



Bruks- og monteringsanvisning til
Abilica Trex 3
Art. nr. 555 033



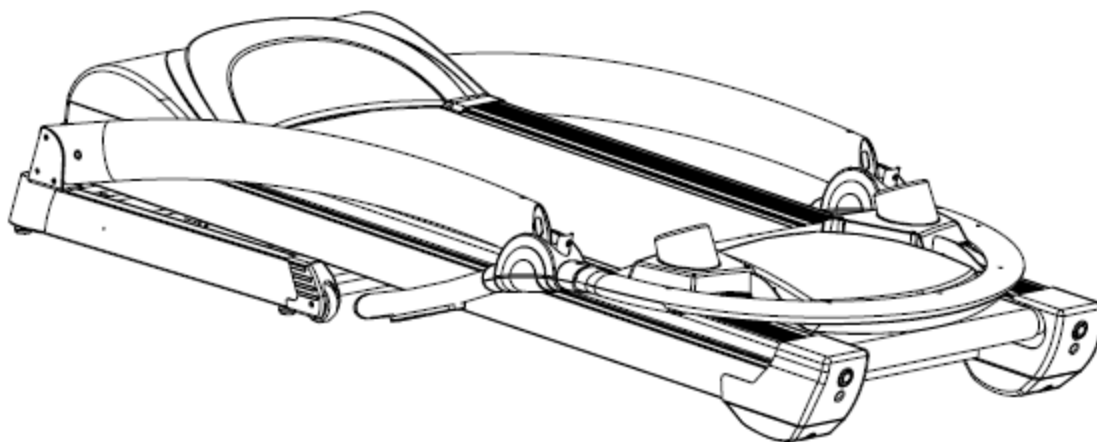
Modell T-1600 EA

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.

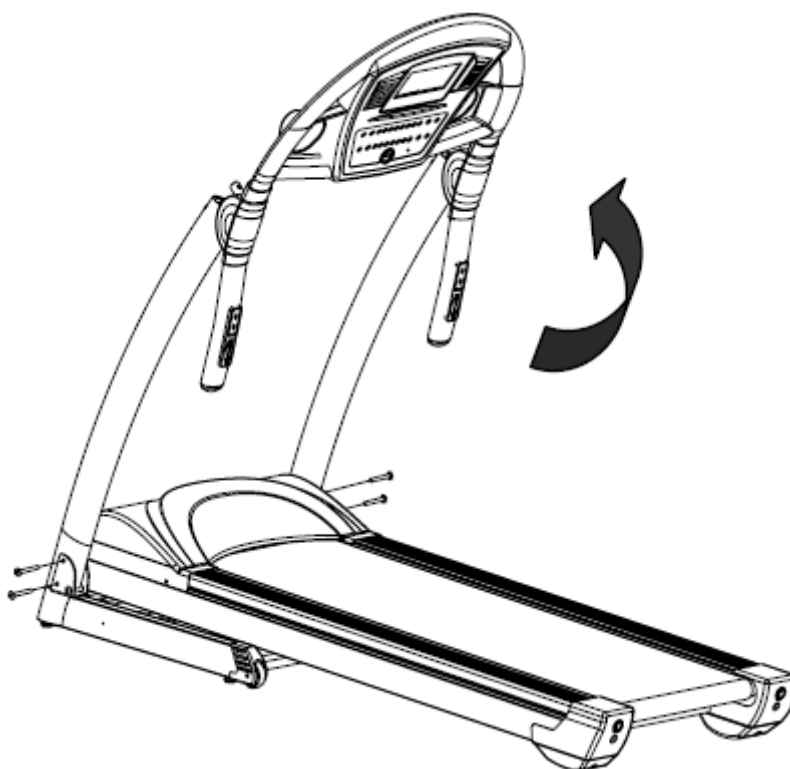
- Bruksområdet for dette produktet er hjemmetrening.
- Ta vare på bruks- og monteringsanvisningen.
- Plasser tredemøllen på et plant underlag, med 2m. klaring bak. For å beskytte gulvet eller teppet tredemøllen står på, plasser gjerne en underlagsmatte under tredemøllen.
- Sørg for at du kun kobler tredemøllen 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 sikkerhetsnøkkelen 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.

