

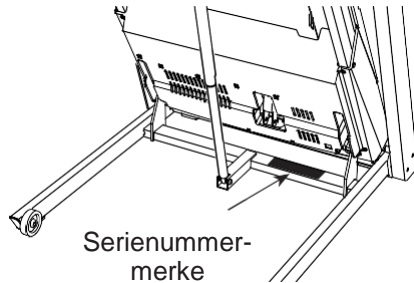
PRO-FORM[®]

SPORT 5.0

Modellnr.: PETL59716.0

Serienr.: _____

Skriv serienummeret i feltet over for fremtidig referanse.



NORSK BRUKERVEILEDNING



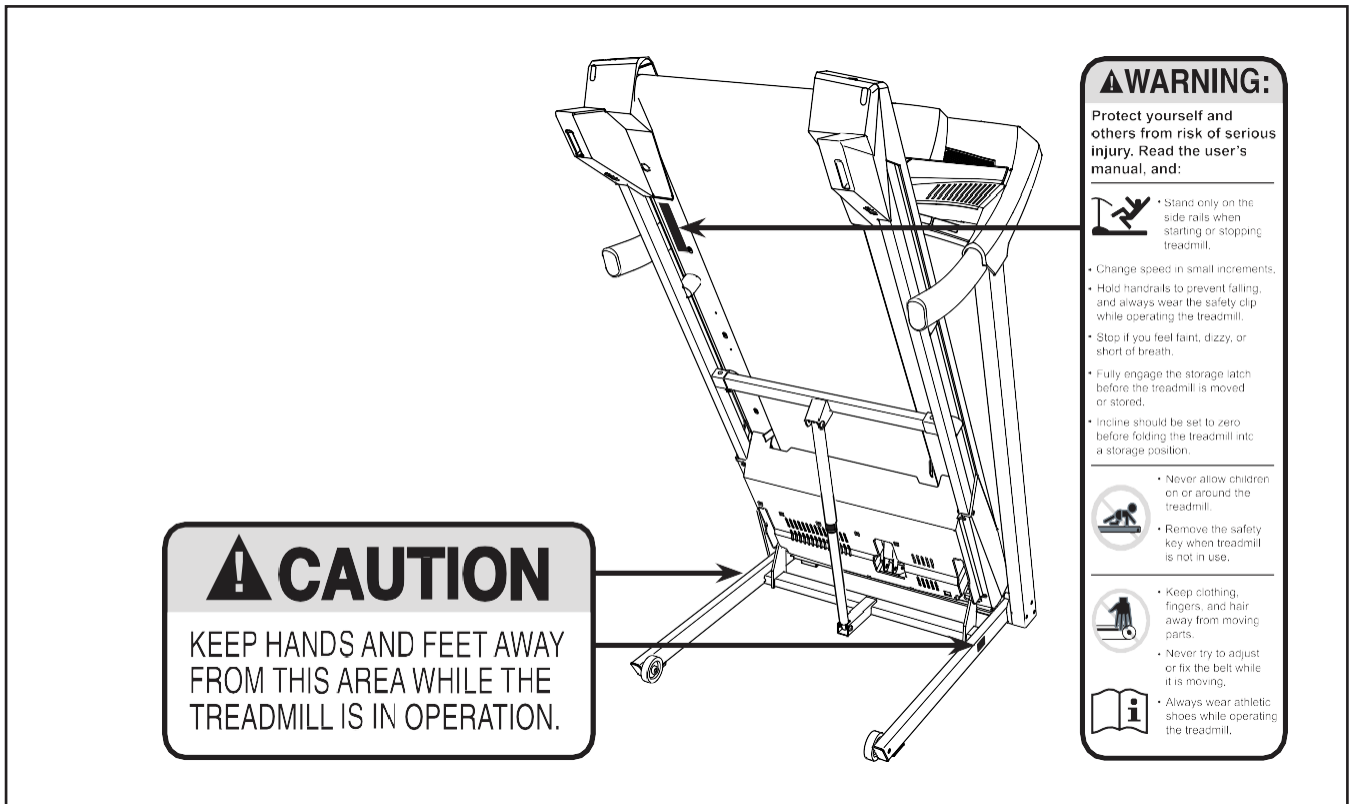
▲ MERK

Les gjennom alle forholdsregler og instruksjoner i denne brukerveiledningen før du bruker apparatet. Spar denne brukerveiledningen for referanse.

INNHOOLD

| | |
|-----------------------------|----|
| VARSELSMERKER..... | 2 |
| FORHOLDSREGLER..... | 3 |
| FØR DU BEGYNNER..... | 5 |
| SMÅDELER..... | 6 |
| MONTERING..... | 7 |
| DRIFT..... | 15 |
| FOLDING OG FLYTTING..... | 22 |
| VEDLIKEHOLD OG FEILSØK..... | 23 |
| RETNINGSLINJER..... | 26 |
| DELELISTE..... | 27 |
| OVERSIKTSDIAGRAM..... | 28 |

VARSELSMERKER



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

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

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

FORHOLDSREGLER

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

1. Det er eierens ansvar å forsikre seg om at alle brukerne av tredemøllen er kjent med forholdsregler og instruksjoner.
1. Før du påbegynner dette eller et hvilket som helst annet treningsprogram, er det viktig at du snakker med en lege. Dette er spesielt viktig dersom du er over 35 år gammel eller har kjente helseproblemer.
2. Personer med fysiske eller mentale handicap må kun benytte seg av dette apparatet under oppsyn.
3. Bruk tredemøllen kun som beskrevet i denne brukerveiledningen.
4. Tredemøllen er kun utviklet for hjemmebruk. Ikke bruk den i kommersielle, utleie, eller institusjonelle sammenhenger.
5. Oppbevar tredemøllen innendørs, og ikke utsett den for fuktighet og støv. Ikke plasser tredemøllen i garasje, nær vann, eller utendørs selv om det er under tak.
6. Plasser tredemøllen på et jevnt underlag med minst 2,5 meter klaring bak, og 0,5 meter klaring på hver side. Ikke plasser tredemøllen der den kan blokkere lufttilførsel. Beskytt gulv eller teppe ved å plassere en matte under tredemøllen.
7. Ikke bruk tredemøllen der aerosol-produkter er i bruk eller der oksygen blir forvaltet.
8. Hold kjæledyr og barn under 13 år unna tredemøllen til enhver tid.
9. Tredemøllens maksvekt er 135 kilo.
10. Kun én person kan benytte seg av tredemøllen om gangen.
11. Ikle deg passende treningstøy når du benytter deg av tredemøllen. Ikke ikle deg løssittende klær som kan vikles inn i apparatet. Bruk alltid rene joggesko – ikke benytt apparatet med bare ben, iført sokker eller sandaler.
12. Når du kobler til strømledningen (Se side 15), forsikre deg om at du kobler den til en jordet sikring uten noen andre elektriske artikler koblet til samme sikring.
13. Dersom du trenger skjøteledning, bør du kun benytte deg av en 3-fører, 14-gauge (1mm²) som ikke er lenger enn 1,5 meter.
14. Hold strømledningen unna opphetede overflater.
15. Ikke beveg på løpebåndet når strømmen er avslått. Ikke benytt apparatet dersom tredemøllen, strømledningen eller stikkkontakten er skadet. Se side 23 for feilsøk.
16. Sett deg inn i nødstoppsprosedyren (Se side 17).
17. Ikke stå på løpebåndet når du starter apparatet. Hold alltid tak i håndtakene.
18. Støynivået på apparatet vil øke mens det er i bruk.
19. Hold hår, fingre og bekledding unna løpebåndet når det er i bevegelse.
20. Tredemøllen har kapasitet til høye hastigheter. Juster hastigheten gradvis, og unngå store fartsforandringer på veldig kort tid.

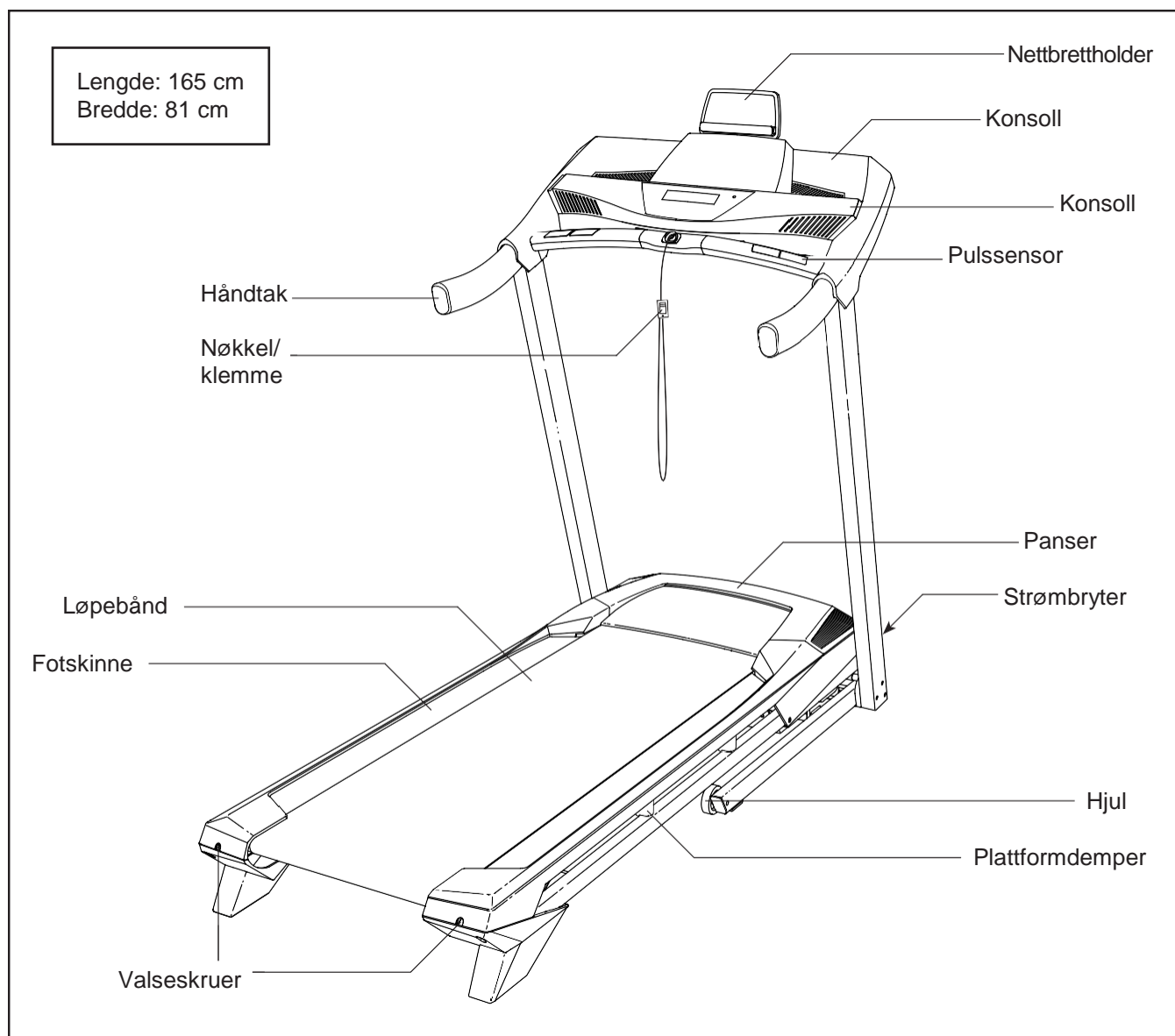
21. Pulssensorene er ikke medisinske verktøy. Forskjellige faktorer, inkludert brukerens bevegelsesmønster, kan påvirke avlesningen. Pulssensoren er kun ment for å gi brukeren en generell idé om sin treningspuls.
22. Ikke la tredemøllen stå uten oppsyn mens løpebåndet er i bevegelse. Når du ikke benytter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

