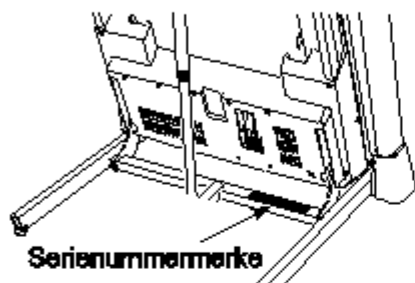


PRO-FORM.

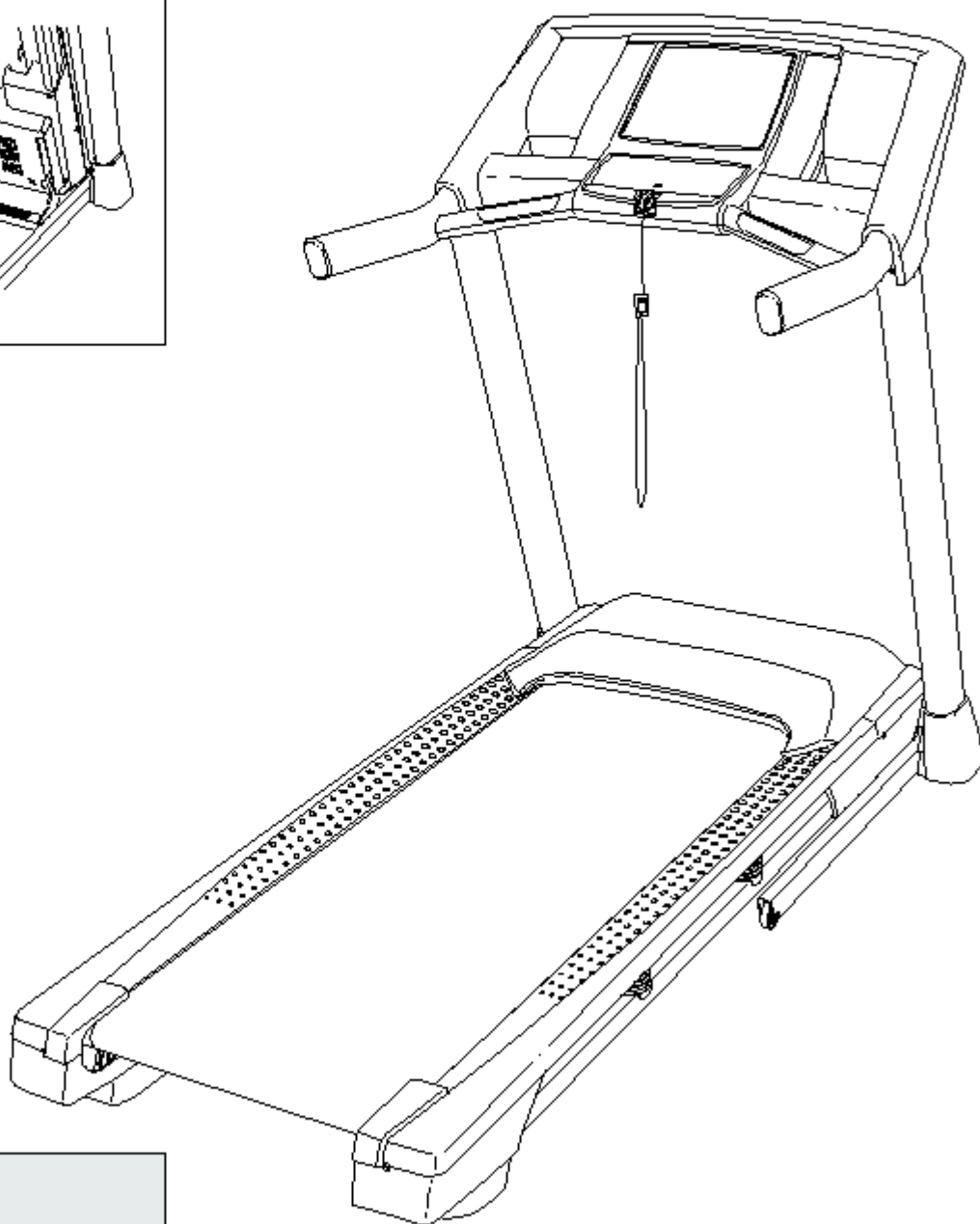
ENDURANCE M8i

Modellnr.: PETL80715.0

Serienr.: _____



Serienummermerke



▲ CAUTION

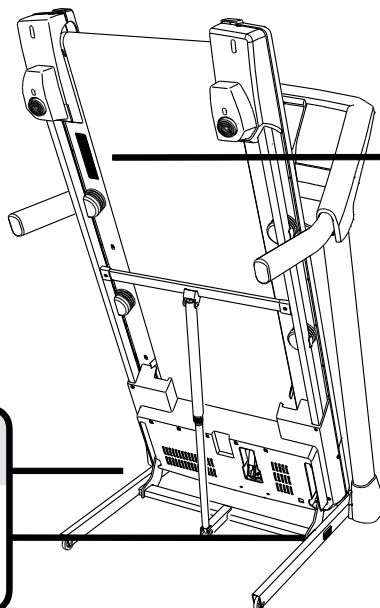
Les gjennom alle forholdsregler og instruksjoner før du benytter deg av dette apparatet. Spar på denne brukerveiledningen for fremtidig referanse.

www.lconeurope.com

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Placering av varningsdekaler	2
Viktiga säkerhetsföreskrifter	3
Innan du börjar	5
Smådelar	6
Montering	7
Drift	16
Hopfällning och flyttning	25
Underhåll och felsökning	26
Riktlinjer	29
Lista över delar	30
Översiktsdiagram	32
Service	36

PLACERING AV VARNINGSMÄRKEN



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.

VIKTIGA SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

Obs: Det är viktigt att du läser igenom alla säkerhetsföreskrifter och instruktioner i denna bruksanvisning samt alla varningsdekaleringar på enheten innan du börjar använda den.

1. Det är ägarens ansvar att se till att alla som använder träningsmaskinen har fått tillräcklig information om alla säkerhetsföreskrifter och instruktioner.
2. Rådgör med din läkare innan du påbörjar detta eller annat träningsprogram. Detta är speciellt viktigt om du är över 35 år eller har några kända hälsoproblem.
3. Använd träningsmaskinen endast enligt beskrivning i denna bruksanvisning.
4. Detta löpband är endast avsedd för hemmabruk. Använd inte enheten kommersiellt, för uthyrning eller på institutioner.
5. Håll enheten inomhus och se till att skydda den mot fukt och damm. Placera inte enheten i garaget, nära vatten eller utomhus, inte ens under tak.
6. Placera enheten på ett jämnt underlag med minst två och en halv meters fritt utrymme bakom enheten samt en halv meters fritt utrymme på båda sidor. Placera inte enheten där lufttillförseln kan blockeras. Placera enheten på en matta för att skydda underlaget.
7. Använd inte enheten där aerosolprodukter används eller syrgas förvaras.
8. Håll alltid borta husdjur och barn under 12 år från enheten.
9. Max. vikt för träningsmaskinen är 135 kg.
10. Endast en person åt gången kan använda enheten.
11. Bär lämpliga träningskläder när du använder träningsmaskinen. Undvik löst sittande kläder som kan fastna i enheten. Använd alltid rena joggingskor – använd aldrig maskinen barfota, med enbart strumpor eller sandaler.
12. När du ansluter strömkabeln (se sidan 16), kontrollera att vägguttaget är jordat och att inga andra elektriska apparater är kopplade till samma säkring.
13. Om du behöver en förlängningskabel, använd endast en kabel med 3-trådar, 14-gauge (1 mm²) som inte längre än 1,5 meter.
14. Se till att strömkabeln hålls borta från upphettade ytor.
15. Spring inte på löpbandet när strömmen är frånslagen. Använd inte enheten om löpbandet, strömkabeln eller kontakten är skadade. Se sidan 26 för felsökning.
16. Sätt dig in i nödstoppsproceduren (se sidan 18).

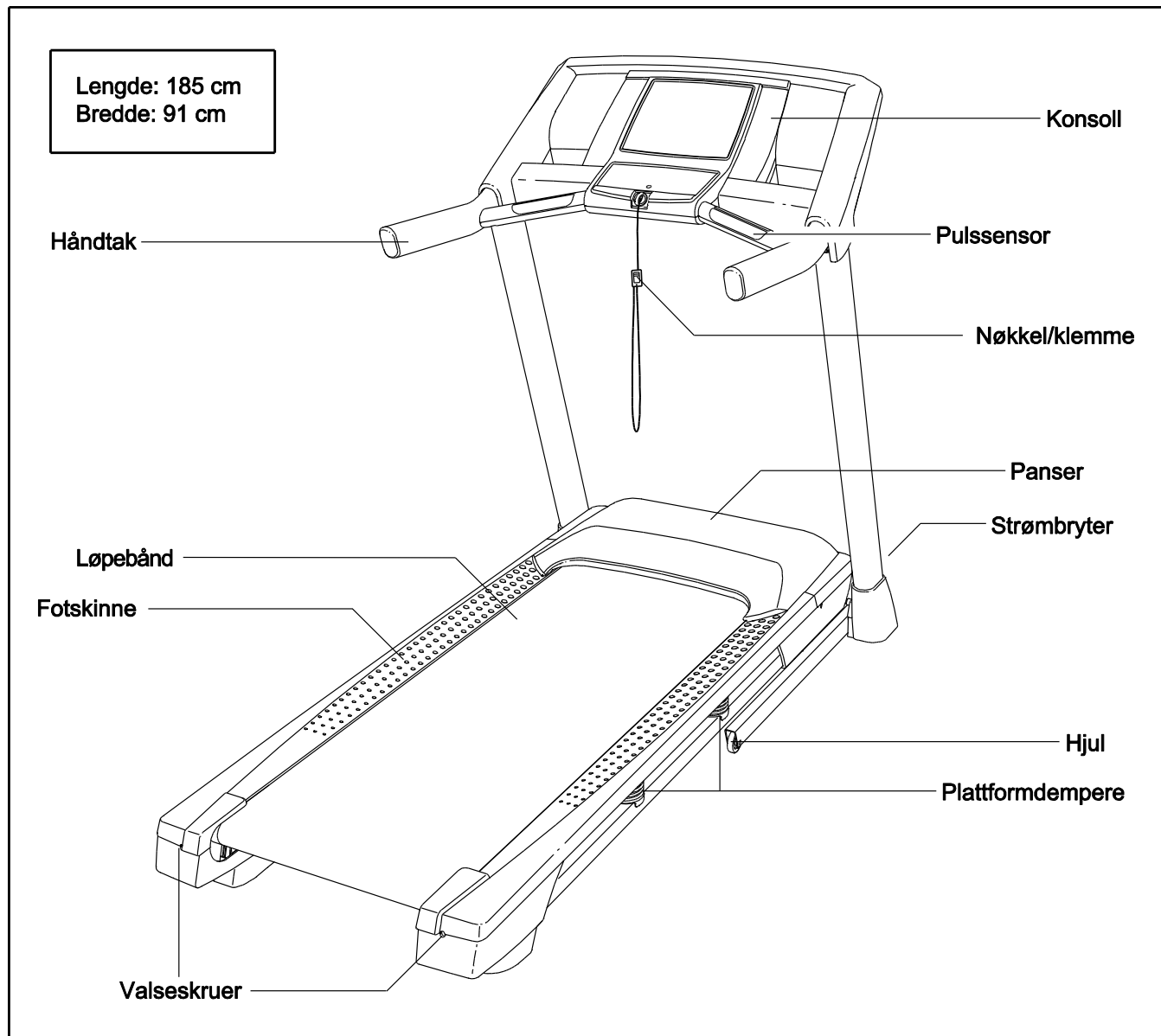
17. Stå inte på löpbandet när du startar enheten. Håll alltid i handtagen.
18. Löpbandet kan rulla mycket fort. Justera hastigheten gradvis och undvika stora hastighetsändringar på mycket kort tid.
19. Träningsmaskinens ljudnivå ökas när man använder den.
20. Håll fingrar, hår och kläder borta från löpbandet när det är i rörelse.
21. Pulssensorn är inte ett medicinskt verktyg. Olika faktorer, inklusive användarens rörelsemönster, kan påverka avläsningen. Pulssensorn är endast avsedd att ge användaren ett hum om allmänna pulstrender i träningen.
22. Lämna inte löpbandet utan uppsikt när löpbandet rör sig. När du inte ska använda enheten bör du ta ut nyckeln, slå ifrån strömbrytaren och koppla bort strömkabeln. Strömbrytarens placering visas på sidan 5.
23. Försök inte höja, sänka eller flytta löpbandet förrän det är färdigmonterat (se sidan 25 för hopfällning och flytt av enheten). Du måste kunna lyfta 20 kg på ett säkert sätt för att kunna lyfta, sänka eller flytta löpbandet .
24. När du fäller ihop eller flyttar enheten, kontrollera att förvaringsspärren sitter säkert.
25. Du får inte ändra lutning genom att placera föremål under löpbandet.
26. Stoppa inte in några föremål i löpbandets öppningar.
27. Inspektera enheten regelbundet, och spänn alla delar.
28. **VIKTIGT:** Koppla alltid från strömkabeln efter användning, före rengöring samt innan du utför underhåll enligt beskrivning i denna bruksanvisning. Ta inte bort höljet om du inte instruerats av en servicetekniker att göra detta. Allt underhåll utöver det som beskrivs i denna bruksanvisning bör utföras av en behörig fackman.
29. Överträning kan motverka sitt syfte och vara farligt för hälsan. Om du känner dig illamående, yr eller upplever någon annan form av obehag måste du genast avbryta träningen och påbörja avslappningen.

