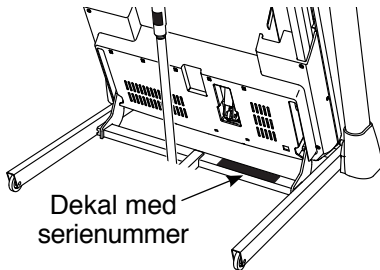


# **NordicTrack**<sup>®</sup> C700

Modellnr. NETL90716.0

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

Anteckna serienumret ovan för referens.



## KUNDTJÄNST

Om du har frågor, saknar delar eller har skadade delar ska du gå till vår kundtjänstwebbsida eller kontakta butiken där du köpte produkten.

**Webbsida:**  
[iconsupport.eu](http://iconsupport.eu)

## FÖRSIKTIGHET

Läs alla försiktighetsåtgärder och instruktioner i denna bruksanvisning innan du börjar använda träningsredskapet. Spara bruksanvisningen för framtida referens.

## BRUKSANVISNING

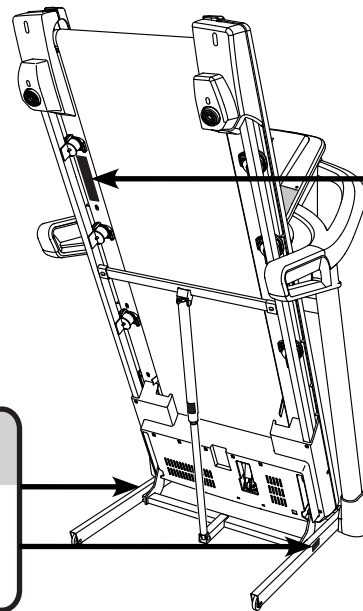


# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

PLACERING AV VARNINGSDEKALER .....	2
VIKTIGA FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER .....	3
INNAN DU BÖRJAR .....	5
IDENTIFIERING AV DELAR .....	6
MONTERING .....	7
HUR LÖPBANDET FUNGERAR .....	17
HUR LÖPBANDET FÄLLS OCH FLYTTAS .....	25
UNDERHÅLL OCH FELSÖKNING .....	26
TRÄNINGSRIKTLINJER .....	29
ARTIKELLISTA .....	30
SPRÅNGSKISS .....	32
BESTÄLLA RESERVDELAR .....	Omslagets baksida
ÅTERVINNINGSPÅSÄTTNING .....	Omslagets baksida

## PLACERING AV VARNINGSDEKALER

Denna ritning visar de platser där det sitter varningsdekaler. **Om en dekal fattas eller är oläslig kan du ringa till telefonnumret på bruksanvisningens omslag och begära en gratis utbytesdekal. Fäst dekalen på angiven plats.** Obs! Dekalernas storlek som visas överensstämmer eventuellt inte med verkligheten.



**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.

IFIT är ett registrerat varumärke som tillhör ICON Health & Fitness, Inc. App Store är ett varumärke som tillhör Apple Inc. som är registrerat i USA och i andra länder. Android och Google Play är varumärken som tillhör Google Inc. Ordmärket BLUETOOTH® och logotyperna är registrerade varumärken som tillhör Bluetooth SIG, Inc. och används under licens. IOS är ett varumärke eller registrerat varumärke som tillhör Cisco i USA och andra länder och används under licens. NORDICTRACK är ett registrerat varumärke som tillhör ICON Health & Fitness, Inc.

# VIKTIGA FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER

**⚠ VARNING!** För att minska risken för brännskada, brand, elektrisk stöt eller personskada är det viktigt att läsa igenom alla försiktighetsåtgärder och instruktioner i bruksanvisningen och alla varningar på löpbandet innan du börjar använda träningsredskapet. ICON tar inget ansvar för skada på person eller egendom som uppstått på grund av användandet av denna produkt.

1. Det är ägarens ansvar att se till att samtliga användare av detta löpband har fått tillräcklig information om varningar och försiktighetsåtgärder.
2. Rådgör med din läkare innan du påbörjar ett träningsprogram. Detta är speciellt viktigt för personer som är äldre än 35 år eller som har befintliga hälsoproblem.
3. Löpbandet bör inte användas av personer med minskad fysisk, sensorisk eller mental kapacitet eller brist på erfarenhet och kunskap, såvida inte de övervakas eller har fått anvisningar om hur löpbandet fungerar av någon som är ansvarig för deras säkerhet.
4. Använd löpbandet endast enligt beskrivningen i den här bruksanvisningen.
5. Löpbandet är endast avsett för användning i hemmiljö. Löpbandet ska inte användas kommersiellt, för uthyrning eller i institutionsmiljö.
6. Använd löpbandet inomhus och utsätt det inte för fukt och damm. Placera inte löpbandet i ett garage, på en övertäckt uteplats eller nära vatten.
7. Placera löpbandet på en jämn yta med minst 2,4 m fritt utrymme bakom och 0,6 m på varje sida. Placera inte löpbandet på en yta som blockerar luftintag. Skydda golvet eller hel-täckningsmattan genom att placera en matta under löpbandet.
8. Använd inte löpbandet på en plats där aerosolprodukter används eller där syrgas administreras.
9. Låt aldrig barn som är yngre än 13 år eller husdjur befinna sig nära löpbandet.
10. Löpbandet får endast användas av personer som väger maximalt 150 kg.
11. Endast en person får använda löpbandet åt gången.
12. Använd lämpliga träningskläder när du motionerar på löpbandet. Undvik löst sittande kläder som kan fastna i löpbandet. Idrottskläder rekommenderas för både män och kvinnor. *Använd alltid träningsskor. Motionera aldrig barfota, i bara strumporna eller med sandaler på löpbandet.*
13. Strömkabeln måste anslutas till ett jordat uttag (se sidan 17). Ingen annan utrustning får vara inkopplad på samma krets.
14. Om en förlängningssladd behövs ska endast en 14 AWG-sladd (2 mm<sup>2</sup>) med 3 ledare användas som inte är längre än 1,5 m.
15. Se till att strömkabeln inte kommer i kontakt med heta ytor.
16. Flytta aldrig bältet när strömmen är avstängd. Använd inte löpbandet om strömkabeln eller kontakten är skadad eller om löpbandet inte fungerar ordentligt. (Se UNDERHÅLL OCH FELSÖKNING på sidan 26 om löpbandet inte fungerar ordentligt.)
17. Läs, förstå och testa nödstopsproceduren innan du börjar motionera på löpbandet (se HUR MAN SLÅR PÅ STRÖMMEN på sidan 19). Sätt alltid fast klämman i kläderna när du motionerar på löpbandet.
18. Stå alltid på fotskenorna när du startar eller stannar bältet. Håll alltid i handtagen när du motionerar på löpbandet.
19. När en person går på löpbandet kommer löpbandets ljudnivå att öka.
20. Håll undan fingrar, hår och kläder när bältet är igång.

21. Löpbandet kan uppnå höga hastigheter. Justera hastigheten i små steg för att undvika plötsliga hastighetsändringar.
22. Pulsmätaren är ingen medicinsk utrustning. Olika faktorer, t.ex. användarens rörelser, kan påverka pulsavläsningens noggrannhet. Pulsmätaren är endast avsedd som ett hjälpmedel vid fastställning av generella pulstrender.
23. Lämna aldrig löpbandet utan tillsyn när det är igång. Ta alltid ut nyckeln, ställ om strömbrytaren till läget Off (av) (se ritningen på sidan 5 för att finna strömbrytarens placering) och dra ur strömkabeln då löpbandet inte används.
24. Försök inte flytta löpbandet förrän det är korrekt monterat. (Se MONTERING på sidan 7 och HUR LÖPBANDET FÄLLS IHOP OCH FLYTTAS på sidan 25). Du måste orka lyfta 20 kg för att flytta löpbandet.
25. När du fäller ihop eller flyttar löpbandet ska du se till att förvaringslåset håller fast ramen ordentligt i förvaringspositionen.
26. Ändra inte löpbandets lutning genom att placera föremål under löpbandet.
27. För aldrig in föremål i öppningar på löpbandet.
28. Inspektera och dra åt alla delar ordentligt varje gång löpbandet används.
29. **FARA:** Dra alltid ur strömkabeln direkt efter användning, innan löpbandet rengörs och innan underhålls- och justeringsprocedurerna i denna bruksanvisning genomförs. Ta aldrig av den övre motorkåpan såvida inte du instrueras att göra så av en auktoriserad servicerepresentant. Service utöver de procedurer som beskrivs i denna bruksanvisning ska endast utföras av en auktoriserad servicerepresentant.
30. Överdriven träning kan resultera i allvarlig personskada eller dödsfall. Om du känner dig yr eller svag, om du har svårt att andas eller om du får ont när du tränar ska du omedelbart avsluta träningen och varva ner.

## SPARA DESSA INSTRUKTIONER

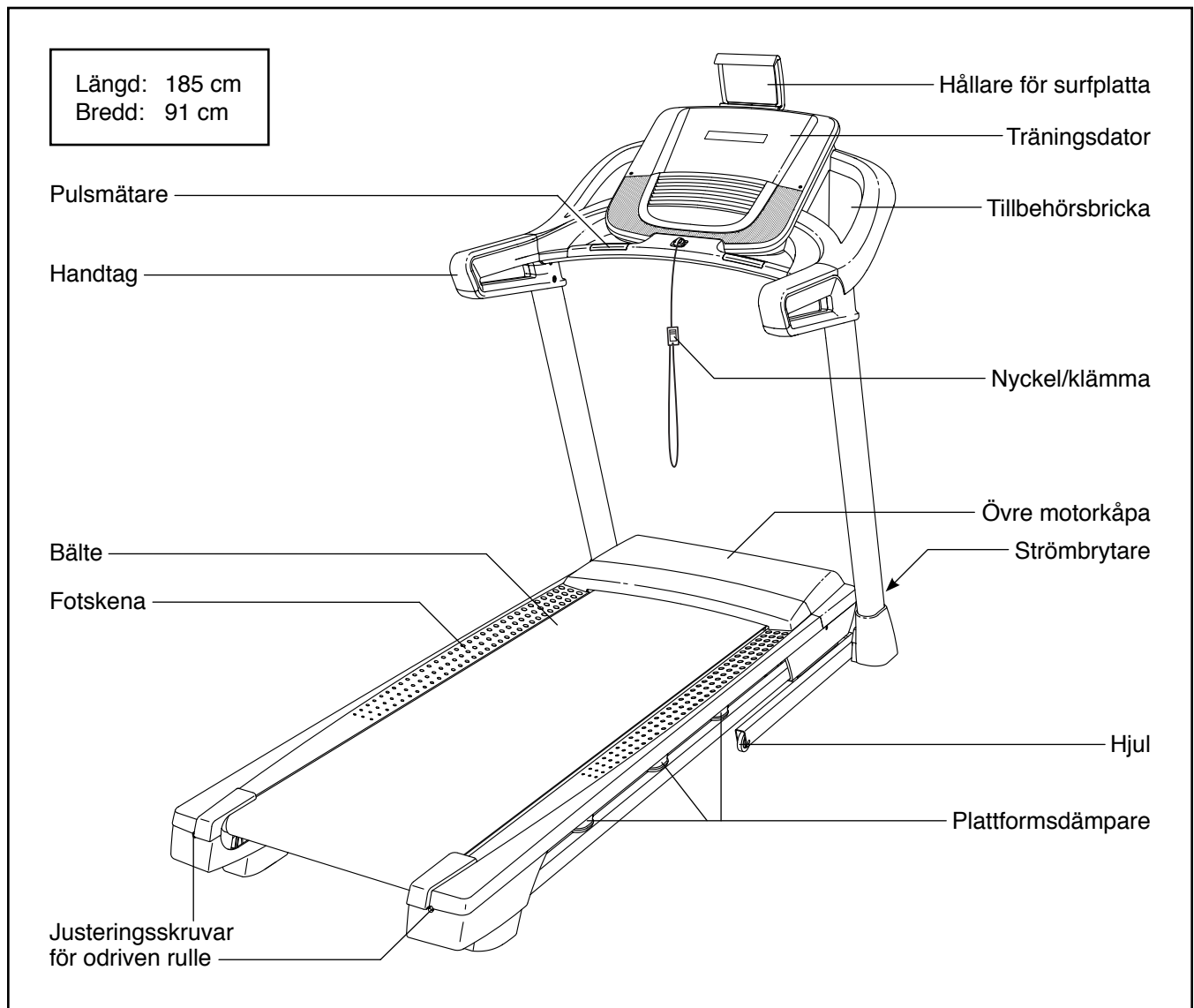
# INNAN DU BÖRJAR

Tack för att du valde det nya löpbandet NORDICTRACK® C 700. Löpbandet C 700 har ett imponerande funktionsutbud som gör din träning hemma mer effektiv och rolig.

**Läs för din egen skull igenom bruksanvisningen innan du börjar motionera på löpbandet.** Om du har frågor efter att du läst igenom denna bruksanvisning

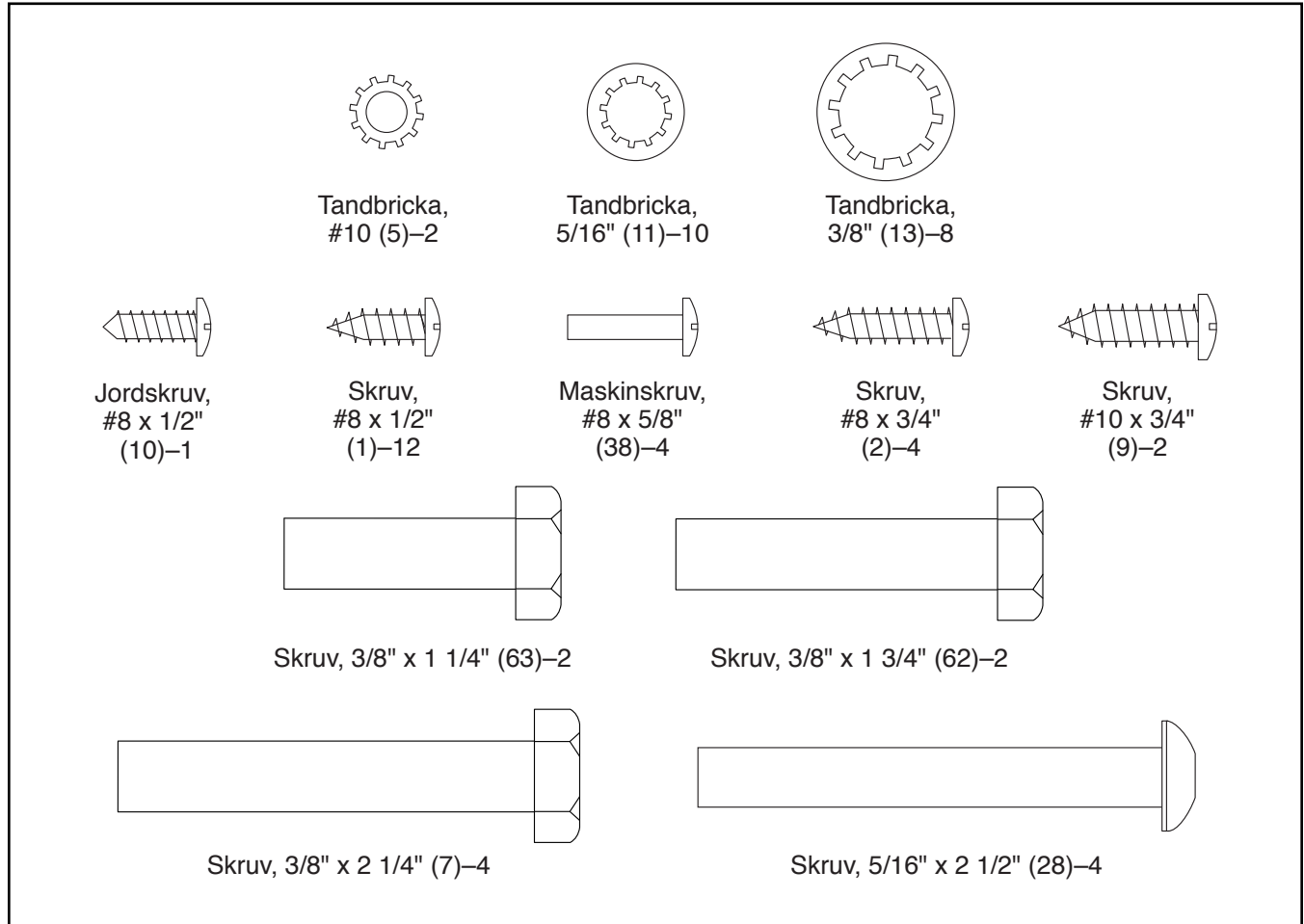
hänvisar vi till informationen på omslaget. Anteckna produktens modell- och serienummer. Detta gör det lättare för oss att hjälpa dig när du tar kontakt med oss. Modellnumret och platsen där dekalen med serienumret sitter står angivet på bruksanvisningens omslag.

