

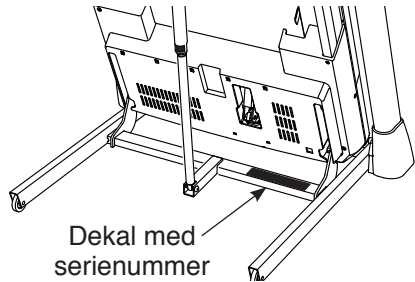
PRO-FORM[®]

505 CST

Modellnr. PETL79717.0

Serienr. _____

Anteckna serienumret ovan för referens.



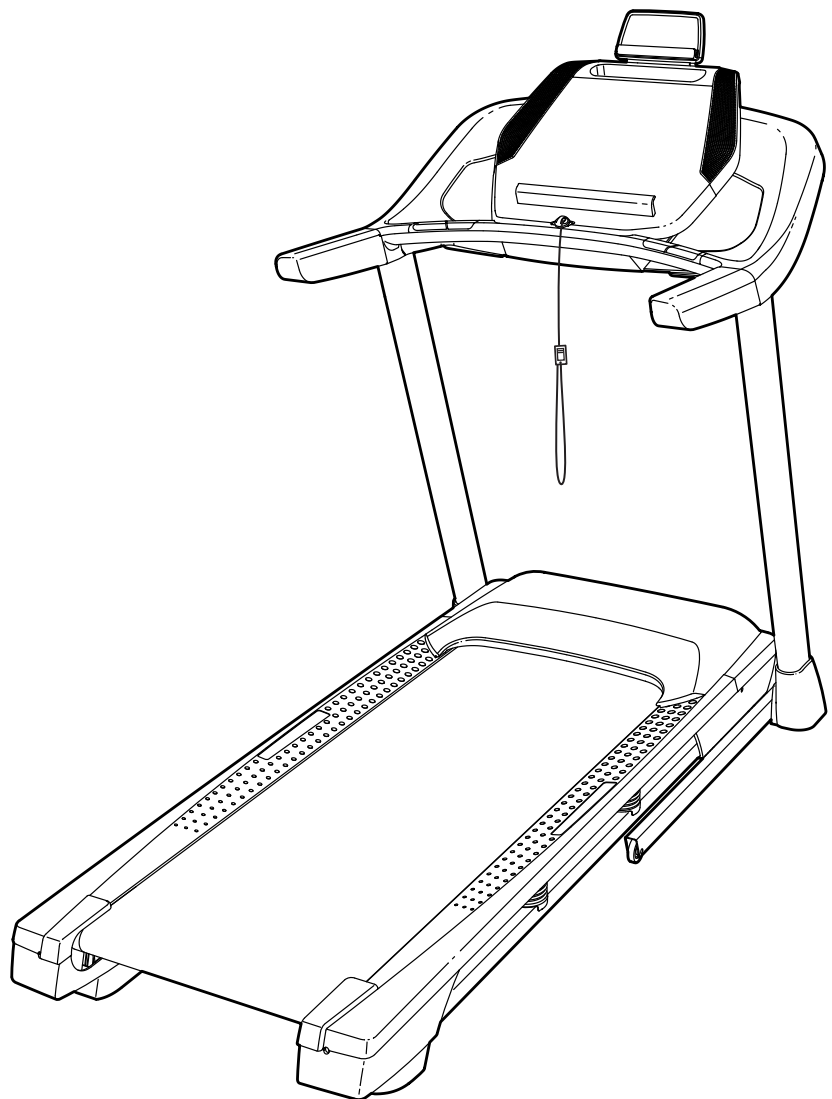
BRUKSANVISNING

KUNDTJÄNST

Om du har frågor, fattas delar eller har skadade delar kan du finna information på sidan med titeln DECATHLON CUSTOMER SERVICE INFORMATION. Du kan även ta kontakt med affären där du handlade denna produkt.

Webbsida:

www.iconsupport.eu



FÖRSIKTIGHET

Läs alla försiktighetsåtgärder och instruktioner i denna bruksanvisning innan du börjar använda redskapet. Spara denna bruksanvisning för framtida referens.

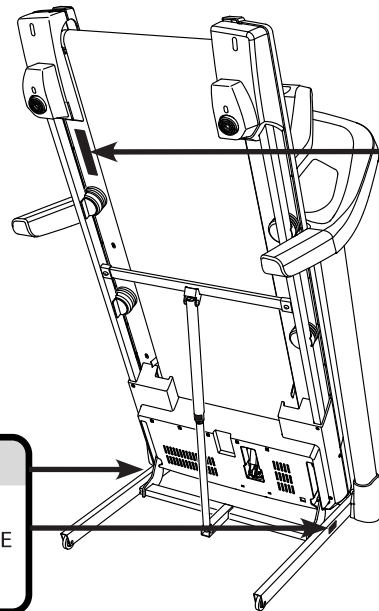
www.iconeurope.com

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

PLACERING AV VARNINGSDEKALER	2
VIKTIGA FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER	3
INNAN DU BÖRJAR	5
IDENTIFIERING AV DELAR	6
MONTERING	7
HUR LÖPBANDET FUNGERAR	16
HUR LÖPBANDET FÄLLS OCH FLYTTAS	24
UNDERHÅLL OCH FELSÖKNING	25
TRÄNINSRIKTLINJER	28
ARTIKELLISTA	30
SPRÅNGSKISS	32
BESTÄLLA RESERVDELAR	Sista sida
INFORMATION OM ÅTERVINNING	Sista sida

PLACERING AV VARNINGSDEKALER

Varningsdekalerna som visas här medföljer denna produkt. Fäst varningsdekalerna ovanför de engelska varningarna på angivna platser. Denna ritning visar var varningsdekalerna sitter. **Om en dekal fattas eller är oläslig kan du ringa på telefonnumret på bruksanvisningens omslag och begära en gratis utbytesdekal. Fäst dekalen på angiven plats. Obs! Storleken på dekalerna som visas överensstämmer eventuellt inte med verkligheten.**



⚠ Varning
HÅLL UN DAN HÄNDER OCH FÖTTER FRÅN DETTA OMRÅDE NÄR LÖPBANDET ÄR IGÅNG.

⚠ VARNING

SKYDDA DIG SJÄLV OCH ANDRA FRÅN ALLVARLIG SKADA. LÄS BRUKSANVISNINGEN OCH :

- STÅ ENDAST PÅ SÄDOSKENORNA NÄR LÖPBANDET STARTAS OCH STOPPAS.
- ÄNDRA HASTIGHETEN I SMÅ STEG.
- HÅLL I HANDTAGEN SÅ ATT DU INTE TRILLAR OCH ANVÄND ALLTID SÄKERHETSKLAMMAN NÄR DU TRÄNAR PÅ LÖPBANDET.
- AVSLUTA TRÄNINGSPASSET OM DU KÄNNER DIG SVAG, YR ELLER HAR SVART I ATT ANDAS.
- FÖRVARINGSLÅSET SKA SITTA FAST ORDENTLIGT INNAN LÖPBANDET FLYTTAS ELLER FÖRVARAS.
- LUTNINGEN SKA NOLLSTÄLLAS INNAN LÖPBANDET FÄLLS FÖR FÖRVARING.
- LÅT ALDRIG BARN LEKA PÅ ELLER RUNT LÖPBANAN.
- TA BORT SÄKERHETSNYCKELN NÄR LÖPBANDET INTE ANVÄNDS.
- KLÄDER, FINGRAR OCH HÅR SKA HÅLLAS BORTA FRÅN RÖRLIGA DELAR.
- BÄLTET FÅR INTE JUTEDAS ELLER ÄNDRAS MEDAN DET ÄR IGÅNG.
- ANVÄND ALLTID TRÄNINGSSKOR NÄR DU TRÄNAR PÅ LÖPBANDET.

PROFORM och IFIT är registrerade varumärken som tillhör ICON Health & Fitness, Inc. App Store är ett varumärke som tillhör Apple Inc., som är registrerat i USA och i andra länder. Android och Google Play är varumärken som ägs av Google Inc. Ordmärket BLUETOOTH® och logotyperna är registrerade varumärken som tillhör Bluetooth SIG, Inc. och används under licens. IOS är ett varumärke eller registrerat varumärke som tillhör Cisco i USA och andra länder och används under licens.

VIKTIGA FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER

⚠ VARNING! För att minska risken för brännskada, brand, elektrisk stöt eller personskada, är det viktigt att läsa alla försiktighetsåtgärder och instruktioner i bruksanvisningen och alla varningar på löpbandet innan du börjar använda löpbandet. ICON tar inget ansvar för personskada eller egendomsskada som uppstått på grund av användandet av denna produkt.

1. Det är ägarens ansvar att se till att samtliga användare av detta löpband har fått tillräcklig information om varningar och försiktighetsåtgärder.
2. Rådgör med din läkare innan du påbörjar ett träningsprogram. Detta är speciellt viktigt för personer som är äldre än 35 år eller som har befintliga hälsoproblem.
3. Löpbandet är inte avsett för användning av personer med minskad fysisk, sensorisk eller mental kapacitet eller brist på erfarenhet och kunskap, såvida inte de övervakas eller har fått anvisningar gällande användning av löpbandet av någon som är ansvarig för deras säkerhet.
4. Använd löpbandet endast som beskrivet i den här bruksanvisningen.
5. Löpbandet är endast avsett för användning i hemmiljö. Löpbandet ska inte användas kommersiellt, för uthyrning eller i institutionsmiljö.
6. Använd löpbandet inomhus och utsätt det inte för fukt och damm. Placera inte löpbandet i ett garage, på en övertäckt uteplats eller nära vatten.
7. Placera löpbandet på en jämn yta med minst 2,4 m fritt utrymme bakom och 0,6 m på varje sida. Placera inte löpbandet på en yta som blockerar luftintag. Skydda golvet eller heltäckningsmattan genom att placera en matta under löpbandet.
8. Använd inte löpbandet på en plats där aerosolprodukter används eller där syrgas administreras.
9. Låt aldrig barn som är yngre än 13 år eller husdjur befinna sig nära löpbandet.
10. Löpbandet får endast användas av personer som väger maximalt 135 kg.
11. Endast en person får använda löpbandet åt gången.
12. Använd lämpliga träningskläder när du motionerar på löpbandet. Undvik löst sittande kläder som kan fastna i löpbandet. Idrottskläder rekommenderas för både män och kvinnor. *Använd alltid tränings skor. Motionera aldrig barfota, i strumplästen eller med sandaler på löpbandet.*
13. Strömkabeln måste anslutas till ett jordat uttag (se sidan 16). Ingen annan utrustning får vara inkopplad på samma krets. Vid utbyte av säkringen i strömkabelns adapter, ska en ASTA-godkänd BS1362, 13 A-säkring väljas.
14. Om en förlängningssladd behövs ska endast en 14 AWG-sladd (1 mm²) med 3 ledare användas som inte är längre än 1,5 m.
15. Se till att strömkabeln inte kommer i kontakt med heta ytor.
16. Flytta aldrig bältet när strömmen är avstängd. Använd inte löpbandet om strömkabeln eller kontakten är skadad eller om löpbandet inte fungerar ordentligt. (Se UNDERHÅLL OCH FELSÖKNING på sidan 25 om löpbandet inte fungerar ordentligt.)
17. Läs, förstå och testa nödstopsproceduren innan du börjar motionera på löpbandet (se HUR MAN SLÅR PÅ STRÖMMEN på sidan 18). Sätt alltid fast klämman i kläderna när du motionerar på löpbandet.
18. Stå alltid på fotskenorna när du startar eller stannar bältet. Håll alltid i handtagen när du motionerar på löpbandet.
19. När en person går på löpbandet kommer löpbandets ljudnivå att öka.
20. Håll undan fingrar, hår och kläder när bältet är igång.

21. Löpbandet kan uppnå höga hastigheter. Justera hastigheten i små steg för att undvika plötsliga hastighetsökningar.
22. Pulsmätaren är ingen medicinsk utrustning. Olika faktorer, t.ex. användarens rörelser, kan påverka pulsavläsningens noggrannhet. Pulsmätaren är endast avsedd som ett hjälpmedel vid fastställning av generella pulstrender.
23. Lämna aldrig löpbandet utan tillsyn när det är igång. Ta alltid ut nyckeln, ställ om strömbrytaren till läget Off (av) (se ritningen på sidan 5 för att finna strömbrytarens placering) och dra ur strömkabeln då löpbandet inte används.
24. Försök inte flytta löpbandet förrän det är korrekt monterat. (Se MONTERING på sidan 7 och HUR LÖPBANDET FÄLLS IHOP OCH FLYTTAS på sidan 24.) Du måste orka lyfta 20 kg för att flytta löpbandet.
25. När du fäller ihop eller flyttar löpbandet ska du se till att förvaringslåset håller fast ramen ordentligt i förvaringspositionen. Starta inte löpbandet när det är fällt.
26. Ändra inte löpbandets lutning genom att placera föremål under löpbandet.
27. För aldrig in föremål i öppningar på löpbandet.
28. Inspektera och dra åt alla delar ordentligt varje gång löpbandet används.
29. **FARA:** Dra alltid ur strömkabeln direkt efter användning, innan löpbandet rengörs och innan underhålls- och justeringsprocedurerna i denna bruksanvisning genomförs. Ta aldrig av den övre motorkåpan såvida inte du instrueras att göra så av en auktoriserad servicerepresentant. Service utöver de procedurer som beskrivs i denna bruksanvisning ska endast utföras av en auktoriserad servicerepresentant.
30. Överdriven träning kan resultera i allvarlig personskada eller dödsfall. Om du känner dig yr eller svag, om du har svårt att andas eller om du upplever smärta medan du tränar ska du omedelbart avsluta träningen och varva ner.

SPARA DESSA INSTRUKTIONER

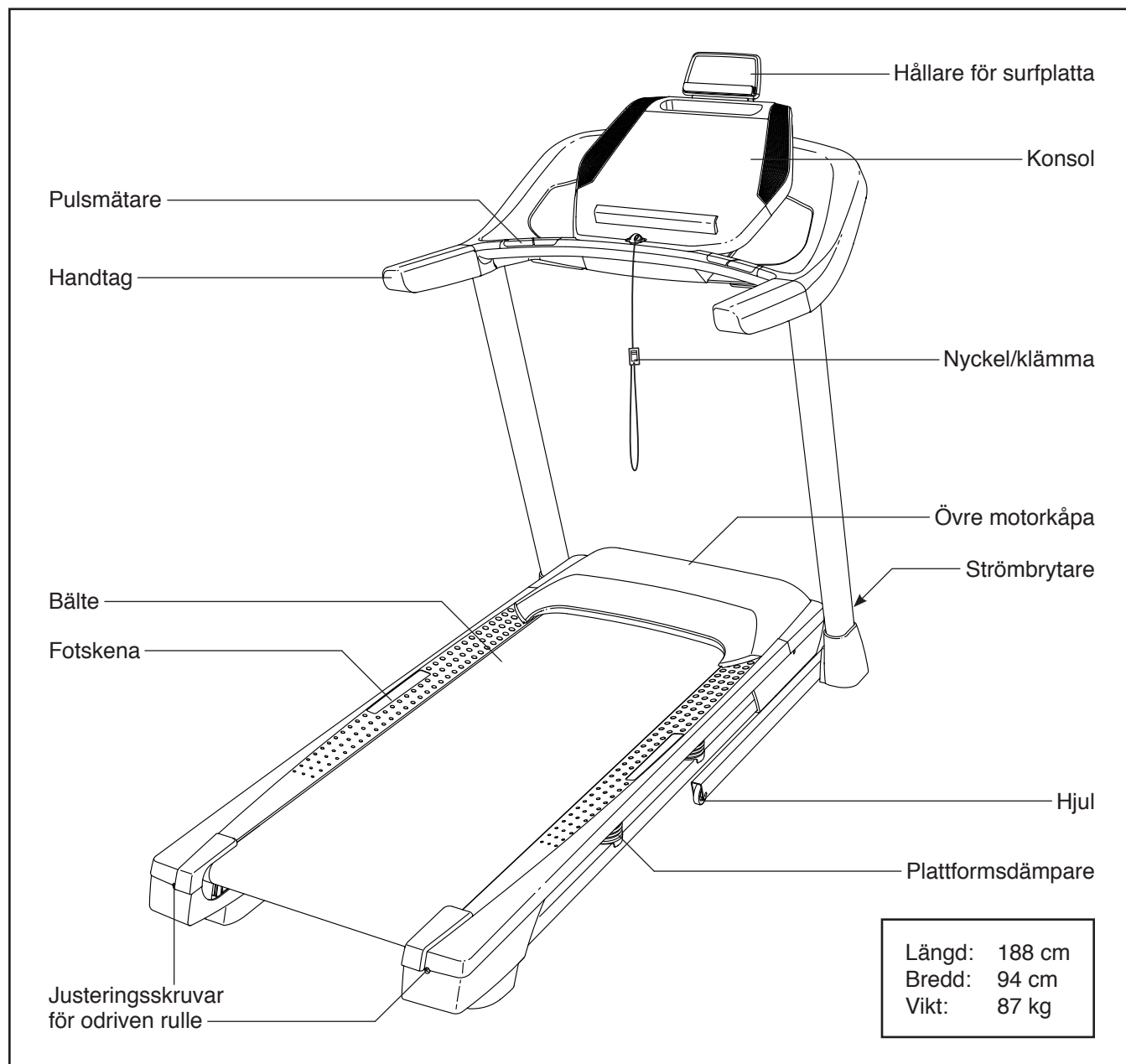
INNAN DU BÖRJAR

Tack för att du valde det nya löpbandet PROFORM® 505 CST. Löpbandet 505 CST har ett imponerande funktionsutbud som gör din träning hemma mer effektiv och rolig.

