

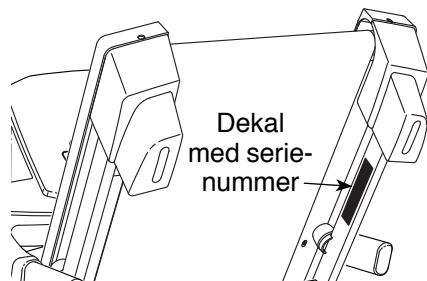
NordicTrack[®]

T 11.5

Modellnr. NETL10713.1

Serienr. _____

Anteckna serienumret ovan för referens.



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.

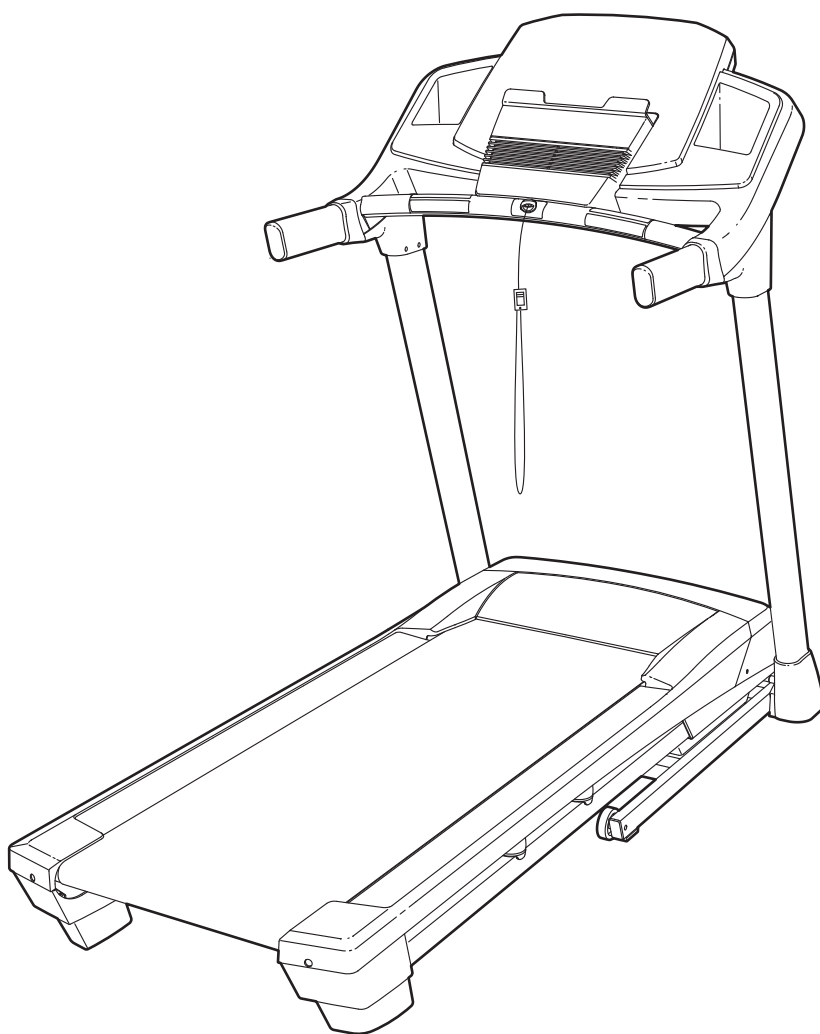
Webbsida:

www.iconsupport.eu

FÖRSIKTIGHET

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

BRUKSANVISNING



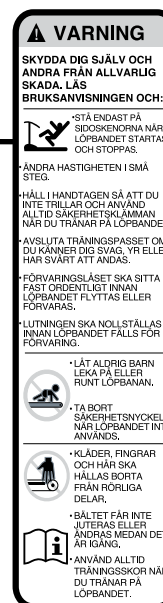
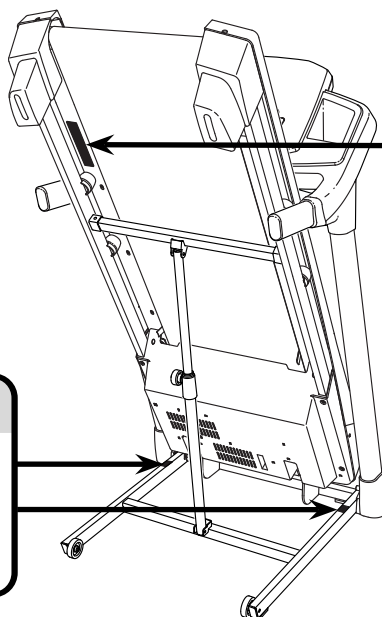
www.iconeurope.com

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

PLACERING AV VARNINGSDEKALER	2
VIKTIGA FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER	3
INNAN DU BÖRJAR	5
IDENTIFIERINGSTABELL FÖR DELAR	6
MONTERING	7
BRÖSTPULSSENSOR	17
DRIFT OCH JUSTERING	18
HUR LÖPBANDET FÄLLS IHOP OCH FLYTTAS	27
FELSÖKNING	28
TRÄNINSRIKTLINJER	31
ARTIKELLISTA	34
SPRÅNGSKISS	36
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. Observera!** Storleken på dekalerna som visas överensstämmer eventuellt inte med verkligheten.



VIKTIGA FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER



VARNING: För att minska risken för brännskada, brand, elektrisk stöt eller personskada är det viktigt att läsa alla försiktighetsåtgärder och instruktioner i denna bruksanvisning samt alla varningar på löpbandet innan du börjar använda ditt löpband. ICON är inte ansvarig för personskada eller skada på egendom som uppstår på grund av användning 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 personer som har existerande hälsoproblem.
3. Använd löpbandet endast såsom beskrivet i den här bruksanvisningen.
4. Löpbandet är endast avsett för användning i hemmiljö. Löpbandet ska inte användas kommersiellt, för uthyrning eller i institutionsmiljö.
5. Använd löpbandet inomhus och utsätt det inte för fukt och damm. Placera inte löpbandet i ett garage, på en inglasad uteplats eller nära vatten.
6. 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.
7. Använd inte löpbandet på en plats där aerosolprodukter används eller där syrgas ges.
8. Håll barn som är yngre än 12 år och husdjur borta från löpbandet.
9. Löpbandet får endast användas av personer som väger maximalt 150 kg.
10. Endast en person får använda löpbandet åt gången.
11. 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 träningsskor.*
- Motionera aldrig barfota, i strumplästen eller med sandaler på löpbandet.*
12. När strömkabeln ansluts (se sidan page 18) ska den kopplas in i ett jordat uttag. Ingen annan utrustning får vara inkopplad på samma krets.
13. Om en förlängningssladd behövs ska endast en 3-ledad, (1 mm²) sladd användas som inte är längre än 1,5 m.
14. Se till att strömkabeln inte kommer i kontakt med heta ytor.
15. Flytta aldrig promenadbältet när strömmen är avstängd. Använd inte löpbandet om strömkabeln eller kontakten är skadad eller om löpbandet inte fungerar ordentligt. (Se FELSÖKNING på sidan 28 om löpbandet inte fungerar ordentligt.)
16. Läs, förstå och testa nödstoppsproceduren innan du börjar använda löpbandet (se HUR MAN SÄTTER IGÅNG STRÖMMEN på sidan 20).
17. Starta aldrig löpbandet när du står på promenadbältet. Håll alltid i räcken när du motionerar på löpbandet.
18. Löpbandet kan uppnå höga hastigheter. Justera hastigheten i små steg för att undvika plötsliga hastighetsökningar.
19. Pulsmätaren är inte medicinsk utrustning. Olika faktorer, vilka inkluderar användarens rörelser, kan påverka pulsavläsningens noggrannhet. Pulsmätaren är endast avsedd som ett hjälpmedel vid fastställning av generella pulstrender.
20. Lämna aldrig löpbandet utan tillsyn när det är igång. Ta alltid ur nyckeln, sätt strömbrytaren i av-positionen (se ritningen på sidan page 5 för att finna strömbrytarens placering) och koppla ur strömkabeln då löpbandet inte används.

21. Försök inte flytta löpbandet förrän det är korrekt monterat. (Se MONTERING på sidan 7 och HUR LÖPBANDET FÄLLS IHOP OCH FLYTTAS på sidan page 27.) Du måste kunna lyfta 20 kg för att flytta löpbandet.
22. När du fäller ihop eller flyttar löpbandet ska du se till att förvaringslåset håller fast ramen ordentligt i förvaringspositionen.
23. För aldrig in objekt i öppningar på löpbandet.
24. Inspektera och dra åt alla delar på löpbandet regelbundet.
25. **FARA:** Koppla alltid ur strömkabeln 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.
26. Överdriven träning kan resultera i allvarliga skador eller död. Om du känner dig yr eller om du upplever smärta du tränar ska du omedelbart avsluta träningen och varva ner.

SPARA DESSA INSTRUKTIONER

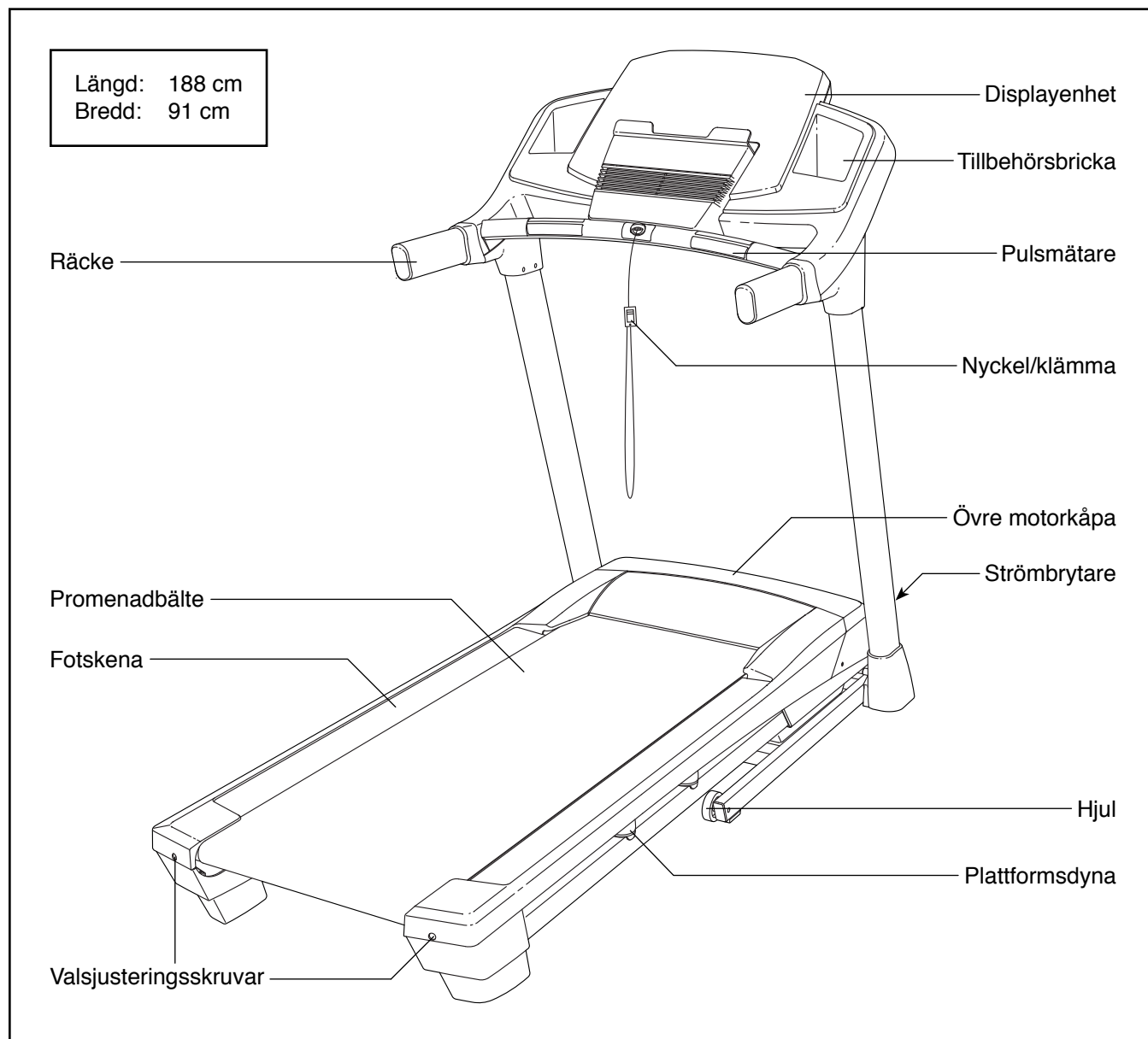
INNAN DU BÖRJAR

Tack för att du valde det nya löpbandet NORDICTRACK® T 11.5. Löpbandet T 11.5 erbjuder ett imponerande funktionsutbud som gör din träning hemma mer effektiv och rolig.

