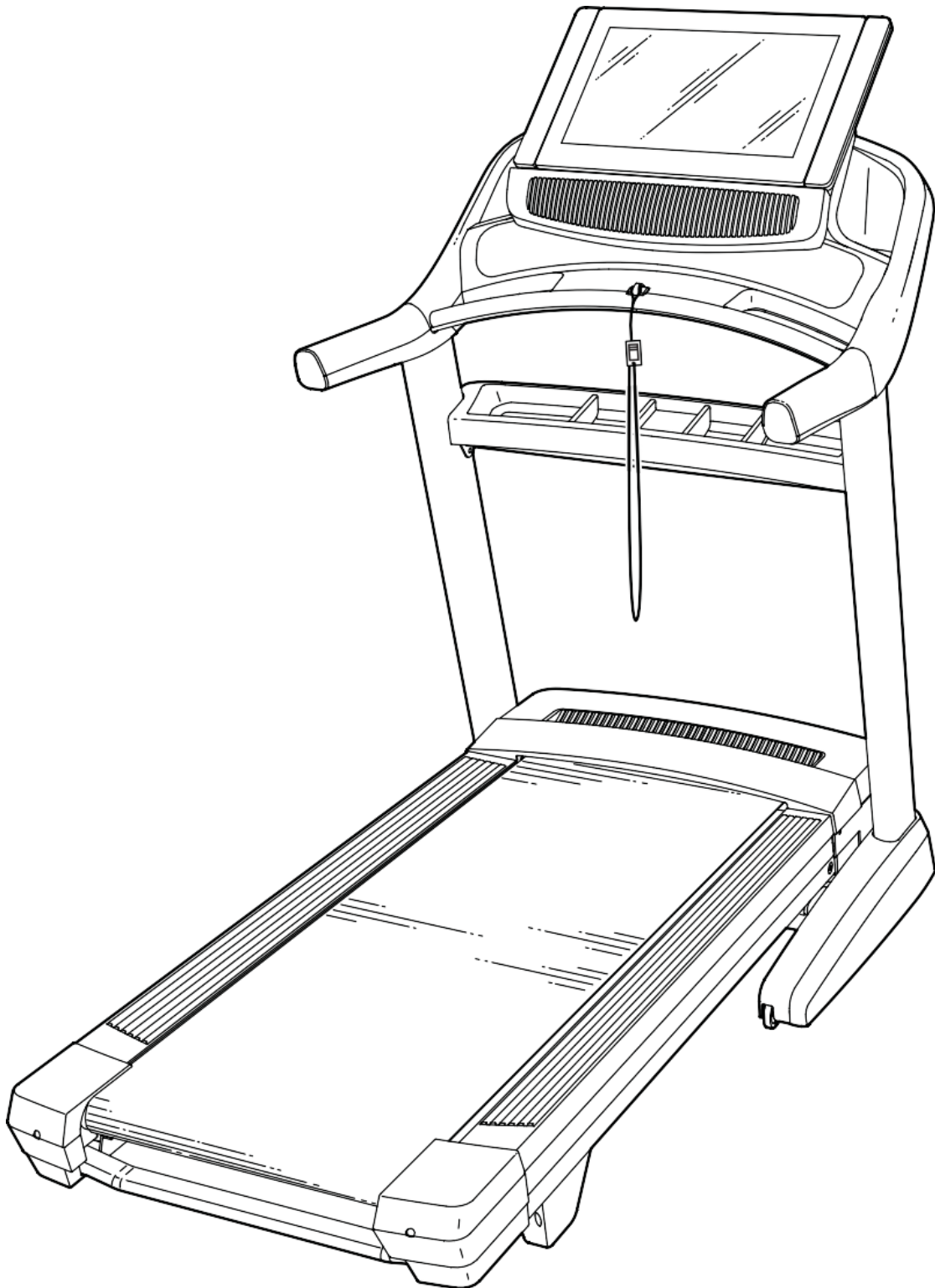




NordicTrack[®]

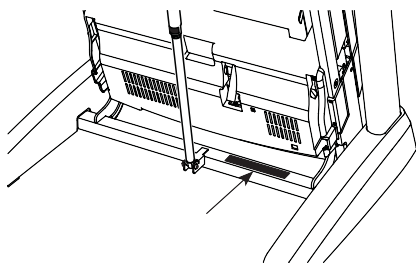
COMMERCIAL 2950



INNEHÅLL

INNEHÅLL	2
VIKTIGA SÄKERHETSFÖRESKRIFTER	3
MONTERING	5
DRIFT	17
START	18
UNDERHÅLL	29
ÖVERSIKTSDIAGRAM	34
LISTA ÖVER DELAR	38
KONTAKTINFORMATION	40

Serienummer finns under ramen som bilden nedan visar



Plats för serienummer

VIKTIGA SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

Användningsområdet för denna träningsapparat är endast hemträning och privat användning, alla garantier förfaller när du använder enheten i kommersiella eller fleranvändarmiljöer som sportklubbar, bostadsföreningar eller företag. Det finns egna modeller som är lämpliga för kommersiella och fleranvändarmiljöer.

Apparaten får endast användas enligt beskrivningen i denna bruksanvisning.

Ägaren till apparaten är ansvarig för att alla användare är medvetna om dessa säkerhetsföreskrifter.

Under montering; Se till att alla skruvar och muttrar är på rätt plats och att de går in ordentligt innan du börjar dra åt någon av dem.

Placera apparaten på en plan och jämn yta.

Apparaten får inte användas eller förvaras utomhus eller i rum med onormalt hög luftfuktighet. Det rekommenderas inte att använda apparaten i ett garage, carport eller på en täckt terrass. Apparaten får inte placeras där den utsätts för direkt solljus. Produkten är avsedd att placeras i rum med normal rumstemperatur (över 16 grader). Apparaten måste förvaras torrt och frostfritt.

Det rekommenderas att använda en underlagsmatta, för att eliminera risken för att golv eller golvbeläggningar skadas i samband med användning av apparaten. Se till att produktens transporthjul inte skadar golvet innan du flyttar det, eventuella skador täcks inte.

Före varje användning; se till att alla skruvar och muttrar är åtdragna. Om lösa eller defekta delar upptäcks; se till att ingen använder apparaten förrän den återigen är i tillfredsställande skick.

Använd lämpliga skor när du använder apparaten. Användning av skor med grovt mönster ska inte användas pga. slitage.

Apparaten får endast användas av en person i taget.

Vid justeringar; se till att justeringsskruvarna sitter ordentligt innan du använder apparaten. Lösa justeringsskruvar leder till mer rörelse och snabbare slitage än nödvändigt.

Barn får inte använda apparaten utan övervakning, och de ska inte heller vara i närheten när apparaten används av andra.

Apparaten får inte användas av personer som väger mer än 135 kg.

Apparaten ska inte användas parallellt med medicinering eller sjukgymnastik, om inte specifikt rekommenderat av en läkare eller sjukgymnast.

Produktens pulsfunktion är inte en medicinsk utrustning, den kommer också att avvika från mätningar med pulsmätare och andra enheter som mäter pulsen. Syftet är att ge en indikation på användarens faktiska puls. Om en mer exakt pulsmätning önskas rekommenderas ett pulsband eller en pulsklocka.

Värden som hastighet, avstånd, kalorier etc. kan komma att visa avvikande värden då detta endast är en indikation.

Läs noggrant instruktionerna i bruksanvisningen för rengöring och underhåll. Att följa dessa instruktioner kan vara avgörande för den totala livslängden för både enskilda komponenter och produkten som helhet. Underlåtenhet att utföra underhåll enligt beskrivningen i denna handbok kan leda till att garantin upphör att gälla.

Apparaten består av delar som är slitdelar, utbytbara delar och delar som kommer att hålla produktens livslängd förutsatt att produkten används på normalt sätt.

Slitdelar har en garanti på 1 år. Slitdelar måste förväntas bytas ut inom 1-2 år efter att produkten använts i förhållande till den mängd produkten används.

Utbytbara delar har 2 års garanti.

Flytta inte löpbandet när apparaten är avstängd.

Använd inte apparaten om strömledningen är skadad eller om apparaten inte fungerar korrekt.

Stå alltid på fotskenorna när du startar eller stoppar löpbandet.

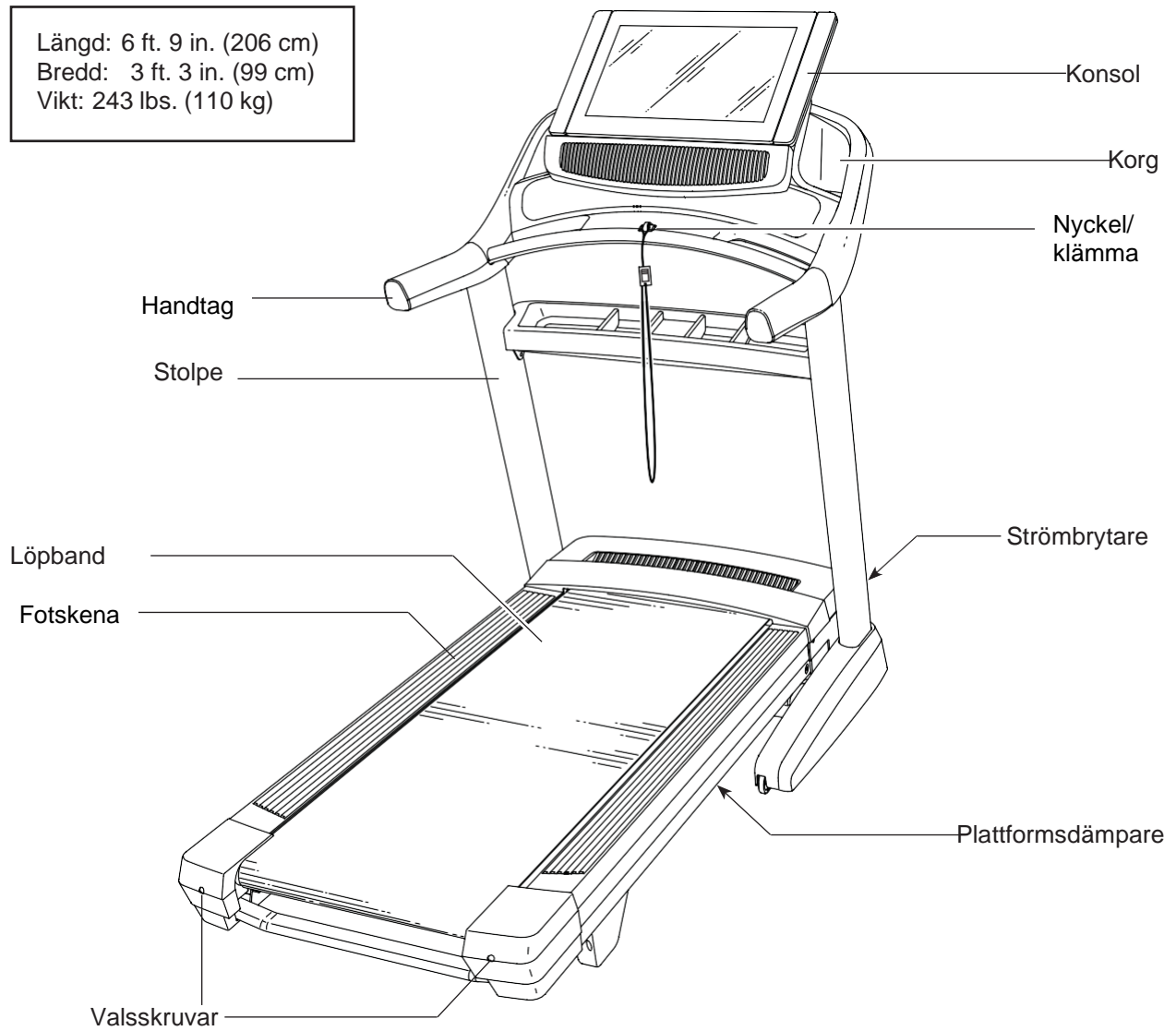
Håll alltid i handtagen när du använder apparaten.

Håll hår, fingrar och kläder borta från rörliga delar.

Reservationer tas för tryckfel i manualen.

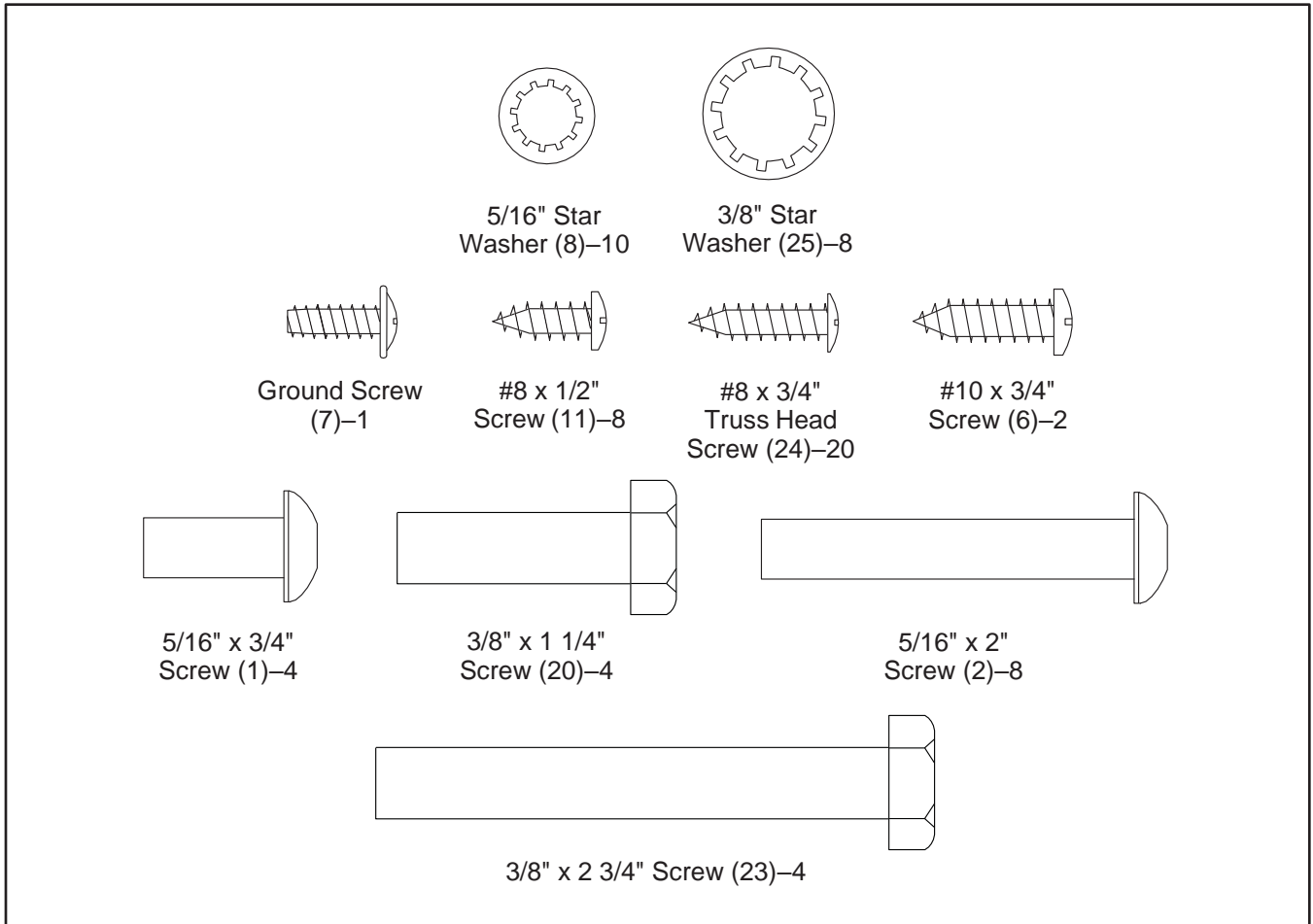
PRODUKTDELAR

Längd: 6 ft. 9 in. (206 cm)
Bredd: 3 ft. 3 in. (99 cm)
Vikt: 243 lbs. (110 kg)



MONTERING

Följande delar ingår i paketet (engelska):



- Man behöver vara två personer för att montera maskinen
- Lägg ut alla delar på en öppen yta och ta bort förpackningsmaterialet. Kasta det inte förrän du har gjort klart monteringen.
- Löpbandets smörjmedel kan ha läckt ut under frakten. Detta är normalt och kan rengöras med en mjuk trasa och ett mildt rengöringsmedel utan slipverkan
- Se sidan 6 för identifikation av smådelar.

