

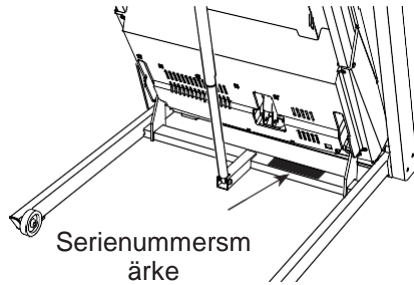
# PRO-FORM<sup>®</sup>

## SPORT 5.0

Modellnr.: PETL59716.0

Serienr.: \_

Skriv serienumret i fältet ovan för framtida referens.



## SVENSK BRUKSANVISNING



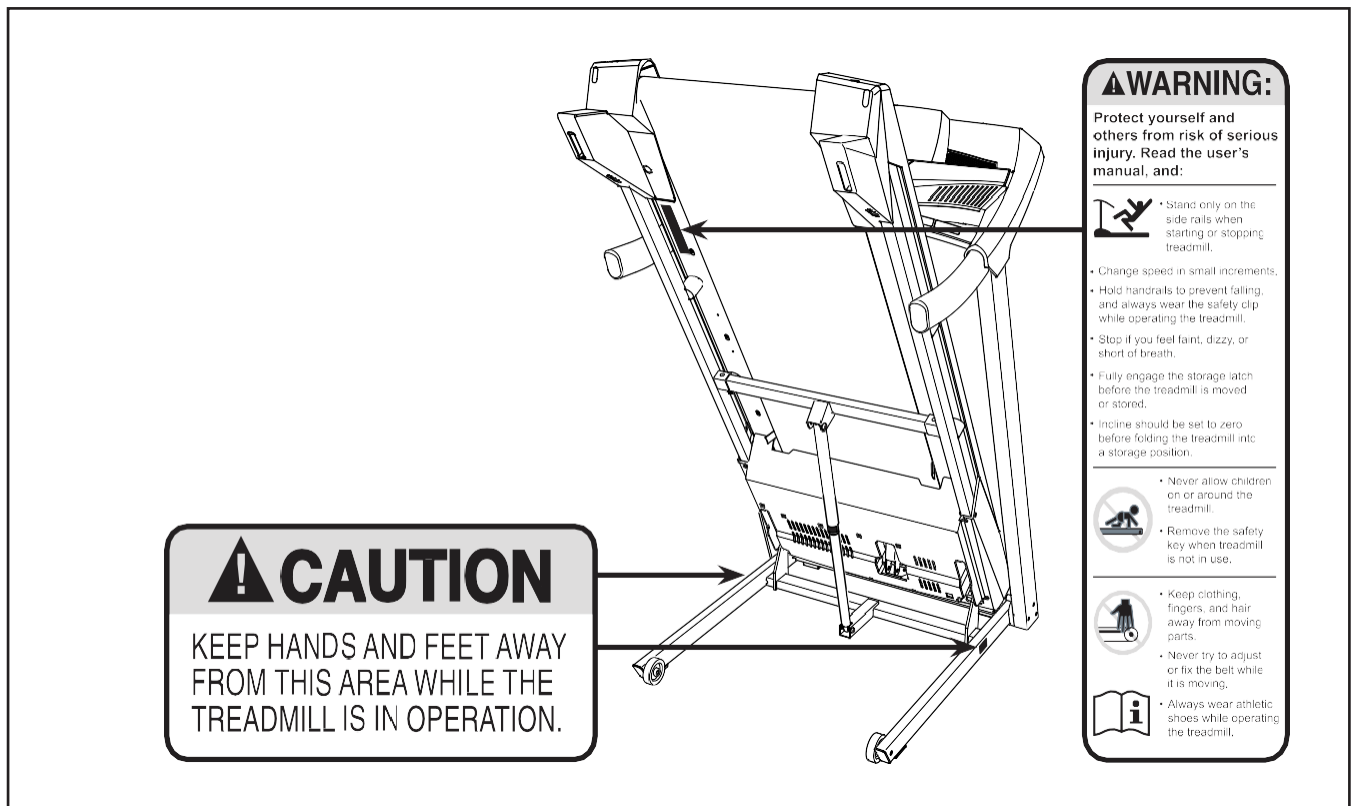
### **⚠️ OBS!**

Läs igenom alla säkerhetsföreskrifter och instruktioner i denna bruksanvisning innan du använder maskinen. Behåll denna bruksanvisning för framtida referens.

# INNEHÅLL

VARNINGSDEKALER .....	2
SÄKERHETSFÖRESKRIFTER .....	3
INNAN DU BÖRJAR .....	5
SMÅDELAR .....	6
MONTERING .....	7
DRIFT .....	15
HOPFÄLLNING OCH FLYTTNING .....	22
UNDERHÅLL OCH FELSÖKNING .....	23
RIKTLINJER .....	26
LISTA ÖVER DELAR .....	27
ÖVERSIKTSDIAGRAM .....	28

## VARNINGSDEKALER



The diagram shows a treadmill in its folded storage position. A large 'CAUTION' box on the left points to the base of the treadmill, warning to keep hands and feet away. A 'WARNING' box on the right contains several safety instructions, some with icons: a person falling from a treadmill, a person adjusting the treadmill, a person with a hand near the moving parts, and an information icon.

**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.

# SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

**⚠ OBS!** Det är viktigt att du läser igenom alla säkerhetsföreskrifter och instruktioner i denna bruksanvisning samt alla varningsdekaler på enheten innan du börjar använda den.

1. Det är ägarens ansvar att se till att alla som använder löpbandet har fått tillräcklig information om alla säkerhetsföreskrifter och instruktioner.
1. Rådgör med din läkare innan du påbörjar detta eller annat träningsprogram. Detta är speciellt viktigt om du är över 35 år eller har några kända hälsoproblem.
2. Personer med fysiska och psykiska funktionshinder bör endast använda denna maskin under uppsikt.
3. Använd endast löpbandet enligt beskrivning i denna bruksanvisning.
4. Löpbandet är endast avsett för hemmabruk. Använd inte maskinen i kommersiella, uthyrnings- eller institutionssammanhang.
5. Håll enheten inomhus och se till att skydda den mot fukt och damm. Placera inte enheten i garaget, nära vatten eller utomhus, inte ens under tak.
6. Placera enheten på ett jämnt underlag med minst två och en halv meters fritt utrymme bakom enheten samt en halv meters fritt utrymme på båda sidor. Placera inte enheten där lufttillförseln kan blockeras. Placera enheten på en matta för att skydda underlaget.
7. Använd inte enheten där aerosolprodukter används eller syrgas förvaras.
8. Håll alltid borta husdjur och barn under 13 år från enheten.
9. Max. vikt för träningsmaskinen är 135 kg.
10. Endast en person åt gången kan använda enheten.
11. Bär lämpliga träningskläder när du använder träningsmaskinen. Undvik löst sittande kläder som kan fastna i enheten. Använd alltid rena joggingskor – använd aldrig maskinen barfota, med enbart strumpor eller sandaler.
12. När du ansluter strömkabeln (se sidan 15), kontrollera att vägguttaget är jordat och att inga andra elektriska apparater är kopplade till samma säkring.
13. Om du behöver en förlängningskabel, använd endast en kabel med 3 trådar, 14-gauge (1 mm<sup>2</sup>) som inte längre än 1,5 meter.
14. Se till att strömkabeln hålls borta från upphettade ytor.
15. Spring inte på löpbandet när strömmen är frånslagen. Använd inte enheten om löpbandet, strömkabeln eller kontakten är skadade. Se sidan 23 för felsökning.
16. Lär dig nödstopsproceduren (se sidan 17).
17. Stå inte på löpbandet när du startar enheten. Håll alltid i handtagen.
18. Träningsmaskinens ljudnivå ökar när den används.
19. Håll fingrar, hår och kläder borta från löpbandet när det är i rörelse.
20. Löpbandet kan rulla mycket fort. Justera hastigheten gradvis och undvika stora hastighetsändringar på mycket kort tid.

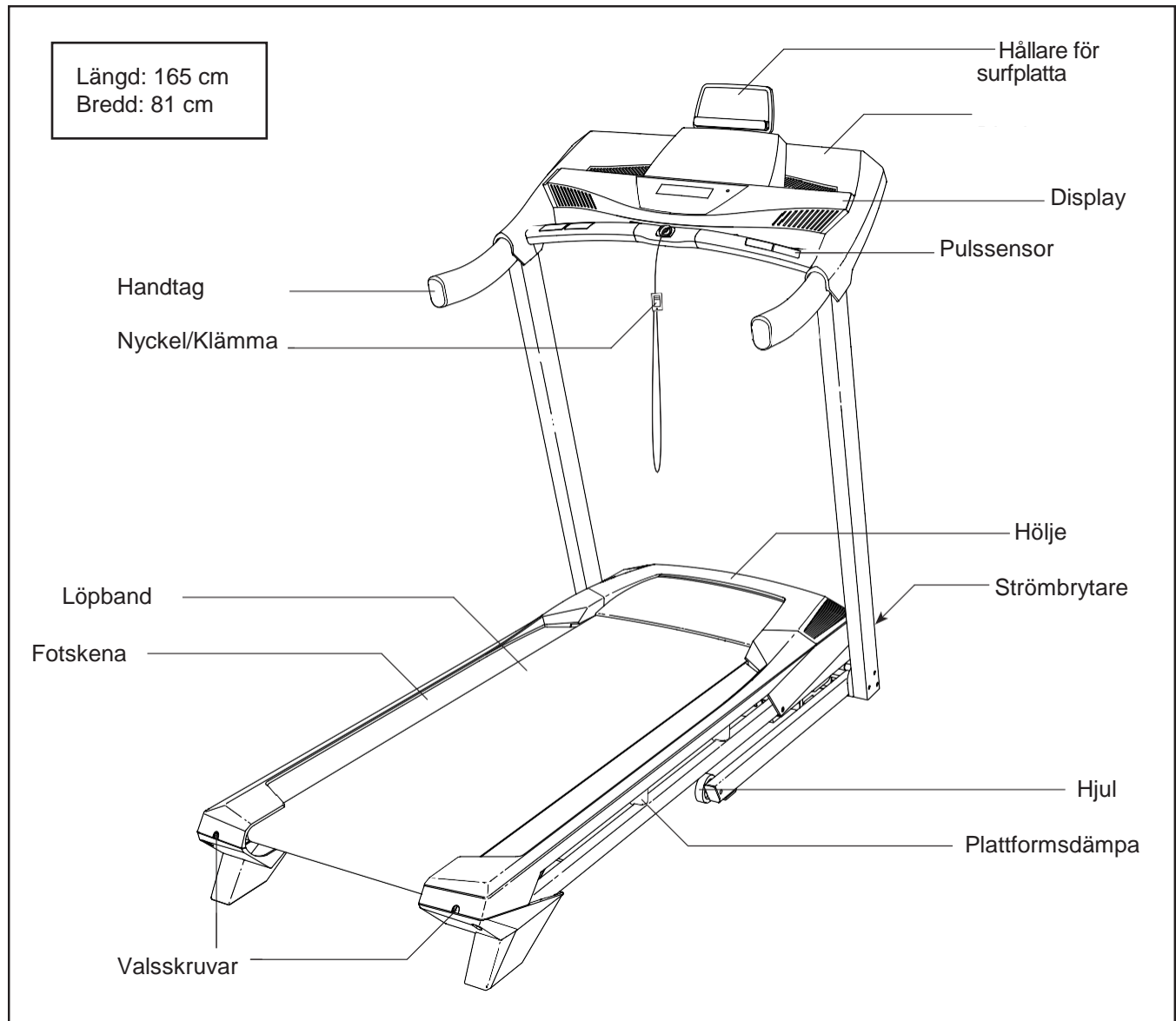
21. Pulssensorn är inte ett medicinskt verktyg. Olika faktorer, inklusive användarens rörelsemönster, kan påverka avläsningen. Pulssensorn är endast avsedd att ge användaren en uppfattning om sin träningspuls
22. Lämna inte löpbandet utan uppsikt när det är påslaget. När du inte ska använda enheten bör du ta ut nyckeln, slå ifrån strömbrytaren och koppla bort strömkabeln. Strömbrytarens placering visas på sidan 5.
23. Försök inte höja, sänka eller flytta enheten förrän den är färdigmonterat (se sidan 7 för montering, och se sidan 22 för ihopfällning och flytt av enheten). Du måste kunna lyfta 20 kg på ett säkert sätt för att kunna lyfta, sänka eller flytta löpbandet .
24. När du fäller ihop eller flyttar enheten, kontrollera att förvaringsspärren sitter säkert.
25. Du får inte ändra lutningen genom att placera föremål under löpbandet.
26. Stoppa inte in några föremål i löpbandets öppningar.
27. Inspektera enheten regelbundet, och spänn alla delar.
28. **VIKTIGT:** Koppla alltid från strömkabeln efter användning, före rengöring samt innan du utför underhåll enligt beskrivning i denna bruksanvisning. Ta inte bort höljet om du inte instruerats av en servicetekniker att göra detta. Allt underhåll utöver det som beskrivs i denna bruksanvisning bör utföras av en behörig fackman.
29. Överträning kan motverka sitt syfte och vara farligt för hälsan. Om du känner dig illamående, yr eller upplever någon annan form av obehag måste du genast avbryta träningen och påbörja avslappningen.

