



**Bruks- og monteringsanvisning til
Abilica Trex2**
Art. nr. 555 072



ADVARSEL: For å unngå brann, elektrisk støt eller annen personskade, vennligst les de følgende sikkerhetsregler før du tar tredemøllen i bruk. Det er eierens ansvar at alle brukere av tredemøllen er inneforstått med innholdet i disse sikkerhetsreglene.

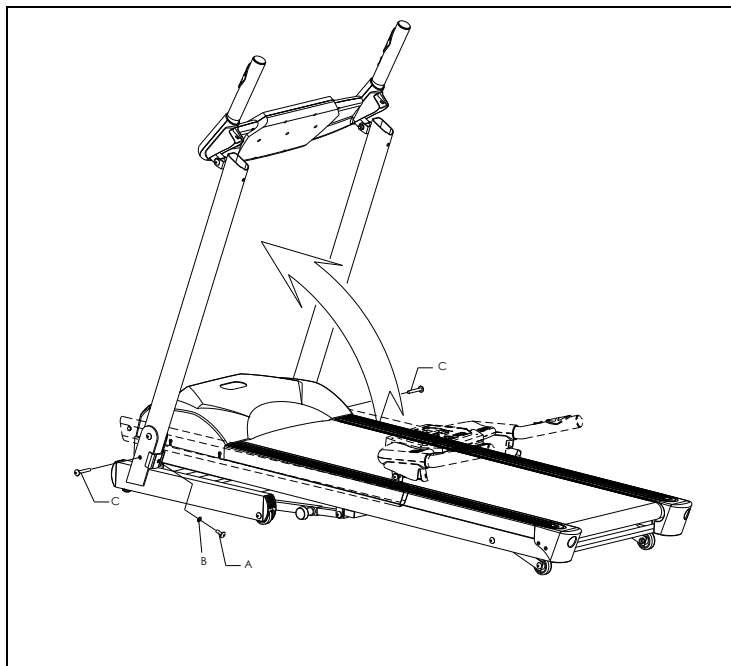
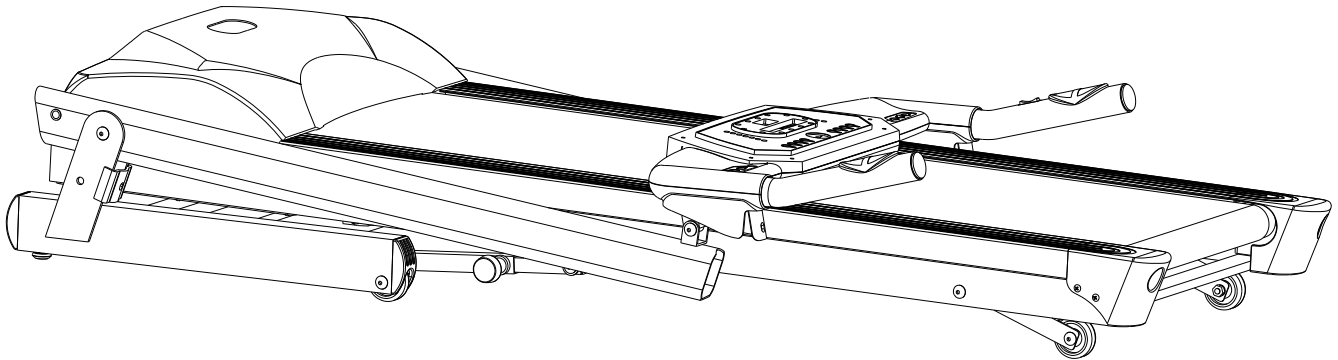
- Bruksområdet for dette produktet er hjemmetrening.
- Ta vare på bruks- og monteringsanvisningen.
- Plasser tredemøllen på et plant underlag, med 2m. klaring bak. For å beskytte gulvet eller teppet tredemøllen står på, plasser gjerne en underlagsmatte under tredemøllen.
- Sørg for at du kun kobler tredemøllen til jordede strømuttak.
- Hold møllen innendørs, og unna fukt og støv. Ikke oppbevar eller benytt møllen i garasje, på overbygget terrasse, eller i nærheten av vann.
- Hold barn under 12 år og husdyr unna apparatet til enhver tid.
- Møllen kan ikke benyttes av brukere med personvekt over 115 kg.
- Tredemøllen kan ikke benyttes av flere personer samtidig.
- Ikke bruk løse klær som kan sette seg fast i drivverket. Bruke egnede løpssko, og pass på at de er helt rene.
- Stå ikke på båndet når du starter tredemøllen.
- For din egen sikkerhet, fest alltid sikkerhetsnøkkelens line til klærne/kroppen når du trener. Om du skulle være uheldig og falle, vil nøkkelen løsne og kutte strømmen til tredemøllen.
- Undersøk båndet nøye før bruk, og forsikre deg om at alle komponenter er i orden.
- Stikk aldri gjenstander inn i tredemøllen.
- Pass på at ikke strømkabelen kommer i klem under møllen, eller i bevegelige deler. Tredemøllen må ikke brukes dersom strømkabelen på noen måte er skadet.
- I den grad det er mulig; unngå å bruke langermede gensere eller langbukser i polyester eller annet kunstfiber under trening. Dette kan generere statisk elektrisitet som kan skade komponentene i tredemølla eller forårsake ubehagelige støt i kontakt med stålrammen
- Gå aldri fra tredemøllen mens den går.

