

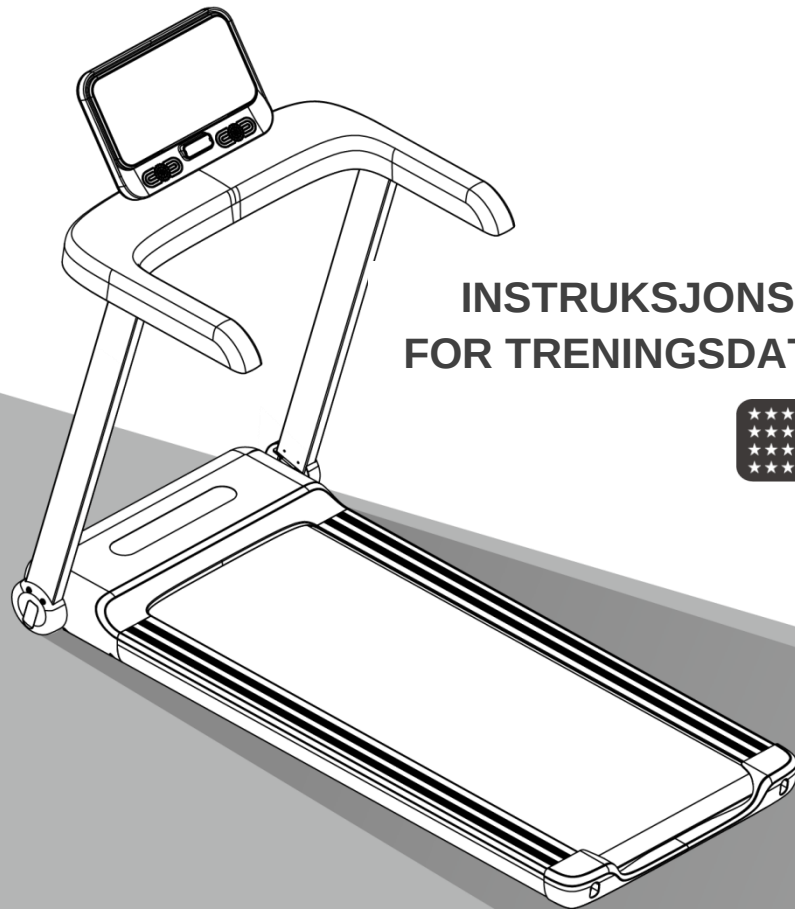
Trekkrunner[®]

Forbrukerkontakt
Arc E-commerce AB
Box 3124
13603 Haninge
Sverige

Trekkrunner®

**INSTRUKSJONSHÅNDBOK
FOR TRENINGSDATAMASKIN**

★★★★★ TREADMILL
★★★★★ T4006



Innhold

Sikkerhetstiltak og advarsler	side 2-5
Sprengskisse	side 6
Maskinens deler	side 7
Produktpresentasjon	side 8
Tekniske detaljer	side 9
Monteringsinstruksjoner	side 10
Treningstips og retningslinjer	side 11-12
Bruk	side 13-14
Feilsøking og tiltak	side 15
Produktvedlikehold I	side 16
Service	side 17

1. Sikkerhetsregler og advarsler

Merk! Les bruksanvisningen nøye før bruk, og vær oppmerksom på sikkerhetstiltakene nedenfor.

- x Tredemøllen må brukes innendørs og må ikke utsettes for fuktighet, vannsprut eller plasseres på en uegnet overflate.
- x Bruk passende treningstøy og treningssko når du trener. Ikke vær barbert på tredemøllen og sørg for å holde kroppen oppreist.
Støpselet må kobles til en jordet stikkontakt som ikke deles med annet elektrisk utstyr.
- x Barn skal ikke holde seg i nærheten av maskinen på grunn av fare for personskaade. Maskinen må ikke overbelastes, ellers kan motoren eller kretskortet bli skadet. Lager, tredemølle og løpeplate vil bli utsatt for slitasje og aldring, så regelmessig vedlikehold er viktig.
- x Prøv å redusere risikoen for støvansamlinger, og prøv å opprettholde en normal innendørs fuktighet for å unngå forstyrrelser forårsaket av sterk statisk elektrisitet som kan forårsake forstyrrelser på skjermen. Det er også viktig at kretskortet fungerer normalt.
- x Slå av maskinen når du er ferdig med treningen, sørg for at du har ren og frisk luft i rommet du trener i. Fest klipset på sikkerhetsbåndet til klærne dine under trening som en sikkerhetsforanstaltning.
- x Hvis du føler ubehag eller noe unormalt under treningen, må du avbryte og kontakte legen din. Hold silikonoljen utilgjengelig for barn, ettersom utilsiktet inntak av silikonolje kan ha alvorlige konsekvenser.

Advarsel! Ta følgende forholdsregler for å redusere risikoen for skade på andre eller deg selv.

