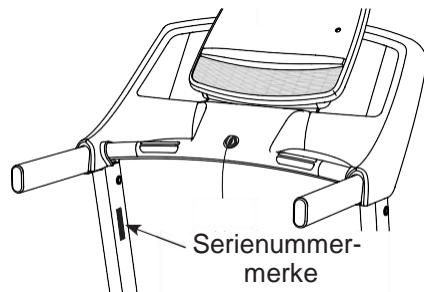


# PRO-FORM<sup>®</sup> 205 CST

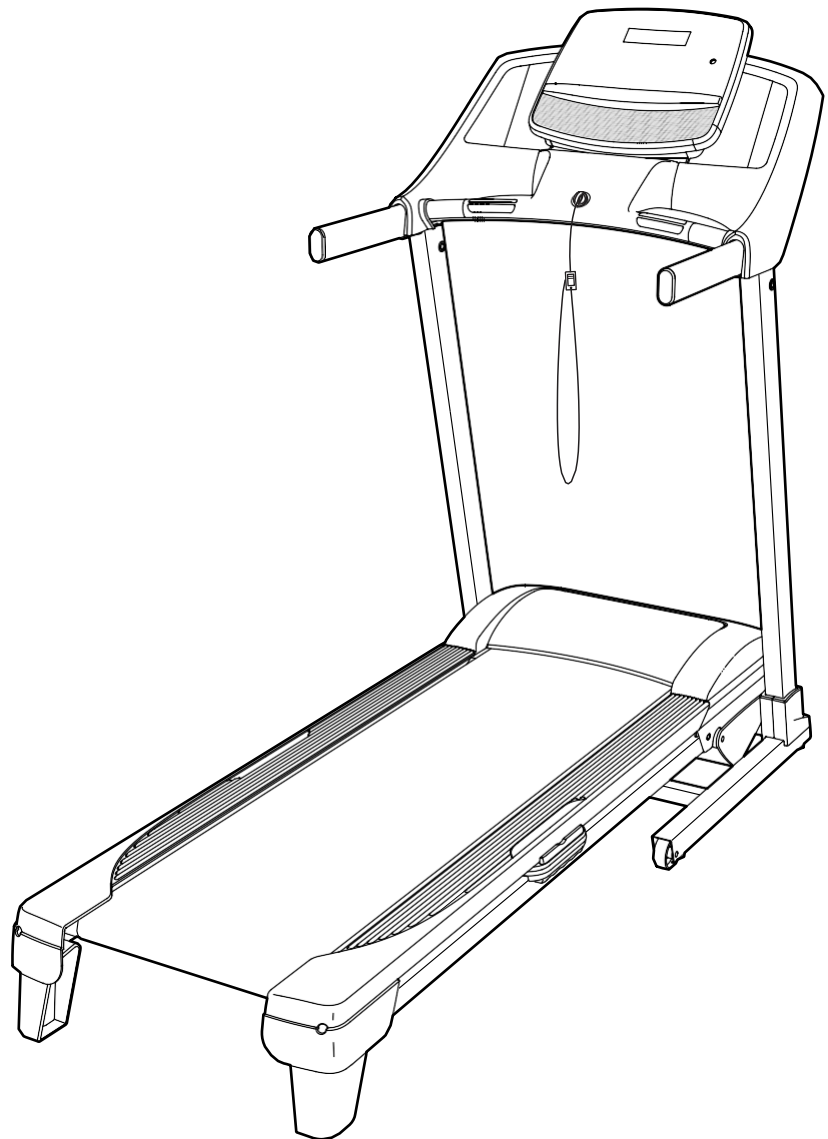
Modellnr.: PETL49817.0

Serienr.: \_\_\_\_\_

Skriv serienummeret i feltet over for fremtidig referanse.



## NORSK BRUKERVEILEDNING



### **MERK**

Les alle forholdsregler og instruksjoner før du benytter deg av apparatet. Spar denne brukerveiledningen for fremtidig referanse.

# INNHOOLD

VARSLSMERKER.....	2
FORHOLDSREGLER.....	3
FØR DU BEGYNNER.....	5
SMÅDELER.....	6
MONTERING.....	7
DRIFT.....	12
FOLDING OG FLYTTING.....	21
VEDLIKEHOLD OG FEILSØK.....	22
RETNINGSLINJER.....	25
DELELISTE.....	26
OVERSIKTSDIAGRAM.....	28

# VARSLSMERKER



**CAUTION**  
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA WHILE THE TREADMILL IS IN OPERATION.

**WARNING:**  
Protect yourself and others from risk of serious injury. Read the user's manual, and:

- Stand only on the side rails when starting or stopping treadmill.
- Change speed in small increments.
- Hold handrails to prevent falling, and always wear the safety clip while operating the treadmill.
- Stop if you feel faint, dizzy, or short of breath.
- Fully engage the storage latch before the treadmill is moved or stored.
- Incline should be set to zero before folding the treadmill into a storage position.
- Never allow children on or around the treadmill.
- Remove the safety key when treadmill is not in use.
- Keep clothing, fingers, and hair away from moving parts.
- Never try to adjust or fix the belt while it is moving.
- Always wear athletic shoes while operating the treadmill.

PROFORM and IFIT are registered trademarks of ICON Health & Fitness, Inc. App store is a trademark of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. Android and Google Play are trademarks of Google Inc. The BLUETOOTH® word mark and logos are registered trademarks of Bluetooth SIG, Inc. and are used under license. IOS is a trademark or registered trademark of Cisco in the U.S. and other countries and is used under license.

# FORHOLDSREGLER

**⚠ MERK:** Det er viktig å lese gjennom alle forholdsregler og instruksjoner i denne brukerveiledningen, samt alle varselsmerker på tredemøllen før du benytter deg av denne.

1. Det er eierens ansvar å forsikre seg om at alle brukerne av apparatet er kjent med alle forholdsregler og instruksjoner.
2. Før du påbegynner dette eller et hvilket som helst annet treningsprogram, er det viktig at du snakker med en lege. Dette er særdeles viktig dersom du er over 35 år gammel eller har kjente helseproblemer.
3. Personer med fysiske eller mentale handicap må kun benytte seg av dette apparatet under oppsyn.
4. Bruk tredemøllen kun som beskrevet i denne brukerveiledningen.
5. Tredemøllen er kun utviklet for hjemmebruk. Ikke bruk den i kommersielle, utleie, eller institusjonelle sammenhenger.
6. Oppbevar tredemøllen innendørs, og ikke utsett den for fuktighet og støv. Ikke plasser tredemøllen i garasje, nær vann, eller utendørs selv om det er under tak.
7. Plasser tredemøllen på et jevnt underlag med minst 2,5 meter klaring bak, og 0,5 meter klaring på hver side. Ikke plasser tredemøllen der den kan blokkere lufttilførsel. Beskytt gulv eller teppe ved å plassere en matte under tredemøllen.
8. Ikke bruk tredemøllen der aerosol-produkter er i bruk eller der oksygen blir forvaltet.
9. Hold kjæledyr og barn under 13 år unna tredemøllen til enhver tid.
10. Tredemøllens maksvekt er 115 kilo.
11. Kun én person kan benytte seg av tredemøllen om gangen.
12. Ikle deg passende treningstøy når du benytter deg av tredemøllen. Ikke ikle deg løssittende klær som kan vikles inn i apparatet. Bruk alltid rene joggesko – ikke benytt apparatet med bare ben, iført sokker eller sandaler.
13. Når du kobler til strømledningen (Se side 12), forsikre deg om at du kobler den til en jordet sikring uten noen andre elektriske artikler koblet til samme sikring. Når du bytter sikring i strømadapteren, skal du bruke en ASTA-godkjent BS1362, 13-amp sikring.
14. Dersom du trenger skjøteledning, bør du kun benytte deg av en 3-fører, 14-gauge (1mm<sup>2</sup>) ledning som ikke er lenger enn 1,5 meter lang.
15. Hold strømledningen unna opphetede overflater.
16. Ikke beveg på løpebåndet når strømmen er avslått. Ikke benytt apparatet dersom tredemøllen, strømledningen eller stikkkontakten er skadet. Se side 22 for feilsøk.
17. Sett deg inn i nødstoppsprosedyren (Se side 14).
18. Ikke stå på løpebåndet når du starter apparatet. Hold alltid tak i håndtakene.
19. Støynivået på apparatet vil øke mens det er i bruk.
20. Hold hår, fingre og bekledning unna løpebåndet når det er i bevegelse.
21. Tredemøllen har kapasitet til høye hastigheter. Juster hastigheten gradvis, og unngå store fartsendringer på veldig kort tid.

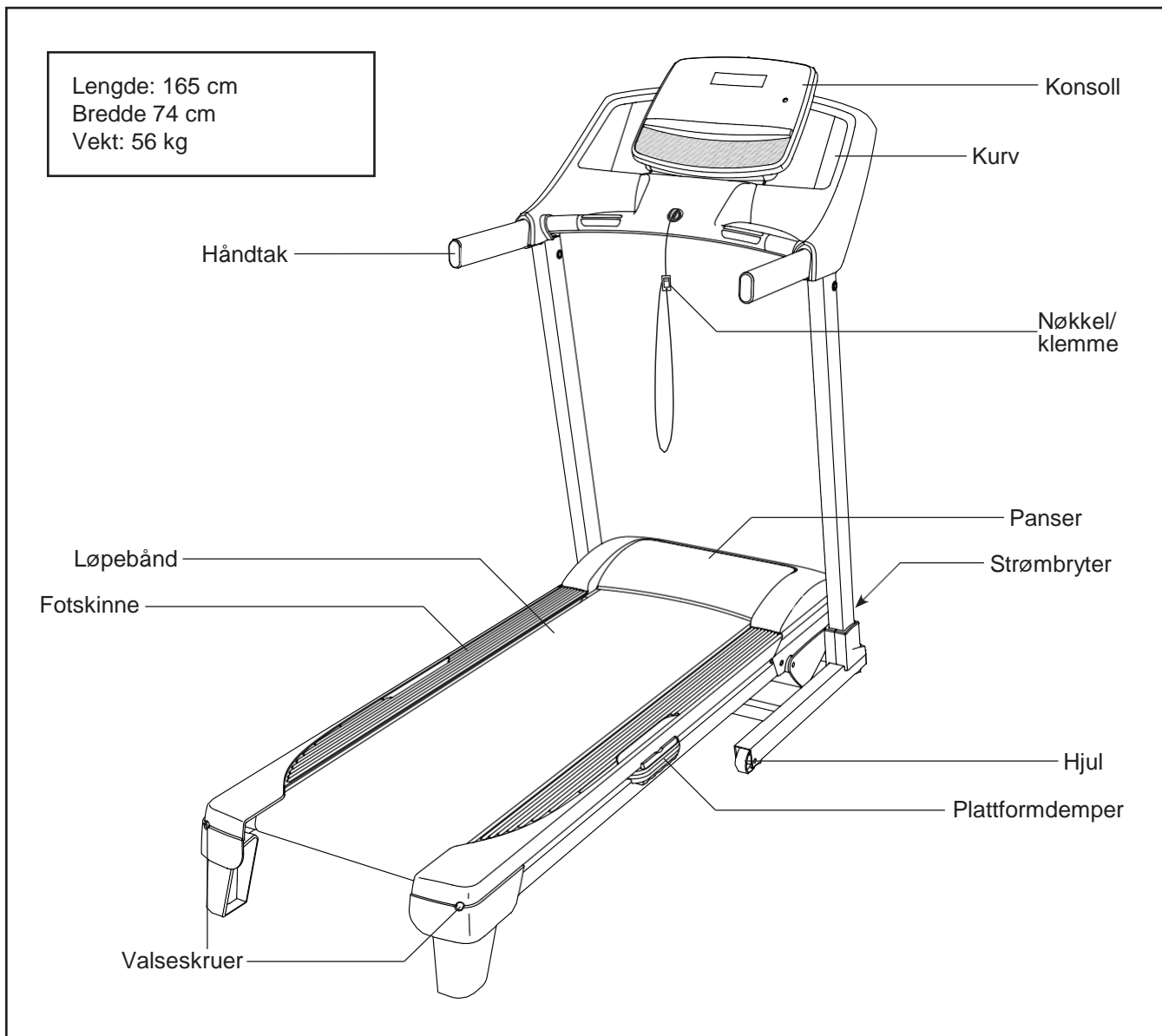
22. Pulssensorene er ikke medisinske verktøy. Forskjellige faktorer, inkludert brukerens bevegelsesmønster, kan påvirke avlesningen. Pulssensoren er kun ment for å gi brukeren en generell idé om sin treningspuls.
23. Ikke la tredemøllen stå uten oppsyn mens løpebåndet er i bevegelse. Når du ikke benytter deg av den, fjerner du nøkkelen, skrur av strømbryteren og kobler fra strømledningen. Se side 5 for plassering av strømbryteren.
24. Ikke forsøk å flytte tredemøllen før den er ferdig montert (Se side 7 for montering, og side 21 for folding og flytting av tredemøllen). Du må være i stand til å løfte 20 kg for å heve, senke eller flytte tredemøllen.
25. Når du folder eller flytter tredemøllen, forsikre deg om at lagringslåsen sitter sikkert. Ikke skru på apparatet mens det er foldet.
26. Ikke skift stigning på produktet ved å plassere objekter under rammen.
27. Ikke før noe objekt inn i noen åpning på tredemøllen.
28. Inspiser tredemøllen regelmessig, og stram alle deler.
29. **VIKTIG:** Koble alltid fra strømledningen umiddelbart etter bruk, før du renser apparatet, og før du utfører vedlikehold i henhold til denne brukerveiledningen. Ikke fjern panseret uten at en serviceperson har instruert deg til å gjøre dette. All vedlikehold annet enn det som er beskrevet i denne brukerveiledningen bør utføres av kvalifisert personell.
30. Overtrening kan virke mot sin hensikt, og kan være helsefarlig. Dersom du føler svimmelhet eller annen form for ubehag, avslutt treningen umiddelbart, og start nedkjølingsprosessen.

