

FOR MODELL:

T903

T904

T905

The logo for Tempo Fitness, featuring a stylized graphic of a running shoe sole above the word "Tempo" in a bold, italicized font, with "FITNESS" in a smaller, all-caps font below it.

HÅNDBOK FOR TREDEMØLLE

INNLEDNING

GRATULERER, og TAKK for at du har kjøpt denne Tempo Fitness tredemøllen!

Enten målet ditt er å vinne et løp eller bare få en rikere og sunnere livsstil, kan en Tempo tredemølle hjelpe deg med å klare det – og dessuten gi deg profesjonell kvalitet på hjemmeøktene med den ergonomien og de nyskapende funksjonene du trenger for å bli sterkere, sunnere og raskere. Vi satser på å utvikle treningsutstyr helt fra bunnen av, så vi bruker bare komponenter av ypperste kvalitet.

Du vil ha treningsutstyr som gir mest komfort, best pålitelighet og den høyeste kvaliteten i sin klasse. En Tempo Fitness tredemølle leverer!

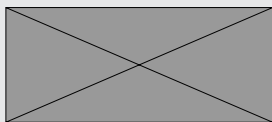
INNHold

<i>Innledning</i>	<i>3</i>
<i>Viktige forholdsregler</i>	<i>4</i>
<i>Grunnleggende bruk</i>	<i>6</i>
<i>T903 904 905 konsoll</i>	<i>10</i>
<i>Bruk av konsollen</i>	<i>11</i>
<i>Visningsvinduene på konsollen</i>	<i>15</i>
<i>Komme i gang</i>	<i>17</i>
<i>Tilgjengelige programmer</i>	<i>19</i>
<i>Montering</i>	<i>22</i>
<i>Problemløsning</i>	<i>28</i>
<i>Vedlikehold</i>	<i>31</i>

VIKTIGE FORHOLDSREGLER

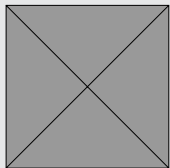
TA VARE PÅ BRUKSANVISNINGEN

Les denne veiledningen før du bruker håndboken for tredemøllen. Når du bruker et elektrisk produkt, må du alltid ta grunnleggende forholdsregler, inkludert følgende: Les hele bruksanvisningen før du tar i bruk tredemøllen. Det er eierens ansvar å påse at alle brukere av tredemøllen er tilstrekkelig informert om alle advarsler og forholdsregler.



Slik reduserer du faren for brannskader, brann, elektrisk støt eller personskader:

- *Bruk aldri tredemøllen før du har festet klipsen på sikkerhetsnøkkelen til klærne.*
- *Hvis du opplever smerte i brystet, kvalme, svimmelhet eller åndenød, må du stoppe treningen umiddelbart og oppsøke lege før du fortsetter. Feil eller overdreven trening kan være helseskadelig.*
- *Hold alltid et komfortabelt tempo når du trener.*
- *Bruk ikke klær som kan henge seg fast i noen del av tredemøllen.*
- *Bruk alltid treningssko når du bruker dette utstyret.*
- *Du må ikke hoppe på tredemøllen.*
- *Ikke bruk apparatet under et teppe eller en pute. Det kan føre til overoppheting og brann, elektrisk støt eller personskade.*
- *Det må aldri befinne seg flere enn én person på tredemøllen om gangen.*
- *Du må ikke bruke tredemøllen på et sted som ikke er temperaturregulert, slik som, men ikke begrenset til, garasjer, verandaer, bassengrom, baderom, carporter eller utendørs. Hvis dette ikke overholdes, kan det oppheve garantien.*
- *For å unngå elektrisk støt, må du aldri miste eller føre noe inn i en åpning.*
- *Tredemøllen skal aldri stå uten tilsyn når den er tilkoblet. Koble tredemøllen fra stikkontakten når den ikke er i bruk, og før du setter på eller tar av deler.*
- *Hold strømkabelen vekk fra varme overflater. Ikke bær dette produktet etter strømkabelen eller bruk kabelen som håndtak.*
- *Koble fra all strøm før du flytter utstyret eller gjennomfører service. Når du skal rengjøre tredemøllen, tørker du over flatene med en klut lett fuktet i såpe og vann; bruk aldri løsemidler. (Se VEDLIKEHOLD)*
- *Ikke bruk tilbehør som ikke anbefales av produsenten. Tilbehør kan føre til skader.*
- *Ikke fjern konsolldekslene med mindre din lokale forhandler har gitt deg beskjed om det. Service skal kun gjennomføres av en autorisert servicetekniker.*
- *Tredemøllen må aldri brukes hvis luftventilene er blokkert. Påse at luftventilen er ren, uten støv og hår.*
- *Ikke bruk tredemøllen der hvor det brukes aerosolprodukter (spray), eller hvor det tilføres oksygen.*
- *Tredemøllen må kun brukes til det den er beregnet for, som beskrevet i veiledningen og brukerhåndboken.*
- *Når du skal senke løpebanen, må du vente til bakbeina står stødig på gulvet før du går opp på løpebanen.*
- *Koble fra sikkerhetsnøkkelen for å unngå ukontrollert bruk av tredjeparter.*
- *Utstyret skal monteres på et stabilt underlag.*
- *Smør og sentrer løpebeltet regelmessig. Bruk instruksjonene som leveres med apparatet.*
- *Under trening må du løpe innenfor logoen på beltet for å unngå mulige skader.*



*Kjæledyr eller barn under 13 år må ALDRI befinne seg nærmere tredemøllen enn 3 meter.
Barn under 13 år må ALDRI bruke tredemøllen.
Barn over 13 år eller funksjonshemmede bør ikke bruke tredemøllen uten tilsyn av voksne.*

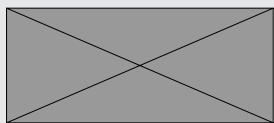
Det er viktig at tredemøllen bare brukes innendørs i et klimaregulert rom. Hvis tredemøllen er utsatt for kaldere temperaturer eller miljøer med høy fuktighet, bør tredemøllen varmes opp til romtemperatur før den brukes første gang. Hvis du ikke gjør det, kan det føre til elektroniske feil.

JORDINGSINSTRUKSJONER

Dette produktet må jordes. Hvis det oppstår feil eller funksjonssvikt, vil jordingen opprette en bane med minst motstand for strømmen for å redusere faren for støt. Produktet er utstyrt med en kabel med jordleder og et jordet støpselet. Støpselet må settes inn i en egnet stikkontakt som er riktig installert og jordet i henhold til lokale forskrifter.

Uriktig tilkobling av apparatets jording kan føre til elektrisk støt. Be en kvalifisert elektriker eller servicetekniker om hjelp hvis du er i tvil om produktet er riktig jordet. Du må ikke modifisere støpselet som følger med produktet. Hvis det ikke passer i stikkontakten, må du få en kvalifisert elektriker til å installere riktig stikkontakt.

Produktet må brukes på en egen kurs. For å finne ut om det er en egen kurs, kan du slå av strømmen på kursen og se om noen andre enheter mister strømmen. Hvis det er tilfellet, må du flytte enhetene til en annen kurs.



*Dette treningsproduktet må kun kobles til en jordet stikkontakt.
Bruk aldri produktet hvis ledning eller støpselet er skadet, selv om produktet fungerer. Bruk aldri produktet hvis det ser skadet ut eller har vært utsatt for vann. Kontakt din lokale forhandler for bytte eller reparasjon.*

GRUNNLEGGENDE BRUK

GRATULERER med din nye tredemølle!

Du har tatt et viktig skritt mot en sunnere livsstil! Tredemøllen er et svært effektivt verktøy for å oppnå dine personlige treningsmål. Med regelmessig trening på tredemøllen kan du øke livskvaliteten på mange måter.

Dette er bare noen få av helsegevinstene ved trening:

- Vekttap
- Et sterkere hjerte
- Mer definerte muskler
- Mer energi i hverdagen

Nøkkelen til disse fordelene er å komme inn i en treningsvane. Den nye tredemøllen vil hjelpe deg å overvinne barrierer som hindrer deg i å trene. Dårlig vær og mørke spiller ingen rolle for treningen din når du bruker tredemøllen i din egen bolig. Denne veiledningen gir deg grunnleggende informasjon om hvordan du kan bruke og ha glede av ditt nye apparat.

PLASSERING AV TREDEMØLLEN

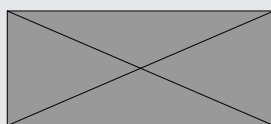
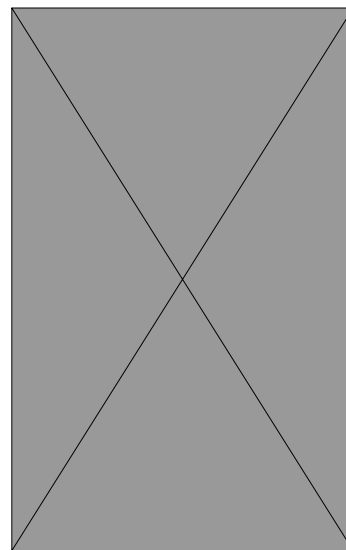
Plasser tredemøllen på et plant underlag. Vi vil anbefale en klaring på 214 cm bak tredemøllen, 92 cm (eller samme bredde som tredemøllen) på hver side, og 30 cm foran for sammenlegging og strømkabelen. Sett ikke tredemøllen på et sted som vil blokkere ventiler eller lufteåpninger. Tredemøllen bør ikke plasseres i en garasje, en veranda med overbygg, i nærheten av vann eller utendørs.

STÅ IKKE PÅ BÅNDET

Når du gjør deg klar til å bruke tredemøllen, må du ikke stå på båndet. Sett føttene på sideskinnene før du starter tredemøllen. Begynn å gå på båndet først når båndet har begynt å gå. Du må aldri starte tredemøllen i en rask løpehastighet og forsøke å hoppe på!

BRUKE SIKKERHETSNØKKELEN

Tredemøllen vil ikke starte med mindre sikkerhetsnøkkelen er satt inn. Fest klipsenden godt til klærne. Denne sikkerhetsnøkkelen vil kutte strømmen til tredemøllen hvis du skulle falle. Annenhver uke bør du kontrollere at sikkerhetsnøkkelen fungerer før du bruker tredemøllen.



