

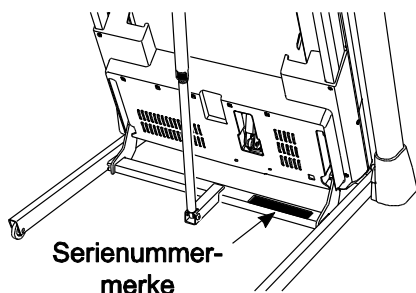
# PRO-FORM®

## PERFORMANCE 1050

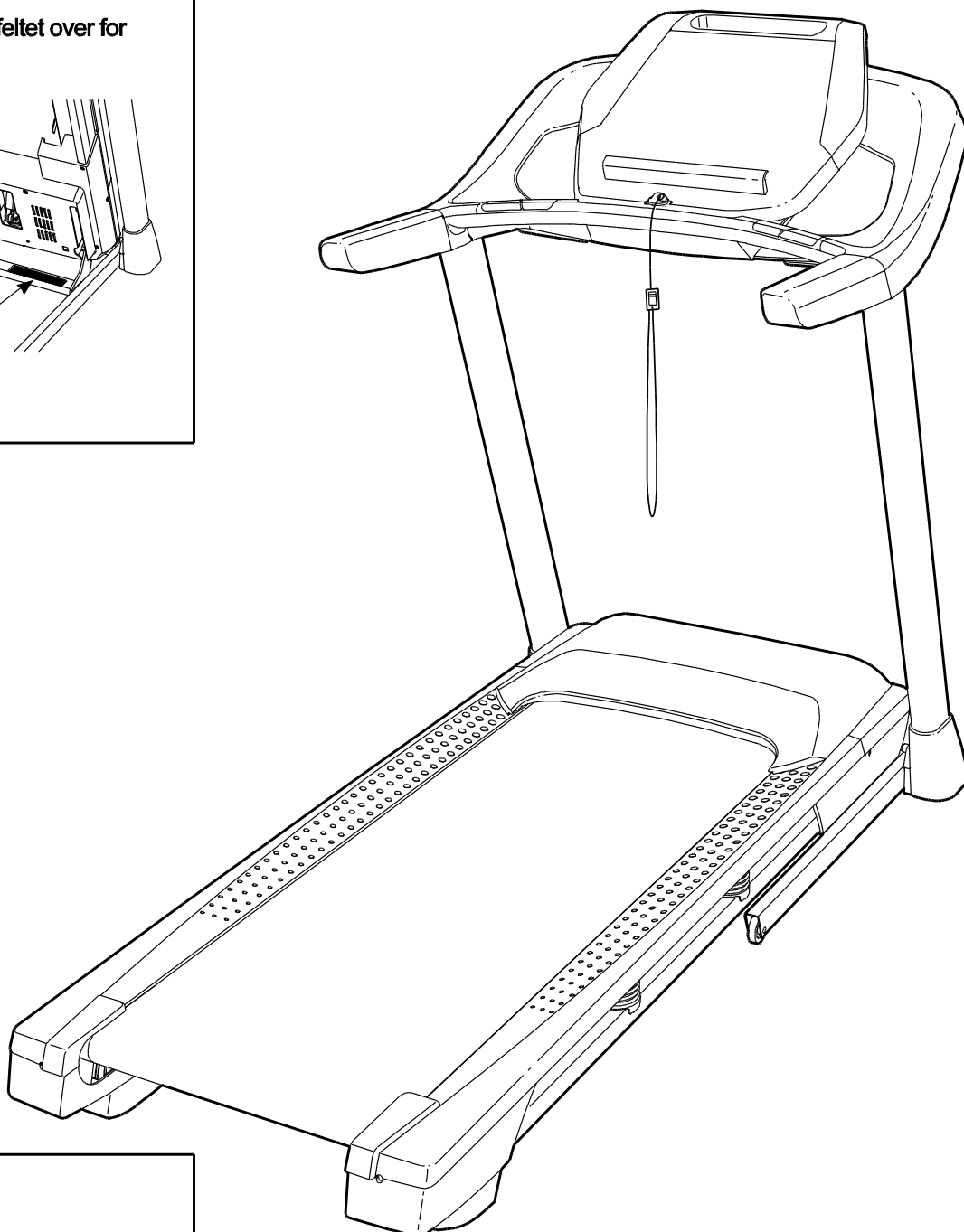
Modellnr.: PETL10714.0

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

Skriv serienummeret i feltet over for fremtidig referanse.



## NORSK BRUKERVEILEDNING



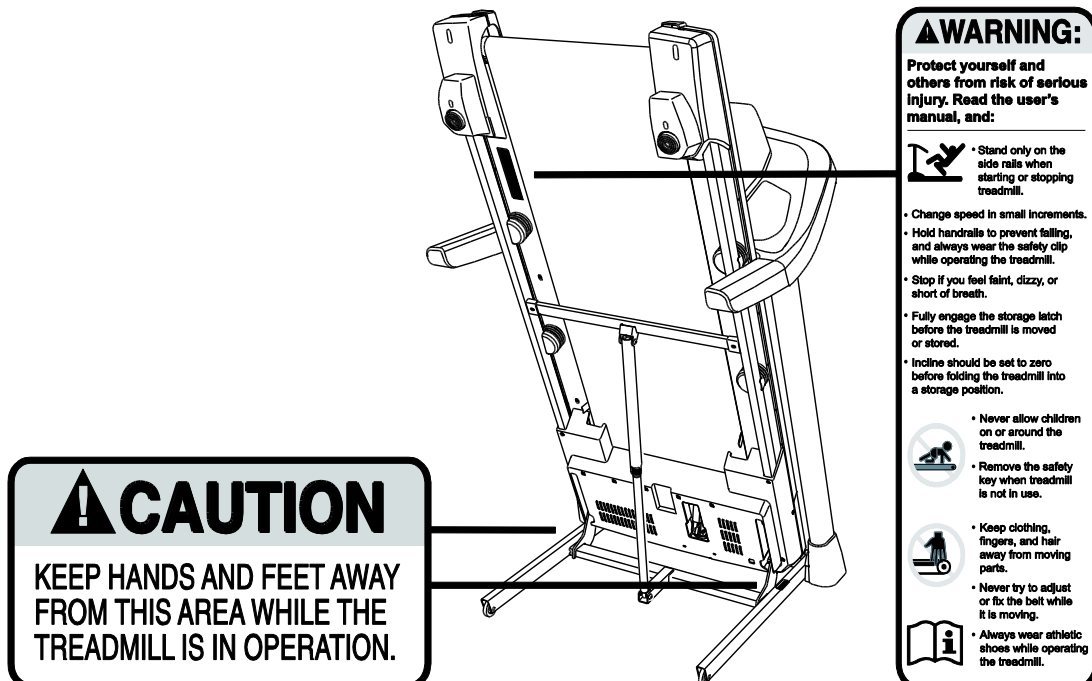
### ▲ MERK

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

## INNHOLD

Plassering av varselsmerker	2
Viktige forholdsregler	3
Før du begynner	5
Smådeler	6
Montering	7
Pulsbelte	16
Drift og justeringer	17
Flytting og folding av tredemøllen	25
Feilsøk	26
Retningslinjer	29
Deleliste	30
Oversiktsdiagram	32
Service	36

## PLASSERING AV VARLSESMERKER



## VIKTIGE 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. 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. Det er eierens ansvar å forsikre seg om at alle brukerne av tredemøllen er kjent med forholdsregler og instruksjoner.
3. Bruk tredemøllen kun som beskrevet i denne brukerveiledningen.
4. 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.
5. 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 matre under tredemøllen.
6. Ikke bruk tredemøllen der aerosol-produkter er i bruk eller der oksygen blir forvaltet.
7. Hold kjæledyr og barn under 12 år unna tredemøllen til enhver tid.
8. Tredemøllens maksvekt er 150 kilo.
9. Kun én person kan benytte seg av tredemøllen om gangen.
10. Ikke bruk passende treningstøy når du benytter deg av tredemøllen. Ikke bruk løssittende klær som kan vikles inn i apparatet. Bruk alltid rene joggesko – ikke benytt apparatet med bare ben, iført sokker eller sandaler.
11. Når du kobler til strømledningen (Se side 17), forsikre deg om at du kobler den til en jordet sikring uten noen andre elektriske artikler koblet til samme sikring.
12. Dersom du trenger skjøteledning, bør du kun benytte deg av en 3-fører, 14-gauge (1mm<sup>2</sup>) som ikke er lenger enn 1,5 meter.
13. Hold strømledningen unna opphetede overflater.
14. Ikke beveg på løpebåndet når strømmen er avslått. Ikke benytt apparatet dersom tredemøllen, strømledningen eller stikkkontakten er skadet. Se side 26 for feilsøk.
15. Sett deg inn i nødstoppsprosedyren (Se side 19).
16. Ikke stå på løpebåndet når du starter apparatet. Hold alltid tak i håndtakene.

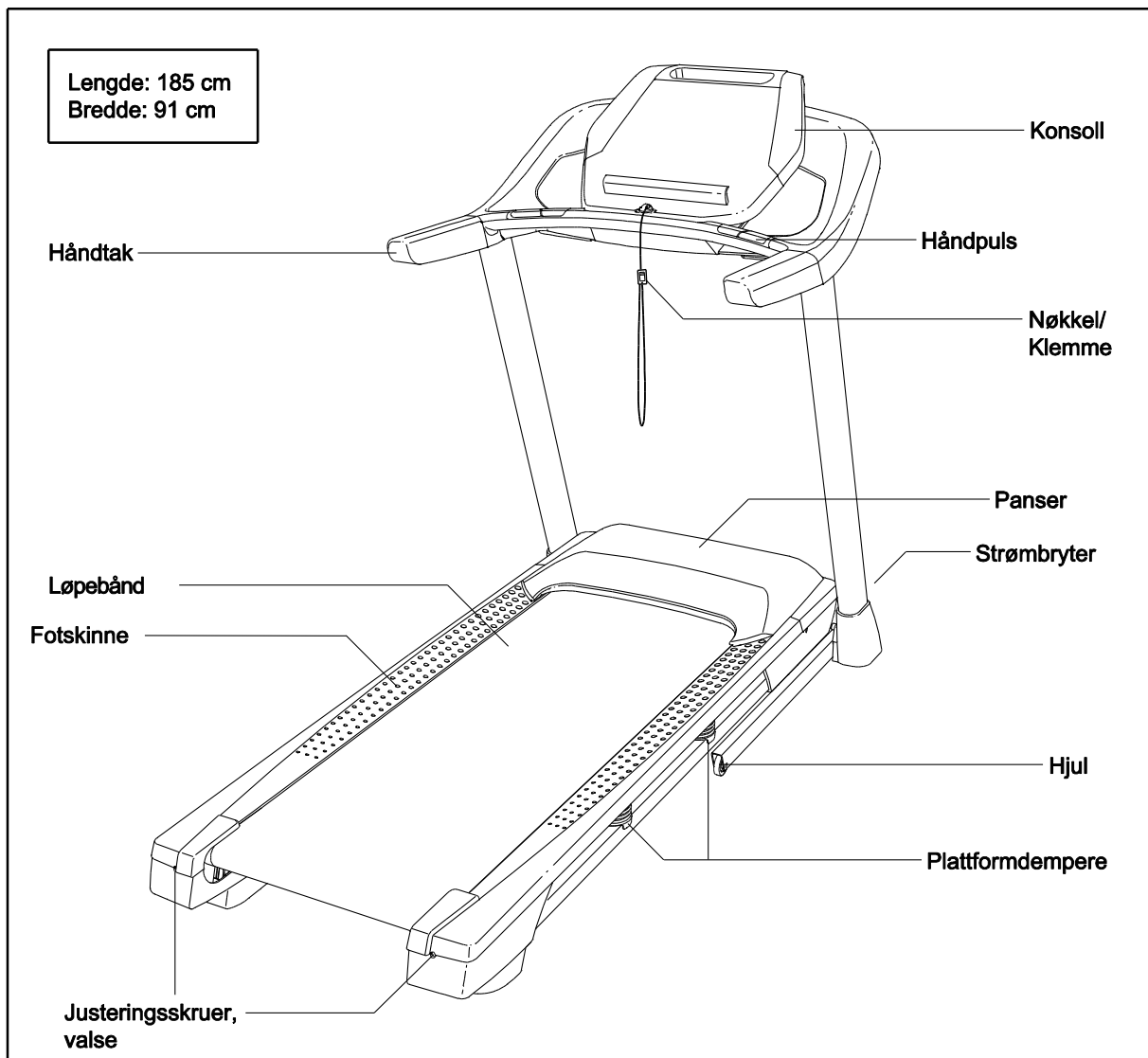
17. Tredemøllen har kapasitet til høye hastigheter. Juster hastigheten gradvis, og unngå store fartsforandringer på veldig kort tid.
18. Pulssensorene er ikke medisinske verktøy. Forskjellige faktorer, inkludert brukerens bevegelsesmønster, kan påvirke avlesningen. Pulssensoren er kun ment for å gi brukeren en idé om generelle pulstrender i treningen.
19. Ikke la tredemøllen stå uten oppsyn mens løpebåndet beveger seg. Når du ikke benytter deg av den, fjerner du nøkkelen, skrur av strømbryteren og kobler fra strømledningen. Se side 5 for plassering av strømbryteren.
20. Ikke forsøk å heve, senke eller flytte tredemøllen før den er ferdig montert (Se side 7 for montering, og side 25 for folding og flytting av tredemøllen). Du må være i stand til å løfte 20 kg for å heve, senke eller flytte tredemøllen.
21. Når du folder eller flytter tredemøllen, forsikre deg om at lagringslåsen sitter sikkert.
22. Ikke før noe objekt inn i noen åpning på tredemøllen.
23. Inspiser tredemøllen regelmessig, og stram alle deler.
24. Ikke forandre stigningen på apparatet ved å plassere objekter under plattformen.
25. 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.
26. Denne tredemøllen er kun ment for hjemmebruk. Ikke benytt denne tredemøllen i en kommersiell, utleie-, eller institusjonell situasjon.
27. 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 DENNE BRUKERVEILEDNINGEN FOR FREMTIDIG REFERANSE.

