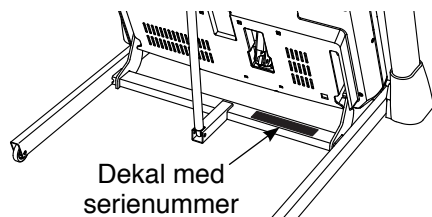


NordicTrack[®] **C300**

Modellnr. NETL12914.0

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.

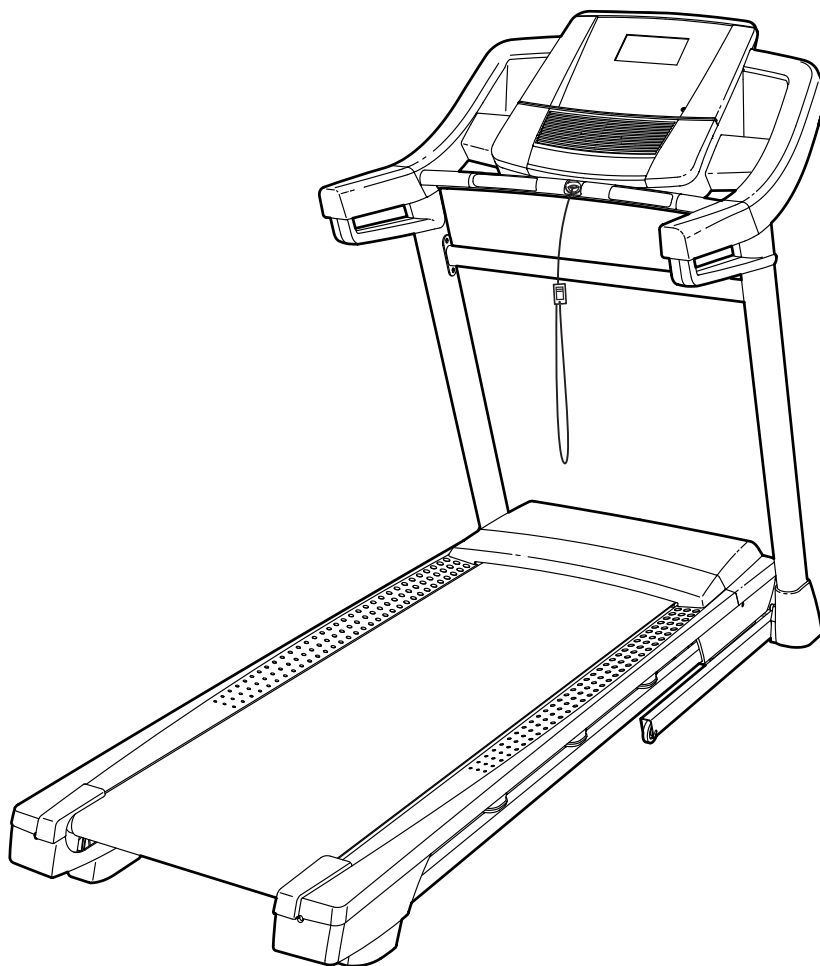
Webbsida:

www.iconsupport.eu

FÖRSIKTIGHET

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

BRUKSANVISNING



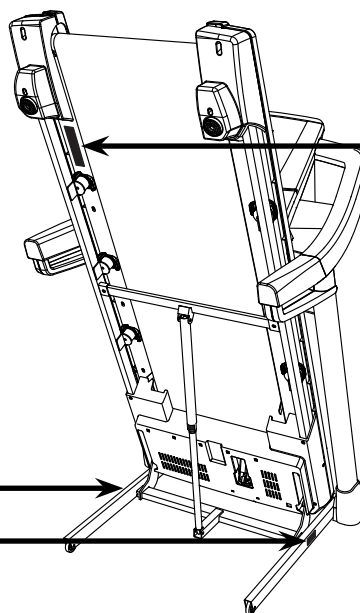
www.iconeurope.com

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

PLACERING AV VARNINGSDEKALER	2
VIKTIGA FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER	3
INNAN DU BÖRJAR	5
IDENTIFIERINGSTABELL FÖR DELAR	6
MONTERING	7
BRÖSTPULSSENSOR	18
HUR MAN ANVÄNDER LÖPBANDET	19
HUR LÖPBANDET FÄLLS IHOP OCH FLYTTAS	28
UNDERHÅLL OCH FELSÖKNING	29
TRÄNINSRIKTLINJER	32
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.



! 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 ENDA ST PÅ SIDOSKENORNA NÄR LÖPBANDET STARTAS OCH STOPPAS.



• ÄNDRA HASTIGHETEN I SMÅ STEG.

• HÅLL I HANDTAGEN SÅ ATT DU INTE TRILLAR OCH ANVÄND ALLTID SÄKERHETSKLÄMMAN NÄR DU TRÄNAR PÅ LÖPBANDET.

• AVSLUTA TRÄNINGSPASSET OM DU KÄNNER DIG SVAG, YR ELLER HAR SVART ATT ANDAS.

• FÖRVARINGSLÅSET SKA SITT 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 JUTERAS ELLER ÄNDRAS MEDAN DET ÄR IGÅNG.



• ANVÄND ALLTID TRÄNINGSSKOR NÄR DU TRÄNAR PÅ LÖPBANDET.

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 som har existerande hälsoproblem.
3. Använd löpbandet endast som 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 hel-täckningsmattan genom att placera en matta under löpbandet.
7. Använd inte löpbandet på en plats där aerosolprodukter används eller där syrgas administreras.
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 19) 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 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 29 om löpbandet inte fungerar ordentligt.)
16. Läs, förstå och testa nödstoppsproceduren innan du börjar använda löpbandet (se HUR MAN SÄTTER PÅ STRÖMMEN på sidan 21).
17. Starta aldrig löpbandet när du står på bältet. 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 ut nyckeln, sätt strömbrytaren i läget av (off) (se ritningen på sidan 5 för att finna strömbrytarens placering) och dra 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 28.) Du måste kunna lyfta 20 kg för att höja, sänka eller 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:** 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.

26. För mycket träning kan resultera i allvarliga skador eller död. Om du känner dig yr eller om du upplever smärta medan du tränar ska du omedelbart avsluta träningen och varva ner.

SPARA DESSA INSTRUKTIONER

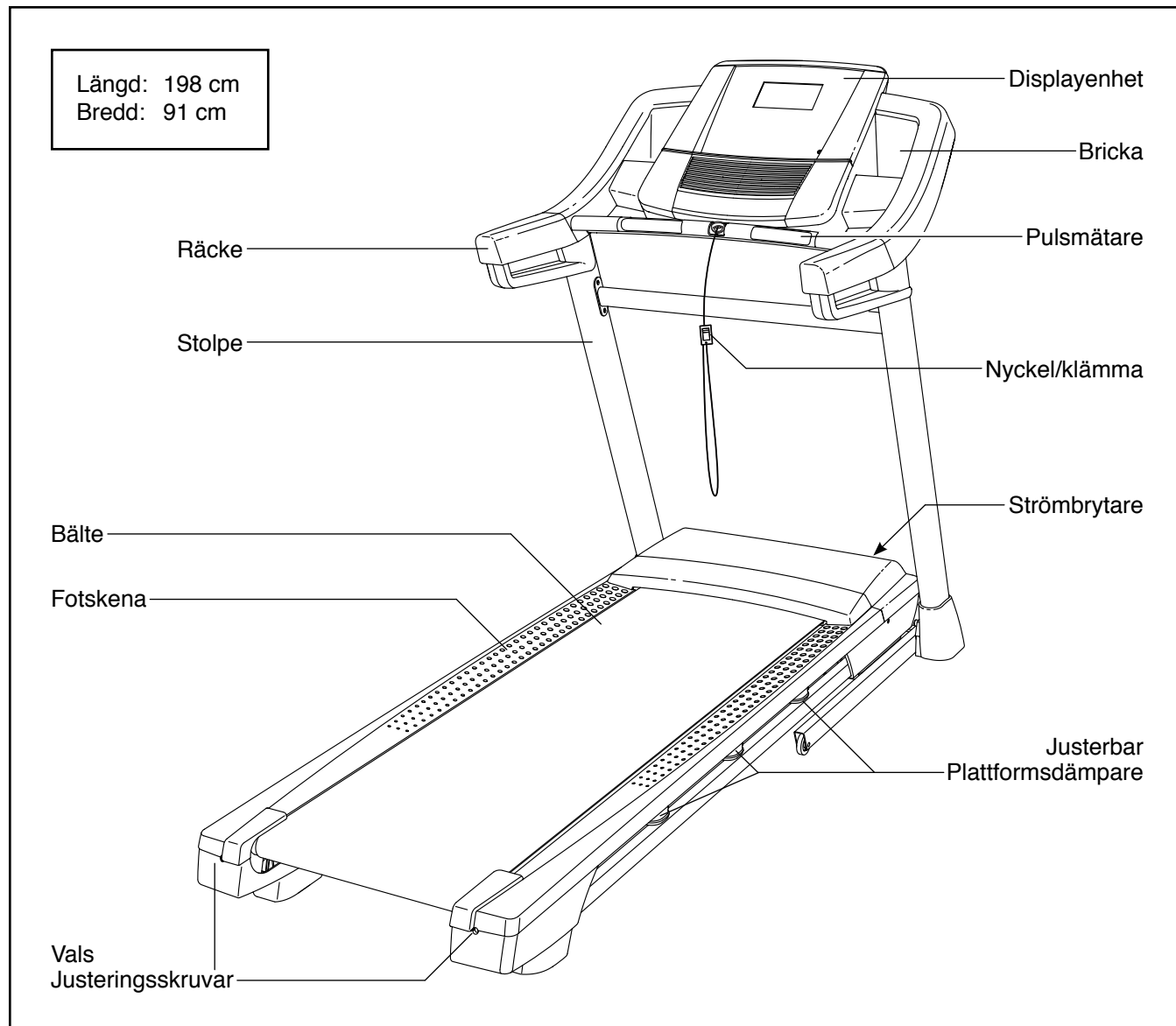
INNAN DU BÖRJAR

Tack för att du valde det banbrytande löpbandet NORDICTRACK® C 300. Löpbandet C 300 har en uppsjö av funktioner som är utformade att göra din träning hemma effektivare och roligare. När du inte tränar kan du fälla ihop det unika löpbandet, vilket gör att det endast kräver mindre än hälften så stort golvutrymme som andra löpband.

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

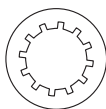
Använd ritningarna nedan till att identifiera små delar som behövs vid monteringen. Siffrorna i parentes under varje ritning är artiklarnas objektnummer från ARTIKELLISTAN som finns i slutet av denna bruksanvisning. Siffran efter objektnumret är det antal som behövs vid monteringen. **Observera! Om en del inte finns med i hårdvarupaketet ska du kontrollera om det är förmonterat. Extra hårdvara medföljer eventuellt.**



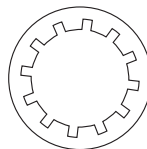
Tandbricka #10
(5)–4



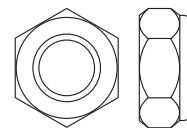
Bricka #10
(104)–2



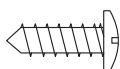
Tandbricka
5/16" (11)–14



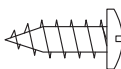
Tandbricka 3/8"
(13)–6



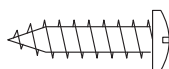
Mutter 5/16"
(12)–2



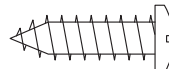
Silverskruv #8 x 1/2"
(10)–1



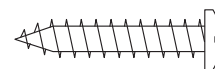
Skruv #8 x 1/2"
(1)–14



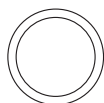
Skruv #8 x 3/4"
(2)–4



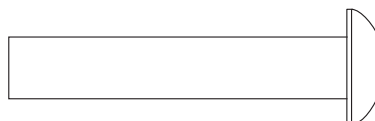
Skruv #10 x 3/4"
(9)–4



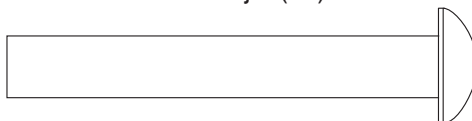
Skruv #8 x 1"
(103)–2



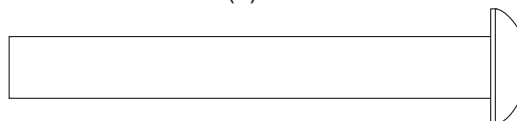
Distansbricka för
hjul (63)–2



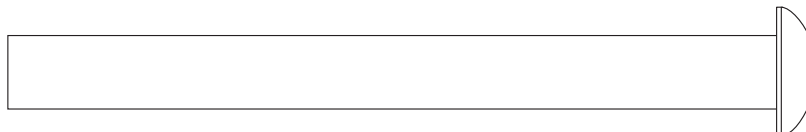
Bult 5/16" x 1 3/4"
(6)–1



Bult 5/16" x 2 1/4"
(3)–1



Skruv 5/16" x 2 1/2"
(28)–4



Skruv 3/8" x 4" (7)–6

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, 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:

den medföljande insexnyckeln



en skiftnyckel



en phillipsskruvmejsel



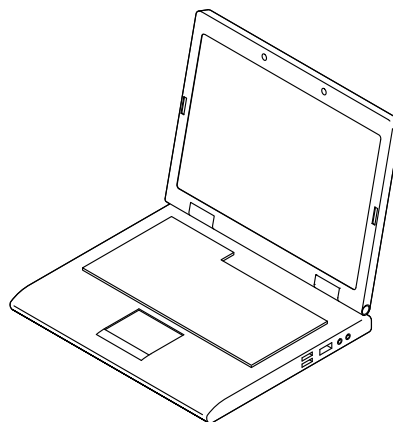
Undvik att använda elektriska verktyg eftersom dessa kan skada delar.