**SPARA DESSA INSTRUKTIONER!**

# INNAN DU BÖRJAR

Tack för att du valt nya PROFORM SPORT 5.0. Det här löpbandet kan ha många olika funktioner som har utvecklats för att göra träningen effektivare och roligare.

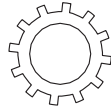
**Vi rekommenderar att du läser denna bruksanvisning noga innan du använder maskinen.**



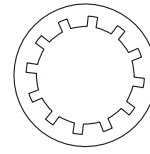
# SMÅDELAR



1/4" extern  
stjärnbricka (61)–4



5/16"-stjärn-  
bricka (6)–4



3/8"-stjärn-  
bricka (3)–6



#8 x 3/8"-  
skruv (83)-4



#8 x 1/2"-  
jordskruv  
(1)–1



#8 x 3/4"-  
skruv (4)–6

1/4" x 1 3/4"-skruv (8)–2

1/4" x 1 1/4"-skruv (77)–4

5/16" x 3 1/4"-skruv (78)–4

3/8" x 3 1/4"-skruv (2)–6



□

# MONTERING

- Man behöver vara två personer
- Vänster delar är markerade med "L" eller "Left", och höger delar är markerade med "R" eller "Right"
- Lägg ut alla delar på en öppen yta och ta bort förpackningsmaterialet. Kasta det inte förrän du gjort klart monteringen • Se sidan 6 för smådelar.
- Se sidan 6 för

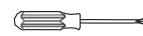
Löpbandets smörjmedel kan ha läckt ut under frakten. Detta är normalt och kan rengöras med en mjuk trasa och ett mildt rengöringsmedel utan slipverkan.

- Följande verktyg behövs:

Insexnyckel (medföljer)



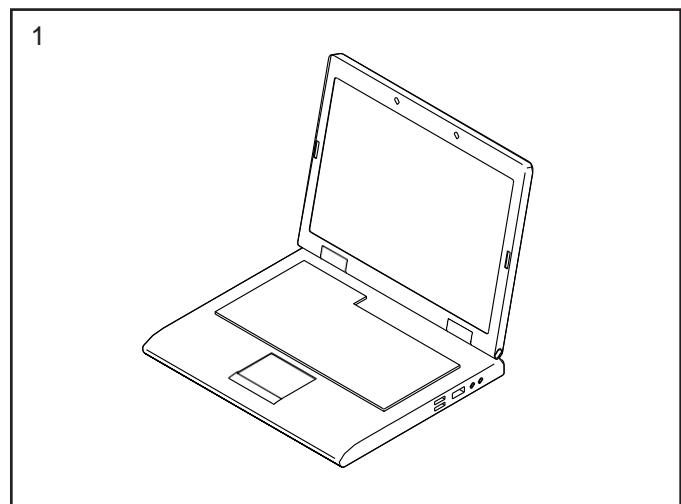
Stjärnskruvmejsel



Använd inte elektriska verktyg vid monteringen.

## 1. Registrera din produkt på [www.iconsupport.com](http://www.iconsupport.com)

Detta aktiverar din garanti, sparar tid om du behöver kontakta kundtjänst samt gör det enklare för Icon att erbjuda dig uppdateringar.

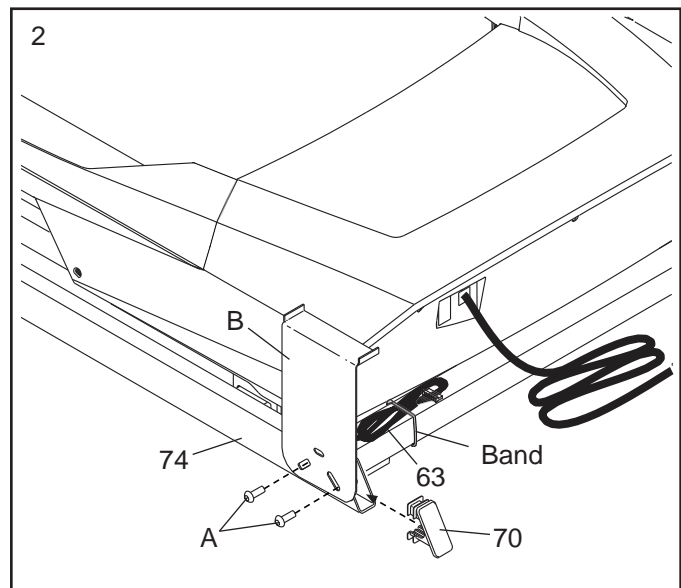


## 2. Kontrollera att strömsladden är bortkopplad.

Ta bort de två skruvarna (A) och transportfästet (B) från höger sida av basen (74). Kasta skruvarna och fästet. **Upprepa detta steg på vänster sida av basen.**

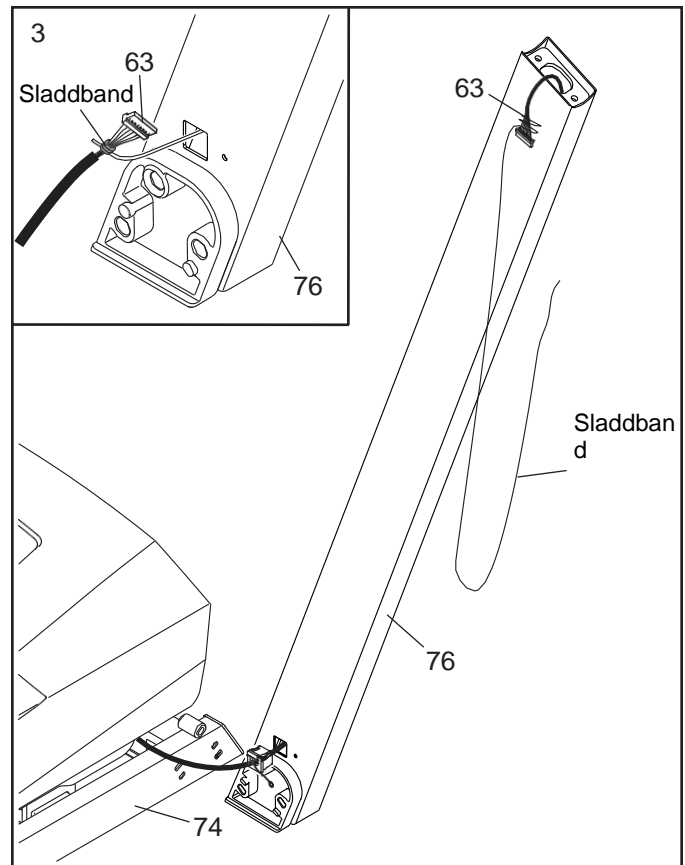
Ta bort bandet som fäster stolpkabeln (63).

Tryck in en bashätta (70) i varje sida av basen (74) (på illustrationen visas endast ena sidan).



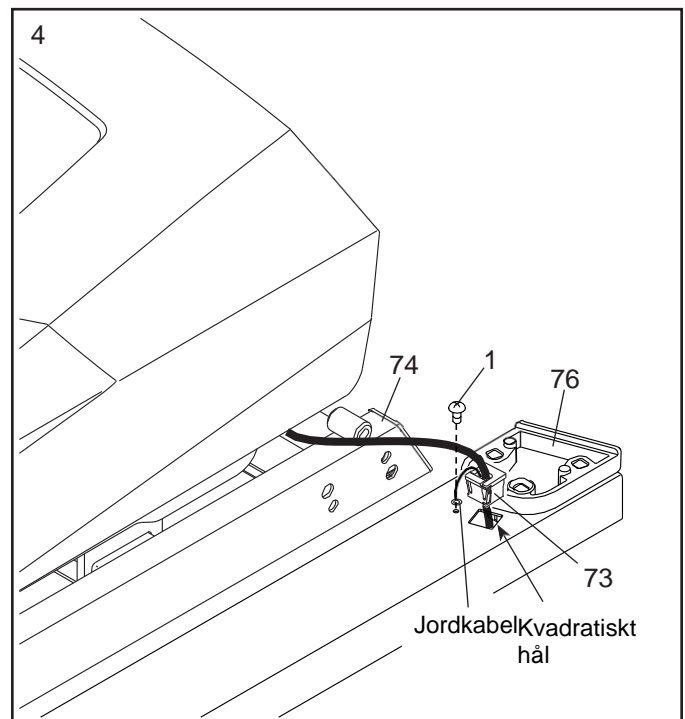
3. Leta reda på höger stolpe (76). Ta hjälp av en annan person som ska hålla den högra stolpen nära basen (74).

**Se den lilla bilden.** Bind fast sladdbandet i den högra stolpen (76) ordentligt runt änden av stolpsladden (63). För därefter in stolpkabeln i den nedre delen av höger stolpe medan du drar den andra änden sladdbandet genom stolpen.



4. Lägg den högra stolpen (76) nära basen (74), så som bilden visar. Montera jordkabeln i basen med en #8 x 1/2"-jordskruv (1).

Tryck in stolpöljetten (73) i det kvadratiska hålet på den högra stolpen (76).



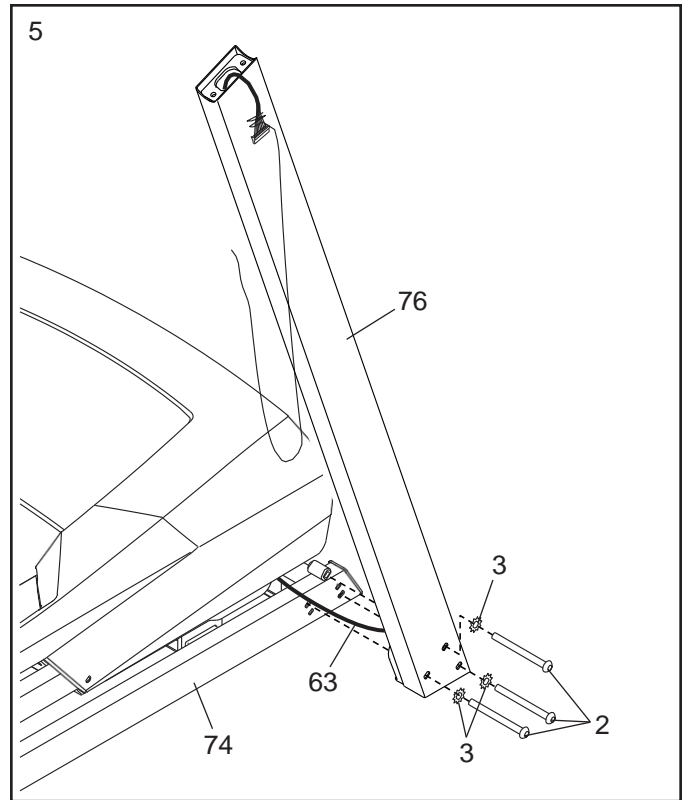


5. Håll den högra stolpen (76) mot basen (74).  
**Lägg inte stolpledningen (63) i kläm.**

För in en 3/8" x 3 1/4"-skruv (2) med en 3/8"-stjärnbricka (3) i det övre hålet på den högra stolpen (76). Dra sedan åt skruven delvis i basen (74).

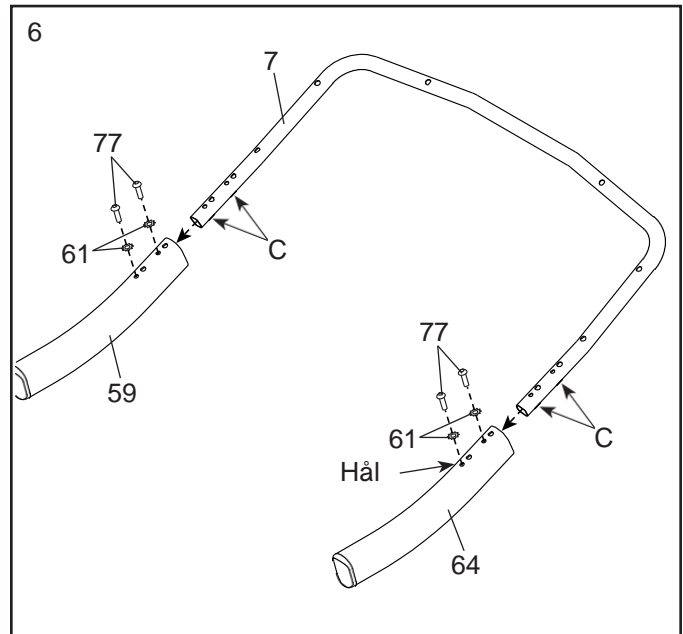
Dra åt ytterligare två 3/8" x 3 1/4"-skruvar (2) med två 3/8"-stjärnbrickor (3) halvvägs in i höger stolpe (76) och basen (74), **dra inte åt skruvarna helt ännu.**

**Fäst vänster stolpe (visas inte) på samma sätt.** Obs! Det finns inga ledningar på vänster sida.



6. Leta reda på vänster och höger handtag (59, 64). **(OBS! Höger handtag har ett större hål på ena sidan).** Placera konsolramen (7) så att mutterspårerna (C) är underst. För in konsolramen i vänster och höger handtag.

