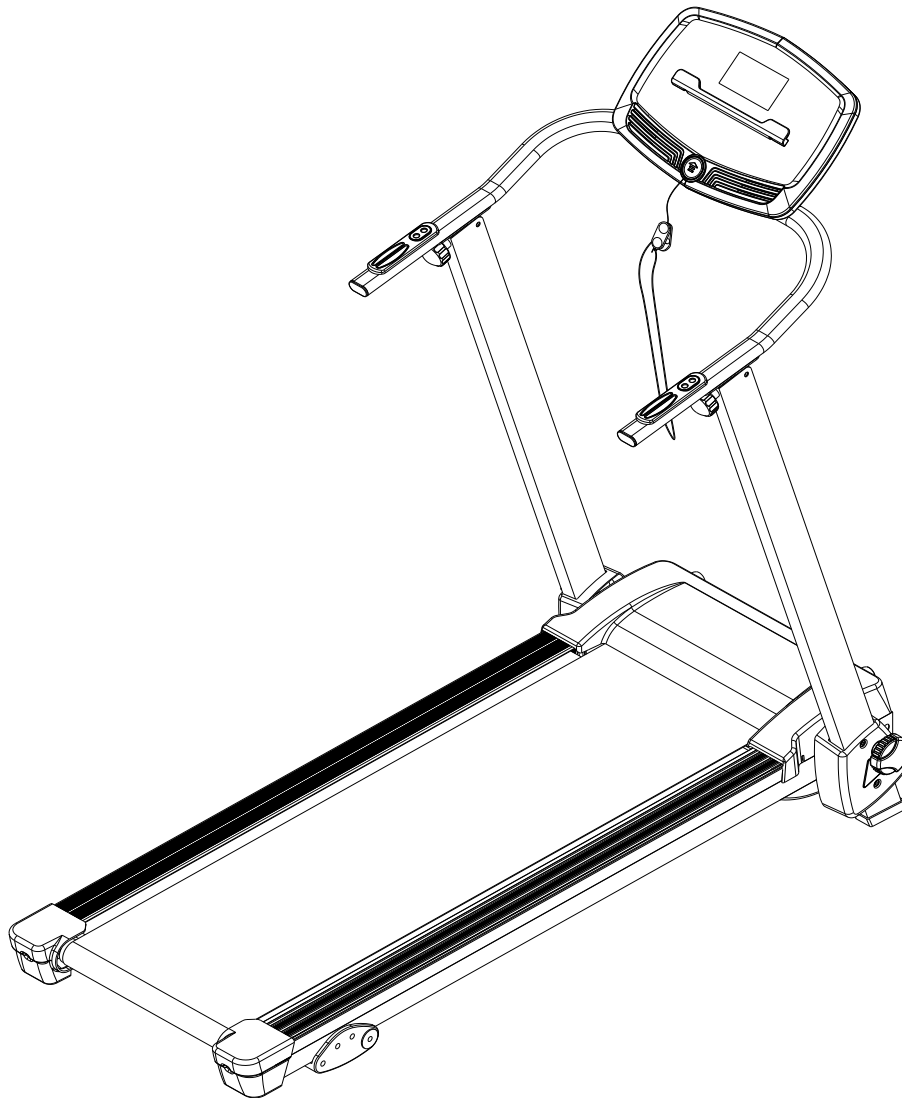


Nordic Walking

SVENSK BRUKSANVISNING



INNEHÅLL

INNEHÅLL	1
FÖRHÅLLNINGSGREGLER	2
TEKNISKA PARAMETRAR OCH PRODUKTÖVERSIKT	4
MONTERING	5
HOPFÄLLNING	9
JORDNING	10
DRIFT	11
UPPSTART	15
UPPVÄRMNING	17
UNDERHÅLL	18
JUSTERING AV LÖPBANDET	19
ÖVERSIKTSDIAGRAM	20
KOMPONENTLISTA	21
FELKODER	23

Viktiga säkerhetsföreskrifter

Obs! Innan du startar ett nytt träningsprogram bör du alltid tala med en läkare. Detta är extra viktigt om du är över 35 år eller har haft hälsoproblem tidigare.

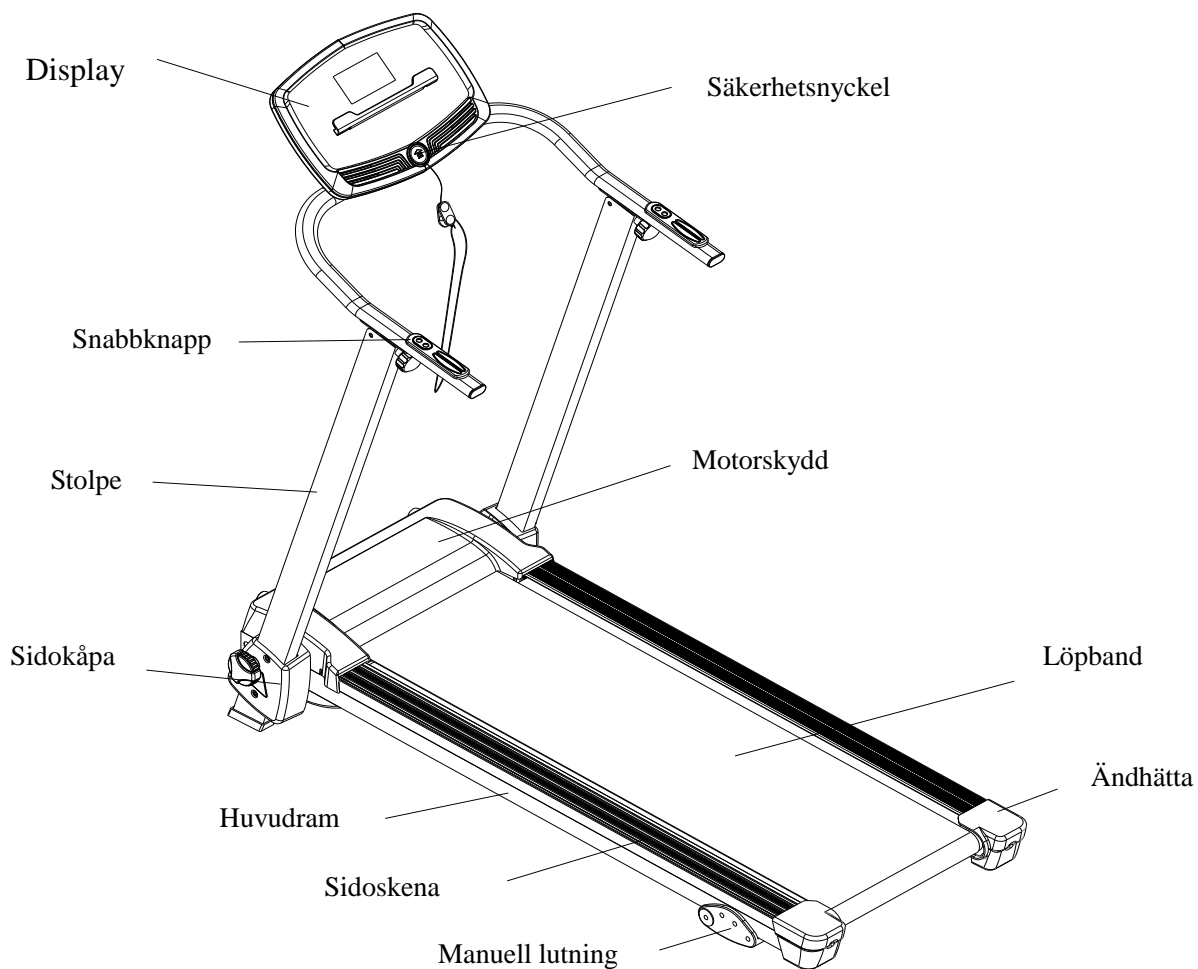
Koppla inte till strömförsörjningen förrän maskinen är färdigmonterad.

