



2

950 TREADMILL



INNHold

INNHold	2
VIKTIGE FORHOLDSREGLER	3
MONTERING	5
OPPSTART	10
VEDLIKEHOLD	29
OVERSIKTSDIAGRAM	38
DELELISTE	39
KONTAKTINFORMASJON	40

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 200 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 slitedeler, utskiftbare deler og deler som skal vare ut produktets levetid forutsatt at produktet benyttes på normal måte. Slitedeler har en garanti på 1 år. Slitedeler 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.

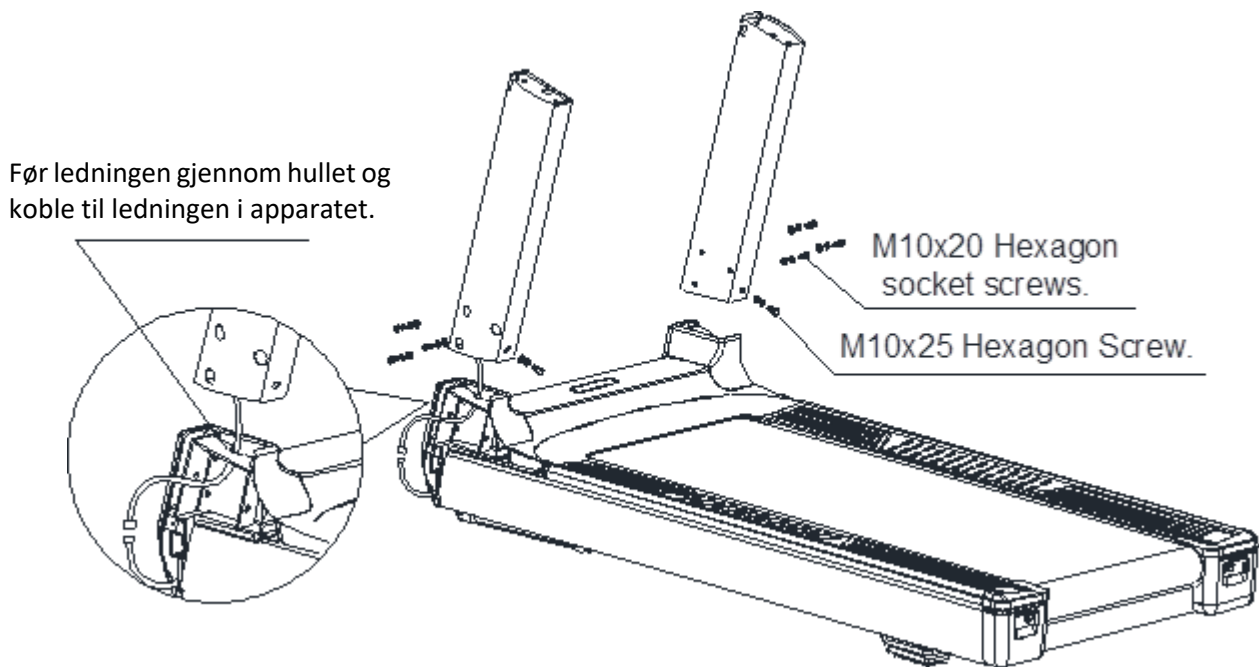
Stå alltid på fotskinnene når du starter eller stanser løpebåndet. Hold alltid i håndtakene når du bruker apparatet.

Hold hår, fingre og klær unna deler i bevegelse.

Det tas forbehold om trykkfeil i manualen.

Montering

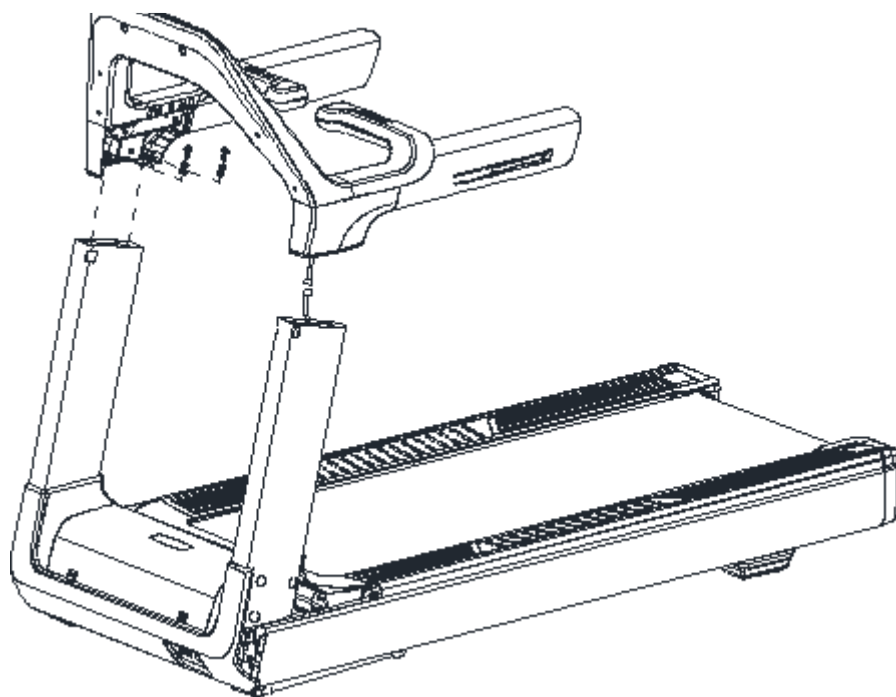
Steg 1



Montering av stolper.

Før høyre stolpe inn i tredemøllen, og fest med tre M10x20 skruer, sprengskiver og skiver, i tillegg til en M10x25 skrue, sprengskive og skive. Ikke stram skruene ennå. Før computerledningen i venstre stolpe gjennom hullet på tredemøllen, og før deretter venstre stolpen inn i tredemøllen. Pass på så du ikke legger ledningen i klem. Fest med tre M10x20 skruer, sprengskiver og skiver, i tillegg til en M10x25 skrue, sprengskive og skive. Ikke stram skruene ennå. Koble ledningen i venstre stolpe til ledningen på venstre side av apparatet som vist på illustrasjonen.

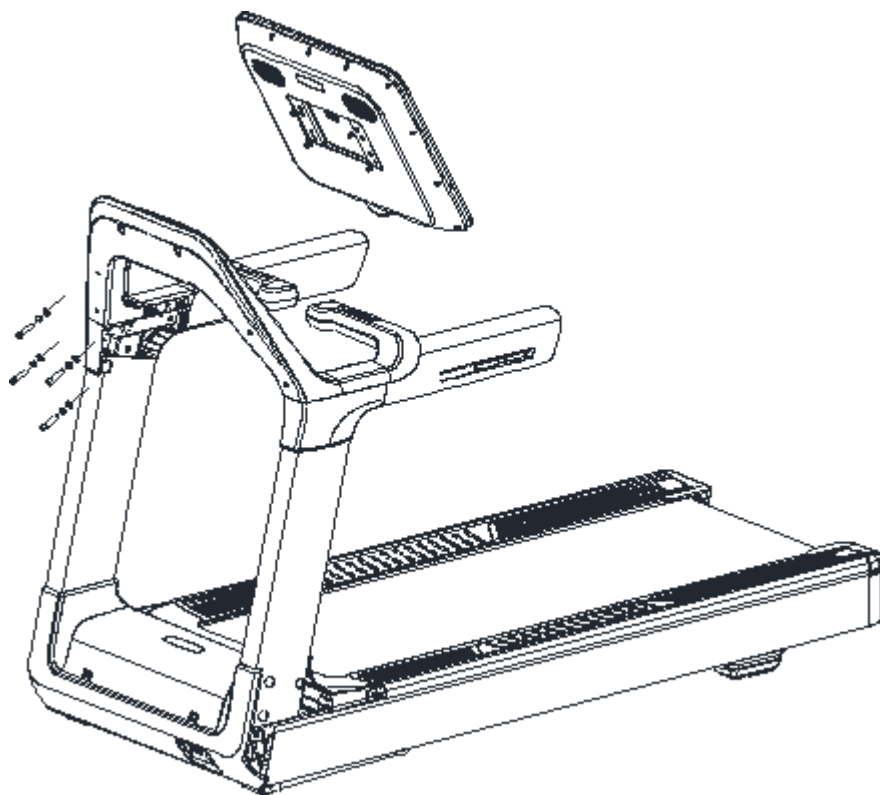
Steg 2



Montering av konsollramme.

