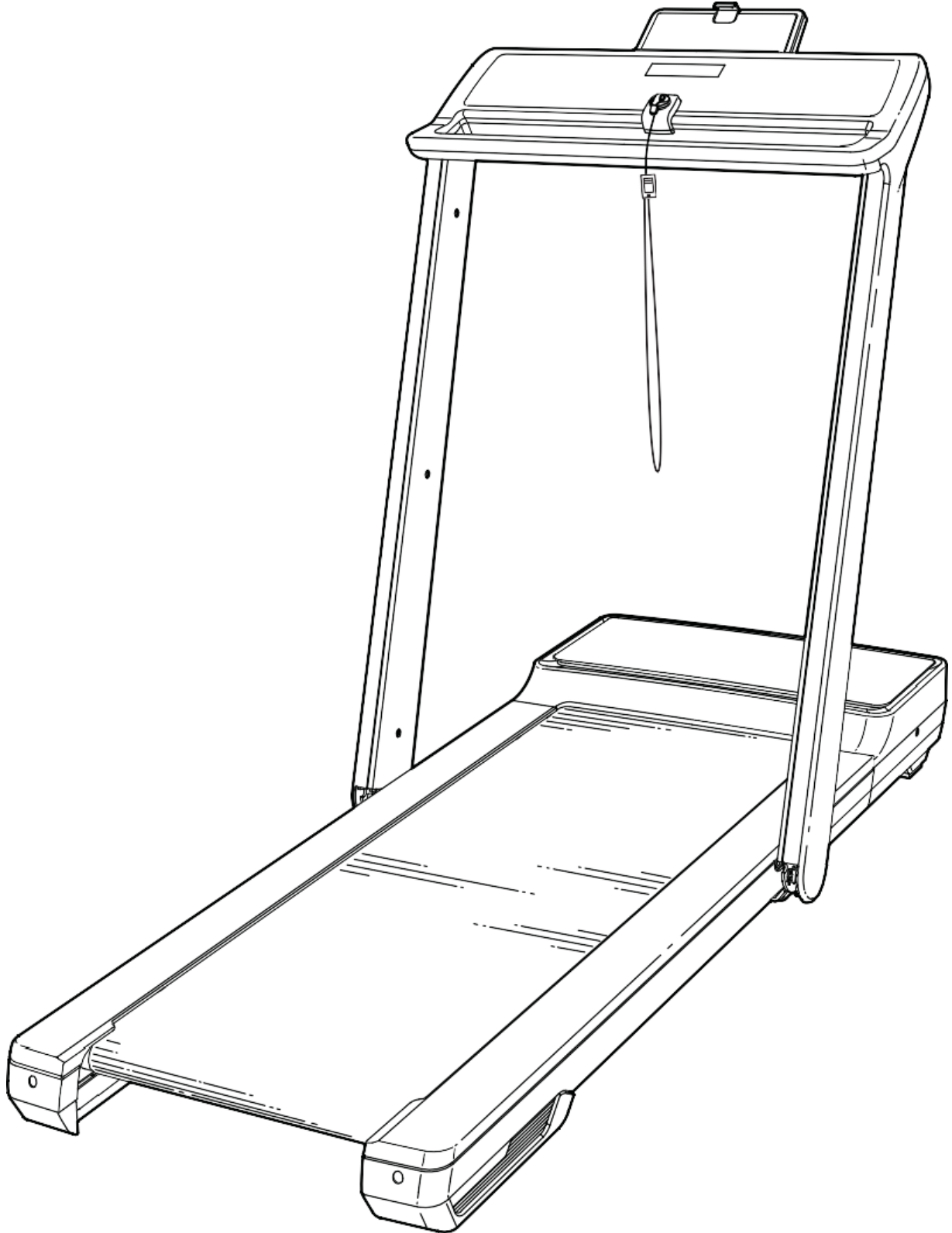


PRO-FORM[®]

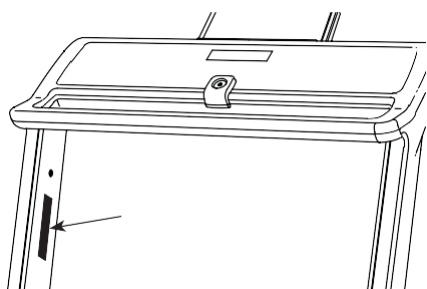
CITY L6



INNHold

INNHold	2
VIKTIGE FORHOLDSREGLER	3
MONTERING	6
DRIFT	8
OPPSTART	9
VEDLIKEHOLD	15
OVERSIKTSDIAGRAM	19
DELELISTE	23
KONTAKTINFORMASJON	24

Informasjon om serienummer finnes plassert under rammen som vist på tegningen under



Plassering av serienummer

VIKTIG INFORMASJON

Bruksområdet for dette treningsapparatet er kun hjemme trening og privat bruk, eventuelle garantier bortfaller ved bruk av apparatet i kommersielle eller flerbruker miljøer som for eksempel idrettslag, borettslag eller bedrifter. Det eksisterer egne modeller som er egnet for kommersiell og flerbruker miljøer.

Apparatet skal kun brukes som beskrevet i denne bruksanvisningen.

Eieren av apparatet er ansvarlig for at alle brukere er kjent med disse sikkerhetsreglene.

Under montering; sørg for at alle skruer og muttere sitter på rett plass og at de entrer skikkelig, før du begynner å stramme noen av dem.

Plasser apparatet på et flatt og jevnt underlag.

Apparatet må ikke brukes eller oppbevares utendørs, eller i rom med unormalt høy luftfuktighet. Det er ikke anbefalt å bruke apparatet i garasje, carport eller på overbygget terrasse. Apparatet bør ikke stå plassert der den utsettes for direkte sollys. Produktet er ment å stå plassert i rom med normal romtemperatur (over 16 grader). Apparatet skal oppbevares tørt og frostfritt.

Det anbefales å benytte en underlagsmatte, for å eliminere sjansene for at gulv eller gulvbelegg tar skade ifm. bruk av apparatet. Forsikre deg om at produktets transporthjul ikke skader gulvet før du flytter på det, eventuelle skader dekkes ikke.

Før hver bruk; påse at alle skruer og muttere er godt strammet til. Dersom det oppdages løse eller defekte deler; sørg for at ingen benytter seg av apparatet før den er i tilfredsstillende stand igjen.

Bruk egnede sko ved bruk av apparatet. Bruk av sko med grovt mønster bør ikke brukes pga. slitasje.

Apparatet skal kun benyttes av en person av gangen.

Ved justeringer; se til at justeringsskruer er godt strammet før du tar apparatet i bruk. Løse justeringsskruer fører til mer bevegelse og raskere slitasje enn nødvendig.

Barn må ikke benytte apparatet uten tilsyn, og bør heller ikke være i nærheten når apparatet er i bruk av andre.

Apparatet bør ikke benyttes av personer med vekt over 110 kg.

Apparatet bør ikke brukes ifm. medisinsk eller fysikalsk behandling, med mindre det er spesielt anbefalt av lege eller fysioterapeut.

Pulsfunksjonen på produktet er ikke en medisinsk innretning, den vil også avvike fra målinger med pulsklokke og andre apparater som måler puls. Hensikten er å gi en indikasjon på den faktiske pulsen til brukeren. Ved behov for mer nøyaktig pulsmåling anbefales pulsbelte eller pulsklokke.

Verdier som hastighet, distanse og kalorier etc.vil avvike.