SPARA BRUKSANVISNINGEN FÖR FRAMTIDA REFERENS.

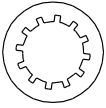
INNAN DU BÖRJAR

Tack för att du valde nya PROFORM ENDURANCE M8I. Det här löpbandet har många olika funktioner som har utvecklats för att göra träningen hemma roligare och effektivare.

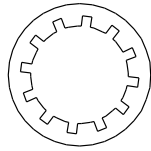
Du rekommenderas att sätta dig in i denna bruksanvisning innan du börjar använda enheten. Om det är något du undrar över så finns kontaktinformationen till Mylna Sports Servicecenter på bruksanvisningens baksida.



SMÅDELAR



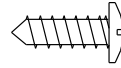
5/16" Stjerne-
skive (87)–10



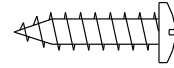
3/8" Stjerne-
skive (13)–6



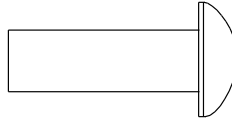
Låsespacer
(98)–2



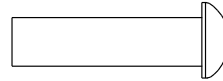
#8 x 1/2"
skrue (1)–1



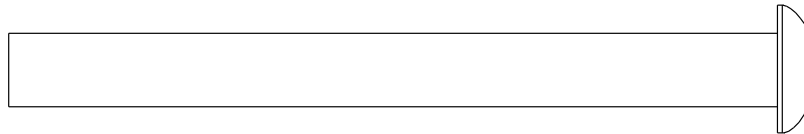
#8 x 3/4" Skrue
(4)–12



5/16" x 1"
Skrue (35)–8



1/4" x 1"
Skrue (28)–4

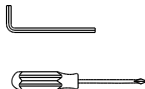


3/8" x 4" Skrue (7)–6

MONTERING

- Ni behöver vara *två* personer vid monteringen.
- Lägg ut alla delar på ett öppet område och avlägsna förpackningsmaterialet. Kasta inte bort förpackningsmaterialet innan du är klar med monteringen.
- Under frakten kan en del av enhetens smörjmedel ha spritt sig till andra delar av träningsmaskinen. Detta är helt normalt och påverkar inte träningsmaskinens funktion negativt. Du kan rengöra enheten 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 föregående sida för att identifiera smådelar.

- Du behöver följande verktyg till monteringen:
Insexnycklar (medföljer)
Stjärnskruvmejsel

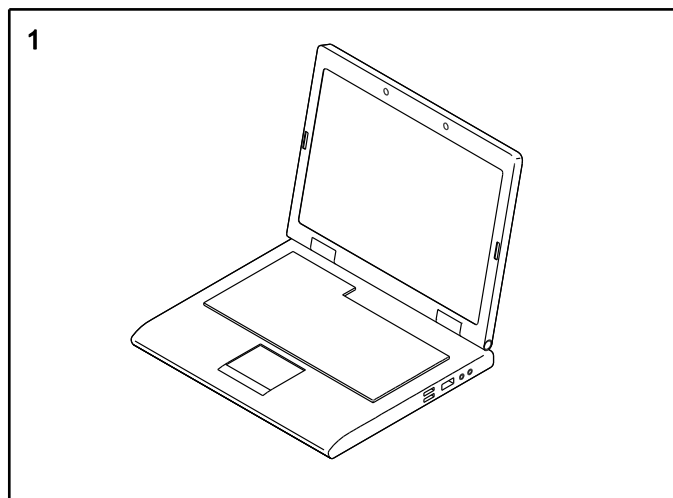


Använd inte elektriska verktyg eftersom de kan skada träningsmaskinen.

1. Registrera din produkt på www.iconsupport.eu

Detta aktiverar din garanti och ger dig möjlighet att få uppgraderingar och specialerbjudanden.

Obs: Om du inte har tillgång till Internet, kan du kontakta *Mylna Sport*. Kontaktinformation hittar du på bruksanvisningens sista sida.

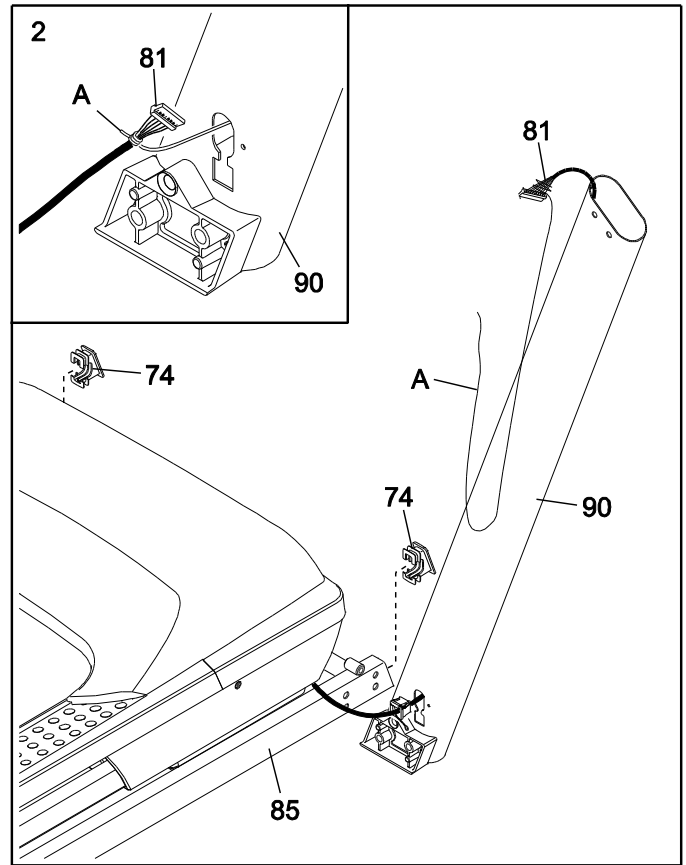


2. Kontrollera att strömkabeln är bortkopplad.

Tryck in en bashätta (74) i varje sida av basen (85).

Leta reda på höger stolpe (90). Ta hjälp av en annan person som ska hålla den högra stolpen nära basen (85).

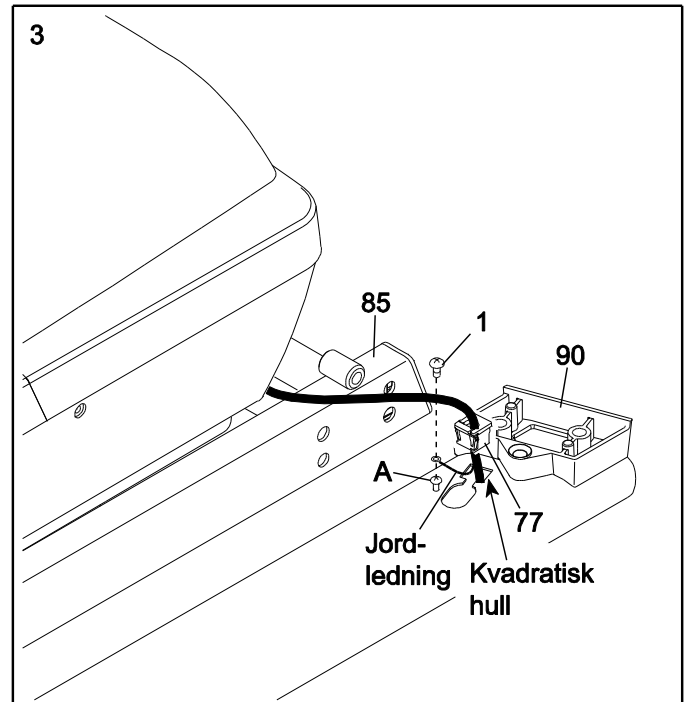
Se den lilla bilden: Fäst fast höger stolpes (90) kabelband (A) ordentligt runt änden av stolpkabeln (81). För därefter in stolpkabeln i den nedre delen av höger stolpe medan du drar den andra änden av kabelbandet genom stolpen.



3. Lägg höger stolpe (90) nära basen (85). Tryck in en öljet (77) i det kvadratiska hålet på den högra stolpen. **Var försiktig så att du inte klämmer jordkabeln.**

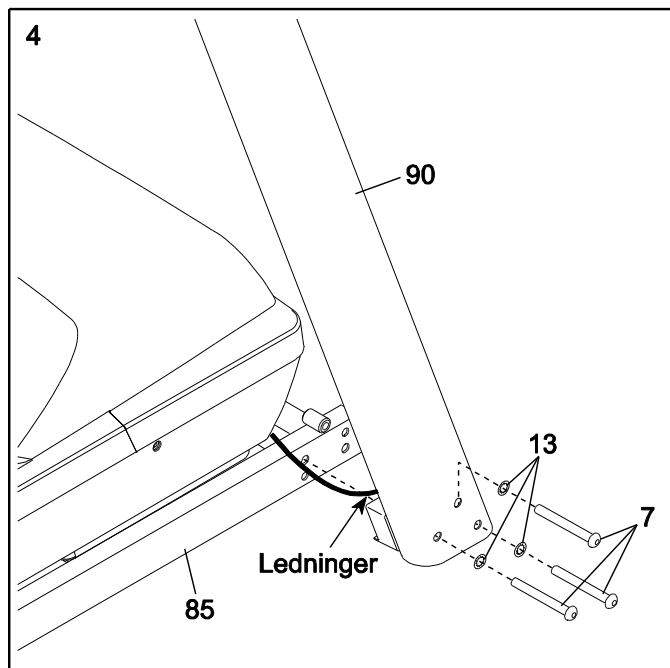
Om du hittar en skruv (A) förhandsmonterad i höger stolpe (90) ska denna tas bort och kastas.

Fäst därefter jordkabeln vid höger stolpe (90) med en #8 x 1/2" skruv (1).

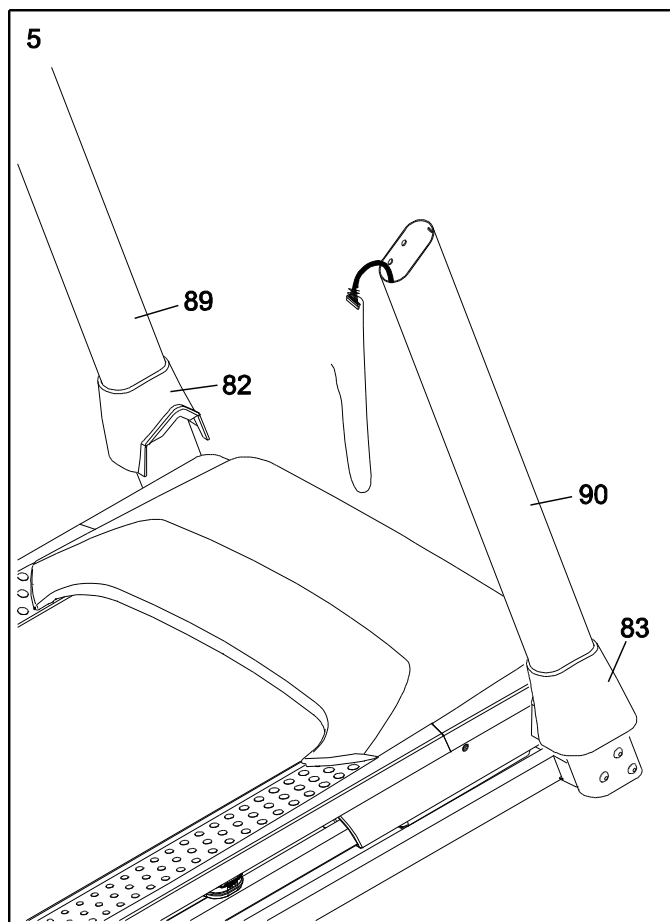


4. Håll den högra stolpen (90) mot basen (85). **Var försiktig så att du inte klämmer ledningarna.** Skruva delvis in tre 3/8" x 4"-skruvarna (7) med tre 3/8" stjärnbrickor (13) i den högra stolpen och basen. **Spänn inte skruvarna helt ännu.**