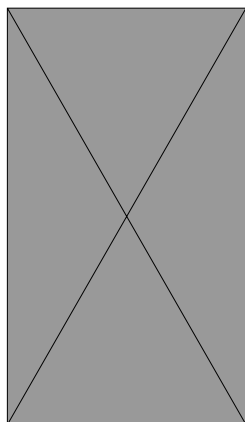
Bruk aldri tredemøllen før du har festet klipsen på sikkerhetsnøkkelen til klærne. Dra i klipsen på sikkerhetsnøkkel først for å sikre at den ikke løsner fra klærne.

RIKTIG BRUK

Du kan oppnå store hastigheter på tredemøllen. Begynn alltid sakte og reguler hastigheten i små trinn når du skal opp i et høyere hastighetsnivå. Gå aldri fra tredemøllen uten tilsyn mens den går. Når den ikke er i bruk, tar du ut sikkerhetsnøkkelen, setter av/på-bryteren på OFF og tar ut støpselet. Sørg for å følge VEDLIKEHOLDSPLANEN i denne veiledningen. Kroppen og hodet må vende forover. Ikke prøv å snu deg eller å se bakover mens tredemøllen går. Stopp treningen umiddelbart hvis du føler smerte, at du kan besvime, blir svimmel eller kortpustet.

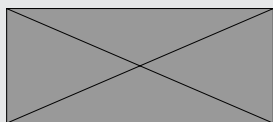
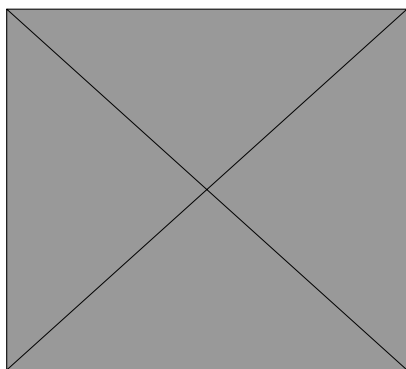
SLÅ SAMMEN TREDEMØLLEN

Ta godt tak i den bakre enden av tredemøllen. Løft enden av løpebanen forsiktig opp til låsemekanismen for fotlåsen eller låsepinnen på løpebanen går i lås og holder løpebanen i posisjon. Forviss deg om at løpebanen er skikkelig i lås før du slipper. Når du skal folde ut, tar du godt tak i den bakre enden av tredemøllen. Trykk forsiktig ned låsemekanismen for fotlåsen (A eller B) med foten til låsen frigjøres, eller trekk i låsepinnen på løpebanen for å løse ut løpebanen. Senk løpebanen forsiktig ned.

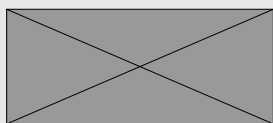


FLYTTE TREDEMØLLEN

Tredemøllen har to transporthjul* integrert i rammen. Før du flytter tredemøllen, må du sørge for at den er lagt sammen og forsvarlig låst. Ta deretter godt tak i håndtakene, vipp tredemøllen bakover og rull av sted.



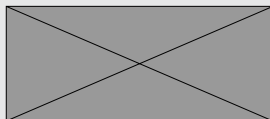
Sjekk at tredemøllen har stoppet helt før du slår den sammen. Ikke bruk tredemøllen når den er slått sammen.



Tredemøllen er tung. Vær forsiktig og få noen til å hjelpe deg når du skal flytte den. Forsøk ikke å flytte eller transportere tredemøllen med mindre den er lagt sammen og låst. Hvis du ikke følger disse instruksjonene, kan det resultere i personskafer.

STRAMME LØPEBÅNDET

Løpebåndet er riktig justert fra fabrikken. Båndet kan forskyve seg under transport.



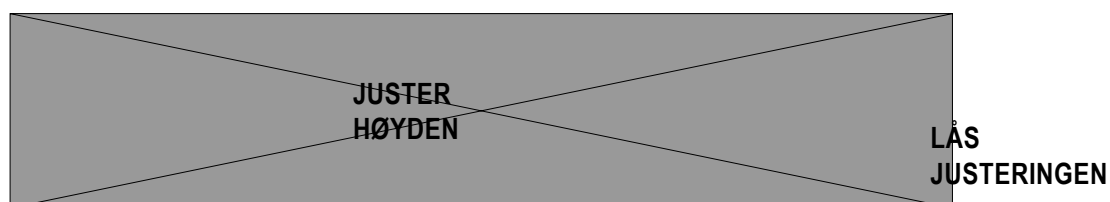
Løpebåndet må **IKKE** være i bevegelse når du strammer det. Hvis du strammer løpebåndet for mye, kan det føre til overdreven slitasje på tredemøllen og dens komponenter. Stram aldri båndet for hardt.

Hvis du føler at du sklir når du løper på tredemøllen, må du stramme løpebåndet. I de fleste tilfeller har båndet strukket seg under bruk, noe som får båndet til å slure. Dette er en normal og vanlig justering. For å rette opp denne sluringen, må du slå av tredemøllen og stramme begge de bakre rulleboltene med $\frac{1}{4}$ omdreining mot høyre ved hjelp av den medfølgende unbrakonøkkelen, slik illustrasjonen viser. Slå på tredemøllen, og kontroller om den fortsatt slurer. Gjenta ved behov, men skru aldri rulleboltene mer enn $\frac{1}{4}$ omdreining om gangen. Båndet er riktig strammet når sluringen er borte.



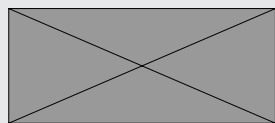
NIVÅREGULERE TREDEMØLLEN

Tredemøllen skal nivåreguleres for å sikre optimal bruk. Når du har plassert tredemøllen der hvor du har tenkt å bruke den, hever eller senker du ett eller begge av de justerbare håndtakene nederst på rammen til tredemøllen*. Det anbefales å bruke vater. Hvis tredemøllen ikke er i vater, kan det hende at båndet ikke trekker ordentlig. Når du har nivåregulert tredemøllen, låser du håndtakene ved å stramme mutterne mot rammen (noen tredemøller har ikke håndtak).



SENTRERE LØPEBÅNDET

Løpebåndet er riktig justert fra fabrikken. Båndet kan forskyve seg under transport. Før du tar i bruk tredemøllen, må du forvise deg om at båndet er sentrert og at det holder seg sentrert for å sikre problemfri drift.



Kjør ikke båndet raskere enn 1,6 km/t under sentreringen. Hold fingre, hår og klær vekk fra båndet til enhver tid.

Hvis løpebåndet er for langt til høyre: Mens tredemøllen går i 1,6 km/t, skrur du den venstre justeringsbolten mot urviseren $\frac{1}{4}$ omdreining om gangen (med den medfølgende unbrakonøkkelen). Kontroller båndinnrettingen. La båndet gå helt rundt for å se om det må justeres ytterligere. Gjenta ved behov til båndet holder seg sentrert under bruk.

Hvis løpebåndet er for langt til venstre: Mens tredemøllen går i 1,6 km/t, skrur du den høyre justeringsbolten mot urviseren $\frac{1}{4}$ omdreining om gangen (med den medfølgende unbrakonøkkelen). Kontroller båndinnrettingen. La båndet gå helt rundt for å se om det må justeres ytterligere. Gjenta ved behov til båndet holder seg sentrert under bruk.

***MERK:** Informasjonen om sammenslåing, flytting og nivåregulering kan variere etter hvilken modell du kjøper. Du finner mer informasjon i brukerhåndboken.

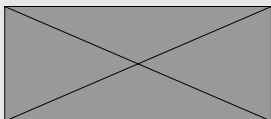
BRUKE PULS-FUNKSJONEN

Tredemøllen kan være utstyrt med pulsgrep eller en pulssensor for tommelen. For å finne ut hva modellen din har, kan du se på begynnelsen av avsnittet om montering i brukerhåndboken.

Pulsfunksjonen på dette produktet er ikke en medisinsk innretning. Pulsgrepene og pulssensoren for tommelen kan gi deg en pekepinn på den faktiske pulsen, men de er ikke til å lite på når du ønsker nøyaktige verdier. Noen mennesker, bl.a. de som er på hjerterehabilitering, kan dra fordel av å bruke et annet pulsmålersystem slik som f.eks. en bryst- eller håndleddsstropp. Ulike faktorer, slik som brukernes bevegelser, kan påvirke nøyaktigheten av pulsmålingen. Pulsmålingen er kun ment som et hjelpemiddel i treningen for å fastsette pulstrender generelt. Ta kontakt med fastlegen.

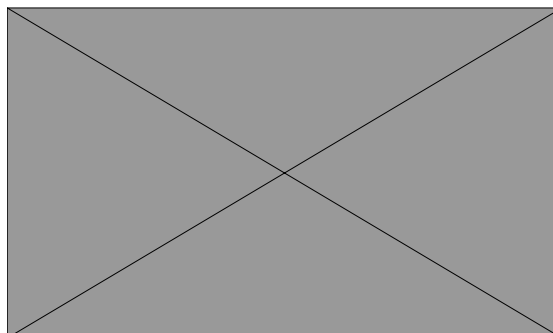
PULSGREP

Legg håndflatene direkte på pulsgrepene på håndtakene. Begge hendene må gripe tak for at pulsen skal bli registrert. Det tar 5 etterfølgende hjerteslag (15–20 sekunder) før pulsen blir registrert. Grip ikke for hardt i pulsgrepene. Hvis du holder for hardt i pulsgrepene, kan det øke blodtrykket. Hold et løst og ledig grep. Du kan få uriktige pulsverdier hvis du hele tiden holder i pulsgrepene. Du bør rengjøre pulssensorene for å sikre optimal kontakt til enhver tid.

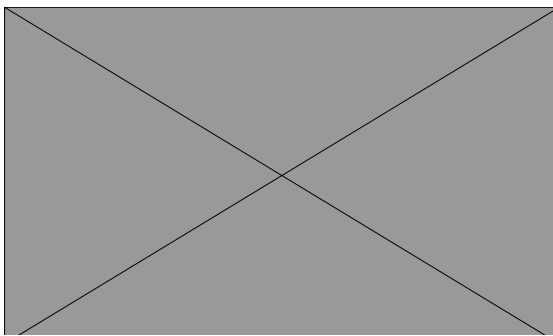


Du skal alltid stå i ro på sideskinnene når du måler pulsen. Hvis du sjekker pulsen mens du er i bevegelse, vil det føre til unøyaktige lesninger. Ikke trykk altfor hardt på sensoren, det kan skade den.