MONTERING

Steg 1



Steg 2



Step 3



Step 4



BETJENING AV COMPUTEREN



MANUELL

Trykk på START og computeren vil telle ned fra 5 til 0 før den starter på 1,0 km/t. Hastigheten reguleres med + / - knappene, eller med hurtigvalg-tastene på panelet. Stigningen reguleres på samme måte. Alle verdier teller opp fra 0. Trykk STOP for å avslutte treningen.

FORHÅNDSINNSTILLING

Dersom du ønsker å forhåndsprogrammere en målsetting for treningsøkten, trykk på M (Mode) før du starter tredemøllen. Ved gjentatte trykk på M-knappen vil visningsruten skifte mellom tid, distanse og kalorier. Juster med + / - knappene til ønsket nivå, og bekreft valget med M for å gå videre til neste verdi. De verdiene som har blitt programmert med en målsetting vil telle nedover til 0.

PROGRAM

For å trene i et av de 12 forhåndsprogrammerte løypene, trykk på P (Program). Ved gjentatte trykk på P-knappen vil visningsruten bla gjennom de ulike programmene, og selve løypeprofilen vil vises grafisk i hoveddisplayet. Bekreft ønsket program med M-knappen, og still inn ønsket treningstid med + / - knappene.

Se fullstendig oversikt over hastighet og stigning i de ulike programmene lenger ned i instruksjonen.

BMI

Trykk på P til visningsruten viser F1.

Utregning av BMI krever at du legger inn en del opplysninger om deg selv. Juster verdiene med + / - knappene, og bekreft og gå videre med M.

I F1 legger du inn kjønn (S). 1 indikerer mann, 2 indikerer kvinne.

I F2 legger du inn alder (A).

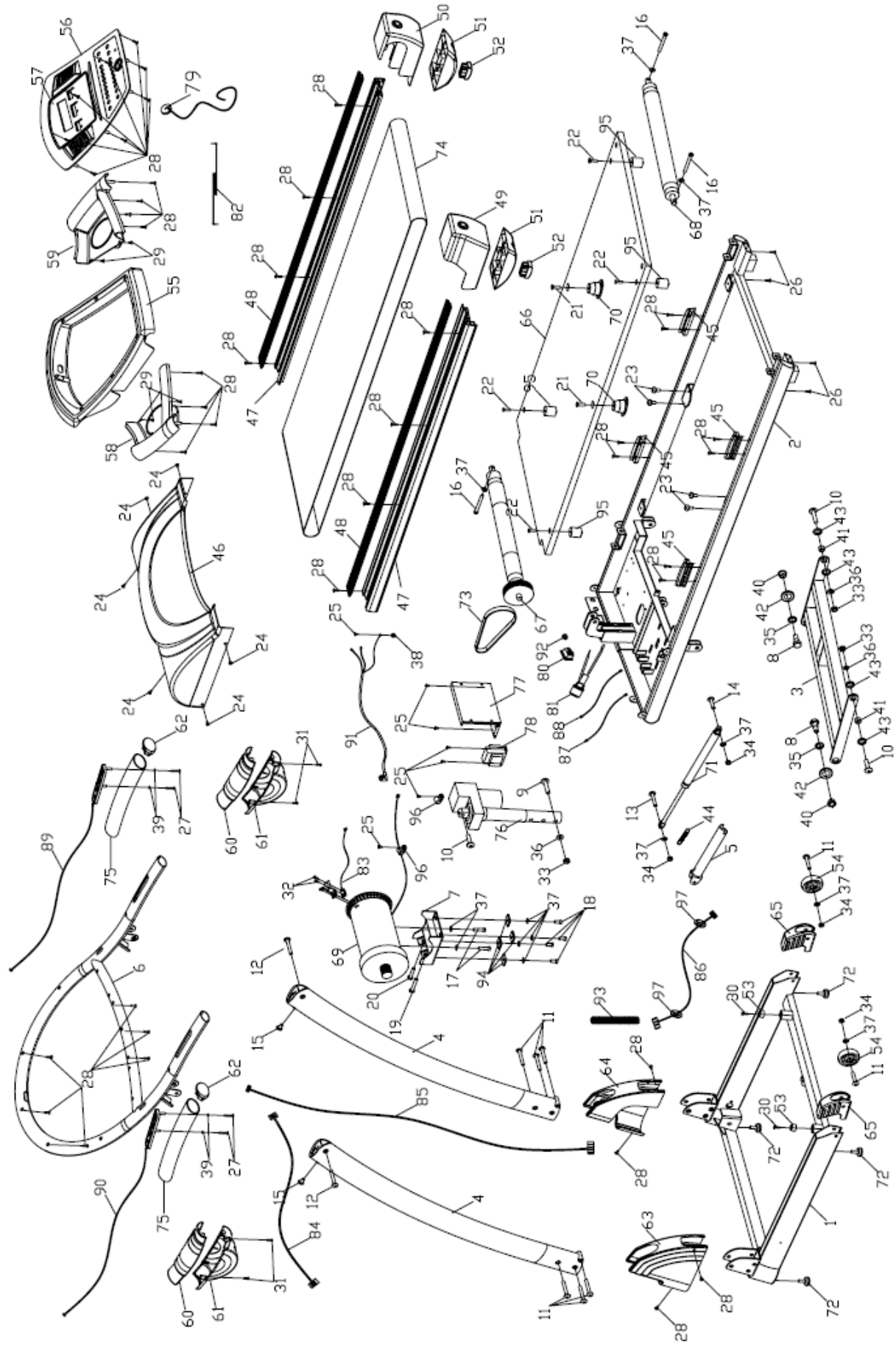
I F3 legger du inn høyde (H).