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

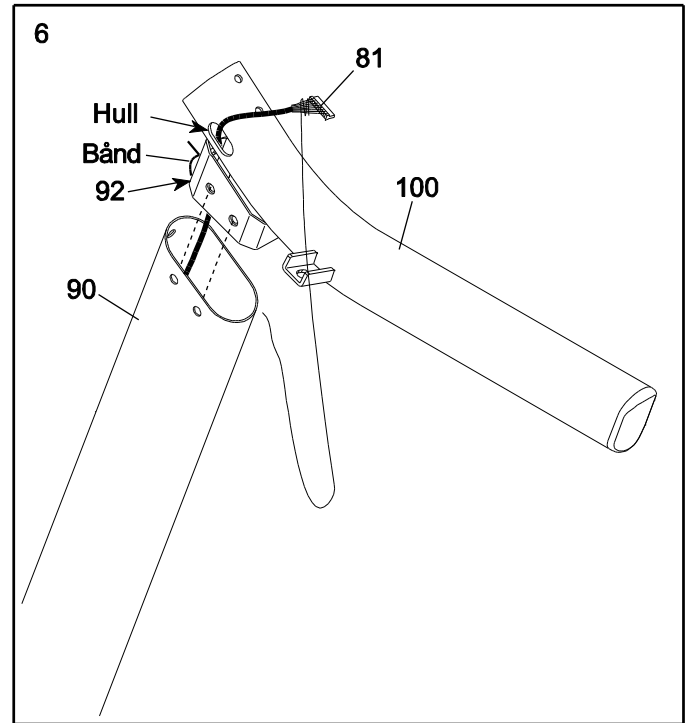


5. Leta reda på vänster och höger baskåpor (82, 83). För på dessa på vänster och höger stolpe (89, 90) enligt bilden.



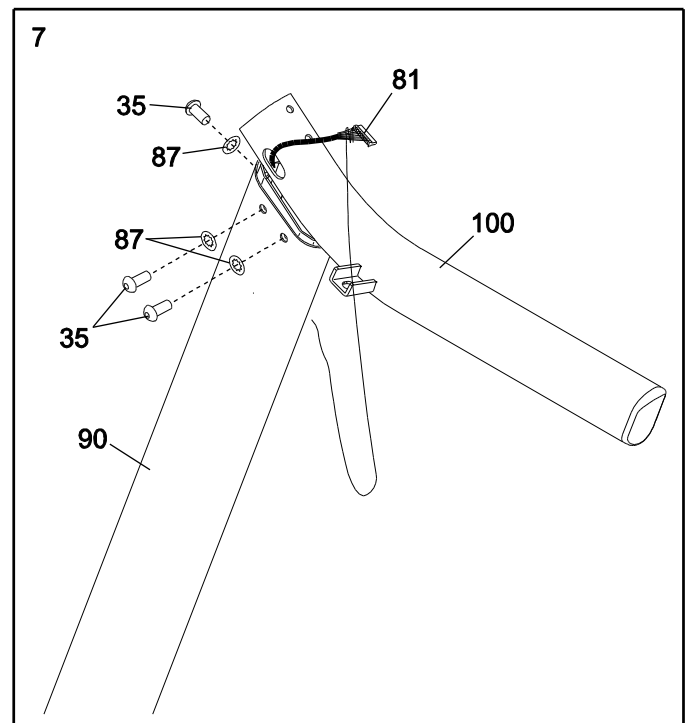
6. Identifiera det högra handtaget (100). Ta bort bandet från 5/16"-muttern (92). Tryck, vid behov, tillbaka muttern på plats.

Håll höger handtag (100) nära höger stolpe (90). För in stolpkabeln (81) genom fästet i handtagets botten. Dra därefter ut stolpkabeln genom hålet på handtaget.



7. Fäst höger handtag (100) vid den högra stolpen (90) med tre 5/16" x 1"-skruvar (35) och tre 5/16"-stjärnbrickor (87) enligt bilden. **Var försiktig så att du inte klämmer stolpkabeln (81). Skruva in alla tre skruvarna med fingrarna innan du spänner dem.**

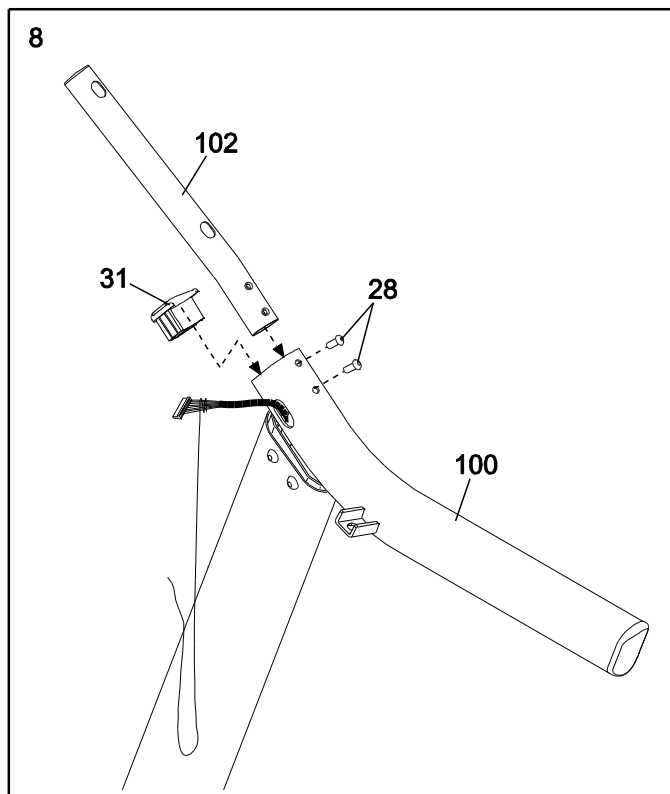
Fäst vänster handtag (visas ej) på samma sätt. Det finns inga ledningar på vänster sida.



8. Lokalisera höger handtagstub (102).

För in den högra handtagstuben (102) överst på det högra handtaget (100). Fäst den högra handtagstuben med två 1/4 x 1"-skruvar (28). **Skruva in bägge skruvarna med fingrarna innan du spänner dem.** För därefter in en handtagsinsats (31) i toppen av höger handtag.

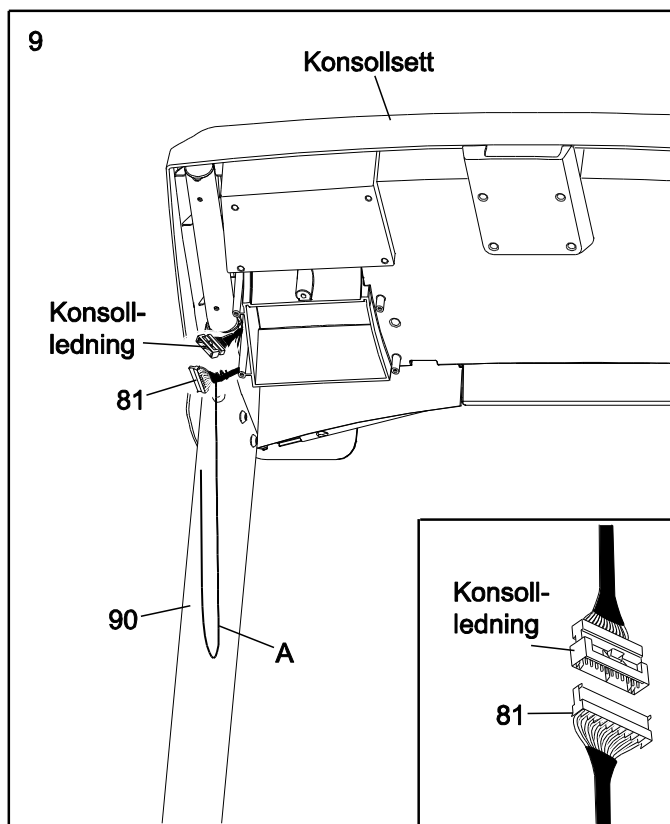
Fäst vänster handtagstub (visas inte) på samma sätt.



9. Ta hjälp av en annan person som ska hålla displayenheten nära höger stolpe (90).

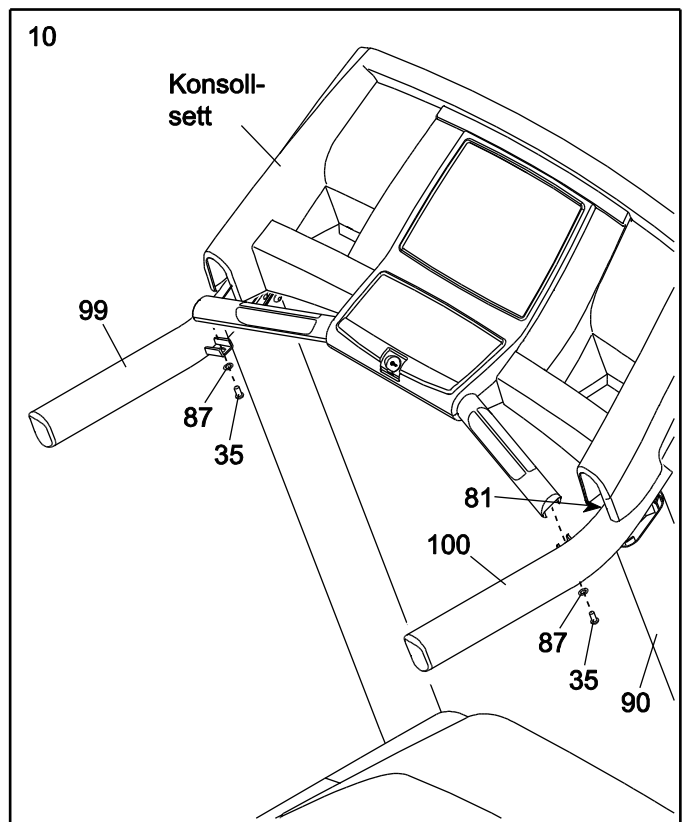
Se den lilla bilden. Anslut stolpkabeln (81) till displaykabeln. **Kopplingsstyckena ska enkelt klickas ihop.** Om de inte gör det, snurra på ett kopplingsstycke och försök igen. **OM KOPPLINGSSTYCKENA KOPPLAS FEL RISKERAR DU ATT DISPLAYEN SKADAS NÄR STRÖMMEN KOPPLAS PÅ.**

Ta därefter bort kabelbandet (A) från stolpkabeln (81).

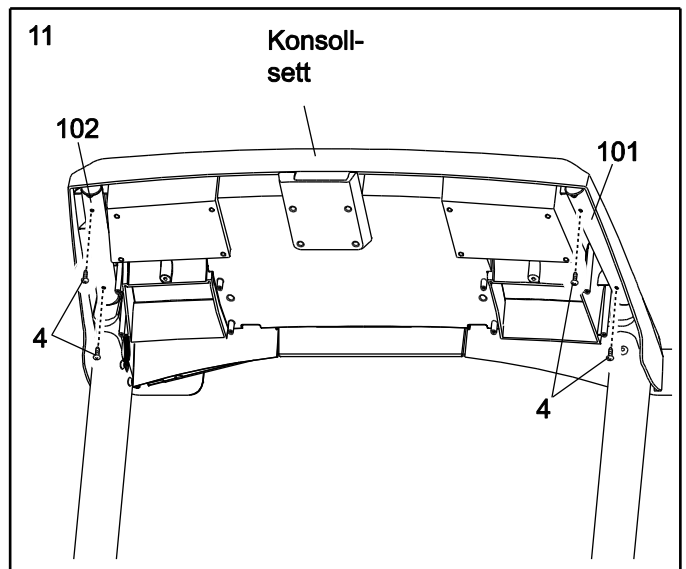


10. För in stolpkablarna (81) i höger stolpe (90) samtidigt som du placerar displayfästet på vänster och höger handtag (99, 100). **Kontrollera att inga kablar hamnat i kläm.**

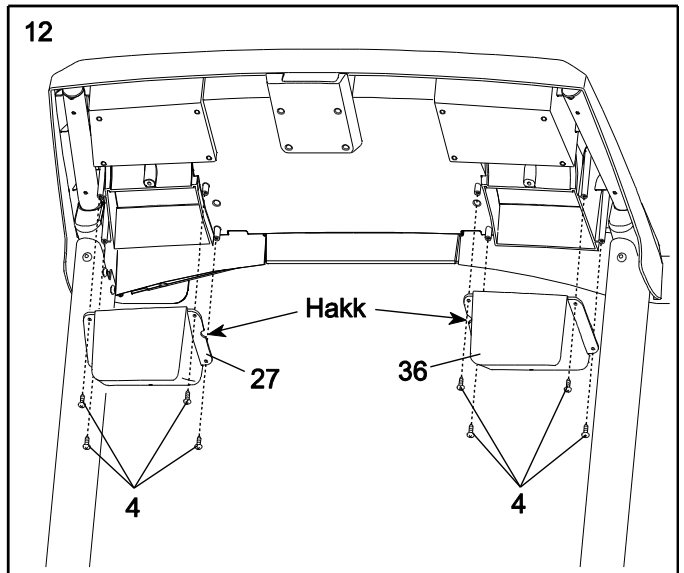
Fäst displayenheten med två 5/16" x 1"- skruvar (35) och två 5/16" stjärnbrickor (87). **Skruva in bägge skruvarna med fingrarna innan du spänner dem.**