Juster hullene på venstre og høyre sider av konsollet med hullene på stolpene. Koble ledningen i konsollet til ledningen i venstre stolpe. Pass på så du ikke legger ledningen i klem. Fest konsollet med fire M10x25 skruer, sprengskiver og skiver. Stram deretter alle skruene på stolpene.

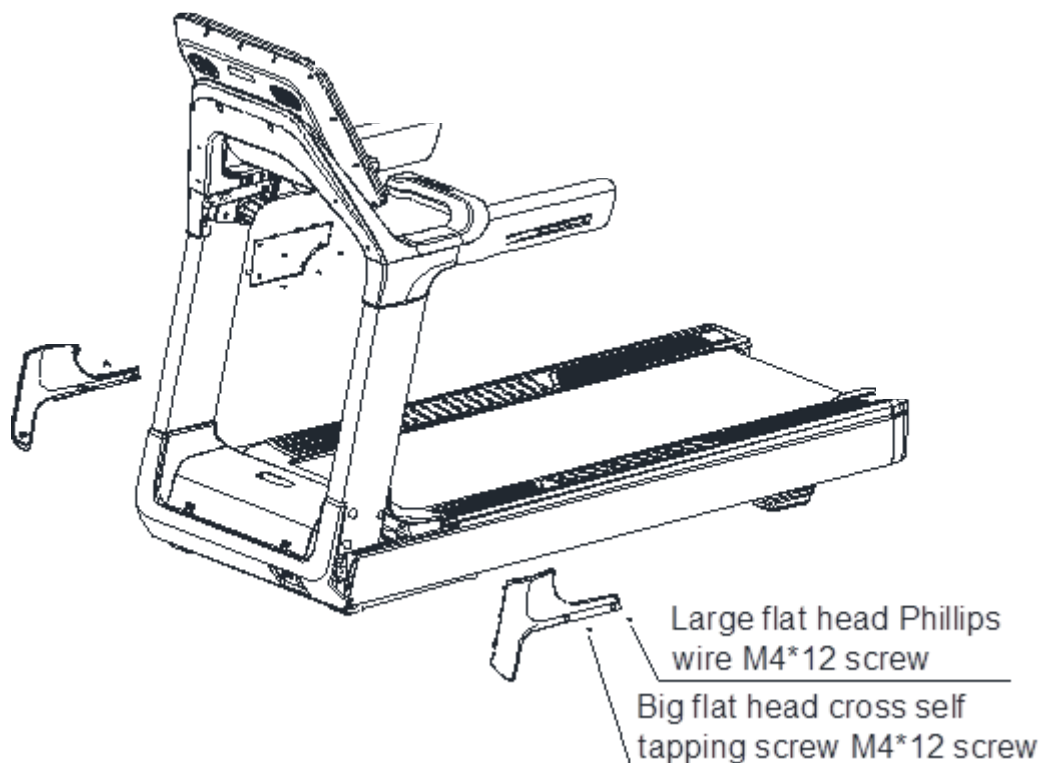
Steg 3



Montering av konsollskjerm.

Koble skjermledningen til ledningen i konsollrammen, og fest skjermen til rammen med fire M8x50 skruer, sprengskiver og skiver.

Steg 4

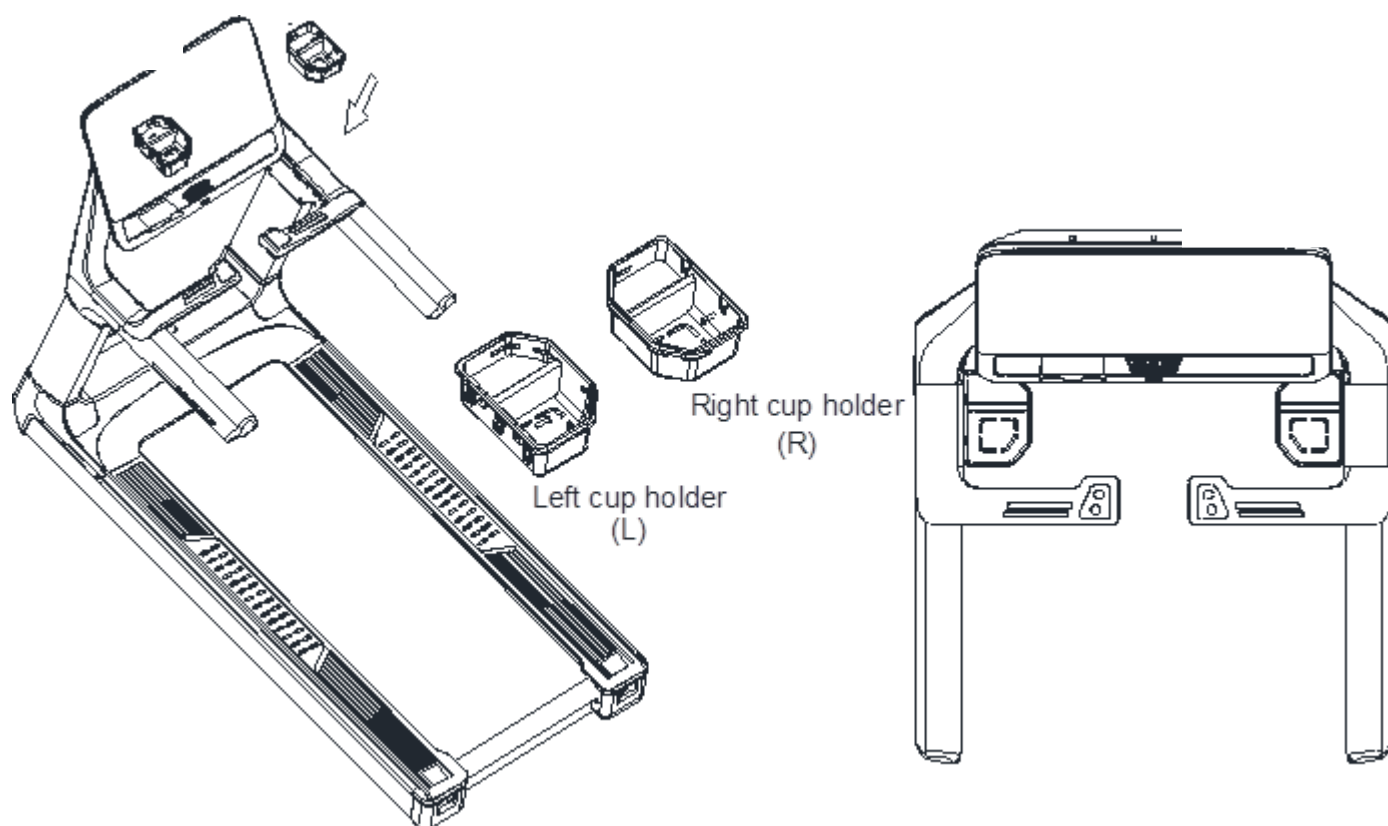


Montering av deksler.

Monter venstre og høyre stolpers indre deksler med åtte M4x10 skruer.

Ta ut det venstre ytre dekselet på venstre og høyre stople og fest dem med to M4x12 stjerneskruer og to M4x12 stjerneskruer.