Läs för din egen skull bruksanvisningen innan du börjar motionera på löpbandet. Om du har frågor efter att du läst igenom denna bruksanvisning hänvisar vi till informationen på omslaget. Anteckna

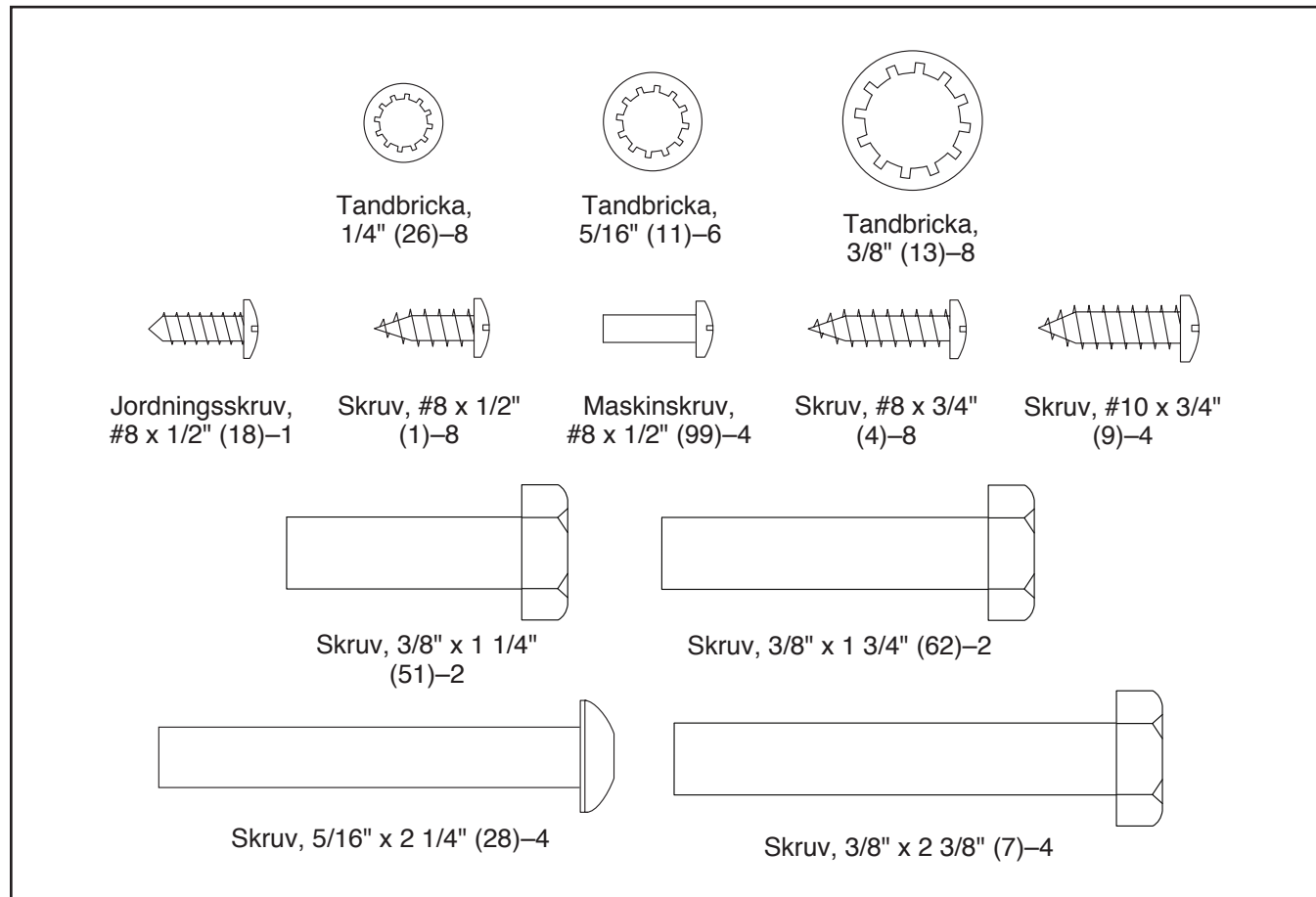
produktmodellens nummer och serienummer på omslaget. Detta gör det lättare för oss att hjälpa dig när du tar kontakt med oss. Modellnumret och platsen där dekalen med serienumret sitter står angivet på bruksanvisningens omslag.

Innan du läser vidare bör du lära dig känna igen delarna som är märkta i ritningen nedan.






IDENTIFIERING AV DELAR

Identifiera små delar som behövs för monteringen med hjälp av ritningarna nedan. Siffrorna i parentes under varje ritning representerar delarnas objektnummer från ARTIKELLISTAN som finns i slutet av denna bruksanvisning. Siffran efter objektnumret anger det antal som behövs för monteringen. **Obs! Om en del inte finns med i hårdvarupaketet, ska du kontrollera om det är förmonterat. Reservdelar medföljer eventuellt.**



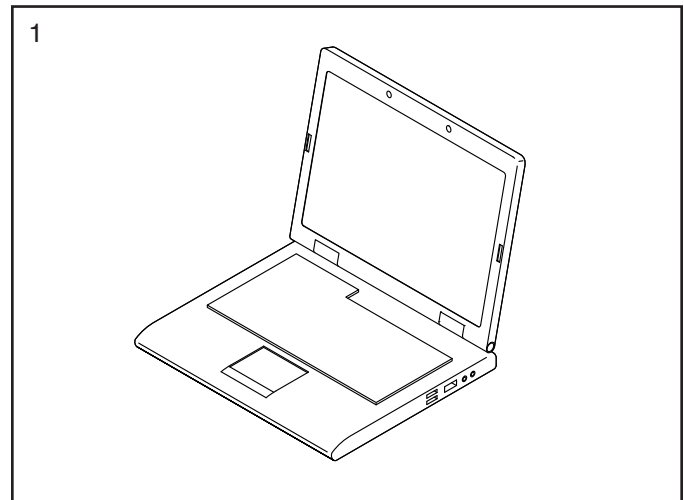
MONTERING

- Monteringen kräver två personer.
 - Placera alla delar på en tom yta och ta bort förpackningsmaterialet. Kasta inte bort förpackningsmaterialet förrän alla steg i monteringen är genomförda.
 - Efter transport kan det eventuellt finnas ett oljigt ämne på löpbandets utsida. Detta är normalt. Om det finns ett oljigt ämne på löpbandet kan du torka bort detta med en mjuk trasa och ett mildt och skonsamt rengöringsmedel.
 - Identifiering av små delar kan göras på sidan 6.
 - Delar för vänster sida är markerade med "L" eller "Left" och delar för höger sida är markerade med "R" eller "Right."
 - Monteringen kräver följande verktyg:
 - de medföljande insexnycklarna 
 - en skiftnyckel 
 - en phillipsskruvmejsel 
- Undvik att använda elverktyg eftersom dessa kan skada komponenterna.

1. Gå till www.iconsupport.eu på din dator och registrera din produkt.

- aktiverar din garanti
- sparar tid om du behöver ta kontakt med Kundtjänst
- gör att vi kan meddela dig om uppgraderingar och erbjudanden

Obs! Om du inte har tillgång till internet kan du ringa till Kundtjänst (se på bruksanvisningens omslag) för att registrera din produkt.

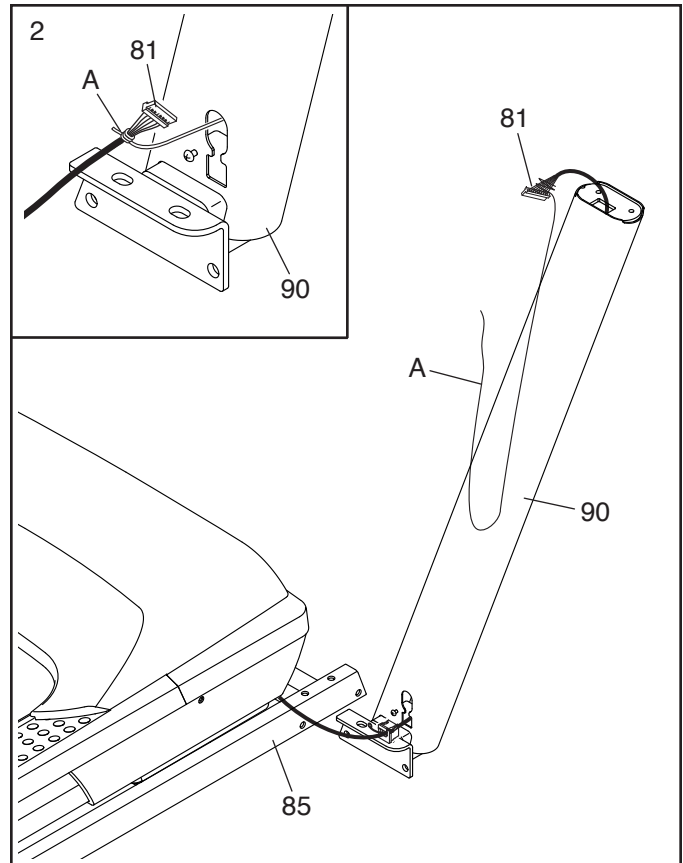


2. **Se till att strömkabeln är urdragen.**

Klipp av bandet som håller fast stolpkabeln (81) på basens (85) framsida.

Hitta sedan den högra stolpen (90). Be en medhjälpare hålla fast den högra stolpen nära basen (85).

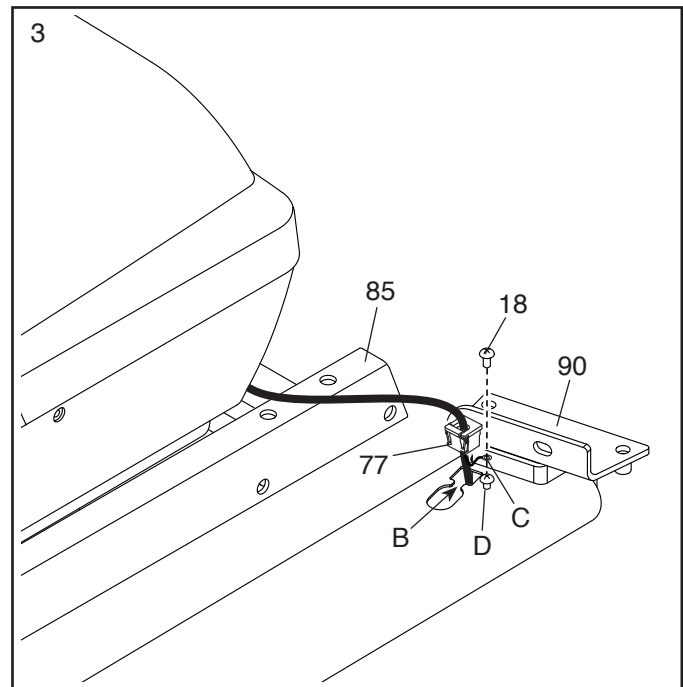
Se den infällda ritningen. Bind kabelbandet (A) i den högra stolpen (90) runt stolpkabelns (81) ände. För sedan in stolpkabeln genom den högra stolpens lägre ände medan du drar kabelbandets motsatta ände ut genom den högra stolpen.



3. Läg den högra stolpen (90) nära basen (85). Tryck in säkerhetshylsan (77) i det fyrkantiga hålet (B) i den högra stolpen. **Var noga med att inte klämma jordningskabeln (C).**

Ta sedan bort och kasta den angivna skruven (D).

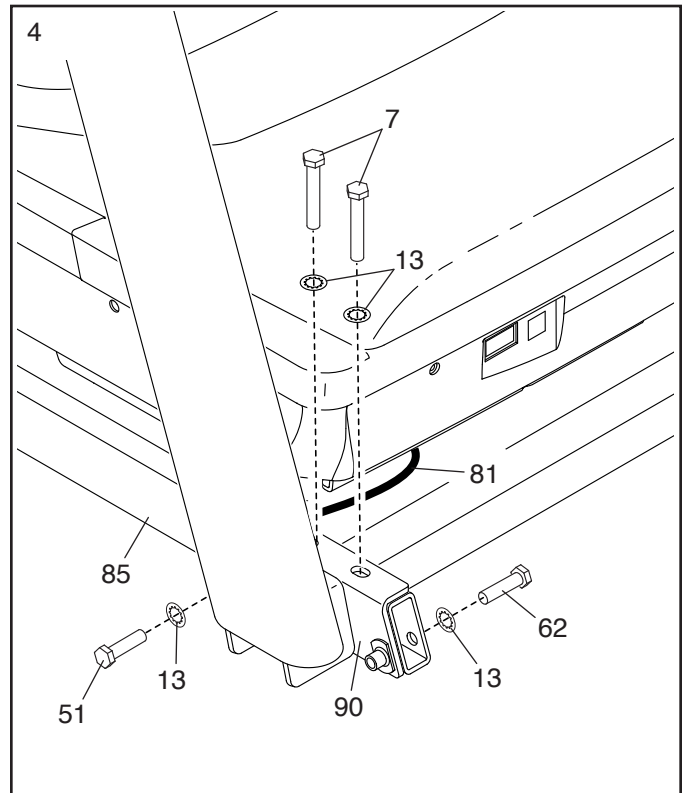
Fäst sedan jordningskabeln (C) på den högra stolpen (90) med en #8 x 1/2"-jordningsskruv (18).



