

Attract

TREADMILL

HMT-1010



ATTRACT
Enjoy your life

Innholdsfortegnelse

Forord	40
Monteringsanvisning	41
Sikkerhetsinformasjon	42-43
Brukerveiledning	44
Starte båndet	45
Forhåndsinnstilte program	46
Regelmessig vedlikehold	47
Produktspesifikasjon	48
Garantivilkår	49
Feilsøking	50
Kontaktinformasjon	50

Forord

Attract's tredemølle er testet og er bekreftet sikker og pålitelig for privat bruk. Les nøye igjennom denne manualen før du starter å bruke tredemøllen din, slik at du får maksimal og korrekt bruk av den. Ha den gjerne innen rekevidde slik at du enkelt kan konsultere den ved behov.

Attract's tredemølle har et godt gjennomtenkt ingeniørdesign og byr på mange fordeler. Takket være den smidige størrelsen, med en høyde på kun 26 cm sammenfelt, er den veldig enkel å oppbevare mellom hvert bruk og er samtidig like fleksibel ved transport. easy to store between each use and at the same time is very convenient in transportation.

Helsegevinster

Med lavintensitetsmosjon motvirker du blant annet hjerte- og karsykdommer, aldersdiabetes og reduserer faren for brudd på grunn av beinskjørhet – som i sin tur gir bedre fysiske forutsetninger for god livskvalitet. Tredemøllen har mange fordeler og passer utmerket for deg som har lite tid og vil trenere hjemme. Å gå er nok en av verdens mest verdsatte mosjonsformer.

En rask spasertur påvirker både kropp og sjel. Du blir kvikkere og mer avstresset.

Dessuten kan regelmessige spaserturer gi mange fysiske helsegevinster:

- Sterkere hjerte og bedret kondisjon.
- Redusert fare for å bli rammet av hjerte- og karsykdommer, høyt blodtrykk og diabetes.
- Sterkere muskler og økt bevegelighet i leddene.
- Forbedret balanse og koordinasjon.
- Redusert fare for beinskjørhet.
- Redusert kolesterolinnhold i blodet.
- Økt energiforbruk og dermed redusert vekt.

Hvis du er helt utrent er du mest mottakelig for spaserturens kondisjonsøkningseffekt! Etter bare noen ukers mosjon, vil hvilepulsen din synke – et bevis på at kondisjonen din er forbedret. Du som vil gå ned i vekt har gode sjanser for å lykkes hvis du kombinerer spaserturer med et sunt kosthold.

Vi gratulerer deg med et godt kjøp, og nå kan du endelig foreta trygge spaserturer når du vil!

Monteringsanvisning

1. Åpne kartongen og ta ut tredemøllen.

OBS. Ta vare på emballasjen for evt. transport i framtiden.

Pakken skal inneholde følgende deler:

1. Tredemølle



2. Sikkerhetsskruer (2 stk)

3. Sekskantnøkkelen (1 stk)

4. Sikkerhetsbånd (1 stk)

Hvordan du monterer tredemøllen din trinn for trinn.

2. **Plasser båndet i stående stilling** (som bilder viser) Dra ut låsesplinten som sitter på venstre side, midt på båndet (som sikrer tredemøllen i sammenfelt stilling). Splinten er elastisk og slipper sikringen når du løfter litt på båndet samtidig som du forsiktig drar den ut mot fjæringen. Fell overflaten på tredemøllen ned mot gulvet.
toward the floor.



3. **Skru fast den store skruen** (som du finner i posen som følger med) ved framenden på båndet, på venstre side like under slutten på håndtaket for å sikre båndet til tredemøllen i loddrett stilling.



4. **Sikre kontrollpanelet slik at det sitter fast**, ved å snurre kontrollpanelet på håndtaket slik at hullet på håndtaket passer med hullet på baksiden av festet av kontrollpanelet. Skru fast den andre skruen som følger med i hullet på baksiden av kontrollpanelet.



5. **Sett fast sikkerhetsbåndet** med den røde magneten mot den gule sirkelen på kontrollpanelet. Klar for bruk!