Les instruksene i brukerveiledningen vedr. rengjøring og vedlikehold nøye. Å følge disse

instruksene kan være avgjørende for den totale livslengden for både enkeltkomponenter og produktet i sin helhet. Dersom vedlikehold som beskrevet i denne manualen ikke er utført kan det medføre til at garanti bortfaller.

Apparatet består av deler som er slidedeler, utskiftbare deler og deler som skal vare ut produktets levetid forutsatt at produktet benyttes på normal måte. Slidedeler har en garanti på 1 år. Slidedeler må kunne regnes med å skiftes i løpet av 1-2 år fra produktet tas i bruk relatert til mengden produktet benyttes. Utskiftbare deler har en garanti på 2 år.

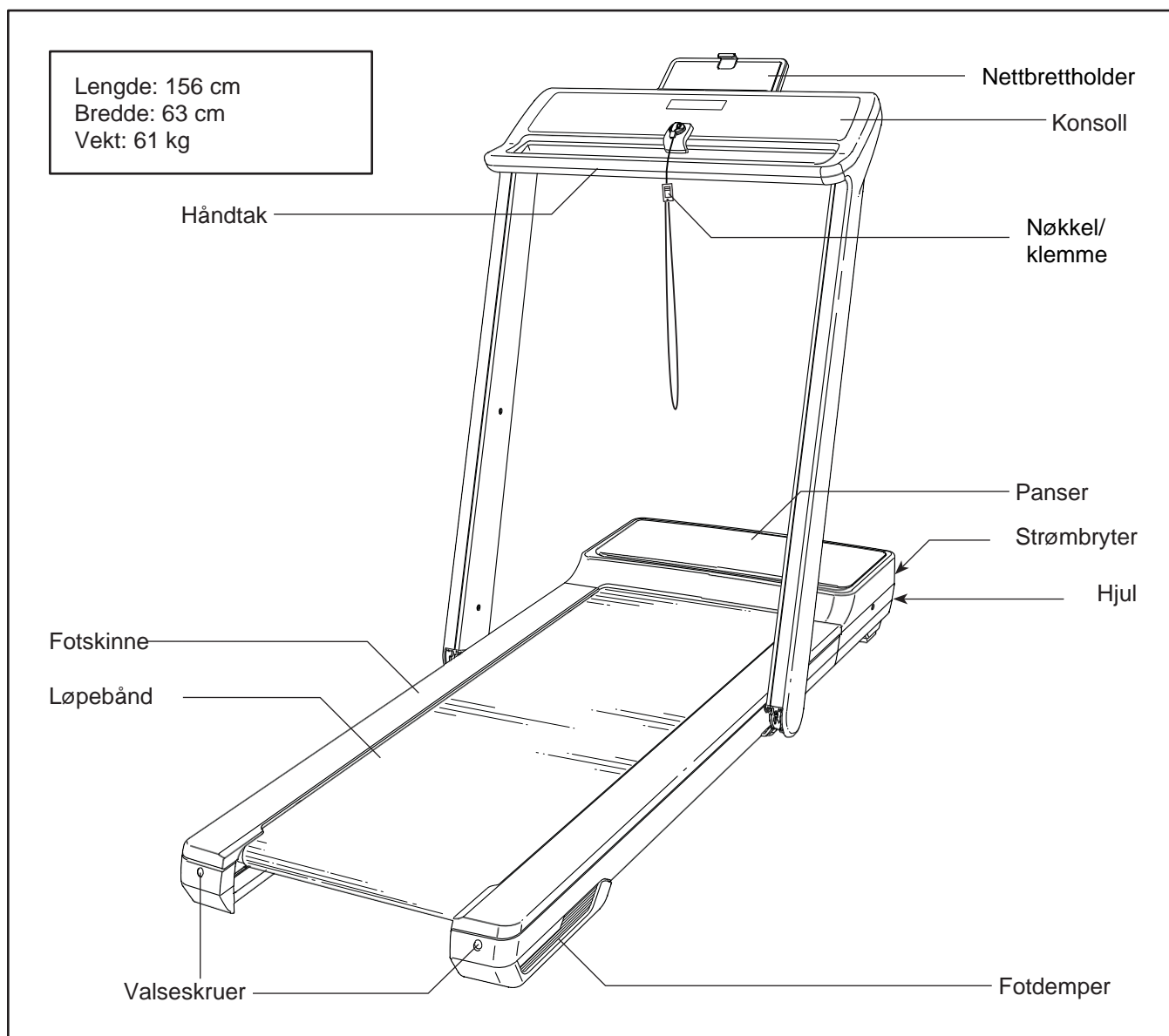
Ikke beveg løpebåndet når apparatet er skrudd av. Ikke bruk apparatet dersom strømledningen er skadet eller hvis apparatet ikke fungerer som det skal.

Stå alltid på fotskinnene når du starter eller stanser løpebåndet. Hold alltid i håndtakene når du bruker apparatet.

Hold hår, fingre og klær unna deler i bevegelse.

Det tas forbehold om trykkfeil i manualen.

Produktdeler

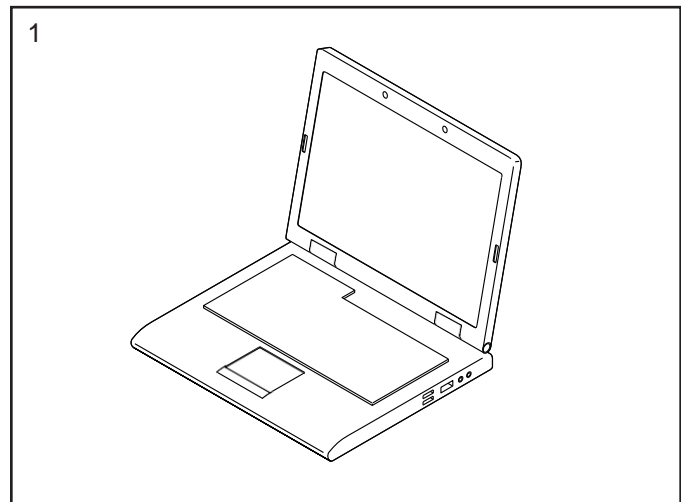


Montering

- Fjern alt pakningsmateriale. Ikke kast dette 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 rensemiddel.

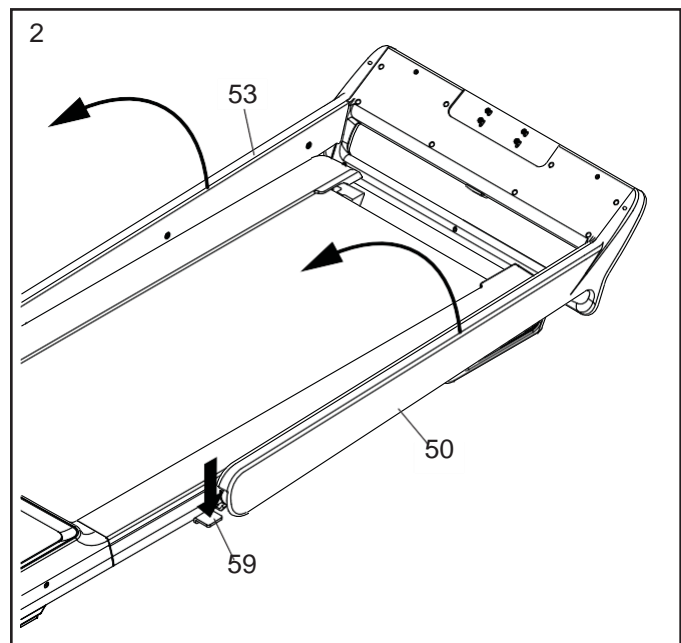
1. Registrer produktet på www.iconsupport.eu

