



# 7500 treadmill

Norsk brukerveiledning

## **INNHOLDSFORTEGNELSE**

Introduksjon / Forholdsregler

Vedlikehold

Informasjon

Deleliste

Oversiktsdiagram

Tilbehør

Montering

Drift og justeringer

Computer

Service

## 1. INTRODUKSJON

Takk for at du valgte dette PROTEUS-produktet. For å ivareta din sikkerhet, ber vi deg om å lese nøye gjennom denne brukerveiledningen før du benytter deg av dette produktet.

## 2. FORHOLDSREGLER

- a. Snakk med en lege før du påbegynner et nytt treningsprogram
- b. Les gjennom denne brukerveiledningen og eventuelle andre dokumenter som ble levert med ditt PROTEUS-produkt. Forsikre deg om at du er klar over alle forholdsregler og andre sikkerhetsinstruksjoner før du benytter deg av produktet.
- c. Forsikre deg om at barn ikke får tilgang til apparatet uten oppsyn.
- d. Inspiser apparatet før bruk og forsikre deg om at strømledningen ikke er skadet.
- e. Plasser tredemøllen på et jevnt og solid underlag, med god plass rundt.
- f. Hold hendene på avstand fra de bevegelige delene.
- g. Ikke plasser noen form for væske på eller i nærheten av tredemøllen.
- h. Ikle deg passende bekledning og joggesko for treningsøkten.
- i. Ikke benytt deg av sko som kan skade løpebåndet.
- j. Avslutt treningen umiddelbart dersom du opplever smerte, svimmelhet eller annen form for ubehag, og kontakt en lege.
- k. Plasser begge bena på fotskinnene når du starter tredemøllen – ikke start tredemøllen mens du står på løpebåndet.
- l. Forsikre deg om at jordledningen er installert før du monterer apparatet.
- m. Denne tredemøllen er kun ment for hjemmebruk. Ikke benytt deg av dette apparatet i en kommersiell sammenheng.

### **Merk: NØDSTOPP-KNAPPEN**

Dersom det skulle forekomme en nødsituasjon eller en ulykke, trykker du denne knappen for å umiddelbart stanse tredemøllen. Vennligst les nøye gjennom de følgende forholdsreglene vedrørende nødstopp-knappen.

1. For å unngå risikoen for elektrisk sjokk, fjern strømkabelen fra tredemøllen før du monterer nødstopp-knappen.

2. Bruk nødstopp-knappen kun i en nødsituasjon. Etter at du har trykket knappen, vil strømmen til tredemøllen bli kuttet, og apparatet vil ikke fungere før knappen slippes. Det anbefales på det sterkeste at nødstopp-knappen ikke benyttes som en vanlig måte å skru av apparatet på.
3. For å starte tredemøllen igjen etter nødstopp, skrur du knappen i retning med klokken for å slippe den opp igjen.
4. Tredemøllen vil kun fungere når nødstopp-knappen er sluppet og nøkkelen er koblet til monitoren. Forsikre deg om at nøkkelen er i riktig posisjon etter at du har sluppet nødstopp-knappen.
5. Ikke slå hardt på nødstopp-knappen, da dette kan skade den.

### **3. VEDLIKEHOLD**

#### **a. VEDLIKEHOLD**

1. Rengjør og smør inn basen enten en gang i måneden eller for hver 20. time av bruk. Dersom du rengjør begge sider av løpebåndet daglig, vil du kunne unngå at støv samler seg på undersiden av løpebåndet.
2. Fjerning av motordekslet bør kun utføres av en kvalifisert person. Det er derfor viktig å rengjøre overflaten rundt og under tredemøllen en gang i uken for å unngå at støv samler seg under motordekslet og under basen. Det anbefales også at du velger et gulvdekke som hindrer støv i å samle seg, samt for å beskytte gulvet for sliteskader.
3. Forsikre deg om at ingen væsker søles på konsollet eller løpebåndet.

#### **b. RENGJØRING OG INNSMØRING**

1. Bruk et rent håndkle som du fører mellom løpebåndet og plattformen i samme ende som motoren befinner seg, slik at endene av håndkledet stikker ut på hver sin side av apparatet.
2. Hold begge ender av håndkledet og dra det gradvis bakover mot enden av apparatet. Forsikre deg om at løpebåndet ikke beveger seg sammen med håndkledet.
3. Når du når den bakre valsen, hold løpebåndet og håndkledet sammen og før dem tilbake til motordekslet. Gjenta steg 2 og 3 to ganger. Dette vil rense løpebåndet og plattformen.
4. Før på smøremiddel på tredemøllens base.
5. La tredemøllen gå i ca 5 km/t i to minutter for å spre smøremiddelet jevnt.

6. Glidning på løpebåndet kan forekomme i en kortere periode. Dersom det vedvarer, juster motstanden på båndet. Ikke overstram det, da dette vil senke levealderen på båndet og sette for mye press på valseagrene.
7. Dersom du ikke er sikker på fremgangsmåten, eller mangler riktig verktøy, ta kontakt med service.

c. **SILIKON**

Silikonsprayadvarsel

**OPPBEVARES UTILGJENGELIG FOR BARN!**

Dersom sprayen svelges eller sprayes i ansiktet, oppsøk lege umiddelbart. Dersom sprayen søles, rengjør umiddelbart.

Dersom brukeren kjøper smøremiddel fra andre kilder, kan ikke Proteus, Nordic Fitness eller forhandleren ta ansvar for eventuelle problemer som kan oppstå.