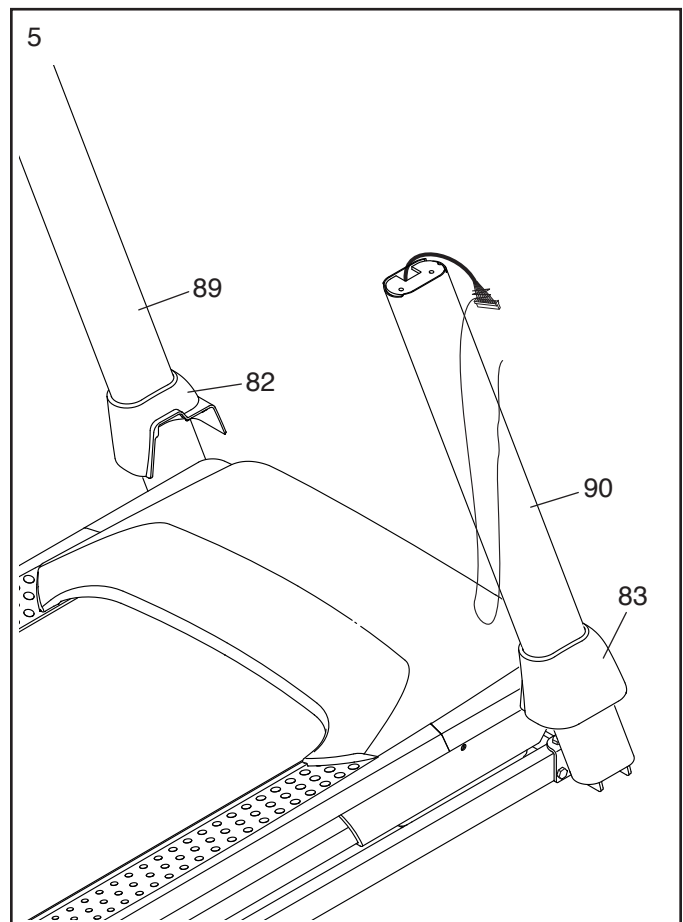
4. Håll den högra stolpen (90) mot basen (85). **Var noga med att inte klämma stolpkabeln (81).**

Fäst sedan den högra stolpen (90) med två 3/8" x 2 3/8"-skruvar (7), en 3/8" x 1 1/4"-skruv (51), en 3/8" x 1 3/4"-skruv (62) och fyra 3/8"-tandbrickor (13) som visat. **Dra inte åt skruvarna helt än.**

Fäst den vänstra stolpen (visas inte) på samma sätt. Obs! Det finns inga kablar på den vänstra sidan.



5. Hitta de vänstra och högra bashöjljerna (82, 83). För de vänstra och högra bashöjljerna över de vänstra och högra stolparna (89, 90) som visat.

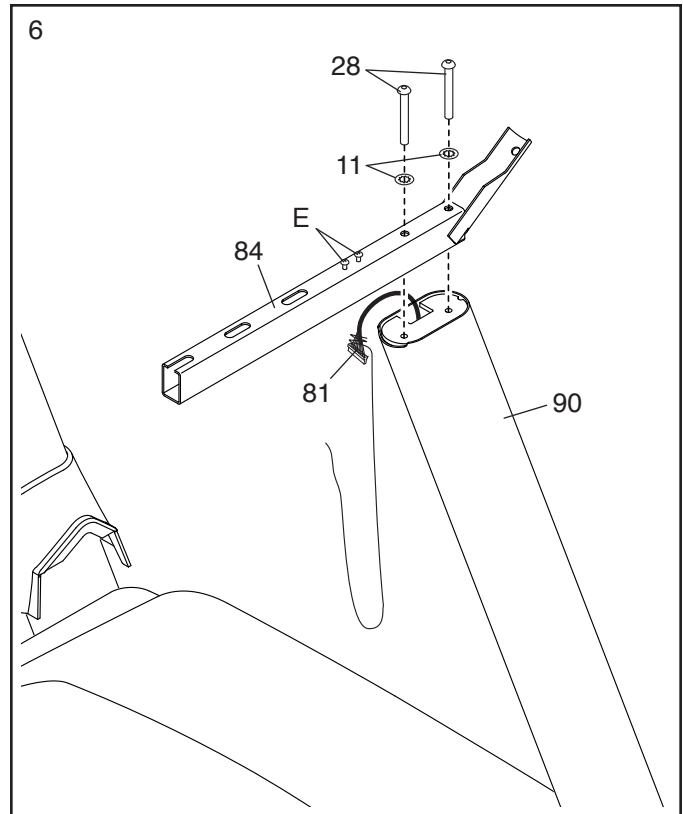


6. Sätt ett handtag (84) på den högra stolpen (90).
Se till att stolpkabeln (81) inte kläms fast.

Fäst handtaget (84) med två 5/16" x 2 1/4"-skruvar (28) och två 5/16"-tandbrickor (11). **Sätt i båda skruvarna och dra sedan åt dem.**

Fäst det andra handtaget (visas inte) på samma sätt. Obs! Det finns inga kablar på den vänstra sidan.

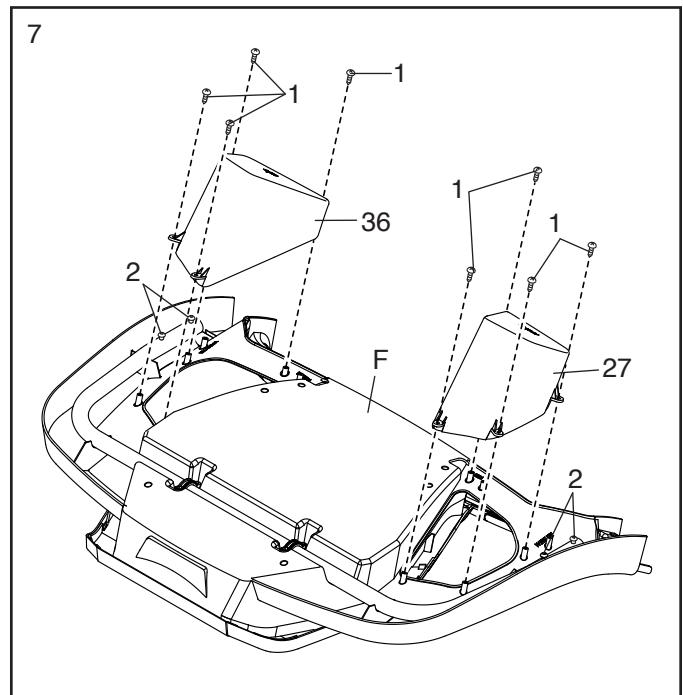
Ta bort och kasta de två angivna skruvarna (E) från båda handtagen (84) (endast en sida visas).



7. Sätt ner konsolen (F) med framsidan nedåt på en mjuk yta så att konsolen inte repas. **Ta av och spara de fyra 1/4" x 1/2"-skruvarna (2).**

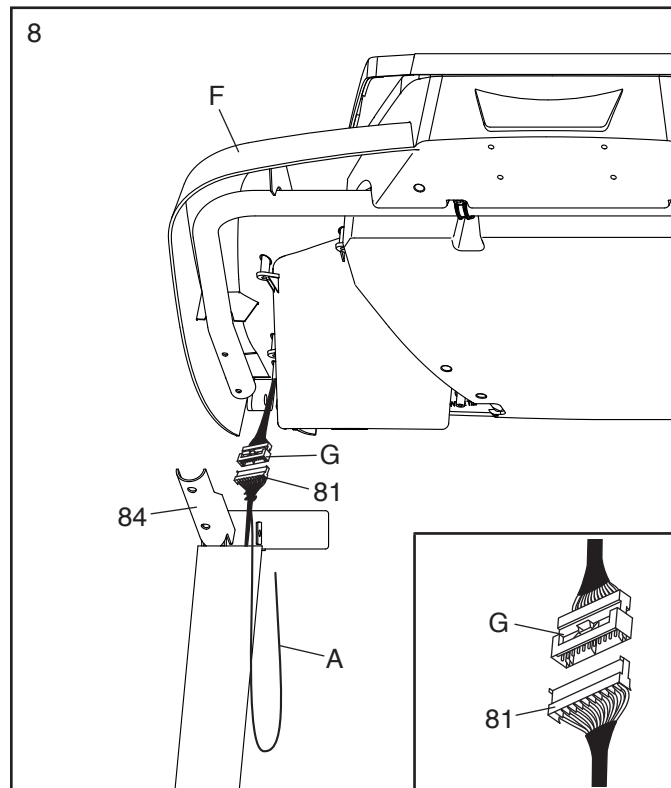
Hitta vänster tillbehörsbricka (36). Fäst vänster tillbehörsbricka med fyra #8 x 1/2"-skruvar (1). **Sätt i samtliga fyra skruvar och dra sedan åt dem ordentligt. Se till att skruvarna inte dras åt för hårt.**

Fäst höger tillbehörsbricka (27) på samma sätt.



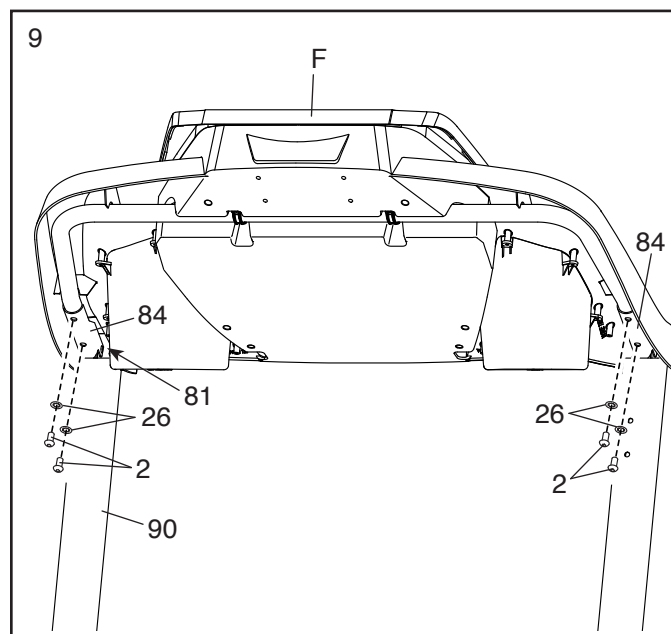
8. Håll, med hjälp av en medhjälpare, konsolen (F) nära det högra handtaget (84) och det vänstra handtaget (visas inte).

Se den infällda ritningen. Anslut stolpkabeln (81) till konsolkabeln (G). **Kontakterna ska passa ihop enkelt och klicka samman.** Om de inte gör det ska en av kontakterna vändas varefter du kan försöka igen. **OM DU INTE ANSLUTER KONTAKTERNA ORDENTLIGT KAN KONSOLEN SKADAS NÄR DU SLÅR PÅ STRÖMMEN.** Ta därefter bort kabelbandet (A) från stolpkabeln.



9. Sätt konsolen (F) på handtagen (84). **Se till att kablarna inte kläms.** För in den resterande stolpkabeln (81) i den högra stolpen (90).

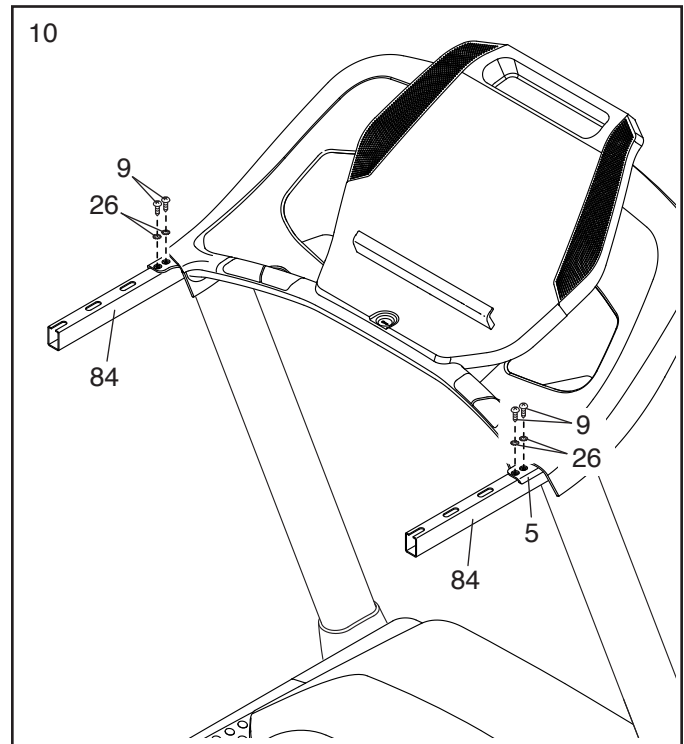
Sätt fast konsolen (F) med de fyra 1/4" x 1/2"-skruvarna (2) som du tog av i steg 7 och fyra 1/4"-tandbrickor (26). **Dra inte åt skruvarna än.**



10. **VIKTIGT: Undvik skador på pulstvärstången (5) genom att inte använda eldrivna verktyg och inte dra åt #10 x 3/4"-skruvarna (9) för hårt.**

Dra åt fyra #10 x 3/4"-skruvar (9) med fyra 1/4"-tandbrickor (26) på pulstvärstången (5) och vänster och höger handtag (84). **Sätt i samtliga fyra skruvar och dra sedan åt dem ordentligt.**

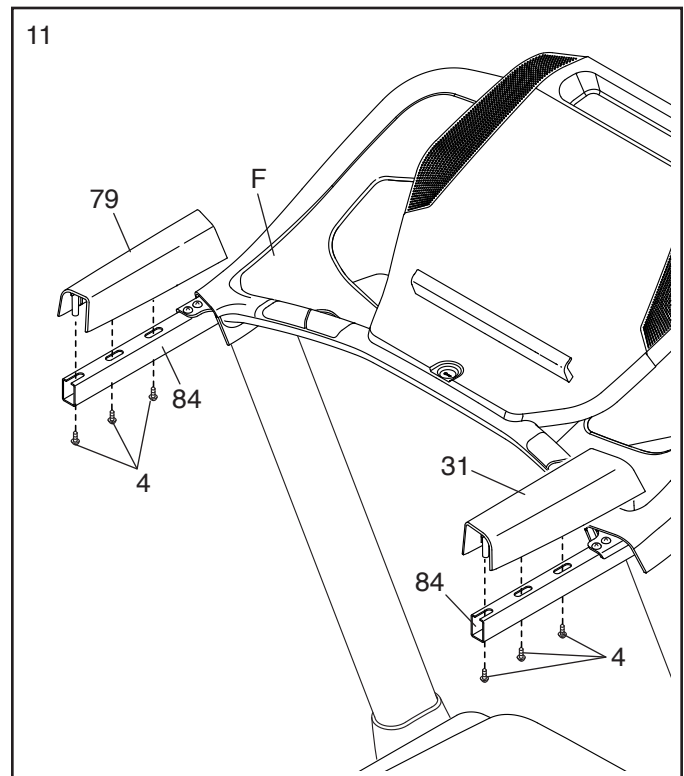
Se steg 9. Dra åt de fyra 1/4" x 1/2"-skruvarna (2).



11. Hitta inläggen för de vänstra och högra handtagen (79, 31).

Fäst inlägget för det vänstra handtaget (79) på vänster handtag (84) med tre #8 x 3/4"-skruvar (4). **Obs! För inlägget för vänster handtag mot konsolen (F) innan skruvarna dras åt.**

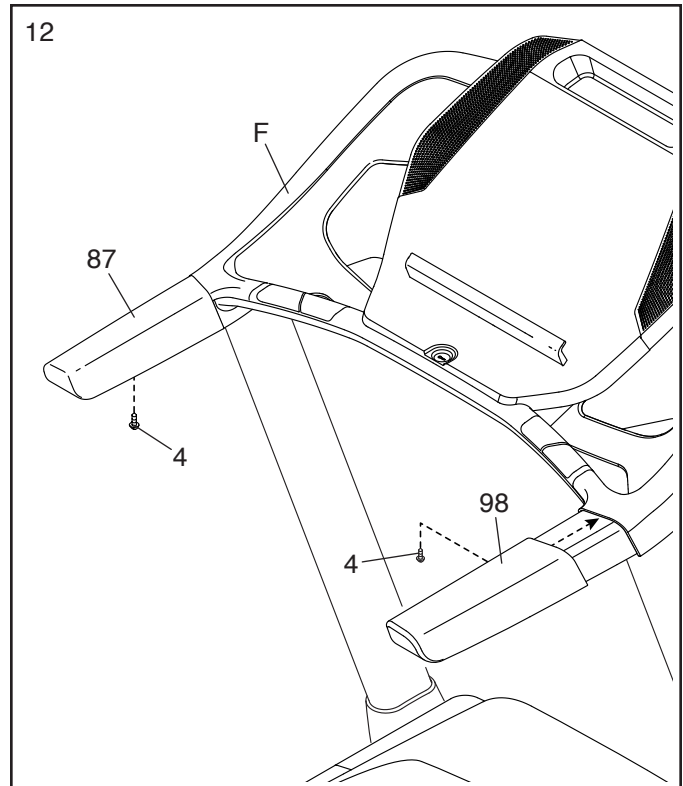
Fäst inlägget för det högra handtaget (31) på samma sätt.



