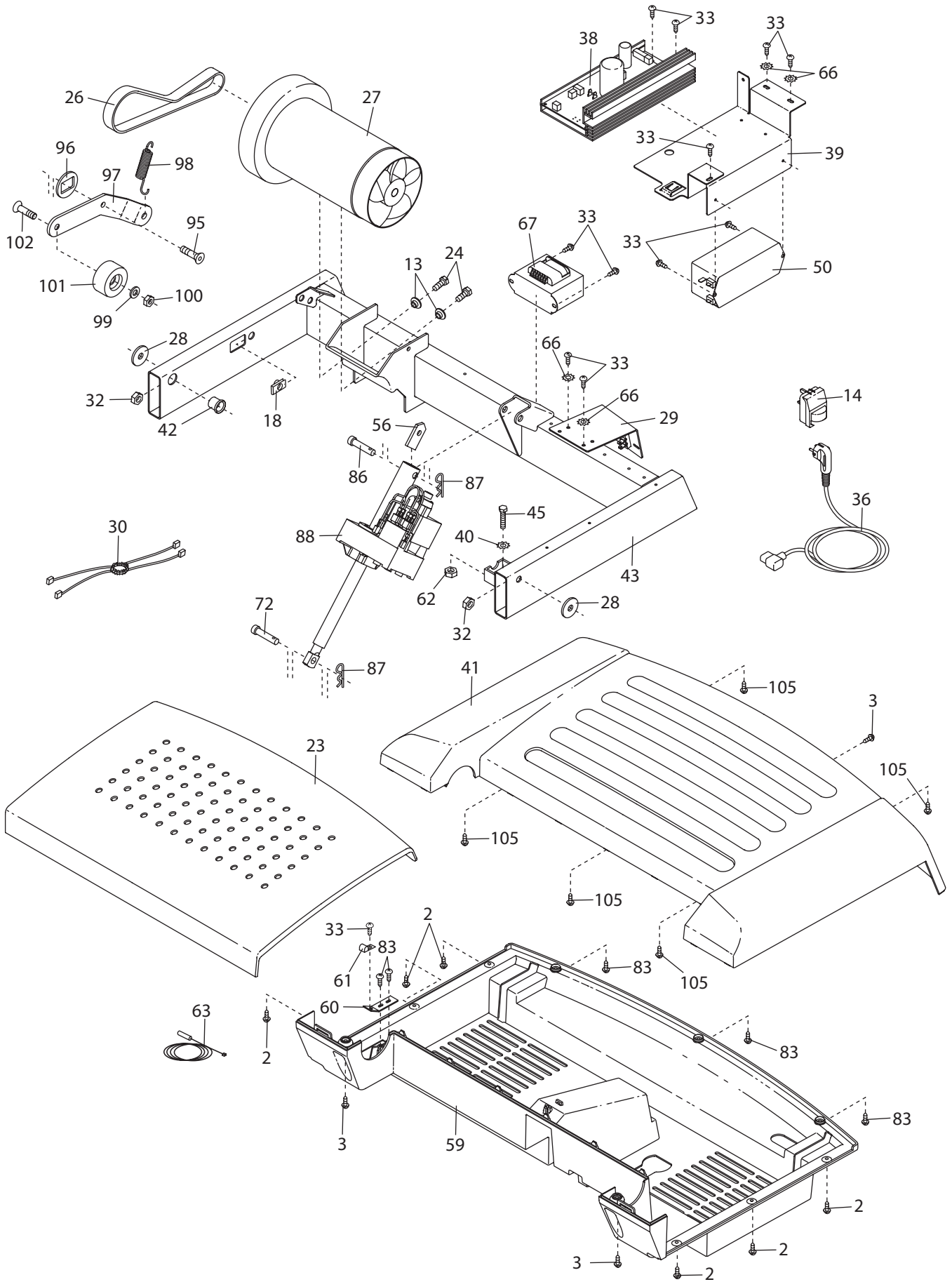
R0806A