1. Se till att säkerhetsnyckeln sitter fast i kläderna under användning.
2. Stoppa inte in föremål i maskinen. Det kan leda till skador på produkten.
3. Placera maskinen på ett jämnt och rent underlag. Undvik tjocka mattor. Dessa kan störa ventilationen. Placera inte enheten nära vatten eller utomhus.
4. Stå inte på löpbandet när du startar det – stå alltid på fotskenorna. När strömförsörjningen slås till och hastigheten har ställts in kan det ta en stund innan löpbandet börjar röra sig. Gå inte på löpbandet förrän det börjar röra sig.
5. Använd lämpliga kläder när du använder maskinen. Använd inte löst sittande kläder som kan fastna i maskinen. Använd alltid löparskor med gummisulor.
6. Barn under 12 år och husdjur bör inte ha tillgång till maskinen.
7. Efter att du har ätit bör du vänta minst 40 minuter innan du tränar.
8. Det här löpbandet är utvecklat för vuxna användare. Barn bör inte använda det utan tillsyn.
9. Håll i handtagen under användning tills du har bekantat dig med maskinen.
10. Om elkabeln skadas ska du kontakta Mylna Sport för att få en ny kabel. Elkabeln är särskilt anpassad för maskinen och bör endast bytas ut av auktoriserad personal.
11. Vid ett nödfall kan du ta bort nyckeln för att stoppa maskinen omedelbart.
12. Placera inga föremål på elkabeln och se till att den inte ligger på uppvärma ytor.
13. Ta ur nyckeln och ta alltid ut elkabeln efter användning.
14. Det här löpbandet är utvecklat för personlig användning.
15. Maximal användarvikt är 130 kg.
16. Överträning kan vara kontraproduktivt. Avbryt träningen om du upplever obehag.

Tekniska parametrar

Inspänning: DC	Drifttemperatur: 0-40°C
Hastighetsskala: 0,8–12 km/h	Lutningsskala: 3 nivåer (manuell lutning)
Maximal användarvikt: 90 kg	Distansskala: 0,00–99,9 km
Kaloriskala: 000–999	Tidskala: 00:00–99:59 (min: s)
Pulsskala: 50–200 (tid/minut)	Löpyta: 400*1250 mm
Produktstorlek: 1520 x 720 x 1390 mm	Hopfälld storlek: 180*720*1570 mm

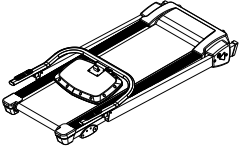

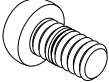

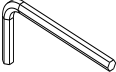
Produktöversikt



Montering

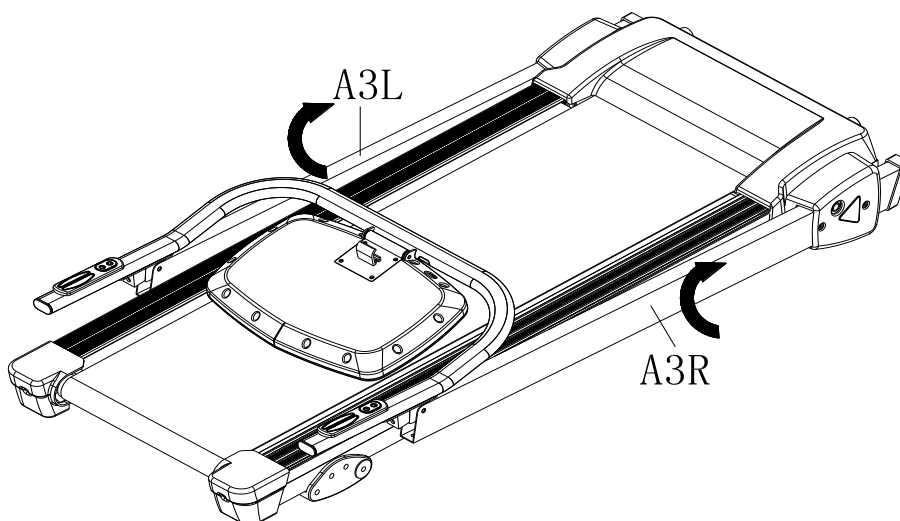
Följande delar medföljer förpackningen (engelska):

STEG 1: Öppna förpackningen och ta fram följande delar.