#### 4. INFORMASJON

##### SPESIFIKASJONER :

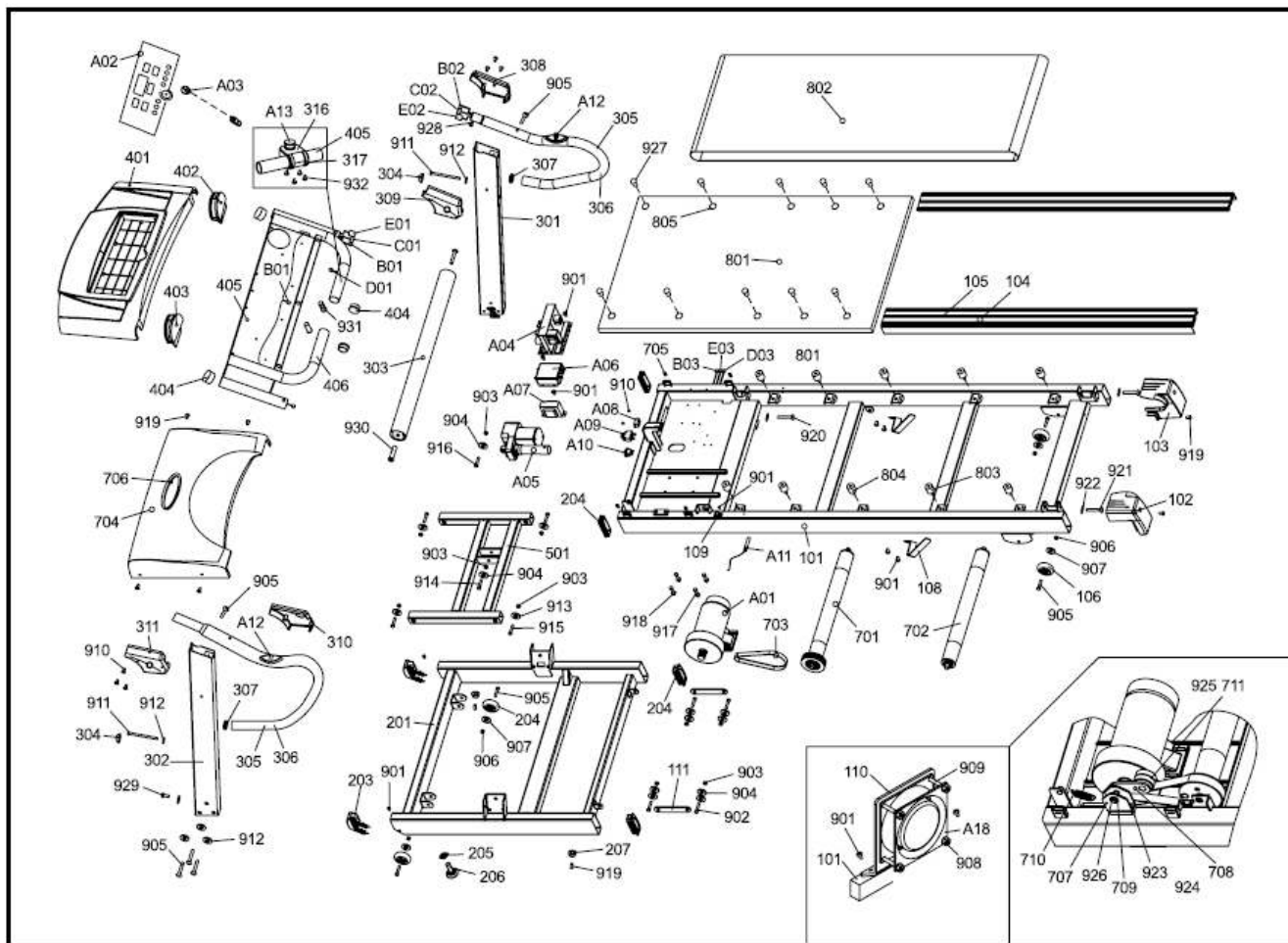
Størrelse på apparatet:	201cm x 86cm x 148cm
Elektrisk spesifisering:	AC 110V 60Hz/220V 50Hz
Hastighetsskala:	1.0 km/t ~ 20 km/t
Løpebånd:	52cm x 155cm
Motor:	3.0 HP(continuous duty)
Tykkelse av løpebånd:	2.5mm
Stigningstype	Stigningsmotor (16 nivåer)
Stigningsvinkel:	0o ~ 4.5o
Maks brukervekt:	150kg
Vekt på apparatet:	152kg

##### DELELISTE

Nr	Beskrivelse	Ant	Nr	Beskrivelse	Ant
101	Hovedramme	1	206	Gummipute, justerbar	2
102	Bakre deksel, venstre	1	207	Gummipute	2
103	Bakre deksel, høyre	1	301	Stolpe, høyre	1
104	Sideramme, aluminium	2	302	Stolpe, venstre	1
105	Anti-skli stripe	6	303	Håndtak, fremre	1
106	Hjul	2	304	Plastikkapsel	2
107	Tube-kapsel, kvadratisk	2	305	Håndtak	2
108	Matteholder	2	306	Skumgrep	2
109	Låseplate, pulsledning	1	307	Mutter	2
110	Viftestang	1	308	Håndtaksdeksel, ytre, høyre	1
111	Låseplate, base	2	309	Håndtaksdeksel, indre, høyre	1
201	Ramme, motorkasse	2	310	Håndtaksdeksel, indre, venstre	1
202	Hjul, fremre	2	311	Håndtaksdeksel, ytre, venstre	1

203	Deksel, fremre hjul	2	316	Deksel, nødstop (topp)	1
204	Tube kapsel, kvadratisk	2	317	Deksel, nødstop (bunn)	1
205	Vingemutter	2	401	Monitorkasse	1
402	Flaskeholder, høyre	1	919	Skrue, Flatespider	10
403	Flaskeholder, venstre	1	920	Sekskantet skruer, M10	1
404	Tube kapsel, rund	4	921	Sekskantet skruer, M10	2
405	Konsoll (montert)	1	922	Skive	3
406	Skumgrep	2	923	Sekskantet skruer, M8	2
501	Ramme, Stigning	1	924	Springskive	2
701	Fremre valse	1	925	C-klemme	1
702	Bakre valse	1	926	C-klemme	1
703	Belte	1	927	Sekskantet skruer, M8	10
704	Motordeksel	1	928	Skrue, flatspider, M6	2
705	Springskive	1	929	Sekskantet skruer, M8	2
706	"Proteus" navneplate	1	930	Sekskantet skruer, M8	2
707	Drivgirbase	1	931	Skrue, drywall	16
708	Drivgir (montert)	1	932	Skrue, spider	6
709	Deksel, aksel	2	A01	Motor	1
710	Fjær	1	A02	Monitor	1
711	Lager	2	A03	Nøkkel	1
801	Løpebrett	1	A04	Kontrollbord	1
802	Løpebånd	1	A05	Stigningsmotor	1
803	Pute, bak	6	A06	Bølgefilter	1
804	Pute, gul	4	A07	Inductor	1
805	Låseplate, sideramme	10	A08	Strøminngang	1
901	Skrue	13	A09	Termobryter	1
902	Sekskantet skruer, M10	4	A10	Strømbryter	1
903	Nylon mutter, M10	10	A11	Sensorskaft	1
904	Plastikk skive	10	A12	Håndpulssensor	2
905	Sekskantet skruer, M8	14	A17	Nødstop-knapp	1
906	Nylon mutter, M8	4	A18	Vifte	1
907	Skive	6	C01	Pulsledning, øvre	2
908	Mutter, M4	4	C02	Pulsledning, nedre	2
909	Skrue, M4	4	D01	Nødledning, øvre	1
910	Skrue, drywall (sort)	4	D02	Nødledning, stolpe	1
911	Sekskantet skruer, M8	8	D03	Nødledning, nedre	1
912	Skive, sort	10	E01	Kontrollledning, øvre	1
913	Skive, sort	5	E02	Kontrollledning, stolpe	1
914	Sekskantet skruer, M10	1	E03	Kontrollledning, nedre	1
915	Sekskantet skruer, M10	4	B01	Stigningsledning, øvre	1
916	Sekskantet skruer, M10	1	B02	Stigningsledning, stolpe	1
917	Sekskantet skruer, M8	4	B03	Stigningsledning, nedre	1
918	Skive	8			

## OVERSIKTSDIAGRAM



## TILBEHØR

Nr	Beskrivelse	Ant
308, 309	Håndtaksdeksel, højre	1
310, 311	Håndtaksdeksel, venstre	1

Nr	Beskrivelse	Ant
905	Sekskantet skrue, halvsirkel	6
912	Skive	8
929	Sekskantet skrue, halvsirkel	6
932	Rundhodet skrue	4
928	Skrue, flatspider	2
930	Sekskantet skrue, halvsirkel	2
910	Skrue	6
Xx	Skiftenøkkle	1
Xx	Skiftenøkkle	1

## 5. MONTERING

- a. **Merk:**
- Ikke stram skruene og boltene helt inn før hele monteringsprosessen er over.
  - Ikke koble til strømledningen før monteringsprosessen er over.
  - Stram alle skruer og bolter riktig før du benytter deg av apparatet.

