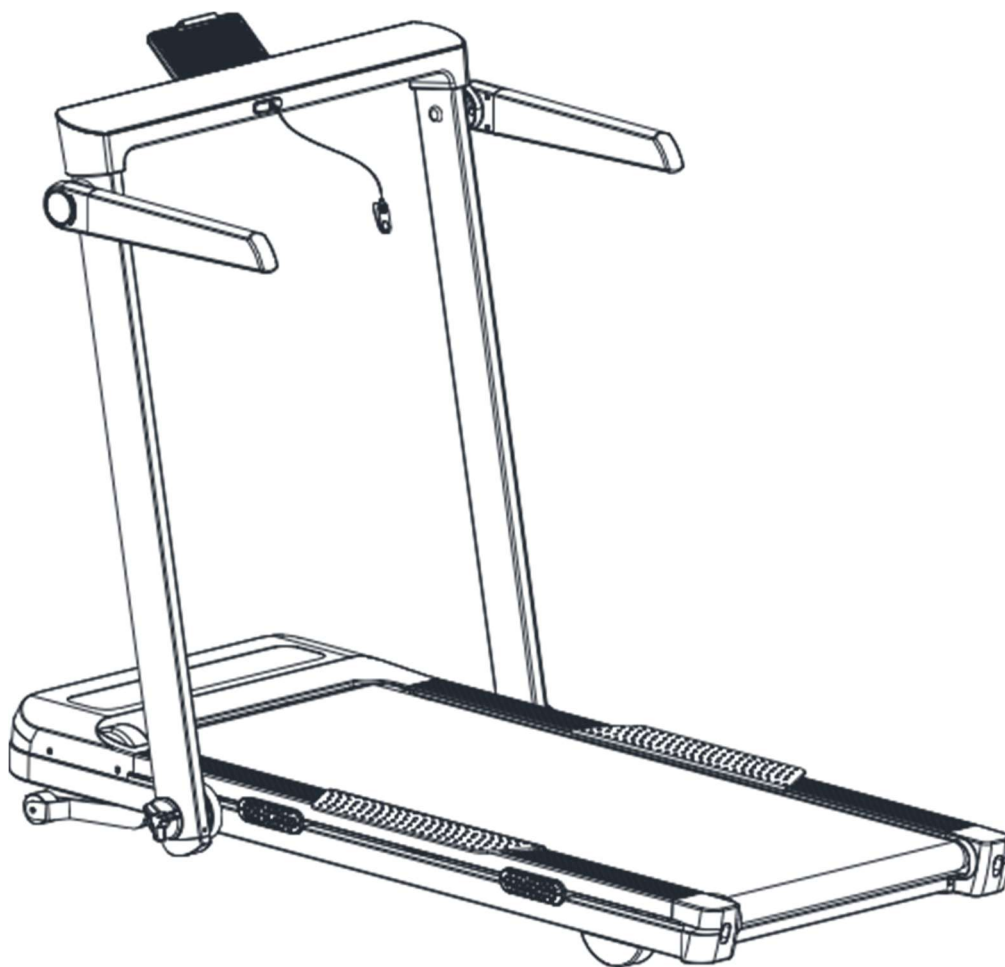


2-i-1 tredemølle med automatisk stigning

Brukermanual

Model: TM-YT104



Vennligst les alle forholdsregler og instruksjoner i denne manualen nøye før du bruker dette utstyret.

Innhold

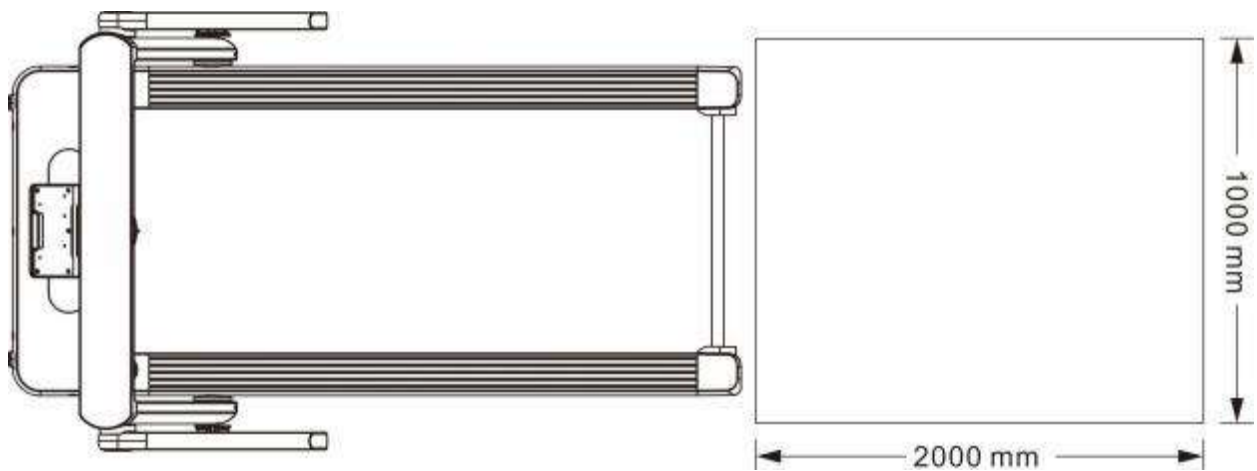
Sikkerhetstips -----	2
Installasjonstrinn-----	4
Tekniske spesifikasjoner -----	9
Bruksanvisning -----	10
Bytte mellom løpe-/gangmodus -----	15
Transportinstruksjoner -----	18
Jordingsbeskrivelse -----	19
Sikkerhetstips for trening -----	20
Oppvarmingsøvelser -----	22
Daglig vedlikehold -----	23
Sprengskisse -----	25
Deleliste-----	26

Sikkerhetstips

1. Plasser den motoriserte tredemøllen på et ryddig og flatt sted. Ikke plasser den på et tykt teppe, da dette kan påvirke luftsirkulasjonen i den nedre delen av tredemøllen. Ikke plasser tredemøllen nær vann eller utendørs, og vær oppmerksom på fuktbeskyttelse.
2. Strømmen kan først slås på etter at tredemøllen er fullstendig installert og motorbeskyttelsesdekselet er på plass. Koble strømkabelen til en jordet 10A stikkontakt. Vi anbefaler bruk av et uttak med overstrømsvern for å sikre sikkerheten til tredemøllen og brukeren.
3. Ikke fjern beskyttelsesdeksler uten grunn. Hvis de må åpnes for vedlikehold, må strømkabelen trekkes ut først. (Det anbefales å bruke profesjonell reparasjon.)
4. Pass på at tredemøllen ikke blokkerer veggkontakten slik at inn- og uttrekking er enkelt.
5. Strømkabelen til tredemøllen er spesiallaget. Hvis den er skadet, kjøp ny fra forhandler eller kontakt produsenten.
6. Kontroller at alle bolter er festet etter installasjon.
7. Vær oppmerksom på at tredemøllen er en spesialmaskin og ikke må modifiseres.
8. Ikke sett fremmede objekter inn i noen del av maskinen for å unngå skade.

Oppmerksomhet – for å unngå personskade

1. For å forhindre skade, varm opp før trening.
2. Kraftig trening bør ikke starte før 40 minutter etter måltid.
3. Før bruk: kontroller strømtilførsel og funksjon av sikkerhetsnøkkel. Fest den ene enden til tredemøllen, og klips den andre enden på klær/belte. Den vil stoppe maskinen ved nødsituasjon.
4. Ikke stå på løpebeltet når du slår på strømmen. Beltet kan bevege seg plutselig. Stå på sideplatene til beltet starter.
5. Sving armene naturlig, se fremover – ikke ned på føttene.
6. Øk hastigheten gradvis til du venner deg til tempoet.
7. Ikke bruk for lange eller løse klær som kan hektes fast. Bruk joggesko eller treningssko.
8. Første gang du bruker tredemøllen: hold i håndtakene til du føler deg trygg.
9. Maksimal kontinuerlig treningstid er 90 minutter. Trekk ut strømmen og fjern sikkerhetsbryteren etter bruk for å unngå overbelastning.
10. Ved uvanlige situasjoner: trekk sikkerhetsnøkkelen umiddelbart, hold i håndtakene, hopp til sideplatene og forlat maskinen.
11. Oppbevar sikkerhetsnøkkelen utilgjengelig for barn når tredemøllen ikke brukes. Barn må kun bruke tredemølle i følge med voksne.
12. Tredemøllen må være helt stoppet og tilbakestilt før den foldes. Den må ikke brukes når den er sammenfoldet.
13. Det må være minst 2000 mm × 1000 mm fri plass bak tredemøllen.



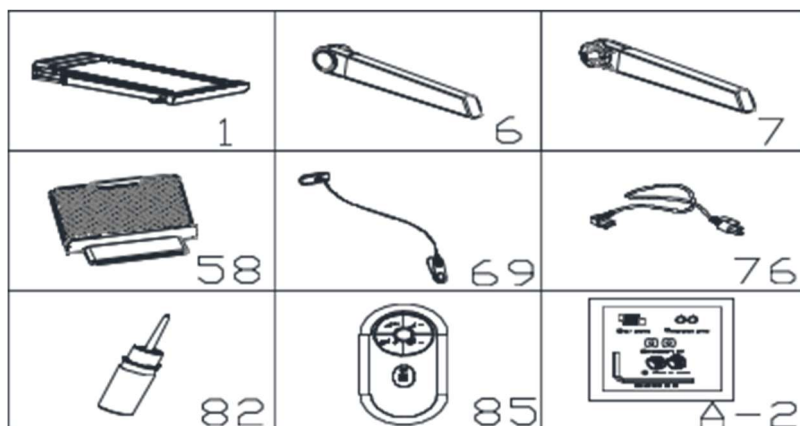
! Advarsel :

1. To eller flere personer får ikke bruke tredemøllen samtidig.
2. Bruk under medisinsk tilsyn hvis du føler deg uvel.
3. Pulsmålesystemet er kun for referanse og kan ikke brukes medisinsk. Overtrening kan føre til alvorlig skade eller død. Stopp umiddelbart hvis du blir svimmel.
4. Barn, funksjonshemmede og kjæledyr skal holdes unna tredemøllen.