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

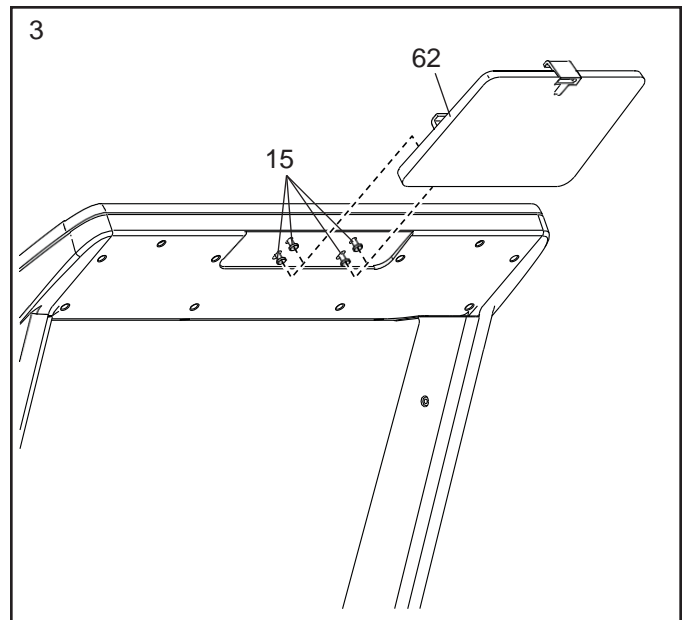


2. Forsikre deg om at strømledningen er frakoblet.

Bruk foten din til å trykke ned spaken på låseramma (59), og hev stolpene (50, 53) til de låses i stående posisjon. **Pass på så du ikke legger fingrene eller hendene dine i klem.**



3. Posisjoner nettbrettholderen (62) som vist på illustrasjonen. Før hodene på de fire indikerte #8 x 3/4" skruene (15) inn i de fire hullene på nettbrettholderen. Før deretter nettbrettholderen ned til den klikkes på plass.



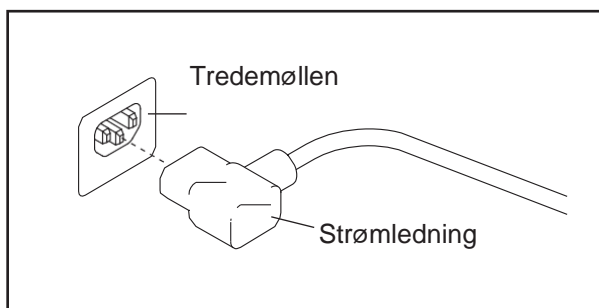
4. **Forsikre deg om at alle deler er strammet riktig før du bruker tredemølla.** Dersom varselsetikettene er dekket av plastikk, kan plastikken nå fjernes. Bruk ei matte under apparatet for å skåne gulv eller gulvteppe. Unngå å oppbevare tredemølla i direkte sollys. Spar de inkluderte unbrakonøklene, da en av disse brukes til å justere løpebåndet (se side 16 og 16). Merk: Ekstra smådeler kan være inkludert.

DRIFT OG JUSTERINGER

STRØMKABEL

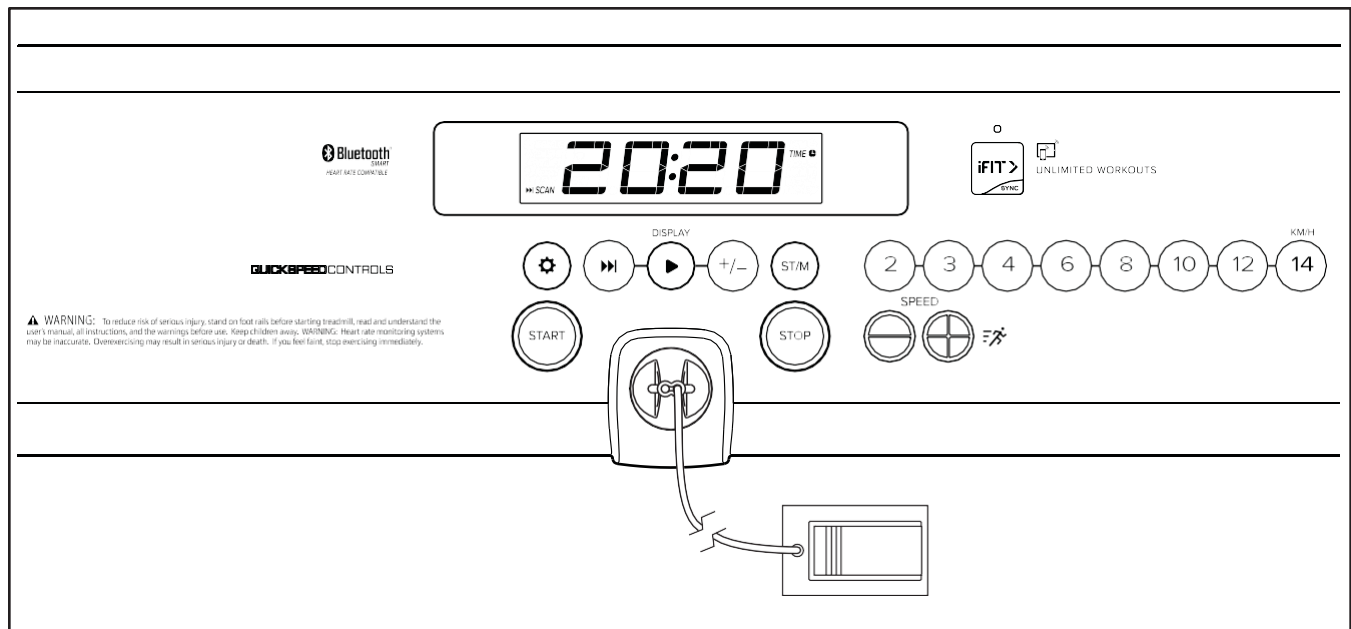
Apparatet må være jordet. Dersom det skulle svikte eller bryte sammen, så vil jording sørge for å minske faren for elektrisk sjokk ved å føre strømmen via en bane med minst mulig motstand. Produktet er utstyrt med strømkabel som har jordledning og jordstøpsel.

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.

KONSOLLDIAGRAM



KONSOLLFUNKSJONER

Tredemølla tilbyr et utvalg funksjoner som er utviklet for å gjøre dine treningsøkter både effektive og fornøylige. Når du benytter deg av manuell modus kan du endre hastighet og stigning ved hjelp av et tastetrykk, og konsollet vil gi deg kontinuerlige tilbakemeldinger under treningen. Du kan også måle pulsen din ved hjelp av et kompatibelt pulsbelte. **Se side 13 for mer informasjon om pulsbelte.**

Du kan også koble ditt nettbrett til konsollet og bruke iFit-appen til å holde oversikt over din treningsinformasjon.

Hvordan skru på strømmen, se side 10.

Manuell modus, se side 10.

Nettbrett, se side 12.

Pulsbelte, se side 12.

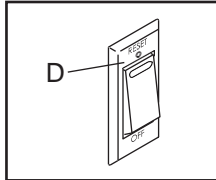
Merk: Konsollet kan vise hastighet og distanse i enten engelske mil eller metriske kilometer. Trykk ST/M dersom du ønsker å endre måleenhet.

Du kan nå fjerne all beskyttelsesplastikk fra konsollet. 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 16).