För din egen skull ska du läsa igenom denna bruksanvisning innan du börjar använda löpbandet. Om du har frågor efter att du läst igenom denna bruksanvisning hänvisar vi till informationen på

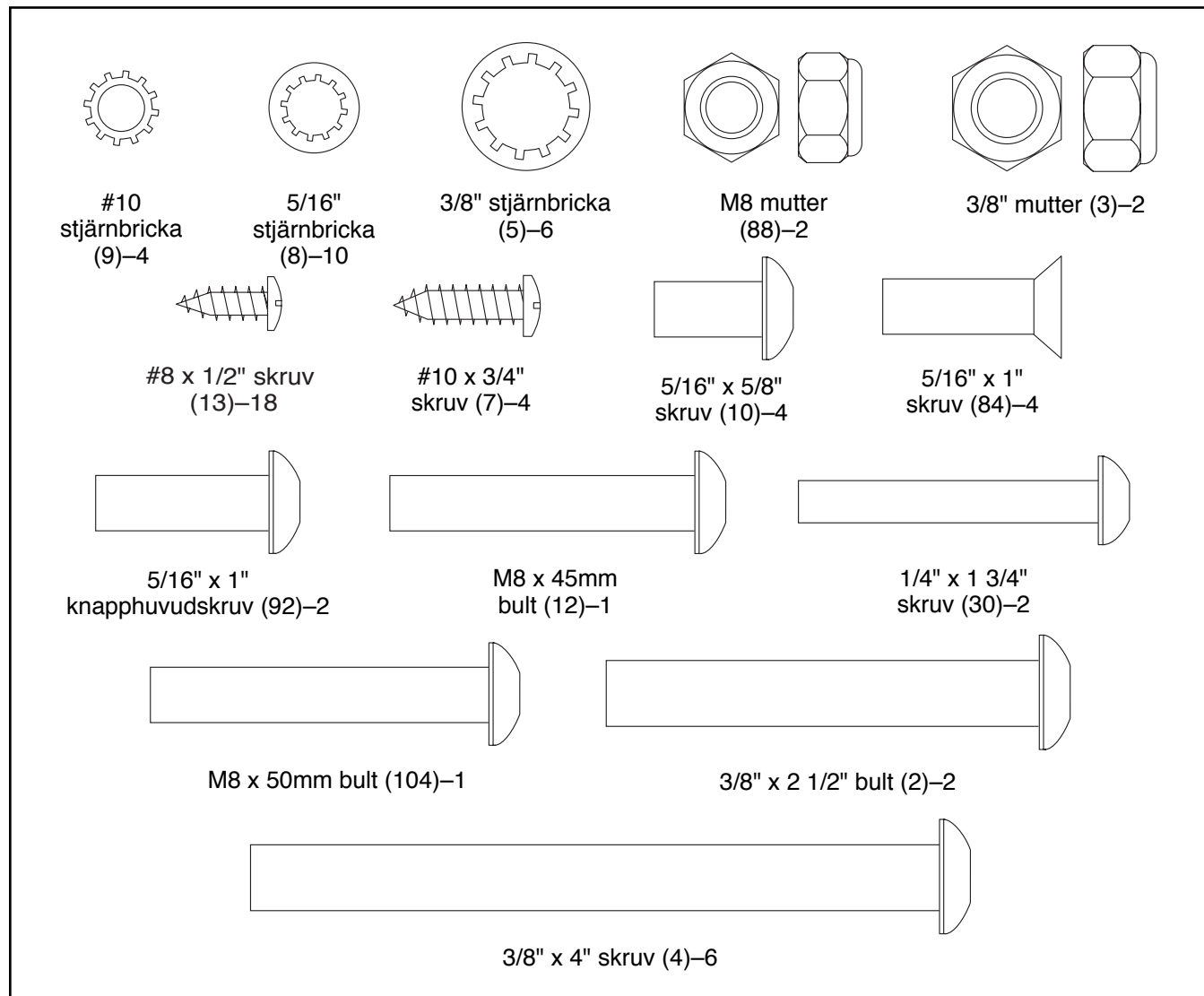
omslaget. Anteckna produktmodellen och serienumret på omslaget. Detta gör det lättare för oss att hjälpa dig när du tar kontakt oss. Modellnumret och den plats där dekalen för serienumret sitter står angivet på bruksanvisningens omslag.

Innan du läser vidare är det rekommenderat att du går igenom ritningen nedan och bekantar dig med delarna.



IDENTIFIERINGSTABELL FÖR DELAR

Använd ritningarna nedan till att identifiera små delar som behövs vid monteringen. Siffrorna i parentes under varje ritning är artiklarnas objektnummer från ARTIKELLISTAN som finns i slutet av denna bruksanvisning. Siffran efter objektnumret är det antal som behövs vid monteringen. **Observera! Om en del inte finns med i hårdvarupaketet ska du kontrollera om det är förmonterat. Extra hårdvara 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 klara.
- 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, mjukt rengöringsmedel.
- Delar för vänster sida är markerade med "L" eller "Left" och delar för höger sida är markerade med "R" eller "Right."

- För identifiering av små delar, se sidan 6.

- Monteringen kräver följande verktyg:

de inkluderade insexnycklarna



en skiftnyckel



en phillipsskruvmejsel



sax



plattång



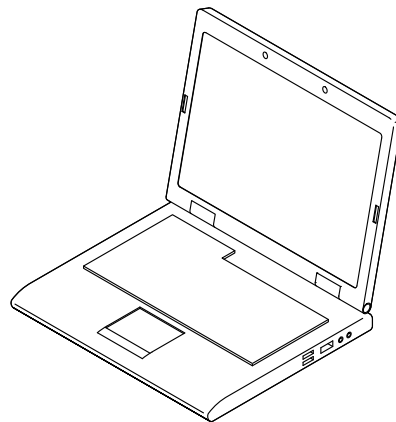
Undvik att använda elektriska verktyg eftersom dessa kan skada delar.

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

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

1

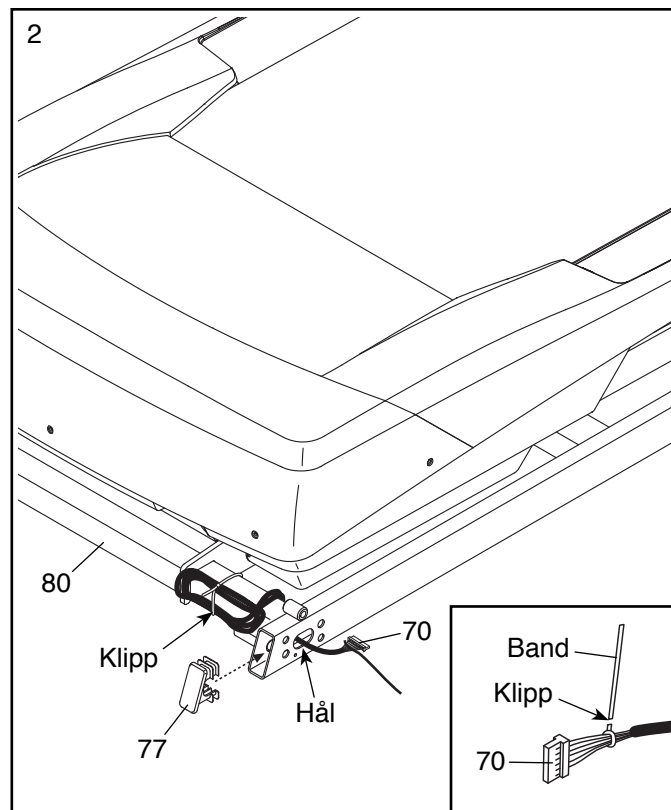


2. **Se till att strömkabeln är urkopplad.**

Hitta stolpkabeln (70) som sitter hoprullad på basens framsida (80). Klipp av plastbandet som håller fast stolpkabeln. Dra sedan stolpkabeln ut ur det angivna hålet.

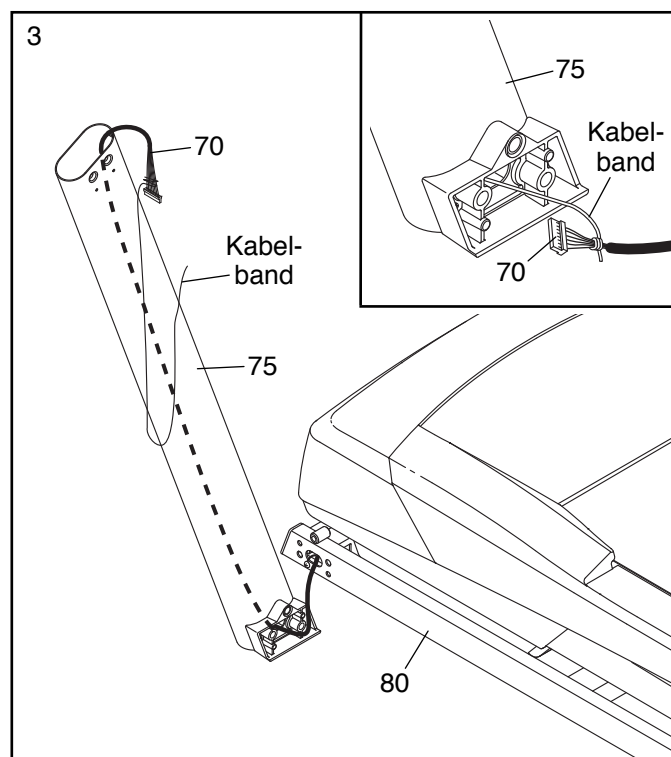
Tryck fast en baskåpa (77) på var sida om basen (80).

Se den infällda ritningen. Klipp av plastbandet nära stolpkabeln (70). **Var noga med att inte skada stolpkabeln.**



3. Hitta den vänstra stolpen (75). Låt en medhjälpare hålla den vänstra stolpen nära basen (80).

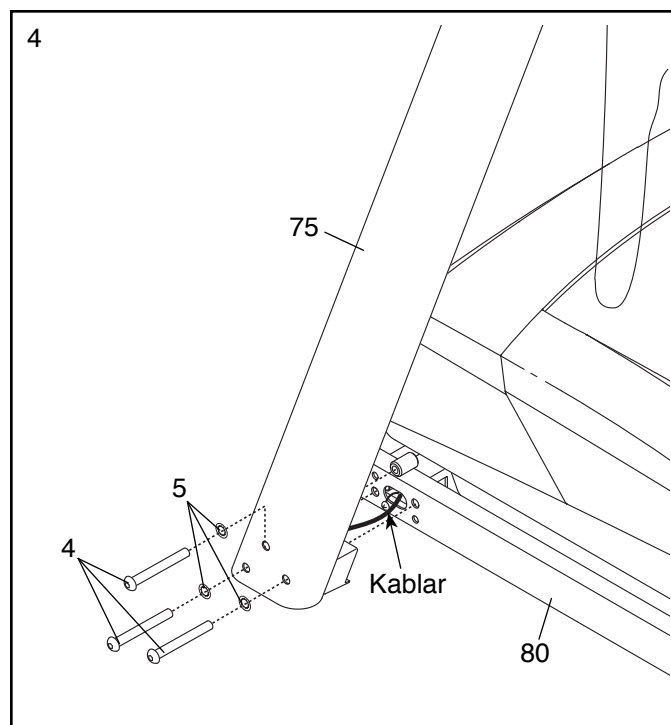
Se den infällda ritningen. Fäst kabelbandet på den vänstra stolpen (75) runt stolpkabelns ände (70). För sedan in stolpkabeln genom den vänstra stolpens lägre ände medan du drar kabelbandets motsatta ände uppåt genom den vänstra stolpen.



4. Håll, tillsammans med en medhjälpare, den vänstra stolpen (75) mot basen (80). **Se till att kablarna inte kläms.**

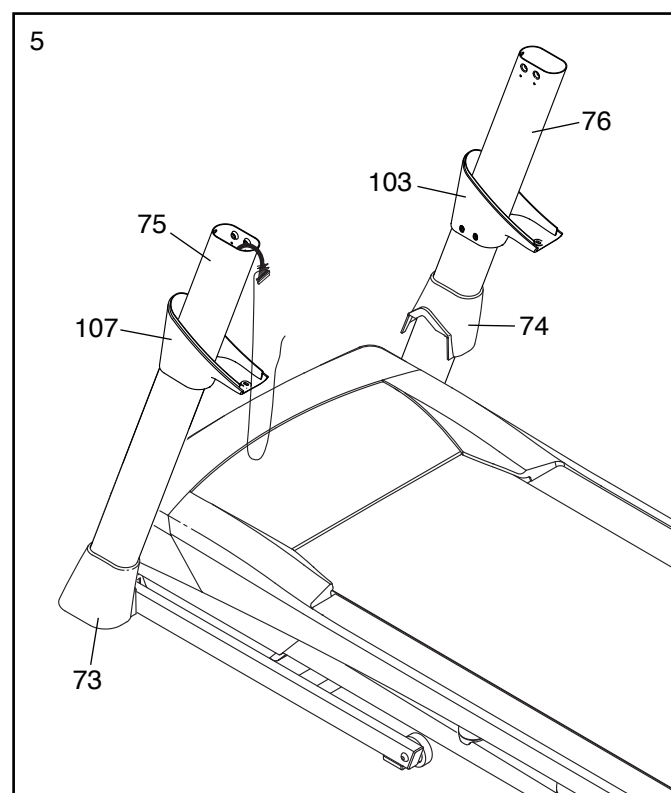
Dra delvis åt tre 3/8" x 4" skruvar (4) med tre 3/8" stjärnbrickor (5) på den vänstra stolpen (75) och basen (80). **Dra inte åt skruvarna helt än.**

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

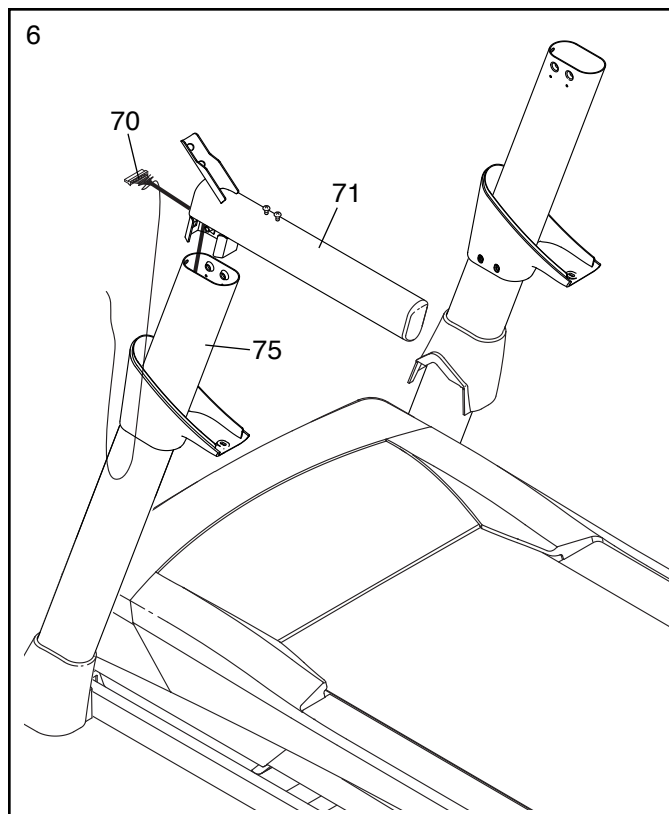


5. Hitta det höljet för vänster stolpe (73) och det höljet för höger stolpe (74). För det vänstra bashöljet över den vänstra stolpen (75). För det högra bashöljet över den högra stolpen (76). **Tryck inte fast bashöljerna än.**

Hitta det vänstra stolphöljet (107) och det högra stolphöljet (103). För det vänstra stolphöljet över den vänstra stolpen (75). För det högra stolphöljet över den högra stolpen (76).