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

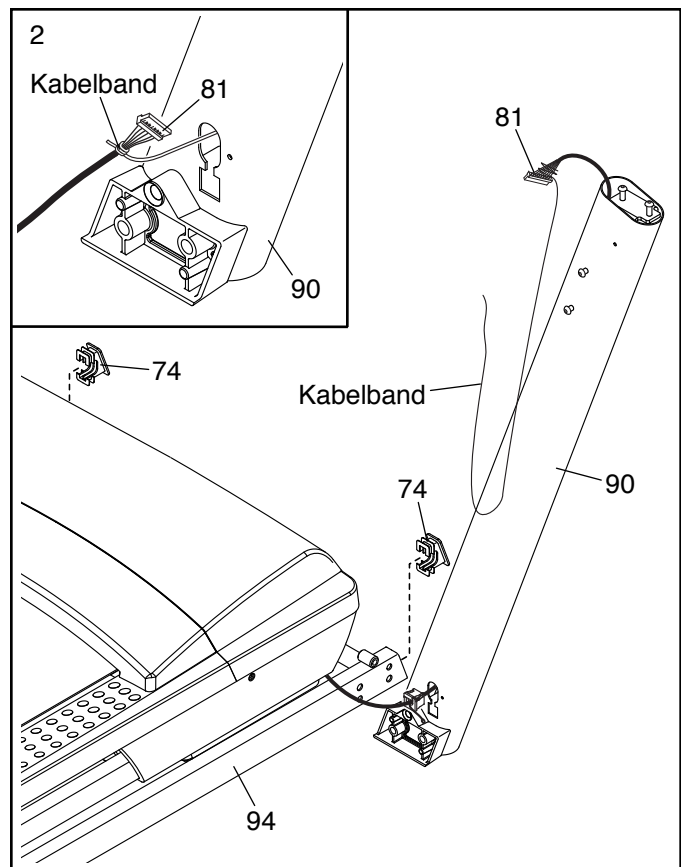


2. **Se till att strömkabeln är urdragen.**

Tryck fast en baskåpa (74) på varje sida om basen (94).

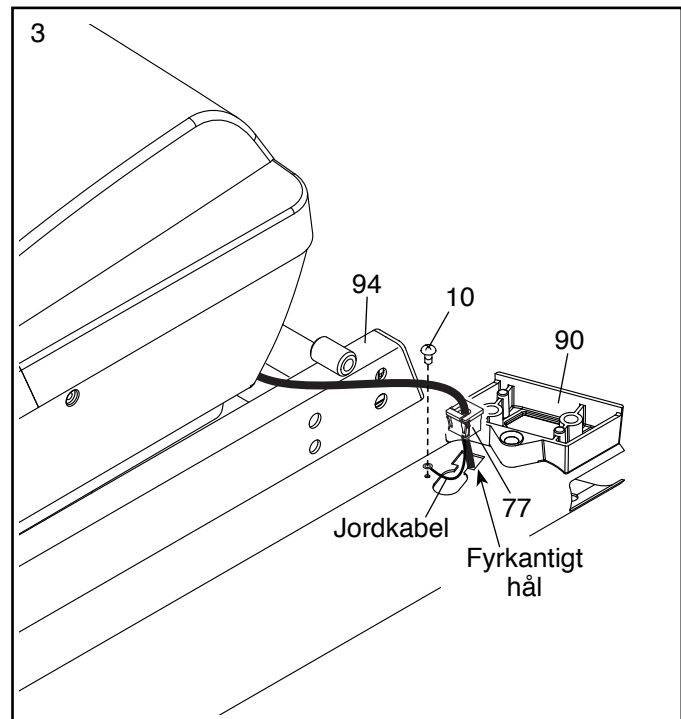
Hitta den högra stolpen (90). Låt en andra person hålla den högra stolpen nära basen (94).

Se den infällda ritningen. Bind kabelbandet för 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.



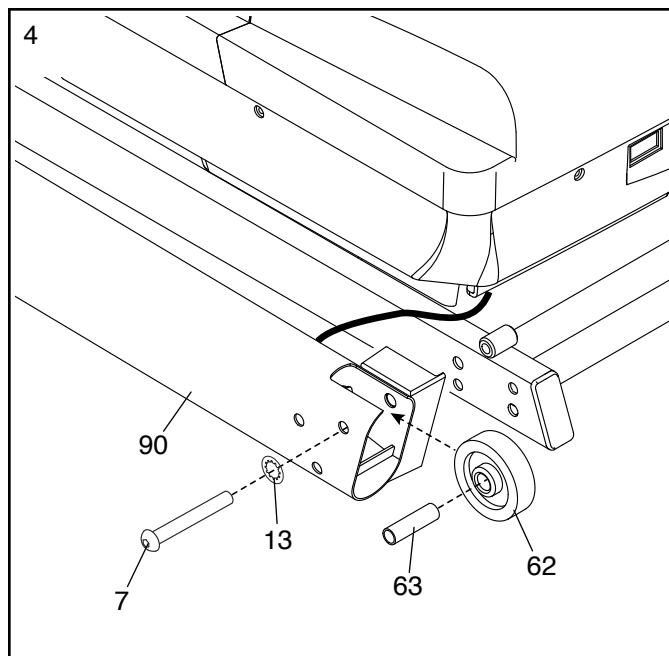
3. Lägga den högra stolpen (90) nära basen (94). Tryck in skyddshylsan (77) i det fyrkantiga hålet i den högra stolpen. **Var noga med att inte klämma jordkabeln.**

Fäst sedan jordkabeln på den högra stolpen (90) med en silverskruv #8 x 1/2" (10) som visat.



4. För in en hjuldistansbricka (63) i ett framhjul (62). Håll framhjulet inuti den högra stolpens (90) nedre del och för in en skruv 3/8" x 4" (7) med en tandbricka 3/8" (13) i den högra stolpen och framhjulet.

Upprepa detta steg för den vänstra stolpen (visas inte).

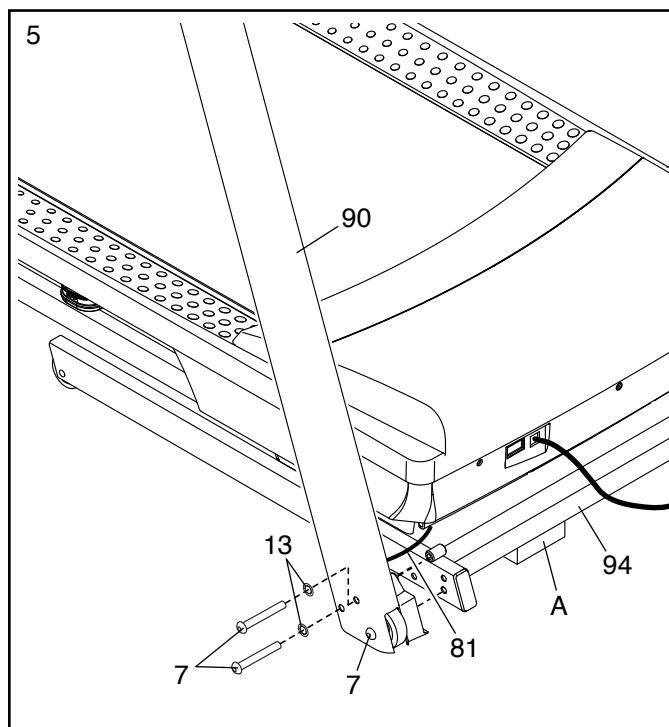


5. Lägg en bit av förpackningsmaterialet (A) under basens (94) högra sida. Håll den högra stolpen (90) mot basen. **Var noga med att inte klämma stolpkabeln (81).**

För in två skruvar 3/8" x 4" (7) med två tandbrickor 3/8" (13) i den högra stolpen (90) och dra delvis åt de tre skruvarna i basen (94). **Dra inte åt skruvarna helt än.**

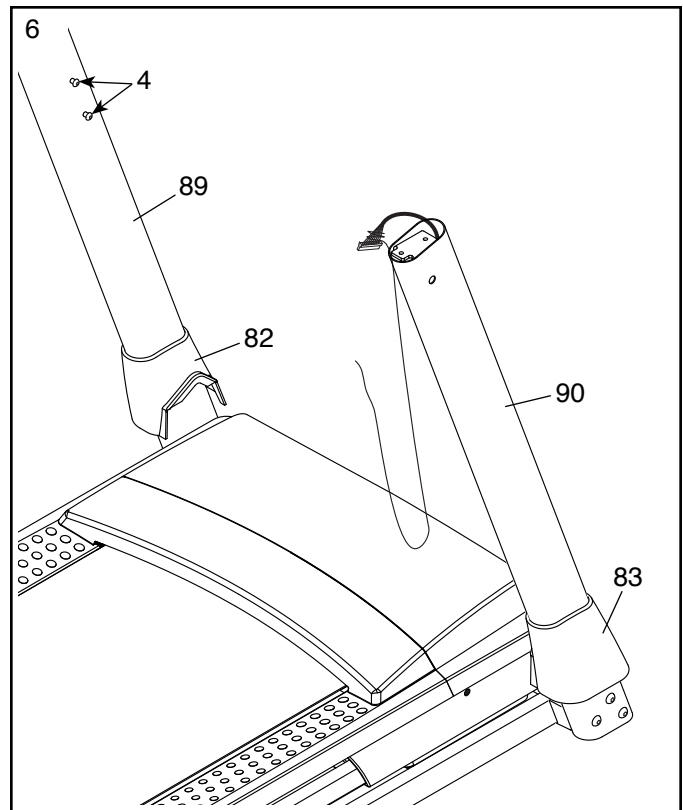
Flytta förpackningsmaterialet (A) till basens (94) vänstra sida och fäst den vänstra stolpen (visas inte) på samma sätt. Observera! Det finns inga kablar på den vänstra sidan.

Ta bort förpackningsmaterialet (A) som ligger under basen (94).



6. Ta bort de fyra angivna skruvarna 5/16" x 3/4" (4) från stolparna (89, 90) (endast en sida visas). **Skruvarna används i ett senare steg.**

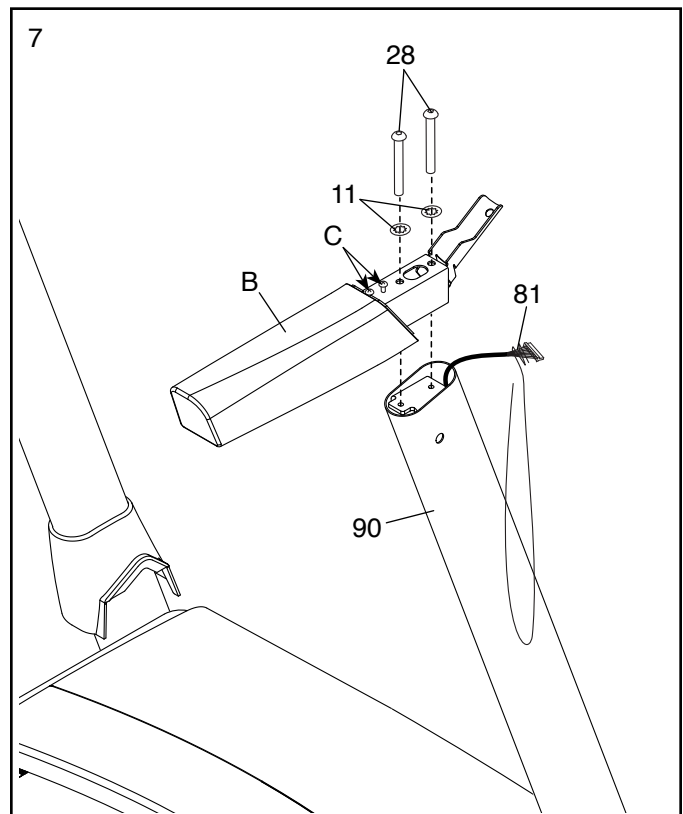
Hitta de vänstra och högra bashöljerna (82, 83). För på det vänstra bashöljet på den vänstra stolpen (89) och det högra bashöljet på den högra stolpen (90). **Tryck inte fast bashöljerna än.**



7. Hitta det högra räcket (B).

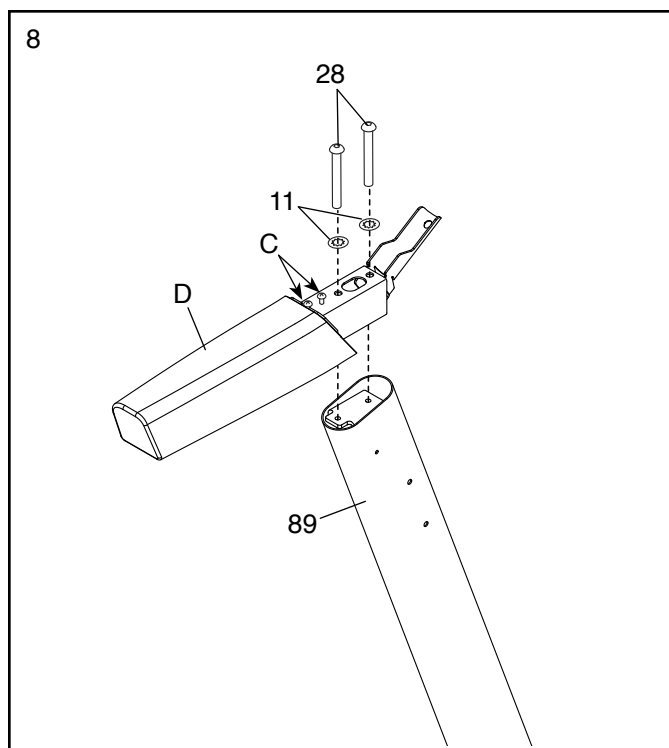
Fäst det högra räcket (B) på den högra stolpen (90) med två skruvar 5/16" x 2 1/2" (28) och två tandbrickor 5/16" (11). **Var noga med att inte klämma stolpkabeln (81). Dra inte åt skruvarna helt än.**

Ta av och kasta de två angivna skruvarna (C) från det högra räcket (B).



