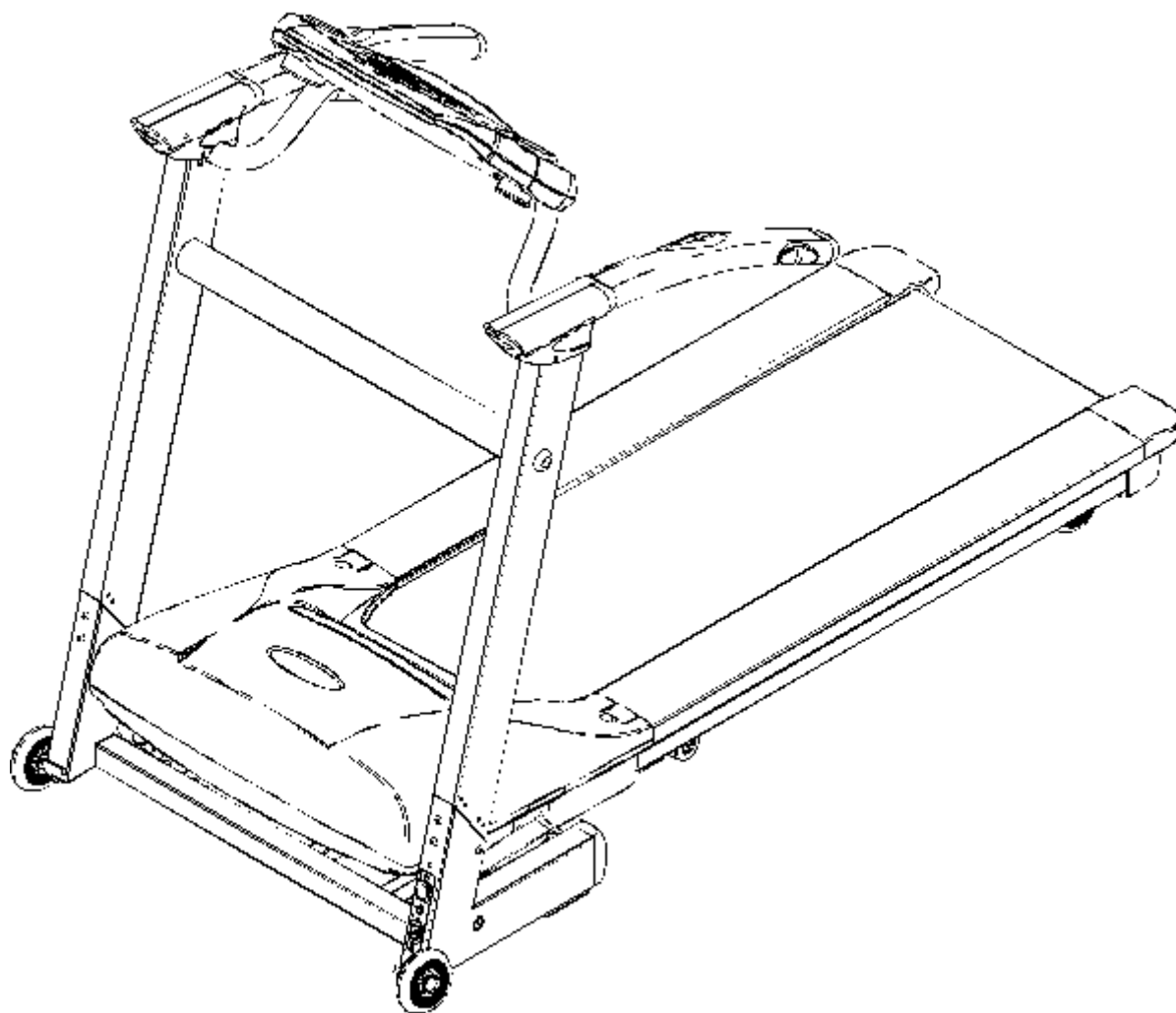




**Bruks- og monteringsanvisning til  
Abilica X-Fit Basic**

Art. nr. 555 073

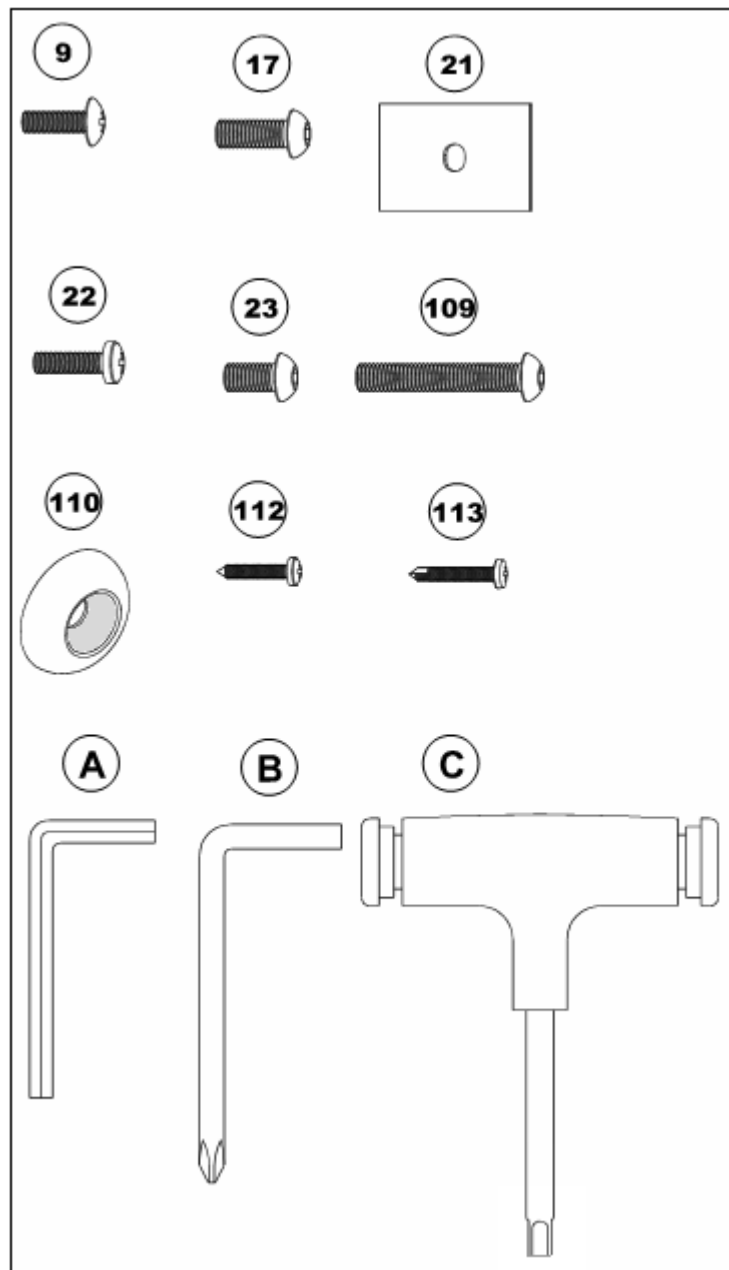


**ADVARSEL:** For å unngå brann, elektrisk støt eller annen personskade, vennligst les de følgende sikkerhetsregler før du tar tredemøllen i bruk. Det er eierens ansvar at alle brukere av tredemøllen er inneforstått med innholdet i disse sikkerhetsreglene.

- Bruksområdet for denne tredemøllen er hjemmetrening.
- 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.
- Mobiltelefoner og annet sende- og mottaksutstyr for radiosignaler kan forstyrre elektronikken i tredemøllen. Sørg for at alt slikt utstyr holdes minimum 3 m. fra tredemøllen.
- 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 fingre eller 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.
- Trekk alltid ut kontakten når du foretar rengjøring og vedlikehold av tredemøllen.
- Gå aldri fra tredemøllen mens den går.

## SKRUEPAKKE

Nr.	Beskrivelse	Ant.
9	M6 x 20mm Skrue	2
17	M8 x 19 Festebolt til håndtak	4
21	Plastskive	2
22	M6 x 15mm Skrue	2
23	M8 x 15mm Bolt	4
109	M8 x 78mm Bolt	2
110	Metallhylse	2
112	#8 x 19mm Borspiss-skrue	4
113	#8 x 19 Skrue	4
A	Umbracoøkkel	1
B	Stjerneskrue-trekker	1
C	Umbracotrekker	1



## DELELISTE

Nr.	Beskrivelse	Ant.
1	Computerskrue	4
2	Computer	1
3	Fremre computerdeksel	1
4	Bakre computerdeksel	1
5	Kabel beskyttelsesring	1
6	Sikkerhetsnøkkel	1
7	M4 x 12mm Skrue	7
8	Computerbøyle	1
9	M6 x 15mm Skrue	2
10	Endehylse til håndtak	2
11	Motion Control-sensor	2
12	Selges ikke i Norge	2
13	M8 x 50 Umbracoskrue	4
14	Venstre håndtak	1
15	Høyre håndtak	1
16	M8 x 76mm Umbracoskrue	2
17	M8 x 19 Skrue	4
18	M5 x 10mm Umbracoskrue	1
19	Venstre håndtakstøtte	1
20	Høyre håndtakstøtte	1
21	Plastdeksel	2
22	M6 x 15mm Skrue	2
23	M8 x 15mm Bolt	8
24	M5 x 8mm Bolt	2
25	Bryterpanel	1
26	M14 x 90mm Bolt	2
27	Deksel til heve- og senkearm	1
28	M5 x 10mm Skrue	1
29	6.5 x 13mm Skive	1
30	Sikkerhetslås for oppfelling	1

Nr.	Beskrivelse	Ant.
31	Fjær	1
32	Endehylse til ramme	2
33	Justerbart støtteben	2
34	Hovedramme	1
35	Bakre trillehjul	2
36	Plastfot	4
37	Hette	1
38	3/8" x 30mm Bolt	1
39	Foring	1
40	Hjul	1
41	Løpebånd-støtte	1
42	Pumpe	1
43	C-klips	2
44	4.5 x 12mm Skive	8
45	M8 x 15mm Skrue	25
46	M10 Nylonmutter	6
47	Föring	6
48	Hjulaksling	2
49	M8 Nylonmutter	5
50	M10 x 60mm Bolt	2
51	Transporthjul	2
52	Transporthjul-brakett	2
53	Festeskrue til computerbøyle	1
54	Luftinntak	1
55	Motordeksel	1
56	M8 x 50mm Skrue	2
57	6.5 x 13mm Skive	5
58	Sidelist	2
59	Venstre endehylse	1
60	Høyre endehylse	1