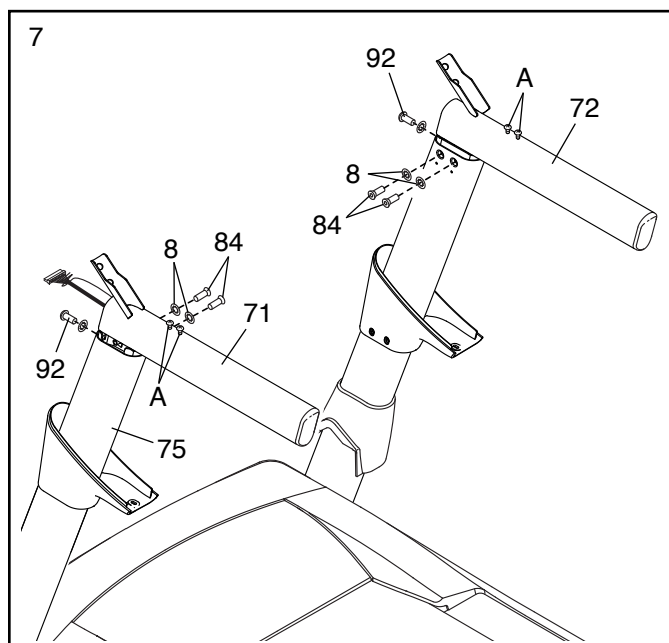
6. Hitta det vänstra räcket (71) och håll det nära den vänstra stolpen (75). För in stolpkabeln (70) genom fästet på det vänstra räcket underdel. Dra ut stolpkabeln ur det vänstra räcket ände.



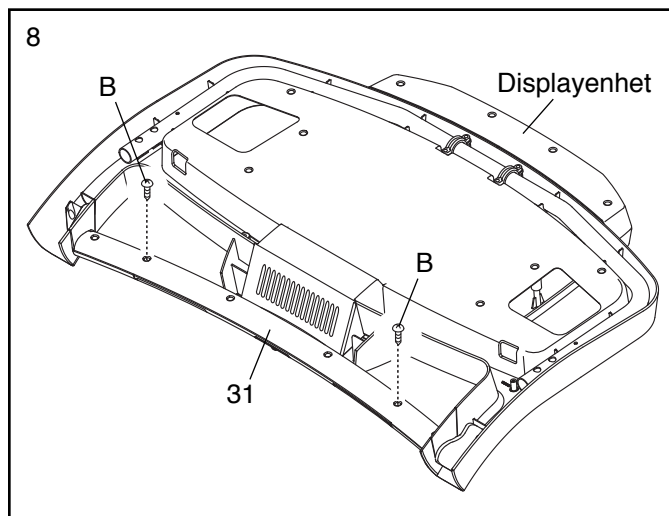
7. Fäst det vänstra räcket (71) på den vänstra stolpen (75) med två 5/16" x 1" skruvar (84), tre 5/16" stjärnbrickor (8) och en 5/16" x 1" knapphuvudskruv (92). **Dra inte åt skruvarna helt än.**

Fäst det högra räcket (72) på samma sätt.

Ta av och kasta bort de fyra angivna skruvarna (A).



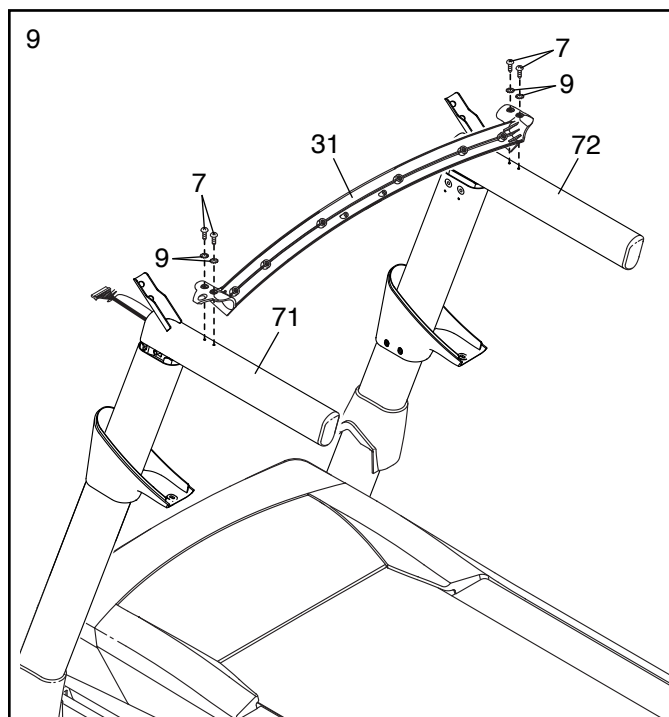
8. Lägg displayenheten med framsidan nedåt på en mjuk yta så att displayenheten inte repas. Ta av och kasta bort de två angivna skruvarna (B). Lyft därefter av tv  rst  ngen (31).



9. **VIKTIGT: Undvik skador på tv  rst  ngen (31) genom att inte använda eldrivna verktyg och inte dra åt #10 x 3/4" skruvarna (7) f  r hårt.**

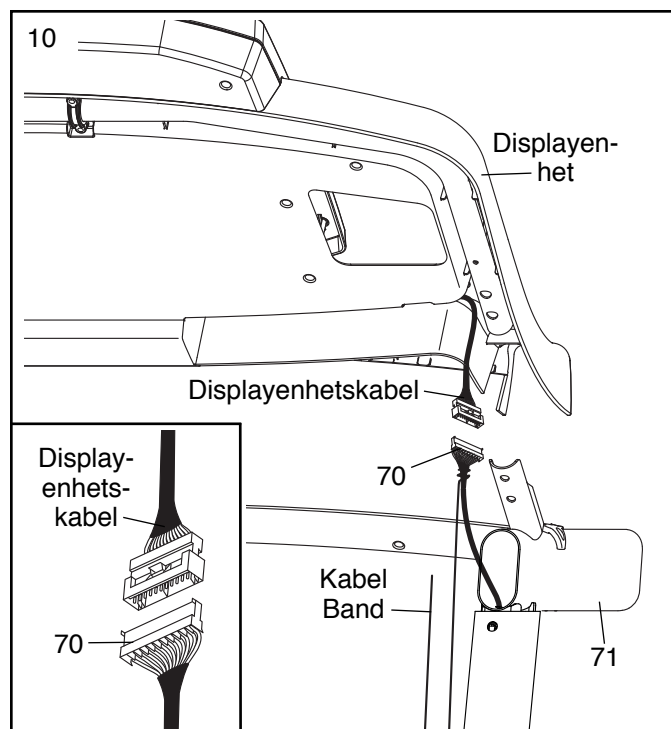
Rikta in tv  rst  ngen (31) enligt bild. Fäst tv  rst  ngen på räckena (71, 72) med fyra #10 x 3/4" skruvar (7) och fyra #10 stjärnbrickor (9) enligt bild. **Skr  va in samtliga fyra skruvar en aning och dra sedan åt var och en ordentligt.**

Dra åt de fyra 5/16" x 1" skruvarna (84) och de två 5/16" x 1" knapphuvudskruvarna (92).



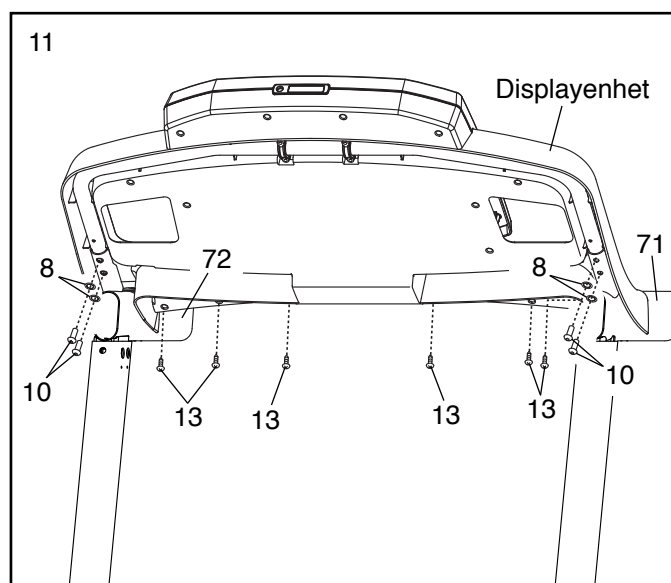
10. Håll, med hjälp av en medhjälpare, displayenheten nära det vänstra räcket (71).

Anslut stolpkabeln (70) till displayenhetens kabel. **Se den infällda ritningen. Kontakterna ska passa ihop och snäppa samman enkelt.** Om de inte gör det ska en av kontakterna vändas varefter du kan försöka igen. **OM DU INTE ANSLUTER KONTAKTERNA ORDENTLIGT KAN DISPLAYENHETEN SKADAS NÄR DU SÄTTER IGÅNG STRÖMMEN.** Ta bort kabelbandet runt stolpkabeln.



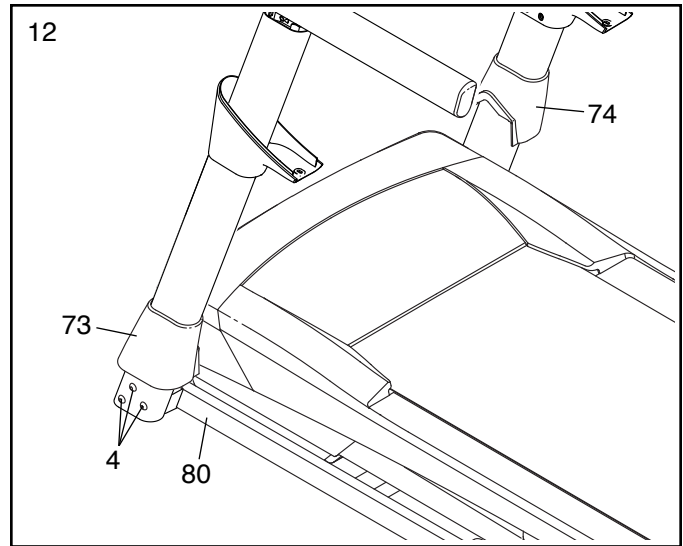
11. Sätt displayenheten på de vänstra och högra räckena (71, 72). **Se till att kablarna inte kläms.** För in den resterande stolpkabeln (visas inte) i det vänstra räcket.

Fäst displayenheten med sex #8 x 1/2" skruvar (13), fyra 5/16" x 5/8" skruvar (10) och fyra 5/16" stjärnbrickor (8). **Skruv in samtliga tio skruvar en aning och dra sedan åt var och en ordentligt.**

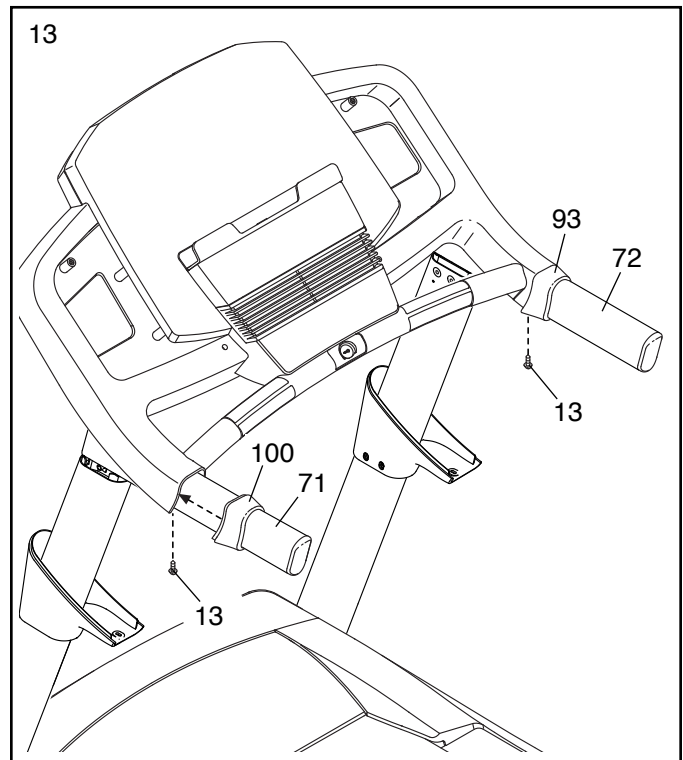


12. Dra åt de sex 3/8" x 4" skruvarna (4) ordentligt (endast en sida visas).

Tryck fast de höljena för vänstra och högra stolpe (73, 74) på basen (80) tills de snäpper på plats.

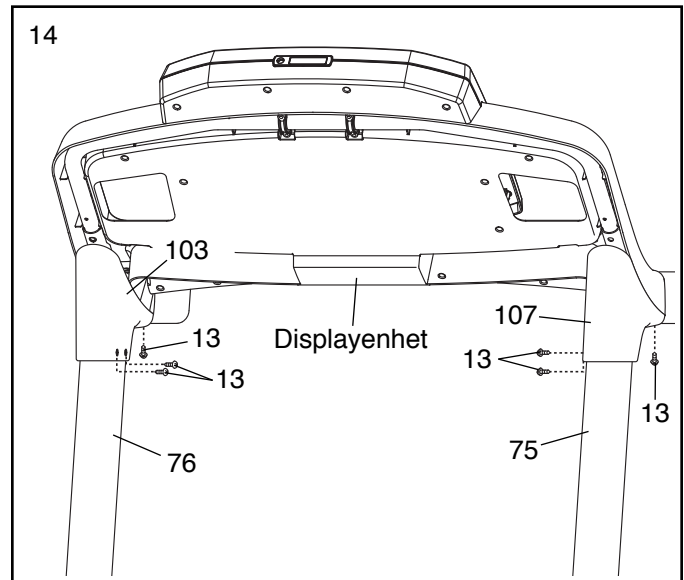


13. För det vänstra räcketets hölje (100) över det vänstra räcket (71). För det högra räcketets hölje (93) över det högra räcket (72). Fäst räckenas höljen med två #8 x 1/2" skruvar (13).