Innan du läser vidare bör du göra dig bekant med delarna som är märkta i ritningen nedan.





# IDENTIFIERING AV DELAR

Identifiera små delar som behövs för monteringen med hjälp av ritningarna nedan. Siffrorna i parentes under varje ritning representerar delarnas objektnummer från ARTIKELLISTAN som finns i slutet av denna bruksanvisning. Siffran efter objektnumret anger det antal som behövs för monteringen. **Obs! Om en del inte finns med i hårdvarupaketet ska du kontrollera om den är fabriksmonterad. Reservdelar medföljer eventuellt.**



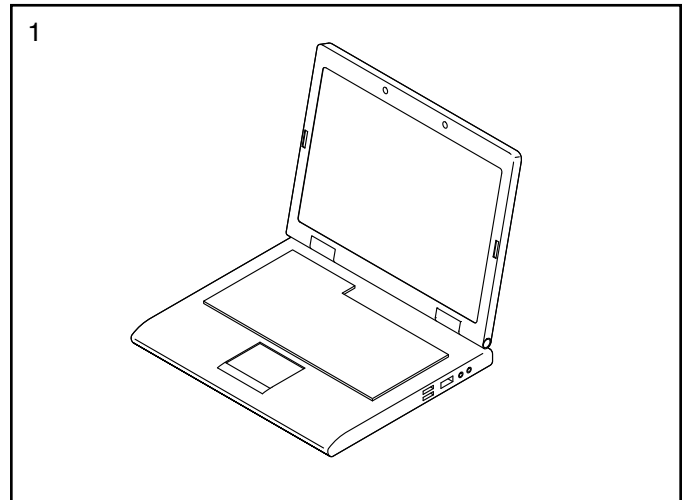
# MONTERING

- Monteringen kräver två personer.
  - Placera alla delar på en tom yta och ta bort förpackningsmaterialet. Kasta inte bort förpackningsmaterialet förrän alla steg i monteringen är genomförda.
  - Efter transport kan det eventuellt finnas ett oljigt ämne på löpbandets utsida. Detta är normalt. Om det finns ett oljigt ämne på löpbandet kan du torka bort detta med en mjuk trasa och ett mildt och skonsamt rengöringsmedel.
  - Identifiering av små delar kan göras på sidan 6.
  - Delar för vänster sida är markerade med "L" eller "Left" och delar för höger sida är markerade med "R" eller "Right."
  - Monteringen kräver följande verktyg:
    - de medföljande insexnycklarna 
    - en phillipsskruvmejsel 
- Undvik att använda elverktyg eftersom dessa kan skada komponenterna.

## 1. Gå till [iconsupport.eu](http://iconsupport.eu) på din dator och registrera din produkt.

- aktiverar din garanti
- sparar tid om du behöver ta kontakt med kundtjänst
- gör det möjligt för oss att meddela dig om uppgraderingar och erbjudanden

Obs! Om du inte har tillgång till internet kan du ringa kundtjänst (se bruksanvisningens omslag) och registrera din produkt.

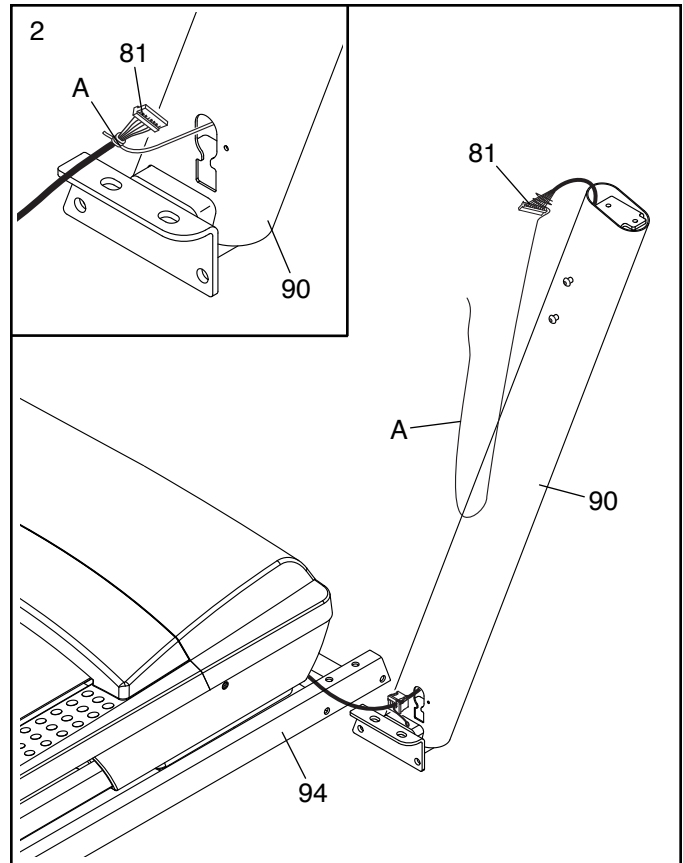


2. **Se till att strömkabeln är urdragen.**

Klipp av bandet som håller fast stolpkabeln (81) på basens (94) framsida.

Hitta sedan den högra stolpen (90). Be en medhjälpare hålla fast den högra stolpen nära basen (94).

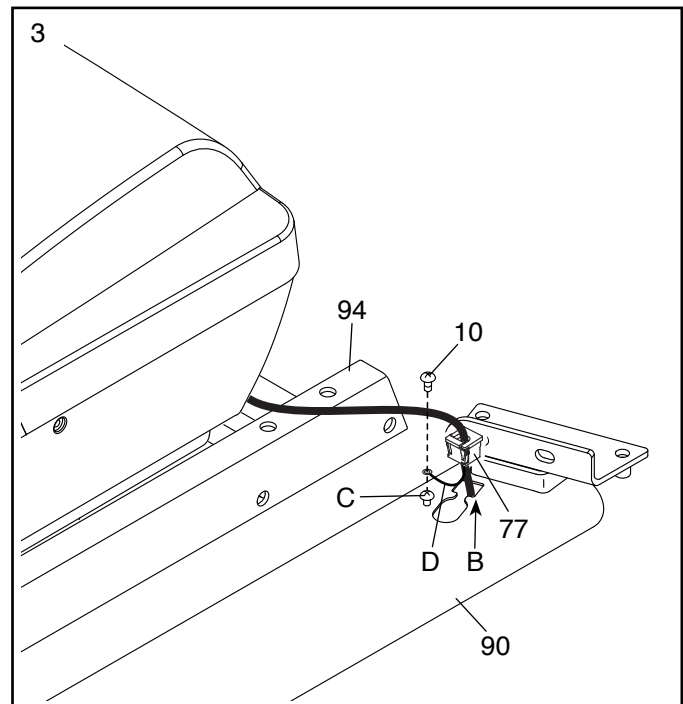
**Se den infällda ritningen.** Fäst kabelbandet (A) i den högra stolpen (90) runt stolpkabelns (81) ände. För sedan in stolpkabeln genom den högra stolpens lägre ände medan du drar ut kabelbandets motsatta ände genom den högra stolpen.



3. Lägga den högra stolpen (90) nära basen (94). Tryck in skyddshylsan (77) i det fyrkantiga hålet (B) i den högra stolpen. **Var noga med att inte klämma jordledningen.**

Om det sitter en fabriksmonterad skruv (C) på den högra stolpen (90) ska denna tas av och kastas.

Fäst sedan jordkabeln (D) på den högra stolpen (90) med en #8 x 1/2"-jordskruv (10).

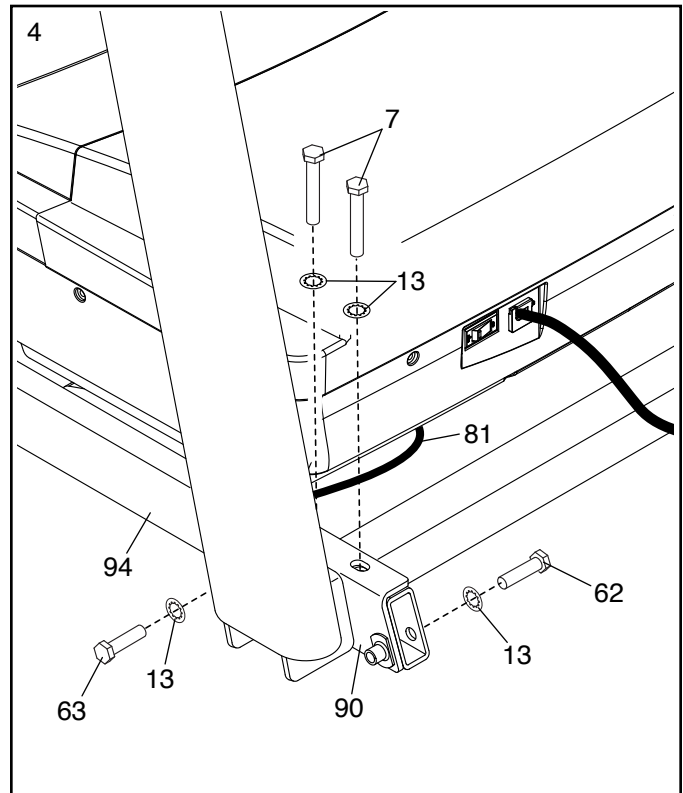




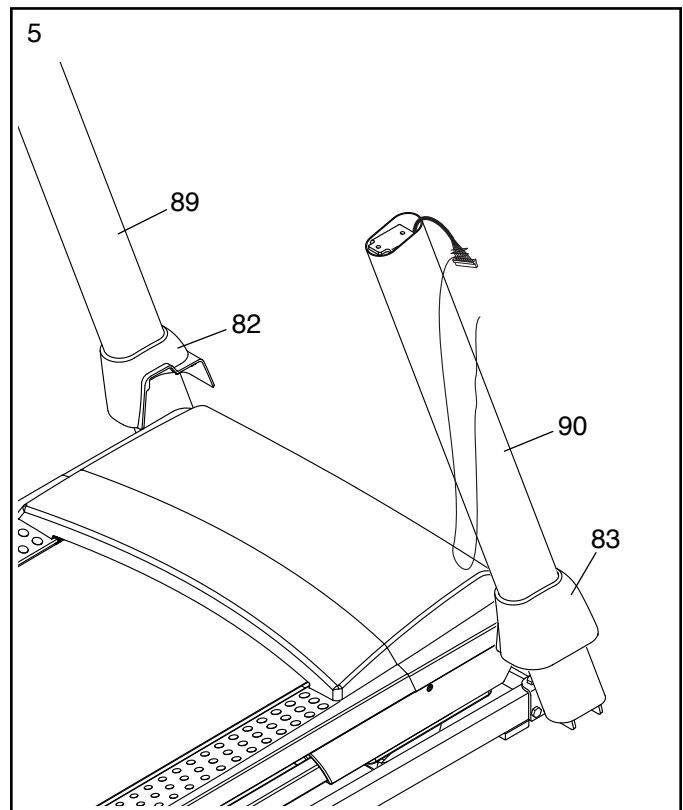
4. Håll den högra stolpen (90) mot basen (94). **Var noga med att inte klämma stolpkabeln (81).**

Fäst den högra stolpen (90) med två 3/8" x 2 1/4"-skruvar (7), en 3/8" x 1 1/4"-skruv (63), en 3/8" x 1 3/4"-skruv (62) och fyra 3/8"-tandbrickor (13) som visat. **Dra inte åt skruvarna helt än.**

**Montera den vänstra stolpen (visas inte) på samma sätt.** Obs! Det finns inga kablar på den vänstra sidan.

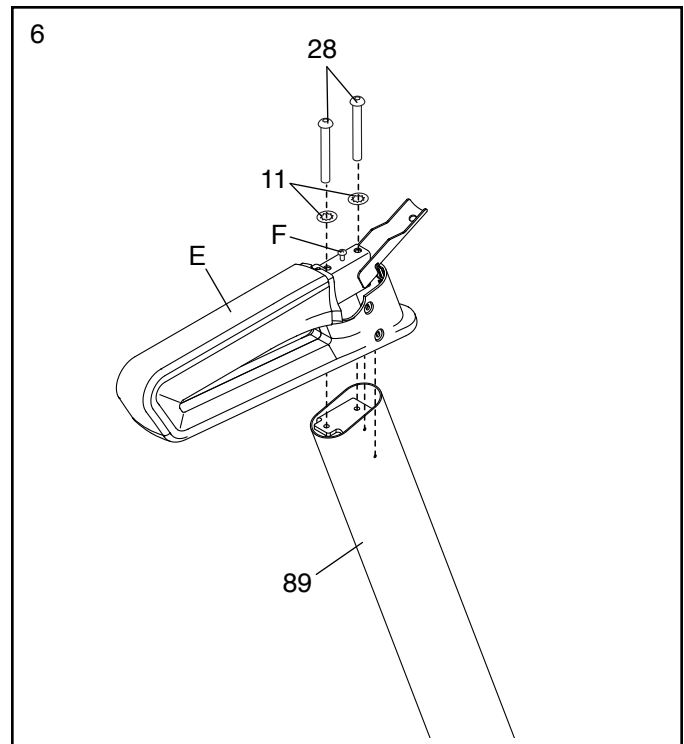


5. Hitta de vänstra och högra bashöljerna (82, 83). För på det vänstra bashöljet på den vänstra stolpen (89) och det högra bashöljet på den högra stolpen (90). **Tryck inte fast bashöljerna än.**



6. Hitta det vänstra handtaget (E). Fäst det vänstra handtaget på den vänstra stolpen (89) med två 5/16" x 2 1/2"-skruvar (28) och två 5/16"-tandbrickor (11). **Dra inte åt skruvarna helt än.**

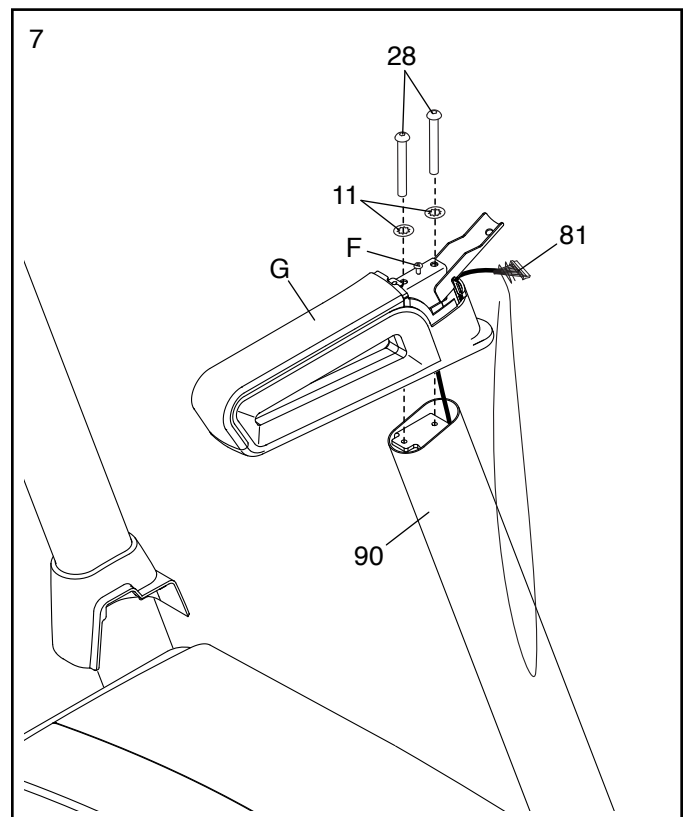
Ta sedan bort och kasta den angivna skruven (F).