## SPAR PÅ DISSE INSTRUKSJONENE

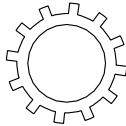
# FØR DU BEGYNNER

Takk for at du valgte den nye Pro-Form 205 CST. Denne tredemøllen kan tilby et utvalg funksjoner utviklet for å gjøre dine treningsøkter mer effektive og fornøyelige, og når du ikke benytter deg av apparatet kan det foldes sammen så det bruker mindre enn halve gulvplassen.

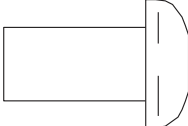
**Det anbefales at du leser og setter deg inn i denne brukerveiledningen før du benytter deg av apparatet.**



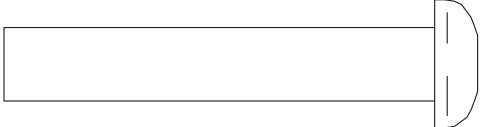
# SMÅDELER (ENGELSK)



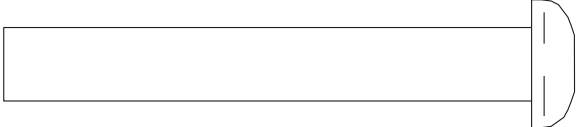
M10 Star Washer  
(5)-2



3/8" x 3/4"  
Screw (3)-2



3/8" x 2 1/4" Screw (1)-2



3/8" x 2 3/4" Screw (2)-2

# MONTERING

- Montering krever to personer.
- Plasser alle deler i et åpent område og fjern pakningen. Ikke kast denne før du har fullført monteringen.
- Smøremiddel fra løpebåndet kan under frakten ha lekket på utsiden av apparatet. Dette er normalt og kan renses med en myk klut og et mildt ikke-slitende rensmiddel.
- Venstre deler er markert "L" eller "Left" og høyre deler er markert "R" eller "Right."

- Se side 6 for smådeler
- Montering krever følgende verktøy:

Unbrakonøkkel (inkludert)



Skiftenøkkel



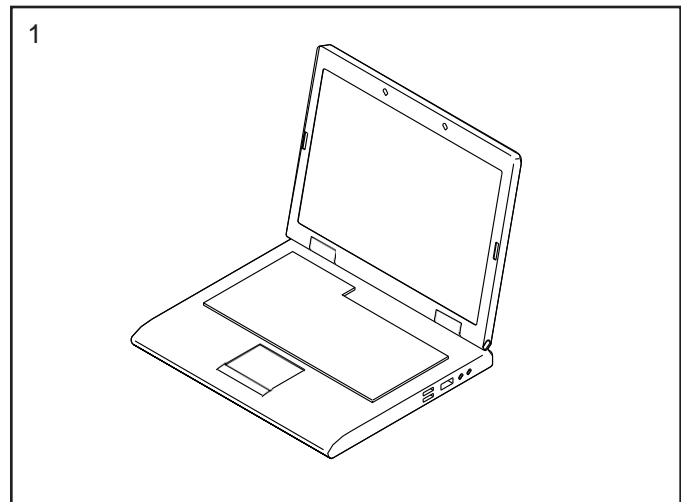
Stjernetrekker



Ikke bruk elektriske verktøy under monteringen.

## 1. Registrer produktet på [www.iconsupport.com](http://www.iconsupport.com)

Dette aktiverer din garanti, sparer tid dersom du trenger å kontakte kundeservice, og gjør det enklere for Icon å tilby deg oppgraderinger.

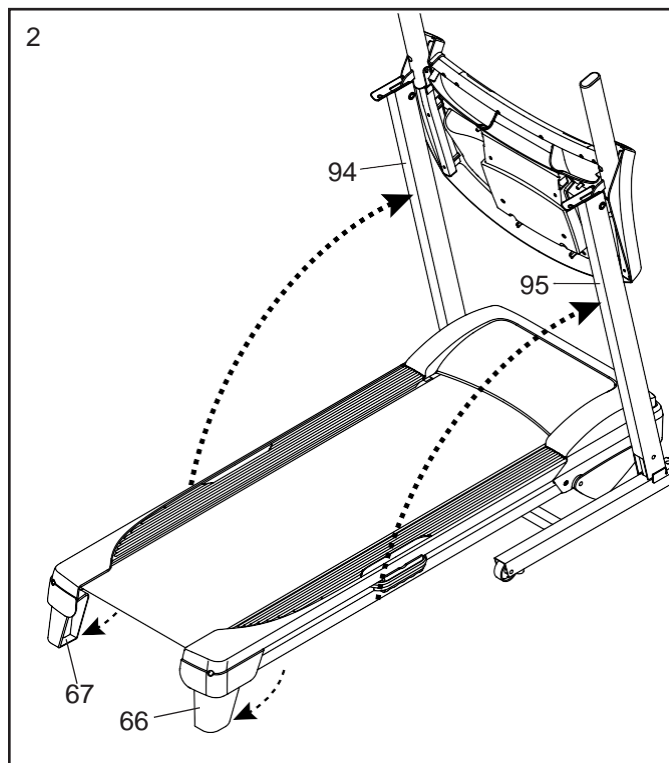


**2. Forsikre deg om at strømledningen er frakoblet.**

Drei høyre og venstre bakre føtter (66, 67) ned fra fraktposisjon, som vist på illustrasjonen.

Få hjelp av en annen person til å forsiktig heve venstre og bakre stolper (94, 95) til vertikal stilling.

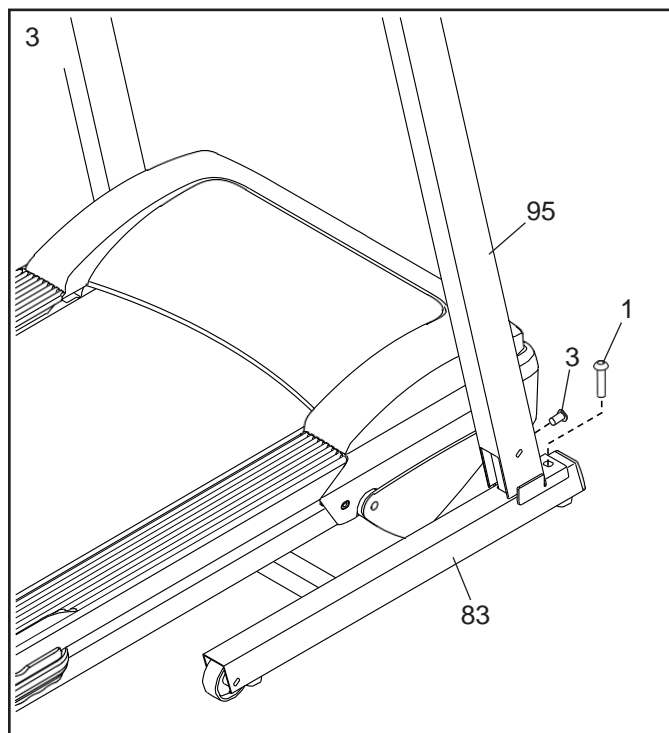
**Merk: Ikke bruk tredemøllen mens de bakre føttene (66, 67) er i fraktstilling.**



**3. Stram en 3/8" x 2 1/4" skruer (1) og en 3/8" x 3/4" skruer (3) inn i høyre stolpe (95) og basen (83) som vist på illustrasjonen. Ikke stram skruene helt inn ennå.**

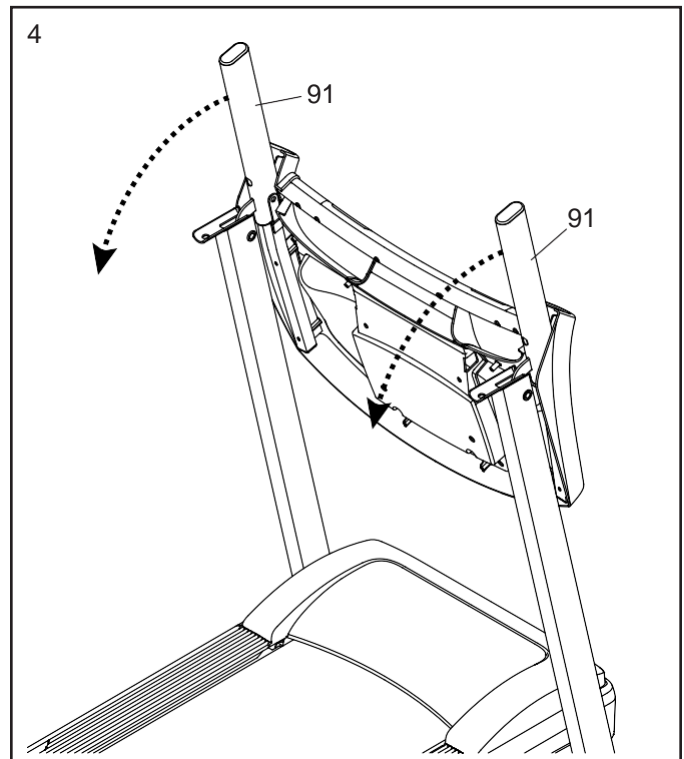
**Gjenta dette steget på venstre side av tredemøllen.**

Stram deretter alle fire skruene (1, 3)

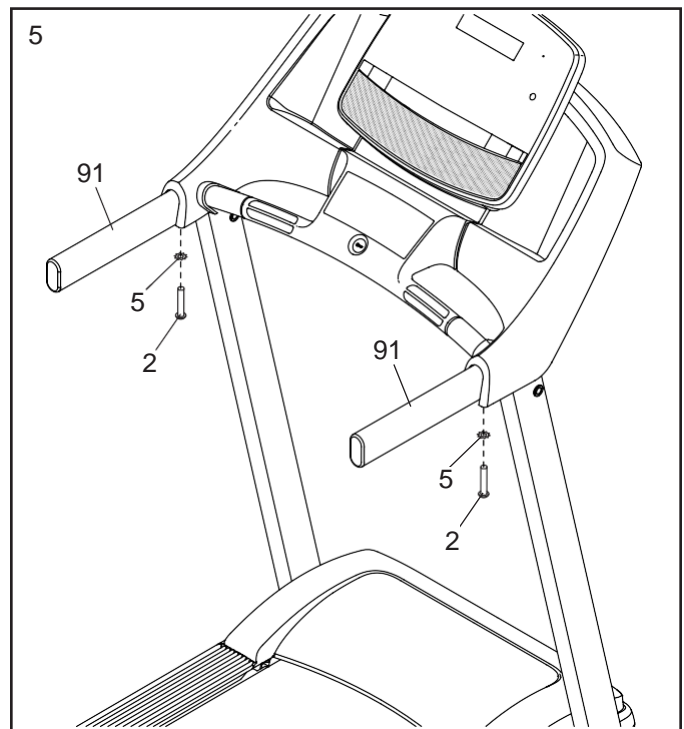




4. Drei håndtakene (91) ned til horisontal posisjon.

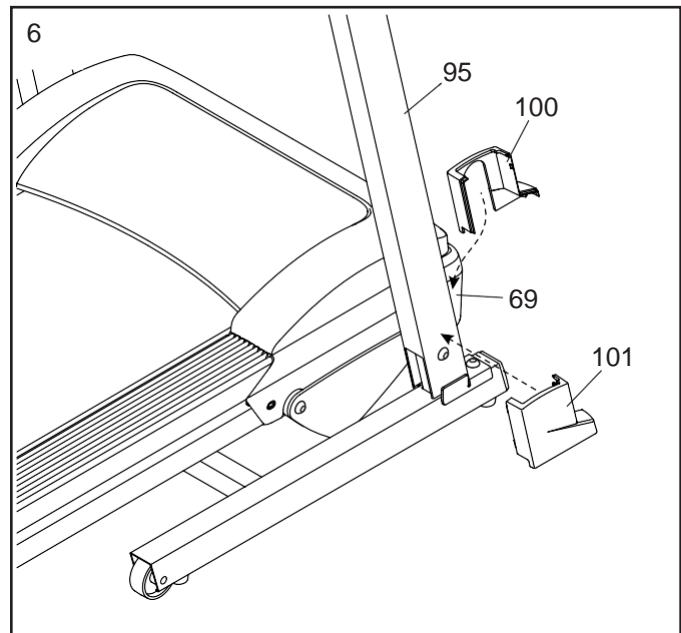


5. Stram en  $3/8" \times 2 3/4"$  skrue (2) med en M10 stjerneskrive (5) inn i bunnen av hvert håndtak (91) som vist på illustrasjonen.  
**Stram skruene godt.**



6. Før høyre indre stolpehette (100) mellom høyre stolpe (95) og panseret (69). Trykk høyre ytre stolpehette (101) mot høyre indre stolpehette til de klikker sammen.