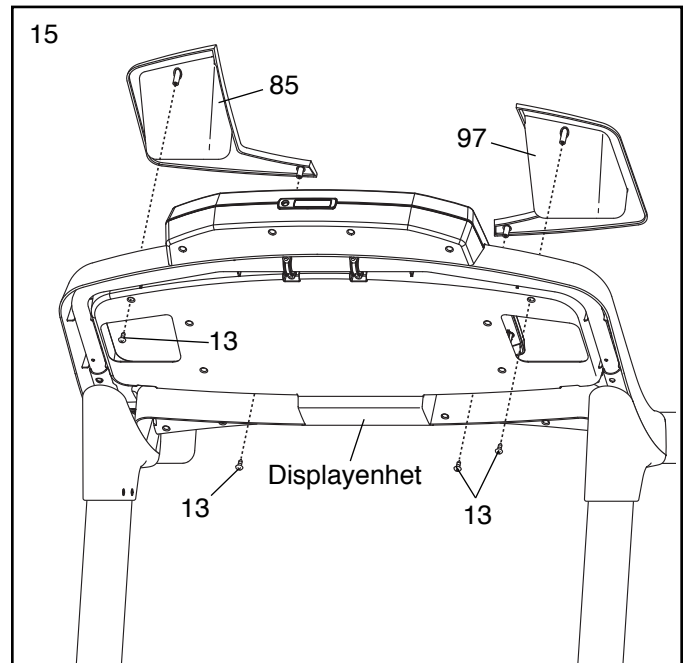


14. Håll det vänstra stolphöljet (107) mot displayenheten. Rikta in hålen i det vänstra stolphöljet mot hålen i den vänstra stolpen (75). Fäst det högra stolphöljet med tre #8 x 1/2" skruvar (13) enligt bild.

Fäst det högra stolphöljet (103) på den högra stolpen (76) på samma sätt.

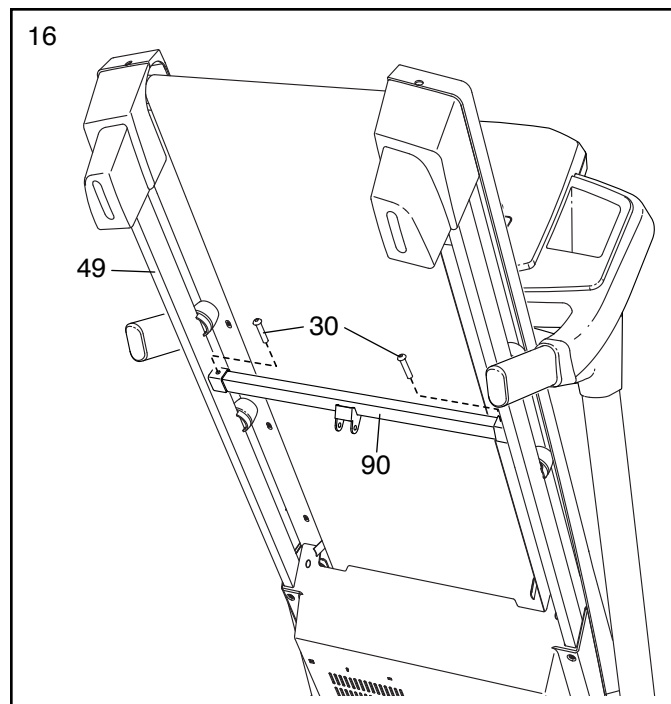


15. Fäst de vänstra och högra brickorna (97, 85) på displayenheten med fyra #8 x 1/2" skruvar (13).



16. Hög ramen (49) till den position som visas. **Låt en medhjälpare hålla i ramen under de tre följande monteringsstegen.**

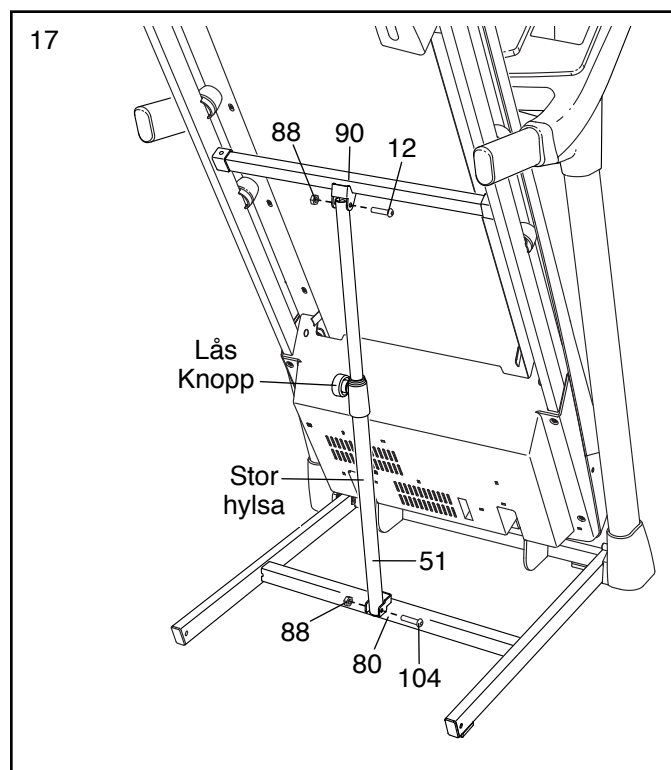
Fäst låsets tvärstång (90) på ramen (49) med två 1/4" x 1 3/4" skruvar (30).



17. Vrid förvaringslåset (51) så att den stora hylsan och låsknappen befinner sig i de positioner som visas.

Fäst förvaringslåsets nedre del (51) på basen (80) med en M8 x 50mm bult (104) och en M8 mutter (88).

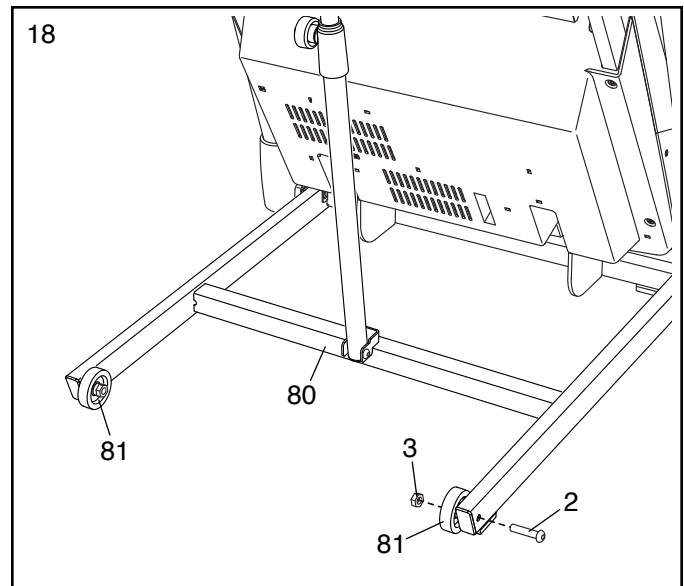
Fäst förvaringslåsets övre del (51) på låsets tvärstång (90) med en M8 x 45mm bult (12) och en M8 mutter (88).



18. Fäst ett hjul (81) på basen (80) med en 3/8" x 2 1/2" bult (2) och en 3/8" mutter (3). **Dra inte åt muttern för hårt. Hjulet måste kunna rulla fritt.**

Fäst det andra hjulet (81) på basens (80) motsatta sida på samma sätt.

Se HUR LÖPBANDET SÄNKES FÖR ANVÄNDNING på sidan 27). Sänk ramen (visas inte).



19. **Se till att alla delar är ordentligt åtdragna innan du använder löpbandet.** Ta bort eventuell plast som skyddar löpbandets dekal. Skydda golvet eller heltäckningsmattan genom att placera en matta under löpbandet. Observera! Extra hårdvara medföljer eventuellt. Förvara den medföljande insexnyckeln på en säker plats. Insexnyckeln används till att justera promenadbältet (se sidorna 29 en 30).

BRÖSTPULSSENSOR

HUR MAN SÄTTER FAST PULSSENSORN

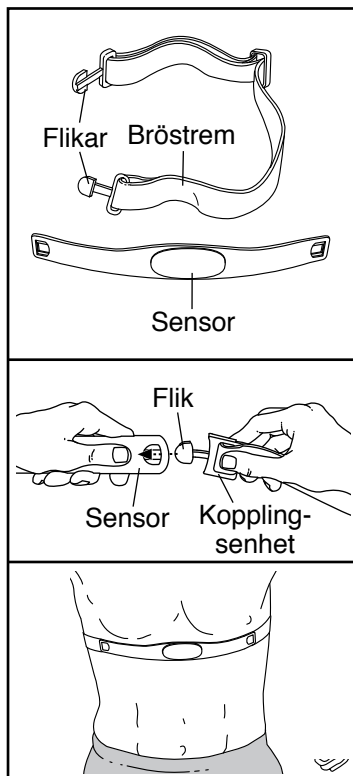
Pulssensorn består av en bröstrem och en sensor. För in fliken från den ena änden av bröstremmen i hålet på den andra änden av sensorenheten såsom visat. Tryck därefter in sensorenheten ända under kopplingsdelen på bröstremmen. Fliken ska ligga jämnt mot sensorenhetens framsida.

Pulssensorn ska bäras under kläderna tätt mot huden. Placera pulssensorn runt bröstet på de platser som anges. Se till att logotypen ligger utåt. Fäst därefter bröstremmens andra ände på sensorn. Justera bröstremmens längd vid behov.

Dra ut sensorn några cm från kroppen och hitta de två elektrodområdena, vilka har ett ytligt mönster. Fukta elektrodområdena med saliv eller kontaktlösning. Placera sedan sensorenheten på bröstet.

UNDERHÅLL

- Torka av sensorn ordentligt med en mjuk trasa efter varje användning. Fukta kan leda till att sensorn fortsätter att vara aktiverad, vilket förkortar batterilivet.
- Förvara pulssensorn på ett varmt, torrt ställe. Förvara inte pulssensorn i en plastpåse eller annan behållare som kan bli fuktig.



- Utsätt inte pulssensorn för direkt solljus under längre perioder. Utsätt den inte för temperaturer över 50° C eller under -10° C.
- Böj inte eller sträck sensorenheten när du använder eller förvarar pulssensorn.
- Rengör sensorn med en fuktig trasa och en liten mängd mild tvål. Tvätta sedan sensorn med en fuktig trasa och torka den ordentligt med en mjuk handduk. Rengör aldrig sensorn med alkohol, slipmedel eller kemikalier. Handtvätta och lufttorka bröstremmen.

FELSÖKNING

Om pulssensorn inte fungerar ordentligt ska stegen nedan följas.

- Se till att du bär pulssensorn såsom beskrivet till vänster. Om pulssensorn inte fungerar efter att den placerats såsom beskrivet ska du flytta den till en lägre eller högre position på bröstet.
- Om pulsavläsningarna inte görs förrän du börjar svettas ska du fukta elektrodområdena igen.
- För att displayenheten ska visa pulsavläsningar måste användaren befinna sig nära displayenheten.
- Om det sitter ett batterihölje på sensorns baksida ska batteriet bytas ut mot ett nytt batteri av samma slag.
- Pulssensorn är utformad att fungera på individer med normal hjärtrytm. Problem med pulsavläsningarna kan orsakas av sjukdomstillstånd såsom ventrikulära extraslag, takykardi och arytmier.
- Pulssensorns funktion kan påverkas av magnetiska störningar från strömledningar eller andra källor. Om du misstänker att magnetiska störningar orsakar problem ska du försöka att finna en annan plats för träningsredskapet.

DRIFT OCH JUSTERING

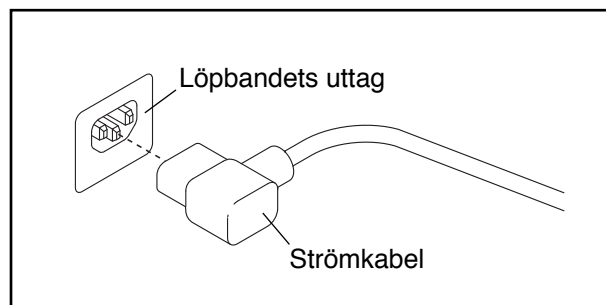
HUR MAN KOPPLAR IN STRÖMKABELN

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 av tillverkaren godkänd strömkabel.**

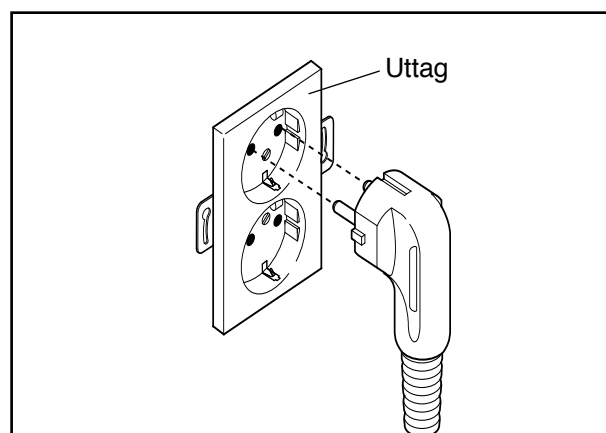
⚠ FARA: Felaktig anslutning av redskapets jordledning kan leda till en ökad risk för elektrisk stöt. Fråga en kvalificerad elektriker eller servicerepresentant om du är osäker på om produkten är ordentligt jordad. Modifiera inte kontakten som medföljer produkten. Om den inte passar i uttaget ska ett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

Följ stegen nedan för att koppla in strömkabeln.