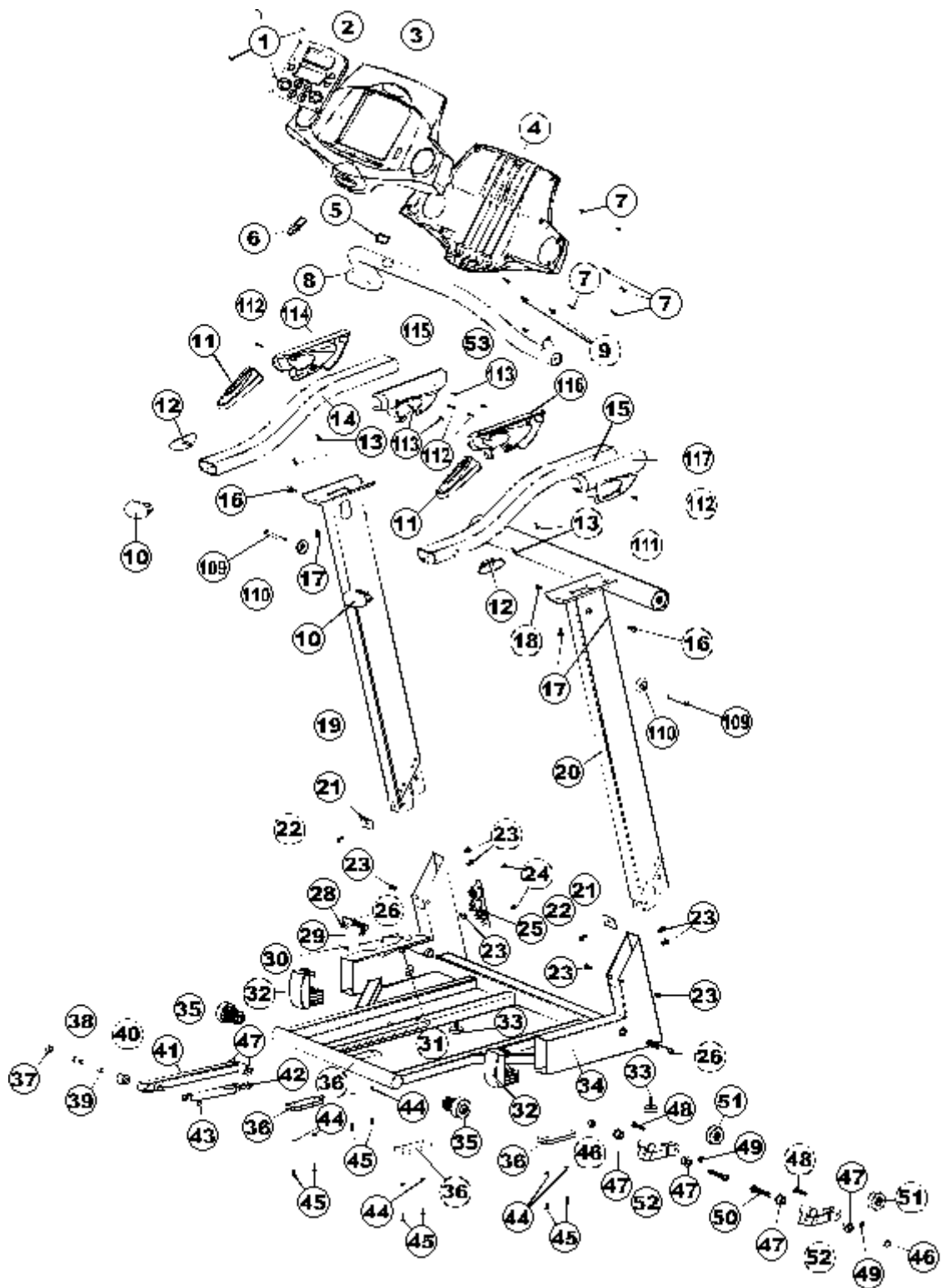
## DELELISTE

Nr.	Beskrivelse	Ant.
61	Løpebånd	1
62	Festebrakett til sidelist	8
63	M8 x 25mm Skrue	8
64	Løpeplate	1
65	Skive	2
66	Gummiføring	1
67	M8 x 135mm Bolt	1
68	Motorbrakett	1
69	M8 x 15mm Skrue	2
70	Sprengskive	2
71	8 x 16mm Skive	1
72	M10 x 136mm Sekskantbolt	1
73	Motor	1
74	Drivreim	1
75	Heve- og senkemotor	1
76	Klips	2
77	M5 x 12mm Skrue	2
78	M10 x 63mm Bolt	1
79	Styrekort til motor	1
80	Transformator	1
81	M10 x 35mm Skrue	9
82	Heve- og senkearm	1
83	Mikrobryter	1
84	Venstre rammedeksel	1
85	M6 x 70mm Skrue	3
86	Gummiføring til løpeplate	8
87	Fremre valse	1
88	Aksling til fremre valse	1
89	Høyre rammedeksel	1
90	10mm Bolt	1

Nr.	Beskrivelse	Ant.
91	Føring	2
92	Øvre plastklemme	2
93	Nedre plastklemme	1
94	Brakett	2
95	M10 x 90mm Skrue	1
96	Sprengskive	8
97	Bakre valse	1
98	Aksling til bakre valse	1
99	M8 Mutter	5
100	M8 x 19mm Umbracoskrue	4
101	Bakhjul	2
102	M8 x 43mm Bolt	2
103	Underdeksel til motor	1
104	M8 x 35mm Skrue	2
105	Deksel til heve- og senkearm, Venstre	1
106	Ramme til løpeplate	1
107	Hylse	2
108	Gummiføring	2
109	M8 x 78mm Bolt	2
110	Metallhylse	2
111	Støttestag	1
112	#8 x 19mm Borspiss- skruer	4
113	#8 x 19 Skrue	4
114	Venstre håndtak-deksel #1	1
115	Venstre håndtak-deksel #2	1
116	Høyre håndtak-deksel #2	1
117	Høyre håndtak-deksel #1	1

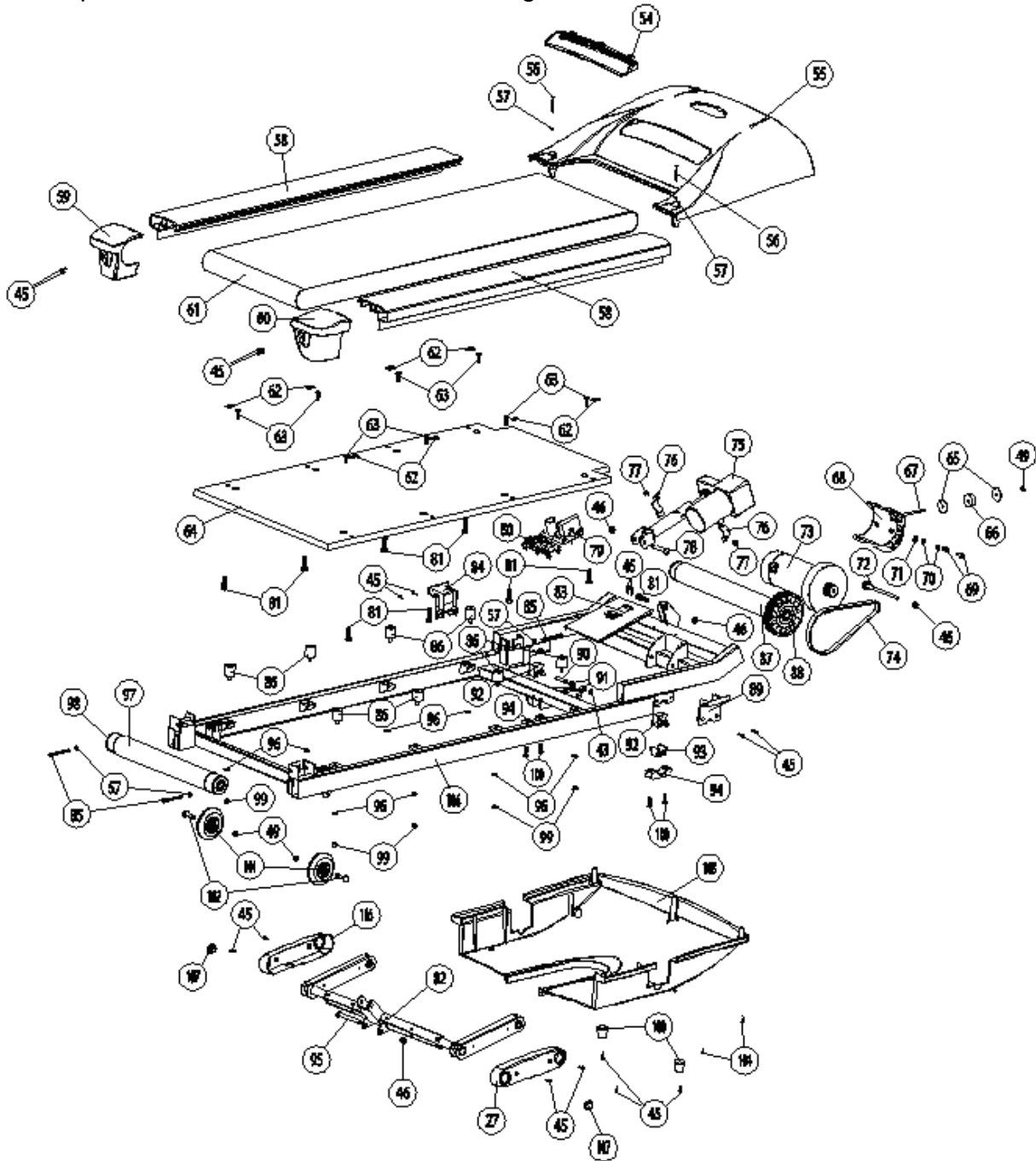
# DELETEGNING

Flesteparten av disse delene kommer ferdig montert fra fabrikk



# DELETEGNING

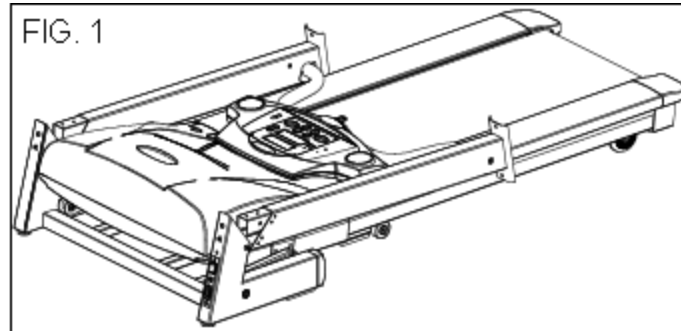
Flesteparten av disse delene kommer ferdig montert fra fabrikken



## MONTERING

### STEG 1:

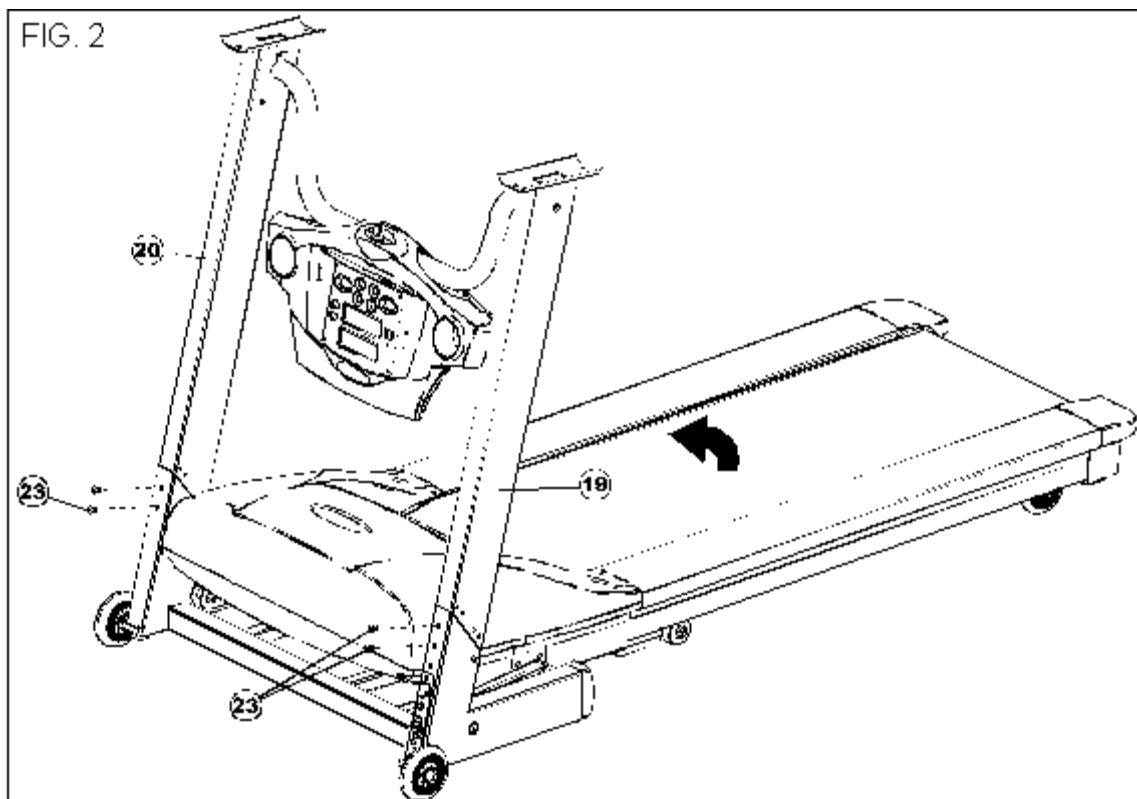
Ta ut tredemøllen av kartongen og plasser den på gulvet som vist i FIG 1.



### STEG 2:

Rotér høyre og venstre Håndtaksstøtte (19 and 20) i riktig posisjon, som vist i FIG. 2, og fest med fire M8 x 15mm Bolter (23).

