



Adventure **2** Plus
Adventure **3** Plus

HÅNDBOK FOR TREDEMØLLE



Les VEILEDNING FOR TREDEMØLLE før du bruker denne HÅNDBOKEN.

MONTERING



ADVARSEL

Det er flere områder under monteringen som krever spesiell oppmerksomhet. Det er svært viktig å følge monteringsanvisningen nøye og påse at alle delene strammes godt. Hvis monteringsanvisningen ikke følges nøye, kan tredemøllen få deler som ikke er strammet nok og som derfor kan virke løse og lage irriterende ulyder. For å unngå skader på tredemøllen må monteringsanvisningen gjennomgås og korrigerende tiltak iverksettes.

Før du fortsetter må du finne tredemøllens serienummer på det fremre stabilisatorrøret og skrive det inn i feltet nedenfor. Noter deg også modellnavnet ved siden av serienummeret.

SKRIV INN SERIENUMMERET OG MODELLNAVNET I FELTENE NEDENFOR:

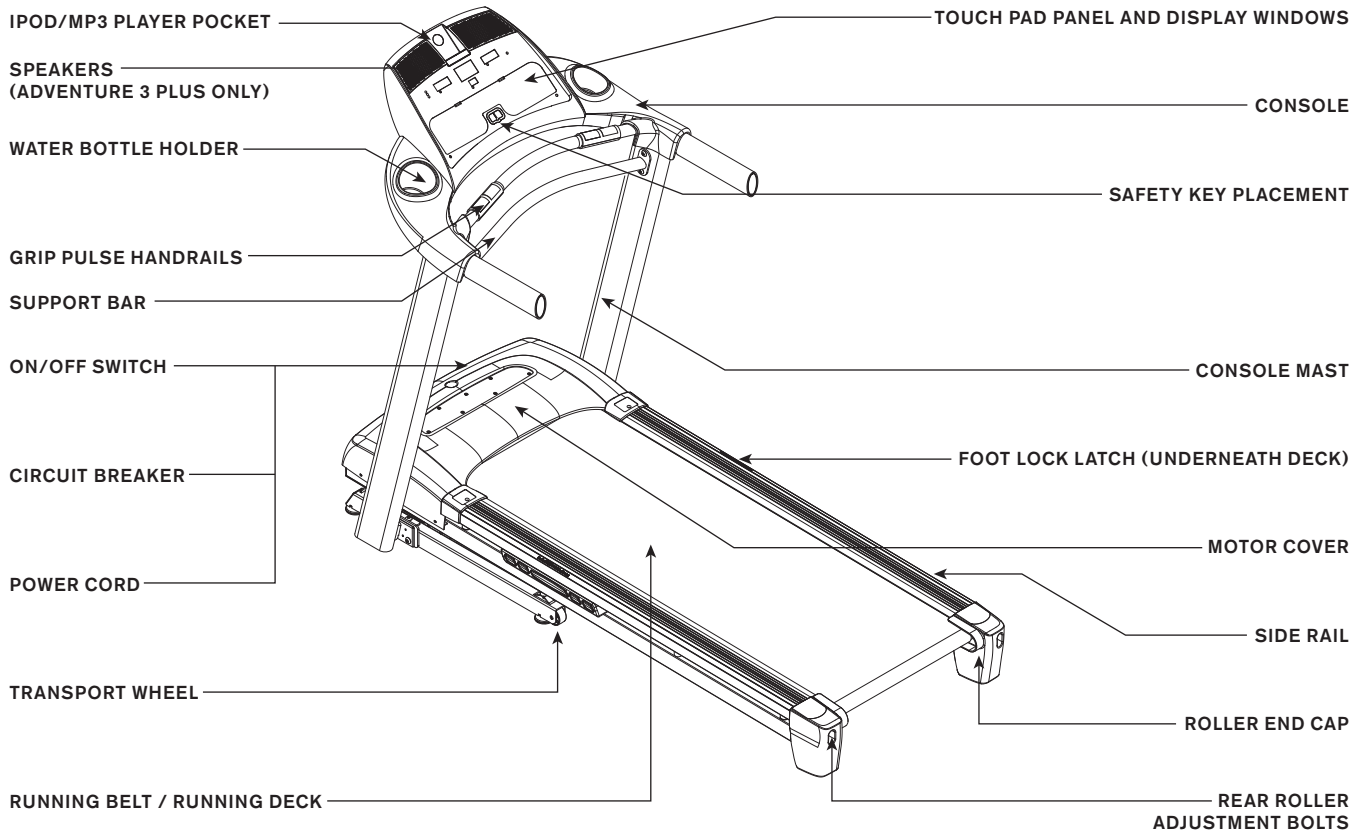
SERIENUMMER:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