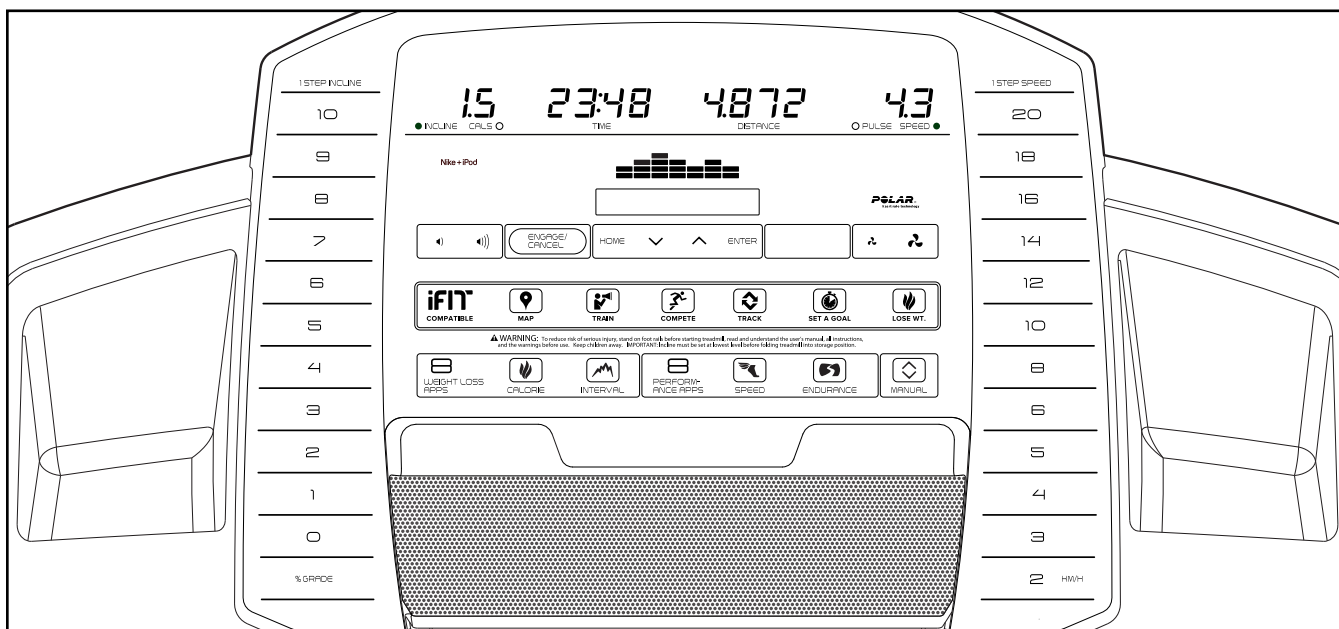
1. Koppla in strömkabelns angivna ände i uttaget på löpbandet.



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



DISPLAYENHETSDIAGRAM



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.

DISPLAYENHETENS FUNKTIONER

Löpbandets displayenhet har en imponerande uppsättning av funktioner som är utformade att göra dina träningspass mer effektiva och roliga. I det manuella läget kan du ändra hastigheten och lutningen på löpbandet med ett enkelt knapptryck. Displayenheten ger dig omedelbar feedback när du tränar. Du kan även mäta din puls med handtags- eller bröstpulsmätaren..

Dessutom har displayenheten ett utbud av förprogrammerade träningsprogram. Varje träningsprogram styr automatiskt hastigheten och lutningen på löpbandet medan det leder dig genom ett effektivt träningspass.

Displayenheten har även ett iFit-läge som gör att löpbandet kan kommunicera med ditt trådlösa nätverk via en iFit-modul (tillval). I iFit-läget kan du ladda ner anpassade träningsprogram, skapa egna träningsprogram, följa upp dina träningsresultat, tävla mot andra iFit-användare och få tillgång till många andra funktioner. **Du kan köpa en iFit-modul när som helst på www.iFit.com eller genom att ringa på telefonnumret på bruksanvisningens omslag.**

Du kan även ansluta till Nikeplus.com genom SYNC (tillval). Med SYNC kan du använda en rad olika

verktyg för att analysera dina resultat och följa din utveckling mot dina träningsmål. **Du kan köpa SYNC när som helst genom att ringa på telefonnumret på bruksanvisningens omslag.**

Du kan även lyssna på din favoritmusik eller ljudbok genom displayenhetens ljudsystem under tiden du tränar.

För information om hur man sätter igång strömmen, se sidan 20. För information om hur det manuella läget fungerar, se sidan 20. För information om hur ett set-a-goal-program fungerar, se sidan 22. För information om hur ett förprogrammerat program fungerar, se sidan 23. För information om hur ett iFit-program fungerar, se sidan 24, För information om hur informationsläget fungerar, se sidan 25. För information om hur ljudsystemet fungerar, se sidan 26. För information om hur SYNC fungerar, se sidan 26.

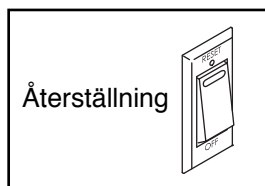
Observera! Displayenheten kan visa hastighet och avstånd antingen i miles eller kilometer. För att ta reda på vilken måttenhet som är vald, se INFORMATIONSLÄGET på sidan 25. För att göra det enkelt hänvisar alla instruktioner i denna bruksanvisning till kilometer.

VIKTIGT: Ta bort eventuell plast som skyddar displayenheten. Undvik skada på promenadplattformen genom att använda rena tränings skor när du motionerar. Första gången du använder löpbandet ska du hålla ett öga på promenadbältets justering och centrera bältet vid behov (se sidan 30).

HUR MAN SÄTTER IGÅNG STRÖMMEN

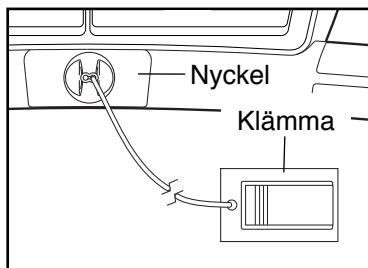
VIKTIGT: Om löpbandet utsatts för kalla temperaturer måste det värmas upp till rumstemperatur innan strömmen sätts igång. Om du inte gör det kan displayen och andra elektriska komponenter skadas.

Koppla in strömkabeln (se sidan 18). Hitta därefter strömbrytaren på löpbandets ram nära strömkabeln. Tryck in strömbrytaren till återställningspositionen.



VIKTIGT: Displayenheten har ett demonstrationsläge som används om löpbandet visas i en affär. Om displayen tänds så fort strömkabeln kopplats in och strömbrytaren har tryckts in till återställningsläget är demonstrationsläget påslaget. Stäng av demonstrationsläget genom att hålla ner Stop (stopp) knappen i några sekunder. Om displayen fortsätter att vara tänd, se **INFORMATIONSLÄGET** på sidan 25 för att finna instruktioner om hur man stänger av demonstrationsläget.

Därefter kan du ställa dig på löpbandets fotskenor. Hitta klämman som sitter fast på nyckeln och fäst klämman på din byxlinning. Sätt därefter in nyckeln i displayenheten.



Efter en kort stund tänds displayen. **VIKTIGT:** I en nödsituation kan nyckeln dras ut ur displayenheten, vilket gör att promenadbältet saktar ner tills det stannar helt. Testa klämman genom att försiktigt ta några steg baklänges. Om nyckeln inte dras ut ur displayenheten ska du justera klämmans placering.

HUR DET MANUELLA LÄGET FUNGERAR

1. Sätt in nyckeln i displayenheten.

Se HUR MAN SÄTTER IGÅNG STRÖMMEN till vänster.

2. Välj det manuella läget.

Om det manuella läget inte har valts ska du trycka på den Manual (manuella) knappen på displayenheten.

3. Starta promenadbältet.

Starta promenadbältet genom att trycka på Start knappen, Speed (hastighets) ökningsknappen eller en av de numrerade 1 Step Speed (hastighets) knapparna.

Om du trycker på Start knappen eller Speed knappen, börjar promenadbältet röra sig i 2 km/h. Medan du motionerar kan du ändra promenadbältets hastighet genom att trycka på Speed öknings- och sänkningsknappar. Varje gång du trycker på en av knapparna ändras hastighetsinställningen med 0,1 km/h. Om du håller ner knappen kommer hastigheten att ändras i steg om 0,5 km/h. Observera! Efter att du har tryckt på knappen kan det ta en stund för promenadbältet att nå den valda hastighetsinställningen.

Om du trycker på en av de numrerade 1 Step Speed knapparna kommer promenadbältet att gradvis ändra hastigheten tills det når den valda hastighetsinställningen.

Stoppa promenadbältet genom att trycka på Stop (stopp) knappen. Tiden kommer att blinka på displayen. Starta promenadbältet igen genom att trycka på Start knappen eller Speed knappen.

4. Ändra lutningen på löpbandet om du vill.

Ändra lutningen på löpbandet genom att trycka på Incline (lutningens) öknings- eller sänkningsknappar eller en av de numrerade 1 Step Incline (öknings) knapparna. Varje gång du trycker på en av knapparna justeras löpbandet gradvis till den valda lutningsinställningen.

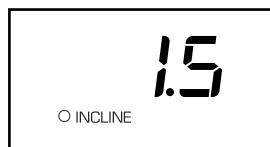
5. Följ din utveckling på displayen.

Matrisen: När du väljer det manuella läget kommer matrisen att visa en bana som motsvarar 400 m. När du motionerar visas fler och fler indikatorer tills hela banan visas. Banan kommer sedan att försvinna och indikatorerna visas återigen i följd.



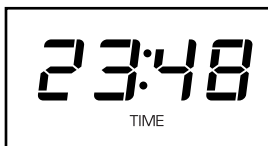
Calorie/Incline (kalori-/lutnings)

displayen: Denna display visar det uppskattade antalet kalorier du har förbränt. Denna display visar även löpbandets lutning under några sekunder efter att löpbandets lutning har ändrats.



Time (tids) displayen:

Denna display visar den förflutna tiden. Observera! När ett förprogrammerat program väljs kommer displayen att visa den tid som återstår istället för den förflutna tiden.



Distance (avstånds)

displayen: Denna display visar det avstånd du har promenerat eller joggat.



Speed/Pulse (hastighets-/puls) displayen:

Denna display visar promenadbältets hastighet. Displayen visar även din puls när du använder pulsmätaren (se steg 6 på sidan 22).



Mittdisplayen: Denna display visar instruktioner för träningsprogrammet.

Tryck på Home-knappen för att återgå till startläget (se INFORMATIONSLÄGET på sidan 25 för att ställa in startläget). Vid behov, tryck på Home-knappen igen.

När en iFit-modul är ansluten till www.iFit.com kommer iFit-symbolen på displayens övre del att lysa.



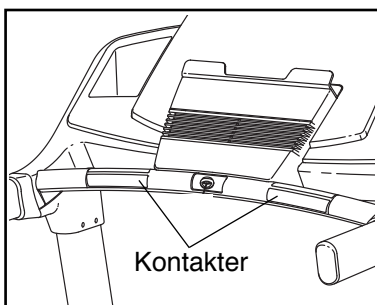
När en SYNC är ansluten till displayenheten kommer Nike+iPod-symbolen nära displayens övre del att lysa.



Återställ displayen genom att trycka på Stop (stopp) knappen, ta ut nyckeln och sätta in den igen.

6. Mät din puls om du vill.

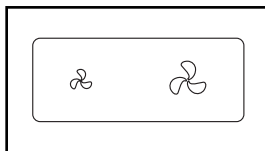
Innan du använder handpuls-mätaren ska du ta bort plasten som skyddar metall-kontakterna på puls-handtaget. Se dessutom till att dina händer är rena.



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

7. Sätt på fläkten om du vill.

Fläkten har flera hastighetsinställningar. Tryck på öknings- eller sänkningsknappen för fläkten upprepade gånger för att välja en fläkthastighet eller för att stänga av fläkten. Observera! Om fläkten är på när promenadbältet stannar kommer fläkten att stängas av automatiskt efter några minuter.



8. När ditt träningspass är över ska du ta ut nyckeln ur displayenheten.

Ställ dig på fotskenorna, tryck på stoppknappen och **justera lutningen på löpbandet till noll. Lutningen måste vara noll eftersom du annars kan skada löpbandet när du fäller ihop det till förvaringsläget.** Ta därefter ut nyckeln ur displayenheten och förvara den på ett säkert ställe.

När du motionerat klart på löpbandet ska du ställa om strömbrytaren till Off-(Av) läget och koppla ut strömkabeln. **VIKTIGT: Om du inte gör detta kan löpbandets elektriska komponenter slitas ut i förtid.**

HUR ETT SET-A-GOAL-PROGRAM FUNGERAR

1. Sätt in nyckeln i displayenheten.

Se HUR MAN SÄTTER IGÅNG STRÖMMEN på sidan 20.

2. Välj ett set-a-goal-program

Välj ett set-a-goal-program (kalori, tid eller distans) genom att trycka på Set A Goal-knappen upprepade gånger.

Tryck på öknings- och sänkningsknapparna intill Enter-knappen för att ställa in ett mål. Tryck på Speed- (hastighets) och Incline- (lutnings) knapparna för att välja hastighet respektive lutning för träningspasset. Displayerna visar programmets varaktighet och avstånd och det uppskattade antalet kalorier som du kommer att förbränna under träningspasset.

3. Starta träningsprogrammet.

Tryck sedan på Startknappen för att starta programmet. En kort stund efter att du tryckt på knappen börjar promenadbältet att röra sig. Håll i räckena och börja promenera.

Programmet fungerar på samma sätt som det manuella läget (se sidorna 20 till 22).

Programmet fortsätter tills att du nått ditt förinställda mål. Promenadbältet saktar sedan ner och stannar till slut.

Observera! Kalorimålet är ett uppskattat antal kalorier som du kommer att förbränna under träningspasset. Det verkliga antalet kalorier du förbränner beror på olika faktorer såsom din vikt.

HUR ETT FÖRPROGRAMMERAT TRÄNINGSPROGRAM FUNGERAR

1. Sätt in nyckeln i displayenheten.

Se HUR MAN SÄTTER IGÅNG STRÖMMEN på sidan 20.

2. Välj ett förprogrammerat träningsprogram.

Välj ett förprogrammerat träningsprogram genom att trycka på Calorie (kalori) knappen, Interval (intervall) knappen, Speed (hastighets) knappen eller Endurance (uthållighets) knappen upprepade gånger tills det önskade programmet visas på displayen.

