

MASTERFIT[®]

195 TREADMILL



INNHold

INNHold	2
VIKTIGE FORHOLDSREGLER	3
MONTERING	5
OPPSTART	7
VEDLIKEHOLD	25
OVERSIKTSDIAGRAM	31
DELELISTE	32
KONTAKTINFORMASJON	36

VIKTIG INFORMASJON

Bruksområdet for dette treningsapparatet er kun hjemme trening og privat bruk, eventuelle garantier bortfaller ved bruk av apparatet i kommersielle eller flerbruker miljøer som for eksempel idrettslag, borettslag eller bedrifter. Det eksisterer egne modeller som er egnet for kommersiell og flerbruker miljøer.

Apparatet skal kun brukes som beskrevet i denne bruksanvisningen.

Eieren av apparatet er ansvarlig for at alle brukere er kjent med disse sikkerhetsreglene.

Under montering; sørg for at alle skruer og muttere sitter på rett plass og at de entrer skikkelig, før du begynner å stramme noen av dem.

Plasser apparatet på et flatt og jevnt underlag.

Apparatet må ikke brukes eller oppbevares utendørs, eller i rom med unormalt høy luftfuktighet. Det er ikke anbefalt å bruke apparatet i garasje, carport eller på overbygget terrasse. Apparatet bør ikke stå plassert der den utsettes for direkte sollys. Produktet er ment å stå plassert i rom med normal romtemperatur (over 16 grader). Apparatet skal oppbevares tørt og frostfritt.

Det anbefales å benytte en underlagsmatte, for å eliminere sjansene for at gulv eller gulvbelegg tar skade ifm. bruk av apparatet. Forsikre deg om at produktets transporthjul ikke skader gulvet før du flytter på det, eventuelle skader dekkes ikke.

Før hver bruk; påse at alle skruer og muttere er godt strammet til. Dersom det oppdages løse eller defekte deler; sørg for at ingen benytter seg av apparatet før den er i tilfredsstillende stand igjen.

Bruk egnede sko ved bruk av apparatet. Bruk av sko med grovt mønster bør ikke brukes pga. slitasje.

Apparatet skal kun benyttes av en person av gangen.

Ved justeringer; se til at justeringsskruer er godt strammet før du tar apparatet i bruk. Løse justeringsskruer fører til mer bevegelse og raskere slitasje enn nødvendig.

Barn må ikke benytte apparatet uten tilsyn, og bør heller ikke være i nærheten når apparatet er i bruk av andre.

Apparatet bør ikke benyttes av personer med vekt over 135 kg.

Apparatet bør ikke brukes ifm. medisinsk eller fysikalsk behandling, med mindre det er spesielt anbefalt av lege eller fysioterapeut.

Pulsfunksjonen på produktet er ikke en medisinsk innretning, den vil også avvike fra målinger med pulsklokke og andre apparater som måler puls. Hensikten er å gi en indikasjon på den faktiske pulsen til brukeren. Ved behov for mer nøyaktig pulsmåling anbefales pulsbelte eller pulsklokke.

Verdier som hastighet, distanse og kalorier etc.vil avvike.

Les instruksene i brukerveiledningen vedr. rengjøring og vedlikehold nøye. Å følge disse instruksene kan være avgjørende for den totale livslengden for både enkeltkomponenter og produktet i sin helhet. Dersom vedlikehold som beskrevet i denne manualen ikke er utført kan det medføre til at garanti bortfaller.

Apparatet består av deler som er slidedeler, utskiftbare deler og deler som skal vare ut produktets levetid forutsatt at produktet benyttes på normal måte. Slidedeler har en garanti på 1 år. Slidedeler må kunne regnes med å skiftes i løpet av 1-2 år fra produktet tas i bruk relatert til mengden produktet benyttes. Utskiftbare deler har en garanti på 2 år.

Ikke beveg løpebåndet når apparatet er skrudd av. Ikke bruk apparatet dersom strømledningen er skadet eller hvis apparatet ikke fungerer som det skal.

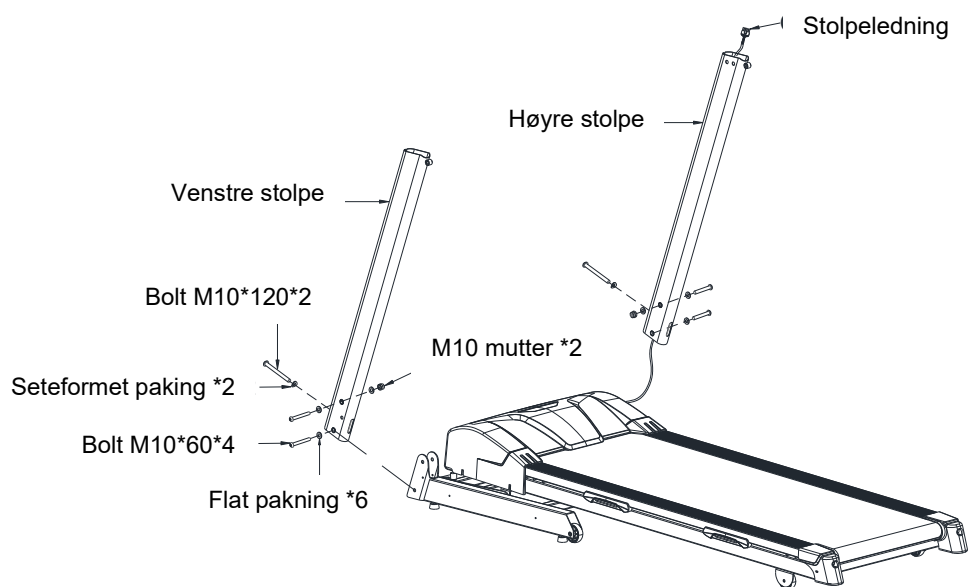
Stå alltid på fotskinnene når du starter eller stanser løpebåndet. Hold alltid i håndtakene når du bruker apparatet.

Hold hår, fingre og klær unna deler i bevegelse.

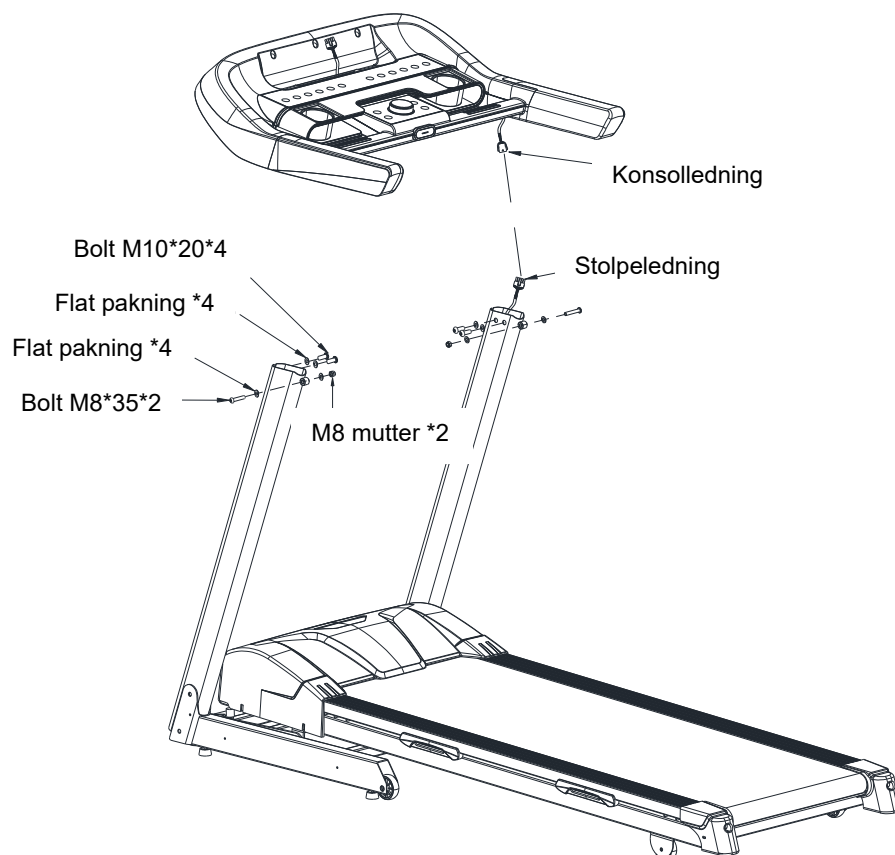
Det tas forbehold om trykkfeil i manualen.