Installasjonstrinn

Bildet under viser en eksplosjonstegning av alle komponentene til tredemøllen. Åpne esken, og ta ut delene som vist nedenfor.

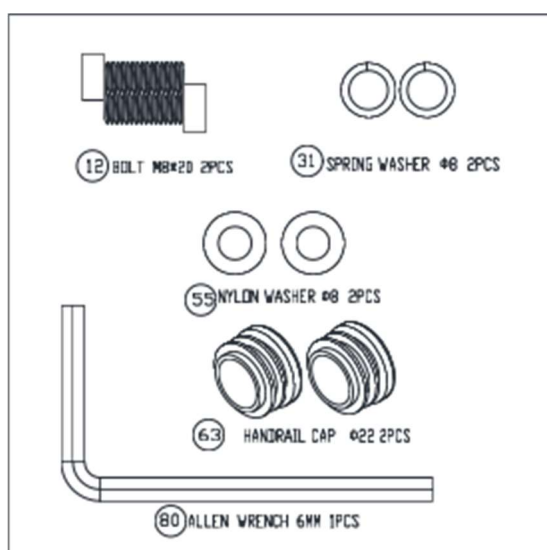
A-1



Spare parts list

No.	Name	Spec.	Qty	No.	Name	Spec.	Qty
1	Løpeplate		1	6	Venstre rekkverk		1
7	Høyre rekkverk		1	58	IPAD holder		1
69	Sikkerhetsnøkkel		1	76	Strømkabel		1
82	Silikonolje		1	85	Fjernkontroll		1
A-2	Skruepose		1				

Screw bag: A-2



Installasjonsverktøy:

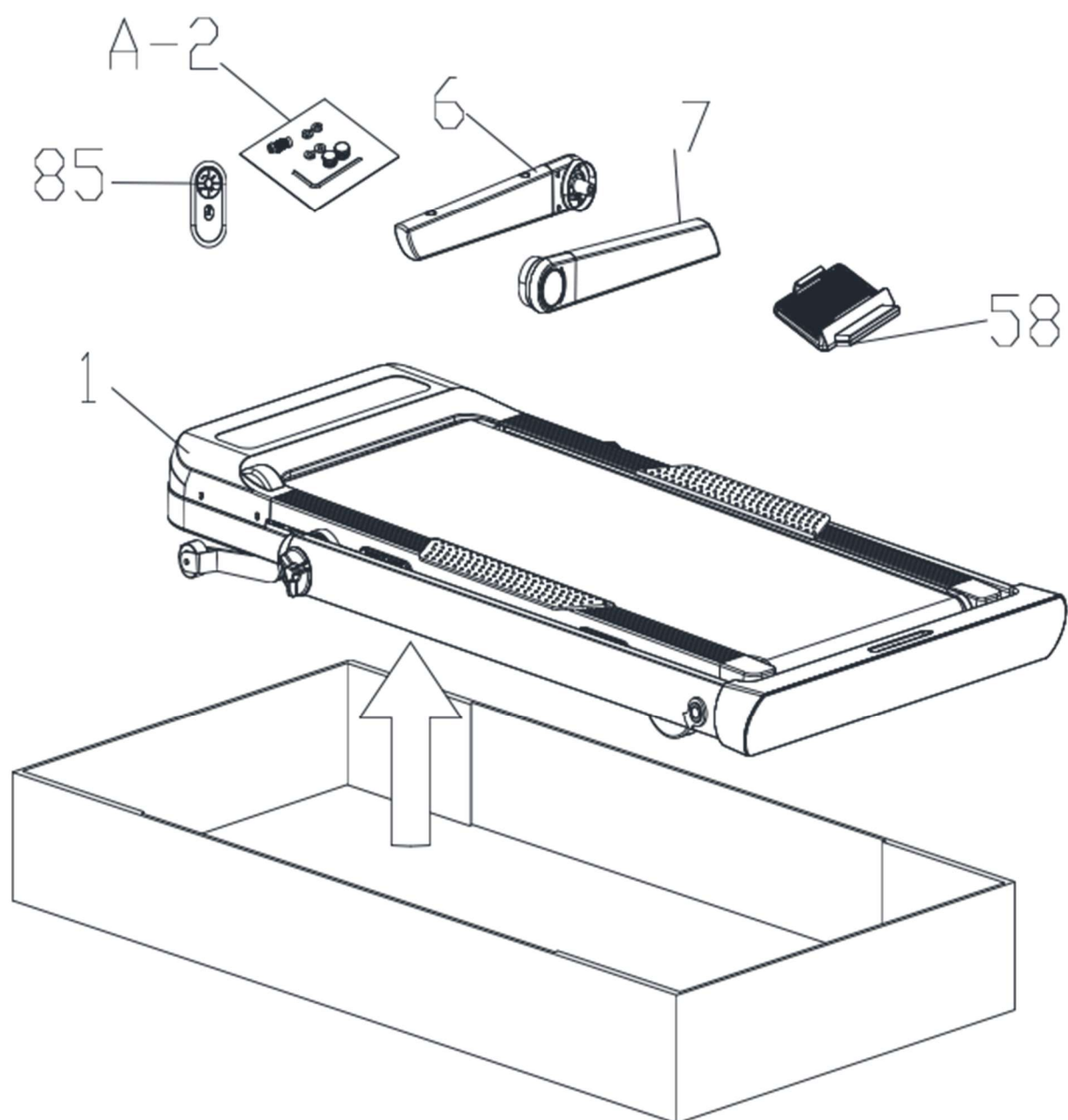
6# unbrakonøkkel 6 mm – 1 stk

Merk: Ikke koble til strøm før installasjonen er fullført.

Steg 1:

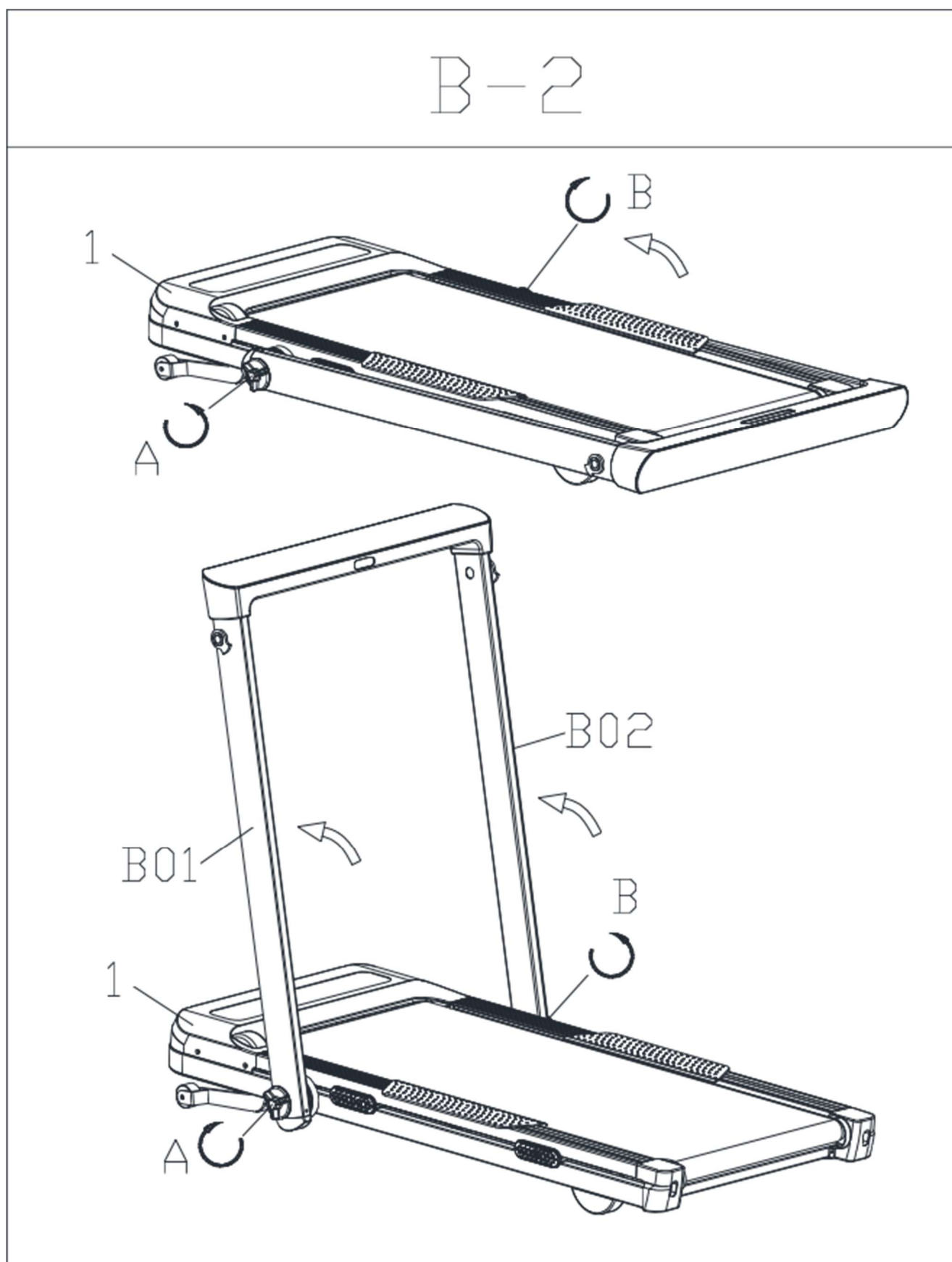
Ta følgende deler ut av esken og plasser hovedrammen på gulvet.