Steg 5



Klikk venstre og høyre koppholdere inn i T-sporet på konsollrammen, og fest dem med M5x20 skruer. Pass på at riktig koppholder går i riktig spor.

Steg 6

Forsikre deg om at hver del av tredemøllen er strammet riktig. Start tredemølla i lav hastighet og inspiser om løpebåndet er stramt og beveger seg korrekt uten at det glipper (se Vedlikehold). Tredemøllen er nå ferdig montert og kan flyttes til ønsket oppbevaringsplass.

COMPUTER

1. Skjerm:



1.1  INCLINE. Viser inneværende stigning.

1.2  CALORIE. Teller kaloriforbruk opp eller ned.

1.3  TIME. Teller treningstid opp eller ned.

1.4  DISTANCE. Teller distanse opp eller ned.

1.5  PULSE. Viser inneværende puls og valgt program.

Når brukeren plasserer hendene på pulskontaktene vil systemet automatisk finne brukerens puls, og vise den på skjermen innenfor en skala på 50 – 200 slag/minutt. Disse verdiene er kun ment for referanse, og skal ikke aksepteres som medisinsk data. Denne skjermen kan også vise inneværende programvalg: P01 til P24, U01 til U03, og FAT.

1.6  SPEED. Viser hastigheten på løpebåndet.

1.7 Matriseskjerm: Viser løpebane, programdiagram, nedtellingsinformasjon, instruksjoner og liknende.

2. Knappefunksjoner:

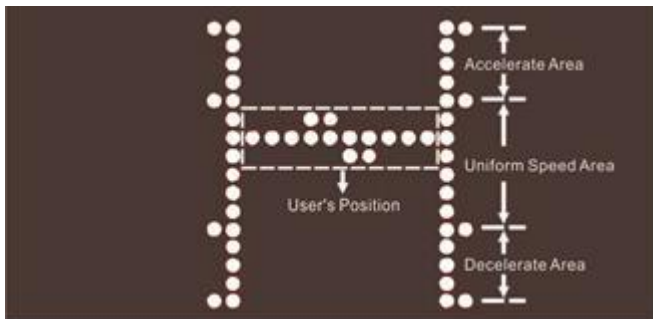
2.1 “     Snarveier for stigning.

2.2 “     Snarveier for hastighet.

2.3  Intelligent hastighetskontroll. Skru intelligent hastighetskontroll av eller på.

2.3.1 Intelligent hastighetskontroll:

Dette systemet kan automatisk justere hastigheten ved å analysere brukerens løpeposisjon. Trykk knappen i manuell modus for å skru på intelligent hastighetskontroll. Plattformen vil så deles inn i tre områder: akselerasjon, konstant hastighet og hastighetsreduisering. Systemet oppdager brukerens posisjon og viser den på skjermen. Hvert område vil ha et ikon for å vise hastighetsstatusen, som vist på illustrasjonene under.



Når tredemøllen øker hastigheten vil skjermen vise følgende bilde:



Når tredemøllen holder en konstant hastighet vil skjermen vise følgende bilde:



Når tredemøllen reduserer hastigheten vil skjermen vise følgende bilde:



Skru av den intelligente hastighetskontrollen ved å enten trykke knappen på nytt, eller ved å trykke SPEED(+)(-) eller en av hastighetssnarveiene.

2.3.2 Intelligent hastighetskontroll akselerasjons- og hastighetsreduseringssoner.

I standby-modus, hold INTELLIGENT SPEED CONTROL-knappen inne i tre sekunder for å åpne innstillingene for akselerasjon og hastighetsredusering. A-1 er hastighetsjusteringen for akselerasjonsområdet og kan justeres på en skala fra 60 til 130. Trykk deretter INTELLIGENT SPEED CONTROL-knappen for å gå videre til A-2. A-2 er hastighetsjusteringsområde for hastighetsreduseringssonen og kan justeres på en skala fra 20 – 70. Trykk deretter INTELLIGENT SPEED CONTROL-knappen for å lagre innstillingen.

2.4  OPPVARMING. I standby-modus, trykk på denne knappen for å starte en 3-minutters oppvarmingsøvelse. TIME-skjermen vil blinke, og løpebåndet vil bevege seg i en hastighet på 1,0 km/t, samtidig som det teller ned i tre minutter og gradvis øker hastigheten til 6 km/t. Etter tre minutter vil oppvarmingen være over. Hvis brukeren justerer hastigheten under oppvarmingsøvelsen vil tredemøllen gradvis endre hastigheten til angitt verdi innen slutten av nedtellingen.

2.5  KROPPSTONING. Snarvei for program P01.

2.6  PROGRAMVEKSLING. I standby-modus, trykk denne knappen for å veksle mellom programmene P01 til P24, U01 til U03, og FAT.

2.7  START/PAUSE. Når strømmen er skrudd på og sikkerhetslåsen er tilbakestilt, trykk på denne knappen for å starte tredemøllen. Når tredemøllen er i bevegelse, trykk på denne knappen for å sette løpebåndet på pause og samtidig beholde dataene. Trykk på denne knappen på nytt for å fortsette programmet med samme parametere. Knappen er ikke tilgjengelig i oppvarmingsprogrammet eller nedkjølingsprogrammet.

2.8  STOP. Trykk denne knappen under en treningsøkt for å stanse tredemøllen og nullstille all data.

2.9  MÅLVERDIER. Trykk knappen for å velge mellom målverdier for tid, distanse og kalorier i tillegg til manuell modus. Denne funksjonen kan brukes når du velger forskjellige moduser. Trykk “”, “”, “” og “” for å stille inn ønsket nedtellingsverdi. Trykk deretter START for å starte tredemøllen.

2.10  FETTFORBRENNING. Snarvei for program P02.

2.11  HALVMARATON. Trykk denne knappen i standby-modus for å påbegynne et halvmaraton.  Distanse-skjermen vil nå telle ned fra 21,1 kilometer.

2.12  NEDKJØLING. Dersom hastigheten på løpebåndet er ≥ 8 km/t kan du trykke på denne knappen for påbegynne et nedkjølingsprogram. Tredemøllen vil automatisk bremse til 8 km, og deretter telle ned fra tre minutter mens den gradvis reduserer hastigheten fra 8 km/t til full stopp. Dersom hastigheten er mindre enn 8 km/t og $\geq 2,5$ km/t vil det ta to minutter å telle ned, og for hastigheten til å reduseres til full stopp. Dersom hastigheten er mindre enn 2,5 km/t, vil det ta 18 sekunder å telle ned, og for hastigheten til å reduseres til full stopp. I dette programmet vil TIME-skjermen blinke, og hastigheten kan kun reduseres. Det er ikke mulig å sette dette programmet på pause.

2.13 HASTIGHET “” “” PLUSS/MINUS-KNAPPER. I standby-modus, trykk disse knappene for å justere hastigheten på løpebåndet. Hastigheten vil endres med 0,1 km/t pr trykk. Hold knappen inne i mer enn 0,5 sekunder for å endre hastigheten kontinuerlig.

2.14 STIGNING “” “” OPP/NED-KNAPPER. I standby-modus, trykk disse knappene for å justere stigningsverdien. Stigningen vil endres med 1 trinn pr trykk. Hold knappen inne i mer enn 0,5 sekunder for å endre stigningen kontinuerlig.

For å se total bruksdistanse for tredemøllen kan du i standby-modus holde “” og “” inne i tre sekunder.  Distanseskjermen vil deretter vise total bruksdistanse i kilometer. Trykk  STOP-knappen for å gå ut av denne funksjonen.

3. Oppstart:

Etter å ha koblet til strømmen og skrudd på strømbryteren vil skjermen aller først vise en animasjon av en løpende karakter før skjermen entrer standby-modus.