Montering

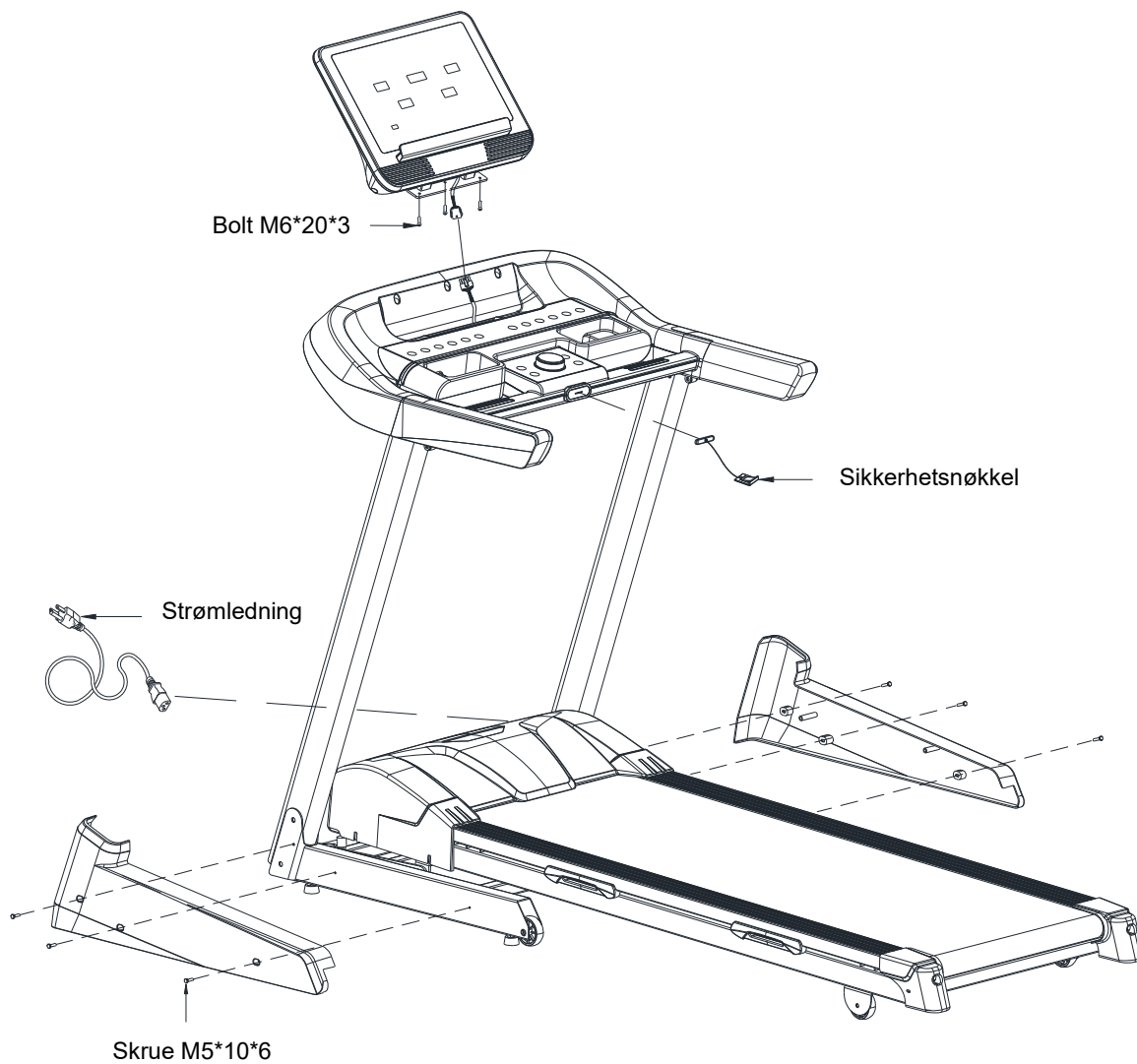
Steg 1



Steg 2



Steg 3



KONSOLL

Funksjonsknapper

(1) MODUS

Skru på apparatet, trykk for å velge målverdier for tid, distanse eller kalorier.

(2) START

Skru på apparatet, trykk denne knappen for å starte treningsøkten.

(3) STOP

Trykk denne knappen under treningsøkten for å stanse løpebåndet. Hvis du deretter trykker START vil løpebåndet startet igjen. Hvis du i stedet trykker på STOP på nytt, vil alle verdier nullstilles.

(4) PROG

Skru på apparatet, trykk denne knappen for å velge mellom programmene P1–P36 og en FIT TEST-funksjon.

(5) SPEED+

Øker hastigheten på løpebåndet med 0,1 km/t pr trykk. Hold inne for kontinuerlig økning.

(6) SPEED–

Reduserer hastigheten på løpebåndet med 0,1 km/t pr trykk. Hold inne for kontinuerlig redusering.

(7) HURTIGTASTER, HASTIGHET

Trykk hurtigtastene 4, 8, 12 eller 16 under treningsøkten for å endre hastighet raskere.

(8) SHUTTLE-KNAPP

Trykk denne knappen for å starte tredemøllen, og for å sette løpebåndet på pause mens verdiene lagres. Hold knappen inne i tre sekunder for å slette all informasjon og returnere til hovedmenyen.

(9) SHUTTLE-HJUL

Drei dette hjulet i retning med klokken for å øke hastigheten kontinuerlig med 0,1 km/t, eller drei det i retning mot klokken for å redusere hastigheten kontinuerlig med 0,1 km/t.

(10) INCLINE+

Trykk knappen for å øke stigningen under treningsøkten. Hold knappen inne for kontinuerlig økning.

(11) INCLINE-

Trykk knappen for å redusere stigningen under treningsøkten. Hold knappen inne for kontinuerlig redusering.

BRUKERINNSTILTE PROGRAMMER

MÅLVERDI, TID

Skru på apparatet, trykk MODE. TIME vil nå blinke på skjermen med standardverdien 30:00. Trykk SPEED+ eller SPEED- for å velge ønsket treningstid på en skala fra 5 – 99 minutter. Trykk START for å starte treningsøkten med en hastighet på 1,0 km/t. Juster hastigheten med SPEED-knappene. Treningsøkten avsluttes automatisk når nedtellingen er over.

MÅLVERDI, DISTANSE

Skru på apparatet, trykk MODE to ganger. DISTANCE vil nå blinke på skjermen med standardverdien 1.0 km. Trykk SPEED+ eller SPEED- for å velge ønsket treningsdistanse på en skala fra 1.0 – 9.0 kilometer. Trykk START for å starte treningsøkten med en hastighet på 1,0 km/t. Juster hastigheten med SPEED-knappene. Treningsøkten avsluttes automatisk når nedtellingen er over.

MÅLVERDI, KALORIER

Skru på apparatet, trykk MODE tre ganger. CALORIE vil nå blinke på skjermen med standardverdien 50CAL. Trykk SPEED+ eller SPEED- for å velge hvor mange kalorier du ønsker å forbrenne på en skala fra 10 – 990CAL. Trykk START for å starte treningsøkten med en hastighet på 1,0 km/t. Juster hastigheten med SPEED-knappene. Treningsøkten avsluttes automatisk når nedtellingen er over.

HURTIGSTART

Trykk START/STOPP-knappen for å starte løpebåndet med en hastighet på 1,0 km/t. Juster deretter til ønsket hastighet SPEED+ og SPEED-. Du kan også bruke hastighetsknappene eller SPEED-knappene på håndtaket. For å senke hastigheten, hold inne SPEED- inne til du når ønsket nivå. Ønsker du å sette løpebåndet på pause, trykk én gang på START. Ønsker du å avslutte treningsøkten, trykk én gang på MODED for å nullstille alle treningsverdier.

Stigning

Stigningen kan justeres når som helst etter at løpebåndet har begynt å bevege seg.

Stigningen kan ikke gå tilbake til startposisjon dersom sikkerhetsnøkkelen er fjernet.

Stigningen går tilbake til startposisjon når apparatet startes på nytt.

Stigningskala: 0–20 nivåer.

Transport

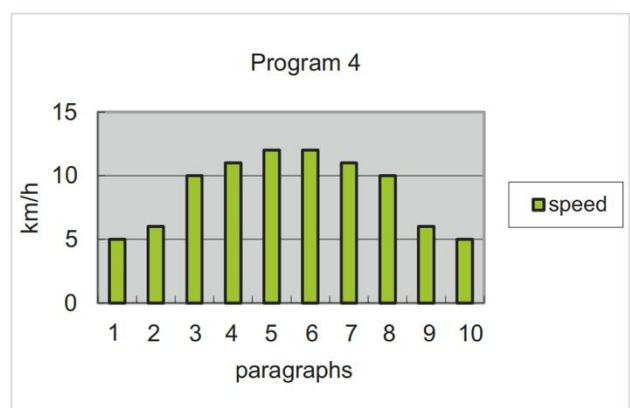
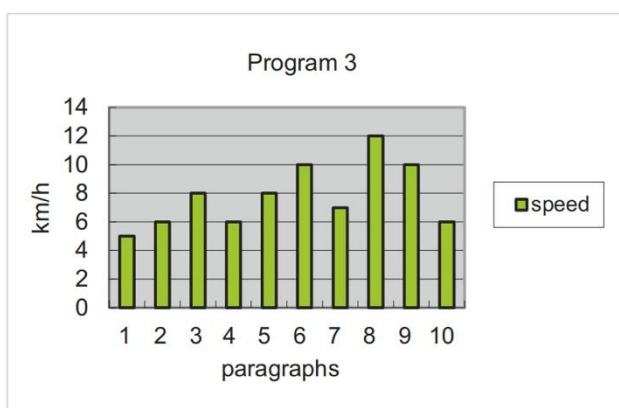
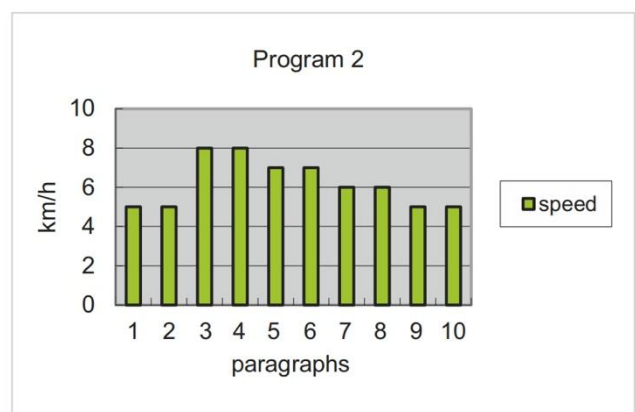
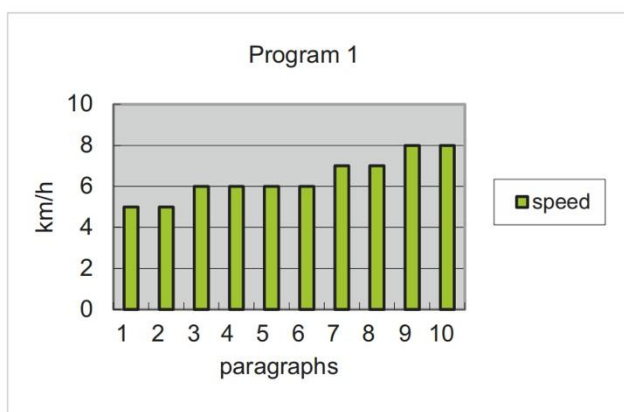
Løft tredemøllen forsiktig fra området ved bakre valse. Hold de to sidekapslene, og rull tredemøllen til ønsket plassering.

