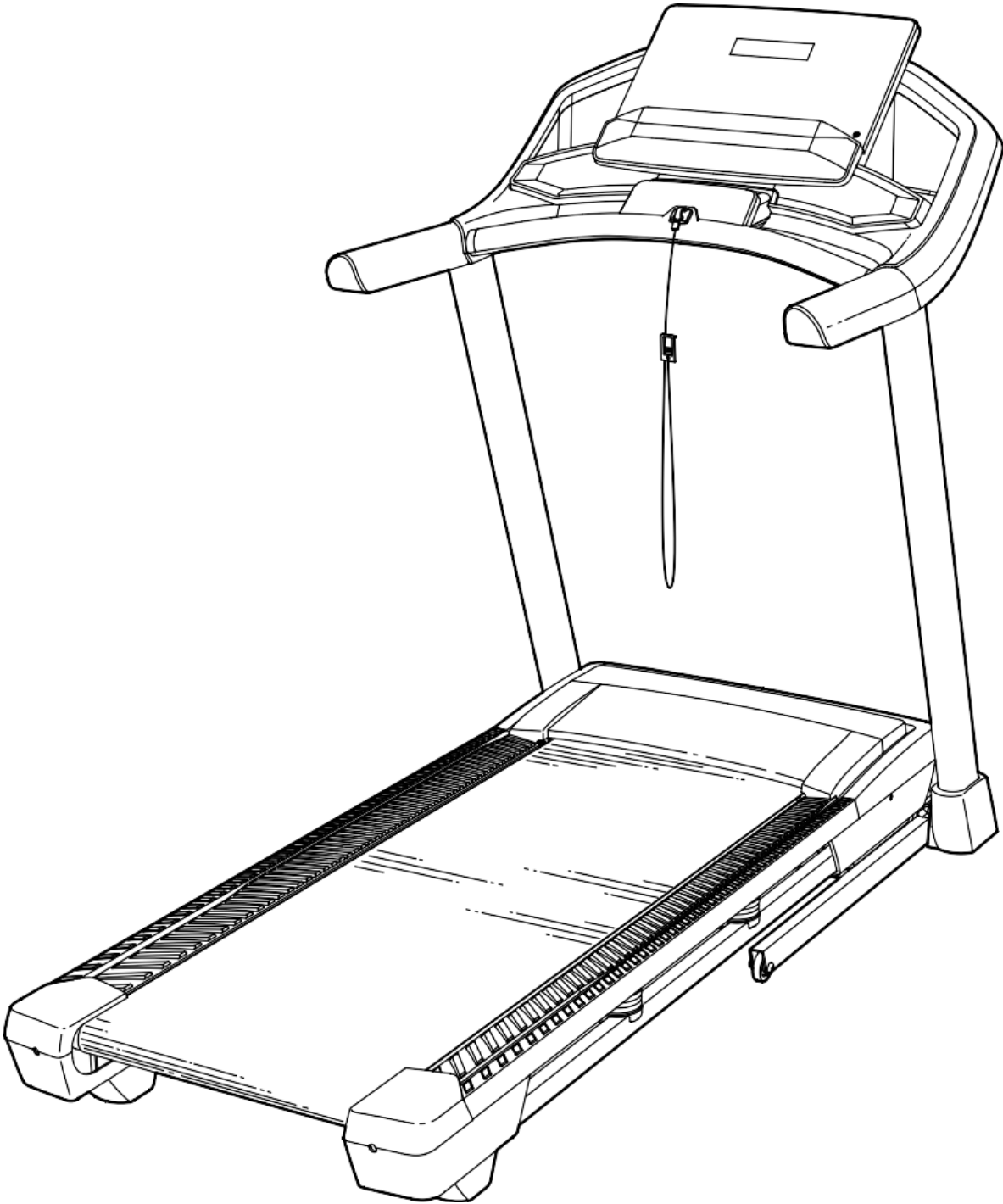


PRO-FORM[®]

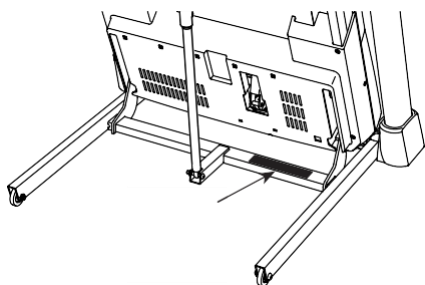
TRAINER 8.0



INNHold

INNHold-----	2
VIKTIGE FORHOLDSREGLER-----	3
MONTERING-----	6
DRIFT -----	15
OPPSTART -----	16
VEDLIKEHOLD -----	25
OVERSIKTSDIAGRAM-----	30
DELELISTE-----	34
KONTAKTINFORMASJON-----	36

Informasjon om serienummer finnes plassert under rammen som vist på tegningen under



Plassering av serienummer

VIKTIG INFORMASJON

Bruksområdet for dette treningsapparatet er kun hjemme trening og privat bruk, eventuelle garantier bortfaller ved bruk av apparatet i kommersielle eller flerbruker miljøer som for eksempel idrettslag, borettslag eller bedrifter. Det eksisterer egne modeller som er egnet for kommersiell og flerbruker miljøer.

Apparatet skal kun brukes som beskrevet i denne bruksanvisningen.

Eieren av apparatet er ansvarlig for at alle brukere er kjent med disse sikkerhetsreglene.

Under montering; sørg for at alle skruer og muttere sitter på rett plass og at de entrer skikkelig, før du begynner å stramme noen av dem.

Plasser apparatet på et flatt og jevnt underlag.

Apparatet må ikke brukes eller oppbevares utendørs, eller i rom med unormalt høy luftfuktighet. Det er ikke anbefalt å bruke apparatet i garasje, carport eller på overbygget terrasse. Apparatet bør ikke stå plassert der den utsettes for direkte sollys. Produktet er ment å stå plassert i rom med normal romtemperatur (over 16 grader). Apparatet skal oppbevares tørt og frostfritt.

Det anbefales å benytte en underlagsmatte, for å eliminere sjansene for at gulv eller gulvbelegg tar skade ifm. bruk av apparatet. Forsikre deg om at produktets transporthjul ikke skader gulvet før du flytter på det, eventuelle skader dekkes ikke.

Før hver bruk; påse at alle skruer og muttere er godt strammet til. Dersom det oppdages løse eller defekte deler; sørg for at ingen benytter seg av apparatet før den er i tilfredsstillende stand igjen.

Bruk egnede sko ved bruk av apparatet. Bruk av sko med grovt mønster bør ikke brukes pga. slitasje.

Apparatet skal kun benyttes av en person av gangen.

Ved justeringer; se til at justeringsskruer er godt strammet før du tar apparatet i bruk. Løse justeringsskruer fører til mer bevegelse og raskere slitasje enn nødvendig.

Barn må ikke benytte apparatet uten tilsyn, og bør heller ikke være i nærheten når apparatet er i bruk av andre.

Apparatet bør ikke benyttes av personer med vekt over 135 kg.

Apparatet bør ikke brukes ifm. medisinsk eller fysikalsk behandling, med mindre det er spesielt anbefalt av lege eller fysioterapeut.

Pulsfunksjonen på produktet er ikke en medisinsk innretning, den vil også avvike fra målinger med pulsklokke og andre apparater som måler puls. Hensikten er å gi en indikasjon på den faktiske pulsen til brukeren. Ved behov for mer nøyaktig pulsmåling anbefales pulsbelte eller pulsklokke.

Verdier som hastighet, distanse og kalorier etc.vil avvike.

Les instruksene i brukerveiledningen vedr. rengjøring og vedlikehold nøye. Å følge disse

instruksene kan være avgjørende for den totale livslengden for både enkeltkomponenter og produktet i sin helhet. Dersom vedlikehold som beskrevet i denne manualen ikke er utført kan det medføre til at garanti bortfaller.

Apparatet består av deler som er slidedeler, utskiftbare deler og deler som skal vare ut produktets levetid forutsatt at produktet benyttes på normal måte. Slidedeler har en garanti på 1 år. Slidedeler må kunne regnes med å skiftes i løpet av 1-2 år fra produktet tas i bruk relatert til mengden produktet benyttes. Utskiftbare deler har en garanti på 2 år.

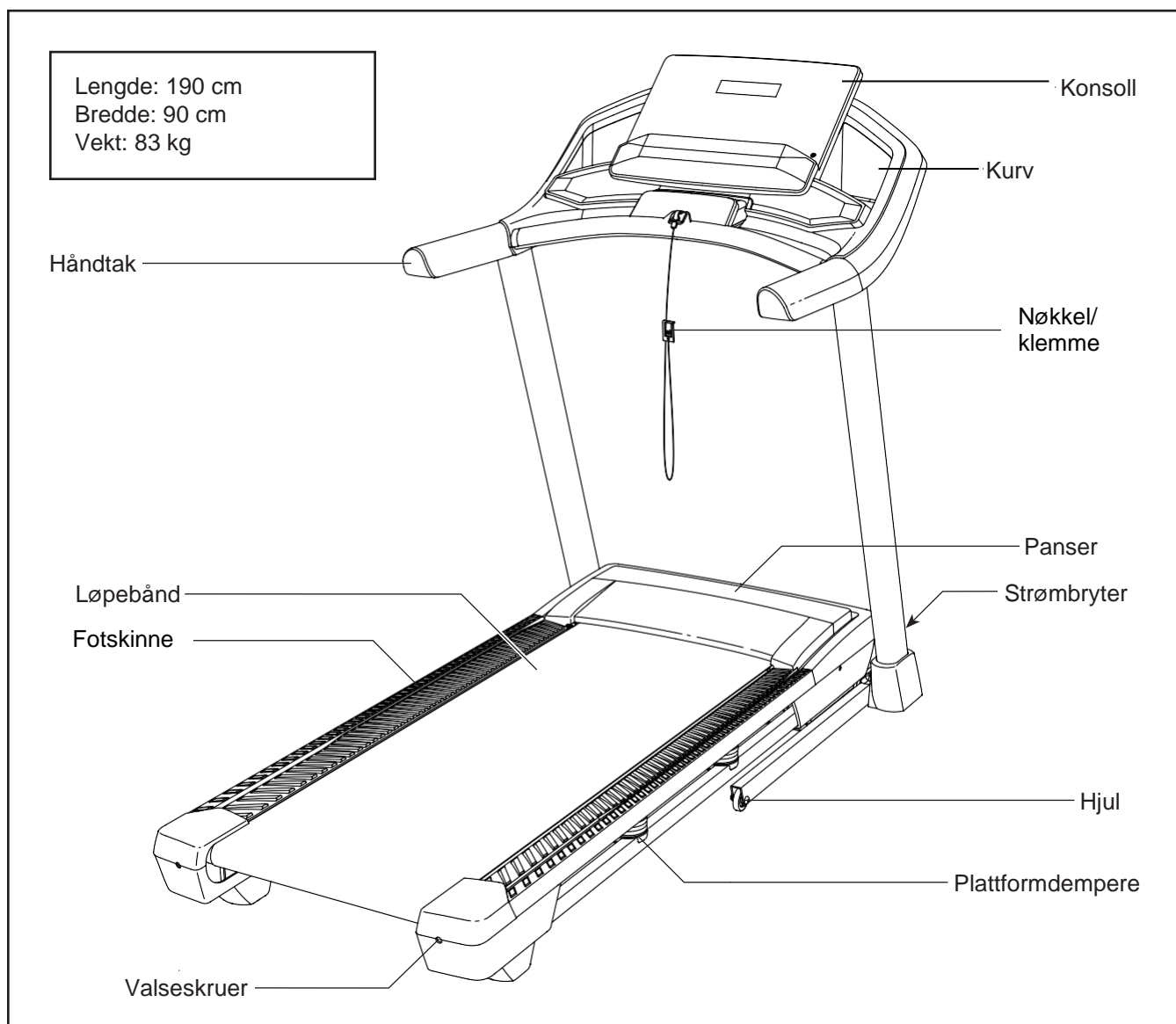
Ikke beveg løpebåndet når apparatet er skrudd av. Ikke bruk apparatet dersom strømledningen er skadet eller hvis apparatet ikke fungerer som det skal.

Stå alltid på fotskinnene når du starter eller stanser løpebåndet. Hold alltid i håndtakene når du bruker apparatet.

Hold hår, fingre og klær unna deler i bevegelse.