**Gjenta dette på venstre side av tredemølla.**



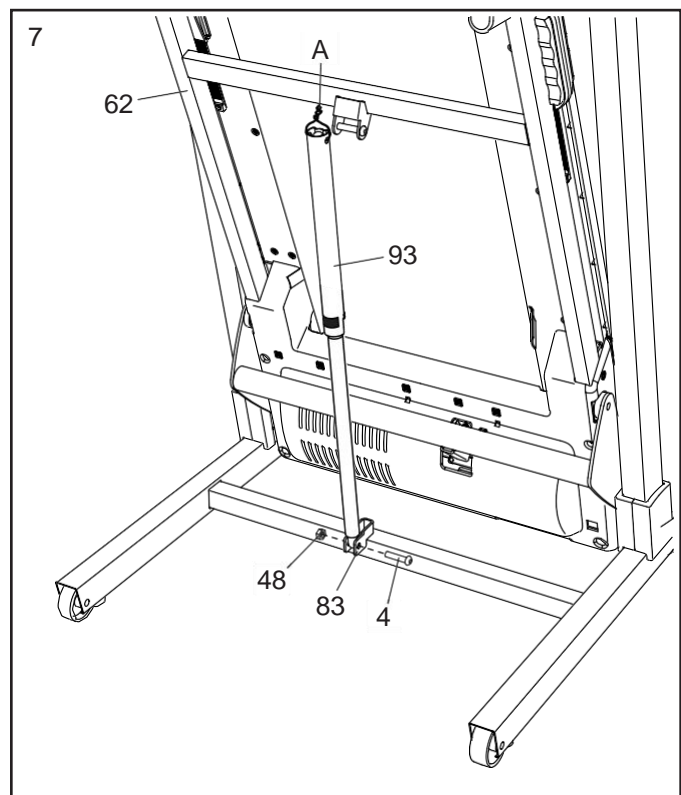
7. Hev rammen (62) til vertikal stilling. **Få hjelp av en annen person til å holde rammen til steg 8 er fullført.**

Fjern M8 mutteren (48) og M8 x 35mm bolten (4) fra braketten på basen (83).

Posisjoner så lagringslåsen (93) som vist på illustrasjonen.

Fest nedre ende av lagringslåsen (93) til braketten på basen (83) med M8 x 35mm bolten (4) og M8 mutteren (48).

Hev så lagringslåsen (93) til vertikal stilling og fjern båndet (A).

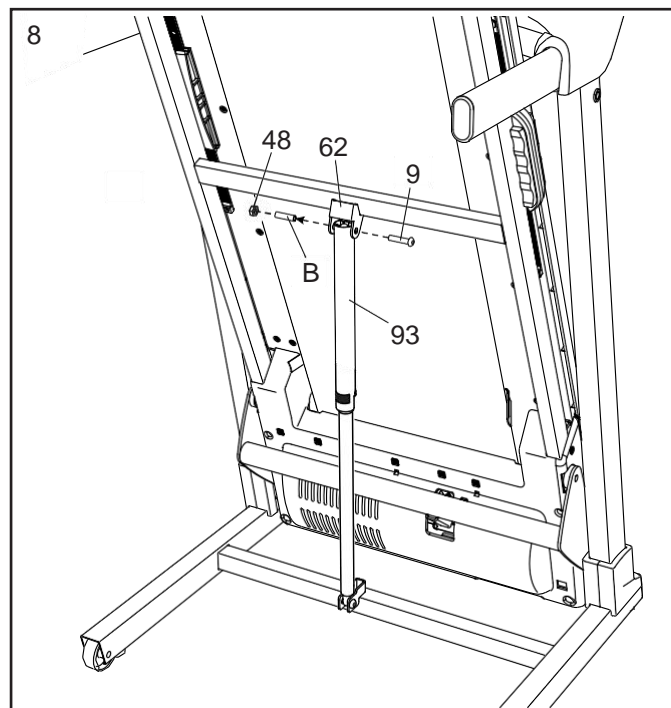


8. Fjern M8 mutteren (48) og M8 x 52mm bolten (9) fra braketten på ramma (62).

Juster øvre ende av lagringslåsen (93) med braketten på ramma (62), og før M8 x 52mm bolten (9) gjennom braketten og lagringslåsen. **Dette vil skyve en spacer (B) ut av lagringslåsen. Spaceren kan kastes.**

Strm deretter M8 mutteren (48) på M8 x 52mm bolten (9). **Ikke overstram mutteren; lagringslåsen må kunne dreies fritt.**

Senk deretter ramma (62). (Se side 21).



9. **Forsikre deg om at alle deler er strammet riktig før du benytter deg av tredemølla.** Plasser ei matte under apparatet for å beskytte underlaget. Unngå å oppbevare tredemølla i direkte sollys. Spar på unbrakonøklene da en av disse må brukes for å justere løpebåndet (se side 24). Merk: Ekstra deler kan være inkludert i pakningen.

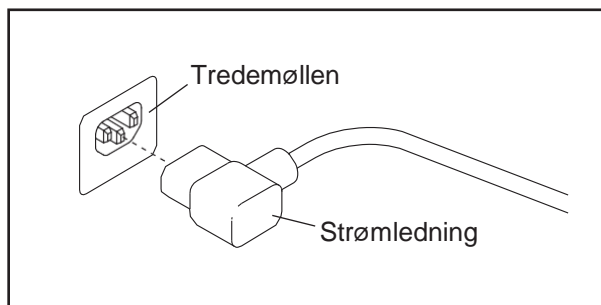
---

# DRIFT OG JUSTERINGER

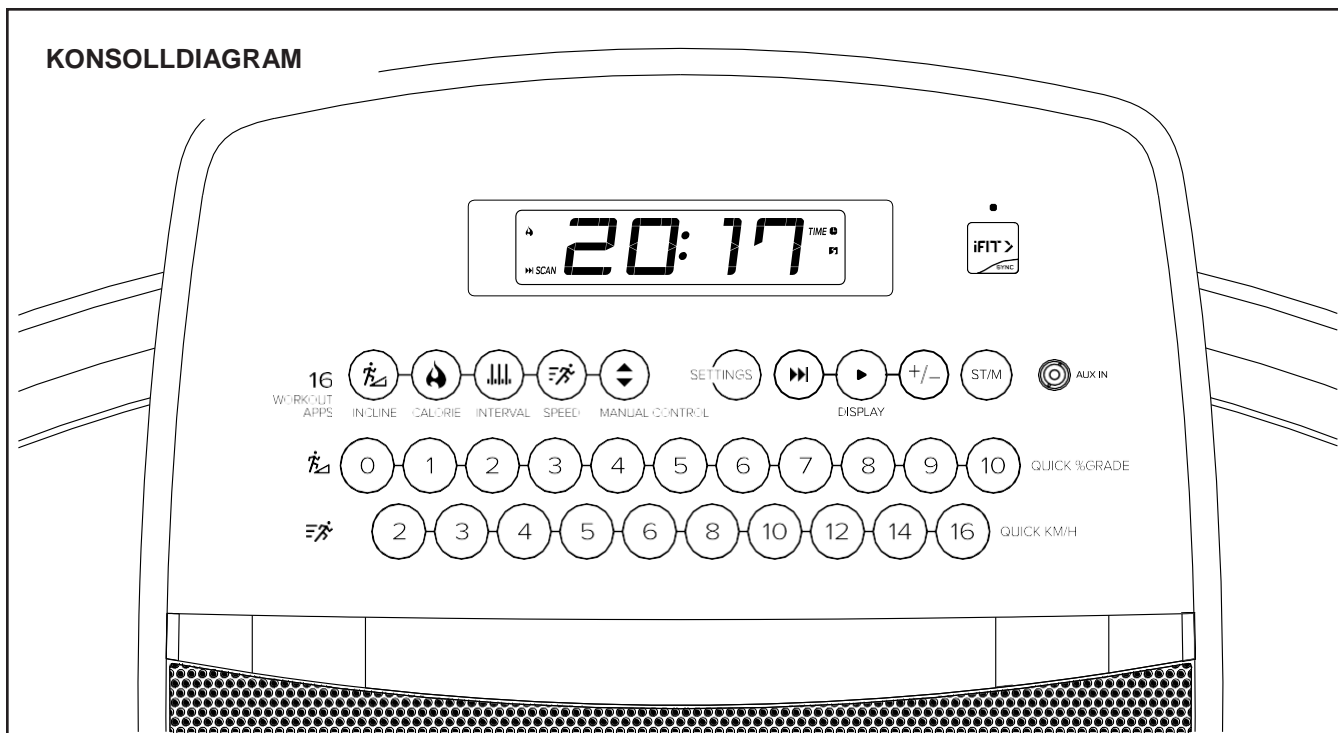
## STRØMKABEL

**Apparatet må være jordet.** Dersom det skulle svikte eller bryte sammen, så vil jording sørge for å minske faren for elektrisk sjokk ved å føre strømmen via en bane med minst mulig motstand. Produktet er utstyrt med strømkabel som har jordledning og jordstøpsel.

**VIKTIG: Dersom strømkabelen er skadet, MÅ det bli erstattet med en strømkabel som er godkjent av produsenten.**



Se tegningen: Koble den indikerte enden av strømledningen inn i tredemøllen som vist på tegningen.



## KONSOLLFUNKSJONER

Konsollen på tredemøllen tilbyr et utvalg funksjoner som vil gjøre treningsøkten din mer effektiv og fornøylig.

I manuell modus kan du forandre hastighet og stigning med et tastetrykk. Mens du trener vil skjermen vise deg fortløpende treningsinformasjon. Du kan også måle pulsen din ved hjelp av håndpulsfunksjonen eller et kompatibelt pulsbelte. **Se side 20 for informasjon om pulsbeltet.**

Konsollen inneholder også et utvalg programmer utviklet for hjelpe deg å forbrenne kalorier og styreke ditt kardiovaskulære system. Hvert program kontrollerer automatisk hastighet og stigning på tredemøllen mens den hjelper deg gjennom en effektiv treningsøkt.

Du kan også koble opp ditt nettbrett til konsollen og benytte deg av iFit-applikasjonen for å dokumentere din treningsfremgang.

Du kan til og med lytte til din favorittmusikk eller lydbøker fra konsollets lydsystem mens du trener.

**For å skru på strømmen, se side 14.**

**Manuell modus, se side 14.**

**Treningsprogrammer, se side 16.**

**Tilkobling av nettbrett, se side 17.**

**Tilkobling av pulsbelte, se side 18.**

**Innstillingsmodus, se side 18.**

**Lydsystemet, se side 19.**

**Plattformdempere, se side 20.**

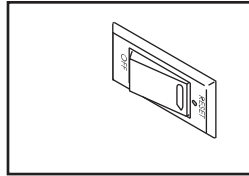
**Du kan nå fjerne all beskyttelsesplastikk fra konsollen. Unngå skade på løpebåndet ved å ikke deg rene joggesko når du trener. Den første gangen du benytter deg av apparatet, bør du holde et øye med justeringen av løpebåndet, og sentrere det dersom nødvendig (Se side 24).**

Merk: Konsollen kan vise hastighet og distanse i både metriske kilometer og engelske mil. Se innstillingsmodus på side 18 for å finne ut hvilken måleenhet er valgt. Endre måleenheten ved å trykk ST/M-knappen.

## HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN

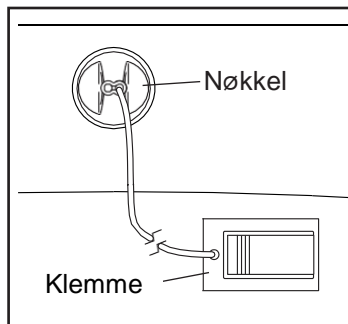
Dersom tredemøllen har blitt utsatt for kalde temperaturer, anbefales det at du lar den varmes opp til romtemperatur før du benytter deg av den. Dersom du ikke gjør dette, risikerer du å skade konsollet eller andre elektroniske komponenter.

Koble til strømkabelen (Se side 12). Finn så strømbryteren ved strømkabelen. Sett den til nullstillposisjonen.



**MERK:** En demomodus kan være installert i konsollet. Demomoduser er utviklet for bruk av apparater som står på utstilling i butikker. Dersom skjermen aktiveres med en gang du kobler til strømledningen og skrur på strømbryteren, betyr dette at demomodus er skrudd på. Skru av demomodus ved å holde STOP-knappen nede i noen sekunder. Dersom skjermen forblir aktiv, se INNSTILLINGSMODUS på side 18 for ytterligere instruksjoner.

Stå på fotskinnene på tredemøllen. Finn klemmen som er festet til nøkkelen og fest klemmen til klærne dine. Koble deretter nøkkelen til konsollet. Etter et øyeblikk vil skjermen aktiveres.



**Viktig:** Ved en nødsituasjon kan nøkkelen bli dratt ut av konsollet. Dette vil føre til at løpebåndet vil sakne farten til det stopper helt. Test klemmen ved å ta noen steg bakover; dersom nøkkelen ikke dras ut av konsollet, så må du justere posisjonen av klemmen.

**MERK:** Forsikre deg om at tredemøllens stigning er kalibrert før du benytter deg av apparatet. Gjør dette ved å trykke INCLINE(+) én gang; trykk deretter enten INCLINE(-) eller den laveste stigningsverdien på hurtigtastene for å stille tredemølllen til sitt laveste nivå. Når rammen slutter å bevege seg, er apparatet klart til bruk.

## BRUK AV MANUELL MODUS

### 1. Før nøkkelen inn i konsollen.

Se HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN på denne siden.

### 2. Velg manuell modus.

Når nøkkelen kobles til vil manuell modus bli valgt automatisk. Dersom du allerede har valgt en treningsøkt kan du trykke MANUAL CONTROL. Skjermen skal nå nullstilles.

### 3. Start løpebåndet.

For å starte løpebåndet kan du trykke START-knappen eller en av de nummererte hastighetsknappene.

Dersom du trykker START vil løpebåndet begynne å bevege seg i 2 km/t. Du kan endre hastigheten på løpebåndet når du vil under treningsøkten ved å trykke SPEED (+) eller SPEED (-). Hver gang du trykker en av disse knappene vil hastigheten endres i små porsjoner; dersom du holder knappen nede vil hastigheten forandres raskere.

Trykk en av de nummererte hastighetsknappene dersom du ønsker at løpebåndet gradvis skal forandre hastighet til den valgte innstillingen.

Stopp løpebåndet ved å trykke STOP-knappen. Klokken vil så begynne å blinke på skjermen. Ønsker du å starte løpebåndet igjen, trykker du START eller en av de nummererte hastighetsknappene.

#### 4. Endre stigningen etter ønske

Trykk INCLINE (+), INCLINE (-) eller en av de nummererte stigningsknappene for å forandre stigningen på løpebåndet. Hver gang du trykker (+)(-)-knappene vil stigningen endres med 0,5%. Dersom du trykker en av de nummererte stigningsknappene, vil tredemøllen gradvis justere seg til valgt stigning.

#### 5. Følg med på din progresjon på skjermen.

Skjermen kan vise følgende treningsinformasjon:

**Kalorier (CALs)**—I manuell modus og de fleste treningsprogrammene, vil denne skjermmodusen vise det omtrentlige antallet kalorier du har forbrent. I kaloriprogrammene vil skjermmodusen vise hvor mange gjenværende kalorier du har igjen å forbrenne før økta er over.

**Kalorier pr time (CALs/HR)**—Det omtrentlige antallet kalorier du forbrenner pr time.

**Distanse (MI eller KM)**—Distansen du har beveget deg i engelske mil eller metriske kilometer. Du kan endre måleenhet ved å trykke ST/M.

**Stigning (%Grade)**—Stigningsnivået på tredemølla.

**Hastighet (PACE)**—Din hastighet målt i minutter pr engelsk mil eller minutter pr kilometer. Du kan endre måleenhet ved å trykke ST/M.

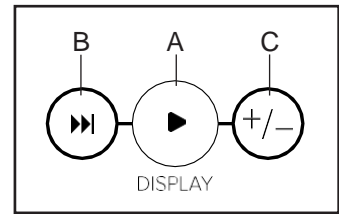
**Puls (BPM og hjertesymbol)**—Din pulsverdi når du benytter deg av håndpulsensorene eller et kompatibelt pulsbelt (Se steg 6 på side 16).

**Hastighet (MPH eller KPH)**—Din hastighet målt i engelske mil pr time eller kilometer pr time. Du kan endre måleenhet ved å trykke ST/M.

**Tid (TIME)**—I manuell modus vil denne skjermmodusen vise tid om du har gått. Under treningsprogrammer vil denne skjermmodusen vise gjenværende tid.

**Vertikal Distanse (VRT FT eller VRT M)**—distansen du har beveget deg i vertikale fot eller vertikale meter.

Trykk DISPLAY-knappen (A) gjentatte ganger for å se ønsket treningsinformasjon på skjermen.



**Syklus**—Konsollet har også en syklus-modus, som vil skifte mellom å vise forskjellig treningsdata i en gjentakende syklus.

**Skrus syklus-modusen på** ved å trykke SCAN-knappen (B). SCAN-indikatoren (D) vil dermed skrues på på skjermen.



**Trykk deg videre i syklus-modusen** ved å trykke gjentatte ganger på SCAN-knappen.

**Skrus syklus-modusen av** ved å trykke DISPLAY. SCAN-indikatoren og skjermbeskjeden SCAN vil nå skrues av.

Du kan også tilpasse syklus-modusen slik at den kun viser ønsket treningsinformasjon i en gjentakende syklus.

**Tilpass syklus-modusen** ved å først trykke DISPLAY gjentatte ganger til treningsinformasjonen du ønsker å legge til eller fjerne vises på skjermen.

Trykk deretter ADD/REMOVE-knappen (C) for å legge til eller fjerne den aktuelle treningsinformasjonen fra syklus-modusen. **Når treningsinformasjon legges til** vil indikatoren vises på skjermen. **Når treningsinformasjon fjernes** vil indikatoren skrues av.

Trykk deretter SCAN-knappen for å skru på syklus-modus.

Nullstill skjermene ved å først trykke STOP to ganger. Fjern deretter nøkkelen og koble den så til på nytt.

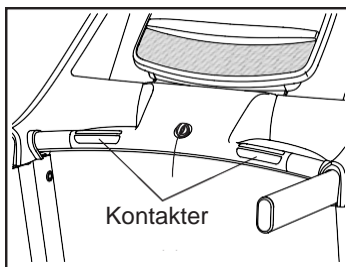
## 6. Mål pulsen dersom ønskelig.

Du kan måle pulsen enten ved hjelp av håndpulsfunksjonen eller et kompatibelt pulsbelte. Se side 20 for informasjon om pulsbeltet.

Konsollet er kompatibelt med alle **BLUETOOTH®** hjertemålere. Se side 18 for tilkobling.

Merk: Dersom du benytter deg av både håndpuls og BLUETOOTH-monitorer samtidig, vil konsollet prioritere BLUETOOTH-monitoren.

Før du benytter deg av håndpuls-sensorene, må du fjerne den gjennomsiktige platen de er levert med. Pass også på at du har rene hender.



Når du skal benytte deg av håndpulssensorene, **plasserer du føttene på fotskinnene**, og hold tak i metallsensorene. **Unngå å bevege på hendene dine**. Når konsollet oppdager pulsen din, vil hjerterytmen din bli vist. **Hold hendene dine på kontaktene i ca 15 sekunder for et mest mulig nøyaktig resultat.**

## 7. Når du er ferdig med å trene, fjerner du nøkkelen fra konsollet.

Plasser føttene dine på fotskinnene, trykk **STOP** og **juster så stigningen til den laveste posisjonen**. Dersom stigningen ikke justeres til den laveste posisjonen, risikerer du å skade tredemøllen når du folder den sammen.

**Fjern så nøkkelen fra konsollet, skru av strømbryteren og koble fra strømledningen, for å unngå at tredemøllens elektroniske komponenter slites ut før tiden.**

## TRENINGSPROGRAMMER

### 1. Før nøkkelen inn i konsollen.

Se **HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN** på side 14.

### 2. Velg et treningsprogram.

Velg et program ved å trykke på **INCLINE**-knappen, **CALORIE**-knappen, **INTERVAL**-knappen eller **SPEED**-knappen gjentatte ganger til ønsket treningsøkt kommer opp på skjermen.

Når du har valgt et program vil skjermen vise varigheten, distanse og maks hastighet vises på skjermen i noen sekunder.

### 3. Start treningsøkten.

Trykk **START** for å starte treningsøkten. Tredemøllen vil så automatisk justere seg etter de første verdiene for hastighet og stigning. Hold tak i håndtakene og begynn å gå.

Hvert program er delt inn i flere segmenter. En innstilling for hastighet og en for stigning er programmert for hvert segment. Samme innstilling for hastighet og/eller stigning kan forekomme i to eller flere segmenter på rad.

Dersom neste segment består av nye verdier for hastighet og/eller stigning, vil disse verdiene blinke på skjermen mens tredemøllen endrer hastighet og/eller stigning.

**Treningsøkten vil fortsette slik til det siste segmentet er over. Løpebåndet vil deretter sakne farten til det stanser.**

Dersom hastighet og/eller stigning er for høyt eller for lavt, kan du når som helst forandre dette manuelt under økten, ved å trykke **SPEED (+)(-)** eller **INCLINE (+)(-)**, men når neste segment begynner vil tredemøllen automatisk rette seg etter verdiene som er programmert for det nye segmentet.



Du kan når som helst avslutte treningsøkten ved å trykke på STOP-knappen. Trykk START-knappen for å starte treningsøkten igjen. Løpebåndet vil nå begynne å bevege seg i 2 km/t. Når neste segment påbegynnes, vil tredemøllen automatisk rette seg etter verdiene som er programmert for det nye segmentet.

**4. Følg med på din progresjon på skjermene.**

Se steg 5 på side 15.

**5. Mål hjerterytmen din dersom ønskelig.**

Se steg 6 på side 16.

**6. Når du er ferdig med å trene, fjerner du nøkkelen fra konsollet.**

Se steg 7 på side 16.

## **HVORDAN KOBLE DITT NETTBRETT TIL KONSOLLEN**

Konsollet støtter BLUETOOTH-tilkobling med nettbrett via iFit-applikasjonen og til compatible pulselter. Merk: Andre BLUETOOTH-tilkoblinger støttes ikke.

**1. Last ned og installer iFit Bluetooth Tablet-applikasjonen til ditt nettbrett.**

Åpne App Store<sup>SM</sup> på ditt IOS<sup>®</sup>-apparat, eller Google Play<sup>TM</sup> på ditt Android<sup>TM</sup>-apparat. Søk etter gratis-applikasjonen *iFit Bluetooth Tablet* og installer denne på ditt apparat. **Forsikre deg om at BLUETOOTH-funksjonen på ditt apparat er skrudd på.**

Åpne deretter applikasjonen og følg instruksjonene for å sette opp din iFit-konto og tilpasse innstillingene.

**2. Koble ditt pulselter til konsollen, dersom ønskelig.**

Dersom du ønsker å koble både pulselter og nettbrett til konsollen **må du koble pulselteret før du kobler til nettbrettet.** Se hvordan du kobler pulselteret til konsollen på side 18.

**3. Koble ditt nettbrett til konsollet.**

Trykk iFIT SYNC på konsollet. Tilkoblingsnummeret vil nå vises på skjermen. Følg deretter instruksjonene på nettbrettet for å koble det til konsollet.