12. Hitta höljena för de vänstra och högra handtagen (87, 98).

För höljet för det vänstra handtaget (87) upp mot konsolen (F) och dra åt en #8 x 3/4"-skruv (4) på botten av det vänstra handtagets hölje. **Se till att skruvarna inte dras åt för hårt.**

Fäst höljet för det högra handtaget (98) på samma sätt.

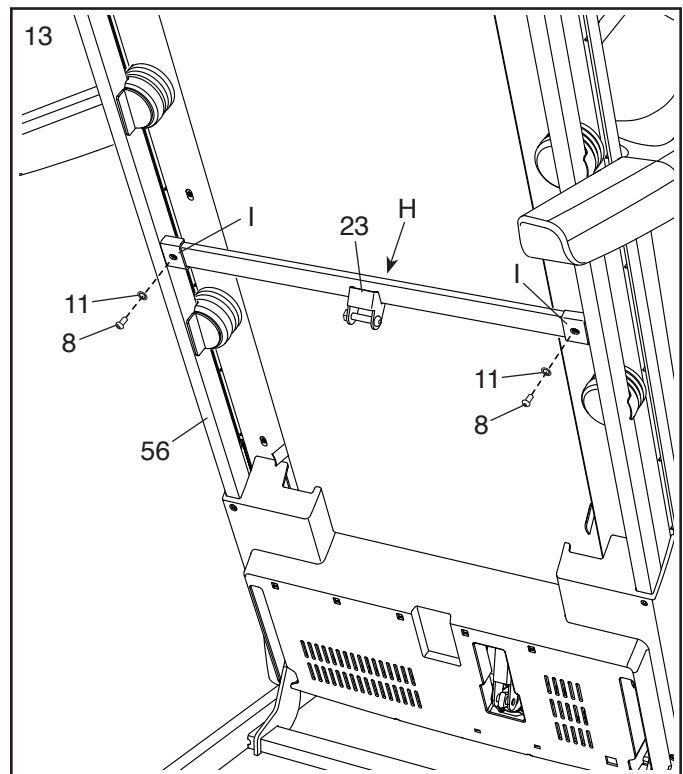


13. Lyft upp ramen (56) till den upprätta positionen. **Be en medhjälpare hålla i ramen tills steg 15 är avslutat.**

Ta av de två 5/16" x 3/4"-skruvarna (8) från låsets tvärstång (23).

Rikta in låsets tvärstång (23) som visat.

Säkerställ att klistermärket (H) med texten "This side toward belt" (Denna sida mot bältet) är riktat mot löpbandet. Fäst låsets tvärstång på ramens (56) fästen (I) med de två 5/16" x 3/4"-skruvarna (8) som du precis tog av och två 5/16"-tandbrickor (11).

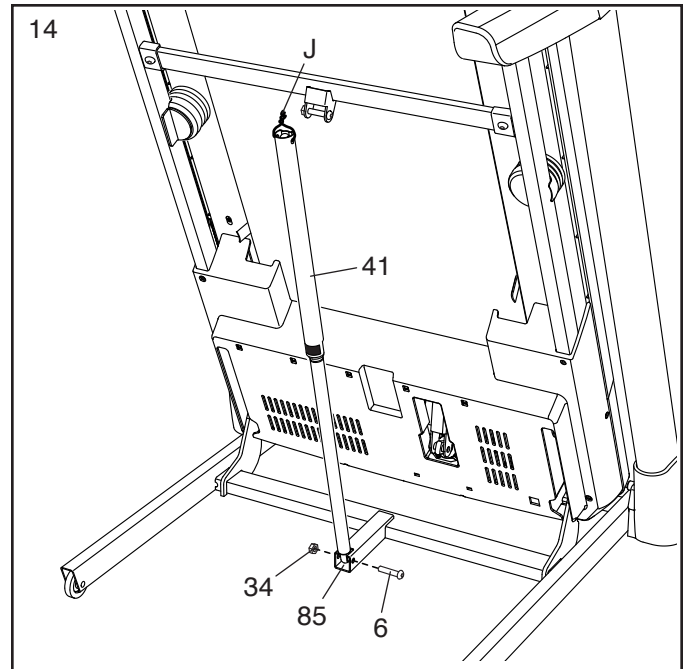


14. Ta bort 5/16"-muttern (34) och 5/16" x 1 3/4"-bulten (6) från fästet på basen (85).

Rikta därefter in förvaringslåset (41) som visat.

Fäst förvaringslåsets (41) nedre del på basens (85) fäste med en 5/16" x 1 3/4"-bult (6) och en 5/16"-mutter (34) enligt bilden.

Lyft sedan upp förvaringslåset (41) till en vertikal position och ta bort bandet (J).



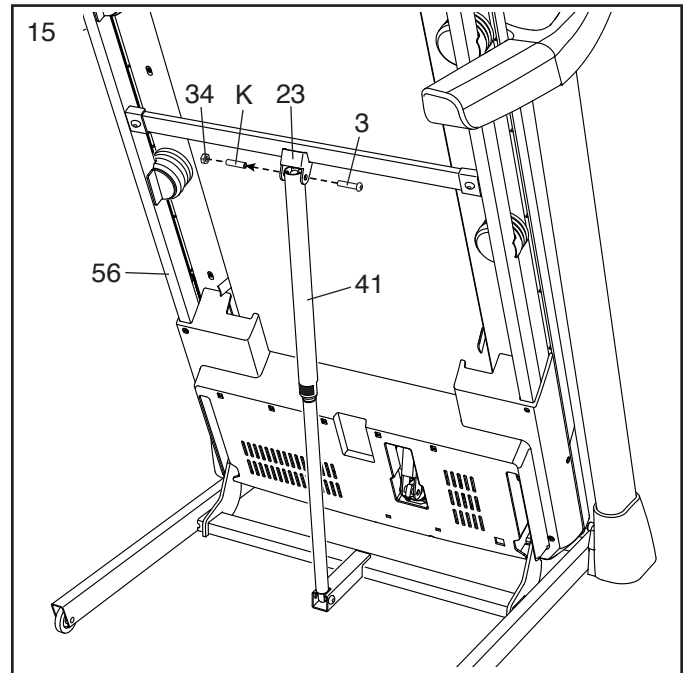
15. Ta bort 5/16"-muttern (34) och 5/16" x 2 1/4"-bulten (3) från fästet på låsets tvärstång (23).

Rikta in förvaringslåsets (41) övre del mot fästet på låsets tvärstång (23) och för in en 5/16" x 2 1/4"-bult (3) genom fästet och förvaringslåset.

Detta kommer att trycka ut en distansbricka (K) ur förvaringslåset. Kasta bort distansbrickan.

Dra sedan åt 5/16"-muttern (34) på 5/16" x 2 1/4"-bulten (3). **Dra inte åt muttern för hårt. Förvaringslåset (41) måste kunna svänga.**

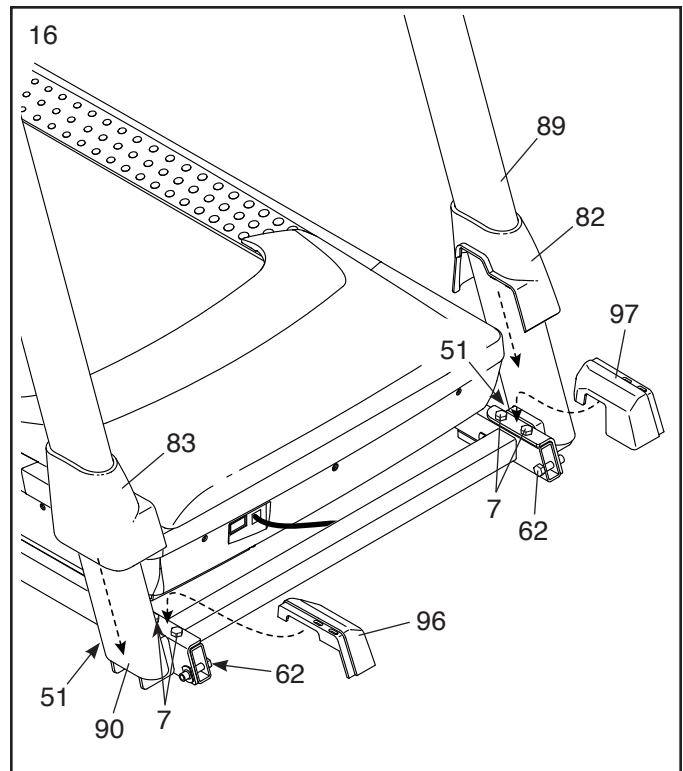
Sänk ramen (56) (se HUR LÖPBANDET SÄNKES FÖR ANVÄNDNING på sidan 24).



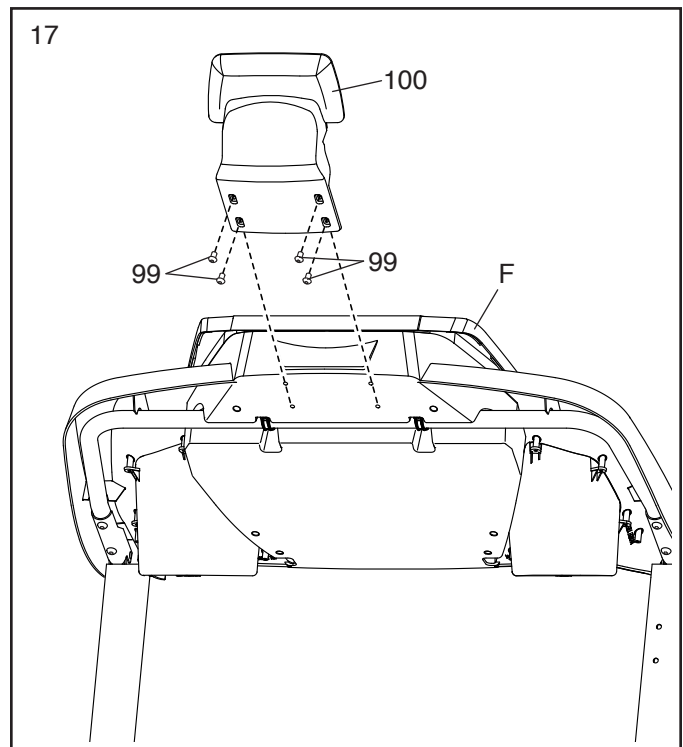
16. **Dra åt de fyra 3/8" x 2 3/8"-skruvarna (7), de två 3/8" x 1 3/4"-skruvarna (62) och de två 3/8" x 1 1/4"-skruvarna (51) hårt.**

Ställ sedan basens vänstra inre hölje (97) på den lägre änden av den vänstra stolpen (89). För sedan det vänstra bashöljet (82) nedåt och tryck det mot basens vänstra inre hölje.

Ställ sedan basens högra inre hölje (96) på den lägre änden av den högra stolpen (90). För sedan det högra bashöljet (83) nedåt och tryck det mot basens högra inre hölje.



17. Fäst surfplattans hållare (100) på konsolen (F) med fyra #8 x 1/2"-maskinskrivar (99). **Sätt i alla fyra maskinskrivar och dra åt dem. Dra inte åt maskinskrivarerna för hårt.**



18. **Se till att alla delar är ordentligt åtdragna innan du använder löpbandet.** Om det sitter plast på löpbandets dekaler ska detta tas av. Skydda golvet eller heltäckningsmattan genom att placera en matta under löpbandet. Undvik att skada konsolen genom att ställa löpbandet på en plats där det inte utsätts för direkt solljus. Förvara den medföljande insexnyckeln på en säker plats. Insexnyckeln används för att justera bältet (se sidorna 26 och 27). Obs! Extra hårdvara medföljer eventuellt.

HUR LÖPBANDET FUNGERAR

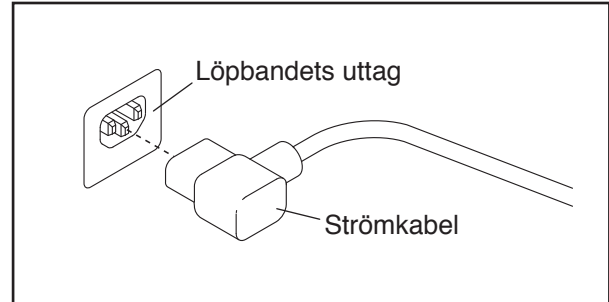
HUR MAN KOPPLAR IN STRÖMKABELN

Denna produkt måste vara jordad. Om den inte fungerar ordentligt eller går sönder skapar jordningen en väg med lågt motstånd för den elektriska strömmen, vilket reducerar risken för elektrisk stöt. Denna produkt är utrustad med en strömkabel som har en jordledning och en jordningskontakt. **VIKTIGT: Om strömkabeln är skadad måste den bytas ut mot en strömkabel som är godkänd av tillverkaren.**

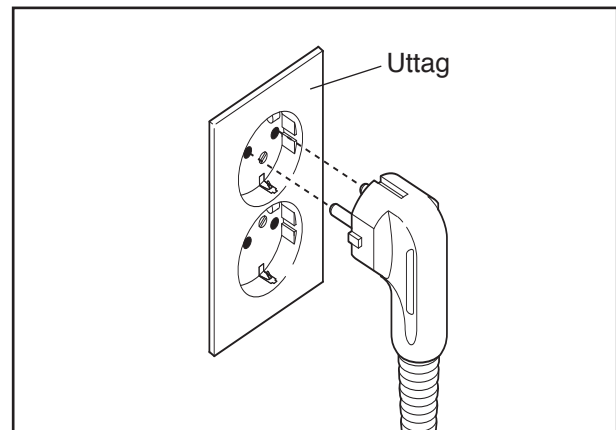
⚠ FARA: Felaktig anslutning av redskapets jordledning kan leda till en ökad risk för elektrisk stöt. Fråga en kvalificerad elektriker eller servicerepresentant om du är osäker på om produkten är ordentligt jordad. Modifiera inte kontakten som medföljer produkten. Om den inte passar i uttaget ska ett ordentligt uttag installeras av en kvalificerad elektriker.

Följ stegen nedan för att koppla in strömkabeln.

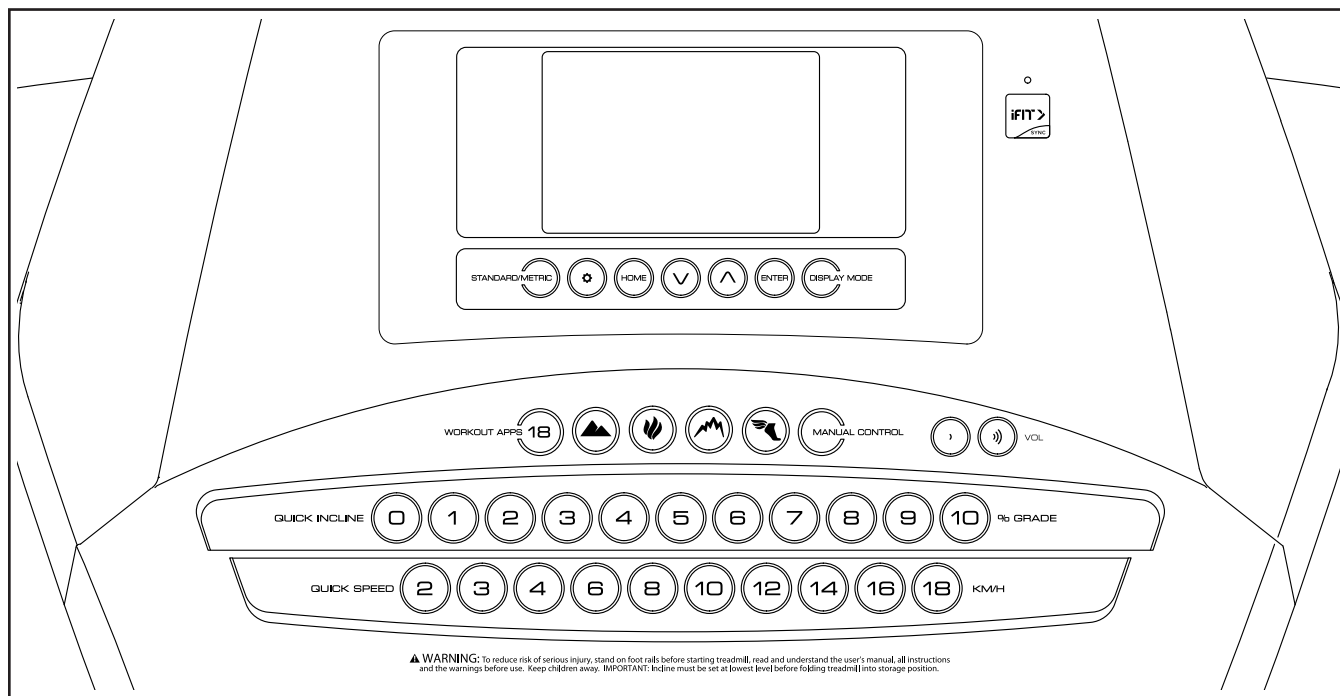
1. Koppla in strömkabelns angivna ände i uttaget på löpbandet.