MODELLNAVNET: **HORIZON**

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

TREDEMØLLE



MEDFØLGENDE VERKTØY:

- 6 mm T-nøkkel
- 5 mm L-nøkkel
- 4 mm T-nøkkel
- 4 mm L-nøkkel

MEDFØLGENDE DELER:

- 1 konsollenhet
- 2 konsollstenger
- 2 hylser
- 1 støttestang
- 5 deleposer
- 1 sikkerhetsnøkkel
- 1 flaske silikonsmøremiddel (for 2 smøringer)
- 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 ikke disse instruksjonene følges, kan det føre til personskader!

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.



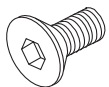
ALLE
MODELLER

MONTERING TRINN 1

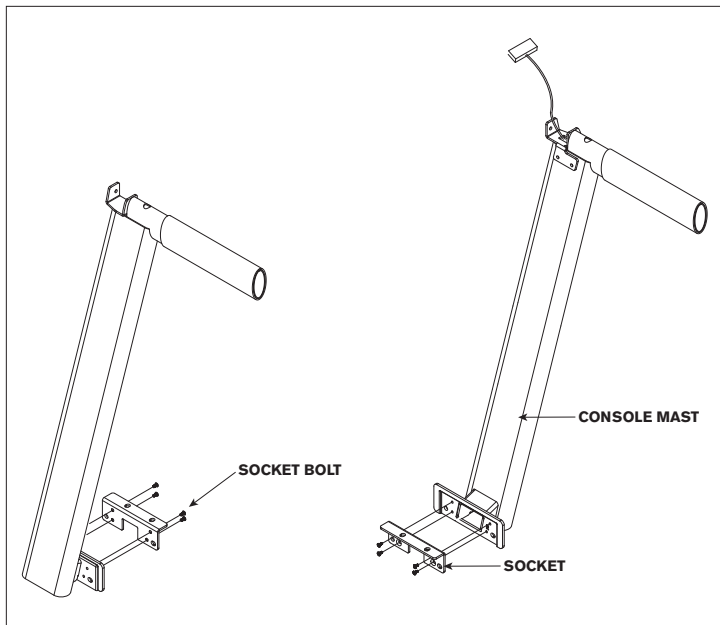


ALLE
MODELLER

DELEPOSE 1 INNHOLD:



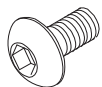
SOCKET BOLT
10 mm
Qty: 8



- A Åpne **DELEPOSE 1**.
- B Kutt det gule båndet, og ta ut konsollstangen
- C Fest **VENSTRE HYLSE** til **VENSTRE KONSOLLSTANG** med 4 **HYLSE-BOLTER**.
- D Fest **HØYRE HYLSE** til **HØYRE KONSOLLSTANG** med 4 **HYLSE-BOLTER**.