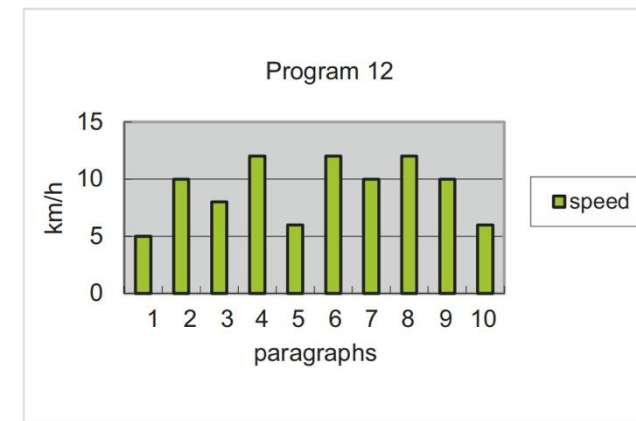
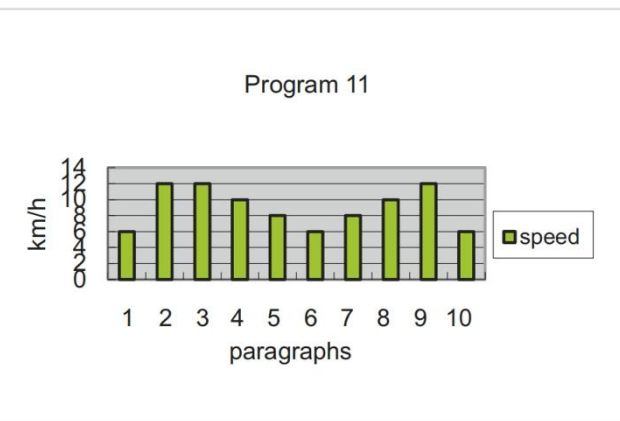
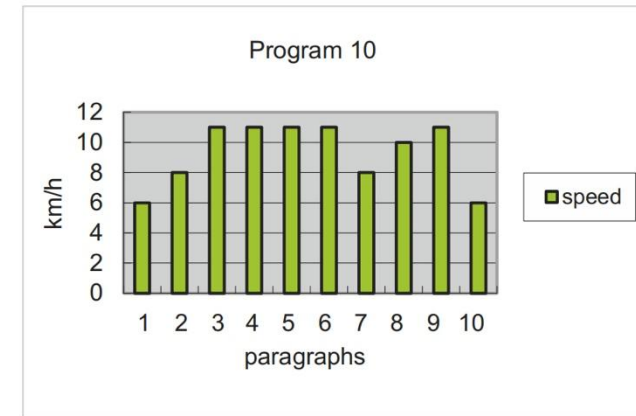
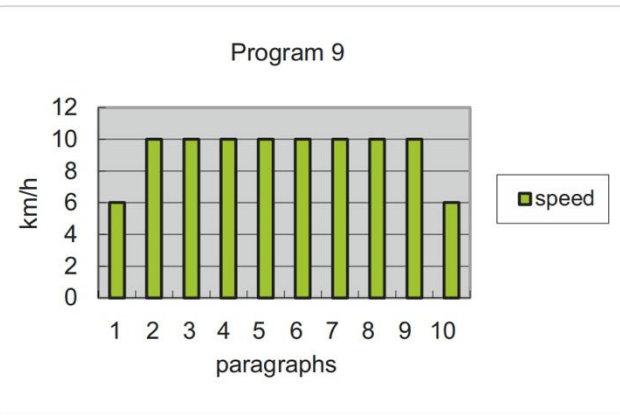
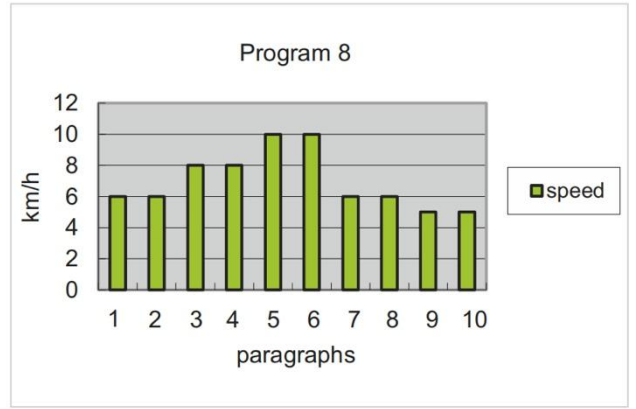
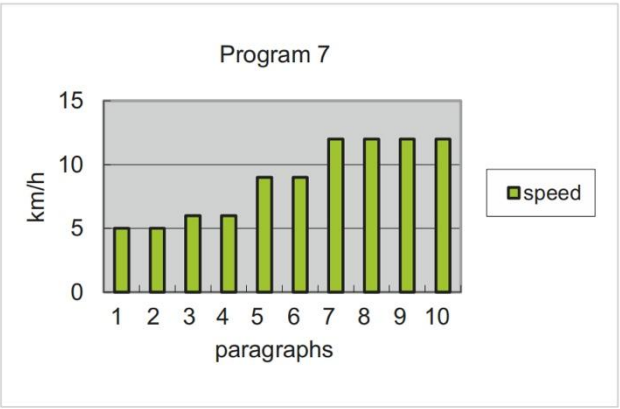
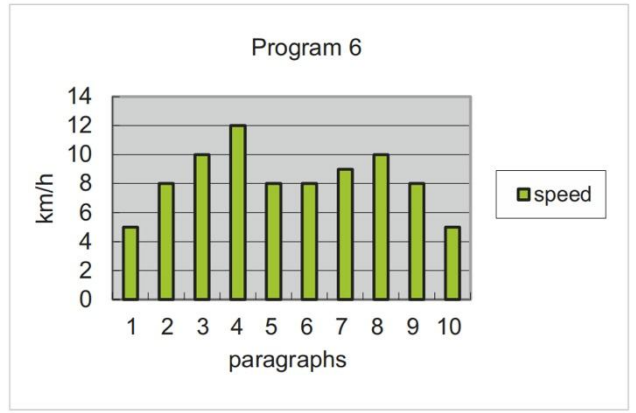
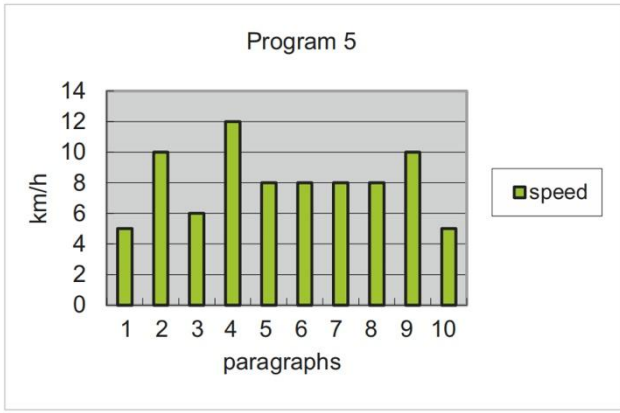
Programmer

Denne tredemøllen har 36 forhåndsinnstilte programmer (P1–P36). De første 24 programmene (P1–P24) er kun basert på hastighet. De siste 12 programmene (P25–P36) kombinerer hastighet og stigning (FAT BURN, HILL og FITTEST). Hvert program har en maksimal hastighet som vises på skjermen når du starter treningsprogrammet. Den aktuelle hastigheten vises i hastighetsvinduet, og hvert program endrer hastigheten flere ganger underveis.

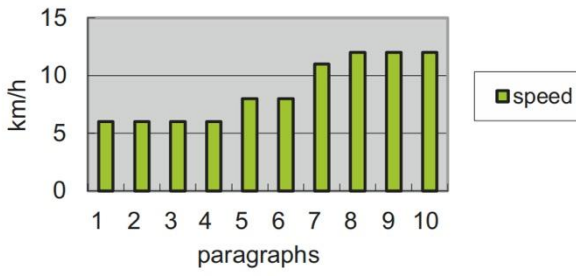
Hvordan velge program:

Sørg for at løpebåndet står stille. Trykk én gang på MODE for å nullstille alle treningsverdier. Trykk PROG for å velge ønsket program (P1–P36). Trykk deretter START for å starte programmet med standardverdier. Hastighetsvinduet vil nå vise programmets forhåndsinnstilte hastighet. Hvert program varer i 30 minutter. Hastighet og stigning endres automatisk hvert minutt. Konsollen vil lydindikere tre sekunder før programmet avsluttes, og løpebåndet vil deretter stanse automatisk.