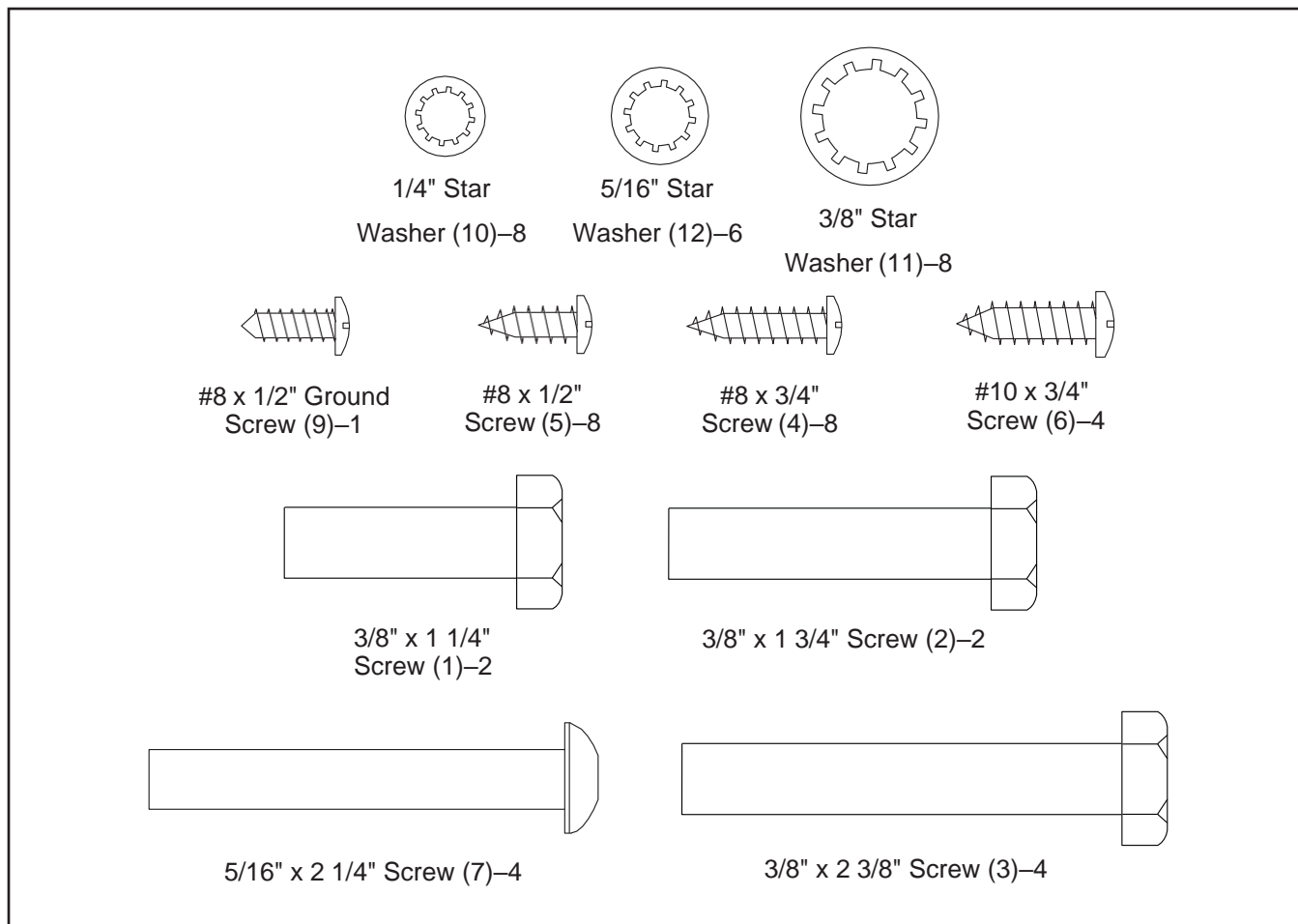
Det tas forbehold om trykkfeil i manualen.

Produktdeler



Montering

Følgende deler følger med i pakningen (engelsk):



- Montering krever to personer.

Plasser alle deler i et åpent område og fjern pakningen. Ikke kast denne før du har fullført monteringen.

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

- Se side 6 for identifikasjon av smådeler

- Venstre deler er markert "L" eller "Left" og høyre deler er markert "R" eller "Right."

- Følgende verktøy er nødvendige:

Unbrakonøkkel (inkludert) 

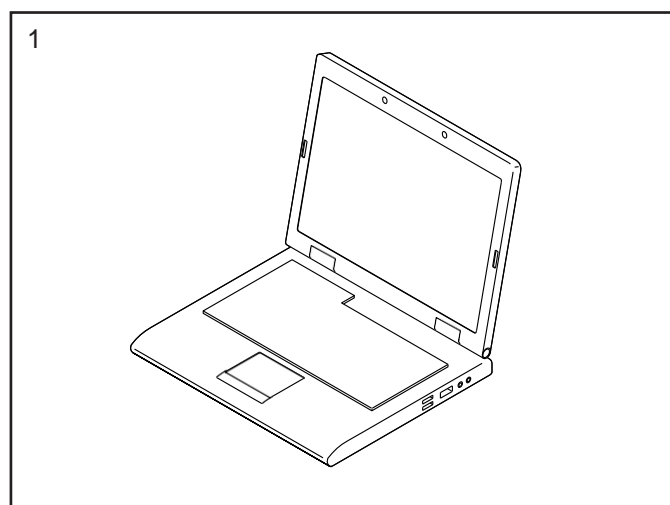
Skiftenøkkel 

Stjernetrekker 

Ikke bruk elektriske verktøy under monteringen.

1. Registrer produktet på www.iconsupport.eu

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

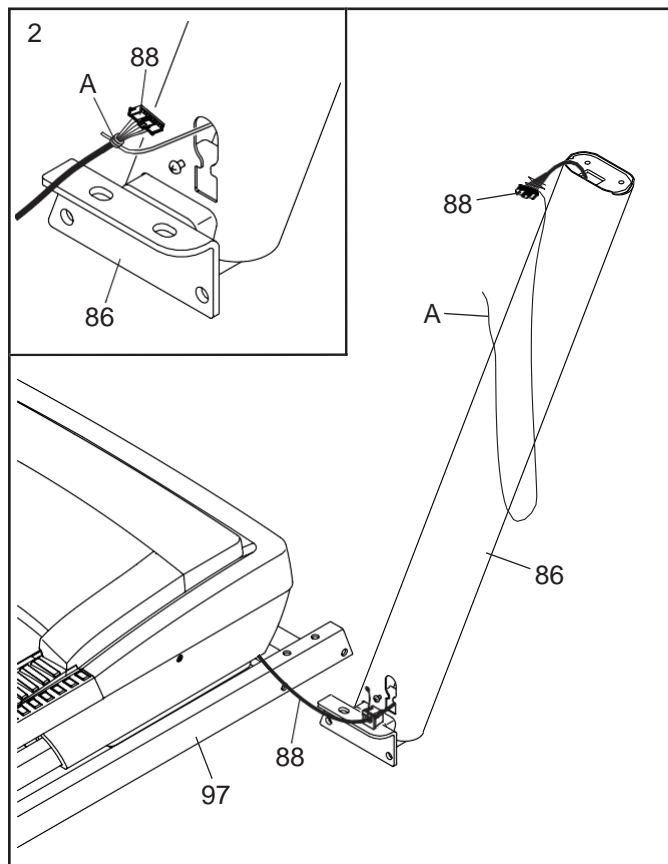


2. Forsikre deg om at strømledningen er frakoblet.

Fjern båndet som fester stolpeledningen (88) til fremre del av basen (97).

Identifiser høyre stolpe (86). Få hjelp av en annen person til å holde stolpen nær basen (97).

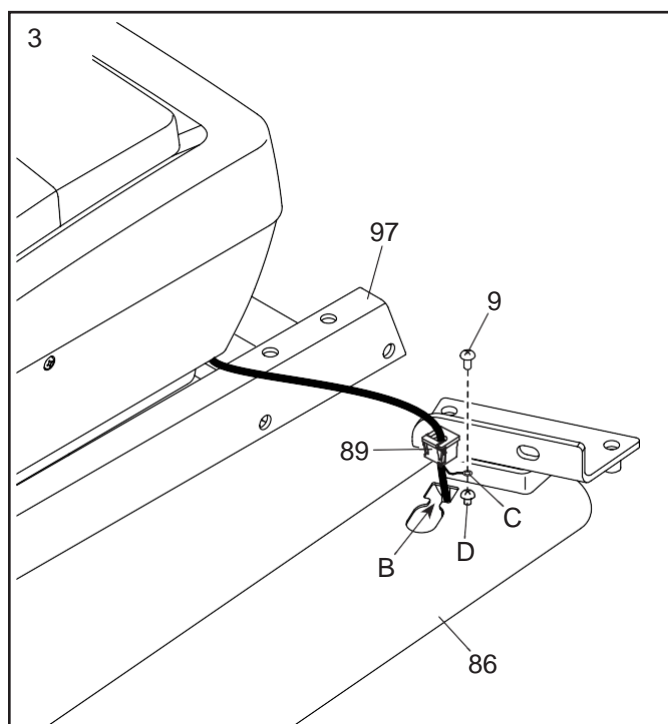
Se den lille tegningen. Fest ledningbåndet (A) i høyre stolpe (86) godt rundt enden av stolpeledningen (88). Før så stolpeledningen inn i nedre del av høyre stolpe mens du drar den andre enden av ledningbåndet gjennom stolpen.



3. Plasser høyre stolpe (86) nær basen (97). Trykk en malje (89) inn i det kvadratiske hullet (B) i høyre stolpe. **Forsikre deg om at jordledningen (C) ikke legges i klem.**

Fjern og kast den forhåndsmonterte skruen (D).

Fest deretter jordledningen (C) til høyre stolpe (86) med en #8 x 1/2" jordskrue (9).

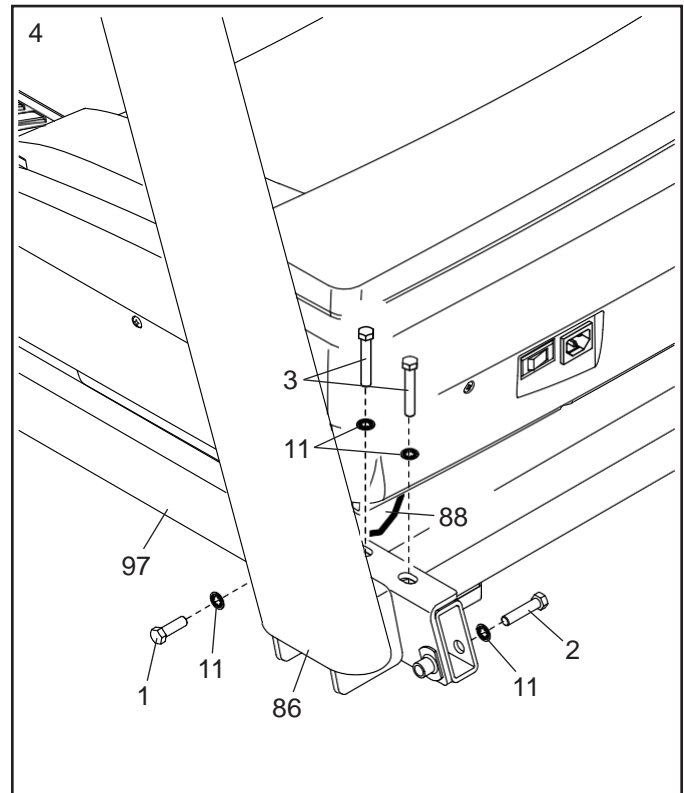


4. Hold høyre stolpe (86) mot basen (97). **Pass på å ikke legge stolpeledningen (88) i klem.**

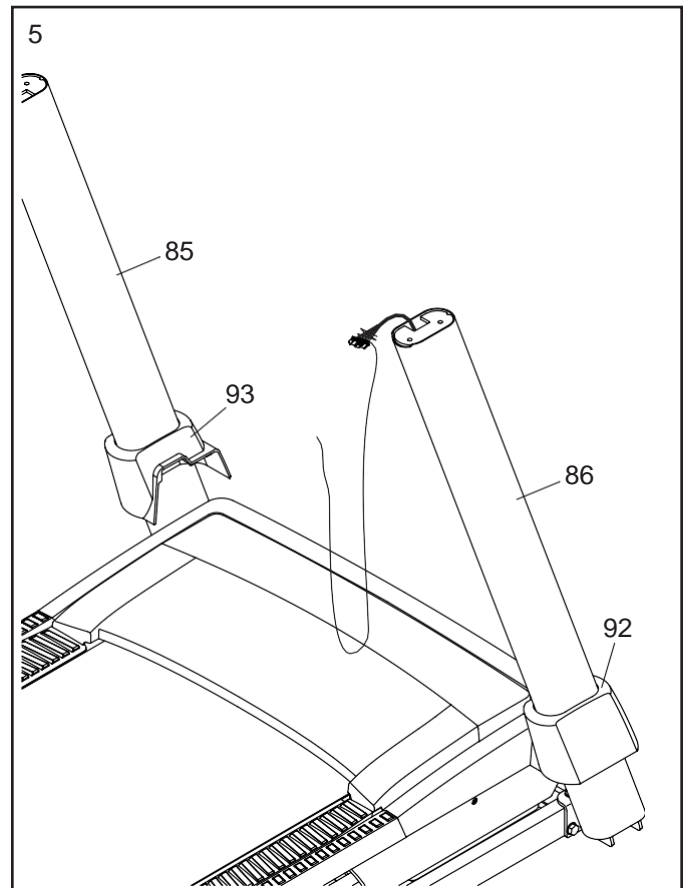
Før to 3/8" x 2 3/8" skruer (3) med to 3/8" stjerneskiver (11) inn i øvre del av braketten på høyre stolpe (86). Delvis stram de to skruene inn i basen (97); **ikke stram skruene helt inn ennå.**

Delvis stram en 3/8" x 1 1/4" skrue (1) og en 3/8" x 1 3/4" skrue (2) med 3/8" stjerneskiver (11) inn i bunnen av høyre stolpe (86); **ikke stram skruene helt inn ennå.**

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



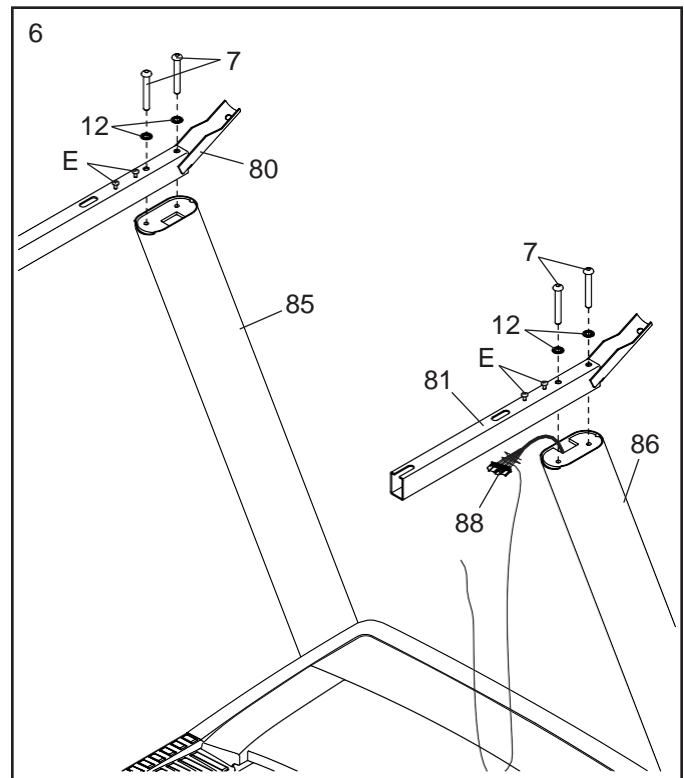
5. Finn venstre og høyre basedeksler (93, 92). Før venstre og høyre basedeksler på venstre og høyre stolper (85, 86) som vist på illustrasjonen.