MONTERING TRINN 2

DELEPOSE 2 INNHOLD:



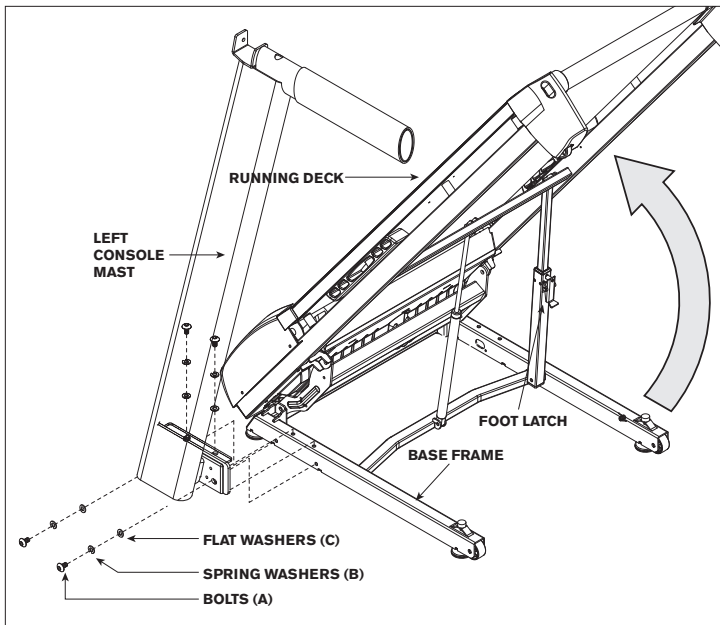
BOLT (A)
20 mm
Qty: 4



SPRING WASHER (B)
15 mm
Qty: 4



FLAT WASHER (C)
15 mm
Qty: 4



- A Løft **LØPEBANEN** opp til **FOTLÅSEN** går i lås. Fjern alt innholdet fra undersiden av løpebanen.
- B Åpne **DELEPOSE 2**.
- C Med **LØPEBANEN** i hevet stilling fester du **VENSTRE KONSOLLSTANG** til **UNDERSTELLET** med 4 **BOLTER (A)**, 4 **FJÆRSKIVER (B)** og 4 **FLATE SKIVER (C)**.



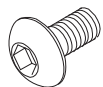
ALLE
MODELLER

MONTERING TRINN 3



ALLE
MODELLER

DELEPOSE 3 INNHOLD:



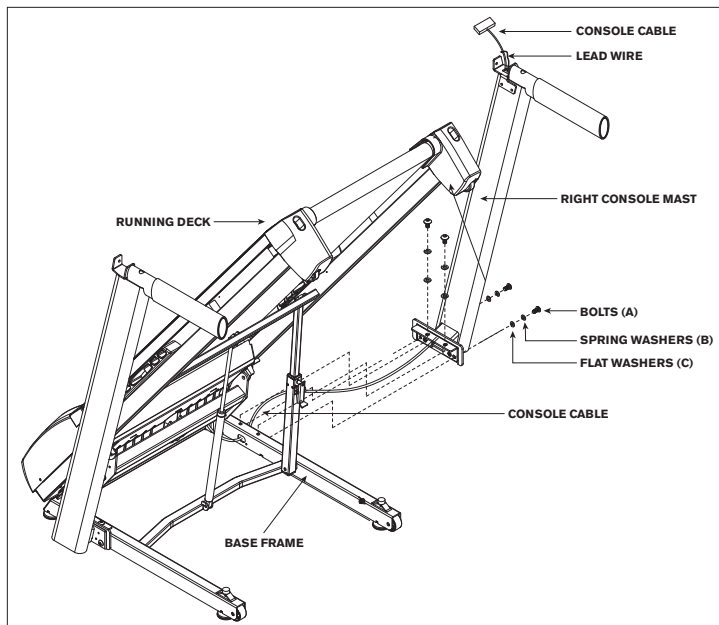
BOLT (A)
20 mm
Qty: 4



SPRING WASHER (B)
15 mm
Qty: 4



FLAT WASHER (C)
15 mm
Qty: 4



- A Åpne **DELEPOSE 3**.
- B Trekk **FØRINGSLEDNINGEN** gjennom **HØYRE KONSOLLSTANG**. Når du har trukket føringsledningen gjennom stangen, skal toppen av **KONSOLLKABELEN** finne seg på toppen av stangen. Løsne føringsledningen, og fjern den.
- C Med **LØPEBANEN** i hevet stilling fester du **HØYRE KONSOLLSTANG** til **UNDERSTELLET** med 4 **BOLTER (A)**, 4 **FJÆRSKIVER (B)** og 4 **FLATE SKIVER (C)**.