MONTERINGSANVISNING

- Pakk ut tredemøllen og alle delene.
- Legg tredemøllen flatt ned på gulvet, som vist på bildet under.
- Sorter løse deler.
- Se deleliste til høyre

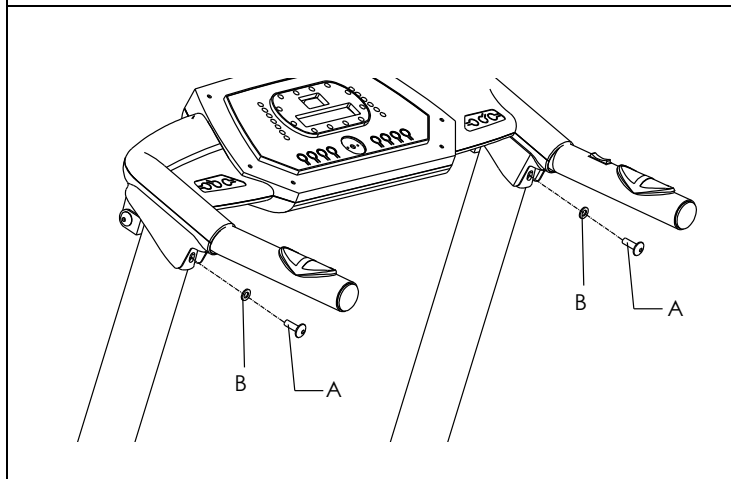
Deleliste

Nr	Beskrivelse	Antall
A	Skrue M8x20	4
B	Skive 8,5x16	4
C	Umbracnøkkel	1
D	Sikkerhetsnøkkel	1



Trinn 1

Løft opp sidestolpene og skru fast med en skrue (A) og en skive (B) på begge sider.