Dra åt två 1/4" x 1 1/4"-skruvar (77) med två 1/4" externa stjärnbrickor (61) i varje handtag (59, 64) och displayramen (7); **dra inte åt skruvarna helt ännu.**

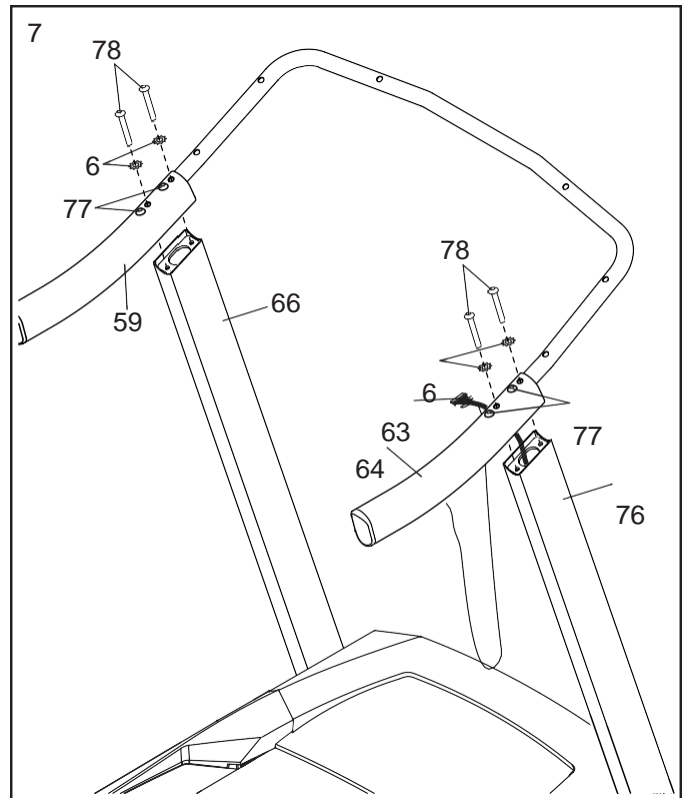


7. Håll handtagen (59, 64) nära stolparna (66, 76).

Dra stolpkabeln (63) genom botten på höger handtag (64) och ut genom hålet på sidan av höger handtag.

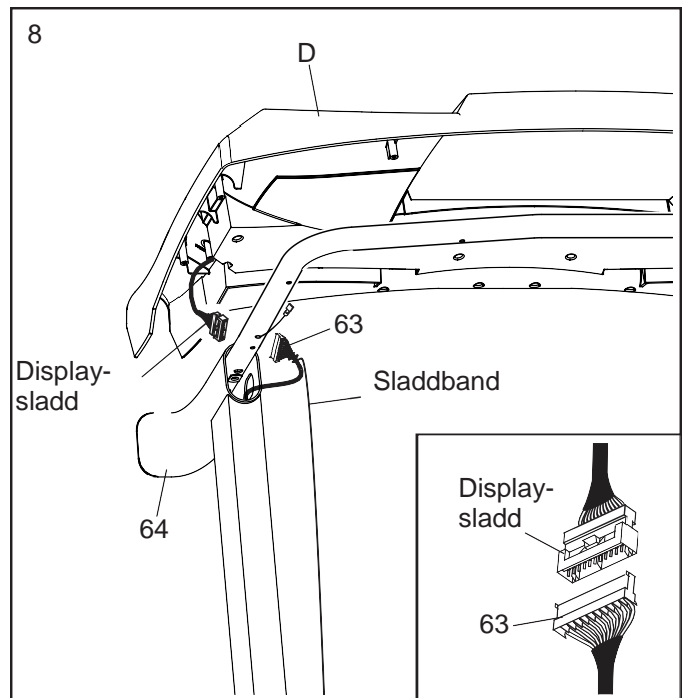
Placera handtagen (59, 64) nära stolparna (66, 76). **Var försiktig så att du inte lägger stolpkabeln i kläm (63).** Dra delvis åt fyra 5/16" x 3 1/4"-skruvar (78) med fyra 5/16"-stjärnbrickor (6) genom handtagen och in i stolparna; **börja med alla fyra skruvar och dra sedan åt dem.**

**Dra sedan åt de fyra 1/4" x 1 1/4"-skruvarna (77).**

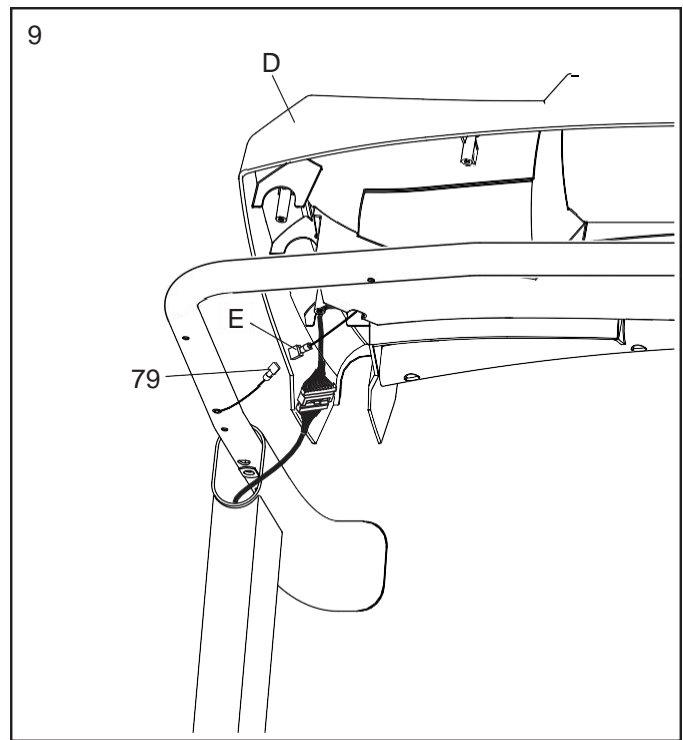


8. Ta hjälp av en annan person som ska hålla displayenheten (D) nära höger handtag (64).

**Se den lilla bilden.** Anslut stolpkabeln (63) till konsolkabeln. **Kopplingsstyckena ska klicka ihop utan motstånd.** Om de inte gör så, vänd på ett stycke och testa igen. **OM TYCKENA INTE KOPPLAS KORREKT, RISKERAR DU ATT DISPLAYEN SKADAS NÄR MASKINEN STARTAS.** Ta därefter bort ledningsbandet från stolpkabeln.



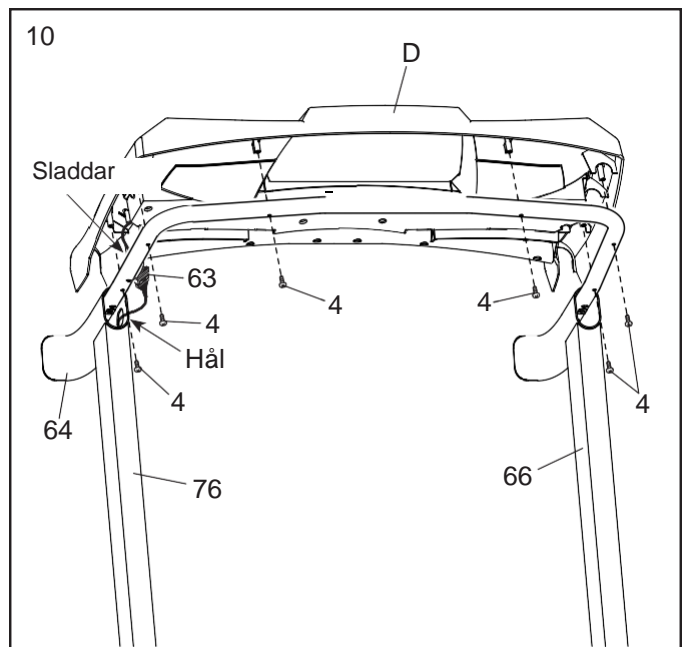
9. Anslut jordledningen (E) från displayenheten (D) till displayens jordledning (79).



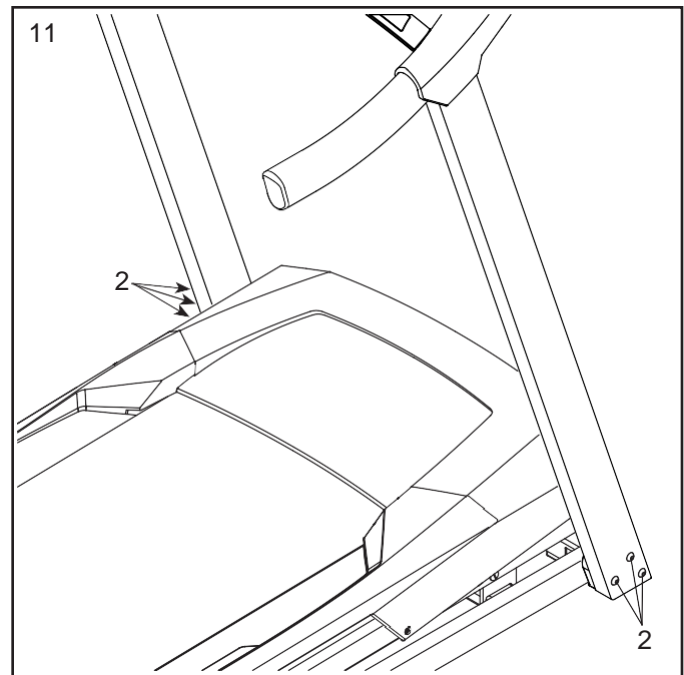
10. För in stolpkablarna (63) i höger handtag (64) genom det indikerade hålet när du placerar displayenheten (D) på stolparna (66, 76).  
**Kontrollera att inga kablar ligger i kläm.**

Fäst displaysetet (D) med sex #8 x 3/4"-skruvar (4); **skruva i alla skruvarna med fingrarna innan du drar åt dem. Spänn inte skruvarna**

**för hårt.**

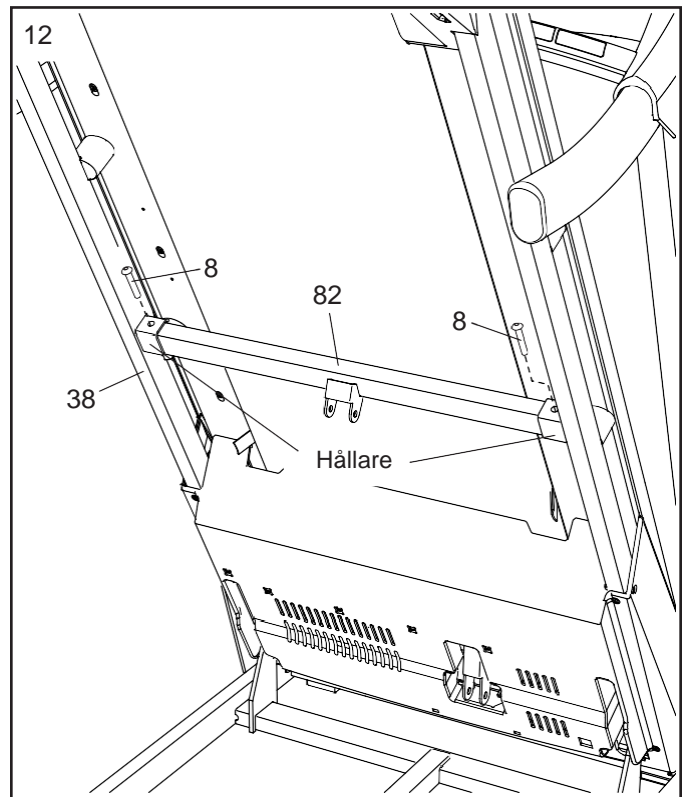


11. Dra åt de sex 3/8" x 3 1/4"-skruvarna (2).



12. Lyft upp ramen (38) till stående position. Ta hjälp av en annan person som håller upp ramen tills steg 14 är slutfört.

**Positionera låsstäng (82) enligt bilden.**  
Fäst låsstäng vid fästena på ramen (38) med två 1/4" x 1 3/4"-skruvar (8).