Vänster delar är markerade med "L" eller "Left" och höger delar är markerade med "R" eller "Right".

- Följande verktyg behövs:

Insexnyckel (medföljer)



Skiftnyckel



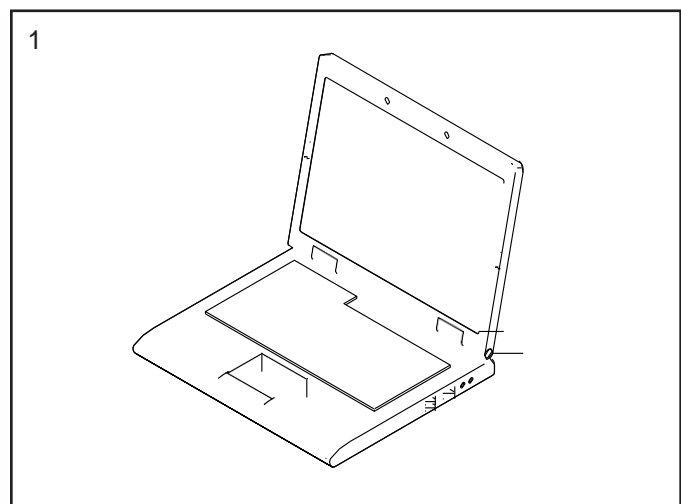
Stjärnskruvmejsel



Använd inte elektriska verktyg vid montering.

1. Registrera produkten på www.iconsupport.eu

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



2. Se till att strömkabeln är urkopplad.

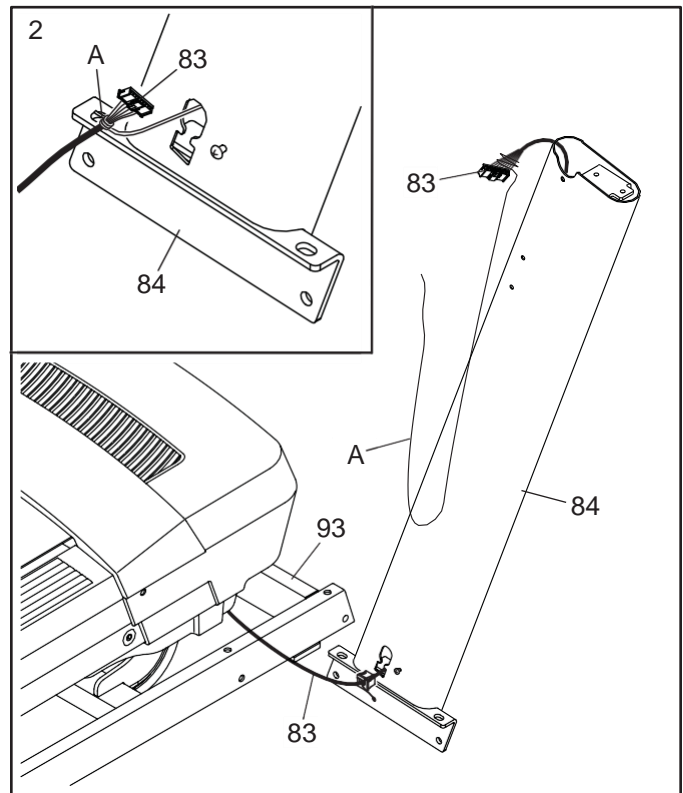
Ta bort stripsen som håller fast stolpkabeln (83) vid basens framsida (93).

Leta sedan upp rätt stolpe (84).

Få hjälp av en annan person för att hålla stolpen nära basen (93).

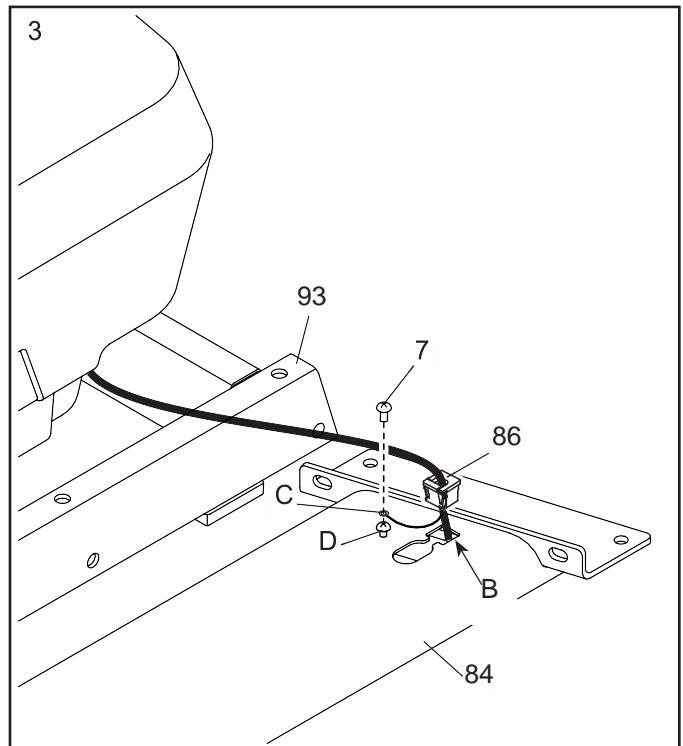
Se den lilla illustrationen. Fäst snöret (A) från höger stolpe (84) väl runt slutet av ledningen (83).

Dra sedan ledningen in i den nedre änden av den högra stolpen och dra nu den andra änden av snöret genom stolpen



3. Se till att strömkabeln är urkopplad. Läg den högra stolpen (84) nära basen (93) Skjut in emaljen (86) i det fyrkantiga hålet (B) på stolpen. Var försiktig så att du inte klämmer fast jordkabeln (C).

Om du hittar en skruv (D) förmonterad till höger stolpe (84) kan du ta bort och kasta den. Fäst jordkabeln (C) på höger stolpe (84) med en jordningsskruv (7).



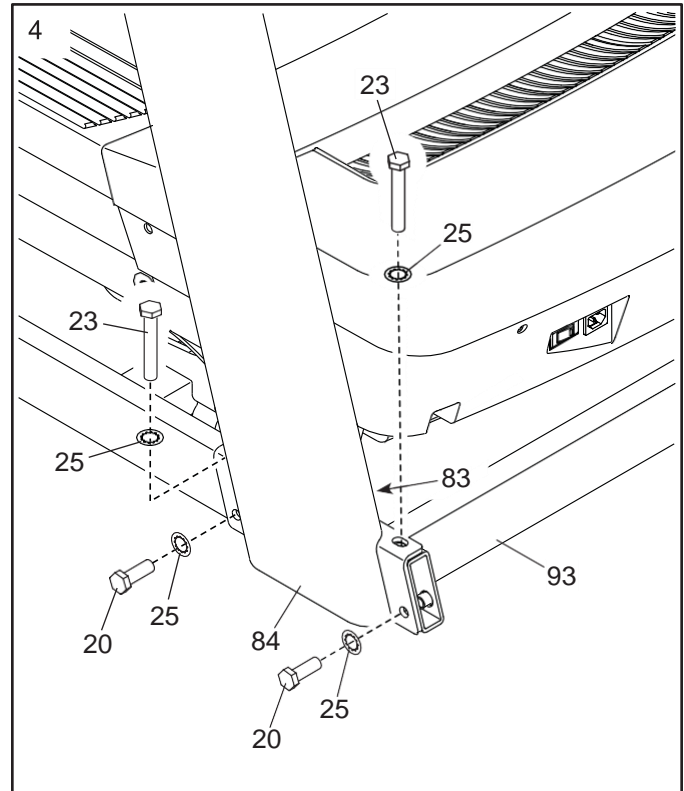
4. Håll höger stolpe (84) mot basen (93).

Var försiktig så att du inte klämmer fast ledningen (83).

Fäst den högra stolpen (84) med två 3/8" x 2 3/4" skruvar (23), två 3/8" x 1 1/4" skruvar (20) och fyra 3/8" stjärnbrickor (25) som visas i illustrationen; **dra inte åt skruvarna helt än.**

Fäst den vänstra stolpen (visas inte) på samma sätt.

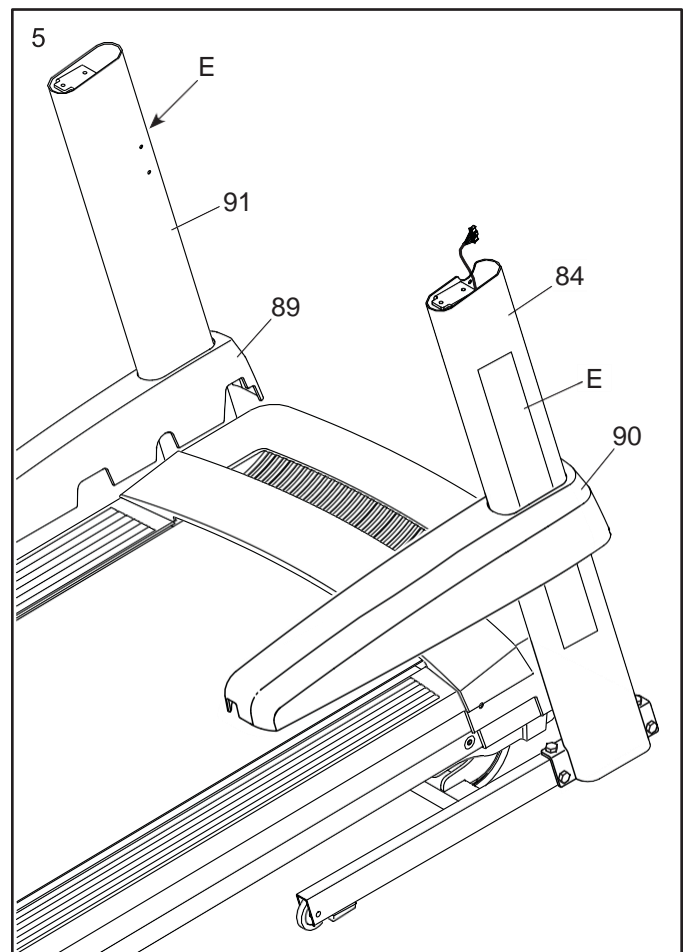
Obs: Vänster sida har inga ledningar.



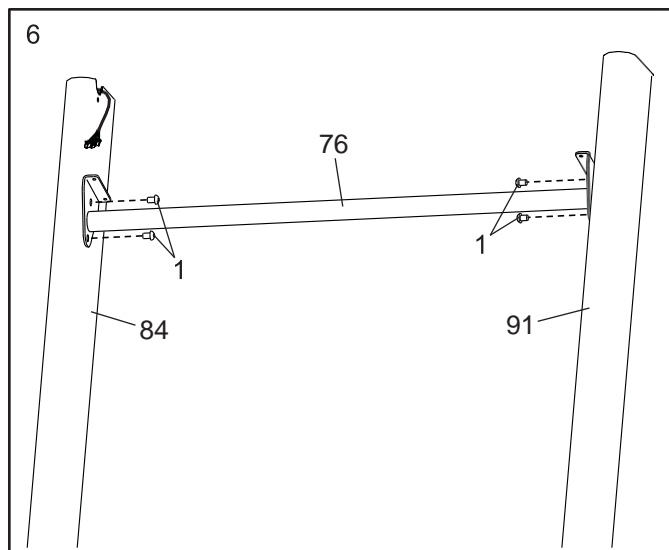
5. Hitta vänster och höger baskåpa (89, 90).

Sätt in den vänstra baskåpan (89) på den vänstra stolpen (91) och den högra baskåpan (90) på den högra stolpen (84). Tryck ned baskåporna, men klicka inte dem på plats ordentligt ännu.

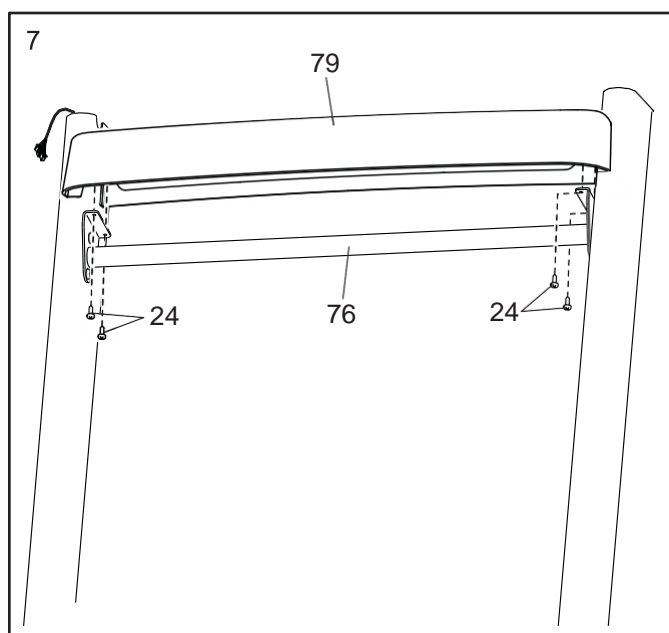
Om etiketterna på varje stolpe (84, 91) är täckt med skyddspläst (E), kan du nu ta bort detta.



