

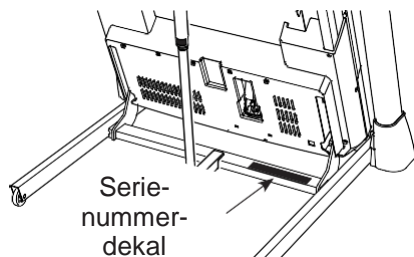
PRO-FORM[®]

POWER 595i

Modellnr: PETL78717.0

Serienummer _____

Skriv serienumret i fältet ovan för framtida referens.



SVENSK BRUKSANVISNING



⚠ OBS!

Läs igenom alla säkerhetsföreskrifter och instruktioner innan du börjar använda träningsredskapet. Behåll denna bruksanvisning för framtida

www.iconeurope.com

INNEHÅLL

VARNINGSDEKALER	2
SÄKERHETSFÖRESKRIFTER	3
INNAN DU BÖRJAR	5
SMÅDELAR	6
MONTERING	7
DRIFT	16
HOPFÄLLNING OCH FLYTTNING	24
UNDERHÅLL OCH FELSÖKNING	25
RIKTLINJER	28
LISTA ÖVER DELAR	30
ÖVERSIKTSDIAGRAM	32

VARNINGSDEKALER

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

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

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 informera alla som använder maskinen om alla rådande säkerhetsföreskrifter och anvisningar.
2. Rådgör med din läkare innan du påbörjar detta eller annat träningsprogram. Detta är extra viktigt om du är över 35 år eller har kända hälsoproblem.
3. Personer med fysiska och psykiska funktionshinder bör endast använda denna maskin under uppsikt.
4. Använd endast löpbandet enligt beskrivning i denna bruksanvisning.
5. Löpbandet är endast avsett för hemmabruk. Använd inte maskinen i kommersiella, uthyrnings- eller institutionssammanhang.
6. 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.
7. 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.
8. Använd inte enheten där aerosolprodukter används eller syrgas förvaras.
9. Håll alltid borta husdjur och barn under 13 år från enheten.
10. Max. vikt för träningsmaskinen är 135 kg.
11. Endast en person åt gången kan använda enheten.
12. 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.
13. När du ansluter strömkabeln (se sidan 16) ska du kontrollera att vägguttaget är jordat och att inga andra elektriska apparater är kopplade till samma säkring. När du byter säkring i strömadaptern ska du använda en ASTA-godkänd BS1362-säkring på 13 A.
14. Om du behöver en förlängningskabel, använd endast en kabel med 3 trådar, 14 gauge (1 mm²) som inte längre än 1,5 meter.
15. Håll strömkabeln borta från varma ytor.
16. Spring inte på löpbandet när strömmen är frånslagen. Använd inte enheten om löpbandet, strömkabeln eller kontakten är skadade. Se sidan 25 för felsökning.
17. Lär dig nödstoppsproceduren (se sidan 18).
18. Stå inte på löpbandet när du startar enheten. Håll alltid i handtagen.
19. Träningsmaskinens ljudnivå ökar när den används.
20. Håll fingrar, hår och kläder borta från löpbandet när det är i rörelse.
21. Löpbandet kan rulla mycket fort. Justera hastigheten gradvis och undvika stora hastighetsändringar på mycket kort tid.

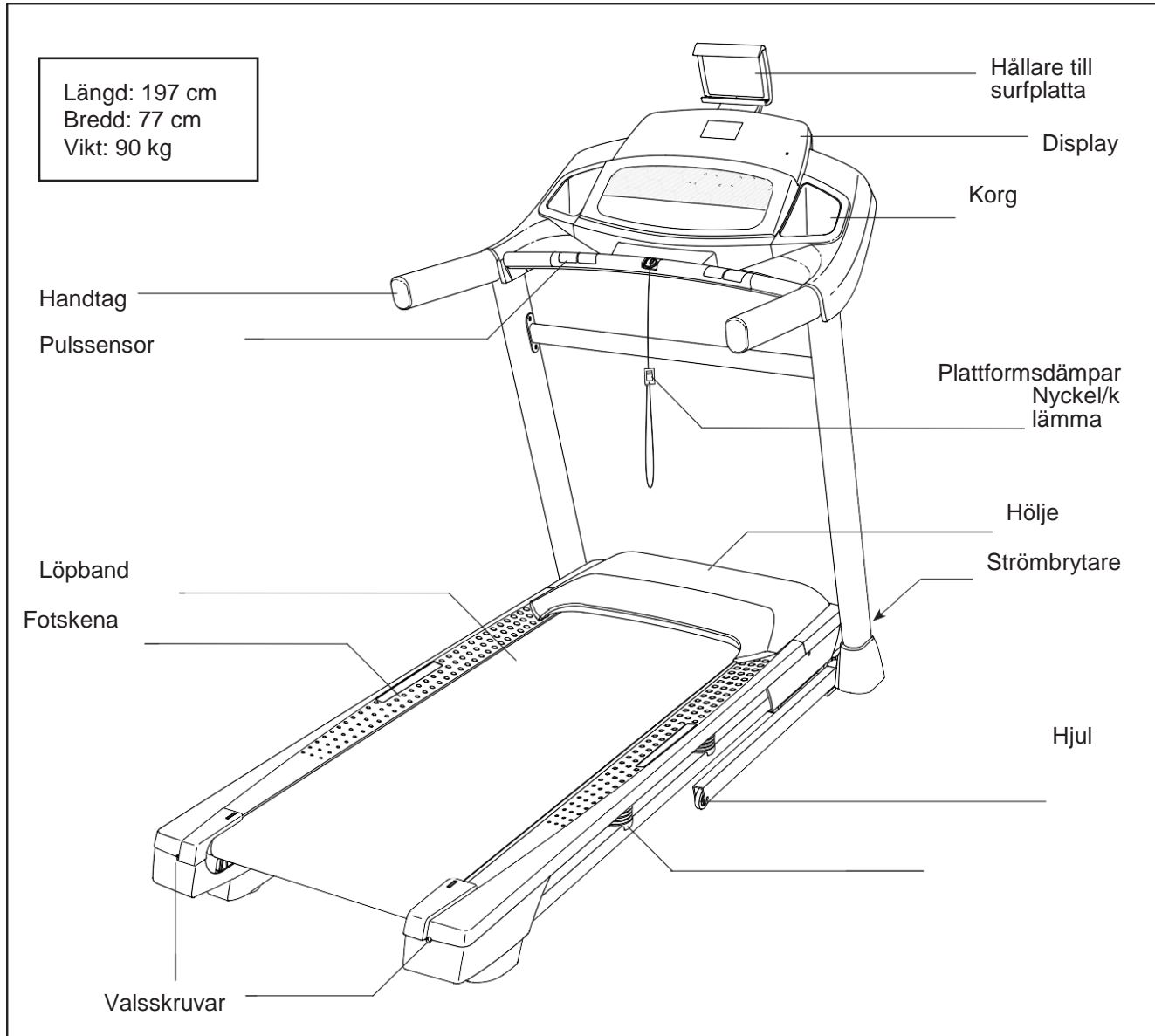
22. Pulssensorerna är inte ett medicinskt verktyg. Olika faktorer, inklusive användarens rörelsemönster, kan påverka avläsningen. Pulssensorn är endast avsedd att ge användaren en uppfattning om sin träningspuls
23. Lämna inte löpbandet utan uppsikt när det är påslaget. När du inte ska använda enheten bör du ta ut nyckeln, slå ifrån strömbrytaren och koppla bort strömkabeln. Strömbrytarens placering visas på sidan 5.
24. Försök inte flytta enheten förrän den är färdigmonterad (se sidan 7 för montering, och se sidan 24 för ihopfällning och flytt av enheten). Du måste kunna lyfta 20 kg på ett säkert sätt för att kunna lyfta, sänka eller flytta löpbandet .
25. När du fäller ihop eller flyttar enheten, kontrollera att förvaringsspärren sitter säkert. Slå inte på enheten när den är ihopfälld.
26. Du får inte ändra lutning genom att placera föremål under ramen.
27. Stoppa inte in några föremål i löpbandets öppningar.
28. Inspektera enheten regelbundet, och spänn alla delar.
29. **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.
30. 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 har valt den nya Pro-Form Power 595 I. Det här löpbandet har många olika funktioner som har utvecklats för att göra träningen effektivare och roligare.

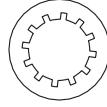
Vi rekommenderar att du läser denna bruksanvisning noga innan du använder maskinen.



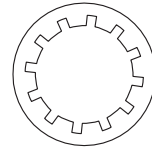
SMÅDELAR (ENGELSKA)



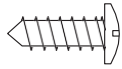
#10 Star Washer (5)-



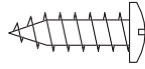
5/16" Star Washer (11)-10



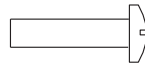
3/8" Star Washer (13)-8



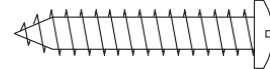
#8 x 1/2" Silver Screw (10)-1



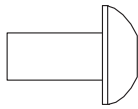
#8 x 5/8" Screw (1)-6



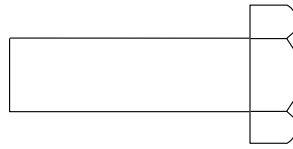
M4 x 16mm Machine Screw (97)-4



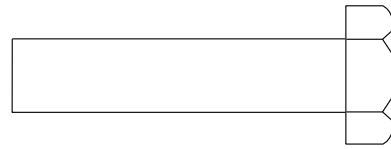
#10 x 1 1/4" Screw (9)-4



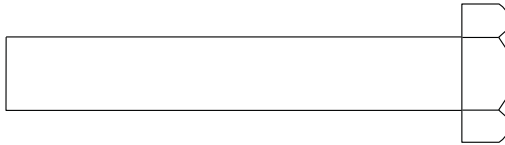
1/4" x 1/2"-Screw (4)-4



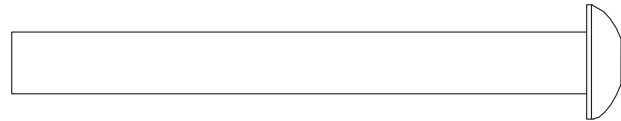
3/8" x 1 1/4"-Screw (63)-2



3/8" x 1 3/4" Screw (62)-2



3/8" x 2 3/8" Screw (7)-4



5/16" x 3" Screw (28)-4

MONTERING

- Man behöver vara två personer
- Lägg ut alla delar på en öppen yta och ta bort förpackningsmaterialet. Kasta det inte förrän du har gjort klart monteringen.
- Löpbandets smörjmedel kan ha läckt ut under frakten. Detta är normalt och kan rengöras med en mjuk trasa och ett mildt rengöringsmedel utan slipverkan.
- Vänster delar är markerade med "L" eller "Left", och höger delar är markerade med "R" eller "Right".

- Se sidan 6 för smådelar
- Montering kräver följande verktyg:

Insexnyckel (medföljer)



Skiftnyckel



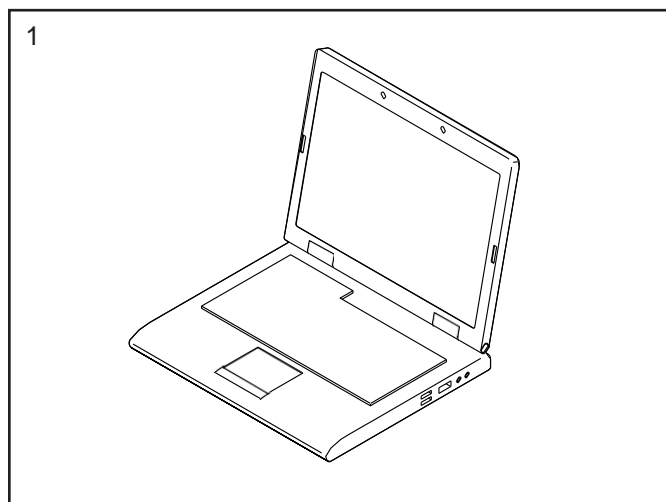
Stjärnskruvmejsel



Använd inte elektriska verktyg vid monteringen.