- x Før du begynner å bruke tredemøllen, må du kontrollere at klærne er kneppet og at glidelåser er trukket opp.
- x Ikke bruk klær som kan sette seg fast i tredemøllen. Ikke legg strømledningen i nærheten av varme gjenstander.
- x Hold barn borte fra tredemøllen.
- x Ikke bruk tredemøllen utendørs.
- x Du må koble fra strømmen (trekke ut støpselet) før du flytter tredemøllen.
- x Som privatperson kan du ikke åpne det øvre beskyttelsesdekselet eller endebeskyttelsene på venstre eller høyre side uten tillatelse fra produsenten.
- x Tredemøllen kan bare brukes sammen med en 20 A sikring.
- x Bare én person kan bruke tredemøllen om gangen.
- x Avslutt treningen umiddelbart hvis du opplever svimmelhet, brystmerter, kvalme eller pustevansker. Kontakt lege om nødvendig.

Advarsel! Må følges!

Hvis du blir behandlet for en medisinsk tilstand eller for følgende tilstander, må du kontakte lege før du begynner å bruke tredemøllen.

- (1) Har rygg smerter eller har hatt skader på ben, midje eller nakke og hvis du har problemer med bena (kroniske sykdommer som skiveprolaps, virvelglidning, livmorhalsbrokk)
 - (2) Har deformerende slitasjegikt, revmatisme, gikt
 - (3) Har osteoporose
 - (4) Har sirkulasjonsforstyrrelser (kardiovaskulær sykdom, høyt blodtrykk)
 - (5) Har pustevansker
 - (6) Har en pacemaker eller bruker et annet medisinsk elektronisk implantat.
 - (7) Har ondartede svulster.
 - (8) Medisinert for blodpropp eller har en svulstsykdom, kretsløpsforstyrrelser, hudinfeksjoner eller lignende symptomer.
 - (9) Har perseptuelle funksjonshemninger forårsaket av diabetes eller alvorlige perifere sirkulasjonsforstyrrelser
 - (10) Har hudskader.
 - (11) Har feber (38 °C eller mer) på grunn av sykdom osv.
 - (12) Har unormale eller deformerte hånleddsben.
 - (13) Er gravid eller mistenker graviditet eller menstruasjon
 - (14) Føler deg unormal og trenger hvile
 - (15) Er i tydelig dårlig fysisk form
 - (16) Har tenkt å bruke maskinen til rehabilitering
 - (17) Hvis du føler ubehag i visse deler av kroppen som ikke er nevnt i det ovenstående
 - Fare for ulykke eller uhelse som følge av dette.
- ♦ Avslutt treningen umiddelbart og kontakt legen din hvis du opplever rygg smerter, nummenhet i bena, svimmelhet, unormal hjerterytme eller andre kroppssmerter som ikke er normale, eller hvis du merker dårlig koordinasjon eller får en unormal følelse under trening.
 - ♦ Ikke la bam bruke produktet eller leke ved siden av det.
 - Hvis dette ikke følges, er det fare for skade.
 - ♦ Ikke la barn leke med produktet.
 - Hvis dette ikke følges, er det fare for skade.
 - ♦ Sørg for at verken mennesker eller kjæledyr er i nærheten av maskinen (bak, under, foran) når du bruker den.

Forbudt

- ♦ Bruk ikke produktet hvis kappen har sprukket, delt seg (slik at innsiden er synlig) eller hvis sveisefugene har gått opp.
 - Ellers er det fare for ulykker og personskader.
- ♦ Ikke hopp på tredemøllen under trening.
 - Høy risiko for å falle eller bli skadet.
- ♦ Ikke bruk maskinen i fuktige områder, for eksempel utendørs, i nærheten av badet eller andre steder der det er fuktighet.

- ◆ Ikke bruk maskinen på steder der det er direkte sollys eller høy varme, for eksempel i nærheten av komfyren, varmeapparatet eller teppene.
 - Fare for strøml lekkasje og brann.
- ◆ Ikke bruk maskinen i tilfelle skade på strømledningen eller støpselet eller løse stikkontakter.
 - Fare for elektrisk støt, kortslutning og brann.
- ◆ Strømledningen må ikke bli skadet eller bøyd med makt. Ikke klem strømledningen eller plasser tunge gjenstander på den.
 - Fare for brann og fare for elektrisk støt
- ◆ Bare én person kan bruke maskinen om gangen. Ikke la andre personer oppholde seg i nærheten når du bruker maskinen.
 - Ulykkesrisiko og risiko for kroppsskader og fallskader.
- ◆ Ikke bruk maskinen med mindre du har kroppskontroll og kontroll over bruken av maskinen.
 - Høy risiko for ulykke eller personskade.

Ikke demonter tredemøllen

- ◆ Det er strengt forbudt å demontere, reparere eller omprogrammere tredemøllen på egen hånd.
 - Fare for skader på grunn av mekanisk svikt

Ikke utsett maskinen for vann

- ◆ Ikke sprut vann eller annen elektrisk ledende væske på maskinens grunnramme eller dens drivende deler.
 - Fare for elektrisk støt og brann.

Forbudt

- ◆ Personer som er uvant med trening, bør ikke starte med hard trening umiddelbart.
- ◆ Ikke tren umiddelbart etter et måltid eller hvis du er trett, spesielt etter en annen treningsøkt eller hvis du ikke føler deg som vanlig.
 - Fare for helseskader.
- ◆ Produktet er beregnet for hjemmebruk. Ikke bruk den på skolen, på et treningsstudio eller lignende der alle har tilgang til den.
 - Fare for skade.
- ◆ Ikke bruk maskinen mens du spiser, drikker eller utfører andre aktiviteter enn trening.
- ◆ Ikke bruk maskinen hvis du har drukket alkohol.
 - Høy risiko for ulykke og risiko for personskade.
- ◆ Ikke ha harde gjenstander i lommene under trening.
 - Høy risiko for ulykke og risiko for personskade.
- ◆ Ikke bruk støpselet hvis det sitter fast nåler eller rusk på det, eller hvis det har blitt utsatt for vann.
 - Fare for elektrisk støt, kortslutning og brann.
- ◆ Ikke koble fra eller slå av strømbryteren mens du bruker maskinen.
 - Fare for skade.