MERK: Vær forsiktig så du ikke klemmer noen ledninger mens du monterer høyre konsollstang.

MONTERING TRINN 4

DELEPOSE 4 INNHOLD:



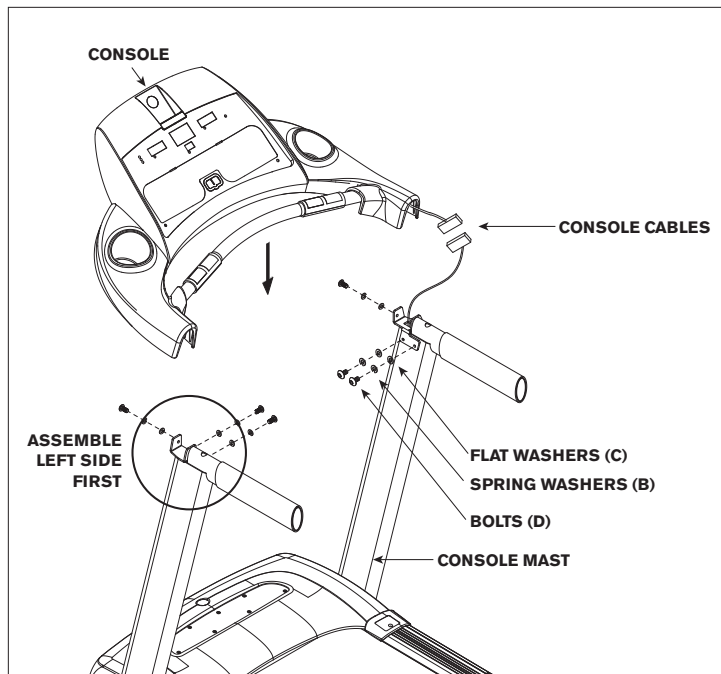
BOLT (D)
15 mm
Qty: 6



SPRING WASHER (B)
15 mm
Qty: 6



FLAT WASHER (C)
15 mm
Qty: 6



- A Løsne **LÅSEMEKANISMEN TIL BANELÅSEN** med foten for å senke **LØPEBANEN**.
- B Åpne **DELEPOSE 4**.
- C Plasser **KONSOLLEN** forsiktig på toppen av **KONSOLLSTENGENE**. Fest **VENSTRE SIDE** først med 3**BOLTER (D)**, 3 **FJÆRSKIVER (B)** og 3 **FLATE SKIVER (C)**.
- D Koble **KONSOLLKABLENE**, og bunt ledningene forsiktig i stengene for å unngå skader.
- E Fest **HØYRE SIDE** av **KONSOLLEN** ved å bruke 3 **BOLTER (D)**, 3 **FJÆRSKIVER (B)** og 3 **FLATE SKIVER (C)**.