6. För försiktigt in stolpbjälken (76) mellan höger och vänster stolpe (84, 91). Fäst stolpbjälken med fyra 5/16 "x 3/4" skruvar (1); **skruva i alla skruvar med fingrarna innan du drar åt dem.**

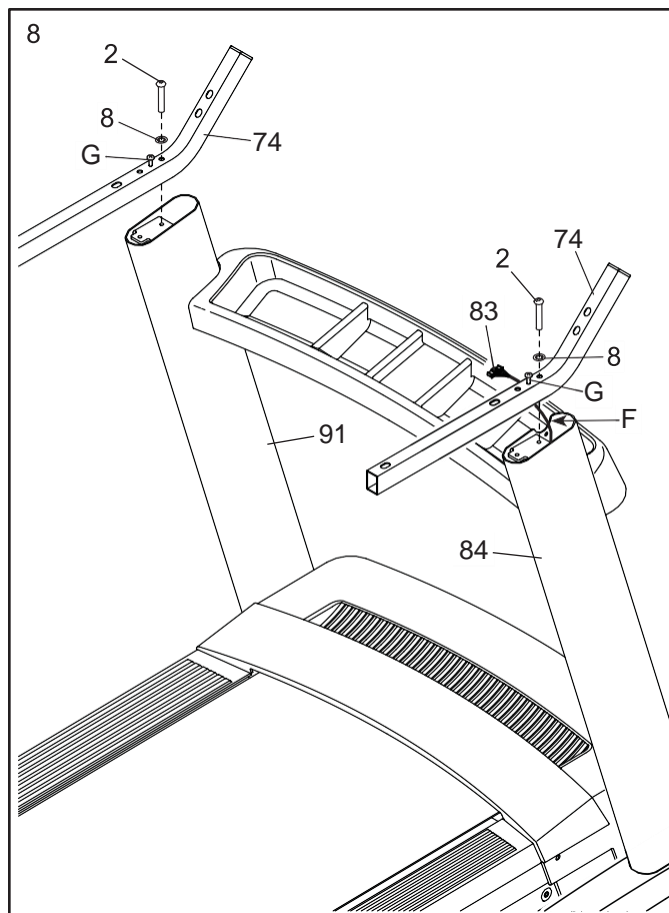


7. Fäst brickan (79) på stolpbalken (76) med fyra # 8 x 3/4" skruvar (24); **skruva i alla skruvar med fingrarna innan du drar åt.**



8. Fäst de två handtagen (74) på den högra och vänstra stolpen (84, 91) med två 5/16" x 2" skruvar (2) och två 5/16" stjärnbrickor (8); **dra inte åt skruvarna ordentligt ännu. Kläm inte stolpkabeln (83) på höger sida. Placera stolpkabeln i skåran (F) enligt bilden.**

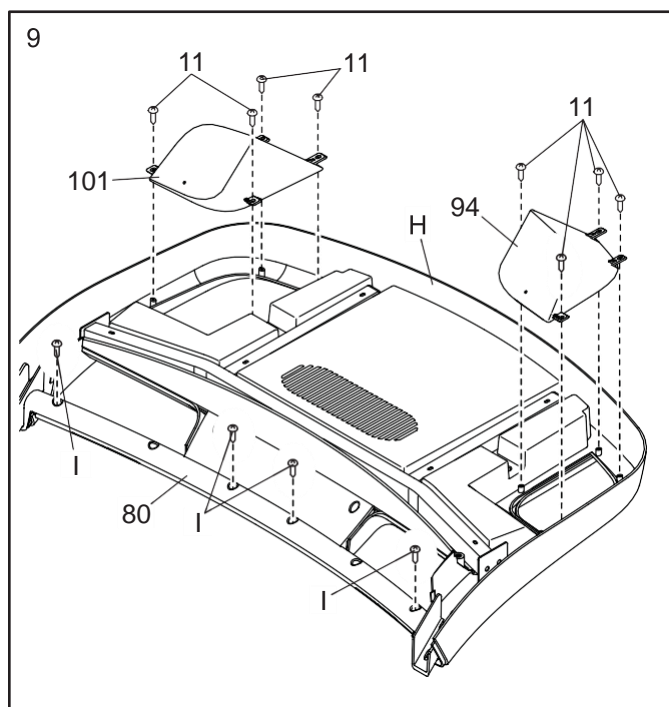
Ta bort och kassera de två angivna skruvarna (G).



9. Placera konsolsatsen (H) upp och ner på en mjuk yta för att undvika att repa den.

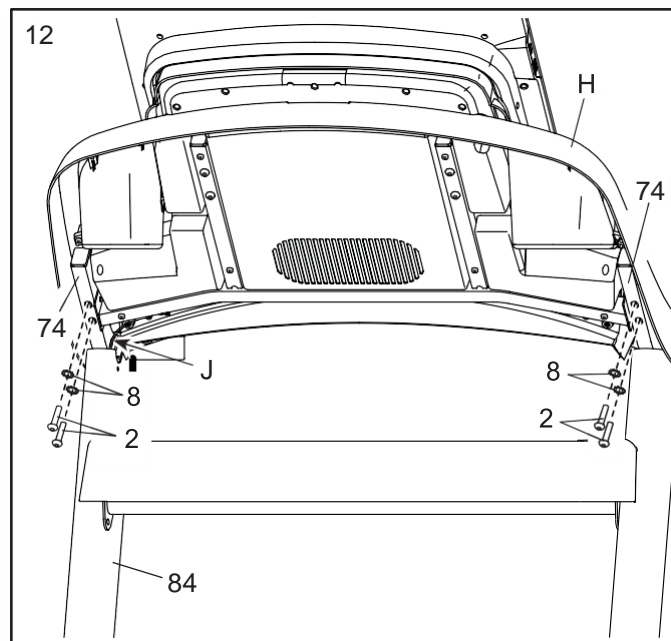
Ta bort och kassera de fyra angivna skruvarna (I). Ta sedan bort styret (80).

Hitta sedan vänster och höger kurvor (94, 101). Fäst fästena vid konsolsatsen (H) med åtta # 8 x 1/2" skruvar (11). **Dra inte åt skruvarna för hårt.**

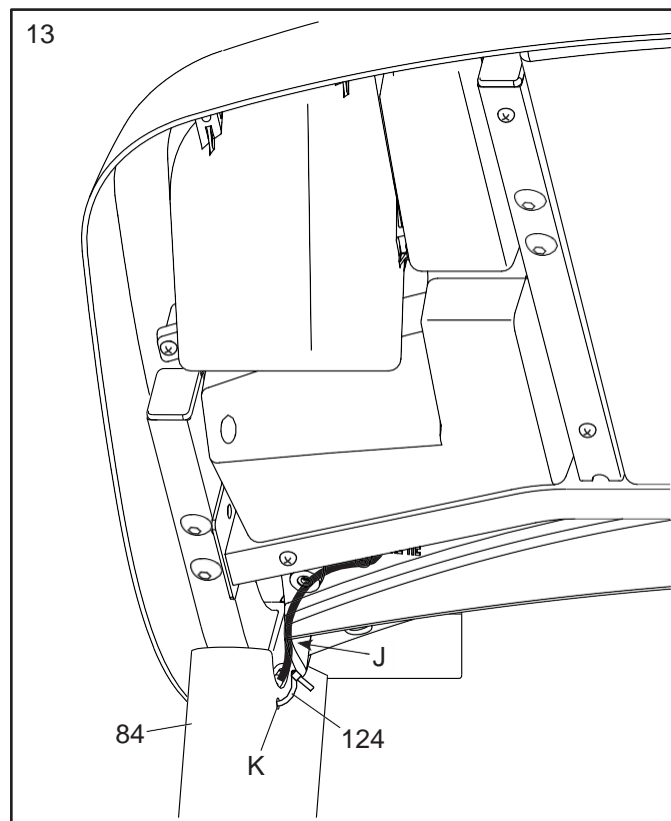


12. Fäst konsolsatsen (H) på handtagen (74) fyra 5/16 "x 2" skruvar (2) och fyra 5/16" stjärnskeivor (8); **skruva i alla skruvar med fingrarna innan du drar åt dem. Försäkra dig om att ingen ledning kommit i kläm (J).**

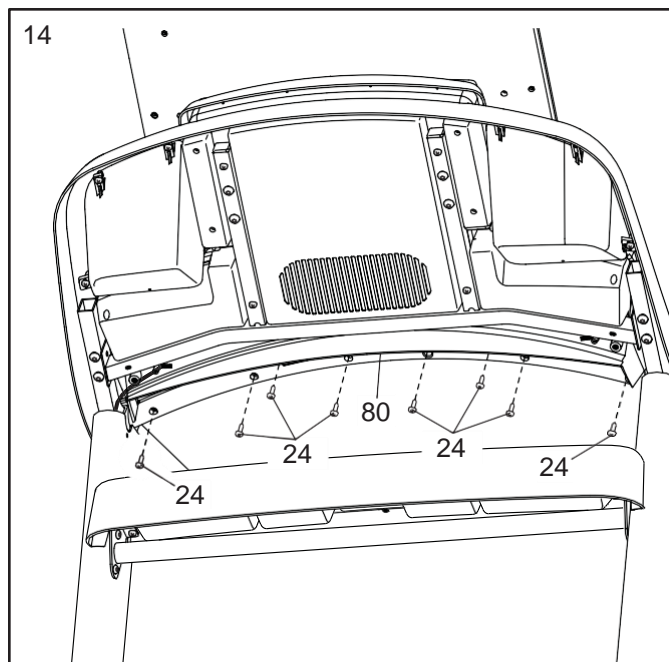
Får du synlig ledning till övers (J) göms denna försiktigt i den högra stolpen (84).



13. Leta upp stripsen (124) som medföljer de små delarna. För stripsen genom det lilla hålet (K) på sidan av den högra stolpen (84). Dra sedan åt stripsen runt ledningarna (J) och klipp av änden av stripsen.



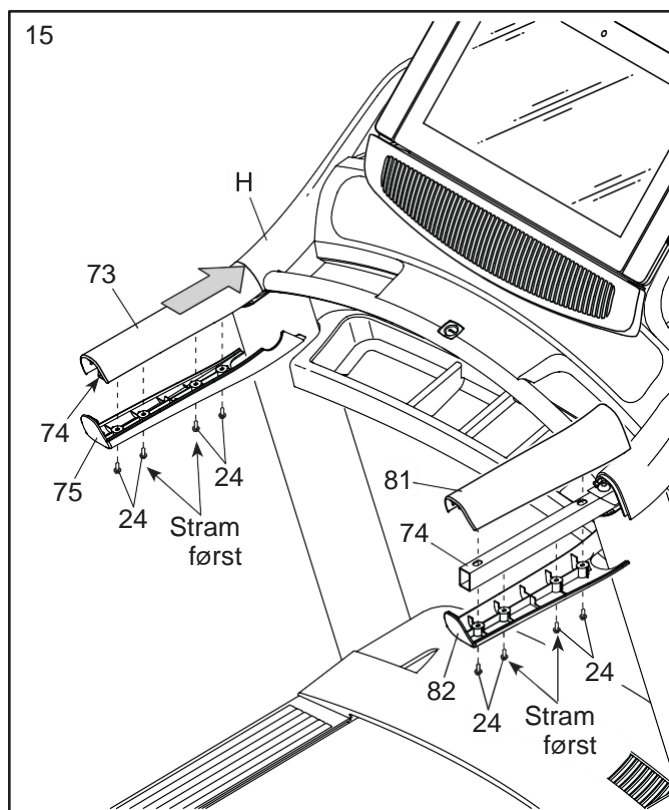
14. Skruva in åtta #8 x 3/4" skruvar (24) i styret (80) med fingrarna innan du drar åt. **Dra inte åt skruvarna för hårt.**



15. Placera det vänstra handtagets övre kåpa (73) på det vänstra handtaget (74). Använd fingrarna för att skruva in fyra # 8 x 3/4" skruvar (24) i det vänstra handtagets bottenkåpa (75), det vänstra handtaget och det vänstra handtagets övre kåpa.

För sedan de övre och nedre kåporna (73, 75) på det vänstra handtaget mot konsolsatsen (H) som visas i illustrationen. Dra åt de två midskruvarna först. Dra sedan åt de andra två skruvarna.

Fäst de övre och nedre kåporna (81, 82) på det högra handtaget på det högra handtaget (74) på samma sätt

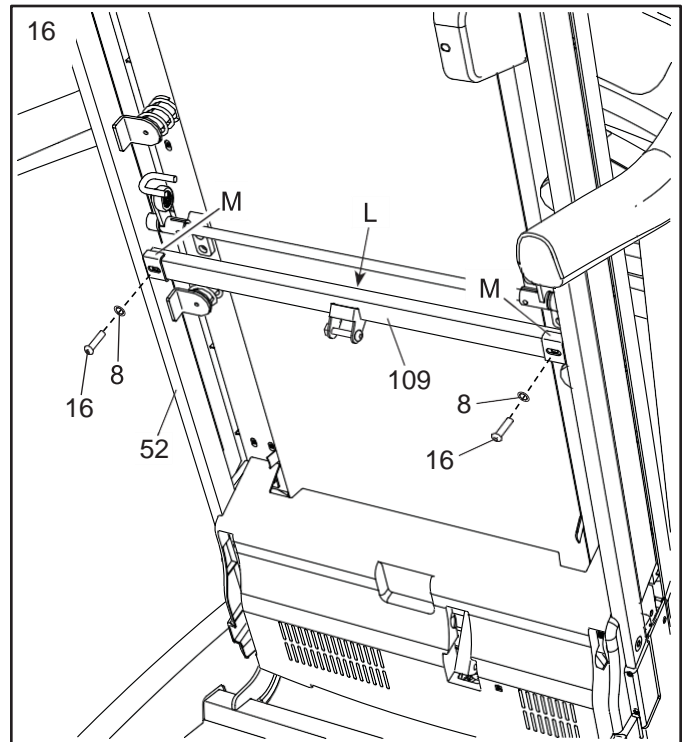


16. Hög ramen (52) till upprätt läge. **Ta hjälp av en annan person att hålla i ramen tills steg 18 är klart.**

Ta bort de två 5/16 "x 1 1/4" skruvarna (16) från låsstången (109).

Placera låsstången (109) enligt bilden. **Se till att etiketten "This side toward belt" (L) är vänd mot löpbandet.**

Fäst låsstången (109) på fästena (M) på ramen (52) med de två 5/16"x 1 1/4" skruvarna (16) och de två 5/16" stjärnbrickorna (8).

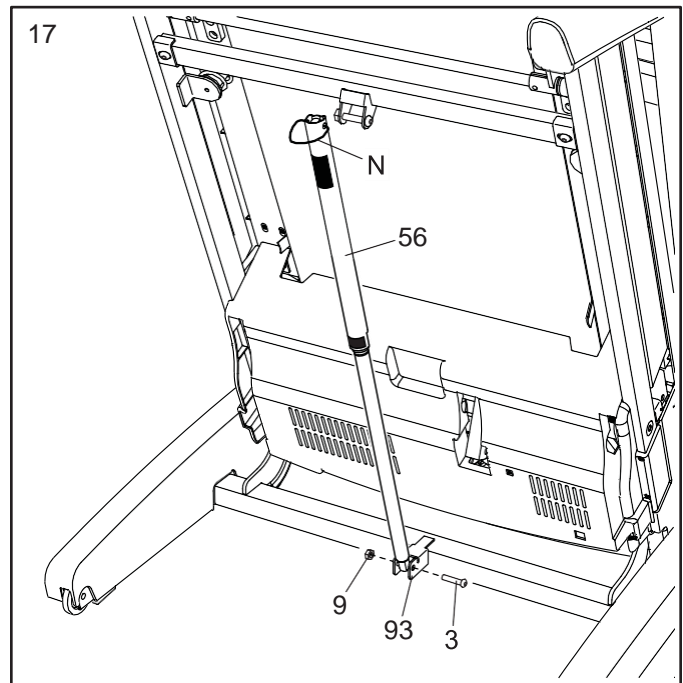


17. Ta bort 5/16" muttern (9) och 5/16" x 1 3/4" bulten (3) från fästet på basen (93).

Placera sedan förvaringslåset (56) enligt bilden.

Fäst den nedre änden av lagerlåset (56) till fästet på basen (93) med 5/16 "x 1 3/4" bulten (3) och 5/16" muttern (9).

Lyft sedan upp förvaringslåset (56) till vertikalt läge och ta bort remmen (N).