B-1



Steg 2:

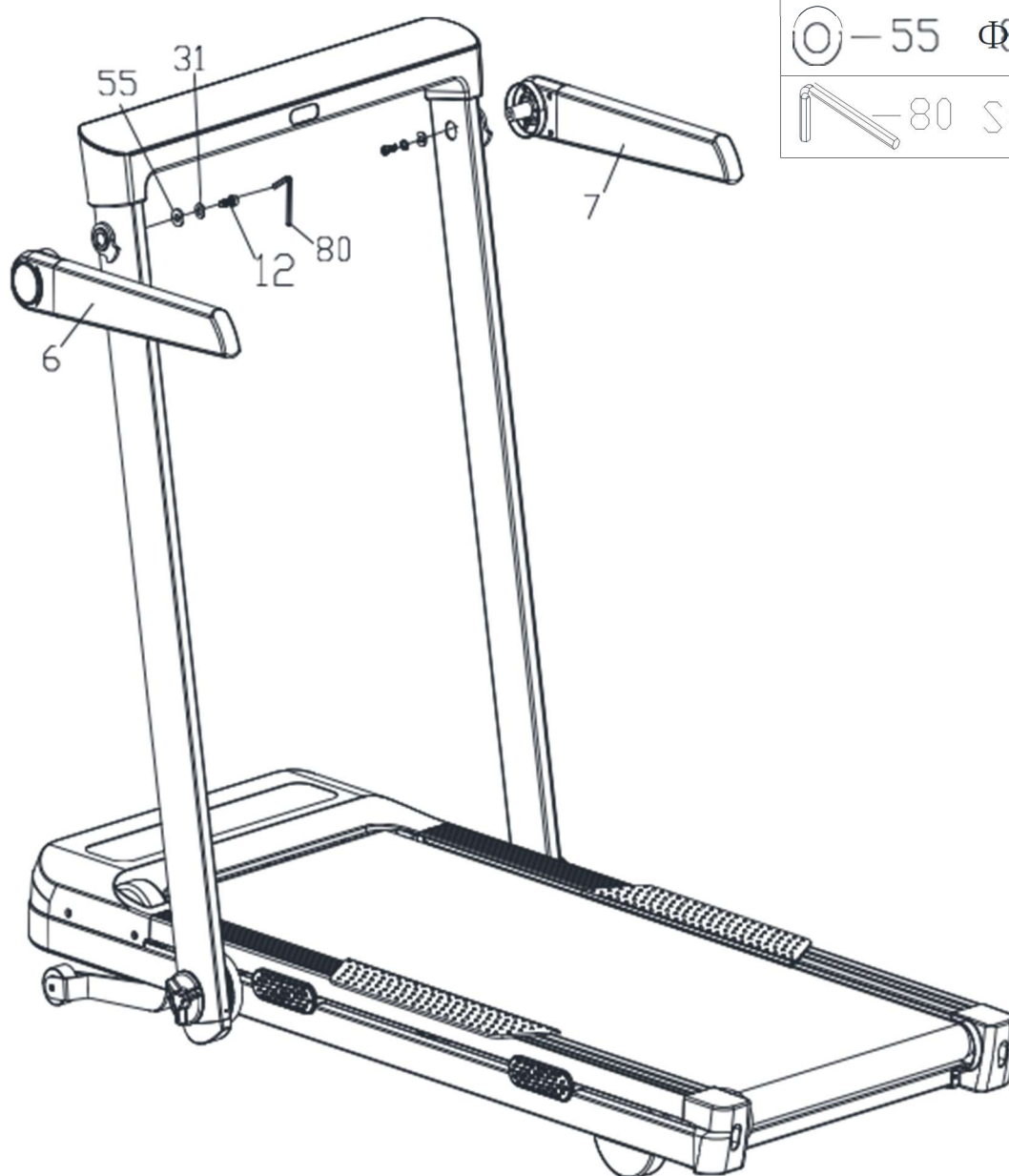
Skrut ut knottene ved A og B, Løft søylene B01 og B02 opp. Stram deretter knottene ved A og B, som vist på bildet.



Steg 3:

Sett venstre rekkverk (6) inn i venstre søyle. Monter nylonpakning (55) og fjærskive (31) i hullet på søylen, i riktig rekkefølge. Fest bolten (12) med verktøynøkkel (80). Installer høyre rekkverk (7) på samme måte som venstre.

B-3



ma—12 M8*20 2PCS

—31 $\Phi 8$ 2PCS

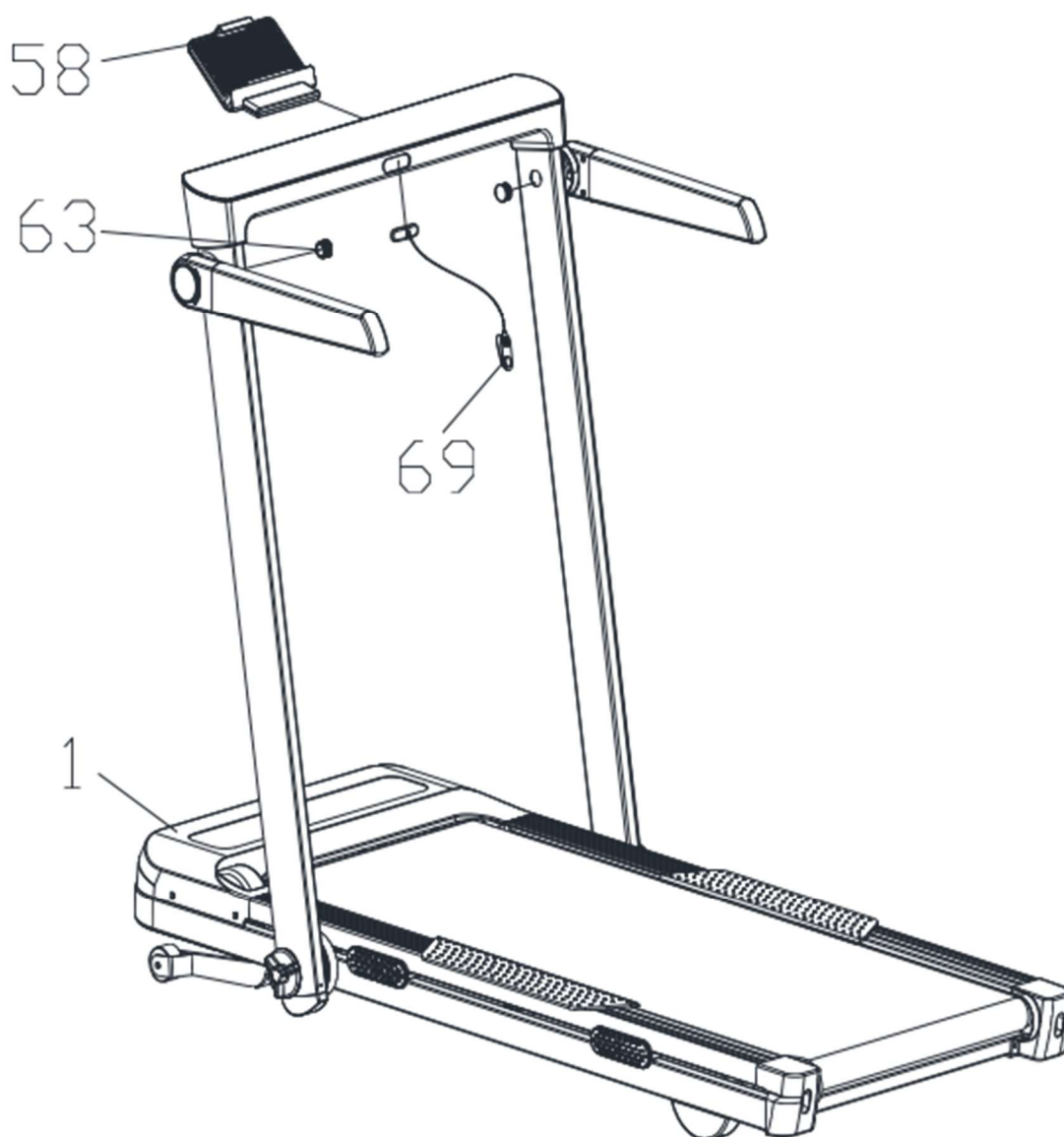
—55 $\Phi 8$ 2PCS

—80 S=6 1PCS

Steg 4:

Installer Ipad-holder (58) på konsollen. Sett håndtaksstopperen (63) inn i hullet. Monter sikkerhetsnøkkelen (69) på konsollen som vist.

B-4



Merk: Kontroller at alle skruer er strammet etter at alle trinnene over er fullført.

Tekniske spesifikasjoner

Display :	LED
Inngagnsspenning :	220V/60HZ
Display viser:	hastighet, stegttall, tid, distanse, kalorier, incline (stigning)
Innebygde programmer:	P 1-P15
Egendefinerte programmer :	U 1-U3
Hastighetsområde (løping)	1 - 14KM/H
Hastighetsområde (gåing)	1 - 6KM/H
Stigningsnivåer:	1-12nivåer
Motor:	DC motor , peak power 3.0HP
Løpebelte:	1050*430 MM
Sammenfoldet størrelse:	1370*705* 157 MM
Utfoldet størrelse:	1300*705* 1090 MM
Pakningsstørrelse:	1445*740* 175 MM
Maks brukervekt:	130KG

Bruksanvisning

220V DC-kontroller, dobbel skjerm, tomme-basert system, gå- og løpemodus tredemølle. Hev håndtaket for å bytte til løpemodus; hastighetsområde 1–14 km/t. Senk håndtaket for å bytte til gåmodus; hastighetsområde 1–6 km/t.

I **løpemodus** lyser håndrekke-kontrollpanelet (underskjermen), og styres med berøringsknapper. Fjernkontrollen fungerer **ikke** i denne modusen. Sikkerhetsnøkkelen er aktiv.