## FØR DU BEGYNNER

Takk for at du valgte den nye PROFORM PERFORMANCE 1050. Denne tredemøllen tilbyr et imponerende utvalg funksjoner som er utviklet for å gjøre din hjemmetrening mer effektiv og fornøylelig.

Det anbefales at du setter deg inn i denne brukerveiledningen før du benytter deg av apparatet. Dersom du fremdeles har spørsmål etterpå, så vil du finne kontaktinformasjonen til Mylna Sports Servicesenter på baksiden av denne brukerveiledningen.



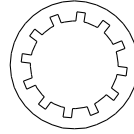
# SMÅDELER



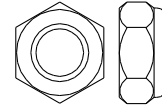
1/4" Stjerne-  
skive (26)-8



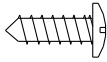
5/16" Stjerne-  
skive (11)-4



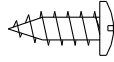
3/8" Stjerne-  
skive(13)-6



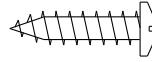
5/16" Mutter (34)-2



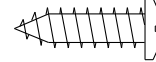
#8 x 1/2" Sølv-  
skrue (10)-1



#8 x 1/2" Skrue  
(1)-8



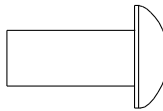
#8 x 3/4" Skrue  
(4)-8



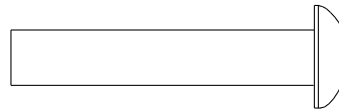
#10 x 3/4" Skrue  
(9)-4



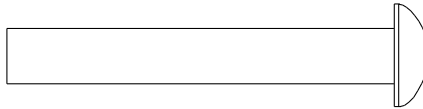
Låsspacer  
(98)-2



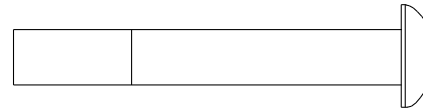
5/16" x 3/4"  
Skrue (93)-2



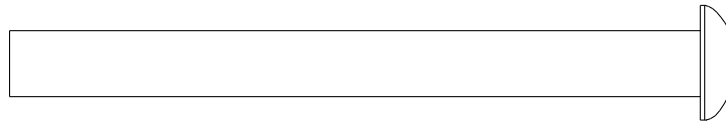
5/16" x 1 3/4"  
Bolt (94)-1



5/16" x 2 1/4" Skrue (28)-4



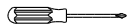
5/16" x 2 1/4"  
Ansatsskrue (95)-1



3/8" x 4" Skrue (7)-6

## MONTERING

- Monteringen krever *to* personer.
- Plassér alle delene på et åpent område og fjern alt pakningsmateriale. Ikke kast pakningsmaterialet før monteringen er fullført.
- Under frakten kan noe av apparatets smøremiddel ha spredt seg til andre deler av tredemøllen. Dette er normal og vil ikke ha invirkning på apparatets ytelse. Du kan rense apparatet med en myk klut og et mildt ikke-slitende rensemiddel.
- *Venstre* deler er markert med "L" eller "Left", og *høyre* deler er markert med "R" eller "Right."
- Se forrige side for å identifisere smådeler.
- Til monteringen vil du treng unbrakonøkler (inkludert) og stjernetrekker

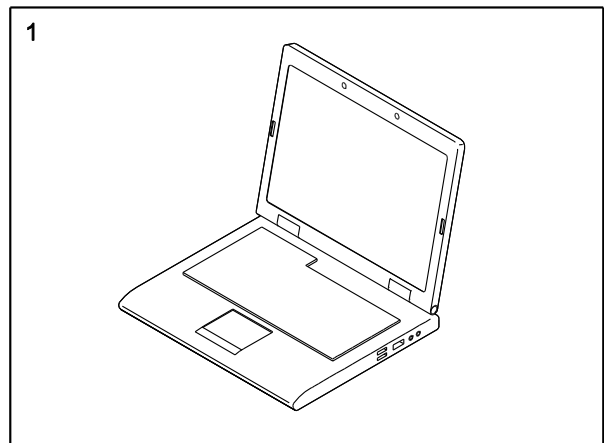


Unngå å bruke elektriske verktøy da disse kan skade apparatet.

### 1. Registrer produktet ditt på [www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu)

Dette aktiverer garantien din, og gir deg mulighet til å motta oppgraderinger og spesialtilbud.

Merk: Dersom du ikke har tilgang til internett, ta kontakt med *Mylna Sport*. Kontaktinformasjon finnes på siste side i denne brukerveiledningen.

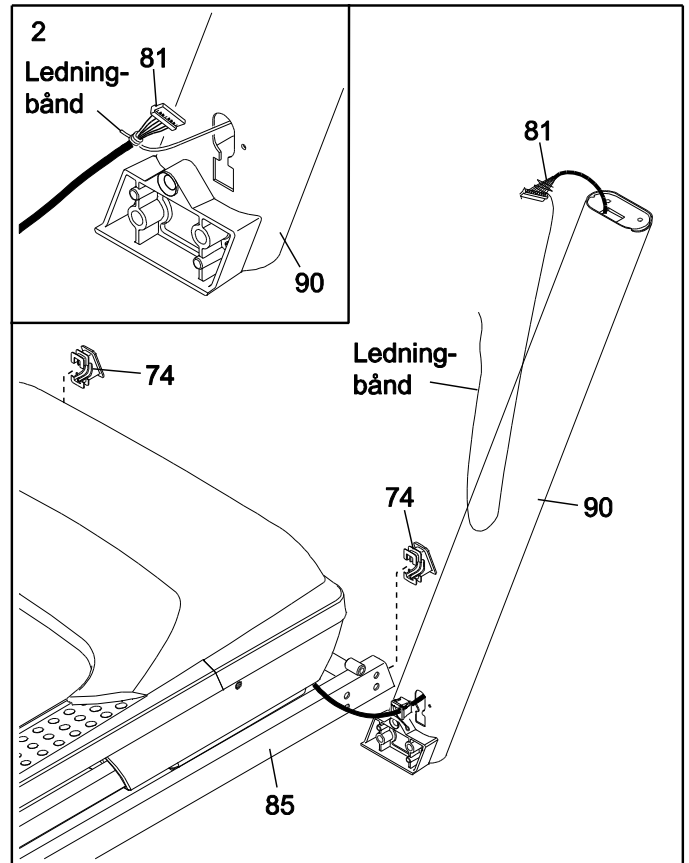


**2. Forsikre deg om at strømledningen er koblet fra.**

Trykk en basehette (74) inn i hver siden av basen (85)

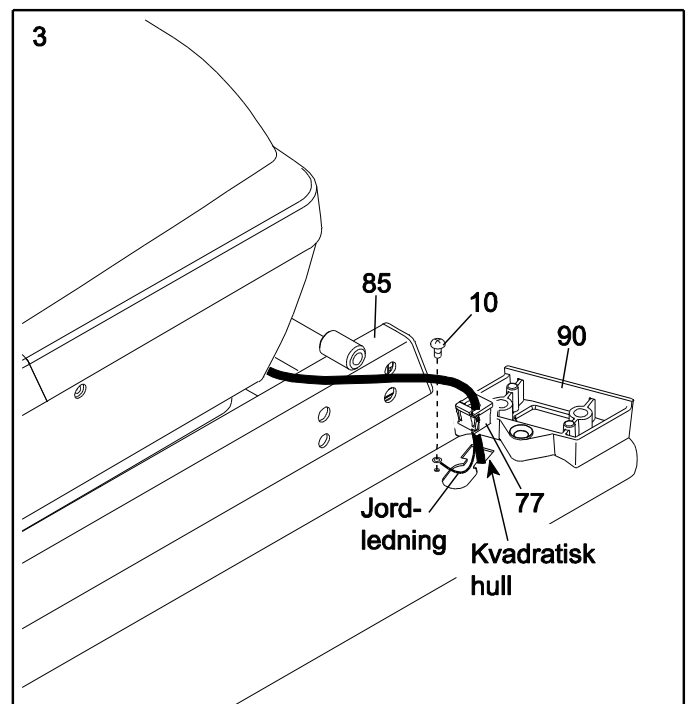
Identifiser høyre stolpe (90). Få hjelp av en annen person til å holde den høyre stolpen nær basen (85).

**Se den lille tegningen:** Fest høyre stolpes (90) ledningbånd godt rundt enden av stolpeledningen (81). Før så stolpeledningen inn i nedre del av den høyre stolpen samtidig som du drar den andre enden av ledningbåndet ut av stolpen.



3. Legg høyre stolpe (90) nær basen (85). Trykk en malje (77) inn i det kvadratiske hullet på den høyre stolpen. **Pass på å ikke legge jordledningen i klem.**

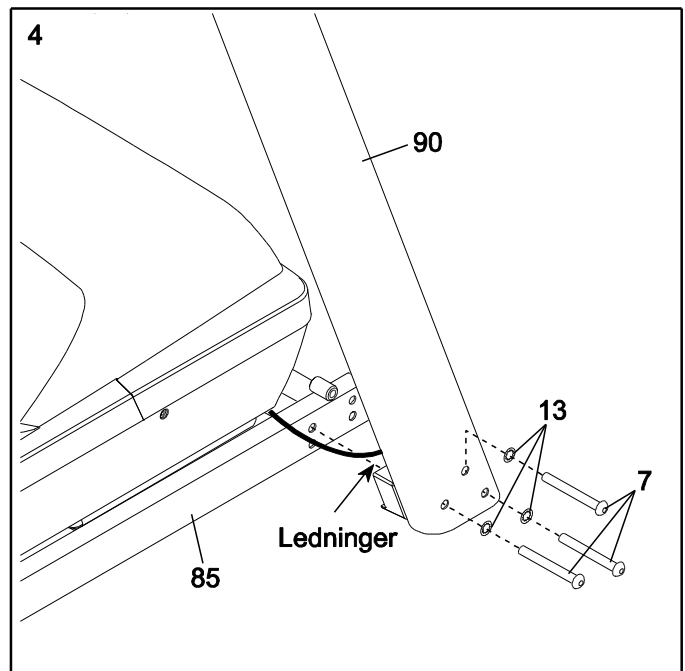
Fest så jordledningen til høyre stolpe (90) med en #8 x 1/2" sølvskrue (10) som vist på illustrasjonen.



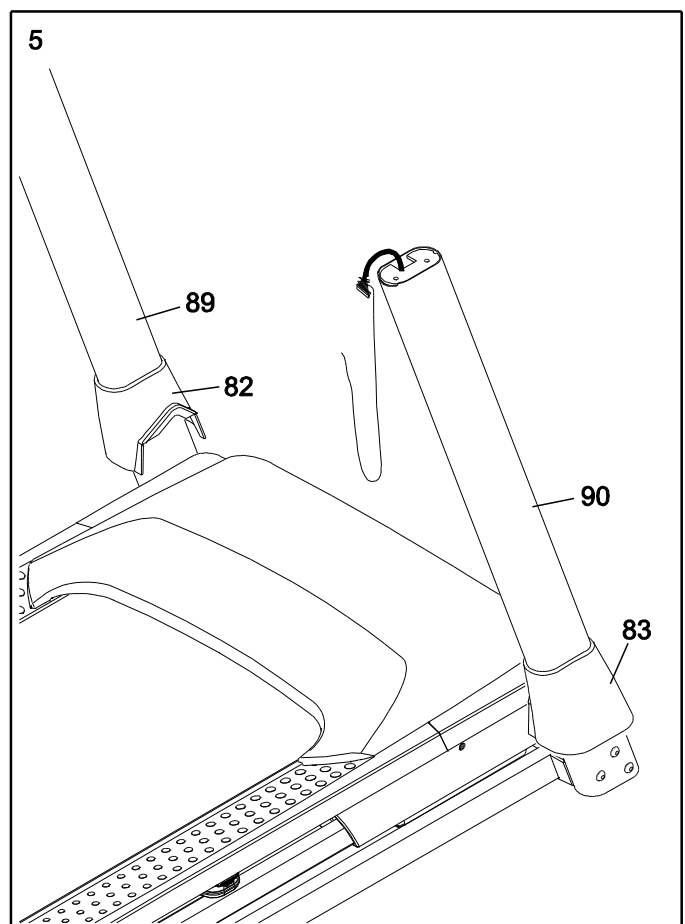


4. Hold høyre stolpe (90) mot basen (85).  
**Pass på at ledningene ikke legges i klem.** Stram tre 3/8" x 4" skruer (7) med tre 3/8" stjernesliver (13) *delvis* inn i høyre stolpe og basen. **Ikke stram skruene fullstendig inn ennå.**

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



5. Finn venstre og høyre basedeksler (82, 83). Før basedekslene på venstre og høyre stolper (89, 90) som vist på illustrasjonen.