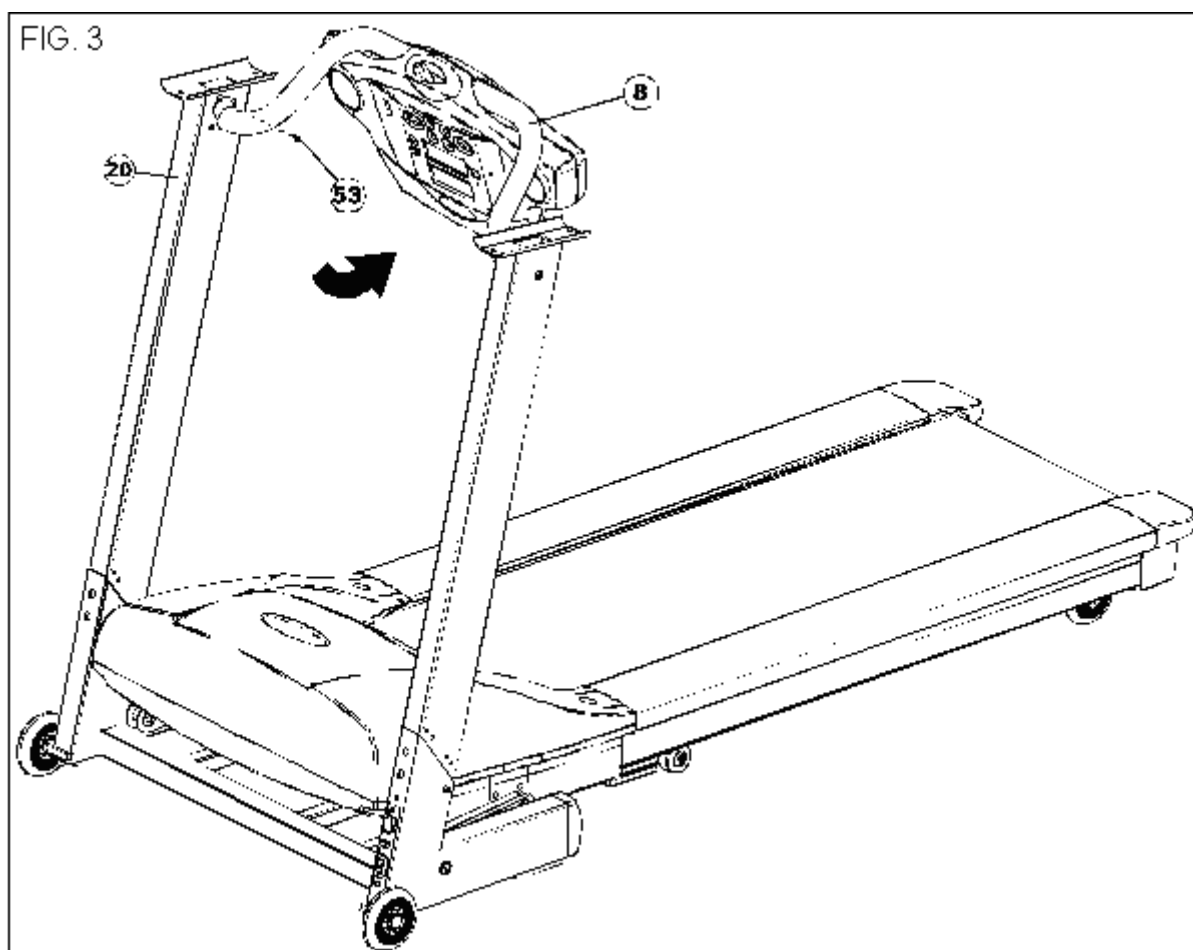
NB! Pass på så ingen ledninger kommer i klem





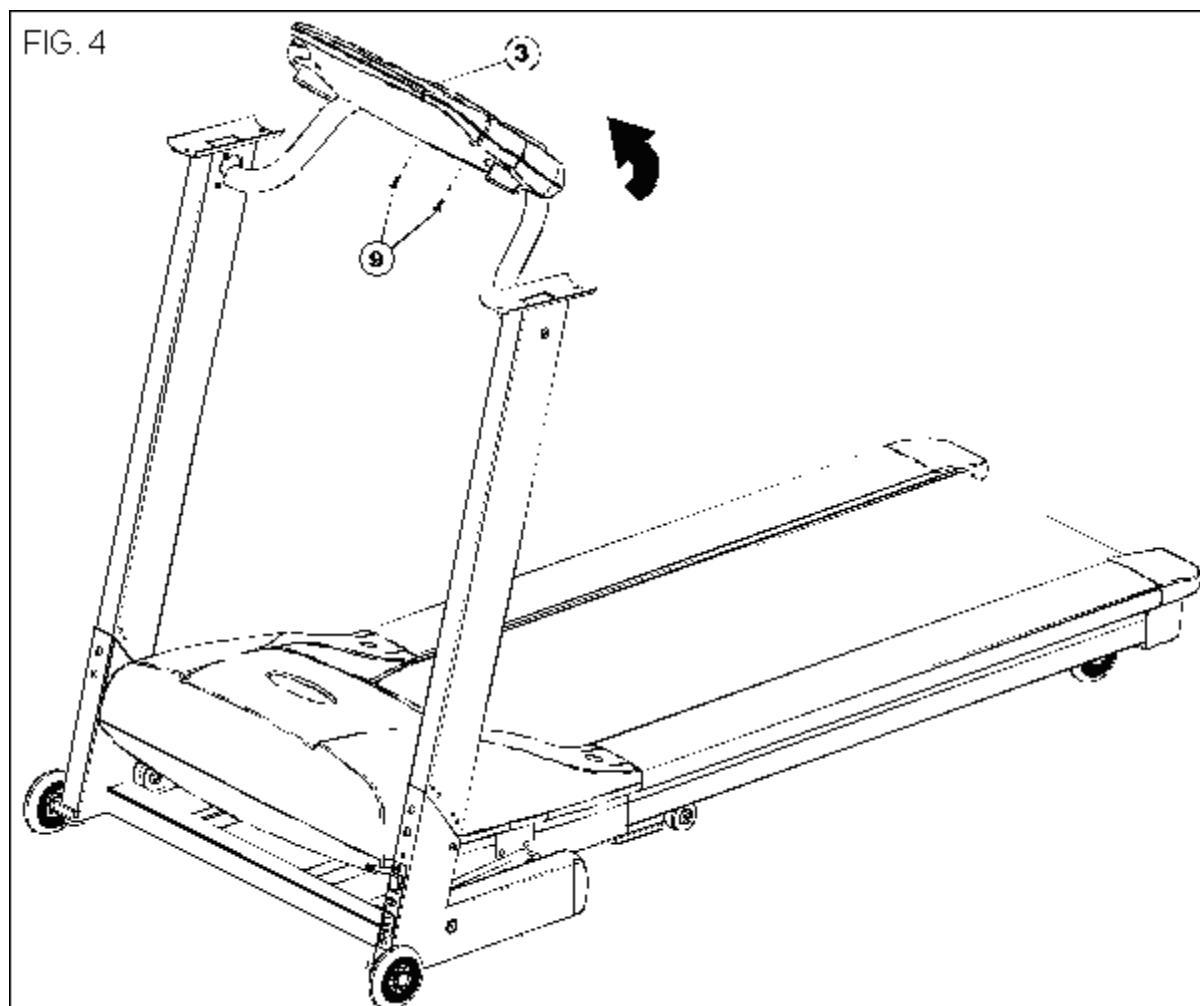
**STEG 3:**

Fjern skruer nr. 53 fra Høyre håndtaksstøtte (20). Rotér Computerbøylen (8) i riktig posisjon, som vist i FIG. 3, og fest med skruer nr. 53.



**STEG 4:**

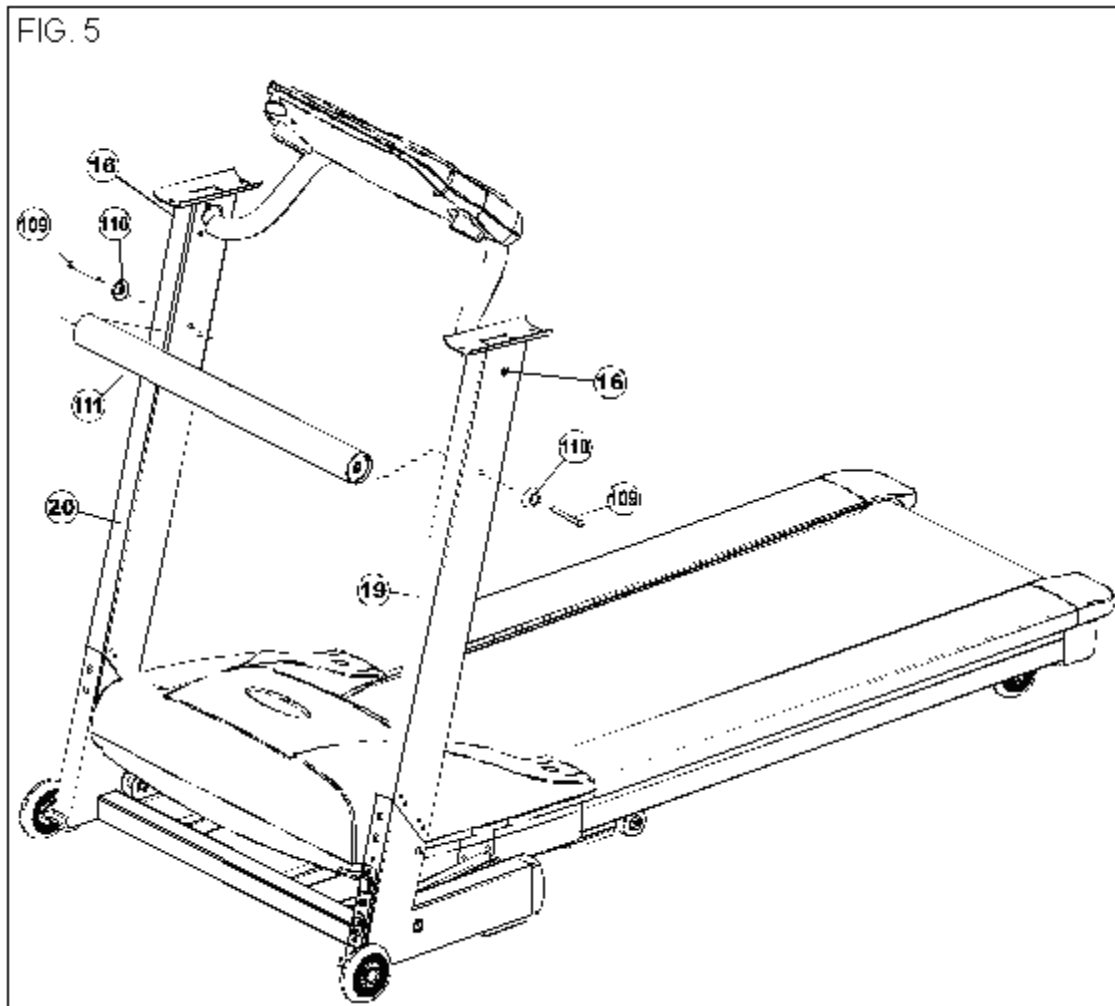
Rotér Computerdekselet (3) i riktig posisjon, som vist i FIG. 4, og fest med to M6 x 15mm skruer (9).



**STEG 5:**

Fest Støttetaget (111) til Venstre håndtaksstøtte (19) og Høyre håndtaksstøtte (20) med Metallhysene (110) og M8 x 78mm Bolter (109).

Stram til M8 x 76mm Umbracoskruer (16) som sitter på utsiden av høyre og venstre håndtaksstøtte (19 og 20).