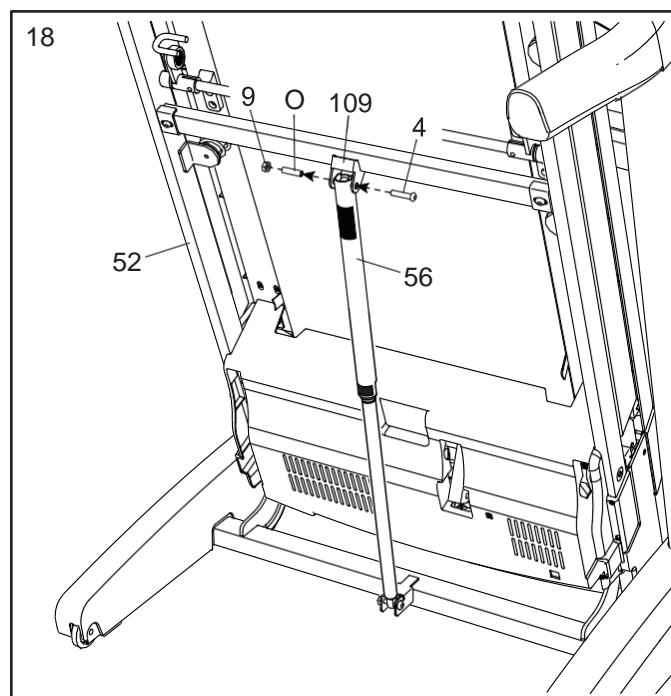
18. Ta bort 5/16" muttern (9) och 5/16" x 2 1/4" bulten (4) från fästet på låsbygeln (109).

Justera den övre änden av förvaringslåset (56) med fästet på låsstången (109), och före 5/16" x 2 1/4" bult (4) genom konsolen och förvaringslåset.

Detta kommer att trycka ut en distans (O) ur förvaringslåset; detta kan kasseras.

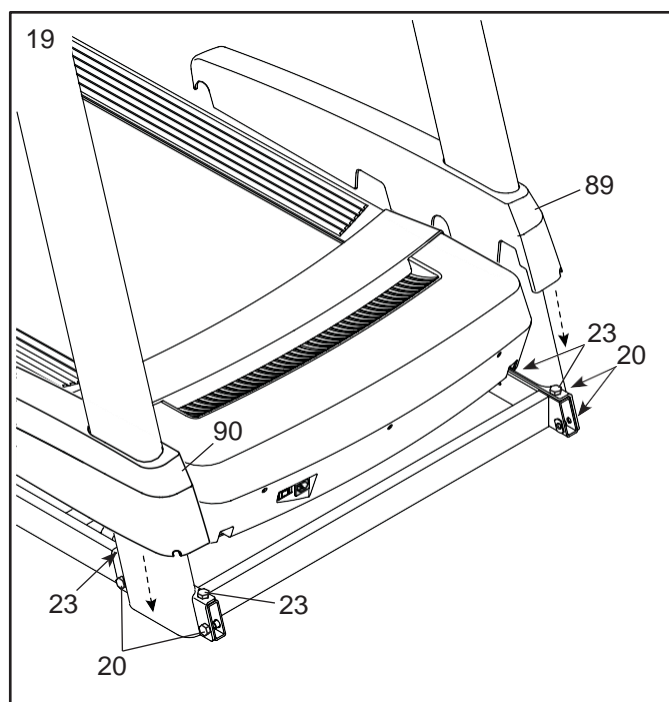
Dra sedan åt 5/16" muttern (9) till 5/16" x 2 1/4" bult (4). **Dra inte åt muttern för hårt; förvaringslåset (56) ska kunna vridas.**

Sänk sedan ner ramen (52) (Se sidan 28).



19. Dra åt de fyra 3/8" x 2 3/4" skruvarna (23) och fyra 3/8" x 1 1/4" skruvar (20) brunn.

Flytta sedan vänster och höger baskåpa (89, 90) ner tills de klickar på plats.



20. Se till att alla delar är ordentligt åtdragna innan du använder löpbandet.

Om varningsetiketterna är täckta med plast kan plasten nu tas bort.

Använd en matta under apparaten för att skydda golvet eller mattan.

Undvik att förvara löpbandet i direkt solljus.

Spara de medföljande insexnycklarna, eftersom en av dessa används för att justera löpbandet (se sidan 31).

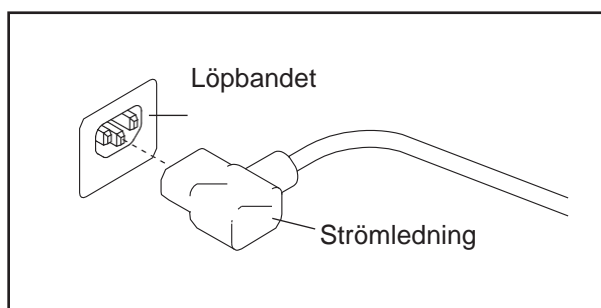
Obs: Extra små delar kan vara inkluder

DRIFT OCH INSTÄLLNINGAR

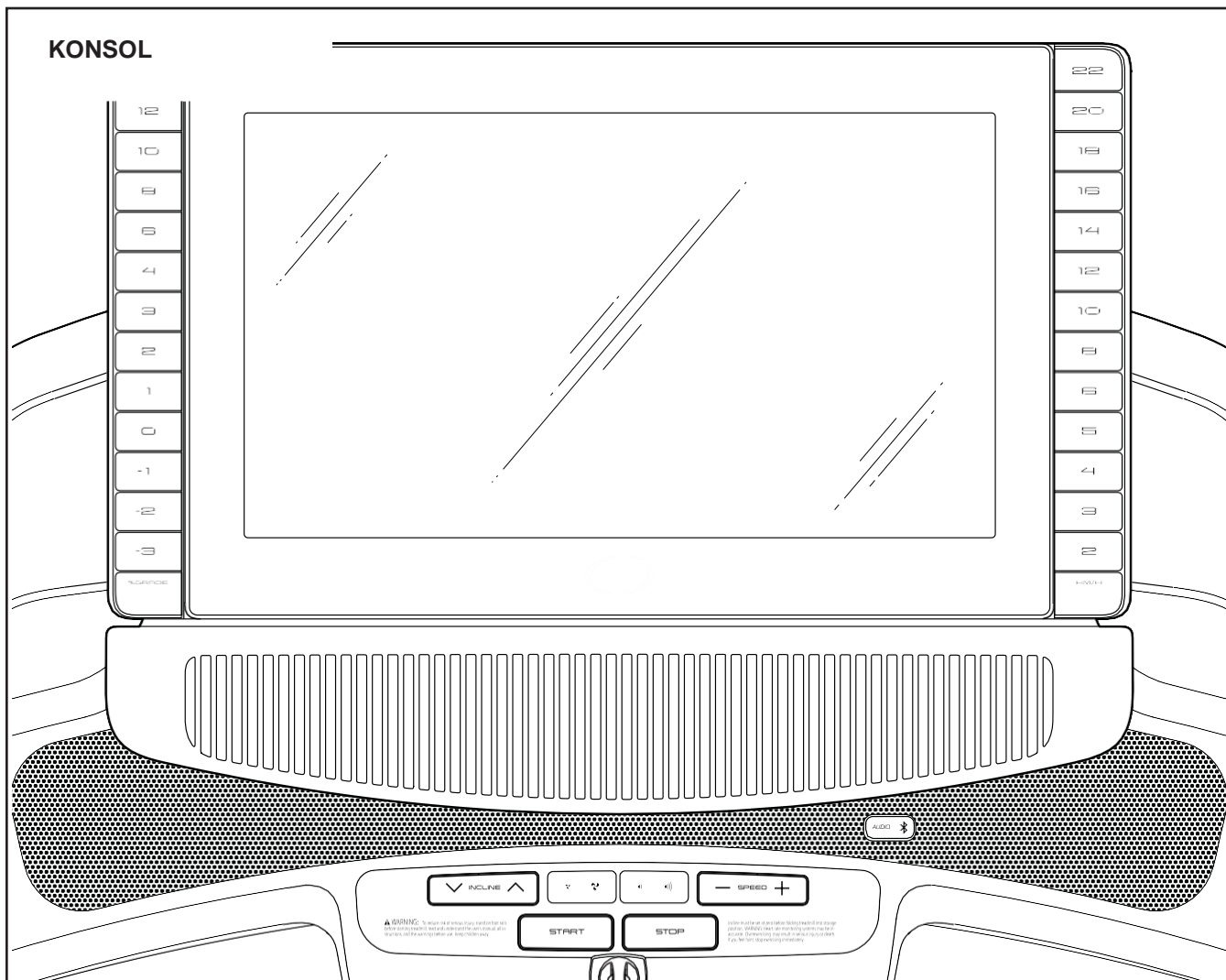
STRÖMLEDNING

Apparaten måste jordas. Om stömmen på något sätt skulle bli ostabil, så kommer jordning då att minska faran för elchock genom att leda strömmen via en bana med minsta möjliga motstånd. Produkten är utrustad med en strömkabel som har jordkabel och jordkontakt.

VIKTIGT: Om strömkabeln är skadad SKA den bytas ut till en strömkabel som är godkänd av leverantören.



Se ritning: Anslut den angivna änden av strömkabeln till löpbandet som visas på ritningen.



FUNKTIONER

Detta avancerade löpband erbjuder en rad funktioner utformade för att göra dina träningspass både effektiva och njutbara.

Konsolen erbjuder trådlös teknik som gör det möjligt att ansluta enheten till iFit, där du kan komma åt ett stort och varierat träningsbibliotek, skapa dina egna träningspass, hålla koll på dina träningsresultat och mycket mer.

När du använder manuellt läge kan du ändra hastighet och lutning med en knapptryckning, och konsolen ger dig kontinuerlig feedback under träningen.

Du kan också mäta din puls med hjälp av dina handpulsensorer eller pulsbälte. **Se sidan 27 för mer information om pulsbälten.**

Konsolen erbjuder också en mängd olika träningsprogram. Varje program styr hastighet och lutning samtidigt som det hjälper dig genom ett effektivt träningspass.

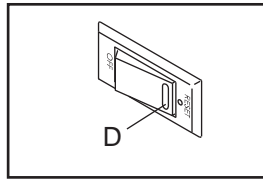
Du kan till och med lyssna på din favoritmusik eller ljudböcker genom konsolens eget ljudsystem medan du tränar.

Hur du sätter på strömmen, se sidan 19.
Pekskärm, se sidan 19.
Konsolinställning, se sidan 20.

HUR MAN SLÅR PÅ STRÖMMEN

Om löpbandet har utsatts för kalla temperaturer rekommenderas det att du låter det värma upp till rumstemperatur innan du använder det. Underlåtenhet att göra det kan skada displayen eller andra elektroniska komponenter.

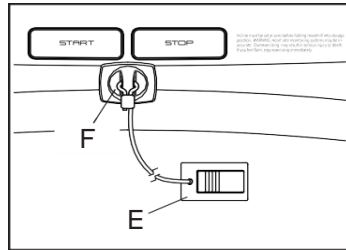
Anslut strömkabeln (Se sidan 17). Hitta strömbrytaren vid strömkabeln. Sätt den i position (D).



Stå på fotskenorna på löpbandet.

Hitta klämman (E) som är ansluten till nyckeln (F) och fäst klämman på dina kläder.

Anslut sedan nyckeln till displayen.



Viktigt: I en nödsituation dras nyckeln ut ur displayen. Detta kommer att leda till att löpbandet saktar ner tills det stannar helt. Testa klämman genom att ta några steg bakåt; om nyckeln inte dras ut ur displayen måste du justera klämmans placering.

Obs! Skärmen kan visa hastighet och avstånd i antingen engelska miles eller metriska kilometer. Se sidan 24 för att ta reda på vilken måttenhet som har valts. Denna användarhandboken kommer att referera till kilometer

PEKSKÄRM

Displayen består av en pekskärm i färger. Följande information hjälper dig att bekanta dig med enhetens funktioner och teknik.

- Displayen fungerar på samma sätt som andra pekskärmar; du kan dra fingret runt skärmen för att flytta vissa bilder på skärmen, till exempel under ett träningspass (se steg 5 på sidan 22). Du kan inte zooma in eller ut med fingrarna.
- Skärmen är inte tryckkänslig; det finns ingen anledning att trycka hårt.

Om du vill skriva in text i en textruta trycker du på textrutan för att få fram tangentbordet.

Om du vill ange siffror eller andra tecken på tangentbordet trycker du på knappen ? 123.

Om du vill se fler tecken trycker du på ~ [<.

Tryck på ? 123 igen för att återgå till det numeriska tangentbordet.

Tryck på ABC -knappen för att återgå till bokstavstangentbordet.

Tryck på knappen med en pil uppåt för att ange en stor bokstav.

Tryck på den här knappen igen för att kunna mata in flera versaler i rad.

Tryck på knappen en tredje gång för att återgå till liten bokstav.

Tryck på knappen med en bakåtpilen och ett X för att radera den sista bokstaven du angav.

DISPLAYINSTÄLLNINGAR

Innan du använder löpbandet för första gången måste du ställa in konsolinställningarna.

1. Anslut till ditt trådlösa nätverk.

Om du vill ansluta till Internet, ladda ner iFit -sessioner och använda andra displayfunktioner måste du vara ansluten till ditt trådlösa nätverk.

Följ instruktionerna på skärmen för att ansluta konsolen till ditt trådlösa nätverk.

2. Anpassa inställningar.

Fyll i formuläret på skärmen så att displayen vet vilka måttenheter du vill använda och vilken tidszon du befinner dig i.

Obs: Om du vill ändra denna information vid ett senare tillfälle, se sidan 24.

3. Logga in eller skapa ett iFit-Live-konto.

Ange din e-postadress och följ instruktionerna på skärmen för att skapa ett iFit-konto eller logga in med ett befintligt användarnamn.

4. Sök efter programvaruuppdateringar.

Tryck först på ditt namn eller HELLO på skärmen, följt av SETTINGS.

Välj sedan MAINTENANCE.

Tryck på UPDATE -knappen för att söka efter programuppdateringar via det trådlösa nätverket.

Se steg 5 på sidan 25 för mer information.

5. Kalibrera stigningssystemet.

Tryck först på ditt namn eller HELLO på skärmen och välj sedan SETTINGS -menyn.

Välj sedan MAINTENANCE.

Tryck på CALIBRATE INCLINE -knappen följt av knappen BEGIN för att kalibrera stigningssystemet.

Se steg 6 på sidan 26 för mer information.

Konsollet er nå klart for bruk. De følgende sidene beskriver de forskjellige treningsøktene og andre funksjoner.

Manuellt läge, se denna sidan.

Kart-session, se sidan 22.

Skapa din egen kartsession, se sidan 22.

Avstånd eller tidsession, se sidan 23.

Konsolinställningar, se sidan 24.

Trådlöst nätverk, se sidan 25.

Ljudsystem, se sidan 26.

Konsolvinkel, se sidan 27.

Du kan nu ta bort all skyddande plast från displayen.

Undvik skada på löpbandet genom att bära rena sneakers när du tränar.

Första gången du använder enheten, håll ett öga på löpbandets justering och centrera den vid behov (se sidan 31).

MANUELLT LÄGE

1. Sätt in nyckeln i konsolen

Se sidan 19. Det kan ta lite tid innan konsolen är klar att användas.

2. Välj huvudmenyn

När du slår på strömmen kommer huvudmenyn att visas på skärmen omedelbart efter att displayen har slagits på. Om du redan har valt ett träningspass eller är i menyn SETTINGS kan du trycka på bakåtpilen eller X på skärmen för att återgå till huvudmenyn.

Obs! Om du vill använda pulsmätare medan du tränar måste du bära detta innan du startar löpbandet.

Displayen söker automatiskt efter pulsbältet i 30 sekunder när du startar löpbandet i början av varje session.

Se sidan 27 för mer information om pulsbältet.

3. Starta löpbandet och justera hastigheten.

Tryck på knappen MANUAL START på skärmen eller tryck på START på konsolen för att starta löpbandet. Löpbandet börjar röra sig med låg hastighet.

När du tränar kan du ändra löpbandets hastighet genom att trycka på SPEED (+) (-).

Varje tryckning ändrar hastigheten i små steg; håll knappen intryckt för att ändra hastigheten snabbare.