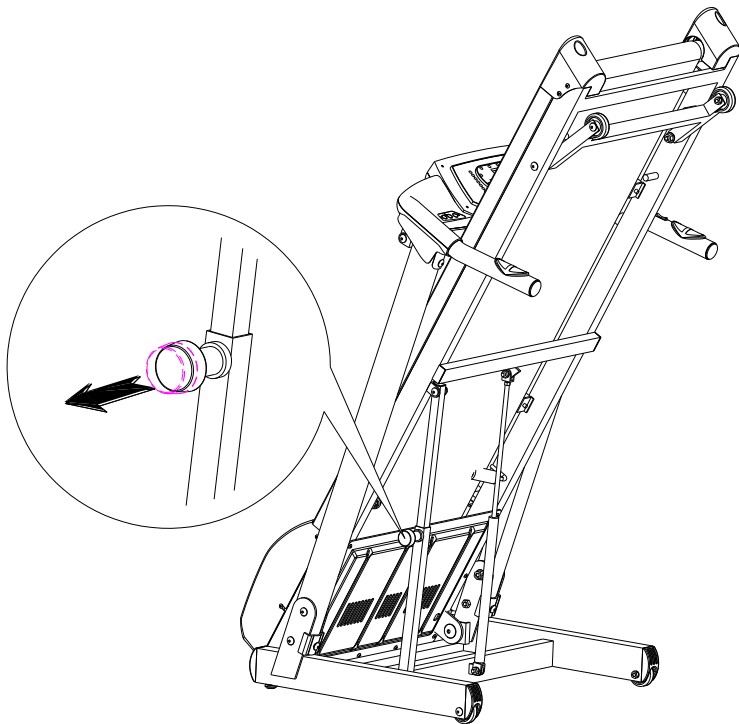


Trinn 2

Monter håndtakene fast i stolpene med en skrue (A) og en skive (B) på begge sider, som vist på figuren.

Abilica Trex2 er nå ferdig montert.

HVORDAN SLÅ OPP OG FELLE NED TREX 2



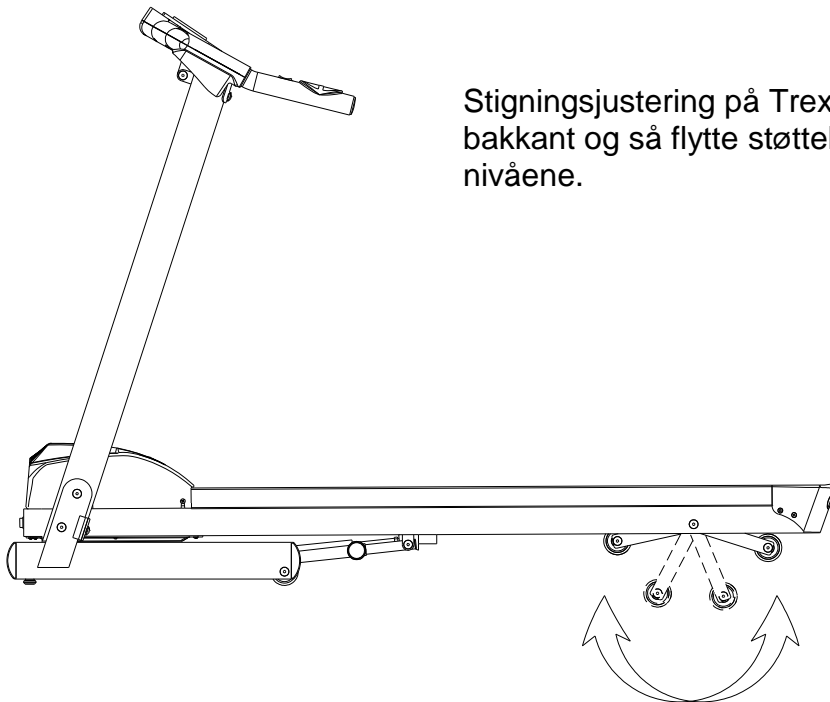
Slå opp:

1. Ta tak i bakkant av løpebåndet og løft det opp.
2. Det er viktig at en hører et "knepp" slik at møllen blir låst sikkert i oppreist stilling.

Felle ned:

1. Ta tak i låsepinnen som vist på bildet til venstre, og trekk den ut. Dette frigjør låsemekanismen som holder den sikkert oppe.
2. La løpebåndet rolig synke ned mot gulvet.