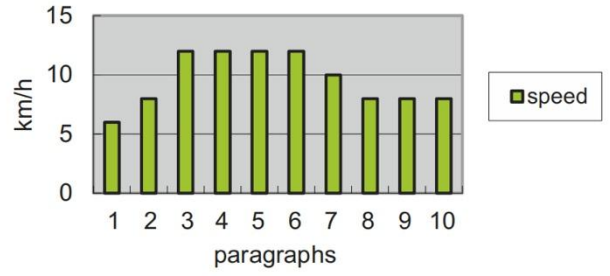




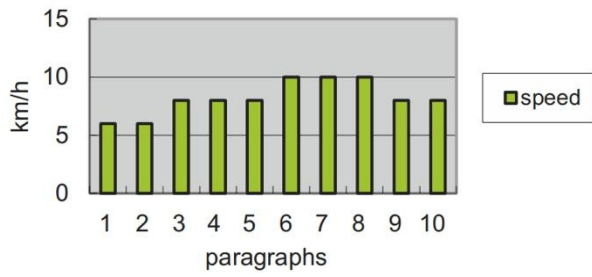
Program 13



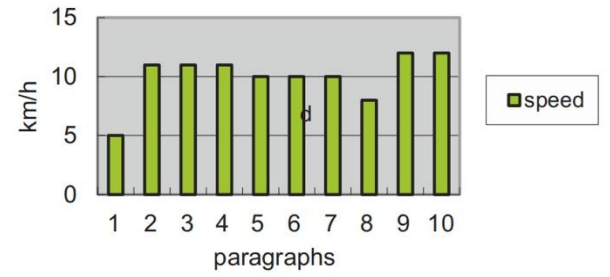
Program 14



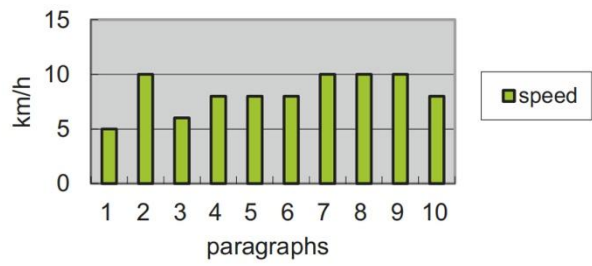
Program 15



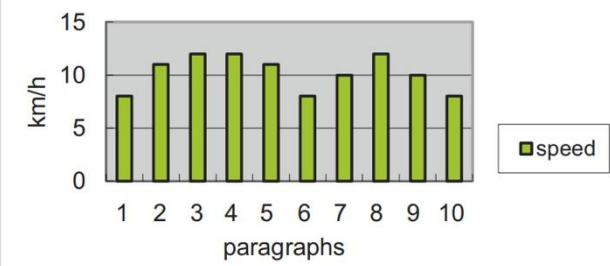
Program 16



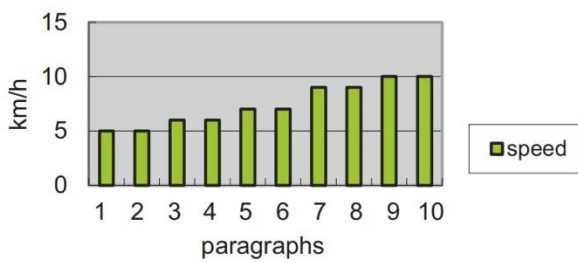
Program 17



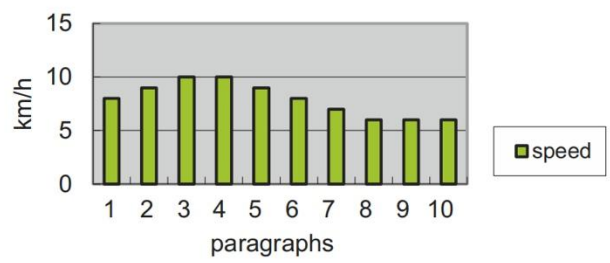
Program 18

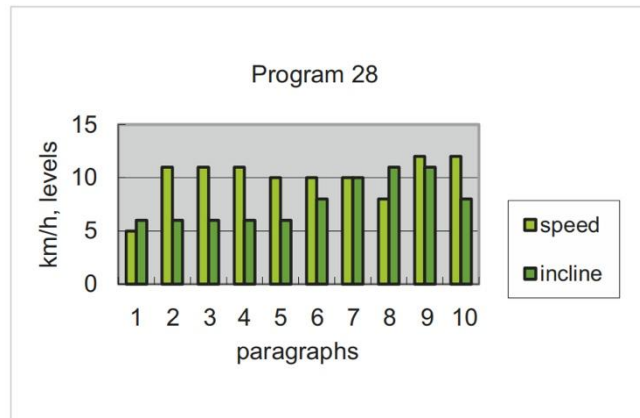
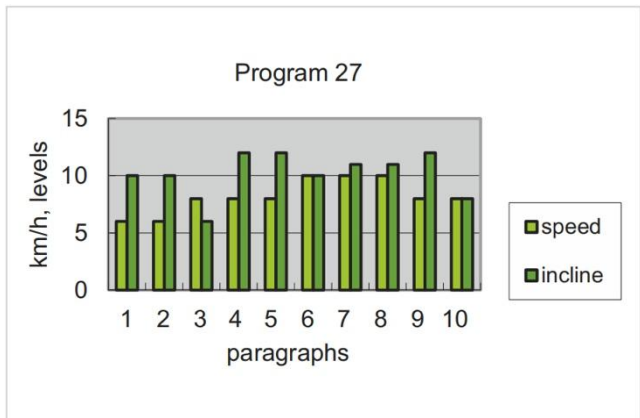
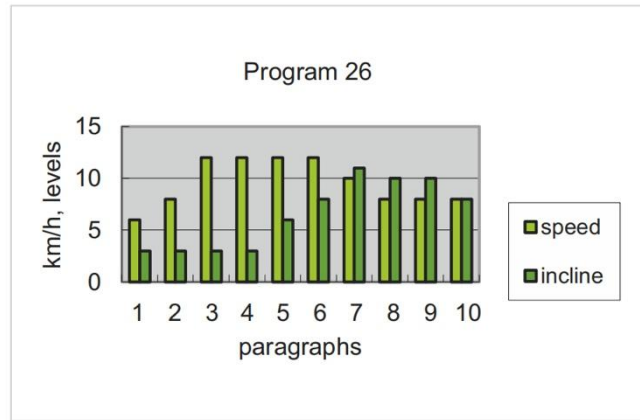
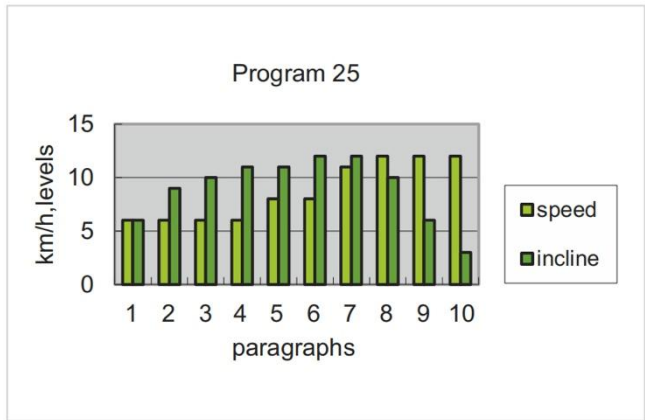
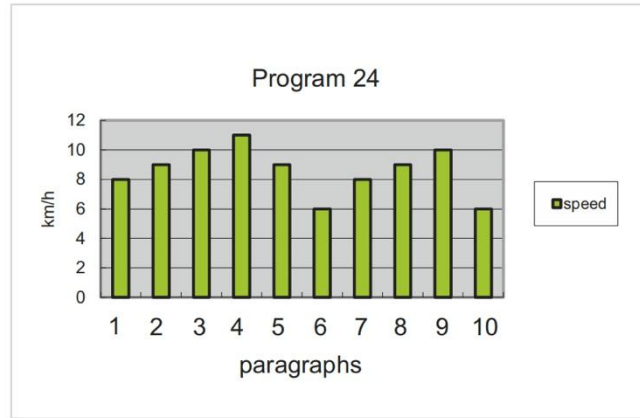
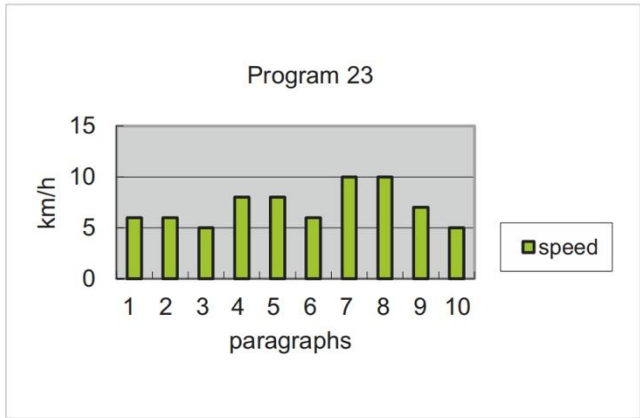
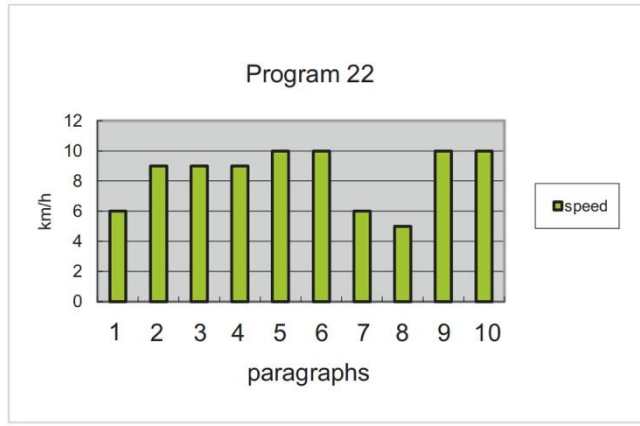
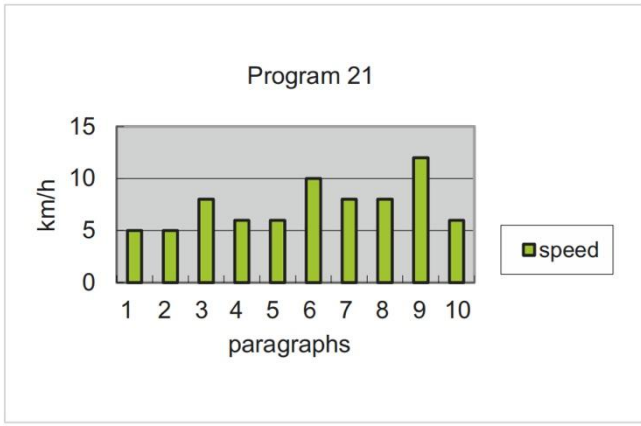