8. Fäst det vänstra räcket (D) på den vänstra stolpen (89) med två skruvar 5/16" x 2 1/2" (28) och två tandbrickor 5/16" (11). **Dra inte åt skruvarna helt än.**

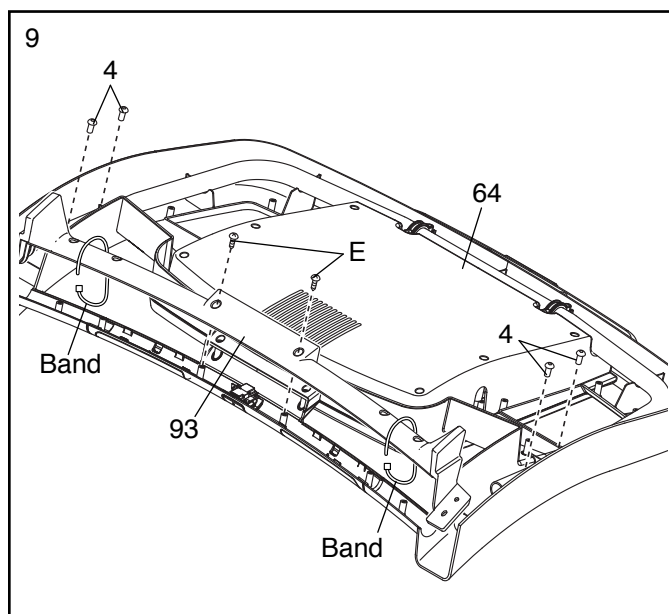
Ta av och kasta de två angivna skruvarna (C).



9. Lägg ner displayenhetens bas (64) mot en mjuk yta för att undvika repor. Om pulsvärstången (93) hålls på plats med band ska dessa tas av.

Ta av och kasta de två angivna skruvarna (E). Ta sedan av pulsvärstången (93).

Ta av och spara de fyra skruvarna 5/16" x 3/4" (4).

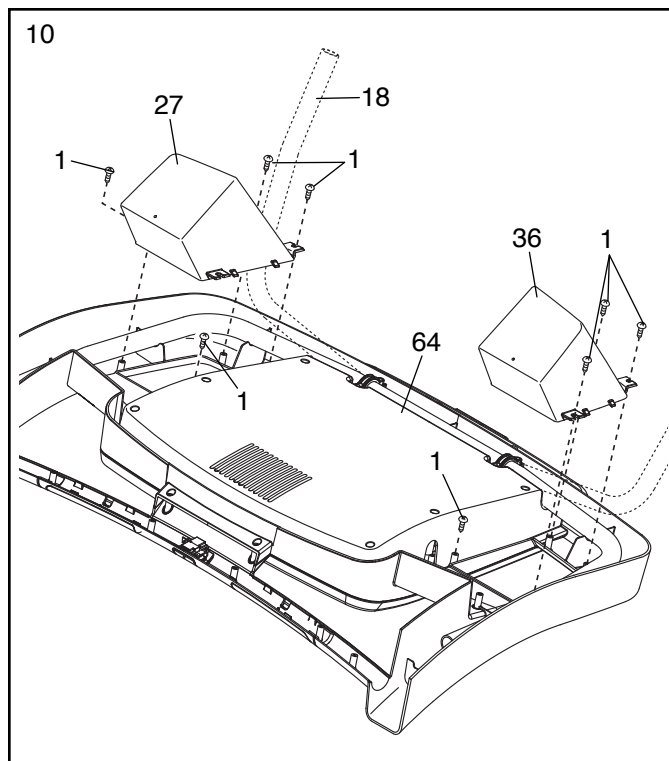


10. Hitta de högra och vänstra tillbehörsbrickorna (27, 36).

Fäst tillbehörsbrickorna (27, 36) på displayenhetens bas (64) med åtta skruvar #8 x 1/2" (1).

Tips: Det är eventuellt enklare om man börjar med de två skruvarna på insidan och sedan sätter tillbehörsbrickorna på plats innan de övriga sex skruvarna dras åt.

Tips: Det kan eventuellt vara nödvändigt att rotera displayenhetens ram (18) uppåt när tillbehörsbrickorna (27, 36) sätts fast.

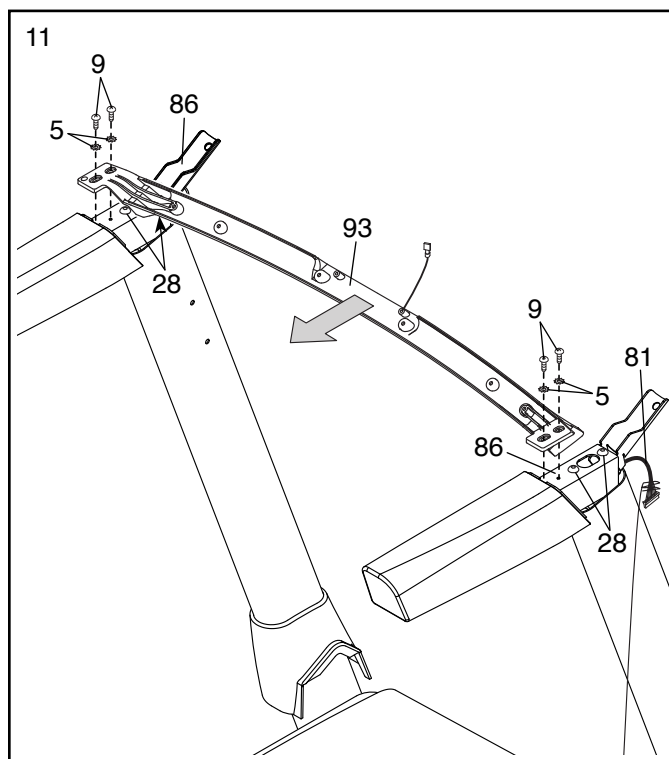


11. **VIKTIGT: Undvik skador på pulstvärstången (93) genom att inte använda eldrivna verktyg och inte dra åt skruvarna #10 x 3/4" (9) för hårt.**

Rikta in pulstvärstången (93) som visat. Fäst pulstvärstången på räckena (86) med fyra skruvar #10 x 3/4" (9) och fyra tandbrickor #10 (5).

Dra åt de fyra skruvarna en aning. För sedan tvärstången så långt som möjligt i pilens riktning. Efter det ska skruvarna dras åt.

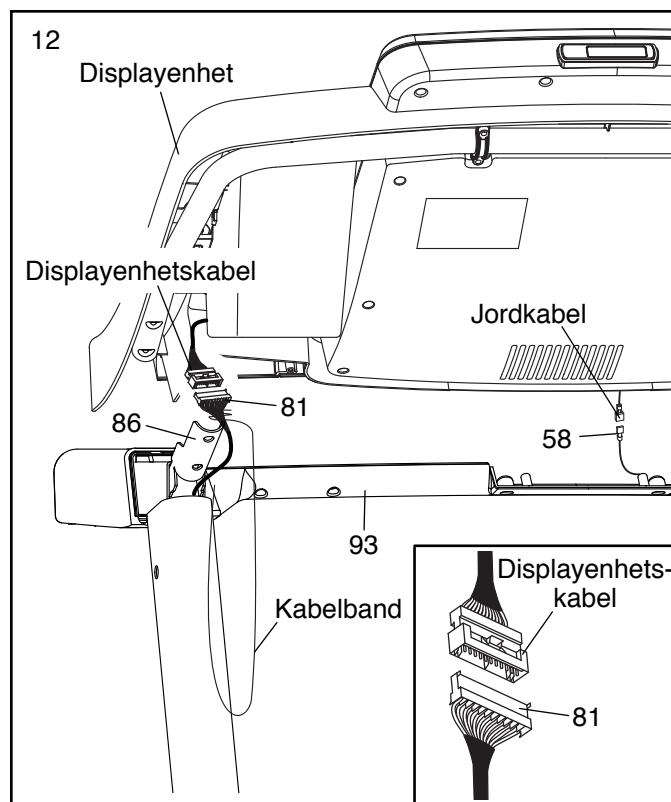
Var noga med att inte klämma stolpkabeln (81). Dra åt de fyra skruvarna 5/16" x 2 1/2" ordentligt (28).



12. Håll, tillsammans med en medhjälpare, displayenheten nära räcken (86) (endast en sida visas).

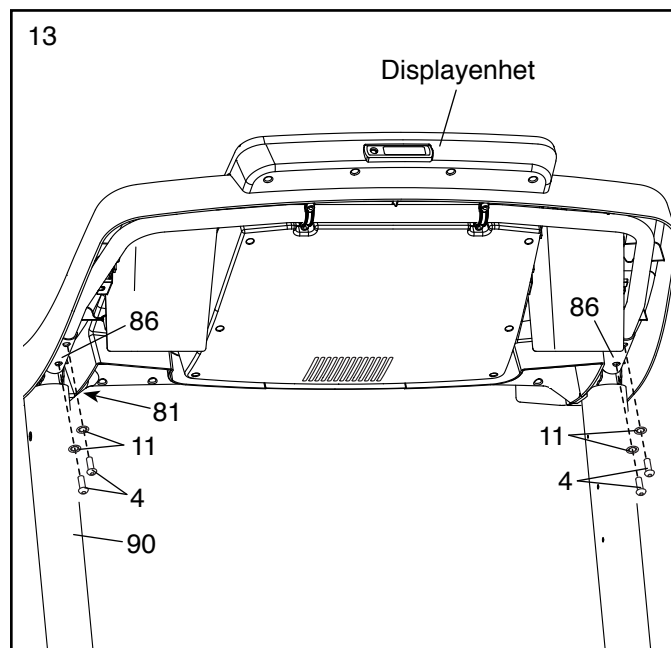
Koppla ihop displayens jordkabel med displayenhetens jordkabel (58) på pulstvärstången (93).

Se den infällda ritningen. Anslut stolpkabeln (81) till displayenhetskabeln. **Kontakterna ska passa ihop och snäppa samman.** Om de inte gör det, vänd en av kontakterna och försök igen. **OM DU INTE ANSLUTER KONTAKTERNA ORDENTLIGT KAN DISPLAYENHETEN SKADAS NÄR DU SÄTTER PÅ STRÖMMEN.** Ta därefter bort kabelbandet från stolpkabeln.



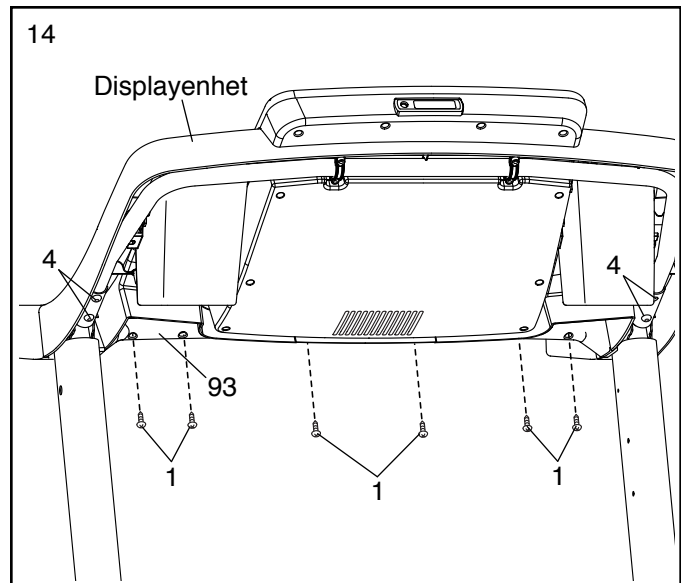
13. Sätt displayenheten på räckenas (86) fästen. **Se till att kablarna inte kläms.** För in den resterande stolpkabeln (81) i den högra stolpen (90).

Sätt fast displayenheten på räckenas (86, 72) fästen med de fyra skruvarna 5/16" x 3/4" (4) som du tog av i steg 9 och fyra tandbrickor 5/16" (11). **Dra inte åt skruvarna helt än.**



14. Fäst pulstvärstången (93) på displayenheten med sex skruvar #8 x 1/2" (1). **Skruva in samtliga sex skruvar en aning och dra sedan åt dem ordentligt.**

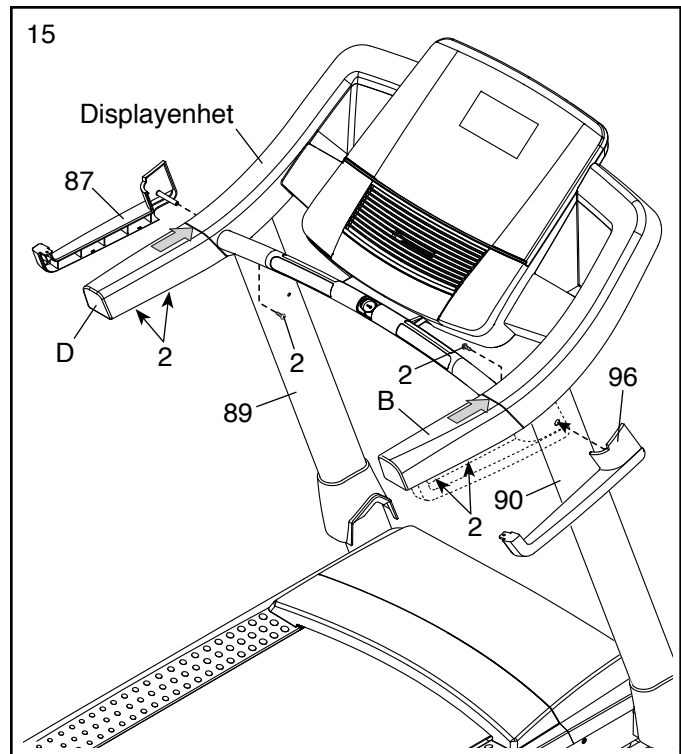
Dra åt de fyra skruvarna 5/16" x 3/4" (4) ordentligt.



15. Kontrollera gapen mellan räcken (B, D) och displayenheten.

Vid behov kan de fyra skruvarna #8 x 3/4" (2) lossas en aning under räcken. Flytta därefter räcken efter behov för att justera inriktningen mellan räcken och displayenheten. Dra sedan åt skruvarna igen.