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



ALLE
MODELLER

MONTERING TRINN 5

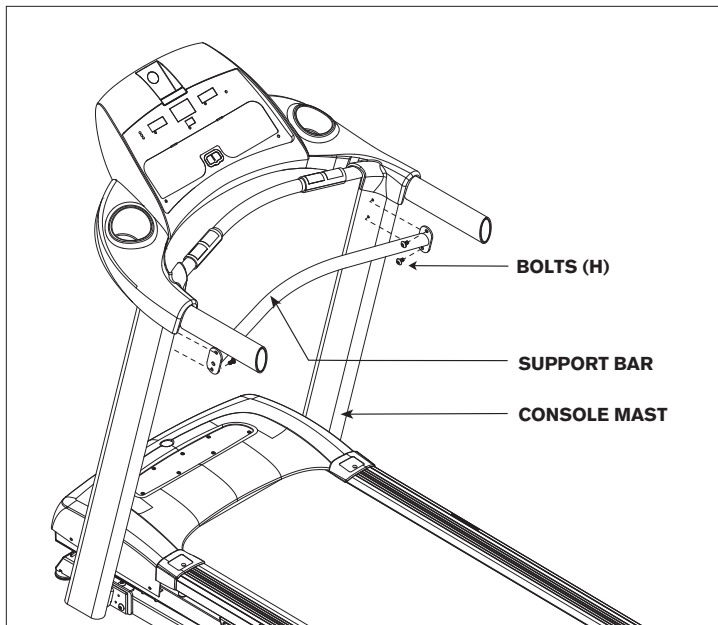


ALLE
MODELLER

DELEPOSE 3 INNHOLD:

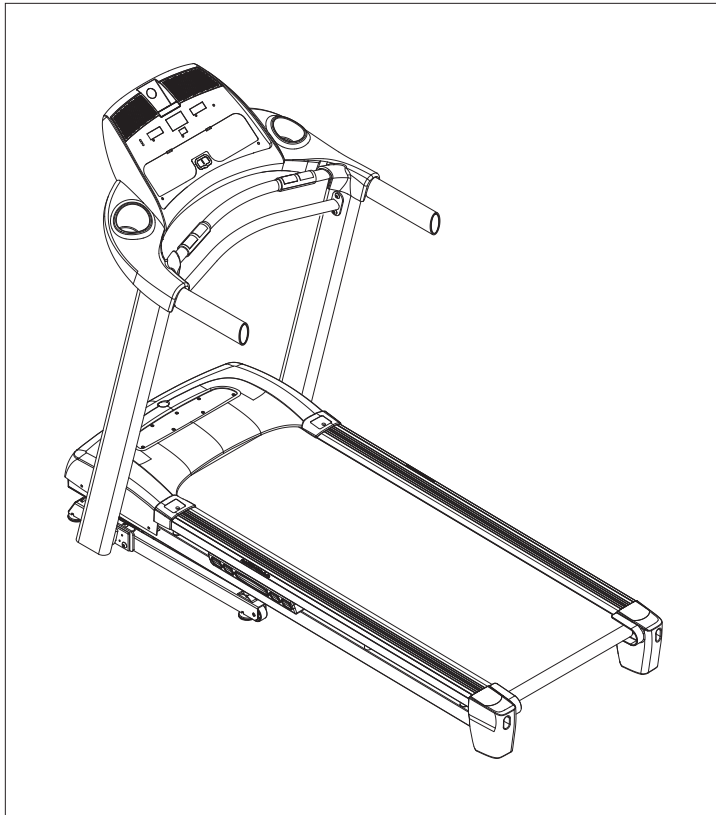


BOLT (A)
15 mm
Qty: 4



- A Åpe **DELEPOSE 5**.
- B Rett inn **STØTTESTANGEN** med hullene i **KONSOLLSTENGENE**.
- C Sett **BOLTENE (H)** inn i alle de 4 hullene på **STØTTESTANGEN**.
- D **MERK:** Se inn i hullene på høyre stang før du setter inn boltene for å unngå at kabler kommer i klem.
- F Trekk til alle konsollboltene (trinn 4) og støttestangboltene (trinn C ovenfor)

MONTERING TRINN 6



DU ER FERDIG!

Adventure 2 Plus

Maks. brukervekt 125 kg / 275 lbs

Produktvekt 85 kg / 187 lbs

Dimensjoner: 181 x 86 x 137 cm / 71" x 34" x 54"

Adventure 3 Plus

Maks. brukervekt 135 kg / 300 lbs

Produktvekt 86,5 kg / 190 lbs

Dimensjoner: 181 x 86 x 137 cm / 71" x 34" x 54"