1. Registrera din produkt på www.iconsupport.com

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

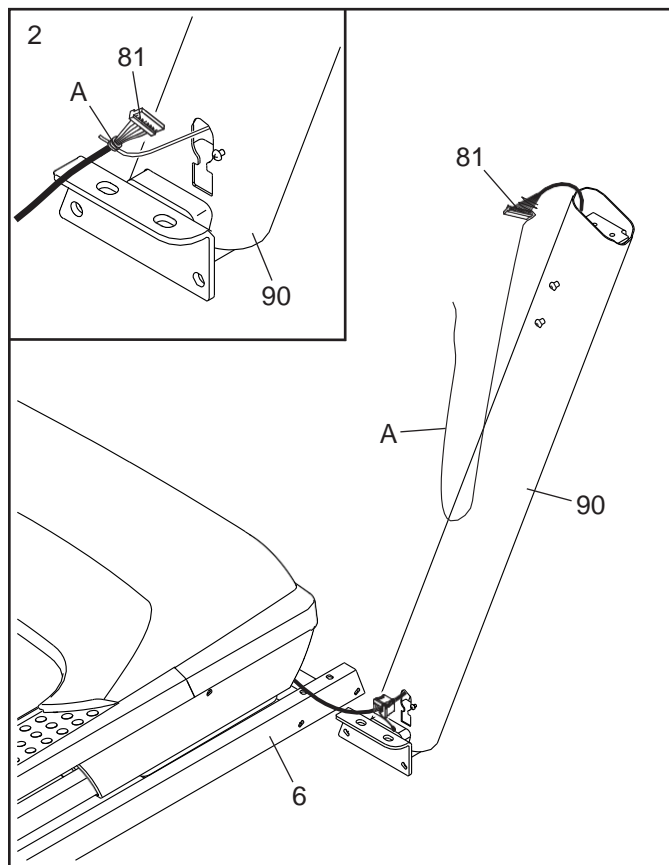


2. Kontrollera att strömkabeln är fränkopplad.

Ta av bandet som håller fast stolpledningen (81) i den främre delen av basen (6).

Leta sedan reda på höger stolpe (90). Ta hjälp av en annan person som ska hålla den högra stolpen nära basen (6).

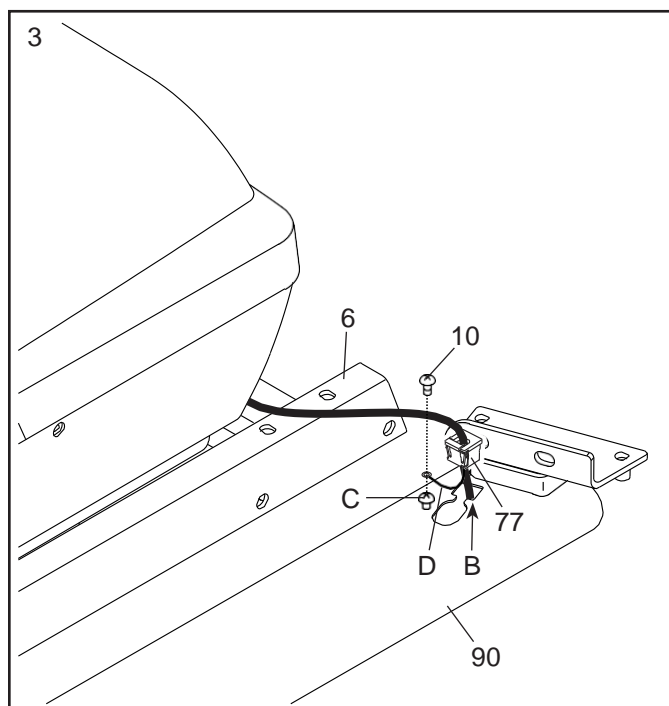
Se den lilla bilden. Fäst sladdbandet (A) från den högra stolpen (90) ordentligt runt änden av stolpsladden (81). För därefter in stolpkabeln i den nedre delen av höger stolpe och dra den andra änden av sladdbandet genom stolpen.



3. Lägg höger stolpe (90) nära basen (6). Tryck in en öljett (77) i det kvadratiska hålet (B) på stolpen. **Var försiktig så att du inte klämmer jordkabeln.**

Om du hittar en skruv (C) förhandsmonterad i höger stolpe (90) kan denna tas bort och kastas.

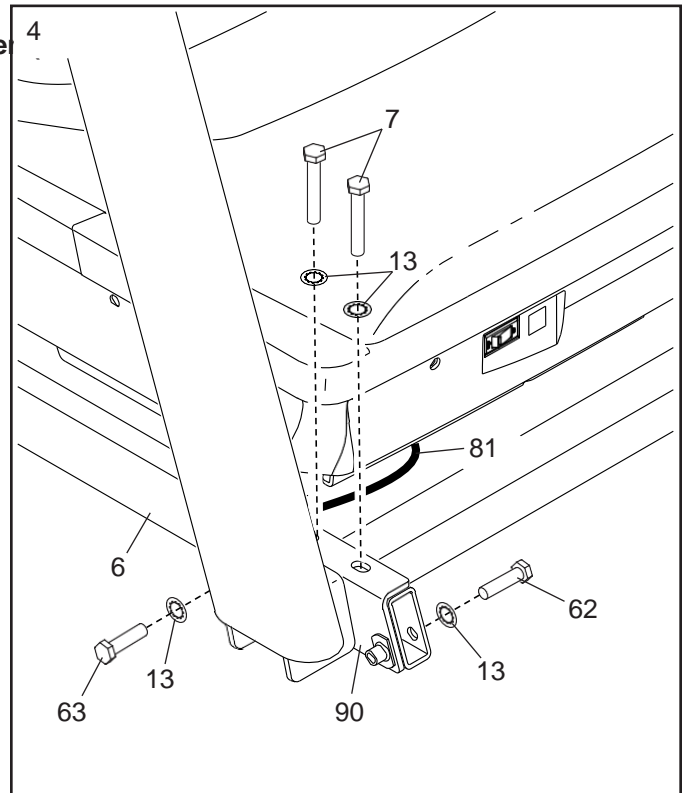
Fäst därefter jordkabeln (D) i höger stolpe (90) med en #8 x 1/2"-silverskruv (18).



4. Håll den högra stolpen (90) mot basen (6).
Var försiktig så att du inte klämmer stolpleddningarna!

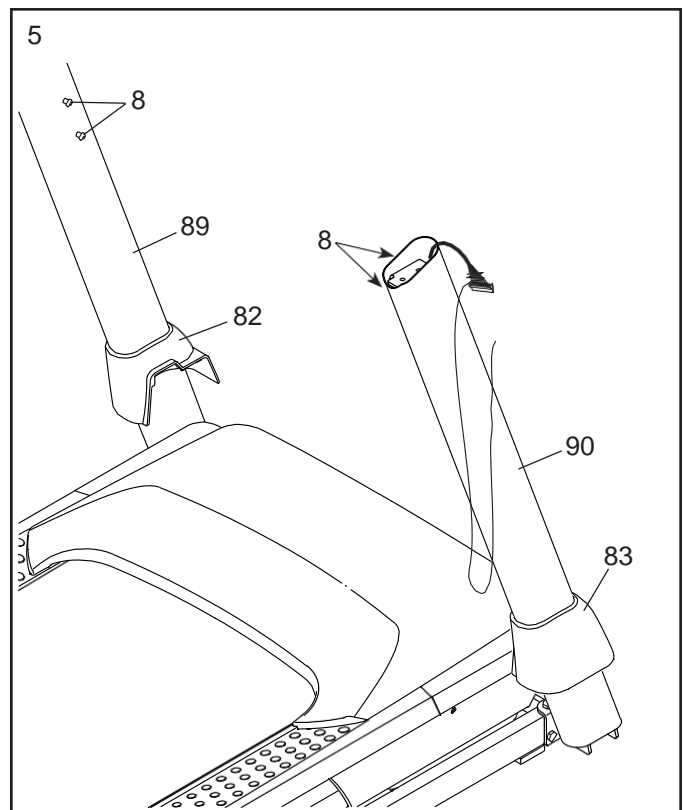
Fäst höger stolpe (90) med två $3/8" \times 2 3/8"$ -skruvar (7), en $3/8" \times 1 1/4"$ -skruv (63), en $3/8" \times 1 3/4"$ -skruv (62) och fyra $3/8"$ -stjärnbrickor (13) enligt bilden; **vänta med att dra åt skruvarna.**

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



5. Ta bort och spara de fyra indikerade $5/16" \times 3/4"$ -skruvarna (8).

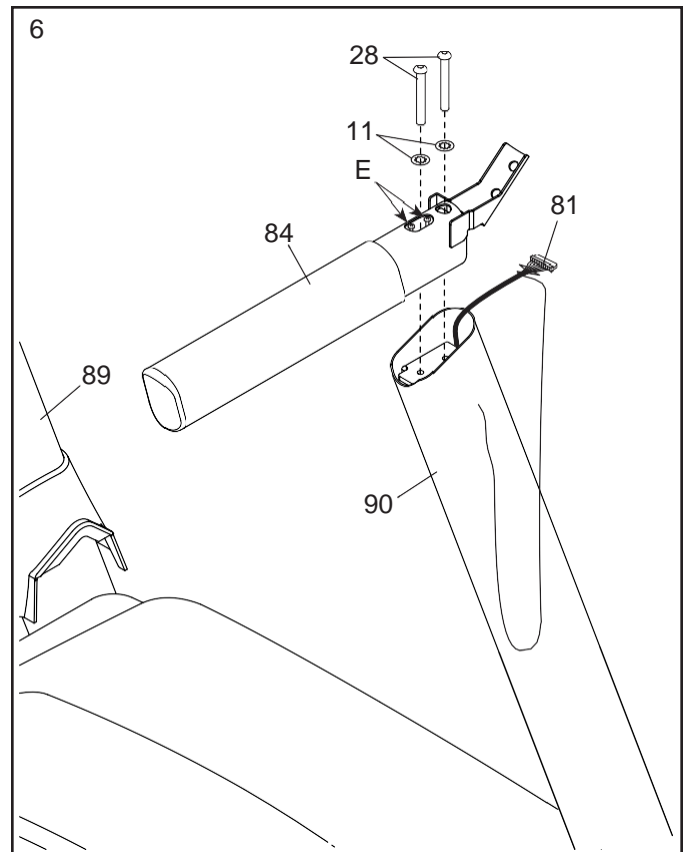
Leta reda på vänster och höger baskåpor (82, 83). För på dessa på vänster och höger stolpe (89, 90) enligt bilden. **Vänta med att klicka dem på plats.**



6. Om du hittar två skruvar (E) förhandsmonterade i vardera handtag (84) kan du ta bort och kasta dem.

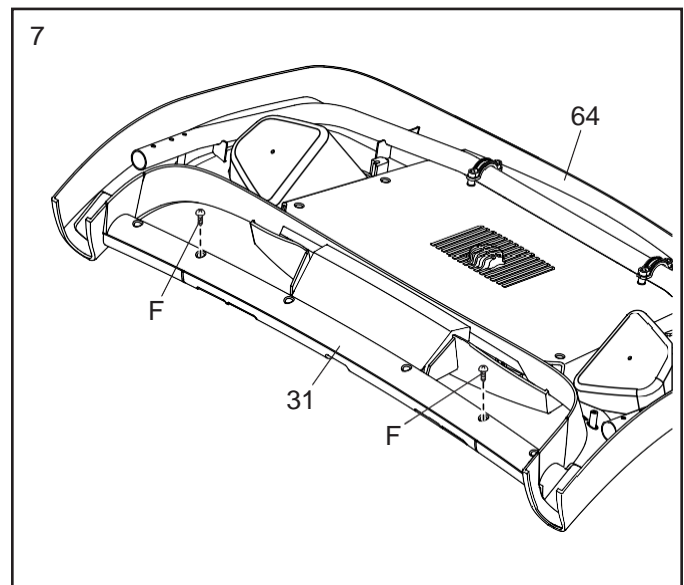
Fäst ett handtag (84) i höger stolpe (90) med två 5/16" x 3"-skruvar (28) och två 5/16"-stjärnbrickor (11); **skruva i bägge skruvarna med fingrarna innan du drar åt dem. Var försiktig så att du inte klämmer stolpledningen (81).**

Fäst det andra handtaget (visas inte) i vänster stolpe (89) på samma sätt. Obs: Det finns inga sladdar på vänster sida.