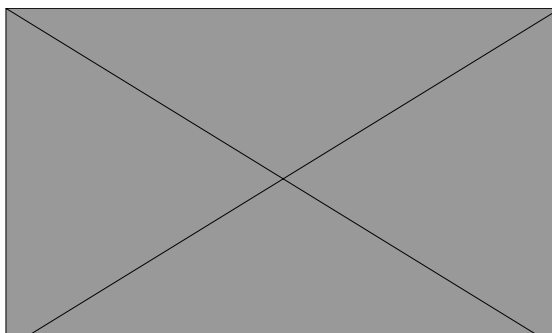
T903 904 905 KONSOLL



BRONSEKONSOLLEN



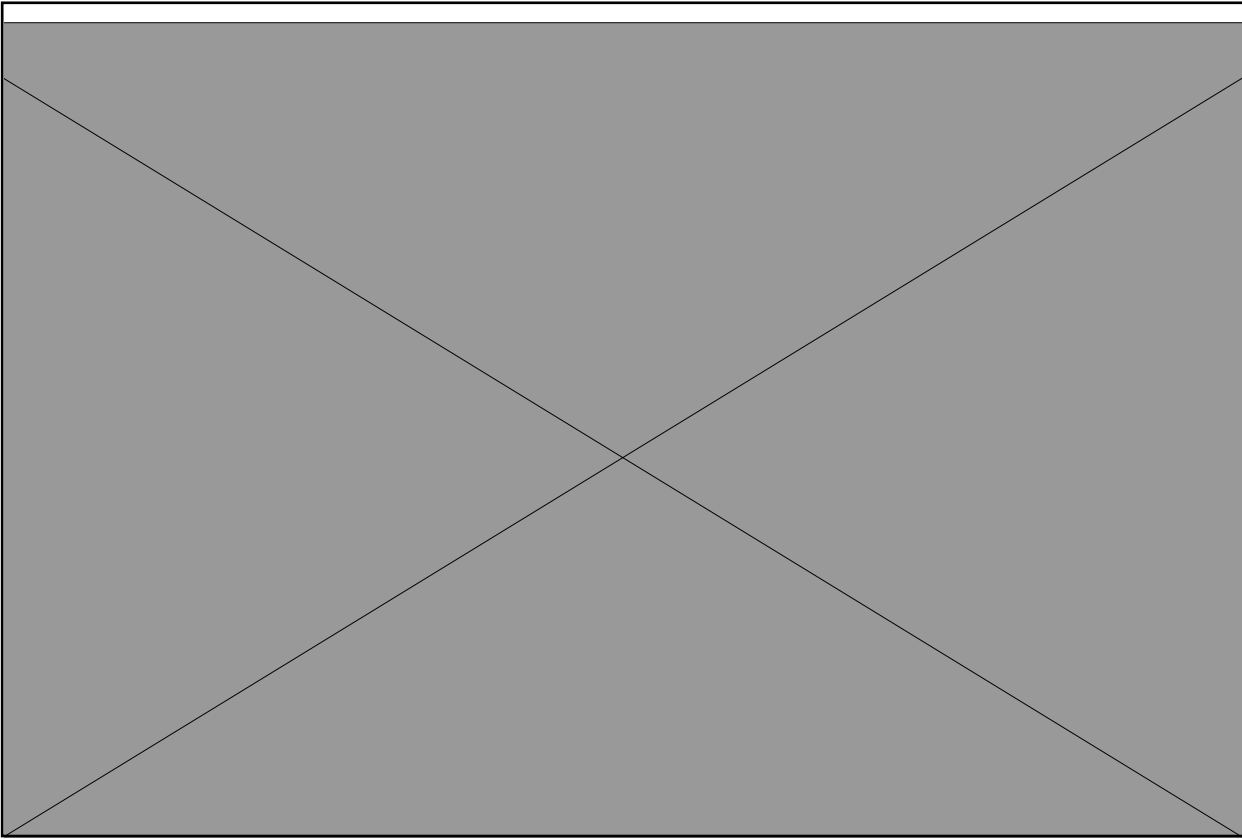
SØLVKONSOLLEN



GULLKONSOLLEN

MERK: Legg merke til hvilken konsoll du har valgt, og følg instruksjonene for konsollen.

BRUK AV BRONSEKONSOLLEN

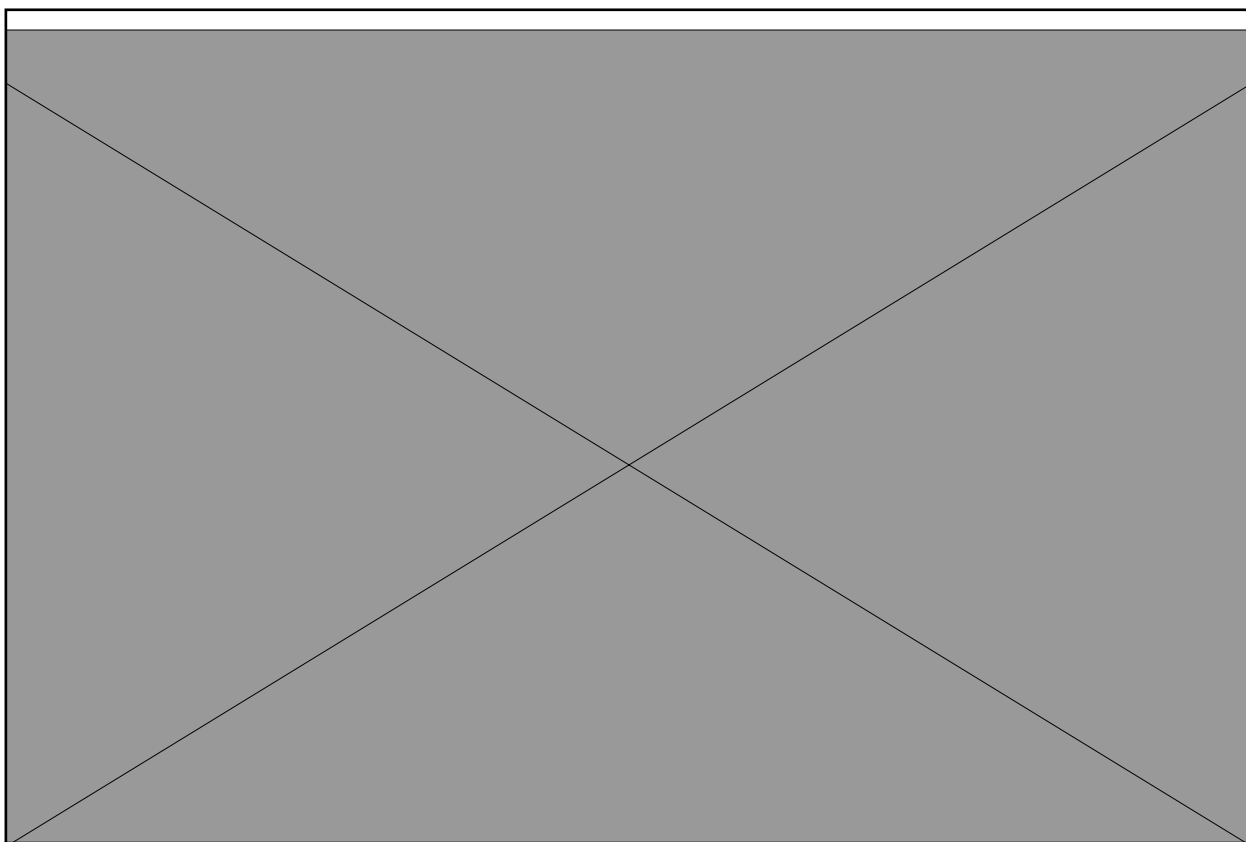


Merk: Det er en tynn beskyttende plastfilm over konsollen som bør fjernes før bruk.

- A) LED-visningsvinduer: time (tid), distance (distanse), calories (kalorier), heart rate (puls), speed (fart) og incline (helling).
- B) Start: Trykk for å begynne å trene eller fortsette etter pause.
- C) Stopp: Trykk for å midlertidig stoppe eller avslutte treningsøkten. Hold inne i 3 sekunder for å nullstille konsollen.
- D) Helling ▲ / ▼: Brukes til å justere hellingen i små trinn (0,5 % trinn).
- E) Hastighet + / -: Brukes til å justere hastigheten i små trinn (0,1 mph eller 0,1 km/t).
- F) Helling-hurtigtaster: Brukes til å oppnå ønsket helling raskere.
- G) Hastighet-hurtigtaster: Brukes til å oppnå ønsket hastighet raskere.
- H) Lommer til vannflaske: Brukes til å oppbevare personlig treningsutstyr.
- I) Sikkerhetsnøkkelposisjon: Aktiverer tredemøllen når sikkerhetsnøkkelen settes inn.
- J) Endre visning: Trykk på tasten for å velge program.
- K) Strømsparer: Etter 10 minutter i standby-modus vil strømsparingsfunksjonen automatisk starte for å redusere strømforbruket.