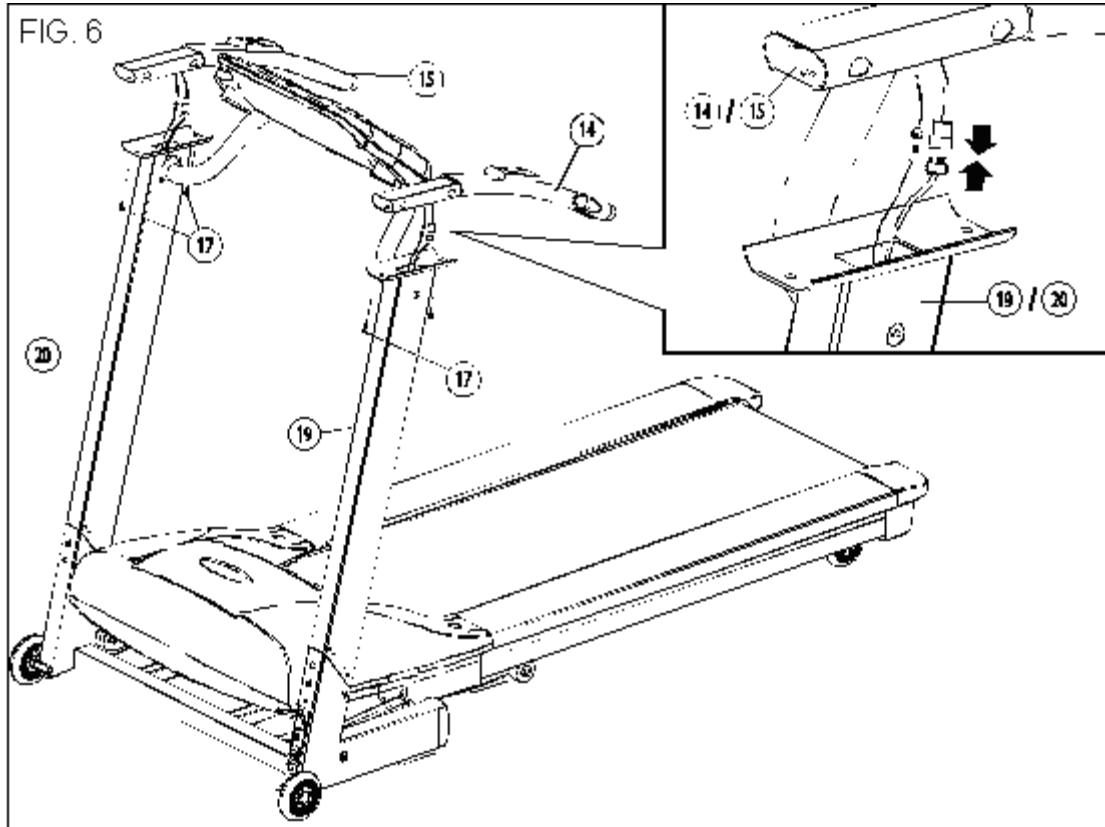


**STEG 6:**

Koble til ledningene fra venstre håndtak (14) til ledningene i venstre håndtaksstøtte(19). Fest venstre håndtak (14) til venstre håndtaksstøtte (19) med to M8 x 19 Festeskruer (17).

**NB:** Pass på så ingen kabler blir liggende i klem.

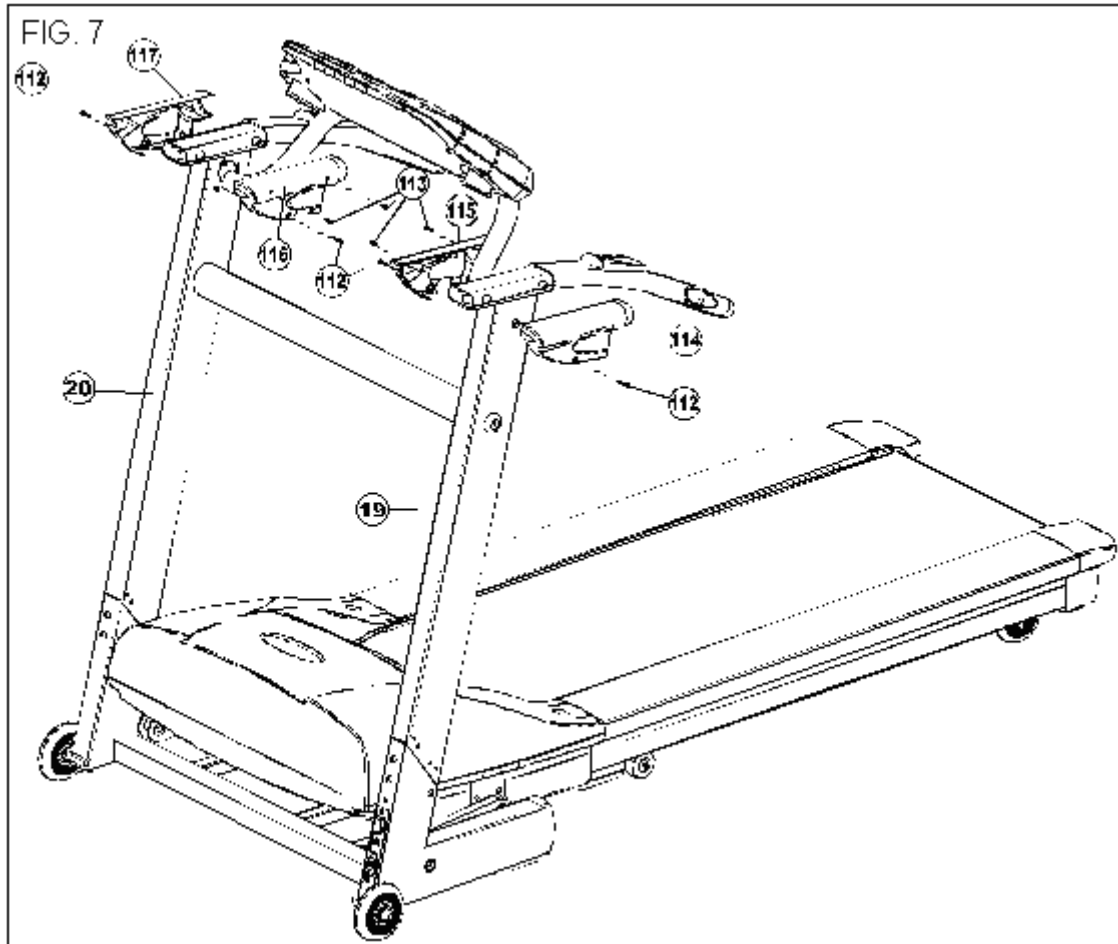
Gjenta operasjonen på høyre side.



**STEG 7:**

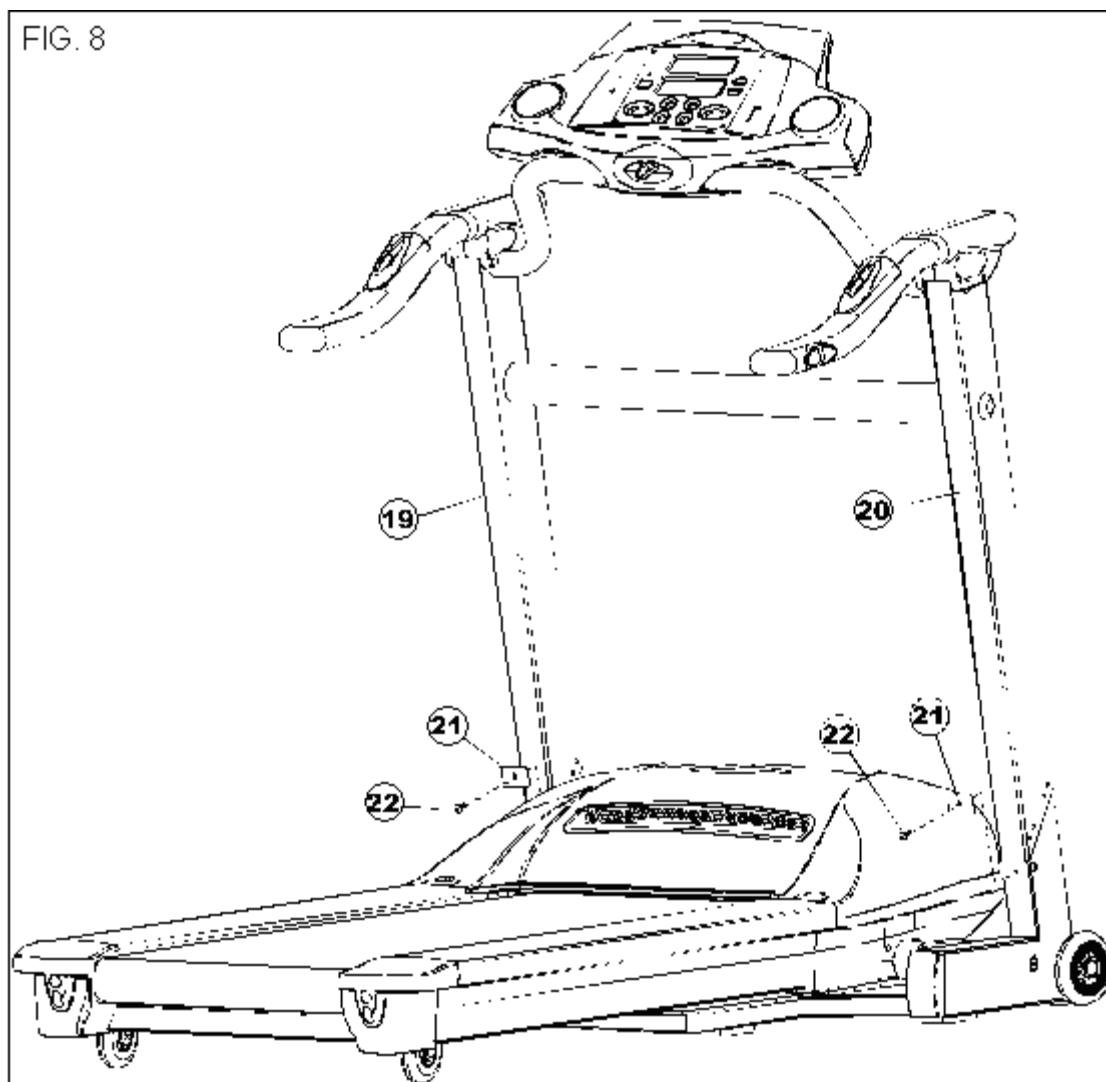
Fest venstre håndtakdeksel #1 (114) og venstre håndtakdeksel #2 (115) til venstre håndtakstøtte (19) med to #8 x 19mm Borspiss-skruer (112) og #8 x 19 Skruer (113).

Gjenta operasjonen på høyre side.



**STEG 8:**

Sett fast Plastdeksel (21) til høyre og venstre håndtaksstøtte (19) og (20) med èn M6 x 15mm Skruer (22) til hvert deksel.