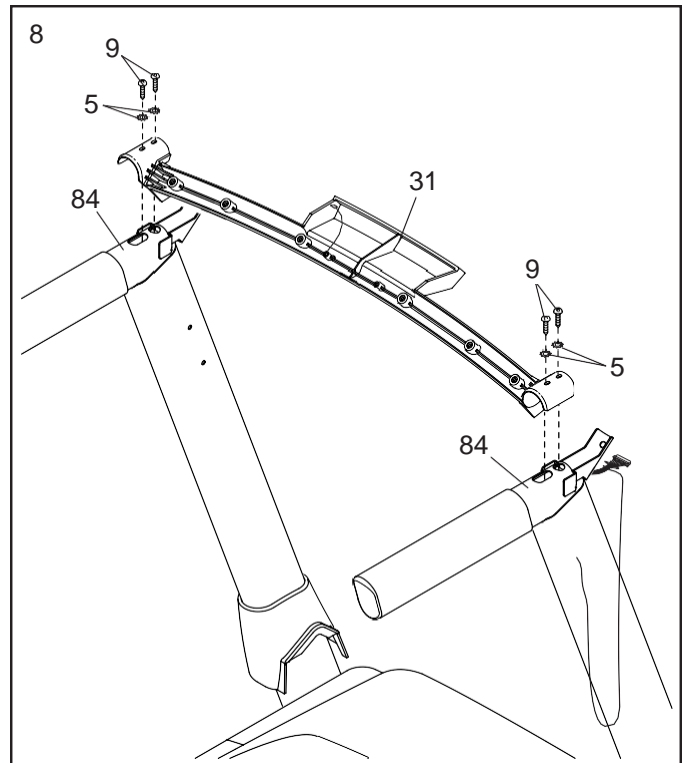
7. Placera displaybasen (64) upp och ned på ett mjukt underlag för att undvika repor.

Ta bort och kassera de två indikerade skruvarna (F). Ta därefter bort pulsstängan (31).



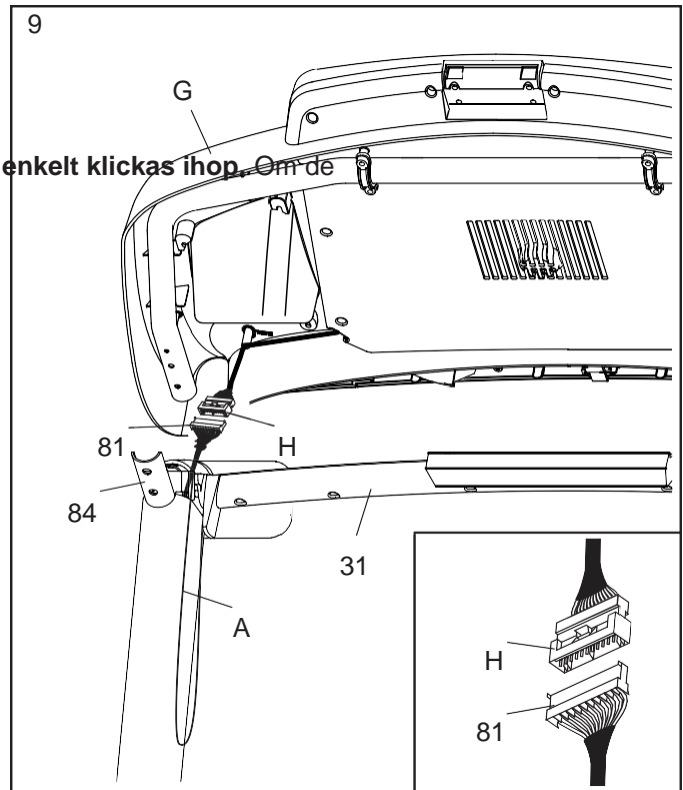
8. **VIKTIGT: Undvik att skada pulsstången (31) – använd inte elektriska verktyg och dra inte åt #10 x 1 1/4"-skruvarna (9) för mycket.**

Positionera pulsstången (31) enligt bilden. Fäst pulsstången i handtagen (84) med fyra #10 x 1 1/4"-skruvar (9) och fyra #10-stjärnbrickor (5); **skruva i alla skruvarna med fingrarna innan du drar åt dem.**



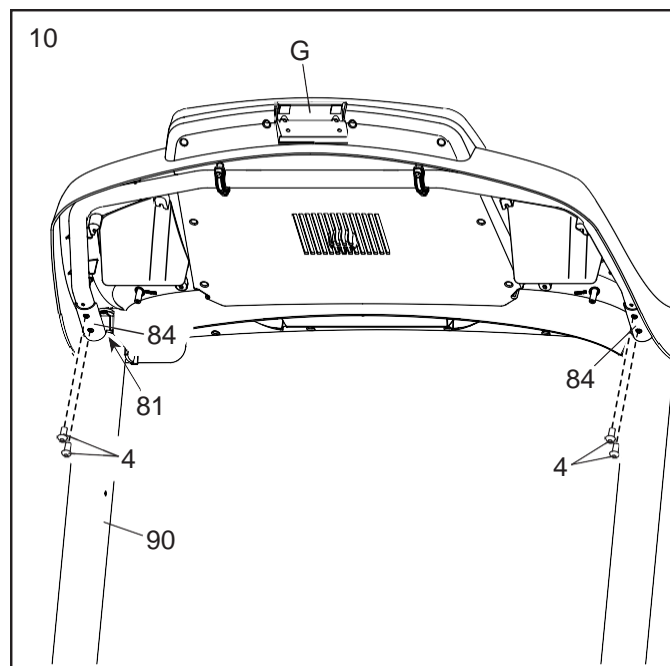
9. Ta hjälp av en annan person som ska hålla displaysetet (G) handtagen (84).

Se den lilla bilden. Anslut stolpkabeln (81) till displaykabeln (H). **Kopplingsstyckena ska enkelt klickas ihop.** Om de inte gör så, vänd på ett och testa igen. **OM KOPPLINGSSTYCKENA KOPPLAS FEL KAN DISPLAYEN SKADAS NÄR DU SLÅR PÅ STRÖMMEN.** Ta därefter bort sladdbandet (A) från stolpsladden.



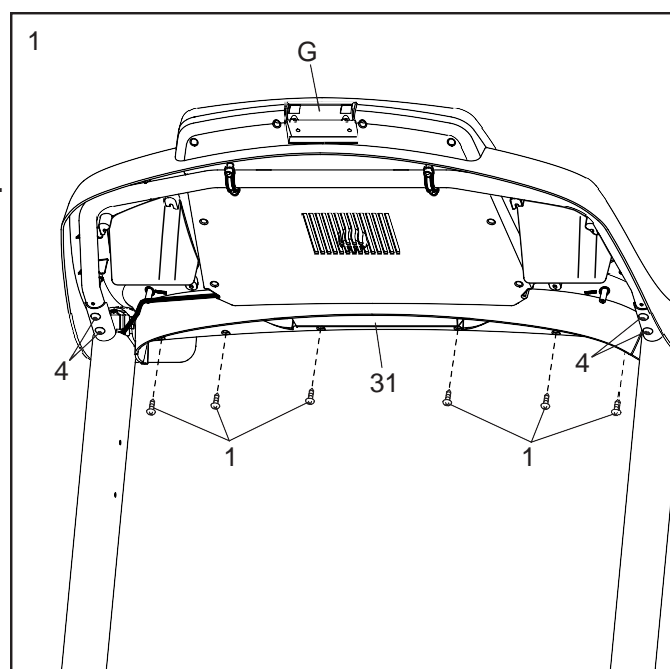
10. Placera displayenheten (G) på handtagen (84).
Var försiktig så att du inte klämmer kabeln.
För in all överflödig stolpkabel (81) i höger stolpe (90).

Fäst displaysetet (G) i fästena på handtaget (84) med fyra 1/4" x 1/2"-skruvar (4); **vänta med att dra åt skruvarna.**

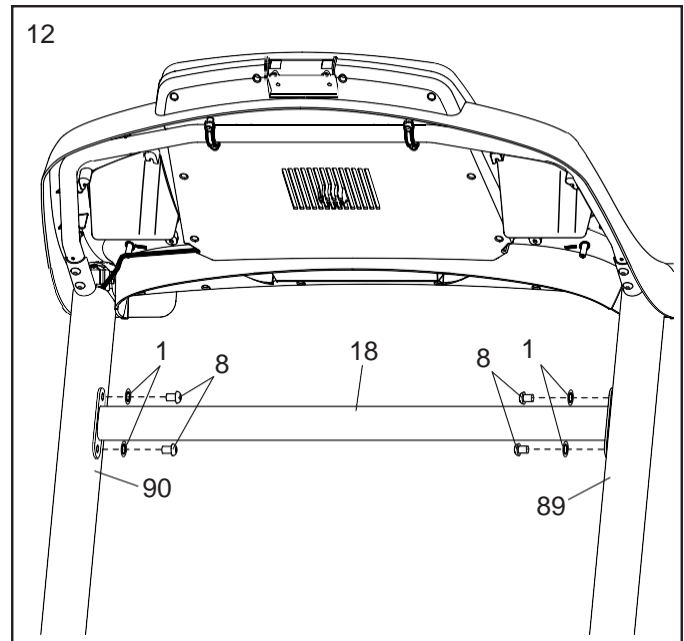


11. Fäst pulsstängen (31) i displaysetet (G) med sex #8 x 5/8"-skruvar (1); **skruva i alla sex skruvarna med fingrarna innan du drar åt dem. Spänn inte skruvarna för hårt.**

Dra åt de fyra 1/4" x 1/2"-skruvarna (4) ordentligt.



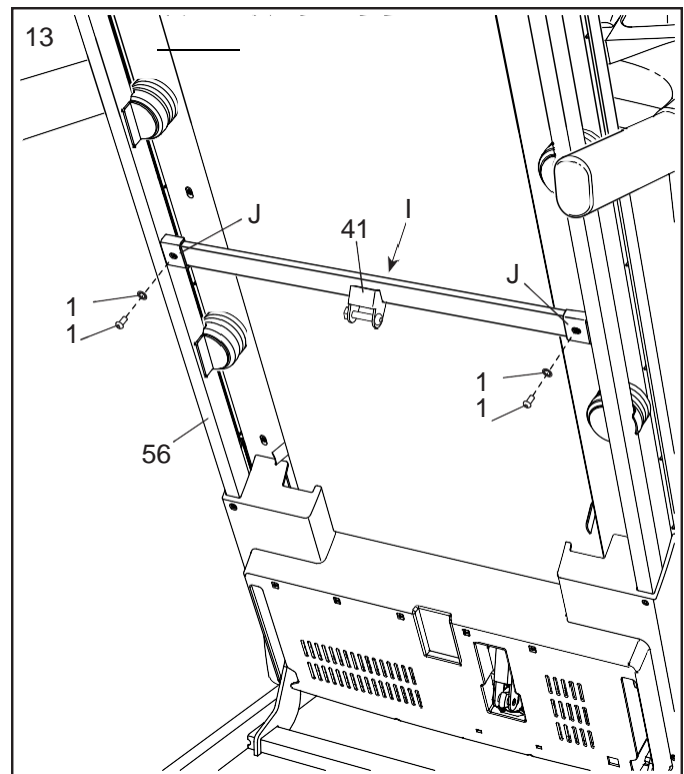
12. För försiktigt in stolpstången (18) mellan vänster och höger stolpe (89, 90). Fäst stolpstången med de fyra 5/16" x 3/4"-skruvarna (8) som du tog bort i steg 5 och fyra 5/16"-stjärnbrickor (11); **skruva i alla skruvarna med fingrarna innan du drar åt dem.**



13. Lyft upp ramen (56) till stående position. **Ta hjälp av en annan person som håller upp ramen tills steg 15 är slutfört.**

Ta bort de två 5/16" x 3/4"-skruvarna (8) från låsstången (41).