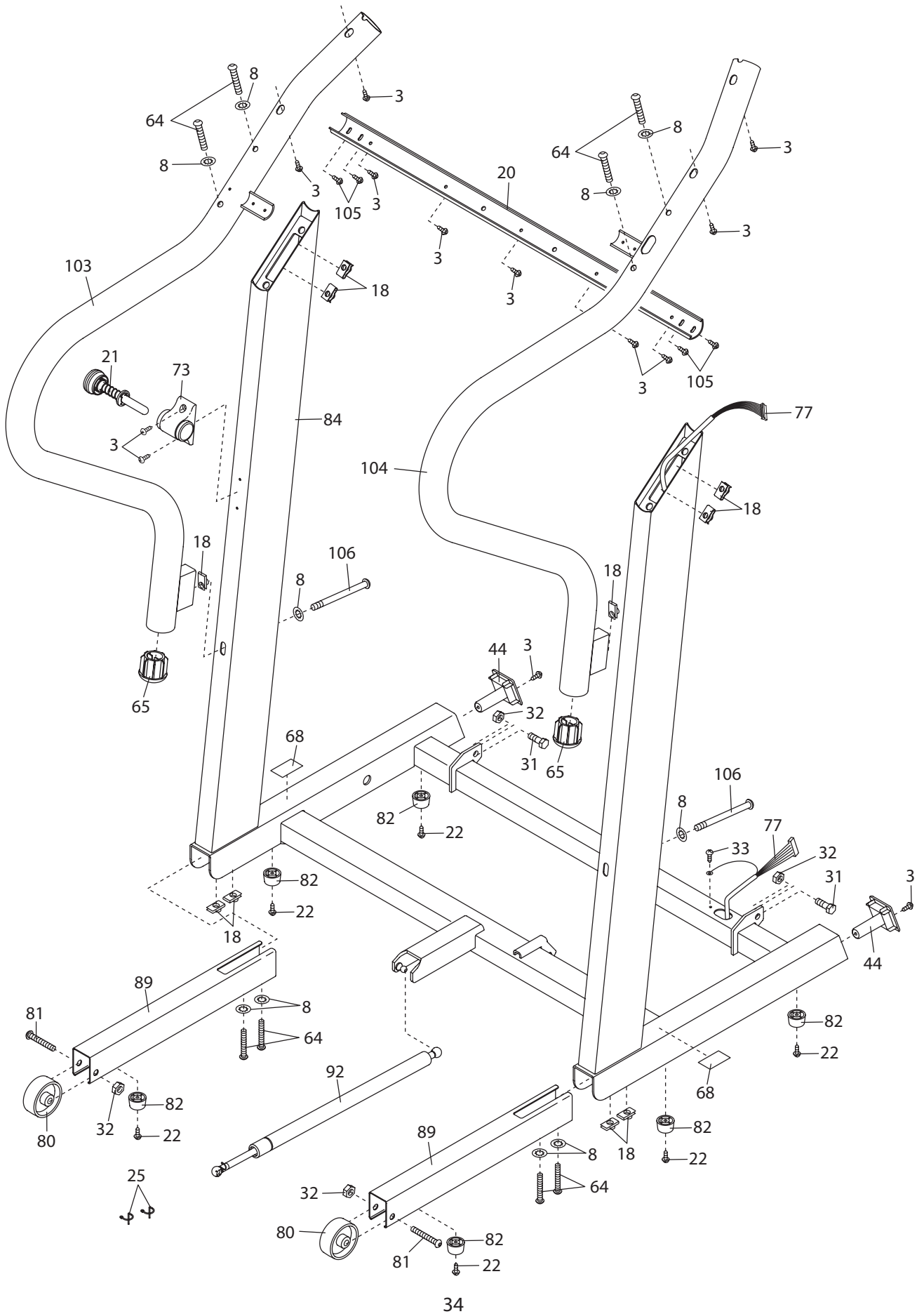
# OVERSIKTSDIAGRAM—Model No. PETL40706.0