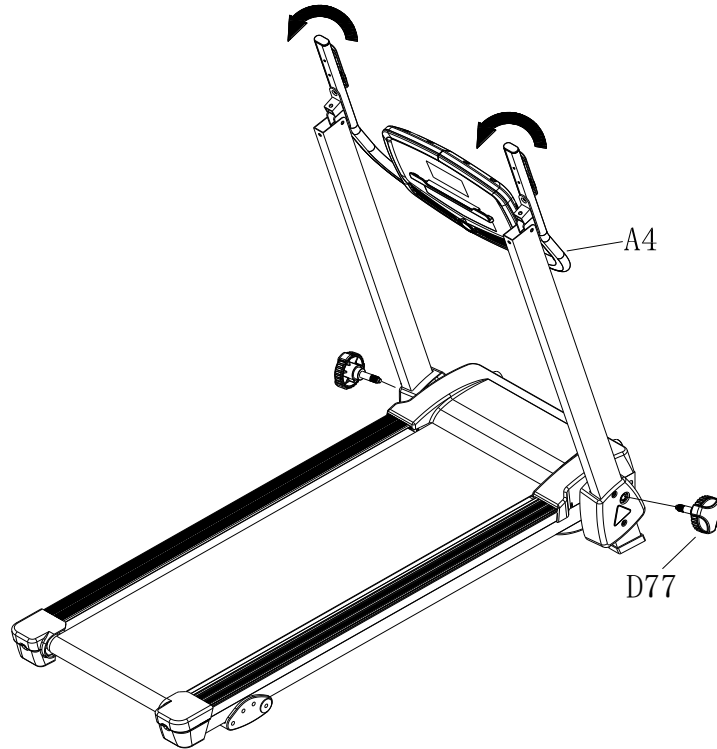
Treadmill 1 SET 	D77 Knob M12 	D78 Knob M8 	C13 Safety key 1 SET 
D3 Allen wrench T5, 1 PC 			

OBS! Spänn inte skruvarna meddetsamma.

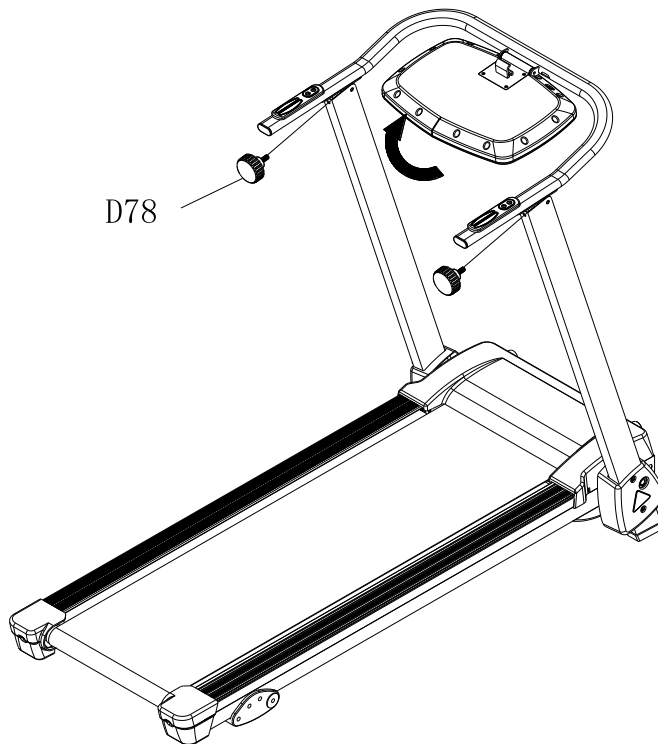
STEG 2: Res stolparna (A2/A3).



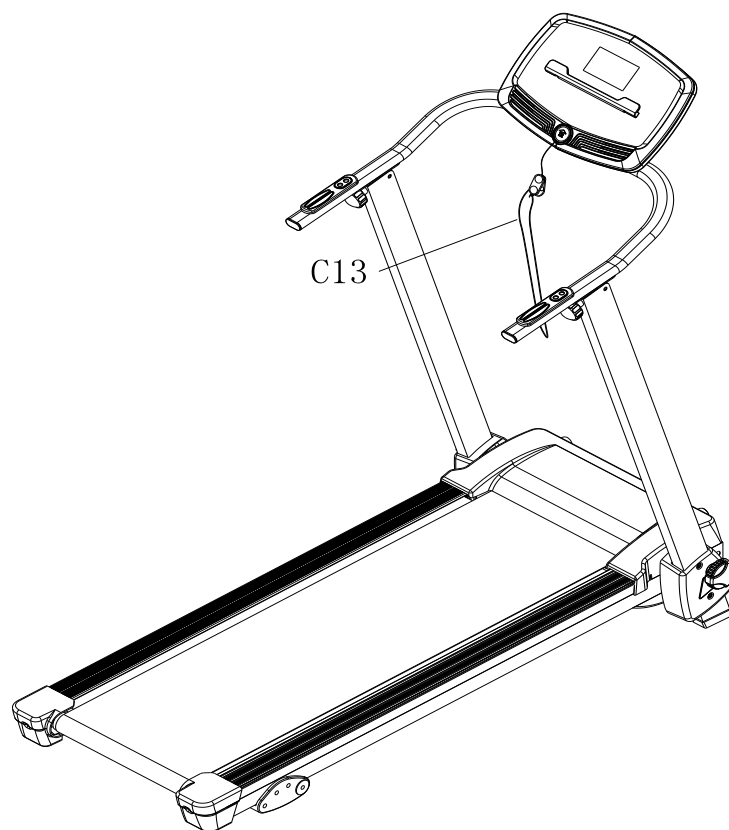
STEG 3: Lås den nedre delen av löpbandet med M12-justeringskruven (D77) och vik därefter ner handtagsfästet (A4) som bilden nedan visar.



STEG 4: Lås stolparna och handtagsfästet (A4) på löpbandet med M8-justeringskruven (D78). Vänd därefter runt datorn och fäst den i handtagsröret.



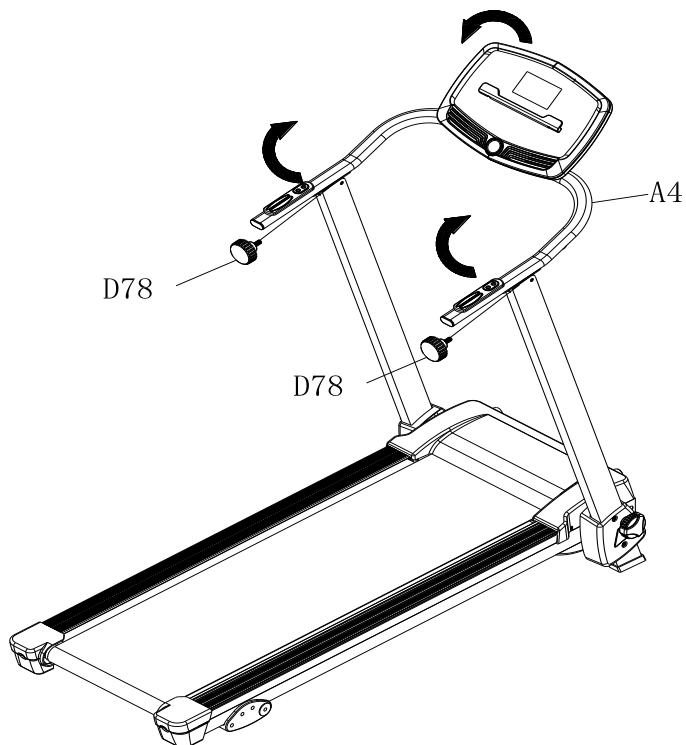
STEG 5: Anslut säkerhetsnyckeln (C2).