Ikke rør maskinen med våte hender

- ◆ Ikke trekk ut eller sett inn støpselet med våte hender.
 - Høy risiko for elektrisk støt eller personskade

Trekk ut støpselet

- ◆ Trekk ut strømledningen fra stikkontakten når maskinen ikke er i bruk.
 - Støv og fuktighet kan føre til at isolasjonen ikke fungerer fullt ut og føre til strøml lekkasje og brann.
- ◆ Trekk alltid ut strømledningen fra stikkontakten før du utfører service på maskinen.
 - Hvis ikke denne informasjonen følges, er det fare for elektrisk støt og personskade.
- ◆ Avslutt bruken hvis maskinen ikke starter eller fungerer som den skal. Trekk ut strømledningen umiddelbart og overlat den til inspeksjon og reparasjon.
 - Hvis ikke denne informasjonen følges, er det fare for elektrisk støt og personskade.
- ◆ Trekk ut støpselet umiddelbart ved strømbrudd.
 - Høy risiko for ulykker eller skader når strømmen kommer på igjen.
- ◆ Ikke dra i strømledningen. Hold i støpselet når du trekker ut strømledningen fra stikkontakten.
 - Fare for kortslutning, elektrisk støt og brann.

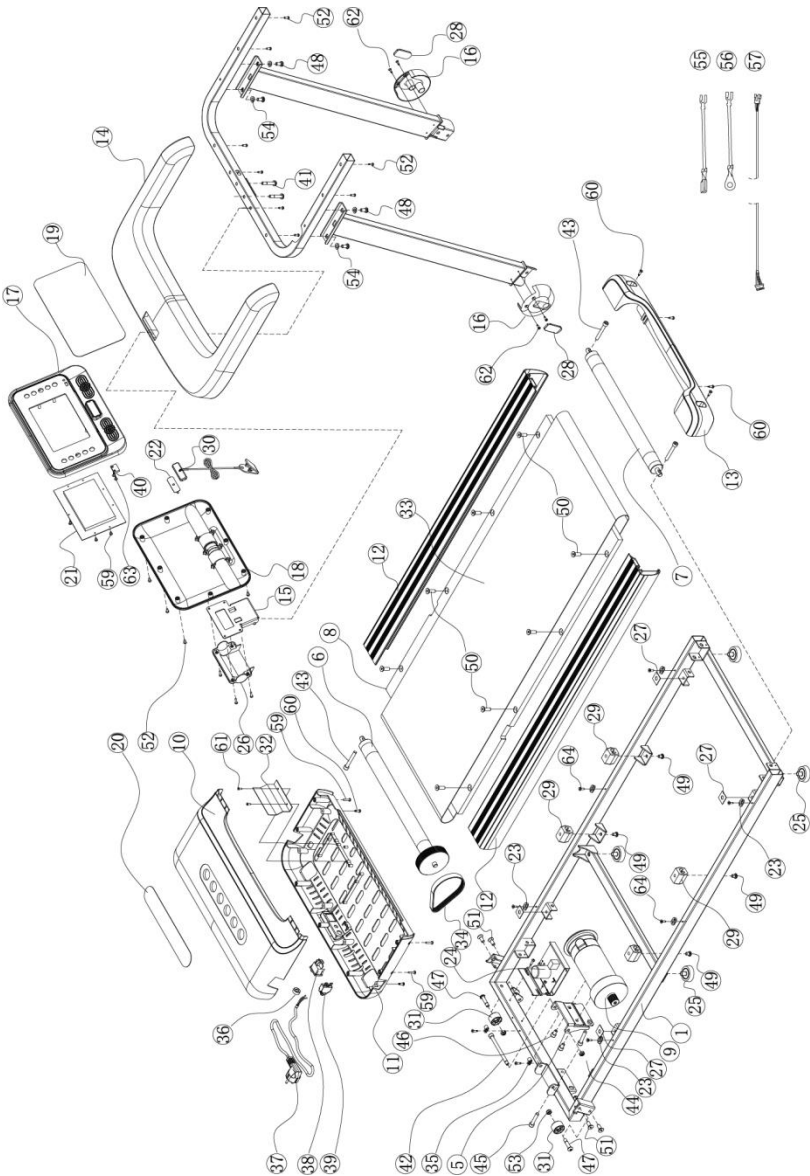
Jording

- ◆ Produktet må jordes for å minimere risikoen for elektrisk støt hvis maskinen ikke fungerer normalt.
- ◆ Produktet er utstyrt med jordet leder og støpsel. Støpselet må være riktig montert, jordet og koblet til et godkjent stikkontakt som samsvarer med formålet.