4. Hurtigstart:

Når apparatet er skrudd på, trykk  START/PAUSE. Konsollet vil nå telle ned fra tre sekunder før løpebåndet begynner å bevege seg i en hastighet av 1 km/t. Trykk “” “” for å justere hastigheten. Trykk “” “” for å justere stigningen. Ønsker du å sette løpebåndet på pause med fortsatt beholde treningsdataene, trykk . Trykk denne knappen på nytt for å gjenoppta treningen.

5. Nedtelling:

Trykk  målverdi-knappen for å velge målverdifunksjon for tid, distanse, kalorier eller for å velge manuell modus. En standardverdi vil blinke på hver av de aktuelle skjermene.

Trykk “” “” for å justere stigning. Trykk “” “” for å justere hastighet. Trykk deretter  for å starte programmet. Konsollet vil telle ned fra tre sekunder før løpebåndet vil begynne å bevege seg i en hastighet av 1 km/t. Trykk “” “” for å justere stigning. Trykk “” “” for å justere hastighet. Løpebåndet vil stanse når målverdien har talt ned til null. Du kan når som helst trykke  STOP eller fjerne sikkerhetsnøkkelen for å stanse tredemøllen.

6. Forhåndsinnstilt program:

Trykk  programveksle-knappen for å velge ett av følgende programmer: P01~P24.

 Pulse Pulsskjermen vil vise det aktuelle programmet.

Matriseskjermen vil vise diagram over det aktuelle programmet.

 Time Tidsskjermen vil blinke standard treningstid. Trykk “” “” eller “” “” for å justere treningstiden.

Programmet er delt inn i 16 like lange segmenter.

Trykk  for å starte programmet. Konsollet vil nå telle ned fra tre sekunder. Tredemøllen vil begynne å bevege seg i henhold til hastigheten og stigningsverdien i det første segmentet. Når ett segment er over vil neste segment starte automatisk. Hastighet og stigning vil endres i henhold til de nye verdiene. Trykk “” “” for å justere stigning. Trykk “” “” for å justere hastighet. Stigning og hastighet vil likevel justeres tilbake til programmert verdi når det inneværende segmentet er over. Programmet er over når alle segmentene er fullført, og løpebåndet vil redusere hastigheten til det stanser. Du kan når som helst trykke  STOP eller fjerne sikkerhetsnøkkelen for å stanse tredemøllen.

Programtabell

Tid Program		Tid pr segment = total treningstid / 16															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P01 Vekttap	HASTIG- HET	3	6	7	8	9	10	9	8	8	9	10	9	8	7	6	3
	STIG- NING	0	2	2	4	4	4	2	2	2	3	3	4	4	3	2	1
P02 Fettfor- brenn- ing	HASTIG- HET	5	7	9	9	11	8	8	10	10	8	10	8	6	5	4	3
	STIG- NING	3	5	4	4	3	5	5	3	3	5	3	5	5	3	3	3
P03 Fjell	HASTIG- HET	3	4	6	5	3	5	6	4	5	6	7	6	8	6	5	3
	STIG- NING	6	8	10	12	14	12	10	14	12	10	8	10	6	4	3	2
P04 Vei	HASTIG- HET	3	6	7	7	8	9	9	10	10	10	9	9	8	6	4	3
	STIG- NING	1	1	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	1	1
P05 Race	HASTIG- HET	3	5	6	8	12	8	6	5	6	8	12	8	6	8	6	3
	STIG- NING	3	6	5	3	1	3	5	6	5	3	1	3	5	3	5	2
P06 Sakte gange	HASTIG- HET	3	4	5	5	6	5	5	4	5	5	6	5	5	4	5	3
	STIG- NING	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2
P07 Rask gange	HASTIG- HET	3	5	6	7	7	6	6	7	7	6	6	7	7	6	5	3
	STIG- NING	3	4	5	5	4	4	3	3	4	4	5	5	4	4	2	2
P08 Tilfeldig	HASTIG- HET	5	1 0	6	11	7	11	8	11	9	6	10	7	11	9	6	3
	STIG- NING	3	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	3	2

[illegible]

P16 Øking	HASTIG- HET	4	6	6	6	12	12	12	12	6	6	4	4	4	6	6	2
	STIG- NING	0	2	2	4	4	6	8	8	6	6	6	4	4	2	2	0
P17 Utholde- nhet	HASTIG- HET	2	4	6	12	12	12	4	4	4	4	12	12	12	6	4	2
	STIG- NING	0	2	4	6	6	6	6	6	6	4	4	2	2	2	4	0
P18 Recover- y	HASTIG- HET	4	4	6	6	6	6	8	8	6	6	8	8	6	8	6	4
	STIG- NING	0	2	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	0
P19 Gjenta	HASTIG- HET	2	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	2	2	2
	STIG- NING	0	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	0
P20 Intervall	HASTIG- HET	2	2	6	6	6	8	8	10	10	12	8	6	6	6	4	4
	STIG- NING	0	2	2	4	2	2	2	4	2	2	2	4	2	2	2	0
P21 Miks	HASTIG- HET	2	4	8	10	2	4	8	10	2	4	10	2	4	10	4	2
	STIG- NING	0	2	2	4	4	6	6	8	8	10	8	6	4	2	2	0
P22 Kardio	HASTIG- HET	4	6	6	8	8	8	6	8	6	8	6	10	6	10	8	4
	STIG- NING	0	2	2	2	4	4	4	4	4	4	6	6	6	4	4	0
P23 Lang- Distans- e	HASTIG- HET	6	7	7	10	9	9	12	12	10	10	12	12	8	10	8	6
	STIG- NING	2	2	3	3	4	4	6	6	8	8	10	10	6	5	5	0
P24 Tempo	HASTIG- HET	4	6	8	10	8	6	4	6	8	12	8	6	8	12	12	6
	STIG- NING	0	2	2	4	4	6	6	8	8	6	6	4	4	2	2	0

7. Brukerinnstilte programmer

I tillegg til de tolv forhåndsinnstilte programmene har tredemøllen også tre brukerinnstilte programmer som lar brukeren selv sette opp et personlig treningsprogram. Disse programmene er U01, U02 og U03.

7.1 I standby-modus, trykk  program-knappen gjentatte ganger til  pulsskjermen viser beskjeden U01~U03, og  TIME-skjermen blinker standard treningstid.

Trykk “” “” eller “” “” for å justere treningstiden, fulgt av  målverdiknappen for å bekrefte valget.  TIME-skjermen vil nå vise “S~01...S~16”. Hastighets- og stigningsskjermene vil vise sine respektive verdier, og du kan nå stille inn disse verdiene for det første av totalt 16 segmenter. Trykk “” “” for å stille inn hastighet. Trykk “” “” for å stille inn stigning. Trykk deretter  målverdiknappen for å bekrefte verdiene og gå videre til neste segment. Når du har stilt inn hastighet og stigning for alle 16 segmentene vil denne informasjonen permanent lagres på konsollet til du aktivt nullstiller programmet. Informasjonen vil også ligge på konsollet selv om du skruer av strømmen på apparatet.

7.2 I standby-modus, trykk  program-knappen gjentatte ganger til ønsket brukerprogram (U01~U03) dukker opp på skjermen. Still inn ønsket treningstid, og trykk  START-knappen for å starte treningsøkten.

8. Kroppsfett

I standby-modus, trykk  program-knappen gjentatte ganger til FAT-modusen vises på  pulsskjermen. Trykk  målverdi-knappen for å bekrefte programvalg og stille inn parametre. Følgende koder vil vises på  TIME-skjermen:

F-1 = Kjønn

F-2 = Alder

F-3 = Høyde

F-4 = Vekt

 Distanse-skjermen vil vise de korresponderende paramterverdiene. Verdiene kan endres ved å trykke “” “” eller “” “”. Når du har justert samtlige parametre, trykk  målverdi-knappen for å bekrefte.  TIME-skjermen vil nå vise beskjeden F-5. Hold rundt pulskontaktene i ti sekunder. Din BMI vil deretter vises på distanse-skjermen. Parameterne du stilte inn for F-1 til F-4 vil lagres i konsollet til neste gang du endrer dem.