ALLE
MODELLER

BRUK AV TREDEMØLLEN

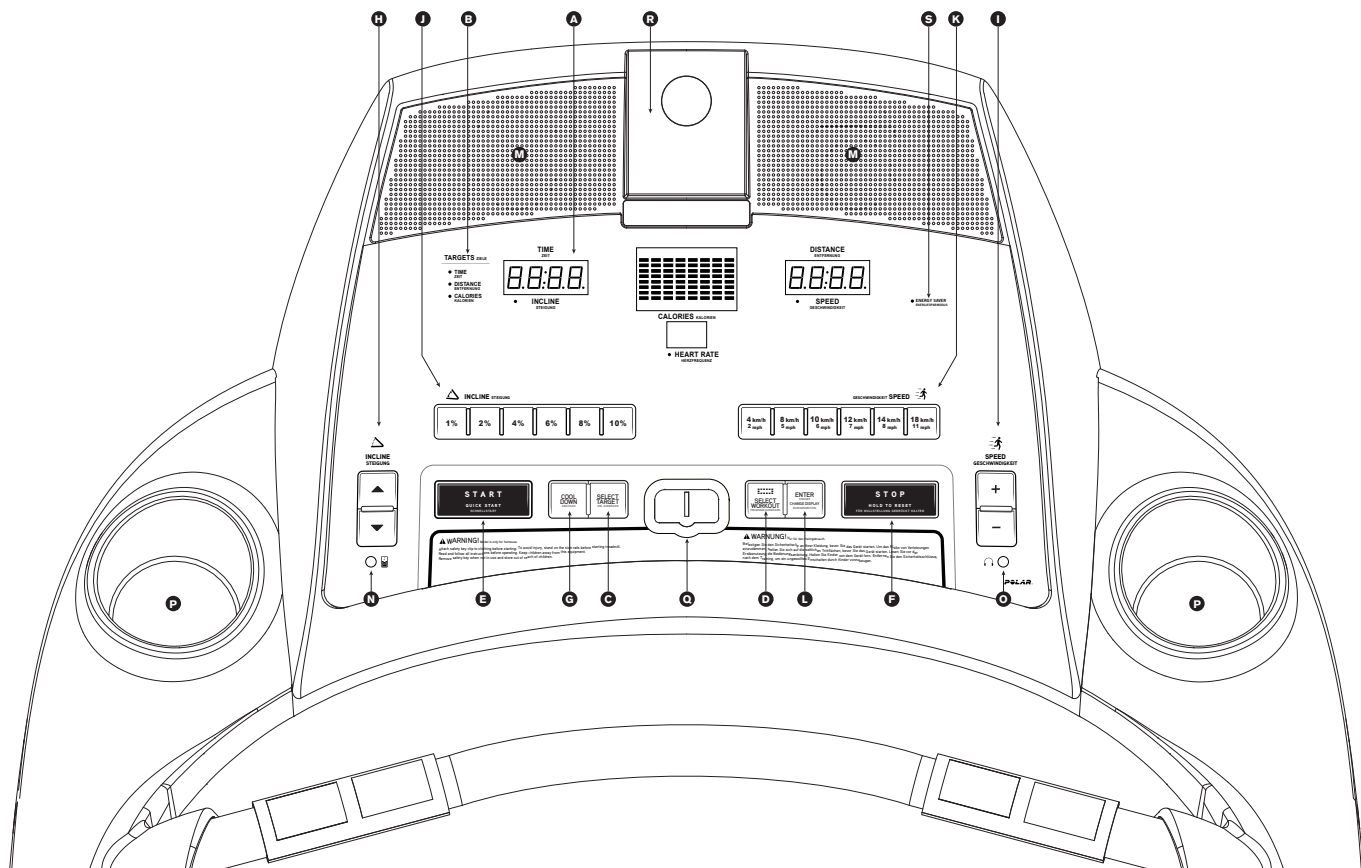


Dette avsnittet forklarer hvordan du bruker tredemøllens konsoll og programmeringsfunksjon. Avsnittet GRUNNLEGGENDE BRUK i VEILEDNING FOR TREDEMØLLE har instruksjoner for følgende:

- **PLASSERING AV TREDEMØLLEN**
- **BRUKE SIKKERHETSNØKKELEN**
- **SLÅ SAMMEN TREDEMØLLEN**
- **FLYTTE TREDEMØLLEN**
- **NIVÅREGULERE TREDEMØLLEN**
- **STRAMME LØPEBÅNDET**
- **SENTRERE LØPEBÅNDET**
- **BRUKE PULS-FUNKSJONEN**



ALLE
MODELLER



BRUK AV KONSOLLEN PÅ ADVENTURE 2 PLUS OG ADVENTURE 3 PLUS

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

- A)* LED-DISPLAYVINDUER:** Tid, distanse, kalorier, puls, hastighet, helling og treningsprofiler.
- B) LED-INDIKATORER MÅL:** Angir hvilket mål som ev. er satt for gjeldende program.
- C) VELG MÅL:** Trykk for å velge ønsket mål.
- D) VELG TRENINGSØKT:** Trykk for å velge treningsøkt.
- E) START:** Trykk for å begynne å trene eller fortsette etter pause.
- F) STOPP:** Trykk for å midlertidig stoppe eller avslutte treningsøkten. Hold inne i 3 sekunder for å nullstille konsollen.
- G) 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.
- H) HELLING ▲ / ▼:** Brukes til å justere hellingen i små trinn (0,5 % trinn).
- I) HASTIGHET + / -:** Brukes til å justere hastigheten i små trinn (0,1 Mph eller 0,1 km/t).
- J) HELLING-HURTIGTASTER:** Brukes til å oppnå ønsket helling raskere.
- K) HASTIGHET-HURTIGTASTER:** Brukes til å oppnå ønsket hastighet raskere.
- L) ENTER- / ENDRE VISNING-TASTER:** Brukes til å justere mål- og treningsinnstillinger. Trykk på ENTER for å endre visningsfeedback under treningsøkten.
- M) HØYTTALERE (KUN ADVENTURE 3 PLUS):** Det spilles musikk gjennom høyttalerne når du har koblet CD-/MP3-spilleren til konsollen.
- N) LYDINNGANG (KUN ADVENTURE 3 PLUS):** Plugg CD-/MP3--spilleren inn i konsollen via den medfølgende lydadapterledningen.
- O) LYDUTGANG/HODETELEFONUTGANG (KUN ADVENTURE 3 PLUS):** 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.
- P) LOMMER TIL VANNFLASKE:** Brukes til å oppbevare personlig treningsutstyr.
- Q) SIKKERHETSNØKKELPOSISJON:** Aktiverer tredemøllen når sikkerhetsnøkkelen settes inn.
- R) LOMME TIL MP3-SPILLER:** Brukes til å oppbevare MP3-spilleren.
- S) ENERGISPARER:** Etter 10 minutter i standby-modus vil strømsparingsfunksjonen automatisk starte for å redusere strømforbruket.

* **Merk:** LED-vinduer viser den øvre meldingen når den er i bruk. Vil vise den nedre meldingen når nedre LED lyser.
Kalorier og puls vises i det nedre midtre LED-vinduet.

