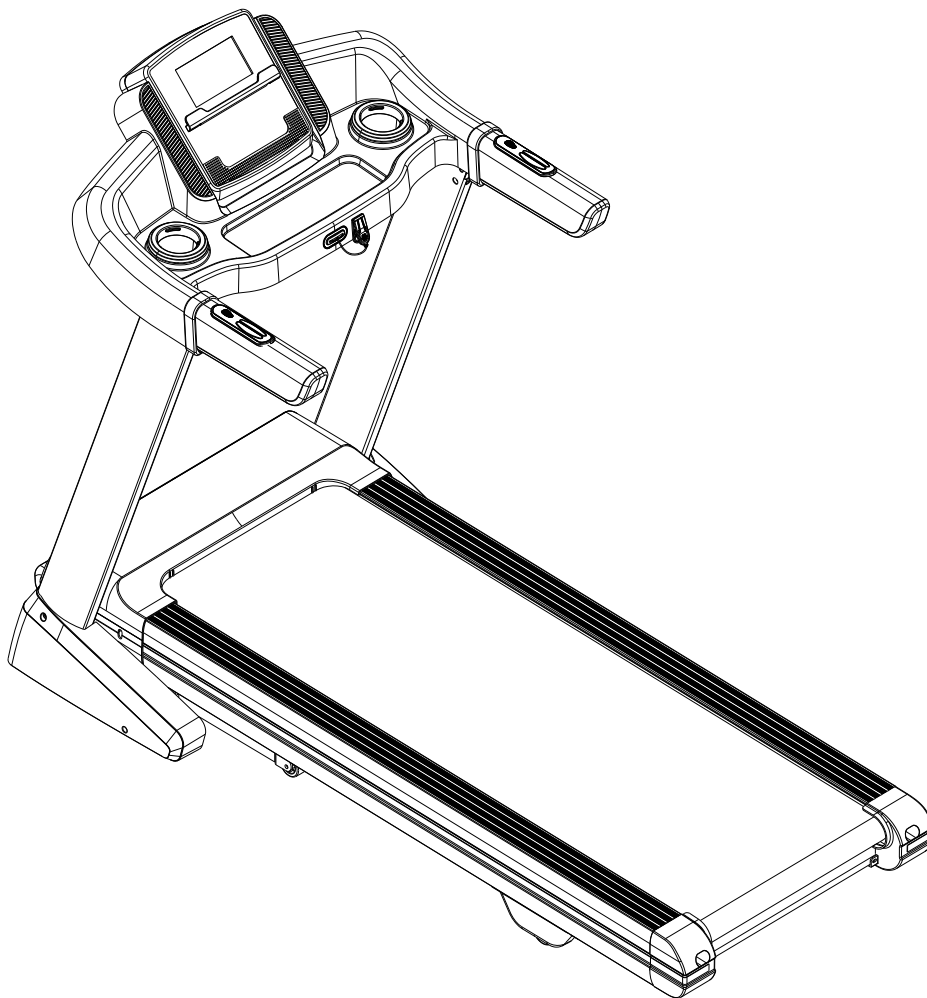


# **MASTERFIT<sup>®</sup>**

## **TP 200 TREADMILL**

**Art. Nr. 415 714**



# INNHold

INNHold	2
VIKTIGE FORHOLDSREGLER	3
MONTERING	6
OPPSTART	13
VEDLIKEHOLD	24
OVERSIKTSDIAGRAM	27
DELELISTE	28
KONTAKTINFORMASJON	33

# 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 130 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 pulselte 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.

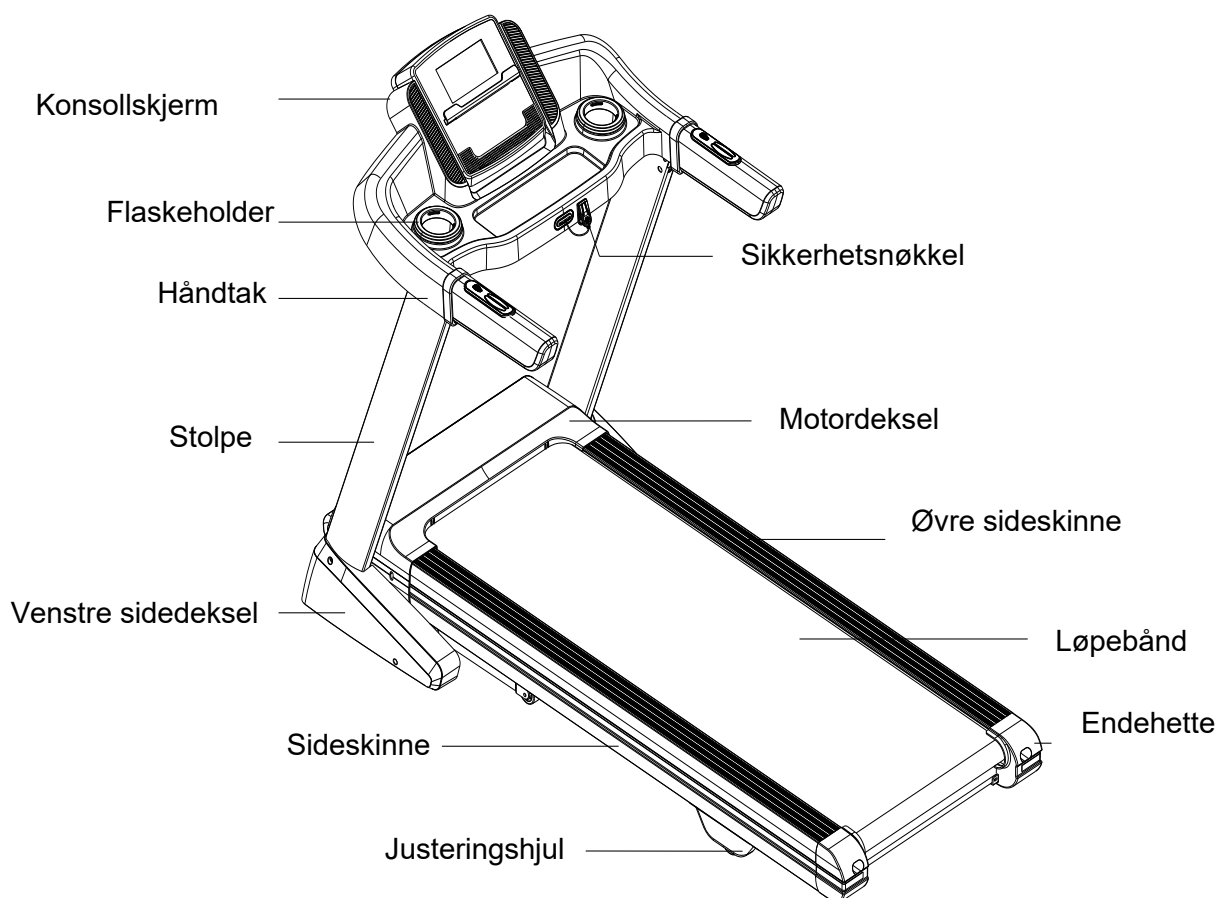
Hold hår, fingre og klær unna deler i bevegelse.

Det tas forbehold om trykkfeil i manualen.