SPAR PÅ DISSE INSTRUKSJONENE

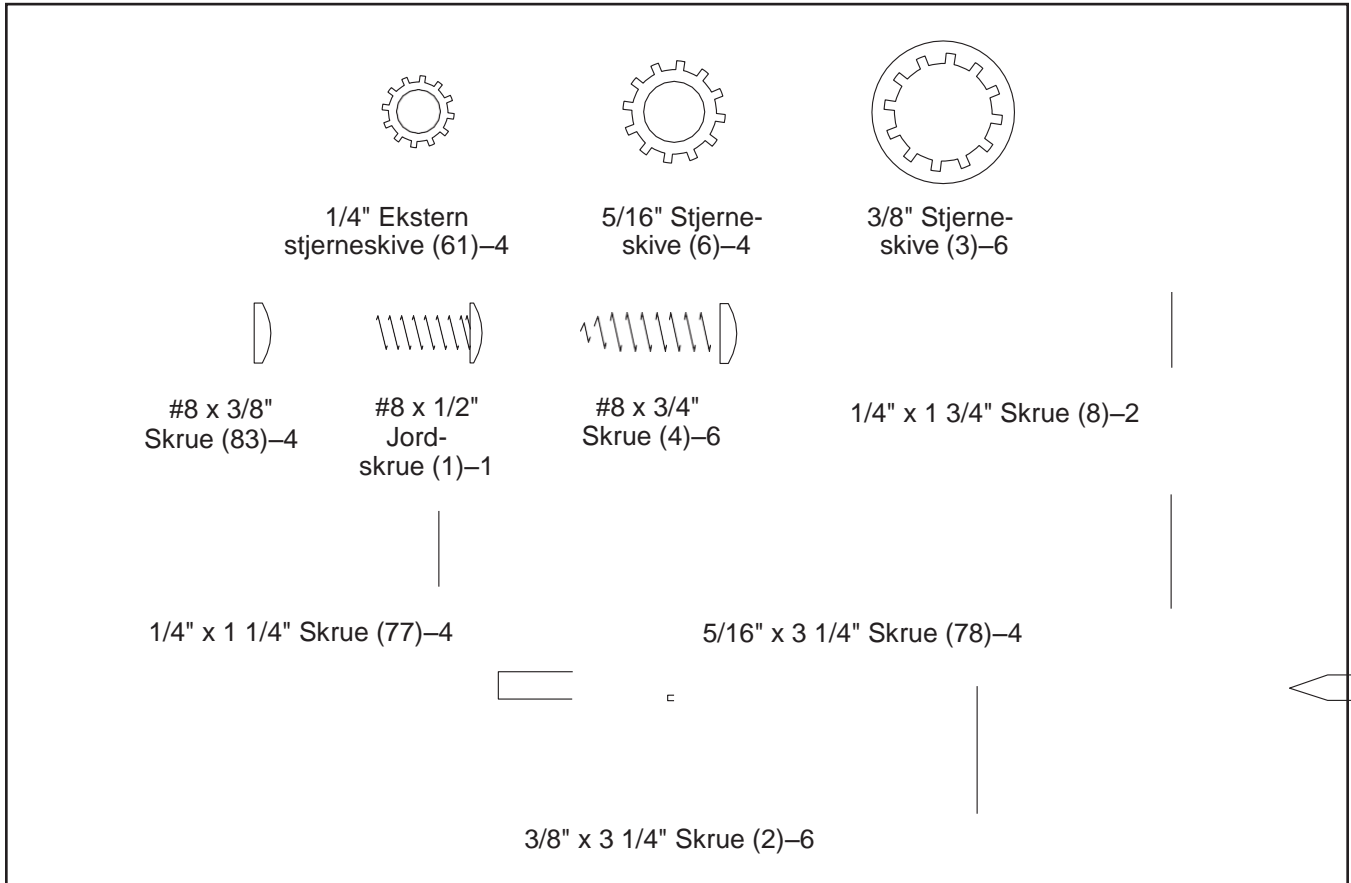
FØR DU BEGYNNER

Takk for at du valgte den nye PROFORM SPORT 5.0. Denne tredemøllen kan tilby et imponerende utvalg funksjoner utviklet for å gjøre dine treningsøker mer effektive og fornøylige

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



SMÅDELER



MONTERING

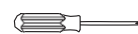
- Montering krever to personer.
- Plasser alle deler i et åpent område og fjern pakningen. Ikke kast denne før du har fullført monteringen.
- Venstre deler er markert "L" eller "Left" og høyre deler er markert "R" eller "Right."
- Se side 6 for smådeler
- Følgende verktøy er nødvendige:

Smøremiddel fra løpebåndet kan under frakten ha lekket på utsiden av apparatet. Dette er normalt og kan renses med en myk klut og et mildt ikke-slitende rensmiddel.

Unbrakonøkkel (inkludert)



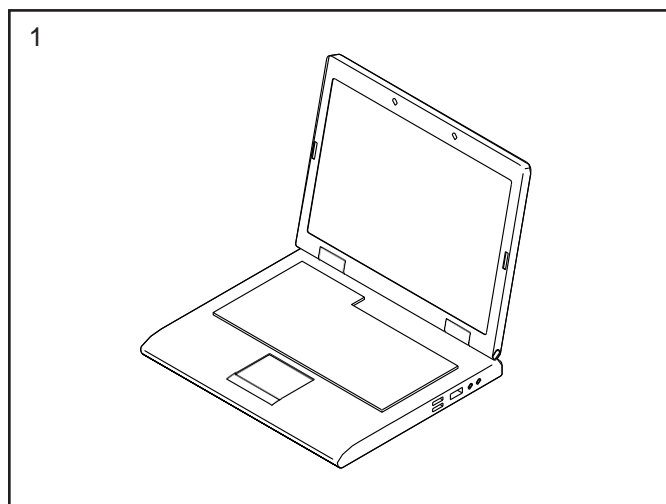
Stjernetrekker



Ikke bruk elektriske verktøy under monteringen.

1. Registrer produktet på www.iconsupport.com

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

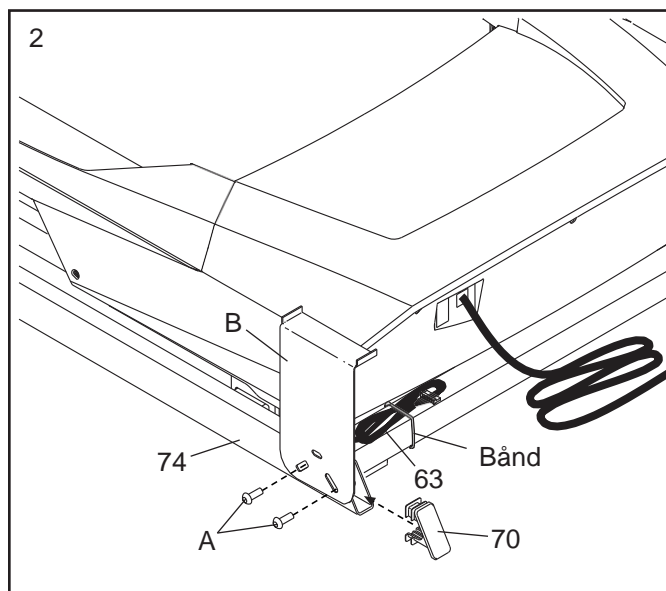


2. Forsikre deg om at strømledningen er koblet fra.

Fjern de to skruene (A) og fraktbraketten (B) fra høyre side av basen (74). Kast skruene og braketten. **Gjenta dette på venstre side av basen.**

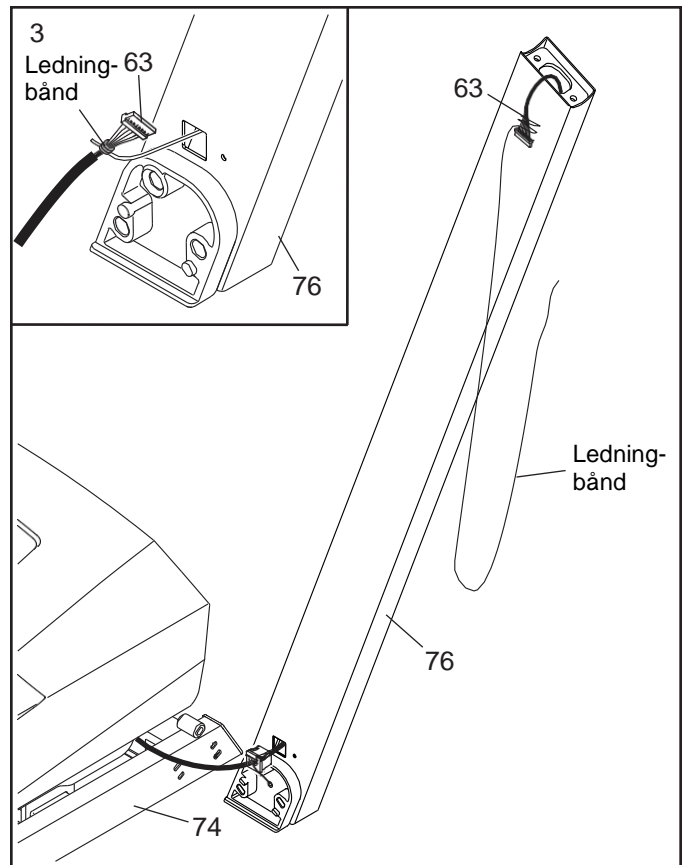
Fjern båndet som fester stolpeledningen (63).

Trykk så en basehette (70) inn i hver side av basen (74) (kun én side er vist på illustrasjonen).



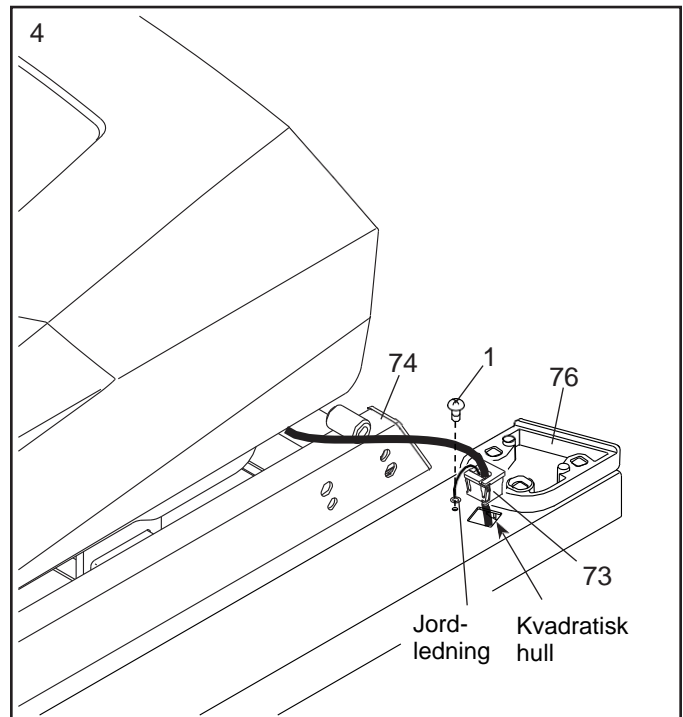
3. Finn høyre stolpe (76). Få hjelp av en annen person til å holde høyre stolpe nær basen (74).

Se den lille tegningen. Bind ledningbåndet i den høyre stolpen (76) godt rundt enden av stolpeledningen (63). Før deretter stolpeledningen inn i nedre ende av høyre stolpe mens du drar andre enden av ledningbåndet gjennom stolpen.



4. Legg høyre stolpe (76) nær basen (74) som vist på illustrasjonen. Fest jordledningen til basen med en #8 x 1/2" jordskrue (1).

Trykk deretter stolpemaletjen (73) inn i det kvadratiske hullet på høyre stolpe (76).