BMI måler forholdet mellom en persons høyde og vekt, og tar ikke hensyn til kroppsproporsjoner. Denne avmålingen passer for både kvinner og menn. Den kan ikke anses for å være medisinsk data, men kan brukes som grunnlag dersom man ønsker å endre vekta si. Ideell BMI er mellom 20 og 25. Har man en BMI under 19, anses man for å være for tynn. Har man en BMI over 30, regnes det som fedme.

Parameter	Standard-verdi	Innstillings-skala	Merknader
Kjønn (F-1)	0	0/1	0 (Mann) 1 (Kvinne)
Alder (F-2)	25 år	10~99 år	
Høyde (F-3)	170 cm	100~200 cm	
Vekt (F-4)	70 kg	20~150 kg	

BMI-tabell

Disse verdiene er kun ment som referanse, og anses ikke som medisinsk data.

Parameter	Test-verdi	Merknad
BMI	≤ 19	For tynn
	$= (20 \sim 25)$	Idealvekt
	$= (25 \sim 29)$	Overvektig
	≥ 30	Fedme

9. Pulsmåling

Plasser føttene på sideskinnene mens løpebåndet er i bevegelse, og grip rundt pulskontaktene med begge hender i ti sekunder.  Pulsskjermen vil deretter vise din hjerterytme. Denne verdien er kun ment som referanse, og anses ikke som medisinsk data.

10. Bluetooth

Tredemøllen kan kobles til smarttelefoner, nettbrett eller andre apparater for å spille musikk.

Skru på Bluetooth på den eksterne enheten, søk etter tredemøllen (Navnet på tredemøllen: Conlin), og koble de to apparatene. Konsollet vil lydindikere når tilkoblingen er vellykket. Når du spiller lyd gjennom konsollet på denne måten må volumnivået kontrolleres på det eksterne apparatet.

Merk: Konsollet kan kun kobles til ett eksternt apparat om gangen.

Apparatet vil automatisk frakobles når den eksterne enheten beveger seg for langt unna tredemøllen. Apparatene vil kobles til automatisk når de er innenfor rekkevidde.

11. Tilkoblingsfunksjon:

Tredemøllen tilbyr en tilkoblingsfunksjon via Fitshow-appen, som kan styre tredemøllen trådløst. Fitshow-appen vil samtidig registrere og lagre brukerens treningsdata, for å gjøre det enklere for brukerne å sjekke og dele.

Bruksanvisning:

11.2.1 For smarttelefoner kan du søke etter «Fitshow» i App Store eller skanne QR-koden på maskinen for å laste ned og installere.



Installasjonskrav: Fitshow fungerer kun på iPhone 4S eller nyere, og på Android 5.0 eller nyere.

Merk: Tredemølleprodusenten er ikke ansvarlig for Fitshows krav til medlemskap, betaling eller andre kommersielle aktiviteter.

11.2.2 O Åpne Sport-siden i Fitshow-appen, og klikk ALL. Dialogboksen "Nearby Devices" vil nå vises på skjermen. Klikk SEARCH AGAIN for å finne Bluetooth-navnet (Bluetooth: FS-XXXXXX) til tredemøllen, og klikk SELECT for å koble til. Etter at sammenkoblingen er vellykket, klikk START. Tredemøllen vil nå starte rolig etter å ha talt ned fra tre sekunder.

Hvis Fitshow-appen er koblet til Bluetooth, og Bluetooth kobles automatisk fra under bruk, vennligst start telefonen på nytt, og åpne appen igjen.

12. Energisparing

Automatisk dvalemodus: Tredemøllen vil gjenkjenner når den er i bruk. Når brukeren forlater stiger av løpebåndet i mer enn fem minutter, vil konsollet automatisk stanse tredemøllen og gå inn i standby-modus. Denne funksjonen er skrudd av som standard.

Gjør følgende for å skru denne funksjonen av eller på: Trykk på nødknappen (Melding: «Safety lock disconnected»), hold “” “” inne samtidig i tre sekunder. Tredemøllen vil nå lydindikere to korte pip for å skru på funksjonen, og én lang tone for å skru den av.

Dvale: I standby-modus, når konsollet ikke har oppdaget aktivitet på minst fem minutter, lukkes alle vinduer og konsollet går inn i dvalemodus. Trykk på hvilken som helst knapp for å vekke konsollet.

13. Sikkerhetsbryter

Nødstopp: Du kan når som helst trykke på nødknappen for å skru av motoren og stigningsmotoren av sikkerhetshensyn. Skjermen vil vise beskjeden «Safety Lock Disconnected», og konsollet vil lydindikere.

Tilbakestilling: Forsikre deg om at det er trygt for både deg selv og dine omgivelser før du tilbakestiller apparatet. Trykk RESET-knappen for å tilbakestille tredemøllen. Dette vil føre til at alle bevegelsesdataene på skjermen slettes og konsollet returnerer til standby-modus. Eventuell stigning vil returnere til null.

14. Indikatorlys

Når indikatorlyset er blått betyr det at tredemøllen er i standby-modus. Når indikatorlampen er rød betyr det at tredemøllen er i bevegelse.

15. Trådløs lading

Dersom din smarttelefon støtter trådløs lading, kan den lades på tredemøllen så lenge denne er skrudd på. Plasser telefonen på ladeområdet på braketten, og beveg litt på telefonen til den begynner å lade. Merk: Vær forsiktig når du trener mens du lader telefonen, da uforsiktig bruk kan føre til at telefonen faller av ladeområdet.

16. Avslutt

Du kan når som helst slå av tredemøllen ved å slå av strømbryteren uten at det vil skade tredemøllen.

17. Parametervisning og innstillingsskalaer

	Lavest verdi	Standard verdi	Innstillings-skala	Skjerm-skala
Tid (time: minutt: sekund)	0: 00	30:00	5:00~180	0:00~180
Hastighet (km/t)	1.0	1.0	1.0~25	1.0~25
Stigning (nivå)	0	0	-3~18	-3~18
Distanse (km)	0.00	1.0	0.5~99.90	0.00~99.90
Kalorier (kcal)	0	50.0	10~999	0~999

VII. Sikkerhetsinstruksjoner

1. Sikkerhetsinspeksjon

- 1.1 Før strømmen slås på, inspiser om jordingsledningen er godt jordet og trekk i løpebåndet med hendene for å sjekke om det kan kjøres fleksibelt uten unormal lyd.
- 1.2 Sett inn støpselet og skru på strømbryteren. Alle skjermene på konsollet vil nå vise sine startverdier, mens løpebåndet fortsatt står stille.
- 1.3 Trykk START. Tredemøllen vil nå begynne å bevege seg i lav hastighet (driftshastighet er 1,0 km/t). Forsikre deg om at tredemøllen og konsollet fungerer som normalt.
- 1.4 Trykk SPEED(+) og (-) for å se om hastigheten endres som normalt.
- 1.5 Trykk STOP eller nødbryteren for å stanse løpebåndet. Skru av strømbryteren og fjern støpslet.

2. Drift

Apparatet er klart til bruk etter utført sikkerhetsinspeksjon.

- 2.1 Koble strømledningen til en vanlig jordet stikkontakt.
- 2.2 Trykk START. Tredemøllen vil nå begynne å bevege seg i lav hastighet. Skjermen vil vise hastigheten når den når 1.0 km/t.
- 2.3 Du kan øke hastigheten opp til maks 25 km/t dersom ønskelig.
- 2.4 Dersom du har behov for å redusere hastigheten raskt, kan du trykke nødbryteren. Løpebåndet vil nå redusere hastigheten raskt, før det stanser.
- 2.5 Trykk STOP for å redusere hastigheten på løpebåndet til det stanser.