Farlig

- ◆ Det er fare for elektrisk støt hvis maskinen ikke er ordentlig jordet. Kontakt en kvalifisert elektriker for å kontrollere at jordingen av produktet er riktig. Hvis støpselet ikke passer inn i stikkontakten, må du ikke bytte det ut selv. Ta kontakt med en kvalifisert elektriker for å installere et passende støpsel.
- ◆ Produktet har et jordet støpsel. Sørg for at produktet er koblet til en veggkontakt beregnet på et jordet støpsel. Produktet må ikke brukes med skjøteledning/grenuttak.

2. Sprengskisse

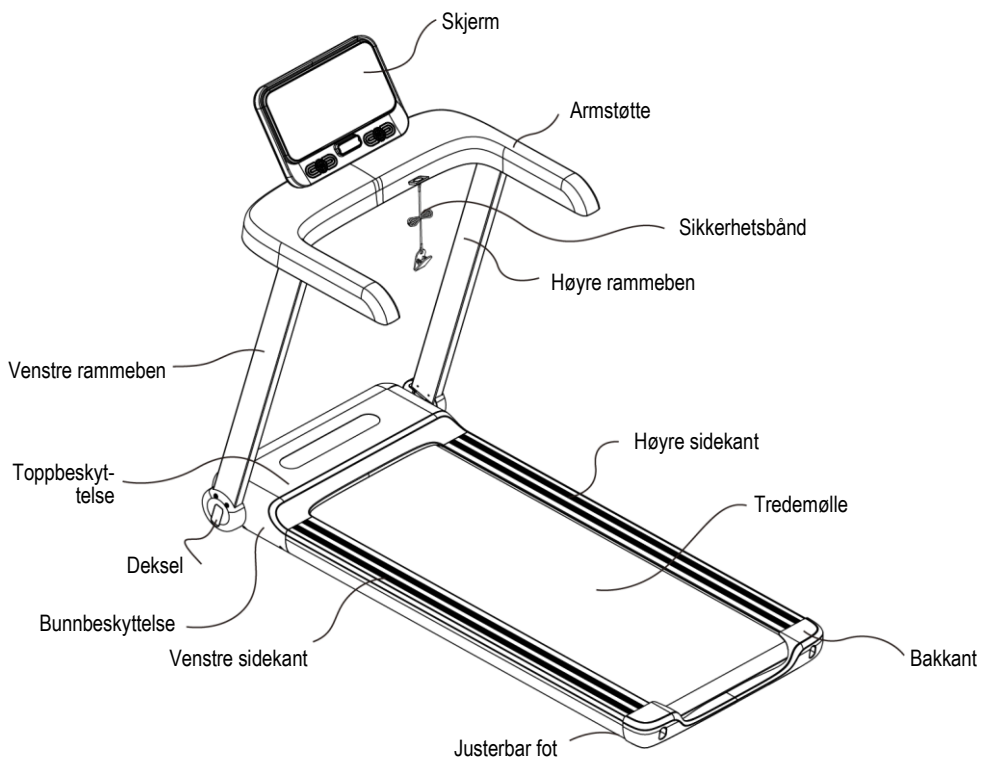


3. Maskinens deler

No	item name	Qty.
1	Main frame weldment	1
2	Left riser weldment	1
3	Right riser weldment	1
4	Handle weldment	1
5	Motor mount	1
6	Front roller	1
7	Rear roller	1
8	Running board	1
9	Motor	1
10	Upper shield	1
11	Bottom shield	1
12	Sidebar	2
13	Rear tailstock	1
14	Armrest cover	1
15	Electronic watch mount	1
16	Riser lower cover	2
17	Electronic surface shell	1
18	Electronic watch case	1
19	Electronic surface sticker	1
20	Upper shield	1
21	Electronic watch PCB	1
22	Safety lock slice	1
23	Edge guide block	4
24	Controller	1
25	Foot pad	4
26	Electronic watch cover	1
27	Running board pad	4
28	Column cover plug	2
29	Diamond cushion	4
30	Safety lock component	1
31	Casters	2
32	Anti-dust board	1

No		Qty.
33	Running belt	1
34	V-ribbed belt	1
35	Clip	2
36	Power cord buckle	1
37	power cable	1
38	Rocker switch	1
39	Self-resetting seat	1
40	Security lock induction	1
41	Hexagon screw M8x45	2
42	Hexagon screw M8x105	1
43	Hexagon screw M8x55	3
44	Hexagon screw M8x40	1
45	Hexagon screw M8x35	1
46	Hexagon screw M8x12	2
47	Hexagon screw M8x35	2
48	Hexagon screw M8x16	2
49	Hexagon screw M8x10	4
50	Hexagon screw M8x25	8
51	Hexagon screw M8x20	4
52	Cross recessed screw 4.2x16	16
53	Hexagon lock nut M8	3
54	M8 gasket	2
55	Cable	2
56	Ground wire	1
57	Communication line	1
58	Cross recessed screw 2.9x6.5	7
59	Cross recessed screw 4.2x22	7
60	Cross recessed self-drilling screw 4.2x16	13
61	Cross recessed self-drilling screw 4.2x19	2
62	Cross recessed self-drilling screw 4.2x16	10
63	Cross recess flange screw 2.9x6.5	2
64		

4. Produktpresentasjon



Innholdet i pakken

Nr	Del	Antall	Merkn.
1	Tredemølle	1	
2	Håndtak	1	
3	Skjermdele	2	
4	Beskyttelse, rammeben	2	
5	Deksel	1	
6	Tilbehørspakke	1	Se listen