11. Fäst displayenheten i vänster och höger handtagstuber (101,102) med fyra #8 x 3/4"-skruvar (4). **Skruva in alla fyra skruvar med fingrarna innan du spänner dem. Spänn inte skruvarna för hårt.**



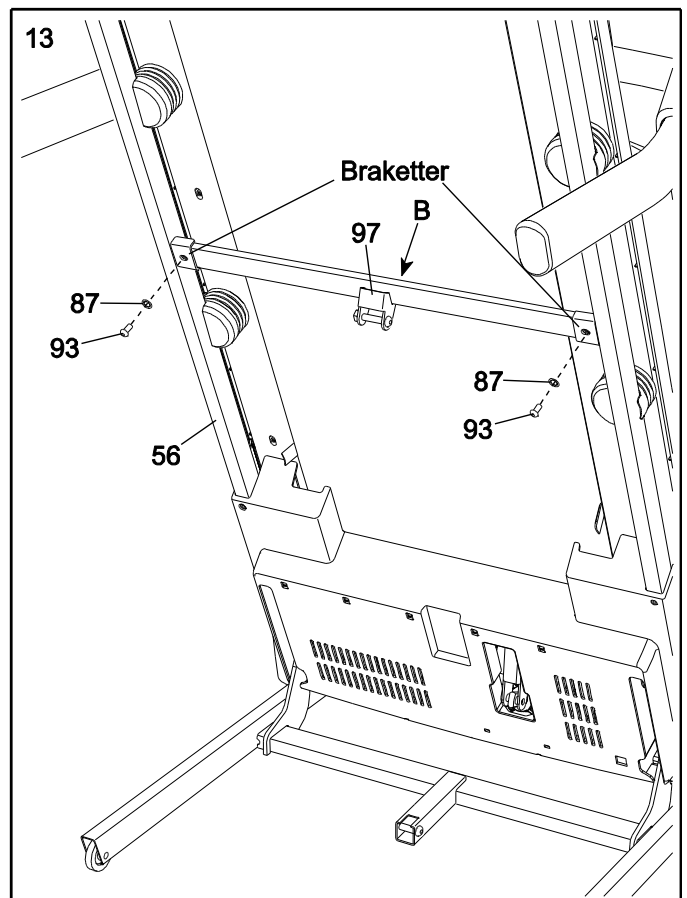
12. Lokalisera höger och vänster korg (27, 36). Kontrollera att korgarnas indirekta hakar är placerade enligt bilden. Fäst korgarna med åtta #8 x 3/4"-skruvar (4). **Skruva in alla åtta skruvarna med fingrarna innan du spänner dem. Spänn inte skruvarna för hårt.**



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 tums- x 3/4 tums skruvarna (93) från låsstången (97).

Positionera låsstången (97) enligt bilden. **Kontrollera att dekalen med texten "This side toward belt" (B) är vänd mot träningsmaskinen.** Fäst låsbalken vid fästena på ramen (56) med två 5/16 x 3/4 tums skruvar (93) som du tog bort nyss och två 5/16 tums stjärnbrickor (87).

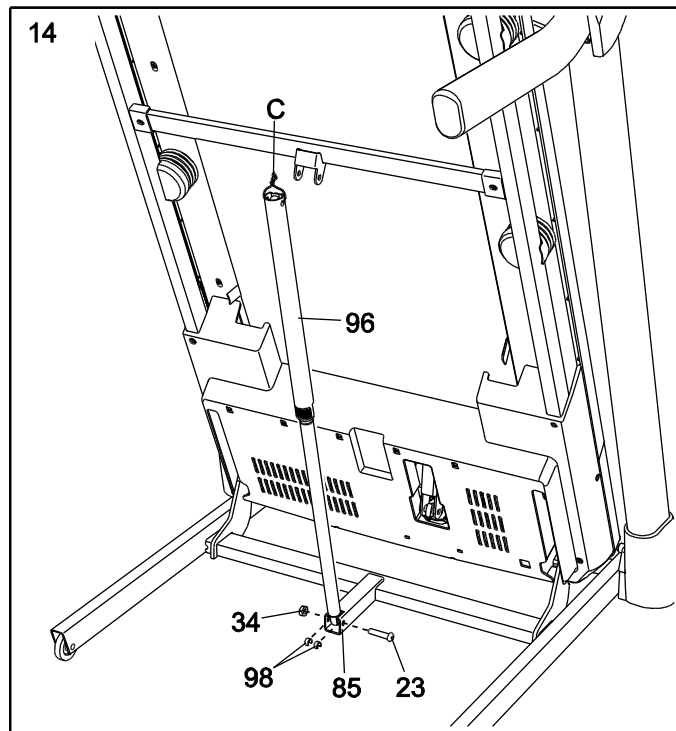


14. Ta bort 5/16-tums muttern (34) och 5/16 x 1 3/4-tums skruven (23) från hållaren på basen (85).

Positionera därefter förvaringslåset (96) enligt bilden.

Fäst den nedre delen av förvaringslåset (96) vid fästet på basen (85) med en 5/16" x 1 3/4"-bult (23), två låsdistansbrickor (98) och en 5/16"-mutter (34).

Höj därefter förvaringslåset (96) till vertikalt läge och ta bort bandet (C).

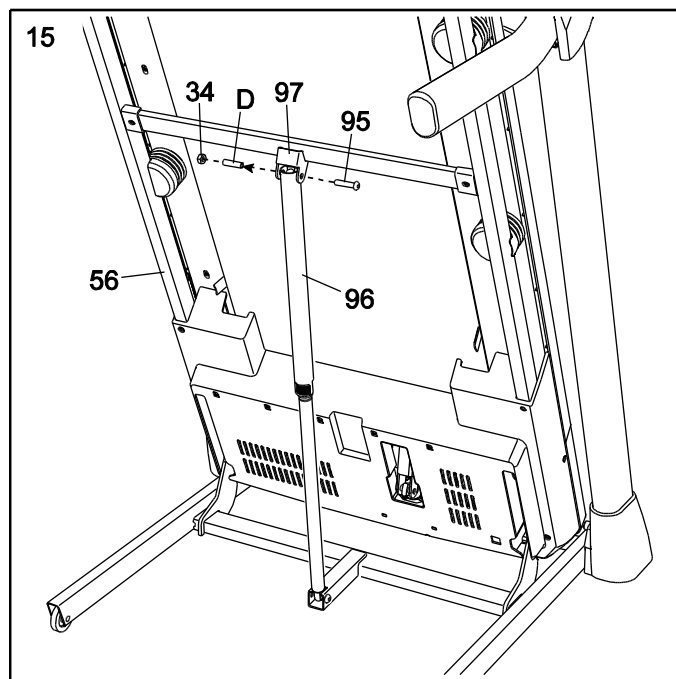


15. Ta bort 5/16-tums muttern (34) och 5/16 x 2 1/4 tums skruven (95) från hållaren på låsstaget (97).

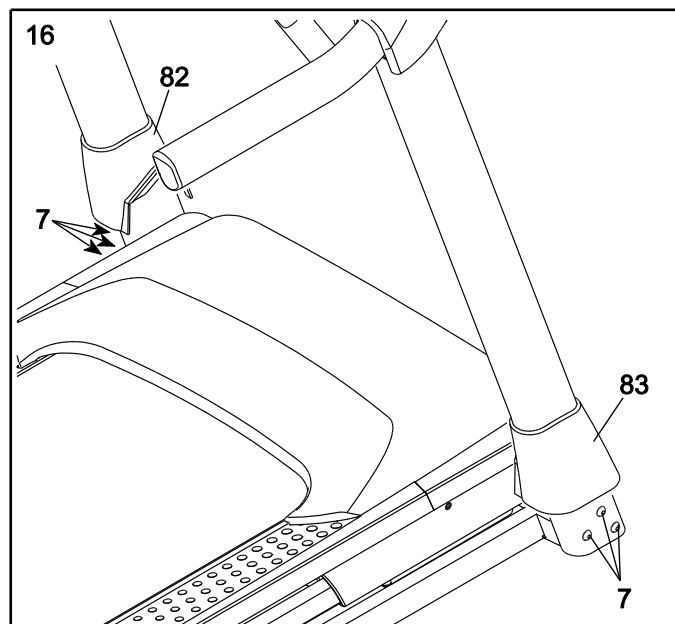
Justera den övre änden av förvaringslåset (96) med hållaren på låsstaget (97) och för 5/16-tum x 2 1/4 skruven (95) genom hållaren och förvaringslåset. **Detta trycker ut en distans (D) från andra änden och kasta den.**

Spänn därefter 5/16"-muttern (34) på 5/16" x 2 1/4"-skruven (95), **spänn inte muttern för hårt, förvaringslåset (96) måste kunna vridas fritt.**

Sänk därefter ramen (56) (se sidan 25).



16. Spänn alla sex 3/8" x 4"-skruvarna (7) ordentligt. För därefter ner vänster och höger baskåpor (82, 83).



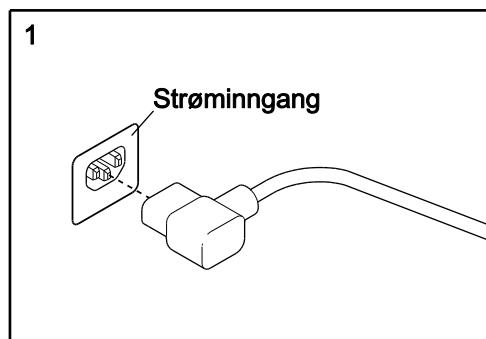
17. **Kontrollera att alla delar är ordentligt åtdragna innan du använder träningsredskapet.** Om varningsmärkena är täckta av genomskinlig plast kan du avlägsna denna. Skydda golv och underlag genom att placera maskinen på en skyddsmatta. Undvik att skada displayen genom att försäkra dig om att maskinen inte står i direkt solljus. Förvara de medföljande insexnycklarna på ett säkert ställe – en av dessa krävs för att justera löpbandet (se sidan 27 och 28). Obs: Extra smådelar *kan* medfölja i förpackningen.

DRIFT OCH JUSTERINGAR

STRÖMKABEL

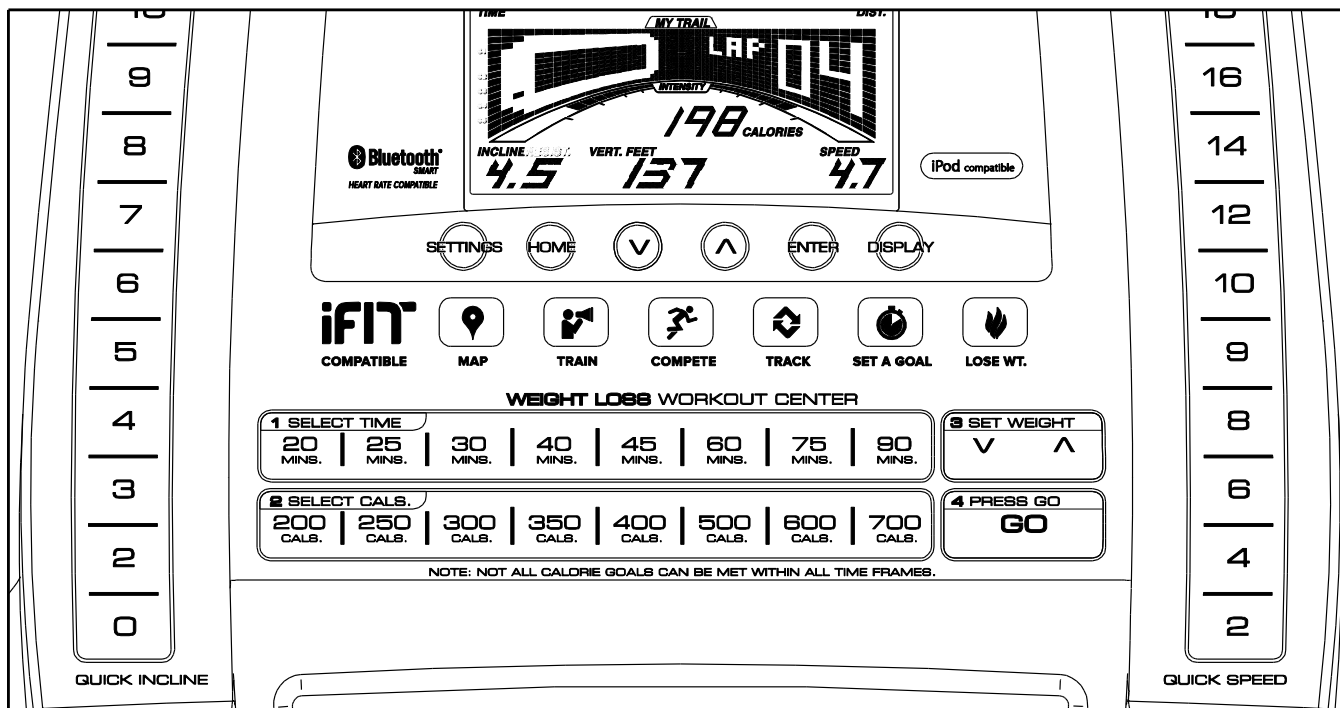
Träningsmaskinen måste vara jordad. Om träningsmaskinen skulle svikta eller gå sönder minskar jordningen risken för elstöt genom att leda strömmen via en bana med minsta möjliga motstånd. Produkten är utrustad med en strömkabel som har jordledning och jordad kontakt.