När du valt ett träningsprogram kommer displayen att visa den maximala lutningsinställningen, varaktigheten, avståndet, den maximala hastighetsinställningen och programmets 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 namn.

3. Starta träningsprogrammet.

Starta träningsprogrammet genom att trycka på Startknappen eller Speed (hastighets) ökningsknappen. Strax efter att du tryckt på knappen kommer löpbandet automatiskt att justeras till programmets första hastighets- och lutningsinställning. Håll i räcken och börja promenera.

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

Under programmets gång kommer profilen att visa din utveckling. Profilens blinkande segment representerar programmets aktuella segment. Höjden på det blinkande segmentet anger hastighetsinställningen 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 den nya hastighets- och/eller lutningsinställningen att visas på displayen i några sekunder varefter löpbandet kommer att justeras automatiskt till den nya hastighets- och/eller lutningsinställningen.

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

Observera! Kalorimålet är ett uppskattat antal kalorier som du kommer att förbränna under träningspasset. Det verkliga antalet kalorier du förbränner beror på olika faktorer såsom din vikt. Dessutom, om du ändrar löpbandets hastighet eller lutning manuellt under träningspasset kommer antalet kalorier du förbränner att påverkas.

Om hastighets- eller lutningsinställningen är för hög eller för låg under träningspasset kan du ändra inställningen manuellt genom att trycka på Speed- eller Incline- (lutnings) knapparna. **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 Stop (stopp) knappen. Tiden kommer att blinka på displayen. Starta programmet igen genom att trycka på Startknappen eller Speed ökningsknappen. Promenadbältet 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 21.

5. Mät din puls om du vill.

Se steg 6 på sidan 22.

6. Sätt på fläkten om du vill.

Se steg 7 på sidan 22.

7. När ditt träningspass är över ska du ta ut nyckeln ur displayenheten.

Se steg 8 på sidan 22.

HUR ETT IFIT-PROGRAM FUNGERAR

Observera! För att kunna köra ett iFit-program måste du ha en iFit-modul (tillval). **Du kan köpa en iFit-modul när som helst på www.iFit.com eller genom att ringa på telefonnumret på bruksanvisningens omslag.** Du måste dessutom ha tillgång till en dator med en USB-port och en internetanslutning. Utöver detta måste du ha tillgång till ett trådlöst nätverk med en 802.11b-/g/n router med SSID-sändning aktiverad (inget stöd för gömda nätverk). Du måste även ha ett iFit.com-medlemskap. Obs! www.iFit.com finns eventuellt inte på ditt språk.

1. Sätt in nyckeln i displayenheten.

Se HUR MAN SÄTTER IGÅNG STRÖMMEN på sidan 20.

2. För in iFit-modulen i displayenheten.

Följ anvisningarna som medföljer vid installation av iFit-modulen.

VIKTIGT: För att uppfylla exponeringskrav måste antennen och sändaren i iFit-modulen befinna sig minst 20 cm från alla personer och får inte vara nära eller ansluten till någon annan antenn eller sändare.

3. Välj en användare.

Om fler än en användare är registrerade kan du skifta användare på huvudskärmen för iFit. Tryck på öknings- och sänkningsknapparna intill Enter-knappen för att välja en användare.

4. Välj ett iFit-program.

Välj ett iFit-program genom att trycka på en av iFit-knapparna. Innan du laddar ner vissa träningsprogram måste du lägga till dem i ditt schema på www.iFit.com.

Tryck på iFit-knappen för att ladda ner nästa träningsprogram i ditt schema. Tryck på Map-knappen, Train-knappen eller Lose Wt.-knappen för att ladda ner nästa träningsprogram till din kö. Tryck på Compete-knappen för att delta i en tävling som du planerat tidigare. Tryck på Track-knappen för att se din träningshistoria. **Du kan få mer information om iFit-programmen på www.iFit.com.** Observera! Om det inte finns några träningspass av den valda typen i din kö kommer det nästföljande träningspasset i din kö att laddas ner.

När du väljer ett iFit-program visar displayen hur långt programmet är, avståndet du kommer att promenera eller jogga, det uppskattade antalet kalorier du kommer att förbränna och programmets namn. Om du har valt ett tävlingsprogram kommer displayen att räkna ner till tävlingens start.

5. Starta träningsprogrammet.

Se steg 3 på sidan 20.

För vissa program kommer en instruktör att guida dig genom träningsprogrammet. Du kan välja en ljudinställning för din instruktör (se INFORMATIONSLÄGET på sidan 25).

Avsluta programmet när som helst genom att trycka på Stop (stopp) knappen. Tiden kommer att blinka på displayen. Starta programmet igen genom att trycka på Startknappen eller Speed (hastighets) ökningsknappen. Promenadbältet kommer att börja röra sig med hastighetsinställningen för det första segmentet. När nästa segment börjar kommer löpbandet automatiskt att justera hastighets- och lutningsinställningarna.

6. Följ din utveckling på displayen.

Se steg 5 på sidan 21.

7. Mät din puls om du vill.

Se steg 6 på sidan 22.

8. Sätt på fläkten om du vill.

Se steg 7 på sidan 22.

9. När ditt träningspass är över ska du ta ut nyckeln ur displayenheten.

Se steg 8 på sidan 22.

Du kan få mer information om iFit-läget på www.iFit.com.

INFORMATIONSLÄGET

Displayenheten har ett informationsläge som håller reda på information om löpbandet och hjälper dig att specialanpassa displayenhetens inställningar.

Välj informationsläget genom att hålla ner Stop (stopp) knappen, för in nyckeln i displayenheten och släpp därefter Stop knappen. När informationsläget är valt kommer följande information att visas:

Tidsdisplayen kommer att visa det totala antalet timmar som löpbandet har använts.



Avståndsdysplayen kommer att visa det totala antalet kilometer (eller miles) som promenadbältet har flyttat sig.



När informationsläget har valts ska du trycka på sänkningsknappen bredvid Home-knappen för att välja följande fönster på mittdisplayen:

1. **UNITS (enheter):**

För att ändra mått-enheten, tryck på Enter-knappen. För att se avstånd i miles, välj ENGLISH (engelskt). För att se avstånd i kilometer, välj METRIC (metriskt).



2. **DEMO MODE (demo-läge):** Displayenheten har ett demonstrationsläge som används om löpbandet visas i en affär. Medan demonstrationsläget är på fungerar displayenheten normalt när du kopplar in strömkabeln, trycker in strömbrytaren till återställningsläget och sätter in nyckeln i displayenheten. Dock, när du tar ut nyckeln kommer displayen att fortsätta vara tänd även om knapparna inte fungerar. Om demonstrationsläget är valt kommer ordet ON (på) att visas på mittdisplayen. Tryck på Enter-

knappen eller Speed- (hastighets) sänkningsknappen för att sätta igång eller stänga av demonstrationsläget.

3. **CONTRAST LVL (kontrastnivå):** Tryck på öknings- och sänkningsknapparna för Incline (lutningen) för att justera displayens kontrastnivå. Tryck sedan på Enter-knappen.

Om en modul är ansluten kan du även välja följande fönster:

4. **MODULE (modul):** Om en iFit-modul är ansluten kommer displayen att visa orden WIFI. Om en USB-modul är ansluten kommer displayen att visa orden USB/SD. Om en SYNC är ansluten kommer displayen att visa ordet NIKE+.
5. **AUDIO COACH (instruktör):** Stäng av instruktören genom att trycka på Enter-knappen.

Om en iFit-modul är ansluten kan du även välja följande fönster:

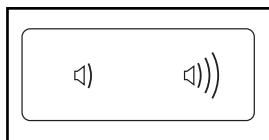
6. **START MODE (startläge):** Startmenyn visas när du för in nyckeln i displayenheten eller när du trycker på Home-knappen. Tryck på Enter-knappen upprepade gånger för att välja det manuella läget eller iFit-läget som startläge.
7. **CHECK WIFI (kontrollera WiFi):** Tryck på Enter-knappen. Mittdisplayen kommer att visa mjukvarans versionsnummer, nätverkets SSID, nätverkets krypteringstyp, den trådlösa signalstyrkan, modulens IP-adress, antalet registrerade användare och deras namn samt resultaten från DNS-lookup.
8. **SEND/OBTAIN DATA (skicka/ta emot data):** Tryck på Enter-knappen för att skicka och ta emot träningsprogram, träningsloggar och uppdateringar. När processen är klar visas orden TRANSFERS DONE (överföringar klara) på displayen.

Avsluta informationsläget genom att ta ut nyckeln ur displayenheten.

HUR LJUDSYSTEMET FUNGERAR

Spela musik eller ljudböcker genom displayenhetens ljudsystem medan du tränar genom att koppla in den medföljande ljudkabeln (3,5 mm hane till 3,5 mm hane; medföljer inte) i uttaget på displayenheten och i uttaget på din MP3-spelare, CD-spelare eller annan utrustning. **Se till att ljudkabeln är ordentligt inkopplad. Obs! Du kan köpa en ljudkabel i din lokala elektronikaffär.**

Tryck därefter på play-knappen på din MP3-spelare eller CD-spelare. Justera volymen genom att trycka på volymens öknings- och sänkningsknappar på displayenheten eller genom volymkontrollen på din utrustning.



Du kan även använda ljudsystemet genom SYNC (tillval). SYNC laddar din iPod under tiden du använder den. Använd SYNC genom att koppla in en kompatibel iPod (inte inkluderad) i kabeln från SYNC. **Se till att iPod-enheten är fullständigt inkopplad.**

Om du använder en personlig CD-spelare och CD-skivan hoppar ska du sätta CD-spelaren på golvet eller annan plan yta istället för på displayenheten.

HUR SYNC FUNGERAR

Tillvalet SYNC gör att du kan spela in dina träningsresultat på din iPod® (inte inkluderad). Du kan sedan ladda upp dina resultat till Nikeplus.com där du kan använda en rad olika verktyg för att analysera dina resultat och följa din utveckling mot dina träningsmål. **Du kan köpa SYNC när som helst genom att ringa på telefonnumret på bruksanvisningens omslag.**

För att använda SYNC måste du ha en iPod nano® (4:e eller 5:e generationen) eller en iPod touch® (2:a, 3:e eller 4:e generationen). Du måste även ha tillgång till en dator med en internetanslutning.

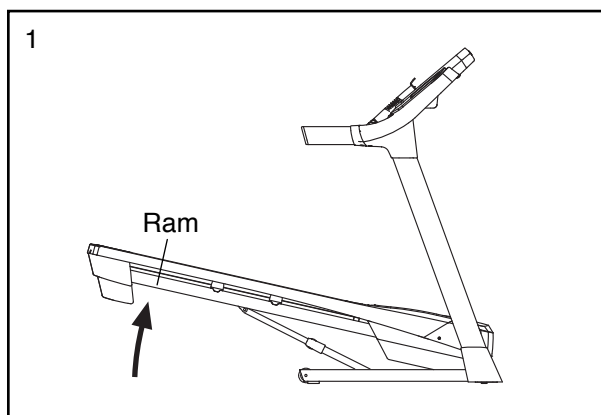
Du kan finna mer information om SYNC i anvisningarna som medföljer SYNC.

HUR LÖPBANDET FÄLLS IHOP OCH FLYTTAS

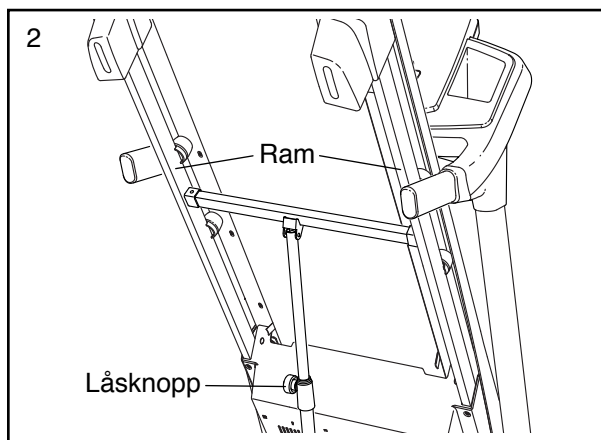
HUR LÖPBANDET FÄLLS

Justera lutningen till noll innan du fäller löpbandet för att undvika att det skadas. Sedan ska du ta ut nyckeln och koppla ur strömkabeln. **FÖRSIKTIGHET:** Du måste kunna lyfta 20 kg för att höja, sänka eller flytta löpbandet.

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



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

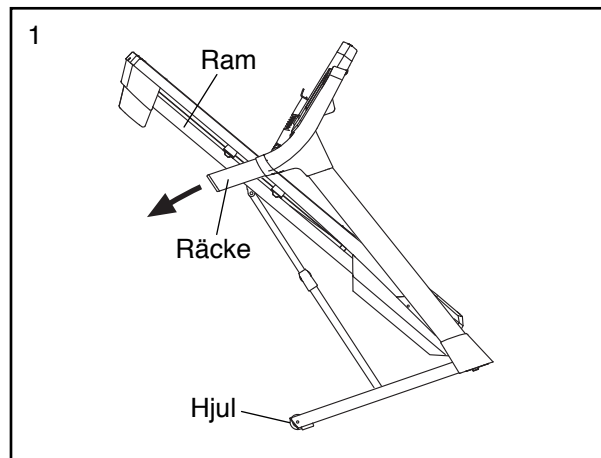


Skydda golvet eller heltäckningsmattan genom att placera en matta under löpbandet. Placera inte löpbandet i direkt solljus. Lämna inte löpbandet i förvaringspositionen vid temperaturer som överstiger 30° C.