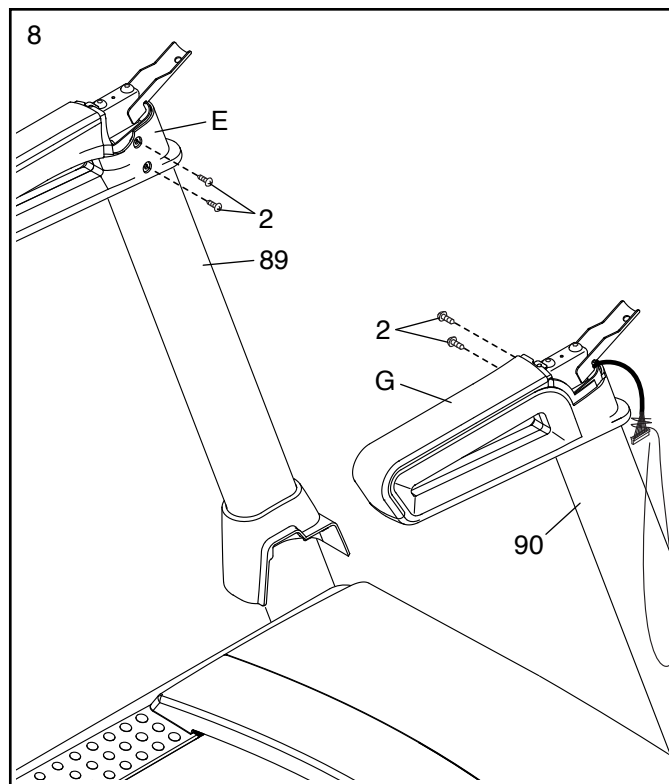
7. För in stolpkabeln (81) genom det högra handtags undersida (G) och ut genom framsidan som visat.

Fäst det högra handtaget (G) på den högra stolpen (90) med två 5/16" x 2 1/2"-skruvar (28) och två 5/16"-tandbrickor (11). **Se till att inte klämma stolpkabeln (81). Dra inte åt skruvarna helt än.**

Ta sedan av och kasta den angivna skruven (F).



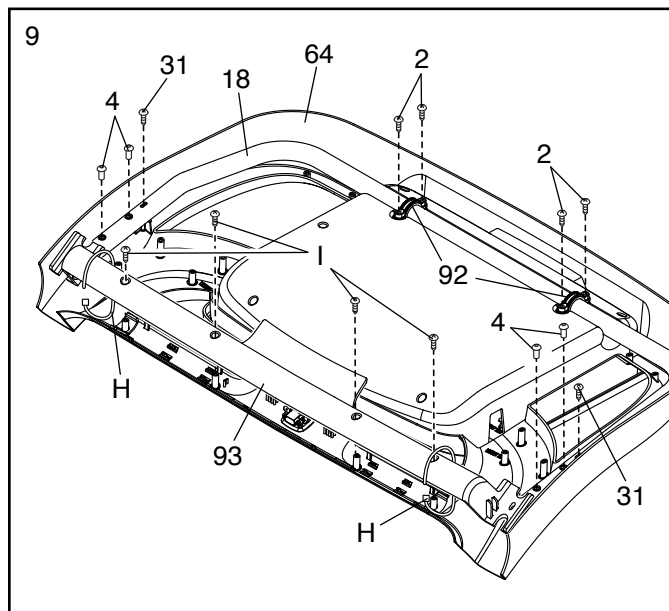
8. Dra åt de fyra #8 x 3/4"-skruvarna (2) på vänster och höger handtag (E, G) och vänster och höger stolpar (89, 90).



9. Lägg träningsdatorns bas (64) med displayen nedåt på en mjuk yta för att undvika repor. Om pulsvärstängen (93) hålls på plats på träningsdatorns bas med band (H) ska dessa tas av.

Ta av och kasta de fyra angivna skruvarna (I). Ta sedan av pulsvärstängen (93).

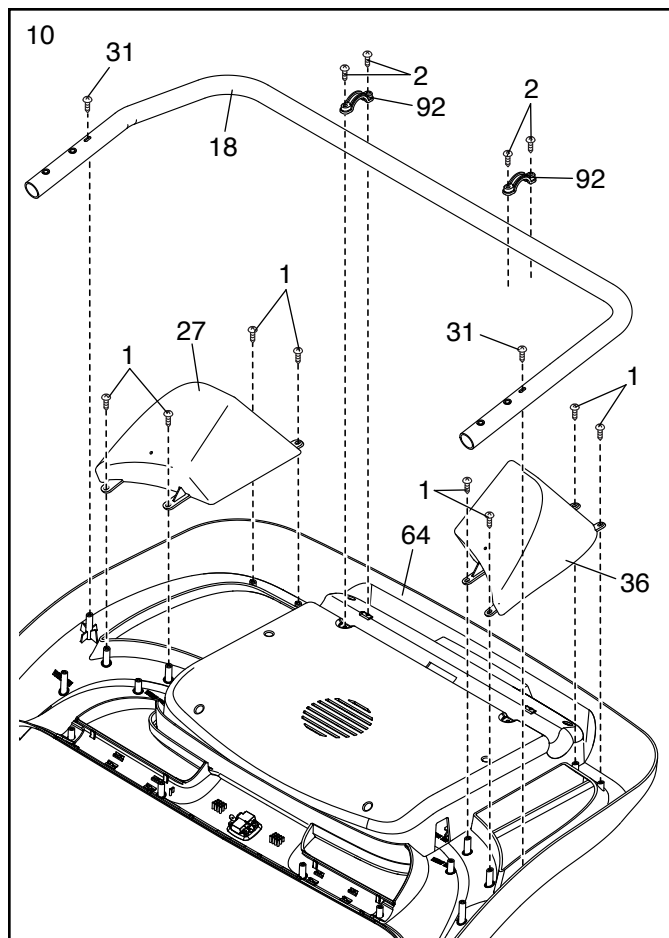
**Ta av och spara de fyra 5/16" x 3/4"-skruvarna (4), de fyra #8 x 3/4"-skruvarna (2) och de två #8 x 1"-skruvarna (31).** Lyft sedan ut träningsdatorns två klämmor (92) och träningsdatorns ram (18).



10. Hitta de högra och vänstra tillbehörsbrickorna (27, 36).

Fäst tillbehörsbrickorna (27, 36) på träningsdatorns bas (64) med åtta #8 x 1/2"-skruvar (1).  
**Dra inte åt skruvarna för hårt.**

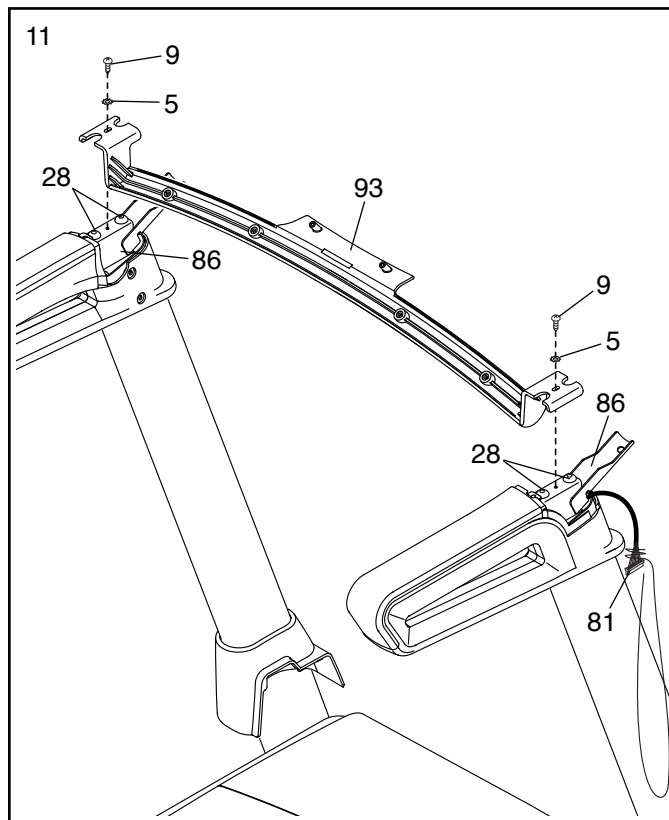
Sätt fast träningsdatorns ram (18) igen med de två #8 x 1"-skruvarna (31), de fyra #8 x 3/4"-skruvarna (2) och de två klämmorna på träningsdatorn (92) som du tog av i steg 9. **Dra inte åt skruvarna för hårt.**



11. **VIKTIGT: Undvik skador på pulsvärstånge (93) genom att inte använda eldrivna verktyg och inte dra åt #10 x 3/4"-skruvarna (9) för hårt.**

Rikta in pulsvärstånge (93) enligt bilden. Fäst pulsvärstånge på handtagen (86) med två #10 x 3/4"-skruvar (9) och två #10-tandbrickor (5). **Sätt i båda skruvarna och dra sedan åt dem.**

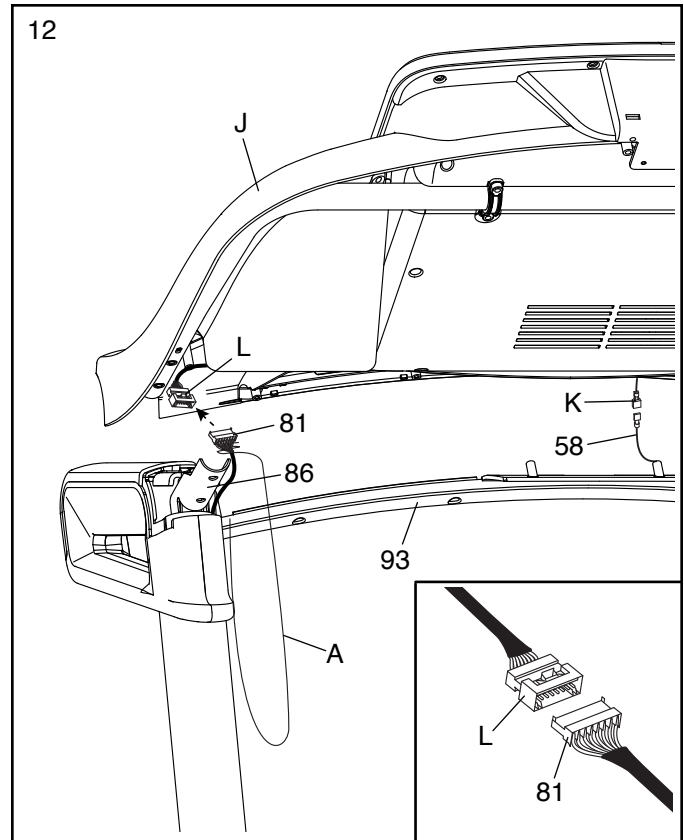
**Var noga med att inte klämma stolpkabeln (81). Dra åt de fyra 5/16" x 2 1/2"-skruvarna (28) ordentligt.**



12. Håll, tillsammans med en medhjälpare, träningsdatorn (J) nära handtagen (86) (endast en sida visas).

Koppla ihop jordkabel (K) från träningsdatorenheten (J) med träningsdatorns jordkabel (58) på pulstvärstången (93).

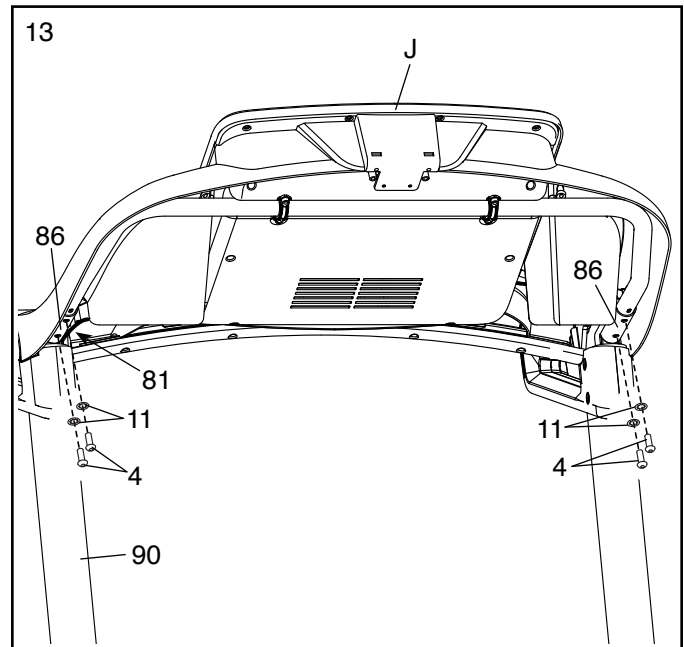
**Se den infällda ritningen.** Koppla ihop stolpkabeln (81) och träningsdatorns kabel (L). **Kontakterna ska vara enkla att ansluta.** Om de inte gör det ska en av kontakterna vändas varefter du kan försöka igen. **OM DU INTE ANSLUTER KONTAKTERNA ORDENTLIGT KAN TRÄNINGSDATORN SKADAS NÄR DU SLÅR PÅ STRÖMMEN.** Ta därefter bort kabelbandet (A) från stolpkabeln.