I F4 legger du inn vekt (W).

I F5; hold begge hendene på håndpuls-sensorene til din BMI vises i displayet.

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	SPEED	1.0	3.0	3.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	5.0	3.0	2.0
	INCLINE	2	2	6	6	8	8	6	6	4	4	4	6	6	2	2	2
P2	SPEED	2.0	3.0	3.0	6.0	5.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	8.0	5.0	4.0	3.0
	INCLINE	3	3	9	9	9	2	2	8	8	4	1	1	4	4	4	4
P3	SPEED	2.0	3.0	5.0	5.0	7.0	7.0	8.0	5.0	5.0	3.0	3.0	8.0	8.0	4.0	3.0	
	INCLINE	1	2	3	4	5	5	7	7	4	4	4	4	6	3	2	2
P4	SPEED	2.0	2.0	3.0	5.0	5.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	5.0	5.0	3.0	3.0	2.0
	INCLINE	3	3	6	6	6	9	9	9	9	9	9	6	6	6	2	2
P5	SPEED	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	9.0	8.0	7.0	5.0	4.0	3.0
	INCLINE	2	2	4	4	8	8	6	6	6	6	8	7	6	5	1	1
P6	SPEED	3.0	4.0	5.0	5.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	10.0	10.0	11.0	5.0	3.0
	INCLINE	1	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	5	5	3	3	1
P7	SPEED	3.0	4.0	9.0	4.0	11.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	8.0	4.0	11.0	5.0	3.0	2.0
	INCLINE	1	1	4	4	4	6	6	6	8	8	8	10	10	10	6	2
P8	SPEED	3.0	5.0	8.0	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	10.0	3.0	5.0	7.0	11.0	5.0
	INCLINE	3	3	8	8	3	3	7	7	3	3	6	6	3	3	5	5
P9	SPEED	3.0	7.0	9.0	4.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	7.0	12.0	4.0	7.0	12.0	6.0
	INCLINE	3	6	6	3	7	7	3	8	8	3	9	9	3	3	7	7
P10	SPEED	3.0	5.0	6.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	6.0	11.0	3.0
	INCLINE	2	7	7	7	5	5	5	8	8	8	8	8	8	4	4	4
P11	SPEED	4.0	5.0	7.0	9.0	10.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	10.0	10.0	11.0	9.0	6.0	5.0
	INCLINE	1	6	6	6	3	3	3	7	7	4	4	4	4	6	6	6
P12	SPEED	4.0	6.0	10.0	10.0	7.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	6.0	5.0
	INCLINE	3	8	8	6	9	9	5	5	8	8	8	4	4	4	4	4