HUR LÖPBANDET FLYTTAS

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

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



2. Dra räcket bakåt tills löpbandet rullar på hjulen och flytta det försiktigt till önskad plats. **FÖRSIKTIGHET:** Flytta inte löpbandet utan att luta det bakåt, 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 SÄNKES FÖR ANVÄNDNING

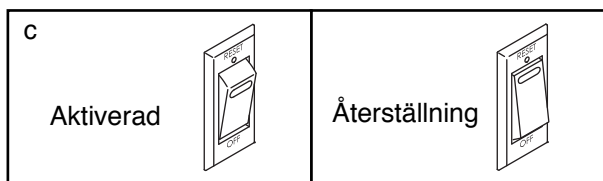
1. **Se ritning 2.** Håll i den övre änden av löpbandets ram med den högra handen. Dra sedan låsknappen till vänster. **VIKTIGT:** Vrid inte låsknappen. Vid behov kan du trycka ramen framåt en aning. Sänk ramen några centimeter och släpp låsknappen.
2. **Se ritning 1 till vänster.** Håll hårt i metallramen med båda händerna och sänk den mot golvet. **FÖRSIKTIGHET:** Håll inte i ramen vid plastfotskenorna och tappa inte ramen. Böj benen och håll ryggen rak.

FELSÖKNING

De flesta problem som uppstår med löpbandet kan lösas genom stegen nedan. Hitta ett symptom som överensstämmer och följ stegen. Om ytterligare hjälp behövs hänvisar vi till bruksanvisningens omslag.

SYMPTOM: Strömmen går inte igång

- Se till att strömkabeln är inkopplad ordentligt i ett jordat uttag (se sida 18). Om en förlängningssladd behövs ska endast en 3-ledad, 1 mm²-sladd användas som inte är längre än 1,5 m.
- Efter att strömkabeln har kopplats in ska du se till att nyckeln förs in i displayenheten.
- Kontrollera därefter strömbrytaren på löpbandets ram nära strömkabeln. Om strömbrytaren sticker ut såsom visat har brytaren aktiverats. Återställ brytaren genom att vänta i fem minuter och tryck sedan tillbaka strömbrytaren.



SYMPTOM: Strömmen stängs av under användning

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

SYMPTOM: Displayenheten fortsätter att vara tänd när du tar ut nyckeln.

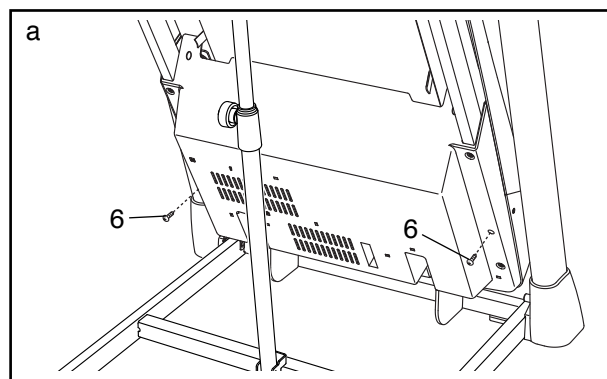
- Displayenheten har ett demonstrationsläge som används om löpbandet visas i en affär. Om displayen fortsätter att vara tänd när du tar ut nyckeln

är demonstrationsläget på. Stäng av demonstrationsläget genom att hålla ner Stop- (stopp) knappen i några sekunder. Om displayen fortsätter att vara tänd ska du läsa igenom INFORMATIONSLÄGET på sida 25 för att få reda på hur man stänger av demonstrationsläget.

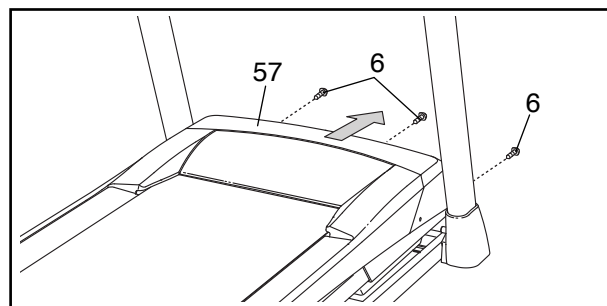
SYMPTOM: Displayerna på displayenheten fungerar inte ordentligt

- Ta ut nyckeln ur displayenheten och **KOPPLA UR STRÖMKABELN**. Placera löpbandet i förvaringspositionen (se HUR LÖPBANDET FÄLLS på sidan 27).

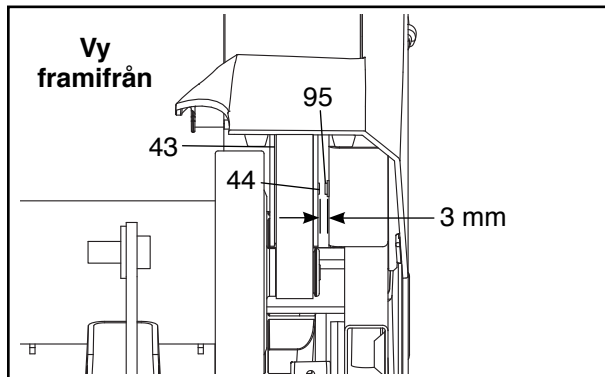
Ta därefter bort de två angivna #8 x 3/4" skruvarna (6).



Sänk löpbandet (se HUR LÖPBANDET SÄNKES FÖR ANVÄNDNING på sidan 27). Ta därefter bort de tre #8 x 3/4" skruvarna (6). Ta försiktigt av den övre motorkåpan (57).



Hitta Reed-brytaren (95) och magneten (44) på vänster sida om drivskivan (43). Vrid drivskivan tills magneten är inriktad mot Reed-brytaren. **Se till att öppningen mellan magneten och Reed-brytaren är cirka 3 mm.** Vid behov kan du flytta Reed-brytaren en aning till rätt gap med hjälp av en spårkruvmejsel. Sätt fast den övre motorkåpan igen (visas inte) med #8 x 3/4" skruvarna (visas inte) och kör löpbandet i fem minuter för att kontrollera att hastighetsavläsningen är korrekt.



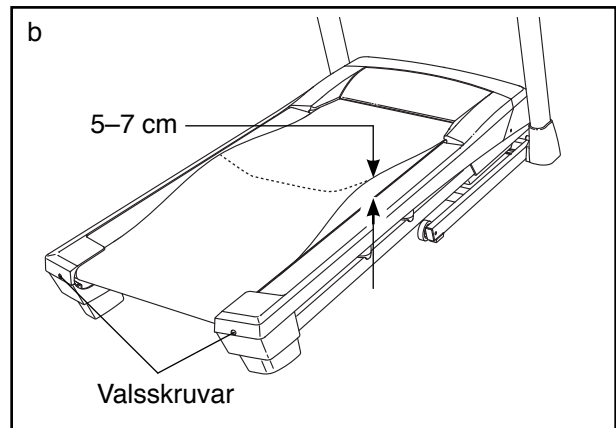
SYMPTOM: Lutningen på löpbandet ändras inte på rätt sätt.

- Håll ner Stop (stopp) knappen och Speed (hastighets) ökningsknappen, sätt in nyckeln i displayenheten och släpp upp Stop knappen och Speed (hastighets) ökningsknappen. Tryck på Stop knappen och tryck sedan på Incline- (lutningens) öknings eller sänkningsknappen för lutningen. Löpbandet kommer automatiskt att gå till den maximala lutningen och sedan återgå till den minimala nivån. Detta kommer att omkalibrera lutningssystemet. Om lutningssystemet inte kalibreras ska du trycka på Stop knappen och sedan trycka på Incline öknings- eller sänkningsknapp igen. När lutningssystemet är kalibrerat kan du ta ut nyckeln ur displayenheten.

SYMPTOM: Promenadbältet saktar ner när man går på det

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

- Om bältet har dragits åt för hårt kommer löpbandets prestanda att försämrast och bältet kommer eventuellt att skadas. Ta ut nyckeln och **KOPPLA UR STRÖMKABELN.** Vrid båda valsbultarna 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 promenadplattformen. Se till att promenadbältet är centrerat. Koppla därefter in strömkabeln, för in nyckeln och kör löpbandet i några minuter. Upprepa tills bältet är ordentligt åtdraget.

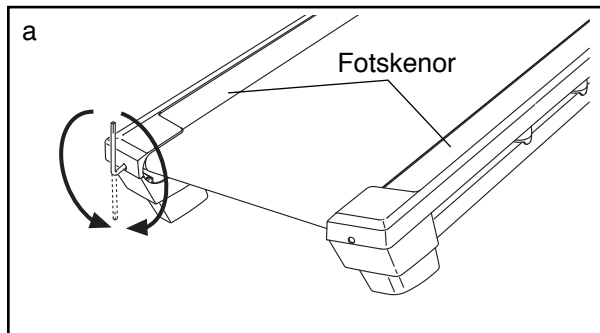


- Ditt löpband har ett bälte som behandlats med ett högpresterande smörjmedel. **VIKTIGT: Använd aldrig silikonspray eller andra ämnen på promenadbältet eller promenadplattformen såvida inte du instrueras att göra så av en auktoriserad servicerepresentant. Dessa ämnen bryter ner bältet och leder till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

SYMPTOM: Promenadbältet är inte centrerat mellan fotskenorna

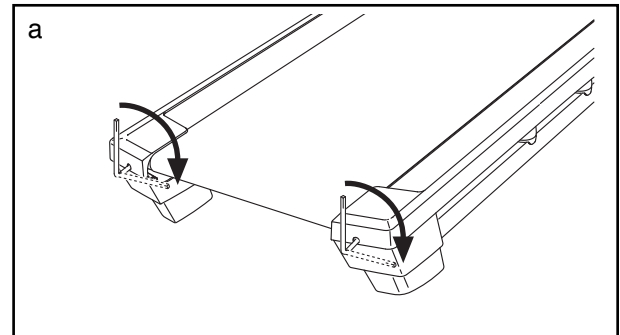
VIKTIGT: Om promenadbältet gnuggar mot fotskenorna kan promenadbältet skadas.

- a. Ta ut nyckeln och **KOPPLA UR STRÖMKABELN.**
Om bältet ligger mer till vänster, vrid den vänstra valsskruven 1/2 varv medurs med insexnyckeln.
Om bältet ligger mer till höger, vrid skruven 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 saktar ner när man går på det

- a. Ta ut nyckeln och **KOPPLA UR STRÖMKABELN.**
Vrid båda valsskruvarna 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 promenadplattformen. Se till att promenadbältet är centrerat. Koppla därefter in strömkabeln, för in nyckeln och promenera på löpbandet i några minuter. Upprepa tills bältet är ordentligt åtdraget.



TRÄNINSRIKTLINJER

⚠ 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	♥
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.

TRÄNINSRIKTLINJER

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

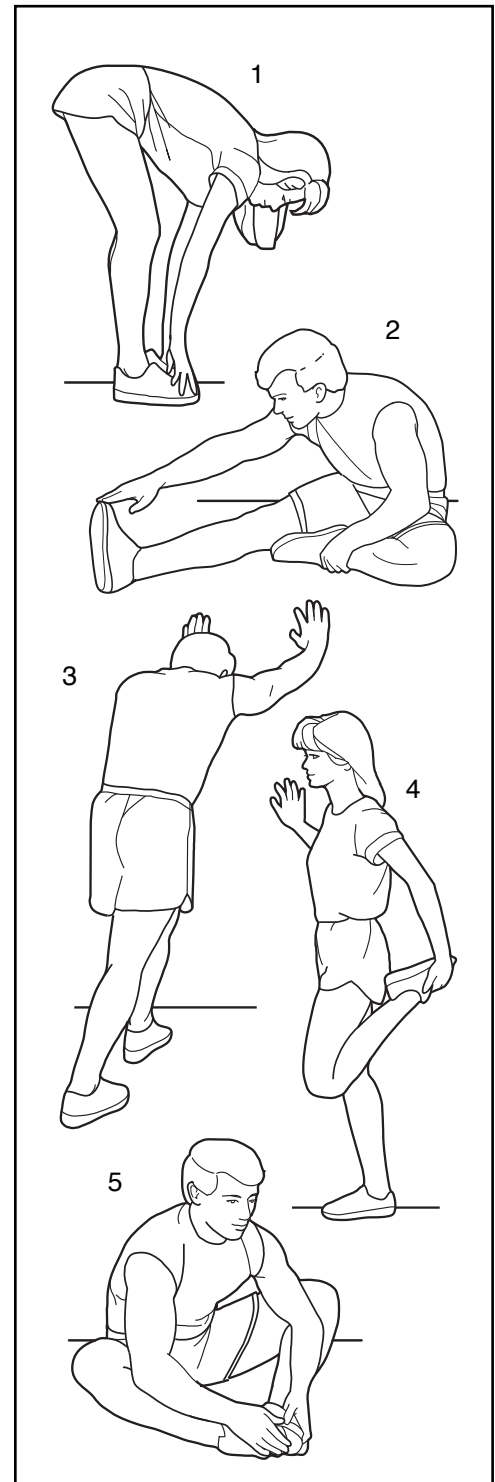
Håll ett ben framför det andra, luta dig framåt och håll händerna mot en vägg. Håll det bakre benet rakt och den bakre foten platt mot golvet. Böj det främre benet, luta dig framåt och flytta höfterna mot väggen. Stanna i denna position i cirka 15 sekunder varefter du slappnar av. Upprepa 3 gånger för 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.