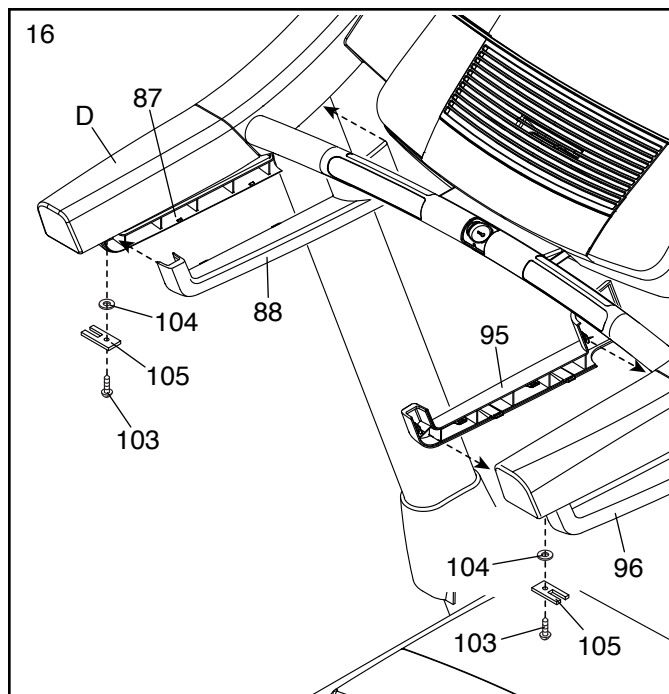
Fäst det vänstra yttre stolphöljet (87) och det högra yttre stolphöljet (96) på vänster och höger stolpar (89, 90) med två skruvar #8 x 3/4" (2). **Rotera hölkena i en vinkel samtidigt som du trycker upp dem mot stolparna. Dra inte åt skruvarna för hårt.**



16. Dra åt en skruv #8 x 1" (103) med en platta för räcket (105) och en bricka #10 (104) på det vänstra yttre stolphöljet (87) och på räckets bas (D). **Kontrollera att räckets platta är inriktad som visat. Dra inte åt skruvarna för hårt.**

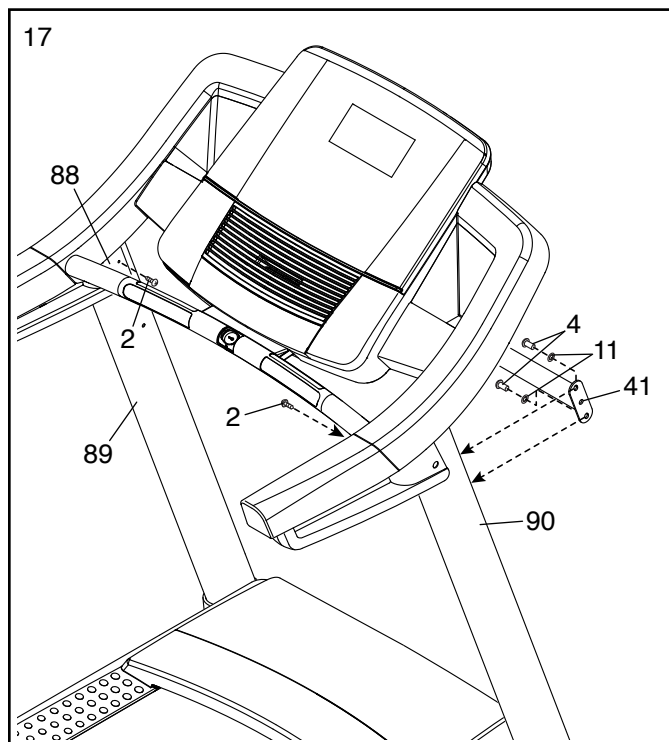
Tryck det vänstra inre stolphöljet (88) mot det vänstra yttre stolphöljet (87) tills de snäpper samman.

Upprepa detta steg på löpbandets motsatta sida med det högra yttre stolphöljet (96) och det högra inre stolphöljet (95).



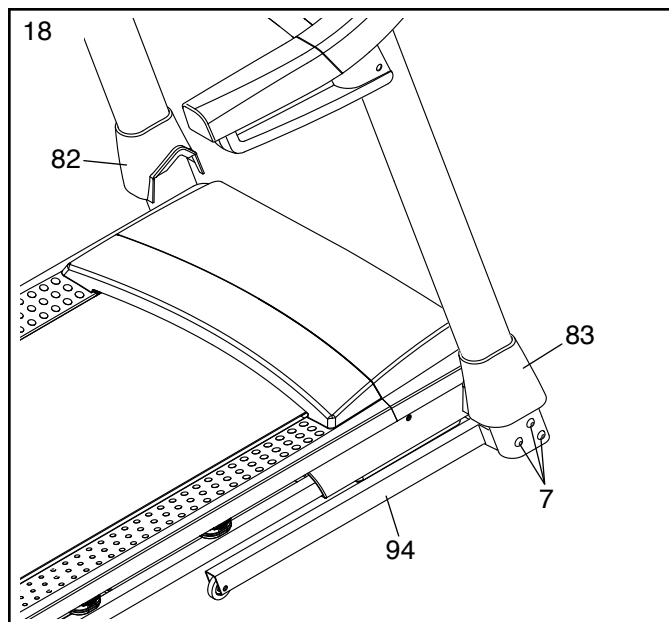
17. Dra åt en skruv #8 x 3/4" (2) på vardera sida om det inre stolphöljet (88, visas inte) som visat. **Dra inte åt skruvarna för hårt.**

För försiktigt stolpens tvärstång (41) mellan stolparna (89, 90). Fäst stolpens tvärstång med de fyra skruvarna 5/16" x 3/4" (4) som du tog av i steg 6 och fyra tandbrickor 5/16" (11) (endast en sida visas). **Skruv in samtliga fyra skruvar en aning och dra sedan åt var och en ordentligt.**



18. Dra åt de sex skruvarna 3/8" x 4" (7) ordentligt (endast en sida visas).

Tryck det vänstra bashöljet (82) och det högra bashöljet (83) mot basen (94).

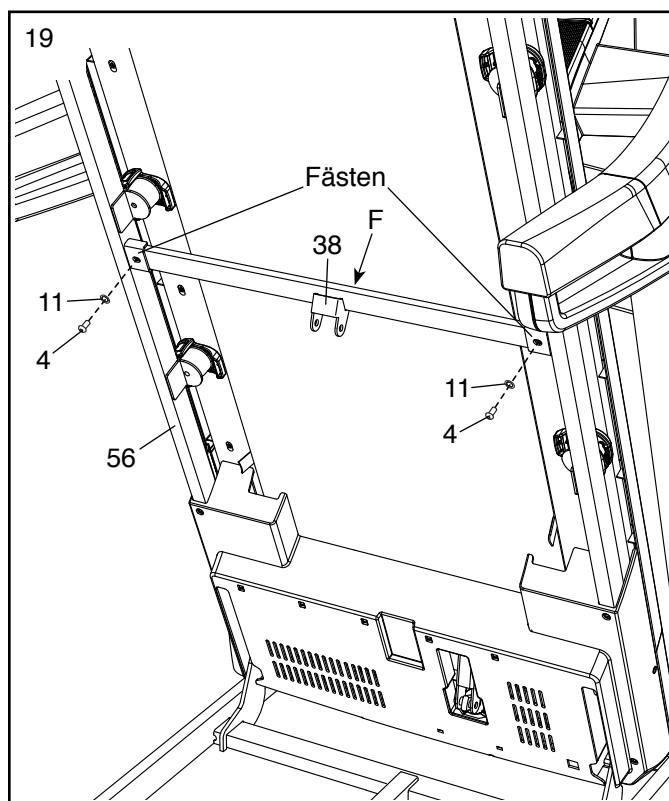


19. **Observera! Om löpbandet monteras på en jämn yta kan det rulla framåt under detta steg.**

Lyft upp ramen (56) till den upprätta positionen. **Låt en andra person hålla ramen tills steg 21 är avslutat.**

Ta av de två skruvarna 5/16" x 3/4" (4) från låsets tvärstång (38).

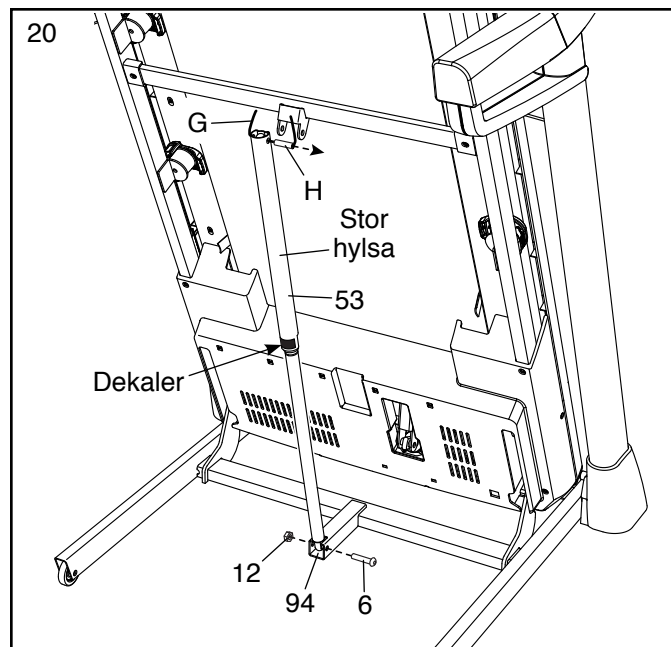
Rikta in låsets tvärstång (38) som visat. **Säkerställ att klistermärket med texten "This side toward belt" (Denna sida mot bältet) (F) är riktad från dig.** Sätt fast låsets tvärstång på ramens (56) fästen med de två skruvarna 5/16" x 3/4" (4) som du tog precis tog av och två tandbrickor 5/16" (11).



20. Rikta in förvaringslåset (53) så att dekalerna riktar bort från löpbandet som visat.

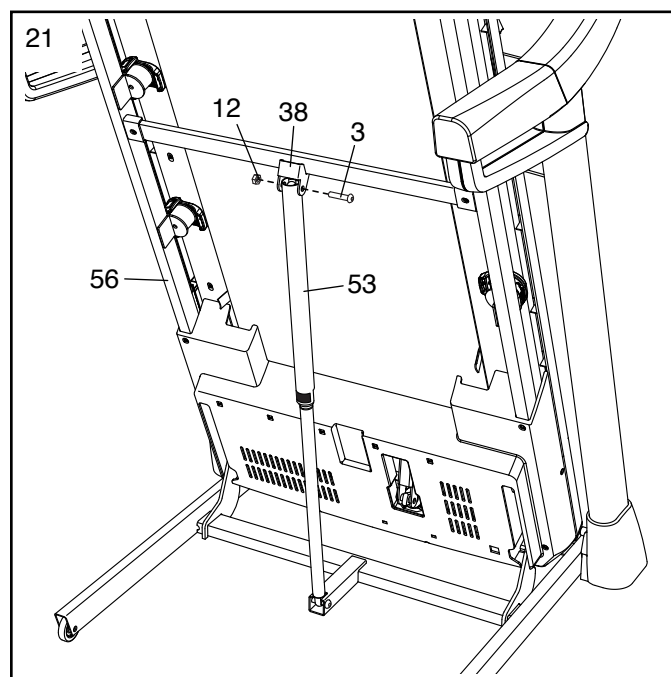
Fäst förvaringslåsets (53) lägre del på basens (94) fäste med en bult 5/16" x 1 3/4" (6) och en mutter 5/16" (12).

Lyft förvaringslåset (53) till en vertikal position. Om det sitter ett band (G) och en distansbricka (H) på låsets övre del, ska dessa tas av och kastas.



21. Sätt fast förvaringslåsets (53) övre del på fästet på låsets tvärstång (38) med en bult 5/16" x 2 1/4" (3) och en mutter 5/16" (12).

Sänk ramen (56) (se HUR LÖPBANDET SÄNKES FÖR ANVÄNDNING på sidan 28).



22. **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 skada på displayenheten genom att ställa löpbandet på en plats där det inte exponeras för direkt solljus. Förvara den medföljande insexnyckeln på en säker plats. En av insexnycklarna används till att justera bältet (se sidorna 30 och 31). Observera! Extra hårdvara medföljer eventuellt.

BRÖSTPULSSENSOR

HUR MAN SÄTTER FAST PULSSENSORN

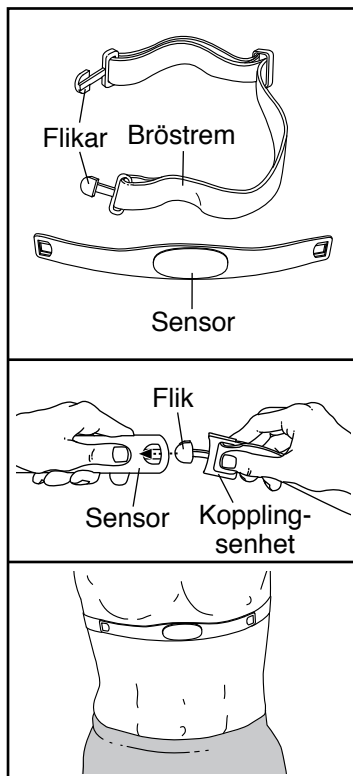
Pulssensorn består av en bröstrem och en sensor. För in fliken från den ena änden av bröstremmen i hålet på den andra änden av sensorenheten såsom visat. Tryck därefter in sensorenhetens ände under kopplingsdelen på bröstremmen. Fliken ska ligga jämnt mot sensorenhetens framsida.

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 arytmi.
- 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.