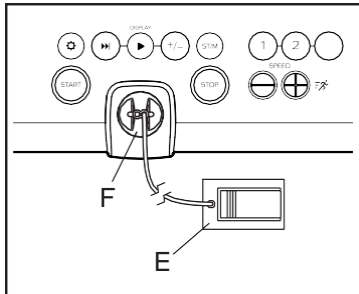
HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN

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 8). Finn så strømbryteren ved strømkabelen. Sett den til nullstill-posisjon (D).



Stå på fotskinnene på tredemøllen. Finn klemmen (E) som er festet til nøkkelen (F) og fest klemmen til klærne dine. Koble deretter nøkkelen til konsollet. **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.**



MANUELL MODUS

1. Før nøkkelen inn i konsollet.
2. Start løpebåndet.

Start løpebåndet ved å enten trykke START eller en av de nummererte hastighetsknappene.

Dersom du trykker START vil løpebåndet begynne å bevege seg i lav hastighet. Du kan endre hastigheten ved å trykke SPEED (+)(-). Hastigheten vil endre seg med små steg for hvert trykk, men vil endres raskere dersom du holder knappen inne. Merk: Det kan ta et øyeblikk før løpebåndet når ønsket hastighet.

Dersom du trykker en av de nummererte hastighetsknappene vil løpebåndet gradvis endre hastigheten til ønsket innstilling.

Stans løpebåndet ved å trykke på STOP-knappen. Klokka vil nå blinke på skjermen. Ønsker du å starte løpebåndet igjen, trykker du på START.

3. Hold oversikt over din egen fremgang.

Skjermen kan vise deg følgende treningsinformasjon:

Kalorier (CALs)—Det omtrentlige antallet kalorier du har forbrent.

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

Distanse (MI eller KM)—Distansen du har beveget deg målt i engelske mil eller metriske kilometer. Trykk ST/M dersom du ønsker å endre måleenhet.

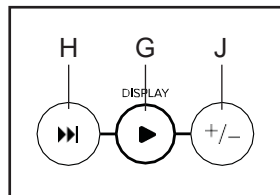
Tempo (PACE)—Ditt tempo målt i minutter pr engelsk mil, eller minutter pr kilometer.

Puls (BPM og hjertesymbol)—Din puls når du benytter deg av et kompatibelt pulsbelte (se side 12).

Hastighet (MPH eller KPH)—Din hastighet målt i enten engelske mil pr time, eller kilometer pr time.

Tid (TIME)—Treningstiden.

Trykk DISPLAY-knappen (G) gjentatte ganger for å se ønsket treningsinformasjon.



SCAN—Konsollet har også en SCAN-modus som automatisk vil bli gjennom treningsinformasjonen i en repeterende syklus.

Skrå på SCAN-modus ved å trykke SCAN-knappen (H). SCAN-indikatoren (I) vil nå vises på skjermen.



For å bla videre i SCAN-syklusen manuelt, trykk SCAN-knappen gjentatte ganger.

For å skru av SCAN-modus, trykk DISPLAY. SCAN-indikatoren og beskjeden «SCAN» vil skrus av.

Du kan også tilpasse SCAN-modusen til å kun bla gjennom den treningsinformasjonen du ønsker å se.

For å tilpasse SCAN-modus, trykker du først DISPLAY-knappen gjentatte ganger til treningsinformasjonen du ønsker å legge til eller fjerne vises på skjermen.

Trykk deretter +/- knappen (J) for å legge til eller fjerne treningsinformasjonen fra SCAN-syklusen. **Når du legger til treningsinformasjon** vil indikatoren på skjermen skrus på. **Når du fjerner treningsinformasjon** vil indikatoren skrus av.

Trykk deretter SCAN-knappen for å skru av SCAN-modus.

Nullstill skjermene ved å trykke STOP-knappen to ganger, fjern nøkkelen og deretter koble den til igjen.

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

Stig på fotskinnene og trykk STOP. Fjern deretter nøkkelen fra konsollet.

Skrå så av strømbryteren og koble fra strømledningen. **MERK: Dersom du ikke gjør dette risikerer tredemøllens elektroniske komponenter å slites ut før tiden.**

TILKOBLING AV NETTBRETT

Konsollet støtter Bluetooth-tilkoblinger av nettbrett via appen iFit—Workouts at Home, og til kompatible pulsbelter. Merk: Konsollet støtter ingen andre Bluetooth-tilkoblinger.

1. Last ned og installer appen iFit—Workouts atHome på ditt nettbrett.

Åpne App Store på ditt iOS-apparat eller Google Play på ditt Android-apparat, og søk etter gratis-appen iFit—Workouts at Home. Installer denne på ditt apparat. **Forsikre deg om at Bluetooth på ditt apparat er skrudd på.**

Åpne deretter appen og følg instruksjonene for å sette opp en iFit-konto og tilpasse innstillinger.

2. Koble til et pulsbelte dersom ønskelig.

Dersom du kobler til både et pulsbelte og ditt nettbrett, **må du først koble til pulsbeltet.** Se seksjonen til høyre for mer informasjon.

3. Koble ditt nettbrett til konsollet.

Trykk iFit Sync på konsollet. Et tilkoblingsnummer vil nå vises på skjermen. Følg instruksjonene i appen for å koble ditt nettbrett til konsollet.

Når apparatet er tilkoblet vil LED-lampa på konsollet bli solid blå.

4. Hold oversikt over din treningsinformasjon.

Følg instruksjonene i appen for å holde oversikt over din treningsinformasjon.

5. Koble fra ditt nettbrett dersom ønskelig.

For å koble fra nettbrettet må du først velge DISCONNECT-valget i appen. Hold deretter IFIT SYNC-knappen på konsollet inne til LED-lampa på konsollet blir solid grønn.

Merk: Alle Bluetooth-tilkoblinger mellom konsollet og andre apparater (inkludert nettbrett og pulsbelter) vil nå bli frakoblet.

TILKOBLING AV PULSBELTE

Konsollet er kompatibelt med de fleste Bluetooth-pulsbelter. **Se side 13 for mer informasjon om pulsbelter**

Trykk iFit Sync på konsollet. Et tilkoblingsnummer vil nå vises på skjermen. LED-lampa vil blinke rødt to ganger når pulsbeltet er tilkoblet.

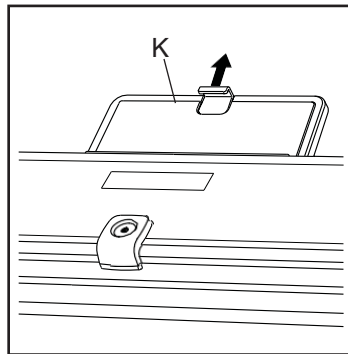
For å koble fra pulsbeltet, holder du inne IFIT SYNC-knappen på konsollet til LED-lampa på skjermen blir solid grønn.

Merk: Alle Bluetooth-tilkoblinger mellom konsollet og andre apparater (inkludert nettbrett og pulsbelter) vil nå bli frakoblet.

HVORDAN BRUKE NETTBRETTHOLDEREN

MERK: Nettbrettholderen (K) er utviklet for bruk av de fleste nettbrett av full størrelse. Ikke plasser andre elektroniske apparater eller objekter i nettbrettholderen.

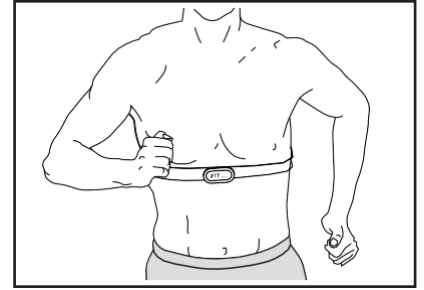
Plass den nederste kanten av nettbrettet på nettbrettet (K). Dra deretter klemmen over den øverste kanten av nettbrettet. **Forsikre deg om at nettbrettet er festet godt.** Utfør disse handlingene i motsatt rekkefølge for å løsne nettbrettet.