# DIMENSJONER

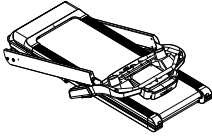
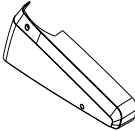
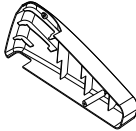

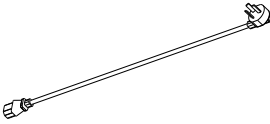
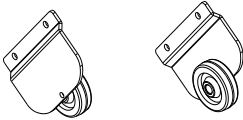
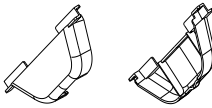
Strømkrefts: 220V	Brukstemperatur: 0-40°C
Hastighetsskala: 0,8 – 20 km/t	Stigning: 15 nivåer
Maks brukervekt: 130 kg	Distanseskala: 0,00-99,9 km
Kaloriskala: 000-999 Kcal	Tidsskala: 00:00 – 99:59 (min:sek)
Pulsskala: 50-200 bpm	Løpeflate: 510x1500 mm
Størrelse, oppsatt: 1910x855x1680 mm	Størrelse, foldet: 1160*855*1680 mm

# PRODUKTBeskrivelse



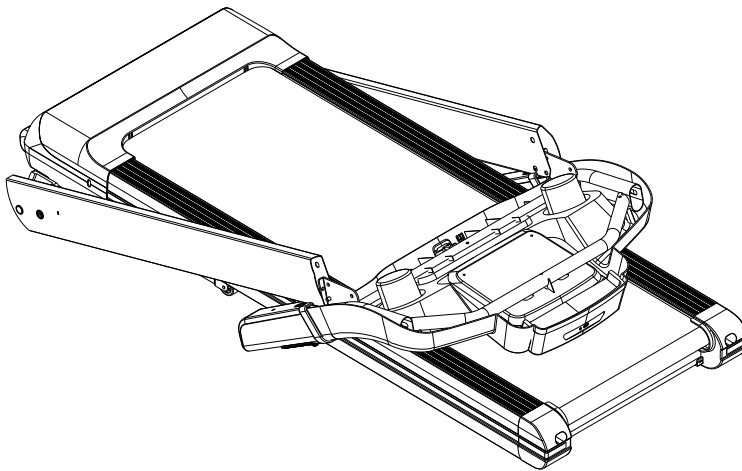
# MONTERING

Pakningen inneholder følgende deler (engelsk)

1 Main Frame: 1 SET 	B11L Left Side Cover: 1 PC 	B11R Right Side Cover: 1 PC 	C13 Safety Key: 1 PC 
C15 Power Cable: 1 PC 	A82 Wheel: 2 PCS 	B125 Adjustment Wheel Cover: 2 PCS 	

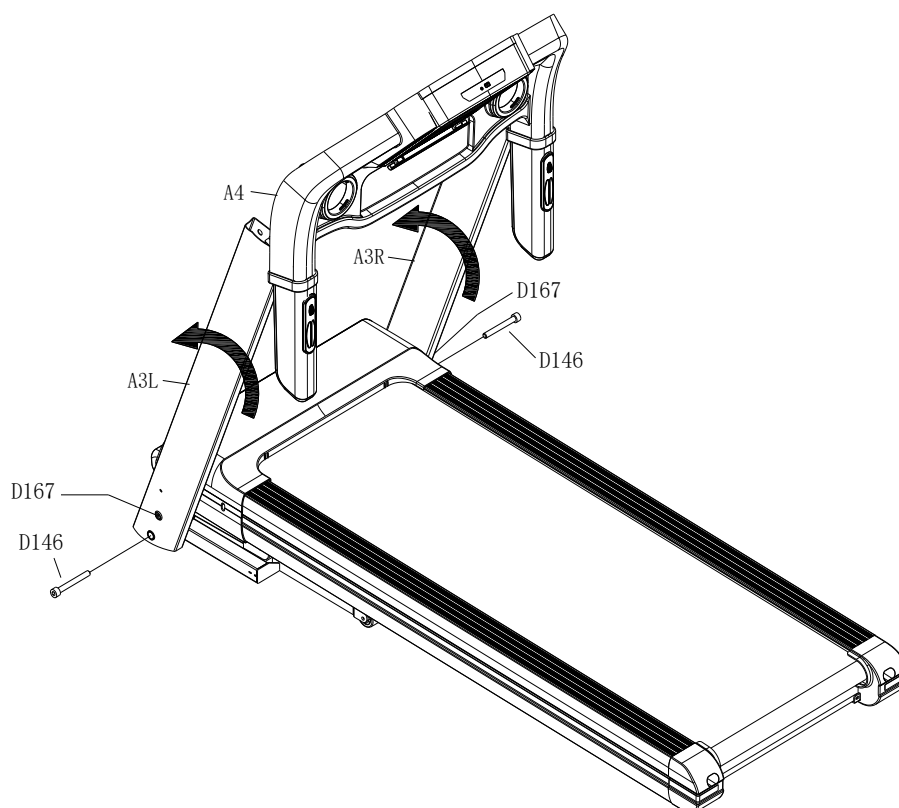
## STEG 1

Fjern apparatet fra pakningen og plasser det på en flat overflate.



## STEG 2

Løft opp venstre/høyre stolper (A3L / A3R) som vist på illustrasjonen under. Fest nedre del av venstre/høyre stolper med to sekskantskruer med sylinderhode M10x60 mm (D146). Fortsett deretter ved å stramme to forhåndsmonterte sekskantskruer med sylinderhode M10x50 mm (D167) rett over de tidligere monterte skruene.

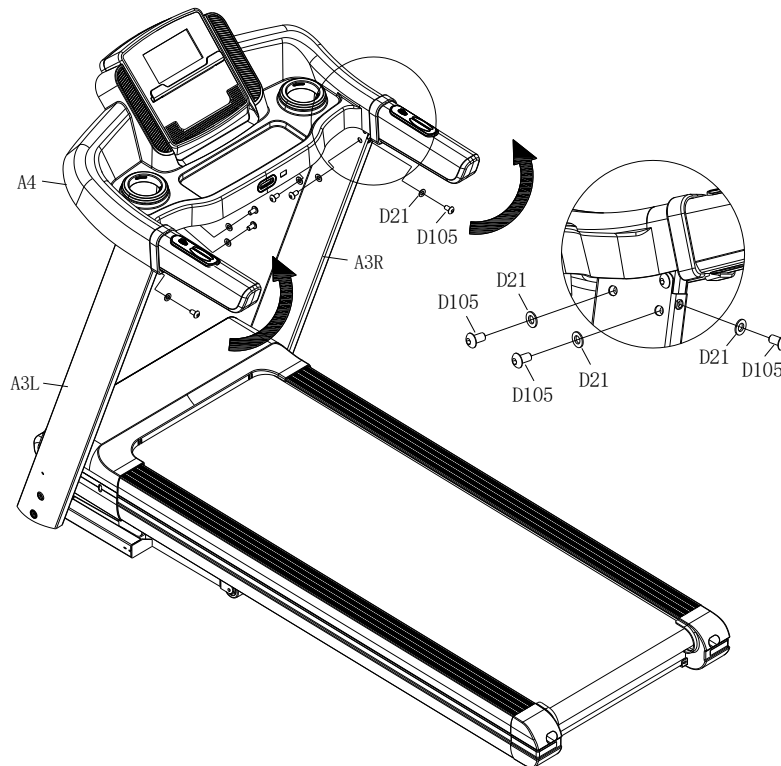


### STEG 3

Roter hele styresettet (A4) og trykk det hardt ned for å stramme skruene på plass.

Hold styresettet (A4) i ro, og fest det til venstre/høyre stolper (A3L / A3R) med fire sekskantskruer med avrundet hode M10x20 mm (D105) og fire flate skiver M10 (D21).

Fest deretter fremre del av styresettet (A4) til venstre/høyre stolpe (A3L / A3R) med to sekskantskruer med avrundet hode M10x20 mm (D105) og to flate skiver M10 (D21).

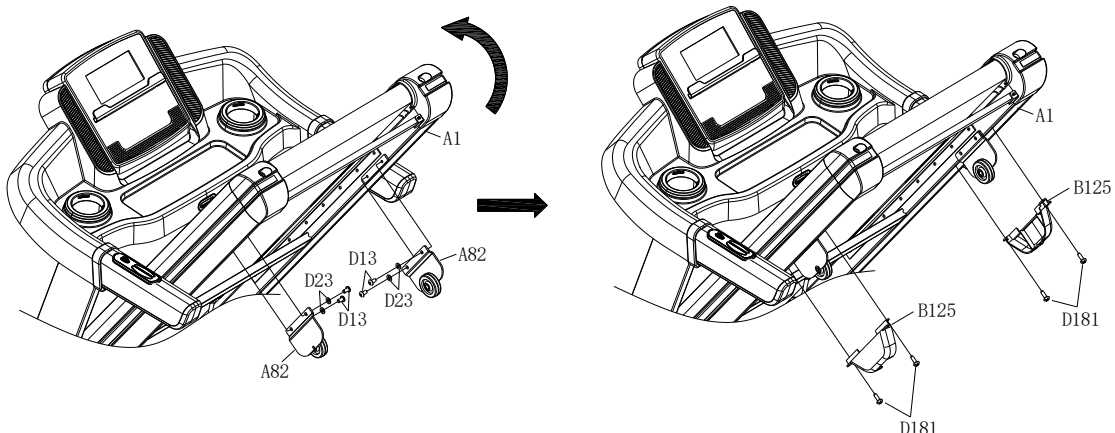


### STEG 4

Løft løpeplaten og skyv den oppover til du hører et klikk fra cylinderen.