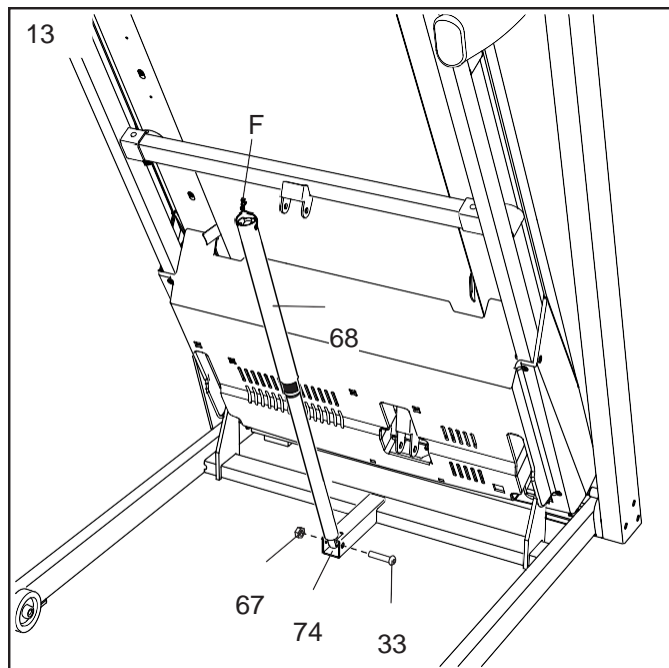


13. Ta bort M8-muttern (67), M8 x 45mm-skruven (33) från hållaren på basen (74).

Positionera därefter förvaringslåset (68) enligt bilden.

Fäst nedre änden av förvaringslåset (68) vid basens ram (74) med en M8 x 45 mm-skruv (33) och en M8-mutter (67).

Höj sedan förvaringslåset (68) till vertikalt läge och ta bort sladdbandet (F).

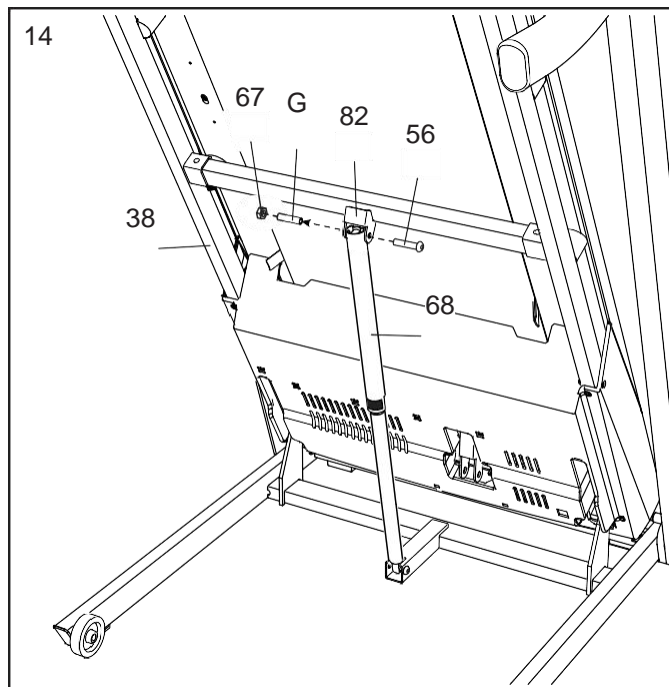


14. Ta bort M8-muttern (67), M8 x 53 mm-skruven (56) från hållaren på låsstången (82).

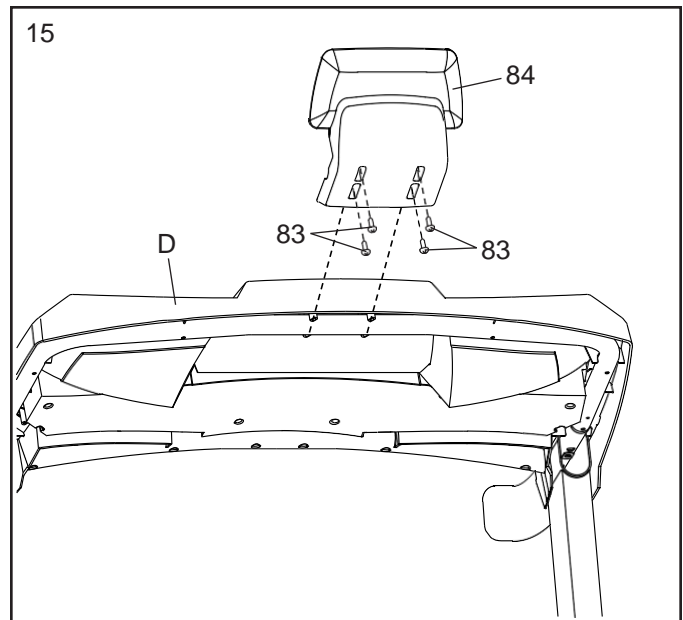
Justera den övre änden av förvaringslåset (68) med hållaren på låsstången (82) och för M8 x 53 mm-skruven (56) genom hållaren och låset.

**Detta trycker ut en distansbricka (G) från förvaringslåset – denna kan kastas.** Dra sedan åt M8-muttern (67) på M8 x 53 mm-skruven (56). **Dra inte åt muttern för hårt; förvaringslåset (68) måste kunna vridas fritt.**

Sänk därefter ramen (38) (se sidan 22).



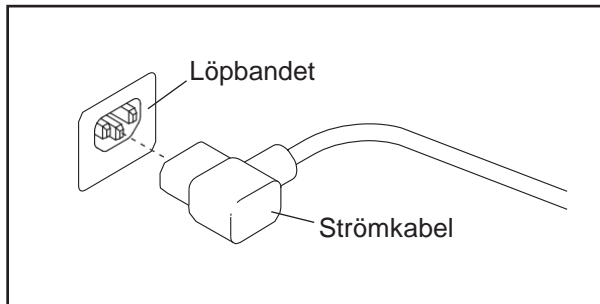
15. Fäst hållaren för surfplatta (84) i displaysetet (D) med fyra #8 x 3/8"-skruvar (83); **skruva i alla skruvarna med fingrarna innan du drar åt dem. Spänn inte skruvarna för hårt.**



16. **Kontrollera att alla delar är ordentligt åtdragna innan du använder maskinen.** Om etiketterna är täckta av plast kan du ta bort den. Placera enheten på en matta för att skydda underlaget. Undvik att skada displayen genom att inte förvara löpbandet i direkt solljus. Spara de medföljande insexnycklarna – en av dem krävs för att du ska kunna justera löpbandet (se sidorna 24 och 25). Extra smådelar dylikt kan följa med i förpackningen.

# DRIFT OCH JUSTERINGAR

## STRÖMKABEL



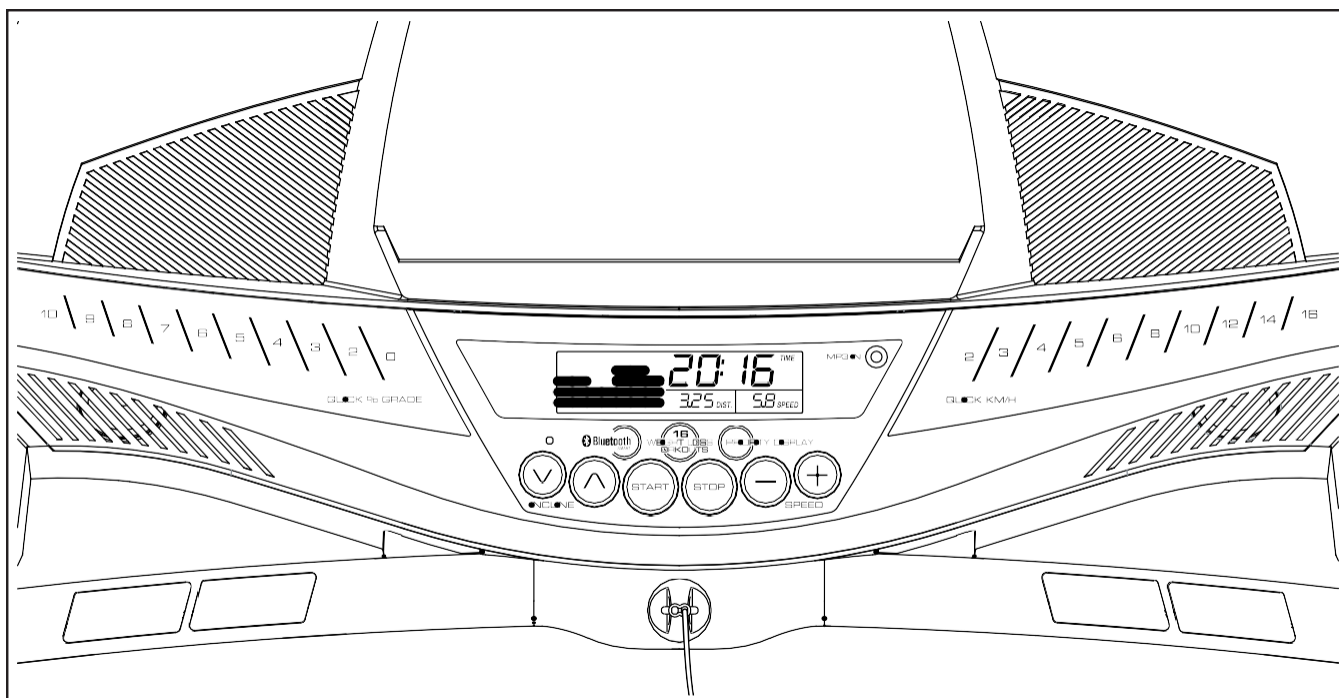
**Apparaten måste vara jordad.** Om träningsmaskinen skulle svikta eller gå sönder minskar jordningen risken för elstöt genom att leda strömmen via en bana med minsta möjliga motstånd.

Produkten är utrustad med en strömsladd som har jordledning och jordad kontakt.

**VIKTIGT: Om elkabeln är skadad SKA den ersättas med motsvarande kabel, av tillverkaren eller behörig serviceverkstad.**

Se bilden: Anslut den markerade änden av elkabeln i träningsmaskinen, så som bilden visar.

## DISPLAYDIAGRAM



### DISPLAYFUNKTIONER

Enhetens display erbjuder ett urval funktioner som gör din träning mer effektiv och trevligare. När du tränar i det manuella läget kan du ändra hastighet och lutning med en enda knapptryckning. Under träningen får du omedelbar återkoppling av konsol. Du kan även mäta pulsen med hjälp av handpulssensorerna eller pulsbandet. **Se sida 20 för mer information om pulsbandet.**

Dessutom erbjuder displayen ett urval av program. Varje program kontrollerar automatiskt hastigheten och lutningen på löpbandet medan det lotsar dig genom ett effektivt träningspass.

Via konsolens ljudanläggning kan du även lyssna på musik eller ljudböcker medan du tränar.

**För att slå på strömmen, se sidan 17.**

**Manuellt läge, se sidan 17.**

**Träningsprogram, se sidan 19.**

**Anslutning av smart enhet, se sidan 20.**

**Anslutning av pulsband, se sidan 21.**

**Informationsläge, se sidan 21.**

**Ljudsystem, se sidan 21.**

**Hållare för surfplatta, se sidan 21.**

**Viktigt: Om konsolen är täckt av genomskinlig plast kan du nu avlägsna denna. Undvik skador på plattformen genom att använda rena joggingskor när du tränar. Se till att löpbandet är centrerat första gången du använder enheten. Om du måste centrera löpbandet, se sidan 25.**

Obs: Displayen kan visa hastighet och distans i både metriska kilometer och engelska mil. Se **INFORMATIONSLÄGE** på sidan 21 för att ta reda på vilken enhet som är vald och hur du eventuellt kan ändra enhet. I denna bruksanvisning används metriska kilometer som standard.

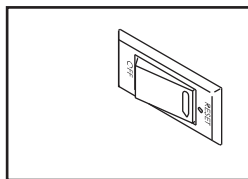


## SÅ HÄR SLÅR DU PÅ STRÖMMEN

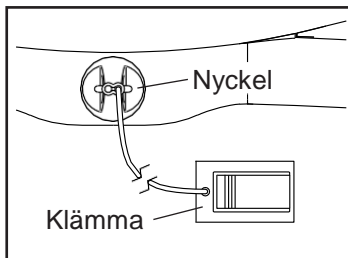
Om träningsmaskinen har utsatts för kalla temperaturer, rekommenderas du att låta det värmas upp till rumstemperatur innan du börjar använda det. Annars riskerar du att skada displayen eller andra elektroniska komponenter.

Anslut strömkabeln (Se sida 15).

Lokalisera strömbrytaren via strömkabeln. Ställ in den på nollställning.



Stå på träningsmaskinens fotskenor. Leta reda på klämman som är fäst vid nyckeln (se bilden) och fäst klämman vid dina kläder.



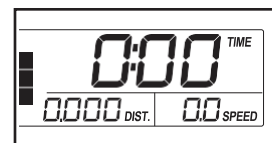
Anslut därefter nyckeln till displayen. Efter ett ögonblick aktiveras skärmen. **Viktigt: I en nödsituation kan nyckeln dras ut från konsolen. Då saktar löpbandet farten tills det stannar helt. Testa klämmans funktion genom att ta några steg bakåt. Om nyckeln inte dras ut från displayen måste du justera klämmans position.**

## ANVÄNDNING AV MANUELLT LÄGE

1. **Sätt in nyckeln i konsolen.**  
Se SÅ HÄR SLÅR DU PÅ STRÖMMEN på denna sida.

2. **Välj manuellt läge.**

Manuellt läge väljs automatiskt när du ansluter nyckeln till displayen. Om du vill återgå till det manuella läget efter att ha varit inne i ett program, tar du ut nyckeln och ansluter den sedan på nytt.