Program 19

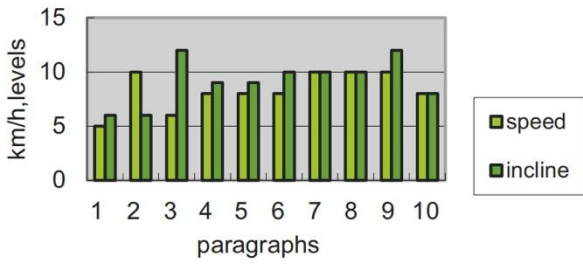


Program 20

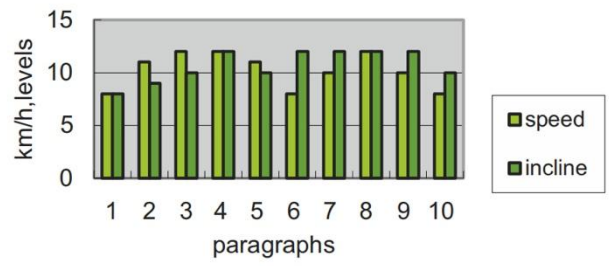




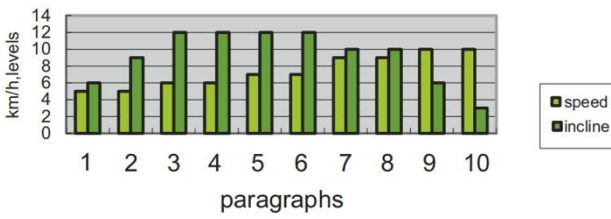
Program 29



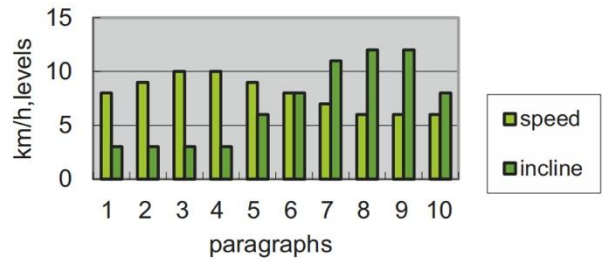
Program 30



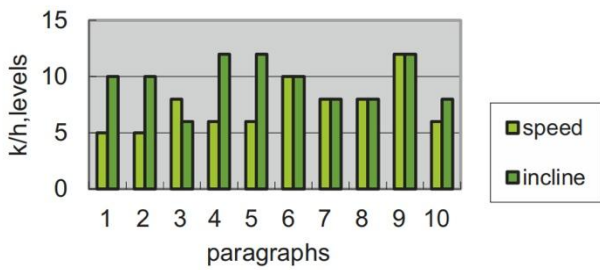
Program 31



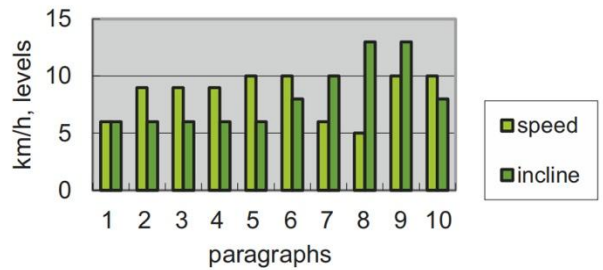
Program 32



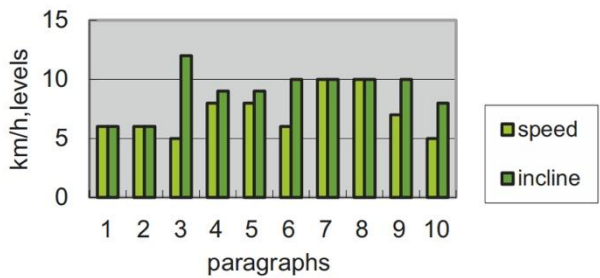
Program 33



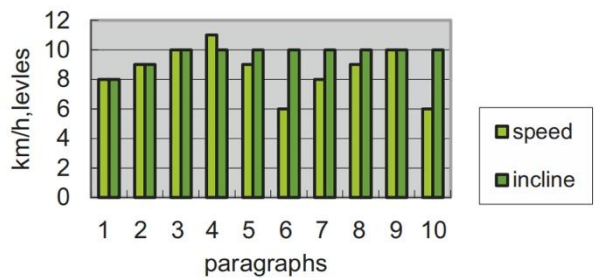
Program 34



Program 35



Program 36



FITNESSTEST

1. Når løpebåndet står stille, trykk PROG for å velge FAT-modus.
2. Still inn parametrene: F-1: Kjønn, F-2: Alder, F-3: Høyde, F-4: Vekt, F-5: Kroppsfett. Trykk SPEED-knappene for å justere innstillinger i kategorier F1 til F4. Hold rundt håndpulssensorene for å måle kroppsfettprosenten i F-5. Resultatet vil vises på skjermen etter 5 – 10 sekunder.
3. Åpne programmet. Beskjeden F-1 vil vises på skjermen. Trykk SPEED-knappene for å velge ditt kjønn. 1 betyr mann, og 0 betyr kvinne. Trykk MODE for å bekrefte.
4. Beskjeden F-2 vises nå på skjermen. Trykk SPEED-knappene for å stille inn din alder på en skala fra 10 til 99 år. Trykk MODE for å bekrefte.
5. Beskjeden F-3 vises nå på skjermen. Trykk SPEED-knappene for å stille inn din høyde. Trykk MODE for å bekrefte.
6. Beskjeden F-4 vises nå på skjermen. Trykk SPEED-knappene for å stille inn din vekt. Trykk MODE for å bekrefte.
7. Beskjeden F-5 vises nå på skjermen. Skjermen vil vise beskjeden ---. Hold rundt begge håndpulssensorene i omtrent åtte sekunder. Din kroppsfettprosent vil deretter vises på skjermen.
8. Se tabellen under for vurdering av kroppsfettverdiene i henhold til akseptert standard:

F-1	KJØNN	1-MANN	0-KVINNE
F-2	ALDER	10-99	
F-3	HØYDE	100-200	
F-4	VEKT	20-150	
F-5	VURDERING	≤19	Undervektig
		=(20---24)	Normal
		=(25---29)	Overvektig
		≥30	Sterkt overvektig

APPER

Kinomap

Steg 1:

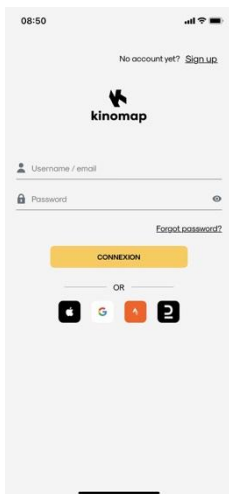
Last ned Kinomap og åpne appen.

Trykk START.

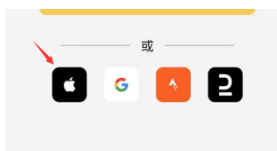


Steg 2:

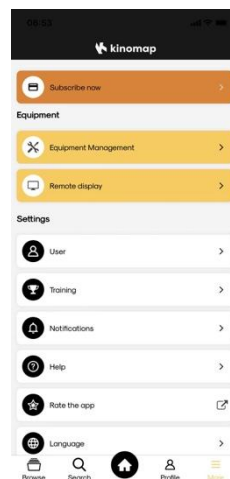
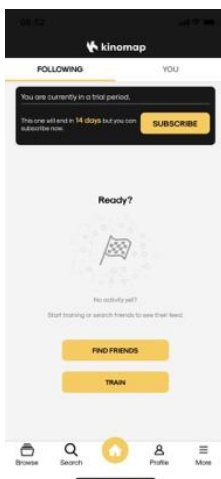
Les gjennom brukervilkårene og trykk ACCEPT for å akseptere og gå videre.



Ikke registrer deg. Velg ikonet som representerer din smarttelefon og trykk ENTER. Logg inn når du blir bedt om dette.



Velg MORE nederst i høyre hjørne
Klikk deretter FITNESS EQUIPMENT
MANAGEMENT.

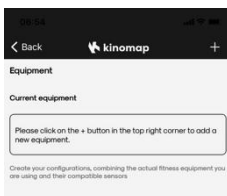


Steg 3:

Åpne Bluetooth, og velg

FITNESS EQUIPMENT MANAGEMENT.

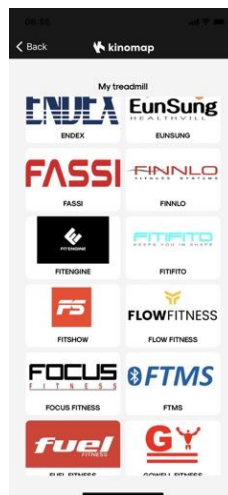
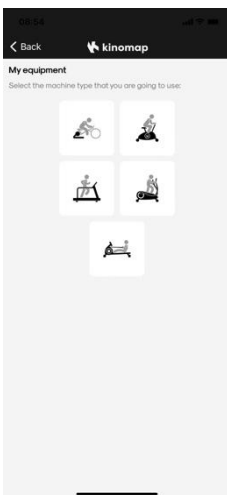
Trykk ENTER på ditt apparat.



Velg korrekt varemerke.

Bla gjennom menyen for å finne

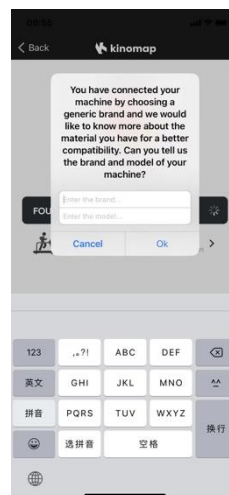
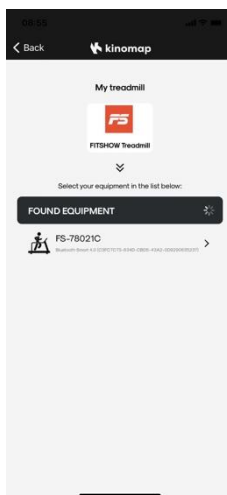
FITSHOW.



Steg 4:

Velg FITSHOW TREADMILL for søke etter Bluetooth-nummeret på konsollen.

Velg varemerke og modell.

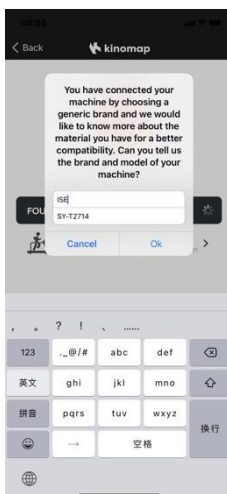


Søk etter Bluetooth-apparatet, som er navngitt "Fs-xxxxx".

Klikk på navnet på apparatet,

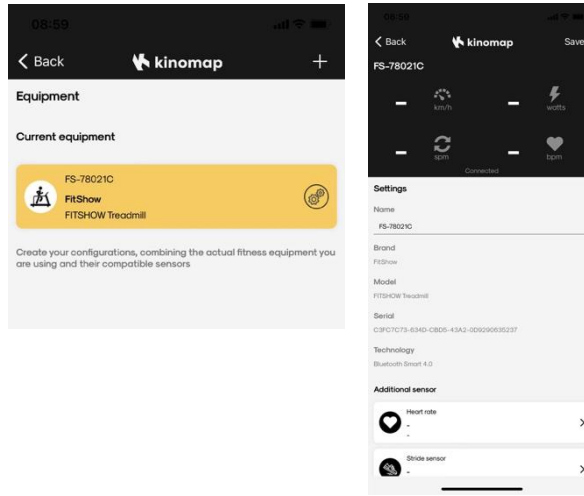
"ISE sy-t2714" som vist på illustrasjonen.

Klikk OK.



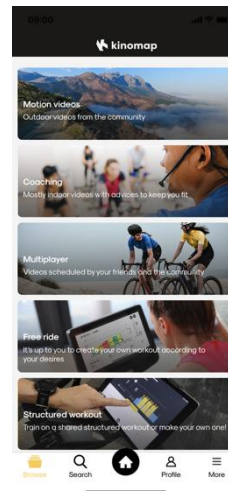
Step 5:

Trykk på og åpne den korresponderende Bluetooth-menyen. Skjermen vil nå vise informasjon om hastighet, kraft, roterende hastighet og puls.