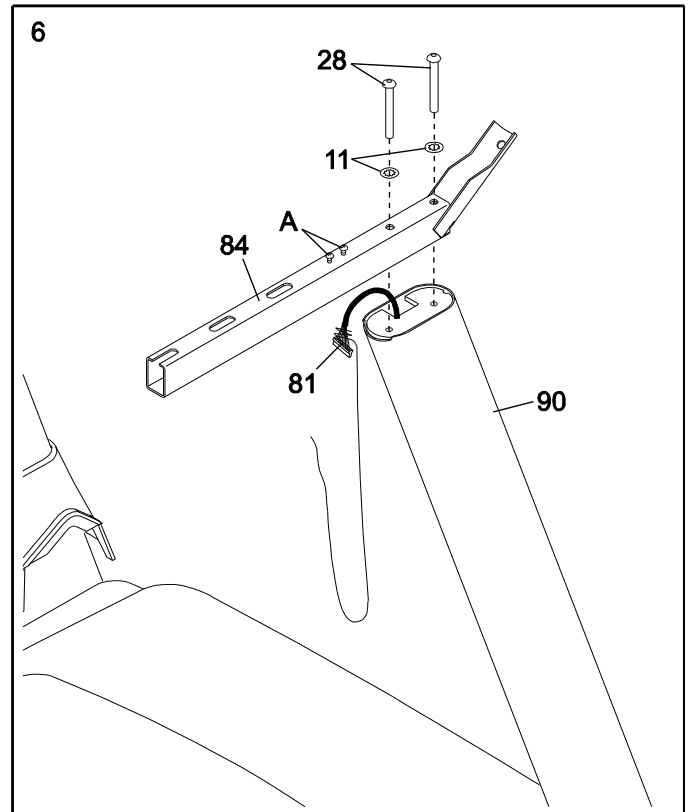


6. Plassér et håndtak (84) på høyre stolpe (90). **Pass på at stolpeledningen (81) ikke legges i klem.**

Fest håndtaket (84) med to 5/16" x 2 1/4" (28) og to 5/16" stjernesikerver (11). **Skru inn begge skruene med fingrene før du strammer noen av dem.**

**Fest det andre håndtaket (ikke vist) på samme måte.** Merk: Det er ingen ledninger på venstre side.

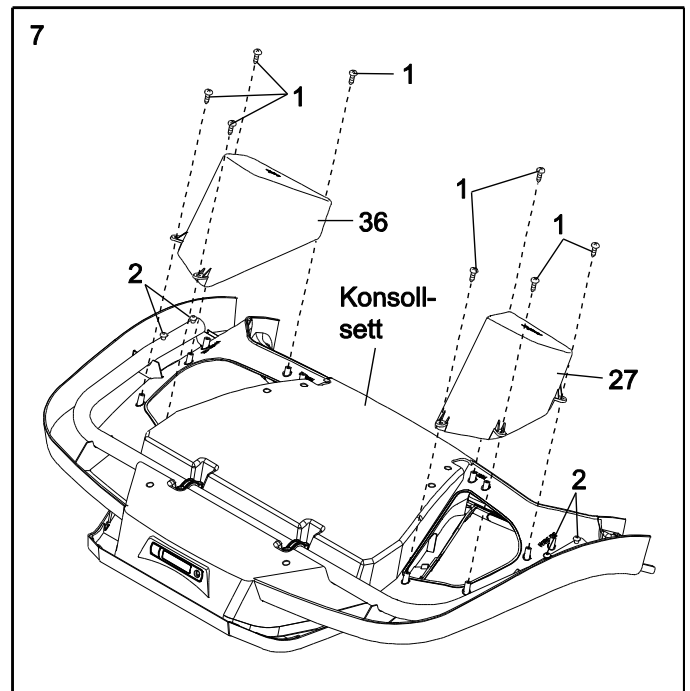
Fjern og kast de to indikerte skruene (A) fra begge håndtakene (84) (kun én side er vist på illustrasjonen).



7. Plassér konsollsettet oppned på et mykt underlag for å unngå å skrape det opp. Fjern de fire 1/4" x 1/2" skruene (2), **men spar på disse da du får bruk for dem senere.**

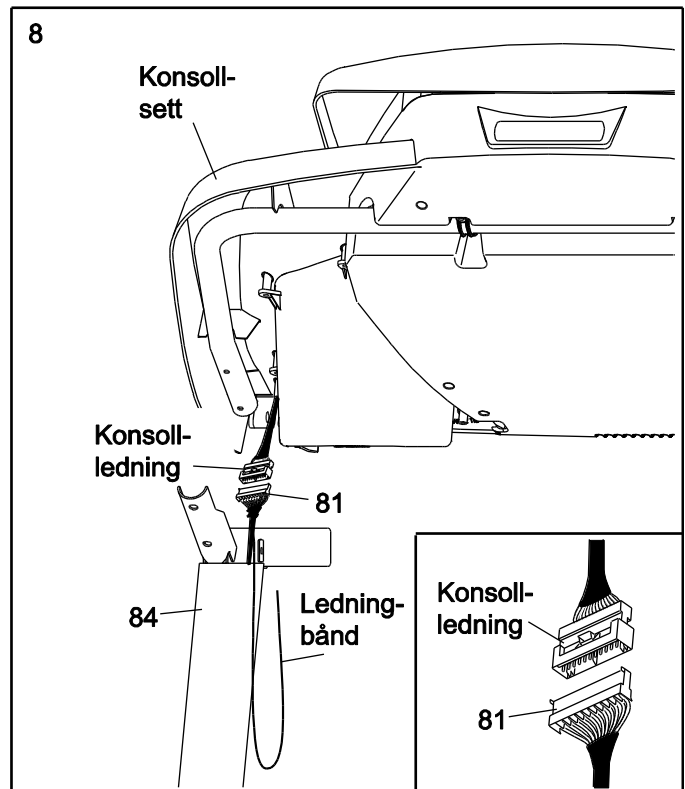
Finn venstre kurvn (36). Fest denne med fire #8 x 1/2" skruer (1). Skru inn alle fire skruene med fingrene før du strammer noen av dem. **Ikke overstram skruene.**

**Fest høyre kurv (27) på samme måte.**



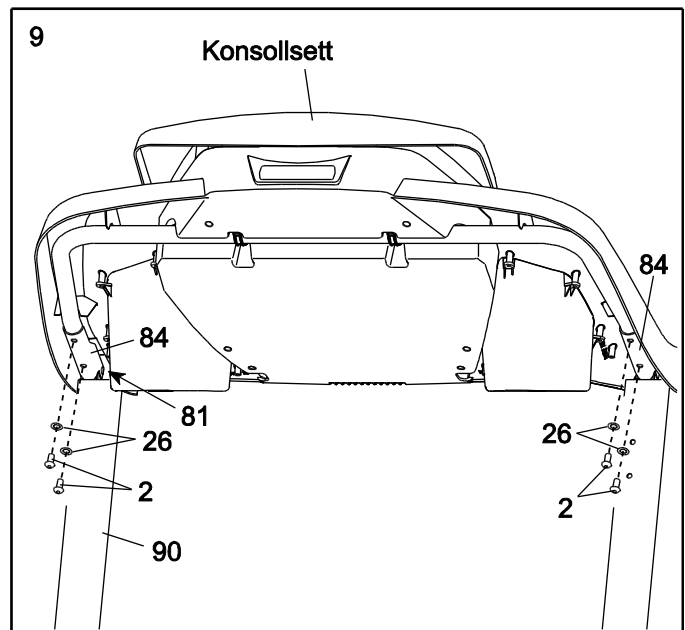
8. Få hjelp av en annen person til å holde konsollsettet nær høyre og venstre håndtak (84, ikke vist).

Koble stolpeledningen (81) til konsollledningen. **Se den lille tegningen. Koblestykkene skal enkelt kunne klikkes sammen.** Dersom de ikke gjør dette, snu et av stykkene og prøv igjen. **DERSOM DE IKKE KOBLES RIKTIG, RISIKERER KONSOLLET Å BLI SKADET NÅR DU SKRUR PÅ STRØMMEN.** Fjern så ledningbåndet fra stolpeledningen.



9. Plasser konsollsettet på håndtakene (84). **Pass på at du ikke legger noen ledninger i klem.** Før overflødig slakk fra stolpeledningen (81) inn i høyre håndtak.

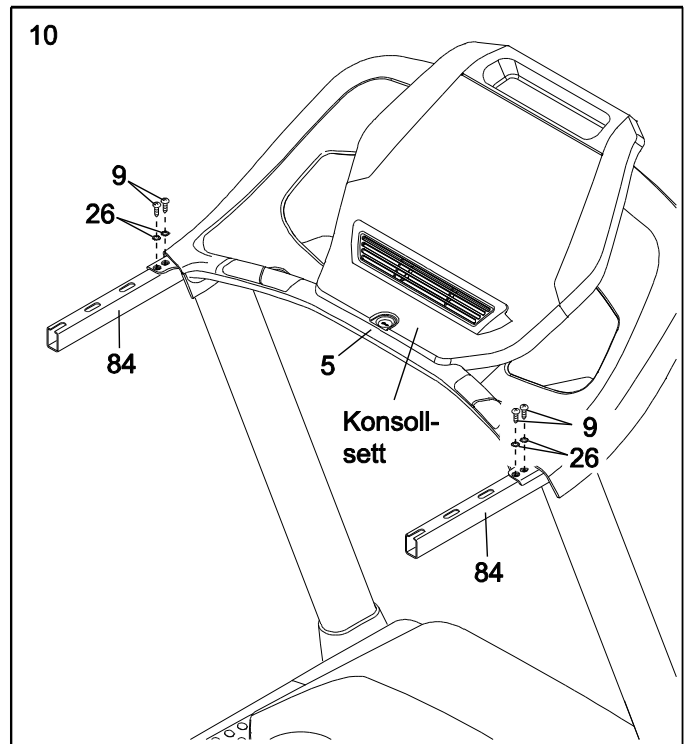
Fest konsollsettet til brakettene med de fire 1/4" x 1/2" skruene (2) som du fjernet i steg 7, sammen med fire 1/4" stjernesikerver (26). **Ikke stram skruene ennå.**



10. **VIKTIG: Unngå å skade pulsbjelken (5) – ikke bruk elektriske verktøy, og ikke overstram #10 x 3/4" skruene (9).**

Stram fire #10 x 3/4" skruer (9) med fire 1/4" stjernesliver (26) inn i pulsbjelken (5) og håndtakene (84). **Skrue inn alle fire skruene med fingrene før du strammer dem.**

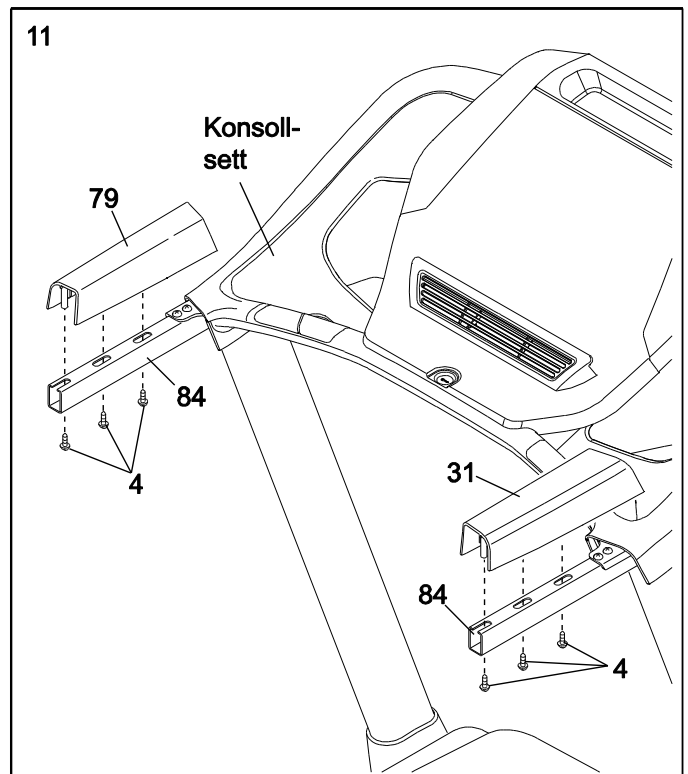
Se steg 9: **Stram de fire 1/4" x 1/2" skruene (2).**



11. Finn venstre og høyre håndtaksdeksler (79, 31).

Fest venstre håndtaksdeksel (79) til venstre håndtak (84) med tre #8 x 3/4" skruer (4)  
**Merk: Før venstre håndtaksdeksel opp mot konsollet før du strammer skruene.**

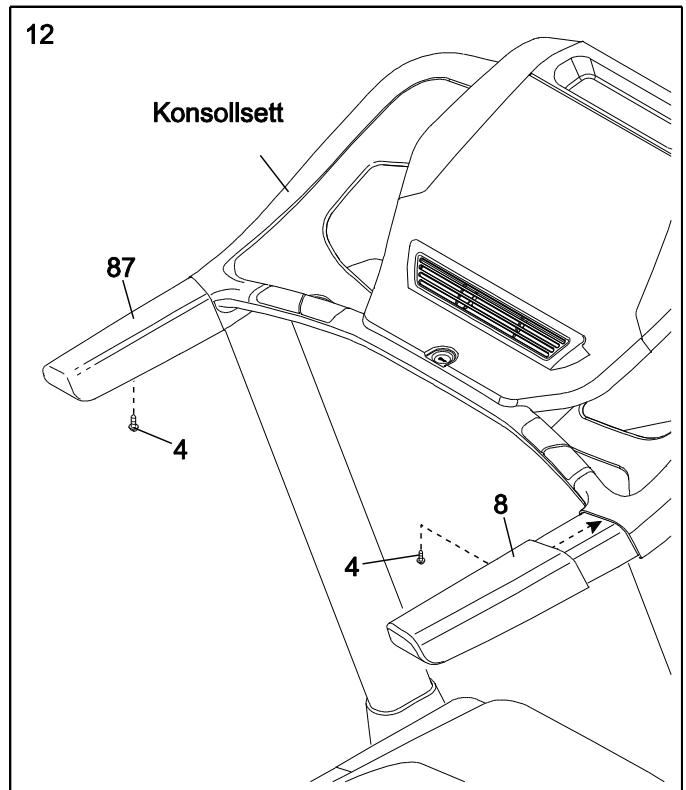
Fest høyre håndtaksdeksel (31) på samme måte.