LED-lampen på konsollen vil bli blå når apparatet er tilkoblet.

**4. Dokumenter og hold oversikt over din treningsinformasjon.**

Følg instruksjonene i applikasjonen for å dokumentere og holde oversikt over din treningsinformasjon.

## 5. Koble nettbrettet fra konsollet dersom ønskelig.

Velg først DISCONNECT-valgmuligheten i applikasjonen. Hold deretter iFIT SYNC-knappen nede til LED-lampa blir grønn.

Merk: Alle aktive BLUETOOTH-tilkoblinger mellom konsollet og andre apparater, inkludert nettbrett og pulsbelter, vil nå bli frakoblet.

## HVORDAN KOBLE PULSBELETET TIL KONSOLLET

Konsollet er kompatibelt med alle BLUETOOTH-pulsbelter.

Koble ditt BLUETOOTH-pulsbelte til konsollet ved å trykke på iFIT SYNC-knappen på konsollet. Konsollets tilkoblingsnummer vil vises på skjermen. LED-lampa vil blinke rødt to ganger når tilkoblingen er vellykket.

Merk: Dersom konsollet oppdager flere kompatible pulsbelter i nærheten vil det koble seg til det beltet med sterkest signal.

Dersom du ønsker å koble fra pulsbeltet, trykk og hold iFIT SYNC-knappen på konsollet til LED-lampa blir grønn.

Merk: Alle aktive BLUETOOTH-tilkoblinger mellom konsollet og andre apparater, inkludert nettbrett og pulsbelter, vil nå bli frakoblet.

## INNSTILLINGSMODUS

### 1. Velg innstillingsmodus.

Velg innstillingsmodus ved å trykke SETTINGS-knappen. Den første innstillingsmenyen vil nå vises på skjermen. Merk: Dersom du allerede har valgt ei treningsøkt, kan du bli nødt til å trykke STOP-knappen gjentatte ganger for å returnere til hovedmenyen før du kan velge innstillingsmodus.

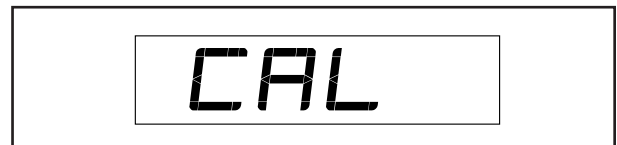
### 2. Naviger innstillingsmodus.

I innstillingsmodus kan du navigere gjennom forskjellige innstillingsmenyer. Trykk STOP-knappen gjentatte ganger for å velge ønsket innstillingsmeny.

### 3. Endre innstillingene etter ønske.

**Programmets versjonnummer**—Programmets versjonnummer vil vises på skjermen.

**Kalibrering av stigningssystem**—Bokstavene CAL vil vises på skjermen. Dersom stigningssystemet ikke fungerer som det skal, kan det ha behov for å kalibreres. Kalibrer stigningssystemet ved å trykke INCLINE(+) eller INCLINE (-). Tredemølla vil nå automatisk heises til høyeste nivå før det returnerer til laveste nivå. Stigningssystemet er kalibrert når tredemølla slutter å bevege seg.



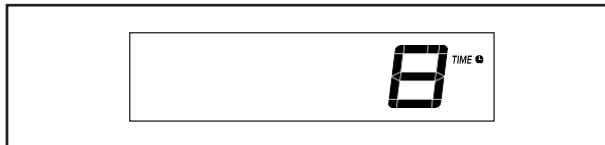
**Måleenhet**—Inneværende måleenhet vil vises på skjermen. Konsollet kan vise hastighet og distanse i engelske mil eller metriske kilometer. Du kan endre inneværende måleenhet ved å trykke SPEED(+) gjentatte ganger. Ønsker du å se treningsinformasjon i engelske mil, velg STD. Ønsker du å se informasjonen i metriske kilometer, velger du MET.



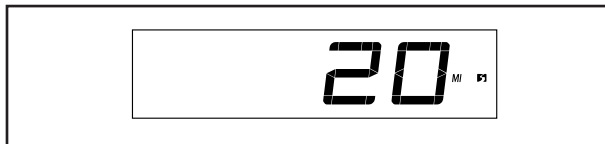
**Skjermtest**—Dette menyvalget er ment for bruk av servicepersonell for å finne ut om skjermen virker som den skal.

**Knappetest**—Dette menyvalget er ment for bruk av servicepersonell for å finne ut om diverse konsollknapper virker som de skal.

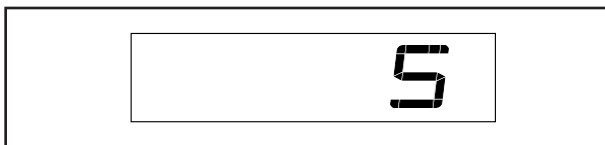
**Total Tid**—Beskjeden TIME vil vises på skjermen. Dette skjermvalget vil vise det totale antallet timer tredemølla har vært i bruk.



**Total Distanse**—Bokstavene MI eller KM vil vises på skjermen. Skjermen vil vise den totale distansen (i engelske mil eller metriske kilometer) som løpebåndet har beveget seg.



**Kontrastnivå**—Inneværende kontrastnivå vil vises på skjermen. Trykk INCLINE(+)(-) for å justere kontrastnivå.



**Demomodus**—Inneværende demomodus-valg vil vises på skjermen. Konsollet har en demomodus, utviklet for bruk på apparater som står på utstilling i butikker. Når demomodus er skrudd på vil ikke konsollet skru seg av, og skjermene vil ikke nulstilles når du er ferdig med å trene. Trykk SPEED(+) gjentatte ganger for å endre demomodus-valg. Velg DON for å skru modusen på; og velg DOFF for å skru modusen av.



#### 4. Gå ut av innstillingsmodus.

Trykk SETTINGS-knappen for å gå ut av innstillingsmodus.

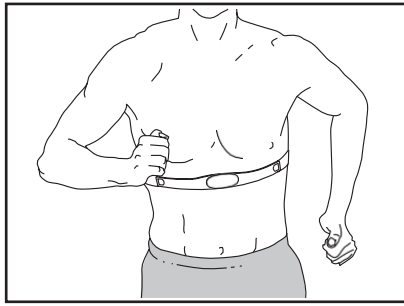
#### LYDSYSTEMET

Ønsker du å spille musikk eller lydbøker over konsollets høyttalere, må du koble din musikkspiller til lydporten på konsollet. Koble en ende av lyd kabelen (ikke inkludert) til din musikkspiller, og den andre enden til mottaket på konsollet. **Forsikre deg om at lyd kabelen er koblet fullstendig inn.**

Trykk så PLAY på din musikkspiller. Du kan justere volumet enten via musikkspilleren.

## PULSBELTE (SELGES SEPARAT)

Uansett om ditt mål er å forbrenne fett eller styrke ditt kardiovaskulære system, ligger nøkkelen i å oppnå ønskede resultater i å opprettholde riktig puls under treningsøktene.



Det valgfrie pulsbeltet hjelper deg med å holde oversikt over din egen hjerterytme mens du trener. **Vennligst se siste side for kontaktinformasjon dersom du ønsker å kjøpe et pulsbelte.**

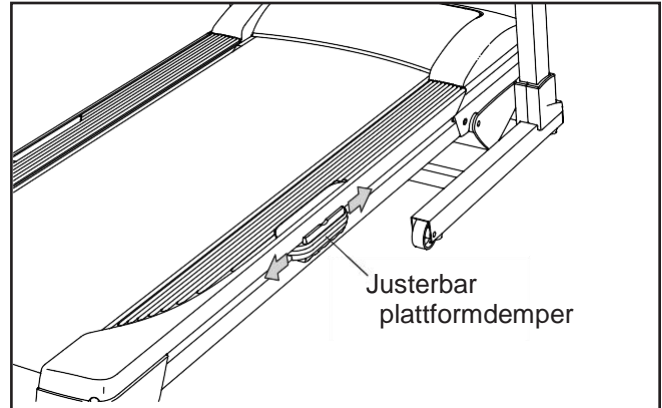
Merk: Konsollen er kompatibel med alle BLUETOOTH-pulsbelter.

## PLATTFORMDEMPERE

Tredemølla har et dempingssystem som reduserer sammenstøtene når du beveger deg på apparatet.

Ønsker du en hardere plattform, kan du føre plattformdemperne fremover på tredemølla. Ønsker du et mykere underlag, kan du føre plattformdemperne bakover på apparatet.

**Merk: Forsikre deg om at demperne på begge sider av apparatet er stilt inn på samme nivå. Jo raskere du løper eller tyngre du er, jo hardere bør underlaget være.**

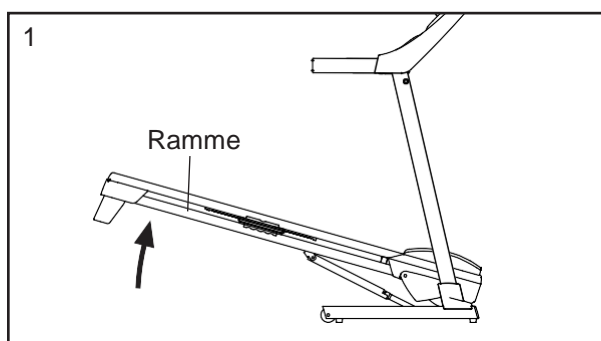


# FOLDING OG FLYTTING

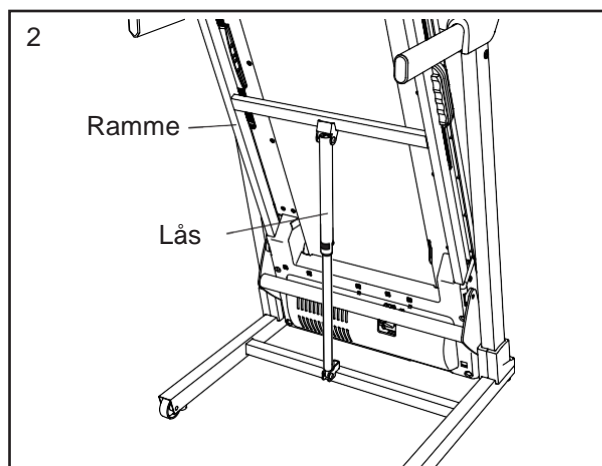
## HVORDAN FOLDE SAMMEN TREDEMØLLEN

Før du folder sammen tredemøllen, må du fjerne nøkkelen og koble fra strømledningen. Koble deretter fra nøkkel og strømledning. **MERK:** Du må være i stand til å sikkert kunne løfte 20 kg for å løfte, senke eller flytte tredemøllen.

1. Hold metallrammen sikkert i stillingen som vist på tegningen. **MERK:** Ikke løft rammen ved å løfte opp fotskinnene av plastikk. Når du skal løfte rammen, lønner det seg å bøye knærne, holde ryggen din rett og løfte med beina.



2. Hev rammen til lagringslåsen låses i lagringsposisjon. **Merk:** Forsikre deg om at lagringslåsen låses.

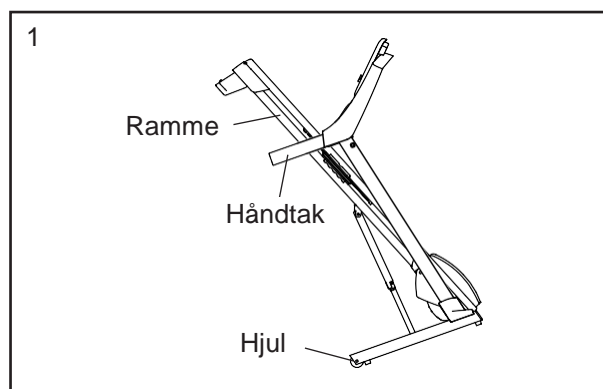


Plasser en matte under tredemøllen for å beskytte gulvet eller teppet fra skade. Ikke utsett tredemøllen for direkte sollys. Ikke la tredemøllen stå i lagringsposisjon i temperaturer høyere enn 30 grader.

## HVORDAN FLYTTE TREDEMØLLEN

Før du flytter tredemøllen, sett den i lagringsposisjon som vist til venstre. **Forsikre deg om at låseskruen er låst i lagringsposisjon. Det kan være nødvendig med to personer for å flytte tredemøllen.**

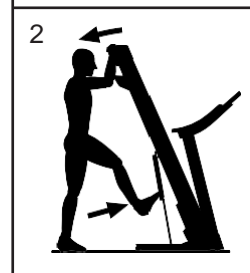
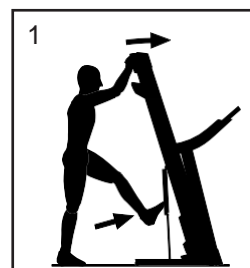
1. Hold fast i rammen og et av håndtakene, og plasser en fot mot ett av hjulene.