VIKTIGT: Om elkabeln är skadad SKA den ersättas med motsvarande kabel, godkänd av tillverkaren.



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

KONSOL



Displayfunktioner

Enhetens display erbjuder ett imponerande urval funktioner som gör din träning mer effektiv och trevligare. När du tränar i det manuella läget kan du ändra hastighet och stigning med en enda knapptryckning. Under träningen får du omedelbar återkoppling av konsolen. Du kan även mäta pulsen med hjälp av handpulssensorerna eller pulsbandet. Se sida 23 för mer information om pulsband som tillval.

Dessutom är displayen ett virtuellt träningscenter som är utvecklat för att skapa personliga träningspass och hjälpa dig att uppnå dina träningsmål. Varje träningspass kontrollerar automatiskt hastigheten och lutningen på löpbandet medan det lotsar dig genom ett effektivt träningspass.

Dessutom erbjuder konsolen iFit-läget, som gör att enheten kan anslutas till ditt trådlösa nätverk via en valfri iFit Live-modul. I detta läge kan du ladda ner personliga träningspass, skapa egna träningspass, få överblick över dina resultat, tävla mot andra löpare och mycket mer. **Om du vill köpa en iFit Live-modul, gå till www.iFit.com.**

Du kan även lyssna på din egen träningsmusik eller ljudböcker med hjälp av displayens ljudsystem.

För att slå på strömmen, se sidan 18.
Träningsprogram, se sidan 21.
Ljudsystemet, se sidan 23.

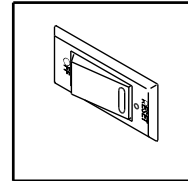
Manuellt läge, se sidan 18.
iFit, se sidan 22.
Inställningsläge, se sidan 24.

Obs: Konsolen kan visa hastighet och distans i både metriska kilometer och engelska mil. Se inställningsläget på sidan 24 för att ta reda på vilken enhet som är vald och hur du eventuellt ändrar denna. I denna bruksanvisning används *kilometer*.

SÅ HÄR SLÅR DU PÅ STRÖMMEN

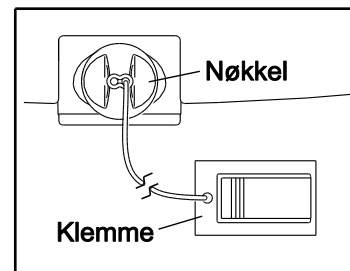
Om löpbandet har utsatts för kalla temperaturer, rekommenderas du att låta den värmas upp till rumstemperatur innan du börjar använda den. Annars riskerar du att skada konsolen eller andra elektroniska komponenter.

Anslut strömkabeln (se sidan 16). Leta därefter reda på strömbrytaren vid strömkabeln. Ställ in den på RESET (nollställ).



Löpbandet har ett demoläge, utvecklat för displaymodeller i butik. Om skärmen lyser upp genast när du ansluter strömkabeln och trycker på strömbrytaren, innebär det att demoläget är aktiverat. Du stänger av demoläget genom att hålla in STOP-knappen i några sekunder. Om skärmen fortsätter att vara aktiv, se **INSTÄLLNINGSLÄGET** på sidan 24.

Stå på fotskenorna på löpbandet. Leta reda på klämman som är fäst vid nyckeln (se bilden) och fäst klämman vid dina kläder. Anslut därefter nyckeln till displayen. Efter ett ögonblick aktiveras skärmen. **Viktigt: I en nödsituation kan nyckeln dras ut från konsolen. Då saktar löpbandet farten tills det stannar helt. Testa klämmans funktion genom att ta några steg bakåt. Om nyckeln inte dras ut från displayen måste du justera klämmans position.**



OBS: Försäkra dig om att träningsmaskinens lutning är kalibrerad innan du använder maskinen. Detta görs genom att trycka på INCLINE(+) en gång, tryck därefter på endera INCLINE(-) eller det lägsta lutningsvärdet på snabbknapparna för att ställa in löpbandets lägsta nivå. När ramen slutar röra sig är maskinen redo att börja använda.

ANVÄNDNING AV MANUELLT LÄGE

1. Sätt in nyckeln i displayen.

Se **SÅ HÄR SLÅR DU PÅ STRÖMMEN** på denna sida.

2. Välj manuellt läge.

Det manuella läget väljs automatiskt när man ansluter nyckeln. Om iFit-menyn visas på skärmen, tryck på MANUAL för att välja manuellt läge.

3. Starta löpbandet.

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

Om du trycker på antingen START eller SPEED (+) kommer löpbandet börja röra sig i 2 km/t. Du kan ändra hastigheten på löpbandet när du vill under träningstillfället genom att trycka på SPEED (-) eller SPEED (+). För varje knapptryckning ändras hastigheten med 0,1 km/t. Om du håller in knappen ändras hastigheten med 0,5 km/t.

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

Stoppa löpbandet genom att trycka på STOP-knappen.

Om du vill starta löpbandet igen trycker du på START, SPEED (+) eller en av de numrerade hastighetsknapparna.

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 fot som bestigits.
- Hastighet. - Hjärtrytm (se steg 6 på nästa sida).
- Matrisen.

Matrisen kan ha flera flikar. Tryck på (+)(-) intill ENTER eller DISPLAY för att välja önskad flik.

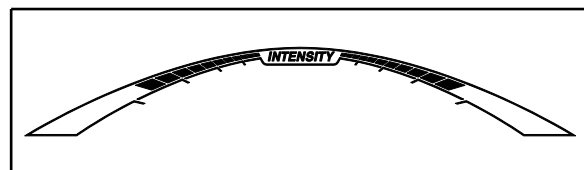
Stigningsfliken visar en profil av stigningsinställningarna genom hela träningspasset. Ett nytt segment dyker upp mot slutet av varje minut.

Hastighetsfliken visar en profil av hastighetsinställningarna under hela träningspasset.

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. Denna flik visar även hur många rundor du har genomfört.

Kalorifliken visar ungefär hur många kalorier du har förbränt under det aktuella segmentet. Höjden på varje segment representerar det ungefärliga antal kalorier du förbränner i detta segment. När du väljer kalorifliken visar kaloriskärmen det ungefärliga antal kalorier som förbränns per timme.

När du tränar visar intensitetsskalan dig ungefär hur intensivt du tränar.



Tryck på HOME för att gå tillbaka till huvudmenyn (se informationsläget på sidan 24 för att ställa in huvudmenyn). Om det är nödvändigt, tryck en gång till på HOME-knappen.

När en iFit Live-modul är ansluten visas symbolen för trådlöst nätverk överst på skärmen. Denna symbol visar även signalstyrkan. Fyra segment i symbolen betyder full signalstyrka.



Om du vill nollställa en skärm, tryck på STOP-knappen, ta ur nyckeln och sätt sedan i den igen.

6. Mät din hjärtrytm, om du så önskar.

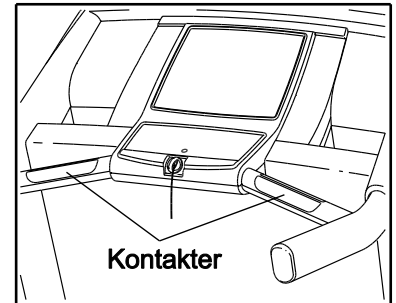
Du kan även mäta pulsen endera med hjälp av handpulssensorerna eller pulsbalte (säljs separat – se sidan 23 för mer information). Obs: Displayen är kompatibel med BLUETOOTH Smart-pulsmätare.

Obs:

Användning av handpulssensorer och pulsbalte *samtidigt* leder till felaktiga avläsningar. Innan du ska använda handpulssensorerna måste du ta bort den genomskinliga plasten som täcker dem vid leverans. Var också noga med att ha rena händer.

När du vill använda handpulssensorerna ska du **placera fötterna på fotskenorna** och fatta tag i metallsensorerna i minst tio sekunder. **Rör inte på dina händer.** När displayen känner av din puls visas din hjärtrytm.

Håll dina händer på kontaktytorna i cirka 15 sekunder för bästa resultat.



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

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

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

TRÄNINGSCENTER

1. Sätt in nyckeln i displayen.

Se **SÅ HÄR SLÅR DU PÅ STRÖMMEN** på sidan 18.

2. Välj träningspassets varaktighet.

Tryck först på en av knapparna SELECT TIME. Träningspassets varaktighet visas på skärmen.

3. Välj hur många kalorier du vill förbränna.

Tryck på en av knapparna SELECT CALS. Obs: Displayen skapar ett träningspass baserat på passets varaktighet och hur många kalorier du vill förbränna. Det kan hända att du inte kan välja ett högt antal kalorier om du valt ett kort träningspass.

Obs: Målvärdet för kalorier är en ungefärlig beräkning av hur många kalorier du förväntas att förbränna under träningspasset. Det faktiska antal kalorier som du förbränner beror på olika faktorer som t.ex. din vikt. Om du manuellt ändrar hastighet eller lutning under ett träningspass påverkar detta även det totala antalet kalorier du kommer att förbränna under passet.

4. Välj användarvikt.

Tryck på SET WEIGHT(+)(-) för att ange din vikt. Detta underlättar för displayen att räkna ut hur många kalorier du kommer att förbränna. Displayen kommer att anpassa träningspassets intensitet baserat på användarvikten.

5. Starta löpbandet.

Tryck på GO för att skapa träningspasset, tryck därefter på START eller SPEED(+) för att börja träna. Löpbandet justeras nu till den första hastighets- och lutningsinställningen i träningspasset. Håll tag i handtagen och börja gå.

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

Strax innan varje segment avslutas avger apparaten en ljudsignal och nästa segment i profilen börjar blinka. Om en annan inställning för hastighet och/eller lutning är programmerad för nästa segment, blinkar de nya värdena på skärmen för att uppmärksamma dig på detta. Löpbandet justeras automatiskt till de nya inställningarna.

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

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

Du kan när som helst avbryta träningen genom att trycka på STOP-knappen. Tryck på START-knappen 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.

6. Följ dina framsteg på skärmen.

Se steg 5 på sidan 19.

7. Mät din hjärtrytm, om du så önskar.

Se steg 6 på sidan 20.

8. När du har tränat klart tar du ut nyckeln ur displayen.

Se steg 7 på sidan 20.

IFIT-TRÄNINGSPASS

Obs: Du behöver en iFit-modul för att använda dig av iFit-passen. **Gå till www.iFit.com för att köpa en iFit-modul.** Du måste ha tillgång till en dator med Internet och en USB-port för att kunna använda denna funktion. Dessutom måste du ha tillgång till ett trådlöst nätverk med en 802.11 b/g/h-router med aktiverad SSID-funktion. Dolda nätverk stöds inte. Därtill behöver du ett iFit-medlemskap.

1. Anslut nyckeln till konsolen. Se sidan 18

2. Anslut en iFit Live-modul till displayen.

Se instruktionerna som medföljer iFit-modulen angående hur du ansluter iFit-kortet.

Viktigt: Antennen och sändaren till iFit-modulen måste befina sig minst 20 cm bort från närmaste person och får inte placeras nära andra antenner eller sändare.

3. Välj en användare.

Om fler än en användare har registrerats kan man ändra användare via huvudskärmen för iFit genom att trycka på (+) eller (-) intill ENTER-knappen.

4. Välj ett iFit-träningspass.

Tryck på MAP, TRAIN eller LOSE WT för att ladda ned nästa träningspass av samma typ från ditt schema. Tryck på COMPETE om du vill tävla i ett tidigare bestämt lopp.

Om du vill använda dig av ett träningspass som du nyligen har genomfört, tryck först på TRACK. Tryck därefter på (+)(-) för att välja önskat träningspass. Tryck på ENTER för att starta träningspasset.

Se www.iFit.com för mer information. När du väljer ett iFit-pass visar skärmen passets namn, varaktighet, max. hastighet och distans på skärmen. Skärmen visar även ungefärligt kalorivärde som du kommer att förbränna och passets hastighetsinställningar.

Om du väljer ett tävlingspass räknar skärmen ner till loppet börjar.