- b. Apparatets base:  
Plasser hovedrammen (201) på et jevnt underlag, og juster de justerbare gummiputene (206) for at apparatet skal stå så jevnt som mulig.

For å stabilisere apparatet på en ujevn overflate:

1. Sjekk om apparatet er stabilt.
2. Dersom apparatet ikke er stabilt, må du justere den justerbare gummiputen under apparatet som ikke rører gulvet.
3. Bruk skiftenøkkel for å løsne vingemutteren på den aktuelle gummiputen.
4. Skru gummiputen til den rører gulvet.
5. Stram vingemutteren for å låse gummiputen i denne posisjonen.
6. Dersom apparatet fremdeles står ujevnt, gjenta steg 3 – 5. Dersom problemet fremdeles ikke løses, ring til service for assistanse.

- c. Stolper:  
Plasser den høyre stolpen (301) ved siden av hovedrammen (101), koble den nedre kontrollledningen (E03) til kontrollledningen i den høyre stolpen (E02). Koble så den nedre stigningsledningen (B03) til stigningsledningen i den høyre stolpen (B02). Koble så den nedre nødstoppleningen (D03) til nødstoppleningen i den høyre stolpen (D02). Monter så høyre stolpe (301) til motorkasserammen (201), og skru inn skruer (905, 929) og skiver (912), men ikke stram helt før monteringen er over.  
Monter så venstre stolpe (302) til motorkasserammen (201) og skru inn skruer (905, 929) og skiver (912), men ikke stram helt før monteringen er over.

- d. Monitor:  
Plasser det fremre håndtaket (303) mellom stolpene (301, 302). Fest den høyre stolpen (301) til håndtaket (303) med en skrue (930) uten å stramme helt, og gjenta det sammen med venstre stolpe (302). Dersom skruen ikke når stolpen, dytt stolpene (301, 302) forsiktig innover for å feste dem.

Koble kontrollledningen i den høyre stolpen (E02) til øvre kontrollledning (E01). Koble stigningsledningen (B02) med øvre stigningsledning (B01). Koble nødstoppleningen (D02) til øvre nødstopplening (D01).

Koble nedre pulsledning (C02) med øvre pulsledning (C01).

Fest konsollet (405) til håndtaket på stolpene (301, 302) med skruer (928) uten å stramme helt.



- e. Deksel:  
Monter høyre håndtaksdeksler (308, 309) til høyre stolpe (301), og fest med skruer (910).  
Monter venstre håndtaksdeksler (310, 311) til venstre stolpe (302), og fest med skruer (910).
- f. Siste justering:  
Dytt konsollen så nær håndtakene som mulig og stram alle skruene.

## 7. DRIFT OG JUSTERINGER

- a. Justering av motstand i løpebånd  
Faktorer som kan ha noe å si på løpebåndets justering:
  1. Tredemøllen må stå på et jevnt underlag.
  2. På grunn av ujevn fordeling av belastning på løpebåndet, vil det vanligvis gå ut av justering etter en viss tid. Hver gang du avslutter en treningsøkt bør du la strømmen være tilkoblet mens du lar løpebåndet gå en liten stund. Dette vil hjelpe til å justere båndet riktig igjen.
  3. Hold riktig motstand i løpebåndet:  
Vanligvis vil løpebåndet kunne justeres ved å skru justeringsskruene bak på apparatet. Dersom det er nødvendig å justere fremre valse, kontakt service.

### JUSTERING AV MOTSTAND I LØPEBÅNDET

Vær oppmerksom på motstanden i beltet slik at du er sikker på at apparatet virker som det skal, og at de forskjellige delene i tredemøllen ikke får kortere levetid. Dersom det er glidning i løpebåndet, må dette justeres manuelt.

For å øke motstand: Juster venstre og høyre justeringsskrue i retning med klokken, med en rotasjon hver gang.

For å senke motstand: Juster venstre og høyre justeringsskrue i retning mot klokken, med en rotasjon hver gang.

**Advarsel:** Ikke stram løpebåndet for stramt, ellers vil det slites ut raskt.

Dersom denne fremgangsmåten ikke forbedrer motstanden i matten, kan det være at drivbeltet i motoren må justeres. Kontakt i såfall service for assistanse.

b. Justering av løpebånd

Merk: Justeringen av tredemøllens løpebånd må justeres riktig for forsikre god drift og unngå skader.

Løpebåndet må justeres så det ligger midt på løpebrettet. Dersom mellomrommene mellom løpebåndet og sideskinnene ikke er like store, må du justere posisjonen på løpebåndet.

STILL HASTIGHETEN PÅ BÅNDET TIL 4 – 6 KM/T:

-DERSOM LØPEBÅNDET BEVEGER SEG TIL VENSTRE:

1. Skru den venstre justeringsbolten i retning med klokken en halv runde.
2. Dersom det er nødvendig med flere justeringer, skru høyre justeringsbolt i retning mot klokken en halv runde.
3. Dersom det er nødvendig med ytterligere justeringer, gjenta steg 1 og 2. Disse siste justeringene bør utføres i en kvart runde.

-DERSOM LØPEBÅNDET BEVEGER SEG TIL HØYRE:

1. Skru den høyre justeringsbolten i retning med klokken en halv runde.
2. Dersom det er nødvendig med flere justeringer, skru venstre justeringsbolt i retning mot klokken en halv runde.
3. Dersom det er nødvendig med ytterligere justeringer, gjenta steg 1 og 2. Disse siste justeringene bør utføres i en kvart runde.

c. Stigningsjustering

Økning av stigning: Trykk på INCLINE-knappen.

Redusering av stigning: Trykk på INCLINE-knappen.

Merk: Etter fem minutters kontinuerlig bruk må stignings-apparatet slås av i 20 minutter for å unngå at motoren overopphetes.

d. Nøkkel og puls

Apparatet vil kun virke når nøkkelen (A03) er koblet til monitoren (A02). For sikkerhetens skyld anbefaler vi deg å ha nøkkelen frakoblet når du ikke benytter deg av apparatet.

