



Bruks- och monteringsanvisning till
Abilica Trex 3
Art. nr. 555 033



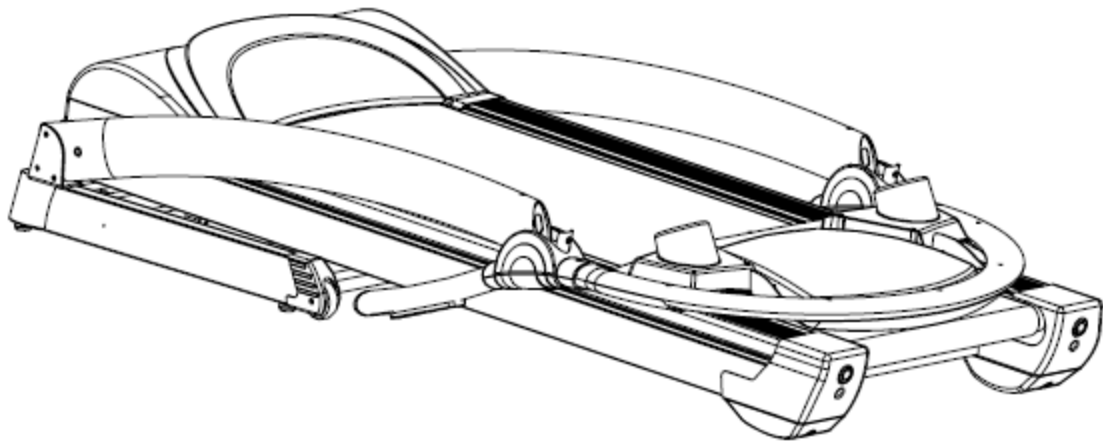
Modell T-1600 EA

WARNING: För att undvika brand, elektriska stötar eller andra skador, läs följande säkerhetsföreskrifter innan du använder löpbandet. Ägaren ansvarar för att alla användare av löpbandet är införstådd med innehållet i dessa säkerhetsföreskrifterna.

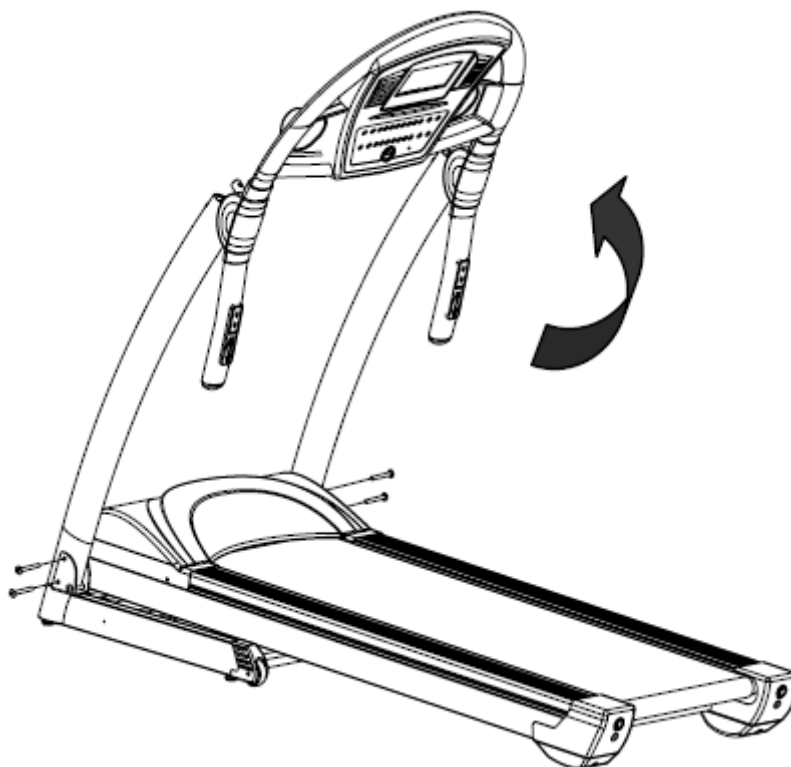
- Produkten är avsedd för träning i hemmet.
- Spara bruks- och monteringsanvisningen.
- Placera löpbandet på en plan yta, med 2 m. klarering bakom. För att skydda golv/matta använd gärna underlagsmatta under löpbandet.
- Se till att du endast anslutar löpbandet till jordat vägguttag.
- Förvara löpbandet inomhus och borta från fukt och damm. Förvara inte och använd ej löpbandet i garaget, på en överbyggd terrass eller i närheten av vatten.
- Håll barn under 12 år och husdjur borta från apparaten.
- Löpbandet kan inte användas av personer som väger över 115 kg.
- Löpbandet kan inte användas av flera personer samtidigt.
- Använd inte lösa kläder som kan fastna i drivlinesystem. Använd lämpliga löpskor, och se till att de är rena.
- Stå inte på bandet när du startar löpbandet.
- För din egen säkerhet, fästa alltid säkerhetsnyckels lina till kläderna/kroppen när du tränar. Om du råkar tappa balansen och ramla, kommer nyckeln att lossna och bryta strömmen till löpbandet.
- Undersök bandet noga före användning och se till att alla komponenter är i sin ordning.
- Stick aldrig in föremål i löpbandet.
- Se till att sladden inte kommer i kläm under löpbandet eller i/mellan rörliga delar. Löpbandet ska inte användas om nätkabeln är skadad på något sätt.
- I den mån det är möjligt, undvik att använda långärmade tröjor och långa byxor i polyester eller annat konstfiber material under träningen. Detta kan skapa statisk elektricitet som kan skada komponenterna i löpbandet eller orsaka obehagliga stötar i kontakt med stålramen
- Lämna aldrig löpbandet medan bandet är i gång.