HVORDAN JUSTERE STIGNINGEN PÅ LØPEBÅNDET

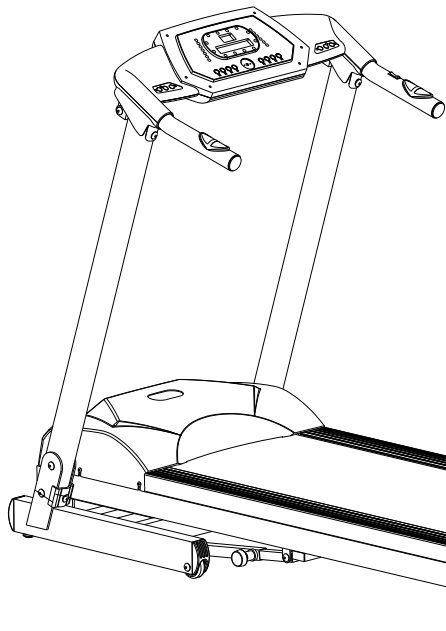


Stigningsjustering på Trex2 utføres ved å løfte båndet i bakkant og så flytte støttebena mellom de to ulike nivåene.

HVORDAN JUSTERE LØPEBÅNDET

Tredemøllen skal plasseres på et flatt og stabilt underlag. Hvis møllen blir stående på et underlag som ikke er vannrett, kan løpebåndet gradvis jobbe seg mot den ene siden. Løpebåndet må da justeres slik at det går stabilt og ikke går mot en av sidene.

NB! En bør også annenhver mnd. gå over og sjekke at løpebåndet går jevnt.



For å justere løpebåndet må en skru på justeringsskruene som er plassert bak på tredemøllen, som vist på bildet. Medfølgende umbracoverktøy brukes til å skru med kun små justeringer av skruene.

Sett møllen på en hastighet lik ca 2-4 km/t. La båndet gå og se om det "jobber" mot den ene eller andre veien. Når båndet ligger i senter av løpeflaten og ikke jobber mot noen av sidene er det korrekt justert.

La tredemøllen gå i 2 minutter etter dette for at den skal holde seg til de nye innstillingene.

VEDLIKEHOLD

Riktig vedlikehold er viktig både for å sikre at tredemøllen fungerer slik den skal og for at levetiden på den blir optimal.

Viktig:

- Bruk aldri sterke vaskemidler eller løsemidler til å vaske tredemøllen. For å forhindre skader på computeren, hold væsker unna og ikke la den stå i direkte sollys.
- Undersøk og stram til alle delene på tredemøllen regelmessig. Dersom det oppstår slitasje på noen deler må disse byttes ut umiddelbart.

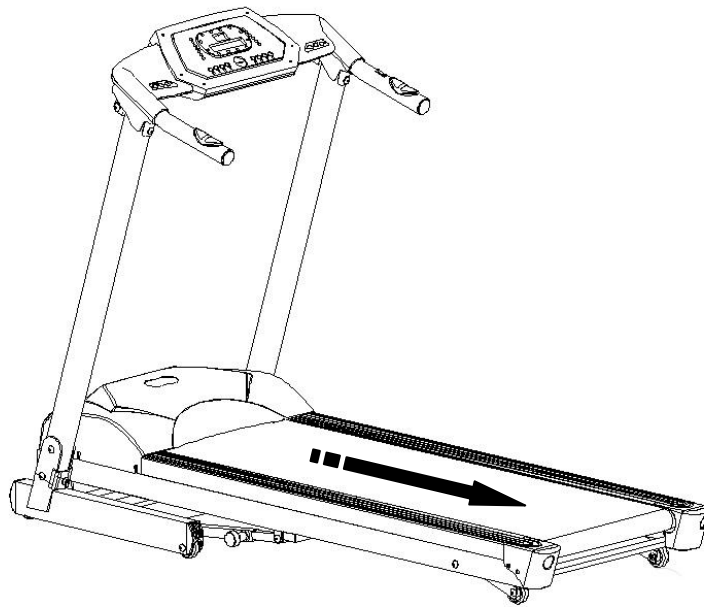
Smøring av løpebåndet.

Løpebåndet er smurt under produksjon fra fabrikken. Men det er likevel å anbefale at du sjekker det jevnlig for smøring for optimal bruk. Sjekk også løpebåndet jevnlig for slitasje. Løpebåndet smøres etter 1 år eller etter 500 timers bruk. Deretter bør den smøres sette hver 250. time, eller etter behov.