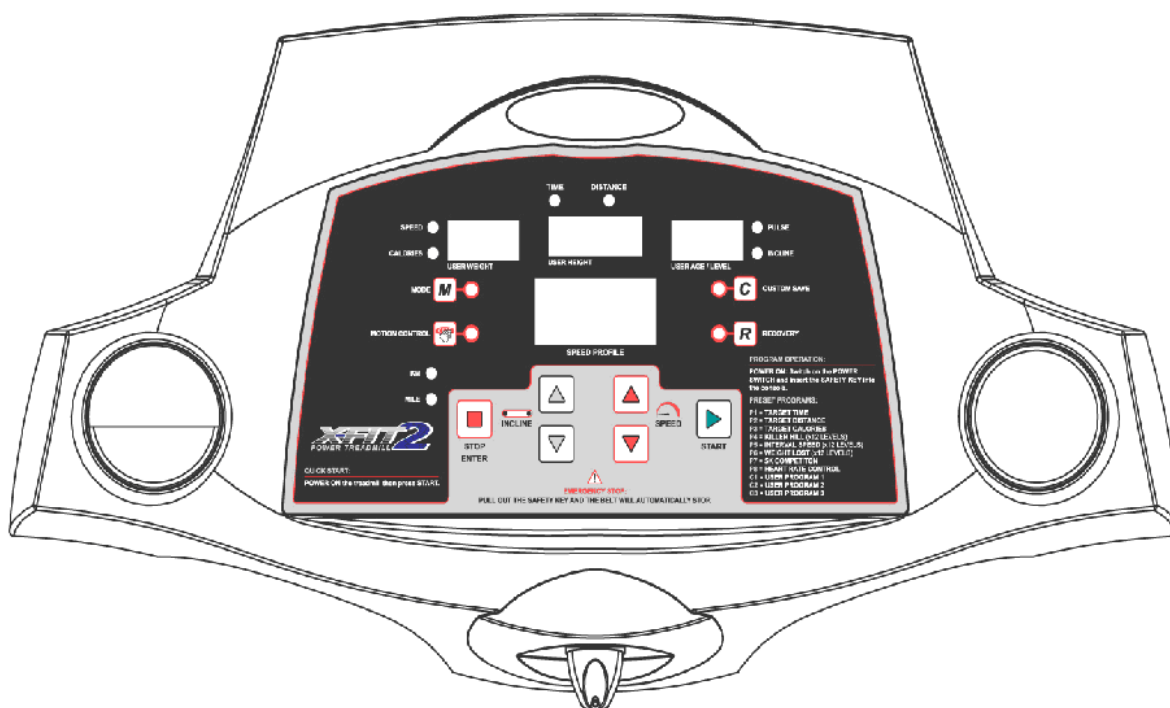


# Bruksanvisning til computer

## Abilica X-Fit Basic

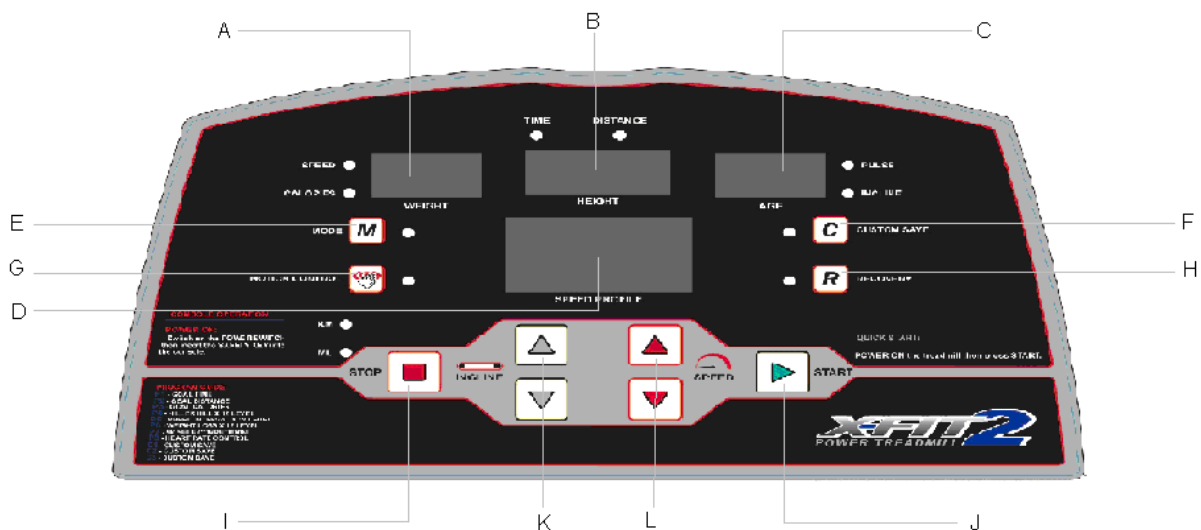
Art. nr. 555 073

N



Modell nr. LED 15

## BETJENING AV COMPUTEREN



Norsk

Engelsk

Hastighet/Kaloriforbruk/Vekt	A	A	Speed/Calorie/Weight
Tid/Distanse/Høyde	B	B	Time/Distance/Height
Puls/Stigning/Alder	C	C	Pulse/Incline/Age
Hastighetsprofil	D	D	Speed Profile
Funksjon	E	E	Mode
Lagre egendefinert	F	F	Custom Save
“Motion Control”	G	G	Motion Control
Formtestfunksjon	H	H	Recovery
Stopp/Bekreft	I	I	Stop/Enter
Start	J	J	Start
Stigning Opp/Ned	K	K	Incline Up/Down
Hastighet Opp/Ned	L	L	Speed Up/Down

For å slå på møllen, sett bryteren som sitter nederst på venstre håndtaksstøtte på “1” og sett i sikkerhetsnøkkelen.

**VIKTIG! SIKKERHETSNOKKELEN ER IKKE EN AV/PÅ-KNAPP.** Gjentatte gangers utdragning vil føre til at nøkkelen blir slitt, og den blir ubrukelig. Nøkkelen skal sitte i computeren, og festes til klærne med klypen når du trener. Da vil nøkkelen løsne og stanse båndet dersom du skulle snuble under trening.

Når du skrur på møllen, vil alle lysdiodene lyse opp, og deretter vise følgende forhåndsinnstilte verdier:

SPEED/CALORIES vinduet vil vise den forhåndsinnstilte brukers (user 1) vekt: 68Kg/150Lbs.

TIME /DISTANCE vinduet vil vise den forhåndsinnstilte brukers høyde: 160CM/63”

PULSE/INCLINE vinduet vil vise den forhåndsinnstilte brukers alder: 35 år

SPEED PROFILE vinduet vil vise den forhåndsinnstilte brukers brukerkode: U1



Så snart informasjonen til bruker 1 er endret, vil vinduene vise den til enhver tid sist lagrede informasjon, i stedet for fabrikkens forhåndsinnstilte informasjon.

### **DVALEMODUS**

Computeren vil automatisk gå i dvalemodus dersom den ikke har mottatt noen signaler innen 3 min. i POWER ON-status. Trykk på en hvilken som helst knapp for å returnere til POWER ON-status.

### **3 SEKUNDERS VARSEL**

For at du skal ha tid til å forberede deg på båndets bevegelse, vil displayet vise en 3 sekunders nedtelling hver gang du trykker på START-knappen før båndet settes i bevegelse.

### **PAUSE/STOPP**

Når tredemøllen går, trykk STOP én gang for å stille møllen på pause. All informasjon i vinduene vil fryse, og båndet stanser. Trykk START for å gjenoppta programmet eller treningen der du var. Trykker du STOP to ganger vil dataene nullstilles, og tredemøllen returnerer til POWER ON-status. Dersom møllen blir stående på pause i mer enn 30 sekunder, vil den returnere til POWER ON-status.

### **MODE**

Trykk på denne knappen for å stille inn displayet på SPEED/TIME/PULSE- eller CALORIES/DISTANCE/INCLINE-informasjon eller for å vise disse vekselvis hvert 10. sekund.

### **SKIFTE MELLOM KM. OG MILES**

Tredemøllens computer kan vise både miles og metrisk informasjon. For å veksle mellom disse, følg fremgangsmåten som er angitt nedenfor.

1. Trekk ut sikkerhetsnøkkelen. Trykk inn START-knappen, og hold den inne mens du setter sikkerhetsnøkkelen tilbake på plass. Computeren vil gi fra seg ett kort pip, og SPEED PROFILE-vinduet vil vise KM/ML.
2. Trykk på START-knappen for å veksle mellom KM og MILES, og bekreft med STOP-knappen. Tredemøllen vil da gå til POWER ON-status.

### **QUICK START**

Når tredemøllen står i POWER ON-status, trykk på START-knappen for å aktivere tredemøllen i manuell modus. løpebåndet vil starte i en hastighet på 0,8 km/t (0,5 mph) Trykk SPEED UP/DOWN-knappene for å endre hastigheten. Trykk på INCLINE OPP/NED for å endre stigningen på båndet. TID, KALORIER og DISTANSE vil telle opp fra 0.

### **PROGRAM**

For å velge et program, må det først velges en brukerprofil. Trykk SPEED OPP/NED-knappene for å velge bruker U1 til U9, og trykk STOP/ENTER for å bekrefte valg av bruker. Dersom du på forhånd har lagret din informasjon i en av brukerprofilene, trykk inn STOP/ENTER-knappen i 5 sekunder for å gå direkte videre til programvalg-prosedyren. For å endre brukerinformasjonen i en av brukerprofilene, følg prosedyren nedenfor.

VEKT – Når du har valgt brukernummer, vil WEIGHT-vinduet vise den forhåndsinnstilte, eller sist lagrede, verdien. Trykk SPEED OPP/NED-knappene for å endre vekten, og bekreft med STOP/ENTER-knappen.

HØYDE – Når VEKT er bekreftet, vil HEIGHT-vinduet vise den forhåndsinnstilte, eller sist lagrede, verdien Trykk SPEED OPP/NED-knappene for å endre høyden, og bekreft med STOP/ENTER-knappen.

ALDER – Når så AGE-vinduet blinker, trykk SPEED OPP/NED-knappene for å endre alderen, og bekreft med STOP/ENTER-knappen.

## **PROGRAMVALG**

Når du har fullført oppsettet av brukerprofilen, vil det blinke P1 i program-vinduet. Programalternativene er som følger.

- P1 – TID
- P2 – DISTANSE
- P3 – KALORIER
- P4 – STIGNING – 12 NIVÅER
- P5 – INTERVALL – 12 NIVÅER
- P6 – FETTFORBRENNING – 12 NIVÅER
- P7 – 5KM. FORMTESTFUNKSJON
- P8 - PULSKONTROLLFUNKSJON
- C1 – EGENDEFINERT LØYPE 1
- C2 – EGENDEFINERT LØYPE 2
- C3 – EGENDEFINERT LØYPE 3

### **P1 - TIDSPROGRAM**

Når du er i programvalg-status, bruk SPEED OPP/NED-knappene for å finne Program 1, og bekreft valget med STOP/ENTER-knappen. TIME-displayet vil blinke 00:00. Press SPEED OPP/NED-knappene for å stille inn ønsket treningstid. Trykk STOP/ENTER-knappen for å bekrefte, og trykk START for å starte programmet. TIME-displayet vil telle nedover fra den tiden du har lagt inn, og alle de andre displayene vil telle oppover til programmet er ferdig. Møllen starter alltid på 3,2 km/t (2 mph.) Trykk på SPEED OPP/NED knappene for å justere hastigheten, og INCLINE OPP/NED-knappene for å justere stigningen på båndet mens du trener.

### **P2 – DISTANSEPROGRAM**

Når du er i programvalg-status, bruk SPEED OPP/NED-knappene for å finne Program 2, og bekreft valget med STOP/ENTER-knappen. DISTANSE-displayet vil blinke 00:0. Press SPEED OPP/NED-knappene for å stille inn distansen du ønsker å løpe eller gå. Trykk STOP/ENTER-knappen for å bekrefte, og trykk START for å starte programmet. DISTANSE-displayet vil telle nedover fra den distansen du har lagt inn, og alle de andre displayene vil telle oppover til programmet er ferdig.

### **P3 KALORIPROGRAM**

Når du er i programvalg-status, bruk SPEED OPP/NED-knappene for å finne Program 3 og bekreft valget med STOP/ENTER-knappen. KALORI-displayet vil blinke 0,0. Press SPEED OPP/NED-knappene for å stille inn den kalorimengden du ønsker å forbrenne. Trykk STOP/ENTER-knappen for å bekrefte, og trykk START for å starte programmet. KALORI-displayet vil telle nedover fra det kaloriforbruket du har lagt inn, og alle de andre displayene vil telle oppover til programmet er ferdig.

### **P4 STIGNINGSPROGRAM**

Når du er i programvalg-status, bruk SPEED OPP/NED-knappene for å finne Program 4, og bekreft valget med STOP/ENTER-knappen. HASTIGHETSPROFIL-vinduet vil nå vise L01. Trykk på SPEED OPP/NED for å velge blant de 12 intensitetsnivåene, og bekreft valget med STOP/ENTER-knappen. TID-vinduet vil vise en forhåndsinnstilt treningstid på 24 min. Trykk SPEED OPP/NED for å endre treningstiden. For at det skal gå opp med intervallene kan tiden kun justeres med 4 minutter for hvert trinn. Bekreft med STOP/ENTER, og trykk START for å starte programmet. Programmet begynner med 2 minutter på den laveste stigningen i det valgte nivået, og så 2 minutter på den høyeste stigningen. Deretter vil den veksle mellom disse i 4 minutters intervaller til den innstilte treningstiden er ute.