Positionera låsstången (41) enligt bilden. **Se till att "This side toward belt"-etiketten (I) är vänd mot träningsmaskinen.** Fäst låsbalken vid fästena (J) på ramen (56) med de två 5/16" x 3/4"-skruvarna (8) som du tog bort nyss och två 5/16"-stjärnbrickor (11).

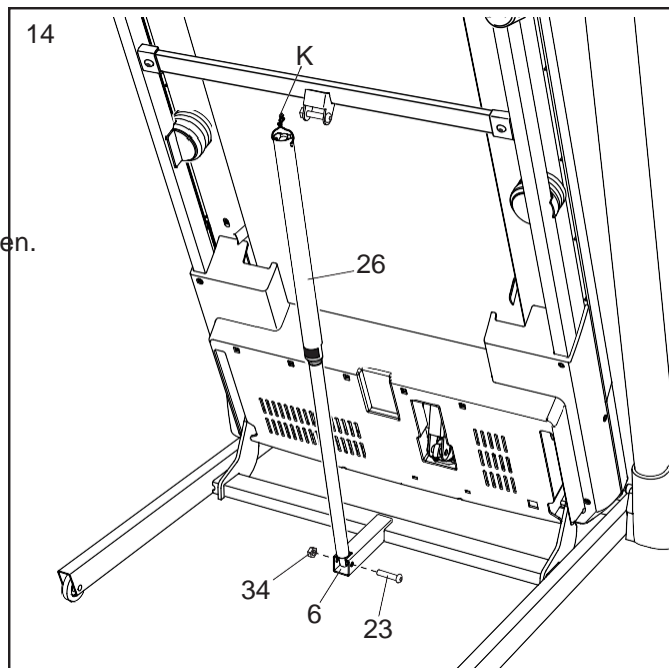


14. Ta bort 5/16"-muttern (34) och 5/16" x 1 3/4"-skruven (23) från fästena på basen (6).

Positionera förvaringslåset (26) enligt bilden.

Fäst förvaringslåsets nedre del (26) vid fästet på basen (6) med 5/16" x 1 3/4"-skruven (23) och 5/16"-muttern (34) enligt bilden.

Höj förvaringslåset (26) till vertikalt läge och ta bort bandet (K).

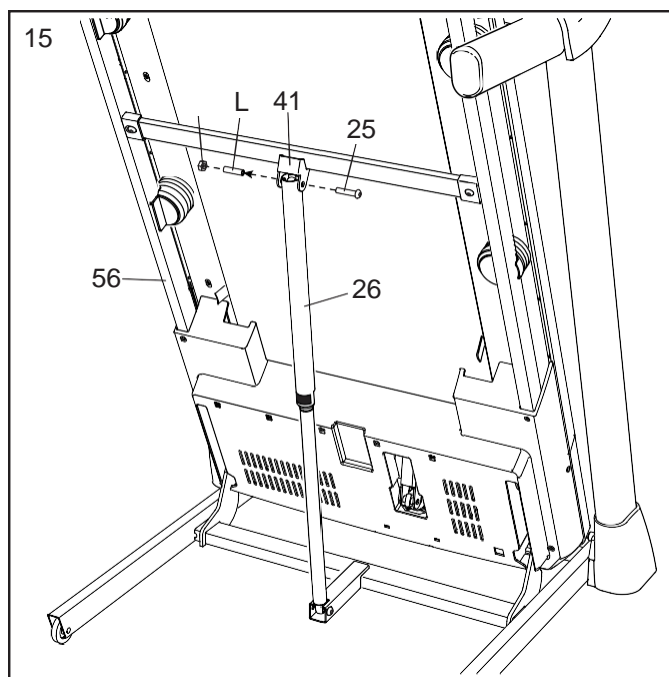


15. Ta bort 5/16"-muttern (34) och 5/16" x 2 1/4"-skruven (25) från hållaren på låsbalken (41).

Justera den övre änden av förvaringslåset (26) med fästet på låsstaget (41) och för 5/16" x 2 1/4"-skruven (25) genom hållaren och förvaringslåset. **Detta skjuter ut en distansbricka (L) från förvaringslåset; denna kan kastas.**

Dra åt en 5/16"-mutter (34) på 5/16" x 2 1/4"-skruven (25). **Spänn inte låsmuttern för hårt, förvaringslåset (26) ska kunna vridas.**

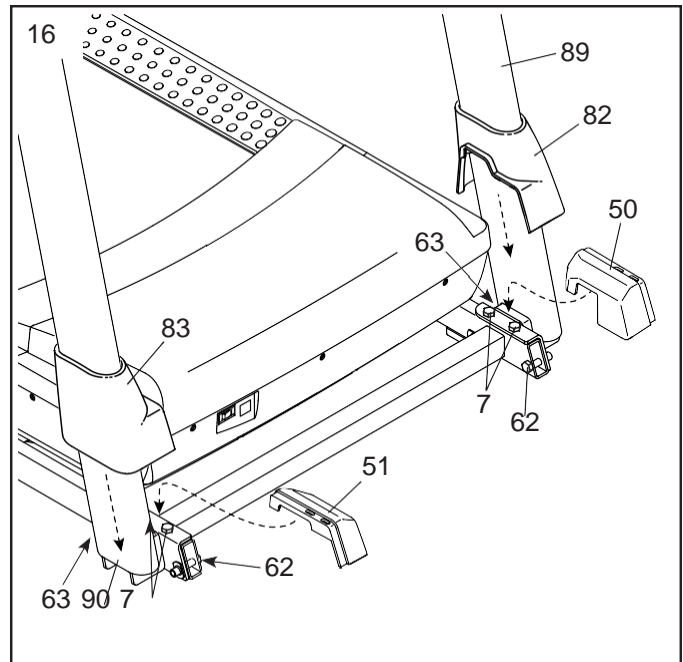
Sänk ramen (56) (se sidan 24).



16. Dra åt de fyra 3/8" x 2 3/8"-skruvarna (7), de två 3/8" x 1 3/4"-skruvarna (62) och de två 3/8" x 1 1/4"-skruvarna (63) ordentligt.

Placera det vänstra inre basskyddet (50) på den nedre delen av vänster stolpe (89). För ned vänster basskydd (82) och tryck på det på vänster inre basskydd.

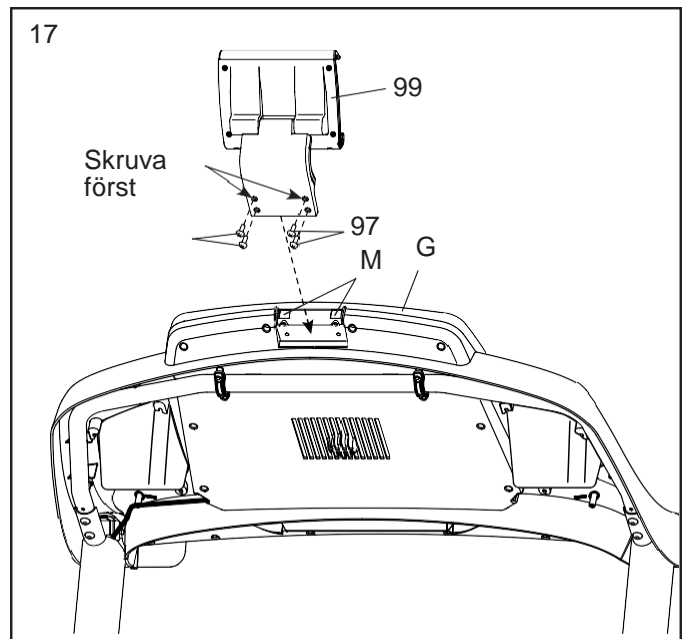
För på den högra inre basskyddet (51) på den nedre delen av höger stolpe (90). För ned höger basskydd (83) och tryck in det på höger inre basskydd.



17. Tryck in de två tapparna (visas inte) på hållaren för surfplattan (99) i spåren (M) på displaysetet (G).

Fäst sedan hållaren för surfplatta (99) med fyra M4 x 16mm-maskinskravar (97). **Tips:** Skruva in de två övre maskinskravarna för hand innan du skruvar in de två nedre maskinskravarna för hand. Dra inte åt dem för hårt.

VIKTIGT: Hållaren för surfplatta (99) är utvecklad för de flesta surfplattor av vanlig storlek. Placera inga andra elektroniska apparater eller föremål i hållaren för surfplatta.



18. **Kontrollera att alla delar är ordentligt åtdragna innan du använder träningsmaskinen.** Om varningsetiketterna är täckta av plast kan du ta bort den. Placera maskinen på en matta för att skydda underlaget. Undvik att förvara maskinen i direkt solsken. Spara den medföljande insexnyckeln eftersom den används för att justera löpbandet (se sidan 26 och 27). OBS! Extra smådelar kan medfölja.

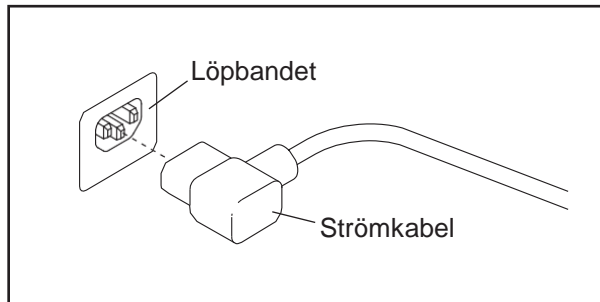
DRIFT OCH JUSTERINGAR

STRÖMKABEL

Träningsredskapet måste vara jordat. Om träningsredskapet skulle svikta eller gå sönder minskar jordningen risken för elstöt genom att leda strömmen via en bana med minsta möjliga motstånd.

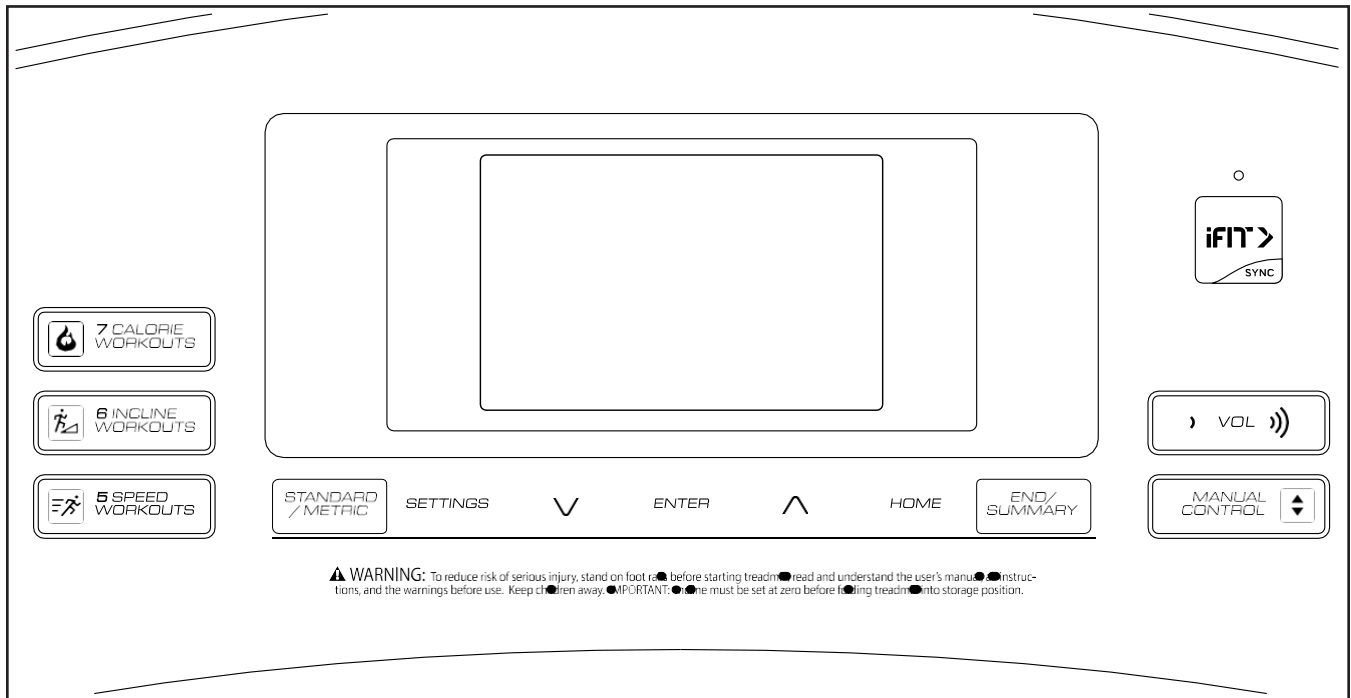
Produkten är utrustad med en strömsladd som har jordledning och jordad kontakt.