3. **Starta löpbandet.**

För att starta löpbandet kan du trycka på START-knappen, SPEED + eller en av de numrerade hastighetsknapparna.

Om du trycker antingen på START eller SPEED + kommer löpbandet börja röra sig i 2 km/t. Du kan ändra hastigheten på löpbandet när du vill under träningstillfället genom att trycka på SPEED +/- . Varje gång du trycker på en av dessa knappar ändras hastigheten med 0,1 km/h, om knappen hålls intryckt ändras hastigheten snabbare.

Om du trycker på någon av de numrerade hastighetsknapparna kommer löpbandet att gradvis öka farten tills den hastighet du valt är uppnådd.

Stoppa löpbandet genom att trycka på STOP-knappen. Då blinkar klockan på skärmen. Om du vill starta löpbandet igen trycker du på START-knappen, knappen SPEED + eller en av de numrerade hastighetsknapparna.

#### 4. Förändra lutningen efter önskemål

Tryck på INCLINE +/- eller en av de numrerade lutningsknapparna för att ändra löpbandets lutning. Varje gång du trycker på en av de numrerade stigningsknapparna, justeras löpbandet gradvis till vald lutning.

#### 5. Följ dina framsteg på skärmen.

När du väljer manuellt läge visar matrisfältet en bana som representerar 400 meter. När du rör dig på löpbandet dyker indikatorerna upp en efter en tills hela banan visas på matrisen. Därefter försvinner banan och indikatorerna dyker på nytt upp en efter en.



Fältet nere till vänster på skärmen kan visa tiden som har gått sedan träningspasset -började, samt den distans du har rört dig. När du ändrar stigningen på enheten visar detta fält den nya stigningsinställningen i några sekunder.

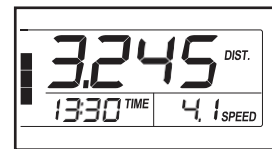


Obs! När du har valt ett program kommer fältet i stället att visa den återstående tiden av träningspasset.

Fältet nere till höger på skärmen kan visa hastigheten på löpbandet och det ungefärliga antal kalorier som du har förbränt under träningspasset. Det här fältet visar också pulsen när du använder dig av handpulssensorerna (se steg 6).



Det övre fältet på skärmen kan visa tiden som har gått sedan träningspasset började, distansen du har rört dig, det ungefärliga antal kalorier du har förbränt eller hastigheten på löpbandet. Tryck



upprepade gånger på PRIORITY DISPLAY-knappen tills detta fält visar önskad information. Obs! När en viss typ av information visas i det övre fältet, visas inte denna information nertill.

Du nollställer alla skärmar genom att trycka på STOP-knappen, ta ut nyckeln och sätta in nyckeln igen.

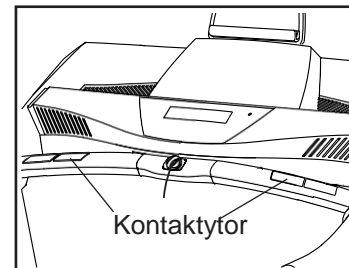
#### 6. Mät pulsen, om du så önskar.

Du kan mäta pulsen med hjälp av endera handpulssensorerna eller ett kompatibelt pulsband. **Se sida 20 för mer information om pulsband som tillval.**

Displayen är kompatibel med alla BLUETOOTH®-pulsband. Se sida 21 för information om anslutning av pulsbandet.

**Obs! Om du använder pulsbandet och pulssensorerna samtidigt prioriteras pulsbandet.**

Innan du ska använda handpulssensorerna måste du ta bort den genomskinliga plasten som täcker dem vid leverans. Var också noga med att ha rena händer.



Mät din hjärtrytm genom att **placera fötterna på fotskenorna**, och hålla i metallsensorerna. **Rör inte på dina händer.** När displayen känner av din puls visas din hjärtrytm. **Håll dina händer på kontaktytorna i cirka 15 sekunder för bästa resultat.**

## 7. När du har tränat klart tar du ut nyckeln ur displayen.

Placera dina fötter på fotskenorna, tryck på STOP och justera lutningen till den lägsta inställningen. Om du inte justerar lutningen till den lägsta inställningen riskerar du att skada löpbandet när du ska fälla ihop det.

**Ta därefter ut nyckeln ur konsolen, slå ifrån strömbrytaren och koppla bort strömsladden för att undvika att träningsmaskinens elektroniska komponenter slits ut i förtid.**

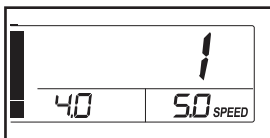
## TRÄNINGSPROGRAM

### 1. Sätt in nyckeln i konsolen.

Se **SÅ HÄR SLÅR DU PÅ STRÖMMEN** på sidan 17.

### 2. Välj ett träningsprogram

Du väljer ett träningsprogram genom att trycka upprepade gånger på antingen WEIGHT LOSS WORKOUTS tills det önskade träningspasset visas på skärmen.

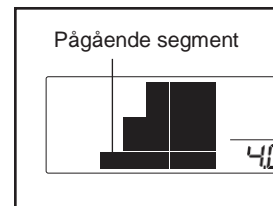


När du väljer ett träningspass blinkar värdena för max hastighet och lutning på displayen under några sekunder. Därefter visas hur långt passet kommer att vara. Displayen visar en profil över träningspassets hastighetsinställning.

### 3. Starta löpbandet.

Tryck på START eller SPEED + för att starta träningspasset. Löpbandet justerar sig automatiskt efter de första värdena för hastighet och lutning. Ta tag i handtagen och börja gå.

Varje program är indelat i 30 segment på en minut. En inställning för hastighet och en för stigning är programmerade för varje segment. Samma inställning för hastighet och/eller stigning kan förekomma i två eller flera segment i följd.



Profilen visar dina framsteg i träningsprogrammet under träningen. Det blinkande segmentet representerar det pågående segmentet i träningspasset. Höjden på det blinkande segmentet representerar hastighetsinställningen för pågående segment. Strax innan varje segment avslutas avger apparaten en ljudsignal och nästa segment i profilen börjar blinka. Om en annan inställning för hastighet och/eller stigning är programmerad för nästa segment, blinkar de nya värdena på skärmen för att uppmärksamma dig på detta. Träningsmaskinen justeras automatiskt till de nya inställningarna.

Programmet fortsätter tills det sista segmentet blinkar och avslutas. Löpbandet saktar därefter farten tills det stannat helt.

Om hastigheten och/eller stigningen är för hög eller för låg kan du när som helst ändra detta manuellt under passet genom att trycka på SPEED +/- eller INCLINE +/-, **men när nästa segment påbörjas justeras träningsmaskinen dock automatiskt till de värden som är programmerade för det nya segmentet.**

Du kan när som helst avbryta träningen genom att trycka på STOP-knappen. Tryck på START-knappen eller SPEED +-knappen för att starta träningspasset igen. Löpbandet kommer att börja röra sig i 2km/h. När nästa segment påbörjas justerar sig träningsmaskinen automatiskt efter de värden som är programmerade för det nya segmentet.

#### 4. Följ dina framsteg på skärmen.

Se steg 5 på sidan 18.

#### 5. Mät din hjärtrytm, om du så önskar

Se steg 6 på sidan 18.

#### 6. När du har tränat klart tar du ut nyckeln ur konsolen.

Se steg 7 på sidan 19.

### HUR DU ANSLUTER DIN SMARTPHONE ELLER SURFPLATTA TILL DISPLAYEN

Displayen har stöd för BLUETOOTH-anslutning med smarta enheter via iFit-appen och till kompatibla pulsband. Obs! Andra BLUETOOTH-anslutningar stöds inte.

#### 1. Hämta och installera iFit-appen till din smarta enhet.

Öppna App Store<sup>SM</sup> på din IOS<sup>®</sup>-enhet, eller Google Play<sup>TM</sup> på din Android<sup>TM</sup>-enhet. Sök efter iFits gratisapp och installera den på din enhet. **Se till att BLE-funktionen på din enhet är aktiverad.**

Öppna sedan appen och följ instruktionerna för att registrera ett iFit-konto och anpassa inställningarna.

#### 2. Anslut din smarta enhet till displayen.

Följ instruktionerna i appen för att ansluta din smarta enhet till displayen.

LED-lampan på displayen blinkar blått när den anslutit till den smarta enheten. Tryck på BLUETOOTH-knappen på displayen för att bekräfta anslutningen. LED-lampan lyser då blått.

#### 3. Dokumentera och håll koll på din träningsinformation.

Följ instruktionerna i appen för att dokumentera och hålla koll på din träningsinformation.

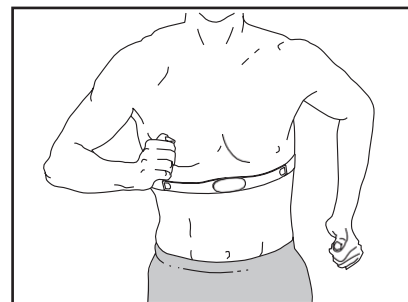
#### 4. Koppla bort din smarta enhet från displayen när du så önskar.

Håll in BLUETOOTH-knappen pp displayen i fem sekunder om du vill koppla bort den smarta enheten.

Obs! Alla aktiva BLUETOOTH-anslutningar mellan displayen och andra enheter, inklusive smarta enheter och pulsband, kopplas nu bort.

### PULSBÄLTE (SÄLJS SEPARAT)

Oavsett om ditt mål är att förbränna kalorier eller att stärka ditt kardiovaskulära system, ligger nyckeln till att nå dina mål i att uppnå rätt hjärtrytm under träningen.



Med ett pulsband kan du hålla koll på din hjärtrytm under träningen. **Se sista sidan för kontaktinformation om du vill köpa ett pulsband.**

Obs! Displayen är kompatibel med alla BLUETOOTH-pulsband.

## HUR DU ANSLUTER PULSBANDET TILL DISPLAYEN

Displayen är kompatibel med alla BLUETOOTH-pulsband.

Anslut ditt BLUETOOTH-pulsband till displayen genom att trycka på BLUETOOTH-knappen på displayen. LED-lampan blinkar två gånger när anslutningen är genomförd. Detta kan ta upp till 15 sekunder.

Obs! Om displayen upptäcker flera kompatibla pulsband i närheten ansluter den till bandet med starkast signal.

Håll in BLUETOOTH-knappen på displayen i fem sekunder om du vill koppla bort den pulsbandet.

Obs! Alla aktiva BLUETOOTH-anslutningar mellan displayen och andra enheter, inklusive smarta enheter och pulsband, kopplas nu bort.

## INFORMATIONSLÄGE

Displayen har ett informationsläge som ger dig överblick över användningsinformationen. I informationsläget kan du även välja mellan engelska mil eller metriska kilometer som måttenhet samt stänga av/sätta på demoläget.

Du väljer informationsläget genom att hålla in STOP samtidigt som du ansluter nyckeln, innan du släpper STOP-knappen. När informationsläget är valt visas följande information på skärmen:

Det övre fältet visar det totala antalet timmar som träningsredskapet har använts.

Fältet nere till vänster visar det totala antalet kilometer eller engelska mil som löpbandet har rört sig.

Fältet nere till höger visar M för metriska kilometer eller E för engelska mil. Tryck på SPEED + för att ändra måttenhet.

Du lämnar informationsläget genom att ta ut nyckeln ur konsolen.

## LJUDSYSTEMET

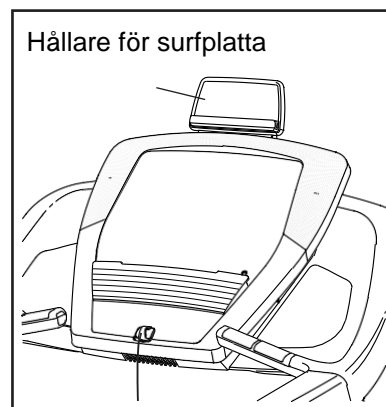
Om du vill spela musik eller lyssna på ljudböcker i displayens högtalare måste du ansluta din musikspelare till ljudporten på displayen. Anslut en ljudkabel (medföljer inte) till MP3-porten. Anslut därefter den andra änden till din musikspelare. **Kontrollera att ljudkabeln är ordentligt ansluten.**

Tryck därefter på PLAY på din musikspelare. Du kan justera volymen antingen via musikspelaren eller direkt på displayen med hjälp av VOLUME-knapparna.

Om du använder en CD-spelare bör du placera denna på golvet eller på en annan plan yta för att förhindra att CD-skivan hoppar.

## HÅLLARE FÖR SURFPLATTA

Du kan använda surfplattan till att surfa media medan du tränar. Placera surfplattan i hållaren och sätt fast den medan du tränar.