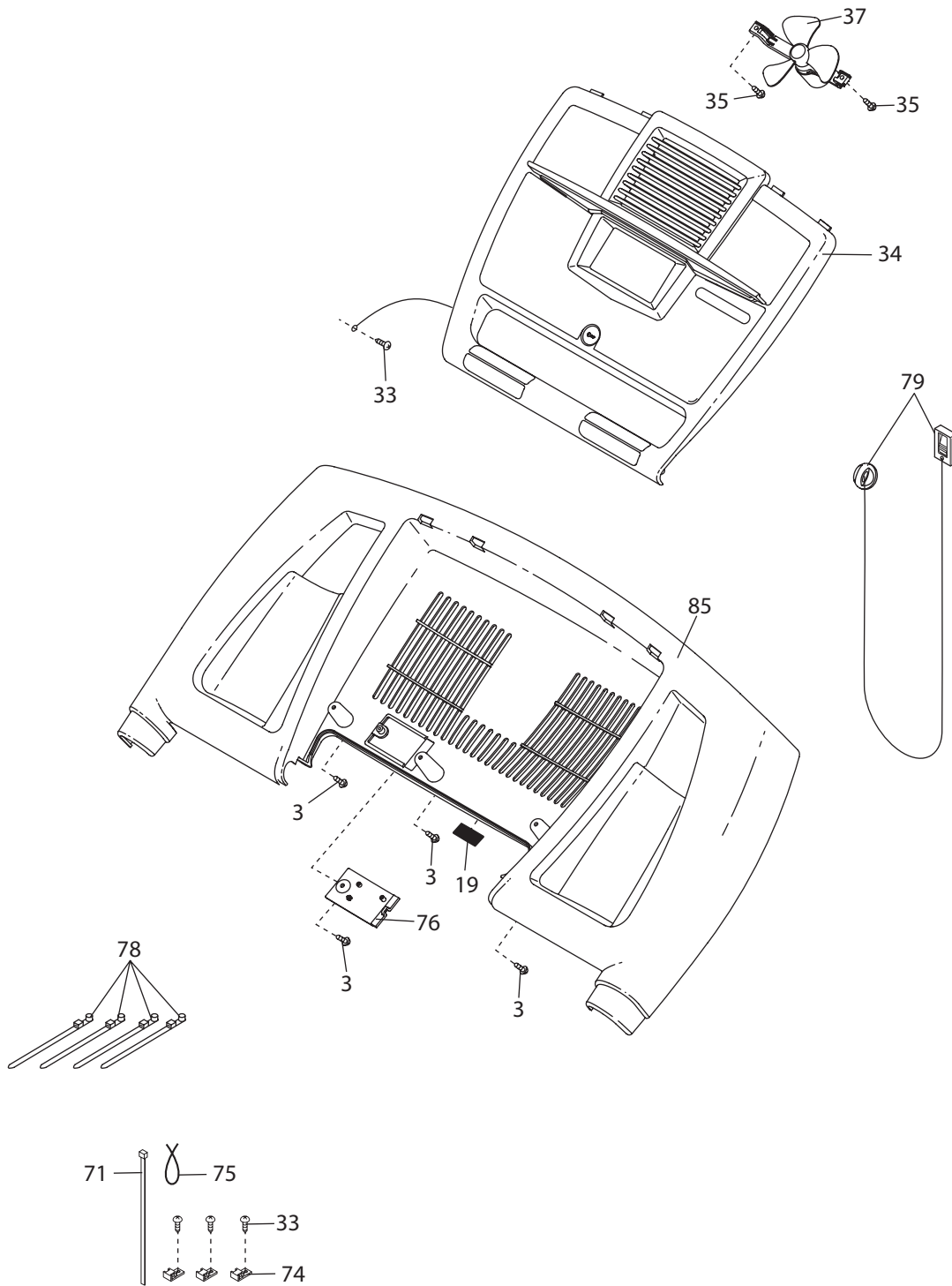
R0806A



# OVERSIKTSDIAGRAM—Model No. PETL40706.0

R0806A





## Kundeservice

Om det skulle oppstå feil ved ditt produkt, ber vi dem gjøre følgende:

- Gå gjennom monteringsanvisningen for å sjekke om produktet er riktig montert.
- Hvis computeren ikke fungerer, sjekk om batteriene er intakte.
- Ta kontakt med Nordic Fitness Servicesenter dersom problemet vedvarer.

For øvrige tekniske spørsmål vedrørende ditt produkt, ta kontakt med Nordic Fitness Servicesenter.

Nesten samtlige av de spørsmål eller problemer som måtte oppstå, kan løses ved å snakke med en av Nordic Fitness sine serviceansvarlige.

For tekniske og brukermessige spørsmål, kontakt:

Nordic Fitness AS  
Strandveien 33, 3050 Mjøndalen  
Postboks 21, 3051 Mjøndalen

Servicesenter: 32 27 27 27  
Hovedkontor: 32 27 27 00  
Telefaks: 32 27 27 01  
Epost: [post@nordicfitness.no](mailto:post@nordicfitness.no)

Åpningstider Nordic Fitness Servicesenter: Mandag – torsdag kl. 10.00 – 20.00  
Fredag kl. 10.00 – 16.00



Denne manualen er ment som et hjelpemiddel til brukerne. Vi kan ikke garantere for feil i oversettelsen, eller tekniske endringer på produktet.