Støv, luftfuktighet, hvilke sko du løper med og en rekke andre faktorer kan påvirke tredemøllens behov for smøring. Føles løpebåndet tørt følger du instruksjonene under. Bruk silikon som ikke inneholder sprit.

Påføring av smøring på løpebåndet

1. Posisjoner løpebåndet slik at sømmen er plassert på oversiden og i senter av løpebanen.
2. Løft løpebåndet opp og legg en tynn stripe med silikon tvers over platen ca. 50 cm. fra fremre valse. Utfør samme operasjon ca. 50cm. fra bakre valse. Løft gjerne båndet på begge sider dersom det er nødvendig for å komme til.
3. Gå på tredemøllen i lav hastighet (2-4km/t) i ca. 1 minutt for å fordele smøringen jevnt.



RENHOLD

Rutinemessig rensing av tredemøllen:

- **Advarsel:** For å forhindre elektrisk støt under rensing eller vedlikehold, husk alltid å slå av tredemøllen og trekk støpselet ut av kontakten.

Tørk av tredemøllen etter bruk med en fuktig klut. (NB! ikke FOR fuktig).

Støvsug under løpebåndet og tredemøllen ukentlig. Særlig viktig hvis tredemøllen står på et teppe.

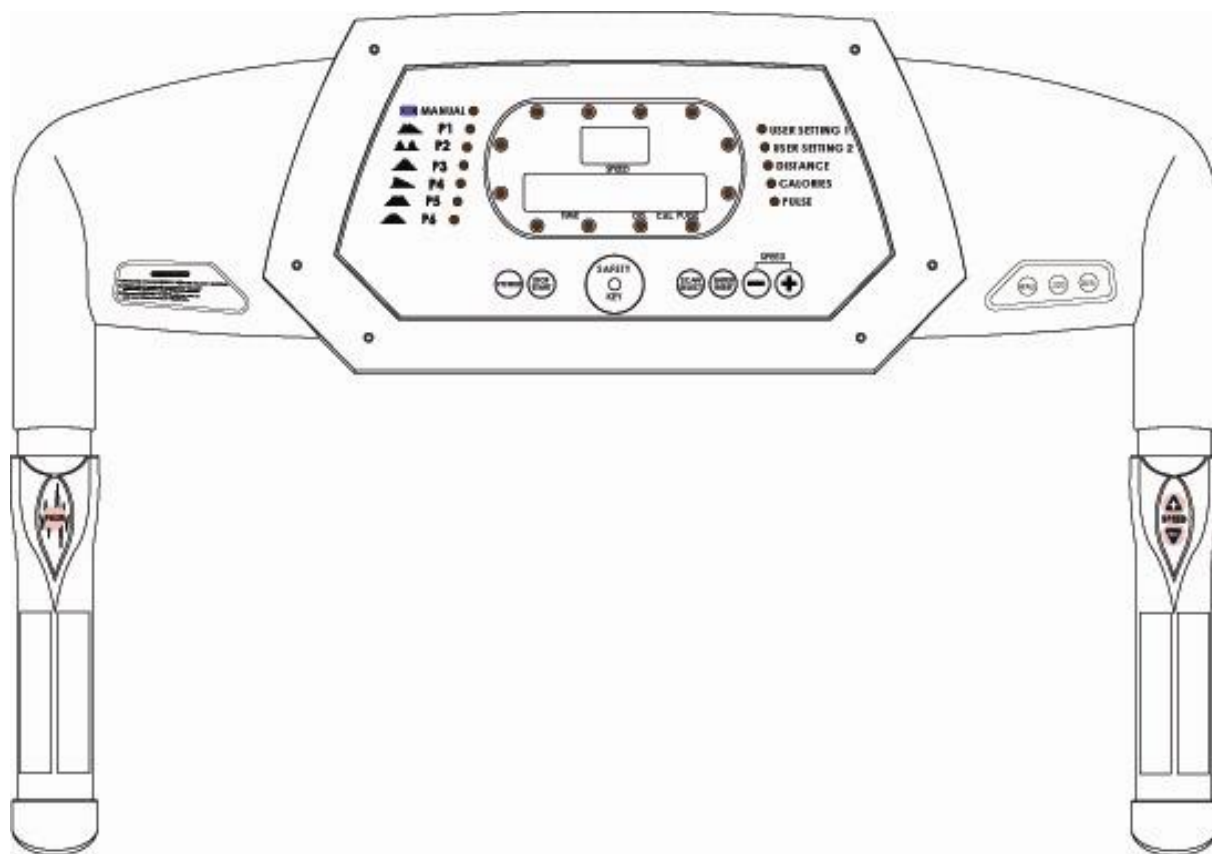
Åpne motordekselet 1-2 ganger i året og fjern støv og hår fra motorrommet med en støvsuger.