MONTERING

Steg 1



Steg 2



Step 3



Step 4



DATOR INSTRUKTIONER



MANUAL

Tryck på Start och datorn kommer att räkna ned från 5 till 0 innan den startar på 1,0 km/h. Hastigheten regleras med + / - knapparna eller med snabbvalsknapparna på panelen. Lutningen regleras på samma sätt. Alla värden räknas upp från 0. Tryck på STOP för att avsluta träningen.

FÖRHANDSINSTÄLLNING

Om du vill ange ett mål för din träning, tryck på M (Mode) innan du startar löpbandet. Genom upprepade tryck på M-knappen vill visningspanelen växla mellan tid, distans och kalorier. Justera med + / - knapparna till önskad nivå, och bekräfta valet med M för att gå till nästa värde. De värden som har programmerats med ett mål kommer att räkna ner till 0.

PROGRAM

För att träna i någon av de 12 förprogrammerade "spåren", tryck på P (Program). Med upprepade tryck på P-knappen vill visningspanelen bläddra igenom de olika programmen, och spårprofilen kommer att visas grafiskt i huvuddisplayen. Kontrollera dina önskade program med M-knappen och tryck in önskad tid med + / - knapparna. Nedan följer fullständig översikt över hastighet och lutning i de olika programmen.

BMI

Tryck på P tills visningspanelen visar F1.

Beräkning av BMI kräver att du anger viss information om dig själv. Justera värdena på + / - knapparna och bekräfta och fortsätt sedan med M.

I F1 anger du kön (S). 1 anger man, 2 anger kvinna.

I F2 anger du ålder (A).