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 pulsbelt.**



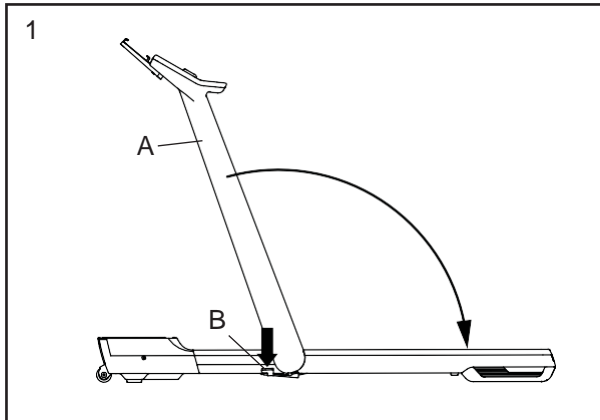
Merk: Konsollet er kompatibel med alle BLUETOOTH-pulsbelter.

FOLDING OG FLYTTING

HVORDAN FOLDE SAMMEN TREDEMØLLEN

Fjern nøkkelen og koble fra strømledningen.

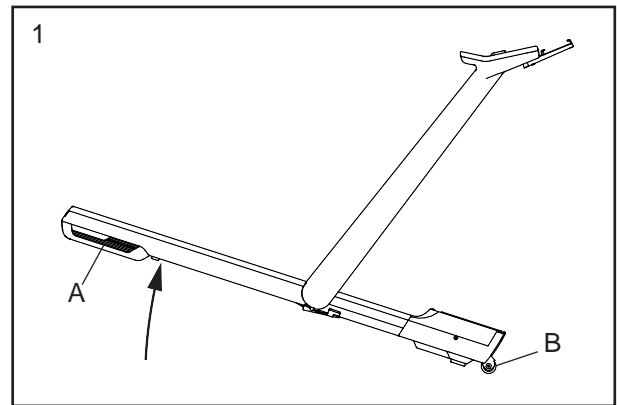
1. Hold godt rundt stolpene (A). Plasser en fot på lagringsspaen (B) og senk stolpene forsiktig. **Merk: Pass på å ikke legge hender eller fingre i klem.**



HVORDAN FLYTTE TREDEMØLLEN

Før du flytter tredemøllen, fjern nøkkelen og koble fra strømledningen. **Merk: Du må være i stand til å sikkert kunne løfte 20 kg for å heve, senke eller flytte tredemøllen.**

1. Hold godt rundt bakre del (A) av tredemøllen og hev plattformen til tredemøllen står på hjulene (B). Rull deretter tredemøllen forsiktig til ønsket plassering. **Merk: Reduser risikoen for skader ved å være veldig forsiktig når du flytter tredemøllen. Ikke flytt tredemøllen over ujevne overflater.**



Plassér en matte under tredemøllen for å beskytte gulvet eller teppet fra skade. Ikke utsett tredemøllen for direkte sollys.

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. **Skr**u 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 tredemøllen kan bli løst ved å følge stegene som er beskrevet under. Finn de gjeldende symptomene og følg stegene som er listet opp. Dersom du trenger ytterligere assistanse, se siste side for kontaktinformasjon.

PROBLEM: Strømmen vil ikke skrus på

- Dersom du trenger en skjøteledning, bruk kun en 3-leder, 1 mm² (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 (A), så er strømbryteren skrudd av. For å nullstille strømbryteren, vent i fem minutter og trykk bryteren inn (B).

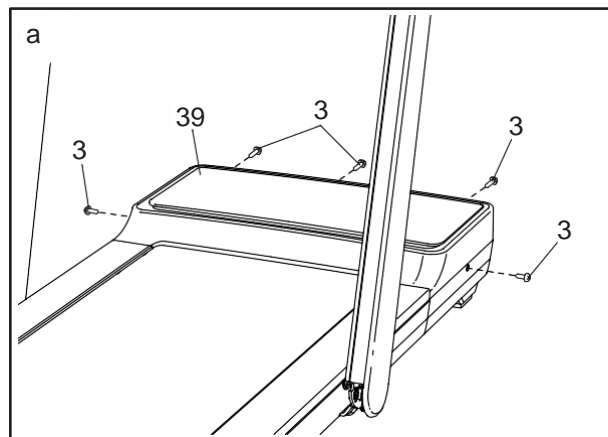


PROBLEM: Strømmen skru seg av under bruk

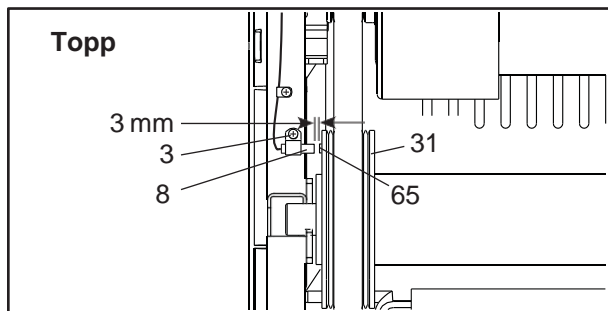
- Sjekk strømbryteren. Dersom knappen står i posisjonen som vist på tegningen (A), så er strømbryteren skrudd av. For å nullstille strømbryteren, vent i fem minutter og trykk bryteren inn (B).
- Pass på at strømkabelen er koblet til. Dersom den er det, koble den fra, vent i fem minutter, og koble den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

PROBLEM: Konsollet virker ikke som det skal

- Fjern nøkkelen fra konsollet, og **koble fra strømledningen**. Fjern de fem #8 x 3/4" skruene (3). Drei panseret (39) forsiktig av.

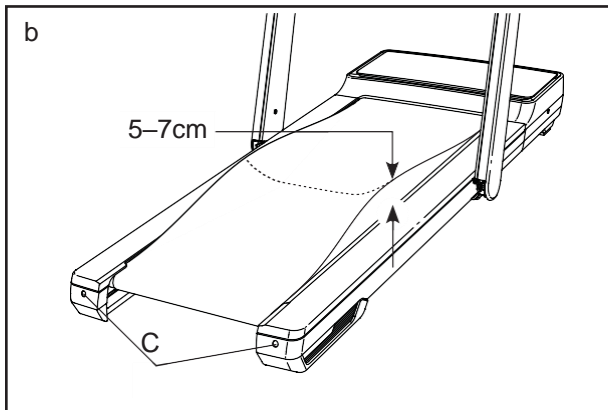


Finn reedbryteren (8) og magneten (65) på venstre side av reimskiven (31). Vri reimskiven til magneten er justert med reedbryteren. **Forsikre deg om at avstanden mellom magneten og reedbryteren er ca 3 mm.** Løsne #8 x 3/4" skruen (3) dersom dette er nødvendig, flytt litt på reedbryteren og stram så skruen til. Fest panseret (39), og la tredemøllen gå i noen minutter for å få riktig fartsavmåling.



PROBLEM: Løpebåndet sakner farten under bruk.