* Brukerens maksimale kroppsvekt = 110 kg / 242 lbs

BRUK AV SØLVKONSOLLEN

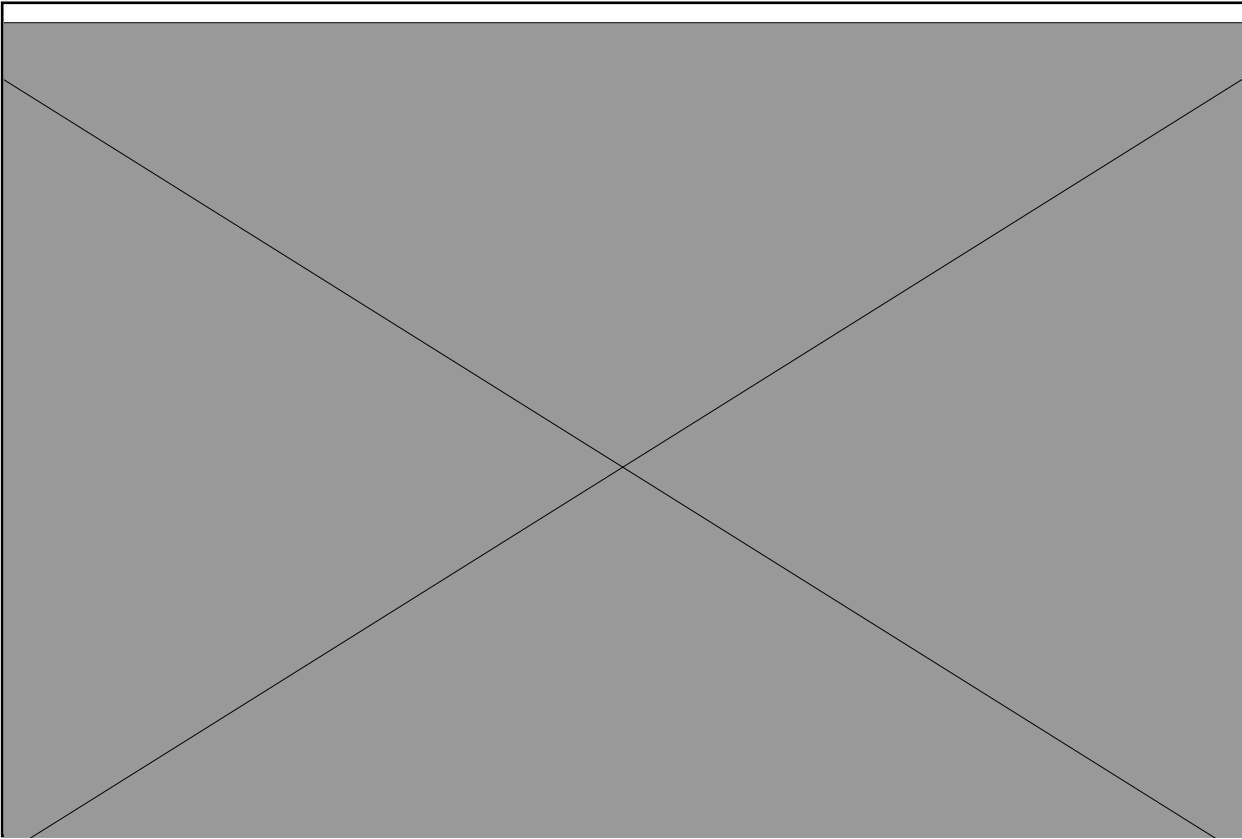


Merk: Det er en tynn beskyttende plastfilm over konsollen som bør fjernes før bruk.

- A) LED-visningsvinduer: Tid, distanse, kalorier, puls, hastighet, helling og treningsprofiler.*
- B) Start: Trykk for å begynne å trene eller fortsette etter pause.*
- C) Stopp: Trykk for å midlertidig stoppe eller avslutte treningsøkten. Hold inne i 3 sekunder for å nullstille konsollen.*
- D) Helling ▲ / ▼: Brukes til å justere hellingen i små trinn (0,5 % trinn).*
- E) Hastighet + / -: Brukes til å justere hastigheten i små trinn (0,1 mph eller 0,1 km/t).*
- F) Helling-hurtigtaster: Brukes til å oppnå ønsket helling raskere.*
- G) Hastighet-hurtigtaster: Brukes til å oppnå ønsket hastighet raskere.*
- H) Lommer til vannflaske: Brukes til å oppbevare personlig treningsutstyr.*
- I) Sikkerhetsnøkkelposisjon: Aktiverer tredemøllen når sikkerhetsnøkkelen settes inn.*
- J) Viftetast: Trykk for å slå viften på/av*
- K) Enter/Endre visning: Brukes til å velge program og tid.*
- L) Vifte: Vifte til bruk ved trening.*
- M) Strømsparer: Etter 10 minutter i standby-modus vil strømsparingsfunksjonen automatisk starte for å redusere strømforbruket.*

** Brukerens maksimale kroppsvekt = 125 kg / 275 lbs*

BRUK AV GULLKONSOLLEN



Merk: Det er en tynn beskyttende plastfilm over konsollen som bør fjernes før bruk.

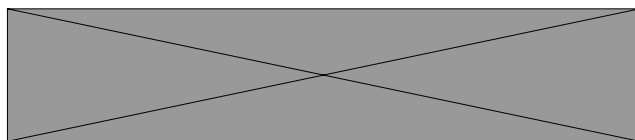
- A) LED-visningsvinduer: Tid, distanse, kalorier, puls, hastighet, helling og treningsprofiler.*
- B) LED-indikatorer mål: Angir hvilket mål som ev. er satt for gjeldende program.*
- C) LED-indikatorer treningsøkt: Angir hvilken treningsøkt som er satt for gjeldende program.*
- D) Velg mål: Trykk for å velge ønsket mål.*
- E) Velg treningsøkt: Trykk for å velge treningsøkt.*
- F) START: Trykk for å begynne å trene eller fortsette etter pause.*
- G) Stopp: Trykk for å midlertidig stoppe eller avslutte treningsøkten. Hold inne i 3 sekunder for å nullstille konsollen.*
- H) Avkjøling: Trykk for å gå til avkjølingsmodus. Avkjøling varer i 4 minutter og reduserer hastighet og helling slik at hjertet kan omstille seg til redusert intensitet.*
- I) Helling ▲ / ▼: Brukes til å justere hellingen i små trinn (0,5 % trinn).*
- J) Hastighet + / -: Brukes til å justere hastigheten i små trinn (0,1 mph eller 0,1 km/t).*
- K) Helling-hurtigtaster: Brukes til å oppnå ønsket helling raskere.*
- L) Hastighet-hurtigtaster: Brukes til å oppnå ønsket hastighet raskere.*
- M) Enter / endre visning: Brukes til å justere mål- og treningsinnstillinger. Trykk på Enter for å endre visningsfeedback under treningsøkten.*
- N) Viftetast: Trykk for å slå viften av og på.*
- O) Vifte: Personlig treningsvifte*
- P) Høytalere: Musikken spilles gjennom høytalere når du har koblet CD-/mp3-spiller til konsollen.*

- Q) *Lydingang: Koble CD-/mp3 -spilleren til konsollen med den medfølgende lydadapterkabelen.*
- R) *Lydutgang/hodetelefonutgang: Koble hodetelefonene til denne kontakten for å lytte til musikk gjennom hodetelefonene. Merk: Når hodetelefonene er koblet til hodetelefonkontakten, vil ikke lyden lenger komme ut gjennom høyttalerne.*
- S) *Lommer til vannflaske: Brukes til å oppbevare personlig treningsutstyr.*
- T) *Sikkerhetsnøkkelposisjon: Aktiverer tredemøllen når sikkerhetsnøkkelen settes inn.*
- U) *Strømsparer: Etter 10 minutter i standby-modus vil strømsparingsfunksjonen automatisk starte for å redusere strømforbruket.*

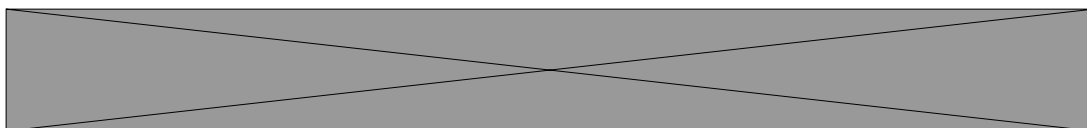
** Brukerens maksimale kroppsvekt = 125 kg / 275 lbs*

VISNINGSVINDUER PÅ BRONSE- OG SØLVKONSOLLEN

VINDUER PÅ BRONSEKONSOLLEN



VINDUER PÅ SØLVKONSOLLEN



- **HELLING**

Vises som prosenttall. Angir hellingsvinkelen på gå- eller løpebanen.

- **TID**

Vises som minutter : sekunder. Se gjenværende tid eller medgått tid i treningen.

- **HASTIGHET**

Vises som MPH eller KM/T. Angir hvor raskt gå- eller løpebanen beveger seg.

- **PULS**

Vises som BPM (slag per minutt). Brukes til å overvåke pulsen (vises når det er kontakt med begge pulsgrepenes).

- **DISTANSE**

Vises som miles eller km. Angir tilbakelagt distanse eller gjenværende distanse under treningen.

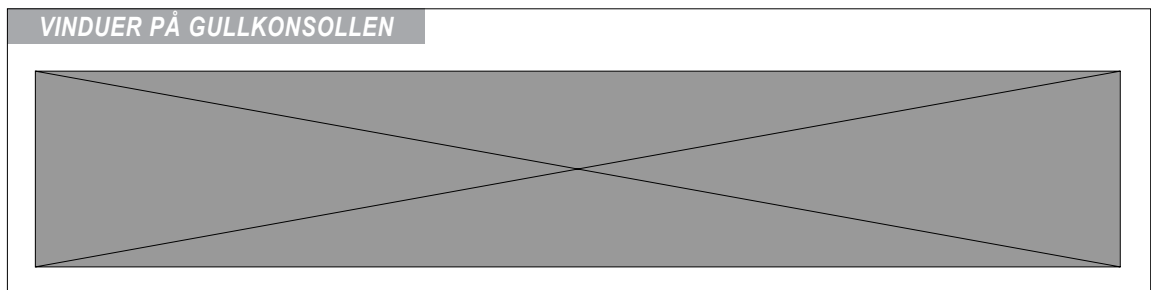
- **KALORIER**

Antall kalorier som er forbrent eller som det gjenstår å forbrenne under treningen.

- **PROGRAMPROFILER (SØLV- OG GULLKONSOLLEN)**

Representerer profilen til programmet som brukes (hastighet i hastighetsbaserte programmer, og helling i hellingsbaserte programmer).

VISNINGSVINDUER PÅ GULLKONSOLLEN



- **MÅL: (BARE GULLKONSOLLEN)**

LED-lampen lyser ved siden av det valgte målet. Hvis ingen LED lyser, er det ikke aktivert noe mål.

- **TRENINGSØKTER: (BARE GULLKONSOLLEN)**

LED-lampen lyser ved siden av den valgte treningsøkten.

SLIK KOMMER DU I GANG

- 1) Kontroller at det ikke er plassert gjenstander på båndet som kan hindre tredemøllens bevegelse.
- 2) Plugg inn strømkabelen, og slå PÅ tredemøllen.
- 3) Stå på sideskinnene på tredemøllen.
- 4) Fest klypen til sikkerhetsnøkkelen til et klesplagg, og påse at den sitter godt og ikke kan løsne under treningen.
- 5) Sett sikkerhetsnøkkelen inn i nøkkelhullet i konsollen.
- 6) Du kan starte treningsøkten på to måter:

A) HURTIGSTART

Bare trykk på **START**-tasten for å begynne å trene. Tid, distanse og kalorier teller opp fra null.
ELLER...