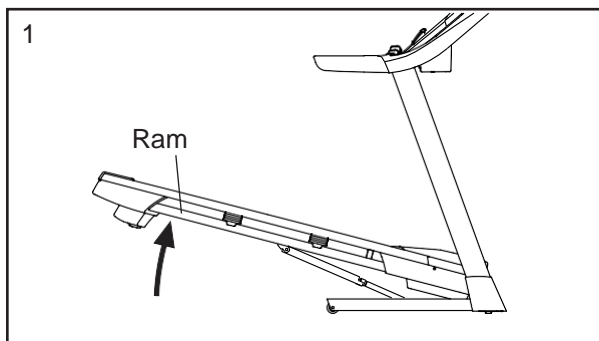


# HOPFÄLLNING OCH FLYTTNING

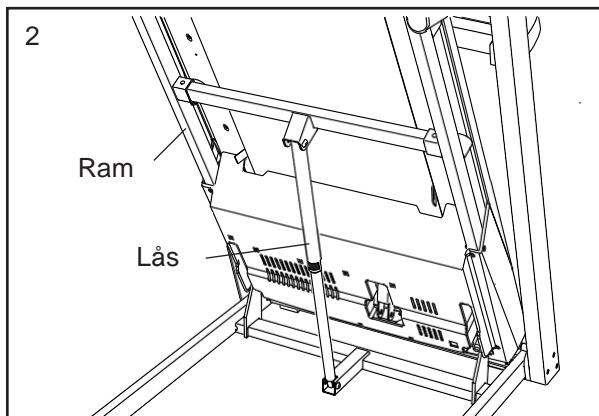
## SÅ HÄR FÄLLER DU IHOP LÖPBANDET

Innan du fäller ihop träningsmaskinen måste du justera lutningen till den lägsta inställningen. Koppla därefter bort nyckel och strömkabel. **OBS: Du måste kunna lyfta 20 kg på ett säkert sätt för att kunna lyfta, sänka eller flytta träningsmaskinen.**

1. Håll metallramen säkert i den ställning som visas på bilden. **OBS! Lyft inte upp ramen genom att lyfta upp fotskenorna av plast. När du ska lyfta ramen är det klokt att böja på knäna, hålla ryggen rak och lyfta med benen.**



2. Lyft ramen tills förvaringslåsen låses fast i förvaringsposition. **Obs! Kontrollera att förvaringslåsen låser sig.**

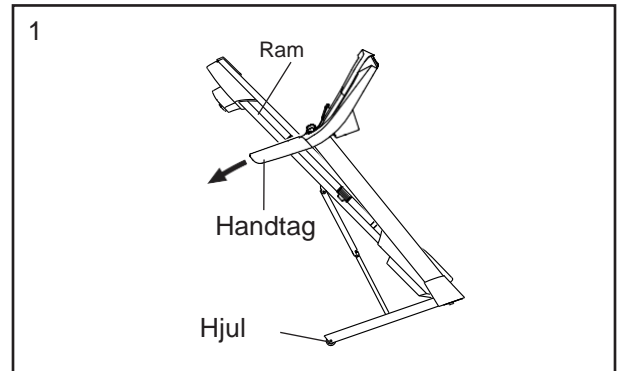


Lägg en matta under löpbandet för att skydda golvet och mattan mot skador. Utsätt inte löpbandet för direkt solljus. Låt inte löpbandet stå i förvaringsposition i temperaturer över 30 grader.

## SÅ HÄR FLYTTAR DU TRÄNINGSMASKINEN

Innan du flyttar träningsmaskinen ska du fälla hop den till förvaringsposition så som visas till vänster. Kontrollera att låsskruven är låst i förvaringsposition. Det kan krävas två personer för att flytta träningsredskapet.

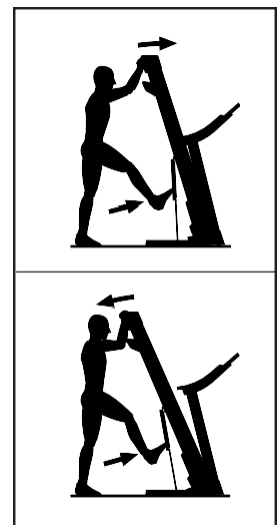
1. Ta tag i ramen och ett av handtagen innan du placerar en fot mot ett av hjulen.



2. Dra handtaget bakåt tills löpbandet rullar på hjulen och flytta maskinen försiktigt till önskad plats. **Obs! Flytta inte löpbandet utan att luta det bakåt, dra inte i ramen och flytta inte maskinen över ett ojämnt underlag.**
3. Sätt en fot mot ett hjul och sänk försiktigt ned löpbandet.

## SÅ HÄR FÄLLER DU UT LÖPBANDET

1. Tryck löpbandets övre del framåt och tryck samtidigt försiktigt på den övre delen av förvaringslåset med foten.
2. Medan du trampar ner förvaringsspärren, dra den övre delen av ramen mot dig.
1. Ta ett steg bakåt och låt ramen sänka sig ner till golvet.



# UNDERHÅLL OCH FELSÖKNING

## UNDERHÅLL

Regelbundet underhåll är viktigt för att upprätthålla optimal prestanda och minska risken för slitage. Maskinen ska kontrolleras regelbundet och alla lösa delar ska dras åt.

Rengör löpbandet regelbundet och håll löpbandet rent och torrt. **Slå först från strömbrytaren och koppla bort strömkabeln.** Torka av de utvändiga delarna på löpbandet med en fuktig trasa och lite mildt rengöringsmedel. **VIKTIGT: Spraya inte vätskor direkt på träningsmaskinen. Håll vätskor på avstånd från displayen för att undvika skador.** Torka noga av träningsmaskinen med en mjuk trasa.

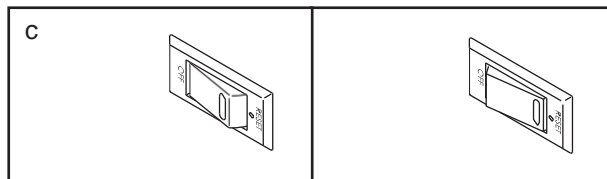
## FELSÖK

Du kan lösa de flesta problem med träningsmaskinen genom att följa stegen som beskrivs här nedan. Leta reda på de symptom som passar in och följ de uppräknade stegen. Om du behöver ytterligare hjälp, se kontaktinformationen på sista sidan.

### PROBLEM: Det går inte att slå på strömmen.

- Kontrollera att strömkabeln är korrekt ansluten till ett jordat eluttag (se sidan 15). Om du behöver en förlängningssladd, använd endast en sladd med 3-trådar, 1 mm<sup>2</sup> (14-gauge) som inte är längre än 1,5 meter.
- När strömkabeln är ansluten, kontrollera att nyckeln sitter på plats i displayen.

Kontrollera strömbrytaren, som sitter nära strömsladden. Om knappen befinner sig i det läge som visas på bilden, är strömbrytaren frånslagen. Du nollställer strömbrytaren genom att vänta i fem minuter och därefter trycka in strömbrytaren.



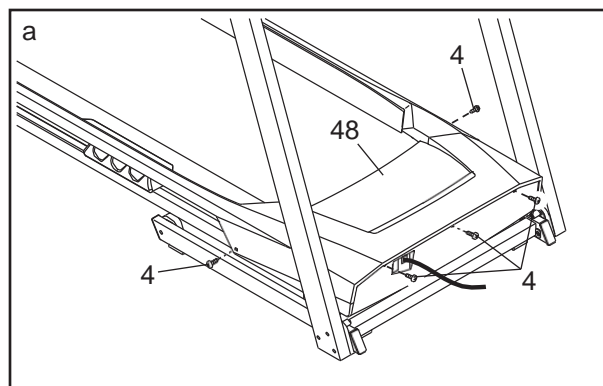
### PROBLEM: Strömmen slås av under användning

- Kontrollera strömbrytaren, som sitter nära strömsladden. Om knappen befinner sig i det läge som visas på bilden till vänster är strömbrytaren frånslagen. Du nollställer strömbrytaren genom att vänta i fem minuter och därefter trycka in strömbrytaren.
- Kontrollera att strömsladden är ansluten. Om den är det, dra ur den, vänta i fem minuter och sätt i den igen.
- Ta ut nyckeln ur displayen och sätt sedan tillbaka den igen.
- Om träningsredskapet ändå inte fungerar, se kontaktinformationen på sista sidan..

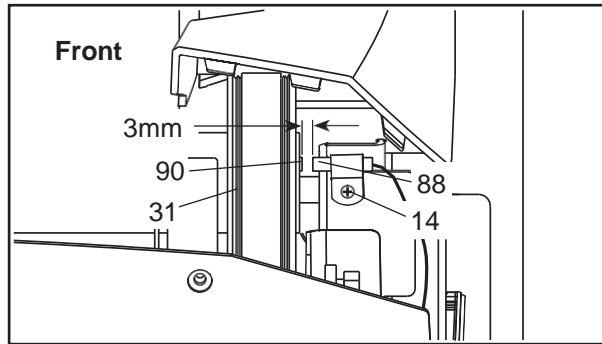
### PROBLEM: Konsolen fungerar inte som den ska

- Ta ut nyckeln från konsolen och **koppla från strömkabeln.** Ta bort de fem #8 x 3/4"-skruvarna (4).

Lyft försiktigt upp höljet (48) och för det framåt och avlägsna det från maskinen. Försäkra dig om att höljet inte sitter fast i tapparna på sidan.



Lokalisera reedbrytaren (88) och magneten (90) på remskivans (31) vänstra sida. Vrid på remskivan tills magneten är inpassad med reedbrytaren. **Kontrollera att avståndet mellan magneten och reedbrytaren är cirka 3 mm.** Lossa 8 x 3/4"-trusskruven (14) om det behövs, rör lite på reedbrytaren och spänn därefter skruven. Fäst höljet och låt träningsredskapet gå några minuter för korrekt hastighetsmätning.

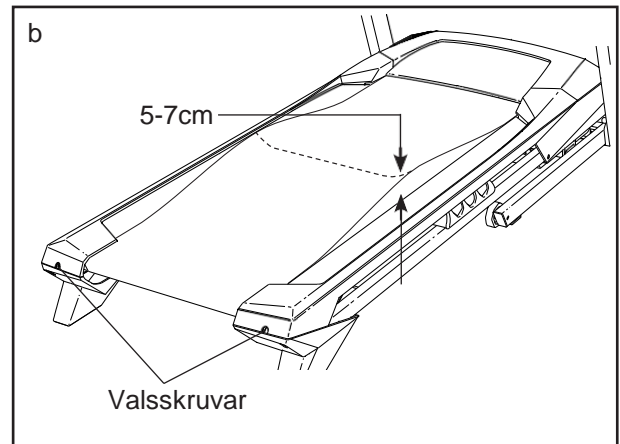


**PROBLEM: Stigningen justeras inte på rätt sätt.**

- Håll in STOP och SPEED+, anslut nyckeln till displayen och släpp STOP och SPEED+. Tryck sedan på STOP igen följt av INCLINE+ eller INCLINE (-). Plattformen höjs nu automatiskt till den högsta stigningsnivån innan den sänks till den lägsta nivån. Detta kalibrerar om stigningssystemet. Om systemet inte kalibreras ska du trycka på STOP igen följt av INCLINE+ eller INCLINE(-). När systemet är färdigkalibrerat tar du ut nyckeln ur displayen.

**PROBLEM: Löpbandet sänker hastigheten under bruk.**

- Om du behöver en förlängningskabel, använd endast en kabel med 3-trådar, 1 mm<sup>2</sup> (14-gauge) som inte är längre än 1,5 meter.
- Om löpbandet är för hårt spänt presterar inte träningsmaskinen för fullt och löpbandet kan ta skada. Ta ut nyckeln och **KOPPLA IFRÅN STRÖMKABELN**. Använd insexnyckeln för att skruva båda de bakre valsulturna ett kvarts varv motsols. När löpbandet är rätt spänt ska du kunna lyfta upp varje kant av löpbandet 5–7 cm från plattformen. Kontrollera att löpbandet är centrerat på plattformen. Anslut därefter strömkabeln och låt träningsmaskinen köra några minuter. Upprepa proceduren tills löpbandet är korrekt spänt.

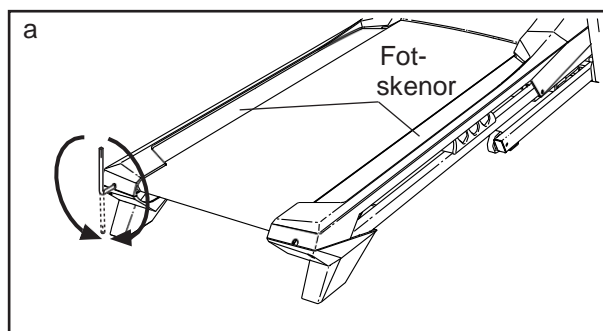


- Enheten är belagd med ett högpresterande smörjmedel. **VIKTIGT: Applicera inte silikonsprej eller liknande medel på enheten såvida du inte instruerats att göra detta av en auktoriserad servicerepresentant. Sådana medel kan försämra löpbandet och orsaka onödigt slitage.** Om du tror att löpbandet behöver smörjas, se sista sidan för kontaktinformation.
- Om löpbandet fortsätter att sakta farten, se kontaktinformationen på sista sidan.