2. Dra håndtaket bakover til tredemøllen ruller på hjulene, og flytt den forsiktig til ønsket plassering. **MERK:** Ikke flytt tredemøllen uten å vippe den bakover; ikke dra på rammen; og ikke flytt tredemøllen over en ujevn overflate.
3. Plasser en fot mot et av hjulene og senk tredemøllen forsiktig.

## HVORDAN FOLDE UT TREDEMØLLEN

1. Dytt øvre del av tredemøllen forover, og trykk samtidig øvre del av lagringslåsen forsiktig med foten din.
2. Mens du trykker lagringslåsen med foten, dra øvre del av rammen mot deg.
1. Stig tilbake og la rammen senke seg til gulvet.



# VEDLIKEHOLD OG FEILSØK

## VEDLIKEHOLD

Regelmessig vedlikehold er viktig for å opprettholde optimal ytelse og redusere risikoen for slitasje. Inspiser apparatet regelmessig og stram alle løse deler.

Rens tredemøllen regelmessig og hold løpebåndet rent og tørt. **Skru først av strømbryteren og koble fra strømledningen.** Tørk de utvendige delene av tredemøllen med en fuktig klut og en liten mengde mild såpe. **VIKTIG: Ikke spray væsker direkte på apparatet. Hold væsker unna konsollet for å unngå skader.** Tørk tredemøllen omhyggelig med et mykt håndkle.

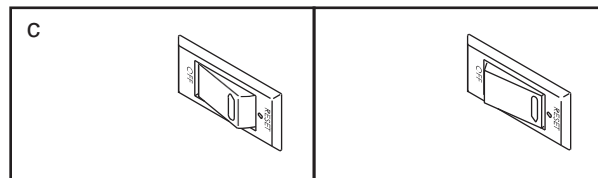
## FEILSØK

**De fleste problemer med tredemølla kan bli løst ved å følge stegene som er beskrevet på de neste tre sidene. Se siste side for serviceinformasjon dersom du har behov for ytterligere assistanse.**

### PROBLEM: Strømmen vil ikke skrus på

- Forsikre deg om at strømledningen er koblet ordentlig til en jordet stikkontakt (Se side 12). Dersom du trenger en skjøteledning, bruk kun en 3-leder, 1 mm<sup>2</sup> (14-gauge) ledning som ikke er lenger en 1,5 meter.
- Etter at strømkabelen er koblet til, pass på at nøkkelen sitter på plass i konsollet.

- Sjekk strømbryteren som du vil finne nær strømledningen. Dersom knappen står i posisjonen som vist på tegningen under, så er strømbryteren skrudd av. For å nullstille strømbryteren, vent i fem minutter og trykk bryteren inn.



### PROBLEM: Strømmen skur seg av under bruk

- Sjekk strømbryteren som du vil finne nær strømledningen. Dersom knappen står i posisjonen som vist på tegningen, så er strømbryteren skrudd av. For å nullstille strømbryteren, vent i fem minutter og trykk bryteren inn.
- Pass på at strømkabelen er koblet til. Dersom den er det, koble den fra, vent i fem minutter, og koble den tilbake inn.
- Fjern nøkkelen fra konsollet, og sett den så tilbake igjen.
- Dersom tredemøllen fremdeles ikke vil virke, se siste side for kontaktinformasjon.

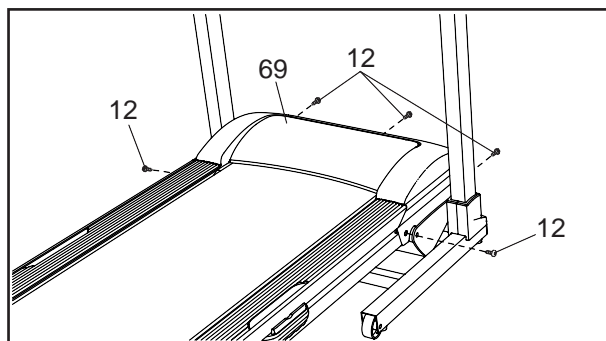
### PROBLEM: Stigningen endres ikke korrekt

Åpne innstillingsmodus (se side 18). Trykk STOP-knappen én gang, og trykk INCLINE (+) eller INCLINE (-). Tredemøllas plattform vil nå først heises til høyeste nivå og deretter senkes til laveste nivå. Dette vil recalibrere stigningssystemet. Når stigningssystemet er kalibrert, fjerner du nøkkelen fra konsollet.

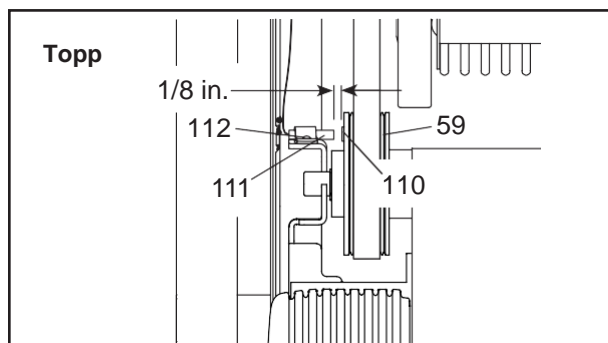
**PROBLEM: Konsollet virker ikke som det skal**

- a. Fjern nøkkelen fra konsollet, og **KOBLE FRA STRØMLEDNINGEN**. Plasser deretter tredemølla i lagringsposisjon (se side 21).

Fjern de fem indikerte M4.2 x 19mm skivehodete skruene (12). Fjern så panseret (69) forsiktig.



Finn reedbryteren (111) og magneten (110) på venstre side av reimskiven (59). Vri reimskiven til magneten er justert med reedbryteren. **Forsikre deg om at avstanden mellom magneten og reedbryteren er ca 3 mm.** Løsne #8 x 3/4" skruen (112) dersom dette er nødvendig, flytt litt på reedbryteren og stram så skruen til. Fest panseret, og la tredemøllen gå i noen minutter for å få riktig fartsavmåling.

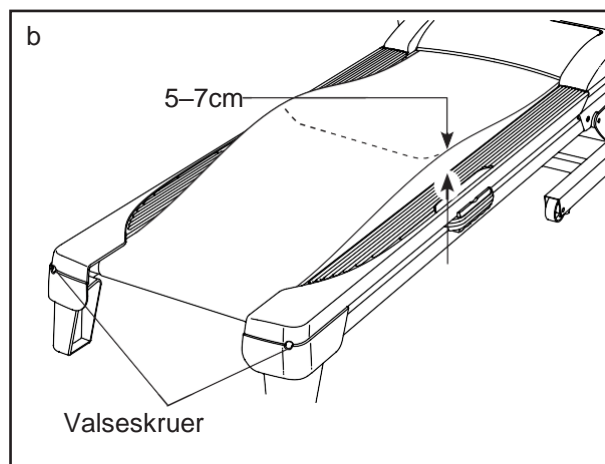


**PROBLEM: Konsollet forblir aktivt når du fjerner nøkkelen**

Konsollet har en demomodus, utviklet for bruk på apparater som står på utstilling i butikker. Dersom konsollet forblir aktivt når du fjerner nøkkelen, betyr dette at demomodus er skrudd på. Skru modusen av ved å holde STOP-knappen nede i noen sekunder. Dersom skjermene fremdeles forblir aktive, se **INNSTILLINGSMODUS** på side 18 for mer informasjon.

**PROBLEM: Løpebåndet sakner farten under bruk.**

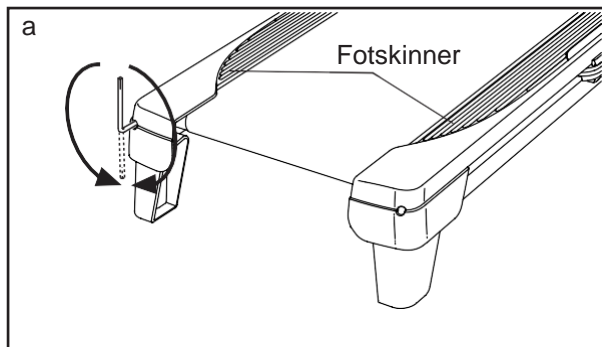
- a. Dersom du trenger en skjøteledning, bruk kun en 3-leder, 1mm<sup>2</sup> (14 gauge) ledning som ikke er lenger enn 1,5 meter.
- b. Dersom løpebåndet er for stramt, vil ikke tredemøllen yte fullt, og løpebåndet kan bli skadet. Ta ut nøkkelen, og **KOBLE FRA STRØMLEDNINGEN**. Bruk unbrakonøkkelen til å skru begge de bakre valseboltene i retning mot klokka en kvart runde. Når løpebåndet er strammet riktig, skal du være i stand til å løfte hver kant av løpebåndet fem til syv cm opp fra plattformen. Pass på at løpebåndet er sentrert på plattformen. Koble deretter til strømledningen, og la tredemøllen gå i noen minutter. Gjenta helt til løpebåndet er strammet riktig.



- c. Tredemøllen er belagt med et høyt ytende smøremiddel. **VIKTIG: Ikke påfør silikonspray eller liknende stoffer på tredemøllen unntatt dersom du er blitt fortalt å gjøre det av en autorisert servicerepresentant. Slike stoffer kan forringe løpebåndet, og føre til høyere slitasje.** Dersom du tror at løpebåndet kan trenge mer smøremiddel, se siste side for kontaktinformasjon.
- d. Dersom løpebåndet fremdeles sakner farten, se siste side for kontaktinformasjon.

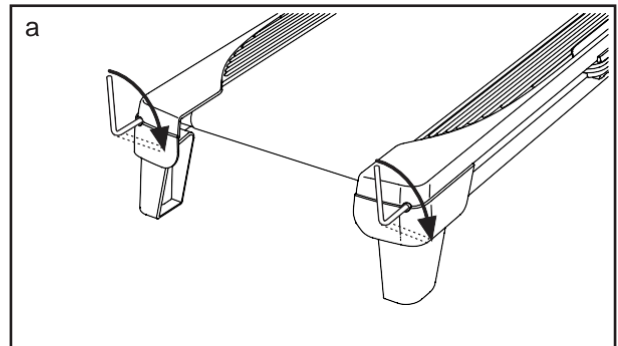
**PROBLEM: Løpebåndet er ikke sentrert**

- a. **(Viktig: dersom løpebåndet berører fotskinnene, kan det bli skadet under bruk).** Dersom løpebåndet ikke er sentrert, fjern først nøkkelen og **KOBLE FRA STRØMLEDNINGEN.** Dersom løpebåndet har justert seg til venstre, bruker du unbrakonøkkelen til å skru den venstre valsebolten en halv runde i retning med klokka; **Dersom løpebåndet har justert seg til høyre,** skru den venstre valsebolten en halv runde i retning mot klokka. Pass på å ikke stramme løpebåndet for stramt. Koble deretter til strømledningen og sett nøkkelen tilbake i konsollet. La tredemøllen gå i noen minutter. Gjenta helt til løpebåndet er sentrert.



**PROBLEM: Løpebåndet glipper når jeg går på det.**

- a. Dersom løpebåndet glipper når man går på det, fjern først nøkkelen og **KOBLE FRA STRØMLEDNINGEN.** Bruk unbrakonøkkelen til å skru begge de bakre valseboltene i retning med klokka en kvart runde. Når løpebåndet er strammet riktig, skal du være i stand til å løfte hver kant av løpe båndet fem til syv cm opp fra plattformen. Pass på at løpebåndet er sentrert på plattformen. Koble deretter til strømledningen, og la tredemøllen gå i noen minutter. Gjenta helt til løpebåndet er strammet riktig.





# RETNINGSLINJER

**ADVARSEL:** Før du påbegynner et nytt treningsprogram, snakk med lege. Dette er særdeles viktig dersom du er over 35 år gammel eller har eksisterende helseproblemer.

**Pulsmåleren er ikke et medisinsk verktøy. Forskjellige faktorer, inkludert bevegelsesmønster, kan gjøre utslag på nøyaktigheten i avmålingen av hjerterytmen. Pulsmåleren er kun ment å gi en generell avmåling.**

De følgende retningslinjene vil hjelpe deg å planlegge ditt treningsprogram. For mer detaljert informasjon vedrørende trening, snakk med lege.