B) VELG ET MÅL OG EN TRENINGSØKT (GULLKONSOLLEN)

- 1) Velg et **MÅL** med **VELG MÅL**-tasten.
- 2) Juster **MÅL**-innstillingene med **PILTASTENE**.
- 3) Trykk på **ENTER** for å gå videre.
- 4) Velg en **TRENINGSØKT** med **VELG TRENINGSØKT**-tasten.
- 5) Trykk på **START** for å begynne å trene.

MERK: Hvis du ikke har valgt **MÅL** eller **TRENINGSØKT**, vil programmet fungere som et **MANUELT** program. Alle endringer i hastighet og hellingsvinkler må komme fra brukeren i denne innstillingen.

ENDRE MÅL UNDER TRENINGSØKTEN

Du kan endre målet direkte midt under treningsøkten uten å miste dine eksisterende treningsdata.

Du kan når som helst under treningsøkten trykke på Velg mål-tasten til du har valgt det nye målet.

Bruk tastene ▲ / ▼ eller + / – til å legge inn verdien for det nye målet, og trykk på Enter. Alle tidligere treningsdata vil bli inkludert i det nye målet slik at du aldri går glipp av et hjerteslag.

MERK: Hvis du kommer bort i VELG MÅL-tasten under en treningsøkt og du ikke trykker på noen knapper på 5 sekunder, vil det eksisterende målet bli gjenopptatt.

ENDRE TRENINGEN UNDER TRENINGSØKTEN

Du kan endre treningen når som helst.

Du kan når som helst under treningsøkten trykke på VELG TRENING-tasten til du har valgt ønsket TRENING. Trykk på ENTER.

Den nye treningen vil begynne ved det første segmentet etter oppvarmingen, og alle treningsdataene vil rulle over.

TILGJENGELIGE PROGRAMMER

BRONSEKONSOLLEN

1) **MANUELL:** Lar brukeren manuelt endre hastighet og helling direkte. Tidsbasert mål.

2) **INTERVALLER:** Gå eller løp i en serie med vekslende hastighetsnivåer. Tidsbasert mål.

Segment	Oppvarming				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Avkjøling			
Tidspunkt	4 minutter				Hvert segment er 60 sekunder												4 minutter			
Hastighet (mph)	2	2	2	3	2	5	2	5	3	5	3	5	2	4	2	4	2	2	2	2
Hastighet (km/t)	3,2	3,2	3,2	4,8	3,2	8	3,2	8	4,8	8	4,8	8	3,2	6,4	3,2	6,4	3,2	3,2	3,2	3,2

3) **RULLING:** Skaper følelsen av å gå eller løpe over åser. Tidsbasert mål.

Segment	Oppvarming				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Avkjøling			
Tidspunkt	4 minutter				Hvert segment er 60 sekunder												4 minutter			
Hastighet (mph)	2	2	2	2	2	3	4	5	4	3	2	3	4	5	4	3	3	2	2	2
Hastighet (km/t)	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	4,8	6,4	8	6,4	4,8	3,2	4,8	6,4	8	6,4	4,8	4,8	3,2	3,2	3,2

4) **VEKTTAP:** Holder brukeren i den optimale fettbrenningssonen.

Segment	Oppvarming				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Avkjøling			
Tidspunkt	4 minutter				Hvert segment er 60 sekunder												4 minutter			
Hastighet (mph)	2	2	2	3	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	2	2
Hastighet (km/t)	3,2	3,2	3,2	4,8	3,2	4,8	4,8	6,4	6,4	4,8	4,8	6,4	6,4	4,8	4,8	6,4	4,8	4,8	3,2	3,2

SØLVKONSOLLEN

1) **MANUELL:** Lar brukeren manuelt endre hastighet og helling direkte. Tidsbasert mål.

2) **INTERVALLER:** Gå eller løp i en serie med vekslende hastighetsnivåer. Tidsbasert mål.

Segment	Oppvarming				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Avkjøling			
Tidspunkt	4 minutter				Hvert segment er 60 sekunder												4 minutter			
Hastighet (mph)	2	2	2	3	2	5	2	5	3	5	3	5	2	4	2	4	2	2	2	2
Hastighet (km/t)	3,2	3,2	3,2	4,8	3,2	8	3,2	8	4,8	8	4,8	8	3,2	6,4	3,2	6,4	3,2	3,2	3,2	3,2

3) **RULLING:** Skaper følelsen av å gå eller løpe over åser. Tidsbasert mål.

Segment	Oppvarming				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Avkjøling			
Tidspunkt	4 minutter				Hvert segment er 60 sekunder												4 minutter			
Helling	0	0	0	1	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	1	1	0	0

4) **VEKTTAP:** Holder brukeren i den optimale fettbrenningssonen.

Segment	Oppvarming				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Avkjøling			
Tidspunkt	4 minutter				Hvert segment er 60 sekunder												4 minutter			
Hastighet (mph)	2	2	2	3	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	2	2
Hastighet (km/t)	3,2	3,2	3,2	4,8	3,2	4,8	4,8	6,4	6,4	4,8	4,8	6,4	6,4	4,8	4,8	6,4	4,8	4,8	3,2	3,2

5) INTENS FETTFORBRENNING: Forbrenn fett ekstra fort.

Segment	Oppvarming				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Avkjøling			
Tidspunkt	4 minutter				Hvert segment er 60 sekunder												4 minutter			
Helling	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	2	1	0	0

6) KARDIO-FORBRENNING: Brenner karbohydrater og øker muskeltonusen. Tidsbasert mål.

Segment	Oppvarming				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Avkjøling			
Tidspunkt	4 minutter				Hvert segment er 60 sekunder												4 minutter			
Hastighet (mph)	2	2	2	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	2	2
Hastighet (km/t)	3,2	3,2	3,2	4,8	6,4	4,8	6,4	6,4	4,8	4,8	6,4	6,4	6,4	4,8	6,4	4,8	4,8	4,8	3,2	3,2

7) UTHOLDENHETS-UTFORDRING: Øker muskeltonusen og utfordrer det kardiovaskulære systemet.

Segment	Oppvarming				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Avkjøling			
Tid	4 minutter				Hvert segment er 60 sekunder												4 minutter			
Helling	1	1	2	3	2	3	4	5	5	6	6	4	4	3	4	5	3	2	0	0

GULLKONSOLLEN (MÅLPROFILER)



MÅL 1 – TID: Lar brukeren angi et mål basert på hvor lenge han ønsker å trene. Tidsmålene kan variere fra 15:00 – 99:00. TID teller ned. DISTANSE og KALORIER teller opp fra null.



MÅL 2 – DISTANSE: Lar brukeren angi et mål basert på distansen han vil legge bak seg. Distansemålene kan variere fra 0,25 – 26,25 MILE eller 0,4-42 KM. DISTANSE teller ned. TID OG KALORIER teller opp fra null.



MÅL 3 – KALORIER: Lar brukeren angi et mål basert på hvor mange kalorier han vil forbrenne. Kalorimålene kan variere fra 20 – 980 kalorier. KALORIER teller ned. TID og DISTANSE teller opp fra null.



INGEN MÅL: Lar brukeren velge en treningsprofil som ikke har noe bestemt tids-, distanse- eller kalorimål. TID, DISTANSE og KALORIER teller opp fra null.

TRENINGSPROFILER (BARE GULLKONSOLLEN)

1) MANUELL: Lar brukeren manuelt endre hastighet og helling direkte.

2) INTERVALLER: Gir deg økt styrke, hastighet og utholdenhet ved å øke og redusere hastigheten gjennom treningen for å involvere hjertet og andre muskler.

Segment	Oppvarming		1	2	Segment 1 og 2 gjentas til målet er nådd
Tid	2:00 min	2:00 min	90 sek	30 sek	
Hastighet (mph)	1	1,5	2	4	
Hastighet (km/t)	1,6	2,4	3,2	6,4	
Helling	1	1,5	0,5	1,5	

3) VEKTTAP: Legger til rette for vekttap ved å øke og redusere hastigheten mens du hele tiden er i fettforbrenningssonen.

Segment	Oppvarming		1	2	3	4	5	6	7	8	Segment 1–8 gjentas til målet er nådd
Tid	2:00 min	2:00 min	30 sek	30 sek	30 sek	30 sek	30 sek	30 sek	30 sek	30 sek	
Hastighet (mph)	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	3,5	3	2,5	
Hastighet (km/t)	1,6	2,4	3,2	4	4,8	5,6	6,4	5,6	4,8	4	
Helling	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	0,5	0,5	1	1,5	

NULLSTILLE KONSOLLEN

Trykk STOP-tasten i 3 sekunder.

AVKJØLING (BARE GULLKONSOLLEN)

Setter tredemøllen i avkjølingsmodus. Avkjølingen varer i fire minutter og reduserer hastighet og helling slik at hjertet kan omstille seg til redusert intensitet.

AVSLUTTE TRENINGSPØKTEN

Når treningen er fullført, vil skjermen blinke "FINISHED" og pipe. Informasjonen om treningen vises på konsollen i 30-45 sekunder før den nullstilles.

FJERN NÅVÆRENDE VALG

For å fjerne nåværende programvalg eller -skjermvisning holder du STOPP-knappen inne i 3–5 sekunder.

BRUKE CD / MP3-SPILLER (BARE GULLKONSOLLEN)



- 1) Koble den medfølgende LYDADAPTERKABELEN til LYDINNGANGEN på toppen av konsollen og hodetelefonkontakten på CD-/MP3-spillere.
- 2) Bruk knappene på CD-/MP3-spillere til å justere sanginnstillingene.
- 3) Fjern LYDADAPTERKABELEN når den ikke er i bruk.
- 4) Hvis du ikke vil bruke HØYTTALERNE, kan du koble hodetelefonene til LYDUTGANGEN nederst til høyre på konsollen.

MONTERINGSANVISNING

MEDFØLGENDE VERKTØY:

- 6 mm T-nøkkel
- 5 mm L-nøkkel

MEDFØLGENDE DELER:

- 1 konsollenhet
- 2 konsollstenger
- 2 holdere (holder for konsollstang)
- 3 deleposer
- 1 sikkerhetsnøkkel
- 1 flaske silikonsmøremiddel
- 1 strømkabel

FØR MONTERING

UTPAKKING

Plasser esken med tredemøllen på et jevnt, flatt underlag. Det anbefales at du legger et beskyttende dekke på gulvet. Vær **FORSIKTIG** ved håndtering og transport av denne enheten. Åpne aldri esken når den ligger på siden. Når stroppene er fjernet, må du ikke løfte eller transportere denne enheten med mindre den er ferdig montert og i stående og sammenfoldet stilling med låsemekanismen aktivert. Pakk ut enheten der den skal brukes. Den vedlagte tredemøllen er utstyrt med høytrykksdempere og kan plutselig åpne seg ved feilhåndtering. Ikke ta tak i noen del av skrårammen for å prøve å løfte eller flytte tredemøllen.