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.

DISPLAY



DISPLAYFUNKTIONER

Löpbandets display erbjuder en rad funktioner som kommer göra träningen effektivare och trevligare. I det manuella läget kan du ändra hastighet och stigning med en enda knapptryckning. När du tränar visar skärmen fortlöpande träningsinformation. Du kan också mäta pulsen med hjälp av handpulsfunktionen eller kompatibelt pulsband. **Se sida 22 för information om pulsbandet**

Du kan också ansluta din surfplatta till displayen och använda iFit-appen till att dokumentera dina träningsframsteg.

Displayen innehåller också ett antal program. Varje program kontrollerar automatiskt hastigheten och lutningen på träningsredskapet medan det lotsar dig genom ett effektivt träningspass.

Du kan till och med lyssna på musik eller ljudböcker via displayens ljudsystem under träningspasset.

För att slå på strömmen, se sidan 18.

Manuellt läge, se sidan 18.

Träningsprogram, se sidan 20.

Anslutning av surfplatta, se sidan 21.

Anslutning av pulsband, se sidan 22.

Ljudsystemet, se sidan 22.

Inställningsläge, se sidan 23.

Hållaren för surfplatta, se sidan 23.

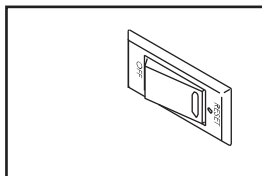
Obs! Displayen kan visa hastighet och distans i både metriska kilometer och engelska mil. Om du vill ändra måttenhet trycker du på STANDARD/METRIC-knappen. Se sida 23 för information om hur du ser vilken måttenhet som är vald.

Nu kan du ta bort all skyddsplast från displayen. Ta alltid på dig rena joggingskor när du tränar, så att du inte skadar löpbandet. Första gången du använder apparaten bör du hålla koll på justeringen av löpbandet och centrera det vid behov (se sidan 27).

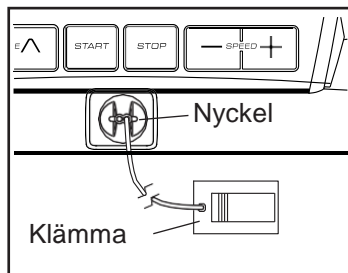
HUR MAN SÄTTER PÅ STRÖMMEN

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 displayens andra elektroniska komponenter.

Anslut strömkabeln (Se sida 16). Lokalisera strömbrytaren via strömkabeln. Ställ in den på nollställning.



Stå på träningsredskapets fotskenor. Leta reda på klämmen som är fäst vid nyckeln och fäst klämmen 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 displayen.

Se SÅ HÄR SLÅR DU PÅ STRÖMMEN på denna sida.

2. Välj manuellt läge.

Tryck på MANUAL-knappen.

3. Starta löpbandet.

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

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

Tryck på en av de numrerade hastighetsknapparna om du vill att löpbandet gradvis ska ändra hastigheten till den valda inställningen.

Stoppa löpbandet genom att trycka på STOP-knappen. Då blinkar klockan på skärmen. Om du vill starta löpbandet igen trycker du på START.

4. Ändra lutningen efter behov

Tryck på INCLINE (+), 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 rör dig på löpbandet kan skärmen visa följande träningsinformation:

- Tiden som har gått sedan träningspasset startade.
- Distansen du har förflyttat dig.
- Intensitetsskalan.
- Ungefärligt antal förbrända kalorier.
- Stigningsnivå.
- Antal vertikala meter (VM) som du klättrat.
- Hastighet.
- Puls (se steg 6).
- Matrisen.

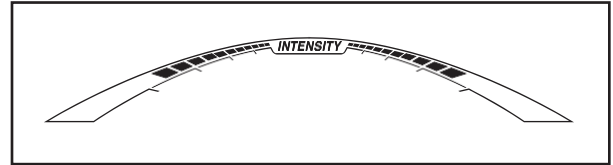
Matrisen kan ha flera flikar. Tryck på (+)(-) bredvid ENTER-knappen tills önskad flik är vald.

Stigningsfliken visar en profil av stigningsinställningarna genom hela träningspasset. Ett nytt segment dyker upp mot slutet av varje minut. Fliken för hastighet visar en profil över passets hastighetsinställningar.

Banfliken visar en bana som representerar 400 meter. Under träningen blinkar en rektangel för att visa fina framsteg på banan. Denna flik visar även hur många rundor du klarar att genomföra.

Kalorifliken visar ungefär hur många kalorier du har förbränt. Höjden på respektive segment motsvarar det ungefärliga antalet kalorier som du förbränner under passet. När denna flik valts kommer skärmen CALORIE visa ungefärligt antal kalorier som förbränns per timme.

När du tränar visar intensitetsskalan träningspassets ungefärliga intensitet.



Om du vill nollställa skärmarna trycker du på STOP-knappen upprepade gånger.

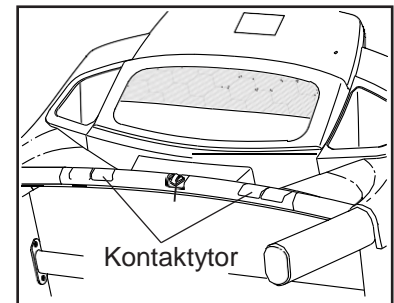
6. Mät pulsen när du önskar.

Du kan mäta pulsen med hjälp av handpulsfunktionen eller ett kompatibelt pulsband. Se sida 22 för mer information om pulsbandet.

Displayen är kompatibel med alla BLUETOOTH®-pulsmätare. Se sidan 22 för anslutning.

Obs! Om du använder både handpuls och BLUETOOTH-display samtidigt prioriterar enheten BLUETOOTH-displayen.

Innan du ska använda handpulssensorn måste du ta bort den genomskinliga plasten som täcker dem vid leverans. Se även till att du har rena händer.



När du vill använda handpulssensorerna **ska du placera fötterna på fotskenorna** och fatta ta om metallsensorerna. **Rör inte på händerna.** När displayen känner av din puls visas din hjärtrytm. **Håll dina händer på kontakterna i cirka 15 sekunder för bästa resultat.**

7. När du är färdig med att träna, avlägsnar du nyckeln från displayen.

Placera dina fötter på fotskenorna, tryck på END/SUMMARY och **justera stigningen 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 strömkabeln för att undvika att löpbandets elektroniska komponenter slits ut i förtid.

.

TRÄNINGSPROGRAM

1. Sätt in nyckeln i displayen.

Se SÅ HÄR SLÅR DU PÅ STRÖMMEN på sidan 18.

2. Välj ett träningsprogram.

Välj ett program genom att trycka upprepade gånger på INCLINE-knappen, CALORIE-knappen eller SPEED-knappen tills önskat träningspass visas på skärmen.

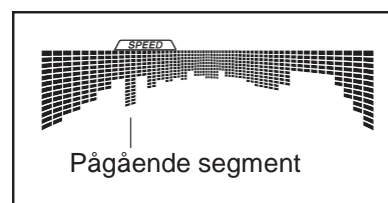
När du har valt ett program visar skärmen träningspassets varaktighet och namn. Dessutom visas en profil med hastighetsinställningar på matrisen. Om du väljer ett kaloripass visas antalet kalorier som du förväntas förbränna under passet på kaloriskärmen.

3. Starta träningspasset.

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

Varje program är indelat i flera segment. 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 på hastighets- och lutningsflikarna visar dina framsteg. Den blinkande stapeln



representerar aktuellt segment. Höjden på det blinkande segmentet indikerar hastighets- eller lutningsinställningen för det aktuella segmentet. I slutet av varje segment avger displayen en ljudsignal, och nästa segment börjar blinka. Om nästa segment består av nya värden för hastighet och/eller lutning blinkar dessa värden på skärmen medan maskinen ändrar hastighet och/eller stigning.

Träningspasset fortsätter tills det sista segmentet avslutas. Löpbandet saktar därefter farten tills det stoppat helt.

Obs! Målvärden för kalorier är bara ungefärliga. Det faktiske antal kalorier som du förbränner under passet beror på olika faktorer, så som din längd och ditt rörelsemönster. Om du ändrar hastighet eller lutning under träningspasset påverkas även kaloriförbränningen.

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 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 19. Skärmen visar nu den återstående tiden i stället för varaktighet.

5. Mät din hjärtrytm, om du så önskar.

Se steg 6 på sidan 19.

6. När du är färdig med att träna, avlägsnar du nyckeln från displayen.

Se steg 7 på sidan 20.

HUR DU ANSLUTER DIN 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 StoreSM på din IOS[®]-enhet, eller Google PlayTM på din AndroidTM-enhet. Sök efter iFits gratisapp och installera den på din enhet. **Se till att BLUETOOTH-funktionen på din enhet är aktiverad.**

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

2. Anslut ditt pulsband till displayen när du så önskar.

Om du vill ansluta både pulsbandet och surfplattan till displayen **måste du ansluta pulsbandet innan du ansluter surfplattan.** Se sida 22 för mer information om hur du ansluter pulsbandet till displayen.

3. Anslut din surfplatta till displayen.

Tryck på iFIT SYNC på displayen. Anslutningsnumret visas nu på skärmen. Följ sedan instruktionerna på surfplattan för att ansluta den till displayen.

LED-lampan på displayen blinkar blått när enheten är ansluten.

4. Dokumentera och håll koll på din träningsinformation.

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

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

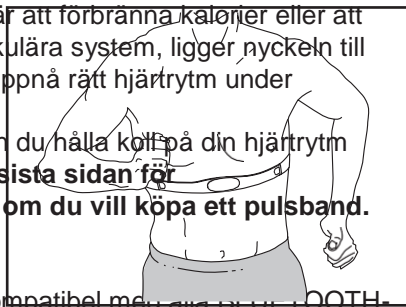
Välj först alternativet DISCONNECT i appen. Håll sedan iFIT SYNC-knappen intryckt tills LED-lampan blir grön.

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 iFIT SYNC-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 iFIT SYNC-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.

LJUDSYSTEMET

Om du vill spela musik eller lyssna på ljudböcker i displayens högtalare måste du ansluta din musikspelare till ljudporten på displayen. Koppla ena änden av ljudkabeln (medföljer inte) till din musikspelare, och den andra änden till uttaget på displayen. **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.



INSTÄLLNINGSLÄGE

Displayen har ett inställningsläge som håller reda på information om hur löpbandet används och som gör det möjligt för dig att göra egna inställningar på displayen.

1. Välj inställningsläget.

Tryck på SETTINGS-knappen. När inställningsläget är valt visas följande information på skärmen:

- Versionsnumret för displayens mjukvara
- Totalt antal timmar som träningsmaskinen har använts
- Det totala antalet kilometer eller engelska mil som löpbandet har rört sig

2. Val av skärm.

Matrisen visar flera skärmval. Tryck på (+)(-) bredvid ENTER för att välja något av alternativen.