Fest deretter justeringshjulet (A82) til hovedrammen (A1) med fire sekskantskruer med avrundet hode M8x15 mm (D13) og fire flate skiver M8 (D23).

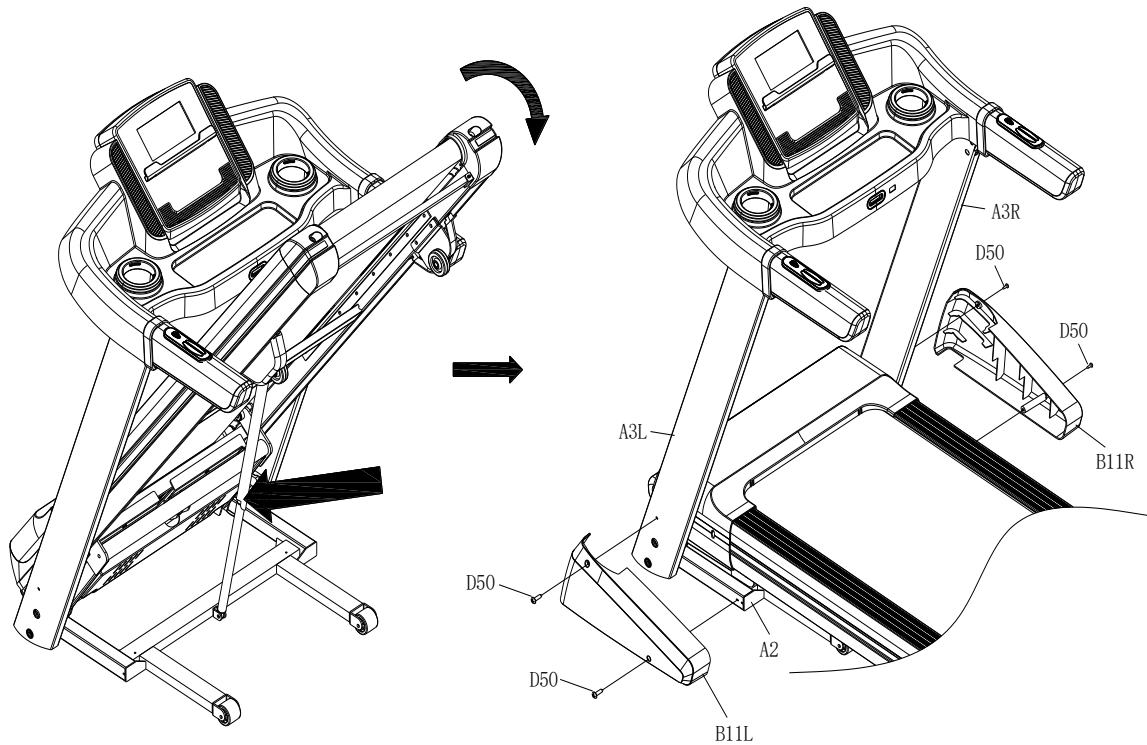
Bruk deretter fire stjerneskrue M4x16 mm (D181) for å feste dekselet til justeringshjulet (B125) på hovedrammen (A1).



## STEG 5

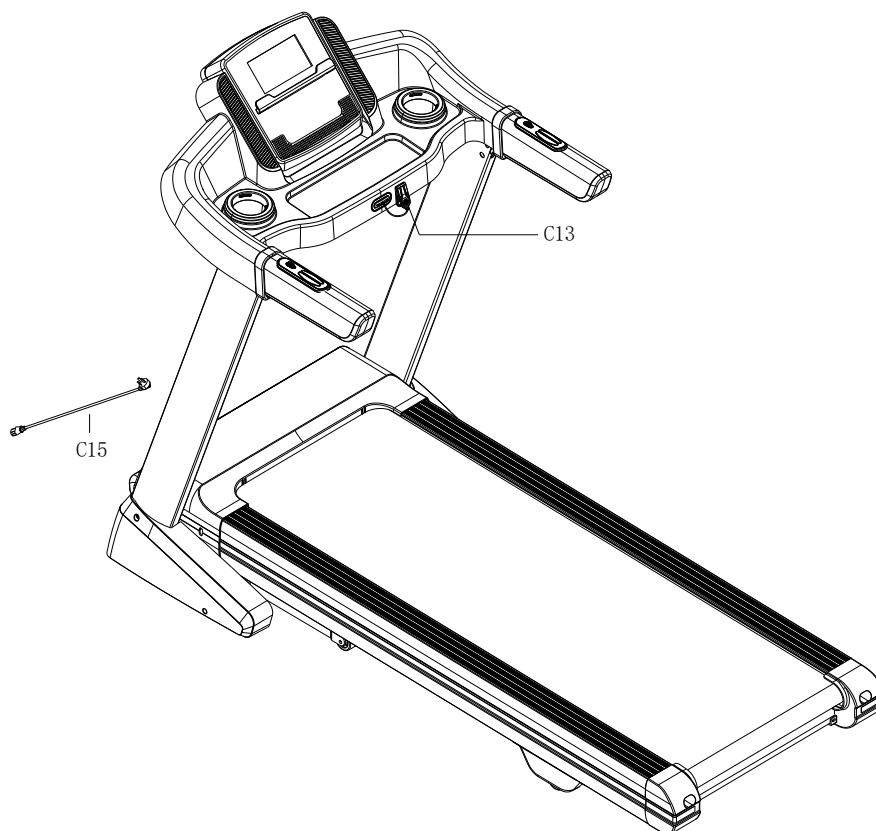
For å senke løpeplaten, løft forsiktig bakre del av løpeplaten opp med hendene, trykk på sikkerhetshylsen med foten, og press deretter maskinens bakre del lett nedover.

Når plattformen begynner å senke seg sakte, kan du fjerne foten. Når apparatet står stødig på gulvet, bruk fire stjerneskruer ST4.2x25 mm (D50) for å feste venstre/høyre sidedeksel (B11L / B11R) til venstre/høyre stolpe (A3L / A3R) og basen (A2).



## STEG 6

Koble til strømledningen (C15) og sikkerhetsnøkkel (C13).



## STEG 7

Etter montering, trykk på startknappen og juster hastigheten til 3 km/t eller lavere.

Kontroller deretter at løpebåndet går jevnt. Stramhetsnivået på løpebåndet avgjøres ut fra eventuell glidning eller avvik (se VEDLIKEHOLD for mer informasjon).

Når inspeksjonen er fullført, kan du flytte tredemøllen til ønsket oppbevaringsområde.

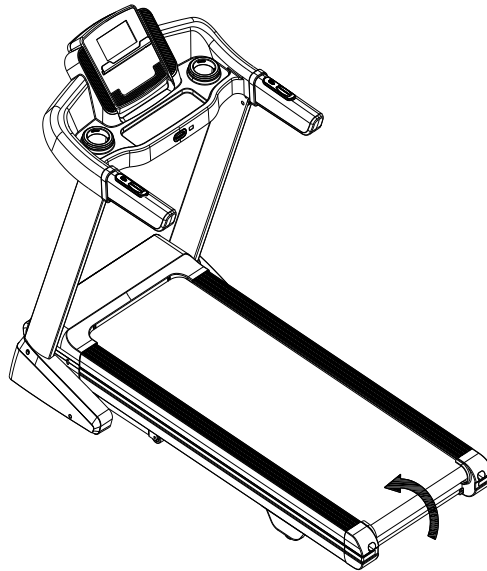
# FOLDING OG FLYTTING

## FOLDING

Før du folder tredemøllen, sørg for at strømmen er slått av og at stigningsnivået er på 0.

Koble strømkabelen (15) fra stikkontakten og fjern den fra maskinen før du folder tredemøllen.