Om du trycker på en av de numrerade hastighetsknapparna ändrar löpbandet gradvis hastigheten tills den når den valda hastigheten.

Tryck på STOP eller tryck på mitten av skärmen för att stoppa löpbandet. Tryck på START -knappen om du vill starta det igen

4. Ändra stigningen om så önskas.

Du kan ändra löpbandets stigning genom att trycka på INCLINE (+) (-) eller en av de numrerade stigningsknapparna. Varje tryckning kommer gradvis att ändra stigning till önskad inställning.

Obs: Du kommer inte att kunna välja den högsta hastigheten om lutningsinställningen är under 0 %.

Obs: Du måste kalibrera stigningssystemet första gången du använder funktionen.

Se steg 6 på sidan 25.

5. Följ med på dina framsteg.

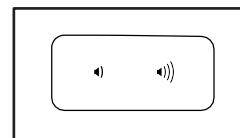
När du går på löpbandet kommer skärmen att kunna visa dig följande information:

- Stigningen på löpbandet.
- Den tid som har gått.
- Det ungefärliga antalet kalorier du har bränt.
- Det avstånd du har rört dig.
- Löpbandets hastighet

Mer information finns också tillgängligt, få tillgång till mer statistik och diagram genom att dra fingret ner från toppen av skärmen. Du kan också trycka på knappen (+) på skärmen för att se statistik och diagram.

Obs! Om du vill se pulsinformation måste du bära ett kompatibelt pulsbälte (se sidan 27).

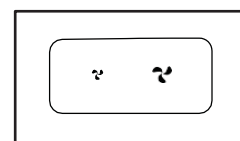
Justera volymen med tryck på volymknapparna på konsolen, om önskvärd.



Du kan pausa träningen genom att antingen trycka på skärmen eller genom att trycka på STOP-knappen på displayen. Du kan sedan återuppta sessionen genom att trycka på knappen START.

6. Slå på fläkten om så önskas.

Fläkten har flera nivåer. Tryck på knappen upprepade gånger för att välja hastighet eller för att slå på eller av fläkten.



7. Ta bort nyckeln från displayen när du är klar med träningen.

Stå på sidskenorna och tryck på STOP-knappen på konsolen eller tryck på skärmen. Tryck sedan på stoppikonen eller STOP -knappen igen.

En träningsöversikt visas nu på skärmen.

Om du vill spara träningen för framtida bruk kan du göra det genom att trycka på hjärtknappen på skärmen.

Detta kommer att lägga till sessionen i dina favoriter.

Du kan också spara eller publicera dina resultat genom att trycka på ett av alternativen på skärmen.

Tryck på FINISH för att lämna huvudmenyn. Ta sedan bort nyckeln från konsolen.

När du är klar med löpbandet stänger du av strömbrytaren och drar ut strömledningen för att förhindra att löpbandets elektroniska komponenter slits ut i förtid.

KARTSESSION

Obs: Konsolen måste vara ansluten till ett trådlöst nätverk för att kunna använda kartsessioner (se sidan 25).

1. Anslut nyckeln till konsolen.

Se sidan 19.

2. Välj huvudmenyn eller träningsbiblioteket.

Tryck på HEM eller Browse på skärmen för att välja antingen huvudmenyn eller träningsbiblioteket.

3. Välj en kartsession.

Välj en kartsession genom att trycka på önskad knapp på skärmen. Obs! Markerade kartsessioner kommer att ändras med jämna mellanrum. Om du vill spara en kartsession för senare användning kan du lägga till den i dina favoriter genom att trycka på hjärtnappen på skärmen. Om du vill skapa din egen kartsession, se sidan 23.

Skärmen visar träningspassets längd och sträcka, samt det ungefärliga antalet kalorier du förväntas bränna.

4. Börja ditt träningspass.

Tryck på START-knappen för att starta träningspasset. Löpbandet kommer nu att börja röra sig. Håll i handtagen och börja gå.

Skärmen visar en karta under ditt träningspass, som visar dina framsteg.

Löpbandet saktar ner och stannar i slutet av träningspasset. En träningssammanfattning visas då på skärmen. Du kan sedan trycka på FINISH för att återgå till huvudmenyn. Du kan också välja att spara eller publicera dina träningsresultat genom att trycka på lämpliga knappar på skärmen.

5. Håll koll på dina egna framsteg.

Se steg 5 på sidan 21.

6. Slå på läkten om så önskas.

Se steg 6 på sidan 21.

7. När du är klar med träningen kan du ta bort nyckeln från konsolen.

Se steg 7 på sidan 21.

GÖR DIN EGEN KARTSESSION

Obs: Konsolen måste vara ansluten till ett trådlöst nätverk för att kunna använda kartsessioner (se sidan 25).

1. Anslut nyckeln till konsolen.

Se sidan 19.

2. Skapa din egen kartsession.

Tryck på knappen CREATE på skärmen.

3. Rita en önskad karta.

Navigera till området på kartan där du vill rita ditt eget träningspass genom att svepa med fingrarna över skärmen. Tryck på skärmen för att lägga till en startpunkt för ditt träningspass. Tryck sedan på skärmen igen för att lägga till en slutpunkt. Obs: Om du vill starta och avsluta sessionen vid samma punkt, kan du trycka på LOOP eller OUT & BACK-knapparna på skärmens vänstra sida. Du kan också välja om du vill att träningen automatiskt ska komma i vägen eller inte.

Om du trycker fel kan du trycka på UNDO-knappen.

Skärmen visar lutningen och distansen i ditt träningspass. Du kan också ändra standardhastigheten om så önskas.

4. Spara ditt träningspass.

Tryck på SPARA NY TRÄNING-knappen längst ner till vänster på skärmen. Om du vill kan du ändra titeln på träningspasset eller lägga till en beskrivning. Tryck sedan på symbolen på skärmen.

5. Börja ditt träningspass.

Tryck på START-knappen för att starta träningspasset. Löpbandet kommer nu att börja röra sig. Håll i handtagen och börja gå. Se steg 4 på sidan 22 för mer information.

6. Håll koll på dina egna framsteg.

Se steg 5 på sidan 21.

7. Slå på fläkten om så önskas.

Se steg 6 på sidan 21.

8. När du är klar med träningen kan du ta bort nyckeln från konsolen.

Se steg 7 på sidan 21.

DISTANS- ELLER TIDSBASERAD TRÄNING

Obs: Du måste vara ansluten till ett trådlöst nätverk om du vill använda ett distans- eller tidsbaserat träningspass (se sidan 25). Du måste också ha ett iFit-konto.

1. Lägg till träningspass i ditt schema på iFit.com.

Öppna en webbläsare på din dator, smartphone, surfplatta eller annan enhet. Gå till iFit.com och logga in på ditt iFit-konto.

Navigera sedan till MENU> LIBRARY på hemsidan och välj önskat träningspass.

Navigera sedan till MENU> **SCHEDULE** för att se ditt schema. Här hittar du alla träningspass som du har lagt till. Du kan ordna eller ta bort dina träningspass efter önskemål.

Ta dig tid att utforska iFit.com innan du loggar ut.

2. Anslut nyckeln till konsolen.

Se sidan 19.

3. Välj huvudmenyn.

Se steg 2 på sidan 20.

4. Logga in på ditt iFit-konto.

Om du inte redan är inloggad, tryck på inloggningsknappen för att logga in på ditt iFit-konto. Skärmen kommer nu att fråga dig om ditt användarnamn och lösenord. När du har angett dessa trycker du på SUBMIT. Tryck på CANCEL om du vill lämna inloggnings-skärmen.

5. Välj ett distans- eller tidsbaserat träningspass som du redan har lagt till i ditt schema på iFit.com.

Tryck på kalenderikonen för att ladda ner en distans- eller tidsbaserad session från ditt schema.

Obs! Du måste lägga till träningspass i ditt iFit.com -schema innan de kan laddas ner.

När du har valt ett distans- eller tidsbaserat träningspass kommer skärmen att visa namn, beräknad varaktighet och distans för sessionen.

6. Starta ditt träningspass.

Se steg 4 på sidan 22. Obs: Kartan kommer inte att vara tillgänglig när du använder distans- eller tidsbaserade sessioner.

7. Håll koll på dina framsteg.

Se steg 5 på sidan 21. Skärmen visar den sträcka eller tid som har gått och återstående sträcka eller tid.

8. Slå på fläkten om så önskas.

Se steg 6 på sidan 21.

9. När du är klar med träningen kan du ta bort nyckeln från konsolen.

Se steg 7 på sidan 21.

Besök iFit.com för mer information.

KONSOLINSTÄLLNINGAR

Viktigt: Vissa inställningar och funktioner som beskrivs i det här avsnittet kanske inte är tillgängliga för denna modell. Programuppdateringar kan ibland göra att konsolfunktionerna ändras.

1. Välj inställningsmenyn.

Slå först på strömmen och anslut nyckeln till konsolen (se sidan 19). Det kan ta en stund innan konsolen är redo att användas.

Välj sedan huvudmenyn. Huvudmenyn öppnas automatiskt när konsolen slås på. Om du redan är i ett träningspass, tryck på PAUSE, följt av END, och slutligen FINISH, för att återgå till huvudmenyn.

Tryck sedan på ditt namn eller HELLO på skärmen och tryck på SETTINGS. Detta öppnar inställningsmenyn.

2. Navigera i inställningsmenyerna och ändra inställningarna efter behov.

Rulla upp eller ner på skärmen för att hitta alternativen du letar efter. Tryck på menynamnet om du vill öppna en undermeny. Stäng meny genom att trycka på bakåtknappen. Du kan visa och ändra inställningar i följande menyer:

- ACCOUNT (konto)
- MY PROFILE (profil)
- IN WORKOUT (session)
- MANAGE ACCOUNTS (hantera konton)

- EQUIPMENT (utrustning)
- EQUIPMENT INFO (information)
- EQUIPMENT SETTINGS (inställningar)
- MAINTENANCE (underhåll)
- WI-FI (trådlöst nätverk)

- ABOUT (information)
- LEGAL (juridisk information)

3. Anpassa måttenheter och andra inställningar.

Om du vill anpassa måttenheter, tidszoner eller andra inställningar, tryck på EQUIPMENT SETTINGS följt av önskade inställningar.

Konsolen kan visa hastighet och avstånd antingen som metrisk kilometer eller US miles.

5. Se maskininformation.

Tryck på EQUIPMENT INFO följt av MACHINE INFO för att se information om din enhet.

6. Uppdatera konsolprogrammen.

För att få ut så mycket som möjligt av din enhet rekommenderar vi att du regelbundet söker efter uppdateringar. Tryck på MAINTENANCE, följt av UPDATE, för att söka efter uppdateringar med ditt trådlösa nätverk. Uppdateringarna kommer att ske automatiskt. **För att undvika skador på konsolen, undvik att stänga av strömmen medan du uppdaterar programvaran.**

Skärmen visar hur uppdateringen fortskrider. När uppdateringen är klar kommer löpbandet att slås på och stängas av igen. Om detta inte händer, stäng av strömbrytaren (se sidan 19), vänta några sekunder och slå på strömbrytaren igen. Obs: Det kan ta några minuter innan konsolen är klar att användas.

Obs: Programuppdateringar kan ibland göra att konsolen fungerar marginellt annorlunda. Uppdateringarna är alltid utformade för att förbättra din träningsupplevelse.

6. Kalibrera stigningssystemet på löpbandet.

Tryck på knappen CALIBRATE INCLINE. Tryck sedan på BEGIN-knappen för att kalibrera stigersystemet. Löpbandet stiger automatiskt till den högsta stigningsnivån. Den sänks sedan till den lägsta nivån innan den återgår till startnivån. Detta kommer att kalibrera stigersystemet. Tryck på CANCEL för att återgå till underhållsmenyn. När stigersystemet är kalibrerat kan du trycka på FINISH.

VIKTIGT: Håll husdjur, fötter och andra föremål borta från löpbandet när du kalibrerar. I en nödsituation kan du dra ut nyckeln ur konsolen för att stoppa kalibreringen.

7. Stäng menyn Inställningar.

Avsluta utrustningsinställningar genom att trycka på bakåtknappen på skärmen. Tryck sedan på X-symbolen för att lämna inställningsmeny.

TRÅDLÖST NÄTVERK

Displayen har ett läge för anslutning till ett trådlöst nätverk.

1. Välj huvudmenyn.

Se steg 2 på sidan 20.

2. Välj WIRELESS NETWORK MODE.

Tryck på ditt namn eller HELLO på skärmen, följt av Wi-Fi®-symbolen för att gå till nätverksläget.

3. Slå på Wi-Fi.

Se till att WI-FI är påslagen. Om det behövs trycker du på WI-FI för att slå på den.

4. Konfigurera din trådlösa nätverksanslutning.

När WI-FI är påslagen visar displayen en lista över tillgängliga nätverk. Det kan ta några sekunder innan listan visas på skärmen.

Obs! Du måste ha ett eget trådlöst nätverk och en 802.11b / g / n -router med SSID -sändning påslagen. Dolda nätverk stöds inte.

När nätverkslistan visas på displayen trycker du på önskat nätverk.

Obs! Du måste känna till namnet på ditt nätverk (SSID). Om nätverket är lösenordsskyddat måste du också känna till det aktuella lösenordet.

En informationsruta kommer nu att fråga om du vill ansluta till det här nätverket.

Tryck på CONNECT för att ansluta, eller CANCEL för att återgå till nätverkslistan.

Om nätverket är lösenordsskyddat trycker du på lösenordsrutan.

Ett tangentbord visas nu på skärmen.

Om du vill se lösenordet du anger måste du markera rutan-SHOW PASSWORD.

Se sidan 19 om hur du använder tangentbordet.

När konsolen är ansluten till ditt trådlösa nätverk visas ett checkmärke bredvid nätverksnamnet. Tryck sedan på tillbaka -knappen på displayen för att återgå till nätverksläge.

Om du vill koppla bort enheten från nätverket håller du ned namnet på ditt nätverk och trycker på FORGET NETWORK.

Om du har problem med att ansluta till ett lösenordsskyddat nätverk, se till att du har rätt lösenord. Kom också ihåg att lösenord kan innehålla stora och små bokstäver.

Obs! Konsolen stöder både osäkra och säkra (WEP, WPA och WPA2) krypteringar. Bredbandsanslutning rekommenderas eftersom prestanda beror på anslutningen.

Se support.iFit.com för mer information.

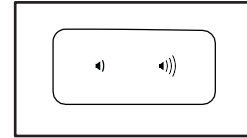
5. Avsluta nätverksläge.

Tryck på BACK -knappen för att lämna nätverksläget.

LJUDSYSTEMET

Om du vill spela musik eller ljudböcker genom konsolhögatalarna kan du ansluta din musikspelare till konsolen via ljudkabel eller Bluetooth.

Du kan sedan justera volymen med hjälp av volymknapparna på konsolen eller på din ljudspelare.



Ljudkabel

Anslut en ljudkabel (ingår ej) till ljudporten. Anslut sedan den andra änden till din musikspelare. **Se till att ljudkabeln är helt ansluten.**

Bluetooth

1. **Se till att din Bluetooth-enhet är nära konsolen och att Bluetooth-funktionen är påslagen.**
2. **Håll ned BLUETOOTH AUDIO-knappen på konsolens högtalare i tre sekunder.**

Konsolen ljuder och Bluetooth-knappen blinkar för att indikera att konsolen har aktiverat anslutningsläge.

3. **Anslut enheten till konsolen.**

När anslutningen är framgångsrik kommer du att kunna spela musik från din enhet på konsolens högtalare.