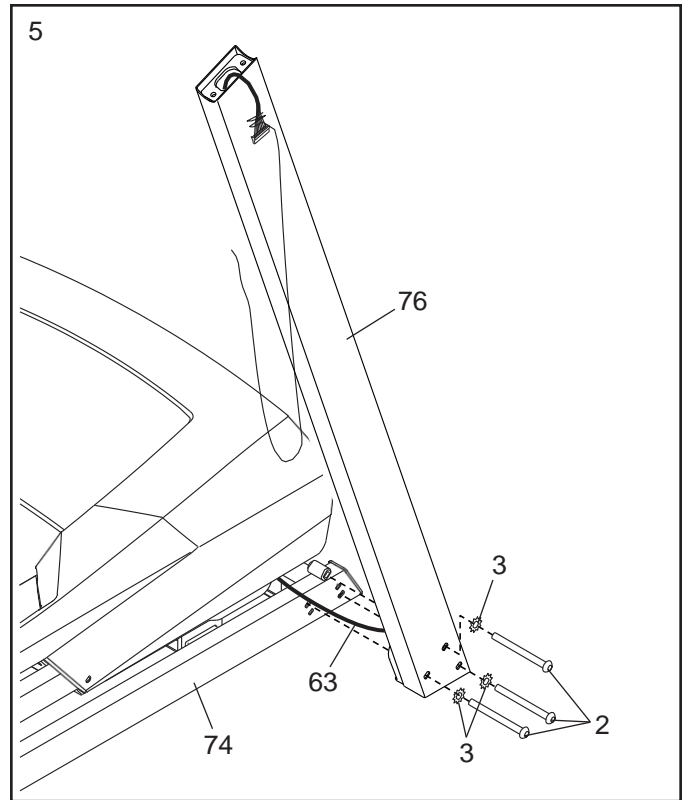


5. Hold høyre stolpe (76) mot basen (74). **Ikke legg stolpeledningen (63) i klem.**

Før en 3/8" x 3 1/4" skruer (2) med en 3/8" stjerneskrive (3) inn i det øvre hullet i høyre stolpe (76). Stram skruen delvis inn i basen (74).

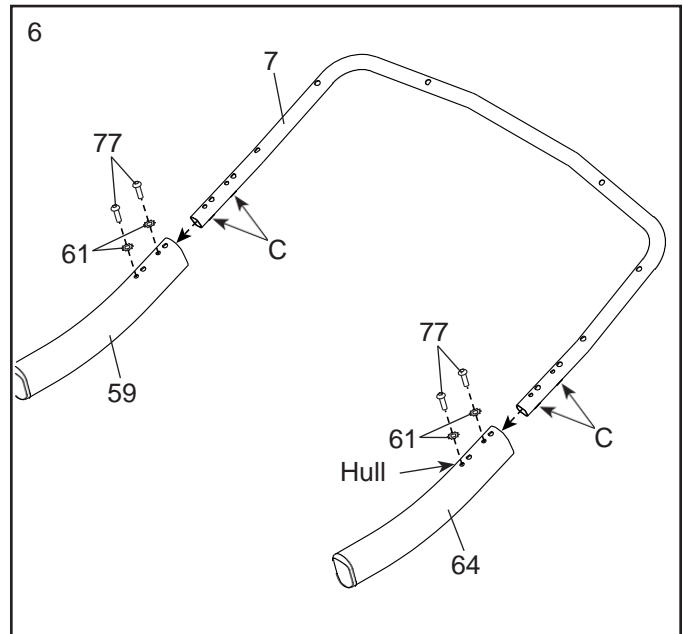
Delvis stram ytterligere to 3/8" x 3 1/4" skruer (2) med to 3/8" stjerneskriver (3) inn i høyre stolpe (76) og basen (74); **ikke stram skruene fullstendig ennå.**

Fest venstre stolpe (ikke vist) på samme måte. Merk: Det er ingen ledninger på venstre side.



6. Finn venstre og høyre håndtak (59, 64). **(Merk: høyre håndtak har et større hull på én side.)** Posisjoner konsollrammen (7) slik at muttersporene (C) er underst. Før så konsollrammen inn i venstre og høyre håndtak.

Stram to 1/4" x 1 1/4" skruer (77) med to 1/4" eksterne stjerneskriver (61) inn i hvert håndtak (59, 64) og konsollrammen (7); **ikke stram skruene fullstendig ennå.**

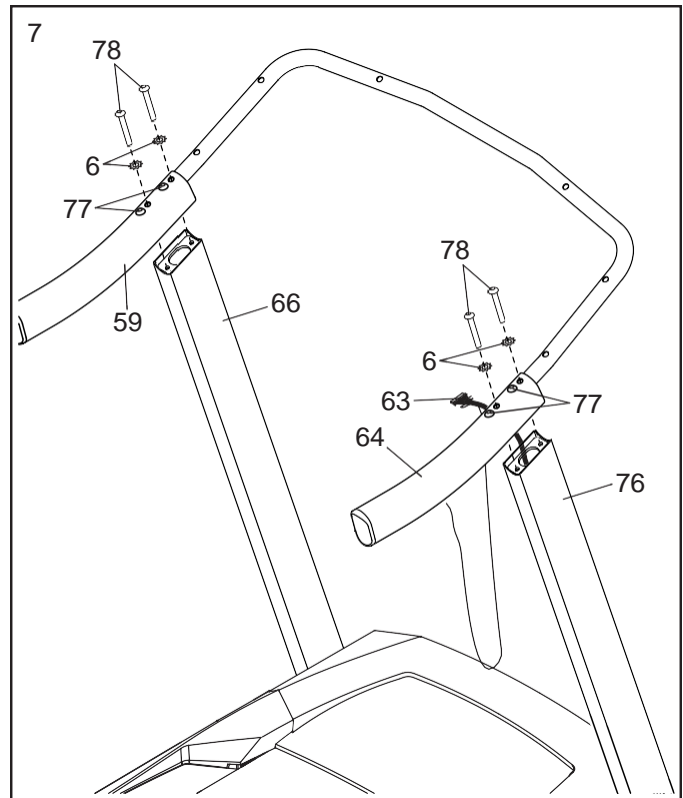


7. Hold the Handrails (59, 64) near the Uprights (66, 76).

Route the Upright Wire (63) into the bottom of the Right Handrail (64) and out of the hole in the side of the Right Handrail.

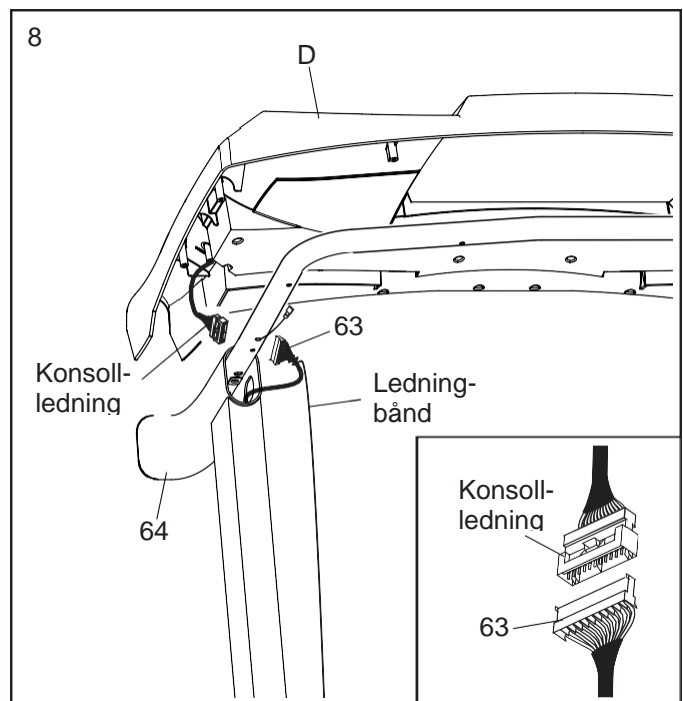
Set the Handrails (59, 64) on the Uprights (66, 76). **Be careful not to pinch the Upright Wire (63).** Partially tighten four 5/16" x 3 1/4" Screws (78) with four 5/16" Star Washers (6) through the Handrails and into the Uprights; **start all four Screws, and then tighten them.**

Then, tighten the four 1/4" x 1 1/4" Screws (77).

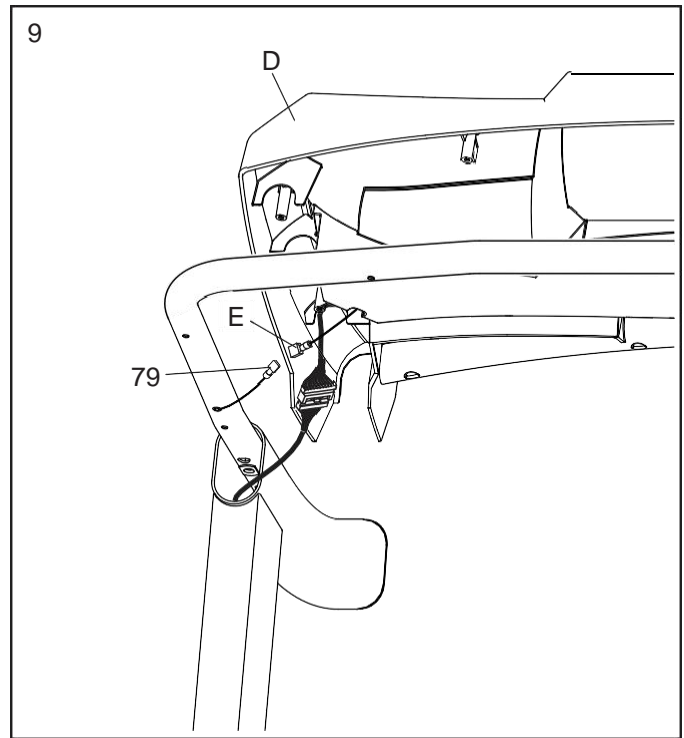


8. Få hjelp av en annen person til å holde konsollsettet (D) nær høyre håndtak (64).

Se den lille tegningen. Koble stolpeledningen (63) til konsollledningen. **Koblestykkene skal enkelt kunne klikkes sammen.** Dersom de ikke gjør dette, snu et av stykkene og prøv på nytt. **DERSOM STYKKENE IKKE KOBLES RIKTIG, RISIKERER KONSOLLET Å SKADES NÅR DET SKRUS PÅ.** Fjern deretter ledningbåndet fra stolpeledningen.

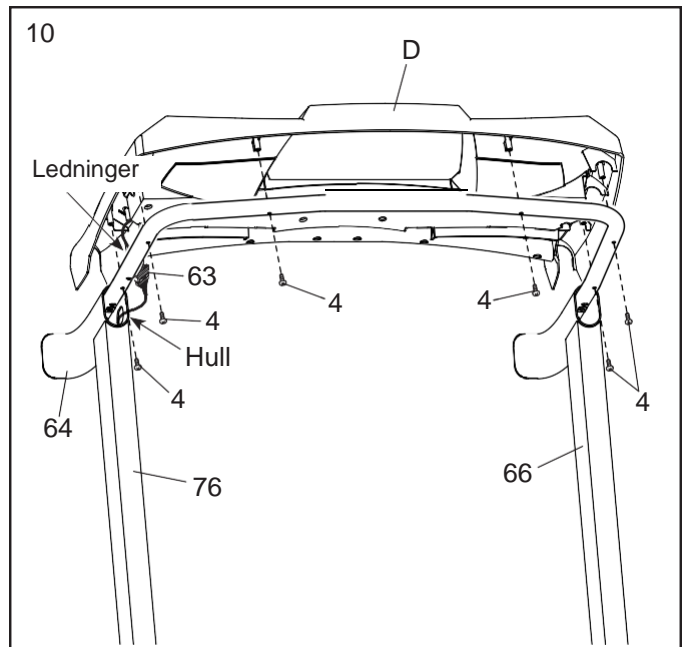


9. Koble jordledningen (E) fra konsollsettet (D) til konsolljordledningen (79).

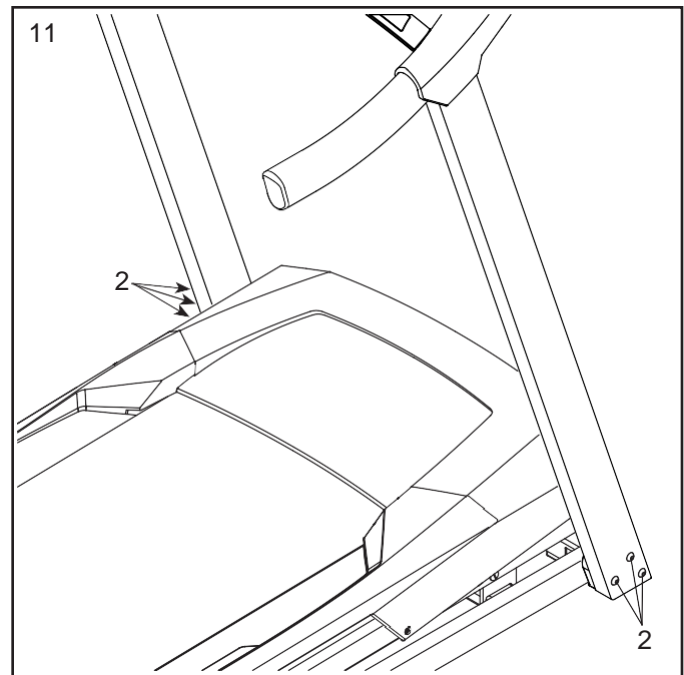


10. Før stolpeledningen (63) inn i høyre håndtak (64) gjennom det indikerte hullet mens du plasserer konsollsettet (D) på stolpene (66, 76). **Forsikre deg om at ingen ledninger er i klem.**