- Dersom du trenger en skjøteledning, bruk kun en 3-leder, 1mm² (14 gauge) ledning som ikke er lenger enn 1,5 meter.
- 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 (C) 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

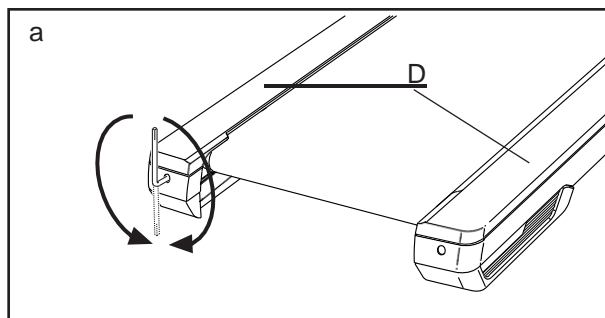


- Tredemøllen er belagt med et høyytende smøremiddel. **VIKTIG: Ikke påfør silikonspray eller liknende stoffer på tredemøllen unntatt dersom du er blitt fortalt å gjøre det av en autorisert servicerepresentant. Slike stoffer kan forringe løpebåndet, og føre til høyere slitasje.** Dersom du tror at løpebåndet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

- Dersom du fremdeles har spørsmål, se siste side for kontaktinformasjon.

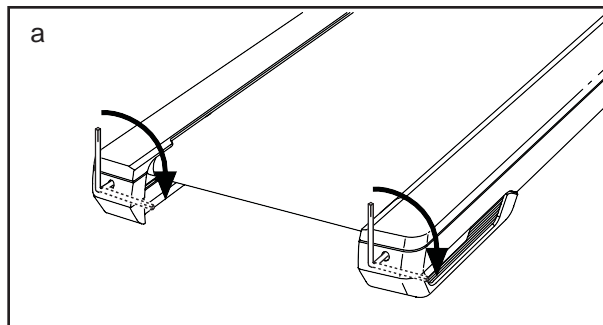
PROBLEM: Løpebåndet er ikke sentrert (Viktig: dersom løpebåndet berører fotskinnene (D), kan det bli skadet under bruk).

- 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 valsebolt en halv runde i retning med klokka; Dersom løpebåndet har justert seg til høyre, skru den venstre valsebolt 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.



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*
Drivreim	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

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.

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

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 apparatet til hjerterytmen din er nært de underste tallet i treningssonen din. For maks

fettforbrenning, juster fart og stigning i apparatet 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 apparatet 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.

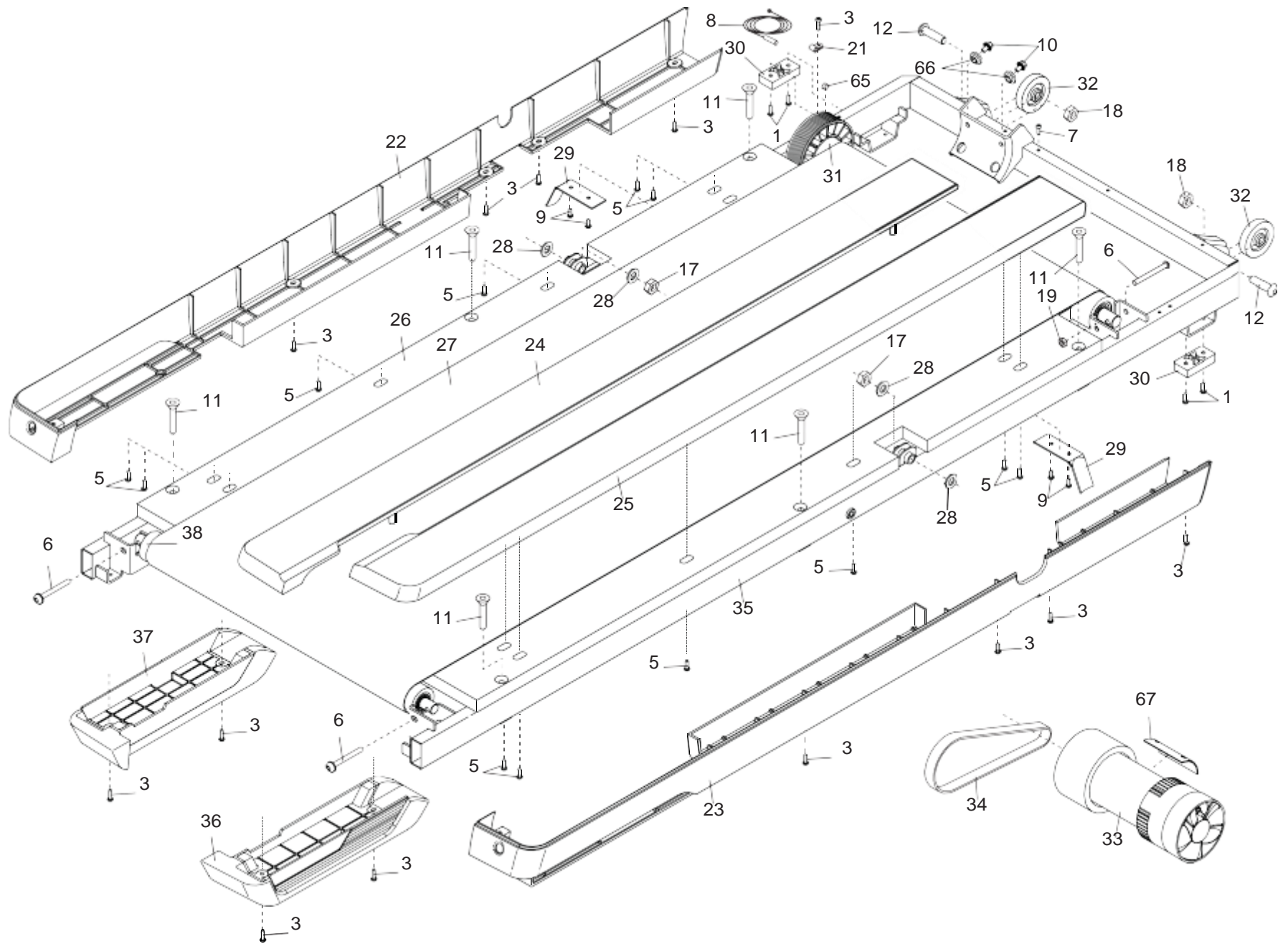
Trening etter treningssonen: Når du er ferdig med oppvarmingen øker du treningsintensiteten til pulsen din er i treningssonen din i 20-60 minutter. (Under de første ukene i treningsprogrammet ditt, må du ikke holde pulsen din i treningssonen din i lenger enn 20 minutter). Pust jevnt og dypt mens du trener—hold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