13. Sätt träningsdatorn (J) på handtagens (86) fästen. **Se till att kablarna inte kläms.**

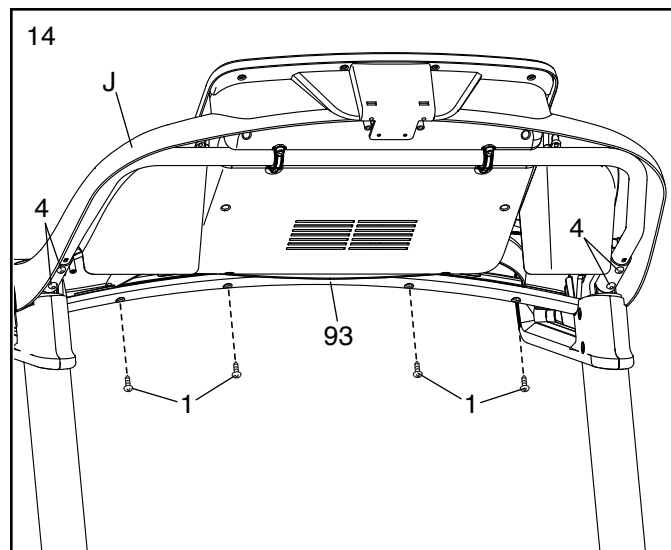
Sätt fast träningsdatorn (J) på handtagens (86) fästen med de fyra 5/16" x 3/4"-skruvarna (4) som du tog av i steg 9 och fyra 5/16"-tandbrickor (11). **Dra inte åt skruvarna än.**

För in den resterande stolpkabeln (81) i den högra stolpen (90).



14. Fäst pulstvärstäng (93) på träningsdatorn (J) med fyra #8 x 1/2"-skruvar (1). **Påbörja åtdragningen av samtliga fyra skruvar och dra sedan åt dem ordentligt.**

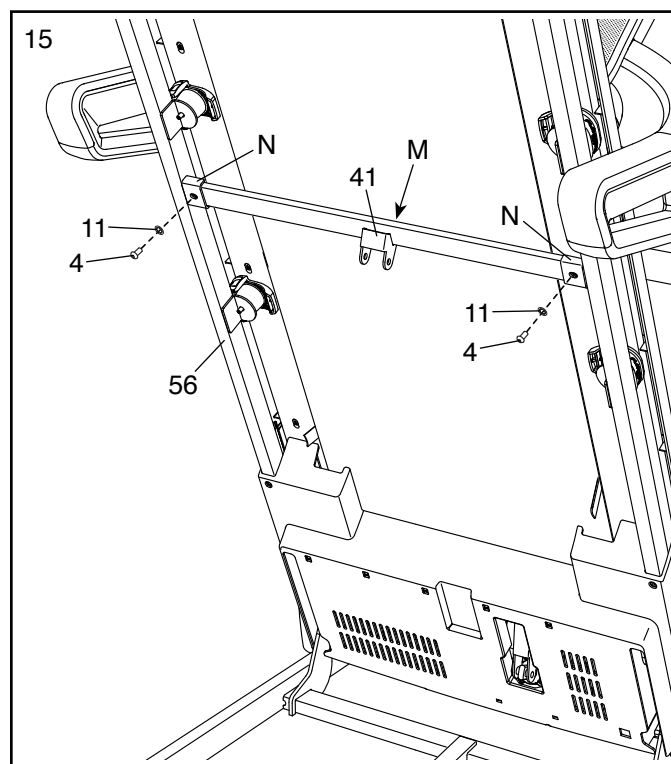
**Dra sedan åt de fyra 5/16" x 3/4"-skruvarna (4) ordentligt.**



15. Lyft upp ramen (56) till en stående position. **Be en medhjälpare hålla i ramen tills steg 17 är avslutat.**

Ta av de två 5/16" x 3/4"-skruvarna (4) från låsets tvärstäng (41).

Rikta in låsets tvärstäng (41) enligt bilden. **Säkerställ att klistermärket (M) med texten "This side toward belt" (denna sida mot bältet) är riktat mot löpbandet.** Fäst låsets tvärstäng på ramens (56) fästen (N) med de två 5/16" x 3/4"-skruvarna (4) som du precis tog av och två 5/16"-tandbrickor (11).

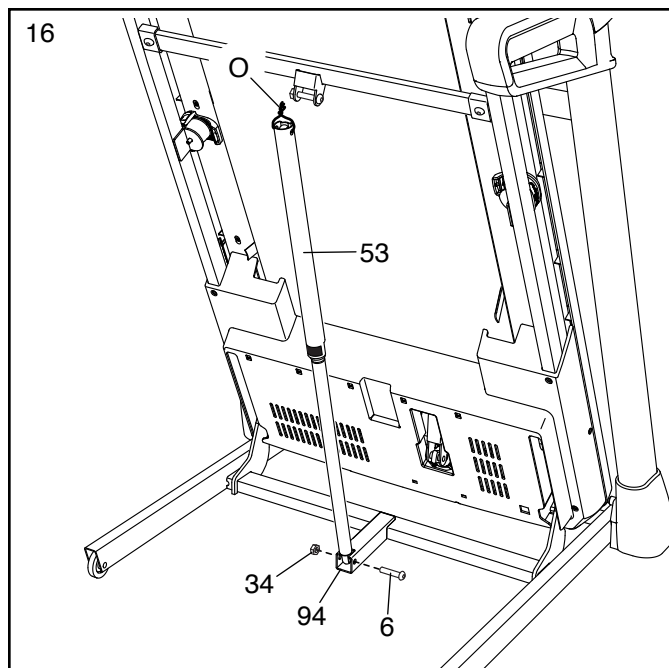


16. Ta av 5/16"-muttern (34) och 5/16" x 1 3/4"-bulten (6) från fästet på basen (94).

Rikta därefter in förvaringslåset (53) enligt bilden.

Fäst förvaringslåsets (53) nedre del på basens (94) fäste med 5/16" x 1 3/4"-bulten (6) och 5/16"-muttern (34) enligt bilden.

Lyft sedan upp förvaringslåset (53) till en vertikal position och ta bort bandet (O).

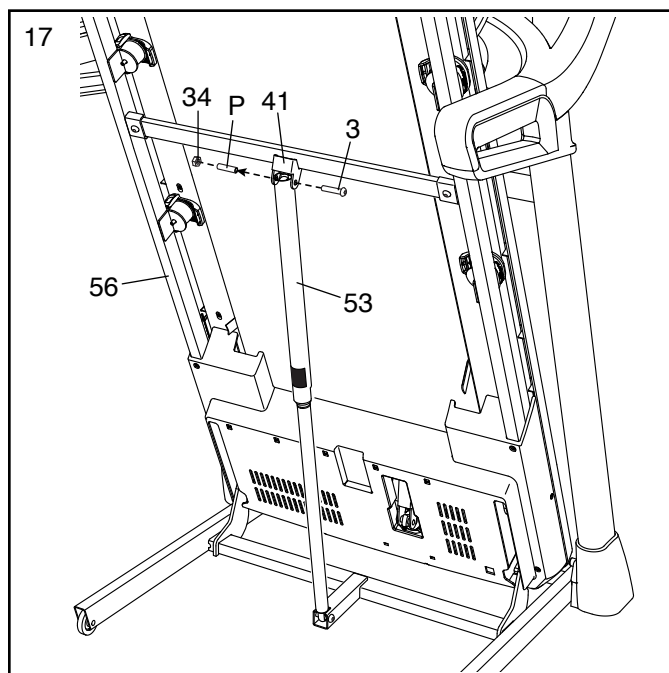


17. Ta bort 5/16"-muttern (34) och 5/16" x 2 1/4"-bulten (3) från fästet på låsets tvärstång (41).

Rikta in förvaringslåsets (53) övre del mot fästet på låsets tvärstång (41) och för in en 5/16" x 2 1/4"-bult (3) genom fästet och förvaringslåset. **Detta kommer att trycka ut en distansbricka (P) ur förvaringslåset. Kasta distansbrickan.**

Dra sedan åt 5/16"-muttern (34) på 5/16" x 2 1/4"-bulten (3). **Dra inte åt muttern för hårt. Förvaringslåset (53) måste kunna vridas.**

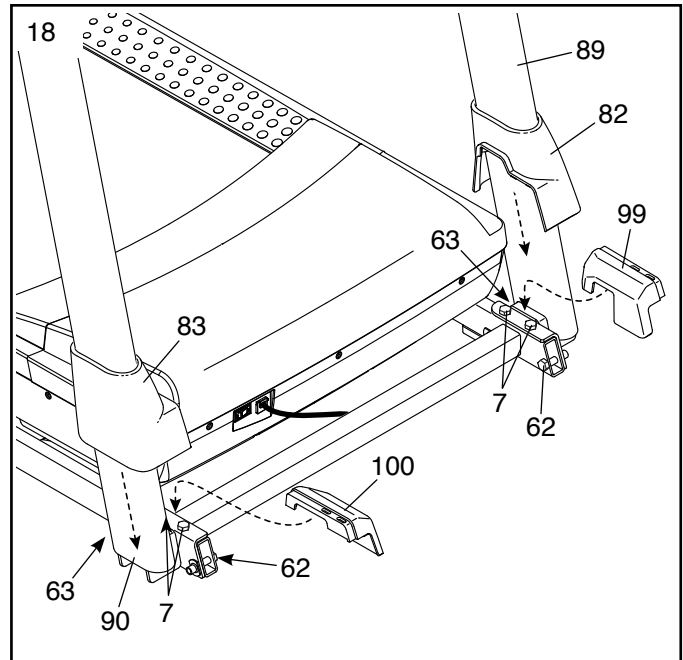
Sänk sedan ramen (56) (se HUR LÖPBANDET SÄNKES FÖR ANVÄNDNING på sidan 25).



18. Dra åt de fyra  $3/8" \times 2 1/4"$ -skruvarna (7), de två  $3/8" \times 1 3/4"$ -skruvarna (62) och de två  $3/8" \times 1 1/4"$ -skruvarna (63) hårt.

Ställ sedan det vänstra inre bashöljet (99) på den lägre änden av den vänstra stolpen (89). För sedan det vänstra bashöljet (82) nedåt och tryck det mot det vänstra inre bashöljet.

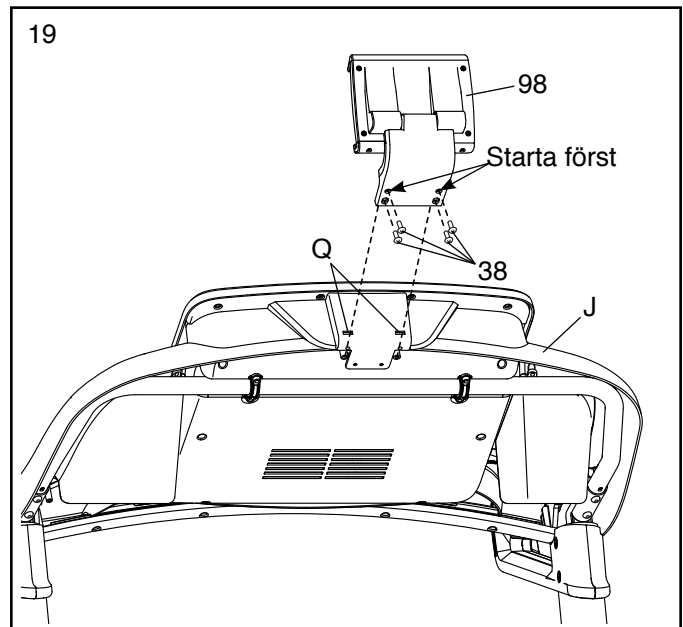
Ställ sedan det högra inre bashöljet (100) på den lägre änden av den högra stolpen (90). För sedan det högra bashöljet (83) nedåt och tryck det mot det högra inre bashöljet.



19. Tryck ner de två flikarna på surfplattans hållare (98) i skårorna (Q) på träningsdatorn (J).

Fäst surfplattans hållare (98) på träningsdatorn (J) med fyra #8 x  $5/8"$ -maskinskravar (38). **Obs! Börja skruva in de två översta maskinskravarna först och starta sedan de två lägre maskinskravarna. Se till att maskinskravarna inte dras åt för hårt.**

**VIKTIGT:** Surfplattans hållare (98) är utformad för användning med de flesta normalstora surfplattor. Placera inga andra elektroniska enheter eller objekt i surfplattans hållare.



20. **Se till att alla delar är ordentligt åtdragna innan du använder löpbandet.** Om det sitter plast på löpbandets dekaler ska detta tas av. Skydda golvet eller heltäckningsmattan genom att placera en matta under löpbandet. Undvik att skada träningsdatorn genom att ställa löpbandet på en plats där det inte utsätts för direkt solljus. Förvara den medföljande insexnyckeln på en säker plats. Insexnyckeln används för att justera bältet (se sidorna 27 och 28). Obs! Extra hårdvara medföljer eventuellt.



# HUR LÖPBANDET FUNGERAR

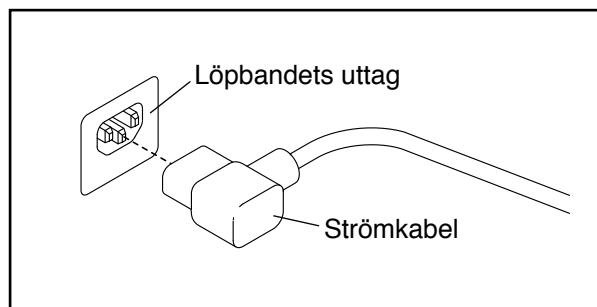
## HUR MAN KOPPLAR IN STRÖMKABELN

Denna produkt måste vara jordad. Om den inte fungerar ordentligt eller går sönder skapar jordningen en väg med lågt motstånd för den elektriska strömmen, vilket reducerar risken för elektrisk stöt. Denna produkt är utrustad med en strömkabel som har en jordledning och en jordningskontakt. **VIKTIGT: Om strömkabeln är skadad måste den bytas ut mot en strömkabel som är godkänd av tillverkaren.**

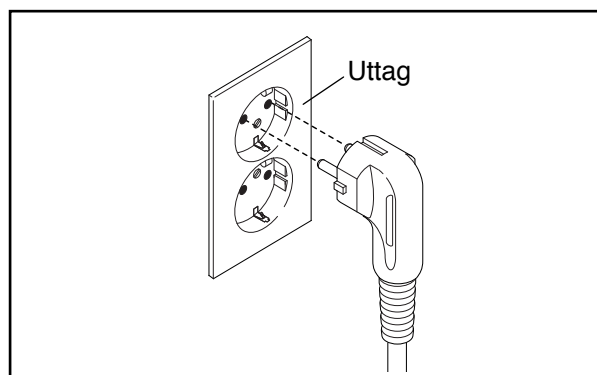
**⚠ FARA:** Felaktig anslutning av redskapets jordledning kan leda till en ökad risk för elektrisk stöt. Fråga en kvalificerad elektriker eller servicerepresentant om du är osäker på om produkten är ordentligt jordad. Modifiera inte kontakten som medföljer produkten. Om den inte passar i uttaget ska ett ordentligt uttag installeras av en kvalificerad elektriker.

Följ stegen nedan för att koppla in strömkabeln.