Fest konsollsettet (D) med seks #8 x 3/4" skruer (4); **Skru inn alle skruene med fingrene før du strammer dem. Ikke overstram skruene.**

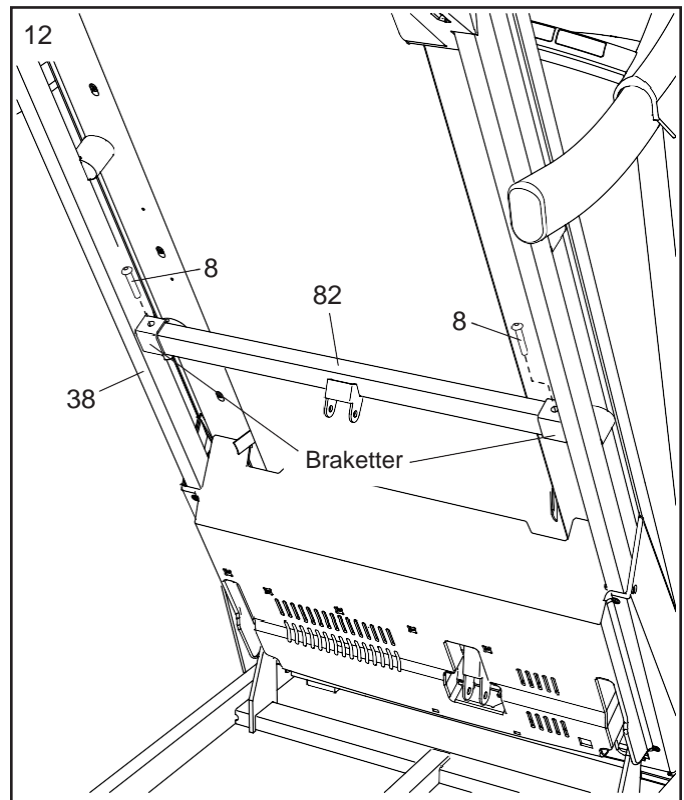


11. Stram de seks 3/8" x 3 1/4" skruene (2).



12. Hev rammen (38) til stående posisjon. Få hjelp av en annen person til å holde rammen til steg 14 er fullført.

Posisjoner låsebjelken (82) som vist. Fest låsebjelken til brakettene på rammen (38) med to 1/4" x 1 3/4" skruer (8).

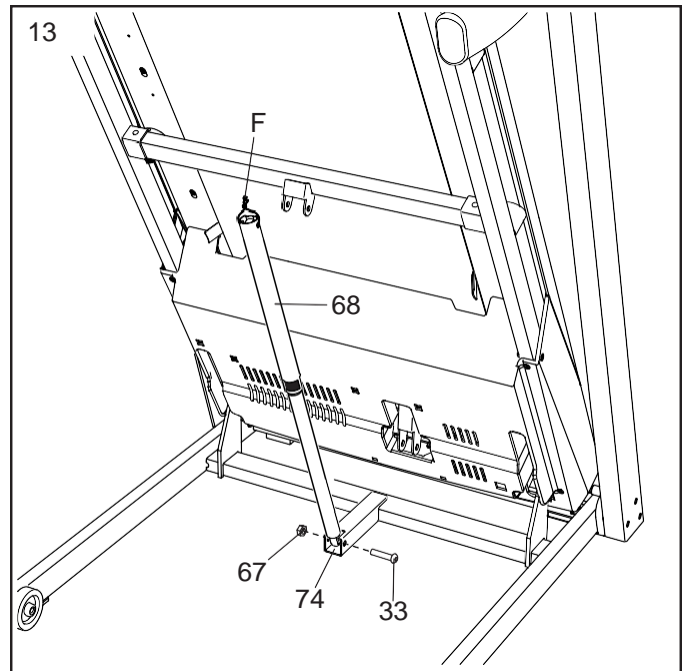


13. Fjern M8 mutteren (67) og M8 x 45mm bolten (33) fra braketten på basen (74).

Posisjoner så lagringslåsen (68) som vist.

Fest nedre ende av lagringslåsen (68) til braketten på basen (74) med M8 x 45mm bolten (33) og M8 mutteren (67).

Hev så lagringslåsen (68) til vertikal posisjon og fjern ledningsbåndet (F).



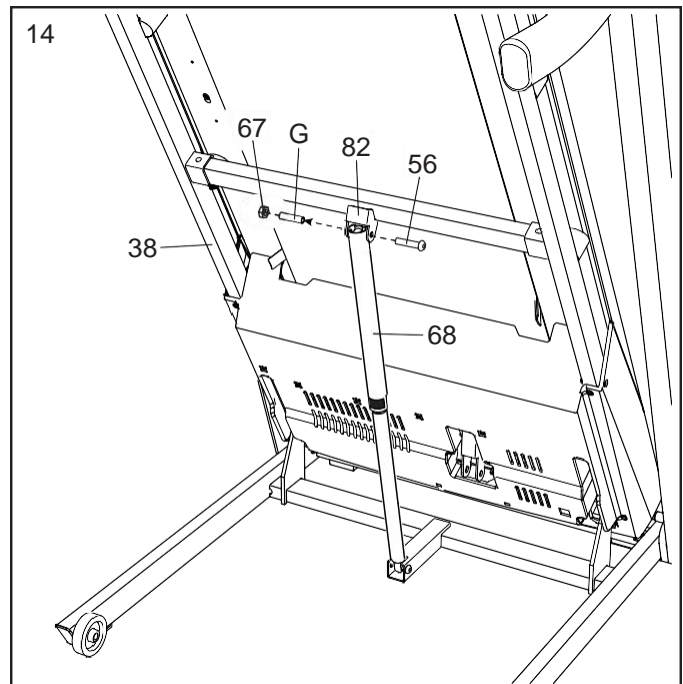
14. Fjern M8 mutteren (67) og M8 x 53mm bolten (56) fra braketten på låsebjelken (82).

Juster øvre ende av lagringslåsen (68) med braketten på låsebjelken (82), og før M8 x 53mm bolten (56) gjennom braketten og låsen.

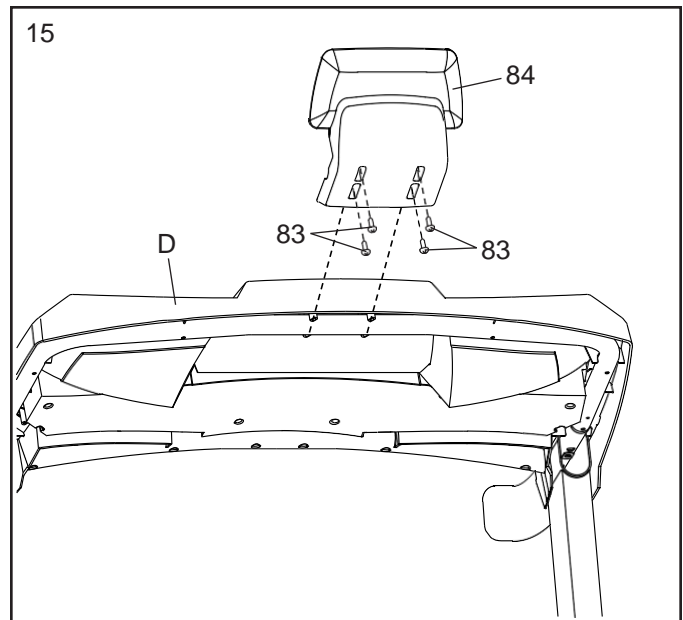
Dette vil dytte en pacer (G) ut av lagringslåsen – denne kan kastes. Stram deretter M8 mutteren (67) til M8 x 53mm bolten

(56). **Ikke overstram mutteren; lagingslåsen (68) må kunne dreies fritt.**

Senk deretter rammen (38) (se side 22).



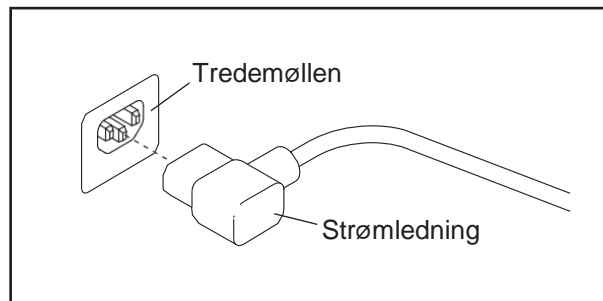
15. Fest nettbrettholderen (84) til konsollsettet (D) med fire #8 x 3/8" skruer (83); **skru inn alle skruene med fingrene før du strammer dem. Ikke overstram skruene.**



16. **Forsikre deg om at alle delene er strammet riktig før du bruker apparatet.** Dersom etikettene er dekket av plastikk, kan du nå fjerne denne. Beskytt gulv og underlag ved å plassere en matre under tredemøllen. Unngå skade på konsollet – ikke oppbevar tredemøllen i direkte sollys. Spar på de inkluderte unbrakonøklene – en av dem er nødvendig for å justere løpebåndet (se side 24 og 25). Ekstra smådeler kan være inkludert i pakningen.

DRIFT OG JUSTERINGER

STRØMKABEL

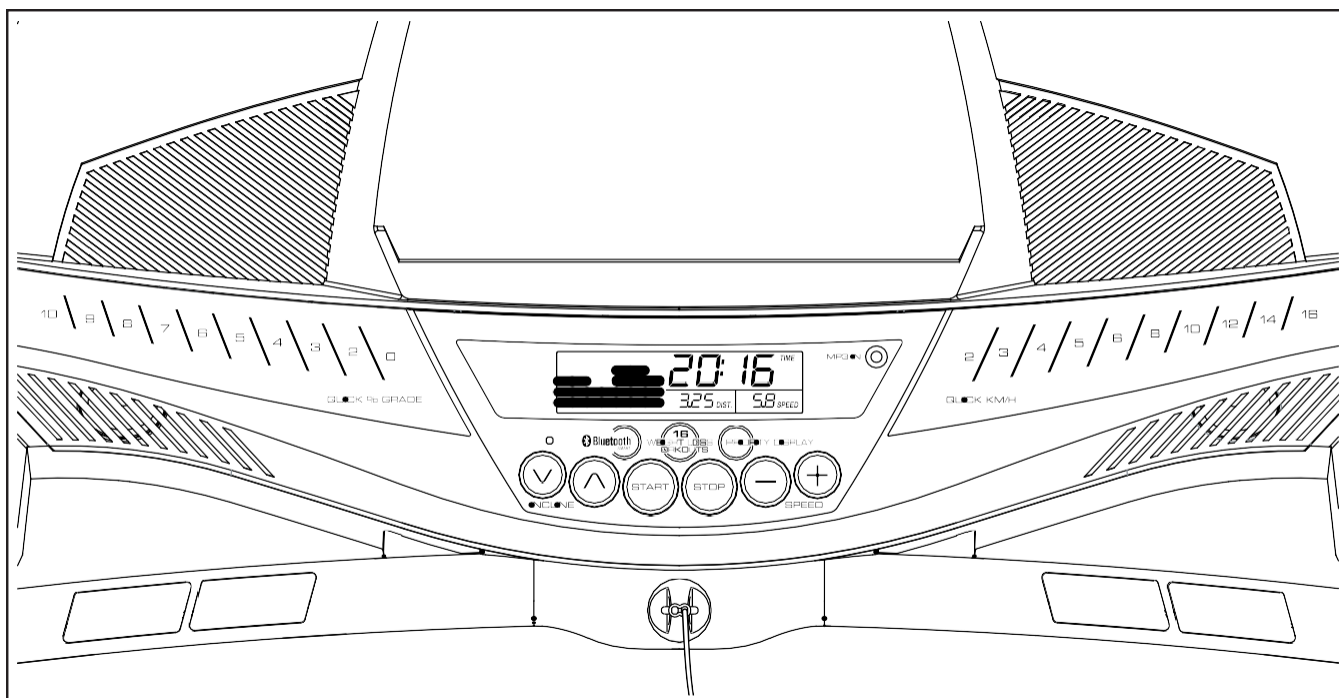


Apparatet må være jordet. Dersom det skulle svikte eller bryte sammen, så vil jording sørge for å minske faren for elektrisk sjokk ved å føre strømmen via en bane med minst mulig motstand. Produktet er utstyrt med strømkabel som har jordledning og jordstøpsel.