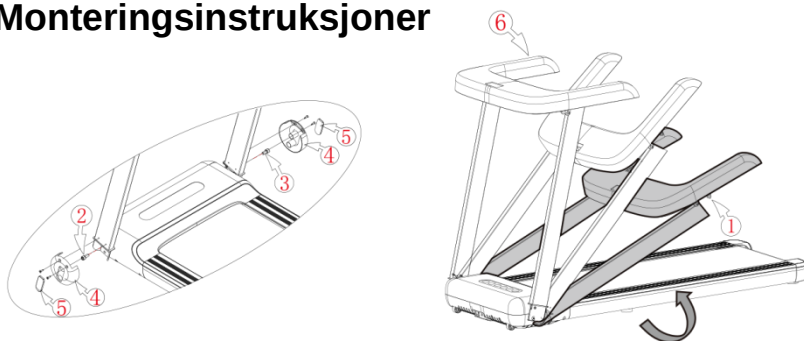
Tekniske detaljer

Arbeidsspenning	AC-220V 50Hz
Maks. belastning	100 kg
Mål	1378x677x1185 mm (L x B x H)
Løpeflate	1100x400
Motorkraft (topp)	0,75 hk
Hastighet	1,0-12,0 km/t

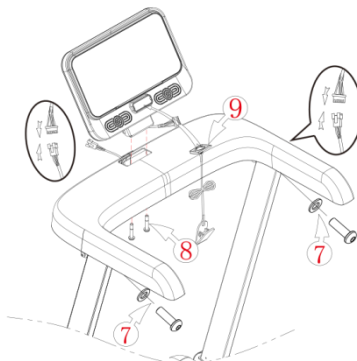
Liste over deler

Nr.	Del	Stk.	Merkn.
1	M8x16 sekskantskrue	2	Montering av armstøtte (v + h)
2	M8x20 forsenket sekskantskrue	2	Montering av armstøtte (v + h)
3	M8x45 forsenket sekskantskrue	2	Montering skjerm
4	Forsenket selvborende skrue 4.2x16	4	Lavere stolpebeskyttelse
5	68-pakning	2	Montering av armstøtte (v + h)
6	5 mm unbrakonøkkel	1	Montering av maskinen
7	6 mm unbrakonøkkel	1	Justering av tredemølle
8	13-16 skiftenøkkel	1	annet
9	Sikkerhetsbånd	1	
10	Metylsilikonolje	1	
11	Bruksanvisning, garantikort, sertifikat	1 hver	

5. Monteringsinstruksjoner



1. Ta opp maskinens grunnramme fra esken og legg den på et jevnt underlag, gjerne på en matte. Løft rammebenet oppover, se trinn 1 på bildet ovenfor. Bruk M8x20-sekskantskruen i trinn 2 og 3 ovenfor for å fikse høyre og venstre rammeben i hovedrammen. (Skrueene nederst på begge rammebenene må også strammes for å forhindre vibrasjoner i rammebenene). Trinn 4: Bruk forsenket selvborende skruer 4.2x16 for å montere den nedre beskyttelsen på begge rammebenene. Trinn 5: Til slutt legger du dekslene på hver ramme.



2. Trinn 6: Legg den elektroniske armstøtten på gulvet. Trinn 7: Bruk en M8x16 lavkantet sekskantskrue med 2 Ø8-skiver for å låse armstøtten til hhv. venstre og høyre rammeben. (Obs! Den øvre enden av kommunikationskabelen i høyre rammeben må plasseres riktig i håndtaket på armstøtten før skruen strammes til. Signalkablene på siden må kobles til. Når armstøttet trykkes ned, må kabelforbindelsen gå gjennom hullet i røret til armstøttens håndtak for å forhindre at kablene blir skadet når skruene monteres).

3. Bruk to lavkantede M8x45-sekskantskruer for å montere skjermen på armstøttens håndtak, se figur 8. (Obs! Før du strammer skruen må kommunikationskabelen i nedre ende av skjermen kobles til den midterste signalkabelen i håndtaket. Ikke trykk på kommunikationskabelen når du monterer komponentene på skjermen, ellers kan kabelen bli skadet når skruene settes inn).

Sett inn "sikkerhetsbåndet" i den gule boksen på skjermen, se trinn 9, og fullfør monteringen, koble til strømmen, slå på strømbryteren og gå til standby-modus.

Merk! Kontroller nok en gang at alle skruene sitter godt fast når maskinen er ferdig montert.

6. Treningstips og retningslinjer

Oppvarming

Varm opp i 5-10 minutter før hver bruk

Åndedrett

Ikke hold pusten under trening. Pust inn normalt gjennom nesen og ut gjennom munnen. Koordinere pusten med treningsbevegelsene. Hvis du puster for fort, skal du stoppe bevegelsen umiddelbart.

Frekvens

48 timers hvile anbefales mellom øvelser av samme muskel. Tren altså den samme muskelgruppen bare annenhver dag.

Belastning

Juster treningen og belastningen i henhold til din personlige fysiske tilstand.

Det er normalt å føle seg støl når du begynner å trene på tredemøllen. Så lenge du fortsetter med tredemølleopplæring, vil stølheten avta.