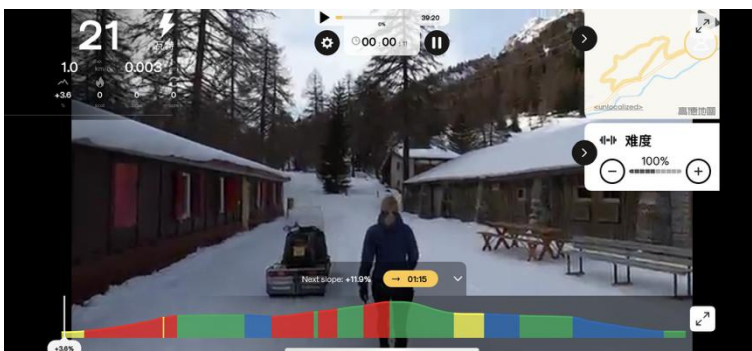
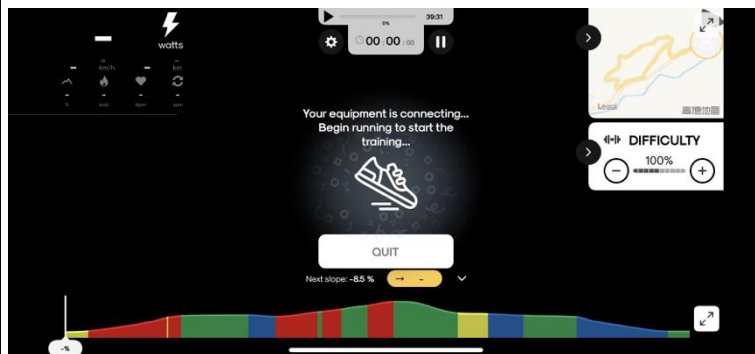
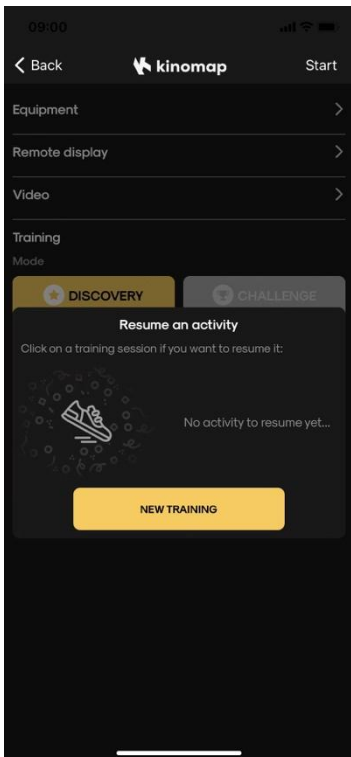
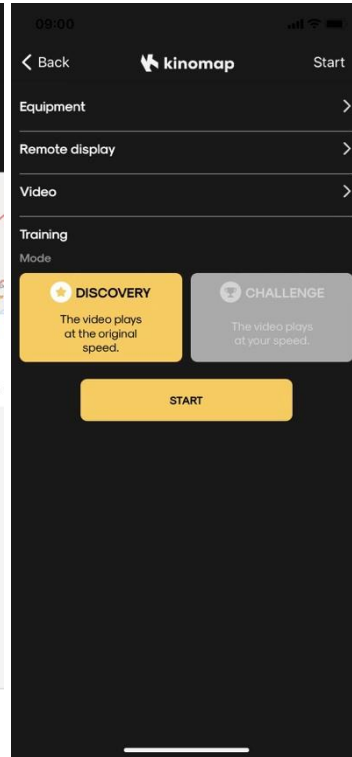
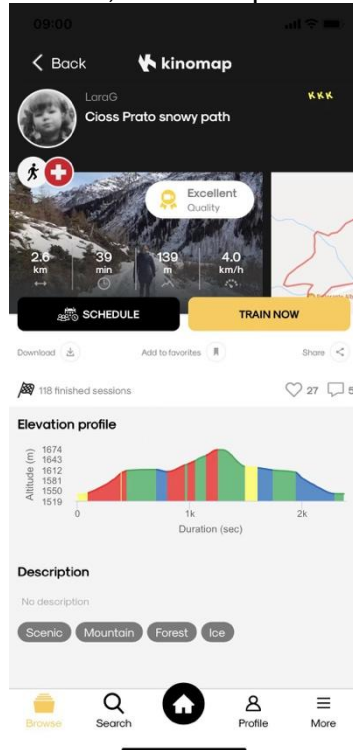
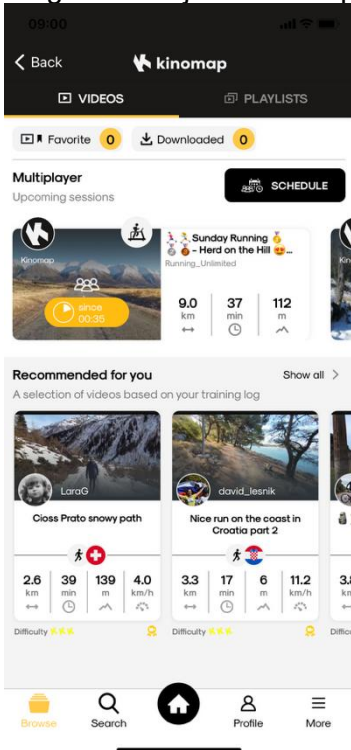
Steg 6:

Trykk BACK for å åpne siden. Klikk BROWSE for å se gjennom på nytt.



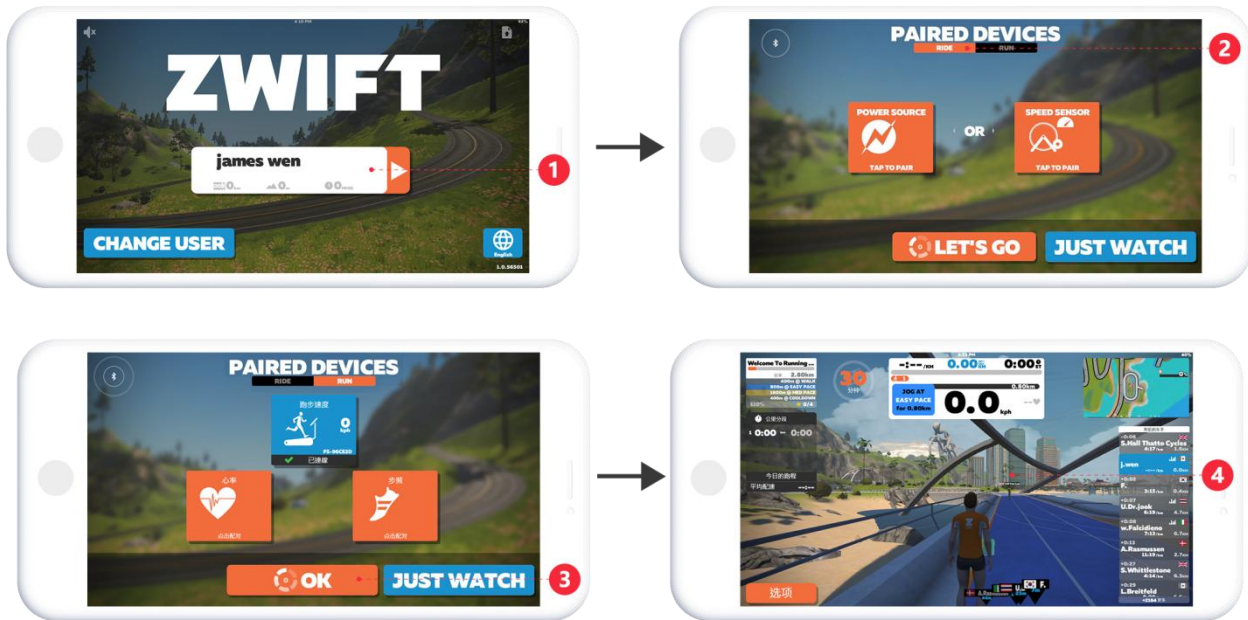
Steg 7:

Velg tre funksjoner for å åpne siden, for eksempel:



Juster hastighet og stigning på panelet til tredemøllen. De tilsvarende dataene fra tredemøllen vil vises på smarttelefonen via Bluetooth.

ZWIFT



Last ned og installer ZWIFT via App Store.

1. Åpne ZWIFT for å registrere en ny konto.
2. Logg inn på kontoen og velg apparatet som skal kobles til appen.
3. Når apparatet er tilkoblet, trykk OK for å starte treningsøkta.
4. For sykkelapparater: start syklingen umiddelbart.
For tredemøller: Trykk START for å begynne å treningsøkten.

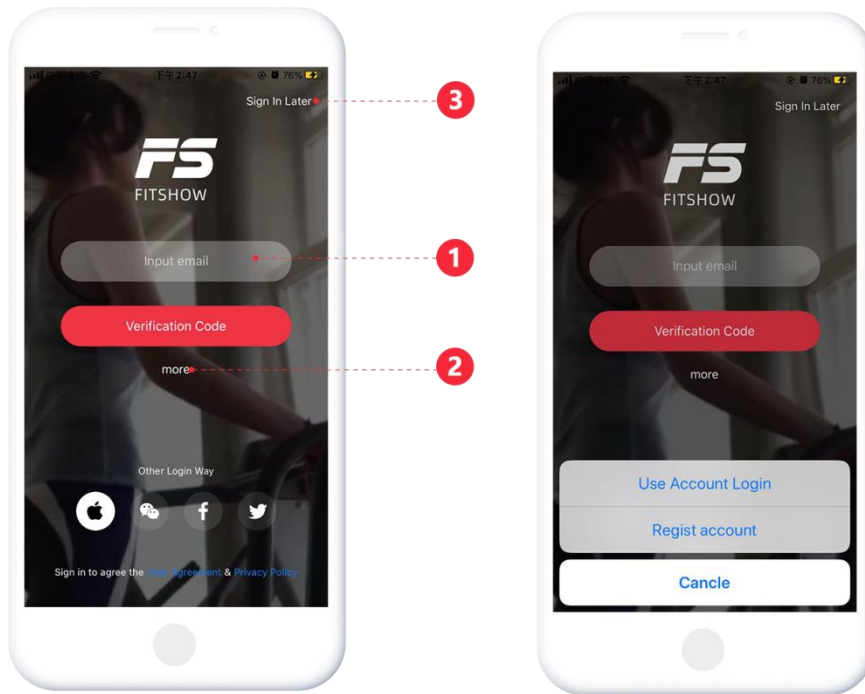
Nedlasting av FITSHOW



Skann QR-koden for å laste ned FITSHOW-appen, eller last ned appen direkte fra app-butikken på din smarttelefon.

Drift av app

Kontooppretting og innlogging



1. Generer en verifiseringskode for å logge inn.
2. Klikk MORE og PASSWORD LOGIN for å logge inn med en eksisterende konto.
3. Logg inn som en gjest.

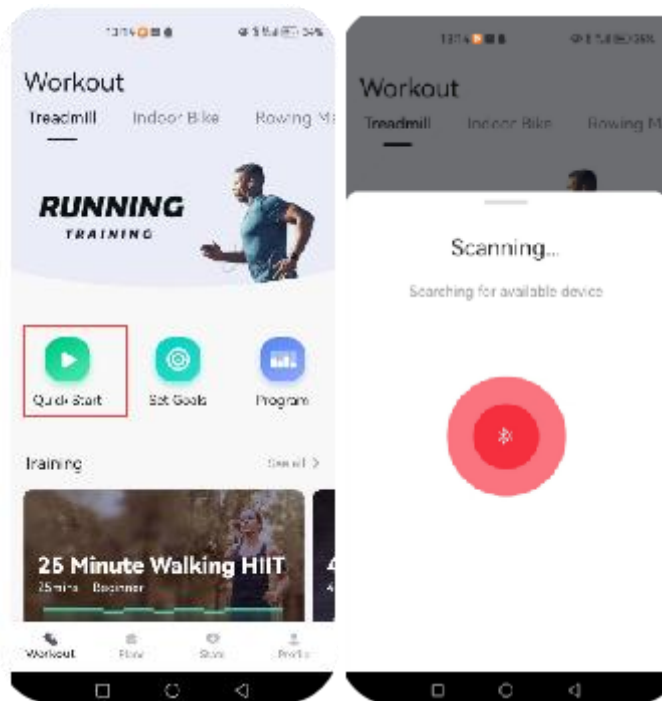
Tilkobling

Merk:

1. Kontroller om ditt apparat har en Bluetooth-funksjon som kan kommunisere med appen.
2. Forsikre deg om at ditt apparat er koblet til en stikkontakt og skrudd på. Dersom konsollen bruker batterier, sjekk at batteriene virker.