KOMPLETT DELETEDGNING



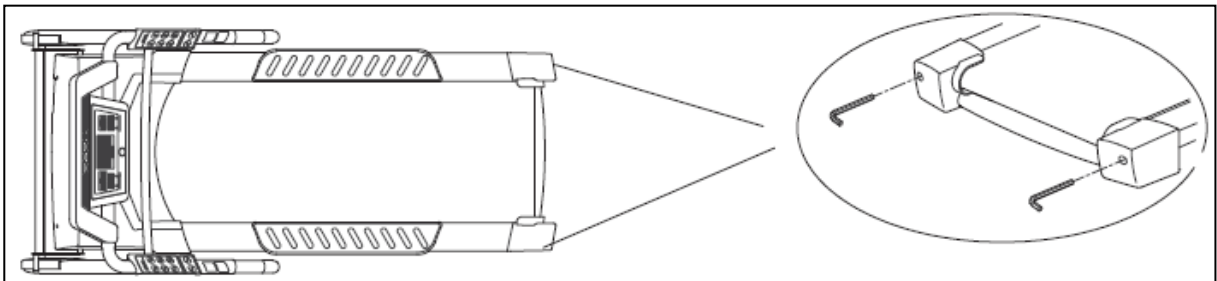
JUSTERING AV LØPEBÅNDET

Sentrering og riktig stramming av løpebåndet er viktig for levetiden. Båndet er korrekt justert fra fabrikken, men faktorer som transport, ujevne gulv og lignende kan føre til at båndet "vandrer" til en av sidene, og skades ved at det skrubber mot sidelistene eller rammen. For å stille båndet tilbake, vennligst følg instruksjonene under.

- **Løpebånd som beveger seg mot en av kantene:** Finn justeringsskruene bakerst på tredemøllen (se illustrasjon). Sett båndet i bevegelse (3-6 km/t) Bruk en Umbraco-nøkkel for å justere den bakre valsen i lengderetning, og følg med på løpebåndet når det beveger seg sidelengs. Løpebåndet vil alltid trekke over til den siden der det er slakkest. Dvs. at dersom du justerer valsens venstre side nærmere deg (ved å skru venstre skru *med* klokken), vil båndet bevege seg mot høyre. Vær oppmerksom på at du ikke skrur for mye ved hvert justeringsforsøk. Som regel vil 1/2 eller 1 omdreining være tilstrekkelig. Er ikke resultatet optimalt gjentas prosedyren til båndet går rett.
- **Løpebånd som glipper:** Årsakene til at båndet glipper kan være mange: Dersom det er for stramt kan drivreimen spinne på den fremre valsen. Er båndet for slakt, vil selve båndet spinne på valsene. Er løpeplaten smurt for mye, kan båndet gli på valsene, og er platen for lite smurt kan båndet henge igjen p.g.a. for mye friksjon (se instruks for smøring på neste side). Benytt de samme justeringsskruene som ved sentrering for å stramme eller slakke på båndet. Vær oppmerksom på at du skrur samme antall omdreininger på hver side, ellers vil båndet bevege seg sidelengs.

ADVARSEL!

Ikke stram båndet for mye, dette vil føre til økt slitasje på bånd og valselager!



Illustrasjonstegning:

Høyre og venstre justeringsskrue er plassert bakerst på tredemøllen.

VIKTIG

Bruk aldri slipemidler eller løsemidler for å rengjøre tredemøllen. For å unngå skade på computeren, hold den unna væsker og direkte sollys.

Husk å inspisere og etterstramme alle deler på tredemøllen regelmessig. Erstatt slitte deler umiddelbart.