Avslapning

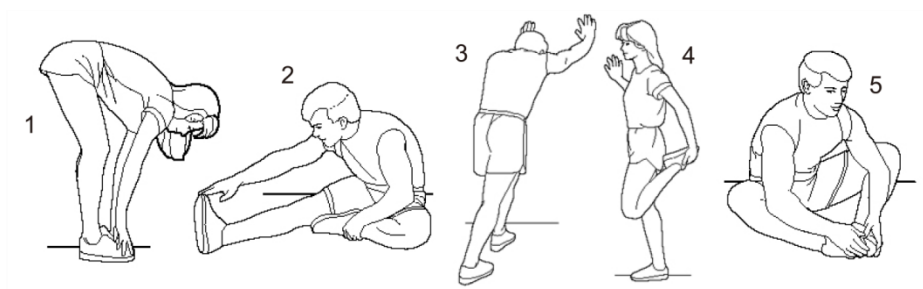
Etter hver treningsøkt tar du 5 minutter med avslapning. Vær spesielt forsiktig med avslappende strekkøvelser for å øke muskelmobilitet og fleksibilitet.

Kosthold

Ta vare på fordøyelsen og ikke spis minst én time før trening og en halv time etter trening. Unngå å drikke for store mengder vann som kan belastte hjertet og nyrene.

Tøyeøvelser

Det er viktig å tøye før treningen, uansett hvor intensiv det blir. Det er lettere å tøye musklene når de er varme. Varm opp ved å jogge i 5-10 minutter, stoppe deretter opp og tøy ut som angitt nedenfor 5 ganger à 10 sekunder eller lenger for hvert ben. Foreta de samme tøyeøvelsene etter tredemølleøkten.



1. Fremverbøying

Bøy knærne litt og bøy kroppen sakte fremover/nedover og slapp av ryggen og skuldrene. Prøv å nå tærne med hendene. Hold stillingen i 10-15 sekunder, og slapp av. Gjenta 3 ganger (bilde 1)

2. Baksiden av låret

Sitt på et tynt sitteunderlag og strekk frem det ene benet. Før det andre benet nær innsiden det utstrakte benets innside. Prøv å nå tærne med hendene. Hold i 10-15 sekunder, og slapp av. Gjenta 3 ganger på hvert ben (bilde 2)

3. Leggene og baksiden av lårene

Stå oppreist med begge hender støttet mot en vegg. Ta et skritt tilbake med den ene foten. Hold baksiden av bena rette og hælene på gulvet, len deg mot veggen. Hold stillingen i 10-15 sekunder. Slapp av. Gjenta 3 ganger for hvert ben (bilde 3)

4. Forsiden av lårene

Hold balansen med venstre hånd mot veggen eller et bord. Ta tak i høyre ankel med høyre hånd og trekk forsiktig benet opp mot hoften til du kjenner at du strekker forsiden av lårmusklene. Hold stillingen i 10-15 sekunder, og slapp av. Gjenta 3 ganger for hvert ben (fig. 4).

5. Skreddermusklene (innsiden av lårene)

Sett deg ned med fotsålene mot hverandre og knærne vendt utover. Ta tak i føttene med begge hender og trekk dem mot kroppen. Hold stillingen i 10-15 sekunder. Slapp av, gjenta 3 ganger (bilde 5)

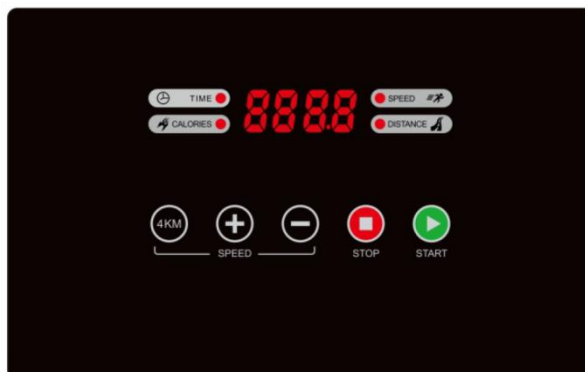
7. Instruksjoner

Slik bruker du tredemøllen

1. Slå på strømmen, kontroller at maskinen fungerer normalt.
2. Maskinen har en løpebåndhastighet på 1–12 km.
3. Fest sikkerhetsbåndet til den ene enden av brystet ditt.
4. Kontroller maskinens stabilitet og funksjon før du begynner å trene. Det er strengt forbudt å stå på tredemøllen når maskinen startes. Stå i stedet med føttene på høyre og venstre side av tredemøllen, hold i armstøtten og sett deretter føttene på tredemøllen når den har startet ordentlig. Nå kan du begynne løpetreningen. Start treningsøkten ved å holde armstøtten med den ene hånden og trykke "START" på skjermen med den andre hånden. Tredemøllen starter på 3 sekunder med en hastighet på 1,0 km/t. Trykk på "+", så øker motorhastigheten til 2,5-3,5 km/t (den mest behagelige hastigheten for å lære seg løpetrening). Hold begge hendene på armstøtten og begynn å gå på tredemøllen og begynn deretter å løpe i samme hastighet.
5. Etter noen minutter kan du øke hastigheten. Trykk på "+" for å øke hastigheten sakte, eller trykk for å redusere hastigheten.
6. Du kan stoppe motoren når som helst under treningen ved å trykke på "STOP".
7. Når du starter maskinen, kan du trykke på det direkte valget "4KM" i hvilken som helst hastighet, så ruller tredemøllen med en hastighet på 4 km/t.