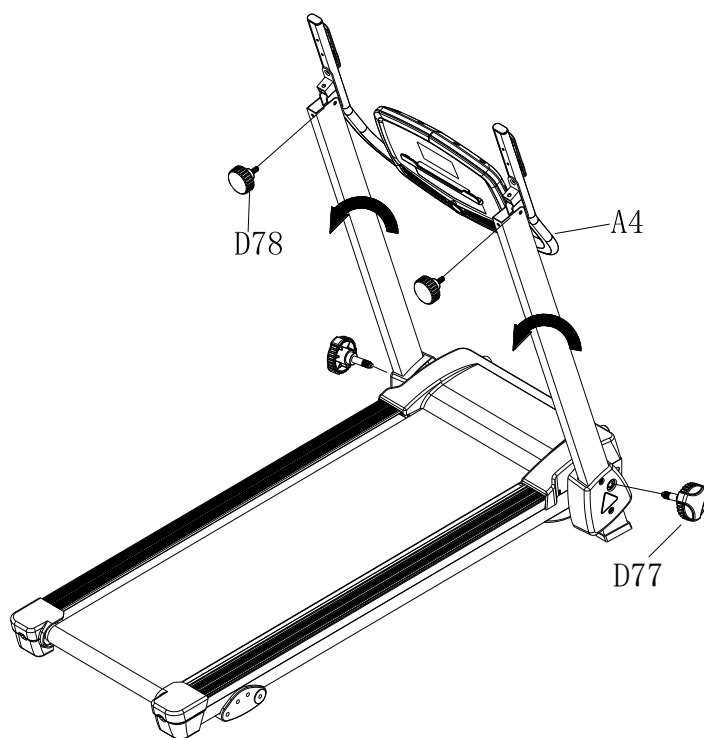
STEG 7: Placera löpbandet i hopfälld position och spänn alla skruvarna. Testa därefter löpbandet genom att ställa in det på att röra sig i 3 km/h för att se om det uppstår några problem.

Hopfällning

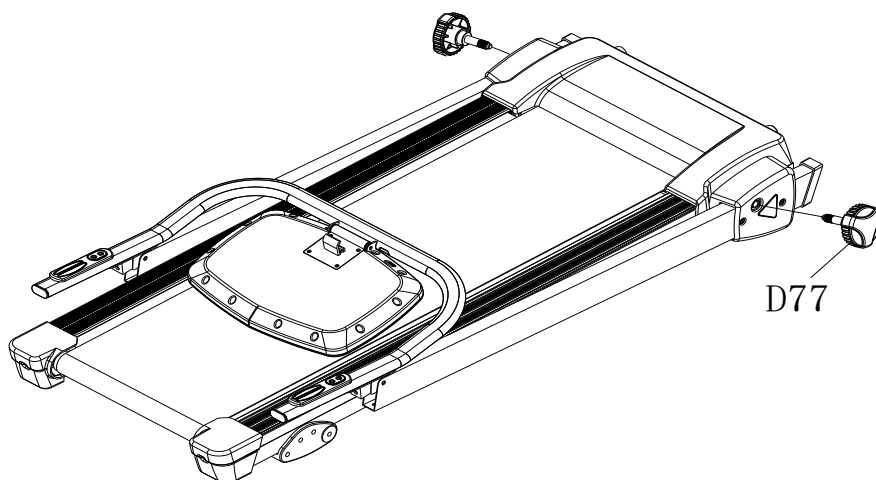
Steg 1: Skruva ut M8-justeringskruven (D78) och fäll ner handtagsfästet (A4).



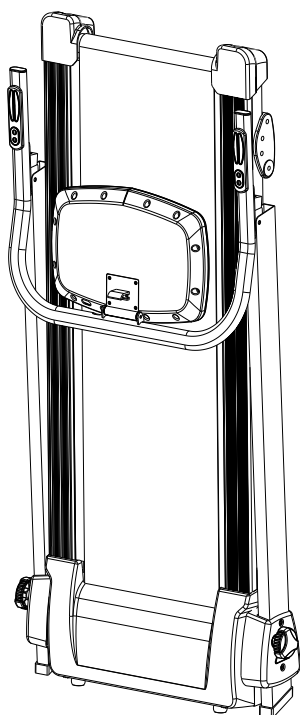
Steg 2: Lås M8-justeringskruven (D26) på stolpröret och lossa M12-justeringskruven (D25). Fäll därefter ner vänster och höger stolprör (A2/A3).



Steg 3: Lås M12-skraven (D77) i det främre locket och fäll bak datorn som bilden visar.



Steg 4: Lyft upp det hopfällda löpbandet för förvaring.



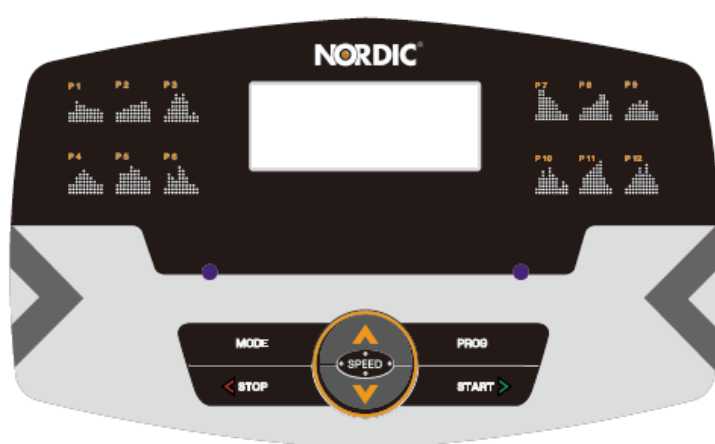
Jordning

Maskinen måste vara jordad. Om den skulle gå sönder ser jordningen till att strömmen hittar en väg med minsta möjliga motstånd, för att på så sätt minska risken för elstöt. Den här maskinen har en jordad elkabel med jordad kontakt.

Obs! Felaktig installation av jordledningen kan öka risken för elstöt. Kontakta en behörig elektriker om du är tveksam till om maskinen är jordad. Ändringar på elkabeln får endast utföras av en behörig elektriker.