HUR MAN ANVÄNDER LÖPBANDET

HUR MAN KOPPLAR IN STRÖMKABELN

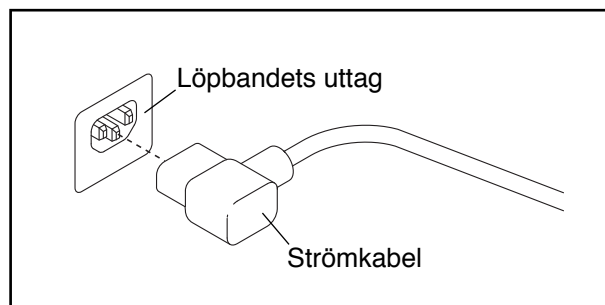
Denna produkt måste vara jordad. Om den inte fungerar ordentligt eller går sönder skapar jordningen en väg med lågt motstånd för den elektriska strömmen, vilket reducerar risken för elektrisk stöt. Denna produkt är utrustad med en strömkabel som har en jordledning och en jordningskontakt. **VIKTIGT: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



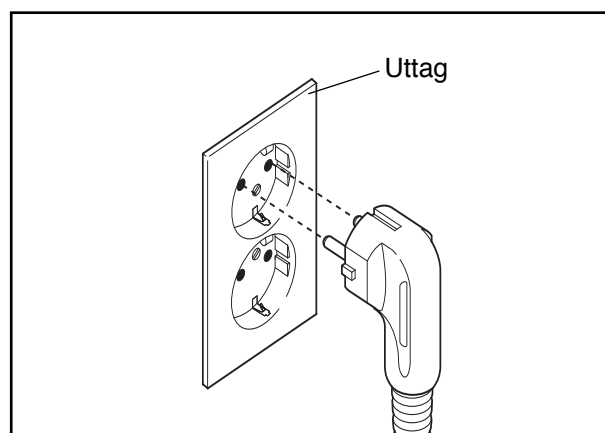
FARA: Felaktig anslutning av redskapets jordledning kan leda till en ökad risk för elektrisk stöt. Fråga en kvalificerad elektriker eller servicerepresentant om du är osäker på om produkten är ordentligt jordad. Modifiera inte kontakten som medföljer produkten. Om den inte passar i uttaget ska ett ordentligt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

Följ stegen nedan för att koppla in strömkabeln.

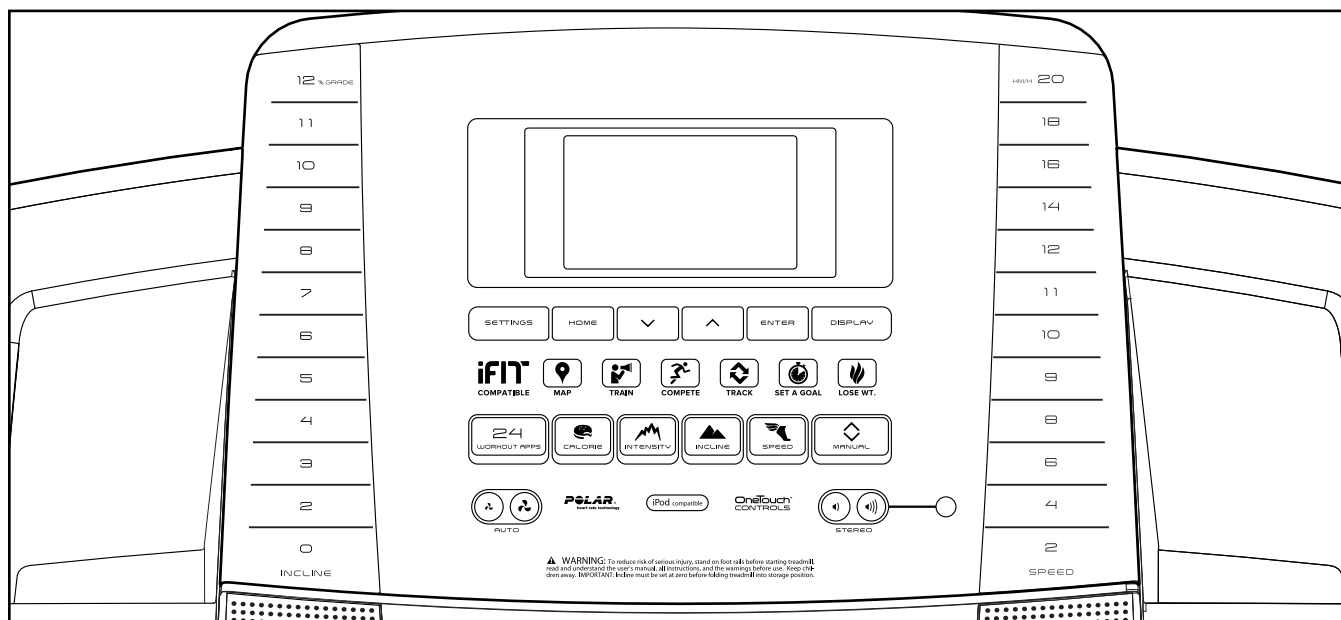
1. Koppla in strömkabelns angivna ände i uttaget på löpbandet.



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 var-
ningsdekalen på displayenheten.

DISPLAYENHETENS FUNKTIONER

Löpbåndets 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 löpbåndet med ett enkelt knapptryck. Displayenheten ger dig omedelbar feedback när du tränar. Du kan även mäta din puls med räckets pulsmätare eller pulsmätaren för bröstet.

Displayenheten har dessutom ett antal 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 det möjligt för löpbandet att 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 på www.iFit.com eller genom att ringa på telefonnumret som finns på omslaget till denna bruksanvisning.**

Du kan även lyssna på din favoritmusik eller ljudbok via displayenhetens stereosystem när du tränar.

Hur man sätter på strömmen, se sidan 21. Hur det manuella läget fungerar, se sidan 21. Hur ett förprogrammerat träningsprogram fungerar, se sidan 23. Hur ett set-a-goal-program fungerar, se sidan 24. Hur ett iFit-program fungerar, se sidan 25. Hur ljudsystemet fungerar, se sidan 26. Hur inställningsläget fungerar, se sidan 26.

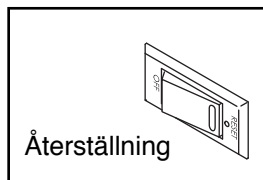
Observera! Displayenheten kan visa hastighet och avstånd antingen i miles eller kilometer. För att ta reda på vilken måttenhet som är vald, se **INSTÄLLNINGSLÄGET** på sidan 26. För att göra det enkelt hänvisar alla instruktioner i detta avsnitt till kilometer.

VIKTIGT: Om displayenheten är täckt med plast ska detta tas bort. Undvik skada på 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 31).

HUR MAN SÄTTER 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 displayen och andra elektriska komponenter skadas.

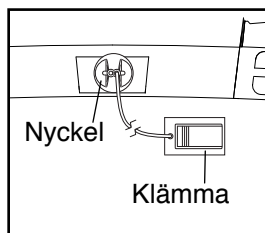
Koppla in strömkabeln (se sidan 19). Hitta där-
efter strömbrytaren på
löpbandets ram nära
strömkabeln. Tryck in
strömbrytaren till Reset
(återställningspositionen).



VIKTIGT: Displayenheten har ett demonstrations-
läge som används om löpbandet visas i en affär.
Om displayen tänds så fort strömkabeln kopplats
in och strömbrytaren har tryckts in till återställ-
ningsläget, är demonstrationsläget påslaget. Stäng
av demonstrationsläget genom att trycka in Stop
(stopp) knappen i några sekunder. Om displayen
fortsätter att vara tänd, se **INSTÄLLNINGSLÄGET**
på sidan 26 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 kläm-
man på din byxlinning. Sätt
därefter in nyckeln i display-
enheten. Efter en kort stund
tänds displayen. **VIKTIGT:**

**I en nödsituation kan
nyckeln dras ut ur displayenheten, vilket gör att
bältet saktar ner tills det stannar helt. Testa kläm-
man 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 PÅ STRÖMMEN till
vänster.

2. Välj det manuelle läget.

Tryck på Home (hem) knappen eller tryck på den
Manual (manuella) knappen för att välja det manu-
ella läget.

Om en trådlös iFit-modul inte har förts in i display-
enheten och anslutits till iFit, kommer det manuelle
läget att väljas automatiskt.

3. Starta bältet.

Starta bältet genom att trycka på Startknappen,
Speed (hastighetsökning) knappen eller en av
Speed (hastighets) knapparna 2 till 20.

Om du trycker på Startknappen eller Speed knap-
pen kommer bältet att börja röra sig med 2 km/h.
När du tränar kan du ändra bältets hastighet genom
att trycka på knapparna för hastighetsökning och
-sänkning. Varje gång du trycker på en av knap-
parna ändras hastighetsinställningen med 0,1 km/h.
Om du håller in 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 bältet
att nå den valda hastighetsinställningen.

Om du trycker på en av de numrerade has-
tighetsknapparna kommer bältet att gradvis
ändra hastigheten tills den når den valda
hastighetsinställningen.

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

4. Ändra lutningen på löpbandet enligt önskemål.

Ändra lutningen på löpbandet genom att trycka på Incline (lutningens) öknings- eller sänkknapparna eller en av de numrerade Incline knapparna. 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 lutningsnivå
- Det vertikala avståndet i meter som du har klättrat
- Bältets hastighet
- Din puls (se steg 6)
- Matrisen

Matrisen har flera displayflikar. Tryck på öknings- och minskningsknappen bredvid Enter-knappen eller tryck på Displayknappen tills önskad flik visas.

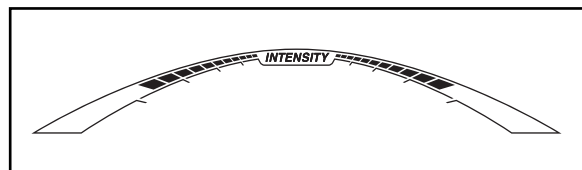
Incline (lutnings) fliken visar en profil av träningsprogrammets lutningsinställning. Ett nytt segment visas vid slutet av varje minut. Speed (hastighets) fliken visar en profil av träningsprogrammets hastighetsinställning.

My Trail-fliken visar en bana som representerar 400 m (1/4 mile). Medan du tränar blinkar en rektangel som representerar din utveckling. My Trail-fliken visar även antalet varv som du slutfört.

Calorie (kalori) fliken visar det ungefärliga antalet kalorier du har förbränt. Höjden på varje segment

representerar mängden kalorier som förbränts under det segmentet. När du väljer Calorie (kalori) fliken kommer kaloridisplayen att visa det uppskattade antalet kalorier som du förbränner per timme.

Medan du tränar visar träningsprogrammets intensitetsindikator träningens ungefärliga intensitetsnivå.



Tryck på Home (hem) knappen för att återgå till startmenyn (se INSTÄLLNINGSLÄGET på sidan 26 för att ställa in startmenyn). Vid behov, tryck på Home knappen igen.

När en iFit-modul är ansluten kommer symbolen överst på displayen att visa den trådlösa signalstyrkan. Fyra bågar anger full signalstyrka.

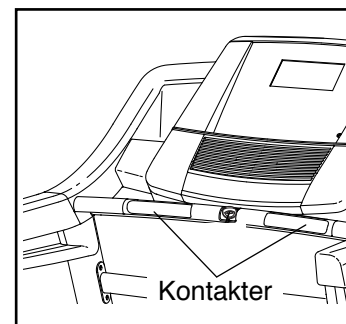


Återställ displayen genom att trycka på Stop (stopp) knappen, ta ut nyckeln och sätt in den igen.

6. Mät din puls om du vill.

Observera! Om du använder handpulsmatoren och bröstpulsmatoren samtidigt kommer displayenheten inte att visa din puls korrekt. Information om pulsmätaren för bröstet finns på sidan 18.

Innan du använder handpulsmatoren ska du ta bort plasten som sitter över metallkontaktarna på pulshandtaget. Se dessutom till att dina händer är rena.

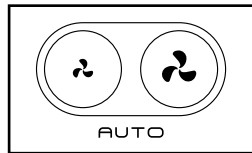


När du mäter pulsen ska du **stå på fotskenorna** och hålla i pulshandtaget med handflatorna på metallkontaktarna. **Undvik att flytta händerna.** När din puls detekteras visas en hjärtsymbol i kaloridisplayen som blinkar varje gång ditt hjärta slår. Ett eller två streck visas varefter din puls rapporteras. **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 inställningar för hastighet och ett autoläge. När autoläget är valt ökar och minskar fläktens hastighet när bältets hastighet ökar och minskar.

Tryck på fläktknappen upprepade gånger för att välja en fläkthastighet eller för att stänga av fläkten.



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

Ställ dig på fotskenorna, tryck på Stop (stopp) knappen 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 läget Off (av) och dra ut strömkabeln. **VIKTIGT: Om du inte gör detta kan löpbandets elektriska komponenter slitas ut tidigare än förväntat.**

HUR ETT FÖRPROGRAMMERAT TRÄNINGSPROGRAM FUNGERAR

1. Sätt in nyckeln i displayenheten.

Se HUR MAN SÄTTER PÅ STRÖMMEN på sidan 21.

2. Välj ett förprogrammerat träningsprogram.

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

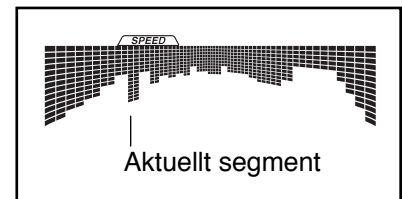
När du väljer ett förprogrammerat träningsprogram visar displayen programmets längd och namn. Dessutom kommer en profil av programmets hastighetsinställningar att visas i matrisen. Om du valt ett kaloriprogram kommer det uppskattade antalet förbrända kalorier att visas i träningsprogrammets namn.

3. Starta träningsprogrammet.

Starta träningsprogrammet genom att trycka på Startknappen eller Speed (hastighetsökning) knappen. 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 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 för att meddela dig att löpbandet automatiskt kommer att 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.

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 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 Speed (hastighets)- 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 (hastighetsökning) knappen. 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 22. Displayen kommer att visa den återstående tiden istället för den förflutna tiden.

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 23.

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

Se steg 8 på sidan 23.

HUR ETT SET A GOAL-PROGRAM FUNGERAR

1. Sätt in nyckeln i displayenheten.

Se HUR MAN SÄTTER PÅ STRÖMMEN på sidan 21.