OBS. Kontroller om båndet ligger sentrert. Hvis ikke, juster båndet slik at det løper fritt (se Kap Regelmessig vedlikehold side 47).

Sikkerhetsinformasjon

Les alle instruksjonene før bruk for å minimere eventuelle farer.
(Legg merke til at dette er viktig for at garantien skal gjelde).

Tredemøllen må kobles til en jordet stikkontakt!

Når du bruker elektriske produkter, spesielt hvis det er barn til stede, bør du ta normale sikkerhetsforholdsregler og det inkluderer også følgende:

- Dette produktet bør ikke brukes av personer med fysiske lidelser som begrenser brukerens mulighet til å nå kontrollpanelet.
- Dette produktet skal ikke brukes av barn under 10 år.
- Handikappede bør ha oppsyn av veileder.
- Gravide bør kontakte legen sin før de bruker tredemøllen.
- Hvis strømkabelen blir skadet, sørг for at en kvalifisert elektriker/service verksted reparerer dette.
- Tredemøllen skal kun brukes innendørs, uten kontakt med fukt.
- Koble alltid ut tredemøllen fra stikkontakten etter bruk og før den rengjøres.
- Ikke plasser produktet i vann eller i annen væske.
- Bruk aldri metallgjenstander sammen med denne tredemøllen, og sørг for at lommene tømmes før bruk for å unngå ulykker.
- Hold produktet tørt og bruk det ikke ved høy luftfuktighet.

Sikkerhetsinformasjon forts.

All service og reparasjon på denne tredemøllen skal utføres av autorisert personell.

- Ikke bær eller flytt produktet når den siter fast i stikkontakten.
- Steng alltid av tredemøllen med den røde knappen på kontrollpanelet og dra deretter ut ledningen.
- Dette produktet er kun laget for privat bruk, og ikke for profesjonelt bruk.

Advarsel – for å minimere farer for brannskader, elektriske støt, brann eller andre personskader: Forlat aldri en tilkoblet tredemølle uten oppsikt. Når tredemøllen ikke brukes, skal man dra ut den elektriske ledningen bl.a. for å forhindre at barn kan starte tredemøllen uten tilsyn av voksne. Dra aldri ut ledningen med fuktige hender. Dra i kontakten, ikke i ledningen. Sørg for at den elektriske ledningen aldri står i hvis det ikke er i bruk.

GJEM DISSE INSTRUKSJONENE.

Brukerveiledning

Hva du skal tenke på før du bruker den.

- Juster båndet ved behov med sekskantnøkkelen som følger med hvis båndet drar skjevt eller avgir misslyd (se Kap. Regelmessig vedlikehold side 47)
- Før du slår på strømmen, skal du sørge for at tredemøllen er riktig montert og plassert på et jevnt underlag.
- Ikke plasser tredemøllen på en matte, da det må sirkulere luft under.
- Ikke bruk løstsittende klær da disse kan sette seg fast i tredemøllen.

Tøm bukselommene før bruk.

- Vi anbefaler at du bruker spasersko/gymnastikksko, og ikke sko med hæl da dette kan føre til personskader eller skader på produktet.
- Sørg for at barn og husdyr ikke befinner seg i umiddelbar nærhet for å unngå ulykker.
- Bruk alltid "sikkerhetsbåndet" når du trener på tredemøllen. Dette er en sikkerhetsforholdsregel som gjør at tredemøllen stanser øyeblikkelig hvis disse magnetene mister kontakten med hverandre. Fest for eksempel sikkerhetsbåndet på den nedre delen av genseren.
- Start med laveste hastighet og begynn å gå, øk deretter hastigheten suksessivt til det kjennes behagelig og ønsket hastighet er oppnådd. Ikke prøv å stige på båndet når det er i bevegelse. Slå det først av, og stig på båndet og start det på nytt.
- For at men lettere kan gå av og på, anbefales det at man har et ledig område på ca to kvadratmeter bak tredemøllen. Dette maksimerer sikkerheten ved bruk.

Starte båndet

Aktiver tredemøllen.