**Forhåndsinnstilt hastighet på programmet er 3,2 km/t (2 mph). Den kan reguleres med SPEED OPP/NED mens du trener.**

#### **STIGNINGSPROGRAM**

NIVÅ	MIN. STIGNING	MAKS. STIGNING
1	0	4
2	1	5
3	2	6
4	3	7
5	4	8
6	5	9
7	6	10
8	7	11
9	8	12
10	9	13
11	10	14
12	11	15

## P5 INTERVALL

Når du er i programvalg-status, bruk SPEED OPP/NED-knappene for å finne Program 5, og bekreft valget med STOP/ENTER-knappen. HASTIGHETSPROFIL-vinduet vil nå vise L01. Trykk på SPEED OPP/NED for å velge blant de 12 intensitetsnivåene, og bekreft valget med STOP/ENTER-knappen. TID-vinduet vil vise en forhåndsinnstilt treningstid på 24 min. Trykk SPEED OPP/NED for å endre treningstiden. For at det skal gå opp med intervallene kan tiden kun justeres med 4 minutter for hvert trinn. Bekreft med STOP/ENTER, og trykk START for å starte programmet. Programmet begynner med 2 minutter på den laveste hastigheten i det valgte nivået, og så 2 minutter på den høyeste hastigheten. Deretter vil den veksle mellom disse i 4 minutters intervaller til den innstilte treningstiden er ute.

Forhåndsinnstilt stigning på programmet er satt til 0 %. Den kan reguleres med INCLINE OPP/NED mens du trener.

## INTERVALL

NIVÅ	MIN. SPEED Km/t	MAX. SPEED Km/t	MIN. SPEED Mph	MAX. SPEED Mph
1	2.9	4.8	1.8	3.0
2	3.2	5.4	2.0	3.4
3	3.5	6.1	2.2	3.8
4	3.8	6.7	2.4	4.2
5	4.2	7.4	2.6	4.6
6	4.5	8.0	2.8	5.0
7	4.8	8.6	3.0	5.4
8	5.1	9.3	3.2	5.8
9	5.4	9.9	3.4	6.2
10	5.8	10.6	3.6	6.6
11	6.1	11.2	3.8	7.0
12	6.4	11.5	4.0	7.2

## P6 FETTFORBRENNING

Når du er i programvalg-status, bruk SPEED OPP/NED-knappene for å finne Program 6, og bekreft valget med STOP/ENTER-knappen. HASTIGHETSPROFIL-vinduet vil nå vise L01. Trykk på SPEED OPP/NED for å velge blant de 12 intensitetsnivåene, og bekreft valget med STOP/ENTER-knappen. TID-vinduet vil vise en forhåndsinnstilt treningstid på 30 min. Trykk SPEED OPP/NED for å endre treningstiden. For at det skal gå opp med intervallene kan tiden kun justeres med 5 minutter for hvert trinn. Bekreft med STOP/ENTER, og trykk START for å starte programmet. Programmet begynner med 2min. 30 sek. på den laveste stigning/hastighet-kombinasjonen i det valgte nivået, og så 2min. 30 sek. på den høyeste stigning/hastighet-kombinasjonen. Deretter vil den veksle mellom disse i 5 minutters intervaller til den innstilte treningstiden er ute.

## VEKTREDUKSJON

NIVÅ	MIN. SPEED Km/t	MAKS. SPEED Km/t	MIN. SPEED Mph	MAKS. SPEED Mph	MIN. STIGNING	MAKS. STIGNING
1	2.6	4.5	1.6	2.8	0	3
2	2.9	4.8	1.8	3.0	0	4
3	3.2	5.1	2.0	3.2	1	5
4	3.5	5.4	2.2	3.4	1	6
5	3.8	5.8	2.4	3.6	2	7
6	4.2	6.1	2.6	3.8	2	8
7	4.5	6.4	2.8	4.0	3	9
8	4.8	6.7	3.0	4.2	3	10
9	5.1	7.0	3.2	4.4	3	11
10	5.4	7.4	3.4	4.6	4	12
11	5.8	7.7	3.6	4.8	4	13
12	6.1	8.0	3.8	5.0	4	14

## P7: 5KM. FORMTESTFUNKSJON

Når du er i programvalg-status, bruk SPEED OPP/NED-knappene for å finne Program 7, og bekreft valget med STOP/ENTER-knappen. DISTANSE-vinduet vil nå vise 5 KM / 3 ML. For nye brukere er det på forhånd lagt inn en hastighet og stigningsprosent. Trykk START for å starte programmet og reguler hastighet og stigning med OPP/NED knappene. DISTANSE vinduet vil telle ned fra 5 KM / 3 ML til 0. Resultatet vil vises i tid og kaloriforbruk, og vil bli lagret så brukeren kan utfordre seg selv i det samme programmet senere.

## **P8: PULSKONTROLL**

**Dette programmet forutsetter at du bruker det medfølgende pulsbeltet. Se mer om hvordan du fester dette nedenfor.**

Når du er i programvalg-status, bruk SPEED OPP/NED-knappene for å finne Program 8, og bekreft valget med STOP/ENTER-knappen

**INNSTILLING AV ØNSKET PULS** – Når du har valgt program 8, vil PULS-vinduet begynne å blinke på den forhåndsinnstilte verdien 157, eller den sist lagrede verdien. Trykk SPEED OPP/NED for å legge verdien som representerer din maksimale treningspuls. Denne vil avhenge av både alder og generell fysisk form, så om du er i tvil, kontakt legen din eller en treningsinstruktør. Bekreft med STOP/ENTER.

**INNSTILLING AV TID**– Når du har lagt inn puls, vil TID-vinduet begynne å blinke på den forhåndsinnstilte verdien 60:00, eller den sist lagrede verdien. Trykk SPED OPP/NED for å justere tiden, og bekreft med STOP/ENTER. Trykk START for å starte programmet.

**OPPVARMING** – Etter du har stilt inn TID riktig og startet programmet, vil en 3 min. oppvarmingsperiode starte for å gi deg sjansen til å nå din nedre pulsgrense. Hastigheten begynner på 3,2 km/t / 2 mph. og stigningen starter på 0 %. Deretter vil hastigheten øke med 0,8 km/t / 0,5 mph. hvert 15. sekund til din puls har nådd sin nedre grense for treningsøkten. Når du når din nedre pulsgrense, vil hastigheten holde seg stabil i den resterende tiden av oppvarmingsdelen. Dersom du ikke når nedre pulsgrense i løpet av den første 3 min. perioden, vil en ny 3 min. periode starte. I denne andre oppvarmingsperioden vil hastigheten være stabil, men stigningen på båndet vil øke med 1 % hvert 15 sekund. Til nedre pulsgrense er nådd. Deretter vil den holde seg stabil for den resterende tiden av oppvarmingsperioden. Dersom nedre pulsgrense ikke oppnås under den andre oppvarmingsperioden, vil en tredje periode starte, der hastighet og stigning holder seg stabilt på det nivået som er oppnådd i de to første periodene. Dersom pulsgrensen fremdeles ikke oppnås i denne tredje perioden, vil tredemøllen avbryte programmet og computeren vil vise "FAIL" i displayet.

**PULSKONTROLL-PROGRAM** – Når oppvarmingsprogrammet er ferdig, og hoveddelen starter, vil computeren telle ned fra den programmerte tiden. Dersom pulsen ikke når den øvre pulsgrensen som er satt, vil stigningen på båndet øke med 1 % for hvert 15. sekund. inntil den når maksimal stigning på 15 %. Dersom den øvre pulsgrensen ikke oppnås ved 15 % stigning, vil hastigheten øke med 3,2 km/t / 2 mph til maks-grensen oppnås. Om øvre pulsgrense overskrides, vil stigningen på båndet reduseres med 1 % hvert 15. sekund. til pulsen igjen er under øvre grense, eller stigningen er 0 %. Om pulse fremdeles ikke er under øvre grense, vil hastigheten reduseres med 0,8 km/t / 0,5 mph. hvert 15. sekund. Når programmet er ferdig, vil tredemøllen iverksette en 1 minutts nedtrapping.

## **C1 – C3: EGENDEFINERT LØYPE**

Når du er i programvalg-status, bruk SPEED OPP/NED-knappene for å finne Program C1 til C3, og bekreft valget med STOP/ENTER-knappen

**INNSTILLING OG LAGRING AV EGENDEFINERT LØYPE** – Når du har valgt ett av de tre programmene for å definere din egen løype, trykk START for å starte programmet. Trykk SPEED OPP/NED for å endre hastigheten underveis, og INCLINE OPP/NED for å endre stigningen på båndet. Computeren vil lagre innstillingene som ligger inne vedrørende hastighet og stigning ved hvert hele minutt. Når du ønsker å stoppe programmet, trykk STOP for å sette i gang en ett minutt COOL DOWN (nedtrapping) program. Deretter vil SPEED PROFILE vinduet vise SAVED, og lys-dioden ved COSTUM-SAVE vinduet vil blinke. Trykk på C-knappen ved COSTUM SAVE vinduet for å lagre, eller STOP for å slette programmet.

**ENDRING AV EGENDEFINERT LØYPE** – For å endre en egendefinert løype kan du bare justere hastighet og stigning opp og ned på vanlig måte mens programmet går. Trykk START-knappen mens programmet går, for å endre lengden på programmet. Lys-dioden ved COSTUM SAVE-vinduet vil blinke raskt. Trykk på C-knappen ved COSTUM SAVE vinduet for å lagre, eller trykk START en gang til for å avbryte.

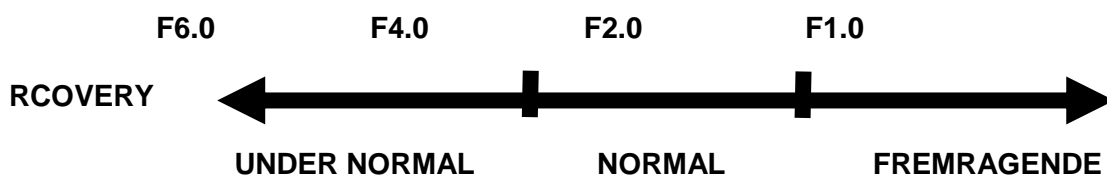
### **COOL DOWN (NEDTRAPPING):**

Etter hvert fullførte P1-C3 program, vil møllen automatisk gå over i en ett-minutts COOL DOWN-periode. Stigningen vil returnere til 0 %, og hastigheten reduserer til 3,2 km/t / 2 mph. Tiden teller ned fra 1:00.

### **RECOVERY**

Dersom du under treningsøkten trykker på RECOVERY-knappen vil båndet stoppe, og puls-sensoren vil måle hvor mye pulsen din faller i.l.a. ett minutt. Jo større pulsfall du har i.l.a. ett minutt, jo bedre kondisjon har du. Tiden vil telle ned fra 1:00 og nå den når 0 vil ditt RECOVERY-nivå vises i SPEED-vinduet.

Dersom pulsmåler-utstyret ikke er aktivert under RECOVERY-testen, vil TIME-vinduet vise "FAIL".



## BRUK AV BRYSTBELTE FOR PULSMÅLING

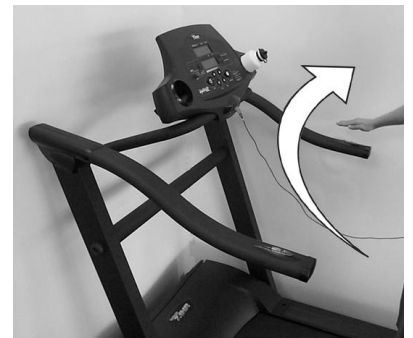
For å kunne måle pulsen må brystbeltet festes med den elastiske reimen rundt brystkassen. Beltet festes så selve måle- og sendeenheten sitter på fremsiden av brystkassen, rett ut for brystbenet. For at utstyret skal virke må beltet sitte passe stramt. Senderen fuktes lett på sensorene (det rillede gummi-feltet) før den festes, og rillene skal sitte inn mot huden. Vær oppmerksom på at det kan gå noe tid (15-30 sek.) før senderen virker, da den er avhengig av noe kroppstemperatur for å aktiviseres.