ANTECKNINGAR

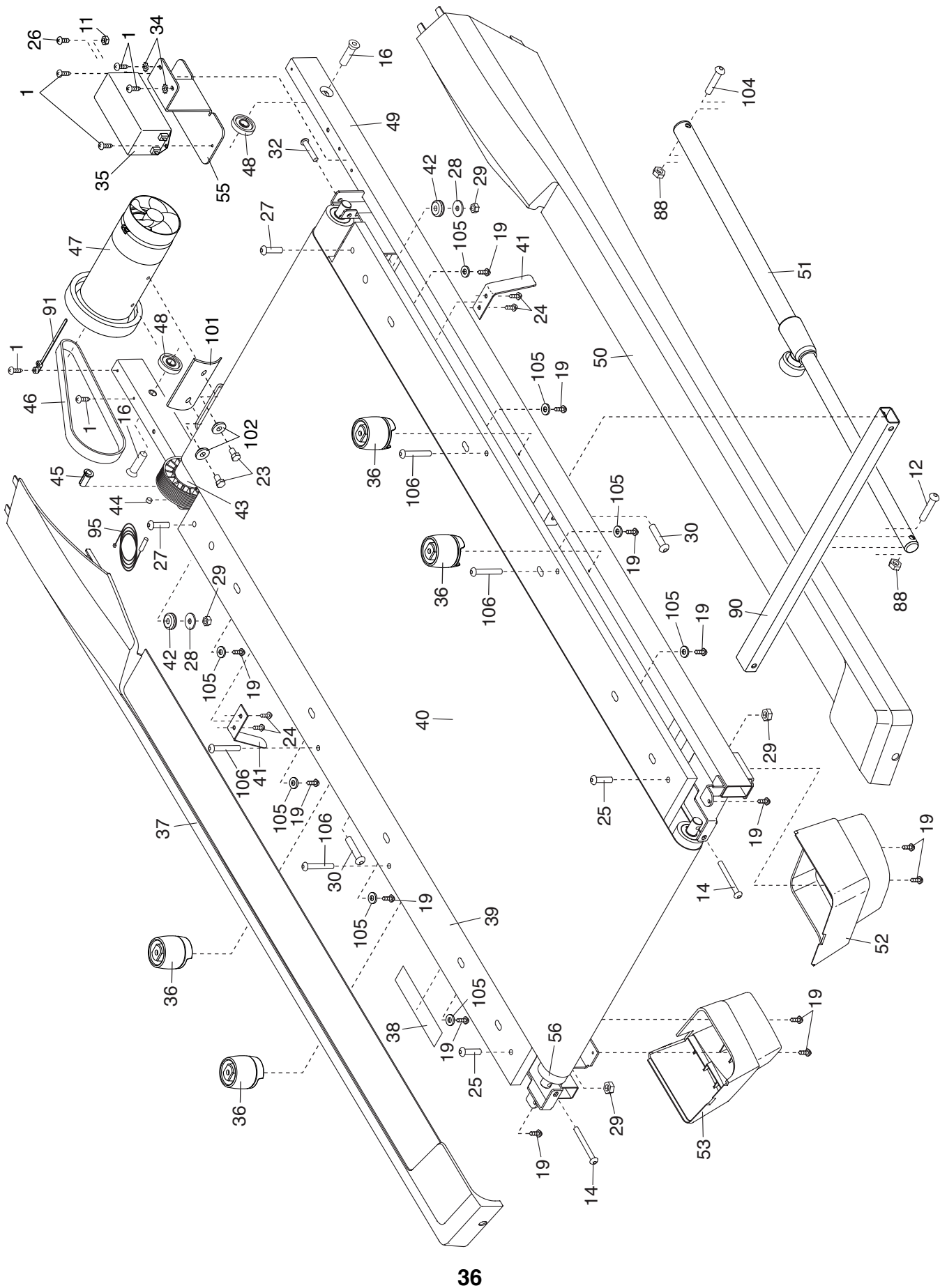
ARTIKELLISTA

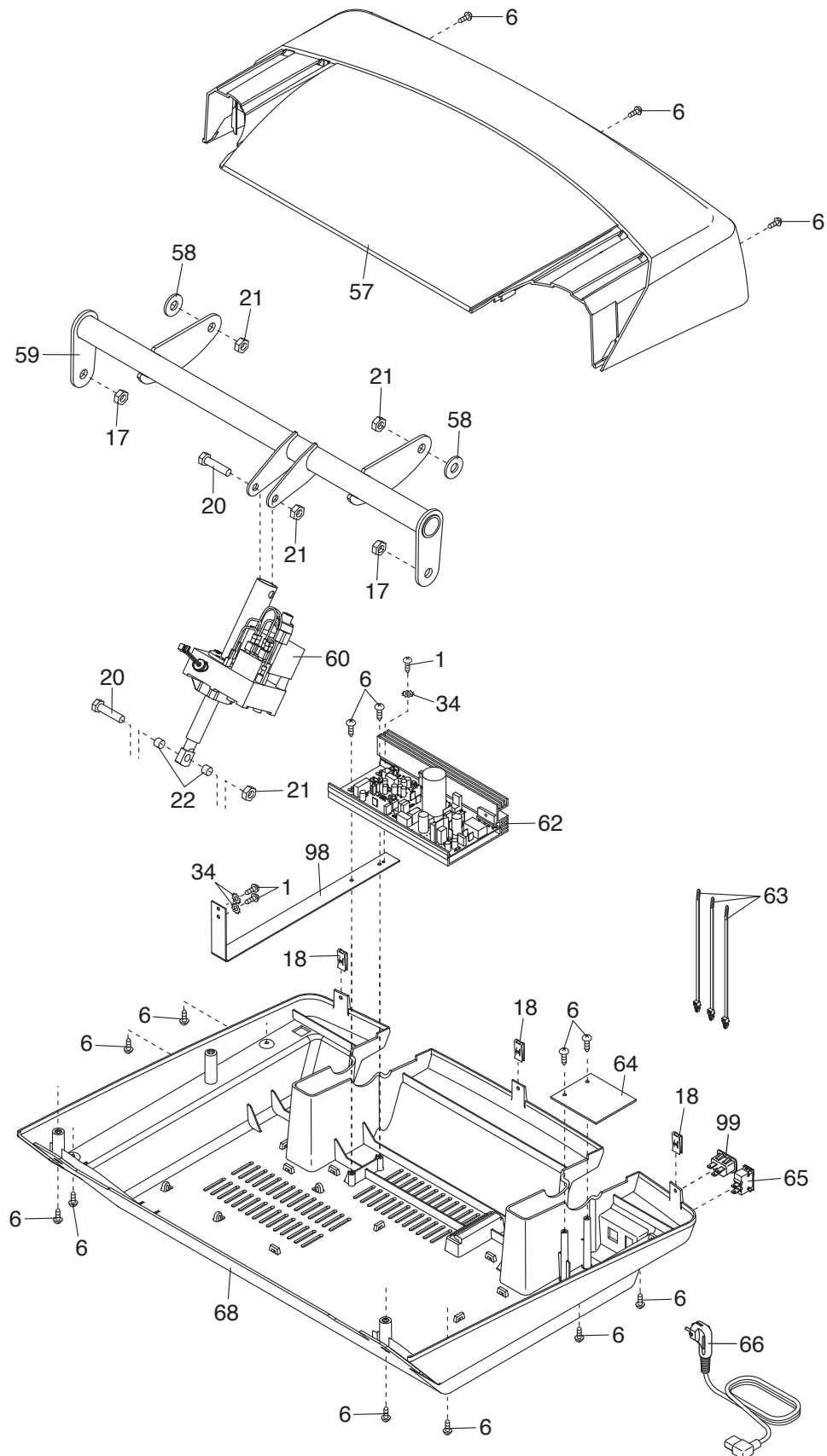
Modellnr. NETL10713.1 R1014A

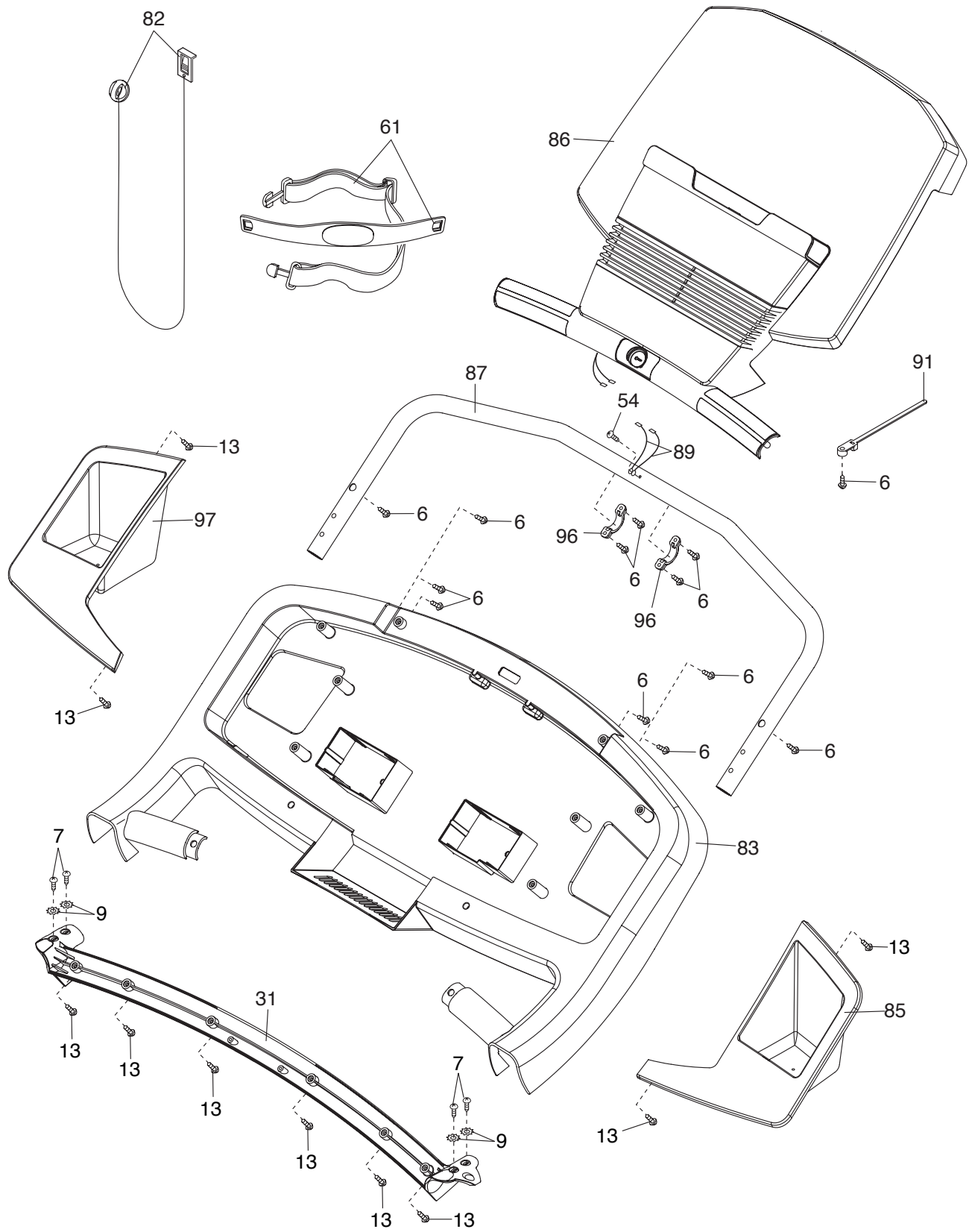
Objekt- nr.	Antal	Beskrivning	Objekt- nr.	Antal	Beskrivning
1	10	#8 x 1/2" jordningsskruv	51	1	Förvaringslås
2	2	3/8" x 2 1/2" bult	52	1	Höger bakre fot
3	2	3/8" mutter	53	1	Vänster bakre fot
4	6	3/8" x 4" skruv	54	1	#8 x 1/2" pulsjordningsskruv
5	6	3/8" stjärnbricka	55	1	Filterhållare
6	28	#8 x 3/4" skruv	56	1	Vals
7	4	#10 x 3/4" skruv	57	1	Övre motorkåpa
8	10	5/16" stjärnbricka	58	2	Distansbricka för lutningsram
9	4	#10 stjärnbricka	59	1	Lutningsram
10	4	5/16" x 5/8" skruv	60	1	Lutningsmotor
11	1	#8 mutter	61	1	Pulsmätare
12	1	M8 x 45mm bult	62	1	Styrenhet
13	18	#8 x 1/2" skruv	63	3	Kabelband
14	2	1/4" x 2 1/2" skruv	64	1	Undre motorkåpa
15	2	3/8" x 1 3/8" bult	65	1	Strömbrytare
16	2	1/2" x 2 1/4" bult	66	1	Strömkabel
17	2	1/2" mutter	67	1	Skyddshylsa
18	3	Kåpklämma	68	1	Undre motorkåpa
19	14	#8 x 3/4" maskinskruv	69	2	Stolpkåpa
20	2	3/8" x 1 3/4" bult	70	1	Stolpkabel
21	4	3/8" låsmutter	71	1	Vänster räck
22	2	Distansbricka för lutningsmotor	72	1	Höger räck
23	2	1/4" x 3/8" skruv	73	1	Hölje för vänster stolpe
24	4	#8 guideskruv	74	1	Hölje för höger stolpe
25	2	5/16" x 1 1/4" bult	75	1	Vänster stolpe
26	1	#8 maskinskruv	76	1	Höger stolpe
27	2	5/16" x 1 3/4" bult	77	4	Baskåpa
28	2	5/16" bricka	78	2	Försiktighetsdekal
29	4	5/16" mutter	79	4	Basdyna
30	2	1/4" x 1 3/4" skruv	80	1	Bas
31	1	Tvärstång	81	2	Hjul
32	1	1/4" x 2" skruv	82	1	Nyckel/klämma
33	8	#8 x 1" tek-skruv	83	1	Bas för displayenhet
34	5	#8 stjärnbricka	84	4	5/16" x 1" skruv
35	1	Filter	85	1	Höger bricka
36	4	Plattformsdyna	86	1	Displayenhet
37	1	Vänster fotskena	87	1	Displayenhetsram
38	1	Varningsdekal för lås	88	2	M8 mutter
39	1	Plattform	89	1	Jordkabel för displayenhet
40	1	Bälte	90	1	Låstvärstång
41	2	Bältguide	91	2	Kabelband
42	2	Distansbricka i gummi	92	2	5/16" x 1" knapphuvudskruv
43	1	Drivvals/remskiva	93	1	Hölje för höger räck
44	1	Magnet	94	2	Distansbricka för basdyna
45	1	Klämma för Reed-brytare	95	1	Reed-brytare
46	1	Drivmotorbälte	96	2	Displayenhetsklämma
47	1	Drivmotor	97	1	Vänster bricka
48	2	Ramdistansbricka	98	1	Jordningsfäste
49	1	Ram	99	1	Uttag
50	1	Höger fotskena	100	1	Hölje för vänster räck

Objekt- nr.	Antal	Beskrivning	Objekt- nr.	Antal	Beskrivning
101	1	Motorisolator	105	8	#8 plattbricka
102	2	Motorbussning	106	4	1/4" x 1 1/4" skruv
103	1	Hölje för höger stolpe	107	1	Hölje för vänster stolpe
104	1	M8 x 50mm bult	*	—	Bruksanvisning

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







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.