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

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

KONSOLLDIAGRAM



KONSOLLFUNKSJONER

Tredemøllens konsoll tilbyr et utvalg av funksjoner som vil gjøre din treningsøkt mer effektiv og fornøylelig. Når du trener i manuell modus kan du forandre hastighet og stigning med et knappetrykk. Under treningen vil konsollet gi deg umiddelbare tilbakemeldinger. Du kan også måle hjerterytmen din ved hjelp av håndpulssensorene eller et pulsbelte. **Se side 20 for informasjon om pulsbeltet.**

I tillegg tilbyr konsollet et utvalg programmer. Hvert program kontrollerer automatisk hastighet og stigning på tredemøllen mens det fører deg gjennom en effektiv treningsøkt.

Du kan også lytte til musikk eller lydbøker mens du trener ved hjelp av konsollets lydsystem.

For å skru på strømmen, se side 17.

Manuell modus, se side 17.

Treningsprogram, se side 19.

Tilkobling av smartapparat, se side 20.

Tilkobling av pulsbelte, se side 21.

Informasjonsmodus, se side 21.

Lydsystem, se side 21.

Nettbrettholder, se side 21.

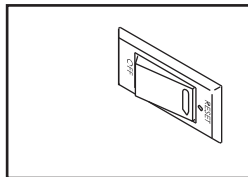
Viktig: Dersom konsollet er dekket av gjennomsiktig plastikk så kan du nå fjerne denne. Unngå skade på plattformen ved å benytte deg av rene joggesko når du benytter deg av tredemøllen. Første gang du bruker apparatet, pass på at løpebåndet er sentrert. Dersom du blir nødt til å sentrere det, se side 25.

Merk: Konsollet kan vise hastighet og avstand i enten engelske mil eller metriske kilometer. Se INFORMASJONSMODUS på side 21 for å finne ut hvilken måleenhet som er valgt, og hvordan du eventuelt kan forandre dette. Denne brukerveiledningen benytter seg av metriske kilometer som standard.

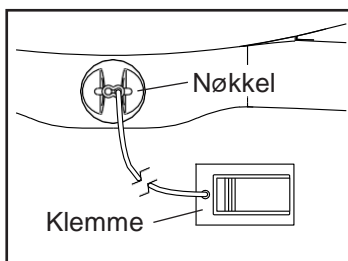
HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN

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

Koble til strømkabelen (Se side 15). Finn så strømbryteren ved strømkabelen. Sett den til nullstill-posisjon.



Stå på fotskinnene på tredemøllen. Finn klemmen som er festet til nøkkelen (Se tegningen) og fest klemmen til klærne dine. Koble deretter nøkkelen til konsollet. Etter et



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

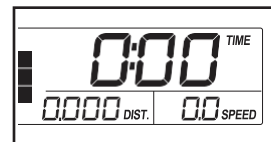
BRUK AV MANUELL MODUS

1. Før nøkkelen inn i konsollen.

Se HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN på denne siden.

2. Velg manuell modus.

Manuell modus vil automatisk bli valgt når nøkkelen kobles til konsollet. Dersom du ønsker å gå tilbake til manuell modus etter å ha vært inne i et program, fjerner du nøkkelen, og kobler den til igjen.



3. Start løpebåndet.

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

Dersom du trykker enten START eller SPEED+, vil løpebåndet begynne å bevege seg i 2 km/t. Du kan forandre hastigheten på løpebåndet når du vil under treningsøkten ved å trykke SPEED+/- . Hver gang du trykker en av disse knappene vil hastigheten forandres med 0,1 km/t; dersom du holder knappen nede vil hastigheten forandres raskere.

Dersom du trykker en av de nummererte hastighetsknappene vil løpebåndet gradvis øke farten til den når den hastigheten du valgte.

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

4. Forandre stigningen etter ønske.

Trykk INCLINE+/- eller en av de nummererte stigningsknappene for å forandre stigningen på løpebåndet. Hver gang du trykker en av de nummererte stigningsknappene, vil tredemøllen gradvis justere seg til valgt stigning.

5. Følg med på din progresjon på skjermene.

Når du velger manuell modus, vil matrisefeltet på skjermen vise en bane som representerer 400 meter. Når du beveger deg på løpebåndet, vil indikatorene dukke opp en etter en helt til hele banen er vist på matrisen. Banen vil så forsvinne, og indikatorene vil på nytt dukke opp en etter en.



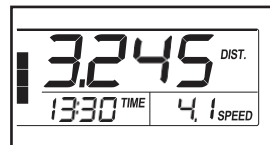
Feltet nede til venstre på skjermen kan vise tiden som har gått siden økten begynte, i tillegg til distansen du ha beveget deg. Når du forandrer stigningen på apparatet, vil dette feltet vise den nye stigningsinnstillingen i noen sekunder. Merk: Dersom du har valgt et program, vil feltet i stedet vise tiden som er igjen av økten.



Feltet nede til høyre på skjermen kan vise hastigheten på løpebåndet og det omtrentlige antallet kalorier du har forbrent under treningsøkten. Dette feltet vil også vise hjerterytmen din når du benytter deg av håndpulsensorene (se steg 6).



Det øvre feltet på skjermen kan vise tiden som har gått siden økten begynte, distansen du har beveget deg, det omtrentlige antallet kalorier du har forbrent, eller hastigheten på løpebåndet. Trykk PRIORITY DISPLAY-knappen gjentatte ganger til dette feltet viser ønsket informasjon. Merk: Når en bestemt type informasjon vises i det øvre feltet, vil ikke denne informasjonen vises i de nedre.



Ønsker du å nullstille alle skjermene, trykker du STOP, fjerner nøkkelen, og kobler nøkkelen til igjen.

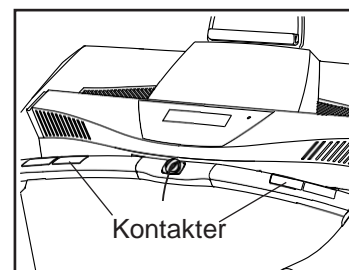
6. Mål pulsen din etter ønske.

Du kan måle hjerterytmen din ved hjelp av enten håndpulsensorene eller et kompatibelt pulsbelte. **Se side 20 for informasjon om det valgfrie pulsbeltet.**

Konsollet er kompatibelt med alle BLUETOOTH® pulsbelter. Se side 21 for tilkobling av pulsbeltet.

Merk: Dersom du bruker både pulsbelte og pulssensorer samtidig, vil pulsbeltet ta prioritet.

Før du benytter deg av håndpulsensorene, må du fjerne den gjennomsiktige plasten de er levert med. Pass også på at du har rene hender.



Mål hjerterytmen din ved å **plassere føttene på fotskinnene**, og holde tak i metallsensorene. **Unngå å bevege på hendene dine.** Når konsollet oppdager pulsen din, vil hjerterytmen din bli vist. **Hold hendene dine på kontaktene i ca 15 sekunder for et mest mulig nøyaktig resultat.**

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

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

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

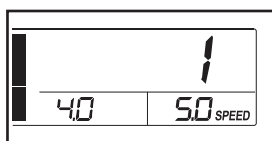
TRENINGSPROGRAMMER

1. Før nøkkelen inn i konsollen.

Se HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN på side 17.

2. Velg et treningsprogram

Velg et treningsprogram ved å trykke WEIGHT LOSS WORKOUTS gjentatte ganger til ønsket økt vises på skjermen.



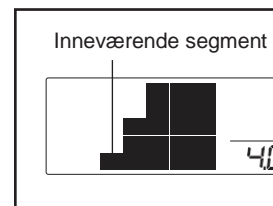
Når du velger en økt, vil verdiene for maks hastighet og stigning blinke på skjermen i noen sekunder. Skjermen vil deretter vise hvor lenge økten kommer til å vare. Matriseskjermen vil vise en profil av hastighetsinnstillingene i økten.

3. Start løpebåndet.

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

Hvert program er delt inn i 30 ett-minutts-segmenter. En innstilling for hastighet og en for stigning er programmert for hvert segment. Samme innstilling for hastighet og/eller stigning kan forekomme i to eller flere segmenter på rad.

Profilen vil vise din progresjon i treningsprogrammet under treningen. Det blinkende segmentet representerer det inneværende



segmentet i økten. Høyden på det blinkende segmentet representerer hastighetsinnstillingen på inneværende segment. Rett før hvert segment avsluttes, vil apparatet lydindikere, og neste segment vil begynne å blinke på skjermen. Dersom en annen innstilling for hastighet og/eller stigning er programmert for det neste segmentet, vil de nye verdiene blinke på skjermen for å gjøre deg oppmerksom på dette. Tredemøllen vil så automatisk justere seg til de nye innstillingene.

Programmet vil fortsette slik til det siste segmentet blinker og det er over. Løpebåndet vil så sakne farten til det stanser.

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

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

4. Følg med på din progresjon på skjermen.

Se steg 5 på side 18.

5. Mål hjerterytmen din etter ønske.

Se steg 6 på side 18.

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

Se steg 7 på side 19.

HVORDAN KOBLE DIN SMARTTELEFON ELLER NETTBRETT TIL KONSOLLET

Konsollet støtter BLUETOOTH-tilkobling med smartapparater via iFit-applikasjonen og til kompatible pulsbelter. Merk: Andre BLUETOOTH-tilkoblinger støttes ikke.

1. Last ned og installer iFit-applikasjonen til ditt smart-apparat.

Åpne App StoreSM på ditt IOS[®]-apparat, eller Google PlayTM på ditt AndroidTM-apparat. Søk etter iFits gratis-applikasjon og installer denne på ditt apparatet. **Forsikre deg om at BLE-funksjonen på ditt apparat er skrudd på.**

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

2. Koble ditt smartapparat til konsollet.

Følg instruksjonene i applikasjonen for å koble ditt smartapparat til konsollet.

LED-lampen på konsollet vil blinke blått når det har blitt koblet til smartapparatet. Trykk BLUETOOTH-knappen på konsollet for å bekrefte tilkoblingen. LED-lampen vil nå lyse blått kontinuerlig.

3. Dokumenter og hold oversikt over din treningsinformasjon.

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

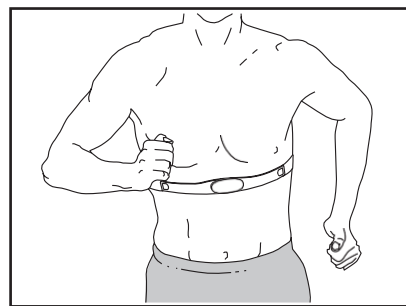
4. Koble smartapparatet fra konsollet dersom ønskelig.