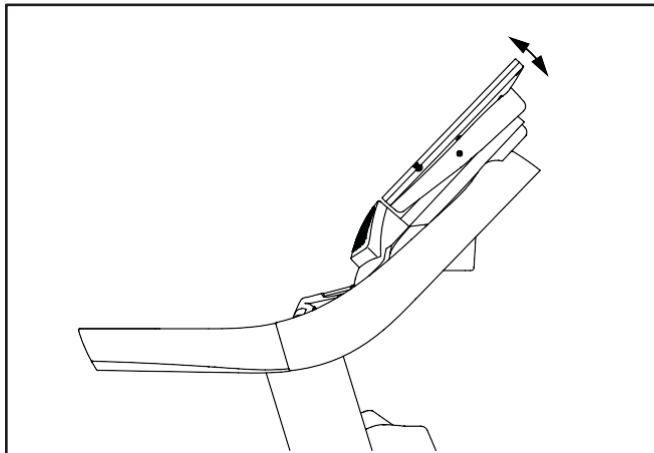
Obs: Konsolen kan lagra upp till åtta enheter i internminnet. Om du redan har anslutit en enhet till högtalarna kan du helt enkelt trycka på Bluetooth-knappen som vanligt för att aktivera anslutningen.

4. **Om det behövs, radera enheten från konsolminnet.**

Håll ned Bluetooth-knappen i tio sekunder för att radera alla enheter från konsolminnet.

KONSOLVINKEL

Du kan justera konsolens vinkel genom att hålla i båda sidorna av konsolen och luta den till önskat läge.

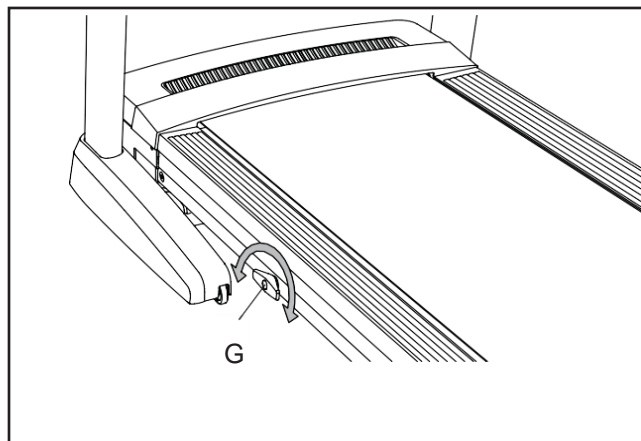


PLATTFORMS DÄMPARE

Löpbandet har plattformsdämpare som minskar belastningen när du rör dig på löpbandet. **Ta bort nyckeln från konsolen och dra ur nätsladden.**

Om du vill ha en hårdare plattform, vrid plattformsskruven (G) ett halvt varv moturs tills den låses på plats. **Om du vill ha en mjukare plattform**, vrid plattformsskruven ett halvt varv medurs tills den låses på plats.

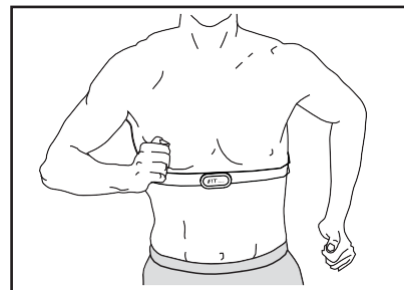
Obs: Ju snabbare du springer på löpbandet, desto hårdare bör plattformen vara.



PULSBÄLTE (SÄLJS SEPARAT)

Oavsett ditt mål är att bränna fett eller stärka din kardiovaskulära system, lögner nyckeln till att uppnå önskat resultat i att underhålla rätt puls nedan träningarna.

Den valfria Pulsbältet hjälper dig att hålla koll på din egen puls medan du tränar. Vänligen se sista sidan för kontaktuppgifter om du vill köpa ett pulsbälte.



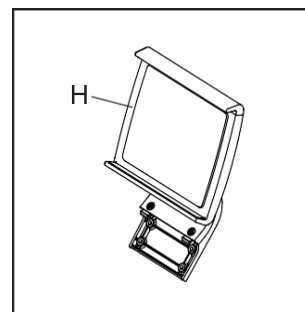
Obs: Konsolen är kompatibel med alla BLUETOOTH-pulsbälten.

Anslut ditt pulsbälte till konsolen genom att först ta på dig det enligt bältets instruktioner. Starta sedan ett träningspass i manuellt läge. Konsolen söker efter kompatibla pulsbälten i 30 sekunder och ansluter sedan automatiskt.

NETTBRETTHOLDER

Tablethållare (H) (valfritt) kan hålla din surfplatta på plats och se till att du kan använda din surfplatta säkert medan du tränar. Tablethållaren är utformad för att passa dem mest vanliga surfplattorna i full storlek.

Se sista sidan för kontaktinformation om du vill köpa en surfplattahållare.

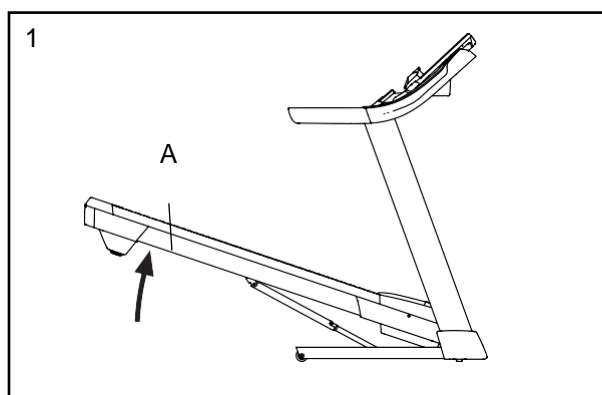


FÖRVARINGSLÄGE OCH FLYTT

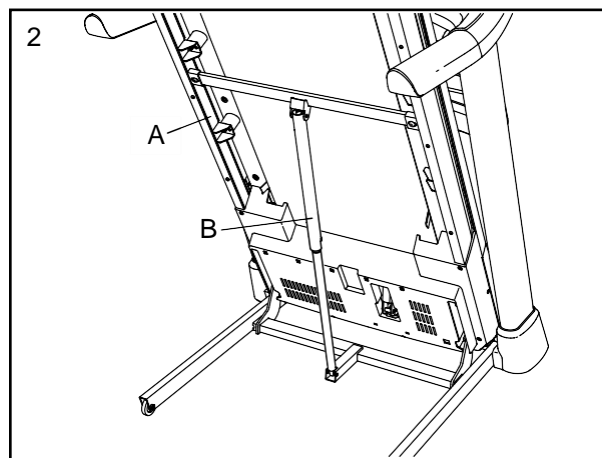
HUR DU VIKER UPP LÖPBANDET

Innan du viker upp löpbandet, justera stigningen till 0. Koppla sedan bort nyckeln och strömledningen. OBS: Du måste kunna klara av att lyfta 20 kg för att lyfta, sänka eller flytta löpbandet.

1. Håll metallramen (A) säkert i det läge som visas på ritningen. **OBS: Lyft inte ramen genom att lyfta fotfästskenorna i plast.** När man lyfter ramen lönar det sig att böja knäna, hålla ryggen rak och lyft med benen.



2. Hög ramen (A) tills förvaringslåset (B) låses i förvaringsläget. **OBS! Se till att förvaringslåset nu är i låst position.**

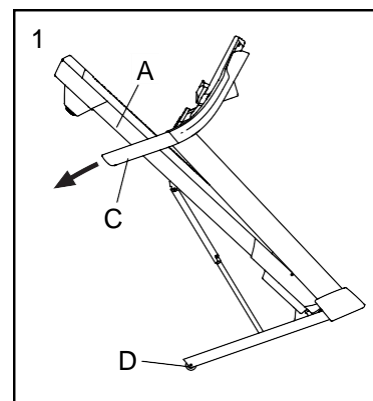


Placera en underlagsmatta under löpbandet för att skydda golvet eller mattan från skador. Utsätt inte löpbandet för direkt solljus. Lämna inte löpbandet i förvaringsläge vid temperaturer över 30 grader.

HUR DU FLYTTAR LÖPBANDET

Innan du flyttar löpbandet, placera det i förvaringsläget enligt bilden till vänster. **Se till att förvaringslåset är låst.** Två personer kan behövas för att flytta löpbandet.

- a. Håll i ramen (A) och ett av handtagen (C) och placera en fot mot ett av hjulen (D)



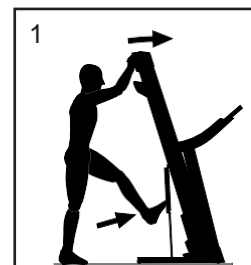
- b. Dra handtagen mot dig tills löpbandet rullar på hjulen. Flytta det sedan försiktigt till önskad plats.

Obs: Flytta inte löpbandet utan att tippa det bakåt; dra inte i ramen; och för inte löpbandet över ojämna ytor.

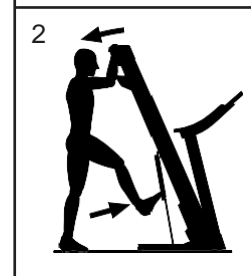
- c. Placera en fot mot ett av hjulen och sänk försiktigt löpbandet till golvet.

HUR DU FÄLLER UT LÖPBANDET

1. Skjut den övre delen av löpbandet framåt och tryck försiktigt på den övre delen av förvaringslåset med foten.
2. Medan du trycker på förvaringslåset med foten drar du den övre delen av ramen mot dig.



1. Gå tillbaka och låt ramen sänka sig till golvet.



UNDERHÅLL OCH FELSÖKNING

UNDERHÅLL

Regelbundet underhåll är viktigt för att bibehålla optimal prestanda och minska risken för slitage. Inspektera apparaten regelbundet och dra åt alla lösa delar.

Rengör löpbandet regelbundet och håll löpbandet rent och torrt.

Stäng först av strömbrytaren och dra ur strömledningen.

Torka av löpbandets utsida med en fuktig trasa och en liten mängd mild tvål.

VIKTIGT: Spraya inte vätskor direkt på apparaten. Håll vätskor borta från displayen för att undvika skador.

Torka löpbandet noggrant med en mjuk handduk.

FELSÖKNING

De flesta problem med löpbandet kan lösas genom att följa stegen som beskrivs nedan.

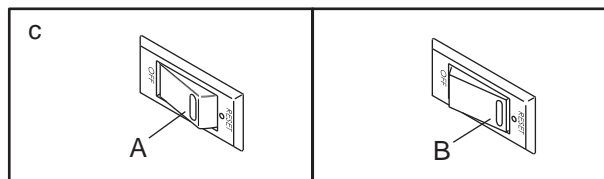
Hitta den aktuella symptomen och följ stegen som anges.

Om du behöver ytterligare hjälp, se sista sidan för kontaktinformation.

PROBLEM: Strömmen slås inte på

- Om du behöver en förlängningssladd, använd endast en 3-ledare, 2 mm² (14 gauge) sladd som inte är längre än 1,5 meter.
- Kontrollera att nyckeln sitter på plats i displayen när du har anslutit strömledningen.

Kontrollera strömbrytaren som du hittar nära strömledningen. Om knappen är i den position som visas på ritningen (A), är strömbrytaren avstängd. För att återställa strömbrytaren, vänta i fem minuter och tryck på strömbrytaren (B).



PROBLEM: Strömmen stängs av under användning

- Kontrollera strömbrytaren. Om knappen är i den position som visas på ritningen (A), är strömbrytaren avstängd. För att återställa strömbrytaren, vänta i fem minuter och tryck på strömbrytaren (B).
- Kontrollera att strömledningen är ansluten. Om det är det, koppla ur det, vänta fem minuter och anslut det igen.
- Ta bort nyckeln från konsolen och sätt tillbaka den.
- Om löpbandet fortfarande inte fungerar, se sista sidan för kontaktinformation.

PROBLEM: Löpbandets stigning ändras inte som det ska

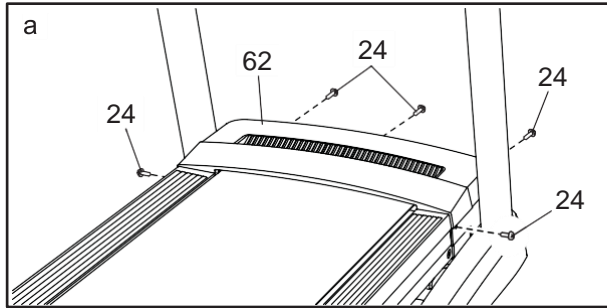
- Kalibrera stigningssystemet på löpbandet (se steg 6 på sidan 24)

PROBLEM: Löpbandet vill inte ansluta till det trådlösa nätverket

- Kontrollera att de trådlösa inställningarna är korrekta (se sidan 25).
- Kontrollera att inställningarna för ditt trådlösa nätverk är korrekta.
- Om du fortfarande har frågor, se sista sidan för kontaktinformation.

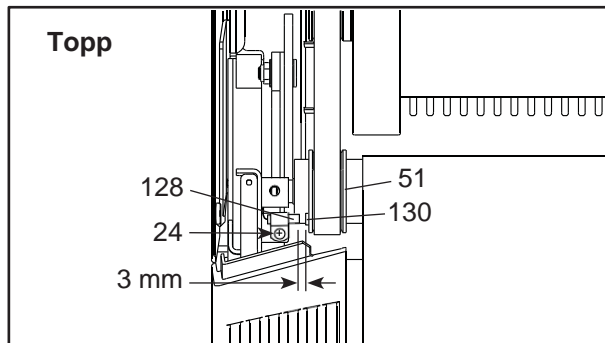
PROBLEM: Konsolen fungerar inte som den ska

- a. Ta bort nyckeln från konsolen och **koppla bort strömledningen**. Ta bort de fem # 8 x 3/4 " skruvarna (24). Ta försiktigt bort huven (62).



- b. Lokalisera reedbrytaren (128) och magneten (130) på remskivans vänstra sida (51). Vrid remskivan tills magneten är rätt över reedbrytaren. Se till att avståndet mellan magneten och reedbrytaren är ca 3 mm. Lossa vid behov skruven # 8 x 3/4 "(24), flytta reedbrytaren något och dra åt skruven. Fäst huven och låt löpbandet gå i några minuter för att få rätt hastighetsmätning.

c.



Om konsolen inte startar ordentligt eller om den hänger kan du behöva återställa inställningarna.

VIKTIGT: Detta tar bort alla personliga inställningar som du har lagt till i konsolen.

Det krävs två personer för att återställa konsolen.

Stäng först av strömbrytaren. Leta sedan upp det lilla återställningshålet (C).

Använd ett gem (D) för att trycka och hålla knappen inne i hålet medan en annan person slår på strömbrytaren.

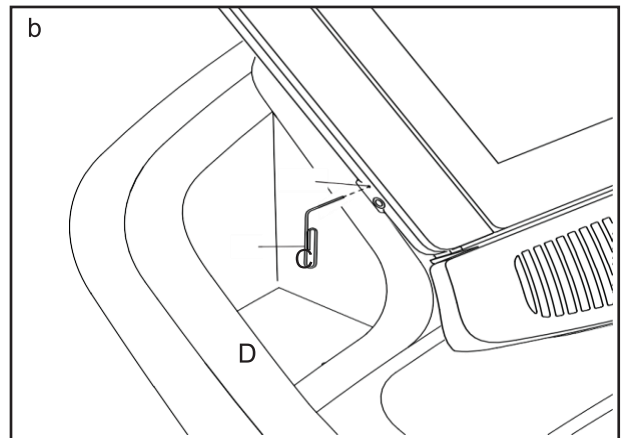
Håll återställningsknappen (C) intryckt tills konsolen har slagits på igen.

När processen är klar kommer konsolen att slås på och av igen.