ADVARSEL

IKKE PRØV Å LØFTE TREDEMØLLEN! Ikke flytt eller løft tredemøllen fra emballasjen før dette spesifiseres i monteringsanvisningen. Du kan fjerne plasten som ligger rundt konsollstengene.

ADVARSEL

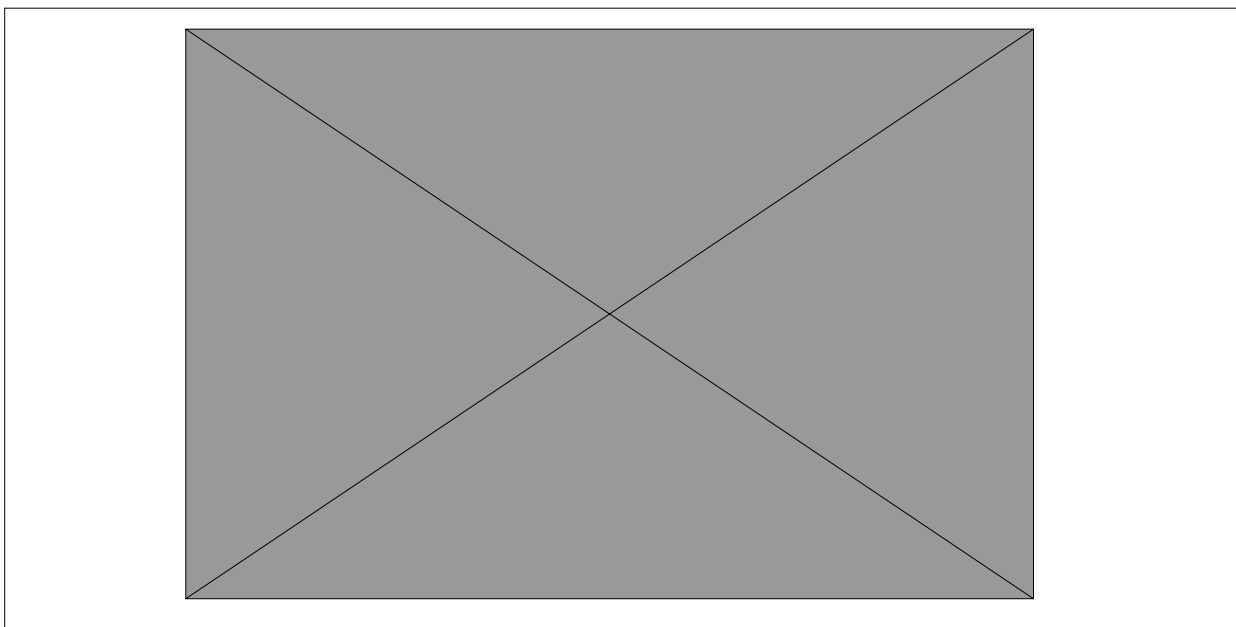
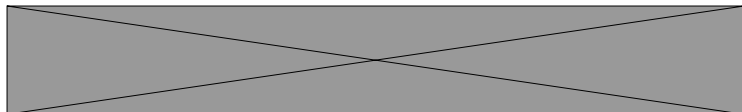
HVIS DU IKKE FØLGER DISSE INSTRUKSJONENE, KAN DET FØRE TIL SKADER!

MERK: Under hvert monteringsstrinn må du forsikre deg om at **ALLE** mutrer og bolter er på plass og delvis skrudd inn før **NOEN** av dem strammes helt.

MERK: Påføring av litt fett kan gjøre det lettere å montere delene. Alt fett kan brukes, for eksempel litiumfett til sykkel.

MONTERING TRINN 1

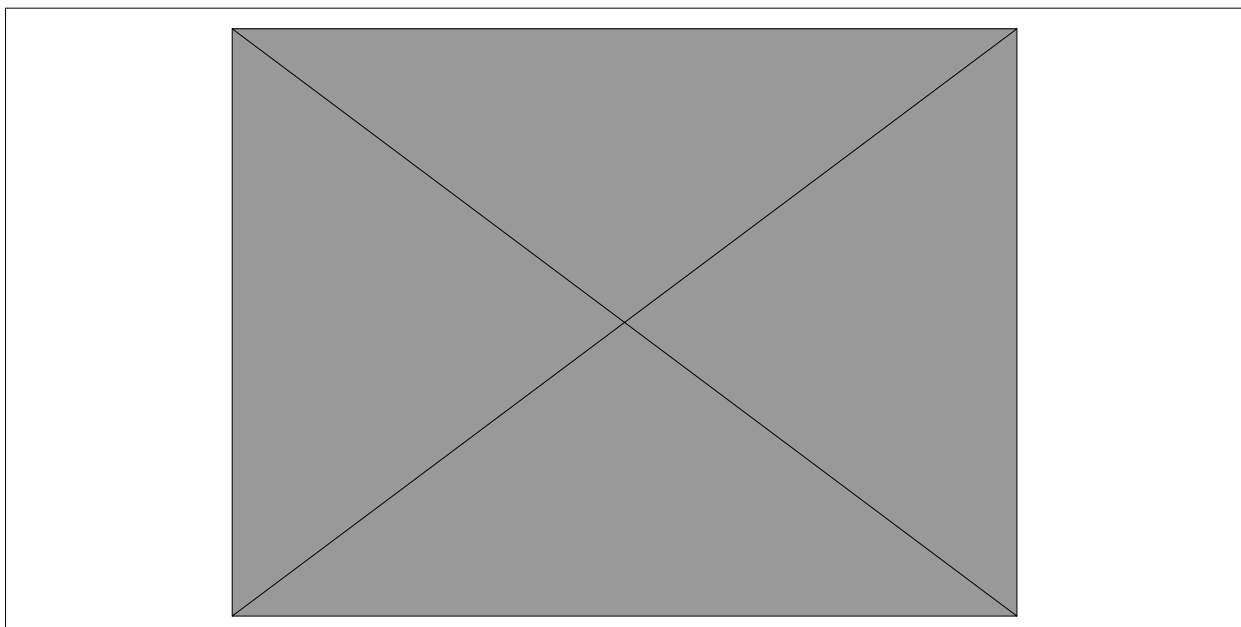
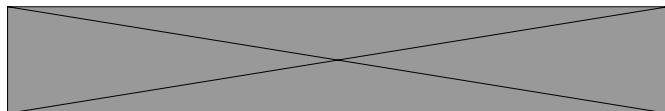
DELEPOSE 1 INNHOLD:



- A Kutt de gule stroppene, løft **LØPEBANEN** (running deck) oppover til **FOTLÅSEN** (foot latch) går i lås, og fjern alt innhold fra undersiden av løpebanen.
- B Åpne **DELEPOSE 1**(hardware bag 1).
- C Fest **VENSTRE HOLDER**(left socket) til **VENSTRE KONSOLL STANG** (left console mast) med 4 **FESTEBOLTER (A) (SOCKET BOLTS)**, 4 **FJÆRSKIVER (B)(SPRING WASHERS)**, og 4 **FLATE SKIVER (C)(FLAT WASHERS)**.
- D Fest **HØYRE HOLDER** (right socket) til **HØYRE KONSOLL STANG (RIGHT CONSOLE MAST)** med 4 **FESTEBOLTER (A)(SOCKET BOLTS)**, 4 **FJÆRSKIVER (B) (SPRING WASHERS)**, og 4 **FLATE SKIVER (FLAT WASHERS)(C)**.

MONTERING TRINN 2

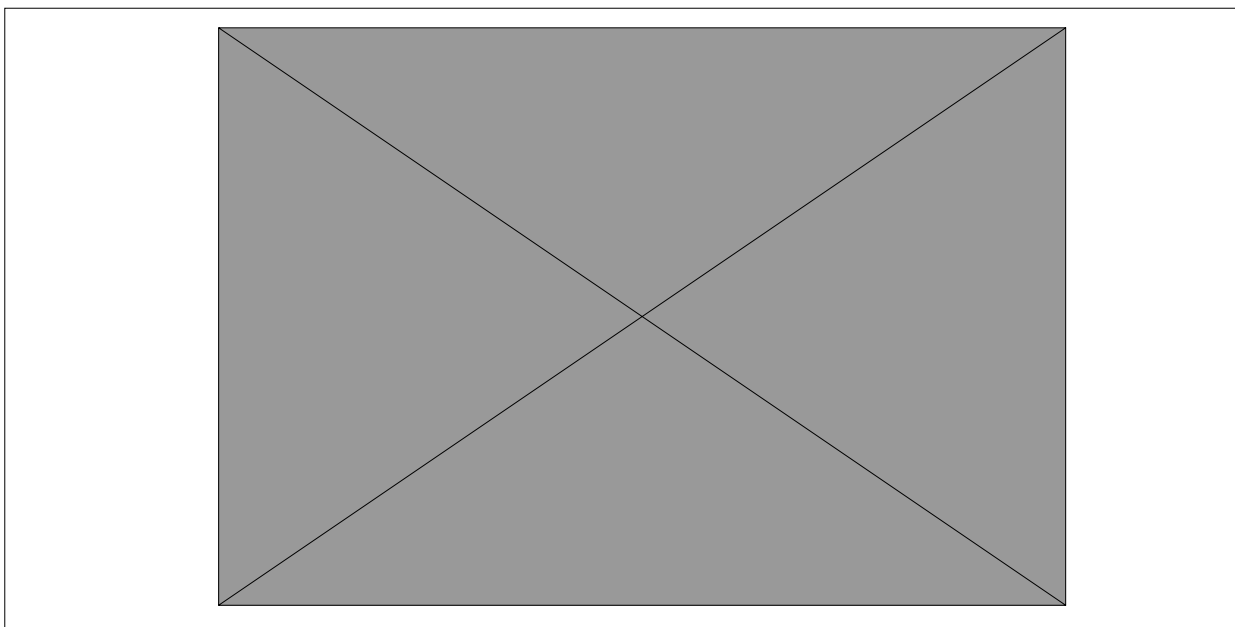
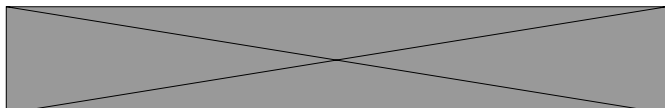
DELEPOSE 2 INNHOLD:



- A Åpne **DELEPOSE 2**.
- B Med **LØPEBANEN** (running deck) i hevet stilling fester du **VENSTRE KONSOLLSTANG** (left console mast) til **UNDERSTELLET** (base frame) med **4 BOLTER (A)**, **4 FJÆRSKIVER (B)** (**SPRING WASHERS**) og **4 FLATE SKIVER (C)**(**FLAT WASHERS**) .