6. Finn venstre og høyre håndtak (80, 81). Fest høyre håndtak (81) til høyre stolpe (86) med to 5/16" x 2 1/4" skruer (7) og to 5/16" stjerneskiver (12) som vist på illustrasjonen; **skru inn begge skruene med fingrene før du strammer dem. Forsikre deg om at stolpeledningen (88) ikke legges i klem, og at ledningen ligger på den indikerte siden av høyre stolpe.**

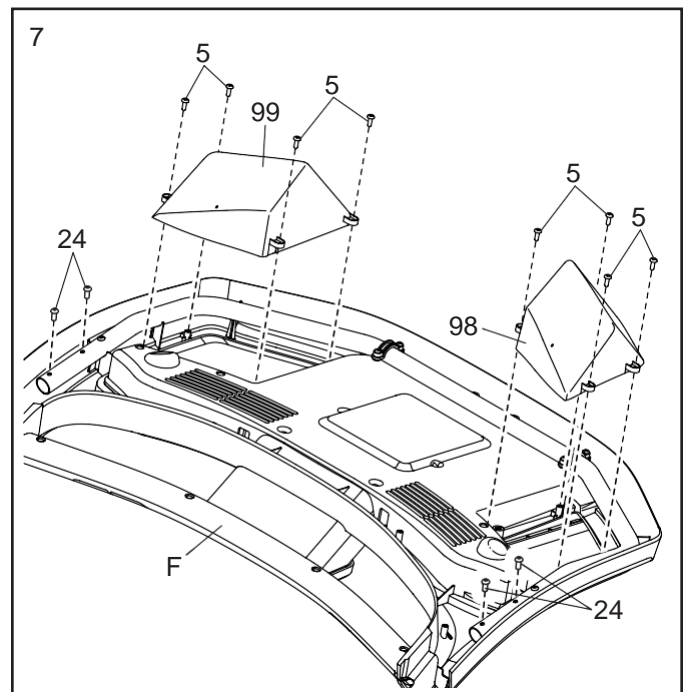
Fest venstre håndtak (80) til venstre stolpe (85) på samme måte. Merk: Det er ingen ledninger i venstre side.

Fjern og kast de indikerte skruene (E).



7. Plasser konsollsettet (F) oppned på et mykt underlag for å unngå å skrape det opp. Fest høyre og venstre kurver (99, 98) med åtte #8 x 1/2" skruer (5); **skru inn alle åtte skruene med fingrene før du strammer dem. Ikke overstram skruene.**

Fjern og spar de fire 1/4" x 1/2" skruene (24).

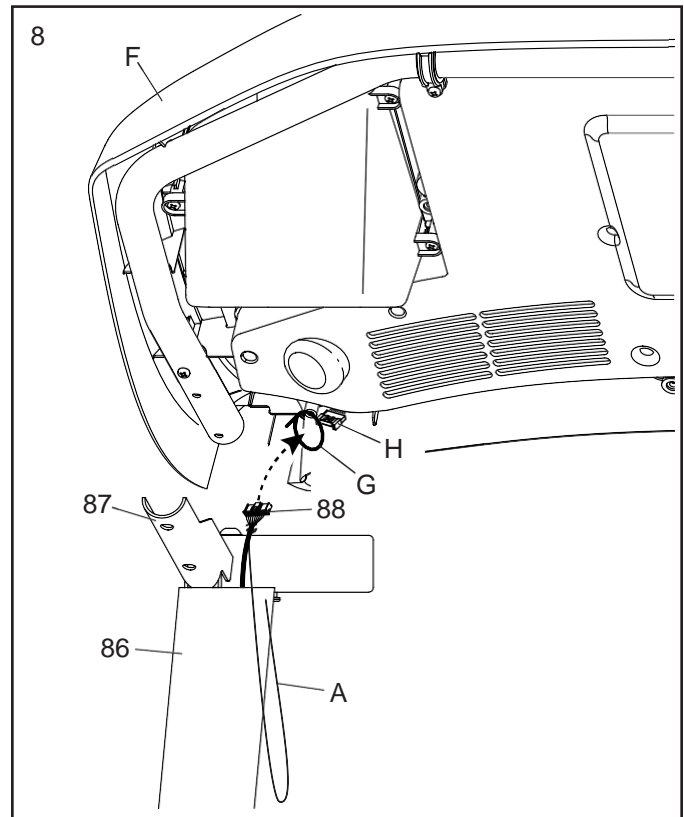


8. Få hjelp av en annen person til å holde konsollsettet (F) nær høyre stolpe (86).

Før deretter stolpeledningen (88) gjennom den indikerte løkka (G).

Koble stolpeledningen (88) til ledningen (H) fra konsollsettet (F). **Koblestykkene skal enkelt klikkes sammen.** Dersom de ikke gjør dette, snu et koblestykke og prøv på nytt.

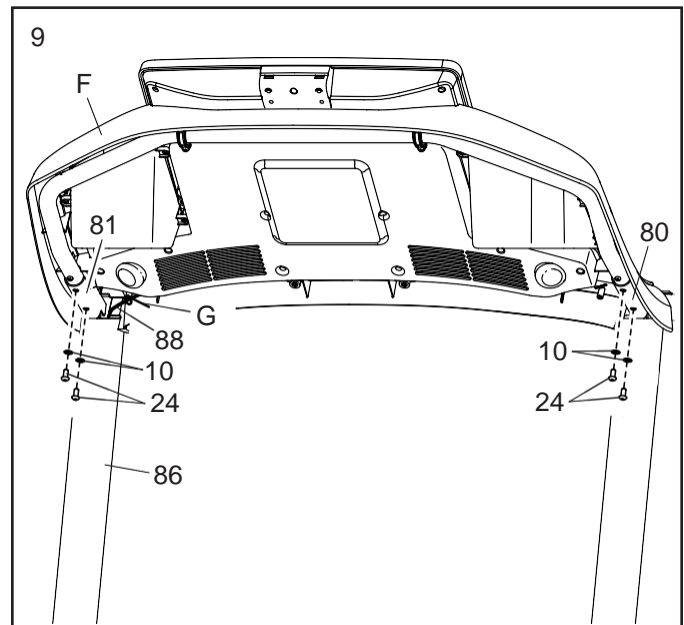
Fjern deretter alle ledningbånd (A) fra stolpeledningen (88).



9. Plasser konsollsettet (F) på høyre og venstre håndtak (81, 80); **ikke legg ledningene i klem.**

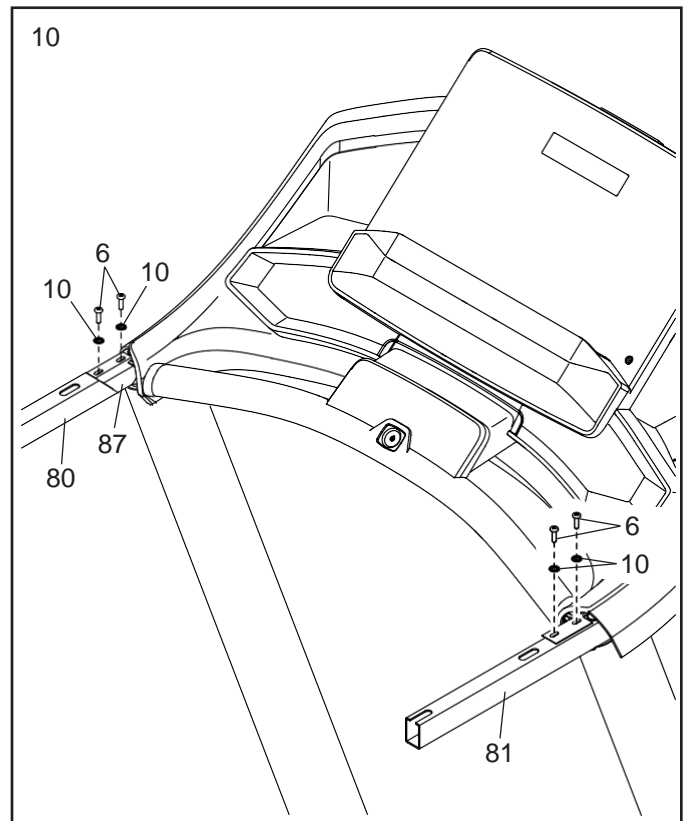
Fest konsollsettet (F) med de fire 1/4" x 1/2" skruene (24) du fjernet i steg 7 og fire 1/4" stjernesikerver (10); **skru inn alle fire skruene med fingrene før du strammer dem.**

Før overflødig ledningslakk fra stolpeledningen (88) inn i høyre stolpe (86). Stram deretter ledningbåndet (G) rundt stolpeledningen og klipp av enden av båndet.



10. **MERK: Unngå skader på tverrbejelken (87). Ikke bruk elektriske verktøy, og ikke overstram #10 x 3/4" skruene (6).**

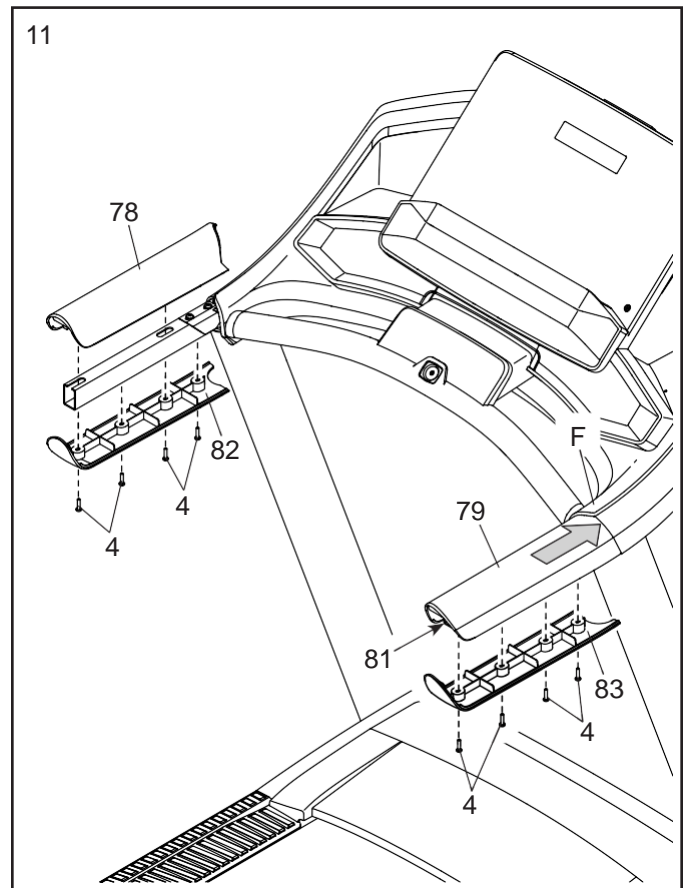
Fest tverrbejelken (87) til håndtakene (80, 81) med fire #10 x 3/4" skruer (6) og fire 1/4" stjernesiver (10); **skru inn alle fire skruene med fingrene før du strammer dem.**



11. Finn høyre håndtaksdeksel (79). Plasser høyre håndtaksdeksel på høyre håndtak (81), og før høyre håndtaksdeksel fremover til det hviler på mot konsollsettet (F).

Finn høyre nedre håndtaksdeksel (83), og hold det mot nedre del av høyre håndtak (81). Skru fire #8 x 3/4" skruer (4) inn i bunnen av høyre nedre håndtaksdeksel med fingrene. **Skru inn alle fire skruene med fingrene før du strammer dem.**

Fest venstre håndtaksdeksel (78) og venstre nedre håndtaksdeksel (82) på samme måte.