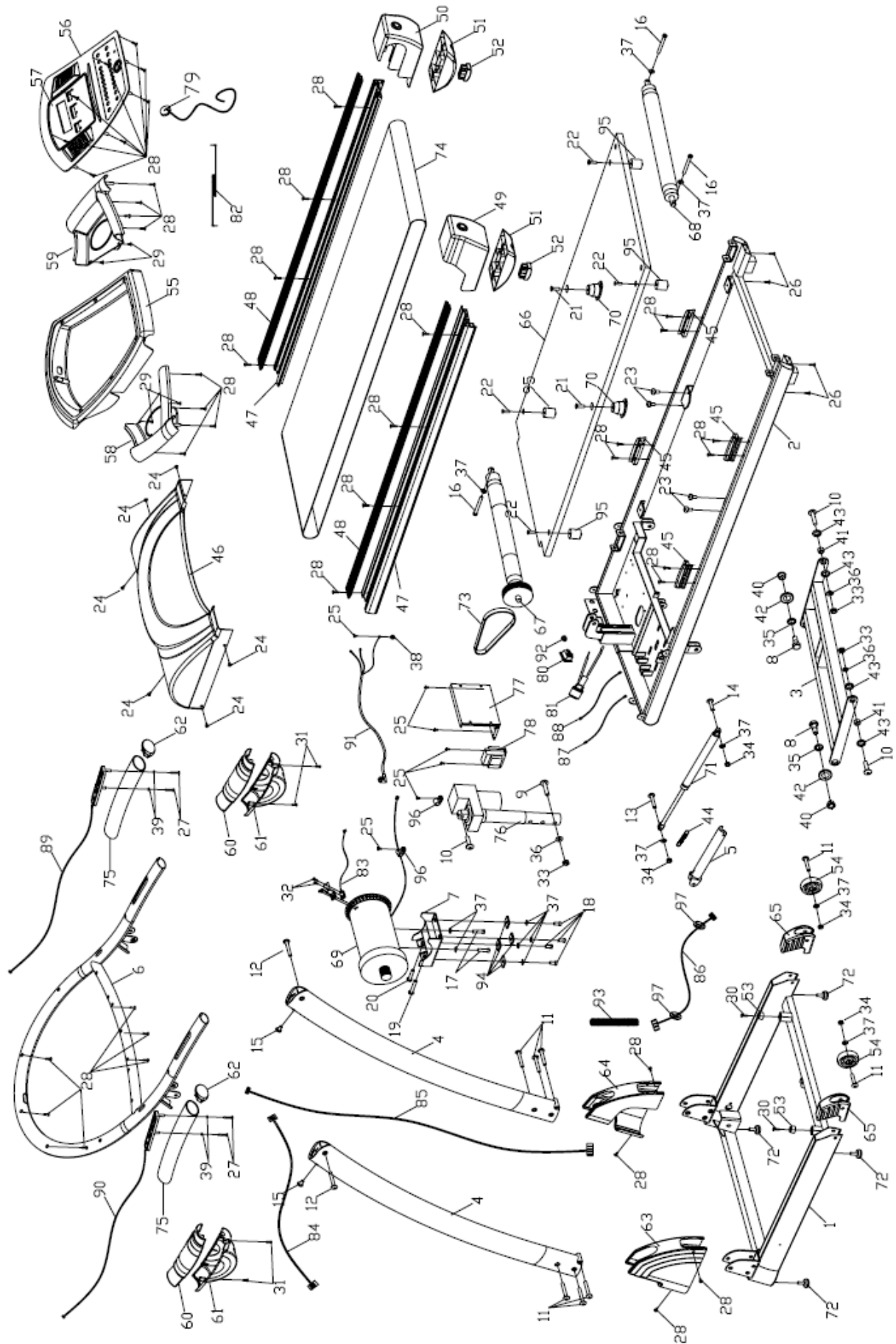
I F3 anger du höjd (H).

I F4, anger du vikt (W).

I F5 anges din BMI.

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	SPEED	1.0	3.0	3.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	5.0	3.0	2.0
	INCLINE	2	2	6	6	8	8	6	6	4	4	4	6	6	2	2	2
P2	SPEED	2.0	3.0	3.0	6.0	5.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	5.0	4.0	4.0	3.0
	INCLINE	3	3	9	9	9	2	2	8	8	4	1	1	4	4	4	4
P3	SPEED	2.0	3.0	5.0	5.0	7.0	7.0	8.0	5.0	5.0	5.0	3.0	3.0	8.0	8.0	4.0	3.0
	INCLINE	1	2	3	4	5	5	7	7	4	4	4	4	6	3	2	2
P4	SPEED	2.0	2.0	3.0	5.0	5.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	5.0	5.0	3.0	3.0	2.0
	INCLINE	3	3	6	6	6	9	9	9	9	9	9	6	6	6	2	2
P5	SPEED	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	9.0	8.0	7.0	5.0	4.0	3.0
	INCLINE	2	2	4	4	8	8	6	6	6	6	8	7	6	5	1	1
P6	SPEED	3.0	4.0	5.0	5.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	10.0	10.0	11.0	5.0	3.0
	INCLINE	1	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	5	5	3	3	1
P7	SPEED	3.0	4.0	9.0	4.0	11.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	8.0	4.0	11.0	5.0	3.0	2.0
	INCLINE	1	1	4	4	4	6	6	6	8	8	8	10	10	10	6	2
P8	SPEED	3.0	5.0	8.0	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	10.0	3.0	5.0	7.0	11.0	5.0
	INCLINE	3	3	8	8	3	3	7	7	3	3	6	6	3	3	5	5
P9	SPEED	3.0	7.0	9.0	4.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	7.0	12.0	4.0	7.0	12.0	6.0
	INCLINE	3	6	6	3	7	7	3	8	8	3	9	9	3	3	7	7
P10	SPEED	3.0	5.0	6.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	6.0	11.0	3.0
	INCLINE	2	7	7	7	5	5	5	8	8	8	8	8	8	4	4	4
P11	SPEED	4.0	5.0	7.0	9.0	10.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	10.0	10.0	11.0	9.0	6.0	5.0
	INCLINE	1	6	6	6	3	3	3	7	7	4	4	4	4	6	6	6
P12	SPEED	4.0	6.0	10.0	10.0	7.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	6.0	5.0
	INCLINE	3	8	8	6	9	9	5	5	8	8	8	4	4	4	4	4