UNITS (enheter) – Ändra måttenhet genom att trycka på ENTER. Om du vill använda engelsk mile väljer du ENGLISH. Om du vill använda metriska kilometer väljer du METRIC.

CONTRAST LVL (kontrastnivå) – Tryck på INCLINE (+)(-) för att justera skärmens kontrastnivå.

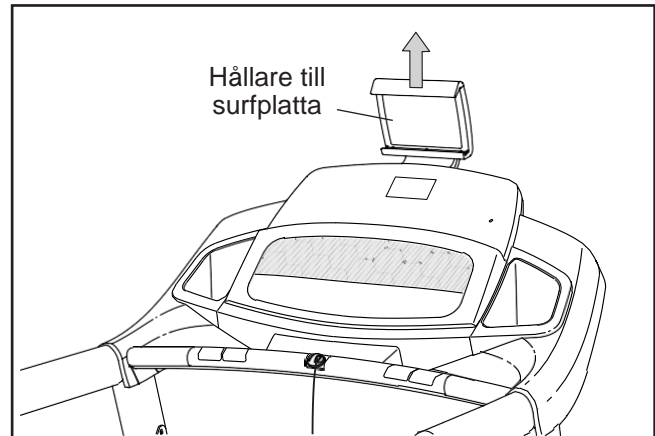
3. Lämna inställningsläget.

Tryck på SETTINGS för att lämna inställningsläget.

HÅLLARE FÖR SURFPLATTA

VIKTIGT: Hållaren för surfplatta är utvecklad för användning med surfplatta av vanlig storlek. **Placera inga andra elektroniska apparater eller föremål i hållaren för surfplatta.**

Placera en surfplatta i hållaren genom att placera den nedersta kanten av surfplattan i hållaren. Dra sedan klämman över surfplattans övre kant. **Försäkra dig om att surfplattan sitter fast ordentligt i hållaren.** Utför stegen i omvänd ordning när du vill ta loss surfplattan.

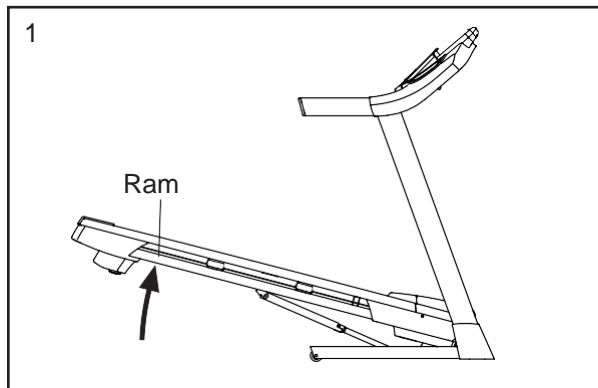


HOPFÄLLNING OCH FLYTTNING

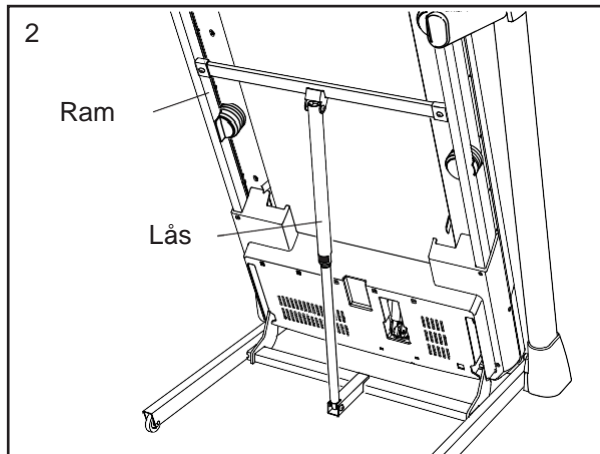
SÅ HÄR FÄLLER DU IHOP LÖPBANDET

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 förvaringslåset låses fast i förvaringsposition. **Obs! Kontrollera att förvaringslåsen låser sig.**

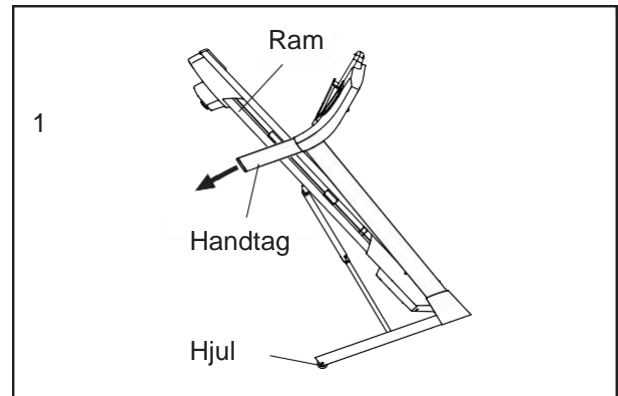


Lägg en matta under löpbandet för att skydda golvet och mattan mot skador. Utsätt inte löpbandet för direkt solljus. Låt inte löpbandet stå i förvaringsposition i temperaturer över 30 grader.

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.**

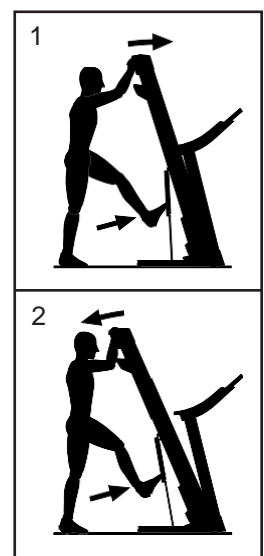
1. Ta tag i ramen och ett av handtagen och placera en fot mot ett av hjulen.



1. Dra handtaget bakåt tills löpbandet rullar på hjulen och flytta det försiktigt till önskad plats. **OBS! Flytta inte löpbandet utan att luta det bakåt, dra inte i ramen och flytta inte löpbandet över ett ojämnt underlag.**
2. Placera en fot mot ett av hjulen och sänk löpbandet försiktigt.

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.
3. 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.

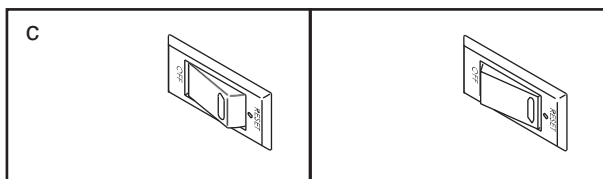
Rengör löpbandet regelbundet och håll löpbandet rent och torrt. **Slå först från strömbrytaren och koppla bort strömkabeln.** Torka av de utvändiga delarna på löpbandet med en fuktig trasa och lite mildt rengöringsmedel. **VIKTIGT: Spraya inte vätskor direkt på träningsmaskinen. Håll vätskor på avstånd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

FELSÖK

De flesta problemen som du kan uppleva med löpbandet kan lösas med hjälp av följande steg. Om du behöver ytterligare hjälp kan du läsa på sista sidan av den här bruksanvisningen.

PROBLEM: Det går inte att slå på strömmen.

- Kontrollera att strömkabeln är korrekt ansluten till ett jordat eluttag (se sidan 16). Om du behöver en förlängningskabel får endast en kabel med 3 ledare, 1 mm² (14-gauge) som inte är längre än 1,5 meter användas.
- 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 till vänster är strömbrytaren frånslagen. Du nollställer strömbrytaren genom att vänta i fem minuter och därefter trycka in strömbrytaren.

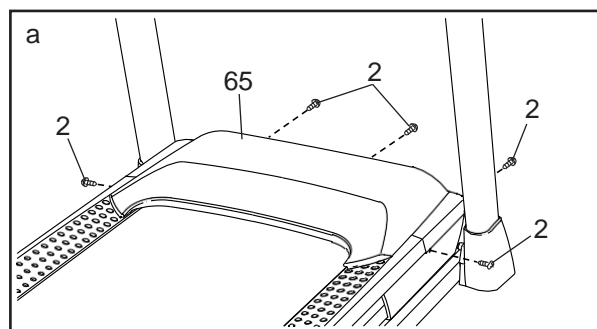


PROBLEM: Strömmen slås av under användning

- Kontrollera strömbrytaren, som sitter nära strömsladden. Om knappen befinner sig i det läge som visas på bilden 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.

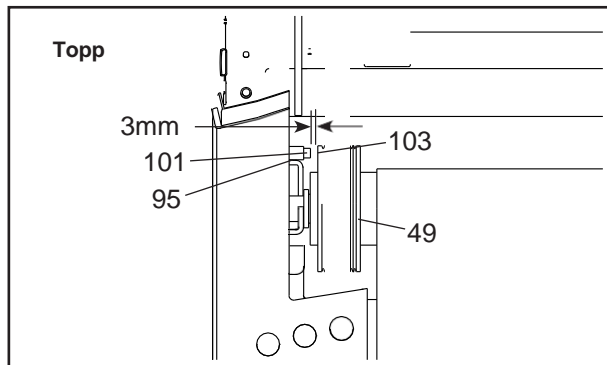
PROBLEM: Displayen fungera inte som den ska

- Ta ut nyckeln från displayen och **koppla från strömkabeln.** Ta bort de fem #8 x 3/4"-skruvarna (2). Vrid försiktigt av höljet (65).



Lokalisera reedbrytaren (101) och magneten (103) på remskivans (49) 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"-skruven (95) om det behövs, rör lite på reedbrytaren och dra sedan åt skruven. Fäst höljet och låt träningsredskapet gå några minuter för korrekt hastighetsmätning.

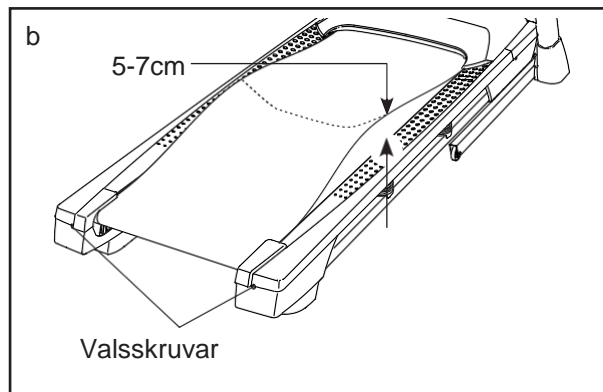


PROBLEM: Lutningen ändras inte korrekt

- Håll STOP-knappen intryckt och för in nyckeln i displayen. Släpp sedan STOP-knappen och tryck på STOP-knappen, följt av INCLINE (+) eller (-). Maskinen höjs nu automatiskt till den högsta nivån innan den sänks ned till den lägsta nivån. Detta kalibrerar om stigningssystemet. Om systemet inte kalibreras ska du trycka på STOP igen följt av INCLINE (+) eller (-). Ta ut nyckeln ur displayen när kalibreringen är klar.

PROBLEM: Löpbandet sänker hastigheten under bruk.

- Om du behöver en förlängningskabel, använd endast en kabel med 3-trådar, 1 mm² (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 valsbultarna 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.