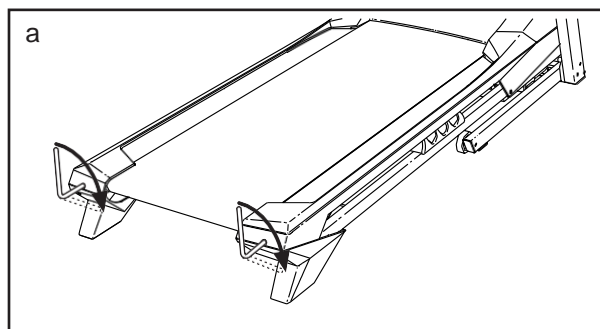
**PROBLEM: Löpbandet är inte centrerat (viktigt: om löpbandet vidrör fotskenorna kan det ta skada under användning).**

Om löpbandet inte är centrerat, ta först ur nyckeln och **KOPPLA FRÅN STRÖMKABELN. Om löpbandet har dragits åt vänster** använder du insexnyckeln för att skruva vänster vals bult ett halvt varv medurs. **Om löpbandet har dragits åt höger** använder du insexnyckeln för att skruva höger vals bult ett halvt varv moturs. Tänk på att inte spänna löpbandet för hårt. Anslut därefter strömsladden och sätt tillbaka nyckeln i konsolen. Låt löpbandet köra i några minuter. Upprepa proceduren tills löpbandet är centrerat.



**PROBLEM: Löpbandet slirar när man går på det.**

a. Om löpbandet slirar när man går på det, ta först ut nyckeln och **DRA UR STRÖMKABELN**. Använd insexnyckeln för att skruva båda de bakre vals bultarna ett kvarts varv medurs. När löpbandet är rätt spänt ska du kunna lyfta upp varje kant av löpbandet fem till sju cm från plattformen. Kontrollera att löpbandet är centrerat på plattformen. Anslut därefter strömkabeln och låt träningsmaskinen köra några minuter. Upprepa proceduren tills löpbandet är korrekt spänt.



# RIKTLINJER

**VARNING:** Tala med din läkare innan du påbörjar ett nytt träningsprogram. Detta är extra viktigt om du är över 35 år, eller har kända hälsoproblem.

**Pulsmätaren är inte ett medicinskt verktyg. Olika faktorer som t.ex. rörelsemönster kan påverka noggrannheten vid mätning av hjärtrytm. Pulsmätaren är endast avsedd att göra en generell mätning.**

Följande riktlinjer hjälper dig att planera ditt träningsprogram. Tala med din läkare om du vill ha mer utförlig information om träning.

## TRÄNINGSENTENSITET

Oavsett om ditt mål är att förbränna kalorier eller att stärka ditt kardiovaskulära system, ligger nyckeln till att du ska nå dina mål i rätt träningsintensitet. Du kan hitta rätt nivå av träningsintensitet genom att använda din hjärtrytm som vägledning. Diagrammet visar rekommenderad puls för fettförbränning och aerobisk träning.

<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>	♥
<hr/>							
<b>20</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>60</b>	<b>70</b>	<b>80</b>	

För att hitta rätt hjärtrytm för dig, leta först upp din ålder (eller närmaste avrundade siffra) nertill i diagrammet. Se därefter på de tre talen ovanför din ålder. Dessa tre tal definierar din träningszon. De två understa talen är rekommenderad hjärtrytm för fettförbränning. Det översta talet är rekommenderad hjärtrytm för aerobisk träning.

## Fettförbränning

För effektiv fettförbränning måste du träna med relativt låg intensitet under en kontinuerlig tidsperiod. Under de första träningsminuterna förbrukar din kropp lättillgängliga kolhydratkalorier som energi. Efter några minuter börjar din kropp att förbruka lagrade fettkalorier

som energi. Om ditt mål är att förbränna fett ska du justera farten och stigningen på träningsmaskinen tills din hjärtrytm ligger nära det understa talet i din träningszon. För max. fettförbränning, justera fart och stigning på träningsmaskinen tills din hjärtrytm ligger nära det mellersta talet i din träningszon.

## Aerobisk träning

Om ditt mål är att stärka det kardiovaskulära systemet måste du ställa in din träningsnivå på "aerobisk". Aerobisk träning är aktivitet som kräver stora mängder syre under långa tidsperioder. Detta ökar kraven på att hjärtat pumpar ut blod till musklerna och att lungorna tillför syre till blodet. För aerobisk träning, justera fart och stigning på träningsmaskinen tills din hjärtrytm ligger nära det högsta talet i din träningszon.

## RIKTLINJER FÖR TRÄNING

**Uppvärmning:** Inled varje träningspass med 5 till 10 minuters lätt träning och tånjning. En rätt utförd uppvärmning ökar kroppstemperaturen, pulsen och blodcirkulationen som förberedelse inför träningen.

**Träning enligt träningszonen:** När du är klar med uppvärmningen ökar träningsintensiteten tills din puls ligger inom din träningszon i 20–60 minuter. (Under de första veckorna av ditt träningsprogram får du inte hålla kvar din puls inom din träningszon längre än 20 minuter.) Andas jämnt och djupt medan du tränar – håll aldrig andan.

**Nedtrappning:** Avsluta varje träningspass med 5-10 minuters tånjning för att kyla ner. Detta ökar flexibiliteten i dina muskler och motverkar eventuella problem som kan uppstå efter träning.

## TRÄNINGSFREKVENNS

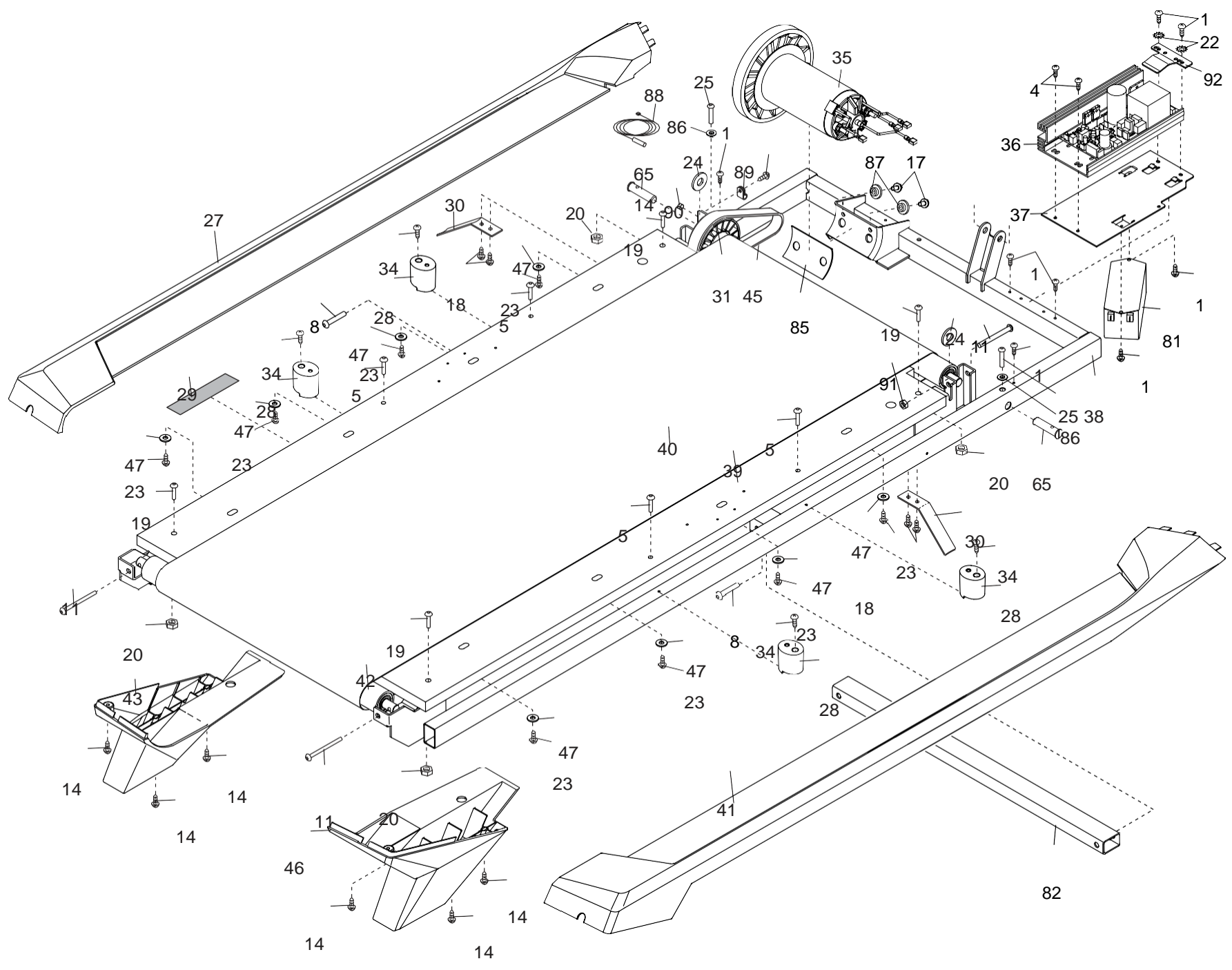
För att bibehålla eller förbättra din form bör du genomföra minst tre träningspass per vecka, med minst en vilodag mellan varje träningspass. Efter några månader kan du genomföra upp till fem träningspass per vecka, om du så önskar. Nyckeln till framgång ligger i att göra träningen till en självklar och trevlig del av din vardag.

# LISTA ÖVER DELAR

Modellnr. PETL59716.0 R0116A

Nr.	Ant.	Beskrivning	Nr.	Ant.	Beskrivning
1	9	#8 x 1/2"-jordskruv	49	1	Lutningsmotor
2	6	3/8" x 3 1/4"-skruv	50	2	Lyftramsmatning
3	6	3/8"-stjärnbricka	51	1	Lyftram
4	35	#8 x 3/4"-skruv	52	1	Bottenplatta
5	4	1/4" x 1"-skruv	53	1	Plugg
6	4	5/16"-stjärnbricka	54	1	Strömkabel
7	1	Displayram	55	1	Strömbrytare
8	2	1/4" x 1 3/4"-skruv	56	1	M8 x 53 mm-skruv
9	2	3/8" x 2 1/2"-skruv	57	1	Displaybas
10	4	3/8"-mutter	58	1	Display
11	3	M6 x 55 mm-skruv	59	1	Vänster handtag
12	2	3/8" x 1 1/8"-skruv	60	2	Handtagshätta
13	3	Höljesklämma	61	4	1/4" extern stjärnbricka
14	7	#8 x 3/4"-trusskruv	62	1	Nyckel/klämma
15	1	3/8" x 1 3/4"-skruv	63	1	Stolpkabel
16	2	3/8"-mutter	64	1	Höger handtag
17	2	1/4" x 3/8"-skruv	65	2	Lyftramspinne
18	4	#8 x 1/2"-skruv	66	1	Vänster stolpe
19	4	5/16" x 1 1/2"-skruv	67	2	M8-mutter
20	4	5/16"-mutter	68	1	Förvaringslås
21	2	#8 x 1/2"-skruv	69	2	Etikett
22	2	#8-stjärnbricka	70	4	Bashätta
23	8	#8 x 5/8"-skruv	71	2	Tjock basdyna
24	2	Valsbricka	72	2	Tunn basdyna
25	2	1/4" x 1 1/4"-skruv	73	2	Stolpöljett
26	2	Bricka för stigningsram	74	1	Bas
27	1	Vänster fotskena	75	2	Hjul
28	4	Plattformsdämpare	76	1	Höger stolpe
29	1	Etikett	77	4	1/4" x 1 1/4"-skruv
30	2	Remförare	78	4	5/16" x 3 1/4"-skruv
31	1	Vals/remskiva	79	1	Displayjordkabel
32	1	3/8" x 1 1/2"-skruv	80	1	M4.2 x 8mm-skruv
33	1	M8 x 45mm-skruv	81	1	Filter
34	12	#8 x 3/4"-TEK-skruv	82	1	Låsstång
35	1	Drivmotor	83	4	#8 x 3/8"-skruv
36	1	Kontroller	84	1	Hållare för surfplatta
37	1	Kontrollenhetsplatta	85	1	Motorisolator
38	1	Ram	86	2	9/32" plastbussning
39	1	Plattform	87	2	Motorbussning
40	1	Löpband	88	1	Reedbrytare
41	1	Höger fotskena	89	1	Klämma för reedbrytare
42	1	Vals	90	1	Magnet
43	1	Vänster bakre fot	91	1	M6-mutter
44	4	Kabelband	92	1	Kontrollklämma
45	1	Drivmotorrem	93	4	3/8" plastbussning
46	1	Höger bakre fot	94	2	3/8"-bricka
47	8	#10 platt bricka	*	-	Bruksanvisning
48	1	Hölje			