## TRENINGSENTENSITET

Uansett om målet ditt er å forbrenne kalorier eller å styrke ditt kardiovaskulære system, ligger nøkkelen til å nå dine mål i riktig treningsintensitet. Det riktige treningsintensitetsnivået kan bli funnet ved å bruke hjerterytmen din til rettledning. Dette diagrammet viser anbefalt hjerterytme for fettforbrenning og aerobic trening.

<b>165</b>	<b>155</b>	<b>145</b>	<b>140</b>	<b>130</b>	<b>125</b>	<b>115</b>	♥
<b>145</b>	<b>138</b>	<b>130</b>	<b>125</b>	<b>118</b>	<b>110</b>	<b>103</b>	♥
<b>125</b>	<b>120</b>	<b>115</b>	<b>110</b>	<b>105</b>	<b>95</b>	<b>90</b>	♥
<b>20</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>60</b>	<b>70</b>	<b>80</b>	

For å finne den riktige hjerterytmen for deg, finn først din alder (eller nærmeste avrundete) på bunnen av diagrammet. Se deretter på de tre tallene over alderen din. Disse tre nummerene definerer din treningssone. De to underste tallene er anbefalt hjerterytme for fettforbrenning; det øverste nummeret er anbefalt hjerterytme for aerobic trening.

## Fettforbrenning

For effektiv fettforbrenning, må du trene i en relativt lav intensitet i en kontinuerlig periode. Under de første treningsminuttene bruker kroppen din lett tilgjengelige karbohydratkalorier til energi. Etter noen minutter, vil kroppen din begynne å bruke lagrede fettkalorier som energi. Dersom målet ditt er å forbrenne fett, justerer du farten og stigningen på tredemøllen til hjerterytmen din

er nært de underste tallet i treningssonen din. For maks fettforbrenning, juster fart og stigning i tredemøllen til hjerterytmen din er nær det midterste tallet i treningssonen din.

## Aerobic trening

Dersom målet ditt er å styrke det kardiovaskulære systemet, må du sette treningsnivået ditt på "aerobic". Aerobic trening er aktivitet som krever store mengder av oksygen for utvidete tidsperioder. Dette øker kravet til at hjertet pumper blod ut til musklene, og til at lungene tilfører surstoff til blodet. For aerobic trening, justerer du farten og stigningen i tredemøllen til hjerterytmen din er nær det høyeste nummeret i treningssonen din.

## RETNINGSLINJER FOR TRENING

**Oppvarming:** Begynn hver treningsøkt med 5 til 10 minutter med lett trening og tøyning. En riktig oppvarming øker kropps-temperaturen din, hjerterytmen din og sirkulasjonen i forberedelse til treningen.

**Trening etter treningssonen:** Når du er ferdig med oppvarmingen øker du treningsintensiteten til pulsen din er i treningssonen din i 20-60 minutter. (Under de første ukene i treningsprogrammet ditt, må du ikke holde pulsen din i treningssonen din i lenger enn 20 minutter). Pust jevnt og dypt mens du trener—hold aldri pusten.

**Nedtrapping:** Avslutt hver treningsøkt med fem til ti minutter med tøyning for å kjøle ned. Dette vil øke fleksibiliteten i musklene dine og hjelpe til med å motvirke problemer som kan komme etter trening.

## TRENINGSHYPPIGHET

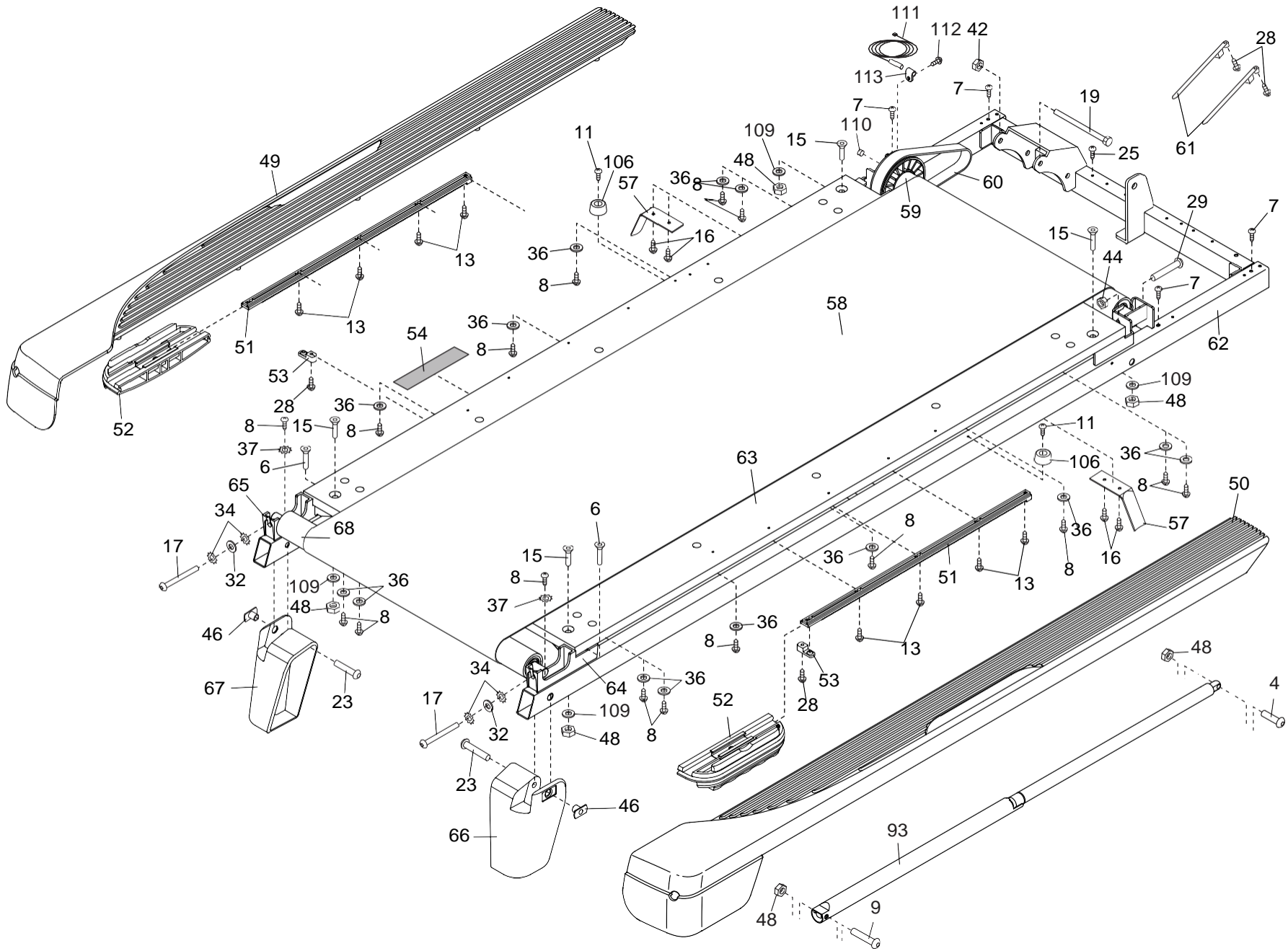
For å opprettholde eller forbedre formen din, bør du gjennomføre minst tre treningsøkter i uka, med minst én hviledag mellom hver treningsøkt. Etter noen måneder kan du gjennomføre opptil fem treningsøkter i uka dersom det er ønskelig. Nøkkelen til å suksess ligger i å gjøre trening til en vanlig og fornøylig del av hverdagen din.

# DELELISTE (engelsk)

Modellnr: PETL49817.0 R1117A

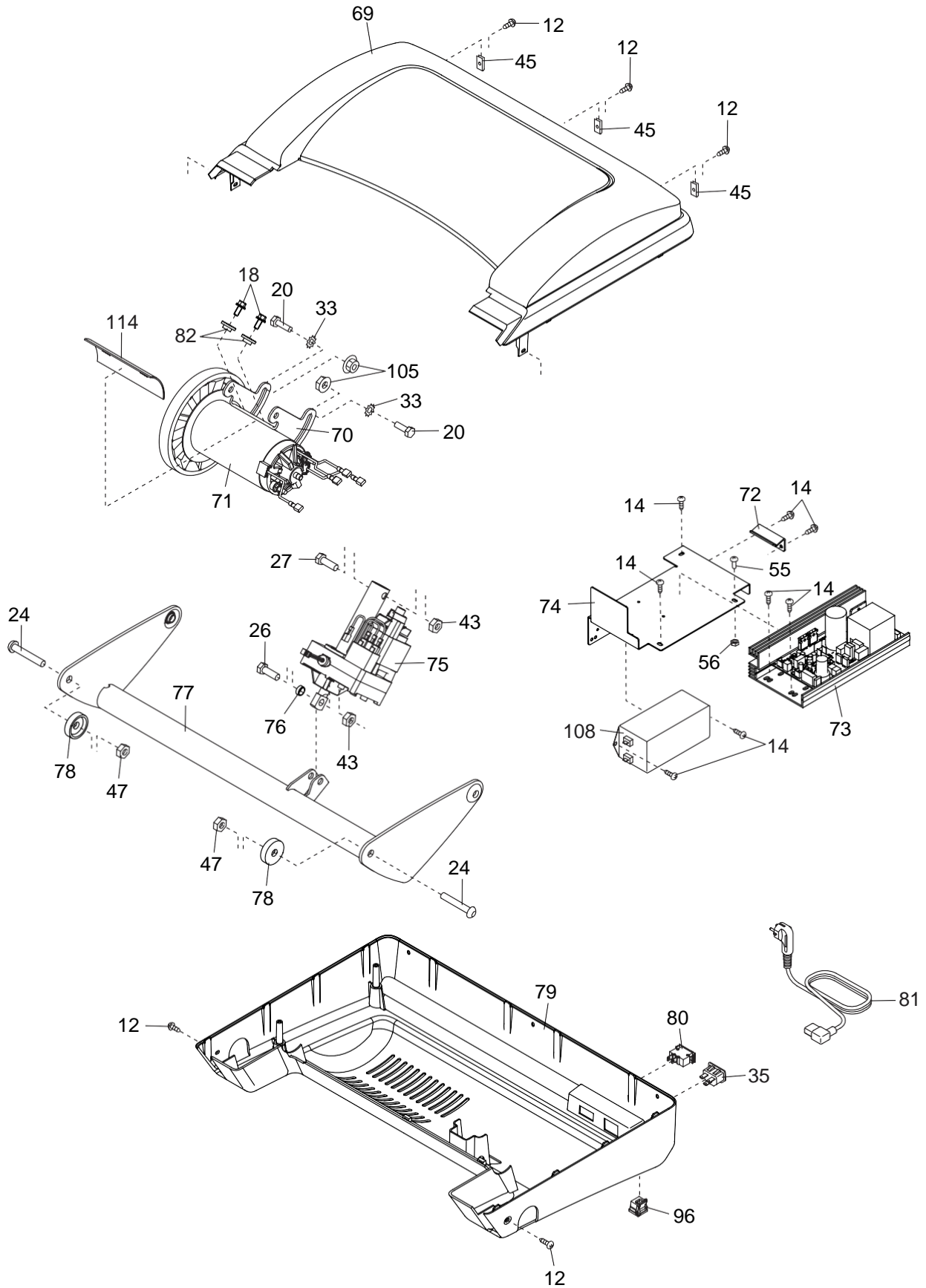
Nr.	Ant.	Engelsk navn	Nr.	Ant.	Engelsk navn
1	2	3/8" x 2 1/4" Screw	51	2	Cushion Track
2	2	3/8" x 2 3/4" Screw	52	2	Platform Cushion
3	2	3/8" x 3/4" Screw	53	2	Cushion Stop
4	1	M8 x 35mm Bolt	54	1	Warning Decal
5	4	M10 Star Washer	55	1	#8 x 3/4" Machine Screw
6	2	M8 x 35mm Screw	56	1	#8 Nut
7	4	M4.2 x 13mm Screw	57	2	Belt Guide
8	20	M4.2 x 19mm Screw	58	1	Walking Belt
9	1	M8 x 52mm Bolt	59	1	Drive Roller/Pulley
10	6	M4.2 x 13mm Pan Head Screw	60	1	Motor Belt
11	6	M4.2 x 19mm Tek Screw	61	4	Cable Tie
12	5	M4.2 x 19mm Washer Head Screw	62	1	Frame
13	8	M4.2 x 18mm Screw	63	1	Walking Platform
14	9	M4.2 x 10mm Screw	64	1	Right Idler Roller Bracket
15	4	M8 x 30mm Screw	65	1	Left Idler Roller Bracket
16	4	M4.2 x 13mm Belt Guide Screw	66	1	Right Rear Foot
17	2	M6 x 70mm Screw	67	1	Left Rear Foot
18	2	1/4" Motor Screw	68	1	Idler Roller
19	1	M8 x 102mm Bolt	69	1	Motor Hood
20	2	M8 x 20mm Bolt	70	1	Drive Motor Bracket
21	2	3/8" x 2" Bolt	71	1	Drive Motor
22	1	#8 x 1/2" Pan Head Screw	72	1	Controller Bracket
23	2	M8 x 40mm Bolt	73	1	Controller
24	4	M10 x 57mm Bolt	74	1	Electronics Bracket
25	1	M4.2 x 13mm Bright Screw	75	1	Incline Motor
26	1	3/8" x 1 3/8" Bolt	76	1	Incline Motor Spacer
27	1	3/8" x 2" Hex Head Bolt	77	1	Incline Frame
28	16	#8 x 3/4" Screw	78	4	Frame Spacer
29	1	M6 x 60mm Screw	79	1	Belly Pan
30	2	M10 x 55mm Bolt	80	1	Power Switch
31	2	M8 x 48mm Screw	81	1	Power Cord
32	2	1/4" Flat Washer	82	2	Motor Bushing
33	2	M8.4 Star Washer	83	1	Base
34	4	M6 Star Washer	84	2	Square Cap
35	1	Receptacle	85	1	Left Console Frame
36	14	Foot Rail Flat Washer	86	1	Right Console Frame
37	2	M4.2 Star Washer	87	1	Console Ground Wire
38	2	Wheel	88	1	Pulse Crossbar
39	1	Console	89	2	Front Handrail Cap
40	1	Console Base	90	4	Handrail Bushing
41	1	Key/Clip	91	2	Handrail
42	3	M8 Jam Nut	92	2	Handrail Cap
43	4	3/8" Nut	93	1	Storage Latch
44	1	M6 Nut	94	1	Left Upright
45	3	Hood Clip	95	1	Right Upright
46	2	M8 Weld Nut	96	3	Grommet
47	4	M10 Nut	97	1	Upright Wire
48	6	M8 Nut	98	1	Left Outer Upright Cap
49	1	Left Foot Rail	99	1	Left Inner Upright Cap
50	1	Right Foot Rail	100	1	Right Inner Upright Cap