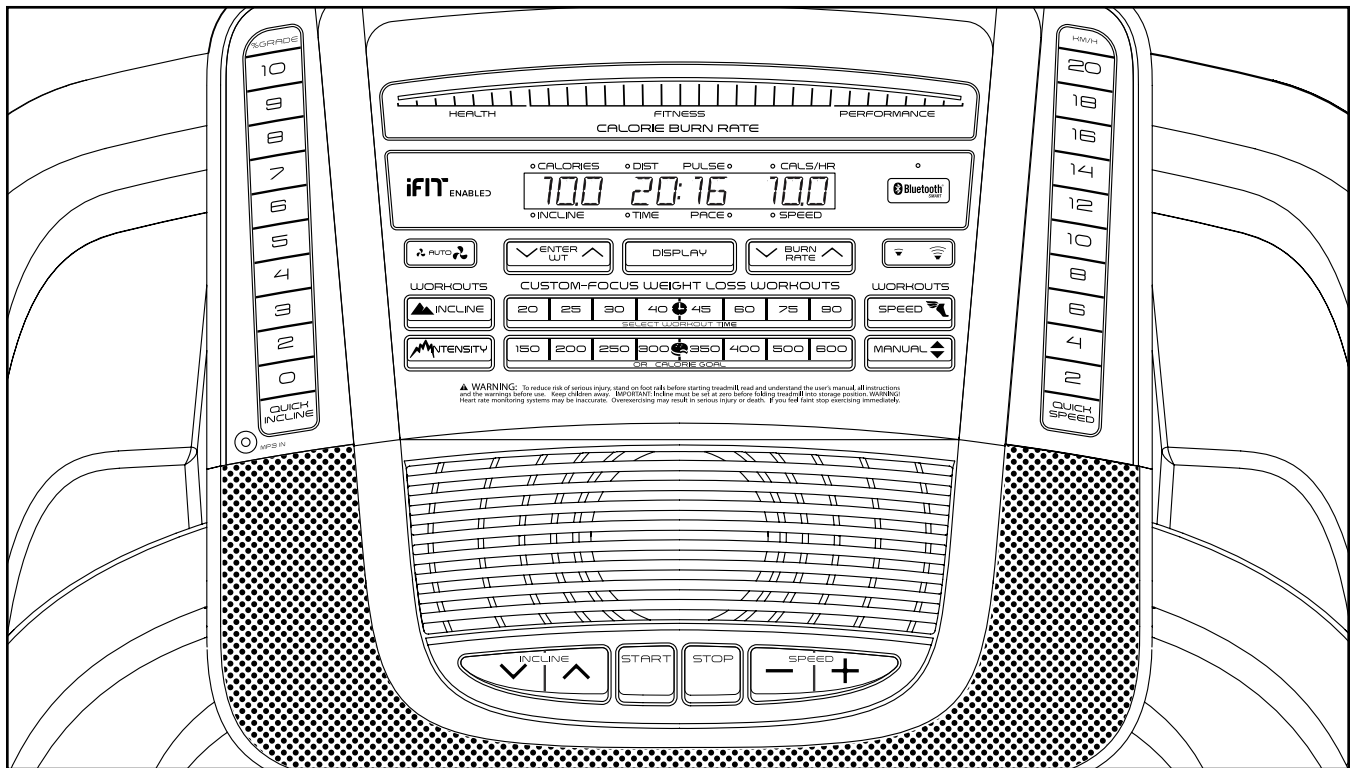
1. Koppla in strömkabelns angivna ände i uttaget på löpbandet.



2. Koppla in strömkabeln i ett lämpligt uttag som är ordentligt installerat och jordat i enlighet med alla lokala bestämmelser.



## TRÄNINGSDATORDIAGRAM



### TRÄNINGSDATORNS FUNKTIONER

Löpbandets träningsdator har en rad funktioner som är utformade att göra din träning mer effektiv och rolig. I det manuella läget kan du ändra hastigheten och lutningen på löpbandet med ett enkelt knapptryck. Träningsdatorn ger dig omedelbar feedback när du tränar. Du kan även mäta din puls med handpulsmataren eller en kompatibel pulsmätare. **Mer information om bröstpulsmatare (tillval) finns på sidan 23.**

Träningsdatorn har dessutom ett antal förprogrammerade träningsprogram. Varje träningsprogram styr automatiskt hastigheten och lutningen på löpbandet medan det leder dig genom ett effektivt träningspass.

Du kan också ansluta din smartenhet till träningsdatorn och använda en iFit®-app för att registrera och spåra din träningsinformation.

Du kan även lyssna på din favoritmusik eller ljudbok via träningsdatorns ljudsystem när du tränar.

**Information om hur man slår på strömmen finns på sidan 19. Information om hur det manuella läget fungerar finns på sidan 19. Information om hur ett förprogrammerat träningsprogram fungerar finns på sidan 21. Information om hur ett anpassat viktminskningsprogram fungerar finns på sidan 22. Information om hur man ansluter en smartenhet till träningsdatorn finns på sidan 22. Information om hur man ansluter en pulsmätare till träningsdatorn finns på sidan 23. Information om hur ljudsystemet fungerar finns på sidan 23. Information om hur inställningsläget fungerar finns på sidan 24.**

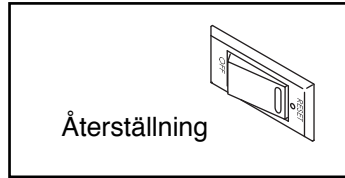
Obs! Träningsdatorn kan visa hastighet och avstånd i antingen miles eller kilometer. För att ta reda på vilken måttenhet som är vald, se **INSTÄLLNINGSLÄGET** på sidan 24. För att göra det enkelt hänvisar alla instruktioner i detta avsnitt till kilometer.

**VIKTIGT: Om träningsdatorn är täckt med plast ska detta tas bort. Undvik att skada plattformen genom att använda rena tränings skor när du motionerar. Första gången du använder löpbandet ska du hålla ett öga på bältets inriktning och centrera bältet vid behov (se sidan 28).**

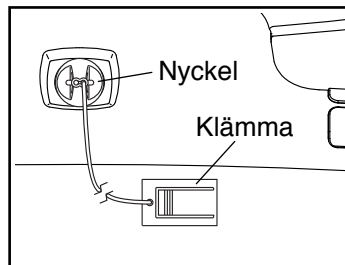
## HUR MAN SLÅR PÅ STRÖMMEN

**VIKTIGT:** Om löpbandet utsatts för låga temperaturer måste det värmas upp till rumstemperatur innan strömmen slås på. Om du inte gör det kan träningsdatorns display och andra elektroniska komponenter skadas.

Koppla in ström-kabeln (se sidan 17). Hitta därefter strömbrytaren på löpbandets ram nära strömkabeln. Ställ om strömbrytaren till läget Reset (återställning).



Ställ dig därefter på löpbandets fotskenor. Hitta klämman som sitter fast på nyckeln och fäst klämman på din byxlinning. Sätt därefter in nyckeln i träningsdatorn. Efter en kort stund tänds displayen. **VIKTIGT: I**



**en nödsituation kan nyckeln dras ut ur träningsdatorn, vilket gör att bältet saktar ner och stannar till slut. Testa klämman genom att försiktigt ta några steg baklänges. Om nyckeln inte dras ut ur träningsdatorn ska du justera klämmans placering.**

**VIKTIGT:** Innan du använder löpbandet ska du gå igenom följande steg för att försäkra dig om att träningsdatorn visar löpbandets verkliga lutningsnivå: Tryck först en gång på ökningsknappen för Incline (lutning). Tryck sedan på sänkningsknappen för Incline eller det lägsta numret för Quick Incline (snabblutning) för att ställa in lägsta lutningen på löpbandet. När ramen slutar röra sig kan du börja använda löpbandet.

## HUR DET MANUELLA LÄGET FUNGERAR

### 1. Sätt in nyckeln i träningsdatorn.

Se HUR MAN SLÅR PÅ STRÖMMEN till vänster.

### 2. Välj det manuella läget.

Tryck på knappen Manual (manuell) för att välja det manuella läget.

### 3. Ange din vikt.

Tryck på öknings- eller sänkningsknappen för Enter Wt (ange vikt) för att ange din vikt. Den här informationen förbättrar noggrannheten i fältet Calorie Burn Rate (kaloriförbränning).

### 4. Starta bältet

Starta bältet genom att trycka på knappen Start (starta) eller en av knapparna för Quick Speed (snabbhastighet).

Om du trycker på knappen Start kommer bältet att börja röra sig i 2 km/h. Under tiden du tränar kan du ändra bältets hastighet genom att trycka på öknings- och sänkningsknapparna för Speed (hastighet). Varje gång du trycker på en av knapparna ändras hastighetsinställningen med 0,1 km/h. Om du håller in knappen kommer hastigheten att ändras i steg om 0,5 km/h. Obs! Efter att du har tryckt på knappen kan det ta en stund för bältet att nå den valda hastighetsinställningen.

Om du trycker på en av knapparna för Quick Speed kommer bältet att gradvis ändra hastigheten tills det når den valda hastighetsinställningen.

Stoppa bältet genom att trycka på knappen Stop (stopp). Tiden kommer att börja blinka på displayen. Starta bältet igen genom att trycka på knappen Start.

## 5. Om du vill kan du ändra lutningen på löpbandet.

Ändra lutningen på löpbandet genom att trycka på öknings- eller sänkningsknapparna för Incline (lutning) eller en av knapparna för Quick Incline (snabblutning). Varje gång du trycker på en av knapparna justeras löpbandet gradvis till den valda lutningsinställningen.

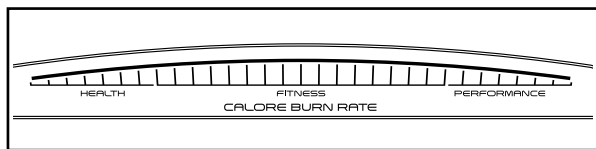
## 6. Följ din utveckling på displayen.

När du promenerar eller joggar på löpbandet kan displayen visa följande träningsinformation:

- Det uppskattade antalet kalorier du har förbränt
- Löpbandets lutning
- Avståndet som du har promenerat eller joggat
- Den förflutna tiden
- Din puls (se steg 7)
- Din takt
- Det uppskattade antalet kalorier du förbränner per timme
- Bältets hastighet

Tryck på knappen Display (visa) tills önskad flik visas på displayen.

Medan du tränar visar fältet Calorie Burn Rate träningsens ungefärliga intensitet. Justera din kaloriförbränning genom att trycka på öknings- och sänkningsknapparna för Burn Rate (kaloriförbränning). Löpbandets hastighets- och/eller lutningsinställningar ökar eller minskar automatiskt för att nå den önskade kaloriförbränningen.



Återställ displayen genom att trycka på knappen Stop upprepade gånger eller dra ut nyckeln och för in den igen.

## 7. Om du vill kan du mäta din puls.

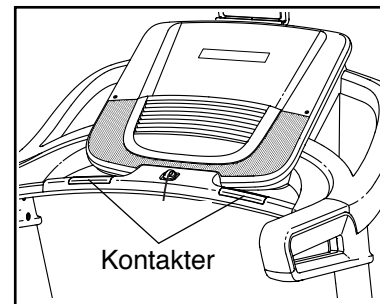
Du kan mäta din puls genom att använda handpuls-mätaren eller en kompatibel pulsmätare.

**Information om var man kan köpa en bröstpuls-mätare (tillval) finns på sidan 23.**

Träningsdatorn är kompatibel med alla BLUETOOTH® Smart-pulsmätare. Information om hur man ansluter en pulsmätare till träningsdatorn finns på sidan 23.

**Obs! Om du använder båda pulsmätarna samtidigt kommer BLUETOOTH Smart-pulsmätaren att prioriteras.**

Innan du använder handpuls-mätaren ska du ta bort plasten som sitter över metallkontakterna på pulshandtaget. Se dessutom till att händerna är rena.

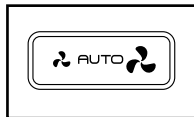


När du mäter pulsen ska du **stå på fotskenorna** och hålla i pulshandtaget med handflatorna på metallkontakterna. **Undvik att flytta händerna.** När din puls detekteras kommer den att visas. **För att avläsningen ska bli så noggrann som möjligt bör du hålla i kontakterna i cirka 15 sekunder.**

## 8. Om du vill kan du sätta igång fläkten.

Fläkten har flera hastighetsinställningar och ett autoläge. När autoläget är valt ökar och minskar fläktens hastighet automatiskt när bältets hastighet ökar och minskar.

Tryck på fläktnappen upprepade gånger för att välja en fläkthastighet, autoläget eller för att stänga av fläkten.



## 9. När ditt träningsprogram är över ska du ta ut nyckeln ur träningsdatorn.

Ställ dig på fotskenorna, tryck på knappen Stop och **justera lutningen på löpbandet till noll. Lutningen måste vara noll eftersom du annars kan skada löpbandet när du faller ihop det till förvaringsläget.** Ta därefter ut nyckeln ur träningsdatorn och förvara den på ett säkert ställe.

När du motionerat klart på löpbandet ska du ställa om strömbrytaren till Off (av) -läget och dra ur strömkabeln. **VIKTIGT: Om du inte gör detta kan löpbandets elektroniska komponenter slitas ut tidigare än förväntat.**

## HUR MAN ANVÄNDER ETT FÖRPROGRAMMERAT TRÄNINGSPROGRAM

### 1. Sätt in nyckeln i träningsdatorn.

Se HUR MAN SLÅR PÅ STRÖMMEN på sidan 19.

### 2. Ange din vikt.

Se steg 3 på sidan 19.

## 3. Välj ett förprogrammerat träningsprogram.

Välj ett förprogrammerat träningsprogram genom att trycka på knappen Incline (lutning), Intensity (intensitet) eller Speed (hastighet) upprepade gånger tills det önskade träningsprogrammet visas på displayen.

När du väljer ett förprogrammerat träningsprogram kommer displayen att visa träningsprogrammets varaktighet.

## 4. Starta träningsprogrammet.

Tryck på knappen Start (starta). Strax efter att du tryckt på knappen kommer löpbandet att automatiskt justeras till programmets första hastighets- och lutningsinställning. Håll i handtagen och börja promenera.

Varje program är indelat i segment. Varje segment har en programmerad hastighetsinställning och en lutningsinställning. Obs! Samma hastighets- och/eller lutningsinställning kan vara programmerad för efterföljande segment.

Om hastighets- eller lutningsinställningen är för hög eller för låg under träningspasset, kan du manuellt ändra inställningen genom att trycka på knapparna Speed eller Incline. **När programmets nästa segment startar kommer löpbandet att automatiskt justera hastighets- och lutningsinställningarna för nästa segment.**

Avsluta programmet när som helst genom att trycka på knappen Stop (stopp). Starta programmet igen genom att trycka på knappen Start. Bältet börjar röra sig i 2 km/h. När nästa segment börjar kommer löpbandet automatiskt att justera hastighets- och lutningsinställningarna.

## 5. Följ din utveckling på displayen.

Se steg 6 på sidan 20. Om du valt ett förprogrammerat träningsprogram kommer displayen att visa den återstående tiden istället för den förflutna tiden.

**6. Om du vill kan du mäta din puls.**

Se steg 7 på sidan 20.

**7. Om du vill kan du sätta igång fläkten.**

Se steg 8 på sidan 21.

**8. När ditt träningsprogram är över ska du ta ut nyckeln ur träningsdatorn.**

Se steg 9 på sidan 21.

**HUR ETT ANPASSAT VIKTMINSKNINGSPROGRAM FUNGERAR**

**1. Sätt in nyckeln i träningsdatorn.**

Se HUR MAN SLÅR PÅ STRÖMMEN på sidan 19.

**2. Ange din vikt.**

Se steg 3 på sidan 19.

**3. Ställ in ett kalori- eller tidsmål.**

Tryck på knappen Workout Time (träningstid) eller Calorie Goal (kalorimål).

**4. Starta träningsprogrammet.**

Tryck på knappen Start (starta) för att starta träningsprogrammet. En kort stund efter att du tryckt på knappen börjar bältet att röra på sig. Håll i handtagen och börja promenera.

Träningsprogrammet fungerar på samma sätt som det manuella läget (se sidorna 19 till 21).