2. Ställ in ett kalori-, avstånds- eller tidsmål.

Tryck först på Set A Goal-knappen. Tryck sedan på öknings- och sänkningsknapparna bredvid Enter-knappen tills namnet på det önskade målet visas på displayen. Tryck på Enter.

Tryck på öknings- och sänkningsknapparna bredvid Enter-knappen för att välja det önskade målet.

3. Starta träningsprogrammet.

Tryck sedan på Startknappen för att starta träningsprogrammet. En kort stund efter att du tryckt på knappen börjar bältet att röra på sig. Håll i räcken och börja promenera.

Träningsprogrammet fungerar på samma sätt som det manuella läget (se sidorna 21 till 23)

Träningsprogrammet fortsätter tills du når det inställda målet. Bältet 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.

4. Följ din träning på displayen.

Se steg 5 på sidan 22.

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 23.

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

Se steg 8 på sidan 23.

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 på www.iFit.com eller genom att ringa på telefonnumret som finns på omslaget till denna bruksanvisning.** 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 aktiverat (inget stöd för gömda nätverk). Du måste även ha ett iFit.com-medlemskap.

1. Sätt in nyckeln i displayenheten.

Se HUR MAN SÄTTER PÅ STRÖMMEN på sidan 21.

2. För in iFit-modulen i displayenheten.

Följ anvisningarna som medföljer när du är redo att installera 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.

Ladda ned ett iFit-program till ditt schema genom att trycka på knapparna Map, Train eller Lose Wt.

Tryck på Compete (tävlings) knappen för att delta i en tävling som du planerat tidigare.

Starta om ett iFit-program från ditt schema genom att trycka på Track (ban) knappen. Tryck sedan på öknings- och sänkningsknapparna för att välja det önskade träningsprogrammet. Tryck sedan på Enter-knappen för att starta programmet.

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

När du väljer ett iFit-program visar displayen programmets namn, längd, maximal hastighet och avstånd. Displayen visar även det uppskattade antalet kalorier som du kommer att förbränna under programmets gång och en profil av hastighetsinställningen.

Om du har valt ett tävlingsprogram kommer displayen att räkna ner till loppets start.

Observera! Varje iFit-knapp kan även köra två demonstrationsprogram. Om du vill använda dessa ska du ta bort iFit-modulen från displayenheten och trycka på en av iFit-knapparna.

5. Starta träningsprogrammet.

Se steg 3 på sidan 24.

För vissa program kommer en personlig instruktör att guida dig genom träningsprogrammet. Du kan välja en ljudinställning för din personliga instruktör (se INSTÄLLNINGSLÄGET på sidan 26).

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 (hastighetsökning) knappen. Bältet 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 22.

My Trail-fliken kommer att visa en karta över spåret som du promenerar eller springer på eller så visar den en bana och antalet varv som du genomfört.

Under ett tävlingspass kommer Competition-fliken att visa hur mycket du har genomfört av loppet. Medan du tävlar kommer den övre raden i matrisen att visa hur mycket du har genomfört. De övriga raderna kommer att visa de fyra bästa deltagarna. Slutet på matrisen representerar slutet av loppet.

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 23.

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

Se steg 8 på sidan 23.

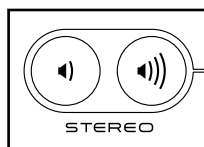
Du kan få mer information om iFit-läget på www.iFit.com.

HUR MAN ANVÄNDER LJUDSYSTEMET

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

Tryck därefter på play-knappen på din uppspelningsenhet. Justera volymen med volymens öknings- och sänkningsknappar på displayenheten eller volymkontrollen på din uppspelningsenhet.

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.



INSTÄLLNINGSLÄGET

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

1. Välj inställningsläget.

Välj inställningsläget genom att trycka på Settings (inställnings) knappen. När informationsläget är valt kommer följande information att visas:

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

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

Den lägre delen av displayen kommer att visa iFit-modulens status. Om en iFit-modul är ansluten kommer displayen att visa orden WIFI MODULE. Om en USB-modul är ansluten kommer displayen att visa orden USB/SD MODULE. Om ingen modul är ansluten kommer displayen att visa orden NO IFIT MODULE.

2. Välj de valbara fönsterna.

När inställningsläget är valt kommer matrisen att visa flera valbara fönster. Tryck på sänkningsknappen bredvid Home (hem) knappen för att välja var och en av följande skärmar.

UNITS (Enheter)—För att ändra måttenheten, tryck på Enter-knappen. För att se avstånd i miles, välj ENGLISH (engelskt). För att se avstånd i kilometer, välj METRIC (metriskt).

DEMO (Demonstration)—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 (Reset) 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 påslaget kommer ordet ON (på) att visas i matrisen. För att stänga av eller sätta igång demonstrationsläget, tryck på Enter-knappen.

CONTRAST LVL (Kontrastnivå)—Tryck på öknings- och minskningsknapparna för Incline (lutningen) för att justera displayens kontrastnivå.

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

TRAINER VOICE (Instruktörsröst)—För att stänga av audiohjälp, tryck på Enter-knappen.

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

DEFAULT MENU (Startmeny)—Startmenyn visas när du för in nyckeln i displayenheten eller när du trycker på Home (hem) knappen. Tryck på Enter-knappen upprepade gånger för att välja det manuella huvudfönstret eller iFit-fönstret som startmeny.

CHECK WIFI STATUS (Kontrollera WIFI-status)—Tryck på Enter-knappen för att kontrollera status för din iFit-modul. Den nedre displayen kommer att visa programvarans versionsnummer, nätverkets SSID, nätverkets krypteringstyp, anslutningsstatus, den trådlösa signalstyrkan, modulens IP-adress, antalet registrerade användare och deras namn, resultaten från DNS-sökning och status på iFit-servern.

SEND/RECEIVE 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.

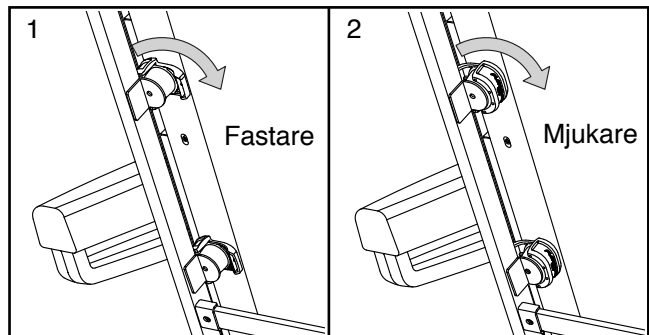
3. Avsluta inställningsläget.

Avsluta inställningsläget genom att trycka på Settings (inställnings) knappen.

HUR MAN JUSTERAR DÄMPNINGSSYSTEMET

Ta ut nyckeln ur displayenheten och dra ur strömkabeln. För att justera dämparna måste du eventuellt placera löpbandet i förvaringspositionen (se HUR LÖPBANDET FÄLLS på sidan 28).

För en fastare inställning, vrid dämparen till positionen som visas i ritning 1. För en mjukare inställning, vrid dämparen till den position som visas i ritning 2. Justera de andra dämparna på samma sätt. **Observera! Säkerställ att dämparna på vänster och höger sida har samma inställning. Ju snabbare du springer på löpbältet eller ju mer du väger, desto fastare ska plattformen vara.**

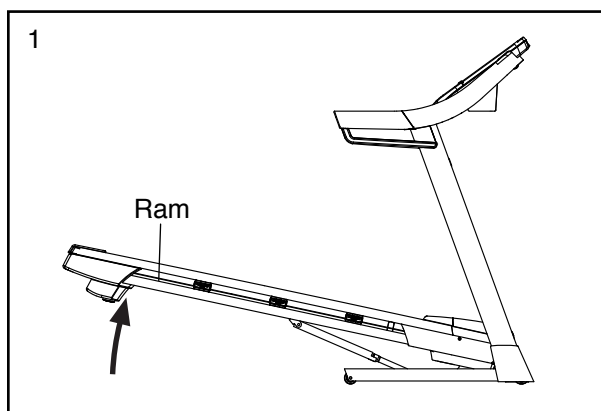


HUR LÖPBANDET FÄLLS IHOP OCH FLYTTAS

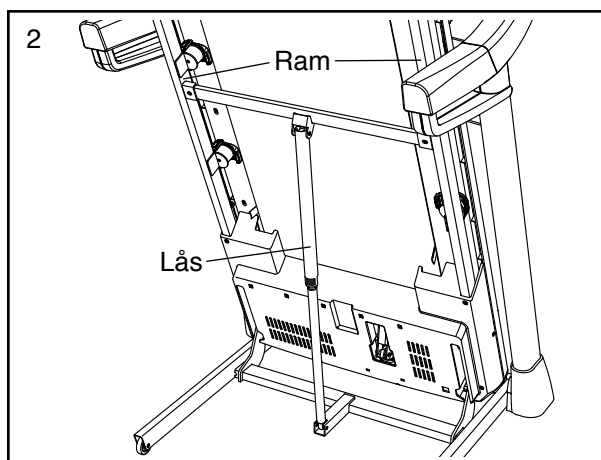
HUR LÖPBANDET FÄLLS

För att undvika skada, justera lutningen till noll innan du fäller löpbandet. Sedan ska du ta ut nyckeln och dra 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 förvaringslåset låser fast i förvaringspositionen. **FÖRSIKTIGHET:** Se till att förvaringslåset låser.

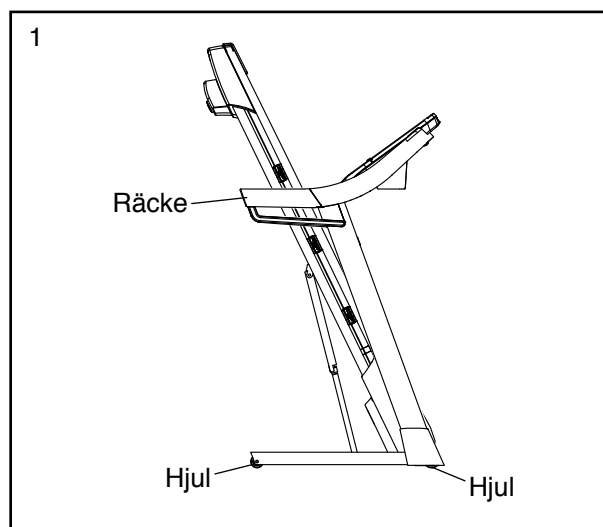


Skydda golvet eller heltäckningsmattan genom att placera en matta under löpbandet. Placera inte löpbandet i direkt solljus. Lämna inte löpbandet i förvaringspositionen vid temperaturer som överstiger 30° C.

HUR LÖPBANDET FLYTTAS

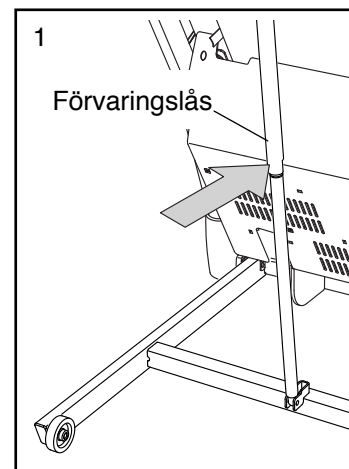
Innan löpbandet flyttas ska det fällas ihop enligt beskrivningen till vänster. **FÖRSIKTIGHET:** Se till att förvaringslåset är låst i förvaringspositionen. Eventuellt behövs två personer för att flytta löpbandet.

1. Håll i räcken med båda händerna och putta försiktigt löpbandet till önskad plats. **FÖRSIKTIGHET:** Dra inte i ramen och flytta inte löpbandet över en ojämn yta.



HUR LÖPBANDET SÄNKES FÖR ANVÄNDNING

1. Tryck på den övre delen av löpbandets ram med dina händer, tryck på förvaringslåset med din fot på visat plats och låt sedan ramen sänkas ned mot golvet.



UNDERHÅLL OCH FELSÖKNING

UNDERHÅLL

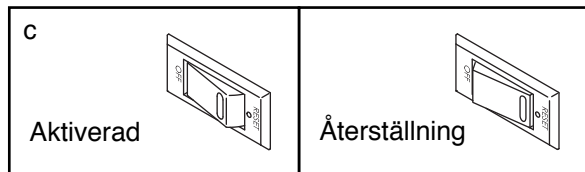
Rengör löpbandet regelbundet och se till att bältet är rent och torrt. **Ställ om strömbrytaren till läget Off (av) och dra ur strömkabeln.** Torka av löpbandets externa delar med en fuktig trasa och liten mängd mild tvål. **VIKTIGT: Spraya inte vätskor direkt på löpbandet. Undvik att skada displayenheten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

FELSÖKNING

De flesta problem som uppstår med löpbandet kan lösas med 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 sidan 19). Om en förlängnings-sladd 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 som 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 strömbrytaren har aktiverats, vänta i fem minuter och tryck sedan tillbaka den.

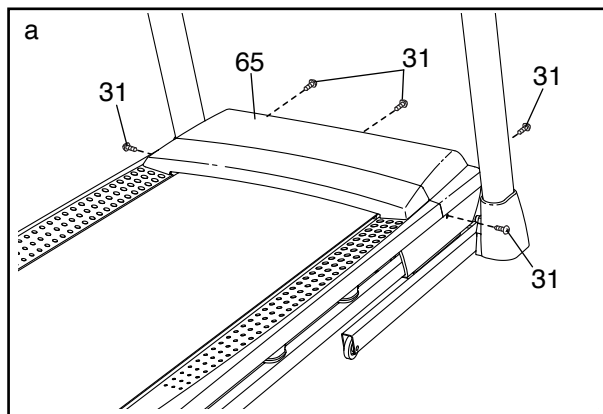
- Se till att strömkabeln är inkopplad. Om strömkabeln är inkopplad, dra ur den, vänta i fem minuter och koppla sedan in den igen.
- Ta ut nyckeln ur displayenheten och koppla sedan in den igen.
- Om löpbandet fortfarande inte kommer igång hänvisar vi till bruksanvisningens omslag.