Når du benytter deg av håndpulsmåleren og holder godt rundt pulssensorene, forhold deg rolig. Ikke løp samtidig som du måler pulsen din, da dette kan føre til at resultatet ikke vil være nøyaktig grunnet bevegende hender.

Før en treningsøkt, stå på sideskinnene og hold godt rundt pulssensorene i fem sekunder. Et ikon vil bli vist på skjermen, og monitoren vil umiddelbart vise hjerterytmen din målt i slag pr minutt.

Etter en treningsøkt, stå på sideskinnene og hold godt rundt pulssensorene i fem sekunder. Et ikon vil bli vist på skjermen, og monitoren vil umiddelbart vise hjerterytmen din målt i slag pr minutt.

Merk: Håndpuls målerene er sensitive til høy fuktighet. Du bør derfor ha tørre hender under avmåling, alternativt kan du bruke et håndkle til å tørke av eventuell svette eller annen form for fuktighet. Husk også å stå på sideskinnene når du leser av pulsen din.

## COMPUTER

Computeren er utviklet for motoriserte tredemøller og er presentert i følgende kategorier:

- Funksjonsknapper
- Skjerm
- Driftsinstruksjoner
- Feilmeldinger og feilsøk

### FUNKSJONSKNAPPER

Det er totalt 22 knapper: 1 strømknapp, 9 hovedfunksjonsknapper, 6 nummererte hastighetsknapper, og 6 nummererte stigningsknapper.

#### A. STRØMKNAPP

Computeren og tredemøllen kan aktiveres ved å trykke på strømknappen på computeren. I tillegg vil både computer og tredemølle deaktiveres ved å fjerne nøkkelen.

#### B. 9 HOVEDFUNKSJONSKNAPPER

##### a. WARM UP (oppvarming):

Dette er et program med en varighet på fem minutter. Når du skruer på strømmen, kan du trykke denne knappen for å velge oppvarmings-programmet. Etter at du har trykket denne knappen, vil tredemøllen begynne å gå. Det anbefales på det sterkeste at du åpner treningsøkten din med dette programmet da det kan gjøre kroppen din klar for en mer intens treningsøkt.

Å varme opp før en treningsøkt vil forbedre ytelsen din og forhindre skader. Teorien som ligger bak oppvarming er at sammentrekninger i musklene er avhengig av temperatur. Fordi økt muskeltemperatur forbedrer ytelse og oppvarming øker temperaturen i musklene dine, anbefales det på det sterkeste at du varmer opp før hver treningsøkt.

Det er fem fordeler ved oppvarming:

1. Oppvarming øker temperaturen i musklene.
2. Oppvarming får igang blodsirkulasjonen.
3. Oppvarming øker din fleksibilitet.
4. Oppvarming reduserer risikoen for skade.
5. Oppvarming forbedrer ytelsen.

b. **START / STOP:**

Trykk denne knappen for å starte eller stanse treningsøkten din.

c. **ENTER (bekreft):**

1. Mens løpebåndet står stille kan du trykke denne knappen for å velge ditt forhåndsinnstilte treningsprogram. Du kan velge mellom følgende: Manual, P1~P9, U1, U2, 60% MAX H.R. og 85% MAX H.R.
2. I innstillingsmodus kan du trykke denne knappen for å bekrefte dine innstilte verdier for tid, distanse, kalorier, målverdi for hjerterytme.
3. Når du stiller inn hastighetsprofil, kan du trykke denne knappen for å bekrefte innstilling av profilsegmentene i U1 og U2 modus.

d. **RESET (nullstill):**

Mens løpebåndet står stille, kan du trykke denne knappen og holde den inne i to minutter for å nullstille alle verdier til standardverdier.

e. **PULSE RECOVERY (rekonvalesens)**

1. Under treningsøkten kan du trykke denne knappen for å gå inn i rekonvalesens-funksjonen. Etter at du har trykket denne knappen, vil tredemøllen stanse umiddelbart, så det anbefales sterkt at du holder tak i håndtaket og plasserer bena på sideskinnene før du går inn i denne modusen.
2. Dette er en funksjon for å sjekke din rekonvalesens etter trening. For å få best resultat, bør brukeren benytte seg av denne funksjonen umiddelbart etter endt treningsøkt. Etter at brukeren har trykket denne knappen, griper vedkommende rundt håndpulssensorene og venter i 60 sekunder. Resultatet vil så vises på skjermen med en karakter fra F1.0 til F6.0.

**F1.0                    betyr STRÅLENDE**

**F1.0 ≤ F2.0 betyr VELDIG BRA**

**F2.0 ≤ F2.9           betyr BRA**

**F3.0 ≤ F3.9 betyr GREIT**

**F4.0 ≤ F5.9 betyr UNDER GJENNOMSNIET**

**6.0                    betyr DÅRLIG**

f. **MODE (modus)**

Trykk denne knappen for å velge funksjon. Du kan velge mellom følgende: Manual, P1~P9, U1, U2, 60% MAX H.R. og 85% MAX H.R.

g. **SPEED INCREASE (Økning av hastighet):**

1. I innstillingsmodus trykker du denne knappen for å øke verdier for tid, distanse, kalorier og målverdi for hjerterytme.

2. Under en treningsøkt kan du trykke denne knappen for å øke hastigheten med 0,5 km/t eller 0,1 mile/t pr trykk. For å øke hastigheten raskere, holder du denne knappen inne i to sekunder eller lenger.
3. I U1 og U2 moduser, trykker du denne knappen for å stille inn profilsegmenter og hastighetsprogram.

**SPEED DECREASE (Redusering av hastighet):**

1. I innstillingsmodus trykker du denne knappen for å redusere verdier for tid, distanse, kalorier og målverdi for hjerterytme.
2. Under en treningsøkt kan du trykke denne knappen for å redusere hastigheten med 0,5 km/t eller 0,1 mile/t pr trykk. For å redusere hastigheten raskere, holder du denne knappen inne i to sekunder eller lenger.
3. I U1 og U2 moduser, trykker du denne knappen for å stille inn profilsegmenter og hastighetsprogram.

**h. INCLINE INCREASE (Økning av stigning):**

Trykk denne knappen for å øke stigningsnivået på plattformen.

**INCLINE DECREASE (Redusering av stigning):**

Trykk denne knappen for å redusere stigningsnivået på plattformen.