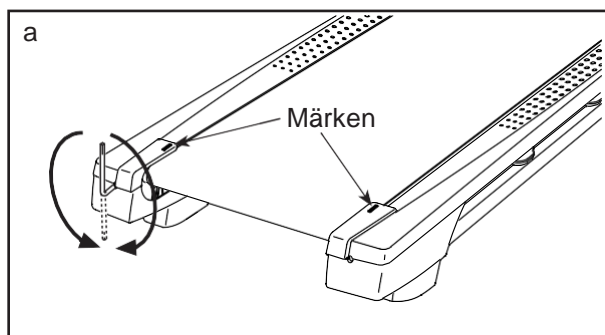


- Enheten är belagd med ett högpresterande smörjmedel. **VIKTIGT: Applicera inte silikonsprej eller liknande medel på enheten såvida du inte instruerats att göra detta av en auktoriserad servicerepresentant. Sådana medel kan försämra löpbandet och orsaka onödigt slitage.** Om du tror att löpbandet behöver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

PROBLEM: Löpbandet är inte centrerat

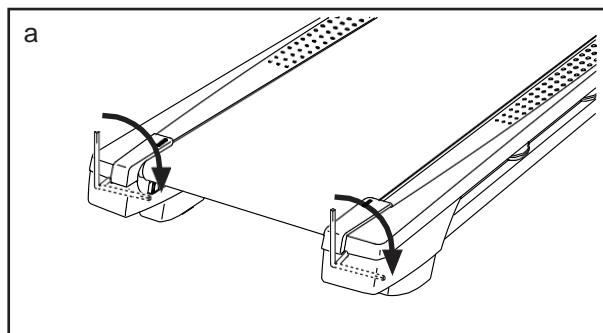
Kanten på löpbandet bör justeras med justeringsmarkeringar på fotskenorna, så som indikeras på bilden nedan. Följ dessa instruktioner för att justera löpbandet om det behövs.

(Viktigt: om löpbandet vidrör fotskenorna kan det ta skada under användning.) Om löpbandet inte är centrerat, ta först ur nyckeln och **DRA UR 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 högre använder du insexnyckeln för att skruva höger vals bult ett halvt varv moturs. Spänn inte löpbandet för hårt. Anslut därefter strömkabeln och sätt tillbaka nyckeln i konsolen. Låt löpbandet köra i några minuter. Upprepa proceduren tills löpbandet är centrerat.



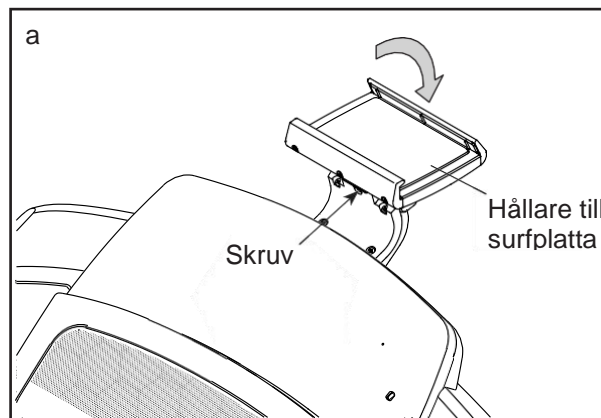
PROBLEM: Löpbandet slirar när man går på det.

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.



PROBLEM: Hållaren för surfplatta sitter inte på plats

- Rotera hållaren för surfplatta bakåt. Dra sedan åt den indikerade skruven tills hållaren sitter ordentligt, efter att ha roterat den till önskad position.



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.

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

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.

FÖRSLAG PÅ TÄNJNING

Bilderna till höger visar korrekt form av tånjning. Rör dig sakta medan du tånjer – du ska inte slita och dra.

1. Sträck dig efter dina tår.

Stå med knäna lätt böjda och böj dig sakta framåt från höfterna. Slappna av i rygg och axlar medan du sträcker dig så nära dina tår som du kan. Räkna till 15, och slappna av. Upprepa tre gånger. Detta tånjer hamstringsenor, baksidan av knäna och ryggen.

2. Bakre lårmuskler

Sitt med ett ben utsträckt, medan det andra benets fotsula är dragen mot dig och vilar mot insidan av låret på det utsträckta benet. Sträck dig så långt du kan mot dina tår. Räkna till 15, och slappna av. Upprepa tre gånger för varje ben. Detta tånjer hamstringsenor, nedre delen av ryggen och ljumsken.

3. Akillessena och vad

Placera en fot framför den andra och placera händerna framför dig mot en vägg. Håll det bakre benet rakt, och placera den bakre foten på golvet. Böj på ditt framre ben, luta dig framåt och rör höfterna mot väggen.

Räkna till 15, och slappna av. Upprepa tre gånger för varje ben. Detta tånjer akillessenor, anklar och vader.

4. Quadriceps

Placera en hand på väggen för att hålla balansen, och fatta tag i en av dina fötter bakom ryggen med den andra handen. För din häl så nära skinkan som möjligt. Räkna till 15, och slappna av. Upprepa tre gånger för varje ben. Detta tånjer knästräckarmuskeln och lårmusklerna.

5. Innerlår

Sitt med fotsulorna pressade mot varandra och dina knän utstickande. Dra upp dina fötter så långt som möjligt mot ljumsken. Räkna till 15, och slappna av. Upprepa tre gånger. Detta tånjer knästräckarmuskeln och lårmusklerna.



LISTA ÖVER DELAR (på engelska)

Modellnr PETL78717.0 R0217A

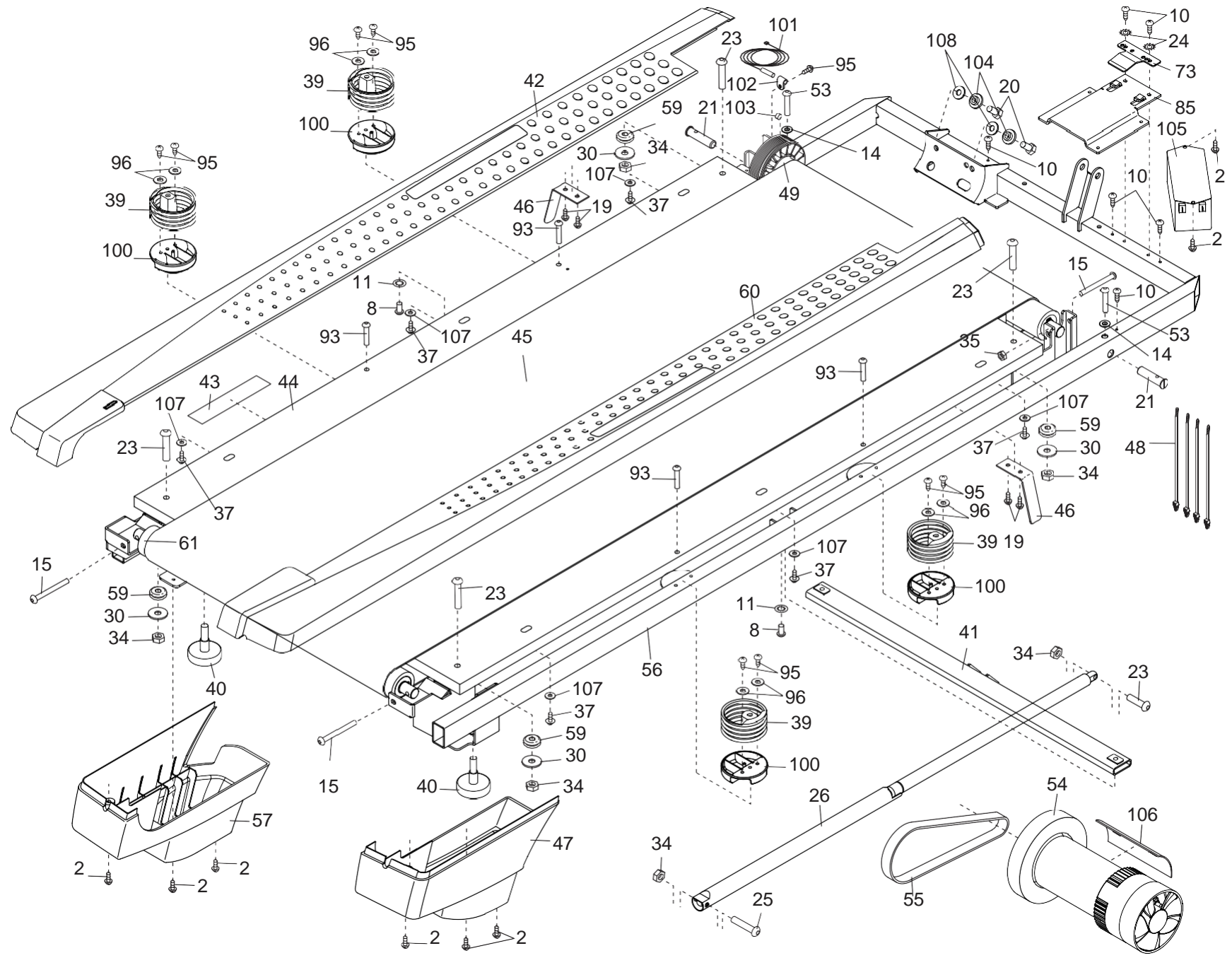
Nr	Ant.	Engelskt namn	Nr	Ant.	Engelskt namn
1	6	#8 x 5/8" Screw	51	1	Right Inner Base Cover
2	33	#8 x 3/4" Screw	52	4	3/8" Plastic Bushing
3	2	Base Pad	53	2	1/4" x 1 1/4" Screw
4	4	1/4" x 1/2" Screw	54	1	Drive Motor
5	4	#10 Star Washer	55	1	Motor Belt
6	1	Bas	56	1	Frame
7	4	3/8" x 2 3/8" Screw	57	1	Left Rear Foot
8	6	5/16" x 3/4" Screw	58	1	Console Ground Wire
9	4	#10 x 1 1/4" Screw	59	4	Rubber Cushion
10	8	#8 x 1/2" Silver Screw	60	1	Right Foot Rail
11	10	5/16" Star Washer	61	1	Idler Roller
12	4	#8 x 1" Tek Screw	62	2	3/8" x 1 3/4" Screw
13	8	3/8" Star Washer	63	2	3/8" x 1 1/4" Screw
14	2	9/32" Plastic Bushing	64	1	Console Base
15	3	1/4" x 2 1/2" Screw	65	1	Motor Hood
16	1	3/8" x 1 1/2"-skruv	66	6	#8 x 1/2" Screw
17	2	3/8" x 1 1/2" Wheel Bolt	67	2	Incline Frame Spacer
18	1	Upright Crossbar	68	5	Hood Clip
19	4	#8 x 7/16" Screw	69	1	Incline Motor
20	2	1/4" Motor Screw	70	1	Incline Frame
21	2	3/8" Pin	71	2	Frame Spacer
22	2	3/8" x 1 1/4"-skruv	72	1	Controller
23	5	5/16" x 1 3/4"-skruv	73	1	Controller Clamp
24	2	#8 Star Washer	74	2	3/8" Washer
25	1	5/16" x 2 1/4"-skruv	75	1	Power Switch
26	1	Storage Latch	76	1	Power Cord
27	1	Right Tray	77	2	Genomföring
28	4	5/16" x 3" Screw	78	1	Belly Pan
29	1	3/8" x 1 3/4" Hex Head Bolt	79	2	Handrail Grip
30	4	5/16" Flat Washer	80	1	Display
31	1	Pulse Crossbar	81	1	Upright Wire
32	2	Incline Motor Spacer	82	1	Left Base Cover
33	6	3/8" Jam Nut	83	1	Right Base Cover
34	6	5/16" Nut	84	2	Handtag
35	1	1/4" Jam Nut	85	1	Electronics Bracket
36	1	Left Tray	86	2	Sladdband
37	6	#8 x 5/8" Screw	87	2	Handrail Cap
38	2	Wheel	88	1	Key/Clip
39	4	Isolator	89	1	Left Upright
40	2	Rear Foot	90	1	Right Upright
41	1	Latch Crossbar	91	2	Warning Decal
42	1	Left Foot Rail	92	2	Console Clamp
43	1	Caution Decal	93	4	1/4" x 1 1/4" Screw
44	1	Walking Platform	94	1	Uttag
45	1	Walking Belt	95	9	#8 x 3/4" Truss Head Screw
46	2	Belt Guide	96	8	M5 Washer
47	1	Right Rear Foot	97	4	M4 x 16mm Machine Screw
48	4	Cable Tie	98	1	Console Frame
49	1	Drive Roller/Pulley	99	1	Tablet Holder
50	1	Left Inner Base Cover	100	4	Isolator Bottom

Nr	Ant.	Engelskt namn	Nr	Ant.	Engelskt namn
101	1	Reed Switch	106	1	Motor Isolator
102	1	Clamp	107	6	Small Washer
103	1	Magnet	108	2	Motor Washer
104	2	Motor Bushing	*	–	User's Manual
105	1	Filter			