12. Finn venstre og høyre håndtaksdeksler (87, 8).

Før venstre håndtaksdeksel (87) opp mot konsollsettet og stram en #8 x 3/4" skrue (4) inn i bunnen av håndtaksdeksel. **Pass på å ikke overstramme skruen.**

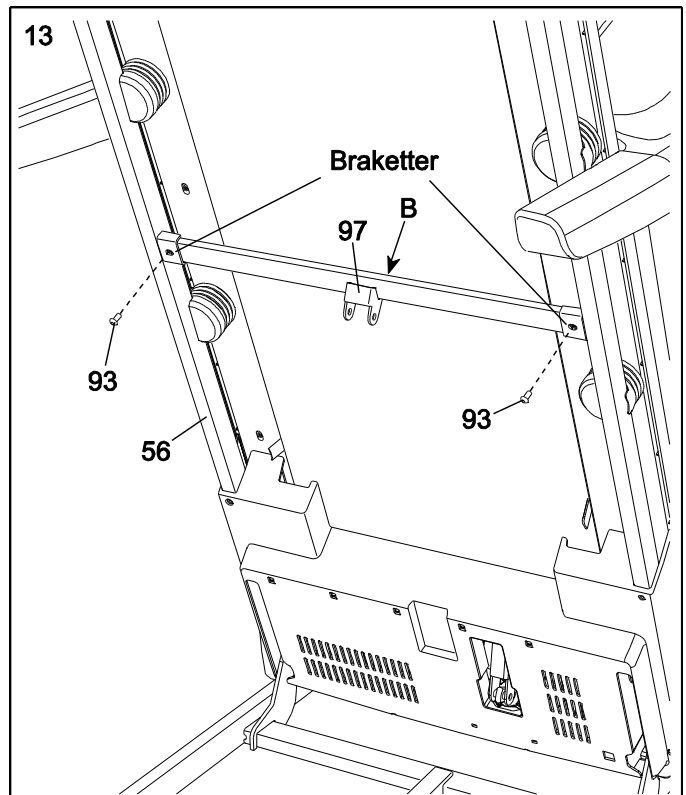
**Fest høyre håndtaksdeksel (8) på samme måte.**



13. **Merk: Dersom monteringen finner sted på en glatt overflate, vil apparatet kanskje rulle forover under dette steget.**

Hev rammen (56) til stående stilling. **Få hjelp av en annen person til å holde rammen til steg 16 er fullført.**

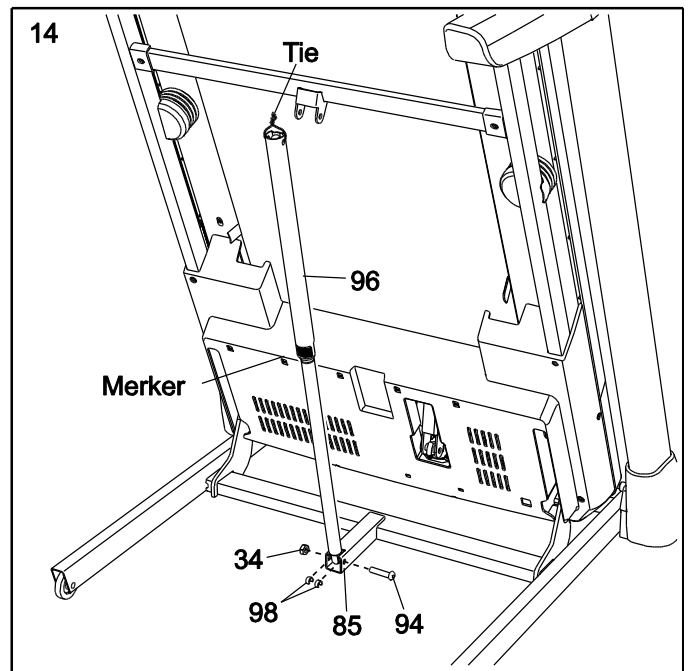
Posisjonér låsebjelken (97) som vist på illustrasjonen. **Forsikre deg om at merket med beskjeden 'This side toward belt' (B) er vendt mot apparatet.** Fest låsebjelken til brakettene på rammen (56) med to 5/16" x 3/4" skruer (93).



14. Posisjonér lagringslåsen (96) slik at merkene er vendt *vekk* fra tredemøllen som vist på illustrasjonen.

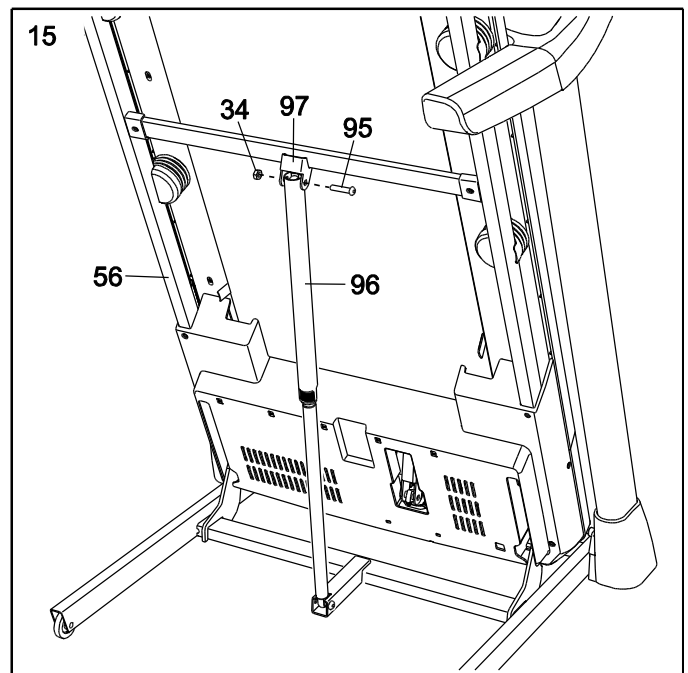
Fest nedre del av lagringslåsen (96) til braketten på basen (85) med en 5/16" x 1 3/4" bolt (94), to låsespacere (98) og en 5/16" mutter (34) som vist på illustrasjonen.

Hev lagringslåsen (96) til vertikal posisjon. Fjern så båndet fra toppen av lagringslåsen.

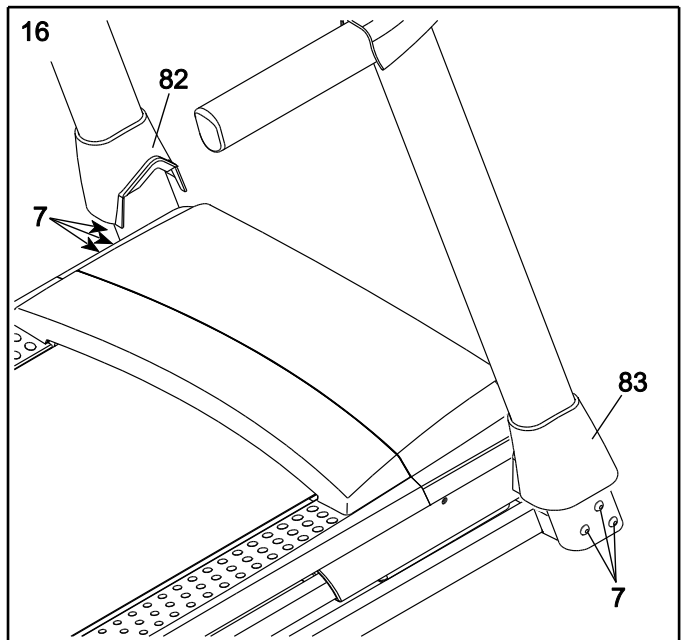


15. Fest øvre ende av lagringslåsen (96) til braketten på låsebjelken (97) med en 5/16" x 2 1/4" ansatsskrue (95) og en 5/16" mutter (34).

Senk rammen (56) (se sider 25).

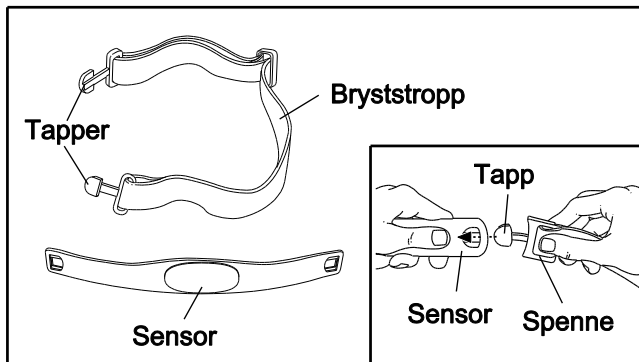


16. Stram alle seks 3/8" x 4" skruer (7) godt. Før deretter venstre og høyre basedeksler (82, 83) ned mot basen.



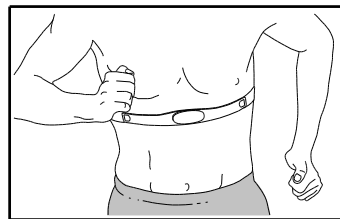
17. **Forsikre deg om at alle deler er strammet riktig før du bruker tredemøllen.** Dersom tredemøllens varselsmerker der dekket av plastikk, kan du nå fjerne denne. Beskytt gulv eller teppe ved å plassere en matte under tredemøllen. Ikke oppbevar tredemøllen i direkte sollys da dette kan skade konsollet. Merk: Ekstra smådeler kan være inkludert i pakningen. Ta vare på de inkluderte unbrakonøklene, da én av dem brukes til å justere løpebåndet (se side 27 og 28).

## BRUK AV PULSBELTET



### HVORDAN SETTE PÅ PULSBELTET

Pulsbeltet består av to komponenter: Bryststroppen og sensorenheten (Se tegningene under). Før tappen på den ene enden av bryststroppen inn i hullet på den ene enden av sensorenheten, som vist i den lille tegningen. Trykk enden av sensorenheten under spennen på bryststroppen.



Før så pulsbeltet rundt brystet ditt og fest den andre enden av brysstroppen til sensorenheten. Juster lengden på bryststroppen dersom dette er nødvendig. Pulsbeltet bør være plassert under klærne dine, stramt mot huden, og så høyt oppunder brystet som mulig uten at det er

ukomfortabelt. Forsikre deg om at loggøen på sensorenheten peker utover og at den ikke er oppned.

Dra så sensorenheten noen centimeter ut fra kroppen din og finn de to elektrodeområdene på inn-siden av stroppen (elektrodestedene er dekket av grunne riller). Bruk en saline oppløsning som spytt eller kontaktlinsevæske på begge elektrodeområdene. Stram sensorenheten tilbake mot huden din.

### BEHANDLING OG VEDLIKEHOLD AV PULSBELTET

Tørk pulsbeltet nøye etter hvert bruk. Pulsbeltet aktiviseres hver gang elektrodeområdene vætes og hjerterytmemonitoren skrus på; pulsbeltet skrus av når det fjernes eller når elektrodeområdene er tørre. Dersom pulsbeltet ikke tørkes etter hvert bruk, kan det forbli aktivisert lengre enn nødvendig hvilket vil føre til at batteriet vil brukes opp før tiden.

- Lagre pulsbeltet på et varmt, tørt sted. Ikke lagre pulsbeltet i en plastpose eller oppbevaringsboks som kan lagre fuktighet.
- Ikke utsett pulsbeltet for direkte sollys over lengre tid; ikke utsett det for temperaturer over 50° C eller under -10° C.
- Ikke bøy eller strekk sensorenheten mer enn absolutt nødvendig under bruk eller oppbevaring av pulsbeltet.
- Rens sensorenheten med et fuktig håndkle - bruk aldri alkohol, slipemidler eller kjemikalier. Bryst-stroppen kan bli vasket for hånd og tørket i friluft.