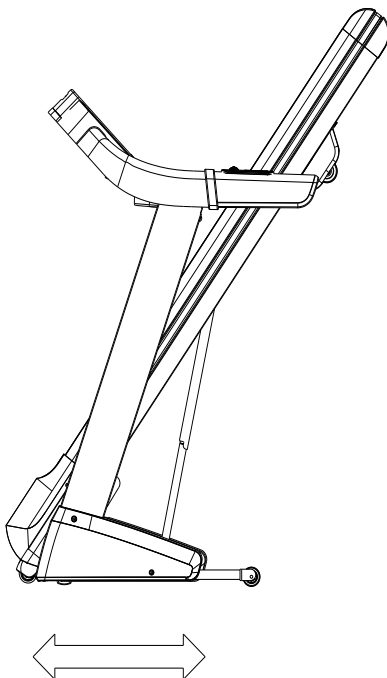
Løft plattformen til du hører et klikk fra sikkerhetsdekselet som låser sylindren i lagringsposisjon



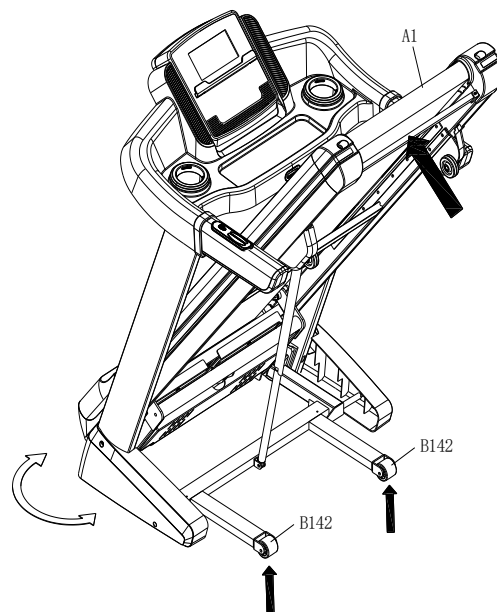
## FLYTTING

Når tredemøllen er foldet, kan du flytte den frem og tilbake som vist på Illustrasjon 1.

Sving tredemøllen ved å løfte den lett slik at transporthjulene (B142) løftes fra bakken. Tredemøllen kan nå dreies til venstre eller høyre (som vist i Illustrasjon 2).



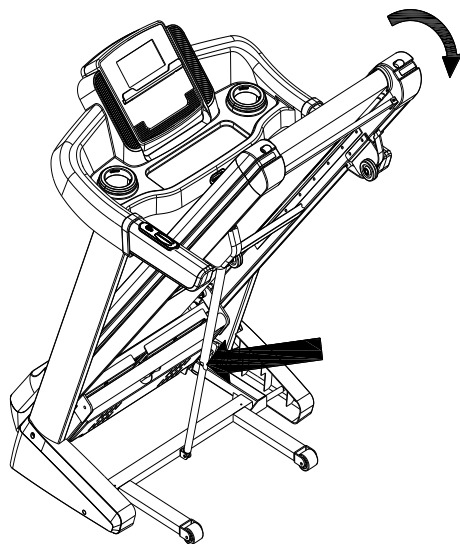
Illustrasjon 1



Illustrasjon 2

## UTFOLDING

1. Skyv bunnen av plattformen lett. Skyv deretter til sikkerhetssperren midt på sylinderen med foten, samtidig som du presser bunnen av plattformen nedover.
2. Når tredemøllen begynner å senke seg, fjern foten fra sylinderen.



# COMPUTER



## 1.1 SKJERMFUNKSJONER

### 1.1.1 SPEED (hastighet)

Viser inneværende hastighet.

### 1.1.2 INCLINE/DIS/CAL (stigning/distance/kalorier)

- Når INCLINE er aktiv viser skjermen inneværende stigningsverdi.
- Når DIS er aktiv viser skjermen inneværende treningsdistanse.
- Når CAL er aktiv viser skjermen forbrante kalorier.
- Når du velger program vil programnummeret vises på skjermen (P01–P15, U01–U03, HP1–HP3, FAT).

### 1.1.3 TIME/PULSE (tid/puls)

- Når TIME er aktiv vises inneværende treningstid.
- Når PULSE er aktiv vises inneværende treningspuls.
- Skjermen teller ned fra 3 sekunder når treningsøkten starter.

### 1.1.4 Matriseskjerm

Viser programmatrisen.

### 1.1.5 Alle treningsskalaer

- TIME (tid): 0:00 – 99:59 (min:sek)
- SPEED (hastighet): 0.8 – 20.0 (km/t)
- INCLINE (stigning): 0 – 15% (nivå)
- DISTANCE (distanse): 0.00 – 99.9 (km)
- PULSE (puls): 60 – 200 (bpm)
- CALORIES (kalorier): 0 – 999 (kcal)

## 1.2 KNAPPEFUNKSJONER

### 1.2.1 PROG

Når løpebåndet står stille trykker du på denne knappen for å bytte mellom ulike programmer i følgende rekkefølge: Manuell modus → Forhåndsinnstilte programmer P1 – P15 → Brukerprogrammer U01 – U03 → puls-programmer HP1 – HP3 → Kroppsfettprogram (FAT).

### 1.2.2 MODE

- Når står stille trykker du på denne knappen for å velge ulike nedtellingsmoduser i følgende rekkefølge: Manuell modus → Tidsnedtelling → Distanse-nedtelling → Kalori-nedtelling.

- I Kroppsfettmåling-modus kan du trykke knappen for å velge kroppsfettparametere.

- I Egendefinert-modus kan du trykke knappen for å velge programsegmenter.

### 1.2.3 START

Når løpebåndet står stille trykk denne knappen for å starte tredemøllen. Starthastighet er 0,8 km/t.

### 1.2.4 STOP/PAUSE

- Når løpebåndet er i bevegelse trykk denne knappen for å sette løpebåndet på pause. Data i alle vinduer vil fortsette å akkumuleres når du trykker "START" for å fortsette.

- Trykk "STOP" igjen mens tredemøllen er i PAUSE for å stanse programmet. All data vil nå nullstilles.

### 1.2.5 SPEED + / -

- Når løpebåndet er i bevegelse trykk disse knappene for å justere hastigheten på en skala fra 0,8 til 20 km/t.

- Når løpebåndet står stille brukes knappene til å justere innstillingsparametere.

### 1.2.6 Hastighetsknapper (4 6 8 10 12 16 18)

Trykk disse knappene for raskt å stille inn hastigheten til 4, 6, 8, 10, 12, 16 eller 18 km/t.

### 1.2.7 INCLINE ↑ / ↓

- Når løpebåndet er i bevegelse trykk disse knappene for å justere stigningen på en skala fra nivå 0 til 15.

- Når løpebåndet står stille brukes knappene til å justere innstillingsparametere.

### 1.2.8 Stigningsknapper (2 4 6 8 10 12 15)

Trykk disse knappene for raskt å stille inn stigningen til nivå 2, 4, 6, 8, 10, 12 eller 15.

### **1.2.9 BLUETOOTH**

Trykk denne knappen for å slå Bluetooth av eller på.

### **1.2.10 Venstre håndtaksknapp**

Hurtighjul for justering av stigningsnivå. Drei hjulet fremover for å øke nivået; drei det bakover for å senke nivået.

### **1.2.11 Høyre håndtaksknapp**

Hurtighjul for justering av hastighet. Drei hjulet fremover for å øke hastigheten; drei det bakover for å redusere hastigheten.

## **1.3 SIKKERHETSNØKKELFUNKSJON**

Når du fjerner sikkerhetsnøkkelen vil skjermene vise beskjeden OFF. Tredemøllen vil lydindikere og stanse umiddelbart. Skjermene vil være nullstilt når du kobler til nøkkelen igjen.

## **1.4 DVALEMODUS**

Dersom konsollen ikke mottar signaler på ti minutter vil tredemøllen automatisk gå i dvalemodus. Trykk hvilken som helst knapp for å aktivere tredemøllen igjen.

## **1.5 PULSFUNKSJON**

Bruk pulstbelte eller grip rundt metallkontaktene på venstre/høyre håndtak i minst fem sekunder for å måle din puls. Disse dataene er kun for referanse og kan ikke brukes til medisinske formål.

## 1.6 PROGRAM

Konsollen inneholder følgende programmer: Manuell modus, 3 nedtellingsmoduser (Tid, Distanse, Kalorier), 15 forhåndsinnstilte programmer (P1–P15), tre brukerprogrammer (U1–U3), tre pulsstyrte programmer (HP1–HP3) og ett kroppsfettprogram.

### 1.6.1 MANUELL MODUS (HURTIGSTART)

Når du skrur på strømmen vil alle skjermer aktiveres i to sekunder før apparatet går inn i manuell modus.