**i. COOL DOWN (nedtrapping):**

Med et unntak av når du benytter deg av "WARM UP" funksjonen, kan du når som helst trykke på denne knappen for å åpne "COOL DOWN" funksjonen. Etter at du har trykket denne knappen, vil et program åpnes som er spesielt utviklet for nedtrapping på slutten av treningsøkten. Dette programmet varer i fem minutter, og en klokke på skjermen vil derfor telle ned denne tiden. Det anbefales sterkt at du benytter deg av dette programmet før du avslutter treningsøkten. Målet med nedtrapping er å hjelpe brukeren å utvikle en god rekonvalesens og hjelpe kroppen til å returnere til nivået den var før treningsøkten. Dersom du utfører nedtrappingen riktig, vil det hjelpe kroppen din til å forbli i repareringsprosessen. Når du avslutter treningen, vil blod bli ført tilbake til hjertet samtidig som det transporterer avfallsstoffer. Disse avfallsstoffene vil forbli i muskelen noe som forårsaker hevelse og smerte. Nedtrappingsprosessen hjelper blodet i å sirkulere og transportere oksygen og næringsstoffer som er nødvendige for at muskler og sener skal bygge seg opp igjen etter en treningsøkt.

**j. QUICK INCLINE (nummererte stigningsknapper)**

Det er seks nummererte stigningsknapper på panelet. Under en treningsøkt, kan du når som helst trykke QUICK INCLINE knappen for å forandre stigningen til ønsket nivå.

Merk: Disse knappene er ikke tilgjengelige for WARM UP eller COOL DOWN funksjonene.

- k. QUICK SPEED (nummererte hastighetsknapper)  
Det er seks nummererte hastighetsknapper på panelet. Under en treningsøkt, kan du når som helst trykke QUICK SPEED knappen for å forandre hastigheten til ønsket nivå.  
Merk: Disse knappene er ikke tilgjengelige for WARM UP eller COOL DOWN funksjonene.

## SKJERM

- A. Skjerm for program og manuell profil:  
Viser profilen til Manual, P1~P9, U1, U2, 60% MAX H.R. og 85% MAX H.R. Profilene for Manual, P1, P2, P3, P4, P5, U1 og U2 er hastighetsprofiler. Profilene for P6, P7, P8, P9, 60% MAX H.R. og 85% MAX H.R. er stigningsprofiler. Profilene er delt inn i 20 segmenter. Dersom du ikke stiller inn tiden, vil hvert segment vare i 30 sekunder. Dersom du stiller inn ønsket varighet for treningsøkten, vil hvert segment (søyle) vare like lenge som total treningsvarighet delt på 20.
- B. TIME (tid):  
Viser varigheten på treningsøkten.
- Opptelling: Dersom du ikke stiller inn en verdi, vil tiden bli talt oppover fra når du trykker START-knappen til en maks verdi på 99:59.
- Nedtelling: I innstillingsmodus kan du trykke opp eller ned knappene for å stille inn ønsket varighet på treningsøkten. Du kan stille inn på en skala fra 10:00 til 99:00 hvor hver økning eller redusering er på 1:00. Etter at du er ferdig med å stille inn en verdi, vil skjermen begynne å telle ned. Når skjermen når 0:00 vil computeren lydindikere for å si ifra at målverdien er nådd, og samtidig avslutte nedtellingen.
- C. DISTANCE (distanse):  
Viser distansen på treningsøkten.
- Opptelling: Dersom du ikke stiller inn en verdi, vil distansen bli talt oppover fra når du trykker START-knappen til en maks verdi på 999 km.
- Nedtelling: I innstillingsmodus kan du trykke opp eller ned knappene for å stille inn ønsket distanse på treningsøkten. Du kan stille inn på en skala fra 1.0 km til 999 km hvor hver økning eller redusering er på 1.0 km. Etter at du er ferdig med å stille inn en verdi, vil skjermen begynne å telle ned. Når skjermen når 0.0 vil computeren lydindikere for å si ifra at målverdien er nådd, og samtidig avslutte nedtellingen.

D. CALORIES (kalorier):

Viser et omtrentlig antall kalorier som forbrennes.

Opptelling: Dersom du ikke stiller inn en verdi, vil forbrenningen bli talt oppover fra når du trykker START-knappen til en maks verdi på 999 Kcal.

Nedtelling: I innstillingsmodus kan du trykke opp eller ned knappene for å stille inn ønsket kaloriforbrenning under treningsøkten. Du kan stille inn på en skala fra 1.0 Kcal til 999 Kcal hvor hver økning eller redusering er på 1 Kcal. Etter at du er ferdig med å stille inn en verdi, vil skjermen begynne å telle ned. Når skjermen når 0.0 vil computeren lydindikere for å si ifra at målverdien er nådd, og samtidig avslutte nedtellingen.

E. SPEED (hastighet):

a. Under treningsøkten vil denne skjermen vise inneværende hastighet på tredemøllen. Hastigheten kan bli justert ved å trykke på SPEED INCREASE eller SPEED DECREASE knappene.

b. I innstillingsmodus vil denne skjermen vise minimum hastighet på inneværende program. Dette kan bli justert ved å trykke på SPEED INCREASE eller SPEED DECREASE knappene. Du kan justere på en skala fra 1.0 km/t til maksimumsverdi 18.0 km/t eller 20.0 km/t (avhengig av apparatet).

F. PULSE & INCLINE (puls og stigning):

I innstillingsmodus:

a. I Manual, P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, P9, U1 og U2 program, mens programvinduet viser "ENTER TARGET HEART RATE", trykker du SPEED INCREASE eller SPEED DECREASE knappen for å stille inn ønsket målverdi for hjerterytme. Dersom du, under treningsøkten, får hjerterytme som er over denne målverdien, vil skjermen blinke for å si ifra.

b. I 60% MAX H.R. og 85% MAX H.R., mens programskjermen viser "ENTER AGE" og stigningsvinduet viser standardalder, 25, blinkende, trykker du SPEED INCREASE eller SPEED DECREASE knappen for å stille inn din alder. Trykk så ENTER for å bekrefte. Senere vil programskjermen vise "ENTER H/R TARGET", og stigningsvinduet vil vise en foreslått hjerterytme. Du kan så trykke SPEED INCREASE eller SPEED DECREASE knappen for å justere, og trykk så ENTER for å bekrefte.

Under trening:

a. Viser inneværende hjerterytme i slag pr minutt på en skala fra 60 til 240 bpm.

b. Trykk INCLINE INCREASE eller INCLINE DECREASE knappen. Dette vinduet vil så bytte til å vise stigningsnivå i seks sekunder før det bytter tilbake.

## **PULSMÅLERSYSTEMET:**

Den motoriserte tredemøllen har to pulsmålerfunksjoner. Det ene er et håndpulssystem mens det andre er et pulsbeltesystem. Håndpulssystemet vil alltid ha første prioritet over pulsbeltefunksjonen. Dersom du ifører deg pulsbelte samtidig som du benytter deg av håndpulssensorene, vil computeren kun motta signaler fra håndpulssensorene og ignorere signalet den mottar fra pulsbeltet. Når du fjerner hendene fra håndpulssensorene, vil computeren automatisk begynne å lese av signalene fra pulsbeltet istedet.

Merk: Computeren vil akseptere pulsbelter hvor frekvensen er 5 KHz.