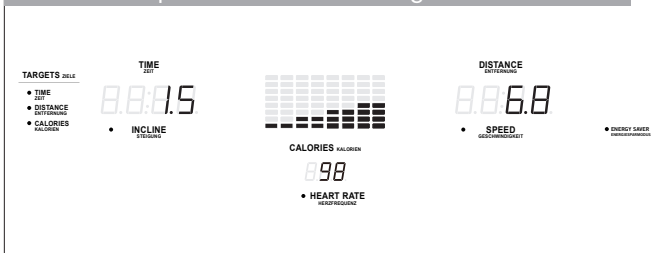


ALLE
MODELLER

VISNINGSVINDUER



DISPLAYER på Adventure 2 Plus og Adventure 3 Plus



- **TID:** Viser som minutter : sekunder. Se gjenværende tid eller medgått tid i treningen.
- **DISTANSE:** Viser som miles. Angir tilbakelagt distanse eller gjenværende distanse under treningen.
- **HASTIGHET:** Viser som MPH eller KM/T. Angir hvor raskt gå- eller løpebanen beveger seg.
- **HELLING:** Viser som prosenttall. Angir hellingsvinkelen på gå- eller løpebanen.
- **CALORIES (KALORIER):** Antall kalorier som er forbrent eller som det gjenstår å forbrenne under treningen.
- **PULS:** Viser som BPM (slag per minutt). Brukes til å overvåke pulsen (viser når det er kontakt med begge pulsgrepene).
- **PROGRAMPROFILER:** Representerer profilen til programmet som brukes (hastighet i hastighetsbaserte programmer og helling i hellingsbaserte programmer).
- **MÅL:** LED-lampen lyser ved siden av det valgte målet. Hvis ingen LED lyser, er det ikke aktivert noe mål.
- **TRENINGSSØKTER:** LED-lampen lyser ved siden av den valgte treningsøkten.

KOMME 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

- 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 ønsket MÅL.

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 borti 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.

MERK: HRC er ikke tilgjengelig for treningsendring. Hvis du kommer borti VELG TRENING-knappen under en treningsøkt og du ikke trykker på noen knapper på 5 sekunder, vil det eksisterende programmet bli gjenopptatt.



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

- 1) MANUELT – ALLE MODELLER:** Lar brukeren manuelt endre hastighet og helling direkte.
- 2) INTERVALLER – ALLE MODELLER:** 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
Tidspunkt	2:00 min	2:00 min	90 sek	30 sek	
Helling	1	1,5	0,5	1,5	
Hastighet (britisk)	1	1,5	2	4	
Hastighet (metrisk)	1,6	2,4	3,2	6,4	



3) VEKTTAP – ALLE MODELLER: 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
Tidspunkt		04:00 min		30 sek	30 sek	30 sek	30 sek	30 sek	30 sek	30 sek	30 sek	
Nivå 1	Helling	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	0,5	0,5	1	1,5	
	Hastighet (britisk)	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	3,5	3	2,5	
	Hastighet (metrisk)	1,6	2,4	3,2	4,0	4,8	5,6	6,4	5,6	4,8	4,0	

4) HRC – ALLE MODELLER: Når HRC-programmet er valgt, trykker du på Enter. Når du skal justere målpulsen, trykker du på pluss- eller minusknappene for helling.

Du bør angi en målpuls som du kan holde gjennom det meste av treningsøkten. Når du har valgt målpulsen, trykker du på startknappen og starter treningen.

Etter 4 minutters oppvarming vil nivået øke gradvis slik at du kommer til den angitte målsonen for puls. Når du er i målsonen for puls, pluss eller minus 5 slag, vil tredemøllen holde seg på gjeldende motstandsnivå.

Hvis brukeren er mer enn 25 slag i minuttet over målsonen for puls, vil konsollen slå seg av av sikkerhetsårsaker.

MERK: HRC-programmet er utformet med Tid-mål, du kan velge dette under Mål 1. Bryststroppen kreves for å kunne bruke HRC-programmet. Med HRC-programmet kan du bare velge tid som treningsmål.



NULLSTILLE KONSOLLEN

Hold STOPP-tasten inne i 3 sekunder.

AVKJØLING

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



AVSLUTTE TRENINGSØKTEN

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

FJERNE GJELDENE VALG

Du kan fjerne gjeldende programvalg eller skjermbilde ved å holde STOPP-tasten inne i 3–5 sekunder.

BRUKE CD-/MP3-SPILLEREN (KUN ADVENTURE 3 PLUS)

-  1) Koble den medfølgende LYDADAPTERKABELEN til LYDINNGANGEN oppe til høyre på konsollen og hodetelefonkontakten på CD-/MP3-spilleren.
- 2) Bruk knappene på CD-/MP3-spilleren 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 på konsollen.



HÅNDBOK FOR TREDEMØLLE

Adventure 2 Plus & Adventure 3 Plus Treadmill Owner's Manual 111912' Rev1.2 © 2012 Horizon Fitness