Träningsprogrammet fortsätter tills du når det inställda målet. Bältet saktar sedan ner och stannar till slut.

**Obs! Kalorimålet är ett uppskattat antal kalorier som du kommer att förbränna under träningsprogrammet. Det verkliga antalet kalorier du förbränner beror på olika faktorer, t.ex. din vikt.**

**5. Följ din utveckling på displayen.**

Se steg 6 på sidan 20. Displayen visar återstående tid i stället för förfluten tid.

**6. Om du vill kan du mäta din puls.**

Se steg 7 på sidan 20.

**7. Om du vill kan du sätta igång fläkten.**

Se steg 8 på sidan 21.

**8. När ditt träningsprogram är över ska du ta ut nyckeln ur träningsdatorn.**

Se steg 9 på sidan 21.

**HUR MAN ANSLUTER EN SMARTENHET TILL TRÄNINGSDATORN**

Träningsdatorn har stöd för BLUETOOTH-anslutningar till smartenheter via iFit-appen och är kompatibel med bröstpulsmätare. Obs! Andra BLUETOOTH-anslutningar stöds ej.

**1. Ladda ned och installera iFit-appen på din smartenhet.**

På din IOS®- eller Android™-smartenhet, gå till App Store<sup>SM</sup> eller Google Play<sup>TM</sup>, sök efter iFit-appen och installera den på din smartenhet. **Se till att BLE-alternativet på din smartenhet är aktiverat.**

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

**2. Anslut din smartenhet till träningsdatorn.**

Följ instruktionerna i iFit-appen för att ansluta din smartenhet till träningsdatorn.

När en anslutning har skapats kommer träningsdatorns lysdiod att blinka blått. Tryck på knappen Bluetooth på träningsdatorn för att bekräfta anslutningen. Träningsdatorns lysdiod kommer att lysa med blått sken.

### 3. Registrera och spåra din träningsinformation.

Följ instruktionerna i iFit-appen för att registrera och spåra din träningsinformation.

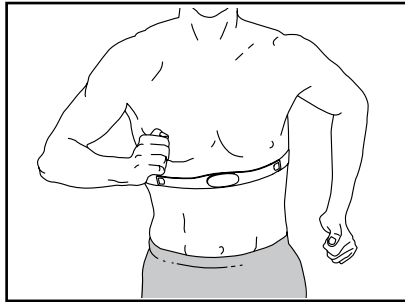
### 4. Om du vill kan du koppla bort din smartenhet från träningsdatorn.

Koppla bort din smartenhet från träningsdatorn genom att trycka och hålla nere Bluetooth-knappen på träningsdatorn i 5 sekunder.

Obs! Alla BLUETOOTH-anslutningar mellan träningsdatorn och andra enheter (inklusive alla andra smartenheter, pulsmätare osv.) kommer att kopplas bort.

## BRÖSTPULSMÄTARE (TILLVAL)

Oavsett om ditt mål är att förbränna fett eller stärka ditt kardiovaskulära system är nyckeln till bästa resultat att upprätthålla rätt puls under ett träningspass. Bröstpulsmätaren (tillval) kommer att kontinuerligt mäta din puls när du tränar och hjälpa dig att nå dina individuella mål. **Se bruksanvisningens omslag för information om var man kan köpa en bröstpulsmätare.**



Obs! Träningsdatorn är kompatibel med alla BLUETOOTH Smart-pulsmätare.

## HUR MAN ANSLUTER EN PULSMÄTARE TILL TRÄNINGSDATORN

Träningsdatorn är kompatibel med alla BLUETOOTH Smart-pulsmätare.

Anslut din BLUETOOTH Smart-pulsmätare till träningsdatorn genom att trycka på Bluetooth-knappen på träningsdatorn. När en anslutning har skapats kommer träningsdatorns lysdiod att blinka två gånger. Obs! Det kan ta upp till 15 sekunder.

Obs! Om det finns fler än en kompatibel pulsmätare nära träningsdatorn kommer träningsdatorn att ansluta pulsmätaren med den starkaste signalen.

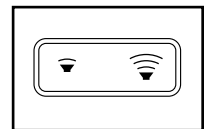
Koppla bort din pulsmätare från träningsdatorn genom att trycka på Bluetooth-knappen på träningsdatorn och håll den nedtryckt i fem sekunder. Släpp knappen när lysdioden börjar lysa.

Obs! Alla BLUETOOTH-anslutningar mellan träningsdatorn och andra enheter (inklusive alla andra smartenheter, pulsmätare osv.) kommer att kopplas bort.

## HUR LJUDSYSTEMET FUNGERAR

Spela musik eller lyssna på ljudböcker via träningsdatorns ljudsystem medan du tränar genom att koppla in en ljudkabel (3,5 mm hane till 3,5 mm hane – medföljer ej) i uttaget på träningsdatorn och i uttaget på din MP3-spelare, CD-spelare eller annan uppspelningsenhet. **Se till att ljudkabeln är ordentligt inkopplad. Observera: Du kan köpa en ljudkabel i din lokala elektronikaffär.**

Tryck därefter på uppspelningsknappen på din uppspelningsenhet. Justera volymen med volymens öknings- och sänkningsknappar på träningsdatorn eller volymkontrollen på din uppspelningsenhet.



Om du använder en personlig CD-spelare och CD-skivan hoppar ska du sätta CD-spelaren på golvet eller annan plan yta istället för på träningsdatorn.

## INSTÄLLNINGSLÄGET

Träningsdatorn har ett inställningsläge som håller reda på information om löpbandet och hjälper dig att välja en måttenhet för träningsdatorn.

Välj inställningsläget genom att föra in nyckeln i träningsdatorn medan knappen Stop (stopp) är nedtryckt. Släpp därefter knappen Stop. Obs! Om ett träningsprogram har valts kommer du att behöva trycka på knappen Stop upprepade gånger för att avsluta programmet innan du kommer till informationsläget. När inställningsläget är valt kommer följande information att visas:

"E" för engelska miles eller "M" för metriska kilometer visas på displayen. Om du vill kan du trycka på öknings- eller sänkningsknappen för Speed (hastighet) för att ändra måttenheten.

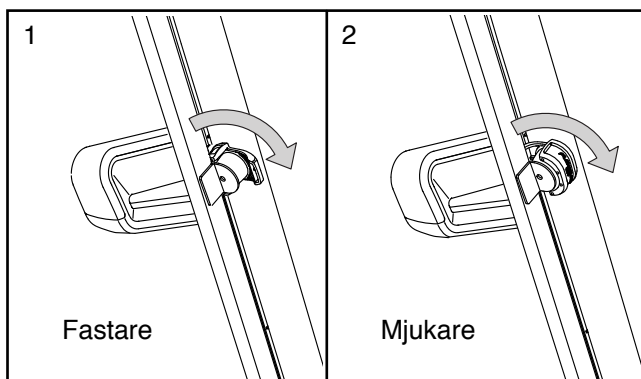
Avsluta inställningsläget genom att ta ut nyckeln ur träningsdatorn eller tryck på knappen Stop upprepade gånger.

## HUR MAN JUSTERAR DÄMPNINGSSYSTEMET

Löpbandet har ett dämpningssystem som reducerar effekten när du går eller springer på löpbandet.

**Ta ut nyckeln ur träningsdatorn och dra ur strömkabeln.** För att justera dämparna måste du eventuellt placera löpbandet i förvaringspositionen (se HUR LÖPBANDET FÄLLS IHOP på sidan 25).

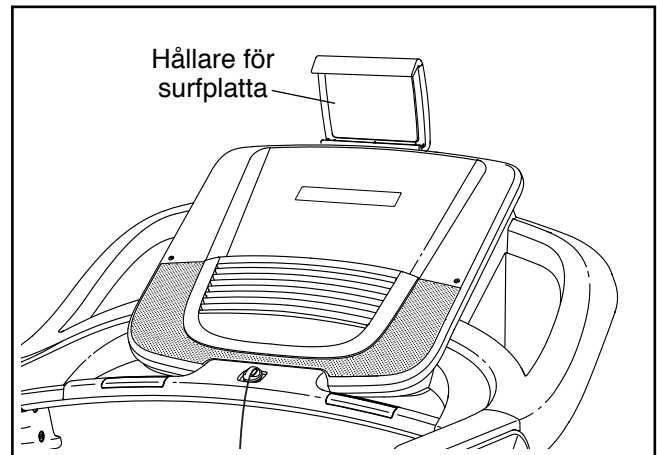
För en fastare plattformsinställning ska du vrida dämparen till positionen som visas i ritning 1. För en mjukare plattformsinställning ska du vrida dämparen till positionen som visas i ritning 2. Justera de andra dämparna på samma sätt. **Obs! Säkerställ att dämparna på vänster och höger sida har samma inställning. Ju snabbare du springer på löpbandet eller ju mer du väger, desto fastare ska plattformen vara.**



## HUR SURFPLATTANS HÅLLARE FUNGERAR

**VIKTIGT: Surfplattans hållare är utformad för användning tillsammans med de flesta normalstora surfplattor. Placera inga andra elektroniska enheter eller objekt i surfplattans hållare.**

Sätt fast en surfplatta i hållaren genom att ställa surfplattans nedre kant på brickan. Dra sedan klämman över surfplattans övre kant. **Se till att surfplattan sitter fast ordentligt i hållaren.** Gör det motsatta för att ta bort surfplattan från hållaren.





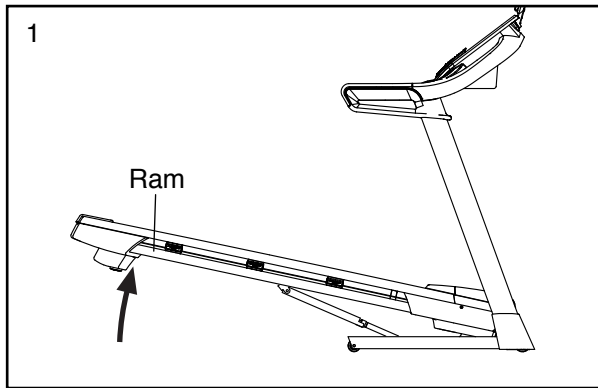
# HUR LÖPBANDET FÄLLS OCH FLYTTAS

## HUR LÖPBANDET FÄLLS

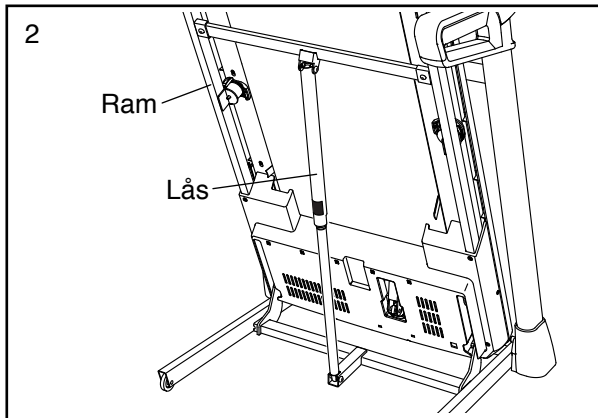
För att undvika att skada löpbandet ska lutningen justeras till noll innan du fäller löpbandet. Sedan ska du ta ut nyckeln och dra ur strömkabeln.

**FÖRSIKTIGHET:** Du måste orka lyfta 20 kg för att lyfta, sänka eller flytta löpbandet.

1. Håll stadigt i metallramen på den plats som pilen visar nedan. **FÖRSIKTIGHET: Håll inte i ramen vid fotskenorna i plast. Böj benen och håll ryggen rak.**



2. Lyft ramen tills förvaringslåset låser fast i förvaringspositionen. **FÖRSIKTIGHET: Se till att förvaringslåset låser.**

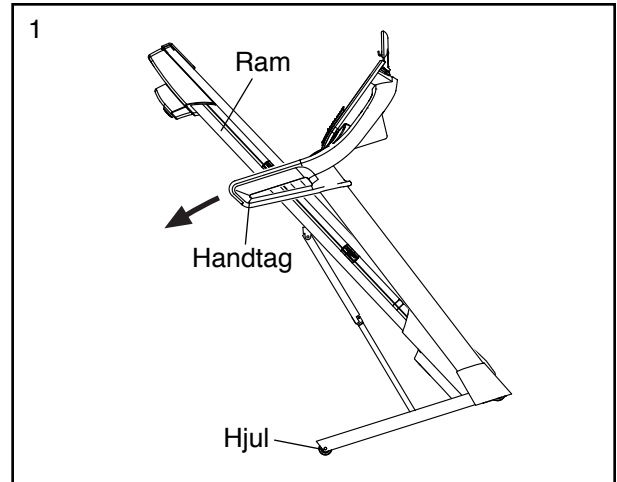


Skydda golvet eller heltäckningsmattan genom att placera en matta under löpbandet. Placera inte löpbandet i direkt solljus. Lämna inte löpbandet i förvaringspositionen vid temperaturer över 30°C.

## HUR LÖPBANDET FLYTTAS

Innan löpbandet flyttas ska det fällas ihop enligt beskrivningen till vänster. **FÖRSIKTIGHET: Se till att låsknappen är låst i förvaringspositionen. Eventuellt behövs två personer för att flytta löpbandet.**

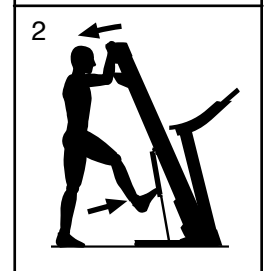
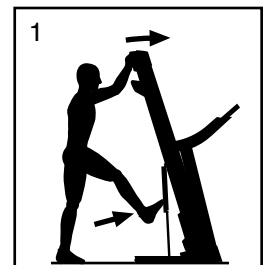
1. Håll i ramen och i ett av handtagen och placera en fot mot ett hjul.



2. Dra handtaget bakåt tills löpbandet rullar på hjulen och flytta det försiktigt till önskad plats. **FÖRSIKTIGHET: Flytta inte löpbandet utan att luta det tillbaka, dra inte i ramen och flytta inte löpbandet över en ojämn yta.**

## HUR LÖPBANDET SÄNKS FÖR ANVÄNDNING

1. Tryck ramens övre del framåt samtidigt som du trycker försiktigt på förvaringslåsets övre del med foten.
2. Medan du trycker på förvaringslåset med foten ska du dra ramens övre del mot dig.
3. Ta ett steg bakåt och sänk ramen mot golvet.



# UNDERHÅLL OCH FELSÖKNING

## UNDERHÅLL

Regelbundet underhåll är viktigt för optimal prestanda och för att minska på slitage. Inspektera och dra åt alla delar ordentligt varje gång löpbandet används.

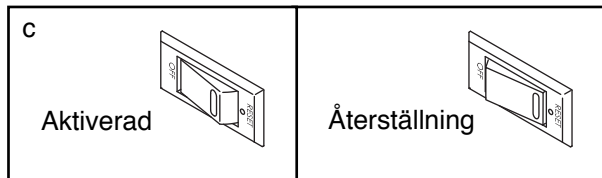
Rengör löpbandet regelbundet och se till att bältet är rent och torrt. **Ställ om strömbrytaren till Off (av)-läget och dra ur strömkabeln.** Torka av löpbandets externa delar med en fuktig trasa och en liten mängd mild tvål. **VIKTIGT: Spraya inte vätskor direkt på löpbandet. Undvik att skada träningsdatorn genom att hålla undan vätskor.** Torka sedan löpbandet ordentligt med en mjuk handduk.