## **DRIFTINSTRUKSJONER:**

For å starte:

Skru på strømknappen og koble nøkkelen til computeren. Alle vinduene vil lyse opp i et sekund før programmet vil starte i manuell funksjon. Trykk START/STOP for å påbegynne treningsøkten. Merk: Apparatet vil ikke virke uten nøkkelen.

For å stanse:

Trykk START/STOP knappen, fjern nøkkelen eller skru av strømknappen.

Merk: Nøkkelen er festet til en klemme. Denne klemmen bør du feste til klærne dine under en treningsøkt for å forsikre deg om at apparatet automatisk vil stanse dersom brukeren ved en feiltagelse løper utenfor sporet. Dersom dette skulle skje, vil nøkkelen følge med brukeren, og dras ut av computeren slik at denne slår seg av for å unngå skader.

**QUICK START:**

- a. Trykk MODE knappen for å velge et program fra Manual, P1 ~ P9, U1 og U2.
- b. Trykk START-knappen for å påbegynne treningsøkten.

Merk: Hjerterytmeprogrammene, 60% MAX H.R. og 85% MAX H.R. er uavhengige programmer. Du må taste inn din alder og bekrefte hjerterytmen for å starte disse programmene. Dersom du ikke gjør dette, vil ikke funksjonen virke.

**MANUAL (manuell funksjon):**

- a. Skru på strømknappen og koble nøkkelen til computeren. Alle vinduene vil lyse i ett sekund. Computeren vil så vise profilen for manuell funksjon. Trykk ENTER for å bekrefte.
- b. TIME vil blinke på skjermen. Trykk SPEED INCREASE eller SPEED DECREASE for å stille inn ønsket varighet på treningen. Trykk ENTER for å bekrefte.
- c. DISTANCE vil blinke på skjermen. Trykk SPEED INCREASE eller SPEED DECREASE for å stille inn ønsket distanse på treningen. Trykk ENTER for å bekrefte.
- d. CALORIES vil blinke på skjermen. Trykk SPEED INCREASE eller SPEED



DECREASE for å stille inn ønsket antall kalorier du ønsker å forbrenne under treningen. Trykk ENTER for å bekrefte.

- e. SPEED vil blinke på skjermen. Trykk SPEED INCREASE eller SPEED DECREASE for å stille inn ønsket hastighet på treningen. Trykk ENTER for å bekrefte.
- f. PULSE vil blinke på skjermen og PROGRAM PROFILE vinduet vil vise "ENTER TARGET HEART RATE". Trykk SPEED INCREASE eller SPEED DECREASE for å stille inn ønsket målverdi for hjerterytme under treningen. Straks du passerer denne målverdien vil PULSE-vinduet blinke for å si ifra.
- g. Trykk START/STOP for å påbegynne treningen.
- h. Du kan justere hastigheten under treningen ved å trykke SPEED INCREASE eller SPEED DECREASE eller en av de nummererte hastighetsknappene.
- i. Du kan justere stigningen under treningen ved å trykke INCLINE INCREASE eller INCLINE DECREASE eller en av de nummererte stigningsknappene.

I denne modusen trenger du ikke å stille inn hver eneste verdi. Trykk ENTER for å slippe å stille inn en verdi som du ønsker å ignorere, og trykk START for å påbegynne treningen.

Merk:

1. Dersom du ikke stilte inn verdier for TIME, DISTANCE eller CALORIE, vil disse verdiene starte fra null og telle oppover. Dersom du stilte inn verdier for disse, vil computeren istedet telle nedover fra innstilt verdi.
2. Dersom du ikke stilte inn en verdi for SPEED, vil tredemøllen følge standard hastighetsprofil.
3. Dersom du ikke stilte inn en verdi for TARGET HEART RATE, vil ikke computeren tilby deg tilbakemeldinger. Computeren vil kun vise inneværende hjerterytme.
4. Når du er ferdig med et program, vil tredemøllen lydindikere og stanse. Du kan trykke START dersom du ønsker å påbegynne neste program.

## **PROGRAMFUNKSJONER P1 TIL P5 (hastighetsprofiler)**

- a. Trykk MODE for å velge en av de forhåndsinnstilte programmene fra P1 til P5. Trykk ENTER for å bekrefte.
- b. TIME vil blinke på skjermen. Trykk SPEED INCREASE eller SPEED DECREASE for å stille inn ønsket varighet på treningen. Trykk ENTER for å bekrefte.
- c. DISTANCE vil blinke på skjermen. Trykk SPEED INCREASE eller SPEED DECREASE for å stille inn ønsket distanse på treningen. Trykk ENTER for å bekrefte.
- d. CALORIES vil blinke på skjermen. Trykk SPEED INCREASE eller SPEED DECREASE for å stille inn ønsket antall kalorier du ønsker å forbrenne under treningen. Trykk ENTER for å bekrefte.
- e. SPEED vil blinke på skjermen. Trykk SPEED INCREASE eller SPEED DECREASE for å stille inn ønsket hastighet på treningen. Trykk ENTER for å bekrefte.

Når et segment (søyle) har nådd sin høyeste hastighet (toppen av vinduet), vil ikke hastigheten økes, selv om du trykker på SPEED INCREASE knappen. Dersom du trykker SPEED DECREASE knappen, vil hele hastighetsprofilen reduseres et nivå.

Når et segment (søyle) har nådd sin laveste hastighet (bunnen av vinduet), vil ikke hastigheten reduseres, selv om du trykker på SPEED DECREASE knappen. Minimum hastighet på denne hastighetsprofilen vil vises i SPEED-vinduet, og maksimum hastighet vil vises i DISTANCE-vinduet. Du kan dermed finne et hastighetsprogram som passer for deg.

- f. Trykk ENTER for å bekrefte ønsket treningsprofil. PULSE vil blinke på skjermen og PROGRAM PROFILE vinduet vil vise "ENTER TARGET HEART RATE". Trykk SPEED INCREASE eller SPEED DECREASE for å stille inn ønsket målverdi for hjerterytme under treningen. Straks du passerer denne målverdien vil PULSE-vinduet blinke for å si ifra.
- g. Trykk START/STOP for å påbegynne treningen.
- h. Du kan justere hastigheten under treningen ved å trykke SPEED INCREASE eller SPEED DECREASE eller en av de nummererte hastighetsknappene.
- i. Du kan justere stigningen under treningen ved å trykke INCLINE INCREASE eller INCLINE DECREASE eller en av de nummererte stigningsknappene.

I denne modusen trenger du ikke å stille inn hver eneste verdi. Trykk ENTER for å slippe å stille inn en verdi som du ønsker å ignorere, og trykk START for å påbegynne treningen.

Merk:

1. Dersom du ikke stilte inn verdier for TIME, DISTANCE eller CALORIE, vil disse verdiene starte fra null og telle oppover. Dersom du stilte inn verdier for disse, vil computeren istedet telle nedover fra innstilt verdi.
2. Dersom du ikke stilte inn en verdi for SPEED, vil tredemøllen følge standard hastighetsprofil.
3. Dersom du ikke stilte inn en verdi for TARGET HEART RATE, vil ikke computeren tilby deg tilbakemeldinger. Computeren vil kun vise inneværende hjerterytme.
4. Når du er ferdig med et program, vil tredemøllen lydindikere og stanse. Du kan trykke START dersom du ønsker å påbegynne neste program.

