



## BRUKSANVISNING ABILICA WINTRED TREDEMØLLE

Art. nr. 555 060

### FØR START

Vennligst vær oppmerksom på at det er en vektgrense for dette produktet.

**Det anbefales ikke bruk av dette produkt, hvis du veier mer enn 120 kg, da det kan påføre produktet skade.**

### VERKTØY

Før start av montering av dette produkt, vær sikker på at alt nødvendig verktøy er tilgjengelig. Det vil lette arbeidet og være tidsbesparende.

### PLASS

Vær sikker på at det er nok plass til montering. Det er en fordel at det ikke ligger noe i veien som kan påføre produktet skade eller at det kan oppstå problemer med at løse deler kommer bort.

### HJELP

Da det er noen tunge løft (95 kg), kan det være greit med hjelp, også til montering.

### DELER

Dette er en oversikt over deler som medfølger dette produktet. Alle deler er vist i full størrelse.

14: Skruer M5x16mm(6 stk).

26: Skruer M8x15 mm(4 stk).

9: Skruer M8x45mm(2 stk).

### MONTERINGSANVISNING

#### VIKTIG!

For å redusere risikoen for skade, vennligst les instruksjonen nøye før montering.

#### FOR DIN EGEN SIKKERHET ANBEFALER VI FØLGENDE:

Se til at du har nok ledig plass bak tredemøllen (1x2m).

Må du stoppe tredemøllen raskt, trekk ut sikkerhetsnøkkelen av kontrollpanelet. Se til at båndet har stoppet før du stiger av tredemøllen.

Før bruk: Se til at tredemøllen står flatt på golvet og at støttearmen er satt fast i riktig posisjon (ref. senere instruksjon).

#### FARE

For å redusere faren for elektriske støt:

-Trekk ut kontakt rett etter bruk og før rensing.

#### ADVARSEL

For å redusere risikoen for brann, brannskade, elektrisk støt eller skade på personer.

- Ikke putt eller mist ting i åpninger på tredemøllen.
- Ikke til utendørs bruk. Hold tredemøllen borte fra fuktighet og smuss. Ikke sett tredemøllen i garasjen eller nær varme.
- For å slå av: sett alt i "av-posisjon", så trekk ut støpselet av kontakten.

- Plugg støpselet til jordet kontakt.
- Det er eiers ansvar å informere alle brukere av tredemøllen om advarsler og sikkerhetsmessige hensyn.
- Tredemøllen kan kjøres i høy hastighet. Juster hastigheten forsiktig.
- Ha jevnlig kontroll på tredemøllen og sett til eventuelle løse deler om nødvendig. Hold hendene vekk fra deler i fart.
- Ikke putt løse partikler i åpne soner på tredemøllen.
- Forlat aldri tredemøllen med båndet i fart. **Fjern alltid sikkerhetssnoren og slå av tredemøllen når den ikke er i bruk.**
- Når du slår opp løpebane eller flytter tredemøllen, se til at den er låst i riktig posisjon.
- Trekk alltid ut ledningen før utføring av vedlikehold og justering etter foreskrevet manual. **Ikke ta av motordeksel uten instruksjoner fra autorisert servicepersonell.** Service utenom det som er foreskrevet i denne brukermanualen, må tas med service-personell.
- Hold alle elektriske komponenter som motor, ledning og kontrollpanel vekk fra vann og andre flytende vesker som kan medføre elektrisk støt. Ikke sett noe på håndtakene, computeren eller båndet.
- Sett alltid sikkerhetssnoren i tredemøllen og fest "klipset" til et klesplagg før bruk av tredemøllen. Om det oppstår problemer, slik at du må slå av tredemøllen raskt, trekk sikkerhetssnoren ut av computeren. For å starte igjen, sett sikkerhetssnoren tilbake i computeren.
- Når tredemøllen ikke er i bruk, ta ut sikkerhetssnoren og legg den på en plass der barn ikke kan få tak i den.
- Bruk riktig klær og sko ved trening. Ikke bruk løse klær og sko med lær-såler eller sko med høye hæler.
- Hold løse klær og håndkle vekk fra løpebåndet. Løpebåndet stopper ikke med en gang om løse partikler faller på båndet eller inn i tredemøllen. Skulle dette skje, slå av tredemøllen straks.
- Start aldri tredemøllen mens du/noen står på løpebåndet.
- Gå frem forsiktig når du går på og av tredemøllen. Hold tak i håndtakene om mulig. Gå på båndet kun i lav hastighet. Gå ikke av tredemøllen i fart.
- Stå på plattformene på hver side av båndet før du starter båndet. Hold i håndtakene når du setter beina på båndet.
- Ikke snu deg på båndet når det er i fart. Hold alltid kroppen vendt forover.
- Tren med måte. Ved eventuelle smerter, kontakt lege.

#### RESET KNAPPEN

Tredemøllen er utstyrt med en "reset-knapp"/automatsikring. Skulle ikke tredemøllen starte, slå av tredemøllen og trykk inn knappen og start på nytt. Se fig. 1.

## MONTERING, TRINN 1

### VIKTIG!

Spør etter hjelp for å løfte tredemøllen ut av innpakningen. Før sammensetting, vær sikker på at kontakten ikke er satt i støppslet. Se til at tredemøllen blir montert på flatt golv. Løft begge støttehåndtakene(1) og skru til skruene(26).

## TRINN 2

Sikre computeren ved å bruke Computer-holderne(16) og skruer(17). Ta venstre og høyre håndtak(11) og sett til støttehåndtakene med skruene(9). Plasser endestykke(15) på enden av håndtakene(3) og håndtakene(15) og sett fast med skrue(14) som vist på FIG.2.

Legg merke til: Koble ledninger til computer før montering av endestykkene(15) som vist på FIG2a. Skyv venstre og høyre rammedeksel(18 og 23) på håndtakene(1) og rammedel(2) og skru til med skruer(14). Plugg ledning(87) til støpsel(84) som vist på FIG3. Deres tredemølle 829PE er nå fullt sammensatt. Vennligst les bruksanvisning før bruk.

## JUSTERING AV VINKEL

Vinkelen på løpeplaten kan justeres. Den justeres i bakkant som forevist på bilde. Ved justering må båndet ikke være i bevegelse.

## SLÅ OPP LØPEBANEN VED LAGRING

Løpeplaten på tredemøllen kan slås opp for at den skal ta mindre plass ved lagring. Start med å slå av tredemøllen og trekk ut kontakten. Løft så opp løpeplaten til den låses i oppslått posisjon.

### VIKTIG!

Før du roterer sikkerhetslåsen, hør etter lyden av at løpeplaten går i lås(klikk).

## SLÅ NED LØPEBANEN

For å slå ned løpeplaten må du først rotere sikkerhetslåsen. Trakk så forsiktig på pedalen mens du holder løpeplaten. Legg så løpeplaten forsiktig ned til golvet. Plugg i kontakten og ta i bruk tredemøllen.

## VEDLIKEHOLD

Den vedlagte plastflasken inneholder silikonbasert smøremiddel. Dette skal sprayes innunder båndet hver 2. mnd. når tredemøllen er i bruk. Løft opp kanten av båndet på midten og spray på tvers av platen slik at det kommer smøring på hele båndets bredde. (For å komme bedre til under båndet kan du skru av plastdekselet bakerst på tredemøllen, på den ene siden, samt sidedekselet og tre dette av.)

Leverandør:



**abilica**<sup>®</sup>  
Sport Supply Int. AS  
Postboks 226  
3051 Mjøndalen

E-post: [post@sportsupply.no](mailto:post@sportsupply.no)