OBS. Vær ekstremt varsom så ingen av punktene på kretskortet berøres direkte av støvsugermunnstykket.



Bruksanvisning til Abilica Trex2 treningscomputer

Art. nr. 555 072



KNAPPER OG FUNKSJONER

POWER	Strøm på/av
STOP/ START	Stopp/start
SCAN/SELECT	Skifter mellom visninger av verdier
ENTER/RESET	Skifter mellom funksjoner og bekrefter og nullstiller
SPEED	Hastighet
USER 1	Bruker 1
USER 2	Bruker 2
DISTANCE/ DST	Distanse
CALORIE/CAL	Kaloriforbruk
TIME	Tid
PULS	Puls. Når puls vises vil et hjerte blinke en stund Når ingen puls er registrert vil HP vises i displayet
MANUAL	Manuell
P1 til P6	Program 1 til program 6
WALK/ GÅ	Hurtigtast til hastighet på 4 km/t.
JOG/ JOG	Hurtigtast til hastighet på 8 km/t.
RUN/ LØP	Hurtigtast til hastighet på 12 km/t.

ENTER/RESET

Trykk enter/reset for å skifte mellom: NORMAL – TID – KALORIFORBRUK – DISTANSE – PROGRAM 1 TIL PROGRAM 6 – BRUKER INNSTILLING1 OG BRUKERINNSTILLING 2.

ENDRING AV HASTIGHET

Hver gang du trykker +/-, når motoren er i gang, vil hastigheten endres med +/- 0,1. Hvis du holder knappen inne vil hastigheten endres raskere.

Hver gang du trykker på +/-, når motoren har stoppet, vil verdien på de blinkende kolonnene endres. Hvis du holder knappen inne vil verdien på den blinkende kolonnene endres raskt.

START/STOP

Motoren vil starte/stoppe.

QUICK START

Ved å trykke på WALK/JOG/RUN vil du raskt komme i gang. Du kan også underveis trykke på en annen av WALK/ JOG/RUN knappene for å endre hastigheten. Trykk Start/Stop for å bytte til annen funksjon.

SCAN/SELECT

Ved å bruke knappen SCAN/SELECT kan en skifte mellom å vise en funksjon fast (fast rødt lyst) eller at computer skanner mellom funksjonene DIST, CAL, PULSE, DIST. (rødt lys blinker på den funksjon som til en hver tid vises)

Før start:

Sett bryteren, som du finner nede foran på tredemøllen, på "1". Sett deretter i sikkerhetsnøkkelen.

Trykk POWER og alle vinduene i displayet vil lyse i 1 sek.

Om sikkerhetsnøkkelen ikke er satt i, vil alle vinduene i displayet vise - - - - .

Om sikkerhetsnøkkelen er satt korrekt på, vil computeren pipe en gang, og alle verdiene vil bli satt til 0 og ikke blinke. Dette betegnes som normal modus.

DE ULIKE FUNKSJONENE

MANUELL MODUS

Trykk START og motoren vil telle ned og begynne å gå i 0,8km./t. Alle verdier vil telle oppover fra "0".