MONTERING TRINN

DELEPOSE 2 INNHOLD:

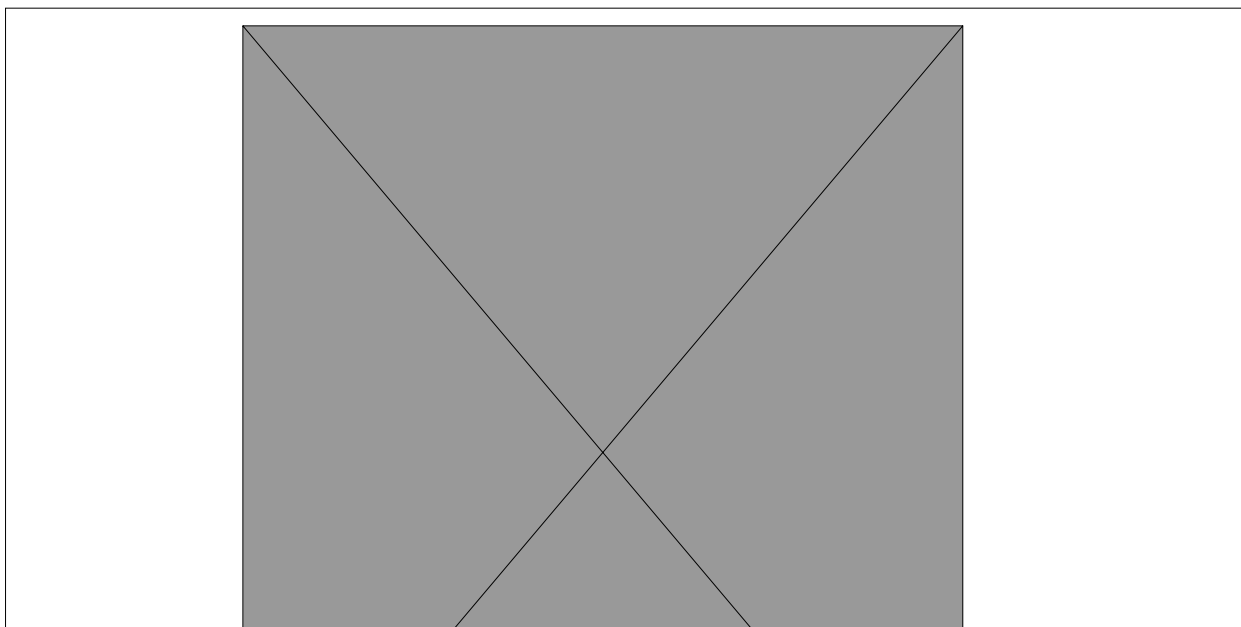
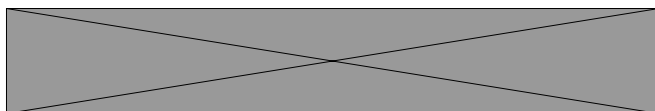


- A Åpne **DELEPOSE 2**.
- B Trekk **FØRINGSLEDNINGEN** (lead wire) gjennom **HØYRE KONSOLLSTANG** (right console mast). Når du har trukket føringsledningen gjennom stangen, skal toppen av **KONSOLLKABELLEN** (console cable) befinne seg på toppen av stangen. Løsne føringsledningen, og fjern den.
- C Med **LØPEBANEN** (running deck) i hevet stilling fester du **HØYRE KONSOLLSTANG** (right console mast) til **UNDERSTELLET** (base frame) med **4 BOLTER (A) (BOLTS)**, **4 FJÆRSKIVER (B) (SPRING WASHERS)** og **4 FLATE SKIVER (C) (FLAT WASHERS)**.

MERK: Vær forsiktig så du ikke klemmer noen ledninger mens du monterer høyre konsollstang (right console mast).

MONTERING TRINN 4

DELEPOSE 3 INNHOLD:

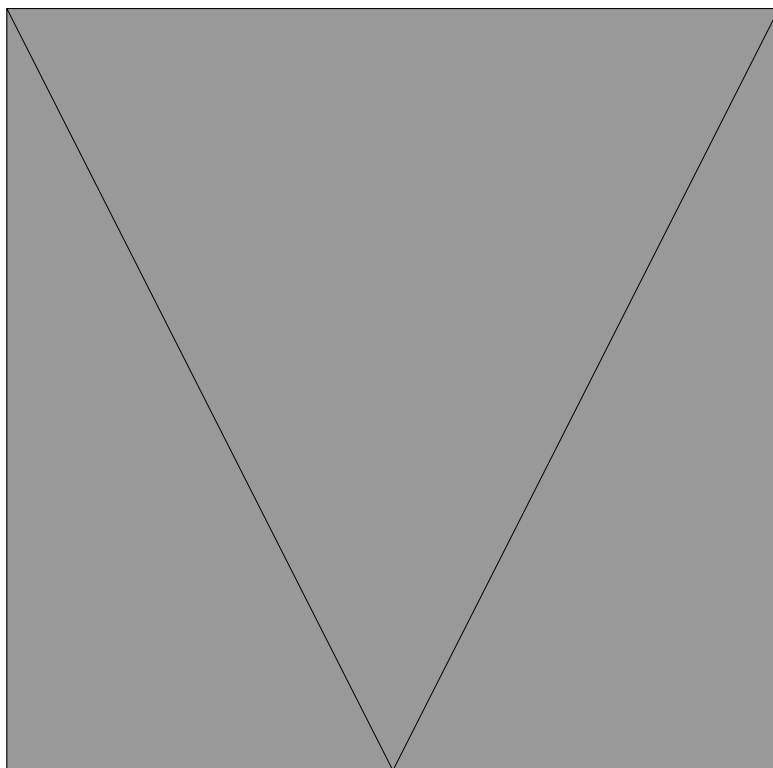


- A Løsne låsemekanismen til **BANELÅSEN** (deck lock latch) med foten for å senke **LØPEBANEN** (running deck).
- B Åpne **DELEPOSE 3** (HARWARE BAG 3).
- C Koble **KONSOLLKABLENE** (console cables), og bunt ledningene forsiktig i stengene for å unngå skader.
- D Plasser **KONSOLLEN** (console) forsiktig på toppen av **KONSOLLSTENGENE** (console masts). Fest **VENSTRE SIDE** først med **3 BOLTER (D)**, **3 FJÆRSKIVER (B)** (SPRING WASHERS) og **3 FLATE SKIVER (C)** (FLAT WASHERS).
- E Fest **HØYRE SIDE** av **KONSOLLEN** (console) ved å bruke **3 BOLTER (D)**, **3 FJÆRSKIVER (B)** (SPRING WASHERS) og **3 FLATE SKIVER (C)** (flat washers).

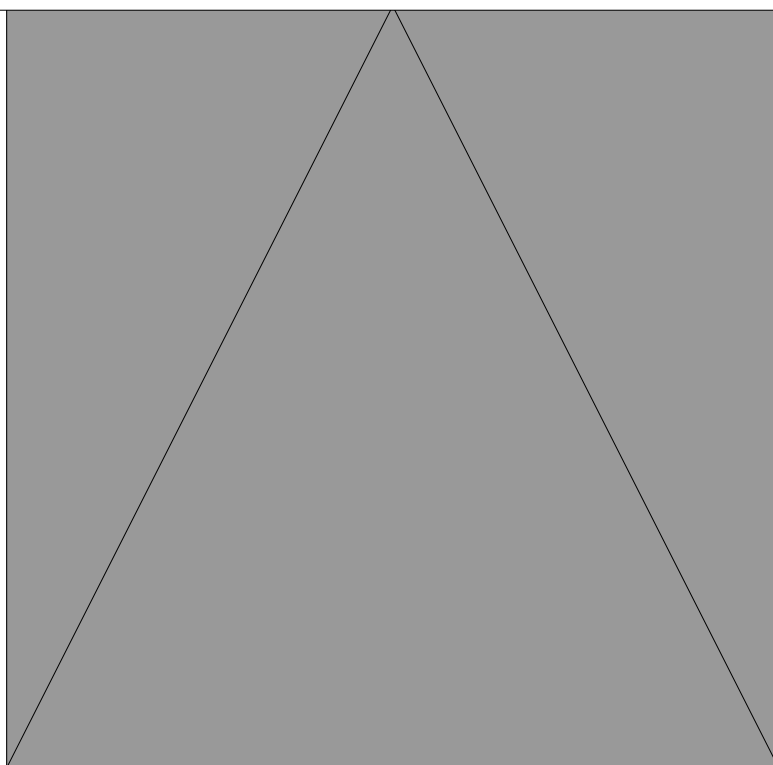
MERK: Vær forsiktig så du ikke klemmer noen av ledningene mens du monterer stangen.

MONTERING TRINN 5

T903/T904



T905



MONTERINGEN ER FULLFØRT!

PROBLEMLØSING

VANLIGE SPØRSMÅL OM PRODUKTET

ER LYDENE SOM TREDEMØLLEN LAGER, NORMALE?

Alle tredemøller avgir en viss dunkelyd når båndet går over rullene, og da spesielt nye tredemøller.

Disse lydene vil avta over tid, men forsvinner nødvendigvis ikke helt. Over tid vil båndet strekke seg, noe som gjør at det vil gå roligere over rullene.

HVORFOR STØYER TREDEMØLLEN JEG KJØPTE MER ENN DEN SOM STOD I BUTIKKEN?

Det kan virke som alle treningsprodukter støyer mindre i et stort utstillingslokale fordi det generelt er mer bakgrunnsstøy der enn i din egen bolig. Det vil dessuten være mindre gjenklang på et teppebelagt betonggulv enn på et tregulv. En tung gummimatte kan redusere gjenklang i gulvet. Hvis et treningsprodukt plasseres inntil en vegg, vil det også gi økt gjenklang.

NÅR BØR JEG BEKYMRE MEG FOR EN LYD?