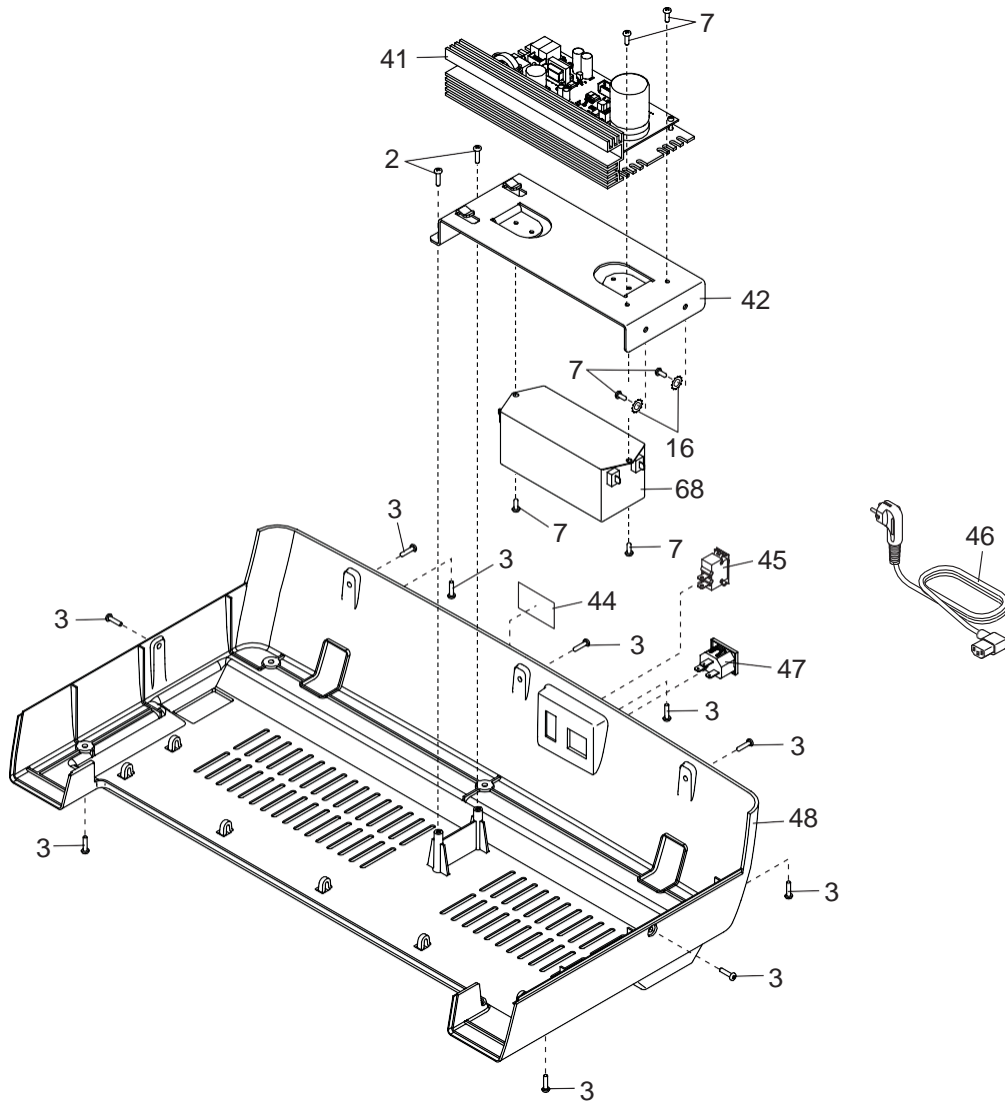
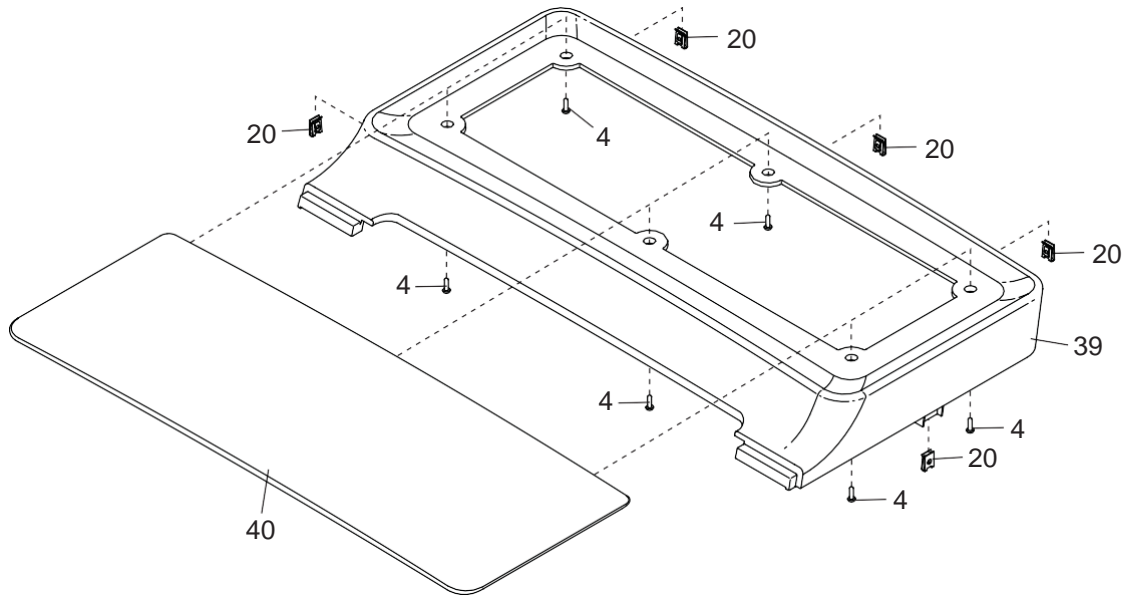
OVERSIKTSDIAGRAM A