- Etter å ha trykket på START-knappen vil konsollen telle ned fra tre sekunder, før tredemøllen starter i en hastighet på 0,8 km/t.
- Trykk på SPEED-knappene eller roter hastighetshjulet på høyre håndtak for å justere hastigheten.
- Trykk på INCLINE-knappene eller roter stigningshjulet på venstre håndtak for å justere stigningsnivået.
- Trykk på STOP/PAUSE-knappen eller fjern sikkerhetsnøkkelen for å stoppe tredemøllen.

1. Når du trykker STOP/PAUSE-knappen første gang, settes programmet på PAUSE. Data på alle skjermer stanses frem til du gjenopptar treningsøkten.

2. Trykk STOP/PAUSE-knappen på nytt mens tredemøllen allerede er i PAUSE-modus for å avslutte treningsprogrammet og nullstille alle verdier.

### 1.6.2 NEDTELLINGSMODUS

Trykk på MODE-knappen for å velge nedtellingsmoduser i følgende rekkefølge:

Tidsnedtelling → Distansenedtelling → Kalorinedtelling.

Den aktuelle skjermen vil blinke når du velger den. Trykk SPEED +/- knappene for å stille inn ønsket verdi.

Etter å ha trykket på START-knappen vil konsollen telle ned fra tre sekunder mens den lydindikerer. Treningsøkten vil deretter starte.

**Tidsnedtelling:** standardinnstilling er 30:00 minutter. Innstillingsskala fra 5:00 til 99:00.

**Distansenedtelling:** standardinnstilling er 1,0 km. Innstillingsskala fra 1,0 til 99,0 km.

**Kalorinedtelling:** standardinnstilling er 50 kcal. Innstillingsskala fra 10 til 990 kcal.

### 1.6.3 FORHÅNDSINNSTILTE PROGRAMMER (P1-P15)

Trykk på PROG-knappen for å velge ett av programmene programmene fra P1 til P15.

TIME-skjermen vil blinke med standardverdien. Trykk på "PEED +/- knappene for å stille inn ønsket treningstid. Disse programmene er delt inn i 16 segmenter, hvor hvert segment har en varighet som tilsvarer total innstilt tid delt på 16.

Trykk på START-knappen, og etter en tre-sekunders nedtelling starter tredemøllen i henhold til hastigheten og stigningen i første segment. Når innværende segment avsluttes, vil tredemøllen automatisk gå videre til neste segment.

Når alle segmentene er fullført avsluttes programmet, og tredemøllen vil gradvis senke hastigheten til den stanser.

Under treningen kan du justere hastighet og stigning ved hjelp av SPEED- og INCLINE-knappene. Når neste segment starter vil hastighet og stigning automatisk gå tilbake til programmets forhåndsinnstilte verdier.

Dataene for programmene vises i tabellen nedenfor:

Segment Program		Innstilt tid /16 = Varighet på hvert segment															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	15	15	16
P1	HASTIGH.	2	5	5	5	10	10	5	5	5	3	3	2	5	5	3	2
	STIGNING	0	0	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	2	2	0
P2	HASTIGH.	2	2	7	2	2	7	7	12	4	4	12	4	4	12	4	2
	STIGNING	0	1	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	0
P3	HASTIGH.	2	4	9	9	4	4	8	8	10	10	45	4	4	8	4	2
	STIGNING	0	1	2	3	4	5	4	5	4	2	1	2	3	2	1	0
P4	HASTIGH.	2	6	6	6	12	12	12	12	6	6	3	3	3	5	5	2
	STIGNING	0	1	2	3	4	5	6	7	6	6	5	4	3	2	1	0
P5	HASTIGH.	2	4	6	12	12	12	3	3	3	3	12	12	12	6	4	2
	STIGNING	0	2	4	6	4	2	1	0	1	1	2	2	2	2	3	0

P6	HASTIGH.	2	4	5	5	6	6	8	8	6	6	8	8	6	9	6	2
	STIGNING	0	1	3	4	4	3	3	1	2	1	2	1	2	1	2	0
P7	HASTIGH.	2	7	7	9	9	4	4	12	12	4	4	8	8	4	4	2
	STIGNING	0	1	1	2	2	3	3	4	4	3	3	2	2	1	1	0
P8	HASTIGH.	2	2	6	6	6	8	9	10	11	12	9	5	5	5	3	2
	STIGNING	0	1	2	4	2	1	2	4	2	1	2	4	2	1	2	0
P9	HASTIGH.	2	4	8	10	2	4	8	10	2	4	10	2	4	10	4	2
	STIGNING	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	8	6	4	2	1	0
P10	HASTIGH.	2	5	6	7	8	9	10	11	10	9	8	6	7	5	4	2
	STIGNING	0	1	2	4	6	6	6	4	4	4	2	2	2	1	1	0
P11	HASTIGH.	2	5	6	7	9	9	6	9	6	9	6	10	6	10	7	2
	STIGNING	0	2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	4	4	0
P12	HASTIGH.	2	6	8	10	8	6	4	6	8	12	8	6	8	12	12	2
	STIGNING	0	1	1	3	3	5	5	7	7	5	5	3	3	1	1	0
P13	HASTIGH.	2	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	2
	STIGNING	0	8	10	13	4	8	10	13	4	8	10	13	4	8	10	0
P14	HASTIGH.	2	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	2
	STIGNING	0	8	12	13	4	8	12	13	4	8	12	13	4	8	12	0
P15	HASTIGH.	2	12	10	8	12	12	10	8	12	12	10	8	12	12	10	2
	STIGNING	0	3	4	5	6	8	7	8	8	7	7	6	5	4	3	0

#### 1.6.4 BRUKERPROGRAMMER (U1-U3)

Konsollen inneholder tre brukerdefinerte programmer: U1, U2 og U3. Du kan stille inn ønsket hastighet og stigning for hvert segment.

- Trykk på PROG-knappen for å velge U1, U2 eller U3, og trykk deretter på MODE-knappen for å justere innstillingene.
- Under innstilling vil matriseskjermen blinke og vise hvilket segment du stiller inn. Du kan bruke alle SPEED- og INCLINE-knappene for å justere hastighets- og stigningsverdiene.
- Når innstillingene for alle segmentene er fullført, trykker du på MODE-knappen igjen for å lagre dem.
- Alle endringer i brukerprogrammene lagres permanent frem til neste gang du endrer dem.

#### 1.6.5 HRC PULSPROGRAMMER (HP1-HP3)

HRC: Registrerer brukerens faktiske puls via en trådløs mottaker og bruker ulike målpulsverdier for å justere hastighet og stigning under treningen.

Trykk på PROG-knappen for å velge HP1, HP2 eller HP3. Trykk deretter på MODE-knappen. AG:30 vil vises på skjermen. Bruk SPEED +/- knappene for å justere alder. Standardalderen er 30 år.

- Pulsvinduet viser mål-pulsen som samsvarer med alderen. Hvis du ønsker å justere målpulsen, trykk på MODE-knappen igjen. Pulsvinduet vil da blinke. Bruk SPEED +/- knappene for å stille inn ønsket målpuls. Pulsen kan justeres fra 100 til 210.

Målpulsformelen beregnes som følger:

HP1: Målpuls =  $(220 - \text{alder}) \times 75 \%$ , maks hastighet 8,0 km/t

HP2: Målpuls =  $(220 - \text{alder}) \times 85 \%$ , maks hastighet 9,0 km/t

HP3: Målpuls =  $(220 - \text{alder}) \times 100 \%$ , maks hastighet 10,0 km/t

- Trykk på MODE-knappen for å bekrefte innstillingen.
- Under bruk av HRC-programmene (HP1, HP2, HP3) kan du justere hastigheten med SPEED +/- knappene, men systemet vil likevel automatisk regulere verdiene for å nå målpulsen.

Det første treningsminuttet regnes som oppvarming, hvor systemet ikke justerer hastigheten automatisk; den kan kun justeres manuelt. Etter ett minutt vil systemet automatisk justere hastigheten basert på din nåværende puls.

1. Hvis puls < målpuls: Hastigheten økes med 0,5 km/t om gangen, deretter økes stigningen med ett nivå, helt til maksverdi eller målpuls nås.
2. Hvis puls > målpuls: Stigningen reduseres med ett nivå til minimum. Hvis målpulsen fortsatt ikke er nådd, reduseres hastigheten med 0,5 km/t om gangen til minimum eller målpuls nås.
3. Hvis puls = målpuls: Hastighet og stigning endres ikke.