Om den inte gör detta kan du använda strömbrytaren för att göra det manuellt.

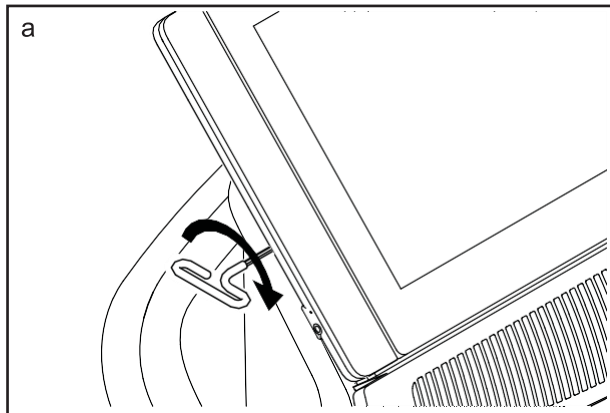
När konsolen har slagits på letar du efter programuppdateringar (se steg 5 på sidan 25).

Obs: Det kan ta några minuter innan konsolen är klar att användas.



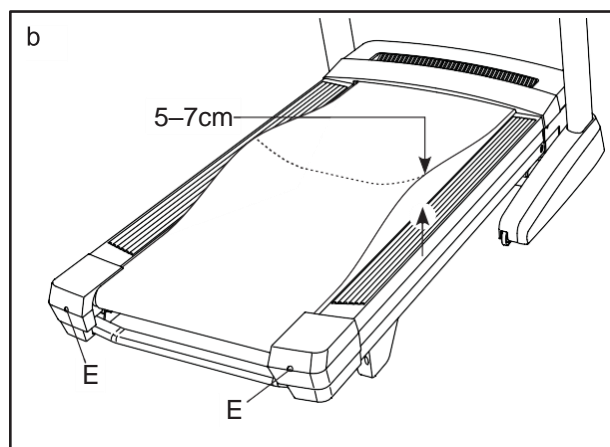
PROBLEM: Konsolen stannar inte på plats

Om konsolen inte håller på plats, använd en insexnyckel för att försiktigt dra åt båda sidorna av konsolen som visas i illustrationen (endast en sida visas).



PROBLEM: Löpbandet sänker hastighet under användning.

- Om du behöver en förlängningssladd, använd endast en 3-tråders 2 mm² (14 gauge) sladd som inte är längre än 1,5 meter.
- Om löpbandet är för hårt kommer löpbandet inte att fungera fullt ut och löpbandet kan skadas. Ta bort nyckeln och **KOPPLA UT STRÖMLEDNINGEN**. Använd insexnyckeln för att vrida båda bakre valsbultarna (E) ett kvarts varv medurs åt gången. När löpbandet justerats korrekt bör du kunna lyfta varje kant på löpbandet åtta till tio cm upp från plattformen. Se till att löpbandet är centrerat på plattformen. Anslut sedan strömledningen och låt löpbandet gå i några minuter. Upprepa tills löpbandet har justerats korrekt.



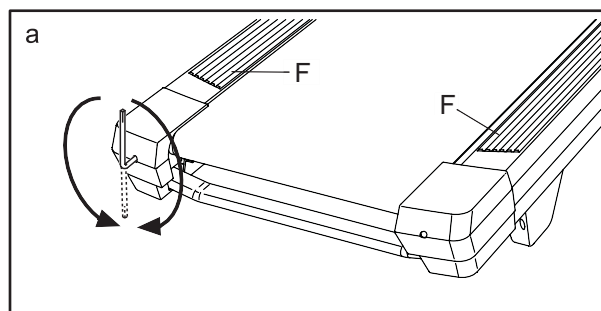
c. Löpbandet är belagt med ett högpresterande smörjmedel. **VIKTIGT: Applicera inte silikon spray eller liknande ämnen på löpbandet om inte en auktoriserad servicerepresentant instruerar dig att göra det. Sådana ämnen kan försämra löpbandet och leda till högre slitage.** Om du tror att löpbandet kan behöva mer smörjmedel, se sista sidan för kontaktinformation.

- Om löpbandet fortfarande går långsamt, se sista sidan för kontaktinformation.

PROBLEM: Löpbandet är inte centrerat

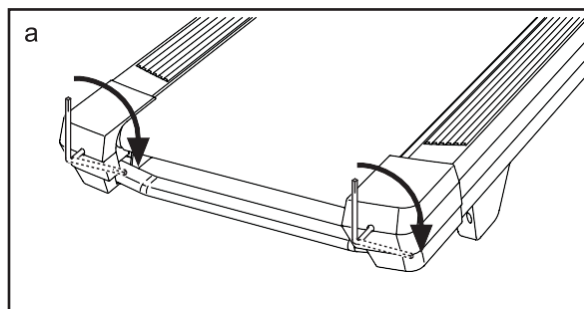
(Viktigt: om löpbandet vidrör fotstöden (F) kan det skadas under användning).

- Om löpbandet inte är centrerat tar du först bort nyckeln och **KOPPLA UT STRÖMLEDNINGEN**.
Om löpbandet har justerats åt vänster; använd insexnyckeln för att vrida den vänstra valsbulten ett varv medurs.
Om löpbandet har justerats åt höger; skruva in den vänstra valsbulten en halv omgång moturs. Var noga med att inte dra åt löpbandet för hårt. Anslut sedan strömledningen och sätt i nyckeln igen i displayen. Låt löpbandet gå i några minuter. Upprepa tills löpbandet är centrerat.



PROBLEM: Löpbandet glappar när jag går på det.

- a. Om löpbandet glappar när du går på det, ta först bort nyckeln och **KOPPLA UT STRÖMLEDNINGEN**. Använd insexnyckeln för att strama bägge bakre valsbultarna ett kvarts varv medurs. När löpbandet justerats korrekt bör du kunna lyfta varje kant på löpbandet åtta till tio cm upp från plattformen. Se till att löpbandet är centrerat på plattformen. Anslut sedan strömedningen och låt löpbandet gå i några minuter. Upprepa tills löpbandet är korrekt justerat.



UNDERHÅLLSPÅN

Del	Rekommenderat underhåll	Hvor ofta?	Medel	Smörjmedel
Display	Torka av med en mjuk, ren trasa	Efter användning	Nei	Nei
Ram	Torka av med en mjuk, ren fuktig trasa	Efter användning	Vatten	Nei
Löpband	Torka av med en mjuk, ren fuktig trasa Kontrollera att bandet inte har slitageskador, att det är tillräckligt stramt och i rätt läge.	Varje vecka	Nei	Nei
Löpplatta	Torka av med en mjuk, ren trasa Kontrollera att det är tillräckligt med smörjmedel och att ytan är slät.	Varje vecka	Nei	Ja*
Drivremm	Kontrollera om drivremmen är tillräckligt stram, kontrollera om den är sliten och att den är i rätt läge.	Varje månad	Nei	Nei
Bultar, muttrar etc.	Alla bultar, muttrar och skruvar inspekteras och dras åt efter behov.	Varje månad	Nei	Nei

* Använd alltid tillverkarens rekommenderade smörjmedel

RIKTLINJER

VARNING: Innan du börjar ett nytt träningsprogram, tala med din läkare. Detta är särskilt viktigt om du är över 35 år eller har kända hälsoproblem.

Pulsmätaren är inte ett medicinskt verktyg. Olika faktorer, inklusive rörelsemönster, kan påverka noggrannheten vid mätning av puls. Pulsmätaren är endast avsedd att ge en generell mätning.

Följande riktlinjer hjälper dig att planera ditt träningsprogram. För mer detaljerad information om träning, tala med din läkare.

TRÄNINGSENTENSITET

Oavsett om ditt mål är att bränna kalorier eller stärka ditt kardiovaskulära system, ligger nyckeln till att uppnå dina mål i rätt träningsintensitet.

Rätt träningsintensitet kan hittas genom att använda din puls för vägledning. Detta diagram visar den rekommenderade pulsen för fettförbränning och aerobic träning.

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

För att hitta rätt hjärtrytm för dig, hitta först din ålder (eller närmaste avrundade) längst ner på diagrammet. Titta sedan på de tre siffrorna över din ålder. Dessa tre siffror definierar din träningszon. De två nedre siffrorna rekommenderas pulsen för fettförbränning; Det högsta talet är den rekommenderade pulsen för aerobic träning.

Fettförbränning

För effektiv fettförbränning måste du träna med relativt låg intensitet under en kontinuerlig period. Under de första minuterna av träning använder din kropp lätt tillgängliga kolhydratkalorier för energi. Efter några minuter kommer din kropp att börja använda lagrade fettkalorier som energi. Om ditt mål är att bränna fett, justera enhetens hastighet och lutning tills din puls är

nära de lägsta siffrorna i din träningszon. För maximal fettförbränning, justera enhetens hastighet och lutning tills din puls är nära mittnumret i din träningszon.

Aerobic träning

Om ditt mål är att stärka det kardiovaskulära systemet måste du ställa in din träningsnivå till "aerobic". Aerobic träning är en aktivitet som kräver stora mängder syre under längre perioder. Detta ökar kravet på att hjärtat pumpar ut blod till musklerna och att lungorna tillför syre till blodet. För aerobic träning, justera apparatens hastighet och lutning tills din puls är nära det högsta numret i din träningszon.

RIKTLINJER FÖR TRÄNING

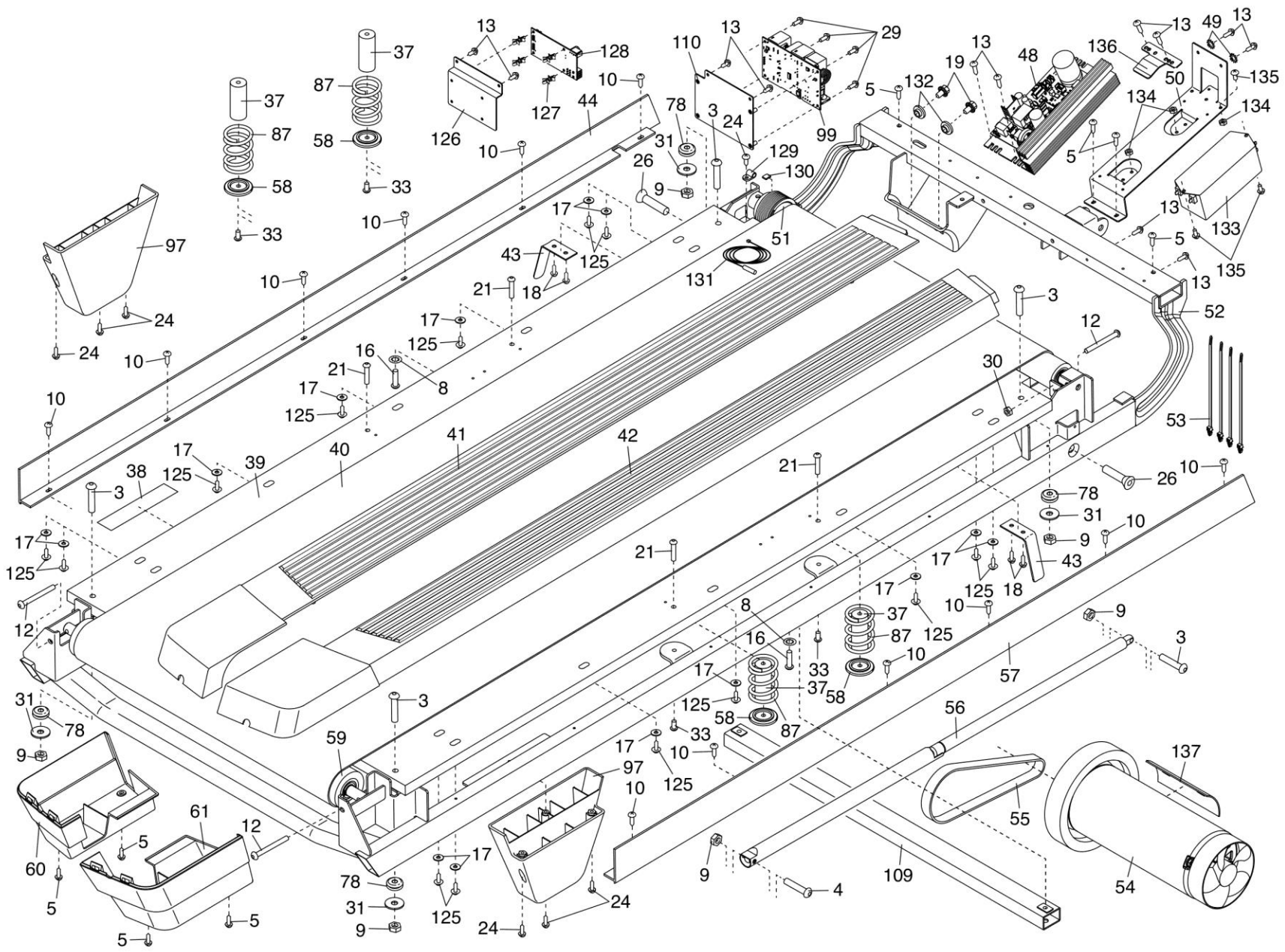
Uppvärmning: Börja varje träning med 5 till 10 minuters lätt träning och stretching. Korrekt uppvärmning ökar kroppstemperaturen, hjärtfrekvensen och cirkulationen inför träning.

Träning efter träningszonen: När du har avslutat uppvärmningen, öka träningsintensiteten tills din puls är i din träningszon i 20-60 minuter. (Under de första veckorna av ditt träningsprogram, håll inte pulsen i din träningszon längre än 20 minuter). Andas jämnt och djupt medan du tränar - håll aldrig andan.

Nedvarvning: Avsluta varje träningspass med fem till tio minuters stretch för att svalna. Detta ökar flexibiliteten i dina muskler och hjälper till att motverka problem som kan uppstå efter träning.

TRÄNINGSFREKVENNS

För att behålla eller förbättra din form bör du slutföra minst tre pass i veckan, med minst en vilodag mellan varje träningspass. Efter några månader kan du genomföra upp till fem pass i veckan om så önskas. Nyckeln till framgång ligger i att göra träning till en regelbunden och trevlig del av ditt dagliga liv.