2. Koppla in strömkabeln i ett lämpligt uttag som är ordentligt installerat och jordat i enlighet med alla lokala bestämmelser.



KONSOLDIAGRAM



PLACERING AV VARNINGSDEKALER

Hitta de engelska varningarna på displayenheten. Samma varningar finns tillgängliga på olika språk på det medföljande dekalarket. Sätt fast den svenska varningsdekalen på displayenheten.

KONSOLENS FUNKTIONER

Löpbandets konsol har en rad fantastiska funktioner som är utformade att göra din träning mer effektiv och rolig. I det manuella läget kan du ändra hastigheten och lutningen på löpbandet med ett enkelt knapptryck. Konsolen ger dig omedelbar feedback när du tränar. Du kan även mäta din puls med handpulsmätaren eller med en kompatibel pulsmätare. **(Mer information om bröstpulsmätare (tillval) finns på sidan 23.)**

Konsolen har dessutom ett antal förprogrammerade träningsprogram. Varje träningsprogram styr automatiskt hastigheten och lutningen på löpbandet medan det leder dig genom ett effektivt träningspass.

Du kan också ansluta din surfplatta till konsolen och använda en iFit® -app för att registrera och följa din träningsinformation.

Du kan även lyssna på din favoritmusik eller ljudbok via konsolens ljudsystem när du tränar.

Information om hur man slår på strömmen finns på sidan 18. **Information om hur det manuella läget fungerar** finns på sidan 18. **Information om hur ett förprogrammerat träningsprogram fungerar** finns på sidan 20. **Information om hur man ansluter en surfplatta till konsolen** finns på sidan 22. **Information om hur man ansluter en pulsmätare till konsolen** finns på sidan 22. **Information om hur ljudsystemet fungerar** finns på sidan 23. **Information om hur inställningsläget fungerar** finns på sidan 23.

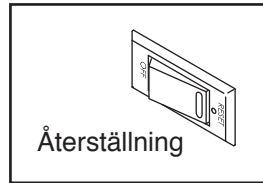
Obs! Konsolen kan visa hastighet och avstånd i antingen miles eller kilometer. Ändra måttenheten genom att trycka på knappen Standard/Metric (standard/metrisk). För att göra det enkelt hänvisar alla instruktioner i detta avsnitt till kilometer.

VIKTIGT: Om konsolen är täckt med plast ska detta tas bort. Undvik att skada plattformen genom att använda rena tränings skor när du motionerar. Första gången du använder löpbandet ska du hålla ett öga på bältets inriktning och centrera bältet vid behov (se sidan 27).

HUR MAN SLÅR PÅ STRÖMMEN

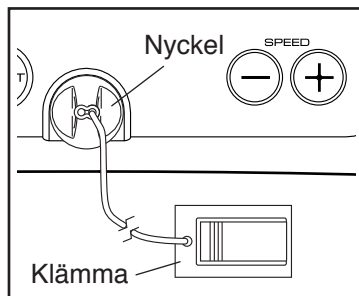
VIKTIGT: Om löpbandet utsatts för kalla temperaturer måste det värmas upp till rumstemperatur innan strömmen slås på. Om du inte gör det kan konsolens display och andra elektroniska komponenter skadas.

Koppla in strömkabeln (se sidan 16). Hitta därefter strömbrytaren på löpbandets ram nära strömkabeln. Ställ om strömbrytaren till läget Reset (återställning).



Ställ dig därefter på löpbandets fotskenor. Hitta klämman som sitter fast på nyckeln och fäst klämman på din byxlinning. Sätt därefter in nyckeln i konsolen. Efter en kort stund tänds displayen. **VIKTIGT:**

I en nödsituation kan nyckeln dras ut ur konsolen, vilket gör att bältet saktar ner och stannar till slut. Testa klämman genom att försiktigt ta några steg baklänges. Om nyckeln inte dras ut ur konsolen ska du justera klämmans placering.



VIKTIGT: Innan du använder löpbandet ska du gå igenom följande steg för att försäkra dig om att konsolen visar löpbandets verkliga lutningsnivå: Tryck först en gång på ökningsknappen för Incline (lutning). Tryck sedan på sänkningsknappen för Incline eller det lägsta numret för Quick Incline (snabblutning) för att ställa in lägsta lutningen på löpbandet. När ramen slutar röra sig kan du börja använda löpbandet.

HUR DET MANUELLA LÄGET FUNGERAR

1. Sätt in nyckeln i konsolen.

Se HUR MAN SLÅR PÅ STRÖMMEN till vänster.

2. Välj det manuella läget.

Om manuellt läge inte har valts ska du trycka på knappen för Manual Control (manuell styrning) på konsolen.

3. Starta bältet.

Starta bältet genom att trycka på knappen Start (starta) eller en av knapparna för Quick Speed (snabbhastighet).

Om du trycker på knappen Start kommer bältet att börja röra sig med 2 km/h. Under tiden du tränar kan du ändra bältets hastighet genom att trycka på öknings- och sänkningsknapparna för Speed (hastighet). Varje gång du trycker på en av knapparna ändras hastighetsinställningen med 0,1 km/h. Om du håller ned knappen kommer hastigheten att ändras snabbare. Obs! Efter att du har tryckt på knappen kan det ta en stund för bältet att nå den valda hastighetsinställningen.

Om du trycker på en av de numrerade knapparna för Quick Speed kommer bältet att gradvis ändra hastigheten tills det når den valda hastighetsinställningen.

Stoppa bältet genom att trycka på knappen Stop (stopp). Tiden kommer att börja blinka på displayen. Starta bältet igen genom att trycka på knappen Start.

4. Om du vill kan du ändra lutningen på löpbandet.

Ändra lutningen på löpbandet genom att trycka på öknings- eller sänkningsknapparna för Incline (lutning) eller en av de numrerade knapparna för Quick Incline (snabblutning). Varje gång du trycker på en av knapparna justeras löpbandet gradvis till den valda lutningsinställningen.

5. Följ din utveckling på displayen.

När du promenerar eller joggar på löpbandet kan displayen visa följande träningsinformation:

- Förfluten tid
- Avståndet du har promenerat eller joggat
- Träningsprogrammets intensitetsindikator
- Det uppskattade antalet kalorier du har förbränt
- Löpbandets lutning.
- Det vertikala avståndet i meter (VM) som du har klättrat
- Bältets hastighet
- Din puls (se steg 6 på sidan 20)
- Matrisen

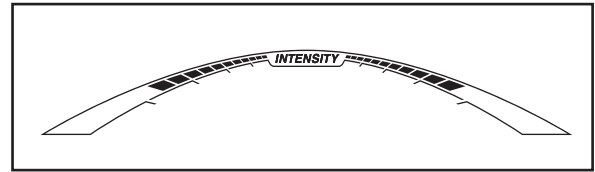
Matrisen har flera displayflikar. Tryck på knappen Display Mode (visningsläge) tills önskad flik visas.

Fliken Incline visar en profil av träningsprogrammets lutningsinställning. Ett nytt segment visas vid slutet av varje minut. Fliken Speed visar en profil av träningsprogrammets hastighetsinställning.

Fliken My Trail (min bana) visar en bana som representerar 400 m. Medan du tränar blinkar en rektangel som representerar din utveckling. Fliken My Trail visar även antalet varv som du slutfört.

Fliken Calorie (kalori) visar det ungefärliga antalet kalorier du har förbränt. Höjden på varje segment representerar antalet kalorier som förbränts under det segmentet. När du väljer fliken Calorie kommer kaloridisplayen att visa det uppskattade antalet kalorier som du förbränner per timme.

Medan du tränar visar träningsprogrammets intensitetsindikator träningens ungefärliga intensitet.



Tryck på knappen Home (hem) för att återgå till huvudmenyn. Vid behov kan du trycka på knappen Home igen.

Återställ displayerna genom att trycka på knappen Stop upprepade gånger.

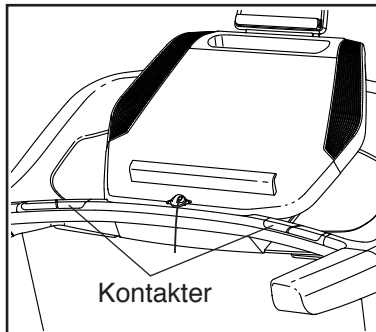
6. Om du vill kan du mäta din puls.

Du kan även mäta din puls genom att använda handpuls-mätaren eller en kompatibel pulsmätare. **Information om var man kan köpa en bröstpuls-mätare (tillval) finns på sidan 23.**

Konsolen är kompatibel med alla BLUETOOTH® Smart-pulsmätare. **Information om hur man ansluter en pulsmätare till konsolen finns på sidan 22.**

Obs! Om du använder båda pulsmätarna samtidigt kommer BLUETOOTH Smart-pulsmätaren att prioriteras.

Innan du använder handpuls-mätaren ska du ta bort plasten som sitter över metallkon-takterna på pulshandtaget. Se dessutom till att händerna är rena.



När du mäter pulsen ska du **stå på fotskenorna** och hålla i pulshandtaget med handflatorna på metallkontakterna. **Undvik att flytta händerna.** När din puls detekteras kommer den att visas. **För att avläsningen ska bli så noggrann som möjligt måste du hålla i metallkontakterna i cirka 15 sekunder.**

7. När ditt träningsprogram är över ska du ta ut nyckeln ur konsolen.

När du har tränat klart ställer du dig på fotske-norna, trycker på knappen Stop och **justerar löpbandets lutning till noll. Lutningen måste vara noll eftersom du annars kan skada löpbandet när du faller ihop det till förvaringsläget.** Ta därefter ut nyckeln ur konsolen och förvara den på ett säkert ställe.

Ställ om strömbrytaren till läget Off (av) och dra ur strömkabeln. **VIKTIGT: Om du inte gör detta kan löpbandets elektroniska komponenter slitas ut tidigare än förväntat.**

HUR ETT FÖRPROGRAMMERAT TRÄNINGSPROGRAM FUNGERAR

1. Sätt in nyckeln i konsolen.

Se HUR MAN SLÅR PÅ STRÖMMEN på sidan 18.

2. Välj ett förprogrammerat träningsprogram.

Välj ett förprogrammerat träningsprogram genom att trycka på knappen Calorie (kalori), Intensity (intensitet), Incline (lutning) eller Speed (hastighet) upprepade gånger tills det önskade träningsprogrammet visas på displayen.

När du väljer ett förprogrammerat träningsprogram visar displayen programmets längd och namn. Dessutom kommer en profil av programmets hastighetsinställningar att visas i matrisen. Om du valt ett kaloriprogram kommer det uppskattade antalet förbrända kalorier att visas i träningsprogrammets fönster.

3. Starta träningsprogrammet.

Tryck på knappen Start (starta) för att starta träningsprogrammet. Strax efter att du tryckt på knappen kommer löpbandet att automatiskt justeras till programmets första hastighets- och lutningsinställning. Håll i handtagen och börja promenera.

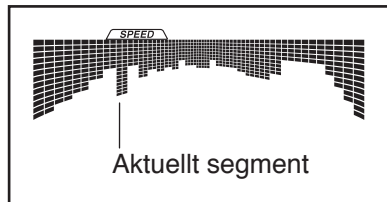
Varje program är indelat i segment. Varje segment har en programmerad hastighetsinställning och en lutningsinställning. Obs! Samma hastighets- och/ eller lutningsinställning kan vara programmerad för efterföljande segment.

Under träningspasset kommer hastighets- och lutningsprofilerna att visa din utveckling. Profilens

blinkande segment representerar programmets aktuella segment. Höjden på det blinkande segmentet anger hastighets- eller lutningsinställningen för det aktuella segmentet. Vid slutet av varje segment hörs en signal varefter nästa profilsegment kommer att börja blinka. Om en annan hastighets- och/eller lutningsinställning är programmerad för nästa segment, kommer hastighets- och/eller lutningsinställningen att blinka på displayen när löpbandet automatiskt justeras till den nya hastighets- och/eller lutningsinställningen.

Träningsprogrammet fortsätter på detta sätt tills profilens sista segment blinkar på displayen och det sista segmentet avslutas. Bältet saktar sedan ner och stannar till slut.

Obs! Kalorimålet är ett uppskattat antal kalorier som du kommer att förbränna under träningsprogrammet. Det verkliga antalet kalorier du förbränner beror på olika faktorer, t.ex. din vikt. Dessutom, om du ändrar hastigheten eller lutningen på löpbandet manuellt under träningspasset kommer antalet kalorier du förbränner att påverkas.



Om hastighets- eller lutningsinställningen är för hög eller för låg under träningspasset, kan du manuellt ändra inställningen genom att trycka på knapparna Speed eller Incline. **När programmets nästa segment startar kommer löpbandet automatiskt att justera hastighets- och lutningsinställningarna för nästa segment.**

Avsluta programmet när som helst genom att trycka på knappen Stop (stopp). Tiden kommer att börja blinka på displayen. Starta programmet igen genom att trycka på knappen Start. Bältet börjar röra sig med 2 km/h. När nästa segment börjar kommer löpbandet automatiskt att justera hastighets- och lutningsinställningarna.

4. Följ din utveckling på displayen.

Se steg 5 på sidan 19. Om du väljer ett förprogrammerat träningsprogram kommer displayen att visa den återstående tiden eller kalorier istället för den förflutna tiden.

5. Om du vill kan du mäta din puls.

Se steg 6 på sidan 20.

6. När ditt träningsprogram är över ska du ta ut nyckeln ur konsolen.

Se steg 7 på sidan 20.

HUR MAN ANSLUTER EN SURFPLATTA TILL KONSOLEN

Konsolen har stöd för BLUETOOTH-anslutningar till surfplattor via iFit Bluetooth Tablet-appen och är kompatibel med pulsmätare. Obs! Andra BLUETOOTH-enheter stöds ej.

1. Hämta och installera iFit Bluetooth Tablet-appen på din surfplatta.

På din IOS®- eller Android™-surfplatta öppnar du App StoreSM eller Google Play™, och söker efter gratisappen iFit Bluetooth Tablet och installerar den på din surfplatta. **Se till att BLUETOOTH-alternativet är aktiverat på din surfplatta.**

Öppna sedan iFit Bluetooth Tablet-appen och följ instruktionerna för att skapa ett iFit-konto och för att anpassa inställningarna.

2. Om du vill kan du ansluta din pulsmätare till konsolen.

Om du ansluter både din pulsmätare och din surfplatta till konsolen, **måste du ansluta pulsmätaren först och sedan surfplattan.** Se HUR MAN ANSLUTER EN PULSMÄTARE TILL KONSOLEN till höger.