### PULSBELTE FEILSØK

**Instruksjonene på de kommende sidene vil forklare hvordan pulsbeltet brukes sammen med konsollet. Dersom pulsbeltet ikke fungerer ordentlig, prøv de følgende stegene:**

- Forsikre deg om at du har festet pulsbeltet til kroppen din som beskrevet tidligere på denne siden. Merk: Dersom pulsbeltet ikke virker når den er plassert som beskrevet, så prøv å bevege det litt høyere eller lavere på brystet ditt.
- Bruk saline oppløsning som spytt eller kontakt-linsevæske for å væte de to elektrodeområdene på sensorenheten. Dersom avlesningene av hjerterytmen ikke kommer opp før du begynner å svette, så prøv å væte elektrodeområdene på nytt.
- Mens du går eller løper på tredemøllen, posisjon deg nær midten av løpebåndet. **For at konsollet skal vise avlesninger av hjerterytmen, må brukeren være en armlengdes avstand fra konsollet.**
- Pulsbeltet er designet for å virke for mennesker med normal hjerterytme. Avlesningsproblemer kan være et resultat av medisinske problemer.
- Pulsbeltet kan bli påvirket av magnetiske forstyrrelser, hvilket kan oppstå på grunn av kraftledninger eller andre grunner. Dersom du mistenker at dette kan være et problem, prøv å plasser tredemøllen et annet sted i huset.



## DRIFT OG JUSTERINGER

### FORHÅNDSSMURT LØPEBÅND

Tredemøllen er utstyrt med et løpebånd som er smurt inn med høytytelses smøremiddel.

**VIKTIG: Ikke bruk silikonspray eller andre stoffer på løpebåndet eller plattformen. Slike stoffer kan forringe løpebåndet og forårsake unødvendig slitasje.**

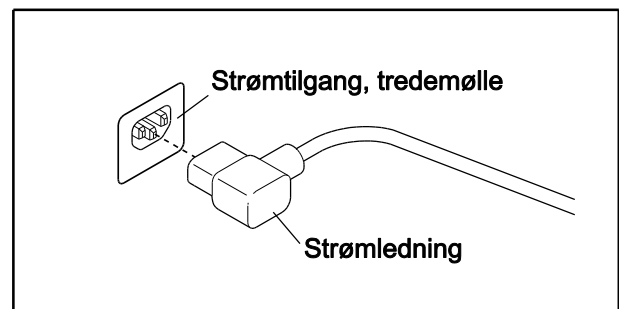
### STRØMKABEL

**Apparatet må være jordet.**

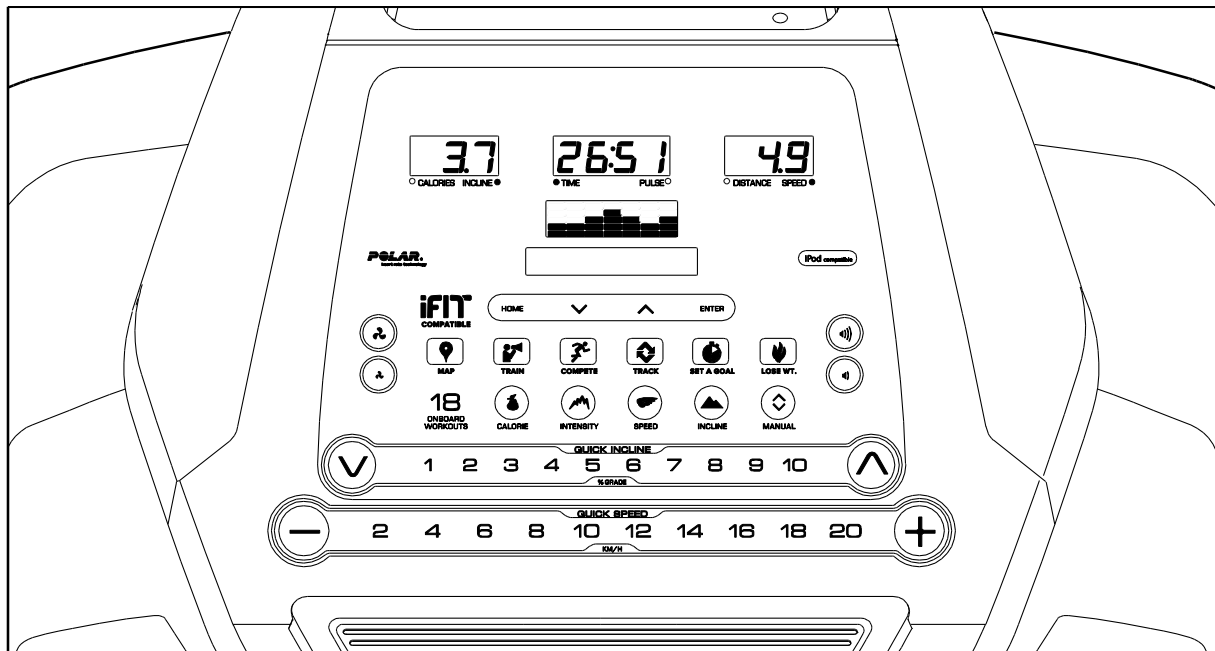
Dersom det skulle svikte eller bryte sammen, så vil jording sørge for å minske faren for elektrisk sjokk ved å føre strømmen via en bane med minst mulig motstand.

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.



## KONSOLL



### Konsollfunksjoner

Tredemøllens konsoll tilbyr et imponerende utvalg av funksjoner som vil gjøre din treningsøkt mer effektiv og fornøyeelig. 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 håndpulsensorene eller et pulsbelte.

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

Konsollet tilbyr også iFit Live, som gjør at tredemøllen kan kobles til ditt trådløse nettverk via en valgfri iFit Live modul. I denne modusen kan du laste ned personlige treningsøker, sette opp din egen treningsøkt, holde oversikt over dine resultater, løpe mot andre løpere, og mye mer. **Ønsker du å kjøpe en iFit Live modul, gå til [www.iFit.com](http://www.iFit.com).**

Du kan også lytte til din egen treningsmusikk eller lydbøker ved hjelp av konsollets lydsystem.

**For å skru på strømmen, se side 19.**

**Treningsprogrammer, se side 21.**

**Lydsystemet, se side 23.**

**Manuell modus, se side 19.**

**iFit Live, se side 22.**

**Informasjonsmodus, se side 24.**

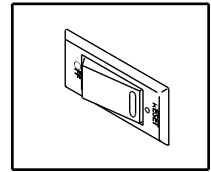
Merk: Konsollet kan vise hastighet og distanse i både engelske mil og metriske kilometer. Se informasjonsmodus på side 24 for å se hvilken måleenhet som er valgt, og eventuelt forandre denne. I denne brukerveiledningen er *kilometer* brukt.

**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 28.**

## HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN

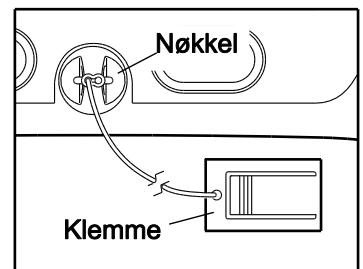
Dersom tredemøllen har blitt utsatt for kalde temperaturer, anbefales det at du lar den varmes opp til romtemperatur før du benytter deg av den. Dersom du ikke gjør dette, risikerer du å skade konsollet eller andre elektroniske komponenter.

Koble til strømkabelen (Se side 17). Finn så strømbryteren ved strømkabelen. Sett den til nullstill-posisjon.



Tredemøllen har en demomodus, utviklet for bruk av displaymodeller i butikker. Dersom skjermen aktiveres umiddelbart når du kobler til strømkabelen og skrur på strømbryteren, så betyr dette at demo-modus er slått på. For å skru av demo-modus, holder du nede STOP-knappen i noen sekunder. Dersom skjermen fremdeles lyser, se INFORMASJONSMODUS på side 24.

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.

Trykk MANUAL-knappen på konsollet. Såfremt du ikke er koblet til iFit, vil manuell modus velges automatisk ved oppstart.

### 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 (+) eller 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 med 0,5 km/t.

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

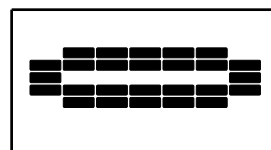
Stopp løpebåndet ved å trykke STOP-knappen. Klokken vil så begynne å blinke på skjermen. Ønsker du å starte løpebåndet igjen, trykker du START eller SPEED (+).

### 4. Forandre stigningen etter ønske

Trykk INCLINE (+), 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 fremgang på skjermene.

**Matrisen:** Når du velger manuell modus, vil matrisen 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.



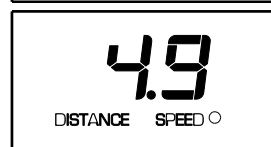
**Calories / Incline (kalorier / stigning):** Denne skjermen vil vise omtrentlig hvor mange kalorier du har forbrent. Hver gang stigningen på tredemøllen forandrer seg, vil denne skjermen også vise den nye stigningsverdien.



**Time / Pulse (tid / puls):** Skjermen vil vise tiden som har gått siden økten begynte. Denne skjermen vil også vise hjerterytmen din når du benytter deg av håndpulsensorene.



**Distance / Speed (distanse / hastighet):** Skjermen viser distansen du har beveget deg under treningsøkten. Denne skjermen vil også vise hastigheten på løpebåndet hver gang denne verdien forandres.



**Den midtre skjermen:** Denne skjermen viser treningsinstruksjoner.

Trykk HOME for å gå tilbake til hovedmenyen (Se informasjonsmodus på side 24 for å bestemme hovedmeny). Trykk HOME igjen dersom det er nødvendig.

Når en iFit Live modul er koblet til [www.iFit.com](http://www.iFit.com), vil iFit Live-symbolet aktiveres.

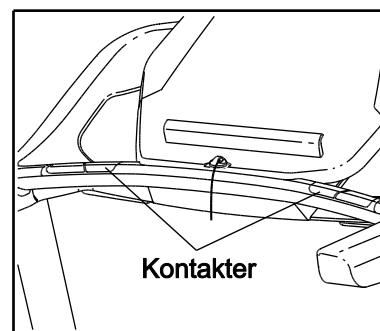
Ønsker du å nullstille alle skjermene, trykker du STOP, fjerner nøkkelen, og kobler nøkkelen til igjen.

## 6. Mål hjerterytmen din dersom ønskelig.

**Merk: Dersom du benytter deg av både håndpulsensorene og et pulsbelte samtidig, risikerer du at signalene forvirrer konsollet, og du vil ikke få optimale tilbakemeldinger.** Se side 16 for pulsbeltet.

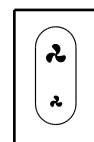
Før du benytter deg av håndpulsensorene, må du fjerne platen de er levert med. Pass også på at du har rene hender.

Når du skal benytte deg av håndpulsensorene, **plasserer du føttene på fotskinnene**, og hold tak i metallsensorene i minst 10 sekunder. **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. Skru på viften dersom ønskelig.

Trykk knappene for øking eller senking av viftens hastighet for å velge viftehastighet eller for å skru den av. Merk: Dersom viften er aktiv når løpebåndet stanser, vil den skru seg av automatisk etter noen få minutter.



## 8. 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 19.

### 2. Velg et treningsprogram.

Velg et program ved å trykke på CALORIE-knappen, INTENSITY-knappen, SPEED-knappen eller INCLINE-knappen gjentatte ganger til ønsket treningsøkt kommer opp på skjermen.

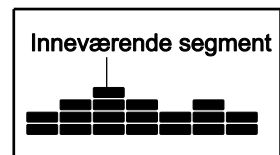
Når programmet starter, vil skjermene vise deg maks stigning, varighet, maks hastighet og navnet på treningsprogrammet. Du vil også se en profil med hastighetsinnstillingene i matrisen. Dersom du har valgt en kalori-økt, vil det omtrentlige antallet kalorier du forventes å forbrenne vises sammen med navnet på økten.

### 3. Start treningsøkten.

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. Merk: Dersom du har valgt en hastighetsøkt, vil økten begynne med et tre minutter langt oppvarmingssegment.

Hvert program er delt inn i flere 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 det neste segmentet i profilen vil begynne å blinke. 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.

**Merk: Målværdien for kalorier er kun et omtrentlig nummer. Det faktiske antallet kalorier du vil forbrenne under treningsøkten avhenger av din vekt, og om hvorvidt du manuelt overstyrer programmets forhåndsinnstilte hastigheter og stigninger.**

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 (+) knappen 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 20. TIME/PULSE-skjermen vil nå vise gjenværende tid i stedet for tid som har gått.
5. **Mål hjerterytmen din dersom ønskelig.**  
Se steg 6 på side 20.
6. **Skru på viften dersom ønskelig.**  
Se steg 7 på siden 20.
7. **Når du er ferdig med å trene, fjerner du nøkkelen fra konsollet.**  
Se steg 8 på side 20.

## BRUK AV IFIT

Merk: Du må ha anskaffet deg en iFit Live modul for å bruke denne funksjonen. **Gå til [www.iFit.com](http://www.iFit.com) dersom du ønsker å kjøpe en iFit Live modul.** Du må ha tilgang til en datamaskin med internett og en USB-port for å benytte deg av denne funksjonen. I tillegg må du ha et medlemskap i iFit.com, og ditt eget trådløse nettverk med en 802,11 b router med SSB kringkasting tilgjengelig. Skjulte nettverk støttes ikke.