KOMPLETT SPRÄNGSKISS



JUSTERING AV LÖPBAND

Centrering och rätt spänning på löpmattan är viktigt för minskat slitage. Mattan är korrekt inställd från fabriken, men faktorer såsom transport, ojämna golv och dylikt kan orsaka att mattan "vandrar sidledes", och kan skadas av lister eller ram. För att justera mattan följer du anvisningarna nedan.

- Om löpmattan rör sig mot en av kanterna:

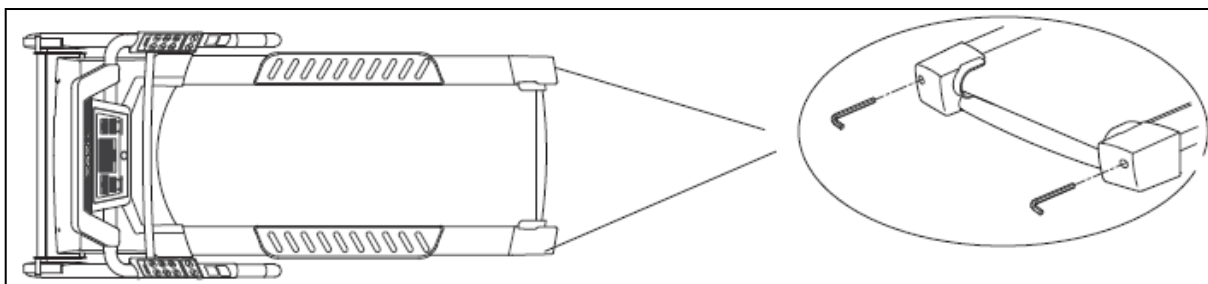
Hitta justerings skruvarna baktill på löpbandet (se illustration). Starta löpbandet (3-6 km/t). Använd en insäxsnyckel för att justera den bakre rullen i längdsgående riktning, och följ med på om mattan rör sig i sidled. Löpmattan kommer alltid att dra över till den sida som är slakast. Om du drar åt vänster justerskruv kommer mattan att röra sig mot höger. Observera att du inte skruvar för mycket på varje justeringsförsök. Normalt 1/2 eller 1 varv är tillräckligt. Är inte resultatet optimalt upprepa proceduren tills mattan går rakt.

- Om löpmattan slirar:

Orsaken till att mattan slirar kan vara många: Om det är för hårt spänt kan drivremmen snurra på den främre rullen. Är mattan för slak, slirar mattan på valsarna. Är springplankan smörjd för mycket kan mattan slira på valsen, och är den för lite smörjd så kan det bli så mycket friktion att mattan stannar. (se anvisningarna för smörjning på nästa sida). Använd samma justerings skruvar som vid centrering för att justera mattan. Observera att du skruvar samma antal varv på varje sida, annars kommer mattan att flytta i sidled.

WARNING!

Dra inte åt mattan för mycket - detta kan att leda till ökat slitage på mattan och valsar!
Illustration Ritning:



Höger och vänster justeringsskruv är placerad baktill på löpbandet.