Trykk og hold BLUETOOTH-knappen på konsollet i fem sekunder dersom du ønsker å koble fra smartapparatet.

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

PULSELTE (SELGES SEPARAT)

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



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

Merk: Konsollet er kompatibelt med alle BLUETOOTH-pulsbelter.

HVORDAN KOBLE PULSBELTET TIL KONSOLLET

Konsollet er kompatibel med alle BLUETOOTH-pulsbelter.

Koble ditt BLUETOOTH-pulsbelte til konsollet ved å trykke på BLUETOOTH-knappen på konsollet. LED-lampen vil blinke to ganger når tilkoblingen er suksessfull. Dette kan ta opptil 15 sekunder.

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

Trykk og hold BLUETOOTH-knappen på konsollet i fem sekunder dersom du ønsker å koble fra pulsbeltet.

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

INFORMASJONSMODUS

Konsollet har en informasjonsmodus som holder oversikt over apparatets bruksinformasjon. Informasjonsmodusen lar deg også velge engelske mil eller metriske kilometer som måleenhet, i tillegg til å skru demo-modus av eller på.

For å velge informasjonsmodus, hold nede STOP samtidig som du kobler til nøkkelen, før du slipper STOP-knappen. Når informasjonsmodus er valgt, vil følgende informasjon vises på skjermen:

Det øvre feltet vil vise det totale antall timer som tredemøllen har vært i bruk.

Feltet nede til venstre vil vise det totale antallet kilometer eller engelske mil som løpebåndet har beveget seg.

Feltet nede til høyre vil vise en "M" for metriske kilometer eller en "E" for engelske mil. Trykk SPEED+ for å forandre måleenhet.

For å gå ut av informasjonsmodus, fjern nøkkelen fra konsollet.

LYDSYSTEMET

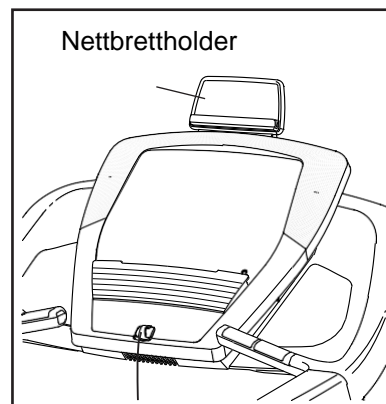
Ønsker du å spille musikk eller lydbøker over konsollets høyttalere, må du koble din musikkspiller til lydporten på konsollet. Koble en lyd kabel (ikke inkludert) til MP3-porten. Koble så den andre enden inn i din musikkspiller. **Forsikre deg om at lyd kablen er koblet fullstendig inn.**

Trykk så PLAY på din musikkspiller. Du kan justere volumet enten via musikkspilleren eller direkte på konsollet ved hjelp av VOLUM-knappene.

Dersom du benytter deg av en discman, bør du plassere denne på gulvet eller en annen flate i stedet for konsollet for å hindre at cd-en hopper.

NETTBRETTHOLDEREN

Du kan bruke nettbrettet ditt til å surfe media mens du trener. Plasser nettbrettet på nettbrettholderen, og fest det mens du trener.

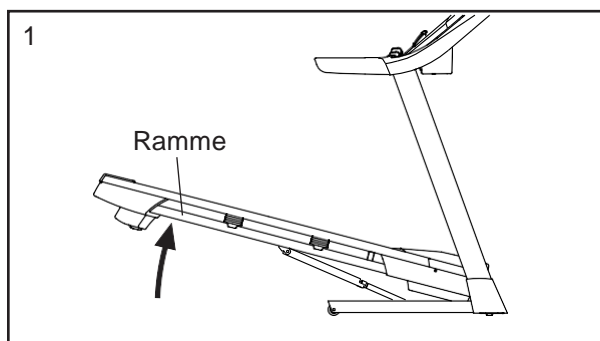


FOLDING OG FLYTTING

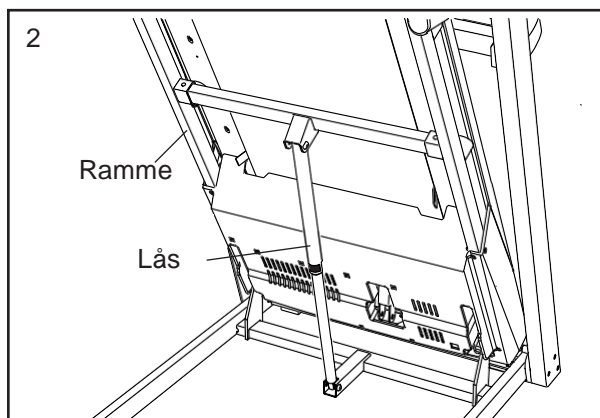
HVORDAN FOLDE SAMMEN TREDEMØLLEN

Før du folder sammen tredemøllen, må du justere stigningen til den laveste posisjonen. Koble deretter fra nøkkel og strømledning. **MERK:** Du må være i stand til å sikkert kunne løfte 20 kg for å løfte, senke eller flytte tredemøllen.

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



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

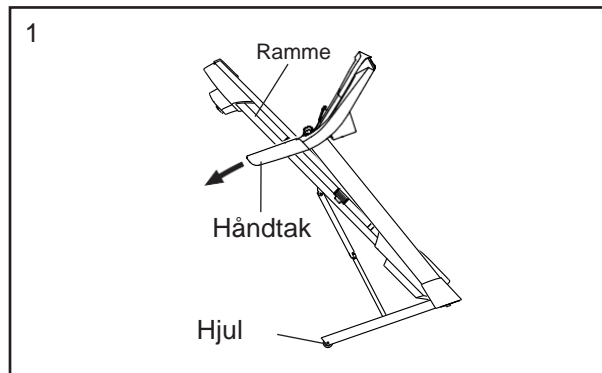


Plassér en matre under tredemøllen for å beskytte gulvet eller teppet fra skade. Ikke utsett tredemøllen for direkte sollys. Ikke la tredemøllen stå i lagringsposisjon i temperaturer høyere enn 30 grader.

HVORDAN FLYTTE TREDEMØLLEN

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

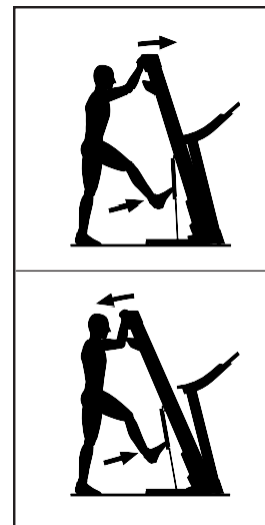
1. Hold rammen og ett av håndtakene, før du plasserer en fot mot ett av hjulene.



2. Dra håndtaket tilbake til tredemøllen ruller på hjulene, og flytt apparatet forsiktig til ønsket posisjon. **Merk:** Ikke flytt tredemøllen uten å vippe den bakover; ikke dra i rammen; og ikke flytt apparatet over ujevne overflater.
3. Plasser en fot mot et hjul, og senk tredemøllen forsiktig.

HVORDAN FOLDE UT TREDEMØLLEN

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



VEDLIKEHOLD OG FEILSØK

VEDLIKEHOLD

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

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

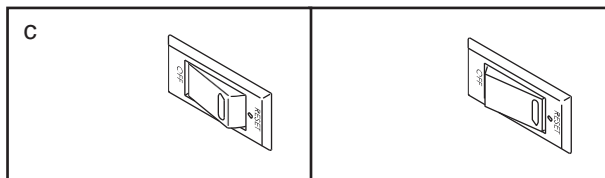
FEILSØK

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

PROBLEM: Strømmen vil ikke skrus på

- Forsikre deg om at strømledningen er koblet ordentlig til en jordet stikkontakt (Se side 15). Dersom du trenger en skjøteledning, bruk kun en 3-leder, 1 mm² (14-gauge) ledning som ikke er lenger en 1,5 meter.
- Etter at strømkabelen er koblet til, pass på at nøkkelen sitter på plass i konsollet.

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



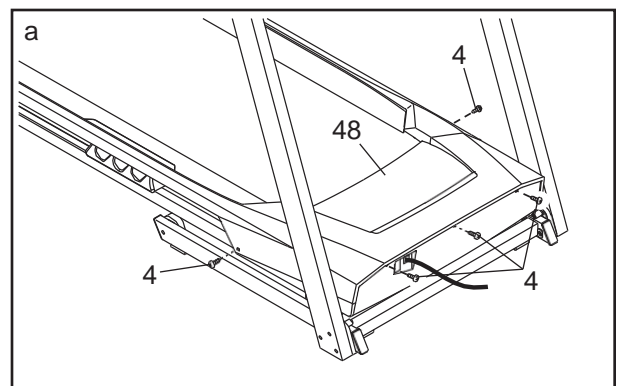
PROBLEM: Strømmen skruer seg av under bruk

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

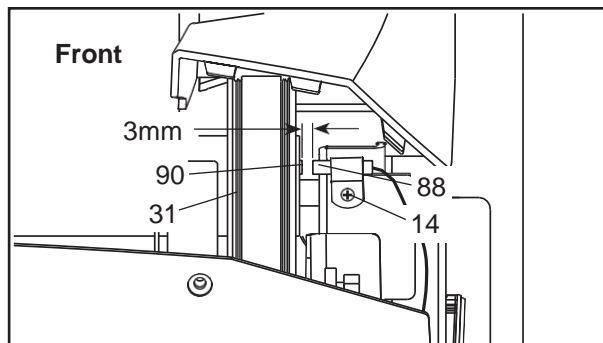
PROBLEM: Konsollet virker ikke som det skal

- Fjern nøkkelen fra konsollet, og **koble fra strøml**edningen. Fjern de fem #8 x 3/4" skruene (4).

Løft panseret(48) forsiktig opp, og før det forover og av apparatet. Forsikre deg om at panseret ikke hektes fast i tappene på siden.



Finn reedbryteren (88) og magneten (90) på venstre side av reimskiven (31). Vri reimskiven til magneten er justert med reedbryteren. **Forsikre deg om at avstanden mellom magneten og reedbryteren er ca 3 mm.** Løsne #8 x 3/4" trusskruen (14) dersom dette er nødvendig, flytt litt på reedbryteren og stram så skruen til. Fest panseret, og la tredemøllen gå i noen minutter for å få riktig fartsavmåling.

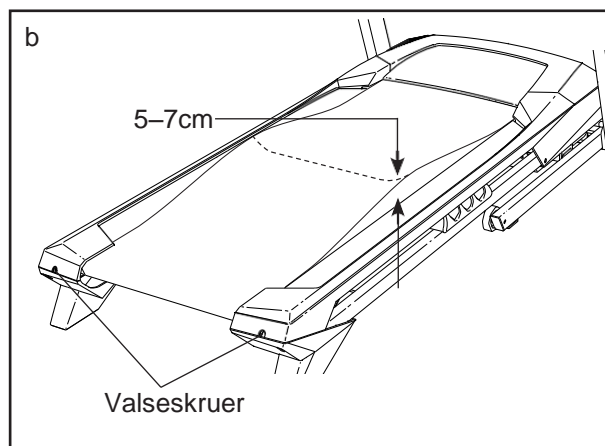


PROBLEM: Stigningen forandres ikke riktig.

- Hold nede STOP og SPEED+, før nøkkelen inn i konsollet, og slipp STOP og SPEED+. Trykk deretter STOP på nytt fulgt av INCLINE+ eller INCLINE(-). Plattformen vil nå automatisk heves til maks stigningsnivå før den senkes til laveste nivå. Dette vil recalibrere stigningssystemet. Dersom systemet ikke kalibreres, trykk STOP igjen fulgt av INCLINE+ eller INCLINE(-). Når systemet er ferdig kalibrert, fjerner du nøkkelen fra konsollet.

PROBLEM: Løpebåndet sakner farten under bruk.