Merk! Hvis sikkerhetsbåndet trekkes inn under trening, stopper tredemøllen umiddelbart, skjermen kan ikke brukes og den viser "E07".

Beskrivelse av skjermen og knappene



1. Skjermen viser følgende funksjoner: tid/hastighet/distanse/kalorier: Visningen av tid, hastighet, avstand og kalorier skjer i 5 sekunders intervaller,

Intervall, tid: 0:00-99:59,

Intervall, hastighet: 1.0-12.0,

Intervall, distanse: 0.00-99.99.

Intervall, kalorier 0,00-999,9

2. Skjermens funksjonsknapper: 4KM, speed +, speed -, stop, start

A. 4KM: Når du starter maskinen, kan du trykke på det direkte valget "4KM" i hvilken som helst hastighet, så ruller tredemøllen med en hastighet på 4 km/t.

B. SPEED+: Øker farten under trening.

C. SPEED-: Reduserer farten under trening.

D. Stop: Hvis du trykker på denne knappen mens du løper, senker båndet seg og stopper deretter

E. Start: Hvis du trykker på denne knappen mens tredemøllen står stille, begynner tredemøllen å rulle.

Startinstruksjoner

1. Sett sikkerhetsbåndet på plass på skjermen, slå på strømbryteren, så høres det en tone. Gå deretter inn i manuell normal modus.

2. Trykk på startknappen, så begynner tidsskjermen å telle ned fra 3 sekunder. Hver gang høres en tone, så starter motoren.

3. Starthastighet: 1 km/t. I denne modusen kan du trykke på knappene + eller - for å justere hastigheten. Du kan også trykke på hurtigknappen 4KM.

4. Du kjører i normal modus med tiden som vises på skjermen og en jevn hastighet som kan justeres manuelt.

Sikkerhetsbåndets funksjon

Hvis sikkerhetsbåndet trekkes av i en hvilken som helst posisjon, viser displayet "E07" og det høres en pipetone to ganger. Hvis motoren går, stoppes den umiddelbart. Den kan ikke startes hvis sikkerhetsbåndet ikke sitter i.

Energisparemodus

Maskinen har en energisparende funksjon. Hvis ingen knapp er aktivert på 10 minutter når maskinen er i standbymodus, går systemet over til strømsparingsmodus, og skjermen slås av automatisk. Trykk på en hvilken som helst knapp for å aktivere systemet på nytt.

8. Feilsøking og handlinger

Ring forhandleren eller ettermarkedsavdelingen hvis du har andre spørsmål.

Problem	Mulig årsak	Tiltak
Tredemøllen fungerer ikke	Ikke tilkoblet	Sett inn støpselet
	Strømmen er ikke slått på	Slå på maskinens strømbryter
	Sikkerhetsbåndet har løsnet	Sett inn sikkerhetsbåndet
	Systemfeil kretssignal	Kontroller inngangen og kretsen
	Sikringen har gått	Bytt sikring
Tredemøllen går tregt	Utilstrekkelig smøring	Smør med silikonolje
	Strammet for hardt	Juster strammingen
Tredemøllen slurer	Strammet for løst	Juster strammingen
	Strammet for hardt	Juster strammingen

Feilmeldinger på skjermen og hvordan du fikser dem

Problem	Mulig årsak	Tiltak
E01	Dårlig kommunikasjon	Signalkabelen er frakoblet. Koble den til.
E02	Strømrbrudd	Ødelagt strømkabel. Bytt skjerm.
E03	Mottar ikke signal	Signalkabelen er frakoblet. Koble den til.
E04	Feil i motoren eller kretskortet	Overbelastning Bytt motor/kretskort.
E05	Overbelastningsvern	Overbelastning Bytt kretskort.
E06	Feil i systemets selvkontroll	Systemfeil. Bytt kretskort.
E07	Sikkerhetsbåndet har løsnet	Sett inn sikkerhetsbåndet.
Unormal skjerm	Ytre forstyrrelse	Slå av strømbryteren. Vent 1 minutt, slå på igjen.

9. Produktvedlikehold

1. Smøring

Etter en periode med bruk av tredemølle må du smøre den med en spesiell metylsilikonolje.

Tips:

1 times bruk per uke eller mindre	smør	hvert	halvår
Mindre enn 3 timers bruk per uke	smør	hver 3.	måned
3-6 timers bruk per uke	smør	annenhver	måned
Mer enn 6 timers bruk per uke	smøres hver måned		

Ikke bruk for mye olje når du smører. Tenk IKKE "jo mer smøremiddel, jo bedre".

Husk: Smøring er en avgjørende faktor for å forlenge maskinens levetid.

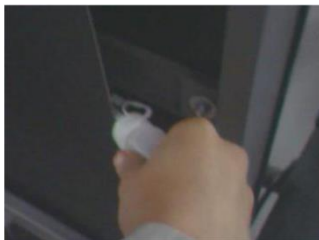
2. Hvordan vet om du trenger å smøre tredemøllen? Løft opp tredemøllen og berør undersiden båndet med hånden. Tredemøllen trenger IKKE å smøres hvis du får silikon på hånden (hånden blir litt fuktig). Hvis undersiden føles tørr og du ikke får silikon på hånden, må tredemøllen smøres.