<b>Nr.</b>	<b>Ant.</b>	<b>Engelsk navn</b>	<b>Nr.</b>	<b>Ant.</b>	<b>Engelsk navn</b>
101	1	Right Outer Upright Cap	109	4	Walking Platform Washer
102	2	Base Cap	110	1	Magnet
103	4	Base Pad	111	1	Reed Switch
104	2	Caution Decal	112	1	#8 x 3/4" Truss Head Screw
105	2	M8 Flange Nut	113	1	Reed Switch Clamp
106	2	Platform Pad	114	1	Motor Isolator
107	2	M10 Flat Washer	*	–	User's Manual
108	1	Filter			



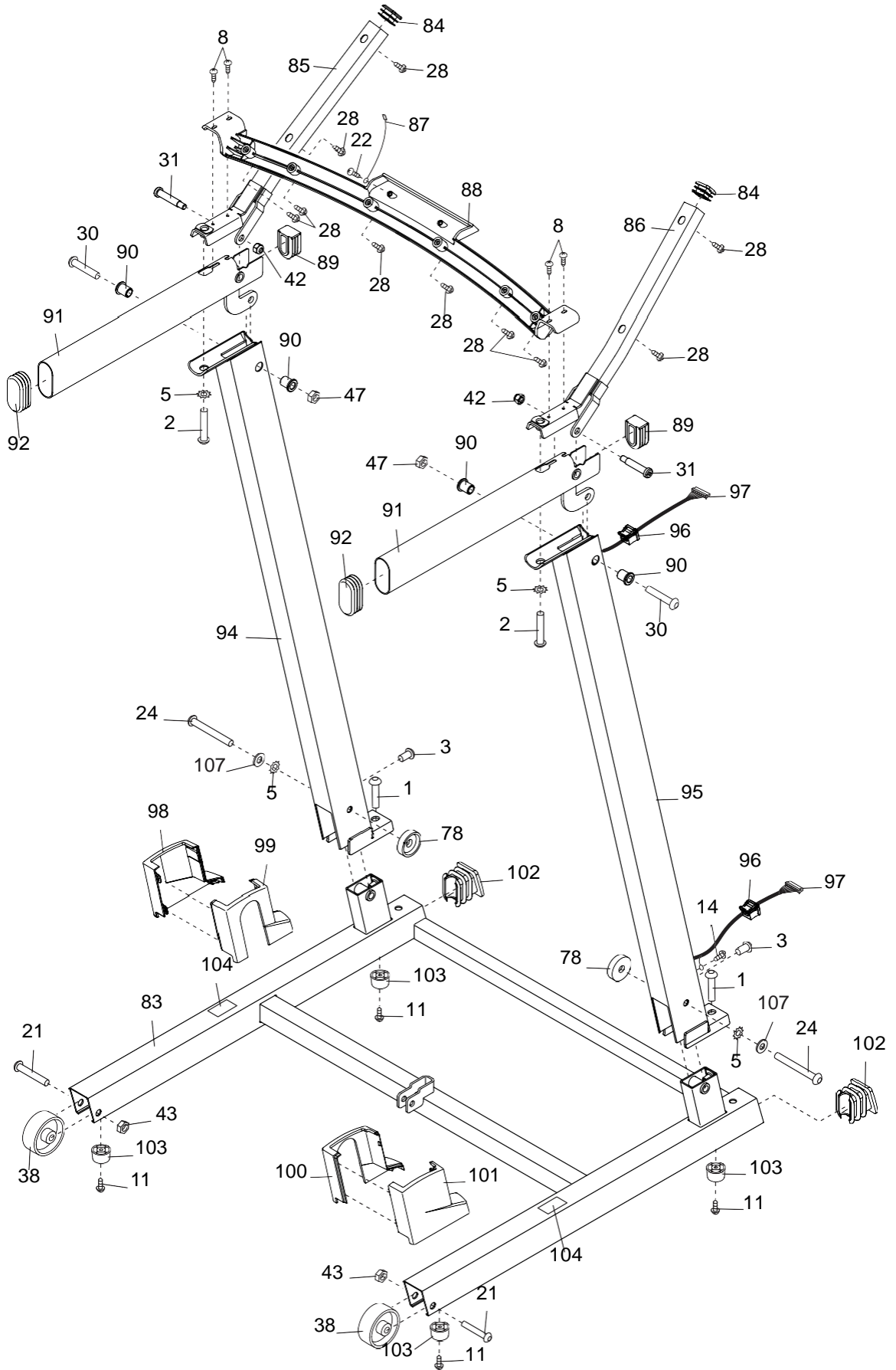
# OVERSIKTSDIAGRAM B

Modellnr.: PETL49817.0 R1117A



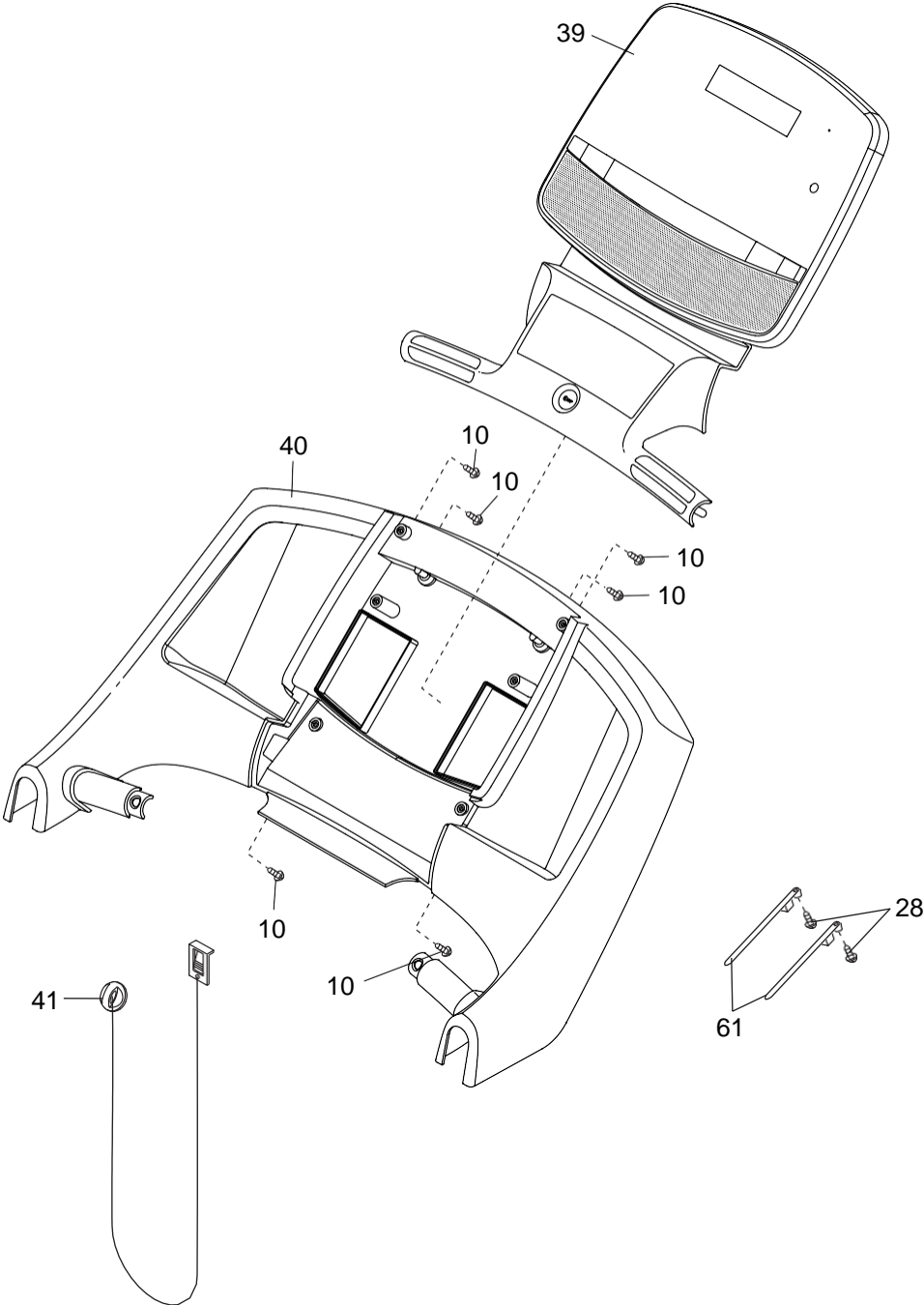
# OVERSIKTSDIAGRAM C

Modellnr.: PETL49817.0 R1117A



# OVERSIKTSDIAGRAM D

Modellnr.: PETL49817.0 R1117A



---

# VEDLIKEHOLDSPLAN

Del	Anbefalt vedlikehold	Hvor ofte?	Rens	Smøremiddel
Display	Tørk av med en myk og ren klut	Etter bruk	Nei	Nei
Ramme	Rens med en myk, ren og fuktig klut.	Etter bruk	Vann	Nei
Løpebånd	Rens med en myk, ren og fuktig klut. Kontroller at bånd for slitasjeskader, at det er tilstrekkelig stramt og i riktig posisjon.	Ukentlig	Nei	Nei
Løpeplate	Rens med en myk og ren klut. Kontroller at den har tilstrekkelig påført smøremiddel og at overflaten er jevn.	Ukentlig	Nei	Ja*
Drivrem	Inspiser om drivrem er tilstrekkelig stram, sjekk eventuell slitasje og at den ligger i riktig posisjon.	Månedlig	Nei	Nei
Bolter, muttere etc.	Alle bolter, muttre og skruer inspiseres og etterstrammes ved behov.	Månedlig	Nei	Nei

\* Bruk alltid produsentens anbefalte smøremiddel



---

## VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

**Om det skulle oppstå problemer av noe slag, ber vi deg om å kontakte Mylna Service. Vi vil gjerne at du kontakter oss før du kontakter butikken slik at vi kan tilby deg best mulig hjelp.**

Besøk vår hjemmeside [www.mylناسport.no](http://www.mylناسport.no) – her vil du finne informasjon om produktene, brukermanualer, ett kontaktskjema for å komme i kontakt med oss og mulighet for å bestille reservedeler. Ved å fylle ut kontaktskjema gir du oss den informasjonen vi trenger for å kunne hjelpe deg så effektivt som mulig.