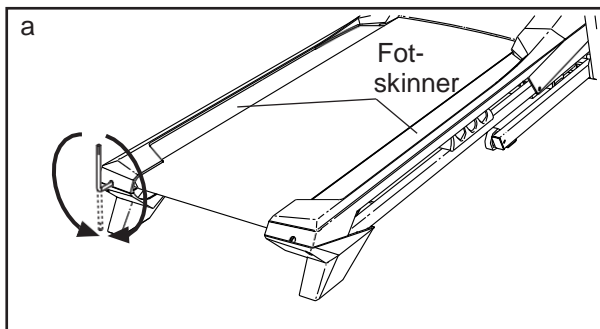
- Dersom du trenger en skjøteledning, bruk kun en 3-leder, 1mm² (14 gauge) ledning som ikke er lenger enn 1,5 meter.
- Dersom løpebåndet er for stramt, vil ikke tredemøllen yte fullt, og løpebåndet kan bli skadet. Ta ut nøkkelen, og **KOBLE FRA STRØMLEDNINGEN.** Bruk unbrakonøkkelen til å skru begge de bakre valseboltene i retning mot klokka en kvart runde. Når løpebåndet er strammet riktig, skal du være i stand til å løfte hver kant av løpebåndet fem til syv cm opp fra plattformen. Pass på at løpebåndet er sentrert på plattformen. Koble deretter til strømledningen, og la tredemøllen gå i noen minutter. Gjenta helt til løpebåndet er strammet riktig.



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

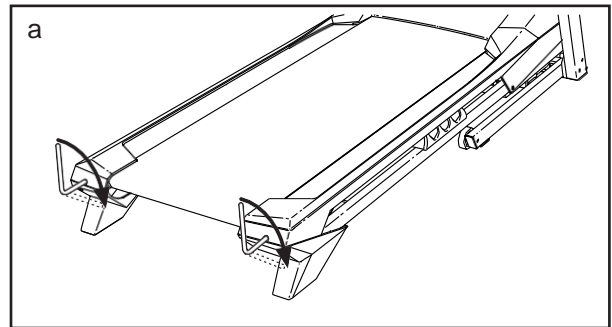
PROBLEM: Løpebåndet er ikke sentrert (Viktig: dersom løpebåndet berører fotskinnene, kan det bli skadet under bruk).

Dersom løpebåndet ikke er sentrert, fjern først nøkkelen og **KOBLE FRA STRØMLEDNINGEN**. Dersom løpebåndet har justert seg til venstre, bruker du unbrakonøkkelen til å skru den venstre valsebolten en halv runde i retning med klokka; Dersom løpebåndet har justert seg til høyre, skru den venstre valsebolten en halv runde i retning mot klokka. Pass på å ikke stramme løpebåndet for stramt. Koble deretter til strømledningen og sett nøkkelen tilbake i konsollet. La tredemøllen gå i noen minutter. Gjenta helt til løpebåndet er sentrert.



PROBLEM: Løpebåndet glipper når jeg går på det.

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



RETNINGSLINJER

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

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

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

TRENINGSENTENSITET

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

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

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

Fettforbrenning

For effektiv fettforbrenning, må du trene i en relativt lav intensitet i en kontinuerlig periode. Under de første treningsminuttene bruker kroppen din lett tilgjengelige karbohydratkalorier til energi. Etter noen minutter, vil

kroppen din begynne å bruke lagrede fettkalorier som energi. Dersom målet ditt er å forbrenne fett, justerer du farten og stigningen på tredemøllen til hjerterytmen din er nært de underste tallet i treningssonen din. For maks fettforbrenning, juster fart og stigning i tredemøllen til hjerterytmen din er nær det midterste tallet i treningssonen din.

Aerobic trening

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

RETNINGSLINJER FOR TRENING

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

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

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

TRENINGSHYPPIGHET

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

DELELISTE

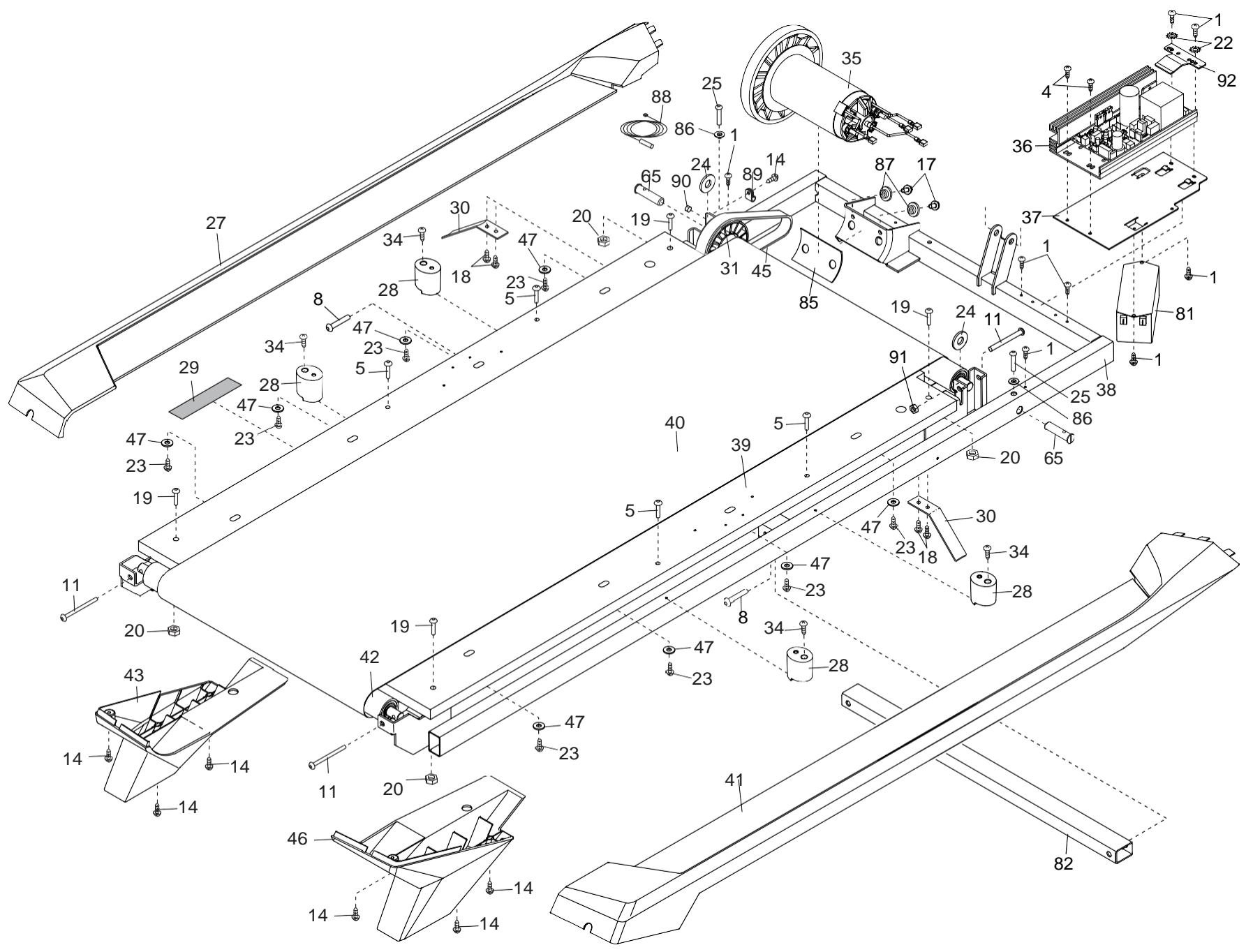
Modellnr. PETL59716.0 R0116A

| Nr. | Ant. | Beskrivelse | Nr. | Ant. | Beskrivelse |
|-----|------|---------------------|-----|------|---------------------------|
| 1 | 9 | #8 x 1/2" Jordskrue | 49 | 1 | Stigningsmotor |
| 2 | 6 | 3/8" x 3 1/4" Skrue | 50 | 2 | Heisrammeforing |
| 3 | 6 | 3/8" Stjerneskiye | 51 | 1 | Heisramme |
| 4 | 35 | #8 x 3/4" Skrue | 52 | 1 | Bunnplate |
| 5 | 4 | 1/4" x 1" Skrue | 53 | 1 | Plugg |
| 6 | 4 | 5/16" Stjerneskiye | 54 | 1 | Strømledning |
| 7 | 1 | Konsollramme | 55 | 1 | Strømbryter |
| 8 | 2 | 1/4" x 1 3/4" Skrue | 56 | 1 | M8 x 53mm Bolt |
| 9 | 2 | 3/8" x 2 1/2" Bolt | 57 | 1 | Konsollbase |
| 10 | 4 | 3/8" Mutter | 58 | 1 | Konsoll |
| 11 | 3 | M6 x 55mm Skrue | 59 | 1 | Venstre håndtak |
| 12 | 2 | 3/8" x 1 1/8" Bolt | 60 | 2 | Håndtakshette |
| 13 | 3 | Panserklemme | 61 | 4 | 1/4" Ekstern stjerneskiye |
| 14 | 7 | #8 x 3/4" Trusskrue | 62 | 1 | Nøkkel/klemme |
| 15 | 1 | 3/8" x 1 3/4" Bolt | 63 | 1 | Stolpeledning |
| 16 | 2 | 3/8" Mutter | 64 | 1 | Høyre håndtak |
| 17 | 2 | 1/4" x 3/8" Skrue | 65 | 2 | Heisrammepinne |
| 18 | 4 | #8 x 1/2" Skrue | 66 | 1 | Venstre stolpe |
| 19 | 4 | 5/16" x 1 1/2" Bolt | 67 | 2 | M8 Mutter |
| 20 | 4 | 5/16" Mutter | 68 | 1 | Lagringslås |
| 21 | 2 | #8 x 1/2" Skrue | 69 | 2 | Etikett |
| 22 | 2 | #8 Stjerneskiye | 70 | 4 | Basehette |
| 23 | 8 | #8 x 5/8" Skrue | 71 | 2 | Tykk basepute |
| 24 | 2 | Valseskiye | 72 | 2 | Tynn basepute |
| 25 | 2 | 1/4" x 1 1/4" Skrue | 73 | 2 | Stolpemaalje |
| 26 | 2 | Stigningsrammeskiye | 74 | 1 | Base |
| 27 | 1 | Venstre fotskinne | 75 | 2 | Hjul |
| 28 | 4 | Plattformdemper | 76 | 1 | Høyre stolpe |
| 29 | 1 | Etikett | 77 | 4 | 1/4" x 1 1/4" Skrue |
| 30 | 2 | Beltefører | 78 | 4 | 5/16" x 3 1/4" Skrue |
| 31 | 1 | Valse/reimskkiye | 79 | 1 | Konsolljordledning |
| 32 | 1 | 3/8" x 1 1/2" Bolt | 80 | 1 | M4.2 x 8mm Skrue |
| 33 | 1 | M8 x 45mm Bolt | 81 | 1 | Filter |
| 34 | 12 | #8 x 3/4" Tekskrue | 82 | 1 | Låsebjelke |
| 35 | 1 | Drivmotor | 83 | 4 | #8 x 3/8" Skrue |
| 36 | 1 | Kontroller | 84 | 1 | Nettbrettholder |
| 37 | 1 | Kontrollerplate | 85 | 1 | Motorisolator |
| 38 | 1 | Ramme | 86 | 2 | 9/32" Plastikkforing |
| 39 | 1 | Plattform | 87 | 2 | Motorforing |
| 40 | 1 | Løpeband | 88 | 1 | Reedbryter |
| 41 | 1 | Høyre fotskinne | 89 | 1 | Reedbryterklemme |
| 42 | 1 | Valse | 90 | 1 | Magnet |
| 43 | 1 | Venstre bakre fot | 91 | 1 | M6 Mutter |
| 44 | 4 | Ledningband | 92 | 1 | Kontrollerklemme |
| 45 | 1 | Drivmotorbelte | 93 | 4 | 3/8" Plastikkforing |
| 46 | 1 | Høyre bakre fot | 94 | 2 | 3/8" Skive |
| 47 | 8 | #10 Flat skive | * | - | Brukerveiledning |
| 48 | 1 | Panser | | | |