3. Safety protection for treadmill

3.1 Brukeren kan når som helst trykke på nødbryteren for å stanse løpebåndet.

3.2 Dersom løpebåndet sklir eller sitter fast vil motoren stanse helt opp på tre sekunder.

VIII. Forholdsregler

1. Krets

1.1 Unngå å bruke andre elektriske apparater på samme strømforsyningskrets.

Strømforsyningskretsen skal kunne levere over 15A strøm.

1.2 Det kreves at servicespenningen skal være omtrent $220V \pm 10\%$. Spenning utenfor dette området kan føre til unormal drift.

1.3 Kontroller om strømforsyningen og sikkerhetsbryteren fungerer før trening.

1.4 Dersom det skulle oppstå uforutsette problemer under treningen, kan du trykke på nødbryteren for å raskt stanse løpebåndet.

1.5 Skru av strømbryteren og fjern støpslet etter bruk.

1.6 Sørg for å opprettholde en viss fuktighet innendørs på vinteren for å unngå sterk statisk elektrisitet.

1.7 Dersom strømledningen er skadet må du kontakte din forhandler eller leverandørens serviceavdeling før bruk. Se siste side for kontaktinformasjon.

1.8 Vennligst kontakt distributøren dersom du har spørsmål om tredemøllen. Apparatet skal kun demonteres og repareres av fagmenn.

2. Omgivelser

2.1

Tredemøllen skal kun plasseres innendørs for beskyttelse mot fuktighet. Ikke utsett tredemøllen for vann og fuktighet. Ikke plasser fremmedlegemer på eller i tredemøllen.

2.2 Når tredemøllen er i bruk kan motoren generere små gnister. Plasser den på et trekkfullt sted unna eksplosiver.

2.3 Når tredemøllen er i bruk, sørg for at fremre og bakre føtter står trygt på underlaget. Hvis underlaget er ujevnt, bør det polstres stabilt med teppe eller gummimatte.

2.4 Vær oppmerksom på omgivelsenes renslighet da overdrevent mye støv kan skape problemer for de elektroniske komponentene.

3. Forholdsregler før og under trening

3.1 Bruk treningssklær og passende joggesko når du bruker tredemøllen. Ikke bruk apparatet med bare føtter.

3.2 Kun én person kan bruke apparatet til enhver tid.

3.3 Ha et håndkle beleiliggende for å hindre svette i å komme i kontakt med løpebåndet eller de elektroniske komponentene.

3.4 Nybegynnere bør starte ved å stå på sideskinnene og gradvis gjøre seg kjent med bevegelsen og hastigheten i løpebåndet.

3.5 For å forlenge løpebåndets levetid anbefales det å stå på skinnene og vente på at løpebåndet begynner å bevege seg før du stiger på båndet.

3.6 Ikke stig av eller på via bakre del av løpebåndet

3.7 Legg like mye vekt på begge håndtak når du holder deg fast, slik at løpebåndet har større mulighet for å forbli sentrert.

3.8 Mer erfarne brukere kan oppnå bedre treningsresultater ved å svinge armene som under vanlige løpeturer istedenfor å holde seg fast.

3.9 Trykk stopplåsen når du stiger av tredemøllen. Ikke stig av løpebåndet før det har stanset.

3.10 Hold barn og kjæledyr unna tredemøllen når den er i bruk.

3.11 Ikke berør løpebåndet med hendene når det er i bevegelse.

4. Ytterligere forholdsregler

4.1 Ikke bruk tredemøllen uten oppsyn dersom du har hjerteproblemer.

4.2 Bruk apparatet kun i henhold til din egen fysiske helse. Dersom du har en helsetilstand bør du snakke med en lege før du benytter deg av tredemølla.

4.3 Pulssensoren er ikke et medisinsk verktøy, og avlesningene er kun ment som referanse.

IX. Service og vedlikehold

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

1. Rengjøring av tredemøllen

1.1

Levetiden til tredemøllen kan forlenges betraktelig ved å holde den ren. Tørk av plattformen, løpebåndet og skinnene etter bruk. Tørk støv regelmessig, og unngå oppsamling av støv og smuss under løpebåndet.

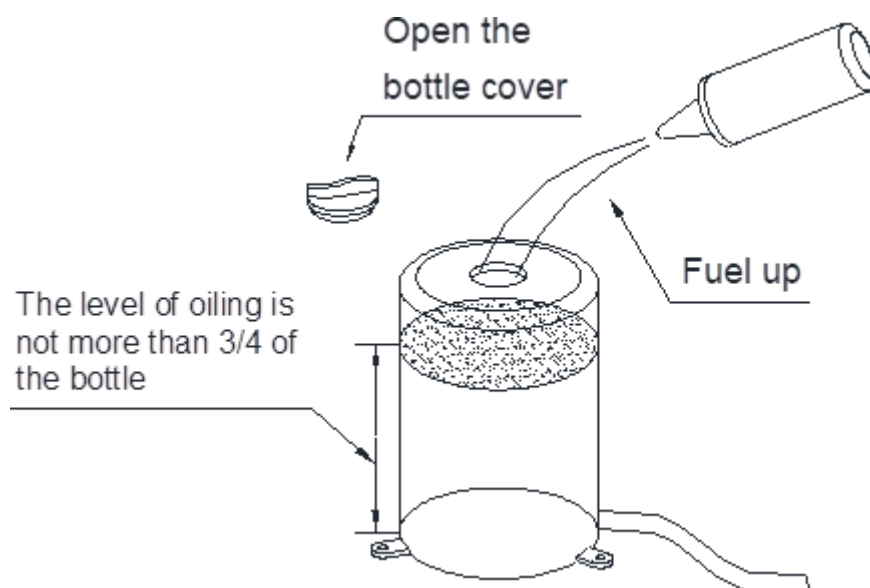
1.2 Gå over løpebåndet med en myk klut dyppet i såpeskum. Unngå at vannet beveger seg til undersiden av løpebåndet og inn under dekslene.

1.3 Kontroller bolter og muttere regelmessig, og stram dem umiddelbart dersom de er løse.

1.4 Kontroller regelmessig om sporet på motorbeltet er rent. Fjern smuss for å unngå unødvendig vibrasjon under bruk.

1.5 Rengjør det elektriske kontrollsystemet regelmessig, og tørk støv rundt motoren for å sørge for at tredemøllen fungerer som normalt.

2. Automatisk tankingssystem



Når tredemøllen har vært i drift i til sammen 200 km, kan cirka 2 ml smøreolje for plattformen og løpebåndet tilsettes påfyllingssystemet automatisk én gang. Volumet på oljeflaska er cirka 200 ml. Tilsett mer smøreolje for hver 4000 km i bruk, for å unngå skader på løpebåndet og plattformen.

Først må du åpne beskyttelsesdekselet på motoren før du tilsetter olje. Referer til bildet for korrekt tilsettingsmetode.

Ikke overfyll tanken. Tanken bør maks være $\frac{3}{4}$ full.

Smør løpebåndet manuelt: Når tredemøllen er i bevegelse, hold "⬆" og "⬇" inne samtidig i tre sekunder for at systemet vil sprøyte smøreolje inn mellom plattformen og løpebåndet.

Merk: Det automatiske smøresystemet er tilpasset normal bruk. Dersom tredemølla ikke brukes i lengre perioder vil løpebåndet tørkes ut og sørge for høyere friksjon mellom løpebåndet og plattformen. Det anbefales å smøre løpebåndet manuelt dersom dette er tilfellet, men pass på å ikke smøre løpebåndet for ofte.