Obs: Respektive iFit-knapp kan även köra två demoträningspass.

Om du vill använda dessa, ta bort iFit-modulen från displayen och tryck på en av iFit-knapparna.

5. Starta träningspasset. Se steg 3 på sidan 18.

Under vissa träningspass hörs rösten från en personlig tränare som hjälper dig genom träningspasset. Du kan välja inställningar för din personliga tränare via INSTÄLLNINGSLÄGET (se sidan 24).

Du kan när som helst stoppa träningspasset genom att trycka på STOP-knappen. Då blinkar klockan på skärmen. Om du vill starta träningspasset på nytt trycker du på START eller SPEED (+). Löpbandet börjar röra sig med den hastighet som anges i det första segmentet i ditt träningspass. När nästa segment påbörjas justerar sig träningsmaskinen sig automatiskt efter de inställningar som är programmerade för nästa segment.

6. Följ med i dina egna framsteg

 Se steg 5 på sidan 19.

MY TRAIL-fliken visar nu en karta över det spår som du använder dig av och dessutom hur många rundor du springer.

Under ett tävlingspass visar COMPETITION-fliken dina framgångar i loppet. Medan du deltar i tävlingen kommer den översta linjen i matrisen att visa hur stor del av loppet du har slutfört. De andra linjerna visar dina fyra hårdaste motståndare. Slutet på matrisen representerar slutet på loppet.

7. Mät din hjärtrytm, om du så önskar.

 Se steg 6 på sidan 20.

8. När du har tränat klart tar du ut nyckeln ur displayen.

 Se steg 7 på sidan 20.

För mer information om iFit live, gå till www.iFit.com

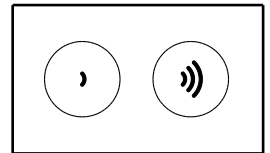
LJUDSYSTEMET

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 till din musikspelare, och den andra änden till uttaget på konsolen.

Kontrollera att ljudkabeln är ordentligt ansluten. Tryck därefter på PLAY på din musikspelare.

Du kan justera volymen antingen via musikspelaren eller direkt på konsolen med hjälp av VOLUME-knapparna.

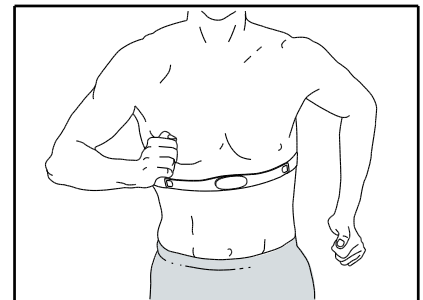
Om du använder en CD-spelare bör du placera denna på golvet eller på en annan plan yta för att förhindra att CD-skivan hoppar.



PULSBÄLTE (SÄLJS SEPARAT)

Oavsett om ditt mål är att förbränna kalorier eller att stärka ditt kardiovaskulära system, ligger nyckeln till att du ska nå dina mål i att uppnå rätt hjärtrytm under träningen. Ett pulsbälte ger dig konstant information om hjärtrytmen medan du tränar. **Se sista sidan för kontaktinformation om du vill köpa ett pulsbälte.**

Obs: Displayen är kompatibel med alla Bluetooth Smart-pulsmätare.



INSTÄLLNINGSLÄGE

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

1. Välj inställningsläget.

Tryck på SETTINGS för att välja inställningsläget. När detta läge valts visas följande information på skärmen:

Skärmen TIME visar totalt antal timmar som träningsmaskinen har använts.

DISTANCE-skärmen visar det totala antalet kilometer eller engelska mil som löpbandet har rört sig.

Nedre delen av skärmen visar status för iFit-modulen. Om en iFit-modul har anslutits visar skärmen meddelandet WIFI MODULE. Om ett USB-minne är anslutet visar skärmen meddelandet USB/SD MODULE. Om ingen modul är ansluten visar skärmen meddelandet NO IFIT MODULE.

2. Val av skärm.

Matrisen visar flera skärmval.

Tryck på knappen (-) bredvid ENTER för att välja något av alternativen. **UNITS (enheter):**

Om du vill byta måttenhet trycker du på ENTER. Om du vill se distansen i engelska mil väljer du ENGLISH.

Om du vill se distansen i metriska kilometer väljer du METRIC.

DEMO (demoläge): Konsolen har även ett demoläge som utvecklats för visning av träningsmaskiner i butik. När demoläget är aktiverat fungerar displayen som vanligt när du ansluter strömmen, trycker på strömbrytaren och ansluter nyckeln till displayen, men när du tar ut nyckeln fortsätter displayen att lysa, även om knapparna inte fungerar. Om demoläget är aktiverat visas ordet ON på matris-skärmen.

Stäng av demoläget genom att trycka på ENTER.

CONTRAST LVL (kontrastnivå): Tryck på knapparna INCLINE (+)(-) för att justera kontrasten på skärmen.

Om en iFit Live-modul är ansluten, kan även följande val vara tillgängliga: TRAINER COACH (röst): Om en modul är ansluten kan du välja om du vill höra en personlig tränarröst under träningspasset. Tryck på ENTER för att stänga av/sätta på denna funktion.

DEFAULT MENU (huvudmeny): Huvudmenyn visas på skärmen när du ansluter nyckeln till konsolen eller när du trycker på HOME. Tryck upprepade gånger på ENTER för att välja det manuella läget eller iFit Live-läget som huvudmeny.

CHECK WIFI STATUS (kontrollera trådlöst nätverk): Tryck på ENTER. Den nedre skärmen visar versionsnumret för programvaran, nätverkets SSID, nätverkets krypteringskod, anslutningsstatus, det trådlösa nätverkets signalstyrka, modulens IP-adress, antal registrerade användare och deras namn, resultaten av DNS-test och iFit-servers status.

SEND/RECEIVE DATA (skicka/ta emot data): För att skicka och ta emot träningspass, loggar och uppdateringar, tryck på ENTER. När processen är slutförd visas meddelandet TRANSFERS DONE på skärmen.

3. Du lämnar informationsläget genom att ta ut nyckeln ur konsolen.

IHOPFÄLLNING OCH FLYTTNING

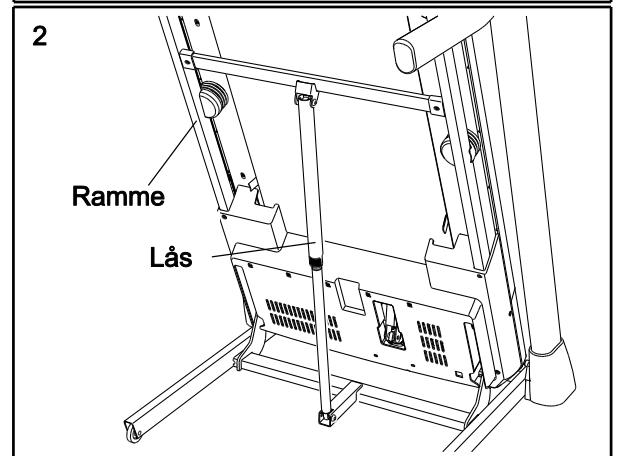
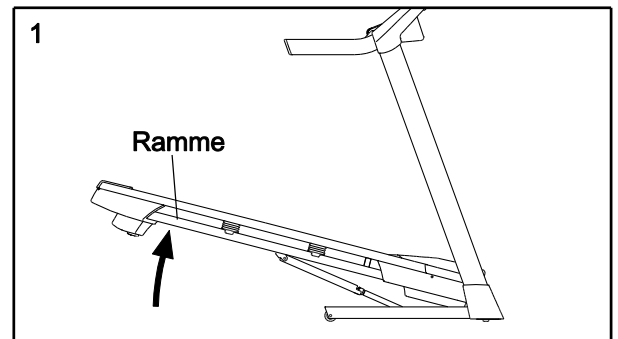
SÅ HÄR FÄLLER DU IHOP TRÄNINGSMASKINEN INFÖR FÖRVARING

Innan du fäller ihop träningsmaskinen måste du justera stigningen till den lägsta inställningen. Annars riskerar träningsmaskinen att få permanenta skador. Koppla därefter bort strömkabeln. **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 till höger. **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 låsskruven låses fast i förvaringsposition.

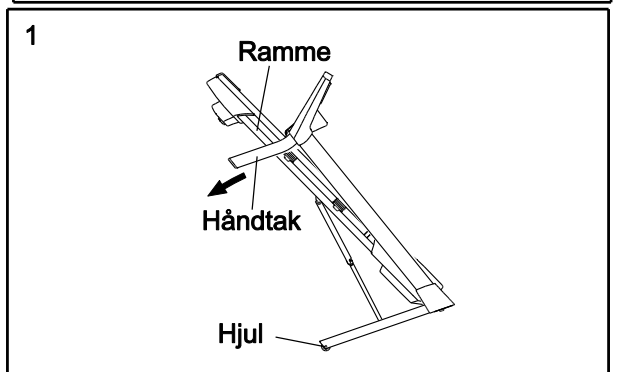
Kontrollera att låsskruven har spärrats.Lägg en matta under löpbandet för att skydda golvet och mattan mot skador. Utsätt inte löpbandet för direkt solljus. Låt inte löpbandet stå i förvaringsposition i temperaturer över 30 grader.



SÅ HÄR FLYTTAR DU TRÄNINGSMASKINEN

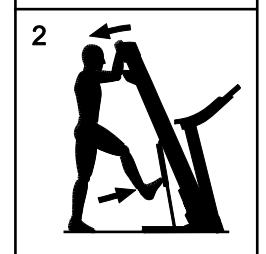
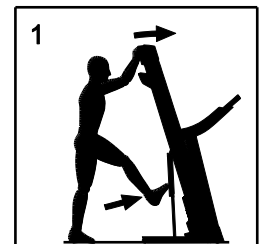
Innan du flyttar träningsmaskinen ska du fälla hop den till förvaringsposition enligt ovan. **Kontrollera att låsskruven är låst i förvaringsposition.**

1. Ta tag i ramen och ett av handtagen och placera en fot mot ett av hjulen.
2. Dra handtaget bakåt tills löpbandet rullar fritt på hjulen. Flytta försiktigt maskinen till önskad plats. **Obs: Flytta inte löpbandet utan att luta det bakåt, dra inte i ramen och flytta inte löpbandet över ett ojämnt underlag.**



SÅ HÄR FÄLLER DU NER LÖPBANET FÖRE ANVÄNDNING

1. Tryck ramens 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. Sänk ner ramen mot golvet.



UNDERHÅLL OCH FELSÖKNING

UNDERHÅLL

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

FELSÖK

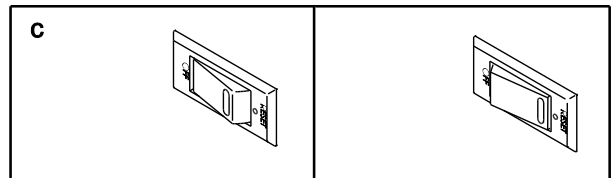
Du kan lösa de flesta problem med träningsmaskinen genom att följa stegen som beskrivs här nedan. Leta reda på de symptom som passar in och följ de uppräknade stegen. Om du behöver ytterligare hjälp, se kontaktinformationen på sista sidan.

PROBLEM: Det går inte att slå på strömmen.

LÖSNING:

- Kontrollera att strömkabeln är korrekt ansluten till ett jordat eluttag (se sidan 16). Om du behöver en förlängningskabel, använd endast en kabel med 3-trådar, 1 mm² (14-gauge) som inte är längre än 1,5 meter.
- När strömkabeln är ansluten, kontrollera att nyckeln sitter på plats i konsolen.
- Kontrollera strömbrytaren, som sitter nära strömkabel.

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

LÖSNING:

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

PROBLEM: Konsolen fortsätter att lysa även efter att nyckeln tagits ur.

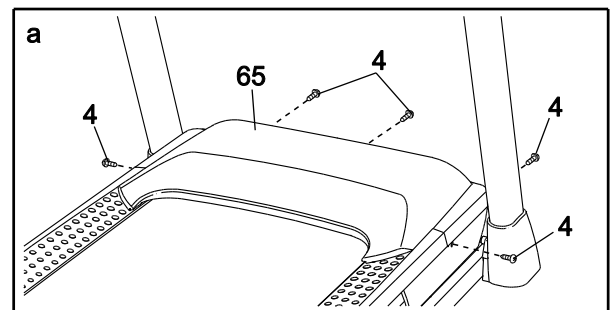
LÖSNING:

Konsolen befinner sig i demoläget. Håll in STOP-knappen i några sekunder. Om inte det hjälper, se sidan 24.