## BETJENING AV MOTION CONTROL

1. Trykk  knappen på computeren for å aktivere Motion Control-funksjonen.
  - Når lys-dioden lyser er bevegelses-sensorene aktivert.
  - Når lys-dioden er slukket er bevegelses-sensorene ikke aktivert.
2. Når Motion Control er aktivert justerer du hastigheten opp ved å føre hånden over bevegelses-sensoren på høyre håndtak, med en avstand på ca. 15 cm. / 6". Computeren vil gi fra seg et kort pip, og hastigheten øker med 0,1 km/t / 0,1 mph. Dersom du holder hånden stille over sensoren, vil den gi fra seg et litt lengre pip hvert sekund, og øke hastigheten med 0,5 km/t / 0,5 mph. for hvert pip.
3. Når Motion Control er aktivert justerer du hastigheten ned ved å føre hånden over bevegelses-sensoren på venstre håndtak, med en avstand på ca. 15 cm. / 6". Computeren vil gi fra seg et kort pip, og hastigheten reduseres med 0,1 km/t / 0,1 mph. Dersom du holder hånden stille over sensoren, vil den gi fra seg et litt lengre pip hvert sekund, og redusere hastigheten med 0,5 km/t / 0,5 mph. for hvert pip.
4. Dersom du fører begge hendene over bevegelses-sensorene samtidig, vil computeren gi fra seg to korte pip, og båndet vil stoppe.

For å deaktivere MOTION CONTROL funksjonen, trykk på . Husk alltid å deaktivere MOTION CONTROL før du slår av tredemøllen.

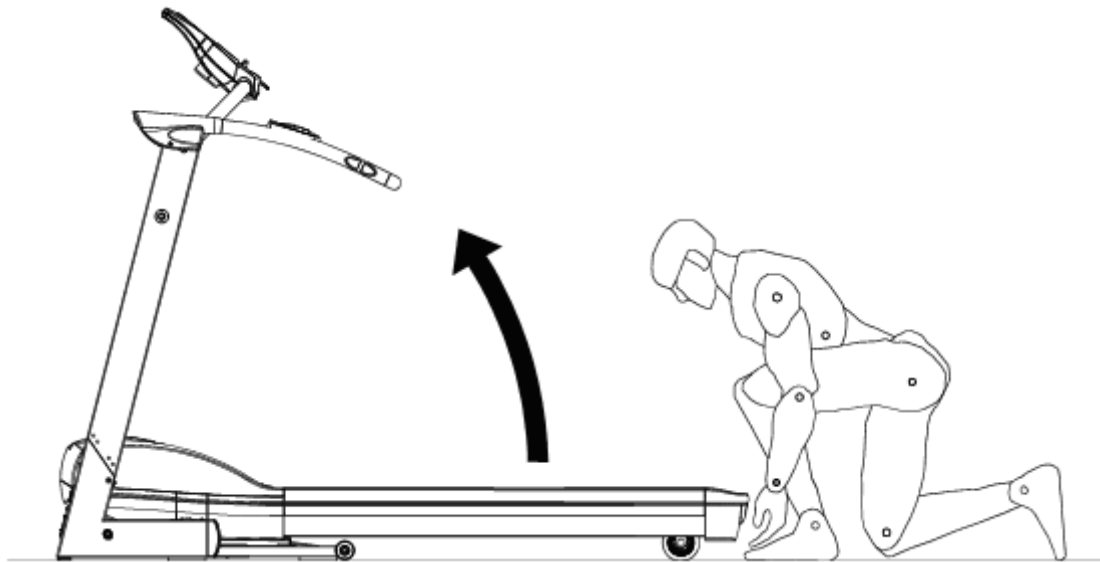
**NB! Illustrasjonsfotoene kan være fra en annen modell.**



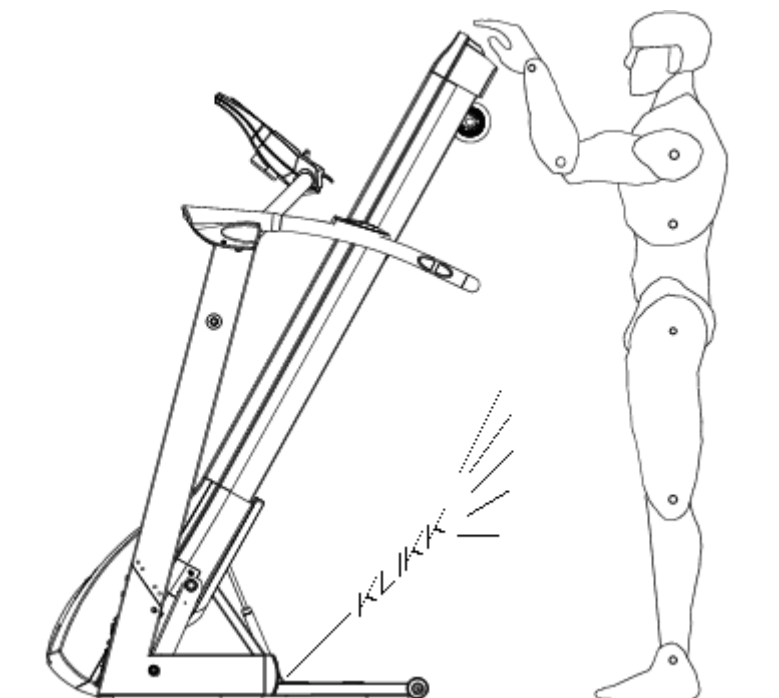


## HVORDAN SLÅ SAMMEN TREDEMØLLEN

Tredemøllen kan slås sammen for å spare plass ved lagring. Løft løpebåndet opp fra bakenden av tredemøllen til det låses på plass. Du vil høre ett "klikk" når låsesplinten glir på plass.



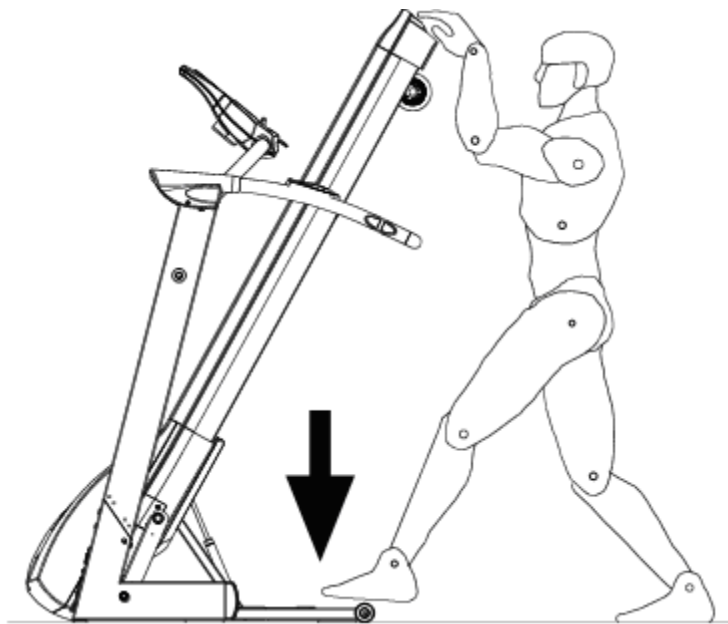
Still deg bak møllen og løft løpebåndet opp.



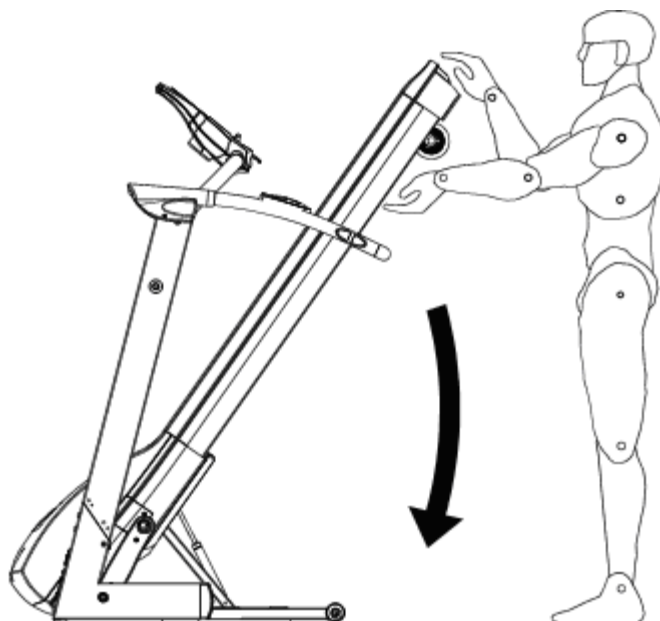
Løft opp til du hører at låsesplinten faller på plass

## HVORDAN FELLE NED LØPEBÅNDET

For å felle ned tredemøllen for bruk, still deg bak møllen og støtt løpebåndet med hendene. Løs ut låsehengselet ved å plassere foten på utløserhengdelen. **FOR Å UNNGÅ SKADE, FORSIKRE DEG OM AT DU HAR ET GODT GREP OM LØPEBÅNDET FØR DU LØSER UT LÅSEHENGSELET.** Senk løpebåndet langsomt ned til det står på gulvet.



Støtt løpebåndet og plasser foten på utløserhengset.



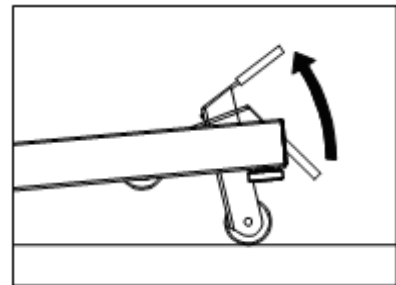
Senk løpebåndet ned til gulvet.

## HVORDAN FLYTTE TREDEMØLLEN

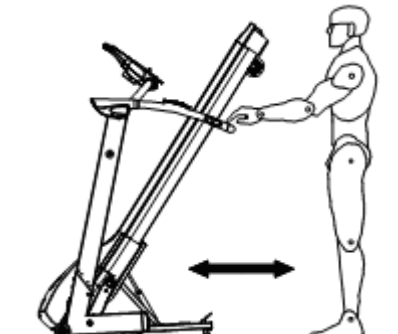
Start med å slå sammen møllen som beskrevet ovenfor. Stå bak møllen og tilt møllen fremover til den hviler på transporthjulene i framkant.



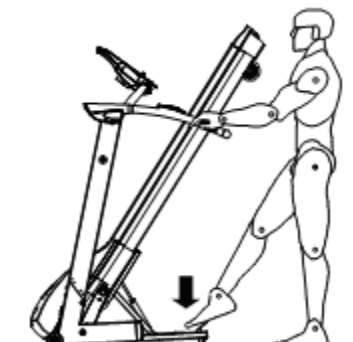
Før du forsøker å flytte møllen, sørg for at det bakre transporthjulet er fullstendig utfelt.



Med det bakre hjulet utfelt, flytt møllen til ønsket sted.



For å sette møllen på plass, fell inn det bakre transporthjulet ved å trå på pedalen. Fell så ned løpebåndet som beskrevet ovenfor.



## VEDLIKEHOLD

Riktig vedlikehold er viktig for å forsikre deg om at tredemøllen til all tid fungerer optimalt. Mangelfullt vedlikehold kan forårsake skade på tredemøllen og forkorte dens levetid, og evt. føre til tap av reklamasjonsrett.

- **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.

### JUSTERING AV LØPEBÅND:

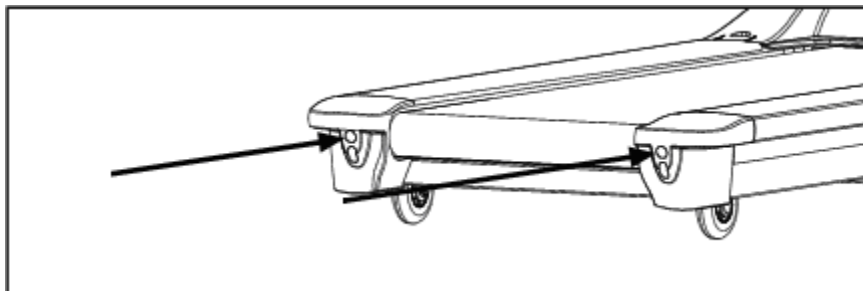
Sentrering og riktig stramming av løpebåndet er viktig for levetiden. Båndet er korrekt justert fra fabrikken, men faktorer som transport, ujevne gulv og lignende kan føre til at båndet "vandrer" til en av sidene, og skades ved at det skrubber mot sidelistene eller rammen. For å stille båndet tilbake,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

- **Løpebånd som beveger seg mot en av kantene:** Finn justeringsskruene bakerst på tredemøllen (se illustrasjon). Bruk den medfølgende Umbracotrekkeren for å justere den bakre valsen i lengderetning. Slå gjerne sammen tredemøllen, og start løpebåndet på lav hastighet (3-5 km/t) før du begynner justeringen. **Pass på så ingen løse gjenstander subber mot løpebåndet mens det går.**

Justerer du valsens venstre side nærmere deg (ved å skru venstre skrue *med* klokken), vil båndet bevege seg mot høyre. Vær oppmerksom på at valsen ikke flyttes for mye ved hvert justeringsforsøk. Som regel vil 1/2 eller 1 omdreining være tilstrekkelig. Vent 20-30 sekunder, til du ser resultatet av justeringen. Gjenta evt. 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 sentring 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, da dette vil føre til økt slitasje på bånd og valseagre!**



Høyre og venstre justeringsskrue er plassert bakerst på tredemøllen.