Sett kontakten inn i en jordet stikkontakt og sørг for at strømbryteren er slått på. Den sitter på baksiden av tredemøllen. Så snart tredemøllen får strøm, høres 5 korte signaler som signaliserer at alt er i orden og at produktet står i hvilemodus og klar til å brukes. (Båndet vil indikere "SAFE" hvis du ikke setter fast sikkerhetsbåndet på framsiden av displayet). Kontrollpanelet viser nå vannrette strek.

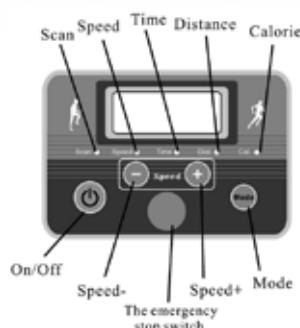
Når du føler deg klar og har steget opp på båndet:

1. Starte. "On". Nå regner displayet ned fr 3...2...1... og løpebåndet starter å rulle på laveste hastighet (1.0).

2. Velg det som vises i displayet. "MODE" Trykk for å velge hva som skal vises i displayet – hastighet, tid, gjennomført avstand eller forbrukte kallorier.

Når den grønne lampen ved Scan lyser får du alle fire angivelsene automatisk med 5 sekunders visning på hver. Den forhåndsinnstilte tiden er 30 minutter.

3. Velg hastighet. Til slutt velger du hastighet og dette justeres enkelt ved å trykke på "Speed" + eller - til det føles behagelig. Du kan velge hastigheter mellom 1,0 og 10,0 og dette tilsvarer km/t.



Kontrollpanel.

Velg mellom å vise følgende angivelser:

Speed = Hastighet i km/h

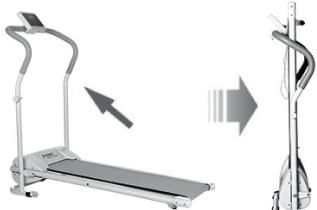
Time = Tid i minutter

Pace = Avstand i km

Cal. = Forbrukte kalorier

Emergency stop switch= Sikkerhetsbåndet må sitte på dette punktet for å kunne brukes.

Velg med fordel "Scan" med MODE knappen for å vise alle 4 angivelsene automatisk med 5 sekunder på hver.



Etter avsluttet trening. Stopp båndet, dra ut stikkontakten og frigjør nedre sikkerhetsskrue. Fell banen opp mot rammen. Dra samtidig ut sikkerhetsskrue to. Klikk tilbake sikkerhetsskrue to i båndet.

Obs. Gjem den løse sikkerhetsskruen på et passende sted hjemme, slik at den ikke forsvinner.

Forhåndsinnstilte program

**Det er mulig å benytte seg av forhåndsinnstilte program:
P1, P2 samt P3, som styrer hastighet og tid helt selv.**

**OBS. Det er viktig at du ikke trykker på on-knappen når du skal trenere med autoprogram.
Slå kun på hovedstrømsbryteren, og følg deretter instruksjonene under.**

Autoprogram: Når “---” vises i displayet, trykk ”MODE” –knappen, og deretter på ”+” –knappen, da vil P1 vises i displayet. Hvis du ønsker å trenere med P1 programmet, skal du bekrefte ved å trykke på ”on/off” –knappen. Hvis du vil ha P2 eller P3 programmet skal du trykke på ”+” før du bekrefter med ”on/off” –knappen.

Autoprogrammene har en forhåndsinnstilt tid på 10 minutter. Hvis du ønsker å endre denne forhåndsinnstilte tiden, skal du trykke ”MODE” igjen og deretter ”+” –knappen, og trykk deretter på ”on/off!” –knappen. (Du har mulighet til å øke antall minutters trening fra 10 minutter til maks 30 minutter).

Når du trenere på autoprogrammet starter tidsakeren på den tiden du ønsker å holde på, og regner deretter ned til null minutter igjen å trenere.