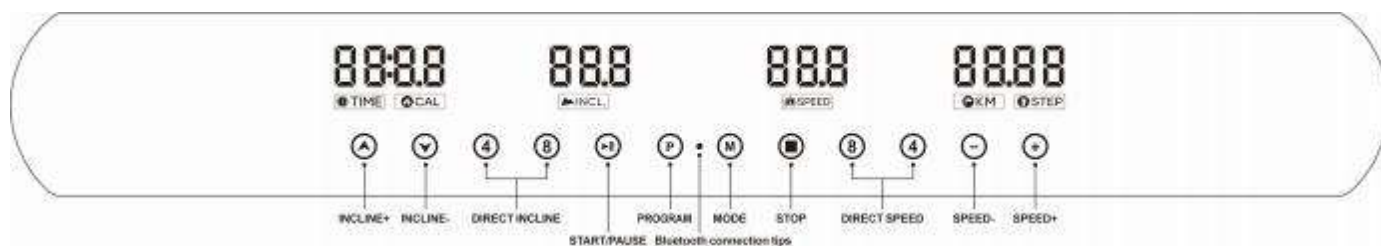
I **gåmodus** lyser det elektroniske panelet (hoveddisplayet) på motorhuset, og styres med fjernkontrollen. Berøringsknapper og sikkerhetsnøkkel fungerer **ikke**.

I standby kan du bytte mellom gå og løp ved å endre posisjon på håndtaket.

Bytte er ikke mulig mens maskinen går. Hvis du skal bytte til gåmodus, må mobil-/iPad-holderen fjernes først, ellers kan den skape snublefare.

A. Beskrivelse av berøringsknapper

Løpemodus - Display



1. **▶||** START: Starter tredemøllen og pauser den. (Fjernkontroll virker ikke.)
2. **■** STOP: Stopper tredemøllen. (Fjernkontroll virker ikke.)
3. **P** PRO.: I standby brukes denne for å bla mellom 15 forhåndsinnstilte programmer (P1–P15) og 3 egendefinerte (U1–U3).
4. **M** MODE: I standby kan du velge nedtelling: tid, distanse eller kalorier. Bruk + / – for å angi verdi.
5. **▲** INCLINE+: Øker stigning under drift
6. **▼** INCLINE-: Reduserer stigning under drift

7. ④ ⑧ INCLINE: Setter stigning raskt til nivå 4 eller 8.

8. ⊖ Speed-: Reduserer hastigheten.

9. ⊕ Speed+: Øker hastigheten.

10. ⑧ ④ SPEED: Setter hastigheten raskt til 4 km/t eller 8 km/t.

B. System program table:

Time		Set time/20 time periods=Up and down time period running time																			
Prog		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	INCLINE	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	INCLINE	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P04	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	INCLINE	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P06	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	INCLINE	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	INCLINE	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	INCLINE	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	INCLINE	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	INCLINE	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	INCLINE	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	SPEED	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
	INCLINE	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1
P14	SPEED	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P15	SPEED	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINE	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2

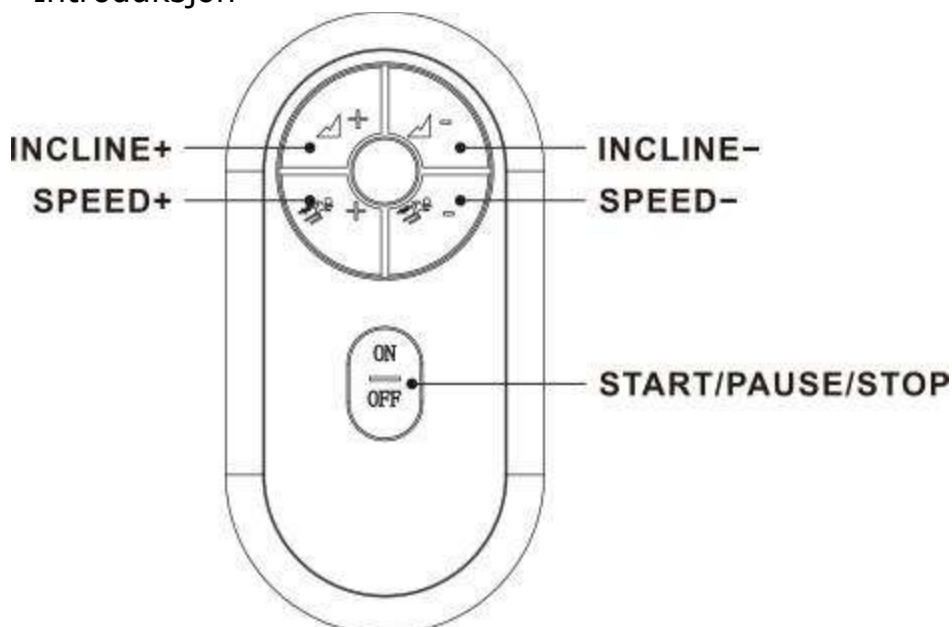
Brukeren kan stille inn løpehastigheten for hvert segment. Trykk på «+» og «-»-knappene for å justere løpehastigheten for hvert trinn. Trykk på «MODE»-knappen for å bekrefte og lagre innstillingen og gå videre til hastighetsinnstillingen for neste trinn. Trykk på «START» for å starte tredemøllen etter at innstillingene for det 20. trinnet er fullført.

C. Gåmodus – Fjernkontroll

Gåmodus- Display



1. Fjernkontroll – Introduksjon



Fjernkontrollen har fem knapper: "Incline+" "Incline -", "Speed +", "Speed -", "Start / Pause / Stop" Trykk én gang for å starte, én gang til for pause, hold inne i tre sekunder for å stoppe.

2. Paring av fjernkontroll

Håndtaket må være nede. Hold inne startknappen til du hører ett «pip», da er paring vellykket.

D. Incline calibration

Når tredemøllen er slått på og har gått inn i standby-modus, trykk og hold samtidig de fire knappene for øke hastighet, redusere hastighet, øke stigning og redusere stigning for å utføre løfte-/heveverifisering.

E. Bluetooth APP and entertainment (optional function)

Denne tredemøllen har innebygd FitShow og Bluetooth. Du kan bruke FITSHOW, ZWIFT, KINOMAP og andre apper for å koble til tredemøllen og kontrollere den.

Søk etter "FS-beginning" via Innstillinger → Bluetooth på mobiltelefon/nettbrett, og koble til.

Når sammenkoblingen er vellykket, kan du spille musikk fra enheten via tredemøllen.

ZWIFT APP



1. Skann QR-kode eller last ned ZWIFT-appen i app-butikken.
2. Logg inn og registrer en konto..
3. Velg RUN SPEED.
4. Koble til tredemøllens Bluetooth (FS-beginning).



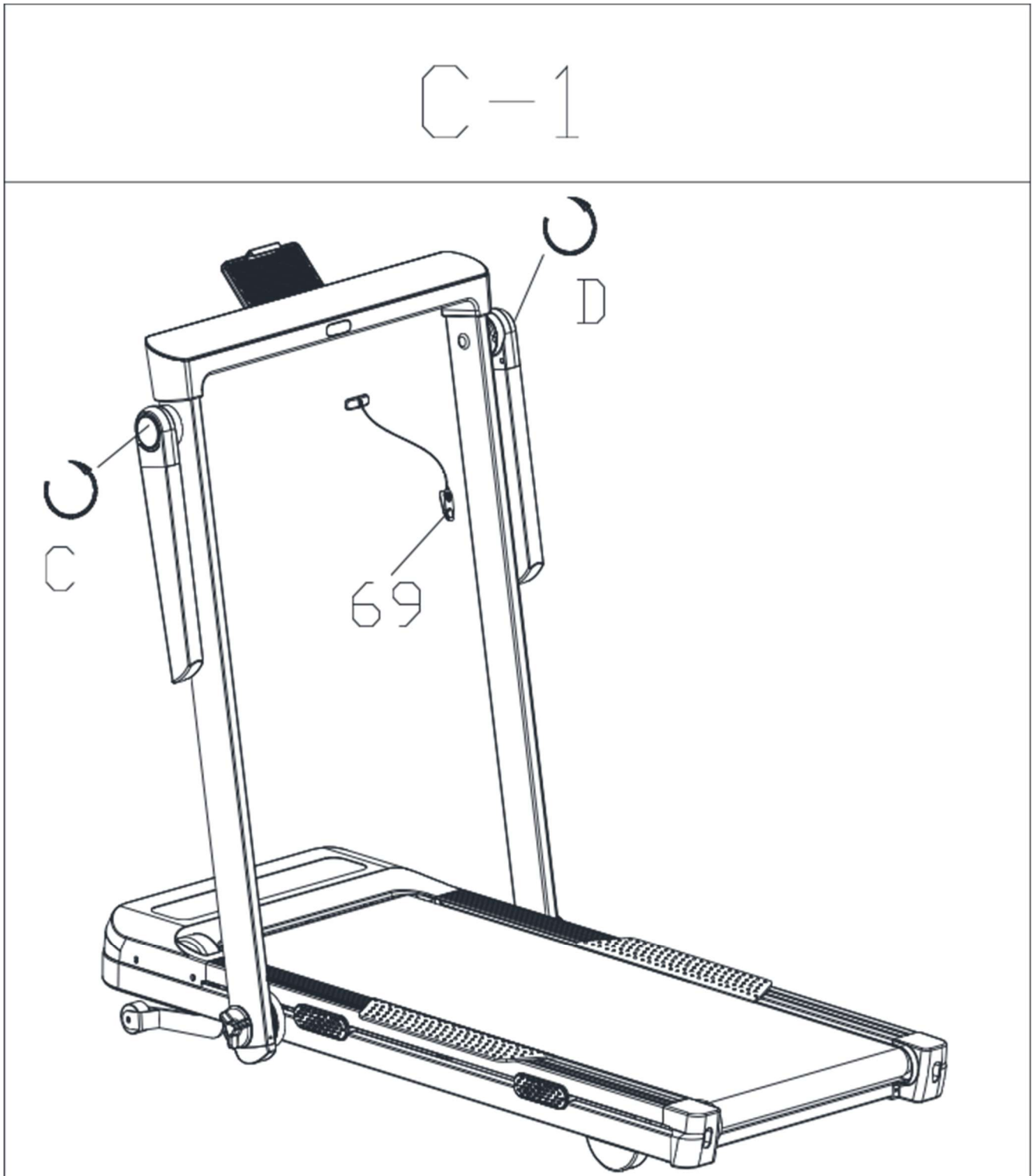
F. Error Message Code Meaning:

Code	Possible Causes	Fault Analysis	Treatment
SAFE	Sikkerhetsbryteren er av	Bytt sikkerhetsbryterkort	Bytt sikkerhetsbryterkort
		Skade på displaykort	Bytt displaykort
Er 1	Displaykort mottar ikke motordriver-signal	Dårlig kontakt i øvre/nedre kontrollkabel	Koble til kabelen på nytt
		Kontrollkabel ødelagt	Bytt kabel
		Display (elektronisk klokke) skadet	Bytt display
		Motordriverfeil	Bytt motordriver
Er 3	Overspenningsbeskyttelse	Inngangsspenning for høy	Sjekk om AC-spenningen er over 265 V
		Motordriverfeil	Bytt motordriver
Er 4	Overstrømsbeskyttelse	Motorpulley er for stram	Stram/juster beltet
		For stor friksjon mellom plate og belte	Tilfør smøreolje
		Motordriverfeil	Bytt motordriver
Er 5	Overbelastningsbeskyttelse	Motorrem er for stram	Juster beltet
		Friksjon mellom løpebelte og plate	Smør plate og belte
		Motordriverfeil	Bytt motordriver
Er 6	Åpen krets / brudd	Motor ikke koblet til	Koble til motor
		Motorbrudd	Bytt motor
		Motordriverfeil	Bytt motordriver
Er 7	Motordriver mottar signal, men ikke koblet	Dårlig kontakt i kontrollkabler	Koble kabel til på nytt
		Kontrollkabel ødelagt	Bytt kabel
		Display (elektronisk klokke) skadet	Bytt display
		Motordriverfeil	Bytt motordriver
Er 13	IGBT kortslutning	Motordriverfeil	Bytt motordriver
Er 14	Belastningskortslutning	Motor kortsluttet	Bytt motor
		Motordriverfeil	Bytt motordriver

Bytte mellom løpe-/gåmodus

Steg 1:

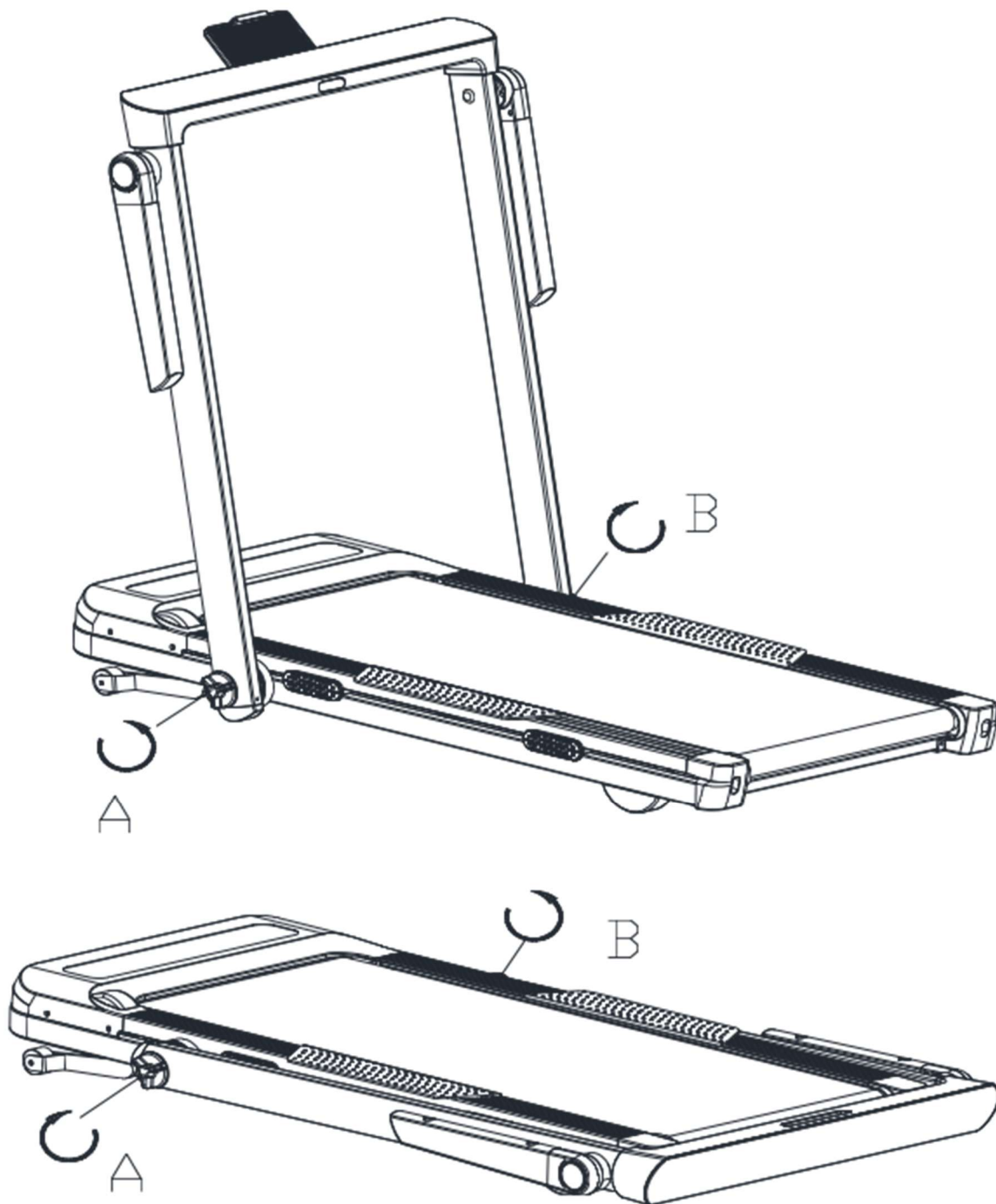
Vri håndtakene ved **C** og **D** mot klokken til de er parallelle med søylen, som vist i figuren.



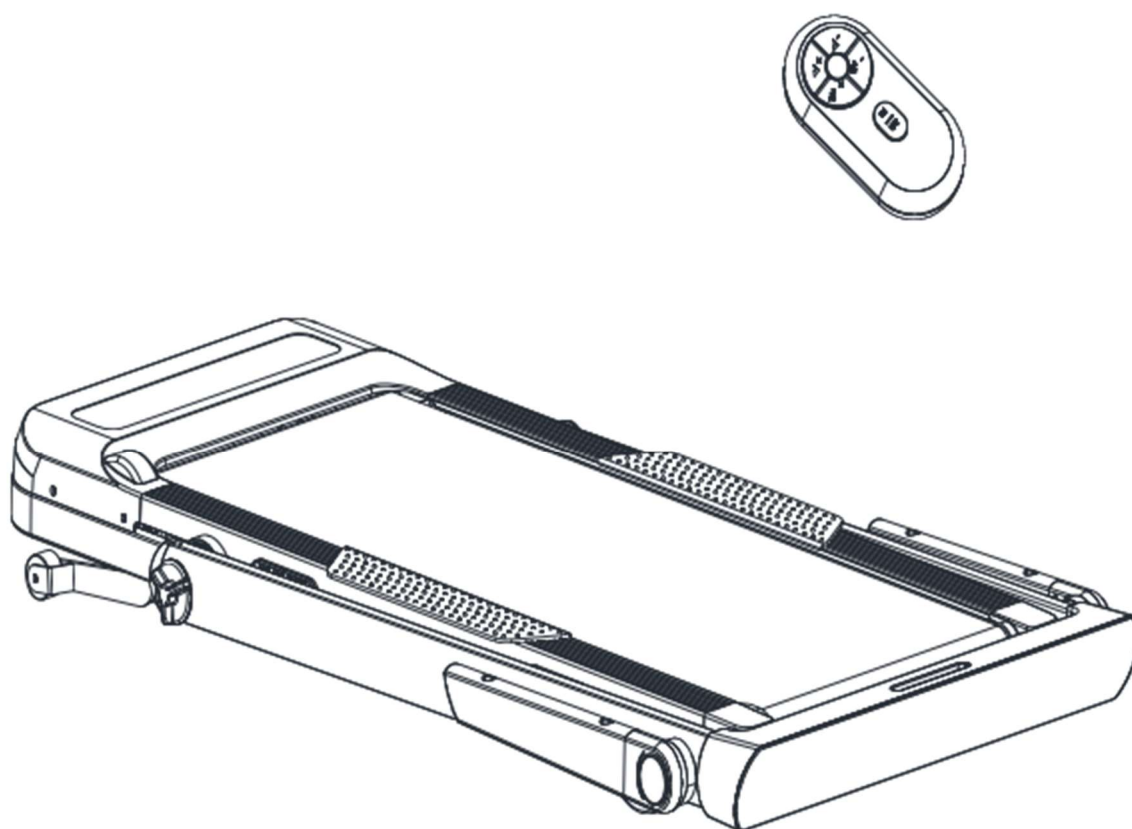
Steg 2:

Løsne knottene ved **A** og **B**, legg søylen flatt ned, stram knottene ved **A** og **B**, og fjern iPad-holderen.