Drift

1.1. Skärm



1.2. Start

Manuellt läge startar efter att maskinen har räknat ned från 5.

1.3 Program

3 målvärdesfunktioner, 12 förhandsinställda program och 3 fettförbränningsprogram.

1.4. Säkerhetsnyckel

Om säkerhetsnyckel tas av från löpbandet visar skärmen meddelandet "---" innan den avger en ljudsignal och stannar. När säkerhetsnyckeln ansluts igen aktiveras skärmen i två sekunder innan den räknar ner till 0.

1.5. KNAPPFUNKTIONER

1.5.1. Start/ Stop

"START" Tryck på den här knappen för att starta löpbandet. Hastigheten ställs automatiskt in på lägsta nivå.

"STOP" Tryck på den här knappen för att stanna löpbandet.

1.5.2 Program

Tryck upprepade gånger på P-knappen för att välja träningsprogram. Du kan välja manuellt läge, träningsprogrammen P1 till P12 eller fettförbränningsprogrammet.

1.5.3 Mode

Tryck på M-knappen för att välja målvärdesfunktioner: H1 är tidsbaserat, H2 är distansbaserat och H3 är kaloribaserat. Tryck på SPEED +/- för att justera värdena. Tryck sedan på START för att starta löpbandet.

1.5.4 Speed +/-

Den här knappen justerar hastigheten på maskinen. Hastigheten ändras i steg om 0,1 km/h. Håll knappen intryckt i minst två sekunder för att ändra hastigheten snabbare.

1.5.5 Snabbval av hastighet

Det finns fyra snabbval för hastighet: 4 km/h, 8 km/h, 12 km/h och 16 km/h.

1.6. Skärmfunktioner

1.6.1 TIME

Visar antingen tiden för träningspasset eller hur mycket tid som återstår innan programmet är slut.

1.6.2 SPEED

Visar löpbandets hastighet.

1.6.6 PULSE

Visar pulsinformation när den är tillgänglig. Om informationen inte är tillgänglig visar skärmen «P».

1.6.4 DISTANCE

Visar antingen den totala sträcka som tillryggalagts eller hur många kilometer som återstår innan programmet är slut.

1.6.5 CALORIE

Visar antingen det totala antalet kalorier som förbränts eller hur många kalorier som återstår innan programmet är slut.

1.6.6 HASTIGHETSDIAGRAM

Visar ett diagram baserat på den aktuella hastigheten.

1.6.7 Dataskala

TIME (tid): 0.00–99.59 minuter

DISTANCE (distans): 0,00 – 99,9 kilometer

CALORIES (kalorier): 0,0–999 kcal

SPEED (hastighet): 0,8–12,0 kilometer per timme

PULSE (puls): 50–200 slag per minut (BPM)

1.7 Pulsfunktion

Om du vill veta din puls under träning ska du hålla runt handpulssensorerna i ungefär fem sekunder. Värdeskalan ligger på 50–200 slag per minut (BPM) En hjärtsymbol visas på skärmen under användning. Dessa avläsningar är endast avsedda som en allmän indikation och kan inte användas som medicinsk information.

1.8 Programöversikt

Varje program är indelat i tio intervall som är lika långa. Följande diagram visar de tio programmen.

TID		SET TIME/10 =EACH INTERVAL IN OPERATION									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	SPEED	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	SPEED	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	SPEED	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	SPEED	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	SPEED	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	SPEED	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	SPEED	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

1.8.3 Parametrar för målvärden

Standardvärde, tid: 10.00 minuter
Skala: 5.00 – 99.00 minuter
Steg: 01.00

Standardvärde, kalorier: 50 kalorier
Skala: 20 – 990 kalorier
Steg: 10

Standardvärde, sträcka: 1,0 km
Skala: 1,0 – 99,0 km
Steg: 0,1

Skärmen rullar i följande ordning: manuellt läge, tid, sträcka, kalorier.

1.9 Kroppstest (FAT)

När du har slagit till löpbandet trycker du på PROGRAM-knappen upprepade gånger för att komma till FAT-testet. Tryck på MODE för att ange (F1 KÖN, F2 ÅLDER, F3 LÄNGD, F4 VIKT). Tryck på SPEED+ eller SPEED- för att ställa in värden. När värdena är inställda visar displayen meddelandet F5. Ta tag runt handpulssensorerna. Skärmen visar ett värde. Det här värdet representerar förhållandet mellan vikt och höjd. Det optimala värdet ska ligga på 20–25. Om det är under 19 är du underviktig, mellan 25 och 29 är du överviktig och över 30 är du kraftigt överviktig.

01 Kön 01-Man 02-Kvinna

02 Ålder 10-99

03 Längd 100-220

04 Vit 20–50

05 FAT ≥ 19 Underviktig

FAT = (20–25) Normal vikt

FAT = (25–29) Överviktig

FAT ≤ 30 Fetma

1.10 Annat

1.10.1 När målvärdet har räknats ner och programmet har körts klart visas meddelandet END på skärmen tillsammans med en ljudsignal. Därefter stannar löpbandet och programmet nollställs till manuellt läge.

1.10.2 Du kan ställa in värdena att börja om från början när de når max-nivån. Om du till exempel har ställt in en träningstid på mellan 5:00 och 99:00 kan du trycka på (+)-knappen för att börja om på 5:00.

1.10.3 Du kan endast ställa in ett målvärde åt gången.

1.10.4 Hastighetskontroll: acceleration och retardation ändras med 0,5 km/s

ÖVNINGAR

FÖRBEREDELSE

Om du är över 35 år gammal eller har hälsoproblem bör du rådgöra med en läkare innan du påbörjar ett nytt träningsprogram.

Lär dig hur du använder enheten innan du börjar träna. Stå med fötterna på fotskenorna och sätt dig in i hur du startar och stoppar löpbandet, samt hur du justerar hastigheten och stigningen.

TRÄNING

När du har lärt dig hur du använder enheten kan du kliva upp på löpbandet i låg hastighet. Lär känna löpbandet genom att röra dig på det gradvis snabbare. Öka inte farten förrän du känner dig bekväm med löpbandets aktuella hastighet. Prova dig också fram genom att gradvis ändra stigningen.