## RENGJØRING

Rutinemessig renhold vil øke levetiden på apparatet.

- **Advarsel:** 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 og luften 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. Er tredemøllen plassert på et teppe, kan det være nødvendig å støvsuge oftere.

## SMØRING AV LØPEPLATE

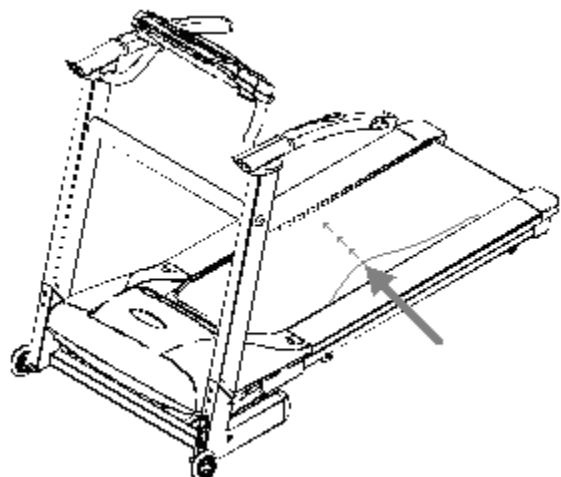
Løpebåndet kommer ferdig smurt og justert fra fabrikken. Allikevel bør løpeplaten holdes under oppsyn for å fjerne støv og smuss ved behov. Tredemøllen skal normalt ikke behøve å smøres i.l.a. de første 250 brukstimer. Etter dette smøres løpeplaten ved behov. Behovet avhenger av en rekke faktorer som 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!**  
Kontakt utsalgsstedet dersom du ønsker å bestille smøremiddel.

### Smøring av løpeplate og løpebånd:

1. Posisjoner løpebåndet slik at sømmen er plassert på toppen, og midt på løpeplaten.
2. Løft løpebåndet fri av platen ved fremre valse. Påfør silikon i hele løpebåndets bredde, ca. 10 cm. fremfor midten. (se illustrasjon)
3. Start tredemøllen på lav hastighet (2-4km/t) og gå på båndet i ca. 1 minutt. Varier gjerne ved å gå både langs høyre og venstre langside, for å fordele smøringen tilstrekkelig.
4. La silikonet tørke i ca. 1 minutt, og kjenn etter om platen er tilstrekkelig smurt. Gjenta evt. pkt. 1-4 ved behov.

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.



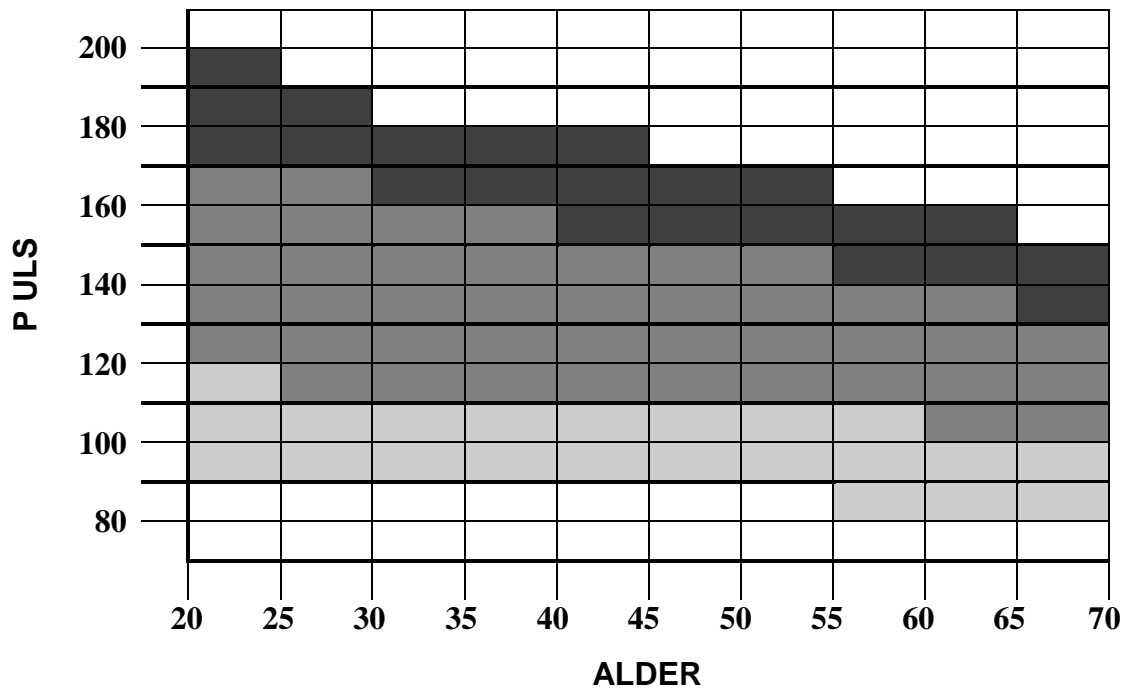
## VIKTIGE OPPLYSNINGER

- Riktig bruk av tredemøllen er avgjørende. Les manualen nøye før du trener.
- Barn bør holdes unna tredemøllen når den er i bruk, og når den står uten tilsyn.
- Bruk egnet bekledning, inkludert riktige sko, når du trener. Ikke bruk løse klær, som kan henge seg fast i bevegelige deler. Løse klær, særlig i kunstfibermateriale, kan også 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.
- Påse at alle bolter og muttere er forsvarlig strammet. Når tredemøllen er i bruk. Regelmessig tilsyn og vedlikehold er påkrevet for å holde tredemøllen i god stand.
- For å lette evt. fremtidige henvendelser angående tredemøllen ber vi deg fylle ut registreringskjemaet bakerst i bruksanvisningen, og sende en kopi av skjemaet til Sport Supply Int. AS.  
Adressen finner du nederst på siste side i monteringsanvisningen.  
Evt. kan skjemaet sendes på fax nr. 32 23 18 01, eller scannes og sendes på e-post [service@sportsupply.no](mailto:service@sportsupply.no)

***Opplysningene i dette skjemaet vil ikke bli brukt i markedsføring, og vil heller ikke videreformidles til andre enn service-personell hos SportSupply Int. AS***

## HVORDAN OVERVÅKE PULSEN

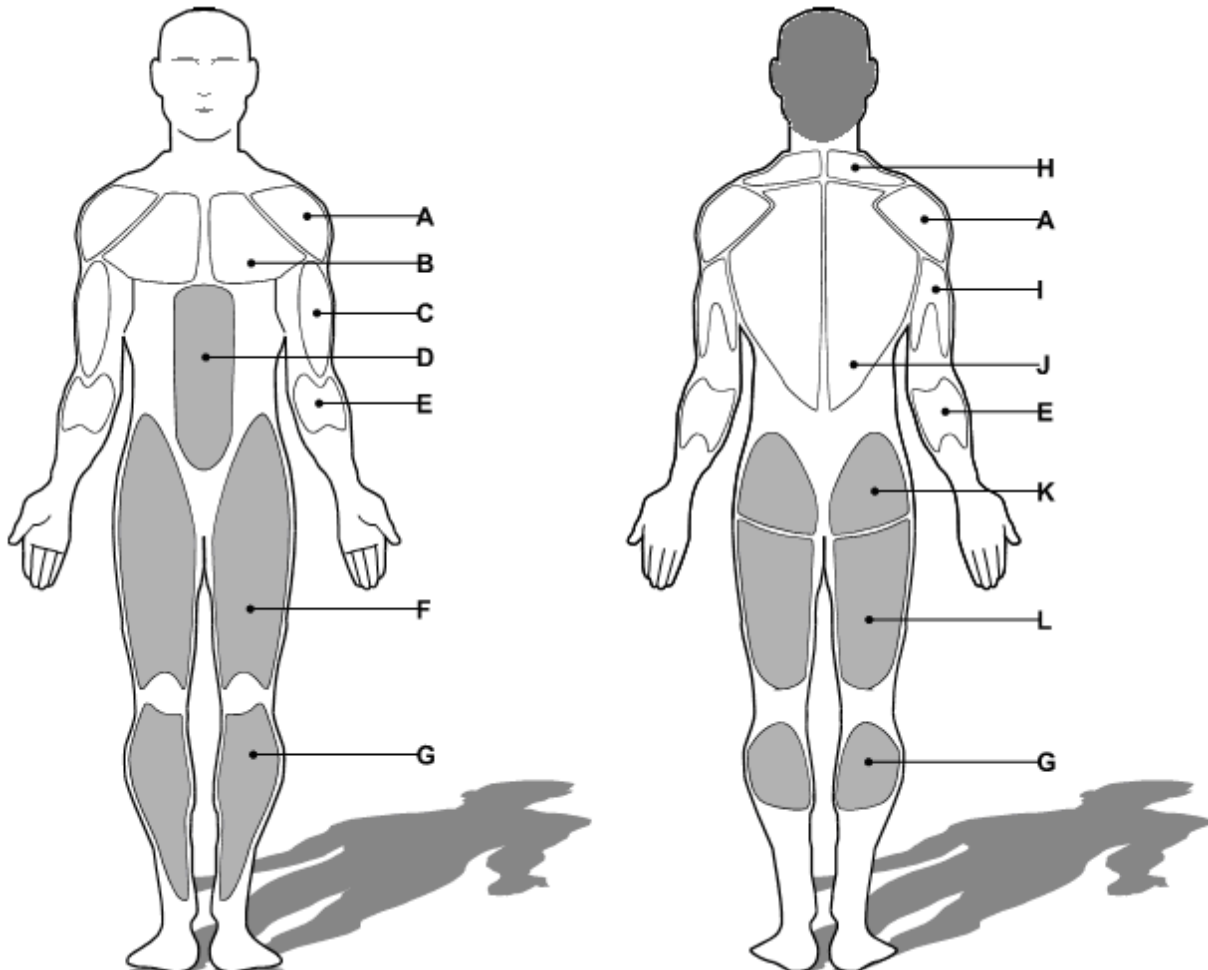
Hvor fort hjertet ditt slår under trening avhenger av alder og fysisk form. For å finne din optimale treningspuls for ulike typer trening, vennligst les skjemaet nedenfor.



- AVANSERT:** For anaerob trening eller intervalltrening
- KONDISJON:** Optimal aerob trening, godt for hjerte og kretsløp.
- HELSE:** Lav intensitet over lang tid gir god fettforbrenning hos nybegynnere.

## OVERSIKT OVER ULIKE MUSKELGRUPPER

Trening på denne tredemøllen vil først og fremst styrke muskelgrupper i nedre del av kroppen. Disse er markert med grå farge i illustrasjonene nedenfor.



Skuldre	A	B	Brystmuskler
Biceps (armbøyer)	C	D	Magemuskler
Underarmsmuskler	E	F	Lårmuskler (knestrekker)
Leggmuskler	G	H	Nakkemuskler
Triceps (armstrekker)	I	J	Ryggmuskler
Hofteladdsbøyer	K	L	Lårmuskler (knebøyer)



## GARANTIBEVIS

### Opplysninger om produkt:

Produktnavn	Serienummer

Kjøpsdato	Utsalgssted (butikk)

### Opplysninger om kjøper:

Fornavn	Etternavn

Adresse	Postnummer	Poststed

Telefon, privat	Telefon, mobil	e-post

Jeg har lest og forstått informasjonen i bruksanvisningen angående bruk og vedlikehold

Dato	Signatur

## **SPORT SUPPLY®**

Leverandør:

Sport Supply Int. AS

Postboks 244

3051 Mjøndalen

Norway

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

[www.abilica.no](http://www.abilica.no)

[www.sportsupply.no](http://www.sportsupply.no)

© Sport Supply Int. AS