ÖVERSIKTSDIAGRAM A

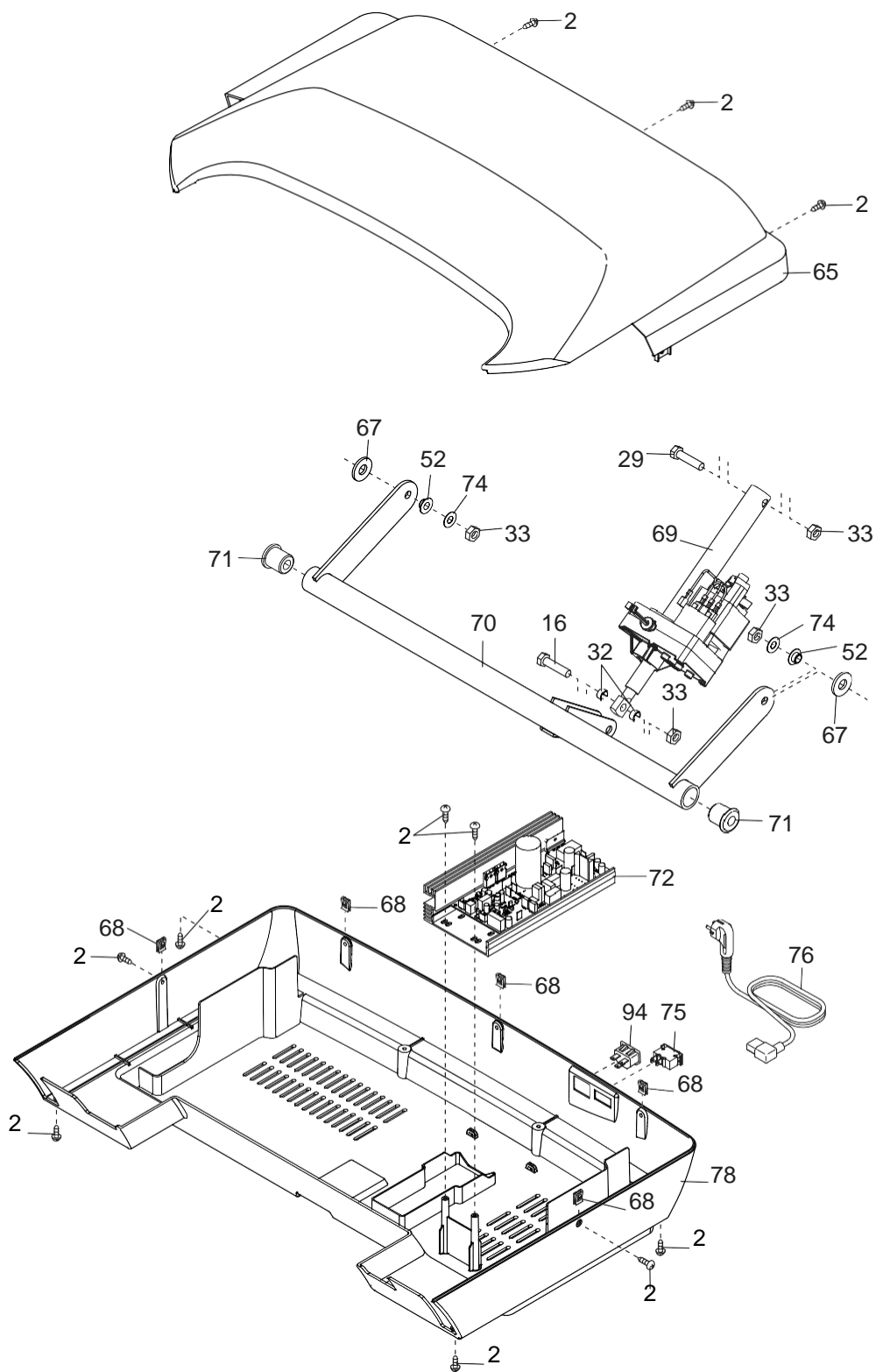
Modellnr: PETL78717.0 R0217A

32



ÖVERSIKTSDIAGRAM B

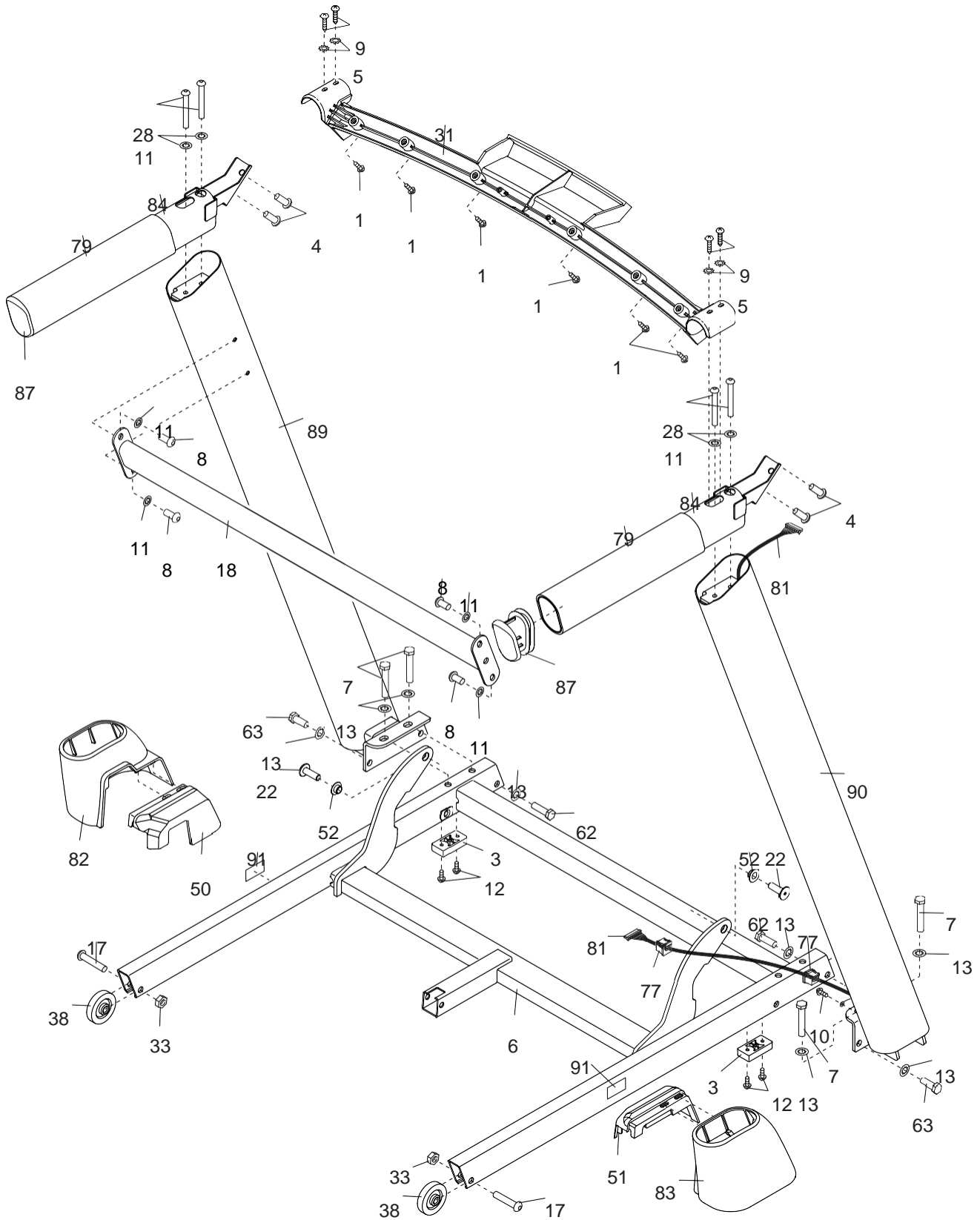
modellnr PETL78717.0 R0217A



ÖVERSIKTSDIAGRAM C

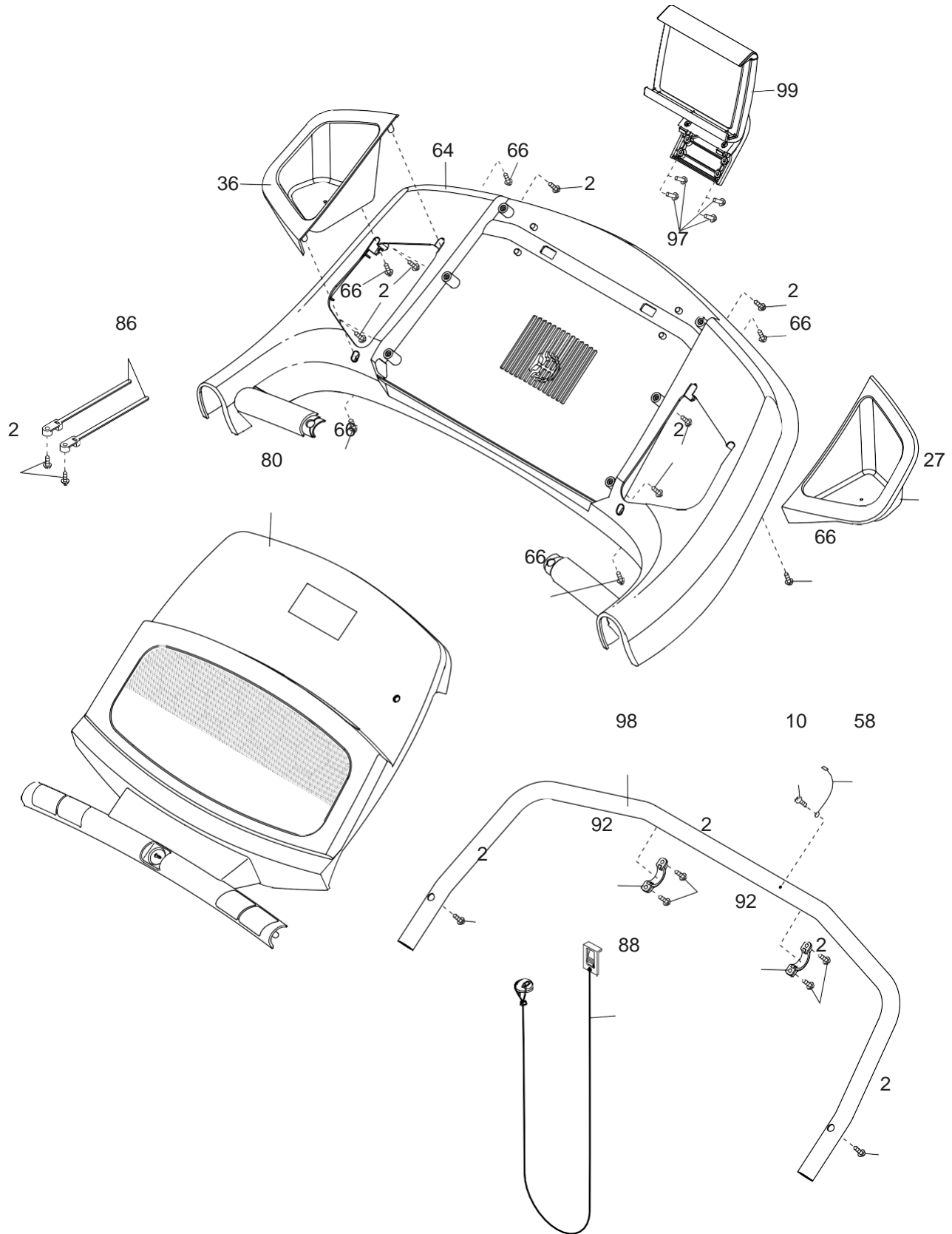
R0217A

modellnr PETL78717.0



ÖVERSIKTSDIAGRAM D

modellnr PETL78717.0 R0217A



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 – 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.