3. Anslut din surfplatta till konsolen.

Tryck på knappen iFit Sync (synkronisera iFit) på konsolen. Konsolens kopplingsnummer visas på displayen. Följ instruktionerna i iFit Bluetooth Tablet-appen för att ansluta din surfplatta till konsolen.

När en anslutning har skapats kommer konsolens blå lysdiod att lysa.

4. Registrera och följ din träningsinformation.

Följ instruktionerna i iFit Bluetooth Tablet-appen för att registrera och följa din träningsinformation.

5. Om du vill kan du koppla bort din surfplatta från konsolen.

Koppla bort din surfplatta från konsolen genom att först koppla bort alternativet i iFit Bluetooth Tablet-appen. Tryck sedan och håll nere knappen iFit Sync på konsolen tills konsolens gröna lysdiod lyser.

Obs! Alla BLUETOOTH-anslutningar mellan konsolen och andra enheter (inklusive alla andra surfplattor, pulsmätare osv.) kommer att kopplas bort.

HUR MAN ANSLUTER EN PULSMÄTARE TILL KONSOLEN

Konsolen är kompatibel med alla BLUETOOTH Smart-pulsmätare.

Anslut din BLUETOOTH Smart-pulsmätare till konsolen genom att trycka på knappen iFit Sync (synkronisera iFit) på konsolen. Lysdioden på konsolen blinkar två gånger när anslutningen är ok. Obs! Det kan ta upp till 15 sekunder.

Obs! Om det finns fler än en kompatibel pulsmätare nära konsolen, kommer konsolen att ansluta pulsmätaren med den starkaste signalen.

Koppla bort din pulsmätare från konsolen genom att trycka på iFit Sync på konsolen och hålla den nedtryckt i fem sekunder.

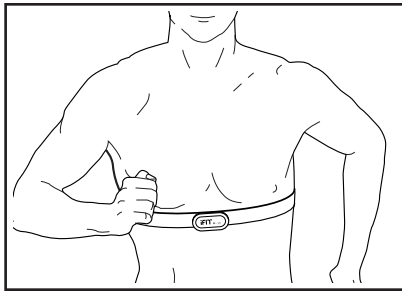
Obs! Alla BLUETOOTH-anslutningar mellan konsolen och andra enheter (inklusive alla andra smarta enheter, pulsmätare osv.) kommer att kopplas bort.

BRÖSTPULSMÄTARE (TILLVAL)

Oavsett om ditt mål är att förbränna fett eller stärka ditt hjärt-kärlsystem är nyckeln till bästa resultat att upprätthålla rätt puls under ett träningspass.

Bröstpuls-mätaren (tillval) kommer att kontinuerligt mäta din puls när du tränar och hjälpa dig att nå dina individuella mål. **Se bruksanvisningens omslag för information om var man kan köpa en bröstpuls-mätare.**

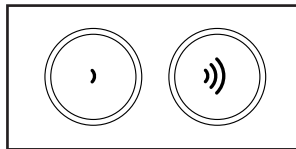
Obs! Konsolen är kompatibel med alla BLUETOOTH Smart-puls-mätare.



HUR LJUDSYSTEMET FUNGERAR

Spela musik eller lyssna på ljudböcker via konsolens ljudsystem medan du tränar genom att koppla in en ljudkabeln (3,5 mm hane till 3,5 mm hane - medföljer ej) i uttaget på konsolen och i uttaget på din uppspelningsenhet. **Se till att ljudkabeln är ordentligt inkopplad. Obs! Du kan köpa en ljudkabel i din lokala elektronikaffär.**

Tryck därefter på uppspelningsknappen på din uppspelningsenhet. Justera volymen med volymens öknings- och sänkningsknappar på konsolen eller volymkontrollen på din uppspelningsenhet.



INSTÄLLNINGSLÄGET

Konsolen har ett inställningsläge som håller reda på information om löpbandet och hjälper dig att anpassa konsolens inställningar.

1. Välj inställningsläget.

Välj inställningsläget genom att trycka på inställningsknappen (kugghjul). När inställningsläget är valt kommer displayen att visa antalet timmar som löpbandet har använts och antalet miles (eller kilometer) som bältet har flyttats.

2. Välj de valbara fönsterna.

När inställningsläget är valt kommer matrisen att visa flera valbara fönster. Tryck på ökningsknappen intill knappen Enter (retur) för att välja var och en av följande skärmar:

INCLINE CALIBRATION (lutningskalibrering):

Kalibrera löpbandets lutningssystem genom att trycka på öknings- och sänkningsknapparna för Incline (lutning). Löpbandet kommer automatiskt att gå till den maximala lutningen och sedan återgå till den minimala nivån.

UNITS (enheter): Tryck på öknings- och sänkningsknapparna för Incline för att ändra måttenheten som visas på konsolen.

CONTRAST LVL (kontrastnivå): Tryck på öknings- och sänkningsknapparna för Incline för att justera displayens kontrastnivå.

Tryck på sänkningsknappen intill knappen Enter för att återgå till den föregående skärmen.

3. Avsluta inställningsläget.

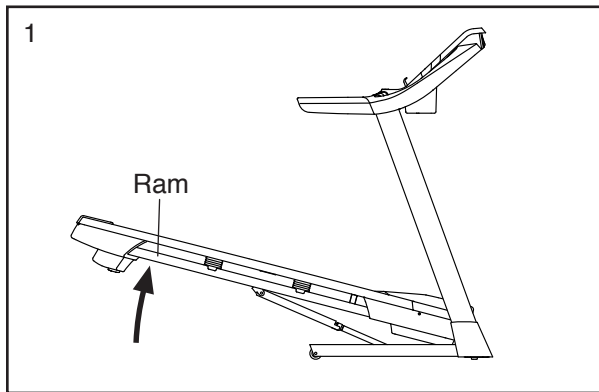
Avsluta inställningsläget genom att ta ut nyckeln ur konsolen.

HUR LÖPBANDET FÄLLS OCH FLYTTAS

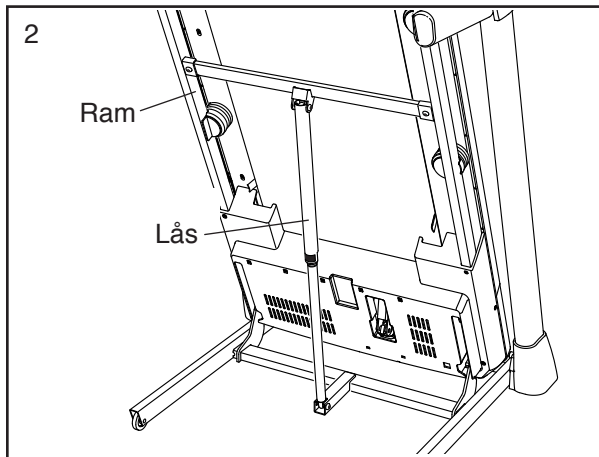
HUR LÖPBANDET FÄLLS

För att undvika att skada löpbandet ska lutningen justeras till noll innan du fäller löpbandet. Sedan ska du ta ut nyckeln och dra ur strömkabeln. **FÖRSIKTIGHET:** Du måste orka lyfta 20 kg för att lyfta, sänka eller flytta löpbandet.

1. Håll stadigt i metallramen på den plats som pilen visar nedan. **FÖRSIKTIGHET: Håll inte i ramen vid fotskenorna i plast. Böj benen och håll ryggen rak.**



2. Lyft ramen tills förvaringslåset låser fast i förvaringspositionen. **FÖRSIKTIGHET: Se till att förvaringslåset låser.**

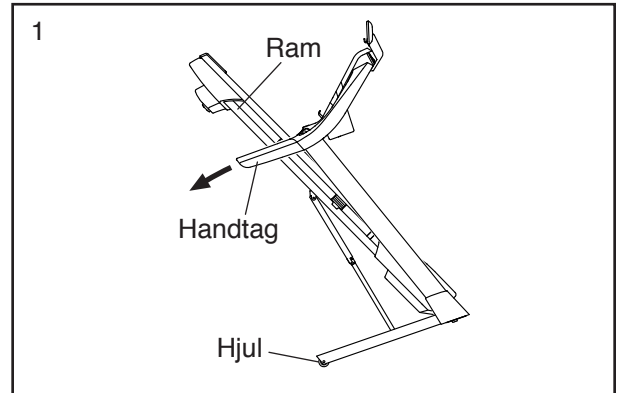


Skydda golvet eller heltäckningsmattan genom att placera en matta under löpbandet. Placera inte löpbandet i direkt solljus. Lämna inte löpbandet i förvaringspositionen vid temperaturer över 30°C.

HUR LÖPBANDET FLYTTAS

Innan löpbandet flyttas ska det fällas ihop enligt beskrivningen till vänster. **FÖRSIKTIGHET: Se till att låsknappen är låst i förvaringspositionen. Eventuellt behövs två personer för att flytta löpbandet.**

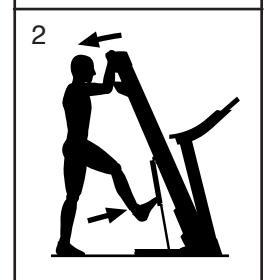
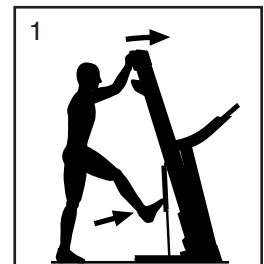
1. Håll i ramen och i ett av handtagen och placera en fot mot ett hjul.



2. Dra handtaget bakåt tills löpbandet rullar på hjulen och flytta det försiktigt till önskad plats. **FÖRSIKTIGHET: Flytta inte löpbandet utan att luta det tillbaka, dra inte i ramen och flytta inte löpbandet över en ojämn yta.**
3. Placera en fot mot ett hjul och sätt ner löpbandet försiktigt.

HUR LÖPBANDET SÄNKS FÖR ANVÄNDNING

1. Tryck ramens övre del framåt samtidigt som du trycker försiktigt på förvaringslåsets övre del med foten.
2. Medan du trycker på förvaringslåset med foten ska du dra ramens övre del mot dig.
3. Ta ett steg bakåt och sänk ramen mot golvet.



UNDERHÅLL OCH FELSÖKNING

UNDERHÅLL

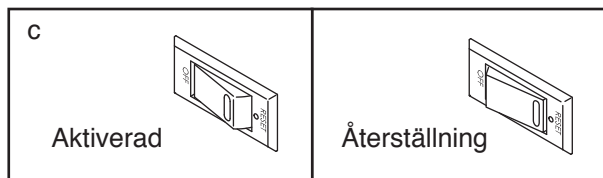
Regelbundet underhåll är viktigt för optimal prestanda och för att minska på slitage. Inspektera och dra åt alla delar ordentligt varje gång löpbandet används.

Rengör löpbandet regelbundet och se till att bältet är rent och torrt. Ställ **först om strömbrytaren till läget Off (av) och dra ur strömkabeln**. Torka av löpbandets externa delar med en fuktig trasa och en liten mängd mildt tvål. **VIKTIGT: Spraya inte vätskor direkt på löpbandet. Undvik att skada konsolen genom att undvika vätskor.** Torka sedan löpbandet ordentligt med en mjuk handduk.

FELSÖKNING

SYMPTOM: Strömmen går inte igång

- Se till att strömkabeln är inkopplad ordentligt i ett jordat uttag (se sidan 16). Om en förlängningssladd behövs ska endast en 14 AWG-sladd (1 mm²) med 3 ledare användas som inte är längre än 1,5 m.
- Efter att strömkabeln har kopplats in ska du se till att nyckeln förs in i konsolen.
- Kontrollera därefter strömbrytaren på löpbandets ram nära strömkabeln. Om strömbrytaren sticker ut som visat har brytaren aktiverats. Återställ strömbrytaren genom att vänta i fem minuter och sedan trycka tillbaka den.

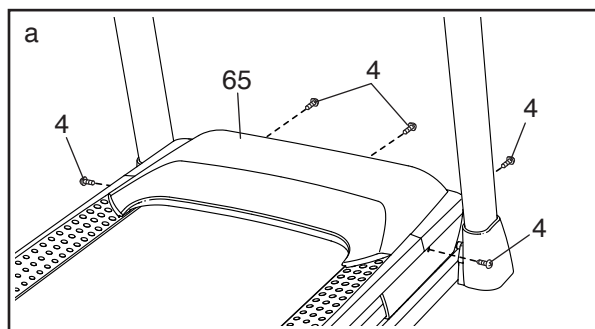


SYMPTOM: Strömmen stängs av under användning

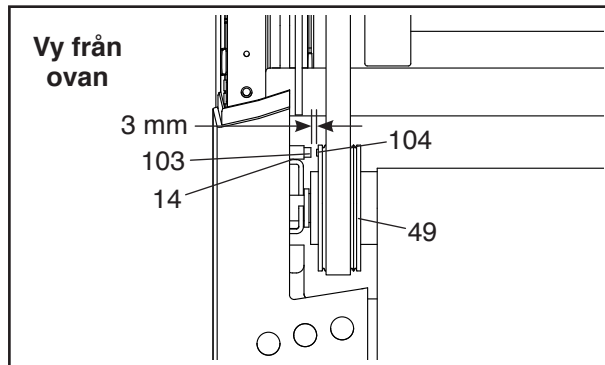
- Kontrollera strömbrytaren (se ritning c till vänster). Om strömbrytaren har aktiverats, vänta i fem minuter och tryck sedan tillbaka den.
- Se till att strömkabeln är inkopplad. Om strömkabeln är inkopplad, dra ur den, vänta i fem minuter och koppla sedan in den igen.
- Ta ut nyckeln ur konsolen och för sedan in den igen.
- Om löpbandet fortfarande inte kommer igång hänvisar vi till bruksanvisningens omslag.

SYMPTOM: Displayerna på konsolen fungerar inte ordentligt

- Ta ut nyckeln ur konsolen och **DRA UR STRÖMKABELN**. Ta sedan av de fem #8 x 3/4"-skruvarna (4) och öppna försiktigt den övre motorkåpan (65).



Hitta reed-brytaren (103) och magneten (104) på vänster sida om trissan (49). Vrid trissan tills magneten är inriktad mot reed-brytaren. **Se till att öppningen mellan magneten och reed-brytaren är cirka 3 mm.** Vid behov kan du lossa på #8 x 3/4"-skruven med kullrigt huvud (14), flytta reed-brytaren något och dra sedan åt skruven med kullrigt huvud. Sätt tillbaka den övre motorkåpan (visas inte) med #8 x 3/4"-skruvarna (visas inte) och kör löpbandet i fem minuter för att kontrollera att hastighetsavläsningen är korrekt.



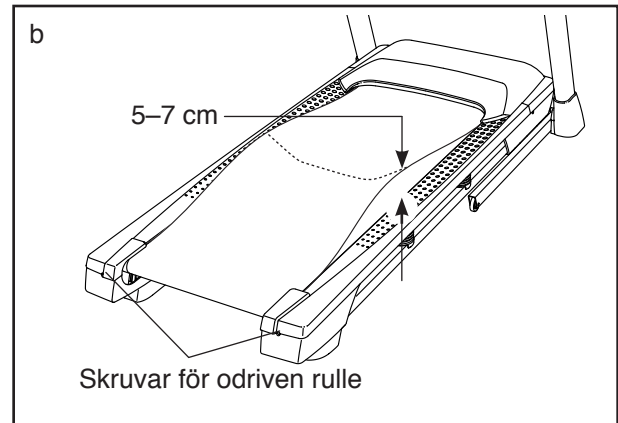
SYMPTOM: Lutningen på löpbandet ändras inte på rätt sätt

- Se steg 2 på sidan 23 och kalibrera lutningssystem.

SYMPTOM: Bältet saktar ner när man går på det

- Om en förlängningssladd behövs ska endast en 14 AWG-sladd (1 mm²) med 3 ledare användas som inte är längre än 1,5 m.