VIKTIGT

Använd aldrig slipande eller lösningsmedel för att rengöra löpbandet. För att undvika skador på display, håll den borta från vätskor och direkt solljus.

Kom ihåg att kontrollera och dra åt alla delar av löpbandet regelbundet. Byt ut slitna delar omedelbart.

RENGÖRING

Rutinmässig rengöring kommer att öka löpbandets livslängd.

VIKTIGT

För att förhindra elektriska stötar ska man alltid bryta strömmen till löpbandet innan rengöring.

- Efter varje träningspass: Torka av datorn och andra ytor med en torr handduk för att ta bort svett och fukt.
- Varje vecka: Torka av skivan med hushållspapper och kontrollera om ytterligare smörjning behövs (se anvisningarna nedan). Dammsug under löpbandet en gång i veckan.

SMÖRJNING AV SPRINGPLANKA

Löpbandet kommer färdigt smörjd och justerat från fabriken. Man bör ändå hålla springplankan under uppsikt för att ta bort damm och smuts vid behov.

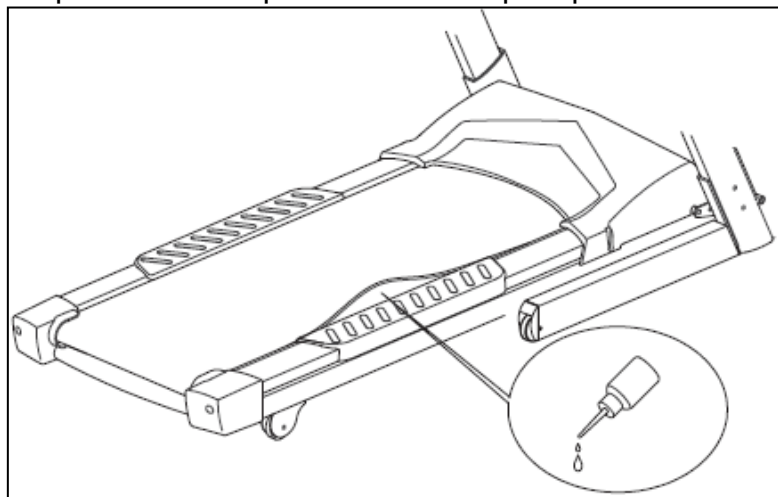
Löpbandet behöver normalt inte smörjas de första **250** timmars användning. Efter detta smörj vid behov. Behovet beror på flera faktorer, exempelvis fukt, damm, temperatur, temperaturvariationer och naturligtvis antalet användnings timmar.

För att smörja springplankan följ instruktionerna nedan.

VIKTIGT! Använd endast silikon-baserade smörjmedel. **PLANKAN FÅR INTE SMÖRJAS MED SPRIT ELLER OLJA!**

Smörjning av springplanka och matta:

1. Positionera löp mattan så att sömmen ligger på toppen och mitten av löpytan.
2. Lyft mattan upp lite från skivan på mitten av löpbandet. Slacka på löpmattan om det behövs. Lägg ett tunt sträng av smörjmedel tvärs över hela plattan, ca. 50 cm. från den främre valsen.
3. Upprepa proceduren 50cm framför bakre valsen
4. Gå på löpbandet vid låg hastighet (2-4 km / t) i ca. 1 minut för att fördela smörjningen jämnt.



Korrekt smörjning av

löpbandet är viktigt för att uppnå minimal friktion mellan mattan och springplankan. För mycket friktion kommer att leda till ansamling av statisk elektricitet. Detta kan ge obehagliga stötar i kontakt med ramen och även skada elektroniken i löpbandet.

Spänning	220-240V AC 50/60 Hz
Max användarvikt	115 kg
Mått	Vid bruk: 960x750x1490mm. Uppfällt: 1650x750x1310mm.
Löpyta	1300x410mm.
Hastighet	1,0 - 16,0 km/t
Lutning	0-12%

SPORT SUPPLY®

Leverantör:
Sport Supply AB
Box 181
56624 Habo
Sverige
E-post: info@sportsupply.se
www.abilica.com
www.sportsupply.se

© Sport Supply Int. AS

Rev. 1 062009