SYMPTOM: Displayen fortsätter att vara tänd när du tar ut nyckeln

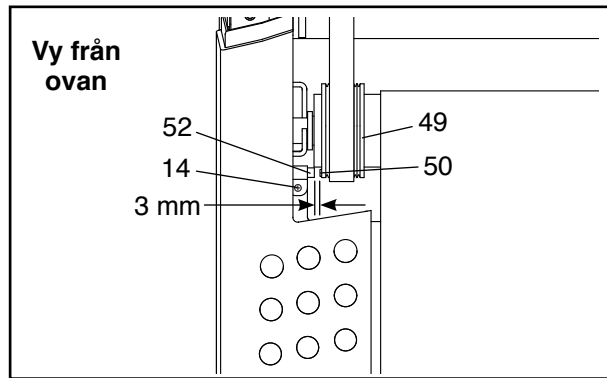
- Displayenheten har ett demonstrationsläge som används om löpbandet visas i en affär. Om displayen fortsätter att vara tänd när du tar ut nyckeln är demonstrationsläget på. Stäng av demonstrationsläget genom att trycka in Stop (stopp) knappen i några sekunder. Om displayen fortsätter att vara tänd, se INSTÄLLNINGSLÄGET på sidan 26 för att få instruktioner om hur man stänger av demonstrationsläget.

SYMPTOM: Displayerna på displayenheten fungerar inte ordentligt

- Ta ut nyckeln ur displayenheten och **DRA UR STRÖMKABELN.** Ta av de fem skruvarna #8 x 3/4" (31). Vrid försiktigt av motorkåpan (65).



Hitta Reed-brytaren (52) och magneten (50) på vänster sida om drivskivan (49). Vrid drivskivan tills magneten är inriktad mot Reed-brytaren. **Se till att öppningen mellan magneten och Reed-brytaren är cirka 3 mm. Vid behov, lossa på Tek-skraven #8 x 3/4" (14), flytta Reed-brytaren något och dra åt skruven på nytt. Sätt fast den övre motorkåpan igen (visas inte) med de fem skruvarna #8 x 3/4" (visas inte) och kör löpbandet i fem minuter för att kontrollera att hastighetsavläsningen är korrekt.**



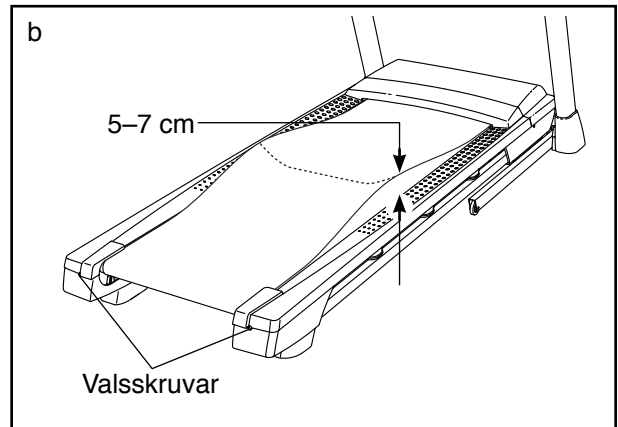
SYMPTOM: Lutningen på löpbandet ändras inte på rätt sätt

- Tryck in Stop (stopp) knappen och Speed (hastighetsökning) knappen, sätt in nyckeln i displayenheten och släpp upp Stopknappen och Speed (hastighetsökning) knappen. Tryck därefter på Stopknappen och tryck sedan på öknings- eller minskningsknappen för Incline (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 börjar att kalibreras ska du trycka på Stopknappen igen och sedan trycka på Incline (lutningens) öknings- eller sänkknapp igen. När lutningssystemet är kalibrerat kan du ta ut nyckeln ur displayenheten.

SYMPTOM: Bältet 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 försämrats och bältet kommer eventuellt att skadas. Ta ut nyckeln och **DRA 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 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.

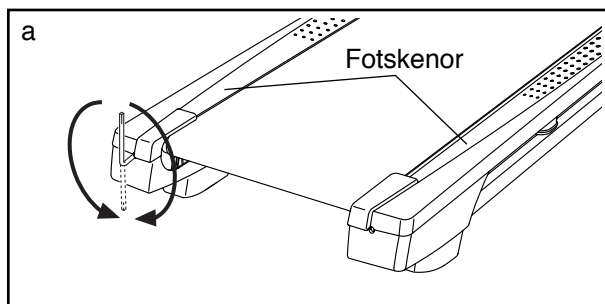


- Ditt löpband har ett bälte som behandlats med ett högpresterande smörjmedel. **VIKTIGT: Använd aldrig silikonspray eller andra ämnen på bältet eller plattformen såvida inte du instrueras att göra så av en auktoriserad servicerepresentant. Dessa ämnen bryter ner bältet och leder till förslitning.**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

SYMPTOM: Bältet är inte centrerat mellan fotskenorna

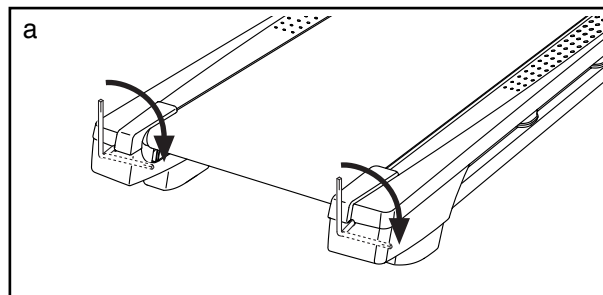
VIKTIGT: Om bältet gnuggar mot fotskenorna kan bältet skadas.

- a. Ta ut nyckeln och **DRA 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. Först, ta ut nyckeln och **DRA 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 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.



SYMPTOM: Det ligger linjer över displayen

- a. Om det uppstår linjer på displayenheten, se **INSTÄLLNINGSLÄGET** på sidan 26 och justera displayenhetens kontrastnivå.

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 lumske.

3. Vad/achilles

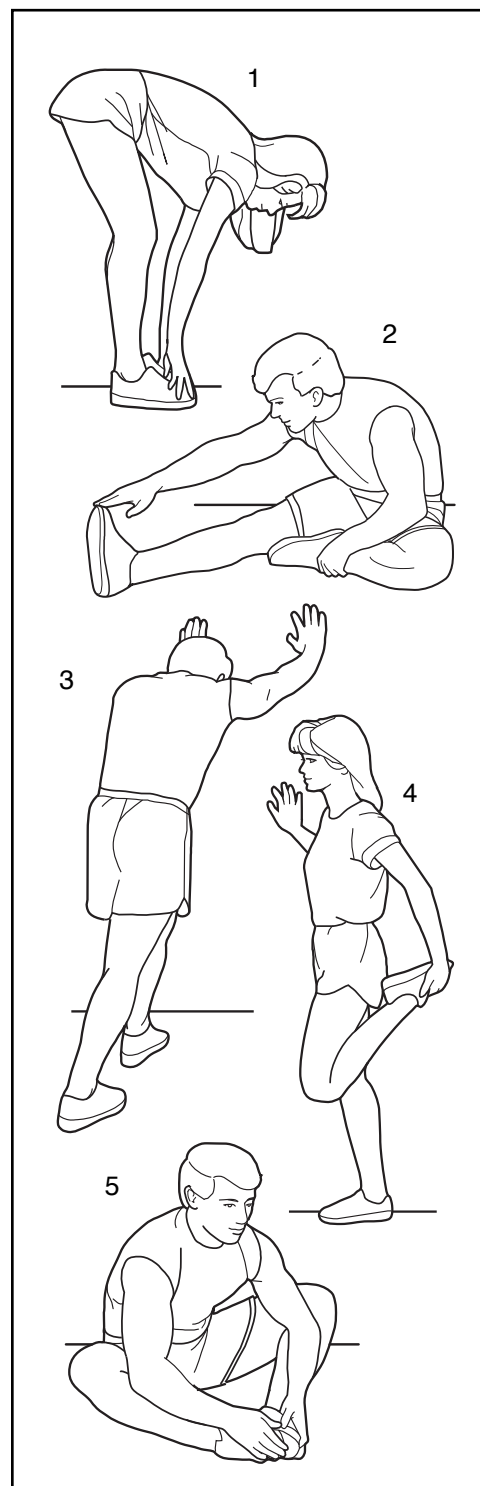
Håll ett ben framför det andra, luta dig framåt och håll händerna mot en vägg. Håll det bakre benet rakt och den bakre foten platt mot golvet. Böj det främre benet, luta dig framåt och flytta höfterna mot väggen. Stanna i denna position i cirka 15 sekunder varefter du slappnar av. Upprepa 3 gånger för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

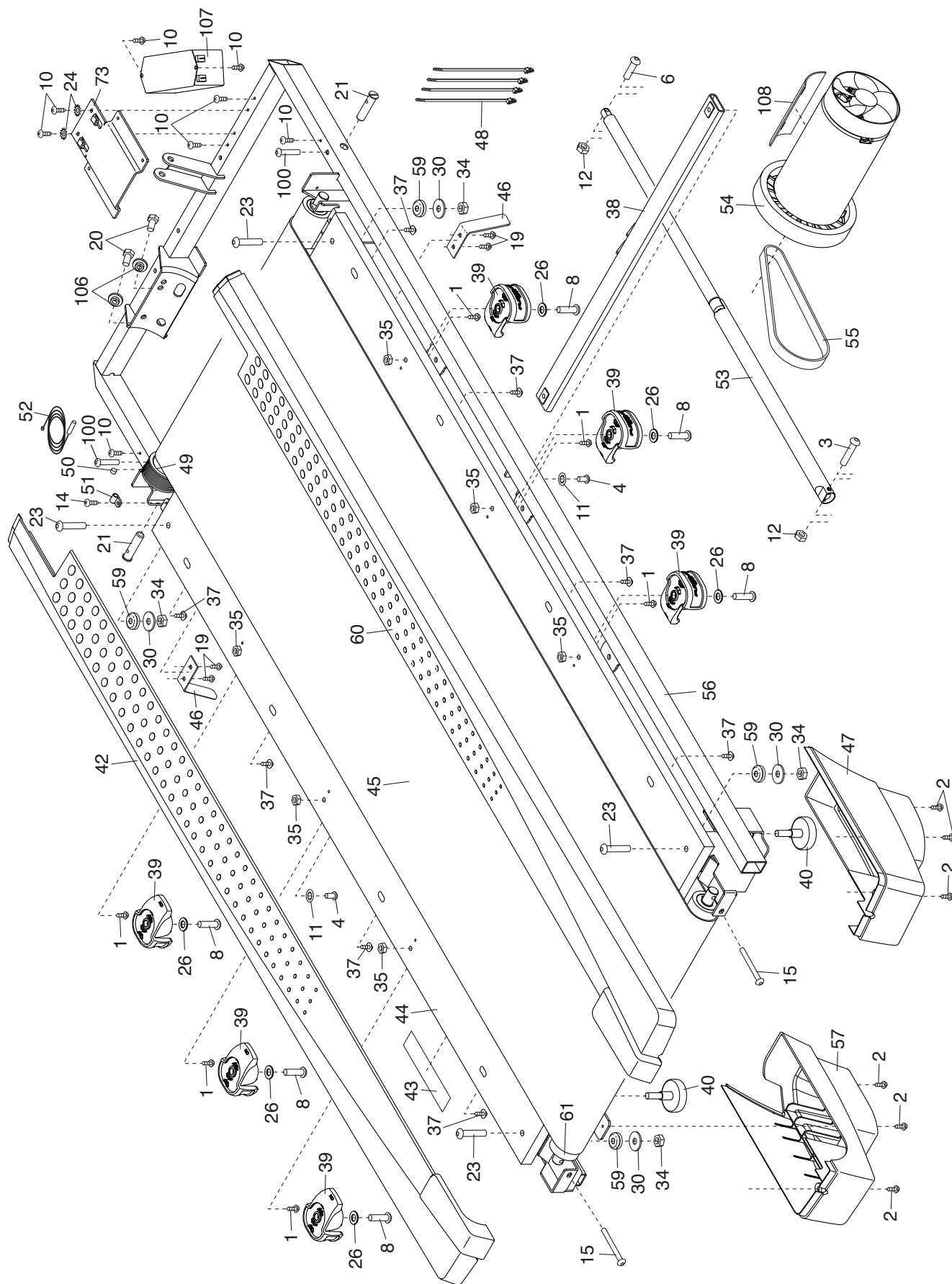
Sitt med fotsulorna mot varandra och peka knäna utåt. Dra fötterna så nära lumskarna som möjligt. Stanna i denna position i cirka 15 sekunder varefter du slappnar av. Upprepa 3 gånger. Stretchövningar: Quadriceps och höftmuskler.