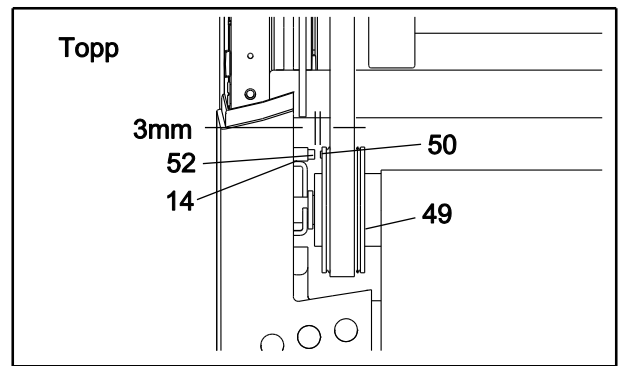
PROBLEM: Konsolen fungerar inte som den ska

LÖSNING:

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



Lokalisera reedbrytaren (52) och magneten (50) 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 (14) om det behövs, rör lite på reedbrytaren och spänn därefter skruven. Fäst höljet (visas inte) och låt träningsredskapet gå några minuter för korrekt hastighetsmätning.



PROBLEM: Lutningen på träningsmaskinen justeras inte på rätt sätt.

LÖSNING:

Håll knapparna STOP och SPEED (+) nere och för in nyckeln i displayen innan du släpper upp knapparna. Tryck därefter på STOP och INCLINE (+) eller (-). Enheten höjd nu automatiskt till den högsta nivån innan den återgår till den lägsta nivån. Detta kalibrerar om stigningssystemet. Om enheten inte omkalibrerar sig, tryck på STOPP och INCLINE (+) eller (-) igen. När lutningen är kalibrerad tar du ut nyckeln ur displayen.

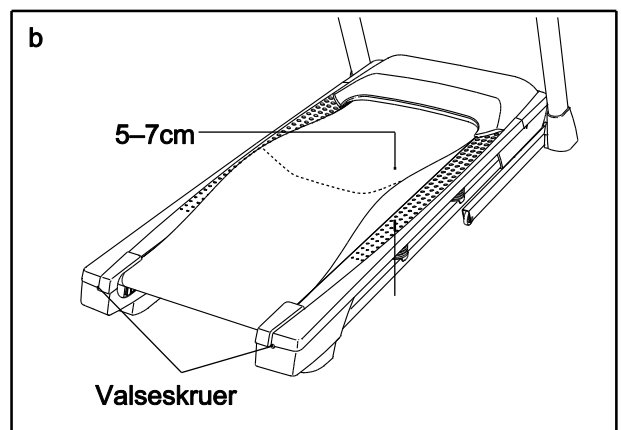
PROBLEM: Löpbandet sänker farten när man går på det.

LÖSNING:

a. Om du behöver en förlängningskabel, använd endast en kabel med 3-trådar, 1 mm² (14-gauge) som inte är längre än 1,5 meter.
b. 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.

c. 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.

d. Om löpbandet fortsätter att sakta farten, se kontaktinformationen på sista sidan.

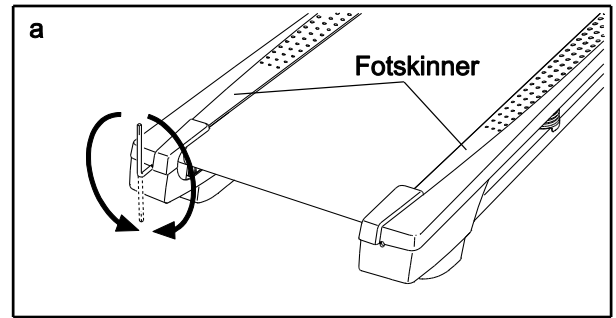


PROBLEM: Löpbandet är inte centrerat

(viktigt: om löpbandet vidrör fotskenorna kan det ta skada under användning).

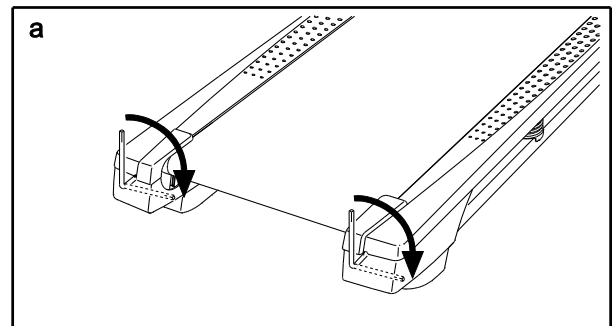
LÖSNING:

Om löpbandet inte är centrerat, ta först ur nyckeln och **KOPPLA FRÅN STRÖMKABELN**. Om löpbandet har dragits åt vänster använder du insexnyckeln för att skruva vänster vals bult ett halvt varv medurs. Om löpbandet har dragits åt höger använder du insexnyckeln för att skruva höger vals bult ett halvt varv moturs. 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 du går på det, ta först ur nyckeln och **KOPPLA BORT STRÖMKABELN**. Använd insexnyckeln för att skruva båda de bakre vals bultarna ett kvarts varv medurs. När löpbandet är rätt spänt ska du kunna lyfta upp varje kant av löpbandet fem till sju cm från plattformen. Kontrollera att löpbandet är centrerat på plattformen. Anslut därefter strömkabeln och låt träningsmaskinen köra några minuter. Upprepa proceduren tills löpbandet är korrekt spänt.



RIKTLINJER




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

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

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

TRÄNINGSENTENSITET

Oavsett om ditt mål är att förbränna kalorier eller att stärka ditt kardiovaskulära system, ligger nyckeln till att uppnå dessa mål i rätt träningsintensitet. Du kan hitta rätt träningsintensitetsnivå genom att ha din hjärtrytm som ett rättesnöre. Det här diagram visar rekommenderad hjärtrytm 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

De två understa talen är rekommenderad hjärtrytm för fettförbränning. Det översta talet är rekommenderad hjärtrytm för aerobisk träning. 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, justera du farten och lutningen 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 lutning 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.

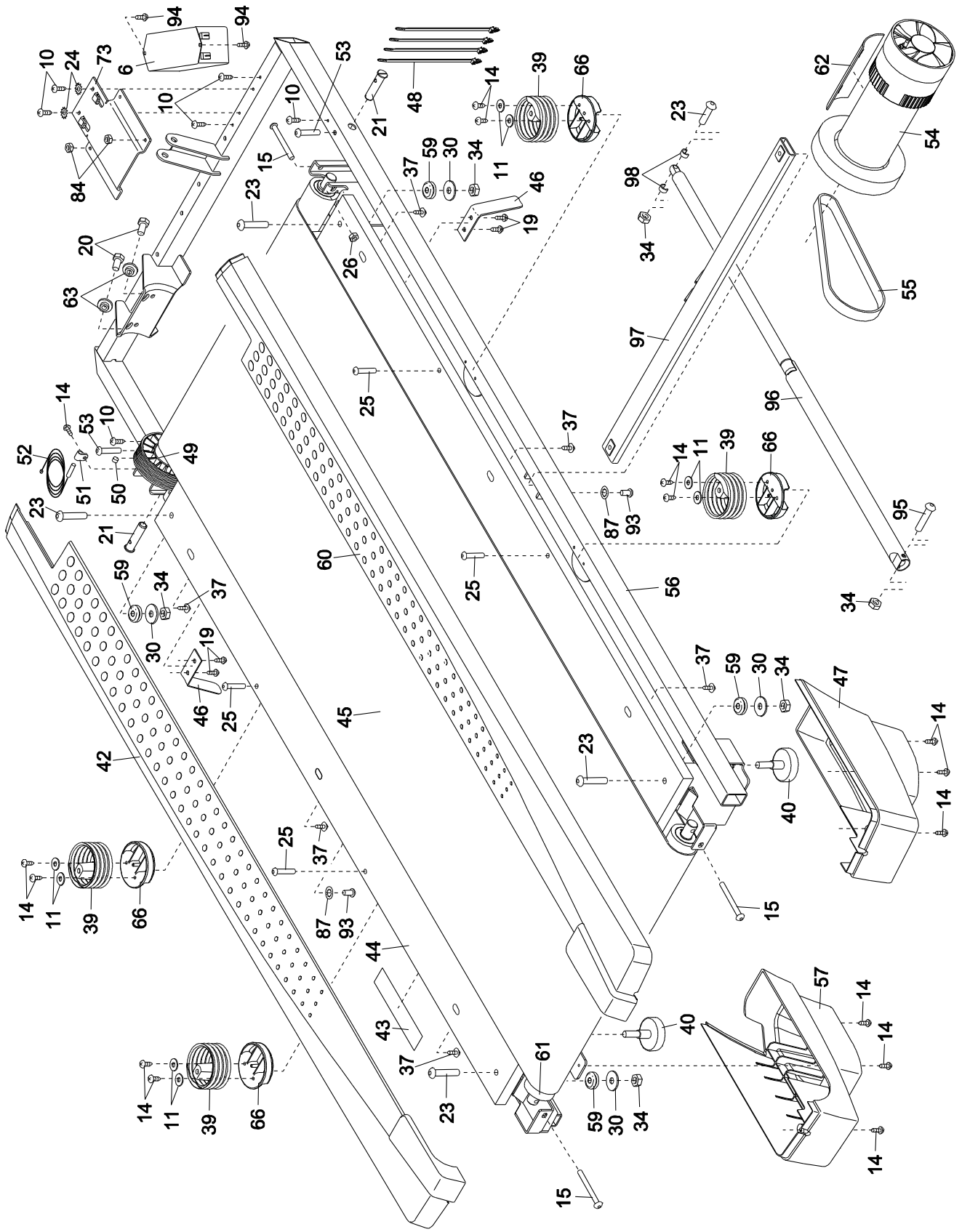
FÖRTECKNING ÖVER DELAR

NR	BESKRIVNING	ANT	NR	BESKRIVNING	ANT
1	Silverskruv, #8 x 1/2"	1	51	Klämma, reedbrytare	1
2	Skruv, #3 x 1/4"	12	52	Reedbrytare	1
3	Basdynor	2	53	Skruv, 1/4" x 1 1/4"	1
4	Skruv, #8 x 3/4"	47	54	Drivmotor	1
5	Pulsstång	1	55	Motorrem	1
6	Filter	1	56	Ram	1
7	Skruv, 3/8 tum x 4 tum	6	57	Vänster bakre fot	1
8	Handtagshätta	2	58	Jordledning, konsol	1
9	Skruv, #8 x 1/2"	2	59	Gummidämpare	4
10	Silverskruv, #8 x 1/2 tum	7	60	Höger fotskena	1
11	Platt bricka, M5	8	61	Vals	1
12	TEK-skruv, #8 x 1"	4	62	Motorplatta	1
13	Stjärnbricka, 3/8 tum	6	63	Motorbussning	1
14	Skruv, #8 x 3/4"	15	64	Konsolbas	1
15	Skruv, 1/4" x 2 1/2"	3	65	Hölje	1
16	Skruv 3/8 tum x 1 1/2 tum	1	66	Dämparbotten	1
17	Hjulbult, 3/8 tum x 1 1/2 tum	2	67	Distansbricka, lutningsram	2
18	Modulskydd	1	68	Höljesklämma	5
19	Skruv, #8 x 7/16 tum	1	69	Stigningsmotor	1
20	Motorskruv, 5/16 tum	2	70	Lutningsram	1
21	Sprint, 3/8 tum	2	71	Ramdistanbricka	2
22	Skruv, 3/8 tum x 1 tum	2	72	Kontroller	1
23	Skruv, 5/16 tum x 1 3/4 tum	5	73	Kontrollenhetsplatta	1
24	Stjärnbricka, #8	2	74	Bashätta	2
25	Skruv, 1/4" x 1 1/4"	4	75	Strömbrytare	1
26	Mutter, 1/4 tum	1	76	Elkabel	1
27	Höger korg	1	77	Öljett	1
28	Skruv, 1/4" x 1"	4	78	Bottenplatta	1
29	Sexkantskruv, 3/8 tum x 1 3/4 tum	1	79	Modulfack	1
30	Platt bricka, 5/16 tum	4	80	Konsol	1
31	Handtagsinsats	2	81	Stolpledning	1
32	Distansbricka, stigningsmotor	2	82	Vänster basskydd	1
33	Mutter, 3/8 tum	6	83	Höger basskydd	1
34	Mutter, 5/16 tum	6	84	Mutter, #8	1
35	Skruv, 5/16" x 1"	8	85	Bas	1
36	Vänster korg	1	86	Kabelband	2
37	Skruv, #8 x 5/8 tum	6	87	Stjärnbricka, 5/16 tum	10
38	Hjul	2	88	Nyckel/Klämma	1
39	Isolator	4	89	Vänster stolpe	1
40	Bakre fot	2	90	Höger stolpe	1
41	Kontakt	1	91	Varningsmärke	2
42	Vänster fotskena	1	92	Mutter, 5/16 tum	2
43	Varningsmärke	1	93	Skruv, 5/16" x 3/4"	2
44	Plattform	1	94	Maskinskruv, #8 x 1/2"	2
45	Löpband	1	95	Bult, 5/16" x 2 1/4"	1
46	Remförare	2	96	Förvaringslås	1
47	Höger bakre fot	1	97	Låsbalk	1
48	Kabelband	4	98	Låsdistan	2
49	Vals/remskiva	1	99	Vänster handtag	1
50	Magnet	1	100	Höger handtag	1