### **PROGRAMFUNKSJONER P6 TIL P9 (stigningsprofiler)**

- a. Trykk MODE for å velge en av de forhåndsinnstilte programmene fra P6 til P9. Trykk ENTER for å bekrefte.
- b. TIME vil blinke på skjermen. Trykk SPEED INCREASE eller SPEED DECREASE for å stille inn ønsket varighet på treningen. Trykk ENTER for å bekrefte.
- c. DISTANCE vil blinke på skjermen. Trykk SPEED INCREASE eller SPEED DECREASE for å stille inn ønsket distanse på treningen. Trykk ENTER for å bekrefte.
- d. CALORIES vil blinke på skjermen. Trykk SPEED INCREASE eller SPEED DECREASE for å stille inn ønsket antall kalorier du ønsker å forbrenne under treningen. Trykk ENTER for å bekrefte.
- e. PULSE & INCLINE vil blinke på skjermen. Trykk SPEED INCREASE eller SPEED DECREASE for å stille inn ønsket stigningsnivå på treningen.

Når du trykker SPEED INCREASE knappen, vil stigningsprofilen økes med ett nivå. Når et segment (søyle) har nådd sitt høyeste nivå (toppen av vinduet), vil ikke verdien økes, selv om du trykker på SPEED INCREASE knappen.

Dersom du trykker SPEED DECREASE knappen, vil hele hastighetsprofilen reduseres et nivå. Når et segment (søyle) har nådd sin laveste hastighet (bunnen av vinduet), vil ikke verdien reduseres mer, selv om du trykker på SPEED DECREASE knappen.

Minimum verdi på denne stigningsprofilen vil vises i PULSE & INCLINE-vinduet, og maksimum hastighet vil vises i CALORIE-vinduet. Du kan dermed finne et hastighetsprogram som passer for deg.

- f. Trykk ENTER for å bekrefte ønsket treningsprofil. PULSE vil blinke på

skjermen og PROGRAM PROFILE vinduet vil vise "ENTER TARGET HEART RATE". Trykk SPEED INCREASE eller SPEED DECREASE for å stille inn ønsket målverdi for hjerterytme under treningen. Straks du passerer denne målverdien vil PULSE-vinduet blinke for å si ifra.

- g. Trykk START/STOP for å påbegynne treningen.
- h. Du kan justere hastigheten under treningen ved å trykke SPEED INCREASE eller SPEED DECREASE eller en av de nummererte hastighetsknappene.
- i. Du kan justere stigningen under treningen ved å trykke INCLINE INCREASE eller INCLINE DECREASE eller en av de nummererte stigningsknappene.

I denne modusen trenger du ikke å stille inn hver eneste verdi. Trykk ENTER for å slippe å stille inn en verdi som du ønsker å ignorere, og trykk START for å påbegynne treningen.

Merk:

1. Dersom du ikke stilte inn verdier for TIME, DISTANCE eller CALORIE, vil disse verdiene starte fra null og telle oppover. Dersom du stilte inn verdier for disse, vil computeren istedet telle nedover fra innstilt verdi.
2. Dersom du ikke stilte inn en verdi for INCLINE, vil tredemøllen følge standard stigningsprofil.
3. Dersom du ikke stilte inn en verdi for TARGET HEART RATE, vil ikke computeren tilby deg tilbakemeldinger. Computeren vil kun vise inneværende hjerterytme.
4. Når du er ferdig med et program, vil tredemøllen lydindikere og stanse. Du kan trykke START dersom du ønsker å påbegynne neste program.

## **BRUKERINNSTILTE PROGRAMMER U1 OG U2**

- a. Trykk MODE for å velge en av de brukerinnstilte programmene U1 eller U2. Trykk ENTER for å bekrefte.
- b. TIME vil blinke på skjermen. Trykk SPEED INCREASE eller SPEED DECREASE for å stille inn ønsket varighet på treningen. Trykk ENTER for å bekrefte.
- c. DISTANCE vil blinke på skjermen. Trykk SPEED INCREASE eller SPEED DECREASE for å stille inn ønsket distanse på treningen. Trykk ENTER for å bekrefte.
- d. CALORIES vil blinke på skjermen. Trykk SPEED INCREASE eller SPEED DECREASE for å stille inn ønsket antall kalorier du ønsker å forbrenne under treningen. Trykk ENTER for å bekrefte.

- e. SPEED vil nå blinke sammen med den første søylen på LED-skjermen. Trykk SPEED INCREASE eller SPEED DECREASE for å stille inn ønsket hastighet i den første søylen. Trykk ENTER for å bekrefte.
- f. SPEED vil nå blinke sammen med den andre søylen på LED-skjermen. Trykk SPEED INCREASE eller SPEED DECREASE for å stille inn ønsket hastighet i den første søylen. Gjenta disse stegene for å sette opp din egen treningsprofil. Trykk ENTER for å bekrefte.
- g. PULSE vil blinke på skjermen og PROGRAM PROFILE vinduet vil vise "ENTER TARGET HEART RATE". Trykk SPEED INCREASE eller SPEED DECREASE for å stille inn ønsket målverdi for hjerterytme under treningen. Straks du passerer denne målverdien vil PULSE-vinduet blinke for å si ifra.
- h. Trykk START/STOP for å påbegynne treningen.
- i. Du kan justere hastigheten under treningen ved å trykke SPEED INCREASE eller SPEED DECREASE eller en av de nummererte hastighetsknappene.
- j. Du kan justere stigningen under treningen ved å trykke INCLINE INCREASE eller INCLINE DECREASE eller en av de nummererte stigningsknappene.

I denne modusen trenger du ikke å stille inn hver eneste verdi. Trykk ENTER for å slippe å stille inn en verdi som du ønsker å ignorere, og trykk START for å påbegynne treningen.

**Merk:**

1. Dersom du ikke stilte inn verdier for TIME, DISTANCE eller CALORIE, vil disse verdiene starte fra null og telle oppover. Dersom du stilte inn verdier for disse, vil computeren istedet telle nedover fra innstilt verdi.
2. Dersom du ikke stilte inn en verdi for SPEED, vil tredemøllen følge standard hastighetsprofil.
3. Dersom du ikke stilte inn en verdi for TARGET HEART RATE, vil ikke computeren tilby deg tilbakemeldinger. Computeren vil kun vise inneværende hjerterytme.
4. Når du er ferdig med et program, vil tredemøllen lydindikere og stanse. Du kan trykke START dersom du ønsker å påbegynne neste program.