## FELSÖKNING

De flesta problem som uppstår med löpbandet kan lösas med stegen nedan. Hitta ett överensstämmande symptom och följ stegen. Om ytterligare hjälp behövs hänvisar vi till bruksanvisningens omslag.

### SYMPTOM: Strömmen går inte igång

- Se till att strömkabeln är inkopplad ordentligt i ett jordat uttag (se sidan 17). Om en förlängningssladd behövs ska endast en 14 AWG-sladd (2 mm<sup>2</sup>) med 3 ledare användas som inte är längre än 1,5 m.
- Efter att strömkabeln har kopplats in ska du se till att nyckeln förs in i träningsdatorn.
- Kontrollera därefter strömbrytaren på löpbandets ram nära strömkabeln. Om strömbrytaren sticker ut enligt bilden har brytaren aktiverats. Återställ strömbrytaren genom att vänta i fem minuter och sedan trycka tillbaka den.

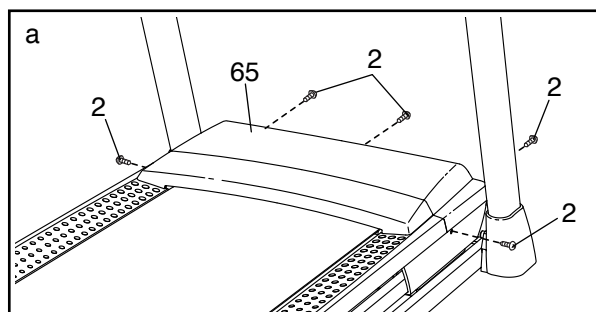


### SYMPTOM: Strömmen stängs av under användning

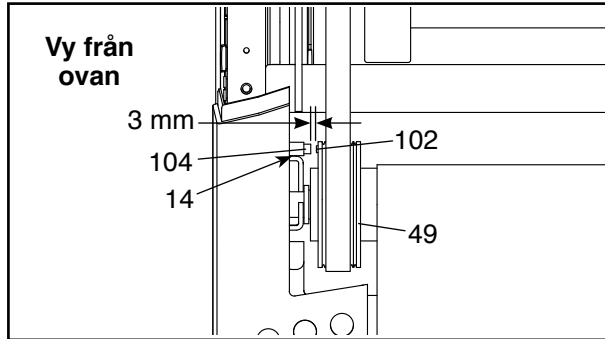
- Kontrollera strömbrytaren (se ritning c till vänster). Om strömbrytaren har aktiverats ska du vänta i fem minuter och sedan trycka tillbaka den.
- Se till att strömkabeln är inkopplad. Om strömkabeln är inkopplad ska du dra ur den, vänta i fem minuter och sedan koppla in den igen.
- Ta ut nyckeln ur träningsdatorn och för sedan in den igen.
- Om löpbandet fortfarande inte kommer igång hänvisar vi till bruksanvisningens omslag.

### SYMPTOM: Träningsdatorns display fungerar inte ordentligt

- Ta ut nyckeln ur träningsdatorn och **DRA UR STRÖMKABELN.** Ta sedan av de fem #8 x 3/4"-skruvarna (2) och öppna försiktigt den övre motorkåpan (65).



Hitta sedan reed-brytaren (104) och magneten (102) på vänster sida om trissan (49). Vrid trissan tills magneten är inriktad mot reed-brytaren. **Se till att öppningen mellan magneten och reed-brytaren är cirka 3 mm.** Vid behov kan du lossa på #8 x 3/4"-skruven med kullrigt huvud (14), flytta reed-brytaren något och sedan dra åt skruven med kullrigt huvud. Sätt fast den övre motorkåpan igen (se ritning a) och kör löpbandet i några minuter för att bekräfta korrekt hastighetsavläsning.



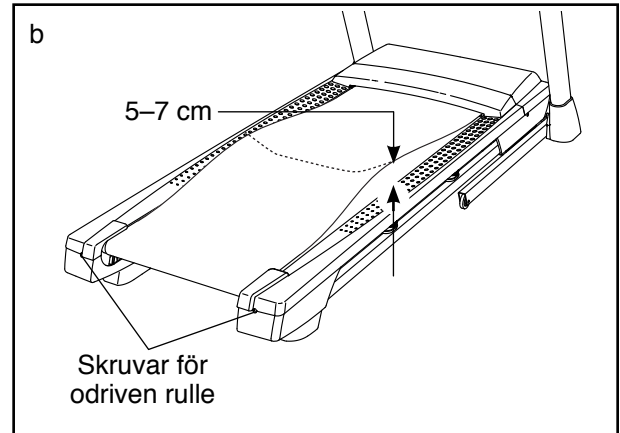
**SYMPTOM: Lutningen på löpbandet ändras inte på rätt sätt**

- a. Tryck in knappen Stop (stopp) och ökningsknappen för Speed (hastighet), sätt i nyckeln i träningsdatorn och släpp upp knappen Stop och ökningsknappen för Speed. Tryck därefter på knappen Stop och tryck sedan på öknings- eller sänkningsknappen för Incline (lutning). Löpbandet kommer automatiskt att gå till den maximala lutningen och sedan återgå till den minimala nivån. Detta kommer att omkalibrera lutningssystemet. Om lutningssystemet inte börjar att kalibreras ska du trycka på knappen Stop igen och sedan trycka på öknings- eller sänkningsknappen för Incline igen. När lutningssystemet är kalibrerat kan du ta ut nyckeln ur träningsdatorn.

**SYMPTOM: Bältet saktar ner när man går på det**

- a. Om en förlängningssladd behövs ska endast en 14 AWG-sladd (2 mm<sup>2</sup>) med 3 ledare användas som inte är längre än 1,5 m.

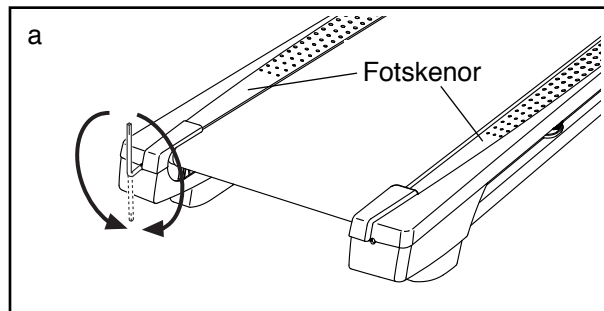
- b. Om bältet har dragits åt för hårt kommer löpbandets prestanda att försämrats och bältet kommer eventuellt att skadas. Ta ut nyckeln och **DRA UR STRÖMKABELN.** Vrid båda skruvarna för den odrivna rullen 1/4 varv moturs med en insexnyckel. När bältet är tillräckligt åtdraget ska du kunna lyfta varje sida på bältet 5 till 7 cm över plattformen. Se till att bältet är centrerat. Koppla därefter in strömkabeln, för in nyckeln och kör löpbandet i några minuter. Upprepa tills bältet är ordentligt åtdraget.



- c. Ditt löpband har ett bälte som behandlats med ett högpresterande smörjmedel. **VIKTIGT: Använd aldrig silikonspray eller andra ämnen på bältet eller plattformen såvida inte du instrueras att göra så av en auktoriserad servicerepresentant. Dessa ämnen bryter ner bältet och leder till förlitning.** Om du misstänker att bältet behöver smörjas mer hänvisar vi till bruksanvisningens omslag.
- d. Om bältet fortfarande saktar ner när man går på det hänvisar vi till bruksanvisningens omslag.

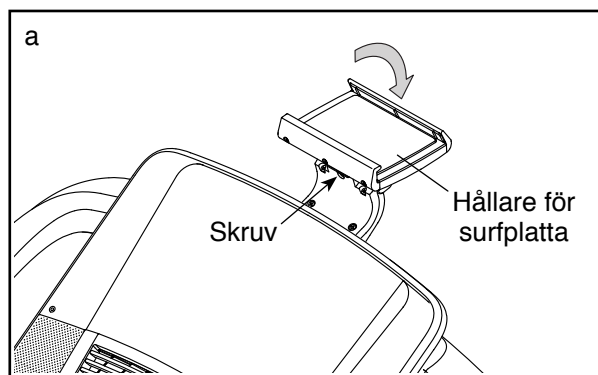
**SYMPTOM: Bältet är inte centrerat mellan fotskenorna. VIKTIGT: Om bältet gnuggar mot fotskenorna kan bältet skadas.**

- a. Ta först ut nyckeln och **DRA UR STRÖMKABELN.** Om bältet ligger mer till vänster ska den vänstra skruven för den odrivna rullen vridas 1/2 varv medurs med insexnyckeln. Om bältet ligger mer till höger ska den vänstra skruven för den odrivna rullen vridas 1/2 varv moturs. Se till att bältet inte dras åt för hårt. Koppla därefter in strömkabeln, för in nyckeln och kör löpbandet i några minuter. Upprepa tills bältet är ordentligt centrerat.



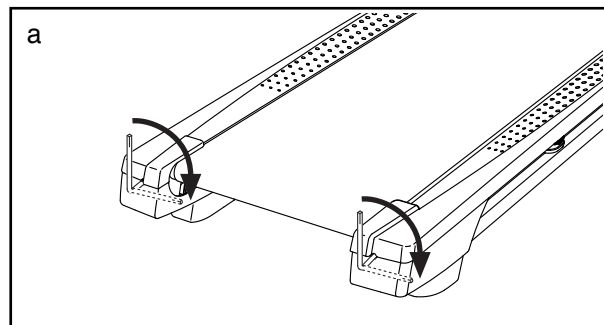
**SYMPTOM: Surfplattans hållare stannar inte på plats**

- a. Roterar surfplattans hållare bakåt. Dra sedan åt den angivna skruven en aning tills surfplattans hållare stannar när den roteras till önskad position.



**SYMPTOM: Bältet glider när man går på det**

- a. Ta först ut nyckeln och **DRA UR STRÖMKABELN.** Vrid båda skruvarna för den odrivna rullen 1/4 varv medurs med en insexnyckel. När bältet är tillräckligt åtdraget ska du kunna lyfta varje sida på bältet 5 till 7 cm över plattformen. Se till att bältet är centrerat. Koppla därefter in strömkabeln, för in nyckeln och promenera på löpbandet i några minuter. Upprepa tills bältet är ordentligt åtdraget.



# TRÄNINGSRIKTLINJER

**⚠ VARNING!** Tala alltid med din läkare innan du påbörjar ett träningsprogram. Detta är speciellt viktigt för personer som är äldre än 35 år eller som har befintliga hälsoproblem.

**Pulsmätaren är ingen medicinsk utrustning. Olika faktorer påverkar pulsavläsningen. Pulsmätaren är endast avsedd som ett hjälpmedel vid fastställning av generella pulstrender.**

Dessa riktlinjer hjälper dig att planera ditt träningsprogram. För detaljerad information om träning, köp en välrenommerad bok eller tala med din läkare. Kom ihåg att ordentlig kost och vila är viktiga för goda resultat.

## TRÄNINGSENTENSITET

Oavsett om ditt mål är att förbränna fett eller stärka ditt kardiovaskulära system, är det viktigt att träna med rätt intensitet för att uppnå önskat resultat. Du kan använda din puls som guide för att finna rätt intensitetsnivå. Tabellen nedan 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>	♥
<b>20</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>60</b>	<b>70</b>	<b>80</b>	

Hitta rätt intensitetsnivå genom att hitta din ålder längst ner i tabellen (åldern avrundas till närmaste tio år). De tre siffrorna som visas ovanför din ålder definierar din "träningsson". Den lägsta siffran representerar pulsen för fettförbränning, siffran i mitten representerar den puls som krävs för maximal fettförbränning och den högsta siffran representerar den puls som krävs för aerobisk träning.

**Fettförbränning**—För att förbränna fett på ett effektivt sätt måste du träna med låg intensitet under en längre tid. Under de första minuterna använder din kropp kalorier från kolhydrater som energikälla. Först efter de första minuterna börjar din kropp att använda lagrade fettkalorier som energikälla. Om ditt mål är att förbränna fett ska du justera din träningsintensitet tills din puls närmar sig den lägsta siffran i din träningszon. För att uppnå maximal fettförbränning ska du träna med en puls som ligger i närheten av mellansiffran i din träningszon.

**Aerobisk träning**—Om ditt mål är att stärka ditt kardiovaskulära system behövs aerobisk träning, vilket innebär en aktivitet som kräver stora mängder syre under längre tidsperioder. Under ett aerobiskt träningspass justerar du intensiteten tills din puls närmar sig den högsta siffran i din träningszon.

## TRÄNINGSRIKTLINJER

**Uppvärmning**—Börja med 5 till 10 minuters stretching och lätta övningar. Uppvärmning ökar kroppstemperaturen, pulsen och cirkulationen, vilket förbereder för ett träningspass.

**Träning i träningszonen**—Träna i 20 till 30 minuter med pulsen i din träningszon. (Under de första veckorna efter att du påbörjat ett träningsprogram ska du inte ha pulsen i träningszonen i mer än 20 minuter.) Andas regelbundet och djupt när du tränar; håll aldrig andan.

**Trappa ner**—Avsluta med 5 till 10 minuters stretching. Stretching ökar musklernas flexibilitet och hjälper till att motverka problem efter träningspasset.

## TRÄNINGSFREKVENS

För att underhålla eller förbättra din kondition krävs tre träningspass per vecka med minst en dags vila mellan passen. Efter några månader med regelbunden träning kan du genomföra upp till fem träningspass per vecka om så önskas. Kom ihåg att nyckeln till framgång är att träna regelbundet och göra det till en rolig del av ditt vardagsliv.