Modellnr.: PFTL28820-INT.0 R1120A

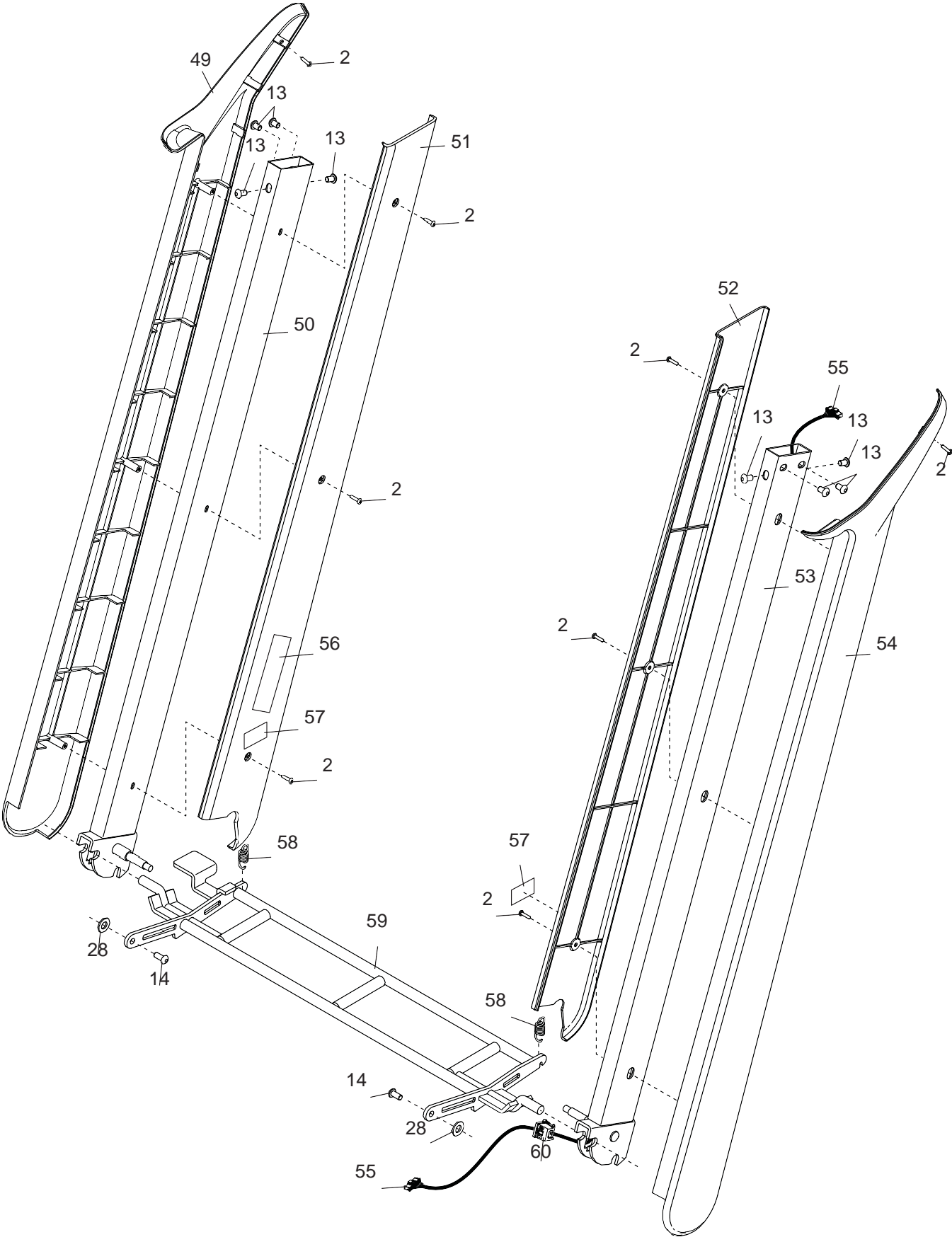
OVERSIKTSDIAGRAM B

Modellnr.: PFTL28820-INT.0 R1120A



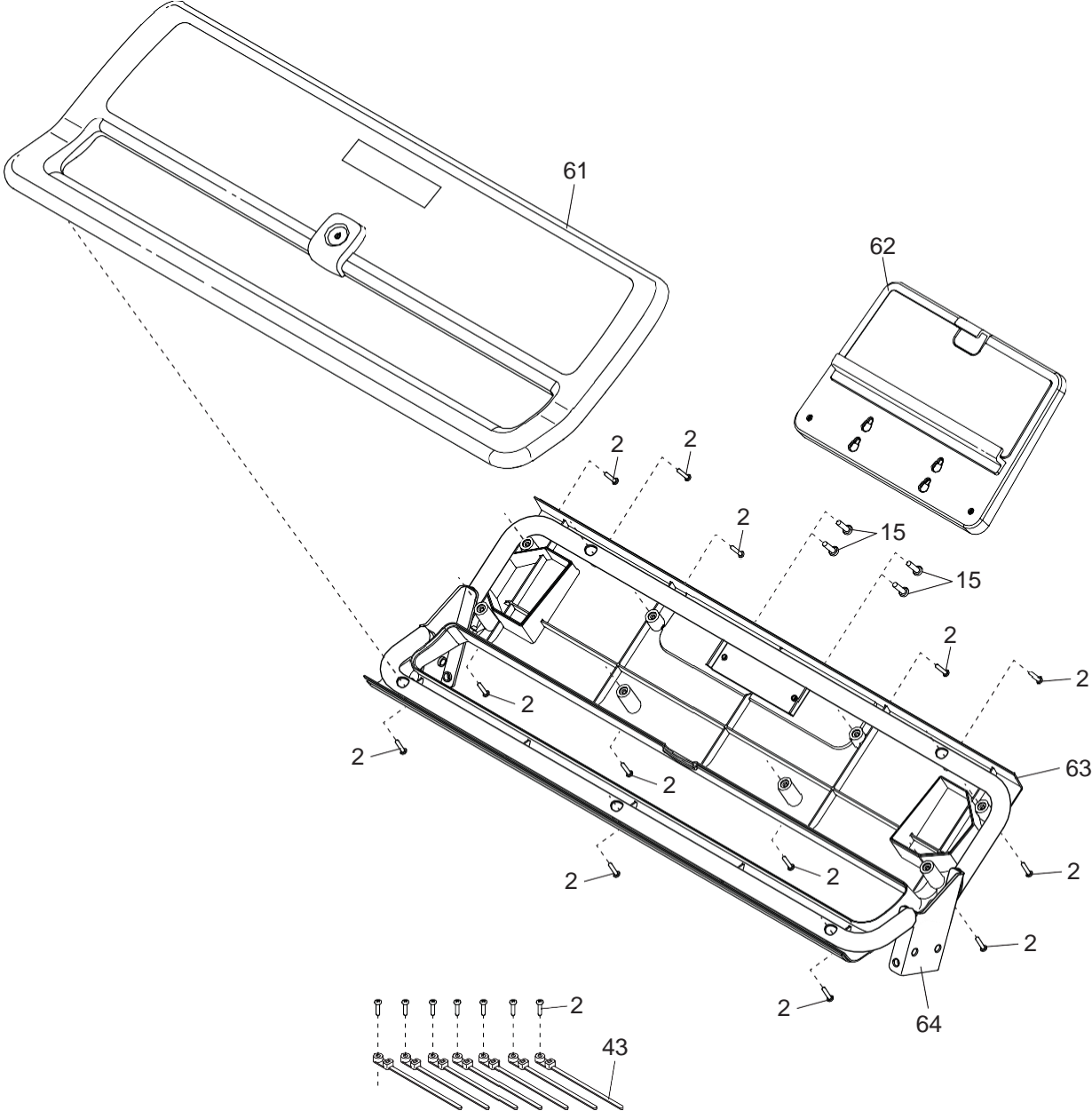
OVERSIKTSDIAGRAM C

Modellnr.: PFTL28820-INT.0 R1120A



OVERSIKTSDIAGRAM D

Modellnr.: PFTL28820-INT.0 R1120A



DELELISTE (ENGELSK)

Modellnr.: PFTL28820-INT.0 R1120A

Nr.	Ant.	Engelsk navn	Nr.	Ant.	Engelsk navn
1	4	#8 x 3/4" Tek Screw	36	1	Right Cushion Foot
2	30	#8 x 3/4" Pan Head Screw	37	1	Left Cushion Foot
3	23	#8 x 3/4" Screw	38	1	Idler Roller
4	6	#8 x 1/2" Screw	39	1	Motor Hood
5	12	#8 x 5/8" Screw	40	1	Motor Hood Cover
6	3	1/4" x 2 1/2" Screw	41	1	Controller
7	7	#8 x 1/2" Pan Head Screw	42	1	Electronics Bracket
8	1	Reed Switch	43	7	Wire Tie
9	4	#8 Belt Guide Screw	44	1	Storage Warning Decal
10	2	1/4" Motor Screw	45	1	Power Switch
11	6	M8 x 60mm Screw	46	1	Power Cord
12	2	3/8" x 1 3/8" Bolt	47	1	Receptacle
13	8	M8 x 12mm Screw	48	1	Belly Pan
14	2	M8 x 20mm Screw	49	1	Left Outside Upright Cover
15	4	#8 x 3/4" Shoulder Screw	50	1	Left Upright
16	2	#8 Star Washer	51	1	Left Inside Upright Cover
17	2	M8 Nut	52	1	Right Inside Upright Cover
18	2	3/8" Nut	53	1	Right Upright
19	1	1/4" Nut	54	1	Right Outside Upright Cover
20	5	Hood Clip	55	1	Upright Wire
21	1	Clamp	56	1	Warning Decal
22	1	Left Frame Rail	57	2	Hand Warning Decal
23	1	Right Frame Rail	58	2	Spring
24	1	Left Foot Rail	59	1	Latch Frame
25	1	Right Foot Rail	60	1	Upright Grommet
26	1	Walking Platform	61	1	Console
27	1	Walking Belt	62	1	Tablet Holder
28	6	Plastic Spacer	63	1	Console Base
29	2	Belt Guide	64	1	Console Frame
30	2	Frame Pad	65	1	Magnet
31	1	Front Roller/Pulley	66	2	Motor Bushing
32	2	Wheel	67	1	Motor Isolator
33	1	Drive Motor	68	1	Filter
34	1	Motor Belt	*	-	User's Manual
35	1	Frame			

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 – 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.