Autoprogram P1

Varierer hastigheten med 1 minutters intervall ifølge:

1 km; 3 km; 5 km; 7 km (x4)

5 km; 3 km; 1 km (x1)

Autoprogram P2

Varierer hastigheten med 30 sekunders intervall ifølge:

2 km; 3 km; 4 km; 5 km; 6 km (x2)

5 km; 4 km; 3 km; 2 km (x2)

3 km; 4 km; 5 km; 6 km (x2)

5 km; 4 km; 3 km; 2 km (x1)

Autoprogram P3

Varierer hastigheten med 30 sekunders intervall ifølge:

3 km; 5 km; 8 km; 5 km; 8 km (x1)

5 km; 8 km; 5 km; 8 km; 5 km (x1)

8 km; 5 km; 8 km; 5 km; 8 km (x1)

5 km; 8 km; 5 km; 8 km; 5 km (x1)

Regelmessig vedlikehold

Rengjøring

Sørg for at tredemøllen er helt avstengt og kontakten dradd ut fra stikkontakten før du starter rengjøring. Tørk av produktet regelmessig for å beskytte komponentene mot støv og for å holde den ren. Tørk av gangbåndet med lett fuktet klut og med et mildt rengjøringsmiddel. Ikke glem å tørke av undersiden. Tørk alltid av håndtakene og gangbåndet med en gang etter bruk. Ved rengjøring av kontrollpanelet skal man alltid bruke en tør og myk klut.

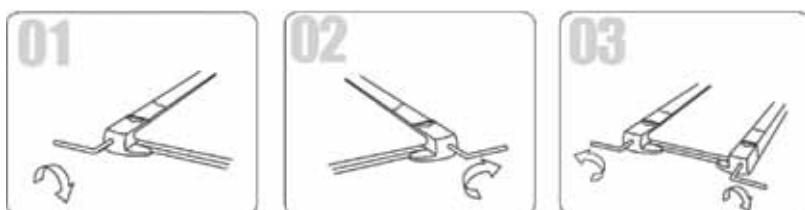
Smøring

Gjenstanden kommer smurt fra fabrikken med et antistatisk smøremiddel. Du som konsument bør smøre fottrinnet (å siden av båndet) samt gangbåndet etter ca 100 timers bruk. Dette kan man kjøpe på en fagbutikk.

Justering av gangbåndet

For at tredemøllen skal fungere på best mulig måte, må det justeres av og til. Dette kan eventuelt også gjøres når den kommer fra fabrikken (Se bildet under).

Sørg for at det er steng av før du evt. starter justering. Hvis matten starter å dra på skrå mot høyre (sett bakfra), vri skruen bak på høyre med urviseren en halv omdreining og deretter bak til venstre side mot urviseren en halv omdreining. Hvis gangbåndet drar på skrå mot venstre, vri skruen på høyre side mot urviseren en halv omdreining og venstre side med urviseren en halv omdreining. Test og kjør båndet for å se om det drar riktig. Gjenta til gangbåndets tilstand er riktig. Hvis gangbåndet starter å slure, skal du justere ved å dra skruene mot urviseren bak på begge sider.



Lagring

Lagre løpebåndet enkelt og smidig sammenfelt i garderoben din, under sengen eller på et annet sted som du vanligvis ikke bruker. Den skal oppbevares tørt, og ikke belast tredemøllen med å stable ting på den.

Produktspecifikation

Attract tredemølle

Modellnavn: Attract tredemølle, HMT-1010

Modell nr./art. nr. 901-906

Spennin: 220-240 V

Motorstyrke/effekt: 500 W

Frekvens: 50-60 Hz

Hastighet: 1-10 km/h

Vekt: 25 kg

Dimensjon utfelt (LxBxH): 122x62x108 cm

Dimensjon sammenfelt (LxBxH): 124x62x26 cm

Dimensjon gangbånd (LxB): 98,5x36 cm

Størrelse på kartongen (LxBxH): 130x64,5x31,5 cm

Maksimal belastning: 120 kg

Lengde på kabel: 185 cm

Garantivilkår

Datura Trading AB Org.nr 556314-7627 (2009-05-25)