1. **Koble nøkkelen til konsollet.**  
Se side 19.
2. **Koble en iFit-modul til konsollet.**  
Se instruksjonene som følger med modulen.  
**Antennen og senderen til modulen må være minst 20 cm fra alle personer, og må ikke være i nærheten av andre antenner eller sendere.**
3. **Velg en bruker.**  
Dersom flere enn én bruker er registrert, kan du bytte bruker ved å trykke (+) eller (-) knappene ved siden av ENTER-knappen på iFits hovedskjerm.
4. **Velg en iFit-økt.**  
Last ned en iFit-økt til timeplanen din ved å trykke MAP, TRAIN eller LOSE WT. Trykk *COMPETE*-knappen for å delta i et løp som du tidligere har avtalt.

Ønsker du å kjøre en tidligere iFit-øk fra timeplanen din, må du først trykke TRACK. Trykk deretter (+)(-) for å velge ønsket treningsøkt, og trykk ENTER for å bekrefte.

**Se [www.iFit.com](http://www.iFit.com) for mer informasjon.**

Når du velger en iFit-økt vil skjermen vise deg navnet, varigheten, maks hastighet og distansen på økta. Du vil også få se det omtrentlige antallet kalorier du forventes å forbrenne i løpet av treningsøkta.

Dersom du har valgt COMPETE, vil skjermen telle ned til løpet begynner.

5. **Start treningsøkten.**

Se steg 3 på side 21.

Under noen treningsøkter vil stemmen til en personlig trener hjelpe deg gjennom treningsøkten. Du kan velge innstillinger for din personlige trener via INFORMASJONSMODUS (Se side 24).

For å stanse treningsøkten kan du når som helst trykke STOP. Klokken vil så begynne å blinke på skjermen. Ønsker du å starte treningsøkten igjen, trykk START eller SPEED (+). Løpebåndet vil så begynne å bevege seg i hastigheten til det første segmentet i økten din. Når neste segment begynner, vil tredemøllen automatisk justere seg etter innstillingene for neste segment.

6. **Følg med på din egen progresjon.**

Se steg 5 på side 20.

7. **Mål hjerterytmen din dersom ønskelig.**

Se steg 6 på side 20.

8. **Skru på viften dersom ønskelig.**

Se steg 7 på siden 20.

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

Se steg 8 på side 20.

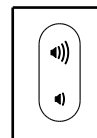
For mer informasjon om iFit live, gå til [www.iFit.com](http://www.iFit.com)

## LYDSYSTEMET

Ønsker du å spille musikk eller lydbøker over konsollets høyttalere, må du koble din musikkspiller til lydporten på konsollet. Koble en ende av lydkabelen til din musikkspiller, og den andre enden til mottaket på konsollet. **Forsikre deg om at lydkabelen 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.



# INFORMASJONSMODUS

Konsollet har en informasjonsmodus som holder rede på informasjon om bruken av tredemøllen, og som lar deg stille inn dine egne preferanser til konsollet.

## 1. Velge informasjonsmodus

For å velge informasjonsmodus, hold STOP nede, før nøkkelen inn i konsollet, og slipp STOP-knappen. Når du har valgt informasjonsmodus, vil følgende informasjon komme opp på skjermen:

- TIME-skjermen vil vise det totale antall timer tredemøllen har vært i bruk.
- DISTANCE-skjermen vil vise det totale antallet kilometer eller engelske mil som løpebåndet har beveget seg.

## 2. Valg

Når infomasjonsmodus er valgt, trykk (-) knappen ved siden av HOME for å velge en av følgende:

1. **UNITS (Enheter):** Ønsker du å skifte måleenhet trykker du ENTER eller SPEED(-). Velg ENGLISH for engelske mi, eller velg METRIC for metriske kilometer.
2. **DEMO MODE (Demomodus):** Konsollet har også en demomodus som er utviklet for tredemøller som er på display i butikken. Når demomodus er aktiv vil konsollet fungere som normalt når du kobler til strømledningen, skrur på strømbryteren og kobler nøkkelen til konsollet, men når du fjerner nøkkelen vil skjermene fortsatt være aktive uten at knappene vil fungere. Dersom demomodus er skrudd på, vil beskjeden ON vises på den midtre skjermen mens informasjonsmodus er valgt. Skru av demomodus ved å trykke ENTER eller SPEED (-).
3. **CONTRAST LVL (Kontrastnivå):** Trykk INCLINE (+)(-)-knappene for å justere kontrasten på skjermen.

**Dersom en modul er tilkoblet, kan følgende skjerm også være tilgjengelig:**

4. **MODULE (modul):** Dersom en iFit Live modul er koblet til, vil skjermen vise beskjeden WIFI. Dersom en USB-modul er koblet til, vil skjermen vise beskjeden USB/SD.
5. **TRAINER VOICE (trenerstemme):** Ønsker du å skru stemmen til en personlig trener av eller på, trykk ENTER.

**Dersom en iFit Live modul er tilkoblet, kan følgende valg også være tilgjengelige:**

6. **START MODE (Hovedmeny):** Hovedmenyen vil dukke opp på skjermen når du kobler nøkkelen til konsollet eller når du trykker HOME. Trykk ENTER for å velge manuell modus eller iFit Live modus som hovedmeny.
7. **CHECK WIFI (Sjekk trådløst nettverk):** Trykk ENTER for å sjekke statusen på iFit Live modulen. Den midtre skjermen vil vise versjonsnummeret til softwaren, nettverkets SSID, nettverkets krypteringskode, signalstyrke, modulens IP-adresse, antall registrerte brukere og deres navn og resultatene av DNS-testen.
8. **SEND/OBTAIN DATA (Send/motta data):** For å sende og motta økter, logger og oppdateringer, trykk ENTER. Når prosessen er fullført, vil beskjeden TRANSFERS DONE vises på skjermen.

Gå ut av informasjonsmodusen ved å fjerne nøkkelen fra konsollet.

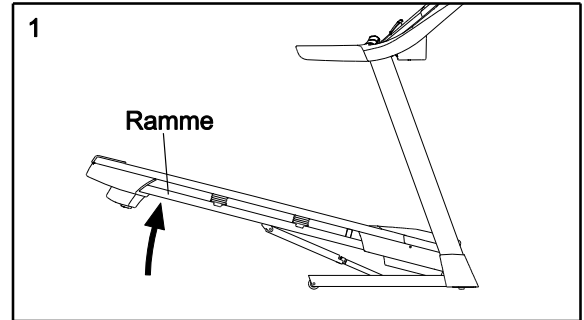


## FOLDING OG FLYTTING

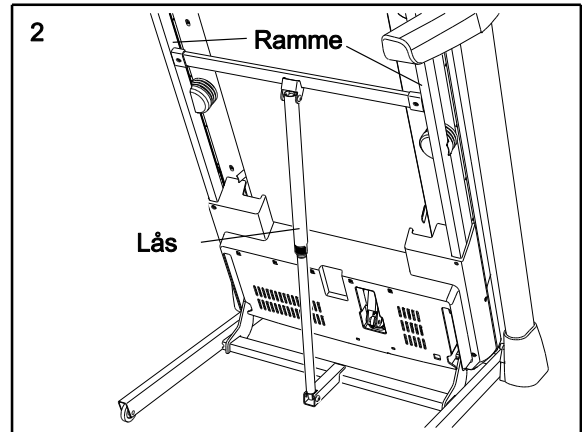
### HVORDAN FOLDE SAMMEN TREDEMØLLEN FOR LAGRING

Før du folder sammen tredemøllen, må du justere stigningen til den laveste posisjonen. Dersom dette ikke er gjort, risikerer tredemøllen å bli permanent skadet. Koble deretter fra strømledningen. **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 i tegningen til høyre. **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 låser seg i lagringsposisjon. Pass på lagringslåsen har låst seg. Plasser en matte 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.



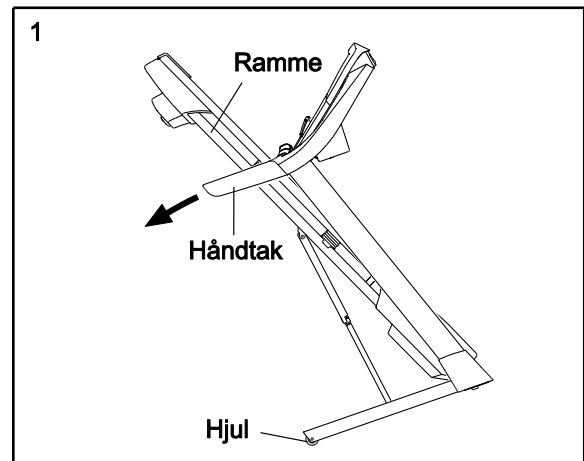
### HVORDAN FLYTTE TREDEMØLLEN

Før du flytter tredemøllen, sett den i lagringsposisjon som vist over. **Forsikre deg om at låseskruen er låst i lagringsposisjon.**

1. Hold tak i en av håndtakene og plasser en fot mot et av hjulene.

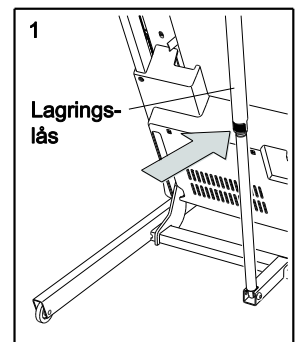
2. Vipp tredemøllen forsiktig tilbake til den ruller fritt på hjulene. Flytt tredemøllen forsiktig til ønsket posisjon. **Ikke flytt tredemøllen uten å vippe den, ikke dra i rammen, og ikke flytt den over en ujevn overflate.**

3. Plasser en fot mot en av hjulene og senk tredemøllen forsiktig til den står i lagringsstillingen.



### HVORDAN FOLDE UT TREDEMØLLEN FOR BRUK

1. Trykk på øvre del av rammen med hendene dine, trykk så lagringslåsen med foten din som vist på illustrasjonen. Senk deretter rammen til gulvet.



## VEDLIKEHOLD

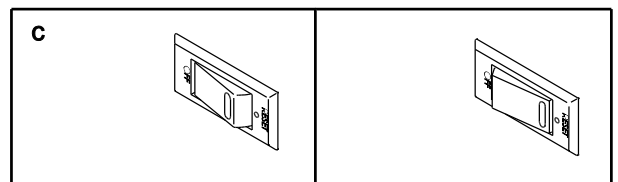
Rens tredemøllen regelmessig, og hold løpebåndet rent og tørt. **Skr**u av strømbryteren og koble fra strømledningen. Tørk over de eksterne delene av apparatet med et fuktig håndkle og en liten mengde mild såpe. **Viktig: Ikke spray væsker direkte på tredemøllen.** Unngå å skade konsollet – hold væsker unna computeren. Tørk tredemøllen 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**

### LØSNING:

- Forsikre deg om at strøml
edningen er koblet ordentlig til en jordet stikkontakt (Se side 17). Dersom du trenger en skjøteledning, bruk kun en 3-leder, 1 mm<sup>2</sup> (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 strøml
edningen. Dersom knappen står i posisjonen som vist på tegningen, så er strømbryteren skrudd av. For å nullstille strømbryteren, vent i fem minutter og trykk bryteren inn.


**PROBLEM: Konsollet er fremdeles belyst etter at nøkkelen er fjernet.**

### LØSNING:

Konsollet er satt i demomodus. Hold STOP nede i noen sekunder. Dersom dette ikke hjelper, se side 24.

**PROBLEM: Strømmen skrur seg av under bruk**

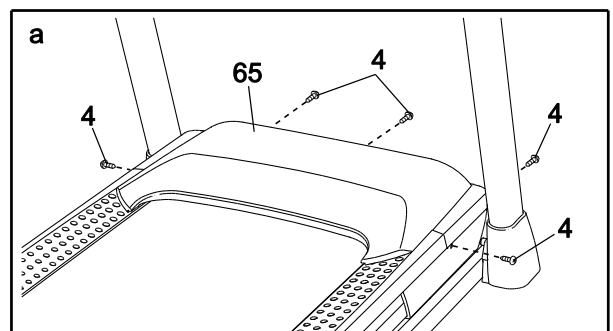
### LØSNING:

- Sjekk strømbryteren som du vil finne nær strøml
edningen. Dersom knappen står i posisjonen som vist på tegningen over, 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.

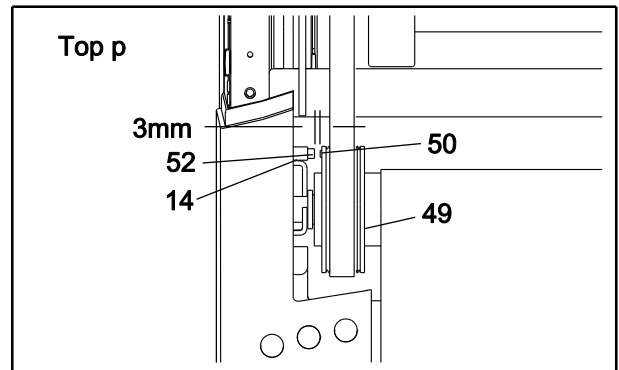
**PROBLEM: Konsollet virker ikke som det skal**

### LØSNING:

- Fjern nøkkelen fra konsollet, og **koble fra strøml**edningen. Fjern de fem indikerte #8 x 3/4" skruene (4), og drei motordekslet (65) forsiktig av.