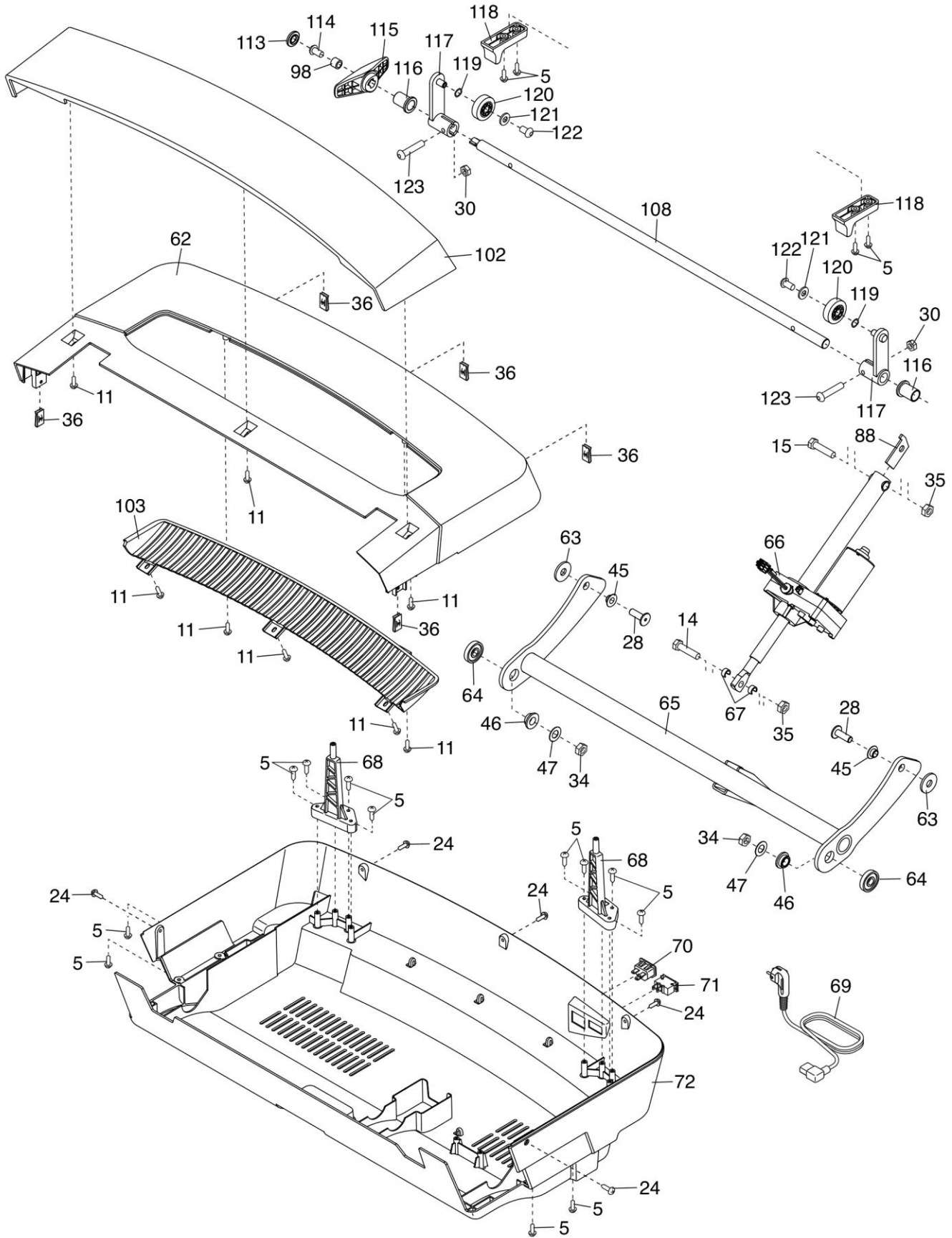


ÖVERSIKTSDIAGRAM A

Modellnr.: NTL19221-INT.0 R0421A

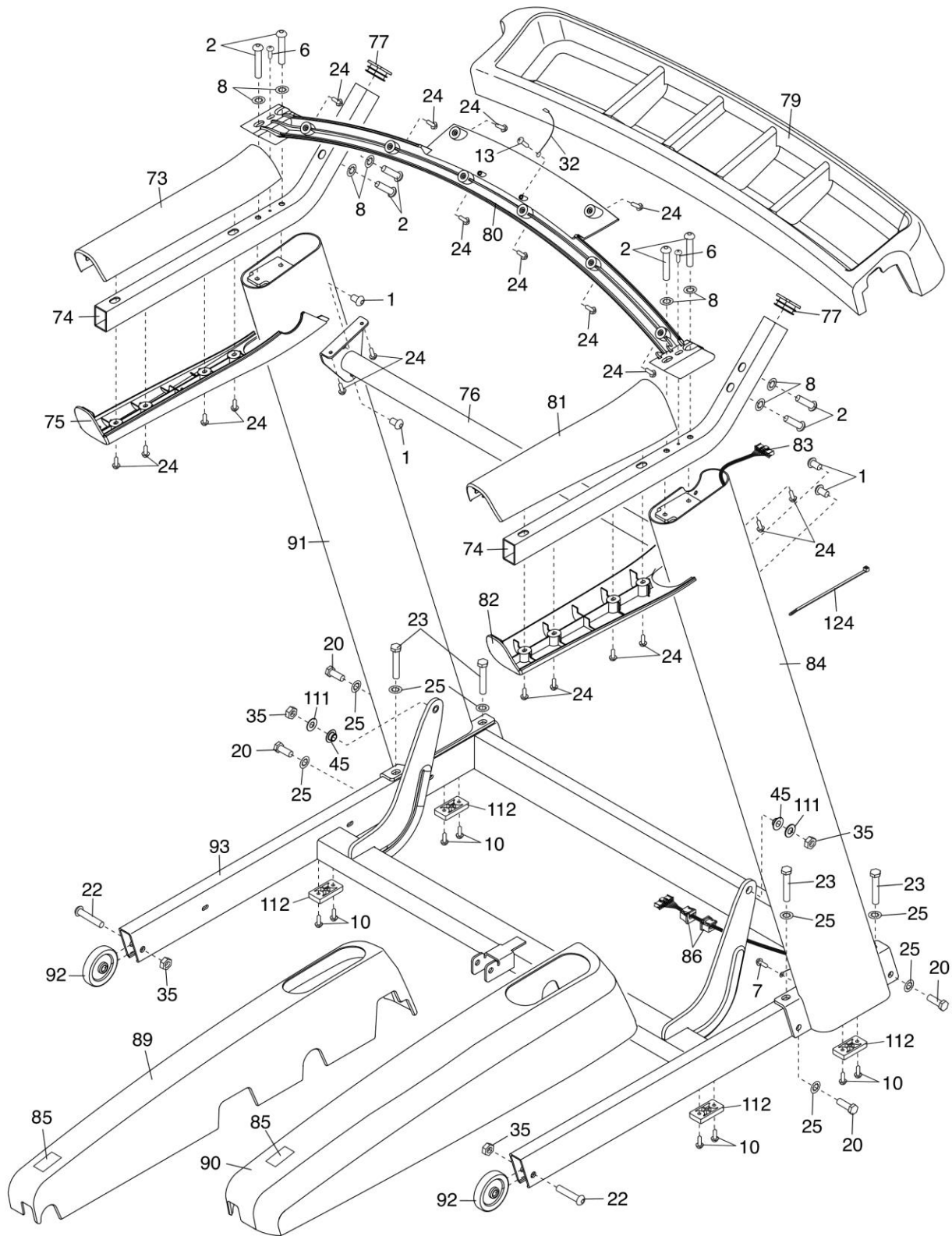
ÖVERSIKTSDIAGRAM B

Modellnr.: NTL19221-INT.0 R0421A



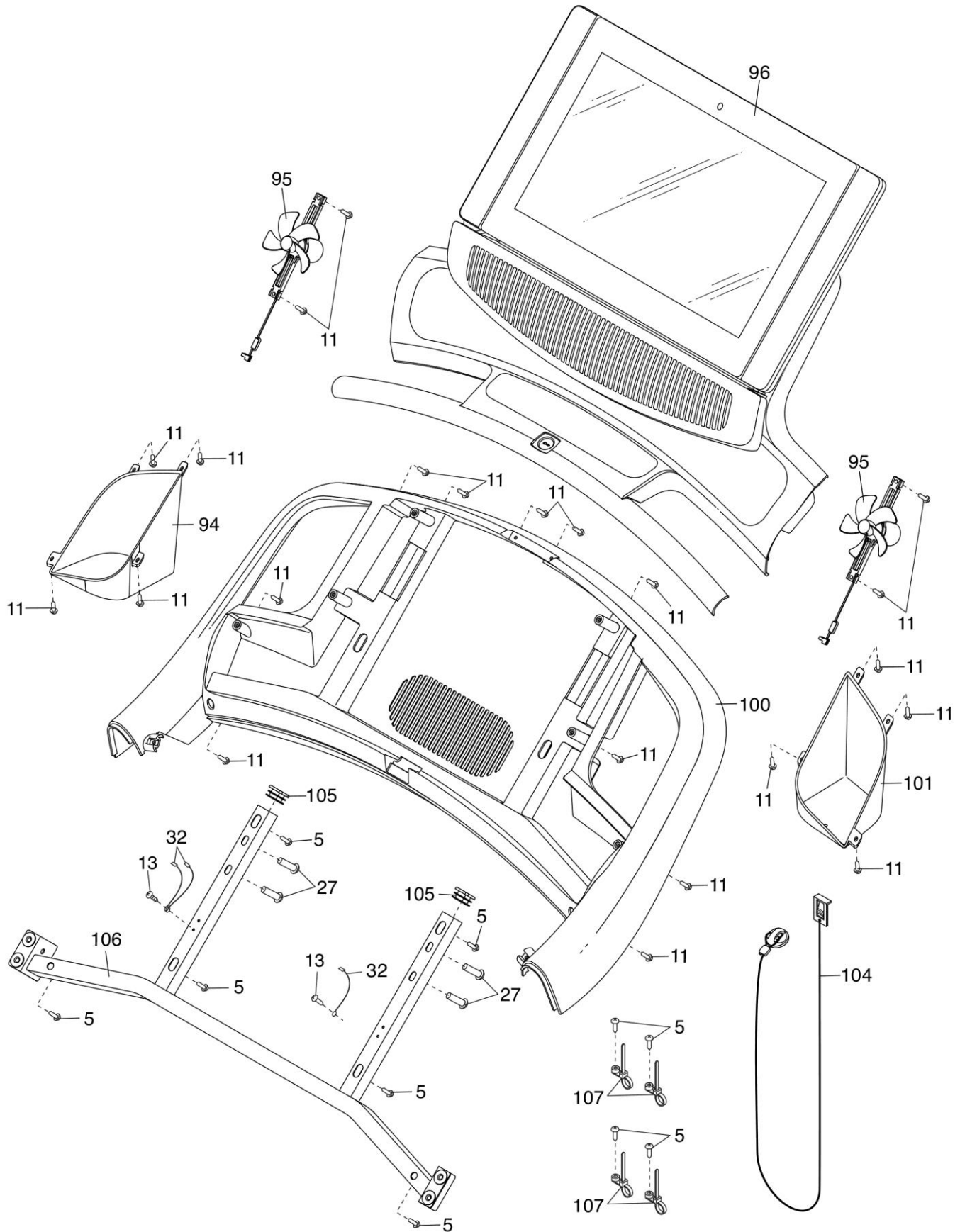
ÖVERSIKTSDIAGRAM C

Modellnr.: NTL19221-INT.0 R0421A



ÖVERSIKTSDIAGRAM D

Modellnr.: NTL19221-INT.0 R0421A



LISTA ÖVER DELAR (ENGELSKA)

Modellnr.: NTL19221-INT.0 R0421A

Nr.	Ant.	Engelska namn	Nr.	Ant.	Engelska namn
1	4	5/16" x 3/4" Screw	51	1	Drive Roller/Pulley
2	8	5/16" x 2" Screw	52	1	Frame
3	5	5/16" x 1 3/4" Bolt	53	4	Tie
4	1	5/16" x 2 1/4" Bolt	54	1	Drive Motor
5	34	#8 x 3/4" Screw	55	1	Motor Belt
6	2	#10 x 3/4" Screw	56	1	Storage Latch
7	1	Ground Screw	57	1	Right Frame Cover
8	10	5/16" Star Washer	58	4	Cushion Plate
9	6	5/16" Nut	59	1	Idler Roller
10	20	#8 x 3/4" Tek Screw	60	1	Left Rear Cap
11	30	#8 x 1/2" Screw	61	1	Right Rear Cap
12	3	1/4" x 2 1/2" Screw	62	1	Motor Hood
13	14	#8 x 1/2" Washer Head Screw	63	2	Incline Frame Spacer
14	1	3/8" x 1 1/2" Bolt	64	2	Frame Spacer
15	1	3/8" x 1 3/4" Hex Head Bolt	65	1	Incline Frame
16	2	5/16" x 1 1/4" Screw	66	1	Incline Motor
17	14	Small Washer	67	2	Incline Motor Spacer
18	4	#8 Belt Guide Screw	68	2	Hood Mount
19	2	5/16" Motor Bolt	69	1	Power Cord
20	4	3/8" x 1 1/4" Screw	70	1	Receptacle
21	4	1/4" x 1 1/4" Screw	71	1	Power Switch
22	2	3/8" x 1 3/4" Bolt	72	1	Belly Pan
23	4	3/8" x 2 3/4" Screw	73	1	Left Handrail Top Cover
24	32	#8 x 3/4" Truss Head Screw	74	2	Handrail
25	8	3/8" Star Washer	75	1	Left Handrail Bottom Cover
26	2	1/2" x 2" Bolt	76	1	Upright Crossbar
27	4	5/16" x 1 1/2" Screw	77	2	Handrail Cap
28	2	3/8" x 1" Screw	78	4	Rubber Cushion
29	4	M3 x 12mm Screw	79	1	Tray
30	3	1/4" Nut	80	1	Handrail Crossbar
31	4	5/16" Flat Washer	81	1	Right Handrail Top Cover
32	3	Console Ground Wire	82	1	Right Handrail Bottom Cover
33	4	1/4" x 3/4" Screw	83	1	Upright Wire
34	2	1/2" Nut	84	1	Right Upright
35	6	3/8" Nut	85	2	Caution Decal
36	5	Hood Clip	86	2	Upright Grommet
37	4	Cushion	87	4	Cushion Spring
38	1	Warning Decal	88	1	Incline Stop Bracket
39	1	Walking Platform	89	1	Left Base Cover
40	1	Walking Belt	90	1	Right Base Cover
41	1	Left Foot Rail	91	1	Left Upright
42	1	Right Foot Rail	92	2	Rear Wheel
43	2	Belt Guide	93	1	Base
44	1	Left Frame Cover	94	1	Left Tray
45	4	3/8" Plastic Bushing	95	2	Fan
46	2	1/2" Plastic Bushing	96	1	Console
47	2	1/2" Thrust Washer	97	2	Rear Foot
48	1	Controller	98	1	Rubber Spacer
49	2	#8 Star Washer	99	1	Power Supply
50	1	Controller Bracket	100	1	Console Base

Nr.	Ant.	Engelska namn	Nr.	Ant.	Engelska namn
101	1	Right Tray	120	2	Cushion Wheel
102	1	Hood Accent	121	2	3/8" Flat Washer
103	1	Hood Grill	122	2	1/4" x 1/2" Screw
104	1	Key/Clip	123	2 1/4" x 1 1/2"	Bolt
105	2	Console Frame Cap	124	1	Wire Tie
106	1	Console Frame	125	14	#8 x 3/4" Washer Head Screw
107	4	Cable Tie	126	1	Incline Controller Bracket
108	1	Cushion Rod	127	4	Standoff
109	1	Latch Crossbar	128	1	Incline Motor Controller
110	1	Power Supply Bracket	129	1	Clip
111	2	3/8" Thrust Washer	130	1	Magnet
112	4	Base Pad	131	1	Reed Switch
113	1	Handle Cap	132	2	Motor Bushing
114	1	1/4" x 5/8" Screw	133	1	Filter
115	1	Adjustment Handle	134	3	#8 Nut
116	2	Cushion Bushing	135	3	#8 x 1/2" Machine Screw
117	2	Cushion Rod Bracket	136	1	Controller Clamp
118	2	Cushion Wheel Stop	137	1	Motor Isolator
119	2	M10 Spring Washer	*	–	User's Manual

VIKTIGT OM SERVICE

Om några problem uppstår ber vi dig att kontakta Mylna Service.

Vi vill att du kontaktar oss innan du kontaktar butiken så att vi kan erbjuda dig bästa möjliga hjälp.

Besök vår hemsida **www.mylناسport.no** - här hittar du information om produkterna, användarmanualer, ett kontaktformulär för att komma i kontakt med oss och möjlighet att beställa reservdelar.

Genom att fylla i kontaktformuläret ger du oss den information vi behöver för att kunna hjälpa dig så effektivt som möjligt.