- Hvis pulsen er 0 i mer enn ett minutt, regnes det som tapt pulssignal. Hastighet og stigning senkes da umiddelbart til minimum.

**MERK: Dette programmet forutsetter bruk av pulsbelte.**

## 1.6.6 KROPPSFETT-PROGRAM (FAT)

- Når tredemøllen er slått på men løpebåndet står stille, kan du trykke flere ganger på PROGRAM-knappen for å velge Kroppsfett-programmet (FAT). Konsollen viser beskjeden "FAT".

- Trykk på "MODE"-knappen for å gå inn i innstilling. F1 angir KJØNN; F2 angir ALDER; F3 angir HØYDE; F4 angir VEKT.

- Trykk på SPEED +/- knappene for å justere verdier. Trykk MODE-knappen for å bekrefte verdiene. Etter at alle fire verdier er satt vil displayet vise beskjeden F5 og "---". På dette tidspunktet må du gripe rundt metallkontaktene på venstre og høyre håndtak med begge hender. Etter ca. fem sekunder vil skjermen vise din kroppskvalitetsindeks.

Kroppskvalitetsindeksen tester forholdet mellom høyde og vekt, ikke kroppsvekten.

- Kroppsfett-programmet passer for både menn og kvinner som ønsker å kontrollere vekten i kombinasjon med andre kroppskvalitetsindekser. Dataene er kun for referanse og kan ikke brukes til medisinske formål.

Skjerm	Standard	Skala
F1 (Kjønn)	0 (Mann)	0 = Mann, 1= Kvinne
F2 (Alder)	25 år gammel	10 – 99 år
F3 (Høyde)	170 cm	100 – 220 cm
F4 (Vekt)	70 kg	20 – 150 kg

Indeksreferanse:

F5 (FAT)	Nivå
<19	Undervektig
19--26	Normal
27--30	Overvektig
>30	Fedme

## 1.7 BLUETOOTH

### 1.7.1 BLUETOOTH-MUSIKK

Trykk på Bluetooth-knappen for å slå på Bluetooth. Etter vellykket tilkobling via telefonen (Bluetooth-navn: MASTER-A), kan musikk spilles gjennom tredemøllens høyttalere.

### 1.7.2 BLUETOOTH-APP

Tredemøllen kan kobles til appene Fitshow, Kinomap og Zwift.

Last ned appene og sørg for at Bluetooth-funksjonen på enheten din er aktivert.

Bluetooth-navn: FS-xxxxxx (xxxxxx er et tilfeldig serienummer for modulen).

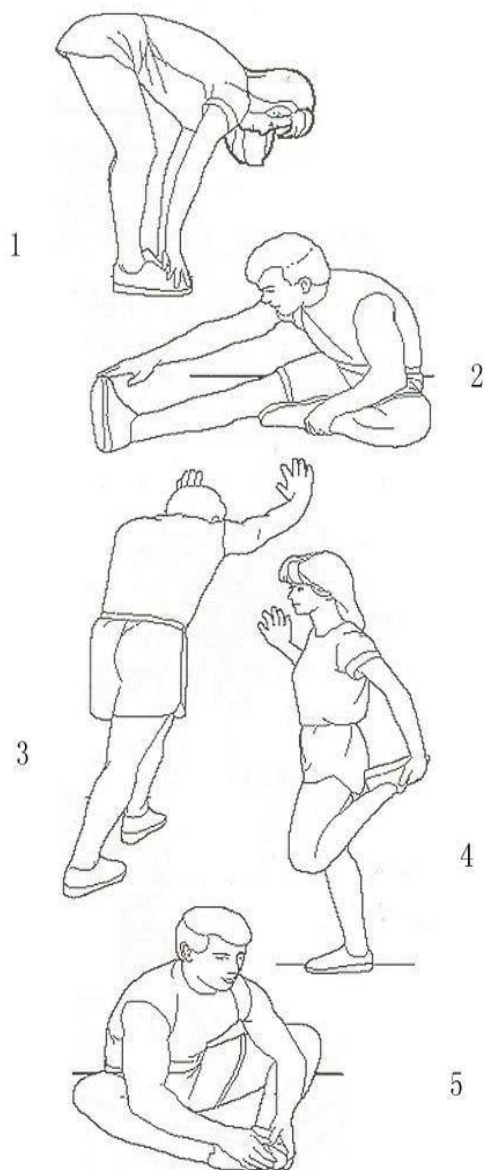
## 1.8 FEILKODER

Feilkode	Problem	Løsning
E01	Tilkoblingsfeil mellom "Konsoll" og "Nedre kontrollkort"	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Sjekk at alle kabler mellom konsoll og nedre kontrollkort er godt tilkoblet.</li><li>2. Sjekk om noen av kablene er skadet.</li><li>3. Sjekk om konsollen eller nedre kontrollkort fungerer som det skal. Hvis noen chip er skadet, bytt konsoll eller nedre kontrollkort.</li></ol>
E02	Overbelastningsbeskyttelse	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Sjekk om stikkkontakten har lav spenning. Hvis ja, bruk en annen stikkontakt.</li><li>2. Sjekk om det lukter brent fra nedre kontrollkort. Hvis ja, bytt nedre kontrollkort.</li><li>3. Sjekk at kablene til motoren er godt tilkoblet.</li></ol>
E03	Feil på hastighetssensor	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Sjekk at hastighetssensoren er korrekt tilkoblet.</li><li>2. Bytt hastighetssensoren.</li></ol>
E04	Feil på stigningsmotor	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Sjekk at kablene til stigningsmotoren er godt tilkoblet.</li><li>2. Bytt stigningsmotor hvis nødvendig.</li></ol>

E05	Overstrømsbeskyttelse	<p>1. Sjekk om noen del av motoren sitter fast. Koble fra strømmen og juster eller bytt motoren. Koble til strømmen igjen og start tredemøllen.</p> <p>2. Sjekk om motoren lukter brent. Hvis ja, bytt motor.</p> <p>3. Sjekk om nedre kontrollkort lukter brent. Hvis ja, bytt nedre kontrollkort.</p> <p>4. Sjekk om stikkkontakten har lav spenning. Hvis ja, bruk en annen stikkontakt.</p>
E06	Kontrollfeil fra selvtest	<p>1. Prøv å starte tredemøllen for å sjekke om motoren går. Hvis ikke, sjekk at motorens kabler er godt tilkoblet.</p> <p>2. Sjekk om beskyttelsesrøret på nedre kontrollkort er løst eller skadet. Hvis ja, koble til igjen eller bytt det.</p> <p>3. Sjekk om IGBT på nedre kontrollkort er skadet med multimeter. Hvis ja, bytt IGBT eller hele nedre kontrollkort.</p>
E07	Tapt parameter	Bytt nedre kontrollkort.
E08	EEPROM-skade	Bytt nedre kontrollkort.
E09	Over- eller underspenning / IPM overtemperatur	<p>1. Sjekk at spenningen på strømtilførselen er korrekt.</p> <p>2. Sjekk at stikkontakt og plugg er godt tilkoblet.</p> <p>3. Vent til motoren har normal temperatur, og start tredemøllen på nytt.</p>

## OPPVARMING

Varm opp musklene med lett tøying, og bruk 5–10 minutter til oppvarming. Stopp deretter og gjør følgende tøyeøvelser fem ganger, og hver fot/tredemuskulatur holdes i minst 10 sekunder hver gang. Etter løping, gjenta disse tøyeøvelsene.



### **Bøy deg fremover:**

Knærne lett bøyd og kroppen bøyes sakte fremover, rygg og skuldre avslappet, prøv å nå tærne. Hold i 10–15 sekunder og slapp av. Gjenta tre ganger (Se bilde 1).

### **Hamstrings-tøying:**

Sitt på en ren pute, strekk ut det ene beinet, og plasser det andre inn mot innsiden av det strake beinet. Prøv å nå tærne med hendene. Hold i 10–15 sekunder og slapp av. Gjenta tre ganger for hvert ben (Se bilde 2).

### **Legg- og akillessener-tøying:**

Stå med begge hender mot en vegg eller et tre, det ene benet bakover. Hold benet rett med hælen på bakken, og len deg mot veggen eller treet. Hold i 10–15 sekunder og slapp av. Gjenta tre ganger for hvert ben (Se bilde 3).