Finn reedbryteren (52) og magneten (50) på venstre side av reimskiven (49). 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" skruen (14) dersom dette er nødvendig, flytt litt på reedbryteren og stram så skruen til. Fest dekselet (ikke vist) og la tredemøllen gå i noen minutter for å få riktig fartsavmåling.



**PROBLEM: Stigningen på tredemøllen justeres ikke riktig.**

**LØSNING:**

Hold STOP og SPEED(+) nede samtidig som du kobler nøkkelen til konsollet. Slipp så STOP og SPEED(+). Trykk så STOP, og deretter INCLINE(+) eller (-). Tredemøllen vil nå automatisk heve seg til maks stigningsnivå før den senker seg helt ned igjen. Dette vil recalibrere stigningssystemet. Dersom systemet ikke kalibreres, trykk STOP og deretter INCLINE (+) eller (-) igjen. Når systemet er kalibrert, fjerner du nøkkelen fra konsollet.

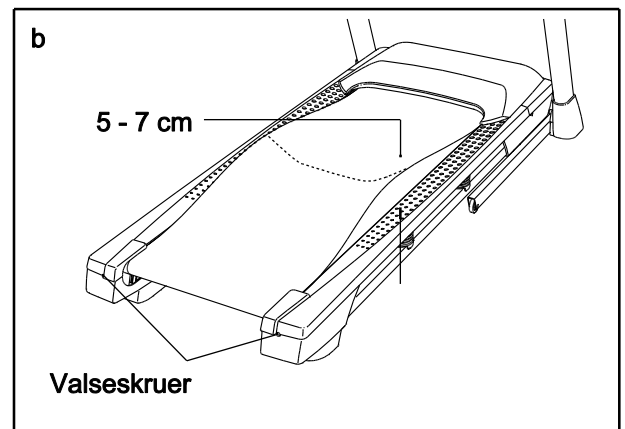
**PROBLEM: Løpebåndet sakner farten når man går på det.**

**LØSNING:**

a. Dersom du trenger en skjøteledning, bruk kun en 3-leder, 1mm<sup>2</sup> (14 gauge) ledning som ikke er lenger enn 1,5 meter.

b. Dersom løpebåndet er for stramt, vil ikke tredemøllen yte fullt, og løpebåndet kan bli skadet. Ta ut nøkkelen, og

**KOBLE FRA STRØMLEDNINGEN.** Bruk umbrakonøkkelen 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.



c. Tredemøllen er belagt med et høtytende smøremiddel.

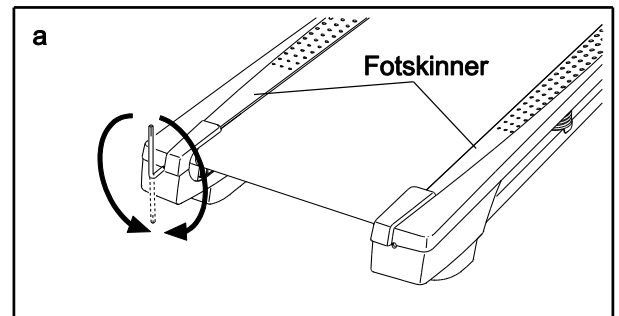
**VIKTIG: Ikke påfør silikonspray eller liknende stoffer på tredemøllen unntatt dersom du er blitt fortalt å gjøre det av en autorisert servicerepresentant. Slike stoffer kan forringe løpebåndet, og føre til høyere slitasje.** Dersom du tror at løpebåndet kan trenge mer smøremiddel, se siste side for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

d. Dersom løpebåndet fremdeles sakner farten, se siste side for kontaktinformasjon.

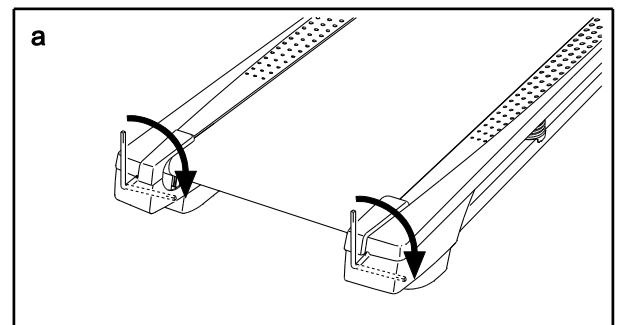
**PROBLEM: Løpebåndet er ikke sentrert, eller sklir når jeg går på det**

**LØSNING:**

a. Dersom løpebåndet ikke er sentrert, fjern først nøkkelen og **KOBLE FRA STRØMLEDNINGEN**. Dersom løpebåndet har justert seg til venstre, bruker du umbrakonøkkelen 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.



b. Dersom løpebåndet sklir når man går på det, fjern først nøkkelen og **KOBLE FRA STRØMLEDNINGEN**. Bruk umbrakonøkkelen 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.

### TRENINGSINTENSITET

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.

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

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 treningssone. 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.

### TRENINGSFREKVENNS

For å opprettholde eller forbedre formen din, bør du gjennomføre minst tre treningsøkter i uka, med minst én 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.

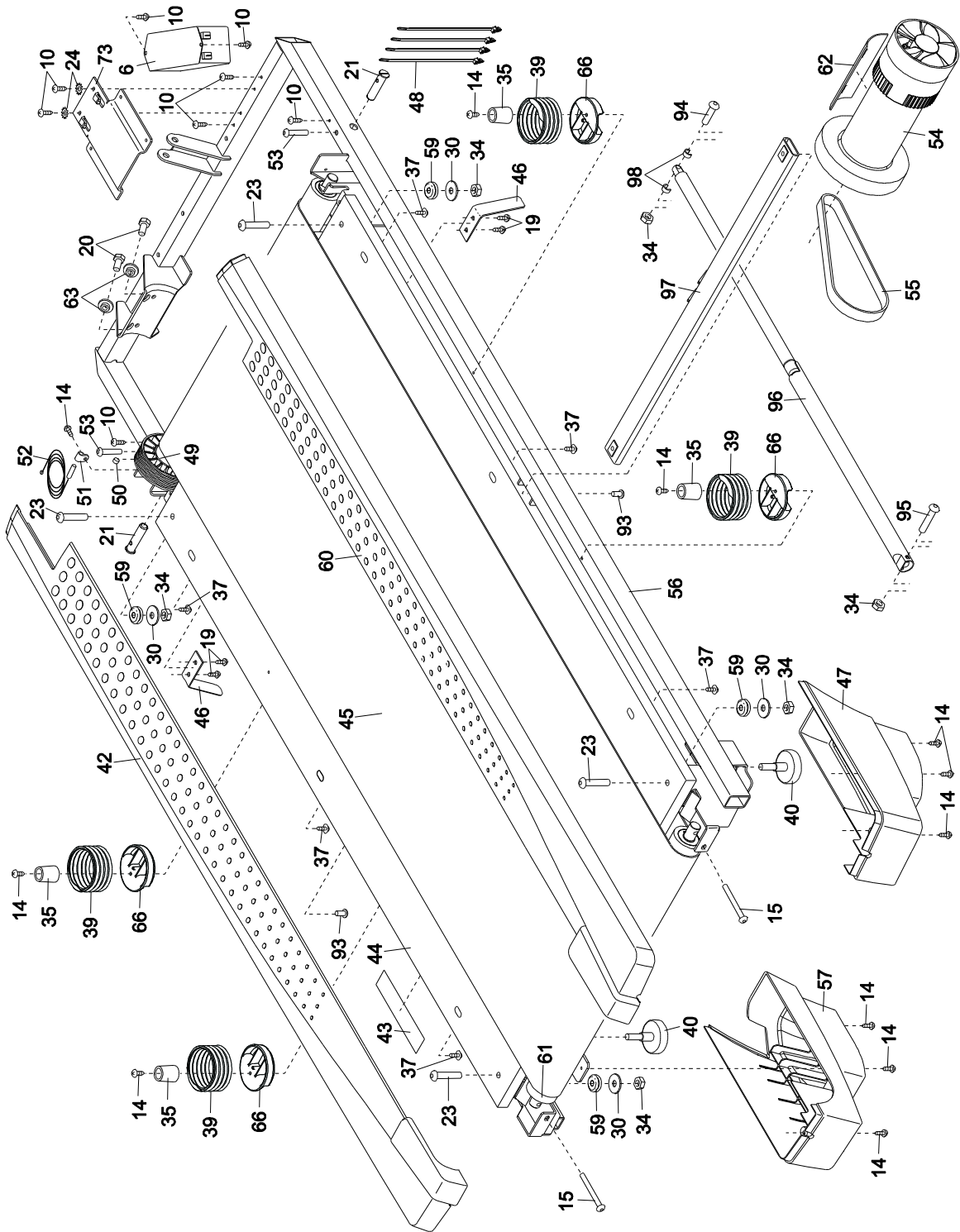
## DELELISTE

NR	BESKRIVELSE	ANT	NR	BESKRIVELSE	ANT
1	Skrue, #8 x 1/2"	8	48	Kabelbånd	4
2	Skrue, 1/4" x 1/2"	4	49	Drivvalse/reimskive	1
3	Basepute	2	50	Magnet	1
4	Skrue, #8 x 3/4"	35	51	Klemme, reedbryter	1
5	Pulsbjelke	1	52	Reedbryter	1
6	Filter	1	53	Skrue, 1/4" x 1 1/4"	2
7	Skrue, 3/8" x 4"	6	54	Drivmotor	1
8	Høyre håndtaksdeksel	1	55	Motorbelte	1
9	Skrue, #10 x 3/4"	4	56	Ramme	1
10	Sølvskrue, #8 x 1/2"	11	57	Venstre bakre fot	1
11	Stjerneskrue, 5/16"	4	58	Jordledning, konsoll	1
12	Tekskrue, #8 x 1"	4	59	Gummipute	4
13	Stjerneskrue, 3/8"	6	60	Høyre fotskinne	1
14	Skrue, #8 x 3/4"	11	61	Valse	1
15	Skrue, 1/4" x 2 1/2"	2	62	Motorplate	1
16	Bolt, 3/8" x 1 1/2"	1	63	Motorforing	1
17	Hjulbolt, 3/8" x 1 1/2"	2	64	Konsollbase	1
18	Konsollramme	1	65	Panser	1
19	Skrue, #8 x 7/16"	4	66	Putebunn	4
20	Motorskrue, 5/16"	2	67	Spacer, stigningsramme	2
21	Pinne, 3/8"	2	68	Panserklemme	5
22	Bolt, 3/8" x 1"	2	69	Stigningsmotor	1
23	Ansattskrue, 5/16" x 1 3/4"	4	70	Stigningsramme	1
24	Stjerneskrue, #8	2	71	Rammespacer	2
25	Skrue, #8 x 1"	4	72	Kontroller	1
26	Stjerneskrue, 1/4"	8	73	Kontrollerplate	1
27	Høyre kurv	1	74	Basehette	2
28	Skrue, 5/16" x 2 1/4"	4	75	Strømbryter	1
29	Bolt, 3/8" x 1 3/4"	1	76	Strømledning	1
30	Flat skive, 5/16"	4	77	Malje	2
31	Høyre håndtaksdeksel	1	78	Bunnplate	1
32	Spacer, stigningsmotor	2	79	Venstre håndtaksdeksel	1
33	Mutter, 3/8"	6	80	Konsoll	1
34	Mutter, 5/16"	6	81	Stolpeledning	1
35	Liten pute	4	82	Venstre basedeksel	1
36	Venstre kurv	1	83	Høyre basedeksel	1
37	Skrue, #8 x 5/8"	6	84	Håndtak	2
38	Hjul	3	85	Base	1
39	Isolator	4	86	Ledningbånd	2
40	Bakre fot	2	87	Venstre håndtaksdeksel	1
41	Mottaker	1	88	Nøkkel/klemme	1
42	Venstre fotskinne	1	89	Venstre stolpe	1
43	Varselsmerke	1	90	Høyre stolpe	1
44	Plattform	1	91	Varselsmerke	2
45	Løpebånd	1	92	Konsollklemme	2
46	Beltefører	2	93	Skrue, 5/16" x 3/4"	2
47	Høyre bakre fot	1	94	Bolt, 5/16" x 1 3/4"	1

<b>NR</b>	<b>BESKRIVELSE</b>	<b>ANT</b>		<b>NR</b>	<b>BESKRIVELSE</b>	<b>ANT</b>
95	Ansattskrue, 5/16" x 2 1/4"	1		98	Låsespacer	2
96	Lagringslås	1		99	Spacer, basepute	2
97	Låsebjelke	1		-	Brukerveiledning	-