## HJERTERYTMEPROGRAM

- a. Trykk MODE for å velge et av hjerterytmeprogrammene, 60% MAX H.R. eller 85% MAX H.R. Trykk ENTER for å bekrefte.
- b. Skjermen for programprofil vil nå vise "ENTER AGE", mens PULSE-vinduet vil vise standardverdi for alder, som er 25. Du kan velge en alder på en skala fra 10 til 99 år. Trykk SPEED INCREASE eller SPEED DECREASE for å taste inn din alder. Trykk ENTER for å bekrefte.
- c. Skjermen for programprofil vil nå vise "ENTER H/R TARGET", og din målverdi for hjerterytme vil vises i PULSE vinduet. Dersom du aksepterer denne verdien, trykker du ENTER for å gå over til neste innstillingsverdi. Dersom du ikke ønsker denne verdien, trykker du SPEED INCREASE eller SPEED DECREASE for å stille inn ønsket målverdi for hjerterytme. Trykk ENTER for å bekrefte.
- d. TIME vil blinke på skjermen. Trykk SPEED INCREASE eller SPEED DECREASE for å stille inn ønsket varighet på treningen. Trykk ENTER for å bekrefte.
- e. DISTANCE vil blinke på skjermen. Trykk SPEED INCREASE eller SPEED DECREASE for å stille inn ønsket distanse på treningen. Trykk ENTER for å bekrefte.
- f. CALORIES vil blinke på skjermen. Trykk SPEED INCREASE eller SPEED DECREASE for å stille inn ønsket antall kalorier du ønsker å forbrenne under treningen. Trykk ENTER for å bekrefte.
- g. Trykk START/STOP for å begynne treningen. Hastigheten vil begynne på 1 km/t og stigningen vil begynne på nivå L0.
- h. Du kan justere hastigheten under treningen ved å trykke SPEED INCREASE eller SPEED DECREASE eller en av de nummererte hastighetsknappene. Når du har valgt en passende hastighet til treningen, vil tredemøllen nå automatisk forandre stigningsnivået for å holde hjerterytmen din nær målverdien.

Computeren vil sammenlikne din hjerterytme og målverdi hvert halve minutt. Dersom din hjerterytme er 5 bpm under målverdien, vil stigningsnivået økes med et nivå. Dersom din hjerterytme er 5 bpm over målverdien, vil stigningsnivået reduseres med et nivå. Dersom computeren ikke mottar noe signal, vil computeren minne deg på dette hvert halve minutt, og tredemøllen vil holde samme stigningsnivå.

Dersom du ikke ønsker å stille inn alle funksjonene, trykke du ENTER for å gå til neste funksjon. Du trenger ikke å stille inn alle funksjonene for å begynne å trene. Du kan selv velge om du vil stille inn en, to eller alle.

Merk:

1. Dersom du ikke skriver inn din alder og bekrefter målverdien for hjerterytme, vil du ikke kunne benytte deg av disse programmene.
2. Dersom du ikke stilte inn verdier for TIME, DISTANCE eller CALORIE, vil disse verdiene starte fra null og telle oppover. Dersom du stilte inn verdier for disse, vil computeren istedet telle nedover fra innstilt verdi.
3. Når du er ferdig med et program, vil tredemøllen lydindikere og stanse. Du kan trykke START dersom du ønsker å påbegynne neste program.

## **FEILMELDINGER OG FEILSØK**

E1: Denne meldingen indikerer at ikke noe signal er registrert på 15 sekunder, og computeren vil nå stanse.

- Løsning: 1. Inspiser at alle ledninger er riktig koblet og at ingen av koblingene er skadet.
2. Kontakt service for assistanse.

E2: Denne meldingen indikerer problemer med EEPROM IC chippen. Enten er ID-koden feil, eller så er informasjonen fra IC chippen gal.

Løsning: 1. Kontakt service for å bytte computer.

E3: Denne meldingen indikerer at VR verdien ikke forandres på fem sekunder.

- Løsning: 1. Trykk START, SPEED INCREASE OG SPEED DECREASE samtidig.
2. Sjekk alle ledninger for skader på selve ledningen eller i koblingene.
  3. Sjekk sikringen på stigningskontrolleren.
  4. Bytt computer eller MCB og test apparatet (kontakt service).

E4: Kontakt service.

## **OPPVARMING RETNINGSLINJER**

Oppvarming er en viktig del av hver treningsøkt. Oppvarming forbereder kroppen på mer intens trening ved å øke blodsirkulasjonen, transportere mer oksygen til musklene og heve kroppstemperaturen.

## **FORSLAG TIL TØYING**

### **1. Hasesene**

Sitt med et ben strukket utover, mens sålen på det andre benet er trukket mot deg og hviler mot innsiden av låret til det utstrakte benet. Strekk deg etter tærne dine så langt som du kan. Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger for hvert ben.

Dette strekker hasesener, nedre del av ryggen og lysken.

### **2. Indre lår**

Sitt med undersiden av føttene dine presset mot hverandre og knærne dine strukket utover. Dra føttene dine mot lysken din så langt som mulig. Hold i 15 sekunder, og slapp av. Gjenta tre ganger.

Dette strekker quadriceps og lårmuskler.

### **3. Strekk deg etter tærne dine.**

Stå med en liten knekk i knærne, og bøy deg sakte fremover fra hoftene. Slapp av i ryggen og skuldrene mens du strekker deg så nære tærne dine som du kan. Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger.

Dette strekker hasesener, bak på knærne og rygg.

### **4. Quadriceps**

Plasser en hånd på veggen for å holde balansen, og ta tak i en av føttene dine bak ryggen med den andre hånden. Før hælen din så nære rompa som mulig. Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger for hvert ben.

Dette strekker quadriceps og lårmuskler.

### **5. Achillessene og legg**

Plasser en fot foran den andre og plasser hendene dine foran deg mot en vegg. Hold bakre ben rett, og bakre fot flatt på bakken. Bøy ditt fremre ben, len deg fremover og beveg hoftene mot veggen. Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger for hvert ben.

Dette strekker achillessener, ankler og legger.



## **VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE**

Om det skulle oppstå andre problemer av noe slag, ber vi dere kontakte Nordic Fitness servicesenter på telefon 32 27 27 27.

Når du kontakter oss bør du ha dette bilaget til brukerveiledningen, samt den originale brukerveiledningen ("USER'S MANUAL").

### **BESTILLING AV RESERVEDELER:**

Kontakt eller skriv til Nordic Fitness AS

Nordic Fitness AS  
Postboks 21  
3051 Mjøndalen

Telefon: 32 27 27 00  
Telefaks: 32 27 27 01  
Kundeservice: 32 27 27 27

Når du bestiller reservedeler er det viktig at du tar med følgende informasjon:

- Modellnummeret på tredemøllen.
- Navnet på produktet.
- Serienummeret på produktet.
- Key nummeret på reservedelene (finnes i "USER'S MANUAL").
- Beskrivelse av delen du trenger, se på Exploded Drawing i "USER'S MANUAL".