Følg trinnene for å smøre løpeplaten (se høyre bilde).

Stopp maskinen og fell den opp.

Løft opp tredemøllen på undersiden av maskinens bunnramme. Hold oljekannen så langt mot midten av tredemøllen som mulig. Sprøyt silikonolje på innsiden av tredemøllen.

Du kan benytte tredemøllens laveste hastighet (1 km/t) og deretter gå på tredemøllen fra venstre til høyre for å fordele oljen jevnt. Etter noen minutter har metylsilikonoljen blitt fullstendig absorbert av tredemøllen.



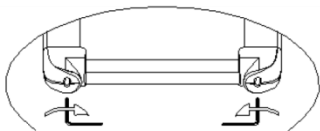
3. Juster strammingen på løpebåndet. Alle tredemøller må etterstrammes. Det gjøres før en leveranse, og det må gjøres etter montering hjemme. Etter en periode med bruk kan løpebåndet bli slapt. For eksempel kan båndet stanse eller slure under trening. I så fall justeres tredemøllen synkront på venstre og høyre side en halv omdreining med urviseren. Hvis du spenner for løst, glir du med føttene. Men det er heller ikke bra å stramme båndet for hardt. Motoren kan overbelastes og det kan oppstå skader på den, båndet eller rullene osv.

4. Justering for å få løpebåndet til å gå rett

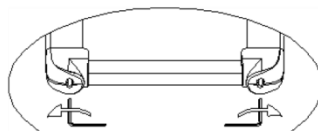
Alle tredemøller må justeres ved å strammes. Dette gjøres før levering, og det må gjøres etter installasjon hjemme. Etter en periode med bruk kan tredemøllen fortsatt begynne å trekke mot den ene siden. Årsakene til dette er:

- ① Maskinens grunnramme er ikke stabil.
- ② Brukeren løper ikke midt på tredemøllen.
- ③ Brukeren tramper med føttene med ujevn kraft.

Hvis avviket da er forårsaket av den menneskelige faktoren (se ovenfor), går det tilbake til normal modus igjen etter noen minutters gange uten belastning. Hvis ikke, justeres det ved å vri en halv omdreining med en 6 mm skiftenøkkel.



Juster venstre skrue med urviseren eller høyre skrue mot urviseren hvis løpebåndet trekker mot venstre.



Juster høyre skrue med urviseren eller venstre skrue mot urviseren hvis løpebåndet trekker mot høyre.

Avviket til tredemøllen dekkes ikke av produsentens garanti. Avviket må hovedsakelig justeres av brukeren i henhold til håndboken. Hvis tredemøllen ikke går rett, kan den bli alvorlig skadet. Feilen må oppdages og utbedres i god tid.

5. Justere motorens kilerem (se bildet til høyre)

Motorens kilerem er justert på alle tredemøller før levering og må justeres etter installasjon hjemme, men dette må kanskje også gjøres på nytt etter en periode med bruk. Du vil merke at kileremmen begynner å slure. Det er du selv som skal foreta justeringen.

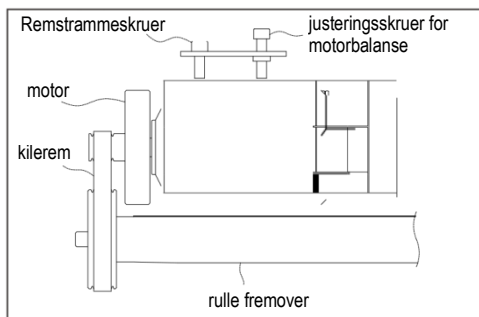
Justeringstrinn:

① Juster slik at motoren sitter parallelt.

For å gjøre dette vrir skruen en halv omdreining mot urviseren med en skiftenøkkel.

② Drei kileremmens spennbolter en halv omdreining med urviseren.

Merk! Rengjør kileremmen og remskivene regelmessig.



10. Servicetiltak

Vi gir 1 års garanti på tredemøllen. Dette betyr blant annet at under normale forhold, og hvis tredemøllen ikke er blitt utsatt for skader forårsaket av noen person, kan du få utbedret tredemøllen gratis eller gratis få nye reservedeler til den innen garantiperioden. Etter utløpet av garantiperioden belastes kostnader for vedlikeholds- og reparasjonsarbeid. Se garantikortet for mer informasjon.

Viktig informasjon

Garantikortet er inkludert i leveransen av produktet. Den må fylles ut av forhandleren. Gratis reservedeler innenfor garantiperioden. Vi tar ikke ansvar for ting som feil montering, feil bruk eller at deler må skiftes på grunn av dette. Brukeren må vedlegge fakturaen for vedlikeholdet for å få erstatning iht. garantien. Garantien gjelder ikke vedlikehold utført av personer som ikke tillatelse av oss til å utføre vedlikehold. I disse tilfellene er kunden ansvarlig for evt. vedlikeholdskostnader. Garantien blir ugyldig hvis det ikke er noen faktura eller garantiseddell. Produktet er kun beregnet for hjemmebruk. Vi tar ikke ansvar for problemer forårsaket av kommersiell bruk. Ring din nærmeste forhandler eller vår serviceavdeling hvis du trenger hjelp med service og vedlikehold.