Så lenge tredemøllen lager lyder som ikke er høyere enn en vanlig samtale, er det å betrakte som normale lyder.

MERK: Følgende instruksjoner kan variere avhengig av modellen du kjøper. Kontakt din lokale forhandler for mer informasjon.

PROBLEMLØSING

PROBLEM: Det kommer ikke lys i konsollen og/eller båndet beveger seg ikke.

LØSNING: Kontroller følgende:

Lyser den røde lampen på AV/PÅ-bryteren?

MERK: Noen tredemøllemodeller har ikke en bryter som lyser. Hvis dette er tilfellet, går du videre med Ja og ingen løsninger nedenfor.

Hvis ja:

- *Dobbeltsjekk at alle tilkoblinger sitter som de skal, spesielt konsollkabelen. Ta ut og koble til konsollkabelen for å verifisere.*
- *Forviss deg om at konsollkabelen ikke er i klem eller skadet på noen måte.*
- *Slå av strømmen, ta ut strømkabelen og vent i 60 sekunder. Ta av motordekselet. Vent til alle røde LED-lamper er slukket på motorkontrolltavlen før du fortsetter. Kontroller deretter at ingen av ledningene som er koblet til den nedre tavlen, er løse eller frakoblet.*

Hvis nei:

- *Kontroller at stikkontakten som maskinen er koblet til, fungerer. Dobbeltsjekk at bryteren ikke er utløst, den er på en egen kurs.*
- *Strømkabelen er ikke i klem eller skadet og er riktig plugget i stikkontakten OG maskinen.*
- *Strømbryteren står i ON-posisjon.*

PROBLEM: Tredemøllens strømbryter løser seg ut under trening.

LØSNING: Kontroller følgende:

- Forviss deg om at tredemøllen er koblet til en egen kurs.
- Kontroller at maskinen ikke er koblet til en skjøteledning eller et overspenningsvern.
- Smør løpebanen ved behov.

PROBLEM: Løpebåndet holder seg ikke sentrert under trening.

LØSNING: Kontroller følgende:

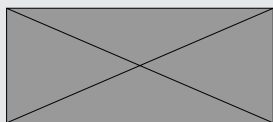
- Forviss deg om at tredemøllen står på et plant underlag.
- Kontroller at båndet er riktig strammet og sentrert (se avsnittet STRAMMING OG SENTRERING AV LØPEBÅNDET for å få flere detaljer).

PROBLEM: Driftshastigheten ser ut vil å være unøyaktig.

LØSNING: Auto-kalibrer tredemøllen:

- Slå på tredemøllen, og sett inn sikkerhetsnøkkelen på konsollen. Trykk på og hold nivå- og hastighetsknappene “+” og “-” inne i ca. 5 sekunder for å gå til Engineering-modus. Konsollen vil pipe, og “ENG0” vises i displayet.
- Trykk på hastighetsknappen “+” eller “-” til “ENG2” vises i displayet.
- Trykk på “ENTER” for å velge. Trykk på START for å begynne. Tredemøllens løpebånd vil automatisk begynne å gå, og auto-kalibreringen vil stille inn og lagre hastighetsverdiene.
- Når kalibreringen er fullført, vil tredemøllen pipe gjentatte ganger. Konsollen vil automatisk gå ut av Engineering-modus og tilbake til oppstartsskjermen.

MERK: Noen tredemøllemodeller har ikke auto-kalibrering. Slå av tredemøllen og koble fra strømledningen. Sjekk at konsollkabelen ikke er i klem, og at den er koblet riktig til både øvre og nedre paneler.



Du må **IKKE** stå på løpebåndet under kalibreringen – stå på sideskinnene. Tredemøllen vil veksle mellom lav og høy hastighet i flere minutter til kalibreringen er fullført.

PROBLEMLØSING – PULS (BARE PULSGREP)

Undersøk om det er ting som kan skape interferens i nærheten av treningsrommet, slik som fluorescerende lamper, datamaskiner, boligalarmer eller enheter med store motorer. Disse enhetene kan forårsake feilaktige pulsmålinger.

Du kan oppleve feilaktig måling under følgende forhold:

- Hvis du holder for hardt i pulsgrepene. Forsøk å ha et moderat trykk når du holder i pulsgrepene.
- Konstant bevegelse og vibrasjon fordi du hele tiden holder i pulsgrepene når du trener. Hvis du får feilaktige pulsmålinger, kan du forsøke å holde grepene lenge nok til å overvåke pulsen.
- Når du puster tungt under en treningsøkt.
- Når du har en ring over håndleddet som begrenser blodgjennomstrømningen.
- Når hendene er tørre eller kalde. Forsøk å fukte håndflatene ved å gni dem sammen for å varme dem opp.
- Personer med arytmi.
- Personer med åreforkalkning eller nedsatt perifer sirkulasjon.
- Personer med spesielt tykk hud i håndflatene.

RING DIN LOKALE FORHANDLER

Hvis dette problemløsningsavsnittet ikke løser problemet, må du ikke bruke apparatet og slå av strømmen.

Vi kan be deg oppgi følgende informasjon når du ringer. Vennligst ha denne informasjonen klar:

- Modellnavn:
- Serienummer:
- Kjøpsdato (kvittering eller kontoutskrift)

For at den lokale forhandleren skal kunne hjelpe deg med tredemøllen, kan det hende de må stille detaljerte spørsmål om symptomene som oppstår. Noen problemløsningsspørsmål som kan bli stilt, er:

- Hvor lenge har problemet vedvart?
- Oppstår problemet hver gang apparatet brukes? Med alle brukere?
- Hvis du hører en lyd, kommer den forfra eller bakfra? Hva slags lyd er det (dunking, sliping, hvining, piping, osv.)?
- Er maskinen smurt og vedlikeholdt iht. vedlikeholdsplanen?

Ved å få svar på disse og andre spørsmål kan teknikerne sende de riktige reservedelene og utføre den servicen som kreves for å få deg og tredemøllen i gang igjen!

VEDLIKEHOLD

Forebyggende vedlikehold er nøkkelen til jevn drift av utstyret, samtidig som det reduserer brukersvaret. Utstyret må kontrolleres med jevne mellomrom. Defekte komponenter må skiftes umiddelbart. Utstyr som ikke er i orden, må ikke brukes før feilen er utbedret. Kontroller at personen(e) som foretar justeringer eller utfører vedlikehold eller reparasjoner av noe slag, er kvalifisert til å gjøre dette.

ETTER HVER BRUK (DAGLIG)

Rengjør og inspiser ved å følge disse trinnene:

- Slå av tredemøllen med av/på-bryteren, og ta støpselet ut av stikkontakten.
- Tørk av løpebåndet, banen, motordekselet og konsollhuset med en fuktig klut. Bruk aldri løsemidler da disse kan skade tredemøllen.
- Kontroller strømkabelen. Hvis strømkabelen er skadet, kan du kontakte din lokale forhandler.
- Forviss deg om at strømkabelen ikke ligger under tredemøllen eller på et sted der den kan komme i klem eller kuttes.
- Kontroller strammingen og innrettingen til løpebåndet. Forviss deg om at båndet ikke kan skade andre komponenter på tredemøllen hvis det ikke er riktig innrettet.

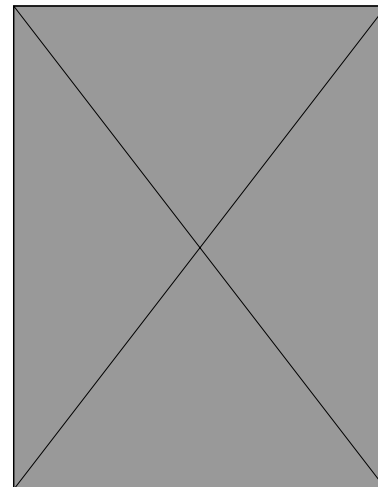
HVER UKE

Rengjør undersiden av tredemøllen ved å følge disse trinnene:

- Slå av tredemøllen med av/på-bryteren, og ta støpselet ut av stikkontakten.
- Legg sammen tredemøllen, og forviss deg om at den er låst.
- Flytt tredemøllen til et egnet sted for rengjøring.
- Tørk av eller støvsug støv eller annet smuss som har samlet seg på undersiden av tredemøllen.
- Sett tredemøllen tilbake slik den stod tidligere.
- Slå av tredemøllen med av/på-bryteren, og ta støpselet ut av stikkontakten. Vent 60 sekunder
- Kontroller at alle monteringsboltene på maskinen sitter som de skal.
- Ta av motordekselet. Vent til ALLE visningsskjermene slår seg av.
- Rengjør motoren og det nedre tavleområdet for å fjerne lo eller støvpartikler som har samlet seg opp. Hvis du ikke gjør det, kan det føre til feil på viktige elektriske komponenter.
- Støvsug og tørk av båndet med en fuktig klut. Støvsug eventuelle svarte/hvite partikler som kan samle seg rundt enheten. Disse partiklene kan samle seg opp ved normal bruk av tredemøllen.

Du må smøre tredemøllens løpebane hver sjette måned eller for hver 240 km for å opprettholde optimal ytelse. Kontakt din lokale forhandler hvis du har spørsmål om hvordan du påfører smøremiddel på tredemøllen.

- Slå av tredemøllen med av/på-bryteren, og ta støpselet ut av stikkontakten.
- Løsne begge de bakre rulleboltene. (Det beste resultatet får du hvis du setter du to midlertidige merker på begge sidene av rammen og merker deg rulleposisjonen). Når du har løsnet båndet, smører du hele toppflaten på løpebanen (running deck) med smøremiddelet. Trekk til begge de bakre boltene (med merkene mot hverandre for å få riktig posisjon). Når du har tatt på smøremiddelet, setter du i støpselet og sikkerhetsnøkkelen, starter tredemøllen og går på båndet (belt) i to minutter for å spre smøremiddelet utover.
- Smør luftdemperne med teflonbasert spray.



Kontakt din lokale forhandler hvis du har spørsmål om hvordan du påfører smøremiddel

⚠ OBS!

Vær oppmerksom på at plastdeler, som endestykker, er utsatt for slitasje. Sikkerhetsnivået til tredemøllen kan bare opprettholdes hvis den kontrolleres regelmessig for skader og slitasje.

NO:

Avfallshåndtering

TEMPO Fitness-produkter kan resirkuleres. Etter endt levetid må du kaste dette produktet på riktig og sikker måte (lokal gjenvinningsstasjon).