Tilkobling:

1. I appen, gå til fanen WORKOUT, finn TREAMILL og trykk QUICK START for å søke etter tilgjengelige apparatert.



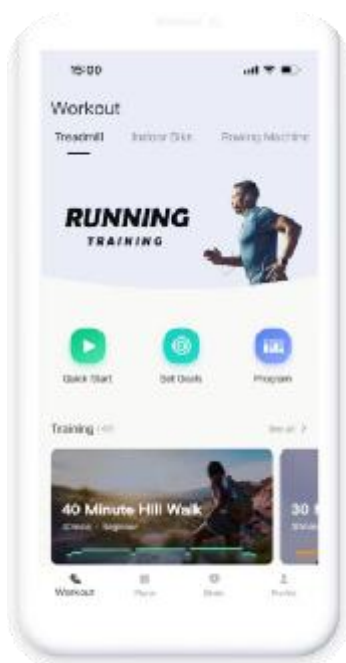
2. Navnet på apparatet skal nå vises på lista over apparater Trykk CONNECT ved siden av navnet på ditt apparat.



Workout

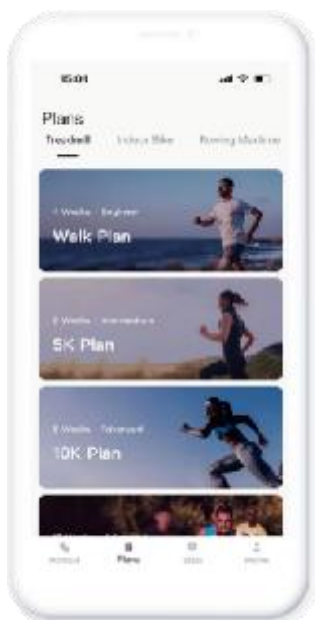
I WORKOUT-vinduet får du tilgang til FREE MODE, GOAL MODE, PROGRAM MODE og TRAINING COURSES. Koble til ditt apparat og bla deg gjennom eksperttips.

- QUICK START lar deg koble til ditt Bluetooth-kompatible apparat for å trene og holde oversikt over treningsdata.
- GOAL MODE er lik QUICK START, men begrenser treningsøkten basert på dine egendefinerte målverdier. Du kan stille inn målverdier for tid, avstand eller kalorier.
- PROGRAM MODE er spesielt utviklede treningsprogrammer. Du kan også stille inn dine egne programmer.
- TRAINING COURSES er en type treningsplan som fokuserer på spesifikke apparater. Disse programmene er tilgjengelige for tredemøller, innendørs sykler, romaskiner og elliptiske apparater.



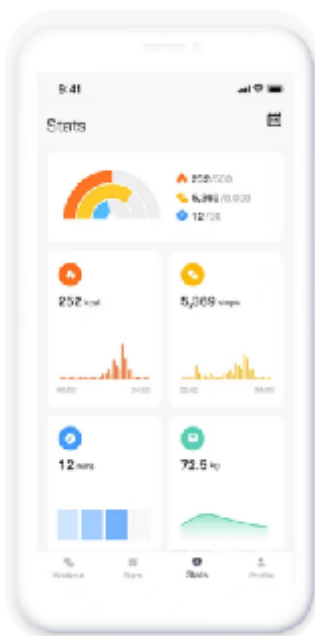
Plans

TRAINING PLANS fokuserer på en bestemt type apparater. De lar deg lage en plan på opptil 4–8 uker med ditt apparat, og hjelper deg med å holde oversikt over data for hver treningsøkt.



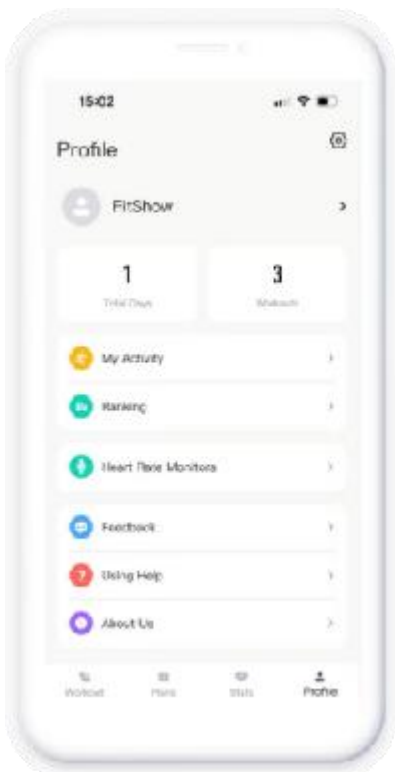
Stats

Sett daglige mål for kaloriforbruk, steg og treningstid. Følg din fremgang direkte på telefonen din.



Profile

Her finner du en rekke informasjon knyttet til innstillinger, treningsdata, historikk og utstyrsinfo.



VEDLIKEHOLD

Rengjør og smør tredemølla regelmessig for å forlenge levetiden til apparatet. Apparatet yter best når løpebåndet og plattformen er rene.

ADVARSEL: Friksjonen mellom løpebåndet og plattformen kan ha stor betydning for ytelsen og levetiden til ditt apparat. Det anbefales at du jevnlig smører dette friksjonspunktet for å forlenge tredemøllens levetid. Manglende smøring kan føre til at garantien bortfaller.

ADVARSEL: KOBLE FRA STRØMLEDNINGEN FØR DU UTFØRER VEDLIKEHOLD.

Generell rengjøring

- Bruk en myk og fuktig klut for å tørke av kanten på løpebåndet og området mellom båndkanten og rammen. Mildt såpevann kan sammen med en skrubbebørste i nylon brukes til å rengjøre toppen av det teksturerede båndet. Denne oppgaven bør utføres én gang i måneden. La det tørke før bruk.
- Støvsug under tredemøllen én gang i måneden for å forhindre oppbygging av støv. Én gang i året bør du fjerne det svarte motordekslet og støvsuge bort smuss som kan ha samlet seg opp.

Generelt stell

- Sjekk alle deler for slitasje før bruk.
- Bytt ut matten dersom den er slitt. Bytt også ut andre deler dersom de er defekte.
- Ikke bruk apparatet dersom du er i tvil. Se siste side for kontaktinformasjon.

BESKYTT TEPPER OG GULV i tilfelle lekkasjer. Dette produktet er et apparat med bevegelige deler som er smurt og kan lekke. Plasser en matte under apparatet for å skåne underlaget.

Smøring av bånd/dekk/ruller

Friksjonen mellom løpebåndet og plattformen spiller en viktig rolle for ytelsen og levetiden til ditt apparat.

Det anbefales at du jevnlig smører dette friksjonspunktet for å forlenge tredemøllens levetid.

Apparatet bør smøres etter de første 40 driftstimene. Følgende smøreplan anbefales:

- Lett bruk (mindre enn 3 timer per uke): hver 6. måned
- Moderat bruk (3–5 timer per uke): hver 3. måned
- Hyppig bruk (mer enn 5 timer per uke): hver 6.–8. uke

Fremgangsmåte for smøring:

Skru av apparatet og koble fra strømledningen

1. Bruk en myk og tørr klut for å tørke området mellom løpebåndet og plattformen.
2. Før smøremiddel jevnt på innsiden av løpebåndet og plattformen.
3. Smør de fremre og bakre valsene jevnlig for å sikre optimal ytelse.
4. Hvis løpebåndet, plattformen og valsene holdes rene, kan det være mulig å bruke tredemøllen i over 1200 timer før det blir nødvendig å smøre på nytt.

Hvordan kontrollere at løpebåndet er tilstrekkelig smurt:

1. Koble fra strømledningen.
2. Sett tredemøllen i lagringsposisjon.
3. Kjenn på baksiden av løpebåndet.
 - Hvis overflaten føles glatt, er det ikke nødvendig med ytterligere smøring.
 - Hvis overflaten er tørr, påfør et egnet silikonbasert smøremiddel.

Det anbefales at du bruker **silikonspray** for å smøre apparatet. Dette kan kjøpes hos din lokale sportsforhandler eller hos en jernvarehandel.

Justering av løpebånd

En jevn og stabil løpeflate er spesielt viktig for å få mest mulig ut av treningsøkten. Dette kan justeres ved å bruke den inkluderte sekskantnøkkelen i høyre og venstre bolter ved valsen. Justeringsboltene er lokalisert som vist på illustrasjonen under:



Merk: Juster løpebåndet via de små hullene på endekapslene.

Stram den bakre valsen kun så mye at du hindrer at løpebåndet glipper i den fremre valsen. Skru både høyre og venstre bolt i retning med klokken til du oppnår korrekt spenning.

Når du justerer spenningen på løpebåndet, må du også justere sentreringen for å kompensere for spenningsendringen.

IKKE OVERSTRAM LØPEBÅNDET – Dette kan skade løpebåndet og føre til for tidlig slitasje på lagrene.

Sentrering av løpebåndet

Denne tredemøllen er utviklet for å holde løpebåndet sentrert under bruk. Det er normalt at noen løpebånd beveger seg litt mot den ene siden når de beveger seg uten belastning. Etter noen minutters bruk, bør løpebåndet sentrere seg selv.

Hvis løpebåndet fortsetter å bevege seg til den ene siden under bruk, bør du gjøre følgende justeringer:

1. Sett hastigheten til laveste nivå.
2. Se hvilken side løpebåndet beveger seg mot.
 - Hvis båndet beveger seg mot høyre: Stram høyre bolt og løsne venstre bolt med sekskantnøkkelen til båndet sentrerer seg selv.
 - Hvis båndet beveger seg mot venstre: Stram venstre bolt og løsne høyre bolt med sekskantnøkkelen til båndet sentrerer seg selv.

Drei justeringsboltene en halv runde av gangen. Unngå å overstramme løpebåndet da dette kan føre til skader

VEDLIKEHOLDSPLAN

Del	Anbefalt vedlikehold	Hvor ofte?	Rens	Smøremiddel
Display	Tørk av med en myk og ren klut	Etter bruk	Nei	Nei
Ramme	Rens med en myk, ren og fuktig klut.	Etter bruk	Vann	Nei
Løpebånd	Rens med en myk, ren og fuktig klut. Kontroller at bånd for slitasjeskader, at det er tilstrekkelig stramt og i riktig posisjon.	Ukentlig	Nei	Nei
Løpeplate	Rens med en myk og ren klut. Kontroller at den har tilstrekkelig påført smøremiddel og at overflaten er jevn.	Ukentlig	Nei	Ja*
Drivrem	Inspiser om drivrem er tilstrekkelig stram, sjekk eventuell slitasje og at den ligger i riktig posisjon.	Månedlig	Nei	Nei
Bolter, muttere etc.	Alle bolter, muttre og skruer inspiseres og etterstrammes ved behov.	Månedlig	Nei	Nei

* Bruk alltid produsentens anbefalte smøremiddel

FEILSØK

Apparatet er konstruert slik at den automatisk slår seg av ved elektriske feil for å forhindre skader på brukeren og apparatet (for eksempel på motoren).