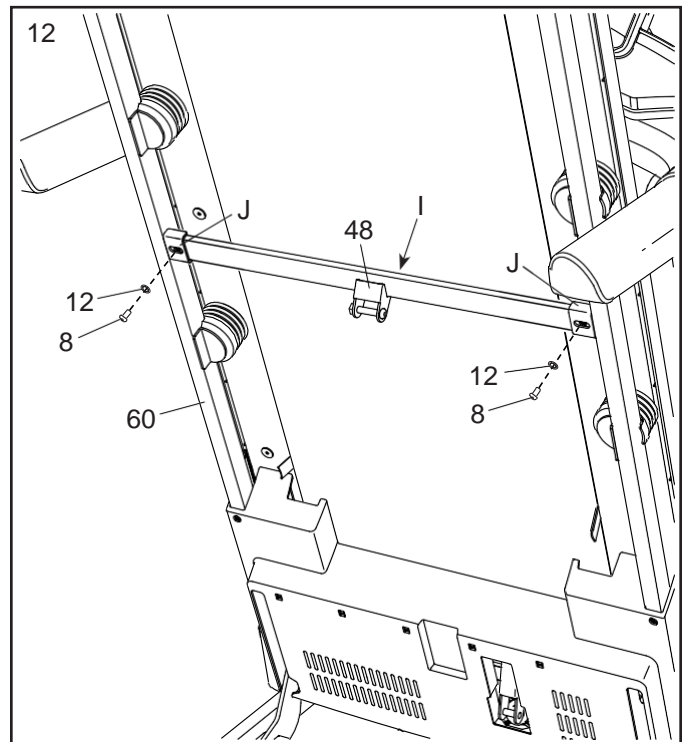


12. **Merk: Dersom tredemølla monteres på et glatt underlag, risikerer det å rulle fremover under dette monteringssteget.**

Hev ramma (60) til stående posisjon. **VIKTIG: Ikke hev ramma forbi vertikal stilling. Få hjelp av en annen person til å holde ramma til steg 14 er fullført.**

Fjern de to 5/16" x 3/4" skruene (8) fra låsebjelken (48).

Posisjoner låsebjelken (48) som vist på illustrasjonen. **Forsikre deg om at etiketten med beskjeden «This side toward belt» (I) er vendt mot tredemølla.** Fest låsebjelken til brakettene (J) på ramma (60) med de to 5/16" x 3/4" skruene (8) og to 5/16" stjernesikver (12).

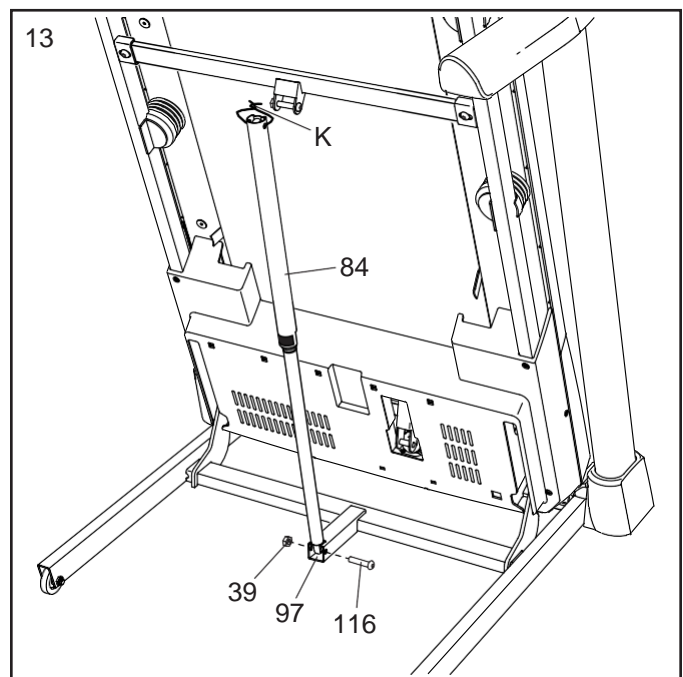


13. Fjern 5/16" mutteren (39) og 5/16" x 1 3/4" bolten (116) fra braketten på basen (97).

Posisjoner lagringslåsen (84) som vist.

Fest nedre ende av lagringslåsen (84) til braketten på basen (97) med 5/16" x 1 3/4" bolten (116) og 5/16" mutteren (39).

Hev deretter lagringslåsen (84) til vertikal posisjon og fjern båndet (K).

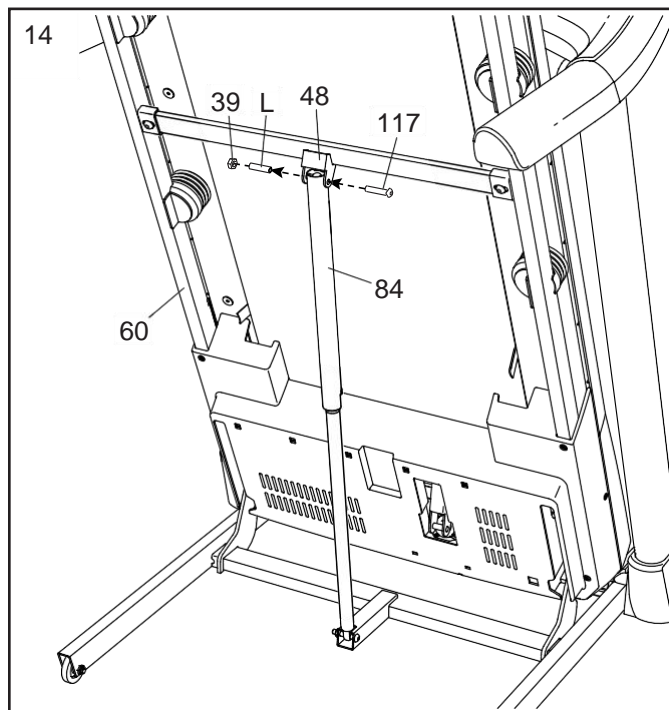


14. Fjern 5/16" mutteren (39) og 5/16" x 2 1/4" bolten (117) fra braketten på låsebjelken (48).

Juster øvre ende av lagringslåsen (84) med braketten på låsebjelken (48), og før 5/16" x 2 1/4" bolten (117) gjennom braketten og lagringslåsen. **Dette vil skyve en spacer (L) ut av lagringslåsen. Spaceren kan kastes.**

Stram deretter 5/16" mutteren (39) på 5/16" x 2 1/4" bolten (117). **Ikke overstram mutteren; lagringslåsen (84) må kunne dreies.**

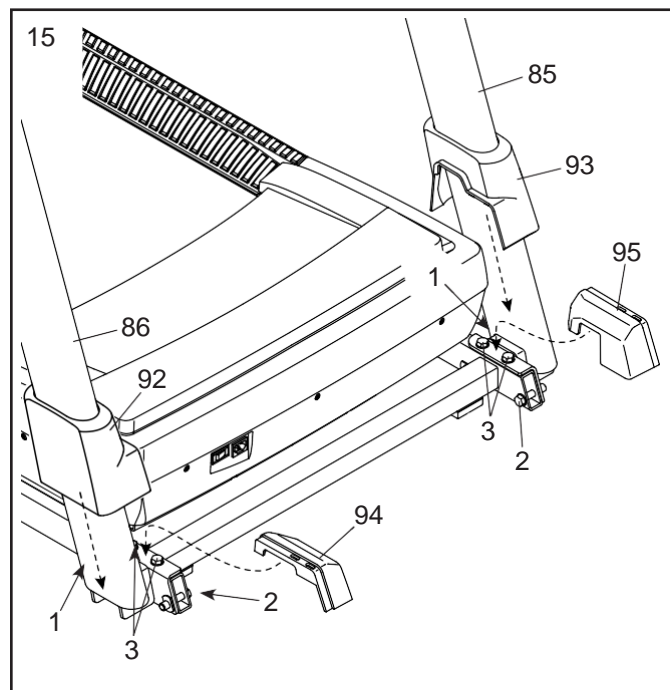
Senk deretter ramma (60) (se side 24).



15. **Stram de fire 3/8" x 2 3/8" skruene (3), de to 3/8" x 1 1/4" skruene (1) og de to 3/8" x 1 3/4" skruene (2) godt.**

Plasser venstre indre basedeksel (95) på nedre del av venstre stolpe (85). Før deretter venstre basedeksel (93) ned og trykk det på venstre indre basedeksel.

Plasser deretter høyre indre basedeksel (94) på nedre del av høyre stolpe (86). Før deretter høyre basedeksel (92) ned og trykk det på høyre indre basedeksel.



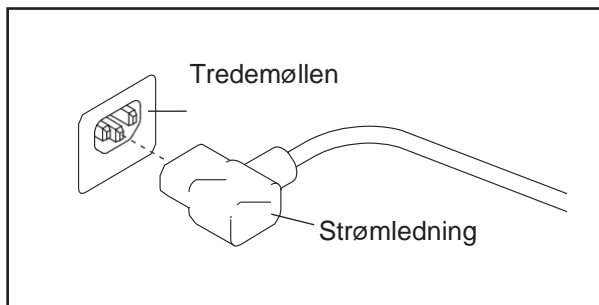
16. **Forsikre deg om at alle deler er strammet riktig før du bruker tredemølla.** Dersom varselsetikettene er dekket av plastikk, kan plastikken nå fjernes. Bruk ei matte under apparatet for å skåne gulv eller gulvteppe. Unngå å oppbevare tredemølla i direkte sollys. Spar de inkluderte unbrakonøklene, da en av disse brukes til å justere løpebåndet (se side 26 og 27). Merk: Ekstra smådeler kan være inkludert.

DRIFT OG JUSTERINGER

STRØMKABEL

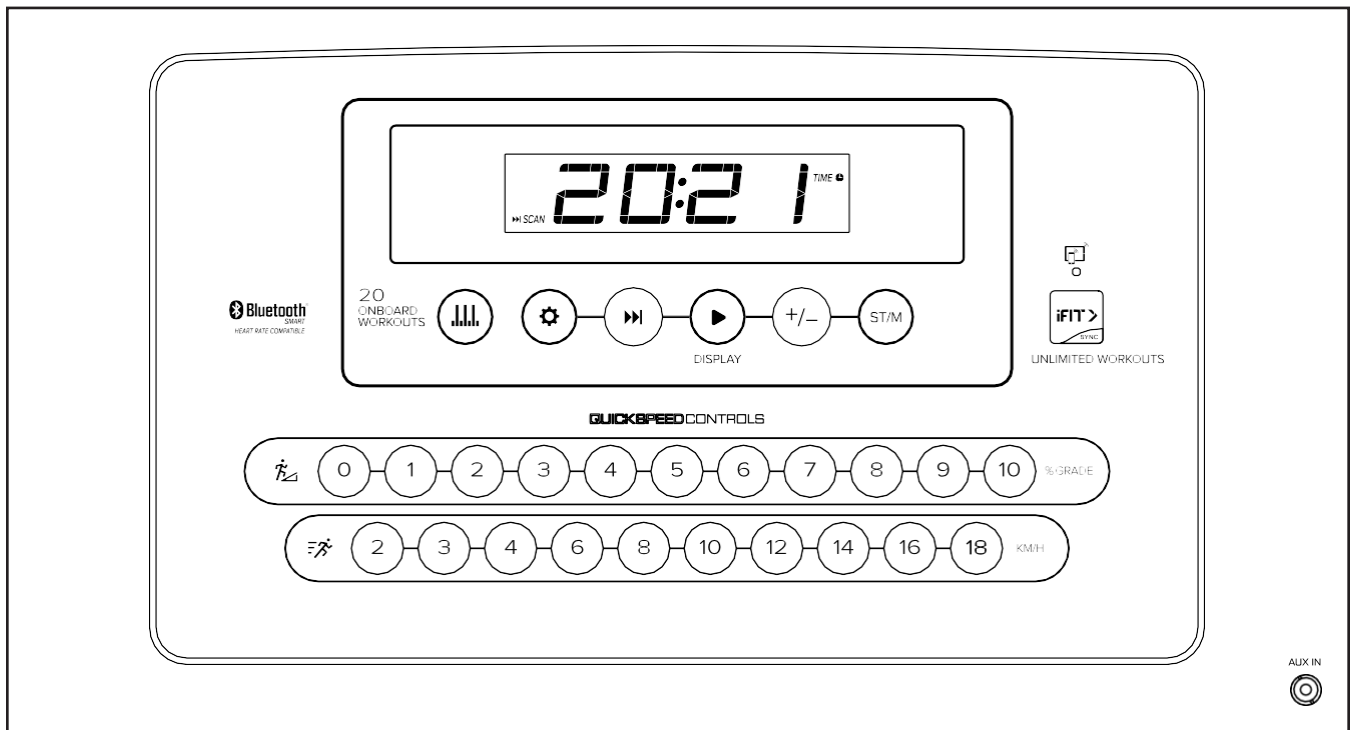
Apparatet må være jordet. Dersom det skulle svikte eller bryte sammen, så vil jording sørge for å minske faren for elektrisk sjokk ved å føre strømmen via en bane med minst mulig motstand. Produktet er utstyrt med strømkabel som har jordledning og jordstøpsel.

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



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

KONSOLLDIAGRAM



KONSOLLFUNKSJONER

Apparatets konsoll tilbyr et utvalg funksjoner som vil gjøre treningsøkten din mer effektiv og fornøylig. I manuell modus kan du forandre hastighet og stigning med et tastetrykk. Mens du trener vil skjermen vise deg fortløpende treningsinformasjon. Du kan også måle pulsen din ved hjelp av håndpulsfunksjonen eller et pulsbelte. **Se side 23 for informasjon om det valgfrie pulsbelte.**

Konsollet inneholder også et utvalg programmer. Hvert program kontrollerer automatisk hastighet og stigning på apparatet mens det hjelper deg gjennom en effektiv treningsøkt.