C-2

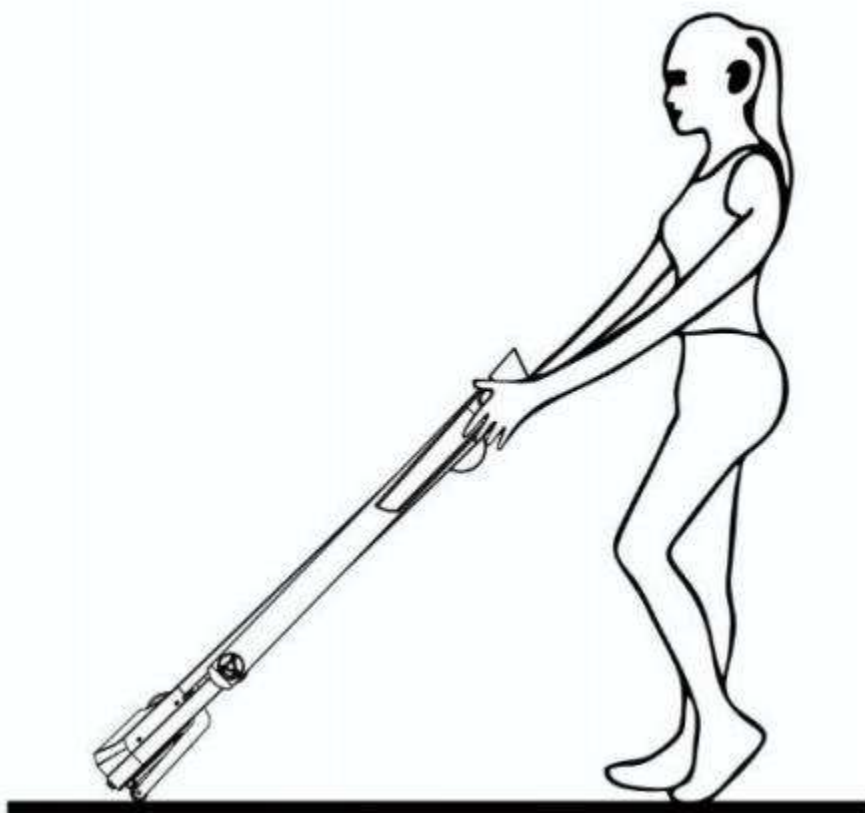
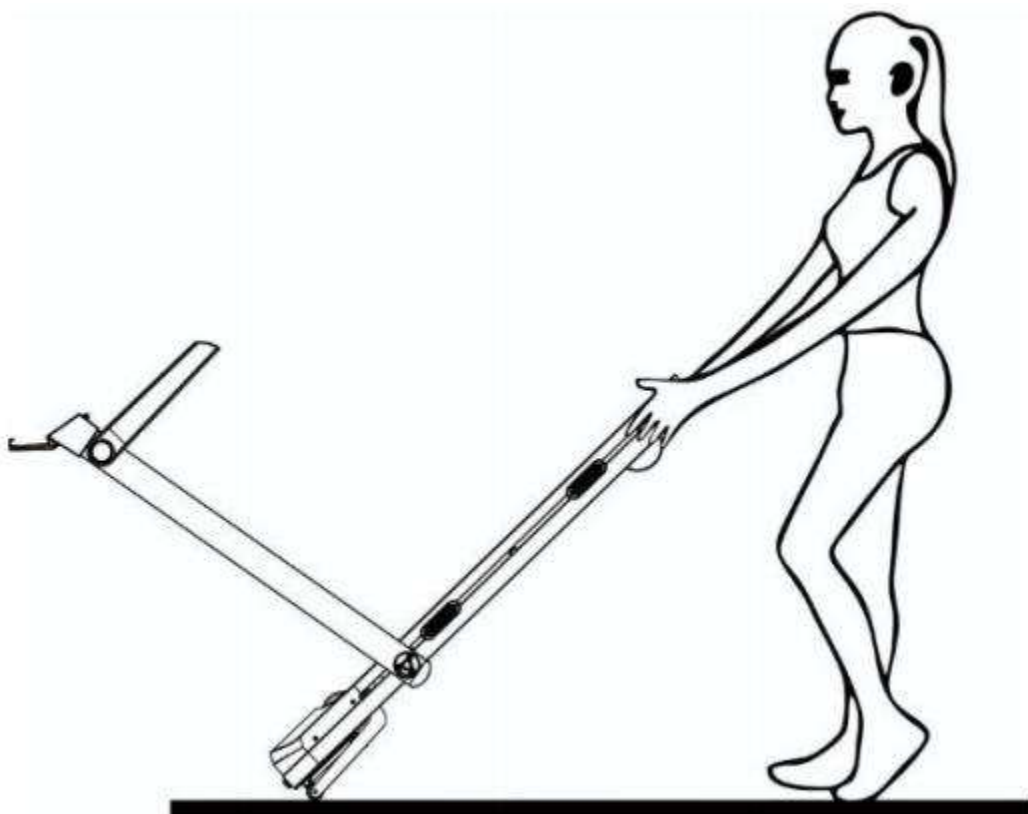


D-1



Merk:

Hvis du trenger å bytte til gangmodus, må du fjerne telefonholderen før du legger ned håndtaket, for å unngå å snuble i iPad-holderen!



Jordingsbeskrivelse

Denne enheten må jordes. Hvis den skulle få en feil eller bryte sammen, gir jording en minste motstands vei for elektrisk strøm for å redusere risikoen for elektrisk støt.

Produktet er utstyrt med en kabel med en jordingsleder og en jordet plugg. Pluggen må kobles til et passende uttak som er riktig installert og jordet i henhold til alle lokale forskrifter.

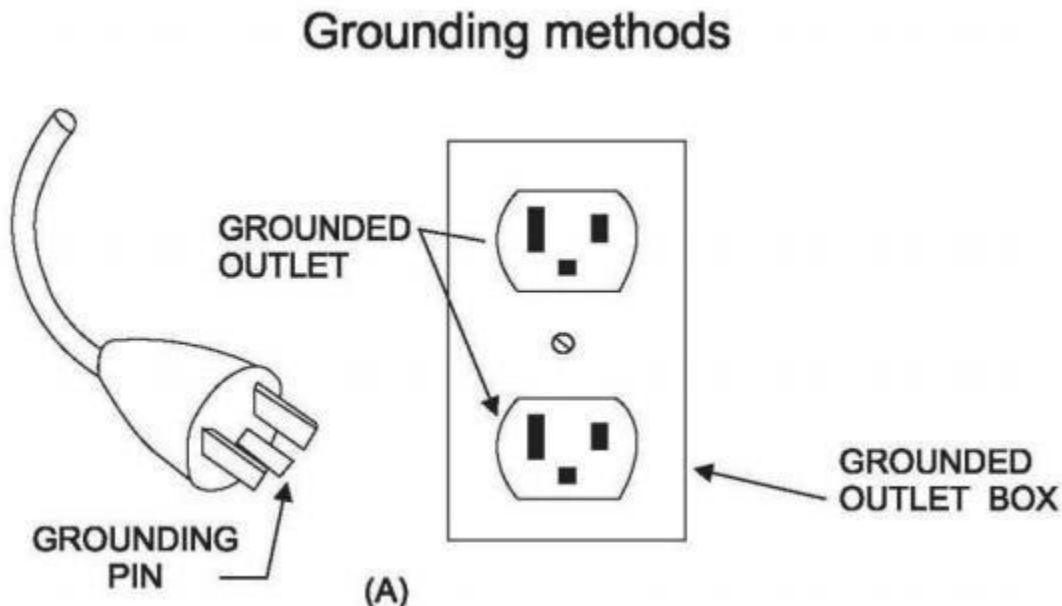
Fare – Feil tilkobling av jordingslederen kan føre til fare for elektrisk støt.

Hvis du er usikker på om produktet er rigtig jordnet, kontakt elektriker eller servicepersonell.

Ikke modifierer pluggen. Hvis den ikke passer til uttaket, må en elektriker installere et passende uttak.

Produktet skal brukes på en krets av nominell spenning og har en jordingsplugg som vist i figur A i manualen.

Ingen adapter skal brukes sammen med produktet.



Sikkerhetstips for trening

Innledende treningsveiledning

Forbredelse:

Hvis du er over 35 år eller har helseproblemer, og dette er første gang du trener, må du konsultere lege eller fagperson før bruk.

Før du bruker tredemøllen, stå ved siden av og lær hvordan du kontrollerer den (start, stopp, hastighet). Stå deretter på sideplatene og hold i håndtakene. Start maskinen på lav hastighet 1,6–3,2 km/t.

Stå rett, se fremover, berør beltet med foten noen ganger; gå deretter forsiktig opp på beltet. Øk sakte til 3–5 km/t. Tren i ca. 10 minutter og stopp sakte.

Trening:

Vær kjent med hastighet, stigning og kontroller før trening.

Gå 1 km i jevnt tempo og noter tiden. Dette kan ta 15–25 minutter.

Når du går i 4.8 mph (ca. 7.7 km/t), tar 1 mph ca. 12 minutter.

Når du klarer dette uten problemer, kan du gradvis øke hastighet og stigning, slik at du får en 30-minutters økt med god treningseffekt.

Husk: Ikke vær utålmodig – dette handler om livslang helse, ikke raske resultater.

Treningsmengde

Snarveier – Å trene i 15–20 minutter er en flott måte å spare tid på.

Varm opp i 2 minutter med 3 km/t, øk deretter hastigheten til 3,2 km/t og 3,6 km/t i 2 minutter hver.

Øk så hastigheten med 0,3 km/t hvert 2. minutt til du merker at pusten blir raskere, men ikke anstrengt. Hold denne hastigheten under treningen, og hvis du føler deg andpusten, reduser hastigheten med 0,1 km/t. Sett av 4 minutter til nedtrapping på slutten. Hvis du synes det er vanskelig å øke treningsintensiteten ved å øke hastigheten, kan du i stedet gradvis øke stigningen. En liten økning i stigning vil gjøre treningen betydelig mer intensiv.