TID

Trykk ENTER/RESET inntil MANUAL og TID blinker i displayet. Trykk +/- for å stille inn ønsket tid. Trykk START og motoren vil telle ned og begynne å gå i 0,8km./t. Tiden teller ned, og de andre verdiene vil telle oppover fra "0". Når tiden har nådd 00:00 vil en alarm pipe 5 ganger og hastigheten vil reduseres til 0. (Under reduksjonen vil ingen av verdiene endres.)

KALORIFORBURK

Trykk ENTER/RESET inntil MANUAL og CAL blinker i displayet. Trykk +/- for å stille inn ønsket kaloriforbruk. Trykk START og motoren vil telle ned og begynne å gå i 0,8km./t. Når valgte kaloriforbruk (minimum 20) har telt ned vil en alarm pipe 5 ganger (en gang pr. sek.) og hastigheten vil reduseres og stoppe. (Under reduksjonen vil ingen av verdiene endres.)

DISTANSE

Trykk ENTER/RESET inntil MANUAL og DIS blinker i displayet. Trykk +/- for å stille inn ønsket distanse. Trykk START og motoren vil telle ned og begynne å gå i 0,8km./t. Når valgte distanse har telt ned vil en alarm pipe 5 ganger (en gang pr. sek.) og hastigheten vil reduseres og stoppe. (Under reduksjonen vil ingen av verdiene endres.)

PROGRAMMER

P1 – P6

Trykk ENTER/RESET inntil et av programmene P1 - P6 og tid lyser i displayet.

Trykk +/- for å velge ønsket tid på valgt program. På program 1 til 6 begynner tiden automatisk på 20:00. Mulig tidsinnstilling er 8:00-99:00. Trykk START og motoren vil telle ned og begynne. Når valgt program er ferdig vil en alarm pipe 5 ganger (en gang pr. sek.) og hastigheten vil reduseres og stoppe. (Under reduksjonen vil ingen av verdiene endres.)

Du kan når som helst regulere hastigheten underveis. Hvis dette gjøres, vil resten av programprofilen også endre seg tilsvarende i forhold. Slik kan hele profilen endres til det passer deg og ditt bruk.

BRUKERSTYRT PROGRAM

User Setting 1 og User Setting 2

Trykk ENTER/RESET inntil USER SETTING 1 eller 2 og tid vises i displayet. Hold ENTER knappen inne i 2 sek. og du vil komme til USER SETTING modus.

1. I CAL vinduet vil tallet 1 komme frem. Dette indikerer profilstolpe 1. I SPEED vinduet setter du inn hastigheten du ønsker på profilstolpe 1. Bruk +/- for å endre hastighet.
 2. Trykk ENTER for å bekrefte hastigheten.
 3. Deretter vil tallet 2 komme frem i CAL vinduet. På ny settes hastigheten en ønsker på profilstolpe 2. Bruk +/- for å endre hastighet.
 4. Trykk ENTER for å bekrefte hastigheten.
 5. Gjenta prosedyrer på alle 20 profilstolpene.
 6. Deretter velges tiden du ønsker programmet skal vare. Tiden står automatisk på 20:00, men kan endres ved bruk av +/- . Mulig tidsinnstilling er 8:00-99:00.
- Du kan når som helst trykke START, og tredemøllen vil begynne ditt nylagde program.
 - Når USER SETTING er fullført vil en alarm pipe 5 ganger og hastigheten vil reduseres til 0. (Under reduksjonen vil ingen av verdiene endres.)

ANNEN INFORMASJON

Tredemøllen vil gå tilbake til normal modus når TID, DISTANSE, KALORIFORBRUK, PROGRAM 1 TIL 6, USER 1 OG USER 2 er fullført.

Når START trykkes vil tiden telle nedover.

Tredemøllen vil gå tilbake til utgangspunktet (alle verdier er nullstilt) når sikkerhetsnøkkelen tas ut og settes inn igjen.

SPORT SUPPLY®

Leverandør:
Sport Supply Int. AS
Postboks 244
3051 Mjøndalen
Norway
E-post: post@sportsupply.no
www.abilica.com
www.sportsupply.no