3. Vurdering av friksjon:

Friksjonskraften til plattformen og løpebåndet kan økes dersom apparatet ikke er rengjort eller dersom det ikke er godt nok smurt. Dette kan potensielt skade motoren og kontrollpanelet. Overdrevne friksjonskraft kan identifiseres på følgende måter:

3.1 Når strømmen er skrudd av, er det vanskelig eller umulig å bevege båndet med føttene dine.

3.2 Når tredemøllen beveger seg i middels hastighet og du trykker nødbryteren, vil løpebåndet stanse markant raskere enn det skal.

3.3 Økning av friksjonskraft kan forårsake skade på motor eller kontrollpanel, kortslutning, utløsning, utbrent sikring osv.

4. Stramming eller slakking av løpebåndet:

4.1 Selv om alle tredemøller er justert før de forlater fabrikken, kan løpebåndet løsne etter at tredemøllen har vært i bruk en stund. Vedlikehold utføres hovedsakelig av brukeren. Hvis løpebåndet er for løst, kan løpebåndet og trommelen glippe når du trækker på løpebåndet. Overdreven stramhet kan derimot skade motor, løpebånd og trommel, øke støyen fra tredemøllen osv. Løpebåndet bør alltid kunne løftes 5 – 6 cm opp fra plattformen.

4.2 Vurdering av løpebåndets stramhet.

Juster tredemøllas hastighet til 1,5 km/t. Hold kraftig tak i håndtaket med begge hender og forsøk å bremse løpebåndet med føttene. Dersom løpebåndet slutter å bevege seg samtidig som den fremre trommelen fortsatt går, men løpebåndet deretter beveger seg igjen når du slutter å hindre det, betyr det at løpebåndet er for løst. Under bruk kan dette gi utslag i at brukeren av og til vil kjenne at løpebåndet glipper. Langvarig bruk i løs tilstand kan forkorte levetiden til løpebåndet.

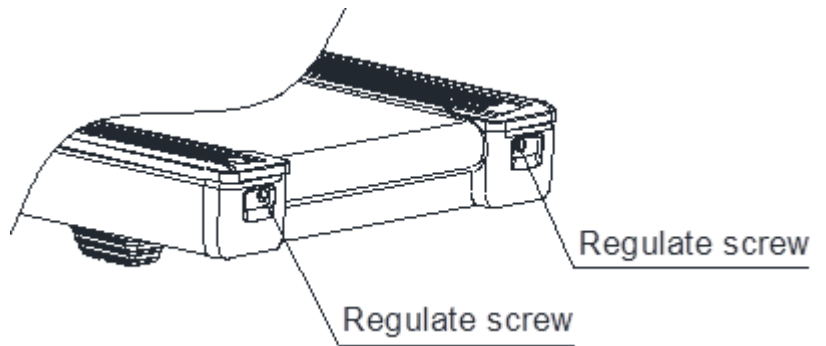
4.3 Justering av stramhet

på løpebåndet:

Når tredemøllen har vært i bruk en stund, kan brukeren oppleve at båndet av og til glipper når du trækker på det.

Dette betyr at løpebåndet er for løst. Dette kan reguleres

ved hjelp av justeringsboltene på høyre og venstre side bak på apparatet.



Regulering:

(Merk: Stram justeringsboltene i retning med klokken og slakk dem mot klokken)

Når tredemøllen har vært brukt en stund, kan løpebåndet til en viss grad strekkes.

Dersom løpebåndet glipper under bruk betyr dette at båndet er for løst, og må strammes. Stram justeringsboltene på begge sider av bakre deksel en kvart runde av gangen til det ikke lenger glipper.

Merk: Ikke overstram løpebåndet. Løpebåndets levetid kan forkortes dersom det er for stramt.

4.4 Sentrering av løpebåndet

Alle tredemøller er justert før de forlater fabrikk. Løpebåndet kan likevel over tid gradvis bevege seg til en av sidene av en av følgende årsaker:

4.4.1 Ustabilt underlag.

4.4.2 Brukerens føtter er ikke på midten av løpebåndet.

4.4.3 Brukeren legger ujevn vekt på føttene.

4.4.4 Sentrering av løpebånd:

Løpebåndet kan ofte sentreres igjen ved å la det gå på tomgang i noen minutter uten at noen bruker det. Dersom dette ikke er nok til å sentrere løpebåndet kan brukeren justere justeringsboltene på hver side av bakre ramme. Dersom løpebåndet har beveget seg til venstre, skru venstre justeringsbolt en halv runde med klokken eller høyre justeringsbolt en halv runde mot klokken. Dersom løpebåndet har beveget seg mot høyre, skru høyre justeringsbolt en halv runde med klokken, eller venstre justeringsbolt en halv runde mot klokken. Brukeren må selv sørge for at løpebåndet er sentrert til enhver tid. Løpebånd som ikke er sentrert over lang tid kan ta skade.

5. Justering av motorbelte

5.1 Motorbeltet på alle tredemøller er justert før de forlater fabrikk, men løpebåndet kan etter en tids bruk stanse som følge av for løst motorbelte.

5.2 Vurder motorbeltets stramhet ved å justere hastigheten på tredemøllen til 1,5 km/t, holde tak i håndtaket med begge hender og bremse løpebåndet med føttene. Dersom både løpebåndet og den fremre trommelen slutter å bevege seg samtidig, men løpebåndet begynner å bevege seg igjen når du slutter å hindre det, så betyr dette at motorbeltet er løst. Langvarig bruk i denne tilstanden kan redusere levetiden til motorbeltet.

5.3 Løsning: Skru justeringsksruene i retning med klokken en halv runde av gangen til du ikke lenger føler at løpebåndet glipper.

Symptom		Mulig årsak	Løsning
Blank skjerm		A Strømledning ikke tilkoblet	Sjekk tilkobling til apparat og stikkontakt
		B Strømbryter avskrudd	Skru på strømbryteren
		C Ingen strøm eller skade på hovedkortet	Sjekk om ledningen til konsollet er tilkoblet, eller bytt hovedkort
		D Konsollets signalledning er ødelagt	Bytt signalledning
		E Konsollet er skadet	Bytt konsoll
		F Ikke baklys på skjerm	Bytt konsoll
Løpebeltet beveger seg ikke jevnt. Svakt eller ujevnt		A Motstand i overføringsdel	Juster girdel eller tilsett smøreolje
		B Girbelte er for stramt eller løst	Juster girbeltets stramhet
Skjerm	Sikkerhetslås frakoblet	A Sikkerhetsnøkkel frakoblet	Sjekk om sikkerhetsbryter sitter ffast
		B Sikkerhetslås er frakoblet	Koble nøkkelen til på nytt
	E15- kommunikasjonsfeil (Inverter-signal ikke mottatt)	Inverter-signal sikringsfeil	Bytt frekvenskonverterer
	E06: OE, Inverter overspenning	AC overspenning: > 270VAC	Skru av apparatet og tilkall elektriker
	E10: OL, Motor overbelastning	Motor overbelastning	Bytt motor
	E13: LF, Motor beskyttelse	Motorledning er frakoblet eller motor er skadet	Bytt motor
	E23: LP, Lav inngangsspenning	Ytre spenning er for lav	Sjekk ytre spenning
	E24: HP, Høy inngangsspenning	Ytre spenning er for høy	Sjekk ytre spenning

	E04: OC, Overstrøm, utgang E12: OLO, System overbelastning	A Overbelastet	Start tredemølle på nytt
		B Girdel sitter fast eller er hindret	Juster girdel eller tilsett smøreolje
		C Kortslutning i motor	Bytt motor
		D Frekvenskonverterer utbrent	Bytt frekvenskonverterer
	E08: GF, Unormal jording	Jordledning er ikke koblet riktig	Koble jordledningen på nytt
	E01: LE1, Lavspenning utløst E02 : ntcF, Temperatursensor feil E09: OH, Frekvenskonverterer overopphetet E11: OL1 , Frekvenskonverterer overbelastet E14: dbup, Frekvenskonverterer bremsefeil E17: PrEr , Programfeil E18: EEr, EEPROM feil E19: LE, Lavspenning skjerm E21: ESP, Nødstoppskjerm (reservert) E22: drvF, Drivfeil E25: Ht, Høy temperatur skjerm	Feil med frekvenskonverterer	Bytt frekvenskonverterer

XI. Trening

Oppvarming: Varm opp i 5 - 10 minutter før hver treningsøkt for å redusere risikoen for skader. Inkluder oppvarmingsøvelser som rolig gange, tredemølle og romaskin, og strekkøvelser for muskler og ledd.