- Om bältet har dragits åt för hårt kommer löpbandets prestanda att försämrats och bältet kommer eventuellt att skadas. Ta ut nyckeln och **DRA UR STRÖMKABELN.** Vrid båda skruvarna för den drivna rullen 1/4 varv moturs med en insexnyckel. När bältet är tillräckligt åtdraget ska du kunna lyfta varje sida på bältet 5 till 7 cm över plattformen. Se till att bältet är centrerat. Koppla därefter in strömkabeln, för in nyckeln och kör löpbandet i några minuter. Upprepa tills bältet är ordentligt åtdraget.

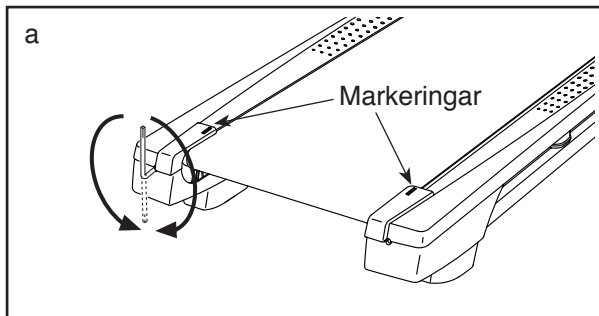


- Ditt löpband har ett bälte som behandlats med ett högpresterande smörjmedel. **VIKTIGT: Använd aldrig silikonspray eller andra ämnen på bältet eller plattformen såvida inte du instrueras att göra så av en auktoriserad servicerepresentant. Dessa ämnen bryter ner bältet och leder till förslitning.** Om du misstänker att bältet behöver smörjas mer hänvisar vi till bruksanvisningens omslag.
- Om bältet fortfarande saktar ner när man går på det hänvisar vi till bruksanvisningens omslag.

SYMPTOM: Bältet är inte centrerat

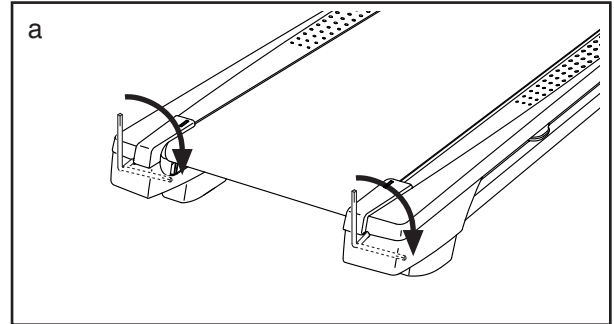
Bältets kanter ska vara inriktade mot bältets inriktningssmärken (se ritningen nedan) på fotskenorna. Vid behov, följ instruktionerna nedan för att rikta in bältet.

- a. **VIKTIGT: Om bältet gnuggar mot fotskenorna kan bältet skadas. Ta ut nyckeln och DRA UR STRÖMKABELN. Om bältet ligger mer till vänster** ska den vänstra skruven för den odrivna rullen vridas 1/2 varv medurs med insexnyckeln. **Om bältet ligger mer till höger** ska den vänstra skruven för den odrivna rullen vridas 1/2 varv moturs. Se till att bältet inte dras åt för hårt. Koppla därefter in strömkabeln, för in nyckeln och kör löpbandet i några minuter. Upprepa tills bältet är ordentligt centrerat.



SYMPTOM: Bältet glider av när man går på det

- a. Först, ta ut nyckeln och **DRA UR STRÖMKABELN**. Vrid båda skruvarna för den odrivna rullen 1/4 varv medurs med en insexnyckel. När bältet är tillräckligt åtdraget ska du kunna lyfta varje sida på bältet 5 till 7 cm över plattformen. Se till att bältet är centrerat. Koppla därefter in strömkabeln, för in nyckeln och promenera på löpbandet i några minuter. Upprepa tills bältet är ordentligt åtdraget.



TRÄNINGSRIKTLINJER

⚠ VARNING: Tala alltid med en läkare innan du påbörjar ett träningsprogram. Detta är speciellt viktigt för personer som är äldre än 35 år eller personer som har existerande hälsoproblem.

Pulssensorn är inte medicinsk utrustning. Olika faktorer påverkar avläsningen av pulsen. Pulssensorn är endast avsedd som ett hjälpmedel vid fastställning av generella pulstrender.

Dessa riktlinjer hjälper dig att planera ditt träningsprogram. För detaljerad information om träning, köp en bok eller tala med din läkare. Kom ihåg att ordentlig kost och tillräcklig vila är viktiga för goda resultat.

TRÄNINGSINTENSITET

Oavsett om ditt mål är att förbränna fett eller stärka ditt hjärt-kärlsystem, är det viktigt att träna med rätt intensitet för att uppnå önskat resultat. Du kan använda din puls som guide för att finna rätt intensitetsnivå. Tabellen nedan visar rekommenderad puls för fettförbränning och aerobisk träning.

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

Finn rätt intensitetsnivå genom att hitta din ålder längst ner på tabellen (åldern avrundas till närmaste tio år). De tre siffrorna som visas ovanför din ålder definierar din "träningszon". Den lägsta siffran är pulsen för fettförbränning, siffran i mitten representerar den puls som krävs för maximal fettförbränning och den högsta siffran representerar den puls som krävs för aerobisk träning.

Fettförbränning: För att förbränna fett på ett effektivt sätt måste du träna med låg intensitet under en längre tid. Under de första minuterna använder din kropp kalorier från kolhydrater som en energikälla. Först efter en stund börjar din kropp använda lagrade fettkalorier som en energikälla. Om ditt mål är att förbränna fett ska du justera din träningsintensitet tills din puls närmar sig den lägsta siffran i din träningszon. För att uppnå maximal fettförbränning ska du träna med en puls som ligger i närheten av mellansiffran i din träningszon.

Aerobisk träning: Om ditt mål är att stärka ditt hjärt-kärlsystem behövs aerobisk träning, vilket innebär en aktivitet som kräver stora mängder syre under en längre tid. Under ett aerobiskt träningspass justerar du intensiteten tills din puls närmar sig den högsta siffran i din träningszon.

TRÄNINGSRIKTLINJER

Uppvärmning: Börja med mellan 5 och 10 minuters stretchning och lätta övningar. Uppvärmning ökar kroppstemperaturen, pulsen och cirkulationen, vilket förbereder för ett träningspass.

Träning i träningszonen: Träna i 20 till 30 minuter med pulsen i din träningszon. (Under de första veckorna efter att du påbörjat ett träningsprogram ska du inte ha pulsen i träningszonen i mer än 20 minuter.) Andas normalt och så djupt som möjligt. Håll aldrig andan.

Trappa ner: Avsluta med 5 till 10 minuters stretchning. Stretchning ökar musklernas flexibilitet och hjälper till att motverka problem efter träningspasset.

TRÄNINGSFREKVENS

För att underhålla eller förbättra din kondition krävs tre träningspass per vecka med minst en dags vila mellan passen. Efter några månader av regelbunden träning kan du genomföra upp till fem träningspass per vecka om detta önskas. Kom ihåg att nyckeln till framgång är att träna regelbundet och göra detta till en rolig del av ditt vardagsliv.

FÖRESLAGEN STRETCHNING

Korrekt stretchövning visas till höger. Rör dig långsamt när du stretchar. Studsa aldrig.

1. Röra vid tårna

Böj knäna en aning och böj dig långsamt framåt över höfterna. Slappna alltid av i ryggen och axlarna när du lutar dig framåt mot tårna så mycket som möjligt. Stanna i denna position i cirka 15 sekunder varefter du slappnar av. Upprepa 3 gånger. Stretchövningar: Knäsen, knäns baksida och rygg.

2. Knäsen

Sitt ner och sträck ut ett ben. Sitt med den motsatta fotsulan mot dig och vila den mot låret på det utsträckta benet. Sträck dig mot tårna så nära som möjligt. Stanna i denna position i cirka 15 sekunder varefter du slappnar av. Upprepa 3 gånger för varje ben. Stretchövningar: Knäsen, ländrygg och ljumske.

3. Vad/achilles

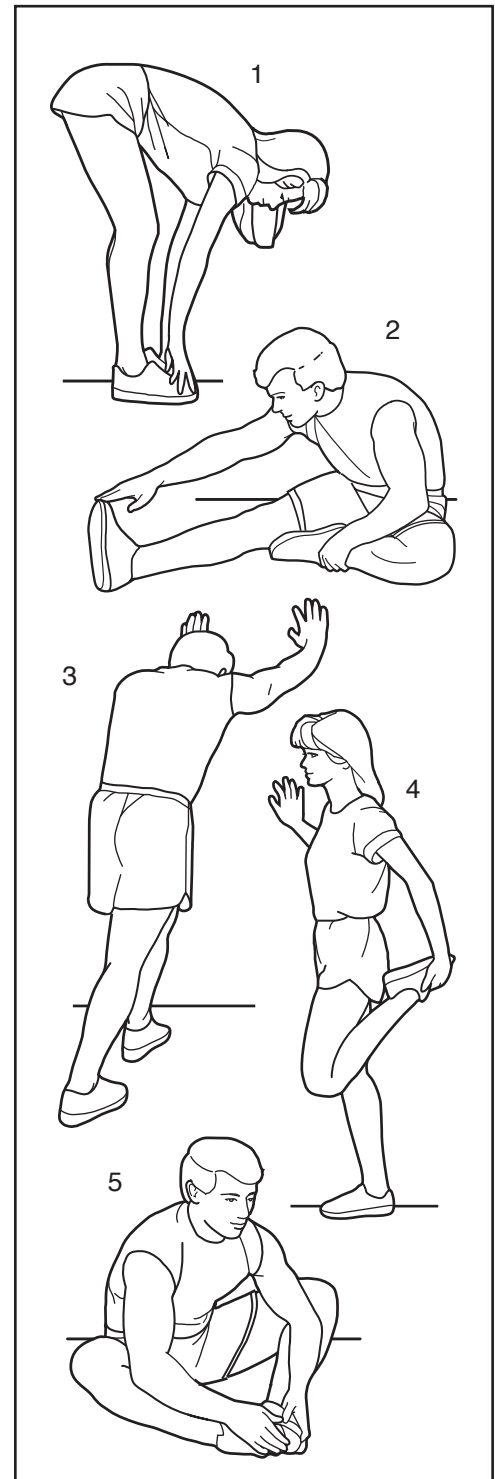
Håll ett ben framför det andra, luta dig framåt och håll händerna mot en vägg. Håll det bakre benet rakt och den bakre foten platt mot golvet. Böj det främre benet, luta dig framåt och flytta höfterna mot väggen. Stanna i denna position i cirka 15 sekunder varefter du slappnar av. Upprepa 3 gånger för varje ben. Du kan stretcha achillessenorna ytterligare genom att även böja det bakre benet. Stretchövningar: Vader, achillessenor och fotleder.

4. Quadriceps

Håll den ena handen mot en vägg för balans och fatta tag i en fot bakom dig med den andra handen. För hälen så nära ändan som möjligt. Stanna i denna position i cirka 15 sekunder varefter du slappnar av. Upprepa 3 gånger för varje ben. Stretchövningar: Quadriceps och höftmuskler.

5. Innerlår

Sitt med fotsulorna mot varandra och peka knäna utåt. Dra fötterna så nära ljumskarna som möjligt. Stanna i denna position i cirka 15 sekunder varefter du slappnar av. Upprepa 3 gånger. Stretchövningar: Quadriceps och höftmuskler.



ARTIKELLISTA

Modellnr. PETL79717.0 R0117A

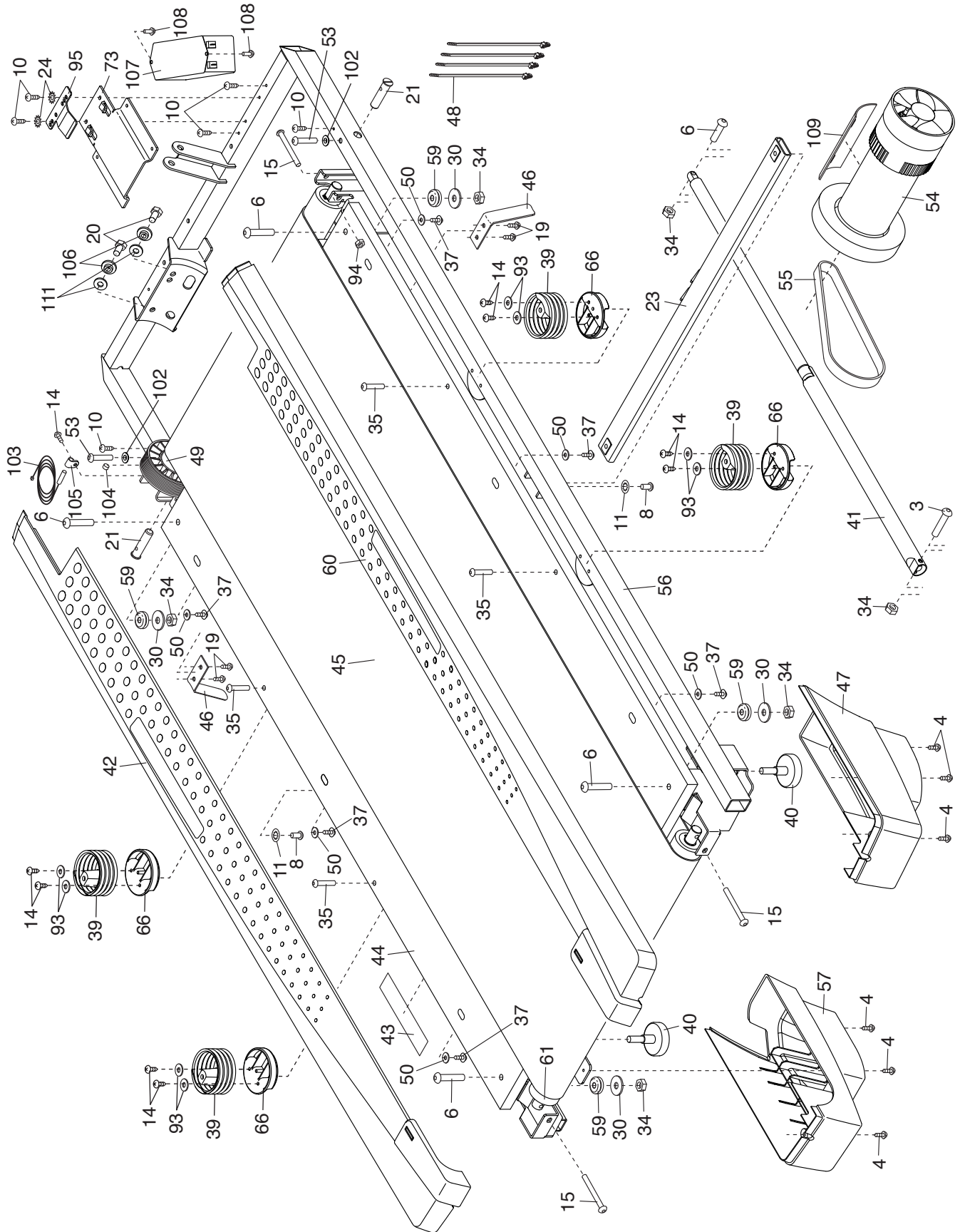
Objekt- nr.	Antal	Beskrivning	Objekt- nr.	Antal	Beskrivning
1	8	Skruv, #8 x 1/2"	51	2	Skruv, 3/8" x 1 1/4"
2	4	Skruv, 1/4" x 1/2"	52	2	Bricka, #8
3	1	Bult, 5/16" x 2 1/4"	53	2	Skruv, 1/4" x 1 1/4"
4	45	Skruv, #8 x 3/4"	54	1	Drivmotor
5	1	Pulstvärstång	55	1	Motorbälte
6	5	Bult, 5/16" x 1 3/4"	56	1	Ram
7	4	Skruv, 3/8" x 2 3/8"	57	1	Vänster bakre fot
8	2	Skruv, 5/16" x 3/4"	58	1	Jordningskabel för konsol
9	4	Skruv, #10 x 3/4"	59	4	Gummidämpare
10	8	Skruv med brickhuvud, #8 x 1/2"	60	1	Höger fotskena
11	6	Tandbricka, 5/16"	61	1	Odriven rulle
12	4	Tek-skruv, #8 x 1"	62	2	Skruv, 3/8" x 1 3/4"
13	8	Tandbricka, 3/8"	63	4	Plastbuskning, 3/8"
14	9	Skruv med kullrigt huvud, #8 x 3/4"	64	1	Bas för konsol
15	3	Skruv, 1/4" x 2 1/2"	65	1	Övre motorkåpa
16	1	Bult, 3/8" x 1 1/2"	66	4	Dämpare, underdel
17	2	Hjulbult, 3/8" x 1 1/2"	67	2	Distansbricka för lutningsram
18	1	Jordningsskruv, #8 x 1/2"	68	5	Kåpklämma
19	4	Skruv, #8 x 7/16"	69	1	Lutningsmotor
20	2	Motorskruv, 1/4"	70	1	Lutningsram
21	2	Stift, 3/8"	71	2	Ramdistansbricka
22	2	Bult, 3/8" x 1"	72	1	Styrenhet
23	1	Låstvärstång	73	1	Fäste för styrenhet
24	2	Tandbricka, #8	74	2	Distansbricka för basdyna
25	1	Konsolens ram	75	1	Strömbrytare
26	8	Tandbricka, 1/4"	76	1	Strömkabel
27	1	Höger tillbehörsbricka	77	2	Säkerhetshylsa
28	4	Skruv, 5/16" x 2 1/4"	78	1	Undre motorkåpa
29	1	Insexbult, 3/8" x 1 3/4"	79	1	Inlägg för vänster handtag
30	4	Planbricka, 5/16"	80	1	Konsol
31	1	Inlägg för höger handtag	81	1	Stolpkabel
32	2	Distansbricka för lutningsmotor	82	1	Vänster bashölje
33	6	Låsmutter, 3/8"	83	1	Höger bashölje
34	6	Mutter, 5/16"	84	2	Handtag
35	4	Skruv, 1/4" x 1 1/4"	85	1	Bas
36	1	Vänster tillbehörsbricka	86	2	Kabelband
37	6	Skruv, #8 x 5/8"	87	1	Hölje för vänster handtag
38	2	Hjul	88	1	Nyckel/klämma
39	4	Isolator	89	1	Vänster stolpe
40	2	Bakre fot	90	1	Höger stolpe
41	1	Förvaringslås	91	2	Försiktighetsdekal
42	1	Vänster fotskena	92	2	Konsolklämma
43	1	Varningsdekal	93	8	Plattbricka, M5
44	1	Plattform	94	1	Mutter, 1/4"
45	1	Bälte	95	1	Styrenhetsklämma
46	2	Bältguide	96	1	Hölje för höger inre bas
47	1	Höger bakre fot	97	1	Hölje för vänster inre bas
48	4	Kabelband	98	1	Hölje för höger handtag
49	1	Drivrulle/trissa	99	4	Maskinskruv, #8 x 1/2"
50	6	Bricka, #16	100	1	Hållare för surfplatta