Måten å forbrenne kalorier på – denne metoden sørger for at kaloriene faktisk forbrennes.

Varm opp i 5 minutter med 2,4–3 km/t, og øk deretter hastigheten med 0,1 km/t hvert 2. minutt til du føler at det ville være utfordrende å fortsette å trene i 45 minutter på denne hastigheten. For å øke intensiteten kan du holde denne treningshastigheten gjennom et én times TV-program, øke hastigheten med 0,1 mph ved hver reklamepause, og deretter gå tilbake til forrige hastighet når programmet fortsetter. På denne måten forbrennes kalorier både under reklamepausene og gjennom den påfølgende økningen i hjertefrekvens. Avslutt med 4 minutter nedtrapping.

Treningsfrekvens:

Målet er å trene 3–5 ganger i uken i 15–60 minutter hver gang. Det er best å sette opp en treningsplan først, i stedet for å trene etter egne preferanser. Du kan styre hvor anstrengende treningen skal være ved å justere hastighet og stigning selv. Vi anbefaler at du ikke bruker stigning i starten; men når du ønsker å øke intensiteten på treningen, er det **svært effektivt** å heve stigningen på tredemøllen.

Før du begynner å trene, bør du rådføre deg med en fagperson. Han eller hun kan hjelpe deg med å anbefale treningsfrekvens, intensitet og varighet som passer din alder og fysiske tilstand. Hvis du under trening føler **brystsmerter eller trykk i brystet, uregelmessig hjerterytme, kortpustethet, svimmelhet** eller annet ubehag, må du stoppe umiddelbart! Rådfør deg med en fagperson før du fortsetter treningen.

Hvis du ofte bruker en elektrisk tredemølle, kan du velge normal gangfart eller joggefart når du velger hastighet.

Hvis du er uerfaren eller usikker på hvilken testhastighet som er mest passende, kan du bruke følgende retningslinjer som referanse:

1.0–3.0 km/t	Svak kondisjon
3.0–4.5 km/t	Inaktiv eller lite trent
4.5–6.0 km/t	Vanlig turgåer
6.3–7.5 km/t	Raskt gåtempo
7.5–9.0 km/t	Jogger
9.0–12.0 km/t	Middels løper
12.0–14.5 km/t	Erfaren løper
14.5–16.0 km/t	Svært godt trent løper

Merk:

- Gåing passer best ≤ 3.7 km/t
- Løping passer best ≥ 5.0 km/t

Oppvarmingsøvelser

Det er best å tøye før trening. Varme muskler tøyer lettere.

Varm opp i 5–10 minutter. Stopp og tøy:

- Gjør hver øvelse 5 ganger
- 10 repetisjoner per bein
- Gjenta etter trening

1. Tøye nedover:

Bøy knær lett, len deg fremover og prøv å berøre tærne. Hold 10–15 sek.

Gjenta 3 ganger.

2. Fot-/beinstrekk:

Sitt, ett bein rett frem, det andre bøyd innover. Bøy fremover og prøv å ta på tærne.

Hold 10–15 sek.

Gjenta 3 ganger per bein.

3. Leggstrekk:

Stå mot en vegg, ett bein bak, hælen i gulvet. Len deg frem.

Hold 10–15 sek.

Gjenta 3 ganger per bein.

4 . Forside lår:

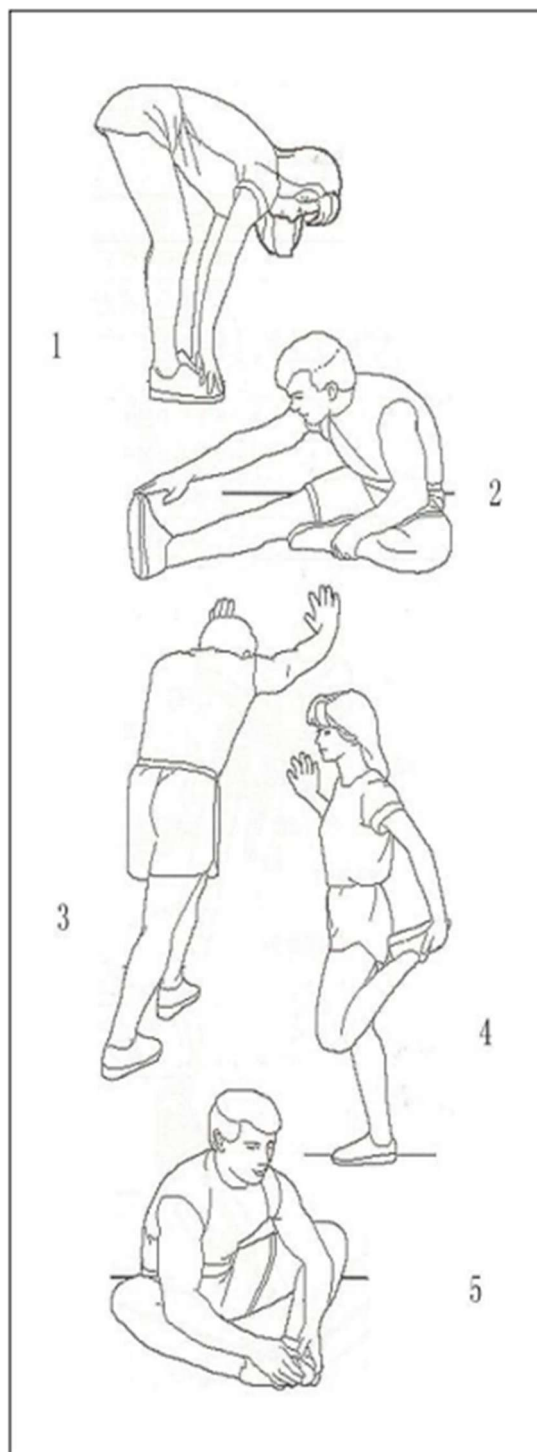
Hold balansen, ta tak i ankelen og trekk hælen mot setet. Hold 10–15 sek. Gjenta 3 ganger per bein.

5. Innsidelår (sartorius):

Fotsålene mot hverandre, knær ut til sidene. Trykk lett mot føttene.

Hold 10–15 sek.

Gjenta 3 ganger.



Daglig vedlikehold

Pass på å trekke ut støpselet til tredemøllen før du rengjør eller vedlikeholder produktet.

Rengjøring: Grundig rengjøring vil forlenge levetiden til tredemøllen.

Fjern støv regelmessig for å holde delene rene. Pass på å rengjøre de eksponerte områdene på begge sider av løpebeltet, dette vil redusere opphopning av smuss under løpebeltet. Sørg for at joggeskoene dine er rene og ikke sliter på løpeplaten og beltet ved å føre fremmedlegemer inn under beltet. Overflaten på løpebeltet må tørkes med en fuktig klut med såpevann. Vær forsiktig så du ikke spruter vann på elektriske komponenter og under løpebeltet.

Advarsel: Pass på å trekke ut strømtilførselen til tredemøllen før du åpner motordekselet. Åpne motordekselet minst én gang i året for å rengjøre motordammbeltet og påføre spesialsmeølje for tredemøller.

Løpeplaten og beltet på denne tredemøllen er forhåndssmurt. Friksjonen mellom løpebeltet og løpeplaten har stor betydning for levetiden og ytelsen til tredemøllen, så det er nødvendig å smøre regelmessig.

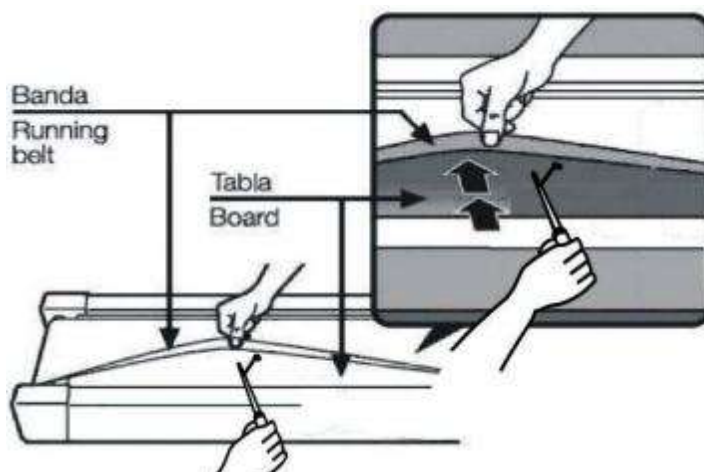
Vi anbefaler regelmessig inspeksjon av løpeplaten. Hvis den er skadet, kontakt kundeservice.

Vi anbefaler at løpebeltet og løpeplaten smøres etter følgende intervaller:

Lettere brukere (mindre enn 3 timer per uke): én gang i året.

Middels brukere (3–5 timer per uke): én gang hver sjette måned.

Tunge brukere (mer enn 5 timer per uke): hver tredje måned.



Justering av løpebeltet:

1. For bedre å vedlikeholde tredemøllen og forlengre maskinens levetid anbefales det at du bruker den kontinuerlig i to timer, slår av strømmen og lar maskinen hvile i 10 minutter før videre bruk.

2. Hvis løpebeltet er for løst, kan det skli under bruk. Hvis beltet er for stramt, kan dette redusere motorens ytelse og øke slitasjen på ruller og løpebelte. Når løpebeltet er riktig justert, skal du kunne løfte beltet fra begge sider med hånden til trinnplaten omtrent 50–75 mm.

Sentrering av løpebeltet:

Plasser tredemøllen på et plant underlag.