# ÖVERSIKTSDIAGRAM A

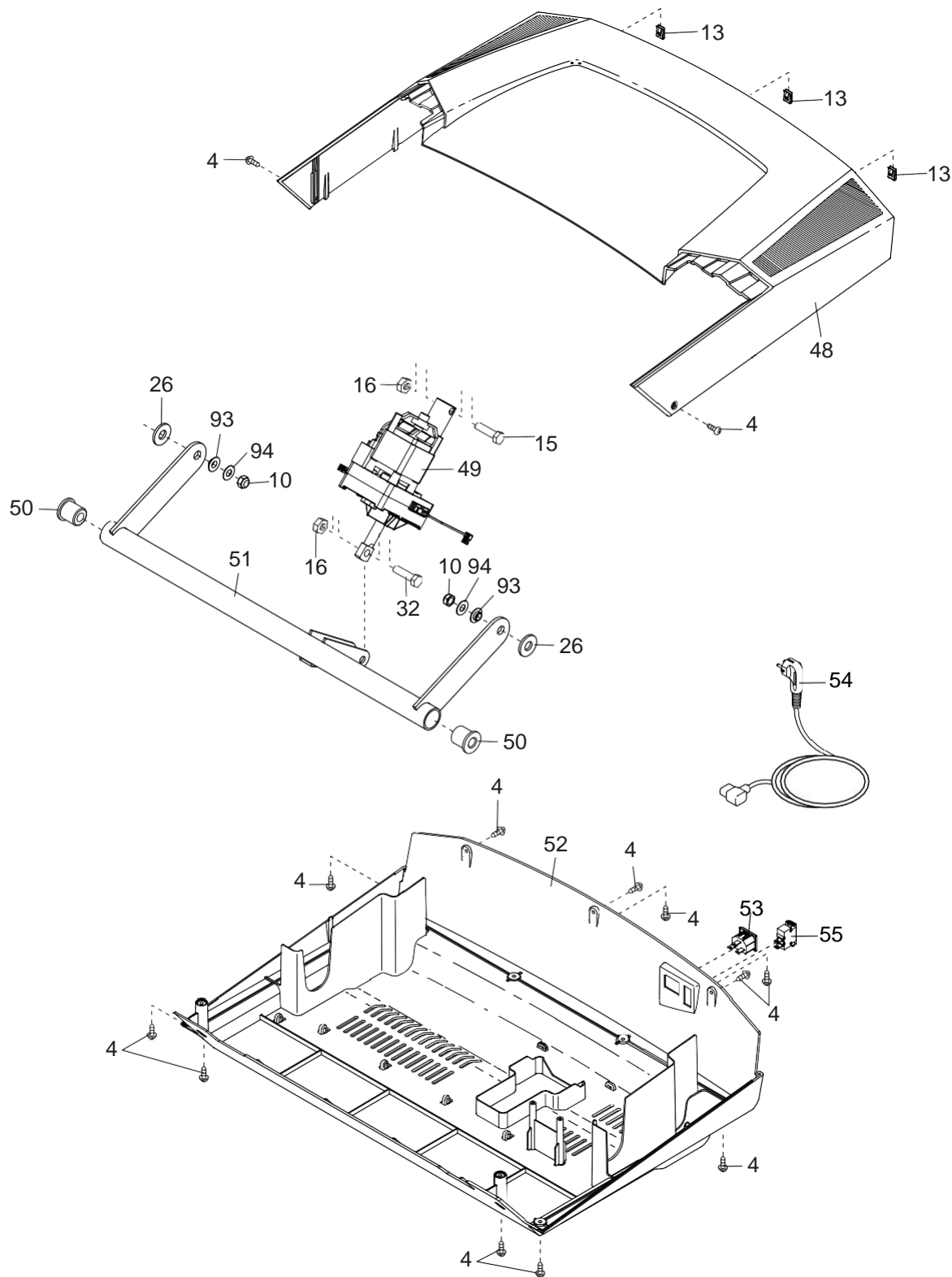


28

Modellnr.: PETL59716.0 R0116A

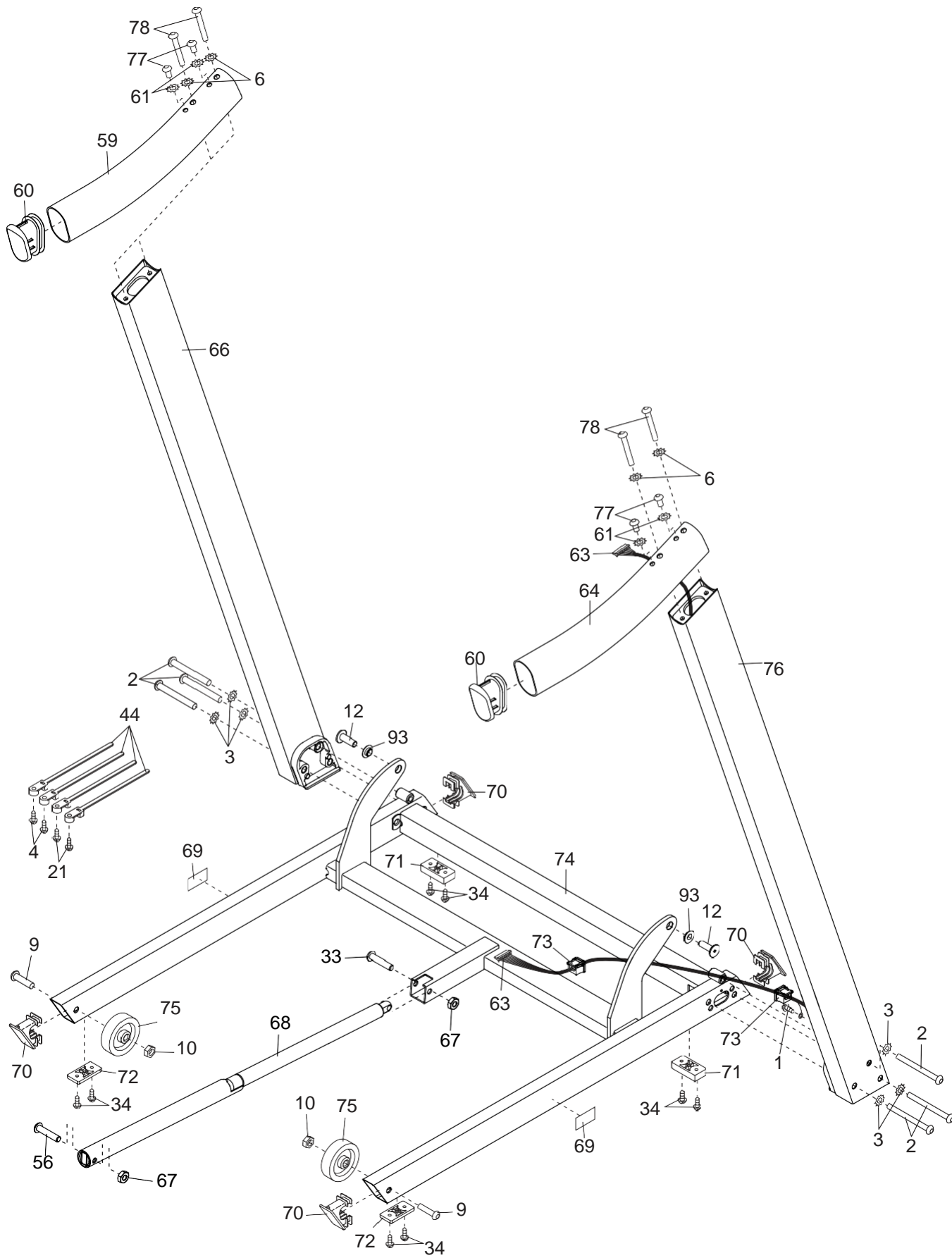
# ÖVERSIKTSDIAGRAM B

Modellnr.: PETL59716.0 R0116A



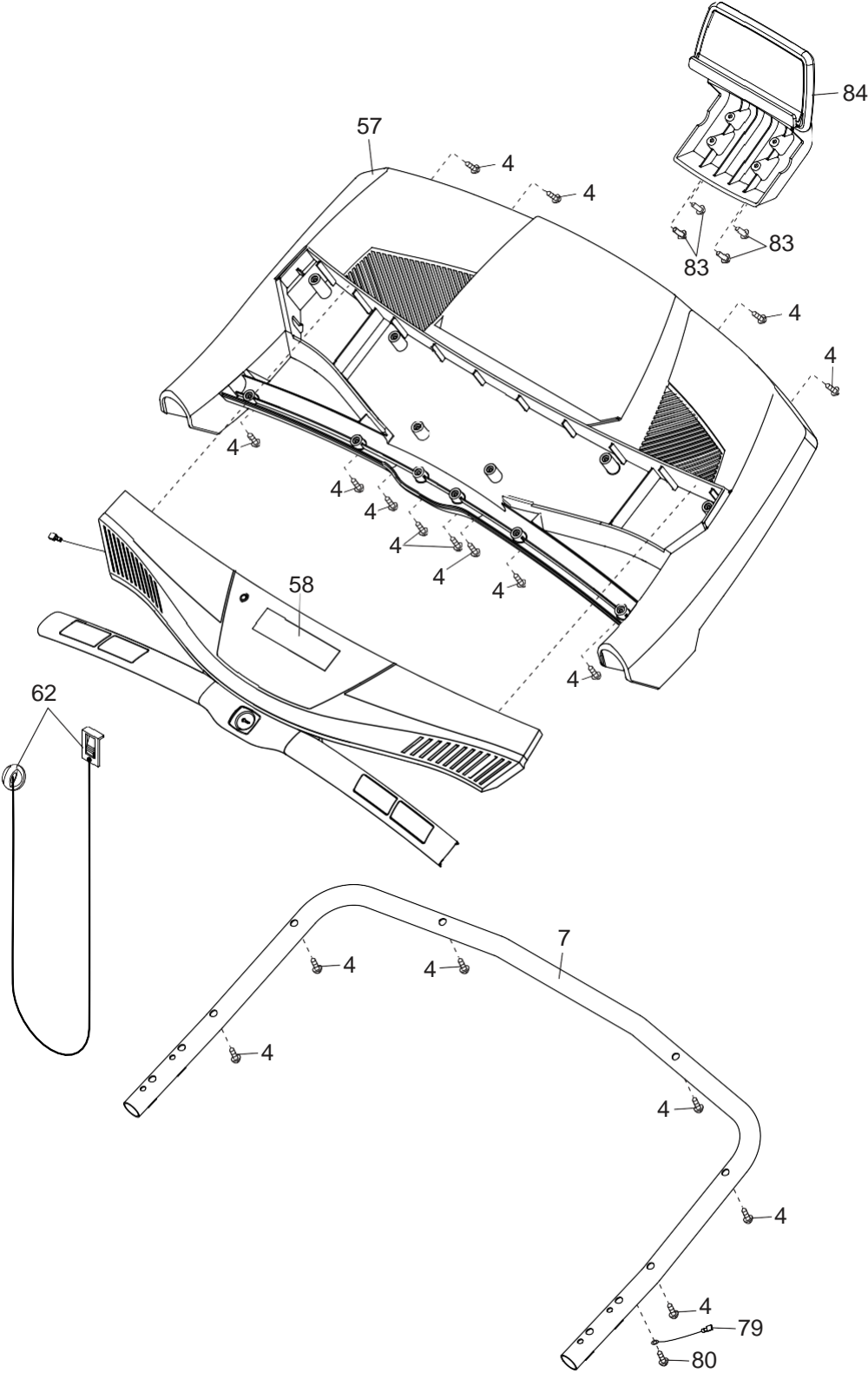
# ÖVERSIKTSDIAGRAM C

Modellnr.: PETL59716.0 R0116A



# ÖVERSIKTSDIAGRAM D

Modellnr.: PETL59716.0 R0116A



---

# UNDERHÅLLSSHEMA

Del	Rekommenderat underhåll	Hur ofta?	Rengöring	Smörjmedel
Display	Torka av med en mjuk och ren trasa	Efter användning	Nej	Nej
Ram	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa.	Efter användning	Vatten	Nej
Löppband	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa. Kontrollera att bandet inte är slitet och att det är tillräckligt spänt och i korrekt position.	Varje vecka	Nej	Nej
Löpplatta	Rengör med en mjuk och ren trasa Kontrollera att den har tillräckligt med smörjmedel och att ytan är jämn.	Varje vecka	Nej	Ja*
Drivrem	Inspektera att drivremmen är tillräckligt stram och att den är i rätt position.	Månadsvis	Nej	Nej
Skrivar, muttrat etc.	Alla muttrar och skruvar ska kontrolleras och efterdras vid behov.	Månadsvis	Nej	Nej

\* Använd alltid smörjmedel som rekommenderas av tillverkaren



---

## VIKTIGT GÄLLANDE SERVICE

**Om det skulle uppstå andra problem av något slag, ber vi dig kontakta Mylnas servicecenter. Vi ser gärna att du kontaktar oss innan du kontaktar butiken så att vi kan hjälpa dig på bästa möjliga sätt.**

Besök vår hemsida [www.mylnasport.se](http://www.mylnasport.se) – här hittar du information om produkterna, bruksanvisningar, kontaktformulär för att nå oss och för att beställa reservdelar. Genom att fylla i formuläret ger du oss den information vi behöver för att kunna hjälpa dig på bästa möjliga sätt.