Objekt- nr.	Antal	Beskrivning	Objekt- nr.	Antal	Beskrivning
101	2	Basdyna	107	1	Filter
102	2	Plastbussning, 9/32"	108	2	Filterskruv, #8 x 1/2"
103	1	Reed-brytare	109	1	Motorisolator
104	1	Magnet	110	1	Uttag
105	1	Klämman	111	2	Motorbricka
106	2	Motorbussning	*	–	Bruksanvisning

Obs! Specifikationer kan ändras utan förvarning. Bruksanvisningens baksida har information om hur man beställer reservdelar. *Dessa delar illustreras inte.

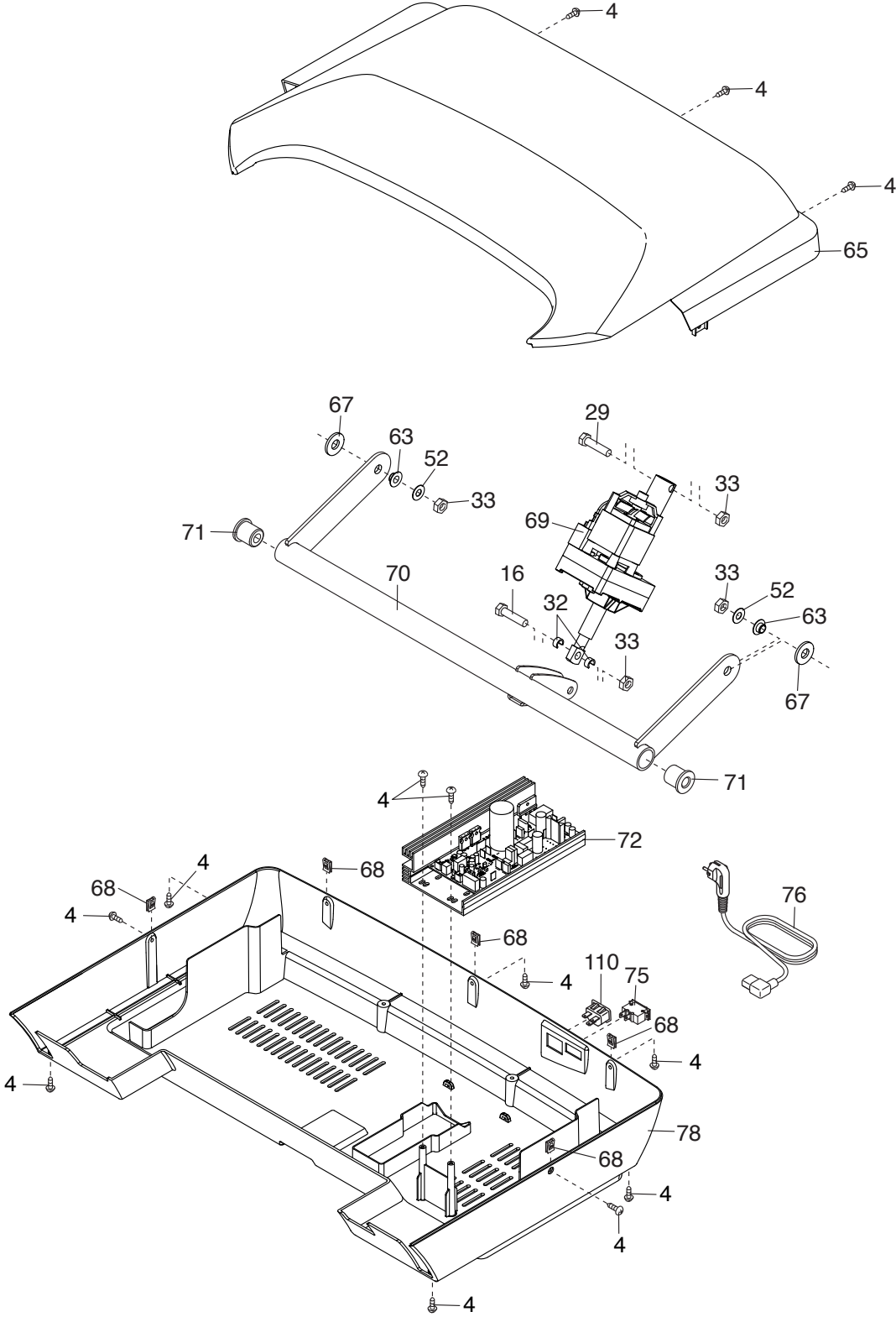
SPRÄNGSKISS A

Modellnr. PETL79717.0 R0117A



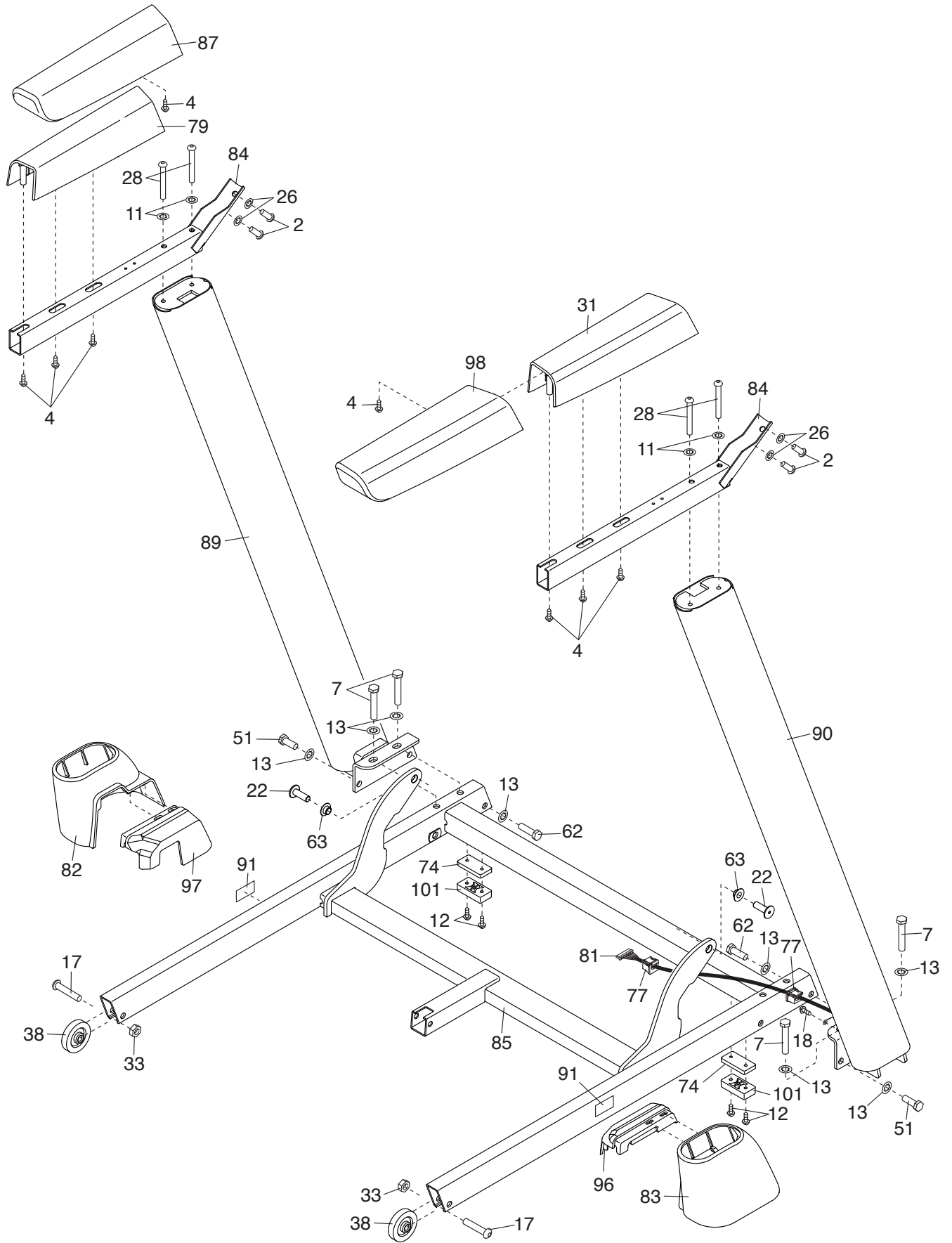
SPRÄNGSKISS B

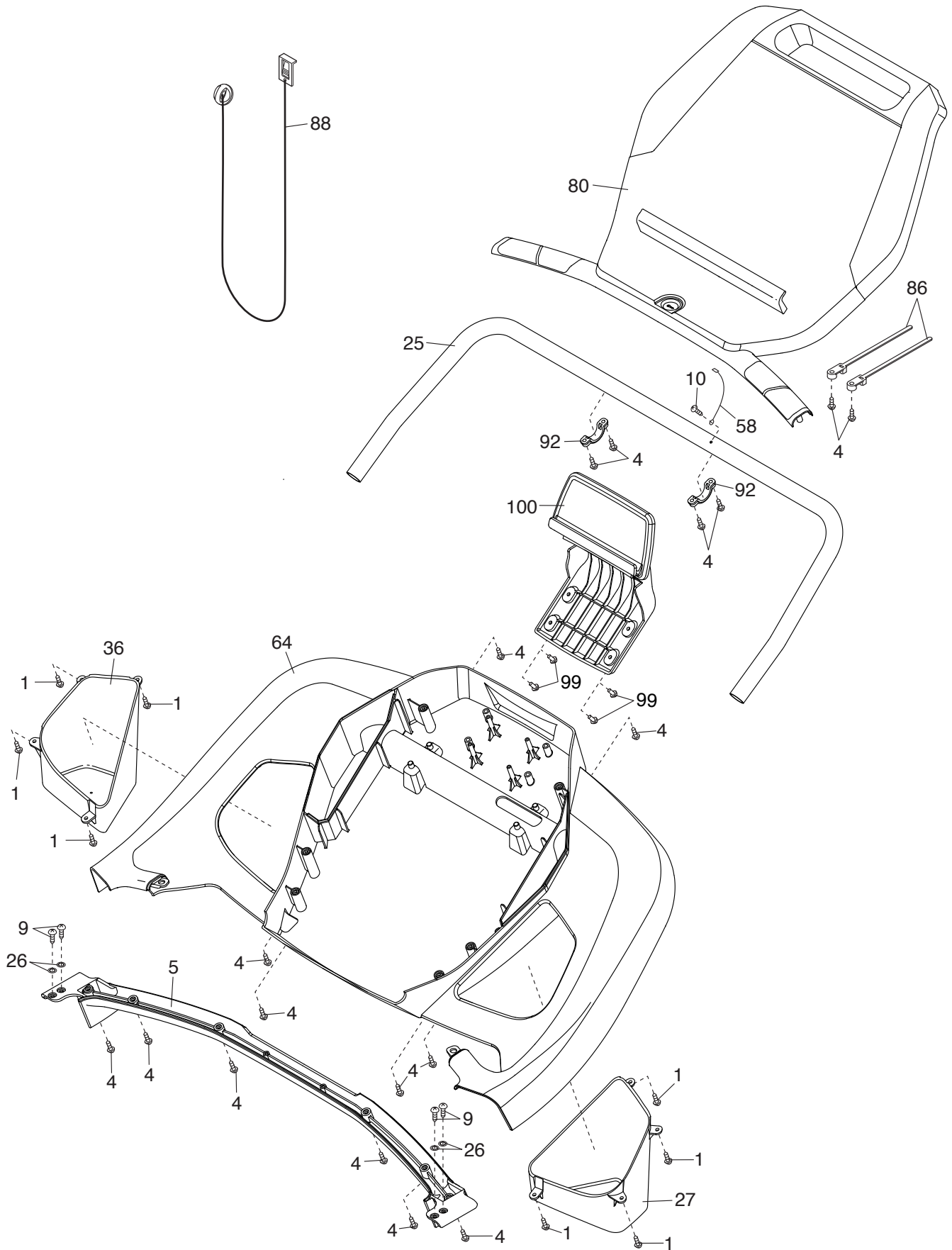
Modellnr. PETL79717.0 R0117A



SPRÄNGSKISS C

Modellnr. PETL79717.0 R0117A





BESTÄLLA RESERVDELAR

Information om hur man beställer reservdelar finns på bruksanvisningens omslag. För att kunna hjälpa dig på ett mer effektivt sätt ska du ha följande information tillhands när du kontaktar oss:

- produktens modell- och serienummer (se bruksanvisningens omslag)
- produktens namn (se bruksanvisningens omslag)
- objektnumret och beskrivning av reservdelar (se ARTIKELLISTAN och SPRÄNGSKISSEN vid slutet av denna bruksanvisning)

INFORMATION OM ÅTERVINNING

Denna elektronikprodukt får inte kasseras i de vanliga soporna. För att bevara naturen måste denna produkt återvinnas efter dess användbara liv är över i enlighet med lag.

Använd återvinningsställen som är auktoriserade att samla in denna typ av avfall i ditt område. När detta efterföljs bevaras naturresurser och europeiska standarder gällande miljöskydd förbättras. Om du behöver mer information om säker och korrekt kassering kan du kontakta din lokala myndighet där du köpte denna produkt.