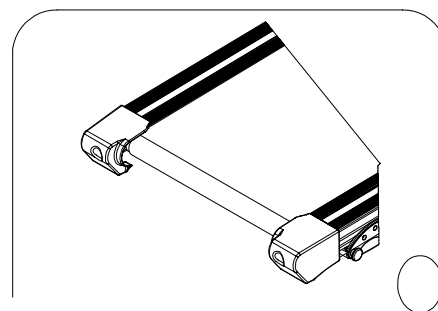
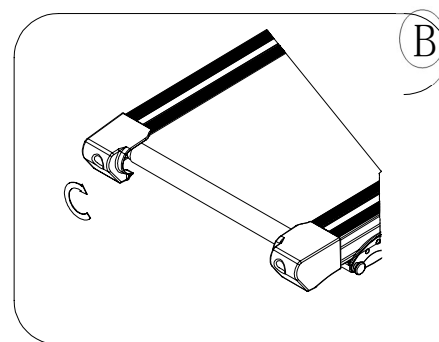
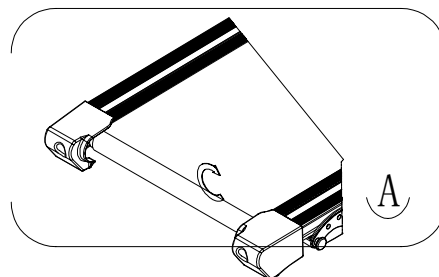
Kjør tredemøllen på en hastighet på omtrent 10-12km/t og observer om beltet vandrer til en av sidene.

Hvis løpebeltet trekker til høyre: fjern sikkerhetsnøkkelen og slå av strømmen. Drei justeringsboltene på høyre side med klokken 1/4 omdreining. Sett inn strømmen og sikkerhetsnøkkelen igjen og la tredemøllen gå. Observer beltet. Gjenta til beltet er sentrert. (Figur A)

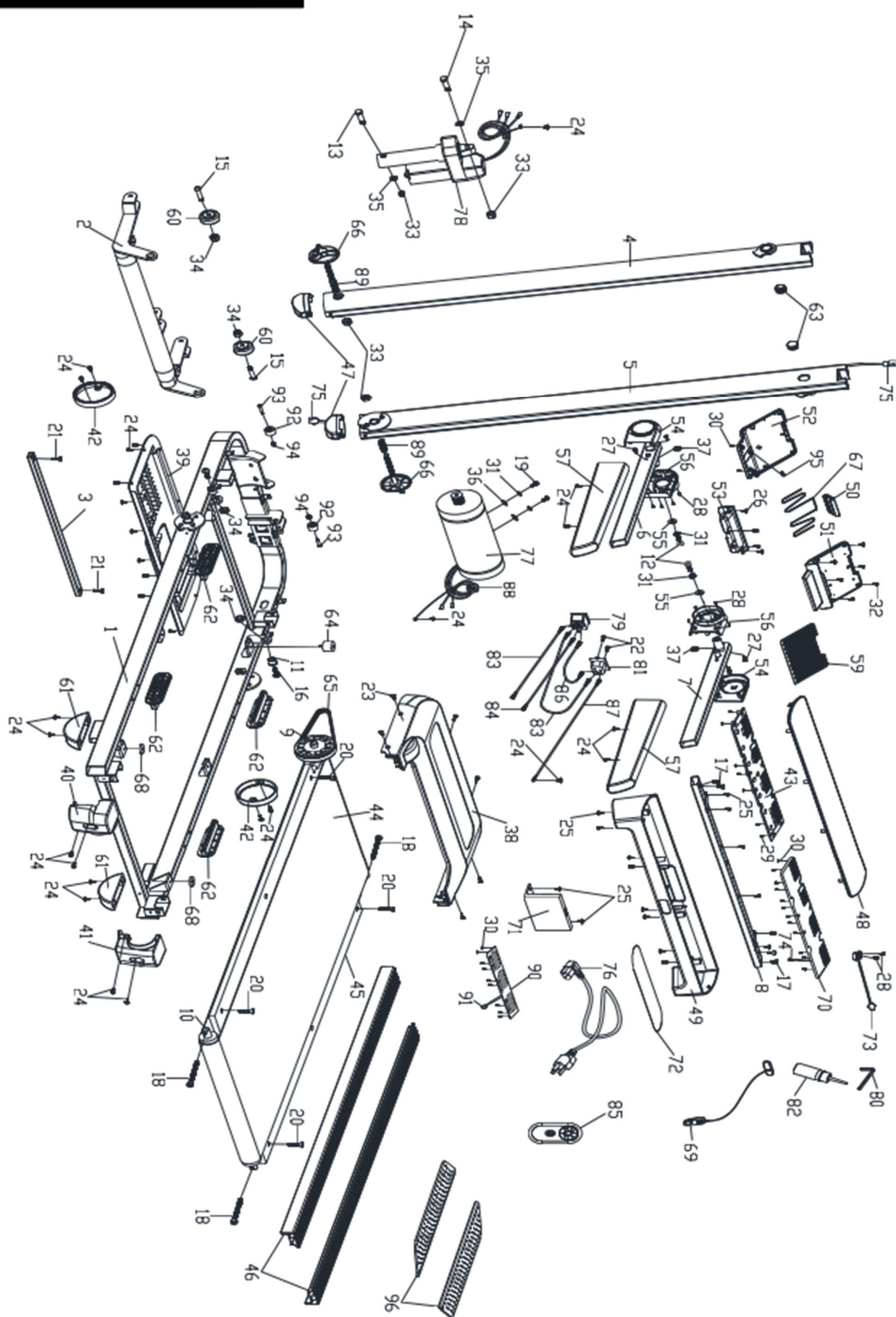
I Hvis løpebeltet trekker til venstre: fjern sikkerhetsnøkkelen og slå av strømmen. Drei justeringsboltene på venstre side med klokken 1/4 omdreining. Sett inn strømmen og sikkerhetsnøkkelen igjen og observer beltet. Gjenta til beltet er sentrert. (Figur B)

Etter justering eller etter en tids bruk vil løpebeltet gradvis løsne og må justeres.

Fjern sikkerhetsnøkkel og strøm, og drei justeringsboltene på begge sider 1/4 omdreining med klokken. Sett inn strømmen og sikkerhetsnøkkelen igjen og la beltet gå. Stå på beltet for å sjekke stramheten. Gjenta til beltet er moderat stramt. (Figur C) Når justeringen er ferdig, la beltet gå kontinuerlig i ca. 30 sekunder og observer om det vandrer. Når beltet holder seg midt på løpeplaten, er justeringen fullført. Hvis det fortsatt vandrer, gjenta trinnene over til beltet går stabilt i midten.



Sprengskisse



Parts List

No.	Name	Spec.	Qty	Note	No.	Name	Spec.	Qty	Note
1	Hovedramme		1		49	Konsoll bakdeksel		1	
2	Stigningsramme		1		50	iPad-spenne		1	
3	Løpeplate-rør		1		51	iPad toppdeksel		1	
4	Venstre skinne		1		52	iPad bunn-deksel		1	
5	Høyre skinne		1		53	iPad festespenne		1	
6	Venstre håndstang		1		54	Håndtaksdeksel		2	
7	Høyre håndstang		1		55	Flat skive		2	
8	Ipad Holder		1		56	Indre håndtaksdeksel		2	
9	Forrulle		1		57	Skumhåndtak		2	
10	Bakrulle		1		58	IPAD Holder		1	
11	Stigningsavstandsstykke		2		59	Gummipute		1	
12	Bolt	M8*20	4		60	Fotpute		2	
13	Bolt	M10*55	1		61	Bakre fotpute		2	
14	Bolt	M10*40	1		62	Løpeplatepute		4	
15	Bolt	M8*40	2		63	Håndtaksrør-plugg		2	
16	Bolt	M8*25	2		64	Pute		2	
17	Bolt	M8*20	4		65	Belte		1	
18	Bolt	M8*55	3		66	Triangel-knott		2	
19	Bolt	M8* 15	2		67	Strammetau		1	
20	Bolt	M6*20	4		68	Gummiskive		2	
21	Bolt	M6* 12	2		69	Sikkerhetsnøkkel		1	
22	Skrue	ST4* 12	2		70	Konsoll		1	
23	Bolt	M5* 10	6		71	Kontrollerkort		1	
24	Bolt	ST4* 15	27		72	Akryldisplay		1	
25	Bolt	ST4*15	16		73	Sensor for sikkerhetsnøkkel		1	
26	Bolt	ST4* 10	4		74	Øvre konsollkabel		1	
27	Bolt	ST2.9* 15	4		75	Nedre konsollkabel		1	
28	Bolt	ST2.9* 10	10		76	Strømkabel		1	
29	Bolt	ST2.9*5	7		77	Motor		1	
30	Bolt	ST2.9*5	30		78	Stigningsmotor		1	
31	Fjærskive	Ø8	4		79	Hallsensor		1	
32	Bolt	ST2.5*5	6		80	Unbrakonøkkel		1	
33	Seks-kant-låsemutter	M10	4		81	Kontakt / Sokkel		1	
34	Seks-kant-låsemutter	M8	4		82	Silikonolje		1	
35	Skive	Ø 20* Ø 10*1	2		83	Blå kabel		2	
36	Flat skive	Ø 20* Ø 8.2*1	4		84	Brun kabel		1	
37	Bølgeskive	Ø 21* Ø 15*0.3	2		85	Fjernkontroll		1	
38	Øvre motordeksel		1		86	Brun kabel		1	
39	Nedre motordeksel		1		87	Jordingskabel		1	
40	Venstre bakdeksel		1		88	Magnetring		1	
41	Høyre bakdeksel		1		89	Fjær		2	

42	Stolpedeksel		2		90	Nedre kontrollpanel		1	
43	LED display		1		91	PCB-kabel		1	
44	Løpebelte		1		92	Hjul 2		2	
45	Løpeplate		1		93	Bolt	M6*25	2	
46	Glide-skinne		2		94	Bolt	M6	2	
47	Stolperør-plugg		2		95	Fjær		1	
48	Øvre konsoll-deksel		1		96	Fotplate		2	

Importør: Morene AS, Åmli, Norway

IMPORTANT: Read all instructions carefully before using this product. Retain this owner's manual for future reference.
The specifications of this product may vary from this photo, subject to change without notice.