Pusting: Ikke hold pusten. Pust inn nesa og ut av munnen i takt med bevegelsene dine. Avslutt treningen umiddelbart dersom du blir ekstremt kortpustet.

Treningshyppighet: Tillat en pause på 48 timer mellom hver gang du trener samme muskel.

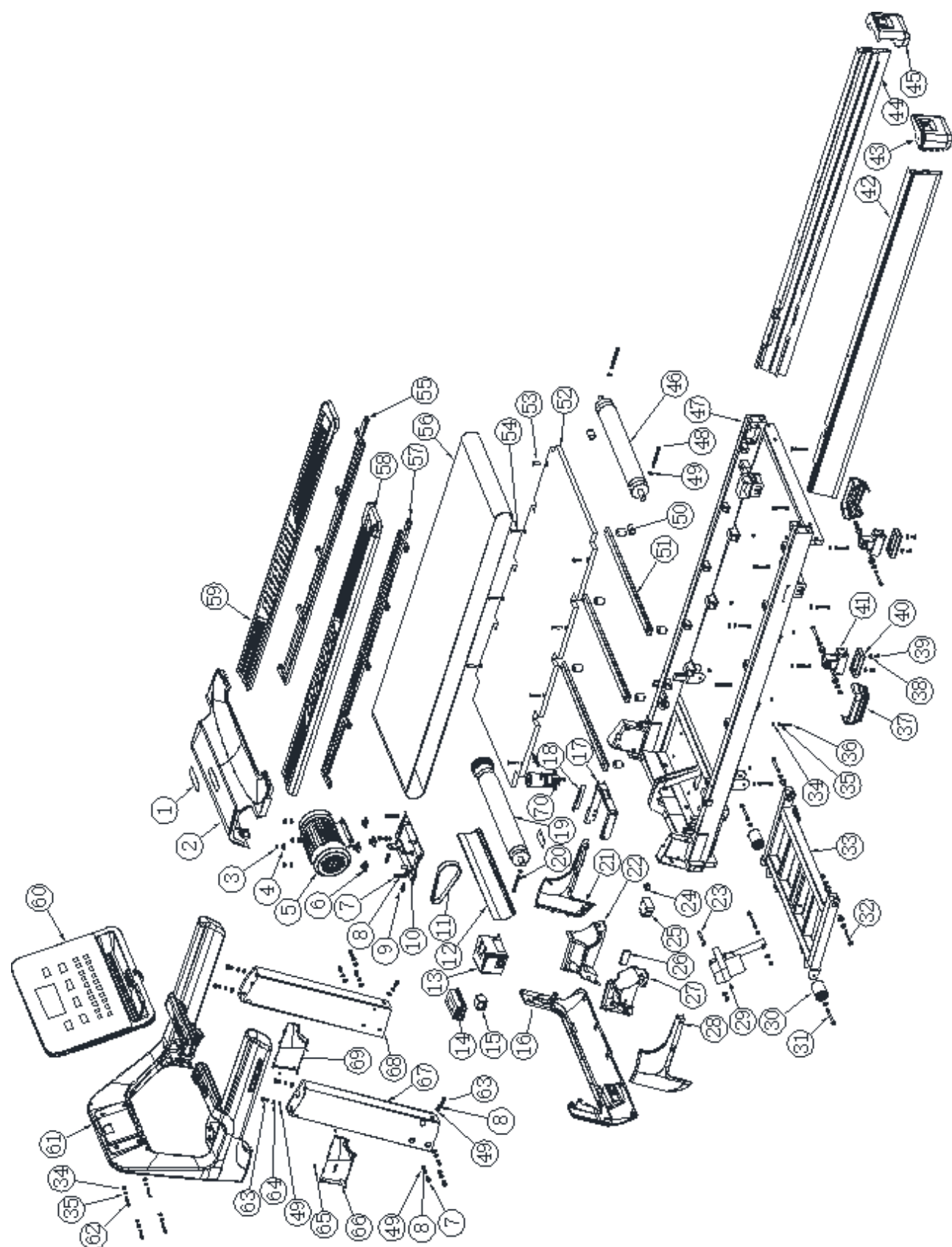
Belastning: Bestem din treningsintensitet i henhold til din fysiske form.

Belastningsøvelser bør gjøres progressivt. Du kan oppleve muskelsmerter første gang du gjør en ny øvelse eller trener en ny muskel, men dette vil forekomme sjeldnere etter hvert som du trener på samme måte oftere.

Nedkjøling: Hver intensive øvelse bør følges av fem minutter med øvelser av lavere intensitet for å forhindre skader og opprettholde musklernes elastisitet.

Kosthold: Vent i minst én time fra forrige måltid til du begynner å trene, og vent i minst en halv time etter treningen med å innta neste måltid. Hold deg hydrert under treningen, men ikke overdriv vanninntaket.

OVERSIKTSDIAGRAM



DELELISTE

S/N	Part name	Qty.	S/N	Part name	Qty.
1	Small rhombus Logo	1	36	M8x45 Hexagon socket head screw	10
2	Motor Cover	1	37	Rear foot cover	2
3	M10 Stop Nut	12	38	M8 Gasket	4
4	Motor Pad nut	4	39	M8x16 Hexagon socket screws	4
5	AC Motor	1	40	Foot Pad	2
6	Motor Pad	4	41	Rear foot Weldment	2
7	M10x20 Hexagon Socket Screw	10	42	Left Side bar	1
8	Spring Washer	12	43	Left rear adjustment box	1
9	M10x40 Hexagon Screw	2	44	Right Side bar	1
10	Motor Adjustment Weldment	1	45	Right rear adjustment box	1
11	Motor Belt	1	46	Rear roller	1
12	Dustproof Board	1	47	Treadmill Frame Weldment	1
13	Frequency Converter	1	48	M10x110 Hexagon socket head screw	2
14	Power box	1	49	M10 Gasket	35
15	Wave Filter	1	50	Cushion	6
16	Front Guard	1	51	Running Board Support Tube	3
17	Wire Trough	1	52	Running Board	1
18	Wires	1	53	M10x35 Hexagon socket countersunk head screw	6
19	Front Roller	1	54	M8x50 Phillips screw	6
20	M10x90 Hexagon Screw	1	55	Right Upper Side bar part	1
21	Right pole outside cover	1	56	Running belt	1
22	Right pole inside cover	1	57	Left Upper Side bar part	1
23	M10x50 Hexagon Screw	1	58	Left Upper Side bar	1
24	Socket	1	59	Right Upper Side bar	1
25	Overcurrent protection switch	1	60	Display	1
26	Wireless charging pad	1	61	Console	1
27	Left pole inside cover	1	62	M8x50 Hexagon socket head screw	4
28	Left pole outside cover	1	63	M10x25 Hexagon Screw	6
29	Lifting motor	1	64	Spring Washer	4
30	Roller	2	65	M4x10 Round head tapping screws	53
31	M10x110 Hexagonal Screw	3	66	Console Left inside cover	1
32	M10x90 Hexagonal Screw	4	67	Left pole Weldment	1
33	Lifting Motor Frame	1	68	Right pole Weldment	1
34	M8 Gasket	14	69	Console Right inside cover	1
35	Spring Washer	14	70	Oiler	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 – 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.