Du kan også koble ditt nettbrett til konsollet og benytte deg av iFit-Smart Cardio Equipment-applikasjonen for å dokumentere din treningsinformasjon.

Du kan til og med lytte til din favorittmusikk eller lydbøker fra konsollets lydsystem mens du trener.

For å skru på strømmen, se side 17.

Manuell modus, se side 17.

Treningsprogrammer, se side 19.

iFit-programmer, se side 20.

Pulsbelte, se side 21.

Innstillingsmodus, se side 22.

Lydsystemet, se side 23.

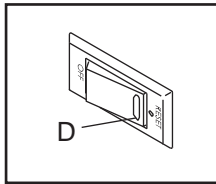
Merk: Konsollet kan vise hastighet og distanse i både metriske kilometer og engelske mil. Ønsker du å endre måleenhet, trykk STD/MET-knappen på konsollet.

Du kan nå fjerne all beskyttelsesplastikk fra konsollen. Unngå skade på løpebåndet ved å ikke deg rene joggesko når du trener. Den første gangen du benytter deg av apparatet, bør du holde et øye med justeringen av løpebåndet, og sentrere det dersom nødvendig (Se side 27).

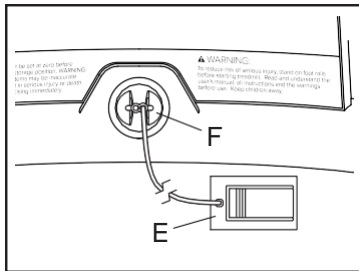
HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN

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

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



Stå på fotskinnene på apparatet. Finn klemmen (E) som er festet til nøkkelen (F) 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.

Viktig: Før du bruker tredemølla for første gang bør du kalibrere stigningssystemet (se steg 3 på side 22).

BRUK AV MANUELL MODUS

1. Før nøkkelen inn i konsollen.

Se HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN på denne siden.

2. Velg manuell modus.

Dersom manuell modus ikke allerede er valgt, kan du trykke MANUAL for å velge modusen.

3. Start løpebåndet.

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

Dersom du trykker START 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 ett steg av gangen; dersom du holder knappen nede vil hastigheten forandres raskere.

Trykk en av de nummererte hastighetsknappene dersom du ønsker at løpebåndet gradvis skal forandre hastighet til den valgte innstillingen.

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

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 apparatet gradvis justere seg til valgt stigning.

5. Følg med på din progresjon på skjermen.

Skjermen kan vise følgende treningsinformasjon:

Kalorier (CALs)—Det omtrentlige antallet kalorier du har forbrent.

Kalorier pr time (CALs/HR)—Det omtrentlige antallet kalorier du forbrenner pr time.

Distanse (MI eller KM)—Distansen du har beveget deg, målt i enten engelske mil eller metriske kilometer. Trykk ST/M-knappen for å endre måleenhet.

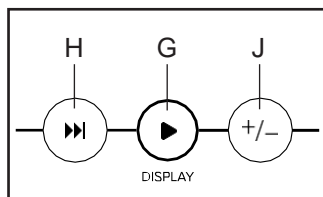
Tempo (Pace)—Ditt tempo målt i enten minutter pr engelsk mil eller minutter pr kilometer.

Puls (BPM og et hjertesymbol)—Denne funksjonen viser din puls når du benytter deg av pulssensorene eller et pulselte (Se side 23).

Hastighet (MPH eller KPH)—Din hastighet målt i enten engelske mil eller metriske kilometer pr time.

Tid (Time)—Hvor lenge du har trent.

Trykk DISPLAY-knappen (G) gjentatte ganger for å se ønsket treningsinformasjon på skjermen.



Scan—Konsollet har en SCAN-funksjon som blir gjennom all treningsinformasjonen i en repeterende syklus. Skru på SCAN-funksjonen ved å trykke SCAN-knappen (H). SCAN-indikatoren (I) vil nå vises på skjermen.



Hvordan bla manuelt gjennom SCAN-funksjonen: Trykk SCAN-knappen gjentatte ganger.

Hvordan skru av SCAN-funksjonen: Trykk DISPLAY. SCAN-indikatoren og ordet «SCAN» vil skru seg av.

Du kan også tilpasse SCAN-funksjonen slik at den kun blir gjennom den treningsinformasjonen du ønsker.

Hvordan tilpasse SCAN-funksjonen: Trykk først DISPLAY gjentatte ganger til den treningsinformasjonen du enten ønsker å legge til eller slette fra syklusen vises på skjermen.

Trykk deretter (+/-)-knappen (J) for å enten slette eller legge til denne til din ønskede syklus. Når treningsinformasjon legges til vil den tilsvarende indikatoren skrues på. Når treningsinformasjon slettes vil den tilsvarende indikatoren skrues av.

Trykk deretter SCAN for å skru på SCAN-funksjonen.

Ønsker du å nullstille skjermene, trykker du STOP to ganger, før du kobler fra nøkkelen og kobler den til igjen.

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

Plasser føttene dine på fotskinnene, trykk STOP, og **juster så stigningen til null**. Dersom stigningen ikke justeres til den laveste posisjonen, risikerer du å skade apparatet.

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

TRENINGSPROGRAMMER

1. Før nøkkelen inn i konsollen.

Se HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN på side 17.

2. Velg et treningsprogram.

Velg et program ved å trykke enten 20 ONBOARD WORKOUTS-knappen gjentatte ganger til ønsket treningsøkt vises på skjermen.

Når du har valgt et program vil skjermen vise varigheten, distansen og maks hastighet på treningsøkten i noen sekunder.

3. Start treningsøkten.

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

Hvert program er delt inn i 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.

På slutten av hvert segment vil konsollen lydindikere, og neste segment vil begynne å blinke. Dersom neste segment består av nye verdier for hastighet og/eller stigning, vil disse verdiene blinke på skjermen mens apparatet endrer hastighet og/eller stigning.

Treningsøkten vil fortsette slik til det siste segmentet er over. Løpebåndet vil deretter sakne farten til det stanser.

Dersom hastighet og/eller stigning er for høyt eller for lavt, kan du når som helst forandre dette manuelt under økten, ved å trykke SPEED (+)(-) eller INCLINE (+)(-), **men når neste segment begynner vil apparatet 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 for å starte treningsøkten igjen. Løpebåndet vil nå begynne å bevege seg i 2 km/t. Når neste segment påbegynnes, vil apparatet automatisk rette seg etter verdiene som er programmert for det nye segmentet.

4. Følg med på din progresjon på skjermene.

Se steg 5 på side 18.

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

Se steg 6 på side 18.

IFIT

Konsollet gir deg tilgang på et stort og variert iFit-bibliotek når du laster ned iFit-appen til ditt smartapparat og kobler det til konsollet.

Merk: Konsollet støtter Bluetooth-tilkoblinger til smartapparater via iFit-appen og til compatible pulsbelter. Andre Bluetooth-tilkoblinger støttes ikke.

1. Last ned og installer iFit-appen på ditt smartapparat.

Åpne App Store på ditt iOS-apparat, eller Google Play på ditt Android-apparat. Søk etter gratis-appen fra iFit, og installer den på ditt apparat. **Forsikre deg om at Bluetooth er skrudd på.**

Åpne iFit-appen og følg instruksjonene for å åpne en iFit-konto og tilpasse innstillingene.

Sett av litt tid til å utforske iFit-appen og lære mer om dens funksjoner og innstillinger.

2. Koble ditt pulsbelte til konsollet dersom ønskelig.

Dersom du kobler både pulsbelte og et smartapparat til konsollet, **må du koble til pulsbeltet først.** Se side 21.

3. Koble ditt smartapparat til konsollet.

Trykk iFIT SYNC-knappen på konsollet. Tilkoblingsnummeret vil nå vises på skjermen. Følg instruksjonene i iFit-appen for å koble ditt smartapparat til konsollet.

LED-lampa på konsollet vil bli blå når tilkoblingen er vellykket.

4. Velg en iFit-økt.

I iFit-appen, trykk knappene på bunnen av skjermen for å velge enten hovedmenyen eller treningsbiblioteket.

Velg en treningsøkt fra hovedmenyen eller treningsbiblioteket ved å trykke på ønsket treningsøkt på skjermen. Før fingeren over skjermen for å bla opp eller ned dersom dette er nødvendig.

Når du velger en treningsøkt vil skjermen vise en oversikt med informasjon om varighet, distanse og det omtrentlige antallet kalorier du forventer å forbrenne.

5. Start treningsøkten.

Trykk START WORKOUT for å starte treningsøkten.

Under noen treningsøkter vil du bli assistert av en virtuell iFit-trener via en treningsvideo. Trykk lyd-knappen for å velge musikk, trener-stemme og volum-valg på treningsøkten.

Under noen treningsøkter vil skjermen vise et kart over treningsruta med en markør som indikerer din progresjon. Trykk knappene på skjermen for å velge ønskede kartvalg.

Dersom motstanden i inneværende segment er for høy eller lav, kan du overstyre dette manuelt ved å trykke på RESISTANCE-knappene. **VIKTIG: Når inneværende segment ender, vil motstanden automatisk justeres til det neste programmerte nivået.**

Merk: Målverdien for kalorier, som vises i treningsoversikten, er kun et omtrentlig tall. Det faktiske antallet kalorier du forbrenner avhenger av forskjellige faktorer, som din vekt. Dersom du overstyrer motstands nivået manuelt vil dette også påvirke din forbrenning.

Sett treningsøkta på pause ved å trykke STOP-knappen. Gjenoppta treningsøkta ved å trykke PLAY-ikonet på skjermen eller ved å trykke START.

Avslutt treningsøkta ved å trykke på skjermen for å sette økta på pause, og følg deretter instruksjonene på skjermen for hvordan du skal avslutte økta og returnere til hovedmenyen.

Når treningsøkta er over vil et treningssammendrag vises på skjermen. Dersom du ønsker kan du legge økta til din timeplan eller til dine favoritter. Trykk deretter SAVE WORKOUT for å returnere til hovedmenyen.

6. Koble ditt smartapparat fra konsollet.

Koble ditt smartapparat fra konsollet ved å først velge frakoblings-alternativet i iFit-appen. Hold deretter iFIT SYNC-knappen nede til LED-lampa på konsollet blir grønn.

Merk: Alle Bluetooth-tilkoblinger til konsollet (inkludert smartapparater og pulsbelter) vil nå kobles fra.

7. Fjern nøkkelen fra konsollet når du er ferdig med å trene.

Se steg 6 på side 18.

TILKOBLING AV PULSBELTE

Konsollet er kompatibelt med alle Bluetooth-belter. **Se side 23 for mer informasjon om pulsbelter.**

Koble ditt Bluetooth-belte til konsollet ved å først trykke iFIT SYNC-knappen på konsollet. Tilkoblingsnummeret vil nå vises på skjermen. LED-lampa vil blinke rødt to ganger når tilkoblingen er vellykket.

Merk: Dersom det er mer enn ett kompatibelt pulsbelte i nærheten vil konsollet kobles til det med sterkest signal.

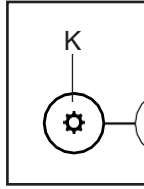
Koble fra ditt pulsbelte ved å holde iFIT SYNC-knappen nede til LED-lampa på konsollet blir grønn.

Merk: Alle Bluetooth-tilkoblinger til konsollet (inkludert smartapparater og pulsbelter) vil nå kobles fra.

INNSTILLINGSMODUS

1. Velg informasjonsmodus.

Trykk SETTINGS-knappen (K) for å velge innstillingsmodus. Første innstillingsmeny vil nå vises på skjermen. Merk: Dersom du allerede har valgt en treningsøkt, kan du trykke STOP gjentatte ganger for å returnere til hovedmenyen før du åpner innstillingsmenyen.



2. Naviger innstillingsmeny.

Naviger innstillingsmenyen ved å trykke STOP gjentatte ganger for å velge ønskede innstillingskjermer.

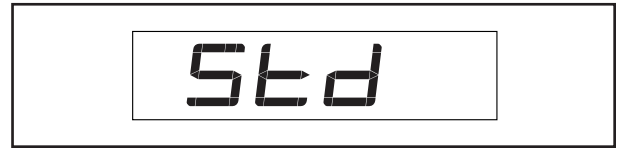
3. Endre innstillinger etter ønske.

Versjonsnummer, programvare—
Programvareversjonen vil vises på skjermen.

Stigningskalibrering—Bokstavene CAL vil vises på skjermen. Dersom stigningssystemet ikke virker som det skal, bør det kalibreres. Kalibrer stigningssystemet ved å trykke INCLINE (+) eller (-). Plattformen vil automatisk heve seg til det høyeste nivået før det senkes til det laveste. Tredemølla er kalibrert når plattformen slutter å bevege seg. **Merk: Noen ganger vil plattformen kalibreres automatisk når du skrur på tredemølla. Vent til kalibreringen er over før du benytter deg av apparatet.**



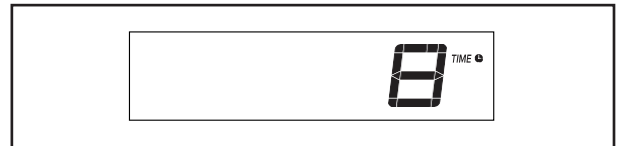
Måleenhet—Inneværende måleenhet vises på skjermen. Konsollet kan vise hastighet og distanse målt i enten metriske kilometer eller engelske mil. Trykk SPEED (+) gjentatte ganger for å endre måleenhet. Velg STD for engelske mil; og MET for metriske kilometer.