RENGJØRING

Rutinemessig renhold vil bidra til at levetiden på apparatet forlenges.

VIKTIG

For å forhindre elektrisk støt, sørg alltid for å trekke ut kontakten fra veggen før du rengjør møllen.

- **Etter hver treningsøkt:** Tørk av computeren og andre overflater med et tørt håndkle for å fjerne svette og annen fuktighet.
- **Ukentlig:** Smuss og støv fra skoene vil til slutt trenge inn under løpebåndet. Tørk av løpeplaten med et kjøkkenpapir og vurder om det er behov for ytterligere smøring (se egen instruks nedenfor). Støvsug under selve tredemøllen en gang i uken.

SMØRING AV LØPEPLATEN

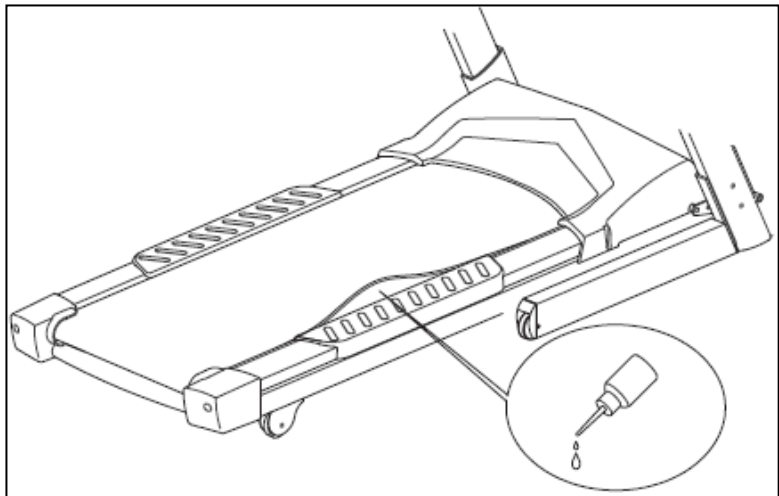
Løpebåndet kommer ferdig smurt og justert fra fabrikken. Allikevel bør løpeplaten holdes under oppsyn for å fjerne støv og smuss ved behov. Tredemøllen skal normalt ikke behøve å smøres i.l.a. de første 250 brukstimer. Etter dette smøres løpeplaten ved behov. Behovet avhenger av en rekke faktorer som luftfuktighet, støv, temperatur, temperatursvingninger og selvsagt antall brukstimer.

For å smøre løpeplaten, følg instruksene nedenfor.

VIKTIG! Bruk bare silikon-baserte smøremidler. LØPEBÅNDET MÅ IKKE SMØRES MED SPRIT- ELLER OLJEBASERTE SMØREMIDLER!

Smøring av løpeplate og løpebånd:

1. Posisjoner løpebåndet slik at sømmen er plassert på toppen, og midt på løpeplaten.
2. Løft løpebåndet litt opp fra platen ved fremre valse. Slakk litt på båndet om nødvendig. Legg en tynn stripe smøremiddel tvers over platen, ca. 50 cm. fra fremre valse.
3. Gjenta prosedyren ca. 50cm. fra bakre valse
4. Gå på tredemøllen ved lav hastighet (2-4 km/t) i ca. 1 minutt for å fordele smøringen jevnt.



Riktig smøring av løpebåndet er viktig for å oppnå minimal friksjon mellom bånd og plate. For mye friksjon vil føre til opphopning av statisk elektrisitet. Dette kan gi ubehagelige støt i kontakt med metallrammen, og også føre til skade på elektronikk i styrekort og computer.

Spenning	220-240V AC 50/60 Hz
Maks brukervekt	115 kg
Størrelse	Ved bruk: 960x750x1490mm. Oppfelt: 1650x750x1310mm.
Løpeflate	1300x410mm.
Hastighet	1,0 - 16,0 km/t
Stigning	0-12%

SPORT SUPPLY®

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

© Sport Supply Int. AS

Rev. 1 062009