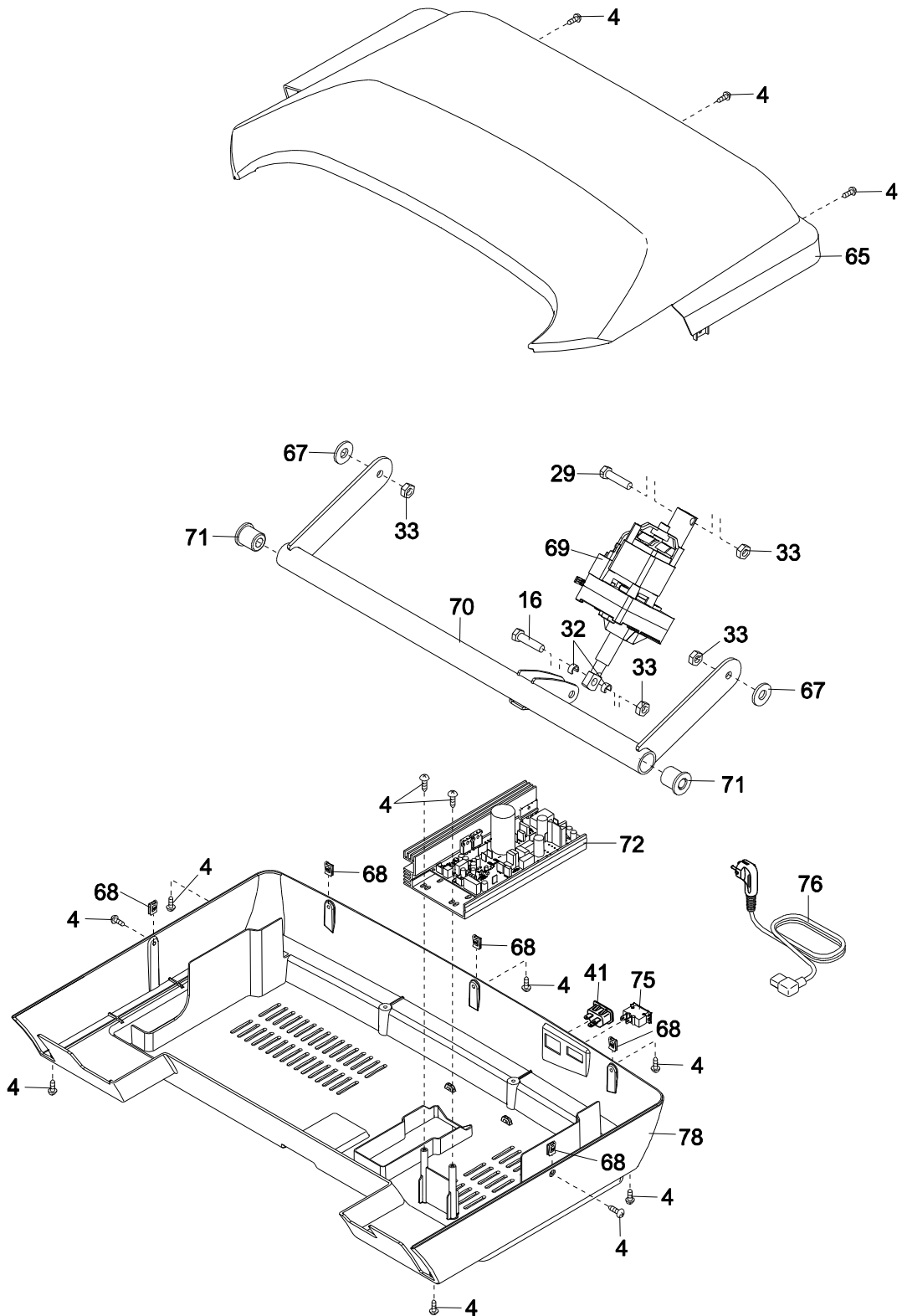
FÖRTECKNING ÖVER DELAR

NR	BESKRIVNING	ANT		NR	BESKRIVNING	ANT
101	Vänster handtagstub	1		106	Vänster högtalarskydd	1
102	Höger handtagstub	1		107	Höger högtalarskydd	1
103	Högtalare	2		108	Vänster högtalarbakstycke	1
104	Höger högtalarbaksida	1		-	Motorbussning	-
105	Bottendistans	2				

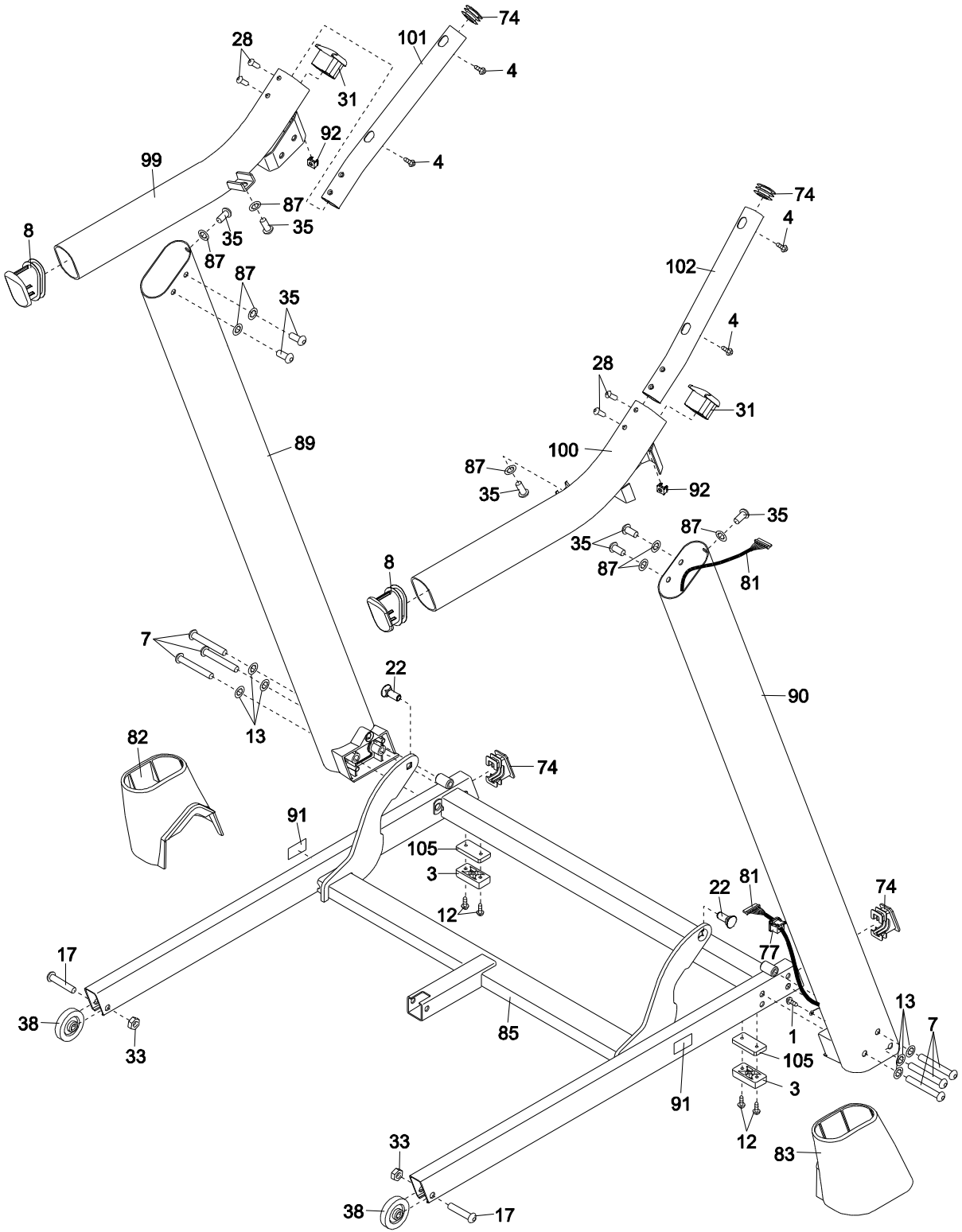
ÖVERSIKTSDIAGRAM A



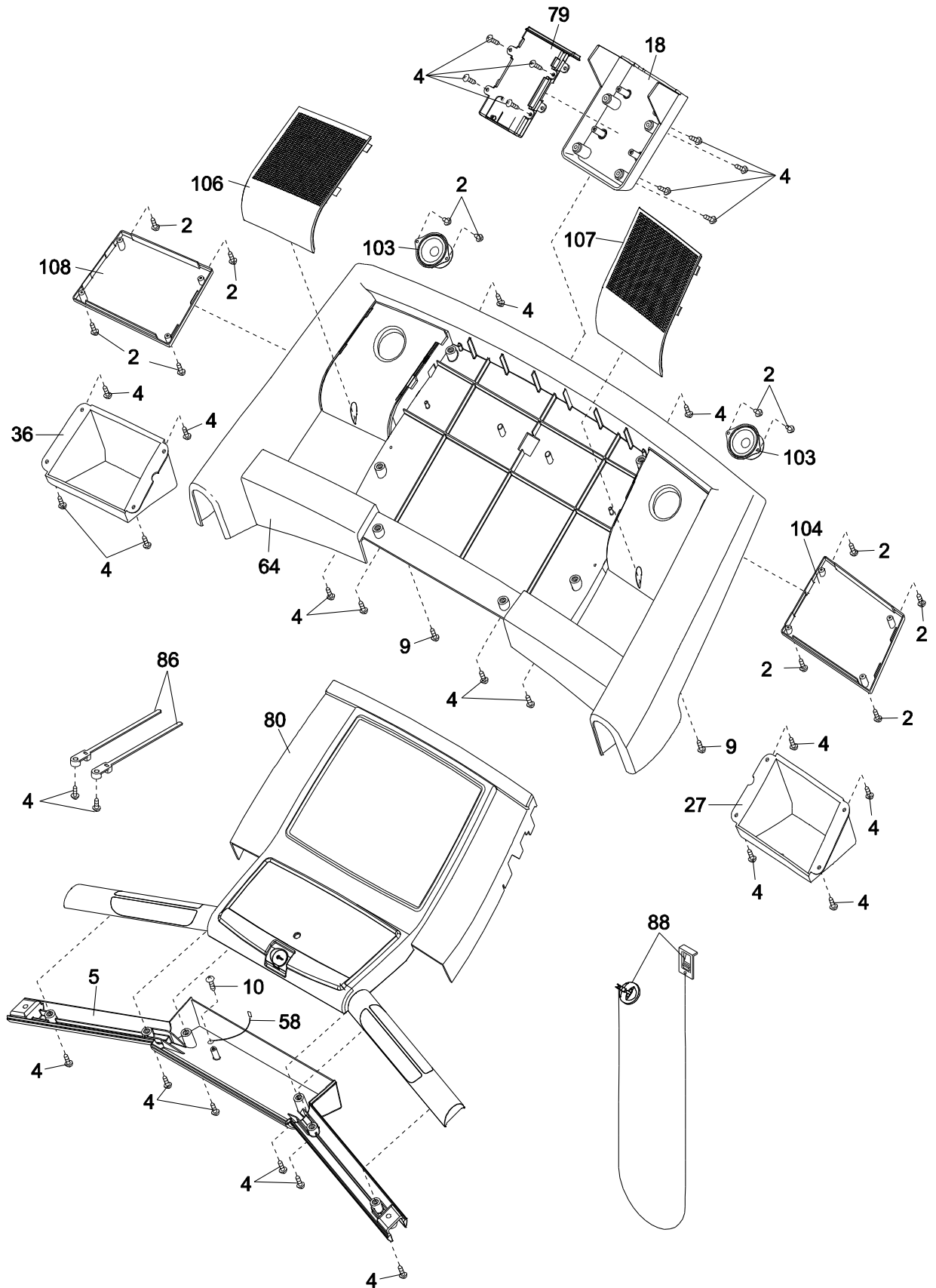
ÖVERSIKTSDIAGRAM B



ÖVERSIKTSDIAGRAM C



ÖVERSIKTSDIAGRAM D



VIKTIGT GÄLLANDE SERVICE

Om det skulle uppstå andra problem av något slag, ber vi dig kontakta Mylnas servicecenter. Våra konsulenter har lång erfarenhet och hjälper dig med frågor om produkter, montering, beställning av reservdelar eller vid eventuella fel och brister.

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.mylناسport.se – här hittar du information om produkterna och användarmanualer. På vår hemsida finns ett kontaktformulär och genom att fylla i detta kan du ge oss den information som vi behöver för att kunna hjälpa dig på bästa möjliga sätt.