OVERSIKTSDIAGRAM A

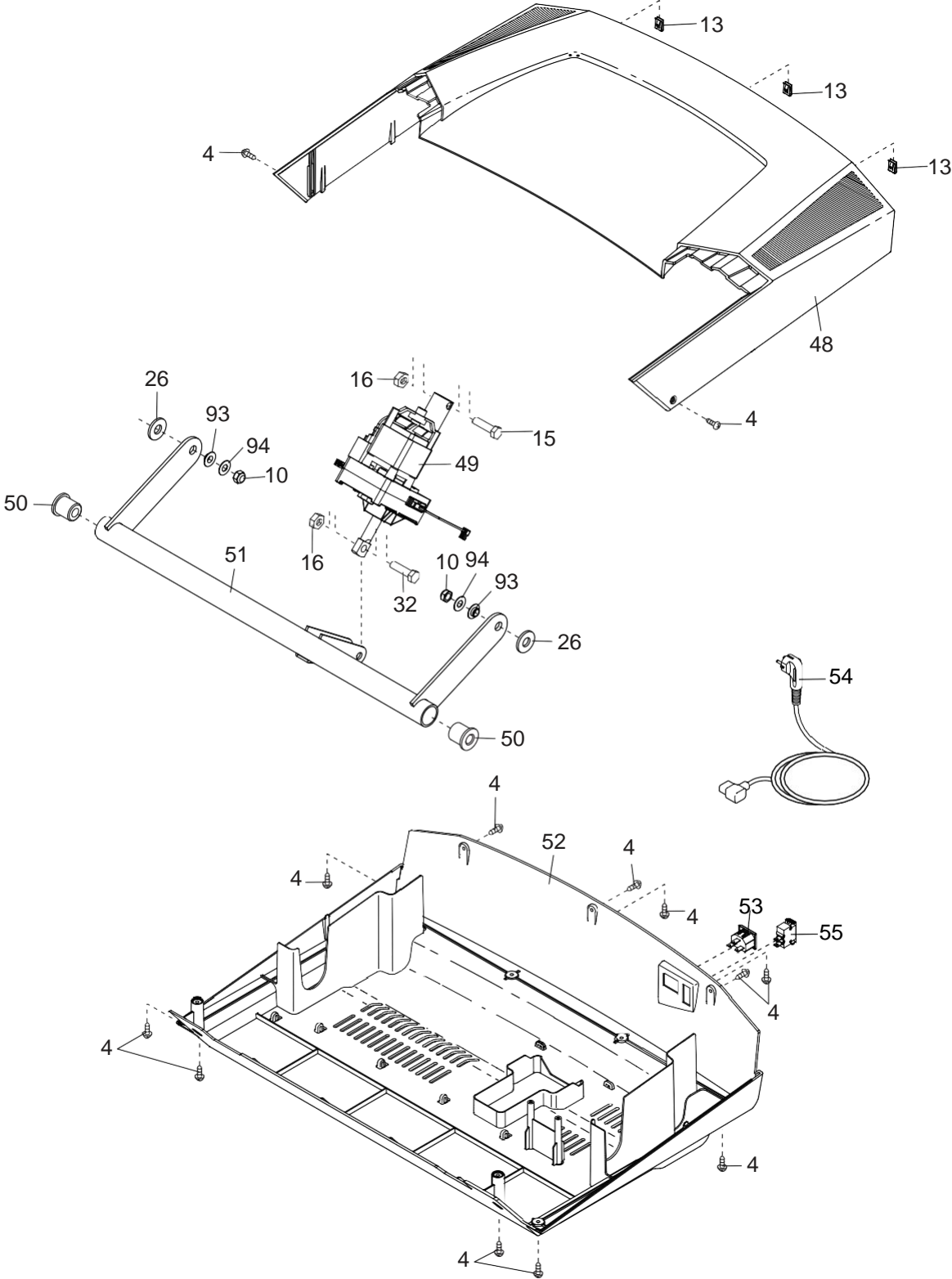
Modellnr.: PETL59716.0 R0116A

28



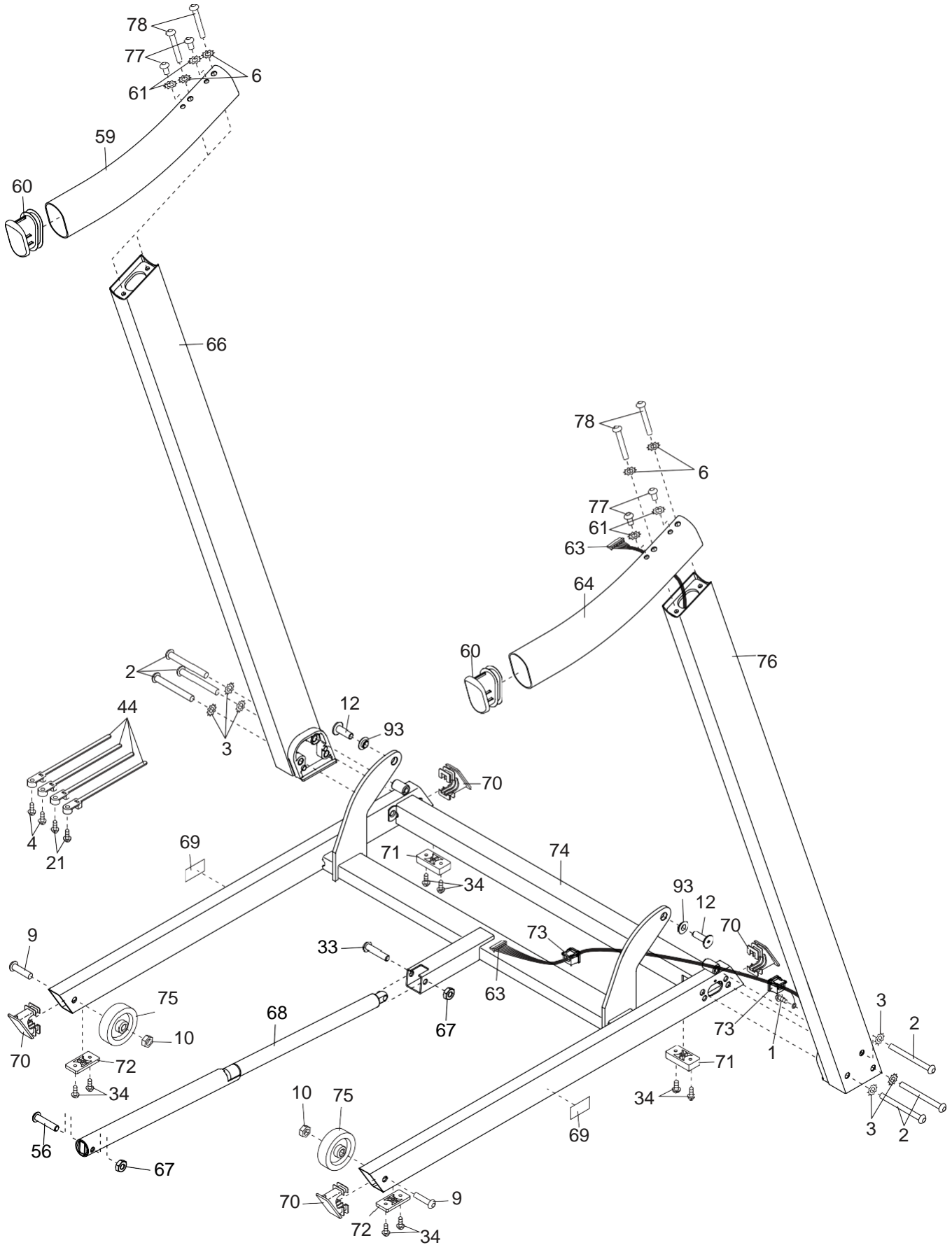
OVERSIKTSDIAGRAM B

Modellnr. PETL59716.0 R0116A



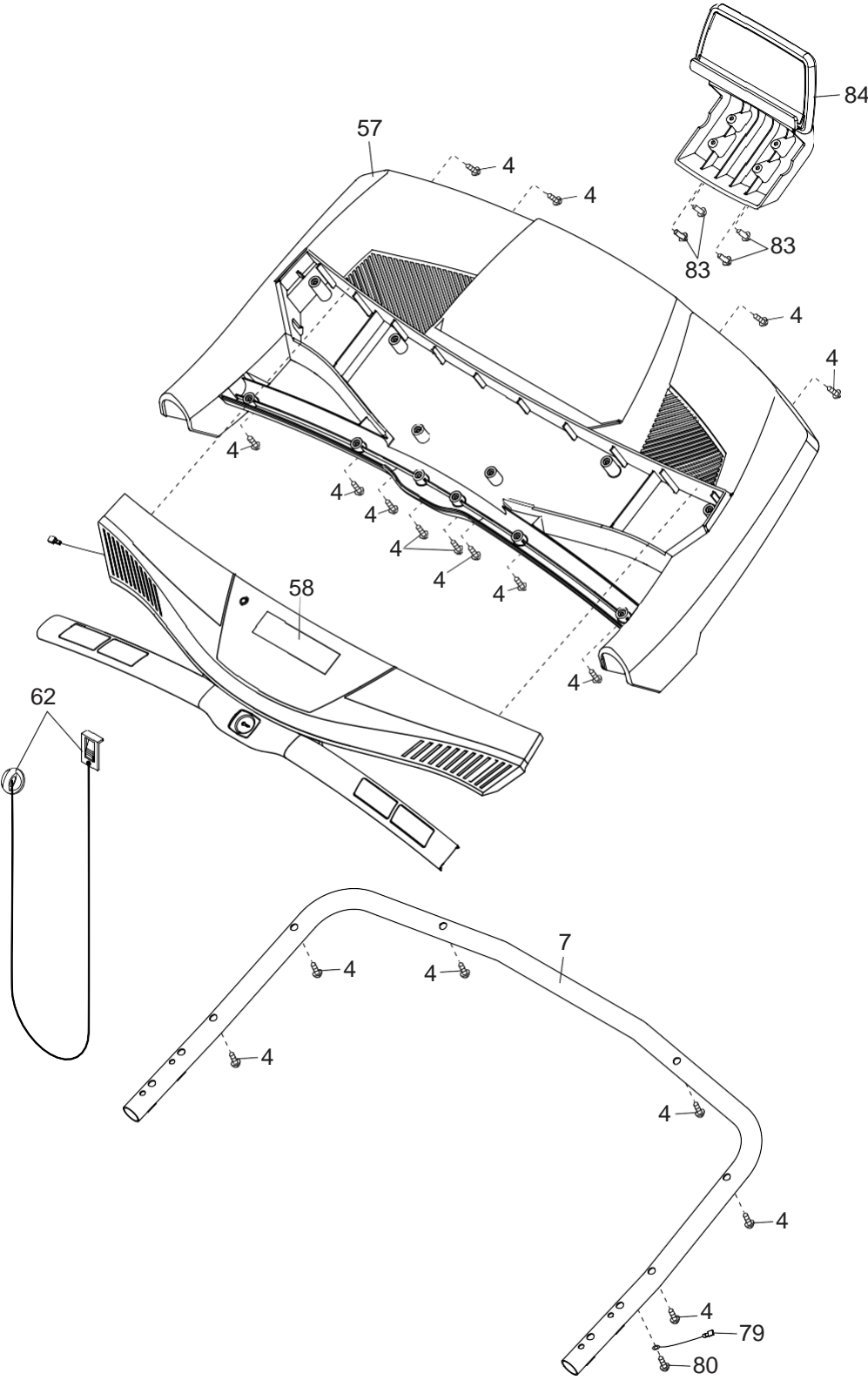
OVERSIKTSDIAGRAM C

Modellnr. PETL59716.0 R0116A



OVERSIKTSDIAGRAM D

Modellnr. PETL59716.0 R0116A



VEDLIKEHOLDSPLAN

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

* Bruk alltid produsentens anbefalte smøremiddel

VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

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

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