- 1. DATURA TRADING AB gir Attract tredemølle, den lovregulerte garantien på 2 år.**
- 2. Hvis det skulle oppstå materielle feil i løpet av garantiperioden vil Datura Trading ABs tekniske service bytte ut eventuelle deler kostnadsfritt med material- eller produksjonsfeil i overensstemmelse med vilkårene som er angitt under:**
 - a) Tredemøllen som omfattes i garantien skal returneres til Datura Trading ABs tekniske service for undersøkelse og reparasjon. Vår support skal alltid kontaktes så snart evt. feil oppdages for videre avtale.**
 - b) Datura Trading ABs tekniske service har rett til å avgjøre den mest hensiktsmessige reparasjonsmetoden.**
 - c) En forlengelse av garantien følges ikke av evt. service/reparasjon/bytte av reservedeler.**
 - d) I Datura Trading ABs garantier inkluderes ikke mer omfattende rettigheter, som ved for eksempel bytte, salg eller erstatninger på grunn av svie eller smerter.**
- 3. Datura Trading ABs garantier er kun gyldig når den kan vises sammen med originalfakturaen eller kjøpskvitteringen (som viser salgsdato og modell) sammen med tredemøllen fra Attract.**
- 4. Datura Trading ABs garantier dekker ikke og er ikke ansvarlig for skader som er oppstått på grunn av modifiseringer eller justeringer som er gjort på produktet, uten skriftlig forhåndstilatelse av Datura Trading AB.**
- 5. Datura Trading ABs garantier er ugyldige hvis produktets serienummer er endret, slettet, er forsvunnet eller viser seg å være ugyldig.**
- 6. Denne garantien gjelder kun sluttbrukere og er ikke overførbar.**
- 7. Denne garantien dekker ikke følgende:**
 - a) Skader som er oppstått på grunn av feilaktig bruk: (a) feilaktig bruk av produktet med hensikter som ikke er passende eller som bryter instruksjoner for bruk og vedlikehold og (b) installasjon eller bruk av produktet på en måte som ikke respekterer tekniske normer eller sikkerhetsnormer, (c) utendørsbruk.**
 - Ulykker, tordenvær, vann, brann, feilaktig ventilasjon eller Force Major eller andre årsaker som ligger utenfor produsentens kontroll.
 - Feil på system som er tilkoblet dette produktet.
 - b) Datura Trading AB reserverer seg retten til å utføre eventuelle reparasjoner i sine egne verksteder for tekniske service.**

Feilsøking

Feil	Mulig årsak	Løsning
Tredemøllen fungerer ikke	Kontakten er ikke riktig tilkoblet i stikkontakten.	Sett kontakten i stikkontakten.
Tredemøllen fungerer ikke	På-knappen er slått av	Slå på strømmen til produktet ved å trykke knappen i l-stilling på framsiden av tredemøllen.
Den virkelige hastigheten oppnår ikke hastigheten som er innstilt.	Strømstyrken er for lav.	Vent til strømforsyningen fungerer optimalt.
Gangbåndet drar på skrå og/eller lager ulyd.	Innstillingene på gangbåndet påvirkes av vekten vår, balanse og hvordan det belastes. Dette kan justeres.	Juster ved å dra til skruene bak på tredemøllen, se nærmere detaljer under avsnittet Regelmessig vedlikehold.
Gangbåndet slirer, er for løst.	Med tid og belastning kan gangbåndets elastisitet påvirkes. Da må det strammes.	Juster ved å dra til skruene bak på tredemøllen med urviseren på begge sidene.

Kontaktinformasjon

Attract tredemølle, HMT-1010 -
markedsføres i Norden av
Datura Trading AB

Datura Trading AB

Besøksadresse: Storgatan 15, 852 30 SUNDSVALL, SWEDEN

Postadresse: Boks 63, 851 02 SUNDSVALL, SWEDEN

Telefon: +46(0)20-220 220 **Faks:** 060-12 50 40

E-post: info@datura.se

Hjemmeside: www.attract.nu

ATTRACT
Enjoy your life