TRÄNINGSMÄNGD

Snabbt träningspass

Värm upp i två minuter genom att springa i 4,8 km/t, innan du ökar hastigheten till 5,3 km/t och efterhand till 5,8 km/t. Lägg därefter till 0,3 km/t varannan minut tills du blir andfådd. Fortsätt på detta sätt så länge det känns bra. Om du kommer upp i en hastighet som inte känns bra, minska hastigheten med 0,3 km/t. Träna på detta vis i 15 till 20 minuter, och använd de sista fyra minuterna till att gradvis sänka hastigheten. Om olika hastigheter krånglar till det för dig, kan du i stället välja att öka stigningen.

Intensivt träningspass

Värm upp i fem minuter genom att springa i 4 till 4,8 km/t, innan du gradvis ökar hastigheten genom att lägga till 0,3 km/t varannan minut. Hitta en hastighet där du kan springa obehindrat i 45 minuter. Om du vill ha en större utmaning, tränar du i denna hastighet i en timme. Kom ihåg att lägga till fyra minuters nertrappning i slutet av träningspasset.

ANTAL TRÄNINGSPASS

Pröva att träna 15-60 minuter tre till fem gånger i veckan. Det lönar sig att göra upp ett träningsschema med fasta tidpunkter i stället för att bara träna när man känner för det. Tala med en läkare innan du inleder ett nytt träningsprogram. Läkaren kan ge dig råd om vilken intensitet som passar bäst för just dig. Om du känner smärta eller obehag under träningen bör du genast avsluta träningspasset och rådfråga en läkare.

FÖRHÅLLNINGSGREGLER, ÖVNINGAR

Prata med en läkare innan du inleder ett nytt träningsprogram. Läkaren kan ge dig tips om vilken träningsmängd och intensitet som passar bäst för din ålder och hälsa. Om du känner smärta eller obehag under träningen bör du genast avsluta träningspasset och rådfråga en läkare innan du fortsätter. När du vant dig vid löpbandet kan du välja hastighet från normal gång till jogging. I nedanstående tabell finns tips om vilken hastighet som passar bäst för just dig.

0,8–3 km/h	Passar bäst för användare i dålig form.
3–4,5 km/h	Passar bäst för användare som inte tränar så ofta.
4,5–6 km/h	Passar bäst för snabb gång.
6–7,5 km/h	Passar bäst för mycket snabb gång.
7,5–9 km/h	Jogging.
9–12 km/h	Löpning.
Över 12 km/h	Passar bäst för mycket vältränade löpare.

UNDERHÅLL

OBS!

Kontrollera alltid att strömkontakten är bortkopplad innan du rengör och/eller underhåller enheten.

RENGÖRING:

Regelbunden rengöring av enheten förlänger dess livstid. Rengör enheten genom att regelbundet damma av den. Tänk på att tvätta av de synliga delarna av plattformen på vardera sidan av löpbandet, och på fotskenorna. Detta minskar ansamling av damm och främmande partiklar under löpbandet. Försäkra dig om att dina joggingskor är rena innan du använder enheten. Utsidan av löpbandet kan rengöras med en våt trasa med diskmedel. Låt ingen vätska tränga innanför enhetens ram och undersidan av löpbandet.

OBS!

Koppla alltid bort kontakten innan du tar av motorskyddet. Minst en gång per år bör du ta av motorskyddet och dammsuga motorn.

Enhetens löpband och plattform är försmorda. Friktionen i löpband och plattform kan spela en stor roll för livstiden för din produkt, och därför bör du smörja in dessa delar regelbundet för att hålla enheten i bästa möjliga skick. Du rekommenderas att regelbundet kontrollera plattformen.

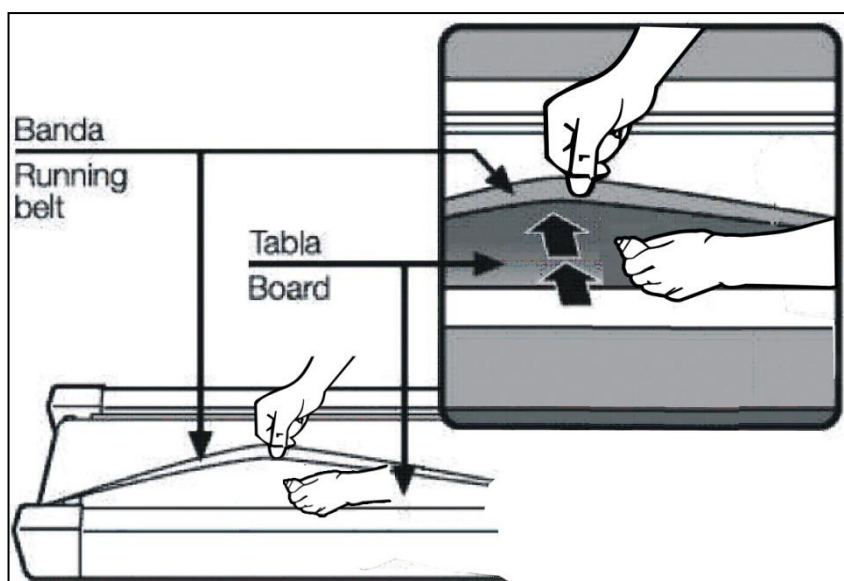
Rekommenderat kontrollschema:

Enheten används högst 3 timmar per vecka: 60 dagar

Användaren använder maskinen 3–5 timmar per vecka: 45 dagar

Användaren använder maskinen 5 timmar eller mer per vecka: 30 dagar

Kontakt din återförsäljare eller se sista sidan för serviceinformation för att ta reda på vilken typ av smörjmedel du bör använda och var du kan köpa detta.