# OVERSIKTSDIAGRAM A

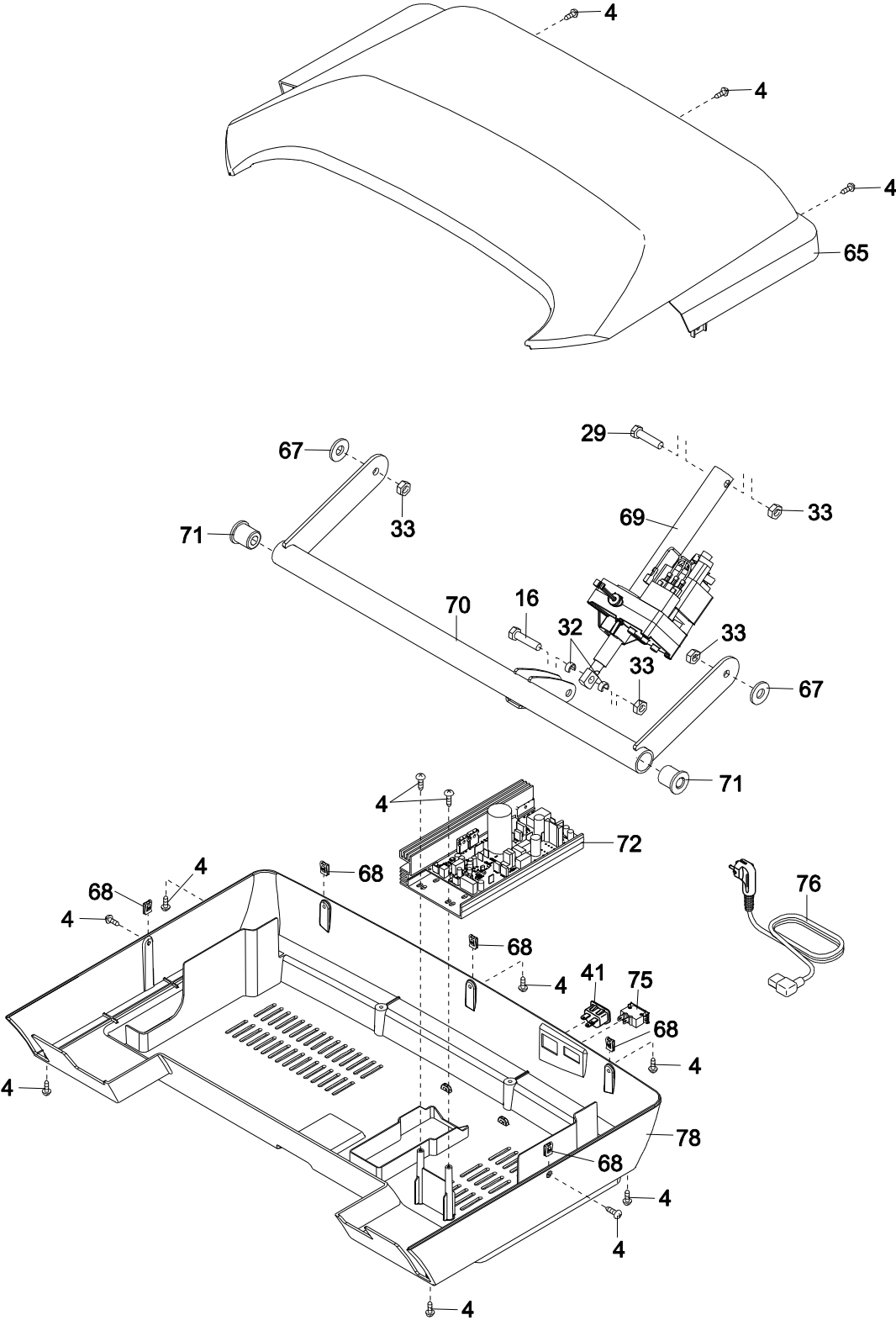
Modellnr.: PETL10714.0 R0114A





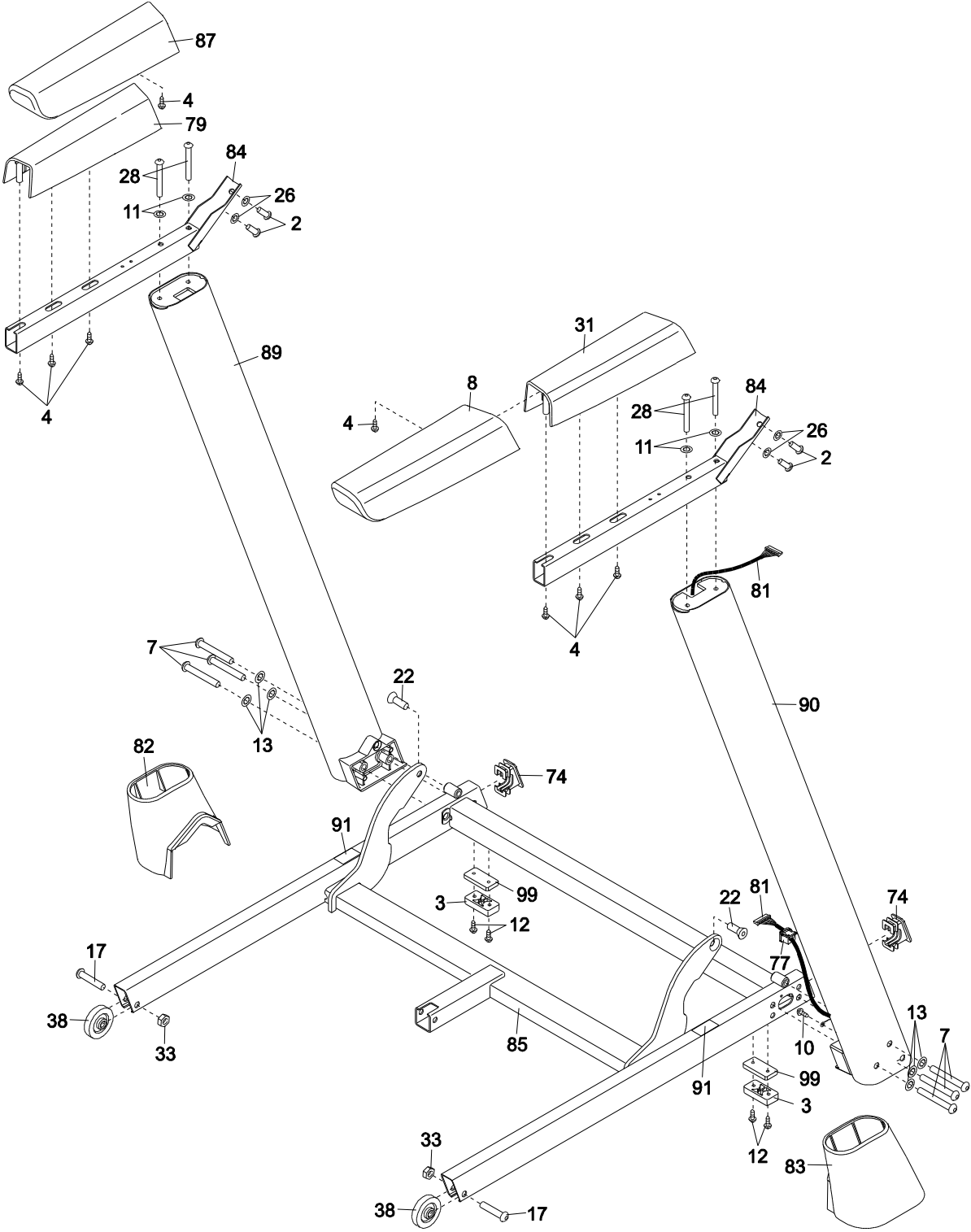
**OVERSIKTSDIAGRAM B**

Modellnr.: PETL10714.0 R0114A



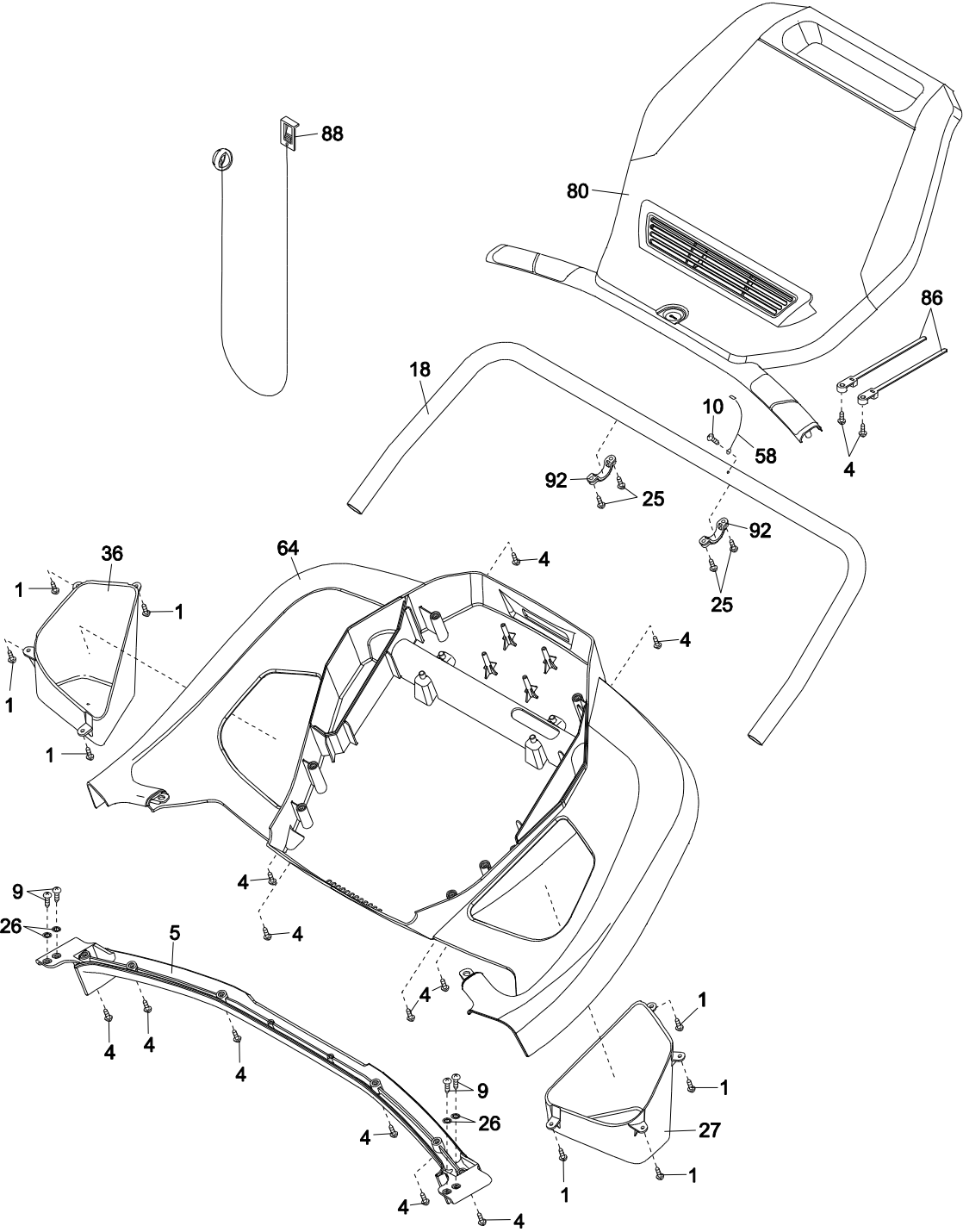
**OVERSIKTSDIAGRAM C**

Modellnr.: PETL10714.0 R0114A



OVERSIKTSDIAGRAM D

Modellnr.: PETL10714.0 R0114A



## VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

Om det skulle oppstå andre problemer av noe slag, ber vi dere kontakte Mylna servicesenter. Her sitter det konsulenter med spesiell kompetanse til å hjelpe deg med spørsmål rundt produktet, montering eller feil og mangler. Du kan også kikke på hjemmesiden [www.mylnasport.no/service](http://www.mylnasport.no/service). Her vil det ligge mye informasjon rundt produktene.

**VI ØNSKER AT DU SKAL KONTAKTE OSS FØR DU EVENTUELT GÅR TILBAKE TIL BUTIKKEN MED PRODUKTET:**

**Kundeservice: 23 27 27 27**

Når du kontakter oss bør du ha denne brukerveiledningen, samt den originale brukerveiledningen ("USER'S MANUAL").

## BESTILLING AV RESERVEDELER:

Kontakt eller skriv til

Kundeservice: 32 27 27 27

Mail: [service@mylnasport.no](mailto:service@mylnasport.no)

Når du bestiller reservedeler er det viktig at du tar med følgende informasjon:

- Modellnummeret
- Navnet på produktet.
- Serienummeret på produktet.
- Key nummeret på reservedelene (finnes i brukermanualen).
- Beskrivelse av delen du trenger, se på Exploded Drawing i brukermanualen.



Leverandør:  
Mylna Sport & Fitness AS  
Postboks 244  
3051 Mjøndalen  
Norge  
E-post: [post@mylnasport.no](mailto:post@mylnasport.no)  
[www.abilica.no](http://www.abilica.no)  
[www.mylnasport.no](http://www.mylnasport.no)

Leverantör:  
Mylna Sport & Fitness AB  
Box 181  
56624 Habo  
Sverige  
E-post: [info@mylnasport.se](mailto:info@mylnasport.se)  
[www.abilica.se](http://www.abilica.se)  
[www.mylnasport.se](http://www.mylnasport.se)

Supplier:  
Mylna Sport & Fitness AS  
P.O. Box 244  
N-3051 Mjøndalen  
Norway  
E-post: [post@mylnasport.com](mailto:post@mylnasport.com)  
[www.abilica.com](http://www.abilica.com)  
[www.mylnasport.com](http://www.mylnasport.com)