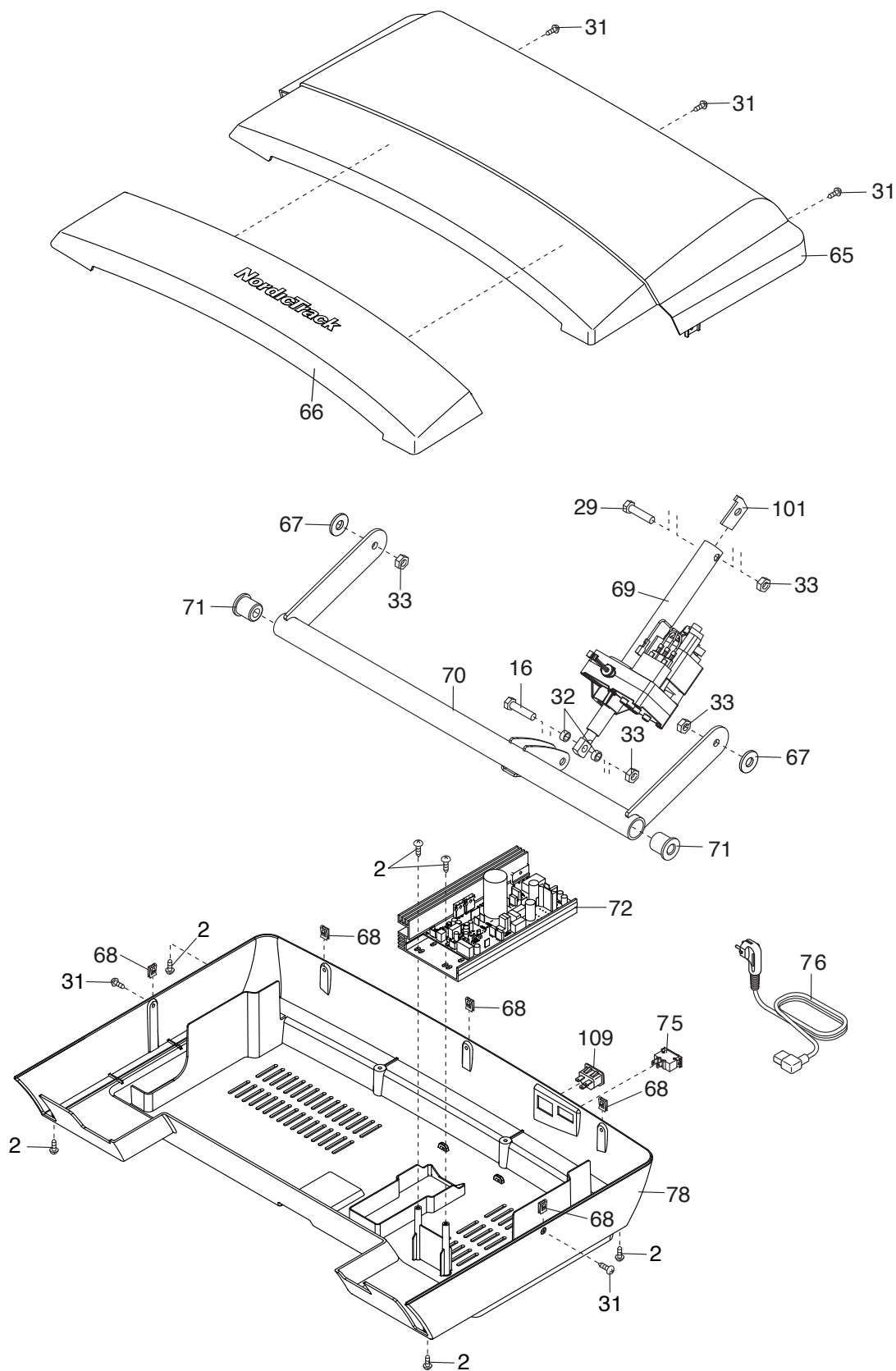


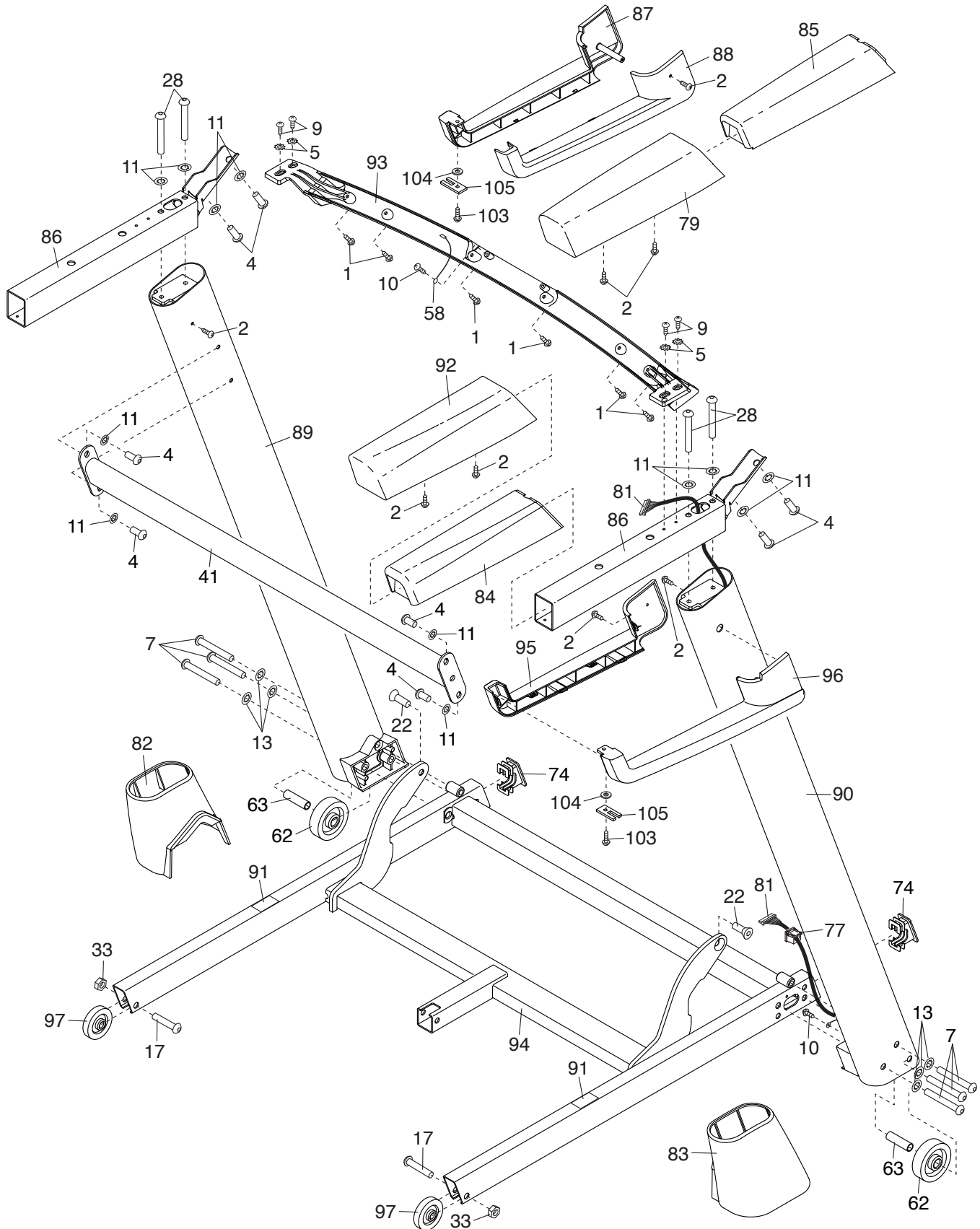
Objekt- nr.	Antal	Beskrivning	Objekt- nr.	Antal	Beskrivning
1	22	Skruv #8 x 1/2"	49	1	Drivvals/remskiva
2	32	Skruv #8 x 3/4"	50	1	Magnet
3	1	Bult 5/16" x 2 1/4"	51	1	Klämma för Reed-brytare
4	10	Skruv 5/16" x 3/4"	52	1	Reed-brytare
5	4	Tandbricka #10	53	1	Förvaringslås
6	1	Bult 5/16" x 1 3/4"	54	1	Drivmotor
7	6	Skruv 3/8" x 4"	55	1	Motorbälte
8	6	Skruv 1/4" x 1"	56	1	Ram
9	4	Skruv #10 x 3/4"	57	1	Vänster bakre fot
10	10	Silverskruv #8 x 1/2"	58	1	Jordkabel för displayenhet
11	14	Tandbricka 5/16"	59	4	Gummidämpare
12	2	Mutter 5/16"	60	1	Höger fotskena
13	6	Tandbricka 3/8"	61	1	Vals
14	1	Tek-skruv #8 x 3/4"	62	2	Framhjul
15	2	Skruv 1/4" x 2 1/2"	63	2	Distansbricka för hjul
16	1	Bult 3/8" x 1 1/2"	64	1	Bas för displayenhet
17	2	Hjulbult 3/8" x 1 1/2"	65	1	Övre motorkåpa
18	1	Displayenhetsram	66	1	Dekoration för motorkåpa
19	4	Skruv #8 x 7/16"	67	2	Distansbricka för lutningsram
20	2	Motorskruv 5/16"	68	5	Kåpklämma
21	2	Stift 3/8"	69	1	Lutningsmotor
22	2	Bult 3/8" x 1"	70	1	Lutningsram
23	4	Axelbult 5/16" x 1 3/4"	71	2	Ramdistansbricka
24	2	Tandbricka #8	72	1	Styrenhet
25	4	Skruv #8 x 1"	73	1	Platta för styrenhet
26	6	Planbricka 3/8"	74	2	Baskåpa
27	1	Höger tillbehörsbricka	75	1	Strömbrytare
28	4	Skruv 5/16" x 2 1/2"	76	1	Strömkabel
29	1	Hexbult 3/8" x 1 3/4"	77	1	Skyddshylsa
30	4	Planbricka 5/16"	78	1	Undre motorkåpa
31	5	Skruv #8 x 3/4"	79	1	Grepp för vänster räcke
32	2	Distansbricka för lutningsmotor	80	1	Displayenhet
33	6	Låsmutter 3/8"	81	1	Stolpkabel
34	4	Mutter 5/16"	82	1	Vänster bashölje
35	6	Låsmutter 1/4"	83	1	Höger bashölje
36	1	Vänster tillbehörsbricka	84	1	Höger inre hölje för räcke
37	8	Skruv #8 x 5/8"	85	1	Vänster inre hölje för räcke
38	1	Låstvärstäng	86	2	Räcke
39	6	Isolator	87	1	Vänster yttre stolphölje
40	2	Bakre fot	88	1	Vänster inre stolphölje
41	1	Stolptvärstäng	89	1	Vänster stolpe
42	1	Vänster fotskena	90	1	Höger stolpe
43	1	Försiktighetsdekal	91	2	Varningsdekal
44	1	Plattform	92	1	Grepp för höger räcke
45	1	Bälte	93	1	Pulstvärstäng
46	2	Bältguide	94	1	Bas
47	1	Höger bakre fot	95	1	Höger inre stolphölje
48	4	Kabelband	96	1	Höger yttre stolphölje

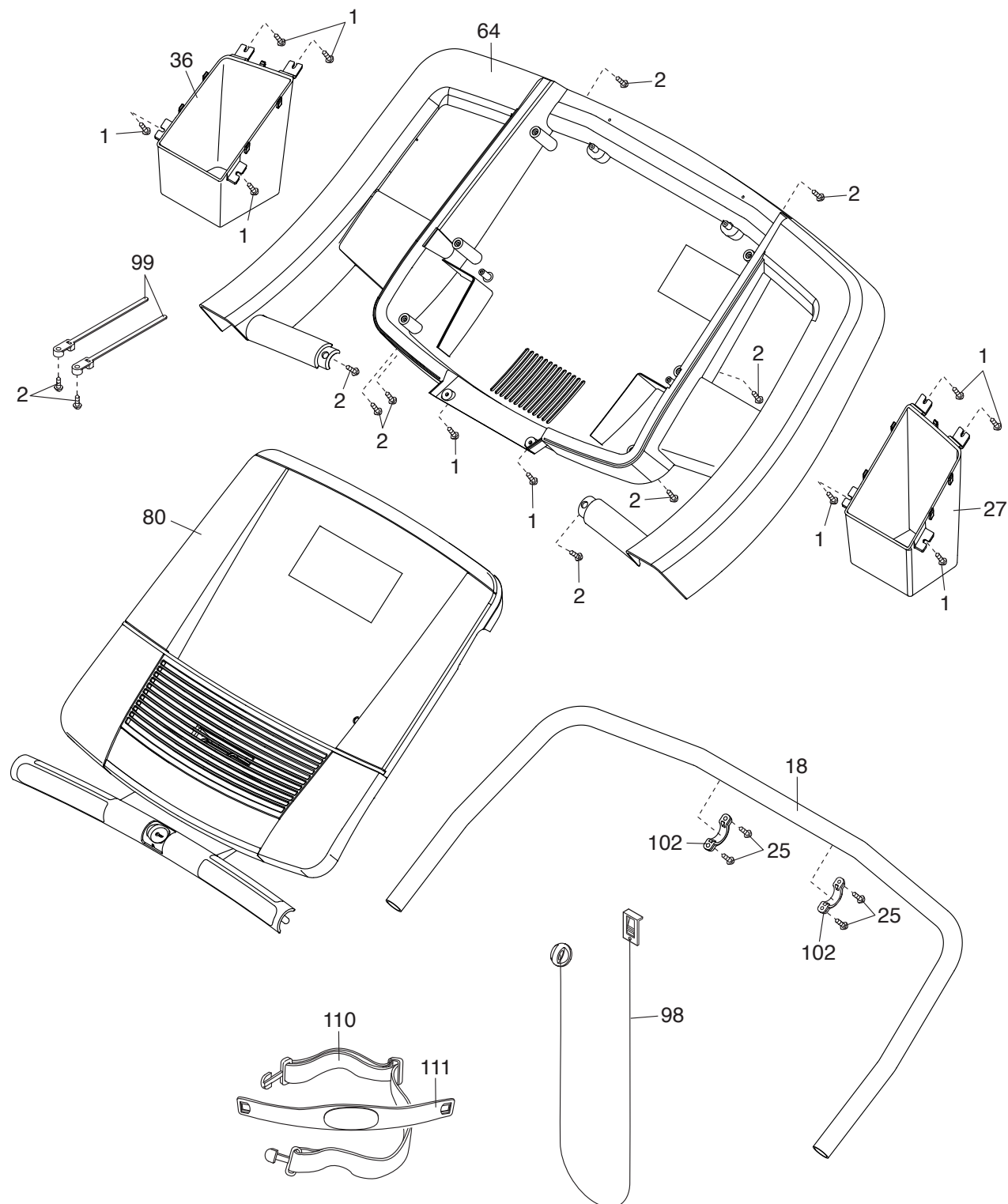
Objekt- nr.	Antal	Beskrivning	Objekt- nr.	Antal	Beskrivning
97	2	Hjul	105	2	Platta för räcke
98	1	Nyckel/klämma	106	2	Motorbussning
99	2	Kabelband	107	1	Filter
100	2	Skruv 1/4" x 1 1/2"	108	1	Platta för motor
101	1	Stoppfäste för lutning	109	1	Uttag
102	2	Displayenhetsklämma	110	1	Pulsrem
103	2	Skruv #8 x 1"	111	1	Sensor
104	2	Bricka #10	*	—	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.