### **Quadriceps-tøying (for fremsiden av låret):**

Hold balansen ved å holde venstre hånd på en vegg eller et bord. Strekk deretter høyre hæl sakte mot setet til du kjenner spenning foran på låret. Hold i 10–15 sekunder og slapp av. Gjenta tre ganger for hvert ben (Se bilde 4).

### **Sartorius-tøying (indre lårmuskel):**

Sitt med fotsålene mot hverandre og knærne ut til siden. Dra føttene mot lysken. Hold i 10–15 sekunder og slapp av. Gjenta tre ganger (Se bilde 5).

## **VEDLIKEHOLD**

**ADVARSEL: Koble fra strømledningen før rengjøring eller vedlikehold.**

### **RENGJØRING**

Generell rengjøring av enheten vil forlenge tredemøllens levetid betydelig.

- Hold tredemøllen ren ved å tørke støv regelmessig. Rengjør den synlige delen av løpebåndet på begge sider, samt sidekarmene. Dette reduserer opphopning av smuss under løpebåndet.
- Toppflaten av båndet kan rengjøres med en våt klut med såpe. Pass på at væske ikke kommer inn i motorhuset eller under båndet.
- Minst én gang i året bør du fjerne motordekselet og støvsuge under motoren.

**ADVARSEL: Koble alltid fra strømledningen før du fjerner motordekselet.**

### **SMØRING**

- En flaske med smøremiddel er inkludert. Dette bør påføres jevnt på overflaten av plattformen regelmessig for å forhindre overdreven friksjon mellom løpebåndet og plattformen, noe som kan skade både bånd og plattform samt redusere motorens belastning.

**Merk: Oppbevar smøremidlet på en sikker måte for å forhindre utilsiktet inntak av barn.**

Følgende smøreplan anbefales:

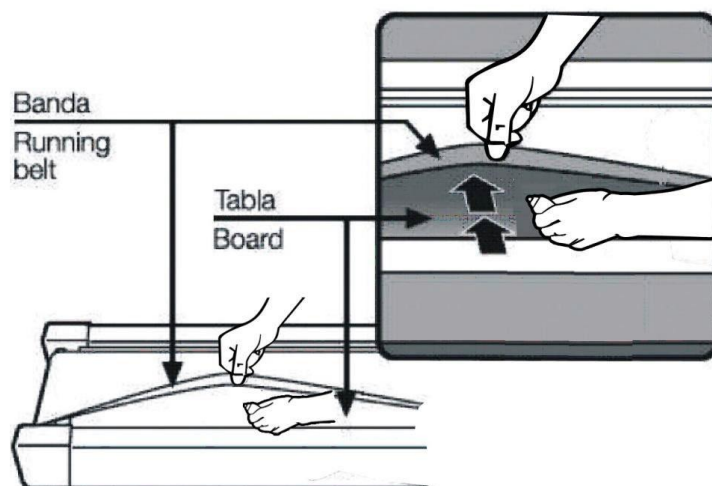
- Lite bruk (mindre enn tre timer/uke): Hver 60. dag.
- Medium bruk (tre – seks timer/uke): Hver 45. dag.
- Tung bruker (mer enn 6 timer/uke): Hver 30. dag.

## Smøringsmetode:

- Bruk det spesifiserte verktøyet for å løsne venstre og høyre justeringsbolter bak på tredemøllen.
- Løft løpebåndet ca. 10–15 mm, og hell deretter riktig mengde smøremiddel på toppflaten av dekket. Spre jevnt.
- Stram løpebåndet igjen. (For justeringsmetode av løpebånd, se BELTEJUSTERING).

Det anbefales at du kjøper smøreolje fra lokale distributører eller kontakter Mylna Sport. Se siste side for kontaktinformasjon.

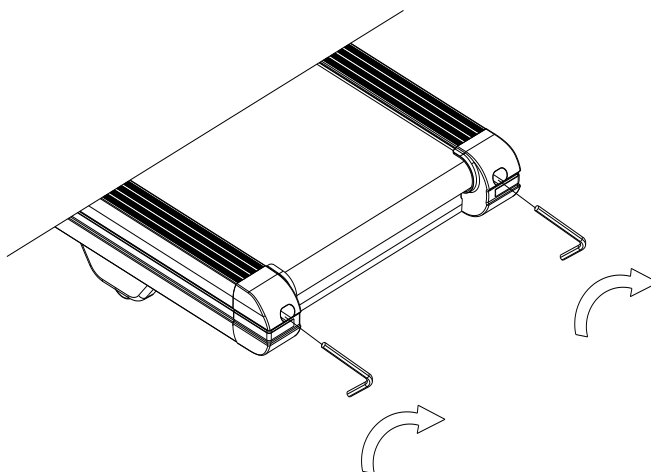
Merk: For annet vedlikehold kontakt profesjonelle reparatører for hjelp.



## VEDLIKEHOLDSSJEKKLISTE

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

## BELTEJUSTERING



Plasser tredemøllen på et jevnt underlag. La tredemøllen gå med en hastighet på omtrent 6–8 km/t, og observer løpebåndets posisjon og eventuelle avvik.

### 1. Hvis båndet har beveget seg til høyre:

- Koble fra sikkerhetsnøkkelen og slå av strømmen.
- Drei høyre justeringsbolt 1/4 omdreining med klokken.
- Koble til strøm og sikkerhetslås igjen, start tredemøllen, og observer løpebåndets posisjon.
- Gjenta disse trinnene til løpebåndet er plassert midt på plattformen.

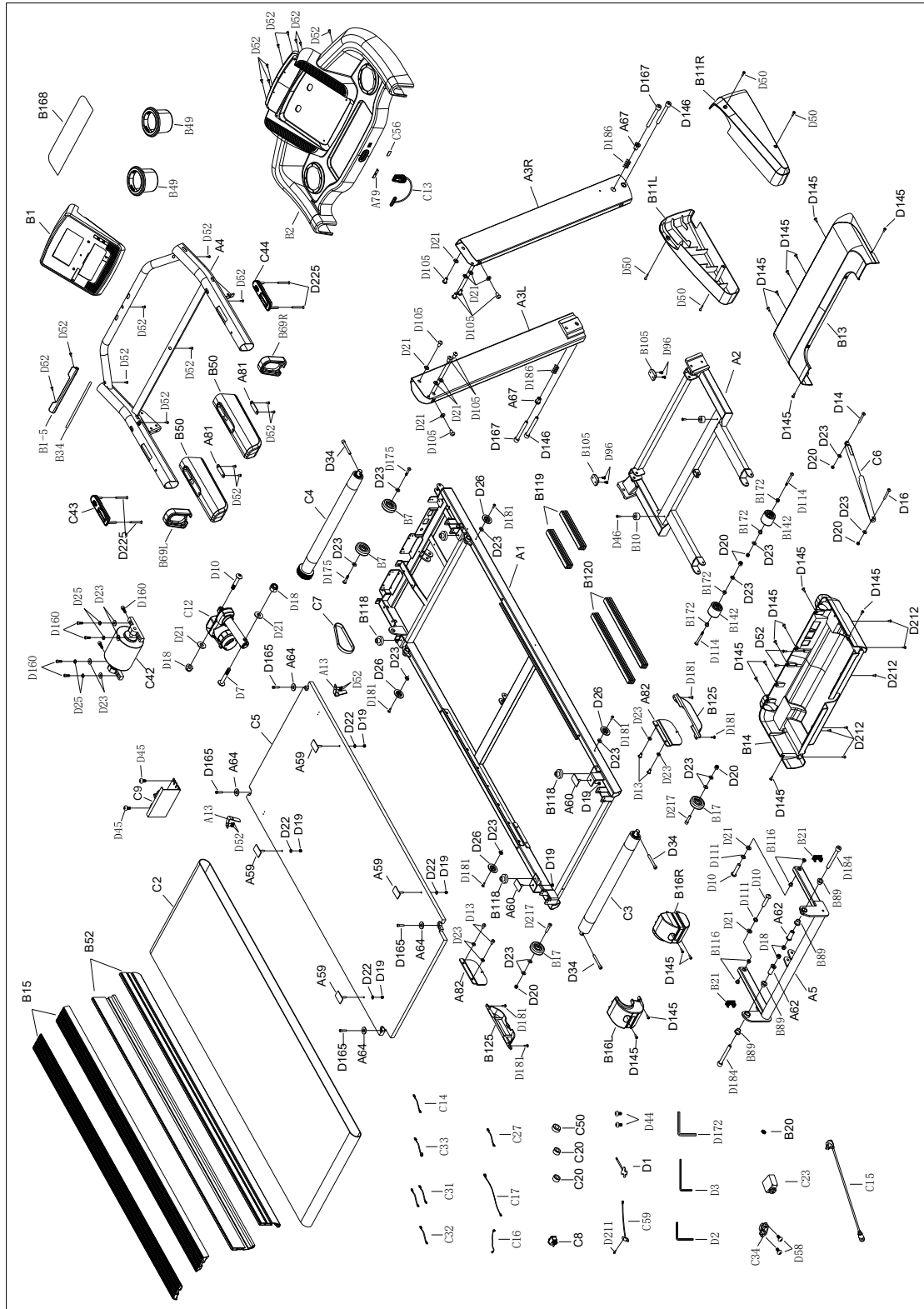
### 2. Hvis båndet har beveget seg til venstre:

- Koble fra sikkerhetsnøkkelen og slå av strømmen.
- Drei venstre justeringsbolt 1/4 omdreining med klokken.
- Sett på sikkerhetslåsen og strømmen, start tredemøllen, og sjekk løpebåndets posisjon.
- Gjenta disse trinnene til båndet er sentrert.

### 3. Når løpebåndet har løsnet etter bruk:

- Koble fra sikkerhetsnøkkelen og slå av strømmen.
- Drei begge justeringsboltene 1/4 omdreining med klokken.
- Koble til sikkerhetsnøkkelen og strømmen, start tredemøllen, og stå på båndet for å kontrollere strammingen.
- Gjenta disse trinnene til båndet har moderate stramhet.

# OVERSIKTSDIAGRAM



# DELELISTE (engelsk)

A. Welding Parts					
Nr.	Engelsk navn	Ant.	Nr.	Engelsk navn	Ant.
A1	Main Frame	1	A62	Incline Axle Screw	2
A2	Base Frame	1	A64	Countersunk Washer	4
A3L	Left Upright	1	A67	Compression Sleeve	2
A3R	Right Upright	1	A79	Safety Key Pin	1
A4	Handlebar	1	A81	PU Support Bracket	2
A5	Incline Bracket	1	A82	Adjustment Wheel Bracket	2
A13	Belt Guide	2			
A59	Long Solid Side Rail Fixing Plate	4			
A60	Short Solid Side Rail Fixing Plate	2			

## B. Plastic Parts

Nr.	Engelsk navn	Ant.	Nr.	Engelsk navn	Ant.
B1	Console Monitor	1	B34	EVA Pad (for tablet holder)	1
B1-1	Overlay	1	B49	Water Bottle Holder	2
B1-2	Membrane Key	1	B50	PU Hand Grip	2
B1-5	Tablet Holder	1	B52	Solid Side Rail	2
B2	Console Cover	1	B69L	Left Hand Grip Rubber Ring	1
B7	Transport Wheel	2	B69R	Right Hand Grip Rubber Ring	1
B10	Cushioning Stopper	2	B89	Large Incline Bearing (16)	4
B11L	Left Side Cover	1	B105	Arc Shaped Foot Pad	2
B11R	Right Side Cover	1	B116	Small Incline Bearing (10)	4
B13	Upper Motor Cover	1	B118	Rubber Cushion	4
B14	Bottom Motor Cover	1	B119	Short Deck Cushion	2
B15	Upper Side Rail	2	B120	Long Deck Cushion	2
B16L	Left End Cap	1	B125	Adjustment Wheel Cover	2
B16R	Right End Cap	1	B142	Transport Wheel (45mm)	2
B17	Adjustment Wheel	2	B168	Anti-slippery Pad	1
B20	Wire Plug	1	B172	Bearing (8)	4
B21	Square Plug	2			

### C. Electric and Drive Parts

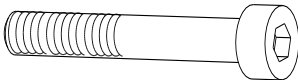
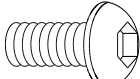
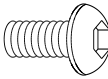





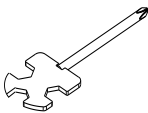
Nr.	Engelsk navn	Ant.	Nr.	Engelsk navn	Ant.
C2	Running Belt	1	C20	Magnetic Ring	2
C3	Rear Roller	1	C23	Overload Protector	1
C4	Front Roller	1	C27	Single Cord (Blue) 300	1
C5	Running Deck	1	C31	Single Cord (Brown) 150	2
C6	Cylinder	1	C32	Single Cord (Blue) 150	1
C7	Drive Belt	1	C33	Single Ground Wire	1
C8	Power Switch	1	C34	Outlet	1
C9	Controller	1	C42	Brushless Motor	1
C12	Incline Motor	1	C43	Left Quick Wheel Button	1
C13	Safety Key	1	C44	Right Quick Wheel Button	1
C14	Single Cord (Brown) 300	1	C50	Magnetic Ring (Large)	1
C15	Power Cable	1	C56	Magnet	1
C16	Console Upper Cable	1	C59	Sensor	1
C17	Console Lower Cable	1			

### D. Hardware Parts

Nr.	Engelsk navn	Ant.	Nr.	Engelsk navn	Ant.
D1	Open End Wrench 13-15-17	1	D52	Phillips Pan Head Self-Tapping Screw ST4.2x16mm	26
D2	Allen Wrench 6mm	1	D58	Phillips Flat Head Self-Drilling Screw ST3.5x16mm	2
D3	Allen Wrench 5mm	1	D96	Phillips Pan Head Screw M6x12mm	4
D7	Button Head Cap Screw M10x60mm	1	D105	Button Head Cap Screw M10x20mm	8

D10	Button Head Cap Screw M10x45mm	3	D111	Spring Washer M10	2
D13	Button Head Cap Screw M8x15mm	4	D114	Button Head Cap Screw M8x65mm	2
D14	Button Head Cap Screw M8x30mm	1	D145	Phillips Pan Head Screw M5x16mm	18
D16	Button Head Cap Screw M8x45mm	1	D146	Socket Head Cap Screw M10x60mm	2
D18	Nylon Nut M10	4	D160	Socket Head Cap Screw M8x30mm	6
D19	Nylon Nut M6	6	D165	Socket Head Cap Screw M6x35mm	4
D20	Nylon Nut M18	6	D167	Socket Head Cap Screw M10x50mm	2
D21	Flat Washer M10	12	D172	Allen Wrench 8mm	1
D22	Flat Washer M6	4	D175	Button Head Cap Screw M8x35mm	2
D23	Flat Washer M8	22	D181	Phillips Pan Head Self-Tapping Locking Screw M4x16mm	8
D25	Spring Washer M8	4	D184	Socket Head Cap Screw M10x50mm (Full threaded)	2
D26	Bowl Shape Washer	4	D186	Upright Compression Spring	2
D34	Socket Head Cap Screw M8x60mm	3	D211	Phillips Pan Head Self-Tapping Screw ST3.0x16mm	1
D44	Phillips Rounded Washer Head Screw M5x12mm	2	D212	Phillips Pan Head Self-Drilling Screw ST4.2x19mm	6
D45	Phillips Rounded Washer Head Screw M5x15mm	2	D217	Socket Head Cap Screw M8x40mm	2
D46	Phillips Rounded Washer Head Screw M5x20mm	2	D225	Phillips Flat Head Self-Tapping Screw ST4.0x80mm	4
D50	Phillips Rounded Washer Head Self-Drilling Screw ST4.2x25mm	4			

## VERKTØY

Bilde	Nr.	Engelsk navn	Ant.
	D146	Socket Head Cap Screw M10x60mm	2
	D105	Button Head Cap Screw M10x20mm	6
	D13	Button Head Cap Screw M8x15mm	4
	D21	Flat Washer M10	6
	D23	Flat Washer M8	4
	D181	Phillips Pan Head Self-Tapping Locking Screw M4x16mm	4
	D50	Phillips Rounded Washer Head Self-Drilling Screw ST4.2x25mm	4
	D172	Allen Wrench 8mm	1
	D2	Allen Wrench 6mm	1
	D3	Allen Wrench 5mm	1
	D1	Open End Wrench	1

# 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 [www.mylناسport.no](http://www.mylناسport.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