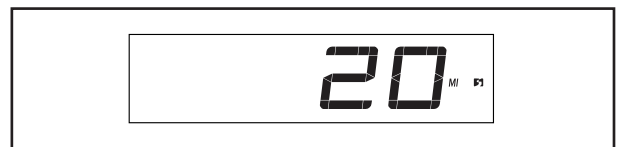
Display Test—Dette menyvalget er kun ment for bruk av servicemedarbeidere for å fastslå om skjermen virker som den skal.

Button Test—Dette menyvalget er kun ment for servicemedarbeidere for å fastslå om knappene virker om de skal.

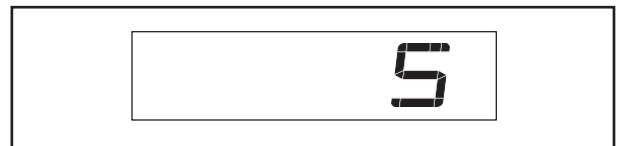
Totaltid—Beskjeden TIME vil vises på skjermen. Skjermen vil nå vise det totale antallet timer som apparatet har vært i bruk.



Total Distanse—Bokstavene MI eller KM vil vises på skjermen. Skjermen vil nå vise den totale distansen (målt i kilometer eller engelske mil) løpebåndet har beveget seg.



Kontrastnivå—Inneværende kontrastnivå vil vises på skjermen. Trykk INCLINE (+)(-) for å justere kontrastnivå.



Demomodus—Inneværende valg for demomodus vil vises på skjermen. Konsollet har en demomodus, ment for apparater som står på utstilling i butikk. Dersom denne funksjonen er skrudd på vil ikke konsollet skru seg av eller skjermene nullstille seg når du er ferdig med å trene. Trykk SPEED (+) gjentatte ganger for å velge demomodus. For å skru funksjonen på, velg DON. For å skru funksjonen av, velg DOFF.



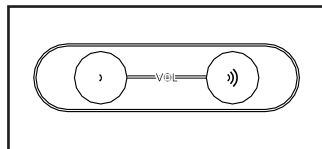
4. Gå ut av innstillingsmodus.

Trykk SETTINGS-knappen for å gå ut av innstillingsmodus.

LYDSYSTEMET

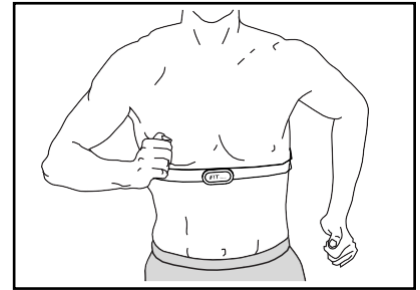
Ønsker du å spille musikk eller lydbøker over konsollets høytalere, kan du koble din musikkspiller til lydporten på konsollet. Koble en lyd-kabel (ikke inkludert) til MP3-porten. Koble så den andre enden inn i din musikkspiller. **Forsikre deg om at lyd-kabelen er koblet fullstendig inn.**

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



PULSBELTE (SELGES SEPARAT)

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

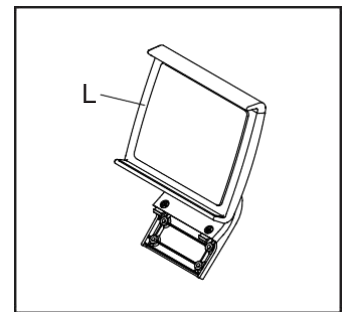


Det valgfrie pulsbeltet hjelper deg med å holde oversikt over din egen hjerterytme mens du trener. **Vennligst se siste side for kontaktinformasjon dersom du ønsker å kjøpe et pulsbelt.**

Merk: Konsollet er kompatibelt med alle BLUETOOTH-pulsbelter.

NETTBRETTHOLDEREN (valgfritt ekstrautstyr)

En nettbrettholder (L) vil holde ditt nettbrett sikkert på plass slik at du kan bruke det mens du trener. Nettbrettholderen er utviklet for bruk med alle nettbrett av full størrelse. **Se siste side for kontaktinformasjon dersom du ønsker å kjøpe en nettbrettholder.**

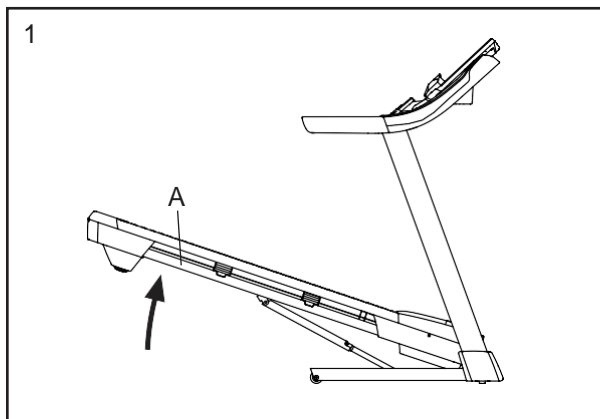


FOLDING OG FLYTTING

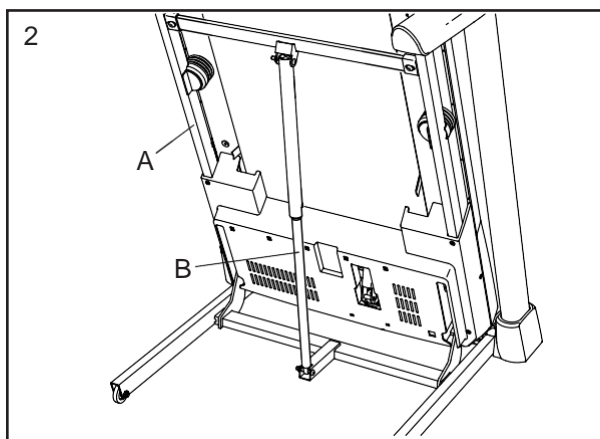
HVORDAN FOLDE SAMMEN TREDEMØLLEN

Før du folder sammen tredemøllen, må du justere stigningen 0. Koble deretter fra nøkkel og strømledning. **MERK:** Du må være i stand til å sikkert kunne løfte 20 kg for å løfte, senke eller flytte tredemøllen.

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



1. Hev rammen (A) til lagringslåsen (B) låses i lagringsposisjon. **Merk: Forsikre deg om at lagringslåsen låses.**

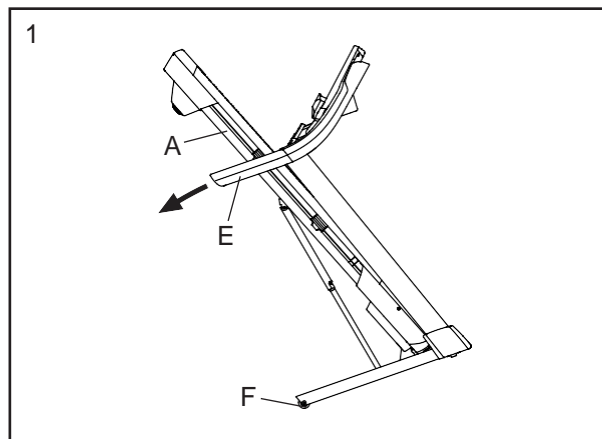


Plasser en matte under tredemøllen for å beskytte gulvet eller teppet fra skade. Ikke utsett tredemøllen for direkte sollys. Ikke la tredemøllen stå i lagringsposisjon i temperaturer høyere enn 30 grader.

HVORDAN FLYTTE TREDEMØLLEN

Før du flytter tredemøllen, sett den i lagringsposisjon som vist til venstre. **Forsikre deg om at lagringslåsen er låst.**

1. Hold ramma (A) og ett av håndtakene (E), og plasser en fot mot et hjul (F).

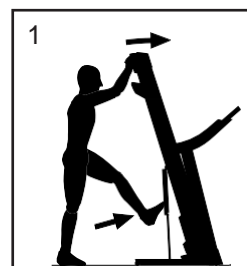


2. Dra håndtaket (E) mot deg til tredemøllen står på hjulene (F), og flytt det forsiktig til ønsket posisjon. **Merk: Ikke flytt tredemøllen uten å vippe det på hjulene, og ikke flytt den over ujevne overflater.**

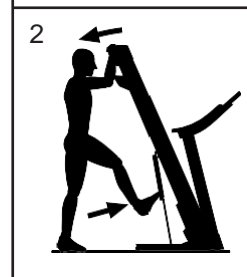
1. Plasser en fot mot ett av hjulene (F), og senk tredemøllen forsiktig tilbake på gulvet.

HVORDAN FOLDE UT TREDEMØLLEN

1. Dytt øvre del av tredemøllen forover, og trykk samtidig øvre del av lagringslåsen forsiktig med foten din.
2. Mens du trykker lagringslåsen med foten, dra øvre del av rammen mot deg.



1. Stig tilbake og la rammen senke seg til gulvet.



VEDLIKEHOLD OG FEILSØK

VEDLIKEHOLD

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

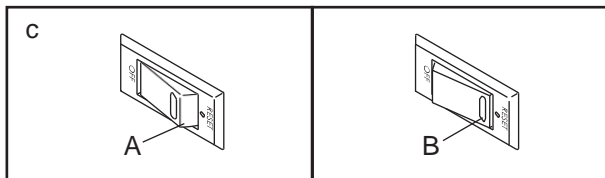
Rens tredemøllen regelmessig og hold løpebåndet rent og tørt. **Skr**u først av strømbryteren og koble fra strømledningen. Tørk de utvendige delene av tredemøllen med en fuktig klut og en liten mengde mild såpe. **VIKTIG: Ikke spray væsker direkte på apparatet. Hold væsker unna konsollet for å unngå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

FEILSØK

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

PROBLEM: Strømmen vil ikke skrus på

- Dersom du trenger en skjøteledning, bruk kun en 3-leder, 2 mm² (14-gauge) ledning som ikke er lenger en 1,5 meter.
- Etter at strømkabelen er koblet til, pass på at nøkkelen sitter på plass i konsollet.
- Sjekk strømbryteren som du vil finne nær strømledningen. Dersom knappen står i posisjonen som vist på tegningen til venstre (A), så er strømbryteren skrudd av. For å nullstille strømbryteren, vent i fem minutter og trykk bryteren inn (B).



PROBLEM: Strømmen skruer seg av under bruk

- Sjekk strømbryteren. Dersom knappen står i posisjonen som vist på tegningen til venstre (C), 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 forblir aktivt selv når nøkkelen fjernes

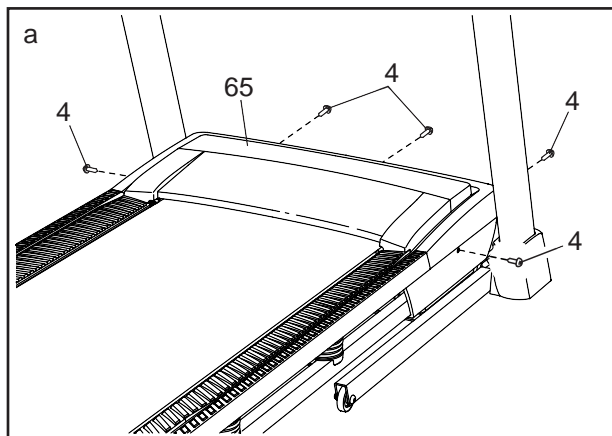
- Konsollet har en demomodus, utviklet for apparater som star på utstilling i butikker. Se steg 3 på side 22 og 23 for hvordan du skal skru av demomodus.

PROBLEM: Stigningen på tredemøllen endres ikke riktig.

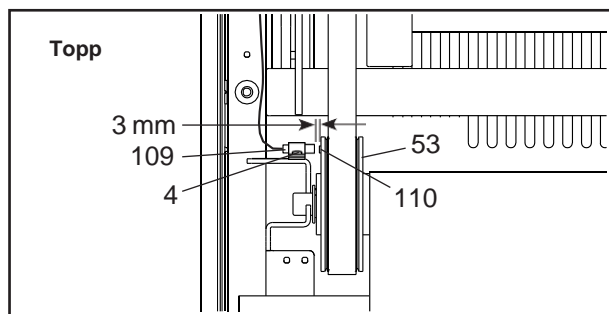
- Kalibrer stigningssystemet (se steg 3 på side 22).

PROBLEM: Konsollet virker ikke som det skal

- Fjern nøkkelen fra konsollet, og koble fra strømledningen. Fjern de fem #8 x 3/4" skruene (4). Før panseret (65) forsiktig av.

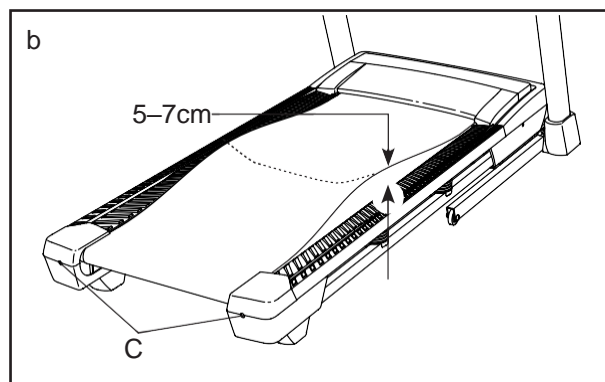


Finn reedbryteren (109) og magneten (110) på venstre side av reimskiven (53). Vri reimskiven til magneten er justert med reedbryteren. **Forsikre deg om at avstanden mellom magneten og reedbryteren er ca 3 mm.** Løsne #8 x 3/4" skruen (4) dersom dette er nødvendig, flytt litt på reedbryteren og stram så skruen til. Fest panseret, og la tredemøllen gå i noen minutter for å få riktig fartsavmåling.