# ARTIKELLISTA

Modellnr. NETL90716.0 R1117A

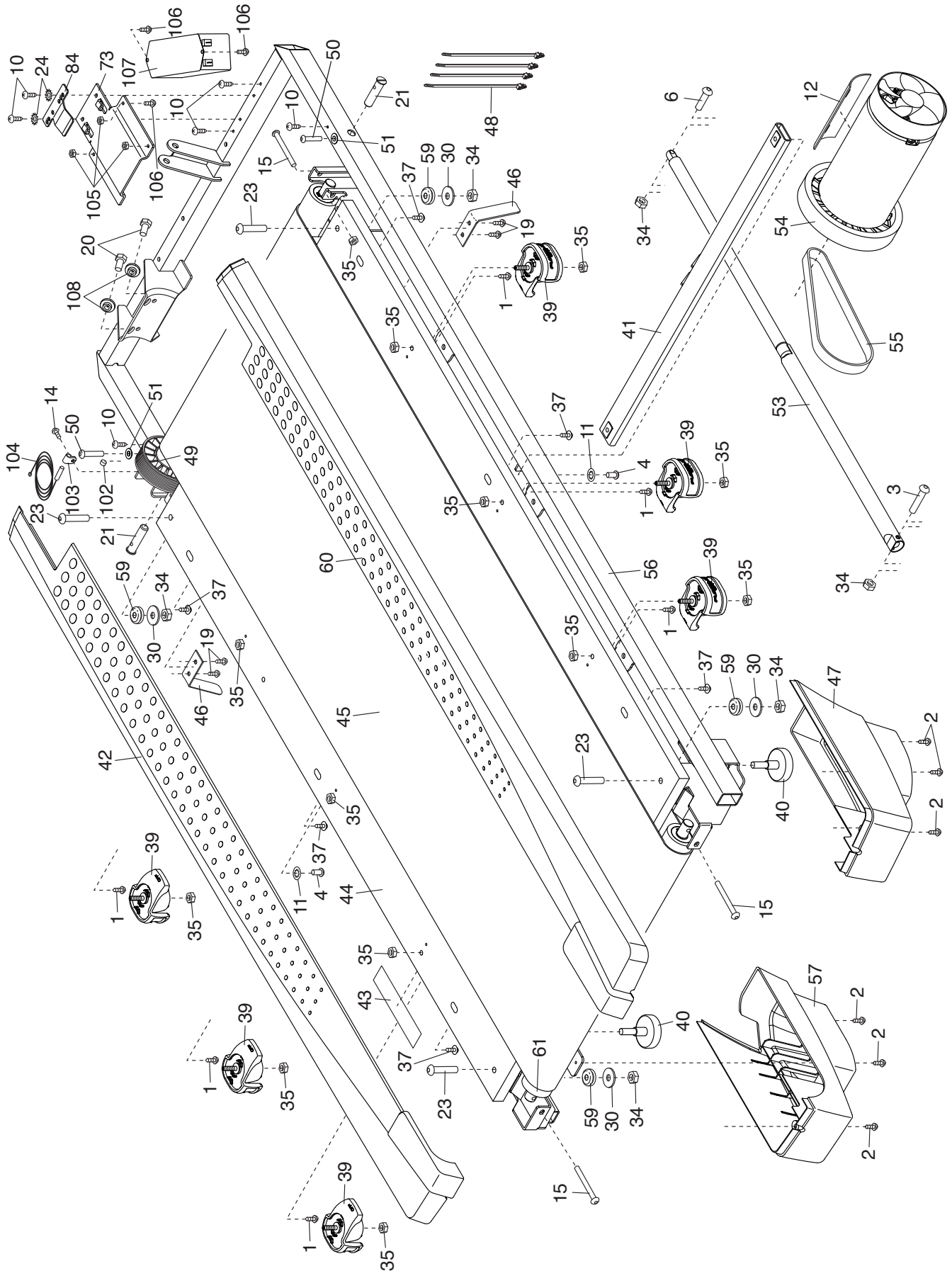
Nr.	Antal	Beskrivning	Nr.	Antal	Beskrivning
1	18	Skruv, #8 x 1/2"	49	1	Drivrulle/trissa
2	37	Skruv, #8 x 3/4"	50	2	Skruv, 1/4" x 1 1/4"
3	1	Bult, 5/16" x 2 1/4"	51	2	Plastbussning, 9/32"
4	6	Skruv, 5/16" x 3/4"	52	4	Plastbussning, 3/8"
5	2	Tandbricka, #10	53	1	Förvaringslås
6	1	Bult, 5/16" x 1 3/4"	54	1	Drivmotor
7	4	Skruv, 3/8" x 2 1/4"	55	1	Motorbälte
8	1	Nyckel/klämman	56	1	Ram
9	2	Skruv, #10 x 3/4"	57	1	Vänster bakre fot
10	8	Jordskruv, #8 x 1/2"	58	1	Träningsdators jordkabel
11	10	Tandbricka, 5/16"	59	4	Gummidämpare
12	1	Motorisolator	60	1	Höger fotskena
13	8	Tandbricka, 3/8"	61	1	Odriven rulle
14	19	Skruv med kullrigt huvud, #8 x 3/4"	62	2	Skruv, 3/8" x 1 3/4"
15	3	Skruv, 1/4" x 2 1/2"	63	2	Skruv, 3/8" x 1 1/4"
16	1	Bult, 3/8" x 1 1/2"	64	1	Träningsdatorns bas
17	2	Hjulbult, 3/8" x 1 1/2"	65	1	Övre motorkåpa
18	1	Träningsdatorns ram	66	1	Dekoration för motorkåpa
19	4	Skruv, #8 x 7/16"	67	2	Distansbricka för lutningsram
20	2	Motorskruv, 5/16"	68	9	Klämman
21	2	Stift, 3/8"	69	1	Lutningsmotor
22	2	Bult, 3/8" x 1 1/8"	70	1	Lutningsram
23	4	Ansatsbult, 5/16" x 1 3/4"	71	2	Ramdistansbricka
24	2	Tandbricka, #8	72	1	Styrenhet
25	2	Hjul	73	1	Styrenhetsplatta
26	2	Kabelband	74	1	Uttag
27	1	Höger tillbehörsbricka	75	1	Strömbrytare
28	4	Skruv, 5/16" x 2 1/2"	76	1	Strömkabel
29	1	Insexbult, 3/8" x 1 3/4"	77	1	Skyddshylsa
30	4	Planbricka, 5/16"	78	1	Undre motorkåpa
31	2	Skruv, #8 x 1"	79	1	Vänster handtagshölje
32	2	Distansbricka för lutningsmotor	80	1	Träningsdator
33	6	Låsmutter, 3/8"	81	1	Stolpkabel
34	6	Mutter, 5/16"	82	1	Vänster bashölje
35	13	Mutter, 1/4"	83	1	Höger bashölje
36	1	Vänster tillbehörsbricka	84	1	Styrenhetsklämman
37	6	Skruv, #8 x 5/8"	85	1	Höger handtagshölje
38	4	Maskinskruv, #8 x 5/8"	86	2	Handtag
39	6	Isolator	87	1	Vänster yttre handtagshölje
40	2	Bakre fot	88	1	Vänster inre handtagshölje
41	1	Låstvärstäng	89	1	Vänster stolpe
42	1	Vänster fotskena	90	1	Höger stolpe
43	1	Försiktighetsdekal	91	2	Varningsdekal
44	1	Plattform	92	2	Träningsdatorns klämman
45	1	Bälte	93	1	Pulstvärstäng
46	2	Bältguide	94	1	Bas
47	1	Höger bakre fot	95	1	Höger inre handtagshölje
48	4	Kabelband	96	1	Höger yttre handtagshölje

<b>Nr.</b>	<b>Antal</b>	<b>Beskrivning</b>	<b>Nr.</b>	<b>Antal</b>	<b>Beskrivning</b>
97	2	Basdyna	104	1	Reed-brytare
98	1	Hållare för surfplatta	105	3	Mutter, #8
99	1	Vänster inre bashölje	106	3	Maskinskruv, #8 x 1/2"
100	1	Höger inre bashölje	107	1	Filter
101	2	Bricka, 3/8"	108	2	Motorbussning
102	1	Magnet	*	–	Bruksanvisning
103	1	Klämma för reed-brytare			

Obs! Specifikationer kan ändras utan förvarning. Bruksanvisningens baksida har information om hur man beställer reservdelar. \*Dessa delar illustreras inte.

# SPRÄNGSKISS A

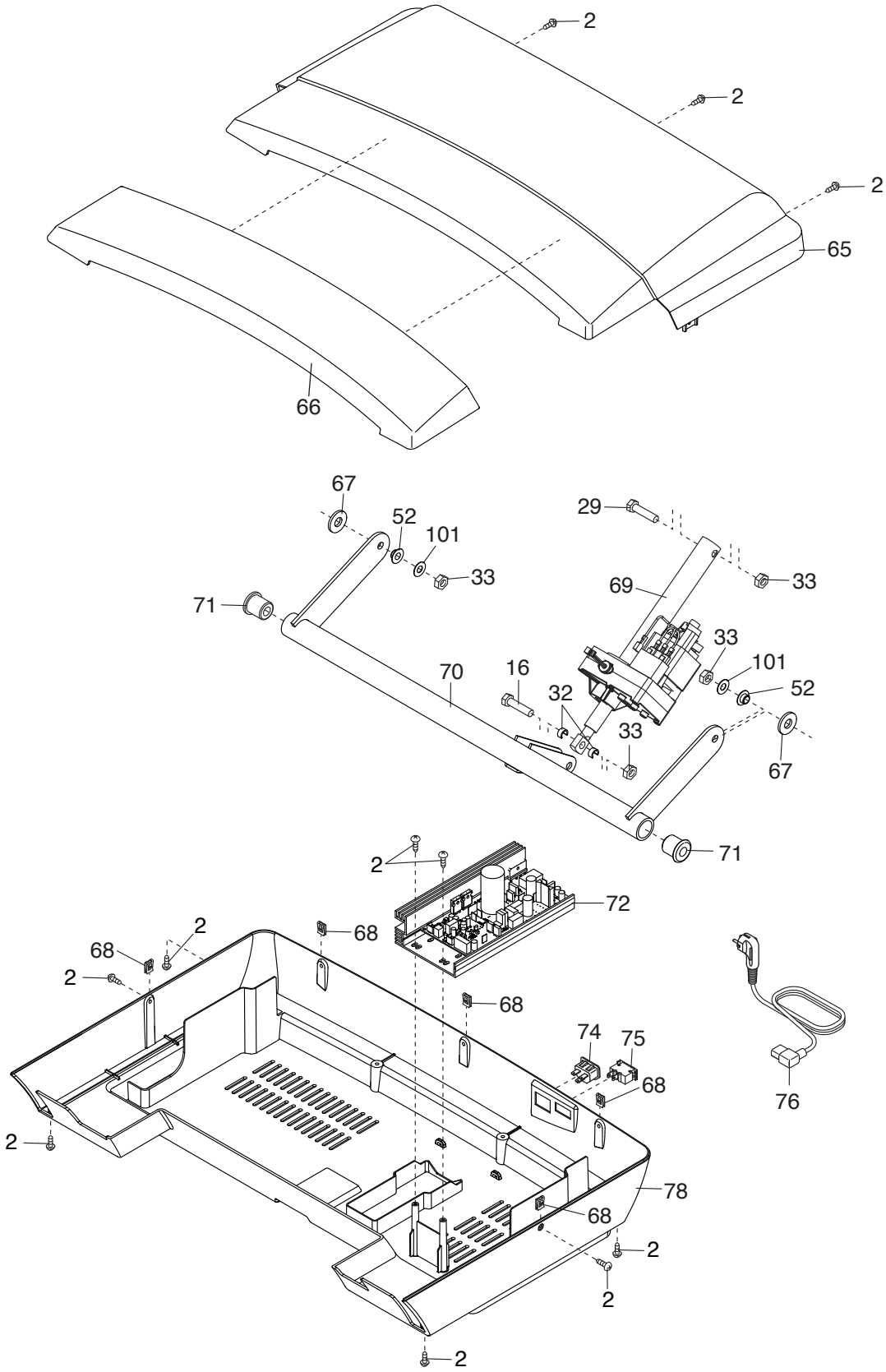
Modellnr. NETL90716.0 R1117A





# SPRÄNGSKISS B

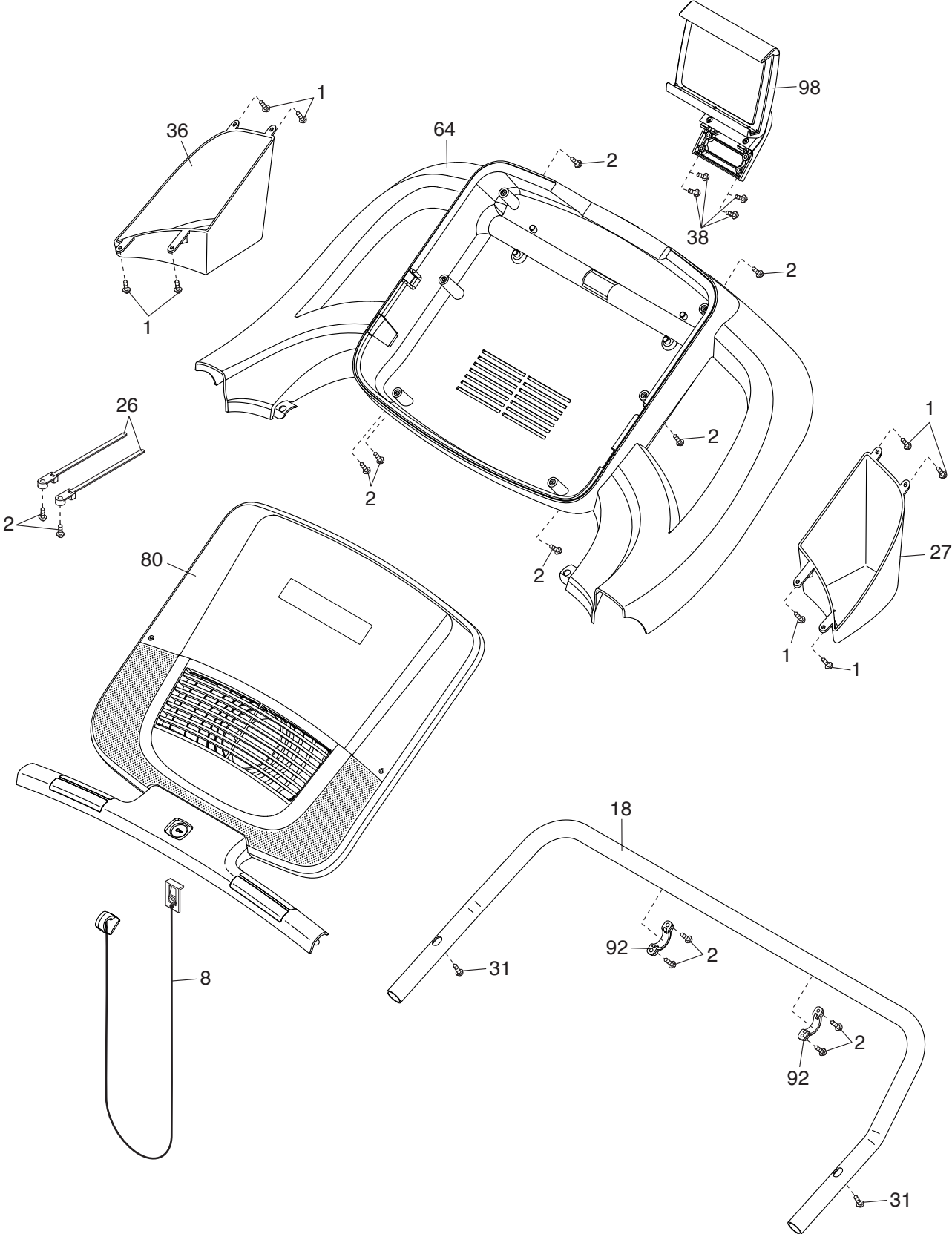
Modellnr. NETL90716.0 R1117A





# SPRÄNGSKISS D

Modellnr. NETL90716.0 R1117A



---

# BESTÄLLA RESERVDELAR

Se bruksanvisningens omslag för information om var man kan beställa reservdelar. För att kunna hjälpa dig på ett mer effektivt sätt ska du ha följande information tillhands när du kontaktar oss:

- produktens modell- och serienummer (se bruksanvisningens omslag)
- produktens namn (se bruksanvisningens omslag)
- objektnumret och beskrivning av reservdel(ar) (se ARTIKELLISTA och SPRÄNGSKISS i slutet av denna bruksanvisning)

---

# ÅTERVINNINGSPERFORMATIONSINFORMATION

**Denna elektronikprodukt får inte kasseras i de vanliga soporna. För att bevara miljön måste denna produkt enligt lag återvinnas efter att den är förbrukad.**

Använd återvinningsanläggningar som är behöriga att samla in denna typ av avfall i ditt område. Därigenom kommer du att bidra till att bevara naturresurser och förbättra de europeiska normerna för miljöskydd. Om du behöver mer information om säker och korrekt kassering kan du kontakta din lokala myndighet eller den butik där du köpte denna produkt.