Hvis tredemøllen oppfører seg unormalt kan du enkelt tilbake stille den ved å slå av strømbryteren, vente i ett minutt, og deretter trykke på strømbryteren igjen.

FEILKODER

KODE	PROBLEM	LØSNING
E02	Overspenningsbeskyttelse for motor	<ol style="list-style-type: none">1. Utfør maskinens selvtest på nytt2. Bytt motor
E03	Overstrømsbeskyttelse	<ol style="list-style-type: none">1. Rengjør støv mellom plattform og løpebånd, og smør med olje2. Hvis løpebåndet er sterkt slitt, bytt løpebånd
E04	Motor åpen krets	<ol style="list-style-type: none">1. Sjekk motorledningen. Hvis kabelen er løs, koble den til på nytt2. Dersom motorens karbonbørster er slitt, bytt disse eller motor
E05	EEPROM-skade eller tilgangsproblemer	Bytt kontrollerkort
E06	Kommunikasjonsfeil	Sjekk ledningen mellom konsoll og kontrollerkort. Hvis den er løs eller ødelagt, bytt ledning
E07	Stigningsfeil under selvtest	<ol style="list-style-type: none">1. Sjekk ledningen mellom stigningsmotor og kontrollerkort. Hvis den er løs eller ødelagt, koble til på nytt eller bytt ledning2. Bytt stigningsmotor
E08	Hastighetsfeil under selvtest	<ol style="list-style-type: none">1. Sjekk avstanden mellom hastighetssensoren og valsemagneten. Juster avstanden til 3 mm2. Bytt hastighetssensor
E09	Kortslutningsbeskyttelse	Bytt kontrollerkort
"--"	Sikkerhetsnøkkel ikke tilkoblet	Koble til sikkerhetsnøkkelen
Er	Når tredemøllen er i gang, og stigningsvinduet viser "Er", er det en VR-feil i stigningen	<ol style="list-style-type: none">1. Sjekk ledningen mellom stigningsmotor og kontrollerkort. Hvis den er løs eller ødelagt, koble til på nytt eller bytt ledning2. Bytt stigningsmotor

TRENINGSGUIDE

VIKTIG: Før du påbegynner et nytt treningsprogram bør du rådføre deg med legen din. Dette er spesielt viktig hvis du er over 45 år eller har eksisterende helseproblemer.

Pulssensorene er ikke medisinsk utstyr. Ulike faktorer, som brukerens bevegelser, kan påvirke nøyaktigheten av pulsmålingen. Pulssensorene er kun ment som et treningshjelpemiddel for å gi en generell indikasjon om din puls.

Trening er en flott måte å kontrollere vekten, forbedre kondisjonen og redusere effektene av aldring og stress. Nøkkelen til suksess er å gjøre trening til en regelmessig og fornøylig del av hverdagen din.

Tilstanden til hjertet og lungene dine, og hvor effektivt de leverer oksygen via blodet til musklene, er viktige faktorer for din kondisjon. Musklene dine bruker oksygenet til å skaffe energi til daglige aktiviteter. Dette kalles aerobisk aktivitet. Når du er i god form, trenger ikke hjertet ditt å jobbe så hardt. Det vil pumpe betydelig færre ganger per minutt, noe som reduserer slitasje på hjertet. Jo bedre form du er i, desto sunnere og bedre vil du føle deg.

DELELISTE

Nr	Engelsk navn	Spesifikasjoner	Ant
101	Running Board Holder Assemblies	weldment	1
102	Left base side cover	815*246*65	1
103	Right base side cover	815*246*65	1
104	Φ60 Carrying Wheel	Φ60*25	4
105	rubber mat	Φ20*20	4
106	Adjustable feet	M10, tooth length 15, rubber height 15mm	4
107	Limit Sleeve	φ13.8*φ8.2*7	4
201	lifting frame	weldment	1
202	Electric Motor Block	weldment	1
301	Frame Welding	weldment	1
302	Motor top cover	690.5*427.5*101	1
303	Motor front side cover	690.5*130*41.5	1
304	Motor left side cover	370*130*30	1
305	Motor right side cover	370*130*30	1
306	headboard	654*375*T1.6	1
307	decorative strip	80*90*1295	2
308	Left rear plug	187*177*105	1
309	Right rear plug	187*177*105	1
310	Decorative strip fixing buckle	Φ20*6.8	8
311	Plastic Gasket	φ25*φ10.5*T2.0	2
312	Running board shock pads	45*33*T3.0	4
313	Motor vibration damping pad 1	100*65*T3.0	1
314	Motor vibration damping pads 2	155*100*T3.0 Φ25*20 high One end of the inner clamp M6 nut.	1
315	elastomer pad	Extended length of nut at one end 15-17mm	4
316	Running board	1282*654*T18	1

317	front roller	Φ100*Φ48*623	1
318	back roller	Φ48*628	1
319	gutter	JS 250030 / PJ568/224J/7 SC30 Blue Label	1
320	Running belt	2955*520*T1.8 Diamond pattern	1
321	magnetic ring	Φ31*Φ19*13	1
322	gas spring	φ22 Center distance 800MM, Pressure 250N	1
401	Left column assembly	weldment	1
402	Right column assembly	weldment	1
501	Bracket Welding	weldment	1
502	Core Frame Welding	weldment	1
503	Top cover of electronic watch	844*507*153	1
504	Electronic Watch Lower Cover	837*504*108	1
505	Top cover of the console	460*348*26	1
506	Undercap of the console	460*348*67	1
507	PAD rack	326*29*30	1
508	water bottle holder	646*122*80	1
509	PU grip (left)	442*90*62	1
510	PU grip (right)	442*90*62	1
511	silicone strip	9*8.5*575	1
512	safety switch	53*10.5*21	1
513	Safety Switch Mount	64.5*25.5*15	1
514	Silicone Strip Decorative Cover-Left	56.5*19.2*15.3	1
515	Silicone Strip Decorative Cover-Right	56.5*19.2*15.3	1
516	Heart Rate Tablet 1	JS725600, 114.8*10*T0.3mm, stainless steel	4
601	Hexagonal anti-loosening bolts	M8*16 Full teeth	4
602	Hexagonal anti-loosening bolts	M8*12 Full teeth	2
603	hexagonal bolt	M8*35 Full teeth	1
604	Hexagon socket head cap screws	M10*60 Tooth length 30	4
605	Hexagon socket head cap screws	M10*120 Tooth length 35	2

606	Hexagon socket head cap screws	M10*20 full teeth	4
607	Socket head cap screws	M8*35 Full teeth	3
608	Socket head cap screws	M8*45 Tooth length 20	3
609	Socket head cap screws	M8*50 Half tooth	2
610	hexagonal bolt	M10*50 Tooth length 20	1
611	hexagonal bolt	M10*65 Tooth length 20	1
612	Hexagon socket cylindrical head bolts	M8*55 Full teeth	1
613	Hexagon socket cylindrical head bolts	M8*80 Full teeth	2
614	Cross recessed countersunk head screws	M8*35	4
615	Cross recessed countersunk head screws	M6*25	4
616	Cross recessed pan head screws	M5*10	6
617	Hexagon locknuts with non-metallic inserts type 1	M8	12
618	Hexagon locknuts with non-	M10	6
619	Flat washers - Class C	Φ10	16
620	Flat washers - Class C	Φ8	21
621	Saddle Washers	Φ10	2
622	Hexagon locknuts with non-metallic inserts type 1	M6	4
623	Flat washers - Class C	Φ6	4
624	Cross recessed pan head tapping screws	ST4.2*13	14
625	Cross recessed pan head tapping screws	ST4.2*13	43
626	Cross recessed bevel head self-drilling and tapping screws	ST4.2*13	22
627	Cross recessed pan head combination screws	M4*8 with spring pads and flat pads	5
628	Cross recessed round head tapping screws	ST3*8	24
630	Hexagon socket head cap screws	M6*20	3
631	Cross recessed pan head tapping screws	ST4.8*13	2

A01	Cross recessed pan head tapping screws electric socket	242387/4001	1
A02	Lift Motor	YL-05 AC220V Center distance 200 Stroke 70 Y L 104336	1
A03	rocker switch	Power switch with light, with overload protector 10A (250V) Printing 0-1	1
A04	electrical machinery	1.5HP Lima Pulley Φ35 RPM 4800 215102	1
A05	horn (automobile etc)	4Ω3W	2
A06	Safety Switch Sensor Board	Spring plate Wire length 550mm	1
A07	driver board	AC220V with Lift PHA15H-0100 1.5HP 484400	1
A08	Main control keypad light	PSA-EF5400-1 Keypad height 12mm with 6PIN cable length 300mm female 144800	1
A09	board keypad	PSA-EF5400-2 key height 12mm with 3PIN cable length 200mm 144800	1
A10	display	PSA-EF5400 Red LED with USB charging with 6PIN cable length 300mm male 144800	1
A11	shuttle knob	LED display Wiring length 250mm JS144800	1
A12	Bluetooth module	Dual-mode with amplifier, connectable to SPAX, Kinomap	1
A13	USB Fixing Plate	Vertical USB with 4PIN Cable Length 300 534204	1
B01	power cable	Selection by order	1
B02	AC Input Cable (Black)	Line length 100/250 branch line	1
B03	AC Output Cable (Red)	Line length 100 single branch	1
B04	AC input cable (red)	Line length 250 single branch	1
B05	Filter ground (yellow)	Line length 100 single branch	1
B06	Console connect wire	6+5PIN cable length 700	1
B07	Connection Cables Column Connector	6+5PIN wire length 1700	1
B08	Hand held heart rate cable	Wire length 400*2PIN white terminal	2
B09	Bluetooth cable	5PIN cable 150mm (for connecting Bluetooth module)	1
B10	speaker wire	Wire length 400 2PIN	2

VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

Om det skulle oppstå problemer av noe slag, ber vi deg om å kontakte Mylna Service. Vi vil gjerne at du kontakter oss før du kontakter butikken slik at vi kan tilby deg best mulig hjelp.

Besøk vår hjemmeside mylnasport.no – her vil du finne informasjon om produktene, brukermanualer, ett kontaktskjema for å komme i kontakt med oss og mulighet for å bestille reservedeler. Ved å fylle ut kontaktskjema gir du oss den informasjonen vi trenger for å kunne hjelpe deg så effektivt som mulig.



Leverandør:
Mylna Sport AS
Postboks 567
3412 Lierstranda
Norway
abilica.no
mylnasport.no

Leverantör:
Mylna Sport AB
Box 181
56624 Habo
Sverige
abilica.se
mylnasport.se

Supplier:
Mylna Sport AS
PO Box 567
3412 Lierstranda
Norway
abilica.com
mylnasport.com