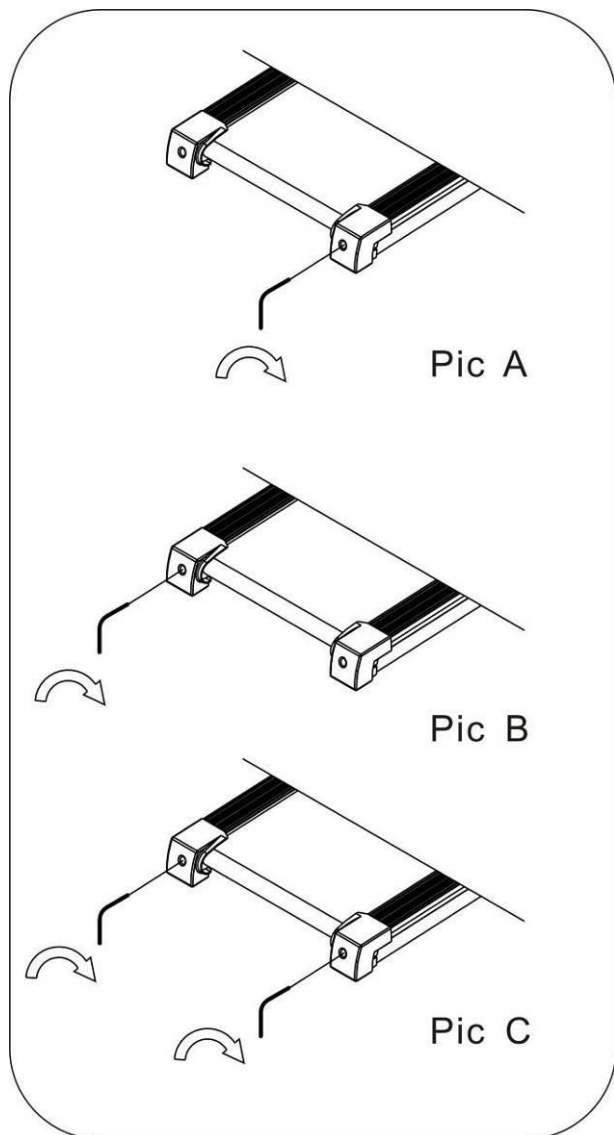


Del	Rekommenderat underhåll	Hur ofta?	Rengöring	Smörjmedel
Display	Torka av med en mjuk och ren trasa	Efter användning	Nej	Nej
Ram	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa.	Efter användning	Vatten	Nej
Löpband	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa. Kontrollera att bandet inte är slitet och att det är tillräckligt spänt och i korrekt position.	Varje vecka	Nej	Nej
Löpplatta	Rengör med en mjuk och ren trasa Kontrollera att den har tillräckligt med smörjmedel och att ytan är jämn.	Varje vecka	Nej	Ja*
Drivrem	Inspektera att drivremmen är tillräckligt stram och att den är i rätt position.	Månadsvis	Nej	Nej
Skruvar, muttrar etc.	Alla muttrar och skruvar ska kontrolleras och efterdras vid behov.	Månadsvis	Nej	Nej

* Använd alltid smörjmedel som rekommenderas av tillverkaren

JUSTERING AV LÖPBAND

Placera enheten på ett jämnt underlag. Låt löpbandet gå i ca 6–8 km/t och observera hur löpbandet rör sig.

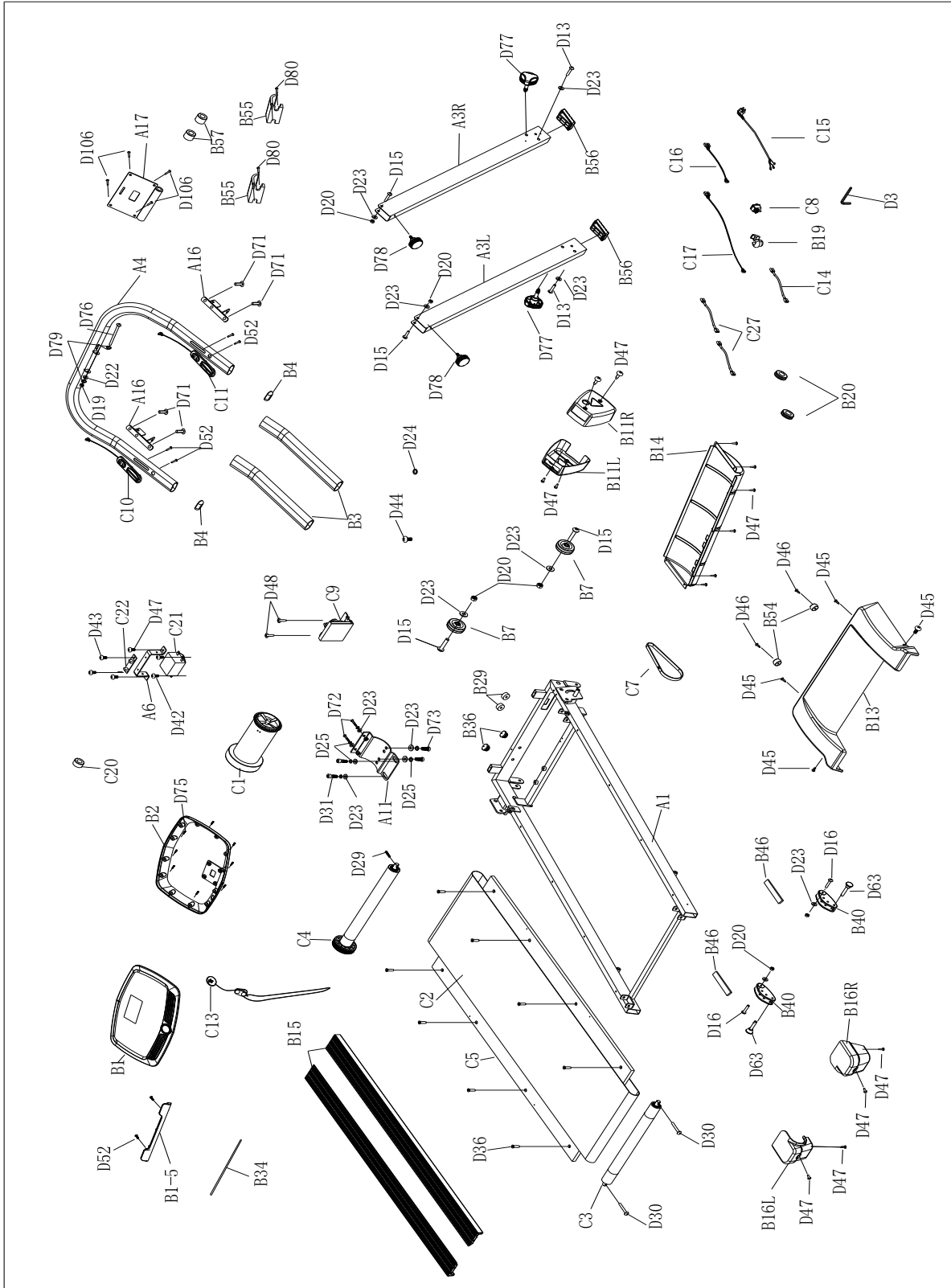


Om löpbandet drar sig åt höger, ta ur säkerhetsnyckeln och koppla bort strömmen, och skruva den högra justeringsbulten ett kvarts varv medsols. Sätt därefter på enheten igen och observera löpbandets rörelser. Upprepa detta steg ända tills löpbandet håller sig mitt på plattformen.