PROBLEM: Løpebåndet sakner farten under bruk.

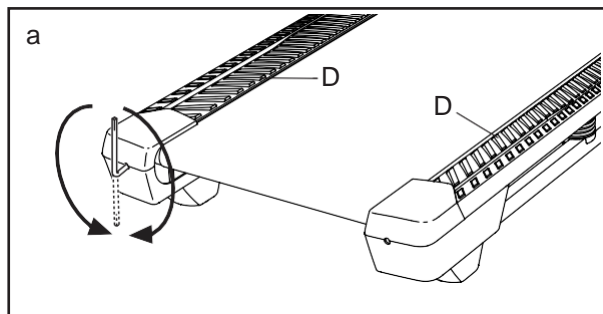
- Dersom du trenger en skjøteledning, bruk kun en 3-leder, 2 mm² (14-gauge) ledning som ikke er lenger en 1,5 meter.
- Dersom løpebåndet er for stramt, vil ikke tredemøllen yte fullt, og løpebåndet kan bli skadet. Ta ut nøkkelen, og **KOBLE FRA STRØMLEDNINGEN.** Bruk unbrakonøkkelen til å skru begge de bakre valseboltene (C) 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.



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

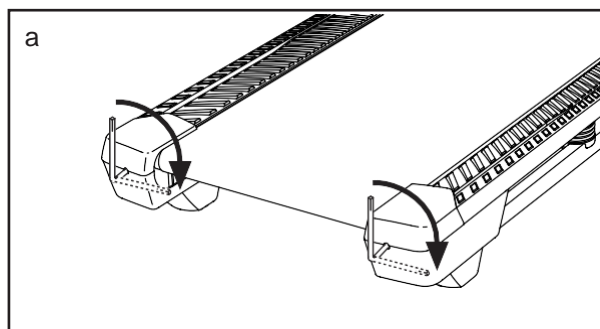
PROBLEM: Løpebåndet er ikke sentrert.

(Viktig: dersom løpebåndet berører fotskinnene (B), kan det bli skadet under bruk). Dersom løpebåndet ikke er sentrert, fjern først nøkkelen og **KOBLE FRA STRØMLEDNINGEN.** Dersom løpebåndet har justert seg til venstre, bruker du unbrakonøkkelen til å skru den venstre valsebolten en halv runde i retning med klokka; Dersom løpebåndet har justert seg til høyre, skru den venstre valsebolten en halv runde i retning mot klokka. Pass på å ikke stramme løpebåndet for stramt. Koble deretter til strømledningen og sett nøkkelen tilbake i konsollet. La tredemøllen gå i noen minutter. Gjenta helt til løpebåndet er sentrert.



PROBLEM: Løpebåndet glipper når jeg går på det.

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



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

* Bruk alltid produsentens anbefalte smøremiddel

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.

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

For å finne den riktige hjerterytmen for deg, finn først din alder (eller nærmeste avrundete) på bunnen av diagrammet. Se deretter på de tre tallene over alderen din. Disse tre nummerene definerer din 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.

TRENINGSHYPPIGHET

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.

FORSLAG TIL TØYING

Bildene til høyre viser korrekt form for tøying. Beveg deg sakte mens du tøyer – ikke i rykk og napp.

1. Strekk deg etter tærne dine.

Stå med en liten knekk i knærne, og bøy deg sakte fremover fra hoftene. Slapp av i ryggen og skuldrene mens du strekker deg så nære tærne dine som du kan. Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger. Dette strekker hasesener, bak på knærne og rygg.

2. Hasesene

Sitt med et ben strukket utover, mens sålen på det andre benet er trukket mot deg og hviler mot innsiden av låret til det utstrakte benet. Strekk deg etter tærne dine så langt som du kan. Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger for hvert ben. Dette strekker hasesener, nedre del av ryggen og lysken.

3. Achillesene og legg

Plasser en fot foran den andre og plasser hendene dine foran deg mot en vegg. Hold bakre ben rett, og bakre fot flatt på bakken. Bøy ditt fremre ben, len deg fremover og beveg hoftene mot vegg.

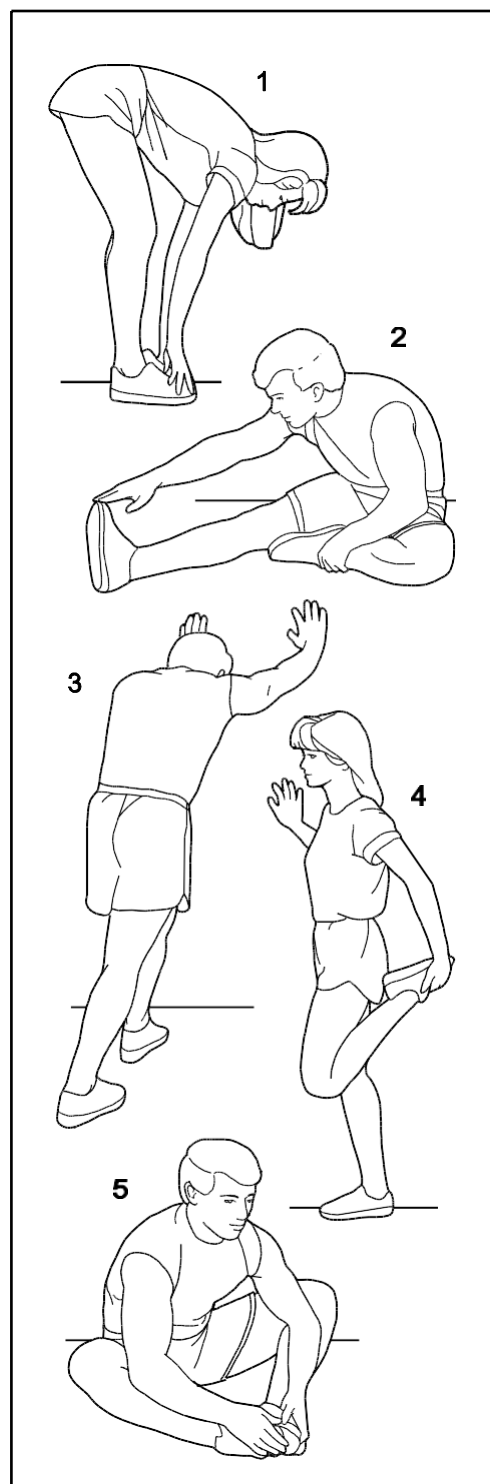
Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger for hvert ben. Dette strekker achillesener, ankler og legger.

4. Quadriceps

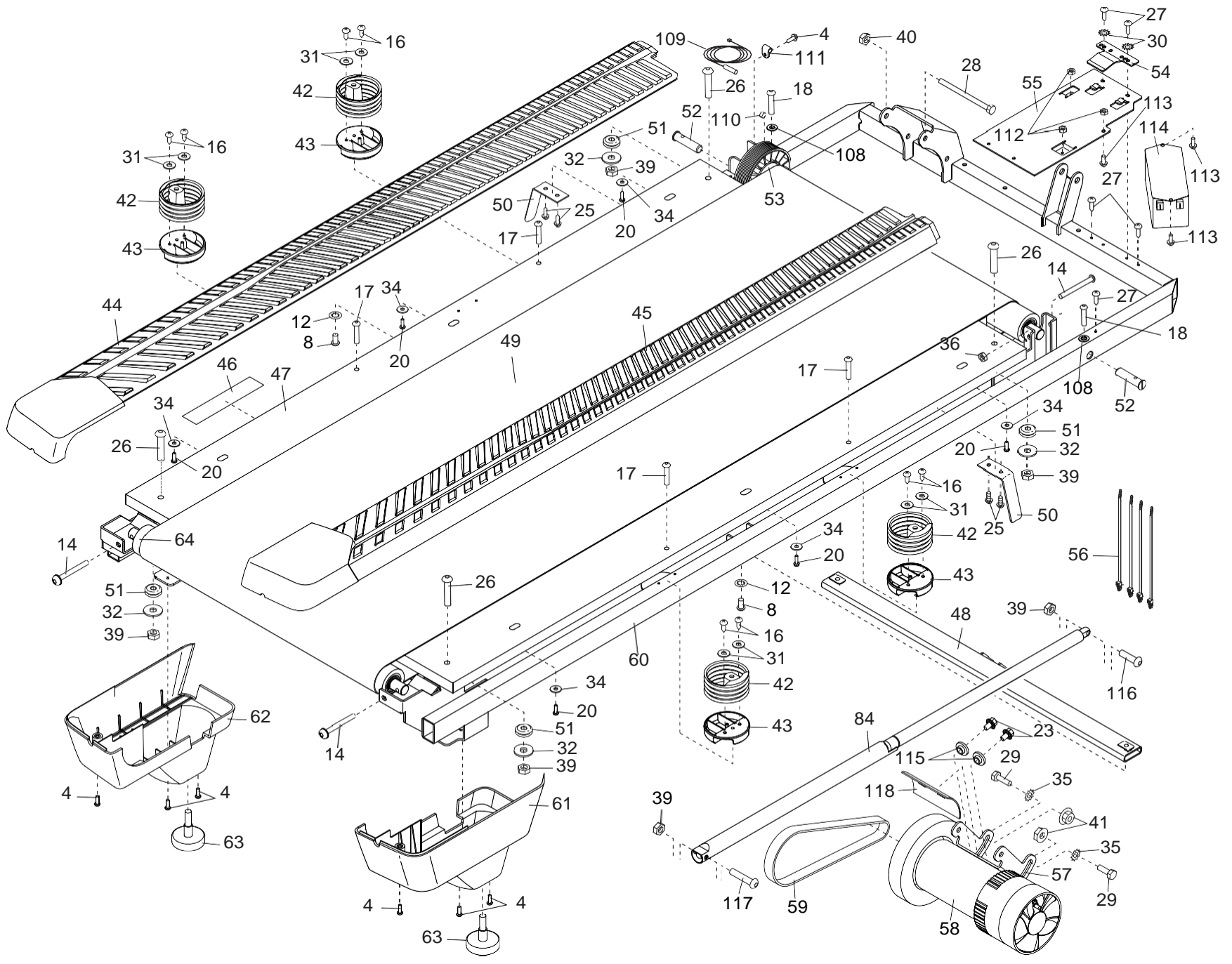
Plasser en hånd på veggen for å holde balansen, og ta tak i en av føttene dine bak ryggen med den andre hånden. Før hælen din så nære rompa som mulig. Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger for hvert ben. Dette strekker quadriceps og lårmuskler.

5. Indre lår

Sitt med undersiden av føttene dine presset mot hverandre og knærne dine strukket utover. Dra føttene dine mot lysken din så langt som mulig. Hold i 15 sekunder, og slapp av. Gjenta tre ganger. Dette strekker quadriceps og lårmuskler.