Om löpbandet drar sig åt vänster, ta ur säkerhetsnyckeln och koppla bort strömmen, och skruva den vänstra justeringsbulten ett kvarts varv medsols. Sätt därefter på enheten igen och observera löpbandets rörelser. Upprepa detta steg ända tills löpbandet håller sig mitt på plattformen.

Om löpbandet gradvis blir slackare efter stegen som beskrivs ovan eller när det använts en tid, ta ur säkerhetsnyckeln och koppla bort strömmen, och skruva båda justeringsbultar ett kvarts varv medsols. Sätt därefter på enheten igen och observera löpbandets rörelser. Upprepa detta steg ända tills löpbandet är lagom spänt.

ÖVERSIKTSDIAGRAM



LISTA ÖVER DELAR (PÅ ENGELSKA)

A. Stål						
Nr	Engelskt namn	Ant.		Nr.	Engelskt namn	Ant.
A1	Main frame	1		A6	Filter bracket	1
A3L	Left upright	1		A11	Motor bracket	1
A3R	Right upright	1		A16	Handrail connecting tube	2
A4	Handrail bracket	1		A17	Console connecting tube	1
B. Plast						
Nr	Engelskt namn	Ant.		Nr.	Engelskt namn	Ant.
B1	Console set	1		B16L	Left end cap	1
B1-1	Overlay	1		B16R	Right end cap	1
B1-2	Membrane key	1		B19	Cable organizer	1
B1-3	Display	1		B20	Round plug	2
B1-5	Ipad holder	1		B29	Cushion	2
B2	Console cover	1		B34	EVA pad (for ipad holder)	1
B3	Protecting foam	2		B36	Round plug	2
B4	Handrail plug	2		B40	Manual incline holder	2
B7	Transporting wheel	2		B46	Rubber pad (for manual incline holder)	2
B11L	Left side cover	1		B54	Console Stopper	2
B11R	Right side cover	1		B55	Motor plastic bracket	2
B13	Motor upper cover	1		B56	Outer plug	2
B14	Motor lower cover	1		B57	Plastic bearing	2
B15	Side rail	2				
C. Elektronik						
Nr	Engelskt namn	Ant.		Nr.	Engelskt namn	Ant.
C1	DC motor	1		C13	Safety key	1
C2	Running belt	1		C14	Single cord (brown)	1
C3	Rear roller	1		C15	Power cable	1
C4	Front roller	1		C16	Upper cord	1
C5	Running deck	1		C17	Lower cord	1
C7	Drive belt	1		C20	Magnetic ring	1
C8	Power switch	1		C21	Inductor	1
C9	Drive board	1		C22	Filter	1
C10	Left quick button	1		C27	Single cord (blue)	1
C11	Right quick button	1				

D. Smådelar						
Nr.	Engelskt namn	Ant.		Nr.	Engelskt namn	Ant.
D3	Allen wrench T5	1		D45	Crossing head bolt M5*15, washer	4
D13	Round hex bolt M8*15	2		D46	Cross head bolt M5*20, washer	2
D15	Round hex bolt M8*40	4		D47	Cross self-tapping bolt ST4.2*16, washer	17
D16	Round hex bolt M8*45	2		D48	Cross self-tapping bolt ST4.2*19, washer	2
D19	Nylon nut M6	1		D52	Cross self-tapping bolt ST4.2*16	6
D20	Nylon nut M8	6		D63	Flat head pin	2
D22	Flat washer M6	1		D71	Hex head bolt M8*15	4
D23	Flat washer M8	14		D72	Hex round head bolt M8*25	2
D24	Spring washer M5	1		D73	Hex round head bolt M8*12	2
D25	Spring washer M8	6		D75	Cross self-tapping bolt ST4.2*8	8
D29	Hex round head bolt M6*45	1		D76	Hex round head bolt M6*110	1
D30	Hex round head bolt M6*60	2		D77	Knob M12	2
D31	Hex round head bolt M8*20	2		D78	Knob M8	2
D36	Crossing head bolt M6*25	8		D79	Spring washer M6	2
D42	Cross head bolt M4*10, washer			D80	Cross head bolt M5*8, washer	4
D43	Cross head bolt M4*20, washer			D106	Cross head bolt M6*16	4
D44	Crossing head bolt M5*12	2				

Felkoder

Felkod	Beskrivning	Lösning
E1	Kommunikationsfel mellan styrenhet och display	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kontrollera att displayen är ansluten till styrenheten med korrekta kablar. Kontrollera anslutningen. Kontrollera att kablarna inte är skadade. Anslut kabeln på nytt. 2. Byt styrenhet och testa 3. Byt display och testa
E2	Motorproblem	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kontrollera att motorkabeln är rätt ansluten. 2. Kontrollera om styrenheten avger ovanlig lukt. Byt ut vid behov.
E3	Överbelastningskydd	<ol style="list-style-type: none"> 1. Skydden aktiveras om displayen känner av överbelastning eller om motorn inte fungerar som den ska. Om det är på grund av motorn ska du kontrollera löpbandet och starta om från början. 2. Kontrollera för onormal lukt. I så fall ska styrenheten bytas ut. 3. Kontrollera om spänningen fungerar inom angivna värden.
E6	Spänningsskydd	Kontrollera för onormal lukt. I så fall ska styrenheten bytas ut.
— —	Displayen upptäcker inte säkerhetsnyckeln.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kontrollera att säkerhetsnyckelns brytare, anslutningskabeln och den invändiga magneten fungerar. 2. Säkerhetsnyckeln är inte korrekt ansluten. 3. Säkerhetsnyckeln är skadad.
Ingen signal till datorn		<ol style="list-style-type: none"> 1. Kontrollera att elkabeln är ansluten till maskinen eller byt vägguttag. Testa strömbrytaren genom att slå från den och sedan slå på den igen. Om strömbrytaren inte fungerar måste den bytas ut. 2. Kontrollera anslutningen mellan displayen och styrenheten. 3. Byt ut adaptorn eller displayen.

VIKTIGT GÄLLANDE SERVICE

Kontakta Mylnas servicecenter om det skulle uppstå andra problem av något slag. Vi ser gärna att du kontaktar oss innan du kontaktar butiken så att vi kan hjälpa dig på bästa möjliga sätt.

Besök vår hemsida www.mylnasport.se – här hittar du information om produkterna, bruksanvisningar, kontaktformulär för att nå oss och för att beställa reservdelar. Genom att fylla i formuläret ger du oss den information vi behöver för att kunna hjälpa dig på bästa möjliga sätt.