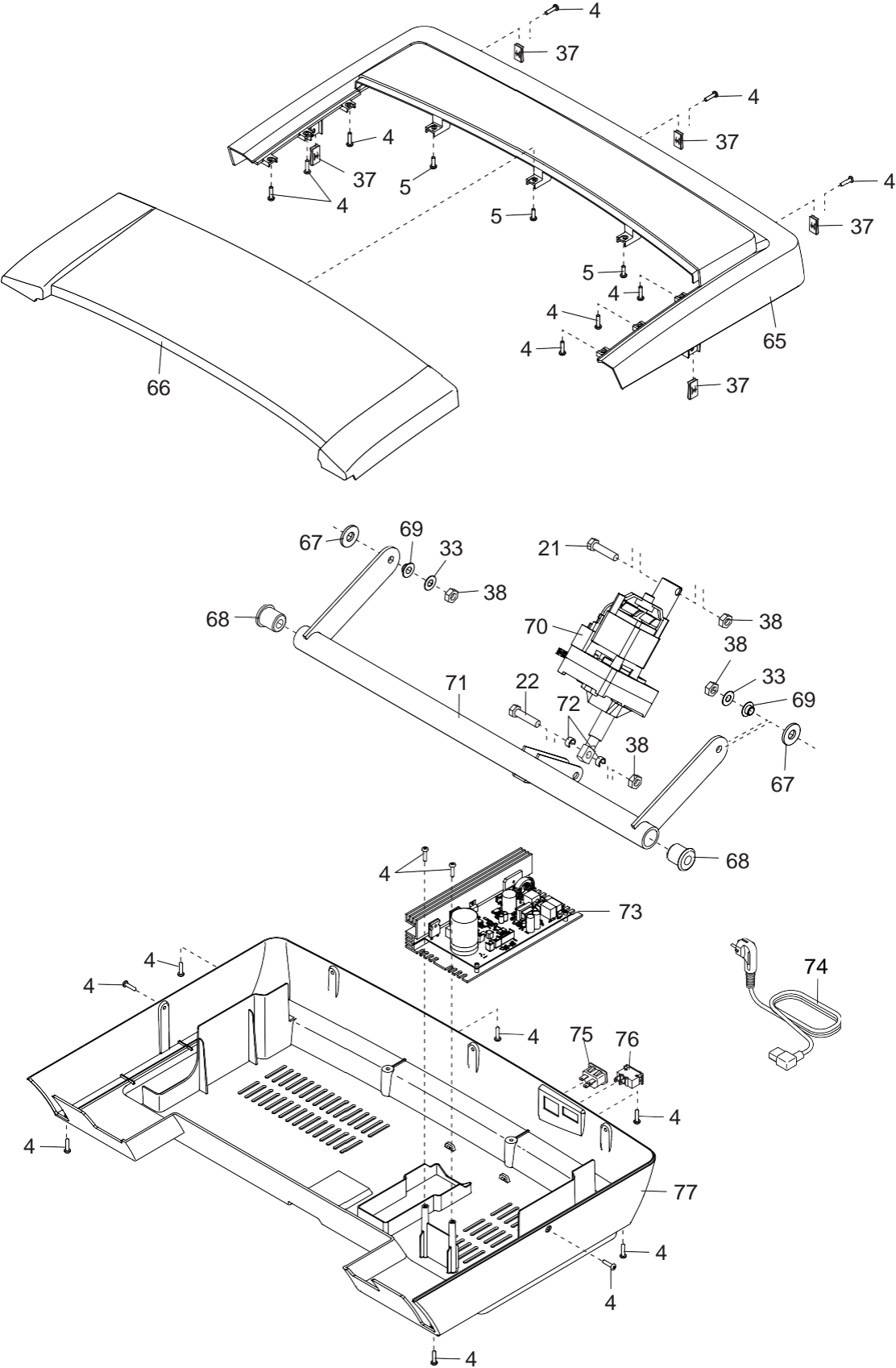
OVERSIKTSDIAGRAM A



Modellnr.: PFTL59721-INT.0 R0621A

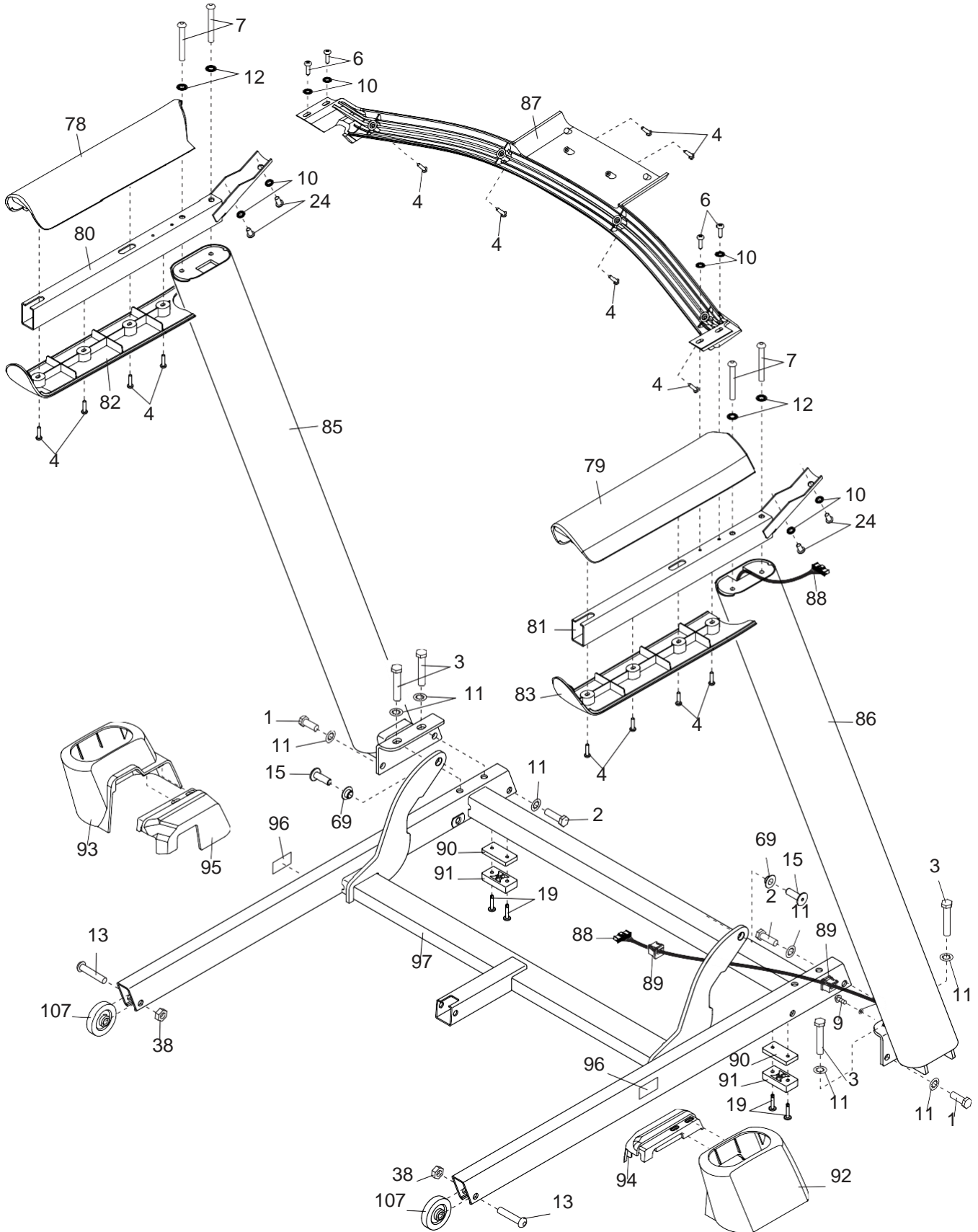
OVERSIKTSDIAGRAM B

Modellnr.: PFTL59721-INT.0 R0621A



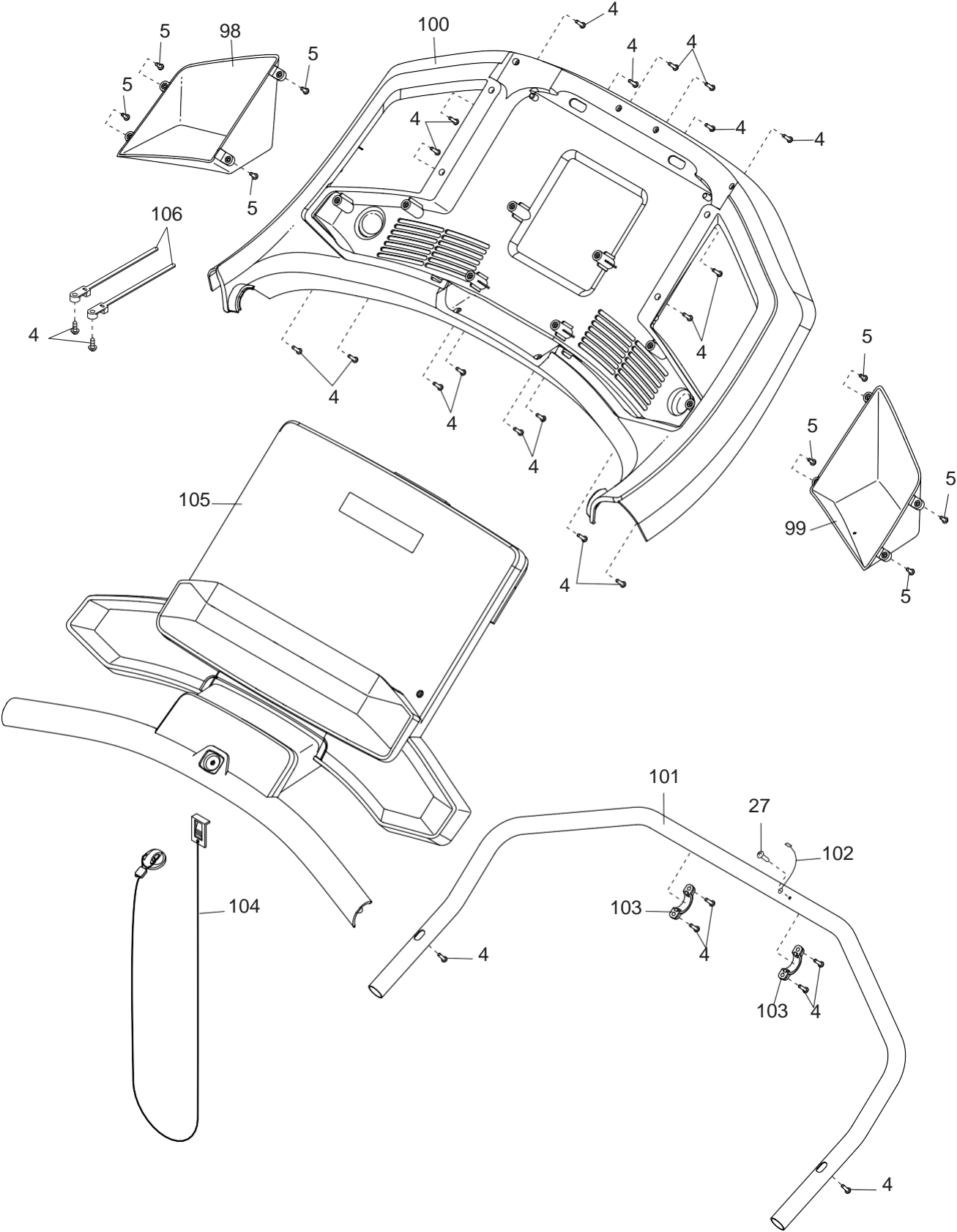
OVERSIKTSDIAGRAM C

Modellnr.: PFTL59721-INT.0 R0621A



OVERSIKTSDIAGRAM D

Modellnr.: PFTL59721-INT.0 R0621A



DELELISTE (engelsk)

Modellnr.: PFTL59721-INT.0 R0621A

Nr.	Ant.	Engelsk navn	Nr.	Ant.	Engelsk navn
1	2	3/8" x 1 1/4" Screw	51	4	Rubber Cushion
2	2	3/8" x 1 3/4" Screw	52	2	3/8" Pin
3	4	3/8" x 2 3/8" Screw	53	1	Drive Roller/Pulley
4	66	#8 x 3/4" Screw	54	1	Controller Clamp
5	11	#8 x 1/2" Screw	55	1	Electronics Plate
6	4	#10 x 3/4" Screw	56	4	Cable Tie
7	4	5/16" x 2 1/4" Screw	57	1	Motor Bracket
8	2	5/16" x 3/4" Screw	58	1	Drive Motor
9	1	#8 x 1/2" Ground Screw	59	1	Motor Belt
10	8	1/4" Star Washer	60	1	Frame
11	8	3/8" Star Washer	61	1	Right Rear Foot
12	6	5/16" Star Washer	62	1	Left Rear Foot
13	2	3/8" x 1 3/8" Bolt	63	2	Rear Foot
14	3	1/4" x 2 1/2" Screw	64	1	Idler Roller
15	2	3/8" x 1 1/8" Bolt	65	1	Motor Hood
16	8	#8 x 3/4" Truss Head Screw	66	1	Motor Hood Cover
17	4	1/4" x 1 1/4" Screw	67	2	Incline Frame Spacer
18	2	1/4" x 1 1/4" Patch Screw	68	2	Frame Spacer
19	4	#8 x 1" Screw	69	4	3/8" Plastic Bushing
20	6	#8 x 5/8" Screw	70	1	Incline Motor
21	1	3/8" x 1 3/4" Bolt	71	1	Incline Frame
22	1	3/8" x 1 1/2" Bolt	72	2	Incline Motor Spacer
23	2	1/4" Motor Screw	73	1	Controller
24	4	1/4" x 1/2" Screw	74	1	Power Cord
25	4	#8 Belt Guide Screw	75	1	Receptacle
26	4	5/16" x 1 3/4" Bolt	76	1	Power Switch
27	6	#8 x 1/2" Washer Head Screw	77	1	Belly Pan
28	1	M8 x 102mm Screw	78	1	Left Handrail Cover
29	2	M8 x 20mm Screw	79	1	Right Handrail Cover
30	2	#8 Star Washer	80	1	Left Handrail
31	8	M5 Flat Washer	81	1	Right Handrail
32	4	5/16" Flat Washer	82	1	Left Bottom Handrail Cover
33	2	3/8" Thrust Washer	83	1	Right Bottom Handrail Cover
34	6	Small Flat Washer	84	1	Latch Assembly
35	2	M8.4 Star Washer	85	1	Left Upright
36	1	1/4" Nut	86	1	Right Upright
37	5	Hood Clip	87	1	Crossbar
38	6	3/8" Nut	88	1	Upright Wire
39	6	5/16" Nut	89	2	Grommet
40	1	M8 Nut	90	2	Base Pad Spacer
41	2	M8 Flange Nut	91	2	Base Pad
42	4	Platform Cushion	92	1	Right Base Cover
43	4	Cushion Bottom	93	1	Left Base Cover
44	1	Left Foot Rail	94	1	Right Inner Base Cover
45	1	Right Foot Rail	95	1	Left Inner Base Cover
46	1	Warning Decal	96	2	Caution Decal
47	1	Walking Platform	97	1	Base
48	1	Latch Crossbar	98	1	Left Tray
49	1	Walking Belt	99	1	Right Tray
50	2	Belt Guide	100	1	Console Base

Nr.	Ant.	Engelsk navn
101	1	Console Frame
102	1	Console Ground Wire
103	2	Console Clamp
104	1	Key/Clip
105	1	Console
106	2	Console Cable Tie
107	2	Wheel
108	2	9/32" Plastic Bushing
109	1	Reed Switch
110	1	Magnet

Nr.	Ant.	Engelsk navn
111	1	Clamp
112	3	M4 Nut
113	3	M4 x 10mm Bolt
114	1	Filter
115	2	Motor Bushing
116	1	5/16" x 1 3/4" Bolt
117	1	5/16" x 2 1/4" Bolt
118	1	Motor Isolator
*	-	User's Manual

VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

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

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